**ภาคผนวก**

**ภาคผนวก ก**

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

**1. แบบฟอร์มบันทึกข้อมูลความเจ็บป่วยและผลการรักษาของศูนย์สวนป่านาบุญ**

|  |
| --- |
| **แบบฟอร์มประเมินผล ค่ายสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ** |
| สถานที่เข้าค่าย.....................................................................................วันที่เข้าค่าย............................  ชื่อ.............................................................สกุล................................................เข้าค่ายครั้งที่...............  วันเดือนปีเกิด..............................อายุ.................ปี เพศ 🗆 ชาย 🗆 หญิง  สถานภาพ 🗆 โสด 🗆 สมรส 🗆 หม้าย 🗆 หย่า 🗆 แยก 🗆 นักบวช 🗆 อื่นๆ................................  ระดับการศึกษา....................................อาชีพ........................................................................................  รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 🗆 0-10,000 บาท 🗆 10,001-30,000 บาท 🗆 มากกว่า 30,000 บาท  ที่อยู่ที่ติดต่อได้.............................................................................รหัสไปรษณีย์................................. เบอร์โทรที่ติดต่อได้....................................อีเมลล์..............................................................................  ประเมินผล 🗆 วันที่ ............ ของค่าย 🗆 1 เดือนหลังเข้าค่าย 🗆 2 เดือนหลังเข้าค่าย  🗆 3 เดือนหลังเข้ าค่าย 🗆 6 เดือนหลังเข้าค่าย  การปฏิบัติตัว ข้อ 1 รับประทานสมุนไพรปรับสมดุล ทำได้ประมาณ.................%  ข้อ 2 กัวซา ทำได้ประมาณ..............%  ข้อ 3 สวนล้างลำไส้ใหญ่(ดีท็อกซ์) ทำได้ประมาณ...............%  ข้อ 4 แช่มือ-เท้าในน้ำสมุนไพร ทำได้ประมาณ...................%  ข้อ 5 พอก ทา หยอดประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพร ทำได้ประมาณ..............%  ข้อ 6 ออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ทำได้ประมาณ...........%  ข้อ 7 รับประทานอาหารปรับสมดุล ทำได้ประมาณ...........%  ข้อ 8 ใช้ธรรมะ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด ปล่อยวางความทุกข์ใจ ทำใจให้ ยินดี เต็มใจ เบิกบาน แจ่มใส สงบ สบายใจ สุขใจ ทำได้ประมาณ...............%  ข้อ 9 รู้เพียรรู้พักให้พอดี ทำได้ประมาณ.................%   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | อาการไม่สบายหรือโรคที่เป็นก่อนมาเข้าค่าย โปรดระบุระยะเวลาที่เป็น | การเปลี่ยนแปลงของอาการไม่สบายหรือโรคที่เป็น หลังเข้าค่าย | ผลการตรวจร่างกาย ด้วยเครื่องมือวิทยาศาสตร์ ก่อนเข้าค่าย | ผลการตรวจร่างกาย ด้วยเครื่องมือวิทยาศาสตร์ หลังเข้าค่าย | |  |  | น้ำหนัก............ก.ก. | น้ำหนัก................ก.ก. | |  |  | รอบเอว............ซม. | รอบเอว.................ซม. | |  |  | ส่วนสูง..............ซม. | ส่วนสูง..................ซม. | |  |  | ความดันโลหิต mmHg | ความดันโลหิต mmHg | |  |  | น้ำตาลในเลือด mg/dl | น้ำตาลในเลือด mg/dl | |  |  | ไตรกลีเซอไรด์ mg/dl | ไตรกลีเซอไรด์ mg/dl | |  |  | คลอเรสเตอรอล mg/dl | คลอเรสเตอรอล mg/dl | |  |  | อื่นๆ..ระบุ................ | อื่นๆ..ระบุ.................... |   หลังเข้าค่าย การรับประทานยาแผนปัจจุบัน 🗆 มากขึ้น 🗆 เท่าเดิม 🗆 น้อยลง 🗆 หยุดยา ค่าใช้จ่ายเฉพาะค่ายา ก่อนเข้าค่าย เฉลี่ยประมาณ..........บาท/เดือน หลังเข้าค่าย เฉลี่ยประมาณ.........บาท/เดือน ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคทั้งหมด(รวมค่ายา ค่าตรวจ ค่าเดินทางไปหาหมอ)  ก่อนเข้าค่าย เฉลี่ยประมาณ...............บาท/เดือน หลังเข้าค่าย เฉลี่ยประมาณ....................บาท/เดือน อาการโดยรวมหลังเข้าค่าย 🗆 ดีขึ้น 🗆 เท่าเดิม 🗆 แย่ลง  ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................  ลงชื่อผู้ให้ข้อมูล.............................ชื่อ-สกุลผู้ให้ข้อมูล(ตัวบรรจง)...........................................วันเดือนปีที่ให้ข้อมูล วันที่..........เดือน..............................พ.ศ............ |

**2. แบบสอบถามงานวิจัย**

**แบบสอบถามงานวิจัย**

**เรื่อง ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ**

**ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ**

**อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร**

เลขที่แบบสอบถาม.......…………/ฉบับที่…….

เข้าค่ายสุขภาพพึ่งตน (หมอเขียว) ครั้งแรก วันที่................เดือน..........................พ.ศ. 2553

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคล

**ส่วนที่ 2** แบบประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของปัญหาความเจ็บป่วย

ตอนที่ 1 แบบประเมินการเปลี่ยนแปลงของปัญหาความเจ็บป่วยด้านร่างกาย

ตอนที่ 2 แบบประเมินการเปลี่ยนแปลงของปัญหาความเจ็บป่วยด้านจิตใจ

ตอนที่ 3 แบบประเมินการเปลี่ยนแปลงของปัญหาความเจ็บป่วยด้านเศรษฐกิจ

ตอนที่ 4 แบบประเมินการเปลี่ยนแปลงของปัญหาความเจ็บป่วยด้านสังคม

ตอนที่ 5 แบบประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

**ส่วนที่ 3** คำถามอื่นๆ

**ส่วนที่ 1** แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตรที่ใช้องค์ความรู้การดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ(บุญนิยม) ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

**คำชี้แจง** ผู้ตอบแบบสอบถามบันทึกข้อมูลลงในช่องว่างหรือขีดเครื่องหมาย [✓] หน้าข้อความตามความจริงของผู้ตอบมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

**ชื่อ – สกุล** (นาย/นาง/นางสาว)............................................................................................................

**เลขประจำตัวประชาชน**................................................................**บ้านเลขที่**..................................**หมู่ที่**......................**ถนน**......................................**ซอย**..............................................................................**ตำบล**.............................................................**อำเภอ**..............................................................................**จังหวัด**..........................................................**เบอร์โทรศัพท์**.................................................................

**1. อายุ**......................ปี

**2. เพศ**

[ ] 1. ชาย [ ] 2. หญิง

**3. สถานภาพสมรส**

[ ] 1. โสด [ ] 2. คู่

[ ] 3. หม้าย หย่า/แยก [ ] 4. อื่นๆระบุ...................................

**4. ศาสนา**

[ ] 1. พุทธ [ ] 2. คริสต์ [ ] 2. อิสลาม [ ] 3. อื่นๆ ระบุ.....................

**5. ระดับการศึกษา**

[ ] 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ [ ] 2. ประถมศึกษา

[ ] 3. มัธยมศึกษา [ ] 4. อนุปริญญา

[ ] 5. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า [ ] 6. อื่นๆระบุ...............................

**6. อาชีพ**

[ ] 1. ทำงานบ้าน [ ] 2. รับจ้าง

[ ] 3. เกษตรกรรม [ ] 4. ค้าขาย

[ ] 5. รับราชการ,รัฐวิสาหกิจ [ ] 6. อื่นๆ ระบุ..................................

**ส่วนที่ 2** แบบประเมินปัญหาความเจ็บป่วยก่อนและหลังใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ(บุญนิยม) ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

**คำชี้แจง** โปรดกรอกข้อมูลหรือเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

*ตอนที่ 1* **แบบประเมินการเปลี่ยนแปลงของปัญหาความเจ็บป่วยด้านร่างกาย**

1. ก่อนมาเข้าค่ายสุขภาพ ท่านเคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคโดยแพทย์แผนปัจจุบันหรือไม่ [ ] ไม่เคย ถ้าไม่เคย ข้ามไปตอบข้อ 2

[ ] เคย ถ้าเคย แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นโรคอะไรบ้าง

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **โรคที่** | **ระบุชื่อโรค**  **ที่แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัย** | **ระบุระยะเวลานับจากวันที่มีอาการของโรคจนถึงวันเข้าค่าย** | **ระบุประมาณการ ค่าใช้จ่ายรวมในการตรวจและรักษาโรคถึงปัจจุบัน (บาท)** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

1. อาการไม่สบายด้านร่างกาย

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **อาการที่** | **ระบุอาการไม่สบาย**  **ก่อนมาอบรม** | **ระบุระยะเวลา**  **นับจากเริ่มมีอาการไม่สบายถึงวันที่เข้ารับอบรม** | **การเปลี่ยนแปลงของอาการ**  **ไม่สบาย ภายในช่วงเวลา**  **ตามแบบสอบถาม** | | |
| **อาการ**  **ทุเลาลง** | **อาการ**  **เท่าเดิม** | **อาการ**  **มากขึ้น** |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |

1. ผลการการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ถ้ามี)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ลำดับที่** | **รายการตรวจ** | **ค่าปกติ** | **ผลการตรวจ** | | **หมายเหตุ** |
| **ก่อนเข้าค่าย** | **ภายในช่วงเวลา**  **ตามแบบสอบถาม** |
| 1 | **เม็ดเลือด**  - ฮีโมโกลบิน(Hb)  - ฮีมาโตคริต(Hct)  -เกล็ดเลือด  -เม็ดเลือดขาว | ช.13-18,ญ.12-16  ช.40-54,ญ.37-47  140,000-400,000  4,500-10,000 |  |  |  |
| 2 | **น้ำตาลในเลือด** | 70-110 |  |  |  |
| 3 | **การทำงานของไต**  -Bun  -Cr | 7-23  0.7-1.5 |  |  |  |
| 4 | **กรดยูริก**(โรคเกาต์) | 2.5-8.0 |  |  |  |
| 5 | **ไขมันในเส้นเลือด**  -โคเลสเตอรอล(Cho)  -ไตรกลีเซอไรด์(TG)  -HDL  -LDL | 150-200  30-150  มากกว่า 35  น้อยกว่า 150 |  |  |  |
| 6 | **การทำงานของตับ**  -SGOT  -SGPT  -Alk | 5-45  5-45  35-125 |  |  |  |
| 7 | เชื้อไวรัสตับอักเสบบี(HBsAg)  ภูมิไวรัสตับอักเสบบี  (Anti-HBs) | Negative(ไม่พบ)  ................................... |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ลำดับที่** | **รายการตรวจ** | **ค่าปกติ** | **ผลการตรวจ** | | **หมายเหตุ** |
| **ก่อนเข้าค่าย** | **ภายในช่วงเวลา**  **ตามแบบสอบถาม** |
| 10 | เอกซเรย์ปอด/หัวใจ | ปกติ |  |  |  |
| 11 | ผลตรวจคลื่นหัวใจ | ปกติ |  |  |  |
| 12 | ผลตรวจอัลตราซาวน์ | ปกติ |  |  |  |
| 13 | - น้ำหนัก (กิโลกรัม)  - ส่วนสูง (เซนติเมตร)  - ดัชนีมวลกาย  น้ำหนัก(ก.ก.)/ส่วนสูง(ม.)2 (เจ้าหน้าที่จะคำนวณ) | 18.5-24.9 |  |  |  |
| 14 | -ความดันโลหิต | 90/60-130/90 |  |  |  |
| 15 | -ชีพจร  (ครั้ง/นาที) | 60-90 |  |  |  |
| 16 | -รอบเอว (เซนติเมตร) | ช.น้อยกว่า 90 ซ.ม. ญ.น้อยกว่า 80 ซ.ม. |  |  |  |
| 17 | **อื่นๆ**  ............................  ............................  ............................  ...........................  . ........................... |  |  |  |  |

1. ความรู้สึก หนักตามเนื้อตัว (เป็นความรู้สึกไม่ใช่น้ำหนักจริง) ก่อนอบรม

[ ] ไม่มี [ ] มี ถ้ามีโปรดระบุระยะเวลาที่เป็น.........................................................................

การเปลี่ยนแปลง ภายในช่วงเวลาตามแบบสอบถาม

[ ] รู้สึกเบาเนื้อเบาตัวขึ้น [ ] เท่าเดิม [ ] รู้สึกหนักตามเนื้อตัวมากขึ้น

1. ความรู้สึก อ่อนเพลีย กำลังตก กำลังไม่เต็ม

[ ] ไม่มี [ ] มี ถ้ามีโปรดระบุระยะเวลาที่เป็น..................................................................

การเปลี่ยนแปลง ภายในช่วงเวลาตามแบบสอบถาม

[ ] รู้สึกมีกำลังขึ้น [ ] เท่าเดิม [ ] รู้สึกอ่อนเพลียกำลังตกมากกว่าเดิม

1. ปัจจุบันท่านได้รับการรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันให้รับประทานยาแผนปัจจุบันใช่หรือไม่

[ ] ไม่ใช่ ถ้าไม่ใช่ ข้ามไปตอบข้อ 7

[ ] ใช่ ถ้าใช่ ท่านเปลี่ยนแปลงการรับประทานยาแผนปัจจุบันของท่าน อย่างไร

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ยารักษาโรคอะไร**  **ที่งด ระบุ** | **ยารักษาโรคอะไร**  **ที่ลด ระบุ** | **ยารักษาโรคอะไร**  **ที่ทานเท่าเดิม ระบุ** | **ยารักษาโรคอะไร**  **ที่ทานมากขึ้น ระบุ** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. ท่านเจ็บป่วยรุนแรงจนแพทย์แผนปัจจุบันคาดการณ์ว่าเป็นระยะสุดท้ายของชีวิตหรือไม่

[ ] ไม่ใช่ ถ้าไม่ใช่ ข้ามไปตอบ *ตอนที่ 2*

[ ] ใช่ ถ้าใช่ ท่านได้รับการคาดการณ์ว่าจะมีอายุต่อไปอีกประมาณเท่าใด

(โปรดระบุระยะเวลา) …...............ปี................เดือน.................วัน

ส่วนต่อไปนี้ขอความร่วมมือญาติช่วยตอบแบบสอบถามและส่งกลับ

8. ผู้ป่วยเสียชีวิตจริง ช่วงเวลาใด.........................................................................................

9. อาการทุรนทุราย/ทุกข์ทรมานของผู้ป่วยตั้งแต่วันเริ่มดูแลสุขภาพแนวนี้ จนถึงก่อนเสียชีวิต

เป็นอย่างไร [ ] น้อยลง [ ] เท่าเดิม [ ] มากขึ้น

10. ผู้ป่วยสามารถวางขันธ์ด้วยอาการที่สงบหรือไม่ [ ] สงบ [ ] ไม่สงบ

***ตอนที่ 2*** **แบบประเมินการเปลี่ยนแปลงของปัญหาความเจ็บป่วยด้านจิตใจ**

2.1 เมื่อจบการเข้าค่าย ท่านมีความรู้สึกกับการดูแลสุขภาพแนวนี้อย่างไร

**[ ] ไม่มีความเห็น**

**[ ] ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ไม่สุขใจ**

**[ ] เฉยๆ**

**[ ] ชอบใจ พอใจ สุขใจ** ระบุ ประเด็นที่ท่านพอใจ ชอบใจ สุขใจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

[ ] 1. พึ่งตนเองได้

[ ]2. ประหยัด

[ ]3. เรียบง่าย

[ ]4. ปลอดภัย

[ ]5. ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก

[ ]6. แก้ปัญหาที่ต้นเหตุของความเจ็บป่วย

[ ]7. สามารถลดปัญหาความเจ็บป่วยด้านร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

[ ] 8. สามารถลดปัญหาอื่นๆ ไปพร้อมกันได้ด้วย เช่น ลดปัญหาด้านจิตใจ เศรษฐกิจ

ครอบครัวและสังคม ไปพร้อมๆกัน

[ ]9. อื่นๆ ระบุ......................................................................................................

2.2 ภายในช่วงเวลาตามแบบสอบถาม การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ของท่านเป็นอย่างไร

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **หัวข้อประเมิน** | **การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์** | | |
| **ลดลง** | **เท่าเดิม** | **เพิ่มขึ้น** |
| ความกลัวตาย |  |  |  |
| ความกลัวโรค |  |  |  |
| ความเร่งรีบ/เร่งรัด/ รีบร้อน (อยากให้เกิดผลสำเร็จเร็วๆ) |  |  |  |
| ความเครียด ความวิตกกังวล ไม่สบายใจ ไม่พอใจในเรื่องต่างๆ |  |  |  |
| ความโลภ อยากได้วัตถุสิ่งของที่เกินความจำเป็นที่ต้องกิน ต้องใช้ ในการดำรงชีวิต และใช้ดำเนินกิจกรรมการงาน |  |  |  |
| ความโกรธ เวลากระทบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **หัวข้อประเมิน** | **การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์** | | |
| **ลดลง** | **เท่าเดิม** | **เพิ่มขึ้น** |
| หลงเสพหลงติดสิ่งที่เป็นพิษต่อร่างกาย |  |  |  |
| ความหลงติดยึดในลาภ ยศ สรรเสริญ |  |  |  |
| หลงเกลียดคำติติง นินทา ตักเตือน |  |  |  |
| หลงเอาแต่ใจตัวเอง |  |  |  |
| หลงอยากได้ดีหรืออยากให้เกิดสิ่งที่ดีในตน เกินกว่าฤทธิ์แรง  ที่ตนทำได้จริง |  |  |  |
| หลงอยากให้เกิดสิ่งที่ดีหรือหลงยัดเยียดสิ่งดีให้กับผู้อื่น ที่ยังไม่พร้อม ไม่เต็มใจ ไม่ศรัทธา |  |  |  |
| หลงยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นตัวเราของเราอย่างถาวร |  |  |  |

***ตอนที่ 3*** **แบบประเมินการเปลี่ยนแปลงของปัญหาความเจ็บป่วยด้านเศรษฐกิจ**

ภายในช่วงเวลาตามแบบสอบถาม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนมาเข้าค่าย

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **หัวข้อประเมิน** | **ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน (บาท)** | |
| **ก่อนเข้าค่าย** | **หลังจากเข้าค่าย (ปัจจุบัน)** |
| 3.1 จำนวนค่าใช้จ่ายรวมในการตรวจและรักษาโรค |  |  |
| 3.2 ค่าใช้จ่ายในการกิน การใช้สิ่งต่างๆ  ในการดำรงชีวิตประจำวันเฉพาะของตนเอง |  |  |

ภายในช่วงเวลาตามแบบสอบถาม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนมาเข้าค่าย

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **หัวข้อประเมิน** | **การเปลี่ยนแปลง** | | |
| **ลดลง** | **เท่าเดิม** | **เพิ่มขึ้น** |
| 3.3 ค่าใช้จ่ายในการตรวจและรักษาโรค |  |  |  |
| 3.4 ค่าใช้จ่ายในการกิน การใช้สิ่งต่างๆ ในการดำรงชีวิตประจำวันเฉพาะของตนเอง |  |  |  |
| 3.5 สมรรถภาพในการทำกิจกรรมการงาน |  |  |  |

***ตอนที่ 4*** **แบบประเมินการเปลี่ยนแปลงของปัญหาความเจ็บป่วยด้านสังคม**

ภายในช่วงเวลาตามแบบสอบถาม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนมาเข้าค่าย

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **หัวข้อประเมิน** | **การเปลี่ยนแปลง** | | |
| **น้อยลง** | **เท่าเดิม** | **มากขึ้น** |
| 4.1 การพึ่งตนในการดูแลสุขภาพของท่าน (กรณีท่านสามารถช่วยเหลือตัวเองได้) |  |  |  |
| 4.2 ครอบครัวหรือญาติมิตร มีความสามารถในการดูแลสุขภาพของท่าน (กรณีท่านไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือบางอย่างต้องอาศัยครอบครัวหรือญาติมิตรช่วย) |  |  |  |
| 4.3 การพึ่งพาสถานบริการสุขภาพของรัฐหรือเอกชนของท่าน |  |  |  |
| 4.4 การนำความรู้และทักษะสุขภาพพึ่งตนแนวนี้ไปเผยแพร่ช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลอื่นในสังคม ของผู้ป่วยหรือญาติ |  |  |  |

***ตอนที่ 5*** **แบบประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ**

ภายในช่วงเวลาตามแบบสอบถาม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนมาเข้าค่าย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดต้นเหตุของความเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ เป็นอย่างไร

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **หัวข้อประเมิน** | **การเปลี่ยนแปลง** | | |
| **น้อยลง** | **เท่าเดิม** | **มากขึ้น** |
| 5.1 **อารมณ์**  5.1.1 อารมณ์เป็นพิษ เช่นความเครียด ความวิตกกังวลต่างๆ |  |  |  |
| 5.2 **อาหาร**  5.2.1 การรับประทานอาหารไร้สารพิษหรือลดพิษในอาหารด้วย  วิธีการต่างๆ เช่น แช่ด้วยน้ำซาวข้าวหรือถ่าน เป็นต้น |  |  |  |
| 5.2.2 การรับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ นม |  |  |  |
| 5.2.3 การรับประทานพืชผัก ผลไม้ |  |  |  |
| 5.2.4 การรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ด,เค็ม,หวาน,มันฯลฯ |  |  |  |
| 5.2.5 การปรุงหรือการเลือกรับประทานอาหารที่สมดุลกับร่างกาย |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **หัวข้อประเมิน** | **การเปลี่ยนแปลง** | | |
| **น้อยลง** | **เท่าเดิม** | **มากขึ้น** |
| 5.2.6 การปฏิบัติตามเทคนิคการรับประทานอาหารสุขภาพ  (รับประทานตามลำดับ เคี้ยวละเอียด ปริมาณพอดี กลืนลงคอให้ได้) |  |  |  |
| 5.2.7 ความอยากในจิตต่ออาหารที่เป็นพิษ |  |  |  |
| 5.2.8 การรับประทานอาหารสุขภาพให้ได้ประโยชน์สูงอย่างผาสุก |  |  |  |
| **5.3 ออกกำลังกาย**  5.3.1 การออกกำลังกายที่ได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เป็นต้น |  |  |  |
| 5.3.2 การออกกำลังกาย เพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และ เส้นเอ็น การเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ เช่น กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ไท่เก๊ก เป็นต้น |  |  |  |
| **5.4 สามารถหลีกเลี่ยงมลพิษ** หรือจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม  ในการสัมผัสเครื่องใช้ที่มีพิษที่เลี่ยงไม่ได้ เช่น อุณหภูมิบรรยากาศโลกที่ร้อนขึ้น ควันพิษและสารพิษต่างๆในสิ่งแวดล้อม การสัมผัสเครื่องยนต์/เครื่องไฟฟ้า/เครื่องอิเลคทรอนิค เป็นต้น |  |  |  |
| **5.5**  **สามารถพึ่งตน** ในการลดความรุนแรงของพิษหรือระบายพิษออกจากร่างกาย ให้สมดุลตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของท่าน  **5.5**.1 การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล |  |  |  |
| **5.5**.2 การกัวซา |  |  |  |
| **5.5**.3 การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) |  |  |  |
| **5.5**.4 การแช่มือเท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพร |  |  |  |
| **5.5**.5 การพอกทา หยอด เช็ด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพร |  |  |  |
| **5.5**.6 การกดจุดลมปราณ กายบริหาร ดัดเนื้อตัว |  |  |  |
| **5.5**.7 การทำอย่างอื่นๆ ระบุ.......................................................  ................................................................................................... |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **หัวข้อประเมิน** | **การเปลี่ยนแปลง** | | |
| **น้อยลง** | **เท่าเดิม** | **มากขึ้น** |
| **5.7 การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ**  ของท่านหรือญาติ |  |  |  |
| **5.8 การบำเพ็ญกุศลธรรม** คุณงามความดีต่างๆ เพื่อให้เกิดคุณค่าในชีวิตและยังอกุศลธรรมให้เบาบาง เช่น การพยายามพึ่งตนเองหรือทำตนให้เป็นภาระกับผู้อื่นให้น้อยลง หรือการช่วยเหลือเกื้อกูล/ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น เป็นต้น |  |  |  |

**ส่วนที่ 3** **คำถามอื่นๆ**

1. ท่านมีความเห็นว่ากิจกรรมค่ายสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ควรดำเนินการต่อไปหรือไม่

[ ] ไม่มีความเห็น

[ ] ไม่ควรดำเนินการต่อไป เนื่องจาก..............................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

[ ] ควรดำเนินการต่อไป เนื่องจาก..............................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................. ..............................................................................................................................................................

2. ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ.............................................................................................................................................................. ..............................................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................. ..............................................................................................................................................................

ขอขอบพระคุณสำหรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ของทุกท่าน

**3. แบบสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ**

ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล รายละเอียดของความเจ็บป่วย วิธีการบำบัดรักษา ผลการลดปัญหาความเจ็บป่วยด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม ข้อมูลหรือข้อคิดเห็นอื่นๆ รูปถ่ายผู้ป่วย เอ็มพี3 หรือวีซีดีหรือดีวีดีบันทึกการสัมภาษณ์

**ภาคผนวก ข**

**บันทึกการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง**

**กรณีศึกษา 39 ราย**

**คัดเลือกโดยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 39 คน จากประชากร พ.ศ.2538 – 2553 จำนวน 16,252 คน**

**เพื่อรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ (นำเสนอ กรณีศึกษา 39 ราย)**

**กรณีตัวอย่างที่ 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| หญิงไทย อายุ 28 ปีจังหวัดมุกดาหาร  สัมภาษณ์ เมื่อ 22 กุมภาพันธ์ 2553 ณ ศูนย์ฯสวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร | | | | |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | ทราบว่าเคยไม่สบายอยู่อย่างหนึ่ง ปอนด์มีอาการอะไร  ก่อนที่จะมารู้จักหมอเขียว เริ่มที่คุณแม่ก่อนท่านป่วยเป็นมะเร็ง แล้วตัวปอนด์เองก็ เยื่อกระจกตาอักเสบ เนื่องจากใส่คอนแทคเลนส์มาก  ตอนนั้นปีไหน  ปี 2551 ประมาณต้นปีค่ะ หมอบอกว่ามีโอกาสที่ตาดำจะหาย (เสื่อม) พี่สาวก็เอายาหยอดตาหมอเขียวมาให้ใช้  เยื่อกระจกตาอักเสบมันมีอาการอย่างไร  อาการคือรู้สึกว่าตามองไม่เห็นค่ะ ตาพร่ามัว เหมือนมีหมอกอย่างนั้นแหละค่ะ จากการตรวจของแพทย์ความดันลูกตาไม่เท่ากัน เยื่อกระจกตาเป็นรู เนื่องจากเราเกาคือใส่คอนแทคเลนส์แล้วตามันแห้ง แล้วเราขยี้ขอบของคอนแทคเลนส์บาดกับกระจกตา เรียกว่าเสียดสีแล้วเป็นรู หมอบอกว่าถ้ารักษาช้ามีโอกาสสูญเสียตาดำ ตอนนั้นใช้ยาหยอดตาที่ได้รับจากโรงพยาบาล ได้ 2 วันรู้สึกแสบ ไม่หาย พอดีพี่สาวมาเข้าคอร์สหมอเขียวแล้ว เขาเห็นว่ายาหยอดตาดีเขาก็เลยเอาไปให้ใช้ หลังจากหยอดแล้วรุ่งเช้าวันใหม่รู้สึกว่าหายแสบ ตอนนั้นอาการดีขึ้น น้ำตาก็ไม่ไหล พี่สาวก็ได้แนะนำให้ดีท็อกซ์อีกด้วย  ใช้น้ำอะไรดีท็อกซ์  น้ำธรรมดากับน้ำกลั่นย่านางค่ะ ตอนที่ดีท็อกซ์หลังจากน้ำเข้าแล้วน้ำไม่ออกเลย น้ำมันไม่ไหล พี่สาวให้เหตุผลว่ากระเพาะเราร้อนเกินน้ำจึงไม่ออกตลอดวัน จนกระทั่งวันรุ่งขึ้น | | | | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** แสดงว่าร่างกายเราเก็บน้ำไว้ดับไฟอย่างเดียวเลย | | | | |
| ตอบ : | หลังจากนั้นแม่ก็บอกให้เรามาเข้าค่ายขณะนั้นตัวเองก็ไม่มีเวลา แต่จากการที่พี่สอบถามหมอเขียว หมอเขียวบอกว่าอาการร้อนของเรามากมันจึงออกที่ตา เราจึงตัดสินใจลาออกจากงานเลย ตอนนั้นทำงานอยู่ที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ทั้งนี้เพื่อมาดูแลคุณแม่ด้วย พอลาออกปุ๊บ ก็มาเข้าค่ายช่วงเดือนมกราคม ปี 2551 ได้ 5 วัน ตอนนั้นอาการทางตา ดีขึ้นแล้ว มองเห็นได้ตามปกติ ใส่แว่นแทนการใส่คอนแทคเลนส์ อาการทั่วไปก็แข็งแรง เป็นปกติ  หลังออกจากค่ายก็เทียวไปกรุงเทพเพื่อไปเก็บข้าวของ สัปดาห์แรก ไม่เป็นอะไร ประมาณ 2 สัปดาห์ ก็เริ่มมีแผลที่บริเวณข้อพับซ้าย เห็นว่าเป็นผื่นเล็กๆ ไม่น่าจะเป็นอะไรมาก จึงได้ทายาแผนปัจจุบันแต่มันก็ไม่หาย ช่วงนั้นก็ยังรับประทานอาหารสูตรหมอเขียวอยู่เพราะคุณแม่เป็นมะเร็ง แต่ก็ยังทานเนื้อสัตว์เพราะเรายังติดอยู่ แต่ได้ทานน้ำย่านางและได้ทำดีท็อกซ์ตลอดหลังออกจากค่ายไป ดีท็อกซ์ตลอดจนถึงปัจจุบัน  การเดินทางไปกรุงเทพรอบ 2 นี้ อยู่ 2-3 วัน คราวนี้เป็นมากขึ้น พยายาม ไม่กินเนื้อสัตว์รวมทั้งไข่ กินพวกผักแทน แต่แผลยังไม่ทุเลาแม้จะใช้ยาแผนปัจจุบันอยู่ เมื่อเดินทางกลับถึงบ้านแผลเปื่อยมากขึ้น เมื่อพี่สาวเห็นแผลเป็นแบบนั้นจึงโทรปรึกษา หมอเขียว ได้รับคำแนะนำให้เอาแผลแช่น้ำสมุนไพรดู ลองทำตามคำแนะนำแล้วไม่ดีขึ้น แผลเปื่อยมากขึ้น แผลเริ่มมีอาการอักเสบเริ่มไข้และปวดบริเวณข้อพับ เช้าวันรุ่งขึ้นมีอาการบวม โทรปรึกษาหมออีกครั้งหมอบอกให้ลองใช้ของที่มีรสฝาด จึงลองหาเปลือกแคเอามาตำแล้วเอามาประคบ แต่มันก็ยังเปื่อยอยู่ ไม่แห้งและที่สำคัญคือมันคัน จึงเอาย่านางมาขยี้ผสมกับดินสอพองแล้วเอามาทา แล้วก็แช่ตัวไปด้วย ปรากฏว่าแผลบริเวณนี้เริ่มแห้ง  ตรงอื่นก็เริ่มมีตุ่มขึ้นเยอะมาก ขึ้นเป็นเม็ดใสๆ อยู่กระจายๆ แต่หลังจากที่ มันแตกมันจะเริ่มรวมตัวกันแล้วเริ่มเป็นน้ำเหลืองออกมาและรู้สึกแสบ ช่วงนั้นพยายามแช่ตัวด้วยน้ำย่านางขยี้ผสมกับหยวกกล้วยสดซึ่งปั่นละเอียดแล้ว บริเวณที่เป็นแผลเปื่อย เริ่มหาย ส่วนบริเวณอื่นเริ่มลามลักษณะเป็นตุ่มเล็กๆ แล้วแตกกระจาย คราวนี้เป็นทั่วตัวตั้งแต่คอ แขน ขา ยกเว้นหน้า | | | | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** ดีนะที่เขายังเว้นหน้าไว้ให้ | | | | |
| ตอบ : | ค่ะ เป็นทั้งตัว ช่วงที่เป็นมากๆ น่ะ ใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ สมัยนั้นอากาศตอนเช้า จะเหมือนหน้าหนาว สายอากาศร้อน เวลาอากาศร้อนจะรู้สึกทรมาน มันคัน ยิ่งเหงื่อเราออกยิ่งคัน จากแขนข้างซ้ายก็จะเริ่มแขนข้างขวา โดยเริ่มที่ข้อพับเหมือนกับข้างซ้ายแล้วขา ก็เหมือนกันเริ่มเป็นที่ข้อพับแล้วกระจายออก จากนั้นก็เปื่อยทั้งตัวแขนทั้งสองข้าง ไม่สามารถยืดออกได้และแขนก็บวม หมอก็บอกให้แช่ตัวด้วยน้ำย่านางสดแหละค่ะ แผลบริเวณไหนที่แห้งหมอให้กัวซาได้ กัวซาเลือดก็ออก น้ำเหลืองก็ออก หลังจากนั้นมันก็เปื่อยอีก เปื่อยอยู่ 2-3 วัน ก็แห้ง พอแห้งแล้วก็เริ่มดีขึ้น หลังจากตรงนั้นก็ใช้เวลาประมาณ 3 เดือน 3 เดือนนี่คือ ยังมีอาการอยู่นะคะ แต่แผลที่เปื่อยมันแห้งไปหมดแล้ว เราก็ยังคง พอกตัว ทาตัว กัวซา ดีท็อกซ์ และปรับอาหารทานอาหารรสจืด กินผักก่อนอย่างนี้แหละค่ะ ตามสูตรหมอเขียว นอกสูตรไม่ได้เลย คือถ้ามีฤทธิ์ร้อนเข้ามาจะรู้สึกคันแล้วแผลก็จะเหวอะหวะน้ำเหลืองจะออกเยอะกว่าเดิม ปกติมันก็จะออกอยู่แล้วถ้ากินอะไรฤทธิ์ร้อน เช่นขนมปัง อาการมันก็จะกำเริบขึ้น หลังจากนั้นก็คือไม่กินฤทธิ์ร้อน และกินอาหารรสจืด มาตลอด | | | | |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | ใจเราเป็นอย่างไร  ตอนนั้นมีความรู้สึกว่าจะหายไหม แต่คิดว่าหมอเขียวคงไม่โกหก คงพูดจริงตลอด หมอเขียวเคยบอกว่าให้เชื่อมั่นแต่อย่าไปปักมั่นว่าจะหายตอนไหน ตอนแรกๆ ก็ถามตัวเองว่าจะหายไหม อายญาติๆ เขาก็มักจะถามว่าทำไมไม่ไปหาหมอแพทย์แผนปัจจุบัน แต่ตอนนั้นคิดว่าถ้าไปหาแพทย์แผนปัจจุบันเขาคงวินิจฉัยไปเรื่อยเปื่อย เขาต้องวินิจฉัยว่าเป็นโรคอะไร แล้วจะหายไหม เรามาทางนี้แล้ว เห็นคุณแม่แล้วคุณแม่ดีขึ้นและกินอาหารได้ เดินได้ วิ่งๆ ได้เป็นปกติ เราก็เลยเชื่อมั่นทางนี้ ก็เลยทำทุกวิธีตามแนวทางของหมอเขียว ตั้งแต่ปรับอาหาร แช่มือ แช่เท้า แช่ตัว โยคะ กัวซาบริเวณที่กัวซาได้ บริเวณไหนที่ทำไม่ได้ก็ไม่ทำ แล้วก็ทาตัวด้วยน้ำย่านาง ที่มีความมั่นใจในวิธีนี้เพราะเห็นแม่ดีขึ้นอย่างประหลาด ทั้งที่รักษาแผนปัจจุบันแล้วก็ไม่ดีขึ้น  นอกนั้นยังมีองค์ประกอบอื่นอีกไหมที่ทำให้มั่นใจ เช่นเจอคนไข้คนอื่นๆ ดีขึ้น  ก็ได้พูดคุยกับคนไข้คนอื่นๆ นะคะ ตอนที่มาเข้าค่ายเดือนมกราคมน่ะ หลังจากนั้นช่วงที่มีค่ายเดือนกุมภาพันธ์ มีนาคม และเมษายนตัวเองก็มาเข้าค่ายตลอด จึงมีโอกาสได้พูดคุย ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคนไข้คนอื่นๆ ตลอด อย่างทีมงานสุขภาพบางท่านก็เคยเป็นฝีมาก่อนแล้วเขาก็หาย เราก็เห็นว่าเขาหายจริงๆ  เลยทำให้เรามั่นใจมากขึ้น  ค่ะ.. ทำให้เรามั่นใจว่าทางนี้ดีที่สุด  ส่วนหนึ่งที่เล่าว่าหมอเขียวไม่น่าจะโกหก น่าจะพูดความจริงตลอดนี่นะ ส่วนหนึ่งที่ทำให้เรามั่นใจนี่คือความมีคุณธรรมของทีมงานหรือเปล่า  ค่ะ คือเราเชื่อมั่นและเราศรัทธาทางนี้ว่าหาย คือใจเรามาทางนี้เต็มร้อยน่ะค่ะ เราเห็นแม่เราแล้ว เราเห็นทุกคน เราแลกเปลี่ยนประสบการณ์แล้ว เราเชื่อมั่นในการรักษาแพทย์ทางเลือกนะคะ เดิมที่บ้านนี่ป่วยนิดหนึ่งก็จะไปหาหมอ ดูจากแม่แล้ว แม่ท่านทานยาเยอะ และเขาก็เป็นหลายโรค ก่อนที่ท่านจะเป็นมะเร็งท่านก็เป็นโรคเกิร์ด(กรดไหลย้อน) โรคลำไส้ แล้วท่านก็ทานยาแผนปัจจุบันแล้วมันไม่หาย ของหนูเองที่เล่าให้ฟังตั้งแต่เป็นโรคแล้วทายาแผนปัจจุบันแล้วมันก็ไม่หาย หนูก็รู้สึกว่ามันคงไม่ทำให้หนูดีขึ้นแน่นอน ก็เลยคิดว่าทางนี้แหละดีที่สุด ถึงมันไม่หายอย่างไรก็เพื่อสุขภาพ น่ะค่ะ | | | | |
| ถาม :  ตอบ : | เมื่อเราปฏิบัติเคร่งครัด 3 เดือนแล้วมันเกิดอะไรขึ้น  เราดีขึ้นน่ะค่ะ และเราก็ไม่มีแผลเป็น ทุกคนสงสัยทำไมไม่มีแผล ญาติๆ ที่แอนตี้เขาพูดว่ามันจะหายหรือ คือรักษาแบบนี้มันจะไม่หายเร็วเหมือนแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์เขาอาจจะให้ยาสเตอรอยด์แล้วแผลหายยุบไปภายใน 1-2 สัปดาห์ก็ว่าไป แต่การรักษาแบบนี้แม้ใช้เวลานานแต่ว่าคุ้มค่ามากนะคะ คือมันไม่มีแผลเป็น แผลที่มันเปื่อยๆ จากการกัวซานี่ ไม่มีนะคะ ไม่มีแผลเป็น ข้างหลังนี่นะคะเนียนเลยค่ะ เดิมเคยมีสิวเป็นตุ่มๆ แต่ตอนนี้ ไม่มีเลยค่ะ น้องยังทักว่าเอ๊ะทำไมหลังเนียนจัง | | | | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** ดีกว่าเดิมอีก | | | | |
| ตอบ :  ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ : | คือทั้งพี่และน้องเขาเห็นตั้งแต่เราเป็นจนกระทั่งเราหาย เขาบอก “เอ้อดีไม่มีแผลเป็น” จริงๆ แล้วดูสภาพแล้วนี่ท่าทางน่าจะมีแผลเป็นเยอะ ใช่ไหมคะคืออาหมอน่าจะได้ถ่ายรูปไว้ดูคือดำ และเป็นตุ่มเต็มเปื่อยทั้งคอ แขนและตัว ดูน่าจะเป็นแผลเป็นบ้าง แต่ไม่มีและผิวก็ยังเนียน ปัจจุบันก็ยังขยี้ย่านางใช้อยู่ ตอนที่มาค่ายแรกๆก็ยังใช้ครีมเพราะติดการทาครีมบำรุงผิว เมื่อตอนเดือนมกราคมก็ยังเคยคุยกับอาหมอ อาหมอบอกให้เลิกใช้ครีมทาผิวทุกอย่าง ให้ใช้ย่านางหรือว่านหางจระเข้แทน เราก็ยังไม่มั่นใจว่าจะใช้ได้รึ ก็ยังไม่ทิ้งครีมทาผิว แต่เมื่อเริ่มป่วยก็ทิ้งทุกอย่างจนถึงปัจจุบัน เดี๋ยวนี้หลังอาบน้ำเสร็จก็จะทาตัวด้วยน้ำย่านาง แล้วเราก็ออกแดด ผิวเราก็ไม่ได้ดำอะไรมากหรือดูก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลง ไม่ได้ดำลงแบบนี้ดี ไม่ต้องเปลืองตังค์ซื้อครีมทาผิว  อย่างนี้แล้วเมื่อเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในการใช้ยาแผนปัจจุบันจ่ายไปเท่าไรแล้ว ตอนนั้นไปพบเภสัช จ่ายค่ายาประมาณ 500 บาทค่ะ มียาทาและยากินแก้คัน  พอมาใช้วิธีการนี้ค่าใช้จ่ายเยอะไหม  ก็อาจจะมีค่าชุดดีท็อกซ์ สามสิบกว่าบาท ซึ่งซื้อตั้งแต่ป่วยเรื่องตา ย่านางก็เก็บเอา และก็ซื้อถังเพื่อแช่ตัว แทบจะไม่ได้ซื้ออะไร นอกนั้นก็ซื้อของอยู่ของกินธรรมดา การซื้อพืชผักมากินนั้นเป็นค่าใช้จ่ายปกติที่ต้องซื้อกินอยู่แล้ว | | | | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** มันก็ถูกลงด้วยซ้ำ เพราะไม่ได้ทานเนื้อสัตว์ | | | | |
| ตอบ : ค่ะ ไม่ได้ทานค่ะ | | | | |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | ทีนี้ลองเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในการกิน ถ้าทานอาหารแบบเดิมค่าอาหารวันละเท่าไหร่  เดิมค่าอาหาร 3 มื้อ ก็ตกวันละ 500 บาทได้ค่ะ ที่บ้านไม่ได้ปรุงอาหารเองจะซื้ออาหารสำเร็จ อย่างผัดไท หมูยอ  เมื่อมาทานอาหารสุขภาพอย่างนี้ค่าใช้จ่ายวันละเท่าไหร่  น้อยมากค่ะ บางวันไม่ได้จ่ายเลย เพราะที่บ้านมีแปลงผัก บางทีก็เก็บผักบุ้งเอามาลวก เอามาผัด บางทีก็อาจซื้อผักบางชนิดมาร่วมนิดหน่อย ส่วนมากจะทานผักลวก ตอนนั้นน่ะข้าวกับเกลือนี่อร่อย ตอนที่แม่ป่วยแม่ก็ทานแบบนี้ไม่รู้ว่าแม่ทานได้อย่างไร จริงๆ แล้วแค่เกลือนี่ก็อร่อยแล้วค่ะ | | | | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** ใช่ แค่นี้ก็อร่อยแล้ว ปะทังชีวิต อร่อยด้วย มีความสุขด้วย | | | | |
| ตอบ :  ถาม : ตอบ : | ไม่ต้องปรุงอะไรมาก เมื่อก่อนต้องปรุงรสให้มันอร่อย แต่ตอนนี้ก็แค่ข้าวแล้วเอาเกลือใส่ ก็อร่อยแล้วค่ะ  ถ้าอย่างนั้นค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารก็คงไม่ถึง 20 บาท มั้ง  เอาประมาณ 50 บาท เผื่อไปซื้อผัก ซื้อเต้าหู้ บางทีอยากกินเต้าหู้ | | | | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** จาก 500 มาเป็น 50 บาทต่อวัน | | | | |
| ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | ช่วงแรกที่มาเข้าค่ายมีอาการปวดหลังซึ่งคุณหมอบอกว่าเนื่องจากมีอาการร้อนเกินยิ่งเวลา มีประจำเดือนก็จะปวดมากขึ้น เดื๋ยวนี้อาการปวดมันก็หายไป  หายไปหลังจากที่ปฏิบัติกี่เดือน  ช่วงที่เป็นผื่น ก็ 3 เดือน แล้วก็ปฏิบัติมาเรื่อยๆ ประมาณ 2 ปีแล้ว แต่ไม่ทราบว่าอาการปวดหลังหายไปตอนไหน ไม่รู้ตัว  ตอนที่ปวดหลังนั้นเรื้อรังรึเปล่า  เป็นตั้งแต่เรียนมัธยม คือนั่งนานไม่ค่อยได้ จนกระทั่งเรียนมหาวิทยาลัยแล้วรวมถึงเวลาทำงานด้วยรวม 12 ปี และจะปวดมากเมื่อมีประจำเดือน แต่ตอนนี้ไม่มีอาการปวดหลังและ ไม่ปวดท้องขณะมีประจำเดือนแล้ว เวลาปวดจะนั่งนานไม่ได้ จะต้องนอน  ปฏิบัติอย่างนี้จิตใจเราเป็นอย่างไรบ้าง  เดิมเป็นคนอารมณ์ร้อน เอาแต่ใจ เป็นคนที่ความคิดเห็นแก่ตัวเพราะยังเป็นคนติดโลกอยู่ และพ่อแม่ก็ตามใจ เนื่องจากเป็นคนอ่อนแอ ไม่ค่อยแข็งแรงตั้งแต่เด็กๆ เป็นคนผอม พอมาที่นี่เราเห็นทุกคน เอ๋เขาทำอะไรกันนะ เขาช่วยเหลือกันดีแม้เรื่องเล็กๆน้อยๆ เขาช่วยเหลือเราดี ทุกคนให้เราอย่างเต็มที่ เราก็เลยมีความรู้สึกว่า ถ้าเรายิ่งให้มากยิ่งได้รับกลับมามากโดยเฉพาะการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน เหมือนที่อาหมอเคยสอน จึงรู้สึกว่าอยากเป็นผู้ให้คนอื่นบ้าง ความเห็นแก่ตัว ความใจร้อนลดลงมากเลย ความเป็นคนขี้ใจน้อยก็ลดลง เราเปิดใจกว้างมากขึ้น มีจิตใจเผื่อแผ่มากขึ้น | | | | |
| ถาม :  ตอบ : | เมื่อตัวเราลดความใจร้อนลง มีจิตเผื่อแผ่ อยากเป็นผู้ให้มากขึ้น แล้วได้ให้คนอื่นบ้างไหม  ให้ค่ะโดยเฉพาะเวลาเห็นคนที่ป่วย เราก็จะบอกเขาอย่างนี้ๆ นะ เมื่อมาที่ศูนย์นี้นะ | | | | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** ให้ปัญญา บอกทาง | | | | |
| ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | บอกทั้งคนที่สนใจและไม่สนใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกัวซา หรือการกิน คือเราไม่อยากให้เขากินยาน่ะ พยายามให้เขารักษาแบบแพทย์ทางเลือก หรือทางธรรมชาติ  พอเราให้อย่างนี้ จิตใจเป็นอย่างไร มีความสุขไหม  ค่ะมีความสุข เริ่มที่แถวๆ บ้านน่ะค่ะ ทำน้ำย่านางไปให้เพื่อนบ้านที่เป็นเบาหวานขึ้นตา  เราไปให้เขาอย่างนี้แล้ว คนที่ไม่เห็นด้วยเราทำอย่างไร  แรกๆ ก็ทุกข์ใจ คนแรกๆ ก็คือน้องเรา เราบอกวิธีการดูแลตัวเองกับเขาเต็มที่แล้วเขาไม่ทำ เราก็โมโหเหมือนกัน เราให้สิ่งดีๆ กับเขาแล้ว ทำไมเขาไม่ทำโดยเฉพาะญาติๆ แต่เราก็ ไม่ว่าเขานะคะ  เราวางใจได้อย่างไร ซึ่งถ้ากับคนอื่นเราอาจจะวางใจได้เร็ว แต่กับญาติเราอาจวางใจได้ช้า แล้วคิดอย่างไรเมื่อเขาไม่ยอมรับวิธีการของเรา ทำอย่างไรเราจึงสบายใจได้  ก็ต้องพิสูจน์ที่ตัวเราก่อน เอาน้ำย่านางไปให้คนอื่นทีแรกก็ให้ป้า ป้าไม่กินไม่เป็นไร พยายามเอาไปให้ทุกวันจนเขาทานเอง ขอให้เราได้เอาไปให้ก็รู้สึกดีแล้ว เราก็วางใจแล้ว  ทราบว่าเคยดูแลพ่อแม่ด้วย เวลาที่พ่อแม่ไม่สบายก็ได้ใช้ความรู้นี้ อยากให้เล่าให้ฟังหน่อยว่าดูแลอย่างไร  ตอนนั้นดูแลคุณแม่ เอาตั้งแต่ที่ตัวเองป่วยนะคะ ตอนนั้นคุณแม่ดูแลเรามากกว่า ตอนนั้นคุณแม่แข็งแรงค่ะ แข็งแรงดีกว่าเรา เขาก็มาดูแลเรา ตอนนั้นที่เราป่วยเองนะคะ รู้สึกสงสาร เขาต้องเป็นคนมาดูแลเรา อยากจะเป็นคนที่ไม่ป่วยมากกว่า เราอยากจะเป็นผู้ดูแลมากกว่า ป่วยแล้วรู้สึกทุกข์ ตอนนั้นพี่สาวเขาต้องมาดูแลทั้งเราและแม่ คือเราอาจจะต้องทำทั้ง แช่มือ แช่เท้า ทั้งเช้าและเย็น เขาก็ต้องตื่นมาแต่เช้าเพื่อมาต้มน้ำให้เราน่ะค่ะ พอแช่มือ แช่เท้าตอนเช้าแล้ว ตอนเย็นยังต้องมาต้มน้ำให้เราอีก แล้วต้องทำกับข้าวอีก ตอนนั้นมือเราตรงข้อพับยังยืดไม่ได้แต่ก็พยายามบอกเขา “เอ้อตัวเองเผื่อว่าเค้าหายนะ เค้าจะช่วยตัวเอง” พอหายปุ๊บก็ดูแลคุณแม่ก็กัวซา แต่ตอนนั้นยังไม่รู้วิธีจัดกระดูกค่ะ เลยยังทำไม่ได้จัด กระดูกยังทำไม่เป็น จึงกัวซาให้แม่ ได้พาแม่แช่มือ แช่เท้า ตอนนั้นคุณพ่อก็ขาบวมเนื่องจากเป็นโรคเก๊าต์ก็ให้กินอาหารสุขภาพนี่แหละค่ะ แต่ท่านก็กินอาหารแปลกๆ (แสลง) บ้าง แล้วขาก็บวม เดินไม่ค่อยจะไหว แต่ก็กัวซาให้พ่อ แล้วก็เตรียมน้ำแช่มือ แช่เท้า ส่วนพี่จะเป็นคนจัดกระดูก มีกันสองคนก็จะช่วยๆ กัน คนหนึ่งก็ดูแลพ่อ คนหนึ่งก็ดูแลแม่ ก็ได้ใช้วิชาแพทย์ทางเลือกวิธีของหมอเขียวไปดูแลคุณแม่ก็คือกัวซา ดีท็อกซ์ ตอนนั้นคุณแม่เดินเหินได้ตามปกติก็ไม่ต้องช่วยอะไรท่านมาก ก็แค่เตรียมน้ำให้ท่าน แต่มีช่วงหนึ่งที่ท่านทรุดหนัก แต่ก็ทำให้ท่านทุกอย่างตั้งแต่กัวซา แช่มือ แช่เท้า อุ้มท่าน ถึงอุ้มไม่ได้ก็พยุงท่าน | | | | |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | อาการป่วยของแม่ หมอบอกไหมว่าเป็นมะเร็งระยะไหน  ระยะแรกค่ะ แต่เกรดของเนื้อมะเร็งมันเกรดสาม มันสามารถแพร่กระจายได้ ท่านเป็นมะเร็งที่มดลูกน่ะ  ไปรักษาแผนปัจจุบัน แล้วเป็นอย่างไร  นอกจากไม่ดีขึ้นแล้ว ก็ทรุดจนถึงขั้นทานข้าวเองไม่ได้ | | | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** จนถึงขั้นทานข้าวเองไม่ได้ | | | |
| ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ :ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | ค่ะทานข้าวเองไม่ได้  แล้วก็มาใช้วิธีนี้ แล้วก็เริ่มทานข้าวเองได้ เริ่มดีขึ้น  ใช่ค่ะ แม่มาใช่วิธีนี้แล้วเริ่มทานข้าวเองได้ และคงสภาพแบบพอเป็นพอไปไว้ได้ นานไหมจึงเริ่มทรุดอีกครั้ง  ประมาณ 2 ปี เข้าปีที่ 3 ค่ะ เข้าปีที่ 3 นะ พอเข้าปีที่ 3 ค่อยๆ เริ่มลำบาก  ค่ะ พอปลายปี 52 แม่เริ่มปวดแค่เดือนเดียวค่ะ คือเดือนธันวา ปี 52 แม่เริ่มป่วย แม่เริ่มทรุดลง  มีเหตุการณ์ อาการอย่างไร  ทรุดลงคือตอนนั้น แม่เริ่มเดินไม่ไหว ไม่มีแรงเดิน ท่านขาบวม ตอนนั้นก็กัวซาให้แม่ แต่ร่างกายแม่ตอนนั้นทรุดมากแล้ว  แสดงว่าแม่เขาพลิกชีวิตจากตอนนั้นปางตายเลยกินข้าวไม่ได้ เดินไม่ได้ ชีวิตย่ำแย่ ทำอะไรไม่ได้นี่นะ ได้ข้อมูลว่าแม่ได้ไปฝังแร่ก่อนที่จะมารักษาแบบแพทย์ทางเลือกที่นี่  ค่ะฝังแร่ ฉายแสง ทำหมดทุกอย่างแล้วผ่าตัดและก็ฝังแร่ต่อแล้วก็ฉายแสงต่อ  เคมีด้วยไหม  ไม่ค่ะ  มีฉายแสงกับฝังแร่ จำได้ไหมฝังแร่ครั้งที่เท่าไหร่จึงเริ่มทรุดมาก  รู้สึกว่าครั้งที่ 5 ค่ะ | | | | |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | ที่เริ่มทรุด กินข้าวไม่ได้นี่ครั้งที่ 5 เหรอ  ค่ะ จริงๆ แล้ว หมอนัดทั้งหมด 7 ครั้ง ปกติทุกครั้งหลังจากที่แม่ฝังแร่เนี่ยแม่จะต้องเข้าห้อง ICU และหมอต้องให้ออกซิเจนตลอด แล้วพอมาครั้ง 6 แล้วหมอก็เว้นไป คือตัดสินใจไม่เข้า แล้วพี่สาวก็ไปเห็นหนังสือย่านาง และถอดรหัสสุขภาพ แล้วเค้าก็เห็นหมอเขียว แล้วเค้าก็ให้หนูโทรหาหมอเขียว บังเอิญโทรติดหนูก็เลยถามว่าคอร์สที่ไหน หรืออะไร อย่างไร แล้วพี่สาวก็เป็นคนติดต่อกับหมอเขียวอีกที ตอนนั้นที่แรกก็คือที่ สวนป่าฯ ปอนด์ก็เข้าคอร์สที่แรกก็คือที่สวนป่าฯเลย  พอติดต่อได้ แม่ก็ใช้วิธีการนี้ดูแลฟื้นตัวได้สัก 2 ปี คือวิ่งได้น่ะค่ะแม่มาอยู่ที่นี่แม่วิ่งได้ เดินแข็งแรง หน้าตาสดใส อยู่ได้ถึง 2 ปี แล้วปีที่ 3 ค่อยทรุดลง  ตอนนั้นแพทย์เค้าบอกไหมว่าแม่น่าจะอยู่ได้ประมาณเท่าไรๆ  เดี๋ยวนะเค้าบอกว่า 5 ปีรึเปล่า คือเขาบอกว่าถ้าผ่านช่วง 2 ปีไปได้จะอยู่ได้อีกนาน แต่ถ้าตอนนั้นไม่รักษาแพทย์ทางเลือกนี้ แม่ก็คงอยู่ไม่ถึง 2 ปี หรอกค่ะ | | | | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** ใช่ๆ เพราะว่าทรุดมาก | | | | | |
| ตอบ :  ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ)  ถาม :ตอบ : | ค่ะ เดินก็ต้องงอตัว แล้วก็ทานข้าวไม่ได้ ผมหงอก คิ้วก็หงอก หงอกหมด แต่พอมาทานอย่างนี้ปุ๊บคิ้วดกดำเหมือนเดิม คือแม่เปลี่ยนแปลงไปเยอะมาก ผมหงอกๆ นี้เริ่มดกดำ ดำมาตั้งแต่ข้างหลัง เหลือแต่ข้างหน้านิดหนึ่งค่ะที่ยังขาวอยู่  แม่ก็พัฒนาตัวเองได้ถึง 2 ปีนะ แข็งแรง ปีที่ 3 ก็ค่อยๆ ทรุดลงใช่ไหม  ค่ะ  พอแม่ทรุดลง ในขณะที่เริ่มทรุดลงชัดเจน ก่อนที่แม่จะวางขันธ์นี่ ใช้เวลาเท่าไหร่  เดือนเดียว ใช้เวลาประมาณเดือนเดียวค่ะ คือทรุดจริงๆ เลย คือก่อนพฤศจิกายนนี้ แม่ยังดีอยู่นะคะยังเดินได้อยู่นะคะ แต่เดินได้ช้า ทานอาหารได้ ทานอาหารสุขภาพแบบนี้นะ แต่แปลกนะคะถึงแม่จะทรุดอย่างไร แม่ก็ไม่เคยเบื่ออาหารเลย แม่ทานอาหารได้เยอะ เยอะเหมือนเดิม ทานเก่งเหมือนเดิม คือผอมก็จริงแต่แม่ยังทานได้ แต่ปกติแล้วถ้าเราไปหาแพทย์แผนปัจจุบันทานไม่ได้นะคะต้องให้น้ำเกลือ ต้องให้สายยาง แต่แม่มารักษาที่นี่รักษาทางเลือกนี่แม่ทานได้ตลอด ช่วงเดือนที่แม่ทรุดแม่ทานได้นะคะ ทานอาหารได้ปกติไม่ใช่ว่าไม่ทานเลย ทานอาหารได้ หิวตลอด  แม้แต่วันที่วางขันธ์  ใช่ แม้แต่วันที่วางขันธ์ ก็ยังทานได้ปกติ | | | | |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :ถาม :ตอบ : | แล้ววันที่วางขันธ์นี่แม่ทุรนทุรายไหม  ไม่ค่ะ คือหลับไปๆ เหมือนคนนอนหลับธรรมดา คนนอนหลับธรรมดาที่เราเห็น เหมือนคนธรรมดา แล้วผิวท่านก็ยังนิ่มอยู่ คือคนทั่วไปถ้าเขาเสียชีวิต ผิวเขาจะแข็งใช่ไหมคะ  แต่ผิวท่านนิ่ม ท่านยังยิ้มอยู่เลยค่ะ ท่านเหมือนยังไม่เสียชีวิตน่ะค่ะ  นอนหลับก็เหมือนยังยิ้มอยู่  ค่ะ เราดูรูปถ่ายท่านยังเหมือนเขายังนอนยิ้มอยู่เลย  เอ้อ.. แม่วางขันธ์ก็เหมือนหลับไปเลย  ค่ะ มื้อสุดท้ายของท่านตอนตี 5 ค่ะ  ตี 5 นะ  คือท่านหิว เราก็ลวกผักให้ทานกับข้าว ท่านกินได้เยอะค่ะ ท่านกินได้ กินได้ปกติน่ะค่ะ  แล้วแม่วางขันธ์โดยประมาณช่วงไหนละ  ประมาณช่วงบ่ายค่ะ  ทานตอนเช้า แล้ววางขันธ์ช่วงบ่าย  ใช่... ช่วงบ่าย คือหลังจากนั้นท่านก็ไม่ทานเลย แล้วท่านก็วางขันธ์ไปแล้ว ก็นอนหลับไป หลับเหมือนหลับธรรมดานี่แหละค่ะ  แล้วมีความรู้สึกอย่างไรกับการที่เห็นแม่วางขันธ์แบบนี้  ก็ดีใจน่ะ ที่ท่านไม่ทุรนทุราย คิดว่าท่านคงไปดี ท่านไปสบายแล้ว ไม่ทุรนทุรายน่ะ  เคยเปรียบเทียบกับคนอื่นๆไหม ที่เขาเป็นมะเร็งกันน่ะ เคยได้ข่าวไหม  เคยได้ข่าวค่ะ คือบางคนที่ต้องทุรนทุราย คือตอนแรกก็ต้องใช้เครื่องช่วยใช่ไหมค่ะ  พอไม่รอดหมอก็ต้องถอดใช่ไหมคะ ต้องถอดเครื่องช่วยหายใจออก เคยเห็นบางคน เห็นเขาแล้วเหมือนอะไรล่ะ เขาเรียกธาตุแตกรึเปล่าคะ | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** ไฟธาตุแตกตาย คือก่อนตายนี่ไฟธาตุจะแตก โดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งนี้นะ  ก่อนตายทรมานมากเลยนะถ้ารักษาแบบแผนปัจจุบัน ก่อนตายจะทุรนทุรายมากเลย  แต่เป็นที่น่าประหลาดนะ ความแตกต่างระหว่างแม่กับผู้ป่วยมะเร็งทั่วไปที่ไฟธาตุแตกตาย | | |
| ตอบ : | แล้วก็ไม่ได้ฉีดอะไรให้แม่เลยนะคะ ใช้โลงเย็นก็จริงแต่ก่อนที่จะเอาไปเผาเราก็ต้องเอาปลั๊กออกใช่ไหมคะ แต่ร่างกายท่านไม่มีน้ำเหลือง เหมือนร่างกายเขาแห้งไปเลยน่ะค่ะ ตอนที่เขาเปิดครั้งสุดท้าย.. (สะอื้น)... ครั้งสุดท้ายที่เขาเปิดนะ คือแม่ก็แห้งไปแล้ว | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** เอ้อดีนะ แห้ง มีพระอริยะหลายๆ องค์ หรือคนที่บำเพ็ญหลายคนน่ะ  เวลาตายไปเขาจะแห้งๆ เขาจะไม่เน่าน่ะ | | |
| ตอบ : | ใช่ | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :**  ไม่เน่านะ จะแห้งๆ | | |
| ตอบ : | ค่ะ พี่อีกคนหนึ่งน่ะที่พ่อเขาเป็นมะเร็งเหมือนกันน่ะ เขาบอกว่าพ่อเขาน่ะมีน้ำเหลืองทั้งๆ ที่ฉีดฟอร์มาลีนและมีโรงเย็น พอจะเอาไปเผาทั้งน้ำเหลืองทั้งอะไรมันออกมาหมดน่ะค่ะ พี่เขาบอกว่าแม่เราแห้ง ขนาดศพยังดูดีเลยนะ ยังถ่ายรูปมาด้วย | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :**  ขนาดศพยังไม่เน่า | | |
| ตอบ : | ท่านนอน ผิวหนังท่านก็ยังนิ่มอยู่เลยค่ะ | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** ก็เป็นเรื่องที่น่ามหัศจรรย์น่ะ | | |
| ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ :    ถาม :  ตอบ : | ค่ะ  ก็เป็นเรื่องที่ทำให้จิตใจเราเป็นสุขไปด้วยนะ ตอนที่แม่วางขันธ์น่ะ พอเราได้มาฝึกแบบนี้เราทุกข์ทรมานมากไหม ถ้าเปรียบเทียบกันกับถ้าเราไม่ได้มาฝึกแบบนี้ก่อน ความทุกข์มันจะเท่ากันไหม  ถ้าเราไม่ได้มาฝึกจิตแบบนี้เราคงทุกข์กว่านี้น่ะค่ะ เพราะคงทำใจยาก แต่พอเราเห็นท่านเอ้อเรามีความรู้สึกว่า คือช่วงที่แม่ป่วยนี่เราเปิดธรรมะให้แม่ฟังตลอด เราก็ฟังไปด้วยมันก็ ซึมซับบ้าง ถ้าถามว่ารู้สึกเสียใจไหม ก็ยังรู้สึกเสียใจอยู่ แต่ก็ยังดีกว่าไม่ฟังเลยใช่ไหมคะ เคยฟังของใครไม่แน่ใจหรือของคุณดังตฤณเขาพูดว่าทำไมคนที่วางขันธ์หรือคนที่ตายไปแล้วนี่ ทำไมคนส่วนใหญ่จึงร้องไห้ จริงๆ แล้วควรจะดีใจที่เขาไปอย่างสบาย เขาไปอย่าง ไม่ทุกข์ คือถ้าเขาอยู่เขายังทุกข์ ถ้าเขาไปแล้วคงจะสบาย ควรจะดีใจไปกับเขา ไม่ใช่ว่ามาร้องไห้ แล้วก่อนที่แม่จะเสียท่านก็สั่งไว้แล้วเสมอๆ ว่าอย่าร้องไห้ ให้ยิ้ม แต่บางทีมันก็มีบ้าง  จากวันที่แม่วางขันธ์จนถึงวันนี้กี่เดือนมาแล้ว ถึงเดือนไหม  ได้เดือนหนึ่งแล้วค่ะ  เดือนหนึ่งนะ นี่เพิ่งจะใหม่ๆ เลย เดือนหนึ่งก็จะมีความระลึกถึงบ้าง ก็ยังมีความรู้สึก  เหงาอยู่  ก็มีบ้าง อยู่กับท่านเน้อะ คือหนูอยู่กับท่านช่วงที่ท่านป่วย ป่วยหนักๆ น่ะค่ะ เห็นท่านแล้วสงสารท่านค่ะ แต่ก็ดีใจที่ท่านกินได้ ยังพูดคุยได้ ยังยิ้มได้ ท่านจะยิ้มตลอดแม้ท่านเจ็บ คือท่านเจ็บขนาดไหนท่านก็ยังยิ้ม  ผมว่าดีนะ แม่เขาก็พากเพียรที่จะเอาธรรมะไปใส่ในใจตัวเอง พยายามจะใช้ธรรมะ  ใช่ค่ะ แม่เขาพยายามที่จะสวดมนต์ทุกวัน ช่วงที่ท่านป่วยหนักๆ เดือนหนึ่งท่านไม่สามารถลุกขึ้นมาสวดมนต์ได้ บางทีหนูก็จะเปิดเทป หรือบางทีอ่านหนังสือให้ท่านฟังน่ะค่ะ คือสวดมนต์ให้ท่านฟัง คือปกติเราจะทำวัตรเย็นอยู่ที่บ้านกันตลอดน่ะ เราก็จะเปิดทำวัตรเย็นให้แม่ แล้วเราก็จะบอก “แม่ทำวัตรนะ” แม่เขาจะยกมือแล้วทำวัตรกับเราเขาก็จะนอน คือช่วงนั้นเขาลุกไม่ไหวเขาจึงนอน | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม** : เพราะว่าชีวิตคนเรานี่ ต้องตายอยู่แล้ว ไม่มีใครไม่ตายนะ ไม่ป่วยก็ต้องตาย  ป่วยก็ต้องตาย จะตายอย่างไรล่ะ ให้ผาสุก ใช่ไหม | | |
| ตอบ : | ค่ะ | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** ตายให้สงบ ให้ผาสุก ความจริงการที่คนวางขันธ์ด้วยความสงบด้วยความผาสุก  นั่นคือความสำเร็จของเราอันหนึ่งแล้ว เป็นความสำเร็จทั้งของเรา ของคนไข้และของญาติ  ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจอะไรหรอกเพราะว่าทำความผาสุกความสงบได้สำเร็จก็  เป็นประโยชน์ที่สุดแล้ว มันไม่ใช่เรื่องที่น่าจะต้องเศร้าโศกเสียใจอะไรหรอก | | |
| ตอบ : | ค่ะ | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** ดี ทุกคนก็ได้ร่วมกันทำสิ่งนี้ | | |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :ตอบ : | ถ้าประมาณคร่าวๆ นะ ที่แม่ไปรักษาแบบนั้นหมดค่าใช้จ่ายประมาณเท่าไหร่ หมายถึงว่ารักษาแบบแผนปัจจุบันมาน่ะ  เป็นแสนน่ะค่ะ  เป็นแสนนะ  ก็แสนกว่าได้น่ะค่ะ เพราะว่าเราไปรักษาที่ขอนแก่นเราไม่มีบ้าน ก็ต้องเช่าห้องพัก เช่าหอซึ่งมันก็ตกวันละสี่ร้อย แล้วไหนจะค่ารักษาพยาบาลอีก ค่าฉายแสงค่าฟังแร่แต่ละทีก็แพงเหมือนกันค่ะ รวมๆ แล้วประมาณแสน ประมาณร่วมแสนน่ะค่ะ  ใช้เวลานานเท่าไหร่นะกับการรักษาแผนปัจจุบันตั้งแต่เริ่มรักษาที่เป็นมะเร็งนี้ โดยประมาณตั้งแต่ที่แม่รู้ตัว  แม่รู้ตัวตั้งแต่ 2549-2550 ประมาณปีหนึ่ง ใช้เงินประมาณหนึ่งแสน  แลกกับการกินข้าวไม่ได้  ใช่ค่ะ ทรุด ทรุดมาก เห็นตอนนั้นก็คิดว่า จะไหวไหมแม่จะรอดไหม | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** ครับ ทรุดด้วย ทุกข์ทรมานด้วย ผมเห็นแม่น้องปอนด์ปวดมาก | | |
| ตอบ :ถาม : ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | ค่ะ จับอะไรนิดหน่อยไม่ได้ ปวด  พอมารักษาแบบนี้ แม่ใช้ค่าใช้จ่ายมากไหม  ไม่ค่ะ คือส่วนใหญ่ไม่ได้เสียค่าใช้จ่ายอะไรมากเลยค่ะ  ค่าใช้จ่ายในวิถีชีวิตประจำวันปกติ  ใช่ค่ะ ซื้อผักมาทาน บางทีอยากทานเต้าหู้ก็ซื้อมาทาน คือค่าใช้จ่ายมันลด จะบอกว่ามัน  ไม่มีก็ไม่ได้ | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** คือซื้อน้ำมันเขียว อะไรบ้าง นิดๆ หน่อยๆ | | |
| ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม : ตอบ : | ค่ะ ก็คือส่วนจะซื้อใช้อยู่แล้ว ใช้ในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว คือเราเปลี่ยนมาใช้ผลิตภัณฑ์ของหมอเขียวหมดเลย คือตั้งแต่น้ำมันกัวซา ยาหม่อง ยาหยอดตา อะไรอย่างนี้น่ะค่ะ คือเราจะมีเป็นยาสามัญประจำบ้านไปเลย คือจะไม่กินยาแก้ปวด ยาแก้อักเสบ คือเราไม่แตะ เราไม่ทาน  แล้วมันแพงไหมล่ะยาหมอเขียว ยาอะไรน่ะ  คือกระปุกหนึ่งใช้ได้เป็นเดือนก็มีค่ะ  ถ้าใช้ส่วนตัวเฉพาะของแม่เองเนี่ย ยาสมุนไพรพวกนี้นะไม่ใช่ค่าใช้จ่ายการกินในวิถีชีวิตประจำวัน ประมาณเท่าไหร่ต่อเดือน  ไม่เกินร้อยหรอกค่ะ  ไม่เกินร้อยนะ  ไม่เกินร้อยหรอกค่ะ ก็ชุดดีท็อกซ์นี่เราซื้อขวดมาอยู่แล้วนะ แค่สายอะไหล่ก็เปลี่ยนแค่เดือนละครั้งหรือ 2 สัปดาห์ครั้ง แม่เป็นคนสะอาดอยู่แล้ว ถ้าเป็นสายดำๆ นิดหน่อย แม่เขาก็จะเปลี่ยน แต่ก็ไม่แพงหรอกค่ะ ไม่เกินร้อย  สรุปแล้วอุปกรณ์ที่จะใช้บ้างก็ซื้อไม่เกินร้อยบาท ต่อเดือนนะ  ใช่ค่ะ |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** คือซื้อน้ำมันเขียว อะไรบ้าง นิดๆ หน่อยๆ รักษาไป 2-3 ปี ก็ไปคูณเอาว่า  เท่าไหร่นะ ปีหนึ่งก็พันสอง สองปีก็สองพันสี่ สามปีก็สามพันหก นะ | | |
| ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | ค่ะ ต่างกันมากกับการรักษาแผนปัจจุบัน  รักษาแผนปัจจุบันปีเดียวใช้จ่ายเป็นแสน แต่แพทย์ทางเลือกแบบนี้ใช้ประมาณพันสอง  ค่ะ ใช่ค่ะ เพราะผักเราก็ปลูกเองบ้าง ซื้อก็นิดๆ หน่อยๆ น้ำย่านาง ผัก เราก็เอามาจากผักรั้ว ตามรั้ว ตามบ้านน่ะค่ะ เราปลูกเอง อย่างย่านางเราปลูกเอง เราก็เด็ดมาแล้วก็มาขยี้ ตอนแรกๆ อาจจะปั่น แต่คุณพ่อช่วงหลังขยี้กินเองไม่ปั่น |
| ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ :ถาม : | ช่วงหลังๆ ทำขายด้วยหรือเปล่า  ค่ะ  พอได้รายได้เสริมนะ ส่วนประเด็นแม่ ถ้าลงแบบนั้นก็น่าจะเรียกว่าแฮปปี้เอ็นดิ้งนะ  ค่ะ ใช่ค่ะ  จบอย่างผาสุก ตามที่พระพุทธเจ้าท่านว่าเลยนะ แล้วพ่อล่ะที่ว่าเป็นเก๊าต์ใช่ไหม พอใช้วิธีการนี้ดูแลอาการของพ่อเป็นอย่างไร  ดีขึ้นเยอะ  อาการปวดเป็นอย่างไร  ไม่ปวดแล้วค่ะ ปกติหน้าหนาวพ่อจะเท้าแตก ทั้งที่ก็ไม่ได้ไปทำนาอะไร ปกติพ่อจะ อยู่บ้านเฉยๆ เพราะพ่อเกษียณก่อนกำหนดมาแล้ว ก็จะมีออกกำลังกายบ้าง แต่ช่วงนี้เขาก็ ไม่มีอาการ กรณีที่มีอาการก็เพราะไปทานอาหารที่แปลกไป(แสลง) แต่ถ้าตามการดำเนินชีวิตประจำวันแบบแพทย์ทางเลือกนี้แล้วร่างกายแข็งแรง พุงยุบ ผอมลง ร่างกายแข็งแรง  วันไหนไปทานอาหารแสลงก็จะเกิดอาการ แล้วเขารู้ตัวไหม  รู้ค่ะ เมื่อไหร่เกิดอาการ เขาก็จะรีบแก้ค่ะ โดยเปลี่ยนมาทานอาหารสุขภาพ  แล้วเขาก็จะดีขึ้น  ค่ะ แล้วเราก็จะรักษาด้วยวิธีการกัวซา แช่มือ แช่เท้า และดีท็อกซ์นี่ทำทุกวันที่บ้าน  พ่อเป็นเก๊าต์มานานเท่าไหร่แล้ว เท่าที่รู้ตัวโดยประมาณ  น่าจะสามสี่ปีแล้วมังคะ  สามสี่ปีนะ ก็กินยาแผนปัจจุบันมา  คือพอเริ่มหน้าหนาวก็จะเริ่มมีอาการเท้าแตก ก็หายาแผนปัจจุบันมาทาอะไรอย่างนี้น่ะค่ะ แต่ปัจจุบันนี้จะไม่มีอาการดังกล่าวแล้ว แต่ถ้ามีอาการบ้างเราก็แช่มือแช่เท้ากันอยู่แล้ว หรือก็แก้ด้วยการกัวซาเอาพิษออกแค่นั้นค่ะไม่ได้ทายาทาอะไรแล้ว  ตอนนี้พ่อมียาอะไรไหมหรือหยุดยาแล้ว  พ่อไม่มียาแล้ว  พ่อหยุดยาแผนปัจจุบันได้มานานเท่าไหร่แล้ว  พร้อมๆ แม่เลยค่ะ  งั้นก็ประมาณสองสามปีมานี่ พ่อปฏิบัตินานไหมถึงดีขึ้น  ประมาณสามเดือนมังคะ  ขอถามสองสามประเด็นท้าย ปอนด์คิดว่าต้นเหตุของความเจ็บป่วยของปอนด์คืออะไร ตามความคิดของปอนด์น่ะ |
| ตอบ :ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ : | จากพฤติกรรมเรานี่แหละค่ะ ที่ไม่ดี  พฤติกรรมอะไรบ้างที่ไม่ดี  พฤติกรรมจากการทานอาหารที่สำคัญชอบทานไก่เพราะหาซื้อง่าย ทานง่าย ไม่ทานผัก แล้วทานแต่เนื้อสัตว์น่ะค่ะเพราะหาทานง่าย แล้วเราก็ชอบทานขนม ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ ชอบมาก แล้วไม่ค่อยทานผัก ที่บ้านจะไม่ค่อยทานผัก จะทานผักกันน้อยค่ะ  อาหารรสจัดไหม  ชอบหวาน ชอบมัน แต่ไม่ชอบเผ็ด ทานเผ็ดไม่เก่ง  แต่หวานมันนี่ชอบใช่ไหม  ใช่ค่ะ ชอบหวานมัน แต่อาหมอบอกว่าใครชอบหวานมันจะเป็นตุ่ม |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** ใช่ | | |
| ตอบ : | ก็ไม่แปลกที่จะเป็นอย่างนั้น แล้วก็เป็นผู้หญิงชอบบำรุง ชอบซื้อครีมมาทาผิว อย่างนั้นชอบ แล้วยังทานอาหารสำหรับสุขภาพผิว อย่างเช่นวิตามินเอ วิตามินซี ชอบซื้อทาบำรุง แต่พอ  มาเข้าค่ายสุขภาพแล้วจึงรู้ว่าพวกพืชผักเป็นวิตามินที่สำคัญ มันเป็นวิตามินที่สามารนำไปใช้ได้โดยที่ไม่ต้องไปสังเคราะห์ อย่างน้ำคลอโรฟิลล์ที่เมื่อเราทานเข้าไปแล้วร่างกายสามารถนำไปใช้ได้เลยโดยที่ไม่ต้องไปผ่านกระบวนการอะไรทั้งนั้น ถูกไหมค่ะ |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** ปลอดภัยด้วย มันเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ พวกเคมีบำรุงทั้งหลายมัน  กลายเป็นการไปทำลาย | | |
| ตอบ :ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ :ถาม :ตอบ : | ใช่ค่ะ ที่เห็นสำคัญที่สุดก็คือทานน้ำย่านาง ปรับอาหาร  ต้นเหตุของเราน่าจะเป็นอาหาร วิตามินบำรุงที่กินทั้งหลาย ทาด้วย อะไรที่เขาว่าทั้งกิน ทั้งทาใช่ไหม  ที่เขาว่า ขาว รวดเร็วสัปดาห์ สองสัปดาห์ มันก็ดีขึ้น  แล้วพอไม่กินไม่ทา มันก็ไม่ขาวใช่ไหม  ใช่ค่ะ  ถ้างั้นก็ต้องซื้อตลอด  ใช่ อยู่ที่พฤติกรรมเราเอง  แล้วเมื่อก่อนทำงานอยู่กับสารเคมีไหม  ค่ะอยู่กับสารเคมี ทำงานวิเคราะห์อาหารอยู่กับสารเคมีในห้องแล็บ ห้องแล็บที่นี่ ไม่ได้เปิดโล่ง เป็นห้องปิดเพราะต้องป้องกันการปนเปื้อน ห้องนี้จะเปิดแอร์ เมื่อเราอยู่นานๆ เราก็จะสูดดมเข้าไปบ้าง เราจะไม่รู้สึกตัวหรอกว่านั่นคือกลิ่น แรกๆ เราจะรู้สึกค่ะ |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | อยู่กับสารเคมี ทำงานวิเคราะห์อาหารอยู่กับสารเคมีในห้องแล็บ ห้องแล็บที่นี่ ไม่ได้เปิดโล่ง เป็นห้องปิดเพราะต้องป้องกันการปนเปื้อน ห้องนี้จะเปิดแอร์ เมื่อเราอยู่นานๆ เราก็จะสูดดมเข้าไปบ้าง เราจะไม่รู้สึกตัวหรอกว่านั่นคือกลิ่น แรกๆ เราจะรู้สึก  รู้สึกไหมว่านั้นคือกลิ่นเคมี  อันนั้นตอนแรกรู้สึก พอหลังๆ เริ่มชิน พออยู่นานๆ มันอยู่ในห้อง ไม่ต้องนานก็ได้ เอาแค่แบบเราออกไปห้องน้ำแล้วพอเราเดินกลับเข้ามา เราจะได้กลิ่น ถูกไหมคะ เวลาที่เรานั่งอยู่เราจะไม่ได้กลิ่น แต่พอคนอื่นเขาเปิดเข้ามาเขาจะพูด “อูฮู้กลิ่นแรง” แบบนี้ แต่ว่าเราจะไม่ค่อยรู้สึก มันก็เลยเป็น อาจจะปอดเราไม่ดีด้วย ตอนนี้มีอาการบ้างที่บอกว่าปอดเราไม่ดี  ก็อาจจะเป็นเคมีด้วย เรื่องอาหารการกิน ทั้งเครื่องสำอาง เครื่องบำรุงผิวเครื่องบำรุงร่างกายที่เราทั้งกินทั้งทา  อารมณ์ด้วยไหม  ด้วยๆ แน่นอนพฤติกรรม ตอนนั้นอยากได้เงิน อยากมีเงิน แต่ตอนนั้นหาเงินมาได้ก็ไปเที่ยวตามจังหวัดต่างๆ ไปเที่ยวบ้านเพื่อน ไปใช้จ่ายอื่นๆ แล้วก็ไปช้อปปิ้งตามประสาผู้หญิงนะคะ ตอนนั้นยังติดอยู่ในทางโลกต้องซื้อเสื้อผ้าต้องเปลี่ยนตลอด ตอนนั้น ไม่ได้ทำงานกลางวันอย่างเดียว ตอนนั้นทำงานพาร์ททาม ตอนเย็นก็ไปลงแล็บ แล็บโรคในคลินิกน่ะค่ะ ได้เยอะแต่ก็ใช้เยอะ แต่ก็ค่าใช้จ่ายเยอะ แต่ถ้าเราย้อนกลับไปทำอย่างนั้น แล้วเรามากินอาหารสุขภาพแบบนี้ เราคงเก็บได้เยอะ แต่ตอนนั้นคือได้มาเท่าไร่ก็ใช้ไปเท่านั้น ได้มาเยอะก็ใช้ไปเยอะ  ท้ายนี้ปอนด์อยากจะบอกอะไรกับสังคมบ้างไหม  จากประสบการณ์ที่ผ่านมาความเร่งรีบในการที่เราอยู่ในทางโลก รู้สึกว่ามันเหนื่อย อย่างตอนนี้ขณะที่เรามาที่ค่ายรู้สึกว่าเราสบายใจ คือว่าเราไม่ต้องไปเร่งรีบ เราไม่ต้องไปวิ่งตามอะไรทั้งนั้น ถูกไหมคะ เราไม่ต้องวิ่งตามเวลา เราทำอะไรเมื่อไหร่ก็ได้ เราค่อยๆ เป็น ค่อยๆไป แต่อยู่โน่นเราต้องวิ่งตามเวลา ตามสถานการณ์ เราต้องวิ่งตามคน มันเหนื่อยค่ะ รู้สึกว่ามันเหนื่อย เอ้อ..มาอยู่ที่นี่คือถ้ามีโอกาสก็จะมาอยู่ที่นี่ การมาอยู่ที่นี่มีความรู้สึกว่าสบายใจ หนึ่งสบายใจ สองได้กินอาหารสุขภาพ และที่สำคัญถ้ามารักษาทางนี้ประโยชน์สูง ประหยัดสุด ตามที่อาหมอพูดจริงๆ และอีกอย่างที่สำคัญคือตัวเองเป็นหมอดูแลตัวเอง คือตอนนี้ปอนด์ไม่ได้ไปพึ่งแพทย์หรือหมอที่ไหน เช่นถ้าตัวเองรู้สึกเจ็บป่วย ปวดท้อง เรารู้แล้วว่าเราจะต้องทำอย่างไร เรารู้สาเหตุ คือหมอสอนให้เรารู้สาเหตุของอาการแล้วเราจะแก้อย่างไร อันนี้เราเรียนรู้มาแล้วว่าถ้าเราไม่สบายเราจะแก้อย่างไร แต่ในบางอย่างเราอาจจะไม่รู้บ้างก็ต้องโทรติดต่อมาทางนี้ หรือไม่ก็ถามผู้รู้ แต่ที่แน่ๆ เลย เราเจ็บป่วยตรงไหนเรารู้สาเหตุและวิธีแก้ |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ : | เราแก้ที่เหตุเลย  ใช่ค่ะ เรารู้สาเหตุของอาการ สมมุติว่าเราปวดท้องอย่างนี้เรารู้แล้วว่า อ๋อวันนี้เรากินอาการฤทธิ์ร้อนก่อน เพราะปกติหมอจะบอกให้กินอาหารฤทธิ์เย็นก่อน แล้วจึงจะกินอาหารฤทธิ์ร้อนใช่ไหมคะ แต่เราไปกินอาหารฤทธิ์ร้อนก่อนเราจะรู้สึกจุกขึ้นมาเลย เราก็รู้แล้วว่าเราควรจะทำอย่างไร เราอาจจะไปดีท็อกซ์บ้าง หรืออาจจะหยดน้ำมันเขียวดื่ม อย่างนี้ค่ะ เราจะมีวิธีแก้ของเราโดยที่เราไม่ต้องไปพึ่งยาแผนปัจจุบัน หรือหมอเลย  เราเป็นหมอดูแลตัวเองได้  ใช่ค่ะ เป็นหมอดูแลตัวเอง |
| **ผู้สัมภาษณ์ :** เอาล่ะวันนี้ต้องขอบคุณน้องปอนด์มากนะที่ได้มาให้ข้อมูลดีๆ ที่จะเป็นประโยชน์  กับสังคม ขอบคุณมากครับ | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 2**  หญิงไทย อายุ 38 ปี  จังหวัดกำแพงเพชร | | |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | | อยากให้ เล่าเรื่องความเจ็บป่วยให้ฟังหน่อย  แรกเริ่มป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหาร อาการปวดท้อง อืดท้อง แสบมาก รักษาด้วยวิธีการแผนปัจจุบัน รักษาตามคลินิกใกล้บ้าน ก็ไม่ดีขึ้น จนเงินหมด ได้ไปส่องกล้อง คุณหมอก็บอกว่าแผลเต็มไปหมด และถามว่าไปดื่มเหล้ามาหรือเปล่า ช่วงนั้นเครียด ทำงานโรงงานเข้ากะไม่เป็นเวลา ปีที่ 5 ไตบวม ข้างซ้าย แล้วมาข้างขวา ต้องทานยาเพิ่มขึ้น ต่อมาพบโรคเพิ่มขึ้นเป็นไวรัสบีลงตับก็ต้องทานยาเพิ่ม มีช่วงหนึ่งคุณหมอให้ทานยาลดน้ำหนัก พอเข้าปีที่ 7 เพิ่มอีก 1 โรค คือ ตับอ่อนอักเสบและเป็นซีสต์ในตับ ผ่าตัดไม่ได้เพราะลึกมาก แผลในกระเพาะก็มากขึ้น ส่องกล้องหมอบอกว่าอาการเนื้อคล้ายเป็นมะเร็งควรผ่าตัด ช่วงนั้นจะทานบำรุงมาก ทั้งนม แบรนด์ซุปไก่  อาการตับอ่อนอักเสบช่วง 3 ปีหลังทรมานมาก เวลาแน่นหมอจะใส่สายยางช่วยดูดเอาน้ำออก ปวดก็ทาน เพททิดีน เข้าออกโรงพยาบาลเหมือนเป็นญาติสนิท นอนโรงพยาบาลทุกเดือนเป็นเวลา 7 เดือน จนไม่มีเงินจะรักษา ต้องขายทอง ช่วงสองปีหลัง ถ่ายเป็นสีดำ เวลาไปนอนโรงพยาบาลอาการก็จะหายไป พอมาปี 2552 นอนโรงพยาบาลอย่างไรก็ไม่หาย ยังถ่ายดำทุกวัน  พอดีเจอในรายการ เอเอสทีวี หมอบรรยายเรื่องน้ำย่านาง จึงตัดสินใจยังไงก็ ไม่ผ่า พอได้มาเข้าค่ายปรับการทานอาหารได้ 2 วัน อาการถ่ายดำก็หาย อาการแสบท้องก็ลดลง แต่ก็มีหนักบ้าง พอให้ยาพระพุทธเจ้า(น้ำปัสสาวะ) ตามที่หมอแนะนำ ผสมกับ น้ำกล้วย น้ำมันเขียว ทานไปอาการก็ดีขึ้นเรื่อยๆ แต่ก็มีบางช่วงถ้าทำงานมากไปนิด ก็จะปวด รู้สึกประทับใจที่นี่มาก ได้กำลังใจจากคุณหมอ จึงรู้สึกว่าจะต้องหาย ก็มีปาฏิหาริย์ ช่วงหยุดยาแรกๆทรมานมาก แต่ก็ได้รับการดูแล จากคุณหมอเขียว หมอหนา คุณแม่โสภา และทุกท่าน เพราะไม่อยากทานยา ปรกติทานยาก่อนและหลังอาหาร รวมมื้อละ 25 เม็ด ทานมา 3 ปีหลัง ช่วงก่อนแค่ 10 เม็ด ทานยามากขึ้นเพราะโรคมากขึ้น ได้ผ่านการเอ็กซเรย์มาหลายครั้งมากจนนับไม่ถูก เจาะช่องท้องดูเนื้อตับ 2 ครั้ง ก็ 6 ช่อง ผ่านการตรวจคอมพิวเตอร์ 2 ครั้ง ล่าสุดส่องกล้อง 7 ครั้ง ตอนนี้ดีขึ้นมากจากยา 9 เม็ดของคุณหมอเขียว ซึ่งทำปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ตอนนี้ดีขึ้นมากและไม่ได้ทานยาแผนปัจจุบันเลย  ช่วยเล่ารายละเอียดเพิ่มเติมด้วย  เป็นแผลในกระเพาะ แบบเรื้อรัง แต่ไม่ทะลุ เป็นมาตั้งแต่ปี 43 อาการตอนแรกก็มีอาการปวดท้อง แสบๆ รักษาตามคลินิก ซื้อยาน้ำมากิน พออยู่ได้ แต่ก็ไม่หาย แต่พอเริ่มเข้าปีที่ 2 อาการก็เริ่มมากขึ้นๆ เริ่มไปหาหมอตามคลินิกดังๆ ตามจังหวัดนครสวรรค์และโรงพยาบาลเอกชน ต่างๆ แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น หมอก็แนะนำให้ทานอาหารอ่อนๆ เข้าปีที่ 3 อาการก็มากขึ้น คือเริ่มมีไข้หนาวสั่นและปวดหลัง เป็นอยู่เรื่อยๆ และมีปัสสาวะติดขัด คุณหมอก็บอกว่าเป็น โรคไต ไตด้านซ้ายอักเสบ แทนที่โรคจะหายลงกลับมีโรคไตเพิ่ม เข้ามา  ก่อนที่จะเป็นโรคไต หรือก่อนที่คุณหมอจะวินิจฉัยว่าเป็นกระเพาะอาหาร ก่อนหน้านั้น มีอาการอย่างไร  มีอาการ แสบท้อง และท้องอืดแน่น แค่ดื่มน้ำก็จะแสบ ตอนกลางคืนก็จะมีอาการแสบท้อง และปวดหลัง เป็นมาตลอด พอเข้าปีที่ 4 ก็มีไขมันพอกตับ  ตอนที่รักษาอยู่กับแพทย์แผนปัจจุบัน อาการดีขึ้นบ้างไหม  ก็เป็นๆ หายๆ พอหายก็กลับมาทำงาน ได้เงินมาก็ต้องไปหาหมอ วนเวียนอยู่อย่างนี้ตลอด หมอนัดให้ไปรับยาทุกเดือน แต่อาการมีแต่จะหนักขึ้นเรื่อยๆ  พอปีที่ 3 คุณหมอบอกว่าเป็นอะไร  เป็นโรคไตอักเสบ และอักเสบไปเรื่อยๆ ไม่ได้หายไป และได้รับยาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นโรคไขมันพอกตับ ในปีที่ 4 และปีที่ 5 คุณหมอบอกว่าตับเสียเป็นบางส่วน เลยถาม คุณหมอว่าตับเสียแล้วจะทำอย่างไร คุณหมอบอกว่า เสียแล้วก็เสียไป ส่วนที่เหลือก็ให้รักษาไว้ คุณหมอก็มีการจ่ายยาบำรุงตับมาให้กิน ทำให้อ้วน น้ำหนักเยอะมาก ประมาณ 80 กิโลกรัม พอมาหาหมอ ให้หมอตรวจ พบว่าบริเวณท้อง จะมีอาการแน่นบริเวณท้อง แน่นมาก และมีอาการปวด ปวดแบบลึกๆ มีการไปหาคุณหมอทุกเดือน ได้กินยาตามเวลาอย่างเคร่งครัดตลอด วนเวียนอยู่อย่างนี้ เป็นเวลาประมาณ 7 ปี  พอเข้าปีที่ 7 หมอตรวจพบตับอ่อนอักเสบ มีอาการปวดมาก ปวดบริเวณลิ้นปี่ ทะลุไปด้านหลัง ปวดมากๆ หมอก็ให้ยาทุกอย่างที่มีอยู่ในโรงพยาบาล อาการก็ไม่ดีขึ้น มีการฉีดสีเข้าไปในบริเวณท่อถุงน้ำดี เลยพบว่าถุงน้ำดีตีบ และมีการขยายท่อน้ำดี ตอนนั้นมีอาการปวดมาก จนคุณหมอต้องให้ยา เพทติกี้ ซึ่งเป็นยากลุ่มมอร์ฟีน ยาชนิดนี้ เป็นยาที่ระงับการปวดที่รุนแรงมาก จะให้เฉพาะผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย เพื่อระงับอาการปวด จะได้รับยาทุก 2 ชั่วโมง หรือทุกครั้งที่มีอาการปวด เป็นเวลา 3 วัน และเริ่มลดยาลงเป็น ทุก 4 ชั่วโมง และทุก 6 ชั่วโมง ได้พักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลในครั้งนั้นอยู่ทั้งสิ้น 21 คืน โดยไม่ให้ทานอาหารอะไรเลย มีแต่ให้น้ำเกลืออย่างเดียว  คุณหมอบอกว่า หากเป็นโรคตับอ่อนอักเสบก็จะไม่สามารถรักษาให้หายได้ เมื่อไหร่ที่ทำงานหนัก เครียด ก็จะทำให้ตับอ่อนอักเสบ อาการเจ็บป่วยก็จะวนอยู่อย่างนี้ทั้ง 3 โรค คือ ตับอ่อนอักเสบ ไต และกระเพาะอาหาร จะมีอาการวนอยู่ตลอด แต่อาการต่างๆ ก็ไม่ได้หายไป ต้องทำงานลดลง จะมีอาการปวดบริเวณท้อง บริเวณเอว และมีอาการหนาวสั่น ทรมานมาก มีการไปหาหมออยู่ตลอด และดูแลตัวเองดีมาตลอดแต่ก็ไม่หาย คุณหมอก็ได้จ่ายยาให้เรื่อยๆ จนคุณหมอแจ้งว่า ตอนนี้เริ่มมีอาการดื้อยา กินยาที่แรงมากของโรงพยาบาลก็ไม่หาย  พอเข้าปีที่ 8 คุณหมอก็ขอเจาะช่องท้องดู ปรากฏว่าภายในช่องท้องมีการอักเสบหมดเลย เช่น ถุงน้ำดีอักเสบ แต่ไม่มีนิ่ว ต่อมน้ำเหลืองก็โต เบียดกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารก็อักเสบ จนช่วงหลังก็รับยาแก้ปวดไม่ได้ หรือเมื่อได้รับยาก็จะสามารถระงับความเจ็บป่วยได้สั้นลง ผมก็เริ่มร่วง และหมอก็มีการเจาะช่องท้องอีกครั้งหนึ่ง หมอก็บอกว่า ตับอ่อนมีอาการบวมแดงและอักเสบมาก  จนเดือนกุมภาพันธ์ เข้าปีที่ 9 ก็มีอาการปวดและเจ็บหนักอีก ต้องนอนโรงพยาบาล หลายครั้ง ตัวเริ่มเหลือง คุณหมอก็ได้ส่งไปทำการตรวจ MRI พบเนื้อเยื่อของกระเพาะกำลังจะกลายเป็นมะเร็ง เราก็มีการถ่ายดำอยู่ก่อนแล้ว และมีกลิ่นคาว คุณหมอก็บอกว่าอาจจะมีการตัดกระเพาะออกไปบางส่วน แต่ให้รอดูไปก่อน มีการให้กินยา แก้อักเสบเพิ่มขึ้นเรื่อย จนเราคิดว่ายาที่ทานมันมากแล้ว |
| ตอบ :  (ต่อ)  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม : | ประจวบเหมาะพอดีที่เราดูรายการทีวี ได้เจอเรื่องของคุณหมอเขียวเข้าโดยบังเอิญ และมีคนแนะนำให้กินใบย่านาง ตอนแรกเราก็ลองทานก็อาเจียนเพราะกินข้นเกินไป จนได้มีโอกาสฟังบรรยายของคุณหมอเขียว ก็สนใจ จึงทำให้เกิดความหวังขึ้นมา และได้มีการจองคิวในการเข้าค่าย  จำเดือนที่มาเข้าค่ายได้ไหม  วันที่ 24 มิถุนายน ปี 2552 และได้แจ้งหมอแผนปัจจุบันว่าจะหันไปทานมังสวิรัติ คุณหมอก็เป็นห่วงกลัวว่าตับอ่อนจะอักเสบกลางทาง แต่พอมาถึงค่ายก็ได้ทานข้าวต้ม ตอนนั้นรู้สึกดีมากเพราะเมื่อทานเข้าไปไม่มีอาการระคายท้องเลย แต่พอตอนกลางคืน เริ่มมีไข้ เพราะวันนั้นเราไม่ได้ทานยาหลังอาหารเลย ก็ได้กินยาพาราเซตามอลไป 2 เม็ด ฟังการบรรยายไปเรื่อยๆ และได้ยินคุณหมอบอกว่าจะทานยาหรือไม่ทานยาก็ได้นะ  ตอนนั้นเราต้องทานยาประมาณ 25 เม็ด ก็ลดลงเหลือแค่ 3 เม็ด มีอาการปวดด้านหลัง จนมีเจ้าหน้าที่ของสวนป่านาบุญเข้ามาดูแลประมาณตอน ตี 1 ได้มีการจัดกระดูกให้ ตอนนั้นเรามีน้ำหนักเยอะมากประมาณ 77 กิโล และช่วยกัวซาให้ อาการก็ลดลง เป็นๆ หายๆ จนตอนนั้นก็ได้เลิกทานยาไปเลย เพราะเริ่มจะมีความมั่นใจในการรักษาทางด้านนี้ มีการทำดีท็อกซ์ ทำให้อาการต่างๆ เริ่มดีขึ้น และอาการต่างๆ ทุกอย่างดีขึ้นมาก เริ่มทำงานได้แต่ก็ไม่เยอะ  ตอนนี้เรากลับไปมีอาการบ้างไหม ถ้าเรากลับไปกินอาหารแสลงที่เราชอบทานอยู่  เนื้อสัตว์นี้ไม่มีเพราะไม่ได้ทาน แต่มีบ้างที่เรากินขนมครกแต่ก็กินแค่นิดหน่อย ประมาณ  2 คู่ แต่ก็ไม่สามารถทานได้ มันติดอยู่ที่คอ หรือเมื่อตอนที่เราไปทานของแสลงก็จะมีอาการตอนกลางคืน แต่เราก็สามารถดูแลตัวเองได้ โดยการทำดีท็อกซ์ และกัวซาก็หายแล้ว  ที่เราปฏิบัติอยู่เราทำอะไรบ้าง | |
| ตอบ : | มีการทำดีท็อกซ์ ในช่วงเช้าอาจจะใช้น้ำปัสสาวะ หรือน้ำเปล่าทำดีท็อกซ์ ทำทั้งเช้าและเย็น กัวซา ดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ หากมีอาการปวดท้องก็จะทานน้ำต้นกล้วย ทานน้ำปัสสาวะผสมกับถ่านและคลอโรฟิลล์ ดื่มน้ำคลอโรฟิลล์จนอาการต่างๆ เริ่มหายไป มีการทำโยคะ ทุกวัน แต่ไม่ได้ทั้งหมด ทำแค่บางท่า มีการแช่มือแช่เท้าบ้าง แต่ที่ชอบและคิดว่าดี คือการอบสมุนไพรด้วยใบเตย ทำให้อาการแน่นมันทุเลาลง ทานอาหารฤทธิ์เย็นเป็นหลัก มีการ พอกทาสมุนไพร พอกหน้า พอกตัว สามารถทำงานได้มากขึ้น แต่เมื่อเราทำงานหนักมากจนเกินไปก็ทำให้อาการป่วยเริ่มมีอาการขึ้นอีก หลังจากเข้าค่ายแล้ว 7 เดือน การที่เราโหมทำงานหนักมาก ร่างกายก็เริ่มไม่ไหวจนต้องกลับมาหาคุณหมออีกครั้งหนึ่ง | |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | ด้านจิตใจเราได้ทำอะไรบ้างไหม  เมื่อก่อนเป็นคนใจร้อน ชอบเป็นผู้จัดการ อยากให้ลูกได้ดังใจเรา ทำให้เป็นความกดดันอย่างหนึ่ง แต่ตอนนั้นเราทำไปโดยไม่รู้ตัว แต่ตอนนี้ เราเริ่มวางได้ ไม่เครียดเหมือนเมื่อก่อน ทำใจได้มากขึ้น วางใจได้ดีขึ้น เป็นผู้จัดการน้อยลง และคิดได้ว่า สิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งดี หรือสิ่งไม่ดี มันเป็นสิ่งที่เราทำมาทั้งสิ้น ทำให้เราทำใจยอมรับได้ดีขึ้น เพราะได้ฟังคุณหมอสอนว่า สิ่งใดที่เป็นของเรามันก็จะเป็นของเรา แต่สิ่งใดที่ไม่ใช่ของเราก็จะหายไปเพราะมันไม่ใช่ของเรา คิดเป็นขึ้น ยา 9 เม็ดได้นำไปใช้ได้มากทีเดียว แต่เรื่องจิตใจทำได้ค่อนข้างยากนิดหนึ่ง แต่ก็พยายามอยู่  หลังจากเข้าค่ายครั้งแรกจนถึงตอนนี้เป็นเวลากี่เดือนแล้วและอาการป่วยเป็นอย่างไรบ้าง  ก็นับได้ร่วม 10 เดือนแล้ว และอาการป่วยก็นับว่าเกือบหายดีแล้ว และเข็งแรงมากขึ้นด้วย  ค่าใช้จ่ายโดยประมาณของการรักษาแบบแผนปัจจุบัน ใช้ไปประมาณเท่าไหร่  ประมาณร่วมๆ สองแสนกว่าบาท ไม่รวมค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และไม่รวมค่าทำ MRI เพราะคุณหมอแผนปัจจุบันได้ทำเรื่อง ส่งตัวไปตรวจเลยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายทางด้านนี้ แต่มีค่ายใช้จ่ายในการเดินทางเยอะมาก  ค่าใช้จ่ายในการมารับการรักษาแบบแผนทางเลือก ใช้ไปประมาณเท่าไหร่  ไม่ได้เสียอะไรเลยเพราะคุณหมอไม่ได้คิดเงิน และมีประสิทธิภาพในการรักษาสูงมากโดยไม่ต้องทานยาเลย อาจจะมีบ้างในการซื้อน้ำมันเขียว ราคาขวดละ 55 บาท แต่ใช้ได้เป็นเดือนกว่าจะหมด ขนาดใช้ทั้งทา ทั้งกิน ทั้งอาบ ยังไม่หมดเลย ตอนนั้นมีอาการตกขาวมากเราได้ใช้น้ำมันเขียวทาที่ช่องคลอดทำให้ตกขาวหายไปเลยและสามารถใช้ในการทำ ดีท็อกซ์ได้อีกด้วยโดยหยดน้ำมันเขียว 1-3 หยดผสมกับน้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรอื่นๆ ที่ถูกกับเรา  เราได้เอาความรู้ที่ได้ไปช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไร หรือได้แนะนำใครหรือเปล่า  มีค่ะ ได้แนะนำผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจและกระเพาะอาหารร่วมด้วย เราได้ไปสอนการทำ  ดีท็อกซ์ ดื่มน้ำคลอโรฟิลล์และแนะนำให้ดื่มน้ำปัสสาวะด้วย ตอนนี้อาการดีขึ้นมาก อาการแน่นท้องหายไป สามารถทำงานได้มากขึ้น | |
| ถาม :  ตอบ : | ท้ายนี้มีอะไรที่จะฝากให้กับคนอื่นบ้าง  หากเรามีอาการเจ็บป่วยไม่ว่าเป็นโรคอะไร ขอแค่ให้เรามั่นใจว่าหาย ก็จะทำให้เราอยู่ได้นานขึ้น ถ้าไม่หนักถึงขั้นมะเร็ง เช่น เบาหวาน ความดัน แค่ทานน้ำย่านางอย่างเดียวก็ทุเลาหรือหายได้แล้ว ไม่ต้องทานยา ไม่ต้องเอาพิษเข้าตัวอีก แค่มีความศรัทธา ทุกอย่างจะดีขึ้น ตัวเองน้ำหนักหายไป 17 กิโลกรัม รู้สึกดีมาก และมั่นใจว่าจะสามารถอยู่ได้นานกว่าที่ คิดไว้ และต้องปฏิบัติธรรมควบคู่กันไปด้วยก็จะดีมาก | |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 3**  หญิงไทย อายุ 45 ปี  จังหวัด เลย | |
| ถาม :  ตอบ : | ช่วยเล่ารายละเอียดให้ฟังด้วย  สามีบ้านเกิดอยู่โคราช รับราชการทหาร เป็นนักดื่มมากว่า 40 ปี ช่วงหลังเริ่มปฏิบัติธรรมะ สายอนุตรธรรม ก็พยายามบอกสามีให้เลิกทานเหล้า สามีก็ดีไม่ต่อว่าภรรยาที่บอกให้เลิกทานเหล้า เพราะเป็นคนไม่ชอบพูด ก่อนหน้าที่จะเข้าค่าย ไปตรวจหมอบอกว่าสามีของเราเป็นตับแข็งมีอาการสามารถเป็นมะเร็งได้ อาการท้องผูกประจำ ก็รู้สึกเครียด อย่างไรก็ตามได้ปฏิบัติธรรมมาเรื่อยๆ ขณะเดียวกันได้ทำงานเป็นทีมงานสาธารณสุขด้วย หมอหลินจู ได้เชิญคุณหมอเขียวมาบรรยายที่จังหวัดเลย โดยจัดที่วัดสันติธรรม ของหลวงปู่คำ ที่จังหวัดเลย บรรยาย 1 วัน โดยชวนพ่อบ้านไปนั่งฟัง ซึ่งได้ฟังยา 9 เม็ด จนค่ำมืด ถึงทราบเรื่อง ยา 9 เม็ด แล้วก็ซื้อหนังสือ ยา ซีดี หนังสือใบย่านางเล่มเล็ก พอกลับมาพ่อบ้านก็ประทับใจมาก เริ่มปฏิบัติทันที เรื่องดื่มปัสสาวะไม่มีปัญหา เป็นทหารอยู่สนาม สามารถกินได้อยู่แล้ว พ่อบ้านเอาใจใส่มาก ดื่มน้ำใบย่านางทั้งวัน ทานอาหารฤทธิ์เย็น เรื่องอาหารไม่ทานเนื้อสัตว์อยู่แล้ว แต่ก่อนหน้านี้ปฏิบัติแบบผิดๆ ถูกๆ ไม่รู้ฤทธิ์ร้อนเย็นในอาหาร พอกทาสมุนไพร หลังจากได้ปฏิบัติตัวเนื่องอย่างจริงจังแบบศรัทธาประมาณ 6 เดือนปัจจุบันพ่อบ้านก็หายจากโรคดังกล่าวแล้ว |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 4**  ชายไทย อายุ 55 ปี  จังหวัด ยะลา ทำงานที่ อำเภอ หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา | |
| ถาม :  ตอบ : | มีอาการไม่สบายอะไร แล้วแก้ไขอย่างไร  อาการตนเองเป็นโรคปอด และโรคเก๊าท์ ต้องอยู่กับยาแผนปัจจุบัน ครั้งแรกยารักษาโรคปอดที่หมอให้หลังจากทานจะปวด จึงคิดจะกลับไปหาหมอ ซึ่งความจริงต้องพบหมอที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ แต่เนื่องจากเวลาตรงกับการเข้าคอร์ส จึงขอเลื่อนพบหมอ แล้วมาเข้าค่ายสุขภาพ วันแรกที่มาก็ยังไม่มั่นใจ เพราะทราบว่ายาโรคปอดต้องกินต่อเนื่อง ดังนั้น วันแรกยังทานยาหลังอาหารทุกมื้อ วันที่ 2 ทานยาเฉพาะมื้อเช้า วันที่ 3 เลิกเด็ดขาด เพราะรู้สึกว่าร่างกายดีมากๆ โดยในวันที่ 2 ได้ทำดีท็อกซ์ รู้สึกดีมากๆ หลังจากฟังคุณหมอเขียว รู้สึกรักพระพุทธเจ้ามาก เพราะหมอเขียวศึกษาพระไตรปิฎก โดยแนวธรรมของศาสนา ช่วยในการรักษาได้ และได้รับคำแนะนำจากหมอหนาว่า ในวันหนึ่งคนเราทำ 2 อย่าง คือ กายเคลื่อนไหว อิริยาบถหลัก คือ ยืน เดิน นั่งนอน ใจจิตนึก ฉะนั้นการที่เราเคลื่อนไหวพยายามให้ใจอยู่กับตัว เวลาคิดถึงให้รู้ แล้วก็ปรับจิตมาอยู่ที่เดิม ถ้าไม่รู้ตัวจะเกิดการ ปรุงแต่ง เหมือนคำคมของเซนว่า ในความคิดมีทุกสิ่ง แต่ความจริงนั้นว่างเปล่า โดย คุณหมอเขียวก็พูดว่าอารมณ์เป็นพิษ ดังนั้นถ้าเราเอาจิตใจมาเสริม ตามหมอเขียวสอน คือทำใจให้เป็นปรกติ อย่าไปเร่งรัดเร่งรีบว่าจะหายเมื่อไหร่ จะทำให้การรักษาได้ผลอย่างมาก ซึ่งเกิดกับตัวเองที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เร็วมีเทคนิคในการบริหารจิต โดยคุยให้น้อย เพราะถ้าพูดมาก จะมีจิตที่ไม่อยู่ในปัจจุบันประทับใจหมอเขียวมากที่สอนในเรื่องการบริหารอารมณ์ และจะเอาแนวทางนี้ไปปฏิบัติที่บ้านต่อจนมั่นใจและจะเผยแพร่ไปให้ผู้อื่นต่อไป |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 5**  หญิงไทย อายุ 51 ปี  จังหวัดยโสธร | |
| ถาม :  ตอบ : | ป่วยเป็นอะไร  ป่วยเป็นโรคมะเร็ง ตรวจสุขภาพที่ศูนย์มะเร็ง ตรวจ วันที่ 14 เดือน 11 และวันที่ 22 เดือน 11 มาตรวจอีก พอพบก็ฉีดยา เจาะเอาก้อนเนื้อไปตรวจพบว่ามีเชื้อมะเร็ง สาเหตุมาจากเครียดมาก ขยันทำงานพิมพ์งาน พฤติกรรมการกิน ส่วนมากกินตามงานเลี้ยง ในห้าง ผงชูรสมากๆ ทานผักตลาด เอาอาหารอุ่นทางไมโครเวฟ กินสารเคมีมากโดยเฉพาะที่มีอยู่ในอาหาร ยิ่งอาหารทะเลทุกชนิด เช่น ปลาทะเล สังเกตได้ว่าจะไม่มีแมลงวันตอม ส่วนกรรมพันธุ์คิดว่าเป็นสาเหตุน้อยกว่าพฤติกรรมการกิน หมอแนะให้ผ่าตัดเต้านมข้างขวา พอผ่าตัดเสร็จ พักที่โรงพยาบาล 7 วัน และมาพักที่บ้าน 20 วัน ก็ไปทำงานตามปรกติ ถึงเวลาก็ไปเข้ายาตามหมอนัด เข็มแรกก็ยังมีแรง จนเข็มที่ 3 แรงไม่มี ก็กลัวตาย พยายามหาหมอปรึกษา ควรทานอะไรที่จะช่วยได้ หมอให้ทานเนื้อนม อาหารดีๆ โปรตีนที่ใครแนะนำว่าดีก็ซื้อหามา ทานหมด ผลปรากฏว่าอ้วนอย่างเดียวแต่ไม่มีแรง  ขณะเดียวกันก็ยังต้องไปฉีดยาเคมี ครั้งที่ 4 ทานอาหารไม่ได้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ฉีดยาครั้งที่ 5 อยู่บ้านไม่ได้ เพราะร่างกายเหมือนผี ต้องเข้าไปอยู่ทุ่งนาและในป่าทรมานมาก คนแถวบ้านรังเกียจ ทุเรศเรา เพราะเหมือนผี เล็บดำหมด หน้าดำ ผมไม่มีซักเส้น ตัวดำ นรังเกียจ ทุเรส เรา เพราะ เหมือนผี เล็บดำหมด หน้าดำ ผมไม่มีซักเส้น ต้องไปเริ่มผอมกินข้าวไม่ได้ ยิ่งทำยิ่งแย่ ต้องไปอยู่ป่าซึ่งเป็นธรรมชาติ พอไปฉีดยาคีโมครั้งที่ 6 ครั้งสุดท้ายก็ทนเอา พอถอดเข็มมึนไปหมด เวลาฉีดเสร็จแล้วเกิดอาการผุพอง นอนไม่ได้ แผ่นหลังน้ำเหลืองเยิ้ม เส้นที่ฉีดไหม้ ปวดแสบปวดร้อนจนเด็กๆที่เห็นจะร้องไห้กลัว มาครั้งแรก ยิ้มไม่ออก ช่วงที่มารักษาที่หมอเขียว ดีใจที่มาพบสิ่งที่ดี มาแบบนอนไม่ได้ ร้อนไปหมด พอมาทานอาหารวันแรกรู้สึกดีขึ้น วันที่ 3 นอนหงายได้ แต่ยังไม่สนิท พอวันที่ 4-5เหมือนคนปรกติ แผลหายยุบลง ไม่ปวดแสบปวดร้อน พอครบอาทิตย์ แผลหายเรียบ เวลากัวซา ผื่นขึ้นเต็มตัว อีกประมาณ 10 วันก็ยุบหมด เล็บก็หายดำ มาครั้งแรก ไม่มีแรง ช่วยตัวเองไม่ได้ แต่มีจิตใจที่มั่นใจว่าจะมีอะไรดี เพราะทำตามที่หมอแนะนำ ทั้งเรื่องการปฏิบัติตัว ทานอาหารจืด ไม่ให้อาหารมะเร็ง ลดเนื้อสัตว์ ทานผักไร้สารพิษ ทำใจให้สบาย ทำสิ่งดี ไม่คิดอะไรมาก หลังจากเข้าค่ายครั้งแรก กลับไปที่บ้านก็ทานตามที่อยู่ในค่าย นึกถึงเวลาเจ็บป่วย ปวดเจ็บปวดร้อน ดังนั้นทานแบบนี้ดีกว่า ทานผักต้ม ทานแล้วสบาย ต้องเข้มแข็ง จะสู้ทำความดีก่อน ทุกอย่างอยู่ที่ใจ เวลาปวดมากๆ ให้หายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนออกมาจะคลายปวดได้ ให้ปล่อยวาง ทำให้ทุกวันนี้ร่างกายดีขึ้น ทำงานได้ตามปกติ |
| **กรณีตัวอย่างที่ 6**  หญิงไทย (นักบวช) อายุ 78 ปี  ประเทศ สหรัฐอเมริกา | |
| ถาม :  ตอบ : | ช่วยเล่ารายละเอียดให้ฟังหน่อย  เป็นความดันโลหิต หัวใจ ไขมันในเส้นเลือดสูง พอดีได้รับแผ่นซีดีคุณหมอเขียว แล้วลองทำตาม เมื่อทำแล้วรู้สึกปวดหัว ก็เอากากใบย่านางมาประคบที่ศีรษะและเอาฝาขวดขูดศีรษะ รอบศีรษะ 3 รอบ อาการก็หายปวด แม่ชีปฏิบัติเรื่อยมาจนถึงวันที่ต้องไปตรวจเลือดที่โรงพยาบาลไกเซอร์ ผลปรากฏว่าโปตัสเซียมขึ้นสูงมากถึง 6.5 หมอบอกว่าอาการน่าจะช็อก ก็ดูดโปตัสเซียมเหลือ 5.5 และสวนท้อง หมอสั่งห้ามทานผักที่มีโปตัสเซียม แม่ชีอยากทำดีท็อกซ์ แต่ว่าน้ำไม่เข้า ก็กลัวเป็นเนื้องอกลำไส้ แต่ไม่กล้าไปหาหมอ เพราะกลัวต้องผ่าตัด ช่วงอยู่อเมริกาก็ขอหมอไม่ทานยาตามแพทย์แผนปัจจุบัน แต่ขอทานอาหารแบบที่คุณหมอเขียวสอนแต่โปตัสเซียมสูง แต่ความดันดีมาก ลดลงถึง 115 ไม่เกิน 130 ตอนอยู่อเมริกา ก็ขอซื้อใบย่านางที่วัดลาว พอดีมีโยมอุปัฏฐาก กล่องหนึ่งมี 100 แผ่นเป็นเส้นแข็งมา ต้องตำเอา ประสบการณ์อีกอย่างคือ เวลานั่งสวดมนต์ภาวนาจะปวดเข่ามาก ก็ทำกัวซา โดยน้ำย่านาง ทำ 2-3 วันก็หาย แล้วจึงสามารถบินมาเมืองไทยได้เพื่อรักษากับหมอเขียว หมอเขียววิเคราะห์ว่าภายในร้อนมาก ทำให้ลำไส้แข็ง อุจจาระออกไม่ได้ให้ทานฤทธิ์เย็นก่อน ขณะนี้ก็อาการดีขึ้น ดูแลตามสูตรหมอเขียวเพียง 2 สัปดาห์ ก็เลิกยา  อีกรายหนึ่งเป็นน้องสาว ป่วยเป็นโรคไทรอยด์เป็นพิษ มีอาการตาบวม ก็สอนให้น้องเอากากย่านางที่ชุ่ม ปิดตาทีละข้าง แล้วทำกัวซาที่ตา ทำ 2 ครั้ง ประมาณ 20 นาที ปรากฏว่า ตาแห้งไม่บวม อีกครั้งหลวงพ่อป่วย ไปหาหมอโรงพยาบาลที่อเมริกาก็ไม่หาย จึงนำซีดีไปให้หลวงพ่อดูจนจบแผ่น หลังจากนั้นก็เอาขี้ผึ้งเสลดพังพอน พร้อมฝาให้หลวงพ่อขูดตามซีดี อาการหายภายใน 2 วัน มีอาการปวดขา ก็ทำกัวซาตามซีดี รุ่งขึ้นก็อาการหาย อีกรายเป็นอาจารย์ดร. สมพล เป็นอาจารย์หมอสอนที่โรงพยาบาลมาลินดา บอกแม่ชีว่าเจ็บข้อเท้าแม่ชีก็แนะนำให้ทำกัวซา อาการก็หาย |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 7**  หญิงไทย อายุ 40 ปี  จังหวัดกรุงเทพมหานคร | |
| ถาม :  ตอบ : | มีประสบการณ์อะไรที่จะเล่าสู่ฟัง  อาการปวดเข่าเนื่องจากนั่งวิปัสสนานาน เป็น 10 ชั่วโมง เกิดอาการปวดมาก ก็เลยมา เข้าค่าย ได้รับการรักษาในค่ายด้วยการพอกด้วยกากใบย่านางที่เหลือจากการปั่นน้ำย่านางมาพอก พักซักครู่อาการที่เป็นอยู่ก็หาย |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 8**  ชายไทย  จังหวัด สุรินทร์  สัมภาษณ์เมื่อ 21-30 เม.ย. 2552 ณ ศูนย์ฯสวนป่านาบุญ | |
| ถาม :ตอบ : | ช่วยเล่าประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพของตัวเองและการช่วยเหลือผู้อื่น  เข้าค่ายครั้งแรกที่จังหวัดตรัง ทะเลธรรม เมื่อมีนาคม 2552 ก่อนไปเข้าค่ายมีลักษณะเหมือนซากศพเดินได้ เพราะไม่มีกำลัง ทำงานที่กรุงเทพเป็นเวลา 20 ปี กินนอน ไม่เป็นเวลา เจอมลพิษ ล่าสุดก่อนที่จะไปเข้าค่าย ทำงานอยู่ที่การบินไทย 10 ปี เป็นงานที่หนักและคิดว่าเจอยาสเตียรอยด์ อาการจึงหนักมาก พลังชีวิตเหลือประมาณ 10 %  หลังจากผ่านการเข้าค่าย 10 วันได้ผลมหัศจรรย์ ทำให้หลังจากการเข้าค่ายได้นำความรู้มาเผยแพร่ที่จังหวัดสุรินทร์บ้านเกิด โดยเริ่มจากการคั้นน้ำย่านางให้คนที่บ้านดื่ม อยู่ที่นั่น 10 วัน ก็นั่งคั้นย่านางให้ทุกวัน ตื่นแต่ 6 โมง ใส่กระติก 1 กระติก เช้ามากินทั้งหมู่บ้าน บ่ายก็คั้นอีก 1 กระติกมากินทั้งหมู่บ้าน บันทึกข้อมูลไว้มีทั้งหมด 33 คน ทุกคนจะบอกว่ามีอาการเบาเนื้อเบาตัว เพราะคนส่วนใหญ่จะเป็นโรคปวดหัว นอนไม่ค่อยหลับ เมื่อยตามเนื้อตามตัว แต่คนที่เป็นหนักๆ ที่อยู่ข้างบ้าน ตกเย็นก็จะด่าสามีตลอด เค้ามีบุญวันที่ 4 ผมทำกัวซาให้ ผลปรากฏว่า หลับสนิท ไม่ด่าสามี ที่เค้ามีพฤติกรรมอย่างนั้นเพราะเขารู้สึกร้อน ดื่มน้ำย่านางก็ไม่พอ ต้องทำกัวซาจึงหาย สืบประวัติพบว่าเค้าไปทำงานที่ชลบุรี เค้าไปรับพิษมาจากสีเคมี จะปวดไปถึงขา พอกัวซา เขาหลับสนิท  อีกคนเป็นลุง(สามีของป้า) เป็นเบาหวาน มือบวม เท้าบวม วันที่สี่หลังดื่ม น้ำย่านาง เท้ายุบ ตื่นเช้า เดินไปไหนมาไหนเยี่ยมเพื่อน ก็ไม่เหนื่อย มีกำลัง  อีกคนเป็นลูกของลุง เป็นไมเกรนมา 5-6 ปี ดื่มน้ำย่านาง 1 แก้วภายใน 3 นาที เขาก็สามารถหลับได้ หลังจากนั้นด้วยความอยากหายไว เขาดื่มมากขึ้นทำให้เขาปวดหัว เขาต้องแก้ไขโดยการกดน้ำร้อนใส่น้ำย่านางแล้วค่อยดื่ม อาการจึงดีขึ้น สันนิษฐานว่า มีอาการฤทธิ์ร้อนตีกลับเป็นเย็น ดังนั้นตอนทำทุกครั้งผมจะใส่น้ำร้อน  หลานอายุ 4 เดือนน้ำมูกไหลไม่หยุด ก็บีบน้ำสกัดย่านางให้ใส่ปาก 2 หยด ก็หาย น้ำมูกแห้งเลย |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 9**  หญิงไทย อายุ 51 ปี การศึกษา ปริญญาโท ประกอบอาชีพ รับราชการครู  จังหวัด กรุงเทพมหานคร | | |
| ถาม :ตอบ :ถาม :ตอบ : | | เป็นโรคอะไร  โรคกระเพาะ  มีอาการอย่างไรบ้าง  มีอาการ มีเลือดออกในช่องท้อง อาเจียนออกมาเป็นเลือด มีการส่องกล้องและได้ตัดเนื้อเยื่อในกระเพาะออกบางส่วนออก น้ำหนักลด ตัวซีด |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :ตอบ :ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ: | | ได้ดูแลตัวเองอย่างไรบ้างหลังจากเข้าค่าย  กินตามแนวที่มีการสอนในค่าย แต่ไม่ค่อยเคร่งครัดเท่าไหร่ มีการกินกล้วยดิบเพื่อรักษาแผลในกระเพาะ  ระยะเวลาที่ดูแลตัวเองมานานเท่าไหร่หลังจากที่เข้าค่ายมา  ประมาณ 3 เดือน  ร่างกายต่างจากก่อนอย่างไร  แตกต่างมาก ร่างกายแข็งแรงขึ้น จนนักเรียนหลายคนทักว่า ตัวเองแข็งแรงขึ้น ผอมลง แต่ไม่ซีด ไม่มีเลือดออกในช่องท้องอีกแล้ว ไม่ได้อาเจียนออกมาเป็นเลือดอีกเลย  ค่าใช้จ่ายในการรักษาแนวทางแพทย์วิถีพุทธและตามแบบแผนปัจจุบัน ต่างกันอย่างไร หมดค่ารักษาไปกับแผนปัจจุบันทั้งสิ้นประมาณ 150,000-200,000 บาท ภายในเวลา 10 กว่าวัน แต่ทางแนวทางของส่วนป่านาบุญ แทบจะไม่ได้ใช้เลยและยังได้ช่วยเหลือคนอื่นด้วย  จิตใจเป็นอย่างไรพอมาปฏิบัติตามแนวนี้  มีความสุขมาก มีจิตที่จะให้ มีจิตที่จะช่วยเหลือผู้อื่น รู้สึกเบากาย มีกำลัง มีจิตที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ศาสนาคริสต์ พระเยซูเจ้าสอนให้รักพระเป็นเจ้า และรักตัวเอง และพอมาได้ศึกษาเกี่ยวกับศาสนาพุทธ เขาบอกว่าทำจิตให้ผ่องแผ้ว แต่ก็มีคนบอกว่า ธรรมชาติก็เป็นพุทธ จนมาเจอแพทย์วิถีพุทธก็รู้สึกว่า ความเบาสบายทำให้มีพลังเพิ่มขึ้น และเมื่อเราท้อแท้ ก็เอาหลักคำสอนของคุณหมอเขียวที่ว่า วิธีนี้เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่ทำให้รอด ก็ทำให้เรามีพลังใจที่จะสู้ต่อไป และอย่างน้อยเราจะได้ไม่เป็นทาสของยาที่มาจากตะวันตก |
| **กรณีตัวอย่างที่ 10**  หญิงไทย อายุ 51 ปี การศึกษา ปริญญาตรี ประกอบอาชีพ ธุรกิจส่วนตัว  จังหวัด กรุงเทพมหานคร | | | |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | ป่วยเป็นอะไร  ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม ระยะที่ 3  ช่วยเล่ารายละเอียดให้ฟังหน่อย  เริ่มตรวจพบก้อนเนื้อที่เต้านมด้านซ้าย เดือน พ.ย. 2550 ตรวจที่โรงพยาบาลเจ้าพระยา | | |
|  | ผลคือไม่พบสิ่งผิดปกติ แพทย์จึงนัดให้มาตรวจอีกครั้งอีก 6 เดือน ซึ่งไปตรวจอีกครั้งในต้นเดือน พฤษภาคม 2551 ครั้งนี้ พบก้อนเนื้อผิดปกติ และต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้ด้านซ้ายมีการอักเสบ จึงย้ายไปรักษาต่อที่โรงพยาบาลบางปะกอก และส่งต่อไปที่โรงพยาบาล จุฬาฯ ครั้งนี้ผลบอกว่า พบก้อนเนื้อผิดปกติ 2 จุดที่เต้านมด้านซ้าย พร้อมแจ้งผลให้ทราบว่าเป็นมะเร็ง แจ้งขั้นตอนการรักษา โดยบอกว่าควรทำคีโมเป็นการด่วนติดต่อกัน 6 ครั้ง ก่อนจะให้ตัดเต้านมทิ้งและตามด้วยการฉายรังสีตามลำดับ  สภาพจิตใจรู้สึกท้อแท้ ห่อเหี่ยว หมดกำลังใจ เพราะเป็นห่วงคุณพ่อคุณแม่ และลูกๆ ที่จะต้องดูแลร่างกายเรา เราไม่มีแรง เดินไม่ไหว ต้องนอนพักอย่างเดียว  การตัดสินใจและเหตุผลที่เลือกแพทย์ทางเลือก ปฏิเสธการรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องจากระยะเวลา 6 เดือนที่รอแพทย์ตรวจอีกครั้ง ได้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม จึงได้ทราบว่าการรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบันไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควร และได้ทราบว่ายังมีช่องทางการรักษาที่เรียกว่าแพทย์ทางเลือก ประกอบกับได้อ่านหนังสือ ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน – เย็น ไม่สมดุลของคุณหมอเขียว และได้มีโอกาส เดินทางไปเข้าค่ายสุขภาพที่อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหารวันที่ 12-20 มิถุนายน 2551 จึงได้เข้าใจถึงสาเหตุที่คนในปัจจุบัน มีปัญหาสุขภาพกันมาก จึงตัดสินใจรักษาที่ต้นเหตุ ไม่ใช่ปลายเหตุ  ซึ่งก็มีปัญหาที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ และระหว่างการรักษาคือ คุณพ่อคุณแม่ ญาติพี่น้อง คนรอบข้างไม่เห็นด้วยเพราะเชื่อว่า การรักษาตามแพทย์ปัจจุบันน่าจะดีกว่า ประกอบกับการที่น้ำหนักลดลง เนื่องจากการปรับพฤติกรรมการบริโภคใหม่ทั้งหมด จึงต้องคอยตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องน้ำหนัก และต้องไม่หวั่นไหวกับสายตาคนรอบข้างที่มักมองด้วยความไม่เชื่อถือ แต่สำหรับเรื่องการปรับการบริโภคใหม่ทั้งหมดนั้น กลับไม่เป็นปัญหาเท่าใด เนื่องจากเดิมเป็นคนไม่บริโภคเนื้อสัตว์อยู่แล้ว และยังเชื่อมั่นในความเพียรพยายาม ว่าหากตั้งใจแล้ว ความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นแน่นอน  ขั้นตอนในการรักษาหลักๆ เกี่ยวกับเรื่องกายและใจ และพยายามปฏิบัติตามหลัก 7 อ. ได้แก่ อิทธิบาท 4 อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย และอิริยาบถ อากาศ เอนกาย เอาพิษออก อย่างเคร่งครัด  กาย ฝึกรับประทานอาหารรสจืด งดเนื้อสัตว์ ทานอาหารตามลำดับ ผักสด ผลไม้สดฤทธิ์เย็น ถอนพิษร้อน เช่น กัวซา แช่มือแช่เท้า ดีท็อกซ์ ออกกำลังกายโดยการโยคะโดยเมื่อทำทั้งหมดข้างต้น รู้สึกเบาสบาย กระปรี้กระเปร่า มีกำลังขึ้นมาก | | |
|  | ใจ ฝึกการปล่อยวาง ไม่คิดมาก ไหว้พระสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ซึ่งช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดขึ้นมาก ทำให้เข้าใจโลกมากขึ้น ไม่เก็บเรื่องเล็กน้อยมาคิดเหมือนเมื่อก่อน  สรุป มีความเพียรพยายาม มุ่งมั่นตั้งใจในการปฏิบัติให้เต็มที่  สำหรับค่าใช้จ่ายก็ไม่สูงมากนัก เนื่องจากผักสดผลไม้สด หรือสมุนไพร ฤทธิ์เย็น สามารถหาได้ไม่ยากในท้องตลาดทั่วไป หรือจากพืชผักสวนครัวข้างบ้านและ มีราคาไม่แพง ผลการรักษาแพทย์ทางเลือกกับคุณหมอเขียว ตั้งแต่ไปเข้าค่ายช่วงมิถุนายน 2551-ปัจจุบัน(เมษายน 2553) เป็นระยะเวลา 1 ปี กับ 10 เดือน พบว่า ก้อนเนื้อที่แข็งที่เต็มเต้านมเล็กลงประมาณ 70 % ไม่มีอาการเจ็บปวดใดๆ ร่างกายแข็งแรง เบาสบายกาย มีกำลัง มีพลังชีวิตเต็มที่ สามารถทานได้อย่างปกติ ไม่ค่อยรู้สึกเหนื่อย น้ำหนักลดลง 11 กก. ในช่วงแรก แต่ปัจจุบันน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก 2 กิโลกรัม และสมดุลคงที่อยู่ที่น้ำหนัก 54 กิโลกรัม จาก 63 กิโลกรัม แต่กลับรู้สึกแข็งแรงมากกว่าตอนที่น้ำหนักมาก ในตอนแรก 6 กุมภาพันธ์ 2553 ได้ตรวจร่างกายตามแนวแพทย์ทางเลือก ผลปรากฏว่า พิษร้อนของเซลล์มะเร็งได้หมดไปแล้ว แต่จะยังคงดูแลตัวเองตามแนวทางนี้ต่อไป โดยจะทำการปรับสมดุลร่ายกาย เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละช่วง เพื่อที่จะให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งกายและจิตยิ่งๆ ขึ้นไป | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 11**  ชายไทย | |
| ถาม :ตอบ : | เป็นโรคอะไร ช่วยเล่ารายละเอียดหน่อย  โรคมะเร็ง หมอแนะนำให้ฉายแสงและทำคีโม ได้ปฏิบัติตัวมาเข้าค่ายที่ดอนตาล ออกกำลังกาย เดินเร็วทุกวันประมาณวันละ 7 กิโลเมตร ได้มีการดื่มน้ำปัสสาวะมาตลอด อาการทุกอย่างเริ่มดีขึ้น การดื่มน้ำปัสสาวะทำให้ผิวพรรณชุ่มชื่น ได้ดื่มวันละ 3 ครั้ง หลังอาหารทุกวัน และได้ดื่มน้ำย่านางมาตลอด ได้เริ่มปฏิบัติตัวมาตั้งแต่ สิงหาคม ปี 2552 ตอนนี้ได้ไปตรวจมะเร็ง ผลเเล็บออกมาไม่มีเชื้อมะเร็งแล้วที่โรงพยาบาลโอบุค จังหวัดเชียงราย และได้ไปตรวจยืนยันอีกถึง 3 โรงพยาบาล หลังจากที่รักษาตามแนวนี้มาแค่ไม่ถึง 6 เดือนด้วยซ้ำ  พอทราบว่าเราเป็นมะเร็ง ก็ได้เขียนจดหมายลาครอบครัวเรียบร้อยแล้ว เป็นจดหมายลาตาย เราไม่ได้กลัวตาย ที่เขียนใบลาก็คือ เป็นการขอบคุณครอบครัวที่ได้ให้การดูแลเรา แต่ตอนนี้โรคได้หายแล้ว ต้องขอขอบคุณ หมอเขียวและทุกๆ คนด้วย เพราะหากถ้าไม่ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ทุกคน ก็จะไม่หายจากโรค  เมื่อก่อนผมร่วงจนหมดและมีหงอก แต่ตอนนี้เริ่มมีผมขึ้น และผมหงอกก็เริ่มหายไป หลังจากที่ดื่มน้ำปัสสาวะ การดื่มน้ำปัสสาวะก็แค่กลั้นลมหายใจแล้วก็ดื่มไปเลย สิ่งที่คุ*ณ*หมอบอกนี้ ไม่ผิด เพราะเราได้บอกให้แฟนทำดีท็อกซ์ โรคที่เป็นอยู่ก็ได้หายไป เพราะฉะนั้นสิ่งที่คุณหมอแนะนำมาให้ทำตามเพราะโรคจะได้หาย |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 12**  หญิงไทย อายุ 49 ปี  จังหวัด นครปฐม | |
| ถาม :ตอบ : | มีอะไรจะเล่าให้ฟังบ้าง  อยากบอกเล่าให้คุณหมอรับรู้ถึงความสำเร็จ จากที่ได้ไปเข้าค่ายที่สวนป่านาบุญ ขอเริ่มต้นที่ตัวเองก่อนนะค่ะ คือตอนที่อยู่ในค่าย ไม่ได้ทำ DETOX เพราะมีความรู้สึกเกรงใจน่ะค่ะ ว่าจะมีคนมารอเข้าห้องน้ำ 2 วันแรก คงเป็นช่วงที่พิษออกปวดหัว มากๆ เลย คือปวดมา 9 ปี แล้วค่ะ หลังๆ เป็นมากเลย ยิ่งตอนก่อนประจำเดือนมาจะปวดจนนอนร้องไห้เสียงดังเลยนะค่ะ ลูกๆ เค้าก็กระวนกระวายใจกันมาก ที่ตอนฟังหมอบรรยายว่า คนปวดหัว มา 10 ปี หมอดัดคอให้ 2 ทีหาย นะค่ะ พอพักเบรก ก็ไปขอให้หมอช่วย บอกให้ช่วยทำให้บ้าง แต่หมอปฏิเสธ รู้สึก จ๋อยๆ ค่ะตอนนั้น สุดท้ายไปอ้อนให้บินตรงทำให้ พอดีแฟนเค้าอยู่ด้วยก็ช่วยบอก เขาก็ทำให้พอสมควร บินตรงยังบอกเลยว่าร้อนมาก ตึงด้วย และตอน จะกลับ ริบหรี่เลยค่ะ บินตรงทำการดัดตัวชุดใหญ่ให้ วันนั้นเลยไม่ได้ลาหมอกับแม่นะคะ ตัวเองพอ 2 วันที่พิษออก ลูกกัวซาให้ก็ทาน้ำมันเขียวตลอด ดื่มน้ำปัสสาวะตลอด ไม่ทิ้งน้ำปัสสาวะเลย ก็หายปวดหัวไปได้ และพอกลับมาก็ปฏิบัติค่อนข้างเต็มที่  มีอาหารที่ยังทอดปลาข้าวสาร แต่แช่น้ำจนจืดนะคะ ผัดไข่ใส่มะระ ใช้น้ำแทนน้ำมันตลอดคะ ทานอาหารที่ปรับเปลี่ยน จนรู้สึกเกะกะกับขวดน้ำมัน ซีอิ้ว น้ำปลา เครื่องเทศต่างๆ จะระบายทิ้งแต่ยังไม่มีเวลาเลยค่ะ |
|  | ข้าวที่เคยหุงด้วยหม้ออัดความดันก็ไม่ใช้เลย ใช้นึ่งแทนพอดีมีหม้อนึ่ง สแตนเลสอยู่แล้ว ตัวเองเคยใช้วิธีแมคโครไบโอติกเต็มรูปแบบ ก็จะมีเตาถ่าน เครื่องหม้อ ถ้วยเป็นดินเผาก็เอามาหุงข้าว หอมอร่อยมากค่ะ แต่วันแรกก็ไปซื้อข้าวขาว หาข้าวซ้อมมือ ไม่ทัน ก็อร่อยไปอีกอย่าง สามารถลืมข้าวที่หุงกับสาหร่ายหม้อความดันได้ค่ะ  และวันที่ 2 ก็เริ่ม Detox และทำมาทุกวันค่ะ ถึงวันนี้ 5 มิถุนายน 2553 ก็ 10 วันพอดี ดิฉันดีวันดีคืน ขาที่บวมค่อยๆ ลดลงทุกวัน ปกติเวลานั่งตัดผ้าจะมีปัญหามาก นั่งยองไม่ได้ขาจะบวม แต่คราวนี้ นั่งตัดผ้าให้แม่ รู้สึกไม่ปวดข้อเท้า ไม่ปวดขา เหมือนแต่ก่อน พอลองผ้าถุงน้องแทนที่ขนาดพอดีกับตัวเอง ก็ชอบใจ ไปขนผ้าถุงของตัวเองที่ปกติจะใช้เข็มขัดคาดเอา มาเย็บอีก เลยเย็บเต็มบ้านเลย 10 กว่าผืน เมาผ้าถุงไปเลยค่ะ แต่คุณหมอคะ เย็บผ้าถุงแค่ไม่กี่วัน ขนาดที่เย็บไว้ก็ใช้ไม่ได้เลย พอวัน 2 วันมานี้ ผอมลงมากเลย ใส่แล้วเหี่ยวเลย เพราะ ปฏิบัติตัวแบบในค่าย คือ ในตู้เย็นไม่มีน้ำเปล่าเลยค่ะ ทำอาหารทำสดๆ 3 มื้อ น้ำคลอโรฟิลล์ ทำทุกวัน ลูกๆ ก็ด้วย มีความสุขดีค่ะ ตอนนั้นนะคะดิฉันใส่ผ้าถุงที่เย็บขึ้นใหม่สไตล์แม่ เดินไปไหนมีแต่คนชมตลอด คือ บางคนชี้ชมมาแต่ไกลเลยค่ะ ทั้งที่ ไม่รู้จักกัน แบบใครเห็นก็ทักหมด  ดิฉันหน้าตาดีขึ้น หนังตาที่เคยหย่อนลงมาจนตาไม่เป็น 2 ชั้น ก็ค่อยๆ เห็นขึ้นชัดเจน ขึ้นๆ จนลูกชายคนโต (เบอร์ดี้) ชมตลอด ดิฉันสวยขึ้นอย่างไม่ตั้งใจค่ะ ขณะที่ร่างกาย อาการไม่สบายตัวต่างๆลดลง สุขภาพดีขึ้น ก็รู้สึกซาบซึ้งถึงคุณหมอตลอด นึกถึงคนที่เขาอาการหนักๆ แล้วหายเนี้ยะ เขาจะรักคุณหมอมากขนาดไหนหนอคะ  ลูกชายคนโต(เบอร์ดี้)และคนเล็ก(บอล) กลับมาวันแรก เค้าก็เดินทางต่อ(รถตู้) ไปอยุธยา ไปเอารถและไปพักกับพ่อเขา(ดิฉันแยกกับแฟนแสนนานมาแล้วค่ะ) ลูก 2 คนน่ารักมากๆ ไปกัวซาให้พ่อเขา ไปแนะนำเรื่องอาหาร และคนเล็กก็ไปสอนพ่อเค้าทำคอนโดผักฤทธิ์เย็นของพ่อสามแก้วค่ะ และลูกคนนี้ค่อนข้างจะเข้มเรื่องอาหารของหมอค่ะ เดิมก่อนไป 2 คนนี้ดื้อสุดๆ จนดิฉันแทบจะถวายวัด หรือบริจาคคนอื่นอยู่รอมมะล่อแล้วค่ะ เดิมที่ดิฉันกะจะปลีกวิเวกหาที่บวชอยู่นะคะ กำลังเล็งหาสถานที่หมายตาไว้ที่แม่บงกช แต่ลูกๆ รับไม่ได้ ดิฉันเคยถือศีล 8 นุ่งห่มขาวอยู่ 3 เดือนเต็ม สุดท้าย ลูกคนเล็ก ถูกพิจารณาให้ออกจากวิทยาลัย (ดุริยางค์ศิลป์มหิดล) จนวันที่เค้าเชิญแม่ไปรับฟังคำพิจารณา อ.สุกรี บอกให้เล่าชีวิตมาซิ  ลูกคนโตเปลี่ยนแปลงมาก ตั้งแต่ไปเข้าค่ายเขาน่ารักมาก ตอนที่นั่งเล่นในครัว ลูกเห็นหม้อใบใหญ่วางเรียงรอล้าง แต่ไม่มีคนล้าง เขามาถามว่า แม่ๆ “ดี้ล้างได้มั๊ย” ดิฉันประทับใจมาก คือ มันเกิดจิตอาสา ด้วยตัวเค้าเอง เล่นเอาน้ำตารื้นเลยค่ะ เมื่อก่อนลูก 2 คนจะลืมของทิ้งส่งมากๆ ตอนไปค่ายเนี่ยเขาลืมของกินถึง 9 ครั้ง มีโทรศัพท์มือถือก็หายไปด้วยค่ะ  กลับมาบ้านเด็กระมัดระวังมากขึ้น เขาเริ่มไปขี่จักรยานแบบเต็มรูปแบบ เมื่อก่อนจะเอาอะไรก็ขอๆ ตอนนี้เขาประหยัดได้ทุกรูปแบบ ไม่อ่านการ์ตูน ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ( 2 อันนี้ เลิกตั้งแต่ 1 มีนาคมแล้วค่ะ) ไม่กินขนมกินเล่น Net เหมือนเคย ดูแลสุขภาพ มีสติมากขึ้น เมื่อก่อนวางอะไรก็ทิ้งส่งได้ทุกวันค่ะ  และเขาก็ไป โพนทะนากับอาจารย์บ้าง เพื่อนบ้าง วันหนึ่งเขาลากเพื่อนเข้ามาบ้าน บอกเพื่อนสูบบุหรี่ ดิฉันเลยให้กัวซาและถ่ายรูป ตอนนี้เพื่อนคนนั้นหยุดสูบบุหรี่ ด้วยตัวเองแล้วค่ะ ลูกก็คงทำต่อไปกับเพื่อนคนต่อไปค่ะ น่าชื่นใจมั๊ยค่ะ  ส่วนลูกคนเล็ก กลับมาเค้านัวเนียกับแม่มาก อ้อ อารมณ์ของลูก 2 คนเปลี่ยนไปมาก อาหารที่สมดุลมีผลมาก ไม่ขี้โมโห ฉุนเฉียวอย่างเมื่อก่อน แต่ยังมีอยู่บ้าง ลูกๆ มักมานวดดิฉันตลอด บางช่วงคนโต บางช่วงคนเล็ก สลับกัน ช่วงนี้คนเล็ก ยังไม่มีจักรยาน จะขลุกอยู่กับดิฉันตลอด วันหนึ่งขณะเขานวดดิฉันอยู่ เขาบอกว่า แม่ถ้าวันหนึ่งแม่จะตาย แม่ตายไปเลยนะ ไม่ต้องห่วงบอลกับพี่ดี้ ยังไงไม่มีกินก็หาทางหากินกันจนได้ ยังไงก็ต้องอยู่กินได้ ให้แม่ตายไปเลยนะ แม่จะได้ไปเกิดที่ดีๆ ดิฉันฟังแล้วอึ้งไปเลย เค้า 2 คน ฟังคุณหมอสอนเรื่องวางขันธ์  และวันหนึ่ง ตอนนี้ดิฉันขอให้พ่อเขาซื้อจักรยานให้ลูกคนเล็ก ให้สองพี่น้อง ขี่ไปด้วยกัน นานๆ ดิฉันจะเอ่ยปากกับเขาสักครั้ง เขาก็ให้ทันที สองพี่น้องได้จักรยานมา ก็ง่วนปรับโน่นแต่งนี่ จนนิ้วชี้ลูกคนเล็กได้แผลเลือดออกไม่หยุด เขากำลังจะไปขี่จักรยานกัน แต่งชุดเรียบร้อยแล้ว ดิฉันบอกให้เอาฉี่ทาเลย เขาบอกไม่ ดิฉันก็ดุ เขาบอกไม่ปวดฉี่ต่างหาก พอขับไปๆ เลือดยังไหลอยู่ พี่ชายพาน้องจอดข้างทาง ให้ฉี่ใส่เลย เลือดหยุดทันทีเขาตื่นเต้นมาก เมื่อก่อนนะค่ะคุณหมอ พวกนี้เวลามีแผลแค่มีดบาดนิดเดียว ดิฉันส่งโรงพยาบาลธนบุรี 2 ค่ารักษาเที่ยวเดียวเกือบ 3,000 บาท รักษาต่อเนื่อง เป็นหมื่นทุกที (ใช้ประกันค่ะ) ต่อไปให้ผละภาระได้บ้าง ดิฉันจะขอไปเป็นจิตอาสา ร่วมกับคนอื่นบ้างนะค่ะ คงเป็นงานครัว แต่ที่ถนัด งานผ้าที่เย็บจักรทั้งหลาย ทำได้ค่ะ หรือพวกความคิดสร้างสรรค์ อะไรทำนองนี้ แต่คงสู้พ่อสามแก้วไม่ได้ เขาเก่งมากๆ นะคะ อัจฉริยะจริงๆ ค่ะ นับถือนะค่ะ |
|  | อีกอย่างที่ดีใจสุดๆ คืนวาน ดิฉันปวดประจำเดือนมาตอนตี 2 คือคิดว่าตัวเองปัสสาวะ ค่ะ มันแฉะนิดๆ พอเข้า ห้องน้ำ จะลองฉี่ดื่ม ถึงเห็นเป็นเลือด งงมากๆ ค่ะ มันไม่มีอาการทุรนทุราย เหมือนเคย ไม่ปวดหัว (แทบระเบิด) ไม่ปวดเมื่อยตึงเส้นเอ็นตามตัวเหมือนเคย ไม่โมโห ไม่หงุดหงิด เดี๋ยวนี้ดิฉันมีความสุขรู้สึกตัวเอง อารมณ์ดีตลอดค่ะ  เหล่านี้คือความสำเร็จที่งดงามได้รึยังคะหมอ เลยอยากบอกเล่าแบ่งปันให้ คุณหมอได้รับรู้ ว่ามีหนึ่งครอบครัวที่วิถีชีวิตเป็นสุขขึ้นค่ะ |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 13**  หญิงไทย อายุ 46 ปี อาชีพ รับจ้าง  จังหวัดชลบุรี | |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ : | ป่วยเป็นอะไรบ้าง  ป่วยเป็นโรค มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ มะเร็งพังผืด มะเร็งตับ มะเร็งปอด นิ่วในถุงน้ำดี เบาหวาน น้ำท่วมปอด  ช่วยเล่ารายละเอียดให้ฟังหน่อย  มีอาการปวดท้องทางขวาเหมือนปวดไส้ติ่ง ไปหาหมอ หมอบอกว่าเป็นโรคกระเพาะ มาตลอด มีการอัลตราซาวด์ หมอบอกว่าไม่เจออะไร และไม่มีเชื้อมะเร็ง แต่เมื่อไปตรวจอัลตราซาวด์ช่องคลอด พบเนื้องอกในมดลูกด้านขวา หมอเเผนปัจจุบันบอกว่า ไม่อันตรายหากไม่มีการบิดตัว และไม่โตเพิ่ม เลยปรึกษาหมอว่าควรทำอย่างไร หมอแจ้งว่าต้องผ่าตัดเนื้องอกออก ประมาณปลายปี 46 และอีก1เดือนต่อมาหมอนัดผ่า พอผ่าเสร็จแล้วอีก 1อาทิตย์ มีการนัดมาฟังผลการตรวจก้อนเนื้อ ผลปรากฏว่าเป็นมะเร็งระยะที่ 2 มีการให้คีโมอย่างธรรมดา โดยให้น้ำเกลือ 2ขวด กับคีโมตัวเล็กๆ แล้วก็กลับบ้าน ไม่เกิดอาการแพ้เท่าไหร่ และหมอจะนัดเรื่อยๆ ทุกเดือน ผ่านไป 6 เดือน หมอถามว่า มีก้อน หรือตุ่มตรงไหนไหม จึงบอกหมอว่ารู้สึกจะมีที่เต้านม เลยไปหาหมอศัลย์ฯ ที่ชลบุรี หมอได้ส่งตัวไปทำ แมมโมแกรม ที่โรงพยาบาลธนบุรี และมีการตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ |
|  | หมอบอกว่าเป็นมะเร็งกระจายไปที่เต้านม หมอเลยทำการคว้านเนื้อร้ายที่เต้านมออก แต่ยังไม่มีการตัดเต้านมออก ระยะในการส่งตัวนานมากต้องรอ ได้ตัดเนื้อร้ายออกตอนปี 47 แล้วมีการตัดเต้านมออกตอนปี 48  พอตัดเต้านมออกแล้วก็มีอาการปวดท้องอีก ไปหาหมอ หมอบอกว่าเป็นนิ่วในถุงน้ำดี แต่อาการปวดท้องก็เป็นแบบเดิมที่เคยเป็นมาตลอด ภายในก็เจ็บ หมอเลยทำการ อัลตราซาวด์และสแกน หมอบอกว่ามีก้อนอยู่ที่ตับ หมอเลยแนะนำให้ลดน้ำหนักเพราะต้องการส่องกล้องแต่ไม่สามารถลดได้เพราะเรากินยามาตลอด กินยาเยอะมากทำให้เป็นเหมือนโยโย่ ลดได้แค่นิดหน่อย จากเดิมหนัก 98 กิโลกรัม ลดลงเหลือ 86 กิโลกรัม จนกระทั่งปวดจนทนไม่ไหว หมอเลยทำการเช็คร่างกายใหม่ปรากฏว่าเจอน้ำตาลในเลือด 375 ตอนปี 50 จะผ่าตัดก็ผ่าไม่ได้ หมอบอกว่าให้กลับไปรักษาโรคเบาหวานก่อน หากน้ำตาลลดจะได้ผ่าเอานิ่วออก แต่ก็ยังไม่ได้ผ่าออก ก็ไปเจอมะเร็งที่พังผืดรอบท้อง หมอบอกว่าเป็นระยะกระจาย  ถามหมอว่าเป็นเยอะไหม หมอบอกว่าค่อนข้างเยอะ อาจจะอยู่ได้ไม่เกิน 2ปี หมอศัลย์ฯ ส่งตัวไปที่หมอสูติฯ บอกว่า มะเร็งกระจายจากข้างบนลงล่าง แต่หมอศัลย์ฯ บอกว่ากระจายจากข้างล่างขึ้นข้างบน เลยเชื่อหมอสูติฯ และให้หมอสูติฯ เป็นคนจ่ายยา และเป็นยาที่ค่อนข้างแพงมาก คือ ครั้งละประมาณ 68,000 บาท การรักษาใช้ประกันสังคมมาตลอด  ตอนแรกประกันสังคมไม่ผ่านเพราะยามีราคาแพงจึงทำเรื่องไปที่ ผอ. ของโรงพยาบาลก็เลยได้ยา พอได้ยาครั้งแรกปรากฏว่าผมร่วงหมดเลย ขนตา ขนคิ้วก็ร่วงหมดเลย เพราะยาค่อนข้างแรง และพยาบาลก็ถามว่า ส่งประกันสังคมเดือนละเท่าไหร่หรือเห็นใช้ยาครั้งละ 6-7 หมื่น เลยถามพยาบาลว่า “ พยาบาลจ่ายให้หรือเปล่าคะ ” สรุปแล้วมีการให้ยาไปประมาณ 6ครั้ง หมอที่รักษาอยู่บอกว่าให้กลับไปหาหมอศัลย์ฯนะ เพราะรู้สึกว่าปอดจะไม่ค่อยดี โดยสามารถมองผ่าน ฟิล์มเอ็กซเรย์ จะเห็นมีจุดดำๆ ที่ปอด มาหา หมอใหม่ ตอนนี้มีอาการไอจนเป็นเลือด หมอก็ให้คีโมซีโรด้ามาทาน ราคาเม็ดหนึ่งประมาณ 450 บาท ต้องใช้วันละ 6 เม็ด กิน 3 เวลาหลังอาหาร  ตอนไปเข้าค่ายสุขภาพของหมอเขียวเดือนพฤษภาคม ปี 2552 ก็ยังกินยาอยู่เลย แต่พอไปเข้าค่ายก็หยุดยาตั้งแต่วันแรกที่เข้าค่าย ยาที่เอาไปก็มี คีโม ยานอนหลับ ยาแก้ปวด ยาแก้ท้องอืด และอีกตั้งหลายอย่างเป็นถุงๆ เลย พอเริ่มหยุดยาผ่านไป 3 วันก็ยังมีอาการเพลียๆ อยู่ ต้องนอนตลอด ก็มีทีมงานของค่าย มาช่วยจัดกระดูกให้ก็มีอาการดีขึ้น อาการต่างๆ ก็ดีขึ้นเรื่อยๆ ไม่เหนื่อย ง่ายเหมือนเมื่อก่อน มีการทำโยคะ กดจุด และกินอาหารที่ถูกวิธี ทำให้มีกำลังมากขึ้น |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | พอกลับมาบ้านก็มีการปฏิบัติตัวต่อได้ทำ ดีท็อกซ์ กัวซา พอกบ้าง แต่ทำน้ำคลอโรฟิลล์ กินทุกวัน และมีการแนะนำให้เพื่อนดื่มด้วย ปรากฏว่าอาการดีขึ้นเรื่อยๆ ได้เลิกกินยาโดยเด็ดขาด ชีวิตมีความสุขมากขึ้น และได้นำความรู้ที่ได้ไปช่วยเหลือคนอื่นๆ  ด้วยความที่ตัวเองมีโรคเยอะ ตั้งแต่ โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ มะเร็งพังผืด เบาหวาน นิ่วในถุงน้ำดี น้ำท่วมปอด จนหมอแผนปัจจุบันบอกว่าอาจจะอยู่ได้ไม่เกิน 2ปี แต่ตอนนี้ก็เลย 2 ปีมาแล้ว ก็ถือเป็นกำไรของตัวเอง และคิดว่าไม่มีการรักษาแบบใด ที่ดีกว่านี้อีกแล้ว คือ การกินอาหารให้เป็นยา ทำให้สามารถนอนหลับตลอดทั้งคืนและหลับได้สนิทด้วย โดยที่ไม่ต้องกินยาเลย มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายขึ้น มีความสุขมากขึ้น มีความสบายใจขึ้น  ได้มีการตรวจน้ำตาลใหม่ไหม  ตรวจค่ะ จากเดิมที่น้ำตาล300 กว่า ตอนนี้ลดลงเป็นปรกติ โดยที่ไม่ต้องใช้ยาเลย หยุดยาไปทั้งหมด 7 ตัว ตอนนี้ก็กินแต่คลอโรฟิลล์อย่างเดียว  เมื่อเปรียบเทียบค่าใช้จ่าย ระหว่างการรักษาแบบแผนปัจจุบัน กับแบบแผนทางเลือก วิถีพุทธนี้ เป็นอย่างไร  ของแผนปัจจุบันเสียค่าใช้จ่ายไปทั้งหมด โดยไม่รวมค่าเดินทาง รวมทั้งสิ้นประมาณ ล้านกว่าบาท ส่วนค่าเดินทางอีกต่างหากประมาณ แสนกว่าบาท ในเวลา 6 ปีที่รักษาอยู่  แล้วค่าใช้จ่ายแบบแพทย์วิธีพุทธ เสียค่าใช้จ่ายไปเท่าไหร่  ก็มีค่าใช้จ่ายแค่ค่ารถไปเข้าค่ายหาหมออย่างเดียว และอยู่ในค่ายตอนอีก 7 วัน เสียค่าใช้จ่ายไป ซื้อของที่ตนเองต้องการ ประมาณพันกว่าบาท เพราะที่นี้ กินฟรี อยู่ฟรี  แล้ววิธีชีวิตเปลี่ยนไปอย่างไร  ใช้จ่ายน้อยลงจากเดิมใช้จ่ายประมาณวันละ 200 บาท ตอนนี้มีการปลูกผักกินเอง หาผักกินเอง ก็ได้ใช้จ่ายประมาณวันละแค่ 50 บาทเท่านั้นเอง มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายขึ้น ต้นทุนการทำน้ำ คลอโรฟิลล์ ก็อยู่แค่ประมาณ ขวดละ 2-5 บาทต่อวัน นี้บวกค่าแรงแล้วนะ  การรักษาแบบนี้เริ่มมีอาการดีขึ้นตั้งแต่เมื่อไหร่  ก็ตั้งแต่อยู่ในค่ายเลย เพราะว่า 2-3 วันแรกก็รู้สึกแค่เพลียๆ แต่ก็ไม่ได้กินยาเลยนะ พอวันที่ 4 ก็เริ่มช่วยงานในค่ายได้ และอาการก็ดีขึ้นเรื่อยๆ  แล้วเราใช้อะไรในการทำดีท็อกซ์  ก็ใช้ย่านางและใช้น้ำปัสสาวะด้วย |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | ดื่มน้ำปัสสาวะด้วยไหม  ดื่มค่ะ ใช้หยอดตา อาบน้ำ และล้างหน้าด้วย ส่วนที่เหลือก็ใช้รดน้ำต้นไม้  แล้วทำดีท็อกซ์ วันละกี่ครั้ง  2 ครั้ง เช้า-เย็น  แล้วดื่มน้ำปัสสาวะ วันกี่ครั้ง  วันละครั้ง เฉพาะตอนเช้าอย่างเดียว ประมาณครั้งละครึ่งแก้ว  คิดว่าต้นเหตุของความเจ็บป่วยของเราเกิดจากอะไร  เกิดจากการกินอาหารที่ไม่ถูกวิธี ชอบกินอาหารแบบปิ้ง ย่าง ทอด และกินอาหาร ไม่ตรงเวลา ขนาดว่ามีการผ่าตัดเนื้อร้ายออกไปแล้ว แต่ก็มีการดำเนินชีวิตเหมือนเดิมอยู่ เลยทำให้โรคต่างๆ กลับมาอีก และไม่ค่อยกินผัก ทุกอย่างเกิดจากตัวเองทั้งนั้น  ตอนนี้อารมณ์เป็นอย่างไร  เมื่อก่อนขี้โมโห หงุดหงิดบ่อย แต่หลังจากเข้าค่ายแล้ว อารมณ์ก็ดีขึ้น ยิ้มง่ายขึ้น ไม่ขี้โมโห ไม่ค่อยหงุดหงิดอีกเลย กลายเป็นคนอารมณ์ดีไปเลย  คิดว่าเราทุเลาหรือหายจากโรคต่างๆ เพราะอะไร  อารมณ์ จิตใจที่เข้มแข็งมากขึ้น อาหารที่เรากิน วิธีการกินที่ถูกวิธี การกินอาหารให้เป็นยาการชี้แนะที่ดีของคุณหมอ มีการชี้แนะที่ไม่เป็นการบังคับว่าเราต้องต้องทำอะไร มันอยู่ที่ตัวเราเองว่าควรจะทำอะไร ทำให้เราไม่เครียด มีการชี้ทางที่ถูกต้องให้เรา ตั้งแต่วิธีการกิน อารมณ์ การออกกำลังกายสิ่งเหล่านี้เป็นตัวช่วยให้สุขภาพเราดีขึ้นมาได้ทันที มันไม่ใช่ว่าจะดีแค่อันใดอันหนึ่ง คือ ทุกอย่างมีส่วนช่วยๆ กันที่ทำให้สุขภาพของเราดีขึ้น  คิดไหมว่าการให้หรือการแบ่งปัน มีส่วนช่วยให้โรคของเราหายได้คิดถึงเรื่องนี้บ้างหรือเปล่า  ใช่ และก็คิดด้วยว่าหมอเป็นผู้ให้ตลอด ทำให้เราอยากจะให้ผู้อื่นบ้าง ทำให้มีความสุขกับการได้เป็นผู้ให้บ้าง ทำให้เป็นคนแบ่งปันคนอื่นมากขึ้น บางครั้งเอาของไปให้คนอื่น เขาถามว่าอะไรนะ เราก็บอกว่าอยากเอามาให้ ให้ลองกินดูนะ มันดีนะ พอเขารับเราก็ ชื่นใจ เมื่อก่อนเราไม่มีอะไรจะให้ เพราะว่าไม่มีอะไรจะให้ แค่จะกินไปแต่ละวันยัง ไม่มีเลย แล้วจะไปให้อะไรใครเขาได้ แต่ตอนนี้เราพอที่จะมีกินแล้ว เราก็เลยอยากที่จะให้คนอื่นบ้าง และคิดว่าเรามาถูกทางแล้ว เมื่อเราให้คนอื่นแล้ว ตัวเราเองก็รู้สึกว่ามีพลังมากขึ้นด้วยและเราก็รู้สึกว่าเราไม่เจ็บไม่ป่วยและมีความสุขที่เราได้ให้และเมื่อเราให้แล้ว บางครั้งเราก็ได้บางอย่างกลับคืนมาด้วย เพราะการให้โดยที่เราไม่ได้หวังสิ่งตอบแทน ก็ทำให้เราได้สิ่งดีๆ กลับมา |
| ถาม :  ตอบ : | สุดท้ายนี้มีอะไรจะฝากให้กับผู้คนในสังคมบ้าง  ถ้าคุณเจ็บป่วยอยู่ก็อย่าคิดว่าคุณเจ็บป่วยคนเดียว เพราะว่าคนอื่นก็เจ็บป่วยมากกว่ายังมีอีก และตอนนี้ก็มีแพทย์ทางเลือกช่วยเหลือคน และคุณก็สามารถรักษาตัวเองได้อีกด้วยโดยที่คุณไม่ต้องเสียเงินเลย เพราะหากคุณไปรักษาหมอแผนปัจจุบันคุณก็ต้องกินแต่ยา หมดเงินเป็นแสน เป็นล้านบาท ก็ยังไม่หายเลย  แต่ถ้าคุณมาหาหมอทางเลือกคุณไม่ต้องเสียเงินสักบาทเดียว เผลอๆ ยังได้อาชีพกลับไปอีก และการที่เรามาหาหมอทุกๆที่ ก็เชื่อว่าหมอทุกคนก็อยากรักษาเราให้หาย แต่การที่เราเป็นหมอรักษาตัวเองก็จะดีกว่า และหมอเขียวก็เป็นหมอทางเลือกที่ดีที่สุด โดยที่เราไม่ต้องเสียอะไรเลย มีแต่ได้กับได้เลย หากมีอะไรที่จะช่วยเหลือได้ก็จะช่วยเหลืออย่างเต็มที่ |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 14**  หญิงไทย อายุ 46ปี  จังหวัด กรุงเทพมหานคร | |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ : | ไม่สบายเป็นอะไร  โรคมะเร็งเต้านม ระยะที่ 2  ตรวจที่ไหนที่พบว่าเป็นมะเร็งเต้านม  คลำเจอด้วยตัวเองก่อน เมื่อต้นปี 2551 และไปตรวจที่โรงพยาบาลตำรวจ พอพบว่าเป็น ก็ตัดสินใจผ่าตัดที่โรงพยาบาลตำรวจเลย  ผ่าแล้วเป็นยังไงบ้าง  ตอนผ่าเสร็จแล้วยังไม่มีอาการอะไร แต่พอเอาท่อน้ำเหลืองออกแล้วกลับบ้านก็มีอาการเจ็บแผล มีไข้ขึ้นสูง ตัวร้อน มีอาการปวดบวมที่รักแร้ กลับไปหาหมอ หมอก็จะให้ยา มากิน แต่เราเป็นคนไม่ชอบกินยาแผนปัจจุบันก็เลยไม่ได้กินยา หมอก็บอกว่าถ้าอย่างนั้น หากมีอาการหนาวสั่นก็ให้รีบมาหาหมอ แต่เราก็ไม่ได้เป็นถึงขั้นนั้นก็ไม่ได้กลับไป หาหมอ ถึงช่วงระยะเวลา หมอก็นัดให้คีโม  หลังจากนั้น หมอนัดให้คีโมกี่ครั้ง  4 ครั้ง |
| ถาม :ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ)  ถาม :  ตอบ : | ตอนที่ให้คีโมในแต่ละครั้งมีอาการอะไร อย่างไร  ครั้งแรกที่ได้ คีโม พอกลับมาบ้านก็นอนไม่หลับเลย ทั้งที่หมอก็ให้ยาแก้ปวด ยานอนหลับ และยาปฏิชีวนะ ให้ยามาเยอะมาก แล้วในยาคีโม เขาก็มียากันอาเจียนและยาอีกหลายอย่างอยู่ในนั้น แต่จำไม่ได้ แต่ที่แน่ๆ คือ นอนไม่หลับเลย ทานอาหารไม่ได้ เราก็กินยาจีนต่อ ก็ทำให้ทานอาหารได้ พอไปรับคีโมครั้งที่ 2 เม็ดเลือดขาวตกลงมาเหลือ 500 ก็เลยไปปรึกษาหมอจีน ก็ได้ยามากิน ทำให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นมาเป็น 2,700 พอไปรับคีโมครั้งที่ 3 ก็ยิ่งทำให้ร่างกายทรุดลง ทรุดลง กินยาจีนยังไงก็ไม่ขึ้น คุณหมอก็แนะนำให้ไปจองคิว ฉายแสงที่จุฬาฯ ก็ได้คิวฉายแสง ต้องทำประมาณ 30 ครั้ง  เมื่อฉายแสงไปประมาณ 25 ครั้ง หมอประจำห้องฉายแสงได้แนะนำให้ไปตรวจเลือด เพราะเห็นว่าตัวเรามีอาการซีดเซียวมาก แต่ความที่ตัวเองไม่อยากเดินทาง และกลัวว่าจะยืดเยื้อและก็กลัวว่าตัวเองก็จะหมดกำลังที่มาทำ ก็เลยขอให้เจ้าหน้าที่ฉายแสงให้ครบเร็วๆ แต่เจ้าหน้าที่ก็ไม่สบายใจอยากจะขอตรวจเลือดอยู่ แต่สุดท้ายก็ได้รับการ ฉายแสงจนครบ  หลังจากฉายแสงเสร็จแต่ละครั้งมีอาการอ่อนเพลียและมีไข้สูง คงเพราะเราได้กินยาจีนอยู่ตลอด จึงไม่มีรอยไหม้เหมือนคนอื่นๆ แต่นอนไม่ค่อยหลับ ตอนกลางคืนจะมีเหงื่อออกมามาก จะรู้สึกร้อนเหมือนโดนปิ้งทรมานมากๆ จะมีอาการหนาวนำมาก่อน ถึงแม้ว่าอากาศจะร้อน แต่ก็มีอาการหนาวมาก มือเท้าจะเย็นมาก สักพักหนึ่งจะมีอาการร้อนตามมาติดๆ จากหนาวเป็นร้อนตีกลับทันที  นอนไม่หลับประมาณกี่เดือนมาแล้วตั้งแต่ฉายแสงและได้รับคีโมมา ที่มีอาการไข้ขึ้นสูง หนาวสั่น นอนไม่หลับ ทุกข์ทรมานจากการฉายแสงและได้รับคีโมมา หมายถึงว่าระยะเวลาทั้งหมดที่เกิดมีอาการที่เล่ามา  ประมาณ เกือบ 1 ปี ทุกวันก็มีอาการจากการฉายแสง แม้ไม่มีการฉายแสงแล้วก็มีอาการต่อเนื่องมาอีก มีอาการต่อเนื่องแต่ไม่ทราบว่าเป็นเพราะหมอให้กินยาด้วยหรือเปล่า หมอบอกว่าเป็นยาฆ่าเซลล์มะเร็ง แต่เราอ่านแล้วเขาบอกว่าเป็นยาที่หยุดฮอร์โมน เอสโตรเจน แล้วอาการก็ไม่ดีขึ้น แต่พอมีเรี่ยวมีแรงบ้าง แต่ยาที่ได้มาจะไม่ค่อยกินเพราะไม่ชอบกินยาแผนปัจจุบันอยู่แล้ว แต่ก็มีกินบ้างในช่วงที่ให้ คีโมเข็มที่ 3 เพราะมี ภูมิต้านทานต่ำ เป็นแผลในปากและเป็นเริม ร่วมด้วย หมอก็ให้ยาฆ่าเชื้อมากิน กินไป กินมาก็มีอาการแพ้ยา มีผื่นขึ้นที่ข้อพับ ก็เลยเลิกกิน แต่ก็ป้ายยาที่ปากอยู่ แต่ยาส่วนใหญ่ ก็ไม่กิน จะกินเฉพาะ ยาต้านเชื้อแบคทีเรีย ก็มีอาการแพ้ และเขาก็ให้กินยาหลังการให้คีโม ต้านฮอร์โมนอะไรสักอย่างหนึ่ง หมอบอกว่าสามารถฆ่าเซลล์มะเร็ง |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ : | หลังการให้คีโมเข็มที่ 4 ก็ประมาณเดือนพฤษภาคม กินยาตัวนี้มาประมาณ 4 เดือนก็เริ่มแพ้ยา แพ้มาก เจ็บลิ้น และมีผื่นขึ้นเต็มตัว ไปหาหมอ เขาก็จะให้ยามาอีก 2ตัว เป็นยาแก้แพ้ เราก็เลยคิดว่า เรากินยาตัวนี้แล้วแพ้ แล้วยังให้ยาแก้แพ้อีก ร่างกายของเรา ไม่ต้องทำงานหนักไปกว่านี้หรือ เลยขอคุณหมอขอหยุดยา แล้วให้นัดติดตามผลอย่างเดียว แต่ตอนก่อนที่จะไปหาคุณหมอ เราก็หยุดยาก่อนแล้ว หมอเขาก็ไม่สบายใจ เขาอยากให้ กินยาเพราะว่าอายุยังไม่ถึงวัยหมดประจำเดือน แต่เราก็ยืนยันขอหยุดยา แล้วตอนนี้พักอยู่ กับบ้าน ก็มีเพื่อนให้ซีดีคุณหมอมา  ค่าใช้จ่ายโดยประมาณกับการรักษาแผนปัจจุบันเป็นอย่างไร  รวมๆ แล้วประมาณ สองแสนกว่าๆ คือจะแยกเป็น ค่าใช้จ่ายในการรักษาแผนปัจจุบัน แสนกว่าบาท และเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวในการรักษาประมาณ แสนกว่าบาท  พอมารักษาแนวนี้แล้วเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาอย่างไร ประมาณเท่าไหร่  เสียแต่ค่ารถในการเดินทางมา ค่าอย่างอื่นไม่ได้เสียเลย กินฟรีอยู่ฟรี เสียแต่ค่ารถมา อย่างเดียว  แต่ในบางครั้งเราต้องการอุปกรณ์บ้าง ค่าน้ำมันเขียว ค่าอุปกรณ์ต่างๆ เป็นอย่างไร  ไม่แพงค่ะ แต่กรรมวิธีการผลิตนี้ ยากลำบาก แต่สามารถขายได้ในราคาที่ถูก เพราะ พอตนเองได้มาอยู่ในสถานที่นี้ ได้ช่วยสมาชิกศูนย์ฯในการทำยา ก็เลยทราบว่าการทำยานี้ ยากมาก มีกรรมวิธีหลายขั้นตอน มีขั้นตอนที่ละเอียดมาก แต่นำมาขายในราคาที่ถูกได้ คนที่ลำบากๆ ก็สามารถใช้ได้  แล้วยาใช้ได้ดีไหม  ใช้ได้ดีมาก เพราะว่าตัวเองได้ใช้ยาในตอนที่กลับไปบ้าน ใช้หยอดหู หยอดตา เนื่องจากมีอาการปวดหัวอย่างรุนแรง แต่อาการสามารถหายได้ ในระยะเวลาประมาณ 1 เดือน จากโรคไมเกรนที่เป็นมาประมาณ 20 กว่าปี  เมื่อก่อนที่จะมารับการเรียนรู้ในด้านนี้ เมื่อมีอาการปวดหัวจะทำอย่างไร  ก็จะทนเอา เพราะเคยทานยาแก้ปวดแล้วหลับไป 3 วัน ไม่กล้ากินอีกเลย  แล้วได้มีการนำความรู้นี้ไปแนะนำผู้อื่นบ้างหรือไม่  ค่ะ ได้แนะนำเพื่อนร่วมงาน และญาติพี่น้อง และได้ชวนคุณแม่มาเข้าค่ายด้วย |
| ถาม :  ตอบ : | เมื่อมาดูแลสุขภาพแนวนี้ มีอะไรจะฝากให้กับสังคมบ้างเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามแนวแพทย์วิถีพุทธ  ทุกคนก็อยากจะเลือกทางที่ดีที่สุดให้กับตัวเอง ถ้ารู้ว่าทางไหนดีที่สุดก็จะสามารถเลือกให้กับตัวเองได้ |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 15**  หญิงไทย อายุ 44 ปี อาชีพ รับราชการทหารเรือ  จังหวัด ชลบุรี | |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ : | ไม่สบายเป็นอะไร  เป็นมะเร็งสำไส้ใหญ่ขั้นที่ 4 ระยะสุดท้ายแล้ว เมื่อปี 2550 ประมาณเดือน กรกฎาคม ตอนแรกก็ตรวจ หมอบอกว่าเป็นโรคกระเพาะ และต่อมาหมอก็บอกว่าวินิจฉัยผิด กลายเป็นโรคติดเชื้อในลำไส้แทน แต่ปรากฏว่าหมอวินิจฉัยผิดมาตลอด เป็นเวลา 6 เดือน มารู้ผลตอนเดือนตุลาคม ปี 2550 วันที่ 3 ก็เริ่มผ่าตัดลำไส้ใหญ่ที่โรงพยาบาลกรุงเทพพัทยา เสียค่าใช้จ่ายไปประมาณเกือบ 200,000 บาท เป็นค่าผ่าตัด  ตอนนั้นคุณหมอบอกว่า มะเร็งได้ลามไปที่ตับแล้ว คุณหมอทางโรงพยาบาลกรุงเทพพัทยา ก็แนะนำให้คีโม ได้รับคีโมไปประมาณ 25 ครั้ง แต่ไปรับคีโม ที่โรงพยาบาลพระปิ่นเกล้า และมีการผ่าตัดตับตอนเดือนมีนา ปี 2551 แต่ค่าใช้จ่ายรอบนี้เบิกได้ รู้แต่ว่าค่าคีโม ครั้งละ ประมาณ 170,000 บาท และได้ใช้ไปประมาณ 25เข็ม ยังไม่ร่วมค่าฉีดยาเพิ่มเม็ดเลือดขาว อีกประมาณ เข็มละ หมื่นกว่าบาท ซึ่งได้ใช้ไปประมาณ 10 เข็ม  พอปี 2552 ก็เริ่มได้มาเข้าคอร์สสุขภาพ แต่ตอนที่ให้ยานั้น มีอาการแพ้มาก ผมร่วงหมด มีการใส่อุปกรณ์ในร่างกาย เพื่อง่ายต่อการให้ยา เวลาให้ยาก็จะเจ็บมาก เหมือนโดนไฟฟ้าช๊อต จะเจ็บไปทั้งตัว แต่ตอนหลังก็มาเจอมะเร็งที่ต่อมน้ำเหลืองอีก ก็มีการให้ยาผ่านทางเส้นเลือดที่แขนประมาณ 5 ครั้ง ก็หยุดให้ยา  ทำไมถึงหยุดให้ยา  เพราะอาการแย่มาก ทานอาหารไม่ได้เลย แล้วทางด้านจิตใจก็ไม่มีแรง จะเดินจะเหิน ก็ไม่มีแรง ทานอาหารก็ไม่ได้ มีการอาเจียน ประมาณ 5 วันหลังจากที่ให้คีโม จึงจะสามารถทานอาหารได้ พอทานอาหารได้ ก็ไม่เหมือนปกติ |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :ตอบ : | แล้วหลังจาก 5 เข็มนี้แล้ว ต้องให้ยาเพิ่มหรือไม่  ต้องให้อีก 3 เดือน เดือนละเข็ม เราก็เลยคิดว่าเราจะทนไหวหรือ ขนาด 5 เข็ม ก็จะแย่แล้ว เวลายาเดินทีหนึ่งก็จะทรมานมาก จิตใจก็มีความเครียด  แล้ว 5 เข็มนี้ ราคาเท่าไหร่  ก็ประมาณ ครั้งละ แสนหก- แสนเจ็ด ประมาณนี้แหละ เป็นค่าใช้จ่ายที่สูงมาก ถึงแม้ไม่ได้จ่ายเอง แต่ก็มีความรู้สึกว่า ค่าใช้จ่ายสูงมาก ก็เลยคิดว่าเราน่าจะมีวิธีอื่นที่ดีกว่านี้ เพราะวิธีนี้ แพงมาก เจ็บมาก แต่ก็ไม่หาย อาจจะตายด้วยการให้คีโมมากกว่า เพราะว่าการให้คีโมแต่ละครั้ง จะทำลายส่วนที่ดีของร่างกายด้วย  แล้วมาเจอแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธได้อย่างไร  ก็มีเพื่อนแนะนำมาว่ามีคอร์สรักษาสุขภาพนะ ก็เลยสนใจ |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ : | แล้วเริ่มไปเข้าค่ายประมาณเมื่อไหร่  ประมาณตอน ปี 2552 เดือนกันยายน พอเข้าคอร์สเสร็จ คุณหมอที่โรงพยาบาลก็นัดตรวจมะเร็งต่อมน้ำเหลือง นัดฉีดคีโมอีก แต่ตัดสินใจว่าจะไม่ฉีดแล้ว และจะมาเข้าคอร์สใหม่อีกครั้งหนึ่ง  ตอนไปเข้าค่ายที่เมืองกาญจน์ฯเป็นอย่างไรบ้าง ตอนเข้าค่ายครั้งแรก มีผลอย่างไรบ้าง  รู้สึกสบายมาก ทานอาหารก็ได้ ร่างกายจะเบาสบายมาก ไม่เครียด และสำคัญมากเลย คือจิตใจจะไม่มีความเครียดเลย อารมณ์ดี สามารถออกกำลังกายได้ ซึ่งจากเดิมไม่สามารถออกกำลังกายได้เลย แค่เดินนิดหน่อยก็จะเหนื่อยแล้ว พอไปเข้าค่ายมา มีการนั่งสมาธิ มีการออกกำลังกาย ก็ได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันตลอด หลังจากออกจากค่ายแล้วรู้สึกว่า อาการทุกอย่างดีขึ้น ดีขึ้นเยอะๆ เลย |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ : | หลังจากจบจากค่ายแล้วกลับไปประพฤติตัวอย่างไรบ้าง  ก็ทำน้ำคลอโรฟิลล์ ปรับอาหาร แต่ที่เลิกไม่ได้ก็คือ กลับไปทานปลา แช่มือแช่เท้าบ้าง กัวซาเป็นบางคราว ดีท็อกซ์ โดยใช้น้ำคลอโรฟิลล์ ทำดีท็อกซ์ ประมาณอาทิตย์ละ 3 ครั้ง หลังจากเข้าค่ายครั้งที่ 2 ไม่ได้ทานปลาอีกเลย และปัจจุบันนี้ก็ทำดีท็อกซ์ทุกวันเลย  หลังจากเข้าค่าย และปฏิบัติตัวมาสักระยะหนึ่งแล้ว สภาพโดยรวมเป็นอย่างไรบ้าง  สภาพโดยรวมก็ดีขึ้น แต่ทางหมอแผนปัจจุบันก็บอกว่ายังมีปัญหาที่ต่อมน้ำเหลือง แต่เราก็รู้สึกดีขึ้น ก็ยังสงสัยว่าเป็นไปได้อย่างไร คุณหมอก็ได้ให้คีโมอีก 5 ครั้ง ตามที่ได้เล่าไปในตอนต้น หลังจากได้คีโมครั้งที่ 5 ก็เลยมาเข้าค่ายอีกเป็นครั้งที่ 2  ตอนเข้าค่ายครั้งแรกก็ได้ทราบรายระเอียดไปบ้างแล้ว ทำไมยังกลับไปให้คีโมอีก  เพราะได้เข้าค่ายแค่ครั้งเดียวและยังไม่มั่นใจ เลยตัดสินใจ รับคีโมอีก |
| ถาม :ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ)  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ : | อะไรทำให้ตัดสินใจมาเข้าค่ายเป็นครั้งที่ 2  เพราะว่ามีคุณหมออีกท่านหนึ่งได้บอกว่า ควรติดตามค่ายประมาณ 1-2 ครั้งเพื่อจะได้เข้าใจมากขึ้น ก็เลยได้ไปเข้าค่ายอีกครั้งหนึ่งที่ดอนตาลจังหวัดมุกดาหาร พอมาเข้าค่ายก็ตัดสินใจด้วยตัวเองและได้โทรศัพท์บอกแฟนที่บ้านว่าจะไม่ไปให้คีโมอีกแล้ว แฟนก็เห็นดีด้วยเพราะหลังจากที่เราเข้าค่ายมาอาการก็ดีขึ้นเรื่อยๆ และเราก็มีความมั่นใจมากขึ้น ตอนที่ เข้าค่ายครั้งแรก หน้าตา ริมฝีปาก มือเท้า จะมีสีดำคล้ำ เห็นได้ชัด แต่หลังจากได้ทำการ กัวซา และแช่มือแช่เท้า อาการก็ดีขึ้นเรื่อยๆ สีผิวก็เรื่อยใสขึ้น อาการชาตามมือ ผิวหนังลอก ก็เริ่มหายไป ทุกอย่างดีขึ้น และสภาพจิตใจก็ดีขึ้นเยอะ และยังได้ไปช่วยแนะนำเพื่อนคนอื่นๆ อีกด้วย มีคนทราบว่าเรามีอาการดีขึ้นก็มีคนโทรศัพท์มาปรึกษา ก็ได้ช่วยเพื่อนๆ และให้คำปรึกษาไป แถมยังได้ช่วยพี่สาวที่มีอาการภูมิแพ้ อาการแย่มาก ก็ได้แนะนำให้เขาทำดีท็อกซ์ หลังจากได้ทำดีท็อกซ์ พี่สาวก็สามารถลุกนั่งได้ ได้ช่วยชีวิตเข้าไว้ได้ และยังให้เขาดื่มฉี่ผสมกับถ่านและคลอโรฟิลล์ อาการก็ดีขึ้น  แล้วอาการของพี่สาวดีขึ้นอย่างไร  จากหน้าตาที่ซีด ไม่มีแรง อาการก็ดีขึ้น หน้าตาก็เริ่มมีสีเลือด สดชื่นขึ้น หลังจากที่พี่สาวได้ทำดีท็อกซ์ ดื่มฉี่ผสมถ่านและคลอโรฟิลล์ เขาก็ไม่ต้องไปโรงพยาบาล  ตอนนั้นพี่สาวมีอาการอย่างไร  มีอาการหอบหืด หายใจไม่ออก ตัวซีด เป็นไซนัสลงปอด จะหอบและไอในวันนั้นอาการเขาแย่มาก ก็เลยลองใช้วิชาที่เรียนมาจากการเข้าค่ายดูว่าจะเป็นอย่างไร ปรากฏว่าได้ผลดีมาก และยังได้ให้คำแนะนำกับผู้ป่วยมะเร็งปอด เกี่ยวกับการกินอาหาร และแนะนำให้เขาดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ อาการเขาก็ดีขึ้นเรื่อยๆ |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม : | สรุปแล้วสภาพร่างกายโดยรวมเป็นอย่างไรบ้าง  ดีขึ้นมาก เบาสบาย สามารถทำงานได้เหมือนไม่ใช่คนป่วย เพื่อนที่ทำงานทักว่า“ หายแล้วเหรอ” เพราะเขาเห็นเราแข็งแรงมาก แข็งแรงเหมือนคนปรกติ และที่สำคัญ ตัวเราเองก็รู้สึกอย่างนั้นด้วย รู้สึกคล่องเนื้อ คล่องตัวดี สามารถขับรถเองได้ ยังสามารถขับรถระยะทางไกลๆ ได้อีกด้วย สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เยอะมาก มีความมั่นใจขึ้น  ตอนนี้เวลาผ่านมาเท่าไหร่แล้วหลังจากเข้าค่าย  ประมาณ 1 เดือนพอดี แต่ผลที่ออกมานี้ดีมากๆ จนเพื่อนที่ทำงานแปลกใจ  สรุปค่าใช้จ่ายโดยรวมๆ แล้วของแผนปัจจุบันเป็นอย่างไรเฉพาะค่ารักษาอย่างเดียวไม่รวมค่าเดินทาง |
| ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม : ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม : | ก็ค่า คีโมอย่างเดียว ครั้งละประมาณ แสนหก- แสนเจ็ด คูณด้วย การให้คีโมไป 30 ครั้ง ก็ประมาณ ห้าล้านกว่าบาท ยังไม่รวมค่าสแกน อีกประมาณ 3 ครั้ง ตกครั้งละ 20,000 บาท ยังไม่รวมค่ายาฉีดกระตุ้นเม็ดเลือดขาวอีก 5 เข็ม เข็มละ 20,000 บาท ใช้งบประมาณหลวงไปเยอะเลย ถึงแม้จะเบิกได้ก็ตาม นี้ยังไม่ได้รวมค่าเดินทางอีกก็ประมาณ ครั้งละ 1,000 บาท ประมาณ 30 ครั้ง โดยคราวๆ  แล้วการรักษาแบบแผนทางเลือกแพทย์วิถีพุทธ มีค่าใช้จ่ายเท่าไหร่  ไม่เสียสักบาท ผักก็ปลูกเอง ย่านางก็เก็บจากสวนหลังบ้าน ซึ่งเป็นอะไรที่ไม่ต้องลงทุนเลย ผักทุกอย่างสามารถหาได้ แทบจะไม่ได้เสียอะไรเลยมีแค่ซื้อผัก บางอย่างมีทานเอง แต่ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันก็ลดลงด้วย  ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันเมื่อก่อนที่จะมาเข้าค่ายได้ใช้จ่ายประมาณวันละเท่าไหร่  ถัวเฉลี่ยต่อวัน ก็ร่วมร้อยบาท  แต่พอมาทางอย่างนี้แล้ว ใช่จ่ายวันละประมาณเท่าไหร่  ไม่เกิน 30 บาท หรือประมาณแค่ 20 บาทด้วยซ้ำ  แล้วคิดว่าโรคหรือความเจ็บป่วยของเราเกิดจากอะไรเป็นสาเหตุหลัก  น่าจะเกิดจากความเครียดมากกว่า รวมถึงจากการเดินทาง การทำงาน งานที่ได้รับมอบหมาย หรืออาจจะมาจากกรรมพันธุ์ด้วยเพราะว่าคุณพ่อก็เป็น และพี่สาวคนโตก็เป็น และอาหารที่เราทานอยู่เป็นประจำจะเป็นอาหารรสจัด ไม่ได้ดูแลตนเองเท่าที่ควร เช่น อาหารมื้อเช้าก็ จะเป็น กาแฟ ขนมปัง ซึ่งเป็นอะไรที่ง่ายๆ ซึ่งในตอนนั้นเราก็กลัวอ้วน แต่จริงๆ แล้วมันเป็นอะไรที่ผิดพลาดมากๆ ง่ายๆ แต่พิษเยอะ และทำงานอยู่กับความเครียด อยู่กับคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา ขนาดกินอาหารก็ยังกินหน้าจอคอมพิวเตอร์ มีการใช้ชีวิตที่ผิด  แล้วใช้ชีวิตอย่างนี้มานานเท่าไหร่  ประมาณ 20 ปี และตัวเองก็เป็นคนประเภท จริงจังกับงานมากเกินไป แต่นี้ดีขึ้นเยอะ ลดความเป็นตัวตนของตัวเองได้เยอะ จะคิดแต่ปัจจุบันอย่างเดียวเลย ทำได้แค่ไหนก็เอา แค่นั้น รู้จักปล่อยวางมากขึ้น แค่ทำวันนี้ให้ดีที่สุดได้แค่ไหนก็แค่นั้น  ท้ายนี้มีอะไรจะฝากไว้ให้กับสังคมบ้าง |
| ตอบ : | จากประสบการณ์ที่ผ่านมาก็มีความเครียด ก็ไม่อยากให้เพื่อนร่วมโลก ใช้ชีวิตที่ผิด หากเราไม่สบายมีโรค ไม่ว่าโรคอะไรก็แล้วแต่ ให้ลองหันมาดูแลสุขภาพแนววิถีพุทธดู เพราะอาจจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับเราก็ได้ และชีวิตของเราจะได้มีความสุขอย่างดิฉัน ขอบคุณค่ะ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 16**  หญิงไทย อายุ 49 ปี อาชีพ เกษตรกร  จังหวัด สระแก้ว  ถาม : เข้าค่ายสุขภาพครั้งแรกเมื่อไหร่  ตอบ : วันที่ 1 กุมภาพันธุ์ มาออกวันที่ 5 ปี 52 นับจากวันเข้าค่ายถึงตอนนี้ 1 ปี  ถาม : ตอนเข้าค่ายนั้นพี่เป็นโรคอะไร  ตอบ : SLE กับเป็นโรคไต ไตวาย แล้วก็มันเกี่ยวกับเม็ดเลือดขาวมันมากกว่าเม็ดเลือดแดง ไข่ขาว  มันมาก สำคัญที่สุดตอนนั้นมีน้ำท่วมปอดด้วย มีไตวาย แล้วก็เกี่ยวกับไข่ขาวด้วย ไข่ขาว  กับปัสสาวะมันจะอยู่ด้วยกัน เป็นหลายอย่าง บอกไม่ถูก  ถาม : ตอนนั้นมีเก๊าต์ด้วยมั๊ย  ตอบ : ไม่มี แต่ SLE ตอนนั้นปวดข้อ มันหล่อย(อ่อนแรง)หมดเลย ไม่มีแรง เดินไม่ได้ เดินก็จะ  ไม่ไหว ไม่มีแรง ไม่รู้มันบอกไม่ถูก เป็นไข้ขึ้นสูง ร้อนอยู่ข้างใน ผิวหนังเหมือนน้ำ  ร้อนลวก ร้อนวืบๆๆๆ ตอนนั้นหมอวินิจฉัยว่าเป็น SLE ด้วย หมอบอกว่าจะอยู่ได้ 3 ปี  แต่ก็อยู่มาได้ 11 ปี นับถึงปัจจุบัน หมอว่าจะอยู่ได้ 3-7 ปี ออกร้อนผิวมา 11 ปี ถาม : แล้วไตวายล่ะ ตอบ : ไตก็เริ่มวายมาเรื่อยๆ เป็นหนักมาเรื่อยๆ เป็นหนักมาเรื่อยๆ ตั้งแต่เป็น SLE ปีสองปีจะเป็น  หนักมาเรื่อยๆ ถาม : ไตวาย มีอาการอย่างไร ตอบ : ปวดตัว เดินแทบไม่ได้ เหมือนเครื่องยนต์มีสนิม เหมือนที่ไม่ได้ใส่จาระบี มันจะขยับไม่ได้  เป็นมาเรื่อยๆ เค้าก็เลยตัดสินใจให้คีโม เป็นครั้งแรกก็ให้คีโมให้เพื่อรักษาไต ฉันก็  ไม่อยากให้ หมอบอกไม่ให้ไม่ได้ เดี๋ยวป้าตายก็เลยให้ ก็เลยให้ๆ 8 เดือน เดือนละ 2 ครั้ง  พอให้ปึ๊บพอถอดเข็มออกมันเหมือนมันจะตาย มันหวิว ไม่มีแรง มันซีดไปหมดเลย  พอให้เสร็จเราลงจากเตียง คนอื่นก็เข้าปั๊บ ก็มีคนมาต่อเตียง เราจะตาย มันก็รักษาอย่างหนึ่ง  ก็กระทบเราอีกอย่างหนึ่ง ปางตาย เขาบอกว่า รักษาไตเพื่อไม่ให้ไตเราวาย ถาม : ตอนนั้นรักษาอยู่ที่ไหน  ตอบ : ตอนนั้นรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลรามา | | |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ : ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ : ถาม :  ตอบ : ถาม :  ตอบ :  ถาม : | รักษาที่วังน้ำเย็น สระแก้วกี่ปี  ไม่ถึงปี มันเป็นมากก็เลยส่งไปที่โรงพยาบาลรามา มันเป็นโรงพยาบาลเฉพาะโรค เขาวินิจฉัยว่าเราเป็น SLE เขาให้เรารักษาตัวเราให้ดีๆ ถ้ารักษาดีๆ เราก็จะอยู่ได้นาน  เขาระบุชัดว่าเป็นไตวายนั้น หลังจากที่เป็นSLEกี่ปี  7 ปี ตอนนั้นให้คีโมรอบสอง ตอนแรกเขาให้ไป 8 เดือน ก็เว้นมาอีก  ก่อนที่จะได้รอบสองในระหว่างนั้นอาการเป็นอย่างไร ให้คีโม ให้อะไรมันดีขึ้นมั๊ย  แต่ว่าไตเรามันอยู่ได้ ร่างกายมันจะแข็ง มันจะกรอบ เขาเรียกว่าน้ำเชื่อม เราก็รู้ว่าไม่ดี แต่เพื่อไปสู้ให้เราอยู่รอด เพื่อประคองไต สารเคมีนี่ แค่มันหยดใส่มันไม่ใช่ของดี แค่หยดใส่ก็เป็นแผลพอง แต่รักษาเพื่อสู้กับไต ตอนคุณหมอเขียวมา ฉันให้คีโมมา รอบสอง  หลังจากที่เป็นกี่ปีนะต้องให้คีโมรอบสอง  10 ปี  ให้แล้วเป็นไง  ก็เป็นเหมือนเดิม  เหมือนเดิมนี่ยังไง  มันทำให้ไตเราดีขึ้น เราก็ฟื้นขึ้นมาหน่อย มันพออยู่ได้ แค่ไม่ตาย ฉันบอกไม่ถูก ไม่รู้ว่า ดีขึ้นหรือเลวลงมันทรมานด้วยอาการเดิมทั้งหมด ไข้สูง ปวดข้อ ปวดตามเนื้อตัว  มันมาแล้วมันพักบ้างหรือเปล่า หรือพักบ้างนิดหน่อย อาการไม่สบายพักบ้างมั๊ย | |
| ตอบ : ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | จะเป็นช่วงตอนเช้า ตี 4 ฉันจะจับไข้หนาวๆ  ตอนอยู่ในคอร์สเป็นอย่างไรบ้าง  ที่ไปครั้งแรกไม่มีแรง เดินไม่ได้ มีไข้สูง ปวดตัวจะดูซ้ายต้องแหงะไปทั้งตัว มันแข็งไป ทั้งตัว แขนก็ปวด ไปห้องน้ำต้องคลานไปทั้งตัว เหนื่อยไปทั้งตัว น้องสาวบอกว่า อย่าพึ่งตายนะ รอหมอเขียวก่อน มาเยี่ยมทีไรก็บอกว่าอย่าพึ่งตาย เอ๊หมอเขียวหมอเขียวเป็นเทวดา รึไง หมอเขียวเป็นใครจะมาเป่าให้เราหายหรือไง แต่ก็นับวันรอ อยากรู้จัก ก็เลยได้ไป เข้าค่าย  เข้าค่ายเป็นไงบ้าง  วันแรกก็ยังเป็นไข้อยู่ เหมือนเดิม พอกินน้ำเขียวเข้าไป มันก็สั่นสะท้าน มันเหมือนเย็น ข้างใน แต่ก็ร้อนข้างนอก มันบอกไม่ถูก แต่ก็ฝืนกินๆ อยู่อย่างนั้น ไปกินน้ำเขียว เสร็จแล้วก็กัวซา ที่เดินไม่ได้ที่มันหล่อย(อ่อนแรง)ไปหมด กัวซาทั้งตัวรู้สึกดีขึ้น มีแรง กำลังดีขึ้น จากที่เราเดินไม่ได้ มันเหมือนเชือกที่มัดที่ไม่ได้ดึง เดินดีขึ้นจากเราเดินไม่ได้ เหมือนจะหลุด พอโดนกัวซาเข้าไปมันมีแรง แล้วเหมือนกระชุ่มกระชวยขึ้น แค่กัวซานะไปวันแรกก็ไม่ได้กัวซา รู้สึกวันที่ 3 มั้งที่น้องกัวซาให้ พอเช้ามามันไม่จับไข้ ธรรมดา ตี 3 ฉันจะจับไข้ รู้สึกดี โดยที่ลุกขึ้นมาเองได้ แล้วลุกเดินได้ ก็ดีใจ ฉันนึกในใจรอดตายแล้ว พอวันที่ 4 น้องกัวซาให้อีกก็รู้สึกเบาขึ้นมาอีก ก็ได้กัวซา 2 ครั้ง ก็หายไม่ได้กินยาอะไรอีกเลย | |
| ถาม : 11 ปีนี้ทานยามาตลอดเลย  ตอบ : ตอนที่เป็นมาก เช้ามื้อเดียว 30 กว่าเม็ด  ถาม : ยาอะไรที่เค้าให้กิน  ตอบ : ถ้าเป็นมากปุ๊บเค้าให้กินเพรดนิโซโลน เช้าละ 14 เม็ด กินเวลาเดียวมื้อละ 14 เม็ด  สเตียรอยด์เพื่อไปกดภูมิเรา ฉันเห็นยาแล้วก็น้ำตาไหล ยาแก้ปวดข้อ 1 เม็ด  ยาบำรุงเลือด ยาลดระดับความดันของเลือด แต่รวมแล้ว 30 กว่าเม็ด กินตอนเช้า  กลางวันไม่กิน ตอนเย็นอีก 10 กว่าเม็ด ถ้าอาการลงแล้ว จะลงเหลือประมาณ  10 กว่า 20 กว่า ทุกวันนี้ตอนนี้เช้าหนึ่งกินประมาณ 8 เม็ด เรายังเวียนหัวอยู่  แต่ยาร้ายแรงลดลง เขาว่าไตจะวายต้องล้างไต  ถาม : เป็นมากี่ปีเค้าจะล้างไต  ตอบ : ก็จะล้างไวๆนี้แหละ กลางปีที่ผ่านมา กลางปี 52 เขาจะล้างไต  ฉันไม่ล้าง หมอบอกป้าต้องล้างไตนะ  ถาม : ตอนนั้นมีอาการอะไรบ้าง ไม่สบายหรือเปล่า  ตอบ : มันก็ปวดนะ ปวดไต ปวดหลัง ไข่ขาวจะออกมากับปัสสาวะเยอะ  ล้างไตยังไงก็ต้องถามหมอ  ถาม : ทำไมไม่อยากล้าง  ตอบ : ก็ไม่รู้หละฉันไม่อยากล้าง หมอบอกถ้างั้นป้าก็ต้องให้คีโม ป้าจะเอาอย่างไง  ฉันไม่ตายฉันไม่ให้ ฉันจะเอายาไปกินที่บ้าน งั้นยาที่ให้ไปป้าต้องกินสม่ำเสมอนะ  น้ำ ป้าต้องกินเยอะๆนะ เขานัดถี่นะ อาทิตย์หนึ่งฉันก็ยอมเสียค่ารถไป พอกลับไป  หมอพูดว่าเอ้าทำไมมันดีขึ้น (ฉันปฏิบัติตัวเคร่งครัดเหมือนในค่ายสุขภาพก่อนไปตรวจ)  ค่ามันดีขึ้น ทีนี้ต้องมาทำตามระเบียบ(เหมือนในค่ายสุขภาพ) ก็เลยเคร่งครัด  ก็เริ่มดีขึ้นไตมันกลับมาทำงานจริงๆ ดีขึ้นตั้งแต่วันที่ 3 ที่ 4แล้ว มีแต่คนว่าฉันจะตาย เขาก็  มาเยี่ยมกันหมด เขาตื่นกันหมด เห็นอีตุ๊มันขับรถได้แล้วนะ ไปเล่าให้เค้าฟัง  เค้าไม่เชื่อ เค้าเห็นฉันขับรถแล้วเค้าลือกันนะ แล้วมึงขับรถไปได้ไง หายดีเหมือนคนปกติ  หลังจากเข้าคอร์สมันดีขึ้นๆ มันค่อยๆดีขึ้นๆ พอกัวซาแล้วมันดีขึ้น เราก็หาย ลุกได้  แต่เช้า ดีขึ้นอยู่ตั้งแต่กัวซา หลังออกจากค่ายมาก็เริ่มทำงาน มันเดินได้ ขับรถได้  ถาม : ทำงานได้ปกติเมื่อไหร่  ตอบ : ที่เดินไม่ได้ 4 เดือน นอน แฟนบอกว่าหมอจะมา เข้าเดือนที่ 4 ที่ฉันเดินไม่ได้  นั่งถ่ายบนที่นอน เยี่ยวใส่กระโถน ที่นอนเลย ในค่ายสุขภาพ วันสองวันสามได้กัวซา  ก็เริ่มมีแรง เช้ามาก็เดินได้มีแรง พอวันที่ 4 ได้กัวซาอีกมันก็มีแรง พอวันที่ 5 ก็ไม่ได้ทำ  อะไรแล้ว ก็จะได้กลับแล้ว ฉันไม่เคยได้มาเข้ากิจกรรมตอนเช้าเลย พอกัวซาฉันมาเข้า  กิจกรรมตอนตี 4 ได้ พอตื่น มาออกกำลังกาย มาเดินเร็ว วันที่ 5 ก็เดินได้  ถาม : ใช้อะไรทำดีท็อกซ์  ตอบ : ใช้น้ำย่านาง ทำดีท็อกซ์ วันละครั้ง  ถาม : น้ำอุ่นประมาณกี่ ซีซี  ตอบ : ใส่เต็มขวด น้ำย่านางแก้วหนึ่ง น้ำอุ่น ทำต่อกันสองครั้ง ทำตอนเย็น  น้ำหนักลดลง 5 กก. ได้ออกกำลังกายแค่ 2 เช้า  ถาม : พอกทาสมุนไพรหรือเปล่า  ตอบ : พอกด้วยกากหญ้านาง พอกในจุดที่ไม่สบาย ดีท็อกซ์เสร็จ ไม่สบายตรงไหนก็พอก  ตรงนั้น วางหลัง แปะๆไว้ กัวซาเสร็จปุ๊บพอกเลย แค่นั้นแหละก็มีแรง เช้ามาก็เข้า  กิจกรรมตอนเช้าได้ เดินได้  ถาม : กิจกรรมเป็นไง  ตอบ : ไปห้องน้ำก็ไม่ไหว ต้องถ่ายบนที่นอน ฉี่บนที่นอน ทีแรกคิดจะกลับบ้าน มันเป็น  ไข้อยู่ ก็อยากจะกลับมาบ้าน หมอบอกว่าอย่าพึ่งกลับ ทีนี้พอมาทำกัวซา มันเดินได้  มันมีแรง มีกำลังใจขึ้น เขาทำอะไรก็มาเข้าทำกับเขาได้ | |
| ถาม :  ตอบ : | ฟังธรรมะอะไรรู้เรื่องมั๊ย  รู้คะ แต่ร่างกายเราไม่ไหว นอนฟัง แล้วก็เสียใจอยากจะกลับบ้าน คิดไปทั่ว มันวิตก  กังวลหลายอย่าง ตอนที่กลับมาบ้านก็ทำดีท็อกซ์เช้าเย็น พอมาบ้านเราก็ทำ เราก็มากินอาหารล้างพิษ กินผักบุ้งต้ม เอาเกลือละลายน้ำ จางๆแล้วจิ้มกิน ร่างกายก็แข็งแรง | |
| ถาม : | ใช้ข้าวกล้องหรือข้าวขาวหรือข้าวซ้อมมือ | |
| ตอบ : | ใช้ข้าวขาว อีกประมาณ 10 วันก็ขับรถไปข้างนอก กินแค่นั้นก็มีแรง ทำดีท็อกซ์  ได้ 10 กว่าวัน ก็ขับรถออกไปข้างนอก คนเขาเห็นเขาก็ลือ เห็นเราขับรถก็ดีใจกับเรา | |
| ถาม : | ออกมาได้ทำโยคะได้ดัดตัวโยคะได้ทำอะไรหรือเปล่า | |
| ตอบ : | นวดตามจุด นวดตามขา นวดไปเรื่อยๆ ช่วงที่ไปอยู่ค่าย ไม่ค่อยได้เข้ากิจกรรม เราป่วยหนักลุกไม่ได้ พอกลับบ้าน นวดตัว ดีท็อกซ์ กัวซา มีปรับอาหาร พอดีขึ้น มีให้ลูกมา กัวซาให้ครั้งหนึ่ง ให้คนงาน ให้น้าน้อยมากัวซาให้ครั้งหนึ่ง มันก็แข็งแรงดี กัวซาแล้วมัน ดีขึ้น มันเหมือนปลิดทิ้งไปเลย มันดีขึ้น จากที่เราจะตาย มันเหมือนเอาทิ้งไปเลย | |
|  | ฉันมาเดินได้แล้ว ไม่จับไข้ตอนตี 3 ตี 4 ทำได้ก็ช่วงเลิกพอดี | |
| ถาม : | พอร่างกายดีขึ้นเรื่อยแล้ว พอหลังค่ายทำไมมาเป็นไตวายอีก | |
| ตอบ : | มาทำงานแล้วเชื้อโรคเข้า เราดีขึ้นแล้วลืมตัวคิดว่าเราทำได้ มันก็ซึมเข้าเราอีก โดยไม่รู้ มันก็มาเป็นอีก | |
| ถาม :ตอบ : | มันเป็นอาการอย่างไง เมื่อหกเดือนที่แล้วใช่มั๊ย  อาการเหมือนเดิม ปวดตัวเป็นไข้ เดินไม่ได้ | |
| ถาม :ตอบ : | เวลาไปหาหมอเขาตรวจอะไร  ตรวจปัสสาวะ ตรวจเลือด ตับ ไต ไตวายขั้นสุดท้ายแล้ว ต้องล้างไตแล้ว ไม่เอาแล้ว  ฉันยอมตาย ฉันเห็นเขาล้าง เราไม่ใช่ว่าจะสะอาดอะไร เราอยู่ในไร่ในสวน ไม่เอา  ให้คีโมฉันก็ไม่เอา ล้างไตฉันก็ไม่เอา ฉันยอมตาย กลับมาบ้านก็เลยมาเคร่งครัด  เราหยุดหมด อาทิตย์หนึ่งเขาให้เรากลับไป | |
| ถาม :ตอบ : | ก่อนกลับไปตรวจอาทิตย์หนึ่งเราทำอะไร  กลับมาเราก็กินผักบุ้ง กินอาหารสุขภาพ กินน้ำคลอโรฟิลด์เท่านั้นเอง | |
| ถาม :ตอบ : | ดีท็อกซ์ด้วยมั๊ย  ดีท็อกซ์ด้วยแต่ไม่มาก เน้นเรื่องอาหาร หมอเจาะละเอียดอีก ค่าไตก็ดีขึ้น ปัสสาวะไข่ขาวก็ดีขึ้น หมอพูดว่าเอ้าป้ารู้งี้ให้ไปกินยาอย่างนี้ก็ดีแล้ว ( ความจริง ไม่ได้กินยาที่หมอให้ แต่ปฏิบัติตัวแบบในค่าย ) ทีนี้เค้าก็นัดอีกวันที่ 11 ที่จะถึง ก็ต้องไปอีก สองเดือนห่างเพราะร่างกายเราดีขึ้น | |
| ถาม :ตอบ : | อาหารตอนนั้นได้กินต้มถั่วหรือเปล่า  ไม่ได้กิน เน้นผักบุ้งจิ้มน้ำเกลือ เอาเกลือเม็ด สองสามเม็ดมาละลายน้ำ 2 ช้อน บางที  ใส่น้ำตาล มะนาว ดิบมั่งสุกมั่ง คนเราจะเป็นจะตายอยู่ตรงอาหาร ถ้าอาการเป็นหนัก  แค่กินผักร้อนๆ ผัดผักรวมมิตร กินปุ๊บไข้ปั๊บเลย ทีนี้เราก็รู้แล้วว่าร่างกายจะอยู่ได้  หรือไม่ได้ ก็อยู่ที่อาหาร | |
| ถาม : | ประมาณกลางปีที่แล้วไตวาย เราตั้งใจปฏิบัติกี่เดือนที่หมอบอกว่าปกติ ไตดีขึ้นไม่ต้องล้าง | |
| ตอบ : | อาทิตย์หนึ่งหมอบอกว่าดีขึ้น แต่ก็ยังสงสัย ดีขึ้นก็เลยนัดสองเดือนไวๆนี้เอง | |
| ถาม : | ตามร่างกายรู้สึกสบายมั๊ย | |
| ตอบ :ถาม : | สบายเนื้อสบายตัว  จิตใจเป็นไงบ้าง | |
| ตอบ :  ถาม : | สบายไม่วิตกกังวลอะไร มีบ้างเรื่องลูกมั่ง อะไรมั่ง  แรงมั๊ย ทุกข์แรงมั๊ย เรื่องคนอื่น | |
| ตอบ : | บางครั้งมันก็ทุกข์ แต่ข่มพอมันจี๊ดขึ้นสมอง เราก็ไปนั่งเราก็กำหนดให้มันหายรีบให้ มันหาย บางทีเรา เราก็ไม่ใช่อรหันต์นะ ก็ไปหลวงปู่ที่วัดดอนตาล เราก็เคยบวชมาบ้าง เรากำหนดยุบหนอ พองหนอ ปวดก็กำหนดที่ตรงปวด พอเราคิดเราก็กำหนด ตรวจที่เราคิด พอเราเครียดก็กำหนดที่ตรงเราเครียด ตามรู้แล้วก็ดูมันไปเฉยๆ เครียดหนอ ปวดหัวหนอ ถ้าเรานอนอยู่ก็จะปล่อยจิตให้มันนิ่ง แล้วก็มากำหนดว่าปวด ปล่อยให้มันปวดไป เราก็นิ่งอยู่อย่างนั้นแหละ พองหนอยุบหนอ เราก็กำหนดที่ ตรงเราคิด เรากังวล พอเรารู้ปุ๊บ อยู่อย่างนั้นแหละจ๊ะ เราเป็นมากเราก็ไม่อยู่ตรงที่ เราเป็นมาก เรามากำหนดยุบหนอพองหนอเราก็มากำหนดลมหายใจ เครียดมันจะค่อยคลายออก  เราตัวสั่นบึ้มๆ ไปคนเดียวตลอด หมอให้ขึ้นเตียงเราก็อยู่คนเดียว เราก็จะกำหนดจิต นิ่งหมอก็จะประกาศญาตินางผานิต สงวนกุล เขาจะเรียกญาติเราไปจ่ายเงิน เอายา ฉันมาคนเดียว ฉันไม่มีญาติ เราไม่สบายตรงไหนก็ตามรู้ก่อน เรามากำหนดที่ลมหายใจ ท้อง พอเรากังวลมากก็มากำหนดที่ตรงกังวล ตามรู้เสร็จ ก็ทิ้งไป ทำไมเรามาอยู่ คนเดียว ทิ้งมันอีก เราก็กำหนดอีก เราก็รู้ว่าทำไมต้องมาอยู่คนเดียว ต้องเป็นภาระเรื่องเงินอีก การอยู่ การกิน การพักเราอยู่กับหมอก็ดีแล้ว ถึงเราจะอยู่คนเดียว แต่ใจเราก็ยังนิ่งอยู่เหมือนเดิม เราต้องกำหนดมาให้มันเบา พอมันเบา ใจก็จะเริ่มคลายมันยึดอยู่นิดเดียว ให้มันเบาไป มันก็อยู่รอดมาได้เรื่อย พอดีคุณหมอสอน มันเป็นทางเดียวกัน มันจะตาย หลายรอบแล้วแต่ก็ไม่ตาย | |
| ถาม :ตอบ : | เมื่อเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายตอนที่เรารักษาแผนปัจจุบัน หมดไปเท่าไหร่  ฉันรักษาเสียเงินอยู่ 3 ปี หมดปีละ แสนกว่าบาท ตอนนั้นบัตรทองยังใช้ไม่ได้ หมื่นสี่ หมื่นสาม ฉันก็จะซื้อทองได้หลายบาท ถ้าซื้อทองก็หาที่เก็บไม่ได้ ก็ตกลงว่า 3 ปี ใช้ปีละแสนกว่า เงินของตัวเอง ค่ารถค่ายาค่ากิน รวมทั้งหมดทุกอย่าง แต่เมื่อก่อนค่ารถถูกนะไปถึงโน่นหมดค่ารถแค่ 150 บาท แต่ตอนนั้นค่ารักษาเราเสียเอง พอสามปีปุ๊บเงินหมด พอดีบัตรทองใช้ได้พอดี ทุกครั้งที่ไปรักษาหมดหนึ่งพัน แต่เดียวนี้อย่างน้อยต้อง สองพันหรือพันห้า เผื่อฉุกเฉิน แท็กซี่อะไรมันก็แพง | |
| ถาม :ตอบ : | แล้วมารักษาแบบนี้ มันใช้เงิน ใช้ทองมากแค่ไหน  แทบไม่ได้ใช้เลย แต่เราต้องปฏิบัติตัวเราให้สม่ำเสมอ ให้รักตัวเอง ทำตามที่คุณหมอ สอนมา กินผักร้อนผักเย็น อันไหนที่มันผิด บางทีเราหิวๆมา(อยากกินมาก) เราก็กิน แต่ช่วงไหนเราป่วยเราก็ไม่กิน มันผิด แต่ไม่ได้กินบ่อย ถ้าเราป่วยเมื่อก่อนนั้นก็อยากกิน  ต้มปลานิลร้อนๆคงดี กินเข้าไปไข้เกือบตาย เรากินผัดผักก็เกือบตาย ผัดใส่น้ำมัน ใส่น้ำมันหอย ไข้อยู่ ใจจะขาด ไข้รึ่มๆขึ้นมา ผิดเอ๊ทำไมเป็นอย่างนี้ แต่พอมาช่วงเรา  แข็งแรงเราก็กินบ้างแต่ไม่ให้ถี่ ไม่กินบ่อย | |
| ถาม :ตอบ : | กินแสลงพวกนี้ บ่อยแค่ไหน  เดือนละครั้ง | |
| ถาม :ตอบ : | กินเยอะมั๊ย  ไม่เยอะ ฉันไม่ค่อยชอบเท่าไหร่ แค่พอหายอยาก | |
| ถาม :ตอบ : | ปกติชอบกินอะไร ทั่วไป  แต่ตอนนี้ฉันชอบกินมะม่วงเปรี้ยวสับใส่เกลือหน่อยนึง น้ำตาล หน่อยนึง ฝานหอม  ใส่ กินอร่อยนะ ถ้วยนึง เรากินแค่เนี้ยก็อร่อยแล้ว | |
| ถาม :ตอบ : | กินผักมั๊ย  ฉันชอบกินผักบุ้งกับแตงกวา อย่างอื่นฉันไม่ค่อยชอบกิน | |
| ถาม :ตอบ : | เก่งนะกินอยู่อย่างนี้ ไตเราก็ดีขึ้น แค่เนี๊ยะ ตำมะม่วง  ถ้ามันเริ่มไม่ดีเท่าไหร่ ก็เริ่มกินเคร่งครัด | |
| ถาม :ตอบ : | เมนูอาหารของเรานอกจากมะม่วงยำ มีเมนูอื่นอีกมั๊ยที่ทานๆ นอกจากนี้  บางทีก็จะกินต้มจืด ต้มผัก ฉันชอบกินยอดแคต้ม ดอกก็ไม่ชอบ บางทีก็ถั่วแปบบ้าง แต่เมื่อก่อนกินไม่ได้ เป็นผักร้อน พอเราแข็งแรงหน่อยก็เอามากิน กินดิบๆ กินกับมะม่วง กินได้ | |
| ถาม :ตอบ : | กินอยู่อย่างนี้ไม่น่าเชื่อ  กินน้ำแข็งใส่น้ำหวานๆบ้าง ชอบกินขนม กินบ่อยไม่ได้ มันรู้สึกสะท้าน ก็กินอยู่อย่างนี้แหละ ที่ไปรักษากับหมอมา ทีแรกผอม | |
| ถาม :ตอบ : | ตอนนี้น้ำหนักเท่าไหร่  น้ำหนัก 78 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตรกว่าๆ พอแข็งแรงจะให้กินแต่ผักบุ้งจิ้มเกลือ | |
|  | พอเห็นผักบุ้งมากๆจะอ้วก หาอย่างอื่นกินบ้าง ตอนนี้ย่านางก็แทบไม่ได้ซื้อ น้องเขาทำน้ำคลอโรฟิลล์ | |
| ถาม :ตอบ : | ตกลงแทบจะไม่ได้ซื้อ ซื้อแต่เกลือ  ใช้เยอะไม่ได้เค็ม แสลงอีก แต่ต้องมีมะม่วงผสม ชอบกิน | |
| ถาม :ตอบ : | วิธีการนี้จึงแทบไม่ได้ใช้เงินเลย แทบไม่ได้ซื้อกินอะไรเลย  เราไม่เปลืองอะไรเลย เปลืองเพราะทำอาหารทั่วไปให้คนอื่นกินเท่านั้น เขาชอบกินแกงกะทิ พะโล้ ขาหมู ไม่ชอบกินผัก | |
| ถาม :ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | ต้มจืดใส่อะไร  เมื่อก่อนนี้ฉันใส่กระดูกหมู หมูสับ คะนอ รสดี ตอนนี้ทำให้เขากิน เราก็ตักแฟงมากิน  แต่เรารู้ประมาณตัว อย่างอื่นไม่กินเยอะ เมื่อก่อนฉันชอบกินเนื้อสัตว์ ชอบรสมัน  เป็นหลัก กินเค็ม กินเผ็ด กินทุกอย่าง กินทุกอย่างรสจัดที่มันอร่อย เป็นคนที่ชอบทำกับข้าว เนื้อชอบทุกอย่าง ปลา หมู ไก่ เป็นคนชอบทำกับข้าว เป็นคนชอบกินเยอะ กินของดี(แต่ก่อนคิดว่าดี) ตอนนี้กินอาหารสุขภาพแต่คนอื่นเขาไม่กินด้วยเรากินแบบนี้ เราประหยัดดี สบายดี หมอบอกว่าจะอยู่ได้ 3 ปี หรือ 7 ปี ก็ที่โน่นก็จะมีกรมหลวงชุมพรที่โรงพยาบาลรามาฯ ฉันไปยืนไหว้ ไม่ได้ขอให้ฉันหายนะ ถ้าลูกจะตายขอให้ตายดีๆ ไม่กระดักกระเดี้ย ถ้าจะตายจริงๆ ไม่ต้องใส่ออกซิเจน ไม่รู้คนอื่นจะอธิฐานเหมือนฉันหรือเปล่า พอหมอบอกว่าฉันจะอยู่ได้ไม่เกิน 3 ปี | |
| ถาม :  ตอบ : | อะไรน่าจะเป็นสาเหตุให้เราป่วย  น่าจะไต ฉันจะเป็นโรคไตก่อน กรวยไตอักเสบ ๆอักเสบตั้งแต่มีลูกคนแรก | |
| ถาม :ตอบ : | นานเท่าไหร่เป็นกรวยไตอักเสบถึงจะมาเป็นSLE  ลูกคนสองจะห่างคนแรก 5 ปี พอมีลูกคนที่ 3 ได้ประมาณ ขวบหนึ่งตัวฉันก็เริ่มบวม เป็นแล้วก็รักษาหาย แล้วกลับมาเป็นอีก เสร็จแล้วมาทำงานอีก ทำไมเราเป็นลม ถูกแดดแล้วเป็นลม หมดแรง มันทำงานไม่ไหว มันตัวบวม บวมแบบถอดชุดชั้นในไม่ได้ ถอดไม่ได้ เหมือนสูบลูกโป่ง มาถึงบ้านถอดชั้นในไม่ได้ หลานบอกว่าอา ๆต้องไปหาหมอนะ คนปกติจะมาบวมแบบนี้ได้ไง บวมจนถอดรองเท้าไม่ได้ แต่ไม่รู้ตัว พอถอดรองเท้ามันถอดไม่ได้ บวมแล้วก็เขียวเป็นจ้ำๆ หน้าก็เหมือนผี ไปรักษาที่วังน้ำเย็นเค้าตรวจไม่เจออะไรก็ให้ยามากิน นอนร้องเหมือนผี จนหมดแรงแล้วหลับไปเลย พอดีหมอนัดเช้าวันศุกร์ แต่ไปเช้าไม่ไหว พอบ่ายๆหน่อยฉันก็ไปหาหมอ พอดีหมอคนที่ มาเปลี่ยน เป็นผู้หญิง พอดีเค้าเป็นลูกศิษย์ โรงพยาบาลรามาฯ เค้าว่าฉันเป็น SLE เอ๊เราเป็นเอดส์หรือเปล่า ถามหมอบอกว่า ไม่ใช่เป็นโรค SLE โรคพุ่มพวงรู้หรือเปล่า เขาดูออก แค่เห็นเราบวม เขาก็เลยจัดยาสเตียรอยด์ ให้มากินครั้งละ 2 เม็ด ปากก็อ้าไม่ขึ้น เขาบอกว่าต้องไปโรงพยาบาลรามาฯ กรุงเทพก็ไม่เคยเข้า ฉันไม่รู้จักกรุงเทพฯ เขาบอกครึ่งปีก็ยังไม่ไปนะ น้องอยู่กรุงเทพ น้องก็เลยพาไป ไปที่โรงพยาบาลรามาฯ พอถึงโน่นเค้าก็ตรวจเก๊าต์ ตรวจรูมาตอยด์ และ SLE 3 โรค ว่าจะตรงกับโรคอะไร สรุปว่าเป็น SLE แต่มันก็เป็นหนักมาเรื่อยๆ | |
| **ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม :** ขอขอบคุณพี่มากที่ให้ข้อมูล ก็ถูกทางแล้วล่ะ ถ้าทำถูกทางก็จะดีขึ้น | | |
| ตอบ : | เหมือนได้ชีวิตใหม่ ช่วงนั้นฉันคิดว่าฉันต้องตายแน่ ที่เรายึดอาจารย์สอนธรรมะ  แต่ถ้าร่างกายไม่ไหว ใจเราจะดีแค่ไหน แต่ถ้าร่างกายไม่ไหว เราจะละความเจ็บป่วย ก็ไม่ไหว ถ้าไม่เจอหมอ ก็ไม่ได้มาพูดอย่างนี้ ถ้าไม่ได้เจอไม้กัวซาก็เดินไม่ได้ | |
| ถาม :ตอบ : | แต่ก่อนเป็นคนเครียดมั๊ย  ฉันเป็นคนรักแรง โกรธแรง เครียดแรง | |
| ถาม :ตอบ : | แล้วมาเปลี่ยนเบาๆลงบ้างตอนไหน  ฉันหันมาปฏิบัติธรรม ช่วงเป็นสาวเคยบวช มาแต่งงานก็เครียดเรื่องครอบครัว ฉันเป็นโรคเครียด มาแต่งงานก็มาเครียด เครียดมากเลยเป็นSLE ทั้งเครียดทั้งกินอาหารรสจัด ตอนมาเข้าค่ายได้กินอาหารที่เรารู้ อาหารที่อาจารย์สอนมารู้จักของร้อนของเย็น เรามาคลายเพราะเรื่องอาหาร ฟังธรรมะ แล้วเรื่องการกิน สองอันคู่กัน มันก็คลายออก ถ้าเราเครียดเราก็ทุกข์ เรากินของผิดเราก็ทุกข์ เราก็ต้องเดินสายกลาง ขอบคุณหมอมากค่ะ ดีใจมากที่หมอมาค่ะ | |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 17**  หญิงไทย อายุ 39 ปี อาชีพ เกษตรกร (เลี้ยงวัวนม)  จังหวัด สระแก้ว | |
| ถาม : แต่ก่อนมีอาการไม่สบายเป็นอะไร  ตอบ : เมื่อ ปี 51 หมอที่โรงพยาบาลบอกว่าเป็นมะเร็งเต้านม  ถาม : ตอนปี 51 ที่หมอบอกว่าเป็นมะเร็งนั้น มีอาการอย่างไร  ตอบ : มันเป็นก้อนเล็กๆ หมอบอกว่าเป็นซีสต์ ขอผ่าชิ้นเนื้อมาดู ก็ว่าเป็นมะเร็ง หมอที่สระแก้วผ่า  ถาม : โรงพยาบาลสระแก้ว เขาทำอย่างไรต่อ  ตอบ : เขานัดไปให้ตัดเต้านมทิ้ง  ถาม : ประมาณเดือนไหน  ตอบ : ไปตัดเดือนก.ย.  ถาม : ตอนนั้นเค้าบอกระยะมั๊ย  ตอบ : ไม่ได้บอก ฉันก็ไม่ได้ถามด้วย | |
| ถาม : หลังผ่าตัดแล้ว ทำอย่างไรต่อ  ตอบ : เขาให้ไปหา แล้วเขาให้ไปศูนย์ที่ชลบุรี  ถาม : แล้วทำอะไรต่อ  ตอบ : เขาบอกให้ไปรับเคมีที่จันทบุรี  ถาม : ตอนที่ให้เคมีเป็นอย่างไร  ตอบ : กินอะไรไม่ได้ อาเจียน เหม็นไปหมดเลย อ่อนเพลีย นอนไม่ค่อยหลับ มันตื่น  ถาม : รู้สึกร้อนตามร่างกายไหม  ตอบ : สะบัดร้อนสะบัดหนาวสลับกัน  ถาม : เป็นอยู่นานเเค่ไหน  ตอบ : เป็นพอจะหายแล้วก็ไปให้ใหม่ 3 อาทิตย์เขาก็ให้อีกทีหนึ่ง ทุกครั้งที่ให้ก็มีอาการใหม่  ทีหนึ่ง รู้สึกเหมือนตัวเองจะไม่รอดอาการค่อนข้างรุนแรง  ถาม : ได้บอกหมอมั๊ยว่ามีอาการแบบนี้  ตอบ : บอกแล้วหมอให้ยาแก้อาเจียนมากิน ทุเลาบ้าง  ถาม : เขานัดให้กี่ครั้ง  ตอบ : ให้ไปจนครบ 4 ครั้ง  ถาม : แล้วให้จนครบ 4 ครั้งเลยรึเปล่า แล้วมาเจอการรักษาแนวแพทย์วิถีพุทธเมื่อไหร่  ตอบ : เจอตอนเข็มที่ 3  ถาม : พอเราไปเข้าค่าย แล้วมีเหตุการณ์อย่างไร  ตอบ : ตอนนั้น เข็มที่ 3 เสร็จแล้ว แล้วเขานัดเข็มที่ 4 กลางค่ายเลย ตอนนั้นกำลังแพ้เคมี ไม่สบาย  ถาม : ตอนนั้นเห็นว่านัดเข็มที่ 4 กลางค่าย แล้วทำอย่างไร  ตอบ : ทั้งจะไปรึจะไม่ไป แต่แฟนว่าก็ไปให้ครบ แล้วค่อยมาทำแบบนี้ ก็แหกค่ายไป เสร็จแล้ว  กลับมาค่ายอีก  ถาม : ก่อนให้เคมีครั้งที่ 4 เข้าค่ายสุขภาพมาแล้วกี่วัน  ตอบ : เข้าค่ายมาแล้ว 3 วัน  ถาม : มีการปฏิบัติตัว ล้างพิษอะไรต่างๆ แล้ว มีอะไรต่างกันเยอะมั๊ย  ตอบ : ขณะที่ให้เคมี มันไม่ค่อยแพ้เท่าไหร่ ปั่นน้ำย่านางกินด้วย ไม่ค่อยทรมานเท่าไหร่ มันทรมาน  น้อยลง ไม่ค่อยมีอาการคลื่นไส้อาเจียน หรือร้อนหนาว  ถาม : อาการแพ้เคมีน้อยลง หลังจากนั้นเราทำอย่างไรต่อ  ตอบ : กินน้ำย่านาง กินอาหารสุขภาพมาเรื่อยๆ เท่าทุกวันนี้  ถาม : แล้วกินอะไรบ้าง | |
| ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ : | ย่านาง กินผักปลอดสารพิษ  ทานเนื้อสัตว์รึเปล่า  ลดลง มีปลาบ้าง โดยรวมๆ ก็ทานผักปลอดสารพิษที่ปลูกเองรอบๆ บริเวณบ้าน และที่ตามธรรมชาติ อาหารทานรสไม่จัด ใช้เกลือกับซีอิ๊วปรุงเป็นหลัก ปลาร้าไม่กิน เต้าเจี้ยวก็ไม่เอา ต้มบ้าง นึ่งบ้าง ทอดบ้างแต่ไม่บ่อย  น้ำคลอโรฟิลล์ทานอยู่นะ ใช้อะไรประกอบบ้าง  ใช้ย่านาง รางจืด อ่อมแซบ ใบเตย หลายใบอยู่นะ ใบตำลึง ตามที่มี มีอะไรก็ใส่อันนั้น เอาหลายๆ ใบมารวมกัน ทำน้ำคลอโรฟิลล์ กรองแล้วก็ทาน  นอกจากดื่มน้ำสมุนไพร ทานอาหารปรับสมดุล แล้วมีอะไรอีกที่ทำการรักษาตัวเอง กัวซามั๊ย กัวซาขูดที่ไหน  พ่อบ้านขูดหลังให้ ส่วนแขนขูดเอง โดยใช้ขี้ผึ้งทาก่อนขูด ทำวันละครั้ง  ดีท็อกซ์ ทำวันละกี่ครั้ง ใช้อะไรบ้าง  น้ำย่านาง บางทีก็น้ำมันเขียว  น้ำมันเขียวใช้เท่าไหร่ ผสมทำดีท็อกซ์  ใช้น้ำมันเขียว 3 หยดที่เหลือก็น้ำเปล่าผสมกับน้ำอุ่น ทำดีท็อกซ์จะรู้สึกสบายกว่า บางที ใช้น้ำย่านางที่เรากินก็เอามาดีท็อกซ์ เมื่อก่อนทำดีท็อกซ์ประจำ แต่พอตั้งท้องแล้วไม่ได้ทำ  โยคะ เดินเร็วได้ทำไหม  แต่ก่อนทำ แต่พอตั้งท้องไม่ได้ทำ  ก่อนหน้านี้ไปวัดมั๊ย ไปทำอะไร  แต่ก่อนไปทำบุญเฉยๆ ไม่ได้ปฏิบัติธรรมข้ออื่นๆ ตอนนี้ไม่ได้ทำงานก็ไปปฏิบัติที่วัด เดินจงกรม นั่งสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ ก็เลยรู้สึกสบายใจ  รู้สึกสบายใจใช่มั๊ย  ใช่จ้ะ  พอปฏิบัติต่อเนื่องหมอเขานัดตรวจมั๊ย  3 เดือนครั้ง  ตอน 3 เดือนแรกที่นัดตรวจหมอเขาว่าไง  เขาว่าเลือดปกติดี  พอนัดอีกเขาว่าไง  เขาว่าปกติดีจะนัดอีกวันที่ 8  แสดงว่าทุก 3 เดือนเขานัดตรวจ เราปฏิบัติแบบนี้แล้ว ร่างกายเรารู้สึกอย่างไร  เมื่อก่อนมันร้อนๆ หนาวๆ พอปฏิบัติแบบนี้เราก็สบายดี |
| ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :ถาม :ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :ตอบ : | หมอที่โรงพยาบาลรู้ไหม ว่าเรารักษาทางเลือกแบบนี้  หมอเขาไม่ว่าไง ก็บอกเขาอยู่ เขาก็บอกว่าให้กินเนื้อสัตว์ เพราะว่าผอมมาก ก็กินมั่งแค่ปลา ร่างกายเราสดชื่นแข็งแรงดี  เริ่มรู้สึกว่าแข็งแรงดีตอนไหน รู้สึกเหมือนคนปกติ  ก็หลังจากเข้าค่ายสุขภาพ สองสามเดือนมั๊ง มันจะหนาวๆร้อนๆขึ้นบ้างนานๆครั้ง  ให้เคมีมาแล้วกี่ปี นับถึงปัจจุบัน  มาตอนนั้นมันปลายปี 52 อ๋อปีกว่าๆ ตอนนี้เดือนมีนาคม จะเข้าเมษายน ปี 53 หลังจากเข้าค่ายสุขภาพได้ 4 เดือน ร่างกายก็แข็งแรง แล้วตั้งครรภ์  ตอนตั้งครรภ์ คิดหรือเปล่าว่าลูกจะเป็นยังไง  กลัวว่าลูกจะพิการ ก็เลยไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล คลอดออกมาไม่พิการ เด็กแข็งแรงดี  ลูกคลอดมา แรกเกิดน้ำหนักเท่าไหร่  3โล 3ขีด  ตอนนี้ลูกอายุเท่าไหร่  เดือนกว่า ยังไม่ถึง 2 เดือน เด็กแข็งแรงดี ไม่น่าเชื่อว่าเป็นมะเร็ง แล้วมาฟื้นฟูแบบนี้ ประจำเดือนก็มาปกติ ไม่ปวดท้อง ตั้งครรภ์มีลูกออกมาแข็งแรง แต่ก่อนเขาว่าให้ว่า ไม่กินอะไร กินแต่น้ำย่านางระวังน้ำจะท่วมลูกตายนะ  พอเขาว่าให้ แล้วหยุดทำหรือเปล่า  ไม่หยุด ทำมาเรื่อยๆ ไม่เห็นท่วมตายนะ เห็นแต่ท่วมรอด แข็งแรงเลยเนี่ยผมดำเมี่ยมเลย ดกด้วย แสดงว่าเด็กแข็งแรง  ผมร่วงตอนให้เคมีเข็มที่เท่าไหร่  เข็มที่สองผมร่วงเลย ตอนนั้นผอมนึกว่าจะไม่รอด แต่ก็รอดมาได้  ตอนที่ไปรักษาแบบนั้นเสียเงินมั๊ย  บัตรทองเขารักษาให้ฟรี ไม่ได้เสียเงิน หลวงเขาเป็นคนเสีย  ได้ถามเขาไหมว่า ถ้าต้องเสียเงินเอง ต้องเสียเยอะไหม  เคสหนึ่งเป็นหมื่นๆ เข็มละประมาณหมื่นแปด บัตรทองก็เลยไม่เสีย แต่มีอาการทรมาน  รักษาแบบแพทย์ทางเลือกนี้ต้องซื้ออะไรมั๊ย  ส่วนใหญ่ไม่ได้ซื้อนะ เก็บแต่ของข้างบ้านมากิน |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ :  ถาม :ตอบ : | ยาหม่องซื้อขวดหนึ่งกี่บาท  35 บาท  ใช้กี่วันหมด ใช้ถึงเดือนหนึ่งไหม  ไม่ถึงเพราะใช้หลายคน แฟนเขาใช้ด้วย เพราะเขาเมื่อยปวดหลัง แต่ก่อนกินยาแก้ปวด เดี่ยวนี้กัวซาอย่างเดียว เลยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดแล้ว ทั้งฉันทั้งแฟน เออประหลาดดี ขูดแล้วโล่ง ขูดแล้วสบาย  ตอนท้องได้ขูดหรือเปล่า  ขูดค่ะ  แล้วได้ไปช่วยเหลือคนอื่นไหม  เขาถามอยู่ ก็บอกเขาว่ากัวซา ดีท็อกซ์แต่คนอื่นจะเชื่อหรือเปล่าไม่รู้  แล้วเพื่อนที่รุ่นเดียวกันที่ฉายแสงได้ข่าวเขามั๊ย  บอกให้เขากิน ก็บอกแนะนำเขาไป ว่าเราใช้เราทำยังไง  แล้วเขาทำบ้างมั๊ย  ไม่ได้ถาม ไม่ได้เจอ  แล้วมารักษาแบบนี้จิตใจเป็นไง  ไม่ค่อยฟุ้งซ่าน ว่างเราก็นั่งสมาธิอยู่บ้าน อ่านหนังสือสวดมนต์ ไหว้พระ  จิตใจสงบสบายดีไหม  ดีสบายดี  เมื่อก่อนเป็นคนอย่างไร  ตอนให้เคมีหงุดหงิดง่าย ขี้โมโห แต่พอมารักษาแบบนี้แล้วอาการลดลง แต่ก็ไม่รู้ว่า เป็นเพราะการให้เคมีหรือเปล่า เพราะเมื่อก่อนไม่ใช่คนขี้โมโห ขี้หงุดหงิด  เรามีความคิดเห็นอย่างไรกับการรักษาแบบแพทย์วิถีพุทธ  รู้สึกดี เราไม่ได้เบียดเบียนใคร สัตว์ก็ไม่ได้ฆ่า  อ้าวใครทำปลาให้กิน  แฟน เราไม่เบียดเบียนแล้ว เลิกฆ่าแล้ว ถ้าเขาไม่ทำ ก็ไม่มีก็ไม่กิน เรากินผักไป  เก็บผักมาทำอะไร  เอามาต้ม มาผัด  ลูกกินนมแม่ไหม  มีนมข้างเดียว กินนมแม่มั่ง กินนมกระป๋องมั่ง  มั่นใจไหมในวิธีการนี้  ทำแล้วสบายก็รู้สึกพอใจแล้ว |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 18**  หญิงไทย อายุ 48 ปี การศึกษา ปริญญาโท อาชีพ พนักงานรัฐวิสาหกิจ  จังหวัด สมุทรปราการ  แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ค่ายสุขภาพแฟนพันธุ์แท้ 21-30 เม.ย. 2552 | |
| ถาม :ตอบ : | อยากให้เล่าเกี่ยวกับประสบการณ์โครงการสุขภาพ ธกส.  ปีที่แล้ว 2552 ทางธนาคารเพื่อการเกษตร ค้นหาว่ามีวิธีไหน นอกเหนือจากการรักษา แผนปัจจุบันที่ทำให้สุขภาพของพนักงานธกส. และญาติของ ธกส. ดีขึ้นบ้าง ปกติค่าใช้จ่ายในเรื่องของการรักษาพยาบาลปีหนึ่งเป็นร้อยล้าน คนของ ธกส. ทั่วประเทศ ทุกอำเภอจำนวน 15,000 คน ที่ดูแลเกษตรกรทั่วประเทศ แต่ในขณะเดียวกันพนักงานก็เจ็บป่วยด้วยเรื่องของการบริโภคหลายๆ อย่าง และเรื่องของพฤติกรรมหลายๆ อย่าง ก็มีผลทำให้คนเจ็บป่วยเยอะ  ขณะนี้ ธกส. อายุ 40 กว่าปีแล้ว หมายความว่าพนักงานส่วนใหญ่ก็อายุเยอะแล้ว มาทำงานกันตั้งแต่สมัยหนุ่มๆ สาวๆ ก็ผ่านประสบการณ์การกินมาเยอะทั้งชีวจิต แล้วก็หลายอย่าง เพื่อจะหาทางให้ได้ผลเยอะๆ ใครถนัดทางไหน ใช้วิธีไหนก็ไม่ได้บังคับ ล่าสุดได้มาศึกษาที่สวนป่านาบุญ ตั้งแต่เดือนมีนาคม ปี 2552 ศึกษาเสร็จก็ลองดูว่า พนักงานมีความสนใจหรือไม่ เพราะเป็นเรื่องลำบาก เนื่องจากอยู่ลำบาก กินลำบาก ก็ได้ลองกับกลุ่มคนทั่วประเทศ จังหวัดละ 1 คน ที่เป็นตัวแทนเรื่องสุขภาพ ให้มาเรียนที่ สวนป่านาบุญ ตั้งแต่ตอนนั้นยังไม่มีอะไรแบบนี้ มีศาลาแค่ครึ่งเดียว  ช่วงที่มาเรียนได้ความรู้ไป 3-4 วัน ก็ไม่เยอะไม่เต็มที่ ดังนั้นระยะที่ 2 ทางธนาคารก็เลยมอบหมายให้พวกเขาไปชวนผู้ป่วย 4 โรคฮิตในเมืองไทย กับคนอายุขนาดนี้ ได้แก่ เบาหวาน ความดัน ไขมัน และมะเร็ง โดยรับสมัครพนักงานธกส. ท่านใดก็ได้ที่สนใจ อยากมารักษาสุขภาพโดยวิธีนี้บ้าง เขาก็สมัครเข้ามา ทีนี้ในการสมัครเข้ามา เขาก็มาอยู่มาใช้ชีวิตแบบนี้ ปรากฏว่าหลังจากเข้าค่าย 1 เดือน ผลตรวจตัวเลขทางห้องปฏิบัติการออกมาแล้วก็โอเค แล้วทิ้งช่วงอีก 30 วันก็ตามผลทุก 30 วัน เป็นเวลา 3 เดือนโดยติดตามทีละเดือน โดยได้ความกรุณาจากหมอเขียวไปให้ความรู้ ให้ความมั่นใจขึ้น ปรากฏว่ากลุ่มคนตรงนั้น50 กว่าคนที่เป็นผู้ป่วย หลายคนก็มาแบ่งปันประสบการณ์กันทีละเดือน โดยเรียกมาประชุมกันที่สำนักงานใหญ่ และมีหลายคนที่บอกว่าเขาดื่มน้ำเขียวอย่างเดียวคือน้ำคลอโรฟิลล์ เพราะว่าพฤติกรรมการบริโภค ไม่เปลี่ยนกลับไปแล้วก็เหมือนเดิมใน 50 คน ไม่ใช่ทุกคน ก็คละกัน ทางเราก็จดข้อมูลไว้ หรือขอข้อมูลที่เป็นลายลักษณ์อักษร เขาก็เขียนส่งมาให้ เดือนที่ 2 เดือนที่ 3 สิ่งหนึ่งที่เห็นชัดคือ น้ำคลอโรฟิลล์ เพราะหลายคนที่กลับไปแล้วไม่ได้ทำอาหารแบบที่ค่าย เพราะทำไม่เป็น ไม่อยากทำ ทำยาก ขี้เกียจ หลายเรื่องก็มี แต่มีหลายคนที่เขียนมาเป็นลายลักษณ์อักษร |
|  | ในแบบประเมินทุกเดือนว่า เขาขอโทษด้วยที่เขาไม่ได้กินอาหารฤทธิ์เย็นเลย แต่เขาบริโภคน้ำเขียวอย่างยิ่ง เช้า กลางวัน เย็น ทำเอง หาง่าย เพราะอยู่ต่างจังหวัด เขาบอกว่าไขมันในเลือดลง เป็นผู้ชายระดับผู้ช่วยผู้จัดการสาขา ก็ได้เจอเขาและซักถามส่วนตัว เขาบอกว่าในกรณีของคนช่วงต้นๆ จะทำ 100% เลยมันอาจจะยาก อยากบอกว่าหลายคนใน 50 คนที่ทานน้ำเขียวแล้วไขมันในเลือดลดลง  อีก 2 คนเป็นเบาหวาน อ้วนมาก แล้วเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง พี่เขาจะกิน น้ำเขียวทั้งวัน เพราะเป็นเยอะแล้ว เขาจะหิ้วมาแล้วไปแช่ตู้เย็นไว้ แล้วก็กินทั้งวัน กิน เช้า กลางวัน เย็น และก่อนกลับบ้านก็อีกครั้ง ตื่นเช้าก่อนแปรงฟันอันดับแรกก็ดื่ม 2 แก้ว ช่วงนั้นท้องว่างก็ดีที่สุด แล้วทานก่อนทานข้าว ประมาณ 1 ชั่วโมง ก่อนทานข้าวเช้า ข้าวเที่ยง ข้าวเย็น และ 1 ชั่วโมงก่อนกลับบ้าน สรุปก็คือทั้งวัน มันจะได้ผลมาก เราก็ดีใจด้วย ที่ร่างกายเขาดีขึ้นมาก จนสุดท้ายตรวจที่โรงพยาบาลไม่พบเซลล์มะเร็ง  ในกรณีของคนอื่นที่ไม่เข้าคอร์สเลย ที่สำนักงานใหญ่มีคนเข้าคอร์สแค่ 8 คน เพราะแบ่งโควตาว่า ใน 50 กว่าคน ในจำนวน 4 โรค แบ่งว่า ในสำนักงานใหญ่ไม่เกิน 10 คน ไม่เช่นนั้นจะถูกเพ่งเล็งจาก 75 จังหวัด ว่าทำไมให้สำนักงานใหญ่มากคน ปรากฏว่ามีพนักงานไปอบรมเพียง 8 คน แต่ปัจจุบัน คนที่สำนักงานใหญ่ มีเยอะมากที่ทำน้ำเขียวทานเอง หรือซื้อทาน ประมาณ 30-40 คน ที่ทานน้ำเขียวทุกวัน ก่อนทานข้าว 1 แก้ว หรือทานมาจากบ้าน แล้วคนที่ไม่เคยมาค่ายเลย ได้แต่ได้ยิน กับรับเอกสาร กับคนที่บอกต่อๆ กัน ปรากฏว่าเขาก็มารายงานว่าตัวเขาเองที่เคยเป็นเบาหวานกับไขมัน โดยมีผลแล็บมาโชว์ พบว่า หลังทาน ค่าตัวเลขเบาหวานและไขมันลดลงมากอย่างรวดเร็ว  ส่วนลูกสาวอายุ 13 ปีที่เป็นไมเกรน มีอาการเป็นเมื่อไหร่ก็คลานไปโรงเรียนหรือไม่ได้ไปเลย บางครั้งมีอาการอาเจียนร่วมด้วย ปรากฏว่ากินน้ำเขียวแล้วถูกกัน ผลที่ได้คือ ขณะนี้ไม่ปวดหัวแล้ว เขาดีใจมาก มาขอบคุณหมอเขียว |
|  | ตอนที่เอาผู้ป่วยไปเข้าค่าย ทางธกส. ไม่ได้เอาผู้ป่วยไปอย่างเดียว แต่เอาญาติไปด้วย 1 คน โดยขออนุมัติจากหัวหน้า เพราะ ถ้าคนป่วยมาอย่างเดียว โดยไม่มีคนมาด้วย ก็ไม่มีคนทำอาหารให้ ดังนั้นจึงอยากให้คนที่บ้านมาเรียนรู้ด้วย 1 คน เช่นเอาแม่บ้านมา เอาแม่มา เอาน้องมา เอาลูกมา เพื่อศึกษาด้วยกัน กลับไปจะได้ไปทำอาหารทานได้ ก็ได้ผล มีเสียงตอบรับมาว่า เมื่อไหร่มีการจัดค่ายอาหารสุขภาพอีกจะมาเรียน ทั้งพ่อบ้านและแม่บ้าน เพราะเรื่องกินเรื่องใหญ่  โดยส่วนตัว คุณพ่อและคุณแม่จะเป็นหลายโรค อายุประมาณ 80 ปี เป็นเบาหวาน ความดัน ไขมัน พ่อก็จะเป็นเก๊าต์ เดินไม่ได้ เพราะ ชอบกินมาก ได้ให้พ่อทานน้ำคลอโรฟิลล์ ปรากฏว่าภายใน 10 วัน เข่าที่บวมเดินไม่ได้ สามารถเดินได้ ทุกวันนี้ เข้าสวนได้ เดินได้ ปลูกต้นไม้ได้ ซึ่งแต่ก่อนอาหารไม่ดี ส่วนปัจจุบันไม่ปวดเก๊าต์ ไปโรงพยาบาลเช็คข้อมูลก็ลดลง ส่วนลูกชายเป็นโรคท้องผูกก็ให้ทานคลอโรฟิลล์ รสอ่อนๆ ก็ช่วยได้ ตอนนี้ก็ถ่ายคล่องระบายได้ดีทุกคน |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 19**  ชายไทย  ทำงาน จิตอาสา อสม.( อาสาสมัครสาธารณสุข)  แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ค่ายสุขภาพแฟนพันธุ์แท้ 21-30 เม.ย. 52 | |
| ถาม :  ตอบ : | ช่วยเล่าประสบการณ์ให้ฟังหน่อย  อาการ มีไขมันในเส้นเลือดสูง ไตรกลีเซอไรด์ 448 มีอาการเวียนหัว เพลีย อยากพัก หลังเข้าค่าย 3 วันแรกรู้สึกดีขึ้นเบาขึ้น โดยพยายามดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ และอาหารในค่าย ปกติเป็นคนทานรสจัด ตอนมาอยู่ค่ายครั้งแรกอ้วน กลับไปบ้านตั้งแต่ 16 มกราคม 2553 ปฎิบัติอย่างนี้น้ำหนักลดไป 10 กิโลกรัม จากการดื่มน้ำย่านางอย่างเดียว ซึ่งตอนนั้นทำทานคนเดียว  ต่อมาคุณหมอจัดค่ายที่วัดบางขุนอินทร์ ซึ่งมีพระรูปหนึ่งเวลาถ่ายจะมีเลือดมากับอุจจาระ เพื่อนร่วมกลุ่มแนะนำท่านให้ทดลองดื่มน้ำย่านาง ท่านนำไปดื่ม 2 วันก็ยัง ไม่มีอาการใดๆ เกิดขึ้น พอวันที่ 3 หลวงพ่อโทรศัพท์มาขอน้ำใบย่านาง 2 ขวด เพราะรู้สึกอาการดีขึ้น จนทุกวันนี้พระทั้งวัดของวัดเกาะ ฉันทุกรูป |
|  | ครั้งแรกหาคนทำไม่ได้ คุณเอื้อ กับคุณตุ่ม มาพูดให้ช่วยทำ เพราะเป็นบุญ จากพระวัดเกาะ ขยายมาสู่พระวัดท่าตลาด และพระที่ลพบุรี จากที่บ้านไม่ติดเครื่อง กรองน้ำ ต้องติดเครื่องกรองน้ำ จากเครื่องปั่นตัวเล็กก็เปลี่ยนเป็นเครื่องปั่นตัวใหญ่ เพราะเครื่องตัวเล็กปั่นจนพัง เพราะไม่สามารถขยำด้วยมือได้แล้ว เพราะทำจำนวนเยอะมาก ตอนหลังยอมรับว่า ทุกคนในตลาดโพธิ์ทองดื่มน้ำแล้วสุขภาพดีทุกคน |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 20**  ชายไทย อายุ 72 ปี อาชีพข้าราชการครูบำนาญ  จังหวัดกรุงเทพมหานคร | |
| ถาม :  ตอบ:  ถาม :  ตอบ : | ไม่สบายเป็นอะไรครับ  หลังจากเกษียณงานแล้ว ก็แสวงหาเพื่อสุขภาพของตัวเอง ไปทัวร์สุขภาพ แล้วหมอให้ไปพบหมอที่กรุงเทพด่วน แสดงว่ามีอะไรไม่ดีเกิดขึ้นกะเราแล้ว ถามคุณหมอว่ามีอะไรเหรอคะ ก็ให้เอ็กซ์เรย์ปอด หมออ่านฟิล์มแล้ว มันโตขนาดเท่าเหรียญห้าบาท ไปทัวร์สุขภาพครั้งนี้เป็นครั้งที่ 3 เสร็จแล้วก็ชักไม่แน่ใจว่าฟิล์มอันนี้มันใช่มั๊ย ก็ขอคุณหมอดูฟิล์มเอ็กซเรย์ครั้งที่ 1 ,2 ด้วย ปรากฏว่าเจอฟิล์มตั้งแต่ครั้งที่ 1 ,2, 3 ไม่มีเปลี่ยน ต่อว่าหมอนิดนึงว่า เป็นตั้งแต่ครั้งที่ 1 ทำไมหมอไม่บอก คุณหมอบอกว่าคิดว่าเป็นแคลเซียมเกาะที่ปอด แต่จิตตัวเองไม่วิตก แต่เพื่อนที่ได้ยินเขาไม่สบายใจ แนะนำกันใหญ่เลยว่าจะไปรักษาที่ไหน  แล้วหมอวินิจฉัยไหมว่าเป็นอะไร  หมอก็ยังไม่ยอมบอก ทีนี้ก็เอาฟิล์มที่มีอยู่ทั้งหมดเอาไปให้หมอที่เราจะไปพบ ซึ่งเพื่อนแนะนำให้ ไปที่ทรวงอก หมอก็ให้บริการดีมาก ตามขั้นตอนเลยผ่าตัด จัดการล้างปอดอะไรต่ออะไร ทีแรกว่าจะส่องกล้องล้างปอดก่อน หมอไม่ทำ เรานึกเอะใจว่าอาการจะต้องเจอหนัก หมอไม่ยอมล้างให้ แล้วก็นัดผ่าตัด หมอตัดหนึ่งกลีบนะ ด้านขวา ตัดหนึ่งกลีบก็ใจดีสู้เสือ จิตไม่ตก ก็ถามคุณหมอว่า เอ๊ะคุณหมอจะใช้เทคนิคใหม่ได้มั๊ย คุณหมอว่าเทคนิคใหม่คืออะไร ส่งฉายเลเซอร์ ใช้เลเซอร์ตัด บอกเหตุผลที่ใช้เลเซอร์จะได้เจ็บน้อยๆ และรักษาแผลหายได้เร็วขึ้น หมอบอกว่าวิธีนี้ใช้ไม่ได้ หมอบอกว่าผ่าตัดกระดูกซี่โครงซี่ที่ 5 แล้วก็ผ่าดูข้างในว่ามีอะไรบ้าง ก็มีกำลังใจที่พูดกะคุณหมอว่า ก็เต็มใจให้คุณหมอดูแลให้ แต่ไม่ต้องการฉายรังสีหรือให้เคโม หมอก็ทำตาโตว่า รู้ได้ยังไงว่าคุณเป็นอะไร ทำไมต้องให้เคโมให้รังสี แต่เราก็รู้ว่าเราเป็นมะเร็ง ผ่าตัดแล้วแต่หมอไม่บอกเลยว่าเราเป็นมะเร็ง ที่หมอบอกว่าผ่าตัดหนึ่งกลีบเป็นสองกลีบนะ แล้วเอาต่อมน้ำเหลืองบริเวณหน้าอกออกให้แล้ว แล้วก็ไม่ต้องให้รังสีหรือเคโม แค่นั้นก็สบายใจมากๆ ที่ไม่ต้องรับสองรายการนี้ มีกำลังใจขึ้น |
|  |  |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ:  ถาม :  ตอบ :ถาม :  ตอบ: | ตกลงเขามาบอกทีหลังว่าอย่างไร พอเราถาม  หมอก็ไม่ยอมบอก แต่ก็มีเทคนิค กับคุณหมอเหมือนกันว่า หลังผ่าตัด อยากจะไปรักษาต่อขอใบวิเคราะห์กับคุณหมอด้วยคะ แล้วคุณหมอก็เขียนใบวิเคราะห์โรคให้ว่า CA lung stage 3(มะเร็งปอดระยะที่ 3) หลังจากนั้น ตัวเองใส่ใจ ที่จะรักษาสุขภาพตัวเอง โดยการฟื้นฟู ออกกำลังกาย ไม่รู้ว่าใครเคยได้ยิน เต้า เต๋อ ซิ่น ซี ที่บ่อพลอย เมืองกาญจน์ฯ ตรงนั้นมีศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพ เข้าออกตามคอร์สของเค้าเกือบจะ 3 ปี แล้วสุขภาพดีขึ้น ระหว่างที่เราไปเข้าค่ายสุขภาพตรงนี้เราก็จะหยุดยาโรคประจำตัวนอกจากมะเร็งแล้ว มีลิ้นหัวใจรั่ว ความดันสูง คอเลสเตอรอลสูง  แล้วก็เคยไปปรึกษาคุณหมอว่า พอเราเข้าค่ายสุขภาพตรงนี้แล้วโดยรวมร่างกายรู้สึกสดชื่น ขอหมอว่าไม่ทานยาได้ไหม คุณหมอก็บอกว่า ดูหน้าดูตาแล้ว อายุด้วยหมอไม่กล้าตัดสินใจอย่างนั้น แต่ในความรู้สึกของตัวเองที่ไปฟื้นฟูสุขภาพ มั่นใจว่าไม่กินยาก็อยู่ได้ แต่ไม่ทราบว่ามี ความรู้สึกอะไรที่ไม่อยากกินยา ระหว่างที่เราเข้าค่ายตลอดเวลาเราไม่กินยา ออกมากลับมาบ้านเราก็ทานปกติ  แล้วพอได้อ่านวารสารของคุณหมอเขียว แล้วอยากทำให้รู้จักหมอเขียว อยากจะไปพบ ถามใครเขาบอกว่าปิดคอร์สไปแล้ว อย่างนั้นอย่างนี้ มันอะไรนักหนามีอยู่ ครั้งหนึ่ง อีกวันหนึ่งปิดคอร์สแล้ว คนสมัครเต็มแล้ว ถ้าจะไปอีกคนมันจะเป็นอะไรไหม จากกรุงเทพไปมุกดาหารไปคนเดียว อยากไปพบคุณหมอเขียว ไปอยู่ 1 อาทิตย์ สมใจ มีกำลังใจขึ้นเยอะเลย ระหว่างที่เราหยุดยา ไปพบหมอตามนัด แล้วเรียนคุณหมอที่ผ่าตัดทราบว่า ไปพบหมออีกครั้งตามนัด แล้วก็เรียนคุณหมอว่า ยาที่คุณหมอให้ทาน งดมาแล้ว 6 เดือน คุณหมอก็ทำตาโต เอ๊ะยังไง  ก็เหมาโรคมาตั้ง 4 โรค  ค่ะ คุณหมอก็เปิดใหญ่เลยผลเลือด ที่คุณหมอตรวจก่อนเข้าหลังเข้า บันทึกลงหมดเลยคะหมอก็เห็นดีด้วยนะ คนเราไม่จำเป็นต้องกินยาไปตลอดชีวิต  หมอแผนปัจจุบันพูดหรือครับ เพราะปกติไม่โชคดีง่ายกันนักเลย ที่หมอแผนปัจจุบัน จะเห็นด้วยที่ไม่กินยา โชคดีมากเลยนะ  วันนั้นไม่รู้คิดยังไงเอาหนังสือคุณหมอเขียวไปให้คุณหมอ เล่มมาเป็นหมอดูแลตัวเอง กันเถอะ ดิฉันพูดว่า ทราบนะคะว่าคุณหมอเป็นหมอ แต่อยากให้คุณหมอเป็นคุณหมออีกทางหนึ่ง ในวันนั้นหมอแผนปัจจุบันก็บอกว่า ปอดเป็นปกติแล้ว  ตกลงค่ามะเร็งปอด ค่าผิดปกติต่างๆ ก็หายหมด  ดีขึ้น คุณหมอแผนปัจจุบันก็รู้สึกสบายใจด้วย ค่อนข้างจะปลอดภัย ก็เลยสนับสนุนการไม่ทานยา เออค่ายาครั้งหลังสุด 26,256 บาท ทำให้ประหยัดขึ้นเยอะ เพราะแต่เดิมต้องจ่ายครั้งละสองหมื่นกว่าบาท สองเดือนครั้ง เดี่ยวนี้ไม่ได้จ่าย  เคยรวมค่าใช้จ่ายไหม  ไม่อยากคิด ที่จ่ายไปแล้วก็แล้วไป  หลักแสนไหม  กว่าคะ บางทีซื้อความสะดวกให้กับตัวเองด้วย เลยค่าใช้จ่ายเยอะ |
| **ผู้สัมภาษณ์** : ใช้เงินเยอะทีเดียวเป็นผู้ป่วยที่ใช้ธรรมชาติบำบัดหลังจากที่รักษาแผนปัจจุบัน ไม่น่าเชื่อว่า อายุ 72 ปี สามารถหายจากมะเร็งได้ ขอบคุณป้ามากนะครับ รักษาแผนปัจจุบันหมดเงินไม่รู้กี่ล้าน พอแบบแพทย์ทางเลือกนี้ก็ไม่รู้หมดเท่าไหร่ คิดไม่ออก คำนวณไม่ถูกเพราะแทบไม่ได้ใช้อะไรเลย | |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 21**  ชายไทย อายุ 45 ปี  จังหวัด จันทบุรี  สัมภาษณ์ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2553 ที่ศูนย์การเรียนรู้เกษตรธรรมชาติวังสมบูรณ์ จ.สระแก้ว | |
| ถาม : | ก่อนที่จะได้มาเข้าค่าย ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แผนปัจจุบันว่าอย่างไร |
| ตอบ : | เป็นมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ ส่วนปลาย |
| ถาม : | เขาว่าเป็นระยะไหน |
| ตอบ : | ระยะ 3 ครับ |
| ถาม : | เวลาที่เป็นก่อนที่จะมาใช้แนวทางนี้ นับแต่วันที่มีอาการจนถึงวันเข้าค่ายเป็นระยะเวลา |
| ตอบ : | 1ปีกับ 4 เดือน แต่ผมใช้แนวทางคุณหมอแผนปัจจุบันก่อนเข้าค่าย |
| ถาม : | เจอวิธีการแพทย์วิถีพุทธได้อย่างไร |
| ตอบ : | เพื่อนแนะนำหนังสือย่านาง ก็เลยซื้ออ่านก็เลยสนใจแนวทาง |
| ถาม : | วินิจฉัยโรคที่โรงพยาบาลอะไร |
| ตอบ : | ที่โรงพยาบาลกรุงเทพ-จันทบุรี |
| ถาม : | ตอนนั้นเขาตรวจอะไรบ้าง |
| ตอบ : | สวนแป้ง เอ็กซ์เรย์ ส่องกล้องเข้าไป |
| ถาม : | รู้ว่าเป็นมะเร็งเมื่อไหร่ |
| ตอบ : | ตรวจพบประมาณต้นเดือน ต.ค.ปี 50 ประมาณ เดือน ธ.ค.50 อ่านย่านางกับถอดรหัส สุขภาพ แล้วก็ลงมือปฏิบัติมาก่อนเลย |
| ถาม : | ก่อนหน้านั้น พอหมอวินิจฉัยหมอรักษาอย่างไร |
| ตอบ : | ผ่าตัดทันที วันที่ 7 ต.ค.50 หลังจากนั้นประมาณ 1 เดือน แผลหายดี ก็ให้เคโม |
| ถาม : | ตอนที่ให้เคมี มีอาการผิดปกติอะไรบ้าง |
| ตอบ : | ผะอืดผะอม มือเท้าชา เบื่ออาหาร แต่ก็ไม่รุนแรงเท่าไหร่ |
| ถาม : | ที่ว่าเป็นไม่รุนแรงเพราะอะไร |
| ตอบ : | ครั้งแรกไม่ค่อยรู้สึกอะไรพอครั้งหลังเริ่มมีอาการ ครั้งแรกให้เคมีทุกเดือน เริ่ม พ.ย. 50 หลังจากนั้นก็ให้มาเรื่อยๆ ประมาณต้นธ.ค.ครั้งที่ 3 เริ่มลงมือปฏิบัติ ทานย่านางพร้อมกับควบคุมอาหาร ก็เลยทำให้อาการแพ้ไม่รุนแรง |
| ถาม : | เห็นคนอื่นเป็นไงบ้าง |
| ตอบ : | เห็นคนอื่นหนัก อาเจียนกันน่าดู รุนแรง ลำบาก ผมร่วง แต่ของผมไม่ร่วง เพียงแต่บางๆ  นิดๆ ร่วงมากกว่าปกติหน่อย |
| ถาม : | ให้เคมีทั้งหมดกี่ครั้ง |
| ตอบ : | 12 ครั้ง |
| ถาม : | เสร็จเดือนไหน |
| ตอบ : | ประมาณกลางปีให้คีโมไปได้ 8 ครั้ง ก็พักฉายแสงอีกเดือนนึง ฉายแสงทั้งหมด 25 ครั้ง |
| ถาม : | ให้ 8 ครั้ง เสร็จประมาณ |
| ตอบ : | คร่าวๆ ประมาณ ก.พ.พักให้เคมีแต่ฉายแสงแทน เริ่มต้น ก.พ. ทุก 15 วัน |
| ถาม : | พอพักให้เคมีก็ไปฉายแสง หมอนัดอย่างไร |
| ตอบ : | ฉายทุกวัน เว้น เสาร์ อาทิตย์ เว้นวันหยุดราชการและนักขัตฤกษ์ |
| ถาม : | ระหว่างฉายแสงมีอาการอย่างไร |
| ตอบ : | ไม่แพ้ แต่ทุกวันที่ไปฉายแสง แฟนจะคั้นน้ำย่านางให้ ทุกวันผมก็เลยไม่แพ้ ผมไม่เคยพบว่าเกล็ดเลือดตกแล้วฉายแสงไม่ได้ หรือเม็ดเลือดขาวไม่พอให้ไม่ได้ ร่างกายไม่พร้อมที่จะทำนั้นไม่มีเลย ผมไม่ต้องกินไข่ขาวเลย ผมว่ามันน่าจะมาจากที่ผมกินสมุนไพรนี่แหละ หมอให้บำรุง กินเนื้อสัตว์ แต่ผมก็ไม่เคยทานเลย |
| ถาม : | นี่คือสิ่งที่น่าสนใจ โดนฉายแสง แต่มีอาการไม่เท่าคนอื่นเขา น้อยมากเลย เป็นสิ่งที่ น่าประหลาดใจ แล้วก็ปรับอาหารด้วยใช่ไหม |
| ตอบ : | กินผักต้มผักลวก |
| ถาม : | ตอนนั้นรู้จักผักร้อนผักเย็นหรือยัง |
| ตอบ : | ยังครับ |
| ถาม : | เนื้อสัตว์เราก็ไม่ทานใช่ไหม เราให้แสงทุกวันเว้นวันหยุดราชการจนครบ 25 ครั้งแล้วอย่างไรต่อ |
| ตอบ : | ให้เคมีต่อเลย ให้อีก 4 ครั้ง |
| ถาม : | ตอนนั้นก็มีมีอาการหรืออาการน้อยมากเลย |
| ตอบ : | ใช่ครับ |
| ถาม : | อาการก่อนที่จะไปตรวจเจอมะเร็งมีอาการอะไร |
| ตอบ : | เป็นริดสีดวงมานาน หลังๆ กินยาริดสีดวงไม่หาย หมอก็เลยให้ลองส่องกล้องเอ็กซ์เรย์ดู |
| ถาม : | เป็นริดสีดวงมานานแค่ไหน |
| ตอบ : | 2-3 ปี |
| ถาม : | อาการเป็นอย่างไร |
| ตอบ : | ผมถ่ายเป็นเลือด ผมเคยไปรัดหัวริดสีดวงก็หายไปพักนึงแล้วก็กลับมาเป็นอีก |
| ถาม : | ใครรัดหัวริดสีดวงให้ |
| ตอบ : | หมอแผนปัจจุบันก็หายไป 35 เดือนแล้วก็มาอีก มันเจ็บผมก็เลยไม่ได้ทำอีก ทำแต่ละทีแทบเป็นลม หน้ามืดเลยครับ รัดที กว่าแผลจะหาย ก็มาเป็นอีก ทรมานครับ แล้วหลังจากให้เคมีฉายแสงเสร็จ ตอนปัจจุบันนี้หมอนัด 4 เดือนก็ไปเจาะเลือดที วิตามินเยอะมาก แต่ผมไม่เคยทาน ทานย่านางอย่างเดียว |
| ถาม : | ก่อนจะมาเจอหมอเขียวมีอาการยังไง |
| ตอบ : | ไม่มีครับ |
| ถาม : | น่าจะเกิดจากปฏิบัติตัวมาก่อน ซึ่งปฏิบัติตัวอย่างไรครับ ทานน้ำย่านางกี่ใบ |
| ตอบ : | ทาน 2 แก้ว/วัน ประมาณ แก้วละ 10 กว่าใบ |
| ถาม : | ทานมาเรื่อยๆ ประมาณนี้ แม้กระทั่งวันที่มาฉายแสงหรือเปล่า |
| ตอบ : | ครับ ทานตลอดเท่าเดิม เข้มข้น เช้า 10 โมงและบ่ายสองโมง ตอนหลังทาน 2 แก้ว พร้อมกัน เวลาเดียว |
| ถาม : | นอกจากนั้นทำอะไรต่ออีก |
| ตอบ : | ออกกำลังกาย |
| ถาม : | ตอนนั้นทานอาหารอย่างไร ปรุงอย่างไร |
| ตอบ : | ใช้เกลือบ้าง ซีอิ๊วบ้าง ออกปะแหล่มๆ นิดๆ น้ำมันก็ไม่ได้ใช้ |
| ถาม : | นอกนั้นอะไรอีกนะ |
| ตอบ : | มีดีท็อกซ์ แต่ทำหลังจากผ่าประมาณ 1 ปี |
| ถาม : | ก่อนที่จะมาเข้าคอร์ส ทำอะไรเป็นหลัก |
| ตอบ : | ที่ทำหลักๆ คือ 3 อย่างนี้นะครับ |
| ถาม : | ทานข้าวอะไรครับ |
| ตอบ : | ข้าวกล้องเต็มรูป |
| ถาม : | ถั่วทานมั๊ย |
| ตอบ : | ไม่ทานครับ ทำน้ำซุปโปแตสเซียม น้ำต้มผัก ผัดผักใส่น้ำเปล่า |
| ถาม : | น้ำมันได้ใส่บ้างไหมครับ |
| ตอบ : | ก็ได้บ้างแต่ก็ไม่ควรเสี่ยง ใช่ไหมครับ |
| ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม:แรกๆ ไม่ควรเลย แต่ตอนนี้ได้แล้ว | |
| ตอบ : | 2 ปีไม่เคยทานน้ำมันเลย |
| ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม:สัปดาห์ละ1-2 ครั้งได้เลย แต่ดูที่ความสบายก็แล้วกัน | |
| ตอบ : | ถั่วไม่กินเลย ฝึกโยคะนิดหน่อย ปั่นจักรยานบ้าง นอนหัวค่ำขึ้น ตื่นตี 5 มาสวดมนต์เดี๋ยวนี้ ตีห้าครึ่ง พอป่วยมาศึกษาธรรมมะ นั่งสมาธิบ้างแต่เอาไม่ค่อยอยู่ คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ผมไม่เคยฝึก |
| ถาม : | เมื่อมาเข้าค่าย มีการปรับเปลี่ยนการรักษาอย่างไร |
| ตอบ : | เรื่องปรับฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น อะไรร้อนก็หยุดที่เรากินผิดมาก็เลิกไป |
| ถาม : | ดีท็อกซ์ล่ะ |
| ตอบ : | เดิมดีท็อกซ์ด้วยกาแฟ ผมมึนหัว แฟนผมว่าอุปปาทาน แต่ผมก็มึนทุกครั้งที่ทำ ผมก็เลยใช้น้ำย่านางก็เลยรู้สึกสบาย ผมรู้เลยว่ามึนเพราะกาแฟ ยิ่งกว่ากินกาแฟอีก |
| ถาม : | พอมาเข้าค่ายก็เพิ่มอีกสองอันคือดีท็อกซ์ กับพืชฤทธิ์ร้อน/เย็น แล้วมีอะไรอีกครับแล้วจิตใจ เป็นอย่างไร |
| ตอบ : | ผมก็จะพยายามไม่เครียด เล่นกะลูก พยายามทำอะไรที่มันสันทนาการ ที่บ้านค้าขายผมก็  จะไม่อะไรกะมันมากแต่ก่อนจริงจังกะมัน ก็พยายามปล่อยๆ มันไป |
| ถาม : | แล้วหมอแผนปัจจุบันนัดตรวจเป็นระยะทุกกี่เดือน |
| ตอบ : | ทุกเดือน ต่อมาทุกสามเดือน |
| ถาม : | มีอะไรเปลี่ยนแปลงหรือเปล่า |
| ตอบ : | ค่าเลือดอะไรก็ปกติ เคยมีกินถั่วเขียวกับมะระนานแล้วตับอักเสบ พอหยุดสักเดือน สองเดือน ค่าก็ลงมาเป็นปกติ ทุกวันนี้ก็เลยไม่กิน ชัดเจนว่ากินขมมากทำให้ตับอักเสบ |
| ถาม : | เป็นมะระจีนหรือมะระอะไร |
| ตอบ : | ทั้งมะระจีนและมะระขี้นกครับ เลยตับอักเสบ |
| ถาม : | ขมกินติดต่อกันเป็นเดือนจะทำให้มีปัญหา พอหยุดขมแล้วปฏิบัติตามข้อต่างๆมาเรื่อยๆ แล้วผลมะเร็งมีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร |
| ตอบ : | ปัจจุบันมันเหลือ 1 กว่าๆ ค่า CEA ปกติของคนมันไม่เกิน 4 แต่ของเรามันอยู่ที่ 1 ล่าสุด ที่ตรวจประมาณ ธ.ค. 52 หมอก็ว่าปกติหมดเลย |
| ถาม : | หมอว่าอย่างไรเมื่อค่าปกติ |
| ตอบ : | หมอก็ไม่ว่าไง ดี ปกติดี กดท้องอะไรหน่อยก็ว่าดี แล้วนัด 4 เดือนมาใหม่ เป็นโรงพยาบาลหลวง โรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี |
| ถาม : | ตอนที่มะเร็งมันหายรู้สึกไงบ้าง |
| ตอบ : | ดีใจ |
| ถาม : | เหมือนได้เกิดใหม่นะ ก็ยินด้วยจริงๆ เลย เป็นตัวอย่างให้คนอื่นๆ หลักของพระพุทธเจ้า ถ้าทำได้มันก็หายได้ มันอยู่ที่ว่าทำได้หรือไม่ได้ ถ้าคนไม่ทำจริงก็ไม่หาย แล้วคิดว่าต้นเหตุของเราน่าจะมาจากอะไร |
| ตอบ : | อาหาร เมื่อก่อนผมทำงานธนาคาร ผมกิน กะเพราหมู ไข่ดาว กะเพราหมูกรอบ ผมอยู่ ติดกับเซเวนฯ ผมก็กินไส้กรอก ผมขี้เกียจออกไปไหนไกล อาหารมันๆ อาหารแปรรูป ผมกินมานานตั้งแต่วัยรุ่น ตั้งแต่ทำงานก็กินแบบนี้ |
| ถาม : | เริ่มทำงานอายุเท่าไร่ |
| ตอบ : | อายุ 22-23 ปี 2-3 ทุ่มยังกินข้าวเหนียวทุเรียน ดูไปเคี้ยวไปผิดหลักจริง ดูทีวีก็ยังกิน |
| ถาม : | กาแฟกินกี่แก้ว |
| ตอบ : | เฉลี่ย 1 แก้ว ชีวิตมันสะสมมากแล้ว พ่อก็ทานแบบนี้เลย ลูกของลุงป้า กรรมพันธุ์มีส่วนใช่มั๊ยครับ |
| ถาม : | แล้วการนอน นอนกี่ทุ่ม |
| ตอบ : | หลังเที่ยงคืนทุกวัน นอนดึกครับ ดูข่าวดูทีวี ตื่นหลังหกโมง |
| ถาม : | อารมณ์มีเครียดบ้างไหม |
| ตอบ : | อาจเครียดโดยไม่รู้ตัว |
| ถาม : | น้ำหนักเป็นอย่างไร |
| ตอบ : | ไม่ขึ้นเลย ก่อนเป็น 74-75 กก. ลดมาประมาณ 15 กก. ตอนนี้ 59-60 กก. |
| ถาม : | ส่วนสูงเท่าไหร่ |
| ตอบ : | 173ซม. |
| ถาม : | แล้วพอมาเข้าค่ายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร |
| ตอบ : | เบาเนื้อเบาตัวขึ้น |
| ถาม : | มีความรู้สึกอ่อนเพลียไหมก่อนจะมาเข้าค่าย |
| ตอบ : | มีบ้างเป็นคราวๆ |
| ถาม : | แล้วมาเข้าค่ายเป็นอย่างไรบ้าง |
| ตอบ : | ดีขึ้น |
| ถาม : | ปัจจุบันรับยาจากแพทย์แผนปัจจุบันหรือเปล่า |
| ตอบ : | ไม่ใช้ยาแล้วครับ |
| ถาม : | ก่อนหน้านี้หมอแผนปัจจุบันให้ยาอะไรบ้าง |
| ตอบ : | วิตามิน แต่หมอก็ยังให้ยามาทุกครั้ง แต่ผมก็ทิ้งทุกครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นวิตามิน |
| ถาม : | ตอนนั้นหมอคาดการณ์ว่าจะอยู่ได้กี่ปี |
| ตอบ : | หมอที่ผ่าตัดให้บอกว่า 5 ปี |
| ถาม : | เมื่อจบค่ายรู้สึกว่าการดูแลสุขภาพแนวนี้เป็นอย่างไร |
| ตอบ : | ชอบใจ โดยเฉพาะชอบที่พึ่งตัวเองได้ ประหยัด เรียบง่าย ความปลอดภัยว่าวิธีนี้ปลอดภัย ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลัก สามารถลดปัญหาความเจ็บป่วยที่ต้นเหตุได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถลดปัญหาอื่นๆ ไปพร้อมกันได้ ได้รู้เรื่องธรรมะ |
| ถาม : | ภายใน 1-2 ปี อารมณ์เป็นอย่างไรบ้าง |
| ตอบ : | ความกลัวตายลดลง ความกลัวโรคก็ลดลง ความเร่งรีบเร่งรัดเร่งร้อนก็ลดลง ความเครียด ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจก็ลดลง ความโลภอยากได้วัตถุสิ่งของก็ลดลง ความโกรธก็ลดลง การหลงเสพหลงติดในสิ่งที่เป็นพิษต่อร่างกายก็ลดลง ความทุกข์เพราะอยากให้ คนอื่นเขาเอาดีแต่เขาไม่เอาไม่ดี ก็ลดลง |
| ถาม : | ด้านเศรษฐกิจ เมื่อเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพกับแพทย์แผนปัจจุบัน |
| ตอบ : | ลดลง เรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงชีพประจำวันก็ลดลง |
| ถาม : | สมรรถภาพในการทำงาน |
| ตอบ : | ตอนป่วยทำงานได้ลดลงหน่อย พอรักษาแนวนี้ก็ทำงานได้เพิ่มขึ้นจากตอนที่ป่วย |
| ถาม : | ค่าใช้จ่ายคิดว่าประมาณเท่าไหร่ ก่อนจะมาเจอวิธีนี้ |
| ตอบ : | เฉพาะค่าผ่า 2 หมื่น ส่วนค่าตรวจตอนแรกไม่รวมค่ารถค่าอะไรอื่นๆ วันหนึ่งประมาณ หนึ่งพันรวมก็ สองหมื่นห้าพันบาท คีโมผมเบิกประกันสังคมแต่ละครั้งๆ ละประมาณ สองหมื่น 12 ครั้ง ก็สองแสนสี่หมื่น ค่าห้องก็ครั้งละพันกว่าบาทก็หมื่นสอง พอดีได้ประกันสังคมช่วย ค่าฉายแสงไม่ทราบเพราะเบิกประกันสังคม |
| ถาม : | แล้วมารักษาวิธีนี้เสียค่าใช้จ่ายประมาณเท่าไหร่ |
| ตอบ : | ย่านางกำละ 5 บาท กินอยู่ 2 วัน บางทีคนอื่นก็เก็บมาให้ ผักอะไรก็เป็นอาหารอยู่แล้วย่านางก็เป็นยา 5 บาทก็ใช้คุ้ม กะประมาณเดือนละ 20 บาท ปีละ 240 บาทเพราะซื้อแต่ย่านางทั้งกินทั้งดีท็อกซ์ 5บาท/สัปดาห์ แถมกินทั้งบ้านมีกันอยู่ 3 คน |
| ถาม : | พอเปรียบเทียบทำให้ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงชีพเปลี่ยนแปลงอย่างไง |
| ตอบ : | ลดลง |
| ถาม : | เดิมทีค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารของเราก่อนป่วยเป็นไง |
| ตอบ : | อาทิตย์หนึ่งประมาณ 1,500 บาทต่อคน ปัจจุบันนี้ ค่าอาหารค่าผักคร่าวๆ ประมาณ 300บาท/คน/สัปดาห์ |
| ถาม : | การพึ่งตนเองช่วยตนเองเป็นอย่างไร |
| ตอบ : | ช่วยตนเองได้มากขึ้น |
| ถาม : | ครอบครัวหรือญาติมิตรมีการดูแลท่าน ครอบครัวมีศักยภาพในการดูแลอย่างไร |
| ตอบ : | มากขึ้น |
| ถาม : | การพึ่งพารัฐ |
| ตอบ : | น้อยลงเพราะมันดีขึ้น |
| ถาม : | การนำความรู้ไปเผยแพร่ช่วยเหลือคนอื่น |
| ตอบ : | มากขึ้น |
| ถาม : | ช่วยยังไง |
| ตอบ : | ซื้อหนังสือ ให้หนังสือถ้ามี แนะนำการปฏิบัติตัว ก็มีทำบ้าง |
| ถาม : | บอกไปแล้วมากน้อยแค่ไหน |
| ตอบ : | มากกว่าสิบ |
| ถาม : | ส่วนใหญ่เป็นใคร |
| ตอบ : | คนรู้จัก แต่ไม่ใช่ญาติ เป็นลูกค้า ส่วนใหญ่ให้คำแนะนำกับให้หนังสือ |
| ถาม : | การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อลดต้นเหตุความเจ็บป่วยเป็นอย่างไร |
| ตอบ : | รับประทานอาหารไร้สารพิษ ใช้ถ่านใช้น้ำซาวข้าวล้างพืชผักผลไม้ หยุดการรับประทานเนื้อนมไข่ ทานผักผลไม้ ลดอาหารรสจัด สามารถปรุงหรือเลือกรับประทานอาหารที่สมดุลกับร่างกาย ทานอาหารสุขภาพได้โดยไม่ฝืน ทานได้อร่อย สบาย การออกกำลังกาย ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ การหลีกเลี่ยงมลพิษควันพิษ เครื่องอิเลคโทรนิคต่างๆ ก็ระวังมากขึ้น ดีท็อกซ์ จัดการเพียรการพักที่พอดี บำเพ็ญกุศลมากขึ้น แต่การแช่มือแช่เท้า การกัวซา การพอก ทา หยอด ประคบ อบสมุนไพรนั้นไม่ได้ทำ |
| ถาม : | กิจกรรมที่สวนป่านาบุญ ควรทำต่อหรือไม่ |
| ตอบ : | ควรเพราะว่าให้ประโยชน์แก่ผู้มารับการอบรม ทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งนำไปช่วยเหลือครอบครัว อยากเสนอแนะว่าไปภาคตะวันออกบ้าง ออกทีวีบ้างจะได้ให้คนอื่นรู้ทั่วถึงกัน อยากให้มีเครือข่ายทางภาคตะวันออกบ้าง |

**กรณีตัวอย่างที่ 22**

ชายไทย อายุ 68 ปีการศึกษา ปริญญาตรีอาชีพ ข้าราชการบำนาญ

จังหวัดสระแก้ว

สัมภาษณ์เมื่อ 28 มี.ค. 53 ณ ศูนย์เรียนรู้กสิกรรมธรรมชาติ อ.วังสมบูรณ์ จ.สระแก้ว

|  |  |
| --- | --- |
| ถาม :  ตอบ: | แต่ก่อนทำงานอะไรครับ  เป็นข้าราชการครู ตอนนี้เกษียณมา 7 – 8 ปีแล้วครับ |
| ถาม : | ทราบว่าอาจารย์มีโรคประจำตัว อาจารย์เป็นโรคอะไรครับ |
| ตอบ: | โรคประจำตัวเป็นโรคที่เป็นโดยไม่รู้ตัวคือความดันโลหิตสูง หมอตรวจร่างกายบอกว่าเป็น ความดันโลหิตสูง ที่รู้ว่าเป็นปี 2544 ตอนนี้ปี 2553 ก็เป็นมาแล้ว 9 ปี |
| ถาม: | ตอนแรกที่เป็นความดันเท่าไหร่ครับ |
| ตอบ: | ตัวบน 150 ตัวล่าง 90-100 ประมาณนี้ |
| ถาม : | อาจารย์รักษายังไงครับ |
| ตอบ: | เดิมรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันให้ยาไปทานเช้าเย็น ครั้งแรกก็สองเม็ด ต่อมาก็ให้ 3 เม็ด ตอนหลัง 4 เม็ด ไปตรวจทุกเดือนหมอนัดทุกเดือน บางครั้งมันก็ขึ้น บางครั้งก็ลด บางครั้งก็ปกติ บางครั้งที่ขึ้นหมอก็บอกไปพัก 10- 20 นาทีก่อนแล้วค่อยมาวัดใหม่ มันไม่ค่อย แน่นอนครับ |
| ถาม: | อาจารย์มีอาการอื่นๆ แทรกหรือเปล่าครับ |
| ตอบ: | ไม่มี |
| ถาม : | เพียงแต่ว่าตรวจเจอก็เลยทานยามาเรื่อยๆ อาจารย์ได้มาพบวิธีการรักษาแบบนี้อย่างไรครับ |
| ตอบ:  ตอบ :  (ต่อ) | ครั้งแรกบังเอิญผมไปเป็นกรรมการสมัชชาสุขภาพจังหวัด มีคนพูดถึงหมอเขียว สงสัยว่า หมอเขียวเนี่ยเป็นไงและ ก็ไม่ทราบว่าเป็นไง เป็นครั้งแรกได้ยินว่ากินอาหารเป็นยา ก็เลยมาอบรมเมื่อปี 51 ผมมานั่งอบรมด้วยเลย มาฝึกภาคปฏิบัติทำน้ำย่านาง ทำอาหาร ทำดีท็อกซ์ตั้งแต่นั้นมา เท่าที่ดูตัวเองผมไม่ได้ทานยา ยาที่หมอให้มาผมไม่ได้ทานยา ยาอยู่บ้านผมเยอะ นอกจากว่าวันไหนไม่สามารถปฏิบัติตามหมอเขียวแนะนำได้ ผมจึงจะใช้ยาที่หมอแผนปัจจุบันให้ แต่ผมก็ไปตรวจทุกเดือนตามที่หมอนัด หมอก็ว่าปกติดี ปกติยาแพทย์ปัจจุบันไม่ค่อยได้ใช้ |
| ถาม: | ตอนที่ปฏิบัติตัวในค่าย ได้ตรวจวัดความดันก่อนและหลังเข้าค่ายหรือเปล่าครับ |
| ตอบ: | ตรวจครับ วันแรก ตัวบน 140 ตัวล่าง 90 กว่า |
| ถาม : | วันสุดท้ายวัดหรือเปล่าครับ เป็นไง |
| ตอบ: | พอวันสุดท้ายเหลืออยู่ประมาณ 115-116 ประมาณนี้ ทั้งตัวบนตัวล่างลดหมดเลย แล้วผมก็นำวิธีการที่หมอเขียวแนะนำนั้นไปใช้ ถึงทุกวันนี้ยังทำน้ำย่านาง น้ำคลอโรฟิลล์ ใบบัวบกใช้ว่านกาบหอย ใบรางจืดบ้างสลับกันไป |
| ถาม : | อาจารย์พอจำความดันโลหิตตัวบนได้ว่า 115-116 ตัวล่างพอจำได้มั๊ยครับ |
| ตอบ : | 60 กว่าๆ คือปกติ เพราะว่าดื่มน้ำย่านาง ควบคุมอาหาร ลดเปรี้ยวเค็มเผ็ดหวานมัน ลดอาหาร ลดเนื้อสัตว์ แต่ไม่ได้ลด 100 % ไม่ได้งด แต่ลดลงเกิน 50% โรงพยาบาลผมก็ไปนะครับ ไปตามนัด หมอตรวจนัดเช็คก็ปกติ |
| ถาม : | ที่อาจารย์ทำเป็นปกติเป็นส่วนใหญ่อาจารย์ทำข้อไหนครับ |
| ตอบ : | ดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ ควบคุมอาหาร ลดความจัดของอาหาร ลดเนื้อสัตว์ลง เพิ่มผักมากขึ้น |
| ถาม : | เลือกชนิดผักไหมครับ |
| ตอบ : | ไม่เลือก แต่เลือกความสะอาด ผักตลาดก็ซื้อมา เช่น ผักสลัดก็ซื้อมาแต่มาแช่มาล้างให้สะอาดมากขึ้น เป็นการลดสารพิษไปในตัว บางทีเอาน้ำซาวข้าว ผมนิยมผักดิบมากกว่า บางทีเอาใบรางจืดมาทุบๆ แช่แล้วเอาผักแช่ทิ้งไว้ แล้วมาทำประกอบเป็นอาหาร โดยเฉพาะน้ำพริก ผักลวกบางอย่าง |
| ถาม : | ออกกำลังกาย ใช้วิธีการไหนครับ |
| ตอบ: | ทุกวันผมใช้วิธีปั่นจักรยาน ไทเก๊ก ปั่นจักรยาน วิธีของคุณหมอ ก็ทำอยู่บ้าง บางทีฝนตกไม่มีเพื่อน ก็ทำอยู่บ้านเปิดซีดี แล้วก็ทำไปเรื่อยๆ กับแม่บ้าน ผิดมั่งถูกมั่ง ถือว่าเป็นการ  ออกกำลังกาย เพราะไม่ได้ทำประกวด เป็นการออกกำลังกาย |
| ถาม : | นี่คือหลักๆ ที่ทำ มีอย่างอื่นอีกไหม ที่เอาแนวทางของค่ายไปปฏิบัติ |
| ตอบ : | นอกจากนี้แล้ว พวกดีท็อกซ์ ทำอยู่แล้ว |
| ถาม: | ส่วนใหญ่ ทำด้วยอะไร |
| ตอบ: | ส่วนใหญ่น้ำย่านางเพราะดื่มอยู่แล้ว |
| ถาม : | ดีท็อกซ์เฉลี่ย |
| ตอบ: | 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ เพราะการถ่ายปกติอยู่แล้ว อาหารก็ควบคุมอยู่แล้ว บางทีไปงานเลี้ยงมีอาหารอื่นเข้ามาบ้าง อย่างนั้นการขับถ่ายก็ดีท็อกซ์หน่อย ปกติก็ขับถ่ายปกติอยู่แล้ว |
| ถาม : | แล้วกัวซาทำมั๊ย |
| ตอบ: | ให้แม่บ้านทำให้ มีอยู่ครั้งหนึ่ง ผมอยู่เฉยๆก็หลังยอก แม่บ้านก็เลยเปิดตำรากัวซา ทำกัวซาด้านหลังให้ ขอโทษปัสสาวะเหลืองเข้มเลย รุ่งเช้าปัสสาวะเข้ม ปวดหลังก็เลยให้แม่บ้าน ทำกัวซาให้ หลังจากนั้น เพียงไม่เท่าไหร่ แต่ไม่ได้จับเวลา ก็ลุกมาเป็นปกติ นี่คือประสบการณ์จากตัวเอง นอกจากนั้นมีอาการปวดศีรษะก็ขูดเล่นๆ มั่ง ก็ทุเลาลง เลยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด ถือว่าเอาวิธีธรรมชาติมาบำบัด |
| ถาม : | พอมาเข้าค่ายจิตใจเปลี่ยนแปลงอย่างไรครับ |
| ตอบ: | ใจเย็นขึ้น อารมณ์มันเป็นไปตามวัยหรือเปล่าไม่รู้ แต่อารมณ์เย็นขึ้น สุขสดชื่นขึ้น หรือเกี่ยวกับไม่ได้ทานอาหารเผ็ดร้อนหวานมันเค็ม จึงไม่ได้กระตุ้นหรือเปล่าไม่รู้นะครับ อาจมีส่วนนะ ตื่นขึ้นมาก็สบายๆ อารมณ์ต่างๆ ก็เลยลดลง ความไม่สบาย ความหงุดหงิด ก็เลยลด มันลดไป |
| ถาม : | เมื่อเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในการรักษาแบบนี้กับแบบเดิมเป็นอย่างไร |
| ตอบ : | ผมว่าประมาณราคาไม่ได้ แต่บอกได้ว่าการรักษาแบบเดิมกับใบย่านางมันต่างกันเยอะ พอดีผมเบิกจากจ่ายตรง แต่ตัวยาเคยไปถามตลาดว่ายาเม็ดละ 10 บาท 10 เม็ดเช้าเย็น แต่ไม่รู้ราคาที่แน่นอน ย่านางกำละ 5 บาทกินได้ 3 วัน อันนี้เม็ดละ 10 บาท กินวันละ 2 เวลา ใบบัวบกกำละ 5 บาท รางจืดปลูกไว้เอง ใบอ่อมแซบก็ปลูกไว้เองที่บ้าน กินกับน้ำพริกแล้วก็ปั่นกินได้ด้วย เทียบกันไม่ติดเลย วิธีที่ดีที่สุดคือ ใช้วิธีโดยธรรมชาติ เพราะ พื้นดินเมืองไทยเอาผักเหล่านี้ไปปลูกก็ขึ้นอยู่แล้วประหยัดไปเยอะ |
| ถาม : | อาจารย์ได้มีประสบการณ์ไปช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นอย่างไรบ้าง |
| ตอบ : | เรื่องช่วยคนอื่น เยอะครับ น้องเขาเป็นต่อมน้ำเหลืองบวมปูดออกมา หมอว่าเป็นมะเร็งเขาก็เลยมาหาแม่บ้านผม แม่บ้านผมซึ่งก็ไปอบรมด้วยกัน ก็แนะนำงดเปรี้ยว หวาน เผ็ด เค็ม มัน แม้กระทั่งปลาก็งด กินถั่วเขียว แนะนำการกินน้ำใบย่านาง โดยมีส่วนประกอบ ที่ว่าและควบคุมอาหารการกิน ผักในตลาดที่ซื้อมาต้องทำไงถึงจะสะอาดที่สุด แนะนำให้ และทำให้ดูด้วย แล้วก็ทำดีท็อกซ์ด้วย ทำเช้า-เย็น เมื่อทำแล้ว ทานแล้ว ดื่มน้ำย่านางแล้ว ถ้ารู้สึกสบายตัว สบายใจ มันโล่ง ตัวเองวัดตัวเองคนอื่นไม่รู้กับเรา ก่อนจะนอน สวดมนต์ ทำจิตใจให้สบายๆ ก็ให้ทำไปประมาณ 2 อาทิตย์ ไอ้ที่ปูดๆ ที่คางก็ยุบหายไปหมดเลย ผมก็ไปลูบดู เมื่อสองวันก่อนก็ยุบไปจริงๆ นี่กรณีคนที่ 1 อีกคนนึง ลักษณะเดียวกัน ต่อมน้ำเหลืองเหมือนกันที่เดียวกัน เป็นเพื่อนกัน หมอบอกเป็นมะเร็ง เป็นชายอายุ 70 ปี |
| ถาม : | หมอบอกไหมครับว่าเป็นระยะไหน |
| ตอบ: | ระยะสุดท้ายแล้ว สีผิวของเขามันเปลี่ยนสีแล้ว ตั้งแต่ผมไปอบรมมาเมื่อปี 51 ตอนนั้นเขาไปรักษาแผนปัจจุบันหมอบอกว่าเป็นระยะสุดท้าย นอนรอวันตายที่บ้าน หมอบอกว่าอยากจะไปทำบุญที่ไหนก็ไปทำเถอะ |
| ถาม : | อาจารย์ก็เลยไปแนะนำ |
| ตอบ: | ตอนแรกก็นึกสงสัยว่า ทำไมต้องใบย่านาง หมอเขาเรียนมา 9 ปี 10 ปี ก็เลยลองให้กินดู มันกลืนลงไหม ถ้าไม่ลงก็ผสมน้ำมะพร้าวอ่อนใส่ซะหน่อย แม่บ้านเขาก็คะยั้นคะยอ ซะหน่อย เขาหายเป็นปกติแล้ว ทุกวันนี้ก็ออกไปตีแบดมินตันด้วยกัน |
| ถาม : | อาจารย์แนะนำยังไงครับ |
| ตอบ: | น้ำย่านาง อาหารด้วย ดีท็อกซ์ เปลี่ยนวิถีชีวิตในปัจจุบันให้เป็นแบบนี้ เขาก็ตั้งใจปฏิบัติ เขาก็กลัวตาย |
| ถาม : | ประมาณเท่าไหร่ครับที่เห็นผลชัด |
| ตอบ: | อาทิตย์เดียว รู้สึกมันสบายๆ มันก็ถูกกันกับเขา เหมือนเราทานอาหาร อร่อยดี สบายเนื้อสบายตัว ไม่ร้อนไม่ผะอืดผะอม ก็แสดงว่าใช้ได้ |
| ถาม : | จนถึงวันนี้ เขาปฏิบัติมาได้นานแค่ไหน |
| ตอบ: | ประมาณก็ตั้งแต่ปี 51 ออกจากค่ายสุขภาพปุ๊บก็มาเจอเลย ประมาณ 2 ปีแล้วครับ |
| ถาม: | เขาอยู่มาได้ 2 ปีแล้วนะครับ ระยะสุดท้ายแล้ว ก็ยังกลับมาอยู่อย่างปกติได้ เขากลับไปตรวจอีกไหม เขาอยู่ได้อย่างปกติแพทย์แผนปัจจุบันบอกเขาว่าอย่างไร |
| ตอบ: | หมอบอกว่าคุณทำอย่างนั้นมันดีแล้ว คุณก็ทำอย่างนั้นต่อไป |

**อีกคนนึงเป็นผู้หญิงเป็นมะเร็ง**

|  |  |
| --- | --- |
| ถาม : | อายุประมาณเท่าไหร่ |
| ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | หญิงอายุประมาณ 40 ปี เป็นมะเร็งที่มดลูก หมอที่รพ.ที่บ้าน ส่งชิ้นเนื้อไปตรวจแล้ว บอกว่าเป็นมะเร็ง จึงส่งไปที่ศูนย์มะเร็งภาคตะวันออกที่ชลบุรี ทางโน้นบอกเป็นแน่นอน ตัวเขาเองก็เปลี่ยนสีหน้า เขาก็คงจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจได้แล้ว เพราะลูกก็ยังเล็กอยู่ ในที่สุดเค้าก็มาหาผม มาหาแม่บ้านผม ลองใช้วิธีแบบนี้ดู มันก็ไม่เสียหายอะไร ไม่ใช่กินยาถ่าย แต่กินไอ้นี่ก็ถือว่าเป็นยาเหมือนกัน ก็มาลอง แม่บ้านก็ทำให้ดู ให้ดื่มน้ำย่านาง ควบคุมอาหาร และทำดีท็อกซ์ ก็ประมาณ ซัก 2 เดือน ตามเวลาหมอนัด เขาไปตรวจอีก แล้วอีกหนึ่งเดือน หมอตรวจบอกว่าปกติ หมองดผ่าตัดมดลูก คือครอบครัวได้เตรียมเสื้อผ้า เอาที่หลับที่นอนไปพร้อม เพื่อเฝ้าผู้ป่วยหลังจากการผ่าตัด พอไปถึงก็ตรวจที่ รพ.เดิม หมอบอกว่าสภาพของคุณมันปกติเนื้อร้ายตรงนั้นมันฝ่อไป ฝ่อไปแล้วหายไปแล้ว ไม่ต้องผ่า กลับบ้านได้ อะไรที่ทำมา คุณก็ปฏิบัติตนตามที่ตัวเองทำมา นั่นแหละ คุณไปทำอะไรมา เขาตอบว่า ก็กินสมุนไพร ญาติแนะนำให้กินน้ำใบย่านาง ควบคุมอาหาร ทำดีท็อกซ์ ก่อนนอนให้สวดมนต์ไหว้พระ เลือกอาหารดูแลอย่างดี อย่ากินอาหารตลาดมากนัก มันมีสารพิษ ก็ทำตามนั้น หมอบอกว่าคุณทำอย่างนั้นมันก็ดีแล้ว มะเร็งฝ่อหายไปแล้ว ให้ทำต่อไป |
| ถาม: | เขาใช้เวลาประมาณเท่าไหร่ |
| ตอบ: | สามเดือนครับ นับจากเริ่มปฏิบัติตัว แพทย์บอกว่าไม่ต้องผ่าแล้ว มันแห้งหายไปเอง |
| ถาม : | พอจะทราบไหมครับว่าเป็นมะเร็งระยะไหน |
| ตอบ : | ไม่ทราบครับ ผมไม่ได้ถามเขา แต่เป็นระยะที่ผิวมันเปลี่ยนสีผิวแล้ว หน้าตามันเปลี่ยนแล้ว ไม่ทราบว่า 3 หรือ 4 เหมือนเอาขมิ้นมาทาแล้ว สีเปลี่ยนแล้วเรียบร้อย |

**อีกคนนึง ลูกสาวผมเอง**

ก่อนมาอบรม ลูกสาวผม เขาผ่าตัดซีสต์ เนื้องอกที่มดลูก แล้วอยู่ๆมา ก็งอกอีกข้าง ตรวจเดือนนี้เจอก็ผ่าตัด เดือนต่อมาตรวจเจออีกแล้ว งอกมาประมาณ 3 เซ็นติเมตร พอดีอบรมจากที่นี่ไปพอดีก็เลย จึงให้แม่ไปหาลูก เขาทำน้ำย่านาง ทำอาหารให้กิน ดีท็อกซ์ แล้วควบคุมเรื่องอาหาร ขึ้นรถแม่เขาเอาน้ำย่านางให้ ห้ามกินอาหารข้างนอก ถ้าจำเป็นต้องกินก็ถ้าสั่งผัดห้ามเอาน้ำมัน หรือน้ำมันนิดหน่อย ส่วนเนื้อไม่ต้อง เอาแต่ผักล้วน 3 เดือนกว่ามันฝ่อไปเลย ไอ้ที่ 3 เซนติเมตร มันหายไปเลย ทุกวันไปหาหมอ หมอว่ามันฝ่อไปเลย ไปที่โรงพยาบาลรามาธิบดี กับโรงพยาบาลมิชชั่น เอ๊ะ น้ำใบย่านาง เป็นน้ำที่มีคุณค่าต่อร่างกายสูง พวกอาหารการกินผมถึงมาซาบซึ้ง อาหารเป็นยาเป็นอย่างนี้เอง เมื่อก่อนอาหารคือการเจริญเติบโต แต่ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่าอาหารให้มากกว่าการเจริญเติบโต เป็นความอยู่รอดของชีวิต เป็นยาอย่างนี้เอง คำพูดง่ายๆ แต่คิดไม่ถึง มันลึกซึ้ง ดีมีประโยชน์

|  |  |
| --- | --- |
| ถาม : | โทษนะครับลูกสาวอายุเท่าไหร่ |
| ตอบ : | 42 ปี ทุกวันนี้ก็ยังอ้วนท้วนสมบูรณ์ เมื่อก่อนมีประจำเดือนก็ปวด |
| ถาม: | หลังปฏิบัติแบบแพทย์วิถีพุทธแล้ว อาการปวดประจำเดือนของลูกเป็นอย่างไร |
| ตอบ: | แรกๆ ปวดนิดหน่อย ตอนนี้ไม่ปวด ปวดตามธรรมชาติ ธรรมดาเฉยๆ แต่ผมก็พยายามควบคุม ที่บ้านมีน้ำย่านางตลอดเวลา กินกันทั้งบ้าน คือพ่อแม่ทำอยู่แล้วก็เอาไปให้ลูกทานด้วย ก็เลยทานทั้งครอบครัว ตื่นมาก็ดื่มน้ำย่านางก่อนเป็นอันดับแรก พี่สาวน้องสาว ทานทั้งครอบครัว ดื่มน้ำย่านางเป็นปกติ ส่วนอาหารก็อาจมีเนื้อบ้าง แต่เขาก็รู้จักทิศทาง ไม่กินมากเหมือนเมื่อก่อน อย่างน้อยเขาก็มีการปรับทิศทางบ้าง ทานผักมากขึ้น |

**นอกจากนั้นมีคนนึงเป็นหลาน ลูกของป้า**

|  |  |
| --- | --- |
| ถาม : | อายุเท่าไหร่ครับ |
| ตอบ: | ประมาณ 50 เป็นผู้หญิง เป็นพยาบาลที่สมิติเวช แต่ตอนนี้ออกไปแล้ว แต่ยังทำหน้าที่เกี่ยวกับการพยาบาลอยู่ เขาบอกว่าเป็นตุ่มที่เต้านม |
| ถาม : | เป็นก้อน |
| ตอบ : | เขาทราบข่าวจากน้องสาว คือลูกผม เขาก็เลยให้น้องสาวมาหาผมที่บ้านซึ่งเราก็เป็นญาติกันอยู่แล้ว เขามาดู ให้แม่บ้านทำให้ดู ทำน้ำย่านาง ทำกับข้าว ผัดผักโดยไม่ใส่หมูเป็นไง หมูสามชั้นก็ไม่ใส่ น้ำมันก็ไม่ใช้ เอาเกลือป่นใส่ แทนน้ำปลาทำไง ทำอาหารอย่างที่เรากินที่ค่าย เขาก็มาอยู่ด้วย 4-5 วัน ก็เหมือนมาเยี่ยม เขากลับไปก็ไปทำให้พี่สาว ตอนนี้โทร คุยกันบอกว่าไม่เจอก้อนที่เต้านมแล้วนะ เมื่อก่อนตอนตรวจ หมอบอกว่ามีโอกาสเป็นมะเร็ง 70 - 80 % เป็นมะเร็งเต้านมแน่นอน |
| ถาม : | แพทย์บอกว่ามีโอกาสเป็นมะเร็ง 70- 80% เขาปฏิบัติกี่เดือนครับ |
| ตอบ : | 2 เดือน เค้าบอกว่ามันหาย จับแล้วไม่เจอ ก็เลยบอกเพื่อนที่เป็นหมอ ทั้งพยาบาล บอกต่อกันไป บางทีนึกสนุกก็ทำกินที่บ้าน คุยกันสังสรรค์ที่บ้านด้วยอาหารสุขภาพ เคี้ยวผัก กินเล่น โดยที่ไม่ต้องมีพริก ไม่ต้องมีน้ำมัน มีเกลือป่นนิดหน่อย ซีอิ๊ว เขาก็ไปทำกิน บางทีนึกสนุก ทำกินที่บ้านเอาเห็ดสามอย่างมาทำกินกัน มาเคี้ยวผักเล่น เขาบอกว่าเป็นอาหารสุขภาพที่คนไทยมองข้าม มันหวานธรรมชาติ มันเย็นสบายดี โดยที่ไม่ต้องมีพริก ไม่ต้องมีน้ำมัน เกลือป่นนิดหน่อย มีน้ำซีอิ๊ว แล้วก็มานั่งเคี้ยวกินเล่น โดยไม่ต้องมีข้าว ลาบเห็ด หลานสาวผมเขาก็กินกันทั้งครอบครัว แม่เขาด้วย สามีเขาด้วย สัปดาห์หนึ่ง 3 วัน 4 วันใน 7 วัน แต่เวลาไปทำงานก็ตัวใครตัวมัน พอได้กลับมาบ้าน ก็ล้างพิษที่บ้าน |
| ถาม : | มีล้างพิษด้วย |
| ตอบ : | ก็แช่มือแช่เท้า ก็ให้เขาทำด้วย ถ้าไม่ได้ทำดีท็อกซ์ ก็ขับออกทางการแช่ กัวซาก็ทำได้ ช้อนกัวซาที่ซื้อไปก็แจกเขาไปหมดแล้ว |
| ถาม : | อาจารย์มีอะไรอยากเล่าอีกไหมครับมีตัวอย่างอีกไหม |
| ตอบ : | ที่ผมเล่ามามันสักครึ่งหนึ่ง มีอีกเยอะเลย ตั้งแต่ไปรับทราบการเข้าค่ายได้นำไปถ่ายทอด ชมรมผู้สูงอายุ เพราะผมเป็นประธานชมรมผู้สูงอายุของอำเภออรัญฯ จ.สระแก้ว ไปเล่าให้เขาฟัง พูดก็พูดคู่กับหมอของอำเภออรัญฯ พูดเรื่องนี้ให้เขาฟัง การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ท่านพูดตามหลักการของท่าน แต่ผมก็พูดถึงเรื่องอาหารการกินของผู้สูงอายุ อย่างพื้นบ้านธรรมดา แบบที่อบรมในค่ายสุขภาพ อย่างย่านาง ทำกินกันยังไง พูดแบบให้ความรู้ คือความจริงเขารู้อยู่แล้ว แต่ชาวบ้านเขาเอามาใช้ไม่เป็น เขาไม่รู้สิ่งเหล่านั้นมันมีประโยชน์อย่างไร ว่าจะเอามาใช้อย่างไร เขาไม่รู้เขาไม่ได้สังเกตตัวเอง |
| ถาม : | ผู้ฟังเขาสนใจเยอะไหมครับ |
| ตอบ : | สนใจ |
| ถาม: | ถ้าอย่างงั้น ท้ายนี้อาจารย์อยากเล่าอะไร สู่พี่น้องทางบ้านฟังบ้างไหมครับ กับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ |
| ตอบ: | ก็อยากจะให้ทางพี่น้อง คนไทยทุกๆ คน อย่ามองข้าม วิถีชีวิตโบราณ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มี มาแต่ดั้งแต่เดิมที่เห็นในใบลาน ซึ่งในใบลานก็หายไปหมดแล้ว เพราะเราไปใช้แพทย์แผน ปัจจุบันกันหมด วิธีโบราณที่เคยมีมาแต่โบราณ มีโบราณก่อนจึงมีแผนปัจจุบัน เมืองไทยอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพรรณธัญญาหาร ต่างชาติเขายังสรรหาพื้นแผ่นดินของเรา เพื่อไปปลูกสมุนไพร เพื่อไปเป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อสุขภาพของเรา อยากให้คนไทยทุกคน หันมาใช้แพทย์ทางเลือก แพทย์แผนโบราณ นำกลับมาใช้อีก ซึ่งมันก็ประหยัด และ ช่วยตัวเองได้ ซึ่งสามารถดูแลตัวเองได้จากผักข้างบ้านนั้นแหละ เอามาบำรุงดูแลรักษาเพื่อสุขภาพของตัวเองได้ เป็นการประหยัดด้วยและรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นได้ดีด้วย รักษาชีวิตตัวเองได้ด้วย โดยประหยัดเรียบง่าย สบายๆ |
| **ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม** : ขนาดอาจารย์คนเดียวนะเอาไปช่วยคนอื่นต่ออีกได้หลายคน แม่บ้านก็เอาไปช่วยคนอื่นต่อ จากคนเดียวก็แตกไปเป็นหลายคนที่ได้ประโยชน์ ผมยังฝันเลยว่าเรียน ปริญญาเอก ผมจะเก็บข้อมูลคนแต่ละคน คนที่ปฏิบัติแล้วเอาไปช่วยคนอื่นต่อช่วยต่อได้อย่างไร มีผลอย่างไร เอ๊ะบุญมันต่อกันได้จริง ความรู้สิ่งที่ดีงามมันสานต่อช่วยเหลือผู้อื่นได้จริงๆ ขอบคุณอาจารย์มากเลยครับที่เสียสละเวลามาให้ข้อมูล | |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 23**  หญิงไทย อายุ 39 ปี การศึกษา ปริญญาตรีจังหวัด กรุงเทพมหานคร | |
| ถาม :  ตอบ : | ขอให้ช่วยเล่าประวัติการทำงานที่คิดว่าเกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยค่ะ  เป็นชาวกรุงเทพ ฯ ทำงานบริษัทประกันชีวิต เป็นเจ้าหน้าที่การเงินและรับแก้ปัญหาตอบคำถามลูกค้า ต้องใช้คอมพิวเตอร์ ต้องใช้เทคโนโลยี ใช้โทรศัพท์ ต้องอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ตั้งแต่ 8 โมง – 2 ทุ่ม ต้องคอยรับโทรศัพท์ มีเวลาส่วนตัวแค่ไปห้องน้ำเท่านั้น ใช้ชีวิตอยู่แบบนี้ประมาณ 6 ปี |
| ถาม : | แล้วมาพบความเจ็บป่วยอย่างไร |
| ตอบ: | มาชักในที่ทำงาน ขณะนั้นกำลังรับโทรศัพท์มือถือ มีอาการพูดซ้ำๆ แต่ตอนนั้น ควบคุมไม่ได้ แล้วก็ชักและสลบหลับไปเลย รู้สึกตัวก็อยู่โรงพยาบาล เพื่อนนำส่งโรงพยาบาล โรงพยาบาลวินิจฉัยด้วยเอ็มอาร์ไอ แพทย์บอกว่าเป็นเนื้องอกในสมอง แต่ตอนนั้นยังไม่ได้ตัดชิ้นเนื้อ หมอบอกว่าเป็นเนื้องอกธรรมดา หมอให้รออีก 3 เดือน เพื่อผ่าตัดแล้วตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ วันที่ชัก ก.ค. 50 แล้วผ่า ต.ค. 50 แล้วตรวจชิ้นเนื้อก็รู้แล้วว่าเป็นมะเร็ง แล้วหมอให้ฉายแสงต่ออีก 37 ครั้ง ฉายแสงตั้งแต่ ธ.ค. 50-ก.พ. 51 แล้วจึงครบการฉายแสง ตอนนั้นรู้สึกดีขึ้นแล้ว หมอให้ทานได้ทุกอย่าง ดีขึ้นกว่าตอนก่อนป่วย แต่ตอนนั้นรู้สึกไม่พอใจเพราะมีแผลผ่าตัด รู้สึกเจ็บศีรษะ มีเรื่องการใช้แสงด้วย การเดินช้าหน่อย พูดได้ปกติแต่มีนิดหน่อยที่พูดเหมือนไม่ถูกในบางครั้ง แต่ไม่ได้เป็นตลอด |
| ถาม :ตอบ : | การเคลื่อนไหวของมือเท้าปกติหรือเปล่า  ดีกว่า เพราะเรายอมรับว่าเป็นมะเร็ง มีกำลังใจเยอะ เป็นแล้วจึงฮึดสู้ต่อ คิดว่ารับการรักษาดีกว่า หมอบอกว่าทำไมดูยิ้มตลอด ดูไม่เครียด ตอนนั้นได้ทานย่านางและสมุนไพรอื่นๆด้วย เพราะได้ข้อมูลจาก หนังสือย่านาง เล่มละ 12 บาท เห็นจากร้านอาหารสุขภาพ รู้เรื่องย่านางจึงได้ทานน้ำย่านาง ทานรสขมด้วยจากพวกมะระขี้นก อันนั้นเป็นธรรมชาติบำบัดตอนนั้นไม่รู้ว่าฤทธิ์ร้อนอะไร คิดว่าดี แต่เราอาการก็แค่ทรงๆ อาจเรื่องออกกำลังกาย ช่วยด้วย และจิตใจช่วยด้วย |
| ถาม : | มารู้จักเรื่องราวของหมอเขียวเมื่อไหร่ |
| ตอบ : | เดือนพ.ค. 51 พอรู้จักหมอเขียว ก็มาเข้าค่าย ก.ค.51 |
|  |  |
|  |  |
| ถาม :  ตอบ :  (ต่อ) | การเข้าค่ายก็จะสอนการดูแลสุขภาพแนวนี้ นำวิธีไหนไปใช้บ้าง  ตอนแรกก็ทานย่านาง แล้วก็มีการเดินเร็ว แต่เดินไม่ค่อยถนัด เดินได้ช้า ไม่เร็วมาก อาหารก็จืดๆ ทำได้ ตอนนั้นคิดอย่างเดียวว่าเป็นทางเดียวที่เราต้องทำจืดก็คือต้องจืดเลย แต่ตอนนั้นก็ยังทานปลา แต่หมอเขียวก็แนะนำว่าไม่ควรทานเนื้อสัตว์เลย ตอนนั้นก็ยังทาน เนื้อสัตว์แต่ไม่ได้บ่อย ทานบ้าง ตอนนั้นรู้สึกดีขึ้น แข็งแรงขึ้น ดีท็อกซ์วันละครั้ง ส่วนแช่มือแช่เท้านั้นยังไม่ได้ สำหรับกัวซาทำเองบ้าง บางครั้งให้แฟนทำ แต่ส่วนใหญ่ ทำเอง เพราะแฟนทำงาน และทำในส่วนที่ตัวเองทำได้ เรื่องของหมอเขียวก็จะเป็นเรื่องอารมณ์กับธรรมะที่ได้ก็อันนี้ เลยเป็นกำลังใจ อ่านหนังสือก็จะมีเรื่องนี้ด้วยประกอบกัน ไปด้วย แข็งแรงผ่อนคลาย ดีขึ้น แข็งแรงขึ้น |
| ถาม : | รู้เพียรรู้พักได้อะไรบ้าง |
| ตอบ : | ตอนนั้นไม่ค่อยรู้พัก รู้แต่เพียรอย่างเดียว เราจะต้องทำต่อ ทำต่อ คิดอย่างนั้น ตอนนั้นลาออกแล้ว เมื่อเดือน มี.ค. 51 ไม่ต้องอยู่หน้าจอแล้ว พฤติกรรมเปลี่ยน แต่ยังเพียรมากกว่าพัก แล้วก็ยังได้มาค่ายหมอเขียวอีก ตอนที่มาเรียนคิดว่าเอาไปทำได้ประมาณ 60 % แต่รู้สึกว่าดีขึ้นเรื่อยๆ และตั้งใจมาอีก พอเดือนมี.ค. 52 ก็มาอีก ชวนเพื่ทอนเป็นญาติมาด้วยค่ะ ญาติเป็นซีสต์ที่รังไข่ ถือว่าได้เกื้อกูล ถือว่าได้ช่วยเหลือเขา พอจบคอร์ส 7 วัน ก็มาเข้า คอร์สแฟนพันธุ์แท้อีก 10 วัน หลังจากแฟนพันธุ์แท้ก็ทำตามสูตรเลย มันเหมือนกับว่าเราต้องทำแล้ว หลังจากที่เราทำหย่อนๆ แล้ว คิดว่าทำได้ ประมาณ 90% แล้วจากเดิม 60% พอประมาณ ปี 52 คุณหมอที่โรงพยาบาลก็นัดตรวจ ประมาณ เดือน ก.ค. 52 ต้องทำ เอ็มอาร์ไอ นัดตรวจปกติ 3 เดือน หมอเขียวบอกว่าจริงๆ แล้วต้องรอ ประมาณ 3 ปี จึงทำเอ็มอาร์ไอได้ปลอดภัย ก็เลยขอเลื่อนหมอถึง ต.ค. 52 เมื่อทำแล้วปรากฏว่าผลออกมาว่ามันไม่มีอะไรเลย เนื้องอกไม่ออกมา หมอแปลกใจ ถามว่าไปทำอะไรมา แล้วก็เลยยิ้ม หมออีกคนก็เลยบอกว่าคนนี้ กำลังใจดีมาก ว่าเรามีจิตใจดี ประมาณว่าเป็นคนไม่เครียด เราก็ไม่ได้บอกอะไร แต่หมอเขาก็รู้ว่าเราต้องไปทำอะไรมาแน่ๆ แต่คิดว่าดีเพราะผลจากที่เราไม่เครียด เพราะเราเป็นคนร่าเริง แต่เราก็ไม่ได้พูดถึง เรื่องอาหารให้หมอฟัง |
| ถาม : | ผลที่ได้จากการรักษาแนวนี้ได้เอาไปช่วยเหลือเกื้อกูลใครบ้าง |
| ตอบ: | เคยเอาย่านางกับขวดดีท็อกซ์ไปให้กับคนที่เป็นมะเร็งลำไส้ เขาก็รับฟัง แต่เขาก็ไปปฏิบัติทางอื่น ตอนนี้ก็เสียชีวิตแล้ว พยายามคุยกับเขาแล้ว บอกทุกครั้งที่เจอ เราก็ทำใจว่าแล้วแต่ศรัทธาของเขา ไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเราพยายามช่วยเขาแล้ว ตอนเจอกัน |
| ถาม : | ค่าใช้จ่ายในการรักษาในแนวแพทย์ทางเลือกนี้กับแนวแพทย์แผนปัจจุบันเป็นอย่างไร |
| ตอบ:  ตอบ:  ถาม :  ตอบ: | แตกต่างกันมาก ค่าใช้จ่ายจะไม่เยอะ แบบหมอเขียว ทำอาหารเองโดยเป็นอาหารสุขภาพ ทำให้สุขภาพดีมาก ก็เลยไม่ใช้ค่าใช้จ่ายเยอะ เมื่อก่อนเป็นหมื่น ตอนนี้ 3-4 พัน ซึ่งลดลงเยอะ ดีมาก  ช่วงนี้มีเจ็บป่วยอะไรไหม  ก่อนมา อาจจะเกิดจากความร้อนที่ไปทำเอ็มอาร์ไอในตัวเราเอง คิดว่ารับมาเยอะแล้วมันจะ ผสมมา เดือนนี้ต้นเดือน เม.ย.นี้อากาศร้อนมาก เหมือนหนักหัว หนักตัว เราเองมีส่วนที่ทำให้มันเป็น พอดีไปทางสมุนไพรรสขมมันไม่ถูกกะเราแล้ว ปรากฏว่ารักษาตัวเอง ณ ตอนนั้น กะจะมาหาหมอเขียว แฟนพันธุ์แท้ ซึ่งเราเป็นซะตอนต้นเดือน เม.ย. ตอนแรกโทรมา เก๋ที่เป็นมะเร็งเต้านมเขาชวนมา ตอนแรกว่าจะถามหมอเขียวแต่หมอไม่อยู่ เขาก็เลยแนะนำให้ดีท็อกซ์ กัวซา อาบน้ำย่านางสดเลย ก็ให้แฟนทำกัวซาให้เลย ประมาณ 4 วัน แก้ไขตัวเอง เริ่มเดินได้ ตอนไม่สบายนั้นมันจะกระสับกระส่าย ความร้อนเยอะ พอวันที่ 4 เริ่มดีขึ้น น้ำสกัดกลั่นย่านางเบญจรงค์ใช้หยอดตาหยอดหู ใช้ทานด้วยใส่เป็นช้อนโต๊ะ ให้ทานเลย ทานแทนพาราเซตามอลเลย แก้ไข้พาราเซตามอลเราไม่ใช้ ไม่ทาน ใช้น้ำสกัดย่านางเบญจรงค์ 1 ช้อนโต๊ะทานแทนพาราเซตามอลได้เลย ทานน้ำย่านางด้วย เวลาโดนอะไรกระแทกใช้น้ำมันเขียวทา ส่วนกุ้ง(ชื่อเล่น)ใช้น้ำมันเขียวกัวซาใช้ได้ดีด้วย ทำกัวซาด้วยน้ำมันเขียว น้ำมันเขียวใช้ผสมน้ำดื่มเวลาปวดประจำเดือนช่วยได้บ้างเพราะกุ้งเป็นเนื้องอกที่มดลูกด้วย หมอปัจจุบันจะให้ตัด แต่ไม่สนใจแล้ว มองเป็นเรื่อง เล็กน้อย หมอปัจจุบันจะให้ตัด แต่อะไรที่เรื่องใหญ่ยังหายได้ เลยไม่ได้นึกถึง จะปวดก็ปวดไปแค่สองวันเอง จะปวดก็ปวดไป ใช้น้ำมันเขียวบ้าง จะปวดก็ไม่สนใจไม่สนใจ ไม่ทานยา แค่ใช่น้ำมันเขียว แต่ไม่ได้ติดตามต่อ ไม่ได้ไปตรวจ หลังจากตรวจที่ ศิริราชปี 50 เขาให้ผ่าตัด แต่เราคิดว่าอยากอยู่ก็อยู่ด้วยกันได้ ไม่นึกถึงเรื่องนี้เลย |
| ถาม : | อยากจะบอกเล่าในมุมไหนให้คนอื่น |
| ตอบ : | ในส่วนที่รักษาสุขภาพตัวเอง อยากจะบอกอย่างที่เขาเป็นมะเร็ง ก็จะบอกเขาว่าเราจะต้องมา อบรมกับหมอเขียว อย่างที่เราเป็นมากด้วยเป็นระยะที่ 4 ก็จะบอกเล่าคนที่เป็นมะเร็งว่า ดูว่า เราแข็งแรงแค่ไหน อยากให้เขามา อยากให้เขาไปทำ เอาหนังสือไปให้เขา เรื่องการรักษาตัวเองบางทีบอกไปเขาก็ไม่เห็น เขาเห็นว่าเราแข็งแรง เขาไม่รู้ลึกซึ้งว่าที่เราทำมันดีแค่ไหนที่เราทำไป ถามว่าเราเป็นทุกข์ไหม แรกๆ เป็น หลังๆ แล้วแต่บุญ ไม่ยัดเยียดให้เขา แล้วแต่บุญเขาด้วย ตอนนี้ไม่เป็นทุกข์ไม่มีโรคพรหม 3 หน้า ศรัทธาพยายามเอาหนังสือให้เขา ให้ลองทานน้ำย่านางก่อน ลองไปศึกษาดู ซื้อมาก็เอามาแจกให้เขา ไม่ทุกข์แล้ว ถือว่าประสบความสำเร็จ เพราะเรื่องที่หมอเขียวสอนก็พรหม 3 หน้า มันลึกซึ้งมาก |
| **ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม** : วันนี้ประสบการณ์ของน้องจะเป็นประโยชน์กับบุคคลอื่นได้มากขอบคุณ ค่ะ | |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 24**  ชายไทย อายุ 52 ปี อาชีพ พนักงานธนาคาร ธกส. สาขาหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น | |
| ถาม : | อยากให้เล่าประสบการณ์ความป่วย |
| ตอบ : | ได้เข้าค่ายครั้งแรก 8-12 ตุลาคม 2551 รุ่น พนักงาน ธกส. ครั้งนี้เป็นการประเมินผล ครั้งที่ 2 หลังเข้าค่าย 3 เดือน เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองที่คอ เริ่มต้นจากปี 2546 มีหลายคนทักว่าคอเป็นอะไร มีลักษณะคอมีอาการบวม ปี 2549 อาการเริ่มบวมขึ้น แต่ตัวเองไม่มีอาการอื่นๆ ไม่ไปตรวจ เมื่อมีคนถามมากจึงไปหาหมอ หมอให้เอ็กซเรย์ และขอตัดเนื้อเยื่อที่โพรงจมูก สงสัยเป็นมะเร็งเนื้อเยื่อที่โพรงจมูก เช็คครั้งแรกไม่พบความผิดปรกติ หลังจากนั้นไปเอ็กซเรย์ตุ่มที่คาง และหมอนัดวางแผนผ่าตัด 21 ตุลาคม ผลที่หมอตรวจก็คือ Surgical Diagnosis: Nasopharyngeal tissue, biopsy: - Carcinoma in situ. |
|  | หมอนัดผ่าแต่ขอเลื่อนเพื่อมาเข้าค่ายสุขภาพก่อน และมีน้องแนะนำให้ลองกินน้ำย่านาง ก่อนเข้าค่าย แต่ยังมีการทานอาหารเนื้อสัตว์ หลังเข้าค่ายเริ่มลดเนื้อสัตว์ และเริ่มรู้จักการทานอาหารฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น รู้สึกดีขึ้น หลังออกจากค่ายก็ปฏิบัติเหมือนเดิม คือทำโยคะตอนตี 4 ก่อนไปทำงานต้มน้ำถั่วเขียวกิน กินผลไม้รสเปรี้ยว ตลอดทุกวัน เพราะได้ปฏิบัติตอนที่อยู่ที่ค่าย  หลังเข้าค่าย 3 เดือนไปพบอาจารย์ทิฆัมพรจากขอนแก่นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโรคมะเร็งโดยเฉพาะ ที่นัดผ่าตัดมะเร็ง เมื่อพบหมอ ตรวจพบว่า เดิมขนาด 6 ซม. เหลือ 1-2 ซม. ณ วันที่ 21 ตุลาคม 2551 ลดลงอย่างไม่น่าเชื่อ หมอถามไปทำอะไรมา ทางผมก็บอกหมอว่ารักษาด้วยย่านาง  การดูแลรักษาตัวที่แจ้งให้หมอเจ้าของไข้ทราบคือช่วงเช้าใช้ใบย่านาง 10-20 ใบ ปั่นร่วมกับใบเตย ใบบัวบก ใช้น้ำ 1 ขวดโค้กลิตร – ลิตรครึ่ง กินสด ปั่นเสร็จกรองกิน กินทุกเช้า หลังจากนั้นทานส้มโอ กล้วย ซึ่งจะมีประจำไว้ในตู้เย็น ทานก่อนไปทำงาน ทำประจำทุกวัน  เมื่อปฏิบัติตัวต่อเนื่อง หลังเข้าค่ายประมาณ 8 เดือน ล่าสุดแพทย์แผนปัจจุบันบอกตรวจไม่พบเซลล์มะเร็งแล้ว |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 25**  หญิงไทย อายุ 38 ปี การศึกษา ประถมการศึกษาที่ 6 อาชีพ เกษตรกร  จังหวัดอำนาจเจริญ | |
| ถาม : | ก่อนหน้านี้ป่วยเป็นโรคอะไร |
| ตอบ : | ตับแข็ง อาการในช่วงแรกเหนื่อย แน่นท้อง ปวดหลัง อ่อนเพลีย เวลาทานอาหาร แน่นท้องเวลาเป็นประจำเดือน ร่ายกายจะออกอาการไม่ค่อยแข็งแรง ได้ไปหาหมอแผนปัจจุบัน กินยาประมาณ 2 ปีกว่า สาเหตุของความเจ็บป่วยเกิดจากการใช้สารเคมี(ฉีดยาฆ่าแมลง )เป็นเวลานาน ประมาณ 10 กว่าปี พอมีครอบครัว ก็ปลูกผัก ทำสวน แต่จะเป็นสวนที่ใช้เคมี |
| ถาม : ตอบ : | ในที่ผืนนี้หรือเปล่า  ไม่ใช่คะ แต่ก่อนจะไม่มีที่คะ จะต้องไปหาเช่าตามที่ของคนอื่นที่อยู่ ริมน้ำ |
| ถาม : ตอบ : | อ๋อ! ไม่แน่นอน  ค่ะไม่แน่นอน แต่ละปีก็จะไม่ซ้ำที่ |
| ถาม : ตอบ :ถาม : | เช่าเป็นปีๆ หรือครับ  ถ้าหน้าแล้ง ก็จะลงที่นาตัวเอง พอหน้าฝนจะเช่าที่ริมน้ำที่เป็นเนินถ้าหน้าฝน  ก็คือเราทำตลอดทั้งปี |
| ตอบ :ถาม : | ค่ะ ทำตลอดทั้งปีหน้าแล้งทำที่นา หน้าฝนลงที่ดอน  กี่ปีแล้วที่ทำแบบนี้มา |
| ตอบ :ถาม : | ทำสวนลงมือทำจริงๆ ประมาณ อายุ 20 ปี จนถึง อายุ 28 ปี  ค่าเช่าแพงไหม |
| ตอบ :ถาม : | ค่าเช่าเขา 1 ไร่ ประมาณ หนึ่งถึงสองร้อยบาท  ปีหนึ่ง ฤดูหนึ่งหรือ |
| ตอบ :ถาม : | จะเช่าเป็นคราวๆ คราวละ 3 เดือน เขาจะกะพอ ถ้าพืชวายก็จะสิ้นสัญญา  ส่วนใหญ่เรา ปลูกอะไร |
| ตอบ : | ส่วนใหญ่ ถ้าเช่าที่ปลูกมะเขือเทศ จะปลูกหน้าฝน ถ้าถั่วฝักยาว จะใช้พื้นที่ลุ่มจะใช้ที่นาตัวเอง เพราะหน้าฝนจะเช่าที่เหมาะ ต้องใกล้แม่น้ำ ดินต้องดี มีพืช มีต้นไม้ขึ้นที่เขียว ดินตรงนี้จะต้องงามเราถึงจะเช่า ถ้าหน้าดินไม่งามเราก็จะไม่เช่า แต่ก่อนปลูกมะเขือเทศ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก คือจะปลูกทุกอย่างที่กินได้ แต่จะใช้สารเคมี มะเขือเทศ เคยปลูกในแต่ละครั้งจะไม่ปลูกมาก เพราะ เราไม่มีเวลาเอาใจใส่ อย่างมากไม่เกิน 3 งาน หรือ 1 ไร่ แต่ว่า จะต้องลงทุน ไปแต่ละปี ประมาณ หนึ่งหมื่นถึงสองหมื่นบาท เพราะว่า ก่อนจะปลูกต้องทำแปลงให้ดี แล้วหว่านฟูราดาน(ยาฆ่าแมลง)ลงไป เม็ดมะเขือจะต้องพ่นยาฆ่าแมลงตบท้ายกันมดหรือแมลง มาคาบไป แล้วก็ใส่ปุ๋ยเคมี พอ 15-20 วัน พอต้นกล้าพอย้าย เราก็ย้ายไปปลูก เราก็ขุดหลุม ก็จะมีฟูราดาน ปุ๋ยเคมี ใส่ลงไปตามด้วยต้นกล้าแนบลงไป พออายุได้ 15 วัน  ทีนี้เราจะทำสวน เราจะต้องพบกับร้านขายเคมี เขาจะจัดให้เหมือนเราไปหาหมอ ต้นกล้า ต้นผัก อายุ 15 วัน ต้องใช้ยาแบบนี้ แบบนี้ 1 สัปดาห์ 2 สัปดาห์ 3 สัปดาห์ เขาจะมียาให้ แต่ละอย่างก็ใช้ต้องใช้ต้องฉีดยาทุกอาทิตย์ 7 วัน ต้องฉีดครั้งหนึ่ง แต่ว่าถ้าพื้นที่ประมาณ 3 งาน ช่วงที่ต้นพืชอายุได้ ประมาณ 1 เดือนครึ่งถึงสองเดือน จะต้องฉีดมาก ถ้า 3 งาน จะฉีดมาก 10 กว่าถัง ถังละ 20 ลิตร จะต้องฉีดมาก แต่ละถังจะต้องใช้ยาเคมี ไม่น้อยกว่า 5 ตัว ก็จะมีช่วยเร่งราก ช่วยให้แตกใบ แล้วก็พอออกดอกจะมีสารทำให้จับดอกทำให้ติดลูกติดผล ตบท้ายก็จะมีพวกฮอร์โมน มีสาหร่ายทะเล เขาจะจัดให้ แต่ทุกถัง ที่ฉีด จะต้องใส่ยาเคลือบลงไปด้วย เพราะสารจับใบ พอเราฉีดลงไป จะมีครึ้มฟ้าครึ้มฝนมาไม่ห่วงว่าฝนจะมาฉะล้างได้ มียาเคลือบจะทำอย่างนี้ตลอด ฉันทำกับพ่อบ้านสองคน ไม่ต้องจ้างแรงงาน ทำช่วยกันอยู่ 2 คน ฉีด 12-13 ถัง ก็แบ่งครึ่งเลยคนละถัง ปลูกด้วยกันปลูกกะหล่ำดอกกะหล่ำปี เม็ดกะหล่ำมดจะชอบที่สุด |
| ถาม : ตอบ : | ทำไม  เพราะมันจะมีกลิ่นหอม เวลาจะปลูกพืช ตีแปลง หว่านเม็ด จะต้องใส่ฟูราดานพอ 45 วันต้นกล้าย้ายเราก็ย้ายตอนนี้ ขุดหลุม แล้วก็จะฉีดยา จะฉีดอาทิตย์ละ 2 ครั้ง เพราะ หนอนชอบ ยาแต่ละตัวเนี่ยถ้าเป็นกะหล่ำ ใบของกะหล่ำเป็นมันๆ เวลาเราฉีด น้ำก็จะไหลไปเลย ต้องใช้ยาเคลือบด้วยไม่อย่างนั้นจะไม่ดูดซึมเข้า ที่ดิฉันปลูกนี่คือไม่เคยกินผักที่ตัวเองปลูกเลยนะคะ ถ้าสมมุติว่าปลูก 1 ไร่ ที่ตัวเองกิน จะแบ่งไว้ 2 ร่อง คือร่องนี้ไม่ฉีดยาเอาไว้กิน ทุกคนที่หมู่บ้าน ตัวที่ทำขายจะไม่กินนะคะ |
| ถาม : ตอบ : | ไม่ใช่เฉพาะเรา  ไม่ใช่เฉพาะเรา คือหลายคนเพราะว่า เป็นคนใช้เคมี รู้ว่ายาขวดนี้เขาก็จะเขียนไว้ ประสิทธิภาพเป็นอะไร ในขวดก็จะเขียนไว้ กากบาททับสีแดงไขว้ เขาจะมียาอยู่ 3 ระดับ มีน้ำเงิน เหลือง แดง เหลืองก็จะอ่อน มีประสิทธิภาพต่ำ แล้วก็น้ำเงินกลาง แดงนี้คืออันตราย แต่ว่าคนทำสวนไม่แตะหรอกคะ เหลือง น้ำเงิน สีแดงอย่างเดียวเวลาไปฉีด สวนกะหล่ำ พื้นที่ 1ไร่ มดสักตัวก็จะไม่ให้มีนะคะ เพราะว่ามดจะชอบกัดโคนกะหล่ำ ถ้าเห็นมดจะออกไปเอายามาฉีด แตงกวาก็เหมือนกัน ถั่วฝักยาวยิ่งแล้วใหญ่ ฉีดกลางคืนตอนเช้าเก็บ |
| ถาม : ตอบ : | ทำไม  ก็ถ้าไม่ฉีดหนอนก็จะลง ฉีดตอนเย็น เก็บตอนเช้า ยิ่งงามแม่ค้าก็ยิ่งชอบ ถ้าไม่งามเขาก็ ไม่อยากซื้อ นี่ถ้าถั่วฝักยาวใบเยอะๆ จะต้องใช้กรรไกรไปหนีบๆ เวลาเราฉีดไปจะ ไม่โดนใบ เวลาฉีดยาเข้าไปฝักก็ได้รับเต็มๆเลย แล้วไม่ต้องกลัวฝนฉะล้างด้วย เพราะเรามียาเคลือบ มียายืดด้วย พร้อมสรรพหมดเลย การทำสวนของเรานับว่ามีรายได้ดี การขายยังสามารถตั้งราคาได้เองอีก ทำอย่างนี้ มาเกือบ 10 ปี มารู้สึกตัวอีกทีก็มารู้ว่าร่างกาย สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง เลยได้ชวนพ่อบ้านคุยกัน จะทำอย่างไรจะออกจากสารเคมีได้บ้าง ก็ว่าถ้าไม่ทำแล้ว เราจะเอาเงินที่ไหนมาใช้จ่ายในครอบครัว พ่อบ้านก็บอกว่าไม่ทำก็ไม่มีกิน ก็ต้องทำ |
| ถาม : ตอบ : | ทำไมถึงอยากจะออกจากสารเคมี  เพราะว่าช่วงหลังเวลาไปทำงานยัง เพิ่งทำงานได้แป๊บเดียวก็รู้สึกเหนื่อย แล้วก็เวลากินข้าว กินอาหาร แน่นท้อง จุก เจ็บลิ้นปี่ และปวดที่หลังคือ หน้าร้อน หน้าหนาว จะเปลี่ยนฤดู ร่างกายจะออกอาการเลยว่าไม่ค่อยแข็งแรง เป็นออดๆ แอดๆ ไปหาหมอ กินยาโรงพยาบาล ยาหมดจะต้องไปรับยา ก็ใบนัด 2 ปีกว่า |
| ถาม : ตอบ : | รู้สึกอ่อนเพลียหรือ  อ่อนเพลียค่ะ เพราะ ตรงที่แน่ชัดที่สุด เวลากินอาหารลงไป จะรู้สึก แน่นท้อง แต่งานที่ใช้เคมีอย่างเดิมก็ยังทำอยู่ ยิ่งถั่วฝักยาว ยิ่งใช้ยาเยอะ ถั่วฝักยาว จะต้องฉีดอาทิตย์ ละ 2 ครั้งเป็นอย่างต่ำ เพราะ หนอนจะชอบลง ถั่วฝักยาว จะมียายืดเวลามันหยิกงอ ถัง 20 ลิตร ใส่แค่หยดเดียวหรือสองหยด พอเราไปฉีดนี่ ตรงที่ถ้าลูกเล็กที่หยิก มันจะเหยียดเลย ถ้าลูกโต มันจะไม่ค่อยได้ผล ถ้าลูกเล็กเหยียดตรงเลยคะสารเคมี เขาทำได้ถึงขนาดนั้น อยากให้กรอบ เวลาเราปลูกกะหล่ำปลี พอใกล้วันที่จะตัด มียาให้ฉีด ทำให้กรอบได้ ทำให้หวานได้ เขาจะมีทุกอย่าง ค่ายานี่จะไม่ค่อยแพงเท่าไหร่ ซื้อขวด หนึ่ง 100 กว่าบาท ก็ใช้ได้ เป็นปีเลย |
| ถาม : ตอบ : | ทั้งฤดูหรือ  ค่ะใช้ได้ทั้งฤดู |
| ถาม : ตอบ : | ต้นทุนที่เราซื้อยามาฉีด กับเราขาย มีกำไรหรือ  ได้อยู่คะ ถ้าลงทุนไป 10,000 กว่าบาท เวลาไปขายจะได้ 2-3 หมื่นถึง 4หมื่น ปลูกมะเขือเทศ ปีแรก ออกรถไถ ห้าหมื่นหนึ่งพัน ซื้อสด ปีที่ 2 ออกรถมอเตอร์ไซค์ก็ซื้อสดมาเลย ก็ได้อยู่ ปีที่ 3 ก็ได้ 3-4 หมื่น ก็ลงทุนไปประมาณหมื่นกว่าบาท แต่ที่ไม่คุ้มก็คือร่างกายเจ็บป่วย |
| **ผู้สัมภาษณ์**:ไม่น่าเชื่อเลยว่า ชีวิตครอบครัวที่พยายาม บุกบ่าฝ่าฟันมาด้วยความยากลำบากเนี่ย | |
|  | โดยการที่ตั้งหน้าตั้งตาทำมาหากิน ไม่ได้เที่ยว ไม่ได้ไปสำมะเลเทเมาที่ไหน มาวันหนึ่งจะต้องมาพบกับความทนทุกข์ทรมานกับความเจ็บป่วย เนื่องจากอาชีพที่ทำ คือการปลูกผัก อย่างที่เราทราบ แล้วว่าจะต้องใช้ปุ๋ย ใช้ยา อยู่กับสารเคมี ต่อเนื่องกันมาหลายๆ ปี เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้วเนี่ย ร่างกายก็สู้ไม่ไหว เงินที่หามาได้นอกจากจะใช้จ่ายส่วนตัวกับครอบครัวแล้วส่วนหนึ่ง และก็จะเป็นจำนวนไม่น้อยที่จะต้องออกไปใช้ที่โรงพยาบาล |
| ถาม : ตอบ : | อาการจะทรุดลงเรื่อยๆ  รู้สึกเริ่ม ทรุดลงเรื่อยๆ จะต้องกินยา ยาแก้แพ้ จะต้องใช้ตลอด |
| ถาม : ตอบ : | จะต้องกินตอนไหน  สองปีหลังก่อนที่จะหยุด |
| ถาม : ตอบ : | ผ่านมาหลายปี  มันเป็นมาหลายปี แต่สองปีช่วงที่จะหยุด ตอนนี้รู้สึกว่าเป็นมาก เพราะไปหาหมอที่โรงพยาบาล หมอบอกเป็นโรคกระเพาะ แล้วก็นัดไปเอายาเพื่อไปรักษาตัว ติดต่อกันอยู่ ประมาณ 2 ปีอาการก็ไม่ดีขึ้น หมอเลยส่งไปอัลตราซาวด์ที่โรงพยาบาล เมื่ออัลตราซาวด์แผ่นอัลตราซาวด์ออกมา หมอห้องอัลตราซาวด์เลยบอกให้ กลับไปหาหมอคนเดิมที่ส่ง |
|  | คุณมาที่ทำแล้วกัน ก็เดินไปหาหมอ แต่ตอนนั้น หมอคนที่ส่งไปตรวจ เขาขึ้นห้องผ่าตัด พยาบาลเลยให้ไปหาหมอห้อง เบอร์ 4 ก็เลย เดินเข้าไป พอหมอดู แผ่นอัลตราซาวด์ก็ บอกว่า คุณกลับไปหาหมอเดิมที่ส่งคุณไปทำแล้วกัน พยาบาลบอกว่า คุณหมอไม่อยู่ อยู่ห้องผ่าตัด คุณหมอก็บอกว่า คุณก็พาเขาขึ้นไปเถอะ ห้องผ่าตัดโรงพยาบาลอำนาจเจริญจะอยู่ชั้น 4 ตอนเดินขึ้นลิฟท์ไม่รู้เป็นอย่างไร ก็กังวล ทำไมเขาไม่บอกเรา ว่าเราเป็นโรคอะไร |
| ถาม : ตอบ : | ส่งกลับ หาหมอต้นเรื่อง  ค่ะ ก็เลยไปบนชั้น 4 พอเข้าไปห้องผ่าตัด ก็มีผู้ช่วยพยาบาล นำไปตัวไปใส่หมวก คลุมผม และเสื้อคลุมส่วนพยาบาล ที่ถือแผ่นอัลตราซาวด์ เดินล่วงหน้าไปก่อน พอคุณหมอออกมา ก็ดูแผ่นอัลตราซาวด์ คำแรกที่หมอทัก เอ๊ะ ก็บอกว่า อายุยังน้อยอยู่เนอะ ยังไม่แก่ ทำไมต้องเป็นโรคนี้ |
| ถาม : ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | แต่เราก็ไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ว่าเป็นอะไร  ใช่ ตอนนั้นไม่รู้ว่าเป็นอะไร แต่ก็ตกใจมากคะ เพราะ เมื่อปีที่แล้วเคย พี่สะใภ้ไปหาหมอ หมอก็ทักอย่างนี้ อายุยังน้อยอยู่ ทำไมมาเป็นโรคนี้ ตอนนั้น พี่สะใภ้ไม่ถึง 3 เดือนก็ตาย ทีเราไปก็เจอ คำพูดคำนี้เหมือนกัน ตอนนั้นใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าอยู่ข้างถนน คงให้รถทับตาย เพราะเรารับไม่ได้ ตอนนั้นอายุ 28 ปี คำที่สอง หมอก็ถามมาว่า คุณคงชอบเหล้า ชอบเบียร์มากน่ะ แต่ฉันก็ไม่ค่อยชอบเวลาไปงานสังคม ก็มีกินบ้างแต่ก็ไม่เมา ก็คิดไปเลย ทำไมเขาถามอย่างนี้ เพราะตัวเองไม่ดื่มเหล้า ทำไมเป็น เคยคิดว่าไม่ชอบดื่ม ทำไม่เป็น เราคิดได้ว่าต้องเป็นเพราะเราใช้สารเคมีแน่ เนื่องจากว่า เวลาปลูกกะหล่ำปลี จะต้องคุกเข่า เปื้อนหมดทั้งตัว เวลาเรารดน้ำก็อยู่ร่อง น้ำเราก็จะลุยไปเลย ก็ท่วมเท้าท่วมมือเรา หมอก็ถามว่า ไม่ชอบดื่มเหล้าแล้วทำไมเป็นโรคนี้คุณเป็นโรคพูดอีกแบบหนึ่งว่า ไขมันพอกตับหรือเรียกอีกโรคหนึ่งว่าเป็นตับแข็ง แต่ว่าจะเป็นอาการเริ่มแรก หมอเขาก็อธิบายว่า ตับคุณจะขาวขึ้นมา เขาพูดให้ฟัง แต่เขาก็บอกว่าไม่เป็นไรหรอก ไม่หายก็รักษาไป แต่ตอนนี้คุณหยุดดื่มเหล้าเบียร์ หยุดอาหารที่มีไขมัน อาหารหมักดอง อาหารทอด ยิ่งถ้าเป็นไขมันในเนื้อสัตว์ไม่ให้กิน โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ มันจะไปสะสม |
| ถาม : ตอบ : | เมื่อกี้บอกว่า เวลาเราปลูก เราฉีด เราก็กันไว้ เราก็ยังป่วยเลย ป่วยได้อย่างไร  ถึงแม้ไม่ได้กิน เราก็คลุกคลี พูดถึงกะหล่ำ เราต้องคุกเข่านั่งคุกกวาดดินขึ้นมา และกำเคมีโรย แล้วก็กลบ เวลาฉีดยาเราก็ฉีด เราไม่ได้กินเฉยๆ เราอยู่ทั้งวัน ถั่วฝัก เราไม่กินก็จริง แต่เวลาไปถอนหญ้าไปใส่ปุ๋ยเราก็ดมทั้งวัน ถึงไม่กินมันก็เข้าไปในร่างกาย |
| **ผู้สัมภาษณ์อธิบาย**: ดมจะเข้าไปที่ปอดแล้ว ดูดซึมเข้าเส้นเลือด จะไปทันที เข้าที่ปอด ไปที่หัวใจและ  ลงไปที่ตับและที่ไตทันที เพราะ ปอดเป็นอวัยวะที่มันมีเส้นเลือดเลี้ยงอยู่มันจะดูดซึมทันที  ที่เข้าทางผิวหนัง เพียงแค่คลุกคลีก็สามารถเป็นมะเร็งได้เหมือนกัน อวัยวะเสื่อมได้ไม่ต่าง  กับผู้สูบบุหรี่ | |
| ตอบ : | ตอนนี้ ยังมีเพื่อนที่ทำยังไม่เลิก ตอนนี้ ตามตัวเป็นผื่นแดง เป็นปื้น ตามเล็บจะดำ หนังข้างเล็บจะนูน เป็นเล็บขบ แต่ก็ยังไม่เลิก แต่ว่าก็ห่าง แต่ก่อนก็มีเพื่อนมาปรึกษาเราจะทำอย่างไร เวลาเราไปฉีดยา ยาถึงจะไม่เข้าตัวเรา |
| ถาม : ตอบ : | เขาก็จะมาหาทางออก แสดงว่าเขาก็รู้เหมือนกัน  ค่ะเขาก็รู้เหมือนกัน |
| ถาม : ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | เขาก็มีโรคประจำตัวใช่ไหม  มีค่ะมีความเชื่อว่า เวลาไปฉีดยามา คลุกคลีมาทั้งวัน กลับมาดื่มเหล้าลงไป ก็จะล้างหมด ความเชื่อทุกวันนี้ก็ยังเชื่ออยู่ทุกวันนี้ เรามายืนตรงจุดนี้ เรารู้สึกสงสารคนที่เขายังทำอยู่คะจะพูดให้ฟังนะคะตอนนั้นปลูกผักไม่ทันกิน ไปขอซื้อผักกับป้าเขา ฉันพูดว่าป้า ฉันขอซื้อ ผักบุ้ง 10 บาท ป้าก็ตอบว่า อา จะกล้ากินไหม ผักบุ้งนี้ ใส่ฟูราดานนะ ถ้าป้าจะไม่บอก ก็กลัวอาจะรู้ที่หลัง แล้วกลัวอาจะว่าทีหลัง ถ้าจะกินก็จะให้ ถ้ารู้มีเคมี ไม่ซื้อ ก็ไม่ว่ากัน เราก็พูดอยู่แล้วว่ามีเคมีเราไม่กิน ถ้าผักของเราเอาเข้าไปในหมู่บ้าน ชาวบ้านเขาก็จะ เชื่อหมด เพราะเราเป็นคนพูดความจริง และตอนนี้เราไม่ใส่เคมีแล้ว ตรงนั้น ใส่ฟูราดานนะ ใส่ยานะ ไม่ซื้อก็ไม่ว่า จะซื้อ ก็ต้องบอก ฉันถามป้าเขาว่า ผักบุ้ง 15-20 วัน ก็ได้ผลแล้ว ทำไมยังใส่เคมีด้วย ป้าบอกว่า เราใส่จะโตขึ้น ไม่มีแมลงไปรบกวน ถ้าไม่ใส่จะมีเพลี้ย มันหงิก ถ้าใส่ ไม่มีเพลี้ย ป้าใส่ก็งาม ตอนฉันทำ ฉันหยอดนะคะ แต่ตอนนี้ เพื่อนบ้าน เขาทำ ไม่หยอดแล้ว แต่ซื้อมาเป็นกระสอบใช้ เทลงใส่อ่างมังกร ตอนนี้ฉีดยา เขาก็ใช้เครื่องฉีด ใช้เครื่องพ่นกันเลย ตอนนี้ยิ่งแล้ว คนที่ไปรับเก็บพริก ตอนเย็นจะมีผื่นขึ้นเต็มมือไปหมดเลย ป้าเขาบอกว่าเก็บแตงรับจ้าง บอกว่าลูกนี้มันสวยๆ ขอเคี้ยวสักลูก เห็นลูกนี้เล็กๆ ก็เลยกิน แล้วเขาบอกว่า กลืนผ่านลำคอลงไป มีอาการคันคอ มีผื่นขึ้นเต็มปากเลย ถึงขนาดนั้น คนที่จ้างเลยบอกว่า ให้มาเก็บไม่ได้บอกให้มากิน ผมเป็นคนปลูก ผมยังไม่กินเลย แล้วคุณไปกินทำไมนะ เขาบอกคนที่จ้างไป เขาเลยถามว่า แล้วไปขายละ เขาก็บอกว่า ประมาณ 2-3 วัน มันก็ไม่แรงอย่างนี้ ถึงไม่แรงอย่างนี้มันก็ยังมีอยู่ ที่พูดตรงนี้อยากให้ทุกคนรู้ว่าถ้าเราไม่ปลูกกินเอง ไม่มีสิทธิ์กินผักไร้สารพิษ แม้แต่ผักบุ้งนะคะ ถ้าไม่ปลูกกินเอง |
| ถาม : | จากการที่อาแต๋นต้องเวียนเข้าเวียนออกจากโรงพยาบาล จากอาการเจ็บป่วย ซึ่งก็รู้สาเหตุมาจากสารเคมีจากการทำอาชีพ มีความคิดเสมอว่าจะทำอย่างไร ไม่ต้องใช้สารเคมี จะออกห่างจากอาชีพนี้ได้ ก็ได้เริ่มมีความคิดว่า จะเปลี่ยนอาชีพ จะปลูกเห็ดขาย จากการที่มีความคิดจะปลูกเห็ดขาย ก็ได้ไปเรียนใช่ไหม |
| ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | ช่วงแรก ก็ไปคุยกับพ่อบ้าน ว่าเราจะออกจากสารเคมีได้ตอนนั้นยังไม่รู้ว่าเป็นตับแข็ง พ่อบ้านบอกว่าถ้าเหนื่อยก็เลิก ก็เลยชวนกันไป จะเพาะเห็ดขาย ก็เลยไปร้านขายเห็ด ในอำเภอ เขาบอกว่า ถ้าสนใจจะส่งไปเรียน เขาก็เลยส่งไป เขาเขียนจดหมายเล็กให้คุณไปตามนี้แหละ ก็ไปตามที่เขาเขียนจดหมาย ก็เลยเจอ คณะสวนส่างฝัน ก็ไปขอเรียนเพาะเห็ด ทางคณะท่านก็เลยสอน ให้ไปนอนคืนหนึ่งกับสองวัน ไปถึงก็ลงมือทำเลย ตื่นเช้ามา หยอดเชื้อ วันรุ่งขึ้นก็มาซื้อขี้เลื่อยมา ลงมีทำเพาะเห็ดเอง จากนั้น 1 เดือน เห็ดก็เกิดดอก ไปเช่าแผงเขา แผงกว้าง 1 เมตร ยาว 1 เมตร เดือนละ 300 บาททีนี้ ไปทุกวันๆ ไปเห็นโต๊ะข้างๆ ขาย กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ก็เลยอยากขายอย่างเขาบ้างก็คิดว่าถ้าไม่ปลูกก็ ไม่เป็นอะไร ก็เลยไปซื้อผัก จากเถ้าแก่เขาเอามาจากกรุงเทพ สี่มุมเมืองบ้าง ภาคเหนือบ้างทีนี้ก็เช่าแผงเพิ่ม กว้าง 1 เมตร ยาว 2 เมตรเดือนละ 600 บาท เอาของขึ้นมาขายก็รู้สึกว่า ขายดี พอขายได้ ประมาณ 6-7 เดือนก็มีโต๊ะข้างๆ เขาอยากขายโต๊ะคะ กว้าง 1 เมตร ยาว 2 เมตร 40,000 บาท ซื้อแล้วก็ไปขาย ขายอยู่ประมาณ 3 เดือน ทีนี้ 3 ล็อค ตอนนั้นความอยากได้ยังมากอยู่ ซื้ออีก 80,000 บาทในปีเดียว หมดไป 120,000 บาท เพราะความอยากได้ ทีนี้ขายวางโต๊ะตรงที่ 3 ล็อค ขนของขึ้นมา ถ้าหน้าเทศกาล ขนเท่าไหร่ ก็ไม่พอขาย กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก มะเขือลาย พริก ดิฉันไปขายอยู่ 2 ปี ไม่เคยเอามากินที่บ้านเลยนะคะ เพราะว่า พริกนี้ เวลาเปิดถุงมาจะมียาพอกเต็มขาวไปหมด จะต้องใช้ถุงพลาสติกสวมมือ ไปคลึงให้มันออกนิดนึง เพราะว่าจะเอามาขายเลย มันอายที่จะขายเพราะเคมีมันเยอะ กะหล่ำปลีพอเปิดถึงปุ๊บ กลิ่นมันฟุ้งเลย |
| ถาม : ตอบ : | มาจากตลาดไท  ค่ะ มาจากตลาดไท แล้วก็มาจากหล่มสัก เถ้าแก่จะมีหลายเถ้าแก่ ขนใส่10 ล้อมา แล้วก็ไปขนอีกทีพ่อบ้านมีหน้าที่ปอกกะหล่ำขึ้นโต๊ะให้ ดิฉันจะมีหน้าที่นั่งขายอย่างเดียว ถ้าวันไหนถึงสว่าง มือพ่อบ้านจะเหมือนเราถอนต้นกล้าของข้าวโดยเอามือแช่น้ำตลอด มันจะบางขาวโพลน เห็นเส้นเลือด |
| ถาม : ตอบ : | ฝ่ามือเนี่ยนะ  ค่ะ ฝ่ามือ เพราะเราแกะผัก มือเราก็จะแช่น้ำ ช่วงหลังๆ เราก็จะใส่ถุงมือ ทีนี้ช่วงที่เรามาขายของนี้ เราเป็นหนักขึ้น เราจะแน่นท้องจุกท้องที่หลัง แต่หมอบอกว่าไม่ให้กินอาหารหมักดอง ไม่ให้กินไขมันสัตว์ ไบมันในของทอด เราก็จะมีกินบ้าง หลังจากนั้นมาก็เลย เป็นหนัก ก็ไปนอนโรงพยาบาล 6 คืน 7 วัน ก็เห็นรอยแทงน้ำเกลือ ตามแขน จนไม่มีที่จะแทงเข็มแล้ว ไปนอนอยู่ 6 คืน อาการไม่ดีขึ้น เหงื่อออกมาก็ได้กลิ่นยา อุจจาระออกมา เหม็นทั้งตัว กลิ่นเหงื่อ 6 คืน เขาบอกให้กลับบ้าน แล้วให้ยามาเป็นกำๆ กะให้กิน 1 เดือน |
|  | พอกลับมาถึงบ้าน มีคณะสวนส่างฝันไปเยี่ยม พร้อมกับแนะนำให้ไปรักษา กับอา หมอเขียว ก็เลยตัดสินใจว่า ไหนๆ เราก็ไปมาหมดทุกทางแล้ว ก็เลยตัดสินใจ ไปรักษากับอาหมอเขียว คุณหมอเขียวให้ ดีท็อกซ์ เช้า 5 ครั้ง เย็น 5 ครั้ง คือวันละ 10 ครั้ง วันที่ 2 ก็ทำ 5 ครั้ง ตอนบ่ายสามก็ทำอีก ถ้านับ 2 วันรวมกัน ก็เป็นครั้งที่ 17 ถ่ายจะมีลูกดำๆ ออกมา เอาไม้แหลมๆ ทิ่มยังไง ก็ไม่แตก จะลูกเท่าเหรียญ 10 จะมีก้อนเล็ก อีก 4-5 ก้อน |
| ถาม : ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | แบบเรียกว่าก้อนขี้ม้าหรือเปล่า  ค่ะ แต่มันจะดำๆ ทีนี้อาการที่แน่นๆ หลังจากวันนั้น อาการที่จุกท้องคิดว่ามัน ไม่ใช่หายเป็นปลิดทิ้งนะคะ แต่ว่ามันดีขี้นเลยนะคะ สงสัยมันจะตันลำไส้ เวลากินข้าวก็โล่งกว่าเดิม หลังจากวันนั้นก็รักษาแบบธรรมชาติเลยคะ อาหมอจะให้กินกล้วยดิบ ใส่ขมิ้นแทนยาที่เป็นกำๆ ให้กินกล้วยดิบใส่ขมิ้นนะคะ แต่ไม่ใช่ว่า ทุกคนที่เป็นเหมือนกันจะกินเหมือนกัน สำหรับดิฉัน ให้กินกล้วยดิบลูกหนึ่งจะให้กินอยู่ 3 มื้อ ตัดเป็นสามท่อน กินกับขมิ้นชัน ทีนี้อาการดีขึ้น ก็มาขายของ เวลาก็ไม่มีให้ตัวเอง จะต้องตื่นสามทุ่มไปตลาด กว่าจะกลับมาบ้าน มาถึงก็ 3 โมงเช้า ไม่ค่อยได้พัก  อาชีพแม่ค้า มันเครียดอยู่ตลอดเวลา เวลาเราซื้อของมาเยอะ ลงทุนไปเป็นพัน สองพัน มันจะหมดไหม อาการก็เริ่มทรุดอีก พอทีนี้ ช่วงเดือนมีนาคม เด็กนักเรียน ปิดเทอม น้องสาวบอกว่าไปอบรมที่สวนส่างฝัน ตอนนั้นไปฝึกเพาะเห็ด แต่ยังไม่ผ่านเรื่องสัจจะธรรมชีวิต น้องสาวบอกว่า ไปอบรมหน่อยทางสวนส่างฝันจะจัดตั้งกลุ่มชาวนาให้ ถ้ามี 10 คน ก็จะเป็นพี่เลี้ยงและตั้งกลุ่ม ก็เลยไป วันแรกไป กะจะไปพักผ่อน เพราะในชีวิตไม่มีวันหยุด กลางคืนไม่เคยได้นอน ช่วงนี้เด็กปิดเทอมก็เลยคิดว่าจะไปพักผ่อนมีความเข้าใจสัจธรรมชีวิต ก็เลยตัดสินใจ ทีนี้เราจะไม่เอาเงินเป็นใหญ่อีกแล้วนะคะ ตัดสินใจ ว่าจะทำอะไรนะ ถ้าไม่มาขายของ เรามาอยู่กับลูกแล้ว เราจะทำมาหากินอะไร ก็คิดที่นี้ วันที่ 4 ของการอบรม ทางคณะก็พาไปดูสวนของพ่อชมพู ทีนี้ฉันได้ไปดู การทำนาของ พ่อชมพู ก็เกิดความมั่นใจเลยว่า ชีวิต แม้เป็นเกษตรกร ก็สามารถหลีกออกจากยาฆ่าแมลงหรือปุ๋ยเคมีได้ ทำให้ อาแต๋น มั่นใจว่า ชีวิตสามารถ หลีกออกจากยาฆ่าแมลงได้ พบพ่อชมพูทำสวนไร้สารพิษ คลุมด้วยฟางพอเดินเข้าไป ตอนนั้นฉันตัดสินใจเลยคะ ตอนนั้นไปดูงาน ประมาณ 50 คน ก็กลับมาเปิดใจเลยคะว่า จะเป็นชีวิตใหม่ของฉัน จะไม่ไปขายของที่ตลาดอีกแล้ว และจะทำหน้าที่ดีของแม่ และทำหน้าที่ที่ดีของลูกที่มีต่อ พ่อแม่ พอกลับมาจากอบรมก็ชวนพ่อบ้านว่า ฉันจะเลิกไปขายของที่ตลาดแล้วนะ จะชวนไปทำสวน พ่อบ้านก็งง เอ๊ะ เป็นอะไรของมันวะ เพราะว่า การที่เราขายของ เราไม่ได้ปลูกแค่เราไปขาย พอตอนเช้าก็สะพายกำไรกลับบ้าน ถ้าหน้าเทศกาลกำไร 2-3 พันต่อวัน แต่ถ้าวันธรรมดา คืออย่างน้อยที่สุด ก็ได้กำไร วันละ 500 บาท ได้นะคะ |
| ตอบ :  (ต่อ)  ตอบ :  (ต่อ) | พ่อบ้านบอก มันเป็นอะไรของมันวะ ไปแค่ 4-5 วัน กลับมาเป็นอย่างนี้ ก็เลยพูดให้ ฟังว่าไปเห็นแล้ว คุณพ่อชมพูเขาทำ มันดี เราไม่ต้องไปขายของหรอกนะ มาอยู่กับลูกกับพ่อกะแม่เถอะ พ่อ บ้านไม่อยากทำตามความคิดของเรา ก็เลยบอกว่าถ้าพ่อไปอบรม ให้นะ อีก 5 วัน จะมีการอบรมอีก ถ้าพ่ออบรมให้นะ สิ่งที่ไม่ดีในตัวแม่ แม่จะทิ้งหมดเลย แต่ก่อนจะเป็นคนขี้บ่น ก็จะเลิก แต่เดิมถ้าพ่อบ้านเขาทำไม่ทัน ก็จะบ่น เป็นคนขี้บ่น ก็เลยบอกว่า ที่เป็นคนขี้บ่น อารมณ์ร้อนจะทิ้งให้หมด ขอให้พ่อไปอบรมให้หน่อย ตอนนั้น พ่อบ้านไม่อยากไป เพราะตรงกับงานบุญประจำปี ก็เลยบอกว่า เอาอย่างนี้ก็ได้ ตั้งแต่ฉันเกิดมาอายุได้ 30 ปี ไม่เคยพูดอะไรจริงจังถึงขนาดนี้ แล้วไม่เคยพูดอะไรที่ก็จริงใจแบบนี้ ถ้าพ่อไปอบรมที่สวนส่างฝันให้ ทุกวันพระ นะ จะเก็บดอกไม้ขึ้นกราบ ให้ทุกวันเลย  พ่อบ้านเลยบอกว่า เอ๊ะ ที่สวนส่างฝันมันมีอะไรดีกันนักกันหนาถึงทำให้แม่บ้านเปลี่ยนไปเป็นอย่างนี้เปลี่ยนความคิดนะคะ เลยบอกว่าถ้างั้น ไม่ต้องกราบหรอก แต่จะไปดูเหมือนกันว่าเค้าทำอะไรพูดอะไร ทำให้ความคิดเปลี่ยนเป็นอย่างนี้พ่อบ้านก็เลยไป พอไปวันที่ 3-4 ก็โทรไปถามก็บอกว่าเขาบอก สบาย ก็โล่งใจ พอวันที่ 5 กลับมาไม่ได้คุยกันยากเลยคะ เขาไปมาเขาก็รู้เอ๊ะ ที่แท้เขาทำกันอย่างนี้นี่เอง มาถึงก็ลงมือเลยคะ หาซื้อที่ดิน เลยคะ ตรงนี้ ซื้อที่ พื้นที่ 4 ไร่ 40,000 บาท ก็ลงมือเลยคะ มาถาง  ย้อนความไปนิดนึงคือ ตอนอัลตราซาวด์หมอบอกว่าเป็นตับแข็ง เขาจะต้องนัดไปอัลตราซาวด์ทุกปี เดือนตุลาคม ทุกปี ต้องไปอัลตราซาวด์ทีนี้ได้ไปอัลตราซาวด์อยู่ เรื่อยๆ ทีนี้ลงมือทำสวน ทีนี้คือ ปีที่ 4 หลังจากอัลตราซาวด์ ลงมือทำสวนเมษายน พอเดือนตุลาคม ก็นัดอีกครั้งหนึ่ง พอไปอัลตราซาวด์ขึ้นมาประหลาดใจเลยค่ะ ที่มันขาวๆ มันหายไปหมดแล้ว คุณไปทำอะไรมา  เราก็บอกว่าเราก็ไปทำสวน ตอนนี้ไม่กินเนื้อสัตว์ แล้วรสที่คุณหมอบอก ที่ไม่ให้กินก็ไม่กิน เขาเลยบอกว่าคุณก็ทำอย่างนี้ต่อไปแล้วกัน รู้สึกว่าที่หมอบอกว่า โอ๊ะมันเป็นมันหายไปหมดแล้ว มีกำลังใจ ไม่รู้มาจากไหน มันปลื้มปิติ มันดีใจ ก็รู้ว่าเราเดินมาถูกทางแล้ว ถนนเส้นนี้ เป็นเส้นที่เราจะอยู่จนวันตาย คิดแล้วเราก็เลยมีกำลังใจ แล้วก็พอมาทำตอนช่วงที่มาทำ 6 เดือนคือไม่แตะสารพิษ ไม่แตะ ไม่กิน ไม่ใช้ ฉีดเราก็ไม่ฉีด ผักที่ตลาดเราก็ไม่ใช้ ไม่กิน เราจะคุม เราจะดูแลสุขภาพตัวเอง ยาที่เรากินเราจะปลูกเอง มีหญ้าปักกิ่งกิน แล้วก็กล้วยดิบ พอทีนี้ พอหมอเขาบอกว่า มันหายมาแล้วปี 49 เดือน เมษายน ดิฉันก็ไปอัลตราซาวด์ซ้ำดูอีกครั้งหนึ่งคิดว่าเวลาล่วงเลยมา 2 ปี ไม่มีอีกแล้ว หมอเขาบอกว่าที่ขาวๆ มันดำไปหมดแล้ว เป็นเครื่องยืนยันว่าเราทำอย่างนี้ สิ่งที่ได้ที่สุดคือ สุขภาพดี  คนเราไม่ต้องเอาเงินมาเป็นที่ตั้ง เราทำสวนอย่างนี้ เงินมันก็มาหาเราอยู่แล้ว ถึงว่าจะไม่มากเหมือนแต่ก่อน แต่ว่าการใช้ชีวิต มันก็เหมือนเดิมค่ะ แต่ก่อนเราเอาเงิน ซื้อมาแล้วเราก็มีกิน ตอนนี้เราทำเอง แล้วมีกิน เราภูมิใจกว่า ได้กินผักที่เราปลูก ได้เอื้อเฟื้อ พี่น้องด้วย  แล้วหลังจากไปอบรมมาเราหายจากโรคแล้ว พ่อก็เป็นเบาหวานเหมือนท่านส่งโจทย์มา คือแต่ก่อน มีแต่เราจะเอาจากของพ่อ ตอนนี้ได้รักษาพ่อบ้าง พ่อไปตรวจ น้ำตาลขึ้นถึง 300ไปขอคำแนะนำ จากอาหมอเขียวมาให้พ่อปฏิบัติ ตอนแรกพ่อก็ไม่เชื่อ พ่อก็ ไม่ไป ชวนพ่อไป พ่อไม่ไปพ่อไม่เชื่อนะ พ่อบอกหมออะไรกินยาอยู่ตามข้างบ้าน ไม่มียาเม็ดให้กิน เลยบอกพ่อว่าถ้าพ่อไม่ไป หนูกับน้องจะไปแล้วกัน แล้วพ่อปฏิบัติตาม เลยไปเอาข้อมูลจากอาหมอมา พ่อปฏิบัติตาม อาการพ่อ ดีขี้นเรื่อยๆ แต่ก่อนพ่อจะปวดหลัง พ่ออายุ 70 ปี เวลาเดินหลังจะค่อมนะคะ กินข้าวกล้องกินน้ำย่านาง ตอนนี้ พ่อไม่ได้กินยาเบาหวานและยาแก้ปวดของโรงพยาบาลมา 2 ปีกว่าแล้ว น้ำตาลก็ปกติ อาการปวดหลังปวดข้อก็หายไปหมดแล้วนะคะ ตอนนี้ พ่อ 73 ปี ทำงานแข็งแรง ไม่เหมือนแต่ก่อน แค่นี้เราก็ภูมิใจแล้ว  ชีวิตขณะนี้พอใจ ภูมิใจแล้ว ทำสวน มีอยู่ มีกิน ได้เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ พี่น้องญาติๆ แล้วได้ดูแลพ่อแม่ และอยู่กับลูก แล้วคิดว่า ตั้งใจว่า จะทำสวนนี้ให้ดีที่สุดเผื่อคนอื่นมาเห็นจะได้อยากทำแบบเราบ้าง เขาก็จะได้สุขภาพที่แข็งแรง แบบเรา  พอปฏิบัติตัวอยู่เคร่งครัด อยู่ 2 ปี แม้ไขมันพอกตับ ตับแข็ง ก็หายไปแล้ว วันหนึ่ง ก็มีอาการมาอีก รู้สึกว่า มีออกร้อน ที่สะบัก เป็นคราวๆ ทำอย่างไรก็ไม่หาย จึงได้ปรึกษาอาหมอเขียว อาหมอแนะนำให้มาฝึกอารมณ์เพิ่ม อารมณ์ที่มีคุณธรรม จะไม่เครียด ได้เข้าคอร์สสุขภาพ แบบเชิงลึก ทำอารมณ์ให้เป็นสุข ไม่เครียด ซึ่งอาศัยพื้นฐานแห่งคุณธรรมอาการดังกล่าวก็หายไป |
| **กรณีตัวอย่างที่ 26**  หญิงไทย อายุ 36 ปี การศึกษา ปริญญาโท อาชีพ ทันตแพทย์  จังหวัด นครปฐม | |
| ถาม :  ตอบ : | ช่วยเล่าประวัติอาการเจ็บป่วยเมื่อก่อน มีอาการป่วยเป็นอะไรบ้าง  มีหลายโรคหลายอาการค่ะ อาการแรกมีน้ำมูกใสๆไหล เมื่อตื่นตอนเช้าเกือบทุกวัน น้ำมูก, ขี้ตาค่อนข้างเยอะและจาม มาเป็นเวลา 10 ปี(ตั้งแต่ปี 2541)อาการที่สองริมฝีปากแห้งแตกเป็นขุยตลอดเวลา และอาการที่สามเป็นโรคประจำตัวคือกระเพาะอาหารอักเสบเป็นๆ หายๆ ทุกๆอาการรวมกันประมาณ 10 ปี โรคกระเพาะก็เป็นๆ หายๆ ไม่รุนแรง ประมาณ 10 ปี (ตั้งแต่ปี 2541) แต่วันที่มีอาการมักจะเป็นช่วงตีสองและปวดจากท้องด้านหน้า ไปยังหลังทั้งคืน รับประทานยาอะไรก็ไม่หายและแทบไม่ได้นอน ทั้งๆ ที่ปกติไม่รับประทานอาหารรสจัด ไม่รับประทานเผ็ด เค็ม ไม่ชอบของมันหรือของทอดและรับประทานอาหารตรงเวลา |
| ถาม :  ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | แล้วที่ผ่านมารักษาอาการหรือโรคที่เป็นเรื้อรังนี้อย่างไร  ก็รักษาตามอาการ อย่างเช่นรักษาอาการน้ำมูกไหลโดยการรับประทานยาแก้แพ้ จามมากๆ ก็จะมึนศีรษะ บางครั้งทำงานก็ต้องใช้กระดาษทิชชู่ ใส่ไว้ที่รูจมูกไม่ให้น้ำมูกไหล เพราะถ้ารับประทานยาลดน้ำมูกจะง่วง หรือปล่อยสัก 2 ชั่วโมงก็จะหายในวันนั้นๆ การรักษาอาการริมฝีปากที่แห้ง ก็พยายามดื่มน้ำมากๆ แต่ก็ไม่ดีขึ้นเท่าไหร่ พบแพทย์ผิวหนังเคยได้รับวิตามินและวาสลีนมาทาก็ช่วยบรรเทาอาการแต่ไม่หายขาด เปลี่ยนลิปบำรุงหลายยี่ห้อก็ช่วยได้แต่ไม่หายขาด ต้องทาลิปมันเกือบตลอดเวลาทั้งวันและผิวแห้งต้องทาโลชั่นบำรุงผิวทั้งหน้าและร่างกายแบบเข้มข้นทุกวัน และทุกฤดูกาล  การรักษาโรคกระเพาะรับประทานยาลดกรดกลุ่มต่างๆ ( miracid, nexium, alum milk) ตามอาการ เคยทานติดต่อกันเป็นเดือนก็ช่วยได้บ้างแต่ไม่หายขาด อีกสักช่วงเวลาหนึ่งก็จะมีอาการกำเริบ  ปี 2551 อาการโรคกระเพาะกำเริบตั้งแต่สามทุ่มจนถึงเช้า ปวดจากท้องด้านหน้าไปยังหลังทั้งคืน และรับประทานอาหารไม่ได้ หิวบ้างแต่ทานไม่ลง ทานได้แค่วันละ 3-4 ช้อน ทั้งยังท้องเสียวันละ 4 รอบและยังปวดท้องจากโรคกระเพาะทุกวัน เป็นเวลาติดต่อกัน 6 วัน (อยู่ต่างจังหวัดจึงไม่ได้ไปพบแพทย์) เมื่อกลับมาก็หายได้เอง หลังจากนั้นจึงไปพบแพทย์ทางระบบทางเดินอาหาร วินิจฉัยว่าอาจจะเป็นโรคลำไส้แปรปรวน |
| ถาม :  ตอบ : | โรคลำไส้แปรปรวนรักษาอย่างไร  ได้รับการแนะนำให้ตรวจโดยการส่องกล้องเพื่อดูเชื้อในกระเพาะอาหาร ภายใต้การให้ยาคลายกังวล (under intraveneous sedation) และทานยาฆ่าเชื้อติดต่อกัน 5-7 วัน รวมค่าใช้จ่ายประมาณสองถึงสามหมื่นบาท แต่ช่วงนั้นไม่มีอาการ จึงไม่ได้ตัดสินใจทำการรักษา แต่ก็พกยาลดกรดติดตัวไว้ตลอดทุกวัน อาการก็นานๆกำเริบจนมาเข้าค่ายเดือน ม.ค. 2553 |
| ถาม :  ตอบ :    ตอบ :  (ต่อ) | การเข้าค่าย ช่วยเรื่องความเจ็บป่วยอย่างไรบ้าง  ช่วยได้ทุกอาการที่เคยเป็นเลยค่ะ อาการแรกคืออาการน้ำมูกใสๆ ช่วงเช้าหายไปในวันที่ 3  หลังจากที่มาค่ายฯและเมื่อกลับไปที่บ้านก็ไม่เป็นอีกเลย นอกจากช่วงที่ร่างกายไม่สมดุลบางครั้งดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ก็หาย  อาการที่สอง ที่เคยมีขี้ตาและน้ำมูกที่มีค่อนข้างมากเมื่อตื่นนอนช่วงเช้าทุเลา ลงมากจนแทบไม่มีในวันที่ 3 ระหว่างที่อยู่ค่ายฯ และเมื่อกลับไปที่บ้านก็มีปริมาณลดลงมาก จนปัจจุบันมีบ้าง แต่ค่อนข้างน้อยมากเมื่อเทียบกับก่อนเข้าค่ายฯ  อาการที่สาม ริมฝีปากที่แห้งแตกเป็นขุยตลอดเวลา ดีขึ้นในวันที่ 3 ระหว่างที่ อยู่ค่ายฯโดยไม่ต้องทาลิปมัน ตลอดระยะเวลาที่เข้าค่ายฯและเมื่อกลับไปที่บ้านอาจทา ลิปมันบ้างวันละ 1 – 2 ครั้ง ปัจจุบันที่จำเป็นต้องทาโลชั่นที่ใบหน้าและร่างกายลดลงมาก เนื่องจากทำงานในห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศ ยังทาโลชั่นอยู่ แต่ลดเหลือเพียง 20 % ของเดิมเนื่องจากผิวไม่แห้งและไม่คัน และโรคกระเพาะอาหารกำเริบในบางครั้งเมื่อทำงานมากเกินเท่านั้น ซึ่งจะทำให้ร่างกายไม่สมดุลและเป็นกลางดึกเช่นเดิม แต่ก็สามารถแก้ไขได้โดยการถอนพิษร้อน โดยทำดีท็อกซ์ร่วมกับโยคะ ท่าบิดตัว ก็สามารถหายได้และไม่เคยต้องรับประทานยาเคมีอีก จนปัจจุบันไม่พบอาการโรคกระเพาะอาหารอักเสบอีก (ประมาณ 8เดือนหลังจากค่ายฯ) |
| ถาม :  ตอบ : | ปฏิบัติตามเทคนิคดูแลสุขภาพพึ่งตนวิถีพุทธที่แนะนำจากค่ายข้อใดบ้าง  ก็ทำทั้ง 9 ข้อเลยค่ะ แต่ขึ้นอยู่กับช่วงเวลา อย่างบางวันทำงานมากปวดข้อมือ ตัวร้อนๆ กลับมาบ้านก็จะรีบแช่มือแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นและดีท็อกซ์ บางครั้งมีสิวขึ้นก็พอกด้วยดินสอพองผสมถ่าน แต่ที่ทำเป็นประจำทุกวันก็คือกดจุดลมปราณและโยคะ ทำช่วงเช้าก่อนไปทำงานและดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ ส่วนดีท๊อกซ์ก็ชอบค่ะ ทำประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่กัวซาจะทำน้อยหน่อยไม่ค่อยถนัดค่ะ แต่ช่วงปวดหัว เคยขูดๆตอนรถติด จนกลับถึงบ้านก็หายได้นะคะ |
| ถาม :  ตอบ : | ได้ประโยชน์ต่อตนเองอย่างไรบ้าง หลังจากเข้าค่าย  ประโยชน์สำหรับตนเอง สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นอย่างเป็นองค์รวม ความวิตกกังวลต่อโรคที่เป็นในปัจจุบันและกังวลต่อโรคที่จะเกิดในอนาคตหมดไป หลังจากที่มาค่ายฯ ผลการตรวจเลือด ค่าผลแล็บมีค่าผลเลือดดีขึ้น เช่น ค่าน้ำตาลในเลือดลดลงจาก 97 เหลือ 94 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์, คอเลสเตอรอล จาก 184 เหลือ 143 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ SGOT 22เหลือ16 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ SGPT 44 เหลือ12 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพลดลง ประหยัดเวลาในการเดินทางไปพบแพทย์เพื่อซื้อยาและลดค่าใช้จ่ายในการซื้อเวชสำอาง เช่นลิปบำรุง, ครีมบำรุงสำหรับหน้าและร่างกาย และประหยัดค่าประกันสุขภาพ เนื่องจากสามารถพึ่งตนเองได้ จึงไม่ได้ซื้อประกันสุขภาพ จากที่เคยคิดว่าต้องทำงาน เก็บเงินไว้เยอะๆ เพื่อดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย ตอนนี้ความคิดเปลี่ยนไป เพราะเชื่อว่าเราพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้โดยใช้ค่าใช้จ่ายไม่มาก ใช้วิธีดูแลสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง ประหยัดค่าอาหาร เนื่องจากรับประทานเนื้อสัตว์ ขนมหวานต่างๆ ลดลง รับประทานผักได้มากขึ้น ทานผลไม้ที่มีประโยชน์ได้ แต่เดิมไม่ทานกล้วยน้ำว้าเลย เดี๋ยวนี้ชอบทานเลยค่ะ ซึ่งการมาค่ายทำให้ได้ฝึกทานของที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย และเป็นของพื้นบ้านด้วยค่ะ |
| ถาม :  ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | ใช้วิธีดูแลสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง ช่วยเหลือผู้อื่น เกื้อกูลสังคมอย่างไรบ้าง  ไได้แนะนำคนที่บ้านให้ปฏิบัติตนตามวิถีการดูแลสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนะนำเพื่อนๆ ให้มาเข้าค่ายฯ ส่วนคนที่ยังไม่มีเวลาก็เอาเอกสารให้ ให้หนังสือ ดีวิดี น้ำมันเขียวและให้ข้อมูลต่างๆ บางคนปวดท้อง แน่นท้อง ท้องอืด หยดน้ำมันเขียวใส่น้ำ ให้ดื่มก็หาย เขาก็มาขอบคุณใหญ่เลย ส่วนเวลาทำงานถ้าตรวจเจอคนไข้ที่ร่างกายไม่สมดุล บางครั้งมาตรวจฟันแต่ก็จะป่วยอีกหลายโรค เราก็จะถามเขาว่าเคยได้ยินหรือสนใจการรักษาแนวธรรมชาติบำบัดมั๊ย ถ้าเขาสนใจก็จะแนะนำ website หมอเขียวให้และแนะนำช่องทางสมัครเข้าค่ายดูแลสุขภาพพึ่งตนฯ ให้ค่ะ ก็รู้สึกว่าการดูแลสุขภาพด้วยวิธีนี้เป็นการพึ่งตนเองที่ดีมาก มีประโยชน์มากๆ และประหยัด แถมยังได้รู้จักสังเกตตนเอง ต้องมีสติ จึงจะดูแลตนเองได้ดีด้วยค่ะ |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 27**  ชายไทย อายุ 68 ปี  จังหวัด กรุงเทพมหานคร | |
| ถาม :  ตอบ : | ป่วยเป็นโรคอะไร  มีไขมันในเลือดสูงและเบาหวาน ต้องรับประทานยาลดน้ำตาล ไขมัน และพบแพทย์ตลอด |
| ถาม :  ตอบ: | แล้วสนใจวิธีการรักษาแนวธรรมชาติบำบัดแบบหมอเขียวได้อย่างไร  ลูกสาว 2 คนไปเข้าค่ายที่ดอนตาลแล้วกลับมาเล่าให้ฟังว่าดี ดีมากๆ มีประโยชน์อยากให้ลองดูแลสุขภาพตามแนวหมอเขียวดู ไม่อยากให้ทานยาเคมีมาก มันจะสะสมเป็นอันตรายก็เลยลองทำดู |
| ถาม :  ตอบ : | แล้วดูแลสุขภาพอย่างไรบ้าง  ก็เริ่มด้วยดื่มน้ำย่านาง ทานอาหารสุขภาพตามที่ลูกสาวจัดให้ แล้วลูกก็ให้ทำดีท็อกซ์ ร่วมด้วย ก็ทำแล้วรู้สึกดีสบาย โล่งขึ้น ลูกๆ ก็บอกว่าหน้าตาสดใสขึ้นมาก ก็เลยตัดสินใจหยุดทานยาเคมีเดิมที่ทานทั้งหมด |
| ถาม :  ตอบ : | แล้วมีอาการผิดปกติอย่างไรบ้างคะ  ไม่มีเลย รู้สึกดี เบาสบาย เริ่มปฏิบัติตัว โดยรับประทานอาหารปรับสมดุลและ น้ำคลอโรฟิลล์ เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2553 ซึ่งได้งดรับประทานยา 3 ชนิด คือ ยาละลาย ลิ่มเลือด, ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด และยาลดไขมันในเลือด หลังจากนั้นก็ได้ไปตรวจเลือดในวันที่ 25 มิถุนายน 2553 ผลตรวจพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลงจาก 122 เป็น 115 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ค่าผลเลือดดีกว่าตอนที่ทานยาเคมีเสียอีก ก็มีความมั่นใจมากขึ้นและจะดูแลสุขภาพตนเองตามแนวทางนี้ต่อไป |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 28**  หญิงไทย  จังหวัด ปทุมธานี | |
| ถาม :  ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | มีอะไรจะเล่าให้ฟังบ้าง  ดิฉันเคยมาเข้าค่ายที่นี่เมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา โดยการชักชวนจากคุณพจนา ขาวขำ วันแรกที่ดิฉันเหยียบย่างมาที่นี่ มีคำถามผุดขึ้นในใจมากมาย มองหาห้องประชุม โรงอาหาร สถานที่พักค้าง ทราบว่ามีผู้ร่วมเข้าค่ายประมาณ 200 คน ดิฉันคิดว่าจะอยู่กันตรงไหน จะประชุมตรงไหน ต่อเมื่อเริ่มเปิดการอบรม คำตอบจึงค่อยๆตามมา ซึ่งดิฉัน ไม่เคยพบเห็นเช่นนี้มาก่อน ซึ่งเป็นการประชุมอบรมที่ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและเป็นธรรมชาติจริงๆ ดิฉันเคยได้ยินชื่อคุณหมอเขียวและเห็นคุณหมอเขียวจากซีดีที่ ศูนย์สุขภาพมิชชั่น สระบุรี อาจารย์เปี่ยมบุญ ท่านจะพูดถึงคุณหมอเขียวประจำ และพูดถึงต้นอ่อมแซบว่ามีประโยชน์มากแต่ท่านไม่รู้จัก ที่บ้านของดิฉันมีจึงนำไปให้ ดิฉัน ไม่เคยทราบว่าที่นี่มีค่ายสุขภาพและไม่เคยอ่านหนังสือ “ย่านาง” พี่สาวที่อเมริกาโทรมาบอกว่า ได้อ่านหนังสือย่านางของคุณหมอ รู้ว่าย่านางมีประโยชน์มาก ให้ดิฉันทำน้ำดื่ม พี่สาวสนับสนุนให้ดิฉันมาที่นี่ ดิฉันได้สิ่งใหม่ๆและสิ่งดีๆกับชีวิตมากมาย ทำให้ดิฉันได้มีโอกาสนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปจากที่นี่ ไปแนะนำผู้อื่นอีกมากมาย พร้อมทั้งซื้อย่านางแจก ทำน้ำยาเอนกประสงค์แจก ทำยาสีฟันย่านางแจก ยังทำน้ำย่านางและอื่นๆ ถวายให้พระที่วัดที่ดิฉันไปทำบุญได้ดื่มด้วย ขณะนี้มีคนรู้จักย่านางมากขึ้น ทำให้ย่านางในตลาดซึ่งเคยขายกำละ 5 บาทขึ้นเป็น 10 บาท บางครั้งก็ขาดตลาดด้วย 9 วันที่ดิฉันอยู่ที่นี่ งดยาไขมัน เมื่อกลับไปถึงบ้าน ดิฉันเริ่มไปเจาะเลือดตรวจ ปรากฏว่าไขมันในเลือดที่สูง 200 กว่า คงเหลือเพียง 172 ดิฉันจึงหยุดยา ดิฉันเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการกินและปฏิบัติตามหนังสือยา 9 เม็ด ระยะเวลา 2 เดือนน้ำหนักตัวจาก 49 ก.ก. ลดลงเหลือ 45ก.ก. ซึ่งดิฉันต้องการมานานแล้ว แต่ไม่เคยทำได้เลย ทั้งที่เคยไปถือศีล 8 ปฏิบัติธรรมเป็นเวลา 10 วัน น้ำหนักลดเพียง 1/2 - 1 ก.ก.เท่านั้น หลังจากกลับไปได้ 1 สัปดาห์ ดิฉันล้มลง อยากลองรักษาเองโดยไม่ใช้ยากินและไม่ได้ไปหาหมอ (เพราะรู้ว่าขาไม่ได้หัก) ทั้งที่เพื่อนๆ ญาติพี่น้องให้ไป ดิฉันรักษาตัวเองด้วยการทายาหม่อง น้ำมันเขียว กัวซา แช่น้ำสมุนไพร กดจุด เท่าที่จำได้จากคุณหมอ ซึ่งอาการก็ทุเลาและขณะนี้หายเป็นปกติ หลังจากนั้นอีก 1 เดือน ดิฉันปวดฟันอย่างหนัก ซึ่งหมอนัดไปรักษารากฟัน แต่ก็ยัง ไม่ถึงนัด ปวดจนหน้าชาไปทั้งแถบ ปวดออกตาออกหู แม้จะใช้ลิ้นแตะเพดานก็ยังไม่ได้ ดิฉันไม่ยอมกินยา ใช้ยาสีฟันผงถ่านฟอกที่โคนฟัน ใช้น้ำมันเขียวทาข้างแก้ม กดจุด อมย่านาง ทำสมาธิ ในที่สุดความปวดก็หาย หลังจากนั้น 2 วัน ดิฉันรับประทาน มะม่วงสุก มะม่วงกวน เพียงไม่ถึงครึ่งชั่วโมง ความปวดกลับมาเหมือนเดิม ก็ใช้วิธีเดิมจนหายปวด หลังจากหายปวดมา 2 วัน ก็ลองรับประทานมะม่วงสุก มะม่วงกวนอีก ผลออกมาแน่ชัดคือปวดอีก จึงทำให้ดิฉันได้เรียนรู้ว่า เมื่อร่างกายเราบกพร่องและรับประทานอาหารที่ร้อนเข้าไป จะยิ่งเร่งให้เราเจ็บปวดมากขึ้น ซึ่งแต่ก่อนนี้ ดิฉัน ไม่เคยเรียนรู้มาก่อนเลย ดิฉันซื้อ DVD จากที่นี่ การกดจุด โยคะ ออกกำลังกาย ดิฉันได้ให้ญาติซื้อแผ่นและคัดลอกส่งให้เพื่อนและญาติ ซึ่งทำให้เขาเหล่านั้นลดความเจ็บปวดลงไปได้มาก ขออานิสงส์แห่งกุศลทั้งหลายส่งผลให้คุณหมอเขียวมีแต่ความสุข ปราศจากทุกข์โศกโรคภัยอันตรายทั้งปวง |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 29**  หญิงไทย อายุ 42 ปี  จังหวัด ศรีสะเกษ | |
| ถาม :  ตอบ : | ป่วยเป็นโรคอะไร  รักษาโรคโดยใช้เครื่องช่วยหายใจ 15 วัน แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่า เป็นโรคติดเชื้อในปอด  โรคลิ่มเลือดอุดตันในปอด, โรคลิ้นหัวใจรั่ว 2 ลิ้น, โรคไตวายและโรคหัวใจ,แพทย์แผนปัจจุบัน  ดูแลจนดีขึ้น อนุญาตให้กลับบ้านได้ แต่ได้ตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ก่อนกลับบ้าน พบเนื้อ  งอกที่ตับ แพทย์บอกว่าเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายและกระจายไปที่น้ำเหลืองและพบเนื้องอกที่  มดลูก |
| ถาม :  ตอบ : | เจ็บป่วยหลายโรคแบบนี้ คิดอย่างไร  หมดกำลังใจและเหนื่อยอ่อนเพลียมาก แพทย์แนะนำให้ไปโรงพยาบาลศรีนครินทร์หรือศิริราช |
| ถาม :  ตอบ : | รู้จักค่ายคุณหมอเขียวได้อย่างไร  มีพยาบาลที่โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานีแนะนำ ก็รีบติดต่อ คุณหมอเขียว ขอไปดูแลสุขภาพตัวเองที่สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร |
| ถาม :  ตอบ : | ได้เรียนรู้จากค่ายตอนไหน  1 เดือนต่อมา ได้เข้าค่ายสุขภาพ 5 วัน ตั้งใจศึกษาเรียนรู้และเลือกปฏิบัติตามหลัก  แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ |
| ถาม :  ตอบ : | ผลเป็นอย่างไร  5 เดือนต่อมาไปตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ช่องท้อง ผลตรวจไม่พบสิ่งผิดปกติในตับ แต่ยังพบ  เนื้องอกในมดลูกที่ไปกดทับเส้นเลือดดำ จึงตัดสินใจผ่าตัดมดลูกออก |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 30**  หญิงไทย อายุ 42 ปี  จังหวัด กรุงเทพมหานคร | |
| ถาม :  ตอบ : | ป่วยเป็นโรคอะไร  มีอาการปวดตามข้ออย่างรุนแรงเป็นประจำ เป็นมา 20 ปี แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็น  เอสแอลอีจนถึงขั้นแพทย์ให้รับประทานสเตียรอยด์วันละ 12 เม็ด |
| ถาม :  ตอบ : | ป่วยมานานและทานยาเยอะขนาดนี้ ค่าใช้จ่ายในการรักษามากไหม  รวมเสียค่าใช้จ่ายในการตรวจรักษาทั้งหมดประมาณ 2 ล้านบาท ล่าสุดเสียค่าใช้จ่ายประมาณ เดือนละ 2 หมื่น ต้องทำงานเพื่อหาเงินมาจ่ายค่ารักษาตนเอง แต่ก็ไม่หาย และอาการปวดก็มากขึ้นๆ |
| ถาม :  ตอบ : | มาค่ายสุขภาพหมอเขียว ด้วยความรู้สึกอย่างไร  ไม่มีทางเลือกแล้ว ทนกับความเจ็บป่วยไม่ไหวอีกแล้ว ทราบว่ามีค่ายคุณหมอเขียวที่ตรัง  ไม่เคยออกจากบ้านไปไหนไกล แต่ก็ไปภาคใต้ด้วยความรู้สึกเป็นที่พึ่งสุดท้าย |
| ถาม :  ตอบ : | แล้วมาใช้แนวทางแบบในค่ายสุขภาพนี้ เป็นอย่างไร   1. พอใช้แนวทางแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ รู้สึกด้วยตัวเราเองว่าอาการดีวันดีคืน ปฏิบัติ 2. ต่อเนื่อง 4 เดือน สามารถหยุดยาได้และอาการปวดทรมานหายไป ได้ปฏิบัติตัว 3. ต่อเนื่องได้ 3 ปีโดยไม่ได้รับประทานยาแผนปัจจุบันและไม่มีอาการทุกข์ทรมานจากการ 4. ปวดตามข้ออย่างรุนแรงเหมือนเดิมอีกแล้ว และแทบจะไม่ได้เสียค่าใช้จ่ายอะไรเลย 5. แนวเศรษฐกิจพอเพียงจริงๆ ประสิทธิภาพสูงแต่ประหยัดสุดๆ มาที่ค่าย คุณหมอเขียว 6. ไม่รับค่ารักษา เป็นหมอศูนย์บาทรักษาทุกโรค ทำให้เราศรัทธาและเห็นแบบอย่างของการ   เสียสละเกื้อกูลผู้อื่น |
| ถาม :  ตอบ : | 1. แล้วได้ปฏิบัติตามแนวทางเสียสละเกื้อกูลผู้อื่นอย่างไร 2. ตอนนี้ก็มาเป็นจิตอาสา เป็นเครือข่ายครู ก. ภาคกลาง ช่วยเหลืองานคุณหมอเขียว เวลา 3. มีค่ายก็ติดตามไปช่วยตามกำลังของตนเอง ตั้งใจบำเพ็ญบุญ เสียสละ เกื้อกูลผู้อื่น 4. ตามที่คุณหมอเขียวสอนและปฏิบัติเป็นแบบอย่าง มีเวลาช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น เพราะ 5. ไม่ต้องทำงานหาเงินมากๆ มาจ่ายค่ารักษาตัวเองอีกแล้ว |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 31**  ชายไทย อายุ 75 ปี  จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ | |
| ถาม :  ตอบ : | ป่วยเป็นโรคอะไร   1. แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นความดันโลหิตสูง เป็นมา 10 ปี, เบาหวาน เป็นมา 10 ปี, 2. ต่อมลูกหมากโต เป็นมา 2 ปี แพทย์นัดผ่าตัด, ไส้เลื่อน เป็นมา 1 ปี แพทย์นัดผ่าตัด, 3. ต่อมน้ำเหลืองที่ขั้วปอดโต เป็นมา 3 ปี, เกร็ดเลือดต่ำ เป็นมา 1 ปี รักษาด้วยการทานยา   กับแพทย์แผนปัจจุบันที่โรงพยาบาลศิริราชมาตลอด อาการทรงๆ ทรุดๆ มาตลอด |
| ถาม :  ตอบ : | 1. เข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฯสวนป่านาบุญ ตั้งแต่เมื่อไร   เมื่อต้นปี 2551 |
| ถาม :  ตอบ : | 1. ปฏิบัติแนวทางของแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ แล้วเป็นอย่างไร 2. หลังจากปฏิบัติตัวได้ 1 สัปดาห์ ปัสสาวะได้สะดวกยิ่งขึ้น จึงปฏิบัติตัวต่อเนื่องมาเรื่อยๆ 3. รู้สึกสภาพร่างกายดีขึ้น |
| ถาม :  ตอบ : | 1. ใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันใช่ไหม 2. ใช่ ใช้ร่วมกันปฏิบัติตามเทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธและรับประทานยาแผนปัจจุบัน 3. ไปพบแพทย์ตรวจรักษาที่โรงพยาบาลศิริราชเป็นระยะ แพทย์แผนปัจจุบัน ก็สั่งลดยา 4. แผนปัจจุบันลงตามลำดับ จนถึงเดือนมีนาคม 2553 ได้ไปตรวจกับแพทย์แผนปัจจุบัน 5. ที่โรงพยาบาลศิริราชอีกครั้ง แพทย์ระบุว่าผลการตรวจร่างกายทุกอย่างปกติ |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 32**  หญิงไทย อายุ 38 ปี  จังหวัด อำนาจเจริญ | |
| ถาม :  ตอบ : | ป่วยเป็นโรคอะไร   1. มีอาการเจ็บแปล๊บที่ชายโครงด้านขวา ตรวจร่างกายกับแพทย์แผนปัจจุบัน ได้อัลตร้าซาวด์   แพทย์ระบุว่า พบนิ่วในถุงน้ำดี ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 14 มิลลิเมตร |
| ถาม :  ตอบ : | เริ่มมีอาการและตรวจพบตั้งแต่เมื่อไร  ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 |
| ถาม :  ตอบ : | 1. ปฏิบัติตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธแล้วเป็นอย่างไร 2. ปฏิบัติตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ หลังจากที่ปฏิบัติตัวต่อเนื่องได้ 8 เดือน 3. อาการดังกล่าวจึงได้หายขาดเมื่อปฏิบัติตัวต่อเนื่องจนถึงปี พ.ศ. 2551 อัลตร้าซาวด์อีกครั้ง 4. แพทย์ระบุว่าก้อนนิ่วเล็กลงเหลือ 11 มิลลิเมตร และเมื่อปฏิบัติตัวต่อเนื่องจนถึง   เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553 ได้ตรวจอัลตร้าซาวด์อีกครั้ง แพทย์ระบุว่าไม่พบนิ่วใน  ถุงน้ำดี |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 33**  หญิงไทย อายุ 36 ปี  จังหวัด กรุงเทพมหานคร | |
| ถาม :  ตอบ : | ป่วยเป็นโรคอะไร   1. แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน พบน้ำตาลในเลือดสูงครั้งแรกขณะตั้งครรภ์   170 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จากนั้นก็รักษามาเรื่อย |
| ถาม :  ตอบ : | เป็นมานานเท่าไหร่แล้ว  เป็นมานาน 5 ปี |
| ถาม :  ตอบ : | เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาไปเท่าไหร่  เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาทั้งหมด ประมาณห้าแสนบาท |
| ถาม :  ตอบ : | มาใช้แนวทางของแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ผลเป็นอย่างไร  ปฏิบัติมา 4 เดือน ทดลองหยุดยาเบาหวาน ตรวจเลือดพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดปกติ  จึงปฏิบัติต่อเนื่องมา 1 ปีแล้ว ตรวจเลือดพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดเป็นปกติ |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 34**  หญิงไทย อายุ 40 ปี  อาชีพ รับราชการ อาจารย์พยาบาล  จังหวัด ตรัง | |
| ถาม :  ตอบ : | ทำไมอาจารย์ได้มาใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงวิถีพุทธ มีเหตุผลหลายประการค่ะ ประการแรกเพราะป่วยโรคเรื้อรังหลายโรค รักษากับ แพทย์แผนปัจจุบันแล้วไม่หายขาด และเกิดอาการข้างเคียงจากการรับประทานยา propanolol ความดันต่ำ 70/40 – 80/50 mmHg วิงเวียนศีรษะ เป็นลมบางครั้ง ประการ ที่สองทุกข์ทรมานจากโรค ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ และเป็นมีโรคแทรกซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ ประการที่สาม ต้องการทดลอง เนื่องจากยังไม่มีทางเลือกที่ดีกว่า แต่เมื่อลองปฏิบัติได้ประมาณ 70 % ของเทคนิคทั้งหมด อาการป่วยจึงเริ่มดีขึ้นเรื่อยๆ |
| ถาม :  ตอบ : | ป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง  โรคที่เป็นคือ ปวดศีรษะรุนแรง, ปวดเข่าเรื้อรัง,ไขมันในเลือดสูง, ลิ้นหัวใจผิดปกติ  มีอาการปวดสะบักหลังด้านซ้ายเหมือนเข็มทิ่ม โดยเฉพาะเวลาเครียดมากๆ ปวดศีรษะขณะมีประจำเดือน และเริ่มมีอาการประจำเดือนไม่มาตามปกติ น้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงลดการรับประทานอาหารเหลือวันละ 1 มื้อ แล้วน้ำหนักยังไม่ลด ทำให้มีอาการเครียดจากการลดอาหาร และมีอารมณ์แปรปรวน |
| ถาม :  ตอบ : | ได้นำเทคนิคดูแลสุขภาพพึ่งตนวิถีพุทธไปปฏิบัติอย่างไรบ้าง  ปฏิบัติเทคนิคทั้ง 9 ข้อ 3 วันต่อสัปดาห์อย่างคร่งครัด ส่วนในวันอื่นๆปรับเปลี่ยนตามความพร้อมของแต่ละวัน ประทับใจวิธีการที่ทำง่ายไม่ซับซ้อน หาพืชข้างบ้าน  หรืออุปกรณ์ที่ราคาไม่แพง สามารถทำด้วยตนเองได้ เช่น   * การดื่มน้ำสมุนไพร โดยดื่มสลับระหว่างน้ำย่านาง น้ำใบเตย น้ำบัวบก แต่ดื่ม น้ำย่านางมากที่สุด * การกัวซา ขูดศีรษะและขูดหลังโดยเฉพาะบริเวณสะบักหลังเมื่อมีอาการปวด ทำให้มีอาการดีขึ้นมาก รวมทั้งขูดบริเวณแขนขาด้วย * การดีท็อกซ์ ทำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เมื่อเป็นไข้จะทำวันละ 1 ครั้ง * การรับประทานอาหารจะกินตามลำดับโดยดื่มน้ำสมุนไพรก่อน ตามด้วยผลไม้   ข้าวพร้อมอาหารจืดๆ และถั่วต้ม วันที่ไม่ได้กินถั่วต้มก็จะดื่มนม 1- 2 กล่องเนื่องจากกลัวขาดโปรตีน ในระยะหลังสุขภาพจึงเริ่มดีขึ้น   * การโยคะ ช่วงแรกมักจะทำในตอนเช้าแต่ไม่ค่อยมีเวลา ทำให้มีปัญหาเป็นหวัดบ่อย ไม่สดชื้น ไม่มีพลังเท่าที่ควร แต่ช่วงหลังเปลี่ยนมาทำตอนเย็นรู้สึกสดชื่นขึ้นหลังจากเลิกงานในแต่ละวัน เป็นหวัดน้อยลง อาการปวดเหมือนเข็มแทงสะบักหลังดีขึ้นชัดเจน หลังได้ทำโยคะบ่อยขึ้นจะเรอออกมาเวลาทำโยคะ รู้สึกสบายตัว * ใช้น้ำสกัดย่านางหยอดตาทุกวันทำให้การมองเห็นชัดเจนขึ้น รวมทั้งหยอดหู หยอดจมูกเป็นประจำ เมื่อมีอาการเจ็บคอไม่ต้องรับประทานยาแผนปัจจุบันก็หาย * พอกตัวด้วยดินสอพองผสมกับผงถ่านและน้ำใบตำลึงที่เก็บจากข้างบ้าน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เมื่อปวดเข่าจะพอกบริเวณเข่าทุกวันติดต่อกัน 7 วัน ทำให้อาการปวดเข่าหายไป * ศึกษาธรรมะจากซีดี หนังสือ ร่วมกับการฟังและสนทนาธรรมบ่อยขึ้น พยายามจัดสรรเวลาเพื่อเข้าค่ายสุขภาพฯ เมื่อฟังหมอเขียวบรรยายทำให้รู้สึกดีมีพลังชีวิตมากขึ้น   - การรู้เพียรรู้พัก พยายามไม่โลภมากในทุกๆเรื่องของชีวิต ไม่เร่งรีบตามกระแสสังคมจนเกินไป นอนเพียงพอ ฝึกทำใจไม่ให้เครียด มีความสุขกับปัจจุบัน ถ้ามีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นก็คิดเสียว่าชดใช้กรรม ทำให้สบายใจดี |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม : | ผลของการนำเทคนิคดูแลสุขภาพแนวนี้ไปใช้  ได้ผลคือ   * ไม่ปวดศีรษะ * หายจากปวดเข่าเรื้อรังภายใน 2 สัปดาห์ * ไขมันลดลงจาก 295 เหลือ 186 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ โดยไม่ใช้ยาแผนปัจจุบัน * ปัสสาวะมีรสจืด ภายใน 2 เดือน ก่อนหน้านี้มีรสเปรี้ยว ขมและเค็ม * น้ำหนักลดลง 8 กิโลกรัม โดยที่รับประทานอาหารครบตามสูตร 3 มื้อ แต่น้ำหนักไม่เพิ่มขึ้นและไม่ทรมานจากการอดอาหาร * ขณะมีประจำเดือนไม่ปวดศีรษะหรือปวดท้อง * หายจากอาการปวดสะบักหลังด้านซ้าย * อารมณ์เย็นมากขึ้น สุขสงบมากขึ้น   - นอนหลับดี  ผลที่เกิดขึ้นกับองค์รวมของชีวิตเป็นอย่างไรบ้าง |
| ตอบ : | มีผลทำให้สุขภาพกายดีขึ้นตามลำดับ ทำงานได้มากขึ้น ไม่ปวดศีรษะเวลาทำงาน   * สุขภาพจิตดี สงบเย็น มีความสุขกับชีวิตมากขึ้น * อารมณ์ไม่แปรปรวนบ่อยเหมือนเมื่อก่อน หลับได้โดยไม่ต้องใช้ยานอนหลับ * พบมิตรดี สหายดี และสิ่งแวดล้อมดี มีกลุ่มเพื่อนที่เข้าค่ายฯ คอยให้กำลังใจ มีเพื่อนที่ดีอยู่ในศีลธรรมเพิ่มขึ้น * ประหยัดค่าใช้จ่าย อาหารสามารถทำได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว * มีความหวังในชีวิตมากขึ้นว่าอายุจะยืนยาวสามารถดูแลลูกต่อไปได้   - ครอบครัวไม่เครียดกับภาวะสุขภาพของดิฉัน ทุกคนมีความสุขมากขึ้น |
| ถาม :  ตอบ : | เผยแพร่ความรู้สู่ผู้อื่นอย่างไรหรือว่าได้วางแผนการเผยแพร่แนวทางการดูแลสุขภาพ พึ่งตนวิถีพุทธสู่สังคมอย่างไร  ปัจจุบันก็ได้แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพกับคนทุกคนที่รู้จัก โดยมีการแจกแผ่นพับ 1 ใบ   * ช่วยเหลือในการจัดหาอุปกรณ์ให้แก่คนที่สนใจ * เชิญชวนให้เข้าค่ายสุขภาพฯ หมอเขียว และร่วมกันจัดค่ายสุขภาพฯ * สาธารณสุขในจังหวัดตรังโดยเฉพาะโรงพยาบาลตรัง จัดค่ายสุขภาพ   เพื่อบำบัดผู้ป่วย ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคโดยใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพฯ เป็นระยะๆ   * บูรณาการกับการเรียนการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิชาปฏิบัติการ   สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วยของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีตรัง  - ผลักดันให้เกิดการยอมรับในวงการพยาบาลและนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพ ของประชาชน |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 35**  หญิงไทยอายุ25ปี  สัมภาษณ์เมื่อ 7-13 มกราคม 2553 ณ.สถาบันโรงเรียนผู้นำ จังหวัด กาญจนบุรี | |
| ถาม :  ตอบ : | ไม่เคยเห็นเด็กวัยขนาดนี้มาเข้าค่าย วันแรกที่เห็นดูสดใสก็ถามเพื่อนๆ ว่าน้องคนนี้ป่วย เป็นอะไร เพื่อนบอกว่าน้องเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายตอนอายุ 19 ปี และตรวจทราบว่ามะเร็งแพร่กระจายไป 7 ที่ ใช่ไหมคะ  ค่ะ ใช่ค่ะ |
| ถาม :  ตอบ : | ตอนนี้อายุเท่าไหร่แล้วคะ  ตอนนี้อายุ 25 ค่ะ |
| ถาม :  ตอบ : | ก็ผ่านมา 6 ปีแล้วนะคะ อยากให้น้องช่วยเล่าว่าเป็นที่ไหน รักษาตัวเองมาอย่างไรบ้างและประสบการณ์ที่มาเข้าค่ายสุขภาพฯ 3-4 วัน  ค่ะ จะเอาตั้งแต่แรกเลยใช่ไหมคะก็ตอนที่ศึกษาอยู่ที่อเมริกา ไม่สบายเป็นหวัดบ่อยค่ะ ไปหาคุณหมอ คุณหมอก็จะให้ยามารับประทาน |
| ถาม :  ตอบ : | ทำอะไรอยู่ที่ไหน  ตอนนี้ เป็นคุณครู สอนเด็กๆค่ะ สอนภาษาอังกฤษ แล้วก็อายุ 25 ปี ตอนนั้นที่ทราบว่าเป็นไข้หวัดบ่อยๆ ตอนหลังเพิ่งมาทราบว่านี่คือ ต้นเหตุของมะเร็ง ไม่ทราบว่าคนที่เป็นหวัดแล้วไม่หายนี่คือภูมิคุ้มกันลดลง ไปหาคุณหมอที่อเมริกาก็จะให้ยาดีมาก ทานยาสัปดาห์แรกอาการก็หาย อาทิตย์ต่อมาก็จะเป็นเรื่อยๆ แล้วก็มีอยู่วันหนึ่งไปว่ายน้ำออกกำลังกายกับเพื่อน คลำไปเจอก้อนเนื้อที่ต้นขาด้านซ้าย แต่ว่าถ้าดูผิวเผินแล้วจะดูไม่รู้ว่ามันคือก้อนเนื้อที่งอกออกมา เหมือนกล้ามเนื้อที่เกิดจากการออกกำลังกาย ก็เลยไปตรวจ คุณหมอก็  x- ray แล้วก็เรียกหมอที่เกี่ยวกับทุกด้านของโรงพยาบาล เรียกมาดูแต่ก็ไม่มีคุณหมอท่านไหนวินิจฉัยได้เลย ผลการ x-ray ไม่สามารถวินิจฉัยได้ มีความรู้สึกว่าตัวเองเป็นมะเร็ง ก็บอกเพื่อนจะกลับเมืองไทยหลังจากเทอมนี้เพราะมีความรู้สึกว่าเป็นมะเร็ง แล้วเพื่อน ก็บอกว่า คิดมากทำไมคิดแบบนั้น อายุน้อยอยู่แล้วในบรรดาเพื่อนๆ ออยจะกินอาหาร ที่ดีกว่าเพื่อนๆ เยอะค่ะ |
| ถาม :  ตอบ :  ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | อาหารที่ดีคือ  อาหารที่ดีคือ เพื่อนเค้าจะทาน จังก์ฟู๊ดเยอะกว่าออย แต่ออยก็ทานจังก์ฟู๊ดเหมือนกัน เนื่องจากออยทำงานอยู่ที่อเมริกาหนักมาก กลับมาเมืองไทยแค่ไปหาคุณหมอที่รักษาตั้งแต่เด็กที่คลีนิกค่ะ เป็นหมอทั่วไปคลำก้อนเนื้อก็บอกเลยว่า ให้รีบไปโรงพยาบาลศิริราช ตรวจ MRI ด่วน ก็เลยไปตั้งแต่วันนั้น พอพบกับอาจารย์หมอที่ตรวจบอกว่าเป็นก้อนเนื้อไม่ดีเพราะว่าก้อนเนื้องอกมาในร่างกายเราแล้วใหญ่กว่า 1.5 เซนติเมตร มีความเสี่ยงสูงมาก คือ เป็นมะเร็ง แต่ตอนนั้นเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 15 เซนติเมตร เป็นที่ต้นขาอยู่ในกล้ามเนื้อมันซ่อนไว้ แต่ก่อนหน้านี้จะไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจสุขภาพทุกปี ทุกอย่างจะออกมาดีหมด ไขมัน คอเรสเตอรอล ทุกอย่าง ผลยังเก็บไว้อยู่ รวมทั้ง x-ray ปอดด้วย หมอบอกว่าแข็งแรงหมดเลยค่ะ แต่หลังจากตรวจพบคุณหมอก็นัดผ่าตัดวันรุ่งขึ้นเลยค่ะ เพราะว่าคุณหมอบอกว่าเป็นกรณีที่อันตรายมาก ก่อนผ่าตัดหมอจะ x-ray ก่อน1ครั้ง ปรากฏว่ามันกระจายไปเต็มปอดแล้ว หมอบอกว่าไม่มีอะไรหรอก ก็ผ่าเอาก้อนเนื้อออกมา พักฟื้นอยู่โรงพยาบาล 1 สัปดาห์ เดินไม่ได้ ขยับไม่ได้ ต้องปัสสาวะบนเตียง ทำอะไร บนเตียง คือยกขาขึ้นมาแค่นิดเดียวก็ไม่ได้ก็เริ่มรู้แล้วว่า ตัวเองต้องเป็นมะเร็งแน่ๆ แต่คุณหมอก็บอกว่า อย่าเพิ่งคิดแบบนั้น ให้ส่งผลก้อนเนื้อไปตรวจก่อน ปรากฏว่าผลออกมา 2 วันหลังจากนั้น คือ ออยทราบก่อนว่า ออยเป็นมะเร็ง ก่อนที่คุณแม่จะทราบ เนื่องจากว่าออยอ่านผลภาษาอังกฤษเป็น คุณแม่อ่านภาษาอังกฤษไม่เป็นก็พยายามจะเก็บผลนั้นไว้ ไม่อยากให้แม่รู้ แต่ด้วยความที่คุณหมอต้องมาคุยกับคุณแม่ แต่คุณแม่ก็ไม่เชื่อ คุณแม่ร้องไห้ไม่เชื่อ คุณ แม่บอกให้ส่งผล ชิ้นนั้น กลับไปตรวจใหม่อีกรอบ ปรากฏว่า คุณหมอ confirm ว่า เป็นก้อนเนื้อที่ มีอัตรา การกระจายเร็วที่สุดในโลกในเมืองไทย ตอนนั้น คุณหมอบอกว่าตั้งแต่เป็นหมอมาเจอออยเป็นคนที่ 5 เท่านั้น ก็คือว่าคนไม่ค่อยเป็นกัน คนส่วนมากเป็นตัวอื่นกันค่ะ แล้วออยก็ไม่เคยเจอใครที่เป็นตัวนี้ หลังจากนั้นที่พบ คุณหมอบอกว่า ต้องให้ คีโม ออยก็ไม่เข้าใจว่า **คีโม** คืออะไร เนื่องจากอายุก็ยังน้อย ไม่เคยค้นคว้าหาความรู้เรื่องพวกนี้ แล้วพอไป search ใน Internet ดู เห็นคีโมเป็นแบบนี้ คนให้คีโมแล้วผมร่วง แบบนี้ คุณแม่ว่าไม่เอา แต่ตอนนั้นมีคุณหมอประมาณ 10 ท่าน มาดูอาการเพราะว่าเป็นกรณีที่ ใหญ่มาก คุณหมอบอกว่าต้องให้ผู้เชี่ยวชาญหลายด้านมาดู ทั้ง 10 ท่าน ก็บอกกับคุณพ่อ คุณแม่ว่าทำใจถ้าลูกอยากทำอะไรให้ทำ อยู่ได้ไม่เกิน 2 เดือน แน่นอน เพราะว่าจาก ประสบการณ์ ที่เจอกรณีแบบนี้ เดือนกว่าๆ ก็เสียชีวิตจากอาการ น้ำท่วมปอดแล้ว คือมันกระจายไปทุกที่ หลังจากนั้นพอทราบออยก็ไม่รู้สึกอะไร ออยคิดว่าชีวิตผ่านอะไรมาเยอะแล้วไม่กลัว แต่พอเห็นคุณแม่คุณพ่อกินข้าวไม่ลงร้องไห้น้ำตาก็เริ่มไหล เราก็คิดว่าเราจะยังไม่กลับมาบ้าน มาเมืองไทยอยู่กับพ่อแม่เลยค่ะ ก็เลยคิดที่จะสู้ขึ้นมาแต่ตอนนั้นแต่ยัง ไม่มี ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติบำบัดอะไรทั้งนั้น ก็เลยตัดสินใจว่าจะสู้ แต่ก็ยังไม่รู้ว่าจะมีหนทางไหน ปรากฏว่ามีเพื่อนคุณพ่อคนหนึ่งที่เป็นมะเร็งทั้งตัว โรงพยาบาลได้ทำคีโม ทำทุกอย่างโรงพยาบาลส่งกลับมาให้มาเสียชีวิตที่บ้านค่ะ เพราะหมอบอกว่าอีกวันสองวันก็จะเสียชีวิตแล้ว เพราะว่าขยับไม่ได้ชีพจรก็เต้นช้าลงเรื่อยๆ แต่คุณอาคนนี้โทรศัพท์มาคุยกับออยบอกว่า เขาฟื้นขึ้นมาได้แล้ว ตอนนี้สวยมาก จนเพื่อนบอกว่าไม่อยากเชื่อว่าเคยผ่านเรื่องเหล่านี้มา ออยฟังตอนแรก เค้าเอาบล็อกโคลี่มาปั่นทำน้ำเอ็มไซม์ ออยก็ทำตามหมดทุกอย่าง หยุดทุกอย่าง ทั้งเนื้อสัตว์ เกลือ น้ำตาล ทำหมดปรากฏว่าก็ดีขึ้น แต่ช่วงนั้นสภาพจิตใจก็ไม่ค่อยดี เพราะว่าเห็นคุณพ่อคุณแม่ยิ่งทำให้รู้สึกไม่มีกำลังใจ เพราะว่าเราต้องการกำลังใจ แต่พ่อแม่กลับคิดว่าเราจะต้องเสียชีวิตแน่ๆ แต่ปรากฏว่าเพื่อนที่สนิทที่สุดก็คือจอนห์ จึงโทรศัพท์ไปบอกจอห์นว่า ออยจะอยู่ได้อีก 2 เดือน จะโทรมา Say goodbye เขาก็บอกว่า อ้าวทำไมล่ะ ก็เลยเล่าให้ฟัง เขาบอกว่าทำไมเราจะต้องไปเชื่อหมอ หมอคือใคร หมอไม่ใช่คนที่กำหนดชีวิตของเราค่ะ เรานั่นแหละเป็นตัวกำหนดชีวิตเราเอง แล้วรุ่งขึ้น เขาก็บินมาจากอเมริกา มาสอนจี้กง ฝึกพลัง พวกไทชิ พวกรำมวยจีน เพราะจอห์นมีความรู้ด้านนี้ตั้งแต่เด็กฝึกไปเรื่อยๆ พร้อมกับการปรับอาหาร ร่างกายดีขึ้นเรื่อยๆ 2 เดือนผ่านไป ไปตรวจปอดดูปรากฏว่าน้ำที่ท่วมปอดแห้งแล้ว เซลล์มะเร็งที่บอกว่ากระจายเร็วที่สุดในโลก หยุดอยู่ตรงจุดเดิมไม่ไปไหน รู้สึกว่าเรามีสิทธิ์แล้วนะจากสองเดือน ก็คิดว่าขอ 6 เดือน ถ้าอยู่ได้ 6 เดือน เราก็มีความสุขแล้ว จอห์นก็บอกว่ามันไม่ใช่ ถ้าคุณไม่อยู่คุณจะทำความทุกข์ให้กับพ่อแม่แล้วก็คนที่รักเราเพราะฉะนั้นต้องอยู่ให้คนที่เขารักเรา หลังจากนั้น ก็เดินทางผิดทางถูกมาตลอด |
| ถาม :  ตอบ : | ตกลงได้ใช้เคมีบำบัดอย่างที่อาจารย์ แพทย์แนะนำไหมคะ  เออ แพทย์บังคับเลยค่ะ แต่ออยไม่เอา ออยยังไม่เอา ทำให้คุณหมอในโรงพยาบาลหลายท่านไม่ชอบออย ไม่ชอบทุกครั้งที่ไปหาหมอ คุณหมอก็ไม่อยากตรวจ ไม่อยากยุ่งแล้ว เพราะหมอบอกว่าดื้อค่ะ |
| ถาม :  ตอบ : | น้องก็เป็นตัวอย่างของคนไข้ที่มีปัญญานะคะ อายุ แค่ 19 ปี สามารถที่จะมีปัญญาที่จะรู้ว่า สิ่งไหนดีหรือไม่ดีกับตัวเอง เลือกทางที่ถูกต้องน่านับถือ เพราะว่าบางคนบางครั้งก็ฝากชีวิตไว้กับคนอื่น ฝากชีวิตไว้กับคุณหมอ ซึ่งบางทีคุณหมอเรียนมาจากตำรา แต่ว่าคุณหมอไม่เคยเป็นโรคนี้ ทุกอย่างมาจากสถิตินะคะ คุณหมอบอกว่า น้องออยจะอยู่ได้ไม่เกิน 2 เดือน แต่น้องออยอยู่ได้ เกิน 6 ปี แล้ว ถ้าน้องออยเชื่อคุณหมอใช้วิธีเคมีบำบัด น้องออยอาจจะอยู่ได้แค่ 2 เดือน ตามที่คุณหมอทำนายไว้แล้วนะคะ ต้องนับถือน้องออยที่มีปัญญาและรู้ที่จะเลือกวิธีที่จะรักษาตัวเอง เป็นหมอที่ดีของตัวเองนะคะ แล้วน้องออยอยู่นี่ 2-3 วันเนี่ย เปลี่ยนแปลงบ้างไหมคะ  ค่ะ วันแรกที่มารู้สึกว่าเจ็บกระดูกเพราะว่าหลังจากผ่าตัดก้อนเนื้อ มันกระจายไปที่กระดูก ก็ผ่าตัดกระดูกอีก 2 ครั้ง แล้วก็กระจายขึ้นมาที่สมอง ตอนนั้นมีก้อนใหญ่กว่าลูกมะนาว ประมาณลูกละมุดนะคะ จำไม่ได้ว่ามันเรียกว่าอะไร คุณหมอบอกว่ามีขนาดใหญ่ค่ะ ตอนนั้นสลบไปเลย ชักแล้วก็หมดสติ แล้วคุณหมอนัดอีก 2 เดือน ไปผ่าตัดที่ขาเพื่อขูดเซลล์มะเร็ง ทีนี้ก็เริ่มคิดแล้วว่า ที่ผ่านมาเราทานผัก นะไม่ได้ทานเนื้อสัตว์ แล้วทำไมมันยังกลับมาอีก เรายังเดินไม่ถูกทางแน่ๆ เลย พอมาอ่านหนังสือหมอเขียว ก็มีความเชื่อมั่นมาก พอมาถึงได้กัวซา ได้ทำอะไรต่างๆ ตอนแรกเดินอยู่บ้านต้องใช้ไม้เท้า แต่ตอนนี้ดีขึ้น ทุกๆ วัน ร่วมกับการทำหลายๆ อย่างค่ะ |
| ถาม :  ตอบ : | แล้วอย่างผักที่เราทานสังเกตหรือเปล่าคะว่า เป็นผักฤทธิ์ร้อนหรือฤทธิ์เย็น  ที่ผ่านมารับประทานแบบผสมผสาน แต่ส่วนใหญ่จะเป็นผักฤทธิ์ร้อนหมดเลยค่ะ |
| ถาม :  ตอบ : | เราไม่ทานเนื้อสัตว์  ค่ะ |
| ถาม :  ตอบ : | แล้วเรามีกำลังใจที่ดี  ค่ะ |
| ถาม : | แล้วได้ออกกำลังกาย จี้กงก็ทำให้ลมปราณ อย่างที่อาจารย์หมอเขียวได้สอนเราในวิธีการกดจุดต่างๆ ทำให้ลมปราณไหลเวียนดี มีการขับพิษได้ดี มีการสร้างเซลล์ใหม่ ต้องขอบคุณน้องออยมากที่มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ให้เพื่อนๆ น้องออยมีความเป็นหมอของตัวเองตั้งแต่แรก แต่ว่ายังขาดผู้นำทาง วันนี้น้องออยได้ครูที่ดี คือ อาจารย์หมอเขียว น้องออยจะต้องอยู่ เป็นกำลังใจให้คุณพ่อคุณแม่ และอยู่ เพื่อทำประโยชน์ให้กับเพื่อนๆ คนอื่นๆ อีกนานมากๆ เลยนะคะ ต้องขอบคุณน้องออยมากค่ะ แล้วก็ต้อง รู้สึกว่าน้องออยนอกจากให้กำลังใจตนเองแล้ว ก็รู้สึกชื่นชมเพื่อนน้องออย ชื่อคุณจอห์น แสดงตัวหน่อยได้ไหมคะคุณจอห์นเป็นเพื่อนที่มาดูแลเพื่อนด้วยกันนะคะ ก็ขอให้ทั้งคู่ได้ดูแลซึ่งกันและกันและขอให้มีสุขภาพที่ดีนะคะ อยู่เพี่อกับตัวเองและสังคม และต้องขอขอบคุณน้องออย และน้องจอห์นมากนะคะ ขอโอกาสให้น้องออยฝากอะไรนิดนึง น้องออยฝากอะไรถึงเพื่อนๆ ทำไมถึงมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวเข้มแข็งที่จะเข้ามาสู่ธรรมชาติบำบัดแบบนี้ได้ มีอะไรอยู่ ไปปฏิบัติธรรมมาบ้างไหมเนี่ย |
| ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | เมื่อก่อน ไม่เคยสนใจเรื่องธรรมะเลย แต่พอมาเจอจอห์นก็พยายามสอนจนรู้สึกว่า การอยู่กับปัจจุบันดีที่สุด ปกติออยจะห่วงอนาคตเรา จะอีกกี่เดือนหรืออีกกี่ปี อดีตเป็นแบบนี้ ไม่น่าไปกินแบบนั้นเลย ปัจจุบันนี้พยายามฝึกสมาธิและก็อยู่กับปัจจุบันไม่กลัว เพราะว่าออยดีใจที่ออยเป็นมะเร็ง ดีใจที่ว่า ออยได้เปลี่ยนตัวเองจากคนที่ไม่ดูแลตัวเอง มัวแต่ช่วยผู้อื่น แต่ไม่เคยหันกลับมาดูแลตัวเองค่ะ ก็อยู่กับปัจจุบัน นี่คือเทคนิคที่ออย พยายามฝึก ทุกวัน ถ้าตามปัจจุบันไม่ทันบางครั้งเราก็ให้อภัยตัวเองก็กลับมาอยู่กับปัจจุบันเหมือนเดิมค่ะ ขอบคุณค่ะ |

**สัมภาษณ์เพิ่มเติมหลังจบคอร์ส**

ถาม : มีอะไรที่อยากจะเล่าเพิ่มเติม

|  |  |
| --- | --- |
| ผู้ป่วย: | พอมาก็เหมือนเจอคำตอบค่ะว่า อาการปวดลดลง เมื่อก่อนที่เท้าไม่รู้สึก ยืนแค่เกิน 5 นาที ก็ต้องนั่งแล้วค่ะ เพราะว่าไม่มีแรงค่ะ มะเร็งกินกระดูกไปเกือบครึ่งหนึ่ง แต่ว่าตอนนี้ เดินได้ดีขึ้น เรียกว่า เดินได้ค่ะ |
| ถาม :  ตอบ : | แล้วส่วนไหนอีกคะ  ที่ปอดค่ะ ตอนที่เป็นระยะแรก x-ray พบว่ากระจายไปทั่วปอดแล้ว คุณหมอให้คีโม แต่ก็เลือกไม่เอา แต่ก็มีอาการไอตอนนอนทำให้นอนไม่ได้ ต้องนั่งหลับเอา บางคืนถ้าอยากนอนจริงๆ ก็จะใช้หมอนถึง 2-3 ใบซ้อนกัน ตอนกลางดึกก็จะลุกขึ้นมาไอไม่ได้นอน จอห์นก็ไม่ได้นอนเหมือนกัน ก็ลุกขึ้นมาเป็นเพื่อนกันไม่ค่อยได้หลับเลย แต่พอมาค่ายสุขภาพฯออยกล้าบอกเลยออยได้หยดน้ำมันเขียวลงไปในน้ำทานแล้ว ได้ขับเสลดที่มันไม่ดีออกมาวันที่ 2 ลุกขึ้นมาไออีกครั้งตอนกลางคืน วันที่ 3 จนถึงเมื่อคืนนี้ค่ะไม่ได้ไอเลย |
| ถาม :  ตอบ : | ตั้งแต่วันที่ 3 เป็นต้นมา จนถึงวันสุดท้ายเป็นต้นมาสบายมากเรื่องปอด  ค่ะ |
| ถาม :  ตอบ : | แล้วเรื่องสมองที่มันดัง ติ๊ดๆ ล่ะคะ  เรื่องสมองเป็นเสียงนาฬิกาอยู่ในสมอง มันจะรบกวนจิตใจมากค่ะ เพราะว่าเราคิดอะไร มันก็จะติ๊ดๆ อยู่ในสมองค่ะ แต่ตอนนี้เสียงนั้นหายไปแล้วค่ะ |
| ถาม :  ตอบ : | เสียงก็หายไป การเดินก็ดีขึ้น ปอดก็ไม่ต้องไอ อย่างน้อย 3 จุดใหญ่ๆ ทำให้เรารู้สึกว่าเบาขึ้นกี่เปอร์เซ็นต์ค่ะ  ตอนนี้ รู้สึกว่าสบายตัวขึ้นประมาณ 90 % |
| ถาม :  ตอบ : | 90 % นะคะ เห็นไหมคะว่า การมาเข้าคอร์สแค่ 7 วัน คิดว่ากลับจากคอร์สนี้ไปน่าจะ ปฏิบัติตนได้ ประมาณ กี่ เปอร์เซ็นต์  ก็ว่า 99 % |
| ถาม :  ตอบ : | แสวงหามานานว่า ทำอย่างไรที่เราต้องทำเช่นนี้  ค่ะใช่ ค่ะ ต้องขอขอบคุณทุกคนที่ให้กำลังใจออย ที่ออยบอกว่า 99 % คืออีก 1 % คือ กำลังใจจากคนรอบข้าง มันมีผลต่อสภาพจิตใจมาก |
| ถาม :  ตอบ : | บางทีเขาก็ไม่เห็นด้วยกับเรา ในบางคนอย่างนั้นหรือเปล่า  ไม่ค่ะ ออยต้องขอขอบคุณกำลังใจที่ออยได้มาจากในค่ายเพราะกลับบ้านมันไม่เหมือนอยู่ในค่ายเพราะว่า พลังที่เราได้จากคนที่เขาอยากให้เราหายหรือว่าคนที่เขาหวังดีกับเราตรงนี้ค่ะที่รู้สึกเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่มาก |
| ถาม :  ตอบ : | ที่พลังจิตของคนบุญที่มารวมกันทำให้หนูรู้สึกว่าได้อะไรดีๆ ที่หนูจะได้รับเข้ามาในตัวด้วยแล้วจะฝากอะไรถึงใคร  ขอบคุณ คุณหมอเขียว คุณหมอนาและป้านิด และทุกๆ คนที่อยู่ในนี้มากๆ เลย ขอบคุณ จากใจจริงๆ เพราะว่า ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยมี 7 วันที่ประทับใจ ขอบคุณมากค่ะ |
| ถาม :  ตอบ : | หนูออยก็บอกว่าไม่มีที่ไหนดีเท่าเมืองไทยอีกแล้ว ไม่ต้องแสวงหา ไปรักษาที่เมืองนอก ป่วยหนักก็บินไปทีค่าเครื่องไปเครื่องกลับสารพัด เพราะฉะนั้นนี่คือตัวอย่างใช่ไหม  ค่ะแล้วมาที่นี่ออยชอบ คือ เราได้เรียนธรรมะไปพร้อมกับการรักษาสุขภาพ |
| ถาม : | นี่คือจุดหลักเลย มาแก้ถึงรากเลย ค่ะ ขอบคุณหนูออยเช่นกัน ที่ให้สิ่งดีๆ กับชาวไทยและ ชาวประเทศไหนก็ตามที่สนใจ เราชาวรักสุขภาพหรือชาวสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ต้องขอขอบคุณทุกท่านที่สนใจเรื่องนี้ ขอบคุณทุกคนที่มา เราขอให้ทุกคนที่ร่วมงานทุกคนที่สนับสนุน เราชาวบุญด้วยกัน ขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง ชาวบุญทั้ง ชายหญิง ขออวยพรให้ท่านมีความสุขสนุกสนานตลอดค่ะและตลอดไป เจริญธรรมสำนึกดี |

**กรณีตัวอย่างที่ 36**

หญิงไทยอายุ 54 ปี ที่อยู่กรุงเทพฯ ป่วยติดเชื้อไวรัสตับอักเสบซี เมื่อปีพ.ศ. 2540 ทำให้เป็น โรคตับแข็ง สัมภาษณ์ที่ โรงเรียนผู้นำ จังหวัดกาญจนบุรี

|  |  |
| --- | --- |
| ถาม : | มีปัญหาสุขภาพเรื่องใดมาคะ |
| ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ)  ตอบ :  (ต่อ) | เป็นไวรัส ซี โดยส่วนใหญ่เฉลี่ยจากการรับเลือดมานะคะ จากการที่ว่าการได้รับอุบัติเหตุหรือว่าอะไรอย่างนี้ ของน้าเองเกิดจากอุบัติเหตุ เกิดอุบัติเหตุเมื่อปี 2531 ก็มีเสียชีวิต สามคน สำหรับตัวเองเนี่ย ไตแตกค่ะ ปัจจุบันมีข้างเดียว อัดฉีดเลือดคั่งช่องลม ช่องท้อง แล้วก็สะโพกหัก ที่เห็นเดินกระเผกเพราะที่สะโพกมีเหล็กนะคะ แต่ไม่รู้ว่า ถูกรางวัล ที่หนึ่งหรือเปล่า รับเลือดมาติดเป็นไวรัสตับอักเสบ ซี จริงๆ ก็เริ่มรู้อาการมาบ้างแล้ว แต่ว่ารู้ชัดปี 2540 ค่ะ ตรงนี้ก็ไม่อยากจะโทษคุณหมอนะคะ เพราะว่าสมัยนั้นกรณีตัวเองเป็นอุบัติเหตุใหญ่ ถ้าไม่เรียกคนมาบริจาคเลือดจะต้องเรียกเพื่อนนะคะ ก็อาจจะเป็นคนโชคดีที่คนมาเยอะมาก แต่ว่าบางคนก็ให้ไม่ได้ เพราะมีเชื้อไวรัสตับอักเสบ เอ กับ บี สมัยนั้น ยังไม่มีไวรัสตับอักเสบ ซี ก็เลยโชคดีได้รับมา แล้วพอมาถึงปี 2540 ก็มีผ่าตัดถุงน้ำดี จริงๆ แล้ว กว่าจะเจอหมอเขียว วิบากกรรมเยอะมาก ถุงน้ำดีก็ตัดทิ้ง ก่อนถึงปี 2540 ผ่าตัดไม่รู้กี่ครั้งค่ะ จริงๆ ในชีวิต ร่วม 10 ครั้งแล้วค่ะ ผ่าตัดใหญ่ที่ต้องวางยาสลบ ปี 2540 พอมาผ่าตัด ความที่รู้มาก ก็เลยบอกคุณหมอให้เอาเซลล์ตับมาตรวจ ก็พบแล้วว่าเป็นตับแข็ง ณ ตอนนั้นก็ไปถึงออสเตรเลียแล้ว ก่อนที่จะฉีดอินเตอโฟรอนปี 2540 ปัจจุบันฉีดไปแล้ว 145 เข็ม 1 ปีเต็มๆ แต่ว่า ประหยัดโดยการที่สั่งยาโดยตรงแล้วก็ฉีดเอง ขณะนั้นก็รู้สึกตัวเองเหมือนกันว่ามีกรรมมากทำไมจะต้องพกยา  ไปที่วัด จะไปวัดบ่อยมาก ก็พกยาไปฉีด ขณะที่ฉีด ก็คิดเราทำกรรมอะไรมา เราต้องมา ฉีดยาตัวเอง ใน 1 ปี ผลก็คือไม่หาย เอ็นไซม์ทุกอย่างยังอยู่เหมือนเดิม ไวรัสก็ยังอยู่เหมือนเดิม หมดเงินไปฟรี หลังจากนั้นมาก็ตัดสินใจว่า ไม่สนใจแล้วตรวจกี่ครั้งค่าตับ ก็สูงอยู่ดี ไม่เห็นมันลงเลย 1 ปีที่ฉีดยาอยู่ มันไม่ลงเลยนะคะ ก็เลยไม่เอาแล้วไม่ฉีดอีกแล้วไม่สนใจผลเลือดอีก ก็ไปแต่วัด แล้วก็ทำงานไปด้วย คือ 10 ปี เต็มๆ ไม่สนใจเรื่องของไวรัส เรื่องของตับเลย ตับมันจะแข็งจะอะไรก็ช่างมัน ชีวิตมันก็แค่ตาย เอาเวลาที่เหลือ ไม่ต้องไปเสียเงิน เอาเวลาที่เหลือให้กับตัวเอง ให้กับธรรมะดีกว่า พอปลายปี 2550 ถือว่าเป็นกรรมของเราอีก ที่มาอีกครั้งหนึ่ง ก่อนที่จะเจอหมอเขียวเพื่อนก็ชวนไปตรวจ อุลตร้าซาวด์มดลูก โตประมาณ 10 เซ็นติเมตร ปลายเดือนธันวาคมได้ผ่าตัดปีกมดลูกและผ่าตัดมดลูก ด้วยความรู้มากอีก อยากจะรู้อีกว่า ตอนนี้ตับเป็นอย่างไร มาแล้วก็ให้หมอตรวจอุลตร้าซาวด์เช็คเลือด เอ็นไซม์ ก็เป็น ศูนย์ อยู่โชคดีอีกแล้ว เจอว่าตับเป็นก้อนนะคะ อุลตร้าซาวด์ออกมา 4 คูณ 7 มีสองก้อนด้วย คุณหมอหน้าไม่ดีเลย แต่ตัวเองนิ่งมาก ขณะที่ดูจอ อุลตร้าซาวด์ ดูใจตัวเองเหมือนกันค่ะว่ารู้สึกยังไง ไม่ได้ปรุงนะคะว่าจะเป็นมะเร็งหรือว่าเป็นอะไร ก็เฉยๆ จะเป็นอะไรก็ช่างมัน อันนี้เราก็วางนะคะ เราต้องวางให้ได้ ตัวนี้นะคะ คุณหมอสีหน้าไม่ดีเลย หมอบอกพรุ่งนี้คุณรีบมานะ มาตรวจทีซีสแกนว่ามันเป็นอะไร ก็มาทำ ทีซีสแกนวันรุ่งขึ้น ก็ผลออกมาว่าไม่ใช่มะเร็ง ไม่ใช่แคนเซอร์ เป็นตับแข็งเฉยๆ คุณหมอบอกว่าคุณต้องให้ยาอีกครั้งหนึ่งนะ อันนี้ก็เป็นเรื่องที่ตัวเองตัดสินใจพลาดอีกแล้ว จะให้ก็ให้ เท่าไหร่รู้ไหมคะ เข็มละ หมื่นหนึ่งพัน ฉีดอาทิตย์ละหนึ่งเข็ม ฉีดทั้งหมด 6 เดือน 24 เข็ม คือฉีดแค่ 6 เดือนพอนะ แล้วมาดูผลอีกที ก็สั่งยาอีกอันนี้ถูกแล้วนะคะ หมื่นหนึ่งพัน สั่งบริษัทยาโดยตรง โดยเช็คผลเลือดกับโรงพยาบาลแค่นั้นเองก็ฉีดไปหกเดือน ช่วงที่ 6 เดือน ฉีดยา พลังชีวิตไม่มีเลย มันเหนื่อยขึ้นมามันเหมือนจะตาย ยังเคยถามพระเลยว่า คนกำลังจะขาดใจตายมันเป็นอย่างนี้หรือเปล่า พระบอกมันแรงกว่านี้อีกโยม มีแรงกว่านี้อีกหรือ แค่นี้เราก็รู้สึกว่าเราแทบจะรับไม่ได้อยู่แล้ว ช่วงแรกๆ มันไหลนะคะ มันไหลไปสู่เวทนาที่มันรู้สึกว่า เราเหนื่อยมาก เราจะตายแล้ว แล้วเราอยู่คนเดียว แล้วก็ดูแลตัวเอง หลังจากนั้นก็มีพระแนะนำ อย่าไปสนใจมันซิ แค่รับรู้เฉยๆ ดูมันเป็นอย่างอื่น ก็เริ่มทำแบบนั้น แล้วมันก็ดีขึ้นนะคะ มันจะเป็นอะไรก็ช่างมัน มันจะเหนื่อยก็ ช่างมัน มันเป็นอะไรก็ไม่สนใจ ใช้ธรรมะเป็นตัวช่วย ก็ดำรงชีวิตมาตลอด  20ปี พอฉีดยาครบ 6 เดือน มีการตรวจเลือดเป็นระยะ ก็ไม่ลงอีก ค่าประมาณ 60 กว่า 70 กว่าคะ เป็นอย่างนี้มาตลอดค่าทุกตัวของตับมันไม่ลงเลย ตัวเองก็คิดว่า สงสัยมันตับแข็ง มันก็เป็นอย่างนี้แหละ คงช่วยอะไรไม่ได้ก็ช่างมันเถอะ โชคดีที่เรามาแล้วคุณหมอรักษา เดือนธันวาคมปลายปี 2551 ก่อนที่จะมาคอร์ส เดือนกุมภาพันธ์ ปีนี้ ปี 2552 คุณหมอบอกว่าไม่ต้องฉีดยา จะอย่างไรก็ได้ให้มาตรงนี้ ก็มาใช้วิธีตรงนี้บำบัด แต่ตัวเองยังไม่มั่นใจแนวนี้ แต่ก็ไหนๆ เราก็ฉีดจะครบแล้ว รู้สึกว่าเหลืออีกประมาณ 4 เข็ม หรือ 5 -6 เข็ม มันก็ยังต้องหมดเงินอีก สี่ถึงห้าหมื่นบาท ตัดสินใจไม่ฉีดอีกแล้ว ค้างไว้อย่างนั้นเลย มาเข้าคอร์สที่สวนป่านาบุญ เดือน กุมภาพันธ์ มาในขณะสภาพที่ไม่มีแรงนะคะ เหนื่อยมาก ทำอะไรก็เหนื่อย ตอนแรกมีคอร์ส เพียง 5 วัน วันแรกมาถึงเย็นแล้ว อยู่แค่ 3 วันเอง พลังชีวิต ฟื้นเลย มันมีกำลังกลับมาหมด แต่ต้องบอกเคล็ดนิดนึง ตัวเองตัดสินใจ กินฉี่ตั้งแต่แรกๆ ที่มาเลย ซึ่งพื้นเดิมก็ที่มาเจอหมอเขียวก็มีทานเป็นระยะบ้างอยู่ แล้วเวลาไปวัด แต่ไม่ได้ตั้งใจมาก แบบว่า ไม่ได้ทำมาตลอด แต่พอมาคุณหมอเขียวก็ทานเลย ช่วงแรกที่มานะคะ 3 วันเนี่ยมันเหมือนคนที่แข็งแรงกลับมาเหมือนเดิม แล้วหลังจากนั้นก็พยายามดำเนินชีวิตตามนี้ มีย่านางเป็นพระเอกเลยชีวิตนี้ เชื่อว่าย่านางเนี่ยขาดไม่ได้ ถึงแม้จะมีราคาแค่ 5 บาท แต่ดิฉันเห็น มีค่ามาก พยายามที่จะถนอมเอาไว้ใช้ตลอด เห็นคุณค่ายิ่งกว่าทองคำด้วยเพราะมีประโยชน์กับเรามาก หลังจากกลับจากคอร์สคุณหมอเขียว เช้าวันที่ 5 เดินทางกลับ น้ำหนักลงไปทั้งหมด 5 กิโลกรัม ทีนี้ประสบการณ์ช่วงแรกที่ๆ ตอนออกมาจากคอร์สน่ะค่ะ จนถึงที่ได้เจอประสบการณ์ด้วยตัวเองก็คือ พอออกมาจากดอนตาลปุ๊บ ไปตรงมุกดาหารไปช้อปปิ้งตรงนั้นมีตลาดอะไรนะอินโดจีนใช่มั้ย ไปซื้อของ ไปถึงก็เจอสับปะรดเลย โอ้โห ของโปรดเรา ไม่ได้กินสับปะรดมาตั้งหลายวัน เลยซื้อกินโดยไม่ได้พิจารณาว่าสับปะรดน่ะมีสารพิษจากเคมีแรงมาก พอกินเข้าไปแค่คำเดียวกลืนลงคอเสียงหายไปเลย เสียงเขาหายไหน ไม่ใช่แค่แหบนะคะ เสียงไม่มีเลย พูดอย่างนี้แห้ง ( ทำเสียงแห้ง) เป็นอย่างนี้ล่ะค่ะ ก็ตกใจเหมือนกันแต่ก็มีสติที่จะรีบไขประตูรถ ยืนๆ อยู่ที่ประตูรถ ก็ไขรถแล้วเอาน้ำเขียวที่พกมาจากดอนตาลรีบดื่ม พอดื่มเข้าไปประมาณครึ่งขวดนะคะ เสียงก็เริ่มกลับมาสักพักก็เริ่มเป็นปกติ ก็โอเคก็ไม่มีอะไร นี่คือสิ่งที่ตัวเองกลับออกคอร์สมาแล้วจะปฏิบัติคอยแก้ไขตัวเองตลอด สังเกตแล้วแก้ประสบการณ์จากตรงนี้ที่มันมีมาเรื่อยๆ นะคะ พอเดินทางมาถึงระหว่างทาง เราก็จะคุยกันสี่คนว่าเราจะทานอะไรกันดีวันนี้ ออกกันมาจากคอร์ส เรารู้แล้วว่าเราต้องระวังอาหารละ ทีนี้ต้องบอกนะทุกคนต้องระวังนะ ไปสั่งส้มตำ เอ๊ะเราจะกินอะไร เดินทั่วก็ไม่มีอะไรจะกิน เจอส้มตำที่วัดอะไรก็ไม่ทราบ เป็นวัด ก็เข้าไปสั่งส้มตำ ให้เขาล้างครก แล้วก็บอกว่าเอาแค่มะเขือเทศเขาก็งงๆ มองหน้าเหมือนกัน ใส่เกลือนะ คือ ไม่ทราบใส่น้ำตาล มะนาวอะไรอย่างนี้ |

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 37**  สัมภาษณ์มารดาของเด็กชายไทย ซึ่งเด็กอายุ 11 ปี เป็นโรคไข้เลือดออก  สัมภาษณ์ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2552 ณ.ศูนย์การเรียนรู้เกษตรธรรมชาติวังสมบูรณ์ จังหวัดสระแก้ว | |
| ถาม :  ตอบ : | ลูกอายุเท่าไหร่ครับ  11 ปี ค่ะ |
| ถาม :  ตอบ : | ลูกเรียนชั้นไหนครับ  ป .4 ค่ะ |
| ถาม :  ตอบ : | ลูกชายป่วยเป็นอะไรหรือ  เป็นไข้เลือดออกค่ะ |
| ถาม :  ตอบ : | ตอนนั้นมีตัวร้อนไหม  มีค่ะ ร้อนมาก ตาเหลือง แล้วก็ตาลอย |
| ถาม : | แล้วคุณหมอว่าอย่างไร |
| ตอบ : | หมอบอกไข้เลือดออก |
| ถาม :  ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | ช่วยเล่ารายละเอียดเพิ่มเติมให้ฟังหน่อย  ก็พาลูกเข้าโรงพยาบาล วันนั้นก็อยู่ ล่ะค่ะ มาเข้าตรงนี้แหละ แต่ว่า เห็นลูกตัวร้อนมาก เลยพาลูกเข้าโรงพยาบาล หมอบอกว่า เม็ดเลือดต่ำมาก ไม่มีเม็ดเลือดแดงเลย ทีนี้ เค้าบอกว่าให้แม่ทำใจ เอะทำได้อย่างงัย ลูกก็ดีๆอยู่นี่นา ก็พูดกับหมอแล้วทีนี้ ไม่สบายใจ เลยโทรมาหาพี่ผ่องศรี พี่ผ่องศรีปฏิบัติงานอยู่ตรงนี้ แล้วพี่ผ่องศรีได้ชวนพี่ฟ้าใสและก็พี่จิมมี่ไปโรงพยาบาล แล้วไม่รู้ว่า จะทำอย่างไร ลูกตาลอยแล้ว มีแต่ร้องไห้ หมอบอกว่า ทำใจได้แล้ว แต่ก็อดร้องไม่ได้ ทีนี้ พี่จิมมี่ไปแก้ลมปราณให้ ไม่รู้ว่าแก้ตรงไหน คือฉันมีแต่ร้องอย่างเดียว กลัวๆว่าลูกจะตาย ทีนี้ พี่ฟ้าใส ก็เอาน้ำย่านาง ผลไม้ปั่นนี้แหละ เอาไปให้กิน แล้วบอกว่า ตั้งสตินะลูก ตั้งสติให้ดีนะ เจ๋งจำอะไรได้ไหม ลูกชายชื่อเจ๋ง เจ๋งตอบจำได้ แต่ตาเหมือนคนที่ว่าสมองไม่รับแล้ว คือเลือดต่ำมากเค้าจะส่งที่โรงพยาบาลสระแก้วต่อทีนี้ พี่จิมมี่ก็เลยไปแก้ลมปราณให้คะ แก้ให้ประมาณ สัก 5 นาที เค้าบอกว่า ข้างหลังของน้องเจ๋ง ตรงข้างซ้ายเป็นแข็งๆ ว่าม้ามแข็งหรือว่า อะไรนี่แหละ ทีนี้ จะทำอย่างไร ก็ไม่คิดอะไร ได้แต่ร้อง กลัวลูกตาย แล้วทีนี้ พี่ฟ้าใสก็บอกว่า แก้ลมปราณไปนะ เดี๋ยวพี่ช่วย ไม่ต้องคิดอะไรมาก ทีนี้พี่ฟ้าใสก็บอกว่า ให้กินน้ำย่านางเยอะ ๆ กินไปซัก 5 นาทีก็ไม่ดีขึ้น อะ มันแย่แล้ว ทีนี้ อย่างไรพี่ฟ้าใส ก็เลยเอาดีท็อกซ์ให้ ดีท็อกซ์ในห้องน้ำนะคะ ทีนี้ พอท็อกซ์ได้ ซัก 10 นาที เจ๋งก็ฟื้นขึ้นมา พูดได้ บอกพี่จิมมี่ ผมหายแล้ว ทีนี้ พี่จิมมี่ ก็แก้ลมปราณ กดๆ จุดตามแขนคะ ทีนี้ เค้าบอกว่า เจ๋ง ฟื้นแล้ว ก็ทำใจไม่ได้ เหมือนลูกตายแล้ว ตอนที่พี่จิมมี่กับพี่ฟ้าใส ยังไม่เข้าไป หมอบอกทำใจนะ เดี๋ยวๆ หมอจะช่วย เอาไปที่ โรงพยาบาลสระแก้วต่อ ก็รอป้านี่แหละ ให้พาคุณหมอเข้าไป ทีนี้ ก็ทำใจ ยังงัย หน๋อ พอดีท็อกซ์ ก็หาย พอประมาณ 4 โมงเย็น ก็บอกว่า คุณหมอครับ ผมหายแล้ว จะกลับไปที่ศูนย์ ไปหา หมอเขียวแล้ว ผมรอดตายแล้ว ทีนี้ บอกว่า อะไรลูกไปไม่ได้ เดี๋ยวนะ หมอยังไม่ปล่อย ไปไม่ได้ยังงัยเดี๋ยวผมเดินไปเดี๋ยวนี้แหละ เค้าเถียงหมอ พอมาหนึ่งทุ่มเข้า ก็อยากออกจากโรงพยาบาล กลับมาที่นี่ พอหมอบอกว่า ไม่แน่ใจ กลัวเลือดหนูมันไม่ดีขึ้น เจ๋งพูดว่า ผมดีแล้ว พูดอย่างไร ผมดีเต็มร้อย พอตื่นเช้ามา หมอถึงกล้าปล่อยมา พอกลับมาที่ศูนย์ของเราเนี่ยมาหาคุณหมอเขียว เค้านี่แหละ เค้าเดิน มาเลยว่า หมอครับผมหายแล้ว ผมไม่ตายแล้ว ผมขอบคุณมาก เค้าว่าอย่างนี้ ก็ดีใจมากที่ลูกฟื้นคืนมา ก็เหมือนกับที่เค้าตายไปแล้วนะคะ ปัจจุบันนี้ก็ดูแลลูกด้วยทำน้ำย่านางให้กิน ถ้าเค้าไม่สบาย ก็ไม่เคยพาไปหาหมอ นับตั้งแต่หลังจากที่มาเข้าที่ศูนย์กับหมอเขียวแล้ว ไม่เคยไปโรงพยาบาลเลยคะ แล้วเค้าไม่ป่วยด้วย เพราะว่าที่บ้านรักษาด้วยน้ำย่านาง ดูแลลูกด้วย ถ้าเป็นไข้เราจะกัวซาคะ มียาหม่อง ยาเขียว เราจะมีพร้อม ถ้าแม่ไม่สบายเค้า ก็ทำให้แม่ เพราะว่า หมอเขียว พี่ฟ้าใส พี่จิมมี่ สอนให้เค้า เป็นหมอในตัว ตั้งแต่วันนั้นมา ทุกวันนี้ เค้าดูแลตัวเองได้เก่งมาก เค้าจะกินอาหารระมัดระวังมาก เพราะเขากลัวความตาย เขาบอกว่า เขาไม่กล้า คะ ก็ทุกวันนี้ ครอบครัวเราก็กินน้ำย่านางแทนน้ำ ก็ขอขอบคุณหมอเขียว คุณพี่จิมมี่ และก็พี่ฟ้าใส อาจารย์โสภา ที่เข้ามาตรงนี้ และขอขอบคุณสถานที่นี้ด้วยนะคะ ถ้าไม่มีตรงนี้ ก็ไม่มีวันนี้ สำหรับครอบครัวหนูคะ ขอบคุณมากคะ |

**ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม** : ก็ขอขอบคุณ คุณแม่ และลูกเจ๋งด้วย นะ ที่เป็นคุณหมอดูแลตัวเอง ทุกคนคงได้ความกระจ่างแล้วว่า ลูกเค้ารอดมาได้อย่างไร วิถีชีวิตอย่างตอนนี้ ลูกเค้าทำอย่างไร ศูนย์บาทรักษาทุกโรค ถ้าปลูกเอง จะพึ่งตนเองได้ไหมคะ ได้นะคะ

|  |  |
| --- | --- |
| **กรณีตัวอย่างที่ 38**  หญิงไทย 76 ปี  สัมภาษณ์ ณ สวนป่านาบุญ วันที่ ป่วย 19 กรกฎาคม 2552 โรคเส้นเลือดตีบในสมอง  อาการ เป็นอัมพฤกษ์ แขนขาไม่รู้สึก ยกไม่ขึ้น หนึ่งซีก | |
| ถาม :ตอบ : | อยากจะให้ อาอินเล่าให้ฟังหน่อย อาอินเป็นอะไรกับยาย  อ๋อ เป็นลูกสาวคะ |
| ถาม :  ตอบ :  ถาม :  ตอบ :  ถาม : | เออ มาดูแลแม่เนี่ย แม่เป็นอะไรมา  เป็นเส้นเลือดตีบในสมองคะ  ไปตรวจที่ไหน  โรงพยาบาล นครพิงค์คะ  หมอบอกว่าเป็นอะไรละ |
| ตอบ : | อ๋อ เขาว่าเป็นเส้นเลือดตีบในสมองคะ แล้วก็ ทีซีแสกนดูเขาบอกว่า มันมีเหมือนจุดเล็กๆ ในสมอง หมอบอกว่า มันเกิดจากเซลล์ที่ตายมาหลายปีแล้วแหละ ไม่ได้เป็นแค่ช่วงนี้หรอก เมื่อก่อนคุณยายเป็นเบาหวาน และความดัน เบาหวานสูงถึง 400 คะ ก็ทำให้ไปทำลายเซลล์สมองไปเยอะเลย ความจำก็จะเสื่อมลง ขึ้หลงขึ้ลืม แต่ว่าก่อนที่จะมีอาการเนี่ย ยายจะมีความเครียดความกลัวนะคะ ความกลัวเป็นเหตุแห่งการทำให้ป่วยเนี่ยค่ะ เพราะว่าคุณยายกลัวทากมากเลยช่วงนั้นพอดีไปอยู่เชียงใหม่ค่ะ ขึ้นไปบนดอยพอดี เชียงใหม่ก็มีทากเยอะค่ะ ทีนี้คุณยายก็เลย กลัวทาก ทีนี้มันก็ทำให้รู้สึกว่าความกลัว ก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ พอนอนไปกลางคืนก็ ปวดหัว แล้วพอเช้ามาเนี่ย ขยับซีกนี้ไม่ได้เลย มันเป็นไปเองเลยเนี่ยคะ |
| ถาม :ตอบ : | เป็นที่แขน ขา หรือทั้งซีก  ค่ะทั้งซีกเลย ก็เลยพาไปโรงพยาบาล อยู่สัก 4 คืน เนี่ยคะ 4 คืน 5 วัน ก็ออกมา ไปรักษาต่อที่แพทย์แผนไทย แต่รู้สึกว่าไม่ถูกกัน เพราะคุณยายมีความร้อนมาก ความร้อน ทำให้เผาไหม้  แถว ๆ นี้ เป็นกระดำเลยคะ ตกกระแถวผิวหน้าผิวอะไรอย่างนี้คะ แล้วก็ช่วงมือเนี่ยก็ขยับไม่ได้ แต่พอดูความเปลี่ยนแปลง ระยะที่เรามารักษาด้วยแพทย์ทางเลือกเนี่ยคะ ด้วยการกินน้ำย่านางเนี่ยคะ |
| ถาม : ตอบ : | ตั้งแต่มารักษาที่นี่ทำอะไรบ้าง  ทานอาหารฤทธิ์เย็น สูตรฤทธิ์เย็น ก็ต้องดื่มน้ำย่านาง ทานอาหารตามขั้นตอน บางทีมีน้ำปั่นผักให้ด้วย มีผลไม้ มีข้าวกับข้าวอะไรอย่างเนี่ยคะ สำหรับถั่ว สงสัยร่างกายไม่ค่อยต้องการ คุณยายก็ จะดื่มแค่น้ำถั่วอะไรอย่างเนี่ยคะไม่กินเนื้อถั่ว แล้วก็ดื่มน้ำซุปตามอะไรอย่างเนี่ยคะ ก็ปฏิบัติมาเรื่อย ๆ และก็มีการกัวซาด้วย |
| ถาม : | เออ อาหารเนี่ยรสมันเป็นอย่างงัย รส อร่อยเหมือนทั่วไปไหมละ มันเป็นอย่างงัย อร่อยไหมยาย รสเป็นยังงัยยาย |
| ตอบ : | รสอร่อยดี |
| ถาม :  ตอบ : | อร่อยแบบจัด ๆ หรือ จืด ๆ  แบบจืด ๆ (หัวเราะ) |
| ถาม :  ตอบ : | อ๋อ อร่อยแบบจืด ๆ นะ อาหาร มันจืดหน่อยเนอะ  จ๊ะ |
| ถาม :ตอบ : | ใช้เกลือปรุงอย่างเดียว กินได้ไหม  ใส่เกลือ ได้อยู่คะ |
| ถาม :  ตอบ : | กินได้นะ  กินได้ สบายเลย |
| ถาม  ตอบ | เออ เก่งเหมือนกันเนอะ อาหารมันรสจืด แต่ไม่น่าเชื่อเนอะว่ารสจืดมันก็ช่วยเราได้เนอะ  จ๊ะไม่ได้กินอะไรเลยกินแต่เกลืออย่างเดียว |
| ถาม :  ตอบ : | ทีนี้นอกจากกินอาหาร กินน้ำคลอโรฟิลล์ แล้วทำอะไรอีกบ้าง ในการรักษา อันนี้เดี๋ยวให้อาอินช่วยอธิบายหละกัน  ค่ะ ก็จะมีการกัวซานะคะ ด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็นบ้าง บางทีก็น้ำย่านาง เยาะน้ำมันเขียวลงไปบ้าง ใช้ผ้าขนหนูกดไปตามเส้นลมปราณต่างๆ ตรงไหนที่เป็นจุดที่มีอาการไม่สบายนะคะ มันจะเป็นช่วงคอ ช่วงบ่า ที่จะรู้สึกเกร็ง เจ็บอย่างนี้ค่ะ แล้วก็ตามคอ ตามอะไรอย่างนี้ เราก็จะขูดลงตามเส้นลมปราณนะคะ ก็ใช้วิธีนี้มาเรื่อย สักพักหนึ่ง ก็มีการฝังเข็มเพิ่ม ตามจุดฝังเข็มต่าง ๆ อะไรอย่างนี้ คะ ก็เลยทำให้ รู้สึกว่า ทำอย่างนี้ ก็มั่นใจนะคะว่า อาหารแบบนี้ช่วยได้ และวิธีการมันก็เรียบ ๆ ง่าย ๆ นะคะ |
| ถาม :  ตอบ :  ตอบ :  (ต่อ) | แล้วมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างที่เราเห็นว่าต่างจากเดิม ของแม่ที่แต่ก่อนที่ว่าไม่สบาย หรือว่ามีอะไรที่มันต่างไปจากเดิม แต่ก่อนเป็นอย่างไร เดี๋ยวนี้เป็นอย่างไร มีอะไรบ้างที่ต่าง  ต่าง ก็คือ แต่ก่อนก็เดินไม่ได้นะคะ ช่วงหลังมา ขาก็เริ่มขยับ ยกขา ยกอะไรได้แล้วค่ะ ก็เริ่มหัดเดินหัด อะไรอย่างนี้นะคะ ดิฉันเริ่มกายภาพให้ ช่วงแรก ๆ เราก็มีการช่วยไปเรื่อย ๆ เพราะว่า คนป่วยก็ยังช่วยตัวเองไม่ได้ ตอนหลังมาก็เริ่มขยับ เราก็มีการดูแลอย่างต่อเนื่อง แล้วก็ตรงที่เปลี่ยนแปลง ก็คือ กระที่เคยดำเนี่ยค่ะ มันก็จางลงเรื่อยๆนะคะ ก็รู้สึกว่า อาหารก็ช่วยได้เยอะ จากที่เห็นๆก่อนหน้านี้มันจะเป็นกระสีเข้มมากเลย เข้มจนเกือบจะดำแล้วค่ะ ตอนนี้มันจางๆลง เยอะเลยคะ เห็นการเปลี่ยนแปลง ถ้าเรากินอาหารฤทธิ์เย็นเนี่ย ความร้อนจะลดลงไปทำให้ผิวก็ดีขึ้น ผมที่เคยหงอกนะคะ ช่วงนั้นมันจะหงอกเยอะนะคะ ช่วงที่ก่อนที่จะมาเนี่ยค่ะ แสดงว่า ความร้อนมันขึ้นเยอะ ตอนนี้ผมดำจริง ๆ ช่วงนี้รู้สึกว่า ผมหงอกมันไม่ขึ้น คือมันหายไปเพราะ เค้ากินอาหารฤทธิ์เย็นนะคะ |
| ถาม  ตอบ | ผมดำสนิทเลยเนี่ย เออ แปลว่า ดีนะ ก้าวหน้า เอ๊ะ ได้ดีท็อกซ์ด้วยหรือเปล่า  อ๋อ มีบางครั้ง ที่คุณยายรู้สึกว่า มันอึดอัด นะคะ ก็จะช่วยด้วยการดีท็อกซ์ด้วยส่วนนึง แต่คุณยายจะกลั้นไม่อยู่ เวลาดีท็อกซ์ ก็จะระบายออกไปเลยคะ ก็ถือว่าช่วยระบาย ทิ้งยาไปเลยค่ะ ยาที่เป็นยาพวกละลายหลิ่มเลือด ยาความดัน เบาหวาน ก็ไม่ได้กิน คือทิ้งยาไปแล้ว ที่มากินก็คือ มากินยาของคุณยายเอง คือดื่มน้ำปัสสาวะทุกวัน ตอนเย็น ก่อนนอน แล้วก็ตื่นเช้า ประมาณ ตี 4 คุณยาย ก็จะตื่นตีสามหรือตีสี่นะคะ เสร็จแล้วก็จะถ่ายเป็นปกติ |
| ถาม  ตอบ | เออ หยุดยาอย่างนี้ เนี่ยได้จะเลือด วัดความดันไหม มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างไหม  ก็มีการวัดความดัน แล้วก็น้ำตาลด้วย น้ำตาลนี่ปกตินะคะ ไม่มีน้ำตาลขึ้นเลย |
| ถาม  ตอบ | อ๋อ ตอนนี้ปกติแล้ว  คะ ความดันก็มีนิดหน่อย แต่ยังรู้สึกสบาย |
| ถาม  ตอบ | เท่าไหร่ ความดันมีประมาณเท่าไหร่  จำไม่ได้ อาหมอหนา มาวัดให้ |
| ถาม  ตอบ | ความดันต่ำกว่าเดิม หรือสูงกว่า เดิม หรือว่า เท่าเดิม  อ๋อ ความดันต่ำกว่าจากแต่ก่อน |
| ถาม  ตอบ | อ๋อ ความดันลดลงนะ  คะ เกือบปกติ ก็เลยมากัวซาให้บ้างที่หัว อาจจะยังมีความกลัว ความวิตกกังวล อยู่บ้างในคนป่วย เขากลัวล้ม เลยทำให้ความดันยังสูงอยู่บ้างเล็กน้อย |
| ถาม  ตอบ | แต่ร่างกายโดยรวมสบายดีอยู่  ค่ะสบายดีค่ะ โอเค โดยภาพรวมดูแล้ว พัฒนาการดีมากเลยค่ะ |
| ถาม  ตอบ | ใช้ เวลาเท่าไหร่ล่ะที่เริ่มกระดิกเท้าได้  มาอยู่ที่นี่สักครึ่งเดือนค่ะ เริ่มขยับ เริ่มที่อยากจะฝึกเดิน ตอนนั้น เริ่มขยับขา จากนั้นก็ค่อยฝึกจับบนกระท่อม จับราว เราเองก็ช่วยด้วยระดับนึง ช่วยยก แล้วค่อยๆฝึกเท้าข้างซ้าย ย้ำบ่อยๆ เพื่อให้ มีกำลัง เราก็ช่วยกายภาพ เกือบเดือน ก็เริ่มจะเดินได้ พอเดือนหนึ่ง เราก็ทำราวให้คุณยาย เริ่มฝึกเดิน ขณะนี้ที่เดินได้ ร่วมเกือบ 2 เดือนแล้ว ก็ถือว่า พัฒนาการเร็วมาก เทียบกับคนอายุขนาดนี้ นะคะ |
| ถาม  ตอบ | อายุเท่าไหร่ครับ  76 ปีแล้ว คะ |
| ถาม  ตอบ | 76 นะ ปฏิบัติครึ่งเดือนก็เริ่มมีความรู้สึกแล้ว ก็เริ่มขยับได้มากขึ้นนะ แต่พอหนึ่งเดือน ก็เริ่มที่จะเดินได้  คะเริ่มฝึกเดิน เริ่มฝึกเดิน แต่ก็ยังไม่คล่อง เราต้องคอยพยุง |
| ถาม  ตอบ | เริ่มเดินคล่องมาก ๆ เนี่ยประมาณ เมื่อไหร่  เดือนครึ่งค่ะ |
| ถาม  ตอบ | ตอนนี้ก็ได้ 2 เดือนแล้ว รู้สึกอย่างไรที่แม่กลับมาเดินได้  รู้สึกดีใจค่ะ รู้สึกคิดว่า เราก็มีความมั่นใจ คุณยายบอกมั่นใจมาหาหมอเขียวแน่นอน ศรัทธาว่า จะมาทางนี้เลย โทรศัพท์มาปรึกษาหมอ อาหมอบอกให้กลับมารักษาที่สวนป่านาบุญ คุณยายก็ ดีใจมีพลังชีวิตขึ้นมาทันทีเลยค่ะ เมื่อรู้ว่าจะมารักษากับอาหมอเขียว เราคิดว่าถูกทางค่ะ ก็คงจะรักษาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็มั่นใจว่าถ้าเราดูแลอย่างนี้ไปเรื่อยๆ พวกความดัน เบาหวานคงไม่กลับมา แล้ว ก็ดูแลสุขภาพอย่างนี้ คิดว่าฟื้นได้ คงต้องระวังไปเรื่อย ๆ เพราะอายุก็มากขึ้นแล้ว |

**กรณีตัวอย่างที่ 39**

ชายไทย อายุ 23 ปี

สัมภาษณ์ ที่สวนส่างฝัน จังหวัดอำนาจเจริญ

|  |  |
| --- | --- |
| ถาม : | แนะนำตัวเองก่อนเป็นใคร มาจากไหน |
| ตอบ : | ผมเหรอครับชื่อจริง ชื่อพิศิษฐ์ วงศ์เมืองแสง ชื่อเล่นก็ เดวิดครับ ก็ตอนนี้อยู่วารินชำราบนะครับ |
| ถาม : | เรียนจบชั้นไหน |
| ตอบ : | ตอนนี้จบปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยอุบลครับ เพิ่งจบ |
| ถาม : | สาขาอะไรครับ |
| ตอบ : | สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ครับ |
| ถาม : | อ้อ สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์นะ |
| ตอบ : | วงเล็บนิดนึง (หัวเราะ) ว่า เกียรตินิยมอันดับหนึ่งนะครับ |
| ถาม : | จบเกียรตินิยมอันดับหนึ่งนะเนี่ย แล้วชีวิตจบเกียรตินิยมอันดับหนึ่ง เห็นว่าไปทำงานที่กรุงเทพ |
| ตอบ : | ครับ ก็คือจบแล้วปุ๊บไปทำงานที่กรุงเทพ เงินเดือนก็สตาร์ท หมื่นแปดครับ |
| ถาม : | อ้อ สตาร์ทที่หมื่นแปดนะ ไปทำงานที่กรุงเทพ แล้วเป็นไง |
| ตอบ : | แต่ว่าไปไม่รอด (หัวเราะ) |

ถาม : ทำไมไปไม่รอด

ตอบ : เพราะว่าสุขภาพไปไม่ไหวครับ ก่อนหน้านั้นป่วยๆ มานานแล้ว ป่วยตั้งแต่อายุ 13 ปี นะครับ

ถาม : ป่วยตั้งแต่อายุ 13 ปี โห.........

ตอบ : ป่วยตั้งแต่อายุ 13 ปี ตอนนี้ก็ 22 ย่าง 23 ปี ครับ ก็ตอนนั้นเริ่มแรกคือไปเตะตระกร้อ (หัวเราะ) ตอนนั้นมีวิชาพละพอดี เลยเตะตะกร้อ ปกติเราก็ไม่ค่อยเป็นคนเล่นกีฬาอยู่แล้ว พอไปเล่นก็เลยสนุกจึงเดาะใหญ่เลย แล้วคราวนี้เราไม่ได้วอร์มด้วยครับ มันก็เลยกล้ามเนื้ออักเสบ มันจะมาอักเสบอยู่ตรงขาพับด้านในเนี่ยครับ ตรงนี้น่ะครับ พออักเสบปุ๊บ แม่ก็พาไปหาหมอ ทีนี้หมอเขาก็ตามสูตรครับ ก็คือก็ให้ยาแก้อักเสบมา แล้วทีนี้กินไปมันก็ไม่หาย กินไปชุดแรกก็ไม่หาย ไปเอาชุดสองมาอีกก็ยังไม่หายอีก เราก็เดินขาลากๆ ไป ช่วงนั้น แล้วคราวนี้ พอผ่านไประยะหนึ่งปุ๊บ แทนที่จะหายกลับไปเป็นที่อื่นด้วย (หัวเราะ) คือทีนี้จะไปลงเข่าแล้วทีนี้ลงเข่าทั้งสองข้าง พอลงเข่าปุ๊บก็วิ่งไปเท้าก็มี เหมือนเวลาเราเดินจะรู้สึกเจ็บเหมือนเราเหยียบเข็มน่ะครับ เวลาจะเดินลงส้นเท้า มันจะเหมือนเราเหยียบเข็มแป๊บๆ เลย แล้วเท้าก็จะบวมด้วย ใส่รองเท้านักเรียนก็ไม่ได้มันจะบวมมากครับ แต่ก็กินยามาตลอดต้องอดทนมาตลอดนะครับ คือกินยาทั้งที่เป็นอย่างนั้น เราไม่รู้จะทำยังไง แม่ก็พาไปรักษาฝังเข็มบ้าง บางทีก็ไปอบสมุนไพร แล้วก็ไปหาพวกหมอเป่าหมอน้ำมนต์อะไร (หัวเราะ) ไปหามาหมด แต่มันไม่ดีขึ้นครับ แต่ว่ามันจะมีข้อสังเกตคือจะดีขึ้นในช่วงระยะเวลาแป๊บเดียว แล้วมันก็กลับมาเป็นใหม่อีก พออักเสบไปนานๆ แล้วคราวนี้ไปหาหมอวินิจฉัยว่าเป็นโรคเส้นเอ็นยึดติดครับ ก็คืออาการเอ็นในร่างกายของเรามันยึดติดได้เร็วกว่าคนปกติ เวลาเราไปนั่งหรือเวลาอยู่อิริยาบถใด นานๆ แล้วเราไม่ขยับมันจะติดขึ้นมาแล้วเราจะลุกยาก เดินยาก แต่ว่าหมอบอกว่าไม่มีวิธีรักษา ไม่รู้โรคนี้เป็นขึ้นมาได้อย่างไร ก็บอกว่าให้กินยาครับ แล้วก็พยายามกายภาพบำบัดครับ ก็มันเป็นมานานผมก็เลย ปลงๆ มันไป เพราะว่ามันเป็นมานานก็เลย ปลงๆ มันไป ก็ทำตัวเหมือนคนปกติธรรมดา แล้วก็ใช้ชีวิตไป กินยาตลอด แต่ว่าความเจ็บ มันก็เจ็บอยู่ครับ แต่ว่าเราก็ทนไป ทนมาตลอดจนเรียนจบครับ เราก็คิดว่า เออ ทำงานต่อละกัน ทีแรกก็ว่าจะรักษาตัวเองก่อน แต่ว่า พอดีพี่เค้าเปิดบริษัทใหม่ เค้าก็บอกว่ามาช่วยหน่อย บริษัทเปิดใหม่ ไม่มีคนเลย ไปทำงานก่อน ก็ไปทำงานอยู่กรุงเทพฯ ได้ 4 เดือนนะครับ อาจจะเป็นเพราะว่าอากาศมันไม่ดี นะครับ มันก็เลย หรืออะไรหลายๆ อย่างนะครับ ที่กรุงเทพฯ ทำให้อาการมันยิ่งหนักขึ้น หนักขึ้น พอถึงจุดหนึ่งมันก็ไม่ไหวแล้วครับ พอดีป้าดาวกับแม่ไหม รู้จักกับคุณแม่ พอดีมีคอร์สสุขภาพเลยชวนผมมาเข้า ทีแรกก็ไม่เชื่อหรอกครับว่ามันจะรักษาหายได้อย่างไร เพราะผมไปหามาหมดทุกที่แล้วครับ

ถาม : เห็นว่ากินยามา 9 ปี แล้วใช่ใหม

ตอบ : กินยามา 9 ปี แล้วจะหายเพราะกินผักได้อย่างไร

ถาม : ยาเม็ดที่แพงที่สุดราคาเท่าไหร่

ตอบ : ตอนนี้ที่กินอยู่นี่เม็ดละ 50 บาท ครับ

ถาม : เม็ดละ 50 บาท กินทุกวันเลยนะ

ตอบ : ครับ กินทุกวัน

ถาม : ก่อนมาคอร์สเนี่ยนะ

ตอบ : ครับ ยานี้ก็ไม่ได้เป็นตัวเดียวตลอด หมอจะเปลี่ยนมาให้เรื่อยเพราะว่ายาเป็นยาที่เป็นโรคที่ยังไม่มีการรักษาให้หาย ก็เลยเป็นยาที่ถูกวิจัยขึ้นมาใหม่แล้วก็ยังไม่มีการทดสอบผลข้างเคียงกับคนนะครับ เพราะยาพวกนี้ บางทีผลข้างเคียงจะมีระยะยาวมาก เค้าก็ ไม่สามารถทดสอบได้เพราะเป็นยาที่ออกมาใหม่ ก็เลยปล่อยให้กลายเป็นหนูให้เค้าด้วย ก็เป็นหนูลองยาให้เค้า ก็ไม่รู้ว่ากินเข้าไปจะเป็นอะไรบ้าง

ถาม : กินเข้าไปมันหายดีไหมล่ะ

ตอบ : ไม่หายหรอกครับ มันก็เจ็บ มันก็กดๆ แล้วมันก็มีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว ถึงแม้ว่าเรากิน เข้าไป มันจะไม่ปวด แต่ว่ามันจะยังตึงอยู่ครับ แต่ก็ไม่กินก็ไม่ได้ คือครั้งหนึ่ง ผมก็ลอง ไม่กิน 3 วันเท่านั้นนะครับ แทบคลานเลยครับ

ถาม : อ๋อ แทบคลานเลยนะ

ตอบ : ครับ เพราะมันปวดมาทุกข้อเลยครับ ทีนี้พอแม่บอกมีคอร์สนี้ ก็เลยลงมาเลย ทีแรกก็เลยลางานเลย ลาเลย 5 วัน เป็นบริษัทของพี่ ก็เลยลาได้เยอะ ก็เลยลาไปเลย 5 วัน ก็ลองมากินดู เราก็ไม่กินยา รู้สึก 3 วันแรกเนี่ย คือสงสัยฤทธิ์ยายังครอบอยู่เพราะว่ามันยังไม่ค่อยปวดเท่าไหร่ พอวันที่ 3 เนี่ย โอ มันมาแล้ว ถึงเราจะกินแบบนั้นอยู่ แต่เราก็ทนเอานะครับ เลือกเอาว่ายังไง มันจะได้รู้ว่า มันจะดีขึ้นหรือเปล่าครับ คือถ้าเราไปกินยามันเหมือนเราไปเบรกอาการไว้นะครับ ใช่ไหมครับ แล้วเราจะไม่รู้ว่า เราจะดีขึ้นหรือมันจะแย่ลง ตรงนั้นมันจะวัดไม่ได้ เราต้องอดทนเอาครับ ก็เลยตัดสินใจไม่กินเลย ก็กินสูตรเย็นตามที่ หมอเขียวตลอด แต่ว่าวันที่ 4 มันก็เบาขึ้น ค่อยดีขึ้น ดีขึ้น ดีขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงขณะนี้ ไม่ได้กินยาเลย คือไม่กินมันเลย มันก็เทียบเท่ากับกินยาเลยครับ แต่ว่าอาการข้างเคียงมันจะไม่มีนะครับ มันจะไม่ครั่นเนื้อครั่นตัว มันจะเบา ถึงมันจะตึงจะปวดนิดหน่อย แต่ว่า มันก็ไม่เหมือนกินยานะครับ กินยามันเหมือนไปกดไว้ ไปกดประสาทไว้นะครับ มันจะรู้สึกหนักตัวครับ พอเรามากินแบบนี้ด้วย มันจะเบาเนื้อเบาตัว พอเราไม่ได้กินเนื้อ ไม่ได้กินอะไรนอกค่าย มันก็ฟื้นได้เร็วนะครับ เพราะบางที บางครั้ง ผมปวดเข่าอย่างนี้ ผมก็กินแบบนี้ล่ะครับ ตื่นขึ้นมามันก็หายไปเอง ไม่รู้ว่ามันหายไปได้อย่างไร มันปวดบ้างไม่ปวดบ้าง เออ มันก็ค่อยๆ ซ่อมไปนะครับ คุณหมอบอกว่า พอมันดีขึ้นแล้ว มันก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ เพราะว่าร่างกายของคนเรา มันจะมีคุณสมบัติ ซ่อมแซมตัวเองอยู่แล้วนะครับ ถ้าเราไปดูถูกร่างกายของเราโดยการเอายาไปกดไว้นะครับ ร่างกายของเรามันก็จะไม่ได้ซ่อมตัวเองซะทีนะครับ ก็เหมือนเราไปหลอกร่างกายตัวเอง ว่าดีแล้ว ดีแล้วนะ แต่จริงๆ แล้ว มันไม่ได้ดีเลย ถ้ามันไม่ใช่การรักษาโรคที่ต้นเหตุนะครับ มันก็เป็นการแค่ระงับไว้นะครับ เราก็ไม่ได้รักษาที่สาเหตุมันจริงๆ ซักทีนะครับ เออ พอมาถึงวันนี้ ก็พบทางออกแล้วครับ พบทางออก หลังจากที่มันไม่มีทางไปนะครับ มันมืดมนมาเก้าปี มืดมนมาหมด แล้วก็รู้สึก ว่าชีวิตไม่เอาอะไรแล้ว เพราะว่า เงินหามาก็ไม่มีความสุข เพราะว่าเราเห็นคนอื่นเค้ามีความสุข แล้วทำไม เราทุกข์อย่างนี้วะ เออ ทั้งที่เราเรียนมาก็จบมา มีงานทำอย่างดี เงินก็มี แต่ทำไม อูย ทรมานจังเลย ไม่มีความสุขเลย

ถาม : สิ่งที่ไม่มีก็คือความสุข

ตอบ : มีทั้งเงิน มีทั้งงาน เออ มีครบหมดนะ แต่ไม่มีความสุข สุดท้ายก็เลยตัดสินใจลาออกเลย ตอนนี้ก็กะว่า ต้องรักษาตัวเองให้หายก่อนครับ เรื่องอื่นค่อยว่ากัน ตอนนี้สุขภาพต้องมาอันดับหนึ่ง

ถาม : สุขภาพต้องมาอันดับหนึ่ง

ตอบ : ครับ

ถาม : เห็นว่าครั้งหนึ่งเนี่ย พอเสร็จคอร์สสุขภาพเสร็จ ต้องกลับไปเคลีร์ยงานไปส่งงานก่อนจะลาออกใช่ไหม แล้วกินอยู่อย่างไร ร่างกายเป็นอย่างไรที่ไปเมืองหลวงเนี่ย

ตอบ : โอไป ผมก็พยายามกดกิเลสเต็มที่เลยครับ มันมีแต่ของอร่อย ถ้าเรามองไปตลาด ตามร้านอาหารนี่ มันไม่มีอาหารที่เราจะกินได้เลย อาหารในเมนูเนี่ย ไม่มีอะไรที่เราจะกินได้เลย ผมก็เลยสั่งต้มจืดผักบุ้ง เอาไว้กิน ก็กินพอให้มันอิ่มท้องก็พอครับ ถ้าให้เรากินอร่อยสู้ให้เราไม่กินดีกว่า ก็เรารู้ว่าถ้าเรากินเข้าไปเรา เจ็บแน่นอนครับ เราเลยไม่กินดีกว่า กินอย่างอื่นเอา กินกล้วยกินอะไร ให้มันอยู่ท้องไป ก็ที่โน่นมันก็ร้อนนะครับ พอเรากลับมาสวนนะครับ ก็คือ อากาศจะดีมากเลยครับ เพราะว่ามันเป็นธรรมชาติ มีต้นไม้เยอะ พอเราไปที่โน่น โอ รู้สึกว่าร้อนมากครับ คือพอเราจับหน้าเรา มันจะร้อนมากเลยครับ ยิ่งไปวันแรกเนี่ย หน้าจะร้อนมากเลย เพราะว่าที่พักชั้นแปดด้วยครับ มันร้อนมาก กว่าจะเคลีร์ยงานเสร็จ ร่อแร่กลับมาเลยครับ เกือบเอาตัวไม่รอดครับ แต่ทีนี้พอกลับมาตรงนี้ปุ๊บแล้ว ตื่นขึ้นมาก็ เออดีขึ้นแล้วครับ ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ถาม : กินอาหารสุขภาพวันเดียวเนี่ยนะ ที่ดีขึ้นเลย

ตอบ : ครับ กำลังกลับคืนมา นะครับ

ถาม : อยากให้เล่าชีวิตของคนในเมืองสักหน่อยซิว่า มีชีวิตอยู่เป็นอย่างไร มีชีวิตน่าอยู่ไหม

ตอบ : ชีวิตคนในเมืองหรือครับ ส่วนใหญ่ที่ไปทำงานกรุงเทพ ถ้าเป็นพวกผมที่จบมาใหม่ก็ไปเป็นพวกมนุษย์เงินเดือนครับ ก็เป็นชีวิตในรูปแบบเดียวกันหมดแหละครับ เป็นบล๊อกๆ คือ เรียนมาจบมา หางาน หาเงิน ก็ทำงานออฟฟิศตื่นมา 8 โมงเช้า ก็ไปทำงาน บางทีก็ไม่ได้กินข้าวเช้านะครับ ผมเนี่ยแต่ก่อนแต่ไหนแต่ไรมา สุขอนามัยจัดว่าแย่เหมือนกัน ครับ กินนอน ขับถ่ายไม่ตรงเวลาเลย แล้วยิ่งต้องอยู่หน้าจอคอมด้วยครับ ก็นั่งนานด้วยแหละ ที่สาเหตุ ที่เป็นที่มันไม่หายดีก็คือ เรานั่งนานด้วยครับ ยิ่งเป็นงานที่เกี่ยวกับคอมมันต้องนั่ง อยู่ตลอดวันเลยครับ แล้วต้องใช้สมองด้วย และก็เครียดเยอะด้วยครับ เพราะว่ามันใช้สมองเยอะครับ การคิดเขียนโปรแกรมแต่ละโปรแกรม น่ะครับ

ถาม : แล้วนอนดึกไหม

ตอบ : โอย ดึก ดึกนี่ดึกมากครับ ตีสอง ตีสาม นะครับ ก็คือระบบมันรวนไปหมดนะครับ มันไม่สมดุลอะไรซักอย่างครับ สมดุลมันเสียหมดเลย วิธีแก้คือเราต้องปรับสมดุล ให้มันสมดุลมากที่สุด ก็คือนอนตรงเวลา ถ่ายตรงเวลาครับ ทุกอย่างมันก็ค่อยๆ ดีขึ้น ตามลำดับครับ

ถาม : แล้วอาหารการกินที่กินมาเรื่อยๆนี่ แต่ก่อนกินแบบไหน

ตอบ : ตอนก่อน โห ชอบมากคือ คะน้าหมูกรอบนี่ มาเป็นอันดับหนึ่งเลย

**ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม** : โห ร้อนมาก คะน้าก็ร้อน หมูกรอบก็ร้อน น้ำมันก็ร้อน แล้วก็จะมีพริกไทย ที่เค้าใส่ในนั้น โอย ร้อนมหาร้อนเลยน่ะ คะน้าหมูกรอบนี่

ตอบ : ไม่รู้จะสั่งอะไร ผมชอบสั่งแบบ จะกินอะไรก็กินอยู่อย่างนั้นด้วยครับ ก็เลย แบบโอย สะสมมาเยอะมากเลย ถ้าอาหารไม่ต้องพูดถึง กินรสมันตลอด แม่ก็ยิ่งชอบบำรุงลูก หาของหวานมาให้กินเยอะเลย

**ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม** : อ๋อ กินของหวาน

ตอบ : เห็นลูกไม่สบาย แม่ก็ยิ่งบำรุงใหญ่ บำรุงของหวาน เราก็กินไปด้วยเล่นคอมไปด้วย ยิ่งมัน

ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม : คอมพิวเตอร์ก็ร้อน นอนดึกก็ร้อน

ตอบ : นี่คือเหตุ ร้อนๆ มันไม่ไหว เลยต้องเปลี่ยนตัวเองครั้งยิ่งใหญ่เลย ต้องเปลี่ยนทุกอย่างเลย

ถาม : มาวันแรกๆ กินอาหารเป็นอย่างไรบ้าง

ตอบ : โห ขณะกิน แทบน้ำหูน้ำตาจะไหล จากแต่เดิมเคยกินอร่อยๆ แต่มันโอ มันมาถึงขนาดนี้ แล้ว ก็ต้องเสี่ยงดู

**ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม** : เสี่ยงดู นะ

ตอบ : ครับ เสี่ยงดู มันไม่มีทางไป มันตันแล้ว เพราะว่า ผมทำได้หมดทุกอย่างเลย ก็คือถ้าหายผมจะทำทุกอย่างเลยครับ เพราะว่า ฝังเข็มอะไร ผมทำมาหมดแล้ว ถ้ามีโอกาสเป็นไปได้ผมก็จะลองครับ ก็ชีวิตของเราเนอะ สุขภาพของเรา ความสุขของเรา มีอะไรจะถามอีกครับ

ถาม : ตอนที่รู้สึกท้อแท้ มีการดูแลจิตใจตัวเองอย่างไร

ตอบ : ก็ทำเป็นไม่สนใจอะไร ก็ทำเป็นว่า เวลาเราปวดมากๆ อย่างนี้ เราก็ไม่สนใจ ก็ไปทำ อย่างอื่น ไปเล่นคอม

ถาม : เล่นคอม

ตอบ : ก็คือเป็นการหนีปัญหานะครับ เราก็ไม่สนใจมัน เราก็ไปทำอย่างอื่น แต่สิ่งที่เราทำมัน มันทำให้อาการหนักขึ้นอีก อาจเป็นอัมพาตได้เลยครับ เพราะว่า เคยมีอาจารย์ท่านหนึ่ง ท่านสอนอยู่โรงเรียนที่ผมไปเรียน เป็นโรคคล้ายกับผมนะครับ แต่ตอนนี้ท่านขยับแทบไม่ได้ อยากไปบอกทางแก้ไขให้ท่าน เผื่อท่านจะมีทางออกมั่งครับ คือท่านขยับไม่ได้เลย มันตึงไปหมด นอนหงายนี่ก็สั่น เมื่อสาม สี่ปีที่แล้ว ผมยังเห็นท่านเดินได้อยู่เลยครับ แต่ว่าตอนนี้ท่านไปไม่ได้แล้ว และถ้าผมมาช้ากว่านี่เนี่ย อีกสาม สี่ปีผมก็เป็นแบบนั้นแน่นอนครับ

ถาม : อาจารย์สอนคอมพิวเตอร์เหมือนกันหรือ

ตอบ : ครับ

ถาม : ทำใจได้อย่างไรกับโรคที่เป็นอยู่

ตอบ : ส่วนใหญ่เราจะปลงมากกว่า เราจะยอมรับว่าคือเป็นเวรเป็นกรรมเรา วิบากเรามากกว่า เราก็ยอมรับมันไปครับ ไม่เคยคิดจะฆ่าตัวตายนะ

ถาม : วันหนึ่งเนี่ยไปดูสวนน้าแต๋นแล้วแล้วคิดอย่างไร

ตอบ : โอ๋ ก็เกิดจุดประกายเลยครับ เพราะว่าเราดูแล้ว เราคงจะต้องเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองนะครับ เพราะว่า ถึงเราจะหายแล้ว ถ้าเรากลับไปทำอย่างเดิมอีก กลับไปทำงานตรงนั้นอีก มันต้องมีสิทธิ์เป็นขึ้นมาอีกแน่นอน เพราะว่ามันต้องทำงานนาน มันต้องใช้สมอง

ถาม : ไม่ห่วงเงินหรือ

ตอบ : ครับ

ถาม : ทางนั้นเงินดีนะ

ตอบ : เฮอะๆๆๆๆๆๆ ไม่ห่วงแล้วครับเพราะว่า คิดว่ายังไงชีวิตก็สำคัญกว่าครับ

ถาม : อ๋อ ชีวิตสำคัญกว่าเงิน

ตอบ : ครับ ชีวิตสำคัญกว่า ถึงได้เงินมามากมาย เราเจ็บเราป่วยเราไม่มีความสุขก็ไม่มีประโยชน์ครับ สู้เราทำแบบพอมีพอกิน ใช้ชีวิตให้มีความสุขดีกว่า ไม่ต้องมีเงินมากก็ได้ เรามีความสุขในแบบที่พอเพียงนะครับ ก็คือพอดีพ่อก็มีที่ดินอยู่ เลยคิดว่าถ้ามีโอกาส ถ้าตัวเองหายดีเนี่ย มีแรงเราก็จะไปทำสวนครับ ก็จะมาศึกษาที่สวนส่างฝันเนี่ยล่ะครับ ว่าจะไปทำอย่างไรดี จะมาขอความรู้อะไรพวกนี้ครับ

ถาม : ท้ายนี้อยากฝากอะไร

ตอบ : อยากจะฝากว่าก็คือ ยุคนี้นะครับ ไม่รู้เป็นอย่างไร มีแต่พวกสารพิษ สารเคมีอะไร สิ่งยั่วยุอะไร มากมาย ผมก็เป็นห่วงพวกน้องรุ่นใหม่ โดยเฉพาะลูกๆ หลานๆ ของพี่น้องทุกคนนะครับ ก็คือถ้าเกิดว่า ผมไม่ได้มาเข้าตรงนี้ ผมยังไม่รู้เลยว่าผมจะเป็นอย่างไร ถ้าเกิดแล้วคนอื่นที่เค้าไม่รู้ล่ะ คนอื่นที่เค้าไม่รู้จักวิธีป้องกันตัวเองแบบวิธีการเลือกอาหารนี้ เค้ากินไปเค้าก็ต้องป่วย บางทีผมเห็นคนที่อยู่ข้างนอก ผมยังคิดสงสารเค้าเพราะว่า เห็นเค้ากินอย่างนั้น ก็รู้ว่าสักวันหนึ่งเค้าก็ต้องป่วยแน่นอนนะครับ ก็เลยอยากฝากว่า ถ้าเกิดเรามีญาติ ก็ต้องฝากๆ บอกไว้ด้วยนะครับ เพราะว่าบางทีมันจะได้อานิสงส์กับเราด้วยนะครับ เพราะว่าคนอื่นจะได้มีวิธีรู้จักรักษาตัวเอง แล้วก็ลูกๆ ของเค้า เฉพาะเด็กยุคนี้เป็นเด็กยุคของคอมพิวเตอร์ ก็จะติดกันมากเลยคอมพิวเตอร์เนี่ย โดยเฉพาะมันจะมีพวกเกมส์อะไร มาล่อใจเยอะแยะทำให้เด็กเนี่ย ไม่อยากออกหน้าจอคอมพิวเตอร์เลย เนี่ยครับคือ มีโอกาสที่จะเป็นโรคเหมือนผมเยอะเหมือนกัน เพราะว่าคอมพิวเตอร์เนี่ย เป็นสาเหตุหนึ่ง เหมือนกันครับ เพราะว่าเล่มเกมส์เนี่ยไม่ใช่จะสนุกอย่างเดียว ก็เกิดความเครียดได้ด้วย เพราะว่าเราต้องการเอาชนะครับ หรือไม่ก็แข่งขันกับคนอื่น อะไรฃ

ตอบ : แบบนี้ ยิ่งเกมส์ออนไลน์อะไรแบบนี้ เด็กก็ติดงอมแงม ถึงขนาดเล่นจนตายช็อคคาเครื่อง

(ต่อ) คอมพิวเตอร์เลย ก็มีนะครับ หรือไม่ก็ไม่ได้กินน้ำ 3 วัน 3 คืน มันอันตรายมากขนาดนั้นเลย แบบว่า มันจะเป็นโลกสังคมของมันเลย ถ้าเกิดเด็กเข้าไปตรงนั้นปุ๊บ จะออกมายากมากเลยครับ ฝากใครที่มีลูกมีหลาน ก็ถ้าเข้าไปตรงนี้แล้วมันจะออกมายากครับ ผมเห็นเด็กหลายคนแล้วครับ เข้าไปแล้วไม่คุยกับพ่อแม่ เขาจะเข้าไปอยู่ในโลกนั้นเลยนะครับ มันจะออกมายากมากครับ ก็ฝากตรงนี้ด้วยนะครับ แล้วก็ฝาก เรื่องสุขภาพนะครับ ห่วงสุขภาพน้องๆ มากครับ ก็เพราะว่า ทุกวันนี้ก็มีพวกอาหารขยะเยอะเหมือนกัน ยิ่งบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเนี่ย เด็กๆจะไม่เข้าใจหรอกว่ามันมีโทษอย่างไร นะครับ ผมก็ไม่เชื่อ แม่ผมบอก ผมก็ยังไม่เชื่อเลย ก็ยังกินมาตลอด จนคุณหมอมาพูดให้ฟัง อธิบายว่ามันอันตรายอย่างนี้ เราจึงเชื่อนะครับ เพราะว่าอาจจะด้วยคุณหมอมีวุฒิมากกว่า มันน่าเชื่อถือมากกว่า ก็คือถ้าแม่บอกเราจะดื้อใช่ไหมครับ เป็นลูกเนี่ยเราจะดื้อ แต่พอเป็นคุณหมอบอก โอ๊ย อันนี้หมอพูดนะ ก็คือเชื่อครับ ก็เลยเชื่อ

**ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม :** ขอบใจ เดวิดมากนะที่มาเล่าประสบการณ์ ชีวิตผ่านพ้นความทรมานมาได้อย่างไร ปวดตึงตามกล้ามเนื้อ ตามตัว 9 ปีเนี่ย ไม่ใช่ธรรมดานะครับ ชีวิตนะแค่เราปวดอะไร สักวัน สองวัน เราก็รู้สึกทรมานแย่แล้วนะ นี่อยู่กับความทรมานมาได้ โอ๊ยความปวดเนี่ยมันทุกข์ทรมานที่สุด ก็อยู่สู้มาได้ 9 ปี แล้ววันดีคืนดี ก็มีบุญเนอะ ปกติเราจะ ไม่รับคนนอกมาเข้าค่าย เออ อาดาวและแม่ไหม ก็มาขอบอกว่า ขอคนนึงเถอะหลานผม ขอคนนึง ขอคนนึง เอ้า คนนึงก็คนนึง ลองดูซิว่าเขาจะสู้ไหวไหม ยิ่งคนหนุ่มนะ จะสู้ไหวหรือ ปรากฏว่าเดวิดก็สู้ได้นะ กินอาหารจืดนะ โอโห ผ่านด่านที่เรียกว่าด่านอรหันต์ ด่านนี้ใครผ่านได้ ก็ถือว่าสุดยอดนะ และเดวิดก็ผ่านได้ ก็ได้รางวัลในชีวิต เหมือนกับที่คนอื่นๆที่ผ่านด่านได้นะ

**ภาคผนวก ค**

**องค์ความรู้ที่ใช้ถ่ายทอดในการอบรมหลักสูตรการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง**

**ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ หรือแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม**

**ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ**

**องค์ความรู้ที่ใช้ถ่ายทอดในการอบรมหลักสูตรการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง**

**ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ หรือแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม**

**ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ**

ข้อมูลนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เรื่อง ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญอำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

โดย ใจเพชร กล้าจน

สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดพุทธธรรมะ แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดสุขภาวะ แนวคิดการแพทย์ทางเลือก แนวคิดการแพทย์แผนไทยและแผนพื้นบ้าน, แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน, แนวคิดทฤษฎี กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา และแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง บูรณาการด้วยการวิเคราะห์ สังเคราะห์ร่วมกับประสบการณ์ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ พัฒนาเป็นวิธีการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลัก “แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (บุญนิยม)”หรือ “แพทย์ทางเลือกวิถีธรรม”หรือ “แพทย์วิถีธรรม” ลองผิดลองถูกด้วยการทดลองปฏิบัติกับตนเองและในกลุ่มประชาชนที่สมัครใจ สังเกตและบันทึกผลที่เกิดขึ้น พร้อมกับวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อทราบต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ กลไกการเกิดและการหายของโรค/อาการเจ็บป่วย หาความเหมาะสมของการวินิจฉัยอาการเจ็บป่วย ปรับปรุงพัฒนาเทคนิควิธีการแก้ไขอาการเจ็บป่วยและพัฒนาเป็นหลักสูตรอบรมการดูแลสุขภาพ อบรมในกลุ่มประชาชนที่สมัครใจ แล้วเก็บรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อประเมินประสิทธิภาพของการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วย ด้วยวิธีการดังกล่าว และจากประสบการณ์ในการจัดทำค่ายสุขภาพตลอดระยะเวลา 15 ปี ซึ่งดูแลผู้ป่วย ไม่ต่ำกว่า 1 หมื่นคน ทำให้เกิดองค์ความรู้ด้านสุขภาพ 4 เรื่องหลัก ดังนี้

**1. สาเหตุของความเจ็บป่วยตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 4 สาเหตุหลัก 9 สาเหตุย่อย**

**2. กลไกการเกิดและการหายของโรค/อาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ**

**3. กลุ่มอาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 5 กลุ่มอาการ**

**4. การปรับสมดุลเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพ ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ**

**3 สูตรปรับสมดุล 4 กลวิธีหลัก 9 เทคนิค**

**มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้**

**1. สาเหตุของความเจ็บป่วยตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 4 สาเหตุหลัก 9 สาเหตุย่อย**

**1.1 สาเหตุหลัก ของความเจ็บป่วยตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 4 ข้อ**

1.1.1 ความร้อนเย็นไม่สมดุล

1.1.2 ทำบาป/อกุศลกรรม

1.1.3 การไม่บำเพ็ญบุญกุศล

1.1.4 ความกลัว/ความวิตกกังวล

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**1.1.1 ร้อนเย็นไม่สมดุล**

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุอันมีวิบาก เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ ความเพียร ฯ” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 11 ข้อที่ 293)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า **การปรับสมดุลร้อน-เย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย** ส่งผลให้สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั้นเอง

สอดคล้องกับการปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักแพทย์ทางเลือก คือ ถ้าหยิน-หยาง เกิดผิดปกติขึ้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่มหรือขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหยางมากเกิน จะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกิน จะเกิดโรคเย็น (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร, โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2541 : 163-176)

สอดคล้องกับการปรับสมดุลดิน (เย็น) น้ำ (เย็น) ลม (เย็น) ไฟ (ร้อน) ตามหลักการแพทย์แผนไทย “การแพทย์แผนไทยมีการตรวจวินิจฉัยโรค และ การบำบัดโรคด้วยแนวคิดพื้นฐานเรื่องธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของคน การเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และพฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรค”(เฉลิม เกิดมณี, 2547 : 2)

สอดคล้องกับนักวิทยาศาสตร์ทางฟิสิกส์เคมีชีวะที่พบว่าอุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ดังนี้

เนื่องจากสสารและพลังงานนั้นโดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่แสดงออกมา ในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่งสามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง ณ จุดนี้เองจึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่า แท้ที่จริงแล้วร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับใต้อะตอม ก็คือ พลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือน และแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไป เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่างๆ ตลอดเวลา (Einstein A, 1970)

ถ้าอุณหภูมิของของเหลวลดลงมากพอ โมเลกุลของของเหลวจะเบียดตัวแน่นขึ้นอีก โดยแรงดึงดูดระหว่างโมเลกุลมีอิทธิพลสูงขึ้น จนถึงจุดที่เรียกว่าจุดเยือกแข็ง โมเลกุลของธาตุจะแยกตัวออกเป็นอะตอมและเรียงตัวกันใหม่ ในรูปแบบที่แน่นอนและยึดเหนี่ยวกันแน่นหนา โดยแรงไฟฟ้าที่เรียกว่า อิเลคโตรเวเลนต์ (electrovalent force) หรือแรงโควาเลนต์ (covalent force) นั่นเอง ที่อุณหภูมิ ณ จุดนี้ ของเหลวก็ได้เปลี่ยนสถานะเป็นของแข็งโดยสมบูรณ์ ของแข็งเกือบทุกชนิดเป็นผลึก เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นถึงจุดที่เรียกว่าจุดหลอมเหลวเมื่อใดของแข็งทั่วทั้งก้อนจะแปรสภาพพร้อมกันเป็นของเหลวทันที ที่อุณหภูมิเดียวกันนี้จะเรียกว่า จุดเยือกแข็ง ถ้าของเหลวแปรสภาพเป็นของแข็ง (ฉันทนา อิศรางกูร ณ อยุทธยา และทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์, 2540 : 128-131)

พลังงานเคมี เมื่อเกิดปฏิกิริยาเคมีขึ้น หมายถึงมีการแลกเปลี่ยนและการจัดที่อยู่ของอิเลคตรอนที่วิ่งวนรอบนิวเคลียสเสียใหม่นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณในการเกิดโมเลกุลใหม่ด้วย หลังจากเกิดปฏิกิริยาแล้วจะพบว่าเหลือพลังงานอยู่จำนวนหนึ่ง ปฏิกิริยาแบบนี้เรียกว่า ปฏิกิริยาคายความร้อน(exothermic reaction) หากปฏิกิริยาที่เกิดต้องการพลังงานจำนวนหนึ่ง เพื่อให้เกิดโมเลกุลใหม่ เรียกว่าปฏิกิริยาดูดกลืนความร้อน (endothermic reaction) (ฉันทนา อิศรางกูร ณ อยุทธยา และทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์, 2540 : 159)

เนื่องจากโครงสร้างระดับสอง ระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุลมีแรงยึดเหยี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิ

ปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาพนี้ว่า สภาพเสียธรรมชาติ(denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาพธรรมชาติ (native state) สรุปแล้วคือสภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุลจะมีโครงสร้างระดับต่างๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำนวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โตสุโขวงศ์, 2535 : 38-41)

“...**สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง** อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็นส่วนประกอบสำคัญ ของชีวิต ได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องขาดหายไป **ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ.** ธรรมชาติอื่นๆ ตลอดจน สิ่งที่มนุษย์ปรุงแต่งสรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน อาคาร บ้านเรือน แม้กระทั่ง เศรษฐกิจ กฎหมายและทฤษฎีต่างๆ ก็เหมือนกัน **ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น...”** พระราชดำรัส (8 สิงหาคม 2534)

จะเห็นได้ว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงกล่าวถึงต้นเหตุของปัญหาว่าเกิดจากความไม่สมดุล และการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุก็คือการสร้างความสมดุล จะทำให้เกิดความเจริญมั่นคงยั่งยืน

จากข้อมูลข้างต้นทั้งหมดดังกล่าว จะเห็นได้ว่า สมดุลร้อนเย็น จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากต่อสุขภาพ

**1.1.2 กระทำบาป/อกุศลกรรม**

“ความสั่งสมบาป นำทุกข์มาให้” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 59)

“การไม่ทำบาป นำสุขมาให้” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 59)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า การกระทำบาป/อกุศลกรรม เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เสียสุขภาพ ส่วนการละบาป/อกุศลกรรมเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้สุขภาพดี

**1.1.3 ไม่บำเพ็ญบุญกุศล**

“ความสั่งสมบุญ นำสุขมาให้” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 30)

“อกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น” (พระไตรปิฎกเล่ม 10 ข้อ 258)

จะเห็นได้ว่า การไม่บำเพ็ญบุญกุศล ย่อมไม่ได้เหตุปัจจัยที่ส่งเสริมให้สุขภาพดี ส่วนการ สั่งสมบุญกุศล ทำให้ได้เหตุปัจจัยที่ส่งเสริมให้สุขภาพดี และกุศลธรรมสามารถยังอกุศลธรรมให้ เบาบางลงได้

**1.1.4 ความวิตกกังวล**

“ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล”(พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 122)

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลทำให้เกิดทุกข์/เสียสุขภาพ และความไร้กังวลทำให้เกิดสุขภาพดี

**1.2 สาเหตุความเจ็บป่วย 9 ข้อย่อย ดังนี้**

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

1.2.2 อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล พิษจากอาหารประกอบด้วย 6 สาเหตุหลัก ดังนี้

1) พิษจากอาหารมีสารพิษสารเคมีทั้งในพืชและสัตว์ ทั้งจากขบวนการผลิตและการปรุงเป็นอาหาร

2) พิษจากอาหารมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์มากเกินไป

3) พิษจากอาหารปรุงรสจัดเกินไป

4) พิษจากชนิดของอาหารไม่สมดุล หลายท่านพยามลดสารพิษสารเคมี ในอาหาร ลดเนื้อเพิ่มผัก ลดความหวานมันเค็มและลดความรสจัดอื่นๆ ในอาหารลงแล้ว แต่ก็ยังสุขภาพไม่ดีเท่าที่ควร ก็เพราะไม่รู้ชนิดของอาหารที่สมดุลกับร่างกาย ณ ขณะนั้น เช่น คนใน เมืองหนาว 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 พระไตรปิฏก “อนายุสสสูตร” ว่าคนที่จะแข็งแรงอายุยืน ต้องเป็นผู้รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง จุดสบายที่เมืองหนาวคือ อุ่นสบาย จุดสบายที่เมืองร้อนก็คือ เย็นสบาย

ดังนั้นโดยส่วนใหญ่จุดหายโรคที่เมืองไทยที่เป็นเมืองร้อน ก็คือ จุดเย็นสบาย ซึ่งต้องใช้ อาหารที่มีฤทธิ์เย็นเป็นส่วนใหญ่ 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 แต่ก็รู้ค่าเฉลี่ยหลักที่เหมาะสม กับคนส่วนใหญ่ เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องสมดุล ร่างกายก็จะแข็งแรง

ปัญหาก็คือคนไทยส่วนใหญ่ก็จะเชื่อถือศรัทธาฝรั่งหรือต่างประเทศอย่างมาก จึงเอาความสำเร็จของต่างประเทศซึ่งเป็นเมืองหนาว มาเป็นหลักใหญ่ในการปฏิบัติ เช่น การกินอาหารฤทธิ์ร้อนมากจนเกินความพอดี ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บหรือความเจ็บป่วยนั้นไม่ลดลงเท่าที่ควร หรือถ้าเอาจากองค์ความรู้ของประเทศไทย ก็ไปเอาความสำเร็จของการปรับสมดุล ดินน้ำลมไฟในอดีต เมื่อ 30 ปีย้อนหลังไป ซึ่งเป็นการปรับสมดุลดินน้ำลมไฟเข้ากับสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมที่เย็น โดยไม่ได้เอาหลักการปรับสมดุลดินน้ำลมไฟที่มีคุณค่านั้น มาประยุกต์ปรับสมดุล เข้ากับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม ณ ปัจจุบัน ซึ่งส่วนใหญ่มีภาวะร้อน จึงทำให้เกิดโรคภัย ไข้เจ็บหรือความเจ็บป่วยนั้นไม่ลดลงเท่าที่ควร แม้ในเมืองหนาวในยุคปัจจุบันที่โลกร้อนขึ้น อาหาร หรือสมุนไพร หรือวิธีการที่เคยได้ผล ก็เริ่มจะไม่ได้ผล จึงต้องปรับให้เย็นลงกว่าเดิมในขีดที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง จึงจะได้ผล แต่ก็ไม่ต้องเย็นเท่ากับเมืองร้อน

นอกจากการไม่รู้ชนิดและสัดส่วนของอาหารแต่ละชนิดที่สมดุลแล้ว การไม่รู้เทคนิคการปรุงและการรับประทานที่สมดุล ก็จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้

5) พิษจากของเสียและความร้อนจากขบวนการย่อย สันดาปและเผาผลาญอาหาร เนื่องจากเซลล์เนื้อเยื่อมนุษย์ทุกอวัยวะทำงานตลอดเวลา ทุกขบวนการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อต้องใช้พลังงานจากการสันดาปเผาผลาญอาหารตั้งแต่การย่อยสันดาปเผาผลาญอาหารระดับหยาบๆ เช่น การเคี้ยวย่อยอาหารในปาก การย่อยและดูดซึมในกระเพาะอาหารลำไส้ จนถึงระดับละเอียด คือ การย่อยสันดาปเผาผลาญอาหารในระดับเซลล์ ซึ่งการย่อยสันดาปเผาผลาญอาหาร ทุกครั้งทุกระดับ จะเกิดของเสียและความร้อนที่เป็นพิษกับร่างกายขึ้น เช่น เกิดคาร์บอนไดออกไซด์ กรดแลคติก กรดยูริค แอมโมเนีย และสสารหรือพลังงานที่เป็นพิษอื่นๆ ถ้าไม่ได้รับการสลายพิษหรือขับพิษออก พิษดังกล่าวก็จะทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย

6) พิษจากการไม่รู้เทคนิคในการรับประทานอาหารสุขภาพอย่างผาสุกและไม่รู้วิธีปฏิบัติในการลดละล้างความอยากในจิตต่ออาหารที่เป็นพิษ อย่างถูกตรง

1.2.3 พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง

คือ ไม่ได้คุณลักษณะ 3 ประการ ได้แก่ 1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น 2. ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น 3. การเข้าที่เข้าทางของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น เพราะคุณลักษณะทั้ง 3 ประการ จะทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลมและพลังงานในร่างกายเป็นไปโดยปกติอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดี

แต่ปัจจุบันการออกกำลังกายและอริยาบถของคนส่วนใหญ่ โดยทั่วไป เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก หรือเล่นกีฬาต่างๆ มักทำแต่เพียงอย่างเดียวโดยที่ไม่ได้กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นยืดหยุ่น ให้กระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อเข้าที่เข้าทางร่วมด้วย

จึงมักจะได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในระยะแรก พร้อมกับผลข้างเคียงของการออกกำลังกายคือความแข็งตึงเกร็งค้างของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น การเคลื่อนที่ออกจากตำแหน่งปกติทางของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและกระดูก ทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลมและพลังงานในร่างกายติดขัด ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดตึงมึนชา พลังชีวิตตก เร่งความเสื่อมในร่างกายและเกิดโรคภัย ไข้เจ็บต่างๆ

ส่วนการกายบริหารเคลื่อนไหวอริยบท เพื่อให้เกิด ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและ เส้นเอ็น การเข้าที่เข้าทางของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและกระดูก เพียงอย่างเดียว ก็จะไม่ได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเท่าที่ควร

การไม่ออกกำลังกายหรือไม่กายบริหารเลย ก็ยิ่งทำให้ไม่ได้ประโยชน์จากทั้งสองอย่างเลย

1.2.4 พิษจาก มลพิษต่างๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น เช่น อุณหภูมิบรรยากาศโลกที่ร้อนขึ้น ควันพิษและสารพิษต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ทำให้พิษดังกล่าวเคลื่อนเข้ามาทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย ถ้าเราไม่รู้จักวิธีถอดพิษ ก็จะเร่งความเสื่อมของร่างกายและก่อโรคภัยไข้เจ็บได้

1.2.5 พิษจาก การสัมผัสเครื่องยนต์/เครื่องไฟฟ้า/เครื่องอิเลคทรอนิคมากเกินความสมดุล เช่น การเดินทางด้วยรถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้มือถือ ใช้เครื่องเสียงต่างๆ อย่างไม่รู้ความสมดุลและไม่รู้วิธีถอนพิษ เพราะอุปกรณ์ดังกล่าวมีพลังงาน ความสั่นสะเทือน มีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ที่ถ้าเข้าไปในร่างกายมากเกินไป จะชนกระแทรกทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้เร่งความเสื่อมของร่างกายและก่อโรคภัยไข้เจ็บได้

1.2.6 ไม่พึ่งตน ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษหรือระบายพิษออกจากร่างกาย

1.2.7 การเพียรการพักที่ไม่พอดี

1.2.8 บาป/อกุศลกรรม

ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้า “ความสั่งสมบาป นำทุกข์มาให้” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 59) และข้อมูลในพระไตรปิฎก เล่มที่ 14

ข้อ 580 สุภมาณพ โตเทยยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้

ว่า ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ ทั้งหลายย่อมปรากฏมี**อายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมาก มีโรคน้อย** มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโภคะน้อย มีโภคะมาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญอะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีตฯ

ข้อ 581 พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ ฯ

ข้อ 582 พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรี ก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต เขาตายไป จะเข้าถึงอบาย ทุคติวินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขา ให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมี**อายุสั้น** ดูกรมาณพปฏิปทาเป็นไปเพื่อมี**อายุสั้น**นี้ คือ เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ฯ

ข้อ 583 ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาตราได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อมสมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมี**อายุยืน** ดูกรมาณพปฏิปทาเป็นไปเพื่อมี**อายุยืน**นี้ คือ ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาตราได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ฯ

ข้อ 584 ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตราเขาตายไป จะเข้าถึงอบายทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อม สมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมี**โรคมาก** ดูกรมาณพปฏิปทาเป็นไปเพื่อมี**โรคมาก**นี้ คือ เป็นผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือ ก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา ฯ

ข้อ 585 ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติ ไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อมสมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมี**โรคน้อย** ดูกรมาณพ ปฏิปทาเป็นไปเพื่อมี**โรคน้อย**นี้ คือ เป็นผู้มีปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา ฯ

1.2.9 การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบัน

ยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ คือ

1) ไม่สามารถลดปัญหาสุขภาพด้วยการแก้ที่ต้นเหตุ ส่วนใหญ่เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ

2) มีค่าใช้จ่ายที่สูง

3) คนพึ่งตนเองได้น้อยลงในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพตนเอง

**2. กลไกการเกิดและการหายของโรค/อาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ**

**ระบบประสาทอัตโนมัติ**

รีเฟล็กซ์ คือการตอบสนองที่เกิดซ้ำแบบเดิม(stereotype) ทุกครั้งที่มีการกระตุ้นเกิดแบบไม่รู้ตัว(subconscious) และควบคุมไม่ได้(involuntaly) บริเวณตอบสนองจะอยู่ที่เดียวกับบริเวณถูกกระตุ้น(local response) ขนาดการตอบสนองขึ้นอยู่กับความแรงของตัวกระตุ้น รีเฟล็กซ์ตอบสนองเร็วมากก่อนที่สมองจะมีการรับรู้ว่ามีการกระตุ้นเกิดขึ้น เพราะสัญญาณกระตุ้นยังไป ไม่ถึงสมองระดับรู้สึกตัว ไปถึงเพียงศูนย์สั่งการในระดับไขสันหลัง หรือก้านสมอง หรือ cerebral cortex รีเฟล็กซ์แต่ละชนิดมีวงจรประสาทรีเฟล็กซ์(reflex arc) ที่มีทางเดินประสาทที่แน่นอน reflex arc หรือวงจรประสาทรีเฟล็กซ์ คือทางเดินประสาทระหว่างจุดกระตุ้นกับอวัยวะที่ตอบสนองได้แก่กล้ามเนื้อ...

Flexor (withdrawal) reflex เป็นรีเฟล็กซ์ที่เกิดเมื่อมีตัวกระตุ้นอันตรายมากระตุ้นที่ ผิวกาย ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์ถอยส่วนของร่างกายหนีออกจากตัวกระตุ้นอันตรายนั้น เรียก withdrawal reflex...รีเฟล็กซ์เป็นการทำงานเหมือนเครื่องจักร และการตอบสนองรีเฟล็กซ์ยังคงอยู่แม้มีการ ตัดแยกไขสันหลังออกจากก้านสมอง (กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิชิตพรชัย, 2552 : 916-923)

การรับรู้ความรู้สึกปวด (pain) เป็นกลวิธีเตือนร่างกายว่ามีอันตรายมาถึงและถือว่าเป็นกลวิธีป้องกันร่างกายที่สำคัญอย่างหนึ่ง ตัวกระตุ้นให้เกิดความเจ็บปวดเรียกว่า nociceptive stimuli ซึ่งอาจเป็นการกระตุ้นเชิงกล ความร้อน หรือสารเคมีก็ได้ การรับรู้ความเจ็บปวดต้องอาศัย sensory receptor ที่เป็น naked nerve ending ซึ่งอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า nociceptor ก็ได้

เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไปจากการออกกำลังกายเกินขนาด หรือกล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ เรียกว่า muscle pain เชื่อว่าเกิดจากมีการคั่งของสารเคมีที่เรียกว่า “P factor” ซึ่งอาจเป็น K ประจุบวก เป็นสาเหตุให้เกิดอาการเจ็บปวดได้ อาการเจ็บปวดจะทำให้เกิดการเกร็ง (spasm) ของกล้ามเนื้อ มีผลให้กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นไปอีก (กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิชิตพรชัย, 2552 : 882-884)

**ความผิดปกติของรีเฟล็กซ์ของระบบประสาทร่างกาย**

1) รีเฟล็กซ์ของไขสันหลังที่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (muscle spasm)...

2) ตะคริว (cramp) เป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ ซึ่งสมัยก่อนเข้าใจว่า เกิดจากการมีการหดตัวของกล้ามเนื้อจากการมี metabolic end product ผิดปกติไป แต่การศึกษาโดย EMG พบว่าเกิดเนื่องจากมีการระคายเคืองต่อกล้ามเนื้อ เช่น ความเย็นจัด ขาดเลือดไปเลี้ยง หรือกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือมีกระแสประสาทรับความรู้สึกอย่างอื่น ส่งจากกล้ามเนื้อไปยังไขสันหลัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์การหดตัวของกล้ามเนื้อซึ่งการหดตัวนี้ จะกระตุ้นตัวรับความรู้สึกอันเดิมนั้นมากขึ้นไปอีก มี positive feedback เกิดขึ้นทำให้เพิ่มการหดตัวรุนแรงขึ้น จนกระทั่งเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อขึ้น

**รีเฟล็กซ์ของระบบประสาทออโตโนมิก(spinal autonomic reflex)**

มีประสาทออโตโนมิกเป็น motor pathway และ effector organs เป็นกล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจและต่อมต่างๆ ตัวอย่างเช่น

1) มีการเปลี่ยนแปลงความตึงของผนังหลอดเลือด(vascular tone) ซึ่งเป็นผลจากความร้อนหรือความเย็น

2) การหลั่งเหงื่อ (sweating) จากการมีการเพิ่มความร้อนที่ผิวหนังบริเวณใด บริเวณหนึ่งของร่างกาย

3) รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องลำไส้และระบบลำไส้ (Intestino - intestinal reflex) ที่ควบคุมหน้าที่ทางมอเตอร์ของกระเพาะลำไส้

4) รีเฟล็กซ์ทางเพศ

5) รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวกับการขับออก (Evacuation reflex เพื่อการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ) (ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม, 2550 : 118-119)

ในกรณีที่เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยง จะรู้สึกปวดที่เนื้อเยื่ออย่างรวดเร็ว ยิ่งกรณีที่มีอัตราของเมตาบอลิซึมมากก็จะปวดได้เร็วมาก...

ในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรง เนื่องจากมีการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมากและการหดตัวเพิ่มอัตราของเมตาบอลิซึมของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม acid metabolites ต่างๆ เช่น กรดแลกติก อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี bradykinin และ polypeptides อื่นๆ เกิดขึ้นจากมีการทำลายเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ปวดได้มาก (ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม, 2550 : 209)

ข้อมูลกลไกรีเฟล็กซ์ การทำงานอย่างอัตโนมัติของเซลล์ และปัจจัยที่ทำให้โครงสร้าง/ โครงรูปของเซลล์เสียสภาพ ประกอบกับเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค เป็นรหัสที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้เข้าใจกลไกการเกิดและการหายของโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยที่ต้นเหตุได้อย่างถูกต้อง

**ส่วนประกอบและการทำงานอย่างอัตโนมัติของชีวโมเลกุล**

**องค์ประกอบของเซลล์ ได้แก่** [นิวเคลียส](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/nucleus.html), [นิวคลีโอลัส](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/nucleolus.html), [โครมาทิน](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/chromatin.html), [ไซโทพลาสซึม](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/cytoplasm.html), [เอนโด พลาสมิกเรติคูลัม](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/er.html), [ไรโบโซม](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/ribosome.html), [กอลจิคอมเพล็กซ์](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/golgi.html), [ไลโซโซม](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/lysosome.html), [แวคิวโอล](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/vacuole.html), [ไมโทคอนเดรีย](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/mitochondria.html), [พลาสติด](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/plastid.html), [เซนทริโอล](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/centriole.html), [ไซโทสเกเลตอน](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/cytoskeleton.html), [ไซโทซอล](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/cytosol.html), [ผนังเซลล์](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/cellwall.html) และ[เยื่อหุ้มเซลล์](http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/science04/45/2/cell/content/cellmembrane.html)

ซึ่งส่วนประกอบของเซลล์แต่ละอย่างก็จะมีรูปร่างและหน้าที่แตกต่างกันไป แต่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เช่น นิวเคลียส สร้าง ดีเอ็นเอ อาร์เอ็นเอ, ไมโทคอนเดรีย (mitochondria) คือ แหล่งสร้างพลังงานของเซลล์ เป็นแหล่งสร้างพลังงานของเซลล์โดยการหายใจระดับเซลล์ ในวัฏจักรเครบส์ที่เมทริกซ์ และการถ่ายทอดอิเล็กตรอนที่คริสตี ([www.thaigoodview.com/library/.../45/.../mitochondria.html](http://www.thaigoodview.com/library/.../45/.../mitochondria.html). สิงหาคม 14, 2553)

เพอรอกซิโซม (Peroxisome) หรือ ไมโครบอดี (microbodies) เป็น[ออร์แกเนลล์](http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B9%8C%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%99%E0%B8%A5%E0%B8%A5%E0%B9%8C) ขนาดเล็ก ...ภายในประกอบด้วย เอนไซม์หลายชนิด ที่มีหน้าที่สำคัญ ในกระบวนการเมตาบอลิสม์ ของกรดไขมัน เพอรอกซิโซมจะหลั่งเอนไซม์ชื่อ คะตะเลส (Catalase) มาย่อยไฮโดรเจน เพอรอกไซด์ (Hydrpgen peroxide) ซึ่งเป็นพิษต่อเซลล์ ให้กลายเป็นโมเลกุลน้ำ เพอรอกซิโซม จะทำงานได้ดี ในขบวนการเมตาโบลิซึมของไขมัน และเกี่ยวกับการกำจัดสารพิษ เช่น [เอทานอล](http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%A5) (ethanol) (www.th.wikipedia.org/wiki/**เปอรอกซิโซม.**สิงหาคม 14, 2553)

โมเลกุลในสิ่งมีชีวิตเรียกว่า ชีวโมเลกุล (biomolecule) มีสมบัติพิเศษประการหนึ่ง คือทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกล โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่าง และพบว่าความสามารถใน การทำงานของชีวโมเลกุลต่างๆ นั้น เนื่องมาจากลักษณะโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (conformation) ของชีวโมเลกุล (พิชิต โตสุโขวงศ์, 2535 : 25)

**ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของโมเลกุล**

เนื่องจากโครงสร้างระดับสอง ระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุล มีแรงยึดเหยี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิ

1. ความเป็นกรดด่างของน้ำ ชีวโมเลกุลต่างๆ มีน้ำเป็นสิ่งแวดล้อมโดยปกติสิ่งมีชีวิต จะควบคุมความเป็นกรดด่างของน้ำให้เป็นกลาง คือ มี pH อยู่ประมาณ 7.0-7.2 ประจุของหมู่ต่างๆ ขึ้นอยู่กับความเป็นกรดด่างของน้ำ โดยทั่วไปแล้วถ้าน้ำมี pH สูงขึ้นประจุบวกจะลดลง และถ้ามี pH ลดลงประจุจะลดลงเช่นกัน

2. ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ ปริมาณสารละลายเกลือแร่ในน้ำวัดได้จาก กำลังไอออนิก(ionic strength) กำลังไอออนิกของเกลือที่มีประจุมากกว่าหนึ่งจะสูงกว่ากำลังไอออนิกของเกลือ ที่มีประจุเป็นหนึ่ง ถ้ากำลังไอออนิกสูงก็จะมีอิทธิพลมาก ดังนั้นสิ่งมีชีวิตจึงมีการควบคุมชนิดของเกลือแร่และความเข้มข้นของสารละลายภายในเซลล์

จากการทดลองใช้น้ำที่ไม่มีเกลือแร่ละลายโปรตีน เช่น เอนไซม์ หรือ DNA พบว่า เอนไซม์ หรือ DNA จะเสียโครงสร้าง กล่าวคือ เอนไซม์จะไม่มีโครงสร้างระดับสองและระดับสาม กลายเป็นโพลีเปปไทด์ที่มีโครงสร้างไร้รูป และทำหน้าที่เป็นตัวเร่งไม่ได้ ในกรณีของ DNA โครงสร้างเกลียวคู่จะแยกตัวออกจากกันกลายเป็นโครงสร้างไร้รูปเช่นเดียวกัน

3. อุณหภูมิ อุณหภูมิมีอิทธิพลต่อโครงสร้างของชีวโมเลกุลอย่างมาก เพราะ การเคลื่อนไหวในรูปของการหมุนหรือในรูปของการสั่นสะเทือนของพันธะจะเพิ่มขึ้น ดังนั้น แรงยึดเหนี่ยวต่างๆ เช่น พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิกที่ยึดส่วนต่างๆ ของโมเลกุลอาจ ไม่สามารถต้านทานการเปลี่ยนแปลงจากการสั่นสะเทือนและการหมุนได้ จึงเป็นผลให้โครงสร้างต่างๆ สลายตัวลงกลายเป็นโครงสร้างไร้รูป

จากการศึกษาพบว่าโมเลกุลใหญ่ส่วนมากจะเสียสภาพโครงสร้างเมื่ออุณหภูมิสูงกว่า 50 องศาเซลเซียส และโมเลกุลน้อยชนิดที่คงสภาพอยู่ได้ที่จุดเดือดของน้ำ มีกระบวนการต่างๆ ในสิ่งมีชีวิตจึงมักเกิดขึ้นได้ดีที่สุดที่อุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียส เป็นเหตุให้อุณหภูมิของร่างกายได้รับการควบคุมให้อยู่ในช่วงนี้

ปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาพนี้ว่า สภาพเสียธรรมชาติ(denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่า สภาพธรรมชาติ (native state) สรุปแล้วคือสภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุลจะมีโครงสร้างระดับต่างๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำนวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โตสุโขวงศ์, 2535: 38-41)

ข้อมูลกลไกรีเฟล็กซ์ การทำงานอย่างอัตโนมัติของเซลล์ และปัจจัยที่ทำให้โครงสร้าง/ โครงรูปของเซลล์คงสภาพหรือเสียสภาพ ประกอบกับเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค เป็นรหัสที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้เข้าใจกลไกการเกิดและการหายของโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ อันจะนำไปสู่ การแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยที่ต้นเหตุได้อย่างถูกต้อง

รหัสนั้น ก็คือ เมื่อมีต้นเหตุอย่างน้อยข้อใดข้อหนึ่งเกิดขึ้นที่เป็นพิษ / อันตราย / ระคาย / ไม่สบายในร่างกาย เช่น เมื่อ**ร่างกายกระทบอันตรายจากภาวะร้อนหรือเย็นเกิน** ตามหลักวิทยาศาสตร์ก็จะเกิดการทำลายโครงสร้างและโครงรูปของเซลล์ เซลล์ก็จะทำหน้าที่ผิดปกติจากเดิม อาจทำหน้าที่มากไปหรือน้อยไปหรือทำหน้าที่ผิดเพี้ยนไปจากปกติ ประกอบกับประสาท ไขสันหลังอัตโนมัติกระตุ้นให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ(รีเฟล็กซ์)เพื่อหนีพิษหรือขับพิษ การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อจะยิ่งรุนแรงมากขึ้น ตามความรุนแรงของพิษ / อันตราย / สิ่งระคาย / สิ่งไม่สบายนั้นๆ ถ้าพิษมากเกินจนไม่สามารถขับออกได้หมด จะเกิดการเกร็งตัวค้าง เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก สารอาหารและพลังงานที่เป็นประโยชน์ไหลเวียนเข้าเซลล์ไม่ได้ ของเสียไหลเวียนออกจากเซลล์ไม่ได้(เซลล์ทำงานตลอดเวลาจะเกิดของเสียตลอดเวลา) ทำให้เซลล์เสื่อม

ประกอบกับเซลล์เม็ดเลือดขาวซึ่งทำหน้าที่ในกลไกฟาโกไซโตซีส คือ กลไก การโอบมะเร็ง เนื้องอก เซลล์ที่ผิดปกติ เชื้อโรคและพิษต่างๆ แล้วหลั่งเอนไซม์/น้ำย่อยต่างๆ มาสลาย แล้วขับออกจากร่างกาย โดยกลไกรีเฟล็กซ์ของเซลล์ ซึ่งทำให้เราไม่เจ็บป่วย เมื่อเม็ดเลือดขาวและเซลล์ต่างๆ ถูกทำลายจากพิษร้อนเย็นไม่สมดุลหรือถูกทำลายด้วยพิษอื่นๆ ทำให้โครงสร้างและ โครงรูปของเซลล์ ผิดปกติ เซลล์ก็จะเสียหน้าที่ ไม่สามารถกำจัดพิษต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พิษต่างๆ ก็จะสะสมค้างอยู่ในร่างกาย ทำให้เซลล์เสื่อมและตายก่อนเวลาอันควร การทำงานของอวัยวะต่างๆ ก็เสื่อม จึง**ทำให้เกิดโรคได้ทุกโรคหรือเกิดอาการเจ็บป่วยได้ทุกอาการหรือ เกิดความเสื่อมได้ทุกเซลล์ทุกอวัยวะ**ของร่างกาย จุดใดที่อ่อนแอและมีพิษมากก็จะเกิดอาการก่อน แล้วค่อยลุกลามไปจุดอื่นๆ ถ้าไม่ได้รับการแก้ไข โดยที่อกุศล การไม่บำเพ็ญกุศล และความวิตกกังวล จะทำให้โรคและความเสื่อมรุนแรงยิ่งขึ้น

ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายสิ่งที่พิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นออก พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป เซลล์เม็ดเลือดขาวและเซลล์ต่างๆ ก็จะมีโครงสร้างและโครงรูปตามปกติ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ อย่างมีกำลังและประสิทธิภาพมากขึ้นในการสลายพิษตามกลไก ฟาโกไซโตซีสและรีเฟล็กซ์ของกล้ามเนื้อเกร็งตัวขับพิษต่างๆ ออกไปจากร่างกาย เมื่อพิษถูกกำจัดออกจากร่างกายจนทุเลาเบาบางลงหรือหมดไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษเข้าไป กล้ามเนื้อก็ จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวเพื่อขับพิษออก เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก สารอาหารและพลังงานที่เป็นประโยชน์สามารถเข้าไปหล่อเลี้ยงเซลล์ได้และของเสียระบายออกจากเซลล์ได้ ยิ่งถ้าทำพร้อมกับการ ละบาป บำเพ็ญกุศลและฝึกสะสมใจไร้กังวล ก็จะช่วยทำให้โรคและอาการเจ็บป่วยต่างๆ ทุเลาหรือหายไป ส่งเสริมให้ร่างกายและจิตใจมีสุขภาวะที่ดียิ่งขึ้น

**ตัวอย่างกลไกการเกิดและการหายของโรคหรืออาการไม่สบายต่างๆ** ตามหลัก แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ เช่น เมื่อมีสิ่งที่เป็นพิษ/อันตรายมาสัมผัสกับเนื้อเยื่อของร่างกาย จะทำให้เกิดการเกร็งแข็งค้างของกล้ามเนื้ออย่างอัตโนมัติเพื่อหนีหรือขับพิษ / อันตรายนั้นออก จึงทำให้เกิดอาการตึงแข็งเจ็บปวดมึนชาตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย อันเกิดจากเลือดลมไหลเวียนไม่ดี ถ้ากลไกดังกล่าวเกิดบริเวณศีรษะก็จะเกิดอาการหน้ามืดวิงเวียน ถ้าพิษ / อันตรายระคายเซลล์ผิวหนังก็เกิดผื่นคัน ถ้าพิษ /อันตรายทำลายเซลล์ก็เกิดการเปื่อยพุพอง

ถ้าเป็นพิษร้อนเกินเผาน้ำให้แห้งก็เกิดอาการแห้งเกรียมไหม้ แต่ถ้าร่างกายส่งเลือด ส่งน้ำเหลืองไปกำจัดพิษบริเวณนั้นก็จะบวมแดง ถ้าร่างกายผลิตพลังงานเพื่อต่อสู้พิษหรือขับพิษ ก็เกิดอาการร้อนหรือเป็นไข้

ถ้าเป็นพิษเย็นเกินทำร้ายก็เกิดการเย็นชาซีด บริเวณนั้นมักจะเหี่ยว เพราะร่างกาย จะเคลื่อนน้ำออกจากบริเวณนั้นเพื่อลดความเย็น เหมือนสภาพตอนเราแช่มือเท้าในน้ำเย็นนานๆ มือเท้าก็จะเหี่ยวผิดปกติ

ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายสิ่งที่พิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นออก พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป ส่วนเปอรอกซิโซมของเซลล์ จะมีสมรรถภาพในการสลายพิษ และ เซลล์ก็จะมีกำลังมากขึ้นในการเกร็งตัวขับพิษดังกล่าวออกไปจากร่างกาย เมื่อพิษถูกกำจัดออกจากร่างกายจนทุเลาเบาบางลงหรือหมดไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวกและ ไม่มีพิษร้อนหรือเย็นเกินทำลายร่างกาย จะทำให้อาการปวดตึงแข็งมึนชา, หน้ามืดวิงเวียน, ผื่นคัน, เปื่อยพุพอง, บวมแดงร้อนหรือไข้ หรืออาการเหี่ยวซีดเย็นชา ทุเลาหรือหายไป

เมื่อปล่อยให้เกิดสภาพร้อนเกินหรือเย็นเกินนานๆ เซลล์เนื้อเยื่อก็จะเสื่อมสภาพ ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ดังเดิม

ถ้าร่างกายเกิดกลไกอัตโนมัติในการผลิตเซลล์เนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมาแทนเนื้อเยื่อเดิม ที่เสื่อมสภาพเสียหน้าที่ไป แต่พิษ / อันตรายจากภาวะร้อนหรือเย็นเกินยังคงอยู่ เซลล์เนื้อเยื่อใหม่ ที่ ผลิตขึ้นมานั้นก็จะถูกทำร้ายจากพิษ/อันตรายเดิมนั้น จึงเกิดสภาพเกร็งแข็งเสียหน้าที่เดิมแปะอยู่ ตรงนั้น ถ้ากลไกดังกล่าวเกิดขึ้นต่อเนื่องเรื่อยๆ ก็จะสะสมเป็นเนื้องอกและมะเร็ง ประกอบกับ เม็ดเลือดขาวถูกพิษ/อันตรายดังกล่าวนั้นทำร้าย พร้อมๆ กับเกิดสภาพเลือดลมไหลเวียนส่งอาหารและถ่ายเทของเสียไม่สะดวก เม็ดเลือดขาวก็จะเสื่อมสมรรถภาพไม่สามารถสลายเนื้องอกและมะเร็งได้ และเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ ก็อ่อนแอไม่สามารถเกิดรีเฟล็กซ์เพื่อขับอันตรายออกได้ เนื้องอกและมะเร็งก็จะขยายกระจายไปทั่ว เมื่อระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินออกไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัวเพราะไม่มีพิษจะต้องบีบออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก เซลล์ทุกเซลล์ก็แข็งแรง รวมถึงเซลล์เม็ดเลือดขาวด้วย เพราะไม่มีพิษร้อนหรือเย็นเกินทำลาย จึงสามารถโอบและหลั่งน้ำย่อย/เอ็นไซม์มาสลายเซลล์มะเร็งได้ ในกลไกฟาโกไซโตซีส กล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็จะเกิดกลไกรีเฟล็กซ์เกร็งตัวขับเซลล์มะเร็งที่สลายโดยเม็ดเลือดขาว ออกจากร่างกาย ทางหู ตา จมูก ปาก ผิวหนัง ปัสสาวะ อุจจาระหรืออวัยวะระบายพิษตามปกติของร่างกาย ก็จะทำให้เซลล์มะเร็งทุเลาเบาบางหรือหายไป

โรคภูมิคุ้มกันทำร้ายตัวเอง(เอสแอลอี) เกิดจากภาวะร้อนหรือเย็นเกินทำลายเซลล์ จนเซลล์เกิดสภาพผิดปกติไปจากเดิม แต่ยังไม่ถึงขั้นทำให้เม็ดเลือดขาวเสื่อมสภาพ เม็ดเลือดขาวจึงเข้าใจผิดว่าเซลล์ที่ผิดรูปไปนั้นเป็นสิ่งแปลกปลอม เม็ดเลือดขาวจึงเข้าไปทำลาย จึงเกิดอาการภูมิแพ้ ปวด และไม่สบายต่างๆ ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นออก พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป เซลล์ของร่างกายก็จะอยู่ในสภาพปกติ เม็ดเลือดขาวก็จะไม่ไปทำลาย อาการของโรคเอสแอลอีก็จะทุเลาหรือหายไป

เม็ดเลือดขาวนั้นมีหน้าที่เข้าไปโอบล้อมสิ่งที่เป็นพิษ/เชื้อโรค/เซลล์ที่ผิดปกติแล้ว หลั่งเอนไซม์ / น้ำย่อยมาสลาย นักวิทยาศาสตร์เรียกกลไกดังกล่าวว่า ขบวนการฟาโกไซโตซีส ซึ่งขบวนการดังกล่าวจะเกิดพร้อมๆ กันกับรีเฟล็กซ์เพื่อขับพิษออกจากร่างกาย เมื่อขบวนการดังกล่าวเสียหายจะส่งผลให้ร่างกาย ไม่สามารถกำจัดหรือต้านทานเชื้อโรคซึ่งมีอยู่ทั่วไป เป็นธรรมดา เชื้อโรคก็จะกินเซลล์ของร่างกายเราเป็นอาหาร จึงเกิดการติดเชื้อต่างๆ ในร่างกาย แต่ถ้าระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินออกไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป เม็ดเลือดขาวก็จะแข็งแรง เพราะไม่ถูกพิษร้อนหรือเย็นเกินทำลาย เม็ดเลือดขาวที่แข็งแรงก็จะทำลายเชื้อโรคได้ดี ทำให้การติดเชื้อทุเลาหรือหายไป

การมีน้ำตาลหรือโปรตีนหรือไขมันในเลือดสูง ก็เกิดจากส่วนที่ทำหน้าที่สลายน้ำตาล ให้เป็นพลังงาน ได้แก่ ส่วนประกอบของเซลล์ตับอ่อน ซึ่งทำหน้าที่หลั่งฮอร์โมนอินซูลิน เพื่อนำน้ำตาลเข้าไปสลายในเซลล์ และส่วนที่ทำหน้าที่สลายสารอาหารให้เป็นพลังงาน ได้แก่ ไมโตคอนเดรียของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย เพราะไมโตคอนเดรียของเซลล์นั้น ทำหน้าที่สลาย คาร์โบไฮเดรท, โปรตีน, ไขมันและกรดนิวคลีอิกให้เป็นพลังงาน ส่วนสำคัญดังกล่าวถูกภาวะร้อนหรือเย็นเกินทำลายสภาพเดิม จนเสียหน้าที่ในการสลายสารดังกล่าว จึงทำให้สารดังกล่าวตกค้างในเส้นเลือดหรือตกค้างตามส่วนต่างๆ ของร่างกายมากเกินปกติ ถ้าระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินออกไปจากร่างกาย พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป ส่วนประกอบของเซลล์ก็จะแข็งแรงทำหน้าที่ได้ตามปกติ เพราะไม่ถูกพิษร้อนหรือเย็นเกินทำลาย เซลล์สามารถสลายสารอาหารให้เป็นพลังงานได้ ภาวะคาร์โบไฮเดรท โปรตีน ไขมัน กรดนิวคลีอิค ส่วนเกินสะสมในร่างกายก็จะลดลงหรือหายไป

การเกิดภาวะความดันโลหิตสูง ก็เกิดจากการมีพิษร้อนหรือเย็นเกิน(ส่วนใหญ่เกิดจากพิษร้อนเกิน แต่เย็นเกินจนถึงขั้นมีภาวะตีกลับก็ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้) โดยเฉพาะถ้าพิษดังกล่าวมีมากในอวัยวะระบบไหลเวียนเลือด ทำให้หัวใจเกิดการบีบเกร็งตัวอย่างแรงโดยอัตโนมัติ เพื่อขับพิษดังกล่าวออกไปจากร่างกาย จึงเกิดภาวะความดันโลหิตสูงขึ้น ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นออก พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป กล้ามเนื้อหัวใจก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก ภาวะความดันโลหิตสูงก็จะทุเลาหรือหายไป

ส่วนการเกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ ก็เกิดจากการมีพิษร้อนหรือเย็นเกิน(ส่วนใหญ่เกิดจากพิษเย็นเกิน แต่พิษร้อนจนถึงขั้นมีภาวะตีกลับก็ทำให้เกิดความดันโลหิตต่ำได้) โดยเฉพาะถ้าพิษดังกล่าวมีมากในอวัยวะระบบไหลเวียนเลือด จนทำลายสมรรถภาพในการบีบตัวของหัวใจ/ หัวใจอ่อนแรงลง จึงเกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนหรือเย็นเกิน นั้นออก พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป กล้ามเนื้อหัวใจไม่ถูกทำร้ายจากพิษร้อนหรือเย็นเกิน หัวใจก็จะมีกำลังบีบตัวแรงขึ้น ความดันโลหิตจึงเพิ่มขึ้นสู่ภาวะปกติ

การเป็นหอบหืดหรือนอนกรน ก็เกิดจากการมีพิษร้อนหรือเย็นเกิน ค้างอยู่ที่บริเวณปอดและหลอดลม ทำให้กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมเกิดเกร็งตัว(รีเฟล็กซ์)เพื่อขับพิษ ถ้าพิษมีมากเกินที่จะขับออกได้หมด จะเกิดการเกร็งตัวค้าง ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก จึงเกิดอาการหอบหืดนอนกรน เพราะร่างกายต้องการอากาศบริสุทธิ์ที่มากและต้องการระบายอากาศเสียออกให้มาก ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นออก พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องเกร็งตัวขับพิษออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก อาการหอบหืดหรือนอนกรนก็จะทุเลาหรือหายไป

การเกิดนิ่วตามอวัยวะต่างๆ เช่น ถุงน้ำดี ไต กระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น เกิดจากภาวะร้อนเกินเผาน้ำในร่างกายให้แห้ง ทำให้สารต่างๆ เกาะกลุ่มกันเป็นก้อนนิ่ว ถ้าเราใส่สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นและระบายพิษร้อนออก พร้อมกับไม่ใส่สิ่งที่มีพิษร้อนเพิ่ม ก็จะทำให้น้ำในร่างกายไม่ถูกเผา นิ่วใหม่ก็จะไม่เกิด ส่วนนิ่วเก่าก็จะถูกน้ำไหลผ่านเซาะนิ่วและนิ่วจะถูกพลังงานอื่นๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติเคลื่อนกระทบ นิ่วจะสลายให้เล็กลงไปเรื่อยๆ และถูกขับออกในที่สุด

การเป็นหวัด มีน้ำมูก เสลด ไอ จาม ก็เกิดจากภาวะร้อนหรือเย็นเกิน ระคายบริเวณปอด หลอดลมหรือเยื่อบุจมูก ร่างกายก็จะส่งน้ำไปดับความระคาย จึงเกิดน้ำมูกหรือเสลด ถ้ากล้ามเนื้อเกร็งตัวอย่างแรงเพื่อขับน้ำมูก เสลดหรือขับพิษร้อนเย็น ก็จะเกิดอาการไอจาม ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นออก พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนหรือเย็นเกินนั้นเข้าไป ร่างกายก็ ไม่ต้องส่งน้ำไปดับความระคาย น้ำมูกหรือเสลดก็จะหายไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก อาการไอจามก็จะทุเลาหรือหายไป

ไธรอยด์เป็นพิษ ก็เกิดจากภาวะร้อนหรือเย็นเกิน จนทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกาย เสียพลังในการขับพิษดังกล่าว ร่างกายจึงต้องการพลังงาน เป็นเหตุให้ระบบประสาทอัตโนมัติสั่งการให้ต่อมไธรอยด์หลั่งฮอร์โมนไธรอยด์ออกมามากเกินปกติ เพื่อกระตุ้นให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกาย เกิดขบวนการเผาผลาญอาหารเพื่อเพิ่มพลังงาน เมื่อเซลล์เผาผลาญอาหารมากเกินปกติ ก็ยิ่งเกิดของเสียค้างในร่างกาย ประกอบกับพิษร้อนหรือเย็นเกินไม่ได้ถูกกำจัดออก เซลล์ก็จะเสื่อมและเสียพลังในการขับพิษ เป็นวงจรซ้ำอยู่อย่างนี้ ทำให้เกิดอาการไธรอยด์เป็นพิษ เช่น อ่อนเพลีย ใจสั่น ตกใจง่าย กินมากแต่ผอม ถ้าพิษระบายออกทางตามาก ตาจะแห้งแสบ ถ้าเกิดการเกร็งตัว(รีเฟล็กซ์)ขับพิษออก ลูกตาจะถูกดันออกมานอกเบ้า เป็นต้น แต่ถ้าเราถอนพิษร้อนหรือ เย็นเกินออกจากร่างกาย เซลล์ของร่างกายก็จะมีพลังเต็ม เพราะไม่เสียพลังในการขับพิษ ประสาทอัตโนมัติจะไม่สั่งให้ต่อมไธรอยด์หลั่งฮอร์โมนออกมามากเกิน โรคและอาการไธรอยด์เป็นพิษก็จะทุเลาหรือหายไป

อาการเจ็บป่วยอื่นๆ ก็เกิดจากสาเหตุร้อนเย็นไม่สมดุลและกลไกของร่างกายทำนองเดียวกัน โดยมีปัจจัยที่สัมพันธ์เพิ่มเติมคือ การทำบาป ไม่ทำบุญ และการเพิ่มพูนความวิตกกังวล จะทำให้ภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลมากยิ่งขึ้น ส่วนการละบาป บำเพ็ญบุญ และเพิ่มพูนใจไร้กังวล จะทำให้ ภาวะร้อนเย็นสมดุลมากยิ่งขึ้น

**3. กลุ่มอาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 5 กลุ่มอาการ**

ถ้าหยิน-หยางเกิดผิดปกติขึ้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่มหรือขณะที่ อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหยางมากเกิน จะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกิน จะเกิดโรคเย็น (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร, โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2541 : 163-176)

หลักพื้นฐานในการรักษาโรคของแพทย์แผนจีนโดยทั่วไป ได้แก่

1) การรักษาเมื่อยังไม่เป็นโรค

การรักษาโรคเมื่อยังไม่เป็นโรค เป็นหลักวิธีการรักษาโรคที่สำคัญอันหนึ่งของแพทย์จีน (มีความหมายทำนองเดียวกับการป้องกันโรคของการแพทย์แผนปัจจุบัน)

2) การพยุงปัจจัยภายในขจัดปัจจัยภายนอก

3) การรักษาทั่วร่างกาย : ทัศนะองค์รวม

ในการรักษาโรค ไม่เพียงแต่ต้องดูเฉพาะตำแหน่งที่เป็นโรค ยังต้องสังเกตทั้งร่างกายด้วย ทำนองเดียวกัน ก็ไม่สามารถดูทั้งร่างกาย(ส่วนรวม) แล้วละเลยเฉพาะตำแหน่งไป

4) การรักษาทั้งเปลือกและแก่น

“ เปลือก” กับ “แก่น” เป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม ใช้อธิบายความสัมพันธ์หลัก-รอง ของโรค

โดยทั่วไปแล้วพอจะสรุปเป็นหลักได้ว่า การรักษาโรคมุ่งรักษาที่แก่น โรคเฉียบพลันรักษาที่เปลือก โรคเรื้อรังรักษาที่แก่น รักษาทั้งเปลือกและแก่นพร้อมกัน ถ้าอาการของโรคค่อนข้างซับซ้อน อาการทั้งเปลือกและแก่นต่างก็เฉียบพลันรุนแรง จะใช้วิธีใดวิธีหนึ่งไม่ได้ ต้องใช้วิธีรักษาทั้งเปลือกและแก่นไปพร้อมๆ กัน

การรักษาแบบขัดแย้งและการรักษาแบบไม่ขัดแย้ง

การรักษาแบบขัดแย้ง : รักษาตามหลัก พิจารณาจากอาการของโรค โดยใช้ยาที่มีฤทธิ์ตรงกันข้ามกับลักษณะอาการโรคและให้ผลทำลายโรคนั้น เช่น เป็นโรคเย็นให้ยาร้อน เป็นโรคร้อนให้ยาเย็น โรคพร่องให้ยาบำรุง โรคแกร่งให้ยาขับร้อนหรือยาถ่าย เป็นการรักษาโดยใช้ยาที่มีคุณภาพตรงข้ามกัน

การรักษาแบบไม่ขัดแย้ง : รักษาตรงข้ามกับหลัก ตรงข้ามกับการรักษาแบบขัดแย้ง เป็นการรักษาโรคโดยเลือกใช้ยาที่มีคุณสมบัติเหมือนกับอาการของโรคกลับไปรักษาโรคนั้น การรักษาวิธีนี้เหมาะกับโรคที่มีอาการค่อนข้างจะสลับซับซ้อน ลักษณะและอาการของโรคที่ แสดงออกมาไม่ตรงกัน

การรักษาแบบไม่ขัดแย้งที่ใช้มาก ได้แก่ อาการโรคเย็น ใช้ยาเย็น อาการโรคร้อน ใช้ยาร้อน อาการอุดตันไม่คล่อง ใช้วิธีอุดกลับรักษา อาการถ่าย ใช้ยาถ่าย

การพิจารณาด้านตัวผู้ป่วย เวลา ฤดูกาลและภูมิประเทศ

1) โรคเดียวกันใช้วิธีต่างกัน โรคต่างกันใช้วิธีเดียวกัน โรคมักมีอาการสลับซับซ้อน

2) โรคชนิดเดียวกันเนื่องจากพยาธิสภาพและการดำเนินของโรคต่างกัน อาการที่ปรากฏ

จึงแตกต่างกัน ฉะนั้น การรักษาจึงต้องกำหนดให้ถูกต้อง เรียกว่า “รักษาโรคเดียวกันใช้วิธีต่างกัน”

3) โรคที่ต่างกันถ้ามีสาเหตุและการดำเนินของโรคของเหมือนกัน ใช้วิธีรักษาเดียวกันได้ เรียกว่า “ใช้วิธีเดียวกันรักษาโรคต่างกัน” (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร, โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2541 : 163-176)

จากหลักการดังกล่าวประกอบกับการทดลอง สังเกตและเก็บรวบรวมข้อมูลการดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ผู้วิจัยพบว่า **อาการเจ็บป่วยแบ่งได้เป็น 5 กลุ่มใหญ่ๆ** ได้แก่

3.1 กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกิน

3.2 กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกิน

3.3 กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกินและเย็นเกิน เกิดขึ้นพร้อมกัน

3.4 กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนเกินตีกลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก)

3.5 กลุ่มอาการของภาวะร่ายกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นเกินตีกลับ เป็นอาการร้อนเกิน (ร้อนหลอก)

**ตัวอย่างอาการของภาวะร้อนเกิน**

1. ตาบวม ตาแดง ตาแห้ง น้ำตาแห้ง ท่อน้ำตาอุดตัน แสบตา ปวดตา ตามัว ขี้ตาข้น/เหนียวหรือ ไม่ค่อยมีขี้ตา เป็นต้อชนิดต่างๆ หนังตาตก ขนคิ้วร่วง ขอบตาคล้ำ ขอบตาลึกโบ๋เหมือนคนอดนอน บางคนพิษร้อนจากไทรอยด์เป็นพิษดันลูกตาออกมา

2. มีสิว ฝ้า

3. มีตุ่ม แผล ในช่องปากด้านล่าง ออกร้อนในช่องปาก เหงือกอักเสบ ปวดฟัน ฟันผุ

4. หอบหืด นอนกรน สะอึก

5. ผมร่วง ผมหงอกก่อนวัย รังแค รูขุมขนขยายโดยเฉพาะบริเวณหน้าอก คอ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

6. ไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อน ครั่นเนื้อครั่นตัว ปวดตึงตามเนื้อตัว อ่อนเพลีย

7. เส้นเลือดขยาย ชีพจรเต้นแรง เลือดกำเดาออก

8. มีเส้นเลือดขอด ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เส้นเลือดฝอยแตกใต้ผิวหนัง พบรอยจ้ำเขียวคล้ำ

9. ปวด บวม แดง ร้อน ตามร่างกายหรือตามข้อ

10. กล้ามเนื้อตึง แข็ง เกร็งค้าง ปวด กดเจ็บ เป็นตะคริวบ่อยๆ กระตุก เกร็ง ชัก มึน ชา

11. ผิวหนังผิดปกติคล้ายมีรอยไหม้ เกิดฝีหนอง น้ำเหลืองเสียตามร่างกาย ติดเชื้อตามอวัยวะต่างๆ

12. ตกกระสีน้ำตาลหรือสีดำตามร่างกาย

13. ท้องผูก อุจจาระแข็งหรือเป็นก้อนเล็กๆ คล้ายขี้แพะ บางครั้งมีท้องเสียแทรก โดยเฉพาะเมื่อรับประทานหรือสัมผัสกับสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน(ปกติท้องเสียเป็นภาวะเย็นเกิน ณ ปัจจุบันบ่อยครั้งที่อาการท้องเสียเกิดจากสาเหตุร้อนตีกลับเป็นอาการเย็น)

14. ปัสสาวะปริมาณน้อย สีเข้ม ปัสสาวะบ่อย แสบขัด ถ้าเป็นมากๆ จะเป็นสีน้ำล้างเนื้อหรือมีเลือดปนออกมากับปัสสาวะด้วย มักลุกปัสสาวะช่วงเที่ยงคืนถึงตี 2 (คนที่ร่างกายปกติสมดุล

จะไม่ลุกปัสสาวะกลางดึก)

15. ออกร้อนท้อง แสบท้อง ปวดท้อง บางครั้งมีอาการท้องอืดร่วมด้วย โดยเฉพาะเมื่อรับประทานหรือสัมผัสกับสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน (ปกติท้องอืดเป็นภาวะเย็นเกิน แต่ปัจจุบันมักเกิดจากสาเหตุร้อน ตีกลับเป็นอาการเย็น)

16. ผิวหนังอักเสบ มีผื่น ปื้น แดง คัน มีตุ่มใสหรือขุ่น

17. เป็นเริม งูสวัด สะเก็ดเงิน โรคหนังแข็ง หูด

18. หายใจร้อน ไอ เสมหะเหนียวข้น ขาวขุ่นสีเหลืองหรือสีเขียว บางทีมีเสมหะพันคอ หายใจไม่อิ่ม เมื่อกระทบกับความร้อน

19. โดยสารยานยนต์ มักอ่อนเพลียและหลับขณะเดินทาง

20. มักง่วงนอนหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ

21. เป็นมากจะยกแขนขึ้นไม่สุด ไหล่ติด

22. เล็บมือ เล็บเท้าขวางสั้น ผุ ฉีกง่าย มีสีน้ำตาลหรือดำคล้ำ อักเสบบวบแดงที่โคนเล็บ เล็บขบ

23. หน้าแดง หน้ามืด เป็นลม วิงเวียน บ้านหมุน คลื่นไส้ อาเจียน มักแสดงอาการเมื่ออยู่ในที่อับหรืออากาศร้อนหรือเปลี่ยนอิริยบถเร็วเกินหรือทำงานเกินกำลัง

24. เจ็บเหมือนมีเข็มแทงหรือไฟฟ้าช๊อตหรือร้อนเหมือนไฟเผาตามร่างกาย

25. อ่อนล้าอ่อนเพลีย ถ้าเป็นมาก แม้นอนพักก็ไม่หาย

26. รู้สึกร้อนแต่เหงื่อไม่ออก

27. เจ็บปลายลิ้น แสดงว่าหัวใจร้อนมาก ถ้าเป็นมากๆ จะเจ็บแปล๊บที่หน้าอก อาจร้าวไปแขน

28. ปากคอแห้ง กระหายน้ำ เจ็บคอ เสียงแหบ ริมฝีปากแห้งแตกเป็นขุย

29. หิวมาก หิวบ่อย หูอื้อ ตาลาย ลมออกหู หูตึง(หูดับตับไหม้) ได้ยินเสียงแปลกๆ ในหู น้ำในหูไม่เท่ากัน

30. ส้นเท้าแตก ส้นเท้าอักเสบ เจ็บส้นเท้า รองช้ำ ออกร้อน บางครั้งเหมือนไฟช๊อต

31. กำลังตก เมื่อกระทบกับความร้อน

32. พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย

อาการเด่นที่มักเกิดเมื่อมีภาวะร้อนเกิน ได้แก่ ปากคอแห้ง กระหายน้ำ ปวด บวม แดง ร้อน ตึง แข็ง มึน ชา แผลพุพอง ผื่น คัน ปัสสาวะเข้มปริมาณน้อย อุจจาระแข็ง กำลังตก เส้นเลือดขยาย ชีพจรเต้นแรง

เมื่อมีภาวะร้อนเกิน ให้แก้ด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเท่าที่รู้สึกสบาย ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่รู้สึกสบาย

**ตัวอย่างอาการภาวะเย็นเกิน**

1. ปากคอชุ่ม ไม่กระหายน้ำ รสของน้ำจืดผิดปกติ

2. ตุ่มหรือแผลในช่องปากด้านบน

3 . ตาเย็น ตาชื้น ตามัว

4. เสมหะมาก ไม่เหนียว สีใส

5. หนักหัว หัวตื้อ

6. หน้าซีด ริมฝีปากซีด หน้ามืด เป็นลม

7. มือเท้า หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย ปวด เหี่ยว ซีด เย็น ตึง แข็ง มึน ชา

8. เฉื่อยชา เคลื่อนไหวช้า คิดช้า ยิ่งเคลื่อนไหวยิ่งกระปรี้กระเปร่า

9. ไอ อาการมักทุเลาเมื่อถูกภาวะร้อน

10. เจ็บหน้าอกด้านขวา เมื่อรับประทานหรือสัมผัสกับสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น

11. หายใจไม่อิ่ม เมื่อรับประทานหรือสัมผัสกับสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น

12. กำลังตก เมื่อรับประทานหรือสัมผัสกับสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น

13. ท้องอืดจุกเสียดแน่น เมื่อรับประทานหรือสัมผัสกับสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น

14. ปัสสาวะสีใส ปริมาณมาก

15. อุจจาระเหลวสีอ่อน มักท้องเสีย

16. หนาวสั่นตามร่างกาย

17. ตกกระสีขาว

18. มักมีเชื้อราขาวตามผิวหนังหรือที่เล็บมือ/เล็บเท้า

19. เล็บยาวแคบกว่าปกติ (มีความยาวของเล็บมากกว่าความกว้างมาก) ตัวเล็บและโคนเล็บมีสีขาวซีดกินพื้นที่มากเกินปกติ

20. เส้นเลือดหดตัว ชีพจรเต้นเบา

อาการเด่นที่มักเกิดเมื่อมีภาวะเย็นเกิน ได้แก่ ปากคอชุ่ม ไม่กระหายน้ำ รสของน้ำจืดผิดปกติ ปวด เหี่ยว ซีด เย็น ตึง แข็ง มึน ชา ท้องอืด หัวตื้อ หนาวสั่น ปัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลว กำลังตก เส้นเลือดหดตัว ชีพจรเต้นเบา

ถ้ามีภาวะเย็นเกิน ให้แก้ด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่รู้สึกสบาย ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเท่าที่รู้สึกสบาย

**ตัวอย่างอาการร้อนเกินและเย็นเกินที่เกิดขึ้นพร้อมกัน**

มีไข้สูง แต่หนาวสั่นหรือเย็นมือ เย็นเท้า, ปวดศีรษะ ตัวร้อนร่วมกับท้องอืด, ปวด บวม แดง ร้อน ร่วมกับหัวตื้อและมึนชาตามเนื้อตัวแขน ขา, ตัวร้อนร่วมกับมือเท้าเย็น เป็นต้น

วิธีแก้ทั้งภาวะร้อนและเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน คือ ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นและร้อนผสมกัน โดยอาจใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น นำมาผ่านไฟหรือกดน้ำร้อนใส่หรืออาจผสมสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่รู้สึกสบาย ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นสดเท่าที่รู้สึกสบาย

**กลุ่มอาการของภาวะร่ายกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนเกินตีกลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก)**

คือ ต้นเหตุจากร้อนแต่มีสภาพตีกลับจนเกิดอาการเย็นเกิน เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง(พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 ข้อ 59), ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (พระไตรปิฏก เล่มที่ 25 ข้อ 33)* จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การดับทุกข์ที่ต้นเหตุจะทำให้ทุกข์ดับและเกิดความสุขขึ้น

**กลุ่มอาการของภาวะร่ายกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นเกินตีกลับเป็นอาการร้อนเกิน (ร้อนหลอก)**

คือ ต้นเหตุจากเย็นแต่มีสภาพตีกลับจนเกิดอาการร้อนเกิน เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น การดับทุกข์ที่ต้นเหตุจะทำให้ทุกข์ดับและเกิดความสุขขึ้น

อาการร้อนหรือเย็นเกินใดที่มีลักษณะเด่นซ้ำกัน เวลาวินิจฉัยแยกภาวะร้อนเย็นให้สังเกตอาการอื่นๆ ที่แตกต่างกันประกอบการวินิจฉัย

**4. การปรับสมดุลเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพ ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 3 สูตรปรับสมดุล**

**4 กลวิธีหลัก 9 เทคนิค**

4.1 ผู้วิจัยพบว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นที่ได้ผลเกิดจากการใช้ **3 สูตรปรับสมดุล** ได้แก่

4.1.1 สูตร**ร้อน** ใช้แก้อาการเย็นเกินและอาการร้อนหลอก

4.1.2 สูตร**เย็น** ใช้แก้อาการร้อนเกินและอาการเย็นหลอก

4.1.3 สูตร**ร้อนผสมกับสูตรเย็น** ใช้แก้อาการร้อนและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน

โดยปรับสมดุลด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ไปสู่จุดที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ตามหลักการในพระไตรปิฏก“จัตตาริสูตร”, “กกจูปมสูตร”,”อนายุสสสูตร”และแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

คำตรัสของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็น**ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี 5 ข้อ** ดังนี้

1) ความเจ็บป่วยน้อย

2) ความลำบากกายน้อย

3) เบากาย

4) มีกำลัง

5) เป็นอยู่ผาสุก

(พระไตรปิฎก เล่มที่ 12 “กกจูปมสูตร” ข้อ 265)

จะเห็นได้ว่า ความสบาย(เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย) เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก เป็นตัวชี้วัดสุขภาพที่พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญและใช้ประเมินคุณภาพของเซลล์เนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย รวมถึงคุณภาพของจิตใจและความเป็นอยู่

คำตรัสของพระพุทธเจ้า ที่ว่าด้วยเหตุที่ทำให้อายุสั้นและอายุยืน ดังนี้

“ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 1 เป็นผู้เที่ยวในกาลไม่สมควร 1 ไม่ประพฤติเพียงดังพรหม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้ อายุสั้น ฯ”

“ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 1 เป็นผู้เที่ยวในกาลสมควร 1 เป็นผู้ประพฤติเพียงดังพรหม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน ฯ” (พระไตรปิฎก เล่ม 14 “อนายุสสสูตร” ที่ 1 ข้อ 125)

“ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล  เป็นเหตุให้อายุสั้น 5  ประการเป็นไฉน คือ บุคคลย่อมไม่กระทำความสบายแก่ตนเอง 1 ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 1  เป็นคนทุศีล 1 มีมิตรเลวทราม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้นฯ”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน 5 ประการ  เป็นไฉน  คือ บุคคลย่อมเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย1เป็นผู้มีศีล 1 มีมิตรดีงาม 1 ดูกรภิกษุ ทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน ฯ” (พระไตรปิฎก เล่ม 14 “อนายุสสสูตร” ที่ 2 ข้อ 126)

ดังนั้น เมื่อรวมคำที่พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่ม 22 ข้อ 125 - 126

“อนายุสสสูตร” ที่ 1-2 จะได้***หลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ*** ดังนี้

1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง

2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย

3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย

4) เที่ยวในกาละอันสมควร

5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา, กรุณา, มุทิตา, อุเบกขา)

6) เป็นผู้มีศีล

7) มีมิตรดีงาม

สำหรับเหตุให้อายุสั้นก็ตรงกันข้าม จะเห็นได้ว่า ถ้าต้องการเป็นผู้ที่อายุยืน ซึ่งเซลล์ร่างกายต้องแข็งแรงจึงจะอายุยืนได้ และเมื่อเซลล์ร่างกายแข็งแรง ก็จะทำให้หายหรือบรรเทาความเจ็บป่วย ก็ต้องปรับสมดุล ตามหลักการ ทั้ง 7 ประการ

โดยใช้การปรับสมดุลด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมของภิกษุ (ผู้ปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์) ซึ่งเป็นผู้สันโดษ (ยินดีในความมักน้อยอย่างพอเหมาะ) อยู่เสมอ ด้วยปัจจัย (สิ่งที่จำเป็นในการยังชีพ) ที่น้อย หา**ได้ง่ายและ ไม่มีโทษ** ว่าเป็นองค์ (องค์คุณองค์ประกอบ) แห่งความเป็นสมณะ (ผู้สงบจากทุกข์ผู้พ้นทุกข์)” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 “จัตตาริสูตร” ข้อ 281)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าค้นพบว่า **ผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริงนั้น**(ความเจ็บป่วยก็เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง) **จะต้องใช้สิ่งจำเป็นในการยังชีพที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ** ดังนั้น วิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย จึงเป็นคำตอบของการพ้นทุกข์ พระองค์ท่านทรงค้นพบว่า **การดับทุกข์ที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ใช้สิ่งที่หาได้ง่าย อยู่ในตัวหรือใกล้ตัวเรา**

สอดคล้องกับพระราชดำรัสเศรษฐกิจพอเพียง(4 ธ.ค.34) “เราเลยบอกว่า ถ้าจะแนะนำก็แนะนำได้ ***ต้องทำแบบ “คนจน”*** เราไม่เป็นประเทศร่ำรวย เรามีพอสมควร พออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะ***ถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมีแต่ถอยหลัง*** ประเทศเหล่านั้น ที่เป็น***ประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถอยหลัง และถอยหลังอย่าง น่ากลัว”***

“แต่ถ้าเรามีการบริหาร แบบเรียกว่าแบบ **“*คนจน”***แบบไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี่แหละ คือเมตตากัน***ก็จะอยู่ได้ตลอดไป*** คนที่ทำงานตามวิชาการ จะต้องดูตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายนั้น เขาบอก “อนาคตยังมี” แต่ไม่บอกว่าให้ ทำอย่างไร ก็ต้องปิดเล่มคือปิดตำรา ปิดตำราแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร ลงท้ายก็ต้องเปิดหน้าแรกใหม่ เปิดหน้าแรกก็เริ่มต้นใหม่ ถอยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ ***ตำราแบบ “คนจน”***ใช้ความอะลุ่มอล่วยกัน ***ตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อยๆ*** *”*

จะเห็นได้ว่า ในหลวงทรงพบว่า การปรับสมดุลเพื่อแก้ปัญหาหรือเพื่อพัฒนาที่ก้าวหน้าที่สุดนั้น ต้องกระทำอย่างประหยัดที่สุดคือใช้เงินหรืออุปกรณ์ต่างๆ ให้น้อยที่สุด (ทำแบบคนจน) แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

**4.2 ปรับสมดุลด้วย 4 กลวิธีหลัก ได้แก่**

4.2.1 สมดุลร้อนเย็น

4.2.2 ละบาป

4.2.3 บำเพ็ญบุญ

4.2.4 เพิ่มพูนใจไร้กังวล

ซึ่งขยายเป็นการปฏิบัติ 9 ข้อย่อย (ยา 9 เม็ด) โดย ถ้าเรามีภาวะร้อนเกินหรือร้อนหลอก ก็ปรับสมดุลด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นจนถึงจุดที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ถ้ามีภาวะเย็นเกินหรือ ร้อนหลอกก็ปรับสมดุลด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนจนถึงจุดที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ถ้ามีภาวะทั้ง ร้อนและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ใช้ทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นพร้อมกันในสัดส่วนที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง

พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่ม 22 ข้อ 125-126 “อนายุสสสูตร” ที่ 1 - 2  ***หลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ และหลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุสั้น 7 ประการ***

กรณีข้อที่ 1. บุคคลย่อมกระทำความสบายแก่ตนเอง เป็นเหตุแห่งการอายุยืน ส่วนบุคคลย่อมไม่กระทำความสบายแก่ตนเอง เป็นเหตุแห่งการอายุสั้น ดังนั้นการกระทำหรือการสัมผัสหรือการรักษาใดๆ ที่ทำให้เกิดความไม่สบาย/ทุกข์ทรมาน สิ่งนั้นทำให้อายุสั้น ส่วนการเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเองนั้น สอดคล้องกับหลักการพยาบาล คือเน้นให้ผู้ป่วยเกิดความสุขสบาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงอายุยืน และประเด็นการปรับสมดุลที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ในเมืองหนาวหรืออากาศหนาวหรือคนที่มีภาวะเย็นเกิน จุดที่รู้สึกสบาย คือ อุ่นสบาย ส่วนในเมืองร้อนหรือที่อากาศร้อนหรือคนที่มีภาวะร้อนเกิน จุดที่รู้สึกสบาย คือ เย็นสบาย จะเห็นได้ว่าแต่ละที่/แต่ละแห่ง/แต่ละเวลา/ แต่ละบุคคล ก็จะมีจุดสมดุลแตกต่างกันไป การใช้วัสดุ อุปกรณ์ อาหารการกินและวิธีการจึงแตกต่างกันไป

ผู้วิจัยเห็นว่าประเด็นนี้เป็นหลักการที่สำคัญมาก ที่ชี้ให้เห็นชัดถึง*จุดล้มเหลวของผู้ที่ ไม่เข้าใจ ซึ่งเป็นเหตุให้องค์ความรู้ในการปรับสมดุลเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ที่มีอยู่ทั่วไป ณ ปัจจุบัน ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร* ก็คือ มักจะไปเอาความสำเร็จของการปรับสมดุลแก้ปัญหาของที่หนึ่ง ณ เวลาหนึ่ง บุคคลหนึ่ง/กลุ่มหนึ่ง มาใช้กับอีกที่หนึ่ง ณ อีกเวลาหนึ่ง อีกบุคคลหนึ่ง/กลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมและสภาพของร่างกาย/จิตใจแตกต่างกัน เช่น ถ้าประเทศไทย ซึ่งเป็นเมืองร้อน หรือคนที่มีภาวะร้อนเกิน แต่ไปเอาอาหารหรือสมุนไพร สูตรที่ ใช้ได้ผลในเมืองหนาว หรือเอาสูตรที่ได้ผลในช่วงที่สังคมสิ่งแวดล้อมเย็น เช่น ในเมืองไทย เมื่อประมาณ 30 ปีย้อนหลังไป หรือที่ได้ผลกับบุคคล/กลุ่มคนที่มีภาวะเย็นเกิน มาใช้กับเมืองไทย ณ ยุคปัจจุบัน ซึ่งสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่ร้อน หรือมาใช้กับบุคคล/กลุ่มคนที่มีภาวะร้อนเกิน ก็มักจะไม่ประสบความสำเร็จในการปรับสมดุล

ความจริงแล้วหลักการปรับสมดุลร้อนเย็นหรือปรับสมดุลดินน้ำลมไฟ ยังใช้ได้ผลดีตลอดกาล แต่ต้องประยุกต์ปรับเข้ากับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมของสถานที่และสภาพบุคคล/ กลุ่มคน ณ ปัจจุบันนั้นๆ ซึ่งจะต้องใช้วัสดุ อุปกรณ์และวิธีการที่แตกต่างไปจากเดิม จึงจะเกิดสภาพรู้สึกสบาย อันจะนำไปสู่สภาวะแข็งแรงอายุยืน หายหรือทุเลาความเจ็บป่วย

ต่อให้เป็นโรคชนิดเดียวกันแต่เกิดต่างสถานที่ ต่างสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม ต่างบุคคล/ กลุ่มคน ผู้วิจัยเห็นว่าสิ่งที่จะทำให้หายหรือบรรเทาโรค ก็จะแตกต่างกันไป เพราะจุดสมดุลต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับที่**พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ” แปลว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น”**

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า เราจะยึดมั่นถือมั่นสิ่งที่ใช้ปรับสมดุลที่เคยได้ผล ณ วันเวลาหนึ่ง สังคมสิ่งแวดล้อมหนึ่ง บุคคล/กลุ่มคนหนึ่ง ไปใช้กับอีกสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม อีกบุคคล/กลุ่มคนที่ต่างไปจากสถานที่ หรือต่างไปจากวันเวลานั้นๆ ไม่ได้ แต่หลักการปรับสมดุลนั้นยังคงใช้ได้ตลอดกาลนาน เพียงแต่ต้องใช้สิ่งใหม่หรือแม้บางอย่างต้องใช้สิ่งเดิมอยู่ปริมาณ การใช้ก็ต้องต่างจากเดิม(อาจมากขึ้นหรือน้อยลง)**เพื่อปรับสมดุลกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมใหม่ บุคคล/กลุ่มคนใหม่ ณ ปัจจุบันนั้นๆ โดยมีตัวชี้วัด คือ สามารถลดหรือแก้ปัญหานั้นได้**

ยุคก่อนเป็นยุคเย็นจึงมักใช้ฤทธิ์ร้อนเป็นหลัก ยุคนี้โลกร้อนขึ้น ผู้วิจัยพบว่าการปรับ มาใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นมากขึ้น จะมีประสิทธิภาพในการลดปัญหาสุขภาพ แต่ก็ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นตายตัว เมื่อปรับไปสักระยะหนึ่งจนเกิดภาวะเย็นเกินแทรก ก็ต้องปรับเติมสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ลดสิ่งที่มี ฤทธิ์เย็น ปรับไปสักระยะหนึ่งเกิดภาวะร้อนเกิน ก็ต้องปรับเติมสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ลดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ทำสลับไปมา ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อม ณ ปัจจุบันนั้นๆ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยใช้เทคนิคที่ประหยัดเรียบง่าย 9 ข้อ ดังนี้

**4.3 ใช้เทคนิคปรับสมดุล 9 ข้อ ดังนี้**

**1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล**

**กรณีที่มีภาวะร้อนเกินหรือเย็นหลอก ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ**

**วิธีทำ** ใช้ สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านางเขียว 5-20 ใบ ใบเตย 1-3 ใบ บัวบก ครึ่ง-1 กำมือ หญ้าปักกิ่ง 3-5 ต้น หญ้าม้า ครึ่ง-1กำมือ ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครึ่ง-1 กำมือ ผักบุ้ง ครึ่ง-1 กำมือ ใบเสลดพังพอน ครึ่ง-1 กำมือ หยวกกล้วย ครึ่ง-1 คืบและว่านกาบหอย 3-5 ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ โขลกให้ละเอียดหรือขยี้ ผสมกับน้ำเปล่า 1-3 แก้ว(บางครั้งอาจผสมน้ำมะพร้าว น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำมะขาม ในรสไม่จัดเกินไปเพื่อทำให้ดื่มได้ง่ายในบางคน) กรองผ่านกระชอน เอาน้ำที่ได้มาดื่ม ครั้งละประมาณ ครึ่ง-1 แก้ว วันละ 1-3 ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่างหรือดื่มแทนน้ำตอนที่รู้สึกกระหายน้ำ ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ตามความต้องการของร่างกาย ณ เวลานั้นๆ โดยดูความพอดีได้จากความรู้สึกที่กลืนง่าย ไม่ฝืดไม่ฝืนไม่พะอืดพะอมและความสบายตัว

กรณีที่ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดแล้วรู้สึกไม่สบาย **แสดงว่าอาจมีภาวะร้อนและ เย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน** ให้กดน้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือนำไปต้มให้เดือดก่อนดื่ม หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมก่อนดื่มก็ได้ เช่น ผสมด้วยน้ำต้มขมิ้น/ขิง/ตะไคร้/มะตูม เป็นต้น ถ้าดื่มแล้วรู้สึกสบาย

อาจตัดสมุนไพรฤทธิ์เย็นออก แล้วดื่มสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็ได้ ถ้าดื่มแล้วรู้สึกสบาย**แสดงว่ามีภาวะเย็นเกินหรือร้อนหลอก**

ผู้วิจัยพบว่าการใช้ปัสสาวะเสริมในการรักษา มีส่วนช่วยลดอาการไม่สบายต่างๆ ได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า บรรดาเภสัช(ยา) มูตรเน่า(ปัสสาวะ)น้อย หาได้ง่ายและ ไม่มีโทษ (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 281)

แสดงว่าพระพุทธเจ้าทรงพบว่า ปัสสาวะเป็นยาที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องปัสสาวะบำบัดจากทั่วโลก ซึ่งรวบรวมโดย สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ดังนี้

**ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy)** คือ การใช้ปัสสาวะของตัวเองเพื่อวัตถุประสงค์ในการรักษาโรค โดยไม่ใช้ยาและยังช่วยส่งเสริมสุขภาพด้วย

**การรักษาโรค**

ดร.อัสเบิร์ต เซนต์ กีออร์กี นักวิทยาศาสตร์รางวัลโนเบลทดลองใช้สาร methyl gloxal ซึ่งพบในปัสสาวะรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งและได้ผลเป็นที่น่าพอใจในหลายราย สารต่างๆ เหล่านี้แม้จะมีปริมาณน้อยในปัสสาวะแต่พบว่าอยู่ในรูปแบบที่มีศักยภาพสูง เมื่อดื่มเข้าไปจะซึมผ่านเยื่อบุกระเพาะอย่างรวดเร็วและเกิดผลต่อร่างกาย

งานวิจัยชิ้นใหญ่ของ นพ.ธรรมาธิกรี รัฐมหาราษฎร์ ประเทศอินเดียได้ทดลองให้ผู้ป่วยจำนวน 200 คน ดื่มน้ำปัสสาวะของตนเองและติดตามผลทางการแพทย์อย่างใกล้ชิด ได้ข้อสรุปดังนี้

1) เมื่อดื่มน้ำปัสสาวะช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงมากขึ้น และอัตราเผาผลาญ ในร่างกายสูงขึ้น

2) การดื่มน้ำปัสสาวะจะช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงมากขึ้น ในผู้ป่วยทุกราย และปริมาณฮีโมโกลบินในเลือดก็สูงขี้นด้วย เขาเชื่อว่าข้อสรุป 2 ประการนี้สำคัญมาก ช่วยให้เกิดการบำบัดรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยได้หลายกรณี ด้วยกลไกของเอนไซม์ ฮอร์โมนและเกลือแร่และช่วยให้ภูมิต้านทานดีขึ้นอีกด้วย

การวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ชาว Australia 2 คน พบว่า เมื่อดื่มปัสสาวะจะทำให้มีสมาธิ จิตใจสดชื่นอารมณ์ดีขึ้น แจ่มใส เพราะในปัสสาวะมีฮอร์โมน ชื่อ Melatonin ซึ่งพบในปัสสาวะตอนเช้าในงานวิจัยค้นพบว่าปัสสาวะของแต่ละคนจะมีผลต่อการทำงานในร่างกายของแต่ละคน โดยจะทำหน้าที่เป็นวัคซีนธรรมชาติ เป็นตัวต่อต้านแบคทีเรียและไวรัส ต่อต้านสารก่อมะเร็ง ทำให้เกิดความสมดุลกับฮอร์โมนและช่วยเรื่องภูมิแพ้ (ปัสสาวะทำหน้าที่เป็น natural vaccine, antibacterial, antiviral, anti-cancer agents, hormone balance, allergy relievers)

**วิธีการใช้ปัสสาวะบำบัด มี 2 แบบ** คือ

**1) แบบใช้ภายใน**

**- ดื่ม** ดื่มปัสสาวะตอนเช้า ช่วงกลางของปัสสาวะ โดยเริ่มต้นจาก 5-10 หยด ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มจนถึง 1 แก้ว ประมาณ 100 cc. มีประโยชน์ในการรักษาโรคทั่วไป

**- ล้างพิษ** ดื่มปัสสาวะตลอดทั้งวัน (ยกเว้นตอนเย็น) และดื่มน้ำสะอาดด้วย เป็นการล้างพิษออกจากร่างกาย โดยทำให้เลือดสะอาดขึ้น พิษจะถูกกำจัดออกจากร่างกายทางอุจจาระ เหงื่อ และทางหายใจ

**- กลั้วคอ** เมื่อมีอาการเจ็บคอ ปวดฟัน และเมื่อมีอาการไอเป็นหวัด

**- สวนทวาร (Detoxification)** โดยการสวนปัสสาวะเข้าไปในทวาร เพื่อล้างลำไส้และเป็นการกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย,การสวนล้างช่องคลอดเพื่อรักษาอาการตกขาว เชื้อรา เชื้อยีสต์ที่เจริญผิดปกติ, หยอดหู, หยอดตา เมื่อมีอาการหูและตาอักเสบ โดยการใช้ปัสสาวะผสมกับน้ำสุกที่สะอาดหยอดหูและตา

**- สูดเข้าจมูก** สูดเอาปัสสาวะสดๆ ตอนเช้าเข้าจมูกทั้งสองข้าง เพื่อล้างโพรงจมูก สำหรับคนที่เป็นไซนัส เป็นหวัด ภูมิแพ้ (น้ำมูกไหลเป็นประจำ)

**2) แบบใช้ภายนอก**

**- ทาและนวดผิวหนัง** โดยนวดร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วนทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วล้างออก จะช่วยรักษาโรคผิวหนังได้หรือผิวหนังที่โดนแดดเผา

**- ล้างเท้า** กรณีมีปัญหาที่ผิวหนังและเล็บเท้า

**- สระผม** ช่วยทำให้ผมสะอาดนุ่มสลวย และทำให้ผมดกขึ้น ปัสสาวะสามารถรักษาอาการปวดหลัง แผล แผลไฟไหม้ ภูมิแพ้ หืดหอบ ไมเกรน มะเร็ง ผิวหนังผื่นแพ้ กามโรค ปวดตามข้อ โรคเก๊าต์ ท้องผูก มาลาเรีย หวัด ตับอักเสบ ปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

**การประเมินผลการใช้ปัสสาวะ**

**1) ด้านความปลอดภัย (Safety)** นักวิจัยเชื่อว่าปัสสาวะ โดยธรรมชาติเป็นน้ำสะอาดปราศจากเชื้อ และมีสารประกอบพิเศษมากมายที่มีประโยชน์ทางการแพทย์ ไม่เคยมีรายงานว่าคนดื่มน้ำปัสสาวะแล้วตาย และการดื่มน้ำปัสสาวะไม่มีผลข้างเคียง

2) ด้านประสิทธิผล (Efficacy) โรคที่ได้ผลดีจากปัสสาวะบำบัด

- โรคหอบหืดและภูมิแพ้

- ท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งมักพบในผู้สูงอายุ

- พวกบิดเรื้อรังจากเชื้ออมีบา

- โรคมะเร็งบางรายขึ้นกับระยะของโรค

- โรคทั่วไป เช่นโรคผิวหนัง, โรคหวัด, ไอเรื้อรัง, หลอดลมอักเสบ, ไข้จากเชื้อไวรัส และแเบคทีเรีย (www.thaicam.go.th/index.php?option...**urine**-**therapy**...มิถุนายน 11, 2552)

กรณีที่มีอาการป่วยหนัก หรืออาการเฉียบพลัน หรืออาการเรื้อรัง ด้วยภาวะร้อนเกิน ผู้วิจัยพบว่าสมุนไพรที่แก้อาการได้ดี คือใช้ถ่านที่ใช้ก่อไฟขนาดประมาณ ครึ่ง-1 กำปั้นของผู้ป่วยบดให้ละเอียด เอาน้ำปัสสาวะครึ่งแก้ว(ประมาณ 100 ซี.ซี.)แช่ ประมาณ 5-10 นาที กรองเอาแต่น้ำ หรือใช้ผงถ่านดังกล่าวบดละเอียด ประมาณ 1-2 ช้อนชา ผสมน้ำปัสสาวะ ครึ่งแก้ว แล้วผสมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดครึ่งแก้ว(ถ้ามี) ใส่น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น 10-20(ถ้ามี) ใส่น้ำมันเขียว 1-3 หยด(ถ้ามี) ดื่มก่อนอาหารหรือดื่มในขณะที่รู้สึกไม่สบาย ส่วนถ้าเป็นภาวะเย็นเกินหรือร้อนหลอกก็ผสมผงถ่านและปัสสาวะด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน สำหรับภาวะเย็นและร้อนร้อนเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ผสมผงถ่านและปัสสาวะด้วยสมุนไพรด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อนและเย็นในสัดส่วนที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง เมื่ออาการทุเลาดีแล้วก็หยุดใช้สูตรนี้ แล้วดูแลตัวเองตามหลักการต่างๆ ตามปกติ

ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูล ถ่านไม้มีสรรพคุณมากกว่าที่คิด ไม่ใช่แค่ดูดกลิ่นอับชื้น ยังสามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพได้หลากหลาย...ได้มีการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ขจัดสารตกค้างในร่างกาย     นอกเหนือจากการใช้เป็นเชื้อเพลิง ประกอบอาหารตั้งแต่โบราณแล้ว  เคล็ดลับแม่บ้านในห้องครัวอาจจะคุ้นเคย  กับการวางก้อนถ่านไม้ดำๆ สักก้อนไว้ช่วยดูดกลิ่นในตู้เย็นแต่คงไม่คุ้นกับการใช้'ถ่าน'ในประโยชน์ อื่นๆ อย่างเครื่องสำอาง สารขจัดพิษ หรือวัสดุเพื่อการผ่อนคลาย โดยเฉพาะถ่านไม้ที่ผลิตจากไม้ไผ่ ถ่านไม้ไผ่จึงถูกนำไปใช้ทั้งในด้านการเกษตร การแพทย์ อิเล็กทรอนิกส์ อุตสาหกรรม สิ่งทอ ฯลฯ ประโยชน์มากกว่าที่คิด

สำหรับในชีวิตประจำวันถ่านไม้ไผ่สามารถใช้ตั้งแต่การรักษาสภาพแวดล้อมไปจนถึงการประกอบอาหาร การประทินผิว ช่วยขจัดสารตกค้างในร่างกาย คุณสมบัติการดูดซับกลิ่นและความชื้น และปล่อยประจุลบ (มีผลในการฟอกอากาศให้บริสุทธิ์สดชื่นขึ้น)ของถ่านไม้ไผ่ เหมาะ สำหรับวางก้อนถ่านไว้ในตู้เสื้อผ้า ห้องครัวห้องน้ำ  ตู้เก็บของหรือกล่องรองเท้า วางในรถยนต์ ก็ได้   รวมทั้งวางดูดก๊าซพิษที่ระเหยมาจากสีทาบ้านหรือโพลี่บอร์ดในอาคารหรือห้อง ที่เพิ่งตกแต่งใหม่ได้ด้วย การปล่อยประจุลบของถ่านไม้ไผ่ยังช่วยแก้มลภาวะในน้ำเสีย ท่อระบายน้ำที่ปล่อยน้ำซักผ้าและกลิ่นเน่า ถ่านไม้ไ ผ่จะดูดซับคลอรีนและสารมีพิษภายในน้ำดื่มและให้แร่ธาตุตามธรรมชาติที่ กล่าวถึงข้างต้นมากขึ้นด้วย ในการหุงข้าว ถ่านไม้ไผ่ช่วยดูดกลิ่นคลอรีนออกจากน้ำ ดูดซับจุลินทรีย์และสารพิษในข้าว เพิ่มแร่ธาตุให้ข้าวหุงสุก ทำให้รสชาติดี คุณสมบัติในการดูดซับสารพิษ เพิ่มประจุลบซึ่งกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิตในร่างกายคนได้ ถ่านไม้ไผ่ จึงมีผลในการขับสารเคมีตามผิวหนัง ผิวหนังจึงนุ่มชุ่มชื้นสะอาดและอบอุ่น

นอกจากนี้ถ่านไม้ไผ่ยังช่วยดูดซับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งรั่วซึมจากเครื่องคอมพิวเตอร์ เตาอบและเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ ด้วย...

1) ถ่าน ไม้ไผ่ในแจกัน ถ่านไม้ไผ่จะช่วยให้ดอกไม้สดในแจกันอยู่คงทนยาวนานขึ้น เพราะถ่านไม้ไผ่รักษาระดับความชื้นและฟอกอากาศให้น้ำเน่าเสียช้าลง (ด้วยคุณสมบัติของการปล่อยประจุลบ) รวมทั้งแร่ธาตุในถ่านจะช่วยยืดอายุของต้นไม้ด้วย ในกรณีกระถางดินปลูกต้นไม้การโรยผงถ่านรอบๆ โคนต้นจะช่วยเพิ่มแร่ธาตุในดิน ต้นไม้จะโตเร็ว

2) อาบสวยด้วยถ่าน นำถ่านบดหรือก้อนเล็กๆ ปริมาณ 300 กรัมหรือมากกว่าเล็กน้อยใส่ถุงผ้าตาข่าย เอาไปวางในอ่างอาบน้ำ ก่อนเปิดน้ำร้อนสำหรับแช่อาบ เมื่ออาบเสร็จนำถุงถ่านไปตากแห้งและเก็บไว้ใช้ได้อีกนานสองเดือนสำหรับถ่าน หนึ่งถุง วิธีการนี้ถ่านไม้ไผ่จะช่วยให้ ความอบอุ่นร่างกาย ทำความสะอาดและรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนัง และยังช่วยขจัดกลิ่นอับหรือกลิ่นคลอรีนได้ด้วย

3) ทำ น้ำแร่ คุณสามารถทำน้ำแร่ไว้ดื่มเองได้ จากการใช้ถ่านไม้ไผ่ก้อนขนาดพอเหมาะล้างให้สะอาด โดยไม่ใช้สารเคมีหรือผงซักฟอกใดๆ นำถ่านไปต้มกับน้ำดื่มสะอาดด้วยไฟอ่อนๆ 10 นาที ตักถ่านออกตากแห้ง แล้วนำถ่านนั้นชั่งน้ำหนักให้ได้ 100 กรัมเติมลงในน้ำดื่มสะอาด 1 ลิตร ตั้งทิ้งไว้สักสองสามชั่วโมง ก็จะได้น้ำแร่สะอาดไว้ดื่ม ถ่านต้ม(และตากแห้ง)หนึ่งก้อนสามารถใช้ได้หนึ่งเดือน แต่ควรต้มซ้ำสัปดาห์ละครั้งเพื่อผลสูงสุด

4) ล้าง ผัก ล้างผักให้สะอาดแล้วนำผงถ่านบด 1 ช้อนชาผสมน้ำ 5 ลิตร แช่ผักหรือผลไม้ไว้ 15-20 นาที จากนั้นล้างผักผลไม้ด้วยน้ำเปล่าอีกครั้ง ถ่านจะช่วยดูดซับสารเคมีตกค้างในพืชผัก

5) เยียว ยาร่างกาย มีวิธีการใช้ถ่านไม้ไผ่เพื่อเยียวยาร่างกายดังนี้ -ปากเหม็น ให้ผสมถ่านกับน้ำดื่ม -คลื่นไส้อาเจียน มีแก๊สในกระเพาะอาหาร ให้ผสมผงถ่านสะอาดลงในน้ำเปล่าหนึ่งแก้ว คนให้เข้ากันแล้วดื่ม แต่คนท้องผูกไม่ควรดื่มเพราะจะทำให้อาการหนักขึ้น -ผื่นแพ้ คันผิวหนัง ใช้ถ่านแช่น้ำอาบ -เจ็บคอ ผสมถ่านกับน้ำพอเหนียวปั้นเป็นก้อนกลมๆ อมไว้ 5 นาทีแล้วกลืนช้าๆ -กินยาเกินขนาด ใช้ถ่านแก้พิษ รับประทานถ่านผสมน้ำปั้นเป็นก้อน 10-20 เม็ด ดื่มน้ำตามมากๆ การใช้ถ่านเยียวยาร่างกายนี้ต้องใช้ทันทีเมื่อเกิดอาการหรือหลังเกิดอาการ โดยเร็วที่สุด เพื่อประสิทธิผลเต็มที่ (stickycorn.multiply.com/journal/item/11/11. มิถุนายน 20, 2542)

ผู้วิจัยพบว่าคนแต่ละธาตุ มักถูกกับสมุนไพรถอนพิษร้อนที่แตกต่างกัน ดังนี้

**ธาตุไฟ** (คนเกิดช่วงเดือน ม.ค.-มี.ค.) ที่มีลักษณะขี้ร้อน รูปร่างมักผอม (มีส่วนน้อยที่รูปร่างอ้วน) ทำงานที่ต้องใช้สมองหรือใช้ข้อมูลได้ดี ส่วนงานที่ต้องใช้แรงมากๆ มักทำได้ ไม่ค่อยทน ส่วนใหญ่จะถูกกับ บอระเพ็ด หรือลูกใต้ใบ มักไม่ค่อยถูกกับฟ้าทะลายโจร

**ธาตุไฟผสมลม** (คนเกิดช่วงเดือน มี.ค.-เม.ย.) ที่มีลักษณะเมื่ออากาศร้อนก็จะรู้สึก ร้อนมาก อากาศหนาวก็จะรู้สึกหนาวมาก รูปร่างมักผอมบาง (มีส่วนน้อยที่รูปร่างอ้วน) ทำงานที่ต้องใช้สมองหรือใช้ข้อมูลได้ดี ส่วนงานที่ต้องใช้แรงมากๆ มักทำได้ไม่ค่อยทน ในคนธาตุนี้ที่เป็นคนขี้หนาว คือทนอากาศร้อนได้มากกว่าอากาศเย็น ส่วนใหญ่จะถูกกับรางจืด ส่วนที่เป็นคนขี้ร้อน คือ ทนอากาศเย็นได้มากกว่าอากาศร้อน มักถูกกับบอระเพ็ด หรือลูกใต้ใบ

**ธาตุลม** (คนเกิดช่วงเดือน เม.ย.-มิ.ย.) ที่มีลักษณะเป็นคนขี้หนาว รูปร่างมักผอมบาง (มีส่วนน้อยที่รูปร่างอ้วน) กระดูกมักหลวม มักชอบพูด ทำงานที่ต้องใช้สมอง ความคิดหรือใช้ข้อมูลได้ดี ส่วนงานที่ต้องใช้แรงมากๆ มักทำได้ไม่ค่อยทน รางจืดที่เจือจาง ไม่เข้มข้น สมุนไพรตัวอื่นๆ ที่เจือจาง หรือตัวยาที่ไม่แรงมาก

**ธาตุลมผสมน้ำ** (คนเกิดช่วงเดือน มิ.ย.-ก.ค.) ที่มีลักษณะอาจขี้หนาวหรือขี้ร้อนก็ได้ โดยส่วนใหญ่มักขี้หนาว รูปร่างมักสมส่วน ผิวพรรณดูมีน้ำมีนวล จะทำงานหนักหรือทำงานใช้สมองก็ทำได้ดี ในคนที่ขี้หนาว คือทนอากาศร้อนได้มากกว่าอากาศเย็น ส่วนใหญ่จะถูกกับรางจืด ส่วนที่เป็นคนขี้ร้อน คือ ทนอากาศเย็นได้มากกว่าอากาศร้อน มักถูกกับบอระเพ็ด หรือลูกใต้ใบ

**ธาตุน้ำ** (คนเกิดในช่วงเดือน ก.ค.-ก.ย.) ที่มีลักษณะอาจขี้หนาวหรือขี้ร้อนก็ได้ โดยส่วนใหญ่มักขี้หนาว รูปร่างมักสมส่วน ผิวพรรณดูมีน้ำมีนวล จะทำงานที่ต้องใช้แรงมากได้ดี ทำงานได้ทน มักไม่ค่อยชอบงานที่ต้องใช้สมองหรือความคิดมากๆ ส่วนใหญ่ขี้หนาวมักถูกกับรางจืดหรือฟ้าทะลายโจร สำหรับคนที่ขี้ร้อนมักถูกกับบอระเพ็ด หรือลูกใต้ใบ

**ธาตุดิน** (คนเกิดในช่วงเดือน ต.ค.-ธ.ค.) ที่มีลักษณะเป็นคนขี้หนาว รูปร่างมักล่ำสัน ทำงานที่ต้องใช้แรงงมากๆ ได้ดี ทำงานได้ทน มักไม่ค่อยชอบงานที่ต้องใช้สมองหรือความคิดมากๆ ส่วนใหญ่มักถูกกับ ฟ้าทะลายโจร และตัวถอนพิษร้อนอื่นๆ ได้ทุกตัว มักถูกกับตัวยาที่เข้มข้นและปริมาณมากกว่าคนธาตุอื่นๆ

**ธาตุดินผสมไฟ** (คนเกิดในช่วงเดือน ธ.ค.-ม.ค.) ที่มีลักษณะขี้ร้อน รูปร่างมักสมส่วน ไม่อ้วนไม่ผอมเกินไป ทำงานทน จะทำงานหนักหรือทำงานใช้สมองได้ดี ส่วนใหญ่ถูกกับรางจืด

**สมุนไพรที่มีฤทธิ์ถอนพิษ/ปรับสมดุลตามอวัยวะต่างๆ ดังนี้**

**น้ำเหลืองเสีย** เหงือกปลาหมอ, รากหญ้าคา, รากใบเตย, รากหญ้าขัดมอญ, รากมะละกอ

**ทางเดินหายใจ ปอด หลอดลม** หนุมานประสานกาย, หญ้าดอกขาว

**ไต กระเพาะปัสสาวะ** สมุนไพรฤทธิ์เย็น ได้แก่ ย่านาง, รากหญ้าคา, รากใบเตย, รากหญ้าขัดมอญ, รากมะละกอ เป็นต้น สมุนไพรฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ตะไคร้ กระเจี๊ยบแดง เป็นต้น

**กระดูก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ** เถาเอ็นอ่อน, เถาวัลเปรียง

**หยอดหู ตา** *ภาวะร้อน* น้ำสกัด(กลั่น)สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ย่านาง เบญจรงค์ ผักบุ้ง ใบเตย, น้ำต้มสมุนไพรฤทธิ์เย็นปล่อยให้เย็น, น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด *ภาวะเย็น* น้ำขมิ้นสด,น้ำขมิ้นต้มแล้วปล่อยให้เย็น,น้ำขมิ้นสกัด(กลั่น) *ภาวะร้อนและเย็นเกิดพร้อมกัน* น้ำสกัด(กลั่น)ใบพลูผสมว่านหางจระเข้

**แผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้ ท้องเสียบิดมูกเลือด**- น้ำต้นกล้วย กล้วยดิบ ใช้รับประทานสดๆ หรือใช้สมุนไพรรสฝาดครึ่ง-1 กำมือ เช่น ปลีกล้วย เปลือกสะเดา เปลือกแค เปลือกว้า เปลือกค้อ เปลือกของผลมังคุด เปลือกของผลทับทิม เป็นต้น ต้มกับน้ำ 1-3 แก้วรับประทาน ก่อนอาหารหรือช่วงที่มีอาการ โดยถ้ามีภาวะร้อนเกิน ใช้คู่กับสมุนไพรถอนพิษร้อนตามธาตุ ถ้ามีภาวะเย็นใช้คู่กับสมุนไพรถอนพิษเย็น ถ้ามีทั้งภาวะร้อนและเย็นเกินพร้อมกัน ก็ใช้คู่กับสมุนไพรถอนพิษร้อนตามธาตุผสมกับสมุนไพรถอนพิษเย็น

**2) กัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม**

เป็นการแพทย์ดั้งเดิมของประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ชาวไทยภูเขาบางกลุ่ม ชาวจีน พม่า ลาว เวียนนาม กัมพูชา มาเลเซีย เป็นต้น มีประสิทธิภาพโดดเด่นในการ เอาพิษออกจากร่างกายโดยระบายพลังงานที่เป็นพิษจากเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนมาระบายพิษที่ผิวหนัง ทำให้สามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว

“กัวซาบำบัด”ศาสตร์แพทย์แผนจีนโบราณยุคราชวงศ์ถัง,หมิง สืบทอดยาวนานกว่า5,000 ปี

กัวซาเทอราปี หรือกัวซาบำบัด (GUASA THERAPY) เป็นการบำบัดรักษาโรค ของชาวจีนโบราณ เป็นศาสตร์ชั้นสูง ที่ใช้เฉพาะในราชสำนักเท่านั้น และเริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้น มีถ่ายทอดและเผยแพร่ออกไปสู่ประชาชน จนถึงประเทศเพื่อนบ้าน อาทิ เวียดนาม เขมร พม่า ไทย โดยเฉพาะชาวล้านนา โดยเป็นที่นิยมและรุ่งเรืองสูงสุดในยุคราชวงศ์ถังและหมิง สืบทอดยาวนานมากว่า 5,000 ปี และเกือบสูญหายไป

30 ปีที่ผ่านมามีกลุ่มแพทย์จีน นักวิชาการ นักธุรกิจ ร่วมกับมหาวิทยาลัยปักกิ่ง เพื่อฟื้นฟูศาสตร์ กัวซาบำบัดกลับมาอีกครั้ง โดยปัจจุบันวิชากัวซาบำบัด ได้รับการบรรจุเป็นวิชาเอก อยู่ในหลักสูตรคณะแพทย์ทางเลือกของมหาวิทยาลัยปักกิ่ง และได้มีชาวมาเลเซียนำไปเผยแพร่ในประเทศ มาเลเซีย สิงคโปร์ บูรไน อินเดีย ฮ่องกง ไทย และอีกหลายประเทศในเอเชีย

**ข้อดีของการทำกัวซาบำบัด** คือ เป็นศาสตร์ที่เรียนรู้ง่าย ปฏิบัติง่าย ทุกคนสามารถเรียนและฝึกทำให้ตนเองและผู้อื่นได้ โดยไม่มีผลเสีย ถ้าทำถูกวิธีจะเห็นผลทันที แต่ถ้าผิดวิธี ก็ไม่มีผลเสียหรือผลข้างเคียงใด เพียงแต่ไม่หายจากอาการเจ็บป่วยนั้น “กัวซา” นั้นความหมายก็คือ “กัว” แปลว่าขูด “ซา” แปลว่าสารพิษ หรืออาจหมายถึงเชื้อโรค หรือสิ่งปนเปื้อนผิดปรกติในกระแสการไหลเวียนของร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย

แผ่นกัวซามักทำจากเขาสัตว์ แผ่นหยก หรือบางพื้นบ้านอาจจะใช้ช้อนโลหะ ชามเซรามิค ก็ได้ แต่ที่นิยมกันทั่วไป คือ ทำจากเขาควายน้ำ เนื่องจากหาง่าย ราคาไม่แพง ทำจากธรรมชาติจึงปลอด ภัยจากสารเคมี เขาควายน้ำนี้จะมีประสิทธิภาพในการระบายความร้อนและ ขับสารพิษในร่างกาย ไม่เป็นตัวนำไฟฟ้า ไม่ขูดผิวหนังจนเสียหายหรือถลอก สามารถ เห็นผลการรักษาได้ชัดเจน เมื่อใช้ร่วมกับน้ำมันกัวซา ซึ่งสกัดจากสมุนไพรธรรมชาติกว่า 7 ชนิด ซึมซาบเข้าผิวหนังได้ดี ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

**ประโยชน์ของการทำกัวซาบำบัด** กระตุ้นระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย ช่วยให้ระบบหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น กระตุ้นเซลล์โดยการเพิ่มออกซิเจนและระบายของเสียในเซลล์ เพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย เสริมความงาม ชะลอความชรา ใช้แทนการ ออกกำลังกายได้ ทำให้ร่างการแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ สามารถ และตรวจเช็คโรคเบื้องต้นได้

**วิธีการทำกัวซาบำบัด**  ทำได้ 3 วัตถุประสงค์ คือ เพื่อการตรวจเช็คสุขภาพ และบำบัดรักษาโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย, เพื่อผ่อนคลายหรือเพื่อสุขภาพ แทนการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบการไหลเวียนดีขึ้น และเพื่อความงาม

([www.look4thailand.com/healthy/news... ธันวาคม 5, 2552)](http://www.look๔thailand.com/healthy/news...%20ธันวาคม%20๕,%20๒๕๕๒))

วิธีการรักษาแต่โบราณของการแพทย์แผนจีนนั้น ในตำราโบราณได้มีการบันทึกไว้ว่ามีอยู่สี่วิธีคือ ขูด ฝัง รม ยา

การขูด หมายถึง วิธีการนวดและการขูดผิวให้ออกผื่นแดง ถูกจัดให้อยู่อันดับที่หนึ่งของสี่วิธีการรักษา จึงเห็นได้ว่าเป็นวิธีที่มีความสำคัญที่สุดในสี่วิธีการรักษา การขูดนอกจากจะมีประสิทธิภาพการรักษาที่ดีเป็นพิเศษแล้ว เนื่องจากการขูดไม่จำเป็นต้องใช้วัสดุหรือเครื่องมือ ที่พิเศษอันใด หากจะใช้เพียงมือหนึ่งคู่ แผ่นขูดหนึ่งอัน หรือช้อนกระเบื้องเซรามิคแบบธรรมดาเพียงหนึ่งคันก็พอ หรือบางทีอาจจะใช้เพียงหินเรียบแค่หนึ่งก้อนก็ใช้ได้แล้ว ขอเพียงแต่มี ความเข้าใจในหลักการทางการแพทย์ เท่านี้ก็จะสามารถรักษาผู้คนได้ทุกที่ทุกเวลา วิธีการขูดจึงเป็นวิธีการรักษาที่สะดวกที่สุด ดังนั้นจึงถูกคนโบราณจัดให้เป็นอันดับหนึ่งของวิธีการรักษาทั้งหลาย

ส่วนการใช้ยาจะเป็นอันดับสุดท้ายของสี่วิธีการรักษา สาเหตุอาจเป็นเพราะวิธีการนี้ต้องใช้ตัวยาหลายขนาน ไม่สามารถเตรียมพร้อมได้ทุกที่ทุกเวลา ดังนั้นจึงถูกจัดให้อยู่ในอันดับท้ายของสี่วิธีการรักษา แพทย์ที่ดีจะต้องมีความรอบรู้วิธีการเหล่านี้ จากนั้นพิจารณาดูความเหมาะสมตามสถานการณ์ แล้วเลือกเฟ้นวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาให้กับผู้ป่วย แต่เนื่องจากวิธีรักษาแบบขูด จะทำให้แพทย์ต้องเสียพละกำลังมากที่สุด ต้องเสียเวลามากที่สุด และได้เงินน้อยที่สุด อีกทั้งเวลารักษาจะดูเหมือนกับกรรมกรที่กำลังทำงานหนัก ภาพลักษณ์ของแพทย์จึงดูไม่ค่อยสวยงาม ส่วนการรักษาโดยการใช้ยาไม่เพียงแต่จะใช้เวลาและพละกำลังในการรักษาผู้ป่วยน้อยเท่านั้น หากยังสามารถรักษาความน่าเชื่อถือทางวิชาการของแพทย์ได้อีกด้วย ทั้งนี้ ในด้านของตัวยาก็ยังง่ายต่อการเพิ่มราคาให้สูงขึ้นอีกต่างหาก ทำให้แพทย์ได้รับผลประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจที่ค่อนข้างมากกว่า

หลังจากได้มีการพัฒนามาเป็นเวลานาน การรักษาโดยใช้ตัวยาจึงกลายเป็นกระแสหลักของการรักษาในการแพทย์จีน หากแต่วิธีการรักษาแบบขูดกลับกลายเป็นวิธีการรักษาแบบชาวบ้าน แพทย์ที่ทรงกิตติศัพท์จึงไม่ให้ความสำคัญกับการรักษาประเภทนี้ ด้วยเช่นนี้ประสิทธิภาพของการรักษาของการแพทย์แผนจีนจึงลดต่ำลงไปมากมาย โรคบางโรคที่ต้องใช้วิธีการรักษาแบบขูดเป็นหลัก ในปัจจุบันได้กลายเป็นโรคที่มิอาจรักษาให้หายได้(อมร ทองสุก ; อ้างถึง Alex Wu, 2553 : 118-119)

เนื่องจากสมัยก่อนเป็นยุคที่สังคมสิ่งแวดล้อมเย็น เส้นเลือดจึงหดตัวและชามากกว่า ยุคปัจจุบันซึ่งเป็นยุคร้อน ผู้วิจัยพบว่าการขูดซาที่ได้ผลดีในยุคก่อน โดยรวมมักจะต้องใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนทาและลงน้ำหนักค่อนข้างแรง จึงจะกระตุ้นให้หลอดเลือดขยาย พิษก็จะเคลื่อน ออกมาได้ ผู้ป่วยก็จะรู้สึกสบาย ทำให้ความเจ็บป่วยทุเลาหรือหาย ตามหลักปฏิบัติที่ทำให้อายุยืน ในพระไตรปิฎกอนายุสสสูตรข้อ1. คือ เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง

แต่ยุคนี้เป็นยุคร้อน เส้นเลือดขยายตัว ทำให้ระบบประสาทรู้สึกเจ็บปวดเร็วกว่ายุคก่อน ผู้วิจัยพบว่าส่วนใหญ่จะเหมาะกับการทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น และการขูดแรงเท่าที่รู้สึกสบาย (ไม่แรงเท่าเดิม) ปริมาณเท่าที่รู้สึกสบาย(จะมีสีของเลือด/พิษจากการขูดหรือไม่ก็ได้) จึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุดในการช่วยทุเลาหรือหายความเจ็บป่วย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นจะต้องปรับให้รู้สึกสบาย ตามสภาพร้อนเย็น ณ ปัจจุบันนั้นๆ

ผู้วิจัยพบว่าผู้ที่สืบต่อวิชากัวซาส่วนใหญ่มักจะเอาประสบการณ์ที่ได้ผลในอดีตมาใช้ โดยไม่ได้ปรับประยุกต์ตามหลักธรรมะคือเป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน ให้เหมาะสมกับสภาพ ณ ยุคปัจจุบัน จึงทำให้การกัวซาไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรนักหรือหลายคนเข็ดขยาดเพราะรู้สึกเจ็บปวดแสบทุกข์ทรมานจากการกัวซา

ผู้วิจัยพบว่า วิธีกัวซาที่ได้ผลดี ควรเลือกสมุนไพรให้เหมาะกับภาวะร้อนเย็น ณ ปัจจุบัน ของร่างกายบุคคลนั้นๆ ดังนี้

**กรณีที่มีภาวะร้อนเกินหรือเย็นหลอก**

ใช้ขี้ผึ้งย่านาง ขึ้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งแก้หวัด ยาหม่องดำ น้ำมันเขียว น้ำมันเหลือง น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือน้ำเปล่า อย่างใดอย่างหนึ่งทาบนผิวหนังก่อนขูดซา ในบริเวณที่รู้สึก ไม่สบาย และหรือบริเวณที่ใช้งานมากหรือบริเวณที่ถอนพิษจากร่างกายได้ดี เช่น บริเวณหลัง แขน ขา เป็นต้น แม้ไม่มีสมุนไพรทา ก็สามารถขูดซาได้เลย โดยที่ไม่ต้องทาอะไร ก็ช่วยถอนพิษได้

**กรณีมีอาการของภาวะเย็นเกินหรือร้อนหลอก**

ทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อนก่อนขูดซา เช่น ขี้ผึ้งขมิ้น ขี้ผึ้งไพล ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ ขี้ผึ้งน้ำมันงา น้ำมันโกฐ น้ำมันพืชเคี่ยวด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน(ปล่อยให้เย็น) น้ำมันพืชเปล่าๆ เป็นต้น หรือขูดซาโดยไม่ต้องทาอะไรเลยก็ได้

**กรณีมีอาการทั้งร้อนและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน**

ควรใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่รู้สึกสบาย เช่น น้ำอุ่น น้ำคลอโรฟิลด์ผสมน้ำร้อนให้อุ่นสบายหรือผสมน้ำต้มสมุนไพรฤทธิ์ร้อน (เช่น ตะไคร้ ไพล ขมิ้น ขิง) น้ำมันพืชเคี่ยวด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น(ปล่อยให้เย็น) เป็นต้น ทาก่อนขูดซาหรือขูดซาโดยที่ไม่ต้องทาอะไรเลยก็ได้

ควรทำการกัวซาในสถานที่โล่งโปร่ง และลมไม่โกรกจัด

ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย ที่ขอบเรียบและไม่มีคม เช่น ช้อน ชาม เหรียญ ไม้ขอบเรียบหรือวัสดุขอบเรียบไม่มีคมต่างๆ ขูดได้ทั้งที่ผิวหนังตรงๆ หรือจะขูดผ่านเสื้อผ้าก็ได้ การกัวซาควรเริ่มจากด้านซ้ายก่อนเสมอ ยกเว้น เกิดอาการไม่สบายเด่นชัดที่ด้านขวามากกว่าด้านซ้ายก็ให้ขูดด้านขวาก่อน

การขูดแต่ละครั้งให้ลงน้ำหนักแรงพอสบาย ไม่แรงเกินจนทรมาน ไม่เบาเกินจนรำคาญ ความแรงที่ได้ผลดีนั้น ให้ลงน้ำหนักไปค่อนข้างแรงหน่อย เท่าที่จะไม่เจ็บ/ไม่ทรมานมากเกินไป อาจไม่รู้สึกเจ็บเลยหรือรู้สึกเจ็บเล็กน้อยในขีดที่ทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากก็ได้ ลงน้ำหนักสม่ำเสมอ การขูดที่พอดีคือ ขูดให้ผิวมีสีแดง จนกว่าจะไม่แดงไปกว่านั้นหรือขูดจุดละประมาณ 10-50 ครั้ง อาจขูดมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ เท่าที่รู้สึกสบาย

หลังทำกัวซา ควรเกิน 4-8 ชั่วโมงขึ้นไป จึงสามารถอาบน้ำได้ ถ้าจำเป็นที่จะต้องอาบ น้ำทันทีหลังกัวซา ก็ควรอาบน้ำอุ่นหรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น หรือถ้าจำเป็นที่จะต้องรีบอาบน้ำ อาจอาบน้ำธรรมดาหลังกัวซา อย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้เลือดที่เคลื่อนมาบริเวณผิวหนังมีเวลาระบายพิษออกไปได้มาก ถ้าเรารีบอาบน้ำเย็นเร็วเกินไปเส้นเลือดจะหดตัวบีบเลือดที่ยังระบายพิษได้ไม่มากกลับคืนไปสู่เซลล์เนื้อเยื่อและอวัยวะภายในของเรา ทำให้ระบายพิษได้น้อย

**ทิศทางของการการกัวซา**

***ขูดศีรษะ***

ขูดจากกลางศีรษะจนถึงชายผม จนทั่วศีรษะ

***ขูดใบหน้า***

บริเวณใบหน้า ให้เอากึ่งกลางหว่างคิ้วเป็นจุดศูนย์กลาง แล้วขูดออกไปเป็นรัศมีวงกลมทุกทิศทุกทางหรือขูดออกด้านข้างก็ได้ สำหรับบริเวณตาให้หลับตาลงแล้วขูดเบาๆ จากหัวตามา หางตาและให้ทั่วบริเวณรอบตาทั้งหมด ลงน้ำหนักและปริมาณการขูดแค่พอรู้สึกสบาย

***ขูดแผ่นหลัง***

ส่วนที่ชิดกระดูกสันหลัง ขูดตั้งแต่ต้นคอยาวลงมาจนถึงเอว พื้นที่แผ่นหลังส่วนที่เหลือให้ขูดออกข้าง

***ขูดบริเวณลำตัวด้านหน้า***

เริ่มจากกลางหน้าอกให้ขูดลง ใต้ไหล่ด้านหน้าให้ขูดออกข้างหรือขูดลงก็ได้ ใต้ราวนมขูดตามร่องซี่โครงเฉียงเข้าหาสะดือ บริเวณท้องขูดลงหรือขูดเข้าหาสะดือก็ได้

***ขูด คอ แขน มือ สะโพก ขา เท้าและจุดที่ไม่สบายอื่นๆ หรือจุดที่จำทิศทางการขูดไม่ได้***

ให้ขูดลงหรือขูดตามทิศที่เราขูดแล้วรู้สึกสบาย เพราะสภาพที่เกิดการบำบัดรักษาคือ สภาพที่รู้สึกสบาย ตามหลักปฏิบัติเพื่อความแข็งแรงอายุยืน ในพระไตรปิฎก อนายุสสสูตร ข้อที่ 1 การรู้จักทำความสบายแก่ตนเอง

**ข้อควรรู้ของการกัวซา**

1) การใช้แรงขูดควรสม่ำเสมอ ควรขูดจนเห็นรอยจุดแดงปรากฏขึ้นมาจนกว่าจะไม่แดงไปกว่านั้น(หากขูดสักพักแล้วไม่แดงก็ย้ายจุดขูดได้)หรือขูดจนบริเวณที่ขูดนั้นรู้สึกสบายขึ้น จากนั้นจึงขูดตำแหน่งอื่นต่อไป

2) บางครั้งหลังจากขูดแล้ว 2-3 วัน ตำแหน่งที่ขูดอาจจะมีอาการระบมปรากฏขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปรกติ หลังขูดจนเกิดรอยแดง ณ จุดนั้นๆ ออกมาแล้ว เราสามารถแปลผลได้ดังนี้ 1. สีชมพูหรือสีแดงเรื่อๆ แสดงว่าดี 2. เป็นปื้น แสดงว่า พิษเริ่มสะสม 3. เป็นจ้ำเหมือนไข้เลือดออก แสดงว่า พิษสะสมนานแล้ว ในทางแพทย์ทางเลือก เรียกว่า ลมแตก 4. ถ้าเป็นลักษณะช้ำ แสดงว่ามีพิษสะสมมาก ยิ่งถ้าช้ำจนถึงขั้นสีม่วงหรือสีดำ ในทางแพทย์ทางเลือกถือว่ามีพิษมากถึงขั้นมะเร็ง ซึ่งการตรวจในทางการแพทย์แผนปัจจุบันอาจพบว่าเป็นมะเร็งหรือไม่ก็ได้ ซึ่งจากประสบการณ์ของผู้วิจัยพบว่า ผู้ป่วยที่แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง มากกว่า ร้อยละ 80 มักขูดซาพบสีม่วงหรือสีดำ การกัวซาจึงเป็นทั้งการวินิจฉัยโรคและการรักษาโรคไปพร้อมกัน ส่วนใหญ่ไม่เกิน 7 วัน รอยแดงนั้นมักจะยุบหายไป

มักจะมีคำถามว่าเมื่อกัวซาแล้วจะกัวซาอีกครั้งเมื่อไหร่ คำตอบก็คือ เมื่อรู้สึกไม่สบาย อีกครั้ง ถ้าเป็นผู้ป่วยหนักอาจจะกัวซาทุกวันหรือกัวซาวันละหลายครั้งก็ได้ ถ้าการกัวซานั้นทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายตัวขึ้น

**ข้อห้ามของการกัวซา**

ไม่ควรขูดนัยตา อวัยวะเพศ และจุดที่เป็นแผลฝีหนองสิวหรือจุดที่เมื่อถูกขูดแล้วรู้สึก ไม่สบายเจ็บปวดแสบร้อนทรมานมากเกินไป แต่สามารถขูดตรงข้ามกับจุดที่ไม่สบายนั้นๆ ก็สามารถรักษาจุดที่ไม่สบายนั้นได้

การขูดมี 2 ลักษณะ คือ

1) ขูดลากทีละยาวๆ เพื่อถอนพิษที่ไม่เกาะแน่น อย่างรวดเร็ว

2) ขูดลากทีละสั้นๆ เพื่อถอนพิษที่เกาะแน่นลึก ถ้าทำวิธีที่ 1.แล้วอาการไม่สบายหมดไป ก็ไม่ต้องทำวิธีที่ 2. ถ้าอาการไม่สบายยังไม่หมดไปก็ใช้วิธีที่ 2.เสริมเติมเต็ม

จุดควรขูดที่ระบายพิษได้ดีที่สุด ทำให้อาการทุเลา/หายได้มากที่สุด คือ ข้างกระดูก ข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาท ร่องกล้ามเนื้อ จุดที่มีรอยบุ๋มตามร่างกาย ซึ่งเป็นจุดลมปราณสำคัญของร่างกาย

การกัวซามีกลไกต่อสุขภาพก็คือ การขูดที่ผิวหนังจะทำให้เลือดซึ่งมีพลังงานและสสารที่เป็นพิษสะสมอยู่ เคลื่อนมาที่ผิวหนัง อวัยวะภายในก็ไม่ถูกพิษในกระแสเลือดทำร้าย กล้ามเนื้อของอวัยวะภายในจะเริ่มคลายการเกร็งตัว อาการไม่สบายจึงลดลงและเริ่มฟื้นตัว ส่วนเลือดที่มีพิษเมื่อเคลื่อนมาอยู่ที่ผิวหนัง กล้ามเนื้อบริเวณใกล้ผิวหนังจะเกิดรีเฟล็กซ์เกร็งตัวไม่ให้เลือดที่เป็นพิษกลับสู่อวัยวะภายใน พลังงานที่มีพิษก็จะระบายออกจากร่างกาย พร้อมกับเม็ดเลือดขาวและเซลล์ที่บริเวณผิวหนัง จะกำจัดพิษดังกล่าว และขับออกจากร่างกายทางผิวหนัง พร้อมกับเซลล์เม็ดเลือดจะขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกและรับออกซิเจนเข้าเซลล์ทางผิวหนัง กลไกดังกล่าวทำให้เม็ดเลือดสะอาดจากพิษและแข็งแรง กล้ามเนื้อบริเวณผิวหนังจะคลายตัว รับเลือดที่มีคุณภาพดีกลับไปเลี้ยงอวัยวะภายใน ทำให้อวัยวะภายในแข็งแรง

**3) การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (Colon detoxification) ด้วยสมุนไพร**

การสวนล้างลำไส้ใหญ่นั้นไม่ใช่เทคนิคหรือวิธีการใหม่หากแต่พบว่าได้มีการทำมาแล้วตั้งแต่ 1,500 ปีก่อนคริสตกาลโดยชาวอียิปต์ แม้ในคำภีร์ไบเบิลก็ระบุถึงการสวนล้างลำไส้ การแพทย์กรีกยุคฮิปโปเครติสถือเอาการสวนล้างลำไส้เป็นกรรมวิธีหนึ่งในการรักษาโรค ปัจจุบันในยุโรปและสหรัฐอเมริกา การสวนล้างลำไส้ใหญ่เป็นแขนงหนึ่งของวิชาวารีบำบัด ในการแพทย์แผนธรรมชาติถึงมีการจัดตั้งสมาคม เช่น The Colon International Association และ The International Colon Therapy Foundation ในสหราชอาณาจักร แพทย์ที่ใช้การสวนล้างลำไส้ ในการรักษามะเร็งอย่างจริงจังคือ นายแพทย์แม็กซ์เกอร์สัน และทันตแพทย์วิลเลียม เคลลี นอกจากนี้ ดร.เบอร์หนาด เจนเซน และ ดร.นอร์แมน วอร์กเกอร์ สองนักธรรมชาติบำบัดที่ มีชื่อเสียงก็ใช้การสวนลำไส้ใหญ่เป็นส่วนหนึ่งในการรักษาของเขา การแพทย์ตะวันตกเองได้กำหนดการสวนล้างลำไส้ไว้เป็นการรักษาวิธีหนึ่งในคู่มือ Merck Medical Manual ตั้งแต่ ค.ศ. 1899 ถึง 1977 แพทย์ชาวไทยรุ่นแรกๆ ที่ศึกษาแพทย์แผนตะวันตกก็เคยใช้การสวนล้างลำไส้กับผู้ป่วย อยู่บ่อยๆ และได้ถูกนำมาใช้ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา โดย Dr. Elmer Leeในปลายปี 1,8000 ซึ่งการสวนล้างลำไส้ใหญ่นี้ช่วยกำจัดสารพิษที่ตกค้างอยู่ในลำไส้มานานนับปีตลอดจนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของลำไส้ใหญ่ การสวนลำไส้ แท้จริงนอกจากทำให้ลำไส้สะอาดแล้ว อาจถือเป็นวิธีการหนึ่งในการใส่ยาบางอย่างให้กับผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นยาสมุนไพรหรือยาแผนปัจจุบัน (บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, 2547 : 184)

ทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้มีการใช้การสวนล้างลำไส้ใหญ่ในผู้ป่วยโรคต่างๆ เช่น ผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายได้และทำการผ่าตัดแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ( Dynamic graciloplasty -DGP) นั้นพบว่าการสวนล้างสำไส้นั้นเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยที่ทำการรักษาด้วยการผ่าตัดDGPแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ(Sacha M. Koch, Özenç Uluda*ğ*, Kadri El Naggar, Wim G. van Gemert & Cor G. Baeten, 2008) และในผู้ป่วยที่การขับถ่ายอุจจาระผิดปกติก็พบว่าการสวนล้างลำไส้ใหญ่นั้นเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่มีการขับถ่ายอุจจาระผิดปกติได้ ([Koch SM](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=%22Koch%20SM%22%5BAuthor%5D), [Melenhorst J](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=%22Melenhorst%20J%22%5BAuthor%5D), [van Gemert WG](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=%22van%20Gemert%20WG%22%5BAuthor%5D) and [Baeten CG](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=%22Baeten%20CG%22%5BAuthor%5D), 2008)

สารพิษ ก็คือ สารที่ทำลายสุขภาพ ในทางอายุรเวทได้อธิบายว่าร่างกายของเราประกอบด้วยธาตุ ทั้ง 5 หากส่วนใดส่วนหนึ่งถูกรบกวนจะเกิดสารพิษ "อามะ" อุดตันในร่างกาย และการไหลเวียนของพลังงาน ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น จากมุมมองของแพทย์แผนปัจจุบัน สารพิษ คือ

- Oxidized-LDL คอเลสเตอรอล ที่เป็นต้นเหตุของเส้นเลือดอุดตัน

- น้ำตาลในเลือด หากว่ามีปริมาณสูงจะก่อให้เกิด อัลดีไฮด์ ที่เป็นอันตรายต่อเส้นเลือด

ในระบบประสาท และเซลล์ของร่างกาย

- สาร Complex antigen-antibody ที่เป็นต้นเหตุของโรคภูมิแพ้

- ของเสียโปรตีนจากเซลล์ที่ตายแล้ว อันเนื่องจากการอักเสบ, การตายของเนื้อเยื่อ ใจกลางของมะเร็ง, คีโมบำบัด และรังสีบำบัด

- อนุมูลอิสระ ที่เกิดจากการออกซิเดชั่น

- สารพิษที่เกิดในลำไส้ เกิดจากการบูดเน่าของไขมันและโปรตีน

ตับที่แข็งแรงและลำไส้ที่สะอาดเป็นสิ่งจำเป็นต่อการล้างพิษ ดังนั้นเราจึงควรที่จะทำความสะอาดลำไส้ วิธีการทำความสะอาดลำไส้มี 2 วิธี คือ

1) การสวนลำไส้ใหญ่ระดับบนเน้นการสวนด้วยน้ำอุ่น

2) การสวนล้างลำไส้ใหญ่ระดับกลางด้วยสารบางอย่าง เช่น กาแฟ หรือสมุนไพร

การสวนลำไส้จะต้องกระทำควบคู่ไปกับการกินอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพในแต่ละระยะการอด การออกกำลังกายที่ฝึกปราณอย่างเช่นชี่กงหรือโยคะ การทำสมาธิ เพื่อให้กระบวนการฟื้นฟูสุขภาพเป็นไปอย่างครบถ้วน

**ประโยชน์ของการสวนล้างลำไส้**

การกินโปรตีน ไขมัน แป้งที่ขัดสี อาหารที่มีกากใยน้อย ทำให้การทำงานของลำไส้ไม่ดีและเพิ่มสารพิษ เป็นจุดเริ่มต้นของอาการเจ็บป่วยบางประการ ซึ่งอาการเจ็บป่วยดังกล่าวสามารถบรรเทาได้ด้วยการสวนลำไส้ โรคที่สามารถบรรเทาได้ด้วยการทำสวนล้างลำไส้มี ดังนี้

- กลุ่มของโรคทางเดินอาหาร โรคท้องผูก, โรคลำไส้ระคายเคือง, โรคลำไส้ใหญ่อักเสบ, อาการท้องอืดเฟ้ออาหารไม่ย่อย, อาการมีกลิ่นปากเหม็น, ลิ้นเป็นฝ้า แผลเปื่อยในปาก

- กลุ่มของโรคภูมิต้านทาน โรคภูมิแพ้, โรคหอบหืด,โรคลมพิษ ผื่นแพ้, ภาวะภูมิต้านทานต่ำ, โรคภูมิต้านทานไวเกินอื่นๆ เช่น รูมาตอยด์ SLE

- กลุ่มโรคความเสื่อมของร่างกาย ผิวพรรณเหี่ยวย่น, โรคข้อเสื่อม

- กลุ่มโรคมะเร็ง

- กลุ่มโรคทางจิตใจ เช่น โรคเครียด, โรคนอนไม่หลับ, โรคทางกายที่เกิดจากทางใจอื่นๆ ([www.balavi.com/content\_th/activity/activity\_2.asp มกราคม 7, 2553)](http://www.balavi.com/content_th/activity/activity_๒.asp%20มกราคม%20๗,%20๒๕๕๓))

การมีเนื้อเยื่อที่เก็บกักสารพิษไว้ในร่างกายนั้นเป็นแหล่งแพร่กระจายของโรค ยกตัวอย่างเช่น ระบบลำไส้ของคนที่กำจัดของเสียนั้นเป็นสิ่งที่ต้องดูแลรักษาให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี การเรียนรู้โปรแกรมจัดการดูแลลำไส้ของ ดร.เจนเซนนั้นทำให้เราค้นพบความสำคัญของสวนล้างลำไส้ว่าทำให้เกิดพลัง เกิดการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ และระบบร่างกายได้ใช้ประโยชน์จากสารอาหารได้เต็มที่ (Jensen)

ผู้วิจัยพบว่า การสวนล้างลำไส้ใหญ่เป็นการปรับสมดุลด้วยการล้างพิษ 3 อย่าง ออกจากลำไส้ใหญ่ ได้แก่

1) พิษของเนื้ออุจจาระที่หมักหมม

2) น้ำที่เป็นพิษอันเกิดจากทุกอวัยวะในร่างกายส่งสิ่งที่เป็นพิษมากำจัดที่ตับ พิษส่วนหนึ่งตับก็ระบายส่งไปที่ลำไส้เล็ก แล้วก็ส่งต่อไปลำไส้ใหญ่ พิษอีกส่วนหนึ่งตับส่งต่อไปลำไส้ใหญ่โดยตรง โดยระบบท่อน้ำดี

3) พิษของพลังงานความร้อนที่เป็นของเสียจากทุกอวัยวะในร่างกาย ส่วนใหญ่ส่งมาระบายที่ลำไส้ใหญ่

ถ้าพิษดังกล่าวตกค้างอยู่ที่ลำไส้ ก็จะทำลายลำไส้ และกระตุ้นให้ลำไส้เกิดรีเฟล็กซ์เกร็งตัวค้างเพื่อขับพิษ ทำให้พิษจากตับและจากทุกส่วนของร่างกายระบายออกมาที่ลำไส้ไม่สะดวก จึงทำให้ทุกส่วนของร่างกายที่มีพิษค้างเกิดรีเฟล็กซ์เกร็งตัวค้างเพื่อขับพิษ ทำให้เสียพลังในการ ขับพิษและเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก จึงทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและไม่สดชื่น กลไกเดียวกับการไม่ได้อาบน้ำเพื่อชำระเหงื่อไคลที่อุดตันตามรูขุมขนบริเวณผิวหนัง ทำให้สสารและพลังงานที่เป็นของเสีย ระบายออกทางผิวหนังไม่สะดวก ส่วนของร่างกายที่มีพิษค้างเกิดรีเฟล็กซ์เกร็งตัวค้างเพื่อขับพิษ ทำให้เสียพลังในการขับพิษและเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก จึงทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและไม่สดชื่น ถ้าอาบน้ำสิ่งสกปรกถูกกำจัดออก พิษที่เป็นสสารและพลังงานระบายออกทางผิวหนังได้ กล้ามเนื้อภายในก็จะคลายตัว ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก รู้สึดสดชื่นและมีกำลัง การสวนล้างลำไส้ใหญ่ก็จะเกิดกลไกเดียวกันกับการอาบน้ำ

**วิธีสวนล้างลำไส้ใหญ่(ดีท็อกซ์)**

สมุนไพรที่ใช้ดีท็อกซ์ตามตำราที่เผยแพร่โดยทั่วไป มักเป็นตำรามาจากเมืองหนาว ซึ่งนิยมใช้เพียงแค่ 3 ชนิดหลัก ได้แก่ กาแฟ มะนาวหรือมะขาม

เนื่องจากกาแฟมีฤทธิ์ร้อน ผู้วิจัยพบว่า เหมาะสำหรับเมืองหนาวที่มีภาวะเย็นเกินหรือ ในเมืองร้อนแต่ผู้นั้นที่มีภาวะเย็นเกินแทรก จะทำให้รู้สึกอุ่นสบายและมีกำลัง ทำให้ตับและเซลล์ในร่างกายแข็งแรง จึงขจัดและขับพิษออกมาได้ดี แต่ถ้าเมืองร้อนโดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะร้อนเกิน การใช้กาแฟมักจะทำให้รู้สึกไม่สบายและอ่อนเพลีย เมื่อทำต่อเนื่องประมาณ 1 เดือน ตรวจค่าการทำงานของตับมักจะพบว่าสูงผิดปกติ แสดงถึงตับและเซลล์ในร่างกายเสื่อม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น กลับรู้สึกสบายและมีกำลัง เมื่อทำต่อเนื่องประมาณ 1 สัปดาห์ ตรวจค่าตับมักพบว่าค่าการทำงานของตับลดลงจากที่สูงผิดปกติ แสดงถึงตับและเซลล์ของร่างกายแข็งแรงมากขึ้น

สำหรับการใช้มะนาว/มะขาม พบว่าเหมาะสำหรับผู้ที่ชอบรับประทานไขมัน จนมีไขมันมากเกิน เมื่อใช้มะนาว/มะขาม แล้วมักจะรู้สึกสบาย ส่วนผู้ที่ไม่ค่อยรับประทานไขมันหรือ มีไขมันน้อย เมื่อใช้มะนาว/มะขาม แล้วมักจะรู้สึกเสียดมวนท้อง

ดังนั้นการเลือกสมุนไพรที่เหมาะสมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ควรเลือกสมุนไพรที่เมื่อดื่มหรือสัมผัส ณ เวลานั้นแล้วรู้สึกสบาย หรือเมื่อใช้ทำดีท๊อกซ์แล้วรู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบาย ดังนี้

**ถ้ามีภาวะร้อนเกินหรือเย็นหลอก** ก็ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นดีทอกซ์ เช่น ใบเตย 1 ใบ อ่อมแซบครึ่งกำมือ ย่านาง 1-3 ใบ น้ำมะนาว ครึ่ง-1 ช้อนโต๊ะ ใบมะขามครึ่งกำมือ มะขามเปียก 1-3 ฝัก ใบส้มป่อยครึ่งกำมือ น้ำคลอโรฟิลด์ครึ่ง-1แก้ว เป็นต้น

**ถ้ามีภาวะเย็นเกินหรือร้อนหลอก** ก็ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนดีทอกซ์ เช่น ขมิ้น 1 ข้อนิ้วมือ ขิง 1 ข้อ นิ้วมือ ข่า 1 ข้อนิ้วมือ ตะไคร้ 1 หัว ไพล 1 ข้อนิ้วมือ ใบมะกรูด 1-3 ใบ กาแฟ 1 ช้อนชา เป็นต้น

**ถ้ามีภาวะทั้งร้อนและเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน** ก็ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นผ่านไฟ (ต้มหรือกดน้ำร้อนใส่แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น)หรือใช้ทั้งสมุนไพรฤทธิ์เย็นและฤทธิ์ร้อนพร้อมกัน

สำหรับสมุนไพรฤทธิ์ขมทุกชนิด จะออกฤทธิ์ร้อนดับร้อน คือ รสขมนั้นมี ฤทธิ์ร้อนพิเศษ ที่พอรวมกับความร้อนในร่างกาย ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาขับร้อนออกอย่างรวดเร็ว ถ้าขับร้อนออกได้ร่างกายก็จะเย็นลง(แพทย์แผนไทยจึงบอกว่าขมเป็นยาเย็น) แต่ถ้าขับร้อน ออกไม่ได้ ก็จะเกิดความร้อนในร่างกายเป็นทวีคูณ(แพทย์ทางเลือกจึงบอกว่าขมเป็นหยาง-ร้อน)

ตัวอย่างสมุนไพรรสขม เช่น กาแฟ 1 ช้อนชา บอระเพ็ด 1 ข้อนิ้วมือ ลูกใต้ใบ 1 ต้น ฟ้าทะลายโจร 1 ยอด(ยาวครึ่ง-1 คืบ) เป็นต้น

ให้เลือกใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งที่ถูกกับร่างกายเรา คือ พอสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)แล้วรู้สึก สดชื่น โปร่ง โล่ง เบา สบายตัว หรือเลือกสมุนไพรที่เมื่อเรารับประทานแล้วรู้สึกสบายตัว ถ้าใช้แล้วไม่สบายก็แสดงว่าไม่ถูกกับคนนั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย

นำสมุนไพรต้มในน้ำเปล่า เดือดประมาณ 5-10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น หรือ ใช้ใบสมุนไพรสด ขยี้กับน้ำเปล่า กรองผ่านกระชอน นำน้ำที่ได้ ไปใส่ขวดหรือถุง ที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ โดยทั่วไปใช้น้ำสมุนไพร 500-1,500 ซี.ซี. เปิดน้ำให้วิ่งตามสายเพื่อไล่อากาศออกจากสาย แล้วล็อคไว้ บางคนถูกกับน้ำเปล่าก็ใช้น้ำเปล่าดีท็อกซ์ได้ บางคนถูกกับน้ำปัสสาวะ ก็ใช้น้ำปัสสาวะอย่างเดียวหรือปริมาณเท่าที่มีผสมกับน้ำเปล่าดีท็อกซ์ได้ จากนั้น นำเจลหรือวาสลีนหรือน้ำมันพืชหรือว่านหางจระเข้หรือวัสดุหล่อลื่นทาที่ปลายสายสวน ประมาณ 1 เซนติเมตร เพื่อหล่อลื่น หรืออาจใช้ปลายสายสวนจุ่มในน้ำก็ได้ ต่อจากนั้น ค่อยๆ สอดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนัก ถ้าเบ่งถ่ายในขณะสอดจะทำให้รูทวารขยายช่วยให้สอดง่ายขึ้น สอดให้ลึกเข้าไป ประมาณเท่านิ้วมือเรา (ประมาณ 3-5 นิ้วฟุต) ยกหรือแขวนขวดสมุนไพรสูงจากทวารประมาณ 2 ศอก ค่อยๆ ปล่อยน้ำสมุนไพรให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ของเรา(ถ้าที่แขวนสูงการปล่อยน้ำเร็วจะทำให้ปวดท้องเร็วเกินไป แก้ไขได้ด้วยการหักสายไว้แล้วค่อยๆ ผ่อนสายให้น้ำค่อยๆ ไหลเข้าช้าๆ )

โดยใส่ปริมาณน้ำเท่าที่ร่างกายเรารู้สึกสบายที่ทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไป แล้วใช้

มือนวดคลึงที่ท้อง ในขณะที่ทำดีท๊อกซ์เราสามารถนอน(ส่วนใหญ่นิยมนอนทำ) นั่งหรือยืนทำก็ได้ ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายและสถานที่ ในกรณีที่นอนทำ ขณะที่ปล่อยน้ำเข้าจะนอน ท่าไหนก็ได้ที่รู้สึกสะดวก หลังจากที่ปล่อยน้ำเข้าไปแล้ว ถ้าสามารถนอนตะแคงขวาได้บ้างในบางช่วงก็จะดี น้ำดีท็อกซ์จะได้เข้าไปชำระล้างในส่วนที่สะสมหมักหมมพิษบริเวณลำไส้ใหญ่ส่วนต้น ไม่ต้องกลัวว่าน้ำดีท๊อกซ์จะเข้าไปถึงอาหารในลำไส้เล็กและกระเพาะอาหาร เพราะร่างกายจะมีกล้ามเนื้อที่คล้ายวาวเปิดออกทางเดียวจากลำไส้เล็กสู่ลำไส้ใหญ่ป้องกันการไหลย้อนกลับของอุจจาระปิดกั้นไว้อยู่น้ำดีท็อกซ์จะเข้าไปได้ลึกที่สุดแค่ลำไส้ใหญ่ส่วนต้นที่ต่อกับลำไส้เล็ก ซึ่งเป็นจุดที่อาหารเริ่มกลายเป็นอุจจาระ

ในกรณีที่คนกลั้นได้เก่ง เมื่อรู้สึกปวดถ่ายครั้งแรกให้กลั้นไว้ก่อน เพื่อให้ลำไส้บีบตัว สิ่งสกปรกที่ติดบริเวณผนังลำไส้จะได้หลุดออกมาที่น้ำดีท็อกซ์ ซึ่งส่วนใหญ่มักไม่เกินครึ่งนาทีก็จะ หายปวด พอปวดอีกครั้งก็ไปถ่ายออก การบีบครั้งที่สองมักจะมีกำลังขับมากกว่าครั้งแรก จะทำให้พิษถูกระบายออกได้ดี ส่วนผู้ที่ไม่มีกำลังกลั้น พอปวดครั้งแรกก็ให้ไปถ่ายระบายออกเลย โดยไม่ต้องคำนึงถึงระยะเวลาการกลั้น ให้ดูที่การทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเป็นหลัก ระยะเวลา ที่เหมาะสมในการกลั้น เฉลี่ยไม่ควรเกิน 20 นาที

สำหรับผู้ป่วยที่อาการหนัก อาจทำดีทอกซ์ วันละ 1-2 ครั้ง อาจมากหรือน้อยกว่า ตามสภาพของร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสบาย ส่วนคนทั่วไป ทำดีทอกซ์เฉลี่ย สัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง หรือตามสภาพร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสบาย

การดีท็อกซ์ สามารถทำได้ตั้งแต่เด็กแรกเกิด(ใช้น้ำน้อยๆ แค่พอดีให้เด็กระบายถ่ายออกมาได้)จนถึงผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเคยใช้การดีท๊อกซ์กับเด็กทารกพึ่งเกิดได้ไม่กี่เดือน ที่เป็นไข้/ท้องอืด/ท้องผูก พบว่าช่วยแก้ไขบรรเทาอาการดังกล่าวได้ดี คนสมัยก่อนก็ใช้วิธีการสวนทวารให้กับเด็กทารกที่มีอาการไม่สบายดังกล่าวเช่นเดียวกัน สำหรับกรณีที่มีการผ่าตัดลำไส้ ควรรอให้แผลหายดีอย่างน้อยหลังผ่าตัด 3 เดือนขึ้นไป จึงค่อยทำดีท็อกซ์ โดยครั้งแรกๆ ให้ใช้น้ำดีท็อกซ์น้อยๆ แค่พอรู้สึกปวดระบายถ่ายท้องก่อน พอลำไส้ปรับสภาพดีแล้วจึงค่อยเพิ่มน้ำดีท็อกซ์ ในปริมาณที่รู้สึกสบาย (ทนได้ไม่ยากไม่ลำบาก)

กรณีน้ำปัสสาวะนอกจากจะใช้สวนล้างลำไส้ใหญ่ได้ดีแล้ว พบว่ายังใช้ในการสวนล้าง ช่องคลอด เพื่อลด/แก้ปัญหาอาการไม่สบายผิดปกติต่างๆ ในช่องคลอด ได้อย่างมีประสิทธิภาพดี เช่น อาการตกขาว แสบ คัน ปวด อักเสบ เป็นต้น โดยใช้น้ำปัสสาวะ 1 ส่วนผสมน้ำเปล่า 1 ส่วน สวนล้างช่องคลอดคล้ายกับการสวนล้างลำไส้ใหญ่ โดยใช้ชุดสวนแบบเดียวกันแต่แยกใช้คนละชุดเพื่อความสะอาดและปลอดภัย

4) **การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพร**

ยุคก่อนเป็นยุคเย็นจึงมักใช้ฤทธิ์ร้อนเป็นหลัก ยุคนี้โลกร้อนขึ้น การใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นมากขึ้น และการปรับกลับไปกลับมา ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อม ณ ปัจจุบันนั้นๆ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

**กรณีที่มีภาวะร้อนเกินหรือเย็นหลอก**

ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณ ครึ่ง-1 กำมือ เช่น ใบเตย เบญจรงค์(อ่อมแซบ) ผักบุ้ง บัวบก ย่านาง รางจืด ใบมะขาม ใบส้มป่อย กาบหรือใบหรือหยวกกล้วย เป็นต้น จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ 1 ขัน (ประมาณ 1 ลิตร) เดือด ประมาณ 5-10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย จะเป็นจุดที่ถอนพิษได้ดีที่สุด อย่าให้เย็นเกินและอย่าให้ร้อนจัดเกินจนรู้สึกทรมาน ถ้ารู้สึกทรมานจะถอนพิษได้ไม่ดี บางทีจะเพิ่มพิษด้วยซ้ำ ถ้าไม่มีสมุนไพรเลยก็ใช้น้ำเปล่าต้มให้เดือดแล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นก็ได้ จากนั้นแช่มือแช่เท้า แค่พอท่วมข้อมือข้อ เท้า 3 นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น 1 นาที ทำซ้ำจนครบ 3 รอบ โดยทำวันละประมาณ 1-2 ครั้ง ถ้าไม่ค่อยมีเวลาก็ทำเฉลี่ย สัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง หรือเท่าที่รู้สึกสบาย

กลไกการถอนพิษก็คือ ร่างกายมีธรรมชาติของการระบายพลังงานที่เป็นพิษจำนวนมากออกทางมือเท้าอยู่แล้ว จะเห็นได้ว่าแพทย์โบราณหลายประเทศมีการกดจุดหรือขูดระบายพิษจากมือและเท้า หรือเมื่อเราใส่ถุงมือ/ถุงเท้า/รองเท้านานๆ มักจะรู้สึกไม่สบายตัว เนื่องจากพิษระบาย ออกไม่ได้ ดังนั้น เมื่อคนเราใช้มือและเท้าในกิจวัตรประจำวัน กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่มือและเท้ามักก็จะเกิดสภาพแข็งเกร็งค้าง ทำให้ขวางเส้นทางการระบายพิษจากร่างกาย การแช่ในน้ำอุ่นจะช่วยให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่แข็งเกร็งค้างคลายตัว พลังงานที่เป็นพิษในร่างกายจึงระบายออกได้ดี ทำให้สุขภาพดีขึ้น

ผู้วิจัยพบว่า การแช่เกิน 3 นาทีหรือเกิน 3 รอบ มักทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียไม่สบาย เนื่องมาจากพลังงานความร้อนเคลื่อนเข้ามากเกินความสมดุลกลายเป็นพิษร้อนที่ร่างกายต้อง เสียพลังขับออก จึงมักเกิดอาการดังกล่าว ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกาย โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่มีภาวะร่างกายปกติหรือมีภาวะร้อนเกินหรือมีภาวะร้อนและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่การแช่ในน้ำอุ่น ที่นานกว่านี้เท่าที่รู้สึกสบายจะเป็นผลดีต่อผู้ที่มีภาวะเย็นเกิน

**กรณีที่มีภาวะเย็นเกินหรือร้อนหลอก** ให้ต้มสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น 1 ข้อนิ้วมือ ขิง 1 ข้อนิ้วมือ ข่า 1 ข้อนิ้วมือ ตะไคร้ 1 หัว ไพล 1 ข้อนิ้วมือ ใบมะกรูด 1-3 ใบ เกลือ 1 ช้อนแกง เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ โดยต้มใส่น้ำประมาณ 1 ลิตร พอเดือด ประมาณ 5-10 นาที ผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอสบาย แช่มือแช่เท้าได้นานเท่าที่รู้สึกสบาย

**กรณีที่มีทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน**

ก็ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้ม หรืออาจใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันก็ได้ ให้ทดลองและเลือกเอาในแบบที่เรารู้สึกสบาย โดยใช้วิธีการและเวลาในการแช่ เช่นเดียวกับการแก้ภาวะร้อนเกิน

ในกรณีที่แยกไม่ออกว่าตนมีภาวะร้อนเกินหรือเย็นเกิน ก็ให้ลองทำดูทั้ง 2 แบบ แบบไหนที่เรารู้สึกสบาย ณ ช่วงเวลานั้น ก็ให้เอาแบบนั้น

ในกรณีที่แช่น้ำต้มสมุนไพรแล้วมีอาการไม่สบาย ก็ให้งดเสีย แสดงว่าสภาพร่างกาย

ตอนนั้นไม่ถูกกับน้ำอุ่นน้ำร้อน อาจแช่น้ำธรรมดาหรือน้ำสมุนไพรสดที่ไม่ผ่านความร้อนแทน ถ้าทำแล้วรู้สึกสบาย โดยแช่นานเท่าที่รู้สึกสบาย

กรณีไม่สบายในส่วนต่างๆ ที่ถูกน้ำได้ก็ใช้หลักการเดียวกัน โดยเฉพาะถ้าไม่สบาย/ เป็นโรคในช่วงหัวเข้าถึงหน้าอก การแช่สะโพกในกาละมังหรือภาชนะใหญ่ จะช่วยลด/แก้ปัญหาได้มาก โดยใช้สมุนไพรที่ถูกกัน แช่ตามหลักการเดียวกัน แต่พบว่ามีเทคนิคเพิ่มเติมก็คือ ถ้าต้องการแช่สะโพกนาน ให้ใช้ผ้าชุบน้ำที่รู้สึกสบายพันศีรษะไว้ด้วย เพราะเมื่อร่างกายได้ระบายพิษออก เซลล์จะมีกำลังซึ่งมักระบายพิษมาออกที่ศีรษะ และพลังงานส่วนเกินของสมุนไพรก็มักจะระบายมาออกที่ศีรษะ ถ้าพิษระบายออกไม่ทัน จะทำให้รู้สึกไม่สบาย การใช้ผ้าชุบน้ำที่รู้สึกสบายพันศีรษะไว้จะช่วยระบายพิษได้เร็ว ทำให้ไม่เกิดอาการไม่สบาย

**5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร**

ยุคก่อนเป็นยุคเย็นจึงมักใช้ฤทธิ์ร้อนเป็นหลัก ยุคนี้โลกร้อนขึ้น การใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นมากขึ้น และการปรับกลับไปกลับมา ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อม ณ ปัจจุบันนั้นๆ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

**กรณีมีภาวะร้อนเกินหรือเย็นหลอก**

ถอนพิษด้วยการพอก/ทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น โดยนำสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบเตย เบญจรงค์(อ่อมแซบ) ผักบุ้ง บัวบก ย่านาง รางจืด วุ้นว่านหางจระเข้ ใบมะขาม ใบส้มป่อย กาบหรือใบหรือหยวกกล้วย เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ มาหั่นหรือโขลกให้แตกพอประมาณ

อาจใช้กากสมุนไพรที่เหลือจากการทำน้ำเขียวหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดก็ได้

อาจใช้ผ้าชุบน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดก็ได้

อาจใช้ดินคลุกกับน้ำให้เหลวเหมือนตมก็ได้

อาจใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด คลุกกับดินสอพองหรือปูนเคี้ยวหมากหรือแป้งฝุ่นที่ใช้ทาหน้าทาผิว ให้พอเหลวก็ได้

อาจใช้ถ่านที่ใช้ก่อไฟโขลกหรือบดให้ละเอียด ดินสอพองหรือดินเปล่าๆ น้ำปัสสาวะและน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น(บางอย่างที่หาไม่ได้ก็ไม่ต้องใช้สิ่งนั้น) คลุกเคล้าให้เข้ากันพอเหลวก็ได้

อาจใช้น้ำสกัดด้วยการกลั่นสมุนไพรฤทธิ์เย็น น้ำมันเขียว น้ำมันเหลือง น้ำมันพิมเสนการบูรเมนทอล ขี้ผึ้งย่านาง-เบญจรงค์ ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งแก้หวัด ยาหม่องดำ ก็ได้

ในกรณีที่เป็นฝีหนอง ตุ่มน้ำใส ตุ่มน้ำขุ่น น้ำเหลืองไหลซึมที่ผิวหนัง สมุนไพรรสฝาด เช่น เปลือกต้นแค เปลือกต้นหว้า เปลือกต้นสะเดา(ส่วนกะพี้ที่อยู่กึ่งกลางระหว่างเปลือกนอกกับแก่น) เปลือกต้นทับทิม เปลือกต้นประดู่ เปลือกต้นค้อ เปลือกต้นเปลือย เปลือกผลมังคุด เปลือกผลทับทิม เป็นต้น ใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันโขลกให้แตกหรือฝนให้ละเอียด

ใส่น้ำสะอาดหรือน้ำปัสสาวะหรือน้ำสมุนไพรที่ถูกกันเข้าไปเล็กน้อย คั้นเอาแต่น้ำ สมุนไพรรสฝาด จะดูดซับน้ำดูดซับหนองได้ดี

นำสมุนไพรดังกล่าวอย่างใดอย่างหนึ่งมาพอก/ทาบริเวณที่รู้สึกไม่สบาย นานเท่าที่รู้สึกสบาย โดยทั่วไปใช้เวลาพอก ประมาณ 10-60 นาที เท่าที่รู้สึกสบาย ทุก 4-6 ชั่วโมงหรือทุก 12 ชั่วโมงก็ได้ หรือจำนวนครั้งที่พอกต่อวันเท่าที่รู้สึกสบาย ถ้าสมุนไพรเริ่มแห้งหรือเริ่มรู้สึกไม่สบาย อาจล้างออก หรือถ้าต้องการใช้ถอนพิษต่อก็พรมด้วยน้ำหรือสมุนไพรให้ชุ่มไปเรื่อยๆ เมื่อพอก ถอนพิษได้เหมาะสมตามความต้องการ จึงค่อยล้างออก สามารถพอก/ทาได้หลายครั้งเท่าที่รู้สึกสบาย

การอาบ แช่หรือเช็ดตัว ด้วยน้ำธรรมดาหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดที่เจือจางกับน้ำเปล่า ก็ช่วยถอนพิษร้อนได้ดี

การหยอดตา/หู ด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต้มแล้วปล่อยให้เย็นหรือน้ำสกัด(กลั่น)สมุนไพรฤทธิ์เย็น ที่เมื่อดื่ม/สัมผัสผิวกาย/หยอดตา-หู แล้วรู้สึกสบาย ก็ช่วยลดอาการไม่สบาย ช่วยถอนพิษ/ปรับสมดุลที่ตา-หู และถอนพิษ/ปรับสมดุลจากอวัยวะภายในได้ดี

**กรณีที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน**

ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นผ่านไฟ หรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผ่านไฟ เช่น นำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็น ต้มให้เดือด 5-10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น ใช้อาบหรือ นำผ้าชุบบิดให้หมาด วางประคบหรือเช็ดบริเวณที่ไม่สบาย หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็น หั่นให้เล็กหรือโขลกพอแตก ห่อเป็นลูกประคบ นึ่งให้ร้อน วางประคบบริเวณที่ไม่สบาย ถ้ารู้สึกร้อนเกินไปก็ใช้ผ้ารองที่ผิวหนังก่อนประคบก็ได้

กรณีการอบก็ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็น เป็นวัสดุในการอบ ก่อนอบการอาบน้ำธรรมดาก่อนหรือการเอาน้ำธรรมดาเข้าไปพรมตัวในขณะอบด้วย จะทำให้ ความร้อนในตู้อบไม่ทำร้ายร่างกายมากเกินไป(กรณีที่ตู้อบใช้ความร้อนที่แรงที่ทนได้ค่อนข้างลำบาก) ใช้ระยะเวลาอบแค่พอรู้สึกสบาย ผู้วิจัยพบว่าเวลาที่เหมาะสมในการอยู่ในตู้อบแต่ละครั้ง คือ ประมาณ 5-15 นาที แล้วออกมาพักให้ร่างกายเย็น อาจอบรอบเดียวหรือเข้าอบได้อีก 2-3 รอบเท่าที่รู้สึกสบาย ข้อควรระวัง อย่าอบนานจนถึงขั้นรู้สึกเพลียหรือเกิดอาการไม่สบายต่างๆ เพราะแสดงว่าพิษร้อนจากการอบเคลื่อนเข้าทำร้ายร่างกาย จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ และผู้ใดที่พอเข้าไปในห้องอบแล้วรู้สึกอึดอัดหายใจไม่สะดวกหรือมีอาการไม่สบายต่างๆ ให้งดใช้การอบครั้งนั้นเสีย แสดงว่าร่างกายขณะนั้นไม่เหมาะสมกับการอบ

การหยอดตา/หู ด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นผสมฤทธิ์ร้อน เช่น น้ำสกัด(กลั่น)ใบพลูผสมว่านหางจระเข้ หรือน้ำใบพลูสดผสมว่านหางจระเข้สด หรือน้ำต้มใบพลูผสมว่านหางจระเข้ แล้วปล่อยให้เย็น ที่เมื่อดื่ม/สัมผัสผิวกาย/หยอดตา-หู แล้วรู้สึกสบาย ก็ช่วยลดอาการไม่สบาย ช่วยถอนพิษ/ปรับสมดุลที่ตา-หู และถอนพิษ/ปรับสมดุลจากอวัยวะภายในได้ดี

**กรณีที่มีภาวะเย็นเกินหรือร้อนหลอก**

ให้พอก ทา ประคบ อบ อาบ หรือเช็ด ด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ ไพล ใบมะกรูด เกลือ น้ำมันพืช/น้ำมันสัตว์ชนิดต่างๆ ขี้ผึ้งขมิ้น ขี้ผึ้งไพล ขี้ผึ้งน้ำมันงา ขี้ผึ้ง น้ำมันระกำ เป็นต้น ในปริมาณและระยะเวลาเท่าที่รู้สึกสบาย

การเช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกกันให้ได้ผลดี คือ เช็ดเน้นจุดลมปราณสำคัญที่จะช่วยระบายพิษได้มาก ได้แก่ ข้างกระดูก ข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาท ร่องกล้ามเนื้อ และรอยบุ๋มของส่วนต่างๆ ตามร่างกาย

การหยอดตา/หู ด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์ฤทธิ์ร้อน เช่น น้ำขมิ้นสดหรือน้ำขมิ้นต้มที่ปล่อยให้เย็นแล้วหรือน้ำขมิ้นสกัด(กลั่น)หรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ที่เมื่อดื่ม/สัมผัสผิวกาย/หยอดตา-หู แล้วรู้สึกสบาย ก็ช่วยลดอาการไม่สบาย ช่วยถอนพิษ/ปรับสมดุลที่ตา-หู และถอนพิษ/ปรับสมดุลจากอวัยวะภายในได้ดี

**6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง**

การบริหารกายที่ถูกต้องสมดุล เป็นประโยชน์สูงสุดกับร่างกาย เมื่อทำเสร็จ ต้องได้คุณสมบัติ 3 อย่าง

1) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

2) ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

3) การเข้าที่เข้าทางของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและกระดูก

การจะได้คุณสมบัติทั้ง 3 อย่างดังกล่าว ต้องมีการบริหารกาย 2 ลักษณะ

(1) การออกกำลังกายที่มีการใช้กำลังแรงกาย

ถ้าไม่ออกกำลังกายที่ใช้แรงกำลัง กล้ามเนื้อก็จะไม่มีกำลังที่จะบีบเอาของดี ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไม่มีกำลังที่จะบีบเอาของเสียออกจากร่างกาย ร่างกายก็จะเสื่อมเร็วและเกิดความเจ็บป่วยตามมา การออกกำลังกายที่ดี ต้องใช้กำลังเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันนานพอประมาณเฉลี่ยโดยทั่วไป ใช้เวลาประมาณ 15-45 นาที อาจมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ตามสภาพร่างกายของบุคคลนั้นๆ ณ เวลานั้น อาจทำทุกวันหรือวันเว้นวันก็ได้

โดยการเคลื่อนไหวร่างกายเร็วแรงกว่าปกติในสภาพที่รู้สึกกระปี้กระเปร่า อย่าเร็วแรงเกินจนทรมาน/ทนได้ยากได้ลำบาก อย่าช้าเบาเกินจนไม่เกิดประโยชน์(ยกเว้นคนที่ป่วยหนักหรืออยู่ในสภาพร่างกายที่เคลื่อนไหวเร็วไม่ได้ ก็ให้ค่อยๆ เคลื่อนไหวตามอัตภาพ) ควรออกกำลังกายจนถึงขั้นเริ่มทนได้ยากได้ลำบาก อาจหอบเหนื่อยแต่ยังมีพลังชีวิตเต็ม จะเป็นสภาพที่แข็งแรงที่สุด ได้ประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย และไม่ควรออกกำลังกายมากเกินไปจน ถึงขั้นทนได้ยากได้ลำบากนานเกินไป หรือหอบเหนื่อยจนรู้สึกใจสั่นหวิวหรือพูดกับคนอื่นไม่ชัดถ้อยไม่ชัดคำหรืออ่อนล้ากำลังตก เพราะสภาพดังกล่าวจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

การออกกำลังกายที่พอดี หลังออกกำลังกายเสร็จ พักไม่เกิน 10-20 นาที ก็สามารถหายเหนื่อยและทำงานตามปกติได้

การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมีกำลังสามารถบีบของดีไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ สามารถบีบของเสียออกจากร่างกายได้ ทำให้เลือดลมไหลเวียนดี เช่น เดินเร็ว (เหมาะสำหรับทุกวัย โดยเฉพาะวัยผู้ใหญ่ขึ้นไป) วิ่งจ็อกกิ้ง (มักเหมาะสำหรับเด็กหรือวัยรุ่น) กระโดดเชือก ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เป็นต้น โดยดูความเหมาะสมได้จากความรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ไม่เกิดอาการบาดเจ็บหรือไม่สบายต่างๆ ภายหลังออกกำลังกาย

(2) การกายบริหารที่สร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น สร้างการเข้าที่เข้าทางของกระดูก กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

การกดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ถ้าเราทำได้ถูกต้องหลังทำเสร็จก็จะทำให้เกิดสภาพเบาสบายและมีกำลังในตัวเราทันที หลักสำคัญ 3 ประการในการกดจุด ดัดตัว กายบริหารในท่าต่างๆ ที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด 1. เห็นคุณค่าประโยชน์ในการปฏิบัติ 2. กดดัดเคลื่อนไหวหรือออกแรงในท่าต่างๆ ใช้ความแรงมากน้อย ความช้าเร็ว ปริมาณการทำและใช้เวลา ในแต่ละท่าแต่ละจุด จุดพอดีที่เป็นประโยชน์สูงสุดก็คือ ทำเท่าที่เรารู้สึกสบายที่สุดและรู้สึกมีกำลังที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้จริง ณ เวลานั้นๆ ทำมากเกินไปก็ไม่ดี ทำน้อยเกินไปก็ไม่ดี 3. ทำในท่าที่เราทำแล้วรู้สึกสบายและมีกำลัง ท่าไหนที่ทำแล้วรู้สึกไม่สบาย อ่อนกำลังหรือไม่สะดวกในการทำ ณ เวลานั้น ก็ให้งดเว้นเสีย หรือในกรณีที่มีเวลาน้อย ให้เลือกทำบางท่าที่เรารู้สึกว่า พอทำแล้วสดชื่นเบา สบายตัวที่สุดและมีกำลังที่สุด เท่าที่จะเป็นไปได้จริง ณ เวลานั้นๆ

**เทคนิค การกดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร**

**การกดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร** (สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกในการยืนหรือไม่สบายบางอย่างที่ทำให้ทำท่ายืนลำบาก สามารถทำท่าเหล่านี้ในท่านั่งหรือนอนก็ได้หรือจะงดเว้นท่ายืน ก็ได้)

**ท่าที่ 1** ยืนแยกขาแค่พอสบาย ยกมือขึ้นสองข้าง แขนเหยียดตรงแนบชิดหูเท่าที่จะทำได้แค่พอรู้สึกสบาย ค้างไว้สักพักหนึ่งประมาณ 3-5 วินาทีหรือนานเท่าที่รู้สึกสบาย (การยกแขนซ้ายจะช่วยระบายพลังงานที่เป็นพิษออกจากหัวใจและจากอวัยวะซีกซ้ายของร่างกาย การยกแขนขวาจะช่วยระบายพลังงานที่เป็นพิษออกจากตับและจากอวัยวะซีกขวาของร่างกาย) จากนั้นค่อยๆ กางแขนออกด้านข้าง โดยให้ข้อมือสูงกว่าไหล่ ค้างไว้สักพักแค่พอรู้สึกสบาย ประมาณ 3-5 วินาที แล้วยกแขนแนบหูอีกครั้งหนึ่ง ค้างไว้สักพัก ประมาณ 3-5 วินาที

จากนั้นค่อยๆ ลดแขนลงมาระบายพลังงานที่เป็นพิษออกจากบริเวณศีรษะ ด้วยการเอานิ้วหัวแม่มือมากดที่ชายผม ตรงรอยบุ๋มห่างจากแกนกลางคอด้านหลัง ประมาณ 1 ข้อนิ้วมือ กดลงน้ำหนักเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ค้างไว้สักพัก แล้วเลื่อนนิ้วหัวแม่มือขึ้นอีก ประมาณ 2-3 ข้อนิ้วมือ กดสักพัก แล้วเลื่อนนิ้วหัวแม่มือขึ้นไปอีก ประมาณ 2-3 ข้อนิ้วมือ กดสักพัก

จากนั้นใช้นิ้วชี้ กลาง นาง นวดขมับพอประมาณ แล้วใช้นิ้วทั้ง 5 ขยุ้มศีรษะส่วนบนพอประมาณ จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือกดเลื่อนสวนทางกันตั้งแต่กลางศีรษะเลื่อนลงมาเรื่อยๆ จนถึงชายผม ทำ 2-3 รอบ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกดรูดตั้งแต่ชายผมตรงรอยบุ๋มที่ห่างจากแกนกลางคอด้านหลัง ประมาณ 1 ข้อนิ้วมือ โดยกดรูดตรงขึ้นไปจนถึงกลางศีรษะ ทำ 2-3 ครั้ง

**ท่าที่ 2** กดนวดคอด้านข้างเริ่มจากใต้หู กดนวดลงมาเรื่อยๆ จนถึงฐานล่างของคอ จากนั้นกดนวดตั้งแต่ชายผมบริเวณที่ชิดกระดูกคอด้านหลัง กดนวดลงมาเรื่อยๆ จนถึงฐานล่างของคอ แล้วใช้มือขวากดนวดมาที่บ่าซ้าย จากนั้นบีบนวดจากต้นแขนซ้ายจนถึงปลายมือ แล้วใช้มือซ้ายกดนวดที่บ่าขวา จากนั้นบีบนวดจากต้นแขนขวาจนถึงปลายมือ

**ท่าที่ 3** เลื่อนมือทั้งสองข้างมากดข้างกระดูกสันหลังบริเวณเอว กดตามขอบกระดูกเอวมาด้านหน้าเรื่อยๆ (ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการปวดบริเวณเอว ช่วยระบายพลังงานที่เป็นพิษออกจากกล้ามเนื้อเอว ลมปราณถุงน้ำดี ตับ กระเพาะปัสสาวะ มดลูกและต่อมลูกหมาก) จากนั้นกดลงไปที่เส้นลมปราณตับเริ่มจากกลางขาด้านในบริเวณต้นขาไล่ตรงลงไปเรื่อยจนถึงเท้า แล้วตีเท้า 3 ครั้ง จากนั้นทำท่าอุ้มเป็นวงกลม ค่อยเลื่อนมือขึ้นมาค้างที่กลางศีรษะ พร้อมๆ กับการเลื่อนลำตัวให้มาอยู่ในท่ายืนตรง หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปาก 3 ครั้ง พร้อมๆ กับสลัดข้อมือขึ้นท้องฟ้าให้รู้สึก สดชื่นโปร่งโล่งสบาย

**ท่าที่ 4** มือเท้าสะเอว จากนั้นบริหารกล้ามเนื้อและกระดูกที่คอ ด้วยการค่อยๆ หมุนศีรษะช้าๆ โดยให้รู้สึกตึงกล้ามเนื้อที่คอแค่พอรู้สึกสบาย หมุนไปทางด้านซ้ายและหมุนกลับ ด้านละประมาณ 3-5 รอบ

**ท่าที่ 5** บริหารกล้ามเนื้อและกระดูกที่ไหล่ ด้วยการเอาปลายนิ้วมือแตะที่ไหล่ แล้วหมุนไหล่ไปด้านหน้าประมาณ 10 รอบ หมุนกลับประมาณ 10 รอบ หรือเท่าที่รู้สึกสบาย

**ท่าที่ 6** ยื่นแขนออกไปด้านหน้า กำกำปั้นหลวมๆ แล้วบริหารกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ระบบประสาทและกระดูกนิ้วมือ ด้วยการดีดนิ้วออกไปประมาณ 10 ครั้ง จากนั้นบริหารข้อมือด้วยการกำกำปั้นหลวมๆ กระดกข้อมือขึ้นลงประมาณ 10 ครั้ง แล้วบิดข้อมือออกด้านข้าง 10 ครั้ง (เพื่อบริหารกล้ามเนื้อแขนด้านใน) จากนั้นแบมือออก แล้วบริหารข้อมือด้วยการหมุนข้อมือเป็นวงกลมไป-กลับ ประมาณ 10 ครั้ง ในแต่ละท่าอาจทำมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ โดยทำเท่าที่เรารู้สึกสบาย

**ท่าที่ 7** บริหารกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ของแขนและไหล่ ด้วยการกำกำปั้นหลวมๆ แล้วชกไปข้างหน้า สลับแขนซ้ายขวา ประมาณ 10 ครั้ง ชกขึ้นฟ้าสลับแขนซ้ายขวา ประมาณ 10 ครั้ง จากนั้น กำกำปั้นหลวมๆ แล้วชกมือทั้ง 2 ข้างขึ้นฟ้าพร้อมกับแบมือออก ให้ฝ่ามือขนานกับใบหู ประมาณ 10 ครั้ง หรือเท่าที่รู้สึกสบาย

**ท่าที่ 8** บริหารจัดกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณสันหลังให้ยืดหยุ่นและเข้าที่ เข้าทาง ด้วยการกางแขนออก แบมือ เหวี่ยงไปด้านซ้ายแล้วเหวี่ยงกลับมาด้านขวา ประมาณ 10 ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นก้มแตะสลับไปด้านหน้า ประมาณ 10 ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วแอ่นตัวแตะสลับคืนหลัง ประมาณ 10 ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย (ท่าที่ 8 นี้ช่วยป้องกันแก้ไขและบรรเทาอาการปวดที่เอวได้ดีมาก)

**ท่าที่ 9** บริหารกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่ข้อเข่า ด้วยการหมุนเข่าไปด้านซ้ายและด้านขวาประมาณ 10 ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

**ท่าที่ 10** บริหารกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่ข้อมือข้อเท้า ด้วยการหมุนข้อเท้า ข้างซ้ายพร้อมกับสลัดข้อมือทั้ง 2 ข้าง แค่พอรู้สึกสบาย แล้วสลับมาหมุนข้อเท้าข้างขวา พร้อมกับสลัดข้อมือทั้ง 2 ข้าง แค่พอรู้สึกสบาย จากนั้นบริหารกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณด้านหน้าและด้านหลังของร่างกาย ด้วยการยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แล้วแอ่นตัวคืนหลังตึงเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นค่อยๆ ก้มตัวลงเอามือแตะปลายเท้าเท่าที่จะลงไปได้ ให้รู้สึกตึงที่ขาด้านหลังแค่พอรู้สึกสบาย ค้างไว้สักพักหนึ่งแค่พอรู้สึกสบาย ค่อยยกขึ้นมาแอ่นตัวอีกครั้ง แล้วผ่อนคลายให้สบาย

**ท่าที่ 11** ฝึกการทรงตัวและบริหารกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา ด้วยการกางแขนออก งอเข่าข้างใดข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมา แล้วเอามือกอดเข่าเอาไว้ ให้ตึงที่ต้นขาเท่าที่รู้สึกสบาย ค้างไว้สักพักแค่พอรู้สึกสบาย แล้วใช้มือข้างเดียวกับเข่าที่งอจับข้อเท้าดึงเข่าไปด้านหลัง อีกมือหนึ่งยกถ่วงมาด้านหน้า ให้ตึงที่ต้นขาเท่าที่รู้สึกสบาย ค้างไว้สักพักแค่พอรู้สึกสบาย แล้วดัดข้อเท้าแบออกข้างไป จากนั้นวางเท้าลง แล้วทำสลับข้าง (ผู้สูงอายุหรือผู้ที่ทรงตัวลำบาก ขาอ่อนแรง บาดเจ็บไม่สบายที่ขาหรือมีข้อจำกัดของร่างกายที่ทำให้ทำท่านี้ลำบาก จะงดเว้นท่านี้ก็ได้)

**ท่าที่ 12** กระโดดตบประมาณ 10-20 ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย (สำหรับผู้ที่มีอาการบาดเจ็บที่ขา ไม่ต้องกระโดด ใช้วิธียกแขนขึ้นลงอย่างเดียวก็พอ)

**ท่าที่ 13** ท่าสลัดความขี้เกียจ ทำให้ร่างกายสดชื่นโปร่งโล่งสบายกำกำปั้นหลวมๆ

กระโดดแยกขาออก พร้อมกับชกมือขึ้นฟ้าเฉียง 45 องศา ทำประมาณ 5 ครั้ง หรือเท่าที่รู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบาย(สำหรับผู้สูงอายุหรือบาดเจ็บที่ขาไม่ต้องกระโดดใช้วิธีชกมือเฉียงขึ้นฟ้าอย่างเดียว ก็พอ)

**ท่าที่ 18** กระตุ้นการไหลเวียนเลือดลมและปรับกล้ามเนื้อให้เข้าที่ โดยการใช้มือตีไปที่มือและแขนทั้งด้านหน้าและด้านหลังของมือและแขนให้ทั่วทุกพื้นที่ ตั้งแต่ปลายมือไล่เข้ามาจนถึงไหล่และหน้าอก ทั้งด้านซ้ายและด้านขวา จากนั้นตีไปที่สะโพกและขาทั้ง 2 ข้างให้ทั่วทุกพื้นที่ ตั้งแต่สะโพก ต้นขาจนถึงปลายเท้า แล้วตีย้อนกลับขึ้นมา ปิดท้ายด้วยการใช้มือตีที่ข้างสะโพกตัวเองเท่าที่รู้สึกสบาย

**ท่าที่ 19** นั่งลงในท่าที่รู้สึกสบายและมั่นคง ปรับสมดุลที่ข้อมือ ซึ่งเป็นจุดของเส้นลมปราณหัวใจและปอด ด้วยการยื่นมือมาข้างหน้าแล้วดัดนิ้วมือคืนหลังไป แรงเท่าที่รู้สึกสบาย เป็นการดัดกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อคืนจากการทำงาน ทำสลับข้างไปมาเรื่อยๆ เท่าที่รู้สึกสบาย และทำสลับท่าระหว่างการดัดโดยตั้งนิ้วขึ้นบนและหันนิ้วลงล่าง ทำเท่าที่รู้สึกสบาย

**ท่าที่ 20** สูดลมหายใจเข้าเต็มที่ แล้วแบมือกางแขนออกบิดดัดแขนและมือหงายไปด้านหลังให้ตึงพร้อมกับเชิดหน้าขึ้นเท่าที่รู้สึกสบายจากนั้นผ่อนคลายให้สบายทำซ้ำ ประมาณ 3-5 ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบายเป็นการปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อคืนจากการก้มหน้าก้มตัวหรือห่อตัวทำงานขณะปรับสมดุลคืนจึงมักทำให้เรารู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบาย

**ท่าที่ 21** ปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณ ไหล่ ศอกและแขน ด้วยการ ชกมือขึ้นฟ้าพร้อมๆ กับแบมือออกให้ฝ่ามือขนานกับใบหู ทำประมาณ 10-20 ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

**ท่าที่ 22** เอียงคอไปด้านข้างให้รู้สึกตึง แล้วเพิ่มแรงอีกเล็กน้อยแค่พอรู้สึกสบาย ทำสลับซ้ายขวา ประมาณ 5-10 ครั้ง หรือเท่าที่รู้สึกสบาย เพื่อปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่คอ ช่วยป้องกันแก้ไขหรือบรรเทาอาการปวดมึนชาที่ศีรษะ ไหล่ คอและแขนได้ดี

**ท่าที่ 23** เริ่มกดเส้นลมปราณที่แขนเพื่อปรับสมดุลและถอนพิษจากอวัยวะภายใน ซึ่งผู้เขียนใช้เทคนิคการกดเส้นลมปราณของจีนและไทยผสมผสานกัน เพราะผู้เขียนพบว่ามีประสิทธิภาพสูงในการปรับสมดุล (แพทย์ทางเลือกพบว่า พลังงานของลมปราณจะเคลื่อนที่สร้างพลังชีวิตหรือขับพิษออกมากที่สุดเร็วที่สุด ตามข้างกระดูก ข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาทและตามร่องกล้ามเนื้อของร่างกาย

ดังนั้นการกดจุดหรือฝังเข็มให้ประสิทธิภาพสูงสุดในการปรับสมดุล จึงควรกดจุดหรือฝังเข็มตามบริเวณดังกล่าว ถ้าเราไม่แน่ใจว่ากดถูกจุดหรือไม่ ให้ใช้หลักของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก “อนายุสสสูตร” ว่าด้วยหลักการทำให้แข็งแรงอายุยืนข้อที่ 1 คือ เป็นผู้รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง ดังนั้น ให้เรากดลงไปในจุดที่เรารู้สึกสบายและมีกำลังที่สุด ในน้ำหนักของ ความแรง จำนวนครั้ง ความนานในแต่ละครั้งและในทิศทาง ที่เรารู้สึกสบายและมีกำลังที่สุด ณ เวลานั้น การทำให้เกิดสภาพดังกล่าว จะทำให้เกิดความสมดุล/บำบัดรักษาโรคและสร้างพลังชีวิตทันที)เริ่มกดจากแขนซ้ายก่อน

**เส้นแรก** **เยื่อหุ้มหัวใจ** เริ่มกดจากจุดเน่ยกวาน วัดห่างจากข้อมือ โดยใช้สองนิ้วมือวาง

เรียงชิดประมาณ กัน กลางข้อมือด้านใน ตรงร่องที่ชิดกับเส้นเอ็นกลางแขนด้านในมาทางนิ้วก้อย (ในกรณีที่ไม่มีเวลา สามารกดจุดเน่ยกวานแทนการกดเส้นลมปราณเยื่อหุ้มหัวใจทั้งเส้น โดยกดลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย ค้างไว้ 1-3 วินาที แล้วผ่อนคลายประมาณ 1 วินาที กดซ้ำกี่รอบก็ได้เท่าที่รู้สึกสบาย)

กรณีที่มีเวลากดเส้นลมปราณทั้งเส้น ก็กดพื้นที่ต่อพื้นที่มาเรื่อยๆ ตามจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อจนถึงแขนพับ จากนั้นกดเข้าร่องกล้ามเนื้อมัดหน้าด้านในจนถึงรักแร้ แล้วยกแขนขึ้น จากนั้นหายใจเข้าจมูกผ่อนออกปาก 3 ครั้ง

**เส้นที่สอง** **หัวใจ** เริ่มกดจากจุดหลิงต้าว วัดห่างจากข้อมือ โดยใช้สองนิ้วมือวางเรียงชิด

กันตรงข้อมือด้านใน บริเวณร่องที่ตรงกับด้านหน้าของนิ้วก้อย(ในกรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุดหลิงต้าวแทนการกดเส้นลมปราณหัวใจทั้งเส้นได้)

กรณีที่มีเวลากดเส้นลมปราณทั้งเส้น ก็กดพื้นที่ต่อพื้นที่มาเรื่อยๆ ตามจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อ พอถึงข้อพับ กดร่องกล้ามเนื้อมัดล่างด้านในจนถึงรักแร้จากนั้นยกแขนขึ้น แล้วหายใจเข้าจมูกผ่อนออกปาก 3 ครั้ง

เส้นที่สาม **ปอด** เริ่มจากข้อมือด้านใน บริเวณที่ตรงกับกึ่งกลางระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ ตรงร่องที่ชิดกับเส้นเอ็นกลางแขนด้านในมาทางนิ้วโป้ง กดมาเรื่อยๆ ตามจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อจนถึงจุดข้อพับบริเวณศอก เรียกว่า จุดฉื่อเจ๋อ

จากนั้นกดเข้าร่องกล้ามเนื้อมัดหน้าด้านนอกจนสุดกระดูดหัวไหล่แล้วกดเลาะอ้อมข้าง กระดูดหัวไหล่ลงมากดเขี่ยตรงจุดรอยต่อระหว่างหัวไหล่กับหน้าอกตรงบริเวณกึ่งกลางระหว่างกระดูกไหปลาร้ากับรักแร้ เรียกว่าจุดจงฝู่ จากนั้นยกแขนขึ้น แล้วหายใจเข้าจมูกผ่อนออกปาก 3 ครั้ง (กรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุดฉื่อเจ๋อหรือจุดจงฝู่หรือกดทั้งสองจุดแทนเส้นลมปราณปอดทั้งเส้นได้)

เส้นที่สี่ **ลำไส้ใหญ่** เริ่มกดจากจุดเจียนอวี่ บริเวณร่องบุ๋มใต้กระดูดหัวไหล่ตรงกลางแขนด้านนอก กดตรงลงมาเรื่อยๆ พอถึงข้อศอกสามารถงอแขนเพื่อให้กดได้ง่าย แล้วใช้นิ้วโป้งกดร่องกล้ามเนื้อกลางแขนด้านนอกมาเรื่อยๆ จนถึงข้อมือ กดเขี่ยระบายพิษที่ข้อมือสักพักแล้วเลื่อนมือมากดที่ จุดเหอกู่ ซึ่งอยู่ระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ วัดเข้ามาด้านหลังมือ 1 ข้อนิ้วโป้งชิดกับกระดูดนิ้วชี้ จากนั้นกดรีดออกไปทางนิ้วชี้ ยกแขนแนบหู แล้วหายใจเข้าจมูกผ่อนออกปาก 3 ครั้ง (กรณีที่ ไม่มีเวลา สามารถกดจุดเจียนอวี่หรือจุดเหอกู่ หรือกดทั้งสองจุด แทนเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ทั้งเส้นได้)

เส้นที่ห้า **ลมปราณพิเศษซานเจียว** (ซานแปลว่าสาม เจียวแปลว่าชุมทาง ลมปราณซานเจียวเป็นเส้นชุมทางของพลังงานสามส่วน ได้แก่ ช่องอก ช่องท้องและช่องเชิงกราน)เริ่มกดจากร่องกล้ามเนื้อที่ห่างจากเส้นลำไส้ใหญ่ไปทางด้านหลังประมาณ 1 ข้อนิ้วมือหรือ 1 ร่องเส้นเอ็น กดตรงลงมาเรื่อยๆ ตรงจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อ จนถึงเฉียดด้านในของตาตุ่มแขนด้านนอก

จากนั้นก็จะถึงข้อมือกดเขี่ยระบายพิษที่ข้อมือ แล้วกดรีดออกนิ้วนาง จากนั้น ยกแขนแนบหู แล้วหายใจเข้าจมูกผ่อนออกปาก 3 ครั้ง (กรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุดฮุ่ยจงแทนการกดเส้นลมปราณซานเจียวทั้งเส้นได้ จุดฮุ่ยจง อยู่ตรงจุดที่วัดขึ้นไปจากตาตุ่มแขนด้านนอกสี่นิ้วมือเรียงชิดติดกัน ห่างจากกึ่งกลางแขนด้านนอกไปทางนิ้วก้อยประมาณ 1 ข้อนิ้วมือหรือ 1 ร่องเส้นเอ็น)

เส้นที่หก **ลำไส้เล็ก** ยื่นแขนซ้ายออกไปด้านหน้า ใช้นิ้วมือขวาอ้อมไปกดจากปลาย

สะบักด้านหลังกดพื้นที่ต่อพื้นที่เลื่อนเข้ามาหากลางสะบัก แล้วกดต่อเนื่องออกมาที่แขน กดตรงไปเรื่อยๆ ตามจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อจนถึงข้อศอก

กดต่อไปเรื่อยๆ ตรงข้างกระดูดส่วนที่เป็นร่องกล้ามเนื้อระหว่างรอยต่อของหน้าแขนกับหลังแขนด้านนิ้วก้อย จนถึงโคนนิ้วก้อย กดรีดออกไปจนสุดนิ้วก้อย

จากนั้น ยกแขนแนบหู แล้วใช้นิ้วทั้ง 5 ของมือขวา กำนิ้วมือทีละนิ้วของมือซ้าย ดึงให้เข้าที่จนครบทุกนิ้ว

จากนั้นใช้มือขวาดัดมือซ้ายไปด้านหลังแรงเท่าที่รู้สึกสบาย ประมาณ 3 ครั้ง แล้วหายใจเข้าจมูกผ่อนออกปาก 3 ครั้ง (กรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุดเฉียนกู่แทนการกดเส้นลมปราณลำไส้เล็กทั้งเส้นได้ จุดเฉียนกู่ อยู่ตรงกึ่งกลางระหว่างหน้ามือกับหลังมือด้านนิ้วก้อย บริเวณโคนของข้อกระดูกนิ้วก้อยชิ้นที่สาม นับจากปลายนิ้วเข้าไป หรือถ้าหงายมือทั้งสองข้างแล้ววางชิดกัน เราจะเห็นลายมือที่มีลักษณะคล้ายเรือหรือคล้ายธนู จุดเฉียนกู่จะอยู่ตรงกึ่งกลางเรือหรือกึ่งกลางธนู หรืออาจกดจุดโฮวซี ซึ่งอยู่ห่างจากจุดเฉียนกู่มาทางข้อมือประมาณ 1 ข้อนิ้วมือ)

จากนั้นเปลี่ยนมากดเส้นลมปราณด้านขวา

**ท่าที่ 24** เหยียดขาซ้ายออกไป เอาเท้าขวายันไว้ที่ต้นขา กด**เส้นลมปราณตับ** อยู่กึ่งกลางขาด้านในระหว่างกลางขาด้านหน้าและกลางขาด้านหลัง เริ่มจากต้นขากดลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบายกดพื้นที่ต่อพื้นที่ตรงลงมาเรื่อยๆ เข้ากึ่งกลางระหว่างเอ็นร้อยหวายกับตาตุ่ม ลงไปจนถึงฝ่าเท้า

งอเท้าซ้ายเข้ามา ที่ฝ่าเท้ากดตรงไปหากึ่งกลางระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ของเท้า แล้วพลิกตั้งเท้าตั้งเข่าขึ้นมา กดที่จุดสิงเจียน (กรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุดสิงเจียนแทนการกดเส้นลมปราณของตับได้) จุดสิงเจียนอยู่กึ่งกลางระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ของเท้า วัดขึ้นไปจากง่ามเท้าประมาณ 1 ข้อนิ้วมือ กดแรงเท่าที่รู้สึกสบาย ค้างไว้ 1-3 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วผ่อนประมาณ 1 วินาที

จากนั้นกดและผ่อนที่จุดสิงเจียนโดยทำซ้ำเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วดึงนิ้วหัวแม่เท้าทิศทางลงมาทางฝ่าเท้าให้เข้าที่หรือตึงเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นเหยียดขาซ้ายออกไป หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ พร้อมๆ กับก้มศีรษะลงมาหาขา แขนเหยียดออกไปด้านปลายเท้า ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ค้างไว้สักพัก ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วผ่อนคลายกลับมาอยู่ในท่านั่งเหยียดขา หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ แค่พอสบาย 3 ครั้ง

**ท่าที่ 25** กด**เส้นลมปราณม้าม** กึ่งกลางระหว่างเส้นลมปราณตับกับกลางขาด้านหน้า เริ่มจากต้นขากดตรงลงมาเรื่อยๆ กดเลาะฐานลูกสะบ้า ลงมาที่ข้างกระดูกขาด้านในจนสุดตาตุ่ม

กดเลาะใต้กระดูกข้างเท้าด้านในบริเวณกึ่งกลางระหว่างหลังเท้ากับฝ่าเท้าไปจนสุดนิ้วหัวแม่เท้า จากนั้นดัดดึงนิ้วหัวแม่เท้าทิศทางลงมาทางฝ่าเท้าให้เข้าที่หรือตึงเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นเหยียดขาซ้ายออกไป หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ พร้อมๆ กับก้มศีรษะลงมาหาขา แขนเหยียดออกไปด้านปลายเท้า ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ค้างไว้สักพัก ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วผ่อนคลายกลับมาอยู่ในท่านั่งเหยียดขา หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ แค่พอสบาย 3 ครั้ง

การกดเส้นลมปราณม้าม จะช่วยปรับสมดุลและขับพลังงานที่เป็นพิษ จากม้าม มดลูก ต่อมลูกหมาก ตับอ่อน(จึงช่วยถอนพิษในผู้ป่วยเบาหวานได้ดี) ถ้าไม่มีเวลา สามารกดจุด ซานอินเจียวแทนการกดเส้นลมปราณม้ามทั้งเส้นได้ จุดซานอินเจียวอยู่เหนือตาตุ่มเท้าด้านในวัดขึ้นไป 4 นิ้วมือเรียงชิดติดกัน ชิดกับกระดูดหน้าแข้งด้านใน

**ท่าที่ 26** กด**เส้นลมปราณกระเพาะอาหาร** กึ่งกลางขาด้านหน้า เริ่มจากต้นขา กดไล่ลงไปเรื่อยๆ จนถึงหัวเข่า กดเลาะข้างฐานลูกสะบ้าไปด้านนอก กดลงไปที่เส้นลมปราณหลักของกระเพาะอาหาร วัดจากร่องข้างกระดูกหน้าแข้งไป 1 เส้นเอ็นหรือประมาณครึ่งข้อนิ้วมือ กดตรงลงไปเรื่อยๆ จนถึงข้อเท้า

แล้วกดตรงไปเรื่อยๆ เข้าข้างกระดูกนิ้วชี้ด้านนิ้วก้อย แล้วกลับมากดเส้นลมปราณรองเริ่มตั้งแต่ร่องที่ชิดข้างกระดูกหน้าแข้งใต้หัวเข่า กดลงไปเรื่อยๆ จนถึงข้อเท้า แล้วกดต่อไปยังข้างนิ้วชี้ของเท้าด้านนิ้วก้อย

จากนั้นงอเท้าเข้ามาดัดดึงนิ้วชี้กลางนางก้อยของเท้าทิศทางลงมาทางฝ่าเท้าให้เข้าที่หรือตึงเท่าที่รู้สึกสบายจากนั้นเหยียดขาซ้ายออกไป หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ พร้อมๆ กับก้มศีรษะลงมาหาขา แขนเหยียดออกไปด้านปลายเท้า ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ค้างไว้สักพัก ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

แล้วผ่อนคลายกลับมาอยู่ในท่านั่งเหยียดขา หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ แค่พอสบาย 3 ครั้ง

ถ้าไม่มีเวลา สามารกดจุดจู๋ซานหลี่แทนการกดเส้นลมปราณกระเพาะอาหารทั้งเส้นได้ จุดจู๋ซานหลี่ อยู่ข้างกระดูกหน้าแข้งด้านนอกห่างจากร่องที่ชิดกับกระดูกไป 1 เส้นเอ็นหรือครึ่งข้อนิ้วมือ วัดลงไปจากขอบล่างของลูกสะบ้า 4 นิ้วมือเรียงชิดติดกัน

**ท่าที่ 27** งอเท้าซ้ายเข้ามา กด**เส้นลมปราณไต** โดยเริ่มจากจุดหย่งเฉวียน(เป็นจุดพลังชีวิตที่นิยมกดจุดถอนพิษจากไตและแก้อาการเจ็บป่วยเฉียบพลันหรือหนักๆ เช่น ช็อค หน้ามืด เป็นลม)ใช้นิ้วมือแบ่งฝ่าเท้าออกเป็น 3 ส่วนเท่ากัน ให้เอากลางรอยแบ่งด้านนิ้วเท้า หรือถ้าขยุ้มนิ้วเท้าให้กดตรงฝ่าเท้าจุดที่บุ๋มที่สุดที่อยู่เลยกลางฝ่าเท้าไปด้านนิ้วเท้าประมาณ 1 ข้อนิ้วมือ รอยบุ๋มนี้เรียกว่าจุดหย่งเฉวียน กดพื้นที่ต่อพื้นที่ตรงมาเรื่อยๆ จนถึงฐานของกล้ามเนื้อส้นเท้า

จากนั้นกดเลาะฐานของกล้ามเนื้อส้นเท้าเข้ามาหาจุดระหว่างตาตุ่มเท้าด้านในกับเอ็น ร้อยหวายบริเวณที่ชิดขอบเอ็นร้อยหวายกดชิดขอบเอ็นร้อยหวายตรงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงข้อเข่า แล้วกดเข้ากึ่งกลางระหว่างกลางขาด้านหลังกับกลางขาด้านใน กดตรงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงต้นขา

จากนั้นเหยียดขาออกไป หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ สบายๆ ผ่อนคลายให้สบาย พอรู้สึกสบายดีแล้วทำท่าต่อไป (ถ้าไม่มีเวลา สามารถกดจุดหย่งเฉวียน จุดต้าจงหรือจุดไท่ซีหรือกดทั้ง 3 จุด แทนการกดเส้นลมปราณไตทั้งเส้นได้ จุดต้าจง อยู่ตรงร่องชิดขอบเอ็นร้อยหวายตรงกับขอบล่างของตาตุ่มเท้าด้านใน ส่วนจุดไท่ซี อยู่ตรงร่องชิดขอบเอ็นร้อยหวายตรงกับขอบบนของตาตุ่มเท้าด้านใน)

**ท่าที่ 28** กด**เส้นลมปราณถุงน้ำดี** เริ่มจากขอบนิ้วนางของเท้าด้านนิ้วก้อย กดมาเรื่อยจนถึงขอบด้านหน้าแข้งของตาตุ่มขาด้านนอก กดตรงขึ้นมาเรื่อยๆ เลาะขอบบนตรงร่องที่ชิดกระดูกที่ต่อกับตาตุ่มขาด้านนอก จนถึงขอบล่างของหัวกระดูกข้างขาใต้หัวเข่า เรียกว่าจุดหยางหลิงเฉวียน เป็นจุดที่นิยมกดจุดหรือฝังเข็มเพื่อถอนพิษจากถุงน้ำดีและถอนพิษจากอาการปวดตามข้อของร่างกาย กรณีไม่มีเวลา สามารถกดจุดหยางหลิงเฉวียนแทนการกดเส้นลมปราณถุงน้ำดีทั้งเส้นได้

จากนั้นกดตรงขึ้นมาเรื่อย เข้าข้างขาท่อนบนด้านนอกโดยกดตามร่องกล้ามเนื้อที่ห่างจากกลางขาด้านนอกไปด้านหลัง ประมาณ 1 ข้อนิ้วมือ กดขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงหัวกระดูกต้นขา กดอ้อมหัวกระดูดต้นขาไปด้านหลังแล้วโค้งมาด้านด้านหน้าถึงบริเวณที่ตรงกับข้างลำตัว กำกำปั้นแล้วเอาปุ่มของสันมือหรือเอานิ้วหัวแม่มือเขี่ยคลายกล้ามเนื้อระบายพิษตรงรอยบุ๋มกึ่งกลางระหว่างหัวกระดูกต้นขากับกระดูกเอวบริเวณที่ตรงกับด้านข้างของลำตัว เรียกว่าจุดสลักเพชร ซึ่งเป็นจุดที่มักจะมีสสารและพลังงานที่เป็นพิษมาสะสม กดเขี่ยเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นกดเขี่ยตรงมาที่รอยบุ๋มกึ่งกลางระหว่างกลางสะโพกกับกระดูกเอวด้านหลัง เรียกว่าจุดตานกเอี้ยง เป็นอีกจุกหนึ่งที่มักจะมีสสารและพลังงานที่เป็นพิษมาสะสม เมื่อกดเขี่ยคลายกล้ามเนื้อระบายพิษเท่าที่รู้สึกสบาย

แล้วกดเขี่ยเลื่อนตรงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงรอยบุ๋มเหนือกระดูกเอวข้างกระดูกสันหลัง ซึ่งเป็นอีกจุดหนึ่งที่มักจะมีสสารและพลังงานที่เป็นพิษมาสะสม กดเขี่ยคลายกล้ามเนื้อและระบายพิษเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือกดเลาะขอบบนของกระดูกเอวไปด้านหน้า จนถึงถึงบริเวณที่ตรงกับข้างลำตัว ยุติการกด หายใจเข้าจมูก แล้วผ่อนออกปากช้าๆ เท่าที่รู้สึกสบาย ผ่อยคลายให้สบาย พอรู้สึกสบายดีแล้วทำท่าต่อไป

**ท่าที่ 29** กด**เส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ** เริ่มจากกดข้างนิ้วก้อยด้านนอก กดเลาะ ข้างเท้าด้านนอกมาเรื่อยๆ จนถึงฐานกล้ามเนื้อส้นเท้ากดเลาะเข้ากึ่งกลางตาตุ่มขาด้านนอกกับเอ็นร้อยหวาย กดตรงขึ้นไปเรื่อยๆ ตามจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อ จนถึงกลางขาท่อนล่างให้กดเข้าร่องกล้ามเนื้อกลางขาด้านหลัง กดตรงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงฐานสะโพก กำกำปั้นใช้ปุ่มของสันนิ้วมือกดเขี่ยกล้ามเนื้อที่สะโพกตรงขึ้นไปเรื่อยจนถึงเอว

จากนั้นกดเขี่ยตรงขึ้นไปข้างกระดูกสันหลังโดยอาจพับขาเข้ามาหาสะโพกเพื่อให้อยู่ในท่าที่กดเขี่ยง่ายขึ้น กดเลื่อนตามแนวข้างกระดูกสันหลังขึ้นไปเรื่อยๆ เท่าที่จะขึ้นไปได้ แล้วยก มือขวาขึ้นเหนือศีรษะพับศอกวาดมืออ้อมมาด้านหลังกดกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังด้านซ้าย กดไล่ขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงคอ

กดร่องกล้ามเนื้อคอบริเวณที่ห่างจากกลางกระดูกคอด้านหลังประมาณ 1 ข้อนิ้วมือ กดขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงชายผม เลื่อนมือขวามาประคองที่หน้าผาก จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดตรงจุดบุ๋มที่ตีนผมกดเฉียงขึ้นประมาณ 45 องศาหรือทิศทางตรงไปหาลูกตา ลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นกดรูดที่หนังศีรษะลงน้ำหนักเท่าที่รู้สึกสบาย กดตรงไปเรื่อยๆ ทิศทางไปหาหัวคิ้วซ้าย กดตรงลงไปออกรูจมูกซ้าย นั่งในท่าขัดสมาดหรือขัดสมาธิ จากนั้นหายใจเข้าจมูกแล้วผ่อน ออกปาก 3 ครั้ง

กรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุดเซิ่นม่าย คุนหลุนหรือจุดเหว่ยจงหรือกดทั้ง 3 จุด แทนการกดเส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะทั้งเส้นได้ จุดเซิ่นม่าย อยู่ตรงกึ่งกลางระหว่างขอบล่างตาตุ๋มเท้าด้านนอกกับเอ็นร้อยหวาย ส่วนจุดคุนหลุน อยู่ตรงกึ่งกลางระหว่างขอบบนของตาตุ่มเท้าด้านนอกกับเอ็นร้อยหวาย สำหรับจุดเหว่ยจงนั้น อยู่ตรงกลางขาพับด้านหลังตรงข้ามกับจุดกลางของลูกสะบ้าเข่า

**ท่าที่ 30** ทำเหมือนกับท่าที่ 24 จนถึงท่าที่ 29 แต่สลับไปทำด้านขวา

**ท่าที่ 31** แยกขาทั้ง 2 ข้างออก มือจับไปที่ขาหรือเท้าหายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ พร้อมๆ กับค่อยก้มตัวลงช้าๆ ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วผ่อนคลายยกตัวขึ้นมา หายใจเข้าจมูกผ่อนออกปากช้าๆ เท่าที่รู้สึกสบายประมาณ 3 ครั้ง แล้วทำท่าที่ 31 ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ท่านี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อขาด้านหลังและเส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ

**ท่าที่ 32** เอาฝ่าเท้ามาชนกัน มือทั้ง 2 ข้างจับที่ปลายเท้า ขยับเข่าขึ้นลงจะขยับเร็วหรือช้าก็ได้เท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นหายใจเข้าเต็มที่ ค่อยผ่อนลมหายใจออกทางปากพร้อมกับก้มเอาคางชิดปลายเท้า ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุดประมาณ 3-5 วินาที แล้วผ่อนคลายกลับมาอยู่ท่าหลังตรง หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ เท่าที่รู้สึกสบาย ประมาณ 2-3 ครั้ง แล้วทำท่าที่ 32 ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ท่านี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อขาด้านใน และปรับสมดุลลมปราณไต ตับ ม้าม

**ท่าที่ 33** นั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย จากนั้นเลื่อนเอาเข่าขวาเกยเข่าซ้าย ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ยกแขนซ้ายขึ้น

จากนั้นก้มเอาศอกซ้ายไปขัดไว้ที่เข่าขวา คว่ำมือลง หายใจเข้าเต็มที่แล้วผ่อนออกปากช้าๆ พร้อมๆ กับเลื่อนเหยียดมือขวาไปด้านหลังมองตามมือขวาไป ให้ตึงที่สะโพกและเอวเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด แล้วผ่อนคลายมานั่งตัวตรง หายใจเข้าจมูกผ่อนออกปากช้าๆ เท่าที่รู้สึกสบาย ประมาณ 2-3 ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นทำตั้งแต่ต้นจนจบซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ท่านี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกและเอว และปรับสมดุลลมปราณกระเพาะอาหาร ถุงน้ำดีและกระเพาะปัสสาวะ

จากนั้นยกแขนซ้ายขึ้นแล้วไขว้หลัง ยกแขนขวาขึ้น พับศอกเอาแขนวางข้ามหัวไหล่มาทางด้านหลัง เอามือเกาะเกี่ยวกันเท่าที่จะได้ (แม้ไม่ถึงก็ไม่เป็นไร) หายใจเข้าจมูก เชิดหน้าแอ่นตัวเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย ผ่อนคลายมาอยู่ในท่านั่งตรง ลดมือลง หายใจเข้าจมูกผ่อนออกปากช้าๆ เท่าที่รู้สึกสบาย ประมาณ 2-3 ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นทำท่าดังกล่าวทั้งหมดซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ท่านี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่ต้นแขนหน้าอกและหลัง ปรับสมดุลลมปราณทั้ง 6 เส้นที่วิ่งผ่านต้นแขน ได้แก่ หัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ ปอด ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และลมปราณพิเศษซานเจียว นอกจากนี้ยังปรับสมดุลของเส้นลมปราณที่อยู่แนวกลางลำตัวทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ได้แก่ ลมปราณพิเศษสุมนา เรินม่าย ตูม่าย ไตและกระเพาะปัสสาวะ

ท่าต่อไป ยื่นแขนซ้ายไปด้านหน้า งอศอกเอามือมาแตะไหล่ขวา ยื่นแขนขวาไปข้างหน้า งอศอกขวาเอามือขวามาจับศอกซ้าย ใช้มือขวาดึงศอกซ้ายมาด้านขวา ให้ต้นแขนตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นผ่อนแล้วยกแขนซ้ายข้ามศีรษะเอามือมาแตะบริเวณคอด้านหลัง ใช้มือขวาดึงศอกซ้ายมาด้านขวา ให้รู้สึกตึงที่สีข้างด้านซ้ายเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักประมาณ 3-5 วินาที

จากนั้นลดมือขวาจากศอกลงมาจับข้อมือซ้ายดึงลงไปอีก ตึงแค่พอสบายและมีพลัง ค้างไว้ประมาณ 3-5 วินาที แล้วผ่อนมาสู่ท่านั่งตัวตรงวางแขนตามสบาย หายใจเข้าจมูกผ่อน ออกปากช้าๆ เท่าที่รู้สึกสบาย ประมาณ 2-3 ครั้ง

ท่าดังกล่าวช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่ต้นแขนและสีข้าง

ท่าต่อไป กำกำปั้นใช้สันกำปั้นกดเขี่ยใต้กระดูกข้างเท้าด้านในชิดขอบกระดูกจุดที่อยู่กึ่งกลางระหว่างนิ้วโป้งของเท้ากับส้นเท้า เรียกว่าจุดลมปราณม้ามกงซุนและห่างจากจุดกงซุน 2 นิ้วมือวางชิดกันไปทางหัวแม่เท้า เรียกว่า จุดไท่ไป๋ ซึ่งสามารถกดทั้งสองจุดเพื่อปรับสมดุลม้าม ตับอ่อน มดลูกหรือต่อมลูกหมาก เสริมกันกับจุดลมปราณม้ามซานอินเจียวได้เป็นอย่างดี กดเขี่ยเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นดึงดัดนิ้วเท้าทุกนิ้วโดยดึงดัดมาทางฝ่าเท้าให้เข้าที่หรือตึงเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วนั้นหมุนนิ้วเท้าไปด้านหนึ่งแล้วหมุนกลับอีกด้านหนึ่งเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นหมุนข้อเท้าไปด้านหนึ่งแล้วหมุนกลับอีกด้านหนึ่งเท่าที่รู้สึกสบาย

**ท่าที่ 34** ทำเหมือนกับท่าที่ 33 แต่ทำสลับข้าง

**ท่าที่ 35** เหยียดขา 2 ข้างออกไป แยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ศอกหรือเท่าที่รู้สึกสบาย เอามือค้ำไว้ข้างสะโพกเท่าที่รู้สึกสบาย โดยหันปลายนิ้วมือไปด้านหลัง ตั้งหรือวางคอตามสบาย ผ่อนคลายให้สบาย ค้างไว้สักพักประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย ท่าดังกล่าวเรียกว่าท่าพักอาสนะ ใช้สำหรับผ่อนคลาย

จากนั้นเลื่อนเท้ามาชิดกัน แขนวางข้างลำตัวหันปลายนิ้วมือไปด้านหน้า งอเข่าซ้ายขึ้น วาดมือซ้ายไปด้านขวา งอศอกนอนตะแคงลง แล้วนอนหงาย เพื่อพักในท่าศพอาสนะ ด้วยการแยกแขนขาออกประมาณ 1 ศอกหรือเท่าที่รู้สึกสบาย หงายมือขึ้น ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย ทุกส่วนของร่างกาย ค้างไว้สักพักหนึ่งประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นทำท่าต่อไป

**ท่าที่ 36** ท่าเกร็งทุกส่วนของร่างกายพร้อมกัน เพื่อปรับความสมดุลการไหลเวียนเลือดลมทั้งร่างพร้อมกัน และฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ด้วยการเอาเท้าชิดเข้ามาหากัน แขนแนบลำตัวคว่ำมือลง กระดกปลายเท้าเข้ามาหาลำตัวแล้วขยุ้มปลายเท้า แรงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด เกร็งขาทั้งท่อน ขมิบก้น(ทำเหมือนกลั้นอุจจาระ) เพื่อบริหารสะโพก แฟบท้องลง ดันหน้าอกยกขึ้น หงายมือขึ้นแล้วใช้นิ้วทั้ง 4 กำนิ้วหัวแม่มือ เกร็งมือแขนและไหล่ กดคางชิดหน้าอกให้รู้สึกตึงที่ท้ายทอยโดยไม่ยกศีรษะขึ้น หยู้หน้าหรือทำใบหน้าให้เล็กลงเพื่อบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า

เกร็งทุกส่วนพร้อมกันเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นพักในท่าศพอาสนะ ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

**ท่าที่ 37** เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คว่ำฝ่ามือลง ยกขาซ้ายขึ้นมือซ้ายจับเท้าซ้าย มือขวายันเข่าซ้าย ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ผู้ที่มือจับปลายเท้าไม่ถึงอาจใช้วิธีงอขาหรือจับเท่าที่มือยื่นถึงหรือใช้มือทั้งสองข้างประสานกันแล้วดึงที่ข้อพับด้านหลังของข้อเข่าก็ได้ เลือกเอาวิธีที่เราทำแล้วรู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นวางแขนวางขาลง แล้วสลับทำข้างขวา เมื่อทำข้างขวาเสร็จวางมือวางเท้าลง พักในท่าศพอาสนะ ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย แล้วทำท่านี้ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ท่านี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อของขาด้านหลัง ปรับสมดุลลมปราณของไตและกระเพาะปัสสาวะ แก้อาการปวดหลังปวดเอวได้ดี และช่วยปรับสมดุลระบายพลังงานที่เป็นพิษจากคอและศีรษะด้วย

**ท่าที่ 38** เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คว่ำฝ่ามือลง ตั้งเข่าซ้ายขึ้น แบะขาและเท้าซ้ายออกข้างไป ในลักษณะคว่ำเข่ามาด้านในปลายเท้าชี้ออกด้านนอก เอาขาขวาไปเกยเข่าซ้าย ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด หน้ามองไปด้านซ้าย แยกแขนออกแค่พอสบายหงายมือขึ้น ค้างไว้สักพัก ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นเหยียดขาผ่อนคลายออกไป สลับทำข้างขวาแล้วพักในท่าศพอาสนะ ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วทำทั้งหมดซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ท่านี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อหน้าขา ข้างขา ต้นขาและท้อง ปรับสมดุลลมปราณกระเพาะอาหารและถุงน้ำดี

**ท่าที่ 40**  เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คว่ำฝ่ามือลง งอเข่าซ้ายเข้ามา เอามือทั้ง 2 ข้างประสานกัน โอบดึงเข่าซ้ายเข้ามาหาหน้าอก ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นเอาคางชิดอก ยกศีรษะขึ้นมาหาเข่าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยให้รู้สึกตึงที่ท้ายทอยแค่พอสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วค่อยวางศีรษะวางมือวางเท้าลงไป แล้วสลับทำอีกข้างหนึ่ง พอทำเสร็จพักในท่าศพอาสนะ ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย

ท่านี้ช่วยปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา สะโพก เอว หลัง คอและศีรษะ ปรับสมดุลของลมปราณไตและกระเพาะปัสสาวะ

**ท่าที่ 41** เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คว่ำฝ่ามือลง ตั้งเข่าซ้ายขึ้นมา กางแขนออกเป็นเส้นตรงแล้วคว่ำฝ่ามือลง หน้ามองไปด้านซ้ายพร้อมกับกดเข่าซ้ายไปด้านขวา ให้รู้สึกตึงที่เอว รักแร้ และต้นแขน ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

หงายฝ่ามือขึ้นเหยียดขาซ้ายออกไป ตั้งเข่าขวาขึ้นมา คว่ำฝ่ามือลง หน้ามองไปด้านขวา

พร้อมกับกดเข่าขวาไปด้านซ้าย ให้รู้สึกตึงที่เอว รักแร้และต้นแขน ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

หงายฝ่ามือขึ้นเหยียดขาขวาออกไป แล้วพักในท่าศพอาสนะ ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

**ท่าที่ 42** เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คว่ำฝ่ามือลง ตั้งเข่าซ้ายขึ้นมาเอาเท้าซ้าย เหยียบเหนือเข่าขวา อาจวางเท้าเฉียงๆ เพื่อความถนัด จากนั้นทำทุกอย่างเหมือนท่าที่ 41จะต่างกันแค่การวางเท้าเท่านั้น

**ท่าที่ 43** เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คว่ำฝ่ามือลง ตั้งเข่าทั้ง 2 ข้างขึ้นมา แยกขาและเข่าห่างกันประมาณ 1 ศอก กดพับเข่าทั้งสองข้างไปข้างใดข้างหนึ่งพร้อมกัน หน้ามองไปด้านตรงข้ามที่เหลือทำเหมือนกันกับท่าที่ 42 จะต่างกันตรงการตั้งและกดขาเท่านั้น

**ท่าที่ 44** เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คว่ำฝ่ามือลง ตั้งเข่าซ้ายขึ้นมา เหยียบเหนือเข่าขวา จะวางเท้าเฉียงๆ เพื่อความถนัดก็ได้ เอามือขวาจับเข่าซ้าย หน้ามองไปด้านซ้าย หงายมือขึ้นแยกแขนออกเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นดึงโยกเข่าซ้ายไปด้านขวา ประมาณ 10 ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วสลับทำอีกข้าง จากนั้นพักในท่าศพอาสนะ ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย

ท่าที่ 41-44 จะช่วยปรับสมดุลของทุกอวัยวะในร่างกาย โดยเฉพาะกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก เอว ท้องและแขน และมีจุดเด่นในการปรับลมปราณตับ ถุงน้ำดี ไต

กระเพาะปัสสาวะ ปอดและหัวใจ

นอกจากนี้ ทั้ง 4 ท่าดังกล่าว ยังมีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันแก้ไขกระดูกทับเส้นประสาท อาการปวดเอว มึนชาที่ขา ยิ่งถ้าทำควบคู่กับท่ายืนแตะสลับคืนหลัง(ท่าที่ 8 ) ก็จะยิ่งเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันแก้ไขยิ่งขึ้น

ถ้ามีอาการเฉียบพลันมักจะหายหรือทุเลาทันที แต่ถ้าเป็นเรื้อรังอาจต้องใช้เวลาในการปรับสมดุล ซึ่งมีผู้ป่วยหลายคนที่หมอนัดผ่าตัดกระดูกทับเส้นประสาทแล้วไม่ต้องผ่า เพราะแก้ไขด้วยการดัดตัวในท่าเหล่านี้

**ท่าที่ 45** เอาเท้าชิดกัน แขนแนบลำตัว คว่ำฝ่ามือลง ตั้งเข่าซ้ายขึ้นมา ยกแขนขวาแนบ หูขวา พลิกตะแคงไปด้านขวา เอาศีรษะทับแขนขวา ค้างไว้สักพัก ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วพลิกคว่ำ เอามือขวาแตะต้นแขนซ้ายมือซ้ายแตะต้นแขนขวา เอาคางไปพักไว้ เพื่อปรับสมดุลคืน จากการก้มหน้าก้มตัวทำงาน ค้างไว้ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นปรับสมดุลคืนจากการก้มหน้าก้มตัวทำงานด้วยการทำท่าธนู เริ่มจากเอามือซ้ายจับข้อเท้าซ้ายมือขวาจับข้อเท้าขวา ดึงขาขึ้นพร้อมกับเชิดหน้าแอ่นตัวให้โก่งเหมือนธนู ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นค่อยๆ ผ่อนวางเท้าลง วางมือข้างลำตัวหงายมือขึ้น วางแก้มแนบพื้น หันหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วทำท่าธนูซ้ำอีกครั้งหนึ่ง แต่ตอนท้ายให้วางแก้มตรงข้ามกับครั้งที่แล้ว

**ท่าที่ 46** ท่างูประยุกต์ เป็นการดัดปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อของเอว หลังและคอ โดยเอามือมาค้ำไว้ที่พื้นบริเวณหน้าอก เหยียดแขน ยกตัวขึ้น แอ่นตัว เชิดหน้า ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพัก ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นงอเข่าเอาหน้าผากแตะพื้น แขนยื่นไปด้านหน้า คล้ายท่ากราบ เป็นการปรับสมดุลคืนจากท่าที่แล้ว ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วเลื่อนมือมาที่ข้างเข่า ดันตัวขึ้นนั่งบนส้นเท้า วางมือบนหน้าขา ทำความรู้สึกผ่อนคลายเบาสบาย ประมาณ 3-5 วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย

จากนั้นนั่งบนเข่าตัวเอง กรณีที่จะนั่งลงก็สามารถนั่งลงในท่าที่ต้องการได้เลย กรณีที่จะยืนให้เลื่อนขาข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหน้า มือวางตามถนัด แล้วยกตัวเองขึ้นยืนเป็นอันเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร

**7) การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย**

พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” อาหารที่สมดุล ก็จะได้สุขภาพดี ที่หนึ่ง อาหารที่ไม่สมดุล ก็จะได้สุขภาพเสียที่หนึ่ง อาหาร จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่สำคัญมากต่อสุขภาพอีกอย่างหนึ่ง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

7.1) พิษจากอาหารมีสารพิษสารเคมีทั้งในพืชและสัตว์ ทั้งจากขบวนการผลิตและการปรุงเป็นอาหาร สารพิษสารเคมีดังกล่าวจะเผาทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดความเสื่อมและเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ดังนั้น การบริโภคอาหารไร้สารพิษก็จะดีที่สุด แต่ถ้าเราไม่สามารถหาอาหารที่ไร้สารพิษได้ วิธีลดพิษก็เป็นสิ่งที่เราควรทำ เช่น แช่ผักผลไม้หรือเมล็ดธัญพืชในน้ำชาวข้าว อย่างน้อย 10-20 นาที แล้วจึงไปล้างในน้ำสะอาด ก็จะช่วยลดพิษได้มาก หรือใช้ถ่านไม้ที่เป็นเชื้อเพลิงในการก่อไฟ 1-5 ก้อน แช่ในน้ำ แล้วเอาผักผลไม้หรือเมล็ดธัญพืช แช่ทับลงไป อย่างน้อย 10-20 นาที แล้วจึงนำมาล้างในน้ำสะอาด ก็จะลดพิษได้มาก ซึ่งถ่านที่ใช้แล้วเราสามารถนำมาผึ่งให้แห้ง แล้วเวียนกลับมาใช้แช่ลดพิษได้อีก ประมาณ 15- 20 ครั้ง จึงค่อยนำไปตากให้แห้ง แล้วใช้ก่อไฟหุงต้มต่อไป

7.2) เพิ่มการรับประทาน ผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด และโปรตีนจากถั่วหรือปลา (สำหรับผู้ที่ไม่สามารถงดเนื้อสัตว์)

7.3) ควรปรุงอาหารด้วยการต้มหรือนึ่ง ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้ ควรปรุงรส อยู่ในระดับประมาณ 10-30 % ของที่เคยปรุง (ค่าเฉลี่ยของการปรุง เกลือ 1 ช้อนชา/คน/วัน, น้ำตาล ไม่เกิน 5 ช้อนชา/คน/วัน, พริก 3-7 เม็ด/คน/สัปดาห์, น้ำมัน 1-4 ช้อนชา/คน/สัปดาห์) อาจปรุงมากหรือน้อยกว่านี้ตามความสมดุลพอดีของร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้นๆ ซึ่งตัวชี้วัดของความ

สมดุลพอดี คือ ความรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง หรือถ้าผู้ที่ติดรสจัดมาก ก็ค่อยๆ ลดรสจัดของอาหารลงให้มากที่สุด เท่าที่จะพอรับประทานได้โดยไม่ลำบากนัก

7.4) งดหรือลดการรับประทานอาหารที่**หวานจัด** เช่น ของหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มบำรุงกำลัง ผลไม้หรือน้ำผลไม้ที่หวานจัด อาหารที่**เค็มจัด** เช่น ปลาร้า ผักดอง เนื้อเค็ม ไข่เค็ม อาหารที่ปรุงเค็มมากและอาหารที่มีผงชูรสมาก (มีการวิจัยของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า อาหารที่มีโซเดียมมากเกิน เค็มจัดหรือมีผงชูรสมาก ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจโต น้ำหนักเพิ่ม ไตเสื่อม ภูมิต้านทานลด และรหัสพันธุกรรมผิดปกติ) อาหารที่มี**ไขมันสูง** เช่น อาหารผัดทอด เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง ได้แก่ เนื้อหมู วัว ควาย ไก่พันธุ์เนื้อ อาหารทะเล เป็นต้น และอาหารที่**ปรุงรสอื่นๆ จัดเกินไป** เช่น เผ็ด เปรี้ยว ขม ฝาด เป็นต้น

ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่างๆ น้ำหมัก ข้าวหมาก รวมถึงอาหารที่มีวิตามินน้อย แต่มีโซเดียมหรือไขมันสูงเกิน ได้แก่ อาหารแปรรูปหรือสำเร็จรูปต่างๆ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมอม ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง อาหารกระป๋อง ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ของหมักดอง อาหารทะเล (จะมีทั้งไขมัน และโซเดียมสูง รวมถึงมักพบโลหะหนักปริมาณที่สูง จากมลพิษของโรงงานอุตสาหกรรมที่ปล่อยลงทะเล) เป็นต้น

งดการรับประทานแร่ธาตุ วิตามินและอาหารเสริมต่างๆ ที่ผ่านขบวนการ แปรรูป ไม่ว่าจะเป็นชนิดเม็ด แคปซูล ผงหรือน้ำ ยกเว้น มีข้อบ่งชี้ชัดว่าร่างกายขาดสิ่งเหล่านั้น และเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วรู้สึกมีพลังชีวิต คือสบายเบากายมีกำลัง และถ้ารับประทานไปช่วงเวลาหนึ่งแล้วเกิดอาการไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัวหรือกำลังตก แสดงว่าร่างกายเริ่มเกินสิ่งเหล่านั้นแล้ว ควรลดหรืองดเสีย แต่ต่อให้มีข้อบ่งชี้ชัดว่าร่างกายขาดสิ่งเหล่านั้น เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วพลังชีวิตเท่าเดิมหรือพลังชีวิตตก คือเกิดอาการไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัวหรือกำลังตก แสดงว่าสิ่งนั้นไม่ถูกกับร่างกายเรา ควรงดเสีย

7.5) หลักปฏิบัติ 4 อย่างในการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี

7.5.1) ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ

7.5.2) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

7.5.3) รับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย

7.5.4) กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่อร่อย ยกเว้น ผู้ที่มีบุญบารมีมากหรือผู้ที่ฝึกรับประทานบ่อยๆ จะรู้สึกอร่อยไปเอง เทคนิคที่สำคัญในการรับประทานอาหารสุขภาพให้อร่อย คือ รอให้รู้สึกหิวมากๆ ก่อนแล้วค่อยลงมือรับประทาน พร้อมๆ กับหมั่นระลึกถึงประโยชน์ของอาหารสุขภาพให้มากและหมั่นระลึกถึงผลเสียของอาหารที่ไม่สมดุลหรือที่เป็นพิษให้มาก

**กรณีที่มีภาวะร้อนเกินหรือเย็นหลอก**

**ในมื้อหลักมีเทคนิคการรับประทานอาหารตามลำดับ ดังต่อไปนี้** (เราเรียก สมุนไพรและอาหารถอนพิษร้อนว่า **สูตรล้างพิษร้อน**)

***ลำดับที่ 1*** **ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล** เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่างๆ หรือที่เรียกว่า น้ำคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ/น้ำย่านาง/น้ำเขียว เป็นต้น

***ลำดับที่ 2***  **รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น** เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยหักมุก แก้วมังกร กระท้อน ลูกหยี เชอรี สมอไทย สับปะรด ส้มโอ ส้มเช้ง ส้มซ่า ชมพู่ มังคุด แตงโม แตงไทย แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ มะละกอห่าม มะยม มะดัน มะขวิด แอปเปิล สาลี่ ลางสาด สตรอเบอรี ทับทิมขาว พุทรา ลูกพลับ เป็นต้น (ทุกอย่างต้องไม่ผ่านความร้อน เช่น การอบนึ่งปิ้งย่างต้มหรือตากแห้ง) โดยรับประทานเท่าที่รู้สึกสดชื่นสบาย ถ้าเป็นผลไม้หวานให้รับประทาน เพียงเล็กน้อยแค่พอรู้สึกสบาย

ควร**งดหรือลดผลไม้ฤทธิ์ร้อน** เช่น ทุเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ลูกยอ ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย มะไฟ มะแงว มะเฟือง มะปราง มะตูม กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยเล็บมือนาง ส้มเขียวหวาน สมอภิเภก สละ องุ่น ฝรั่ง น้อยหน่า กระทกรก(เสาวรส) ละมุด ลูกลำดวน ลูกยางม่วง-เขียว-เหลือง ลองกอง ทับทิมแดง กระเจี๊ยบแดง ระกำ(ร้อนเล็กน้อย) มะละกอสุก(ร้อนเล็กน้อย) มะขามหวานสุก(ร้อนเล็กน้อย) ผลไม้ทุกชนิดที่ผ่านความร้อน เช่น การอบนึ่งปิ้งย่างต้มหรือตากแห้ง เป็นต้น

***ลำดับที่ 3*** **รับประทานผักฤทธิ์เย็นสด** เช่น อ่อมแซบ(เบญจรงค์) ผักบุ้ง แตง กวางตุ้ง ผักกาดมังกร ผักกาดขาว ผักกาดหอม(สลัด) ถั่วงอก สายบัว หญ้าปักกิ่ง ลิ้นปี่ น้ำนมราชสีห์ บัวบก ผักแว่น เสลดพังพอน มะเขือเปราะ มะเขือลาย มะเขือยาว มะเขือเทศ ว่านกาบหอย ว่านมหากาฬ ฮว่านง็อก ทูน(ตูน) ยอดอีหล่ำ ผักโหบเหบ ใบมะยม ใบก้างปลา ใบทองหลาง ยอดมะม่วง พลูคาว

(รับประทานไม่เกิน 5 ยอดมักออกฤทธิ์เย็น ถ้าเกิน 5 ยอดมักออกฤทธิ์ร้อน) ผักติ้ว ใบมะขาม ใบมะกอก ใบชะมวง เป็นต้น

สำหรับ ผักพาย บัวบก มะเขือพวงหรือพืชรสขมทุกชนิด มีฤทธิ์ร้อนดับร้อน คือธรรมชาติของขมนั้นมีฤทธิ์ร้อน เมื่อเข้าไปในร่างกายจะเกิดการรวมกับความร้อนภายใน อย่างรวดเร็ว กระตุ้นให้ร่างกายมีปฏิกิริยาป้องกันตัวเองด้วยการขับความร้อนออกทันที ถ้าขับความร้อนออกได้ร่างกายจะเย็นลง ถ้าขับความร้อนออกไม่ได้ร่างกายจะร้อนเป็นทวีคูณ ขมบางอย่างมักจะถูกกับบางคน ดังนั้นควรดูด้วยว่าขมนั้นถูกกับเราหรือไม่ ถ้าถูกกันเมื่อรับประทานจะรู้สึกสบายขึ้น ถ้าไม่ถูกกันจะรู้สึกไม่สบาย

ส่วนผักที่มีรสฝาดควรรับประทานคู่เปรี้ยวจะทำให้เกิดความสมดุล สำหรับสิ่งที่มี รสเปรี้ยวถ้ารับประทานแล้วเสียวฟัน แสดงว่า ณ เวลานั้น ร่างกายไม่ต้องการเปรี้ยว ควรงด เปรี้ยวเสีย

การรับประทานผักฤทธิ์เย็นสด อาจรับประทานเป็นสลัดผักที่น้ำสลัดไม่ใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนมากเกินไป,ห่อใบเมี่ยง,รับประทานกับส้มตำหรือน้ำพริกหรือยำวุ้นเส้นหรืออาหารอื่นๆ ที่ปรุงรสไม่จัดเกินไป (ปรุงรสด้วยเกลือหรือซีอิ๊วขาวจะดีกว่าน้ำปลาหรือปลาร้า ถ้าใช้เกลือปรุงอย่างเดียวจะดีที่สุด ใช้มะนาว มะขามเปียกหรือพืชรสเปรี้ยวอื่นๆ ที่มีฤทธิ์เย็น ปรุงรสได้)

กรณีที่ไม่ค่อยมีฟันเคี้ยว ผู้ป่วยอ่อนแรงอ่อนล้าอ่อนเพลีย ไม่ชินกับผักสดหรือรู้สึกว่ารับประทานผักสดได้ลำบาก ควรใช้วิธีการปั่นผักฤทธิ์เย็นใส่กับผลไม้ฤทธิ์เย็น โดยปั่นใส่น้ำเปล่า

หรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ปรับสัดส่วนของผักผลไม้และสมุนไพร ตามสภาพร่างกายที่รู้สึกรับประทาน ได้ง่ายและมีพลังชีวิต

ควรรับประทานผักสดจนมีความรู้สึกว่าเริ่มฝืดคอ ฝืดลิ้นหรือฝืดฟัน จึงหยุด

ควร**งดหรือลดผักฤทธิ์ร้อน** ได้แก่ ผักรสเผ็ดทุกชนิด เช่น พริก ขิง ข่า(ข่าแก่ร้อนมาก) ตะไคร้ ขมิ้น ไพล พริกไทย(ร้อนมาก) ใบมะกรูด กระเทียม กระชาย กะเพรา ยี่หร่า โหรพา แมงลัก กุยช่าย(ผักแป้น ร้อนมาก)สะระแหน่ ต้นหอม ผักชีหอม หอมหยัก หอมแดง หอมหัวใหญ่ เครื่องเทศ เป็นต้น และพืชที่ไม่มีรสเผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ชะอม คะน้า กะหล่ำปลี แครอท บีทรูด ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง ลูกตำลึง กระเฉด กระถิน โสมจีน โสมเกาหลี แปะตำปึง(ร้อนเล็กน้อย) ผักกาดเขียวปลี ใบยอ ผักโขม ใบปอ ผักแขยง ยอดเสารส ฟักทองแก่ หน่อไม้ เม็ดบัว สาหร่าย ไข่น้ำ รากบัว ไหลบัว แพงพวยแดง และพืชกลิ่นฉุนทุกชนิด เป็นต้น

***ลำดับที่ 4*** **รับประทานข้าวจ้าวพร้อมกับข้าว** โดยรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเป็นปกติก็ยิ่งดี โดยมีข้อสังเกตชนิดของข้าวที่เหมาะกับร่างกาย ณ เวลานั้น คือ ถ้าร่างกายต้องการวิตามินแร่ธาตุที่มาก ในขณะที่เคี้ยวข้าวกล้อง จะเคี้ยวละเอียดง่าย น้ำลายออกมาย่อยดี รู้สึกมีพลัง อิ่มนาน เมื่อรับประทานข้าวกล้องต่อเนื่องเมื่อถึงเวลาหนึ่งมักจะพบภาวะวิตามินแร่ธาตุเกิน คือเมื่อเคี้ยวข้าวกล้องจะเกิดอาการ เคี้ยวละเอียดยาก น้ำลายออกมาน้อย ฝืดฝืนหรือสากๆ ในช่องปาก รู้สึกกำลังตก หิวเร็ว อาจมีอาการไม่สบายต่างๆ แทรกเข้ามา ก็ให้ปรับมารับประทานข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามินแร่ธาตุที่น้อยกว่าข้าวกล้อง หรือเอาข้าวขาวมาผสมกับข้าวกล้อง ในสัดส่วนที่รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง

บางครั้งที่มีภาวะวิตามินแร่ธาตุเกินมากๆ หรือมีภาวะร้อนเกินมากๆ ก็อาจรับประทานข้าวขาว วุ้นเส้น เส้นขาว ชั่วคราว เพราะมีฤทธิ์เย็นกว่า ถ้าอาการยังเป็นมากอยู่ ก็ปรับมารับประทานผักผลไม้ชั่วคราว เพราะมีฤทธิ์เย็นกว่า จะรู้สึกสบายขึ้น แต่พอรับประทานนานเข้าจะเกิดอาการ ขาดวิตามินแร่ธาตุ คือ กำลังตก ไม่อยู่ท้อง เริ่มไม่สบายบางอย่าง ก็ให้ปรับรับประทานเพิ่มวุ้นเส้น เส้นขาว ข้าวขาว ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ตามลำดับ

จะเห็นได้ว่า การรับประทานข้าวกล้องต่อเนื่องกันยาวนาน บางครั้งยังทำให้วิตามินแร่ธาตุเกิน ดังนั้น การรับประทานวิตามิน/อาหารเสริม ซึ่งมีวิตามินแร่ธาตุมากกว่าข้าวกล้อง ก็จะยิ่ง ทำให้มีโอกาสเกิดภาวะวิตามินแร่ธาตุเกินได้มาก จึงควรรับประทานวิตามิน/อาหารเสริมในกรณีที่มีข้อบ่งชี้ชัดว่าขาดวิตามินแร่ธาตุเท่านั้น

ควร**งดหรือลดคาร์โบไฮเดรทที่มีฤทธิ์ร้อนมาก** เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ (ข้าวก่ำ ข้าวนิล) ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ เผือก มัน กลอย โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรทที่มีฤทธิ์ร้อนมากแต่ขาดวิตามิน เช่น อาหารหวานจัด ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวปุ้น(ขนมจีน) เป็นต้น

กับข้าวควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง ได้แก่ ผักฤทธิ์เย็นที่กล่าวมาข้างต้น รวมถึงผักฤทธิ์เย็นอื่นๆ เช่น บวบ ใบ/ยอดตำลึง ผักปลัง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง ฟัก แฟง แตงต่างๆ หยวกกล้วย ปลีกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิบ ยอดฟักข้าว ยอดฟักแม้ว กระหล่ำดอก บล็อกเคอรี่ หัวไชเท้า(ผักกาดหัว) ฟักทองอ่อน ยอดหรือดอกฟักทอง ยอดอีสึก(ขุนศึก) มังกรหยก ดอกสลิด(ดอกขจร) ฝัก/ยอด/ดอกแค ข้าวโพด ขนุนดิบ มะรุม เป็นต้น

อาจปรุงเป็น ยำผัก ก้อยผัก ผักลวก ผักนึ่ง ผักต้ม แกงจืด แกงอ่อม ผัดด้วยน้ำ(ใช้น้ำแทนน้ำมันในการผัด)หรือเมนูอาหารอื่นๆ ที่มีทั่วไป เพียงแต่ใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง

**งดหรือลด**การปรุงที่ทำให้เกิดความร้อนมาก เช่น เผา ปิ้ง ย่าง อบ ผัดด้วยน้ำมัน ปรุงรสจัด เป็นต้น สำหรับคนที่รับประทานเห็ดและเต้าหู้ได้โดยไม่มีอาการผิดปกติ อาจใช้ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดขอนขาว เห็ดหูหนูหรือเต้าหู้แผ่น เป็นส่วนประกอบในการ ปรุงอาหาร โดยในขณะที่ปรุงอาหารให้ใช้ไฟกลางๆ อย่าใช้ไฟแรง ตั้งไฟใช้เวลาแค่พอเริ่มสุกก็พอ อย่าตั้งไฟนานเกินไป อย่าอุ่นอาหารซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะ การใช้ไฟแรง การตั้งไฟนานเกินหรือการอุ่นอาหารซ้ำแล้วซ้ำอีก ความร้อนจะเข้าไปในอาหารมากเกินไป ทำให้รับประทานแล้วไม่สบาย พลังชีวิตตก

ควรรับประทานอาหารที่ทำเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารเก่าหรืออาหารที่ทิ้งไว้นานเกิน 4 ชั่วโมง เพราะพลังชีวิตในอาหารส่วนหนึ่งจะละเหยไปในอากาศและแบคทีเรียหรือเชื้อโรคต่างๆ จะลงไปทำปฏิกิริยาทำให้เกิดกรด ความร้อนและเกิดพิษในอาหาร

บางครั้งถ้ามีความจำเป็นที่ต้องรับประทานอาหารที่ปรุงรสจัดทั่วไป วิธีรับประทานที่ปลอดภัยคือ ตักกับข้าวน้อยๆ เช่น เคยตักกับข้าว 3 ส่วน ก็ลดเหลือ 1 ส่วน เป็นต้น และรับประทานผักให้เยอะ(ถ้ามีผัก)

***ลำดับที่ 5*** **รับประทานต้มถั่วหรือธัญพืชฤทธิ์เย็น** เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วโชเล่ย์ขาว ลูกเดือย โดยแช่ถั่ว 4 - 12 ชั่วโมง นำถั่วที่แช่แล้ว 1 ส่วน เติมน้ำ 3 เท่า ต้มไฟอ่อนถึงปานกลาง ต้มแค่พอสุก (อย่าให้เปื่อย) อาจเติมเกลือหรือน้ำตาลเล็กน้อย แค่พอรับประทานง่าย ถ้าไม่มีเวลาแช่ถั่ว สามารถแช่ถั่วในน้ำอุ่น ประมาณ 30 นาที แล้วค่อยเอามาต้มหรือต้มโดยไม่ต้องแช่น้ำ มาก่อนก็ได้

แต่ละวันถ้ารับประทานถั่วหรือเมล็ดธัญพืชหมุนเวียนชนิดไปเรื่อยๆ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน ปกติใน 1 วัน ร่างกายต้องการโปรตีน ประมาณ 5-10 % ของอาหารทั้งหมด คิดเป็นถั่วต้มสุกประมาณ 1-5 ช้อนแกง อาจมากหรือน้อยกว่านี้ตามแต่สภาพร่างกายของแต่ละคน บางวันอาจต้องการมาก บางวันอาจต้องการน้อย บางวันอาจไม่ต้องการเลย

หลักการสังเกตปริมาณอาหารแต่ละชนิดที่ร่างกายต้องการ ณ เวลานั้นๆ ถ้าร่างกายต้องการ ก็จะมีลักษณะดังนี้ เคี้ยวละเอียดง่าย น้ำลายออกมาย่อยดี ไม่ฝืดปากไม่ฝืดคอ ไม่สาก ไม่ระคายในช่องปาก ขณะที่สัมผัสรู้สึกมีพลังชีวิตดี คือ สบาย เบากายและมีกำลัง

ตรงกันข้ามเมื่ออาหารชนิดนั้นเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว หรือขณะนั้นร่างกายไม่ต้องการอาหารชนิดนั้น ก็จะมีลักษณะ เคี้ยวละเอียดยาก ไม่ค่อยมีน้ำลายออกมาย่อย ฝืดปากฝืดคอ สากหรือระคายในช่องปาก ขณะที่สัมผัสรู้สึกไม่มีพลังชีวิตเพิ่มหรือพลังชีวิตตก คือ ไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัวหรือกำลังตก ถ้ามีอาการดังกล่าว ณ เวลานั้น ควรงดอาหารชนิดนั้นเสีย

เราอาจดื่มน้ำต้มถั่วปิดท้ายในมื้ออาหาร สำหรับคนที่รับประทานเต้าหู้ได้โดยไม่มีอาการผิดปกติ ในบางวันอาจดื่มนมถั่วเหลืองปิดท้ายลำดับอาหารด้วยก็ได้ หรือรับประทานแกงจืดล้างคอแทนน้ำเปล่า(ถ้ามี) ไม่ควรดื่มน้ำเปล่าทันทีหลังอาหาร โดยเฉพาะถ้าเรายังไม่กระหายน้ำ เพราะจะทำให้ระบบย่อยเสีย ให้รอจนกว่าจะรู้สึกกระหายน้ำ แล้วค่อยดื่มน้ำเปล่า ยกเว้น มีอาการกระหายน้ำทันทีหลังอาหาร ก็สามารถดื่มน้ำเปล่าได้ โดยอมน้ำไว้นานๆ ให้รู้สึกอุ่นแล้วค่อยกลืน

ควร**งดหรือลดการรับประทานโปรตีนฤทธิ์ร้อน** เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วทุกชนิดที่เอามาทอด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดโคน(เห็ดปลวก) เห็ดก่อ เห็ดไค เห็ดขม เห็ดผึ้ง เป็นต้น รวมถึงโปรตีนทั้งพืชและสัตว์ที่เอามาหมักดอง เช่น กะปิ น้ำปลา ปลาร้า ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว มิโสะ โยเกริ์ต แทมเป้ ปลาจ่อม ปลาเค็ม เนื้อเค็ม แหนม ไข่เค็ม เป็นต้น

ควร**งดหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง** เพราะไขมันมีพลังงานความร้อนมากกว่าอาหารชนิดอื่นๆ เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ รำข้าว จมูกข้าว งา กะทิ เนื้อมะพร้าว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดอัลมอนด์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ลูกก่อ เมล็ดกระบก เป็นต้น

อาหารมื้อหลัก ควรเป็นเช้าหรือเที่ยงวัน (ยกเว้น บางท่านที่ไม่สะดวกใน การทำมื้อหลัก ในช่วงเวลาดังกล่าวอาจยกมื้อหลักไปกินเย็นก็ได้ แต่ก็ไม่ค่อย จะดีนัก เพราะมื้อเย็นควรเป็นอาหารเบาๆ เพื่อให้ระบบย่อยได้พัก ร่างกายจะได้หลับสนิท ถ้าเป็นไปได้มื้อหลัก ควรเป็นมื้อเช้าหรือเที่ยงจะดีกว่า)

สำหรับมื้อเบาๆ เช่น เช้าหรือเย็นหรือมื้อเสริม อาจกินน้ำสมุนไพร ผลไม้หรือธัญพืชหรือเครื่องดื่มธัญพืชที่มีฤทธิ์เย็นแทนอาหารมื้อหนัก เช่น น้ำย่านาง บัวบก ใบเตย ว่านกาบหอย ว่านหางจระเข้ เฉาก๊วย เก๊กฮวย หญ้าปักกิ่ง ลูกสำรอง (หมากจอง) น้ำมะพร้าว ลูกเดือยต้มหรือ น้ำลูกเดือย ถั่วเขียวต้มหรือน้ำถั่วเขียว ถั่วเหลืองต้มหรือนมถั่วเหลือง ถั่วลันเตาต้ม ถั่วโชเล่ย์ขาวต้ม ถั่วขาวต้มและนมข้าวโพด เป็นต้น

ส่วนมื้อเย็น หรือในช่วงที่กำลังรักษา-ฟื้นฟูร่างกายที่เมื่อกินข้าวสวยแล้วรู้สึกไม่ดีต่อร่างกาย การใช้ข้าวต้มถอนพิษร้อน ก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก (เราสามารถปรับไปมา ระหว่างข้าวต้มกับข้าวสวย ตามแต่สภาพร่างภาย ว่ากินอะไรแล้วรู้สึกสบายตัวและมีกำลัง) กินพร้อมกับผัดผัก (ผัดด้วยน้ำแทนน้ำมัน) ผักลวกหรือเห็ด-เต้าหู้แข็งนึ่ง (เห็ดหรือเต้าหู้ หรืออาหารกลุ่มโปรตีนอื่นๆ ต้องใช้พลังงานมากในการย่อย ควรกินตอนเช้าหรือกลางวัน ซึ่งเป็นช่วงที่ระบบย่อยทำงานดี ไม่ควรกินหรือกินให้น้อยในตอนเย็น เพราะจะทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักใน การย่อย ทำให้นอนหลับไม่ลึก ไม่สนิท สั่งสมให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ในระยะยาว)

เทคนิคการรับประทานข้าวต้มเพื่อสุขภาพ ให้เอาผักฤทธิ์เย็น เห็ด หรือเต้าหู้ ที่ลวกหรือนึ่งสุกแล้วจิ้มลงไปในเกลือ หรือน้ำจิ้ม (เกลือหรือซีอิ๊วผสมน้ำมะนาว หรือน้ำมะขามเปียก) โดยจุ่มลงไปเพียงแค่เล็กน้อยแค่พอรู้รส เอาเข้าปากเคี้ยวแล้วกินข้าวต้มตาม 1-5 ช้อนโต๊ะต่อการจิ้ม 1 ครั้ง การรับประทานด้วยเทคนิคดังกล่าวจะทำให้เราได้รับความเค็มที่ไม่เกินความต้องการของร่างกาย ไม่ควรเอาความเค็มราดคลุกลงไปในข้าวต้ม เพราะข้าวต้มจะกลืนกลบรสความเค็ม ทำให้เราต้องใส่ความเค็มจำนวนมากจึงจะได้รับรสเค็มในข้าวต้ม เมื่อกินก็จะทำให้ร่างกายได้รับความเค็มเกิน หรืออาจใช้เกลือ/ซีอิ๊วในปริมาณที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โรย/เหยาะ ลงไปในผัก/เห็ด/เต้าหู้ ที่ผัดด้วยน้ำ/ลวก/นึ่ง จากนั้นตักอาหารดังกล่าวเข้าปาก แล้วตักข้าวต้มตามก็ได้ จะทำให้เราได้รับความเค็มที่พอดีเป็นประโยชน์กับร่างกาย

เทคนิคการทำข้าวต้มเพื่อถอนพิษร้อน คือ ใช้ข้าวจ้าว 1 ส่วน ต้มกับน้ำประมาณ 7 ส่วน ใช้ไฟกลางๆ ต้มแค่พอสุกอย่าให้เปื่อย จะทำให้รู้สึกอาการเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว เบาสบายและ มีพลังชีวิต เพราะร่างกายจะดูดซึมอาหารได้ดีและถอนพิษร้อนได้เร็ว กรณีที่ไม่มีฟันเคี้ยว สามารถต้มสูตรนี้แล้วเอาไปปั่นให้ละเอียดก่อนรับประทานได้ ส่วนการใช้ไฟแรงหรือต้มจนเปื่อย ความร้อนจะเข้าไปในข้าวต้มมากเกินไป เวลารับประทานจะรู้สึกไม่สบายและดูดซึมยาก เพราะร่างกายมักจะต้านหรือผลักออก

**กรณีที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน**

การปรับสมดุล ก็ให้รับประทานสมุนไพรและอาหารตามลำดับเช่นเดิม แต่ให้กดน้ำร้อนใส่สมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือตั้งไฟให้ร้อนก่อนรับประทาน ส่วนผลไม้นั้นให้ดูว่าการรับประทาน ผลไม้สด กับผลไม้ผ่านความร้อน เช่น ต้ม นึ่ง อบ ตาก อะไรที่รับประทานแล้วรู้สึกสบายและมีพลังก็ให้รับประทานสิ่งนั้นเท่าที่รู้สึกสบาย ให้**ลดหรืองด**ผักสดฤทธิ์เย็น ตามสภาพร่างกายที่รับประทานแล้วรู้สึกสบาย แล้ว**รับประทานผักฤทธิ์เย็นผ่านไฟให้มากขึ้น** เช่น ผักต้ม ผักนึ่ง ผักลวกหรือผักที่ผ่านการปรุงด้วยความร้อนในอาหารรับประทานข้าวพร้อมกับข้าวและถั่วหรือธัญพืชตามสูตร ถอนพิษร้อนไปก่อน

ความร้อนที่ใส่เข้าไปในสมุนไพร ผัก ผลไม้หรืออาหารจะเข้าไปแก้ภาวะเย็นเกิน ส่วนสมุนไพร ผัก ผลไม้และอาหารฤทธิ์เย็น จะเข้าไปถอนพิษร้อน

ถ้ายังมีภาวะเย็นเกินแทรกอยู่อีก ก็ให้ลดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น แล้วเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไปเพื่อถอนพิษเย็นโดยเพิ่มในปริมาณพอดีที่เรารู้สึกสบาย เบากายและมีพลังที่สุด เรียกสมุนไพรและอาหารสูตรนี้ว่า **สูตรปรับสมดุล** ซึ่งมักเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไป ตามแต่สภาพของร่างกายของคนนั้นๆ ณ เวลานั้นๆ ว่าใส่เข้าไปเท่าไหร่ที่ทำให้เกิดสภาพสบาย เบากายและมีพลังที่สุด

**กรณีที่มีภาวะเย็นเกินหรือร้อนหลอก**

การปรับสมดุลด้วยสมุนไพรหรืออาหาร ก็ใช้ลำดับการรับประทานเช่นเดียวกับ ถอนพิษร้อน แต่ให้ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น แล้วเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ในสัดส่วนปริมาณที่เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกว่าสบาย เบากายและมีกำลังที่สุด ตามแต่สภาพร่างกายของคนๆ นั้น ณ เวลานั้นๆ

**เทคนิคโดยรวมในการปรับสมดุลด้วยสมุนไพรและอาหาร**

จากการศึกษาวิจัยเก็บข้อมูลของผู้เขียน พบว่า คนส่วนใหญ่มักป่วยด้วยภาวะร้อนเกิน ดังนั้น ผู้เขียนจึงนิยมใช้**สูตรล้างพิษร้อน** ในเบื้องต้นก่อน ประมาณ 3-7 วัน ซึ่งผู้เขียนพบว่า ผู้ป่วยกว่า 80 % จะมีสุขภาพที่ดีขึ้น คือ มีสภาพสบาย เบากายหรือมีกำลัง ภายใน 3-7 วัน จากนั้นก็ทดลองใช้**สูตรปรับสมดุล**(ใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไป ประมาณ 30 %ของที่ใส่โดยทั่วไป) ถ้ารู้สึกไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัวหรือกำลังตก ก็ให้งดหรือลดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนลง ในปริมาณที่เรารู้สึกสบาย เบากายและมีกำลังที่สุด แต่ถ้ารับประทาน**สูตรปรับสมดุล**แล้วรู้สึกสบาย เบากายและมีกำลังดี ก็ให้รับประทาน**สูตรปรับสมดุล**ไปเรื่อยๆ

ซึ่งโดยปกติทั่วไป ผู้เขียนพบว่า เมื่อรับประทาน**สูตรปรับสมดุล**นานเข้า มักจะเกิดภาวะร้อนเกินขึ้น คือ มีอาการกำลังตก หนักเนื้อหนักตัวหรือมีอาการไม่สบายต่างๆ ที่เป็นภาวะร้อนเกิน เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปากเป็นแผล ผื่นขึ้น ปวดบวมแดงร้อนตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น ถ้าเกิดสภาพดังกล่าว ให้เราปรับไปใช้**สูตรล้างพิษร้อน**

และผู้เขียนก็พบว่า ถ้าใช้**สูตรล้างพิษร้อน**นานเข้า ก็จะเกิดภาวะเย็นเกิน คือ มีอาการกำลังตก หนักเนื้อหนักตัวหรือไม่สบายต่างๆ ตามภาวะเย็นเกิน เช่น หัวตื้อ ท้องอืด มือเย็นเท้าเย็น หนาวสั่น เป็นต้น ถ้ามีอาการดังกล่าว ก็ให้ใช้**สูตรปรับสมดุล** บางครั้งร่างกายก็ต้องการทั้งอาหารฤทธิ์เย็นและฤทธิ์ร้อนพร้อมกัน

เราทำอย่างนี้กลับไปกลับมาเรื่อยๆ อีกสักพัก กิเลสเราก็จะอยากรับประทานสิ่งที่ เป็นพิษที่เราเคยติด เช่น อยากรับประทานอาหารรสจัด อยากรับประทานขนม เป็นต้น เราควรจะรับประทานอาหาร ที่เป็นพิษ 2 กรณี

1) เมื่อเราอยากรับประทานมากจนรู้สึกเครียด ก็ให้รับประทานอาหารที่เป็นพิษนั้นเสียพอหายอยากหรือพอไม่เครียดจนเกินไป เพราะถ้าเรารู้สึกเครียดมากเกินไปพิษของความเครียดจะเป็นพิษมากกว่าอาหารที่เป็นพิษ ถ้าเราพอตั้งหลักตั้งลำได้แล้วก็เริ่มใช้เทคนิคสูตรล้างพิษร้อนและสูตรปรับสมดุล ดังกล่าวข้างต้น จนกว่าเราจะเกิดความอยากรับประทานอาหารที่เป็นพิษมากจนเครียดถึงขั้นทนได้ยากทนได้ลำบากอีกครั้ง เราก็ค่อยเอาอาหารที่เป็นพิษมารับประทานอีกครั้ง พอตั้งหลักตั้งลำได้ก็ล้างพิษร้อนและปรับสมดุลใหม่อีกครั้ง ทำวนเวียนอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง

2) ต่อให้เราไม่ได้อยากรับประทานอาหารที่เป็นพิษ เราก็ควรจะฝึกรับประทานอาหารที่เป็นพิษบ้างเป็นบางคราว เพื่อเป็นการสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกาย จากการที่ร่างกายได้ฝึกขับพิษและฝึกอดทนต่อพิษ โดยในกรณีที่เราแข็งแรงดีหรือเจ็บป่วยไม่มาก อาจฝึกรับประทานอาหารที่เป็นพิษบ้าง ประมาณ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยรับประทานในปริมาณที่พอรู้สึกไม่สบายบ้างเล็กน้อยที่สามารถแก้ไขหรือทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากหรือไม่ออกอาการไม่สบายใดๆ เลยก็ได้

ถ้าเป็นไปได้ควรรับประทานอาหารที่เป็นพิษ หลังจากที่รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพแล้ว จะได้ไม่เป็นพิษกับร่างกายมากเกินไป ยกเว้น ในคราวนั้นหาอาหารที่ดีต่อสุขภาพไม่ได้ ส่วนในกรณีผู้ป่วยหนักหรือเสี่ยงที่จะเสียชีวิต ให้พยายามอดทนที่จะไม่รับประทานสิ่งที่ เป็นพิษให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ จนกว่าจะเครียดเกินไปหรือแข็งแรงขึ้นจึงค่อยเริ่มทดลองรับประทานสิ่งที่เป็นพิษ

อาหารปรับสมดุลนั้น มี 4 สูตรหลัก ดังนี้ 1. เพิ่มเย็นลดร้อน เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการร้อนเกินหรือเย็นหลอก หรือร่างกายมีสภาพร้อนมากเย็นน้อย 2. เพิ่มร้อนลดเย็น เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการเย็นเกินหรือร้อนหลอก หรือร่างกายสภาพเย็นมากร้อนน้อย 3. เพิ่มทั้งร้อนและเย็น เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการร้อนและเย็นเกินเกิดพร้อมกัน(ใช้เย็นผ่านไฟอาจเพิ่มร้อนเท่าที่สบาย) หรือผู้ที่ร่างกายต้องใช้พลังงานที่มากในการทำกิจกรรมการงาน และร่างกายต้องการฤทธิ์เย็นเพื่อ ดับพิษร้อน/ของเสียจากการใช้พลังงานที่มาก(ใช้เย็นที่มากผสมร้อนที่มาก) 4. ลดหรืองดทั้งร้อนและเย็น เหมาะสำหรับบางช่วงเวลาที่ร่างกายต้องการลดหรืองดธาตุอาหารต่างๆ อาจรับประทานน้ำเปล่าหรือน้ำปัสสาวะหรือน้ำสมุนไพรบางอย่างที่ถูกกับร่างกายแทนอาหารในช่วงนั้นๆ ซึ่งจุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดคือ ลดหรืองดอาหาร ในปริมาณและระยะเวลาเท่าที่รู้สึกสบาย หรือทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไป

ผู้วิจัยพบความจริงว่า ไม่มีสูตรใดตายตัวสำหรับทุกคนตลอดเวลา ทุกท่านที่ต้องการสุขภาพที่ดีต้องปรับสมดุลไฟธาตุ(ความร้อนในร่างกาย)ตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้นๆ

**8) ใช้ธรรมะ ทำใจให้เป็นสุข ยินดี เต็มใจ เบิกบาน แจ่มใส สงบ สบาย ไร้กังวล**

“ธรรมทั้งหลาย มีจิตนำหน้า” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 11) , “เมื่อจิต ไม่เศร้าหมองแล้ว สุคติเป็นอันหวังได้ (พระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 64), ”เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุคติเป็นอันต้องหวัง” (พระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 64)

จะเห็นได้ว่าจิตใจมีผล อย่างมากต่อการเกิดความสุขหรือความทุกข์

“ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล”(พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 122)

จะเห็นได้ว่า ทุกข์ย่อมไม่มีในผู้ไร้กังวล

ควรฝึกลด ละ เลิกและหลีกเลี่ยง อารมณ์ที่ทำลายสุขภาพ/อารมณ์ที่เป็นพิษ ได้แก่ ความเครียด ความเร่งรีบ/เร่งรัด/ เร่งร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมุ่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น เพราะผู้ที่มีอารมณ์ดังกล่าวจะทำให้ร่างกายหลั่งสารแอดดรีนาลีนออกมาจากต่อมหมวกไต สารดังกล่าวจะกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนของร่างกายผลิตพลังงานอย่างมากมายจน เกินความสมดุลพอดีของร่างกาย พลังงานส่วนเกินที่ไม่สมดุลดังกล่าว จะเผาทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนในร่างกาย และร่างกายจะเกิดรีเฟล็กซ์เกร็งตัวบีบเอาอารมณ์ที่เป็นพิษออก แต่ร่างกายก็ไม่สามารถบีบออกได้เพราะอารมณ์อยู่ที่จิตแต่อาศัยกายอยู่เท่านั้น กล้ามเนื้อจึงเกิดการเกร็งตัวตลอดเวลา ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก ของดีไหลเข้าเซลล์ไม่ได้ ของเสียออกจากเซลล์ไม่ได้ เซลล์ก็จะเสื่อม อวัยวะใดที่อ่อนแอก็จะแสดงอาการไม่สบายก่อนอวัยวะอื่น ถ้าอารมณ์ดังกล่าวยังอยู่อวัยวะอื่นๆ ก็จะเสื่อมและแสดงอาการไม่สบายตามกันไป

ตรงกันข้ามถ้าเราสามารถสลายอารมณ์ดังกล่าวได้ จิตใจก็จะรู้สึกสบาย เบิกบานแจ่มใส มีความสุข กล้ามเนื้อก็จะคลายตัวเพราะไม่มีพิษไม่สบายที่จะต้องบีบออก สารเอ็นโดรฟินก็จะหลั่งออกมาจากต่อมใต้สมองที่ชื่อว่าต่อมพิทูอิทารี สารดังกล่าวมีฤทธิ์ระงับปวดแรงกว่าฝิ่น 200 เท่า (แต่ไม่มีพิษเหมือนฝิ่น) จึงช่วยบรรเทาอาการปวดได้เป็นอย่างดี และสารดังกล่าวมีฤทธิ์ในการช่วยส่งพลังชีวิต/พลังงานที่เป็นประโยชน์ไปยังเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกาย จึงช่วยให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายแข็งแรง ช่วยให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรง เม็ดเลือดขาวจึงสามารถกำจัดเชื้อโรค สิ่งแปลกปลอมและสิ่งที่เป็นพิษออกจากร่างกายได้ดี ร่างกายจึงแข็งแรงขึ้น

ผู้วิจัยพบว่า การทำใจไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล ทำให้ความเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว ในทางตรงกันข้าม การกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล ทำให้ความเจ็บป่วยรุนแรงยิ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว

“โลภะ โทสะ โมหะ เกิดจากตัวเอง ย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว ดุจขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ ฉะนั้น”

(พระไตรปิฎก เล่ม 29 ข้อ 18)

จะเห็นได้ว่า สิ่งที่เบียดเบียนตนเอง(ทำให้ตนเองทุกข์) ก็คือ ความโลภ โกรธ หลง ของตัวเอง

**ต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์**ก็คือการ**หลงยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในสิ่งนั้นๆ ว่าเป็นสุข(โลกียสุข) เป็นความเที่ยงแท้ มีตัวตนแท้ยั่งยืน** จึงทำให้เกิดพลังงานอารมณ์ทุกข์ในใจ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ทำลายสุขภาพหรืออารมณ์ที่เป็นพิษ เมื่อ**ไม่ได้สิ่งนั้นดังใจ** **ก็ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ โกรธ** หรือ**หลงติดสิ่งที่ เป็นภัย**แล้วก็ได้สิ่งที่เป็นภัยมา ก็**ย่อมทำให้ตนเป็นทุกข์** แม้สิ่งนั้นจะไม่เป็นภัยแต่ถ้า**หลงว่าเป็นสุข ก็จะโลภ**เอามามากเกินสมดุลจนเป็นภัยต่อกายและใจ หรือเมื่อสิ่งอันเป็นที่**หลงรักที่หลงชอบใจเสื่อมสลายพรากจากก็จะเศร้าโศก เสียดาย เสียใจ เป็นทุกข์ใจ** ส่งผลให้เป็นผลเสียต่อสุขภาพกายตามมา

คำตรัสของพระพุทธเจ้า ในพระไตรปิฎก เล่ม 13 ข้อ 260 “... ดูกรวัจฉะ ธรรมทั้งสอง คือ**สมถะและวิปัสนา**นี้ เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อแทงตลอดธาตุหลายประการ.”

**แสดงว่า** การฝึกสมถและวิปัสสนาจะทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริง

สมถะ เป็นอุบายทางใจ เป็นวิธีฝึกอบรมจิตให้สงบ (พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), 2531)

สมถะเป็นการอดทนฝืนข่มที่จะไม่ทำตามกิเลสตัณหา/สิ่งที่เป็นภัยนั้นๆ , การหลบเลี่ยงพรากห่าง เมื่อรู้สึกว่า มีความเครียดมากเกินไป ทนฝืนได้ยากทนฝืนได้ลำบาก ถ้าอยู่ในจุดที่มีกิเลสนั้นๆ , การใช้กสิณฝึกจิตให้สงบด้วยการเอาจิตไปกำหนดไว้ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งจุดใดจุดหนึ่ง, และการใช้ปัญญาสมถะ เช่น มัน/เขาก็เป็นธรรมดาของมัน/เขาอย่างนั้นแหละ ตายไปก็เอาอะไรไปไม่ได้ ปล่อยๆ วางๆ ลืมๆ ทิ้งๆ เสียบ้าง เป็นต้น สมถะไม่ใช่ตัวล้างพลังงานทุกข์ แต่เป็นตัวที่เสริมพลังของวิปัสสนาให้มีประสิทธิภาพในการล้างสลายพลังงานที่เป็นทุกข์ให้ดียิ่งขึ้น

วิปัสสนา เป็น**อุบายทางปัญญา**เพื่อให้จิตสงบ อุบายทาง**ปัญญาให้เกิดความรู้ เข้าใจตามความเป็นจริง**(พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2531)

ดังนั้น วิปัสสนาจึงเป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

- แสงสว่างเสมอด้วยปัญญา ไม่มี(พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 29)

- ไม่พึงละเลยการใช้ปัญญา (พระไตรปิฎก เล่ม 14 ข้อ 683)

- คนย่อมบริสุทธิ์ด้วยปัญญา (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 311)

- ปัญญา เป็นแสงสว่างในโลก (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 61)

- ปัญญา เป็นดวงแก้วของคน (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 159)

- คนมีปัญญา แม้ตกทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ(พระไตรปิฎก เล่ม 27 ข้อ 2444)

- คนฉลาดกล่าวว่า ปัญญาแลประเสริฐสูงสุด(พระไตรปิฎก เล่ม 27 ข้อ 2468)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับปัญญาว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความผาสุก บริสุทธิ์จากกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งเป็นความประเสริฐในชีวิต

ดังนั้น การใช้ปัญญาที่ถูกต้อง อันเป็นวิปัสสนาแท้ สามารถทำให้ดับทุกข์ได้อย่างยั่งยืน

พระไตรปิฎกเล่ม 17 อนุธัมมสูตรที่ 2 ข้อ 84 ว่าด้วย**การพิจารณาเห็นอนิจจัง...ย่อม หลุดพ้นจากทุกข์.** ข้อ 85 **ว่าด้วยการพิจารณาเห็นทุกข์...ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์.** ข้อ **86 การพิจารณาเห็นอนัตตา...ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์.**(พระไตรปิฎก เล่ม 17 ข้อ 84-86)

จะเห็นได้ว่า เทคนิคที่สำคัญในการสลายล้างพลังงานยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในสิ่งนั้นๆ เพื่อดับต้นเหตุของทุกข์ ดับอารมณ์ที่ทำลายสุขภาพ/อารมณ์ที่เป็นพิษ ได้แก่ วิปัสสนา คือ การหมั่นพิจารณาไตร่ตรองทุกข์โทษภัยผลเสียของการเสพ/การติด/การยึดมั่นถือมั่นปักมั่น/การเอา สิ่งนั้นๆ (เพื่อทำลายล้างพลังงานหลงสุขของโลกีย์ที่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในจิต ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม) ร่วมกับการพิจารณาไตร่ตรองความไม่เที่ยงไม่มีตัวตนแท้ของสิ่งนั้นๆ และทุกสิ่ง ทุกอย่างในโลก รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสสิ่งใดๆ นั้นๆ ก็ไม่เที่ยงไม่มีตัวตนแท้ (การพิจารณาความไม่เที่ยงเพื่อทำลายพลังงานหลงยึดมั่นถือมั่นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเที่ยงแท้ ส่วนการพิจารณาความไม่มีตัวตนก็เพื่อทำลายความหลงยึดมั่นถือมั่นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีตัวตนแท้)

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในหลักกาลามสูตร “...เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่าใดนั้น เป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น” (พระไตรปิฎก เล่ม 20 ข้อ 505)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่าการจะดับทุกข์ได้ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาความจริงว่า สิ่งใดเป็นอกุศลหรือมีโทษ ก็ให้ละเลิกเสีย ส่วนในสิ่งที่เป็นกุศล ไม่มีโทษหรือมีประโยชน์ ก็ให้เข้าถึง ซึ่งก็คือเลือกเอา เลือกทำ เลือกเป็น ในสิ่งนั้น

ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้อง อีกข้อก็คือ หมั่นไตร่ตรองผลดีของการไม่เสพ/ ไม่ติด/ ไม่ยึดมั่นถือมั่น/ไม่ปักมั่น/ไม่เอา/ให้/ปล่อย/วาง สิ่งนั้นๆ ให้เป็นของโลก ให้หมุนวนเกิดดับๆ อยู่ในโลก เพื่อให้เห็นข้อดี ประโยชน์ และเข้าถึงสภาพธรรมที่เป็นสุขแท้

พระไตรปิฎก เล่ม 22 ฐานสูตร [57] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฐานะ 5 ประการนี้ อันสตรี บุรุษ

คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ 5 ประการเป็นไฉน คือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 1 เรามีความ เจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ 1เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ 1 เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น 1 เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาท แห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น 1 ฯ

พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ [1698]

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในทิฏฐธรรมเทียว หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบๆ ไป

พระไตรปิฏกเล่ม 30 ข้อ [219] กรรมชั่วอันบุคคลทำด้วยตนเองแล้ว จักเศร้าหมองด้วยตนเอง. กรรมชั่วอันบุคคลไม่ทำด้วยตนเองแล้ว ย่อมบริสุทธิ์ด้วยตนเอง. ความบริสุทธิ์ ความไม่สุทธิ์ เฉพาะตน. ผู้อื่นจะช่วยชำระผู้อื่นให้บริสุทธิ์หาได้ไม่.

ดังนั้นวิปัสสนาอีกข้อหนึ่ง ก็คือ การไตร่ตรองว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราหรือใครๆ รับอยู่เป็นอยู่ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ล้วนเกิดจาก สิ่งที่เราหรือใครๆ ทำมาทั้งชาตินี้และชาติก่อน ทำดีก็ให้ผลดี ทำไม่ดีก็ให้ผลไม่ดี เมื่อให้ผลของการกระทำแล้วก็จบดับไป เพื่อให้ทราบเหตุและผล อันเป็นที่ไปที่มาของทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้เกิดสภาพอยู่กับความจริง รู้จักความจริง ยอมรับความจริง ซึ่งจะส่งผลให้ใจไม่ทุกข์

เนื่องจากกิเลสนั้นสั่งสมในจิตวิญญาณมากและยาวนาน ยากต่อการละล้าง ผู้วิจัยพบว่า การจะประสบความสำเร็จในการละล้างกิเลสนั้น ต้องวิปัสสนา(พิจารณาไตร่ตรองตามสาระดังกล่าว)ซ้ำแล้วซ้ำอีกหลายๆ ครั้ง (ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร) ในขณะที่มีอารมณ์ทุกข์หรืออารมณ์ที่เป็นพิษนั้น จนพลังงานหรืออารมณ์ที่ทุกข์นั้นลดน้อยลงหรือหายไป แล้วเกิดสภาพสุขสงบปลอดภัยไร้ทุกข์ใจขึ้นมาแทน ถ้ามีอารมณ์ทุกข์ดังกล่าวอีก เราก็วิปัสสนาอีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าอารมณ์ที่เป็นทุกข์นั้น จะถูกสลายจนหมดไปจากชีวิตเรา

ปฏิบัติอย่างพากเพียร จนสภาพทุกข์ที่เกิดขึ้นลดลงหรือดับไปอย่างยั่งยืน จึงจะได้ความผาสุกที่แท้จริง

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ 3 นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ 3 เป็นไฉน คือ กามภพ

รูปภพ อรูปภพ ภพ 3 นี้ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ 3 นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดตัณหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์ เพราะละมานะได้โดยชอบ ฯ (พระไตรปิฎก เล่ม 22 “ภวสูตร” ข้อ 376)

แสดงว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

ศีล คือ การละเว้น(เวรมณี) บาป เวร ภัย สิ่งที่ไม่ดี ความเดือดร้อน การเบียดเบีบนตนเองและผู้อื่น (ในศีลแต่ละข้อพระพุทธเจ้าจะระบุสิ่งที่ไม่ดี/เป็นภัยต่างๆ แล้วตามด้วยเวรมณี แปลว่า การละเว้น) ในเบื้องต้นเป็นมรรค คือการปฏิบัติละเว้นสิ่งที่เป็นภัย ปฏิบัติจนสำเร็จ(บรรลุ) เป็นผล คือ พ้นภัย

สมาธิ ที่เป็นมรรค คือ ความตั้งมั่นในการปฏิบัติละเว้นสิ่งที่เป็นภัย ปฏิบัติจนสำเร็จ(บรรลุ) เป็นผล คือ สงบจากภัยอย่างตั้งมั่น

ปัญญา ที่เป็นมรรค คือ การพากเพียรปฏิบัติใช้ปัญญาล้างทุกข์ภัย ปฏิบัติจนสำเร็จ(บรรลุ)เป็นผล คือ ทุกข์ลดหรือดับไปและมีปัญญารู้สภาพดับทุกข์ภัย ว่าเป็นประโยชน์สุขสงบปลอดภัยอย่างดีที่สุดประเสริฐที่สุด

การวิปัสสนาเพื่อดับทุกข์ ก็ต้องกระทำอย่างรู้เพียรรู้พัก ไม่หย่อนเกินและไม่ตึงเกิน เช่น ในขณะที่เรากำลังใช้ปัญญาวิปัสสนาล้างความเสพ/ติด/ยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันเป็นภัยต่อชีวิตเรา โดยกระทำร่วมกับสมถะ คือ การอดฝืนทน/พรากห่าง เป็น**การพากเพียรออกจากกามสุขลิกะ**เคลื่อนจากความหย่อนเข้ามาหากลาง เมื่อลดละเลิกไปได้สักพักหนึ่งจิตเราจะหมดกำลังล้างทุกข์ กิเลสที่เหลือจะส่งกำลังของกิเลสมาเรื่อยๆ ทำให้เราอยากเสพ/ติด/ยึด มากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนทนได้ยากได้ลำบาก/ตึงเครียดเกิน/ยึดมั่นถือมั่นในดีเกิน/หลงดีเกิน(อัตตกิลมถะ) ถ้าเราฝืนทนในสภาพนี้นานเกินไป ก็จะเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ เพราะพิษที่เกิดจากความเครียดที่มากเกิน จะเป็นพิษมากกว่าสิ่งเป็นพิษที่เราต้องการเสพ ก็ให้เราปล่อยวางหรือผ่อนคลายความลำบากเกิน/ตึงเครียดเกิน/ยึดมั่น ถือมั่นในดีเกิน/หลงดีเกิน ด้วยการไปเสพในสิ่งที่เราต้องการเสพ เป็นการปฏิบัติเข้าหากลาง โดยกระทำด้วยวิปัสนา(พิจารณาผลเสียของการไม่ปล่อยวาง พิจารณาผลดีของการปล่อยวาง)และสมถะ(พลังกดข่มฝืนทนทางจิต) เป็นสภาพการรู้พัก เมื่อจิตตั้งหลักได้คลายเครียดพอสมควรก็ ล้างกามสุขลิกะอีกครั้ง เมื่อตึงเครียดเกินก็วางอัตตกิลมถะ(การหลงยึดดี) ทำสลับไปมาเรื่อยๆ เป็นการล้างกามล้างอัตตา สุดท้ายก็จะหมดทั้งกามทั้งอัตตา คือ ได้สภาพเป็นกลาง/พ้นทุกข์

การปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดสุขภาพดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ในพระไตรปิฎก “อนายุสสสูตร” ข้อ 5 ประพฤติเพียงดังพรหม

พรหมวิหาร 4 ได้แก่ 1. เมตตา 2. กรุณา 3. มุทิตา 4. อุเบกขา (พระไตรปิฎก เล่ม 11 “สิงคีติสูตร” ข้อ 234)

1) เมตตา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นผาสุก/พ้นทุกข์/ได้ประโยชน์/ได้สิ่งที่ดี

2) กรุณา คือ ลงมือกระตามที่เราปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีนั้นๆ ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ โดย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น **ใช้หลักทำความผาสุกที่ตน สอนคนที่ศรัธา**

ทำความผาสุกที่ตน/ทำตัวอย่างที่ตน เพราะเรากำหนดเราได้ เราเปลี่ยนแปลงเราได้ แต่เรากำหนดคนอื่น/เปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้ สอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่เน้นให้ทำความผาสุกที่ตนเป็นหลัก เช่น ตนแลเป็นที่พึ่งของตน, พึงตั้งตนอยู่ในคุณอันสมควรก่อนแล้วค่อยพร่ำสอนผู้อื่นภายหลังจักไม่มัวหมอง, ให้หมั่นทำนาตัวเองอย่าหมั่นทำนาคนอื่น, จงยังประโยชน์ตนประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท เป็นต้น

สอนคนที่ศรัทธา เพราะการสอน/ช่วยคนที่พร้อมเต็มใจศรัทธา จะสบายใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้รับจะทำใจในใจอย่างแยบคาย ในสิ่งนั้นๆ เป็นผลสืบเนื่องให้พากเพียรปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ และได้สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น

ดังพระไตรปิฎกเล่มที่ 24 อวิชชาสูตร ข้อ 61 “....การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ **ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยแยบคายให้บริบูรณ์** การทำไว้ในใจโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์สติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ 7(สติ ธัมมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ”

ส่วนการสอน/ช่วยคนที่ไม่ศรัทธา ไม่พร้อม ไม่เต็มใจ จะจะทำให้เกิดความ ไม่สบายใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้รับจะไม่ทำใจในใจอย่างแยบคาย ในสิ่งนั้นๆ เป็นผลสืบเนื่องให้ไม่พากเพียรปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ จึงไม่ได้สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น

ดังพระไตรปิฎกเล่มที่ 24 อวิชชาสูตร ข้อ 61 “...การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการไม่ฟัง สัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ **ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายให้บริบูรณ์** การทำไว้ในใจโดย ไม่แยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังทุจริต 3 ให้บริบูรณ์ ทุจริต 3ที่บริบูรณ์ ย่อมยังนิวรณ์ 5 ให้บริบูรณ์ นิวรณ์ 5 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังอวิชชา ให้บริบูรณ์ อวิชชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ”

3) มุทิตา คือ ยินดีที่เขาได้ดีหรือเมื่อเกิดสิ่งดีนั้น หรืออย่างน้อยก็ยินดีที่ดีเกิดในใจเรา เราไม่ได้ดูดาย เพิกเฉย

4) อุเบกขา คือ จิตปล่อยวางเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง จึงเกิดสภาพสงบสบายไร้กังวล อันเกิดจากเมื่อได้พากเพียรพยายามทำดีเต็มที่แล้ว ไม่ว่าผลดีจะเกิดขึ้นมาก เกิดขึ้นน้อยหรือไม่เกิดขึ้น ก็ปล่อยวางสิ่งนั้นให้โลก ฝึกสลายเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ คือการยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในจิต เช่น ยึดว่าถ้างาน/เป้าหมายสำเร็จฉันจะเป็นสุขใจไม่สำเร็จฉันจะเป็นทุกข์ใจ ถ้าคนนั้นคนนี้สังคมนั้นสังคมนี้ดี/เป็น/ได้/สมบูรณ์อย่างนั้นอย่างนี้ฉันก็จะเป็นสุขใจ ไม่ดี/ไม่ได้/ไม่เป็น/ไม่สมบูรณ์อย่างนั้นอย่างนี้ฉันก็จะทุกข์ใจ ได้สิ่งนั้นมากฉันก็จะสุขใจ ได้น้อยหรือไม่ได้ก็จะทุกข์ใจ และอีกสารพัดเรื่องทุกเรื่องทุกประเด็นที่ยึดว่าถ้าเกิด/เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ใจฉันก็จะสุข ถ้าไม่เกิด/เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ใจฉันก็จะทุกข์ ล้วนเป็นเหตุให้หลงวนเวียนอยู่ในสุขลวง/สุขน้อย/ทุกข์จริง/ทุกข์มากไม่รู้จบไม่รู้แล้ว

แต่ถ้าเรามีปัญญารู้ว่าสิ่งใดดี แล้วพากเพียรพยายามอย่างเต็มที่ที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีนั้น ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แล้วไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ปล่อยวางที่ใจว่าผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอะไรอย่างไรเท่าไหร่แค่ไหนก็ได้ ปล่อยให้เป็นผลตามการสังเคราะห์ของกรรม(การกระทำ)กับบาปบุญของเราและของผู้อื่น ตามองค์ประกอบสิ่งแวดล้อม ณ ปัจจุบันนั้นๆ อันเป็นเหตุปัจจัยของโลก พิจารณาผลเสียของการไม่ปล่อยวาง พิจารณาผลดีของการปล่อยวาง “มุ่งหมายที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด แล้วทำให้ดีที่สุด โดยไม่ติดสิ่งที่ดีที่สุด คือสิ่งที่ดีที่สุด”

พร้อมทั้งเป็นผู้ไม่ติดไม่หลงยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในการกระทำและผลของการกระทำ ว่าเป็นตัวเราของเราอย่างยั่งยืนถาวร แต่มีปัญญารู้ว่าเราทำสิ่งใดก็เป็นสมบัติวิบากของเรา เมื่อให้ผลแล้วก็จบดับไป สุดท้ายก็ไม่มีใครได้อะไร เพราะสมบัติแท้ชิ้นสุดท้ายของคนทุกคน คือ ความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร เป็นผู้ไม่อยากได้ไม่อยากเป็นไม่อยากมีอะไรตอบแทนจากใคร เพราะรู้ว่าในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่วิบาก(ผล)แห่งกรรม(การกระทำ)ของเรา ก็จะจัดสรรให้เราได้รับสิ่งนั้นสิ่งนี้เองตามธรรม จึงสงบสบายไม่มีทุกข์ในใจใดๆ เป็นเหตุให้จิตใจผาสุก ร่างกายแข็งแรงอายุยืน

ผู้วิจัยพบว่า การหลงติดข้อที่ 3 ของพรหม มักเป็นสาเหตุให้เกิดความเจ็บป่วย ส่วนการทำพรหมครบ 4 ข้อ ทำให้ความเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว เกิดสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการหลงติดข้อที่ 3 ของพรหม (วรรคบน-พรหม 3 หน้า-กิเลสอัตตามานะ-นรกของคนดี)และการทำพรหมครบ 4 หน้า (วรรคล่าง-พรหม 4 หน้า-อนัตตา-สวรรค์/นิพพานของคนดี)

1) *พรหม 3 หน้า* ทำดีมีทุกข์ใจ มีจิตไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายปะปน

*พรหม 4 หน้า* ทำดีไม่มีทุกข์ใจ จิตโปร่ง โล่ง สบายตลอด

2) *พรหม 3 หน้า* เป็นผู้จัดการ/เผด็จการชีวิตผู้อื่น

*พรหม 4 หน้า* เป็นที่ปรึกษาคอยช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

3) *พรหม 3 หน้า* เป็นเสือกชน ล่วงละเมิด จุ้นจ้าน วุ่นวาย กดดันบีบคั้น บีบบังคับให้ผู้อื่นคิด พูด ทำ ในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงาม ดังที่ใจตนคิดและต้องการ แม้ผู้อื่นจะไม่พร้อมและไม่เต็มใจ

*พรหม 4 หน้า* เป็นสุภาพชน ไม่ล่วงละเมิด ไม่จุ้นจ้าน ไม่วุ่นวาย ให้อิสระเสรี ให้สิทธิเสรีภาพผู้อื่นในการคิด พูด ทำ ตามความเห็นความต้องการของเขา เขาจะดีจะชั่ว มันก็เป็นสิทธิเสรีภาพของเขา

เรามีหน้าที่เชื้อเชิญ ชวนเชิญ ชักชวนให้มาพิสูจน์ประโยชน์ของการหยุดชั่ว หยุดสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ดีงาม หันมาทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงามตามความเห็นของเราหรือของหมู่ ด้วยความเต็มใจ สมัครใจของเขา โดยไม่บีบบังคับจิตใจ จะช่วยเหลือเกื้อกูล หรือรับใช้ผู้อื่นเมื่อเขาพร้อมและเต็มใจให้เราช่วย

วิธีการดังกล่าวนั้น ใช้ในกรณีที่บุคลนั้นไม่ได้ก่อความเดือดร้อนเลวร้ายต่อผู้อื่นมากจนเกินไป

แต่กรณีที่บุคคลนั้นไร้เดียงสา แล้วกำลังสร้างอันตรายสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่นอย่างมาก ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราควรลงมือช่วยเหลือขัดขวางพฤติกรรมนั้นๆ แม้เขาจะไม่เต็มใจ

หรือกรณีที่บุคลที่รู้เดียงสา แต่กิเลส/ซาตานในใจเขามีมากจนถึงขั้นบีบบังคับให้เขาสร้างความเลวร้ายเดือดร้อนอันตรายให้กับผู้อื่นมากเกินไป เมื่อเราได้บอกดีๆ แล้วเขาไม่หยุดพฤติกรรมนั้น ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราควรใช้ศิลปะในการกดดันบีบคั้นบีบบังคับขัดขวางพฤติกรรมนั้น ด้วยจิตเมตตาช่วยเหลือไม่ให้เขาสะสมบาปเวรภัยความเลวร้ายให้กับตัวเองและผู้อื่นมากไปกว่านั้น เป็นการช่วยไม่ให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อนเพราะเขามากเกินไป และช่วยลด ช่วยต้านตัวอย่างที่ไม่ดีให้กับสังคม เพื่อไม่ให้สังคมเอาเป็นเยี่ยงอย่าง

แต่ถ้าเราไม่มีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราก็ต้องปล่อยให้เขาทำพฤติกรรมนั้น ให้เขาเรียนรู้ผลเสียของพฤติกรรมนั้น โดยที่เราไม่ไปยุ่งเกี่ยวอะไรหรือเราก็แยกตัวแยกกลุ่มออกมาใช้ชีวิตต่างหาก จนกว่าเขาจะอยากและพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราก็จะช่วยเหลือเขา

4) *พรหม 3 หน้า* น่ารำคาญที่สุด น่ารังเกียจที่สุด น่าเบื่อหน่ายที่สุด น่าไกลห่างที่สุด

*พรหม 4 หน้า* เมื่อคบหามีความสบายใจ อบอุ่น สงบเย็น ผาสุก น่าเข้าใกล้ น่าระลึกถึง

5) *พรหม 3 หน้า* คนดีที่โลกเกลียดชัง เบื่อระอา รำคาญ ไม่ต้องการ และมีความทุกข์

*พรหม 4 หน้า* คนดีที่โลกรัก รอ ต้องการ และมีความผาสุก

6) *พรหม 3 หน้า* อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงาม และจะทุกข์กายทุกข์ใจ หงุดหงิด โมโห พยาบาท น้อยใจ ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ อึดอัดขัดเคือง หาเรื่อง เอาเรื่อง กดดัน ผลักดัน ดีดดิ้น ซัดส่าย เมื่อไม่ได้ดังใจตนต้องการ (มุ่งหมายและปักมั่น)

*พรหม 4 หน้า* อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงาม แต่ไม่ทุกข์กาย ไม่ทุกข์ใจ ยังมีความสบายใจอยู่ได้ แม้จะไม่ได้ดังใจ ดังความคิดที่ตนต้องการ (มุ่งหมายแต่ไม่ปักมั่น)

7) *พรหม 3 หน้า* ยินดีในการทำความดีด้วยความวิตกกังวล กลัวว่าดีจะไม่เกิด หลงเสพดี หลงอัสสาทะ (เอร็ดอร่อย ชื่นชอบใจ) ฟูใจ ดีใจ สุขใจ สบายใจเมื่อเกิดดีสมดังใจ

*พรหม 4 หน้า* ทำดีด้วยความยินดี เต็มใจ สบายใจ สุขใจ เพราะรู้ว่าดีก็เป็นประโยชน์ เป็นคุณค่า เป็นความประเสริฐในดี เมื่อดีเกิดก็รู้ว่าเกิดได้ เพราะทั้งผู้ให้และผู้ฝึกได้ทำเหตุปัจจัยพอเหมาะ และรู้ว่าดีที่เกิดนั้น เมื่อตั้งอยู่และให้ผลดีตามฤทธิ์แรงที่ก่อเกิด ก็จะดับไปหรือไม่เราก็ดับขันธ์ปรินิพพานจากดีนั้น ทิ้งดีนั้นเป็นของโลกและรู้ว่าดีทำหน้าที่ยังอกุศลให้เบาบางลง จึงมีความยินดี เต็มใจ สบายใจ ในการทำดี และทำใจในใจสักแต่ว่าอาศัยประโยชน์ของดีอยู่ชั่วคราวอย่างผาสุก ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเราอย่างเที่ยงแท้ถาวร

จึงเป็นผู้ที่มีความสุขในการทำดีเมื่อมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสม เมื่อเหตุปัจจัย ไม่เหมาะสม เช่นถ้าทำสิ่งที่เราเห็นว่าดีนั้น ในเวลานั้น สถานการณ์อย่างนั้น จะทำให้เกิดการเบียดเบียนจิตใจและร่างกายของตนเองและผู้อื่น ก็จะมีความสุขมีความพอใจในการไม่ทำ เพราะนอกจากจะไม่เสียหายแล้ว ยังไม่เปลืองแรง ไม่เปลืองตัวด้วย

มีความสุขในการไม่หลงเสพดี มีความสุขในการทำดีแล้ววางดี ทิ้งดีให้โลก มีความสุขในการไม่อยากได้ไม่อยากเป็นไม่อยากมีมาเพื่อตัวเราของเรา เพราะรู้ว่าสมบัติที่มนุษย์ควรอาศัยขณะยังมีชีวิตของจิตวิญญาณนี้อยู่ก็คือกรรมดี (กุศลธรรม) และความไม่ทุกข์ ส่วนสมบัติแท้ๆ ชิ้นสุดท้ายก็คือความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร

8) *พรหม 3 หน้า* คิดหวังว่าโลกนี้ต้องสมบูรณ์แบบ

*พรหม 4 หน้า* รู้ความจริงว่าโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ

9) *พรหม 3 หน้า* เป็นการให้เพื่อจะเอา เป็นผู้จะเอาจะเสพพฤติกรรมดีๆ จากผู้อื่น เหมือนจะให้ผู้อื่นได้ดี หรือมีพฤติกรรมดีๆ แต่ตนเองก็เอาการเสพ สิ่งดีนั้นตอบแทนให้สมใจตน จิตที่คิดจะเอาจะเร่าร้อนทุกข์ระทม

*พรหม 4 หน้า* เป็นการให้เพื่อให้ เป็นผู้ให้ผู้อื่นได้สิ่งดีหรือมีพฤติกรรมดีๆ โดยไม่อยากได้ไม่อยากเป็นไม่อยากมีอะไรตอบแทน แม้แต่รอยยิ้มและคำขอบคุณหรือพฤติกรรมดีๆ ตอบแทน อย่าว่าแต่เพียงเท่านั้นเลย จะไม่เสพแม้ดีที่เกิดขึ้น จิตที่คิดจะให้สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา

10) *พรหม 3 หน้า* ไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าใครจะได้รับอะไรเท่าไหร่เวลาใด ก็ตามเหตุปัจจัยของการกระทำ (กรรม) ของคนๆ นั้นทำมา จะได้ดีมากไปกว่าที่ตนทำมาไม่ได้

*พรหม 4 หน้า* รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าใครจะได้รับอะไร เท่าไหร่ เวลาใดก็ตามเหตุปัจจัยของการกระทำ (กรรม) ของคนๆ นั้นทำมา จะได้ดีมากไปกว่าที่ตนทำมาไม่ได้

11) *พรหม 3 หน้า* เป็นผู้หลงผลของการกระทำ ผลออกมาดี สมใจ ก็จะฟูใจ สุขใจ ผลออกมาไม่ดีหรือได้น้อยก็จะทุกข์ใจ ไม่พอใจ

*พรหม 4 หน้า* เป็นผู้อยู่เหนือผลของการกระทำ ไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไรก็ ไม่ทุกข์ใจ เพราะรู้ว่าเมื่อเราได้เพียรพยายามเต็มที่อย่างพอดีแล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง จึงพอใจในผลนั้นแล้ววางผลนั้นให้โลกได้อาศัย ส่วนตนเองเอาความสงบสบาย จากความไม่ได้ ไม่เป็น ไม่มีอะไร

พรหม 4 หน้า เป็นผู้ที่เข้าใจสัจจะว่า ความสำเร็จในการทำงานหรือความสำเร็จในการช่วยคนหรือความสำเร็จในการรักษาโรคทางกายของเรา ก็ไม่ใช่ความสำเร็จหรือ ไม่ใช่ประโยชน์ที่แท้จริงของเรา ความสำเร็จหรือประโยชน์ที่แท้จริงของเรา คือเราไม่ทุกข์ ไม่ว่ามันจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เมื่อเราได้ลงมือทำอย่างเต็มที่แล้ว อุเบกขาแท้นั้น เมื่อเราได้ยินดีเต็มใจพากเพียรพยายามทำสิ่งที่ดีให้กับตนเองหรือผู้อื่นอย่างเต็มที่แล้ว เราก็ยินดีเต็มใจปล่อยวางทั้งการกระทำและผลของการกระทำให้โลกไป ตามบาปบุญของโลก เพราะไม่ว่ามันจะเป็นอย่างไร สุดท้ายมันก็ดับไป

เรายินดีเต็มใจสุขใจกับความสงบสบายที่ไม่อยากได้ไม่อยากมีไม่อยากเป็นอะไร เพราะดีไม่ใช่สุข-ไม่ใช่ทุกข์ในใจเรา แต่ดีเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่า เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริม เป็นสิ่งที่ควรกระทำและควรอาศัย ส่วนชั่วก็ไม่ใช่สุข-ไม่ใช่ทุกข์ในใจเรา ชั่วเป็นความเดือดร้อน เป็นความเสื่อมต่ำ เป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรทำ ไม่ควรส่งเสริม(ควรต่อต้าน)และไม่ควรอาศัย เรารู้ดีรู้ชั่วได้ แต่เราหลงรัก/หลงเกลียดความดีความชั่วไม่ได้ เพราะทั้งรักและเกลียดเป็นเหตุทำให้ใจเป็นทุกข์

มนุษย์ผู้มีปัญญาและมีความประเสริฐแท้ จึงเป็นผู้ยินดีเต็มใจในการไม่ทำชั่ว ยินดีเต็มใจในการทำแต่ความดีอย่างเต็มที่โดยไม่เบียดเบียนไม่ทรมานตนเองและผู้อื่น ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่จะทำได้ ณ เวลานั้น แล้วทำจิตใจให้ผ่องใสผาสุกสงบสบาย ด้วยการปล่อยวางทั้งการกระทำและผลของการกระทำนั้นให้เป็นของโลก และดับไปเมื่อหมดฤทธิ์ของเหตุปัจจัย

12) *พรหม 3 หน้า* ทำดีด้วยความกังวลใจและเปลืองพลังในการลุ้นผล

*พรหม 4 หน้า* ทำดีด้วยความยินดี เต็มใจ สบายใจ ไม่กังวลกับผล แต่มีความสุขในการตรวจผล ว่า ทำเหตุอย่างนี้ มีองค์ประกอบอย่างนี้ เกิดผลอย่างนี้ ถ้าคราวต่อไปสามารถทำให้ดีกว่าได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็วางใจ ทำให้เกิดสภาพที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริงทุกครั้งก็พอ

13) *พรหม 3 หน้า* ขยันเกินอย่างไม่ดูตาม้าตาเรือ (สถานการณ์และความพร้อมของตัวเองและผู้อื่น) ขยันเกินจนตัวเองต้องเสียสุขภาพเป็นประจำ กินใช้ไม่พอดี สละผลที่ได้ออกไปอย่างไม่พอดี เช่น มากไปหรือน้อยไป จนเบียดเบียนตน

*พรหม 4 หน้า* ขยันพอดีอย่างดูตาม้าตาเรือ (สถานการณ์และความพร้อมของตัวเองและผู้อื่น) ขยันเต็มที่พอดีเท่าที่จะมีสุขภาพดี เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ขยันเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขี้เกียจเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขยันเต็มที่อย่างพอดีแข็งแรงที่สุด(ขยันอย่างพอดีก็คือ การตั้งตนอยู่บนความลำบากในขีดที่ทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก ไม่ทรมานตนเองจนถึงขั้น ทนได้ยากได้ลำบาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง) จึงจะแข็งแกร่งที่สุด สบายที่สุด เสื่อมช้าที่สุด เป็นประโยชน์ตนประโยชน์ท่านที่สุด สละผลที่ได้ออกไปอย่างพอดี เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ถ้าสละมากไปก็ขาดแคลนไม่มีทุนขยายกิจการบุญนั้นๆ ต่อไป หรือถ้ากักไว้ มากเกินหรือสละออกน้อยไป ก็จะเป็นภาระและวิตกกังวลในการดูแลเปล่าๆ แทนที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและเป็นกุศลต่อตนเอง กลับกลายเป็นปัญหาต่อตัวเอง

รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าเราสละออกก็เป็นของเรานั้นแหละ เช่น เราช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นไว้มากๆ ถึงเวลาอันควรพลังงานสนามแม่เหล็กแห่งกรรมดีของเรา ที่เราได้กระทำมา ซึ่งได้สั่งสมไว้ในจิตวิญญาณของเรา ก็จะเขียนบท(กรรมลิขิต) ดลบันดาล แสดงฤทธิ์ แสดงบทบาท จัดสรร ให้มีผู้คน(อาจเป็นคนที่เราเคยช่วยเหลือหรือคนอื่นๆ ) สสาร พลังงาน เหตุการณ์ องค์ประกอบ เหตุปัจจัย สิ่งแวดล้อม ช่วยเหลือเกื้อกูลให้เราเอง แม้เราจะไม่อยากได้ ตอบแทนคืนก็ตาม เพราะมันเป็นสัจจะ เป็นสมบัติแท้ของเรา ความจริงในชีวิตการกินใช้แค่พอดีที่จะมีความเป็นอยู่ผาสุก มีสุขภาพที่ดี ไม่มีภาระมากนั้น กินใช้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง ไม่จำเป็นต้องสะสมไว้มากเกินจนเป็นภาระเป็นภัยต่อตน(สิ่งที่เกินความจำเป็น ถ้าเราเก็บเอาไว้จะเป็นภาระ เป็นภัย ถ้าสละออกไปจะเป็นบุญเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น)

ดังตัวอย่างของพระพุทธเจ้า แม้พระองค์จะมีสมบัติ มีกุศลมากมายก็ไม่หลงหอบหวงมาเป็นภาระเป็นภัยต่อตน ส่วนผู้ที่ไม่รู้สัจจะก็ต้องทุกข์ เป็นภาระ เป็นความวิตกกังวล เป็นภัยกับสมบัติและกุศลโลกียะของตน ทุกข์ยากลำบากในการแสวงหา ยังต้องทุกข์ยากลำบากในการรักษา ทุกข์ยากลำบากในการขยายกิจการต่อ ทุกข์จากทรัพย์สมบัติจะดึงดูดคนที่มีความโลภความเห็นแก่ตัวมาอยู่ใกล้ตัวเรา ซึ่งเสี่ยงต่อการทำอันตรายต่อเราได้ ตามความโง่ ไม่รู้ทุกข์โทษภัยของการมี มากเกินของตนเอง นี้คือความซวยของคนรวย คนรวยจึงซวยกว่าคนจน (คนจนที่มีปัญญารู้ สัจธรรม)

ผู้ที่มีปัญญาฉลาดในสัจธรรมจะฝากสมบัติไว้กับผู้คนต่างๆ (เกื้อกูลผู้อื่นไว้) ซึ่งก็คือธนาคารบุญที่สั่งสมไว้ในจิตวิญญาณของตนเอง ย่อมสบายใจกว่า ไม่ต้องปวดหัววิตกกังวลกับสมบัติ และสมบัติก็ไม่ก่อภัย ไม่ก่อความเดือดร้อนให้ สมบัติบุญจะถูกจัดสรรมาให้เราใช้ตามความเหมาะสมตามธรรมเอง

ผู้ที่ถึงสัจจะว่าชีวิตจะมั่นคงผาสุกได้อย่างไร จึงเลือกที่จะจนอย่างขยัน ทำภาระหน้าที่การงานสุดฝีมือ โดยทำอย่างพอดี ที่จะไม่เบียดเบียนไม่ทรมานตน ได้เท่าไหร่ฝึกกินน้อยใช้น้อยแค่พอดี ให้พอกินพอใช้ ไม่ใช้ในสิ่งที่เป็นภัยและไม่จำเป็น แต่ใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และจำเป็นเท่านั้น อะไรที่จำเป็นที่เราพึ่งตนเองได้ ทำเองได้ก็ทำเอง ส่วนที่ต้องเก็บไว้ก็เก็บไว้แต่น้อยแค่พอดี ไม่เบียดเบียนไม่ทรมานตน คือไม่ขาดแคลนและไม่มากจนเป็นภาระเป็นภัย ที่เหลือสละออกไปฝากไว้เป็นธนาคารบุญ

พระไตรปิฎกเล่ม 10 ข้อ 206 สมาธิปริขาร 7

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สนังกุมารพรหมได้กล่าวเนื้อความนี้แล้ว เรียกเทวดาชั้นดาวดึงส์ มากล่าวว่า ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย เทวดาชั้นดาวดึงส์ จะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉนบริขารแห่งสมาธิ 7 ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติดีแล้วเพื่อ ความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ บริขารแห่งสมาธิ 7 ประการ เป็นไฉน คือสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ

ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ 7 นี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีอุปนิสัย ดังนี้บ้าง มีบริขารดังนี้บ้าง ฯ

แสดงว่า พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ เกิดจากการปฏิบัติ 7 ประการของมรรค มีองค์แปด

พระไตรปิฎก เล่ม 19 ตถาคตสูตรที่ 1 พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมจักร

ข้อ [1664] ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ :

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้พระนครพารา ณสี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มาแล้วตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ส่วนสุด 2 อย่างนี้ อันบรรพชิตไม่ควรเสพ ส่วนสุด 2 อย่างนั้นเป็นไฉน? คือ การประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นของเลวเป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 1 การประกอบความลำบากแก่ตน เป็นทุกข์ ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 1 ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ส่วนสุด 2 อย่างเหล่านี้ อันตถาคต ได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักษุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ก็ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนั้นเป็นไฉน? คือ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 นี้แหละ ซึ่งได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนี้แล อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักษุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน.

ข้อ [1665] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจนี้แล คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้ข้อนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ ก็ทุกขสมุทยอริยสัจนี้แล คือ ตัณหาอันทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ ความเพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็ทุกขนิโรธอริยสัจนี้แล คือ ความดับด้วยการสำรอกโดยไม่เหลือแห่งตัณหานั้นแหละ ความสละ ความวาง ความปล่อย ความไม่อาลัย ก็ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัจนี้แล คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ซึ่งได้แก่สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ.(พระไตรปิฎก เล่ม 19 “ตถาคตสูตร” ข้อ 1665)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทางมีองค์ 8 ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย **ทางนี้เท่านั้น** เพื่อความหมดจดแห่งการเห็นด้วยปัญญา **ทางอื่นไม่มี** ท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ทำมารและเสนามารให้หลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 “คาถาธรรมบท มรรควรรคที่20” ข้อที่ 30)

จะเห็นได้ว่า หลักอริยสัจ 4 ที่พระพุทธเจ้าองค์ทรงตรัสไว้ ได้แก่

1) ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

2) สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ ความไม่สมดุล ไม่พอดี ไม่เป็นกลาง ด้านหนึ่งโต่งไปในกามสุขลิกะ คือหลงวัตถุ หลงเอารูป/รส/กลิ่น/เสียง/สัมผัสที่เป็นภัยมาใส่ชีวิตตน อีกด้านหนึ่งโต่งไปในทางอัตตกิลมถะ คือทรมานตนด้วยจิตที่มิจฉาหลงยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของสิ่งที่มีรูปและ ไม่มีรูป ว่าเป็นสุขเป็นทุกข์ เที่ยง มีตัวตนแท้

3) นิโรจน์ คือสภาพดับทุกข์ สภาพสมดุล พอดี เป็นกลาง คือความสบายกายสบายใจ

4) มรรค คือ การปฏิบัติสู่มัชฌิมาปฏิปทา คือ ความสมดุล พอดี เป็นกลาง เพื่อดับทุกข์ที่ต้นเหตุ คือไม่โต่งไปหลงวัตถุและจิต แต่รู้จักทั้งวัตถุและจิตอย่างดี และรู้จักยึดอาศัยการสังเคราะห์ทั้งวัตถุและจิตให้อยู่ในสภาพที่เป็นกลางในความทุกข์กายที่น้อยที่สุดและกลางในความไม่ทุกข์ใจเลย อันเป็นกลางในประโยชน์สุขสูงสุด ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติกลางในสมดุลร้อนเย็น กลางในการละบาป กลางในการบำเพ็ญบุญ และกลางในการเพิ่มพูนใจไร้กังวล ด้วยศีลสมาธิปัญญา สมถะวิปัสสนา อย่างรู้เพียรรู้พัก ไม่ตึงเกินไม่หย่อนเกิน ใน 7 ข้อ ของมรรค จนรวมลงเป็นผลใน ข้อ 8 คือ สัมมาสมาธิ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงยืนยัน การดับเหตุที่ไม่สมดุล ไม่พอดี ไม่เป็นกลางนั้น เป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง(พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 59), ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 33)

จะเห็นได้ว่า ความผาสุกตามหลักของพระพุทธเจ้า เกิดจากการละเหตุ/ดับเหตุของทุกข์ได้ ทุกข์ก็จะดับ และการไม่มีทุกข์(ละทุกข์/ทุกข์ดับ)ก็คือความสุขที่แท้จริง

**บทความ”ความผาสุกที่แท้จริง”**

**จากประสบการณ์ที่วิจัย**ได้ฝึกฝนปฏิบัติธรรมมา 10 กว่าปี พร้อมๆ กับการทำหน้าที่ดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน พบว่า จิตใจที่เร่งรีบ(ต้องการผลสำเร็จเร็วๆ )/ หวาดกลัว/ วิตกกังวล/ ไม่พอใจ/ จิตใจไม่ผาสุก มีผลมากที่สุดต่อการทำให้เกิดความเจ็บป่วยและทำให้ความเจ็บป่วยรุนแรงได้มากที่สุด ตรงกันข้ามกับจิตใจที่ผาสุก สงบ สบาย ไม่เร่งรีบ ไม่หวั่นไหว ไม่หวาดกลัว ไม่วิตกกังวล จะมีผลทำให้โรคภัยไข้เจ็บทุเลาหรือหายได้มากที่สุด ทำให้เกิดสุขภาพที่ดีได้มากที่สุด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “**ทุกข์ ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล” หรือ** “**ทุกข์ย่อมไม่มีในผู้ไร้กังวล**”(พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 122)และอีกข้อความหนึ่งอันน่าสนใจที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ “**บุคคลไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว  ไม่ใฝ่หาถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง,  ยังชีวิตให้เป็นไปด้วยสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เพราะเหตุนั้น ผิวพรรณย่อมผ่องใส.”** (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 7)ซึ่งในความเป็นจริงผู้ที่จะมีผิวพรรณผ่องใสได้ก็คือผู้ที่มีจิตใจที่ผาสุกนั้นเอง

ผู้วิจัยพบว่า **“การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ก็คือ การทำหน้าที่/กิจกรรม/การงาน ที่สัมมา อย่างผาสุก ทุกวินาที”**

สาระแท้อันเป็นประโยชน์สูงสุดที่แท้จริงของมนุษย์ คือ จิตใจที่ผาสุกอย่างยั่งยืนเท่านั้น นอกนั้นไม่ใช่สาระแท้ ไม่ใช่ประโยชน์แท้เลย

จิตใจที่ผาสุกแท้ คือ จิตใจที่มีปัญญารู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่บนโลกไม่ว่าจะเป็น สิ่งมีชีวิต สิ่งไม่มีชีวิต ดินน้ำลมไฟ กิจกรรมการงาน ความดี ความชั่ว ความเหมาะ ความไม่เหมาะ ความถูกต้อง ความไม่ถูกต้อง ความเจ็บป่วย ความไม่เจ็บป่วย ปัญหาต่างๆ ทั้งหมดในโลก ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ ในใจเรา แต่เป็นเพียงวัตถุ สสาร พลังงาน ที่เป็นกลางๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป หมุนวนอยู่ในโลก ตราบชั่วกาลนาน ไม่มีหมดไปอย่างถาวร และไม่มีตั้งอยู่อย่างถาวร ครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า มีเพียงผู้ที่ฝึกฝนจนได้จิตวิญญาณที่ผาสุกอย่างอย่างยั่งยืนแท้จริงเท่านั้นที่เลือกจะเกิดก็ได้ เลือกจะดับก็ได้

***“ปัญหาไม่ใช่สิ่งที่น่ารังเกียจ แต่เป็นสิ่งที่ควรแก้ไขให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้”*** รังเกียจก็ทุกข์เปล่าๆ รังเกียจให้โง่ทำไม เพราะปัญหาไม่เคยหมดไปจากโลก ปัญหาหมดได้ที่ใจเราเท่านั้น หน้าที่/กิจกรรม/การงาน ก็ไม่เคยหมดไปจากโลก ดังนั้นเราจงยินดีเต็มใจเบิกบานแจ่มใสผาสุกสงบสบาย กับการยอมรับความจริงดังกล่าว แล้วทำหน้าที่ลดปัญหาที่ต้นเหตุหรือทำหน้าที่/กิจกรรม/ การงานที่สัมมา(เป็นกุศล/ไม่เป็นบาป-เวร-ภัย)สร้างสรรเต็มที่สุดฝีมือตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่จะทำได้(ตามอุปกรณ์-สิ่งแวดล้อม-บุญบารมี-ความเพียร ทั้งของเราและของผู้อื่นในโลก) ไม่มากเกินจนเบียดเบียนทรมานตนเองและผู้อื่น และรู้พักอย่างพอดี(เพียรเต็มที่ พักพอดี) เมื่อพากเพียรอย่างเต็มที่แล้ว ก็ทำใจรับรู้ว่าผลที่เกิดขึ้นนั้น “**ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง**” จากนั้นก็ทำใจให้ผาสุกกับการปล่อยการกระทำและผลนั้น ให้มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ให้โลกได้อาศัย แล้วก็ดับไปเมื่อหมดฤทธิ์ของเหตุปัจจัยที่กอร์ปก่อ หมุนวนอยู่อย่างนั้นๆ เมื่อเราพักพอดีแล้ว ก็เพียรอย่างเต็มที่ใหม่ ทำสลับกันไปเรื่อยๆ ตราบที่เรายังมีชีวิตอยู่ ถ้าเราฝึกฝนกระทำสิ่งดังกล่าวให้ได้มั่นคงทุกๆ วินาที เราก็จะได้จิตใจที่ผาสุกอย่างยั่งยืน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เราไม่พัก เราไม่เพียร ก็ข้ามโอฆะสงสารได้ “(พระไตรปิฎกเล่ม 15 “โอฆตรณสูตร”ข้อ 2) แปลว่า รู้เพียร รู้พัก ก็พ้นทุกข์ได้

เมื่อถึงเวลาสมควรที่ต้องพากเพียรใหม่แต่ละครั้ง เราก็พากเพียรด้วยจิตใจที่ผาสุก รู้คุณค่า รู้ประโยชน์ของกุศลที่กำลังกระทำอยู่นั้น เมื่อพากเพียรอย่างเต็มที่แล้ว ก็ปล่อยวางด้วยจิตใจที่ผาสุก อย่าไปโง่หลงสร้างสุขสร้างทุกข์ยึดมั่นถือมั่นในใจกับสิ่งต่างๆ ในโลกและมหาจักรวาล เพราะจะทำให้จิตใจไม่ผาสุกอย่างยั่งยืน

ในขณะที่เรายังดำรงชีวิตอยู่ เราควรทำใจผาสุกกับการไม่ทำอกุศล เพราะอกุศลเป็นโทษ ทำให้เดือดร้อน แต่ไม่ควรรัก/เกลียด/ชอบ/ชัง ในอกุศล เพราะทำให้ใจเป็นทุกข์ เนื่องจากอกุศลก็เกิดขึ้นตั้งอยู่ตามเหตุปัจจัยของการกอร์ปก่อและดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัยของการกอร์ปก่อ สิ่งเหล่านี้ไม่เคยหมดไปจากโลกและมหาจักรวาล หมุนวนอยู่อย่างนี้ตราบชั่วกาลนาน ควรทำใจผาสุกกับการทำกุศล เพราะกุศลเป็นประโยชน์ที่ควรอาศัย แต่ไม่ควรรัก/เกลียด/ชอบ/ชัง ยึดมั่น ถือมั่นในกุศล เพราะทำให้ใจเป็นทุกข์ เนื่องจากกุศลก็เกิดขึ้นตั้งอยู่ตามเหตุปัจจัยของการกอร์ปก่อและดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัยของการกอร์ปก่อ สิ่งเหล่านี้ไม่เคยหมดไปจากโลกและมหาจักรวาล หมุนวนอยู่อย่างนี้ตราบชั่วกาลนาน

แต่ในขณะที่ทำกุศลต้องทำอย่างยึดมั่นถือมั่น(กำให้แน่น) ติดในกุศลอย่างรู้คุณค่าประโยชน์ ไม่เช่นนั้นจะไม่มีพลังและไม่มีความผาสุกในการทำกุศล แต่เมื่อเสร็จแล้ว พึงปล่อยวางความความยึดมั่นถือมั่นให้หมดทั้งการกระทำและผลของการกระทำ ปล่อยวางทุกอย่างให้โลก (แบให้เกลี้ยง) เราเอาความผาสุกสงบสบายในใจกับความปล่อยวาง กับความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร เพราะเป็นทางเอกสายเดียวที่จะทำให้เราได้จิตใจที่ผาสุกอย่างยั่งยืน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า มัชฌิมาปฏิปทา(การปฏิบัติสู่ความสมดุล พอดี เป็นกลาง) เป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์ (กลางในการหยุดชั่ว/อกุศล/บาป-เวร-ภัย/ความไม่สมดุล/ความไม่พอดี ด้วยใจที่ผาสุก กลางในการทำดี/กุศล/ความสมดุล/ความพอดี ด้วยใจที่ผาสุก กลางในจิตใจที่ผาสุก สงบ สบาย เบิกบาน ผ่องแผ้ว ผ่องใส จากการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง)

ทุกวินาทีพึงหมั่นตรวจสอบและล้างความชอบความชังทุกอย่างในจิตใจ เพราะมันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ในใจ และสิ่งที่เราชอบหรือไม่ชอบไม่เคยหมดไปจากโลกอย่างถาวร และไม่เคยอยู่กับเราอย่างถาวร ในความเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นกลางๆ เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป หมุนวนอยู่อย่างนั้นตราบชั่วกาลนาน ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ในใจเราเลย แต่เราหลงโง่สร้างความรู้สึกชอบ/ เป็นสุขหรือไม่ชอบ/เป็นทุกข์ในใจของเราเอง

ถ้าเราหลงชอบ/หลงว่าเป็นสุข ก็ทำให้เกิดอารมณ์ทุกข์จากความอยากได้ดังใจหมาย ถ้าไม่ได้ก็เกิดความทุกข์ใจ ถ้าได้ก็ลดความทุกข์ใจลงสู่ความไม่ทุกข์ชั่วคราว สั่งสมเป็นพลังงานหลงติดว่าเป็นสุขฝังไว้ในใจ แล้วก็อยากใหม่/ทุกข์ใจใหม่ วนเวียนอยู่อย่างนี้ตราบชั่วกาลนาน ต่อให้สิ่งนั้นไม่มีโทษ เป็นประโยชน์ด้วยซ้ำ แต่เราหลงว่าเป็นสุขในใจเรา ก็จะทำให้เราอยากได้มาก ถ้าไม่ได้ก็ทุกข์ใจ ถ้าสามารถหามาตอบสนองได้ ก็จะหาเอามามากจนเกินพอดี เมื่อการกระทำและสิ่งที่ได้มานั้นเกินพอดี สิ่งนั้นจะกลายเป็นพิษเป็นโทษทันที

ส่วนถ้าเราหลงชัง/หลงไม่ชอบใจ/หลงว่าเป็นทุกข์ในใจเรา เวลาเราประสบพบเจอ สิ่งนั้น เราก็จะไม่ชอบใจ/ทุกข์ใจ อยากทำลายหรืออยากหลบเลี่ยงสิ่งนั้น ถ้าทำลายหรือหลบเลี่ยงไม่ได้ก็จะทุกข์ใจต่อไป ถ้าทำลายหรือหลบเลี่ยงได้ทุกข์ใจก็ระงับหรือลดลงสู่ความไม่ทุกข์/เป็นสุขในใจชั่วคราว สั่งสมเป็นพลังงานฝังไว้ในใจ ซึ่งเป็นพลังงานหลงเข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นทุกข์ ถ้าทำลายหรือหลบเลี่ยงได้จึงจะเป็นสุข เวลาประสบพบเจออีกก็ทุกข์ใจ/ไม่ชอบใจอีก ต้องการทำลายหรือหลบเลี่ยงอีก วนเวียนอยู่อย่างนี้ตราบชั่วกาลนาน

มนุษย์ผู้ฉลาดแท้ จะคงไว้เพียงการรับรู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ สิ่งใดเป็นโทษเท่านั้น จึงมีความผาสุกกับการละเว้นสิ่งที่เป็นโทษ มีความผาสุกกับการอาศัยสิ่งที่เป็นประโยชน์ และพึงจำไว้เสมอว่าอาการหลงชอบหรือหลงชัง ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ในใจเรา จะปรากฎออกมาเป็นเป็นคราวๆ อยู่เรื่อยๆ (ยกเว้น ผู้ที่ละล้างมาหลายชาติจนเหลือน้อยแล้ว) เพราะเราได้หลงโง่สั่งสมพลังงานดังกล่าวอย่างมากมายมาหลายภพหลายชาติ เราไม่มีหน้าที่งงว่าทำไมมันมากจัง เราไม่มีหน้าที่ท้อว่าทำไมมันไม่หมดสักที เรามีหน้าที่คอยตรวจสอบและพากเพียรล้างพลังงานหลงโง่ดังกล่าวดัวยความผาสุกเท่านั้น ซึ่งละล้างได้ด้วยการวิปัสสนา คือ การใช้สติปัญญาหมั่นไตร่ตรองความไม่เที่ยงไม่มีตัวตนแท้ของสิ่งนั้นๆ หรือของอารมณ์ที่สัมผัสสิ่งนั้นๆ หมั่นไตร่ตรองผลเสียของการมีอารมณ์ชอบ/ชังดังกล่าว หมั่นไตร่ตรองผลดีของการรู้ความจริงตามความเป็นจริง ผลดีของการไม่มีอารมณ์ชอบ/ชังดังกล่าว และพิจารณากรรม(การกระทำ)และวิบาก(ผลของการกระทำ) ว่าใครกระทำสิ่งใดๆ เป็นสมบัติของผู้นั้น รอวันให้ผล บางอย่างให้ผลทันที บางอย่างต้องรอเวลาจึงจะให้ผล บางอย่างให้ผลข้ามภพข้ามชาติ สร้างกรรมดีก็ให้ผลดี สร้างกรรมไม่ดีก็ให้ผลไม่ดี เมื่อให้ผลจนหมดฤทธิ์ของเหตุแล้ว กรรมนั้นก็จบดับไป ถ้าสร้างกรรมใหม่ก็สั่งสมเป็นสมบัติใหม่และรอเวลาให้ผลตามเหตุปัจจัย

จงทำกุศล/แก้ปัญหาทีละอย่างด้วยจิตใจที่ผาสุก เมื่อกำลังทำกุศล/แก้ปัญหาใดอยู่ จงตัดความกลัว ความวิตกกังวล ความห่วงหาอาลัยอาวรในกุศล ในปัญหา ในบทบาทหน้าที่อื่นๆ ให้หมด เพราะความกลัว ความวิตกกังวล ความห่วงหาอาลัยอาวร ไม่เป็นประโยชน์อะไรเลย แต่จะเป็นผลเสียอย่างร้ายแรงที่สุดต่อจิตใจและร่างกายของเรา

ต่อให้เรามีความกลัว วิตกกังวล ห่วงหาอาลัยอาวรกับสิ่งอื่น เราก็ไม่สามารถกระทำพร้อมกันทั้งหมดได้ ในเวลาเดียวกันอยู่แล้ว เมื่อองค์ประกอบเหตุปัจจัยจัดสรรให้เราต้องทำกุศลนั้น แสดงว่า ณ เวลานั้น สิ่งนั้นสำคัญที่สุด ดีที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด ควรทำที่สุด เป็นสาระแท้ที่สุด สิ่งอื่นๆ ล้วนไม่ใช่สาระสำคัญทั้งสิ้น เพราะสิ่งต่างๆ บนโลกและจักรวาล ล้วนไม่มีสิ่งใดเป็นสาระแท้

***ในขณะที่กำลังทำกิจกรรมใดก็ตาม***การทำด้วยความผาสุก อย่างรู้คุณค่าประโยชน์ อย่างยึดมั่นถือมั่น นั่นแหละคือสาระแท้ที่ควรทำ เป็นสภาพการรู้เพียร อย่างมีเมตตา(ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดี/สิ่งที่เป็นประโยชน์/พ้นทุกข์/ผาสุก),กรุณา(ลงมือกระทำตามความปรารถนาดีนั้น) โดยกระทำด้วยอิทธิบาท ได้แก่ ฉันทะ(ความพอใจ), วิริยะ(ความเพียร),จิตตะ(จิตใจจดจ่อ, ทุ่มโถม เอาใจใส่),วิมังสา(ตรวจสอบใคร่ครวญทั้งผลทางวัตุและทางใจ) เพราะพระอานนท์ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า อะไรคือความสุขในโลก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความสุขคือความพอใจ และพระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ที่มีอิทธิบาทจะมีอายุเกินกัปล์ คือมีอายุยืนเกินกว่าที่ได้มา

และ***เมื่อทำเสร็จหรือทำยังไม่เสร็จ แต่มีเหตุจัดสรรให้ต้องกระทำอย่างอื่น*** ควรทำใจพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน(ไม่ยึดมั่นถือมั่น) ไปทำอย่างอื่นตามเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น เป็นสิ่งที่ดี เพราะจะทำให้ไม่ทุกข์ใจ และพึงทำใจว่าการกระทำและผลที่ผ่านมานั้นก็ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง(มุทิตา-ยินดีที่เกิดดีขึ้น) จากนั้นทำใจให้ผาสุกกับการปล่อยวางการกระทำนั้นๆ รวมถึงผลของการกระทำนั้นๆ ให้เกิดดับอยู่บนโลกเป็นธรรมดา เป็นกลางๆ ไม่ดูด ไม่ผลัก ไม่รัก ไม่เกลียด ไม่สุข ไม่ทุกข์ในใจเรา แต่เรามีความผาสุกในใจกับความไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ดูดไม่ผลัก ไม่รัก ไม่เกลียด(อุเบกขา-ทำใจให้เป็นกลาง ปล่อยวางความติดยึดและเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง) นั้นแหละคือสาระแท้ที่ควรทำ เพราะสาระแท้ คือ ความผาสุกที่ยั่งยืนในใจเรา

ดังนั้นเมื่อมีปัญหาหรือกุศลอื่นแทรกเข้ามา ในขณะที่เรากำลังแก้ปัญหาหรือบำเพ็ญกุศลอย่างหนึ่งอยู่ แล้วองค์ประกอบเหตุปัจจัยจัดสรรให้เราแก้ปัญหาหรือบำเพ็ญกุศลที่แทรกเข้ามานั้น ให้ถือว่าการแก้ปัญหาหรือบำเพ็ญกุศลที่แทรกเข้ามานั้นสำคัญที่สุด ดีที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด ควรทำที่สุด เป็นสาระแท้ที่สุด สิ่งอื่นๆ ล้วนไม่ใช่สาระแท้ทั้งสิ้น เพราะสิ่งต่างๆ บนโลกและจักรวาล ล้วนไม่มีสิ่งใดเป็นสาระแท้ เพราะสาระแท้ คือ ความผาสุกในใจเราทุกวินาที เราพึงกระทำการแก้ปัญหาหรือบำเพ็ญกุศลที่แทรกเข้ามานั้นด้วยความผาสุก เพราะต่อให้เรามีความกลัว วิตกกังวล ห่วงหาอาลัยอาวรกับปัญหาหรือกุศลเดิมหรือสิ่งอื่นๆ เราก็ไม่สามารถกระทำพร้อมกันทั้งหมดได้ ในเวลาเดียวกันอยู่แล้ว โง่ทุกข์ทำไม ฉลาดผาสุกดีกว่า

ความกลัวโรค ยิ่งกลัวมากเท่าไหร่ ยิ่งทำให้โรคกำเริบรุนแรงมากเท่านั้นๆ ความกลัวตาย ยิ่งกลัวมากเท่าไหร่ ยิ่งทำให้ความตายกำเริบมากเท่านั้นๆ พึงทำจิตปล่อยวาง ความกลัว รู้ว่าโรคมันเป็นธรรมดาของมันอยู่อย่างนั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตราบชั่วกาลนาน ไม่ดับตอนเป็นก็ดับตอนตายเป็นธรรมดา โรคดับไปแล้วก็มาใหม่ได้ถ้าเรายังมีชีวิตอยู่ มาแล้วก็ดับไปได้ ไม่ดับตอนเป็นก็ดับตอนตาย โรคเป็นของอยู่คู่โลก โรคเป็นเพื่อนของทุกคน เป็นเพื่อนที่คอยมาบอกว่าร่างกายเรา ไม่สมดุล/มีพิษ เราจะได้ปรับสมดุลล้างพิษจากร่างกายเสีย

โรคอยู่กับคนทุกคนเป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ ไม่มีใครสามารถทำความสมดุลทางวัตถุสสารพลังงานภายนอกจิตให้ยั่งยืนถาวรได้(ความสมดุลที่ยั่งยืน มีได้ที่พลังงานทางจิตวิญญาณเท่านั้น) ดังนั้นในขณะที่เราสามารถจัดสรรวัตถุสสารพลังงานนอกจิตให้สมดุลได้ โรคก็จะไม่แสดงอาการแต่จะโรคแปรสภาพเป็นกำลังให้เรา และเมื่อความสมดุลที่จัดสรรได้แล้วนั้น ถูกเหตุปัจจัยกระทบจนความสมดุลแปรเปลี่ยนไปสู่ความไม่สมดุล โรคก็จะแสดงอาการไม่สบายบอกเรา ว่ามีพิษมีความไม่สมดุลอยู่ตรงนั้นตรงนี้ ดังนั้นทุกคนจึงมีโรคอยู่กับตัวเป็นธรรมดา โรคจะแสดงอาการเมื่อไม่สมดุล และจะไม่แสดงอาการเมื่อสมดุล โรคเป็นสัจจะที่มีหน้าที่เกิดและตายพร้อมกับคนเป็นธรรมดา

โรคเกิดจากวิบากเก่าที่ไม่ดีและความไม่สมดุล วิบากกรรมเก่าที่ไม่ดี สามารถแก้/บรรเทาได้ด้วยการบำเพ็ญกุศล ส่วนความไม่สมดุล สามารถแก้/บรรเทาได้ด้วยการดูแลรักษาปรับสมดุลเต็มที่ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่ทำได้ พึงปล่อยวางความกลัวความเกลียดโรค ทำใจให้เป็นกลางๆ และมีความผาสุกสงบสบายกับความเป็นกลางๆ ทำใจรับรู้ว่าแม้โรคหายเราก็ต้องตายต้องดับ แม้โรคไม่หายเราก็ต้องตายต้องดับ จะทุกข์กลัวตายกลัวดับให้โง่ทำไม เมื่อเราดูแลรักษาอย่างเต็มที่แล้ว ถึงอย่างไรโรคมันก็ต้องหายอยู่ดี ไม่หายตอนเป็น มันก็หายตอนตาย การหมั่นพิจารณาทบทวนยอมรับความจริงเหล่านี้ จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับจิตใจและร่างกาย ช่วยให้หายหรือบรรเทาอาการของโรคได้เร็วได้ดีที่สุด แม้ไม่หายก็ช่วยให้ทุกข์ทรมานน้อย

ความเร่งรีบ/เร่งรัด/รีบร้อน ให้เกิดผลสำเร็จเร็วๆ เป็นเหตุแห่งทุกข์ เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จช้า พึงทำใจให้ผาสุกกับการพากเพียรทำเหตุที่ดีอย่างเต็มที่ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย แต่อย่าเร่งผล เพราะการเร่งผล จะเกิดผลเสียร้ายแรงที่สุดต่อร่างกายและจิตใจ

พึงหมั่นพิจารณาว่า **ความสำเร็จนั้นเกิดขึ้นทุกๆ วินาที ที่เราได้พากเพียรอย่างเต็มที่** ดังนั้น เราจึงควรมีความพอใจ/ผาสุกในใจ ทุกวินาทีที่เราได้พากเพียรเต็มที่ เพราะมันสำเร็จตามจริงทุกๆ วินาทีอยู่แล้ว อย่าโง่ขาดทุนรอผลสำเร็จปริมาณมากหรือผลสำเร็จตอนจบภารกิจทั้งหมดแล้วค่อยผาสุก พึงทำใจให้ความผาสุกกับความสำเร็จแม้น้อย ตามรายทางไปเรื่อยๆ อย่ารอผาสุกแค่ปลายทางอย่างเดียว

และผลที่ดีก็ไม่ได้เกิดจากการเร่งผล ผลที่ดีเกิดจากการกระทำเหตุที่ดี เมื่อเรามีความผาสุกกับพากเพียรทำเหตุที่ดีอย่างเต็มที่แล้ว จงมีความผาสุกในการปล่อยวางการเร่งผล โดยทำใจว่าหายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายก็ได้ ไม่หายก็ได้ เป็นก็ได้ ตายก็ได้ เพราะเราไม่สามารถกำหนดผลได้ ว่าจะให้ผลนั้นเกิดมากเกิดน้อยเกิดเร็วเกิดช้า และในความเป็นจริงเมื่อเราได้พากเพียรเต็มที่แล้ว ผลที่เกิดขึ้นทุกวินาทีก็มากที่สุดและเร็วที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง และไม่ว่าผลมันจะออกมาอย่างไรสุดท้ายมันก็ต้องดับไปอยู่ดี (การทำใจในผลของกิจกรรมการงานอย่างอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน) จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจมากที่สุด

การเรียนรู้วัตถุและจิตอย่างเข้าใจ จึงจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ ซึ่งก็คือความสำเร็จของการดูแลสุขภาพ

ไม่ว่าคนจะป่วยหรือไม่ป่วยสุดท้ายก็ต้องตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีผู้ป่วยระยะสุดท้าย การวางขันธ์วางร่างด้วยความสงบก็เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ผู้วิจัยพบว่า การปฏิบัติ 4 ขั้นตอน ต่อไปนี้ จะมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยวางขันธ์ด้วยความสงบและญาติก็คลายความทุกข์ได้

**การเตรียมวางขันธ์วางร่าง(ส่งวิญญาณ) 4 ขั้นตอน**

**1) สังเกตอาการของการใกล้วางขันธ์วางร่าง**

**2) ลดความทุกข์ทรมานทางกายให้มากที่สุด**

**3) ประคองสติสู่การวางขันธ์วางร่าง**

**4) ประคองสติญาติ**

1. **สังเกตอาการของการใกล้วางขันธ์วางร่าง**

ในคนทั่วไปเมื่อใกล้ถึงเวลาที่จะวางขันธ์(เสียชีวิต) มักจะมีอาการร้อน(หยาง)นำเด่น ในทางพุทธศาสนาหรือแพทย์แผนไทย จะบอกว่าเป็นอาการไฟธาตุใกล้แตกดับ แล้วตามด้วยเย็น(หยิน)นำเด่น คือ อาการร้อนที่สุดตีกลับเป็นเย็น

ตัวอย่างอาการร้อน(หยาง)นำเด่น ได้แก่ สัญญาณชีพ(การหายใจ ชีพจร ความดันโลหิต อุณหภูมิ) แรงผิดปกติและมักไม่สม่ำเสมอ เช่น **หายใจ**หอบแรงเร็วผิดปกติจังหวะไม่สม่ำเสมอ **ชีพจร**แรงเร็วผิดปกติจังหวะไม่สม่ำเสมอ **ความดันสูงโลหิต**สูงผิดปกติ **อุณหภูมิ**ของร่างกายสูงผิดปกติ(บางครั้งอาจวัดด้วยปรอทไม่ผิดปกติ แต่ผู้ป่วยรู้สึกร้อนมากผิดปกติหรือเราสัมผัสดูจะรู้สึกร้อนผิดปกติ) มักมีอาการเพ้อ เบลอ หลงลืม กระสับกระส่าย ตาลอย ตาเหลือก แข็งเกร็งชักกระตุกตามร่างกายร่วมด้วย อาจเป็นเพียงบางอาการหรือหลายอาการร่วมกันก็ได้ หลังจากนั้นก็จะตีกลับเป็นอาการเย็น(หยิน)นำเด่น

ตัวอย่างอาการเย็น(หยิน)นำเด่น ได้แก่ สัญญาณชีพเบาผิดปกติจังหวะไม่สม่ำเสมอ เช่น **หายใจ**ช้าเบาผิดปกติ จังหวะไม่สม่ำเสมอ **ชีพจร**ช้าเบาผิดปกติ จังหวะไม่สม่ำเสมอ **ความดันโลหิต**ต่ำ ผิดปกติ **อุณหภูมิ**ของร่างกายเย็นผิดปกติ(บางครั้งอาจวัดด้วยปรอทไม่ผิดปกติ แต่ผู้ป่วยรู้สึกเย็นมากผิดปกติหรือเราสัมผัสดูจะรู้สึกเย็นผิดปกติ) มักมีอาการบวมเย็นเขียวคล้ำตามปลายมือ ปลายเท้า ริมฝีปากหรือตามส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เคลื่อนไหวตัวได้น้อย พูดน้อย ตาลอย เบลอ หลงลืม อาจเป็นเพียงบางอาการหรือหลายอาการร่วมกันก็ได้

ถ้าเราไม่สามารถแก้ไขทั้งสองอาการได้ ผู้ป่วยก็จะวางขันธ์(เสียชีวิต) บางคนอาจวางขันธ์ด้วยอาการร้อนเด่น บางคนอาจวางขันธ์ด้วยอาการเย็นเด่น บางคนอาจวางขันธ์ด้วยอาการร้อนและเย็นแทรกพร้อมกัน

กรณีผู้ปฏิบัติธรรมที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบหรือผู้ที่ดูแลสุขภาพตัวเองได้ดี อาการก่อนวางขันธ์หรือเสียชีวิตจะต่างจากคนทั่วไป ก็คืออาการก่อนวางขันธ์ทั้งร้อนและเย็นจะไม่เด่น ความทุกข์ทรมานมีน้อย บางครั้งมีอาการปกติเหมือนคนธรรมดา แต่เจ้าตัวจะรู้ตัวว่าใกล้เวลา วางขันธ์แล้ว พลังชีวิตเริ่มลดลงแล้ว เรี่ยวแรงกำลังจะค่อยๆ ลดลง ร่างกายจะค่อยๆ ลดการทำงานลง ลดการเคลื่อนไหวลง ค่อยๆ นิ่งสงบ แล้ววางขันธ์ด้วยความสงบสบาย

1. **ลดความทุกข์ทรมานทางกายให้มากที่สุด**

ทำให้ผู้ป่วยเกิดสภาพที่รู้สึกสบายหรือลดความทุกข์ทรมานทางกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น เช่น การกดนวดเบาๆ ถ้าผู้ป่วยร่างกายร้อนเกินหรือรู้สึกไม่สบายจากอาการร้อนเกินก็เอาผ้าชุบน้ำเย็นหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นมาเช็ด ถ้าร่างกายเย็นเกินหรือรู้สึกไม่สบายจากอาการเย็นเกินก็เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นผ่านไฟหรือสมุนไพร ฤทธิ์เย็นผสมฤทธิ์ร้อนหรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียว ตามแต่สภาพร่างกายและความรู้สึกสบายของผู้ป่วย

รวมถึงการปรับสมดุลด้วยวิธีการอื่นๆ เช่น การปรับสมดุลแนวเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ซึ่งควรเลือกวิธีการที่ ไม่รบกวนความสงบของผู้ป่วยมากจนเกินไปและสามารถลดความทุกข์ทรมานหรือผู้ป่วยรู้สึกสบายกายสบายใจที่สุด

กรณีที่แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าผู้ป่วยไม่มีโอกาสรอดชีวิตแล้ว ถ้าเป็นไปได้ ควรเอาสิ่งระคายเคืองร่างกายออกให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตามความสมัครใจของผู้ป่วย เป็นหลัก กรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถให้ความเห็นได้ ก็เอาความสมัครใจของญาติ โดยเจ้าหน้าที่ให้ข้อมูลตามความเป็นจริง เพราะอุปกรณ์ที่ช่วยชีวิตต่างๆ เช่น ท่อหรือสายต่างๆ ที่ใส่เข้าไปในร่างกาย จะระคายเคืองให้รู้สึกไม่สบายทุกข์ทรมาน ทำให้วางขันธ์ด้วยความทุกข์ทรมาน ไม่สงบ

มักมีคำถามเสมอว่า ผู้ที่ถอดเครื่องช่วยหายใจจะบาปไหม จะถือว่าเป็นการฆ่าคนไหม ตามภูมิปัญญาของผู้เขียน ที่ปฏิบัติธรรมมา 10 กว่าปี มีความเห็นว่า ถ้าแพทย์ผู้ดูแลลงความเห็นว่า ผู้ป่วยไม่มีโอกาศรอดแล้ว ต้องตายแน่นอน แสดงว่าแม้ใส่เครื่องช่วยหายใจรวมถึงอุปกรณ์เครื่องมือช่วยชีวิตอื่นๆ ผู้ป่วยก็ต้องเสียชีวิตอยู่แล้ว แต่เสียชีวิตด้วยความทุกข์ทรมานจากการระคายเคืองของอุปกรณ์เครื่องมือดังกล่าว แต่ถ้าถอดอุปกรณ์เครื่องมือดังกล่าวออก ผู้ป่วยก็จะเสียชีวิตเช่นเดียวกัน แต่เสียชีวิตด้วยความไม่ทุกข์ทรมานจากอุปกรณ์เครื่องมือดังกล่าว การถอดอุปกรณ์เครื่องมือในกรณีดังกล่าวจึงเป็นบุญกุศลทั้งต่อผู้ป่วยและต่อผู้ที่ช่วยถอดอุปกรณ์เครื่องมือ และเราก็ไม่ได้ฆ่าผู้ป่วย เพราะสิ่งที่ฆ่าผู้ป่วยคือความเจ็บป่วยของเขาเอง และเราก็ได้พากเพียรพยายามช่วยเหลืออย่างเต็มที่แล้ว แต่ก็สุดความสามารถที่เราจะช่วยได้ เราจึงไม่บาป

และควรลดหรืองดการใช้ยาเคมีระงับปวดหรือยาเคมีอื่นๆ ลง ให้อยู่ในระดับที่ผู้ป่วยมีพลังชีวิตสูงสุด คือสบาย เบากาย มีกำลังมากที่สุด หรือยังขันธ์ยังอัตภาพโดยไม่ยากไม่ลำบาก ไม่ทุกข์ทรมานจนเกินไป เพราะยาเคมีระงับปวดหรือยาเคมีอื่นๆ จะกดประสาทให้เบลอทำให้ครองสติลำบาก และยาเคมีดังกล่าวก็จะเข้าไปรบกวนและทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ซ้ำเข้าไปอีก ถ้าให้อย่างไม่พอดีอาจทำให้เกิดอาการเจ็บปวดทุกข์ทรมานมากขึ้นเป็นทวีคูณ

หลายครั้งที่ฤทธิ์ของยาไม่ว่าจะเป็นยาระงับปวดหรือยาเคมีอื่นๆ ทำลายอวัยวะจนเกิดความเจ็บปวดทุกข์ทรมานมากกว่าที่ฤทธิ์ของยาจะกดประสาทไม่ให้รับรู้ว่าเจ็บปวดทุกข์ทรมาน เช่น คนที่เสพยาเสพติด ยาเสพติดก็จะทำร้ายอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้ทุกข์ทรมานมากยิ่งขึ้น และต้องเสพมากยิ่งขึ้นเป็นทวีคูณ สุดท้ายก็ต้องเสียชีวิตด้วยความทุกข์ทรมานจากพิษของยาเสพติด หรือผู้ป่วยบางคนที่ต้องกินหรือฉีดยาเสพติดระงับปวด ยาเสพติดไม่ใช่ยารักษาโรค แต่เป็นยาทำให้เกิดโรคเกิดการทำร้ายอวัยวะมากยิ่งขึ้น ผู้ป่วยก็จะได้ความทุกข์ทรมานจากโรคเดิมและโรคใหม่อันเกิดจากยาเสพติด **สุดท้ายความรุนแรงของโรคที่ทวียิ่งขึ้นก็จะมากเกินกว่าฤทธิ์ของยาแก้ปวดจะระงับได้** ไม่ว่าจะเป็นยาระงับปวดชนิดต่างๆ หรือยาเสพติดระงับปวด ถ้าให้อย่างไม่พอเหมาะพอดี ผู้ป่วยป่วยจะเสียชีวิตด้วยความทุกข์ทรมานอย่างรุนแรงและไม่สงบ

ถ้าจำเป็นต้องให้ยาแก้ปวดก็ควรให้อย่างพอเหมาะตามสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ป่วย โดยให้ทุกข์ทรมานน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในขณะที่ผู้ป่วยทุกข์ทรมาน การให้ยาแก้ปวดมากเกินไปก็ไม่สงบ น้อยเกินไปก็ไม่สงบ

ดังนั้น การเรียนรู้วิธีปรับสมดุลเพื่อลดความทุกข์ทรมานจึงเป็นทางออกของปัญหาดังกล่าว อาจทำให้สามารถลดหรืองดยาดังกล่าวได้ โดยดูที่สภาพความไม่ทุกข์ทรมานของผู้ป่วยเท่าที่เราจะทำได้เป็นหลัก

สำหรับอาหารและน้ำนั้น ผู้ป่วยที่จะวางขันธ์ส่วนใหญ่ร่างกายต้องการอาหารและน้ำในปริมาณที่น้อยหรือบางครั้งก็ไม่ต้องการเลย ทั้งนี้ทั้งนั้นให้ดูที่สภาพและความต้องการของผู้ป่วยเป็นหลัก

1. **ประคองสติสู่การวางขันธ์วางร่าง**

ผู้ที่จะประคองสติ ควรเป็นผู้ที่มีความเมตตา มีสติสมาธิตั้งมั่น ใจเย็น นิ่งสงบพอสมควรและเป็นผู้ที่ผู้ป่วยไว้วางใจ

ควรใช้เวลาอย่างน้อย 5-10 นาที ก่อนผู้ป่วยสิ้นใจ(จะพูดก่อนหน้านั้นก็ได้ เมื่อเห็นว่าผู้ป่วยเริ่มทุกข์ทรมานมากจนทนได้ยากลำบากและโอกาสหายน้อยมาก) ประเด็นที่ควรสื่อกับผู้ป่วย ดังนี้

- การปฏิบัติใจที่จะให้ได้ประโยชน์สูงสุด ต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะทำให้ฟื้นก็ฟื้นได้ดี แม้เสื่อมก็เสื่อมได้ดี ก็คือ เมื่อได้ทีมหมอ ญาติและตัวเขาเอง ได้พากเพียรพยายามดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพอย่างดีที่สุดแล้ว ให้ทำใจว่า ถ้าร่างกายนี้จะฟื้นก็ให้ฟื้น ถ้าร่างกายนี้จะเสื่อมก็ให้เสื่อม การทำใจดังกล่าว จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายและจิตใจ เพราะถ้าร่างกายจะฟื้นก็จะทำให้ฟื้นอย่างดี และถ้าร่างกายจะเสื่อมก็จะทำให้เสื่อมอย่างดี จะทำให้จิตใจสงบผาสุกที่สุดด้วย

- การตั้งอยู่หรือการเสื่อมไปไม่ใช่เรื่องแปลก เป็นเรื่องปกติธรรมดาของทุกๆ ชีวิต ทุกชีวิตไม่ว่าใครๆ ก็ต้องเผชิญการตั้งอยู่ ก็ต้องเผชิญการเสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่มีผู้ใดที่หลีกพ้นการตั้งอยู่ ไม่มีผู้ใดที่หลีกพ้นการเสื่อมไป เป็นการดำเนินไปและเป็นหน้าที่ของทุกชีวิตที่ต้องตั้งอยู่ เป็นการดำเนินไปและเป็นหน้าที่ของทุกชีวิตที่ต้องเสื่อมไป เป็นความปกติธรรมดาที่จะเกิดสิ่งเหล่านี้หมุนวนเกิดดับอยู่ตลอดกาลนาน

- ให้จิตตั้งอยูในกุศล ด้วยการหมั่นระลึกถึงคุณงามความดีที่เราเคยทำมาหรือคุณงามความดีของคนที่เราศรัทธา เช่น การพากเพียรดูแลครอบครัว การพากเพียรรับผิดชอบและพัฒนาการงาน การทำประโยชน์ให้กับญาติพี่น้อง บุคคลอื่นๆ และสังคม เป็นต้น การตั้งจิตอยู่ในกุศลจะทำให้จิตใจสงบผาสุก ร่างกายก็จะพลอยสงบตามไปด้วย

- ให้ปล่อยวางความวิตกกังวล ความห่วงใย ความห่วงหาอาวรในเรื่องต่างๆ ทุกเรื่อง เช่น การห่วงครอบครัวและญาติ ในกรณีที่คนในครอบครัวหรือญาติโตพอที่จะดูแลตัวเองได้แล้ว ก็บอกกับผู้ป่วยว่าแต่ละคนสามารถดูแลตัวเองได้แล้ว ไม่ต้องห่วงใคร ถ้ามีบางคนที่ยังดูแลตัวเองไม่ได้ ก็บอกกับผู้ป่วยว่าผู้นั้นผู้นี้จะช่วยดูแล ถ้าไม่สามารถระบุบุคคลได้ก็บอกว่า จะมีผู้คอยช่วยดูแลแทน ทรัพย์สมบัติบ้านช่องเรือนชานกิจกรรมการงาน ก็เช่นเดียวกัน บอกกับผู้ป่วยว่าจะมีใครช่วยดูแล ถ้าไม่สามารถระบุบุคคลได้ ก็บอกว่าจะมีคนช่วยดูแล ไม่ต้องห่วงไม่ต้องวิตกกังวล

- กรณีที่เรารู้และแน่ใจว่าผู้ป่วยได้บำเพ็ญคุณงามความดีมามาก ก็บอกกับผู้ป่วยว่า “ผู้ป่วยได้บำเพ็ญคุณงามความดีสั่งสมบุญกุศลมามากแล้ว ภายภาคหน้า/ภพภูมิใหม่ย่อมเป็นภพภูมิที่ดีกว่า” แล้วค่อยพูดประโยคต่อไป กรณีที่ไม่แน่ใจว่าผู้ป่วยได้บำเพ็ญคุณงามความดีหรือไม่ก็ให้เว้นคำพูดนี้ แล้วพูดประโยคต่อไปเลย ดังนี้ “ถ้าร่างกายที่เรายืมอาศัยอยู่นี้ เสื่อมมากเกินไปแล้ว ทุกข์ทรมานมากเกินไปแล้ว ก็วางขันธ์วางร่างนี้ซะ แล้วไปเอาภพใหม่ร่างใหม่ที่ดีกว่า ที่ไม่ทุกข์ ไม่ทรมานเหมือนที่เป็นอยู่”

- เราสามารถพูดสื่อสาระดังกล่าว หรือภาษาใกล้เคียงที่สื่อไปในทำนองสาระดังกล่าว โดยสื่อวนเวียนกลับไปกลับมาหลายรอบก็ได้ โดยดูที่ปฏิกิริยาตอบรับของผู้ป่วย ถ้าผู้ป่วยรับได้และพยายามปฏิบัติตาม เราก็จะสังเกตเห็นความสงบผาสุกของผู้ป่วย ถ้าผู้ป่วยรับไม่ได้หรือรับได้แต่รู้สึกพอแล้วก็จะแสดงปฏิกิริยาต้านหรือสื่ออาการบางอย่างบอกเรา เช่น ผู้ป่วยยกมือให้เราหยุดหรือมีสีหน้าท่าทีไม่พอใจ รำคาญใจ ก็ให้เราหยุดสื่อสาระดังกล่าว ด้วยจิตเมตตา ไม่ถือสา ในขีดความสามารถที่จะรับสาระของผู้ป่วย แล้วปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย

- ถ้าเราพูดสาระในการวางขันธ์วนหลายรอบพอสมควรแล้ว ผู้ป่วยก็ยังไม่วางขันธ์อยู่ ก็ให้เราพักการพูดสาระนั้น โดยอาจไม่กลับมาพูดอีก แต่ผู้ป่วยก็จะเอาสาระนั้นไปใช้เวลาต้องวางขันธ์จริงๆ หรือถ้าองค์ประกอบเหตุปัจจัยสมควรจะกลับมาพูดอีก เมื่อประเมินว่าผู้ป่วยใกล้จะวางขันธ์เราก็สามารถกลับมาพูดซ้ำอีกได้

- ในขณะที่ใกล้วินาทีสุดท้ายที่ผู้ป่วยจะวางขันธ์ เราจะสังเกตเห็นการหายใจเฮือกใกล้สุดท้ายหรือเฮือกสุดท้าย เป็นการหายใจที่ค่อยๆ นิ่งค่อยๆ สงบ ซึ่งผู้ป่วยต้องรวบรวมกำลังกายกำลังใจเพื่อจะวางร่างวางขันธ์ เราอาจให้กำลังใจผู้ป่วย ด้วยการบอกผู้ป่วยว่า ทำมาได้ดีแล้ว ใกล้จะสำเร็จแล้ว ให้พยายามอีกนิดหนึ่ง อีกอึดใจหนึ่งก็จะสำเร็จแล้ว อย่าเร่งว่าต้องเสื่อมไป อย่าฝืนว่าต้องตั้งอยู่ ปล่อยให้เป็นอย่างที่มันเป็น มันจะตั้งอยู่ก็ให้มันตั้งอยู่ มันจะเสื่อมไปก็ให้มันเสื่อมไป พูดซ้ำวนกลับไปกลับมาเรื่อยๆ จนผู้ป่วยสามารถรวบรวมกำลังกายกำลังใจแล้ววางขันธ์ได้ด้วยความสงบ

- เมื่อผู้ป่วยวางขันธ์แล้ว ผู้ป่วยจะหยุดการเคลื่อนไหว สมองไม่ทำงานไม่มีการตอบโต้ใดๆ หัวใจหยุดเต้น ไม่สามารถวัดชีพจรที่ข้างคอ หรือต้นขาด้านในได้ ถ้าตาของผู้เสียชีวิตยังไม่ปิด ก็ให้ปิดตาลงกดค้างไว้สักพักเพื่อให้อยู่ตัว จัดส่วนประกอบของใบหน้าและร่างกายให้เข้าที่เข้าทางดูดีตามสมควร แล้วให้ญาตินำศพไปดำเนินการตามจารีตประเพณีต่อไป

4) **ประคองสติญาติ**

การชื่นชมความสำเร็จในการวางขันธ์อย่างสงบของผู้เสียชีวิต และผู้เสียชีวิตก็ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานกับความเสื่อมหรือโรคภัยไข้เจ็บที่รุมเร้ากายขันธ์ของผู้ป่วยให้ญาติฟังเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ญาติมีกำลังใจ สุขใจ ภูมิใจและคลายความเศร้าโศกเสียใจลงได้

ครูบาอาจารย์ของผู้วิจัย เวลาไปแสดงธรรมที่งานศพ มักจะเล่าเรื่องราวในชาดกครั้งสมัยพุทธกาลเรื่องหนึ่ง ซึ่งมีเนื้อหาสาระดังนี้ เมื่อครั้งพุทธกาล มีหญิงนางหนึ่งที่บุตรเสียชีวิต นางได้เศร้าโศกเสียใจมากจนแทบจะเป็นบ้า จึงได้ไปพบพระพุทธเจ้า แล้วทูลถามถึงยาที่จะช่วย ชุบชีวิตบุตรของนาง

พระพุทธเจ้าตรัสให้ไปหาเมล็ดผักกาดในบ้านที่คนอยู่ในบ้านไม่มีญาติตายมาชุบชีวิต นางจึงเที่ยวไปสอบถามแต่ละบ้าน ปรากฎว่า ไม่ว่าจะไปถามบ้านหลังไหนต่อหลังไหน คนที่อยู่ในบ้านก็ล้วนแต่มีญาติคนนั้นคนนี้เสียชีวิตทั้งนั้น เช่น บ้านแต่ละหลัง ก็บอกว่า พ่อตายบ้าง แม่ตายบ้าง สามีตายบ้าง ภรรยาตายบ้าง บุตรตายบ้าง หลานตายบ้าง เหลนตายบ้าง ญาติคนนั้นคนนี้ตายบ้าง เป็นต้น

นางก็เลยเข้าใจความจริงว่า ชีวิตที่เกิดมาทุกชีวิต ก็ต้องมีญาติพี่น้องตายพรากจากกันไปเป็นธรรมดาเหมือนๆ กันหมด ไม่ช้าก็เร็ว ไม่มีชีวิตใดหลีกหนีพ้นไปได้ ไม่ใช่เราคนเดียวที่มีสภาพเช่นนั้น ทุกคนล้วนมีสภาพเช่นเดียวกันหมด นางจึงคลายความเศร้าโศกเสียใจลง แล้วไปฟังธรรมพระพุทธเจ้า จนบรรลุเป็นพระอรหันต์

ผู้วิจัยเองเมื่อมีเหตุปัจจัยพอเหมาะ ก็มักเล่าเรื่องราวเหล่านี้ให้ญาติผู้เสียชีวิตฟังอยู่เสมอ เพื่อให้ญาติผู้เสียชีวิตได้รู้และฉุกคิดความจริงของชีวิต เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยคลายความเศร้าโศกเสียใจลงไปได้บ้าง

และผู้วิจัยมักเล่าให้ญาติผู้เสียชีวิตฟังเสมอว่า ถ้าผู้เสียชีวิตรู้ว่าเราเสียใจ เป็นทุกข์ ผู้เสียชีวิตก็คงไม่สบายใจ วิตกกังวล ห่วงหาอาลัยอาวร จิตใจไม่สุขสงบ ไปสู่สุคติไม่ได้ แต่ถ้าเขารู้ว่าเราสงบ ไม่เอาเรี่ยวแรงกำลังไปเศร้าโศกเสียใจ แต่เอาเรี่ยวแรงกำลังมาดำเนินกิจกรรมการงานให้เรียบร้อยอย่างพอเหมาะพอดี ผู้เสียชีวิตก็จะไปสู่สุคติอย่างไม่ห่วงหาอาลัย

เมื่อวันเวลาล่วงเลยไป ความเศร้าโศกเสียใจ ความห่วงหาอาลัย ก็จะจางคลายไป แม้จะมีอาการดังกล่าววนกลับมาบ้างเป็นบางคราว ก็เป็นธรรมดาที่พลังงานความรู้สึกดังกล่าว ยังไม่หมดไป ยังฝังค้างอยู่ในจิตวิญญาณเรา เราสามารถล้างพลังงานความรู้สึกทุกข์ รู้สึกไม่สบายดังกล่าวได้ ด้วยการหมั่นพิจารณาไตร่ตรองยอมรับความเป็นจริงว่าทุกชีวิตก็เป็นธรรมดาอย่างนั้น มันเป็นเพียงวัตถุสสารและพลังงานที่หมุนวนเกิดดับอยู่ในโลกเป็นธรรมดาตราบชั่วกาลนาน ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ในใจเรา การที่เราสร้างอารมณ์ความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจ ห่วงหาอาลัย ก็เป็นการสร้างความทุกข์ ความไม่สบายให้กับจิตใจและร่างกายเปล่าๆ ไม่มีประโยชน์อะไร และเราหรือใครๆ ก็ ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงความจริงได้ แต่ถ้าเรายอมรับความจริงก็จะทำให้จิตใจเราสงบสบาย ร่างกายก็พลอยสบายไปด้วย

เมื่อเราหมั่นพิจารณาไตร่ตรองความจริงดังกล่าว ก็จะทำให้อารมณ์ความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจดังกล่าวค่อยๆ จางคลายไป แม้มีอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าววนกลับมาอีกกี่ครั้งก็ตาม ก็ให้เราพิจารณาไตร่ตรองความจริง ยอมรับความจริง ความเศร้าโสกเสียใจ ความห่วงหาอาลัยอาวรณ์ ก็จะลดน้อยลงๆ และหมดไปในที่สุด

**9) รู้เพียรรู้พักให้พอดี**

“เราไม่พัก เราไม่เพียร เราข้ามโอฆะสงสารได้” (พระไตรปิฎก เล่ม 15”โอฆะตรณสูตร” ข้อ 2)

จะเห็นได้ว่า เราไม่พัก ก็คือ การพากเพียร และเราไม่เพียร ก็คือ การรู้จักพัก ทำอย่างนี้สลับไปมาเรื่อย ก็จะทำให้พ้นทุกข์ / ได้ความผาสุก(ข้ามโอฆะสงสารได้)

การเพียรพอดีพักพอดี จะทำให้พลังชีวิตเต็ม การเพียรน้อย/เกินพักมากเกิน พลังชีวิตก็ตก ทำให้เสียสุขภาพ การเพียรมากเกิน/พักน้อยเกิน พลังชีวิตก็ตก ทำให้เสียสุขภาพ ดังนั้นกิจกรรมทุกอย่างที่เป็นกุศล จึงควรรู้เพียรรู้พักให้พอดี จึงจะทำให้เกิดสุขภาพดีที่สุด

โดยเฉพาะช่วง ๔ ทุ่มถึงตี ๒ เป็นช่วงที่แพทย์แผนไทยพบว่า เป็นช่วงไฟกำเริบ เพราะร่างกายจะผลิตความร้อนมาสู้กับความเย็นตั้งแต่หัวค่ำและจะมีความร้อนสะสมสูงที่สุด ในช่วงเวลาดังกล่าว และโลกจะเริ่มคายความร้อนที่เก็บไว้ในช่วงกลางวัน ความร้อนจะถูกระบายสู่บรรยากาศสูงสุดในช่วงเวลาดังกล่าว

ในคนที่มีภาวะร้อนเกินจึงมักมีอาการกำเริบแสดงให้เห็นในช่วงเวลาดังกล่าว เช่น หัวใจวายตาย(ไหลตาย) หอบหืด ปวดตามร่างกาย กระสับกระส่ายนอนไม่หลับ ลุกปัสสาวะกลางดึก เป็นต้น

การลุกปัสสาวะกลางดึก เป็นกลไกการระบายความร้อนที่มากเกินในร่างกาย ณ เวลานั้น จึงควรดื่มน้ำในปริมาณที่รู้สึกสบาย เพื่อดับความร้อนที่มากเกินนั้น ความร้อนจะได้ไม่ทำร้ายร่างกาย เราจะได้ไม่ลุกปัสสาวะบ่อย และในช่วงกลางวันควรปรับสมดุลถอนพิษร้อนให้ดี ถ้าร่างกายสมดุลดีจะไม่ลุกปัสสาวะกลางดึก

ช่วง 4 ทุ่มถึงตี 2 จึงควรนอนหลับพักผ่อน จะเป็นผลดีต่อสุขภาพมากที่สุดถ้าจำเป็นต้องทำงานช่วงเวลานี้ ไม่ควรทำบ่อย เพราะไฟความร้อนจะเผาทำร้ายร่างกายมาก ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่างๆ ถ้าจำเป็นต้องทำงานในช่วงเวลานี้ควรถอนพิษร้อนให้ดี ถ้างานยังคั่งค้าง ไม่เสร็จ การพักงานนอนหลับพักผ่อนช่วงเวลานี้ แล้วลุกขึ้นมาทำงานต่อในช่วง ตี 2-6 โมงเช้า ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

การเพียรการพักด้วยอิทธิบาท4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา (พระไตรปิฎก เล่ม 10 “ชนวสภสูตร” ข้อที่ 200)

ธรรมอันเป็นที่ตั้งสู่ความสำเร็จ คือ ฉันทะ(ความพอใจ) ซึ่งความพอใจ ก็คือความสุข (พระอานนท์ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า อะไรคือความสุขในโลก พระพุทธเจ้า ตรัสตอบว่า ความสุขคือความพอใจ) และเมื่อพลังของความพอใจมากพอ อันเกิดจากการพิจารณาเห็นคุณค่า/ประโยชน์ / ข้อดี ของการทำกุศลนั้นๆ เช่น ขณะที่ร่างกายแข็งแรงมีกำลังก็พิจารณาประโยชน์ของการทำงาน เมื่อทำงานเต็มที่เริ่มรู้สึกเหนื่อยล้า ก็พิจารณาประโยชน์ของการพัก ก็จะทำให้เกิดฉันทะซึ่งจะผลักดันให้เกิดสภาพวิริยะ (ความพากเพียรในการทำกิจกรรมนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม การงานหรือกิจกรรมการพัก ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย ณ เวลานั้นๆ ) ด้วยจิตตะ (จิตใจจดจ่อ / ทุ่มโถมเอาใจใส่) และวิมังสา (การตรวจสอบใคร่ครวญผลของการกระทำทั้งทางวัตถุและทางจิต)

**การตรวจสอบประเมินผลทางวัตถุ** คือ ตรวจผลที่เกิดจากกิจกรรมการงานว่าได้ มากน้อยแค่ไหนอย่างไร ต้องปรับปรุงแก้ไขอะไรหรือไม่ในคราวต่อไป

**การตรวจสอบประเมินผลทางจิต** คือ ตรวจเหตุแห่งทุกข์(กิเลส) ในจิตของเราว่าลดลงมากน้อยแค่ไหน ซึ่งก็คือขณะที่เราทำกิจกรรมการงานที่เป็นกุศลต่างๆ จิตใจของเรา เป็นสุข ยินดี เต็มใจ เบิกบาน แจ่มใส สงบ สบาย ไร้กังวลได้มากน้อยแค่ไหน

การใช้เทคนิค 9 ข้อในการปรับสมดุลนั้น แต่ละคนอาจทำเพียงบางข้อหรือหลายข้อตามความสมัครใจและความรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ของบุคคลนั้นๆ ณ เวลานั้น และผู้วิจัยพบว่า ส่วนใหญ่คนยุคนี้จะมีภาวะร้อนเกิน เวลาปรับสมดุลควรปรับเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ปรับลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบัน แต่เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถึงเวลาหนึ่งก็จะเกิดอาการเย็นเกินแทรกเข้ามา ก็ให้ปรับลดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบัน แม้ว่าขณะนั้นโรคจะยังไม่หายก็ตาม เมื่อถึงเวลาหนึ่ง ก็จะเกิดอาการร้อนเกิน ก็ให้ปรับลดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบัน ทำสลับกลับไปกลับมา บางครั้งร่างกายก็ต้องการทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็น บางครั้งก็ไม่ต้องการทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็น การปรับสมดุลตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบัน โรค/อาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ก็จะทุเลาหรือหายไป

ผู้วิจัยพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการปรับสมดุลนั้น คือผู้ที่ปรับจิตใจให้ลดความกลัวตาย ลดความกลัวโรค ลดการเร่งผล และลดความกังวลได้ดี และปรับสมดุลสัมผัสสภาพร้อนเกินบ้าง เย็นเกินบ้าง เป็นบางครั้งบางคราวโดยไม่ตกใจ เป็นการฝึกให้ร่างกายได้อดทนต่อพิษและได้ฝึกขับพิษบ้าง ร่างกายก็จะแข็งแกร่งขึ้น แต่ถ้าตกใจเมื่อมีภาวะร้อนเกินเย็นเกินหรือเกิดอาการ ไม่สบายต่างบ้าง จะทำให้อาการทรุดหนักรุนแรงได้ ดังนั้น การรักษาสภาพจิตใจให้ดี จึงสำคัญมากที่สุดในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รองลงมาเป็นอาหารและการกายบริหาร/การออกกำลังกาย ตามลำดับ

ผู้วิจัยพบว่า สภาพร่างกายของแต่ละคนจะมีการแปรปรวนตลอดเวลาตามเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ดังนั้น ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพจึงต้องปรับสมดุลตลอดเวลาตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้นๆ ให้อยู่ในสภาพสบาย เบากาย มีกำลังที่สุดเท่าที่จะ ทำได้

**ภาคผนวก ง**

**ผลงานเครือข่าย**

**ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง แห่งประเทศไทย**

**สรุปผลการดำเนินงาน เครือข่ายศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เครือข่ายฯ โรงพยาบาลปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี

2. เครือข่ายฯ โรงพยาบาลชุมแพ จังหวัด อนแก่น

3. เครือข่ายฯ จังหวัดตรัง (โรงพยาบาลตรัง เทศบาลนครตรัง วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีตรัง และเครือข่ายภาคประชาชนภายในจังหวัดตรังและจังหวัดใกล้เคียงในภาคใต้)

4. เครือข่ายฯ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

5. เครือข่ายฯ โรงพยาบาลโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง

6. เครือข่ายฯ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น

7. เครือข่ายฯ โรงพยาบาลศูนย์สรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี

8. เครือข่ายฯ โรงพยาบาลมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร

**1. เครือข่ายศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ โรงพยาบาลปทุมธานี** **จังหวัด ปทุมธานี**

# ประเมินผลโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังระยะสุดท้าย

**ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ระหว่างวันที่ 8-16 สิงหาคม 2552**

# ผู้เข้าอบรม

# - พยาบาลวิชาชีพรับผิดชอบดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายทุกหน่วยงานและเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลปทุมธานีที่มีปัญหาสุขภาพ จำนวน 32 คน

- ประชาชนที่มีปัญหาสุขภาพและสนใจแพทย์ทางเลือก จำนวน 17 คน

**เนื้อหาการอบรมและฝึกปฏิบัติ**

1. ผลดีของการออกกำลังกาย การเดินเร็ว การกดจุดลมปราณ การฝึกโยคะ การจัด กระดูก

2. สภาพอารมณ์จากการฝึกสวดมนต์ นั่งสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐานตั้งใจทำความดี

3. เรียนรู้การทำเกษตรกรรมไร้สารพิษ เรียนรู้พืชผักสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

4. เรียนรู้การปรุงอาหารปรับสมดุล

5. เรียนรู้เรื่องสุขภาพพึ่งตนโดยวิถีธรรมชาติ

6. ฝึกปฏิบัติเทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

7. ฟังบรรยายการใช้ธรรมะผ่อนคลายในชีวิตประจำวัน

8. ฟังบรรยายถอดรหัสสุขภาพกลไกการเกิดโรค

9. เรียนรู้ความผิดปกติของร่างกายหลังทานอาหารปรับสมดุลและฝึกปฏิบัติการถอนพิษร้อน

10. ฟังบรรยายการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังระยะสุดท้ายและการส่งวิญญาณวางขันธ์อย่างสงบ

## ผลการเข้าอบรม

# กลุ่มเป้าหมายที่ 1 พยาบาลวิชาชีพรับผิดชอบดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายทุกหน่วยงานและเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลปทุมธานีที่มีปัญหาสุขภาพ จำนวน 32 คน

**ตารางที่ 1**  ผลการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลปทุมธานีที่เข้าค่ายฯ 9 วัน

|  |  |
| --- | --- |
| **ผลการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก ( กิโลกรัม )** | **จำนวน ( คน )** |
| เท่าเดิม | 3 |
| ลดลง 1.0 กิโลกรัม | 7 |
| ลดลง 2.0 กิโลกรัม | 10 |
| ลดลง 3.0 กิโลกรัม | 5 |
| ลดลง 4.0 กิโลกรัม | 5 |
| ลดลง 5.0 กิโลกรัม | 2 |
| รวม | 32 |

**ตารางที่ 2** อาการเจ็บป่วยปัจจุบันทุเลาโดยไม่ได้ใช้ยา ของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลปทุมธานี

ที่เข้าค่ายฯ 9 วัน

|  |  |
| --- | --- |
| **อาการเจ็บป่วยปัจจุบันทุเลาโดยไม่ได้ใช้ยา** | **จำนวน ( คน )** |
| ไหล่ติด | 1 |
| ปวดไหล่ คอ | 1 |
| ปวดหลัง | 2 |
| ปวดเข่า | 2 |
| ปวดข้อมือ | 1 |
| ปวดท้อง | 2 |
| ภูมิแพ้ | 3 |
| กล้ามเนื้อตาตก | 1 |
| ความดันโลหิตสูง | 2 |
| ไขมันในเลือดสูง | 4 |
| ไมเกรน | 1 |
| ริดสีดวงทวาร | 2 |
| หนังตาตกมุมปากกระตุก | 1 |
| ซีสต์บริเวณรักแร้ | 1 |
| ส้นเท้าแตก | 3 |

3. มารดาให้นมบุตร ปั้มนมแม่มีสีข้นเข้มขึ้นกว่าวันแรก

4. ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้การใช้ชีวิตประจำวันอย่างประหยัด จากประสบการณ์ตรง

5. ผู้เข้าอบรมได้ถ่ายทอดความรู้และปฏิบัติให้กับครอบครัว, ผู้ร่วมงาน, เพื่อนบ้าน, ผู้ป่วย, ผู้ปกครองครูนักเรียนในโรงเรียน

6. ผู้เข้าอบรมบางคนมีรายได้เสริมจากการทำน้ำสมุนไพร และการทำสบู่ปลอดสารพิษใช้เอง

7. ผู้เข้าอบรมสามารถดูแลตนเองในการเลือกรับประทานอาหารปรับสมดุลและรักษาอาการผิดปกติของตนเองและครอบครัวโดยไม่ใช้ยา

8. ผู้เข้าอบรมสามารถลดหรือเลิกดื่มกาแฟได้ 6 คน

**กลุ่มเป้าหมายที่ 2** ประชาชนที่มีปัญหาสุขภาพและสนใจแพทย์ทางเลือก จำนวน 17 คน

**ตารางที่ 3** ผลการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก ของประชาชนและผู้สนใจ เข้าค่าย ฯ 9 วัน

|  |  |
| --- | --- |
| **ผลการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก ( กิโลกรัม )** | **จำนวน ( คน )** |
| เท่าเดิม | 2 |
| ลดลง 1 กิโลกรัม | 4 |
| ลดลง 2 กิโลกรัม | 7 |
| ลดลง 3 กิโลกรัม | 1 |
| ลดลง 4 กิโลกรัม | 2 |
| ลดลง 5 กิโลกรัม | 1 |
| รวม | 17 |

**ตารางที่ 4**  อาการเจ็บป่วยปัจจุบันทุเลาโดยไม่ได้ใช้ยา ของประชาชนและผู้สนใจ เข้าค่าย ฯ 9 วัน

|  |  |
| --- | --- |
| **อาการเจ็บป่วยปัจจุบันทุเลาโดยไม่ได้ใช้ยา** | **จำนวน ( คน )** |
| ปวดไหล่ คอ/ปวดหลัง/ปวดเข่า | 3 |
| ภูมิแพ้ | 2 |
| ความดันโลหิตสูง | 2 |
| น้ำตาลในเลือดลดลง ( ลดยาครึ่งหนึ่ง 3 คน , งดยา 1 คน) | 4 |
| ขาบวมยุบลง | 1 |
| ริดสีดวงทวาร | 1 |

3. ผู้เข้าอบรมได้ถ่ายทอดความรู้และปฏิบัติให้กับครอบครัว , ผู้ร่วมงาน, เพื่อนบ้าน, ผู้ป่วย

## ข้อคิดเห็นของผู้เข้าอบรม

**ประโยชน์ที่ได้รับ**

* สุขภาพโดยรวมดีขึ้น ร่างกายเบาสบาย อุจจาระไม่เหม็น จิตใจปลอดโปร่ง เข้าใจหลักธรรมมากยิ่งขึ้น
* เข้าใจการกดจุดเพิ่มพลังลมปราณ สามารถปฏิบัติได้
* ความรู้เรื่องสุขภาพดีวิถีพุทธ นำมาปฏิบัติและเผยแพร่ให้ผู้อื่นนำไปปฏิบัติ
* รู้วิธีปฏิบัติในการป้องกัน/รักษาโรค
* ความรู้ดูแลตนเอง โยคะ อาหารสุขภาพ
* ได้รับรู้ถึงวิธีการปฏิบัติตนและรับประทานอาหารที่ทำให้ตนเองมีสุขภาพดีและมีการถอนพิษที่อยู่ในร่างกายของเรา
* มีการทำอาหารที่ดีต่อสุขภาพเพื่อไม่ให้มีการเกิดโรคขึ้นมาอีก
* ได้ความรู้มาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
* ความรู้ที่มีคุณค่ามากที่สุดสำหรับชีวิต เริ่มตั้งแต่ความรู้ชีวิตจากจุดต้นกำเนิดจนพัฒนามาถึงปัจจุบันจากพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ไว้ และได้รู้จักตนเองมากขึ้น รวมทั้งประโยชน์จากเรื่องการแพทย์วิถีพุทธทุกกระบวนการ
* ปฏิบัติตามทุกอย่างที่อาจารย์สอนทำให้ความดันปกติโดยที่ไม่ได้ใช้ยา ลืมตาได้ดีมาก ส้นเท้าที่แตกดีขึ้นแค่เดินบนดินไม่ใส่รองเท้า
* ได้รู้วิธีถอนพิษ การใช้ชีวิตแบบประหยัด ถูกสุด ประโยชน์สูงสุด
* รู้สึกโล่งสบาย ไม่อึดอัดแน่นท้อง อาการหนาวเย็นในร่างกายลดลง
* ได้รับการแบ่งปัน การเสียสละการอยู่ร่วมกันช่วยเหลือกันได้มิตรเพิ่มใช้ธรรมะในการดูแลตนเอง
* หลักธรรมที่มาประยุกต์เข้ากับอาหารสุขภาพ
* *ก*ารฝึกสติ สมาธิ จิตใจและความอดทน
* สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
* ได้ความรู้แพทย์ทางเลือก และสมุนไพร
* มีผลดีต่อสุขภาพของผู้เข้าอบรม
* เรียนรู้ในศาสตร์อื่น แพทย์ทางเลือกที่แตกต่างที่เคยเรียนมาทำให้ได้เรียนรู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อนและมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว
* การปรับเปลี่ยนเรื่องอาหาร การใช้สมุนไพรไทยบำบัดภาวะเจ็บป่วย การปรับเปลี่ยนความคิดและจิตใจให้ปล่อยวาง ไม่ยึดติด ได้อยู่กับธรรมชาติ และได้เพื่อนเพิ่มขึ้น
* ได้รับความรู้การวิเคราะห์โรค และการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
* ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงอยู่ และเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์
* พัฒนาสุขภาพจิตของตนเอง

## ข้อเสนอแนะครั้งต่อไป

* อยากให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทุกคนได้มาร่วมกิจกรรมโครงการด้วยจะได้เข้าใจภาวะสมดุลอยู่กับธรรมชาติ
* ควรมีการเผยแพร่ความรู้ที่ได้มาครั้งนี้เข้าสู่องค์กรเพื่อให้เกิดประโยชน์
* ควรจัดให้บุคลากรภายในโรงพยาบาลโดยเฉพาะหัวหน้างาน แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ที่เจ็บป่วย มาอบรมเพื่อที่จะได้รู้ว่าชีวิตปัจจุบันที่ทำอยู่ไม่ถูกต้อง จะได้รู้ผลเสียของการใช้ยา
* ควรจะมีโครงการมาอบรมอีกครั้ง และมีการนำแพทย์/ผู้บริหาร มาอบรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการดูแลสุขภาพและเข้าใจธรรมะในการทำงานอย่างถ่องแท้
* ให้มีการอบรมแบบนี้กับพยาบาลชุมชนเพื่อสามารถดูแลผู้ป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ ได้อย่างถูกต้อง เน้นเศรษฐกิจพอเพียง พึ่งตนเองด้วยสมุนไพรไทย
* อยากให้จัดให้ผู้อื่นได้มาอบรมอย่างนี้อีกเพื่อประโยชน์ในการลดการใช้ยา ช่วยชาติด้วย
* ควรมีโครงการนี้อีก โดยให้เจ้าหน้าที่ที่สุขภาพไม่แข็งแรงหรือมีโรคประจำตัวมาเข้าค่าย
* อยากให้โรงพยาบาลนำแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธมาใช้ในโรงพยาบาลเพราะงบประมาณจะเหลืออย่างมากมายจากการใช้ยา และอยากให้ทุกคนได้มาเข้าค่าย
* ทำให้รู้สึกว่าชีวิตนี้เรายังมีทางเลือกที่จะทำให้ชีวิตเราดีขึ้น
* ต้องการให้มีโครงการนี้อีกทุก 3 ปี
* ควรจัดให้มีการเข้าค่ายสุขภาพอีก
* จัดให้คนอื่นมาบ้าง
* ถ้ามีโอกาสจะมาศึกษาอีก
* ต้องการให้มีโครงการแบบนี้อีกปีละ 2 ครั้ง
* อยากมาปฏิบัติธรรมอีก เพื่อสร้างเสริมพลังต่อ
* อยากกลับมาเพิ่มส่วนที่บกพร่อง เติมส่วนที่พร่องให้เต็ม เสริมส่วนเก่าให้แน่น

**กรณีศึกษา ที่ใช้แนวทางดูแลตนเองแพทย์วิถีพุทธของสวนป่านาบุญ**

ประเมิน ณ วันที่ 5 พฤศจิกายน 2552

**ผู้เข้าอบรมรายที่ 1** พยาบาลวิชาชีพ มีปัญหาสุขภาพ หลังเข้าอบรมได้เขียนบันทึกให้ดังนี้

**หญิงไทย อายุ 46 ปี รับราชการ เข้าอบรม 8-16 สิงหาคม 2552**

ดิฉันมีปัญหาหนังตา และมุมปากซ้ายกระตุก วันละหลายครั้ง เป็นมาประมาณ 2 อาทิตย์ และมีปัญหาเนื้องอกมดลูก 3 เซนติเมตร

โดยปกติดิฉันมีความสนใจในสุขภาพมาก จะทานอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารเสริมด้วยและจะใช้ผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับร่างกายที่คิดว่าดีที่สุด ส่วนยาที่ทานเป็นประจำนั้นไม่มี จะทานยาพาราเซตามอล เวลามีไข้ ปวดศีรษะ และยาแอร์เอ็กซ์เวลาท้องอืด

ขณะอบรมสุขภาพที่สวนป่านาบุญได้ 5 วัน อาการตาและมุมปากซ้ายกระตุกก็หายไป กลับมาจากอบรมก็ปฏิบัติตามที่ได้รับการอบรมมาตลอด ในช่วยเดือนแรกมีอาการปวดท้องน้อย บริเวณเนื้องอกอยู่บ้าง แต่ปัจจุบันอาการปวดท้องแทบจะไม่มี ปกติเวลาจะเป็นประจำเดือน จะมีอาการเจ็บตึง หน้าอก และปวดศีรษะมากในวันแรก อาการเหล่านี้ก็หายไป ซึ่งปัจจุบันสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายจากอาหารเสริม และของใช้ส่วนตัวได้ 3,000-4,000 บาท ต่อเดือน

หลังจากอบรมแล้วก็แนะนำเพื่อน ญาติพี่น้อง และเอาหนังสือมาแจก หลานที่เป็นภูมิแพ้ เช้าตื่นขึ้นมาจะจาม พอกินน้ำย่านางอาการจามก็ลดลง น้องเขยเป็นความดันโลหิตสูง กินน้ำย่านางแล้วอาการปวดศีรษะลดลง ส่วนน้องสาวขายส้มที่ตลาดสี่มุมเมือง จะอดนอน และยกของหนัก จะมีอาการร้อนในปากเป็นเม็ดพอง และมีอาการปวดเข่าและหลัง อาการดังกล่าวก็หายไป เขาได้เอาหนังสือให้แม่ค้าในตลาดอ่าน และปฏิบัติตาม จนย่านางในตลาดสี่มุมเมืองขายดี

ส่วนน้องที่ทำงานจะมีอาการภูมิแพ้ ก็กินน้ำย่านางแล้ว อาการภูมิแพ้ต่างๆ ก็ลดลง

ต้องขอขอบคุณหมอเขียวและคณะที่ช่วยบอกบุญ จนผู้คนรอบข้างได้รับอานิสงส์ในครั้งนี้เป็นอย่างสูง ดิฉันจะพาอาจารย์ที่สอนดิฉันมาและญาติเข้าอบรมสุขภาพที่กาญจนบุรีในวันที่7-13 มกราคม 2553 อีกครั้งค่ะ

**ผู้ป่วยรายที่ 1** ผู้ป่วยหญิงไทย อายุ 47 ปี

ไม่ได้ไปเข้าอบรม แต่ปฏิบัติตามแนวทางของสวนป่านาบุญโดยคำแนะนำของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลปทุมธานีที่เยี่ยมบ้าน

**ประวัติการเจ็บป่วย** มีก้อนที่เต้านมซ้าย ตัดชิ้นเนื้อตรวจเป็นมะเร็งเต้านม นัดผ่าตัดแต่ปฏิเสธการรักษา ไม่มาตามนัดเป็นเวลา 1 ปี อสม. ประจำพื้นที่พบว่าช่วยเหลือตนเองไม่ได้ นอนอยู่แต่บนเตียง มีแผลที่เต้านม เลือดซึมออกตลอด มาประมาณ 2 เดือน จึงแจ้งพยาบาลช่วยไปดูอาการที่บ้าน พยาบาลติดต่อทางโทรศัพท์ ขออนุญาตเยี่ยมบ้านผู้ป่วยปฏิเสธ จึงโทรศัพท์ติดต่อประมาณ 3 ครั้ง ผู้ป่วยจึงโทรศัพท์กลับมาเอง ว่าให้มาเยี่ยมบ้านได้ เมื่อไปเยี่ยมบ้านพบว่าผู้ป่วยนอนอ่อนเพลียอยู่บนเตียง ไม่มีแรงช่วยเหลือตนเอง เจ็บตึงใต้ชายโครงขวามาก หายใจเหนื่อยเล็กน้อย พยาบาลประเมินสิ่งแวดล้อมความเป็นอยู่ จุดยากันยุงข้างที่นอนตลอด ดื่มโสมเกาหลี มาประมาณ 40 ขวด (ราคารวม 70, 000 บาท) จึงอธิบายแนวทางดูแลตนเองและติดต่อประสานงานให้ผู้ป่วยมารับการรักษาที่รพ.

**การวินิจฉัย** ผลตรวจจากคอมพิวเตอร์ เป็นมะเร็งเต้านม ระยะแพร่กระจายไปปอด ตับ กระดูก

**การรักษา** ให้เลือด 1 ยูนิต

ยา Capecitabine (500 mg) 2 ครั้ง เช้า 4 เม็ด เย็น 3 เม็ด

นอนรพ.ทำแผลอยู่ 9 วันกลับบ้าน

**การเยี่ยมบ้าน** ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมความเป็นอยู่ รับบริจาคมุ้งจากพยาบาลของโรงพยาบาลมาให้ผู้ป่วยใช้ เลิกใช้ยากันยุง

แนะนำให้ใช้แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธผสมผสานกับยาแผนปัจจุบัน

ใช้แนวมิตรภาพบำบัด (เพื่อนช่วยเพื่อน)

นำผู้ป่วยมะเร็งที่มีประสบการณ์ใช้แพทย์วิถีพุทธดูแลตนเองจนมีคุณภาพชีวิตที่ดีมาเยี่ยมและแนะนำให้ความเชื่อมั่นและความหวังกับผู้ป่วย

นำจิตอาสามาช่วยดูแลผู้ป่วยที่บ้านเนื่องจากระยะแรกผู้ป่วยช่วยเหลือตนเองไม่ได้แนะนำให้ผู้ป่วยใช้แนวสมาธิบำบัด สวดมนต์ ฟังเทป พอร่างกายแข็งแรง จึงไปปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นเวลา 7 วันได้ ( พยาบาลช่วยเบิกยาไปให้ที่บ้าน ทำให้ผู้ป่วยอยู่วัดครบตามความตั้งใจ)

ปัจจุบันผู้ป่วยอาการดีขึ้นมาก ไปขายของได้เหมือนเดิม สดชื่น แจ่มใสต้องการทำประโยชน์กับผู้อื่น จึงพาผู้ป่วยไปเยี่ยมผู้ป่วยรายอื่น ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีทั้งสองฝ่าย

**ผู้ป่วยรายที่ 2** ผู้ป่วยชายไทย อายุ 53 ปี ไม่ได้ไปเข้าอบรม แต่ปฏิบัติตามแนวทางของสวนป่านาบุญโดยคำแนะนำของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลปทุมธานีที่เยี่ยมบ้าน

**ประวัติ** เป็น Gout, Anemia, cirrhosis ปฏิเสธการรักษาไม่มาตามนัดเป็นเวลา 4 เดือน อสม.ในพื้นที่จะไปทำบัตรผู้พิการให้ เนื่องจากนิ้วมือแข็งติด ข้อเข่าติด มีแผลที่ก้น เดินไม่ได้มา 4 เดือนแล้ว จึงติดต่อพยาบาลเยี่ยมบ้าน

**การเยี่ยมบ้าน** ผู้ป่วยช่วยเหลือตนเองได้น้อย อาศัยอยู่กับสมาชิกของโบสถ์ที่ไม่ใช่ญาติพี่น้อง ต้องลากผู้ป่วยเข้าห้องน้ำ อาบน้ำให้ ปฏิเสธการรักษาแผนปัจจุบัน ตรวจร่างกายมีก้อนข้อศอกซ้าย , นิ้วชี้ขวาติดแข็ง, ข้อเท้าซ้ายบวมมีแผล สภาพจิตใจไม่แจ่มใส วิตกกังวล ให้คำแนะนำแนวทางแพทย์วิถีพุทธ และสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบบ้าน มีสมุนไพรฤทธิ์เย็นจำนวนมาก เรียนรู้ร่วมกัน จัดหาเครื่องช่วยพยุงเดิน (Walker) มาให้หัดเดิน และให้คำแนะนำพร้อมอุปกรณ์สมุนไพรสม่ำเสมอ

**ปัจจุบัน** ผู้ป่วยเดินเองได้ อาบน้ำเองได้ จิตใจสดใส ก้อนที่ข้อศอก เท้า เข่า ยุบลง

**กรณีศึกษาโรงพยาบาลปทุมธานี**

**กรณีศึกษาที่ 1 หญิงไทย อายุ 61 ปี ที่อยู่ 40/20 หมู่3 ต.บ้านฉาง อ.เมือง จ.ปทุมธานี**

**อาการสำคัญ** วันที่ 23 พฤศจิกายน 2552 เวลา 21.30 น. ปวดศีรษะ พลิกตัวไปมา อาเจียน ปากเบี้ยวพูดไม่ชัด แขนขาขวาอ่อนแรง ปวดขามาก BP 170/100 มิลลิเมตรปรอท

**ผลการตรวจคอมพิวเตอร์** A hematoma 1.6 x 3.3 cm in size at left thalamus

**ประวัติการรักษา**  ใช้ยา Aspirin รักษาโรคหัวใจ, ยาลดไขมัน, ยาแก้ปวดกระดูกเป็นประจำ

**การรักษา** ให้ ออกซิเจน Mask 10 lit/min

* Haddon 5 mg IV stat
* Voltaren 1 amp IM stat
* Paracetamol
* Muscal 1x2 oral pc
* Motilium 1x3 oral pc
* ญาติใช้แพทย์ทางเลือกปรับสมดุลร้อนเย็นผสมผสานกับการรักษา
* ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น(น้ำย่านาง)ผสมน้ำมันเขียวตรีมรกตเช็ดตัว ประคบผ้าที่ศีรษะ ลำคอ ใช้น้ำย่านางผสมน้ำปัสสาวะหยดใส่ปาก ใช้น้ำย่านางสกัดหยอดตา หู บ่อยๆ
* เริ่มรับประทานได้ให้ดื่มน้ำย่างนางผสมถ่าน
* ทำดีท็อกซ์ด้วยน้ำย่านาง หรือน้ำปัสสาวะ
* เจาะเลือดปลายนิ้วมือ เท้าบีบทิ้งทุก 2-3 วัน บีบนวดปลายนิ้วบ่อยๆ
* ทำกัวซาให้บ่อย
* ประคบถุงผ้าใส่กากสมุนไพรที่ศีรษะ ลำตัว
* กดจุดลมปราณ และฝังเข็ม
* จัดปรุงอาหารฤทธิ์เย็นให้รับประทานตลอด
* ออกกำลังกายด้วยหนังยาง
* ฟังเทปพระสวดมนต์ที่คุ้นเคย

**ผลการรักษา** อาการดีขึ้นทุกวัน นอนโรงพยาบาล 38 วัน รอฝึกกายภาพและปรับปรุงบ้าน จึงกลับบ้านได้ ช่วยเหลือตนเองได้ ลุกนั่งเองได้ รับประทานอาหารเองได้ พูดชัดเจน แขนขาอ่อนแรงเล็กน้อย ไม่มีอาการปวดขาแล้ว

**กรณีศึกษาที่ 2 หญิงไทย อายุ 37 ปี โรคมะเร็งเต้านมระยะแพร่กระจาย**

**อาการเจ็บป่วย** แรกพบ วันที่ 23 ธันวาคม 2552 ปวดเต้านม ตรวจพบมะเร็ง ผ่าตัด เดือนสิงหาคม 2552 ปฏิเสธการให้เคมีบำบัดและฉายแสง รักษาโดยกินยาหม้อ หม้อละ 1, 000 บาท จำนวน 3 หม้อ และหม้อละ 2,000 บาท จำนวน 2 หม้อแล้วแผลทะลุ น้ำเหลืองซึม ปวด บวมแดงร้อนมาก แขนซ้ายบวมถึงปลายนิ้ว หายใจเหนื่อย พูดไม่คล่อง เปลือกตาล่างซีด ระดับความดันโลหิต 126/93 มิลลิเมตรปรอท ชีพจร 125 ครั้ง/นาที อุณหภูมิ 37.5 องศาเซลเซียส ให้ดื่มน้ำย่านาง ดีท็อกซ์ด้วยน้ำย่านาง กัวซา ทาแผลด้วยน้ำมันเขียวผสมย่านาง แนะนำหนังสืออาหารปรับสมดุล ได้ 2 วัน มีอาการปวดมาก จึงแนะนำให้ไปตรวจร่างกายเพิ่มเติมที่โรงพยาบาล

**ผลการตรวจที่โรงพยาบาล** ความเข้มข้นของเลือด 26 เปอร์เซ็นต์ ผลถ่ายภาพรังสีทรวงอก Findings are suggestive of massive left pleural fluid, left lung infiltration or left thoracic mass cannot be excluded

**การรักษาที่โรงพยาบาล** นอนโรงพยาบาล 3วัน( 25-27 ธันวาคม 2552)ได้ออกซิเจนแคนนูล่า น้ำเกลือ 3 ถุง รู้สึกร้อนในตัวมาก ไม่ได้ถ่ายอุจาระ เหนื่อยมาก พยาบาลให้ตามญาติ จึงขอกลับบ้าน

**การดูแลที่บ้าน** จัดหา ออกซิเจนมาให้ ยาแก้ปวดมอร์ฟีน พอกด้วยถ่าน ดินสอพอง ผสมน้ำย่านาง ที่แขน เช็ดตัวด้วยน้ำย่านางผสมน้ำมันเขียว ดีท็อกซ์ ด้วยน้ำย่านาง ดื่มน้ำปัสสาวะแล้วอาการปวดน้อยลง พูดคุยให้กำลังใจ อยากทำบุญใส่บาตร จึงนิมนต์รับพระ ไปที่บ้านให้ทำบุญ รับพร และสอนการทำกรรมฐานให้ ให้ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมคนอื่นที่ใช้วิธีปรับสมดุลแล้วดีขึ้นมาพูดคุยให้กำลังใจ เปิดให้ดูเต้านมที่แผลหายแล้ว คุณสายใจเอื้อมมือไปจับแผลสีหน้ามีความหวัง จัดหา ยาแก้ปวดแบบแปะไปให้ใช้

**อาการปัจจุบัน** วันที่ 6 มกราคม 2553 หายใจเหนื่อยดีขึ้น พูดคล่องขึ้น ลดการใช้ออกซิเจน เดินไปมาได้ พูดคุยหัวเราะได้

**กรณีศึกษาที่ 3 หญิงไทย อายุ 47 ปี**

**อาการที่พบ** วันที่ 21 กรกฎาคม 2552 มีแผลเต้านมซ้ายเลือดออก ท้องบวม เจ็บชายโครงขวาเคลื่อนไหวลำบาก นอนอ่อนเพลียไม่มีแรงประมาณ 2 เดือน

**ประวัติการเจ็บป่วย** มีก้อนที่เต้านมซ้ายตรวจพบมะเร็ง นัดผ่าตัด ประมาณ 1 ปี 6 เดือน ก่อน ปฏิเสธการรักษาไม่มาตามนัด ใช้อาหารเสริมเป็นโสม ขวดละ 2, 000 บาท มาประมาณ 60 ขวด

**การรักษาที่โรงพยาบาล** ส่งตัวมาตรวจเพิ่มและรักษาอาการเร่งด่วนเรื่องซีด

ส่งตรวจคอมพิวเตอร์ พบว่ามะเร็งแพร่กระจายไปที่ปอด ตับ และกระดูก นอนโรงพยาบาลวันที่ 29 กรกฎาคม 2552 ได้เลือด 2 ยูนิต ทำแผล กลับบ้านวันที่ 6 สิงหาคม 2552 ได้ยา capecitabine 500 mg เช้า 4 เม็ดเย็น 3 เม็ด แพทย์บอกสามีว่าอาการหนักคงอยู่ได้ไม่เกิน 3 เดือน

**การดูแลที่บ้าน** พาจิตอาสาไปเยี่ยมช่วยเหลือดูแลที่บ้านทำน้ำย่านางให้ดื่ม ทำดีท็อกซ์ ให้ จัดหากระโถนใช้ข้างเตียง เลิกใช้ยากันยุง จัดหามุ้งมาให้ ให้ฟังเสียงสวดมนต์ ดื่มน้ำปัสสาวะ ประมาณ 1 สัปดาห์ อาการดีขึ้นลุกขึ้นเองได้ รับประทานอาหารได้ หน้าตาสดชื่น นำผู้ป่วยคนอื่นไปให้กำลังใจแนะนำสมุนไพรรอบบ้าน ไปใส่บาตรตอนเช้าได้

ประมาณ 1 เดือน มีประจำเดือน เคยหยุดไป 3 เดือน ไปขายของได้เหมือนเดิม

ประมาณ 2 เดือนไปทำบุญงานกฐิน ปฏิบัติธรรม 7 วัน

**อาการปัจจุบัน** วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2553 สีหน้าสดชื่น ใช้ชีวิตประจำวันได้ ขายของได้ ร่วมเยี่ยมบ้านผู้ป่วยมะเร็งคนอื่นเป็นครั้งคราว แนะนำให้คนไข้อื่นมาพบเพื่อขอคำแนะนำ

**กรณีศึกษาที่ 4 หญิงไทย อายุ 66 ปี**

**อาการแรกพบ** วันที่ 22 ตุลาคม 2552 มะเร็งหลอดอาหารระยะแพร่กระจาย มีก้อนที่คอ กลืนอาหารไม่ได้ ผ่าตัดใส่สายอาหารหน้าท้อง ปฏิเสธการรักษาเคมีบำบัด เนื่องจากสามีเสียชีวิตเป็นมะเร็งตับ 6 เดือนก่อน ต้องถอนฟันหมดปากเพื่อเตรียมความพร้อมให้เคมีบำบัด พอถอนฟันหมดปากก็เสียชีวิตก่อนให้เคมี ผู้ป่วยจึงขอปฏิเสธการรักษา

**การดูแลที่บ้าน** แนะนำการปรับสมดุลร้อนเย็น , ทำดีท็อกซ์, พอกก้อนที่คอด้วยถ่าน ดินสอพองผสมน้ำย่านาง แช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพร ประมาณ 1 สัปดาห์ กลืนน้ำลายได้ ก้อนยุบลง

ประมาณ 1 เดือน รับประทานอาหารทางปากได้บ้าง พูดคุยสดชื่น ไม่เจ็บปวด ประมาณ 2 เดือนกว่า วันที่ 27 ธันวาคม 2552 ผู้ป่วยเสียชีวิตด้วยอาการสงบตอนเช้ายังคุยได้ ตอน 17.00 น.หายใจช้าลงและหยุดหายใจ

**กรณีศึกษาที่ 5 ชายไทย อายุ 53 ปี**

**อาการแรกพบ** วันที่ 7 กันยายน 2552 ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย เดินเองไม่ได้ ศอกซ้ายบวม ข้อเท้าซ้ายบวม

**ประวัติการเจ็บป่วย** เป็นโรคเก๊าท์ ความดันโลหิตสูง ตับแข็ง ไตเริ่มเสียหน้าที่ ขาดนัดขาดยาเดินไม่ได้มา 4 เดือน ไม่มีญาติอาศัยอยู่ที่โบสถ์ต้องให้คนอื่นช่วยเหลือชีวิตประจำวัน ไปพบเนื่องจากคนไข้ขอยื่นความจำนงขอบัตรผู้พิการ อสม.สงสารจึงติดต่อให้ไปดูอาการ

**การดูแลที่บ้าน** แนะนำการปฏิบัติตนปรับสมดุล จัดหาสายดีท็อกซ์ให้ มีต้นย่านางเกาะรั้วจำนวนมาก ให้หนังสือย่านาง ยอดยาดี ให้ดื่มน้ำย่านาง แช่มือแช่เท้าด้วยน้ำย่านาง กัวซา ดื่มน้ำปัสสาวะ จัดหาอุปกรณ์ช่วยเดินไปให้หัดเดิน

ประมาณ 2 สัปดาห์ เดินเข้าห้องน้ำเองได้ อาบน้ำเอง สดชื่นขึ้น

ประมาณ 3 สัปดาห์ เข่าบวม ศอกบวมน้อยลง

ประมาณ 1 เดือน ซักผ้าเองได้

**อาการปัจจุบัน** วันที่ 18 มกราคม 2553 เดินมาตรวจเองที่โรงพยาบาลเพื่อขอรับการผ่าตัดต้อกระจกตาขวา เคยผ่าตัดตาซ้ายแล้วคิดว่าเดินไม่ได้แล้วจึงไม่มาตรวจอีกข้าง เมื่อเดินได้จึง อยากมองเห็นเพื่อจะกลับบ้านที่จังหวัดเชียงราย ประสานงานกับแพทย์นัดผ่าตัดให้

**2. เครือข่ายศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ โรงพยาบาลชุมแพ** **จังหวัด ขอนแก่น**

**โครงการ “ค่ายดูแลสุขภาพแบบวิถีพุทธตามแนวเศรษฐกิจแบบพอเพียงโดยชุมชนมีส่วนร่วม”**

**โรงพยาบาลชุมแพ จ.ขอนแก่น**

**หน่วยงานที่รับผิดชอบ**

ชมรมจริยธรรมเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอชุมแพ โรงพยาบาลชุมแพ จ.ขอนแก่น

**บทคัดย่อ**

การเจ็บป่วยของประชาชนในอดีตจนถึงปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเรื้อรัง สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้ป่วย ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคมและประเทศชาติ จากการให้บริการผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลชุมแพที่ผ่านมาพบว่า ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เป็นโรคไม่ติดต่อพบมากที่สุดได้แก่ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ปี 2551 พบจำนวน 4,120 และ 2,070 ราย ตามลำดับ (รายงานประจำปี 2551)และพบว่าพื้นที่ในชุมชนที่มีผู้ป่วยกลุ่มโรคเหล่านี้มากที่สุดได้แก่ ตำบลโนนหัน ปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน 252 ราย ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 224 ราย การป้องกันและการดูแลตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยและภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง การดูแลสุขภาพแบบวิถีธรรมชาติเป็นวิธีที่เหมาะสมกับบริบทวิถีชีวิตของชาวบ้าน ชมรมจริยธรรมโรงพยาบาลชุมแพจึงได้จัดค่ายการดูแลตนเองแบบวิถีพุทธวิถีธรรมชาติเพื่อให้ประชาชนทั่วไปมีความรู้และสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมตามวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังเช่น เบาหวานและความดันโลหิตสูงได้ นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ประชาชนได้พึ่งพาตนเองได้ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ส่งผลให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แข็งแรงขึ้น มีความสุขในการดำรงชีวิต ส่วนผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม ไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากการเจ็บป่วย โดยได้จัดค่ายจำนวน 5 วัน ณ สถานที่จากวัดแจ้งสว่างนอก กลุ่มเป้าหมายได้แก่ประชาชนทั่วไป ผู้ป่วยโรคเรื้อรังและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่สนใจได้รับความร่วมมือสนับสนุนงบประมาณ จากเทศบาลตำบลโนนหันจำนวน 100,000 บาท สนับสนุนผัก ข้าวสาร เครื่องครัวและอุปกรณ์ต่างๆ จากร้านในตลาดเทศบาล ได้รับสนับสนุนวิทยากรจากทีมหมอเขียว ใจเพชร กล้าจน แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ

**ระยะเวลาดำเนินการ** กิจกรรมค่าย 5 วัน

**วันแรกของค่าย**

* การประเมินสุขภาพ วัดสัญญาณชีพ ชั่งน้ำหนักเจาะเลือด ตอบแบบสอบถาม
* พิธีเปิดค่าย โดย นพ.อุทัย อุโฆษณาการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมแพเป็นประธานพิธีเปิด
* นายพิชัย แสงสว่าง นายกเทศมนตรี เทศบาลต.โนนหัน กล่าวรายงาน
* นพ.พิเชษฐ์ ลิละพันธุ์เมธา ผู้อำนวยการสำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 7 ขอนแก่น
* ร่วมพิธีเปิดค่าย
* ตื่นนอน เวลา04.00 น. สวดมนต์ ทำวัตรเช้า โยคะบำบัด บรรยายเกี่ยวกับสุขภาพ ฟังธรรมะ
* บรรยาย
* รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เรียนรู้เรื่องน้ำสมุนไพร พืชผัก สมุนไพรฤทธิ์ร้อน ฤทธิ์เย็น
* เรียนรู้เรื่องการเกิดโรคการดูแลตนเองแบบแพทย์ทางเลือกและผสมผสาน ให้คำปรึกษาเพื่อการ
* ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ยั่งยืน
* ฝึกทำอาหารเพื่อสุขภาพ บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์กับส่วนรวม การทำดีท็อกซ์
* การฝึกกัวซา การแช่มือแช่เท้า ขับพิษก่อนนอน
* แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพและถาม-ตอบข้อสงสัย
* กิจกรรมทาน ศีล ภาวนา ทอดผ้าป่าและสืบสานประเพณีบายศรีสู่ขวัญ

**ผลการดำเนินการ**

ผู้เข้าอบรมได้แก่ ประชาชนทั่วไป ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพจากโรงพยาบาล พีรเวชอยุธยา, โรงพยาบาลสกลนคร, รงพยาบาลเนินสง่า จ.ชัยภูมิ, โรงพยาบาลจิตเวช จ.เลย, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองเลย จ.เลย และเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอชุมแพ ทั้งสิ้นจำนวน 218 คน ชาย 31 คน คิดเป็นร้อยละ 14.22 หญิง 187 คน คิดเป็นร้อยละ 85.78

**การประเมินผล**

**ตารางที่ 5** แสดงการประเมินผลการอบรมเปรียบเทียบสุขภาพปกติ จำนวน 50 คนและกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน 50 คน จากการตอบแบบสอบถาม

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **รายการประเมิน** | **ผู้เข้ารับการรับอบรม** | | | |
| **กลุ่มสุขภาพปกติ N=50** | | **กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง N=50** | |
| **ก่อนเข้าค่าย** | **หลังเข้าค่าย 6 เดือน** | **ก่อนเข้าค่าย** | **หลังเข้าค่าย 6 เดือน** |
| ระดับความเครียด | 25.74 = เครียดปานกลาง | 20.84 =  เครียดน้อย | 27.68 =  เครียดปานกลาง | 18.4 =  เครียดน้อย |
| ระดับความสุข | 30.64 =  สุข = คนทั่วไป | 35.32 =  สุข > คนทั่วไป | 31.52 =  สุข = คนทั่วไป | 37.64 =  สุข>คนทั่วไป |
| พฤติกรรมสุขภาพ | 49.18 = ปฏิบัติน้อย | 52.32 =  ปฏิบัติบางครั้ง | 48.82 =  ปฏิบัติน้อย | 51.52 =  ปฏิบัติบางครั้ง |
| BMI (เฉลี่ย) | 24.48 |  | 24.41 |  |
| **ความพึงพอใจต่อโครงการ** ภาพรวม อยู่ในระดับดีมาก = ร้อยละ 92.25 | | | | |
| **ประเมินหลังกิจกรรมค่าย 5 วัน** น้ำหนักลดลง ร้อยละ 56.81 ระดับความดันโลหิตลดลง 69.44 | | | | |
| **กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังแยกรายโรค** เบาหวาน 7 คน, มะเร็ง 1 คน, ความดันโลหิตสูง 7 คน, เบาหวานร่วมกับความดันโลหิตสูง 13 คน, โรคหัวใจ 3 คน, โรคไต 4 คน, โรคเก๊าต์ 5 คน,และอื่นๆ 10 คน | | | | |

**การประเมินผลเชิงคุณภาพ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**

**กรณีศึกษาที่ 1 ชายไทย อายุ 64 ปี** อาชีพขับสามล้อรับจ้าง ป่วยด้วยโรคลมชักและมีประวัติการดื่มสุรา สูบบุหรี่เป็นประจำ

ผู้ป่วยได้เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลชุมแพและโรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่นด้วยอาการชัก และมีผื่นแพ้คันตามร่างกายต้องรับประทานยากันชักและยาแก้แพ้ประจำทุกวัน นอกจากนี้ยังมีอาการวิงเวียนศีรษะจนต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลอยู่บ่อยๆ หลังจากผู้ป่วยได้เข้าร่วมกิจกรรมค่าย ผู้ป่วยมีพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น คือ มีการดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายทุกวันด้วยโยคะบำบัด ทำอาหารปลอดสารพิษรับประทานเองโดยไม่ใส่ผงชูรสและน้ำปลา ดื่มน้ำย่านางและสมุนไพรปั่น ปลูกพืชสมุนไพรและผักตามรั้วบ้านรับประทานเอง ทำมาตลอดอย่างต่อเนื่อง มีการหักดิบพฤติกรรมไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ผู้ป่วยบอกว่าอาการที่เคยคันหายไป ไม่ได้รับประทานยาแล้ว และไม่มีอาการวิงเวียน ไม่มีอาการชัก ไม่ได้ไปโรงพยาบาลอีกเลย ตอนนี้ผู้ป่วยได้ทำอาชีพการเกษตรตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงกับครอบครัวอย่างมีความสุข สมาชิกในครอบครัวบอกว่าผู้ป่วยเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น และมีความสุขมากขึ้น

**กรณีศึกษาที่ 2 ชายไทย** ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมค่ายตลอดทั้ง 5 วันบอกว่าเป็นประโยชน์มาก ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, ไตวายเรื้อรัง และโรคเก๊าท์ ได้นอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลด้วยอาการ ไตวาย ควบคุมน้ำตาลไม่ได้ ปวดกระดูกและข้อ ก่อนเข้าค่าย 6 เดือน มารักษาที่งานผู้ป่วยนอก (OPD) 12 ครั้ง และรับบริการนวดบำบัด 4 ครั้ง ค่ารักษาผู้ป่วยนอกอยู่ที่ 8,080 บาท หลังเข้าค่ายพ่อเสน่ห์ รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพทุกวัน การทำโยคะหมอเขียว การรับประทานผักและสมุนไพร การสวดมนต์นั่งสมาธิ 6 เดือนหลังเข้าค่าย มารับยาเบาหวานตามนัดปกติ 3 ครั้ง ไม่ได้มาด้วยอาการปวดตามข้อและกระดูกเหมือนที่ผ่านมา และไม่ได้รับการรักษาด้วยหัตถบำบัดอีกเลย และค่ารักษาผู้ป่วยนอกอยู่ที่ 4,868 บาท ซึ่งลดลงจากก่อนเข้าค่ายถึง 3,112 บาท ระดับน้ำตาลในเลือด ลดลงก่อนเข้าค่ายจาก 280 mg% เหลือ 103-130 mg.%

 

ครูนุ้ย เป็นครูสอนเต้นแอโรบิคในชุมชน เป็นคนหนึ่งที่มาเข้าค่ายเพื่อนำเอาความรู้ไปขยายผลต่อกับชมรมออกกำลังกายเต้นแอโรบิค โดยการสอนการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานให้แก่สมาชิกที่มาออกกำลังกาย และสอนการออกกำลังกายแบบอื่นๆ สอนเรื่องพืช สมุนไพรฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น การกินอาหารเพื่อสุขภาพ การขับพิษออกจากร่างกายและสาธิตการขับสารพิษเช่น ดีท็อกซ์ เป็นต้น เช่นเดียวกับแม่ของพี่นุ้ยที่เป็นแกนนำในการพาชาวบ้านเข้าปฏิบัติธรรมที่วัดทุกวันและอีกหลายๆ คนที่มีความพอใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

**ปัจจัยแห่งความสำเร็จ**

* ผู้บริหารทุกภาคส่วนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของประชาชนและให้การสนับสนุนกิจกรรมเป็นอย่างดี
* ประชาชนและชุมชนมีส่วนร่วม
* องค์กรภาคีเครือข่ายให้ความสนใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
* การทำงานเป็นทีม
* สัมพันธภาพที่ดีของเจ้าหน้าที่ในการทำงานกับประชาชน
* การดูแลสุขภาพให้ยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง

**ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ**

1. ควรมีการติดตามสุขภาพของประชาชนอย่างต่อเนื่องหลังจากเข้าค่าย
2. ควรมีการต่อยอดกิจกรรมและขยายผลไปสู่ประชาชนในพื้นที่อื่นๆ โดยให้ภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมมากขึ้น
3. มีการประเมินผลเชิงลึกด้านสุขภาพ ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล คุณภาพชีวิต
4. มีการประสานข้อมูลและส่งต่อการดูแลไปทุกสถานีอนามัยในพื้นที่

**3. เครือข่ายศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ จังหวัดตรัง (**โรงพยาบาลตรัง เทศบาลนครตรัง วิทยาลัย

พยาบาลบรมราชชนนีตรัง และเครือข่ายภาคประชาชนภายในจังหวัดตรังและจังหวัดใกล้เคียงในภาคใต้ )

**นวัตกรรมค่ายดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงวิธีพุทธ**

**สู่สถาบันทางการศึกษา เยาวชนและประชาชนจังหวัดตรัง**

โลกกำลังร้อนเพราะมนุษย์ทำลายโลกมากขึ้น การใช้ยาและสารเคมีมีมากขึ้น การใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า เทคโนโลยีต่างๆ มากมาย เกินความสมดุล มนุษย์พึ่งพาตัวเองน้อยลงประกอบกับจิตใจเสื่อมลงมากทำให้เกิดความร้อนภายในตัว และรอบตัวมากขึ้นส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยมากขึ้นและทำให้มนุษย์สะสมพิษในร่างกายมากขึ้นด้วย ประกอบกับกระแสวัตถุนิยมทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตที่ผิดธรรมชาติ ใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ หักโหม พักผ่อนไม่เพียงพอ มีความเครียด สับสนวุ่นวายจนกระทั่งเป็นสาเหตุให้เสียสมดุลทั้งร่ายกาย และจิตใจส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่ายกาย เกิดการบีบคั้นด้านจิตใจทำให้คุณภาพชีวิตต่ำลง

ข้อมูลจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง ปี 2552 พบว่าสาเหตุการตายสูงสุดของประชากรคือโรคมะเร็ง คิดเป็นอัตรา 41.45 ต่อแสนประชากร รองลงมาคือโรคหัวใจและหลอดเลือดอัตราตาย 23.10 ต่อแสนประชากร และยังพบว่าอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องนอกจากนี้ยังพบว่า เด็กและเยาวชนจังหวัดตรังมีสุขภาวะที่ไม่พึงประสงค์คือเป็นโรคอ้วนร้อยละเฉลี่ยสูงกว่าระดับภาคและระดับประเทศ เด็กระดับประถมศึกษาที่รับประทานอาหารกรุบกรอบเป็นประจำร้อยละ30.25และดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำร้อยละ 26.50เยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเคยใช้ยาลดความอ้วนมากถึงร้อยละ 79.25 (ที่มา: ข้อมูลจาก Child Watch 2551-2552จังหวัดตรัง) สถานการณ์ดังกล่าวน่าเป็นห่วงไม่น้อย เพราะนอกจากปริมาณและความรุนแรงของความเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องแล้วปัญหาอื่นๆ ก็เริ่มขยายตัวและทวีความรุนแรงตามมา เช่น ปัญหาผลข้างเคียงและการเกิดโรคแทรกซ้อนจากการใช้ยาเคมี บุคลากรสาธารณสุขมีจำนวนจำกัดและส่วนใหญ่ก็เริ่มอ่อนล้าในการต่อสู้กับการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยของประชาชนและบางคนก็เริ่มเจ็บป่วยเช่นกัน

ผู้เขียนก็เป็นหนึ่งในจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังคือโรคความดันโลหิตสูงซึ่งใช้ยาแผนปัจจุบันและพบแพทย์เป็นประจำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาปีเศษ ปัจจุบันอายุ 58 ปี รับราชการที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ตรังเขต 1 กลุ่มงานส่งเสริมการจัดการศึกษา ได้รับข้อมูลว่ามีค่ายเรียนรู้การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง จัดขึ้นโดย นายใจเพชร กล้าจน(หมอเขียว) และคณะ ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล ข.มุกดาหาร จึงคิดว่าน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของตน และผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งเด็ก/เยาวชน/ประชาชนชาวตรัง จึงผนึกกำลังบูรณาการแผนงานโครงการกับโรงพยาบาลตรัง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีตรัง และเครือข่ายภาคประชาชนจัดทำโครงการพัฒนาวิทยากรแกนนำดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง ของบประมาณตามนโยบายพัฒนาจังหวัดตรัง นำทีม 47 คนเข้าค่ายเรียนรู้การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิธีพุทธ (บุญนิยม) ที่สวนป่านาบุญดังกล่าว เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2552-1 ตุลาคม 2552 พบว่าทุกคนมีสุขภาพกายและจิตใจดีขึ้นผู้เขียนได้นำหลักการและเทคนิคสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องทั้งส่วนตัวและบุคคลในครอบครัว

จนปัจจุบัน ผู้เขียนหยุดรับประทานยาลดความดันโลหิต เพราะความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติสามีผู้เขียนอายุ 58 ปี ป่วยเป็นโรคเบาหวานและต่อมลูกหมากโตปฏิบัติตนเช่นเดียวกัน ปัจจุบันระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติอาการของต่อมลูกหมากโตหายไปและหยุดรับประทานยาแผนปัจจุบัน บุตรชายคนที่ 3 อายุ 20 ปีน้ำหนัก 126 กิโลกรัม ปัจจุบันน้ำหนักลดลงเหลือ 100 กิโลกรัม (ลดลงเดือนละ 2-3 กิโลกรัม) และมีทีมวิทยากรที่ไปเข้าค่ายด้วยกันนำเทคนิคการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในวิถีชีวิตอย่างต่อเนื่องจนหายป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายท่าน

ผู้เขียนเชื่อว่าเทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงที่เน้นความประหยัด เรียบง่าย แก้ปัญหาที่ต้นเหตุพึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก เป็นทางเลือกหนึ่งในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ ทั้งปัจจุบันและอนาคตได้และในฐานะที่ผู้เขียนเป็นข้าราชการสังกัดกระทรวงศึกษาธิการรับผิดชอบระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสำนักงานเขตพื้นที่ ตรัง เขต 1 โดยท่านผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่ ตรัง เขต 1 (คุณวินัย ทองรัตน์) เป็นผู้บูรณาการโครงการ งบประมาณ ทั้งงบปกติของหน่วยงาน และงบพัฒนาจังหวัดตรัง ร่วมกับโรงพยาบาลตรัง เทศบาลนครตรัง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีตรัง และเครือข่ายภาคประชาชนภายในจังหวัดและจังหวัดใกล้เคียงในภาคใต้ จัดค่ายดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง อย่างต่อเนื่อง และนำเข้าสู่แผนการปฏิบัติการของแต่ละหน่วยงานที่เกี่ยวข้องรวมทั้งแผนพัฒนาจังหวัดตรัง ปี 2553-2556

สรุปผลการดำเนินงานจัดค่ายดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงของจังหวัดตรังดำเนินการมาแล้ว 5 ครั้ง ดังนี้

**ครั้งที่ 1** วันที่ 29 กันยายน-7 ตุลาคม 2552 ณ สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหารภายใต้ชื่อโครงการสร้างแกนนำสุขภาพพึ่งตน แนวเศรษฐกิจพอเพียง ผู้เข้าอบรมเป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลตรัง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีตรัง ผู้บริหาร-ครูและบุคลากรทางการศึกษา เครือข่ายภาคใต้ รวม 47 คน

**ผลการดำเนินงาน** พบว่าทุกคนมีสุขภาพดีขึ้นอาการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทุเลาลง และมีความสุขใจเพิ่มขึ้น ดังนี้

1. เฉลี่ยน้ำหนักตัวโดยภาพรวมลดลง เฉลี่ย 1.83 กิโลกรัม ก่อนเข้าค่ายฯเฉลี่ย 59.41 กิโลกรัม หลังเข้าค่ายฯเฉลี่ย 57.59 กิโลกรัม

2.ความดันโลหิตโดยภาพรวมลดลงเฉลี่ย 2.70 มิลลิเมตรปรอท ก่อนเข้าค่ายฯเฉลี่ย 121.46 มิลลิเมตรปรอท หลังเข้าค่ายฯเฉลี่ย 118.76 มิลลิเมตรปรอท

3.ความดันโลหิตตัวล่างโดยภาพรวมเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเฉลี่ย 0.56 มิลลิเมตรปรอท ก่อนเข้าค่ายฯ74.56 มิลลิเมตรปรอท หลังเข้าค่ายฯ 75.21 มิลลิเมตรปรอท

4.ดัชนีชี้วัดความสุขเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 4.15 คะแนน ก่อนเข้าค่ายฯ 31.81 คะแนน หลังเข้า ค่ายฯ 35.96 คะแนน

**ครั้งที่ 2** วันที่ 27-31 ตุลาคม 2553 ณ ศูนย์การเรียนรู้ทะเลธรรม อ.เมือง จ.ตรัง ผู้เข้าอบรมเป็นนักเรียน,เยาวชนและประชาชนในท้องถิ่น ภายใต้ชื่อ "โครงการเยาวชนแกนนำผนึกกำลังชุมชน ดูแลสุขภาพต้านยาเสพติดแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง" มีผู้เข้าร่วมโครงการ 91 คน

**ผลการดำเนินงาน** ผู้เข้าอบรมทุกคนสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอาการทุเลาลง นักเรียน,เยาวชนทุกคนมีความตระหนักในการใช้ชีวิตวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

**ครั้งที่ 3** วันที่ 17-21 มกราคม 2553 ณ ศูนย์การเรียนรู้ทะเลธรรม อ.เมือง จ.ตรัง ภายใต้ชื่อโครงการ "ค่ายเยาวชนแกนนำร่วมชุมชนดูแลสุขภาพ ต้านยาเสพติดแบบพึ่งตนแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมจำนวน 297 คน ประกอบด้วย นักเรียน ครู และผู้บริหารโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 5 โรงเรียน คือ โรงเรียนย่านตาขาวรัฐชนูปถัมภ์ ,สภาราชินี2, วัดธรรมราม, วิเชียรมาตุ2 และทุ่งยาวผดุงศิษย์ โรงเรียนละ 15-20 คน มีเยาวชนนอกโรงเรียน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากโรงพยาบาลตรัง เทศบาลนครตรัง ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้

**ผลการดำเนินงาน**

1. ทุกคนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะปฏิบัติ สามารถนำเทคนิค 9 ข้อในการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ถูกต้องและเหมาะสม

2. จากการติดตามและรายงานผลการดำเนินงานของ 5โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการพบว่า

2.1 ทุกโรงเรียนนำไปจัดโครงการ/กิจกรรม หนึ่งในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนด้านสุขภาพ จัดตั้งเป็นชมรม/เครือข่าย ในกลุ่มงาน To Be Number One และสอดแทรกในกิจกรรม Home Room การประชุมอบรมนักเรียน และการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระวิทยาศาสตร์

**ครั้งที่ 4** วันที่ 4-13 พฤษภาคม 2553 ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนทะเลธรรม อ.เมือง จ.ตรัง ภายใต้ชื่อโครงการ"การดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ" ผู้เข้าอบรมจำนวน 315 คน ประกอบด้วยเยาวชน ข้าราชการทุกสังกัด เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกลุ่มเสี่ยงผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สามารถดูแลตัวเองได้และผู้สนใจทั่วไป

**ผลการดำเนินงาน**

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจภาพรวมระดับมากที่สุดร้อยละ 87.50

2.เกิดเครือข่ายของเยาวชน/ประชาชน ผู้ป่วยและกลุ่มคุณภาพช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้านการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 7 เครือข่าย

3.ผู้เข้าอบรมทุกคนมีความสุขกายและสุขภาพจิตดีขึ้นนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตประจำวันและการประกอบวิชาชีพ

**ครั้งที่ 5** วันที่13-14พฤษภาคม 2553 ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนทะเลธรรม อ.เมือง จ.ตรัง ภายใต้ชื่อโครงการ"ค่ายสร้างสรรค์เด็กดีสู่ชุมชน" ผู้เข้าอบรมเป็นครู-ผู้บริหารโรงเรียนและนักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 –มัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 70 คน

**ผลการดำเนินงาน**

ครู-นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อในการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับดี ร้อยละ 80 มีความพึงพอใจในภาพรวมระดับมากที่สุด ร้อยละ 92 มีความตั้งใจจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและคิดจะนำไปเผยแพร่บอกกล่าวคนที่ตนรัก ร้อยละ 100

**ครั้งที่ 6** วันที่ 15 สิงหาคม 2553 ณ ห้องประชุมเทศบาลนครตรัง อ.เมือง จ.ตรัง ภายใต้ชื่อ โครงการ "รวมพลังคนตรังใส่ใจสุขภาพตนในแนวเศรษฐกิจพอเพียง" ผู้เข้าอบรมจำนวน 215 คน เป็นนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีตรัง บุคลากรสาธารณสุข ข้าราชการ ผู้สูงอายุและผู้สนใจทั่วไป

**ผลการดำเนินงาน**

ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเทคนิค 9 ข้อในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 75

**ครั้งที่ 7** วันที่ 23-27 กันยายน 2553 จัดค่ายสุขภาพต้านยาเสพติดแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง

**เป้าหมาย** จำนวน 200 คน เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา/เยาวชน บุคลากรสาธารณสุข ข้าราชการ ผู้สูงอายุ กลุ่มเสี่ยง ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สามารถดูแลตัวเองได้และผู้สนใจ ขยายผลในครอบครัวของนักเรียนผู้เข้ารับการฝึกอบรมพบว่า หายจากการเป็นโรคกระเพาะอาหาร, สิวเสี้ยนบนใบหน้ายุบหายไป ผู้ป่วยโรคอ้วนน้ำหนักลดลงโดยไม่ต้องใช้ยาลดความอ้วน หายจากโรคหืดหอบ /ภูมิแพ้/หวัด อาการปวดเมื่อยตามตัว/ข้อ/กระดูก/กล้ามเนื้อลดลง เป็นต้น

**ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ**

1. เทคนิค 9 ข้อในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองแนวเศรษฐกิจพอเพียง เป็นนวัตกรรมที่สามารถแก้ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บอันเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม อันส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น มะเร็ง, เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง ฯลฯ ซึ่งนับวันทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น จำนวนผู้ป่วยเพิ่มมากยิ่งขึ้น และงบประมาณของรัฐที่ใช้รักษา/ฟื้นฟูก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นด้วย ภาครัฐและภาคเอกชนหน่วยงานองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง สมควรให้การสนับสนุนส่งเสริมเพื่อให้ประชาชนได้เกิดการเรียนรู้นำสู่การปฏิบัติจริงในวิถีชีวิตบนฐานของเศรษฐกิจพอเพียง

2.กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย และหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน รวมทั้งเครือข่ายประชาชนควรผนึกกำลังบูรณาการแผนงาน โครงการ/กิจกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนรู้สู่การปฏิบัติจริงในวิถีชีวิตประจำวันของเด็ก/เยาวชน และประชาชน ในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง ทั่วถึงและต่อเนื่อง

3.ผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ในการดูแลสุขภาพ ซึ่งเกิดผลโดยตรงต่อตัวนักเรียน-ครูอาจารย์ และคนในครอบครัว ทำให้เพื่อนนักเรียน-ครูในโรงเรียนและประชาชนในท้องถิ่นเกิดความสนใจ ใฝ่รู้วิธีการดูแลสุขภาพและทั้ง 5 โรงเรียนได้จัดตั้งเป็นชมรมและเครือข่ายรักษ์สุขภาพตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง จัดนิทรรศการ/สาธิต/พาทำและแนะนำเป็นรายคนรายกลุ่ม ส่งผลให้ลดจำนวนกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นั่นคือส่วนหนึ่งของการบรรเทาเบาคลายจากความทุกข์ทรมานและบางรายก็หายป่วย หรือเป็นโรคเล็กๆ น้อยๆ เช่นโรคหวัด ปวดเมื่อย ไม่ต้องพึ่งยาเคมีหรือพบแพทย์โรงพยาบาล

3.1 โรงเรียนย่านตาขาวรัฐชนูปถัมภ์ได้จัดเป็นโครงการในแผนปฏิบัติประจำปีของโรงเรียนและกำลังพัฒนาเป็นหลักสูตรท้องถิ่น ให้นักเรียนเลือกเรียนตามความสนใจ ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย โดยกำหนดเป็นค่าหน่วยกิจการเรียนรู้ด้วย นอกจากนี้ได้ขยายเครือข่ายความร่วมมือกับโรงพยาบาลย่านตาขาว-เทศบาลตำบลย่านตาขาวอนุมัติงบประมาณของทางราชการร่วมกันจัดค่ายดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงอย่างต่อเนื่อง ทุกวันพฤหัสบดี เวลา15.30น.-17.30น. และจัดทัวร์เพื่อสุขภาพมีการอบรมสัมมนาและปฏิบัติการทั้งภายในรถโดยสารและสถานที่ท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ

3.2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตรัง เขต 1 จัดเป็นชมรมโยคะ และสอดแทรกความรู้ฝึกปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ดีขึ้น

3.3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตรัง เขต 1 จัดประกวดโรงเรียนต้นแบบ ระบบดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง และมอบเกียรติบัตร พร้อมเงินรางวัลสนับสนุนกิจกรรมของโรงเรียนต้นแบบดังกล่าว ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากผู้ว่าราชการจังหวัดตรังเป็นงบพัฒนาจังหวัดตรังจำนวน 80,000 บาท

3.4 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เข้ารับการฝึกอบรมค่ายสุขภาพ ทุกคนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้นและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในวิชาชีพ

3.5 กลุ่มเสี่ยง และผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรวมทั้งผู้สนใจ ที่เข้าร่วมฝึกอบรมทุกคนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น อาการเจ็บป่วยทุเลาเบาคลาย

นอกจากนี้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตรัง เขต 1 ได้ทำโครงการขอรับงบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดตรัง ในปีงบประมาณ 2554 จำนวน 469,000 บาท ภายใต้ชื่อโครงการ “ค่ายเยาวชนแกนนำร่วมชุมชน สามวัยใส่ใจสุขภาพ ต้านยาเสพติดแบบพึ่งตน แนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อตอบสนองประเด็นยุทธศาสตร์จังหวัดตรัง ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนอย่างทั่วถึงโดยการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนและด้านการเสริมสร้างสังคมเอื้ออาทรและสนับสนุนการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

*- สิริการย์ นวลสุวรรณ์-* ผู้เขียน

(นางสิริการย์ นวลสุวรรณ์)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตรัง เขต 1

ประธานเครือข่ายรักษ์สุขภาพจังหวัดตรัง

**4. เครือข่ายศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ เครือข่ายรักษ์สุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง**

**วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ**

**แนวคิดสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ กับ**

**วิชาเลือก ภูมิปัญญาไทยและการดูแลสุขภาพทางเลือก วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ**

**นาวาอากาศโทหญิง นิตยา ภู่ธรรมศิริ**

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าการดูแลสุขภาพในวิชาชีพพยาบาลถูกหล่อหลอมด้วยศาสตร์ตะวันตกเป็นหลัก ดิฉันเป็นคนหนึ่งที่เชื่อมั่นว่าแผนปัจจุบันเป็นวิธีดูแลสุขภาพที่ดีที่สุด ดังนั้นเมื่อจบการศึกษาพยาบาลในปี 2524 ในหน้าที่อาจารย์พยาบาลจึงถ่ายทอดแนวทางนี้มาโดยตลอด จากนั้นมุ่งมั่นสู่การศึกษามหาบัณฑิตสาขาการพยาบาลวิกฤตที่คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดีและจบในปี 2534 หลังจากนั้นที่คาดหวังว่าคงจะเป็นผู้ถ่ายทอดที่มีความรู้ความสามารถเพิ่มขึ้น ผู้ป่วยน่าจะหายจากความเจ็บป่วย ทุกข์ทรมานจากคุณภาพการดูแลที่ดีขึ้น แต่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น โลกเปลี่ยนไป โรคภัยไข้เจ็บรุนแรง และเรื้อรังมากขึ้น ผู้ป่วยเรื้อรังหายจากความเจ็บป่วยยาก นอนรักษาเป็นเวลานาน พบโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงมากขึ้นแต่ดูแลยากเกิดภาวะแทรกซ้อนมากมายทั้งที่รักษาด้วยแผนปัจจุบันอย่างเต็มที่ เมื่อย้อนทบทวน วิเคราะห์ตนเอง เกิดความสงสัยว่าความรู้ที่เรามีถูกต้องเพียงพอ ที่จะสั่งสอนศิษย์ สู่การเป็นพยาบาลที่มีคุณภาพสามารถแก้ไข หรือบรรเทาความเจ็บป่วยเหล่านั้นได้หรือไม่ ความเชื่อมั่นในความรู้ของตนเองเริ่มสั่นคลอน จึงเริ่มแสวงหาความรู้ศาสตร์อื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นชีวจิต Macrobiotics มังสวิรัติ โยคะ สปา แล้วนำมาปรับใช้กับตนเอง ครอบครัว เพื่อนบ้าน รวมทั้งเสนอแนะสอดแทรกแก่ลูกศิษย์บางกลุ่มเท่าที่จะทำได้ จนกระทั่งปี 2543 ตัดสินใจเข้ารับการศึกษาแพทย์แผนไทยที่กระทรวงสาธารณสุข ด้านเวชกรรมและ เภสัชกรรม อาจารย์แพทย์หญิง เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ เป็นผู้หนึ่งที่ปรับเปลี่ยน มโนทัศน์ ให้กว้างขึ้น เริ่มเห็นแนวทางในการนำความรู้ศาสตร์อื่นๆ มาสอดแทรกในสิ่งที่ตนเองปฏิบัติอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลตนเอง ครอบครัว การให้คำแนะนำ แก่ศิษย์และผู้ป่วย ผลจากการทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง และการสะท้อนกลับจากคนรอบข้าง ทำให้เชื่อมั่นว่าการผสมผสานศาสตร์ต่างๆ โดยการเปิดใจกว้าง ไม่มีอคติ ทำให้เกิดความสมดุลและส่งผลดีต่อสุขภาพในที่สุด

ในปี 2549 คุณ สมเกียรติ ภู่ธรรมศิริ(สามี) ได้นำหนังสือความลับฟ้า มาให้ หลังจากอ่านเกิดความสนใจแนวทางการดูแลสุขภาพแนวนี้ จึงพยายามติดต่อกลับไปที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ในที่สุดได้รู้จักกับคุณหมอ เขียว เมื่อแลกเปลี่ยนทัศนคติกับแนวคิด มโนทัศน์กว้างขึ้นอีก การรับรู้บางสิ่ง เปลี่ยนแปลงไป ใคร่ครวญแล้วว่าจะนำความรู้มาใช้กับบทบาทหน้าที่ของตนเองให้ได้มากที่สุดตามศักยภาพของตนเอง เนื่องจากความรู้นี้น่าจะเกิดประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง เพราะทุกคนทำได้เอง ค่าใช้จ่ายน้อย เหมาะกับธรรมชาติวิธีชีวิตคนไทย คนยากจนก้อเข้าถึงได้ ผิดกับแผนปัจจุบัน จากนั้นเริ่มสอดแทรกและเผยแพร่สู่ผู้อื่นรอบๆ ตัวมากขึ้น บ่อยขึ้น สำหรับศิษย์พยาบาล ได้มอบหมายในงานโครงการสุขภาพ งานวิจัยกลุ่มที่รับผิดชอบ นอกจากนั้น ก็มีโครงการจัดการความรู้ จนกระทั่งวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศปรับปรุงหลักสูตรในปี 2551 ดิฉัน ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบสร้างวิชา **ภูมิปัญญาไทยและการดูแลสุขภาพทางเลือก** เป็นวิชาเลือก น.อ.หญิง ศรีไพบูลย์ ศิริมังคละ และ ดิฉัน จึงนำความรู้ของคุณหมอเขียวเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิชาดังกล่าว ได้เปิดสอนในปี 2553 เป็นรุ่นแรก ด้วยการคาดหวังว่า บัณฑิตพยาบาลทหารอากาศ ที่ได้รับการหล่อหลอมด้วยศาสตร์นี้ คงจะมีแนวคิดในการดูแลสุขภาพกว้างกว่าที่เป็นอยู่ เมื่อวันที่พวกเขาต้องการใช้ไม่ว่าจะเกิดวิกฤตกับสุขภาพตนเอง หรือครอบครัวเพื่อนฝูง ตลอดจนผู้ป่วยที่ดูแลอยู่ จะได้มีแหล่งการศึกษาได้ลึกซึ้งขึ้นนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งส่วนตนและผู้อื่นได้ทันท่วงที

ท้ายนี้ขอชื่นชมในคุณงามความดีของคุณหมอเขียวในฐานะมนุษย์ ที่ดำรงบทบาทของตนสร้างสิ่งดีงามและเป็นที่พึ่งแก่เพื่อนมนุษย์ และขอขอบคุณในความเป็นกัลยาณมิตร ดิฉันตั้งใจว่าบนหนทางชีวิตที่เหลืออยู่ จะพยายามมีส่วนร่วมบนแนวทางนี้ตามเหตุปัจจัยที่เหมาะสมตลอดไป

**5. เครือข่ายศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ เครือข่ายรักษ์สุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โรงพยาบาลโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง**

**โครงการสุขภาพดี วิถีพุทธตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงโรงพยาบาลโพธิ์ทอง**

**อำเภอ โพธิ์ทอง จังหวัด อ่างทอง**

|  |
| --- |
| **หน่วยงานรับผิดชอบโครงการ** : หน่วยงาน ชมรมคุณธรรม จริยธรรมโรงพยาบาลโพธิ์ทอง  **สถานที่ปฏิบัติงาน** : โรงพยาบาลโพธิ์ทอง 82 หมู่ 4 ต.บางพลับ อ.โพธิ์ทอง จ.อ่างทอง 14120  หมายเลขโทรศัพท์0-3564-0025-7 ต่อ135โทรสาร 0-3569-1350  **ผู้รับผิดชอบโครงการ** : คุณสุภางค์ ทองมั่น Email : supangsri@yahoo.com  คุณนงลักษณ์ ศรีคุ้มวงษ์ Email : nonglukbam@yahoo.com |
| **ความเป็นมา** เริ่มจากทำโครงการสุขภาพดี วิถีพุทธตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงโรงพยาบาลโพธิ์ทอง ด้วยเงินงบประมาณของโรงพยาบาลสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่และแกนนำชุมชน อาสาสมัคร จำนวน 8 คน ศึกษาดูงาน และเข้าค่ายเชิงปฏิบัติการที่สีมาอโศกในหลักสูตร 5 วัน 5 คืนด้วยเทคนิค ยา 9 เม็ดของอาจารย์ ใจเพชร กล้าจน เมื่อวันที่ 17-21 ตุลาคม 2551 ประเมินสุขภาพก่อนและหลังเข้าค่าย หลังการเข้าค่ายทั้ง 8 คนมีสุขภาพดี น้ำหนักลด ค่าน้ำตาลลดลง รอบเอวลดลง แกนนำ 8 คนขยายผลในโรงพยาบาลและในชุมชน ด้วยการคัดเลือกผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้สุขภาพดีแต่มีใจรักจากชมรมสร้างสุขภาพ กลุ่มรักษ์สุขภาพโรงพยาบาลโพธิ์ทอง จำนวน 44 คน พาไปเข้าค่ายที่สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร หลักสูตร 7 วัน 6 คืน วันที่ 16-22 มกราคม 2552 ประเมินสุขภาพก่อนและหลังเข้าค่าย หลังการเข้าค่ายทั้ง 43 คนมีสุขภาพดี น้ำหนักลด ค่าน้ำตาลลดลง รอบเอวลดลง เบากายสบายมีกำลัง บางคนทดลองหยุดการใช้ยาโดยที่ไม่เป็นอะไร ประเมินความพึงพอใจ พึงพอใจมาก แต่อยากให้มีการเข้าค่ายแบบนี้ที่อ่างทอง เนื่องจากไกลจากการเดินทางและอ่อนเพลีย มีค่าใช้จ่ายมาก ทีมงานจึงนำมาขยายผลที่อ่างทอง ด้วยการนำเสนอในการประชุมวิชาการของโรงพยาบาลโพธิ์ทองเพื่อให้เจ้าหน้าที่ได้มีความรู้เกี่ยวกับแพทย์ วิถีพุทธ แพทย์ทางเลือก จัดอบรมฝึกทักษะแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัคสาธารณสุข ในเครือข่ายโพธิ์ทอง ให้ความรู้กับอาสาสมัครในชุมชนตำบลที่รับผิดชอบ ให้ความรู้กับกลุ่มผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ชมรมสร้างสุขภาพ ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส.) พระภิกษุสามเณรเข้าค่ายภาคฤดูร้อน รับสมัครผู้ที่ป่วย ผู้สนใจและสมัครใจ จัดค่าย หลักสูตร 5 วัน 5 คืน และ 2 วัน 1 คืน ที่จังหวัดอ่างทอง จำนวน 3 รุ่นคือ  รุ่นที่ 1 วันที่ 9- 13 มีนาคม 2552 ณ วัดขุนอินทประมูล อ.โพธิ์ทอง จ.อ่างทอง จำนวน 120 คน  รุ่นที่ 2 วันที่ 27-31 กรกฏาคม 2552 ณ วัดจันทร์ อ. โพธิ์ทอง จ.อ่างทอง จำนวน 43 คน  รุ่นที่ 3 วันที่ 20-21 มีนาคม 2553 ณ วัด เกาะ อ. โพธิ์ทอง จ.อ่างทอง จำนวน 32 คน  ในการเข้าค่าย 5 วัน 5 คืน ครั้งที่ 1 วันที่ 8 -21 ตุลาคม 2551 ครั้งที่ 2 วันที่ 16-21 มกราคม 2552 ครั้งที่ 3 วันที่ 9-13 มีนาคม 2552 พบการเปลี่ยนแปลง กับกลุ่มเป้าหมายคือ การเข้าค่ายครั้งที่ 1 แกนนำ 8 คนมีความพึงพอใจมากที่สุดร้อยละ100 น้ำหนักลดลงน้ำตาลในเลือดลดลง ค่าความดันโลหิตลดลงทุกคน การเข้าค่ายครั้งที่ 2 กลุ่มเป้าหมาย 43 คนพึงพอใจมากที่สุด ร้อยละ 68.2 พึงพอใจมากร้อยละ29.2 ปานกลางร้อยละ 2.4 ร่างกายสดชื่น สบายตัว ทุกคนเห็นประโยชน์ น้ำหนักลดลง 35 คนคิดเป็นร้อยละ 81.3 รอบเอวลดลง 29 คน คิดเป็นร้อยละ 67.4 ค่าน้ำตาลในเลือดลดลง 26 คนคิดเป็นร้อยละ 60.4 ค่าความดันโลหิตลดลง 19 คน คิดเป็นร้อยละ 44.1 การเข้าค่ายครั้งที่ 3 กลุ่มเป้าหมาย 105 คน พึงพอใจมากที่สุดร้อยละ 92.1 พึงพอใจมากร้อยละ 5.2 ปานกลางร้อยละ 2.6 ร่างกายสดชื่น สบายตัว ร้อยละ 100 เห็นประโยชน์ อยากให้ทำค่ายแบบนี้อีกที่อำเภอโพธิ์ทอง กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานและภาวะน้ำตาลในเลือดเกิน (IFG) 24 คน น้ำตาลในเลือดลดลง 23 คน คิดเป็นร้อยละ 95.8 กลุ่มน้ำหนักเกิน 31 คน ลดลง 18 คน คิดเป็นร้อยละ 58.0 กลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและผู้มีภาวะความดันโลหิตสูง 43 คน ความดันโลหิตลดลง 28 คน คิดเป็นร้อยละ 65.1 พึงพอใจมากร้อยละ29.2 ปานกลางร้อยละ 2.4 ร่างกายสดชื่น  **หลังจากนั้นมีการประเมินการเข้าค่าย 5 วัน, 1 เดือน และ 6 เดือน** |

**ตารางที่ 1** ประเมินผลหลังเข้าค่ายฯ 5 วัน, 1 เดือน และ 6 เดือน

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ประเภทผู้ป่วย** | **ร้อยละของผู้ที่ควบคุมความผิดปกติได้ ตามระยะเวลาประเมินผล** | | |
| **5 วัน** | **1 เดือน** | **6 เดือน** |
| เบาหวาน | 83.3 | 75.0 | 69.2 |
| ภาวะเบาหวาน | 88.0 | 74.0 | 71.4 |
| ความดันโลหิตสูง | 62.9 | 60.0 | 55.1 |
| ภาวะน้ำหนักเกิน | 79.0 | 68.9 | 60.0 |
| ภาวะไขมันในเลือดสูง | - | 56.9 | 50.0 |

|  |
| --- |
| จะพบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงกับผู้ป่วยที่ผ่านการเข้าค่ายที่มีแนวโน้มในทางที่ดีทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะขยายผลต่อไปเท่าที่จะทำได้แม้จะไม่ใช่ในรูปของการเข้าค่ายแต่เป็นการเผยแพร่ความรู้กลุ่มเป้าหมายที่จัดกลุ่มอยู่แล้วแต่นำไปผสมผสานให้ความรู้เพิ่มเติมในองค์ความรู้ด้านการแพทย์วิถีพุทธ  **ผลการเผยแพร่ความรู้ในกลุ่มต่างคือ**  1. สุขภาพดีวิถีพุทธ สาธิตอาหารสุขภาพ จัดเลี้ยงอาหารสุขภาพ กลุ่มเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลโพธิ์ทอง 2 ครั้ง  2. สุขภาพดี วิถีพุทธ สาธิตอาหารสุขภาพ พืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพร ตึกผู้ป่วยนอก 2 ครั้ง  3. สุขภาพดี วิถีพุทธ สาธิตอาหารสุขภาพ พืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพร ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลโพธิ์ทอง ชมรมผู้สูงอายุตำบลคำหยาด ตำบลระมะสัก 5 ครั้ง  4. สุขภาพดี วิถีพุทธ สาธิตอาหารสุขภาพ พืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพร กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานโรงพยาบาลโพธิ์ทอง 2 ครั้ง  5. สุขภาพดี วิถีพุทธ สาธิตอาหารสุขภาพ พืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพร กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขอำเภอโพธิ์ทอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข 2 ครั้ง  6. สุขภาพดี วิถีพุทธ สาธิตอาหารสุขภาพ พืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพร กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขอำเภอเมือง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลอ่างทอง 3 ครั้ง  7. สุขภาพดี วิถีพุทธ สาธิตอาหารสุขภาพ พืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพร กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขอำเภอวิเศษชัยชาญ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลวิเศษชัยชาญ 1 ครั้ง.  8. สุขภาพดี วิถีพุทธ สาธิตอาหารสุขภาพ พืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพร กลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ จังหวัดอ่างทอง 1 ครั้ง.  9. สุขภาพดี วิถีพุทธ สาธิตอาหารสุขภาพ พืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพร กลุ่มพนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดชลบุรี สำนักงานใหญ่ กรุงเทพฯ รวม 5 ครั้ง  10. สุขภาพดี วิถีพุทธ สาธิตอาหารสุขภาพ พืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพร ถวายอาหารพระภิกษุสามเณรวัดพระนอนจักรสี จังหวัดสิงห์บุรี 2 ครั้ง  11. สุขภาพดี วิถีพุทธ สาธิตอาหารสุขภาพ พืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพร การทำยาหม่อง สมุนไพร แก่นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสระบุรีศึกษาดูงานชุมชนพึ่งตนตำบลอ่างแก้ว 1 ครั้ง  12. สุขภาพดี วิถีพุทธ พืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพรการทำยาหม่องสมุนพรฤทธิ์เย็น แก่ผู้ตรวจประเมินโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจากศูนย์อนามัยที่ 1  13.สุขภาพดี วิถีพุทธ สาธิตอาหารสุขภาพ พืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพร สามเณรเข้าค่ายบรรพชา 1 ครั้ง  14. สุขภาพดี วิถีพุทธ สาธิตอาหารสุขภาพ พืชผักสมุนไพร น้ำสมุนไพร กลุ่มอาจารย์และนักเรียนค่ายพุทธบุตร ณ วัดจันทร์ 2 ครั้ง.  **เหตุปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินงาน** ผู้บริหารให้การสนับสนุน ชุมชนมีส่วนร่วม เครือข่ายให้การสนับสนุนมีบทเรียนของความสำเร็จมาเป็นตัวอย่าง |

**6. เครือข่ายศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ เครือข่ายรักษ์สุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น**

**โครงการรักษ์สุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น**

โครงการรักษ์สุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น ได้เชิญ “หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน” มาเป็นวิทยากรให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพของ CUP โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จำนวน 5 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 วันที่ 11-12 มกราคม 2550 เข้าค่ายรักษ์สุขภาพที่ศรีทองริเวอร์ไซด์

ครั้งที่ 2 วันที่ 11 พฤษภาคม 2551 บรรยายการดูแลสุขภาพพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ครั้งที่ 3 วันที่ 26-30 มิถุนายน 2551 เข้าค่ายรักษ์สุขภาพที่แก่นอโศก

ครั้งที่ 4 วันที่ 14 มีนาคม 2552 บรรยายการดูแลสุขภาพพึ่งตนเองเพื่อลดการเกิดโรคเรื้อรัง

ครั้งที่ 5 วันที่ 13 ตุลาคม 2552 บรรยาย ยอดยาดีวิถีพุทธ ในงานวิชาการประจำปี 2552 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยของแก่น

**สรุปผลการดำเนินงาน โครงการรักษ์สุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง**

**ผลการประเมินบรรยายการดูแลสุขภาพพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง**

**วันที่ 11 พฤษภาคม 2551**

ผู้เข้าอบรมพึงพอใจร้อยละ 96

ผู้เข้ารับการอบรมมีแนวคิดที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพร้อยละ 100

ผู้เข้ารับการอบรมมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหลังการอบรม 1 เดือน ร้อยละ 80

มีผู้สมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมรักษ์สุขภาพมากกว่าร้อยละ 50

**แนวทางการขยายผลการดำเนินงาน**  ขยายผลสู่ชุมชน เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้ และรู้จักป้องกันการเกิดโรคที่เกิดจากกพฤติกรรมการบริโภคได้อย่างเข้าใจ และยั่งยืน

**ความจริงจากใจของผู้เข้ากิจกรรมในวันสุดท้ายของการเข้าค่ายสุขภาพที่แก่นอโศก**

วันที่ 26-30 มิถุนายน 2551

**ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม** เข้ารับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ฉายแสง มีน้ำซึมตลอดเหนือรอยผ่าตัด บวม รู้ว่ามีโครงการนี้จึงมาร่วม วันนี้รู้สึกสบายดี มีกำลัง

**พยาบาล รพ.เลย** มาเพราะเพื่อนชวน กินอาหารสุขภาพแล้ววันที่ 2 ท้องอืด วันที่ 3 คอแห้งได้อาหารฤทธิ์ร้อน 2 คำ ดีขึ้น

**คุณพัชรินทร์ กทม.** เป็นหวัด นอนถูกพัดลมดื่มน้ำเขียวหายเจ็บคอ กินอาหารสุขภาพได้ ต้องการลดน้ำหนัก

**คุณเอื้อมพร กทม.** เป็นไขข้ออักเสบ รูมาตอยด์มา 10 ปี กินยารักษา ผลข้างเคียงเป็นโรคกระเพาะลำไส้อักเสบ มีปัญหาในเรื่องอาหารสุขภาพ กินส้มตำปวดท้อง วันที่ 3-4 ดื่มน้ำย่านาง ผสมน้ำมันเขียว น้ำกล้วยแล้วดีขึ้น จะนำไปทำกินต่อที่บ้าน มือที่กำไม่ได้ วันนี้กำมือได้แล้ว

**คุณดวงจันทร์ จากสามเหลี่ยม** เป็นโรคความดันโลหิตสูง มาวันแรกขาบวมมาก กัวซาอาการดีขึ้นความดันโลหิต 160/100 มิลลิเมตรปรอท แต่รู้สึกสบายดี

**คุณแม่ชารี อสม.ชุมชนมะขาม** เป็นเบาหวาน ได้เข้าร่วมกิจกรรมวันที่ 11 พฤษภาคม 2551 แล้วนำไปปฏิบัติต่ออาการดีขึ้น จึงมาร่วมเข้าค่ายก่อนเข้าค่ายน้ำตาล ในเลือด 168 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ วันนี้ระดับน้ำตาล ในเลือด 55 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ (งดยา) ไม่มีอาการหน้ามืดหรือวิงเวียน สบายดี

**คุณมาลัย** เป็นหอบหืดต้องพ่นยาทุกวัน มาอยู่ค่ายไม่ได้พ่นยา และไม่มีอาการ

**จนท.รพ.**เป็นโรคความดันสูง ปวดข้อ มาเข้าค่ายแล้วรู้สึกเบากาย ไม่ปวดข้อ ความดันโลหิตลดลง

**คุณนิตยา พยาบาล** เห็นผู้ป่วยโรคมะเร็งมามาก กลัวประสบกับตัวเองจึงหาแนวทางดูแลสุขภาพและพาพ่อมาเข้าค่ายด้วย พ่อเป็นเบาหวาน และสูบบุหรี่วันละ 20 มวน อยู่ในค่ายพ่องดบุหรี่ได้และน้ำตาลใน เลือด ลดลงจาก 200 เหลือ 77 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

**คุณจรียา** เคยเข้าร่วมกิจกรรมวันที่ 11 พฤษภาคม 2551 นำไปปฏิบัติอาการร้อนวูบวาบจากวัยทองดีขึ้น มีปัญหารากฟันอักเสบ หลังเข้าค่ายอาการดีขึ้น

**คุณหยาด** ข้อสะโพกติดนั่งขัดสมาธิไม่ได้ เข้าค่ายวันแรกมีปัญหาการออกกำลังกาย วันที่ 2 มีอาการคลื่นไส้ วิงเวียน วันสุดท้ายรู้สึกเบากายสบายขึ้นมาก นั่งขัดสมาธิได้

**คุณปทุมรัตน์** เข้าร่วมกิจกรรมวันที่ 11 พฤษภาคม 2551 แล้วนำไปปฏิบัติโดยทำให้แม่ที่เป็นเบาหวานกิน แม่ที่เคยน้ำตาล ในเลือด 430 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ และคุมน้ำตาลโดยใช้ยาฉีด วันละ 2-4 ครั้ง มาเข้าค่ายนอนหลับได้ทั้งคืน

**คุณสุนาถ** เป็นความดันสูงปวดสะบัก เอ็นอักเสบ เข้าร่วมกิจกรรมวันที่ 11 พฤษภาคม 2551 แล้วอยากมาเข้าค่าย หลังจากมาแล้วรู้สึกว่าเป็นบุญที่ได้มา เพราะได้ความรู้มากมาย วันนี้รู้สึกอาการไม่สบายต่างๆ ดีขึ้นมาก

**7. เครือข่ายศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ เครือข่ายโรงพยาบาลศูนย์สรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี**

**บันทึกประสบการณ์ ดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่นด้วยแนวทางสุขภาพพึ่งตน แนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ**

ดิฉัน นางสาวเสาวนีย์ สอนอาจ พยาบาลหน่วยSelf Care โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี อายุ 51 ปี อายุการทำงาน 31 ปี ได้ศึกษา” องค์รวมเทคนิคสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง” (หลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ) โดยคุณหมอเขียว (หมอใจเพชร กล้าจน)

ดิฉันได้นำมาใช้ในการแก้ปัญหาด้านสุขภาพให้กับตนเอง ญาติและคนรู้จักแล้วผลที่ได้รับเป็นที่น่ายินดีมาก ซึ่งจะเล่าพอสังเขปได้ดังนี้

ตัวดิฉันเอง ปัญหาคือ

- วัยทอง ร้อนวูบวาบตามตัว (อายุ 51 ปี) ปัจจุบันไม่มีอาการ

- วิงเวียนบ่อยมาก ปัจจุบันไม่มีอาการ

- มีพยาธิใบไม้ตับ เจ็บชายโครง U/S 2 ปี หมอบอกปกติ (หมอบอกดิฉันคิดมาก) แต่เจ็บชายโครงขวาเกือบทุกวัน ปัจจุบันเกือบปกติ

- Cyst ที่ Breast ข้างละ 2 -3 ก้อน ปัจจุบันก้อนยุบลง

- Renal Cyst 1 cm. R/O DRTA ปัจจุบัน U/S ไม่พบ สุขภาพดีเกือบปกติ

**บันทึกประสบการณ์ของผู้ป่วยที่ได้รับคำแนะนำ จาก คุณเสาวนีย์ สอนอาจ พยาบาลหน่วย Self Care โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์**

**ท่านที่ 1 Case เนื้องอกที่ก้านสมอง**

ด.ญ. อายุ 15 ปี ที่อยู่ 30 หมู่ 7 ตำบลหัวดอน อำเภอเขื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี

อาการที่ป่วย

ปวดศีรษะและตา แพทย์แนะนำตัดแว่นสายตาสั้น-เอียง จากนั้นมีสิวขึ้นที่จมูก มารดาใช้เข็มสะกิดสิวให้ เด็กเป็นลมถูกนำตัวส่ง รพ.สรรพสิทธิประสงค์ แพทย์ทำ CT scan พบก้อนที่ก้านสมองขนาด 4 cms ได้ส่งตัวไปรักษาที่รพ.รามาธิบดี ผ่าตัดสมอง 7 ชั่วโมงยังเหลือก้อนที่นำออกไม่ได้ ร้อยละ 20 เพราะติดก้านสมองมาก แพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้โดยไม่มียารักษาเลย แต่วางแผนจะผ่าตัดอีก

หลังผ่าตัดกลับมาอยู่ที่บ้าน ได้รับคำแนะนำให้งดเนื้อสัตว์ ใช้เนื้อปลา เพิ่มผัก ทานข้าวกล้อง งดผงชูรส ใช้ใบย่านาง 1 กำมือสด คั้นดื่มทันที 1 แก้วตามด้วยน้ำ 1 แก้ว กินก่อนอาหารเช้าและเย็น เมื่อครบ 3 เดือน ได้ทำ CT scan แล้วไม่พบก้อนเนื้องอกเลย และสุขภาพดีขึ้นมากจนเป็นปกติ

**ท่านที่ 2 ปวดท้องเวลาเป็นประจำเดือน และไม่มีบุตรหลังแต่งงาน 3 ปี**

ชื่อ : คุณวราภรณ์ ปละสมิทธิ์ อายุ 32 ปี อาชีพพยาบาล

**ปัญหาสุขภาพที่พบ**

มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพคือ จะปวดท้องเวลาเป็นประจำเดือน ซึ่งแต่ละเดือนก็จะทรมานมาก เคยรับประทานยาแก้ปวดซึ่งก็จะบรรเทาได้แค่เพียงส่วนหนึ่ง แต่ยังมีอาการปวดหลงเหลืออยู่ประมาณร้อยละ 50 และต้องนอนพักด้วยอาการปวดท้องถึงจะบรรเทา

**คำแนะนำ**

มีอยู่ 1 เดือนที่บ่นปวดท้องตอนเป็นประจำเดือน ก็มีพี่แนะนำให้ดื่มน้ำ 1 แก้วผสมกับ น้ำมันเขียวตรีมรกต เพียง 2 –3 หยด ตอนนั้นปวดท้องทรมานมากคิดว่าจะขอลาหยุดงาน เมื่อได้ใช้น้ำมันเขียวทาบริเวณท้องน้อย หลังจากดื่มน้ำประมาณ 10-20 นาที อาการปวดท้องบรรเทาลงอย่างมากจนแทบจะไม่ปวดเลย ดิฉันสงสัยว่าจะอุปาทานหรือเปล่า แต่ถ้ายังมีอาการปวดดิฉันก็คงจะทำงานต่อไม่ไหว พออาการปวดดีขึ้น ดิฉันก็สามารถทำงานได้ต่อโดยไม่ต้องนอนพักเหมือนเช่นเคย คิดว่าได้ทดสอบกับตัวเองแล้วก็เห็นผลจริง เดือนต่อมาก็เริ่มจะมีอาการจึงได้ผสมน้ำอุ่นผสมกับน้ำมันเขียวอีก 1 เดือน ก็ปรากฏว่าไม่มีอาการปวดท้อง พอเดือนที่ 2 ดิฉันก็ตั้งครรภ์ ก็เลยทำให้ไม่ได้ทดสอบต่อว่าในเดือนที่ 3-4 อาการปวดท้องจะเป็นอย่างไร

ดิฉันเองมีปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์คือแต่งงาน 3 ปี ยังไม่มีบุตรทั้งสามีและดิฉันสุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว พอมีพี่แนะนำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ งดเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ที่ใช้สารเคมี หันมารับประทานข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ไร้สารพิษ ดื่มน้ำย่านางวันละ 1 แก้ว เป็นเวลาประมาณ 2 –3 เดือน ติดต่อกันเกือบจะทุกวัน ก็รู้ว่าสุขภาพโดยรวมดีขึ้น ไม่ค่อยเป็นหวัดบ่อย และได้ตั้งครรภ์เป็นท้องแรกและได้แนะนำเพื่อนที่มีปัญหาเดียวกันให้หันมาดูแลสุขภาพ และปฏิบัติตัวตามที่ดิฉันเคยปฏิบัติมา ก็มีเพื่อนๆ ทำตามหลายคน ขณะที่ท้องก็ตรวจพบว่ามีปัญหาเรื่องผลเลือดผิดปกติ ดิฉันจึงต้องปฏิบัติตัว ดูแลสุขภาพอย่างเคร่งครัดมากขึ้น

**ท่านที่ 3 เป็นสิว เป็นฝี**

นายตะวัน สอนอาจ อายุ 20 ปี อาชีพ นักศึกษา

ที่อยู่ 108 หมู่ 4 ตำบลก่อเอ้ อำเภอเขื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี

**ปัญหาสุขภาพ คือ**

1. สิวเป็นหนอง มีมากบริเวณจมูก

2. เป็นฝีบริเวณขาหนีบหรือบริเวณก้นย้อยหรือบริเวณต้นขาบ่อย ต้องใช้ยาปฏิชีวนะบ่อย หากไม่บีบหนองออกจากหัวฝี จากนั้นไม่เกิน 2 สัปดาห์ ก็จะเกิดฝีใหม่ขึ้นอีก

**คำแนะนำ**

ปรับอาหารที่ชอบคือ หมูปิ้ง ไก่ปิ้ง อาหารจานด่วน ให้ลดลง เพิ่มผักผลไม้สด ให้ดื่มน้ำย่านาง, ใบเตยและใบบัวบก

**ผลที่ได้คือ** ใบหน้าไม่มีสิว ไม่เกิดฝีอีกเลย โดยไม่ได้ใช้ยาเลย

**ท่านที่ 4 แมลงต่อย**

คุณสมชาย แก้วนอก อายุ 46 ปี

ที่อยู่ : 506 หมู่ 18 บ้านนิคมพัฒนา ตำบลไร่น้อย อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

ถูกแตนต่อย ใบย่านาง 2 ใบ ใบตำลึงแก่ 1 ใบ ขยี้แล้วทาบริเวณที่ถูกต่อย ไม่มีอาการเจ็บปวดเลย ต่อมาลูกชายถูกแมลงภู่ต่อย จากที่เคยปวดบวมใช้ใบย่านาง 2 ใบ ใบตำลึงแก่ 1 ใบขยี้ บีบน้ำทาภายใน 3- 5 นาที ไม่มีอาการปวดบวมเลย

**ท่านที่ 5 โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง**

นายชัยรัตน์ พัดโบก อายุ 56 ปี

ที่อยู่ : 34 หมู่ 4 ถนนสมเด็จ ตำบลปทุม อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

อาชีพ : รับราชการ ตำแหน่งสรรพสามิตพื้นที่อุบลราชธานี สาขาเดชอุดม

ป่วยเป็นโรคเมลิออย์ RTA ตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2550 และเป็นเบาหวานในเดือนและปีเดียวกัน รักษาที่โรงพยาบาลศูนย์สรรพสิทธิประสงค์ หมอนัดทุก 2 เดือนหรือทุก 1 เดือนในบางครั้ง

**ปัญหาที่พบ**

1. ครั้งแรกที่ตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดก่อนรับประทานอาหาร มากกว่า 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
2. หลังรับยาเบาหวานทั้งชนิดกินและฉีดเช้าเย็น น้ำตาลในเลือดเหลือประมาณ 185 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
3. ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ไม่กระปรี้กระเปร่า
4. ความดันโลหิตสูงต้องทานยาประจำ

**ความรู้ที่ได้รับ**

ได้รู้เกี่ยวกับการดื่มน้ำย่านางโดยใช้ประมาณ 15 ใบ ใบเตย 3 ใบ และใบบัวบก 10 ใบ บดรวมกันดื่ม 2 ครั้ง ทานก่อนอาหารเช้า-เย็น ประมาณ 3 เดือน อาหารอื่นๆ ควบคุมไม่ค่อยได้

**ผลที่ได้รับ**

1. ความดันโลหิตลดลงปกติ
2. หลังทานน้ำย่านาง 7 –8 เดือน ระดับน้ำตาลในเลือด 66 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ แต่ไม่มีอาการผิดปกติไม่วิงเวียน ใจสั่น แพทย์ลดยาฉีด
3. อาการปวดเมื่อยตามตัวหายขาด
4. มีคนทักว่าหน้าตาสดใสขึ้นและตัวเองรู้สึกว่าสุขภาพตัวเองดีขึ้นมาก
5. เมื่อได้ดื่มน้ำย่านางที่พยาบาลบอกทำให้รู้สึกร่างกายสดชื่น และหายเหนื่อย เดินขึ้นบันได รู้สึกขาไม่อ่อน ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ทำให้ความดันโลหิตลดลงเป็นปกติ จึงขอขอบคุณพยาบาลที่ท่านแนะนำเป็นอย่างสูง

**8. เครือข่ายศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ โรงพยาบาลมหาชนะชัย** **จังหวัดยโสธร**

**ประสิทธิผลโปรแกรมค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร**

**บทคัดย่อ**

จากการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพระบบบริการผู้ป่วยโรคเรื้อรัง คลินิกเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลมหาชนะชัย ปี 2551 พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังร้อยละ 46.8 มีภาวะแทรกซ้อนทางไต ร้อยละ 25.7 ตามัวมองไม่ชัด ร้อยละ 53.2 ชาปลายมือปลายเท้า ร้อยละ 44.8 ตัดอวัยวะ ร้อยละ 1.9 มีโรคร่วมที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน ได้แก่ เบาหวานร่วมกับโลหิตสูง ร้อยละ 32.7 เบาหวานร่วมกับโรคหัวใจ ร้อยละ 9.4 และมีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ร้อยละ 38.7 พฤติกรรมไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 50.4 สูบบุหรี่ ร้อยละ 6.3 ดัชนีมวลกายเกิน 25 ร้อยละ 28.5

จากข้อมูลเชิงประจักษ์ข้างต้น ทีมดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จึงได้จัดทำโครงการค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ญาติ อาสาสมัครสาธารณสุข และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ระยะเวลาการเข้าค่าย 3 วัน 2 คืน (ค่ายเรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยหมอเขียว ใจเพชร กล้าจน) มีวัตถุประสงค์เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันและภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ทั้งนี้รูปแบบการจัดกิจกรรม คือ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยคัดเลือกกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการจัดโปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โปรแกรมฝึกออกกำลังกาย โปรแกรมฝึกจัดการความเครียด มีเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และแบบทดสอบความเครียดของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลเป็นค่าเฉลี่ยและร้อยละ

ผลการจัดโปรแกรมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังเข้าโปรแกรมค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มี 3 โปรแกรม ได้แก่

1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารล้างพิษและอาหารบำบัดโรค คือ การดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายน้ำ หลังอาหาร 1-2 ชั่วโมง และดื่มน้ำเฉลี่ยวันละ 1-2 แก้ว มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็น 4.4 คะแนน การบริโภคอยู่ในระดับบ่อยมาก รองลงมา คือ การรับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กล้วย ผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด ผักฤทธิ์เย็น เช่น ส้มตำ ผักสลัด น้ำพริกรสไม่จัด ยำ เมี่ยง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็น 4.3 คะแนน การบริโภคอยู่ในระดับบ่อยมาก เช่นกัน การดื่มน้ำคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ (น้ำใบย่านาง ใบเตย) ค่าเฉลี่ยคะแนนเป็น 4.2 การบริโภคอยู่ในระดับบ่อย และการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ค่าคะแนนเฉลี่ยเป็น 1.5 คะแนน อยู่ในระดับที่ไม่เคยบริโภค

2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายในแต่ละครั้งต่อเนื่องกันอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.3 คะแนน การปฏิบัติอยู่ในระดับบ่อยมาก รองลงมา คือ การออกกำลังกายโดยการเดิน หรือวิ่งเหยาะๆ การออกกำลังกายคนเดียว และในชีวิตประจำวันใช้เวลาในการเดินเฉลี่ย มากกว่า 30 นาที ขึ้นไป ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.2 คะแนน การปฏิบัติอยู่ในระดับบ่อย และการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ ยืดเหยียด กำหนดลมหายใจ ล้างพิษทางลมหายใจ กดจุดลมปราณ แบบฉบับหมอเขียว มีค่าคะแนนเฉลี่ย 2.6 คะแนน การปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยมาก

3) พฤติกรรมการจัดการความเครียด ผลการประเมินความเครียดก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง พบว่า จำนวนผู้ป่วยที่มีระดับความเครียดน้อยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จากร้อยละ 14.5 เป็นร้อยละ 27.1 ระดับความเครียดปานกลาง เพิ่มมากขึ้น จาก ร้อยละ 14 เป็นร้อยละ 50 และระดับความเครียดรุนแรงลดลงจากร้อยละ 4.2 เป็นร้อยละ 2.1 ค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลในเลือด หลังเข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พบว่าผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดปกติเพิ่มมากขึ้น จากก่อนเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ 2.4 หลังเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ 60.9 และผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลมากกว่า 210 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ก่อนเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ 22.9 หลังเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่พบผู้ที่มีระดับน้ำตาล มากกว่า 210 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ และระดับความดันโลหิตปกติ น้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท เพิ่มมากขึ้น จากร้อยละ 12.5 เป็นร้อยละ 18.7 และระดับความดันโลหิตสูงมากกว่า 160/100 มิลลิเมตรปรอท ลดลงจากร้อยละ 41.6 เป็นไม่พบผู้ป่วยที่มีระดับความดันโลหิตสูงมากกว่า 160/100 มิลลิเมตรปรอท อย่างไรก็ตาม ควรมีการพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง และมีกิจกรรมที่หลากหลายเหมาะสมกับกลุ่มผู้ป่วย และสามารถให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

**ภาคผนวก จ**

**ใจเพชร กล้าจน จากสื่อสารมวลชน**

**หมอเขียว ศูนย์บาท รักษาทุกโรค**





**"หมอเขียว" ศูนย์บาท รักษาทุกโรค (ฅ คน )**

การที่ชายคนหนึ่งเปลี่ยนชื่อตนเองจาก **"สำเริง มีทรัพย์" เป็น "ใจเพชร กล้าจน"** ในทางหนึ่งเป็นความพยายามบอกกับทุกคนถึงสิ่งที่เขายึดเหนี่ยว

จุดหมายชีวิตแท้จริงที่ชายผู้นี้ยึดถือ คือ ความพยายามช่วยเหลือให้เพื่อนมนุษย์ได้หายจากโรคภัย โดยไม่ต้องเสียเงินสักบาท... ด้วยการรักษาแบบ **"แพทย์วิถีพุทธ"**  
  
**"หมอเขียว" หรือ ใจเพชร กล้าจน** จบการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ เขาพยายามรักษาผู้ป่วยตามวิชาแพทย์ที่ได้ร่ำเรียนมาอย่างเต็มที่ แต่พอทำไปได้ชั่วระยะ คนเป็นหมอก็ต้องผจญกับคำถามในใจที่ไหนคำตอบกับตัวเองไม่ได้เสียที

**"ทำไมทุกคนยังป่วย ทั้งที่เครื่องมือแพทย์ทันสมัยขึ้น ทำไมรักษาไปแล้วแพงขึ้นทุกวัน ที่สำคัญเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกลับป่วยแซงหน้าชาวบ้านอีก"**  
ยิ่งคิด ก็ยิ่งงง เขาว่า ไม่เพียงเท่านั้น ตัวหมอเองที่เป็นโรคหัวใจขาดเลือดและปวดข้อ ใช้ยาที่ดีที่สุดของโรงยาบาลรักษาแล้วแต่ก็ไม่หายความสงสัยนี้ทำให้หันกลับมาศึกษาแพทย์ ทางเลือกและนำมาใช้ร่วมกับแผนปัจจุบันผลปรากฏว่าคนไข้หายเพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัว แต่นับแล้วก็ยังได้แค่ 40 เปอร์เซ็นต์ของคนไข้ทั้งหมด ซึ่งทำให้หมอเขียวยังคาใจต่ออีกว่า ทำไมอีก 60 เปอร์เซ็นต์ รักษาไม่ได้ คนที่รักษาได้ก็กลับมาเป็นใหม่ หรือการแพทย์ที่ทำอยู่จะมาผิดทาง หมอเขียวเครียดกับเรื่องนี้มากจนต้องไปปฏิบัติธรรม แต่พอได้อ่านพระไตรปิฎกก็พบว่า คำตอบทั้งหมดอยู่ในนี้แล้ว

หนึ่งในคำสอนที่นำมาพิจารณา คือ เรื่องสังคีติสูตร หมอเขียวคิดไปถึงเรื่องสมดุลของร่างกาย เรื่องปรับร้อน-ปรับเย็น ซึ่งมีในศาสตร์แพทย์แผนไทยอยู่แล้ว เพียงแต่ยังใช้ไม่ได้ผลดี เพราะมัวแต่ปฏิบัติตามตำราซึ่งเขียนในสมัยโบราณ ในขณะที่โลกปัจจุบันร้อนขึ้น การปรับร้อน-เย็นจึงต้องเปลี่ยนตามโลก เพื่อให้เกิดสมดุลที่แท้จริง

หมอเขียวลองรักษาโดยวิเคราะห์ ธาตุร้อน - เย็น ด้วยตนเอง ให้ยาฤทธิ์เย็นมากขึ้นตามโลกที่ร้อนขึ้น เริ่มจากรักษาแม่ที่ปวดมดลูกให้หายได้ ทั้งที่แพทย์ปัจจุบันหาสาเหตุไม่พบ จากนั้นก็ใช้แนวทางดังกล่าวไปรักษาโรคมะเร็ง โรคไต โรคความดัน และบันทึกการรักษาทุกครั้ง ผลปรากฏว่าคนไข้ร้อยละ 90 อาการทุเลา รู้สึกสบายขึ้น เมื่อค้นพบว่าการรักษาที่ได้ผลจริงนั้น พระพุทธเจ้าได้สอนไว้หมดแล้ว หมอจึงประมวลความรู้ทั้งหมด และเรียกชื่อว่า "การแพทย์วิถีพุทธ"

ใจความของการแพทย์แผนนี้ คือ ใช้คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแก่นแกน นำจุดดีของการแพทย์ต่าง ๆ มารวมกัน โดยมีธรรมะเป็นตัวเชื่อมประสานบูรณาการ โดยมีหลักการ 3 ข้อ คือ ใช้สิ่งที่ประหยัดและเรียบง่าย มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา เพราะแก้ที่ต้นเหตุ และแต่ละคนทำเองได้ ไม่ต้องให้หมอรักษา แต่รักษาตัวเอง

ยา 9 เม็ดที่หมอเขียวใช้รักษาก็ไม่มีราคาค่างวด เพราะเป็นหลักปฏิบัติ 9 ประการที่ทำได้เอง ได้แก่ รับประทานสมุนไพรปรับสมดุล แช่มือเท้าในน้ำสมุนไพร รับประทานอาหารปรับสมดุล ใช้ธรรมะคลายเครียด ออกกำลังกายกดจุดลมปราณรู้จักเพียรและพักให้พอดี ทำกัวซา ดีท็อกซ์ และพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน เมื่อไม่ต้องเสียค่ายาแพง ๆ หรือเสียค่าหมอ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของคำว่า **"ศูนย์บาท รักษาทุกโรค"**

นอกจากเหนือจากมิติทางสุขภาพ หมอเขียวยังให้ความสำคัญกับวิถีชีวิตแบบพุทธอย่างครบวงจร ดังที่ได้สละพื้นที่กว่า 40 ไร่ เพื่อตั้ง "สวนป่านาบุญ" ซึ่งเป็นศูนย์เศรษฐกิจพอเพียง ใช้ปลูกข้าว ผัก พืชสมุนไพร เพื่อเตรียมความพร้อมในการพึ่งพาตนเองก่อนที่ต่อมาจะเปิดเป็นศูนย์สุขภาพให้ผู้คนเข้ามาเก็บเกี่ยวความรู้เรื่องการใช้ชีวิตตามแนววิถีพุทธอีกด้วย

ความตั้งใจทั้งหมดของหมอเขียว ไม่เพียงทำให้หลาย ๆ คนได้เห็นว่า ชีวิตที่ดี ไม่มีโรคภัย ก็ไม่จำเป็นต้องใช้เงินจำนวนมากๆ ไปแลกหาจากการแพทย์สมัยใหม่ หากแต่ยังมีนัยไปถึงวิถีพุทธ วิถีไทย ในแบบที่เราเป็นนั่นเอง ที่เพียงพอแล้วสำหรับความสุข

ขอขอบคุณข้อมูลจาก   
[TV_Burapa_logo](http://www.tvburabha.com/tvb/home/burabhaprint_magazine.asp?kkonmag_id=49)  
ขอขอบคุณภาพประกอบจาก [koratcom.com](http://www.koratcom.com/healh.html)  
หนังสือ ฅ คน ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (49) พฤศจิกายน 2552

**คนมีธรรม**

**"เมื่อเราแข็งแรงเราจะทำประโยชน์ให้โลกได้มาก"**

นี่เป็นหนึ่งคำพูดที่ออกมาจากน้ำเสียงที่เปี่ยมด้วยพลังของหมออนามัยที่ท่านบอกว่าท่านเป็นคนจนนั้น หากแต่สำหรับข้าพเจ้าแล้วท่านน่ะคือ ผู้ที่ร่ำรวยอย่างยิ่ง ภายใต้การดำรงชีวิตคือ ความเรียบง่าย และวิถีแห่งเนียนเข้าไปใน "ธรรมชาติ"

สะท้อนถึงความเป็น "ผู้มีความตื่นรู้และเบิกบานอยู่เป็นนิจ"

ทำไมผู้คนจึงหลั่งไหลมาเรียนรู้...เรื่องราวแห่งการพึ่งตนเองของท่าน

"คนปฏิบัติธรรมนั้น คือ ผู้มีสัจจะ" นี่เป็นหนึ่งเสียงพูดที่ประทับลงไปในใจของข้าพเจ้า ... อันเป็นคำพูดของชายสูงอายุท่านหนึ่งที่มีการศึกษาและปัญญาใคร่ครวญมากพอ แววตาของความเชื่อมั่นและเลื่อมใส ศรัทธาสะท้อนออกมา

เลี้ยงชีพด้วยการแบ่งปัน

ความจริงใจเป็นยาปัจจุบันในการป้องกันตัว

คือ คำพูดของหมอเขียว หรือชื่อทางธรรมคือ "ใจเพชร กล้าจน"...

*คนที่ทำงานเสียสละเพื่อผู้อื่น มักจะมีความแข็งแกร่งทั้งร่างกายและจิตใจ มีความอดทนมั่นคง และตั้งมั่นในหนทางแห่งการเสียสละ*

ซึ่งในถ้อยความนี้ข้าพเจ้าเห็นด้วยอย่างยิ่ง คนที่มีความเสียสละเพื่อผู้อื่นอย่างไม่หวังผลตอบแทนใดใด แม้แต่คำชื่นชม ส่วนมากจะเปี่ยมด้วยสภาวะแห่งจิตใจที่เบิกบานผ่องแผ่ว และสดใสอยู่เสมอ จะไม่มีแม้แต่ความขุ่นมัว ไม่ชอบใจปรากฏเป็นร่องรอยออกมา

ซึ่งต่างก็กับคนดีในอีกบางกลุ่มที่ยังคาดหวังในผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำของตนเอง หากไม่ได้ตามใจปรารถนาก็จะมีอาการฟาดหัวฟาดหาง ไม่พอใจ กระฟัดกระเฟียด...ใช้อารมณ์ในการนำทาง

เส้นทางแห่งการทำเพื่อผู้อื่น...บุคคลเหล่านี้มักจะเก็บความทุกข์ของตนเองไว้เพียงลำพังและค่อยๆ ใช้ปัญญาที่มีอยู่แก้ไขไป หากแต่จะมองเห็นความทุกข์ของผู้อื่นยิ่งใหญ่ และรู้สึกทุกข์ร้อนในความทุกข์ที่ผู้อื่นประสบ...เสมอ นี่น่ะ คือ สภาวะแห่งจิตใจที่มี "ความกรุณา"...

วิถีชีวิตของหมอเขียว ... เป็นวิถีที่ท่านศึกษาและหาคำตอบด้วยตนเองผ่านกระบวนการที่เป็นวิทยาศาสตร์ ทำให้นึกถึงหนังสือของท่านพุทธทาสที่ว่า "ศึกษาชีวิตอย่างเป็นวิทยาศาสตร์"...

หากใครนำพาตนเองสู่การเรียนรู้ที่ผ่านการใคร่ครวญ อย่างเป็นระบบระเบียบ บุคคลนั้นมักได้รับคำตอบที่เป็นสัจจะแห่งธรรมชาติ ... นี่คือ ความเชื่อส่วนตัวของข้าพเจ้า

*24 กรกฎาคม พ.ศ.2553*

*แด่...คนต้นแบบแห่งพุทธะ*

**หมวดหมู่:** [การบริหารจัดการ การจัดการความรู้](http://gotoknow.org/post/section/4)

**คำสำคัญ:** [engaged buddhism](http://gotoknow.org/post/tag/engaged%20buddhism)  [eudaimonai](http://gotoknow.org/post/tag/eudaimonai) คืออะไร?? [หมอเขียว](http://gotoknow.org/post/tag/%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%A7)  [ใจเพชร กล้าจน](http://gotoknow.org/post/tag/%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%8A%E0%B8%A3%20%20%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%88%E0%B8%99)

**สัญญาอนุญาต:** ซีซี: แสดงที่มา-ไม่ใช้เพื่อการค้า-อนุญาตแบบเดียวกัน Cc-by-nc-sa

สร้าง: ส. 24 ก.ค. 2553 @ 08:28 แก้ไข: ส. 24 ก.ค. 2553 @ 08:28 [ [แจ้งไม่เหมาะสม](http://gotoknow.org/abuse_reports/new?content_id=378267&content_type=Post&return_url=http%3A%2F%2Fgotoknow.org%2Fblog%2Fkapoomkc%2F378267&target_id=3866&target_type=User) ]

Bangkok Post Logo

**ส่วนบนของฟอร์ม**

[**Leisure**](http://bangkokpost.com/leisure) **» Leisure Scoop**

**The 'nine pills' of Mor Keaw**

* Published: 9/02/2010 at 12:00 AM
* Newspaper section: [Outlook](http://www.bangkokpost.com/advance-search/?papers_sec_id=6)

They are not that bitter to take. But one certainly needs self-discipline, creativity and patience in order to make the regimen of Buddhist medicine as prescribed by Jipat Klajone aka Mor Keaw, an integral part of one’s daily life. Below is what Jipat refers to as the ‘Nine Pills’, the basic health guideline:

**[1]Nam Keaw (aka chlorophyll beverage)**

*Drink before every meal and throughout the day*



PHOTOS COURTESY OF SANGDAD PUBLISHING HOUSE

One can mix one or more types of plants with the "cooling" effects to make the fresh drink at home. These include ya nang (Tiliacora triandra Diels), pandanus leaf, bua bok (Centella asiatica Urban), Beijing grass, om saeb or benjarong (Justicia Gangetica), morning glory, saled pangporn (Clinacanthus nutans Lindau), the inner core of the banana tree and wan ka-ab hoy (Tradescantia spathacea Stearn), to name a few.

The green chlorophyll beverage made from these recommended plants could go as a stand-alone drink or be mixed with coconut or tamarind juice or lemonade to make the taste more palatable for some. Others may prefer adding hot water or mixing it with drinks made of plants with "heating" effects, such as lemon grass, ginger, or turmeric. Some may even opt for the heating type of herbal drinks only.

**[2]Gua Sha**

*Don't be scared by the red rashes!*

An age-old folk medicine practiced among the Chinese and the highland peoples of Southeast Asia, Gua Sha is a simple technique of rubbing repeatedly the different parts of the human body with a smooth edged object (ceramic Chinese soup spoon, a well-worn coin, honed animal bones, or jade). It is believed that the colour of the subcutaneous blemishing (ecchymosis) in each particular area due to the repeated pressured strokes - from light pink to red and dark blue/black - will indicate the state of health of that person as well as help bring the toxin-disease in certain vital organs up to the skin level and thus dissipate it. The person receiving the Gua Sha treatment should therefore wait four to eight hours before taking a bath.

To begin the Gua Sha session, one should first lubricate the skin with pure water or balms made of herbs with either heating or cooling effects, depending on the person's condition. The developed rashes will usually disappear within the next few days.

**[3]Detoxification of the large intestines**

Many people might feel awkward, but a few who have tried it say they enjoyed the experience. The detoxification process is believed to help cleanse the accumulated waste that might not be completely released from the body during regular bowel movements. Pick and choose among the variety of herbs to add to water that will be injected into the body. The process is actually quite simple - just follow the instructions inside the detox kit available at the market at an affordable price. However, those who had an operation in the intestine area within the past three months should avoid this detoxification method.

**[4]Hot spa at home**



Soak your hands and feet in a warm herbal concoction

Boil the herb(s) of your choice in hot water first, then add water at room temperature until it's warm enough to soak the hands and feet. Do it for three minutes at a time, with a one-minute gap in between, for a total of three such mini-sessions. It is believed that the toxins in the body will gradually be released through the hands and feet exposed to the warm herb-mixed water. But overexposure will backfire as the toxin will then seep back into the body's system again.

**[5]Herbal mud spa**

Make your own mix of herb(s), water and clay or charcoal and apply the mud to any part of the body that does not feel well. There are also easy recipes for making home-grown balm, distilled herbal drops and massage balls by and for oneself.

**[6]Regular Exercise**

Jipat has developed exercise methods that combine body stretching, yoga and acupressure along the meridian lines, which will boost both the strength and elasticity of the bones and muscles, as well as one's overall chi energy.

**[7]Balanced diet**



Observe how different food items affect the body - making it feel hotter or cooler, energetic or lethargic - and adjust the diet to keep the balance accordingly.

Examples of heat-inducing foods are sticky rice, highly sweetened or seasoned foods or those with high levels of fat, meat, milk, certain kinds of mushrooms and nuts. "Hot" vegetables and fruits include basil leaves, onions, ginger, pepper, carrot, ripe pumpkin, papaya, tamarind and mango; seaweed, durian, jackfruit, guava, passion fruit, grape, pomegranate and so on.

Examples of cool-inducing foods are vermicelli, soya and green bean, certain kinds of mushrooms, vegetables like cauliflower, corn, green papaya, and fruits such as tomato, mangosteen, melon, lemon and coconut.

The foods should be cooked at moderate temperature and with minimum seasoning and be eaten shortly after cooking. Jipat also recommends taking foods from local sources that are chemical-free and if possible, within a three-kilometre radius.

**[8]De-stress yourself**

Why kill yourself slowly with toxic thoughts and lead an ever-hectic life? Take time to practice meditation and you will become aware of how certain habits and cravings will affect your own health. Learn to let go and cultivate loving kindness, compassion, rejoicing with others and, last but not least, equanimity when faced with events that are not to one's liking.

**[9]Balance between work and rest**

****

[**Leisure**](http://bangkokpost.com/leisure) **» Leisure Scoop**

**More than medicine**

**An alternative health camp is thriving on the simple philosophy that patients are their own best doctors**

* Published: 9/02/2010 at 12:00 AM
* Newspaper section: [Outlook](http://www.bangkokpost.com/advance-search/?papers_sec_id=6)

The food definitely does taste bland. But little by little, I start to feel the subtle flavour of each individual raw ingredient in the dish in front of me. There is the mild pungency of the radish, the slight sourness of the tomatoes, and the sweet tinge of the pumpkin, all chopped and cut into fine morsels that can be gulped down in no time. Jipat Klajone, known as Mor Keaw, advises every participant at his alternative health camp to chew the food thoroughly before swallowing it. Take your time, he says, and observe the gradual transformation of the natural provisions into a liquefied mass, see how it is gurgled down to the stomach and eventually spread out to give energy to every cell in the body. And be thankful for this life-sustaining process that dates back to time immemorial.

****

A healthy environment is one of the key factors in attaining balance of body and mind, according to the philosophy of Buddhist medicine as promulgated by Jipat Klajone.

Admittedly, I personally found even this very first requisite hard to digest initially. Living in a big city, where every day is a series of harried ventures, something as simple as chewing your food slowly does seem a luxury at times. But if it is for our own good, to minimize the chance of more complicated health problems later, then why not give it a try?

According to Jipat, every student of his "Buddhist medicine college" must pass four entrance exams which revolve around the mundane act of eating. Besides meticulous chewing, the other three are eating different types of food in the proper order, in moderate amounts, and being able to consume "healthy" foods even if they taste as bland as the bowl of soup in front of me.

"No matter how smart you are, if your health is in a bad shape, all your potential will come to a loss," says Jipat, who is in his late thirties.

"The good news is you are the one who can create the best health for yourself. In this camp, we will learn how to be our own doctor. We will then have this 'doctor' with us wherever we go. We will have little need to rely on others. We will learn how to balance things."

Indeed, the term "balance" has been repeated throughout the week-long health camp. Both Jipat and his colleague Pavaravun Chumkrom, a trained nurse and practitioner of Buddhist medicine, take turns stressing the importance of keeping oneself in balance, both physically and mentally.

"Once you are able to maintain this balance," says Pavaravun, "you will realize the wonderful ability of the human body to heal itself."

For Jipat, the modern lifestyle has become alarmingly unbalanced. The officer of the Ministry of Public Health said even his colleagues involved in promoting good health among the Thai populace have suffered varying degrees of illness. They keep munching on the very fatty, heavily seasoned fast foods that they try to tell people are unhealthy. Even he himself has not been spared, having developed all sorts of symptoms ranging from ulcers to chest and knee pain. Jipat said he became disillusioned by the ineffectual campaigns wherein both the health-care personnel and the so-called patients grow even worse, often with the same recurrent diseases, regardless of the resources being poured into the system.

Turning to traditional Thai medicine as well as other alternative schools (he has a bachelor's degree in both public health science and administration), Jipat said he also found limitations along those avenues. Even when combining both modern and alternative medicines, only 40 percent of the target population showed signs of improvement, he maintains. Somehow, the answer dawned on him during his subsequent spiritual practice - that he developed and later referred to as the corpus of "Buddhist medicine".

****

‘‘The world’s best doctor is you yourself. ’’ JIPAT KLAJONE, AKA MOR KEAW

A follower of the Santi Asoke cult, which professes austere living and vegetarianism among other things, Jipat considers Buddha to be the world's best physician. During his lectures, he would every now and then quote a set of Buddhist sutras that he says provide the clues to a healthy life: the importance of balancing "hot" and "cold" elements, of living a simple and carefree existence that consumes little and only those things easy to digest, of cultivating loving kindness, compassion and equanimity towards other beings, and last but not least, the awareness of the overarching influence of food and the mind over everything else.

Jipat's health regimen, growing in popularity among people across a wide spectrum, is a shrewd combination of several alternative schools of medicine - yoga and body stretching, acu-pressure, the ancient Chinese art of removing toxins through skin rubbing called Gua Sha, detoxification of the large intestine, application of herbal mud, adjusting the diets to fit with one's body and environment, and the promotion of so-called "chlorophyll drinks" (see sidebar "Mor Keaw's Nine Pills" on page 3).

Unlike several other expensive health camps booming in Thailand nowadays, Jipat's version stresses affordability and self-reliance. He has turned his mother's land in Mukdahan into a retreat centre, an offshoot of the Amnat Charoen state hospital (Jipat's current affiliation), which is open to anyone seeking to learn self-healing techniques including how to make the greenish chlorophyll drink from local herbs in your backyard. The entrance fee is 0 baht. The health camp I am attending, organized by Sangdad Publishing House in collaboration with General Chamlong Srimuang's Leadership Training Institute in Kanchanaburi, is also offered free of charge a couple of times a year. (Participants can make donations on a voluntary basis.)

****

Pavaravun Chumkrom: ‘‘Once you are able to maintain this balance, you will realize the wonderful ability of the human body to heal itself.’’

"We just want this operation to go out of business so that we can stop it one day," Jipat quips. "But so far people have made contributions [such] that it prospers even more. Whoever has the rice or vegetables would bring them to share with others at the centre. Some choose to foot the utilities bills and so on. ... I have learned that the most secure job in the world is to be a volunteer. People will always make sure you won't go starving."

Interestingly, Jipat claims his health camp has so far produced dramatic results: 1,291 of the 1,397 who have been through the week-long retreat (92 percent) reported significant improvement in their body condition. Over 80 percent of patients who had diabetes (117 persons) and high blood pressure (158) said their level of sugar and blood pressure dropped. The statistics collected by Jipat's team from Amnat Charoen Hospital also showed 90 percent of 111 people with cancer said they felt much better by the end of the camp; moreover, 22.5 percent who continued the practice rigorously for the next six months said their doctors could not locate the tumors, and 63 percent managed to live longer than the original timeframe speculated by their mainstream doctors.

In retrospect, several facets of Jipat's Buddhist medicine philosophy do sound not unlike common sense heresay, perhaps what your grandmother might have told you years ago: eat fresh, natural foods, consume a variety of veggies and fruits, and the less chemical additives, the better. But how many of us would have the discipline and stamina to eat unseasoned foods, in which even a pinch of salt is deemed superfluous, over a long period of time? And to search for the still-rare and expensive organic foods in the market?

On closer scrutiny, Jipat's approach does not fit exactly with conventional Thai or Chinese medicine. What has long been taken as healthy may not be necessarily good for certain individuals, he would argue. And this ranges from ginseng to seaweed to vitamins and food supplements.

Jipat's best-selling book, titled Thod Rahad Sukkhaphab - Ron Yen Mai Somdul (Decoding Health Secrets - The Imbalance of Hot and Cold Elements), outlines what he claims to be the common cause of illnesses in modern times. Up to 80 percent of the Thai population, he reckons, has health problems caused by "overheating", while only five percent could be identified as suffering from "over-cooling". In between, about 15 percent of the population, are those who have overheating problems that evolve partly into over-cooling symptoms (see "Too hot versus too cold?").

****

Nidda Hongwiwat of Sangdad Publishing.

Here comes the delicate task of balancing one's body with foods and other healing techniques. Jipat proposes dividing foods into two major camps depending on their heating or cooling effects on the body. A person who demonstrates symptoms of overheating should then try to take foods to cool them down, and avoid eating anything that would fan up the body's temperature. Likewise, someone suffering from over-cooling bouts should eat so-called "hot" foods and scrimp on things that would aggravate their symptoms. Finally, those with semi-overheating and over-cooling problems should consume cooling foods that have been cooked with moderate temperature.

Thus Jipat has departed from the old and other alternative schools of medicine that prescribe more or less similar sets of herbs or medicines for every patient. He claims that such knowledge was formulated when and where climate conditions were cooler, before the onset of the global warming phenomenon. The heart of the matter lies in what would make the person feel comfortable in his or her environment. In a cold place, a warm feeling would be desirable, whereas the majority of people living in a hot country like Thailand would prefer staying cool, Jipat ventures.

Among the herbs promoted as offering a cooling effect is Ya Nang (Tiliacora triandra Diels), an indigenous plant popular in Isan where it has earned the nickname Muen Pee Bor Thao (staying young for 10,000 years). Jipat himself discovered its miraculous qualities when he treated his mother for a tumor in her womb a few years ago. His booklet on the subject became another instant best-seller - hundreds of thousands of copies have been printed so far - and the Ya Nang drink and its use in combination with other cooling plants has become more or less a trademark of Mor Keaw's camp.

Like everything else, however, there is no ready-made or universal recipe. Jipat often emphasizes sensitivity to one's own conditions and creativity to adjust to changing circumstances. Even bland, healthy foods are not recommended as a long-term diet. Otherwise, he says, the person would not be able to develop immunity to all the toxins prevalent in our society, he adds jokingly.

****

The ‘Buddhist Medicine College’ run by Jipat Klajone, aka Mor Keaw, is a one-of-a-kind open university where patients learn how to be their own doctors.

So take it as it feels best, comfortable, to you. Jipat's Buddhist medicine is not a strict prescription to adopt verbatim, or to swing to either a self-torturing or -indulgence extreme. His week-long health camp feels more like an open university, where the students are both the patients and the doctors (it is indeed quite difficult to distinguish the gravely sick from the healthy ones around here), exposed to challenging ideas about how our own body and mind function and how best to treat them in times of crisis. Certain ideas, such as the merits of drinking one's urine or the suggestion against taking operations or chemotherapy as in mainstream modern medicine, are of course debatable. A few still cringe at the idea of self-detoxifying or rubbing their back and front with the Gua Sha kit. Others complain of the placid, unexciting taste of Mor Keaw's recipes. Shall we have to sacrifice the thrill of eating for the sake of staying in shape for the rest of our lives?

At the end of the day, you must check yourself to see if you feel more comfortable, independent and content with your condition. Indeed, of pivotal importance in Jipat's Buddhist medicine is health of mind. The chaos in the world these days is, he says, closely linked with mental confusion, addiction to what is held to be pleasurable, and ignorance of the fleeting nature of things. In her lecture, Nidda Hongwiwat of Sangdad Publishing who co-sponsored the camp cited a piece of research reporting that on any given day, about 84,000 different thoughts run through our head, each time generating some kind of heat energy. Imagine how many of us have been unwittingly trapped in this cycle of heat, going about day after day with self-inflicting thoughts, hungry for things that will actually be harmful, endlessly suffering without realizing when is enough.

****

Jipat Klajone: ‘‘No matter how smart you are, if your health is in bad shape all your potential will come to a loss.’’

Thus Jipat's health camp is in fact a disguised dharma retreat of sorts, he admits laughingly in one of his last lectures. For years, he says, modern medicine has been monopolised by a few experts despite the fact that the process of treating oneself should be considered as a basic human right. And the consequences are neither healthy for the doctors nor the patients themselves. So Jipat's Buddhist medicine is a return to the basic, the retraining of the mind and the body. While taking each bite of food, each of us is invited to meditate on the inter-relatedness between nature, the farmer, the cook and the person who is eating, and how what's on our plate will affect us now and in the future.

Suddenly the bland dish on the table in front of me certainly contains a lot more than meets the eye.

**For more information on the health camps led by Jipat Klajone at Suan Pa Na Boon in Mukdahan, call the Amnat Charoen Hospital on 04-5511-940-8 ext 1221**

****

**ส่วนบนของฟอร์ม**

[**Leisure**](http://bangkokpost.com/leisure) **» Leisure Scoop**

**Too hot versus too cold?**

* Published: 9/02/2010 at 12:00 AM
* Newspaper section: [Outlook](http://www.bangkokpost.com/advance-search/?papers_sec_id=6)

According to a new branch of alternative medicine in Thailand called Buddhist medicine and proposed by Jipat Klajone, aka Mor Keaw, there are basically two major types of illnesses caused by improper diet and lifestyle - the so-called "overheating" and "overcooling" symptoms.

Although this new discipline may seem to share a lot with the yin-yang school of Chinese medicine, there are major differences and thus an avoidance of the two well known terms. Jipat has challenged a lot of the conventional guidelines in traditional Chinese (and even Thai) medicine, that they may not necessarily be applicable to the modern situation in Thailand, taking into account the global warming phenomenon and drastic changes in people's diets and lifestyles.

How does Jipat's Buddhist medicine work?

First is a diagnosis of the causes. In Jipat's scheme, the potential factors that lead to "overheating" symptoms are stress, continuous lack of food, water and sleep; overwork; and consumption of essentially heat-inducing or overcooked or repeatedly heated, spicy or highly seasoned foods as well as ice and alcoholic beverages. Regular exposure to heat-generating devices such as computers, mobile phones and microwaves, a common practice for city people, also tends to add to the heating-up of cells in the human body.

Accordingly, those who suffer the "overheating" effect may develop one or more of these symptoms: dry or red eyes; eruptions of skin rashes, pimples and other infections or herpes and shingles on different parts of the body; unusually dry or sore throat, frequent hiccups; frequent urination but in small amounts and especially at night; prematurely grey hair; high fever and exhaustion; constipation; sudden vertigo; muscle spasms, to name a few.

Jipat argues that up to 80 percent of the population he has come across is generally prone to the overheating type of illness that can lead to more serious diseases if left untended over time. Among the list to watch out for are heart disease, sinusitis, stomach or intestinal infection, thyroid malfunction, asthma, kidney infection or failure, gout, bladder infection, diabetes, high blood pressure, tumors and even cancer.

At the other end of the scale are symptoms in the so-called "overcooling" group, which Jipat says are experienced by around five percent of the population. Among the indicators are unusually pale face and lips, sticky mucous, feeling dull or numb; lethargy; coughing; chest pain on the right side; diluted urination but usually in large amounts; feeling cold in the limbs and extremities; appearance of white fungus in the fingernails or toenails, and so on.

Between the two are some overlapping symptoms, which Jipat reckons may result from a persistent problem of overheating that then evolves and/or manifests itself as the overcooling type. He said about 15 percent of the population could fall into this category. In such cases, one will see concurrence of both types of symptoms, such as high fever and coldness, or headache and feeling bloated in the stomach, or skin rashes and numbness in the limbs.

Other complications raised by Jipat are symptoms that have typically been identified as a sign of "overcooling" but could now stem from "overheating" of the body as well. For example, the runny nose associated with having a cold. Or ulcer due to stomach indigestion. A wrong prescription, say treating a patient with heat-inducing medicine or food could thus aggravate his or her condition further.

The art of treatment in this school of Buddhist medicine embraces the principle of balancing the state of one's body (and mind). It also requires constant observation and creative (re)adjustment. In general, the simple premise is: treat "overheating" symptoms with cooling foods, and vice versa. In certain cases, you may have to switch back and forth several times before arriving at a balanced level where you feel comfortable. Even then, treating the same person but at different times and under different conditions may also require a different approach and regimen. In effect, Jipat's Buddhist medicine is a series of open-ended discoveries about the self, and the changing nature of life, and what could be more important than that?

**Check our some of Jipat Klajone's books, especially 'Ma Pen Mor Du-Lae Tua-eng Kan Thoe' (Let's be our own doctor), priced at 150 baht. booklet on the same subject published by Sangdad is also available. Call 02-934-4414 ext 208.**

สัมภาษณ์พิเศษ ฉ.913 สินีพร มฤคพิทักษ์/เรื่อง มูลนิธิสยามกัมมาจล/ภาพ

ประเด็น

**แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ บวกปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง**

**คำตอบในการพึ่งตนเองของ 'หมอเขียว'**

**ภาพ**

หมอเขียว 'ใจเพชร กล้าจน'

**เนื้อเรื่อง**

สำหรับคนที่ไม่ยอมจำนนต่อปัญหา ทางออกที่ค้นพบย่อมทำให้เจ้าตัวรู้สึกยินดีไม่น้อย

แต่สิ่งที่น่าชื่นใจมากไปกว่าคือ การนำความรู้ที่ค้นพบนั้นมาแบ่งปันกับเพื่อนมนุษย์ โดยไม่คิดมูลค่า หวังเพียงว่าจะช่วยคนให้หลุดพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ และพึ่งตนเองได้

ดังที่ **ใจเพชร กล้าจน** หรือ **'หมอเขียว'** ของชาวบ้าน ได้ค้นพบศาสตร์ 'แพทย์ทางเลือกบุญนิยม' หรือ 'แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ' เมื่อหลายปีก่อน หลังจากศึกษา ทดลองปฏิบัติกระทั่งเห็นผล จึงนำมาปรับใช้กับคนป่วยที่สนใจ โดยใช้พื้นที่ 50 ไร่ของ 'สวนป่านาบุญ' ที่ดินของมารดาเป็นแหล่งเรียนรู้และปฏิบัติ ทั้งยังใช้เป็นสาขาของ รพ.อำนาจเจริญ กรณีที่คนไข้ต้องการฟื้นฟูสุขภาพด้วยแนวทางนี้ ซึ่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลอำนาจเจริญ และเจ้าหน้าที่ต่างให้การสนับสนุนและร่วมมืออย่างดียิ่ง

'หมอเขียว' เป็นนักวิชาการสาธารณสุข ของ รพ.อำนาจเจริญ (ปัจจุบันเป็นหัวหน้าฐานงานสุขภาพบุญนิยม สวนป่าดอนตาล) จบปริญญาตรีด้านสาธารณสุขบัณฑิต และบริหารสาธารณสุขศาสตร์ ทั้งยังได้ศึกษาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนไทย เข้ารับการอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซีย และไต้หวัน ปัจจุบันกำลังศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) ม.อุบลราชธานี โดยทำวิจัยเรื่องความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ (บุญนิยม)

แม้หน้าที่งานประจำจะเป็นหมอสุขภาพ และเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลต่างช่วยกันรักษาดูแลรักษาสุขภาพให้กับคนไข้อย่างเต็มที่ ทว่า นับวันตัวเลขผู้ป่วยรังแต่จะเพิ่มขึ้น รุนแรงมากขึ้น มีโรคแทรกซ้อน ทั้งอัตราการเจ็บป่วยของเจ้าหน้าที่มากกว่าชาวบ้านถึงสามเท่า

"เราเก็บข้อมูลเอง สงสัยว่าทำไมเจ้าหน้าที่ป่วยมากขึ้น และเป็นมากกว่าคนอื่นตัวเราก็ป่วย ทำไมเราถึงป่วยทั้งที่มีความรู้ตั้งหลายสาย..นอกจากนี้ค่าใช้จ่ายสูงขึ้นทั้งของชาวบ้านและรัฐ ที่น่ากลัวที่สุดคือคนพึ่งตัวเองน้อยลง มีอะไรก็ต้องมาโรงพยาบาล มาหาหมอ...เมื่อไรที่มนุษย์เจ็บป่วยมากขึ้น ค่าใช้จ่ายสูงขึ้น และพึ่งตนเองไม่ได้ เป็นสิ่งที่น่ากลัว ความสำเร็จของการดูแลสุขภาพ ถ้าเป็นความสำเร็จที่แท้ การเจ็บป่วยต้องลดน้อยลง ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยต้องน้อยลง คนส่วนใหญ่ต้องพึ่งตนเองได้ แต่ทุกวันนี้มันไม่ใช่ มันกลับหัวกันเลย เราเห็นว่า เอ๊ะ ปฏิบัติแล้วมันแย่ลง ผมจึงไปผ่าทางตันศึกษาแพทย์ทางเลือก ศึกษาแพทย์แผนไทย"

หมอเขียวเริ่มต้นแสวงหาแนวทางในการดูแลเยียวยาผู้คน ตั้งแต่ปี 2536 เริ่มจากการไปฝึกอบรมแพทย์แผนไทยกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด พร้อมเริ่มปฏิบัติธรรมกับสถาบันบุญนิยม (ชุมชนผู้ปฏิบัติธรรมของชุมชนชาวอโศก) ซึ่งช่วงนั้นทางบุญนิยมสนใจการแพทย์ทั้งในระบบและการแพทย์ทางเลือก กว่าจะมาถึงวันนี้เป็นเวลานานนับสิบปี

เจ็ดปีแรกอยู่ในขั้นการรวบรวมข้อมูล, เจ็ดปีต่อมาจึงทดลองปฏิบัติและพัฒนาปรับปรุงองค์ความรู้และเทคนิควิธีการรักษา ในเจ็ดปีหลังซึ่งรวมถึงตอนนี้ด้วย เป็นรอบของการเอื้อเฟื้อเกื้อกูล แบ่งปัน

*"ช่วงเจ็ดปีแรก ไปเรียนแพทย์เรื่องแพทย์ทางเลือกกับหมอยาชาวบ้าน หมอแผนไทย แผนทางเลือกต่างๆ ใช้วิธีการเหล่านั้นไประยะหนึ่งก็พบว่ารักษาคนไข้ได้แค่ 40% ยังตันอยู่ดี คิดยังไงก็ไม่ออก เลยไปปฏิบัติธรรม ทำได้สักพักก็เจอคำตรัสของพระพุทธเจ้า ในพระไตรปิฎกซึ่งมีหลายคำเกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น ท่านตรัสไว้ว่า “เป็นผู้ทำความสบายแก่ตัวเอง ในสังคีติสูตร (พระสูตร เล่มที่ 11 ข้อ 293 ทรงตรัสไว้ว่า เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (ผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียร”*

"ตอนนั้นเกิดปิ๊งขึ้นมาว่า ถ้าอย่างนั้น การปรับร้อน-เย็น น่าจะได้ผล มันอาจมีอะไรสักอย่างอยู่ในเรื่องสมดุลร้อน-เย็น ซึ่งตรงกับแพทย์แผนจีน ปรับสมดุลร้อนเย็นคือปรับดิน น้ำ ลม ไฟ ดินก็คือเย็น น้ำก็คือเย็น ลมก็คือเย็น ไฟก็คือร้อน ซึ่งเรื่องพวกนี้มีมาตั้งแต่เดิมที่คนซีกโลกเอเชียใช้วิธีปรับสมดุลร้อนเย็นเป็นพื้นฐาน และใช้ได้ผลมาหลายพันปี และทุกวันนี้ก็ยังใช้ได้ผลอยู่ สภาพที่เจ็บป่วยก็เอาร้อนเย็นมาปรับ แล้วตัวชี้วัดคือความสบาย ถ้าสบายขึ้น แปลว่า ปรับร้อน-เย็น ได้ถูกต้องแล้ว"

หมอเขียวมีความเห็นว่าจริงๆ แล้ว ช่วงนั้นทางแพทย์แผนไทย หรือแพทย์ทางเลือกเองก็เจอทางตันในบางเรื่อง โดยเฉพาะตรงที่ว่า แพทย์ทางเลือกไปเอาจุดที่ได้ผลในอีกเมืองหนึ่ง อีกเวลาหนึ่งมาใช้ มันก็เริ่มไม่ได้ผลเมื่อมาใช้อีกที่หนึ่ง อีกเวลาหนึ่ง เช่น จุดสบายที่เมืองหนาว ถ้าเราเอาแพทย์ทางเลือกที่ต่างประเทศสบาย ก็คืออุ่นสบาย เพราะฉะนั้น อาหารหรือสมุนไพรปรับสมดุลที่เมืองจีนหรือยุโรป ซึ่งเป็นเมืองหนาวจะเป็นอากาศร้อน เป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น แครอท กะหล่ำปลี คะน้า งาดำ โสมจีน โสมเกาหลี...

เมื่อไขรหัสของพระพุทธเจ้าได้ ก็สามารถบูรณาการองค์ความรู้แผนทางเลือกต่างๆ ได้ อย่างองค์ความรู้ในต่างประเทศ เขาปรับเข้าหาอากาศหนาวของเขา เราก็ปรับเข้าหากับอากาศร้อนของเรา แพทย์แผนไทยที่เคยได้ผลในอดีต ก็เอามาปรับใหม่ให้เข้ากับสภาพอากาศร้อนในปัจจุบัน คือปรับให้เป็นยาเย็นมากขึ้น

*กล่าวโดยสรุปสิ่งที่ได้จากพระพุทธเจ้า 1) สังคีติสูตร-ปรับร้อนปรับเย็น 2) กกจูปมสูตร คือตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดีของแพทย์ทางเลือกคือ พลังชีวิต ได้แก่ สบาย เบากาย มีกำลัง และจุดนี้เป็นจุดที่หายจากโรค แข็งแรงอายุยืน 3) จัตตาริกสูตร คนจะแก้ปัญหาทุกข์ได้นั้น ต้องใช้สิ่งที่เรียบง่าย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ง่ายก็คืออยู่ใกล้ตัว ไม่มีมีโทษคือไม่มีผลข้างเคียง และไม่แพง*

ในช่วงต้นหมอเขียวได้รักษามารดาของตน ซึ่งมีอาการเจ็บปวดที่มดลูกอย่างรุนแรง แพทย์แผนปัจจุบันหาสาเหตุไม่พบ ข้อสันนิษฐานของหมอเขียวภายหลังการวินิจฉัยคือ เป็นภาวะที่ร่างกายเกิดความร้อนเกิน จำเป็นต้องปรับสมดุล โดยรับประทานน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น สวนล้างลำไส้ใหญ่ และรับประทานอาหารฤทธิ์เย็น แม่ของหมอเขียวปฏิบัติตามและพบว่าเพียงไม่กี่วัน อาการเจ็บปวดนั้นก็หายไป และอาการทางกายต่างๆ ค่อยฟื้นตัวขึ้นตามลำดับ

ปัจจุบันมารดาของหมอเขียวอายุ 58 ปี สุขภาพแข็งแรง และเป็นผู้ดูแลสวนกว่า 7 ไร่บริเวณสวนป่านาบุญ เพื่อผลิตอาหาร สมุนไพรต่างๆ ไว้ดูแลคนไข้ที่มาเข้ารับการอบรมในแต่ละเดือน

เมื่อเริ่มให้คำแนะนำคนไข้ หมอเขียวได้บันทึกการรักษาอย่างเป็นระบบ โดยเก็บรายละเอียดอาการต่างๆ ที่ใช้แนวทางดังกล่าวในการรักษา ผลปรากฏว่ากว่า 90% อาการทุเลาลง เขาจึงมั่นใจในแนวทางนี้ และเริ่มเผยแพร่วิธีการดังกล่าวสู่สาธารณชน

โดยนำแนวคิดในการดูแลสุขภาพด้วยการปรับสมดุลร้อน-เย็น ไปสร้างเป็นหลักสูตรการอบรม ซึ่งคนไข้ต้องเข้าใจว่านี่คือวิธีการในการดำเนินชีวิตซึ่งคนไข้อาจต้องปรับเปลี่ยน ในค่ายดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีพุทธแห่งนี้ หมอเขียวไม่ได้ให้การรักษา แต่คนไข้มาเรียนรู้วิธีการในการพึ่งตนเอง ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การกินอาหารแบบสมดุลฤทธิ์ร้อน-เย็น การดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นเพื่อถอนพิษร้อน เทคนิคการขูดพิษหรือกัวซา การสวนล้างลำไส้ ฯลฯ ทำให้คนไข้กลายเป็นหมอที่ฟื้นฟูรักษาอาการของตนเอง

**หลักการของศาสตร์ดังกล่าวคือ นำจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แผนไทย แพทย์ทางเลือก แพทย์พื้นบ้าน และหลัก '8 อ' เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม ธรรมะ และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาบูรณาการเข้าด้วยกัน**

'เนชั่นสุดสัปดาห์' มีโอกาสสนทนากับ 'หมอเขียว' เมื่อครั้งที่มาบรรยายในงานระพีเสวนา เรื่อง 'สุขภาพทางเลือกเพื่อดุลยภาพแห่งชีวิต' ซึ่งจัดขึ้นโดยโครงการระพีเสวนา, สถาบันอาศรมศิลป์ และมูลนิธิสยามกัมมาจล ที่ ธ.ไทยพาณิชย์ (สำนักงานใหญ่) เมื่อเร็วๆ นี้

หลักคิดของ 'แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ' คืออะไร ผู้ปฏิบัติตนตามศาสตร์ดังกล่าว สามารถลดอาการเจ็บป่วยให้เหลือน้อยลง กระทั่งหันมาพึ่งพาตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างไร ลองไปฟังคำอธิบายจากหมอสุขภาพคนนี้

00000

**0 ตามที่บอกว่าตัวเลขคนไข้ยิ่งเพิ่มขึ้น นั่นเป็นเพราะแพทย์แผนปัจจุบันแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ**

ใช่ๆ จะแก้ได้ 20% พอเราไปเรียนแพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือก เรียนแพทย์พื้นบ้านด้วย แก้ปัญหาได้เพิ่มเป็น 40-50% ขนาดทำเต็มที่เอาทุกแผนมารวมกัน เราก็งงว่าทำไมได้เท่านี้ล่ะ อีกส่วนแก้ไม่ได้ แล้วยังโตขึ้นๆ ด้วย คิดดูนะว่าทรัพยากรมีจำกัด เจ้าหน้าที่มีจำกัด แต่ปัญหาโตขึ้นทุกวัน ใครจะสู้ไหว เจ้าหน้าที่ก็สู้ไม่ไหว ชาวบ้านก็สู้ไม่ไหว มันเป็นเรื่องที่น่ากลัวนะ เจออย่างนี้ก็เครียดสิ เลยไปปฏิบัติธรรม พอปฏิบัติก็เจอทางออก เอ้า สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เยอะแยะไปหมด ตั้งหลายเรื่องที่เป็นทางแก้ เราก็เลยได้อันนี้แหละ มีสูตรเยอะแยะหมด ที่เราเห็นว่าแก้ปัญหาได้ คำตอบอยู่นี่เอง

**0 ความรู้ทั้งหมดได้จากการนั่งสมาธิ**

ไม่ใช่นั่งสมาธิอย่างเดียว แต่เป็นการฝึกปฏิบัติ ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ด้วยกัน แล้วศึกษาพระไตรปิฎก ขณะเดียวกันเราพยายามลดกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงของเรา ใช้มรรคมีองค์แปดต่างๆ...

**0 ปฏิบัติธรรมที่สันติอโศก หรือสถานปฏิบัติธรรมอื่นๆ**

ปฏิบัติธรรมหลายแห่งรวมทั้งอโศกด้วย มีทั้งแนวของหลวงพุทธทาส หลวงปู่ชา หลวงปู่มั่น หลวงปู่เทสก์ เสร็จแล้วก็มาปฏิบัติกับท่านโพธิรักษ์ และสันติอโศก...

**0 โดยหน้าที่ที่รับผิดชอบ ต้องทำให้ยอดผู้ป่วยลดลง**

ไม่ๆๆ ไม่ใช่จะกลัวว่ายอดผู้ป่วยจะมาก แต่เป็นปัญหาที่แก้ไม่ได้ เราเองก็ป่วย เจ็บหัวใจ เป็นโรคกระเพาะ ปวดข้อ รักษาแผนปัจจุบันไม่หาย ตัวเราเองก็แย่ ทั้งๆ ที่เรียนมาตั้งสองปริญญา พอมันแก้ปัญหาไม่ได้ ทำยังไงล่ะ ชาวบ้านเองมีปัญหามากขึ้นๆ เราก็เครียด พอมาปฏิบัติธรรมก็เจอทางออก อ๋อ การจะผ่าทางตันอยู่ตรงนี้เอง ตรงคำตรัสในพระไตรปิฎกตั้งหลายข้อเราก็ปฏิบัติตาม พอปฏิบัติตามแก้ปัญหาได้

**0 หมายถึงแก้ปัญหาทางกายหรือทางใจ**

แก้ทั้งสองอย่างไปด้วยกันเลย

**0 ช่วยยกตัวอย่างการแก้ปัญหาทางกาย**

ก่อนไปถึงตรงนั้น ผมเอาหลายแผนมารวมกัน ทั้งแพทย์แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก แผนพื้นบ้าน และของบุญนิยมเองก็มี ‘หลัก 8 อ’ เพื่อสุขภาพที่ดี เราเอาพวกนี้มาบูรณาการด้วยธรรมะ และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พอบูรณาการเข้าไปทั้งหมด เราพบว่าแก้ปัญหาได้ 90% คนไข้ที่มา 100 คน ภายใน 5-7 วันสุขภาพจะดีขึ้น

**0 เป็นการแก้หรือป้องกัน**

เขาปฏิบัติเอง การปฏิบัติแบบนี้ทั้งแก้และกันอยู่ในตัว ปฏิบัติเรื่องเดียวเลย ได้โฟร์อินวัน คนป่วยก็หายป่วยหรือลดการป่วยลง คนที่ต้องการมาฟื้นฟูสุขภาพก็ได้ คือทั้งส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาโรค รวมอยู่ด้วยกันหมด ทำอันเดียวนี่แหละ

**0 คำจำกัดความของแพทย์ทางเลือกบุญนิยม หรือแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ**

เอาจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แผนไทย แพทย์ทางเลือก แพทย์พื้นบ้าน และหลัก 8 อ. บูรณาการด้วยพุทธะธรรมะ และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

**0 ตามที่บอกว่าพุทธะธรรมะ ใช้อะไรเป็นหลัก**

ใช้ทุกคำที่สำคัญๆ เดี๋ยวจะอธิบายต่อ โดยมุ่งปฏิบัติไปสู่ความประหยัด เรียบง่าย แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้และมีความยั่งยืน นี่แหละเรียกว่าแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ

**0 หลักเศรษฐกิจพอเพียงช่วยในการดูแลสุขภาพอย่างไร**

เดี๋ยวผมพูดประเด็นนั้นก่อน **การปรับสมดุลร่างกาย จริงๆ มี 3 อย่าง 1) ปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย 2) ปรับสมดุลลมปราณ 3) ปรับสมดุลวิญญาณ**

การปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายใช้สิงคีติสูตร มีในพระไตรปิฎก (เล่มที่ 11 ข้อที่ 239) กล่าวถึงว่าการปรับร้อนเย็นในร่างกายทำให้โรคน้อย ทำให้ทุกข์น้อย เอามาปรับด้วยสิ่งที่เรียบง่ายในพระไตรปิฎกจัตตาริสูตร (เล่มที่ 25 ข้อ 281) ซึ่งบอกว่าคนจะพ้นทุกข์ได้ ใช้สิ่งที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษ คือสิ่งประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัว ซึ่งตรงกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง ในหลวงท่านตรัสไว้ว่าการบริหารจัดการแก้ปัญหาแบบคนจน จะแก้ปัญหาได้และก้าวหน้า

สรุปว่าจะใช้ทรัพยากรที่มีอยู่น้อยๆ ได้อย่างไร จะแก้ปัญหาได้มันต้องใช้ปัญญา ความสามารถในการประยุกต์ใช้สิ่งที่มีอยู่มาแก้ปัญหา ในหลวงท่านก็ตรัสว่าถ้าปรับสมดุล จะทำให้แข็งแรงมั่นคงยั่งยืน พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสไว้ในคำว่ามัชฌิมาปฏิปทา คือความสมดุล ความพอดี ความเป็นกลาง เป็นทางเอกสายเดียวที่พาเราพ้นทุกข์...ก็เอาคำตรัสของพระพุทธเจ้ามาใช้ ขณะเดียวกันพอเอามาใช้มันมีเหลี่ยมมุมที่เยอะ เราต้องไปดูในอนายุสสสูตรมี 7 ข้อ ผมเอาข้อเดียวก่อนแล้วกัน

*อนายุสสูตรทำให้อายุยืน มีข้อ 1 เป็นผู้ทำความสบายต่อตนเอง ข้อที่ 2 ประมาณในสิ่งที่สบาย ข้อ 3 บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ข้อ 4 เทียวไปในกาละอันสมควร ข้อ 5 ประพฤติตนดั่งพรหม ข้อ 6 เป็นผู้มีศีล ข้อ 7 คบมิตรที่ดีงาม*

เอาเฉพาะข้อแรกคือเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง จุดสบายที่เมืองหนาวคืออุ่นสบาย จุดสบายที่เมืองร้อนคือเย็นสบาย สังเกตเห็นว่าจุดหายโรคที่เมืองร้อนเมืองหนาวคนละจุด คราวนี้ที่เมืองหนาวจะกินอาหารชีวจิต แมคโครไบโอติกส์ ซึ่งเป็นอาหารร้อน ฟักทอง กะหล่ำปลี แครอท งาดำ ข้าวหลายๆ สี และต้องอบด้วยหม้ออบความดัน ซึ่งทำให้ร้อนมันถึงจะอุ่นพอดี ถึงจะสบายที่เมืองเขา พอมันร้อน มีแคลอรี่เยอะ เขาก็หายจากโรคเพราะเป็นเมืองหนาว เขาก็อุ่นสบาย ทีนี้เวลาเรานำมาใช้ก็ยกมาทั้งดุ้น ไม่ได้ประยุกต์ นี่คือจุดอ่อนของเมืองไทย

เราเป็นเมืองร้อนต้องใช้จุดเย็นสบาย ต้องเน้นพวกผักบุ้ง ฟักแฟงแตงต่างๆ ซึ่งมีฤทธิ์เย็น แต่ไม่ได้หมายความว่าจะไม่ได้กิน (อาหาร) ที่มีฤทธิ์ร้อนเสียเลย เพียงแต่โทนหลักมันต้องกินแล้วให้เย็นสบายถึงจะหายโรค พอผมมาปรับแล้วก็หายโรคจริงๆ ถ้ายกมาทั้งดุ้นไม่หาย แม้ตอนนี้ของยุโรปเองก็ใช้ไม่ได้ผล อาหารแมคโครไบโอติกส์ไม่ได้ผลเพราะอะไร เพราะโลกร้อนขึ้นแต่เราใช้เท่าเดิม ความจริงต้องเย็นกว่าเดิมนิดหน่อยแต่ไม่ต้องเท่ากับเมืองไทยหรอก เย็นลงมาในขีดที่เขารู้สึกสบายและโรคหาย จึงจะใช้ได้

ขณะเดียวกันแพทย์แผนไทยยุค 30 ปีย้อนหลังไป โลกยังเย็น เมืองไทยมีป่าไม้ลำธาร มลพิษน้อย คนใจเย็น สงบ สบาย เพราะฉะนั้นสมุนไพรปรับดินน้ำลมไฟ ปรับร้อนเย็น ในเมืองไทยต้องใช้สิ่งมีฤทธิ์ร้อนในสมัยก่อน เขาจึงใช้ขมิ้นขิงข่าตะไคร้โหระพา พริกไทย จะเข้ายาต่างๆ เยอะ เพราะสมดุลกับยุคนั้น ก็ได้ผล แต่ยุค 30 ปีที่ผ่านมาเมืองไทยร้อนขึ้นมาก มลพิษก็เยอะ คนเครียดมากขึ้น อาหารเต็มไปด้วยสารพิษต่างๆ โลกร้อนมากขึ้น คนไปยกของเก่ามาใช้ทั้งดุ้น โดยไม่ประยุกต์ ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จ แพทย์แผนไทย/แพทย์ทางเลือกไม่ประสบความสำเร็จเท่าไหร่

**0 มุมนี้ไม่เคยได้ยินมาก่อน**

นี่แหละคือปัญหา ผมเจอทางตันไง เอาสองอย่างมาใช้ทั้งดุ้นแล้วรักษาโรคไม่ได้ คนพยายามหนีจากแผนปัจจุบันที่ยังแก้หลายเรื่องไม่ได้ อันที่แก้ได้ก็ยังใช้ต่อไป ไม่มีปัญหาอะไร แต่ 80% เขาแก้ปัญหาไม่ได้ และมาใช้แพทย์ทางเลือก/แพทย์แผนไทยก็เจอทางตันเช่นกัน...

**0 วิธีคิดแบบนี้มาจากการเก็บรวบรวมสถิติที่ใช้แพทย์แผนไทย/แพทย์ทางเลือก แล้วรู้สึกว่าแก้ปัญหาได้ไม่มากนัก หรือเป็นเพราะสภาพแวดล้อมเปลี่ยน**

ใช่ ก็มาดูที่พระไตรปิฎก ทำให้ผมเจอทางออกไง เมื่อก่อนผมทำตามดุ้นๆ แก้ปัญหาได้ 40% ทั้งที่ทุ่มสุดฝีมือได้รางวัลข้าราชการพลเรือนดีเด่น ข้าราชการสาธารณสุขดีเด่น เราได้สารพัดรางวัลแต่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ พอมาปรับประยุกต์ใช้หลักของพระพุทธเจ้า โดยใช้หลักการของแพทย์ทุกแผน แผนปัจจุบันเราใช้หลักการเดิมพิสูจน์เป็นวิทยาศาสตร์ แผนไทยก็ปรับดินน้ำลมไฟ แพทย์ทางเลือกปรับร้อนเย็น ใช้หลักการอันเดิมแต่ปรับเข้ากับสถานการณ์ใหม่ บรรยากาศใหม่ เป็นการบูรณาการ…

**0 หลักคิดทั้งหมดประยุกต์มาจากการอ่านพระไตรปิฎก**

ใช่ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่น ถือมั่น จะไม่ทุกข์ เป็นไม่มี เราดูแล้วเขายึดมั่นถือมั่นตำราเก่า อย่างนั้นไม่ได้หรอก ต้องปรับเปลี่ยนปรับสมดุล...เราปรับประยุกต์มีตัวชี้วัดคือปัญหาต้องลดลง ผมเชื่อว่าความถูกต้องคือปัญหาลดลง ไม่ใช่ความถูกต้องคือเราทำถูกตามตำรา แต่ปัญหามันมากขึ้น มันจะมีค่าอะไรถ้าทำถูกตามตำราแล้วปัญหามากขึ้น...

**0 หลังจากใช้วิธีการนี้เมื่อเก็บตัวอย่าง พบว่าปัญหาของคนไข้ลดลง**

ใช่ ลดลงอย่างเด่นชัดรวดเร็วด้วย ได้ผล 90% เราเลยเห็นว่านี่คือทางออก คนไข้เป็นหมื่นราย ที่เราเก็บหลักฐานประมาณสองสามพันราย ตอนนี้กำลังทำข้อมูลวิชาการที่มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีอยู่ ทำเรื่องความเจ็บป่วยกับแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ…

**0 หมอเขียวทำวิจัยให้ทางมหาวิทยาลัย**

ผมไปเรียนปริญญาโท ในสาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ คือเขาจะเอาศาสตร์ต่างๆ มาบูรณาการกัน มันเป็นสาขาใหม่ของเมืองไทย คณะเปิดมาสามปี

**0 สมมติฐานในการวิจัยคือ**

ตั้งว่าการบูรณาการองค์ความรู้แบบนี้ ช่วยลดปัญหาได้ จะดูว่าความเจ็บป่วยที่มีมาพอใช้ (การแพทย์) แนวนี้มีปริมาณลดลงเท่าไหร่ ผมทำเชิงปริมาณ อีกคนทำเชิงคุณภาพ หัวข้อวิจัยคือความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ...

กลับมาที่การปรับสมดุลของร่างกายที่บอกข้อที่ 1 ปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย ส่วนข้อ 2 ปรับสมดุลลมปราณโครงสร้างร่างกาย 3.ปรับสมดุลวิญญาณ

**0 การปรับสมดุลลมปราณทำอย่างไร**

เป็นเรื่องของการแก้ลมปราณด้วยตัวเอง กดจุดลมปราณ 12 เส้น

**0 ถ้าเข้าอบรมและปฏิบัติตามที่คุณหมอแนะนำ จะดูแลรักษาตัวเองได้**

ใช่ ฟังด้วย ปฏิบัติด้วย

**0 แล้วเรื่องจิตวิญญาณ**

เป็นการลดละอารมณ์ที่เครียดวิตกกังวล อารมณ์เร่งรีบ เร่งรัด เร่งร้อนต่างๆ อันนี้เป็นเรื่องของจิตวิญญาณ โดยเฉพาะการกลัวตาย กลัวโรค เรื่องนั้นเรื่องนี้ เครียด เราก็พยายามหาวิธีจัดการอารมณ์เหล่านี้ เพราะเราพบว่าถ้าผู้ป่วยมีอารมณ์เหล่านี้ทำให้ทรุดเร็ว แต่ถ้าผู้ป่วยสามารถสลาย/ลดอารมณ์เหล่านี้ได้ จะหายเร็วเป็นทวีคูณเหมือนกัน และเป็นพลังที่แรงด้วย

**0 คนไข้แต่ละคนก็มีโจทย์ไม่เหมือนกัน**

ใช่ แต่เราจะสอนเขาว่าจะทำอย่างไร ผู้ป่วยที่ทำได้เร็ว ดูดีขึ้นทันทีเลย

**0 ใช่หลักการเดียวกับการคิดบวกไหม**

ไม่ๆ คิดบวกเป็นส่วนเสริมอันหนึ่ง เรามีหลักการสมถะวิปัสสนา ซึ่งล้างพลังงานทุกข์ไปถึงจิตเลย

**0 หมอเขียวมีคอร์สหลักอยู่แล้ว**

อยู่ในคอร์ส 7 วันนั่นแหละ เรามีวิธีปฏิบัติล้างจนถึงจิตเลย บอกให้ทำแบบนี้ๆ ท้าพิสูจน์เป็นวิทยาศาสตร์ได้ แล้วเขาแข็งแรงขึ้นทันที

**0 ล้างจิตหมายถึงการปรับระบบคิดหรือเปล่า**

มันจะมีการปฏิบัติมรรคมีองค์แปด มีทั้งคิดให้มันถูก พูดให้ถูก ทำให้ถูก มันจะมีการปฏิบัติมรรคมีองค์แปด โดยย่อมาเป็นสมถะกับวิปัสสนา ซึ่งเราต้องเรียนว่าอะไรคือสมถะ อะไรคือวิปัสสนา สมถะมีผลแค่ไหน วิปัสสนามีผลแค่ไหน ในหนังสือจะบอกไว้อยู่ว่าทำแบบนี้ๆ มันต้องล้างถึงจิต ไม่งั้นอารมณ์เครียดพวกนี้ไม่หาย ไม่เหมือนจิตแพทย์ หรือคิดในแง่บวกนะ อันนั้นจะลดทุกข์ได้ชั่วคราว ยังแก้ไขไม่ถึงการสลายพลังงานทุกข์ ลดทุกข์ชั่วคราวพอเจอเหตุการณ์อีกก็ทุกข์อีก

**0 หมายความว่าเมื่อไปพบจิตแพทย์ อาการดีจะขึ้น ณ ตอนนั้น แต่ก้นบึ้งของเราก็ยังติดยึดอยู่กับเรื่องเดิม**

ใช่ๆ ทุกปัญหาล้างไม่ได้ ปัญหาในจิตยังทุกข์อยู่ เมื่อเจอเหตุการณ์อีกก็ทุกข์อีก แต่ของเราจะเน้นว่าเจอเหตุการณ์ก็ไม่ทุกข์ ให้ล้างได้ขนาดนั้น

**0 แค่ไปเข้ารับการอบรมเจ็ดวัน หรือขึ้นกับปัญหาของแต่ละบุคคล**

เจ็ดวันนี้หลายคนทำได้แล้ว แต่จะทำได้มากน้อย อย่างน้อยรู้โครงหลักเพื่อไปทำต่อๆ ก็จะเก่งขึ้นๆ

**0 ถ้าปฏิบัติจะรู้สึกได้ถึงความเปลี่ยนแปลงในจิตและอารมณ์ของเรา**

ใช่ เขาจะรู้เองว่ามันสบายใจจริงๆ ทางจิตก็ลดลง กายก็ลดลง มันเป็นวิทยาศาสตร์

**0 หมอเขียวดีไซน์รูปแบบเองว่า ในการอบรมต้องมีเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง**

ใช่ๆ มาดีไซน์เอง เรื่องจิตอาศัยพลังไร้กังวล พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล

**0 ส่วนที่ว่าไปทำที่ รพ.อำนาจเจริญ**

ผมไปลาออกจากการเป็นเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล ท่านผู้อำนวยการไม่อยากให้ออก เพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์ ท่านใจกว้าง มีวิสัยทัศน์ ท่านบอกไม่ต้องออกหรอก ทำตัวนี้เป็นนวัตกรรมของโรงพยาบาลเลย...แต่ไม่ได้เปิดในโรงพยาบาล เพราะไม่ลงตัวหลายเรื่อง จึงใช้พื้นที่ในสวนป่านาบุญนี่แหละเป็นสาขา

**0 ซึ่งสวนป่านาบุญก็เป็นบ้านของหมอเขียว**

ใช่ๆ เป็นที่สวนซึ่งช่วยเหลือคนอยู่แล้ว

**0 พอมีคนไข้จากโรงพยาบาลมา ก็ถือว่านี่เป็นบริการสำหรับคนไข้**

ใช่ๆ รุ่นหนึ่งรับ 200 คน ต้องจองล่วงหน้า

**0 ผู้สนใจเข้ารับการฝึกอบรม จองได้อย่างไร**

ติดต่อ รพ.อำนาจเจริญ โทร.045-511-941-8 ต่อ 1221 ส่วนวันที่ที่เปิดอบรมไม่แน่นอน ดูแลเป็นเดือนๆ ไป เราทำ 'ศูนย์บาท' เพราะสิ่งที่เราใช้ ประหยัดเรียบง่าย

**0 แล้วค่าอาหารที่พัก**

(ไม่มี) เรากะว่าทำให้มันเจ๊งไงครับ เจ๊งเมื่อไรจะได้เลิกทำ แต่ไม่เห็นเจ๊งสักทีเลย เขามาช่วยไว้เองนั่นแหละ

**0 หมายถึงพอคนไข้หายป่วย รู้สึกดีขึ้น เขากลับมาบริจาค**

(หัวเราะ) ใช่ เราไม่ต้องเรียกร้องอะไร ช่วยเขาฟรีๆ เลย

**0 พูดเล่นหรือเปล่า ที่บอกจะทำให้มันเจ๊งๆ ไป**

จริงๆ พยายามอยู่นี่

**0 มันเหนื่อยมากใช่ไหม**

ใช่ ถึงพยายามทำให้เจ๊งอยู่นี่ แต่ไม่เห็นเจ๊งสักที ยิ่งทำยิ่งรุ่งเรือง

**0 ผลตอบแทนมากกว่าการที่เราคิดเงินคนไข้**

ใช่ คนมีข้าวก็เอาข้าวมา คนมีผักก็เอาผักมา ใครมีอะไรเขาก็เอาอันนั้นมา คนไม่มีอะไรก็ให้ค่าน้ำค่าไฟ หรืออะไรก็แล้วแต่ คนมีน้ำใจช่วยไว้ ซึ่งมันแปลกนะ เราก็ไม่คิด เรากะว่าทำจนเจ๊ง คือเราพออยู่พอกินพึ่งตนเองได้แล้ว ในส่วนทีมงานสิบกว่าคน เราปลูกข้าว ปลูกผัก สีข้าวเอง ทุกอย่างทำเองหมด เราก็ทุ่มแรงส่วนที่เหลือ กะว่าเลี้ยงคน ช่วยเหลือคน ในส่วนที่พอเหลืออยู่เหลือกิน มันได้ไม่มากหรอก ช่วยเท่าที่ช่วยได้ เพราะคนมามากกว่าที่เราจะเลี้ยงเขา เขามาก็รู้ว่าของไม่พอ พวกนี้ตายแน่

**0 เขาก็เลยช่วยสนับสนุน**

ชาวบ้านมีปฏิภาณเองว่า ปล่อยให้คนทำงานฟรีเจ๊งได้อย่างไร...ดีกว่าไปในที่ที่เขาถูกขูดรีดใช่ไหม เขาคิดเองเป็นสัจจะ...เราก็เลี้ยงชีพด้วยความเสียสละ เป็นอุดมการณ์ของทุกคน อย่างน้อยเป็นที่ที่หนึ่งในโลก ซึ่งไม่เอารัดเอาเปรียบใคร ไม่เอาอะไรจากใคร ส่วนใครจะบริจาค/ไม่บริจาค เราไม่ว่าอะไร แล้วไม่มีตู้บริจาคด้วย อยากบริจาคต้องไปหาเอง ใครที่ไม่เข้าใจอุดมการณ์เรา เราไม่รับบริจาค เพราะเดี๋ยวเป็นปัญหา เจ๊งก็เลิก...

(หมายเหตุ ข้อมูลบางส่วนจากหนังสือ 'หลอมรวมการเรียนรู้เพื่อความเป็นไท เล่ม 3: กลุ่มแพทย์ทางเลือกและสาธารณสุขทางเลือก)

**ภาคผนวก ฉ**

**ประวัติความเป็นมา**

**ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ**

**ประวัติความเป็นมา**

**ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ**

ศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ ตั้งอยู่ บ้านเลขที่ 114 ม. 11 ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร อยู่ห่างจากโรงพยาบาลดอนตาล มาทางทิศใต้ 1 กิโลเมตร

เมื่อ พ.ศ. 2538 เริ่มดำเนินการศึกษาและลงมือทำไร่นาสวนผสมไร้สารพิษ โดยนายใจเพชร กล้าจน(ชาวบ้านเรียกขานว่า “หมอเขียว”) ได้ไปศึกษาดูงานเกษตรผสมผสานและการแพทย์พื้นบ้านกับปราชญ์ชาวบ้าน (กลุ่มพ่อผาย พ่อคำเดื่อง พ่อสุทธินันท์) ที่จังหวัดบุรีรัมย์ หลังจากที่กลับมาได้ชวนแม่คือแม่ครั่ง มีทรัพย์ ไปศึกษาดูงานกับปราชญ์ชาวบ้านกลุ่มดังกล่าวด้วยอีกครั้ง แล้วกลับมาร่วมกับครอบครัวทำไร่นาสวนผสม พร้อมกับได้เริ่มเรียนรู้และฝึกฝนการใช้สมุนไพร/ธรรมชาติบำบัดมาเรื่อยๆ หมอเขียว ตั้งชื่อพื้นที่ดังกล่าวว่า **“สวนป่านาบุญ”**

เมื่อปี 2539 หมอเขียวได้เริ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมแนวบุญนิยม(อโศก) และได้เริ่มศึกษาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกอย่างจริงจัง โดยศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในระหว่างนั้นก็เริ่มมีประชาชนทยอยมาขอความช่วยเหลือฝึกฝนเรียนรู้การแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกกับหมอเขียว

ปี 2541 หมอเขียวเป็นวิทยากรบรรยายตามศูนย์ฯบุญนิยม เครือข่ายกสิกรรมไร้สารพิษแห่งประเทศไทย ได้เริ่มใช้และเผยแพร่ความรู้การแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกในกลุ่มเกษตรที่มาอบรมหลักสูตรสัจธรรมชีวิตพร้อมกับชักชวนแม่ครั่งและญาติๆไปช่วยงานและกิจกรรมอบรมตามศูนย์ต่างๆของชาวบุญนิยม

ปี 2545 ได้ร่วมกับทีมสุขภาพบุญนิยมจัดทำค่ายสุขภาพ ให้กับศูนย์ฯต่างๆของชาวบุญนิยม ช่วงหลังมีประชาชนทั่วไปมาร่วมฝึกในค่ายสุขภาพมากขึ้นเรื่อยๆ จึงมีการจัดทำกิจกรรมค่ายสุขภาพมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะประชาชนทั่วไปที่เดือดร้อนด้านสุขภาพขอร้องให้ช่วย ในขณะเดียวกันทางศูนย์ฯของชาวบุญนิยมเองก็มีกิจกรรมอบรมเกษตรหลักสูตรสัจธรรมชีวิตมากยิ่งขึ้น ทำให้ไม่สะดวกในการจัดกิจกรรมค่ายสุขภาพ

ปี 2549 หมอเขียวจึงได้ปรึกษาหารือกับแม่ครั่ง เพื่อขอใช้พื้นที่สวนป่านาบุญ ซึ่งทำไร่นาสวนผสมไร้สารพิษต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานับสิบปี เป็นพื้นที่จัดทำธุระบุญค่ายสุขภาพ เพื่อช่วยเหลือประชาชนที่เดือดร้อนจากความเจ็บป่วย โดยหมอเขียวขอทำแบบไม่เรียกร้องค่าใช้จ่ายใดๆ กับประชาชนที่มาใช้บริการธุระบุญดังกล่าว โดยมีแนวคิดว่าเราใช้ทรัพยากรและเรี่ยวแรงที่มีอยู่

พึ่งตนเองให้ได้ เราฝึกกินน้อยใช้น้อย เท่าที่พอดีไม่เบียดเบียนไม่ทรมานตน แล้วแบ่งปันส่วนที่เหลือเกื้อกูลผู้อื่น ถ้าเราหมดทุนที่จะเกื้อกูลผู้อื่นได้เราก็เลิกทำ แม่ครั่งเห็นว่าเป็นโอกาสที่จะได้บำเพ็ญบุญกุศล จึงบริจาคพื้นที่ของสวนป่านาบุญทั้งหมด ซึ่งมีเนื้อที่ประมาณ 40ไร่เศษ ให้ดำเนินธุระบุญดังกล่าว พร้อมทั้งอาสาทำกสิกรรมและช่วยเหลืองานทุกด้านตามความสามารถ

หมอเขียว ตั้งชื่อพื้นที่นี้ว่า **ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ** หมอเขียวและครอบครัวได้ระดมทุนที่มีทั้งหมด มาทำธุระบุญดังกล่าว และเริ่มมีญาติธรรมที่มีจิตศรัทธาทยอยเอาแรงกายและแรงทรัพย์ที่พอจะมีคนละเล็กคนละน้อยมาร่วมบุญ ทำให้ธุระบุญดังกล่าวขับเคลื่อนไปได้ จนเกิดการอบรมครั้งแรก ให้กับกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามโครงการของโรงพยาบาลมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร ในเดือนพฤศจิกายน 2550 หลังจากนั้นก็มีโรงพยาบาลและหน่วยงานต่างๆรวมถึงประชาชนที่เดือดร้อนด้านสุขภาพ มาขอให้จัดทำค่ายสุขภาพ จึงได้ดำเนินกิจกรรมค่ายสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ฯ เรื่อยมา โดยอบรมรุ่นละ 7 วัน เฉลี่ยเดือนละ 1 ครั้งๆละ ประมาณ 100-250 คน และรองรับผู้ป่วยบางคนที่ขออาศัยอยู่ดูแลสุขภาพตัวเองต่อเนื่องในช่วงไม่มีกิจกรรมเข้าค่ายฯ

มกราคม 2553 มีสมาชิกทีมสุขภาพที่มารวมกลุ่มบำเพ็ญในศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ เกือบ 20 คน ทุกคนมาเสียสละไม่มีค่าตอบแทนใดๆ

**โปรแกรม ค่าย 7 วัน ของ หน่วยแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ / ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ**

|  |  |
| --- | --- |
| **วัน/เวลา** | **กิจกรรม** |
| **วันแรก**  เวลา 07.00-09.00 น. 09.00-10.00 น.  10.00-12.00น. 13.00-14.00 น. 14.00-18.00 น.  18.00-19.00 น. 19.00-20.30 น. | ลงทะเบียน  ปฐมนิเทศ  ฝึกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ  พัก/ภารกิจส่วนตัว แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง เรียนรู้การถอนพิษจากร่างกาย  ฝึกรับประทานอาหารเย็น พัก/ภารกิจส่วนตัว/ฝึกถอนพิษด้วยการกัวซา/ดีท็อกซ์ |
| **วัน/เวลา** | **กิจกรรม** |
| **วันที่สองถึงวันที่หก**  เวลา 04.00-04.30 น.  04.30-05.00 น.  05.00-07.30 น.  07.30-08.30 น.  08.30-10.30 น.  10.30-12.00 น.  12.00-13.00 น.  13.00-14.00 น.  14.00-17.00 น.    17.00-18.00 น.  18.00-19.00 น.  19.00-20.30 น.  **วันที่เจ็ด**  เวลา04.00-04.30 น.  04.30- 05.00 น.  05.00- 07.30น. 07.30- 08.30 น.  08.30- 10.30 น. 10.30- 13.00 น. | **วันที่สองถึงวันที่หก**  ตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว  สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ  เดินเร็ว / กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร  ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน เจาะเลือด รับประทานอาหารเช้า  บำเพ็ญประโยชน์เพื่อกุศลและสุขภาพ / เรียนรู้ครัวสุขภาพ  ฝึกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ  พัก/ภารกิจส่วนตัว  แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง  เรียนรู้สาเหตุของโรค กลไกการเกิดโรค กลไกการหายโรค  และเทคนิคการปรับสมดุลในสภาวะต่างๆ (วันที่ 2และ3)  / อาหารปรับสมดุล(วันที่ 4) / วิทยาศาสตร์ของพลังงานทางจิต  และการปรับสมดุล (วันที่ 5) / องค์รวมของรหัสสุขภาพ(วันที่ 6) พัก/ภารกิจส่วนตัว  ฝึกรับประทานอาหารเย็น  พัก/ภารกิจส่วนตัว/ฝึกถอนพิษด้วยกัวซา/ดีท็อกซ์ / แช่มือ-เท้า  ตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว  สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ  เดินเร็ว / กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร  ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน เจาะเลือด รับประทานอาหารเช้า  ตอบแหลกก่อนแหกค่าย  รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ พร้อมกับเปิดใจ และปิดการอบรมค่ายฯ |

**ภาพกิจกรรมค่าย**

****

ฟังบรรยาย



สาธิตการกดจุดลมปราณ



รับประทานอาหารปรับสมดุล



ฟังธรรมะย่ำรุ่ง



ล้างผักให้สะอาด ก่อนทำอาหาร



แช่มือแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร



ตรวจสุขภาพก่อนและหลังเข้าค่าย



เดินเร็วย่ำรุ่ง



พ่อครัวทำอาหาร



แช่มือแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร



เตรียมแปลงเกษตรไร้สารพิษ



ร่วมด้วยช่วยกันทำเกษตรกรรม

**ภาคผนวก ช**

**โครงการสร้างสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ**

**โครงการสร้างสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ**

**กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ**

**หลักการและเหตุผล**

ปัจจุบัน คนไทยส่วนใหญ่ มีวิถีชีวิตที่เคร่งเครียด วิตกกังวล เร่งรีบ เร่งร้อน อาหารการกินส่วนใหญ่ก็เต็มไปด้วยสารพิษสารเคมีและไม่สมดุล ไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่ถูกต้อง สัมผัสสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลพิษ เช่น ภาวะโลกร้อน อากาศเป็นพิษ น้ำเป็นพิษ ดินเป็นพิษ เป็นต้น และสัมผัสกับเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า เครื่องอิเลคโทรนิค เกินความสมดุล สภาพดังกล่าว เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยด้วยอาการและโรคต่างๆและนับวันความเจ็บป่วยก็ทวีความรุนแรงมากขึ้น อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคต่างๆก็มากขึ้น เช่น จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า สถิติการเจ็บป่วยของประชากรไทยด้วยโรคมะเร็ง ปี พ.ศ.2538 มีผู้ป่วยโรคมะเร็ง 80,898 ราย ปี พ.ศ. 2545 มีผู้ป่วยโรคมะเร็ง 94,652 ราย ปี พ.ศ.2551 มีผู้ป่วยโรคมะเร็ง 125,922 ราย และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ภูมิแพ้ เก๊าท์ รูมาตอยด์ ปวดตามข้อเรื้อรัง ปวดเมื่อยตามร่างกายเรื้อรัง โรคทางเดินกระเพาะอาหารลำไส้เรื้อรัง อ่อนเพลียอ่อนล้าหน้ามืดวิงเวียนปวดศีรษะเรื้อรัง ภูมิต้านทานลด การอักเสบเรื้อรังตามอวัยวะต่างๆ เป็นต้น ก็มีแนวโน้มสูงขึ้นเช่นเดียวกัน

ปัจจุบันการบริหารจัดการองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบ ยังไม่สามารถ แก้ไขปัญหาดังกล่าวได้มากนัก กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ร่วมกับศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร(หน่วยแพทย์ทางเลือกแนวบุญนิยมหรือแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม) จึงได้จัดทำโครงการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ซึ่งเป็นนวัตกรรม การสร้างสุขภาพ ด้วยการบริหารจัดการองค์ความรู้ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการณ์ เอาจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนธรรมะเข้าด้วยกัน เพื่อแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยให้เหมาะสมและสามารถแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพ ณ สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ซึ่งมีเป้าหมายไปสู่การปฏิบัติตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ที่ประหยัด เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้และมีความยั่งยืน อันเป็นหลักการของการแพทย์ทางเลือกแนวบุญนิยมหรือการแพทย์วีถีพุทธ โดยให้ศูนย์ฯสวนป่านาบุญ เป็นหน่วยดำเนินงานแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของโรงพยาบาลอำนาจเจริญ และโรงพยาบาลอำนาจเจริญ สนับสนุนเจ้าหน้าที่ไปดำเนินงานในพื้นที่ พร้อมทั้งดำเนินกิจกรรมพัฒนางานสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามเครือข่าย/ชุมชน/องค์กร/หน่วยงานต่างๆ อันจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสุขภาพของประชาชนไทยให้ดียิ่งขึ้น

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้และทักษะการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ แก่สมาชิกเครือข่ายและผู้สนใจ

2. เพื่อพัฒนางานสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ในเชิงปฏิบัติการและเชิงวิชาการ

3. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาเครือข่ายสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ

4. เพื่อลดปัญหาภาระของกระทรวงสาธารณสุขและประชาชนในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ

**เป้าหมาย**

1. เผยแพร่ความรู้และทักษะการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ แก่สมาชิกเครือข่ายและผู้สนใจ ด้วยการบรรยาย สาธิต เผยแพร่เอกสาร แผ่นพับ และสื่อต่าง รวมทั้งจัดทำค่ายสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ณ ศูนย์ฯสวนป่านาบุญ บ้านเลขที่ 114 หมู่ 11 บ.ตาลใหม่ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร หรือ ณ เครือข่ายสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง/ชุมชน/องค์กร/หน่วยงานต่างๆ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

2. เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ อย่างน้อย 2 คน ศึกษาค้นคว้าวิจัยพัฒนาการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ แล้วทำเป็นวิชาการของโรงพยาบาลอำนาจเจริญ และดำเนินการทำวิชาการระดับปริญญาโท/เอก ในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี คณะบริหารศาสตร์ สาขาเศรษฐกิจพอเพียง

3. เกิดเครือข่ายสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ อย่างน้อย 7 เครือข่าย

4. อาการของร่างกายหรือผลตรวจร่างกายที่ผิดปกติ ลดน้อยลง อย่างน้อยร้อยละ 70 ของจำนวนประชากรที่ใช้ทักษะการสร้างสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ

5. สร้างการแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ เป็นนวัตกรรมเพื่อประโยชน์ต่อสังคมและมวลมนุษยชาติ

**กิจกรรม**

1. ประชาสัมพันธ์โครงการ

2. สร้างอาสาสมัครทีมแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ด้วยการให้ความรู้และฝึกทักษะการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ และองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง แก่อาสาสมัคร พร้อมทั้งอบรมการพัฒนาจิตอาสาแก่อาสาสมัคร ให้มีความผาสุกในการเสียสละ ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยไม่มีค่าตอบแทนใดๆ และการดำเนินงานตามโครงการนี้ใช้ศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ เป็นหน่วยแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของโรงพยาบาลอำนาจเจริญ

3. จัดทำสื่อ เช่น แผ่นพับ โปสเตอร์ หนังสือ วีซีดี ดีวีดี เผยแพร่ความรู้และทักษะการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ

4. บรรยาย สาธิตและจัดทำค่ายสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ พร้อมทั้งซักประวัติ ตรวจร่างกาย ตรวจทางห้องปฏิบัติการ(ในรายที่เหมาะสม) ก่อนและหลังกิจกรรมค่ายฯ ให้กับประชาชนและหน่วยงานที่สนใจ

5. ศึกษาค้นคว้าวิจัยพัฒนางานสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ แล้วทำเป็นวิชาการของโรงพยาบาลอำนาจเจริญ และดำเนินการทำวิชาการระดับปริญญาโท/เอก ในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี คณะบริหารศาสตร์ สาขาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งหลักสูตรการศึกษาในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีดังกล่าว เป็นความร่วมมือประสานงานของมูลนิธิบูรณชนบทไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี และสถาบันบุญนิยม(ชุมชนอโศก)

6. สรุปประเมินผลการดำเนินโครงการทุก 3 เดือน

**ระยะเวลาดำเนินการ 5 ปี**

1 มกราคม 2552 ถึง 1 มกราคม 2557

**งบประมาณและทรัพยากร**

สนับสนุนบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ในการตรวจร่างกาย จากโรงพยาบาลอำนาจเจริญ

งบประมาณจัดทำสื่อเผยแพร่ จากโรงพยาบาลอำนาจเจริญ

สนับสนุนงบประมาณ ทรัพยากร ปฏิบัติกรและอาสาสมัคร จากศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ ดอนตาล จังหวัดมุกดาหารและเครือข่ายสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

นายชวลิต ลิมปวิทยากุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอำนาจเจริญ เป็นประธานการดำเนินโครงการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิธีพุทธ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ

1. นายแพทย์สมฤกษ์ จึงสมาน รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลอำนาจเจริญ ฝ่ายการแพทย์ เป็นรองประธานการดำเนินโครงการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิธีพุทธ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ

2. นายนริศ เพชรบ่อใหญ่ นายแพทย์ ระดับชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม มีหน้าที่เป็นหัวหน้าประสานงานและสนับสนุนกิจกรรมของโครงการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ

3. นายใจเพชร กล้าจน นักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ และแพทย์ทางเลือกแนวบุญนิยม/แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม รับผิดชอบเป็นหัวหน้า ดำเนินกิจกรรมการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ณ ศูนย์ฯสวนป่านาบุญ(หน่วยแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ) และตามเครือข่ายสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง/ชุมชน/องค์กร/หน่วยงานต่างๆ , สร้างอาสาสมัครทีมแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ รวมทั้งศึกษาค้นคว้าวิจัยพัฒนางานสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคการแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ แล้วทำเป็นวิชาการของโรงพยาบาลอำนาจเจริญ และดำเนินการทำวิชาการระดับปริญญาโท/เอก ในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี คณะบริหารศาสตร์ สาขาเศรษฐกิจพอเพียง

4. นางนิตยาภรณ์ สุระสาย พยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ โรงพยาบาลอำนาจเจริญดำเนินกิจกรรมการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ณ ศูนย์ฯสวนป่านาบุญ(หน่วยแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ) และตามเครือข่ายสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง/ชุมชน/องค์กร/หน่วยงานต่างๆ, สร้างอาสาสมัครทีมแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ รวมทั้งศึกษาค้นคว้าวิจัยพัฒนางานสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ แล้วทำเป็นวิชาการของโรงพยาบาลอำนาจเจริญ และดำเนินการทำวิชาการระดับปริญญาโท/เอก ในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี คณะบริหารศาสตร์ สาขาเศรษฐกิจพอเพียง

5. นางปวรวรรณ ชำกรม พยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ และแพทย์ทางเลือกแนวบุญนิยม/แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม รับผิดชอบ ดำเนินกิจกรรมการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ณ ศูนย์ฯสวนป่านาบุญ(หน่วยแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ) และตามเครือข่ายสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง/ชุมชน/องค์กร/หน่วยงานต่างๆ, สร้างอาสาสมัครทีมแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ รวมทั้งศึกษาค้นคว้าวิจัยพัฒนางานสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ แล้วทำเป็นวิชาการของโรงพยาบาลอำนาจเจริญ และดำเนินการทำวิชาการระดับปริญญาโท/เอก ในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี คณะบริหารศาสตร์ สาขาเศรษฐกิจพอเพียง

6. เจ้าหน้าที่กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญและกลุ่มงานที่เกี่ยวข้อง ทำหน้าที่ประสานงานและสนับสนุนกิจกรรมโครงการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ

7. คณะกรรมการศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ ทำหน้าที่ประสานงานและสนับสนุนกิจกรรมโครงการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ,บริหารจัดการงบประมาณและทรัพยากรอื่นที่ไม่ใช่งบประมาณจากโรงพยาบาลอำนาจเจริญตามโครงการนี้ เพื่อสนับสนุนกิจกรรมสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงและกิจกรรมอื่นๆที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม รวมทั้งมีอำนาจหน้าที่ดำเนินการ ควบคุม วินิจฉัย ตัดสิน ให้กิจกรรมทุกอย่างในศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ เป็นไปตามหลักศีลธรรมของพุทธศาสนา ตามระเบียบของสถาบันบุญนิยม

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1. เกิดเครือข่ายสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ

2. สมาชิกเครือข่ายสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงและผู้สนใจ ได้รับความรู้ และการฝึกฝนทักษะการสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ

3. การสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ได้รับการพัฒนาในเชิงปฏิบัติการและเชิงวิชาการ และเผยแพร่ให้ประชาชนได้รับประโยชน์

4. ปัญหาภาระด้านสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุขและประชาชน ลดน้อยลง

|  |  |
| --- | --- |
| **ผู้เสนอโครงการ**  (นายใจเพชร กล้าจน)  ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ | **ผู้เสนอโครงการ**  (นางนิตยาภรณ์ สุระสาย)  ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ |
| **ผู้เห็นชอบโครงการ**  (นายนริศ เพชรบ่อใหญ่ )  หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม | **ผู้เห็นชอบโครงการ**  (นายสมฤกษ์ จึงสมาน)  รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ |
| **ผู้อนุมัติโครงการ**  (นายชวลิต ลิมปวิทยากุล)  ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอำนาจเจริญ | |

# ประวัติผู้วิจัย

|  |  |
| --- | --- |
| **ชื่อ** | นายใจเพชร กล้าจน |
| **ประวัติการศึกษา** | พ.ศ. 2521 - 2527 ชั้นประถมปีที่ 1 - 6  โรงเรียนชุมชนดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร  พ.ศ. 2527 - 2530 ชั้นมัธยมปีที่ 1 - 3  โรงเรียนดอนตาลวิทยา จังหวัดมุกดาหาร  พ.ศ. 2530 - 2533 ชั้นมัธยมปีที่ 4 - 6  โรงเรียนมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร  พ.ศ. 2533 - 2535  ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นต้น  วิทยาลัยพยาบาลพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี  พ.ศ. 2535 - 2538  สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  วิชาเอกสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  พ.ศ. 2538 - 2540  สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  วิชาเอกบริหารสาธารณสุขภาพ  มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  พ.ศ. 2545  ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือก  ประเทศมาเลเซียและไต้หวัน  พ.ศ. 2548 - 2549  ศึกษารายวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนไทย  แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เภสัชพฤกษศาสตร์ เวชกรรมแผนไทย ธรรมานามัย และสังคมวิทยาการแพทย์  มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  พ.ศ. 2552 - 2553  ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์  มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี |

# ประวัติผู้วิจัย (ต่อ)

|  |  |
| --- | --- |
| **ประวัติการทำงาน** | พ.ศ. 2535 - 2540  โรงพยาบาลหว้านใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร  พ.ศ. 2540 - 2545  สถานีอนามัยบ้านนิคมเกษตรกรรมทหารผ่านศึก จังหวัดมุกดาหาร  พ.ศ. 2546 - 2548  สำนักงานที่ปรึกษาด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์  ของนายกรัฐมนตรี  พ.ศ. 2548  สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหว้านใหญ่  จังหวัดมุกดาหาร  พ.ศ. 2548 - ปัจจุบัน โรงพยาบาลอำนาจเจริญ |
| **เกียรติประวัติ** | พ.ศ. 2536  ข้าราชการโรงพยาบาลดีเด่น  โรงพยาบาลหว้านใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร  พ.ศ. 2543  ข้าราชการสาธารณสุขดีเด่น จังหวัดมุกดาหาร  พ.ศ. 2543  ข้าราชการพลเรือนดีเด่น จังหวัดมุกดาหาร |
| **ผลงานเผยแพร่สื่อสิ่งพิมพ์** | หนังสือย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์ หนังสือถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 1 ร้อน-เย็นไม่สมดุล หนังสือถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 2 ความลับฟ้า หนังสือถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 3 มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ หนังสือยอดยาดี สุขภาพดีวิถีพุทธ หนังสือเทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง  ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ |

# ประวัติผู้วิจัย (ต่อ)

|  |  |
| --- | --- |
| **ผลงานเผยแพร่สื่อสิ่งพิมพ์ (ต่อ)** | หนังสืออาหารล้างพิษปรับสมดุล  หนังสือความผาสุกที่แท้จริง หนังสือวางขันธ์ วางร่าง (ส่งวิญญาณ)  วีดีทัศน์ออกแบบท่ากายบริหาร-โยคะ- กดจุดลมปราณเพื่อสุขภาพ  วีดีทัศน์บรรยายเทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แนวเศรษฐกิจพอเพียง |
|  | ศรีนครินทร์เวชสาร ม.ขอนแก่น วารสารการประชุมวิชาการ ประจำปี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ครั้งที่ 25 ประจำปี 2552 “การแพทย์หัวใจประชาชนในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ” บทความ “ยอดยาดี สุขภาพดี วิถีพุทธ”  นิตยสาร เนชั่นสุดสัปดาห์ ปีที่ 18 ฉบับ 913  วันที่ 27 พฤศจิกายน – 3 ธันวาคม 2552 สัมภาษณ์พิเศษ หมอเขียว ใจพระ การแพทย์วิถีพุทธ “เราก็เลี้ยงชีพด้วยความเสียสละ” ใจเพชร กล้าจน แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ  คน ค้น ฅน อวอร์ด ครั้งที่ 1 แด่ความดีงามของมวลมนุษยชาติ “ หมอเขียว ศูนย์บาทรักษาทุกโรค”  โครงการระพีเสวนา เรื่อง “หลอมรวมการเรียนรู้เพื่อความเป็นไทย สุขภาพทางเลือกเพื่อดุลยภาพแห่งชีวิต” กแนวเศรษฐกิจพอเพียง  หนังสือพิมพ์ บางกอกโพสต์ รายวัน และ บางกอกโพสต์ออนไลน์ 09/02/2010 บทความ “MORE THAN MEDICINE |

# ประวัติผู้วิจัย (ต่อ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ผลงานเผยแพร่สื่อสิ่งพิมพ์ (ต่อ)** | ค ฅน Magazine ปีที่ 5 ฉบับที่ 10 (58) สิงหาคม 2553 “หมอเขียว ผู้ฝ่าทางตันสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีพุทธ”  หนังสือ “การแพทย์ทางเลือกนวัตกรรมเพื่อการพึ่งตนเอง” สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และ การแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข เรื่อง “เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ของการดูแลสุขภาพ แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม” | |
| **ผลงานเผยแพร่สื่อโทรทัศน์** | | สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)  สารคดีธรรมชาติบำบัดพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจ  พอเพียง เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ช่อง 7 สี  สถานีโทรทัศน์เพื่อการศึกษาแห่งประเทศไทย  กระทรวงศึกษาธิการ สารคดี สุขภาพดี วิถีไทย  เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ ช่อง 11  รายการสุขภาพดีด้วย 8 อ. “สุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง” เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์เพื่อมวลมนุษยชาติ (FMTV)  คนต้นเรื่อง รายการ คน ค้น ฅน “หมอเขียวศูนย์บาทรักษาทุกโรค” เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์  ช่อง 9 อสมท.  รายการ เรื่องจริงผ่านจอ เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ช่อง 5 |

# ประวัติผู้วิจัย (ต่อ)

**ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน** นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการและแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ

กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ

อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ

แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธและครูฝึกแพทย์แผนไทย

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร