

สุขภาพพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง  
กับการป้องกันและลดปัญหาต่าง ๆ อันเกิดจากโควิด 19

**Self-reliant health with the principles of Buddhist Medicine in the Sufficiency  
Economy For preventing and reducing problems arising from Covid-19**

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน และคณะ

ดร.ใจเพชร กล้าจน ปรด.ยุทธศาสตร์การพัฒนามิติภาค (สาธารณสุขชุมชน)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

อธิการบดี (วิชาธิการบดี) สถาบันวิชชาราม

Jaiphet Klajon et al.

Dr Jaiphet Klajon, PhD Regional Development Strategies (Community Public Health)

Expert in Buddhist Dhamma Medicine,

Bureau of Alternative Medicine, Ministry of Public Health

Chairman of Buddhist Dhamma Medicine Foundation of Thailand

Chairman and Rector of The Institute of Vijjaram

## บทคัดย่อ

จากสถานการณ์ไวรัสโคโรนาระบาดทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ทำให้เกิดการเจ็บป่วย  
กับคน จำนวนมากและบางส่วนเสียชีวิต เกิดสภาพผู้ป่วยสิ้นเตียงสิ้นโรงพยาบาล  
ผู้ป่วยจำนวนมากที่ไม่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้ ส่งผลกระทบต่อเกิดความเสียหาย  
เดือดร้อนด้านต่าง ๆ สืบเนื่องตามมา ได้แก่ ด้านจิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม บทความนี้  
เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เรื่อง “สุขภาพพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม

ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงกับการป้องกันและลดปัญหาต่างๆ อันเกิดจากโควิด” เป็นการศึกษา โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์ 1). เพื่อศึกษาการบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เศรษฐกิจพอเพียง และวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนต่างๆ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหอันเกิดจากโควิด 2). เพื่อศึกษาผลการใช้ยุทธศาสตร์การบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เศรษฐกิจพอเพียง และวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนต่าง ๆ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหอันเกิดจากโควิด ของศูนย์หรือชุมชนอโศกและแพทย์วิถีธรรม 3). เพื่อศึกษาผลการใช้การพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด การรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด หรืออาการคล้ายติดเชื้อโควิด รวมถึงการป้องกันและแก้ไขอาการข้างเคียงจากการรับวัคซีนป้องกันโควิด 4). เพื่อศึกษาผลการบูรณาการใช้ข้อดีของการพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับข้อดีของการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ตามความเหมาะสมของแต่ละชีวิต ในการรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อ โควิด

ผลการศึกษาพบว่า การบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เศรษฐกิจพอเพียง และวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนต่าง ๆ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหอันเกิดจากโควิด ที่มีประสิทธิภาพ คือ ลือกคาวน สวมแมส เว้นระยะห่าง ล้างมือ ถูอารยศีล ทำสมาธิร้อนเย็น ทำกสิกรรมไร้สารพิษ เน้นการดำรงชีวิตให้สมดุล ด้วยสิ่งที่สำคัญจำเป็น ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองได้เป็นหลัก พึ่งคนอื่นหรือสิ่งที่ย่างยากซับซ้อนเป็นรอง (เมื่อจำเป็น) สิ่งใดที่เกินกำลังความสามารถ ก็เกื้อกูลช่วยเหลือกัน และบูรณาการผสมผสานข้อดีของการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ตามความเหมาะสมของแต่ละชีวิต ในการรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อ โควิด

**คำสำคัญ** แพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (การแพทย์วิถีพุทธ หรือการแพทย์พุทธศาสตร์) อารยศีล (อริยสัจ 4)

### **Abstract**

The global pandemic, which has also affected Thailand, has caused significant health issues amongst the people, for some of whom it has unfortunately been fatal. Patients have overwhelmed hospitals and many of them have been unable to access healthcare. Many

deleterious impacts have followed, whether mental, economic, social or environmental. This article is part of a research on, “Self-reliant health with the principles of Buddhist Medicine in the Sufficiency Economy, for preventing and reducing problems arising from Covid-19”. The study has used qualitative research processes with the following objectives: 1) Study integrating knowledge of Buddhist studies, the Sufficiency Economy and various medical regimes to prevent and remedy problems from Covid. 2) Study a strategy of integrating knowledge of Buddhist studies, the Sufficiency Economy and various medical regimes to prevent and remedy problems from Covid, of the Center or Community of Asoke and Buddhist Medicine. 3) To study the results of self-reliance with the principles of Buddhist Medicine according to the Sufficiency Economy theory to prevent Covid infections, treating or alleviating the symptoms of infection or similar symptoms, and preventing or curing side-effects of Covid vaccines, 4) To study the results of integrating the good points of self-reliance under the principles of Buddhist Medicine in the Sufficiency Economy along with the positive aspects of various healthcare regimes, as appropriate for each person in treating or alleviating the symptoms of infection.

The study found that integrating knowledge of Buddhist studies, the Sufficiency Economy and the science of various healthcare regimes to prevent and remedy problems arising from Covid, that the efficient measures were lockdown, mask-wearing, social distancing, hand-washing, holding the ethical precepts, having a hot/cold balance, toxin-free agriculture and emphasizing a balanced lifestyle. The core essentials were economy, simplicity and self-reliance, with reliance on others or complex things secondary (when needed). With anything outside their capabilities, there was mutual aid, and integration of the positive aspects of various medical regimes, as appropriate for each person in treating or alleviating the symptoms of infection.

**Keywords:** Buddhist Medicine under Sufficiency Economy, Ethical Precepts, 4 Noble Truths.

## บทนำ

จากสถานการณ์ไวรัสโควิด ระบาดทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยจำนวนมากและบางส่วนเสียชีวิต ซึ่งผู้ที่ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการเล็กน้อยถึงปานกลาง อาการทั่วไปมีดังนี้ มีไข้ ไอแห้ง อ่อนเพลีย อาการที่พบไม่บ่อยนักมีดังนี้ ปวดเมื่อยเนื้อตัว เจ็บคอ ท้องเสีย ตาแดง ปวดศีรษะ สูญเสียความสามารถในการดมกลิ่นและรับรส มีผื่นบนผิวหนัง หรือ นิ้วมือนิ้วเท้าเปลี่ยนสี อาการรุนแรงมีดังนี้ หายใจลำบากหรือหายใจถี่ เจ็บหน้าอกหรือแน่นหน้าอก ผู้ที่ไม่มีภูมิคุ้มกัน มีโรคประจำตัว หรือร่างกายอ่อนแอ มักเกิดอาการปอดบวม ปอดอักเสบ ได้มากกว่าไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หรือโรคภูมิแพ้ โดยเฉพาะในคนที่เป็กลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ สุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว เป็นต้น สูญเสียความสามารถในการพูดและเคลื่อนไหว โดยเฉลี่ยแล้วผู้ที่ติดเชื้อไวรัสจะแสดงอาการป่วยใน 5-6 วัน อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยอาจใช้เวลานานถึง 14 วันจึงจะแสดงอาการ การระบาดของโควิด ที่แพร่กระจายไปจำนวนมาก เกิดสภาพผู้ป่วยล้นเตียงล้นโรงพยาบาล ผู้ป่วยจำนวนมากที่ไม่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้ ส่งผลกระทบต่อให้เกิดความเสียหายเดือดร้อนด้านต่าง ๆ สืบเนื่องตามมา ได้แก่ ปัญหาด้านจิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

การป้องกันและแก้ปัญหาที่สำคัญที่สุด มีประสิทธิภาพที่สุด ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ “ตนเป็นที่พึ่งของตน” การพึ่งตนในการดำรงชีวิตที่ประหยัด เรียบง่าย รวมถึงการพึ่งตนในการทำสิ่งที่จำเป็นสำคัญต่อชีวิตในทุก ๆ ด้าน ที่ตนสามารถทำได้ ทั้งด้านการดูแลสุขภาพกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องทำควบคู่กับการแก้ปัญหาที่ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน กำลังดำเนินการอยู่ จึงจะทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุข และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นสืบเนื่องต่อไปได้

ผู้วิจัยและคณะจึงสนใจศึกษาและพัฒนาเทคนิคการพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (การแพทย์วิถีพุทธหรือการแพทย์พุทธศาสตร์) ในการป้องกันและลดปัญหาอันเกิดจากโควิด 19 ถ้าผู้ใดสามารถพึ่งตัวเองได้ จนโรคหายหรือทุเลาได้มากก็ช่วยแบ่งเบาภาระของสังคม ภาครัฐ หรือเจ้าหน้าที่สุขภาพ แต่ถ้ามีอาการหนักที่ไม่สามารถแก้ไขด้วยตนเองได้ จึงจะอาศัยเจ้าหน้าที่สุขภาพ

การที่ผู้ป่วยหรือประชาชนพึ่งตนเองได้มาก ทำให้เจ้าหน้าที่สุขภาพไม่ต้องแบกรับภาระที่มากเกินไป และสามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยิ่งถ้าสามารถบูรณาการข้อดีของการแพทย์วิถีธรรมร่วมกับข้อดีของการดูแลสุขภาพแต่ละแผนตามความเหมาะสมของแต่ละชีวิต ซึ่งเป็นผลดีต่อผู้ป่วย ต่อเจ้าหน้าที่สุขภาพและระบบสุขภาพโดยรวม

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เศรษฐกิจพอเพียง และวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนต่างๆ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหอันเกิดจากโควิด
2. เพื่อศึกษาผลการใช้พุทธศาสตร์การบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เศรษฐกิจพอเพียง และวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนต่างๆ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหอันเกิดจากโควิดของศูนย์หรือชุมชนอโศกและแพทย์วิถีธรรม
3. เพื่อศึกษาผลการใช้การพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงในการป้องกันการติดเชื้อโควิด การรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด หรืออาการคล้ายติดเชื้อโควิด รวมถึงการป้องกันและแก้ไขอาการข้างเคียงจากการรับวัคซีนป้องกันโควิด
- 4). เพื่อศึกษาผลการบูรณาการใช้ข้อดีของการพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับข้อดีของการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ตามความเหมาะสมของแต่ละชีวิตในการรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด

## วิธีการวิจัย

เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขอบเขตการศึกษาในศูนย์หรือชุมชนหอโศกและแพทย์วิถีธรรม และผู้ที่ศึกษาองค์ความรู้และใช้การแพทย์วิถีธรรมในการป้องกันและแก้ปัญหาอันเกิดจากโควิด มีขอบเขตด้านเนื้อหาหลัก คือ ศึกษาการบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เศรษฐกิจพอเพียง และวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนต่าง ๆ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหอันเกิดจากโควิด ศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างประเด็นประสิทธิภาพในการป้องกันและแก้ปัญหาทุกข์ของชีวิต ด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จากการได้รับความรู้และใช้การพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ในการป้องกันการติดเชื้อ โควิด การรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อ โควิด หรืออาการคล้ายติดเชื้อ โควิด รวมถึงการป้องกันและแก้ไขอาการข้างเคียงจากการรับวัคซีนป้องกันโควิด และศึกษาผลการบูรณาการใช้ข้อดีของการพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับข้อดีของการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ ตามความเหมาะสมของแต่ละชีวิต ในการรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อ โควิด

## ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

กำหนดขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ศูนย์หรือชุมชนชาวหอโศกและแพทย์วิถีธรรม และผู้ที่ศึกษาองค์ความรู้และใช้การแพทย์วิถีธรรมในการป้องกันและแก้ปัญหาอันเกิดจากโควิด ช่วงวันที่ 23 เดือนมีนาคม 2563 ถึงวันที่ 11 สิงหาคม 2564

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง เลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยพิจารณาจากประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยและคณะที่ได้รับข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยอาศัยความรอบรู้ ความชำนาญ และการตัดสินใจของผู้วิจัยและคณะ ด้วยเทคนิค Judgment sampling จนกว่าข้อมูลจะเสถียรหรืออิ่มตัว

## เครื่องมือที่ใช้ในการทำการวิจัย

เก็บข้อมูลโดยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยเครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง สมุดจดบันทึก

กล้องถ่ายภาพ กล้องถ่ายวิดีโอ เครื่องบันทึกเสียง เครื่องมือออนไลน์ เครื่องและโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำหรับบันทึกข้อมูลและประมวลผลในการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล และการจัดทำฐานข้อมูล มีตัวผู้วิจัยและคณะ ผู้ช่วยวิจัยและผู้ประสานงานซึ่งเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาแนะนำ เป็นผู้ร่วมจัดทำเครื่องมือสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

### ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เศรษฐกิจพอเพียง และวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนต่าง ๆ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาอันเกิดจากโควิด ที่มีประสิทธิภาพ คือ

ถือคาวนั้ สวมแมส เว้นระยะห่าง ล้างมือ ถูอาริยสีล ทำสมดุร้อนเย็น ทำกสิกรรมไร่สารพิษ เน้นการดำรงชีวิตให้สมดุ ด้วยสิ่งทีสำคัญจำเป้น ประหยัด เรียบง่าย ฟังตนเองได้เป้นหลัก ฟังคนอื่นหรือสิ่งทียุ่งยากซับซ้อนเป้นรอง (เมื่อจำเป็น) สิ่งใดทีเกินกำลังความสามารถ ก็เกื้อกูลช่วยเหลือกัน และบูรณาการผสมผสานข้อดีของการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ตามความเหมาะสมของแต่ละชีวิต ในการรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อ โควิด

สำหรับข้อปฏิบัติเมื่อติดเชื้อ โควิด สามารถฟังตนด้วยการแพทย์วิถีธรรมหรือใช้การแพทย์วิถีธรรมบูรณาการร่วมกับการดูแลรักษาสุขภาพแผนต่างๆ ได้ตามความเหมาะสมของแต่ละชีวิต คือ ไข้แล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง ถ้าไข้แล้วยังรู้สึกสบายอยู่ ให้ไข้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการเท่าเดิมหรือแยกลง แสดงว่า มากเกินพอดี ไม่สมดุแล้ว ให้หยุดไข้ เมื่อไม่สบายอีกครั้ง ก็เลือกไข้วิธีหรือสิ่งทีรู้สึกสบาย

### หลักการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อกำจัดโควิด ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

คำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกเล่ม 11 “สังกิติสูตร” ข้อ 293 องค์เป็นที่ตั้งแห่งความเพียร 5 อย่าง หนึ่งในนั้นคือ เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมิวิบาก (พลังสร้างผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป้นอย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียรฯ

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การปรับเตโชธาตุ คือ ความร้อนในร่างกายให้สมดุ ไม่เย็นเกิน ไม่ร้อนเกิน จะเป้นพลังสร้างผลให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้มีสภาพร่างกายพร้อมทีจะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายทีแข็งแรงนั่นเอง ซึ่งการทำสมดุร้อนเย็นให้กับชีวิตนั้น

มีทั้งด้านรูปธรรม (การใช้สารหรือพลังงานที่เป็นรูปธรรมปรับสมดุลร้อนเย็น) และด้านนามธรรม (การปฏิบัติอารยธำ 4 คู่สภาพใจไว้ทุกข์ ใจดีงาม)

พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่ม 20 “กิลานสูตร” ข้อ 461 ...ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาคนไข้ 3 จำพวกนั้น เพราะอาศัยคนไข้ผู้ที่ได้โภชนะ (อาหาร) ที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย ได้เภสัช (ยาหรือวิธีการ) ที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย...

พระไตรปิฎก เล่ม 22 “อุปัฏฐากสูตร” ข้อ 123-124 พระพุทธเจ้ากล่าวถึง การรักษาพยาบาลที่มีประสิทธิภาพดีนั้น ต้องเป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน ประมาณในสิ่งที่สบายและสมทาน อาจหาญ ร่าเริง ด้วยธรรมิกถา (คำพูด หรือเนื้อหาสาระที่เป็นธรรมะที่ทำให้ร่าเริงเบิกบาน แจ่มใส ไร้กังวล แล้วยกคำ อาจหาญในการเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บหรือปัญหาต่าง ๆ) โดยกาลอันสมควร

และพระไตรปิฎก เล่มที่ 22 “อนายุสสสูตร” ข้อ 125-126 พระพุทธเจ้ากล่าวถึง ข้อปฏิบัติที่ทำให้อายุยืน 1.เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน 2.ประมาณในสิ่งที่สบาย 3.บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4.เที่ยวไปในกาลอันสมควร 5. ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6. เป็นผู้มึศีล และ 7. คบมิตรที่ดีงาม

จะเห็นได้ว่าการใช้วิธีการใด ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ สบายกาย มีศีล (ใจไว้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นลำดับ) คือละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส เป็นลำดับ จะทำให้หายหรือทุเลาจากโรค ทำให้มีโรคน้อย และอายุยืน

หลักพุทธศาสตร์นั้นสอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์ คือ การกำจัดเชื้อไวรัสโควิด โดยภูมิคุ้มกันของร่างกายที่สำคัญโดดเด่นที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ เม็ดเลือดขาวและสารอินเตอร์เฟอรอน ซึ่งจะทำหน้าที่กำจัดเชื้อไวรัสโควิด เชื้อโรคอื่นๆ รวมถึงโรคไม่ติดเชื้ออื่นๆ เช่น มะเร็งเนื้องอก ฯลฯ (พรชัย มาตังคสมบัติ และจินดา นัยเนตร. 2527 : 261-270)

โดยร่างกายจะสามารถผลิตเม็ดเลือดขาวและสารอินเตอร์เฟอรอน (Interferon) ได้ดีที่สุด มีประสิทธิภาพที่สุด เมื่อเซลล์ร่างกายแข็งแรง มีโครงสร้าง (Structure) และ โครงรูป (Conformation) ปกติ (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 38-41)

ปัจจัย 3 ชนิดที่มีอิทธิพลสำคัญต่อสภาพโครงสร้างและ โครงรูปของชีวโมเลกุล ได้แก่เกลือแร่ (ชนิดของสารแร่ธาตุที่มีความเข้มข้นที่พอเหมาะ) อุณหภูมิ (ความร้อนเย็น ช่วงประมาณ 36.5-37.5 องศาเซลเซียส) และความเป็นกรดด่าง (pH อยู่ประมาณ 7.0-7.2) เป็นสภาพที่



พอเหมาะกับการร่างกาย จะทำให้โครงสร้างและ โครงรูปของเซลล์อยู่ในสภาพปกติ มีผลทำให้ชีวโมเลกุลเหล่านั้นทำงานทำหน้าที่เป็นปกติ เราเรียกว่าสภาพธรรมชาติ (Native state) ถ้าปัจจัย 3 ชนิดเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไป ไม่พอเหมาะกับการร่างกาย จะทำให้โครงสร้างและ โครงรูปของชีวโมเลกุลเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาพนี้ว่าสภาพเสียธรรมชาติ (Denatured state) (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 38-41)

ดังนั้น การจะได้เซลล์ร่างกายที่แข็งแรง มีโครงสร้าง โครงรูปปกติ ตามหลักวิทยาศาสตร์ เกิดจากการได้ชนิดของสารแร่ธาตุหรือพลังงานในความเข้มข้นที่เหมาะสม คือ เมื่อเข้าไปในร่างกายแล้ว ทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิ (ความร้อนเย็น) และความเป็นกรดค่าที่เหมาะสม

สอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์พบว่า ระบบประสาทอัตโนมัติไขสันหลังออกจากก้านสมอง จะสร้างปฏิกิริยา รีเฟล็กซ์รีเฟล็กซ์รีเฟล็กซ์ รีเฟล็กซ์ Flexor (withdrawal) reflex เป็นรีเฟล็กซ์ที่เกิดเมื่อมีตัวกระตุ้นอันตรายมากระตุ้น ซึ่งอาจเป็นการกระตุ้นจากเชิงกล ความร้อนหรือสารเคมีก็ได้ เมื่อก้ามเนื้อหดตัวมากเกินไป กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ

เมื่อก้ามเนื้อหดตัวมากเกินไปจากการออกกำลังกายหรือก้ามเนื้อใช้กำลังเกินขนาดหรือก้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ (Muscle pain) เชื่อว่าเกิดจากมีการค้างของสารเคมีที่เรียกว่า “พี แฟกเตอร์” (P factor) ซึ่งอาจเป็น โปแทสเซียม ประจุบวก เป็นสาเหตุให้เกิดอาการเจ็บปวดได้ อาการเจ็บปวดจะทำให้เกิดการเกร็ง (Spasm) ของกล้ามเนื้อ มีผลให้กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นไปอีก (กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิชิตพรชัย. 2552 : 882-884)

จะเห็นได้ว่า พลังงานที่ร้อนเกินทำให้เกิดปฏิกิริยารีเฟล็กซ์ก้ามเนื้อหดตัวมากเกินไป ทำให้โครงสร้างและ โครงรูปผิดปกติ เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก เซลล์เสื่อมสภาพ ไม่สามารถทำงานในหน้าที่ตามปกติได้

และหลักวิทยาศาสตร์พบว่า ความผิดปกติของรีเฟล็กซ์ของระบบประสาทร่างกาย

- (1) รีเฟล็กซ์ของไขสันหลังที่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm)
- (2) ตะคริว (Cramp) เป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ การศึกษาโดย EMG พบว่าเกิดเนื่องจากการคายเคืองต่อกล้ามเนื้อ เช่น ความเย็นจัด ขาดเลือดไปเลี้ยง หรือกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือมีกระแสประสาทรับความรู้สึกอย่างอื่นส่งจากกล้ามเนื้อ ไปยังไขสันหลัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์การหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหดตัวนี้จะ

กระตุ้นตัวรับความรู้สึกลับอันเดิมนั้นมากขึ้นไปอีก มีการควบคุมการหลั่งฮอร์โมนแบบกระตุ้นย้อนกลับ (Positive feedback) เกิดขึ้นทำให้เพิ่มการหดตัวรุนแรงขึ้น จนกระทั่งเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อขึ้น (ราตรี สุคตพรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

จะเห็นได้ว่า พลังงานที่เย็นเกินทำให้เกิดปฏิกิริยารีเฟล็กซ์กล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไป ทำให้โครงสร้างและโครงรูปผิดปกติ เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก เซลล์เสื่อมสภาพ ไม่สามารถทำงานในหน้าที่ตามปกติได้

หลักวิทยาศาสตร์ยังพบว่า ในกรณีที่เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยงจะรู้สึกปวดที่เนื้อเยื่ออย่างรวดเร็ว ยิ่งกรณีที่มียัตราของการเผาผลาญอาหารของเซลล์มาก ก็จะสามารถปวดได้เร็วมาก

ในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรงเนื่องจากมีการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมาก และการหดตัวเพิ่มอัตราของการเผาผลาญของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (Ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม กรดที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญอาหารต่าง ๆ (Acid metabolites) เช่น กรดแลคติก อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี แบริคไคนิน (Bradykinin) และ พอลิเพปไทด์ (Polypeptides) อื่น ๆ เกิดขึ้นจากการทำลายเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ปวดได้มาก (ราตรี สุคตพรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 209)

จะเห็นได้ว่า พลังงานที่ร้อนมากเกินไป หรือเย็นมากเกินไป เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์ คือการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ มีผลให้เซลล์มีโครงสร้าง โครงรูปที่ผิดปกติ เสียหน้าที่ เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก สารหรือพลังงานที่เป็นประโยชน์เข้าไปเลี้ยงเซลล์ไม่ได้ สารหรือพลังงานที่เป็นโทษออกจากเซลล์ไม่ได้ เซลล์ก็จะเสื่อมสภาพ เกิดกรด ความร้อน และของเสียที่เป็นพิษต่างๆ ตกค้างในร่างกาย เพราะตามหลักวิทยาศาสตร์เซลล์ทำงานตลอดเวลา จะเกิดการบอบช้ำออกไซค์ กรดแลคติก บิยูเอิน ครีเอตินิน และของเสียที่เป็นพิษต่างๆ เกิดขึ้นในร่างกายตลอดเวลา ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์ คือการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อซ้ำเข้าไปอีก เพื่อบีบเอาของเสียที่เป็นพิษดังกล่าวออกจากร่างกาย การหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อมีผลให้เซลล์มีโครงสร้างและโครงรูปที่ผิดปกติ ทำให้เสียหน้าที่

ซึ่งจุดหรือบริเวณที่ร่างกายผลิตพลังงาน จะเกิดกรดและความร้อนที่เป็นของเสีย จะเกิดภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ส่วนบริเวณที่เลือดลม (สารหรือพลังงาน) ไปหล่อเลี้ยงไม่ได้ ไม่สามารถผลิตพลังงานได้ จะเกิดภาวะไม่สมดุลแบบเย็นเกิน ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์ คือการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อเพื่อบีบสารหรือพลังงานที่ร้อนเย็นไม่สมดุลออกซ้ำเข้าไปอีก

ซึ่งถ้าสามารถใช้วิธีการต่างๆ ระบายสารหรือพลังงานที่ร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป ระบบประสาทอัตโนมัติจะสั่งให้กล้ามเนื้อคลายตัว เลือดลมจะไหลเวียนสะดวก และเมื่อใส่สารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป พลังชีวิตจะจุดไปเลี้ยงเซลล์ให้แข็งแรง ทำโครงสร้าง โครงรูปเข้าสู่สภาพปกติ และทำหน้าที่ได้เป็นปกติอย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับด้านจิตใจที่มีผลต่อโครงสร้าง โครงรูป และการทำงานของเซลล์ ที่นักวิทยาศาสตร์ค้นพบ คือ ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) เป็นส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์มากที่สุด เมื่อคนเราได้รับแรงกดดัน ทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจ จะมีผลต่อการส่งฮอร์โมนจากไฮโปทาลามัสไปยังต่อมไร้ท่อ (Endocrine system) และระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system) ทำให้เซลล์อ่อนแอลง การทำให้เกิดความเข้มแข็งทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จะช่วยส่งผลดีทางจิตใจ และร่างกายของผู้ป่วยจะดีขึ้นไปด้วย (สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. 2551)

การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกเพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด ดังนี้ เพิ่มความดันเลือดจากการทำให้หลอดเลือดหดตัว (Alpha receptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (Beta two receptor และ Cholinergic sympathetic) เพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารของเซลล์ทั่วร่างกาย

จากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้กำลังกายได้มากกว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) จะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น (Sympathetic stress reaction) และยังช่วยเพิ่มการทำงานในสภาวะตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional stress) เช่น ในขณะที่มีความโกรธ ไฮโปทาลามัสถูกกระตุ้น ส่งสัญญาณสู่ เรติคิวลาร์ ฟอร์มเมชัน (Reticular formation) และไขสันหลัง ทำให้มีการกระตุ้นต่อระบบประสาทซิมพาเทติกอย่างรุนแรง (Sympathetic alarm reaction หรือบางที่เรียก fight or flight reaction) คือ ตัดสินใจว่าจะสู้หรือหนี (ราตรี สุคทรว และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 153)

จะเห็นได้ว่า ความเครียดทำให้เซลล์ทำงานมากเกินไปผลักดันเอาความเครียดออก เกิดของเสียที่เป็นพิษตกค้างในร่างกายมากเกินไป และเกิดการเกร็งค้างของกล้ามเนื้อที่บีบตัวเอาความเครียดออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก โครงสร้างและโครงรูปผิดปกติ เซลล์เสียหายที่การทำงาน

หลักวิทยาศาสตร์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ สารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) เป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่น (Opioid) ซึ่งผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยสมองส่วนไฮโปทาลามัส

(Hypothalamus) และต่อมใต้สมอง พิทูธาทารี แกลนด์ (Pituitary gland) เนื่องมาจากเป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่นจึงมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวด (Analgesia) และทำให้รู้สึกสุขสบาย หรืออีกนัยหนึ่ง สารเอ็นโดรฟินก็คือ ยาแก้ปวดแบบธรรมชาติ เอ็นโดรฟิน มาจากคำว่า เอ็นโดจีนีนิส มอร์ฟิน (Endogenous Morphine) ซึ่งหมายถึงสารมอร์ฟินที่ถูกผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยธรรมชาติ ซึ่งไม่ก่อผลเสียต่อร่างกาย เมื่ออยู่ในสภาวะที่สุขสบายมีการกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นโดรฟินขึ้น เมื่อสารเอ็นโดรฟินที่หลั่งออกมาจะไปจับกับตัวรับ (Receptor) ชนิดฝิ่น (Opioid) ในสมอง ก็จะมีผลโดยรวมทำให้เกิดการหลั่งของสาร โดปามีน (Dopamine) มากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายต่าง ๆ เช่น บรรเทาความเจ็บปวด เกี่ยวข้องกับสมดุล ความหิว การนอนหลับ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

นอกจากนี้ยังมีผลต่อการควบคุมการสร้างฮอร์โมนเพศ และที่สำคัญสารเอ็นโดรฟินสามารถส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Wybran J. 1985) โดยผลของการหัวเราะทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดรฟินในสมองมากขึ้น จะเกิดการลดการทำงานของฮอร์โมนที่หลั่งเมื่อร่างกายเผชิญกับสภาวะที่เครียด (Stress hormone) เช่น อะดรีนาลีน (Adrenaline) เป็นต้น มีผลทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้อาการปวดบรรเทา และมีผลทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดีขึ้น ทำให้เม็ดเลือดขาวเดินทางเข้าไปฆ่าเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น โอกาสเจ็บป่วยก็จะลดลง คือทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นนั่นเอง

ดังนั้น การที่มีกิจกรรมใดก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุข มีการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ย่อมมีส่วนเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายได้เสมอ ร่างกายกับจิตใจมีความเชื่อมประสานกันอย่างแยกไม่ได้ ในบางครั้งเวลาไม่สบายกาย จิตใจก็มักหงุดหงิดหรือหดหู่ไปด้วย หรือเวลาที่ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยเบื่ออาหาร นอนไม่หลับไปด้วย ดังนั้นเวลาที่คนเราไม่สบาย นอกจากการรับประทานยาตามแพทย์สั่งแล้ว การอยู่ในสภาวะที่มีความสบายกาย และสบายใจ หรือมีความสุข ก็มีผลดีต่ออาการเจ็บป่วยทางร่างกาย (หมอเด่น. 2552)

เนื้อหาดังกล่าวสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่ม 25 “ขมกวรรค ที่ 1” ข้อ 11 ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ” หมายความว่า “ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ”

ในพระไตรปิฎก เล่ม 19 “นขลิกาสสูตร” ข้อ 1747 “ว่าด้วยทุกข์ของพระอริยะเท่ากับฝุ่นที่ปลายนเล็บ” หมายความว่า ผู้ที่ดับทุกข์ใจได้ ซึ่งพระพุทธเจ้าเปรียบเทียบกับทุกข์ใจว่า มีความแรง

เท่ากับดินทั้งแผ่นดิน จะเหลือเพียงทุกข์กายกับเรื่องร้าย ซึ่งพระพุทธเจ้าเปรียบเทียบทุกข์กายกับเรื่องร้ายว่า มีความแรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ

ในพระไตรปิฎก เล่ม 19 “เจตสูตร” ข้อ 1717 เมื่อเกิดทุกข์ด้านร่างกายหรือเรื่องร้าย พระพุทธเจ้าให้รับปากเพียรอย่างท่อม โถมเอาจริงเอาจังกับการปฏิบัติอาริยสัง 4 เพื่อดับทุกข์ที่ใจก่อน ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำคัญที่สุดเป็นอันดับแรก และจะทำให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดับทุกข์ทุกอย่าง

ในพระไตรปิฎก เล่ม 4 “มหาขันธกะ” ข้อ 1 พระพุทธเจ้าตรัสถึงทุกข์ใจ ทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลสืบเนื่องตามมา ส่วนการใช้หลักอาริยสัง 4 ดับทุกข์ใจได้ จะทำให้ดับทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลสืบเนื่องต่อมาได้

และในพระไตรปิฎก เล่ม 20 ข้อ 167-178, เล่ม 14 ข้อ 257 และ เล่ม 37 ข้อ 1698 พระพุทธเจ้าตรัสถึง ผู้ที่ปฏิบัติกายหรือวาจาหรือใจที่ทุจริต ผิดศีล ไม่ดี จะได้รับพลังสร้างผลที่เลวร้ายที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจต่อผู้นั้น ทั้งในภพชาติที่ทำนั้นส่วนหนึ่ง และภพชาติอื่นๆ สืบไปอีกส่วนหนึ่ง ตรงกันข้ามผู้ที่ปฏิบัติกายหรือวาจาหรือใจที่สุจริต ถูกศีล ดีงาม จะได้รับพลังสร้างผลที่ดีที่น่าปรารถนา น่าใคร น่าพอใจต่อผู้นั้น ทั้งในภพชาติที่ทำนั้นส่วนหนึ่ง และภพชาติอื่นๆ สืบไปอีกส่วนหนึ่ง

เนื้อหาดังกล่าวสอดคล้องกับการสร้างเซลล์ร่างกายให้แข็งแรง มีโครงสร้างและโครงรูปปกติ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ด้านนามธรรมจะต้องปฏิบัติอาริยศีล (อาริยสัง 4) ที่ถูกต้อง จนเกิดสภาพใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นลำดับ จากพฤติกรรมดังกล่าว จะไม่มีวิบากร้าย จะมีแต่วิบากดี ไม่เสียพลังไปสร้างทุกข์ ไม่เสียพลังไปผลักดันทุกข์ออก พลังจะกลับมาเป็นของผู้นั้นทั้งหมด ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพราะไม่ต้องเกร็งตัวบีบเอาทุกข์ออก เลือดลมจึงไหลเวียนสะดวก สารและพลังงานที่เป็นประโยชน์ถูกดูดเข้าไปเลี้ยงร่างกายได้ดี สารและพลังงานที่เป็นโทษถูกขับออกจากร่างกายได้ดี สารเอ็นโดรฟินหลั่งออกมาจากต่อมใต้สมอง พิทูอิทารี แกลนด์ (Pituitary gland) มีผลทำให้เซลล์ทั่วร่างกายแข็งแรง มีโครงสร้างและโครงรูปปกติ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ ซึ่งด้านนามธรรมนั้นจะมีผลถึงประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ บวกเกินร้อยเปอร์เซ็นต์ (ใจเพชร กล้าจน. 2553, 2558 ; นิตยาภรณ์ สุรสาย. 2563)

โดยทำควบคู่ไปกับด้านรูปธรรม คือการรับสารหรือพลังงานด้านรูปธรรมที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต ณ เวลานั้น เช่น อาหารหรือสมุนไพร ฯลฯ ที่ใช้หรือสัมผัสแล้วรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก และระบายสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต ด้วยวิธีการ

ต่างๆ ซึ่งวิธีการรับหรือระบายสารหรือพลังงานที่เป็นรูปธรรมดังกล่าว จะมีผลประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ บวกกลับ ในการทำให้เซลล์ร่างกายแข็งแรง โครงสร้างและโครงรูปปกติ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ (ใจเพชร กล้าจน. 2553, 2558; นิตยาภรณ์ สุรสาย. 2563)

ดังนั้น เซลล์ร่างกายที่แข็งแรง มีโครงสร้างและโครงรูปที่ปกติ ก็จะสามารถผลิตเม็ดเลือดขาวและสารอินเทอร์เฟอรอนได้ดีที่สุด มีประสิทธิภาพที่สุด ทำให้สามารถกำจัดเชื้อไวรัสโคโรนา เชื้อโรคอื่นๆ รวมถึงโรคไม่ติดเชื้ออื่นๆ เช่น มะเร็ง เนื้องอก ฯลฯ ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่ม 25 “อิตตวรรคที่ 12” ข้อ 22 “คนแลเป็นที่พึงของตน” ในพระไตรปิฎก เล่ม 28 ข้อ 1, 073 “ที่พึงของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี” และในพระไตรปิฎก เล่ม 25 “จัตตาริสุตต” ข้อ 281 “คุณภิกษุทั้งหลายปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็น โฉน คุณภิกษุทั้งหลายบรรดาจิ๋ว ผ้ำบังสุกุล น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข้าวที่ได้ด้วยปลีแข้ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเสนาสนะ โฉนไม้ น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาเกสัช มูตรเน่า น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... คุณภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของภิกษุซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะฯ (ผู้สงบจากบาปจากทุกข์น้อยใหญ่ได้) ความคับแค้นแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้สันโดษ ด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะปรารถนาเสนาสนะ จีวรปานะและโภชนะ ทิศของเธอชื่อว่าไม่กระทบกระเทือน ภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรมที่พระตถาคตตรัสบอกแล้วแก่เธอ”

จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้า พบว่า การพึ่งตนและเกื้อกูลช่วยเหลือกัน ในการดำรงชีวิตโดยใช้ปัจจัย 4 คือ อาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ที่ใช้น้อย (ประหยัด) หาได้ง่าย (เรียบง่าย ทำได้ง่าย อยู่ใกล้ตัว หรืออยู่ในตัว) และไม่มีโทษ (เป็นประโยชน์) เป็นหลักของชีวิต ใช้เป็นอย่างอื่นเป็นรอง (เมื่อจำเป็น) เป็นข้อปฏิบัติสำคัญที่ทำให้ชีวิตพ้นทุกข์

สอดคล้องกับที่ในหลวงรัชกาลที่ 9 ตรัสปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงว่า “สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง...” (พระราชดำรัส วันที่ 8 สิงหาคม 2534), “ต้องทำแบบ “คนจน” เราไม่เป็นประเทศร่ำรวย เรามีพอสมควร พออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมีแต่ถอยหลัง ประเทศเหล่านั้นที่เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถอยหลัง และถอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหารแบบเรียกว่าแบบ “คนจน” แบบไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี้แหละ คือ เมตตากันก็จะอยู่ได้ตลอดไป... ถ้าเราใช้ ตำราแบบ “คนจน” ใช้ความ

อะลุ่มอล่วยกัน ตำรานี้ไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อย ๆ” (พระราชดำรัส วันที่ 4 ธันวาคม 2534)  
 “ความหมายอีกอย่างของเศรษฐกิจ หรือระบบพอเพียง... อยู่ได้ด้วยตนเอง (พึ่งตนเอง)” (พระราช  
 ดำรัส วันที่ 4 ธันวาคม 2541), “เศรษฐกิจพอเพียงนี้ มีเป็นขั้น ๆ แต่จะบอกว่าเศรษฐกิจพอเพียงนี้  
 ให้พอเพียงเฉพาะตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์นี้เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ จะต้องมีการแลกเปลี่ยน ต้องมีการ  
 ช่วยกัน... ให้สามารถที่จะดำเนินงานได้” (พระราชดำรัส วันที่ 23 ธันวาคม 2542)

จะเห็นได้ว่า ในหลวงรัชกาลที่ 9 ตรัสสอดคล้องกับพระพุทธเจ้า ถึงการปฏิบัติที่ทำให้  
 ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุขนั้น เน้นการดำรงชีวิตให้สมดุล ด้วยสิ่งที่สำคัญจำเป็น  
 ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองได้เป็นหลัก พึ่งคนอื่นหรือสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อนเป็นรอง (เมื่อจำเป็น)  
 สิ่งใดที่เกินกำลังความสามารถ ก็เกื้อกูลช่วยเหลือกัน

จากหลักการดังกล่าวข้างต้น สามารถบูรณาการผสมผสานการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ  
 ด้วยพุทธศาสตร์ และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปสู่การพึ่งตน ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย เป็น  
 หลัก พึ่งคนอื่นหรือสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อนเป็นรอง (เมื่อจำเป็น) เพื่อเข้าสู่สภาพที่สมดุล อันจะทำให้  
 โรคภัยหรือทุเลา เกิดความแข็งแรง อายุยืน ดังนี้

### ภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลจากการติดเชื้อโควิด

เมื่อติดเชื้อโควิด ทำให้โครงสร้าง โครงรูปของเซลล์ผิดปกติ เสียหน้าที่ เกิดภาวะร้อนเย็น  
 ไม่สมดุล ดังนี้

1. ภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน (กระทบอากาศ อาหาร สมุนไพร หรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้ว  
 รู้สึกไม่สบาย กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นรู้สึกสบาย) จากร่างกายผลิตพลังงานมาต่อสู้กับเชื้อโควิด  
 ตามหลักวิทยาศาสตร์ การทำงานของร่างกายจะเกิดกรดและความร้อนที่เป็นของเสีย เป็นพิษต่อ  
 ร่างกายขึ้น แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เท่าที่รู้สึกสบาย เบบ  
 ภาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากาย มีกำลัง

2. ภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน) (กระทบอากาศ อาหาร  
 สมุนไพร หรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวแล้วรู้สึกไม่สบาย กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก  
 ู้สึกไม่สบาย แต่เมื่อกระทบทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบาย) จากกลไกที่  
 ร่างกายเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) บีบเอาพิษโควิด พิษกรดและความร้อนออก จุดที่ผลิตพลังงานขึ้นมา

เกร็งตัวบีบพิษจะเกิดภาวะร้อนเกิน ส่วนจุดที่เลือดลมไหลเวียนไปไม่ถึงและจุดที่หมดพลังงานจะเกิดภาวะเย็นเกิน จึงเกิดภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่รู้สึกสุขสบาย เบากาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากาย มีกำลัง

3. ภาวะไม่สมดุลแบบเย็นเกิน (กระทบอากาศ อาหาร สมุนไพร หรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้ว รู้สึกไม่สบาย กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนรู้สึกสบาย) จากกลไกที่ร่างกายผลิตพลังงานมาต่อสู้กับเชื้อโควิด รวมทั้งเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) บีบเอาพิษโควิด พิษกรดและความร้อนออก ต่อเนื่องเป็นเวลานาน เลือดลมไหลเวียนไปไม่ถึงร่างกายไม่ได้และหมดพลังงานจนเกิดภาวะเย็นเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่รู้สึกสุขสบาย เบากาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากาย มีกำลัง

ต้องวินิจฉัยตรวจสอบว่า ณ เวลานั้นมีภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลแบบใด เพื่อนำไปสู่การปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ โครงสร้าง โครงรูปของเซลล์ปกติ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ สามารถสร้างเม็ดเลือดขาว และสารอินเทอร์เฟอรอนมากำจัดเชื้อไวรัสโควิดได้

### 5 วิธีแรกที่มีประสิทธิภาพสูงในการปรับสมดุลร้อนเย็นสู้ภัยโควิด

5 วิธีแรกที่มีประสิทธิภาพสูงในการปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ในการแก้ไขหรือบรรเทาอาการไม่สบายจากการติดเชื้อโควิด หรืออาการคล้ายโควิด หรืออาการข้างเคียงจากการรับวัคซีนป้องกันโควิด

5 วิธีดังกล่าวนี้จะช่วยลดไข้ แก้ไอ ขับเสมหะ แก้กัดจุมูก น้ำมูกไหล หายใจลำบาก คันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขับปัสสาวะ แก้ท้องเสีย ขับพิษในร่างกาย ปรับสมดุลร้อน-เย็น ลดอาการไม่สบายอื่น ๆ และเพิ่มภูมิต้านทาน

ข้อควรตระหนักที่สำคัญยิ่งในการรักษาโรค หรือดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ คือ การเพิ่มศีล จะทำให้ทุกวิธีในการรักษามีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนการผิดศีล จะทำให้ทุกวิธีในการ



รักษามีประสิทธิภาพลดลง และประเด็นที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือพระพุทธรูปและการแพทย์ทุกแผนพบว่า แต่ละคนมีองค์ประกอบของชีวิตแตกต่างกัน จึงถูกกับวิธีการ หรือสิ่งที่ใช้ในการรักษาแตกต่างกันไป ซึ่งเป็นที่มาของคำกล่าวที่ว่า “กลางเนื้อชอบกลางยา” คือแต่ละคน ถูกกับแต่ละสิ่งแต่ละอย่างไม่เหมือนกัน ดังนั้น พระพุทธรูปเจ้าและหลักการพยาบาลจึงยืนยันว่า สิ่งที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรค ทำให้มีโรคน้อย แข็งแรง อายุยืน คือ ให้เลือกใช้วิธีที่ผู้ันรู้สึกสุขสบาย เบาทาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก

### 5 วิธีดังกล่าว มีรายละเอียดดังนี้

#### 1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

กรณีมีภาวะร้อนเกินคัมน์้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดจากธรรมชาติ

วิธีทำ ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบข้าว ครั้ง-1 กำมือ ใบย่านางเขียว 5-20 ใบ ใบเตย 1-3 ใบ บัวบก ครั้ง-1 กำมือ กล้วย้าปักกิ่ง 1-5 ต้น ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครั้ง-1 กำมือ ผักบุ้ง ครั้ง-1 กำมือ ใบเสลดพังพอน ครั้ง-1 กำมือ หยวกกกล้วย ครั้ง-1 คีบ และว่านกาบหอย 3-5 ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ โขลกให้ละเอียดหรือขยี้หรือปั่น ผสมกับน้ำเปล่า 1-3 แก้ว (200-600 ซีซี) กรองผ่านกระชอน เอน้ำที่ได้มาคัมน์้ำครั้งละประมาณ ครั้ง-1 แก้ว วันละ 1-3 ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่างหรือคัมน์้ำเมื่อรู้สึกไม่สบาย ปริมาณการคัมน์้ำและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือน้อยกว่านี้ได้ ตามความรู้สึกสุขสบาย เบาทาย มีกำลัง

กรณีมีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ให้คณน้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือนำไปคัมน์้ำให้เดือดก่อนคัมน์้ำ หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมในสัดส่วนใกล้เคียงกันก่อนคัมน์้ำก็ได้ เช่น ผสมน้ำคัมน์้ำขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กะเพรา โหระพา กระเทียม กระชาย มะตูม เป็นต้น

กรณีมีภาวะเย็นเกิน คัมน์้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นจนน้ำสมุนไพรลดลงครั้งหนึ่งหรือน้อยกว่าครั้ง หรือผสมสมุนไพรฤทธิ์ร้อนในสัดส่วนที่สมุนไพรฤทธิ์ร้อนมากกว่า (ปริมาณสมุนไพรฤทธิ์

ร้อนที่เหมาะสมเฉลี่ยประมาณ 1-3 ชั่วโมงต่อครั้ง อาจปรับปริมาณมากหรือน้อยกว่านี้ได้ ตามความรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลังของแต่ละคน)

ตัวอย่างสมุนไพรฤทธิ์เย็น ต้นข้าว ย่านาง ใบเตย ผักบุ้ง เบนจรงค์ (อ่อมแซบ) บัวบก ต้นกล้วย (ทุกส่วน) หนุ่ยป่ากิ้ง หนุ่ยม้า หนุ่ยปราบไบนน หนุ่ยปราบใบแหลม ว่านกาบหอย ว่านหางจระเข้ ว่านสังข์อก ว่านมหากาฬ สะระแห่น สายบัว เสลดพังพอนตัวเมีย

ผักสลัด น้ำนมราชสีห์ ผักเป็ด น้ำมะกรูด น้ำมะนาว รางจืด ต้นจี่กา

(ทั้ง 5) รากและต้นหนุ่ยคา รากหนุ่ยขจัดมอญ หนุ่ยเอ็นยึด หนุ่ยถอดปล้อง ฟ้าทะเลลายโจร บอระเพ็ด ลูกใต้ใบ ฐิติ หนูเสือ เป็นต้น

ตัวอย่างสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน เช่น ผักกาดนา (ช่วยชาติ) ปั่นนกกไส้ (ช่วยชีพ) เพื่อนพริก (ชูพริก) เปลือก/ใบมะกรูด เปลือก/ใบมะนาว โคลกลาน (โคลกลานมีรสขม (ฤทธิ์เย็น) และเปื้อนมา (ฤทธิ์ร้อน)) สาบเสือ ไมยราบยักษ์ ไมยราบเล็ก ใบหนาด ใบหนาดนา ใบปล้ำ โกงจุกพาลัมพา (โกงจุกพาลัมพา ใช้เล็กน้อยเป็นยา ใช้มากเป็นพิษ) เป็นต้น

ตัวอย่างสมุนไพรฤทธิ์ร้อน พริก ตะไคร้ ขมิ้น จิง ข่า กะเพรา โหระพา กระเทียม กระชาย พริกไทย หอมแดง ผักกาดไร่ ลูกยอ รากถั่วพู (โสมจีน โสมเกาหลี ชา เหมาะสำหรับเมืองที่สมุนไพรเหล่านี้เกิดได้ง่าย) (ยูคาลิปตัส การบูร ใช้เล็กน้อยเป็นยา ใช้มากเป็นพิษ) เป็นต้น

ตัวอย่างสมุนไพรหอมระเหย ใบเตย สะระแห่น เปลือก/ใบมะกรูด เปลือก/ใบมะนาว สาบเสือ ใบหนาด ตะไคร้ ขมิ้น จิง ข่า กะเพรา โหระพา กระเทียม กระชาย พริกไทย หอมแดง ผักกาดไร่ (โกงจุกพาลัมพา ยูคาลิปตัส การบูร ใช้เล็กน้อยเป็นยา ใช้มากเป็นพิษ)

ใช้เมื่อไม่สบาย หยุคใช้เมื่อใช้แล้วเท่าเดิม หรือแย่ลง

## หลักการเลือกใช้สมุนไพรด้วยทฤษฎีน้ำ 12 แก้ว

เตรียม สมุนไพร 12 แก้ว (แบบ) ประกอบด้วย 1) น้ำเปล่า 2) น้ำอุ่น 3) น้ำร้อน 4) สมุนไพรฤทธิ์เย็นในน้ำเปล่า 5) สมุนไพรฤทธิ์เย็นในอุ่น 6) สมุนไพรฤทธิ์เย็นในน้ำร้อน 7) สมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกันในน้ำเปล่า 8) สมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกันในอุ่น 9) สมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกันในน้ำร้อน 10) สมุนไพรฤทธิ์ร้อนในน้ำเปล่า 11) สมุนไพรฤทธิ์ร้อนในน้ำอุ่น 12) สมุนไพรฤทธิ์ร้อนในน้ำร้อน

จากนั้นทดลองน้ำสมุนไพรทีละอย่าง เอามาต้ม ทา หรือดื่ม แล้วดูผลภายใน 10-20 นาที ว่าสัมผัสอะไรแล้วรู้สึกสบายหรือไม่สบาย แล้วเลือกใช้ตัวที่รู้สึกสบายแสดงว่าตัวนั้นถูกกันกับเรา ใช้ในปริมาณที่รู้สึกสบาย ให้ใช้ไปเรื่อย ๆ เท่าที่รู้สึกสบาย จนกว่าจะรู้สึกว่าการเท่าเดิมหรือแย่ง แสดงว่าสมุนไพรที่ใช้มากเกินไป เกินสมดุลแล้ว ให้หยุดใช้

เมื่อเพิ่มสีก จะทำให้ระบบประสาท การวินิจฉัยโรคแม่นยำ และการรักษามีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนการผดสีก จะทำให้ระบบประสาทไม่ดี การวินิจฉัยผิดพลาด และการรักษามีประสิทธิภาพลดลง

### ตัวอย่างน้ำสกัด (กลั่น) สมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นปรับสมดุล

น้ำสกัดสมุนไพร สามารถเก็บไว้ได้นาน 1-3 ปี หรือจนกว่ากลิ่นหรือรสเปลี่ยนจากเดิม เป็นวิธีที่ทำให้สมุนไพรมีฤทธิ์เร็วและแรง ทำให้เหมาะสมกับการใช้ในเวลาที่หาสมุนไพรสดไม่ได้ หรือมีอาการป่วยที่ต้องการความรวดเร็วและแรงในการรักษา

1. กรณีเป็นภาวะร้อนเกิน ใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็นประมาณ 1-3 ช้อนแกง ผสมกับน้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ประมาณ 1 แก้ว (ประมาณ 200 ซีซี) แล้วดื่มก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง หรือตอนรู้สึกไม่สบาย ดื่มประมาณ ครั้งละครั้ง - 1 แก้ว สามารถปรับปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรตามความต้องการของร่างกาย คือดื่มเท่าที่รู้สึก สบาย เบา ภาย มีกำลัง

2. กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณ 1-3 ช้อนแกง ผสมน้ำอุ่นหรือน้ำร้อน หรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ประมาณ 1 แก้ว (ประมาณ 200 ซีซี) แล้วดื่มก่อนอาหาร หรือตอนท้องว่าง หรือตอนรู้สึกไม่สบาย ดื่มประมาณ ครั้งละครึ่ง - 1 แก้ว หรือ ใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็นผสมน้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์ร้อน อย่างละประมาณ 1-3 ช้อนแกง แล้วดื่มก่อนอาหาร หรือตอนท้องว่าง หรือตอนรู้สึกไม่สบาย สามารถปรับปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรตามความต้องการของร่างกาย คือดื่มเท่าที่รู้สึก สบาย เบาอกาย มีกำลัง

3. กรณีเป็นภาวะเย็นเกิน ใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์ร้อนประมาณ 1-3 ช้อนแกง ผสมน้ำร้อนหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ประมาณ 1 แก้ว (ประมาณ 200 ซีซี) แล้วดื่มก่อนอาหาร หรือตอนท้องว่าง หรือตอนรู้สึกไม่สบาย ดื่มประมาณ ครั้งละครึ่ง - 1 แก้ว สามารถปรับปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรตามความต้องการของร่างกาย คือดื่มเท่าที่รู้สึก สบาย เบาอกาย มีกำลัง

ใช้เมื่อไม่สบาย หยุคใช้เมื่อใช้แล้วเท่าเดิม หรือแย่ลง

### ตัวอย่างน้ำ 3 พลังพุทธ

ลดไข้ แก้ไอ ขับเสมหะ แก้กัดจุมูก น้ำมูกไหล หายใจลำบาก คั้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขับปัสสาวะ แก้ท้องเสีย ขับพิษในร่างกาย ปรับสมดุลร้อน-เย็น ลดอาการไม่สบายอื่น ๆ และเพิ่มภูมิต้านทาน

ใช้ในกรณีมีอาการไม่สบายรุนแรง หรือฉุกเฉิน

#### ส่วนผสม สูตรที่ 1

1) น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น 1-3 ช้อนแกง 2) ผงถ่าน 1 ช้อนชา 3) น้ำสกัดสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย 1-5 หยด หรือน้ำมันเจียว 1-3 หยด (เลือกใช้ที่รู้สึกสบาย)

#### ส่วนผสม สูตรที่ 2

1) น้ำสกัดสมุนไพร 1-3 ซ้อนแกง (ใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน 7 ส่วน ผสมกับสมุนไพรฤทธิ์ร้อน 3 ส่วน สามารถปรับสัดส่วนได้เท่าที่รู้สึกสบาย) 2) ผงถ่าน 1 ซ้อนชา 3) น้ำสกัดสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย 1-5 หยด หรือน้ำมันเจียว 1-3 หยด (เลือกใช้ที่รู้สึกสบาย)

โดยเลือกใช้สูตรที่ 1 หรือ สูตรที่ 2 ตามที่เมื่อใช้แล้วรู้สึกสบาย และสามารถปรับปริมาณของส่วนผสมในแต่ละข้อแต่ละชนิดของสูตรที่ 1 หรือ สูตรที่ 2 ได้ตามที่เมื่อใช้แล้วรู้สึกสบาย หรืออาจผสมเป็นน้ำ 1 พลังพุทธร หรือ 2 พลังพุทธร (น้ำสกัดสมุนไพร หรือผงถ่าน หรือน้ำมันเจียว อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ 2 อย่าง ตามที่มีและใช้แล้วรู้สึกสบาย)

### วิธีใช้

1. กรณีเป็นภาวะร้อนเกิน ใช้น้ำ 3 พลังพุทธรประมาณ 1-3 ซ้อนแกง ผสมกับน้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ประมาณ 1 แก้ว (ประมาณ 200 ซีซี) แล้วดื่มก่อนอาหาร หรือตอนท้องว่าง หรือตอนรู้สึกไม่สบาย ดื่มประมาณ ครั้งละครั้ง - 1 แก้ว สามารถปรับปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรตามความต้องการของร่างกาย คือดื่มเท่าที่รู้สึก สบาย เบากาย มีกำลัง

2. กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้น้ำ 3 พลังพุทธร ประมาณ 1-3 ซ้อนแกง ผสมน้ำอุ่น หรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเจือจาง ประมาณ 1 แก้ว (ประมาณ 200 ซีซี) แล้วดื่มก่อนอาหาร หรือตอนท้องว่าง หรือตอนรู้สึกไม่สบาย ดื่มประมาณ ครั้งละครั้ง - 1 แก้ว สามารถปรับปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรตามความต้องการของร่างกาย คือดื่มเท่าที่รู้สึก สบาย เบากาย มีกำลัง

3. กรณีเป็นภาวะเย็นเกิน ใช้น้ำ 3 พลังพุทธรประมาณ 1-3 ซ้อนแกง ผสมน้ำร้อน หรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเข้มข้นประมาณ 1 แก้ว (ประมาณ 200 ซีซี) แล้วดื่มก่อนอาหาร หรือตอนท้องว่าง หรือตอนรู้สึกไม่สบาย ดื่มประมาณ ครั้งละครั้ง - 1 แก้ว สามารถปรับปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรตามความต้องการของร่างกาย คือดื่มเท่าที่รู้สึก สบาย เบากาย มีกำลัง

ใช้เมื่อไม่สบาย หยุดใช้เมื่อใช้แล้วเท่าเดิม หรือแย่ง

เมื่อเพิ่มขีด การรักษามีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนการผัดสี การรักษามีประสิทธิภาพลดลง

## 2. การสูดดมสมุนไพร อบ อาบ เช็ดสมุนไพร หยอดจุมก หรือล้างจุมก

เพื่อลดอาการไข้ ไอ คัดจมูก น้ำมูกไหล หายใจลำบาก ช่วยขับเสมหะ

### วิธีใช้

วิธีที่ 1 นำน้ำมันเจียว 1-3 หยดมาสูดดม หรือนำน้ำมันเจียว 1-3 หยด หรือน้ำสมุนไพรสกัด (กลิ่น) 1-3 ช้อนแกง ผสมในน้ำอุ่น เพื่อสูดดม หรือเลือกสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นที่ถูกต้อง (เมื่อสูดดมหรือสัมผัสแล้วรู้สึกสบาย) สมุนไพรสดหรือแห้ง ประมาณ ครึ่ง-1 กำมือ หรือน้ำสมุนไพรสกัด (กลิ่น) ประมาณ 1-3 ช้อนแกง หรือน้ำมันเจียว 1-3 หยด นำไปต้มกับน้ำเปล่าประมาณ 1-3 แก้ว เคี่ยวประมาณ 3-5 นาที ยกออกจากเตา ใช้ผ้าคลุมศีรษะสูดไอระเหย เท่าที่รู้สึกสบาย

วิธีที่ 2 เลือกสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นที่ถูกต้อง (เมื่อสูดดมหรือสัมผัสแล้วรู้สึกสบาย) สมุนไพรสดหรือแห้ง ประมาณ 1-3 กำมือ หรือสมุนไพรสกัด (กลิ่น) ประมาณ 1-3 ช้อนแกง หรือน้ำมันเจียว 1-3 หยด นำไปต้มกับน้ำเปล่าประมาณ 1-3 ชั้น (ลิตร) โดยใส่หม้อหุงข้าวไฟฟ้า หรือกระทะไฟฟ้า หรือต้มโดยเชื้อเพลิงหรือความร้อนอื่นๆ ให้เดือด แล้วยกออกจากเตา ใช้แก้อ้อครอบหม้อสมุนไพร ใช้ผ้าห่มคลุมตัวหรือคลุมศีรษะ หรือทำกระโจมแบบง่ายๆ อบครึ่งละ ประมาณ 5-15 นาที หรือเท่าที่รู้สึกสบาย พัก 1-3 นาที อบ 1-3 รอบ หรือเท่าที่รู้สึกสบาย

วิธีที่ 3 นำสมุนไพรที่ใช้อบในวิธีที่ 2 ที่ถูกต้องคือสัมผัสแล้วรู้สึกสบาย ผสมน้ำเปล่าให้อุ่น สบายนำมาอาบเท่าที่รู้สึกสบาย

วิธีที่ 4 เลือกสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นที่ถูกต้อง (เมื่อสูดดมหรือสัมผัสแล้วรู้สึกสบาย) สมุนไพรสดหรือแห้ง ประมาณ 1-3 กำมือ หรือสมุนไพรสกัด (กลิ่น) ประมาณ 1-3 ช้อนแกง

หรือน้ำมันเขียว 1-3 หยดผสมน้ำเปล่า 1-3 ชั้น (ลิตร) หรือใส่น้ำร้อน 1-3 ชั้น (ลิตร) แล้วนำน้ำดังกล่าวมาผสมน้ำให้อุ่น นำมาเช็ดตัวเท่าที่รู้สึกสบาย โดยเน้นบริเวณ หน้าอก บ่า หลัง แขน

วิธีที่ 5 ใช้น้ำสกัดสมุนไพรที่ถูกัน 1-5 หยดหยอดจมูก

วิธีที่ 6 ใช้น้ำสกัดสมุนไพรที่ถูกัน 1-3 ซีซี ใส่อุปกรณ์จมูก

วิธีที่ 7 ใช้น้ำสกัดสมุนไพรที่ถูกัน 1-5 หยด หรือเกลือ ประมาณ 1-3 เมล็ดฉ่ำเขียว ผสมน้ำเปล่าหรือน้ำอุ่นเล็กน้อย ประมาณ ครึ่ง - 1 แก้ว สูดเข้าจมูกแล้วสั่งออก เท่าที่รู้สึกสบาย

เมื่อเกิดอาการไข้ ไอ จมูก น้ำมูกไหล หายใจไม่สะดวก มีเสมหะ เลือกใช้ตามความเหมาะสมว่ารู้สึกสบายกับวิธีใด หยุดใช้เมื่อใช้แล้วเท่าเดิม หรือแย่ลง

### 3. การออกกำลังกาย กดจุด ลมปราณ ผีกลมหายใจ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะ คือการเคลื่อนไหวร่างกายเร็วในขณะที่รู้สึกกระปรี้กระเปร่าที่สุดต่อเนื่องกัน เท่าที่เริ่มรู้สึกเหนื่อยได้ยากได้ลำบากเกินแล้วผ่อนลง ทำควบคู่กับการกดจุดลมปราณ การดัดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นให้ยืดหยุ่น และดัดให้กล้ามเนื้อกระดูกเส้นเอ็นเข้าที่ตามสภาพปกติ โดยทำเท่าที่รู้สึกสบาย เบาๆ มีกำลัง

#### การกดจุดลมปราณ

การเลือกวิธีออกกำลังกายให้พอเหมาะที่จะสู้กับโควิด เน้นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อปอด หัวใจ เช่น มาร์ชชิง (ยืนแกว่งแขน ยกขาสูง) เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น สำหรับการกดจุดลมปราณ โยคะนั้นจะทำให้เส้นลมปราณทะลุทะลวงดี ซึ่งจุดลมปราณ เป็นบริเวณที่พลังของชีวิตคูดึงเอาพลังงานที่สมควรร้อนเย็นเป็นประโยชน์ทั้งในและนอกตัวมาเลี้ยงชีวิตมากที่สุด และผลักดันเอาพลังงานพิษที่ไม่สมควรร้อนเย็นออกจากชีวิตมากที่สุด ซึ่งเส้นลมปราณหลักนั้นจะอยู่ที่ข้างกระดูก ข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาท และร่องกล้ามเนื้อ

วิธีกดจุดลมปราณ กดที่จุดตามรูปประมาณ 1-3 วินาที แล้วผ่อนประมาณ 1 วินาที แล้วก็กดลงไปอีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ เท่าที่รู้สึกสบาย การกดเส้นลมปราณ และหรือกดจุดลมปราณ ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ก็คือกดจุดบริเวณตามรูปข้างต้น ถ้าไม่แน่ใจว่ากดถูกจุดหรือถูกเส้นหรือไม่ ให้ใช้หลักของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก "อนายุสสสูตร" ว่าด้วยหลักการทำให้แข็งแรงอายุยืนข้อที่ 1 คือ เป็นผู้รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง ดังนั้นให้เรากดลงไปจุดหรือเส้นที่เรารู้สึกสบายและมีกำลังที่สุด ลงน้ำหนักของความแรง ความนานในแต่ละครั้ง ทิศทางการกด และจำนวนครั้งที่เรารู้สึกสบายและมีกำลังที่สุด ณ เวลานั้น การทำให้เกิดสภาพดังกล่าวจะทำให้เกิดความสมดุล บำบัดรักษาโรคและสร้างพลังชีวิตทันที

ปวด เป็นอวัยวะแรกๆ ที่ได้รับผลกระทบจากโควิด และทางการแพทย์แผนจีนพบว่า ปวดกับลำไส้ใหญ่สัมพันธ์กัน และกลไกในการขับพิษโควิด หัวใจจะทำงานหนัก ดังนั้นหากถูกเงินเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ ปวด หัวใจ เชื้อหุ้มหัวใจคือเส้นที่ควรเน้น และหากไม่มีเวลาให้เน้นที่จุดลมปราณลำไส้ใหญ่ (จุดเจียนอวี จุดเหอกู่) จุดลมปราณปวด (จุดฉือเจ้อ จุดจงฝู) จุดลมปราณเชื้อหุ้มหัวใจ (จุดเน่ยกวาน) จุดลมปราณหัวใจ (จุดหลิงต้าว)

### **เส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ เชื่อมโยงลำไส้ใหญ่และปวด**

เริ่มกดจากจุดเจียนอวี บริเวณร่องนุ้มใต้กระดูกหัวไหล่ตรงกลางแขนด้านนอก กดตรงลงมาเรื่อย ๆ พอถึงข้อศอกสามารถงอแขนเพื่อให้ง่าย แล้วใช้นิ้วโป้งกดกลางแขนด้านนอกมาเรื่อย ๆ จนถึงข้อมือ กดเขี่ยระบายพิษที่ข้อมือสักพัก แล้วเลื่อนมาที่จุดเหอกู่ ซึ่งอยู่ระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ วดเข้ามาด้านหลังมือ 1 ข้อนิ้วโป้งชิดกับกระดูกนิ้วชี้ จากนั้นกรีดออกไปทางนิ้วชี้ แล้วหายใจเข้ามุกผ่อนออก 3 ครั้ง (กรณีที่ไม่มีความสามารถกดจุดเจียนอวีหรือจุดเหอกู่ หรือกดทั้งสองจุดแทนเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ทั้งเส้นได้)

### **เส้นลมปราณปวด เชื่อมโยงลำไส้ใหญ่และปวด**

เริ่มจากข้อมือด้านใน บริเวณกึ่งกลางระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ตรงร่องที่ชิดกับเส้นเอ็นกลางแขนด้านในมาทางนิ้วโป้ง กดมาเรื่อย ๆ ตามจุดที่รู้สึกว่าเป็นร่องกล้ามเนื้อจนถึงจุดข้อพับบริเวณ



ศอกเรียกว่า จุดฉื่อเจือ จากนั้น กดเข่ารองกล้ามเนื้อ มัดหน้าด้านนอกจนสุดกระดูกหัวไหล่ แล้ว กดเลาะอ้อมข้างกระดูกระหว่างหัวไหล่กับหน้าอกบริเวณกึ่งกลางระหว่างกระดูกไหปลาร้ากับ รักแร้ เรียกว่า จุดจงผู้

จากนั้นหายใจเข้าจุมุก ผ่อนออกปาก 3 ครั้ง (กรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุดฉื่อเจือหรือจุด จงผู้หรือกดทั้งสองจุดแทนเส้นลมปราณปอดทั้งสองเส้นได้)

### **เส้นลมปราณเยื่อหุ้มหัวใจ เชื่อมโยงเยื่อหุ้มหัวใจและซานเจียว**

เริ่มจากจุดเน่ยกวาน วัดห่างจากข้อมือ โดยใช้สองนิ้วมือวางเรียงชิดกันกลางข้อมือด้านใน ตรงร่องที่ชิดกับกับเส้นเอ็นกลางแขนด้านในมาทางนิ้วก้อย ใช้นิ้วหัวแม่มือกดขึ้นมาทางรักแร้ เรื่อย ๆ ตามร่องของกล้ามเนื้อ จนถึงข้อพับ แล้วกดตามร่องกล้ามเนื้อมัดหน้าด้านใน ตรงขึ้นมา จนถึงรักแร้ จากนั้นหายใจเข้าจุมุก ผ่อนออกปาก 3 ครั้ง (ในกรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุดเน่ยก วานแทนการกดเส้นลมปราณเยื่อหุ้มหัวใจทั้งสองเส้นได้)

### **เส้นลมปราณหัวใจ เชื่อมโยงหัวใจและลำไส้เล็ก**

จุดหลิงต้า่ว วัดห่างจากข้อมือ โดยใช้สองนิ้วมือวางเรียงชิดกันตรงข้อมือด้านใน บริเวณ ร่องที่ตรงกับด้านหน้าของนิ้วก้อย ใช้นิ้วหัวแม่มือกดขึ้นมาทางรักแร้เรื่อย ๆ ตามร่องของ กล้ามเนื้อ จนถึงข้อพับ แล้วกดตามร่องกล้ามเนื้อมัดล่างด้านใน ตรงขึ้นมาจนถึงรักแร้ จากนั้น หายใจเข้าจุมุก ผ่อนออกปาก 3 ครั้ง (ในกรณีที่ไม่มีเวลา สามารถกดจุดหลิงต้า่วแทนการกดเส้น ลมปราณหัวใจทั้งสองเส้นได้)

ข้อสังเกต เส้นและจุดลมปราณที่ทำงานหนักเพื่อสู้ภัยโควิด ล้วนเป็นเส้นลมปราณที่แขน หากเร่งด่วนและจำเส้นหรือจุดลมปราณไม่ได้ การบีบนิ้วแขน หรือการกำขาแขนด้วยฝ่าขนหนู หรือเช็ดแขนด้วยผ้าชุบน้ำสมุนไพรที่ถูกกันเท่าที่รู้สึกสบาย ก็จะช่วยให้ลมปราณทะลุทะลวงได้

การฝึกลมหายใจ

เมื่อเชื้อโควิด ลงปอด อากาศดี (ออกซิเจน) จะเข้าสู่ร่างกายได้น้อย อากาศเสีย (คาร์บอนไดออกไซด์) จะออกจากร่างกายได้ยาก เพราะวากล้ามเนื้อเกร็งค้าง การหายใจง่าย ๆ ที่เป็นประโยชน์ คือพยายามหายใจเข้าไปให้ลึกและผ่อนออกทางปาก ชีวิตคนเราต้องการออกซิเจน การที่เราหายใจเข้ายาว ๆ จะได้ออกซิเจนเข้าไปได้มาก การหายใจออกทางปากจะช่วยระบายคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาได้มาก

### การฝึกลมหายใจเมื่อเกิดอาการไม่สบาย

มี 4 แบบ เรียงลำดับตามกำลังแรงของผู้นั้น ทำแบบไหนสบายก็ทำแบบนั้น

1. กรณีที่เรามีแรงมากอยู่ ให้หายใจเข้าทางจมุกเต็มที่ ยาวๆ แล้วปล่อยออกทางปากเต็มที่ (เสียง “ฮ่า”) การปล่อยออกแบบนี้ ทำให้คาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเป็นสิ่งที่ชีวิตไม่ต้องการ จะระบายออกมาได้มาก ทำไปเรื่อยๆ เท่าที่เรารู้สึกสบายอยู่ จนกว่าเราจะรู้สึกว่าการเท่าเดิมหรือแย่งลง ก็ให้หยุด แล้วหายใจตามปกติธรรมดา

2 กรณีที่เรามีแรงน้อยลงกว่ากรณีที่ 1 ให้หายใจเข้าทางจมุกเต็มที่ ยาวๆ แล้วค่อยๆ ผ่อนออกทางปากช้าๆ ทำไปเรื่อยๆ เท่าที่เรารู้สึกสบายอยู่ จนกว่าเราจะรู้สึกว่าการเท่าเดิมหรือแย่งลง ก็ให้หยุด แล้วหายใจตามปกติธรรมดา

3 กรณีที่เรามีแรงน้อยลงกว่ากรณีที่ 2 ให้หายใจเข้าทางจมุกเต็มที่ ผ่อนออกทางจมุกแบบสบายๆ ทำไปเรื่อยๆ จนเรารู้สึกสบายแล้วก็พอ หรือทำไปจนถึงจุดที่เราารู้สึกเท่าเดิมหรือแย่งลง ก็ให้หยุด แล้วหายใจตามปกติธรรมดา

4. กรณีที่เรามีแรงน้อยลงกว่ากรณีที่ 3 ให้หายใจเข้าออกปกติธรรมดาแบบสบายๆ ทำใจให้สบาย

4 การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพคือ ฟิช จืด สบาย

อาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานมากำจัดโรคโควิด หรือโรคอื่น ๆ ได้ดี มีลักษณะ 3 ประการ คือ พืช จืด สบาย

### อาหาร พืช จืด สบาย

พืช คือ รับประทานพืชเป็นหลัก ลด ละ เลิกเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่าที่จะทำได้ เพราะเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์นั้น ทางด้านวิทยาศาสตร์พบว่าจะมีกรด และความร้อนมากเมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เซลล์ของร่างกายจะเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) เพื่อบีบและผลักดันเอาพิษออกทำให้เซลล์ผิดโครงสร้าง โครงรูปและเสียหายที่ เสี่ยงภูมิคุ้มกันทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด ได้ง่าย และเสี่ยงต่อการมีอาการที่รุนแรง เพราะก่อนที่สัตว์จะตาย สัตว์จะกลัวตาย เขาไม่ยอมตายเขาจะผลิตพลังงานขึ้นมาผลักดันความกลัวตายออก ฉะนั้น อะดรีนาลีน (Adrenaline) จะกระตุ้นให้เกิดการผลิตพลังงาน เกิดของเสียที่เป็นพิษต่อร่างกายเช่น กรดแลคติก (Lactic acid) กรดยูริก (Uric acid) คาร์บอนไดออกไซด์ ฯลฯ เซลล์เราทำงานตลอดเวลาจะมีกรด และความร้อนที่เป็นของเสียที่เป็นพิษต่อร่างกายอยู่แล้ว การเติมกรดเติมความร้อนจากเนื้อสัตว์ เข้าไปอีกยิ่งทำให้พิษและของเสียเพิ่มขึ้นไปอีก ดังตัวอย่างในข่าว โลกเหนือชาวเอสกีโมกินเนื้อสัตว์มาก เพราะพื้นที่เต็มไปด้วยน้ำแข็ง พืชเกิดได้ยากจึงขาดแคลนพืช ทำให้ต้องกินเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เป็นหลัก ผลคือทำให้มีโรคมามากและอายุสั้น อายุเฉลี่ย 27 ปีครึ่ง ตรงกับที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน จูฬกัมมวิภังคสูตร ว่าการเบียดเบียนทำให้โรคมามากและอายุสั้น

ส่วนชนเผ่าฮันซา ประเทศปากีสถาน กินพืชพันธุ์ธัญญาหารเป็นหลัก ไม่กินเนื้อสัตว์ อายุเฉลี่ย 110 ปี มีโรคน้อยที่สุด จะเห็นได้ว่า ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ในจูฬกัมมวิภังคสูตร การไม่เบียดเบียนทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน ส่วนเมืองไทยนั้น ส่วนใหญ่กินเนื้อสัตว์บ้าง กินพืชบ้าง เบียดเบียนครั้ง ไม่เบียดเบียนครั้ง อายุเฉลี่ยประมาณ 70 ปี บวกลบ ตอนนี้อยู่ไม่ถึง ยิ่งโควิด มายิ่งเสียชีวิตเร็ว เป็นต้น

คนที่มาเข้าค่ายหรือเรียนรู้สุขภาพแพทย์วิถีธรรม กว่าสามแสนคนมีทั้งเป็นโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ พบว่า 90 เปอร์เซ็นต์มีสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมนั้นรับประทาน

พืชเป็นหลัก ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ส่วนเมื่อกลับบ้านไป แต่ละคนก็ลดละเลิกเท่าที่ทำได้ นี่คือ ข้อมูลที่ชัดเจน ว่าการลดละเลิกเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์นั้น ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นจริง

การรับประทานพืชอย่างครบสารอาหาร 5 หมู่ได้แก่ 1) ผัก 2) ผลไม้ 3) ข้าว แป้ง เผือก มัน 4) เมล็ดถั่วหลากหลายชนิด 5) ไขมันจากพืชต่างๆ

จิต คือ รับประทานรสจืด ไม่รับประทานรสจัด ถ้ารับประทานอาหารรสจัด ไม่ว่าจะสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ขม เผ็ดเกินไป จากงานวิจัยของการแพทย์ทุกแผนยืนยันว่าเป็นต้นเหตุหลักในการ ก่อโรคทุกโรค เพราะฉะนั้น การลดความจัดลงมารับประทานรสจืดเท่าที่ทำได้ ประุงรสด้วยเกลือ เป็นหลักหรืออาจใส่เครื่องปรุงอย่างอื่นเสริมเล็กน้อย เช่น ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว เป็นต้น เท่าที่เมื่อ รับประทานแล้วรู้สึก เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน

สบาย คือ เลือกใช้ชนิดของพืชที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต คือ เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกเบา ท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย จะทำให้มีโรคน้อย แข็งแรง อายุยืน

นี่คือหลักการรับประทานอาหารพืช จืด สบาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสามารถกำจัดโรคโค วิต โรคติดเชื้อและโรคไม่ติดเชื้ออื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ตัวอย่างอาหารแยกตามฤทธิ์เย็น ฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน ฤทธิ์ร้อน**

**ตัวอย่างอาหารฤทธิ์เย็น**

กลุ่มผลไม้ กล้วยน้ำว่า กล้วยหักมุก ลูกหิย เซอริ สมอไทย ส้มเซ็ง มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ มะละกอห่าม มะยม มะดัน มะขวิด แอปเปิ้ล สาลี ทับทิมขาว สตรอว์เบอร์รี่ ลูกพลับ แดงไทย แก้วมังกร กระท้อน ชมพู สับปะรด ส้มโอ พุทรา แคนตาลูป แดงโม มังคุด ลางสาด ฯลฯ

กลุ่มผัก ผักบั้ง ผักกาดหอม อ่อมแซบ(เบญจรงค์) สะระแหน่ ผักกาดขาว บวบ แดงกวา ผักกาดหอม(สลัด) หัวไชเท้า กวางตุ้ง บวบก สายบัว วอเตอร์เครส (ผักเป็ด) ถั่วงอก ผักหวาน ตำลึง แคน มะเขือเปราะ มะเขือยาว ยอดมะระหวาน มังกรหยก ผักกาดนก มะเขือเทศ ก้านตรง ผักตั่ว ใบมะขาม ใบมะกอก ใบชะมวง ดอกชมจันทร์ ดอกขจร ยอดมะม่วง หยวกกล้วย ฟักทอง อ่อน ยอด/ ดอกฟักทอง ฟัก แฟง แดงต่างๆ กะหล่ำดอก บรอกโคลี ใบมะยม ใบส้มกบ ใบส้ม บัญญา หนุ่ยปากกิ่ง หนุ่ยปราบใบมน หนุ่ยปราบใบแหลม ว่านกาบหอย ว่านหางจระเข้ ว่านฮังไค ว่านมหาภาพ เสดลพังพอนตัวเมีย น้ำมันราชสีห์ น้ำมันมะกูด น้ำมันมะนาว หนุ่ยเอ็นยึด

กลุ่มคาร์โบไฮเดรต รุนเส้น เส้นขาว (ใส่เคมีเป็นพิษ            ไม่ใส่เคมีเป็นฤทธิ์เย็น) ข้าวเจ้า ข้าว ข้าวเจ้าซ้อมมือ ข้าวเจ้ากล้อง            (ข้าวสีเหลือง)

กลุ่มโปรตีน ถั่วขาว เทียว เหลือง ถั่วดำ โขล่อยข้าว ลูกเดือย เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดขอนขาว เห็ดลม

### ตัวอย่างอาหารฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน

กลุ่มผัก ผักกาดนา (ช่วยชาติ) ปั่นนกกไส้ (ช่วยชีพ) เพื่อนพริก (ผู้พริก) แป๊ะตำปึง เปลือก/ใบมะกูด เปลือก/ใบมะนาว สาบเสือ ไมยราบยักษ์ ไมยราบเล็ก เป็นต้น

### ตัวอย่างอาหารฤทธิ์ร้อน

กลุ่มผลไม้ ทูเรียน ขนุน เงาะ ลำไย ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง ลำไย มะไฟ มะแงว มะเฟือง มะปราง มะตูม ส้มเขียวหวาน สมอพิเภก สลละ องุ่น น้อยหน่า ละมุด ลูกลำควน ลูกยาง ทับทิม แดง ระกำ มะละกอสุก มะขามหวานสุก กล้วยหอม กล้วยไข่ ลองกอง เสาวรส เป็นต้น

กลุ่มผัก ผักรสเผ็ดทุกชนิด เช่น พริก ตะไคร้ ขมิ้น ขิง ข่า ใพล กระเทียม กระชาย กะเพรา ผักโขม ยี่ห่วย แมงลัก พริกไทย (ร้อนมาก) ข่าแก่ (ร้อนมาก) กุยช่าย (ผักเป็น ร้อนมาก)

ผักกาดไร่ คราดหัวแหวน ต้นหอม ผักชีหอม หอมหยัก หอมแดง หอมหัวใหญ่ เครื่องเทศ เป็นต้น

และพืชที่ไม่มีรสเผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ชะอม คენห่า กะหล่ำปลี แคร้งรอต บีทรูท ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเหม็นยง ลูกตำลึง กระจับปี่ กระจับปี่ หน่อไม้ ผักกาดเขียวปลี ใบยอ ใบปอ ผักแขยง ยอดเสาวรส เม็ดบัว ฟักทองแก่ หน่อไม้ สาหร่าย ไข่น้ำ รากบัว ไหลบัว แพงพวยแดง และพืชกลิ่นฉุนทุกชนิด เป็นต้น

กลุ่มคาร์โบไฮเดรต ข้าวเหนียว ข้าวสีแดง ข้าวสีดำ เผือก มัน ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วลิสง ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง (พิษร้อน) ได้แก่ ขนมะปราง ขนมะกรูบกรอบ มะขามี่กิ่งสำเร็จรูป ผงชูรส ชา กาแฟ โอวัลติน ไมโล โกโก้ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง อาหารและเครื่องดื่มจากโรงงานอุตสาหกรรม

กลุ่มโปรตีน ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เนื้อ นม ไข่ (เนื้อ นม ไข่เป็นพิษร้อน) เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดโคน เห็ดก่อ เห็ดโค เห็ดผึ้ง

กลุ่มไขมัน เมล็ดธัญพืช สก๊ตเย็น สก๊ตร้อน ทอดซ้ำ (พิษร้อน)

**5. ธรรมะ มีศีล (ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นลำดับ) คือ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส เป็นลำดับ คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี**

ผู้วิจัย พบว่า เมื่อเพิ่มศีล จะทำให้ทุกวิถีในการรักษามีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนการผิดศีล จะทำให้ทุกวิถีในการรักษามีประสิทธิภาพลดลง การปฏิบัติอารยศีล จนได้สภาพใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นลำดับ จะทำให้สารเอ็นโดรฟินหลั่งออกมาจากต่อมพิทูอิทารี มีผลทำให้เซลล์ทั่วร่างกายแข็งแรง มีโครงสร้าง โครงรูปปกติ ซึ่งการปฏิบัติด้านนามธรรมนี้จะมีผลถึงประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ บวกเกินร้อยเปอร์เซ็นต์

กลไกในการทำให้สุขภาพดีคือ พลังของชีวิตจะทำหน้าที่เป็นปกติ คือ ผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามา

หล่อเลี้ยงชีวิต พลังวิบากกรรมดีของบุญกุศลเป็นพลังงานที่ช่วยผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมควรย้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมควรย้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตอีกแรงหนึ่ง ส่วนพลังวิบากกรรมร้ายของบาปอกุศลเป็นพลังงานที่ดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมควรย้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิต และผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่สมควรย้อนเย็นออกจากชีวิต

ผู้วิจัยพบว่า ธรรมะที่ทำให้โรคหายหรือทุเลาได้เร็ว มีรายละเอียดดังนี้

**เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล**

อย่าโกรธ คือ พิจารณาว่า เราหรือใครได้รับอะไรที่ไม่ดี ผู้นั้น ทำมา ส่งเสริมมา เฟ่งโทษ ถือสา ถูกถูก ชิงชัง หรือ ไม่ให้อภัย สิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้นั้นต้องไปปรับผล จากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุข อยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพร่อง ที่ยังทุกข์ ยังพร่อง เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่ หรือรู้ แต่ยังไม่รู้ หรือ เพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบากร้ายกั้นอยู่ เราทำดีที่สุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้ แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์

อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย คือ พิจารณาว่า ตาย...ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ อยู่...ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ

อย่ากลัวโรค คือ พิจารณาว่า โรคไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย เราสู้กับโรค เรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหายเราก็ชนะ ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน !!!

สูตรแก้โรค คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก สมดุลย้อนเย็น หรือ ใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย

อย่าเร่งผล คือ พิจารณาว่า หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่างหัวมัน

อย่ากังวล คือ พิจารณาว่า ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่น ถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด

ดีที่ทำได้ ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้น ไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้างเกิน ไม่เลียงเกิน

ความกลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว ทำให้เป็นโรคได้ทุกโรคอย่างรวดเร็วและแรงที่สุด ส่วนใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นสิ่งที่มีฤทธิ์มากที่สุด ที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรค เป็นยารักษาโรคที่มีฤทธิ์เร็วและแรงที่สุดในโลก

การพิจารณาเพื่อปราบมาร คือ ความกลัว เวลาเจ็บป่วย หรือ พบเรื่องร้าย จะทำให้ดับทุกข์ ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้าย ได้ดีที่สุด คือ ทำใจว่าโชคดีอีกแล้ว ร้ายหมดอีกแล้ว

รับเต็ม ๆ หมดเต็ม ๆ เจ็บ...ก็ให้มันเจ็บ ปวด...ก็ให้มันปวด ทรมาน...ก็ให้มันทรมาน ตาย...ก็ให้มันตาย เป็นไงเป็นกัน รับเท่าไร หมดเท่านั้น

เรา...แสบ...สุดๆ มัน...ก็ต้องรับ...สุดๆ มัน...จะได้หมดไป...สุดๆ เรา...จะได้เป็นสุข...สุดๆ เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป ไม่มีอะไรเป็นของใคร จะทุกข์ใจไปทำไม ไม่มีอะไรต้องทุกข์ใจ “บิกบาน แจ่มใส ดีกว่า”

วิธีการ 5 ข้อ ในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลก คือ 1) คบและเคารพมิตรดี 2) มีอริยศีล 3) ทำสมคุณร้อนเย็น 4) พึ่งตน 5) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

สิ่งที่ดีที่สุดในโลก คือ คบและเคารพมิตรดี ไม่โทษใคร ใจไร้ทุกข์ ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

ในพระไตรปิฎก เล่ม 4 ข้อ 14 และ เล่ม 4 ข้อ 1 พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตัณหา (ความอยาก) เป็นเหตุแห่งทุกข์ ทำให้เกิดทุกข์ใจ และกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลสืบเนื่องต่อมา



ผู้วิจัยพบว่า เมื่อใจเกิดความอยากในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือหลายเรื่องก็ตาม ก็จะเกิดทุกข์ใจ กลัวว่าจะไม่ได้ตามที่อยาก แม้ได้แล้วก็กลัวจะหมดไป โดยหลักพุทธศาสตร์และหลักวิทยาศาสตร์ ชีวิตจะเสียพลังไปไปสร้างทุกข์ใจ เสียพลังต้นทุกข์ใจออก โดยชีวิตจะสั่งให้กล้ามเนื้อผลิตพลังงานมากเกินไปจนเกิดอาการเกร็งตัวบีบและผลักดันเอาทุกข์ใจออก การผลิตพลังที่มากเกินไปจนเกิดอาการเกร็งตัวบีบและผลักดันเอาของเสียที่เป็นพิษตกค้าง ส่งผลสืบเนื่องให้ชีวิตสั่งให้กล้ามเนื้อผลิตพลังงานมากเกินไปจนเกิดอาการเกร็งตัวบีบและผลักดันเอาของเสียที่เป็นพิษออก กลไกการเสียพลังรวมถึงกล้ามเนื้อบีบตัวผลักดันเอาทุกข์ใจและของเสียในร่างกายออกจากชีวิตดังกล่าว จะทำให้เซลล์ผิดโครงสร้างและโครงสร้าง เซลล์จะเสื่อมและเสียหายที่ ภูมิคุ้มกันทานลด และทำให้เป็นโรคได้ทุกโรค

เมื่อเกิดกิเลสความอยากในเรื่องใดๆ ก็จะเกิดทุกข์ใจทุกข์กายทันที (สนิทานสูตร) เมื่อลงมือแก้ทุกข์ด้วยการทำให้ได้สมใจอยาก กิเลสก็จะลดความทุกข์ใจลงอย่างรวดเร็วชั่วคราว กล้ามเนื้อก็จะคลายการบีบตัวและคลายการผลักดันความทุกข์ใจลงชั่วคราว ทำให้รู้สึกสุขสบายใจกายขึ้นชั่วคราวและดีใจพอใจชั่วคราวแป๊บหนึ่ง แล้วละลายดับสูญไปในที่สุด (ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน) จะรู้สึกอึดเต็มพอสงบสบายชั่วคราวครู่หนึ่ง เป็นสภาพพักยกครู่หนึ่ง ซึ่งกิเลสจะหลอกให้หลงว่าเป็นความสุขสบายที่ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ยั่งยืนที่ดึงามนำได้นำเป็นนำมิ่งที่สุดในโลกอย่างไม่มีสิ่งใดเทียมเท่า แล้วก็อยากใหม่ เกิดทุกข์ใจทุกข์กายใหม่อีก ซึ่งจะแรงกว่าเดิมทวีคูณไปเรื่อยๆ แม้ไม่ได้สมใจอยาก ความทุกข์ก็จะลดลงเหมือนกัน แต่ช้ากว่าการได้สมใจอยาก แล้วก็อยากใหม่ เกิดทุกข์ใจทุกข์กายใหม่อีก ซึ่งจะแรงกว่าเดิมทวีคูณไปเรื่อยๆ และกิเลสก็จะปรุงแต่งชนิดของความอยากเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ วนเวียนอยู่อย่างนี้ตลอดกาล เพราะไม่ได้ล้างความอยากอย่างถูกต้องหลักพุทธะ

แท้ที่จริงการไม่อยาก ไม่เกิดทุกข์ ไม่ต้องดับทุกข์ นั้นสุขสบายกว่า สุขสบายที่สุด สภาพสุขสงบสบายก่อนเกิดอยาก ก่อนเกิดทุกข์ หรือเมื่อหมดอยาก หมดทุกข์นั้นแหละ สุขสบายที่สุด ดีที่สุด

เมื่ออยากได้มากๆ จะทำไม่ดีทำชั่วต่อตนเอง หรือต่อคนอื่น หรือต่อสัตว์อื่น หรือต่อ  
 ทรัพย์ากรสิ่งแวดล้อมได้ทุกอย่าง เหนียวนำไปให้คนอื่นเป็นตาม (สันทานสูตร) เกิดเรื่องร้ายได้ทุก  
 เรื่อง สะสมเป็นวิบากร้าย คึงเรื่องร้ายมาสู่ตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่นชั่วกับชั่วกลับตลอดกาล

ถ้าเรามีอาริยะปัญญาชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าอยากเป็นทุกข์ ทุกข์จากการไม่ได้สมใจอยากก็เป็น  
 ทุกข์ สุขจากการที่ได้สมใจอยากก็เป็นทุกข์ ไม่อยากเท่านั้นที่ไม่ทุกข์เลย ก็จะไม่อยาก เมื่อไม่  
 อยากก็ไม่ทุกข์ ไม่อยาก คือไม่ชอบไม่ชัง ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ดูไม่ผลึก ไม่รักไม่เกลียด ไม่อยาก  
 ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่อยากก็ไม่ทุกข์ อะไรระกิดจะดับก็ไม่ทุกข์ อะไรระกิดก็ไม่ทุกข์ เพราะไม่ได้  
 อยากให้มันดับ อะไรระดับก็ไม่ทุกข์ เพราะไม่ได้อยากให้มันเกิด ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่ามันต้องเกิด  
 หรือมันต้องดับตั้งใจหมายจึงจะสุขใจชอบใจ แต่ถ้าไม่เป็นตั้งใจหมายจะทุกข์ใจไม่ชอบใจ เมื่อ  
 ไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว อะไรระกิดก็ให้มันเกิด อะไรระดับก็ให้มันดับ จะไม่มีทุกข์ใจใดๆ เป็น  
 ความสุขสบายใจไร้กังวลที่ดีเยี่ยมที่สุดในโลกอย่างไม่มีสิ่งใดเทียมเท่า ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสใน  
 พระไตรปิฎกเล่ม 30 “โศฬสมาณวกปัญหานิเทศ” ข้อ 659 ว่าสภาพนิพพาน คือ สภาพจิตที่  
 สามารถชำระ หรือกำจัดกิเลสความอยากได้นั้น เป็นสภาพผาสุกที่ไม่มีอะไรเปรียบได้ (นัตถิ  
 อูปมา) ไม่มีอะไรหักล้างได้ (อสังหริัง) ไม่กำริบ (อสังกุปปัง) เทียง (นิจัจัง) ยั่งยืน (ฐวััง) ตลอด  
 กาล (สัสตัง) ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา (อวิปริณามชัมมัง)

เมื่อไม่มีทุกข์ใจ ชีวิตก็จะไม่เสียพลังไปสร้างทุกข์ ไม่เสียพลังไปปลัดดันทุกข์ออก พลังนั้น  
 ก็จะกลับมาเป็นของเราทั้งหมด ทำให้ร่างกายแข็งแรง สลายโรคและปลัดดันโรคออกไปได้ดี ทำ  
 ให้มีโรคน้อย แข็งแรงอายุยืน ไม่ได้เสียเร็วแรงเวลาไปทำบาปสนองกิเลสความอยาก จึงเอา  
 เร็วแรงเวลามาทำสิ่งที่ เป็นกุศลเป็นประโยชน์ต่อตนเองต่อผู้อื่น และเหนียวนำไปให้ผู้อื่นเป็นตาม  
 (สันทานสูตร) ตั้งสมเป็นวิบากดี ดูดคึงสิ่งดีมาสู่ตนเองและผู้อื่น ปลัดดันวิบากร้ายที่ก่อโรคและ  
 เรื่องร้ายออกจากตนเองและผู้อื่น ให้เบาลงสืบเนื่องตลอดกาล

เมื่อปฏิบัติศีลสมาธิปัญญาที่เป็นอาริยะ (อาริยสัง 4) คือ ตั้งศีลมาปฏิบัติด้วยอาริยะปัญญา  
 อย่างตั้งมั่น ด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

ความไม่เที่ยงของกิเลส คือ สุขที่ได้สมใจอยาก (สุขขัลลิกะ ซึ่งเป็นสุขลวง หลอก ปลอม เทียม ที่พระพุทธเจ้าตรัสในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งมวล) ความไม่เที่ยงของกิเลสทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก ความไม่ใช้ตัวตนของทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่ใช้ตัวตนของกิเลสสุขที่ได้สมใจอยาก ความไม่ใช้ตัวตนของกิเลสทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก และความเป็นทุกข์โทษภัยของกิเลสตัดทอนความอยากในแต่ละอย่างแต่ละเรื่อง ไม่ว่าจะปอบายมุข กาม โลกธรรม อตถา ว่าทำให้เกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายทั้งหมดทั้งมวลต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่นตลอดกาล

เพื่อกำจัดกิเลสความอยากในแต่ละอย่าง แต่ละเรื่อง ทีละอย่าง ทีละเรื่องเป็นลำดับๆ ตั้งแต่เรื่องทีเลวร้ายมาก ไปสู่เรื่องที่เลวร้ายน้อย เป็นลำดับ เมื่อหมดอยากในสิ่งที่ไม่ดีแล้ว ก็ตัดสิ่งที่ไม่ดีนั้นออกไป

สำหรับเรื่องดีนั้น ให้กำจัดความอยากแบบกิเลส แบบเป็นทุกข์ แบบยึดมั่นถือมั่นจากสิ่งที่ดีน้อย ไปสู่สิ่งที่ดีมาก เป็นลำดับ โดยสิ่งดีใดที่เป็นไปไม่ได้ในเวลานั้น ก็ให้หยุดอยากในเวลานั้น ส่วนสิ่งดีใดที่เป็นไปได้ในเวลานั้น ก็ให้อยากแบบไม่ทุกข์ แบบไม่ยึดมั่นถือมั่น แบบพุทธะ คืออยากหรือปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีนั้นต่อตนเองหรือต่อผู้อื่นอย่างไม่ทุกข์ใจ คือ จะทำได้หรือไม่ได้ทำ จะสำเร็จหรือไม่สำเร็จก็ไม่ทุกข์ใจ เพราะเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่าการยึดมั่นถือมั่นเป็นทุกข์ การไม่ยึดมั่นถือมั่นไม่ทุกข์ เป็นสุข

และเข้าใจชัดเรื่องกรรมว่า ถ้ากุศลหรือวิบากดีของเราและคนที่เกี่ยวข้องทั้งในอดีตและปัจจุบันอย่างละหนึ่งส่วนออกฤทธิ์เท่าใด สิ่งดีนั้นก็จะได้และสำเร็จเท่านั้น ให้ได้อาศัยก่อนที่จะหมดฤทธิ์แล้วดับไป แต่ถ้าอกุศลหรือวิบากร้ายของเราและคนที่เกี่ยวข้องทั้งในอดีตและปัจจุบันอย่างละหนึ่งส่วนออกฤทธิ์เท่าใด สิ่งดีนั้นก็จะได้ไม่ได้และไม่สำเร็จเท่านั้น สิ่งร้ายก็จะเกิดขึ้นแทนเท่านั้น ให้ได้ชัดใช้ก่อนที่จะหมดฤทธิ์แล้วดับไป เมื่อพลังอกุศลหรือวิบากร้ายหมดไป ถ้าเราหรือคนที่เกี่ยวข้องไม่ได้ทำอกุศลวิบากร้ายเพิ่ม จะทำให้พลังกุศลหรือวิบากดีออกฤทธิ์

ได้มาก ให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป การพิจารณาดีจะด้วยอาริยะปัญญาดังกล่าว จะทำให้สุขสบายใจไร้กังวลตลอดกาล

การใช้ธรรมะ มีอาริยะศีล (ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นลำดับ) คือ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี จะทำให้ร่างกายแข็งแรง โรคหาย หรือทุเลาได้เร็วที่สุด และนำสิ่งดีทุกมิติมาให้

### **วิธีเสริมประสิทธิภาพในการปรับสมดุลร้อนเย็นในการสู้ภัยโควิด**

นอกจาก 5 วิธีการแรกปรับสมดุลร้อนเย็นในการสู้ภัยโควิด ที่นำเสนอข้างต้นแล้ว ยังมีเทคนิคเสริมที่ใช้แล้วมีประสิทธิภาพในการปรับสมดุลร้อนเย็นสู้ภัยโควิด ซึ่งท่านสามารถเลือกใช้ในเทคนิคที่ทำให้ท่านรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง เทคนิคเสริมเพิ่มเติมมีดังนี้

#### **กัวชาหรือชูดซาหรือชูดพิชหรือชูดลม**

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินใช้น้ำมันกัวชาฤทธิ์เย็น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือน้ำเปล่า ใดๆ ใดอย่างหนึ่งทาบนผิวหนังก่อนชูดซา ในบริเวณที่รู้สึกไม่สบายหรือบริเวณที่ใช้งานมากหรือบริเวณที่ถอนพิษจากร่างกายได้ดี เช่น บริเวณหลัง แขน ขา เป็นต้น จุดที่ห้ามชูดคือ จุดที่เป็นแผล ฝี หนอง สิว จุดที่ชูดแล้วรู้สึกไม่สบาย อวัยวะเนื้อเยื่ออ่อนนุ่ม เช่น นัยน์ตา อวัยวะเพศ เป็นต้น ถ้ามีภาวะเย็นเกินก็ทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ถ้าภาวะทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันทาก่อนชูดซา (การชูดซา แม้ไม่มีสมุนไพรใด ๆ ทา ก็สามารถชูดซาได้เลย โดยที่ไม่ต้องทาอะไร ก็ช่วยถอนพิษได้) ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย เช่น ช้อน ชาม เหยียน ไม้หรือวัสดุขอบเรียบต่าง ๆ ชูดได้ทั้งที่ผิวหนังตรง ๆ หรือจะชูดผ่านเสื้อผ้าก็ได้ ลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย ชูดจุดละประมาณ 10-50 ครั้ง อาจชูดมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ เท่าที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง

## การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์)

โดยทั่วไปผู้ป่วยที่อาการหนัก อาจทำดีท็อกซ์วันละ 1-2 ครั้ง อาจมากหรือน้อยกว่า ตามสภาพของร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบาย ส่วนคนทั่วไป ทำดีท็อกซ์ตามสภาพร่างกาย คือ ทำเมื่อรู้สึกไม่สบาย ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบาย

**วิธีทำ** เลือกสมุนไพรที่เหมาะสม คือ เมื่อใช้ทำดีท็อกซ์แล้วรู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งเบาสบาย ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ใช้น้ำเปล่า หรือน้ำอุ่นเล็กน้อย (อาจผสมน้ำกลั่นสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นที่ถูกกัน ประมาณ 1 ช้อนชา) หรือน้ำเปล่าผสมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือฤทธิ์ร้อน หรือฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน แบบสดหรือแบบต้ม (ให้อุ่นเล็กน้อย) โดยใช้อย่างเจือจาง ที่ใช้แล้วรู้สึกสบาย นำน้ำที่ได้ ไปใส่ขวดหรือถุง ที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ โดยทั่วไปใช้น้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรประมาณ 500-1,500 ซีซี เปิดน้ำให้วิ่งตามสายเพื่อไล่อากาศออกจากสาย แล้วขันให้แน่นไว้ จากนั้นนำเจลหรือวาสลีนหรือน้ำมันพืชหรือว่านหางจระเข้ทาที่ปลายสายสวน ประมาณ 1 เซนติเมตร เพื่อหล่อลื่น หรืออาจใช้ปลายสายสวนจุ่มในน้ำก็ได้ ต่อจากนั้น ค่อย ๆ สอดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนัก สอดให้ลึกเข้าไป ประมาณเท่านี้มือเรา (ประมาณ 3-5 นิ้วฟุต) ยกหรือแขวนขวดสมุนไพรสูงจากทวารประมาณ 2 ศอก ค่อย ๆ ปล่อยน้ำสมุนไพรให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ของเรา ใส่ปริมาณน้ำเท่าที่ร่างกายเรารู้สึกทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไป แล้วใช้มือนวดคลึงที่ท้อง กลั้นไว้ประมาณ 10-20 นาที หรืออาจไม่ถึงก็ได้ คือเมื่อทนได้ยากลำบากก็ไประบายถ่ายออก

## การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณ ครึ่ง-1 กำมือ จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ 1-3 ชั้น (ประมาณ 1-3 ลิตร) เคี่ยว ประมาณ 5-10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแก่พอรู้สึกสบาย จากนั้นแช่มือแช่เท้า แช่พอท่วมข้อมือข้อเท้าประมาณ 3 นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น 1 นาที ทำซ้ำจนครบ 3 รอบ ถ้าใช้น้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบาย ให้น้ำธรรมดาหรือน้ำเย็น อาจใช้น้ำเปล่าหรือผสมสมุนไพรสด เท่าที่รู้สึกสบาย

กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่นมือแช่ทำได้นานเท่าที่รู้สึกสบาย กรณีที่มีทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้ม หรืออาจใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันก็ได้

### การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด สูดดมด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

ตัวอย่างการพอกด้วยกากสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือพอกทาคด้วยผงถ่านที่ใช้ก่อไฟทั่วไป ผสมกับน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (อาจผสมดินสอพอง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการถอนพิษได้ดียิ่งขึ้น) โดยพอกทาค้างไว้เท่าที่รู้สึกสบาย เมื่อรู้สึกเท่าเดิมหรือแฉ่ง ให้หยุด ถ้าใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบายก็ปรับใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นผสมฤทธิ์ร้อน หรือ ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน ถ้ารู้สึกสบายกว่า

เทคนิคการพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (การแพทย์วิถีพุทธหรือการแพทย์พุทธศาสตร์) ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด การรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด หรืออาการคล้ายติดเชื้อโควิด และอาการข้างเคียงแทรกซ้อนจากการรับวัคซีนป้องกันโควิด รวมถึงการฟื้นฟูสุขภาพจากปัญหาโควิด ถ้าผู้ใดสามารถพึ่งตัวเองได้จนโรครหายหรือทุเลาได้มาก ก็ช่วยแบ่งเบาภาระของสังคม ภาครัฐ หรือเจ้าหน้าที่สุขภาพ แต่ถ้ามีอาการหนักที่ไม่สามารถแก้ไขด้วยตนเองได้ จึงจะอาศัยเจ้าหน้าที่สุขภาพ

การที่ผู้ป่วยหรือประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้มาก จะทำให้เจ้าหน้าที่สุขภาพไม่ต้องแบกรับภาระที่มากเกินไป และสามารถดูแลผู้ป่วยที่อาการหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นผลดีต่อผู้ป่วย เจ้าหน้าที่สุขภาพ และระบบสุขภาพโดยรวม ซึ่งการแพทย์วิถีธรรมนั้นสามารถพึ่งตนหรือบูรณาการร่วมกับการดูแลสุขภาพแต่ละแผนได้ตามความเหมาะสม

## ผลการปฏิบัติตามยุทธศาสตร์การบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เศรษฐกิจพอเพียง และวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนต่างๆในการป้องกันและแก้ไขปัญหาอันเกิดจากโควิด ดังนี้

ศูนย์หรือชุมชนที่ปฏิบัติตามยุทธศาสตร์การบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เศรษฐกิจพอเพียง และวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนต่างๆในการป้องกันและแก้ไขปัญหาอันเกิดจากโควิด ที่มีประสิทธิภาพ คือ ล็อกคาวน์ สวมแมส เว้นระยะห่าง ล้างมือ ถี้อาริยสิด ทำสมดุร้อนเย็น ทำกสิกรรมไร้สารพิษ เน้นการดำรงชีวิตให้สมดุ ด้วยสิ่งทีสำคัญจำเป้น ปรหัยด เรียบงาย ฟังตนเองได้เป้นหลัก ฟังคนอื่นหรือสิ่งทียุ่งยากซับซ้อนเป้นรอง (เมื่อจำเป็น) สิ่งใดทีเกินกำลังความสามารถ ก็เกือกูดช่วยเหลือกัน และบูรณาการผสมผสานข้อดีของการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ตามความเหมาะสมของแต่ละชีวิต

โดยปฏิบัติอย่างเข้มขัน เป้นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 1 ปี 5 เดือน ตั้งแต่ เดือนมีนาคม 2563 ถึงเดือนสิงหาคม 2564 ได้แก่ ศูนย์หรือชุมชนขององค์กรอโศกและแพทย์วิถีธรรม ซึ่งดำรงชีวิตด้วยหลักสารณิยธรรม 6 พุทธพจน์ 7 อปริหานิยธรรม 7 วรรณะ 9 และเศรษฐกิจพอเพียง ผลปรากฏว่า ในช่วงเวลาดังกล่าว สามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาอันเกิดจากโควิด ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป้นด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

จากการให้องค์ความรู้เทคนิคการใช้สุขภาพฟังกด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงกับผู้ที่มีการไม่สบายจากการติดเชื้อ โควิด อาการคล้ายโควิด และอาการข้างเคียงจากการรับวัคซีนป้องกันโควิด เมื่อนำไปปฏิบัติดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ในกลุ่มตัวอย่างผู้ที่ติดเชื้อ โควิด จำนวน 32 คน ผู้มีอาการคล้ายโควิด จำนวน 6 คน และผู้มีอาการข้างเคียงจากการรับวัคซีนป้องกันโควิด จำนวน 143 คน ทั้งหมดสามารถใช้เทคนิคสุขภาพฟังกด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ลดอาการไม่สบายกาย ความกังวลใจ ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมให้เหลือน้อยหรือหมดไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การแพทย์วิถีธรรมปรับสมดุเตรียมตัวก่อนฉีดวัคซีน จำนวน 124 คน หลังฉีดวัคซีน พบว่า ผู้ไม่มีอาการข้างเคียง จำนวน 10 คน พบว่า ผู้มีอาการข้างเคียงไม่รุนแรงสามารถแก้ไขอาการให้หายภายในเวลาน้อยกว่า 2 สัปดาห์ จำนวน 110 คน ผู้มีอาการข้างเคียงไม่รุนแรง ใช้เวลาแก้ไขอาการให้หายตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไป จำนวน 2 คน ผู้มีอาการข้างเคียงรุนแรง สามารถแก้ไขอาการให้หายภายในเวลาน้อยกว่า 2 สัปดาห์ จำนวน 2 คน สำหรับกลุ่ม

ตัวอย่างที่ไม่ได้ใช้การแพทย์วิถีธรรมปรับสมดุลเพื่อเตรียมตัวก่อนฉีดวัคซีน จำนวน 19 คน พบว่า หลังฉีดวัคซีน ผู้มีอาการข้างเคียง จำนวน 19 คน สามารถใช้การแพทย์วิถีธรรมให้ทุเลาหรือหายจากอาการข้างเคียงได้ จำนวน 19 คน แสดงว่า การแพทย์วิถีธรรมสามารถใช้พึ่งตนในการป้องกันและแก้ปัญหาจากการฉีดวัคซีนป้องกันโควิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผลการบูรณาการใช้อนุสติของการพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับข้อดีของการดูแลสุขภาพแต่ละแผนตามความเหมาะสมของแต่ละชีวิต ในการรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด สามารถลดอาการไม่สบายกายในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ให้เหลือน้อยหรือหมดไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ตัวอย่างของการใช้การแพทย์วิถีธรรมในการป้องกันและแก้ปัญหาอันเกิดจากโควิด

#### 1. กลุ่มผู้ที่มีอาการติดเชื้อโรคโควิด 19

##### 1.1 หลุย อายุ 57 ปี อาชีพ ค้าขาย จังหวัดเลย

ติดเชื้อโควิด รักษาตัวในโรงพยาบาล 14 วัน อยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมห้องอีก 1 คน มีครอบครัวที่ติดเชื้อโควิดด้วย รวม 7 คน ได้ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมที่ได้เรียนรู้มา เข้าค่ายมากกว่า 30 ครั้ง และปฏิบัติตามตลอดเวลา 5-6 ปี ตั้งแต่ปี 2559 ใช้ดูแลคนในครอบครัวโรคโควิด หายได้ทันการณ์ 5 คน ด้วยพบเชื้อได้เร็ว ส่วนอีก 2 คนยังไม่หายดี ณ 7 กรกฎาคม 2564 ด้วยพบเชื้อช้า และได้แบ่งปันเพื่อนร่วมห้องที่รักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยกัน อีก 1 คน

การรักษาดูแลครอบครัว ด้านจิตใจ บอกให้ทุกคนให้ทำใจไม่กลัว ติดได้ก็หายได้ ไม่เครียด ก็ไม่ทุกข์ ส่วนด้านร่างกาย ก็ใช้การแพทย์วิถีธรรม ควบคู่กับแผนปัจจุบัน ดูแลตนเองและครอบครัว รวมถึงบอกเพื่อนร่วมห้อง คือ พี่ธรรมอาจารย์หมอเขียว

ด้านร่างกาย ทำกายบริหาร โยคะ ออกกำลังกายมาร์ชชิ่ง (แกว่งแขน ขยับขาสูง) อบรมสมาธิ ไชยาพระพุทธรเจ้า คือ น้ำปัสสาวะ



ช่วงที่อยู่กักตัวในห้องที่รักษาตัว ที่ได้รับเชื้อโควิด 19 ที่โรงพยาบาล ตลอด 14 วัน ได้ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม จากการเรียนรู้มาเป็นหมอดูแลตัวเอง “หมอที่ดีที่สุดโลก คือตัวเราเอง”

ด้านจิตใจ ละบาป คือ เลิกเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น บำเพ็ญบุญ คือ การลดกิเลส โลก โกรธ หลง สร้างกุศล คือการช่วยเหลือผู้อื่น แบ่งปันสิ่งดีดีที่เรียนรู้มา ใช้เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว โม่โกรธ โม่กลัวตาย โม่กลัวเป็น โม่กลัวโรค โม่เร่งผล โม่กังวล ดิ้นเข้า สวดมนต์ ไหว้พระ ทำโยคะกดจุดลมปราณ ออกกำลังกายมาร์ชซึ่ง เสร็จ คืมสมุนไพรมหาพระพุทธรเจ้า คืมสมุนไพรรคลอโรฟิลล์ หรือน้ำสกัดฤทธิ์เย็น เท่าที่มี อาบน้ำ สวนล้างลำไส้ใหญ่ พักผ่อน รู้เพียร รู้พัก และคืมน้ำมาก ๆ

เพราะใช้หลักการของแพทย์วิถีธรรม บางคนไม่มีอาการของไวรัสเลย ตั้งแต่รับเชื้อมาและบางคนก็มีอาการ แต่มีแค่เล็กน้อย ไม่รุนแรง ซึ่งปัจจุบัน ได้ออกจากโรงพยาบาลมาแล้ว 5 คน

(7 กรกฎาคม 2564 - 3 สิงหาคม 2564)

ส่วน 2 คนที่พบเชื้อซ้ำ จึงหายซ้ำ คือ ลูกเขยและลูกสะใภ้ สถานการณ์ ณ วันที่ 8 สิงหาคม 2564 คือ ลูกเขยออกจากโรงพยาบาลมาพักตัวที่บ้านได้หลายวันและไม่มีอาการไอแล้ว แต่เสียงยังแห้ง ๆ อยู่ เขาแข็งแรงดี เพราะได้อบสมุนไพรมหาและกินฟ้าทลายโจร ช่วงรอเตียง อีกทั้งได้กินน้ำสกัดย่านางที่ทำได้ด้วยค่ะ

ส่วนลูกสะใภ้ ที่หายซ้ำ ณ 8 สิงหาคม 2564 ดีขึ้นมากแล้ว แต่ยังไม่ได้ออกจากโรงพยาบาล เพราะปอดอักเสบ คาดว่าจะออกได้ในอีกไม่กี่วัน วันนี้คุยได้นาน อาการหายเหนื่อยแล้ว คุณหมอได้ตรวจพบว่าเป็นเบาหวาน เพราะเธออ้วน มีน้ำหนักเกิน กว่า 80 กิโลกรัม ช่วงอยู่โรงพยาบาล เธอไม่ได้กินและอบยาสมุนไพรมหา ด้วยคุณหมอไม่ให้ใช้สมุนไพรมหา เนื่องจากอยู่ห้องรวม 7-8 คน เพราะมีอาการหนักกว่าคนอื่นในครอบครัว คุณหมอจึงให้อยู่ห้องรวม เพื่อดูแลอย่างใกล้ชิด

ณ วันที่ 9 สิงหาคม 2564 หายเป็นปกติทั้ง 6 คน ทุกคนสบายดีทั้งร่างกายและจิตใจ เหลือ ลูกสะใภ้ อีกประมาณ 1-2 วันนี้นั่งได้ออกจากโรงพยาบาลแล้ว

ครอบครัวได้ช่วยกันเปิดร้านขายของได้ 3 วันแล้ว เพราะครบกำหนดกักตัวแล้ว แข็งแรงดีทุกคนคะ ได้ทำน้ำสมุนไพร (คลอโรฟิลล์สด) น้ำผักผลไม้ ทำอาหารมังสวิรัต รับประทานกันทุกคน ทั้งลูกหลานคะ

ปรกติลูกๆ เขายังรับประทานอาหารทั่ว ๆ ไปอยู่ แต่พอออกจากโรงพยาบาล เขาขอรับประทานมังสวิรัตด้วยกันแม่ ก็ทำให้เขารับประทานกัน แต่ตัวเองตั้งศีลทานมือเดียว ไม่ปรุง 5 วัน ขอปรุงบ้าง 2 วัน สุขภาพก็แข็งแรงดีคะ

ส่วนมากผักที่ใช้ปรุงอาหารก็จะปลูกเอง ทำปุ๋ยจากเศษอาหาร ใช้จุลินทรีย์พลังชีวิต เพอร์มาเคาเจอร์ ตามที่อาจารย์สอนมาคะ มีผักเกือบจะทุกอย่างในสวนหลังร้านค้า ผักหอมฟุ้งเก็บมาซังได้น้ำหนักลูกละ 5 กิโลกรัมกว่าคะ ช่วงหน้าหนาวก็จะมีผักกะหล่ำปลีไว้สารทานกันคะ

(9 สิงหาคม 2564)

## 1.2 ผู้ป่วยโควิด เพศหญิง อายุ 41 ปี จ.นครราชสีมา

เรียนรู้การเป็น “หมอดูแลตนเอง” ที่บ้าน (Home Quarantine)

เริ่มมีอาการเมื่อ 25 กรกฎาคม 2564 เข้าห้องอยู่ จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อนข้างห้องเป็นโควิด

อาการเด่นทางกาย ช่วง 25 -30 กรกฎาคม 64 ไอแห้ง ไอตอนกลางคืน อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ร้อน ๆ หนาว ๆ ในเวลาเดียวกัน ปวดก้นเล็กน้อย ร้อนออกทางแขน ขา ปวดศีรษะ ทานอาหารได้น้อย ปัสสาวะน้อย ไม่ถ่าย ต่อมาอีก 5 วัน จมูกเริ่มไม่ได้กลิ่น นอนไม่หลับ

อาการเด่นทางใจ กังวล เมื่อจมูกไม่ได้กลิ่น เริ่มจิตตก คิดมาก

การรักษา

ด้านร่างกาย กคจุดต่าง ๆ คัมสมุนไพรยาพระพุทธรเจ้า ทั้งวัน ตั้งแต่เริ่มมีอาการ ล้างจุมกด้วยสมุนไพรยาพระพุทธรเจ้า และนำสมุนไพรยาพระพุทธรเจ้า ทาทั่วตัว กินฟ้าทะลายโจร คัมสมุนไพรเท่าที่หาได้ ผสมสมุนไพรยาพระพุทธรเจ้าและน้ำมันเจียวสุดคม และคัมอีกหม้อไว้คัมระหว่างนั้นก็หยอดจุมกด้วยสมุนไพรยาพระพุทธรเจ้า

อาหาร รับประทานอาหารไม่ได้ช่วงเป็น 5 วันแรก รับประทานทานมังคุด ข้าวต้มใส่เกลือ แต่กินทานได้น้อย พอวันที่ 5 เริ่มหิวข้าว

การรักษาด้านจิตใจ ได้ส่งข้อความหามิตรดี มิตรดีบอกว่า ผู้ ๆ อย่ากลัว อย่ากังวล ให้เราปฏิบัติตามยา 9 เม็ด เราจะได้เรียนรู้ ประโยชน์นี้สำคัญมาก เพิ่มพลังคิดทันที สบายใจได้เรียนรู้ไปอีก ฟังธรรมจากอาจารย์หมอเขียว พาสวดมนต์ ได้พลังเพิ่มไปอีก จิตใจเริ่มดีขึ้น ถูกญาติกอดคั่นให้ไปตรวจที่โรงพยาบาลจึงไปตรวจ RT PCR ผล positive ได้พิจารณาเรื่องกรรม เราทำมาเยอะ ทำใจยอมรับทุกอย่าง ไม่ใช่ เพราะทำมาจริง ๆ ใจก็เบาสบายขึ้น ตั้งมั่น

อาการล่าสุด วันจันทร์ที่ 2 สิงหาคม 2564 ไม่เพลีย ไม่มีไข้ ปัสสาวะและอุจจาระปกติ ไอแห้ง แต่มีเสมหะบ้าง จุมกเริ่มได้กลิ่นแล้ว ครบ 1 สัปดาห์ หลังการป่วย

วันอังคารที่ 3 สิงหาคม 2564 ปวดศีรษะข้างซ้ายนิด ๆ ไม่มีไอ ตอนเช้าปวดหลัง กัวซาไปดี ขึ้น ตอนนี้อน ๆ เพราะตื่นตื่นกับผลตรวจ หายใจก็โล่ง มีตอนเย็นไม่ค่อยโล่งเท่าไร แน่น ๆ หนาว

วันที่ 8 สิงหาคม 2564 อาการปกติ สบาย ๆ ไม่เวียนหัว ไม่หนักหัว ใจหนักแน่นดี จิตตั้งมั่นดีค่ะ แต่เนื่องจากไม่อยากอยู่กรุงเทพ จึงกลับบ้าน ประสานโรงพยาบาลพิมาย จากนั้นจึงได้ไปอยู่โรงพยาบาลสนาม อาการปกติดีทุกอย่าง คัมสมุนไพรยาพระพุทธรเจ้า ทุกวัน

### 1.3 ชาย อายุ 39 ปี ตำบลกระนวน อำเภอชำสูง จังหวัดขอนแก่น

อาชีพพนักงานบริษัท ทำงานในโรงงานแห่งหนึ่งในจังหวัดละเซียงเทรา

ได้รับการแนะนำจากจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ช่วง 4-5 วันก่อนที่จะได้เข้า  
โรงพยาบาลสนาม ได้ทำตามข้อที่พอทำได้ จากการทำที่ได้แนะนำทางไลน์ ตอนนี้อาการปกติแล้ว  
เคยเป็นทหาร ไม่รังเกียจใช้พุทธโอสถ น้ำสมุนไพรรพะพุทธเจ้า เป็นยามาทุกวัน

เริ่มมีอาการ วันที่ 19 กรกฎาคม 2564

อาการเด่นด้านร่างกาย ตัวร้อนตอนกลางคืน เจ็บคอ เวียนศีรษะ ไม่มีอาการใช้  
นอนไม่หลับ วันที่ 22 กรกฎาคม 2564 มีอาการหนักที่สุด ปวดขานอนไม่หลับ ถ่ายอุจจาระเป็น  
น้ำหลายครั้ง

การรักษา เริ่มรับประทานยาเม็ดฟ้าทะลายโจร ครั้งละ 3 เม็ด หลังอาหาร 3 เวลา  
เช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน และดื่มน้ำขิงดื่ม ดื่มน้ำสมุนไพรร พุทธโอสถ

เดินทางกลับจากจังหวัดฉะเชิงเทรา ขึ้นมาถึงบ้านตอนดึก วันที่ 23 กรกฎาคม  
2564 กลางคืนไม่มีอาการปวดขา ตอนนี นอนอยู่เตียงนา น้ำมูกแห้ง มีน้ำมูกข้างที่หอมแห้ง เอา  
ไปตรวจหาเชื้อ ดื่มน้ำขิงดื่ม

วันที่ 24 กรกฎาคม 2564 เริ่มทานฟ้าทะลายโจรครั้งละสี่เม็ด เช้า กลางวัน เย็นและก่อน  
นอน ดื่มน้ำขิงเรื่อย ๆ ดื่มน้ำ วันนี้มีอาการเวียนศีรษะ และคัดจมูก ไม่มีไข้ ได้ข่าวว่าเพื่อน  
ที่ผลตรวจออกมาว่าติดเชื้อเสียชีวิต วันนีเริ่มลดสูบบหรี่ลง ยังคงดื่มน้ำพุทธโอสถ วันละครั้งตอน  
เย็น ตอนเย็นดื่มน้ำสมุนไพรร สูดดม

วันที่ 26 กรกฎาคม 2564 ไปรักษาที่ โรงพยาบาลช้างสูง ได้ทานยาแก้แพ้และยาแก้ไอ มี  
อาการง่วงนอนตลอด หลังทานยา

วันที่ 27 กรกฎาคม 2564 มีเพียงอาการ เวียนศีรษะ

วันที่ 28 กรกฎาคม 2564 อาการปกติ ย้ายจาก โรงพยาบาลช้างสูง ไปอยู่ โรงพยาบาล  
สนาม ที่พุทธมณฑลขอนแก่น

วันที่ 29 กรกฎาคม 64 ไม่มีน้ำมูก อาการปกติ

วันที่ 30 กรกฎาคม – 3 สิงหาคม 2564 อาการปกติ

ปัจจุบัน 8 สิงหาคม 2564 ออกจาก โรงพยาบาลสนาม มากักตัวอยู่ที่บ้านแล้ว ตอนนี้กักตัวอยู่เถียงนา

#### 1.4 หญิง อายุ 58 ปี

อาศัยอยู่ที่ : เพนซิลเวเนีย สหรัฐอเมริกา

12 มีนาคม 2564 (2021) : มีอาการ

19 มีนาคม 2564 (2021) : ตรวจพบเชื้อ คูแลตนเองตามแพทย์วิถีธรรม/ทางเลือก

22 มีนาคม 2564 (2021) : รับ Antibody จากโรงพยาบาล

29 มีนาคม 2564 (2021) : ตรวจซ้ำ ที่คลินิกแพทย์ ยังพบเชื้อ

08 เมษายน 2564 (2021) : มีอาการเหมือนตอนแรก รักษาตามแพทย์วิถีธรรม

30 เมษายน 2564 (2021) : ตรวจซ้ำรอบสองที่โรงพยาบาล ไม่พบเชื้อ

อาการเด่นทางร่างกาย เริ่มจากไม่มีไข้ ไอแห้ง น้ำมูกก็ยังไม่มี แคंपวดหัว เจ็บชายโครง ปวดหัวมาก กล้ามเนื้อหนังศีรษะมันชันเป็นเกลียว รัศกะโหลกแน่น ปวดศีรษะมากอยู่อย่างน้อย สี่วันเต็ม ๆ แสบตา มีอาการข้างเคียงด้วย ติดเชื้อแบคทีเรีย เป็นไซนัสอักเสบ เจ็บคอมาก คอแห้ง ในช่องปากและลิ้น เป็นแผล กลืนไม่ได้ ปวดกราม อ้าปากไม่ได้ เคี้ยวไม่ได้ ฟันปลอมใส่ไม่ได้ ปวดร้าวไปหมด เหมือนกระดูกจะละลายถ้าเคี้ยวอะไร

การรักษา ด้านร่างกาย อดน้ำเกลือ อดน้ำสมุนไพรยาพระพุทธรเจ้า กลั้วคอ วันละสี่เวลา ตั้งแต่ตื่นนอนอมไว้ 15 นาที ค่อยบ้วนออก อดน้ำสมุนไพรยาพระพุทธรเจ้า จะเย็นสดชื่น ใช้ผ้าชุบน้ำสมุนไพรยาพระพุทธรเจ้า กวาดลิ้นเหมือนเด็กๆ กินอาหารปั่นอยู่ 4 วัน เพราะเคี้ยวไม่ได้ พอดีขึ้นทานอาหารอ่อนได้ แต่ใส่ฟันปลอมไม่ได้ สองอาทิตย์ กินยาแก้ปวดหนึ่งหรือสองครั้ง กัวซาลาคอ ออก และหลัง ช่วยปอดระบายพิษทางผิวหนัง เช้า ตื่นมาบ้วนปาก ล้างจมูก ล้างตา รับประทานอาหาร เดินออกแดดออกกำลังกาย พักผ่อน กินยา สวนล้างลำไส้ใหญ่ ระบายพิษ ออกจากลำไส้ใหญ่และตับ ทำ 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็นในสามวันแรก น้ำหนักหายไป 6 ปอนด์

หลังจากนั้นเข้าเย็น และ ก็วันละครั้ง ใช้น้ำสมุนไพรมะพร้าวเจ้า ผสมน้ำเปล่าให้สีจาง ๆ แล้วสวนทางทวาร ท้องที่บวม ๆ อึดอัด เหมือนจะหายใจไม่ออก ก็ค่อยๆ เลา ช่วยเอาพิษออก กล้ามเนื้อก็ไม่รัดตัวมากให้เจ็บชายโครง

อาการเด่น ทางจิตใจ ผิดคิด ไม่รู้เพียรไม่รู้พัก หนึ่งปีเต็ม ๆ ที่นอนดึก หรือ นอนเช้า ก็ทำให้ภูมิต้านทานต่ำ ประกอบกับมีโรคประจำตัว คือ เพิ่งรักษาวัณโรคหาย ปอดก็แยอยู่แล้ว ได้ยาขยายหลอดลมที่เป็นสเตียรอยด์ ก็เลยกดภูมิคุ้มกันด้วย

การรักษา ด้านร่างกาย กัวซา นวดศีรษะ ผ่าซุบที่ระบายพิษร้อนที่หัว อาบน้ำอุ่น ช่วยให้ผิวหนังระบายพิษเขาออก เพิ่มความสุขสบาย เชื่อกว่ามิใช่ใหม่ และ ก็ทานยา ฟ้าทะลายโจร สี่เม็ด สี่เวลา กินอยู่ 3 วัน ก็หยุด เพราะดิฉันมีปัญหาเรื่องตับ คีมน้ำมาก ๆ ช่วยระบายพิษร้อน ทำให้ร่างกายเราเย็นมีภาวะเป็นด่าง ตัวปรับสมดุลได้ดี คือ น้ำสมุนไพรมะพร้าวเจ้า

แสบตา ล้างตาด้วยน้ำเกลือ ไม่ดีขึ้น เปลี่ยนมาใช้น้ำสมุนไพรมะพร้าวเจ้า ค่อยดีขึ้น ไม่แสบแต่กลับเย็น กินยาน้ำสามพลังพุทธ คือ น้ำสมุนไพรมะพร้าวเจ้ากับผงถ่าน ไม่มียานางสด ก็ใช้น้ำสกัดยานาง ถ้าไม่มีคีม น้ำปัสสาวะอย่างเดียว

ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ เนื่องจากดิฉันมีน้ำมูกสามวันหลังจากติดเชื้อ หลังจากนั้นติดเชื้อแบคทีเรีย ก็เป็นไซนัสอักเสบ หมอให้ยาพ่นจมูกมาด้วยเพราะว่าเริ่มคัดจมูกแล้วเสมหะสีเหลือง แต่ไม่ไอ จะบอกว่าแสบจมูกมาก น้ำตาไหลเลย แสบและเจ็บยิ่งกว่าตอนเขาตรวจ นี่ก็เป็นหนัก เป็นอาทิตย์ ยาพ่นจมูกช่วยละลายเสมหะช่วยขับเสมหะได้ดีมากแม้จะแสบก็ตาม ดิฉันก็ใช้วิธีน้ำสมุนไพรมะพร้าวเจ้าช่วยตามหลังค่อยลดอาการแสบจมูกลงหน่อย รับประทานยาให้ครบทั้ง 5 วันอาการดีขึ้น

การรักษา ด้านจิตใจ ฟังตนเองด้วยอยู่ต่างประเทศ โชคดีที่ศึกษาการแพทย์วิถีธรรมมา 7 ปีแล้ว แต่ก็ยังต้องเรียนรู้เรื่องการปรับสมดุลเรื่อย ๆ ตามเหตุปัจจัย โทษปรึกษาพี่ ๆ ที่รัฐต่าง ๆ ใครรับโทรศัพท์ดิฉันแสดงว่าคนนั้นจะเป็นที่ปรึกษาช่วยช่วงเราช่วงป่วยในเรื่องสมุนไพรมะพร้าว เพราะเตรียมตัวกลับประเทศไทย จึงได้บริจาคของที่เคยใช้ให้คนอื่นไปเกือบหมดแล้ว จึงต้องขอพี่ ๆ ให้ช่วยส่งของให้ และขอคำแนะนำจากผู้ที่มิประสบความสำเร็จช่วยเหลือคนติดเชื้อที่สหรัฐอเมริกาด้วย

มีครูบาอาจารย์และหมूमิตรดีช่วยด้วย เพราะคนที่เห็นความผิดของเราดีที่สุดคือเพื่อน และหมूमิตรดี มีความทุกข์ในใจเราที่มันสะสม ไปกคภูมิคุ้มกันเราให้ติดเชื้อ โควิดเล่นงานเราได้ หรือเรากำรัดตก เพราะเราฝืนคิดเบียดเบียนตนเอง ใจร้อน (มีผลต่อหัวใจ) อยากกลับไปไทย อยากกลับมาเรียนที่มหาวิทยาลัยเหมือนเพื่อนๆ (ทั้งที่เหตุการณ์มันเป็นจริงไม่ได้) อันนี้มีผลต่อสมอง และปอด พลังงานเราถูกบั่นทอนเรื่อย ๆ สะสมเรื่อย ๆ มีผลต่อดับ มีความกลัวจะติด โควิด เสียใจที่พ่อเสียชีวิต หงุดหงิด รำคาญใจ คนใกล้ตัว จนมีการทะเลาะเบาะแว้ง ในบางเหตุการณ์ ได้

มีอาการไซนัส ได้ทำเรื่องนัดพบหมอประจำบ้านเพื่อขอยา เพราะว่ามันเสี่ยงต่อระบบหายใจ ขั้นตอนพบหมอต้องออนไลน์ วิดีโอเท่านั้น โทรศัพท์อย่างเดียวไม่ได้ ปรึกษาเล่นงานกว่าจะนัดได้กว่าจะติดต่อดี ติดต่อดีแล้ว คุยกันไม่ได้ยิน สุดท่ายวางใจ ตายก็ตาย ถ้าไม่ให้พูด โทรศัพท์ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรแล้ว กฎเป็นกฎ แต่สุดท้ายเขาก็เห็นใจเราบอกว่าโอเคโทรศัพท์ได้ เราก็เลยได้ไปรับยาแก้อักเสบกินอยู่ 5 วัน เราก็แพ้ยาทั้งซัลฟา และ ก็เพนนิซิลลิน ดวงไม่ให้กับยาแผนปัจจุบัน เขาก็เลือกตัวที่ไม่แพ้ให้เรา นี่น่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่เราได้รับยาแก้อักเสบทันการ ก่อนที่เชื้อจะลงปอดแต่ก็ไม่ประมาท เรามียาพ่น ก็ช่วยปอดอีกแรง ด้วยพ่นไปเถอะ เฉพาะช่วงลูกเดิน ปกติจะไม่พ่น เพราะมีเสด็ยรอยด์

ดิฉันมีอาการรอบสองคือ วันที่ 8 – 29 เมษายน 2564

อาการทางร่างกาย มีผื่นขึ้นด้วย แต่ไม่คัน ปวดแขนมาก

การรักษา ทางร่างกาย กัวซา ออกกำลังกาย กดจุด โยคะ ก็ยังไม่หาย แต่อาการอื่นดีหมด นี่คือการทางกายที่เราจับเวทนาได้

ดิฉันว่าดีมากเลยที่เขาไม่ต้องบังคับนอนโรงพยาบาลเพราะไม่รู้จะหาอากาศบริสุทธิ์ได้ เหมือนบ้านหรือเปล่า ที่สหรัฐอเมริกา ประชากรเขาน้อย บ้านก็จะอยู่ห่างกันอยู่ ยิ่งเป็นชนบท อากาศดี

การรักษา ด้านจิตใจ ฟังธรรมะ วันละสามสี่รายการ เข้าชมพบหมूमิตรดี ทบทวนธรรม เป็นบทพิสูจน์ว่า ปัญหาทุกอย่างในโลก เกิดจากคน โง่กว่ากิเลส การทบทวนธรรมกับหมूमิตรดี

คือ ยาเม็ดเล็ค เจ็ดสิบเปอร์เซ็นต์ที่ทำให้ฉันหายจาก โควิด เป็นอาหารใจ เป็นยาใจที่มีฤทธิ์แรงที่สุด วิชาคิดจะมาล้างวิชาร้ายที่เรากำลังเผชิญได้อย่างดี นั่นคือการปฏิบัติศีล พิจารณาค้นหาความชั่วในตัวเราว่ายังเบียดเบียนอยู่ไหม คนกินเนื้อ โควิดชอบ แต่ฉันไม่กินเนื้อมา 34 ปี ยังคิดเลย ถ้ายังกิน ก็ฝึกศีลข้อหนึ่ง ยังโกรธ ไม่พอใจ พุคไม่ดี ทะเลาะอยู่ไหม ก็ทำให้ปอดแยกลงไปอีก ฝึกศีลข้อ 4 ยังไม่อยู่กับใครอยู่ไหม ก็ลงไต ฝึกศีลข้อหนึ่ง ยังประมาทอยู่ไหม การ์ดคกก็ฝึกศีลข้อ 5 อาหารใจง่ายๆ แต่ต้องฝึกฝน ทำทุกวัน ทำตลอดชีวิตก็ว่าได้ เพราะลีลาความอยากในใจเรามันมีมาก เราไม่เก่ง ก็ต้องหาตัวช่วย เพื่อให้รู้เท่าทันมัน มันคงในศีล ทำให้แคล้วคลาดปลอดภัย

## 2. กลุ่มผู้มีอาการคล้ายติดเชื้อโควิด โดยการสัมผัสตรงกับผู้ติดเชื้อ แต่ไม่ได้ตรวจเชื้อ

2.1 ชาย อายุ 57 ปี เมือง Zaandijk ประเทศเนเธอร์แลนด์ พ่อบ้านของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สอนป่านาบุญ 6 ต่างประเทศ

อาการ วันที่ 1 เป็นไข้ เจ็บคอและปวดเมื่อยเนื้อตัว หยิบยาพาราเซตามอลมากิน ปวดนอนตลอด

เช้าวันที่สอง ตื่นมาพร้อมอาการอ่อนเพลียหนักกว่าเดิม นั่งตรง ๆ แสบไม่ได้ ไม่มีแรง หน้าซีด คุณท่าจะตกใจกังวล

เช้าวันที่สาม อาการดีขึ้น แสบไม่มีไข้ อาการเจ็บคอก็ดีขึ้นกว่าเดิม อาการไอแทบจะไม่มี แข็งแรงขึ้นมาก เกือบหายก็ว่าได้ แม้จะมีไข้อยู่บ้าง คือไม่พืด แต่ก็ไม่รู้สึกลัวว่าป่วย เขารู้สึกอย่างนั้น

เช้าวันที่สี่ อาการดีกว่าเมื่อวาน สดชื่น ไข้ลดเกือบหมดแล้ว อาการอื่น ๆ ไม่มีแล้ว นอกจากไอ นาน ๆ ที คอยังระคายอยู่ แต่แทบจะไม่มีรู้สึก

ดูแลสุขภาพ ทำกัวซา คอ บ่า ไหล่ ดื่มน้ำส้มคั้นชันควิด งดอาหารคั่ว 3 วัน พักผ่อนและดื่มน้ำ มากๆ เข้านอนแต่หัวค่ำ วันที่ 2 มีอาการตกใจ หน้าซีด แก้อาการด้วยการกดจุดลมปราณ รับประทานข้าวต้มถอนพิษ แชน้ำที่ผสมน้ำต้มสมุนไพร อาบน้ำ อบตัวด้วยสมุนไพร วันที่ 4 อาการ ดีขึ้นมาก สดชื่น กลั้วคอด้วยน้ำเกลือและมะนาวอุ่นๆ ล้างจมูก



วันที่ 1. แม่บ้านทำการกัวซา ศีรษะ คอ บ่า ไหล่และใบหน้าให้พ่อบ้าน โดยใช้หินกัวซา สองสามก้อนสลับกัน เพื่อจุดพิษไข่ออก เน้นจุดที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจด้วยแล้วให้พักผ่อน โดยแนะนำให้ดื่มน้ำให้มาก ๆ และนอนให้มาก กินน้ำส้มชั้นควิด มีोक่า งดอาหาร เพราะไม่หิว

วันที่ 2. กดจุดให้เพื่อฟื้นฟูกำลัง โดยกดจุด (เทคนิคข้อ 6 กายบริหารโยคะกดจุด ลมปราณ) ที่แขนทุกจุดที่แขนทั้งสองข้าง ทั้งแบบที่ละจุด และแบบตามแนวเส้นลมปราณตลอดแนว รับประทานข้าวต้มถอนพิษ (ข้าวต้มขาว+ซุบผักสำหรับใส่ข้าวต้ม) ได้ทำแยกข้าวขาว กับซุบ เพราะหาร่างกายไม่ต้องการอาหารยามป่วย การกินข้าวต้มขาว ข้าวต้มเปล่า ๆ กับเกลือ หลังจากรับประทานข้าวต้ม พ่อบ้านสดชื่นขึ้นกว่าเดิมอีกและบอกว่าอาการเจ็บคอ ระคายคอ หายไปแล้วเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ หลังจากนั้นพ่อบ้านก็พักผ่อน งดอาหาร (ทานมี้อเดียว) และแช่น้ำผสมน้ำต้มสมุนไพรในอ่างอาบน้ำ สมุนไพรฤทธิ์เย็นมี ใบอย่างนาง ใบเตย ผักเป็ด ว่าน กาบหอย เปลือกมะนาวเขียว

วันที่ 3. ทานข้าวต้มและดื่มน้ำส้มคั้นสด ๆ ตอนบ่าย ๆ แก้วเดียว และนอนกลางวัน อดอาหารเย็น

วันที่ 4. แช่มือแช่เท้า พอกหน้า และกัวซาบริเวณ คอ บ่า ไหล่ ใบหน้า ศีรษะ บางจุด เฉพาะจุดที่รู้สึกว่ามีโปร่งไม่โล่ง ค่ำ อบอุ่นด้วยสมุนไพรชุดเดิมที่ใช้แช่ตัว แต่คราวนี้ใช้วิธีอบตัว กลั้วคอ ด้วยน้ำกลั้วคอ สูตรคือเกลือครึ่งช้อนชาละลายน้ำอุ่นหนึ่งช้อนกินข้าว บีบน้ำมะนาวครึ่งลูกลงไป แล้วเติมน้ำให้เต็มแก้ว ใช้กลั้วคอ ครึ่งแก้ว (สำหรับคนที่จะล้างจมูกให้เติมน้ำเข้าไปให้เต็มแก้วอีกครั้งแล้วใช้ล้างจมูกได้) อาการไอและระคายคอก็หาย อบอุ่นเพื่อบำรุงปอด โดยใช้หญ้าเอ็นยึดใบยาว เปลือกมะนาวเขียว มีนัท (สระระแหน) น้ำสกัดฤทธิ์เย็นอย่างใบเตย น้ำมัน tree tree oil (เทคนิคข้อ 5 การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยน้ำสมุนไพรที่ถูกัน) รับประทานข้าวต้มและน้ำส้มคั้นหนึ่งแก้ว เป็นอาหารเช้า ช่วงกลางวันใช้ลดลงหายเป็นปกติแล้ว (วัดไข้ เช้า กลางวัน เย็น กันเลย)

ตอนบ่ายทางหน่วยงานที่ตรวจหาเชื้อ โทรม่าแจ้งว่า “คุณติดโควิด” ตอบเจ้าหน้าที่ว่าขอบคุณและวางสายไป บอกตัวเองอย่างสบาย ว่า “ผมเป็นโควิดและผมหายแล้วครับ”

## 2.2 หญิง อายุ 39 ปี จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม อาศัยอยู่ประเทศมาเลเซียและอินโดนีเซีย

อาการ - ไข้ต่ำ ๆ วันที่ 4 เมษายน 2563 มีไข้ 3 วัน ปากไม่รู้สึก ไอแห้ง ๆ เจ็บคอ ปวดหัวรุนแรง 1

วันที่ 11 เมษายน 2563 อาการเริ่มปกติ แต่ก็ยังรู้สึกร้อนง่ายกว่าปกติมาก ต้องใส่แต่เสื้อกล้ามหรือแขนงูตลอด กินขนม หรือ ถั่วฤทธิ์ร้อน 3 ครั้ง หูอักเสบและหูดับ 3 ครั้งเลยคะ

สาเหตุ ผ่านจุดเสียดมา และทำผิดศีล เสพกิเลส นอนดึก จากคูหหนังดึก ติดต่อกันเกือบเดือน

### การดูแล

จิตใจ - วางใจ ประมาณคืนที่สาม เข้าวันที่สี่ ปวดมาก นอนไม่ได้ ถึงขั้นคิดว่าตายหรือเปล่านั้นไม่รู้แน่ อาจจะตายได้ คือ วางใจถึงขั้นนั้นเลย คือมันนอนไม่ได้ มันทรมาณมาก มันปวด ๆ ปวดขึ้นมาเลย แล้วก็ใช้การกัวชาที่หัว นวด ๆ แล้วก็กัวชา ๆ ที่นี้ ตรงนี้มันดีขึ้น มันก็ขยับไปเป็นตรงนี้ ๆ ขยับ ๆ มาจนสุดท้ายมันเหมือนกับหนังชั้นสุดท้ายของศีรษะที่มันปวดมาก ก็เลยวางใจนอนราบก็ไม่ได้ เลยต้องฟิงกับผนังแล้วก็หายใจลึก ๆ ๆ แล้วก็วางใจว่า เออ..ตายก็ได้ไม่เป็นไรไป ตายก็ตาย อะไรประมาณนี้ ปรากฏว่า ดิ้นขึ้นมาหายเฉยเลย ใจไร้ทุกข์ของเรานี้แหละ ใจเรายอมรับว่าเราทำมา อันนี้ที่เราป่วยครั้งนี้ไม่ต้องชาติก่อนนะ ชาตินี้เราก็เห็น ๆ อยู่แล้ว เราไปทำเหตุนั้นมาเองคะ มันจะเป็นอะไรก็ต้องยินดียอมรับ เราทำใจได้เลยว่า เราทำมาเองทุกอย่างเลยไม่มีใครทำให้ เราสรรหามาใส่ตัวเอง เราก็เลยไม่ทุกข์ใจคะ

ทำใจยอมรับแล้วก็ทำให้ดีที่สุด หายก็ดี ตายก็ไม่เป็นไร ทำใจได้ถึงขั้นนั้น อาการของป็นก็เลยผ่านไปด้วยดีนะคะ แล้วก็ให้มีโอกาสได้ปรึกษาปรึกษาอาจารย์หมอดด้วย อาจารย์พยาบาลด้วย

ร่างกาย - ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ย่านาง ทานอาหารสูตรแพทย์วิถีธรรม น้ำผักปั่น ออกกำลังกายด้วย มาร์ชชิง พวธ. ต่อเนื่องอีก 15 วัน ค่ะ

ดื่มน้ำมันในหัว สวนล้างไล่ใหญ่ กัวชา ล้างจมูกด้วยสมุนไพรในหัว ใช้สมุนไพรในหัว ตลอดเวลา ตากแดด 5-6 วัน

2.3 ชาย อายุ 72 ปี จาก Dallas Texas, USA จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สอนป่านาบุญ 6 ยูเอส เอ ใกล้ชิดกับผู้ที่มิเชื่อโควิด โดยที่เราไม่รู้ว่ามีเชื้อดังกล่าว อาการ 1. หายใจลำบาก แน่น จมูก 2. ปาก ลิ้น คอ รับประทาน กลืนน้ำลายง่ายหรือไม่ คล้ายเจ็บคอ กลืนน้ำลายและอาหาร ลำบาก 3. ร่างกายเริ่มมีความรู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัว เมื่อยล้า 4. มีอาการคล้ายจะเป็นไข้หรือไม่ แต่ไม่ถึงกับมีไข้ 5. มีความรู้สึกอยากจะนอนตลอดเวลา ขี้เกียจลุกออกจากที่นอน เนื่องจากเริ่มมีอาการเมื่อยในส่วนต่างๆของร่างกาย

การดูแลด้านจิตใจ ข้อสำคัญที่สุดคือ ยามืดที่ 8 ประคองใจอย่า หวั่นไหว หวั่นวิตก กังวล ใจ กลัวเป็นโรค กลัวตาย เปิดวิถีโอบกอบกอดธรรมฟังตลอดเวลา เพื่อกล่อมเกลา ความรู้สึก นึกคิด ภายใจ สำนึกผิด ขอมรับผิด ขอโทษ ยินดีรับโทษ ขออโหสิกรรม คนอื่นๆ ผู้อื่น สัตว์อื่น ที่ได้ล่วงเกิน สร้างวิบากร้ายให้

การดูแลด้านร่างกาย ใช้น้ำสำหรับสวนล้างโพรงจมูก

1. น้ำดื่มน้ำ 2. น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือ น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น สองอย่างนั้นในปริมาณ 1:1

\*น้ำสำหรับ กลั้วในลำคอ ล้างปาก และ จิบ (5x100) (4x100 จะไม่มีเกลือ)

1. น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือ น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น 2. ผงถ่าน 3. น้ำมันเจียว 4. น้ำสมุนไพรยาพระพุทธรเจ้าเก่าหมักเปลือกมังคุด 5. เกลือ สำหรับอัตราส่วนผสมนั้น เอาตามความเหมาะสมของตัวเอง

หากออกนอกบ้านและหลังจากเข้าบ้านแล้ว ให้ทำความสะอาดเนื้อตัว สวนล้างโพรง จมูก กลั้วคอ ทันทันที

มีพิเศษที่เพิ่มขึ้นก็เพียง หากอยู่ในช่วงป่วย ก็ดื่มน้ำ ปัสสาวะทุกครั้งทีที่ออกมา (โดย ส่วนตัว กักตัวอยู่ในห้องนอน จะฉี่เก็บไว้ในขวด ใช้น้ำดื่มแทนน้ำดื่มน้ำ) และเพิ่ม ปัสสาวะ เข้าไปใน ส่วนผสม ทุกอย่างทีกล่าวมา หากมีอาการ ไข้ก็ทำดีท็อกซ์ ส่วนหลักการข้ออื่นๆ หากทำได้ก็จะปรับเปลี่ยนไปตามสภาวะของผู้ป่วยเท่าที่จะทำได้

เครื่องนุ่งห่มต้องให้ความอบอุ่นต่อร่างกาย เพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดอาการคันระคาย

หากมีอาการปวดร้าวที่ร่างกาย ก็พยายามใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเย็นอุณหภูมิปกติ เช็ด กัวซา ร่างกาย เพื่อปฏิบัติตามข้อ 9 เป็นการรู้เพียร รู้พัก ไปในตัว และไม่ให้ร่างกายสิ้นสะท้าน

ส่วนอาหาร หากเกิดอาการไม่ย่อยกิน กลืนกินลำบาก ก็ใช้วิธีดื่มน้ำข้าวผสมเกลือ หรือ โจ๊กน้ำมากๆ หน้อย ต้องฝืนกินให้ได้ เพื่อร่างกายจะได้มีพลังต่อสู้กับ โควิด 19

มาตรการในการดูแล ป้องกัน ตัวเอง

กักตัวเอง สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง -ล้างมือ -ถือศีล (อย่างเคร่งครัด) ดูแลตัวเอง อยู่ อย่างเศรษฐกิจพอเพียง เกษตรอินทรีย์ไร้สารพิษ

**2.4 หญิง อายุ 43 ปี จิตอาสาควบคุมแพทย์วิถีธรรม อยู่ที่ ภูเก็ต ราไวย์ จาก French ติด โควิดทำงานที่โรงเรียนที่ภูเก็ต**

อาการ - 5 วันแรกมีอาการอ่อนแรงนิดหน่อย วันต่อมาเจ็บคอปวดหัวปวดกล้ามเนื้อ วัน ถัดไปเริ่มหนักแล้ว ปวดที่หัวใจหายใจลำบาก รู้สึกได้ว่าชีวิตไม่ปลอดภัยแล้ว และเข้าใจว่าถ้า ไม่ได้เป็นคนวางใจไม่กลัวตายจะกลัวมากๆ เพราะเป็นอาการที่ปวดน้อยแทบไม่ทรมาณ

อาการหนักที่สุด 24 ชั่วโมง หายใจไม่เข้าไม่ออก 7-8 ครั้ง

การดูแล

จิตใจ - ละบาบบำเพ็ญกุศล ทำใจไว้กังวล อาการหนักที่สุด 24 ชั่วโมง หายใจไม่เข้าไม่ ออก 7-8 ครั้ง ไปนอนตาย ถึงท่านอนเป็นท่าหายใจลำบากที่สุด หดแรง ขอมนอน ขอมตายตาม ความสบาย ใจสงบนิ่งไม่คิดถึงใครไม่เสียดายอะไร ไปนอนตายเหมือนตอนไปนอนหลับ สุดท้ายฟื้นมาทุกครั้งและแปลกใจทุกครั้งว่ายังไม่ตาย ใจที่เบิกบาน ไม่ให้ใครเชื่อว่าไม่สบาย หนัก สนุกดีเพราะมะลิไม่ได้บอกใครว่าเป็นหนักจนหาย รักษาใจคนดูแลให้มากที่สุด ดูแล ตัวเองอย่างสบาย ๆ สนุกกับธรรมะ เพิ่มศีล กินอาหารตามหลักแพทย์วิถีธรรม สูตร 1 ทำตาม คำสั่ง ไม่กังวล รู้เพียรรู้พัก เมื่อวางใจ ว่าหายก็ได้ ไม่หายก็ได้ รู้สึกไม่ทรมาณ สบาย ๆ

ร่างกาย – กินอาหารตามหลักแพทย์วิถีธรรม สูตร 1 เมื่อเริ่มหายใจลำบาก ปวดหัวใจ ทำกัวซาปอด หัวใจ กระจกสันหลัง ไหล่ เท้าที่ทำได้ ขึ้นฝืนสีแดงเข้ม ทำทุกวัน จนสีแดงเข้ม

อ่อนลง พอกหน้าด้วยดินสอพอง วันที่หายใจลำบาก เป็นไข้ ผล 2 ชั่วโมง หายเป็นไข้ 3 วันที่มีอาการหนัก ตอบบ้าย กดจุดลมปรารณทุกวัน แห่มือแห่เท้า ใช้น้ำปัสสาวะเก่าและใหม่ ผสมน้ำอุ่น น้ำธรรมดา ตามอากาศข้างนอก

### 3. กลุ่มผู้มีอาการข้างเคียงจากการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19

#### 3.1 หญิง อายุ 46 ปี จังหวัดตรัง จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สอนป่านาบุญ 2 เป็นพยาบาลวิชาชีพ

อาการและการปฏิบัติตนหลังฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19 ตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด เข็มที่ 1

##### อาการทางร่างกาย

1. ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เป็นเพราะร่างกายต้องใช้พลังงานทั้งหมดที่มีไปทำความรู้จักกับเจ้าเชื้อแปลกใหม่ที่เข้าไป จึงไม่มีแรง

##### การดูแล

1. ระวังใจ ว่าทุกข์กับอาการไม่มีแรงใหม่ ถ้าทุกข์ ให้เราสำนึกว่า เวลาเรากินสัตว์ เมื่อเขาต้องตาย เขาก็กลัวจนหมดแรง แล้วตั้งจิตลละเลิกการกินสัตว์ เต็มใจรับวิบากนี้ด้วยความยินดี เต็มใจ เมื่อใจไม่ทุกข์ก็จะมีพลังขึ้นมา จากนั้น ถ้าไม่ไหวก็นอนพักผ่อนเท่าที่สบาย ของตนเองนอนมากไปก็ไม่มีแรง ก็ไปออกแรงด้วยการถอนหญ้าเล็ก ๆ น้อย ๆ สลับกันไปมา

2. ทางร่างกาย ดูแลด้วยเทคนิคข้อ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล เทคนิคข้อ 1 การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล คั้นน้ำสมุนไพรในตัวนอกตัว ผสมน้ำร้อนบ้างทานพืชผักผลไม้ ถั่ว ข้าว น้ำต้มข้าวใสเกลือ น้ำผักปั่น ที่ถูกกัน เท่าที่สบาย เทคนิคข้อ 3 การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (Detox) ด้วยสมุนไพรในตัว เท่าที่สบาย จะฟื้นเร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับใจ และร่างกายแต่ละคน สำหรับขวัญ ใช้เวลาฟื้นประมาณ 2-3 วัน

2. อาการปวดแขนบริเวณที่ฉีด ชาเล็กน้อย เพราะร่างกายต้องเทพพลังงานไปจัดการกับตรงที่ฉีด เพื่อดันสิ่งแปลกปลอมออกไป แต่ดันออกไม่ทัน จึงเกร็งปวดค้าง อยู่บริเวณฉีด

### การดูแล

1. ตรวจสอบใจ ว่าทุกข์ใหม่ กับอาการปวดและชา นั้น สำหรับขวัญ ไม่ทุกข์ใจเพราะ กินแขนขา สัตว์มาเยอะ โดยเฉพาะปีกไก่ จึงยินดีรับ จากนั้น ถึงการเคลื่อนไหวแขนข้างนั้นแบบแรงๆ
2. ทางร่างกาย ดูแลโดยใช้เทคนิคข้อ 2 การกัวซา ขูดพิษ ขูดลม กัวซาบริเวณแขนอีกข้างตัว หน้า หลัง เพื่อกระจายพิษที่ไม่สมดุลออกทางอื่น เทคนิคข้อ 4 แชนมือแช่เท้าด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง เทคนิคข้อ 1 ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล โดยการต้มไมยราบ สาบเสือ ดื่ม เท่าที่สบายอาการปวดต้นแขน และชาที่มือ ใช้เวลา 1 เดือน กว่าหายขาด

ฉีดวัคซีนป้องกันโควิดเข็มที่ 2 : อาการข้อที่ 1 และ 2 ยังมีเหมือนเดิม เพิ่มเติมคือ

3. หัวใจบีบตัวเร็วและแรง เพราะร่างกายต้องทำงานอย่างหนักต่อการจัดการเจ้าสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาครอบงอม เรียกว่ารวมพลทุกหน่วยเพื่อช่วยจัดการเจ้าเชื้อโรคตัวนี้ ทีเดียวกะ หัวใจจึงบีบตัวเร็วและแรง

### การดูแล

1. ตรวจสอบใจ ว่ามีความกังวล กลัว หวั่นไหวใหม่ ชังใหม่ ตรวจสอบแล้วผลพบว่า ไม่มี มีแต่ปัญญาผุดขึ้นมาว่า เรากินสัตว์มาเยอะ เวลาเขาจะตาย หัวใจเขาย่อมเต้นเร็วและแรง ใจสั้น เช่นที่เราได้รับนี้ และเขาผ่อนให้เราไปแล้ว จึงยินดีรับ เต็มใจรับ แบบไม่มีเงื่อนไขให้ใจทุกข์เลย ต่อมาก็แก้สถานการณ์ เนื่องจากอยู่โรงพยาบาลสนาม จึงทำเท่าที่ทำได้ คือ ดื่มน้ำสมุนไพรในตัวผสมน้ำอุ่นตลอดทั้งวัน เท่าที่สบาย Detox เท่าที่สบาย นอนพัก เท่าที่สบาย ใช้น้ำมันเขียวทาเท่าที่สบาย กัวซาแขนขา หน้าอก เท่าที่สบาย
2. ทางร่างกาย ดูแลด้วยเทคนิคข้อ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล มีแค่ข้าว ผักไม่มีเลย ก็ทานข้าวกับเกลือ และเท่าที่มีคะ ตามสถานการณ์ เทคนิคข้อ 6 กดจุดลมปราณ แขนขา ฝึกลมหายใจ ขวัญใช้เวลาประมาณ 4-7 วัน กว่าฟื้นเนื่องจากหลังฉีด เข็ม 2 ทำงานต่อเนื่องจนถึง 2 ทุ่มติดกัน จึงฟื้นช้ากว่าปกติ อาการค่อย ๆ ดีขึ้นตามลำดับ
4. นอนไม่หลับ เนื่องจากมีภาวะร้อนเกิน หัวใจเต้นเร็ว จึงเกิดอาการนอนไม่หลับ ประมาณ 2 คืน

## การดูแล

1. ระวังใจอีกว่า ช่างใหม่ที่นอนไม่หลับ พบว่าไม่ เพราะสัตว์ที่เรากินเวลาเขาจะถูกฆ่า เขาจะนอนไม่หลับ นอนไม่หลับก็ดี จะได้ทบทวนธรรม ทบทวนสิ่งที่เราเคยพลาดทำชั่วมา ทำผิดศีลมา ก็เลยยิ้ม ยินดีที่นอนไม่หลับ แบบสบายๆ ฟังธรรม ไปค่ะ ยินดีที่ได้ใช้วิบาก ยินดีที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ เพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านค่ะ หากท่านมีความกังวลช้าช้อนลงไป อีก อาการที่เป็นจะฟื้นช้า หรือเปลี่ยนแปลงได้เร็วตลอดเวลา ดังนั้น นำวิธีคิดตามแนวทางนี้ไปใช้ได้ค่ะ

### 3.2 หญิง อายุ 46 ปี จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สอนป่านาบุญ 7 จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

#### การฉีดวัคซีนเข็มแรก

ไม่ได้นึกกลัวอย่างที่คิด อย่างที่มโนไว้ อาการเจ็บตอนฉีดและเดินยาน้อยกว่าการฉีดบาดทะยัก พอฉีดเสร็จ นั่งรอดูอาการ 30 นาที หลังจากนั้นไปทำธุระต่อ แดดก็ร้อน ผจญภัยในกรุงเทพฯ กว่าถึงบ้านก็เกือบบ่าย พอถึงบ้านก็รีบดื่มน้ำปัสสาวะไปเบื้องต้นก่อนเลย อาการยังไม่ออกเท่าไร ตกกลางคืน มีอาการไข้ขึ้นสูง ตัวร้อน หนาวสั่นเหมือนไข้จับสั่น ปวดเมื่อยตามตัว ช่วงที่มีไข้ขึ้นสูง ไม่ได้คิดว่าจะต้องกินยาลดไข้หรือฟ้าทะลายโจร แต่ตัดสินใจใช้น้ำสมุนไพรยาพระพุทธรเจ้า ในการดีที่อกซ์ (ยาเม็ดที่ 1 และ 3) เพื่อให้เม็ดเลือดขาวในร่างกายทำงานอย่างเต็มที่ ตัดสินใจดีที่อกซ์ด้วยน้ำปัสสาวะ 1 ขวดครึ่ง ดีที่อกซ์เสร็จ อาการตัวร้อนก็หายไปสักพัก แล้วก็กลับมาเป็นอีก แต่ใจก็ไม่ได้อึด จะหายตัวร้อนหรือไม่ ก็ไม่เป็นไร ถือว่าเราทำได้แล้ว รีบตัดสินใจนอน ก่อนนอน ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นแล้วเข้านอนประมาณ 3 ทุ่ม ระหว่างนอนใช้ถุงประคบใส่น้ำเย็น ประคบบริเวณใบหน้าที่ร้อนและบริเวณที่ปวดเมื่อยตามตัว (ยาเม็ดที่ 5) ต่อมาตอน 5 ทุ่มตื่นมา ยังคงมีอาการตัวร้อนหนาวสั่นอยู่ ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นแล้วนอนต่อ จนกระทั่งตื่นมาตอนเช้าประมาณ 6 โมงเช้าอาการตัวร้อนก็หายไป แต่มีอาการปวดหลังอย่างมาก บริเวณสะโพก กระเบนเหน็บ เลยใช้วิธีกัวซา เหยาะน้ำมันเขียวและกัวซาบริเวณนั้น พร้อมกับโยคะและบริหารท่าปลาพ ก็นอนหงาย ยกขาขึ้นชี้ฟ้า เอามือรองบริเวณใต้สะโพก-ก้นกบ หายใจเข้าและหายใจออก ค่อย ๆ เอาขาลง เกร็งหน้าท้อง ทำสลับกันไป ประมาณ 5-6 ครั้ง อาการปวดเอวและสะโพกดีขึ้น จนกระทั่งหายสนิท

## ผลของการดูแลด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม

เพียงแค่ 1 วัน อาการดีขึ้นด้วยวิธีการปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักแพทย์วิถีธรรม ตื่นขึ้นมา มีอาการเหมือนสร้างไข่ ปากขม อยากรินอะไรหวาน ๆ

### สภาวะธรรม

กระดังได้ยินมา ข่าวสารการฉีดวัคซีนมีสารพัด จิตก็ปรุงไปก่อนจะไปฉีด แต่สุดท้ายก็ต้องเชื่อซัดเรื่องกรรม ถ้าจะเป็นอะไร ก็ให้เชื่อซัดเรื่องกรรม พอคิดแค่นี้ ก็คลายใจ ขอมรับและตัดสินใจฉีดแต่โดยดี ตอนฉีดก็ไม่ได้เจ็บอย่างที่คิดหรือมโนไว้ จิตวิญญาณเป็นประธานสิ่งทั้งปวง ถ้าเราไม่กลัว ก็จะไม่เป็นอะไร

(3 กรกฎาคม 2564)

### 3.3 หญิง อายุ 46 ปี อาชีพ : แม่บ้าน/พนักงานนวดคลินิกกายภาพบำบัด/จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ 6

อาศัยอยู่ : เมืองลิชเท่นเนา รัฐ บาเดน-เว็ทเทมแบร์ก ประเทศ เยอรมนี

การดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ก่อนและหลังได้รับวัคซีนป้องกันไวรัสโคโรนา -19

กราบคารวะท่านอาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (อาจารย์หมอเขียว) วิชาธิการบดี (อธิการบดี) สถาบันวิชาราม และประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่ง บิดาแห่งศาสตร์การแพทย์เพื่อมวลมนุษยชาติ ข้าพเจ้ามีความเคารพและศรัทธาอันแรงกล้าในการน้อมนำมาปฏิบัติตาม ได้พิสูจน์ตาม และได้เห็นผลว่าเป็นศาสตร์การแพทย์แบบองค์รวมที่สมบูรณ์ที่สุดในโลก

สรุปจากประสบการณ์ตรง คือ สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพใจเข้มแข็ง ใจเย็น เป็นมิตรไมตรีกับทุกคน เบิกบาน และผาสุกมาเป็นลำดับ ๆ อย่างต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลา 8 ปี

เมื่อเกิดโรคระบาดไวรัสโคโรนา-19 ขึ้นมา ข้าพเจ้าไม่ได้รู้สึกกลัว กังวลและตื่นตระหนกแต่อย่างใด มีความมั่นใจในการปฏิบัติตัวตามหลักแพทย์วิถีธรรมและยังรู้สึกตัวเอง โชคดีคนหนึ่ง ที่ได้รับรู้จักและเรียนรู้แพทย์วิถีธรรมไว้ก่อน เหมือนมีภูมิคุ้มกันทั้งกายและใจไว้เรียบร้อยแล้ว



โดยเฉพาะการปฏิบัติศีล และแนวทางการปฏิบัติอริยสัจสี่ ที่ถูกต้อง ถูกตรง ตามคำตรัสสอนของ พระพุทธองค์ ที่ท่านอาจารย์หมอเขียว ท่านพ่อครูและครูบาอาจารย์ท่านอื่น ๆ ได้เมตตาถ่ายทอด สอนไว้ โดยเฉพาะการเข้าใจลึกซึ้งเรื่องวิบากกรรม เข้าใจโลก (โรค) และเข้าใจตนเอง ท่าน อาจารย์หมอเขียวกล่าวว่า "การปฏิบัติศีลที่ถูกตรงให้ได้ในระดับจิตวิญญาน (ใจ ไร้ทุกข์ ใจดีงาม) เหมือนได้มีเกราะคุ้มครองจิตวิญญานที่ดีที่สุดในโลก และเปรียบเสมือนเรามี วัคซีนแล้ว (วัคซีน) ซึ่งข้าพเจ้าซาบซึ้งใจและน้อมจิตปฏิบัติตามที่ท่านอาจารย์กล่าวสอนไว้ ทำให้มีพลัง มีกำลังใจ แก้วกล้าอาจหาญ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

เมื่อระเบียบปฏิบัติของหน่วยงานสาธารณสุขสหพันธ์รัฐเยอรมนี ประกาศให้ประชาชน ผู้สูงอายุและผู้ที่ทำงานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส เช่น เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลและคลินิกต่าง ๆ ที่ ทำงานสัมผัสกับคน ให้โอกาสลงทะเบียนได้รับวัคซีนก่อนประชาชนกลุ่มอื่น ๆ ข้าพเจ้าก็มีความรู้สึกยินดี เต็มใจ และรู้สึกว่าเป็นโอกาสที่ดีมากที่จะไปฉีดวัคซีนที่โรงพยาบาลที่ข้าพเจ้าทำงานอยู่ เพื่อลงทะเบียนนัดหมายรับวัคซีนและยินดีรับวัคซีนจากบริษัทอะไรก็ได้ ทำให้ข้าพเจ้าได้รับนัดหมายการฉีดวัคซีนอย่างรวดเร็ว (วัคซีนที่ข้าพเจ้าได้รับ mRNA -Moderna)

วันที่ 28 พฤษภาคม 2564 เวลา 19:30 น. ข้าพเจ้าได้รับวัคซีนไวรัสป้องกันโควิด-19 เข็มที่ 1 หลังฉีดต้องรอดูอาการ 30 นาที มีอาการปกติ เมื่อกลับบ้าน ข้าพเจ้าดื่มน้ำสมุนไพรยา พระพุทธเจ้า และรีบเข้านอน นอนหลับสบายดี ในวันรุ่งขึ้นมีเพียงอาการปวดต้นแขนข้างที่ฉีด วัคซีนเพียงเล็กน้อย ก็รู้ได้ทันทีว่าเป็นปกติธรรมดา และได้ใช้น้ำมันเขียวหญ้าเอ็นยืด ทาและคลึง เบา รอบ ๆ อาการปวดค่อย ๆ หายไป มีอาการอยู่ 1-2 วัน ก็หายไป

วันที่ 9 กรกฎาคม 2564 เวลา 9:30 น. ข้าพเจ้าได้รับวัคซีนเข็มที่ 2 ครั้งนี้แพทย์แจ้งว่า จำนวนวัคซีนมากกว่าครั้งที่ 1 อาจจะมีอาการ คลื่นไส้ ปวดศีรษะและเป็นไข้ได้ ข้าพเจ้ารับทราบ และไม่ได้รู้สึกกังวลหว้นไหวใด ๆ หลังฉีด 30 นาที มีอาการปวดต้นแขนขึ้นมาทันที ตรวจใจก็ปกติดี ข้าพเจ้าได้นำน้ำมันเขียวหญ้าเอ็นยืดไปด้วยจึงทาและนวดเบา ๆ ทันที อาการปวดทุเลาลง กลับถึงบ้าน ดื่มน้ำสมุนไพรยา พระพุทธเจ้า เช็ดเนื้อเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดาผสมน้ำสมุนไพรยา พระพุทธเจ้า รับประทานอาหารปรับสมดุล สำหรับวันนี้เน้นผลไม้และผักฤทธิ์เย็นอย่างเดียว (แอปเปิล, สลัดหัวใจ บร็อคโคลี่ บวบชุกินี ) ช่วงเย็นมีอาการร้อน ๆ หนาว ๆ เล็กน้อย ข้าพเจ้ามี

ฟ้าทะลายโจรและขมิ้นชันในรูปแบบแคปซูล จึงนำมารับประทานและดื่มน้ำตามมาก ๆ นอกจากนั้น ยังได้เด็ดหญ้าปักกิ่งและว่านกาบหอยมาเคี้ยวแล้วดื่มน้ำตาม มาก ๆ 15 นาที ผ่านไป รู้สึกมี เสมหะในคอเล็กน้อยและสามารถไอขับออกมาได้ หลังจากนั้นรู้สึกเบาเนื้อเบาตัว สบาย ตอน กลางคืนข้าพเจ้านอนหลับสบายดี ตื่นเช้าเป็นปกติ (4:30น.) อาการปวดแขนทู่เลาเกือบหายเป็น ปกติ

กิจวัตรประจำวันข้าพเจ้า ตื่นเข้ามา ออกกำลังกาย ด้วยมาร์ชชิง เพลงมาร์ช พวช. โยคะ กคจุด กัวซา รับประทานอาหารตามลำดับปรับสมดุลร้อนเย็น ช่วงเย็น เจริญสมาธิวิปัสสนา 15-30 นาที และประชุม

อภิธานิยธรรมแลกเปลี่ยนสภาวะธรรมออนไลน์กับพี่น้องหมูกุ่มพลังศีล

สรุปผลปัจจุบัน (ณ 3 สิงหาคม 2564) หลังจากที่ข้าพเจ้าได้รับวัคซีนครบสองเข็มเป็น เวลาสามสัปดาห์แล้ว สุขภาพแข็งแรง จิตใจเบิกบาน ตั้งจิตมั่นในการปฏิบัติตนตามศาสตร์ การแพทย์วิถีธรรมด้วยความเคารพและศรัทธา ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

น้อมกราบขอบพระคุณ ท่านอาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (อจ.หมอเขียว) ที่เมตตา กรุณา ถ่ายทอดองค์ความรู้นี้ ทำให้ประชาชนคนธรรมดาอย่างข้าพเจ้าเข้าถึงได้

(4 สิงหาคม 2564)

## สรุป

การบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เศรษฐกิจพอเพียง และวิทยาศาสตร์สุขภาพแผน ต่างๆ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหอันเกิดจากโควิด ที่มีประสิทธิภาพ คือ ล็อกดาวน์ สวมแมส เว้นระยะห่าง ล้างมือ ถูอาริยศีล ทำสมดุลร้อนเย็น ทำกิจกรรมไร้สารพิษ เน้นการดำรงชีวิตให้ สมดุล ด้วยสิ่งที่สำคัญจำเป็น ประหยัด เรียบง่าย ฟังตนเองได้เป็นหลัก ฟังคนอื่นหรือสิ่งที่ย่างยาก ซ้ำซ้อนเป็นรอง (เมื่อจำเป็น) สิ่งใดที่เกินกำลังความสามารถ ก็เกื้อกูลช่วยเหลือกัน และบูรณา การผสมผสานข้อดีของการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ตามความเหมาะสมของแต่ละชีวิต ในการ รักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด

## บรรณานุกรม

กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิษิตพรชัย. (2552). สรีรวิทยา 3. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เรือนแก้วการพิมพ์.

กรมการศาสนา. (2541). พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

จิรนนท์ ทับเนียม.(2561). ผลของการใช้บทเรียนออนไลน์ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายแพทย์วิถีธรรม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

ใจเพชร กล้าจน. (2553). ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

----- . (2558). ยุทธศาสตร์การสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ. วิทยานิพนธ์ปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน). มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

----- . (2560). ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพฯ: : อุษาการพิมพ์.

----- . (2564). บทบาทวัฒนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3. เชียงใหม่: มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย.

ใจเพชร กล้าจน และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (2564). สุขภาพพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงกับการป้องกันและลดปัญหาต่างๆ อันเกิดจากโควิด 19.วารสารวิชาการวิชาราม ฉบับที่ 11.

นิตยาภรณ์ สุระสาย (2563). รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

พิชิต โตสุโขวงศ์. (2535). “กระบวนการของชีวิตในระดับโมเลกุล”, ใน วิทยาศาสตร์ชีวภาพ. เครือวัลย์โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า 1-50. พิมพ์ครั้งที่ 11. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

พรชัย มาตังคสมบัติ และจินดา นัยเนตร. (2527). “ความต้านทานและภูมิคุ้มกันโรค”, ในวิทยาศาสตร์ชีวภาพ. เครือวัลย์ โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า 255-300. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิตอาร์ต.

พรชัย มาตังคสมบัติ และมาลี จึงเจริญ. (2527). “โรคภูมิแพ้และความผิดปกติอื่นของระบบภูมิคุ้มกัน”, ใน วิทยาศาสตร์ชีวภาพ. เครือวัลย์ โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า 303-349. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิตอาร์ต.

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช. พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร วันพฤหัสบดีที่ 8 สิงหาคม 2534. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช. พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดาฯ พระราชวังดุสิต วันพุธที่ 4 ธันวาคม 2534. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช. พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดาฯ พระราชวังดุสิต วันศุกร์ที่ 4 ธันวาคม 2541. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช. พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต วันพฤหัสบดีที่ 23 ธันวาคม 2542. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก [http://student.nu.ac.th/nu\\_aom-am/6-1.htm](http://student.nu.ac.th/nu_aom-am/6-1.htm). สืบค้น 16 กันยายน 2557.

ศุสดี เจริญไวยเจตน์. (2561). เกษีศวัตถุพรรณนาในสวน ป่า นา ที่สัมพันธ์กับบุญของผู้สูงอายุในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน). มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

ภูเพียรธรรม กล้าจน. (2561). ภูมิปัญญาการเกี่ยวกวฟิงการหารเพื่อสุขภาพในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน). มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

สุชาติพิทย์ โศทรทำก่อ. (2561). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อพฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ตำบลค้อเหนือ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

สำนักงานแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2551). การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งด้วยการแพทย์ผสมผสาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.

ราตรี สุตทรวง และวิระชัย สิงหนิยม. (2550). ประสาทสรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 5.

หมอเด่น. “เอนโดรฟิน”, ความรักกับสารเอ็นโดรฟินส์ (ENDORPHINS). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : [www.oknation.net/blog/moh-den/2009/07/28/entry-2](http://www.oknation.net/blog/moh-den/2009/07/28/entry-2). สืบค้น 27 ธันวาคม 2552.

เอมอร แซ่ลิ้ม. (2561). ผลของการเสริมพลังต่อพฤติกรรมการลด ละ เลิก บริโภคเนื้อสัตว์และภาวะสุขภาพของผู้เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

Wybran, J. (1985, January). Enkephalins and endorphins as modifiers of the immune system: present and future. In Federation proceedings (Vol. 44, No. 1 Pt 1, pp. 92-94).