

ส่วนที่ยังมีอาการเจ็บ คือ บริเวณหน้าอก ถ้าไอหรือจามก็จะรู้สึกเจ็บ แต่คุณหมอก็บอกว่าไม่มีปัญหาอะไร ในการขยับถ่ายแรก ๆ ที่กลับจากโรงพยาบาล เวลาจะเข้าห้องน้ำเพื่อจะขยับถ่ายเอง หรือจะทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ พี่อืดจะนั่งรถเข็นไปห้องน้ำ แต่ตอนหลังก็จะขยับถ่ายในที่พัก เพราะเกรงว่าจะกระเทือนถึงแผล เรื่องอาหารในตอนเช้าจะปั่นน้ำผักผลไม้ให้ก่อนแล้วค่อยกินอาหารเมื่อรู้สึกหิวหรือได้เวลากินอาหาร ซึ่งพี่อืดขอให้เพิ่มฤทธิ์ร้อนผสมด้วยเพราะกินแล้วรู้สึกได้พลังมากขึ้น วันหนึ่งมีเมนูข้าวคลุกกะปิแต่รสไม่จัด ปรากฏว่าพี่อืดกินจนหมดจานและบอกว่ารู้สึกสบายตัวและมีพลังขึ้นวันต่อมาจึงมีเมนูน้ำพริกกะปิเจตามมาอีกพร้อมกับผักลวก ผักสด พี่อืดก็กินหมดอีก พร้อมบอกว่าถ้าพอกินกับน้ำพริกเข้ากันดี ก็ตั้งข้อสังเกตว่าพี่อืดคงจะกินอาหารฤทธิ์เย็นมามากแล้วถึงเวลาที่ร่างกายต้องการอาหารฤทธิ์ร้อนบ้าง

เทคนิค 9 ข้อ ของแพทย์วิถีธรรม ที่พี่อืดได้ใช้มาตลอดคือ ข้อ 8 การใช้ธรรมะทำให้สบายผ่อนคลายความเครียด พี่อืดเล่าให้ฟังว่าการที่ได้รับความเจ็บในครั้งนี้ไม่รู้สึกรู้สึกทุกข์หรือกังวลอะไร มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ที่ต้องติดอยู่ในรถเมื่อเกิดอุบัติเหตุจนไปอยู่ในโรงพยาบาลแล้วกลับมาที่ตอนตาล ถึงแม้ว่าจะไม่อยู่ในสภาพเดิมที่เคยช่วยเหลือตัวเองได้ เคยทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้ ต้องมาอยู่ในสภาพที่เคลื่อนไหวไม่สะดวก แต่ใจก็ไม่รู้สึกทุกข์ไม่รู้สึกกังวล ไม่เหมือนครั้งที่เป็นเริ่มที่ใบหน้า และครั้งที่มีอาการคันตามตัว ครั้งนั้นจะทุกข์มากมีความกังวลมาก ต่างจากครั้งนี้ที่ไม่มีความทุกข์ใจเลย แม้ร่างกายจะมีความเจ็บแต่ใจก็ยังสบายไม่ได้เจ็บไปกับกาย

(กมลพรรณ ฮอฟแมน. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, มีนาคม 22)

กรณีศึกษาที่

2.52 นายครองศิลป์ รักภักดี

ชายไทย อายุ 47 ปี จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

สวนป่านาบุญ 1 อำเภอคอนตอล จังหวัดมุกดาหาร



นายครองศิลป์ รักภักดี จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้รับความเจ็บปวดร่วมในรถตู้ เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2558 เวลาประมาณ 21.45 น. สถานที่เกิดเหตุ สี่แยกหัวตะพาน อำเภอวังสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี รอยต่อแดนอำเภอถืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ

อาการบาดเจ็บตำแหน่งที่ได้รับบาดเจ็บ บาดแผลผิวหนังฉีกขาดเล็กน้อย ประมาณ 1 เซนติเมตร แผลไม่ลึก ตรงกลางกระดูกหน้าแข้ง เสียเลือดเล็กน้อย ไม่ได้ทำแผล ล้างแผลที่โรงพยาบาลแต่อย่างไร แผลบริเวณหน้าผากด้านขวาเหนือคิ้วขวา และหัวคิ้วขวาเกิดเป็นรอย

ถลอกแดงซ้ำแต่ไม่เสียหายลึกในผิวหนัง บริเวณแผลกว้างประมาณ 3-5 เซ็นติเมตร รักษาตัวประมาณ 1 สัปดาห์ ก็หายจนเป็นปกติ



ขณะที่เข้าโรงพยาบาลแล้วจิตใจยังดีอยู่ครับ หน้าผากโนครับ



แผลถลอกที่หน้าแข้งเล็กน้อยครับ

เจ็บบริเวณหน้าอกด้านขวาจากแรงกระแทกกับคอนโซลหน้ารถทำให้มีอาการแน่นหน้าอก ปวดระบม หายใจติดขัดเล็กน้อย ภายหลังจาก X-ray แล้ว กระดูกไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ กล้ามเนื้อแค่ฟกช้ำเล็กน้อย หลังเจออุบัติเหตุประมาณ 30 นาที การหายใจที่ติดขัดก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ จนเกือบปกติ

สำหรับอาการ 3 อาการ ข้างต้นนั้น ไม่ได้รักษาโดยใช่ยาจากโรงพยาบาลแต่อย่างใด ไปที่โรงพยาบาลสี่อานาจ แค่ X-ray และทำความสะอาดแผลเท่านั้น

โดยผมได้ดื่มน้ำปัสสาวะ และใช้น้ำปัสสาวะลูบทาบริเวณที่มีอาการทั้ง 3 ตำแหน่ง อาการก็ดีขึ้นภายใน 30 นาที สภาวะที่เกิดขึ้น ขณะอยู่ในเหตุการณ์และหลังเหตุการณ์การเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ครั้งนี้ ผู้ขับขี่ด้วยความเร็วไม่ต่ำกว่า 100 กิโลเมตร ต่อชั่วโมง จังหวัดอุบลราชธานีมุ่งหน้าไปปลายทางที่ตัวเมืองอำนาจเจริญ ในเวลาประมาณ 21.45 น. ตรงสี่แยกหัวตะพานไม่มีไฟสว่าง ส่วนถนนสี่แยกด้านหน้ามีไฟส่องสว่างอยู่ด้านซ้ายมือแยกไปหัวตะพานเท่านั้น แยกไปขวามือ

ก็ไม่มีไฟมืดสนิทด้วย อาการของผู้ขับที่อาจเมื่อล้าจากกิจกรรมตอนกลางวันความมืดด้านหน้ารถ ความไม่คุ้นเคยกับเส้นทางหรือปัจจัยอื่น ๆ อีกก็ตาม ผู้ขับตัดสินใจเลี้ยวซ้ายจับพลันตรงสี่แยกนี้ไม่ลดความเร็ว ไม่มีเบรกห้ามล้อใด ๆ ผู้ขับจี๋ อุทาน เสียงดังว่าโอย!!!! 2 ครั้งอาจด้วยสะดุ้งตกใจเหนือการควบคุมหรืออะไรสักอย่าง รถพุ่งด้วยความเร็วพลิกโค้งตรงไปยังเสาไฟฟ้า อีกเลนถนนหนึ่ง ทางขวามือคนขับ หน้ารถพาดเข้าอย่างจังกับต้นเสาไฟเหล็กกลมขนาด 4 นิ้วยวบ ตีเข้ามาทั้งแถบ อัดหน้ารถให้ยวบเข้ามาพวงมาลัยยวบเข้ามา คอนโทรถยวบเข้ามาอัดตัวผู้ขับไว้กับเบาะที่นั่งเสาไฟเบียดเสียด ล้อรถด้านหน้าขวามือหลุดไปกองอยู่กับพื้น



ผู้วิจัย ได้เดินทางมาดูรถตู้ที่ประสบเหตุที่ อำเภอวังสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

ผมนั่งเบาะซ้ายด้านหน้ารถคู่กับคนขับ ขณะอยู่ในสภาวะอุบัติเหตุมีความรู้สึกได้ว่า หลังจากได้ยินเสียงร้อง โอย!! ด้วยความตกใจของผู้ขับ ผมเหลือบตาคูคนขับ ผมยิ้มขึ้นมาบนใบหน้า หันหน้ามองตรงไปด้านหน้าออกไปจากกระจกข้างหน้ามืดมิดไม่เห็นอะไรความรู้สึกผมเป็นไปอย่างเซื่องซ่า ผมยิ้มให้ตนเองรู้สึกกับตนเองว่าคูชิ ตาล (คนขับ) จะแก้ปัญหาอย่างไรผมรู้สึกตัวเบาลอยขึ้นมาได้ ทุกอย่างผ่อนคลายเป็นปกติไปร่งอย่างยิ่ง ไม่มีอาการหวาดผวา ตระหนกตกตื่นอย่างใด ทั้งสิ้นรถพุ่งไปช้า ๆ ในความรู้สึกของผมแต่ข้างนอกมันเร็วมาก ในความรู้สึกชาวบ้านแถวนั้นเมื่อเรากลับมาสอบถามเขาในภายหลัง

สภาวะที่ได้ไม่มีหวาดกลัว สะดุ้งตกใจตื่นใจใด ๆ ร่างกายผ่อนคลายเป็นปกติทุกอย่างสิ้นสติรับรู้ตลอดเวลา หลังเหตุการณ์ผ่านไปผมได้สภาวะ เป็นความรู้สึกจริงใจในใจตนขึ้นมาว่า วันนี้มันเป็นบุญกุศลของผมที่เข้ามาตัดเตือน ให้ผมอย่าประมาทในการพากเพียรล้างกิเลสกรรม รากะ อัดตามาณะ ของตนเองให้พากเพียรทำเต็ม ๆ สุด ๆ รีบเร่งให้เร็ว ๆ ที่สุดก่อน

“หมายเหตุแม้กระทั่งญาติธรรมจากบ้านราชฯ เองก็ได้นำอาหารและสมุนไพรมาส่งให้กำลังใจจากอาจารย์หมอเขียว และพี่น้องเราสิ้นเหลือ เราได้เห็นวัฒนธรรมขององค์กร พี่น้องที่อยู่ในพื้นที่ก็ช่วยกันทำงานเบื้องหลังอย่างเต็มที่เต็มกำลังเพราะอาชีพทำงานฟรี งานไม่มีหมด”

ถอดความหมอให้กำลังใจพี่ตาลวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2558

บันทึกเสียงธรรมะจากผู้วิจัย เพื่อให้กำลังใจกับจิตอาสาอิทธิชัย จันทชาติ (ตาล) รวมถึงจิตอาสาที่ประสบอุบัติเหตุ (รวม 3 ท่าน) บันทึกเสียงและส่งไปทางไลน์

“อ้าวส่งกำลังใจให้นะทำใจให้สบายไม่ต้องกังวลอะไรตอนนี้ได้บอกวิธีทำยาไปแล้ว ที่จะช่วยหยุดเลือด ที่มันยังไหลไม่หยุดอยู่นะให้กินยาตัวนั้นไป ทายาตัวนั้น ประคบยาตัวนั้นก็จะดีขึ้นนะ สิ่งที่เราต้องทำคือ ทำใจให้สบายไม่ต้องกังวลอะไรนะ อะไรจะเป็นก็ให้มันเป็น อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด เราได้ทำหน้าที่ ๆ ให้มันดีที่สุด ในสนามแห่งความดี เป็นบุญกุศลสูงสุดแล้วในชีวิตเรา ก็ขอให้เราภาคภูมิใจในการบำเพ็ญของเรา นักรบจะมีความสุขเมื่อได้บำเพ็ญท่ามกลางสนามรบเรา สนามแห่งความดีเราควรจะมีความสุขนะที่เราได้บำเพ็ญในสนามแห่งความดี บาดเจ็บในสนามรบตายในสนามรบก็เป็นความภาคภูมิใจที่สุดของการทำหน้าที่ของทหารนะ คนเราก็มีการบาดเจ็บก็เป็นบุญกุศลสูงสุดในชีวิตเราแล้ว ขอให้เราภาคภูมิใจสุขใจ และก็ปล่อยวางใจให้สบาย ปล่อยให้ร่างกายมันซ่อมแซมของมันไป ปล่อยให้บุญกุศลที่เราทำมาให้มันซ่อมแซมร่างกายไป ทำจิตใจของเรานั้นให้สุขสบายเข้าไว้ ปล่อยวางไม่ต้องกังวลอะไร ปล่อยให้พลังแห่งความดีที่เราได้บำเพ็ญมาได้ ออกฤทธิ์ ออกฤทธิ์ให้เรานั้นสุขสบาย ให้ซ่อมสร้างร่างกายของเราให้แข็งแรง ที่เหลือเราก็ใช้ด้านวัตถุช่วยเหลือไป



บอกให้เขาให้ทำยาให้รับประทานแล้ว ก็จะช่วยร่างกายให้ฟื้นได้เร็ว ให้หยุดเลือด ให้เลือดลมไหลเวียนได้เร็ว ให้ร่างกายมันซ่อมแซมฟื้นฟูได้เร็วได้บอกไปแล้วทั้งยากินและตัวที่จะเอาไปประคบนะทำไปตามนั้นแหละ ตัวเราก็ต้องทำใจให้สบายนั่นแหละเป็นหลัก ทำใจให้สบาย

ไม่ต้องกังวลอะไร เรียนรู้บุญกุศลที่เราได้ทำมา ให้บุญกุศลเขาออกฤทธิ์แล้วชีวิตของเราก็จะอยู่เย็นเป็นสุขจะฟื้นได้เร็วปล่อยวางใจให้ดี ไม่ต้องกังวลอะไรทั้งสิ้นนะ อะไรจะเป็นก็ให้มันเป็น เราทำหน้าที่ ๆ ดีที่สุดของเรา เราได้เกิดการบาดเจ็บหรือไม่สบายต่าง ๆ ในขณะที่ทำหน้าที่เป็นบุญกุศลสูงสุดแล้วในชีวิตของเรา เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจที่สุดแล้วจึงปล่อยวางกุศลให้ทำหน้าที่ ของเขาทำให้สบายไม่ต้องกังวลอะไร เจริญธรรม”

ข้อมูลบางส่วนที่เกี่ยวกับสาบเสือ จากการบรรยายของอาจารย์หมอเขียว ในค่ายสุขภาพ ค่ายหนึ่งในปี พ.ศ. 2557 มีดังนี้คือ “สาบเสือมีประสิทธิภาพสูงมากในการหยุดเลือดและสมานแผล ตอนเด็ก ๆ เป็นบาดแผล เลี้ยว ๆ แล้วเอามาแปะแผล เลี้ยวมันดินนะอย่าไปกลัวว่ามันจะอันตรายนะ ที่เลี้ยวบางคนเลี้ยวไม่กล้ามาแปะ ที่เลี้ยวอาหารทำไม่กลืนได้ที่ปากคนจะมีต่าง ต่างจะทำการย่อยสลายพอเราเลี้ยวสาบเสือจะได้ต่างย่อยธาตุออกมาแล้วมันจะเร็ว มันจะดี มันจะเร็วในการรักษามันจะสมานแผลดีมาก แก้ปวดดีมาก สมานแผลแก้ปวดหยุดเลือดอยู่ในนั้นข้างนอกก็รักษาดี ข้างในก็รักษาดี

คนที่เขาตกเลือดอะไรต่าง ๆ ให้กินเข้าไปแล้วหยุดเลือดดีสาบเสือจะผสมสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นก็แล้วแต่ จะไปต้มได้ ใครไม่กล้ากินสมุนไพรสดจะเอาไปต้มก็ได้ มันไม่ดีเท่ากับสดหรอก ในอนาคตสาบเสือจะเป็นสมุนไพรที่ยิ่งใหญ่เลย

มีงานวิจัยหลายอย่างพบในสาบเสือมีธาตุที่เป็นประโยชน์เยอะเลย ให้ไปเสิร์ชในเน็ตพิมพ์คำว่าสาบเสือ มีธาตุเยอะแยะไปหมดเวลาเป็นไข้ เลือดออก แก้ไข้เลือดออกดีมากเลย เป็นไข้เลือดออกบอกเขาไปเลย ให้ปั้นทำสมุนไพรเย็นเย็น ทำเป็นน้ำปั่นใส่ใบข้าว ใส่ยานางดีมาก มันจะแก้เลือดออกข้างใน ที่เราเป็นปัญหาเลือดไหลไม่หยุด เขามีตัวที่ทำให้เลือดแข็งตัวได้ดี มีตัวแก้อักเสบและสมานแผลอยู่ในตัว

- 1.ผมเคยให้ผู้ป่วยที่เลือดไหลทางลำไส้ ดีที่ออกซ์ด้วยสาบเสือ หยุดเลือดได้
- 2.ริดสีดวงทวารเลือดไหลออกมาเยอะ ๆ ผมใช้สาบเสือ
- 3.เวลาผู้หญิงตกเลือดเลือดไหลทางมดลูก ผมจะให้กินสมุนไพรเย็นผสมสาบเสือ ยังมีน้ำมะพร้าวด้วย ผู้หญิงที่ตกเลือดนั้นปั่นสมุนไพรเย็นกับสาบเสือ ใส่น้ำมะพร้าวแล้วกินเข้าไปเลย มันจะหยุดเลือดเร็วมากเลย
- 4.ปัสสาวะเป็นเลือด หมักสาบเสือกับปัสสาวะ ใส้ทั้งต้นทั้งใบก็ได้ หั่นเล็ก ๆ หั่นหรือไม่หั่นก็ได้ แช่ทันทีใช้ได้ทันที ถ้าจะให้ดี 3 วันกลืนยังไม่เข้าทำ 7 วันขึ้นไปแก้อักเสบดีมาก 6 เดือนมีคนเอาไปวัดค่า PH 10 เป็นด่างอย่างยอดเยี่ยมเลย หมักใส้อะไรก็ได้ เป็นจะดีหน่อยไม่มีกลิ่นน้ำปัสสาวะเย็น ผมเจ็บคอมมาก หมักปัสสาวะไว้ 6 เดือน แล้วมาดื่ม อาการปวด เจ็บคอ ลดลงทันที”

(กมลพรรณ ฮอฟแมน. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, มีนาคม 22)

กรณีศึกษาที่

2.53 นางสาวส่องหล้า เทพเชาว์นะ

หญิงไทย อายุ 52 ปี อาชีพ รับราชการครู ชำนาญการพิเศษ

จังหวัดนครราชสีมา

มะเร็งเต้านมด้านซ้าย ระยะที่ 1

รู้จักแพทย์วิถีธรรมจากเพื่อนบ้านแนะนำแรงจูงใจที่ทำให้ท่านเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีเป้าหมายการศึกษาแพทย์วิถีธรรม คือประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน (พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์) อย่าปล่อยให้ชีวิตสูญเปล่าไปวัน ๆ จึงพากเพียรทำความดี

เผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือ ได้นำความรู้ ไปปฏิบัติกับพี่น้องครอบครัว เช่น การสวนล้าง ลำไส้ใหญ่ ผลคือทำแล้วสบาย สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้รับประทานอาหารปรับสมดุล ร่างกายตามลำดับการออกกำลังกาย กคจลดมปราม โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง นอกจากจะพาพี่น้อง ทำแล้ว ยังนำไปเปิดสอนให้กับประชาชนในงานที่ตนเองรับผิดชอบ ซึ่งได้ผลดีมาก เช่น ประชาชน หายปวดหลังปวดเอว อาการนอนไม่หลับก็หลับสบายดี

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น ปรับทัศนคติในการหันมาใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม การใช้ ธรรมะและการฝึกใช้ ยามืดที่ 8 ต้องทนเพียรและทำอย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น ต้องทำเป็นตัวอย่าง เป็นพ่อแบบ แม่แบบให้คนอื่นเห็น เหมือน คุณหมอเขียว ทำให้คนอื่นดู (ตัวอย่างที่ดี มีค่ากว่าคำสอน)

ประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก ได้ฝึกความสงบสำรวมเมตตาคนข้างเคียงฝึกการเสียสละ ความอดทน เรียนรู้การปรับสมดุลร้อนเย็น

(ส่องหล้า เทพเชาว์นะ. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 20)

กรณีศึกษาที่

2.54 นางสาวสำรวย เดชดี

หญิงไทย อายุ 59 ปี อาชีพ ทำแชมพู ครีมนวดผม

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ปวดเมื่อยธรรมดา



รู้จักการแพทย์วิถีธรรมได้อย่างไรเดิมเคยเป็นญาติธรรมชาวโศก คุณหมอก็เป็นชาวโศก และนำพาการออกกำลังกาย สอนการกินอาหาร ให้ธรรมะที่เป็นสังฆธรรม (รู้สึกสะดวก)

แรงจูงใจที่ทำให้ท่านเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพราะการศึกษาของแพทย์วิถีธรรมเป็นการศึกษาเพื่อลดกิเลส และช่วยโลก

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม

1. มีการอบรมให้ความรู้แก่ผู้สนใจอยู่เสมอ 2. โดยใช้สื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือ, แผ่นพับ, CD, DVD, MP3, รายการทีวี

(สำรวจ เศษดี. บันทึก. 2558, มีนาคม 20)

กรณีศึกษาที่

2.55 นางสาวสิริรัตน์ ธนพรไพศาล

หญิงไทย อายุ 59 ปี อาชีพทันตแพทย์ประจำโรงพยาบาลเอกชน

จังหวัดกรุงเทพมหานคร



อาการผื่นแดงหลังตาและคอ โดยเป็น ๆ หาย ๆ

รู้จักการแพทย์วิถีธรรม จากการบอกเล่าของเพื่อน

แรงจูงใจที่ทำให้เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อสามารถเป็นหมอดูแลตนเองและสามารถไปแนะนำคนอื่น ๆ ให้ดูแลตนเองได้

เนื่องจากยังทำงานเป็นทันตแพทย์ประจำโรงพยาบาลเอกชนอยู่ จึงได้พบคนไข้ที่เป็นโรคต่าง ๆ มากมายมาทำฟันกับตนเอง ก็ได้แนะนำคนไข้ที่เป็นมะเร็งหรือป่วยหนักหลายคนให้ไปเข้าค่ายสุขภาพ 7 วันได้หลายคน และเขาสามารถกลับบ้านดูแลตัวเองต่อได้

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือฟังตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม มีเรื่องใหญ่คือการลดกิเลสเรื่องการไม่ทานเนื้อสัตว์

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม ปัญหาใหญ่คือคนส่วนใหญ่ยังยึดมั่นกับการแพทย์แผนปัจจุบันคิดว่า สิ่งนั้นคือดีที่สุด ใ้ที่สุด

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือฟังตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ การประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ ไม่ต้องคอยให้คนอื่นทำให้

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม

การแพทย์วิถีธรรมเป็นจริงตลอดกาลไม่มีใครลบล้างได้เพราะเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้มา โดยอาจารย์หมอเขียวได้นำมาเผยแพร่ให้ทุกคนได้รู้

แนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ในปัจจุบันอาจารย์หมอเขียวได้พัฒนาจิตอาสาโดยเน้นการลดกิเลสและอึดตายในตัวจิตอาสาเอง ซึ่งเป็นแนวทางที่ถูกต้องถูกตรง เพราะจิตอาสาจะเข้มแข็งขึ้น สามัคคีกันมากขึ้น

แนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม รูปแบบการจัดค่ายสุขภาพทั่วประเทศทุกวันนี้ทำมาถูกทางแล้ว โดยได้เน้นการเข้าสู่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยตรง โดยเน้น อสม. อบต. ต่าง ๆ ร่วมกันจัดค่ายพัฒนาเจ้าหน้าที่สุขภาพก่อน ที่จะนำไปสู่ประชาชนต่าง ๆ ต่อไป ทั้งเจาะลึกและด้านกว้างควบคู่กันไป

ประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก สิ่งที่ได้คือความทรหดอดทน ได้เห็นถึงพลังหมู่กลุ่มที่ร่วมกันเดินผลัดกันให้มีพลังมากขึ้น

(สิริรัตน์ ธนพรไพศาล. บันทึก. 2558, มีนาคม 20)

กรณีศึกษาที่

2.56 นางสาวสุชญา ทิวถนอม

หญิงไทย อายุ 45 ปี อาชีพ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

จังหวัดกรุงเทพมหานคร



สุขภาพไม่แข็งแรง เหนื่อยง่าย คิดเชื่อง่ายท้องอืด และท้องผูกเป็นประจำ

รู้จักการแพทย์วิถีธรรมได้อย่างไร เพื่อนที่วัดธรรมกายแนะนำ

แรงจูงใจที่ทำให้มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ป่วย

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเอง การกำจัดกิเลสในรูปแบบของกามและอึดตาย ยังทำได้ไม่ดีใจไม่แข็งและอาจยังประมาทอยู่

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม ผู้คนส่วนใหญ่ยังยึดติดอยู่กับการพึ่งพาผู้อื่นไม่เคยชินกับการพึ่งพาตนเอง บางครั้งการสื่อสารข้อมูลทางแพทย์วิถีธรรมออกไปบางครั้งจึงไม่ได้รับการยอมรับโดยง่าย หรืออาจจะรับได้ก็เป็นเพียงช่วงระยะเวลาสั้น

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ความเจ็บป่วย ความทุกข์ใจแสนสาหัสที่ไม่มีแนวทางไหนสามารถชี้ทางให้พ้นทุกข์ได้

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม ความจริงหรือสัจจะ และการมีใจที่อยากจะให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

แนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

1. การเรียนการสอนจากการฝึกปฏิบัติช่วยคนจริงในค่ายสุขภาพ เพราะเป็น โอกาสที่เหมาะสมที่สุดที่จะได้เรียนรู้ฝึกฝนปฏิบัติการช่วยเหลือคนอย่างแท้จริง เรียนรู้การฝึกเป็นจิตอาสาที่ดี

2. การเรียนการสอนจากค่ายแพนพันธ์แท้ทำให้เรียนรู้เทคนิคในการช่วยเหลือผู้อื่นได้ หลากหลายวิธี

3. การเรียนการสอนจากค่ายพระไตรปิฎก ทำให้ได้เรียนรู้ธรรมะที่จะนำพาให้เราพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง แนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรมควรทำการเผยแพร่ผ่านทางหน่วยงานสาธารณสุข

ประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก การตั้งตนอยู่ในความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง เป็นคำสอนที่จริง ทำให้ตัวเองขยันฝึกซ้อมเดิน ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้เห็นความทุกข์ยากของตนและของผู้อื่นทำให้เกิดความเห็นใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือกันและกัน

(สุचना ทิวถนอม. บันทึก. 2558, มีนาคม 20)

กรณีศึกษาที่

2.57 Miss Supanee Siriwarothakul

หญิงไทย อายุ 47 ปี อาชีพ Physical therapist

รัฐฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกา

ประวัติเป็นคนสุขภาพดี ตื่นตัว ออกกำลังกาย และทำสมาธิ

รู้จักการแพทย์วิถีธรรม จากเพื่อน

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือฟังคนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ ต้องการมีสุขภาพดีและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า (Want to be healthy and follow Dhamma from Buddha)

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม คือ ต้องการให้ผู้อื่นมีสุขภาพดีด้วย โดยเฉพาะคนที่เรารัก และต้องไม่รู้สึกลำบากเมื่อเขาไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราคิด เราเพียงแค่แบ่งปันประสบการณ์ที่ดีในแนวทางนี้ให้กับเขา (Want them

to be healthy too especially my love one and try not to get mad when they didn't go along. I just told them my good experience with this way.)

แนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ คือ ทำตัวอย่างที่ดีที่ตน แล้วคนอื่นเขาจะเห็นเอง (Put yourself for good example and people will see it.)

แนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม คือ การแนะนำชี้ประเด็นตัวอย่างที่ดี คนส่วนใหญ่ชอบการวิจัยที่เป่าหมายชัดเจน ชาวต่างชาติที่ไม่ได้เป็นชาวพุทธก็ยากที่จะเข้าใจในศาสตร์นี้ (Need to point the good examples. People here like the research in objective. Most of them not Buddhist, it is really hard from them to understand.)

(Supanee Siriwarothakul. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.58 นางกานดา ศักดิ์ศรีชัย

หญิงไทย อายุ 65 ปี อาชีพ เกษียนอายุราชการ

จังหวัดอุดรดิตถ์



สุขภาพค่อนข้างดี

รู้จักการแพทย์วิถีธรรม เนื่องจากโรงพยาบาลอุดรดิตถ์จัดอบรมค่ายสุขภาพ 1 วัน

แรงจูงใจที่ทำให้ปั่นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ คือ ได้ฟังอาจารย์หมอเขียว คิดได้ว่าควรทำตนให้เป็นประโยชน์

เผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่น กับคนใกล้ชิดเมื่อไม่สบายและยินยอมกับผู้ร่วมงานหรือผู้ป่วยตามโอกาส

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ไม่ค่อยมั่นใจการประเมินภาวะไม่สมดุลเวลาแก่ก็เดา ๆ และลองดู

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม ผู้อื่นไม่ทราบแนวความคิดเจ็บป่วยแบบวิถีธรรม ไม่มีประสบการณ์และความมั่นใจทำไปเดี๋ยวไม่ดีขึ้นจะต้องไปรับผิดชอบ

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม แก้ปัญหาแล้วได้ผลโดยพึ่งตนได้ใช้ของใกล้ตัวและไม่มีผลแทรกซ้อน

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม มีความรู้ เข้าใจผู้อื่นและเป็นแบบอย่าง

แนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ หมั่นฟังธรรมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทบทวนและพิจารณาธรรม ฝึกสมาธิ ฝึกสติเข้าหมู่กลุ่มเพิ่มพลังบ้างเมื่อเริ่มอยู่กับที่หรือถดถอย

ประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก เห็นความเชื่อมโยงพลังธรรมะกับ สุขภาพ

เรียงลำดับ ตามที่รู้สึกว่าง่ายไม่ซับซ้อนใช้เวลาสั้น ๆ และใกล้ตัว

(กานดา ศักดิ์ศรีรัชย์. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.59 นายสรณ ติลาสันติธรรม

ชายไทย อายุ 62 ปี อาชีพ จิตอาสาศูนย์บาท

จังหวัดนนทบุรี



ก่อนมาแพทย์วิถีธรรมเป็น โรคความดัน โลหิตสูง ตอนนี้อยู่เป็นปกติแล้ว

รู้จักการแพทย์วิถีธรรมทางทีวีดาวเทียม ASTV และ FMTV

มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพราะมีผลตอบแทนคือทำให้หายป่วยโดยใช้เวลา 9 เม็ดซึ่งเป็นวิธีที่เรียบง่าย รวดเร็ว เช่น กดจุดลมปราณ กัวซา คีท็อกซ์ หากมีโอกาสเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม ก็ขอแค่ให้มีโอกาสแม้เล็กน้อยก็จะทำ เพราะทำได้ในทุกที่ทุกทาง

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ จิตใจ ความช่วยเหลือ ซึ่งเราพร้อมช่วยเหลือได้ทุกเวลา

รูปแบบหรือแนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จิตอาสาต้องมีจิตใจอาสา ก่อน รูปแบบหรือแนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม ทุกคนต้องช่วยกันสร้างทำสิ่งที่ทำได้ตามที่มี ควรมีเทคนิคเพิ่มเติมจาก 9 ข้อที่มีอยู่เดิม ตามแต่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและตามความสะดวกตาม ความถนัดของแต่ละคน

(สรณ ติลาสันติธรรม. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.60 นางสาวปัทมา จารุวรรณชัย

หญิงไทย อายุ 39 ปี อาชีพ จิตอาสา

จังหวัดกรุงเทพมหานคร



เป็นหวัดบ่อย เพลีย

รู้จักการแพทย์วิถีธรรม คนในครอบครัวแนะนำ

แรงจูงใจที่ทำให้ท่านเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีความสุขที่ได้ทำ ทำแล้วสบายใจ ทำเท่าที่ทำได้

เผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่นหลัก ๆ แนะนำให้ความรู้ผู้ป่วยและผู้สนใจผ่านทางเฟสบุ๊ค หากผู้ป่วยยินดีเปิดเผยข้อมูลก็จะนำมาประชาสัมพันธ์ไว้ที่หน้าเว็บ มีทั้งเคสผู้ป่วยไปเข้าอบรมจากที่ค่าย และเรียนรู้ด้วยตนเอง ผ่านสื่อเน็ต และผู้ที่คิดปัญหาแล้วเขียนมาปรึกษา

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรมในบางครั้งเกิดจากภาระหน้าที่งาน บางครั้งเกิดจากกิเลส จึงทำให้ยังป่วย

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม พื้นฐานการรับรู้ไม่เหมือนกัน ผู้ป่วยอยู่ในโรงพยาบาลภายใต้การดูแลของแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนปัจจุบันไม่ยอมรับ ญาติผู้ป่วยมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้ป่วย ผู้ป่วยไม่สามารถตัดสินใจเองได้ ความศรัทธาของผู้ป่วยมีไม่มากพอ ผู้ป่วยปฏิเสธการรับรู้ ผู้ป่วยฟังแล้วตีความผิด เช่น ในเรื่องของอาหารร้อนเย็น ให้ทานอาหารฤทธิ์เย็นแต่ไปทานอาหารฤทธิ์ร้อนและผู้ป่วยเข้าใจว่าเป็นอาหารฤทธิ์เย็น ผู้ป่วยเร่งผลการรักษา ผู้ป่วยนึกไม่ออกเมื่อฟังอธิบายแล้ว เช่น รสชาติวิธีการเข้าถึงแหล่งข้อมูล เช่น บ้านไกล ไม่มีอินเทอร์เน็ตใช้เครื่องมือสื่อสารไม่เป็น บัจฉัย พิการทางสายตา พิการทางหู

บัจฉัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ศรัทธาในกฎแห่งกรรม

บัจฉัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม วิชากรรมจะจัดสรรให้ลงตัว ความจริงใจและประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยของผู้ให้คำปรึกษา

แนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ในกรณีที่คนจำนวนน้อย การถ่ายทอดและระบบพี่เลี้ยงมีส่วนช่วยได้มาก แต่หากมีจำนวนมากขึ้น เพื่อให้ข้อมูลไม่บิดเบือนหรือเพี้ยนไปจากต้นฉบับ ควรจัดทำสรุปเป็นคู่มือหรือแนวทางในการปฏิบัติตนของจิตอาสา

แนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรมเพื่อให้ข้อมูลไม่เพี้ยน ควรจัดทำเป็นคู่มือในแต่ละเรื่อง ที่ชัดเจน คนที่ไม่เคยรู้มาอ่านก็สามารถปฏิบัติได้ระดับหนึ่ง อาจจัดแยกตามกลุ่มผู้เรียนรู้ เช่น วัย หน่วยงาน ฯลฯ

(ปัทมา จารุวรรณชัย. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.61 นางสาวประภัสสร ชาญชัยชูจิต

หญิงไทย อายุ 51 ปี อาชีพ Trading, Import-Export

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ปวดหลัง สะบัก คอ บ่า ไหล่



รู้จักแพทย์วิถีธรรม จากเพื่อนที่ป่วยเป็นมะเร็งไปเข้าค่ายที่กาญจนบุรีกลางปี 2552 แล้วกลับมาเล่าให้ฟัง

แรงจูงใจที่ทำให้ท่านเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เห็นประโยชน์ของการดูแลสุขภาพแนวนี้ รวมถึงความเมตตาที่คุณหมอเขียวมีต่อผู้เข้าอบรม ความเสียสละ ที่จะให้คนด้อยโอกาส (ในการเข้าถึงการรักษา) คนจน ที่ด้อยโอกาสได้มีโอกาสเข้ามา

ได้เผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่น แนะนำให้ท่านน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดก่อน โดยการทำแล้วแบ่งปันให้ ต่อมาก็สอนให้ปลูกสมุนไพรฤทธิ์เย็น สอนวิธีทำ และประโยชน์ที่จะได้รับ

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม คนส่วนใหญ่ไม่ฟังตนเอง หลงคำโฆษณาชวนเชื่อ

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือฟังตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ การลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ทำต่อเนื่อง ค้นหาสิ่งที่เหมาะกับตัวเอง ความประหยัด เรียบง่าย ทำเองได้

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม คือ การให้ความรู้เรื่องแพทย์วิถีธรรม ทำเป็นตัวอย่าง การแบ่งปัน ช่วยเหลือโดยไม่หวังผลตอบแทน

แนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม ควรทำให้ดู ให้ความมองค้ความรู้ เผยแพร่ทั้งสื่อและเอกสาร อย่างต่อเนื่อง

ประโยชน์หรือข้อคิดจากการเดินจาริกฝึกตัวเองให้ต้องพร้อมเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่รู้ล่วงหน้ามาก่อน และต้องผ่านพ้นไปให้ได้

(ประภัสสร ชาญชัยชูจิต. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.62 นายประสิทธิ์ อิ่มปัญญา

ชายไทย อายุ 47 ปีอาชีพ รับราชการ

จังหวัดลำปาง



ไม่มีการเจ็บป่วยรุนแรง

แรงจูงใจที่ทำให้ท่านเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ การแก้ไขปัญหาในระบบปัจจุบัน ไม่สามารถแก้ไขปัญหามาก อยากให้ประชาชนพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ ช่วยเหลือประเทศ ลดการนำเข้าจากต่างประเทศ รักษาภูมิปัญญา

เผยแพร่ความรู้โดยการจัดอบรมให้กับ อสม. ประชาชน ผู้สนใจ โดยการจัดกิจกรรมนอกเวลาราชการตั้งแต่เดือนธันวาคม 2555 ในรูปแบบโดยการบรรยายและเปิดสื่อประกอบการบรรยาย จัดทำไวนิลให้ความรู้

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม การจัดหาสมุนไพรในแต่ละวัน ไม่ทันต้องรีบออกไปทำงาน ปรับ ตารางเวลาในชีวิตประจำวัน

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือ เผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม การสร้างความเข้าใจไม่เพียงพอ

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม หมู่มากที่มีความศรัทธา การตั้งเป้าหมายช่วยเหลือประชาชน พึ่งตน จะทำให้บำเพ็ญได้อย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม จิตอาสาสมัครศึกษาอย่างต่อเนื่อง ช่วยคนที่มีความทุกข์แบบให้ทางเลือก.

แนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพิ่มการพบปะกลุ่มโดยมีกิจกรรมบำเพ็ญบุญอย่างต่อเนื่องในแต่ละภูมิภาคเปิดโอกาสให้ได้พบอาจารย์ มีที่ปรึกษาในแต่ละภูมิภาค จะทำให้จิตอาสาได้รับความรู้ใหม่ ๆ และได้ปรับกายใจอย่างต่อเนื่อง

แนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม ควรจัดหลักสูตรค่ายให้จิตอาสาได้เลือกเช่น 1 วันควรมีอะไร 2 วันควรมีอะไร มีสื่อประกอบอะไรบ้าง จะทำให้มีมาตรฐานการเผยแพร่แพทย์วิถีธรรม และสามารถต่อยอดกันได้ จัดทำหลักสูตรเป็นเว็บไซต์.

(ประสิทธิ์ อิ่มปัญญา. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.63 นายพลศักดิ์ สุขยิ่ง (Paul Sukying)

ชายไทย อายุ 64 ปี อาชีพ เกษีษณ

เมืองดัลลัส รัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา



มาตั้งถิ่นฐานประกอบอาชีพส่วนตัว ที่สหรัฐอเมริกา กว่า 30 ปี เคยรับราชการที่ประเทศไทย

สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคร้าย นอกจากเป็นภูมิแพ้ อากาศมากกว่ายี่สิบปี

การรู้จักการแพทย์วิถีธรรม มีเพื่อนที่เป็นมะเร็งและรักษาตัวกับหมอเขียว ที่สวนป่านาบุญ 1 ได้ไปเยี่ยมเพื่อน เมื่อปี 2549 ที่จังหวัดมุกดาหาร เพื่อนแนะนำแพทย์วิถีธรรม และได้ติดตามทาง Internet และ Facebook เมื่อมาถึงสหรัฐอเมริกา

แรงจูงใจที่มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เกิดขึ้นหลังจากได้ปฏิบัติและรักษาตามหลักยา แก้วข้อ ภูมิแพ้หาย จึงศรัทธาและอยากช่วยเพื่อนมนุษย์

การเผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่น (ประมาณ กลางปี 2555 หลังจากได้เข้าค่ายหมอเขียว ครั้งแรกของสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ 28 เมษายน - 2 พฤษภาคม 2555 ได้นำความรู้ และวิธีทำ น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดไปเผยแพร่ต่อเพื่อน ๆ ที่สนใจ โดยมีการจัดค่ายเล็ก ๆ ต่อเนื่องที่ดัลลัส ประมาณสี่ครั้ง และสัญจรไปรัฐใกล้เคียง เช่นที่ Oklahoma Louisiana มีผู้สนใจปฏิบัติในการรักษา สุขภาพด้วยตนเองมากขึ้น ได้ทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดถวายพระภิกษุสงฆ์ ที่จำพรรษาที่วัด พุทธดัลลัสซึ่ง ได้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดและท่านได้บอกว่าการดื่มน้ำเย็นสดลดอาการแพ้เกสร ดอกไม้ก็ลดลง สำหรับกรณีศึกษาที่เป็นตัวอย่างรายบุคคลที่เราได้ใช้ความรู้ที่ได้จากการเข้าค่ายก็คือ บุคคลใกล้ชิดตัวเอง ภรรยาเคยเข้าค่ายสุขภาพเมื่อวันที่ 28 เมษายน 2555 - 2 พฤษภาคม 2557 ต่อมา ในกลางเดือนตุลาคม ภรรยาได้ไปทานอาหารเป็นพิษ คือ ไข่เยี่ยวม้าและเกิดอาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องเสีย ไปที่รพ. เข้าพนักก็ได้ช่วยเหลือ โดยการให้แช่น้ำสมุนไพรฝาดต้มอาบซึ่งพอหาได้มีเปลือก มังคุด ก้านและหอยกกล้วย พร้อมกับใช้กากสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดผสมถ่านและดินสอพองมาพอก เขามีอาการคันมากนอนไม่หลับกลางคืนต้องลุกมาทำกัวซา ดื่มน้ำปัสสาวะและทำดีท็อกซ์ สวนทวารล้างไส้ใหญ่เพื่อเอาพิษออกได้ทำอาหารใช้ผักฤทธิ์เย็น มีข้าวต้มถอนพิษ ผักต้มทานทุกวัน โดยงดเนื้อสัตว์ทุกชนิดรวมถึงปลาด้วย พร้อมทั้งดื่มน้ำผักเขียว ผักแก้ว ทาน อาการปวดคันเป็นผื่น ตามผิวหนังมีน้ำเหลืองไหลออกมาซึ่งทรมานมาก ใช้เวลารักษาตนเองประมาณสี่เดือนอาการแผล ทุเลาลงแต่ก็กลับไปมาหลายและก็ปะทุ แต่เธอมีได้ย่อท้อ เธอได้ปฏิบัติ นั่งสมาธิ สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ขอมรบริวารกรรมจนถึงต้นปี 2556 แผลก็แห้งสนิทและยังปฏิบัติต่อจนผิวหนังเริ่มสร้างเซลล์ใหม่ ขึ้นมาทดแทน

ปัญหาอุปสรรคในการเผยแพร่ความรู้แพทยวิถีธรรม

- 1) ยังมีหลายท่านที่ยังไม่เชื่อ หรือ ไม่มีความศรัทธาในแนวทางปฏิบัติโดยอาศัย
ธรรมชาติแนวทางแพทยวิถีธรรม
- 2) ปัญหาการสื่อสารด้านภาษากับต่างชาติ
- 3) ขาดเอกสารหลักฐานหรือข้อมูล จะให้ความรู้ แม้จะมีสื่อเช่นทางอินเทอร์เน็ต หลาย
คน ไม่มีทางเข้าถึงสื่อได้

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเผยแพร่การแพทยวิถีธรรม

- 1) จิตอาสาแสดงและปฏิบัติเป็นแนวทางให้ทำตาม
- 2) ปากต่อปากให้ความรู้โดยอาศัยคนป่วยที่มีประสบการณ์รักษาหายขาดจากโรคร้าย
- 3) แจกเอกสารอ้างอิงด้านวิชาการและการประมวลรักษาโรคที่ผู้ป่วยได้หายจากโรค
โดยใช้หลักการของแพทยวิถีธรรม

รูปแบบหรือแนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทยวิถีพุทธ จิตอาสาต้องเป็นตัวอย่าง
เสียดละความสุขส่วนตัวทุ่มเท ชีวิตจิตใจให้ความรู้และปฏิบัติตนตามแนวการใช้ยาแก้แม่ค้อย่าง
เคร่งครัดเพราะอะไร ถ้าจิตอาสาไม่ปฏิบัติ จะทำให้เกิดช่องว่างและจะไม่มีใครเชื่อ

รูปแบบหรือแนวทางในการเผยแพร่การแพทยวิถีธรรมการบอกเล่า จัดเสวนาเป็น
กลุ่มย่อย และใช้สื่อทางอินเทอร์เน็ต เช่น ยูทูปเพราะอะไร สื่อทางอินเทอร์เน็ตเทคโนโลยี ไปด้วย
ความรวดเร็ว

การปฏิบัติตามหลักการแพทยวิถีธรรมการรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล ดื่มน้ำทุกสามเวลา
การกั้วชา 3 ครั้งต่ออาทิตย์ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ 2 - 3 ครั้งต่ออาทิตย์ การแช่มือแช่เท้า หรือส่วนที่
ไม่สบายด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ การพอกทาหยอดประคบอบอาบด้วยสมุนไพรที่
ถูกต้อง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ การออกกำลังกาย โยคะ กดจุดลมปราณ กายบริหารทุกวัน
การรับประทานอาหารปรับสมดุล ถ้าร้อนเพิ่มขึ้น ถ้าหนาวเพิ่มร้อน การใช้ธรรมะละบาป บำเพ็ญบุญ
เพิ่มพูนใจไว้กังวล สวดมนต์ นั่งสมาธิ การรู้เพียรรู้พักให้พอดีพักผ่อน เมื่อเหนื่อยไม่หักโหม มีผล
ให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย จิตใจเบิกบานมีความสุขยอมรับ และให้อภัย ไม่ยึดมั่น ติดมัน

(พลศักดิ์ สุขยิ่ง. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.64 วนิดา เข้มแฟง

หญิงไทย อายุ 56 ปี อาชีพ ช่างทำผม

ประเทศสหรัฐอเมริกา

ประวัติชีวิตคร่าว ๆ หลังจากจบ มศ. 5 ที่โรงเรียนวัดสุวรรณารามแถวฝั่งธนบุรี ได้เรียนต่อที่รามคำแหงสองปี ก็จากเมืองไทยมาเนื่องด้วยคุณพ่อส่งลูก ๆ มาเรียนต่อที่อเมริกาเมื่อสามสิบกว่าปีที่แล้ว กว่าจะมาถึงตรงจุดนี้ก็ต้องผ่านร้อนหนาวมาก เพราะวิบากกรรมนำพาให้ต้องมาตกอยู่ต่างชาติต่างภาษา เริ่มเรียนและทำงานยากมากเพราะไม่เก่งเหมือนพี่ชายซึ่งเรียนจบที่ Texas Tech อยู่ที่ Texas ยี่สิบกว่าปี ทำงานเริ่มตั้งแต่ร้านอาหารในมหาวิทยาลัย ทำงานกับบริษัท CPA เกี่ยวกับภาษี ทำงานให้กับบริษัทน้ำมันทำ Bookkeeping อยู่สิบกว่าปี เสร็จเปิดร้านอาหารไทยที่รัฐ Oklahoma ช่วงนั้นเหนื่อยมาก มีเพื่อนคนไทยแนะนำให้ไปเรียนตัดผมเงินดี จึงไปเรียนและได้มีคนมาขอตัวไปทำงานเลยทั้งที่ยังไม่มี License ได้ทำงานแล้วสอบได้ใบอนุญาต เป็นช่างตัดผมยี่สิบกว่าปีรายได้ดีมาก ซื้อบ้านให้คุณพ่อที่หมู่บ้านสัมมากรกรุงเทพฯ ได้ด้วยจ่ายสดทั้งหมดสามารถดูแลคุณพ่อและน้องได้ มีทุกอย่างแต่ก็พบว่ามันไม่ใช่สุขที่แท้จริง

ประวัติสุขภาพ ตั้งแต่มาอยู่อเมริกา สามสิบกว่าปีชีวิต โชคดีมากไม่เคยต้องเข้าโรงพยาบาลเลย แต่เมื่อปี 2012 กลับเมืองไทยมาหาคุณพ่อวันเกิดทุกปี ต้องมากราบท่าน วิบากกรรมถึงกำหนดกลับ ได้เลื่อนตัว คุณป้าที่คุณดูแลคุณพ่อชวนไปเที่ยวจันทบุรีออกแต่เช้ามีด โดยเช่ารถตู้ ขับยังไม่ถึงจุดหมายคนขับหลับในรถพุ่งชนต้นไม้เต็มที คุณป้าเสียชีวิต เพื่อน ๆ ผู้หญิงทั้งหมดแปดคนเจ็บสาหัส ตัวเองนั่งข้างหน้าก็เกือบตาย ตาข้างซ้ายกระดูกใต้ตาแตกต้องเอากระดูกที่สะโพกมาต่อเย็บที่ตาเกือบสามสิบกว่าเข็ม นอนโรงพยาบาลรามคำแหงสามอาทิตย์ เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม เริ่มค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาตัวเองจนมาพบคุณหมอเขียว กราบ กราบ กราบ และเริ่มศึกษาค้นคว้าธรรมะเนื่องด้วยกลัวไม่มีพรุ่งนี้

รู้จักการแพทย์วิถีธรรมจาก ได้ค้นคว้าฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ต่าง ๆ จากยูทูป เปิดไปเปิดมาจนพบอาจารย์หมอเขียว จึงเกิดศรัทธาเลื่อมใสในแพทย์วิถีธรรม อธิษฐานจิตเสมอว่าถ้ากลับเมืองไทยอยากไปเข้าค่าย อยากไปเรียนรู้ เวลาผ่านมานานกระทั่งมาเปิดยูทูปอีกจึงกดหาไปเรื่อย ๆ จนพบรายการทำค่ายที่ฟลอริดา ดีใจรีบโทรวันนั้นเลย จึงได้มาเข้าค่ายที่ฟลอริดาเป็นครั้งแรก ธรรมะจัดสรร ให้ได้พบกัลยาณมิตรที่ดีมากมายที่ประทับใจมีโอกาส

เข้าค่ายครั้งแรกที่ฟลอริดา เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2557 บัตรเข้าค่ายเบอร์ G068 สถานที่ฟลอริดา USA มูลเหตุหรือแรงจูงใจที่มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และสร้างสมบารมีหลังจากกลับมาจากค่ายก็ได้นำความรู้ที่ได้มา นำไปเผยแพร่ที่วัดใกล้บ้าน โดยทำน้ำสมุนไพรเย็นสด และอาหารสุขภาพไปตามงานสำคัญทางศาสนาตามวัดต่าง ๆ ซึ่งก็มีผู้สนใจมากพอสมควร

จากประสบการณ์ได้ดูแลตนเองและผู้ใกล้ชิดการช่วยเหลือผู้อื่น ก็ได้พยายามทำเพื่อให้เป็นแบบอย่าง และแก้ไขที่ตัวเองที่จะทำตาม ยาแก้เม็ดให้ดีที่สุดคิดว่าถ้าจะให้ประสบความสำเร็จตามแนวทาง ต้องใช้ขันติ เป็นอย่างสูง

จากประสบการณ์ความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่นต้องค่อย ๆ ทำตัวอย่างให้คนรอบข้างเห็นความแตกต่าง และให้เหตุผลข้อดี

จากประสบการณ์เข้าค่ายครั้งแรกที่ฟลอริดาได้ปฏิบัติตามยาแก้เม็ดอย่างพากเพียรและต่อเนื่องได้รับประทานอาหารปรับสมดุล แต่บางครั้งก็ยังมิใช้ชีวิตว่างนิตหน้อยได้ ก้าวตามจุดต่าง ๆ ประจำเกือบทุกวัน สอนล้างลำไส้ 2-3 ครั้งต่อหนึ่งอาทิตย์ แซ่มือ-เท้าด้วยสมุนไพรร้อนเย็นผสมน้ำปัสสาวะทุกอาทิตย์ ทา หยอด ด้วยน้ำปัสสาวะทุกวันเช้าเย็น พอกด้วยผงถ่านดินสอพองผสมน้ำปัสสาวะทุก 2-3 วัน ออกกำลังโยคะอาทิตย์ละ 2-3 วัน รับประทานอาหารปรับสมดุล ได้สวดมนต์นั่งสมาธิตลอดเท่าที่มีสติระลึกได้ และฝึกกรรมานุสติพยายามระลึกถึงความตายเสมอ การรู้เพียรรู้พักให้พอดี เดียวนี้ตั้งแต่ได้ฟังธรรมะจากอาจารย์หมอเขียว ทำให้ใจสงบเย็นมากขึ้นจากข้อธรรม “เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น”

(วนิดา แยมแพง. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.65 นางสาวจุฬาพรรณ วงษ์สมตระกูล

หญิงไทย อายุ 28 ปี ทำงานอิสระ

จังหวัดอยุธยา

โรคหวัด จากการพักผ่อนน้อยเนื่องจากอ่านหนังสือ

มาได้ทานน้ำย่านางครั้งแรกตอนป่วยเป็นหวัดช่วงอ่านหนังสือสอบเรียนต่อ แม่ทำให้ทานละตอนปี 2551 เพราะอ่านจากหนังสือย่านางเล่มเล็กมันเจ๋งมาก คือทานตอนตื่นเช้ามา แล้วก่อนหน้าก็ทานอะไรไม่ค่อยลง มันเลยชิมชาขี้เหล็กมีแรงสดชื่นขึ้นทันที จากที่ป่วย ๆ ก็ตั้งใจตั้งแต่นั้น

จำไม่ได้ว่าได้ยินชื่อหมอเขียวครั้งแรกตอนไหน เพราะตอนปี 2553 ก็ไปเที่ยวข่าวกับทีวีบูรพา เขาก็พูดถึงอาจารย์หมอเขียว หลังจากนั้นได้มาเข้าค่ายตอนเมษายน 2554 แต่ยังไม่ครบ เพราะอากาศหนาวมาก ไม่ได้เตรียมตัวไปพร้อม คือไปกับแม่และน้อง เขาก็ไม่ไหวกันก็เลยตัดสินใจกลับจนได้มาค่ายอาจารย์หมอเขียวอีกครั้งเมื่อ 7-11 กันยายน 2557 กะว่าจะขอแค่อุ๊ยให้ครบ คราวนี้มัน 5 วันก็โอเคนะ สุขภาพเราก็ปล่อยปละมาเป็นปีแล้ว เลือดจาง ผมร่วง ก็ไปคนเดียว

ก่อนไปพ่อ บอกว่าให้เก็บเกี่ยวให้ได้เยอะ ๆ นะ (พ่อเป็นทันตแพทย์ค่ะ แต่มาชอบสุขภาพวิถีทางเลือกเหมือนกัน แต่ยังไม่เคยให้เวลาตัวเองมาค่า) ก็ยังบอกเขาว่าแค่ 5 วันมาเก็บสูตรอาหารเฉย ๆ ปรากฏว่าวันที่ 3 ป่ายพิษออกตา เพราะเล่น Smartphone เยอะมากและไม่พัก และเราก็มีความผิดปกติทางสายตาที่ทำให้ตาต้องเพ่งในระยะใกล้ พอพิษออกก็ได้ใช้วิชาของอาจารย์หมอเขียว ได้คำแนะนำจากป้าปานและคนอื่น ๆ เลยได้ฤกษ์กินนี้ ใช้นี้หยอดตา จนได้พบ Effect มหัศจรรย์ของนี้ที่เกิดทั้งร่างกายเลยประคบตาด้วยน้ำสมุนไพรรุทริ์เย็นสด พอคว่ำ วันแรกผ่านไปตาดีขึ้น ไขลด ก็รู้ว่ามาถูกทางแล้ว ก็ปฏิบัติต่อไป ๆ วันกลับที่ขวัญเอาข้าวสารมาให้และทำลูกประคบตาจากข้าวปุ้น อันนี้ใช้ได้มาก กับพิษออกตานี้ใช้ได้ทีเดียวเรื่องนี้เข้าค่ายตอนปี 2554 ก็รู้ว่านี่ก็น่าจะดีนะ แต่ให้กินนี้ยากจัง ขอทำข้ออื่นดีกว่า คราวนี้หมดทางเลือก อยากหายก็ต้องใช้นี้ เพราะตามันแดงและแสบและร้อนออกมาก ให้กินอะไรก็ได้ทั้งนั้น ก็เลยได้ไปแบบเต็ม ๆ แค่ 5 วันและไม่ได้จ่ายสักบาท เพราะไม่เจออาทิม รู้สึกคุ้มค่ามาก คราวนี้กลับมาแพร่เชื้อสูตรอาจารย์หมอเขียวที่บ้านโดยไม่ได้ใช้ความพยายามอะไรเลย เพราะเค้าเห็นเราเป็นขนาดนี้ แล้วหาย ทั้งนี้อายุ 21 แม่ แม่บ้าน สามิแม่บ้าน ลูกแม่บ้าน ได้เอาสูตรไปใช้ แล้วเขาดีขึ้น ตั้งแต่กลับมาที่รู้สึกดีมาก ๆ ค่ะ มันเปิดโลกแห่งความมั่งคั่งและมั่นใจให้กับเรามาก ถ้ากินก็กินแค่นี้ ป่วยก็รักษาอย่างนี้ แล้วเรามั่นใจแล้วว่าเรารักษาตัวเองด้วยวิธีนี้ได้ ชีวิตนี้ก็สบายแล้ว มันทำให้ความพอเพียงเป็นไปได้มาก ๆ แล้วนี่ก็ช่วยมาก ๆ รู้สึกเหมือนได้คนใหม่ที่วัยเยาว์กลับมา สุขภาพร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก นี่ช่วยมาก ๆ ค่ะ เพราะมันได้ทั้งฮอร์โมน ภูมิคุ้มกัน และเมตาบอลิซึมรู้สึกเหมือนย้อนไปตอนอายุ 18 นะค่ะ กินความสาวและสมบูรณ์กลับมาจริง ๆ ผลการตรวจร่างกายที่ผ่านมามีเม็ดเลือดปกติแล้ว ไม่มีเลือดจาง เม็ดเลือดขาวเพิ่ม ผมไม่ค่อยร่วง มีงอกใหม่ด้วย ประจำเดือนมาปกติเดือนต่อมามากขึ้น เขาปรับเข้าสู่ Cycle ปกติ จากที่เพี้ยนมาต้นเดือนก็ปรับให้เป็นปลายเดือนที่ควรจะเป็น

ประวัติสุขภาพก่อนรู้จักแนวทางดูแลสุขภาพด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม นอนหลับไม่ค่อยสนิท เลือดจางมาหลายปี บางปีตรวจเลือดขาวก็ต่ำ ผมร่วง ตาเหลือง ไม่ค่อยสดชื่น มีตุ่มไขมันขึ้นที่รักแร้ ขาข้อพับ ท้อง

การรู้จักการแพทย์วิถีธรรมไม่แน่ใจว่ารู้จักครั้งแรกที่ไหน แต่ได้อ่านหนังสือย่านาง และหนังสือ 3 เล่ม ของอาจารย์หมอเขียวที่ขายที่ SE-ED และจากที่ทีมงานทีวีบูรพา

มูลเหตุหรือแรงจูงใจที่มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพราะทั้งในความมหัศจรรย์ของการรักษาเยียวยาทางนี้ รู้สึกขอบคุณและอยากเผยแพร่ เพราะคนทุกวันนี้ทุกข์กับโรคหลายอย่าง และยังต้องมาทุกข์กับความหลอกลวงของระบบทุนนิยม รักษาก็ไม่หายทรมาน และจ่ายแพงมาก

การเผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่นบอกต่อ ๆ คนใกล้ตัวที่ได้ผลก็เป็นทางครอบครัว แม่บ้านที่สามิเขาร่างกายอ่อนแอ เขาไปทานนี้ และทานนี้ พอหน้า ปากดูว่าหน้าแดง เผยผิวเดิม

ออกมา คือเขาเป็นคนลาว ผิวเดิมเขาสวย ที่นี้ออกแดดทำสวนหน้ามันก็เป็นฝ้า พอทาเอาฉี่ทา ที่นี้ฝ้าลอกออกมา เขาก็ได้ผิวใหม่ เลยดีใจมาก อารมณ์ สุขภาพก็ดีขึ้น มีบอกว่ากินฉี่แล้วง่วง ก็อาจจะเพราะเขาพิษเยอะหน่อย ส่วนน้องสาวมีอยู่คีนหนึ่ง กรามบวมเหมือนคางทูม ปวด แม่ก็เลยบอกให้กินฉี่ เขาก็กิน เข้ามาก็ปรากฏว่าหาย แล้วก็ใช้ผงพอกอะไรไป ก็ไม่ได้ใช้ยาแผนปัจจุบันเลย ตอนนี้ทุกคนกินฉี่เป็นประจำวันละกะ สามารถปรับรสชาติฉี่ได้ จริง ๆ ฉี่ก็ช่วยให้พวกเราทานจืดได้มากขึ้น เพราะถ้าไม่จืดฉี่จะไม่อร่อยเลย อาหารก็ทำสุขภาพบ้าง มีรสชาติบ้าง แต่เน้นไม่ทานเนื้อสัตว์ อาจจะมีไข่กับปลาบ้าง เนื้ออื่น ๆ นาน ๆ ที ถ้าเลี้ยงไม่ได้ แม่ช่วงหลังกรนเบาลงมาก น้องสาวกัวซาเก่ง ก็ทำให้แม่ หลังเขาแดงมาก เราเดาว่าบริเวณปอดเขาร้อน ช่วงนี้กรนเบาลงมาก Power ลดลงอย่างเห็นได้ชัด

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ปัญหาตอนนี้ที่คิดว่ายังทำไม่ได้ดีคืออาหารกะเอาแค่ 30-40 % แนวทางแก้ไขคือฝึกทำอาหารฤทธิ์เย็นให้ร่อยขึ้น และหมั่นพิจารณาอาหารถึงประโยชน์และโทษ

ปัญหาอุปสรรคในการเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรมอุปสรรคคือเขาไม่ค่อยรับ ไม่คิดจะลองทำกันเลยบางคนก็มีกระแสต่อต้านจากสามีจากลูก

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเอง หรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ผลที่ร่างกายดีขึ้นจนเราดีใจ และการได้ไปล้างพิษในค่าง มันทำให้ร่างกายได้ถอดพิษจนเขาสมดุล และจะมีอาการปฏิเสธอาหารไม่ดี อากาศไม่ดี สารเคมี พอออกมามันก็จะมีการแบบนี้ หลังจากนั้นมันจะทำต่อไปได้เรื่อย ๆ ค่ะ คิดว่าควรผ่านค่างก่อนเพราะไปทำเองคิดว่าพิษคงไม่ออก และถอนร้อนออกไม่ได้เท่าในค่าง หรือผลที่ได้จะไม่เร็วและไม่ดีเท่า

(จุฬาพรรณ วงษ์สมตระกูล. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.66 นางชนิดา วาศวิท

อายุ 66 ปี อาชีพ เกษียณ

ประเทศสหรัฐอเมริกา

มีไขมันสูง

รู้จักการแพทย์วิถีธรรมจากค่ายรักษาสุขภาพที่ดาลัย

มูลเหตุหรือแรงจูงใจที่มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อเผยแพร่ความรู้ ช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยการแนะนำบอกกล่าวหนังสือและวิดีโอ Youtube

ปัญหาอุปสรรคในการเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม คือ หาวัสดุไม่ได้ ความตั้งใจของทีมงานเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม

ผลการปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อสุขภาพร่างกายคือ รู้สึกเบาสบายมีกำลัง ผลการปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อจิตใจ ทำให้ไว้กังวลมีความสุขมากขึ้น ผลการปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อสังคมคือ ได้เพื่อนใหม่ที่มีแนวทางเดียวกัน ผลการปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อเศรษฐกิจ เป็นการประหยัดค่าอาหารรวมทั้งค่าหุงต้มด้วย

(ชนิดา วาศวิท. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.67 นางฉวีชา อุ่นวิเศษ

หญิงไทย อายุ 44 ปี อาชีพ งานนวด และจิตอาสา

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ร่างกายแข็งแรง



ค้นหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตเพราะต้องการเรียนรู้การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง จึงเดินทางคนเดียวไปเข้าค่ายที่คอนตอล เมื่อปี 2554 เมื่อได้ทำกิจกรรมในค่าย รวมทั้งได้ฟังธรรมะบรรยายจากอาจารย์หมอ จึงรู้แน่แล้วว่า ทางนี้ อริยะบุคคลนี้คือเป้าหมายชีวิต คือคำตอบว่าเราเกิดมาทำไม เพื่ออะไรทำให้ตัดสินใจเป็นจิตอาสาทันที และติดตามไปช่วยค่ายใหญ่ที่คอนตอลสมำเสมอ เพื่อติดตามขัดเกลา ชีวิตให้ดีขึ้น และมีประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง

มูลเหตุหรือแรงจูงใจที่มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ อาจารย์หมอเขียว ผู้เป็นอริยะบุคคลนี้ได้บรรยาย คือเป้าหมายชีวิต คือคำตอบว่าเราเกิดมาทำไม เพื่ออะไรทำให้ตัดสินใจเป็นจิตอาสาทันที และต้องการเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเหลือตอบแทนคุณอาจารย์ที่จัดค่ายโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย และให้ทางสว่างต่อสุขภาพและจิตใจพร้อมที่จะดำเนินชีวิตต่อไปด้วยวิชาฯ 9 เม็ดที่อาจารย์หมอได้อธิบายให้เหตุให้ผลสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธองค์ในพระไตรปิฎกเป็นมูลเหตุที่ถูกต้องกับการดำรงชีวิตกับปัจจุบัน จึงเกิดเป็นแรงจูงใจที่จะช่วยเหลือคนอื่น ๆ ให้เรียนรู้ในวิชาของอาจารย์

การเผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่นได้ออกแนะนำผู้คนที่เคยติดตามค่ายต่าง ๆ ที่จัดขึ้นและไม่สามารถเข้าค่ายในที่ต่าง ๆ ได้อีกในวันที่ไม่มีค่ายก็จะจัดผลิตภัณฑ์ไปขายประจำอยู่ที่พัทธาก็จะมีผู้ใช้ผลิตภัณฑ์เวเวเวียนมาซื้อผลิตภัณฑ์ และขอคำแนะนำ รวมทั้งได้ออกให้ความช่วยเหลือใน Case ที่พอช่วยได้ถึงบ้านรวมทั้งติดตามผล

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม จากประสบการณ์อาหารเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ปัญหาคือไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้ เนื่องจากบุคคลในบ้านและผู้ป่วยมีความเชื่อเรื่องการบำรุงร่างกายทำให้ปรุงอาหารได้ยากวิธีแก้ไข ต้องทำอาหารกินเองบ่อย ๆ ไม่นำเนื้อสัตว์เข้าบ้านมาปรุงอาหารทำกุศลมาก ๆ ก็จะสามารถเห็นประโยชน์ของอาหารรสจืดได้อย่างแท้จริง

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ที่เลี้ยงจิตอาสา ที่เอาใจใส่แนะนำและมีความเชี่ยวชาญจากประสบการณ์ของท่าน

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรมความเข้าใจเหตุและผล ของการเกิดและการหายของโรค คือ การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง

การฟังธรรมะจากอาจารย์หมอเขียว มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ยกระดับจิตใจให้ละเอียดต้องอาศัยส่วนประกอบหลาย ๆ อย่างมาจับต้องถึงจะสามารถเห็นและสามารถสัมผัสได้ ขึ้นอยู่กับบุคคลนั้น ๆ จะมีความเข้าใจในธรรม และนำมาอธิบายยกตัวอย่าง แยกกลุ่มปฏิบัติการ แยกกลุ่มแชร์ประสบการณ์ ปรึกษาข้อสงสัยโดยใช้หลักธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจให้ผ่องใส รู้เพียรรู้พักให้พอดี ซึ่งเป็นยามืดที่ 8 และยามืดที่ 9

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม ที่มีปัญหาสุขภาพการพัฒนาจิตอาสา นั้นเป็นประเด็นหลัก ของคุณหมอเขียวที่พยายามนำหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาอธิบายให้ฟัง ด้วยการพัฒนาหมุกกลุ่มด้วยการประชุมกันในแต่ละการจัดค่ายสุขภาพ และมีชาวโศกเป็นต้นแบบในการพึ่งตนเช่นกัน ทำความผาสุกที่ตนเอง มีชีวิตที่ประหยัดเรียบง่าย มีทั้งจิตที่ดีงามและผ่องใสการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม จะต้องมีความยืดหยุ่นในการเผยแพร่ เพราะการแพทย์วิถีธรรม ได้นำองค์ความรู้ในการรักษาทุกแผนมาประยุกต์ใช้

การเดินจาริกครั้งที่ 3 นี้ ทำให้เข้าใจรูปแบบของพลังงานในตัวเราที่เกิดจากความร้อนเย็น โดยการสังเกตสภาวะร่างกายและจิตใจ ตั้งแต่ออกเดินทาง ในช่วง ตี 4 ถึง 9 โมงเช้า สภาวะร่างกายเป็นปกติ และการเดินที่ไม่เร่งรีบ แต่เดินด้วยความเต็มใจอย่างเบิกบาน รวมทั้งต้องระมัดระวังการวางเท้าในทุกก้าวอย่าง จนกระทั่งแสงแดดเริ่มแรงขึ้น สภาวะร่างกายที่ต้องรับพลังงานความร้อนจาก

แสงแดด ใช้เทคนิคการหายใจควบคู่กันไปเพื่อระบายความร้อน และด้วยการฝึกยอมรับสภาพความเป็นจริงของร่างกายที่สงบ เรียบง่ายทำให้ร่างกายได้ปรับและสามารถทนอยู่กับความร้อนได้อย่างเบิกบานไม่กลัวตายไม่กลัวโรค แต่ช่วงที่หนักที่สุด คือ ช่วงที่เดินบนพื้นยางมะตอยช่วงนั้นร้อนมาก และมีเศษหิน จนต้องเดินเร็วระดับหนึ่ง เพียงแค่ระยะทางสั้น ๆ และได้ใช้น้ำปัสสาวะที่เตรียมไว้ก่อนเดิน นำมาทำนาโน ส่วนหนึ่งใช้ดื่ม ส่วนหนึ่ง ใช้ในการรดที่เท้า ควบคู่กับการนวดบริเวณข้อเท้า ทำให้เดินถึงจุดหมายได้ในที่สุด แม้จะเป็นกลุ่มสุดท้าย

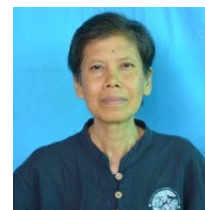
(ณัชชา อุ่นวิเศษ. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.68 นางสาวจิตติมา ใหม่สมเด็จ

หญิงไทย อายุ 55 ปี อาชีพ งานโรงพิมพ์และจิตอาสา

จังหวัดกรุงเทพมหานคร



ประวัติชีวิตทำงาน หาเงิน เสพ ป่วย ป่วยไหล่ติด น้ำในช่องหูไม่เท่ากัน

การรู้จักการแพทย์วิถีธรรม ดูรายการคนค้นคน

มูลเหตุหรือแรงจูงใจที่มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธคือ ความเจ็บป่วย ดูแลตนเองด้วยยา 9 เม็ด อย่างสม่ำเสมอ

หลักการการช่วยเหลือผู้อื่น คือถ้าศรัทธาต้องการความช่วยเหลือเราก็ช่วยเต็มที่

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ การทำกุศล ลดกิเลส ได้พบสัตบุรุษ

รูปแบบหรือแนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ คือเดินตามรอยคุณหมอ ดูแลสุขภาพด้วยยา 9 เม็ด บำเพ็ญบุญ ลดกิเลส

โดยส่วนตัวคิดว่า เทคนิค 9 ข้อที่มีอยู่เดิมพอแล้ว สมบูรณ์แล้ว เพียงพอมากแล้ว

(จิตติมา ใหม่สมเด็จ. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.69 นางสาวณัฐนิชา คำปาละ

หญิงไทย อายุ 44 ปี อาชีพ ภัตตาคารอาจารย์พยาบาล

จังหวัดลำปาง



สุขภาพดีมีอากาศไม่สุขสบายบ้างเล็กน้อย

การรู้จักการแพทย์วิถีธรรมจากฟังการบรรยาย ในการประชุมคนดีศรีสาธารณสุข
กระทรวงสาธารณสุข

แรงจูงใจที่มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ช่วยคนให้พ้นทุกข์ด้วยการประหยัดเรียบง่าย
การเผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่น

รายบุคคล	ให้คำแนะนำเทคนิคฯ 9 เม็ดแก่ผู้สนใจ	ผลอาการทุเลาทูกราย
รายกลุ่ม	ร่วมกับจิตอาสาเครือข่ายภาคเหนือ ถ่ายสุขภาพแจ้ซ้อน 9-13 สิงหาคม 2557 ถ่ายสุขภาพ วพบ. นครลำปาง ถ่าย 1 วัน ร่วมกับจิตอาสาศรีหวมดเกล้า	ประชาชนให้ความสนใจดีมาก http://www.youtube.com/watch?v=ptuqxUKTc34 http://www.youtube.com/watch?v=tBXhbipvxMc อสม. และผู้สูงอายุสนใจดีมาก
	นำเสนอเป็นประเด็นการดูแลสุขภาพ คนลำปาง	ผ่านการพิจารณาของสมัชชา สุขภาพจังหวัด

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือฟังตนตามหลักแพทย์วิถีธรรมที่พบคือ ตัวเองมีเวลาในการจัดหายา 9 เม็ดน้อย เนื่องจากภาระงานและกิจกรรมอื่น การแก้ไขควรให้ความสำคัญกับสุขภาพให้มากขึ้น

ปัญหาอุปสรรคในการเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรมที่พบ การช่วยเหลือผู้อื่น ในสังคมเมืองยังเป็นรายบุคคลเพราะยังรวมกลุ่มไม่ได้ ผู้คนยังอยากให้ทำไม่ฟังตน ไม่เรียนรู้ในการดูแลตนเองชอบที่จะให้คนอื่นทำให้ การแก้ไขพยายามให้เขาเรียนรู้ในการฟังตนเอง

จากประสบการณ์คิดว่าเหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือฟังตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือผลจากการดูแลสุขภาพที่ได้ผลดี

จากประสบการณ์คิดว่า เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม คือผลจากการดูแลสุขภาพที่ได้ผลดีจึงมีการบอกต่อโดยเฉพาะบุคลากรทางสาธารณสุข ที่ผ่านการเข้าค่ายสุขภาพแล้ว นำไปใช้เกิดประโยชน์ในการดูแลตนเอง คนในครอบครัว และประชาชนในความรับผิดชอบของตนเอง

จากประสบการณ์คิดว่ารูปแบบหรือแนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธควรจัดทำ เป็นหลักสูตรแล้วเปิดอบรมและมอบเกียรติบัตรรับรองโดยกระทรวงสาธารณสุข

เพราะสำหรับผู้ที่ไม่รู้จักรักมักมีคำถามมากมายเกี่ยวกับความน่าเชื่อถือ ถ้ามีหลักฐานอ้างอิงจะทำให้เขายอมรับได้มากขึ้น

จากประสบการณ์คิดว่ารูปแบบหรือแนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรมนั้น ขึ้นอยู่กับจิตอาสา ถ้ารายเดี่ยวกลุ่มยอมรับสามารถทำได้โดยไม่มีข้อแม้ แต่ถ้ามีนักวิชาการโต้แย้งควรมีหลักฐานอ้างอิงเพื่อให้ยอมรับมากขึ้น

จากประสบการณ์ของท่าน การแพทย์วิถีธรรมควรมีเทคนิคใดเพิ่มเติมจาก 9 ข้อที่มีอยู่เดิม คือ การปรับสมดุลร้อนเย็นเพื่อความเข้าใจในการดูแลตนเองและการเลือกรับประทานสมุนไพรรักษาอาการและโรค โดยเป็นสมุนไพรที่หาได้ง่ายตามท้องถิ่นเพื่อการพึ่งตนเอง

สาระประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริกคือ ได้ฝึกความอดทนการทำงานเป็นทีมในการเดินกับหมู่มาก การรู้เหตุแห่งทุกข์และโรค การดูแลรักษาตนเอง การวางแผนในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ

(ณัฐนิชา คำปาละ. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.70 นางสาวสุวรรณา พลอยสุทธิ

หญิงไทย อายุ 47 ปี อาชีพ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

จังหวัดฉะเชิงเทรา



เรียนจบปริญญาตรีคณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
เรียนจบปริญญาโทคณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชนสาขาสื่อสารเพื่อการพัฒนา
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ทำงานหลังจากเรียนจบปริญญาตรี ในบริษัทเอกชน ทางด้านคอมพิวเตอร์

สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ออกกำลังกายเป็นประจำ

การรู้จักการแพทย์วิถีธรรมจากการชุมนุมทางการเมือง ปี พ.ศ. 2554

มูลเหตุหรือแรงจูงใจที่มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ความประหยัดเรียบง่าย การบำเพ็ญบุญ การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตน และหมอที่ดีที่สุดคือตัวคุณเอง เป็นแนวความคิดหลัก ในการได้รับและอยากบอกต่อ

การเผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่นการดูแลครอบครัว ในการใช้หลักสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์วิถีธรรม ลดการไปพบแพทย์และการใช้จ่ายจำนวนหนึ่ง

การบอกต่อกับผู้ที่สนใจ และการช่วยเหลือการจัดค่ายต่าง ๆ จะมีผู้สนใจโทรเข้ามา สอบถามปรึกษาปัญหา หรือแบ่งปันประสบการณ์เรื่อย ๆ

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม มีอะไรบ้าง แนวทางนี้ประหยัดเรียบง่าย ปัญหาจะเกิดจากการไม่ยอมเปิดใจยอมรับของคนมากกว่า ซึ่งเราสามารถใช้การพิจารณาก่อนที่จะให้ข้อมูล เฉพาะผู้ที่สนใจได้ ไม่จำเป็นต้องขัดเคือง

มีแนวทางแก้ไขอย่างไร ทุกคนก็หมั่นฝึกฝน ทบทวน ไคร่ครวญ ศึกษาหาความรู้เสมอ ๆ พึ่ง และยอมรับในสิ่งที่ผิดพลาด

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม อาจเกิดจากความไม่รู้ไม่ครบ หรือรู้ไม่รอบ เช่น การไม่ซักประวัติผู้ป่วยหรือใช้แต่สิ่งที่ตนคิดว่าดีไปขัดเคืองให้ผู้อื่น โดยไม่รู้ว่า แต่ละคนมีเหตุและปัจจัยที่แตกต่างกัน

มีแนวทางแก้ไขก็ต้องฝึกฝนกันไป เรียนรู้กันไป และบอกกันไป トラบเท่าที่จะทำได้

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตน ตามหลักแพทย์วิถีธรรมให้ลองทำ

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรมคือ ศรัทธา ความเชื่อมั่นจากสิ่งที่เราทำ

รูปแบบหรือแนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ทำตามธรรม และตามกรรม เพราะอะไร เพราะ แต่ละคนมาจากต่างถิ่นต่างที่ ต่างกรรม ต่างวาระ แต่ละคนมีศีลที่ไม่เสมอกัน มีภาวะต่าง ๆ จากสังคมสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน

รูปแบบหรือแนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรมควรจัดค่ายการบอกต่อเพราะอะไรยิ่งเร่งผลมากเท่าไร เราก็จะได้พี่น้องมากขึ้น แต่คนที่จะรู้สึก รู้จริง ศรัทธา อาจจะมาช้าหน่อย แต่ถ้าเราทำแบบค่อยเป็นค่อยไป ทุกอย่างจะสั่งเคราะห์ให้ทุกอย่างมีมาแต่เหตุเอง

การแพทย์วิถีธรรมควรมีเทคนิคใดเพิ่มเติมจาก 9 ข้อที่มีอยู่เดิมคืออยู่แล้วเพราะอะไรแก่นี้ก็ทำให้ได้เสียก่อน ถ้ามีเพิ่มแล้วทำให้ผู้สนใจได้รับประโยชน์ก็ดี

สาระประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก ความเพียร ความอดทน เห็นทุกข์เพียงน้อย ไม่ใช่ทุกข์มาก เห็นความเสียดสีของพี่น้อง ความมุ่งมั่น การยอมที่จะทำตามที่อาจารย์บอก ทำตามหมู่กลุ่มที่เห็นควร การเดินไปด้วยกันที่ละก้าว พบความเห็นอกเห็นใจกันช่วยเหลือกัน น้ำใจที่มีต่อกัน ความเมตตา

(สุวรรณ พลอยสุทธิ. บันทึกลง. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.71 นายไพโรจน์ โกสุมขจรเกียรติ

ชายไทย อายุ 57 ปี อาชีพ สถาปนิก

จังหวัดเชียงใหม่



เกิดที่กรุงเทพฯแล้วมาทำงานเชียงใหม่ ความดันโลหิตสูง (เท่านั้น) เกือบ 10 ปี

การรู้จักการแพทย์วิถีธรรม MASS MEDIA

มูลเหตุหรือแรงจูงใจที่มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีเวลามากพอและศรัทธาในแนวทางนี้

การเผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่น ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลัก
แพทย์วิถีธรรม สมควรอื่นยื่นต้องอาศัยการฝึกจากประสบการณ์

ปัญหาอุปสรรคในการเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรมเป็นแนวความรู้ใหม่ อาจมีความ
เข้าใจได้ช้าบ้างจากห้องเรียน

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม
การเข้าใจความจริงของชีวิต

จากประสบการณ์ของท่าน ท่านคิดว่าอะไรบ้างเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จ
ในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรมศรัทธาในแพทย์วิถีธรรม

รูปแบบหรือแนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ หลังจากเข้าใจและปฏิบัติยา 9
เม็ดแล้ว ควรมีคอร์สจิตอาสาด้วย

รูปแบบหรือแนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม หมอเขียวสามารถสรุปหลักการ
หลักสูตรให้เผยแพร่ได้อย่างมีแนวร่วมเดียวกันทุกที่และถูกต้องไม่พลาด

การแพทย์วิถีธรรมควรมีเทคนิคใดเพิ่มเติมจาก 9 ข้อที่มีอยู่เดิม เป็นงานที่ควรร่วมกัน
วิเคราะห์ในทุกภาคแล้วสังเคราะห์เป็นของภาคตน เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด แต่ละภาค เป็นต้น

ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นอื่น ๆ (ถ้ามี) เพราะกลุ่มจิตอาสาและผู้อบรม (SPEAKER)
ให้แข็งแรง พร้อมเพื่อการเผยแพร่ทั่วประเทศและ AEC สอนสิ่งที่ปรับง่ายทางกายก่อนแล้วสรุป
เน้นที่ข้อ 8 ให้เป็นธรรมชาติสรุปทุกข้ออีกที

ด้านร่างกาย “ตัวเบาสบาย หายมีจิตปลอดโปร่ง และอยากช่วยเหลือผู้อื่น ขยันขึ้น พักผ่อน
ได้ลึก แต่ใช้เวลาสั้นลง หลังจากปฏิบัติยา 9 เม็ด ไม่มีอาการรุนแรงของจิตแล้ว”

ด้านสังคม “มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี คือทั้งหมดทั้งสิ้นของการฟื้นฟูทุก
พบธรรมะ”

ด้านเศรษฐกิจ “การรักษาแผนปัจจุบันถึงทางตันแล้ว แต่ยา 9 เม็ด ทำให้ท่านเป็นหมอที่ดีที่สุดของตนเอง ง่าย ถ่ายทอดได้ช่วยเหลือดี ประหยัดสูง เกิดมิติที่ดี สหายดี สังคม สิ่งแวดล้อมดี โดยเฉพาะข้อ 8 มีผลทางจิตใจมาก เกิดจิตอาสาขึ้นในใจ จึงไม่แปลกกว่าจะเกิดการขยายตัวของความรู้ 9 เม็ดนี้อย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศและต่างประเทศ”

ด้านจิตวิญญาณ “นอกจากกายจะมีประสิทธิภาพแล้วที่สำคัญกว่า คือ ใจมีความสุขและถูกพัฒนาเป็นจิตอาสาต่อไปด้วยหลุดออกจากระบบบริโภคนิยมสู่บุญนิยม”

(ไพโรจน์ โกสุมจรเกียรติ. บันทึก. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.72 นายเอกศิริ ดันตศิริ ไกรแสง

ชายไทย อายุ 60 ปี เกษตรกรไร่นาสวนผสมตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

จังหวัดราชบุรี



การศึกษาปริญญาตรี ธรณีวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การทำงานอดีตข้าราชการกรมชลประทาน ตำแหน่งนักธรณีวิทยาชำนาญการ ตำแหน่งปกครอง หัวหน้ากลุ่มงานปฏิรูปและธรณีวิทยา สำนักชลประทานที่ 17 จังหวัดนครราชสีมา

สถานะสมรสแล้ว มีบุตรสาว 2 คน

เคยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง (160/110) และโรคคอเรสเตอรอลสูง (220) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 หลังจกพบแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว สามารถควบคุมโรคความดันโลหิตสูงให้อยู่ในสภาพปกติได้ โดยทานยาตลอด ส่วนคอเรสเตอรอลสูงนั้นมิได้ทานยา (หมอย้ายยาแต่ไม่ทานยาเอง)

การรู้จักการแพทย์วิถีธรรม เดือนธันวาคม 2555 เคยไปเข้าค่ายสุขภาพล้างพิษดับที่ สอมบุญโสภ อ.เด่นชัย จังหวัดแพร่ ในค่ายดังกล่าวได้ฟังบรรยายยา 9 เม็ดของหมอเขียวด้วย และพิจารณาแล้วว่า หากการรับประทานอาหารยังเป็นเช่นเดิม การสะสมพิษสู่ร่างกายก็ยังคงเหมือนเดิม ดังนั้นจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อจะได้ไม่นำพิษสู่ร่างกายอีกต่อไป จึงได้ติดต่อและเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมของหมอเขียวในเดือนมกราคม 2556

มูลเหตุหรือแรงจูงใจที่มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อให้ได้ทำบุญสร้างกุศลหลังจากที่ ทำน้อยมากเมื่อครั้งยังเป็นข้าราชการ เมื่อเกษียณตนเองแล้วจะมีเวลาทำได้เต็มที่ และจะได้เรียนรู้ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ชัดเจนลึกซึ้งยิ่งขึ้นจะได้เดินทางไปจากที่เคยบวชเรียนมาแล้วหยุดไป

หลังจากขาดคำชี้แนะจากผู้รู้ รวมทั้งได้ปฏิบัติตามหลัก ยา 9 เม็ดของหมอเขียวได้อย่างก้าวหน้า ต่อเนื่อง

การเผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่นได้ชักชวนเพื่อนและญาติมาเข้าค่ายแพทย์วิถีธรรม 5 ท่าน ผล 3 ท่านได้ปฏิบัติแต่ไม่ต่อเนื่อง 1 ท่านปฏิบัติต่อเนื่องและได้เข้าค่ายแฟนพันธุ์แท้อีก 1 ท่านกำลังจะเข้าค่ายพระไตรปิฎก

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเอง หรือพึ่งตนเองตามหลักการแพทย์วิถีธรรมมีอะไรบ้าง มีแนวทางแก้ไขอย่างไร

ปัญหาตนเอง ในระยะแรกที่ใช้ยา 9 เม็ด มักจะใช้ทีละเม็ดในการแก้ปัญหา แนวทางแก้ไขในระยะหลังเมื่อเข้าใจมากขึ้น จะไม่ใช่ยาทีละเม็ด แต่จะใช้หลาย ๆ เม็ดร่วมกันในการแก้ปัญหา ปัญหาผู้อื่นที่พบเห็นคู่สมรสมิได้เข้าค่ายด้วย จึงมีปัญหาในการทำอาหารรับประทาน คือต้องทำเป็น 2 ชุด หรือคู่สมรสไม่เข้าใจบางครั้งมีการพูดประชดว่า “เดี๋ยวนี้กินหญ้าแล้วรี ? “เป็นต้น เมื่อเวลาป่วยต้องช่วยเหลือตนเองเพียงลำพัง ขาดที่ปรึกษาและขาดกำลังใจ แนวทางแก้ไข ผู้ที่มีคู่สมรสควรชวนคู่สมรสมาเข้าค่ายพร้อม ๆ กันด้วย หากพร้อมไม่ได้ก็เข้าตามหลังจะได้มีเพื่อนคู่คิด มีผู้ให้กำลังใจ และมีผู้ช่วยในบางเรื่องที่ทำด้วยตนเองมิได้ เช่น การกัวซา แผ่นหลัง เป็นต้น

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรมมีอะไรบ้าง มีแนวทางแก้ไขอย่างไร

ปัญหาที่พบเห็น 1. ไม่ว่างไม่มีเวลา 2. ตั้ง 5 วัน ตั้ง 7 วัน 3. ทานผักไม่ได้ทานจิตไม่ไหว 4. บอกแล้วเฉยยังไม่สนใจแนวทางแก้ไข

เรื่องไม่ว่างไม่มีเวลา แก้ด้วย ทุกคนมักคิดว่าไม่มีเวลา แต่หากป่วยหนักไปโรงพยาบาล หมอให้อยู่โรงพยาบาลก็วันก็จำเป็นต้องว่างใช่ไหม? หากวันนี้ยังไม่ป่วยหนักใช้เวลาศึกษา และปฏิบัติ 5 วัน หรือ 7 วันแล้วสามารถหยุดการป่วยหนัก ก็ไม่ต้องไปนอนโรงพยาบาลครั้งละหลาย ๆ วัน ใช่ไหมครับ

ตั้ง 5 วัน ตั้ง 7 วัน แก้ด้วยใช้เวลาศึกษาและปฏิบัติ 5 วัน หรือ 7 วันแล้วสามารถเข้าไปได้ตลอดชีวิตที่เหลืออยู่เชียวนะครับ ทานผักไม่ได้ทานจิตไม่ไหวแก้ด้วย เมื่อออกจากค่ายแล้วเป็นเรื่องของท่านจะทานแบบที่ค่าย หรือจะกลับไปทานแบบเดิม ๆ ก็เป็นเรื่องของท่าน หมอเขียวไม่ได้บังคับ และไม่ได้มาดูแลแล้วแต่ท่านจะตัดสินใจเองนะครับ บอกแล้วเฉยยังไม่สนใจ แก้ด้วยทำใจว่าไม่เป็นไร เขายังไม่พร้อม โอกาสหน้าเขาอาจพร้อมก็ได้ หรือไม่เป็นไรเมื่อวิบากเขาหมดเขาจะมา รับเอง

เหตุและปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จ ในการดูแลตนเองหรือพึ่งตน ตามหลัก แพทย์วิถีธรรม ต้องมีหม่อมวลและมีต่อเนื่อง คือการมีเพื่อนหรือมีคู่ คอยเป็นกำลังใจ กระตุ้นเตือน ชวนปฏิบัติ ชวนเข้าค่ายฯ (ในฐานะผู้เข้าอบรมหรือเป็นจิตอาสาก็ได้) เพื่อให้มีการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องคนมีคู่ก็ให้คู่สมรสได้เข้าค่ายเหมือน ๆ คน คนไม่มีคู่ควรมีชุดเพื่อน 2-3 คน (อยู่ใกล้กัน กลับบ้านทางเดียวกัน พุดจาถูกคอกัน สนิทกัน) เพื่อทำหน้าที่นี้

จากประสบการณ์ของท่าน ท่านคิดว่าอะไรบ้างเป็นเหตุและปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรมความเป็นคนมีจิตใจดีเป็นพื้นฐานในตนเองแล้วของคนไทย และค่ายพระไตรปิฎกที่สร้างจิตใจที่ดึงมอยากทำความดีอยากเสียสละรวมทั้งประสงค์จะลดกิเลส บำเพ็ญตนให้มีความเจริญในธรรมตามรอยพระศาสดา

รูปแบบหรือแนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธที่ควรทำเพิ่ม ควรทำเพิ่มอีก เป็นขั้นตอนดังนี้ผู้เข้าค่ายฯแล้วเห็นประโยชน์ หรือแม้แต่ผู้ไม่ได้เข้าค่ายฯแต่สัมผัสการแพทย์วิถีธรรมจากการบอกเล่าหรือสื่ออื่น ๆ มีจิตใจอยากทำความดี อยากเสียสละ หรืออยากตอบแทนคุณ เขาเหล่านั้นจะอาสาตนมาเป็นจิตอาสาเอง

เมื่อเป็นจิตอาสาแล้ว ต้องมีการขึ้นทะเบียนจิตอาสา มีการอบรมการปฏิบัติตนในฐานะจิตอาสา เมื่อเป็นจิตอาสาแล้ว ต้องมีการเข้าค่ายพระไตรปิฎกอย่างต่อเนื่อง มีการสนทนาธรรม ทบทวนธรรม เมื่อเข้าค่ายพระไตรปิฎกแล้ว ต้องมีหลักสูตรวิทยากรแพทย์วิถีธรรม จนสามารถเป็นวิทยากรยาทั้ง 9 เม็ดได้ เมื่อเป็นวิทยากรยา 9 เม็ดของการแพทย์วิถีธรรมได้แล้ว จึงออกไปรับรองเป็นวิทยากรจิตอาสาการแพทย์วิถีธรรมให้

จากประสบการณ์ของท่าน ท่านคิดว่ารูปแบบหรือแนวทางในการเผยแพร่แพทย์วิถีธรรม ควรมีอะไรบ้าง เพราะอะไร

1. ต้องมีการสรุปรายงานทุก ๆ ครั้งที่มีการจัดค่ายฯ และส่งรายงานผลการจัดค่ายฯ เข้าสู่ศูนย์กลางเพื่อจะได้รับความปั่นป่วนของการจัดค่ายฯ ทุก ๆ ค่ายฯ

2. ค่ายฯ ต่าง ๆ ในปัจจุบันมี 2 ลักษณะ คือประชาชนทั่วไป และค่ายบุคลากรทางการแพทย์ ค่ายประชาชนทั่วไปยังอยู่ในสภาพดี แต่ค่ายบุคลากรทางการแพทย์กำลังเติบโตไปอย่างรวดเร็วพร้อม ๆ กับปัญหาที่จะตามมาคือ การจัดค่ายฯ โดยที่บุคลากรผู้จัดไม่พร้อมทั้งกำลังคน ความรู้ ความชำนาญในการถ่ายทอดยา 9 เม็ด รวมทั้งความเข้าใจในแก่นแกนของหลักการแพทย์วิถีธรรม อีกทั้งการจัดค่ายฯ โดยมีเงื่อนไขพิเศษอื่น ๆ แทรก ทำให้จุดประสงค์ กติกา หรือรูปแบบค่าย แพทย์วิถีธรรมเพี้ยนไปจากเดิม ดังนั้นควรสังคายนาแนวโน้ม ปัญหา รูปแบบหรือแนวทาง ในส่วนนี้ให้ชัดเจนในเวลาอันใกล้

3. ควรขยายและพัฒนาการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรมทางสื่อต่าง ๆ เช่น ในอินเทอร์เน็ต ทีวี วิทยุ เอกสารและบุคคล

4. วางขั้นตอนการขยายงานเป็นลำดับต่าง ๆ ดังนี้ เมื่อจัดตั้งสวนป่าอนุญาระดับภาคแล้ว ให้ขยายงานไปสู่สวนป่าอนุญาระดับจังหวัด ระดับอำเภอ และระดับตำบลตามลำดับ

5 สร้างและพัฒนาจิตอาสาให้เป็นวิทยากรฯ 9 เมื่อดของแพทย์วิถีธรรม ที่มีคุณภาพและมีปริมาณให้เพียงพอ รองรับการเติบโตและขยายตัวของแพทย์วิถีธรรมที่จะเกิดและเป็นไปในอนาคต ท่านคิดว่า การแพทย์วิถีธรรมควรมีเทคนิคใดเพิ่มเติมจาก 9 ข้อที่มีอยู่เดิมเพราะอะไร ควรมีการจัดหมวดหมู่และอาจเพิ่มเมื่อดอย่างนี้

1. หมวดการเอาพิษออกเป็นภาพรวม ด้วยยาเม็ดที่ 2, 3, 4, 5, ปาก้อน ผงเข้ม

2. หมวดการเอาพิษออกเป็นจุด ตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้ว

3. หมวดการปรับสร้างสมดุล ประคอง พยุง บำรุงรักษา ดูแล ด้วยยาเม็ดที่ 1, 6, 7, 8, 9 จัด

กระดูก

4. หมวดการยึดอายุการใช้งาน

สาระประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก สิ่งที่ได้จากการเดินธรรมจาริก เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2557 คือ

1. ทดสอบอินทรีย์พลังของตนเองว่ามีความแข็งแรงมากพอหรือไม่ ซึ่งสรุปว่าอยู่ในเกณฑ์ดี

2. ทดสอบพลังจิตว่าจะมีความมุ่งมั่นที่มั่นคงพอที่จะจาริกตามรอยบาทพระศาสดาให้ถึงที่หมายได้หรือไม่ ผลคือได้ ด้วยใช้จินตนากาย กล่าวคือแม่เท้า (กาย) จะพองทั้งสองข้างก็ยังสามารถย่างก้าวไปข้างหน้าได้ด้วยหัวใจที่เป่าหมายปลายทาง เป็นการพิสูจน์พุทธวจนที่ว่า “มโนบุพพังคมา ชัมมา มโนเสฏฐา มโนยา” แปลว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใจสำคัญที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ นั้นเป็นจริง

3. ธรรมะที่ได้คือความอดทนดูเวทนาในเวทนาว่า รู้สึกอย่างไรในความเจ็บ ใจดวงแก้ว ท้อแท้หรือไม่ มีกำลังใจหรือไม่ ดูความอนิจจังของเวทนาที่เปลี่ยนไปมา เวทนาแรงเมื่อจิตที่จับอยู่ที่เท้า และเวทนาเบาถึงหายไปเมื่อจิตจับไปที่เป่าหมายปลายทาง

(เอกศิริ ตันติศรี ไกรแสง. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 30)

กรณีศึกษาที่

2.73 นายคมเวช หงส์เชิดชัย

อายุ 64 ปี อาชีพ ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว

จังหวัดกรุงเทพมหานคร



ประวัติชีวิต ชีวิตในวัยเด็กเป็นคนชอบออกกำลังกาย เช่น ชอบวิ่งออกกำลังกายกับเพื่อน และว่ายน้ำ สุขภาพแข็งแรง ฐานะทางบ้านปานกลาง ครอบครัวมีพี่น้อง 8 คน แม่เป็นแม่บ้านดูแลงานในบ้านทั้งหมด ส่วนพ่อรับงานมาทำที่บ้าน ครอบครัวอบอุ่นทุกคนมีงานทำทุกคน เคยทำงานเป็นพนักงานบัญชี การเงิน และจัดซื้อ พนักงานขาย เมื่อแต่งงานแล้วจึงเริ่มทำอาชีพส่วนตัวเป็นของตนเอง

ประวัติสุขภาพของท่านก่อนรู้จักแนวทางดูแลสุขภาพด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม

เป็นคนมีสุขภาพแข็งแรงการออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งออกกำลังกายในตอนเช้า แต่มักมีอาการร้อนในชอบรับประทานมะม่วงสุก ทูเรียน ลำไย ลิ้นจี่ และข้าวเหนียวในช่วงฤดูร้อน ซึ่งเป็นช่วงที่ผลไม้เหล่านี้มีรสชาติดีมาก เมื่อทานแล้วจะรู้สึกร้อนมาก ต้องดื่มน้ำสมุนไพรจีนแก้ร้อนใน พอดื่มแล้วมีความรู้สึกที่ความร้อนออกมาที่ปากเลยที่เดียว แต่หลังจากได้รู้จักแพทย์วิถีธรรม ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดปรับสมดุล และทำดีที่อกซ์แล้ว อาการร้อนในก็เริ่มจางหายไปการขับถ่ายก็ดีขึ้น

การรู้จักการแพทย์วิถีธรรมจากภรรยาที่มาเป็นจิตอาสา

แรงจูงใจที่ทำให้ท่านเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ รับส่งภรรยาและเห็นประโยชน์ และได้ช่วยผู้อื่น

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม มีอะไรบ้างยังขาดความรู้และความชำนาญในการวิเคราะห์โรคยังอ่อนประสบการณ์

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม ยังขาดความรู้ความชำนาญอีกหลายกรณี เช่น เรื่องสมุนไพร

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามแพทย์วิถีธรรม ความเชื่อมั่นและการปฏิบัติที่ต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม ความเชื่อในแพทย์วิถีธรรมที่รักษาโรคได้จริง และลดความทุกข์ ความเครียด ความกังวลที่ให้อาใจกรรม ผลของกรรม เข้าใจในหลักธรรม

รูปแบบหรือแนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จากที่อาจารย์หมอบุญพาทำ และร่วมเทววิโซเพื่อล้างใจ ล้างและวางสิ่งที่ไม่พอใจตัดมิจฉาจิตฐีออกจากใจแต่คงต้องใช้เวลาสัก ระยะเวลาหนึ่งคงเห็นผล

การแพทย์วิถีธรรมควรมีเทคนิคใดเพิ่มเติมจาก 9 เม็ดที่มีอยู่เดิม เพราะอะไรคงยังไม่ต้องเพิ่มเพราะที่มีเก้าข้อถ้าทำจริงก็ดูแลสุขภาพได้ดีจริงแล้ว

(คมเวช หงส์เชิดชัย. บันทึกลง. 2557, พฤศจิกายน 30)

กรณีศึกษาที่

2.74 นายกุศล บุรพากล้าจน

ชายไทย อายุ 54 ปี

จังหวัดระยอง



เข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (หมอบุญ) เมื่อเดือน ธันวาคม 2554 ด้วยคำแนะนำจากเพื่อนบ้าน

สาเหตุที่สนใจเข้าค่ายสุขภาพ เพราะมีปัญหาสุขภาพมาตั้งแต่อายุประมาณไม่ถึง 15 ปี ด้วยโรคปวดท้องเป็นประจำทุกปี ตามด้วยอาการเจ็บคอ ในลักษณะ 3 วันดี 4 วันไข้ หายมอแผน ปัจจุบันเป็นประจำทุกครั้งที่มีการ จนกระทั่งอายุประมาณ 25 ปี ต้องผ่าตัดต่อมทอนซิลออกหนึ่งข้าง และหมอบอกว่า ต้องทานยาแก้แพ้ตลอดชีวิต เพราะเป็น โรคภูมิแพ้อากาศ แพ้อาหาร แพ้ฝุ่น ซึ่งได้ทดสอบสารที่ร่างกายแพ้แล้ว ผลทดสอบยังไม่ถึงครึ่งทาง ร่างกายก็ทนการทดสอบไม่ไหว ตนเองจึงยอมรับว่ามีอาการแพ้ทุกชนิด อาการป่วยอื่น ๆ อีกคือ ต้องใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงกว่า จะนอนหลับได้ และตื่นตอนกลางคืนทุก 1-2 ชั่วโมง ทำให้การพักผ่อนไม่มีคุณภาพ โรคภัยไข้เจ็บที่ประสบในชีวิตนี้ สันนิษฐานด้วยตนเองว่ามาจาก การทานอาหารรสเผ็ดจัด หวานจัด และเปรี้ยวจัด มากเกินไป โดยเฉพาะขนมหวานต้องมีประจำทุกมื้อ ทานอาหารแซ่แข็ง อาหารประเภทตุ๋น ไอศกรีม ผลไม้โดยเฉพาะทุเรียนการไม่ออกกำลังกาย และการทำงานเร่งรีบ และในช่วงปี 2554 รับผิดชอบดูแลสุขภาพคุณแม่อายุ 85 ปี ผ่าตัดเปลี่ยนลูกสะบ้าหัวเข่าทั้งสองข้าง ทานยาเบาหวาน ละลายลิ่มเลือด คั้นตามผิวหนัง ปวดตามร่างกาย มีอาการไอเรื้อรัง ติดต่อกันครั้งละประมาณ 10 ชั่วโมง น้ำลายเหนียว ไอแล้วเจ็บหน้าอก ทานยาแก้ไอของโรงพยาบาลเอกชนมีชื่อหลายขนาน นับเป็นหลายสิบขวด รักษาด้วยตนเองตามความรู้ที่บรรพบุรุษสืบต่อกันมา แต่อาการเพียงทุเลาใน บางครั้ง แต่ไม่หายขาดหลังจากเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพหมอบุญได้เพียง 2 วัน ด้วยคำกล่าว

ที่ว่า หมอที่ดีที่สุดในโลก คือตัวเราเองคำกล่าวนี้แสดงถึงการให้ความมั่นใจว่า เราสามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บของตนเอง ได้ด้วยตนเองและคำกล่าวที่ว่า ปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจ จึงมีความเห็นแจ้งขึ้นมา เพราะตนเองเป็นลูกคนจีน มีพื้นฐานเรื่องหยินหยาง ทำให้สามารถนำหลักการนี้ไปแก้ไขอาการของคุณแม่ได้ เพียงแค่นำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (คือใบเตย 2 - 3 ใบ) เข้าปรับอาการไอที่ประหมื่นแล้วว่า ร้อนเกินทำให้อาการไอของคุณแม่ทุเลาภายในครึ่งชั่วโมง และหายเด็ดขาดในวันต่อมา ปัจจุบันอาการต่าง ๆ ของตนเองดีขึ้นตามลำดับ ด้วยการปรับใช้หลักปรับสมดุลร้อนเย็น เช่น

1. การดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณสัปดาห์ละ 4 วัน
2. การทานอาหารตามลำดับทุกวัน
3. การกัวซา เมื่อรู้สึกไม่สบาย
4. การพอกทาเดือนละ 1 ครั้ง
5. การแช่มือแช่เท้า เดือนละ 1 ครั้ง
6. การสวนล้างลำไส้ สัปดาห์ละ 2 วัน และเมื่อรู้สึกไม่สบาย
7. การออกกำลังกาย โยคะทุกเช้า วันละ 30 นาที
8. การใช้ธรรมชาติ กับทุกกิจกรรมการทำงาน
9. การรู้เพียรรู้พักกับทุกกิจวัตรประจำวัน

เมื่อตนเองได้พิสูจน์สังขรณ์แล้วว่า หลักการยา 9 เม็ด สามารถพึ่งตนเองได้จริง ตรงตามคำกล่าวของอาจารย์หมอเขียว จึงมีแรงบันดาลใจในการเพื่อแบ่งปันด้วยประโยชน์ที่ว่า ช่วยคนให้ช่วยคนทำประโยชน์ที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา จึงรวมกลุ่มกับจิตอาสาภาคตะวันออก จัดตั้งกองทุนบูรพาภักดิ์ เพื่อดำเนินกิจกรรมการจัดค่ายอบรมสุขภาพหมอเขียวตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2556 ถึงปลายปี 2557 มีผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตร 1 วัน 3 วัน และ 5 วันรวม 18 ครั้งจำนวนผู้เข้ารับการอบรมประมาณ 800-900 ท่านจัดบูธที่โรงพยาบาลระยอง และชลบุรีรวม 8 ครั้งประมาณผู้เข้าเยี่ยมชมบูธ 800-1,000 ราย ทีมงานจิตอาสา 15-20 ท่านมีผู้ป่วยหนักหลายรายที่มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น โดยเฉพาะโรคมะเร็ง โรคสะเก็ดเงิน โรคไม่ติดเชื่อเรื้อรังปัจจุบันทางกองทุนบูรพาภักดิ์ มีหน่วยแพทย์วิถีธรรมสัญจร สำหรับเคลื่อนที่เร็วในการออกภาคสนาม ช่วยประชาชนทั่วไปในยามประสบทุกข์ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้เป็นตามทิศทางที่อาจารย์หมอเขียวแนะนำ

ตัวอย่างเช่น

การไปบรรเทาทุกข์พี่น้องที่อาศัยอยู่รอบเหมืองทองคำ
อำเภอทับคร้อ จังหวัดพิจิตร



และประเด็นสำคัญของหลักการยา 9 เม็ด คือการปฏิบัติธรรมอยู่ทุกขณะการทำกิจกรรม บนหลักประโยชน์ตน คือประโยชน์ท่าน เป็นไปเพื่อประโยชน์สังคมส่วนรวม ด้วยการแบ่งปัน เสียสละ เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ทำให้ตนเองบรรลุธรรมพัฒนาจิตใจ ลดละเลิกค้นหา อุปาทาน อันทำให้กิเลสสงบเย็น เข้าสู่สภาวะนิพพานในเรื่องต่าง ๆ ไปตามลำดับของการดำรงชีวิต

(กุศล นูรพากล้าจน. บันทึก. 2558, มีนาคม 3)

กรณีศึกษาที่

2.75 นางประภาพรรณ สุขพลอย

หญิงไทย

จังหวัดราชบุรี



มีปัญหาช่องท้องบวม ทำกัวซา ดีท็อกซ์สมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือน้ำปัสสาวะ โดยเฉพาะเวลาลูกชายเป็นไข้ ได้ผลดีมาก ทำโสมมิโอจากทั้งสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด และน้ำปัสสาวะ ตอนเช้า ๆ หยอดหู ตา จมูก ล้างหน้า และดื่มปัสสาวะ เวลาทำงานกับคอมพิวเตอร์แล้วแสบตา จะใช้น้ำปัสสาวะหยอดตา รวมถึงใช้น้ำปัสสาวะแทนน้ำล้างจานจะเซ้ เวลาโดนของร้อนด้วย

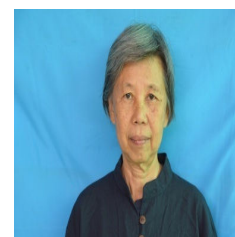
(ประภาพรรณ สุขพลอย. สัมภาษณ์. 2555 , สิงหาคม 12)

กรณีศึกษาที่

2.76 นางชูจิต ไชยชนะ

หญิงไทย อายุ 62 ปี

จังหวัดนนทบุรี



มีอาการบ้านหมุน เป็นซีสต์เต้านม ปวดหลัง มีอาการร้อนเกินดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เมื่อมีอาการไม่สบาย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ 2 ปี กัวซาจุดจิงฝูแผ่นหลัง 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ 2 ปี สอนล้างลำไส้ ทานอาหารปรับสมดุล รู้เพียรรู้พัก แห่มือทำด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นดื่มเมื่อมีอาการนี้ ล็อก สั้นเท้าแตก วิงเวียนศีรษะ พอกประคบหยอดตาด้วยหยอดตา, จมูก, หู ด้วยน้ำสกัดฤทธิ์เย็นเมื่อระคายเคืองตาเวียนศีรษะเป็นไข้ 1-2 นาที 10 นาที ทำโยคะ 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ กอดจุด 1 ครั้งต่อสัปดาห์ อาการปวดหลังทุเลา ใช้เทคนิคธรรมะทำให้หายโรคเร็ว อย่างกลัวตาย อย่างกลัวโรค อย่างแรงผล อย่างกังวล รู้เพียรรู้พัก ให้สมดุล นอน 6-7 ชั่วโมง ลดอาการไม่สบาย หายปวดหลัง หาย

อาเจียนแน่นท้องเจ็บหลัง แต่ซีสแต้นมขนาดเท่าเดิม หายจากอาการนี้แล้ว สันเท่าแตก เวียนศีรษะ การระคายเคืองตาเวียนศีรษะเป็นไข้ รู้สึกเบาสบายมากขึ้นมีกำลังมากขึ้น ความเครียดลดลง ค่าใช้จ่ายลดลง มีความสุขจากการทำดีมาก คิดว่าโลกนี้พร้อมอยู่เป็นนิรันดร์ เพราะเราเคยเป็นเช่นนั้นมาก่อน

(ชูจิต ไชยชนะ. บันทึก. 2557, ธันวาคม 15)

กรณีศึกษาที่

2.77 นางเขมจิรา หลีกกุล

หญิงไทย อายุ 43 ปี

จังหวัดมุกดาหาร



ปวดท้องฉุกเฉิน เป็นไข้หวัด กั้วซาแล้วอาการดีขึ้น อาการป่วยทุเลา ใอมาก ปวดท้อง คึมน้ำสมุนไพรปรับสมดุลผสมน้ำอุ่น ผังเข็มแล้วให้น้อง ๆ กั้วซาหลัง แต่ยังไม่หาย ก็กดจุดที่สะดือ ห่างจากสะดือ 4 นิ้วมือ กดขึ้นมา 4 จุด จนถึงสิ้นปี พอกดเสร็จอาการปวดท้องและแสบท้องเหมือน คนมาบีบท้องก็ดีขึ้น พอถึงระยะก็ปวดอีก ก็ให้กดใหม่ อาการเริ่มอาการดีขึ้น พอสักพักก็อาเจียนอีก หลังจากนั้นก็มีอาการปวดแสบท้องก็ขอให้น้องเอกช่วยมาให้ทาน ก็มีอาการปวดแสบท้องมาก ทานกล้วยไม่หมด หลังจากนั้นก็น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นผสมน้ำร้อนดื่ม อาการปวดแสบท้องก็ดีขึ้น มาก และรู้สึกเหมือนมีก้อนเนื้อขึ้นมาที่คอเหมือนเศษอาหารมากดทับที่ลำคอ มีอาการเจ็บคอ แต่อาการปวดท้องหายไปหมด นอนพัก น้องมาช่วยกดจุดและนั่งทำสมาธิ อาการต่าง ๆ อาการดีขึ้น อาการป่วยทุเลา

(เขมจิรา หลีกกุล. บันทึก. 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.78 นายกฤษ

ชายไทย อายุ 23 ปี

จังหวัดนครศรีธรรมราช



จิตอาสา: มารู้จักค่ายแพทย์วิถีธรรมได้ยังไงคะ

น้องกฤษ: รู้จักจากปี 54 ไปชุมนุมข้างทำเนียบ มีซุ้มแพทย์วิถีธรรมที่ให้ความรู้เรื่องสุขภาพฟังตน ผมก็เดินผ่านอยู่ทุกวัน แต่ส่วนมากไม่ค่อยจะได้ฟัง แต่รู้ว่าน่าจะมีประโยชน์ เพราะรู้ว่ามันมีข้อความอยู่ที่ป้ายว่าแพทย์วิถีธรรม “หมอดีที่สุดในโลกคือตัวคุณเอง” ก็เลยคิดว่ามันเป็นมิติในการดูแลสุขภาพซึ่งเรารู้มา ว่าปกติถ้าป่วยต้องไปหาหมอ แต่ที่นี่เขามีวิธีทำให้เป็นหมอดูแลตัวเองจึงเข้าไปฟังบรรยาย และได้ไปเดินซื้ออุปกรณ์ต่าง ๆ พร้อมหนังสือเล่มแรก ร้อนเย็นไม่สมคูลองเอามาอ่านดู ลองตรวจอาการของตัวเองเมื่อเริ่มแรกเข้าใจว่าภาวะร้อนเกิน ภาวะเย็นเกินเป็นชื่อของโรคภาวะร้อนเกินคือโรคหัวใจ ความดันเบาหวาน มะเร็งแต่มันไม่ใช่ชื่อโรคแต่เป็นสภาวะร้อนเกินที่ทำให้เกิดโรคได้ทุกโรค เมื่อก่อนถ้ามีคนถามว่าผมว่าสุขภาพดีหรือไม่ดี ผมตอบว่าสุขภาพแข็งแรง เพราะปกติถ้าไปตรวจสุขภาพ ผมเคยไปตรวจที่ โรงพยาบาลมอ.หาดใหญ่ เสียไป 2,000 กว่าบาท ค่าแล็บที่ออกมาปกติหมดเลย แต่ลักษณะที่เจอ คือผมอ่อนเพลีย ไม่มีแรง ดิ้นยากนอนหลับยาก มีกลิ่นตัว ผมร่วง หน้าแก่กว่าปกติ อย่างผมอายุ 23 ปี สมัยที่เรียนอยู่ปี 1 คนที่เขากลับแล้วและทำงานอยู่ที่หน้าเคาเตอร์เขาเรียกผมว่าพี่หมดเลย ถ้าเค้าจะมองว่าเราแก่ก็ไม่ใช้ปัญหาแต่ประเด็นมันอยู่ที่ว่าคนอายุขนาดนั้น เรียกเราว่าพี่ มันน่าจะมีอะไรผิดปกติ ซึ่งมาตรวจสุขภาพตามแนวในหนังสือสภาวะที่ผมเป็นเค้าเรียกว่าภาวะร้อนเกิน ซึ่งถ้าเป็นมาก ๆ ก็จะทำให้เป็นได้ทุกโรคอย่างที่คนหมอเขียวบรรยาย การไปฟังบรรยายส่วนใหญ่จะไปซ้ำ ได้ข้อมูลกระท่อนกระแท่น แต่รู้ว่าน่าจะมีอะไรดี

จิตอาสา: ได้เข้าค่ายครั้งแรกเมื่อไรคะ

น้องกฤษ: หลังจากชุมนุม ได้ข่าวว่าจะมีอบรมที่กาญจนบุรีก็คิดว่าน่าสนใจ และก่อนหน้านั้นได้ซื้อซีดีไปดูก่อนเข้าค่าย

จิตอาสา: ในการไปเข้าค่ายที่จังหวัดกาญจนบุรีมีความประทับใจอะไรในค่ายคะ

น้องกฤษ: ผมประทับใจก่อนเข้าค่ายอีกครั้ง ตั้งแต่ดูซีดีแล้ว อาจารย์หมอเขียวบรรยายตั้งแต่ต้นเหตุของการเกิดโรค อาการของโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับภาวะร้อนเย็นต่าง ๆ กลไกของการหายจากโรคอธิบายได้อย่างสอดคล้อง ซึ่งไม่เคยได้ยินมาก่อน ซึ่งปกติเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพมันก็เหมือนกันหมด คือให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายคำว่ามีประโยชน์ก็จะบอกไปเลยว่า ผักชนิดนี้ ผลไม้ชนิดนี้ อาหารนี้อย่างนี้มีสารนี้อยู่ มีสารนี้อยู่เพื่อไปทำตรงนั้นตรงนี้แต่คุณหมอบอกว่าเราต้องเริ่มจากสภาวะร้อนเย็นก่อนถ้าไม่รู้ร้อนเย็นเราจะเลือกสมุนไพร ไม่ถูกคนที่รักสุขภาพจำนวนมากป่วยเพราะเอาสมุนไพรที่ร้อนมากเกินไปในช่วงร้อนเกิน ซึ่งมันผิดสมดุล

จิตอาสา: เลยได้ใช้หลักสุขภาพ 9 ข้อของคุณหมอดูแลสุขภาพ แล้วสุขภาพเป็นอย่างไรบ้างคะ

น้องกฤษ: อาการที่เป็นร้อนเย็นลดลงหมดเลยสุขภาพร่างกายที่มีภาวะร้อนเย็นลดลงหมดเลย อย่างเช่นผมมีอาการท้องอืดหลังรับประทานอาหาร ถ้าแพทย์แผนปัจจุบัน คุณหมอเขาจะบอกว่า

เป็นกรดไหลย้อน ต้องกินยาลดกรดเพื่อไม่ให้กรดมาทำลายหลอดอาหาร พอกินไปร่างกายไม่ย่อย อยู่แล้ว เมื่อกินยาลดกรด ก็ยังไม่ย่อยถ้าไปหาแพทย์แผนไทยก็จะบอกว่าภาวะแบบนี้เกิดธาตุไฟอ่อน หลังกินอาหารเสร็จต้องเพิ่มธาตุไฟ โดยการกินน้ำจืด หรือของที่มีฤทธิ์ร้อนผมก็ทดลอง ผลปรากฏว่าท้องอืดกว่าเก่า ก็เป็นช่วงโชคดีที่ผมเป็นกรดไหลย้อนและมันขึ้นมาที่คอ ผมรู้จักแพทย์วิถีธรรมพอดี

จิตอาสา: แล้วทำไงคะ

น้องกฤษ: ผมก็กินอาหารฤทธิ์เย็นเลยครับ ช่วงที่อยู่ในค่ายอาการลดเลยไม่อาการอะไรเลย ถ้าปล่อยไปมากกว่านี้ผมคิดว่าจะเป็นกรดไหลย้อนรุนแรงขึ้น เพราะผมกินอาหารที่หนักที่สุดคือมือเย็น

จิตอาสา: หลังจากค่ายนั้น ได้นำวิชาที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือเปล่าคะ

น้องกฤษ: เอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เรื่องแรกคือการดื่มน้ำปัสสาวะ ผมเชื่อตั้งแต่ครั้งแรกที่คุณหมออธิบายว่ามีประโยชน์อย่างไร ช่วยอะไรได้บ้าง ผมดื่มตั้งแต่นั้นยังไม่เลิกเนื้อสัตว์

จิตอาสา: แล้วตอนนี้ยังรับประทานเนื้อสัตว์อยู่หรือรีเปล่าคะ

น้องกฤษ: มีบ้างครับ แต่ลดลงมาก

จิตอาสา: มีแรงบันดาลใจอะไร ถึงได้มาเป็นจิตอาสา

น้องกฤษ: ถามว่าผมเป็นจิตอาสาหรือเปล่า ก็ยังไม่ถึงขั้นเป็นจิตอาสาถาวร แต่รู้สึกประทับใจในความเสียสละของอาจารย์ ผมซื้อซีดีคนค้นคนไปดู รู้แนวคิดต่าง ๆ ของอาจารย์ ซึ่งมีคนมานั่งคุยด้วย เขาบอกว่าคุณหมอน่าจะรวยนะ ผมบอกว่าไม่ใช่ คุณหมอทำงานฟรี คุณกระท่อมของคุณหมอ เล็กกว่าบ้านเราตั้งหลายเท่า คุณหมอเชี่ยวชาญทำงานฟรี สอนคน และมีคนศรัทธาเข้ามาช่วยกัน และได้ประโยชน์จากอาจารย์และจิตอาสา ถ้าไม่มีหมอเชี่ยวชาญและจิตอาสาช่วยกัน ก็คงจะต้องใช้ค่าใช้จ่ายเยอะ และหลงทางไปอีกนาน ในเรื่องการดูแลสุขภาพ นอกจากไม่หายก็ยิ่งจะเสียเงินเพิ่มขึ้น ซึ่งปกติโรคนี้อันตรายได้ต่อให้ใช้เงินเยอะผมเชื่อว่าคนก็ยอม แต่นี่ดีกว่าโรคที่หายด้วยเพราะแก้ไขที่ต้นเหตุ และประหยัด เรียบง่าย ราคาถูก และพึ่งพาตนเองได้ ระหว่างการบรรยายสิ่งที่เห็นว่ามีดีแน่คือ คุณหมอบรรยาย 3 ชั่วโมง คนเดียว พลังเสียงดีมาก พูดเสียงกังวาน พูดไปยิ้มไป ถ้าสุขภาพไม่ดีจริงคงทำไม่ได้ ก็แสดงว่าวิธีนี้ดีจริง

จิตอาสา: ได้เคยช่วยไปช่วยงานในค่ายบ้างมั๊ยคะ

น้องกฤษ: หลังจากได้เข้าค่าย 7 วันที่เมืองกาญจน์ ก็มีคนแนะนำว่าถ้าอยากต่อยอดเรื่องความรู้ ก็ยังมีค่ายแพนพันธ์แท้ซึ่งคนใกล้ชิดตัวของผมก็ไปช่วยกันหมด

จิตอาสา: ได้ใช้วิชาของคุณหมอดูแลคนใกล้ชิดตัว นั้นแหละการเป็นจิตอาสาของคุณได้เริ่มขึ้นแล้ว

น้องกฤษ: เช่นเรื่องกัวซาก็เอาไปแนะนำ กัวซาเป็นวิธีที่ระบายพิษได้ดี มีบางครั้งก็ป่วยแล้ว
ไม่รู้จะหายได้อย่างไร แต่กัวซาก็ดีขึ้น

จิตอาสา: ได้แนะนำใครบ้างคะ

น้องกฤษ: คนที่บ้านทั้งหมดครับ ก็ทำให้และสอนให้ทำ

(กฤษ. สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 29)

กรณีศึกษาที่

2.79 เครือแก้ว คุณะวัฒนา

หญิงไทย อายุ 48 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร



จิตอาสา: พี่แก้วป่วยเป็นอะไรมาคะ

พี่แก้ว: ก็มีหลายโรค ศูนย์รวมโรค โรคที่เป็นบ่อย ๆ ทุกเดือน ที่เป็นประจำ ภูมิแพ้ เป็นหวัด
เจ็บคอ เสียงแหบ ไอ หลอดลมอักเสบ โลหิตจาง ความดันต่ำ ไขมันสูง ตะคริว ลมพิษ ล่าสุดที่รู้สึก
ว่ามันอันตราย ตกใจจะ ตื่นขึ้นมากครึ่งขาทั้งซีก มันแข็งไปหมดเลย ตกใจเราจะเป็นเจ้าหญิงนิทรา
เปล่านะ อายุเรายังไม่เยอะถ้าเราเป็นอะไรไปลูกเราก็ยังเล็ก เพราะฉะนั้น เราคงต้องหาอะไรสัก
อย่างหนึ่งที่จะดูแลรักษาตัวเราเองแล้ว เพราะจากประสบการณ์ที่เราป่วยและไปหาหมอแผน
ปัจจุบันก็ไปหาหมอทุกเดือน ทานยาทุกเดือน ไม่เคยชื้อยาทานเอง ไปหา ก็เพราะเราทำงานและเบิก
ได้ เป็นเวลาประมาณ 20 ปี ทานแล้วพอหมดฤทธิ์ก็กลับมาป่วยอีก เดือนหนึ่งมี 4 สัปดาห์ 3 สัปดาห์
ก็กินยา ครั้งแรก ๆ ก็ทานยา Amoxicillin ประมาณอาทิตย์หนึ่งก็หาย กินอีกอาทิตย์หนึ่งก็หาย พอ
อาทิตย์ที่จะหายก็จะเป็นประจำเดือนก็จะปวดทรมานมาก จนทำงานแทบไม่ได้ ก็ต้องทานยา บลูรา
แกรน แก้วปวดประจำเดือน ทาน 1 เม็ด เมื่อปวดมาก ๆ ก็ต้องเพิ่มจำนวนเม็ดขึ้นยา Amoxicillin ก็
เหมือนกัน จาก 1 เม็ด 500 มิลลิกรัม เป็น 2 เม็ด ยาอื่น ๆ ก็เหมือนกัน อัตราส่วนจากของเดิมเท่าไร
มันก็เพิ่มขึ้นมาเท่าตัว เราก็เริ่มคิดว่ามันไม่ใช่แล้วคำตอบตรงนี้มันไม่น่าจะถูกต้อง แล้วช่วงนั้นก็ขน
ขวายที่จะหาหนังสืออ่าน ที่เกี่ยวกับสุขภาพประเภทชีวิตทำอย่างไรจึงจะปลอดโรค แข็งแรง แล้ว
ค่อย ๆ ปฏิบัติตัว เนื้อสัตว์ตอนนั้นก็ยังทานปกติอยู่แต่ว่าเนื้อปลาเป็นหลัก สัตว์ใหญ่ก็ไม่ค่อยทานอยู่
แล้ว แต่ก็มีบ้าง

จิตอาสา: มาเข้าค่ายตั้งแต่ปีไหนจำได้มั๊ยคะ

พี่แก้ว: เดือนธันวาคม 2552

จิตอาสา: ที่ไหนคะ

พี่แก้ว: สวนป่านาบุญ 1 ครั้งนั้นมาได้ 5 วันตอนนั้นมากับญาติ มากับพี่เล็กมหาชัย โปรแกรมจะต้อง 7 วัน และ 2 วันสุดท้ายที่เกี่ยวกับเรื่องจิตวิญญาณ ใจเราก็อยากฟังมาก เรามา 5 วัน 2 วันหลังเป็นสิ่งที่เราอยากฟังมากที่สุดเลย เราดูตามโปรแกรมในตารางแต่เราต้องกลับ ก็เลยไปต่อเดือนมกราคม 2553 ที่กาญจนบุรี ที่โรงเรียนผู้นำ ก็ไปต่อ อันนั้น ก็ 7 วันเลย รู้สึกดีใจมาก ช่วงที่มานี่ครั้งแรกมีความรู้สึกที่สถานที่โปร่งโล่งสบายอากาศบริสุทธิ์ผู้คนก็น่ารัก ทุกคนมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือกัน รู้สึกว่ามีด้วยนะดินแดนแบบนี้

จิตอาสา: มันมีความอบอุ่นใจ ใจไหมคะ

พี่แก้ว: ใจ ๆ ก็ยังคิดเลยว่าถ้าเป็นคนโสดขอมายู่นี้เลย ไม่รู้อาจารย์จะให้รีเปล่า (หัวเราะ) เพราะเราเพิ่งมาครั้งแรก แต่เรามีความคิดว่าน่าจะอยู่จ้งเลย อยากจะมาอยู่ ไม่อยากกลับบ้านเลย และพอดีค่ายนั้นแฟนขับรถจากกรุงเทพฯมารับ แล้วพี่เล็กมหาชัยถามว่าจะไม่กลับหรือ จะอยู่ต่ออีก 2 วัน เหนื่อยอยู่ต่อดีไหมพี่เล็กอยากอยู่ต่ออยากเรียนรู้เรื่องจิตวิญญาณ อยากรู้ว่ามันคืออะไร อยากรู้รายละเอียดตรงนั้น แต่ก็ตัดใจเอาไว้โอกาสหน้า ก็เลยสมัครไปเดือนมกราคม

จิตอาสา: หลังจากเข้าค่ายแล้วคุณเองอย่างไรบ้างคะ ในค่ายคุณเองอย่างไรคะ

พี่แก้ว: ในค่ายอาจารย์พูดเรื่องน้ำใจ ในวันที่สาม ซึ่งมันตรงเราว่าสมัยก่อนค้นตามาก เป็นภูมิแพ้มันจะเป็นทุกระบบเลยคะ ทั้งหายใจ และผิวหนัง และจะคันตา จะเกาตาเหมือนหมีแพนด้า ตาทั้งปูดทั้งดำเลย และก่อนมาเข้าค่ายมีคนแนะนำเรื่องน้ำปัสสาวะว่าหยอดตาแล้วจะหาย ไม่ว่าจะ เป็นคันตา ตาแดงเราก็เลยเอาฉีดยอดตาช่วงนั้นแต่ก็ยังขี้ณะ แต่ก็ลองหยอดดู ปรากฏว่ายาหยอดตาก็กระปุกก็ไม่ทำให้เรารู้สึกดีขึ้นเลย พอใช้น้ำปัสสาวะตัวเองอาการมันหายเป็นปลิดทิ้งเลย ทั้ง ๆ ที่ใช้แค่สองครั้ง อันนี้คือก่อนเข้าค่าย พอมาในค่ายอาจารย์พูดวันที่สาม พอพูดจบเราเข้าห้องน้ำเลยคะ ปฏิบัติการทันที ดื่มน้ำเลยคะ ดื่มนมหมดแก้วเลย มันอร่อย ก็ทานได้เหมือนน้ำชาอุ่น ๆ ปกติเป็นคนชอบทานน้ำชาอุ่น ๆ อยู่แล้ว ก็ปฏิบัติมาตลอด เวลาดื่มรู้สึกสดชื่น เอามาล้างหน้า สระผม คืออาจารย์พูดอะไรเราเชื่อเต็มร้อยเลย เรารู้สึกศรัทธาเลย เราทำแล้วเรารู้สึกดีขึ้นจริง ๆ และในช่วงห้าวัน อาการที่จุมกตัน ๆ ตลอดเวลาเลย เสียขี้มันอื้อ ๆ อึ้ง ๆ อาการปวดศีรษะอาการทุกอย่างมันหายเป็นปลิดทิ้ง ในช่วงห้าวันเลยนะ เรารู้สึกว่าไม่ศรัทธาได้ไง ไม่เชื่อได้ไงศาสตร์แบบนี้ แถมยังประหยัดเรียบง่าย ซึ่งเราเป็นคนที่ประหยัด มัธยมอยู่แล้ว เรารู้สึกว่าฝึกนี้เอาไปที่บ้านก็ได้ เดี๋ยวไปปักที่บ้านก็ขึ้น ปลุกอะไรไม่รับประทานของที่นี่ ปลุกอะไรก็ขึ้นได้หมด เราก็รู้สึกว่ามันถูกต้องกับเรา ประหยัด เรียบง่าย และฟังตน

จิตอาสา: ได้ใช้ยาทั้ง 9 เม็ดเลยหรือเปล่านั้นคะ

พี่แก้ว: เต็มร้อยเลย กลับไปบ้านนะ เปิดเลยคะ ซีดีของอาจารย์ มีซีดีโยคะอะไรทุกชุด ชื่อหมดเลย ประกอบที่เราเป็นคนชอบอ่านหนังสือด้วย ก็อ่านหนังสือทุกเล่มของอาจารย์ เวลาใครไม่สบาย เพื่อนบ้านไม่สบาย หมา แมวไม่สบาย เราก็เปิดอ่าน แก้อย่างนี้ ๆ นะ เราก็ทำน้ำเขียว น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดอยู่ทุกวันแล้ว เพื่อบ้านก็จะมาขอ แมวข้างบ้านไม่สบาย คนไม่สบาย เป็นอะไรก็มาเล่าให้เราฟัง เราก็แจกน้ำเขียว และไปอธิบายให้เขาฟัง ว่าลองชิมดู แรก ๆ เราก็มีอัตราเหมือนกันนะ อยากให้เขาได้คิ พอหลัง ๆ มา ฟังอาจารย์ตรงนี้ต้องสอนคนที่ศรัทธาแต่คนไม่ศรัทธา เราก็พูดแล้วก็ต้องวางแล้ว เล่าจะทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ รู้สึกว่าเวลาอาจารย์สอนอะไรแล้วเอามาปฏิบัติ ตามมันได้ความผาสุกที่แท้จริง

จิตอาสา: ไปอย่างไร มาอย่างไรคะ จึงได้เข้ามาเป็นจิตอาสา

พี่แก้ว: ช่วงสามปีก่อนมาเข้าค่ายอาการที่ป่วยเป็นมากขึ้น จากประสบการณ์ 10 ปี 20 ปี ที่เราป่วยบ่อย ๆ ออก ๆ แอด ๆ พอมาปฏิบัติตัวแบบนี้ ช่วงนั้นเราเริ่มทำงานแล้วเริ่มโอบอุ้มให้สามี ทำแล้ว เริ่มวางใจ เราเริ่มรู้สึกถ้าเราป่วยแบบนี้ แล้วเราอายุประมาณนี้ ถ้าเราไม่รีบหาย อนาคตลูกเราจะทำอย่างไร ลูกเราคงลำบากเพราะถ้าแม่ไม่แข็งแรงลูกก็ต้องมาดูแลใช้ไหม ก็เริ่มหางานที่ละน้อย และเริ่มมาทางนี้ ทุกครั้งที่มาค่ายเราก็ได้รับความรู้ไปด้วย และช่วยงานไปด้วย ตรงจุดไหนที่พร้อมที่เราลงไปช่วยทำได้ ก็ช่วยเอาบุญค่ะ และถือว่าเป็นการทดแทนบุญคุณหมอเขียว ที่ให้เราโดยที่ไม่หมกมึนเลย ตามยังฟรีอีกต่างหาก อาจารย์ให้ทุกอย่างเลย

จิตอาสา: ในแต่ละค่ายที่ไปเป็นจิตอาสา ชอบฐานงานไหนคะ

พี่แก้ว: เฉย ๆ นะคะ แต่เราดูความพร้อมของจุดในแต่ละฐานงานมากกว่า เราไปบำเพ็ญในจุดที่คนไม่ค่อยทำกัน และเราสามารถแบ่งเบาภาระตรงนั้นได้ เราก็ไป แล้วบังเอิญจุดฐานร้านค้าไม่ค่อยมีคน ซึ่งเรารู้สึกว่าการเผยแพร่องค์ความรู้ อย่างหนังสือแต่ละเล่มเราก็อ่านหมด ก็รู้ว่าหน้าไหนมีอะไร ฉืออยู่หน้าไหน สมุนไพรฤทธิ์เย็นสดทำอย่างไรอยู่หน้าไหน ดีวิเศษนี้บอกอะไร เสี่ยงธรรมเสี่ยงปลุก ชูดไหน เราก็บอกเขาได้ เพราะฉะนั้นคนที่มาใหม่ ๆ ในค่าย ที่เขามาครั้งแรก ที่เค้าไม่รู้ เราสามารถบอกเขาได้ แล้วคนที่ซื้อเขาก็มั่นใจแล้วเราก็สามารถประชาสัมพันธ์หนังสือ และสื่อซีดี ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับตัวลูกค้าตัวคนที่มาซื้อได้

จิตอาสา: คุณเหมือนพี่แก้วใช้ความถนัดของตนเองในการที่จะนำมาช่วยในเรื่องของฐานงาน

นะคะ

พี่แก้ว: จะถามว่าตรงนั้นตรงนี้ชอบไหม เรื่องร้านค้า เดียวนี้ทำอะไรไม่ได้อยู่ตรง ความชอบหรือไม่ชอบ แต่ถามว่าทำตรงจุดที่มันพร้อม ตรงไหนพร้อมเยอะเรารู้สึกอัมบุญมากกว่า

จิตอาสา: เท่าที่สังเกตดูเหมือนว่าทางครอบครัวก็สนับสนุนนะ ทางสามีก็สนับสนุนนะ ก็จะขับรถมาส่ง เวลาไปค่ายก็จะเห็นอยู่ เป็นอย่างไรบ้างคะ

พี่แก้ว: เขาก็ Open ค่ะ ถ้าเราขับรถจากกรุงเทพมหานครมาอุดรธานีนะ ก็จะมาด้วยกันกับพี่สาว พี่เล็กมหาชัย พี่น้องเขาก็อีกกันนะ เขาก็สนิทกัน เวลาพาคุณแม่ไปทำบุญที่ไหน ก็ไปด้วยกัน จิตอาสา: ดูเหมือนว่าเขาก็เป็นกองทุนที่ดีที่จะส่งให้พี่แก้ว มาบำเพ็ญบุญ และหลาย ๆ ครั้งก็เห็นว่า พี่เขาก็ไปช่วย คือไปทั้งครอบครัวไปช่วยกันทำงานบำเพ็ญบุญด้วยกัน และช่วงนี้ก็เห็นพี่แก้วก็พา ลูกเล็กไปไหนมาด้วย

พี่แก้ว: ช่วงนี้น้องปิงปองเค้า Home school ก็เหมือนว่ามาศึกษาธรรมชาติที่นี้และเรียนรู้ไปในตัวเรื่องแพทย์วิถีธรรม

จิตอาสา: อันนี้ถือเป็นโอกาส ถือเป็นบุญของเรา เป็นบุญของครอบครัวทีเดียว ก็คือเพื่อแผ่ มายังตนเองด้วย ยังส่งมาถึงสามมี ถึงลูกด้วย

พี่แก้ว: สามมีก็ได้มาบำเพ็ญบุญกับเราด้วย

จิตอาสา: เคยไปที่บ้านพี่แก้ว คนข้างบ้านก็จะมาเรียกให้ไปดู “หมอแก้ว” อะไรอย่างนี้เรียก ให้ไปดูว่าอาการเจ็บป่วยเป็นอย่างไรบ้าง

พี่แก้ว: เขาก็จะมาเชื่อว่าหมอ เรบอกไม่ได้เป็นหมอ ไม่ใช่หมอ อย่างมาเรียกเขาจะเขว

จิตอาสา: อยากให้พี่แก้วฝากไว้ให้พี่น้องเราว่า 2-3 ปีที่เราทำงานมา เป็นอย่างไรบ้าง

พี่แก้ว: ก่อนที่จะมาเป็นจิตอาสา เราได้ศึกษาความรู้เรื่องแพทย์วิถีธรรมให้ลึกซึ่งให้ ละเอียด แล้วก็ค่อยเป็นไป ค่อยปฏิบัติตัวไป อาการป่วยถ้าเราหายเราจะศรัทธามากขึ้น ศรัทธาใน วิธีการ ว่าตรงนี้เป็นประโยชน์กับตัวเราและมวลชน อย่างน้อย ๆ เพื่อนบ้านเรา ญาติเรา พี่น้องเรา เขาหายป่วยจากการปฏิบัติตัวอย่างที่เราทำแล้วความรู้ตรงนี้มันเป็นประโยชน์ เขาสามารถไปบอกต่อ ปากต่อปาก ได้อย่างที่เราทำ ทุกวันนี้เวลาไปจ่ายตลาดหรือไปที่ไหนก็แล้วแต่ก็จะใช้ลักษณะนี้เวลา ใครถามว่าทำไมซื้ออย่างงบอยจัง เราก็จะสอนเลย คนไหนที่สนใจเขาก็จะถามเราก็จะบอกถ่ายทอด ตรงนี้ค่ะ องค์ความรู้นี้ไปตรงไหนเราก็จะบอกต่อไปเรื่อย ๆ แล้วก็ยาสมุนไพร หนังสืออย่างนง เทคนิคว่า ก็จะซื้อแจก แรก ๆ แจก ๆ ญาติ และหลัง ๆ เริ่มแจกกับคนที่พอกุศลด้วยแล้วเรารู้สึกเขาป่วย หรือเขามีปัญหา เราก็จะให้หนังสือ ให้เขาพอเราปฏิบัติตรงนี้แล้วเราดีขึ้นอย่างน้อยที่สุดถ้ามี โอกาส ก็ขอเชิญชวนว่าใครได้บำเพ็ญจะรู้สึกถึงความมีความสุขกายและใจที่ดีนะค่ะ ในความเห็น ส่วนตัวนะ ในค่ายอาจารย์ไม่ได้สอนในยา 9 เม็ด แค่กาย แต่สำคัญที่สุดคือใจ ใจที่เป็นสุข ใจที่ผาสุก ตลอดเวลา ใจที่ร่าเริงแจ่มใส ไปไหนก็รู้สึกเบาเนื้อ เบาตัว เบาสบาย มันก็เป็นบุญอีกอย่างหนึ่งที่เรา สามารถปฏิบัติได้ทุกเมื่อ

จิตอาสา: วันนี้ต้องขอขอบพระคุณพี่แก้วมากนะค่ะ ขอบพระคุณค่ะ

(เครือแก้ว คุณะวัฒนา. สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 29)

กรณีศึกษาที่

2.80 พรรณทิพา นุชทิม

หญิงไทย อายุ 39 ปี

จังหวัดสมุทรสาคร



จิตอาสา: ก่อนที่จะมารู้จักอาจารย์หมอเขียว มีอาการเจ็บป่วยมาก่อนหรือเปล่าคะ

พี่กึ่ง: อาการเจ็บป่วยของครวมก็มีบ้างแต่ไม่หนักจนเกินไป

จิตอาสา: มาเข้าค่ายมีใครชวนมาคะ

พี่กึ่ง: ตอนแรกทำงาน Office ในกรุงเทพ มีพี่ที่ Office บอกว่าจะไปคอร์สหมอเขียวที่เมืองกาญจน์แต่เราไม่ว่างที่จะไป พอสองวันก็มีการรับผู้ป่วยกลับมา 1 ท่าน อายุ 80 ปีกว่าคือท่านอยู่ไม่ได้เราก็อายุรู้ว่าทำไมท่านอยู่ไม่ได้คนส่งเขามาส่งเขาก็จะกลับไปเมืองกาญจน์ก็เลยขอตามไป ก็ได้เข้าคอร์สคุณหมอเขียวซึ่งตอนนั้นเป็นวันที่สองแล้ว ได้ฟังการบรรยายของคุณหมอ คุณหมอพูดเกี่ยวกับเรื่องการเกิดโรค ฟังเกี่ยวกับการเกิดโรค อะไรต่าง ๆ สองปีแล้วก็จำไม่ค่อยได้แล้ว แต่รู้สึกประทับใจว่าคุณหมอเขียวสอนเกี่ยวกับสรีระในร่างกายของเรา ระบบการทำงานของร่างกาย เหตุแห่งการเกิดโรค ได้เข้าใจลึกซึ้งมากกว่าเราไปหาหมอแผนปัจจุบัน วันนั้นก็ได้อ่านคุณหมอเขียวเหมือนกันเรื่องความร้อนความเย็น อากาศร้อนอากาศเย็นตอนนั้นไม่ทราบอะไรเลย คุณหมอเขียวสอนไปทางด้านไหน ก็ได้ฟังไม่เยอะแต่เข้าใจว่าคนเราถ้าร้อนเกินไปให้ปรับสมดุลเป็นเย็น พอที่คุณหมอเขียวเดินออกมา ก็เลยถามว่าเราเคยเข้าสปา แล้วเราเข้ามานาน ทำไมเราถึงเพลีย ท่านถามว่าแล้วรู้สึกสบายไหมเราบอกว่าไม่สบายเลย เพลีย ท่านบอกให้ฟังตอนบ่ายจะมีการบรรยายต่อไปว่าการอบ แช่มือ แช่เท้า ว่านานเกินจะมีอาการอย่างไร ถิ่นฟังจนจบคอร์ส 7 วัน ที่เมืองกาญจน์ก็ติดตามมาเรื่อย ๆ จนมาเข้าค่ายที่สวนป่าอนุญ ที่ดอนตาล จนเป็นปัจจุบันจิตอาสา

จิตอาสา: หลังจากเข้าค่ายมาแล้วได้ใช้ชีวิตที่คุณหมอสอนในชีวิตประจำวันไหมคะ

พี่กึ่ง: ได้ใช้ค่ะข้อที่ได้ใช้มากที่สุดคือการดีที่อกซ์ สวนล้างลำไส้ใหญ่ และในช่วงแรกยังไม่ทานจี คือได้ใช้ที่เมืองกาญจน์ วันที่สาม คุณหมอเขียวพูดเรื่องการทานน้ำปัสสาวะ ก็ได้ไปลองชิมดู เอานิ้วจิ้มแล้วเอามาลองเอาชิมทั้งหมดทั้งฝ่าดทุกรสเลย รสจัดมากจนอ้วกแตกเลยค่ะก็เลยไม่ทำ รู้สึกว่ามันสกปรก น่าขยะแขยงตรงนี้แหละเรายังไม่รับ เรารับไม่ได้ ก็เลยมาที่สวนป่าอนุญ ก็ค่อย ๆ เริ่ม หลังจากมาอยู่ที่นี้ รับประทานอาหารที่นี้ 7 วัน เต็มที่ก็รู้สึกทำไมปัสสาวะที่นี้มันขาวใสจิ่งก็เริ่มเอาแก้วใบเล็กเข้าแล้วก็ค่อย ๆ จิบทีละนิด ๆ แล้วก็ทานเรื่อย ๆ มา แต่ก็ไม่ได้ทานตลอดนะค่ะ เพราะว่าบางทีปัสสาวะจะเข้ม ก็ไม่ได้ทานช่วงที่เข้าค่ายมันจะใสเราก็จะทาน ข้อที่สองดีที่อกซ์ แต่การดีที่อกซ์พอได้ดีที่อกซ์ แล้วก็มารู้เคล็ดลับอีกอย่างหนึ่งว่าเมื่อดีที่อกซ์แล้วน้ำปัสสาวะจะใส และ

จิตสนิทเหมือนกันก่อนที่เราจะมาดีที่ออกซ์เราได้อ่านน้ำปัสสาวะเข้มข้น ยังไม่ได้ทานน้ำเลย พอได้ ดีที่ออกซ์แล้วกลับมาดื่มใหม่ น้ำปัสสาวะใสและจางมาก จนเป็นที่สังเกตได้ชัดเจนเลย จนมาเล่าให้ เพื่อนฟัง และบอกกับคนที่สนใจศาสตร์นี้

จิตอาสา: ทำให้สุขภาพตัวเองดีขึ้น ไหมคะ หลังจากเข้าคอร์สสุขภาพแล้ว

พี่ก๊วง: ดีมาก ๆ เลย แต่คนอื่นไม่ทราบ สำหรับตัวเรา เราว่ามีการเปลี่ยนแปลง มันสบายตัว และเรื่องธรรมชาติของคุณหมอเขียวด้วยส่วนหนึ่ง ได้หลาย ๆ อย่าง ของตัวเองคะ

จิตอาสา: แล้วคิดอย่างไรคะจึงได้ร่วมเป็นจิตอาสาพร้อมกับคุณหมอเขียว

พี่ก๊วง: ก็คงมีพลังแห่งการศรัทธาด้วยส่วนหนึ่งที่เข้าเป็นจิตอาสา แล้วก็มีความต้องการ แบบนั้นอยู่แล้ว ในชีวิตปกติของเรา เราก็เป็นคนที่ไม่บุญ จี้สังสารคนอยู่แล้ว แต่เรื่องการรักษาที่เรา ไม่ค่อยสัมผัส เพราะเราไม่ได้เรียนมาด้านนี้แต่จิตอาสาที่จะไปทำงานฟรีไปช่วยเหลือคนเรา เรา อาสาทางนี้ ก็เราเคยเห็นพวกสัตว์พวกหมาอะไรอย่างนี้ ที่โดนรถชน มันเป็นบ่อเกิดแห่งการ สงสารก่อนถึงมาเป็นจิตอาสา เพราะเราชอบช่วยคนแก่ พวกสัตว์ พวกหมาอะไรอย่างนี้ มีความรู้สึก กับสิ่งเหล่านี้มากทำให้ใจชอบตรงนี้ด้วย

จิตอาสา: ได้ติดตามคุณหมอมานานเท่าไรแล้วคะ

พี่ก๊วง: นานเท่าไรแล้วก็รู้สึกว่าเป็นวันที่ 3 กันยายน 2552 ถ้าจำไม่ผิดนะคะ ตอนนั้นยัง ทำงานออฟฟิศอยู่เลย พอกลับมาเริ่มหางานจากออฟฟิศ โดยการไปคอร์สอยู่เรื่อย ๆ ไปช่วยงาน อยู่เรื่อย ๆ พอว่าง มีจังหวะมีโอกาส ก็จะไปอยู่เรื่อย ๆ จริง ๆ แล้วอยากศึกษาด้วย เป็นคนที่ชอบ วิธีการธรรมชาติบำบัดอยู่แล้วด้วย และบ้านอยู่ต่างจังหวัดมีพืชผักปลูกเยอะอยู่แล้ว เพราะเราถูก ปลูกฝังมาตั้งแต่เล็ก ๆ อยู่แล้ว เพราะคุณแม่ทำสวนด้วย

จิตอาสา: คุณก๊วงคิดว่าได้อะไรจากการมาเป็นจิตอาสาคะ

พี่ก๊วง: หนึ่งเลยนะคะ คิดว่าได้อะไรเยอะมาก มีความปลื้มปิติใจ ถึงเราจะเหนื่อย เรามีความสุข ใจมากกว่า เรามีความรู้สึกว่าเราให้ เราได้ความสุขใจมากกว่าเรารับที่ได้มาก ๆ คือทำให้จิตใจเรา เปลี่ยน ไปได้มากพอสมควร คือจากเมื่อก่อนทุกอย่างในชีวิตประจำวันแม้กระทั่งนิสัยของตนเอง พอเรามาเข้าคอร์สนี้แล้วเรารู้สึกว่าเปลี่ยนแปลงไปเยอะ ทั้งใจเย็น มีธรรมชาติเข้ามาด้วย จากที่คุณหมอ สอนหลาย ๆ เรื่องก็เอามาฟังจากซีดี และก็ตรึกรองจากสิ่งที่คุณหมอสอน ได้เยอะมากคะ

จิตอาสา: แล้วจะชักชวนเพื่อน ๆ มาร่วมเป็นจิตอาสาไหมคะ

พี่ก๊วง: ชักชวนอยู่แล้วแต่เขาไม่มีโอกาสเหมือนเรา เรามีบุญเรามีโอกาสที่ได้ทำงานตรงนี้ มากกว่าคนอื่นเขาก็อยากทำกันแต่เขามีภาระต้องรับผิดชอบ เขาทำงานกัน ตอนนี้ก๊วงไม่ได้ทำงาน โทร ไปคุยกับเพื่อนเพื่อนถามว่าทำอะไร เราบอกว่าอยู่บ้านฟังซีดีคุณหมอเขียวทำอะไรบ้างเล็ก ๆ น้อย เพื่อนบอกว่าสบายนะ ไม่เห็นต้องทำงานเลย เขาต้องทำงาน เราบอกว่าเราเห็นงานออฟฟิศแล้ว

อยากจะอ้วก เพราะเราทำมาตั้งนานแล้ว เข้าแปดโมงเช้า เลิกสี่ห้าโมงเย็น ขับรถไปทำงาน ทำมาเป็นสิบปีแล้ว รู้สึกอึดอัดกับงานตรงนั้น เพราะมีทางโลกธรรมที่แก่งแย่งกันเยอะมากจะมีการประชุมกันทุกอาทิตย์ แล้วคะแนนและรายงานผลงาน มันมีความรู้สึกว่ามีบางทีเขาก็พูดไม่ตรงกับความเป็นจริงที่เขาทำ อีกหลาย ๆ อย่าง จริง ๆ แล้วก็ชวนเพื่อน เพื่อนก็มาไม่ได้ เราก็มีหนังสือที่ให้ความรู้เขาได้เราก็ให้

จิตอาสา: เวลาที่เราไปเป็นจิตอาสาสมัครไหนที่เราประทับใจคะ

พี่กุ้ง: ประทับใจคุณยายค่ะที่ได้ดีที่ออกซ์ให้ท่านหลาย ๆ ท่าน ไม่รู้เป็นอะไร ชอบดีที่ออกซ์ให้คุณยายที่มีอายุเยอะ ๆ คิดว่าท่านทำไม่ได้ เพราะเราเจอคุณแม่เราอายุ 73 ปี ทำไม่ได้แล้วการเสียบกัน มันก็ไม่ว่าเป็นอะไรเจอแต่คอร์สของการสวนล้างลำไส้ ของคนที่มียุมาก เมื่อล่าสุดก็ไปที่ช่วยน้ำท่วม มีประสบการณ์ เป็นคนมุสลิมแก่มากท่านเป็นริคส์ดวงทวาร มีก้อนเนื้อออกมาจากรูทวารก้อนใหญ่ ท่านบอกว่าเวลามีอาการอักเสบ หรือการกินอาหารแสลง จะเป็นก้อนใหญ่มาก เกรียมมาก และน้ำก็ท่วม ท่านก็เจาะรูสำหรับอี แล้วมันก็ห้อยลงมาเป็นศาลาแบบนี้ค่ะ แล้วท่านก็ถาม วันนั้นเราก็มีไปช่วยงาน เราก็เลยเอาของจากทีมงานไปให้เอาไปช่วยให้ ท่านต้องผูกมาก ถ้าไม่กินยาถ่ายก็จะไม่ถ่ายเลย พอเราไปทำแบบนี้ให้นะ ลูกสาวเป็นคนพาไป พอได้ทำให้เขาตอนเย็น พออีกวันหนึ่งลูกสาวของเขาออกมาพูดเกี่ยวกับวิธีนี้ที่เราได้ไปช่วยให้กับผู้เข้าคอร์สน้ำท่วมฟังว่ารู้สึกประทับใจมากแม่รู้สึกสบายมาก ไม่ต้องทานยาอีกเลย และจะใช้วิธีนี้ต่อไปเรื่อย ๆ เราก็ให้เบอร์โทรศัพท์ว่าจะโทรปรึกษาเกี่ยวกับวิธีแบบนี้ต่อ

จิตอาสา: ก็น่ายินดีค่ะ โมหทนาบุญด้วยค่ะ สุดท้ายมีอะไรจะฝากไว้บ้างคะ

พี่กุ้ง: ก็จะฝากไว้ว่าเรามาทำงานจิตอาสา เราไม่คิดที่อยากจะได้ เราเป็นผู้ให้ ให้เขาก่อน แล้วเราจะได้รับสิ่งตอบแทน สิ่งตอบแทนนั้นก็บุญ ความปิติความดีใจ ความอิ่มใจ มันเป็นทรัพย์มหาศาล ที่เราได้ ซึ่งเปรียบเทียบกับเงินทองคงไม่ได้เลย แต่ใช้ตอนนี้เรายังต้องเลี้ยงชีพ แต่เราก็มีส่วนหนึ่งมาทดแทนได้แต่ก็ไม่มาก เราก็พออยู่ได้ เราก็มีความสุขกับการทำตรงนี้ ก็อยากจะเชิญชวนพี่น้องที่มีใจรักทางด้านนี้อยู่แล้วและไม่มีโอกาสเข้ามาทำงานตรงนี้ ให้เข้ามาลองศึกษาดูและจะเห็นว่ามิประโยชน์ทั้งตัวเราเองและตัวผู้อื่นได้มากเลยทีเดียวค่ะ

(พรรณทิพา นุชทิม. สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 29)

กรณีศึกษาที่

2.81 นายชินพงษ์ กิจกุลเจริญ

ชายไทย อายุ 24 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร



- จิตอาสา: มาพบค่ายคุณหมอเขียวได้อย่างไรคะ
- น้องอู๋: จบจากปริญญาตรี แล้วว่างงาน ได้มีญาติที่เป็นจิตอาสาชวนให้เข้าค่าย เมื่อปี 2554
- จิตอาสา: พอเข้าค่ายไปแล้วผลเป็นอย่างไรบ้างคะ
- น้องอู๋: ดีใจกับความรู้ที่คุณหมอยามสื่อสารว่าสภาพอากาศต่าง ๆ เป็นปัจจัย สาเหตุต่าง ๆ เป็นที่ทำให้เกิดโรคเป็นสาเหตุใหญ่ทำให้เกิดโรคที่เราไม่ควรไปรักษาที่ปลายเหตุ
- จิตอาสา: มีอาการเจ็บป่วยก่อนที่จะมาค่ายหรือเปล่าคะ
- น้องอู๋: ส่วนมากปวดตามข้อ กระดูกต่าง ๆ ปวดเมื่อยหลังพฤติกรรมการกินก็ต่างจากมาเข้าค่าย
- จิตอาสา: ได้นำหลักปฏิบัติ 9 ข้อ ของแพทย์วิถีธรรม ไปใช้หลังจากได้เข้าค่ายไหมคะ
- น้องอู๋: เดือนมิถุนายน ที่เข้าครั้งแรก ยังอยู่สภาพเหมือนเดิม พอมาเดือนสิงหาคม ก็เริ่มเปลี่ยนการนอนการกิน และถึงเดือนตุลาคม ค่ายพระไตรปิฎกก็ทานอาหารมือเดียว
- จิตอาสา: สุขภาพดีขึ้นไหมคะ
- น้องอู๋: หลังจากจบจากค่ายพระไตรปิฎก เดือนตุลาคมแล้ว ก็ทำทุกอย่างเหมือนที่อยู่ภายในค่าย
- จิตอาสา: ทำให้ร่างกายดีขึ้นไหมคะ
- น้องอู๋: ดีขึ้นกว่าแต่ก่อนที่ยังทานเนื้อสัตว์อยู่
- จิตอาสา: มีความเห็นอย่างไรที่เข้ามาช่วยงานแพทย์วิถีธรรม
- น้องอู๋: ก็เห็นว่าเป็นงานที่ไม่เครียด เราทำด้วยใจของเราจริง ๆ
- จิตอาสา: ได้อะไรจากการเป็นจิตอาสาของแพทย์วิถีธรรม
- น้องอู๋: เมื่อเราทำสิ่งที่ประ โยชน์ที่สุด ที่คุณหมอสอนว่าประ โยชน์สูงสุดประ หัศจรรย์ที่สุด
- จิตอาสา: ได้นำวิธีนี้ไปบอกแก่คนรอบข้างบ้างไหมคะ
- น้องอู๋: ก็ยังไม่เคย จนได้ไปเป็นจิตอาสาช่วยขวัญน้ำท่วมตอนปี 2554 รู้สึกดีครับ

(นายชินพงษ์ กิจกุลเจริญ . สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 29)

กรณีศึกษาที่

2.82 นายจรูญ บุญมี

ชายไทย อายุ 42 ปี อาชีพ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

จังหวัดนครศรีธรรมราช



ประวัติชีวิต อยู่ชนบททำนาทำสวนทำไร่ อยากรู้ก้าวหน้าไปทำงานหาเงิน เรียนจบปวช. การตลาด อยากรู้เป็นนักธุรกิจไม่มีเงินทุน เลยรับจ้างต่อมาก็ค้าขายทำธุรกิจประกัน ชีวิตเป็นหนี้ ผ่อนบ้าน ผ่อนรถยนต์ ลงทุนเปิดสำนักงาน ขับเคี่ยวทำงานมีปัญหาทั้งงานทั้งครอบครัว หนักจน ทุกข์มาก จึงบวชตั้งสติ ศรัทธาพระพุทธองค์ ค้นพบตนเอง ชีวิตต้องการความสุขที่ยั่งยืน ถอยจาก สุขหลง ขาขอสังฆาริมทรัพย์ (ที่ดิน) ปลดหนี้ เอาอริยทรัพย์เป็นคนจน สะสมทรัพย์ภายใน ทุ่มเทศ เต็มที่ ทั้งการหาเงินไป เอาเวลามาทำงานฟรี เป็นคนรวยบุญกุศลหากุศล ใช้หนี้กรรมไป ล้างกิเลส สร้างความสุขที่ยั่งยืน เมียหนึ่งลูกสองยังมีหนี้กรรมต้องใช้ช้อกบาน ชาตินี้มองเห็นอนาคต ไม่เสีย ชาติเกิดแล้ว มีความสุขโศดาบันอยู่แค่เอื้อม คือหลักประกันชีวิตไม่ต้องหาซื้อประกันที่ไหน

เป้าหมาย เดินไปในเส้นทางนี้สู่ความสุขที่สุดประเสริฐที่สุดทำเต็มที่ที่สุด ถึงเมื่อไหร่ ก็เมื่อนั้น

ประวัติสุขภาพ ก่อนรู้จักแพทย์วิถีธรรมเป็นโรคท้องผูกเรื้อรัง เครียดเร็ว ปวดหัว ปวดเอว ปวดหลัง ปวดข้อ เดินลำบาก ใจร้อน โมโหร้าย เบื่อหน่าย เหงาหงอย กามแรง

รู้จักแพทย์วิถีธรรมจาก “.เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม” โชคดีที่พอมีปัญหา มองเห็นว่าธรรมะ พุทธองค์ เป็นทางออกจึงค้นหาคำสอน 9 ปีพบอาจารย์หมอเขียวในค่ายสุขภาพจังหวัดตรัง ผ่านค่าย สุขภาพวันสุดท้ายชัดเจนว่าพบอาจารย์ที่บารมีสูงมากรักษาได้ทั้งโรคทางกายโรคทางใจ ตัดสินใจ ติดตามตั้งแต่นั้น ท่านคือผู้นำทางแห่งความสุขที่ยั่งยืน

จากประสบการณ์ ปัญหาอุปสรรคในการฟังตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรม มีเรื่องการหา อาหารสุขภาพยาก การจะทำอาหาร หรือน้ำสมุนไพร ต้องตั้งใจจริงเวลามันยุ่งจะลืมดูแลสุขภาพ

แนวทางแก้ไขหมั่นพิจารณาความสำคัญของสุขภาพ ถ้าในครอบครัวเรา เราจริงจังยอม กินข้าวกับเกลือแล้วแม่บ้านจะทำให้กินหรือฝึกทำเองบ้าง

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรมมีอะไรบ้าง คนถูกปลูกฝังให้มีความคิดหวังพึ่งผู้อื่น มาหาเราโดยอยากให้เราทำให้ ใจร้อน เร่งผล ยังไม่เห็น ความสำคัญของสุขภาพตน ขี้เกียจปฏิบัติ ไม่มีความพยายาม การเผยแพร่ที่ต้องมีทีมที่เสียสละ สามัคคีซึ่งมีน้อยกว่าน้อยนัก

แนวทางแก้ไข ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่ฟังคนไม่ฟังโรค ถ้ายังไม่ศรัทธาปล่อยเขาทุกซ์ไป ก่อนบำเพ็ญงานสร้างทีมไป ที่สำคัญต้องสร้างความผาสุกที่ตนก่อนทางแก้ทางเดียว คือปฏิบัติธรรม

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเอง หรือฟังตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม คือ ข้อมูลต่าง ๆ ของแพทย์วิถีธรรม ศึกษาให้มากเห็นความน่าเชื่อถือ ของผู้ค้นพบวิธีการนี้เหตุผลที่ น่าเชื่อถือคนที่หายจากโรค คือความเชื่อมั่น คือกุศลกรรมของตนที่จะพาพ้นจากทุกข์นั้น ไม่ว่าจะ คิดขัดเหตุใดให้เร่งทำกุศล ลดกิเลส บำป บัญ กุศล คือ เหตุปัจจัยที่แท้จริง

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรม คือตัวผู้เผยแพร่ต้องมีจิตแห่งการให้ มีความผาสุกในตน อยู่เพื่อสื่อความจริงออกไปเต็มที่ข้อมูลที่ทีมงาน บาบ บุญ กุศล ของเราและผู้คน คือองค์ประกอบปัจจัย

การพัฒนาจิตอาสา จากการทำงานขับเคลื่อนมาหลายปีเก็บข้อมูลได้ว่าการทำงานอาสา เกิดจาก ผู้ที่มีจิตวิญญาณสูงแบบการทำต้องประมาณบารมีของตน พอจะแบ่งเป็น 2 แบบ 1. ใช้ธรรมจัดสรร 100 % ผู้มีบารมีมากมีความสามารถรู้ธรรมะปฏิบัติได้ขยายธรรมได้ ลุยพาทำงานพัฒนาจิตหมู่เจริญไปได้ 2. ใช้ธรรมบวกการจัดการตามบารมีของหมู่ จิตวิญญาณ ปัญญายังไม่ทัน ก็เอาถูกตีกามาช่วยให้หมู่ประคองกันไปได้อย่างที่พระพุทธองค์ใช้ธรรมและใช้ศีล

รูปแบบและแนวทางการเผยแพร่แพทย์วิถีธรรม ใช้ภาคประชาชนและภาครัฐ เน้นปฏิบัติที่ตนให้เห็นผลจนเชื่อมั่นในแพทย์วิถีธรรม มีความผาสุกที่ตนช่วยคนที่ศรัทธาดีที่สุด ทำเป็นทีม เพราะแพทย์วิถีธรรมทำเพื่อบรรลุธรรม บรรลุได้ต้องมีทีม มิตรดี สหายดี

การแพทย์วิถีธรรมควรมีเทคนิคใดเพิ่มเติมมา 9 เม็ด ดิอยู่แล้ว เพิ่มกลไกกรรม ไร้สารพิษปลูก ผักสมุนไพรกินเองได้ก็จะดีมาก

(จรัญ บุญมี. สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 17)

กรณีศึกษาที่

2.83 นางบุษกร กุลมาตย์

หญิงไทย อายุ 53 ปี

อาชีพ นักปฏิบัติธรรม สังฆสถาน ทะเลธรรม จังหวัดตรัง



สุขภาพ มีเพียงอาการไม่สบายเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ปวดท้อง ปวดหัวบ้าง เป็นครั้งคราว รู้จักการแพทย์วิถีธรรม รู้จักครั้งแรกเมื่อหมอเขียวได้นำแนวทางนี้ไปเผยแพร่ในงาน พุทธภิเษกที่ศาลือโสภ

แรงจูงใจที่ทำให้ท่านเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เมื่อปฏิบัติกับตัวเองจนเห็นผลในระดับหนึ่ง ก็เห็นว่าเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพที่ดีอย่างยิ่ง และจะเป็ประโยชน์แก่โลกนี้อย่างมาก

เผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่น ได้แนะนำและช่วยเหลือสมาชิกในชุมชนฯ เป็นประจำ

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือฟังคนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ต้องอาศัยเวลาในการจัดการตัวเอง ในแต่ละวันจึงต้องมีวินัย

ส่วนปัจจัยที่ทำให้คุณดูแลตนเองได้สำเร็จ คือการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่กลุ่มจะช่วยให้สามารถดูแลตนเองหรือฟังตนได้อย่างแท้จริง เพราะเราจะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ได้ช่วยเหลือกันทั้งในด้านเทคนิคการดูแลตนเองและเป็นกำลังใจให้กัน พลังหมู่จะช่วยให้เรามีพลังที่ยืนหยัดยืนในการฟังตนเองและการเป็นจิตอาสาไปช่วยงานค่ายสุขภาพ ฯ ต่าง ๆ รวมทั้งการไปเพิ่มเติมองค์ความรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในค่ายสุขภาพ ค่ายพระไตรปิฎกจะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเราในแนวทางนี้ องค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนกันทำให้เราพัฒนาศักยภาพในการดูแลตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้แพทยวิถีธรรม คนส่วนใหญ่เคยชินกับความสะดวกในการซื้อบริการทางสุขภาพ ไม่ต้องฟังตัวเอง เมื่อแนะนำให้ใช้ชีวิตของแพทยวิถีธรรม หลายคนก็รู้สึกว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก เสียเวลาในการจัดการ ฐไปหาหมอแล้วก็ได้ยามากินง่ายดี

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเอง หรือฟังตนตามหลักแพทยวิถีธรรม การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่กลุ่มจะช่วยให้สามารถดูแลตนเองหรือฟังตนได้อย่างแท้จริง

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเผยแพร่ความรู้การแพทยวิถีธรรม คือ การมีจิตที่อยากช่วยเหลือด้วยความเมตตาอย่างจริงใจ ไม่เป็นพรหม 3 หน้า จะทำให้ผู้รับสัมผัสได้ และยินดีรับฟัง

แนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทยวิถีพุทธ ต้องมีขบวนการกลุ่มในการพัฒนาศักยภาพทั้งด้านองค์ความรู้ทางด้านเทคนิคทางการแพทยวิถีธรรม และพัฒนาด้านจิตวิญญาณควบคู่กันไป การจัดค่ายพระไตรปิฎก ค่ายแฟนพันธุ์แท้ก็เป็นช่องทางหนึ่งของขบวนการพัฒนาจิตอาสา แต่อยากเสนอว่า อาจจะมีการจัดเป็นรูปแบบการสัมมนาจิตอาสาโดยเฉพาะ เพื่อให้ได้ฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง และจัดเวลาให้จิตอาสา ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันเป็นกลุ่มย่อย การมีขบวนการกลุ่มทำให้เราแต่ละคน ได้เห็นตัวอย่าง ได้เรียนรู้ประสบการณ์ของผู้อื่นที่หลากหลาย เพื่อเอามาพัฒนาตัวเองได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการร่วมเดินธรรมจาริก การทำงานเป็นหมู่กลุ่ม มีพลังรวมที่ช่วยให้ทำสิ่งใดก็ประสบความสำเร็จ การเดินธรรมจาริกนี้หากเดินคนเดียวคงหมดกำลังใจ หรือต้องใช้เวลาานกว่านี้มาก แต่ที่พวกเราเดินได้อย่างรวดเร็วเพราะมีพลังหมู่เป็นตัวเสริม เป็นการยืนยันที่ชัดเจนที่ครูบาอาจารย์บอกว่า มิตรดี สหายดีสังคัมสังเวดล้อมดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์

(บุญกร กุลมาตย์. สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 17)

กรณีศึกษาที่

2.84 นางสาวภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา

หญิงไทย อายุ 46 ปี อาชีพ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

จังหวัดมุกดาหาร



รู้จักการแพทย์วิถีธรรม จากเพื่อน สนใจการดูแลสุขภาพแบบแนวธรรมชาติบำบัด พอมีเพื่อนเล่าให้ฟังว่า ไปอบรมค่ายหมอเขียว มาทานแต่พืชผักสมุนไพรอยู่แบบธรรมชาติ ไม่มีอะไรทำไร ฟังดูน่าสนใจ อยากมาเรียนรู้และอบรมบ้างจึงขอข้อมูลเกี่ยวกับการอบรม เพื่อสมัครมาเรียนรู้

ประวัติสุขภาพ ก่อนรู้จักแนวทางดูแลสุขภาพด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ ในช่วงของการทำงานที่มากกว่าสิบปีที่ผ่านมา นั้น อาการไม่สบายที่เห็นได้เด่นชัด คือ จะแพ้อากาศเมื่อกระทบอากาศเย็น จะมีอาการไอในทุก ๆ เช้า ช่วงตื่นนอนมาเมื่อเจออากาศเย็น หรือถ้าเป็นหวัดจากช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงเร็ว จะมีอาการไอเจ็บคออักเสบเรื้อรัง ครั้งที่รุนแรงที่สุด มีอยู่หนึ่งครั้งที่รู้สึกว่ายายใจขัด ลำบาก หายใจไม่เต็มปอด เหมือนมีอะไรจุก ๆ อยู่ที่จุกที่คอ คุณหมอแผนปัจจุบันบอกว่าเป็นอาการแพ้แบบหอบ จึงรักษาทานยาอยู่ประมาณเกือบ 1 เดือน และล้างจุกด้วยน้ำเกลือ อาการแพ้แบบหอบนี้ได้หายไป นอกจากนั้น เคยมีอาการบ้านหมุนกระตุกหันอยู่ 1 ครั้ง น่าจะประมาณปี 2541 ไม่สามารถทรงตัวได้ จะต้องนอนหรือนั่งเท่านั้น โดยทั่วไปก็เข้าใจกันว่าน้ำในหูไม่เท่ากัน จึงทานยาและนอนพักในโรงพยาบาล 1 คืน และสามารถลุกขึ้นยืนเดินได้ เลยกลับไปทำงานต่อ เพราะช่วงนั้นมีงานเร่งมาก มีอาการเครียดโดยไม่รู้ตัว ซึ่งจริง ๆ แล้วเราก็กังไม่หายเป็นปกติดี พอสะสางงานได้บ้าง 1-2 วัน ก็กลับมารักษาอาการที่ยังหนักอยู่ ต้องนั่งและนอนในบ้านอยู่ประมาณ 1 สัปดาห์ คุณหมอแผนปัจจุบันบอกว่า เป็นอาการปลายประสาทอักเสบ รักษาโดยการทานยาอยู่ประมาณ 1 เดือน ถึงหายเป็นปกติดี หลังจากนั้นก็ไม่เคยพบอาการรุนแรงแบบนี้อีกเลย

ช่วงปี 2547-2548 มีอาการปวดตึงแข็งบริเวณบ่าไหล่ สบัก คอ เอวและแผ่นหลังอาการของหมอนรองกระดูกสันหลังบางข้อเริ่มเสื่อม เนื่องจากการทำงานที่ต้องนั่ง โต๊ะและสัมผัสเครื่องคอมพิวเตอร์อยู่เป็นเวลานาน ๆ วันละกว่า 10 ชั่วโมง เกือบทุก ๆ วัน ในแต่ละสัปดาห์ ความรีบร้อนและความกดดันจากกำหนดตารางเวลาการทำงาน ทำให้มีการสั่งสมความเครียดและอาการไม่สบายกายและใจด้วยโดยไม่รู้ตัว ต้องไปหาหมอบำบัด มีนวดแผนไทยและดึงเส้นบ้าง เมื่อปวดตึงแข็งหนักมากก็ใช้วิธีการฝังเข็มช่วยแต่ก็พบว่าดีขึ้นแค่ชั่วคราว ถ้าพฤติกรรมการทำงานของเรายังไม่เปลี่ยน

ในต้นปี 2553 ที่มาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมนั้น ขณะนั้นมีแผลตุ่มผื่นคันขึ้นรอบเอว ซึ่งเป็นตุ่มที่เคยเกิดจากตุ่มแผลที่ถูกแมลงกัดต่อยในป่าแห่งหนึ่งเมื่อปลายปี 2551 (เป็นคนแพ้พวกแมลงต่าง ๆ ได้ง่าย) ซึ่งได้มีการรักษาให้หายแล้ว แต่ปรากฏว่าอาการตุ่มคันได้กลับมาเกิดขึ้นใหม่อีกครั้งประมาณกลางปี 2552 ซึ่งมาเข้าใจทีหลังว่าเป็นเพราะเมื่อร่างกายเราไม่สมดุล มีภาวะร้อนเกิน พอมีแผลที่จะพอเปิดได้ตรงไหนเขาก็เลยรีบฝักพืชขับออกตรงนั้นด้วย อย่างที่อาจารย์หมอเขียว กล่าวไว้ว่า เมื่อเวลาร่างกายขับพิษได้ ถ้ามีตรงจุดไหนที่สามารถเป็นจุดระบายพิษได้ดันพิษออกได้ พิษเขาจะรีบมาฝักออกตรงนั้นมาก ๆ ฝักกันออกเลย จึงทำให้ตรงตุ่มแผลเดิมคันเอา มาก ๆ เกาจนอักเสบบวมแดงมาก ๆ ไม่ใช่วิธีการรักษาแบบแผนปัจจุบัน แต่เพราะไม่ชอบไม่ ยากทานยาทายาแผนปัจจุบัน แล้วยังคันมาก แต่รักษาอย่างไรก็ไม่หาย เป็นมาหลายเดือนแล้ว อยากหายไม่อยากคัน ไม่อยากเกาอีก เมื่อหาเวลาว่างได้ลงตัวก็เลยรีบโทรมาสมัครเข้าค่ายคะ รอที่จะมาเข้าค่ายตามวันและเวลาที่กำหนดค่ะ

เมื่อได้มาเข้าค่ายและปฏิบัติตัวด้วยเทคนิคยา 9 เม็ด โดยทำทุกข้อเท่าที่ทำได้ในค่าย (ทำดีที่ออกซ์ทุกวันก่อนนอน พอกทารอบเอว แขนขา ประมาณ 2-3 ครั้ง แซ่มือแซ่เท้า 2-3 ครั้ง เดินเร็ว กดจุดโยคะการบริหารทุกวัน ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด และทานอาหารที่จัดไว้ให้ โดยเน้นไป ทานอาหารที่จัดไว้ให้สำหรับผู้ป่วยหนักเลย คือ จะไม่มีส่วนผสมของพืชผักฤทธิ์ร้อน) ปรากฏว่า หลัง 7 วัน ตุ่มแผลคันก็ดีขึ้นมาก แห้งยุบหายได้สนิทไม่ต้องทายอะไร จากนั้น ได้ปฏิบัติตัวอย่าง เกร่งครัดต่อเนื่องด้วยการรับประทานอาหารสุตรถอนพิษร้อนต่อเป็นเวลา 1 เดือน เพื่อพิสูจน์ว่า อาหารสุตรแนวธรรมชาติ สามารถใช้รักษาโรคได้ทุกโรค ซึ่งเป็นมูลเหตุหนึ่งที่ทำให้ได้ปฏิบัติตาม หลักการปรับสมดุลยา 9 เม็ด มาจนถึงปัจจุบันนี้ และได้มาเสียสละแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ร่วมกับอาจารย์หมอเขียวและพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทุกท่าน เพราะรู้ว่าสิ่งที่อาจารย์หมอเขียว พุศุบบรรยายให้ฟังตลอดในค่ายสุขภาพ 7 วันนั้น ท่านไม่ได้เน้นพูดหรือสอนเรื่องสุขภาพเป็นแก่น หลัก แต่สิ่งที่ต้องการสื่ออย่างเป็นแก่นเลย คือ แก่นธรรม ท่านกำลังสอนธรรมะต่างหากซึ่ง ณ วันนี้ เข้าใจชัดเจนขึ้นมากกว่า ท่านสอนวิธีการปฏิบัติธรรมผ่านเทคนิคการดูแลสุขภาพกายใจ สอนให้แก้ที่ ต้นเหตุของโรคหรือต้นเหตุของทุกข์ ไม่ใช่ว่าเมื่อเป็นอะไรก็ไปแก้ตามอาการ หรือรักษาโรคที่ปลาย เหตุ จริง ๆ แล้วทุกอย่าง ต้องแก้ที่สาเหตุ หรือก็คือการดับทุกข์ ต้องดับที่เหตุ เมื่อเหตุแห่งทุกข์ดับ ทุกข์ (จากความเจ็บป่วยทั้งทางกายและใจหรือจากเหตุใด ๆ ก็ตาม) ก็จะดับ และก็จะเกิดปัญญา ที่เป็นความผาสุกที่แท้จริง

ดังนั้น การมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธก็ด้วยเป้าหมายที่ต้องการความพ้นทุกข์ ความผาสุก แก่นสุขที่แท้จริงของชีวิต และเป็นความตั้งใจของตนเองที่ต้องการทำงานเกี่ยวกับด้าน การศึกษาที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งอาจารย์หมอเขียว สามารถพาไปสู่เป้าหมายนั้นได้จริง

ประกอบกับในช่วงนั้น คุณหมอเขียวได้ประกาศเชิญชวนว่าถ้าท่านมีทีมงานจิตอาสา ท่านจะพาทีมงานช่วยเหลือเกื้อกูลชาวโลกที่นับวันมีแต่เพิ่มจำนวนผู้เดือดร้อน ผู้ทุกข์ และความทุกข์ ความเดือดร้อนก็ยิ่งทวีคูณมากขึ้นทุกวัน ซึ่งการที่เราจะช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้มาก ๆ ก็คือ การเริ่มทำที่ตัวเรา โดยการมาฝึกฝนกระบวนการลดละเลิกกิเลส ในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยกับตัวเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ลดละเลิกความหลงมัวเมา พร้อมทั้งความ โลก โกรธหลงในตัวเราที่มีมาก และติดยึดติดมาก ๆ ให้เบาบางลงในหมู่กลุ่มของมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และเมื่อเราทำได้แล้วจริง เราก็จะสามารถเพื่อแบ่งปันเกื้อกูลในสิ่งที่เราลดละเลิกได้จริง ที่จะเป็นพลังแรง เป็นพลังเสียสละ แบ่งปันให้กับผู้อื่นได้จริง

ประสบการณ์ในการเผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่น ก็โดยการอธิบายให้ผู้ที่มีความช่วยเหลือ สามารถเข้าใจที่จะฟังตนได้ หาวิธีการช่วยเหลือตัวเองได้ ด้วยการเลือกทำในสิ่งใด ๆ ก็ได้ในยา 9 เม็ด ที่ถูกกับตัวเองข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อร่วมกันก็ได้ อธิบายให้ทราบถึงสาเหตุของการเกิดทุกข์หรือโรคภัยไข้เจ็บของเขา แล้วให้เขาปฏิบัติการปรับสมดุล โดยเทคนิคที่เน้นแนะนำให้เขาได้ใช้มากที่สุด คือ การรับประทานอาหารปรับสมดุล เพราะการทานอาหารให้เป็นยา จะช่วยสามารถรักษาโรคได้ทุกโรค ถ้าปรับสมดุลได้ถูกต้องจริง ๆ ซึ่งปัญหาอุปสรรคในการเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม นั้นน่าจะเป็นในเรื่องของด้านเวลา ว่าจะเป็นเวลาใดที่เหมาะสมของแต่ละคน ที่จะมารับเอาองค์ความรู้แพทย์วิถีธรรม และการได้นำไปปฏิบัติได้อย่างมั่นคง และต่อเนื่องจริง ๆ ส่วนใหญ่จะนำไปใช้ป็นครั้งคราว อาจไม่ได้นำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และจะนำไปใช้เมื่อเกิดทุกข์ขึ้นมาแล้ว เมื่อเห็นว่าทางอื่นจะไม่ช่วยชีวิตตนแล้ว ก็ถึงจะค่อยมาเอาวิธีตามแพทย์วิถีธรรม ซึ่งถ้าได้นำไปใช้ได้ทันเวลาจะเป็นประโยชน์อย่างมาก แต่ถ้านำไปใช้ช้า ก็จะเป็นประโยชน์อยู่ แต่จะได้ประโยชน์ไม่มากเท่ากับถ้าได้มาเอาแต่เร็วกว่านี้ เพราะยิ่งใครมาเอาเร็วเท่าไรและให้เวลากับแพทย์วิถีธรรมมากเท่าใด เขาก็จะยิ่งได้ประโยชน์มากเท่านั้น ๆ ส่วนเหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม คือ ความศรัทธาในองค์ความรู้และการนำไปปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคงจริงของทั้งจิตอาสาผู้ให้คำแนะนำและผู้รับคำแนะนำ

รูปแบบหรือแนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธคือ การอยู่ในหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี โดยช่วยเหลือกิจกรรมการทำงานของหมู่กลุ่ม และใช้ติดตามหมู่กลุ่มเป็นหลัก ซึ่งหมู่กลุ่มนั้นจะต้องมีแม่เหล็กทางจิตวิญญาณแห่งคนตรง กล่าวหาญ กล่าวจน กล่าวเสียสละ และทำแต่ประโยชน์เพื่อส่วนรวมที่ทำได้แล้วจริง ๆ

การปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ปกติทุกวันนี้จะเน้นปฏิบัติเรื่องอาหารเป็นหลัก ทานเมื่อเดี๋ยวรสไม่จืด เน้นรสจืดเป็นหลัก ถ้ามีเวลาในตอนเช้าจะเน้นออกกำลังกาย โดยการเดินเร็ว การได้เดินเร็ว จะทำให้เบาเนื้อเบาตัว ผ่อนคลาย อาการหนักเนื้อหนักตัวและเมื่อย ๆ ที่บริเวณหลัง

เอา ตะโพก และขาทุเลาได้ ทั้งอาหารและการเดินเร็ว กคจุด โยคะกายบริหาร เป็นการเพิ่มพลังกาย ได้เร็ววิธีหนึ่ง ประกอบกับการเพียรใช้ธรรมชาติต่าง ๆ ในการเพิ่มสติสัมปชัญญะ สร้างพลังจิต พลังปัญญาให้กับตนเอง เพื่อใช้ละบาปอกุศลกรรม และบำเพ็ญบุญกุศล พร้อมกับการทำจิตใจให้ผ่องใส เบิกบานให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่จะต้องเพียรพยายามในการทำให้ได้ อย่างถูกต้องตรงจริง ๆ แล้วก็ด้วยการทำอย่างรู้เพียรรู้จัก

(กฎเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา. สัมภาษณ์. 2557, ธันวาคม 15)

กรณีศึกษาที่

2.85 วิสัญญีแพทย์สุภารัตน์ องค์กรพัฒนาอุทิศกุล

หญิงไทย อายุ 63 ปี

จังหวัดนราธิวาส และอาศัยอยู่ที่ดัลลัส ประเทศสหรัฐอเมริกาด้วย



หมอเคยเป็นวิสัญญีแพทย์ โรงพยาบาลราชบุรี ที่เป็นวิสัญญีแพทย์เพราะหมอมองไม่ชอบตรวจคนไข้ และไม่ยากล้าบอเวลาที่มีเคสฉุกเฉินตอนดึก ๆ หมอคิดว่า 70 % ของโรคภัยเกิดจากจิตใจ ต่อมาหมอไปอยู่อเมริกา พอใกล้เกษียณ หมอเจอหมอเขียวซึ่งคิดตรงกัน หมอจึงมาเป็นจิตอาสา

หมอเคยมาเข้าค่ายที่ราชบุรี ได้สามวัน แล้วปวดท้องบิด ๆ ด้านล่าง ปวดทั้งวัน เสดลเยอะจนคอเกร็งหายใจไม่ออก ก็ได้จิตอาสาที่นี่แหละช่วยชีวิตไว้ ใช้วิธีการรักษาแบบร้อนเย็นพันกัน ทั้งนี้เพราะก่อนหน้าที่จะมาเข้าค่ายแพทย์วิถีธรรม เคยไปทำสวนยางพาราอยู่ที่อำเภอเบตง จังหวัดยะลา ที่นั่นมีการใช้สารเคมีเยอะมาก จึงได้รับทั้งรังสี และสารพิษจำนวนมากจากการทำสวนยางกลางแดดที่เบตง สูดดมยาฆ่าหญ้า และกินอาหารรสจัด โดยเฉพาะอาหารได้รสจัด ๆ ผลไม้ฤทธิ์ร้อนรับประทานอาหารฤทธิ์ร้อนเป็นประจำ ทั้งที่ได้เรียนรู้จากค่ายแพทย์วิถีธรรมแล้วแต่ยังไม่เชื่อ และหมอเดินทางนั่งเครื่องบิน กรุงเทพฯ-ดัลลัส กว่า 30 ชั่วโมง รวมถึงมลพิษทางอารมณ์ จากการทะเลาะกับสามีก่อนมาค่ายด้วย (ฮา) หมอขึ้นรถบัสมาค่ายอีก 18 ชั่วโมง อดนอน อีกอย่างคือ หมอชอบแลปท็อปเอาไว้ใกล้ ๆ ตัว ดังนั้นเมื่อมาที่ค่ายแพทย์วิถีธรรม และกินอาหารล้างพิษในค่าย ก็เกิดการขับดันพิษอย่างรุนแรง คือ ปวดช่องท้องช่วงล่างอย่างรุนแรงและหนักเหมือนปวดบิด เจ็บมาก ๆ เกร็งมาก ปวดตั้งแต่เช้าจนถึงกลางวัน และยังคงดันขึ้นไปที่คอ เกร็งมากบิปรัดจนแทบหายใจไม่ได้ เมื่อหนักมากจึงขอให้จิตอาสาช่วยจึงรอดพ้นวิกฤตครั้งนั้นมาได้โดยไม่ต้องกินยาอะไรเลย นอกจากการใช้ ยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม

หมอชอบการรักษาแบบหมอเขียวที่ไม่ต้องใช้ยา ไม่อยากให้คนไข้รับประทานยาเยอะ เพราะเคยผ่าตัดคนไข้ที่กระเพาะทะลุบ่อย ๆ อันเนื่องมาจากการกินยาแผนปัจจุบันมาก ทำให้กระเพาะเป็นแผล แต่แพทย์วิถีธรรมใช้การฟื้นฟูด้วยยา 9 เม็ดเป็นหลักไม่ต้องใช้ยาดีที่สุด

(สุภารัตน์ องค์กรพัฒนามูลนิธิ. สัมภาษณ์. 2555, สิงหาคม 12)

กรณีศึกษาที่

2.86 นายแพทย์บุญเรือง ชูไชยแสงรัตน์

ชายไทย อายุ 60 ปี

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด จังหวัดนครปฐม



เคยเป็นนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดราชบุรี ที่ได้เป็นแรงผลักดันให้มีการนำหลักสูตรการแพทย์วิถีธรรมเข้าไปใช้ในโรงพยาบาลโพธาราม จังหวัดราชบุรี โดยมีกระทรวงสาธารณสุขรับรองแล้วเกิดการขยายผล เผยแพร่เข้าไปสู่โรงพยาบาลอื่น ๆ อย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดผลดีต่อการบำบัดผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ อย่างแพร่หลาย ปัจจุบันย้ายไปเป็นสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม และยังทำการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม ให้เกิดผลดีต่อวงการสาธารณสุขและประชาชน และขอให้ผู้ที่นำการแพทย์วิถีธรรมไปใช้ จะต้องทำตัวเองให้แข็งแรงและพร้อมเป็นจิตอาสารับใช้สังคมต่อไป

“หมออยากบอกว่า ทุกคนที่มาวันนี้มาถูกทางแล้ว เพราะกระทรวงรับรองหลักสูตรการแพทย์วิถีธรรมแล้ว ใครที่ไม่สบาย ลูกหลานเป็นห่วง ขอให้บอกลูกหลานไม่ต้องเป็นห่วง ค่อย ๆ ปรับ อย่าหยุดยาแผนปัจจุบันทันที อีกอย่างมาเข้าค่ายวิถีธรรมก็มาฟรี หมออยากให้ทุกคนเอาไปบอกต่อ เผยแพร่ต่อ คุยกับคนที่ศรัทธา ค่อย ๆ ทำ ทำดีแล้ววางดี ตอนนี้เพื่อนบ้านรอบ ๆ ประเทศไทยประสบภัยพิบัติกันถ้วนหน้า หมออยากให้เราทุกคนเตรียมตัวไว้ก่อนไปช่วยคนอื่น เราต้องช่วยตัวเองได้ก่อน ทำอาหารได้ ว่ายน้ำเป็น”

(บุญเรือง ชูไชยแสงรัตน์. สัมภาษณ์. 2555, สิงหาคม 12)

“ถ้าหากว่าเราเคลื่อนได้ดีเนี่ย มันจะไปได้ดีแต่ยังงี้ก็แล้วแต่เรา ก็อย่าไปคาดหวังตรงนั้นมาก ขอให้ขอร้องพวกเราทุกคน ถ้าหากว่าเรามาบำเพ็ญแล้ว หลายคนจะมาบริจาคเงินผมบอกว่าไม่ใช่ ๆ พื้นที่ที่จะบริจาคเงิน ก็ขอให้พวกเราทำตามกติกาที่ผมเคยได้กล่าวไว้ในทุกเวที 1) ถ้าหากว่าได้วิชาหมอเขียวไปเป็น 9 อย่าง ท่านศรัทธาทั้ง 9 อย่างก็โอเค บางอย่างได้ผล ขอร้องหน่อย อย่าหวังความรู้ ให้บอกต่อ และเวลาบอกต่อก็พาเค้าทำนะ 2) อย่างนำวิชาหมอเขียวไปหาเงินครับ เพราะว่าการหาเงิน

อาจจะได้เล็กน้อย ก็แล้วแต่ะครับเราอาจจะซื้อมาเล็กน้อยเท่านั้น แต่อย่าไปหลอกลวงชาวบ้าน เหมือนกับบางคน ผมเห็นเลยครับเปิดร้านเหมือนกันเป๊ะ เก็บเงินครั้งละ 500 บาทครับหรือว่า 1,000 เข้าไป 2 ชั่วโมง ผมอยากให้พวกเรา ถ้าเราได้ตัดสัญญากับอาจารย์หมอเขียว แล้วให้บอกชาวบ้าน ช่วยเหลือเขา นะครับ เผยแพร่ ไปเถอะครับเผยแพร่เหมือนกับทางอาจารย์ พี่น้องเราหลายคน อย่างเช่น โยคะ พวกเราอาจจะไม่ทราบข่าวดีว่า โยคะตอนเช้าที่กอดจุกด้วยตัวเองนั้นเนี่ย ท่านทราบ ไหมครับบางคนเนี่ย เส้นเลือดแตกแล้วมือเค้าพิการข้างหนึ่งมืออีกข้างยังดีสามารถบีบได้ ก็กดไปเรื่อย ๆ และกำลังใจ ๆ และก็ฝึกกรรมะไปเรื่อย ๆ กลับคืนมา ก็ตอนนี้ข่าวดีคือ ทางน้องที่อยู่อเมริกา ที่ทางลูกของพี่ที่ขึ้นมากันได้ เป็นครูผู้สอนทางด้านนี้อยู่แล้ว จะได้พยายามแปลเป็นภาษาอังกฤษ และก็ลงยูทูปดังไปทั่วโลก ประบมือให้อาจารย์และน้อง ๆ ด้วย ก็รับรองเลยครับว่าตรงนี้โลกทั้งโลก จะเปลี่ยนไป เพราะว่าเราไม่ได้ทำเพื่อเงินครับ เราทำเพื่อช่วยมนุษยชาติ

ผมเชื่อในเรื่องของภพชาติ ผมเชื่อว่าเราเจอกันหลายชาติแล้ว เผอิญว่าในภาษาธรรมะ เราเรียกว่า พระโพธิสัตว์ ๆ สายพระโพธิสัตว์ เราเชื่อว่าเราจะช่วยคนอื่นแล้วเราจะเป็นคนสุดท้ายที่จะขึ้นจากความทุกข์ยากนี้หนทางนี้มันไม่โรยด้วยกลีบกุหลาบ ผมก็มีความรู้สึกนะ คนที่ป่วยมา ท่านได้ลงทุนชีวิตของท่านด้วยชีวิตชาตินี้เลย ท่านอย่าได้สิ้นหวังนะครับที่มีคุณพ่อคุณแม่หรือ คุณลูกที่ป่วยมาชาตินี้ท่านลงทุนด้วยชีวิตของท่าน ผมก็อยากจะขอบคุณนะครับผู้ป่วยทุกคนที่ท่านลงทุนเดินทางมา บางคนยังมีความตั้งใจสูง ท่านบางคนอาจจะสิ้นหวังจากทางการแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว แต่ก็ยัง โลกนี้ยังไม่สิ้นหวังครับ”

(บุญเรียง ชูไชยแสงรัตน์.สัมภาษณ์. 2558, มกราคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.87 นายแพทย์วัชร ก้อนแก้ว

ชายไทย อายุ 47 ปี

อายุรแพทย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลโพธาราม จังหวัดราชบุรี



หมอเรียนอายุรกรรม โรคหัวใจ แต่หมอรู้สึกว่าคุณรู้ท่วงท่าของตัวเองไม่รอด เพราะจำนวนคนไข้เยอะกว่าหมอมาก ๆ หมออยากให้คนไข้ฟังตัวเองได้ ปกติหมอเป็นแฟนเอเอสทีวี เห็นคุณหมอเขียวในรายการรายการคนค้นคน แต่ไม่ได้เชื่อมั่นที่ หมอพิจารณาถึงโทษภัย ผลกระทบ ผลข้างเคียง ทำแล้วหายหรือไม่ คุ่มค่าหรือไม่ เมื่อหมอเห็นว่าดีแน่ชัดแล้ว จึงมาเข้าค่ายเรียนรู้

ขณะที่รัฐบาลชอบทำอะไรใหญ่ ๆ ใช้งบเยอะ แต่แพทย์วิถีธรรมใช้เงินน้อย เป็นการเปลี่ยนแปลงจากล่างขึ้นบน คนไข้เองก็เห็นว่าแพทย์แผนปัจจุบันช่วยไม่ได้หมด จึงมาหาหมอเขียว กันล้นหลาม จนราชการทนไม่ไหว ต้องเข้ามาศึกษา รับรองหลักสูตรแพทย์วิถีธรรม เป็นหนึ่งใน แพทย์ทางเลือก ในที่สุดรัฐบาลจะหันมาสนับสนุนเป็นนโยบายให้ประชาชนปฏิบัติทั่วประเทศเอง

แม้นโยบายจากเบื้องบนยังไม่ออกมา แต่ไม่มีใครรอ ทุกคนทำในส่วนของตน ทาง โรงพยาบาลโพธารามเองก็จะสร้างสวนป่าโพธารามด้วยเหมือนกัน (ลือกับสวนป่านาบุญ) สุดท้าย ก็จะกระจายออกทั่วราชบุรี อยากรู้เชิญชวนทุกคนมาช่วยกันนะครับ

(วัชระ ก่อนแก้ว. สัมภาษณ์. 2555, สิงหาคม 12)

กรณีศึกษาที่

2.88 ทญ.อุไรวรรณ วิเศษศักดิ์สันติ

หญิงไทย อายุ 50 ปี อาชีพ ทนตแพทย์จัดฟัน

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

อาการไม่สบายก่อนเข้าค่าย คือ มีไข้ต่ำโดยหาสาเหตุทางแพทย์ปัจจุบันไม่ได้ ผอมลง และเหนื่อยง่าย หัวตื้อ ๆ หดแรง ทั้ง ๆ ที่ทานเยอะมาก และนอนวันละประมาณ 8-10 ชั่วโมง ต้นเหตุเกิดจากความเครียด นอนดึก จากไม่ค่อยทานผักสด เคี้ยวเร็ว ชอบทานอาหารเนื้อสัตว์เยอะ ทานน้ำแกง ทานอาหารมัน ๆ อาหารทอด ทานอาหารซ้า ๆ เช่นพลาสติกอาหารทอด ใส้กรอกขนมปัง Chocolate ทานอาหารอุ่นหลาย ๆ รอบ ทานอาหารที่ผ่านขั้นตอนโรงงานอุตสาหกรรมเยอะ

หลังจากปฏิบัติตามยา 9 เม็ดอย่างจริงจังจึงขึ้นตั้งแต่ กรกฎาคม 2557 รู้สึกว่าเราผอมแบบ แข็งแรง มีกำลังเต็ม โดยเฉพาะหลังตัดเนื้อสัตว์ไปเกือบหมด (ทานเฉพาะเวลาสามีดกให้) ก็มีแรงมากขึ้นเยอะจากนอนวันละ 7-10 ชั่วโมง มาเป็นนอน 5 ชั่วโมงโดยที่สดชื่นและกระฉับกระเฉงกว่าเดิม แตกต่างจากก่อนมาใช้วิธีทำอาจารย์หมอเขียวลิบลับ คือตัวหมอเองต่างจากคนอื่นคือกินน้อย แล้วจะอ้วน (น้อยกำลังดี ไม่น้อยมากไป) แต่พอกินเยอะมากแล้วจะผอม ผอมแบบไม่มีขนาดด้วย คือน้ำหนักลงแบบวูบเอาวูบเอา ผอมแบบเพรียวลึกลับหมดแรงไม่มีกำลัง ไม่แข็งแรงทำการทํางาน ไม่ได้เต็มที่ ทั้งเหนื่อย ทั้งง่วงเวลาค้นบอกว่าหมอให้หมอกินเยอะ ๆ หมอก็บอกไปแบบนี้ก็ ไม่มีใครเชื่อว่าเรายังกินเยอะแล้วยังหมดแรงเราแพ้อาหารบางอย่าง แล้วถ้าใส้ไม่ดูดซึมอาหาร ไม่มีใครเชื่อหรือใครฟังเราเลยนะคะ ทุกคนจะบอกว่ากินเยอะเดี๋ยวก็มีแรงเองหมอจึงคิดว่าอาการ “ยิ่งทานยิ่งผอมและไม่มีเรงนั้นหายาก” เพราะเล่าให้ใครฟังไม่มีใครเคยเข้าใจเลยหมอก็คิดว่าคนมี

อาการนี้จะไปสับสนวิธีรักษาอาการนี้ ก็คงไม่ค่อยเจอเพราะจากที่ไปค่ายวัดเสด็จวันแรกหลังแนะนำตัวจิตอาสาที่ตัวหอมเองเล่าว่า “ผมหลงโดยหาสาเหตุไม่เจอ” พอหอมลงจากเวทีมีคนรีบมาตามหาตัวหอมจนเจอพอเห็นหน้าเขา หมอรู้เลยว่าเขาตามหาวิธีรักษาอาการนี้มานานแต่ไม่มีใครเข้าใจเขา เขาดีใจมากที่มีจิตอาสาที่มีอาการแบบเขา จุดที่หมอรู้สึกที่น่าสนใจ (ไม่แน่ใจว่าเข้าข้างตัวเองรึเปล่า) คือ การนำวิธีพิษกระตุ้นพิษ จากการฟังท่านอาจารย์หมอเขียว ที่โพธาราม 6-10 ธันวาคม 2557 มาลองประยุกต์โดยนำอาหารที่เคยแพ้เคยทานแล้วผมไปแช่ปีสสาวะ แล้วมาทำ Nano ปรากฏอ้วนขึ้น หน้ามีสีเลือดขึ้นและมีแรงเยอะขึ้นอีกค่ะ ตอนหลังเลยลองนำอาหารทั้งหลายที่ท่านอยู่ในชีวิตประจำวันมาแช่ปีสสาวะแล้วมาทำ Nano เพิ่มเติมปรากฏว่าเหมือนร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้นอ้วนขึ้นโดยอ้วนแบบมีกล้ามเนื้อ ไม่ใช่อ้วนไขมัน (ถึงแม้ยังดูผมในสายตาคอนอื่นแต่ก็มั่นใจ)

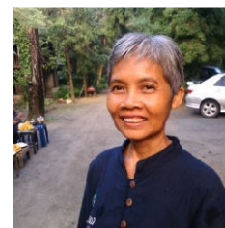
(อุไรวรรณ วิเศษศักดิ์สันติ. บันทึก. 2558, มีนาคม 6)

กรณีศึกษาที่

2.89 นางสาวสมปรารถนา แสงแก่งพะเนา

หญิงไทย อายุ 53 ปี

จังหวัดนครราชสีมา



“หลังปฏิบัติตามเทคนิคของหมอเขียวแล้ว ตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2557 ประหยัดค่าใช้จ่ายทุกอย่าง ทั้งอาหารการกิน ไม่หาหมอ ค่ายาไม่ต้องพูดถึง ประสิทธิภาพการทำงานก็ดีขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย ไม่ได้ไปทำงานเสริมรายได้ เป็นคนประหยัดมาก่อนเลยไม่มีปัญหาปัจจัยใช้จ่าย มีน้อยใช้น้อยพอเพียง มีความสุขกายสุขใจดี”

เชื่อมั่นในการดูแลตนเอง พร้อมให้คำแนะนำบอกต่อแก่ผู้อื่นได้ เช่น “เมื่อมีผู้สนใจมาสอบถาม ก็ได้แนะนำตามที่อบรมมา บางท่านก็ปฏิบัติตาม บางท่านก็ยัง ส่วนผู้ที่มาฟังหมอเขียวแต่มีกิเลสความหลง คิดพรหม 3 หน้า ก็พูดชักชวนบ้าง แต่ก็ช่างเขา เราก็ปฏิบัติตามหลักของหมอเขียวต่อไป”

(สมปรารถนา แสงแก่งพะเนา. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.90 นางวิไล เลิศวิมลชัยศิริ

หญิงไทย

จังหวัดระยอง



การปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ช่วยประหยัดเงินมาก ใช้เฉพาะซื้อของที่มีประโยชน์มาใช้ ไม่มีค่ายา มีแต่ค่าอาหารเท่านั้น นอกจากนั้นความทุกข์ที่มีก็ลดลง เพราะเชื่อและเข้าใจในกฎแห่งกรรม และผลของกรรมอย่างชัดเจน สามารถวางใจและยกจิตได้สูงขึ้น เช่น เมื่อเจอปัญหาต้องกล้าเผชิญหน้า ต้องนั่งก่อนแล้วจะเจอทางออก และเริ่มต้นที่ตัวเราก่อน

(วิไล เลิศวิมลชัยศิริ. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.91 คุณนวลจันทร์ กาดทอง

หญิงไทย

ประโยชน์จากการดูแลสุขภาพตนเองได้ทำให้เพื่อน ๆ ที่ป่วยไม่สบายจะมาถามดิฉันบ่อยมาก ดิฉันก็จะแนะนำทุกคน จากหนังสือและ CD ของหมอเขียวบ้าง ทุกคนก็ดีขึ้น แล้วก็กลับมาป่วยใหม่ คงเป็นเพราะกรรมเก่าของเขา เพราะเขาจะสนใจหมอเขียวเฉพาะตอนป่วย

ฟังการพูดขยายธรรมะของคุณหมอเขียว ยิ่งเข้าใจได้ง่าย สิ่งที่ไม่เคยเข้าใจก็เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ประโยชน์จากการดูแลสุขภาพตนเองได้ทำให้เพื่อน ๆ ที่ป่วยไม่สบายจะมาถามดิฉันบ่อยมาก ดิฉันก็จะแนะนำทุกคน จากหนังสือและ CD ของหมอเขียวบ้าง ทุกคนก็ดีขึ้น แล้วก็กลับมาป่วยใหม่ คงเป็นเพราะกรรมเก่าของเขา เพราะเขาจะสนใจหมอเขียวเฉพาะตอนป่วย ธรรมะอันลึกซึ้ง ทำให้ตอนนี้มีความสุขใจ ทำให้ดิฉันกลายเป็นคนสดใส น่ารักขึ้นกว่าแต่ก่อนที่เป็นคนเครียด การดำเนินชีวิตก็ง่ายขึ้นมาก ปล่อยวางลงเกือบทุกอย่าง และจะพยายามต่อไป ตอนนี้รู้สึกว่าได้พักกับความเครียดเรื่องงานลง เพราะถ้าเราปฏิบัติตัวตามแนวทางนี้ เราประหยัดเงินได้เยอะมาก ที่สำคัญไม่ต้องเสี่ยงต่อยาสารเคมีต่าง ๆ คิมากค่ะ

(นวลจันทร์ กาดทอง. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 2)

กรณีศึกษาที่

2.92 คุณพวงเพชร ช่างชอ

หญิงไทย

มะเร็งปอด



หากไปหาหมอแผนปัจจุบันจะต้องเสียเวลา เสียเงิน รวมทั้งอาจจะกวดอาการเอาไว้ ทำให้เกิดการเรื้อรังเป็น ๆ หาย ๆ ต่อเนื่องยาวนานไปเรื่อย ๆ สำหรับมะเร็งปอดหากรักษาตัวที่กรุงเทพฯ มากทั้งค่าเดินทาง ค่ายา ค่าอาหาร รวมทั้งการเดินทางที่ใช้เวลานาน ซึ่งทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผลที่ได้้อาจเป็นทางตรงกันข้าม ความโปร่งโล่งเบาสบายใจมีผลมาก โดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งปอดที่ตัวเองดูแลและญาติ ๆ ได้รู้เห็นการปฏิบัติตัวในการดูแลตัวเอง เมื่อเจ็บป่วยเทคนิคทั้ง 9 ข้อ ทำให้ผู้ป่วยเชื่อมั่นว่าเขาเองก็ทำได้ เนื่องจากได้ปฏิบัติตัว และเห็นผลข้างเคียงน้อยมาก แม้จะเลือกวิธีการรักษาทั้ง 2 แบบคือ แผนปัจจุบันและทางเลือกวิถีพุทธ และในที่สุดหมอได้บอกกับผู้ป่วยว่าหายแล้ว ต่อมาผู้ป่วยได้ให้คำแนะนำวิธีการต่าง ๆ ไปยังคนอื่น ๆ ในหมู่บ้าน ทำให้มีคนทำตาม ก็ช่วยให้ขยายวิธีการนี้ต่อไปเรื่อย ๆ

การที่กายแข็งแรงขึ้นได้ต้องเริ่มมาจากจิตใจ การดูแลตนเองด้านสุขภาพได้ทำให้เกิดความมั่นคงแข็งแรงอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนในชีวิต เชื่อมมั่นในศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มที่ ที่จะดูแลแก้ปัญหาสุขภาพของตัวเอง กับทั้งมีความมั่นใจที่จะแนะนำผู้อื่น ได้อย่างเต็มที่ เป็นบทเรียนอันมีค่า เป็นประสบการณ์ของชีวิตที่น่าประทับใจ น่าตื่นเต้น ได้ใช้ความรู้ที่เรียนมา คำแนะนำจากพี่น้อง ได้พลังจากหมู่กลุ่ม ทำให้ไม่ต้องใช้ยาเคมีหรือหมอแผนปัจจุบันใด ๆ เลย ใช้เวลาตั้งแต่เริ่มมีอาการจนถึงวันที่ไม่ต้องตื่นตอนกลางคืน แค่ 2 เดือนก็เห็นผล

สิ่งควมสิ่งแวดล้อมที่มีการเอื้อเพื่อแบ่งปันย่อมผาสุก “จิตที่คิดจะให้ประเสริฐกว่าจิตที่คิดจะเอา” ได้เลิกจากการทำงานแบบโลก ๆ ที่เน้นกอบโกยมาทำงานศูนย์บาท เป็นจิตอาสาเต็มตัวเต็มเวลา ชีวิตนี้ตั้งใจว่าจะทำความผาสุกที่ตน และสอนคนที่ศรัทธา ตามที่อาจารย์หมอเขียวได้สอนไว้ จึงมีความสบายกาย สบายใจ เข้าสู่สมดุลได้ดีที่สุดเท่าที่เคยทำมาในชีวิต”

(พวงเพชร ช่างชอ. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.93 คุณศิริพร กาดทอง

การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงและสุขภาพพึ่งตนเอง ทำให้ได้ประหยัดมากในทุกเรื่อง ยกเว้นเรื่องหนังสือ เพราะชอบอ่านมาก นอกนั้นประหยัดหมด ไม่เดินห้างอย่างเคยแล้ว ยากี่เลิกกิน

ทุกชนิด นอกจากนั้นยังมีผลทำให้มีความเชื่อมั่นว่าตัวเราเองจะสามารถเป็นหมอที่ดีที่สุดให้กับตัวเองได้ เพราะแต่ละข้อของยาแต่ละเม็ด มีเหตุผลที่เชื่อถือได้ และเมื่อผ่านการพิสูจน์แล้ว ก็ยังมั่นใจ แต่ยังอยู่ในขั้นตอนการปฏิบัติที่ต้องทำสม่ำเสมอมากกว่านี้ การเปลี่ยนแปลงกับตัวเอง แม้เพื่อน ๆ หรือญาติ ๆ จะไม่ค่อยสนใจเหมือนเรา แต่ก็เริ่มรับรู้มากขึ้น ส่วนคนใกล้ชิดที่สุดคือ พ่อบ้านนั้น ตอนนี้เขาเข้าใจไม่ต่อต้านแล้ว เพราะเขาเห็นเราทำจนชิน แต่ก็ยังไม่คิดจะทำตามแต่อย่างใด เพราะยังแข็งแรงดีอยู่ (น่าจะเร็ว ๆ นี้)

การเรียนรู้แพทย์วิถีพุทธ ได้มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านกายและจิตใจด้วย หลังจากที่เรียนรู้การลดกิเลสแล้ว ทำให้อาหารรสชาติกินง่ายมากขึ้น รู้สึกชีวิตเรียบง่ายมากขึ้นสิ่งดี ๆ ก็ตามมา พบกัลยาณมิตรมากมายที่หวังดีและจริงใจ

(ศิริพร กาดทอง. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.94 ต้นพูน นามสมมติ

โครงการแพทย์วิถีพุทธ เรียนรู้และปฏิบัติได้ทำให้ใจเย็นลงมาก ทะเลาะเบาะแว้งกัน น้อยลง สมัยก่อนหงุดหงิดง่าย เดี่ยวนี้โมโหน้อยลง การลดกิเลสก็พอทำได้ เรื่องสามารถลดเนื้อสัตว์ลงได้มาก ใจก็เย็นลง กายก็เย็นลงด้วย จากเดิมเมื่อยเนื้อตัวบ่อย จนต้องจ้างคนนวดขา ข้างละ 20 บาท เดี่ยวนี้ไม่ต้องจ้างแล้ว และการกินแบบพอเพียงตามสูตรหมอเขียว ลดค่าใช้จ่ายได้เยอะมาก จากที่เคยใช้ 2,000-3,000 บาทต่อเดือนลดเหลือแค่ 600-700 บาทต่อเดือนเท่านั้นค่ะ

(ต้นพูน นามสมมติ. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.95 คุณสงกรานต์ มาประสบ

เชื่อและศรัทธาแนวทางแพทย์วิถีพุทธ จึงใช้มาตลอด แม้มีความกังวลกับค่าความดันที่ไม่ปกติอยู่บ้าง เพื่อนต้องการให้ทานยาต่อ โดยเฉพาะตอนที่เริ่มไข้ ความดันจะสูงมาก แต่ไม่ยอมทานใช้แนวแพทย์วิถีพุทธ จนอาการไข้หายความดันค่อย ๆ ลงภายใน 2 วัน และขอบอกว่าใช้วิธีนี้เป็นอะไรที่ ประหยัดมากเพราะงดยามา 2 ปี เมื่อก่อนถ้าไม่สบายต่าง ๆ ต้องนอนโรงพยาบาลอย่างน้อย 3 วัน และต้องใช้จ่ายมาซื้อต่อเนื่อง แต่มาปฏิบัติแล้วไม่ต้องใช้จ่ายและหายเร็วโดยใช้เวลาไม่เกิน 2 วัน

ส่วนในเรื่องการแก้ปัญหาที่เริ่มวางใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่เอางานเป็นใหญ่ คลายกังวล แม้มีงานค้างค้ำอยู่เสมอ

(สงกรานต์ มาประสบ. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.96 คุณศิริวรรณ รูปโฉม

“ใช้ธรรมชาติพิจารณาบาปบุญ ก็จะยอมรับได้ทุกอย่าง ตลอดเวลาที่ใช้แพทย์วิถีธรรม จิตใจเบิกบานสดใสมาก เหมือนเกิดใหม่ ได้เรียนรู้ความเพียร ความไม่พร้อม ความพอดี และยอมรับวิบากกรรมด้วย หากทำทุกข้อเต็มที่แล้วยังดีไม่พอ หรือยังไม่ดีเท่าที่ใจต้องการ ให้ยอมรับเรื่องวิบากกรรมด้วยค่ะ”

“ส่วนใหญ่คนรอบข้างยอมรับ และให้กำลังใจ แต่ก็มีบ้างส่วนที่จะงงกับเรา จากการแต่งตัว การกิน เราจะไม่ทานเนื้อสัตว์ ญาติ ๆ ก็จะหวังว่าขาดสารอาหาร เราพอมลงแต่ก็บอกเขาว่าเราสบายนะ ทุกวันนี้ไม่ต้องทานยา ทุกคนก็จะยอมรับมากขึ้น”

“ต้องฝึกให้แกร่ง และดีกว่านี้ เพียรให้มากยิ่งขึ้น ทำดีแล้วแต่ยังไม่ดี พิจารณาโทษหรือประโยชน์ให้มาก ๆ คงต้องเรียนรู้ไปอีกเยอะค่ะ

“ลดค่าใช้จ่ายมาก ประหยัดได้มาก เข้าเซเวนน้อยลงสุด ๆ เดินเข้าไปไม่อยากจะซื้ออะไรเลย น้ำขวด เป๊ปซี่ นมเปรี้ยว เลย์ ขนมอีกมากมายที่เราเคยซื้อ หายไปจากชีวิตประจำวัน เพราะเมื่อพิจารณาประโยชน์แล้วน้อยเกินจนไม่มีประโยชน์อะไร”

(ศิริวรรณ รูปโฉม. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.97 คุณสุภาพร สุวรรณวุฒิชัย

ประหยัดค่าอาหาร ค่ายาบางอย่างได้มาก เช่น ก่อนที่จะเรียนรู้แพทย์วิถีพุทธ จะมีอาการเลือดออกเวลาถ่ายหนัก ต้องใช้ยาเหน็บทวารหนักจากอาการริดสีดวงทวาร และการปฏิบัติแนวพอเพียง ประหยัดค่าอาหารเสริมที่คิดว่ากินเพื่อให้อายุยืน นอนหลับสบาย หายปวดศีรษะ ขวดละ 1,300 บาท เดือนละ 1 ขวด ตอนนี้อัดออกไปจากชีวิตเพราะร่างกายสมดุลก็ไม่เกิดอาการนั้นแล้ว ด้านจิตใจก็มีความสุข เบิกบาน ความเป็นอยู่ผาสุกกว่าเดิม การใช้ชีวิตที่ประหยัดเรียบง่าย สามารถ

ทุกสิ่งทุกอย่างแก้ปัญหาก็ได้โดยง่าย โดยการคิดพิจารณาและวาง เช่น เคยถูกโกงกลายเป็นคนจน ภายใน 3-4 เดือน ชีวิตเปลี่ยนไปหมดทุกอย่าง โชคดีที่ได้รู้จักธรรมะได้ฟังท่านอาจารย์หมอบุญบรยายช่วยให้ความทุกข์ใจค่อย ๆ คลายออก และคิดได้แล้วว่าเราคงเคยทำมามากกว่านั้น เชื่อเรื่องกรรมค่ะ ชาตินี้ชาติหน้า เมื่อคิดว่าเราคงเคยทำมา ทำให้จิตใจได้คลายความคิดแค้นต่อคนที่เคยโกงลดลงเรื่อย ๆ จนไม่เหลือ ฐานะความเป็นอยู่ก็ ๆ ไม่ลำบากอะไร เมื่อเรามองค้ความรู้ดี ๆ จึงอยากจะแนะนำให้คนที่เรารักและปรารถนาดีให้รับรู้ด้วย การแนะนำผู้อื่นโดยการทำให้เป็นตัวอย่างดีที่สุด และการบอกเล่าให้ฟังโดยไม่คาดหวังว่าเขาจะปฏิบัติตาม แต่เมื่อเขาเห็นการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในทางที่ดีขึ้น ผู้อื่นก็ถามเอง อยากรู้เรื่องแพทย์วิถีพุทธและได้แนะนำไปโดยไม่ต้องบังคับ

(สุภาพร สุวรรณวุฒิชัย. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.98 คุณจันทร์พิมพ์ สิริรักษ์

ก่อนจะมารักษาตามแบบแพทย์วิถีธรรม จะเป็นคนเครียด ขี้บ่น เอาใจใส่คนทั้งมวล รอบตัว เมื่อเวลาผ่านไป 2 ปี 7 เดือนปฏิบัติตนตามแนวแพทย์วิถีพุทธ สามารถกอบกู้จิตใจหรือยกระดับจิตใจของตัวเองได้ดีมาก ใจเริ่มเบาขึ้น ด้านค่าใช้จ่ายก็ประหยัดได้มากที่สุด ร่างกายมีพลัง ทำงานอย่างเต็มที่ สมองก็ใช้งานได้ดีเกือบเท่าเดิม เมื่อเห็นผลก็จะบอกต่อ แต่ใช้หลักพรหม 3 หน้า ครั้งแรกจะแนะนำให้คนอื่นคร่าว ๆ ก่อน เมื่อมีคนสนใจจะอธิบายต่อถ้าไม่มีคนสนใจจะไม่พูด และเน้นแนะนำวิธีการของการแพทย์วิถีพุทธ โดยบอกต่อ แบ่งปันให้คนอื่นมากกว่าจะคิดทำรายได้”

(จันทร์พิมพ์ สิริรักษ์. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.99 คุณวิชัย จตุภัทร์

“ค่าใช้จ่ายลดลง ลดการใช้ยาเคมี และลดการเดินทางไปหาหมอ”

“จิตใจแจ่มใสขึ้นเรื่อย ๆ รวมทั้งคนในครอบครัว” สามารถแบ่งปันให้ผู้อื่นได้มากขึ้น มีแนวในการช่วยเหลือสังคมด้วยการแนะนำการดูแลสุขภาพ และที่สำคัญการฟังธรรมะทำให้สามารถพิจารณาข้อดีข้อเสีย แม้จะมีโอกาสเอื้อให้เราทำชั่วได้ หรือผิดพลาดแต่เราก็ไม่ทำ การเอาชนะความอยากได้ ทำให้เราเป็นสุขมากกว่าแต่ก่อน

(วิชัย จตุภัทร์. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.100 คุณนิรมล เอื้อเศรษฐกานต์

ยังนึกถึงสก็มก็จะมีจะชนะ โดยเฉพาะเรื่องกาม การกินของอร่อยและอาหารรสจัด รู้แต่ก็ยังไม่สามารถตัดได้ อาการไม่สบายก็จะยังไม่หายขาดง่าย ๆ แต่ก็ทำใจ ไม่เร่งผล หายก็ได้ไม่หายก็ได้ หายเมื่อไหร่ก็ได้ หายชาตินี้ก็ได้ หายชาติหน้าก็ได้ การปฏิบัติอย่างไม่ลดละ ทำให้ญาติพี่น้องครอบครัว แม้กระทั่งพระสงฆ์ก็ได้รับความรู้ด้วย

(นิรมล เอื้อเศรษฐกานต์. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.101 อุบาสิกาทัศนีย์ เลียดทอง

ด้านร่างกาย “เชื่อในกฎแห่งกรรมและผลของกรรม ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล” ด้านสังคม “ตั้งกรมรอบข้างยอมรับและเห็นว่ามีสุขภาพดีขึ้นจริง” ด้านจิตวิญญาณ “จะลดกิเลส ใช้ธรรมะช่วยขัดเกลาจิตใจ ไม่ติดยึด พิจารณาความไม่เที่ยง”

(ทัศนีย์ เลียดทอง. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.102 คุณประภาวัลย์ เล็กประสมวงศ์

หญิงไทย อายุ 54 ปี อาชีพ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ



ด้านการยอมรับจากครอบครัวและสังคม “คนในครอบครัวมีแต่ความรักความเข้าใจ ตลอดจนคนรอบข้างอื่นก็มีทัศนคติที่ดียอมรับมากขึ้น”

ด้านจิตวิญญาณ “จะลดกิเลส ใช้ธรรมะช่วยขัดเกลาจิตใจ รู้จักบาปบุญคุณโทษ และมีความกตัญญู ส่วนจิตใจโล่งโปร่ง เบาสบายคลายกังวล เบิกบานไม่หดหู่”

ด้านการรักษาสุขภาพร่างกาย “ปกติเบิกได้ แต่เมื่อมารักษาแบบแพทย์วิถีธรรม อยู่อย่างเรียบง่าย และมีประโยชน์สูงสุดรักษาได้ตรงจุดรู้เหตุแห่งทุกข์ ทำให้งบประมาณ สามารถนำไปช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือนร้อนมากกว่า”

(ประภาวัลย์ เล็กประสมวงศ์. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.103 คุณพัชรีฯ พรหมทอง

ด้านร่างกาย “ถ้ามีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย เมื่อปฏิบัติตามแพทย์วิถีพุทธ สามารถหายได้ภายใน 1 วัน ถ้ามีอาการเจ็บป่วยมาก อาจต้องใช้เวลาหลายวัน การเชื่อในกฎแห่งกรรม ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล ทำให้หายโรคเร็ว”

ด้านสังคม “สามารถช่วยญาติพี่น้องและผู้อื่นให้รู้จักพึ่งตนและปฏิบัติธรรมไปด้วย”

ด้านจิตวิญญาณ “ไม่ยึดติด พิจารณาประโยชน์ของการไม่เสพ ไม่ติด พิจารณากรรมมีจริง และความไม่เที่ยง”

ด้านเศรษฐกิจ “ไม่มีค่าใช้จ่าย สามารถหลีกเลี่ยงยาเคมีเข้าร่างกาย”

(พัชรีฯ พรหมทอง. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28)

กรณีศึกษาที่

2.104 นางศิริกานต์ รังคะวิภา

หญิงไทย อายุ 52 ปี

อาชีพ เจ้าของร้านน้ำผักปั่น และขนมไทย

จังหวัด นครพนม



เริ่มจากปี 2555 ในครั้งนั้นเกิดการเจ็บป่วยด้วยอาการขาบวม เกือบจะเดินไม่ได้ และได้ไปรับการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบันอยู่หลายแห่ง ก็ได้รับแต่ยากลับมาทานที่บ้าน ซึ่งโดยปกติจะไม่ค่อยชอบทานยาอยู่แล้ว จึงค้นหาวิธีการรักษาแบบธรรมชาติบำบัดจนพบคุณหมอเขียว จากรายการคนค้นคน

ในกลางเดือนกรกฎาคมปี 2555 ได้มาเข้าค่ายสุขภาพ และพระไตรปิฎกหลักสูตร 7 วัน ตามหลักยา 9 เม็ด ของแพทย์วิถีธรรม โดยอาจารย์หมอเขียวและจิตอาสา จุดเปลี่ยนในครั้งนั้นคืออาหารมังสวิรัตรสจืด ที่ช่วยปรับสมดุลให้ทางร่างกายและจิตใจ ของข้าพเจ้า ทำให้ลิ้มรสชาติของการเจ็บป่วย แต่ได้ปัญญาในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ให้สมดุลกับตนเองอย่างพอเพียง และเบิกบานจากการเจ็บป่วยของพ่อบ้าน ที่ไม่หายขาด จนเป็นเหตุให้ต้องเที่ยวมา สอนป่านานูญ 1 อยู่บ่อยๆ จึงได้รับวัฒนธรรมความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย แบบสมดุลจากพี่น้องจิตอาสาทุกท่าน เกิดศรัทธา เป็นแรงเหนี่ยวนำ ให้อยากช่วยผู้อื่นบ้าง เพราะได้เข้าใจว่า ความเจ็บป่วยเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

“ได้กลับไปปฏิบัติตามคำอาจารย์หมอเขียว ” ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา ”

การมาแต่ละครั้งได้เรียนรู้ในการลด ละ เลิก กิเลสไปเรื่อยๆ ถึงแม้ว่ากระแสของโลกธรรมจะทำให้เราลำบากใจ แต่ก็ได้รับพลังหนุนนำ จากความพากเพียรของ ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ คือความหมายที่ว่า " หม่อมมิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี คือทั้งหมดทั้งสิ้น "

ชีวิตที่เหลือจากนี้ไป ขอมาเป็นผีเสื้อตัวน้อยน้อย อยู่ในหมู่กลุ่ม ช่วยกันขยับปีกวิถีธรรม
ขอกราบคารวะอาจารย์หมอเขียว ด้วยใจศรัทธา

(ศิริกานต์ รังคะวิภา. บันทึก. 2557, ธันวาคม 9)

3. บันทึกกลุ่มตัวอย่างจาก ผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธที่แนะนำและเก็บบันทึกโดยจิตอาสา แพทย์วิถีพุทธ เครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ นักศึกษาแพทย์วิถีพุทธ และประชาชนผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ระหว่างปี พ.ศ. 2551–2558 (ประเภทข้อมูลที่ 8 แบบบันทึกกรณีศึกษาของจิตอาสาและนักศึกษาแพทย์วิถีพุทธ)

3.1 กรณีศึกษาผลการใช้การแพทย์วิถีพุทธ ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ที่ได้รับการแนะนำหลักการแพทย์วิถีพุทธ และเก็บบันทึกกรณีศึกษาโดยจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ระหว่างปี พ.ศ. 2553–2557 มีดังนี้

1. จิตอาสา: คุณเสาวนีย์ สอนอาจ จังหวัดอุบลราชธานี (พยาบาลโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี)

กลุ่มผู้ป่วยที่ไม่ใช่ยาตามแผนการรักษาของแพทย์

กรณีศึกษาที่

3.1 นางสาวเสาวนีย์ สอนอาจ

หญิงไทย อายุ 55 ปี

จังหวัดอุบลราชธานี



ประวัติการเจ็บป่วย

- ซีสต์ด้านมดทั้ง 2 ข้าง ประมาณ 20 ปี (เคยรักษาที่โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ (สปส.) และ โรงพยาบาลศิริราช)

- เหนื่อยผิดปกติ นอนรู้สึกเหมือนถูกผีอำ แพทย์ส่งวินิจฉัยโรค DRTA ผลการตรวจ
ก้ำกึ่ง และแพทย์ให้ตัดสินใจเองเรื่องการใช้ยารักษาตลอดชีวิต
- นีวที่ไตและท่อไตเคยทำ IVP 3 ครั้ง
- ปวดศีรษะบ่อยปวดไหล่เกือบทุกวัน
- ปวดไมเกรนมีอาการรุนแรง 1-3 ครั้งต่อเดือน
- ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ๆ ละ 2-3 ครั้งและนอนหลับยากหลังจากตื่นเข้าห้องน้ำ
- วิงเวียนง่าย ร้อนวูบวาบตามตัว
- เจ็บแปล็บ ๆ จากปลายนิ้วเท้า สูงขึ้นมาเรื่อย ๆ จนถึงเข่า
- กระดูกสันหลังทับเส้นประสาทบริเวณเอว
- จากการตรวจสุขภาพประจำปี พบไข่มดไขไม่ดับ
- หลังใช้ยามาพยาธิ 2 ปี มีอาการเจ็บบริเวณชายโครงขวา
- ผลตรวจเลือด พบตับทำงานผิดปกติเล็กน้อย
- ผลอัลตราซาวด์ตับปกติ แต่พบซิสต์ที่ไตขวาขนาด 1 เซ็นติเมตรและพบก้อนที่มดลูก
ขนาด 2 และ 3 เซ็นติเมตร

การดูแลสุขภาพตามหลัก “แพทย์วิถีธรรม”

สุขภาพแข็งแรง หลังจากดูแลตัวเอง ตามหลัก “แพทย์วิถีธรรม”

อาการต่าง ๆ ทุเลา และหายได้ โดยไม่ได้ใช้ยาจากโรงพยาบาล-ไมเกรน-ปวดศีรษะ-
วิงเวียน-ร้อนวูบวาบตามตัว-เจ็บแปล็บ ๆ จากปลายเท้าถึงเข่า-ตะคริว-ซิสต์-อาการเจ็บชายโครงขวา-
อาหารเป็นพิษ



ร่วมต้อนรับ และให้ข้อมูลแพทย์วิถีธรรม * นพ.วินัย สวัสดิ์วร เลขานุการ สปสช. และ *

นพ.ธีรพล เจนวิทยา ผอ.สปสช. เขต 10 จังหวัดอุบลราชธานี

(เสาวนีย์ สอนอาจ. บันทึกการนำเสนอแพทย์วิถีธรรม. 2557, ตุลาคม 24)

กรณีศึกษาที่

3.2 กิวิ นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 15 ปี

ต.หัวดอน อ.เขื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ: เนื้องอกที่แกนสมองผ่าตัด แต่เนื้องอกยังเหลือ 20 % ไม่มียารักษา & อาจต้องผ่าตัดซ้ำ

การแก้ไข: ลดเนื้อ นม ไข่ (กินปลา) เพิ่มผักผลไม้ฤทธิ์เย็น ดื่มน้ำคั้นใบย่านาง เช้า-เย็น เป็นเวลา 3 เดือน MRI ผลไม่พบเนื้องอก

กรณีศึกษาที่

3.3 แก้วมังกร นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 42 ปี

บ้านโนนคำ ต.โนนค้อ จังหวัดศรีสะเกษ

โรคหรืออาการ: วิงเวียนง่าย ไขมันในเส้นเลือดสูง กินยานาน 1 ปี ผลเลือดปกติเมื่อหยุดยา 5-6 เดือน กลับมีอาการวิงเวียน Chol.= 350 TG.= 400

การแก้ไข: ดื่มน้ำใบย่านาง 3 เดือน และปรับอาหาร พบว่าผลเลือดปกติ (Chol. = 125, TG. = 93)

กรณีศึกษาที่

3.4 กระวาน นามสมมติ

ชาย อายุ 81 ปี

บ้านเลิงบก ตำบลนาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : ความดันโลหิตสูง & เกาต์

กินยา ของโรงพยาบาลชุมชน 2-3 ปีอาการไม่ทุเลา ปวดบวมตาม ข้อมือ-เท้า กินสัตว์ปีกไม่ได้

การแก้ไข:ดื่มน้ำคั้นใบย่านางเข้มข้น 3 เดือน หายปวด หายบวม กินสัตว์ปีกได้ และทำงานจักสานขายได้

กรณีศึกษาที่

3.5 กวางคั้ง นามสมมติ

ชายไทย อายุ 56 ปี

ต.หนองบก จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ: กระดูกบริเวณบั้นเอวกดทับเส้นประสาท ทำให้ปวดเอวมาก และมีอาการชาลงขาซ้าย ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล 2 สัปดาห์ ทำกายภาพต่อ 2-3 เดือน ปวดไม่ทุเลา แพทย์นัดผ่าตัด

การแก้ไข : ได้ทำโยคะ กดจุดลมปราณ กายบริหารตาม DVD 2 ชั่วโมงทุเลापวดลง และได้ยกเลิกการผ่าตัด ไม่ถ่ายอุจจาระ ไม่ผายลม ไม่เรอมา 5 วัน ท้องโต อืดอัดมาก รับยาจากโรงพยาบาลสรรพสิทธิ 2 ครั้งไม่ดีขึ้น แพทย์จึงนัดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเพื่อดูระบบทางเดินอาหาร

การแก้ไข: ก่อนวันนัดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าทาน้ำมันเขียวตรีมรกตทั่วท้องและดื่มน้ำย่านาง 1 แก้ว ผสมด้วยน้ำมันเขียวตรีมรกต 3-4 หยดหลังจากดื่มน้ำ 5 นาที สามารถเรอได้ให้รับประทานส้มโอ อีก 4 กลีบ 2-3 ชั่วโมง ต่อมาจึงถ่ายอุจจาระได้สบายตัว ให้ดื่มน้ำสมุนไพรรุขจีเย็น และปรับอาหาร รุขจีเย็น ภายใน 2-3 วัน อาการหายเป็นปกติ ผลตรวจโดยการคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าปกติ

กรณีศึกษาที่

3.6 ขนุน นามสมมติ

หญิง อายุ 54 ปี

อ.เมือง จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ: มีจุดแดง ๆ คันทั่วขา แขน หน้าอก แพทย์ให้ทาและกินยา แต่อาการไม่ทุเลา คันจนนอนไม่ได้ แพทย์บอกว่าเป็นภูมิแพ้

การแก้ไข: ทาบริเวณที่คันด้วยน้ำปัสสาวะ ดื่มน้ำสมุนไพรรุขจีเย็น และน้ำปัสสาวะ ใช้ดีที่ออกซ์ แซ่มือ-เท้า และพอกผงถ่านดินสอพอง ปรับอาหารนาน 2 เดือน อาการคันหายเป็นปกติ

กรณีศึกษาที่

3.7 แคนตาลูป นามสมมติ

หญิง อายุ 68 ปี

ต.ท่าทราย อ.เมือง จังหวัดนนทบุรี

โรคหรืออาการ: เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง-ผล X-ray พบกระดูกกดทับเส้นประสาท เป็นมา 2-3 ปี ปวดบริเวณก้นหย่อนมาก รักษาโดยกายภาพบำบัด และฝังเข็ม 4 ครั้ง ไม่ดีขึ้น มีอาการคันหูทั้งสองข้าง นาน 10 ปี รักษาที่โรงพยาบาลไม่ดีขึ้น มีแผลร้อนในที่ปากบ่อย

การแก้ไข: ใช้น้ำกลั่นสมุนไพรฤทธิ์เย็นเช็ดในหู 5 วันหาย

โยคะ กดจุดลมปราณ กายบริหารตาม DVD 2 ชั่วโมง ทำ 1 อาทิตย์อาการดีขึ้น

นั่งสมาธิได้ ปัจจุบันเกือบปกติ และไม่เกิดแผลร้อนในเลย

กรณีศึกษาที่

3.8 แครนเบอร์รี่ นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 48 ปี

ต.ขามใหญ่ อ.เมือง จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ: แน่นหน้าอก แพทย์วินิจฉัยเป็นถุงลมโป่งพอง นอนรักษาตัวที่โรงพยาบาล 3 วัน นิดยา กินยา แล้วกลับบ้าน แต่อาการไม่ดีขึ้น จึงเปลี่ยนแพทย์ได้ X-ray และทดสอบเป่าปอด แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นพังผืดหุ้มปอด กินยา 5 วันไม่ดีขึ้น

การแก้ไข: ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นเจือจางแทนน้ำ ปรับอาหาร ดื่มที่ออกซ์ด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น และน้ำปัสสาวะ กดจุด-โยคะกัวชานาน 10 เดือน อาการปกติ

กรณีศึกษาที่

3.9 เงาะ นามสมมติ

หญิง อายุ 63 ปี

ต.บ้านแถม อ.พิบูลย์ จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : ท้องอืด แน่น ท้องโตจนติดกระดูกได้หน้าอกไม่ได้ รับประทานอาหาร
ไม่อิ่ม หายใจไม่อิ่มแพทย์บอกเป็นโรคกระเพาะอาหาร กินยามา 2 ปีปวดกล้ามเนื้อ

การแก้ไข : ได้ยินคนพูดว่ากินน้ำย่านางดี จึงซื้อดื่มบ้างบางครั้งก็ยิวกินน้ำ แล้วคายกาก
ทิ้ง กินเกือบทุกวันนาน 1 ปีปัจจุบันไม่มีอาการผิดปกติ ท้องยุบลง กินข้าวอิ่ม หายใจอึด ไม่เจ็บคอ
ไม่เป็นหวัด ไม่ต้องบีบขนาดตัวอีก

กรณีศึกษาที่

3.10 บัวสาย นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 52 ปี

อ.ศรีเมืองใหม่ จังหวัดอุบลราชธานี

โรคกระเพาะอาหาร ทานยา 3 ชนิดดื่มน้ำย่านาง 1 อาทิตย์ อาการทุเลา และดื่มต่อเนื่องจนหาย

กรณีศึกษาที่

3.11 ชมพู่ นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 37 ปี

ต.โนนเมือง อ.เมือง จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : มีก้อนที่เต้านม 1.5 เซนติเมตร ตรวจพบที่โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์
แพทย์ให้รอดูอาการ 3 เดือน

การแก้ไข : ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ใบบ้านาง ใบเตย ใช้เวลา 3 เดือน ไม่ได้ปรับอาหาร
อื่น ผลการตรวจอัลตราซาวด์ปกติ

กรณีศึกษาที่

3.12 เซอร์รี่ นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 45 ปี

ต.เปือย อ.ลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ

โรคหรืออาการ : เจ็บบริเวณปีกมดลูกซ้าย ประมาณ 1 เดือน เจ็บมากขึ้น และกว้างออกมี
อาการวันละ 2-3 ครั้ง คล้ำไม่พบก้อน ไม่ได้ไปพบแพทย์

การแก้ไข : ดื่มน้ำคั้นใบย่านางอย่างเดียว 20 ใบตอนท้องว่าง ประมาณ 2 เดือนกว่า อาการ
เจ็บหาย อาการทั่วไปเป็นปกติ

กรณีศึกษาที่

3.13 กะหล่ำปลี นามสมมติ

ชายไทย อายุ 27 ปี

อ.วารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ: จากผลเอกซเรย์พบ นิ้วไต จำนวน 1 เม็ด ขนาดเท่าเม็ดถั่วลิสง

การแก้ไข: ดื่มน้ำต้มรากเตยหอม รากหญ้าคา รากหญ้าขี้ฉะมอญ จำนวนเท่ากันขนาด 1 กำ
มือตนเอง ต้มดื่มแทนน้ำ 2 เดือนต่อมาผู้ป่วยปัสสาวะมีสีแดง 2-3 ครั้ง แสบมาก ไปเอกซเรย์ตรวจ
ไม่พบก้อนนิ้ว

กรณีศึกษาที่

3.14 กะหล่ำดอก นามสมมติ

ชาย อายุ 62 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

โรคหรืออาการ : มีไข้ ปวดศีรษะ แพทย์พบว่าเป็นวัณโรคที่สมอง ได้ยาเม็ดมากินนาน 2-
3 เดือน เกิดอาการแพ้ยา แม้ปรับเป็นยาชนิดคีแพ้ยาก็มีอาการคัน ปวดแสบปวดร้อนทั้งตัว ทายาก็
ไม่หายคัน แพทย์บอกว่าหากแพ้ยาชุดที่ 3 อีกรู้จะให้ยาตัวไหน ผู้ป่วยจึงกลับบ้าน ขอยุคยา
ทุกตัว บอกญาติว่า ขอมตาย กินข้าวได้มีอละ 2-3 คำ ต้องพุงเดินในบ้างครั้ง วันที่พบ ผู้ป่วยมี
ลักษณะเหมือนไฟไหม้ทั้งตัว

การแก้ไข : ดื่มน้ำคั้นใบย่านาง ใบบัวบก ทุกวัน เกือบ 2 เดือน อาการดีขึ้นจนปั่นจักรยาน
ได้วันละ 5 กิโลเมตร กินอาหารได้มากขึ้นประมาณ 10 เดือน รอยดำ ๆ เหมือนไฟไหม้ที่ผิวหนังดี
ขึ้นมาก จนเกือบเป็นปกติ ล่าสุดผู้ป่วยไม่ได้ดื่มน้ำสมุนไพร 2 เดือน เพราะไม่สะดวกรู้สึกไม่ค่อย

สบายอีก จึงกลับมาดื่มเพียง 2-3 วัน ก็ดีขึ้น ภรรยาผู้ป่วยเล่าว่าหากกินไถ่จะปวดเข่า แต่ถ้ากินน้ำย่านางก่อนจะกินไถ่ปิ้งได้ ไม่มีอาการปวดเข่า

กรณีศึกษาที่

3.15 ขมิน นามสมมติ

ชายไทย อายุ 22 ปี (ข้อมูล ปี 2552)

ต.ก่อเอ้ อ.เขื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : สิวอักเสบตามใบหน้า มีมากที่จมูก เป็นฝีที่คัน และบริเวณขาหนีบ ใช้น้ำแก้แอกเสบเป็นประจำ

การแก้ไข : ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ใบย่านางใบเตย อาทิตย์ละ 3-4 วัน นาน 2 เดือน สิวยุบลง ไม่เกิดฝีอีก

กรณีศึกษาที่

3.16 ตะขบ นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 42 ปี

อ.เลิงนกทา จังหวัดยโสธร

โรคหรืออาการ : 1.เหงือกบวมหลังถอนฟันมา 1 อาทิตย์มีอาการปวดต้องทานยาแก้ปวด 2.มีตุ่มหนองที่เหงือกเรื้อรังมา 3-4 เดือน

การแก้ไข : ใช้น้ำย่านาง อ่อมแซบ อย่างละ 1 กำมือคั้นได้น้ำเข้มข้น 1 ขวด ใช้น้ำ 1 ใน 3 ส่วนผสมน้ำดื่มทันที อีก 2 ส่วนผสมดื่มแทนน้ำ ก่อนอาหารและตอนท้องว่าง นาน 2 วันอาการหายเป็นปกติ

กรณีศึกษาที่

3.17 แดงโม นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 55 ปี

อ.พนา จังหวัดอำนาจเจริญ

โรคหรืออาการ : ที่ 1. มีก้อนเนื้อใต้คาง ข้างขวา ขนาดประมาณ 2 นิ้วมือ แสบที่คอ พูด นานเสียงจะแหบ กลืนน้ำลายลำบาก กินเผ็ดจะจืดขึ้นขมับขวา เป็นมา 4-5 ปี

การแก้ไข : ใช้เวลา 2 เดือน ก้อนเนื้อมันยุบลง ไม่แสบคอ แต่ยังมีอาการจืดที่ขมับขวาจึงให้ ดื่มน้ำปัสสาวะก่อนนอนเพิ่มอีก 1 ครั้ง

โรคหรืออาการ : เจ็บฝ่าเท้าทั้งสองข้าง เหมือนเข็มทิ่มทุกเช้า ต้องบีบนิ้วประมาณ 10-20 นาทีจึงจะเดินได้

การแก้ไข : กัวซาถอนนอน เพียง 1 ครั้ง ตอนเช้ารู้สึกดีขึ้น และเดินได้โดยไม่ต้องนวด

หมายเหตุ : ใช้น้ำปัสสาวะหยอดตา ช่วยแก้อาการตาแห้ง (เดิมใช้น้ำตาเทียม)

กรณีศึกษาที่

3.18 แดงไทย นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 34 ปี

ต.วารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : ปวดประจำเดือน ต้องทานยาทุกครั้ง แม่แต่งงานแล้ว 3 ปีแล้ว ยังต้องกิน ยาครั้งละ 3 ชนิด และต้องลางาน ต้องการมีบุตร แต่ยังไม่เป็น

การแก้ไข : หยอดหูด้วยน้ำสกัดย่านาง หายหูอื้อทันที

กรณีศึกษาที่

3.19 ทูเรียน นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 15 ปี

บ้านพักโรงพยาบาลสรรพสิทธิ จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : เลือดกำเดาออกอาทิตย์ละประมาณ 1 ครั้ง เป็นมาประมาณ 1 ปี

การแก้ไข : ดื่มน้ำสมุนไพรรุทธีเย็น ใบย่านาง ใบเตย ใบบัวบก เพิ่มปริมาณขึ้นกว่าที่เคยดื่ม ดื่ม 4 วันต่อสัปดาห์ และปรับอาหารรุทธีเย็นเป็นเวลา 2 เดือนกว่า เลือดกำเดาหยุดไหลมาประมาณ 2 ปี

กรณีศึกษาที่

3.20 ชำ นามสมมติ

ชายไทย อายุ 54 ปี

ตำบลโคกสว่าง อำเภอสำโรง จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : ความดันโลหิตสูง กินยาแล้ววิงเวียน เมื่อหยุดยาความดันจะสูง และวิงเวียน เป็นมา 2 เดือน

การแก้ไข : ดื่มน้ำย่านาง ครั้งแรกใช้เครื่องปั่นให้ใบย่านางยุบลง แล้วใส่เพิ่มมีอาการวิงเวียนทั้งวันวันที่สองทำเหมือนเดิม มีวิงเวียนและสะอึก จึงปรับใช้ใบย่านาง 20 ใบ กินนาน 2 สัปดาห์ อาการวิงเวียนทุเลาลง ใช้เวลา 2 เดือน หายวิงเวียน ความดันปกติ โดยไม่กินยา

กรณีศึกษาที่

3.21 ชง โค นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 45 ปี

พยาบาลโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

โรคหรืออาการ : ซีด ผลตรวจเลือด พบการแน่นของเม็ดเลือดแดงต่ำกว่าปกติ แพทย์สั่งยา กิน 2 ชนิด รวมวันละ 4 เม็ด แต่ไม่กิน

การแก้ไข : ดื่มน้ำใบย่านาง ใบเตย อ่อมแซบ หญ้าม้า นาน 3 เดือน พบผลเลือดปกติ (เพิ่มขึ้น 4 %) โดยไม่ได้กินยา

กรณีศึกษาที่

3.22 ข้าวโพด นามสมมติ

ชายไทย อายุ 23 ปี

อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : เป็นคุ่มเปื่อยตามแขนขาบ่อยครั้งแผลหายช้ามาก โดยเฉพาะเมื่อแมลงกัด เช่น ยุง มีคนบอกว่าเป็นน้ำเหลืองเสียแต่เด็ก

การแก้ไข : ดื่มน้ำบ่อยๆ แทนน้ำ เวลาอยู่บ้าน (ดื่มตามคุณพ่อที่มีปัญหาสุขภาพ) ใช้เวลา 2 ปี หายจากอาการน้ำเหลืองเสีย (ไม่ได้ปรับอาหารอื่น)

อาการอื่น ๆ : นอกจากนี้ใช้น้ำยาล้างแก้ปัญหอาการอื่น ได้แก่ ปัสสาวะสีโด้ก คลื่นไส้ อาเจียน หลังผ่าตัด กรดไหลย้อน

กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้ป่วยที่ใช้แพทย์วิถีธรรม ร่วมกับยาตามแผนการรักษาของแพทย์

กรณีศึกษาที่

3.23 ชิง นามสมมติ

ชายไทย อายุ 72 ปี

ตำบลเมืองเดช อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : ความดันโลหิตสูง นาน 26 ปี ต่อมาหลอดเลือดในสมองตีบ ทำให้แขนขาซ้าย อ่อนแรงปวดศีรษะ วิงเวียนบางครั้ง

การแก้ไข : ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น บ่อยๆ ใ้บเคย และปรับอาหารอาการดีขึ้นใน 1 เดือน ปรับอาหารต่ออีก 4-5 เดือน ความดันปกติ

กรณีศึกษาที่

3.24 ท้อ นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 71 ปี

ตำบลเมืองเดช อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : ภูมิแพ้ ไอ จาม มีน้ำมูกใส หืดหอบเรื้อรัง ทานยาและพ่นยามานาน 5 ปี ร่างกายอ่อนแอลง

การแก้ไข : ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด บ่อยๆ ใ้บเคย และปรับอาหารฤทธิ์เย็นอาการดีขึ้นใน 1-2 สัปดาห์ใช้เวลา 4-5 เดือนอาการปกติ

กรณีศึกษาที่

3.25 น้อยหน้า นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 60 ปี

ชอยสรรพลสิทธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : เป็นมะเร็งที่ไทรอยด์ แพทย์ให้กินยารวันละ 1 เม็ดและผ่าตัดออก แล้วส่งไปฉายแสงที่ศูนย์มะเร็งอุบลราชธานี ซึ่งจะต้องนอนพื้นออก 10 ชั่วโมง แต่ผู้ป่วยปฏิเสธ

การแก้ไข : เข้าค่ายสุขภาพ แล้วนำกลับไปปฏิบัติต่อ คั้นน้ำใบย่านาง ว่านกาบหอย เสดดพังพอน ผักบั้ง กินอาหารเจหรือปลา ทำดีที่ออกซ์ทุกวัน คั้นน้ำปัสสาวะทุกเช้าควบคู่กับการกินยารักษาไทรอยด์วันละเม็ด นาน 1 ปี CT. SCAN ผลปกติ

กรณีศึกษาที่

3.26 น้อยโหน่ง นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 56 ปี

ตำบลปทุม อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : เป็นมะเร็งเต้านม ผ่าตัดเต้านม และต่อมน้ำเหลืองที่แขนซ้าย

การแก้ไข : หลังผ่าตัดคั้นน้ำใบย่านาง ใบเตย ใบบัวบกทุกวัน เป็นเวลา 1 เดือน คั้นก่อนรับเคมีบำบัด และคั้นทุกครั้งก่อนรับยา จิบเรื่อยๆ ๓ ขณะรับการรักษา กินผัก ผลไม้ ฤทธิ์เย็นและปลา ทำให้ไม่แพ้ยา

กรณีศึกษาที่

3.27 จินฉ่าย นามสมมติ

ชายไทย อายุ 50 ปี

บ้านพักโรงพยาบาลสรรพลสิทธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : เป็นโรคมะเร็งแพ้ กินยารวันละ 2 เม็ด ตั้งแต่จำความได้ เจ็บคอ ทอนซิลอักเสบ กินยาแก้แอสทุก 2-3 เดือน นานหลายปี

การแก้ไข : เดิมดื่มน้ำย่านาง 7-8 ใบ (3 คน พ่อ แม่ ลูก) จึงแนะนำใหม่ใช้ใบย่านาง ใบเตย ผักบุ้งนาน 3 เดือน อาการดีขึ้นปัจจุบันดื่มน้อยลง แต่ปรับอาหารเป็นฤทธิ์เย็น ทำดีที่อกซ์ด้วย น้ำย่านางเจือจางเวลาไม่สบาย กดจุดลมปราณเกือบทุกวัน ปัจจุบันสุขภาพดีขึ้นมาก ไม่ใช้ยาแก้ อักเสบอีกเลย (3 ปี) และไม่ได้ใช้ยาภูมิแพ้มา 1 ปี ริดสีดวงทวารขนาดเมล็ดถั่วลิสงยุบหายไป

กรณีศึกษาที่

3.28 งาดำ นามสมมติ

ชายอายุ 53 ปี

จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : 1.เบาหวาน ไ้ไขมันในเลือดสูงประมาณ 7 ปี ทานยวันละ 8 เม็ด
2. กระดูกต้นคอ กดทับเส้นประสาท 3. โรคกระเพาะอาหารทานยวันละ 2-5 เม็ด

การแก้ไข : 1. ดื่มน้ำ ย่านาง ใบเตย บัวบก 2. ปรับอาหาร 3. ออกกำลังกาย 4. การแช่มือ แช่เท้า 5. ทำกัวซา 6. ทำดีที่อกซ์ ใช้เวลาประมาณ 2 เดือนปัจจุบันน้ำตาลก่อนอาหาร 130 น้ำตาล สะสม 6.7 แพทย์ให้หยุดยาทุกชนิด

กรณีศึกษาที่

3.29 แบ็กเบอรรี่ นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 62 ปี

อ.เมือง จังหวัด อานาจเจริญ

โรคหรืออาการ : ปวดท้องมีถ่ายอุจจาระเหลวสลับท้องผูก ไปตรวจโรงพยาบาลสรรพสิทธิ ประสงค์ โดยทำ CT.scan ท้อง พบเนื้องอกขนาด 6.4x3.5 ซม.แพทย์แนะนำผ่าตัด

การแก้ไข : 1.ปฏิบัติตัวตามหลักการแพทย์วิถีธรรม และเข้าค่ายสุขภาพ 7 วัน และดื่มน้ำใบย่านาง ใบเตย อ่อมแซบ หญ้ามัว หยวกกล้วยทุกวัน 2.ใช้โปรตีนจากธัญญพืช 3. ดื่มน้ำ ปัสสาวะทุกครั้ง และใช้หยอดหู หยอดตา 4.พอกหน้าและท้อง 5.ทำ ดีที่อกซ์และ 6. แช่มือ-เท้าจาก ข้อ 4-6 ทำอาทิตย์ละ 3-4 ครั้งนาน 28 วันรู้สึกตัวว่าเป็นปกติ จึงไปตรวจที่โรงพยาบาลสรรพสิทธิ ประสงค์อีกครั้ง ได้ทำ CT.scan ผลไม่พบเนื้องอกจึงไปตรวจที่ ศรีนครินทร์ ได้ทำ CT.scan. อีก

2 ครั้ง ผลไม่พบเนื้องอก ปัจจุบันเป็นปกติดี จากนอบน้อม ศรัทธา เชื่อมมั่นปฏิบัติตามทุกอย่างและ
วางใจว่า *** ชีวิตนี้ยังมีหวังเพราะพลังความเชื่อและศรัทธาสาสมุนไพรมอเจียว ***

กรณีศึกษาที่

3.30 ไชเท้า นามสมมติ

ชายไทย อายุ 67 ปี

อ.เชิงใน จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : โรคหืดหอบเข้ารับรักษาตัวใน รพช.มีอาการสะอึกไม่หาย แพทย์ให้กลับบ้าน
ยังสะอึกตลอดเวลาต่ออีก 3-4 วัน

การแก้ไข : ใช้ใบย่านาง ผักบั้งจีน ใบเตยหอม และใยก้านกล้วย บั่นเอาน้ำสมุนไพรมอเจียว
ผสมน้ำดื่มแทนน้ำทั้งวัน หายจากอาการสะอึกภายในวันนั้น

กรณีศึกษาที่

3.31 แม่ของบัวสาย นามสมมติ

หญิงไทย

อ.ศรีเมืองใหม่ จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : เป็นเบาหวาน น้ำตาล 200 นอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลช่วยตนเองได้
น้อย ใส่ผ้าอ้อมผู้ใหญ่

การแก้ไข : ดื่มน้ำย่านาง 1 ปีอาการดีขึ้น แพทย์ให้หยุดยา

กรณีศึกษาที่

3.32 ลูกสาวของบัวสาย นามสมมติ

หญิงไทย

อำเภอศรีเมืองใหม่ จังหวัดอุบลราชธานี

โรคหรืออาการ : มีปื้นแดงตามตัว หิดหอบ ต้องพญา แพทย์สงสัยว่าเป็น เอสแอลอี ต้องนอนโรงพยาบาล นัดตรวจอีก 2 เดือน แพทย์ไม่ได้ให้ยา

การแก้ไข : ดื่มน้ำคั้นใบหม่อนน้อยหยะน้ำตาล 2 เดือน อาการปื้นแดงหายและไม่มีหิดหอบ เมื่อไปตรวจตามนัด แพทย์บอกปกติ

2. จิตอาสา: คุณจงกช สุทธิโอสถ จังหวัดภูเก็ต

กรณีศึกษาที่

3.33 นางบุญก่อง ลุนเสนา

ชายไทย อายุ 63 ปี

จังหวัดหนองคาย

โรคหรืออาการ : โรคหัวใจ โรคไตรอยด์เป็นพิษ

วันที่เข้าค่าย 14-20 มกราคม 2555 (ครั้งที่ 1) ณ ดอนตาล มุกดาหาร เก็บข้อมูล 19 มกราคม 2555

ประมาณ 6-7 ปี ที่แล้วเป็นโรคหัวใจโต ไปรักษาที่โรงพยาบาล หมอให้ยาหัวใจมาทาน มีอาการดีขึ้น ก็ให้หยุดยา หลังจากนั้นรู้สึกทานข้าวไม่ได้ และมีอาการเหนื่อย ไปหาหมออีกครั้ง หมอบอกว่ามีอาการโรคไตรอยด์เป็นพิษ ก็ให้ยาไตรอยด์มาทานได้ประมาณ 1 ปี อาการดีขึ้น ก็อนุญาตให้หยุดยาได้ แต่หลังจากเลิกทานยาก็มีอาการเหนื่อยขึ้นมาอีก หมอก็เลยให้ยาไตรอยด์มาทานต่ออีก 2 เดือน โดยนัดให้ไปตรวจหัวใจหลังยามดแต่คนไข้ยังไม่ไป พอติหลานได้แนะนำว่าลองมารักษาที่ศูนย์หมอเขียวดู ก็เลยมาเข้าค่ายดังกล่าว

การแก้ไข : วันแรก ได้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทานอาหารปรับสมดุล กัวซา หยอดหู หยอดตา ปอกหน้า

วันที่สอง ตื่นเช้าไปออกเดินบนสนามหญ้า ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทานอาหารปรับสมดุล กัวซาบริเวณที่ปวด ทำดีที่อกซ์พอกทาที่บริเวณหน้าอก หยอดหู หยอดตา วันนี้ยังคงรู้สึกเหนื่อยเพราะเดินมาก

วันที่สาม ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทำดีที่อกซ์ กัวซา เอกากสมุนไพรมาสวมผงด่านพอกตั้งแต่ต้นขามมาถึงปลายเท้า ก็รู้สึกอาการบวมยุบลง เบาขาขึ้น ตอนเย็นได้แช่มือแช่เท้า หยอดหู หยอดตา วันนี้อาการเหนื่อยน้อยลง สีหน้าดีขึ้นเล็กน้อย

วันที่สี่ ตื่นเช้า สวดมนต์ พยายามกดจุดโยคะทำนั้งวันนี้คนไข้รู้สึกสดชื่นขึ้น ทำทุกอย่างเหมือนวันที่สาม รู้สึกเบาสบายกาย คงมีอาการเหนื่อยบ้างเป็นบางครั้ง

วันที่ห้า ปฏิบัติตัวเหมือนวันที่สี่ คนไข้แจ่มใสขึ้น คุยและยิ้มได้ ไข้กาสมนุไพรพอกตั้งแต่หน้าอกจนถึงเท้า อาการบวมยุบลงไปพอสมควร

วันที่หก เตรียมตัวกลับด้วยน้ำตาที่มีความหวังที่จะหายจากโรคได้และสัญญาว่าจะพยายามปฏิบัติตัวเหมือนที่มาเข้าค่าย

สามอาทิตย์ต่อมา โทรไปถามอาการหลานสาวบอกผู้ป่วย ก็ยังได้ปฏิบัติตามที่เข้าค่าย ขาที่เคยแข็งและบวม ตอนนี้รู้สึกนุ่มลงไปมาก เหลือแต่อาการเหนื่อยอยู่บ้าง ก็แนะนำให้ลองดื่มน้ำปัสสาวะเพิ่มขึ้นอีกอย่าง และให้หาแผ่นโยคะ 1 ชั่วโมง. ไปให้ดูและปฏิบัติตามที่บ้านด้วย ถ้าสามารถทำได้ เพราะเป็นการเหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจที่สามารถออกกำลังกายโดยไม่ทำให้เหนื่อยง่าย

กรณีศึกษาที่

3.34 นางไข ป็องลี

หญิงไทย อายุ 61 ปี

จังหวัดร้อยเอ็ด

โรคหรืออาการ : มะเร็งตับ

วันที่เข้าค่าย 14-20 มกราคม 2555 (ครั้งที่ 1) ณ ดอนตาล มุกดาหาร เก็บข้อมูลวันที่ 19 มกราคม 2555

เมื่อ 3 ปีที่แล้ว เริ่มแรกรู้สึกปวดท้องมาก ไปหาหมอที่โรงพยาบาล ร้อยเอ็ด หมอบอกว่าเป็นโรคกระเพาะ ให้ยามาทานรักษาอยู่ ประมาณ 3 ปี ก็ไม่ดีขึ้นพอดีลูกสาวซึ่งเคยมาเข้าค่ายที่ดอนตาลแล้วกลับไปทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดให้ดื่ม ก็ได้ดื่บบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอ เมื่อไม่นานมานี้ไปทานอาหารรสจัดเข้า ทำให้ปวดท้องมาก พาไปหาหมอที่โรงพยาบาลเอกชน หมอบอกว่าเป็นมะเร็งตับโตประมาณ 10x6 เซ็นติเมตร โดยทำใบส่งตัวให้ไปรักษาต่อที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด แต่ยังไม่ได้ไปตามหมอนัด

การแก้ไข : พอดีลูกสาวรู้ว่ามีการจัดค่ายช่วงนี้ ก็เลยลองพาคุณแม่มาร่วมค่ายดังกล่าว

วันแรก มาไม่ทันเพราะอยู่ไกล

วันที่สอง เริ่มปฏิบัติตามที่แนะนำกันในค่ายยังรู้สึกแน่นหน้าอกและร้อนท้องมาก

วันที่สาม ตอนเช้าประมาณ ติ 3 กว่า ๆ ข้าพเจ้าเดินผ่านที่พักคนไข้เห็นนั่งคลุมโปงหนาวสั้นอยู่คนเดียวถามได้ความว่าลูกสาวที่พามากลับไปธุระที่บ้าน ก็ถามอาการ บอกว่าหนาวมาก ๆ ถามดูก็ได้ความว่า ตอนใกล้รุ่งรู้สึกร้อนมากก็เลยเอากากย่านางผสมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดพอกเอาไว้ที่หน้าอก ประกอบกับเป็นเวลาที่มีอากาศหนาวมากในช่วงนั้น ก็ทำให้หนาวสั้นไปทั้งตัว ก็แก้ไข้โดยลอกเอากากสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดออก เช็ดตัวให้แห้ง รับประทานน้ำร้อน 3-4 โบริ่นมา ประคบร้อนบริเวณหน้าอก ปลายมือ ปลายเท้า โดยได้ถอดถุงมือและถุงเท้าของตัวเองใส่ให้คนไข้ และเพิ่มผ้าห่มให้อีก 2 ผืน โอบตัวให้อุ่นสักระยะ และได้ผสมน้ำพอกอุ่น ๆ กับผงถ่านคน ๆ ให้ดื่มจนหมดแก้วประมาณครึ่งชั่วโมง คนไข้ก็เริ่มรู้สึกร้อน สดฝ้าห่มออกบ้าง โดยบอกว่าไม่ค่อยหนาวแล้ว สักครู่ก็กลับไปจนสว่างพอตื่นขึ้นก็พอดีกับน้องสาวและลูกสาวกลับมา ก็ได้แนะนำให้ลูกสาวพาคนไข้ไปทำดีที่ออกซวันนั้นก็ได้อะเวเวียนไปตามอาการ ก็บอกว่าดีขึ้น ไม่ค่อยแน่นหน้าอก แต่อาการร้อนบริเวณยอดอกก็ยังคงมี ก็ได้แนะนำเพิ่มว่า ถ้าคนไข้ไม่เพลียมากเกินไป ตอนเย็นก็ให้ทำดีที่อกซวันเพิ่มอีกครั้งเพื่อระบายความร้อนปรับสมดุล และให้ดื่มน้ำผสมถ่านหรือผสมน้ำปัสสาวะไปเรื่อย ๆ ส่วนการพอกกากสมุนไพรให้ทำเฉพาะช่วงกลางวัน ตอนกลางคืนหรือใกล้รุ่งที่อากาศหนาว อย่าเพิ่งพอก ถ้าร้อนก็ให้ทานน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นผสมถ่านและน้ำอุ่นแทน และแนะนำให้ดื่มน้ำปัสสาวะด้วย

วันที่ 4-6 อาการคนไข้ดีขึ้นตามลำดับ สดชื่นขึ้น ลูกขึ้นเดินได้พอควร ยังคงปฏิบัติตัวตามที่แนะนำ แต่ทานอาหารไม่ค่อยได้ นอกจากผลไม้เล็กน้อย

วันที่ 7-20 คนไข้มีอาการดีขึ้น ก็ขอยุ่ต่อในช่วงพระไตรปิฎก อาการทั่วไปไม่น่าเป็นห่วง น้ำหนักลดไปกว่าเดิม 10 กิโลกรัม ก่อนกลับได้แนะนำให้กลับไปทำข้าวต้มล้างพิษให้ทาน เพราะคนไข้บ่นว่าไม่หิวข้าว และได้ย่ำเรื่องดีที่อกซวันและดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นผสมผงถ่านไปทำที่บ้าน ด้วยสามอาทิตย์ต่อมา โทรถามอาการจากลูกสาว ก็บอกว่า อาการทั่วไปดีขึ้น เหลือเพียงเวลาทานอาหารก็ยังเบื่อ ๆ อยู่ ก็แนะนำให้ปั่นน้ำผักผลไม้ผสมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นทาน หรือทานขนมปังกรอบบ้างถ้าอยากทาน บริเวณท้องที่เคยแข็งก็อ่อนนิ่มลง

ต้นเดือน มิถุนายน 2555 ลูกสาวได้โทรมาแจ้งข่าวว่า คนไข้ได้วางขันข้าววางรังไปแล้วอย่างสงบ เนื่องจากทานอะไรไม่ได้เลยตลอดระยะเวลา 3-4 เดือนที่ผ่านมา

กรณีศึกษาที่

3.35 นางฐิติทิพย์ (ต้อย)

หญิงไทย อายุ 60 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

โรคหรืออาการ : มะเร็งเต้านม (ระยะที่ 1)

วันที่เข้าค่าย 14-20 มกราคม 2555 (ครั้งที่ 1) ณ สวนป่านาบุญ 1 คอนตาล มุกดาหาร
เก็บข้อมูลวันที่ 19 มกราคม 2555

เมื่อเดือน กรกฎาคม ปี 2554 ไปตรวจที่โรงพยาบาลบางกอกเนิสซึ่งโฮม หมอบอกว่ามีก้อนเนื้อประมาณ 1 เซ็นติเมตร นำชิ้นเนื้อไปตรวจ หมอบอกว่าเป็นมะเร็งเต้านม (ระยะที่ 1) เป็นมะเร็งชนิดด้อยฮอร์โมน

วันที่ 27 กันยายน 2554 หมอนัดผ่าตัดเอาออกหลังผ่าตัดแล้วนัดให้ไปฉายแสงที่โรงพยาบาลจุฬาฯ 30 ครั้ง และได้นัดดูอาการหลังฉายแสงก็พบว่าทุกอย่างปกติดี

เดือนกุมภาพันธ์ 2555 หมอขอนัดอีกครั้งเพื่อไปให้ยากดฮอร์โมน เพราะร่างกายสร้างฮอร์โมนมากเกินไป คุณต้อยเลยไม่อยากไปหาหมอต้อ มีความรู้สึกว่าจะต้องแก้ปัญหาไปเรื่อย ๆ ไม่มีวันจบ พอดีเริ่มมีอาการชาที่ปลายนิ้วมือซ้าย (โดยเฉพาะนิ้วชี้) และบริเวณท้ายทอย ซึ่งบางครั้งปวดมีนึ้รยะ ตัวเองเคยรู้จักคุณหมอเขียวสมัยไปพันธุกรรม ก็เลยตัดสินใจมาเข้าค่ายคุณ

การแก้ไข : ผลของการมาเข้าค่ายได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นดังนี้:-

1. ปกติ ปากคอจะแห้ง ต้องทำขี้ผึ้งตลอดเวลา พอมาเข้าค่ายได้ 2 วัน ก็รู้สึกปากคอชุ่มชื้นขึ้น ไม่แห้งเหมือนเดิม (ไม่ได้ทำขี้ผึ้งเลยเพราะลืมเอามาตอนเข้าค่ายด้วย)
2. ข้างพเจ้าได้แนะนำให้อาการสมุนไพรรุขธิ์เย็นผสมผงถ่านพอรัดไว้ที่เต้านม ทั้งไว้ 1 คืน พอรุ่งขึ้นก็รู้สึกสบายขึ้น ไม่ตึงข้างในเหมือนก่อนมา และรู้สึกน้้มลง เบาสบายขึ้น
3. อาการทั่วไปดีขึ้น โดยเฉพาะอาการชาปลายมือ และอาการมีนึ้ที่ท้ายทอย ก็หายไป
4. คนไข้ได้ปฏิบัติตามขั้นตอนของการเข้าค่ายอย่างเคร่งครัด คุณมีความสุขในการช่วยงานในค่ายได้อย่างดี และตั้งใจว่าหากมีโอกาสจะมาเข้าค่ายอีกในครั้งต่อไป

หลังกลับจากค่ายไปแล้วข้างพเจ้าได้โทรไปคุยด้วย คุณต้อยก็บอกด้วยน้ำเสียงที่มีความสุขว่าทำการประคบด้วยอากาศสมุนไพรรุขธิ์เย็น ๆ ตอนนี้เต้านมน้้มดี คอยคลำดูก็ไม่มีก้อนเหลืออีก อาการชาก็หายไปแล้ว ก็ได้แสดงความยินดีกับคนไข้และแนะนำให้ปฏิบัติต่อเนื่องเพื่อความแข็งแรงของร่างกายตลอดไป

กรณีศึกษาที่

3.36 นางสาวชล นิมิตรแสงเทียน

หญิงไทย อายุ 39 ปี

จังหวัดอำนาจเจริญ

โรคหรืออาการ : โรคมะเร็งลำไส้

วันที่เข้าค่าย 14-20 มกราคม 2555 (ครั้งที่ 5) ณ สวนป่าบุญ 1 ดอนตาล มุกดาหาร
เก็บข้อมูลวันที่ 19 มกราคม 2555

เมื่อ 5 ปีที่แล้ว มีอาการปวดท้อง หมอวินิจฉัยว่าเป็นโรคกระเพาะ ก็ให้ยากระเพาะมาทาน
ทานไปได้ 2-3 วันก็ยังไม่หาย ปวดมากจนอาเจียน นำส่งโรงพยาบาลเอกชนที่ จังหวัดอุบลราชธานี
หมอดตรวจอัลตราซาวด์พบว่าเป็นเนื้องอกที่ลำไส้ใหญ่ (ระยะ 3) ถ้าผ่าตัดต้องใช้จ่ายเงินประมาณ
7 หมื่นบาท ปรีกษาที่บ้านคิดว่ามันแพงไป ถ้าผ่าแล้วไม่หายขาดก็เสียเงินเปล่า เลยย้ายไปอยู่ที่
โรงพยาบาลศูนย์สรรพสิทธิประสงค์ หมอก็ได้ผ่าตัดเอาลำไส้ใหญ่ออกส่วนหนึ่ง หลังผ่าตัดก็ดูแลจน
เสร็จแล้วก็นัดทำเคมีบำบัดอีก 9 ครั้ง (เฉลี่ยเดือนละครั้ง) โชคดีที่ระหว่างให้เคมีบำบัดแต่ละครั้งได้
ทานน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด และทานอาหารฤทธิ์เย็นก็เลยไม่แพ้ หลังผ่าตัดก็ดูแลตัวเองมาประมาณ
2 ปี ระหว่างนั้นมดลูกโตผิดปกติคล้ายคนท้อง ก็เลยต้องไปผ่าเอาเนื้องอกบริเวณมดลูกออกอีกโดย
เหลือปีกมดลูกไว้หมอบอกว่าไม่ใช่เนื้อร้าย แต่เจอว่าบริเวณรอบ ๆ มีเชื้อมะเร็งซึ่งลุกลามมาจาก
ลำไส้เล็ก ครั้งนี้รู้ว่าหมอจะต้องนัดผ่าตัดอีก ก็ตัดสินใจไม่ไปพบ

การแก้ไข : ก่อนหน้านี้ได้เคยรับคำแนะนำจากหมอที่โรงพยาบาล ว่าให้ลองมาเข้าค่าย
คุณหมอเขียวดู ก็ปฏิบัติตาม มาครั้งแรกก็รู้สึกว่าการดีขึ้น หลังจากนั้นก็มาเข้าค่ายอีก 4 ครั้งรวม
ครั้งนี้ก็เป็น 5 ครั้งในรอบ 2 ปี เวลาอยู่ในค่ายอาการจะดีขึ้นเพราะได้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด แต่พอ
กลับไปบ้าน ก็ทำได้ไม่ครบตามยา 9 เม็ด โดยเฉพาะเรื่องการทานอาหาร ก่อนจะมาเข้าค่ายครั้ง
หลังสุดนี้ได้ไปทำการล้างตับมา 2 ครั้งรู้สึกร้อนมากโดยเฉพาะที่ท้องมีเสียงร้องดังมาก นอนไม่หลับ
ปวดแอมมาก แก้หลายอย่างก็ยังไม่ดีขึ้น โทรมที่ค่ายได้รับการแนะนำให้ดื่มน้ำดั้นกล้วย ก็รู้สึกดีขึ้น
บ้างแต่ท้องก็ยังร้อนจากผลการล้างตับอยู่ ก็ตัดสินใจมาเข้าค่ายอีกครั้ง

วันแรก มาถึงค่ายแบบไม่มีเรี่ยวแรงเลย ไม่สดชื่น ปวดเมื่อยไปหมด

วันที่สอง กอดจุดโยคะทำดีที่อกซ์กัวชาบริเวณท้อง ดื่มน้ำสมุนไพรทานอาหารปรับสมดุล
อาการก็ยังไม่ดีขึ้น

วันที่สาม พอตื่นเช้ารู้สึกปวดหัวมาก หลังจากกอดจุดลมปราณค่อยดีขึ้น เริ่มพอกทาบริเวณ
ท้อง ทานน้ำสมุนไพร กัวชา ทำดีที่อกซ์กัวและเย็น อาการปวดแอมบรรเทา

วันที่สี่ ต้นเช้ายังรู้สึกเวียนหัวเล็กน้อย ก็ใช้น้ำปัสสาวะทำ ดิที่อกซ์ตอนเช้าทำกายบริหาร กคจุกลมปราณ วันนี้ช่วงเช้าใช้กากย่านางพอก กัวชาด้วยผ้าขนหนู ตอนเย็นก็พอกทาทั้งตัว รู้สึกบรรเทาความปวดลงไปมาก ดีขึ้น

วันที่ห้า ทำขั้นตอนเหมือนวันที่สี่ ก็รู้สึกดีขึ้น อาการปวดเหลือเพียงเล็กน้อย

วันที่หก เดินทางกลับบ้านเพื่อ ไปรักษาต่อที่บ้าน

กรณีศึกษาที่

3.37 นายชวลิต

ชายไทย

จังหวัดอุบลราชธานี

โรคไขมันในเลือดสูง เกาต์

วันที่เข้าค่าย 14-20 มกราคม 2555 (ครั้งที่ 1) ณ สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัด มุกดาหาร เก็บข้อมูล 19 มกราคม 2555

เดิมมีไขมันในเม็ดเลือดสูง (233) และบางครั้งก็เป็นโรคเกาต์ เวลาเป็นจะปวดมากบริเวณ ข้อเท้าขวา ได้ไปหาหมอที่โรงพยาบาลราชวิถี หมอให้ยาคลายกล้ามเนื้อและยาแก้ปวดมาทาน แต่ก็ ไม่หายถาวร จะเป็นปีละ 2-3 ครั้ง บางครั้งบริเวณข้อมือจะปวดมากและมีนิ้วล็อกด้วย

การแก้ไข : คุณชวลิตเป็นญาติธรรมชาวโศก เคยไปพันมิตร รู้จักคุณหมอเขียวแต่ไม่เคยมาอบรมเลย พอดีครั้งนี้ได้ไปงานพ่อท่านที่บ้านราช มีเพื่อนซึ่งมีโรคประจำตัวจะมารักษาชวน ให้มาเข้าค่ายด้วยก็เลยตามมา

วันแรก ทานน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดเข้าไปก่อนข้างเยาะ ก็เลยปัสสาวะบ่อย และเริ่มดื่ม ฝักคั้นน้ำปัสสาวะด้วย (อดีตเคยดื่มมาแล้ว แต่ได้หยุดไปเนื่องจากถึงแม่ทานอาหารมังสวิรัตแต่ก็ยัง ไม่ได้ศึกษาเรื่องอาหารฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น ทำให้ไม่สามารถดื่มได้) พอมาทานอาหารรสจืดในค่าย ก็ สามารถดื่มได้อีกครั้งแถมบอกว่าร่อยกว่าที่เคยดื่มมาแล้วก่อนหน้านี้ และได้ทดลองทำ ดิที่อกซ์ ด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (เคยทำด้วยกาแฟมาก่อน) ก็ได้รู้สึกถึงความแตกต่างว่า เบาท้องมากกว่าแต่ อาจใช้เวลาานกว่านิดหน่อย กลางคืนนอนหลับดี

วันที่สอง ต้นปกติ ทำทุกอย่างที่ในค่ายให้ทำ กลางคืนก็หลับสบายขึ้น เบาอก เยปวด เหวก็คลายลง นิ้วที่เคยล็อกก็เบาขึ้น บริเวณที่เคยเป็นโรคเกาต์ ก็เบาสบายดี

วันที่สาม ตื่นทำวัตรเช้า เดินเร็ว กดจุดโยคะ แหมมือ แหมเท้าแล้วรู้สึกนิ้วมือที่เคยล็อกเบาสบายดีมาก ตอนนี้เกิดความเชื่อมั่นในแนวทางที่ปฏิบัติมานี้เพราะได้รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในร่างกาย

วันที่สี่ จากการตรวจไขมันในเลือด ลดลงเหลือ 203 ภายใน 2-3 วัน ปัญหาที่เคยมีในร่างกาย ไม่ปรากฏอีกเลย ก็ทำให้ตั้งใจที่จะอยู่เข้าค่ายพระไตรปิฎกต่อ

วันที่ห้า-1 กุมภาพันธ์ รู้สึกสบายดี มีความกระตือรือร้นในการช่วยงานอาสาของค่ายเป็นอย่างดี และได้ความเข้าใจในธรรมะของค่ายพระไตรปิฎกที่คุณหมออธิบายอย่างละเอียด นับว่าเป็นช่วงที่ดีที่สุดในชีวิตเลย เพราะได้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจไปพร้อม ๆ กัน

กรณีศึกษาที่

3.38 แม่ชีบุญมี เวชสาร

หญิงไทย อายุ 75 ปี

จังหวัดอุบลราชธานี

อาชีพเดิม ค้าขายเฟอร์นิเจอร์ โรคปัจจุบัน มะเร็งเต้านม

วันที่เข้าค่าย 14-20 มกราคม 2555 (ครั้งที่ 2) ณ สวนป่าบุญญ 1 คอนตาล มุกดาหาร เก็บข้อมูล 19 มกราคม 2555

โรคหรืออาการ : ตอนอายุได้ 60 ปี รู้สึกปวดท้องก็ไปหาหมอที่โรงพยาบาลตำรวจ หมอบอกว่าเป็นโรคกระเพาะอาจเป็นเพราะทานอาหารมือเดียว ให้ยามาทานก็ไม่ดีขึ้น ก็ไปหาหมอที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ตอนนั้นเริ่มมีอาการของโรคพาร์กินสัน และตามด้วยโรคหัวใจเพราะเกิดอาการแน่นหน้าอกด้วย หมอก็ให้ยามาทานตามอาการของโรคที่เป็น ต่อมาก็มีความดัน เบาหวานและไตรกลีเซอไรด์ตามมาติด ๆ สรุปแล้วต้องทานยารวมประมาณมือละ 10 เม็ด วันละ 2 มือโดยหมอแนะนำให้ทานอาหารมือเย็นด้วยเนื่องจากต้องทานยาตอนเย็น ก็ปฏิบัติตามแต่อาการก็ยังไม่ดีขึ้น ทานยามาเรื่อย ๆ จนปี 53 ตอนหมอนัดตรวจก็ไปเจอก้อนเนื้อที่เต้านมด้านขวา บอกว่าเป็นเนื้องอกประมาณ 2.5 เซ็นติเมตร ก็แนะนำให้ผ่าตัด ไม่แน่ใจ ลองไปตรวจที่โรงพยาบาลเจ้าพระยา ผลก็ออกมาเหมือนกัน

การแก้ไข : ตอนนั้นมีคนแนะนำเรื่องของคุณหมอเขียวว่ารักษาฟรีก็สนใจ ครั้งแรกซื้อหนังสือมาอ่านก่อนและลองปฏิบัติดูรู้สึกดีที่เห็นเด่นชัด คือ โรคเบาหวานลดจาก 180 ลงเรื่อย ๆ จนเหลือ 90 กว่า พบหมอก็ให้หยดยาได้ พอไปตรวจเลือดประจำปี ก็พบว่าไตรกลีเซอไรด์และไขมันในเลือดมีค่าปกติ อาการพาร์กินสันเช่นหัวสั่น มือสั่นก็หายไปด้วย หมอก็เลยให้หยดยาทั้ง 3 อย่างไปอีก

ทุกวันนี้ก็เหลือยาโรคหัวใจอย่างเดียว อาการแน่นหน้าอกและเหนื่อยดีขึ้น พอได้เข้าวงการจัดค่ายสุขภาพจากเพื่อนซีด้วยกัน ก็ได้มาร่วมดังกล่าว

วันแรก ปฏิบัติตามที่ในค่ายพาทำทุกอย่าง รู้สึกตัวเบาตัวขึ้น เดินไปไหนได้เองโดยไม่ต้องให้คนเป็นเพื่อน

วันที่สอง ได้รับคำแนะนำให้เอาอากาศสมุนไพรฤทธิ์เย็นผสมถ่านพอกบริเวณหน้าอก ด้านขวา รู้สึกดีขึ้น

วันที่สาม รู้สึกสบายขึ้นมาก สามารถออกไปธุระนอกค่ายด้วยตัวเองได้ เเบาสบายกาย

วันที่สี่ 20 มกราคม อาการดีขึ้นตามลำดับ กลับบ้านได้ด้วยดีหน้ามีความสุข

สามอาทิตย์ต่อมาได้โทรไปถามอาการ เพื่อนซีบอกว่ายังคงทำการพอกบริเวณด้านม อยู่เป็นประจำ ตอนนี้อยู่ที่เหนื่อยอ่อนนุ่มไปมาก อาการ โดยทั่วไปดีขึ้น

กรณีศึกษาที่

3.39 นางสมจิตร ชัยวัฒนาสถิตย์

หญิงไทย อายุ 58 ปี

จังหวัดสิงห์บุรี

โรคหรืออาการ : โรคมะเร็งเต้านม

วันที่เข้าค่าย 12-18 มีนาคม 2555 (ครั้งที่ 2) ณ สวนป่านาบุญ 1 ดอนตาล มุกดาหาร

เก็บข้อมูลวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2555

ปี 2545 ผ่าตัดมะเร็งเต้านมโดยผ่าออกทั้งเต้านมด้านขวาแล้วรักษาโดยการฉายแสง Novadex มาโดยตลอด ปี 2553 ประมาณเดือนกันยายน พบว่ามีมะเร็งขึ้นใหม่ที่จุดเหนือที่ผ่าเดิม เล็กน้อย จึงรักษาโดยการผ่าตัดเอาก้อนเนื้อออกอีก แล้วจึงทานยาฮอร์โมนต่อ ประมาณเดือนพฤศจิกายน มีก้อนเนื้อขึ้นมาอีกและกระจายไปอยู่ที่ร่องอก ใต้รักแร้ จึงใช้วิธีรักษาโดยการให้เคมีทุกสัปดาห์ จำนวน 8 ครั้ง ตอนนี้เริ่มมีอาการปวดชาตามแขนขวา ผมร่วงเพราะเคมีบำบัด การปวดแผล ชาทำให้แขนขวาขยับไม่ได้ ตั้งแต่ข้อศอกถึงนิ้วมีอาการไอบาก

การแก้ไข : พอได้ข่าวเรื่องหมอเขียวก็ทดลองพามาเข้าค่ายดู

วันแรก ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ทานอาหารปรับสมดุล กัวชาบริเวณที่ขาของแขนขวา พอกทาบบริเวณที่มีก้อนเนื้อ

วันที่สอง ทำเหมือนเดิม กดจุด ฝึกทำ ดิที่อกซ์

วันที่สาม เพิ่มแช่มือ แช่เท้า นอกนั้นยังปฏิบัติเหมือนเดิม

วันที่สี่-เจ็ด ปฏิบัติตามยา 9 เม็ด อาการที่เห็นเด่นชัด คือ รู้สึกเบาเนื้อ เบาตัว ไม่ค่อยอ่อนเพลีย มีกำลังมากขึ้นอาการปวดขาตามเขนดีขึ้นบ้าง อาการไอดีขึ้นได้แนะนำให้นำไปปฏิบัติที่บ้านต่อ โดยเฉพาะการกัวซาบริเวณที่ขา และพอกทาบบริเวณก้นเนื้อ

กรณีศึกษาที่

3.40 นายทวีวัฒน์ วัฒนชัยอุทัย

ชายไทย 69 ปี (ค้าขาย)

จังหวัดกาฬสินธุ์ (ตถุน ลูกชาย)

โรคหรืออาการ : โรคพาร์กินสัน ซ้อเข้าเกร็ง เดินไม่ได้

วันที่เข้าค่าย 12-18 มีนาคม 2555 (ค่ายคอนตอล) และค่ายมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (2 ครั้ง) เก็บข้อมูลเมื่อ 18 มีนาคม 2555

ตอนอายุ 59 ปี ประสบอุบัติเหตุล้มมอเตอร์ไซด์ มีอาการเจ็บขาซ้าย ไปหาหมอกระดูกที่โรงพยาบาลในขอนแก่น จากผล X-ray หมอบอกว่าไม่มีอะไร หลังจากนั้นการเดินจะลำบากขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ค่อยอยากเดินบอกว่าเจ็บที่ตาปลาและปวดขาซ้ายเริ่มกังวลกลัว เครียดจนเกร็งทั้งตัว ทำให้เดินไม่ถนัดยิ่งขึ้น เวลาเดินจะล้มบ่อย ทรงตัวไม่ได้ พาไปหาหมอบอกว่าเป็นพาร์กินสัน ให้ยามาทาน หลังจากนั้นก็ไม่ยอมเดินอีก นอนอยู่กับที่ เริ่มมีอาการไอ มีเสลดและน้ำลายไหลตลอดเวลา เริ่มพูดไม่ชัด พาไปหาหมอก็บอกว่ามีอาการหอบหืดและต่อมลูกหมากโต ก็ให้ยามาเพิ่ม มีอาการท้องผูกตามมา ปัสสาวะขัด ทานอาหารและน้ำก็เริ่มลำบาก

การแก้ไข : ได้ทราบข่าวการรักษาของหมอเขียวผ่านทาง Internet เมื่อ 3 ปีที่แล้ว แต่เนื่องจากที่บ้านไม่มีใครสนใจในตอนนั้นลูกชายซึ่งอยู่คนละบ้านก็ตัดสินใจพาคุณพ่อมารักษาเอง

วันแรก สภาพร่างกาย มีอช่า เท้าชา ตัวเกร็ง อาการค่อนข้างแย่มาก ต้องใส่รถเข็นและหามกันมาได้ให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นไปเรื่อย ๆ ก็มีการขับเสมหะโดยไอต่อเนื่องมากกว่าปกติ ให้ไปทำดีท็อกซ์เนื่องจากไม่ได้ถ่ายมา 4 วันแล้ว ถ่ายออกได้เยอะ คนไข้สดชื่นสบายตัวขึ้น ทานอาหารได้เล็กน้อย

วันที่สอง อาการน้ำลายไหลดีขึ้นเล็กน้อย ตอนนอนหลับกรนน้อยลง ลูกชายก็ได้ทำให้คุณพ่อตามที่หมอเขียวสอนทุกอย่าง คนไข้มีอาการสบายขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

วันที่สาม น้ำลายไหลน้อยลงไปมาก แขนขาไม่เย็นชาเหมือนเดิม เริ่มพูดได้ชัดขึ้น จับถ่ายดี ได้สอนให้ข้อมือขึ้นลงบนที่นอนเพื่อบริหารร่างกายส่วนบน ทำได้บ้าง มีพัฒนาการคือเริ่มจับช้อนทานอาหารได้เองไม่ต้องป้อน

วันที่สี่ ปฏิบัติทุกอย่างเหมือนเดิม ไม่มีอาการกรนตอนนอน กัวซาหลังให้นอนคว่ำ น้ำลายและเสมหะที่ค้างอยู่ออกมาเยอะ เริ่มไม่ค่อยไหลแล้ว ให้เริ่มดื่มน้ำปัสสาวะโดยผสมสมุนไพรฤทธิ์เย็น ทดลองให้ยกแขนและขาที่สามารถทำได้อาการเกร็งเริ่มดีขึ้น

วันที่ห้า ให้ฝึกเดิน ทำให้เล็กน้อยโดยให้ใช้มือจับที่ค้ำไม้เนื่องจากมือยังแข็งแรง พูดได้มากขึ้น คนไข้ลำดับเวลาทานอาหารก็แนะนำให้นำไปป้อนก็สามารถทานได้หมด กำลังดีขึ้น

วันที่หก ตื่นเช้ามีอาการไอ ก็ได้ให้ทานน้ำผสมผงถ่าน กัวซาห้าด้านหน้าอกและแผ่นหลังเพื่อขับเสมหะที่ยังค้างอยู่ เริ่มมีอาการร้อนก็ให้เช็ดตัวด้วยน้ำสมุนไพร และแนะนำให้ทานน้ำผสมน้ำมันเจียวตรีมรกต 2-3 หยด อาการไอน้อยลง

วันที่เจ็ด คนไข้อาการแจ่มใสขึ้น และได้ลงชื่อเพื่อไปเข้าค่ายต่อที่ ม.อุบล

เข้าค่ายครั้งที่ 2 ที่ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (วันที่ 20-26 มีนาคม 2555)

การเข้าค่ายครั้งที่ 2 นี้ได้มีภรรยาของผู้ป่วยและลูกชายคุณตฤณตามมาด้วย และเนื่องจากต้องการให้บิดาดีขึ้นเร็ว ๆ จากการสังเกต จึงรู้สึกว่าคุณตฤณเริ่มมีอาการเกร็งโดยมีอาการปวดศีรษะและเริ่มเห็นอาการทุกขจึงได้แนะนำให้พักผ่อนโดยผลัดเปลี่ยนให้คุณแม่ซึ่งได้เริ่มเข้าใจด้วยการได้นั่งฟังคุณหมอบรรยายแล้วทำหน้าที่แทน หลังจากนั้น 2-3 วันก็สังเกตว่าจิตใจดีขึ้น ก็มาช่วยดูต่อ ในที่สุดหลังจากที่เข้าค่ายไปได้ประมาณ 5 วัน สิ่งที่น่ามหัศจรรย์ คือ คนไข้สามารถเดินด้วยตัวเองได้ จากไม่ก้าวก้าว ก้าวเดินได้มากขึ้น โดยสรุปก็ด้วยความพยายามของลูกชายประสานกับกำลังใจของผู้ป่วยและคนรอบข้าง

กรณีศึกษาที่

3.41 นางหนูเกณท์ พลบูรณ์

หญิงไทย อายุ 65 ปี (แม่บ้าน)

จังหวัดกาฬสินธุ์ (หน้อย ลูกสาว)

โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

วันที่เข้าค่าย 12-18 มีนาคม 2555 (ค่ายดอนตาล) และค่ายมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (2 ครั้ง) เก็บข้อมูลวันที่ 18 มีนาคม 2555

ก่อนหน้านี้นี้เป็นคนท้องผูก ท้องอืด ถ่ายออกเป็นก้อนเหมือนขี้แพะ ทำให้เป็นริดสีดวง ทวาร เมื่อปลายปี 2554 ต้องไปผ่าตัดไส้ติ่ง มีอาการเครียด หลังผ่าตัดได้ประมาณ 1 เดือน ถ่ายไม่ออก มีอาการหนาวสั่น ก็พาไป รพ. หมอตรวจดูสงสัยว่าจะเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ ก็ให้ยามาทาน และนัด X-ray ผลออกมาว่าเป็นในระยะที่ 2 คนไข้เริ่มเบื่ออาหารน้ำหนักลดลง อ่อนเพลีย ถ่ายไม่ออก ให้ดื่มน้ำหมักชีวภาพของป่าเชิง ก็พอถ่ายได้บ้าง หมอได้นัดผ่าตัดลำไส้ราวปลายมีนาคม

การแก้ไข: เพื่อนลูกสาวแนะนำให้มาเข้าค่ายก็จองมา โดยก่อนหน้าที่จะมา ก็ทำน้ำสมุนไพรและดีท็อกซ์ บั้นผลไม้รวมให้ดื่มก็พอถ่ายออกได้บ้าง ทานข้าวต้มธัญพืช แต่ยังไม่รู้เรื่องอาหารฤทธิ์ร้อนเย็น

วันแรก ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด พอกตัว กัวซา ทานอาหารปรับสมดุลได้เล็กน้อย นอนหลับดี

วันที่ 2 ตรวจสอบสุขภาพ ค่าเบาหวานสูงประมาณ 400 ความดันปกติ เริ่มทำดีท็อกซ์ ประมาณ 2 ขวด ทำเหมือนวันแรก สวดมนต์ โยคะกดจุด ออกเดินบ้าง หยอดหู หยอดตา แต่ยังไม่ทานอาหารไม่ค่อยได้เหมือนเดิม

วันที่ 3 ทำดีท็อกซ์ 2 ครั้ง วันนี้เริ่มให้ดื่มน้ำปัสสาวะ แชนมือแช่เท้า นอกนั้นก็ทำเหมือนเดิม

วันที่ 4 ทำดีท็อกซ์ด้วยน้ำผึ้ง มือเท้าเย็น เอน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นผสมน้ำตะไคร้ให้ดื่ม ประคบด้วยน้ำร้อน ทานผลไม้และส้มตำได้เล็กน้อยอาการยังอ่อนเพลีย แนะนำให้ดื่มน้ำปัสสาวะ+สมุนไพรฤทธิ์เย็น+ผงถ่าน นอนหลับปกติ

วันที่ 5 เหมือนเดิม เพลียมาก เลยไม่ได้ให้ทำดีท็อกซ์

วันที่ 6 ทำดีท็อกซ์เช้า อาการเพลียเริ่มดีขึ้น ตรวจสอบสุขภาพ เบาหวานลดลงเหลือ 320

ค่ายที่มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (วันที่ 20-26 มีนาคม 2555)

วันแรก มาพร้อมคณะ ลงทะเบียน ทำดีท็อกซ์ให้ พักผ่อน

วันที่ 2 แนะนำให้พอกบริเวณที่ปวด ทำดีท็อกซ์ด้วยน้ำสมุนไพรและน้ำปัสสาวะ เอาใบสาบเสือคั้นน้ำให้ดื่มป้องกันเลือดออกทางรูทวาร เจ็บก้น พอกทาที่บริเวณใกล้รูทวารที่เป็นแผลและเจ็บ การทานอาหารทานได้มากขึ้นเล็กน้อย

วันที่ 3 ดื่มน้ำเปลือกแค+น้ำปัสสาวะ+น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น+ผงถ่าน พอกบริเวณก้นทำให้บรรเทาปวดได้บ้าง วันนี้แช่มือแช่เท้าแล้วรู้สึกอ่อนเพลีย

วันที่ 4 ทำดีท็อกซ์เช้า-เย็น อาการเพลียดีขึ้น มีอาการร้อนเย็นพันกัน แนะนำให้กินดีท็อกซ์ขึ้น เริ่มสอนให้ทำ Homeopathy ดื่ม รู้สึกดีขึ้น ทานข้าวได้บ้าง ร่างกายแข็งแรงขึ้น การขับถ่ายเริ่มมีอุจจาระออกมาบ้าง

วันที่ 5 คนไข้มีอาการสดชื่นอย่างเห็นได้ชัด เดินได้มากขึ้น ทำกิจกรรมทุกอย่าง สวมมนต์
กดจุดโยคะ ทานอาหารเพิ่มขึ้น น้ำปัสสาวะสีใสขึ้น

วันที่ 6 ปฏิบัติเหมือนเดิม

วันที่ 7 เตรียมตัวกลับบ้าน ได้แนะนำให้ไปทำอาหารอ่อน ๆ ให้ทาน เช่น ข้าวต้มล้างพิษ
หรือถ้าคนไข้ไม่ยอมทานอาหาร ก็ให้ทานผลไม้หรือปั่นน้ำผลไม้ให้ทานก็ได้

เดือนพฤษภาคม 2555 คนไข้ก็ยังไม่ค่อยทานอาหารเช่นเดิม นำเข้าโรงพยาบาล ลูกสาว
เพิ่งทราบว่า ก่อนมาเข้าค่ายนั้นคุณแม่ไม่ได้เป็นมะเร็งเฉพาะที่ลำไส้เท่านั้น แต่อันที่จริงมะเร็งได้
กระจายไปถึงตับ กระเพาะอาหาร และกระจายไปทั่วและเป็นระยะสุดท้ายแล้ว แต่คนไข้ก็เป็นคน
อดทนมาก ไม่แสดงอาการปวดให้ใครเห็น เมื่อไปพบหมออีกครั้ง หมอก็พยายามบอกให้ทำการ
ผ่าตัดลำไส้ออกประมาณหนึ่ง แต่ลูกสาวไม่เห็นด้วยเพราะทราบว่าถึงผ่าตัดไปก็ไม่สามารถยับยั้ง
เชื้อมะเร็งได้ ก็พาคุณแม่กลับบ้าน และท่านก็ได้วางขันธวางร่างอย่างสงบในวันที่ 1 มิถุนายน 2555
ที่ผ่านมา

กรณีศึกษาที่

3.42 น.ส สกาวรัตน์ สิทธาชัยอนันต์

หญิงไทย อายุ 17 ปี อาชีพ นักเรียน

จังหวัดเชียงใหม่ (คุณวิรัต รัชญญธร – คุณพ่อคุณแม่)

โรคหรืออาการ : มีก้อนเนื้อโตผิดปกติที่บริเวณสะโพกซ้าย

วันที่เข้าค่าย 12 – 18 มีนาคม 2555 (ครั้งที่ 1) ณ สวนป่าบุญ 1 คอนตาล มุกดาหาร เก็บ
ข้อมูล วันที่ 15 มีนาคม 2555

เมื่อ 6 วันก่อนเข้าค่าย โคนแมลงซึ่งไม่ทราบชนิดต่ออยู่ที่โรงเรียน กลับมาถึงบ้านบ่นคันก้น
ทายาหม่องให้ดีขึ้น หลังจากนั้น 3 เดือน ก็มีก้อนเนื้อปูดขึ้นเกือบ 1 นิ้วที่บริเวณสะโพก เดินขัดและ
เจ็บก็พาไปหาหมอบอกว่าเป็นไขข้ออักเสบ ให้นยามาทานก็ไม่ดีขึ้น ไปหาแพทย์จีนบอกว่าเส้นพลิก
หาหมอกระดูกก็บอกไม่มีปัญหาส่งไปสแกนเห็นก้อนเนื้อ ก็ขอผ่าเอาไปตรวจบอกว่าเป็นมะเร็งจาก
กระดูกออกมาที่สะโพก ได้นัดไปทำเคมีบำบัดระหว่างรอให้เคมี คนไข้มีอาการเจ็บมากและก้อน
เนื้อก็โตขึ้นเรื่อย ๆ จึงพาไปแพทย์แผนไทยดูดพิษออก ก็ยังโตขึ้นอีก หลังจากพาไปให้เคมีบำบัด 1
ครั้งคนไข้รับไม่ได้เนื่องจากมีอาการแพ้มาก ก็พาไปรักษาต่อที่สิงห์บุรี ทานยาหม้อ 2-3 หม้อไม่ดีขึ้น

การแก้ไข : ได้มีโอกาสรู้จักจิตอาสา มาช่วยดูให้ก็แนะนำการกัวซา ดื่มน้ำสมุนไพรที่
เย็นสด ทำดีที่อกซ์ก็ปฏิบัติมาก่อนเข้าค่าย 1 เดือน มีอาการดีขึ้นพอทราบว่ามีการจัดค่าย ก็พาคนไข้
มาเลย

วันแรก ลงทะเบียน ก็เริ่มปฏิบัติตามที่ในค่ายพาทำ

วันที่ 2 ทำกัวซา พอกอกอกสมุนไพร+ผงถ่าน บริเวณก้นเนื้อที่บวม ดื่มน้ำสมุนไพรที่
เย็นสด ทำดีที่อกซ์ ทานอาหารปรับสมดุล

วันที่ 3 พอกบริเวณก้นเนื้อด้วยกากสมุนไพร+น้ำปัสสาวะ ดื่มน้ำปัสสาวะ ทำดีที่อกซ์
และอื่น ๆ ที่พาทำ

วันที่ 4 คนไข้รู้สึกสบายตัวมากขึ้น อาการเจ็บดีขึ้นเรื่อย ๆ นอนหลับได้มากขึ้น ไม่ค่อยบ่น
ปวด คุณพ่อเริ่มทำนาโนยูรีนให้ดื่ม อาการดีขึ้นตามลำดับ

วันที่ 5-7 สังเกตดูก้นเนื้อที่แข็งบวมเริ่มนุ่มและยุบอาการบวมลง คนไข้กลับบ้านด้วยความ
ความสดชื่นขึ้น

เดือนพฤษภาคมโทรไปคุยกับคุณแม่ บอกว่าได้พาไปให้เคมีบำบัดที่สระบุรี อาจจะเพราะ
เป็นห่วงลูกมากก็เคารพการตัดสินใจและให้กำลังใจ ก็น่าจะดีว่าอย่างน้อยคนไข้ก็ยังดื่มน้ำยา
น้ำสกัด ควบคู่กันไปกับสมุนไพรจีน

กรณีศึกษาที่

3.43 นายวิรุทธ เตชะกระ

ชายไทย อายุ 47 ปี อาชีพเดิม ขับแท็กซี่

จังหวัด นครราชสีมา

โรคหรืออาการ : โรคไตเบาหวานความดันไต

วันที่เข้าค่าย 12 -18 มีนาคม 2555 (ครั้งที่ 1) ณ สวนป่านาบุญ 1 ดอนตาล มุกดาหาร เก็บ
ข้อมูลวันที่ 17 มีนาคม 2555

เมื่อ 17 ปีที่แล้วเป็นโรคเบาหวาน ความดันและหลังจากนั้นก็เป็นโรคไตตามมาพฤติกรรม
เสี่ยงคือ ปกติเป็นคนชอบทานเนื้อวัว คิมเหล้า สูบบุหรี่ ทานอาหารรสจัดมาก และเนื่องจากอาชีพ
เป็นคนขับแท็กซี่ทำให้อ่อนไม่เป็นเวลา เบาหวานเคยขึ้นถึง 500 ไปหาหมอฉีดยาทำให้ลดลงมา
ทันทีถึง 100 คนไข้ถึงกับช็อคไปพอหายก็เริ่มงดทานเนื้อวัวค่อย ๆ หันมาทานอาหารมังสวิรัต เมื่อ 2

ปีที่แล้ว แต่ยังทานอาหารรสจัดอยู่ อาการของโรคไตก็ยังเป็นเรื่อย ๆ จนถึงขั้นต้องไปล้างไต ทำให้ไม่สามารถประกอบอาชีพเดิมได้อีกเพราะไม่มีกำลัง

การแก้ไข : พอดีทางมูลนิธิสถานธรรมแนะนำให้มารักษาที่นี่ ก็ตกลงมา

วันแรก เริ่มทำตามทีในค่ายได้พาทำต้มสมุนไพรฤทธิ์เย็น ทานอาหารล้างพิษ ทำดีท็อกซ์ด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นและน้ำปัสสาวะกลางคืนหลับสบาย เบาขาขึ้น แต่อาการบวมของขายังคงบวมอยู่ และไม่มีแรง

วันที่ 2 ต้มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทำดีท็อกซ์กัวซา โยคะกดจุด ต้มน้ำปัสสาวะ ขาบวมมากกว่าเดิม แต่สบายตัว เบาตัวขึ้นได้แนะนำให้เอาผงถ่านผสมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือน้ำปัสสาวะพอกทาบบริเวณที่บวม คืนนี้หลับสบายขึ้น

วันที่ 3 ปฏิบัติเหมือนเดิม มีพัฒนาการจากการได้พอกทา ทำให้อาการบวมยุบลง เดินได้คล่องและเบาตัวขึ้นจึงให้พอกทาต่อไปเรื่อย ๆ

วันที่ 4-7 เจอคนไข้อีก ก็ยิ้มแยมแจ่มใสขึ้น ออกเดินได้คล่อง จะเห็นพอกตัวอยู่ทุกครั้งที่เจอบอกว่ามีกำลังดีขึ้น ก็เลยแนะนำให้สนใจเรื่องอาหารการกินและรสชาติที่ไม่จัด โดยเฉพาะเหล้า บุหรี่ควรงดเป็นอย่างยิ่ง

กรณีศึกษาที่

3.44 นางสาวเต็มดวง อุ่นสกุล

หญิงไทย อายุ 51 ปี

จังหวัดภูเก็ต

อาชีพเดิม แอร์โฮสเตส, Sale marketing

โรคหรืออาการ : มีสารบ่งชี้มะเร็งระดับ (เจ็ดเมื่อเดือน มกราคม 2555)

วันที่เข้าค่าย 16-21 เมษายน 2555 (ครั้งที่ 4) ที่ค่ายมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง) เก็บข้อมูลวันที่ 16 เมษายน 2555

พฤติกรรมก่อนหน้าเมื่อประมาณปี 2537 มีความเครียดมากจากเรื่องส่วนตัว เริ่มใช้ยานอนหลับ (Varium, Domicum 10 mg.) ครั้งละ 1 เม็ด และค่อย ๆ เพิ่มจำนวนขึ้นไปเรื่อย ๆ แบบขาดสติ โดยมีอยู่ช่วงหนึ่งที่ใช้ถึงวันละ 60 เม็ด จนกระทั่งวันหนึ่งใช้เกินขนาดถึง 120 เม็ด ทำให้ไม่ได้สติจนคุณแม่ต้องหามส่งรพ. เพื่อล้างท้อง หลังจากนั้นก็สามารถไปทำงานตามปกติได้ เนื่องจากยังไม่ได้แก้ปัญหาด้านเหตุ ก็ยังใช้ยาก่อนข้างมากอย่างต่อเนื่อง และตอนไปพักผ่อนในประเทศศรี

ลังกา ก็ได้รับอุบัติเหตุต้องไปนอนอยู่ที่โรงพยาบาลในต่างประเทศ พอหายก็ได้กลับมารักษาตัวต่อที่กรุงเทพฯ สองอาทิตย์ต่อมาได้รับอุบัติเหตุอีกเนื่องจากขาดสติอีกครั้ง คราวนี้ค่อนข้างรุนแรง ศีรษะและหน้าผากแตก ฟันหน้าหัก (คนไข้บอกว่าไม่เคยคิดจะทานยาเพื่อฆ่าตัวตาย เพียงใช้เพื่อระงับความฟุ้งซ่านเท่านั้น) ในระหว่างใช้ยาต่อเนื่องอยู่ 4 ถึง 5 ปี มากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่ความจำเป็นในแต่ละวัน จะคิดเสมอว่าต้องหาทางออกที่ดีกว่านี้ให้ได้ สุดท้ายก็คิดว่าการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเดิม ไปอยู่ต่างประเทศคงสามารถทำให้เริ่มต้นชีวิตที่ดีกว่าได้ เนื่องจากในต่างประเทศไม่สามารถหาซื้อยาดังกล่าวได้เอง ก็ต้องบังคับจิตตัวเองให้หยุดทานยาซึ่งก็เป็นผลดีต่อร่างกาย ชีวิตก็ดีขึ้น เผอิญได้เพื่อนชักชวนเข้าสู่เส้นทางธรรม ก็ได้เรียนรู้ความเป็นจริงของชีวิตตอนนั้นยังทำงานอยู่ที่ประเทศออสเตรเลีย เมื่อเดือนมกราคมที่ผ่านมากลับมาเยี่ยมบ้านที่ภูเก็ต ได้ไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาลเอกชน หมอพบสารบ่งชี้ว่ามีเนื้องอกเป็นมะเร็งตับ สาเหตุจากความเครียดและการใช้ยามากเกินขนาด ครั้งแรกคิดว่าจะไปปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง

การแก้ไข: พอดีมีเพื่อนแนะนำเกี่ยวกับคุณหมอเขียวก็สนใจเปิด Net ศึกษาข้อมูลการรักษาตามแนวแพทย์วิถีธรรมอยู่ประมาณ 4-5 วัน เห็นข่าวการจัดค่ายสุขภาพที่ทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราชก็เดินทางไปเข้าค่าย 5 วัน ได้พบความจริงในโรคที่สงสัยว่าจะเป็นมีสาเหตุมาจากอะไร และสามารถรักษาได้อย่างไร เพราะนอกจากคุณหมอให้หาสิ่งรอบตัวที่หาได้ง่ายประหยัดและพึ่งตนมาใช้เป็นยาและอาหาร คุณหมอยังสอนเรื่องจิตวิญญาณซึ่งสำหรับตนเองคิดว่าสำคัญที่สุด เมื่อได้ค้นพบสัจธรรมอันนี้ ก็ขอเลื่อนกำหนดการเดินทางกลับไปต่างประเทศ ตอนนั้นอยากจะมาเข้าค่ายพระไตรปิฎก แต่เนื่องจากการเปลี่ยนตารางการจัดก็เลยต้องเข้าร่วมค่ายสุขภาพครั้งที่ 2 ที่คอนตอล จังหวัดมุกดาหารแทน หลังจากนั้นก็ตามมาเข้าค่ายสุขภาพครั้งที่ 3 ที่มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง) อีก แล้วก็ตามมาร่วมค่ายแฟนพันธุ์แท้ซึ่งมีการสอนพระไตรปิฎกที่สนใจรวมอยู่ด้วย จากความมั่นใจในแนวทางที่เดินตามคุณหมอเขียวสอนรู้สึกตัวว่าร่างกายและจิตใจเบาสบายขึ้น โดยไม่ต้องใช้ยาอีกเลย น้ำหนักลดลงกว่าเดิมจาก 68 เหลือ 61 กิโลกรัม ในช่วงเวลาแค่ 3 เดือนและที่นำมาให้ศรัทธา คือ ตัวเองสามารถนำความรู้ไปแนะนำและช่วยเหลือผู้อื่น (เพื่อนทั้งในและต่างประเทศ) ได้ด้วย ในความคิดเห็นส่วนตัวมองเห็นว่า ชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงของ ม.อุบลฯ เป็น The best kept secret land ของจังหวัดอุบลราชธานีทีเดียว

กรณีศึกษาที่

3.45 นายธีรสันต์ เมฆนิยานนท์

ชายไทย อายุ 75 ปี

จังหวัดนครศรีธรรมราช

โรคหรืออาการ : ต่อมลูกหมากโต

อาชีพเดิม สารวัตรฝ่ายการช่างกลของการรถไฟ

วันที่เข้าค่าย 16-21 เมษายน 2555 (ครั้งที่ 3) ที่ชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยอุบลฯ เมื่อประมาณปี 2516 เคยผ่าตัดต่อมไทรอยด์เป็นพิษมาก่อน (Hyper ไทรอยด์) หมอให้ยาฮอร์โมนชื่อ Eltroxin มาทานวันละ 1 เม็ด ทานมาตลอดอาการที่เป็นคือ มือสั่น ใจสั่น หิวข้าวบ่อย (ทานเยอะ) และเมื่อ 17-18 ปีที่ผ่านมา ช่วงทำหน้าที่สารวัตรรถไฟอยู่ รู้สึกปีศาจจะกัด จะออกมากะปริบกะปรอย ก็ไปหาหมอตรวจดู หมอบอกว่าเป็นต่อมลูกหมากโต ให้ยามาทานก็ดีขึ้นเล็กน้อย หลังจากนั้นหมอแนะนำให้ผ่าตัด หลังผ่าตัดอาการปีศาจจะไม่ค่อยกัดแล้ว แต่ทำให้ปีศาจจะบ่อยขึ้น เพราะในแต่ละครั้งออกมาน้อยมาก ทำให้ต้องลุกขึ้นเข้าห้องน้ำบ่อย โดยเฉพาะในตอนกลางคืน เนื่องจากเป็นญาติธรรมของชาวอโศกมาหลายปี ได้มีโอกาสไปเข้าค่ายที่ทะเลธรรมอยู่ครั้งหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้อปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ อาการก็เลยยังเหมือนเดิม

การแก้ไข : ได้มีโอกาสมาเข้าค่ายที่ ม.อุบล ฯ ตอนช่วงเดือนมีนาคมปีนี้ มาครั้งนี้ได้ทำตามยา 9 เม็ดอย่างเต็มที่ อาการของต่อมลูกหมากก็ดีขึ้น ขั้นตอนที่ทำ คือ ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ทานอาหารปรับสมดุล, ทำดีที่อกซ์ด้วยน้ำปีศาจ ทานอาหารตามลำดับ กัวชาบังเล็กน้อย ก็รู้สึกว่าอาการดีขึ้นมาก จนมีความรู้สึกเบากาย สบายตัว สบายใจ และมือที่เคยสั่นก็ดีขึ้น สมองปลอดโปร่งขึ้น ผิวพรรณดีขึ้น นิ้วมือที่เคยบวมเนื่องจากระบบปีศาจจะกัดก็ยุบลง ทำให้เกิดความมั่นใจในการรักษามากขึ้น พอได้ข่าวว่าคุณหมอมารักษาที่ค่ายแพนพันธ์แท้ที่ม.อุบลฯ ในช่วงเดือนเมษายนนี้ ก็ได้ตามมาเข้าค่ายด้วย

ขณะเข้าค่ายก็ได้ปฏิบัติตามที่พาทำในค่าย ร่างกายก็แข็งแรงขึ้นเนื่องจากผู้อบรมทานอาหารมังสวิรัตอยู่แล้ว เมื่อออกจากการเข้าค่าย ก็สามารถปฏิบัติได้มากกว่าผู้เข้าค่ายปกติเมื่อเจอกันในราวเดือนมิถุนายน เท่าที่สอบถามเรื่องสุขภาพก็ยังปกติอยู่

กรณีศึกษาที่

3.46 นายประดิษฐ์ สีอินทร์

ชายไทย อายุ 59 ปี อาชีพเดิม ข้าราชการครู

จังหวัดสุรินทร์

โรคหรืออาการ : ริดสีดวงทวาร

วันที่เข้าค่าย 16-21 เมษายน 2555 (ครั้งที่ 1) ที่ชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เก็บข้อมูล วันที่ 16 เมษายน 2555

เดิมเป็นข้าราชการครู ก่อนหน้านี้ 2-3 ปี รู้สึกมีปัญหาเรื่องการขับถ่าย มีอาการท้องผูก บางครั้งมีเลือดออกมาพร้อมอุจจาระบ้างเล็กน้อย ถึงแม้จะเป็นคนชอบทานผักผลไม้เป็นประจำ แต่เนื่องจากเพราะเป็นผู้ที่ค่อนข้างจริงจังและขยันงาน ความเครียดอาจเป็นสาเหตุหนึ่ง ไปตรวจที่โรงพยาบาลหมอบอกว่าเป็นริดสีดวงทวาร ก็ให้ยามาสวนล้างใส่ ยาช่วยย่อย ยาช่วยขับถ่ายมาทาน ต่อมาก็ใช้วิธีรัดเนื้อบริเวณรูทวารไม่ให้หย่อนมาเยอะ พอจะทำให้เลือดหยุดออกมาได้พักหนึ่ง หลังจากนั้นประมาณเดือนกว่า เลือดก็ออกมาอีกตอนขับถ่าย มากบ้างน้อยบ้าง

การแก้ไข : พอมีโอกาสได้อ่านหนังสือชื่อ ยอดยาศิวิธิพุทธ ของคุณหมอเขียว ก็สนใจเลยติดต่อไปที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ เพื่อไปเข้าค่ายที่ดอนตาล เป็นครั้งแรกในช่วง 12-18 พฤศจิกายน 2554 ได้ดื่มน้ำสมุนไพร ทานอาหารปรับสมดุล ทำดีที่อกซ์ ด้วยน้ำปัสสาวะ ก็ไม่มีเลือดออกมาเลยในระยะเวลาที่ไปเข้าค่าย รู้สึกสบายตัวและสบายใจ เพราะมีใจศรัทธาวิธีการนี้ตั้งแต่ได้อ่านหนังสือแล้ว พอมาปฏิบัติก็เห็นผลทำให้มีความเชื่อมั่นยิ่งขึ้น คุณประดิษฐ์จะเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย กดจุด โยคะมาก เพราะรู้สึกว่าร่างกายมีพลังมากขึ้น การขับถ่ายทำได้สะดวกและไม่ปวดรูทวารอีก พอกลับไปบ้านก็ได้ให้ภรรยาช่วยทำน้ำสมุนไพรให้ดื่ม โดยภรรยาไม่กล้าดื่มในตอนนั้นเพราะยังไม่มั่นใจ คุณประดิษฐ์ต้องชักชวนให้ภรรยาเข้ามาเข้าค่าย ตอนปลายเดือนซึ่งมีการจัดอีกครั้ง โชคดีที่ภรรยาก็ยอมมา และได้ฝึกดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ลองดื่มน้ำปัสสาวะในช่วงนั้นเอง ครั้นกลับไปบ้าน ทั้งสามีและภรรยา ก็ได้ปฏิบัติพร้อมกันตามยา 9 เม็ดที่คุณหมอแนะนำ ทั้งสองมีสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คุณประดิษฐ์เดิมเป็นกรรมการหมู่บ้านด้วยซึ่งจะต้องมีเหล่ายาปลาบั้งมาเกี่ยวข้องกับเซมอ แต่หลังจากได้รู้โทษภัยของมันจากการมาเข้าค่ายแล้ว ก็ตั้งใจเลิกได้ ส่วนภรรยา ปกติใบหน้าจะมีสิ่วฝ้าเยอะ หลังจากปฏิบัติตามยา 9 เม็ดแล้ว หน้าตาสดใสเกลี้ยงเกลาจนเพื่อน ๆ แปลกใจ ก็เป็นโอกาสดีที่ทั้งคู่ได้แนะนำสูตรที่เรียนรู้ไปให้เพื่อนบ้าน และยังนำไปใช้กับลูกชายก็เห็นผลในเรื่องสิ่วด้วยอีกคน ทำให้คุณประดิษฐ์และครอบครัวมีชีวิตที่ผาสุกขึ้น คุณประดิษฐ์ก็เข้าใจการรู้เพียรรู้พัก ทำเท่าที่ไหว ไม่เครียด หน้าตาก็สดชื่นขึ้น จึงได้ตามมาเข้าค่าย

ช่วง 12-18 มีนาคม 2555 และมาอีกครั้งในช่วงเมษายน 2555 เพราะต้องการกระชับความรู้ให้สามารถนำไปแนะนำผู้อื่นได้ด้วย อีกทั้งสนใจพระไตรปิฎก ที่คุณหมอเขียวสอนควบคู่กับการดูแลสุขภาพ ชอบความเรียบง่าย ความประหยัดและการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้รับ คิดว่านี่จะเป็นหนทางการดำรงชีวิตที่ดีที่สุดเท่าที่เคยพบมา

กรณีศึกษาที่

3.47 นางนันทิยา อุดมศิลป์

หญิงไทย อายุ 57 ปี อาชีพเดิมขายเฟอร์นิเจอร์

จังหวัดนครพนม

โรคหรืออาการ : มะเร็งเต้านม

วันที่เข้าค่าย 16-21 เมษายน 2555 ที่ชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง ม.อุบล

ก่อนหน้านี้ประมาณ 20 กว่าปี เป็น โรคริตตีดวงทวารมาก่อน เมื่อปี 2543 หมอตรวจพบก้อนเนื้อในมดลูกซึ่งไม่ใช่เนื้อร้าย ก็ไปผ่าตัดมดลูกออก ทำให้ประจำเดือนขาดทันที อาการของผู้หญิงวัยทองก็ปรากฏเด่นชัดมาก เช่น เหนื่อยง่าย หงุดหงิด เดี่ยวร้อนเดียวหนาวบ่อย ๆ ต่อมาปลายปี 51 คลำเจอก้อนเนื้อที่หน้าอกด้านขวา ก็ไปหาหมอตรวจ หมอเอาชิ้นเนื้อไปตรวจบอกว่าเป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 ช่วงแรกก็รับไม่ค่อยจะได้ วิตกไปต่าง ๆ นา ๆ หมอนัดผ่าตัดต้นปี 2552 ที่โรงพยาบาลเอกชน จังหวัดสกลนคร เสร็จแล้วส่งตัวไปรักษาต่อที่ศูนย์มะเร็งจังหวัดอุดรธานีเพื่อให้เคมีบำบัด ให้อยู่ทั้งหมด 6 ครั้ง ทุกครั้งที่ให้เคมี พอกลับบ้านก็จะรู้สึกวูบวาบหนาว ๆ ร้อน ๆ ทานข้าวไม่ค่อยได้อยู่พักหนึ่ง พอครบ 6 ครั้ง ก็ไปเจาะเลือดค่าของมะเร็ง หมอบอกว่าผลดีขึ้น ก็ให้ยาเคมีมาทานเพื่อคุมการกลับมาของมะเร็งต่ออีก 5 ปีถึงหมอมจะบอกว่าค่าของมะเร็งดีขึ้น แต่สภาพร่างกายกลับแย่ลงจากผลข้างเคียงของเคมีบำบัด เช่น การขับถ่ายอุจจาระไม่ค่อยออก ริตตีดวงทวารที่เป็นอยู่ก็บวมอักเสบกว่าเดิม ทำให้ได้รับความทรมานอีกทั้งตอนทำคีโตอกซ์ก็ใช้กาแฟซึ่งเป็นฤทธิ์ร้อนมาทำ ก็ยิ่งทำให้การขับถ่ายลำบากยิ่งกว่าเดิม ผลที่ตามมาทำให้เกิดการปวดร้าวระบบมาจนถึงเอวบริเวณไต ปวดท้องน้อยลงมาถึงขา ปวดขึ้นไปถึงศีรษะ มีนื้อ หูข้างขวาอื้อ ร่างกายอ่อนแรงเหนื่อยง่ายมาก เมื่อร่างกายป่วยอาการเครียดก็เพิ่มขึ้น

การแก้ไข : ได้ปฏิบัติตามยา 9 เม็ดของคุณหมอเขียว เช่น ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ทานอาหารจี๊ด ทำคีโตอกซ์ด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นผสมน้ำปัสสาวะโดยนอนตะแคงนวดหน้าท้องตามทิจิตอาสาแนะนำ การขับถ่ายดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เบาทบายมากขึ้น ความปวดส่วนล่างและส่วนบน

ของร่างกายค่อย ๆ คลายลงจนเข้าสู่ภาวะเกือบปกติภายในเวลาเพียง 6 วันเท่านั้น ก็เลยตัดสินใจตามมาเข้าค่ายที่ ม.อุบลฯ ในเดือน เม.ย. นี่อีกเป็นครั้งที่ 2 เพราะรู้สึกว่าเป็นหนทางเดียวที่สามารถแก้ไขโรคของตัวเองอย่างยั่งยืน ประหยัด เรียบง่าย ไม่ต้องเสียเงินค่ารักษา มะเร็งเต้านมที่ผ่าตัดไปก็ยังคงปกติ คลำดูก็ไม่มีก้อนอีก รวมทั้งเวลาไปหาหมอเพื่อตรวจเช็ค ก็ปกติดี ที่เห็นเด่นชัด คืออาการปวดต่าง ๆ ซึ่งทรมาณมานานหายไปเกือบหมด คิดว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดแล้ว จะนำไปใช้กับตัวเองตลอดไป ยังได้มีโอกาสไปแนะนำคนข้างบ้านที่ป่วยเป็นโรคเกาต์ และโรคไตวายให้ปฏิบัติตามยา 9 เม็ดนี้ด้วย

กรณีศึกษาที่

3.49 นายวิศาล ศรีทรง

ชายไทย อายุ 52 ปี

จังหวัด ขอนแก่น

มะเร็งตับ (ระยะที่ 1)

อาชีพ เคยเป็นพนักงานกำจัดปลวก, เป็นช่างซ่อมบำรุง แพนก Boiler, เป็นช่างแอร์ของโรงแรม

วันที่เข้าค่าย 20-26 มีนาคม 2555 ที่ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

อดีตเคยเป็นพนักงานกำจัดปลวกและแมลง ทำให้ต้องอยู่กับสารเคมีที่ใช้ค่อนข้างมาก เคยเป็นไวรัสตับอักเสบบีมาก่อน ต่อมาเจอเนื้องอกบริเวณตับ โตประมาณ 2 เซนติเมตร เมื่อเอาชิ้นเนื้อไปตรวจก็พบว่าเป็นมะเร็งตับระยะที่ 1

การแก้ไข : วันแรก- วันที่ 7 ได้ปฏิบัติตามที่ค่ายพาทำที่ให้ความสนใจมากที่สุด คือการกัวชาด้านหน้าและแผ่นหลังคุณวิศาลจะหมั่นทำบ่อย เพราะหลังจากการกัวชาแล้วรู้สึกสบายตัวมาก พิษที่สะสมก็ออกมาค่อนข้างเยอะ และคนไข้ก็เข้าใจหลักการรักษาในแนวนี้อย่างจริงจัง รับปากว่าจะไปทำต่อที่บ้านเรื่อย ๆ ซึ่งผลก็คงต้องติดตามต่อไป

หมายเหตุคนป่วยรายนี้ ไม่ได้ติดตามผลเนื่องจากไม่มีเบอร์ติดต่อ ก็เลยยังไม่ทราบอาการต่อเนื่อง

กรณีศึกษาที่

3.50 นายหาญชัย บวบขม

ชายไทย อายุ 47 ปี อาชีพเดิมลูกจ้างบริษัทเอกชน

จังหวัดตาก

โรคหรืออาการ : มะเร็งตับ (ระยะ 3)

วันที่เข้าค่ายต้นเดือนพฤษภาคม 2555 ม.อุบล, 24-30 พฤษภาคม 2555 ที่คอนตาล เก็บข้อมูลวันที่ 28 พฤษภาคม 2555

ปกติเป็นคนแข็งแรง ไม่เคยเป็น โรคมะเร็งมาก่อน เป็นคนชอบทานอาหารประมาธบ้าง ใดๆ และอาหารรสจัด อยู่เป็นประจำ รู้สึกมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย เวลานอนกลางคืนรู้สึก ร้อนภายในร่างกายมากผิดปกติ แม้จะนอนในห้องแอร์ก็ต้องนอนถอดเสื้อ บางครั้งต้องลงมานอน บนพื้นกคบริเวณใต้ชาย โครงขวาคูจะเป็นก้อนแข็ง เข้าใจว่าเป็นเส้นกล้ามเนื้อตึงประจวบกับงาน ช่วงนั้นค่อนข้างเยอะ เครียดและไม่ค่อยได้พัก นอนไม่ค่อยหลับ ราวช่วงเดือนเม.ยเริ่มเห็นความผิดปกติที่ตาและที่ตัวว่ารู้สึกเหลืองผิดปกติ หน้าชুবลง และน้ำหนักลด เริ่มมีก้อนเนื้อปูดขึ้นมาได้ สะบักซ้าย ก็ไปตรวจที่โรงพยาบาลเอกชนที่กรุงเทพฯ หมอบอกว่าเป็นเนื้องอก X-ray และทำ CT Scan คุไปเจอเซลล์มะเร็งแพร่กระจายที่ตับ และบอกว่าอาจจะอยู่ได้ไม่ถึง 6 เดือน โดยได้นัดให้ตัด ชิ้นเนื้อเพื่อไปตรวจดู

การแก้ไข : แต่ตัดสินใจไม่ไปเพราะมีญาติซึ่งเคยเป็นเนื้องอกที่ตับก็ไม่ผ่าเหมือนกัน ใช้วิธีทานน้ำย่านางประมาณ 3 เดือน ไปตรวจอีกครั้งกลับปกติไม่ต้องผ่า คนไข้ก็เริ่มทดลองดื่มน้ำ ย่านางตามและได้มาฟังคำบรรยายจากจิตอาสา

วันแรก ดื่มน้ำสมุนไพร ทานอาหารปรับสมดุล ทำดีที่อกซ์เป็นครั้งแรกซึ่งยังไม่สมบูรณ์ แต่ก็นอนหลับดี

วันที่ 2 เริ่มปฏิบัติตามที่ค่ายพาทำทุกอย่าง ได้ให้จิตอาสาช่วยสอนการกัวชาแผ่นหลังและ หน้าอกให้ เนื่องจากไม่มีญาติมาด้วยซึ่งพิษออกมาได้ค่อนข้างเยอะ รู้สึกเบาๆ ทำให้กลางคืนนอน หลับสนิทมาก

วันที่ 3 ปฏิบัติเหมือนเดิม เพิ่มแช่มือเท้า พอกทาด้านหน้าอกและช่วงท้อง ฝึกการทำดีที่ อกซ์ให้ถูกต้อง คืนนั้นนอนไม่ค่อยหลับ

วันที่ 4 ทำเหมือนเดิม วันนีฝึกการกัวชาหน้าอก หน้าตัวเอง

วันที่ 5 วันนีรู้สึกอ่อนเพลียเนื่องจากออกไปทานอาหารอร่อยนอกค่ายมา ก็เลยแนะนำให้ไป ทำดีที่อกซ์เพิ่มขึ้นอีกครั้งเพื่อขับพิษ

วันที่ 6-7 คนไข้หน้าตาสดใสขึ้น บอกว่ารู้สึกเบาหาย ตาและตัวที่เคยเหลือง สังกะสีก็ ไม่ค่อยเหลืองเหมือนเดิม

วันที่กลับบ้าน ก็ได้ย้ายเรื่อง การกั๊วขา การทานอาหารโดยให้ใช้ฤทธิ์เย็น ให้มากดื่มน้ำ สมุนไพร การทำดีท็อกซ์ ซึ่งควรทำให้ทุกวันอย่างต่อเนื่อง

วันที่ 14 กรกฎาคม 2555 ได้ข่าวว่าเสียชีวิตแล้ว เนื่องจากช็อคเพราะทำงานหนัก เริ่ม กลับไปทานอาหารในแนวเดิมโดยไม่ได้รู้เพื่อรู้พัก จิตตก ไม่อยากสู้ต่อ ก็ต้องเป็นไปตามวิบากของตนไป

กรณีศึกษาที่

3.51 นายภูมิพงศ์ ฐานวิสัย (โอ)

ชายไทย อายุ 33 ปี อาชีพ ช่างเทคนิคแผนกซ่อมบำรุง

จังหวัดชลบุรี

โรคหรืออาการ : อาการภูมิแพ้

วันที่เข้าค่าย 25-31 พฤษภาคม 2555 (ครั้งที่ 1) ณ คอนตาล มุกดาหาร

คุณภูมิพงศ์มาเข้าค่ายจากการแนะนำของสมาชิก ไทยออยล์ซึ่งเคยมาเข้าค่ายที่คอนตาลมา ก่อน เดิมรู้แต่ว่าตัวเองเป็นโรคภูมิแพ้ เนื่องจากเป็นพนักงานอยู่ที่โรงกลั่นน้ำมัน ไทยออยล์ที่ อำเภอสรรพยา จังหวัดชลบุรี เป็นฝ่ายซ่อมบำรุงของโรงกลั่นมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 ทำงานอยู่ในภาวะของ สิ่งแวดล้อมที่มีมลพิษอยู่ประมาณ 12 ปี ทำให้ต้องสัมผัสกับ Hydrocarbon ก๊าซ Hydrogen ก๊าซ Sulfur ก๊าซไข่เน่า และอื่น ๆ อยู่เรื่อย ๆ ถึงแม้จะมีระบบการป้องกันพอสมควร แต่ก็ไม่ได้ใส่เครื่อง ป้องกันทุกครั้ง อีกทั้งเป็นคนที่ชอบทานอาหารมัน อาหารหวาน ดื่มนมแพะ ดื่มนม ทานเนื้อสัตว์ และ อาหารทะเลมาก ประกอบกับมีนิสัยชอบนอนดึก ไม่ออกกำลังกาย เมื่อไม่นานมานี้ รู้สึกหายใจ ไม่ค่อยสะดวก เหมือนจุกตัน โดยหายใจได้ทีละข้างในบางครั้ง มีเสมหะบ่อย ร่างกายไม่สดชื่นดี และปวดศีรษะมาประมาณ 1-2 ปี หาหมอก็บอกว่าเป็นโรคภูมิแพ้ ให้ยามารับประทาน มารยะหลัง รู้สึกเหมือนมีก้อนบวม ๆ อยู่ในปากช่วงโคนลิ้นในคอด้านซ้าย ปกติเป็นคนไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่ม เหล้า ชอบดื่มน้ำมาก แต่ก็มีปัญหาเรื่องการขยับถ่าย มีกลิ่นปาก

การแก้ไข : พอดีมีพนักงานมาเข้าค่ายก็สมัครมาด้วย

จากการเข้าค่ายใน 7 วันที่ผ่านมามีพัฒนาการที่ดีขึ้นคือ อาการปวดหัวดีขึ้นประมาณ 60 % อาการคันในรูจมูกดีขึ้น 50 % เสมหะลดลงมาก อาการโดยทั่วไปดีขึ้น และผลจากการกั๊วขา คุณภูมิพงศ์ ก็ได้รู้ว่ามียางอย่างฝังปกติในร่างกายนอกเหนือจากโรคภูมิแพ้ ซึ่งก็ได้แนะนำเรื่องการไม่กังวลและ

หลักในการปฏิบัติตามยา 9 เม็ดไปให้ และดูเหมือนว่า คุณภูมิพงศ์จะเริ่มให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ ในการปฏิบัติตัวเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน นับต่อแต่นี้ไปเมื่อต้นเดือนมิถุนายน ได้โทรคุยกับคุณโอ ก็ได้ความว่าตอนนี้ได้เลิกทานเนื้อวัว หมู ไก่แล้ว ทานเพียงปลาและไข่เท่านั้น ดื่มน้ำสมุนไพรที่เขียนสดทุกวัน

กรณีศึกษาที่

3.52 นางพรทิพย์ กลั่นงาน

หญิงไทย อายุ 51 ปี อาชีพเดิมแม่บ้าน

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

โรคหรืออาการมะเร็งปอด (ระยะที่ 1)

วันที่เข้าค่าย 25-31 พฤษภาคม 2555 (ครั้งที่ 1) ที่คอนตาล มุกดาหาร เก็บข้อมูลวันที่ 28 พฤษภาคม 2555

เมื่อปลายปี 2554 คุณแม่ป่วยก็ต้องไปเฝ้าไข้ที่โรงพยาบาล ต่อมารู้สึกเหนื่อย หนักที่ท้องน้อย ก็ไปหาหมอที่โรงพยาบาลศูนย์อุดร ได้ทำ Ultra sound คุณก็เจอเนื้องอกในรังไข่ เอาชิ้นเนื้อไปตรวจก็พบว่า เป็นมะเร็งในรังไข่ระยะที่ 2 หมอนัดให้ไปผ่าตัด และทำเคมีบำบัดในช่วงเดือนเมษายน 2555 ก็ได้ไปทำ ครั้งแรกทานอาหารไม่ได้เลย ได้แต่อาเจียนอยู่ประมาณ 5-7 วัน อ่อนเพลียมาก

การแก้ไข: พอได้รับคำแนะนำจากเพื่อนชื่อคุณคำพลอย ซึ่งได้เคยมาเข้าค่าย ให้ลองดื่มน้ำย่านางคุณ ก็ทำตาม ดั่งนั้นในครั้งที่ 2 ที่ไปทำเคมีบำบัดอีก คราวนี้อาเจียนน้อยลง แต่ร่างกายไม่ค่อยเพลียเหมือนครั้งแรก เมื่อได้ข่าวว่าจะมีค่ายในปลายเดือนพฤษภาคม จากการแนะนำของหลานชาย ก็ได้ตัดสินใจมาจากการมาปฏิบัติตั้งแต่วันแรกจนถึงวันสุดท้ายก็ปฏิบัติตามที่ในค่ายพาทำ แต่ที่ไม่ได้ทำอย่างเดียว ก็คือ การทำดีท็อกซ์

เพราะคนไข้วิตก กลัวจะไปกระทบกับแผลผ่าตัดรังไข่ ซึ่งเพิ่งผ่าตัดไปประมาณเดือนกว่า ๆ มานั่นเอง ก็ได้แนะนำให้กลับไปทำที่บ้าน เมื่อแผลหายดีและคิดว่าพร้อมที่จะทำ อาการอย่างอื่นดีขึ้น คนไข้รู้ถึงอาการสบายตัว สดชื่นกว่าวันแรกที่มา กลับบ้านด้วยความมั่นใจที่จะไปรักษาตัวเองต่อไป
