

กรณีศึกษาที่

2.16 นางสาวฟ้าปัสสิม ศรีจันทร์

หญิงไทย อายุ 46 ปี

จังหวัดนครราชสีมา

ปวดหัว เป็นประจำ



โรคประจำตัว คือ มีอาการปวดหัว เป็นประจำ จากอุบัติเหตุล้มหัวฟาดพื้นจนสลบ เมื่อปี 2548 เมื่อ 9 ปีที่แล้วหาหมอแผนปัจจุบัน เข็มแผลหัวแตก กินยาแก้ปวด แก้อักเสบตามหมोजัดให้ดูแลรักษาอยู่ 3 ปี ดีขึ้น แต่อาการปวดศีรษะ เวียนหัว บ้านหมุน ก็ยังมีมารบกวนเป็นระยะ ๆ

เข้ารับการฝังเข็มตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า ปวดแขนจากการล้มกระดูกต้นแขนร้าว 3 ปี หาหมอเอ็กซ์เรย์ (กระดูกหัวไหล่ร้าว) กระดูกไม่เข้ารูป และหาหมोजัดกระดูก ค่อย ๆ ดีขึ้นแต่แขนยังยกขึ้นไม่แนบหูหาหมอนวดฝังเข็ม

มีซ็อกโกแลตชีสในช่องคลอด 6 ปี ไม่ได้รักษาแผนปัจจุบัน กินว่านชักมดลูก กินน้ำหมักพุลกาเว กินสมุนไพรที่รักษามดลูก ไม่มีผลที่ทำให้เดือนร้อน แต่มักปวดท้องประจำเดือนมากร้อนบริเวณท้องน้อยใกล้มดลูก เมื่อนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ (นาน 1 ปี) ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำปัสสาวะ และน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด เช็ด และพอกเอาไว้ ลดความร้อนลงได้ ปวดท้องประจำเดือนลดลง อาการร้อนท้องน้อยลดลง

อาการโรคและอาการทั้งหลายนั้น มีต้นเหตุมา คือ ได้รับอุบัติเหตุ เพราะพิษร้อนในร่างกายที่มากเกินไป จนทำให้เกิดอาการวูบและล้มหัวฟาดจนสลบ ล้มแขนร้าวนั้นเกิดจากกล้ามเนื้อขาข้างซ้ายอ่อนแรง ทำให้ไม่สามารถรับน้ำหนักตัวขณะก้าวลงจากห้องน้ำได้ ทำให้กระดูกหัวไหล่กระแทกผนังห้องน้ำอย่างแรง

ดิฉันสังเกตได้ว่าจะมีอาการแสบลงเมื่อเครียด พักผ่อนน้อยใช้ชีวิตที่บีบคั้น รีบเร่ง อยากได้ดีเกินฐานะความเป็นจริงของตัวเอง ไม่ออกกำลังกาย รับประทานอาหารฤทธิ์ร้อนมากเป็นปกติ เพราะไม่มีความรู้เรื่องร้อนเย็น

กระทบพิษสมุนไพรฤทธิ์เย็น แล้วจะมีอาการดีขึ้น ผ้าชุบน้ำบิดหมาด ๆ โปกศีรษะพันคอ การรับประทานอาหารตามลำดับ ไม่ทานแป้งเยอะ ไม่ทานหวานเยอะ ไม่ทานของทอดเยอะ นั่งแช่ก้นในกะละมังเพื่อระบายความร้อนออกจากบริเวณท้องและก้น

อาการปวดหัว ปวดตา ร้าวถึงต้นคอ บ่า ไหล่ จากการทำงานที่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานติดต่อกัน ดูแลตนเองให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะสมดุลด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมได้ดังนี้

1. หยอดตา หูจมูก ด้วยน้ำสกัดย่านางแถมด้วยน้ำปัสสาวะ พร้อมทั้งล้างจมูกด้วยน้ำปัสสาวะ โดยวิธีการสูดทีละข้าง (ทำให้จมูกโล่งหายใจสะดวกขึ้นจากที่จมูกซ้ายมักตีบหายใจได้ไม่เต็มที่ และยังทำให้มูกเมือกในโพรงจมูกไหลออกตามมากับก้อนจี้มูกแข็ง ๆ ด้วย)

2. ฉีดพ่นไอบหน้า สีรษะ ต้นคอ ด้วยน้ำสกัดย่านาง แล้วกัวซา ด้วยหวีแปรงแข็ง ๆ กัวซา ต้นคอ บ่า ไหล่ หลัง เอว ก้นกบ ท้องน้อย ขาท่อนบนให้ตัวเองด้วยไม้กัวซา ประชุกต์จากไม้ต้นรองเท้าที่ซื้อจากการขายสินค้าโอท็อปซึ่งด้ามยาว ทำให้ลงน้ำหนักการกัวซาได้พอดี ที่ร่างกายต้องการปกติข้าพเจ้าไม่สามารถกัวซาให้กับตัวเองได้เกิดความท้อใจมานานจนวันนี้ (25 พฤศจิกายน 2557) จึงได้ทดลองกัวซาให้ตัวเองทำให้อาการปวดหัวปวดเข่าตา ร้าวถึงคอ บ่า ไหล่ หายเป็นปกติในเวลาไม่ถึง 30 นาที นับเป็นความประทับใจที่สุดที่สามารถพึ่งตนด้านกัวซาได้โดยไม่ต้องไปรบกวนใครให้ทำ ให้ได้ทดลองกัวซาให้ตัวเอง

3. ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำสมุนไพรรุทธีเย้น 1-3 ขวด

4. กดจุดลมปราณ โยคะ

5. กินน้ำสมุนไพรรุทธีเย้น และกินอาหารปรับสมดุล ลดปริมาณข้าวลง หรือไม่กินข้าว แต่กินน้ำปั่นผักผลไม้แทน

6. นั่งสมาธิ

ปวดฟันร่วมกับปวดหัว ใช้เทคนิคหยอดหู หยอดตา หยอดจมูก กัวซา หัว ไอบหน้าและนั่งสมาธิเกือบตลอดคืน พอตื่นเช้าก็หายเกือบปกติ เสริมด้วย การดื่มน้ำสมุนไพรรุทธีเย้น กินอาหารปรับสมดุล ดื่มน้ำปัสสาวะ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ร่วมด้วยจึงหายเป็นปกติ

อาการร้อนใต้ท้องน้อย บริเวณมดลูกมากสุดคงน่าใช่ที่เผาไฟร้อน ๆ มาพาดบริเวณท้องน้อยจากการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานติดต่อกัน (ข้าพเจ้ามีปัญหาที่มดลูก ปวดประจำเดือน เป็นปกติมีซ็อกโกแลตชีสในมดลูก ซึ่งตรวจพบเมื่อ 6 ปี) ที่ผ่านมากดูแลตนเองด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม ได้ลองปฏิบัติ และมีอาการดีขึ้น และข้าพเจ้าเป็นที่พึ่งของคนไม่สบายที่ไม่ต้องการไปหาหมอ (ก็ทราบกันโดยปริยายว่าพบทางตันแล้ว) เพราะที่เกิดอาการไม่สบายเราก็สามารถวิเคราะห์ได้ด้วยตัวเอง กล้าทดลองด้วยตัวเองเพราะมันประหยัดเรียบง่าย ราคาถูกเป็นขวัญใจคนยากไปแล้ว สังคมมักจะยินดีมาปรึกษากับเราให้ความไว้วางใจกับเรา และนำไปทดลองปฏิบัติแล้วเห็นผล จึงเกิดความมั่นใจในการที่จะหันมาพึ่งตนข้าพเจ้า ไม่ต้องไปหาหมออีกเลย

ข้าพเจ้าไม่ปล่อยให้ร่างกายเป็นมากหรือมีอาการมากจนเกินเยียวยา เพราะจะรีบแก้ไขเสียตั้งแต่เริ่มมีอาการจะตั้งรับได้ทัน รีบปรับร่างกายให้เข้าสู่ภาวะสมดุลก่อนที่จะแก้ยาก ประหยัดเงินได้ร้อยเปอร์เซ็นต์เพราะไม่ต้องเสียเงินเลย พึ่งตนได้ทุกอย่าง ทำงานได้มากขึ้น เพราะไม่ต้องเสียเวลาไปหาวิธีรักษาอื่น ๆ ที่ไกล ที่แพงแถมต้องไปหาบ่อย ๆ อีก



(ฟ้าปัส้ม ศรีจันทร์. สัมภาษณ์ 2557, พฤศจิกายน 30)

กรณีศึกษาที่

2.17 นายภักธร คุ่มกิตติพร

ชายไทย อายุ 44 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ผื่นแดง คันตามตัว



มีอาการผื่นแดง คัน ตามตัว เป็นมา 12 ปี ต้นเหตุของผมตอนแรกเข้าใจว่าแพ้อากาศ แดด ฝุ่น แพน้ำทะเล โคนอะไรนิดหน่อยก็จาม เป็นผื่นแดง คันคล้ายลมพิษ ก็รักษาแพทย์แผนปัจจุบัน ใช้อาปฏิชีวนะ Telfast 180 ครั้งละ 1 เม็ดพอรับประทานเข้าไปสักพักอาการก็จะทุเลาลงแต่พอข้ามวันอาการก็กลับมาเป็นเหมือนเดิมต้องทานทุกวัน (จากเมื่อก่อนทานเฉพาะมีอาการพอนานวันเข้าก็มีอาการทุกวันจนต้องทานวันละ 1 เม็ด พอถึงวันวันละ 1 เม็ดก็เริ่มไม่อยู่กลับมามีอาการเดิม)

พามาเข้าแพทย์วิถีธรรม ได้ดูแลสุขภาพ สังเกตว่าเกิดจากรับประทานอาหารหลายมื้อมากเกินไป รับประทานเข้าไปมาก ๆ และอาหารที่รับประทาน เป็นรสหวานมัน รสจัด ทานน้ำเย็น ไอศกรีม อะไรที่เย็นมากก็จะเป็นน้ำมูก และ เป็นผื่นแดงคัน คล้ายลมพิษ ในเวลาต่อมา เริ่มปฏิบัติยา 9 เม็ด เลิกทานเนื้อสัตว์ ระบายพิษออก ทานอาหารรสจัด ฝึกฝนรับประทานอาหารเช้าวันละ 1-2 มื้อ

ล้างจมูกด้วยน้ำปัสสาวะ ปรากฏว่า อาการน้ำมูกไหลแห้งสนิท และอาการเป็นผื่นแดงคัน ก็เป็นบางครั้งก็รับประทานอาหารหลายมื้อมาเกินถึงจะมีอาการผื่นแดงคัน

อาการน้ำมูกที่หายได้เด็ดขาด ผมใช้ปัสสาวะสูดเข้าทางจมูก เช้า กลางวัน เย็น เวลาที่มีน้ำมูก ปรากฏว่าน้ำมูกแห้ง

โรคภูมิแพ้ผิวหนัง อาการ ผื่นแดง คัน พอก้าวขาตรงที่จุดที่เป็นผื่นแดงคัน คล้ายลมพิษ ก็จะมีพิษระบายนอก ลักษณะเหมือนลมแตก คล้ายใช้เลือดออก อาการผื่น คัน ก็จะหาย

หลังจากคิดที่ออกซ์เป็นประจำทุกวัน หลังจากการตื่นนอน ปรากฏในแต่ละวัน อาการของผื่นแดงคันคล้ายลมพิษจะเป็นน้อยมาก ยิ่งถ้าได้ตีที่ออกซ์ช่วงเย็นอีกครั้งจะไม่มีอาการเลยครับ ความรู้สึกส่วนตัวจึงมีความรู้สึกมั่นใจว่า การที่ร่างกายบริโภคอาหารในปริมาณมากเกินไปร่างกายต้องการก็จะกลายเป็นพิษต่อร่างกาย โดยสัญญาณจะดันพิษออกทุกทาง แต่ในสภาวะของผม มาออกทางผิวหนังเป็นส่วนใหญ่ จึงมีอาการคัน พอช่วยสัญญาณระบายพิษได้ทัน อาการเหล่านั้นก็ไม่เกิดขึ้นเลยครับ

มีครั้งหนึ่งภรรยาผมกับลูกไปเที่ยวที่หัวหินผมไม่ได้ไป ลูกชายวัย 8 ปี ของผมเกิดอุบัติเหตุ ร่วงตกจากรถกอล์ฟที่กำลังวิ่งอยู่ กลิ้งลงไปพื้นถนน มีแผลสด มีเลือดออก และถลอกเป็นบริเวณใหญ่ช่วงขาและหัวเข่า ได้โทรมาหาผม ผมได้แนะนำให้ปัสสาวะสด+น้ำสกัด เช็ดทำความสะอาดแผลบริเวณนั้น หลังจากทำความสะอาดเสร็จเรียบร้อยแล้วก็นำน้ำปัสสาวะของตัวเอง มาผสมกับน้ำสกัดฤทธิ์เย็นชุบสำลี เช็ดไปเรื่อย ๆ พอซึมเข้าผิวก็ชุบมาทาใหม่ ทำซ้ำ ๆ จนเข้านอน ปกติแผลถลอกสภาพแบบนี้จะต้องมีอาการอักเสบ และติ่งบริเวณผิวหนัง แต่พอรุ่งเช้า ภรรยาผมเห็นลูกชายวิ่งเหมือนคนไม่ได้เป็นแผล ก็เลยถามว่าไม่เจ็บ ไม่ตึงหรือครับ ลูกชายตอบว่าไม่ตึง แต่เจ็บนิดหน่อยไม่มีอาการอักเสบที่ผิวหนัง

การกดจุดลมปราณ โยคะ ถ้าเราปฏิบัติพร้อมกับการเคลื่อนไหวเร็ว ปฏิบัติสม่ำเสมอ ร่างกาย จะสบาย เบากาย มีกำลัง ไม่มีอาการ ปวดตึง แข็ง ตามร่างกายเลย ถึงแม้วันไหนต้องทำงานหนักหรือต้องใช้ร่างกายยกของหนักก็จะไม่มีอาการ ตึง แข็ง

มีครั้งหนึ่งผมเคยมีอาการเป็นไข้ มีน้ำมูกเหนียวสีเขียว ปวดเมื่อยตัว และปวดกล้ามเนื้อไม่ทราบสาเหตุ ก็ปฏิบัติตัวเหมือนที่เคยทำทุกวัน วันแรก ตื่นเช้านี้ก็กดจุดลมปราณ โยคะ แต่ไม่ได้เคลื่อนไหวเร็ว ปรับอาหารด้วยการมารับประทานข้าวต้มโรยเกลือ ผักฤทธิ์เย็นลวก ตกเย็นใช้ลด พอวันที่ 2 รับประทานข้าวต้มโรยเกลือเหมือนเดิม รุ่งขึ้น อาการปวดเมื่อยตัวหายไป ตกเย็นร่างกาย เบากาย มีกำลัง อาการไม่สบายจากน้ำมูกสีเขียวก็เหนียวน้อยลง อาการปวดกล้ามเนื้อก็กลายเป็นหูอื้อ แต่ไม่อักเสบ เข้าวันที่ 3 รุ่งขึ้นก็ทานข้าวต้มโรยเกลือ กดจุดลมปราณ โยคะ ใช้น้ำปัสสาวะล้างจมูก ตลอด 3 วันอาการน้ำมูกเขียวก็ค่อย ๆ แห้งลง ส่วนหูอื้อก็ใช้ปัสสาวะหยอดหูอาการก็ทุเลาลง

ทุกวันที่เรามีการกระทำ (กรรม) ในปัจจุบันทุก ๆ วันย่อมมีการกระทบ (ผัสสะ) ทั้งวิบากกรรมดี-บาป และกิเลสใหม่ทำให้เราเกิดอาการของทุกข์ แล้วก็ทุกข์หนักจริง กินพลังงานร่างกายมาก ๆ ก็ได้้นำคำสอนของอาจารย์หมอเขียวคือการวิปัสสนา พิจารณาทุกข์โทษภัยในสิ่งที่เราเป็นทุกข์ในเหตุการณ์นั้น ซ้ำ ๆ จนเกิดความเข้าใจและมองเห็นด้วยปัญญาว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแล้วแต่เราทำมาทั้งสิ้น “ไม่มีอะไรบังเอิญ” “ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ” “เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น” ถ้ามองเห็นกิเลสหรือสิ่งที่เราทำมาจริง ก็จะทำให้สิ่ง ๆ นั้น หรือที่เรายอมรับในกรรมนั้น ๆ ที่เป็นทุกข์ สามารถทำให้กิเลสคลายหรือทุกข์จางคลายลงจริง ใจเราก็จะเบาสบาย เราก็จะพิจารณามองเห็นประโยชน์ของอาการที่ไม่มีทุกข์ในสิ่ง ๆ นั้น แต่บางทีก็เห็นทุกข์ชัดเจนแต่ยังไม่คลายลงแค่เบาบางคล้ายการกดข่ม วิธีที่ปฏิบัติ คือถ้ารู้สึกว่ามีทุกข์แล้วทุกข์นั้นก็ไม่ได้หายไป ก็ให้รู้ว่าเป็นทุกข์เพราะเราทำมา เราก็ทำความดีในหมู่กลุ่มคนดีไป ทำความดีไป ฟังธรรมจากสัตตบุรุษหรือครูบาอาจารย์ไป ทุกข์ก็จะจางคลายไปหรือไม่ก็ไม่เป็นไร เพราะเรามั่นใจในสิ่งที่เรากำลังทำลงไปก็คือการทำความดี

เราจะได้ไม่ประมาทในชีวิต และศึกษาปฏิบัติเรียนรู้หลักธรรมคำสอนจนเข้าใจว่า การรู้เพียงรู้พัก ไม่ใช่แค่การทำงานให้หนัก ให้เหนื่อยแต่อย่าให้ถึงกับป่วย แต่ ณ ขณะทำงาน (เพียร) มีทั้งกาม และ อตถา มาให้ผัสสะ (กระทบ) ถ้าไม่มีสติก็จะทำให้เราทำงานได้ไม่เต็มกำลัง (จิตใจหดหู่เป็นทุกข์) ต้องพยายามจัดการกับกามและอตถาไปพร้อมกัน ก็จะเกิดการพักในจิตทำให้เราทำงานได้เพียรพร้อมพักเต็มที่ (เกิดปีติ) ครับ

นำคำสอนของ อาจารย์หมอเขียว คือการวิปัสสนา พิจารณา ทุกข์โทษภัยในสิ่งที่เราเป็นทุกข์ในเหตุการณ์นั้น ซ้ำ ๆ จนเกิดความเข้าใจและมองเห็นด้วยปัญญาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแล้วแต่เราทำมาทั้งสิ้น “ไม่มีอะไรบังเอิญ” “ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ” “เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น” ถ้ามองเห็นกิเลสหรือสิ่งที่เราทำมาจริงก็จะทำให้สิ่ง ๆ นั้นหรือที่เรายอมรับในกรรมนั้น ๆ ที่เป็นทุกข์สามารถทำให้กิเลสคลายหรือทุกข์จางคลายลงจริง ใจเราก็จะเบาสบาย

ตั้งแต่ปฏิบัติมา 1 ปี 11 เดือน ไม่เคยเสียเงินซื้อยา หรือไปหาหมอ ที่เคยทำมาเป็นประจำ ประหยัดค่าใช้จ่ายเรื่องการดูแลสุขภาพไปโดยสิ้นเชิง สิ่งที่ได้กลับมา รู้สึกร่างกายแข็งแรงกว่าที่เคยเป็นจิตใจผ่องใส รู้สึกชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น

(ภัคชร กลุ่มกิตติพร. สัมภาษณ์ 2557, ธันวาคม 29)

กรณีศึกษาที่

2.18 นายมงคลวัฒน์ รัตนชล

ชายไทย อายุ 51 ปี

จังหวัดสงขลา

นอนกรน ความดันโลหิตสูง หมอนรองกระดูกเสื่อม



นอนกรน ความดันโลหิตสูง หมอนรองกระดูกเสื่อมเริ่มตั้งแต่ปี 2549 หมอนแนะนำให้ปรับเปลี่ยนอาหารลดเค็ม หวาน มันจัด ออกกำลังกาย และกินยาควบคุมความดัน ซึ่งสามารถควบคุมความดันได้แต่ต้องกินยาลดความดัน ถ้าหยุดกิน ความดันจะสูงประมาณ 170/110 มม.ปรอท ต้องทำโยคะเพื่อลดอาการหมอนรองกระดูกเสื่อม

ต้นเหตุเกิดจากภาวะเครียดต้องกังวลกับงานที่ต้องรับผิดชอบเป็นอันดับแรก เพราะอาหารการกินยังมีการกินอาหารที่เป็นโทษ เช่น กาแฟ อาหารปรุงรสรวมถึงเนื้อสัตว์ อาหารโต๊ะจีน อาหารฝรั่ง งานที่ทำ ทำให้การพักผ่อนไม่เป็นเวลาบางครั้งพักผ่อนน้อย

ความดันโลหิตสูง ควบคุมโดยการออกกำลังกาย (เล่นเทนนิส) โยคะ วิ่ง ควบคุมอาหารลดหวาน มัน เค็ม เนื้อสัตว์ งดแอลกอฮอล์ กาแฟ ชา ทานยาบางครั้ง กินยาลดความดันบางครั้ง ทำอยู่ 3 ปี ควบคุมความดันได้ระดับ 140/90 แต่ถ้าหยุดยาเกิน 3 วัน จะขึ้น 170/110 ปวดหมอนรองกระดูก ปวดเอว ดูแลรักษาโดยการทำโยคะ 3 ปี ผลคือ ไม่ปวด แต่ห้ามยกของหนัก ถ้ายกจะปวดอีก พืชของสารเคมีที่ติดมากับอาหาร ถอนพิษร้อนโดยการใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นเช็ด และขับพิษจากบริเวณหลังข้อพับแขน คอ หัว ทุก 1-2 ชั่วโมง ใช้เวลาดูแล ตั้งแต่ 23:00-03:00 น อาการใช้ลดลงสู่สภาวะปกติ จากอาการหนักมาก

ความดันโลหิตสูงหลังจากปฏิบัติยา 9 เม็ด โดยการดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (กินยาล้างพิษ) ดีที่ออกซ์ (เช่า-เย็น) กดจุด โยคะ กัวซาหน้า หัว คอ ความดันปรับลดลงสู่สภาวะปกติภายใน 1-3 วัน และเมื่อทำต่อเนื่องจะรักษาสภาวะความดันเป็นปกติได้ไม่ต้องกินยาลดความดันโลหิตสูง ซึ่งปฏิบัติต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2552 จนถึงปัจจุบัน อาการความดันโลหิตสูงจะหายไป และทดลองพักผ่อนน้อย กินอาหารรสจัด ของมีพิษเช่น กาแฟ อาการความดันโลหิตสูงจะกลับมาอีก (วัดได้บางครั้ง 160/100) แต่เมื่อปฏิบัติยา 9 เม็ด อาการจะหายไปภายใน 1-3 วัน เร็วขึ้น

การแช่สมุนไพร ได้ทำมา 2-3 ครั้ง ในช่วง 2 ปีแรกทำการปรับสมดุลล้างพิษให้กับร่างกาย จะดันพิษร้อนออกมาทำให้ผิวหนัง เกิดผื่นคันมาก จึงได้ใช้วิธีถอนพิษโดยการแช่สมุนไพร ซึ่งหลังจากทำ จะทำให้อาการคันหายไปได้มากถึง 60-70%

ปัจจุบันจะทำโยคะทุกวัน โดยเฉพาะกจุดลมปราณจะทำเข้า-เย็น เพราะสะดวกไม่ต้องอาศัยพื้นที่ ซึ่งทำให้ร่างกายสบายขึ้น ความปวดเมื่อยลดลง จะกินอาหารมังสวิรัต ผักพื้นบ้าน กินอาหารตามลำดับ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด กินโปรตีนจากถั่วฤทธิ์เย็น รู้เพียรรู้พักให้พอดี เพราะยังมีกิเลส จึงทำให้พักได้น้อย คือ ไม่สามารถนอน 22:00-04:00 น. มักนอนดึกกว่านั้น และตื่นสายจากการตรวจเช็กแล้ว ซ่อนี้ยังเป็นข้อที่สอบตกอยู่ ปฏิบัติได้ไม่ถึง 50% มักจะนอนดึกดอนเที่ยงคืน

จากการปฏิบัติยา 9 เม็ดต่อเนื่องมา 5 ปี (ตั้งแต่ปี 52) ร่างกายมีปฏิริยาในการต่อต้านพิษ และมีปฏิริยาต่อสารพิษเร็วมาก ก็จะบอกได้ว่า ต้องการหรือไม่ต้องการ อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงเลยจะมีพลังสูงสุด การปรุงที่ดีที่สุดคือแค่ทำให้สุกโดยการ ลวก หรือต้มเท่านั้น เกือบเป็นเครื่องปรุงชนิดเดียวที่ใช้เพื่อให้เค็ม เป็นการเติมพลังชีวิตให้กับร่างกาย หลังจากทำได้แล้ว ก็อนุโลมกับเพื่อน ๆ ได้ ถ้าต้องกินอาหารที่ปรุงรสบ้าง แต่ถ้าเลือกได้จะไม่ปรุงรส

ผลตรวจเลือดหลังปฏิบัติยา 9 เม็ด เดิมซึ่งทุกตัวจะอยู่ในระดับสูงสุด แต่หลังปฏิบัติ ผลตรวจจะอยู่ในเกณฑ์ปกติ HDL จะสูงกว่าปกติเล็กน้อย ไม่เคยเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เลย ถ้าเป็นหวัด น้ำมูกไหลไม่เกิน 3 วันก็หาย ความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ อาการหอมรองกระดูกปวดน้อยลง ปวดเอวน้อยลง สบายขึ้นไม่ปวดร้าวขาขวา บางครั้งก็หายไป ถ้ายกของหนักก็จะเป็นอีก ต้องแก้โดยการทำโยคะ ต่อม่น้ำลายและต่อมที่คอซึ่งเป็นก้อนเล็กลง บางก้อนก็หายไปเลย และมีแนวโน้มว่าจะหายไปทั้งหมด น้ำหนักตัวลดลงจาก 78 กิโลกรัม เป็น 75 กิโลกรัม ปัจจุบัน 70-71 กิโลกรัม สบายเบากาย มีกำลังมากขึ้น หน้าตาสดใสไม่หมองคล้ำ นอนกรนน้อยลง

ไม่กล้าทำบาป เบียดเบียนผู้อื่น เลิกกินเนื้อสัตว์แบบไม่ต้องข่มใจไม่ให้อยากกิน แต่ไม่ได้เลิกกินเพราะเกรงกลัวบาปที่ต้องกินเนื้อของสัตว์ คีล 5 ละเอียดขึ้น มั่นคง หันมาบำเพ็ญช่วยเหลือผู้ป่วย ที่ต้องใช้แพทย์วิถีธรรม เพื่อเป็นหมอรักษาตัวเอง เริ่มจากคนที่สนิทรู้จักช่วยผสานจัดค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ให้กับผู้ป่วยแล้วผู้ป่วย ผสานงานจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธภาคใต้ ให้ร่วมกันจัดตั้งจิตอาสาภาคใต้มากขึ้น โดยเริ่มต้นจากรวมตัวกับจิตอาสาท่านอื่น ๆ จัดค่ายสุขภาพให้คนในจังหวัดสงขลาครั้งแรกเดือนมกราคม 2553 โดยเชิญอาจารย์หมอเขียวมาบรรยาย หลังจากนั้นก็รวมตัวกับจิตอาสาท่านอื่น ๆ ก่อตั้งเป็นเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ (หมอเขียว) มีความสุขเบิกบานที่ช่วยเผยแพร่ศาสตร์แพทย์วิถีธรรมแก่มวลชน อาจารย์หมอเขียวพาปฏิบัติธรรมไปสู่โลกุตระธรรม โดยผ่านการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ซึ่งเป็นสิ่งที่ค้นหามาตลอดชีวิต ได้ทั้งบุญ (ลดกิเลสตนเอง) กุศล (ช่วยเหลือตนเองหายโรคร้าย) และช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์พึ่งตนได้ ชัดในเรื่องของกรรมและวิบากกรรม กังวลและทุกข์ใจน้อยลง เป็นที่ปรึกษาเรื่องสุขภาพ ให้กับคนป่วยและคนใกล้ชิด

ไม่เคยเจ็บป่วยเลย ไม่เคยไปหาหมออีกเลย มีความสุขมากขึ้น มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น ได้มีโอกาสช่วยงานแพทย์วิถีธรรมมากขึ้น แต่รายได้ก็พอเพียงเลี้ยงครอบครัวได้ ครอบครัวมี

ความสุข มีความรักใคร่สามัคคีกันมากขึ้น ใส่ใจมากขึ้น ลูก ๆ สัมมาและประหยัคมากขึ้น ไม่ได้
นารักทุกคน

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม จะปฏิบัติได้ยากถ้าไม่ปฏิบัติธรรมลดกิเลสไปพร้อม ๆ กัน การ
ปฏิบัติยา 9 เม็ด จะได้ผลน้อย ผู้ที่จะใช้ศาสตร์แพทย์วิถีธรรม ได้จริง ๆ ต้องมีความศรัทธาเชื่อมั่น ใน
ยา 9 เม็ดของหมอเขียว และทุ่มโถมทำจริง ๆ ที่สำคัญคือ ต้องไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล
ไม่กังวล แพทย์วิถีธรรมเป็นศาสตร์ใหม่ที่มีข้อให้เราพิสูจน์เป็นระยะ ๆ อยู่เสมอ ต้องมีสติในการ
พิจารณาในรายละเอียด สาเหตุ ของการเจ็บป่วยอยู่เสมอ สาเหตุใหญ่อีกตัวคือวิบากกรรม ต้องไม่ลืม
ซึ่งวิธีแก้ คือละชั่ว ทำดีให้มาก ๆ ยิ่งลดกิเลสได้มากเท่าไร ประสิทธิภาพการรักษา จะเพิ่มพูนได้
มากเท่านั้น ถ้ายังไม่ศึกษาให้ครบ 3 คอร์ส คือคอร์สสุขภาพ 5-7 วัน คอร์สพระไตรปิฎก 7-10 วัน
คอร์สแฟนพันธุ์แท้ 7-10 วัน ท่านอย่าเพ่งคิดว่าท่านเข้าใจในศาสตร์แพทย์วิถีธรรมแล้ว โปรดเข้าไป
ครบ 3 ค่ายก่อน

ผมจึงเข้าค่ายมามากกว่า 24 ครั้งในรอบ 5 ปี เพราะทุกครั้งที่ได้ฟังจะได้ความรู้เพิ่มขึ้น
มากมายโดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมที่จะลดทุกข์ได้จริง ๆ ผมขอท้าทายให้ท่านพิสูจน์ดู

(มงคลวัฒน์ รัตนชล. สัมภาษณ์. 2557, พฤศจิกายน)

กรณีศึกษาที่

2.19 นางสาวมณฑาวดี คุรุมีชัย

หญิงไทย อายุ 52 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

โรคอ้วน



น้ำหนักตัวเกิน อ้วน เหนื่อยง่ายเป็นบางครั้ง แต่เวลาไม่แน่นอน ต้นเหตุ เกิดจาก 1. การ
ทานอาหารที่เป็นฤทธิ์ร้อนมากเกินไป ทำให้ไม่สมดุล 2. ความเครียด 3. พักผ่อนน้อย ใช้ความคิดมาก
นอนดึก 4. ขาดการออกกำลังกาย 5. มีการเดินทางบ่อย ๆ ไม่หยุดพักมีอาการดีขึ้น

เมื่อได้เรียนรู้จากแพทย์วิถีธรรมในเรื่องรู้จักวิธีถอนพิษ เช่น การสวนล้างลำไส้ใหญ่ กัวชา
การดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ออกกำลังกาย ฯลฯ เข้าใจเรื่องการปรับสมดุลร่างกาย เช่น ทานอาหาร
ปรับสมดุล มีการศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมให้เข้าใจความจริงของชีวิตตนเอง ผู้อื่น และโลกและ
ตระหนักในความสำคัญที่จะ ลด ละ เลิก กิเลส จดเว้นสิ่งที่เป็นภัยต่อชีวิตทั้งปวงตั้งมั่นที่จะทำสิ่งดี
ให้กับชีวิตตน ผู้อื่น สังคม และโลกตนได้ใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพด้านต่าง ๆ ดังนี้

การได้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นแล้ว ทำให้รู้สึกว่ภาวะร้อนเกินคลายตัวลง รู้สึกเย็นตามร่างกายมากขึ้นจึงพยายามจัดหาน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นให้ได้ในทุกวัน แต่มีวันที่ไม่ได้ดื่มน้ำคือ วันที่ต้องเดินทางไปนอกบ้าน ก็พยายามหาน้ำที่ใกล้เคียงระหว่างทาง เช่น น้ำบัวบก น้ำมะพร้าว และน้ำสมุนไพรที่ไม่ใส่น้ำตาล ในช่วงมาศึกษาต่อในต่างประเทศ ใช้วิธีผสมน้ำสกัดย่านางเข้ากับน้ำดื่ม โดยดื่มเป็นประจำทุกอาทิตย์ เพื่อระบายภาวะร้อนเกิน

การทำกัวซา สามารถช่วยลดอาการ ปวด ตึง และระบายพิษร้อนให้คลายตัวลงได้รวดเร็ว และทำให้กล้ามเนื้อคลายความตึงลง เลือดไหลเวียนสะดวก ตนเองจึงใช้วิธีกัวซาให้ตนเองเป็นประจำเมื่อมีอาการปวด ตึง ร้อนเกิน และใช้ในการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้รู้สึกดีขึ้นหลังจากการทำกัวซา

การสวนล้างลำไส้ใหญ่ช่วยได้มากในเรื่อง การลด ภาวะอึดอัด ร้อนเกินในร่างกาย ทำให้สดชื่น แจ่มใส จึงทำต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน โดยทำทุกวัน วันละ 1 ครั้ง

การไม่สบายจากอาการตึง ชา ร้อน และรู้สึก เหมือนจะลือกที่นิ้วมือคลายลงรู้สึกมีอุนุ่ม และ เย็นลงและ สามารถปฏิบัติได้ง่าย โดยใช้ น้ำปัสสาวะสดที่เก็บได้ในตอนเช้า

มีอาการ ปวด ตึง เมื่อยล้า เนื่องมาจากการทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ในท่าเดียวเป็นเวลานาน ทั้งกลางวันและ กลางคืน และนอนดึก ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และปวดตึง จึงหันมาปรับพฤติกรรมการพักผ่อน ด้วยการทำให้เต็มที่ในแต่ละวัน และนอนหลับพักผ่อน ไม่เกิน 22.30 น. และตื่นขึ้นแต่เช้า ล้างหน้า ล้างพิษ ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ฝึกปฏิบัติ ตั้งจิตในการบำเพ็ญเพียร ทำความดี ลดกิเลส ตรวจสอบจิตตนเองเมื่อกระทบผัสสะในชีวิตประจำวันและออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว กดจุดลมปราณ และทำโยคะ ทำให้ภาวะร่างกายและจิตใจมีพลังในการทำภารกิจประจำวันได้อย่างมีพลังกว่าเดิม

เมื่อยามมีเรื่องไม่สบายใจ จะคิดถึงเรื่องกรรมและตรวจสอบตนเองให้มากขึ้นว่ามีข้อบกพร่องอะไรและสร้างกรรมใหม่ที่ดี ทั้งนี้ยึดแนวทางการมีศีลสมาธิปัญญาและหลักพรหมวิหารสี่ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และเนื่องจากความมุ่งมั่นในการทำภารกิจ ที่มีความยากลำบากให้สำเร็จมาก จนทำให้เกิดความยึดมั่นและหันมากดดันตัวเองให้ทำงานโดยไม่หยุดพัก เมื่อจัดปรับสมดุลเรื่องการทำงานกับการพักผ่อนใหม่ ควบคู่กับการดูแลสุขภาพในข้ออื่น สภาวะแห่งจิต ปัญญา และร่างกาย กลับมีความถึงพร้อมกับการทำความเพียรได้ดีขึ้น

ตนเองมีสุขภาพดี แข็งแรง และมีพลัง ขึ้นตามลำดับ และอยู่ในภาวะที่พร้อมรับภารกิจประจำวัน และความคิดโปร่ง โล่ง ใจคอเยือกเย็น มีสติ เมื่อระลึกถึงข้อใดทำได้ก็ทำทันที และส่งผลให้เรามีสภาวะจิตที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นอีก ทั้งการแบ่งปัน ลด ละกิเลส ที่ประกอบด้วย โลก โกรธ หลง และเพียรทำแต่สิ่งที่ดี ส่งผลให้เรามั่นใจในการใช้ชีวิตและทำงานที่ไม่เบียดเบียน

และมีความมั่นคง ไม่ท้อถอยในการทำความดี เพราะใจเป็นสุขทุกครั้งที่ได้ทำ ได้ให้ ได้เป็นประโยชน์ และเห็นโทษภัยของความดีคิดเห็นแก่ตัว การถูกรังของกิเลส ได้เข้ามาเป็นบทเรียนให้ตนเองพิสูจน์ ตนเองว่า ได้เจริญในสภาวะธรรมขึ้นบ้างหรือไม่ และอยู่ระดับใด

พบว่าชีวิตที่มีสุขภาวะทางกายและจิตที่ดี นั้น อยู่ในวิถีที่เรียบง่าย ประหยัด และเห็นโทษภัยของการวิ่งตามกระแสทันสมัย การเสพ การบริโภคเกินจำเป็น ทุกรูปแบบจึงทำให้ ไม่อยากได้ ไม่อยากซื้ออะไรเกินจำเป็น และ สิ่งที่ทำเป็นก็ไม่ต้องซื้อ หรือ ถ้าต้องซื้อก็ราคาไม่แพงจึงทำให้เกิดความพอเพียงด้านเศรษฐกิจ

การอยู่ในหมู่กลุ่มมิตรดี สหายดี มีครูอาจารย์คอยแนะนำ ในการปฏิบัติตามแนวคิดและแนวทาง ขา 9 เม็ด และมีโอกาสการบำเพ็ญเพียรต่อเนื่อง จะส่งผลให้เราเจริญในธรรมเร็วยิ่งขึ้น การอยู่ห่างไกลครูบาอาจารย์และหมู่มิตรสหายที่ดีและเป็นนักปฏิบัติ เราต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจจริง และลุกขึ้นมาใหม่โดยเร็วเมื่อล้ม และมีสติไม่ถูกจูงไปตามกระแสของสังคมที่ยังชอบการเสพ การคิดคิดในรูปแบบ รส กลิ่น เสียงแต่อยู่กับสังคมนั้นได้อย่างมีพลัง โดยเริ่มสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองมาก่อน

(มณฑาวดี คุรุวิชชัย. สัมภาษณ์. 2557, พฤศจิกายน 1)

กรณีศึกษาที่

2.20 นางสาวมลลดา สกุลจงเกษม

หญิงไทย อายุ 52 ปี

จังหวัดนนทบุรี

ไวรัสตับอักเสบบี



ไข้หวัดจากเอ็นเกิน ใช้สมุนไพรร้อนมาทำต้มยาเพื่อสดุดมและทาน ปรับสมดุลการสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำปัสสาวะผสมน้ำอุ่น กัวซาใบหน้า คอ ด้านหน้า กดจุดลมปราณแขน ขา

ตุลาคม 2554 สภากาชาดตรวจพบไวรัสตับอักเสบบีจากการบริจาคโลหิต ไม่ตกใจ ไม่เคยพบแพทย์ ปฏิบัติยา 9 เม็ด แต่เม็ดที่ 4, 6 ไม่ได้ทำ 1. ดื่มสมุนไพรเย็นสด น้ำปัสสาวะ ทุกวัน 2. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ทุกวันด้วยน้ำปัสสาวะผสมน้ำธรรมดา 3. หยอดหู หยอดตา หยอดจมูก ด้วยน้ำปัสสาวะทุกวัน 4. รับประทานอาหารปรับสมดุล ช่วงแรกยังทานปลา มาเลิกทานปลาเมื่อกรกฎาคม 2555 เมื่อสมัครเรียนแพทย์วิถีธรรมเดือนกันยายน 2555 ตรวจเลือดที่โรงเรียนผู้นำจังหวัดกาญจนบุรี ไม่พบเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

เมื่อมารู้จักแพทย์วิถีธรรมก็ปฏิบัติตั้งแต่อยู่ในค่าย กลับบ้านก็ปฏิบัติตามทำให้จิตใจมีพลัง เข้มแข็ง ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค มีพลังทั้งทางกายและใจ เมื่อบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยก็ดูแลรักษาได้ เช่น ไข้หวัดอาหารเป็นพิษโดยไม่ต้องไปหาหมอหรือไปโรงพยาบาล หรือคุณแม่ก่อนจะตายก็ไม่ทรมาณจากอาการธาตุไฟแตก เพราะได้ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ให้ และดื่มสมุนไพรรุขชี่เย็น แต่จากการปฏิบัติรู้ว่าจิตใจมีความสำคัญมากกว่าความเจ็บป่วยทางกาย เพราะพิสูจน์ได้จากผลแล็บปี 2555 ด้วยวิบากเราทำให้เพื่อนอ่านค่าผิดว่าเรายังมีเชื้อไวรัสตับอักเสบบีอยู่ เมื่อทานอาหารปรุงแต่งแล้วมีอาการจะรู้สึกได้ว่าตับเราไม่ดี ทั้งที่จริงเราไม่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบีแล้ว

ตั้งแต่กลับจากค่ายสุขภาพได้แนะนำเพื่อน ๆ ให้ปฏิบัติตามทำสมุนไพรรุขชี่เย็น กัวซา สวนล้างลำไส้ใหญ่แล้วเขาสุขภาพดีขึ้น เขาไปค่ายสุขภาพกันต่อแล้วนำมาดูแลตัวเองและบุคคลในครอบครัวสามารถประหยัดค่ารักษาพยาบาล เพื่อน ๆ และครอบครัวเพื่อนได้มาก ไปขายของได้พบเพื่อนเป็นไข้หรือไอจะช่วยทำกัวซาให้และสอนให้เขาทำตาม ส่วนพี่ ๆ ยังไม่ค่อยเชื่อ แต่เมื่อเจ็บป่วยจะขอให้ทำกัวซาให้อาการจะดีขึ้น เช่น เป็นไข้หวัด ไอ อาหารเป็นพิษ มีพี่สาวยอมทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่คนเดียวทำตอนป่วย ที่บ้านจะต่อว่าเรื่องการไม่ทานเนื้อสัตว์ว่าพอมไปโหวงเฮ้งไม่ดี

นำไปดูแลสุนัขในบ้านเมื่อมีอาการป่วยให้ดื่มน้ำปัสสาวะ เป็นแผลเช่นน้ำปัสสาวะ ตั้งแต่กลับจากค่ายสุขภาพไม่เคยใช้ยาแผนปัจจุบัน หายจากโรคประจำตัวคือปวดศีรษะ แต่ถ้าพบสิ่งกระตุ้นคือไปอยู่ในเต็นท์กลางแดดร้อน จะต้องเตรียมผ้าขนหนูชุบน้ำสกัดสมุนไพรรุขชี่เย็นผสมน้ำธรรมดาโพกศีรษะ จะไม่ปวดศีรษะ หายจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี โดยใช้เวลาปรับสมดุลไม่ถึงปี ไม่ต้องไปโรงพยาบาล ส่วนพี่สาวเมื่อเจ็บป่วยเราช่วยดูแลก็ไม่ต้องไปหาหมอ หรือไปโรงพยาบาล ประหยัดเงินไปหลายหมื่นบาท ร่างกายแข็งแรงขึ้น

การหารายได้ นำสินค้าจากร้านค้ากองทุนไปจำหน่ายเช่นหนังสือ ซีดี ไม้กัวซา น้ำมันเขียว เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้แพทย์วิถีธรรม ประชาสัมพันธ์ค่ายสุขภาพแต่ปัจจุบันจำหน่ายไม้กัวซา น้ำมันเขียว และแจกแผ่นพับการปรับสมดุลแก่ผู้ที่สนใจ เพื่อประชาสัมพันธ์ค่ายสุขภาพ สวนปานบุญ 3 เมื่อรู้สึกหมดแรงใช้น้ำนาโนจะเพิ่มกำลังมาก แต่จะเริ่มใช้ขวดที่ 1 ก่อนในวันแรกใช้ทั้งดื่มหยอด หยอดตา หยอดจมูก ผสมน้ำทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ ร่างกายจะสดชื่น มีกำลัง แต่เคยทำครั้งเดียว

(มลฑา สกุลจงเกษม. สัมภาษณ์ 2557, พฤศจิกายน 24)

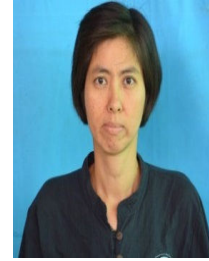
กรณีศึกษาที่

2.21 นางมาลิน จุฑทรัพย์เปี่ยม

หญิงไทย อายุ 39 ปี

จังหวัดนนทบุรี

ปากบวม



มีอาการปากบวม เกิดจากตากแดดร้อนตลอดทั้งวัน ตอนเย็นรู้สึกแสบที่ริมฝีปาก เลยกทาวาสลีนที่ริมฝีปาก ตื่นมาพบว่าปากบวมจนอ้าไม่ได้ เลยใช้การทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่, พอกทาที่ปาก, แช่มือแช่เท้า, งดอาหาร, ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ดื่มน้ำปัสสาวะใช้การทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่, พอกทาที่ปาก, แช่มือแช่เท้า, ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นดื่มน้ำปัสสาวะ , งดอาหาร โดยกินแต่น้ำมะพร้าวกับเนื้อบ้าง 2-3 วัน ทำแบบนี้ตลอด 3-4 วัน พอกทาที่ปากตลอด, เวลานอนเอาสำลีชุบน้ำแปะไว้ที่ปาก ประมาณวันที่ 5 กดจุดลมปราณ และลองฝังเข็มที่จุดม้าม ปรากฏว่า มีเลือดออก คั้นนั้นประจำเดือนมาและอาการปากบวมก็ทุเลาและหายอย่างรวดเร็ว

ตอนแรกรู้สึกกังวลอยู่ที่ปาก คอยกังวลตลอด จดจ่อแต่จะเอาพิษออกที่ปาก ต่อมาเลยเข้าใจว่า ต้องทำหลายทางให้พิษออก ช่วยระบายพิษหลาย ๆ ทาง จะช่วยให้ทุเลาเร็วขึ้นและคิดว่า ร่างกายกำลังถอนพิษ เพราะฉะนั้นเลยงดอาหาร 1-2 วันให้ร่างกายพักการย่อย แล้วหันไปถอนพิษอย่างเดียว

ได้แนะนำ ยา 9 เม็ด ให้กับคนที่บ้านที่ทำงาน ในกรณีจับถ่ายไม่เป็นเวลา ท้องผูก แนะนำ การทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ งดเนื้อสัตว์บ้าง คนที่เป็นเบาหวาน แนะนำให้กินอาหารรสจืด และออกกำลังกาย งดแป้ง ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น คนเป็นมะเร็ง แนะนำให้การสวนล้างลำไส้ใหญ่ กัวซา พอกทา งดเนื้อสัตว์แรก ๆ คนก็จะมองว่าไม่ไหว จืดเกิน ไม่ทำ เห็นสภาพคนทำผอมลง ๆ เหมือนจะเป็นโรค ช่วงนั้น โคนโลกธรรมเยอะมาก แต่ ก็ทำปฏิบัติไปเรื่อย ๆ หัวปิ่นโตข้าวมากิน ไม่กินเนื้อสัตว์ กินจืดบ้าง อร่อยบ้าง แต่ก็ยังไม่กินเนื้อสัตว์ ต่อมาเขาคงได้เห็นแล้วว่าเราแข็งแรงขึ้น ได้มาขอคำแนะนำมากขึ้น เวลาป่วยเป็นอะไรก็จะมาถาม มีน้องวัยรุ่นมาปรึกษา ประจำเดือนไม่มา ขอให้กัวซาให้ เลยแนะนำการทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ไปด้วย สอนกดจุดสำคัญแก้ปวดหลังบ้าง

ประหยัดเงินมากขึ้น ไม่เสียเวลาไปหาหมอที่โรงพยาบาล สามารถพึ่งตนเองได้ ทดลองกับตัวเอง เห็นผล มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย ทำงานเต็มที่

(มาลิน จุฑทรัพย์เปี่ยม. สัมภาษณ์. 2557, พฤศจิกายน)

กรณีศึกษาที่

2.22 นางสาวกิ่งแก้ว ฉัตรมณีวัฒนา

หญิงไทย อายุ 45 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

โรคเอสแอลอี (SLE)



คุณกิ่งแก้ว: ค่ะ ก็ชื่อ กิ่งแก้ว ฉัตรมณีวัฒนา นะคะ ก็เป็นผู้ป่วยที่มาเข้ารับการอบรมเหมือนทุกท่านในที่นี้แหละค่ะ เป็นเหมือนผู้ป่วย

จิตอาสา: เมื่อสักกี่ปีแล้ว

คุณกิ่งแก้ว: เมื่อสัก 6 ปีแล้ว

จิตอาสา: 6 ปีที่แล้วนะครับนี่ 6 ปีที่แล้ว

คุณกิ่งแก้ว: 6 ปีที่แล้วค่ะ

จิตอาสา: ครับ

คุณกิ่งแก้ว: ค่ะ ก็ 6 ปีที่แล้วก็เข้าค่ายหมอเขียวนี่ไม่ได้มาเข้าเมืองกาญจน์ แล้วไม่ได้มาเหมือนนอนรีสอร์ทแบบนี้ นะคะ ก็ต้อง

จิตอาสา: ไปสมบุกสมบันหน่อย

คุณกิ่งแก้ว: ก็ต้องไปเข้าค่ายที่จังหวัดตรังค่ะ ก็ไปพักที่ทะเลธรรมะ แล้วก็ในระหว่างไปก็ด้วยความที่เป็นคนอยู่บ้านเคยสะดวกสบายนอนห้องแอร์นะ แล้วก็ไม่เคยต้องไม่เคยต้องจากบ้านไปไหนโดยที่ไม่มีครอบครัวไปด้วย

จิตอาสา: นะครับ

คุณกิ่งแก้ว: ค่ะ ก็ต้องมีครอบครัวไปด้วย มีพี่น้องไปด้วยหรือว่าครอบครัว คนในครอบครัวแต่วันนั้น

จิตอาสา: สาเหตุสาเหตุที่ทำให้ต้องไป

คุณกิ่งแก้ว: สาเหตุที่ต้องไปครอบครัวก็ไม่เคยปล่อยเราเหมือนกัน แต่สาเหตุที่ต้องไปเพราะว่าครอบครัวคงจะไม่มีทางเลือก

จิตอาสา: ใช่ถึงทางตันแล้ว

คุณกิ่งแก้ว: ค่ะ เพราะว่าครอบครัวคงจะไม่มีทางเลือก เพราะว่าตอนนั้นตัวเองป่วย แล้วก็ได้รับการรักษาในแผนปัจจุบัน รักษาอยู่สักระยะหนึ่งก็มันเหมือนกราฟมันพุ่งลงค่ะ มันได้ข่าวดีแทบทุกสัปดาห์ทุก 2 สัปดาห์ค่ะ ตอนแรกก็เริ่มไปปวดข้อปวดกระดูกเราก็ต้องรักษาหมอโรคกระดูกโรงพยาบาลก็ต้องเป็นโรงพยาบาลดัง ๆ หน่อย

- จิตอาสา: โรงพยาบาลที่เชี่ยวชาญด้านกระดูกเลย
- คุณกิ่งแก้ว: ที่คลังเลย ที่เชี่ยวชาญด้านกระดูกพอต่อมาเราก็ได้อีกโรคหนึ่งโรคตาเราก็ต้องรักษา
โรงพยาบาลดังอีกเหมือนกันนะคะเพราะว่าชีวิตคนกรุงเทพ มีหมอเฉพาะทางในทุกด้านเราก็รักษา
อยู่ 2 โรคนี้ โรคกระดูกแล้ว โรคตาแล้ว คุณหมอก็มาบอกข่าวดีกับเราว่า ค่าไต
- จิตอาสา: คุณได้อีกโรคแล้ว
- คุณกิ่งแก้ว: คุณได้อีกโรคแล้ว คือ...อ้อ มาบอกข่าวดีเรื่อง โรค SLE ก่อน
- จิตอาสา: อ้อ โรค SLE ก่อน
- คุณกิ่งแก้ว: โอ้ พอบอกข่าวดีเรื่อง SLE
- จิตอาสา: ข่าวดีมากเลยโรคนี้
- คุณกิ่งแก้ว: ดีมากเลยคะ
- จิตอาสา: บางท่านอาจจะไม่รู้จักว่า SLE เป็นยังไงเดี๋ยวลองอธิบายนิด ๆ
- คุณกิ่งแก้ว: ก็เป็นโรคพุ่มพวงคะ เป็นโรคแพ้ภูมิคุ้มกันของตัวเอง
- จิตอาสา: ซึ่งมันเกิดจาก
- คุณกิ่งแก้ว: มันเกิดจากความ...
- จิตอาสา: เซลล์เราผิดปกติซะใหม่ครับ
- คุณกิ่งแก้ว: ไซ้ เซลล์เราเสียรูป
- จิตอาสา: เม็ดเลือดขาวก็เลยเข้าใจผิดก็เลยไปกินเซลล์เรา
- คุณกิ่งแก้ว: ไปทำร้าย ไซ้คะ ไปทำร้ายเซลล์เราทุกเซลล์ที่อ่อนโยน
- จิตอาสา: ทุกเซลล์ที่อ่อนแอ
- คุณกิ่งแก้ว: ค่ะ ที่อ่อนแอ แล้วก็
- จิตอาสา: มันจะมีผลทำให้เราตัวเรานี้มีภูมิ
- คุณกิ่งแก้ว: มันไม่มีภูมิคุ้มกันนะพอมันเป็นอะไร
- จิตอาสา: ภูมิก็ลดลงไปเลย
- คุณกิ่งแก้ว: ภูมิมันก็ลดลง แทนที่สมมติเรารับไซ้หวัดมาคนอื่นเขาอาจจะเป็นไซ้หวัดนิดเดียว
- จิตอาสา: 2 วันหาย
- คุณกิ่งแก้ว: 2 วันหาย แต่เราอาจจะจุกแดง โพรงจุกเชื่อมูกอีกเสบอีกอะไรรอย่างนี้ คือเราจะ
เป็นคนสะอาดมากคือแบบว่าคนจีนเขาเรียกโกวต้อกอะคะคือเวลาเราจะกินอะไรนี้ถ้าไม่ช้อนกลาง
ฉันก็ไม่กิน
- จิตอาสา: ไม่กล้ากิน ไม่กล้ากินร่วมกับใครเลยเดี๋ยวจะรับเชื้อมา

คุณกิ่งแก้ว: ไม่กล้ากินค่ะ แล้วซ็อนของเราที่ต้องลวกน้ำร้อนก่อนก็ต้องมีอุปกรณ์ส่วนตัวนะคะ ก็รักษามา SLE เราก็โอเคก็ต้องยอมรับแต่ก็เสร้านใจลึก ๆ ก็หาหมอตกลงไหนมีหมอดีที่ไหนเราก็ไป ค่าใช้จ่ายที่บ้านเข้ามาเรื่อย ๆ แต่เราก็เป็นคนที่หาเงินเก่งนะ เราก็มีเงินเก็บไว้เยอะแต่หมอเรียกเท่าไร เราก็ไม่เคยต่อสักคำนะ

จิตอาสา: จ่ายไป ๆ

คุณกิ่งแก้ว: ก็จ่ายไป ๆ ทีนี้มันรักษาอยู่สักระยะหนึ่งมันเยอะ มันคล้าย ๆ ว่างานเริ่มทำไม่ค่อยได้เดินไม่ค่อยได้

จิตอาสา: ร่างกายก็ไม่ค่อยดีขึ้น

คุณกิ่งแก้ว: ร่างกายก็ไม่เห็นมันจะดีขึ้นเลย แล้วก็หมอก็มาพูดอีกว่า เออเนี่ย ไตคุณเริ่มไม่ดีแล้วนะ คุณต้องหาหมอโรคไตอีกเราก็โหแค่เนี่ยแบบมันเหมือนมันรับไม่ไหวนะแค่นี้ก็เขยื้อยอยู่แล้วมันเป็นโรคแล้ว 3

จิตอาสา: ครับ ตอนนี่คือกระดูก ตา SLE แกรมไตต่อ

คุณกิ่งแก้ว: กระดูกตา SLE แกรมไตค่ะ แล้วหมอตาก็มาคุยให้ฟังอีกว่า ผมว่าคุณกินยาหมอกระดูก หมอกระดูกก็เริ่มมาบอกอีก ผมว่านะคุณต้องหาหมอโรคตับแล้วนะ

จิตอาสา: หาหมอโรคตับด้วย

คุณกิ่งแก้ว: คือถ้าคุณกินยานาน ๆ นี้

จิตอาสา: กินยาที่เกี่ยวข้องกับกระดูกนาน ๆ

คุณกิ่งแก้ว: ยากระดูกนาน ๆ ไปค่ะ คุณจะต้องหาหมอโรคตับเราก็เลย โอ้โห มันไม่ไหว ตอนนั้นก็จำได้ว่าค่ายาอย่างเดี๋ยวนี้เดือนละ 20,000 บาท เราก็เลย

จิตอาสา: ค่ายาเดือนละ 20,000 บาท

คุณกิ่งแก้ว: อย่างเดียว

จิตอาสา: อย่างเดียว

คุณกิ่งแก้ว: ไม่รวมค่าใช้จ่ายแล้วไม่รวมที่พี่น้องบอก ยาสมุนไพรนี่ดี เซ็ทละ 10,000 ไข่มุกนี่ดี กระปุกละก็พัน นั่นดิอันนี้ยังไม่รวม

จิตอาสา: ยังไม่รวมนะครับ

คุณกิ่งแก้ว: ยังไม่รวมฝิ่งเข็ม

จิตอาสา: ไม่รวมยาวิเศษที่มีคนแนะนำ

คุณกิ่งแก้ว: ไซ้ ๆ ไซ้ เราก็เลยคงไม่ไหวนะ เราก็รู้สึกเหนื่อยแล้วก็ท้อแท้มากแล้ว ก็ตอนนั้นก็มีการลูกสาวยังเล็กเราก็คิดว่าโหชีวิตเรานี้ถ้าเรารักษาไปอย่างนี้แล้วเราก็ไม่รู้จะตายเมื่อไรนะ รู้แหละคง

ต้องตายเพราะว่ามันคงไม่เห็นมีใครหายเลย ฟุ่มพวงก็ตายขนาดเขามีเงินตั้งเยอะแยะกว่าเราเรามีเงิน
แค่นี้เองแล้วที่เราก็คงไม่ถือคงรักษาไปแต่วันหนึ่งก็คงต้องตาย

จิตอาสา: รักษาไปยังไงก็มันก็ต้องตายอยู่ดีแหละ

คุณกิ้งแก้ว: ไซ่รักษายังไงก็ต้องตายอยู่ดีแล้วแบบมันก็เลย เออ อย่างนี้ตั้งสติรักษาดีกว่าก็เลยไป
หาหมอคนหนึ่ง ชื่ออาจารย์สมบัติบอกอาจารย์คะ อาจารย์เป็นที่ปรึกษาให้หนูได้ไหมหนูจะตั้งสติ
รักษา แล้วอาจารย์หมอก็บอกได้ว่าอาจารย์เป็นคนดีนะ อาจารย์ก็บอกได้แต่ผมว่านะคุณจำไว้เขาก็รู้สึก
ว่าเราคงจะท้อแท้นะ เพราะว่าเวลาที่เราท้อแท้นะคะ โรคมันจะรุมเราเลยนะคะ มันจะมาทันทีที่พุด
มา 4-5 โรคนี้ในระยะเวลา 2 เดือนในระยะเวลา 2 เดือน

จิตอาสา: ภายในระยะเวลา 2 เดือน มันตามมา

คุณกิ้งแก้ว: มันเป็นกราฟพุ่ง

จิตอาสา: เป็นกราฟดิ่งลง

คุณกิ้งแก้ว: มันเป็นกราฟดิ่งลงเลยแล้วก็แล้วมันเหมือนคนจะตาย มันเหมือนไม่มีพลังชีวิตคะ

จิตอาสา: ตัวเราเอง มันไม่มีพลังชีวิต

คุณกิ้งแก้ว: มันเดินไม่ได้ มันมีน้ ๆ

จิตอาสา: ไม่มีแรง

คุณกิ้งแก้ว: ค่ะนั่งตรงไหนมันก็จะหลับจะหลับตรงนั้น มันเปลี่ยมันเหนื่อยมันไม่มีแรงแม้แต่
ทำอะไรก็เหนื่อย ก็เลยอาจารย์พุดมากำหนดว่าคุณจำไว้เถอะฟุ่มพวงเขาไม่ได้เป็น SLE คุณจำไว้
ฟุ่มพวงเขาไม่ได้เป็น SLE ตายหรือก อ้าวแล้วเขาเป็นอะไรตายดับกับไตเขาปรับยาต่อไปไม่ไหวอีก
แล้วเขาพุดแบบนี้แต่ผมว่า

จิตอาสา: ดับกับไตนะปรับยาไม่ไหวปรับยาที่หมोज่ายให้ไม่ไหวเลยตาย

คุณกิ้งแก้ว: ไซ่หมอเขาพุดแบบนี้ไซ่ ๆ หมอพุดกับเมย์แบบนี้ว่าดับกับไตนี้เขาปรับยาต่อไป
ไม่ไหวแล้ว การเสียชีวิตของฟุ่มพวงนี้เขาไม่ได้เสียชีวิตด้วยโรค SLE คุณจำเอาไว้ เมย์ก็จำไว้แต่ผมว่านะ
ธรรมชาติบำบัดน่าจะได้ผลสุด

จิตอาสา: น่าจะช่วยได้น่าจะช่วยได้ผลสุด

คุณกิ้งแก้ว: ได้ผลสุดเขาบอก โรคนี้ธรรมชาติบำบัดได้ผลสุด เมย์ก็กล้าต่อไปเลยหา
ธรรมชาติบำบัดก็เปิดหาเลยจะไปสายไหนดีมีสารพัด

จิตอาสา: มีเยอะเลยครับ

คุณกิ้งแก้ว: มีมากางเลยคะเดชะบุญ

จิตอาสา: หมอสาทิส

คุณกิ้งแก้ว: หมอสาทิส

- จิตอาสา: บัลลี
- คุณกึ่งแก้ว: บัลลี
- จิตอาสา: หมอเจ็อบ
- คุณกึ่งแก้ว: เจ็อบ
- จิตอาสา: อาจารย์ มีอาจารย์หลายท่าน
- คุณกึ่งแก้ว: อะไรแมคโคร ๆ นะ
- จิตอาสา: แมคโครไปโอดิกส์
- คุณกึ่งแก้ว: แมคโครไปโอดิกส์ก็บังเอิญเคยจะบุญเหมือนฟ้าถิบบมาหมอเขียว
- จิตอาสา: กุศลกรรม กุศลกรรม
- คุณกึ่งแก้ว: ใช่ ๆ ๆ หมอเขียว พอปรึกษาพี่สาว หมอเขียว เออแล้วหมอเขียวนี่เท่าไร
- จิตอาสา: 0 บาท
- คุณกึ่งแก้ว: ไม่เสียเงิน 0 บาท เอ้า เขารักษากันเป็นหมื่นมันยังไม่หายเลย
- จิตอาสา: อันนี้ 0 บาทจะหายเหรอ
- คุณกึ่งแก้ว: หมอเขียวสำหรับตอนนั้นที่เมย์ไปเข้าค่ายกับหมอเขียว หมอเขียวยังไม่ดังนะคะ
- จิตอาสา: ยังไม่ดังครับ ใช่ครับ
- คุณกึ่งแก้ว: ยังไม่ดัง ไม่เป็นที่รู้จัก
- จิตอาสา: 5 ปี 6 ปีที่แล้ว
- คุณกึ่งแก้ว: 6 ปีที่แล้วเมย์ก็ไปเข้าค่ายกับหมอเขียว มันเหมือนฟ้าถิบบเมย์มาทำงานนะค่ะ มันหมดเวลาแล้วที่เราจะมันเหมือนผ่อนเกลียวชีวิตที่ไร้แก่นสาร มันจริง ๆ เมย์มีความรู้สึกอย่างนั้นนะ แล้วเมย์ก็มีความรู้สึกขอบคุณ SLE จริง ๆ เมย์ขอบคุณด้วยความจริงใจ ว่าถ้าเมย์ไม่ได้เป็น SLE
- จิตอาสา: คงไม่ได้มาเจอ
- คุณกึ่งแก้ว: วันนี้คงไม่มาถึงเพราะว่าเวลาของเมย์นี่บอกได้เลยว่าเป็นเงินเป็นทอง เพราะขนาดเมย์แทบจะตื่นรนเดินไม่ได้ เมย์ก็ยังอยากออกไปหาเงินเลยคะก็คือฟ้าถิบบเมย์มาเมย์เข้าค่ายแคในค่ายอย่างเดียวอาการเมย์นี่ไม่น่าเชื่อภายใน
- จิตอาสา: วันที่เดินทางไปเข้าค่ายวันนั้นนะ
- คุณกึ่งแก้ว: ร้องไห้
- จิตอาสา: มีความตั้งใจอะไรยังไงเคยเล่า
- คุณกึ่งแก้ว: เมย์ก็คิดว่าไปหมอเขียวแล้วเดี๋ยวต้องไปดูธรรมชาติบำบัดที่นู่นที่นี้ วัคซีนดี วัคซีนดี ก็ไปเรื่อย ๆ เอ้าไปเรื่อย ๆ เราก็จะรักษาแบบทั้งศาสตร์ดีศาสตร์ไม่ดี มันก็คงไปตายที่วัดใดวัดหนึ่ง อะคือเหมือน จริง ๆ เมย์คิดอย่างนั้น

จิตอาสา: ตอนนั้นเข้าใจอย่างนั้นใช่ไหม

คุณกิ่งแก้ว: เข้าใจอย่างนั้นก็คือเอาเต็วไปหมอเขียว เต็วไปค็อกเตอร์นี่ เต็วไปตรงนั้น เต็วไปตรงนี้มันไม่หายหรือเต็วมันก็ต้องไปตายวัดใดวัดหนึ่งอะ เต็ววัดนั้นวัดนี้ตั้ง เออ เต็วไปหาที่ตายสักวัดหนึ่งเมย์ก็คิดอย่างนั้นเมย์ก็ร้องไห้ไปตลอดทางเลยเศร้า จิตใจเศร้า กระเป๋าที่แบกไปใบก็ไม่ค่อยใหญ่มาก

จิตอาสา: ได้ข่าววันนั้นเดินทางขึ้นรถไฟ

คุณกิ่งแก้ว: มันหนัก บุญแท้ ๆ ก็เดินทางไปจองตัวคนละที่ เพียงแต่ว่าหมอเขียวนี้เขาเห็นว่าเป็นคนป่วยเขาก็เลยบอกว่าทีมหมอเขียวจะก็เลยบอกว่า คุณเอาอย่างนี้สิขอเขาไปนะค่ายนี้ขอเขาไปค่ายที่

จิตอาสา: ค่ายเขาเต็ม

คุณกิ่งแก้ว: ค่ายเขาเต็มก็คือพี่สาวก็ขอเขาไปแต่ว่าหมอเขาบอกว่า ผมไม่ค่อยสะดวกเลยค่ายนี้ผมไม่ได้จัดเองคือทางใต้เขาจัดแล้วเชิญหมอเขียวไป

จิตอาสา: ทางใต้เขาจัดครับ

คุณกิ่งแก้ว: ทางใต้เขาเป็นคนจัดแล้วเชิญหมอเขียวไปผมไม่สะดวกนะพี่สาวก็เรียนคุณหมอว่า คุณหมอคะคือถ้ารอคุณหมอเมื่อก่อนนี้คุณหมอไม่ได้จัดค่ายถึงขนาดนี้นะคะ

จิตอาสา: ไม่ดีครับใช่

คุณกิ่งแก้ว: ไม่ดี นาน ๆ จัดทีก็เกรงว่าตอนนี้น้องสาวกินสเตียรอยด์อยู่วันละ 12 เม็ดนะจะก็เกรงว่าถ้ารอค่ายคุณหมอ นี่กลัวน้องมันจะตายซะก่อน ขอความกรุณาคุณหมอนะคะ ไปเมย์ก็เดินทางก็คุณหมอก็อ้าว แล้วคนไข้จะไปยังไหนละ ก็คงจะมารถเองหรือยังไงคุณหมอก็เลยบอกว่าไปรถไปสินี่ หมอก็ให้เที่ยวมาว่าหมอจะเดินรถไฟไปที่ไหน เมย์ก็เลยไปจองรถไฟไป

จิตอาสา: เที่ยวเดียวกับคุณหมอ

คุณกิ่งแก้ว: เที่ยวเดียวกับคุณหมอ แต่ไม่คิดว่าจะได้ผู้เดียวกับคุณหมอผู้เดียวกัน เขาเรียกว่าอะไร ผู้เดียวกันนั่นแหละ

จิตอาสา: โบกี้

คุณกิ่งแก้ว: โบกี้เดียวกัน เออ ได้โบกี้เดียวกัน แล้วก็เท่ากับเราลงรถไฟพร้อมกัน โดยที่ไม่รู้จักกันมาก่อนเลย

จิตอาสา: ทั้ง ๆ ที่อาจารย์ก็อยู่บนรถไฟไม่ได้

คุณกิ่งแก้ว: ไม่รู้จัก

จิตอาสา: ไม่รู้จักกัน

คุณกิ่งแก้ว: เราก็บอกว่าคุณไม่รู้จักจะไปด้วยกันได้อย่างไร ไปถึงไปถึงนี่เธอเดินทางพร้อมหอมเขียว เดี่ยวจะมีคนเข้ามารับหอมเขียว เธอก็เดินทางเข้าไปทะเลธรรมพร้อมหอมเขียวเลย ไม่รู้จักหอมเขียว เอาน่า คนแปลก ๆ เดี่ยวพอเขาขึ้นรถไฟมาเธอก็รู้เองอะ

จิตอาสา: คนแปลก ๆ (หัวเราะ) เพราะว่าคุณหอมคง

คุณกิ่งแก้ว: เขาไม่เหมือนใครอะ เดี่ยวเธอรู้เองนะเขาจะเป็นพวกนี้เขาแปลก ๆ พอกลุ่มหอมเขียวขึ้นมาเท่านั้นแหละเมย์ อ้อ

จิตอาสา: แต่งตัวแปลก ๆ แบบนี้

คุณกิ่งแก้ว: รองเท้าไม่ใส่ ings ค่ะทั้งหมดเลยคะขึ้นรถไฟมา คนอื่นเขาคุณหนู คุณหญิง คุณนายนี้ รองเท้าไม่ใส่สักคน เสื้อก็เก่า ๆ ขาด ๆ

จิตอาสา: เสื้อมอ ๆ

คุณกิ่งแก้ว: ค่ะ ก็เดินทางด้วยกันไปพร้อมกันแล้วก็เดินทาง ด้วยความที่เดินทางไปพร้อมคุณหอมใจคะแล้ววันแรกนี่ก็คือจะจริง ๆ แล้วนี่ก็จริง ๆ แล้วแต่เมย์ก็ได้

จิตอาสา: ตอนนั้นยังไม่ได้ศรัทธาผมว่า

คุณกิ่งแก้ว: ไม่ได้ศรัทธาค่ะ นั่งแถวหอมอบรรยายก็นั่ง มันจะมีก๊วนแถวคะ

จิตอาสา: นั่งแถว (หัวเราะ)

คุณกิ่งแก้ว: คือจะมีก๊วนแถวหอมแล้วก็ถามหอมอยู่เรื่อยเลยอะไอย่างนี้

จิตอาสา: นั่งข้างหน้านะ

คุณกิ่งแก้ว: ก็ถาม อยากรู้อะไรก็ถาม ก็ไม่รู้จริง ๆ ก็ข้อมใจมันจะหายได้ยังไงจะหายได้ยังไง อะไอย่างนี้ะก็ถามอยู่เรื่อยอะไอย่างนี้ แล้วก็แต่ว่าพอวันแรกเข้าไป เมย์ก็จะ โอเคโอเคคะ เพราะเราจะนอนเหมือนห้องเราจะนอนรวมกันหมดเลยนะคะไม่มีเป็นหลัง นอนหลังละ 5-6 คน

จิตอาสา: ใช่ เป็นเรือนพัก

คุณกิ่งแก้ว: เป็นเรือนหญิงเรือนชาย แล้วเราก็ไปนอนพักเรือนหญิงคะ

จิตอาสา: เป็นแถวเลย

คุณกิ่งแก้ว: แล้วเมย์ก็นอนไม่ได้คะเพราะว่าพลิกก็โอย พลิกก็โอยซ้าย แล้วก็พลิกขวาก็โอย ขวา คนข้าง ๆ คงรำคาญน่าดู คนข้าง ๆ ก็ได้ยินเสียงแหละ แล้วก็ทำแบบหงุดหงิดรำคาญเหมือนกัน อะไอย่างนี้ เราก็ไม่รู้จะทำยังไงก็ฉันทเจ็บ ฉันทพลิกฉันทก็ต้องโอยไม่พลิกมันก็เมื่อย แล้วแบบว่าจะนอนได้ยังไง วันแรก ๆ พอเข้าไปวันแรก คือเขาแบบกรนแบบออร์เคสตราคะ

จิตอาสา: ประสานเสียง

คุณกิ่งแก้ว: จริง ๆ นะคะคนที่นอนเรือนพักรวมนี้จะได้ประสบการณ์อย่างดียิ่งคือ แบบได้ยินเสียงซาวนั้แทร็คเป็นเสียงกรนแบบวงออร์เคสตราคะ พอข้างนี้ขึ้น (ทำเสียงกรนฝั่งซ้าย) แล้วเดี๋ยว

พอข้างนี้จบลงข้างนี้ (ทำเสียงกรนฝั่งขวา) เขาเป็นระบบเซอร์ราวด์อย่างนี้จะตลอดทั้งคืน แต่เสียงกรนนะคะ ถ้าท่านที่นอนเรื้อนพักรวมจะสังเกตได้พอวันท้าย ๆ วันแรกเสียงกรนจะเป็นระดับเดซิเบลสูง ๆ พอวันท้าย ๆ เสียงกรนจะน้อยลงไป

จิตอาสา: จะค่อย ๆ ลดลง ๆ

คุณกึ่งแก้ว: ลดลงไป พอวันสุดท้ายเมย์สังเกตได้ว่าไม่มีเสียงกรนนะ น้อยมากเบามาก

จิตอาสา: หายไปเลย

คุณกึ่งแก้ว: วงออร์เคสตราที่เราเคยได้ยินมันหายไป แล้วเมย์ก็จะเป็นคนไข้ที่โอเคเพราะว่าตอนไปมันหน้าตาเศร้าหมองไซ้ใหม่คะเหมือนบางท่านที่มานี้หน้าก็ว่ามันจะต้องผูกโบว์หน่อยนะคะ แล้วก็ฉันป่วยเข้าใจ ฉันเหนื่อยสิ ฉันป่วยนะฉันป่วย ฉันป่วยหนัก

จิตอาสา: ฉันป่วยหนัก

คุณกึ่งแก้ว: ฉันป่วยจะใกล้จะตายแล้วนี่ พอเรารู้สึกว่าเราเป็นคนป่วยหนัก เราป่วยหนักเราทำอะไรไม่ได้ เราเดินไม่ได้ เราทำอะไรไม่ได้ แต่พอวันเมย์ดีขึ้นจนแบบว่า

จิตอาสา: ค่อย ๆ ดีขึ้น

คุณกึ่งแก้ว: ค่อย ๆ ดีขึ้นภายใน 5 วันนี่ เมย์ก็จะไม่

จิตอาสา: ทำครบหมด 9 เม็ด

คุณกึ่งแก้ว: โอ๊ย ก็มันทรมาณ เขาให้ทำอะไรก็ทำ ๆ ไปเถอะ ไม่รู้หรือว่ามันจะหายหรือเปล่า แต่เขาให้ทำอะไรก็ทำ ๆ ไปเถอะ

จิตอาสา: ตอนนั้นไม่รู้แต่ก็ทำหมด

คุณกึ่งแก้ว: เขาแหม่มือก็แซ่ไปเถอะ อะไรอย่างนี้ก็ทำ ๆ ไปแหละ ลองดูใจ เพราะตั้งใจ ยังไงตั้งใจ

จิตอาสา: แต่พอทำไปแล้วมันก็ค่อย ๆ

คุณกึ่งแก้ว: มันก็ค่อย ๆ ดีขึ้นแล้วเราก็ไม่รู้ไอ้ชีวิตชีวะมันก็กลับมา เพราะว่าไอ้ความเจ็บปวดมันค่อย ๆ หายไปอะไรอย่างนี้ จากตอนที่ไปยังกินยาอยู่ไซ้ใหม่ พอไปถึงค่ายก็มีพี่พยาบาลคนหนึ่งเขาบอกเมย์ เมย์เชื่อพี่เถอะ เขาเป็นคนดี ถ้าเรากินยานะไม่หายง่ายหรือกมันด้านกัน เมย์ลองคิดดูสิเรากำลังจะใส่ปากแล้วนะคะ เมย์ลองคิดดู ทิ้งเลย ๆ อยู่ใกล้หมอเป็นอะไรไม่ต้องกลัวอยู่ในค่ายไม่เป็นอะไร ทิ้งเลย

จิตอาสา: ทิ้งเลยหรือเปล่า

คุณกึ่งแก้ว: ไม่ทิ้งห่อไว้ก่อน ไม่กล้าทิ้ง

จิตอาสา: เก็บไว้ยามันแพง

คุณกึ่งแก้ว: ห่อไว้ก่อน

จิตอาสา: ยามันแพงต้องเก็บไว้ก่อนนะ

คุณกิ่งแก้ว: ค่ะ ใช่ ๆ ห่อไว้ก่อนแล้วก็เก็บเอาไว้เออ ไม่กินก็ได้

จิตอาสา: เขาไม่ให้กิน ก็ไม่กินนะ

คุณกิ่งแก้ว: ก็วันแรกที่ไม่กินก็ปวด ๆ ๆ ทรมาน ก็อาหิวก็มากัวซาให้ก็เออ ก็ได้นอน คินแรกไม่ได้นอน พอคิน 2 อาหิวบอกเห็นมันทรมานจัดก็มากัวซา กัวซาเสร็จก็ได้นอนแล้วพอดีนอนเสร็จ มันดีขึ้นวันดีคืน มันไม่น่าเชื่อ มันไม่มีแผนไหนที่มันแบบ

จิตอาสา: คืออย่างนี้

คุณกิ่งแก้ว: ใช่

จิตอาสา: คือที่ผ่านมามันมีแต่ลงมันมีแต่กราฟลง

คุณกิ่งแก้ว: มันมีแต่ตั้งอย่างนี้ (ทำมือแฉลบลง) แล้วอันนี้มันกราฟขึ้น

จิตอาสา: อันนี้เป็นกราฟกลับขึ้น

คุณกิ่งแก้ว: ทั้งพลังชีวิตทั้งอะไรอย่างนี้มันก็ขึ้นหมดทุกอย่าง กำลังใจมันก็ดีแล้วก็เก้ทัง พอมันเข้าค่ายแล้วเก้ทังแบบว่า หมอก็บอกว่าแล้วถ้าคุณไม่เป็น SLE แล้วคุณตายไหม เออใช่มันก็ตายแล้วคุณจะกลัวมันให้โง่ทำไม เออก็จริงนะ มานั่งกลัวให้มันโง่ทำไมนะ เป็นก็ตายไม่เป็นก็ตายเราก็เออ ๆ ไม่กลัวก็ได้อะไรอย่างนี้ ในใจก็ เออ ไม่กลัวก็ได้ พอมันดีวันดีคืนจนคนที่อยู่ในค่ายเขาบอกนี่น้องคนนี้น่าแล้วดีขึ้น เขาก็บอกให้เพื่อนเขาฟังว่าเหมือนคุยกันว่า ไม่เชื่อ มาหาหมอเขียวดีจริง ๆ นะ นี่ไม่เชื่ออะลองถามน้องคนนี่ดูสิ เขาดีขึ้นจริง ๆ นะวันแรกเขาแทบเดินไม่ได้เลยนะเดินเหมือนคล้าย ๆ จะมีไม้เท้า แต่เราก็รักษาฟอร์มนะ ไม่ได้เอาไม้เท้า

จิตอาสา: เดินช้า ๆ

คุณกิ่งแก้ว: เดินช้า ๆ แล้วก็เอากระเป๋าเดินทางเป็นไม้เท้า พอลากไปแล้วเราก็นั่งอยู่ตรงไหนเราก็นั่งเอากระเป๋าเดินทางไปคอยค้ำยันค่ะ แล้วพอคนไต่ก็จะบอกว่า (พูดสำเนียงคนไต่) โอ้อ่าคิดว่าคนไต่หลอกง่ายนะ คนนี้มากับหมอเขียวเอออะคนนี้มากับหมอเขียว (พูดสำเนียงคนไต่) เป็นหน้าม้าหมอเขียวหรือเปล่าก็ไม่รู้ว่า คิดว่าเมย์นี่เป็นหน้าม้าหมอเขียว คือ

จิตอาสา: เพราะลงรถไฟมาพร้อมกัน

คุณกิ่งแก้ว: ใช่เพราะลงรถไฟมาด้วยกัน เพราะเขาไปรับคือเมย์คือหนึ่งโน้นที่มาแต่คนไต่เขาก็ได้รู้แล้วละว่ามันไม่ใช่อะไรอย่างนี้แล้วก็มีคนมาถามเมย์ว่าถามจริง ๆ เอะ รู้จักกับหมอเขียวมาก่อนหรือเปล่า เมย์ก็บอกไม่รู้จักจริง ๆ หน้าก็ไม่เคยเห็นอะไรอย่างนี้แล้วพอกลับมาปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด เออ มันก็ดี

จิตอาสา: ครบ 9 เม็ด

คุณกิ่งแก้ว: ก็ครบนะอย่างเคร่งครัดเลย ไปสั่งถ้วยเต็ยว ถ้าวันไหนไม่มีอะไรทาน ไม่ได้ทำอาหารทานอย่างนี้ ก็เพราะว่าเราดิขึ้นใจเราก็ดอนจากกลับมา นี้ กระเป๋าลากมาด้วยความหนัก นี่มันเบา ความรู้สึกมันเหมือน ฉันแค่เป็นสิ่วนี่

จิตอาสา: ฉันแค่เป็นสิ่ว

คุณกิ่งแก้ว: ฉันแค่เป็นสิ่ว แล้วฉันก็เดินลากกระเป๋า ฉันรู้สึกกระเป๋าว่ามันเบามากคะ กระเป๋าใบนั้นที่เรา โอ๊ย ฉันมาคนเดียว ฉันเป็นคนป่วยใกล้ตาย มันหนักแสนหนักนะ มันเบาคะ มันเป็นกระเป๋าเดียวกัน แล้วเราก็กลับบ้านด้วยความเบิกบานแจ่มใสเลย

จิตอาสา: พี่น้อง

คุณกิ่งแก้ว: คะ

จิตอาสา: พี่น้องเป็นยังไงเจอแล้ว

คุณกิ่งแก้ว: พี่น้องก็ นี่รู้สึกคุณนะ ก็บอกว่าไปทำอะไรมา เราก็บอกว่าไปเข้าค่ายหมอเขียวมาแล้วก็ไปต่อที่ค่ายมุกดาหารอะไรอย่างนี้ แล้วก็บอกกับครอบครัวว่าเราเลือกวิธีนี้ดีกว่าเพราะว่าอย่างน้อย ๆ ยังไงเราก็ต้องตายอยู่แล้ว แล้วรู้สึกว่าสูตรนี้มันจะตายเย็นด้วย แล้วตายธรรมชาติด้วยไม่ต้องเอาอะไรมาเสียบเราใช่ไหมคะ เราก็บอกคุยกับครอบครัวครอบครัวเขาก็เอาอย่างนั้นหรือเราก็บอกเอาอย่างนี้แหละ แต่เขาก็เห็นเราดิขึ้น เขาก็ไม่กล้าขัด เพราะว่าก่อนหน้านั้นด้วยความที่โรคมันรุนแรงนี่จนเราไม่มีทางจะพึ่งอะไรเราก็ไปพึ่ง ไซยศาสตร์ก็ได้หมอดูตั้งคนหนึ่งดังมากเลยนะ

จิตอาสา: บอกว่า

คุณกิ่งแก้ว: จองตั้งนาน 4 เดือนกว่าจะได้ แต่คนอื่นเขาองไว้ให้แล้วเขาบอกว่าคุณ (ปีที่เมย์ไปหาหมอเขียว) ปีนี้คุณไม่ต้องทำอะไรหรอกคุณรักษาชีวิตคุณไว้อย่างเดียว รักษาชีวิตคุณไว้ให้ได้อย่างเดียว โอ้โฮ ปีนั้นนี่เมย์อย่างกับแบบคุณหนูเลยไม่ต้องทำอะไร คือรักษาชีวิตอย่างเดียว คือมันป่วย มันรักษาชีวิตไว้อย่างเดียว ครอบครัวก็จะค่อนข้างอยากทำอะไรอยากกินอะไรเอาละ

จิตอาสา: เอาใจดูแลอย่างดี

คุณกิ่งแก้ว: เอาใจ เพราะคิดว่าหมอดูคนนี้เขาแม่นมากไงคะ ก็คิดว่าคงไม่รอดคะ แต่ก็ชนะ

จิตอาสา: 6 ปีแล้ว

คุณกิ่งแก้ว: แก่ง่ายตายยากใจ ก็ยังอยู่นะคะแล้วก็ยังอยู่ เมย์ก็เลยคิดว่า เฮ้ แล้วเวลาพอกลับมา นี่ชีวิตมันดิขึ้นเหมือนคน แล้วเรากลับมาดูแลตัวเองด้วยวิธีนี้แหละ แต่เมย์ก็ทำสลับกันไปสลับกันมา ก็กินอาหารพิชบ้างเล็กน้อย แล้วก็

จิตอาสา: คือทำมานานๆ ใช่ไหมครับ

คุณกิ่งแก้ว: คะแล้วก็

จิตอาสา: พอมันเริ่มเย็นจัด ๆ มันก็จะต้องอยากของร้อนบ้างล่ะ

คุณกิ่งแก้ว: ก็ไปกินบ้างแล้วก็กลับไปกลับมา

จิตอาสา: พอกินร้อนแล้วเป็นยังไง

คุณกิ่งแก้ว: ก็กินร้อนแล้ว ถ้าเย็นจัดกินร้อนแล้วก็รู้สึกดี

จิตอาสา: ครับ

คุณกิ่งแก้ว: ค่ะ กินร้อนแล้วก็รู้สึกดีก็สลับกลับไปกลับมาอย่างนี้แหละค่ะ แล้วก็รู้สึกว่าเออ แบบว่าหมอกี่คืนนะ แบบว่าเข้าค่ายนี้หมอกี่จะแบบว่า ค่ายหมอกี่เป็นค่ายศูนย์บาทอย่างนี้ แล้วแต่ที่ว่า คนนี้ที่จะมีจิตที่จะช่วยอย่างนั้นะ ก็เราก็คิดว่าเราได้อะไร ๆ มากมาย มันทำให้ชีวิตเราก็เลยคิดว่า เออ ตรงนี้แหละที่มันเป็นที่เราค้นหาตลอดชีวิต คือตัวเองเคยคิดว่าถ้าฉันรวยถ้าฉันมีเงินฉัน จะช่วยเหลือคน แต่เราก็พอมีเป็นฐานะชั้นกลางหมอยังอยู่กระต๊อบเลยหมอยังช่วยคนได้ตั้งเยอะแยะ แล้วเรา เราเป็นคนชั้นกลาง แล้วที่ที่คิดว่าเป็นคนมีอุดมการณ์ที่อยากจะทำอะไรเพื่อสังคมตรงนี้นี้ พอหมอประกาศว่าอยากจะช่วยคน แล้วก็หาคนมาช่วยเราจึงได้มีความคิดว่าสมัครใจอยากจะมาเป็น จิตอาสาเพราะว่าวันนั้นถ้าวันนั้นไม่มีจิตอาสาที่เสียสละ มาทำค่ายให้เรา

จิตอาสา: มาช่วยเรา

คุณกิ่งแก้ว: มาช่วยเรา วันนี้เราจะมีชีวิตอยู่หรือเปล่านั้นไม่รู้ ข้อที่หนึ่งแล้วข้อที่ทำให้เราเนี่ยแบบ ว่าคิดมากก็คือว่าคนเรา จริง ๆ มันไม่ได้กลัวตายนะ แต่มันไม่พร้อมที่จะตายต่างหาก เมย์จำได้ว่า เหมือนเวลาที่ตอนที่เรานี้ออกยานี้เราก็คิดว่าเราอุตสาหะทำงานหาเงินมาตั้งเยอะแยะอะ มันช่วยอะไร เราไม่ได้เลยสิ่งที่เราอยากได้ คือเราอยากได้

จิตอาสา: ชีวิต

คุณกิ่งแก้ว: อยากได้กระเป๋าเดินทาง อยากได้เสบียงไว้เลี้ยงตัวมันเหมือนเราต้องเดินทางไกลที่ ไม่ได้กลับมาเจอกับญาติพี่น้องเราแล้วกับครอบครัวเราแล้ว แต่เราไม่มีอะไรติดตัวเลย เราไม่มีความ มั่นใจที่จะเดินทาง แต่พอมาวันนี้จากการที่เราได้บำเพ็ญก็ขอบคุณท่านอาจารย์หมอเขียว ขอบคุณเพื่อน ๆ จิตอาสาที่ให้เมย์เป็นส่วนหนึ่งของการได้ร่วมบำเพ็ญ คือ ขอบคุณที่ได้เป็นส่วน หนึ่งของการร่วมบำเพ็ญ เพราะว่าชีวิตนี้ตั้งแต่เจอหมอเขียวมา ชีวิตมันเจอแต่สิ่งดี ๆ ใจ เมย์หาเงิน น้อยไป 80% แต่มันไม่มีค่าเลยกับเงินที่เราจะหาได้ กับสิ่งที่เรามีอยู่เพราะว่าพอถึงวันนี้ ถ้าให้เมย์ ตายวันนี้เมย์ก็พร้อมที่จะตาย เพราะคิดว่าได้ทำหน้าที่ของคนได้สมกับที่เกิดมาเป็นคนแล้ว อย่างนี้ ค่ะ คือมันก็ อืม

จิตอาสา: ก็ต้องขอขอบคุณขอบคุณคุณเมย์มาก

(กิ่งแก้ว ฉัตรมณีวัฒนา. สัมภาษณ์. 2556, มิถุนายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.23 นายวันชัย เบญจพรชัย

ชายไทย อายุ 51 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

สุขภาพปกติแข็งแรง



คุณวันชัย: ครับผม ขอบคุณครับ ผมชื่อวันชัยนะครับ เบญจพรชัย เป็นสจ๊วตการบินไทยนะ ครับ ทำงานมาเป็นสจ๊วตมา 25 ปีกว่า ๆ แล้วครับ ก่อนเป็นสจ๊วตก็เป็นเจ้าหน้าที่ที่สินเชื่อ 4 ปีนะครับ

จิตอาสา: อายุเท่าไร

คุณวันชัย: ตอนนี้ก็อายุ 51 ปีครับ

จิตอาสา: ค่ะ

คุณวันชัย: ชอบทำงานครับมีความรู้สึกว่าถ้าได้ทำแล้วนี่ มันมันเหมือนเพิ่มพลังให้ตัวเองนะ เหมือนการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง สมัยก่อนผมชอบตีแบดมากเลยตีวันหนึ่ง 3-4 ชั่วโมงนะครับ แล้วก็ โอเคมันก็เหนื่อย พิการถกลับมาจะกลับมาแต่ละครั้งนี่พบว่า โอ้โหมันตบตีกันเสร็จปั๊บ นี่พอหลัง ๆ นี่ พอมาทำงานเรื่อย ๆ นี่ มันก็เออ โอเคเราก็ไปประท้วงพันธมิตรไปเห็นมาเออคน อะไรก็ไม่รู้บ้างเลยนี่ทำงานทั้งวันเลยเก่งกว่าเร่อีกนะกินก็ไม่กิน กินมังสวิรัตด้วยผมไปประท้วง

จิตอาสา: พูดถึงใครค่ะ

คุณวันชัย: หมายถึงกองทัพธรรมครับที่ผมไปประท้วงในทำเนียบรัฐบาล แล้วก็ตกใจคนพวกนี้ผมยังไม่รู้จักเลยนะครับตอนนั้นเสร็จปั๊บแล้วก็ไป ผมชอบไปกินข้าวแกงตรงเต็นท์สงขลาครับ รสจัดอร่อยดีครับ ชอบมากเลยก่อนมานี่ก็ยังกินรสจัดอยู่นะครับ ก็จะชอบเพราะว่าผมอยู่บนเครื่องบินนี่พอลงจากเครื่องบินปุ๊บมันเหมือนปากเราอยากจะกินอะไรจัด ๆ รสอร่อย กินจัด ๆ อย่างนี้ไม่ได้หรอกครับนะครับมันไม่อร่อย หรือเอาขึ้นไปกินบนเครื่องก็ไม่อร่อยหรือครับมันกินไม่ได้หรือครับทำงานไม่ไหวนะครับ มารู้จักที่นี่ได้ยังไงผอณูนี้หลังจากที่ประท้วงเสร็จแล้วนี่ผมก็ดู FMTV บ้างนะครับ แล้วก็ได้เจอพ่อท่าน แล้วก็ได้เจอท่านเสียงศีลสอนเกี่ยวกับทำเกษตรก็ดูไปก็เจอท่าน หมอเขียว เราก็ดูไปศึกษาไปก็เป็นที่น่าศรัทธาจังเลยนะมีแต่การให้เรา ก็ เอ๊ะ มีคนอย่างนี้ด้วยหรอในโลกนี้เราก็เออ ค่อย ๆ เรียนรู้ อ่านแล้วก็ดู แล้วก็เข้ามาแอบกินมังสวิรัตแบบเขาก็เออ มันก็ดีนะ ก็อร่อยดี ก็ค่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ สุขภาพก็ดี น้ำหนักปีแรกที่กินมังสวิรัต คือ ผมกินเข้าพรรษานะ พอดีดูกลุ่มอโศกเขาตอนเข้าพรรษานี้ เขาจะบอกว่า คุณจะตั้งบะอะไรใช้ไหม ในเข้าพรรษานี้ คนนี้ก็บอก ลดกินขนม ลดกินโน่น ลดกินนี่ เราก็เลยลองคิดว่า เออ ลองกินมังสวิรัต

สัก 4 ปีที่แล้ว ผมก็เริ่มกินเข้าพรรษา ปีนั้นก็กิน กินไม่เป็นหรือครับ กินไอ้หมูก็ไม่ใช่ กินไอ้เนื้อก็
ไม่เป็น เลยลดไปเกือบ 10 กิโลกรัมครับ จาก 75 เหลือ 65

จิตอาสา: ปัจจุบันเท่าไรคะ

คุณวันชัย: ปัจจุบัน 67 ครับก็อยู่มาได้เรื่อย ๆ ก็คราวนี้ก็เริ่มคันคว่ำหาแล้ว เอ๊ะ กลุ่มนี้มันอยู่
ตรงไหนเราก็เอออโศกอยู่ตรงนี้ สันติโศกอยู่ตรงนี้บ้านผมอยู่บางแคนะครับ ผมก็เออ ปฐมโศก
ใกล้บ้านได้เลย ขับไปเลยครับ นครปฐม ขับไปก็หาอะไรไม่ค่อยได้ เพราะที่ปฐมโศกเขาไม่ค่อยมี
อะไรขาย ก็บอกว่าแยจ้ง คราวนี้เขาบอกสันติโศกสิ ไปสันติ บ้านผมอยู่บางแคไปนวมินทร์ ไป
44-46-48 นะครับ ขับรถไปชั่วโมงครึ่งนะครับไปเพื่อซื้ออาหารมังสวิรัตินะครับแล้วขับรถกลับบ้าน
อีก ตกไปซื้อของนี่ประมาณชั่วโมงหนึ่งซื้อปุ้นซื้อนี่ใหญ่เลย กินใหญ่เลยครับแถมมันของอร่อย
มากเลยแล้วก็ราคาถูกแล้วก็ขับรถกลับบ้านอีก 2 ชั่วโมงครับ เพื่อไปซื้อของนะครับแต่มันก็คุ้มนะ
ครับเพราะได้ของดีราคาถูกนะครับก็เอาไอ้มันนั้นนอกประเด็นเพราะเวลาจะหมดแล้วเรามาคุยใน
ประเด็นดีกว่าว่าเรามาวันนี้เรามาเพื่ออะไร

จิตอาสา: สุขภาพปกติแข็งแรงหรือเปล่านั้น

คุณวันชัย: ครับ สุขภาพปกติแล้วก็แข็งแรงเหมือนคนปกติ พอดีผม โชคดีผมเจอที่หลินครับ
เป็นภรรยาของพี่ออดที่ขึ้นมาที่แหละครับ ได้แนะนำให้ผมมาเข้าค่ายนี้ผมก็อยากเข้ามาตั้งนานแล้ว
มันเหมือนดวงนะ คนเราบางทีมันเป็นคนดีนะคนดีนี้มันมีคลื่นนะที่เราแบบมัน มันวิ่งเข้าหากัน
จริง ๆ นะเหมือนผมอยู่กลุ่ม 5 นี้ที่มาทำงานมาเข้าค่ายนี้อยู่กลุ่ม 5 นี้ กลุ่ม 5 ของผมนี้ทุกคนขยันมาก
เลยครับผมหันไปทางไหน คนนี้จะทำอะไรไหม คนนั้นก็ทำอะไรไหมทุกคน โอ้โฮ ผมส่ง
งานให้ไม่ทันเลยครับ ก็เลยบอกผม โชคดีมากเลยมันเหมือนมันมีคลื่นจริง ๆ นะคลื่นของความคิดที่
เราได้ออกไปแล้วก็เขาก็มีความดีไหลกลับมาหาเรา เรามีความสุขนะที่ทำงาน ทำตรงนั้นคนนั้นก็มา
ช่วยคนนี้ก็มาช่วยมันก็แฮปปี้ด้วยกันทั้งนั้นนะครับแล้วก็ได้มาได้รับความรู้ ความรู้จากหมอเขียว อันนี้
ตัวตนจริง ๆ เลยนี้มาเห็นตัวตนจริง ๆ เลยเราก็ โอ้โฮเรา ผมทำงานบนเครื่องบินผมเป็นสจ๊วตเฟิร์ส
เราก็จะเจอแต่คนขึ้นมาที่เขาโอ้สูงขึ้นมาจะด็อกเตอร์ จะคนนู้นจะคนนี้จะคนนั้นนั่งคอตติ้งหลังตั้ง
ฉันไม่รู้จักใครทั้งนั้นนะแต่นี้หมอเขียวเรารู้จักกันทั้งประเทศนะเขาก็ให้ทุกอย่างเลย โอ้ ทำไมเธอ
บ้าน ๆ จังเลยคือผมพูดแบบของผมนี้ะครับ โอ้โฮ ทำเธอคิดกันอย่างนี้เออ แล้วเธอช่วยเหลือคน
แบบ โอ้โฮ แบบอย่างนี้แล้วเธอไม่เคยเหยอหยังอะไรแบบให้มันเลย คนอย่างนี้หาได้ที่ไหนในโลกนี้
มันน่าศรัทธาใจครับเห็นแล้วก็ โอ้โฮ ดีจังเลยคราวนี้ยา 9 เม็ดของหมอเขียว จะริบสรูปเลยนะครับ
เวลาน้อย ก็ผมพยายามทำทุก ๆ ข้อนะครับแต่ว่ามันก็ติดอยู่ไอ้ข้อหนึ่งนี้แหละ ก็คือไอ้ที่นะสวนก็
แล้วอะไรก็แล้วทำทุกอย่างนะ นี้เมื่อวานนี้ไปทดลองดูแล้วนะเอาน่า แหม ก็จะกลับแล้วเราอดสำห
กินจิตมาทุกวันเลยนี้ น้ำหนักผมขึ้นนะครับไม่ได้น้ำหนักลงเลยนะครับออกแรงเยอะกินเยอะก็เมื่อ

อย่าไปเอาเปรียบเขานะ ให้เขาเต็มที่สุดเลยถ้าเงินมันเหลือแล้วนี่นะ เราก็ผมก็พอแล้วนะ ไม่อยากจะได้อะไร เงินตรงนี้เราก็เก็บกองกลางไว้ใหม่ครับ เสร็จแล้วก็เอามาเข้ากับมูลนิธิของหมอเขียว หรือเอามาเข้ากับทางพี้นิดดา เอามาจัดคอร์สมันจะได้จัดได้เยอะ ๆ แล้วเราจะได้มีเงินเหลือเยอะ ๆ ใหมครับ ถ้าสมมติเราไปเปิดร้านพวกนี้คนอยากกินอาหารมังสวิรัตที่ดี ๆ อย่างนี้เยอะนะครับแต่ว่ามันไม่มี มันมีแต่อาหารที่เราไปกินตอนกินเจ ผมนี้ครับคนจีนนะครับพ่อแม่มาจากเมืองจีน พอถึงเทศกาลกินเจนี้ ผักน้ำมัน ทอดกะหล่ำปลีครับน้ำมันนี่เต็มกระทะเลย

จิตอาสา: จับฉ่าย

คุณวันชัย: ทอดทอดเสร็จปั๊บแล้วก็เอามาลงหม้อ เสร็จปั๊บแล้วก็ถึงจะเอามาต้มตุ๋นให้มันเปื่อย นี่ร้อนหมดเลยนะกินแล้วก็อ้วนด้วยนะ หมี่ก็ทุกอย่างอะไรอยู่ในนั้นนะมันไม่ใช่อย่างนี้ที่เราเคยกินไ้อ่างนั้นนี่มันกินอร่อยด้วยใหมครับ แล้วมันเจคือเขาบอกว่าบริสุทธิ์นะ แต่ถ้าบริสุทธิ์จริง ๆ มันต้องอยู่ตรงนี้แล้วก็มันบริสุทธิ์เพื่อสุขภาพด้วยนะครับ

จิตอาสา: อันนั้นเจอร่อย อันนี้เจสุขภาพนะแต่เดี๋ยวที่ไปขายเจสุขภาพมันจะขายไม่ได้นะ

คุณวันชัย: แต่ถ้าสมมติเราจะไปขายอย่างนั้นนี่ เรามีข้อสงสัยครับ เราทำอร่อยด้วยเหมือนกับที่คุณหมอบอกไว้ครับว่าเรากินอย่างนี้ 5 วันแต่อีก 2 วันไงครับ ให้เรากินพืชบ้างให้มันร้อน ๆ ขึ้นมาบ้างอะไรอย่างนี้พอเราไปขายคนข้างนอกจริง ๆ นะผมเป็นคนข้างนอกนี้ผมไม่ชอบกินหรือครับ อย่างนี้ลูกชายผมนะครับถ้าไปกินข้างนอกนี้นะครับปลากะพงนึ่งมะนาวต้อง 1 ตัวนะ รสแซบ ๆ ด้วย ถ้าไม่แซบขอน้ำจิ้มมาปรุงนี่เดิมลงไป โอ้โหแซบบ้านผมนี่กินเผ็ดกันทุกคนเลยนะครับนี่กลับไปยังไม่รู้จะทำยังไงเลยนะนี่ว่าจะให้พวกเขาเปลี่ยนพฤติกรรมยังไง

จิตอาสา: ก็ฝากไว้ว่าอย่าเพิ่งเป็นพรหม 3 หน้า อันนี้คุณหมอพูดไปหรือยังคะ

คุณวันชัย: ใช่ครับครับ

จิตอาสา: ค่ะด้วยเวลาจำกัดนะคะ

คุณวันชัย: ใช่ครับ

จิตอาสา: เดี่ยวให้พี่วันชัยสรุปนิดหนึ่งนะคะแต่อย่างที่บอกนะคะจริงที่เขามีพลังเยอะจริง ๆ ไปฐานไหนก็เจอ

คุณวันชัย: อ้อ ใช่ อีกนิดนะครับเรื่องพลังตื่น ทุกวันนะง่วงมากเลยตี 4 ตีงนาฬิกาปลุกไว้นี้จ้วเจียทุกวันเลยแล้วก็อยากจะนอนต่ออีกแป๊บอีกสัก 10 นาทีอะไรอย่างนี้ทุกวัน แล้วก็มานั่งหลับตรงนี้ด้วยนะ แต่วันนี้เป็นวันแรกนะครับ ที่ตื่นมาตี 4 แล้วสดชื่นมากกึ่ง ๆ เหมือนกันนะ เมื่อก่อนนี้แบกน้ำอยู่ตรงนี้รดใหญ่เลย รดใหญ่เลยนะ เราก็มารู้ว่าเราต้องเหนื่อยมากเลยตื่นมาเราต้องเปลี่ยนนะแต่เมื่อเช้าตื่นมาแล้วก็นั่ง ก็ไม่หลับแล้วมันมีความรู้สึกที่ตัวเองนี่อยู่ดี ๆ นี่มันเหมือนออกกำลังกายมาหรือเปล่าก็ไม่รู้ มันมีพลังขึ้นมา วันนี้นะวันนี้นะ มันเกิดขึ้นมาด้วย เรามีความรู้สึกว่าวันนี้เราแข็งแรง

กว่าปกติ มันเกิดพลังอะไรขึ้นมาจากราก็ เอ๊ะ กินอะไร เราก็อึ้งกินเข้าไปเมื่อตะกี้ละ มันพลังมันมีมาก่อนกินนี่เอ๊ะ หรือเมื่อวานเราแค่ตะแคง ๆ มันก็มีพลังแล้ว

จิตอาสา: แค่อะไรวอน เมื่อวานแค่กินไปนิดเดียวยังได้พลังขนาดนี้

คุณวันชัย: ไม่หรือครับผมคิดว่านะครับ อาหารด้วยนะครับ แล้วก็การออกกำลังกายอีก 1 อ. นะครับ อย่างลิม โอลิม

จิตอาสา: เซ้า ๆ ได้ไปเดินเร็วกับโยคะด้วยไหมคะ

คุณวันชัย: ไปครับโยคะที่นี่ดีมากเออ อีกอย่างหนึ่งโยคะที่เราดูจากเทปนะครับแล้วก็คุณหมอนี้ มันได้ส่วนหนึ่งนะ แล้วก็มันเป็นอะไรที่ดีมากผมชอบคุณมาก ๆ เลยครับจิตอาสาทุกคนนะครับที่เรามีคนที่เราจัดกลุ่มนั่นล่ะครับเราได้ความรู้เพิ่มขึ้นอีกมากมายเลยครับเพราะว่าเราจับจริง ๆ เราได้เห็นจริง ๆ แล้วก็ถูกจุดจริง ๆ ในรายละเอียดที่มากกว่าเทปนะครับที่เรามาเรียนนะครับ ต้องขอบคุณมาก ๆ เลยครับ จิตอาสา

จิตอาสา: ค่ะคนอื่นด้วยค่ะ

คุณวันชัย: ป้ารักบุญ คุณพี่ทั้งหลายนะครับที่มาวันนั้นที่ผมกัวชาด้วย เออ อาจจะเป็นเพราะกัวชาหรือเปล่าที่มันมีพลังกลับมาะครับ คุณป้ารักบุญนะครับให้ผมไปกัวชาวันนั้น ชูคอออกมาแล้วก็โอ้โฮ แล้วมันอาจจะมาเพราะ 1 2 3 นะเออ หลังจากนั้นมันก็มีพลังขึ้นมา

จิตอาสา: พุดไม่จบจริง ๆ ยังมีอีกเยอะ

คุณวันชัย: ยังมีอีกเยอะนะครับ

จิตอาสา: ถ้ามีเวลาก็สามารถเล่าได้เยอะเพราะจริง ๆ

คุณวันชัย: เวลานั้นจำกัด เดี่ยวจะรบกวนเวลาของคุณหมอนะครับ ซึ่งมีค่ามากกว่าผมนะครับ เพราะผมมันไม่ค่อยมีสาระแต่มาคุยกันได้นะครับ

จิตอาสา: ไม่หรือกจริง ๆ ทุกท่านก็มีข้อมูลดี ๆ ทั้งนั้นเลยนะคะ ถ้ามีเวลาเดี๋ยวคุยกับพี่เขาข้างหลังนะคะจริง ๆ ก็คืออย่างที่บอก ยิ่งทำก็ยิ่งได้

คุณวันชัย: ครับ

จิตอาสา: จริง ๆ แล้วพี่เขาคือ ก็คืออย่างที่คุณหมอบอกว่าผู้ให้สิ่งดียอมได้สิ่งดีนะคะ

คุณวันชัย: ใช่ครับ

จิตอาสา: เพราะพี่เขาก็ทำก็พลังมาอย่างที่บอกนะคะ ก็นี้อาจจะคอร์สต่อไปอาจจะเห็นที่วันชัยเป็นจิตอาสาอีกหนึ่งท่านก็ได้ นะคะ

คุณวันชัย: ครับผม อีกอันหนึ่งนะครับ FMTV จะเปิดเรื่อยเลยครับในหลวงของเราครับ ในหลวงของเราครับท่านตรัสอยู่ที่หนึ่งนะครับว่า “Our Loss Is Our Gain” นะครับซึ่ง FMTV นี้มักจะเอาพระราชดำรัสนี้มาออกบ่อยมาก

จิตอาสา: ไร่

คุณวันชัย: แต่ก่อนนี่ก็งงและตกใจมากนะครับ ขาดทุนคือกำไร ครับ ซึ่งแบบไม่มีใครที่จะคิดได้นะครับมีกลุ่มของอโศกนี่ครับคิดได้และขาดทุนคือกำไรจริง ๆ นะครับขอบคุณมากครับ ครับผม

จิตอาสา: ค่ะขอบพระคุณพี่วันชัยมากค่ะ

(วันชัย เบญจพรชัย. สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 7)

กรณีศึกษาที่

2.24 นางทัศนุรณี พรหมรักษา

หญิงไทย

จังหวัดเชียงใหม่

โรคกระดูกทับเส้นประสาท



“ดิฉันเป็นโรคกระดูกทับเส้นประสาท ค่าการทำงานของตับสูงเกินมาตรฐาน (SGOT 100, SGPT 80) (ค่าปกติ 40-45) ปวดหัว อาเจียน กระดูกหลังคด ไหล่ติด กระดูกไหลปลาร้างอก 2 ข้าง กระดูกต้นคอออกทุกข้อ เกรียด วิดกกังวล ซึมเศร้า ผมหงอก ผอม ตกกระสีน้ำตาล ใช้เทคนิค 9 ข้อของแพทย์วิถีธรรม เป็นเวลา 6 วันติดต่อกัน อาการดีขึ้น จนทำงานได้ตามปกติ”

(ทัศนุรณี พรหมรักษา. สัมภาษณ์ 2556, ธันวาคม 2)

กรณีศึกษาที่

2.25 นางเอมอร แซ่ลิ้ม

หญิงไทย อายุ 45 ปี

กรุงเทพมหานคร

ปวดศีรษะไมเกรน เลือดออกจากมดลูก มดลูกโต 9 เซ็นติเมตร



“ดิฉันป่วยเป็นไมเกรน เส้นเลือดสมองตีบเฉียบพลัน มักจะมีอาการปวดหัวรุนแรง จนมีผลกับระบบกล้ามเนื้อ บริเวณ ตา แขน ขา ปวดข้างขวา มีผลต่อระบบการพูด จนต้องเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาล อาการก็ยังเป็น ๆ หาย ๆ จนได้รู้จักการแพทย์วิถีธรรมตั้งแต่เดือนมีนาคม 2553 ได้ปรับสมดุลรื้อฟื้นของร่างกายด้วยเทคนิค 9 ข้อ อาการที่เคยเป็นก็ไม่กลับมา”

อาการเจ็บป่วย เลือดออกจากมดลูก โรคที่เป็น มดลูกโต 9 เซ็นติเมตร เป็นมาประมาณ 3 ปี มีก้อนเลือดออกจากในมดลูก มาตั้งแต่วันที่ 17 มีนาคม 2556 ออกจนถึงวันที่ 27 มีนาคม 2556 เป็นเวลา 10 วัน

ดูแลตัวเองด้วยหลักแพทย์วิถีธรรม ปรับสมดุลร่างกายด้วยอาหารเป็นหลัก โดย ให้สังเกตตัวเองว่า ร่างกายต้องการ ทานอาหารแบบไหน ซึ่งช่วง 10 วันแรกนั้น ร่างกายทานอาหารไม่ค่อยได้ เหม็นกลิ่นน้ำมัน ของทอด (ได้กลิ่นแล้วเวียนศีรษะ) รับประทานน้ำมะพร้าว น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ผลไม้ และน้ำปัสสาวะ เป็นหลัก ช่วงแรก ๆ กลางคืนจะนอนไม่หลับ มีอาการหายใจไม่ค่อยออกในบางครั้ง วิธีแก้ไข ลูกขึ้นกดจุดลมปราณ และกัวซาในจุดที่รู้สึกไม่สบาย จะมีอาการง่วงนอนตลอดเวลาเนื่องจาก ออกซิเจนในเลือดน้อย มีอาการมีนศีรษะ



หากวันไหน ที่มีอากาศเย็นจะเกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ วิธีแก้ไข กินน้ำอุ่น อาการดีขึ้น หลังจากประจำเดือนหมด ปัสสาวะในช่วงเวลากลางคืน รสชาติปัสสาวะขี้ด ไม่มีรสชาติ (ไม่อร่อย) กินไม่ลง (น้ำเปล่ารสชาติดีกว่า) แก้ไขด้วยการปรับอาหาร จากฤทธิ์เย็นเป็นฤทธิ์ร้อน รสชาติปัสสาวะขี้ดขึ้น

อาการไม่สบายในช่วงแรกนั้น ร่างกายมีภาวะร้อนเกิน ไม่สามารถรับประทานอาหาร น้ำมัน ของทอด ของเผ็ด มันได้ กินผลไม้เป็นหลัก หลังจากอาการดีขึ้น เริ่มมีอาการหอมข้าว หอมกระเทียม เริ่มทานอาหารได้ ทานผักนึ่งแล้วไม่อร่อย กินไม่ลง เลยทดสอบปรับเปลี่ยนอาหาร มาเป็นอาหารฤทธิ์ร้อน เช่น อาหารที่ทำมาจาก กระเพาะ ขมิ้น มะกรูด ตะไคร้ รู้สึกทานได้ดี มีพลังมากขึ้น จากการสังเกตตัวเอง หากวันไหนตื่นมาตอนเช้าแล้วเกิดอาการเกร็งข้อมือ (เหมือนมือชา) ฝ่ามือครึ่งบน จะเหลืองซีด และเริ่มมีอาการเจ็บปลายนิ้ว (ชี้ กลาง นาง) พอรับประทานอาหารฤทธิ์ร้อน ฝ่ามือแดงขึ้น ฝ่ามือด้านบน สีเป็นปกติ ชูคิ้วกัวซาเพื่อให้เลือดลมไหลเวียน (เป็นการกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาว)

ผลตรวจเลือดที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ

วันที่	Hct เม็ดเลือด Female 37-47	W.B.C เม็ดเลือดขาว 5,000-10,000	Platelet count เกล็ดเลือด 140,000-400,000
04/04/56	18.7	4,400	270,000
17/04/56	19.8	5,000	280,000
25/06/56	23.3	7,300	395,000

จากอาการที่เป็นดังกล่าว ร่างกายมีอาการเพลีย เดินขึ้นบันได ทำงานออกแรงมาก จะมีเหนื่อยหอบ แต่พลังชีวิตดี เมื่อได้นอนพัก อาการดังกล่าวก็จะดีขึ้น ปัจจุบัน เดินขึ้นบันได ทำงานออกแรง ไม่เหนื่อยหอบ พลังชีวิตดี ยกเว้น วันที่ มีประจำเดือนมา จะมีอาการเพลีย ลูกไม่ค่อยขึ้นแต่หากได้รับประทานผลไม้ อาการจะดีขึ้น

สรุปเทคนิคที่ใช้ คือ 1. ทานน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด / น้ำปัสสาวะ 2. ออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ 3. ปรับสมดุลด้วยอาหารตามร่างกาย ณ. เวลานั้น ๆ บางวันก็ทานฤทธิ์ร้อน บางวันก็ทานฤทธิ์เย็น 4. ชูดกัวซา 5. ดิที่ออกซบ้างเป็นบางครั้ง 6. พักผ่อนให้เพียงพอ (รู้เพียร รู้พัก)

อาการไม่สบายนิ้วซ้ายวม



เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2556 เกิดอาการนิ้วโป้ง ซ้ายวมเล็บสีดำ แก้ไขตัวเองด้วยการพอกดินที่นิ้ว ดินแห้งเร็วมากในวันที่ พอก และรู้สึกปวดแผลเหมือนตุ้บ ๆ นิ้วมีถุงน้ำ ในวันที่ 4 กรกฎาคม 2556 เจาะถุงน้ำที่นิ้วโป้งเอาน้ำเหลืองและเลือดเสียออก อาการปวดลดลง วันที่ 5 กรกฎาคม สีเล็บดีขึ้น หนองที่ตัดแห้งขึ้น ทำการพอก ซ้ำ นิ้วโป้งแห้งไม่ซำวันที่ 7 กรกฎาคม 2556

(อมอร แซ่ลิ้ม. สัมภาษณ์ 2556, ธันวาคม 2)

กรณีศึกษาที่

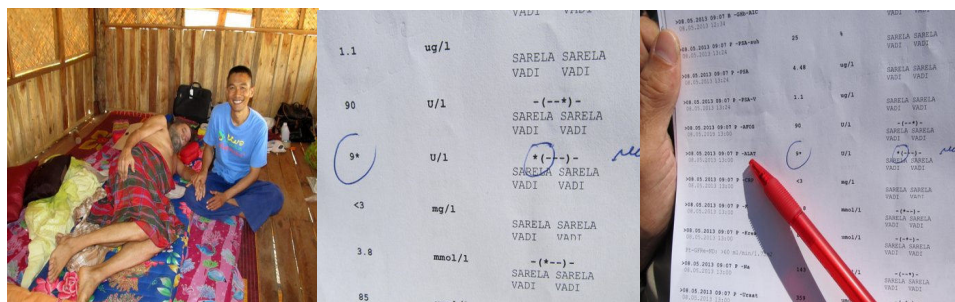
2.26 มิสเตอร์เรโน โลทาไลเนน พ่อบ้านคุณสิริมา ศรสวรรณ

ชายชาวฟินแลนด์ อายุ 67 ปี

ประเทศฟินแลนด์



ดิฉัน อายุ 61 ปี ได้นำองค์ความรู้การแพทย์วิถีธรรมมาใช้ดูแลตนเอง ตั้งแต่ พ.ศ. 2554 จนถึงปัจจุบัน อาการต้ออักเสบที่เกิดขึ้นก่อนที่เข้ามาศึกษาแนวทางนี้หายไปหลังจากใช้การแพทย์วิถีธรรมภายใน 1 ปี มิสเตอร์เรโน โลทาไลเนน (Rauno Laitalainen) อายุ 67 ปี สามีมของดิฉัน มีอาการลุกไม่ขึ้น ขยับตัวลำบาก จากโรคข้อกระดูกเสื่อม (Degenerative disc disease) เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2556 ดิฉันได้ใช้การแพทย์วิถีธรรมดูแลอย่างต่อเนื่องจนลุกขึ้นเดินได้ และอาการทุเลาจนหายเป็นปกติ ภายในเวลา 71 วัน อีกทั้งสามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยการลดการบริโภคเนื้อสัตว์ลงได้มาก เพิ่มการรับประทานผักผลไม้ มีจิตสาธารณะมากขึ้น และลดการดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อทำได้ 1 ปี ส่งผลให้น้ำหนักลดลงจาก 115 กิโลกรัมเหลือ 90 กิโลกรัมเมื่อกลางเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2556 แพทย์ศูนย์สุขภาพเมืองเฮลซิงกิ ประเทศฟินแลนด์ รายงานว่า มิสเตอร์เรโน มีสุขภาพแข็งแรงและมีผลค่าสภาพของตับแบบน่าประหลาดใจ คือตับมีสภาพเหมือนกับเด็กวัยรุ่นที่ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งปกติเป็นคนดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำต่อเนื่องเป็นเวลา 48 ปี ส่งผลให้ปัจจุบันไม่ต้องใช้ยาควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเคยรับประทานต่อเนื่องมาเป็นเวลา 3 ปีและมากกว่า 20 ปี ตามลำดับ มิสเตอร์เรโนยังได้เผยแพร่ข้อมูลการแพทย์วิถีธรรมไปให้นางแวร์า เราดิโอ (Veera Rautio) ลูกสาวคนโต ในประเทศฟินแลนด์ด้วย สำหรับในประเทศไทยมิสเตอร์เรโนได้แนะนำเพื่อนของเขา คือ ดร.เอนก นาคะบุตร นักพัฒนาสังคมอาวุโส ซึ่งป่วยเป็นอัมพฤกษ์ในระดับขยับขาเดินลำบากมาก ได้เข้าอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เพียง 4 วัน ก็สามารถวิ่งได้ ปัจจุบัน ดร.เอนก มีสุขภาพแข็งแรง เดินทางไปปฏิบัติงานทั้งในและต่างประเทศได้ตามปกติ และได้แนะนำญาติมิตรให้มาดูแลสุขภาพในแนวทางนี้ พร้อมกับได้พิจารณาตนรับใช้พุทธศาสนาและประชาชนอย่างเต็มกำลัง นอกจากนั้นมิสเตอร์เรโน ให้ข้อมูลการปฏิบัติตนตามแนวแพทย์วิถีธรรม แก่รองศาสตราจารย์ ดร.วีระ สัจกุล อธิการบดีสถาบันอาศรมศิลป์ ซึ่งเป็นมะเร็งลำไส้ ระยะที่ 3 มาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ครบ 7 วัน ได้ให้ข้อมูลว่ามีสุขภาพดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งได้ตั้งปณิธานว่าชีวิตที่เหลืออยู่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่แผ่นดินไทย ดิฉันเห็นว่าข้อมูลนี้เป็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมของการแพทย์วิถีธรรมที่ยังประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติ ทั้งด้านสุขภาพกายและจิตวิญญาณ



ภาพถ่าย มิสเตอร์เรโนเมื่อตอนพักรักษาตัวที่สวนป่าอนุญ และผลการตรวจสุขภาพที่ฟินแลนด์

(สิริมา ศรสวรรณ. สัมภาษณ์ 2556, พฤศจิกายน 29)

กรณีศึกษาที่

2.27 นางสาวแก้วเกื้อกุล สุภิวังค์

หญิงไทย อายุ 34 ปี

จังหวัดนครพนม

กล้ามเนื้ออ่อนแรงซีกซ้าย



อาการป่วยปลายปี 2556 อาการที่เป็นเมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2556 เป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ซีกซ้าย มีอาการร่างกายซีกซ้ายใช้งานไม่ได้ ทรงตัวไม่ได้ ตามองไม่เห็น กระพริบตาไม่ได้ ปากเบี้ยว

สาเหตุเกิดจากมีความเครียดสะสม นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ติดต่อกันนานหลายวัน

วิธีการดูแลรักษาตัวเอง คือ 1. ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น พร้อมกับน้ำปัสสาวะบางครั้ง 2. กัวซา หัว ใบหน้า 3. ดิทีออกซ์ เมื่อมีอาการ เริ่มแรกจะทำทุกวัน เช้า-เย็น 4. พอกหน้า บางครั้งแต่ไม่บ่อย 5. แชนมือแช่เท้า ไม่ค่อยบ่อย 6. โยคะ 7. อาหารทานแบบสุขภาพ งดรสเผ็ด รสจัด 8. ช่วงเวลาที่ป่วยได้ศึกษาธรรมะมากขึ้น ได้ทบทวนธรรม ไคร่ครวญธรรม ที่ผ่านมามีเครียดมาก เพราะยังศึกษาไม่มากพอไม่รู้จักกิเลส ล้างกิเลสไม่เป็น พอได้รับธรรมะจากอาจารย์ ที่ว่า “อย่าสร้างเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์” “สิ่งที่เราได้รับเพราะเราเคยทำมามากกว่านั้น” แล้วรู้จักการ ลดกิเลส เพิ่มอริสดีขึ้นเรื่อย ๆ ทานมือเดียว ไม่ทานขนมของขบเคี้ยว ไม่ทานไข่ไก่และอาหารที่มีส่วนผสมของไข่ไก่ 9. รู้เพียร รู้พัก รู้จักประมาณการในการทำงานมากขึ้น ไม่เครียดกับงานที่ทำ ทำได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้น ปล่อยวาง

ผลหลังการดูแลรักษา ช่วง 3 เดือนแรกที่มีอาการ จะมีทุกข์มากกับอาการป่วย เพราะสร้างเงื่อนไขกับตัวเองว่าจะต้องหายเร่งผล อยากหายเร็ว ๆ ก็จะมีอาการเครียดร่วมด้วย พอได้อ่านธรรมะของอาจารย์ เป็นเพราะว่า เราไปสร้างเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์ แล้วมาเพิ่มการลดกิเลสในเรื่องการทานอาหาร ไม่ทานพริก เน้นรสจืด ไม่ทานไข่นกั๊ก ไม่ทานขนมของขบเคี้ยว ต่างๆ และยังคงมีอาหารลงเหลือ 1 มื้อ พอเราลดกิเลส อาการต่าง ๆ ที่เป็นก็ลดลง อาการดีขึ้น เหมือนคำที่ว่า ลดกิเลสรักษาทุกโรค

นึกใช้เวลาในการรักษา 1 ปี กับ 3 เดือน ที่หายช้า เพราะนึกไม่เร่งผลในการรักษาอยากหายเมื่อไหร่ก็ได้ เน้นมาทำบุญทำกุศล มารู้ตัวอีกทีก็หายไปแล้ว และการที่เราจะหายโรคได้เร็วขึ้นอีกทางหนึ่งนั่นคือ การบำเพ็ญบุญกุศล นึกบำเพ็ญบุญด้วยการลดละเลิกกิเลส เหตุที่ทำให้ร่างกายและจิตวิญญาณเราป่วย และบำเพ็ญกุศลไปด้วย นึกชอบปลูกผัก ได้ปลูกผักแล้วมีความสุขชอบรดน้ำต้นไม้ให้ปุ๋ย มองดูผักเวลาต้นกำลังโต สีเขียว ๆ สวย ๆ มองแล้วมีความสุขมาก ๆ

สิ่งจูงใจที่ทำให้นึกมาเป็นจิตอาสา ส่วนหนึ่งเพราะนึกรู้ว่ามาที่นี่แล้วนึกมีทุกข์น้อยลง เกิดจากการที่นึกชอบฟังเพลง อ. หมอเขียว โดยเฉพาะเพลงแค่เธอผู้ถือคันธง เพลงนี้ทำให้มีพลังและกำลังใจที่จะทำความดีเพิ่มขึ้น คุณค่าของชีวิตคือการทำความดี ชีวิตเกิดมาเพื่อบำเพ็ญ และเพลงแค่เธอและพองชน “รักเธอก็รักนะ แต่อิสระยอมสูงส่ง นกน้อยในกรอบกรงถูกรักษาฟ้าเสรี คิดถึงนะ คิดถึง ทั้งซาบซึ้งคุณค่าดี แต่งานยังมากมีมีอาจล้มอุดมการณ์...” ชอบฟังเพลงนี้เพราะได้สื่อความหมายถึงว่า เราต้องสลัดออก สละความรักความผูกพันที่มีต่อคนที่เรารัก เพื่อมาทำประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ เพื่อมวลมนุษยชาติ อีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะเราฟังธรรมแล้ว สามารถลดละเลิกสิ่งที่เกินความจำเป็นของชีวิต สามารถทิ้งสิ่งที่ไม่มีความจำเป็นต่อสุขภาพกายและใจ เพื่อลดความทุกข์ลงไปให้ได้มากที่สุด อย่างเมื่อก่อนเป็นคนที่ต้องดูแลคนอื่น ถ้าวันไหนรู้สึกไม่ดีทำให้เราไม่มั่นใจ วันนี้เข้าใจแล้วว่า เราจะไม่ทุกข์ก็โดยการไม่สร้างเงื่อนไขว่า จะต้องได้สิ่งนี้ ถ้าไม่ได้สิ่งนั้นใจก็ทุกข์ วันนี้ก็เลยไม่ต้องดูแลก็ได้

รู้จักแพทย์วิถีธรรมปลายปี 2555 เพื่อนพามา หลังจากนั้นก็รู้จักกับจิตอาสา ได้มีโอกาสได้ฟังธรรมะจากอาจารย์หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน ก็รู้สึกมีความศรัทธา ชอบ ได้ฟังธรรมะที่ไม่เคยฟังมาก่อนซึ่งแตกต่างจากที่ได้ยินมา ถูกจริต รู้สึกว่าธรรมะแบบนี้ใช่เลย เห็นความเมตตาที่อาจารย์มีให้กับลูกศิษย์ทุกท่าน เลยรู้สึกประทับใจในหมู่กลุ่มก็เลยมาคบคุ้น แล้วก็ลาออกจากงานที่ทำออกมาแล้วก็มาเรียนรู้กับหมู่กลุ่ม มาฝึกปฏิบัติธรรม มาเรียนรู้ธรรมะ มาฝึก ลด ละ เลิก กิเลส มาเรียนรู้ฝึกฝนการเพิ่มอริสดี ขัดเกลากิเลส ตัวอย่างเช่น 1.ถือศีล 5 2.ไม่ทานเนื้อสัตว์ไข่ นม 3.ทานมื้อเดียว 4.ไม่ซื้อเสื้อผ้า 5.ลดเครื่องใช้ให้น้อยลงหรือไม่ใช้เลย สนุ่ เครื่องสำอาง เครื่องหอมต่าง ๆ 6.ไม่สะสมข้าวของเครื่องใช้ 7. อยู่ง่ายนอนง่าย นอนตื่นที่ 8.ประหยัด ใช้จ่ายเฉพาะที่จำเป็น

นิคมมาอยู่มาได้เกือบ 2 ปี แล้ว รู้สึกว่าตัวเองมีพัฒนาการ มีความเจริญทางธรรมมากขึ้น เมื่อเทียบกับเมื่อก่อน ได้พี่น้องในหมู่มิตรช่วยขัดเกลาจิตใจ ช่วยตักเตือน ช่วยเหลือเมื่อเราเจ็บป่วย พี่น้องจะดูแลกันดีมาก ๆ พี่งแก่ พี่งเจ็บ พี่งไข้กัน ได้รู้สึกดีใจมาก ๆ ที่ได้อยู่ในหมู่มิตร มิตรดี สิ่งแวดล้อมที่ดี ภูมิใจที่มีส่วนได้ช่วยงานอาจารย์ ได้ช่วยคนป่วย ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ช่วยงานสังคม ได้มาอยู่อย่างพอเพียง ได้เสียสละและรู้ถึงความรู้สึกที่ทำเพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ รู้สึกว่าชีวิตเรามีคุณค่ามีประโยชน์มาก ๆ ค่ะ ที่สำคัญได้มีความเจริญทางธรรมขึ้นเรื่อย ๆ ธรรมะที่อาจารย์ให้นำมาใช้ทำดีมาก ๆ ลดอัตตามาก ๆ จะเป็นสุขมาก ๆ

การเผยแพร่ส่วนมากนิคมจะให้คำปรึกษาผู้ป่วยทางเฟสบุ๊คส์ และ โทรศัพท์ บางครั้งจะ ได้รับข้อมูลไม่ครบ ก็พยายามสอบถามข้อมูลให้ครบถ้วนที่สุด เพื่อจะได้ให้คำตอบกับผู้ป่วยได้ ใกล้เคียงที่สุด เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือการลดกิเลส เพิ่มอริสัจ อ่านธรรมะ ทบทวนธรรม และรู้เพียรรู้พักแนวทางในการพัฒนาจิตอาสา แพทย์วิถีพุทธที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ก็ ดีแล้ว มีหมู่มิตร ประชุมกันเป็นเนืองนิตย์ ทบทวนธรรมจริง ๆ แล้วที่มีอยู่มามากพออยู่แล้ว เหลือแต่จะปฏิบัติตน พากเพียร ทำให้มากเป็นประจำ แนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม ควรเน้นสื่อสารให้มากขึ้น เพราะบางพื้นที่ประชาชนยังไม่ได้รับ ข่าวสาร และสาระประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก 2 ครั้ง ทำให้รู้ธรรมใหม่ ๆ ทุกครั้งที่เดิน ได้เรียนรู้การชดใช้วิบาก รับรู้ถึงความลำบาก ทำให้แข็งแกร่งมากขึ้น อดทนมากขึ้น แกร่งทั้งทางร่างกายและจิตใจ

(แก้วเกื้อกูล สุภิวงศ์. สัมภาษณ์ 2558, มีนาคม 2)

กรณีศึกษาที่

2.28 นายสุ่งแสงสุญ มีมา

ชายไทย อายุ 36 ปี

จังหวัดมุกดาหาร



ข้าพเจ้า นายสุ่งแสงสุญ มีมา จะขอให้ประวัติในการมาเป็นจิตอาสา “แพทย์วิถีธรรม” หลังจากที่หันหลังให้กับเมืองหลวง ข้าพเจ้าก็มาอยู่ต่างจังหวัดที่พิษณุ โลก และหวังว่าจะไปช่วยงาน และเรียน พอได้ปรึกษากับอาท่านหนึ่งที่เคยอยู่ ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง ท่านนั้นได้บอกว่า ไปฝึกกับหมอเขียวก่อน ถ้าอยู่ไม่ได้อย่าหวังจะไปอยู่ โสภ ข้าพเจ้าก็ได้ติดตามมาเข้าค่ายด้วย ซึ่งเป็นค่าย “แฟนพันธุ์แท้”

พอมาถึงก็ไม่ว่าการปฏิบัติตัวเป็นอย่างไร ก็ทำตามเขาไป และก็เดินไปที่ศาลาบรรยาย ก็ได้ผ่านหอมเขียว อาท่านนั้นก็ได้นำข้าพเจ้าให้รู้จักอาจารย์หอมเขียว ก็มีความเห็นว่าเป็นบุคคลธรรมดาเป็นหนุ่มใหญ่ และได้แจ้งความประสงค์ว่า จะมาฝึกฝนเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพ และได้ขอตัวเพื่อที่จะไปทานอาหารที่ศาลาบรรยาย พอทานอาหารเสร็จก็กลับมาที่พักเพื่อพักผ่อน

ได้เวลาที่อาจารย์บรรยาย ข้าพเจ้าจึงเดินมาศาลาเพื่อฟังบรรยาย ระหว่างทางข้าพเจ้าก็ได้ยินเสียงของหอมบรรยายเกี่ยวกับธรรมะ อาการตอนนั้นเหมือนลมพัดมาที่ใบหน้าวูบหนึ่ง (เป็นคำพูดไหนก็จำไม่ได้ น่าจะทุกคำ) พอได้ยินอาจารย์กล่าวถึง หลักนิยาม 5 (อุคฺคฺนิยาม พิชฺฉนิยาม จิตตนิยาม กรรมนิยาม ธรรมนิยาม) และได้แจกแจงว่าเป็นมาอย่างไร ได้สอดร้อยกันอย่างลงตัวงดงาม และยังโยงไปสอดร้อยกับหลักปฏิจสุมุปาบท (อวิชชา สังขาร วิญญฺญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ จึงมี ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส กองทุกข์ทั้งมวลย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้) อีก โอ้ว...ข้าพเจ้าไม่เคยได้ยินได้ฟังจากที่ไหนมาก่อนในตอนนี้เป็นคำพูดที่ข้าพเจ้าหาคำตอบมาตลอด ข้าพเจ้าหมั่นถามตัวเองตลอดมาว่า คนเราเกิดมาทำไม คำตอบที่ได้ก็ยังไม่ใช่ คือมันยังมีคำถามต่อ คือยังไม่ตรงสัจจะ แต่พอได้ฟังอาจารย์กล่าวถึงหลักนิยาม 5 หลักปฏิจสุมุปาบท แล้วความสงสัยไม่มีแม้่น้อย และยังมีธรรมะข้ออื่น ๆ สูตรอื่น ๆ ที่อาจารย์ได้ยกมาอธิบายอีก เป็นการบรรยายที่แปลกพิสดารมาก ๆ เรียกว่าได้ฟังธรรมะจนชุ่มหู

หลังจากจบค่าย ข้าพเจ้าก็ได้เข้าร่วมประชุม และได้แจ้งในที่ประชุมว่าจะขอมาศึกษาเรียนรู้ในการดูแลตัวเองกับหมูกุ่ม และไม่ได้กำหนดวันกลับ (ข้าพเจ้าไม่ว่ามาตั้งเหตุการณ์ก็ได้)

ตั้งแต่ข้าพเจ้าได้มาอยู่ภายใต้คำสั่งสอนของอาจารย์หอมเขียว ข้าพเจ้าก็ได้รับความรู้ทางธรรม ได้ปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องถูกต้องตรง ทำให้รู้จักถามคืออะไร ก็เลศ อัดตาเป็นตัวอย่างไร และตัวละครเอ็ด ๆ อีกมากมายทีเดียว

มาอยู่ในค่ายข้าพเจ้าก็ได้ทำงานทุกอย่างจริง ๆ แต่ไม่มีเงินเดือนนะ กินฟรี อยู่ฟรี โอ้ว..มันเบา มันสบายกว่าอยู่ข้างนอกอีก ไม่ต้องคิดรน ไม่ต้องคิดเรื่องเงิน การหางาน เข้างานออกงาน จะหยุดวันไหน โอ๊ย..จิปาถะ นรกจริง ๆ พอได้มาอยู่ที่นี่ ตัดได้หมดและไม่ได้ยึดติดด้วย โอ้ว..ชีวิตมันช่างเบาสบายอะไรอย่างนี้หนอ และช่วงที่ไม่สบายมักจะเป็นปวดเนื้อปวดตัว จากการทำงานหนัก และอาหารรสจัด แสดงว่าพลังงานมันเกินแล้ว จึงต้องลดพลังงานลง โดยหันมาทานแค่ข้าวกับเกลือ ผักลวก และถั่วลิสงคั่วหรือต้มก็ได้ จะทำให้อาการไม่สบายหรือเจ็บป่วยทุเลาได้ ภายในไม่เกิน 2 วัน

ข้าพเจ้าได้มาอยู่ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง “สวนป่านานาชาติ 1” เมื่อ 22 เมษายน 2553 จนถึงปัจจุบัน และคงอยู่ที่นี้ตลอดไปเพื่อบำเพ็ญกุศลเพิ่มบารมีให้ตัวเอง เพื่อการบรรลุธรรมสูงสุดของข้าพเจ้า และขอขอบพระคุณอาจารย์หอมเขียว (ใจเพชร กล้าจน) ที่ได้อบรมสั่งสอนศิษย์คือ ๆ คนหนึ่ง (หัวรั้น อัดตาจัด) ให้เบาบางลงได้

(ผู้แสวงบุญ มีมา. สัมภาษณ์ 2558, มีนาคม 2)

กรณีศึกษาที่

2.29 นางประภาวัลย์ เล็กประสมวงศ์

หญิงไทย อายุ 55 ปี

จังหวัดปทุมธานี

ภูมิแพ้อากาศ



เกิดวันที่ 17 พฤศจิกายน 2503 ที่อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี และมาอาศัยที่อำเภอ
ลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เดิมมีอาชีพอิสระ (ขายประกัน) ผู้จัดการฝ่ายขาย

เมื่อปี 2526 ได้ป่วยเป็นวัณโรคปอดทึบที่ปอด สาเหตุมาจากการทำงานเป็นเสมียนที่ร้าน
ซ่อมรถจักรยานยนต์

อาการอ่อนเพลีย น้ำหนักลด มีไข้รุ่ม ๆ ตลอด ช่วงบ่าย ๆ ใจเป็นเลือดไอแห้ง ๆ เจ็บหน้าอก
ไปรักษาที่โรงพยาบาลโรคทรวงอก โดยได้ใช้วิธีฉีดยาเข้าที่สะโพกทุกวันเป็นเวลาหกเดือน ผลเชื้อ
ที่ปอดหายไป อาการปกติ ปัจจุบันจึงมีอาการภูมิแพ้ อากาศเวลาอากาศเปลี่ยน ถ้าปรับไม่ทันจะมี
ไข้รุ่ม ๆ อยู่บ่อย ๆ

ในปีพ.ศ. 2546 ได้ตรวจพบว่าเป็นความดันสูงเนื่องจากทานอาหารรสจัด เครียดกับการ
ทำงาน พักผ่อนน้อยทำให้ความดันขึ้นถึง 180 หมอบอกว่าอันตรายมาก ถ้าปล่อยไว้อาจทำให้เส้น
เลือดสมองแตกได้ ผลอาจเป็นอัมพาตได้ จึงจัดยามาให้กิน แต่ไม่กิน ใช้วิธีดูแลเรื่องอาหาร
หันมากินเจแต่ยังไม่เข้าใจมากพอ ตรวจพบว่าเป็นไขมันในเลือดสูง เพราะชอบกินของทอด
สำหรับทอด ขนมกรูบกรอบ น้ำอัดลม ประมาณ พ.ศ. 2546 พบก้อนเนื้อที่รังไข่ด้านขวาโต 5
เซนติเมตร ปล่อยทิ้งไว้ประมาณสองปี ตรวจโตขึ้น 10 เซนติเมตร หมอนัดผ่าตัดกรกฎาคม 2548 ก่อน
ผ่าตัดตรวจพบรังไข่ด้านซ้ายมีก้อนเนื้อประมาณ 2 เซนติเมตร และพบตับขาวซีดมาก แนะนำให้ผ่าตัด
รังไข่ทั้งสองข้างออก ส่วนตับซีดไม่ได้แนะนำอะไรและหมอแถมตัดไส้ติ่งออกให้อีกด้วย หมอจัด
ยาฮอร์โมนให้แต่ไม่กินเพราะกลัวมะเร็งเต้านมต่อมา หลังผ่าตัดรังไข่ประมาณ สี่เดือนมีอาการใจ
เต้นและวูบไปมา รู้สึกตัวว่าสลบไปประมาณสี่โมงเย็นเริ่มอาการตั้งแต่เที่ยง หลังรู้สึกตัวก็มีอาการมี
หัวใจตลอดเวลา ความจำเริ่มเสื่อม มีอาการเหนื่อยบ่อย ๆ การเดินของหัวใจไม่ปกติ เวลาเหนื่อยหายใจ
ไม่สะดวก จึงเริ่มหันมาดูแลด้านอาหารเริ่มกินอาหารเจแบบไม่มีเนื้อสัตว์ รู้สึกว่าดีขึ้นมาเรื่อย ๆ
จนลูกชายเกิดอุบัติเหตุต้องผ่าตัดสมอง จึงต้องพักงานขายประกันมาดูแลเป็นเวลาสองปี ร่างกาย
ไม่ค่อยได้พักผ่อนทำให้มีสภาวะปวดแข็งตึงขาตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า มีไข้ ไอ เจ็บคอ กินยาหาย
สองสามวันเป็นอีก คูอาการแล้วไม่ดีขึ้น ยาแก้กดประสาทเราเท่านั้น จึงหาวิธีที่จะไม่กินยา ได้
เปิดเว็บค้นหาแพทย์ทางเลือกขึ้น ได้พบคำว่าหมอเขียว จึงได้โทรศัพท์สอบถามเพื่อขอเข้าเรียนรู้

ประมาณสิงหาคมที่มหาวิทยาลัยรังสิตเป็นงานรวมพลคนรักสุขภาพครั้งที่ 1 เดือนต่อมาจึงสมัครเข้าค่ายสุขภาพที่สวนป่านาบุญคอนตล จังหวัดมุกดาหาร ทางค่ายให้จิตอาสาดูแลโดยให้สมุนไพรมือที่ชื่อว่า สีคุณร้อยมีผงถ่านน้ำสกัดย่านาง น้ำมันเจียวมรกตและยาพระพุทธรเจ้าโ (ฉี่ใครก็ได้) ตอนเป็นไข้ คิดว่าถ้าไม่ดีขึ้นก็จะกลับบ้านตอนเช้า แต่พอเช้ารุ่งขึ้นอาการเราหายไปหมดเลย อาการปวดเมื่อยเนื้อตัวหายไป ไอเจ็บคอกหาย มีอาการไอเล็กน้อยบ้างบางครั้ง ปวดแข็งตึงขาทั้งตัวหายไป ขาที่ตึงจนก้าวเดินไม่ออกหายไปน่าอัศจรรย์ใจมาก ๆ พอกลับไปบ้านจากที่ไม่เคยก้าวขึ้นบันได ก็สามารถขึ้นสะพานลอยได้โดยไม่ปวดเมื่อย ทำให้เราได้รู้ว่าการดูแลสุขภาพ แบบธรรมชาตินี้เป็นการรักษาที่ดีและวิเศษสุด ๆ

เดือนต่อมาจึงตัดสินใจมาเรียนรู้เพิ่มเติมในค่าย ได้มาใช้ชีวิตเรียบง่ายพึ่งตนเอง โดยใช้หลักแพทย์วิถีธรรม ยาแก้เม็ดทุกเม็ด ดูแลต่อเนื่องมาตั้งแต่เดือนกันยายน 2555 จนกระทั่งมาเข้าค่ายแพนพันธ์แท้ ค่ายพระไตรปิฎก ฝึกกินอาหารมือเดียว ปฏิบัติธรรมเดินจาริก 23 กิโลเมตรจากอุ่มเหม้าถึงพระธาตุพนม ต่อด้วยการบำเพ็ญธรรมที่ราชธานีโสภ ผลที่ได้รับเกินคาด น้ำหนักตัวเหลือ 84 กิโลกรัม (หลังคลอดลูกชายน้ำหนัก 96 กิโลกรัม ลดได้เต็มที่เหลือ 86 กิโลกรัม โดยใช้เวลายี่สิบปีแล้วก็ไม่ลงกว่านี้) แต่พอมานำปฏิบัติตัวตามหลักแพทย์วิถีธรรมน้ำหนักตัวลดลง 24 กิโลกรัมภายในสามเดือน คือเดือนธันวาคมเดินจาริกไปบ้านราชฯ ต่อด้วยงานตลาดอารีเยะ จนถึงเดือนมีนาคม 2556 รู้สึกดีมาก ๆ ตัวเบาสบายน้ำหนักลดเหลือ 60 กิโลกรัม ต่อมาปลายเดือนมีนาคมเป็นช่วงที่มะม่วงกำลังดก กินมะม่วงสุกมากเกิน บวกกับสภาวะร้อนจากการเดินทางไกล ทำให้เกิดแผลพุพองเอาฉี่แช่ก็แล้ว ผงฝาดพอกก็แล้ว พืชก็ยังออกมาอีกมากมายแผลพุพองเต็มขาทั้งสองข้าง เดินไม่ได้ต้องนั่งแล้วคลาน ทำงานไม่ได้เป็นเวลาสามเดือน ดื่มน้ำตลอด ดื่มน้ำสมุนไพรมือที่เย็นตลอด ทานอาหารปรับสมดุล ดื่มน้ำสกัดหลาย ๆ ครั้ง (3 ครั้งขึ้นไป) แผลเริ่มหายเร็วมากแต่พอเราเร่งผลคืออยากให้ออกก็หาวิธีการใครแนะนำอะไรก็ทำยิ่งทำให้หายยากขึ้น จนเราเกิดความเบื่อ รำคาญปล่อยวาง หายก็ได้ไม่หายก็ได้ เมื่อที่จะดูแลแล้ว ปรากฏว่า ปากแผลที่เปิดมานานหลายเดือนเริ่มปิดสนิทแห้งและหายไปเองโดยที่เราไม่ได้ใส่ใจมากเหมือนเมื่อก่อน หลังจากปากแผลปิดสนิทดีแล้วก็ยังดูแลด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมต่ออีกจนหายเป็นปกติ มาสังเกตดูว่าเนื้อเยื่อพังผืดที่ปิดตาดำด้านขวาได้หายไปจากการหยอดตาด้วยน้ำสกัด ซึ่งเมื่อก่อนพังผืดที่ปิดตาดำข้างขวานี้เป็นมานานหลายปีแล้ว เวลาโดนลมเข้าตาหรือแอร์ในรถ เวลาขับรถตาจะแดงเส้นเลือดจะแดง พอได้ใช้น้ำสกัดหยอดตาพังผืดหายไป หยอดหูก็ได้ยินของหูที่อื้อก็หายไปด้วยวิเศษมากเลยน้ำสกัดสมุนไพรมือที่เย็นจากการดื่มน้ำย่านางสม่าเสมอ ในย่านางมีแคลเซียมสูงมาก ดูได้จากเล็บหัวแม่เท้าทั้งสองด้าน ซึ่งแต่ก่อนเล็บเป็นสีเขียวออกดำเป็นคลื่นแตกเป็นร่อง निकออกจากหนัง และเล็บหัวแม่มือทั้งสองข้าง

ก็ออกมาและแตกเล็กน้อยจากภาวะกระดูกพรุน โดยวัดจากเครื่องวัดมวลกระดูกปัจจุบันหายดีเป็นปกติดี เนื้อเยื่อต้นขี้ต้มสีเหลืองออกเป็นชมพู

การดูแลด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมของดิฉันจึงนับว่าเป็นผลดีอย่างมาก ที่ค้นพบโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน ผู้ที่ทำความเพียรที่ตนและช่วยมองเห็นให้พ้นทุกข์ได้ ขออนุโมทนาสาธุกับท่านอาจารย์และทีมงานแพทย์วิถีธรรมทุก ๆ ท่านด้วยค่ะ

การปฏิบัติตัวด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม ยา 9 เม็ด

1. ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นทุกวัน และเวลาท้องว่าง
2. กัวซาตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ตามแต่โอกาสที่มี
3. สอนล้างลำไส้ด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นและปัสสาวะทุกวันตามเวลาเหมาะสม
4. แช่มือแช่เท้าและส่วนที่ไม่สบาย ปวดหลังบ่อย ๆ (ขับรถนาน ๆ) แช่สะโพกดีมาก ๆ
5. พอกหน้าด้วยผงพอกผสมถ่านนำสมุนไพรเย็นผสมด้วยกากสมุนไพรเย็นตามบริเวณที่

ไม่สบาย

6. โยคะ กดจุดลมปราณหลังตื่นนอนตอนเช้าและเข้านอน (ก่อนสามทุ่ม)
7. กินอาหารปรับสมดุลตามลำดับตามอาการร้อนเย็นหรือร้อนเย็นปนกัน คือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ผลไม้สด ผักสด และอาหารผ่านไฟ
8. ใช้ธรรมดลละกิเลส ผ่อนคลายเบาสบาย ไม่กังวล ไม่เร่งผล ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค
9. เพียรให้เห็นนักพักให้พอ พอดีกับร่างกาย อย่าหนักจนป่วยไม่เบาจนเกียจคร้าน

(ประภาวัลย์ เล็กประสมวงศ์, สัมภาษณ์, 2558, มีนาคม 2)

กรณีศึกษาที่

2.30 นายวรวัตร จำเจริญ

ชายไทย อายุ 40 ปี

จังหวัดราชบุรี



สุขภาพแข็งแรงดี ไม่ค่อยเจ็บป่วย มีเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น ปวดฟัน เหงือกอักเสบ เล็บอักเสบ ซึ่งตอนนั้นยังไม่รู้ว่าเกิดจากรับประทานอาหารฤทธิ์ร้อนมากเกินไป ตอนเป็นโรคสะเก็ดเงินในช่วงกลางปีที่ผ่านมา (2556) ข้างเจ้ารู้สึกเจ็บเสียว ๆ บริเวณกลางหลัง ช่วงเอาจึงไม่ได้คิดอะไรมาก คิดว่ายกของหนัก ก้ม ๆ เงย ๆ จึงเจ็บเอว ต่อมามีตุ่มใส ๆ ขึ้นมาบริเวณข้างกระดูกสันหลังบริเวณเอว และเริ่มตุ่มลามมากขึ้น ไปตามแนวเส้นประสาทรอบเอวไปด้านขวา ลามไปด้านหน้าท้อง

บริเวณสะดือ จึงรู้ว่าเป็นงูสวัด ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง ซึ่งฝังตัวอยู่บริเวณปมประสาท เมื่อภูมิคุ้มกันร่างกายเริ่มอ่อนแอ จะขยายตัวออกมาที่ผิวหนัง ทำให้เกิดการอักเสบ ปวดแสบปวดร้อนมีไข้ บางคนมีอาการแทรกซ้อนถึงขั้นปวยหนัก

สาเหตุน่าจะมาจากการช่วยกดจุดลมปราณวดและกัวซาให้ผู้ป่วยมะเร็ง และในช่วงนั้นพักผ่อนน้อย นอนดึก ทำให้มีพิษร้อนจากผู้ป่วยถ่ายเทมาที่เรา เมื่อร่างกายมีความร้อนมากเกินไป ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ เชื้อไวรัสจึงขยายตัว เมื่อพบทวนถึงสาเหตุและวิเคราะห์อาการเจ็บป่วยแล้ว ตามหลักแพทย์วิถีธรรมเราถือว่า เจ็บป่วยด้วยภาวะอาการร้อนเกิน มีอาการปวดบวมอักเสบ ออกร้อนต้องแก้ไขโดยใช้ยาเย็น เพื่อปรับให้ร่างกายเย็นลง จึงใช้ผงถ่านผสมดินสอพอง และน้ำมันเจียวเล็กน้อย พอกทาบริเวณที่เกิดตุ่มใส ๆ ผ่านไป 1 วัน ตุ่มใส ๆ ยุบแห้งลง ไม่มีอาการปวดแสบและหยุดตุ่มลาม ซึ่งปกติที่เคยเห็น คนที่เป็นตุ่มใส ๆ จะขยายใหญ่ขึ้น และมีอาการปวดแสบออกร้อนมากจนมีไข้ นอกนั้นยังใช้วิธีการระบายพิษร้อนอย่างอื่นอีก คือ รับประทานอาหารรสอ่อนลงอีก โดยเน้นข้าวกับผักสด ผักต้มเป็นหลัก ทำดีท็อกซ์บ้าง ใช้โยคะกดจุดลมปราณ เพื่อเร่งการระบายพิษร้อนออกจากร่างกาย และไม่เครียดวิตกกังวล ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ตุ่มใส ๆ ก็แห้งและหายเป็นปกติ โดยไม่ใช่ยาทาหรือรับประทานยาใด ๆ

รู้จักการแพทย์วิถีธรรม จากทีวีดาวเทียม FMTV ของชาวอโศก แรงจูงใจที่ทำให้มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ คือ รู้ว่าแก่นของแพทย์วิถีธรรมคือ ลดกิเลส รักษาโรค ธรรมะเป็นการรักษาโรคทุกโรคอย่างยั่งยืน

ได้เผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม ให้กับสมาชิกในครอบครัว โดยเริ่มแรกทำที่ตัวเองเป็นตัวอย่างทั้งลดละเลิกสิ่งไม่ดีทั้งหมด ใช้ธรรมะเป็นหลักเป็นตัวนำ ปรับเรื่องอาหารให้สมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย ออกกำลังสม่ำเสมอและครบถ้วนมากขึ้นและใช้ข้อที่เหลือถอนพิษปรับสมดุลตามความเหมาะสมกับตัวเรา ปัจจุบันเริ่มมีคนมาขอคำแนะนำให้ช่วยเหลือเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม หลักสูตรนี้สวนทางกับกิเลสและความเคยชิน ต้องใช้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก เมื่อกิเลสลด ปัญญาจะเพิ่มขึ้น จะเกิดพลังให้เราดูแลสุขภาพ

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือ เผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม หลักปฏิบัติของแพทย์วิถีธรรมสวนทางกับความเคยชินและวิถีชีวิตของคนยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นอุปสรรคใหญ่ทางแก้ไขคือ ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรมคือ ลดกิเลส ละบาป บำเพ็ญกุศลจนจิตใจเบิกบานแจ่มใส จะสร้างพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองตามหลักแพทย์วิถีธรรมได้อย่างยั่งยืน

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือ เผยแพร่ความรู้ การแพทย์วิถีธรรม มีองค์ประกอบ 2 ข้อที่จะช่วยเหลือและเผยแพร่ความรู้แก่ผู้อื่น 1.บารมีของเรา 2.วิบากของเขา ยังมีบารมีมากก็จะช่วยคนได้มาก สิ่งสมบารมีโดยละบาป บำเพ็ญกุศล ช่วยคน ลดกิเลสไปเรื่อย ๆ บารมีจะเพิ่มขึ้นคนจะศรัทธาจะช่วยคนได้มากขึ้น ส่วนวิบากของเขาของเก่าช่วยไม่ได้แต่พาละบาป ทำกุศลความดีใหม่ ๆ เพื่อบรรเทาให้วิบากไม่ดีเบาบางลงได้ เมื่อวิบากไม่ดีเบาบางลงเขาจะรับสิ่งดี ๆ ที่เราให้ได้ง่ายขึ้น เช่น ในค่ายสุขภาพก็พาดเนื้อสัตว์ พาทำงานที่เป็นกุศล สวดมนต์ฟังธรรม เป็นต้น

รูปแบบหรือแนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรมควรปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคล สถานที่ควรพร้อมจะปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลา แต่ควรรักษาแก่นของแพทย์วิถีธรรมไว้ คือ สมดุลร้อนเย็นและลดกิเลสรักษาโรค สาธารณะประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก ได้ทดสอบความแข็งแกร่งทั้งร่างกายและจิตใจ สร้างความรักความสามัคคีในหมู่พี่น้อง

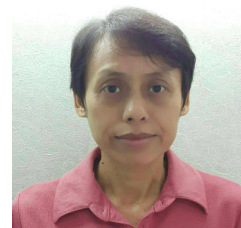
(รวัตตร จำเจริญ. สัมภาษณ์ 2557, พฤษภาคม)

กรณีศึกษาที่

2.31 นางสาวนงนุช พาสนาโสภณ

หญิงไทย อายุ 46 ปี อาชีพ ทำบัญชี (พนักงานบริษัท หรือ Freelance)

จังหวัดชลบุรี



โรคที่เป็นก่อนพบแพทย์วิถีธรรม :

1. ปวดหัวไมเกรนกว่า 20 ปี
2. คลอเรสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง ระบบย่อยมีปัญหา
3. ออฟฟิศซินโดรม ปวดหลัง สะบัก บ่า ไหล่
4. แผลร้อนในในปาก เป็นประจำทุกเดือน
5. ภูมิแพ้ น้ำมูกขึ้น ไหล่ลงคอตลอดเวลา

การปฏิบัติตัวหลังจากพบแพทย์วิถีธรรม

รู้จักแพทย์วิถีธรรมเมื่อต้นเดือนมีนาคม 2557 ทาง www.morkeaw.net/com, Youtube โดย ฟังคุณหมอบรรยายทาง Youtube ช่วงแรกเกิดความสงสัยว่าโรคทุกโรคหายได้อย่างไร ฟังจนได้

คำตอบว่าเมื่อเม็ดเลือดขาวแข็งแรงโดยใช้สมมูลร้อนเย็น โรคทุกโรคหายได้หมด จึงปรับพฤติกรรมใหม่โดย

1. ปรับเรื่องอาหารเป็นอันดับแรก (ปกติทานมังสวิรัต) จากคนที่ทานเบรียว คุ้ม เผ็ด ปรับมาทานค่อนข้างจืด ลดการปรุงแต่งเกลือแต่เกลือ ซีอิ๊วขาว (ใส่บ้างเป็นบางครั้ง) คุ่มเรื่องผัก ฤทธิ์ร้อน-เย็น ใ้วัตดูคิบเจนน้อยลง จนกระทั่งไม่ใ้เลย และเกลือใ้เกลือเพียงอย่างเดียวไม่เกิน 0.5 ช้อนชาต่อวัน ทานน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดบ้างเท่าที่จะหาพืชทำได้ และปรับเหลือทานมื่อเดียว

2. ลด และหรือตัดการทานขนม ของที่รู้ว่าเป็นพิษกับร่างกายและทานอาหารใ้เป็นมื่อไม่ทานจุบจิบ ปรับจนปัจจุบันแทบจะไม่ทานขนมแล้ว

3. ทำดีที่อกซ์กัวซา พอกทา โยคะ กคจุดลมปราณ ธรรมะ

อาการป่วยและการรักษาเมื่อพบแพทย์วิถีธรรม

1. ปวดหัวไมเกรนกว่า 20 ปี

อาการมีทั้งปวดหัวข้างเดียว ขมับ และหรือปวดกระจายทั่วหัว จากที่กินยาพาราเซตามอล หายบ้างไม่หายบ้าง จึงเริ่มกินยาแก้ปวดไมเกรน Cafergot บางครั้งต้องกินคู่กับพาราเซตามอล และกาแฟเปล่า ๆ ไม่ใ้ใส่น้ำตาล คริมเทียมเพื่อเสริมฤทธิ์กัน นานเข้าเริ่มตื่นขึ้นมากกลางดึก ช่วง 02.00-06.00 น ตื่นมาพร้อมอาการปวดหัวหนักมาก กินยาไม่หาย และอาเจียนทุกครั้งทีปวดกลางดึกหนักขึ้นถึงขนาดก้มตัวลงหีบของไม่ได้จะปวดหัวทันที ต้องใ้การย่อดัลง บางครั้งเวลาปวดมีอาเจียนร่วมด้วย (อาเจียนแล้วก็ยังไม่หาย) ออกกำลังกายไม่ได้ ไปหาหมอแผนปัจจุบันก็หาสาเหตุไม่ได้เนื่องจากแพ้อาหารทะเล เจ้าหน้าที่ไม่กล้าเลี้ยงตรวจเอ็กซเรย์สมองใ้ หมอใ้จัดยามาใ้กิน ช่วงแรกหาย พอใ้ได้สักระยะจะเริ่มหายช้าลงจนไม่หายต้องกินซ้ำในวันถัดไป กินยาอยู่อย่างนี้ ประมาณ 8 ปีด้วยยา 3 ตัว Flunarizine, polygot, ponstan ทีพกดติดตัวตลอดเวลา (เคยรักษาด้วยการฝังเข็มก็ยังไม่หาย)

การรักษา

ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2557 ใ้การปรับสมมูลร้อน-เย็นของอาหารเป็นหลัก ปรุงเกลือไม่เกิน 0.5 ช้อนชา ทานอาหารตามลำดับ

เดือนมีนาคม ทานยาแก้ปวดเพียงครั้งเดียว นอกนั้นมื่อเพียงการนวดหัวข้างเล็กน้อยในตอนเช้า เนื่องจากมีปัญหาเรื่องระบบย่อย (ยังทาน 3 มื่ออยู่)

เดือนเมษายน ปวด 1 ครั้งเนื่องจากสภาพอากาศที่ร้อนมาก ออกจากรถที่เย็นเจออากาศที่ร้อนจัด จะมีอาการปวดหัวขึ้นทันที (ปกติร่างกายจะไวกับสภาพอากาศมาก) กลับมาบ้านแก้ไขด้วยการอาบน้ำเอาน้ำราดศีรษะชะล้างด้วยผ้าชุบน้ำสลับกับการกัวซา ทานแดงโม ประมาณ 2 ชั่วโมง

จึงหายปวด ซึ่งปกติถ้ามีอาการปวดอย่างนี้จะปวดหนักขึ้นเรื่อย ๆ จนต้องกินยาแล้วนอนพัก บางครั้งหายแต่ส่วนใหญ่จะไม่หายต้องกินยาซ้ำ

ประมาณเดือนมิถุนายน ปวดหัวหนักมากชนิดที่นั่งก็ไม่ได้ นอนก็แทบไม่ได้ ฝะอืดพะอม อยากรอาเจียน แก้ไขด้วยการอาบน้ำเอาน้ำราดศีรษะพันด้วยผ้าชุบน้ำสลับกับการกัวซา กินผลไม้ ฤทธิ์เย็น (ช่วงนั้นยังไม่กล้าทำดีท็อกซ์) ใช้น้ำมันเจียว ก็ยังไม่ดีขึ้นปวดอยู่ประมาณ 3 ชั่วโมง พยายามที่จะไม่กลับไปใช้ยาอีก พยายามทำใจให้นิ่งจนนึกขึ้นได้ว่า น่าจะมาจากการอดนอน ทำงานหนักมาหลายวัน จึงพยายามนอนให้หลับจนหลับไปได้พอตื่นขึ้นมาอาการปวดก็หายไปหมด

ปัจจุบันอาการปวดหัวไม่เคยเกิดขึ้นอีกเลย อาจจะมีอาการเริ่มมีนั้งช่วงที่เข้ามาทำงานที่ บริษัท ประมาณ 7-8 วันทีคุณเรื่องอาหารไม่ค่อยได้ แต่พอเริ่มมีอาการก็จะรีบปรับเรื่องอาหาร ทำอาหารไม่ปรุง หรือกินข้าวใส่ถ้วยโรยเกลือ ผักลวก ทำดีท็อกซ์ พอกหน้า โยคะ กดจุดลมปราณ อาการมีก็หายแล้ว (เน้นเรื่องอาหาร ส่วนยาเม็ดอื่นทำเสริมบางข้อเท่านั้น)

2. กลอเรสเตอรอลสูง ความดันสูง

-กลอเรสเตอรอลค่าสุดท้ายที่ตรวจสุขภาพคือ 265 (และตรวจโดยใช้ลูกดิ่ง Pendulum เมื่อเดือนพฤศจิกายน 2556 เป็นหินปูนเกาะหลอดเลือด)

-ความดันสูงพบเมื่อเดือนมกราคม 2557 ความดัน 150-170 จากที่ความดันปกติมาตลอด เกิดจากพฤติกรรมกินอยู่ พักผ่อนไม่พอ

-ระบบย่อยมีปัญหาส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมทานอาหารของเราเอง เคี้ยวไม่ละเอียดพอ ดื่มน้ำระหว่างมือ ชอบทานของทอด อาหารรสจัดเปรี้ยว เค็ม เผ็ด ทานหนักในมือ เย็น มีลมในท้อง และคอเรสเตอรอลสูง (ไม่ทานยา) มีปัญหาคืออึดอัด แน่นท้อง ดิ้นเข้ามาพร้อมกับการมีนั้งแทบทุกเช้าเคยเปลี่ยนการทานมือเย็นให้เสร็จก่อน 17.00 น.ทานให้น้อยลงก็ดีขึ้นมานิด หน่อยเท่านั้น (ช่วงนั้นอดข้าวเย็นไม่ได้)

การรักษา

ใช้การปรับสมดุลร้อน-เย็นของอาหารเป็นหลัก ใช้เกลือปรุงอย่างเดียว ไม่ใช้น้ำมัน ใช้น้ำ ผัดกับข้าวแทน ลดการใช้กะทิ ทำดีท็อกซ์ โยคะ ร่างกายดีขึ้นไม่อึดอัดตั้งแต่ประมาณเดือนเมษายน ลดมืออาหารเหลือทานมือเดียว ปัจจุบันสุขสบายเบาอกมีกำลัง ไม่มีอาการอึดอัดตัวอีกแล้ว

3. ออฟฟิศซินโดรม ปวดหลัง ไหล่สะบัก บ่าร้าวลงไปถึงเอว

อาการปวด เริ่มสะสมเรื้อรังจากการนั่งทำงานอยู่กับคอมพิวเตอร์ทั้งวันมาสิบกว่าปี แต่ก็ไม่ได้กระทบกับกับใช้ชีวิตประจำวันอะไรมากมายก็เลยไม่ได้ดูแลรักษาตัวเองแต่อย่างไร เมื่อต้นปี 2556 ปวดสะบักหลังกับบ่าหนักขึ้นเรื่อย ๆ เริ่มเข้าร้านนวดแผนไทย กับไคโรแพรคติก (หมอบอกว่าเป็นพังผืดจับอยู่ที่สะบัก) แต่ก็ยังปวดอยู่เหมือนเดิม จนกระทั่งเดือนเมษายนถึงพฤษภาคม 2556

เป็นช่วงที่ต้องทำงานหนักทุกวันตั้งแต่ 08.00-23.00 น ไม่มีวันหยุด จนอาการปวดหลังหนักมาก ปวดร้าวไปถึงเอว ต้องเข้าร้านนวดแผนไทยในวันนั้นทันที หลังจากนั้นต้องเข้าร้านนวดเดือนละ 2-3 ครั้ง เดือนกุมภาพันธ์เริ่มฝังเข็มจนถึงเดือนมีนาคม 2557 ก็ยังปวดอยู่

การรักษา

เริ่มทำโยคะของแพทย์วิถีธรรมประมาณเดือนเมษายน อาทิตย์ละ 3-4 วัน โดยเน้นท่าเหยียดแขนซ้าย-ขวา ท่าเซดหน้าแอ่นตัวไปด้านหลัง ท่าตะสลับเท้าซ้าย-ขวาคืนกลับหลัง และทำยกมือไขว้หลังเอามืออีกข้างเกี่ยวกันไว้ ทำก่อนข้างต่อเนื่องจนถึงเดือนพฤษภาคมไม่มีอาการปวดเหลืออยู่เลย ปัจจุบันดูแลตัวเองได้แล้วไม่ต้องเข้าร้านนวด หรือไครโอแพรคติกอีกแล้ว

4. แผลร้อนในในปาก

อาการจะเป็นทุกเดือนประมาณ 2-3 อาทิตย์กว่าจะหาย ส่วนใหญ่จะเป็นซ้ำที่เคยเป็นทั้งในปากและที่เหงือก

การรักษา

ใช้การปรับสมดุลร้อนเย็นของอาหารเป็นหลัก ปกติใช้ผงถ่านของแพทย์วิถีธรรมและน้ำปัสสาวะแปรงฟันทุกวัน ช่วงที่เป็นจะเสริมด้วยการอมน้ำปัสสาวะ ทาน้ำมันเขียวที่แผล ดื่มน้ำสกัดย่านางผสมน้ำเป็นบางครั้ง ดื่มน้ำส้มคั้น ฟอกหน้า ปัจจุบันพอเริ่มขึ้นตุ่ม เจ็บเล็กน้อย (ก่อนที่จะแตกเป็นแผล) ได้เพียง 2-3 วันก็จะยุบหายไปเอง แผลที่เหงือกตำแหน่งที่เป็นประจำก็หายไปไม่เป็นอีกเลย ตั้งแต่เดือนมิถุนายนที่เริ่มใช้วิธีนี้

5. ภูมิแพ้ น้ำมูกขึ้นไหลลงคอตลอดเวลาและภูมิแพ้ขึ้นตา

อาการเป็นภูมิแพ้ตั้งแต่เด็ก แพ้อากาศ ฝุ่น งาม น้ำมูกขึ้นจมูกค้ำหน้าขาตันหายใจไม่สะดวก แพ้ขึ้นตา แพ้อาหารทะเล มีปัญหาเรื่องการหายใจแต่อาการต่าง ๆ เหล่านี้ลดลงจนถึงหายไป ปัจจุบันเหลือเพียงน้ำมูกขึ้นไหลลงคอตลอดเวลา และภูมิแพ้ขึ้นตาเท่านั้น

การรักษา

น้ำมูกขึ้น (กำลังอยู่ระหว่างการรักษา) ใช้การปรับสมดุลร้อนเย็นของอาหาร สูดน้ำปัสสาวะล้างจมูกวันละ 3-5 ครั้งทุกเช้า จะหายใจโล่งได้จนถึงเย็น น้ำมูกขึ้นถึงเริ่มกลับมาเยอะขึ้นอีก กดจุดลมปราณ อบน้ำสมุนไพร สูดหายใจเข้าปอดเป็นบางครั้ง

ภูมิแพ้ขึ้นตา (กำลังอยู่ระหว่างการรักษา) หยอดตาด้วยน้ำปัสสาวะทุกเช้า ในระหว่างวันถ้ามีการแพ้จะใช้ น้ำสกัดย่านางหยอดตา อาการแพ้ขึ้นตาลดลงไปมากไม่ถี่เหมือนเมื่อก่อน

โดยรวมแล้วใช้การปรับสมดุลร้อนเย็นของอาหาร ลด ละ เลิกอาหารพิษออกไป ดื่มน้ำส้มคั้น ควบคู่กับธรรมะเป็นหลักในการดูแลตัวเอง ดื่มน้ำปัสสาวะทุกเช้า-ก่อนนอน และชิมหลังอาหารเพื่อ

ตรวจว่าอาหารที่ท่านเข้าไปเป็นอย่างไร ร่างกายคุณซึมมากน้อยแค่ไหน อย่างไร อวัยวะส่วนไหนทำงานหนักบ้าง ส่วนยาเม็ดอื่นใช้เสริมตามอาการเป็นครั้งคราว

แรงจูงใจที่มาเป็นจิตอาสา

เริ่มเข้ามาเป็นผู้ช่วยจิตอาสาที่สวนป่านาบุญ 3 เมื่อเดือนตุลาคม 2557 จากการได้ฟังทาง Youtube ทั้งค่ายสุขภาพ และค่ายพระไตรปิฎก ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2557 และทาง www.morkeaw.net รวมถึงการเข้าค่ายสุขภาพตั้งแต่เดือนมิถุนายนถึงเดือนกันยายน ได้รู้ ได้เห็นสัมผัสถึงคุณธรรมและความจริงใจ ในการช่วยเหลือผู้คนโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนหรือผลประโยชน์ส่วนตนแต่อย่างใด ของอาจารย์หมอและทีมงานจิตอาสา หลายสิ่งหลายอย่างตรงกับชีวิตและจิตวิญญาณของเรา ประกอบกับการรักษาตัวเองจากโรคที่เป็นอยู่ก็หายแล้ว แข็งแรงทั้งกายและใจกว่าทุกช่วงชีวิตที่ผ่านมา เข้าใจและไม่มีข้อสงสัยใด ๆ ต่อการรักษาตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม

จากการเข้าค่ายนั่งฟังอย่างเดียวมา 4 ครั้งแล้ว ในครั้งต่อไปจึงขอเริ่มบำเพ็ญบุญกุศลช่วยงานและกระจายบุญของเราให้กับพี่น้องทุกท่านที่ค่าย พร้อมกับได้ฟังอาจารย์หมอบรรยายฟังซ้ำให้แน่นเข้าไปอีกทั้งด้านสุขภาพและธรรมะ โดยเฉพาะธรรมะที่อาจารย์หมอสอนเป็นทางที่เรากำลังฝึกและพัฒนาจิตวิญญาณ เพื่อไปสู่จุดหมายคือการบรรลุธรรม เป็นธรรมะที่ละเอียดลึกซึ้งที่หาฟังที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว ฟังง่าย เข้าใจง่าย ตอบข้อสงสัย ได้รู้ในสิ่งใหม่ที่เรายังไม่รู้ และทำให้เราพัฒนาจิตวิญญาณของเรา ที่กำลังฝึกอยู่ไปได้เร็วมากขึ้น เป็นองค์รวมทั้งหมดที่เราหาอยู่ และได้ความรู้ ข้อมูล เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย จากลุง ป้า พี่ น้องจิตอาสาทั้งการเข้ากลุ่มหรือนอกกลุ่ม ได้ฝึกฝนตนเองให้มีภูมิความรู้และทักษะให้มากขึ้น แน่นขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้คน ญาติพี่น้อง และดูแลตัวเอง จุดหมายของชีวิตชัดเจนแล้วเพียงแค่ ณ ตอนนี่ยังมีหน้าที่ที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่ต้องทำอยู่ เมื่อหมดบุญที่จะทำหน้าที่นี้แล้ว ก็ขอบำเพ็ญบุญกุศลร่วมกับอาจารย์หมอและทีมงานจิตอาสาจนสิ้นอายุขัย

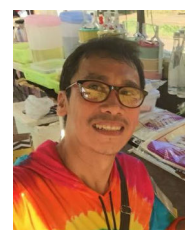
(นงนุช พาสนาโสภณ. สัมภาษณ์ 2557, ตุลาคม 24)

กรณีศึกษาที่

2.32 สรภกช จุลมุล

ชายไทย

อำเภอคีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี



อาการป่วยก่อนพบแพทย์วิถีธรรม

ตาซ้ายมีปัญหา มองไม่เห็นเส้นลายมือ ไม่สามารถแยกแยะสีได้ มีอาการคันและแสบตา

การรักษาด้วยแพทย์วิถีธรรม

หยอดตาด้วยยานางสกัด ไม่ได้หยอดทุกวันและไม่ได้หยอดให้ตาหายบอด แต่เพราะเป็นคนชอบแสบตา โคนลมเปิดพัดลมใส่หน้าไม่ได้เลย โดยชีวิตปกติพอเรียนรู้ว่ายานางสกัดใช้หยอดตาได้ เลยหยอดเพื่อแก้อาการตาแสบและหยอดเป็นบางครั้งที่แสบตา คันตา หยอดก็บ่อยอยู่เหมือนกันแต่ไม่สม่ำเสมอ เช่นบางวันสามครั้งบางวันครั้งเดียว หลาย ๆ วันครั้งอะไรแบบนี้ แต่สุดท้ายผ่านไปประมาณ 2-3 เดือนก็ทราบว่ตาที่เคยมีบอดสนิทมาสลับกว่าปีก็สว่างขึ้น มองเห็นมือตัวเองเป็นครั้งแรกมีอยู่วันหนึ่งขับรถแล้วมีนหวั่นึกว่าสายตาอาจเปลี่ยน ถอดแว่นมาเช็ดดูแล้วทดลองปิดตาซ้ายคู่ก็ปกติ แต่พอปิดตาขวาบีบ ก็ตกใจจนลูกที่ตัวเองมองเห็นมือตัวเองทำนิ้วได้โดยที่ไม่เคยเห็นมือตัวเองด้วยตาข้างซ้ายมาก่อนเลย ถึงมันยังมองเส้นลายมือไม่ชัดแต่แยกสีได้แล้ว หลังจากนั้นก็หยอดบ้าง ไม่ได้เน้นว่ามันจะหายดีหรือไม่ ก็หยอดบ้าง ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยได้หยอด เพราะคิดว่าถึงตาดีแต่จิตยังบอดอยู่ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะฉะนั้นเลยมุ่งหยอดยาที่ใจให้มากกว่าที่ตาครับ แม้นความมันยากกว่าการหยอดยาที่ตาก็ตาม จะพยายามครับ

(สรกฤษ จุลมูล. สัมภาษณ์ 2557, กรกฎาคม)

กรณีศึกษาที่

2.33 นางสาวสุสดี เจริญไวยเจตน์

หญิงไทย อายุ 39 ปี อาชีพ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

จังหวัดสมุทรปราการ

อาการหอบ



มีอาการหอบ เมื่อสัมผัสกับสิ่งที่แพ้เป็นระยะเวลานาน การดูแลรักษาเช่น วันที่ 23 พฤศจิกายน 2557 อยู่บ้านได้สักหกชั่วโมงอาการระคายคอเริ่มมา และสุดท้ายคืนแรกของการนอนบ้าน ก็หลับ ๆ ตื่น ๆ เพราะหายใจไม่สะดวก จากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีขนแมว ที่กระตุ้นการแพ้ แม้ว่าอาการครั้งนี้จะไม่หนักหนายังเดินได้ไกลอยู่ไม่เหนื่อยมาก

การดีที่ออกซ์ การอาบน้ำหรือแม้กระทั่งการก้าวขา ที่เพิ่งค้นพบว่าทำให้ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว มีลมออกตามตัวอย่างมากมาย ก็ไม่ทำให้อาการดีขึ้นเร็วเหมือนเคยทำได้ สงสัยเพราะอากาศมันหนาวขึ้น ก็มีสติกับการหายใจ และวางใจไป ตอนเช้ารีบออกจากบ้าน ในเมื่อการเอาพิษออก ยังมีประสิทธิภาพน้อยกว่าพิษที่เข้ามา ก็ต้องพยายามรับพิษใหม่ให้น้อยที่สุด

รู้จักแพทย์วิถีธรรม เพื่อนที่ทำงานที่สนใจปฏิบัติธรรมตามแนวสันตโศก แนะนำให้รู้จักแรงจูงใจที่ทำให้เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ คือ ต้องการปฏิบัติธรรมและพึ่งตนเองด้านสุขภาพแรงจูงใจหนึ่ง คือ ตอนฟังจิตอาสาพร้อมพลังร้องเพลง แรงใจเพื่อมวลชน ท่อนที่ว่า “มาเถิดกัลยาณมิตร ผ่อนเกลียวชีวิตอัน ไร้แก่นสาร” รู้สึกเลยว่าที่นี้แหละคือที่เราจะเลือกมาเป็นจิตอาสา

การดูแลตนเองตามหลักการแพทย์วิถีธรรม บางอาการอาจจะหายช้ากว่าการรับประทานยาแผนปัจจุบัน รักษาแบบแพทย์วิถีธรรมต้องใช้เวลา

กรณีของคุณพ่อ หมอสงสัยว่าพ่อจะเป็นมะเร็งตับอ่อน ต้องผ่าตัดถึงจะทำการรักษาได้ แต่ถ้าผ่าตัดอาจจะต้องพักไต เปลี่ยนวิถีชีวิต ก็เลยไม่ใช่แผนปัจจุบัน จึงต้องหาทางออกทางเลือกอื่น แต่ท่านก็ยังทำอย่างแพทย์วิถีธรรม ไม่ได้อย่างเต็มที่ จึงเห็นผลน้อย ดังนั้นปัญหาคือ ผู้ต้องการความช่วยเหลือยังไม่ศรัทธาแนวทางแพทย์วิถีธรรมอย่างมากพอ ที่จะปฏิบัติอย่างจริงจัง แนวทางแก้ไขเริ่มที่การปฏิบัติที่ตนและแนะนำคนที่ศรัทธา

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเอง คือความเชื่อมั่นในองค์ความรู้เรื่องสมคูลร้อนเย็น การละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจให้ผ่องใส

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม คือ การปฏิบัติจริงของผู้ให้การช่วยเหลือ หรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม

แนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ การลดกิเลสของจิตอาสา โดยการให้แต่ละคนตั้งระดับตามฐานของตน และมีการบันทึกการรู้สึกเลสของตนในเรื่องนั้น ๆ อย่างสม่ำเสมอ

แนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม การจัดค่ายสุขภาพค่ายย่อยในที่ต่าง ๆ การโพสต์การแบ่งปันประสบการณ์การใช้แพทย์วิถีธรรมที่หลากหลายใน Youtube เพื่อให้คนรู้จักแพทย์วิถีธรรมผ่านคนที่ปฏิบัติตามแนวทางนี้จริง

ประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก ได้พบกับสังขธรรม การไปเป็นหมู่กลุ่ม แม้มันอาจจะช้ากว่าที่ใจเราคิดแต่มันไม่เหน็ดเหนื่อย และมีโอกาสที่จะถึงจุดหมายร่วมกันมากกว่า การยอมรับในศักยภาพของคนในหมู่กลุ่มที่แตกต่างกัน ทำให้เราสุขได้เมื่อต้องเข้าไปในสิ่งที่ควรเข้าด้วยใจที่เป็นสุข

(มุสดี เจริญไวยเจตน์. สัมภาษณ์. 2557, ธันวาคม 6)

กรณีศึกษาที่

2.34 นางสาวพิมพ์ ลิ้มไพบุลย์

หญิงไทย อายุ 54 ปี อาชีพ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

เคยป่วยเป็นมะเร็งเต้านม ริดสีดวงทวาร น้ำในหูตกตะกอน กล้ามเนื้อปวดตึง



รู้จักการแพทย์วิถีธรรมได้อย่างไร มีคนรู้จักแนะนำเกมบังคับให้มา ที่สวนป่านาบุญ 1 แรงจูงใจที่ทำให้ท่านเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเห็นผลจากการปฏิบัติจริงแล้ว แก้อาการที่เป็นได้ด้วยตนเอง

เผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่น ได้เผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนโดยใช้บ้านตนเองเป็นฐานการเรียนรู้และจัดค่าย 1 วัน โดยจัดต่อเนื่องปีละ 3 ครั้ง หรือ 4 เดือน/ครั้ง

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ปัญหาการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่จะมาจากการปล่อยอาการหนักเกินไป มีแนวทางแก้ไขคือ ต้องหมั่นตรวจสอบหรือดูแลสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือ เผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่ค่อยพึ่งตน เวลามาพบจะให้ช่วยตัวผู้ป่วยเสมอ แนวทางที่ใช้แก้ไข คือจะพยายามให้ผู้ป่วยทำความเข้าใจ ถึงสาเหตุของการเจ็บป่วยและแนวทางแก้ไขปัญหาของเขาเอง

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเอง หรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม การใช้สติตามรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายแล้วรีบแก้ไขหรือปรับสมดุลร่างกาย

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือ เผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม
1.การเอาใจใส่ตนเองด้านสุขภาพที่พึ่งตน เป็นตัวอย่างให้ดู 2.ประหยัดเงินและรวดเร็วในการรักษา 3.รู้สาเหตุของการเจ็บป่วยเพราะถ้าเริ่มมีอาการก็สามารถแก้ไขได้ตรงต้นเหตุ

แนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จิตอาสาต้องฝึกการดูจิตและกิเลสของตนเองให้ทัน เห็นข้อด้อยข้อผิดพลาดของเพื่อนให้ย้อนมาดูตัวเองว่าเรามีอย่างเขาหรือไม่ มากน้อยเพียงไร ไม่เพ่งโทษผู้อื่น ส่วนวิชาการควรฝึกฝนกับหมู่กลุ่มและร่วมกิจกรรมด้วยบ่อย ๆ จะเกิดความชำนาญขึ้นเรื่อย ๆ

แนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม ควรจัดค่ายย่อย 1 วันในแต่ละจุดหรือฐานที่อาสาให้พื้นที่ตามองค์ประกอบ (เพื่อเอื้อให้คนที่ไม่มีเวลาไปค่ายหลายวัน) เดือนละครั้งแบบเวียนกันจัด ออกสื่อต่าง ๆ จัดค่ายในสถานศึกษาต่าง ๆ

ประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก ได้ฝึกความอดทนไม่ตามใจกิเลสตน ฝึกการมีสติ ได้บำเพ็ญช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

(สายพิมพ์ ลีมีไพบูลย์. ตัมภายณ. 2557, กรกฎาคม)

กรณีศึกษาที่

2.35 นางสาววิภาวัลย์ ถนัดธรรมกุล

หญิงไทย อายุ 59 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร



อาชีพ ค้าขายยางสังเคราะห์เคมีภัณฑ์ยาง

รู้จักการแพทย์วิถีธรรม จากการบอกเล่าของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธรุ่นพี่ แรงจูงใจมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เกิดจากครอบครัวรู้จักอาจารย์หมอเขียว ท่านเป็นคนที่เสียสละ ท่านตั้งตนจากแรงกาย แรงใจ แรงทรัพย์ โดยไม่คิดหวังสิ่งใดขอเพียงผู้เข้าค่ายมา และหายจากโรคภัยไข้เจ็บ

ปัญหาอุปสรรค ในการดูแลตนเองและพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คนทั่วไปไม่เข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรม

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น และการเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม ท่านที่มาศึกษาไม่ได้กลับไปทำอย่างต่อเนื่อง ขาดการติดต่อ และมีใจที่ไม่มั่นคงในการดูแลรักษาสุขภาพ

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองพึ่งตนเองตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เกิดจากความเชื่อมั่น การลงมือปฏิบัติตั้งใจในการปฏิบัติโดยไม่ย่อท้อ อดทน และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเคยชินเป็นปกติ เมื่อประสบสำเร็จแล้วก็ยังคงปฏิบัติตนตามเช่นนี้อีกต่อไป

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือการเผยแพร่ความรู้ทางการแพทย์วิถีธรรม เกิดจากใจที่พร้อมจะให้โดยไม่หวังผล หายก็เป็นโชคดีพันทุกซ์ ไม่หายก็เป็นการชดใช้กรรม แต่เราผู้ให้ต้องบริสุทธิ์ใจ ตั้งใจให้ความช่วยเหลือด้วยใจจริง และยินดีเสียสละเวลา ให้กับผู้ต้องการความช่วยเหลือ เปิดเผยจริงใจ บอกผลดีผลเสียเท่าที่เราสามารถทำได้ให้ผู้อื่นหมดความสงสัย และกังวลเพื่อจะได้ปฏิบัติอย่างมีความรู้ ความสุขใจที่ได้มีสุขภาพดีขึ้น

แนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ควรมีการสรุปงาน สรุปใจโดยมีอาจารย์เป็นประธานและให้คำชี้แนะเสริมในส่วนพร่อง เติมเต็มในส่วนที่ขาด

แนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม ควรทำแบบค่อยๆ จาลอง เพราะเป็นสถานที่กว้างขวาง มีความสงบร่มรื่น และมีสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อม

ประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก ได้พบความอดทน เห็นสังขธรรม จากความคมของเศษหิน และความร้อนเย็นของพื้นถนนที่ได้เดินผ่าน เห็นความไม่เที่ยงของ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง นุ่ม คม ระคายเคือง ของพื้นถนน เหมือนความทุกข์จากการ ไม่ได้ตั้งใจ ร้อนรน จิตใจ แข็งกร้าว โกรธเกรี้ยว ไม่พอใจ ชัดเคื่อง

(วิภาวัลย์ ถนัดธรรมกุล. สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม)

กรณีศึกษาที่

2.36 นายจรงค์ศักดิ์ ถาวรพานิช

ชายไทย อายุ 63 ปี Web Design and Development

ประเทศสวีตเซอร์แลนด์

เป็น โรคความดันโลหิตสูงมารวม 10 ปี ต้องเข้ารับการรักษาด้วยยาตลอดเล็ดลอดตั้งแต่เมื่อปี 2553 ต้องกินยาความดันสูงเป็นประจำ

รู้จักการแพทย์วิถีธรรมโดยได้รับการแนะนำจากเพื่อน และเข้ามาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพราะเห็นคุณประโยชน์และเชื่อมั่นในหลักการและวิธีการของยา 9 เม็ด อยากช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์ จากโรคที่เขาเป็นอยู่

นำประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าค่ายหมอเขียวไปเผยแพร่ให้คนในครอบครัวก่อน แล้วกระจายออกไปในหมู่ญาติและเพื่อนฝูงได้ถ่ายทอดความรู้ให้ภรรยาและลูก ภรรยาป่วยเป็นโรคกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะอักเสบมาหลายปี ได้ผ่าตัด ทำกายภาพบำบัด รวมทั้งการฝังเข็ม แต่อาการไม่หาย เวลาเป็นจะเจ็บปวดภายในมาก ได้ทดลองกินอาหารปรับสมดุล ดื่มน้ำย่านาง และทำกัวซา ประมาณ 3 สัปดาห์ รู้สึกอาการดีขึ้นบ้างถ้าทำต่อเนื่องต่อไปคงจะช่วยให้ดีขึ้นอีก

ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติตัวตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม คือมีปัญหาเรื่องจัดหาวัตถุดิบ เช่นสมุนไพร การบังคับควบคุมตนเองให้หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกาย การหาเวลาออกกำลังกายเป็นประจำ

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ จะต้องบังคับตนเองให้ปฏิบัติตามวิถีทางของแพทย์วิถีธรรมอย่างสม่ำเสมอ การกินอาหารสุขภาพที่ปราศจากความอโรย หรืออโรยน้อยเป็นประจำทุกวัน อาจทำได้ยาก เวลาที่ใช้ก็มีส่วนสำคัญ

แนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม คิดว่าต้องจัดให้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์เป็นประจำเพื่อกระตุ้นให้ตื่นตัวอยู่เสมอ

(จรงค์ศักดิ์ ถาวรพานิช. บันทึก. 2558, ธันวาคม 20)

กรณีศึกษาที่

2.37 นางรวีวรรณ อนุสรณ์ทรางกูร

หญิงไทย อายุ 48 ปี อาชีพ แม่บ้าน

ประเทศสหรัฐอเมริกา



สุขภาพป่วยบ้างในบางครั้ง ส่วนใหญ่เป็นไข้น้ำ (ภูมิแพ้ในหน้าหนาว)

รู้จักกับการแพทย์วิถีธรรม นำเป็นผู้แนะนำและเข้ามาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพราะต้องการรู้จักวิธีดูแลตัวเอง รู้จักวิธีช่วยเหลือคนที่เรารักครอบครัวและเพื่อนมนุษย์ และอยากทำความดีได้เสียสละทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์บ้าง

เผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่น โดยสอนการดีที่ออกซ์ฮาสมุนไพรมะพร้าวที่ใช้ดีที่ออกซ์ การกดจุดลมปราณ

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ เรื่องการทำน้ำสมุนไพรมะพร้าวที่เย็นสด เพราะในนิวเจอร์ซีย์ หาใบย่านาง (สด) ยากมาก ต้องสั่งซื้อจากรัฐอื่น การปลูกต้นย่านาง ก็ยากพอควร ใบไม่ค่อยขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงหน้าหนาว

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม คือ การไม่ปรับเปลี่ยนนิสัยการกิน การดำรงชีวิตการทำงาน และชอบให้คนอื่นช่วยมากกว่าที่จะช่วยเหลือตัวเอง แนวทางแก้ไขคือ แนะนำให้เขาช่วยเหลือตัวเอง ให้รู้จักคุณหมอเขียวและยา 9 เม็ด แนะนำเวบไซด์คุณหมอเขียว ให้เขาศึกษาเพิ่มเติม

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ต้องมีความซื่อสัตย์และรักตัวเอง พึ่งร่างกายเราว่าต้องการอะไร และให้เวลากับร่างกายและจิตใจเราบ้าง ทำให้เป็นนิจ (นิสัย) และรู้จักพอให้เป็นวางให้ได้กับความวุ่นวายรอบข้าง

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม คือ พลังความดีความปรารถนาดี ความสามัคคี ความจริงใจ ค่าของความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน

รูปแบบหรือแนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ควรพัฒนาจิตอาสาโดยให้จิตอาสาทำตนให้เป็นอย่างที่ดี ดีทั้งร่างกายและจิตใจ และจิตอาสาต้องรับฟังความคิดเห็นคนอื่น และพร้อมที่จะลดอดีตตัวเอง ปรับปรุงตัวเองให้ดีพร้อม รูปแบบอาจมีการจัดกลุ่มจิตอาสา มีการประชุมเป็นกลุ่มย่อย ๆ เป็นครั้งคราว

รูปแบบหรือแนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม ควรเผยแพร่ทางสื่อคอมพิวเตอร์ เพราะเข้าถึงได้ง่าย และควรมีการเผยแพร่เอกสารแพทย์วิถีธรรมไปทุกโรงพยาบาล จะได้เข้าถึงผู้ป่วยได้

การแพทย์วิถีธรรมควรมีเทคนิคใดเพิ่มเติมจาก 9 ข้อที่มีอยู่เดิม คือ เทคนิคการซ่อมตาย เพราะทุกคนต้องตายแต่จะตายอย่างไร ? วางใจอย่างไรเมื่อถึงวันนั้น

ประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก ทำให้ฝึกความอดทน การชนะใจตนเอง ลดอดีตตัวตน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

(รวิวรรณ อนุสรณ์ทรงกูร. บันทึกลง. 2558, ธันวาคม 20)

กรณีศึกษาที่

2.38 นางวันทนา อรรถวัฒน์

หญิงไทย อายุ 62 ปี อาชีพ ค้าขายอาหารไทย

ประเทศสหรัฐอเมริกา

สุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี

แรงจูงใจที่ทำให้ท่านเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้เห็นความร่วมมือกันอย่างมีคุณภาพของทุกท่านที่มีอุดมการณ์เดียวกัน

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม ขณะนี้การที่มีผู้สามารถดูแลตนเองโดยแพทย์วิถีธรรม ตามจำนวนที่มีอยู่อาจจะอยู่ในวงไม่กว้างมาก ในสังคมไทยปัจจุบันมีเทคโนโลยีใหม่ ๆ น่าจะนำมาใช้ให้เกิดความน่าสนใจและเห็นประโยชน์ต่อคนในครอบครัวของผู้่านี่นั้น ๆ

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ การเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มและรับฟังประสบการณ์จากเพื่อนร่วมกลุ่มทำให้เกิดความเชื่อมั่นในวิธีการ นอกจากนี้การได้ดูได้ฟังการบรรยายทั้งจากอาจารย์หมอเขียวและบรรดาจิตอาสาที่มีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจเป็นวิธีน่าจะได้ผลดี เพราะคนสามารถเปิดหูฟังและทำความเข้าใจได้อย่างเต็มที่

แนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม ยูทูปเป็นช่องทางที่ดีมาก การเผยแพร่ เห็นได้ชัดสำหรับคนที่อยู่ไกล จะดีมากกว่านี้ ถ้ามีรูปแบบเพื่อสำหรับคนรุ่นใหม่ที่ชอบความทันสมัย

(วันทนา อรรถวัฒน์. บันทึกลง. 2558, ธันวาคม 20)

กรณีศึกษาที่

2.39 นายวิริยะ ลิ่มม่น

ชายไทย อายุ 39 ปี อาชีพรับราชการ

จังหวัดราชบุรี

เป็นภูมิแพ้ใช้หวัดเจ็บคอ



รู้จักการแพทย์วิถีธรรม ตั้งใจหาสถานที่เรียนพระไตรปิฎก และขอศึกษาเรื่องสุขภาพ จึงอยากศึกษาคุณ แรงจูงใจที่ทำให้ท่านเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ รับรู้ถึงคุณงามความดีที่หม่อมวล ตั้งใจปฏิบัติจึงสนใจมาก ๆ

เผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่น เช่น เคยชุกักขาผู้ป่วยที่ไอเรื้อรังราว 2 สัปดาห์แล้วอาการดีขึ้นในวันถัดไป ถึงขั้นหายไอ “คำพูดของผู้ป่วยเอง”

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ควรวางรูปแบบในการเผยแพร่แพทย์วิถีธรรมเพื่อให้เอื้อต่อการใช้งานจริง เรียบเรียงสื่อเดิมที่ใช้ในการเผยแพร่ โดยยึดเนื้อหาจากตำรา อ.หมอเขียว และจัดกิจกรรมเผยแพร่อย่างต่อเนื่อง ทั้งกลุ่มย่อย การทำงานระดับภูมิภาค เพื่อพัฒนางานเผยแพร่เชิงรุกอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทนั้น ๆ

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คิดว่าทุกอย่างเกิดจากวิบากของแต่ละบุคคลและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของผู้ที่นำไปใช้จริง

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือ เผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม ถ้าทุกภาคส่วนร่วมสนับสนุนจะไปได้รวดเร็ว และการทำงานอย่างหนักของจิตอาสาฯ ที่พยายามบำเพ็ญจะเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญ นอกจากนี้อาจพิจารณาจากหน่วยงานราชการ ที่มีหน้าที่บทบาทโดยตรง เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ ที่กระจายกันอยู่ทั่วประเทศ พ่วงไปกับทีมงานในแต่ละภูมิภาค เพื่อเข้าไปเจาะกลุ่มหน่วยงานอิสระที่ทำงานด้านสุขภาพ เช่น สปสช.ของแต่ละตำบล (งบประมาณสิ่งของ ฯลฯ) จะได้ใช้ระบบราชการหรือกึ่งราชการเป็นเครื่องมือบ้าง (มักพูดว่าระบบราชการเป็นปัญหา) แก่ที่ปมนี้ไ้งานเดิน ทุกฝ่ายจะงู่มือกันเข้ามา และเมื่อเขาเข้ามาเขาก็จะรู้เองว่างานเราทำได้แล้วคืออะไร และ ให้ชุดทำงานพิเศษนี้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในหมู่กลุ่ม ๆ ก็จะได้เรียนรู้ช่องทางในการทำงานเพิ่ม

(วิริยะ ลิ่มม่น. บันทึก. 2558, ธันวาคม 20)

กรณีศึกษาที่

2.40 นางศิริขวัญ แซ่ลิ้ม

หญิงไทย อายุ 39 ปี อาชีพพยาบาลวิชาชีพ

โรงพยาบาลโรคผิวหนังเขตร้อนภาคใต้ จังหวัดตรัง

เป็นโรคกรดไหลย้อน ผ่าตัดนิ้วที่ท่อไต อ่อนเพลียหนักเนื้อหนักตัว



รู้จักการแพทย์วิถีธรรมจาก อาจารย์สร้อยสุวรรณ พรหมสังข์ อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิตรัง

แรงจูงใจมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เนื่องจากพบความผาสุกที่ตนอย่างแท้จริง เบิกายสบาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก จึงอยากช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

เผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยผู้ป่วยสะเก็ดเงิน SLE ผื่นลมพิษ พบว่าเมื่อใช้แพทย์วิถีธรรม ควบคู่กับการรักษา (ซึ่งแพทย์แผนปัจจุบันยังไม่ยอมรับ) อาการดีขึ้นอย่างรวดเร็วมาก

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ เรายังลดกิเลสได้ช้า

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม หากเรลดกิเลสได้น้อย ทำให้การบำเพ็ญกุศลยังติด ๆ ขัด ๆ คือบุคคลทั่วไปในวงการแพทย์ยังไม่ยอมรับในหลักการดำเนินงานลำบากมาก ส่วนใหญ่มักจะขอ Paper ยืนยัน แนวทาง คือ ลดกิเลสให้ได้มากที่สุด

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ ลดกิเลสและบำเพ็ญกุศลให้ยิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อเราดีพอผาสุกที่ตนจริงทุกอย่างจะตามมาให้เราช่วยเหลือ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม

แนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ควรหมั่นประชุมกัน ทบทวนธรรม ฟังธรรม สนทนาธรรมหลังกิจกรรมบำเพ็ญ เพราะเมื่อทุกคนเข้าใจในเรื่องกรรมแล้ว จะสามารถลดกิเลสตนเองได้ในทุกขณะที่มีลมหายใจ และเกิดความผาสุกจริง แล้วทุกอย่างจะมาให้บำเพ็ญเอง

แนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม 1. ควรเผยแพร่ผ่านสื่อต่าง ๆ เพราะยุคนี้เป็นยุคทันสมัย อีกทั้งที่ทำอยู่มีคนสนใจและนำไปปฏิบัติเป็นจำนวนมาก 2. ผ่านหน่วยงานสาธารณสุขในระดับกระทรวง กรม ระบบการศึกษาเพราะประชาชนจะผ่านระบบเหล่านี้แทบทุกคน 3. ผ่านตัวจิตอาสา เพราะจะเป็นแรงดึงดูดได้อย่างดีในการทำความผาสุกที่ตนอย่างแท้จริง นี่คือการแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลกันตอนเป็น ๆ

ข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก คือการทำอานาปานสติ บนสติปัญญา 4 เมื่อผัสสะกระทบ คือ แท้กระทบถนนยางมะตอยร้อนมาก ใจร้อนไหม ทุกข์ไหม

(ศิริขวัญ แซ่ลิ้ม. บันทึก. 2558, ธันวาคม 20)

กรณีศึกษาที่

2.41 นางสาวสมฤทัย รุจิราวโรดม

หญิงไทย อายุ 41 ปี อาชีพเคยเป็นครู

จังหวัดชลบุรี

อาการร่างกายอ่อนเพลียตาแห้ง ปวดเมื่อย



รู้จักการแพทย์วิถีธรรมโดย เคยได้ยินเพื่อนพูดถึง

แรงจูงใจที่ทำให้ท่านเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ คือ อยากส่งต่อสิ่งดี ๆ ที่ได้รับจากคุณหมอและจิตอาสาที่เคยบริการเราให้ผู้อื่นต่อไป

เผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่น

- ทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดไปให้เพื่อนบ้านที่เขาเป็นเบาหวาน ไขมัน ไต ได้ดื่ม ผลทำให้หายอ่อนเพลียสดชื่นขึ้น

- กัวชาหลังให้คุณยายที่อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ทานอาหารไม่ลง ผลมีกำลัง สดชื่น เบากาย

- แนะนำยา 9 เม็ดให้ลูกหลานที่ดูแลผู้ป่วยนำไปทำให้ผู้ป่วย ผลทำให้ทั้งครอบครัวมีสุขภาพดีขึ้น และมีความสัมพันธ์ในครอบครัวมากขึ้นจากกิจกรรมยา 9 เม็ด

- ร่วมกับกลุ่มบูรพาภคาลัย จัดบุททำกายสุขภาพเป็นประจำทุกเดือน

- มาร่วมกายสุขภาพที่สวนป่านาบุญ 3 เป็นครั้งคราว

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือฟังตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม มีกิเลสมาก ขี้เกียจทำกับข้าว ขี้เกียจออกกำลังกาย ฯลฯ

แนวทางแก้ไข ไปร่วมกับหมูกุุ่มให้มากขึ้น ฟัง อ่านบรรยายของคุณหมอ จะทำให้ลดกิเลสตนเองและมีกำลังใจ

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม ส่วนใหญ่ทุกคนมักจะบอกว่าไม่มีเวลาทำ ให้ทำให้เหนื่อย แนวทางแก้ไขช่วงแรกก็ทำให้เท่าที่เราถือถือได้ พอเขารู้สึกเห็นผล ก็ฝึกให้ทำเองหรือฝึกให้ลูกหลาน คนรอบข้างผู้ป่วยเรียนรู้อา 9 เม็ด นำหนังสือ สื่อซีดีไปให้ดูและคอยติดตามซักถามเสมอ ๆ

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือฟังตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม เป็นวิธีการที่ประหยัด ใช้ง่ายเห็นผลเร็ว มีการจัดกายสุขภาพมาก

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือ เผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม เป็นวิธีการที่ประหยัด ใช้ง่ายเห็นผลเร็ว มีกายสุขภาพจำนวนมาก

แนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ควรบำเพ็ญบุญกับหมู่กลุ่มและฟังคุณหมอให้มาก เพราะพลังจากหมู่กลุ่มจะช่วยให้อินทรีย์ของเราแข็งแรงขึ้น ได้ปัญญาจากบรรยายของคุณหมอ จิตอาสา ช่วยซ่อมสุขภาพของเพื่อนจิตอาสาด้วยกัน
(สมฤทัย รุจิราวโรคม. บันทึก. 2558, ธันวาคม 20)

กรณีศึกษาที่

2.42 นางสาวสมศรี วณิชชาสกุลบุตร
หญิงไทย อายุ 53 ปี อาชีพ รับจ้าง (ที่ปรึกษา)
จังหวัดกรุงเทพมหานคร



ผ่าตัดนิ้วมือล็อก 3 นิ้ว เอ็นโคนนิ้วมือด้านในบวม นิ้วทั้ง 8 แฉงในตอนเช้าก่อนลุกจากที่นอน กล้ามเนื้อโคนนิ้วโป้งถึงข้อมือบวม ปวดไหล่และสะบักทั้งสองข้างแฉง หัวเข่าซ้ายมีอาการปวดเมื่อลงบันได ปวดโคนนิ้วโป้งเท้าข้างขวา กรนเสียงดัง ปัสสาวะกลางคืน หูข้างซ้ายอักเสบบวมเป็นครั้งคราว รูจมูกข้างซ้ายมีการอักเสบเป็นแผลเป็นครั้งคราว ถ่ายแล้วมีเลือดสีแดงออกเป็นครั้งคราว ตาขวามีโย (โปรตีน) เล็กน้อย

รู้จักการแพทย์วิถีธรรมจาก กลุ่มเพื่อนเกษตกรอินทรีย์ที่มาเข้าค่ายมุกดาหาร แล้วเล่าให้ฟังแรงจูงใจที่ทำให้มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เชื่อว่าหมอที่ดีที่สุดคือตัวเราเอง และการป้องกันปัญหาดีกว่าการแก้ปัญหา ต้องการเรียนรู้ และช่วยเหลือคนที่ไม่มีความรู้เข้าถึงบริการทางการแพทย์ที่มีคุณภาพ เห็นค่าบริการทางการแพทย์ที่มีแนวโน้มพุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง รับรู้การตายด้วยมะเร็งที่เพิ่มขึ้น ต้องการทำตนเป็นตัวอย่างให้สมาชิกในครอบครัว ในการดูแลสุขภาพ

การเผยแพร่แพทย์วิถีธรรมช่วยเหลือผู้อื่น คือชวนเพื่อนเข้าค่าย ทุกที่ที่มีโอกาสก็จะแบ่งปันน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดที่ตัวเอง บอกพืชที่ใช้ และให้ดินและกิ่งพันธุ์ บอกวิธีทำ เก็บดื่ม ประโยชน์ ที่ทำให้ประจำคือให้เพื่อนร่วมงานและคนในครอบครัว

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือฟังตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม จิตใจที่ร้อนรนกังวล อยากหายไว ๆ

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือ เผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม คนต้องการหายไว ๆ ไม่ปรับเปลี่ยนอาหาร

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม การมีพื้นที่และเวลาปลูกพืชสมุนไพร พืชอาหาร ไม้กิน แช่ พอก ปรับสมดุลเอง มีหมูกุ่มแบ่งปัน ประสบการณ์การรักษาและเพิ่มศรัทธา ศึกษาฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อให้มีสติมั่นคง ไม่ร้อนรน ไม่เร่ง หาย ไม่ติดดี ไม่ถูกปริมาณ งานปัญหาและสภาวะการทำงานเพื่อหารายได้เข้าครอบ ทำให้เครียด ไม่รู้พักไม่รู้เพียร

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือ เผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม ความแพร่หลายของแพทย์วิถีธรรม และกรณีผู้ป่วยที่ใช้แพทย์วิถีธรรม. ได้ผลยิ่งมากยิ่งสร้างกระแส ให้ผู้อื่นศรัทธา

(สมศรี วนิชาสกุลบุตร. บันทึก. 2558, ธันวาคม 20)

กรณีศึกษาที่

2.43 นางสาวณัฐมน วงศ์ภักดี

หญิงไทย

จังหวัดนนทบุรี

กรวยไตอักเสบ



ตนเองเป็นกรวยไตอักเสบ อาการเริ่มต้นด้วยไข้สูงมาก ปวดบั้นเอวด้านขวาเล็กน้อย ปวดเมื่อยเนื้อตัว เมื่อไข้สูงมาก ๆ ตีกลับเป็นเย็น มีอาการหนาวสั่น ปวดศีรษะรุนแรงมาก สาเหตุที่ทราบว่าการกรวยไตอักเสบ หลังจากป่วยมา 1 คืน รุ่งเช้าตัดสินใจไปพบแพทย์เพื่อตรวจให้รู้ว่าเป็นอะไร ผลการตรวจคือกรวยไตอักเสบ หมอขอให้พักรักษาตัวที่โรงพยาบาล แต่ขอกลับบ้านโดยยอมรับยาเพื่อให้หมดปัญหากับหมอ

กลับบ้านมาดูแลโดยใช้เทคนิค 9 ข้อ ดังนี้คือ ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด (ย่านาง ใบเตย อ่อมแซบ) เพื่อปรับสมดุล ได้แช่มือแช่เท้าโดยใช้กากสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด เถาวัลย์เปรียงให้เดือด 20 นาที แช่มือเท้า 3 นาที พัก 1 นาที ทำ 3 ชุด ได้ทำดีที่ออกซ์ด้วยน้ำดื่มสมุนไพรฤทธิ์เย็น ผสมน้ำธรรมชาติ (อุณหภูมิห้อง) และเช็ดตัวด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทำกัวซาบริเวณแผ่นหลัง ศีรษะ สะโพกกดจุดลมปราณ รับประทานอาหารปรับสมดุล (ข้าวต้มใส่เกลือเล็กน้อย) พิจารณาเทคนิค ทำให้หายโรคเร็ว คือไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล

จากการดูแลสุขภาพด้วยตนเองด้วยเทคนิค 9 ข้อมาตั้งแต่เดือนมกราคม 2556 ถึงปัจจุบัน รวม 2 ปี ผลที่เกิดขึ้นคือร่างกายแข็งแรง เจ็บป่วยบ้างแต่ไม่ต้องพบแพทย์ น้ำหนักลดลงจาก 61 กิโลกรัม เหลือ 48 กิโลกรัม รู้เพียรรู้พัก คือทำงานตามกำลังและความเหมาะสม เมื่อถึงเวลาพักก็พัก

ถึงเวลาทำงานก็ทำเต็มที่ และพอใจกับผลของงาน เมื่อตัวเองปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อจนสุขภาพแข็งแรง ได้แนะนำแก่เพื่อน ๆ ญาติพี่น้อง และแจกหนังสือ โดยแนะนำจากสิ่งที่ทำได้ง่ายก่อน คือ การดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดเพื่อปรับสมดุล การดื่อก็อกซ์ การกัวซา ซึ่งส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ ส่วนการรับประทานอาหารเพื่อปรับสมดุล (กินจืด ลดเครื่องปรุง ลดเนื้อสัตว์) ส่วนใหญ่ปฏิบัติไม่ได้ จึงแนะนำให้ไปเข้าค่ายสุขภาพ เพื่อเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ซึ่งทางสังคมมีปฏิริยาทำที่ต่อเรา คือ ชื่นชมที่เราปฏิบัติตนได้ บางคนบอกว่าผมเกินไป เพื่อนบ่นในตอนแรก ๆ ว่าเราเรื่องมากเพราะไม่กินอาหารอย่างที่เพื่อนกิน เรากินผักไม่กินเนื้อสัตว์ และกินมือเดียว ทำอาหารเอง แกรมเราลดการแต่งตัวมาุ่งผ้าถุงไปทำงาน ไม่แต่งหน้า ใหม่ ๆ มีคำพูดก่อนและอยู่บ่อย ๆ พอนาน ๆ เพื่อน ๆ เริ่มชิน (คงทำใจได้) ละเว้นให้เราเป็นเพื่อนพิเศษหนึ่งคน ชื่นชมแต่ให้ทำตามทำไม่ได้

เคยเป็นโรคมุมิแพ้ ภาวะแพ้ปัสสาวะอักเสบ เป็นไข้ทุกครั้งก่อนมีประจำเดือน ปวดเมื่อยไหล่ บ่า คอ สาเหตุเนื่องจาก ทำงานกับคอมพิวเตอร์ และอยู่ในห้องแอร์ดื่มน้ำน้อย

รู้จักแพทย์วิถีธรรมจากเพื่อนชาวอโศก และอินเตอร์เน็ต

อยากศึกษาธรรมะที่ถูกตรงจากหมอเขียว และเป็นการตอบแทนบุญคุณของแพทย์วิถีธรรม ที่สอนวิถีดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ทั้งตนเองและสมาชิกในครอบครัวดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้ (ด้วยประสบการณ์ที่สามารถดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย และดูแลมารดาให้หายจากโรคความดันโลหิตสูง ไช้มันในเส้นเลือดสูงจนไม่ต้องกินยาอีกต่อไป)

ได้แนะนำ ยา 9 เม็ดด้วยวาจา สือหนังสือ และบางครั้งสาธิตวิธีการใช้ยา 9 เม็ด รวมทั้งแนะนำให้ไปเข้าค่ายสุขภาพด้วย กรณีนางสมบุรณ์ ธาณิรัตน์ (เพื่อนร่วมงาน) เป็นผู้ป่วยโรคมะเร็ง ซึ่งผ่านการรักษาด้วยเคมีบำบัด (คีโม) แต่ยังไม่หายขาด อาการที่เป็นคือตัวบวม เท้าบวม นอนไม่หลับ (นอนดึกมาก) ได้แนะนำในเบื้องต้นให้ทานน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด และได้ทำกัวซาบริเวณแผ่นหลัง และพอกทาทาที่บวมให้ (ส่วนการดื่อก็อกซ์ ผู้ป่วยทำเป็นประจำอยู่แล้ว) ผลจากการกัวซา บริเวณแผ่นหลังเป็นสีม่วงเข้ม ขาที่พอกทาทาบวมลง ทำให้ผู้ป่วยหลับสบายทั้งคืน และผู้ป่วยได้ไปเข้าค่ายสุขภาพที่กาญจนบุรี เมื่อมิถุนายน 2556 ตลอดเวลาที่เข้าค่ายฯ ผู้ป่วยไม่ค่อยสบายนัก วันสุดท้ายกลับบ้านมีการอาเจียน รับประทานอาหารเข้าไปก็อาเจียนออกจนหมด สิ่งที่ดีได้ คือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด และน้ำปัสสาวะเท่านั้น และนอนพักผ่อน วันรุ่งขึ้นผู้ป่วยรู้สึกสดชื่น และเป็นวันที่ต้องไปพบแพทย์ ผลตรวจเลือดปรากฏว่า ค่ามะเร็งปกติไม่ต้องรับยา

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองในระยะแรกขาดความมั่นใจในตนเองในการใช้เทคนิค 9 ข้อเพราะยังไม่มีประสบการณ์ ความรู้ความเข้าใจยังมีน้อยแต่มีความมั่นใจว่าถ้าทำได้ถูกต้องและสามารถปรับร่างกายให้สมดุลร้อนเย็นได้อาการที่เกิดขึ้นน่าจะหาย แนวทางแก้ไขเมื่อตนเองป่วย

คือปฏิบัติตามเทคนิค 7 ข้อ โดยแก้ไขไปตามอาการของร่างกาย และดูแลจิตใจด้วย เทคนิค ข้อ 8 และ 9 จนสามารถแก้ไขอาการป่วยได้ (ป่วยเป็นกรวยไตอักเสบ ใช้เวลา 2 วัน)

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่นค่อนข้างยุ่งยาก เนื่องจากเขายังไม่มีความรู้ความเข้าใจในหลักการแพทย์วิถีธรรม ต้องใช้เวลาในการอธิบายพอสมควรและบางเทคนิคต้องสาธิตให้ดู แนวทางในการแก้ไขคือ แจกหนังสือและซีดีการบรรยายคำยอสุขภาพของหมอเขียวและบางครั้งลงมือช่วย เช่น สอนทำน้ำสมุนไพรรุทธีเย็นสด กัวชา ดิที่อกซ์และชักชวนให้ไปเข้าค่ายสุขภาพ

ความสำเร็จในการดูแลตนเองตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ ความศรัทธาความเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า ความมั่นใจในหลักการแพทย์วิถีธรรม ต้องมีหม่อมวลและมีความต่อเนื่อง คือมีเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว คอยเป็นกำลังใจ กระตุ้นเตือน

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น คือ ความเป็นคนมีจิตใจดีเป็นพื้นฐานในตนเองอยู่แล้ว และค่ายพระไตรปิฎกที่สร้างจิตใจที่ดีงามอยากทำความดีอยากเสียสละ โดยเน้นหนักที่การปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่าง

ในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ควรเป็นผู้ผ่านค่ายพระไตรปิฎก และควรมีการฝึกฝนด้วยหลักสูตรวิทยากรแพทย์วิถีธรรม จนสามารถให้คำแนะนำผู้ป่วย หรือเป็นวิทยากรได้ และควรมีการขึ้นทะเบียนจิตอาสา และมีการอบรมการปฏิบัติตนในฐานะจิตอาสา เพราะจิตอาสาต้องเป็นแบบอย่างให้กับผู้ป่วย หรือผู้ที่มาเข้าค่ายสุขภาพ

แนวทางในการเผยแพร่แพทย์วิถีธรรมต้องมีการสร้างงานทุก ๆ ครั้งที่มีการจัดค่ายฯ และส่งรายงานผลการจัดค่ายฯ เข้าสู่ศูนย์กลางเพื่อจะได้รับความป็นไปของการจัดค่ายฯ ทุก ๆ ค่าย ฯ และควรเริ่มพัฒนาการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรมทางสื่อต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ทิวี วิทยุ

เทคนิค 9 ข้อ ในการปฏิบัติจริง ๆ อาจไม่ครบทั้ง 9 ข้อ ในการเจ็บป่วยแต่ละครั้ง อาจหายได้ตั้งแต่เริ่มใช้เม็ดแรกแล้ว

การเรียงลำดับนี้ใช้ในการอบรม 1 วัน ภาคเช้า ผู้มาเข้าอบรมมาไม่พร้อมกัน จึงใช้ยาเม็ดที่ 4 ก่อน เพื่อเป็นการรอกันเสร็จจากนี้ผู้เข้าอบรมน่าจะพร้อมกันแล้ว จึงตามด้วยยาเม็ดที่ 5 และ 1 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงสมุนไพรรุทธีเย็นฤทธิ์ร้อนชนิดต่าง ๆ แล้วจึงตามด้วยยาเม็ดที่ 7 ซึ่งน่าจะเป็นเวลาก่อนรับประทานอาหารเที่ยง ซึ่งขั้นตอนนี้ให้ผู้เข้าอบรมได้ทราบเรื่องการเลือกผักผลไม้ฤทธิ์เย็นฤทธิ์ร้อน การปรุงอาหารและเทคนิคการรับประทาน รวมทั้งการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเสร็จแล้วก็พิจารณาอาหารและไปปรับรับประทานอาหารได้พอดี ภาคบ่าย เริ่มยาเม็ดที่ 6 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมไม่ง่วงนอน และตามด้วยยาเม็ดที่ 2 และ 3 แล้วสรุปจบด้วย ยาเม็ดที่ 8 และ 9 เป็นอันเสร็จสมบูรณ์ ในการอบรมค่าย 1 วัน

(ณัฐมน วงศ์ภักดี, สัมภาษณ์, 2557, ธันวาคม 13)

กรณีศึกษาที่

2.44 นางสาวพนาวรรณ ระวีโรจน์

หญิงไทย อายุ 41 ปี อาชีพ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

จังหวัดมุกดาหาร

อาการออฟฟิศซินโดรม



ประวัติก่อนมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

เคยทำงานบริษัทส่งออกต่างประเทศ ซึ่งเป็นบริษัทต่างชาติที่ถือว่าเป็นอันดับหนึ่ง ด้านการส่งออกผ่านทางอากาศ มีสาขาอยู่ประมาณ 227 ประเทศทั่วโลก ลักษณะงานบริการต้องให้การบริการที่ดีเลิศต่อลูกค้า และทำงานด้วยความรวดเร็วกระชับฉับไว ทันการณ์ ตรงต่อเวลา รับผิดชอบสูง ห้ามเกิดการผิดพลาดเพราะนั่นหมายถึงชื่อเสียงของบริษัท และความสูญเสียทั้งเงินและเวลาที่เกิดขึ้น ต้องแก้ปัญหาและตัดสินใจรวดเร็ว การทำงานส่วนใหญ่ทำงานด้วยระบบคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์ เพราะฉะนั้นวันหนึ่ง ๆ ต้องอยู่กับคอมพิวเตอร์ไม่ต่ำกว่า 8 ชั่วโมง และต้องรู้ข้อมูลข่าวสารจากทั่วโลกเพราะทุกข้อมูลที่มีผลกระทบต่อการทำงาน เราต้องทำงานแบบโปรแอกทีฟเพื่อหาทางป้องกันปัญหาก่อนที่จะเกิดขึ้น พอทำงานได้ประมาณ 6 ปี ก็เกิดความเบื่อหน่ายเพราะชีวิตประจำวันอยู่กับเทคโนโลยีที่ทันสมัย และความรีบเร่งตลอดเวลา ก็เลยอยากจะพัก

เริ่มมีอาการไม่ค่อยสบายจากการทำงานที่เรียกว่า ออฟฟิศซินโดรม จึงคิดว่าถ้าเราหาเงินมามาก ๆ และต้องมาป่วยและเอาเงินที่ได้ไปให้หมอก็คงไม่ดี และเงินมากมายเหล่านั้นก็คงไม่มีประโยชน์ ถ้าเราพึ่งตัวเองไม่ได้ และถ้าเกิดเราเป็นอะไรมา ๆ จนทำงานไม่ได้ก็ไม่มีประโยชน์ต่อโลกใบนี้ เราจะทำงานจนป่วยตายหรือ ก็เลยลาออกและเดินทางไปอเมริกา เพราะอยากจะไปท่องเที่ยวและพักชีวิตสักระยะ ถ้าเป็นไปได้ก็จะเรียนต่อปริญญาโทที่นั่น ตอนแรก ๆ ไป ทุกอย่างก็ดูน่าตื่นเต้นและแปลกใหม่สำหรับเรา แต่พออยู่ไปและเจออากาศหนาวจนคิดว่าตัวเองเกือบเสียชีวิตก็เลยคิดว่าที่นี่ไม่เหมาะกับเรา เพราะถ้าเกิดเราเสียชีวิตที่อเมริกา พ่อแม่เราจะเป็นอย่างไรรเราจะต้องยุ่งยากคนอื่นแน่ ๆ และอยู่ที่นี่ก็ต้องทำงานหาเงินอยู่ดี แต่สภาพอากาศ คนและอาหารก็ไม่ได้เหมาะกับเรา เพราะเราแพ้ประทานมั่งสวิติและไม่อยากกินเนื้อสัตว์ แต่อาหารมั่งสวิติที่นั่นราคาสูง ผักผลไม้ก็ไม่ค่อยมี แต่ถ้าเทียบกับเมืองไทยเรามีทุกอย่าง และราคาก็ถูกกว่าแถมยังมีคุณภาพชีวิตและความปลอดภัยในชีวิตมีมากกว่าที่อเมริกา ในความคิดของเรา ณ ตอนนั้น หลังจากนั้นจึงตัดสินใจกลับประเทศไทย และไม่คิดอยากจะทำหน้าที่เงินเดือนเยอะ ๆ แล้วไม่มีความสุข และต้องมาป่วยทีหลังแต่อยากทำงานที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีเวลาออกกำลังกาย กินอาหารที่ดีมีสุขภาพ ปลอดภัยพิช มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีเวลาให้ครอบครัว มีเพื่อนร่วมงานหรือคนที่ทำงานด้วยที่ดีจึงคิดว่าคงไม่กลับไป

ทำงานไกล ๆ บ้านแล้ว พ่อคุณแม่บอกว่าทางจังหวัดสระแก้วจะมีการอบรมเศรษฐกิจพอเพียง เราก็สนใจเพราะคิดว่าถ้าเราทำเองได้หมด ในด้านปัจจัยสี่ก็น่าจะลดค่าครองชีพและเป็นทางออกที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงกว่าก็เลยไปอบรม หลังอบรมทางศูนย์ฯ ที่เราไปอบรมก็อยากให้เราทำงานเพื่อช่วยชาวบ้านซึ่งเป็นอีกสายงานที่วิถีชีวิตเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิงในการใช้ชีวิตในเมืองหลวงของเรา จึงตัดสินใจทำงานให้ที่นั่น

แต่พอคุณหมอเขียวมาจัดค่ายสุขภาพที่ศูนย์อบรมที่เราทำงานที่สระแก้ว ทำให้ได้คำตอบในชีวิตว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร และเห็นว่าสิ่งที่คุณหมอเขียวทำเป็นทางออกในการดำรงชีวิต ที่พึ่งพาตัวเองได้ในทุกด้านของปัจจัยสี่ คือ อาหารที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ซึ่งศูนย์เกษตรที่เราทำงานอยู่และไปเรียนจากที่อื่น ๆ ยังขาดการพึ่งตนเองด้านยารักษาโรค แต่พอฟังคุณหมอถ้าเรารู้จักพอและฝึกเป็นหมอดูแลตัวเองเราก็สามารถที่จะอยู่ได้อย่างมั่นคงและมีประโยชน์โดยไม่ต้องกังวลอะไร หลังจากนั้นจึงมาเรียนเพิ่มเติมในการเป็นจิตอาสารุ่นแรก ๆ ที่อบรมครู ก และเข้ามาเรียนค่ายแฟนพันธุ์แท้ที่สวนป่านาบุญ 1 จึงตัดสินใจจะไปลาออกจากการไปมาทำงานศูนย์บาทและช่วยคุณหมอเขียวทำงาน หลังจากนั้นก็ได้มาร่วมเป็นจิตอาสาของคุณหมอเขียวหรือจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ตั้งแต่ปี 2553 มาทำงานแบบศูนย์บาทและใช้สาธารณ โภคิแบบเต็มตัวในปี 2554 หลังจากที่ไปช่วยค่ายสุขภาพตามที่ต่าง ๆ แล้วแต่เหตุปัจจัยในชีวิต จนกระทั่งมั่นใจและได้เกลี้ยรงานต่าง ๆ ให้กับทางบ้านแล้วและพูดคุยปรับความเข้าใจกับคุณพ่อคุณแม่ เพราะเราไม่ได้มีภาระอะไรที่มากมายและท่านก็ยังแข็งแรงสามารถพึ่งพาตนเองได้ เราจึงขออนุติศตัวเองมาทำงานเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธอย่างเต็มตัวจนกระทั่งถึงปัจจุบัน

ประวัติความเจ็บป่วยก่อนมาเจอแพทย์วิถีธรรม

1. ป่วยด้วยอาการออฟฟิศซินโดรม คือ ปวดคิงรั้งบริเวณสะบัก ต้นคอ เพราะนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์มาเป็นเวลานานหลายปี รักษาตัวเองด้วยการหลังเลิกงานก็ไปให้หมอนวดบ้าง เล่นโยคะ หรือเล่นกีฬาบ้าง เช่น ว่ายน้ำ ตีแบด ตีเทนนิส ตีปิงปอง ปั่นจักรยาน เดินป่า ปีนเขา ดำน้ำ จัมน้ำ เล่นไอซ์สเก็ต เพราะเชื่อว่าอาการออกกำลังกายจะทำให้ผ่อนคลายและสนุกดี

2. มีอาการปวดประจำเดือนทุกครั้งก่อนมีประจำเดือน รักษาตัวเองด้วยการกินยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล พอลสแตน และนอนกอดกระเป้าน้ำร้อนเมื่อมีอาการ และจะไม่กินอาหารเย็นในช่วงมีประจำเดือน เช่น น้ำแข็ง ไอศกรีม เจาก๊วย มะละกอ เป็นต้น ดื่มน้ำอุ่น ๆ และอาหารที่ทำออกร้อน ๆ เช่น ต้มยำ ต้มจืด

3. อาการต่อลม ก็แก้อาการด้วยการสวมแว่นตาดำหรือแว่นกันแดด เวลาที่จะต้องออกไปเจอแดด บางครั้งก็ใส่ตอนทำคอมพิวเตอร์

4. อาการทาลัสซีเมียแฝงคือโลหิตจางแฝง คุณหมอแผนปัจจุบันแนะนำให้ทานยาบำรุงเลือด เพิ่งมารู้ทีหลังว่ามันคือโฟลิก แต่คุณหมอบอกว่าต้องทานไปเรื่อย ๆ แต่พอทานไปได้ไม่กี่เม็ดก็รู้สึกเหมือนความมากทั้งอุจจาระ ปัสสาวะและเนื้อตัวก็เลยเล็กกินและไม่กลับไปหาหม้ออีกเพราะไม่อยากกินยาแบบไม่มีกำหนด และพอร่ามเรื่องอาหารคุณหมอก็บอกว่าต้องทานเนื้อสัตว์ และเครื่องในเยอะ ๆ จะได้สร้างเม็ดเลือดได้ทัน และไม่ควรจะนอนดึก พอเราถามถึงผักที่ช่วยสร้างเม็ดเลือดได้มีไหม คุณหมอบอกว่าต้องไปหาเอง แต่ถ้าจะกินก็ต้องกินเป็นรถสิบล้อจึงจะสร้างเลือดทันเราก็เลยคิดว่าต่อให้มาเจาะเลือดตรวจสุขภาพประจำปีหรือตลอดก็ไม่มีทางแก้หรือหายอยู่ดี และอาการทาลัสซีเมียแฝงถ่านอนไม่ดึกพักผ่อนพอ ก็น่าจะพอช่วยได้และมันก็ไม่ได้มีผลต่อชีวิตประจำวันของเรามากนัก แค่อาจจะเหนื่อยง่ายกว่าเดิมถ่านอนดึก ซึ่งคิดว่าเราน่าจะปรับได้ จึงไม่ได้ทำอะไรกับสุขภาพตัวเองต่อ

ประสบการณ์ที่ใช้แพทย์วิถีธรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง

1. ป่วยด้วยอาการออฟฟิศซินโดรม ก็ทำโยคะกอดจุกลมปราณ ชูดกัวชา และรู้เพียรรู้พัก ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เท่าที่จำเป็นจริง ๆ ลงกสิกรรมบ้าง หรือพราวจากการทำงานหน้าคอมพิวเตอร์บ้างดูตามกำลังตัวเอง และเหตุปัจจัยก็ดีขึ้นไม่ค่อยมีอาการปวดตึงเท่าไร หรือถ้ามีอาการก็แก้ตามอาการดังข้างต้น

2. อาการปวดประจำเดือน ก็ทำโยคะกอดจุกลมปราณ ชูดกัวชาบริเวณหลัง สะโพกและหน้าท้อง ไม่ถึงห้าวันที่ก็ทุเลาแล้ว บางครั้งถ้าปวดมากก็ทำดื่อกซ์ สวนล้างลำไส้ใหญ่ และช่องคลอดบ้าง และรับประทานอาหารปรับสมดุลที่ดีขึ้น

3. อาการดื้อลม ใช้น้ำปัสสาวะหยอดคาล้างหน้าเป็นประจำแทบจะทุกวัน อาการก็ดีขึ้นจนไม่รู้ว่าหายไปตั้งแต่เมื่อไหร่

4. อาการทาลัสซีเมียแฝง ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลและปัสสาวะก็สดชื่นดีไม่มีอาการอ่อนเพลีย แต่ก็ไม่เคยกลับไปตรวจเลือดอีก ถ้ามีอาการมินิสิริชะกินนอนพักผ่อน พยายามไม่นอนดึกไม่ให้เกินหลังสี่ทุ่ม ชูดกัวชา ทานอาหารปรับสมดุล ก็ไม่ค่อยมีอาการหน้ามืดแล้ว

5. อาการเป็นไข้ตัวร้อน และมีอาการหนาวแทรก ปวดตามเนื้อตัว หดแรง หายใจไม่สะดวก และปวดหัวมาก กินอาหารรสจืดแล้วยังไม่ดีขึ้น ดื่มน้ำปัสสาวะผสมน้ำถ่านและใส่น้ำอุ่นก็ยังไม่ดีขึ้นเท่าไร จะชูดกัวชาที่ไม่มีแรง พี่ ๆ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ที่คอนตาล ก็เลยจัดที่ให้อบตัวด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น และใส่ตะไคร้เล็กน้อย พออบตัว ประมาณ 3 นาทีเท่านั้น มีเหงื่อแตก หายใจโล่งขึ้น หายปวดเมื่อย มีกำลัง หายปวดสิริชะ และลุกขึ้นมาเดินเห็นได้ตามปกติ เหมือนไม่เคยมีไข้มาก่อน

สรุปคือเราสามารถถอดรหัสร้อนเย็นของตัวเองได้ และถ้ามีอาการไม่สบายต่าง ๆ เกิดขึ้น ก็มั่นใจว่าเราเป็นหมอที่ดีที่สุดในการดูแลตนเองได้ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายใกล้ตัว แก้ปัญหาที่ต้นเหตุได้ และการอยู่ในหมู่มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดีทำให้เรามีแรงกำลังบำเพ็ญ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

(พนาวรรณ ระวีโรจน์. สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 23)

กรณีศึกษาที่

2.45 นางพิกุล ไชยช่วย

หญิงไทย อายุ 51 ปี อาชีพ รับราชการ (พยาบาลวิชาชีพ)

จังหวัดยโสธร



เมื่อ 9 กันยายน พ.ศ. 2552 ตรวจสอบสุขภาพประจำปี พบว่า มีภาวะกระดูกบาง (ค่าสแกนกระดูก-1.15) มีอาการปวดแขน ขา ปวดเข่า โดยเฉพาะเวลาอาการเย็น และปวดขามากเวลาเดิน นั่งหย่อนขาโดยเฉพาะขณะนั่งรถที่ต้องเดินทางไกล ๆ ทั้งที่ก่อนหน้านี้จะทำการตรวจมวลกระดูกได้เตรียมสุขภาพก่อนเข้าสู่วัยทอง โดยการดื่มนมทั้งนมถั่วเหลืองและนมโคที่เสริมแคลเซียมสูง วันละ 1-3 กล่อง

หลังจากตรวจพบว่ากระดูกบางเกือบพูน ได้เข้าเรียนรู้การดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม โดยการเข้าค่ายแพทย์ที่สวนป่านาบุญ อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร ได้งดดื่มนม หันมาใช้หลักยา 9 เม็ด คือ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ทุกวัน เฉลี่ย 2-3 แก้วต่อวัน กัวซาเฉลี่ย 1-4 ครั้งเดือนดีที่ออกซ์ด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือบัสสาวะเฉลี่ย 1 ครั้งต่อสัปดาห์จะทำห่างและถี่ตามภาวะอาการไม่สุขสบาย แขนมือเท้า อับน้ำสมุนไพร เมื่อมีอาการไม่สบาย นาน ๆ ครั้ง (ประมาณ 4 ครั้งต่อปี) การรับประทานอาหารปรับสมดุล ผสมผสานโดยลดเนื้อสัตว์ใหญ่ทั้งหมด กินเฉพาะปลา และบางครั้งมีสัตว์เล็กนาน ๆ ครั้ง (กุ้งน้ำจืด แมลงต่าง ๆ) เน้นการกินอาหารตามลำดับ เป็นประจำทุกวันและเมื่อสแกนกระดูก วันที่ 9 กันยายน พ.ศ. 2554 ผลปกติ (ค่าสแกนกระดูก - 0.43) และอาการที่เคยมีคือปวดต่าง ๆ ดีขึ้นมาก แทบไม่ปรากฏอาการ ยกเว้นทำงานหนักมาก ๆ จะมีอาการปวดเมื่อยตามปกติและหายได้เอง

(พิกุล ไชยช่วย. สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 20)

กรณีศึกษาที่

2.46 นางสาวตะวันเดือน วรรณวงษ์

หญิงไทย อายุ 43 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ไฟไหม้ ตามผิวหนังบริเวณมือเท้าสองข้าง



อาการป่วย ไฟไหม้ ตามผิวหนังบริเวณมือเท้าสองข้าง

สาเหตุจากอุบัติเหตุไฟลุกไหม้จากการผลิตซีฟู้งเพราะได้เปลี่ยนวิธีการผลิตจากเดิมที่ใช้การตุ๋นมาเป็นการตั้งพาราฟินละลายในหม้อใบเดียวตั้งตรงบนเตา เนื่องจากความร้อนที่ร้อนจัดที่ระอุในหม้อและส่วนผสมน้ำมันสกัดสมุนไพรที่เดือด จึงได้ยกหม้อลงจากเตาด้าน เพราะถ้าเทเอทิลแอลกอฮอล์ลงหม้อเลยความร้อนจะล้นหม้อแน่ จึงยกหม้อออกจากเตา ก็คิดว่าน่าจะปลอดภัยแล้ว เพราะหม้อที่เดือดได้ห่างจากเตาไกลแล้ว จึงเทส่วนผสมของสมุนไพรที่สกัดด้วยเอทิลแอลกอฮอล์เทครึ่งแรกเดือดแรง พอเทครึ่งที่สอง เดือดมากกว่าเดิม ท่วมปากหม้อนิดหน่อย พอเทครึ่งที่สาม ไอรระเหยของส่วนผสมได้วิ่งไปที่เตาด้านเกิดเปลวไฟที่ลามมาเป็นสายถึงกะละมังที่ถืออยู่ ไฟลามมาที่ผ้ากันเปื้อน ไหม้ที่เสื้อผ้า โดยเฉพาะรองเท้าที่สวม ซึ่งเป็นรองเท้านาโน ที่ดูดซับน้ำมันไว้ จึงเป็นเชื้อเพลิงอย่างดี ไฟได้ลุกท่วมหลังเท้า ลูกผ้ากันเปื้อน แต่ดึงออกไม่ได้เนื่องจากเป็นเข็มขัดระหว่างไฟลุกไหม้ ตนเองก็มีสติไม่โยนน้ำสมุนไพรที่มีส่วนผสมเอทิลแอลกอฮอล์ทิ้ง แต่พยายามถือกะละมังยาไปไว้อีกจุด ซึ่งห่างไกลจากเตา จากนั้นจึงวิ่งออกจากหลังบ้านมาที่หน้าบ้าน มีคนจะฉีดน้ำใส่เพื่อช่วยดับไฟ แต่ตนได้ห้ามไว้เพราะเกรงแผลจะพอง

สภาวะจิตตอนที่ไฟลุกไหม้ ความตายเพียงเสี้ยววินาที เห็นความเกิดดับที่เราคาดไม่ถึง ทำให้เราหมดอนาคต จบชีวิตได้ หากไฟไหม้บ้านทรัพย์สินเสียหายหมดไป เราจะอย่างไรดี แต่ก็มิจิตแวบมาว่ายาที่ผลิตได้ช่วยเหลือผู้คน เป็นประโยชน์ต่อผู้คน จึงไม่เกิดความทุกข์ ความยึดติดหมดทั้งหมด ด้วยเดชบุญ เหตุการณ์น่าจะเลวร้ายมากกว่านี้เพราะมีเชื้อเพลิง เคมี ส่วนผสมของแอลกอฮอล์ แต่ความเสียหายเกิดไม่มากและได้รับบาดเจ็บเพียงคนเดียว ไม่ต้องพาคนอื่นเดือดร้อนไปด้วย และเป็นบุญ เมื่อถึงคราวเดือดร้อนก็มีคนมาช่วยทันเวลา มาดับเพลิง เมื่อบาดเจ็บก็มีจิตอาสาหลายคนช่วยกันดูแล ในจังหวะที่ต้องการความช่วยเหลือ เพราะช่วงแรกไม่สามารถช่วยตนเองได้ เพราะบาดเจ็บทั้งมือและเท้า

กลไกการเกิดโรคและการหายของโรคเกิดจากภาวะร้อนเกินไม่สมดุล ระบายผิว สัญญาของชีวิตก็จะส่งน้ำไปดับความร้อน จึงเกิดอุ้งน้ำเพื่อขับพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุล ดังนั้นถ้าเรามีวิธีระบาย

พิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไปสัญญาณของชีวิตก็ไม่ต้องส่งน้ำไปดับความร้อนก็จะหาย ในเบื้องต้นได้ดูแลและปฏิบัติโดยใช้ยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรมคือ

1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
2. กัวซา หรือขูดพิษขูดลม ระบายพิษ
3. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (Detox) ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง
4. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรที่ถูกต้อง
5. พอก ทา หยอด ประคบ อบอบาบ เช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง
6. การออกกำลังกาย กคจุดลมปราณ โยคะ การบริหารที่ถูกต้อง
7. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
8. ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไว้กังวล (หยุดชั่วทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส)

ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ที่สำคัญไม่ทุกข์กับร่างกาย ทำใจให้เป็นสุข แล้วค่อยแก้ไขทีละขั้น ไม่คิดอะไรที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ

9. รู้เพียร รู้พักให้พอดี

สิ่งปฏิบัติเพิ่มเติม คือน้ำปัสสาวะและดีที่ออกซ์ในเวลาที่ไม่สบาย หยอดหูหยอดตา เพิ่มสติให้บริสุทธิ์ ทานอาหารวันละมื้อ เน้นผักลวกจิ้มเกลือ รับประทานอย่างมีความสุข เห็นถึงประโยชน์และคิดว่าเคราะห์ดีมีโอกาสปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดกว่าปกติ อีกทั้งเข้าใจอารมณ์คนป่วยว่ารู้สึกอย่างไร และจะปรับอารมณ์อย่างไร เมื่ออยู่ในภาวะไม่สามารถใช้มือเท้าอย่างปกติ โคนน้ำไม่ได้ เข้าห้องน้ำลำบาก และอยู่กับสิ่งนี้ได้อย่างไร จะต้องพึ่งตนเองให้ได้ ก็ต้องใช้ปัญญาช่วยตนเองให้ได้ เพราะผู้อื่นไม่ได้ช่วยตลอดบางสิ่งก็ไม่สามารถทำแทนเราได้ ส่วนแผลภายนอกใช้น้ำสกัดเข็ดล้างแผล จากนั้นใช้ผงถ่านเปลือกมังคุดน้ำปัสสาวะผสมน้ำมันเขียว แล้วเอาผ้าก๊อชวางบนแผล จากนั้นใส่สมุนไพรที่ผสมพอกบริเวณบนผ้าเพราะไม่ต้องการให้สมุนไพรติดแผลโดยตรงและฉีดน้ำสกัดย่านางบนผ้าก็พอเรื่อยๆ ไม่ให้แห้ง อีกวิธีคือเปลือกมังคุดสด ใช้แต่เปลือกแดง ๆ ใส่ขวดแล้วแช่ปัสสาวะ แล้วใช้สำลีชุบน้ำนั้นวางบนแผล ถ้าเข้าใจเรื่องวิบากเราจะไม่ทุกข์ จะหายเมื่อไรเป็นหน้าที่ของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ย่อมอยู่เหนือโรคภัยไข้เจ็บ

ประมาณ 2 เดือนผ่านไปแผลแห้งสนิท หายเป็นปกติ กำลังแรงใจจากอาจารย์คุณหมอเขียวและจิตอาสาทุก ๆ ท่านเป็นแรงบันดาลใจที่ซาบซึ้ง ไม่มีวันลืมเดือนประทับใจในความทรงจำ

(ตะวันตกเดือน วรรณวงษ์. สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 22)

กรณีศึกษาที่

2.47 นางสาวปริศนา อีรนพไพบูลย์

หญิงไทย อายุ 59 ปี

จังหวัดมุกดาหาร

อาการภูมิแพ้



ตอนที่อาเป็นภูมิแพ้ เป็นหวัด จะมีอาการง่วงหงาวหาวนอน มันทรมานมาก แล้วตอนเล็ก ๆ ก็ไม่แข็งแรงปีหนึ่งจะต้องมีอาการคือไม่สบายนั้นแหละ ทำให้ไม่สามารถทำอะไรตามปกติได้ ก็ต้องนอน ก็กินยาจีนเป็นหลัก มันเป็นยาแก้หวัด

ตอนโตมาก็เป็นเหมือนกับหลาย ๆ คนนะ ทั้ง ๆ ที่มันไม่ใช่ช่วยหมดประจำเดือนนะแสดงว่าต้องมีอะไรผิดปกติคือมีความไม่สมดุลในตัวไม่มีประจำเดือนเป็นปีเลยในช่วงที่มันควรจะมีมีภาวะเครียด ตอนนั้นก็ดีใจจะคิดว่าดีเหมือนกันที่ไม่มีประจำเดือนนะ ไปที่ไหนก็ไม่เดือดร้อน แต่มีอยู่วันหนึ่งไปนั่งคุยกับสิกขมาตุ จินดา (ท่านเป็นนักบวชหญิงชาวอโศก) เราก็ดูให้ท่านฟัง เราก็ดูว่าคุณดีสบายไปตามประสาเรา แต่ท่านก็ได้สอนว่า จริง ๆ นะเราต้องยอมรับในความเป็นหญิงของเรา ผู้หญิงมันต้องมีประจำเดือนตามความเป็นจริง พอท่านพูดอย่างนี้ปุ๊บ เดือนนั้นมาเลย เนี่ยเราถึงรู้ว่ามันเป็นเพราะจิตเราไปกดข่ม แล้วคนที่ชื่อเกร็ดดินเขาได้เขียนหนังสือไว้ว่าตัวเองประจำเดือนไม่มา 2 ปี เพราะภาวะความเครียดที่เก็บกดไว้ทำให้สรีระของเราเกิดการผันแปรไป ต้องทำงานด้วยความเร่งรีบ เคร่งเครียด ต้องทำให้ทันเวลาและต้องหาช่องทางเลี้ยงให้ลูกค้าโดยที่ไม่ผิดกฎหมาย มันเลยเครียดมาก มันคิดสิดด้วย ของอาเป็นอกินยาจีนค่อนข้างบ่อย พอมีอาการปุ๊บเราก็กินทันที โดยไม่คิดถึงโทษภัยของมัน กินที่เป็น 4-5 เม็ดนะ ไม่ใช่เม็ดเดียว เม็ดประมาณขนาดนี้ (ยกปลายนิ้วก้อยให้ดู)

นี่แหละกินยามาตลอดกินมาตั้งนานแล้ว (ตอนนี้อายุก็ 50 กว่า) เมื่อก่อนมันเป็นแท่ง ตอนหลังนี้ปรับใหม่ ยิ่งสบายพกไปไหนก็ง่ายใช้ก็สะดวก แค่อะพอรอยดอออกก็ใช้ได้เลย ยิ่งกินก็เข้าไปอีก บางทีกินแทบทุกวันมีอาการขึ้นมวงงหงาวหาวนอนปุ๊บก็กิน เพราะพอกินเสร็จมัน Active ไม่รู้มันมีส่วนผสมอะไรอยู่ในนั้น เคยมีอยู่วันหนึ่งเราไปดูก็พบว่ามันมีองค์ประกอบของพาราเซตามอล แสดงว่าในนี้มันต้องมีอันหนึ่งที่มันต้องเกี่ยวข้องกับอาการ (Active) มันชักไม่ดีแล้ว ช่วงว่างบางครั้งก็จะเอาหนังสือธรรมะ หนังสือแพทย์แผนไทยมาอ่าน แล้วมันก็มีอาการง่วงหงาวหาวนอนอยู่ในช่วงนั้นทุกทีมันทรมานมาก ก็จะแก้อาการด้วยการกินยานี้แล้วมันก็หายทุกที กินไปกินมาวันหนึ่งไม่มีแรงเขียนหนังสือ มือนี้นึกเขียนหนังสือไม่ได้ ตายแล้ว ต้องมีสาเหตุมาจากอันนี้แน่ ๆ จึงหยุดกินยาชนิดนี้ ที่กินเยอะอีกอย่างคือ ยาจีนที่เป็นยาหม้อต้มเพราะว่าในอดีต ตั้งแต่เล็กมาเลยนี้จะไปหาหมอจีนหมอแมะ ซึ่งส่วนใหญ่จะทิ้งขมทิ้งเหม็นทิ้งอะไรสารพัดผ่านมามากแล้ว เดียวก็ยา

คนนั้น เดี่ยวก็ยากคนนี้ เอามาต้ม ต้มแล้วก็เอามากิน ยาฝรั่งนี่ไม่ค่อยเท่าไร แต่ก็ไปหาหมออื่นบ้าง หมอปากีสถาน หมอชิเบตอะไรนี่

กินยาแก้หวัดมาสารพัดนี้แหละ นาน ๆ ก็มีอาการจุกด้วย แรก ๆ กินกาแฟแล้วมันช่วย มันดันออก แต่เราไม่รู้ว่ามีผลข้างเคียงไง มันอรร้อยด้วยไซ้ใหม่กาแฟนะ มันหวาน ๆ ขม ๆ นะ แล้วของอาเน่ใส่เกลือด้วยนะ อาไม่ได้ใส่น้ำตาลนะอาใส่เกลือ แล้วก็ใส่คอฟฟี่เมต แล้วก็ผสมโอวัลตินไง มันจะหวานปะแล่ม ๆ แล้วไปฟังคนเล่าว่ากาแฟให้ใส่เกลือจะอรร้อย โอ้มันต้องกิเลสเราไงพอดีเลย แล้วมันดันลมออกได้ด้วย ช่วงนั้นแหละช่วงที่หาหมอเจิวนี้แหละ แต่ยังไม่เข้าค่ายเราก็เลยไม่ชัด เราจึงไม่รู้โทษภัยของกาแฟคิดว่าไซ้กาแฟเป็นยา จากที่กินวันละครึ่งมันเป็นถึงขึ้นเพิ่มขึ้น บางทีจะนอนแล้วแต่ลมมันจุกนอนไม่ได้ ก็ต้องมากินกาแฟจึงจะนอนหลับ มันเป็นอย่างงี้มันก็มีผลข้างเคียง แล้วเราก็ไม่รู้ว่ามีผลข้างเคียงอะไรบ้างไง คราวนี้เราก็คงถึงจุดอึดตัวของมันแล้ว ก่อนจะมาหาอาจารย์หมอเจิวเราป่วยหนักเลยทั้งถ่ายทั้งอ้วก แล้วเป็นหนักมากเลย คิดว่ามันเป็นจุดอึดตัวที่พิษมันมากแล้ว และมันเครียดด้วยทำงานที่บ้านนะมันเครียด มันร่วมกันหมดเลยออกมาเป็นอาการหนักเลย

หลังจากที่ได้พบกับอาจารย์หมอเจิว ได้ปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ปรับสมดุลกายใจด้วยเทคนิค 9 ข้อ ยา 9 เม็ด ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น มีความผาสุกขึ้น

(ปริศนา อรินไพพบูลย์, สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 22)

กรณีศึกษาที่

2.48 นางสาวิมล มณี โชติ

หญิงไทย

อำเภอเมือง จังหวัดตรัง



ปวดกล้ามเนื้อ การทำงานที่ผิดท่าโดยในการนิเทศน์การศึกษาภาคปฏิบัตินักศึกษา ได้ให้นักศึกษายืนในตำแหน่งและท่าทางที่ถูกต้อง และเมื่อต้องช่วยเหลือนักศึกษา ทำให้ไม่สามารถจัดตัวเองในตำแหน่งที่ดีได้จึงทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง ต้องเข้าบำบัดด้วยการนวดแผนไทย อยู่ 2 ปี สัปดาห์ละครั้งจึงจะมีอาการดีขึ้น เวลาเป็นไข้ใช้วิธีการผ้าชุบน้ำสมุนไพร อาการไข้ทุเลา กรณีแน่นอึดอัดท้องใช้การสวนล้างลำไส้ใหญ่ทำแล้วลดความอึดอัดได้มาก นอกจากนั้นใช้การทาสมุนไพรร่วมกับกัวซา และ โยคะบริหาร อาการปวดทุเลา รู้สึกดีที่อย่างน้อยบรรเทาอาการให้ตัวเอง

ได้แนะนำสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน รวมถึงผู้ป่วยที่อยู่ในความรับผิดชอบประหยัดเงิน
ค่ารักษาให้ทางราชการแต่เพิ่มค่าใช้จ่ายส่วนตัว โดยเฉพาะซื้อแจ็กสู่น

(สุวิมล มณีโชติ. สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 22)

กรณีศึกษาที่

2.49 อุบาสิกาทวีป

หญิงไทย อายุ 48 ปี

อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์



มีอาการภาวะร้อนเกินเกิดจากความเครียด ทำงานหนักและรับประทานอาหารรสจัด
ที่ปรุงแต่งรสอร่อย ขนมน้ำตาล ของทอด ของมัน อยู่ในภาวะสามอย่างมารวมกันจึงเกิดความ
ไม่สบายเจ็บป่วย ขณะที่นั่งรับประทานอาหารก็จะเกิดอาการร้อนภายในร่างกายเหมือนถูกไฟเผา
กระสับกระส่ายทุกข์ทรมานทั้งกายใจไปจนถึงเที่ยงคืนอาการร้อนจึงหายไป พอรุ่งเช้ารับประทาน
อาหารก็ร้อนอีกเหมือนเดิมเป็นอย่างนี้เป็นเดือนรู้สึกทนไม่ได้แล้วกับอาการเจ็บป่วยแบบนี้

ก็คิดถึงหมอว่าจะไปหาหมอที่ไหนดีจึงตัดสินใจมาหาอาจารย์หมอเขียว เพื่อจะเรียนรู้
เรื่องอาหารร้อนเย็นเพราะเคยได้อ่านหนังสือมาบ้างแล้ว เมื่อมาศึกษาเรียนรู้วิถีดูแลสุขภาพของคน
ด้วยยาแก้เม็ดตั้งแต่ข้อที่ 1 กินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ทำดีที่อกซ์ กินอาหารรสจัดฤทธิ์เย็น ก็พยายาม
ทำหมดทุกข้ออาการที่มีภาวะร้อนจัดก็หายไป ตั้งแต่นั้นมาก็ดูแลสุขภาพตนเองด้วยยาแก้เม็ด
มาเรื่อย ๆ และเม็ดที่ตัวเองได้ใช้ประจำ คือ อาหาร พอวัน ไหนรู้สึกไม่สบาย ก็จะกินข้าวกับผักลวก
โรยเกลือ อาการไม่สบายก็จะหายไปได้อย่างน่าอัศจรรย์ภายในหนึ่งถึงสองวัน โดยที่ไม่ต้องไปหา
หมอโรงพยาบาล เลยแก้อาการป่วยไม่สบายของตัวเองด้วยการกินอาหารปรับสมดุล เมื่อเกิดภาวะ
ร้อนเกินกินอาหารที่ไม่ปรุงแต่ง เช่น ข้าวผักลวกโรยด้วยเกลือเมื่อเกิดภาวะเย็นเกินก็ไปกินอาหารที่
ปรุงบ้าง ที่เป็นฤทธิ์ร้อน ปรุงด้วยขิงข่าตะไคร้หอมกระเทียมต่าง ๆ การดูแลสุขภาพไม่มีอะไรที่
ตายตัว เราต้องปรับไปปรับมาตามอาการที่เป็น และอากาศสิ่งแวดล้อมที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่
เสมอตั้งแต่ดินน้ำลมไฟ ได้มาเรียนรู้การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม ตั้งแต่
พ.ศ. 2553 จนถึง พ.ศ. 2558 ฉะนั้นเจ็บป่วยก็ไม่ได้ไปหาหมอที่โรงพยาบาล ไม่ใช่ว่าปฏิเสธหมอและ
ยาของแพทย์ปัจจุบัน เรื่องไหนจำเป็นที่จะต้องพึ่งก็จะไป แต่โรคมันจะไม่ร้ายแรง ถึงกับคอขาดบาด
ตายเราก็ขอพึ่งตนเองด้วยยาแก้เม็ดก่อน ก่อนที่จะไปพึ่งยาพึ่งหมอที่โรงพยาบาลด้วย การหาผักพืช

สมุนไพรที่อยู่ใกล้ตัวมากินมาใช้ดูแลรักษาโรคของเรา และของที่อยู่ในตัวเรา คือ น้ำปัสสาวะเอามากินใช้พอกทาได้ และสวนล้างลำไส้ได้สะอาดดี

ดิฉันเป็นไข้มีอาการร้อนหนาวสลับกันถ้าเป็นสมัยก่อนดิฉันก็ต้องกินพารา ลดไข้แต่พอเรามาดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงแบบวิถีธรรม ดิฉันก็ใช้ยาเม็ดที่ 2 คือ การชูดักวษา ที่หลังช่วยระบายพิษไข่ออกทางแผ่นดิน โดยอาศัยผู้อื่นชูดหลังให้ พอชูดเสร็จไข่อัดลงทันทีและหายไปในที่สุด เป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ ที่ตัวเองไม่เคยทำแบบนี้ พอทำแล้วอาการไข้มันหายไปได้จริง ๆ มันทำให้ดิฉันเชื่อมั่นในการดูแลสุขภาพแบบนี้ ฟังตัวเองได้จริง ๆ และมีอีกครั้งที่ดิฉันไปกินอาหารที่เป็นฤทธิ์ร้อนเป็นของทอดด้วยน้ำมันแล้วเกิดอาการไอเจ็บคอ ก็กินฟ้าทะลายโจร แล้วกินข้าวกับผักลวกโรยเกลือ ผลไม้ อาการก็หายไป ถ้าเป็นสมัยก่อนดิฉันคงจะไปซื้อยาแก้ไอมากินแน่ ๆ แต่พอมาดูแลสุขภาพแบบนี้ประหยัดที่สุด ไม่เสียเงินไปซื้อยามากินเลยแก่ชูด ๆ ตรงนั้นตรงนี้ไข้ก็หายแค่กินข้าวกับผักลวกโรยเกลือ อาการไอก็หายไป ครั้งล่าสุดที่ดิฉันไม่สบาย เมื่อเดือน ตุลาคม 2557 ไปทำงานยกของหนัก มันมีอาการตกลือคมีประจำเดือน 4 ครั้งภายในเดือนนั้น มีเลือดออกมามาก ร่วมกับมีอาการปวดท้องน้อยด้วย ในขณะที่ดิฉันมีความรู้สึกกลัวตาย อยากจะไปหาหมอที่โรงพยาบาล เพื่อตรวจรักษาคิดว่าตนเองคงจะเป็น โรคร้ายอะไรหรือเปล่า พอจิตมันคิดกลัวโรคกลัวตายเท่านั้นแหละ มันเหมือนจะตายในขณะที่ทีเดียว จิตมันกระวนกระวายจะตายไปก่อนโรคทำอย่างไรดี จิตมันคืนรนกลัวตาย แล้วอาการเจ็บป่วยมันก็จะหนักขึ้น ถ้าเราไม่แก้ไขที่จิตให้ได้ก่อน ก็ตัดสินใจยอมตาย เราไม่ไปหาหมอที่โรงพยาบาล โดยพิจารณาถึงเรื่องกรรม ถ้าเราถึงเวลาตายเราก็ต้องตาย ถึงจะไปหาหมอหรือไม่ไปหาหมอมันก็ต้องตาย ถ้าเรายังไม่ถึงเวลาตาย ถึงเราจะไม่ไปหาหมอเราก็ยังไม่ตายง่าย ๆ หรือก พอพิจารณาอย่างนี้แล้วตัวเองก็ยอมตาย ไม่คืนรนหนีความตาย มันจะตายตอนนี้ ตายด้วยโรคอะไรแบบไหน หารู้ไรก็ปล่อยมันไป เมื่อเราปล่อยวางใจไม่กลัวโรค ไม่กลัวเจ็บ ไม่กลัวตาย ใจก็หยุดคืนรน ในคืนนั้นดิฉันนอนหลับสบาย เพราะได้วางใจวางกายไม่เป็นห่วง ว่ากายนี้จะอยู่หรือแตกสลายไปพอรุ่งเช้าวันใหม่ดิฉันก็พยายามฟังตนเองต่อไปด้วยการไปหายาสมุนไพร เช่น ใบเตยย่านางใบเป็ล้าเอามาต้มแช่มือเท้าและแช่สะโพก ดิฉันรู้สึกเบาสบายขึ้นทันทีที่ได้ใช้น้ำสมุนไพรแช่สะโพก ได้ทำอยู่หลายวันอาการเจ็บป่วยก็หายไป มันทำให้ดิฉันมั่นใจในการดูแลสุขภาพแบบนี้ว่า ฟังตนเองได้จริงและประหยัดเรียบง่ายหาสิ่งของที่อยู่ใกล้ตัวมากินใช้ เป็นยารักษาโรคได้ เป็นการช่วยรัฐบาลลดรายจ่ายส่งซื้อยาจากต่างประเทศ และเมื่อเรากินยาของแพทย์ปัจจุบันมาก ๆ มันก็จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเราอีกด้วย

ฉะนั้นการดูแลสุขภาพแบบแพทย์วิถีธรรมจะปลอดภัยที่สุด ประหยัดสุดเรียบง่ายที่สุด เศรษฐกิจพอเพียงกับการดูแลสุขภาพของแพทย์วิถีธรรม มันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ในหลวงของเรา ก็ทรงดำริอยากให้คนไทยใช้ชีวิตกินอยู่แบบไทย ๆ ไม่ตามกันใคร ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพและ

ทำมาหากิน กินอยู่แบบง่าย ๆ พอเพียงปลูกผักกินเอง เจ็บป่วยก็เก็บสมุนไพรในบ้านมารักษาหากินมาใช้เราจะได้ไม่ต้องเป็นหนี้ใคร การดูแลสุขภาพแบบแพทย์วิถีธรรมกับเศรษฐกิจพอเพียงเป็นทางรอด เพราะมันเป็นทางที่ทวนกระแสวัตถุนิยมบริโภคนิยมที่ทำให้คนหลงความฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ทั้งเป็นหนี้ และเจ็บป่วยกันมากมาย คือ มันตันแล้วถ้าหากว่าเราไม่กลับมาใช้แนวนี้ มันไปไม่รอดแล้ว หมอและคนไข้จะพากันกอดคอตาย บริโภคนิยมทำลายดินน้ำลมไฟให้เสียไปหมดแล้ว มลพิษทางอากาศสิ่งแวดล้อม ป่าถูกทำลายไปหมดแล้วจะอยู่กันอย่างไรในโลกใบนี้ถ้าเราไม่หันกลับมาพึ่งตนเอง

(อุบาสิกาทวีป. สัมภาษณ์ 2558, มีนาคม 22)

กรณีศึกษาที่

2.50 นายอิทธิชัย จันทชาติ

ชายไทย อายุ 42 ปี

จังหวัดยโสธร



กระผม อิทธิชัย จันทชาติ หรือตาลครับ ได้รับอุบัติเหตุจัมบรด์ตู้ชนเสาไฟฟ้าเมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2558 ดิคอยู่ในรถประมาณ 1 ชั่วโมงเศษ ๆ จึงได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยกู้ภัยและรถแอมบูแลนซ์จากโรงพยาบาล ได้รับบาดเจ็บที่แขนท่อนปลาย ได้ทำการ X-ray พบว่ากระดูกแขนทั้งสองท่อนหัก (Radius, ulna fracture) ได้รับการรักษาผ่าตัดและใส่เหล็กไว้ตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน และได้รับการรักษาแบบผสมผสานด้วยเทคนิคยาแก้เม็ดตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ข้อมูลการรักษาเมื่อถึงมือแพทย์ที่โรงพยาบาล ร่วมกับยา 9 เม็ด จากบันทึกของพี่น้องจิตอาสาผู้ร่วมช่วยเหลือการด้วยหลักการแพทย์วิถีพุทธ เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2558 มีข้อความดังนี้

“ส่วนขาข้างขวาเมื่อไปถึงโรงพยาบาลได้รับการทำแผลและเข้าเฟือกไว้ แต่ยังมีเลือดยังไหลไม่หยุด ข้อมูลประกอบอื่น ที่ขาขวา ช่วงแรก เลือดออกเยอะ (Bleed) ได้รับ BL tx รวม 10 Unit 09:00 น. เมื่อวาน Hct = 29% ยังมี Bleed ซิม คำวานนี้ (18 กุมภาพันธ์ 2558) ได้รับการตัดแต่งแผลใน OR (ห้องผ่าตัด) อีกรอบ Nosign of compartment syndrome, อาการแสดงหลังการบาดเจ็บทำให้เกิดภาวะขาดเลือด (Ischemia) Retainfoley “S cath การใส่สายสวนปัสสาวะค้างไว้ ปัสสาวะไม่แดงแล้ว

กรณีของน้องตาลเมื่อบายนี้ ปัสสาวะสีเหลืองค่อนข้างเข้มไม่มีสีเลือดปนแล้ว (ค้างท่อปัสสาวะต่อสายลงถุงอยู่) แต่ที่แผลที่ข้อเท้าขวามีเลือดออกเปื้อนผ้าปิดแผลด้านล่างเล็กน้อย หลัง

เปลี่ยนผ้าปิดแผลประมาณ 4 ชั่วโมง จึงยังคง “แอบ” ให้สมุนไพรมาน้ำยอกกล้วยน้ำ
ปัสสาวะ เพื่อช่วยในเรื่องขบวนการแข็งตัวของเลือด (แพทย์สั่งดื่มน้ำและอาหาร) ให้น้ำเกลือทาง
หลอดเลือด 80 ซีซีต่อชั่วโมง มือซ้ายบริเวณหลังมือบวม

ล่าสุดก่อนเข้ามาที่พิกประเมินอาการของน้องตาลได้ดังนี้

- ความรู้สึกตัวดีความจำดีหายใจสะดวก
- แขนซ้ายหลังผ่าตัดเพื่อจัดกระดูกให้เข้าที่ ใส่ท่อระบายเลือดต่อลงขวดสุญญากาศไว้
เลือดที่ค้างค้างไม่ค่อยออกแล้ว อาการบวมปลายมือลดลงหลังจากประกอบจุดลมปราณและยกแขน
สูง ผู้ป่วยขาปลายมือปลายเท้าอยู่ข้างอาจเนื่องจากเส้นเลือดเส้นประสาทของแขนนั้นชอกช้ำ

- ขาขวาหลังได้รับการผ่าตัดเมื่อวานตอนค่ำ มีผ้าพันแผลตั้งแต่บริเวณเหนือข้อเท้า
จนกระทั่งถึงปลายเท้า เวลา 17:00 น. ทราบจากพยาบาลผู้ดูแลแผลว่ามีเลือดออกซึมบนผ้าปิดแผล
บ้างไม่มาก จากการตรวจเช็คปลายเท้าอุ่นไม่ซีดคล้ำทุกนิ้วเท้ารับความรู้สึกได้ ขณะกดจุดลมปราณ
จุดชานหลี่และหยางหลิงเฉียน ผู้ป่วยรู้สึกได้ถึงปลายเท้าพ้นปัสสาวะนาโนบริเวณเหนือผ้าพันแผล
บ่อย ๆ พรุ่งนี้แพทย์วางแผนตกแต่งแผลอีกครั้งหนึ่ง

- ใส่สายปัสสาวะต่อสายลงถุงปัสสาวะมีเลือดปนเล็กน้อย อาจเนื่องจากอวัยวะภายใน
ได้รับความกระทบกระเทือนยังคงให้น้ำเกลือเพื่อเลี้ยงเส้นเลือด

- ผู้ป่วยดื่มน้ำผักปั่นได้ประมาณ 200 ซีซี ยังคงแนะนำให้ดื่มน้ำสมุนไพรมาน้ำยอกกล้วยน้ำ
ปัสสาวะนาโน น้ำคั้นใบสาบเสือ เป็นระยะ ๆ ต่อไป”

(พิไลลักษณ์ พิพิชกุล. บันทึก. 2558, กุมภาพันธ์ 19)



ภาพถ่าย X-ray แขนข้างขวาของจิตอาสา อธิรัชย์ จันทชาติ

วันที่ 2 มีนาคม 2558 รายงานอาการมือซ้ายยังใช้งานไม่ได้กระดูกนิ้วมือยังไม่ได้ หยิก
แล้วมีอาการชา แผลดีขึ้นมาก การดูแลรักษาด้วยวิธีการกัวซาสมุนไพรที่ร่างกายและแขน ส่วนที่
ทำได้ เรื่องของอาหารสุขภาพ เช่น ดื่มน้ำสมุนไพรมาน้ำยอกกล้วยน้ำทุกวัน อาหารประเภทข้าวต้ม กับผักสด

ฝึกบวก ทำการสวนล้างลำไส้และเช็ดตัวบ่อย ๆ สภาวะร่างกายเจ็บแผลบ้างตอนล้างแผล และตอนเปลี่ยนอิริยาบถ



ผู้วิจัย แวะเยี่ยมจิตอาสาอภิรัชย์ จันทชาติ (ตาล) วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2558



“ผมยังสามารถใช้แขนข้างที่ดีอยู่ กัวจาระบายพิษร้อนให้กับตนเองได้อยู่ครับ”



“จิตใจยังเบิกบานแม้กายจะเจ็บครับ”

“สิ่งที่ยากที่สุด คือ วิชาการแพทย์ เพราะมันมีสิ่งที่มองไม่เห็นเข้ามาเกี่ยวข้อง และไม่มีวิธีการที่ตายตัว ตัวแปรสำคัญคือ วิชากรรม” (ใจเพชร กล้าจน. คำคมเพชรจากใจเพชร. 2558, มีนาคม 6)

รายงานอาการต่อเนื่อง จากวันที่ 7 มีนาคม 2558 ฝึกฝนซ้อมรับทุกเหตุการณ์ ถือว่าได้กำไร มีโอกาสมาฝึกจริงรู้สึกมีความอดทนมากขึ้น เอาประโยชน์ได้ทุก ๆ เหตุการณ์ ยิ่งได้ทบทวนธรรมพิมพ์เขียวซ้ำ ๆ ยิ่งเข้าใจซึ้งว่าถ้าเราเข้าใจและเชื่อกรรมยอมรับอย่างเบิกบานยินดีเต็มใจความผาสุกก็เกิดขึ้นเลย ความทุกข์ลดลง อยู่ได้ทุก ๆ ที่เลยครับ วันนี้ผมก็ยังป่วยแต่กายแต่ใจไม่ป่วยครับ ยังสู้ไม่ถอยครับ ใส่เกียร์แปดตลอดครับพยายามเอาประโยชน์ให้ได้มากที่สุดทุกวินาทีครับ ขอให้กำลังใจพี่น้องทุก ๆ ท่านที่ร่วมกันบำเพ็ญบุญในทุก ๆ ที่ด้วยครับ สาธุ ตอนสามโมงเช้าของวันที่ 7 หมอมาตรวจเยี่ยม เปิดแผลดูว่าแผลดีขึ้นมากครับ ให้ยาปฏิชีวนะ ครบ 1 สัปดาห์จะกลับบ้านได้แล้ว วันจันทร์-อังคารฝึกเดิน อีกไม่นานก็กลับบ้านได้เลย ก็เหลือแขนซ้ายที่หักยังคงต้องใช้เวลาวันที่ 23 มีนาคม 2558 หมอนัดตรวจเช็คระบบเส้นประสาทด้วยระบบไฟฟ้าอีกครั้งซึ่งก็คงได้กลับบ้านก่อนวันที่ 23 มีนาคม 2558 นี้

รายงานวันที่ 8 มีนาคม 2558 แข็งแรงดีทั้งกายใจครับ ทานอาหารได้ร่อย เยอะทุกวันครับ การขยับถ่ายก็ดีมากครับ เน้นผักสดผลไม้ฤทธิ์เย็น ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดตลอด นิดพรมด้วยน้ำสกัดบอย ๆ กดจุดลดลมปราณกัวซา แก้อาการปวดแผลได้ผลดี อาการทุเลาทันทีครับ

อาการต่อเนื่อง วันที่ 12 มีนาคม 2558

แขนซ้ายยังไม่มีแรงใด ๆ กำมือหรือขยับนิ้วไม่ได้เลย แต่รับรู้ความรู้สึก ๆ หยิกก็ไม่เจ็บ หมอบอกว่าเส้นประสาทซำมากต้องให้เวลานาน ๆ หน่อย จะฟื้นตัว



“แผลเนื้อแดงหลังเท้าด้านขวาถ่ายรูปเมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2558 ก่อนแพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้”

เท้าขวาแผลไม่เปื่อยแล้วมีเนื้อเกือบเต็มเนื้อสีแดงสด สวยมาก (พยายามบอกร) แต่ยังมีบางจุดที่มีเนื้อเป็นหลุม ๆ อยู่คือข้างกระดูกข้อเท้าทั้งสองข้าง บริเวณนี้จะมีเนื้อน้อยด้วย เวลาล้างแผลก็ไม่เจ็บมากนัก แผลแห้งไม่มีน้ำหนองหรืออาจมีบางบริเวณฝ้าเท้าแต่ไม่เนาแค่ชั้นนิต ๆ



“แม่ครั้ง มีทรัพย์ และพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธจากสวนป่านานาชาติ 1 มาเยี่ยมครับ”

ตอนนี้ก็พักฟื้นจากการผ่าตัดแต่งแผลครั้งที่ 4 หมอเสริมเหล็กยึดกระดูกที่ข้างเส้นเอ็นร้อยหวายเคลื่อน การรักษาที่ล้างแผลทุกวันพร้อมฉีดยามาเชื้อ อีกสองสัปดาห์ส่วนเหล็กอีก 2 เดือนก็เอาออกผมยังแข็งแรงดีครับ กินข้าวอร่อยได้เยอะ การขยับถ่ายดีมากบางทียังไม่อึดต้องเอาออกก่อนวันนี้ก็สู้กับความเจ็บปวด แผลใหม่ ก็รู้สึกต้องปล่อยางครับนักรบธรรมยังไม่ยอมแพ้ ยังไหวยังมีเรื่องให้และยากลำบากกว่านี้ร่อยุ่ แค่นี้ไม่ใช่ปัญหา ขออนุโมทนากับพี่น้องทุก ๆ ท่านแรงใจแรงบุญที่อาจารย์หมอเขียว และพี่น้องทุกท่านที่ส่งมาก็ทำให้ผมแข็งแรง กายป่วยแต่ใจไม่ป่วยครับยังสู้ไม่ถอยครับ ป่วยได้ก็หายได้อาจจะช้าหรือเร็วอยู่ที่วิบากดีวิบากร้าย ผมยินดีรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างยินดีเต็มใจครับรับแล้วก็หมดไป ๆ

จากบันทึกของพี่น้องจิตอาสา “อารมณ์จิตใจก็ดูสดใสยิ้มแย้มดี ชอบพูดเรื่องกรรม วิบากกรรม และยอมรับดีมาก ยอมอย่างเต็มใจมาก กินข้าวได้ดีปริมาณมาก เข้าข้าวต้มผลไม้ บางวันก็ผลไม้ปั่นจากพี่สาว มือใหญ่ก็มีข้าวกับข้าวผลไม้ สัมตำแบบคลุก ๆ เอาจ เติมเอาเอง จากพี่สะใภ้ตาล มือเย็นก็ผลไม้อย่างเดียว

ระบบขับถ่ายอุจจาระ วันละ 2 ครั้งหลังอาหาร บนเตียงมีโถมารองนั่ง อุจจาระเป็นก้อนยาว ๆ เกือบช้อนนิ้วมือดีมาก กลิ่นไม่แรงนัก ปริมาณมากพอควร

ปัสสาวะเกือบทุก 2 ชั่วโมง ไส กลิ่นไม่แรง สรุปลโดยรวมดี มีความก้าวหน้าดีมาก หมอให้ออกจากโรงพยาบาลได้ในวันศุกร์ที่ 13 มีนาคม ดูแลด้วยเทคนิค 9 ข้อ ผสมผสานไปด้วยกับแผน

ปัจจุบัน มีการนัดแขนขากระดูกไหล่เวียนของเลือดและกล้ามเนื้อเส้นประสาทอ่อนคลายร่วมด้วย” (ครองศิลป์ รักภักดี. บันทึก. 2558, มีนาคม 12)



“สู้ครับ!! ตอนนี้รอวันที่จะได้กลับบ้านด้วยจิตใจที่เบิกบานครับ”



กายภาพบำบัดพาฝึกเดิน

วันที่ 28 มีนาคม 2558 ได้ถ่ายภาพของตนเองส่งทางไลน์และบอกเล่าอาการปัจจุบันของตนคือ สุขภาพทั่วไปแข็งแรงดี แผลก็ดีขึ้น แต่แพทย์บอกว่าการติดเชื้อที่ดื้อยา ชื่อ Mdr จากการเพาะเชื้อซึ่งหมอบอกจะให้ยามาเชื้อเพิ่ม ส่วนแขนซ้ายหมอนัดวันจันทร์จะเข้าระบบประสาทดูว่ามีอะไรมีปัญหาบ้าง

สภาวะจิตใจถึงทุกวันนี้ รู้สึกว่าเข้มแข็งมากครับ เพราะผมเองได้ทบทวนธรรมที่เป็นสุดยอดธรรมที่อาจารย์ให้ไว้ผมเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมชัคมากเมื่อยอมรับว่ามันเป็น “กรรมของเรา” ชดใช้แล้วก็จะหมดไปด้วยความยินดีเต็มใจ โดยไม่สร้างกรรมใหม่ขึ้นมา ไม่โทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ โลกนี้ ยุติธรรมเสมอ เมื่อได้พิจารณาซ้ำ ๆ ความเบิกบานใจความผาสุกก็เกิดขึ้นครับ ไม่มีความกังวลใจ เพราะพิจารณาเรื่องผลของกรรม มันได้เวลาเขาไม่มีทางหลีกเลี่ยงหนีพ้นได้ ก็อาศัยพิจารณากรรมซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ เห็นเลขครับความทุกข์ลดลงมีความสุขมากขึ้นครับ ขอขอบคุณอีกครั้งสำหรับกำลังใจจากพี่น้องทุก ๆ ท่านครับ

สภาวะธรรม สุขภาพกายใจก็ดีดีมากครับ ยินดีรับใช้วิบากกรรมที่เกิดขึ้น โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ เพราะเราเคยทำมา เมื่อรับแล้วก็หมดไป เมื่อป่วยได้เราก็ตายป่วยได้ ยังสู้ไม่ถอยครับ ผมเองก็ขอ

อนุโมทนาบุญกับพี่น้องทุก ๆ ท่านด้วย ที่ได้บำเพ็ญกรรมตามสถานที่ต่าง ๆ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านครับสาธุ

(อิทธิชัย จันทชาติ. สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 22)

กรณีศึกษาที่

2.51 นางพรรณทิวา เกตุกลม (อี๊ด)

หญิงไทย อายุ 51 ปี

จังหวัดมุกดาหาร



จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธพรรณทิวา เกตุกลม มาเรียนรู้เรื่องสุขภาพจนมาเป็นจิตอาสาทำงานช่วยกลุ่มแพทย์วิถีธรรม จะได้รับคำสอนคำแนะนำที่ดี ๆ จากคุณหมอเขียวเสมอ อะไรที่ไม่ดีไม่งามไม่เหมาะสม คุณหมอก็จะอธิบาย จะชี้แจงให้กับพี่น้องหมูกุ่มฟัง ท่านจะเมตตาบรรยายธรรมะต่าง ๆ ให้พวกเราเข้าใจสัจจะความจริงแท้ แม้พวกเราจะทำอะไรไม่ถูกไม่งาม ท่านก็จะแนะนำตักเตือน จะไม่เคยเห็นท่าน โกรธใครเลย ท่านจะมีความเบิกบานแจ่มใส ยิ้มอยู่ตลอดเวลา นอกจากช่วงทำงานยุ่งมาก ๆ หรือช่วงไม่สบายจากการโหลดงานเท่านั้น

เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2558 เวลาประมาณ 21.45 น. ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุรถชนเสาไฟฟ้า ร่วมกับ จิตอาสาอิทธิชัย จันทชาติและ จิตอาสาครองศิลป์ รักภักดี

อาการเริ่มแรกที่ได้รับอุบัติเหตุ มีแผลในริมฝีปากล่างเย็บ 5 เข็ม มีแผลถลอกที่หน้าผาก ด้านขวา มีอาการ ปวดที่สะโพกข้างขวา เมื่อไปถึงโรงพยาบาล ทำการ X-ray พบว่าข้อต่อสะโพกเคลื่อนหลุดจากเบ้า ได้รับการผ่าตัดจัดข้อต่อกระดูกสะโพกให้เข้าที่ เพราะพิจารณาเรื่องผลของกรรม มันได้เวลาเขาไม่มีทางเลือกหนีพ้นได้ ก็อาศัยพิจารณากรรมซ้ำ ๆ



พี่น้องจากชุมชนชาวอโศกมาเยี่ยมพร้อมกับสมุนไพรสาบเสือและมะพร้าวอ่อน

วันที่ 16-25 กุมภาพันธ์ 2558 ผ่าตัดสะโพก รักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ดื่มน้ำมะพร้าวกินข้าวต้มกับผักลวกจิ้มเกลือและถั่วลิสงต้ม ไม่มีอาการปวดแผลเลย แต่วันที่ทานละมุด (ผลไม้ฤทธิ์ร้อน) ปรากฏว่าปวดแปล๊บไปที่แผลทันที



พ่อบ้านและพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมาพยาบาลเฝ้าดูแลรักษาอาการ

จากการเยี่ยมอาการของจิตอาสา พรรณทิwa เกตุกลม บ่ายนี้วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2558 สรุปอาการแผลที่คางแห้งสนิทดีเหมือนว่า “หายเร็ว” จากการประคบของพยาบาลที่ทำแผลให้ เหลือแผลบริเวณหน้าผาก บริเวณหลังเท้าขวา ฉีดพ่นด้วยน้ำเกลืออุ่น เน้นการบริหารข้อเท้าเพื่อให้ลมปราณเดินสะดวกให้ออกกำลังขาด้วยวิธีการเพิ่มความตึงตัวของกล้ามเนื้อแบบ Isometric เช่น การกระดกข้อเท้าขึ้นแล้วเกร็งน่องและขาท่อนบนยังคงใช้วิธีการถ่วงน้ำหนัก เพื่อดึงสะโพกให้เข้าที่ (Skintraction) โดยการใช้แผ่นเหล็กน้ำหนัก 2 กิโลกรัม หรือ 4.4 ปอนด์ เป็นน้ำหนักดึงที่ช่วงเหนือข้อเท้า อาหารเน้นผักปั่นยังไม่ค่อยอยากเคี้ยว เพราะมีแผลเย็บในปาก



ผู้วิจัย และพี่น้องจิตอาสาเยี่ยม เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2558

วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2558 แพทย์อนุญาตให้เดินทางกลับบ้านได้ หลังจากออกจากโรงพยาบาลกลับไปอยู่สวนป่านาบุญ อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร มีอาการเจ็บและดึงแผลที่ถูกผ่าตัดตรงสะโพกด้านขวา เข่าก็เจ็บและบวมอย่างเห็นได้ชัด พี่รวม (พ่อบ้าน) ได้ใช้กาบและใบพลับพลึงมานึ่ง เพื่อนำมาประคบตั้งแต่สะโพกลงมาถึงเท้า เพื่อบรรเทาอาการบวมและเจ็บที่เท้า



วันที่ 27 ก.พ. 2558 กลับบ้านที่ดอนตาล

รับประทานอาหารปรับสมดุล

สาเหตุเกิดจากการนอนทำเด็วเป็นเวลานานตั้งแต่ตอนอยู่โรงพยาบาล จะเหยียดขาตรง ๆ ก็ไม่ได้ เพราะจะตึงตั้งแต่สะโพก ถึงเข่า ในตอนเย็นก็จะแช่มือแช่เท้าที่ต้มด้วยสมุนไพรเย็น ผสมกับสมุนไพรร้อน เช่น ใบเตย ใบเป้ง้า ใบมะขาม ข่า ตะไคร้ หลังจากแช่แล้วในวันรุ่งขึ้น อาการเจ็บที่เท้าก็หายไปอาการบวมก็ลดลงอย่างเห็นได้ชัดวัน ต่อมาได้เพิ่มสมุนไพรร้อนขึ้นอีก โดยทุบหอมแดงใส่ ในหม้อต้มน้ำด้วยแล้วนำมาแช่ อาการก็ดีขึ้นอีกเป็นลำดับ มีการกดจุดลมปราณ ที่แขนและขาพร้อมด้วยการออกกำลังกายของเขา โดยการนั่งแล้วใช้ขาซ้ายช่วยแกว่งขาขวา และกระดิกนิ้วเท้าบ่อย ๆ คุณหมอที่โรงพยาบาลให้คำแนะนำในการฝึกเดินโดยใช้ Walker ช่วยเพื่อ ว่าจะไม่ให้เท้าขวาถูกพื้น เพราะเกรงว่าแรงถ่วงของร่างกายจะทำให้กระดูกเคลื่อนได้ ส่วนแผลที่ถูก ผ่าตัดในวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2558 เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2558 คุณหมอโรงพยาบาลดอนตาลได้ทำการ ตัดไหมที่ผ่าตัดบริเวณสะโพกแล้ว หลังตัดไหมแล้วปรากฏว่ามีหนองซึมออกตรงรอยเข็มเย็บแผล เล็กน้อย หมอก็ได้ล้างแผลให้ และนัดล้างแผลอีกทุกวันจนถึงวันที่ 5 มีนาคม หนองที่มีอยู่ก็หายไป และแผลก็แห้งสนิท หลังจากตัดไหมแล้ว อาการตึงที่แผลก็หายแต่มีอาการคันที่แผลแทน ได้ใช้น้ำ บีสสาวะทาและลูบเบา ๆ บริเวณรอบ ๆ แผลเป็นการทำกัวซาไปในตัว แผลดีไม่มีอาการปวด กำลัง ฝึกเดิน สภาพร่างกายดีขึ้นเรื่อย ๆ สภาพจิตใจเบิกบานแจ่มใสไม่ทุกข์ไม่กังวล ทานอาหารได้มาก ขึ้นระบบการย่อยดีขึ้นถ่ายปกติดี



ฝึกเดินโดยใช้ Walker ช่วย