

## พร้อมเผชิญโรคอย่างเบิกบาน ด้วยยา 9 เม็ด ตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม

Ready to Face The Disease Joyfully with 9 Pills According to

The Medical Guidelines

เสริมศรี ชวานิสากุล

Sermsri Chavanisakul

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

วิโรจน์ อินทนนท์

Viroj Inthanon

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiang Mai University

Corresponding Author, E-mail: nisakul-Ser@gmail.com

### บทคัดย่อ

นักวิทยาศาสตร์ พบว่า การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก เพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด เมื่อเกิดภาวะทุกขในใจ เมื่อเราเป็นทุกข์ใจ เรากังวลคือ ระบบประสาทอัตโนมัติไขสันหลังจะสั่งการให้ กล้ามเนื้อในร่างกายของผู้นั้น เกร็งตัวเพื่อพยายามบีบความทุกข์ใจออก ดันความทุกข์ใจออก ทำให้ ร่างกายพัง เมื่อความเครียดสูงขึ้นชีวิตเราก็จะสั่งให้หลังฮอว์โมนคอร์ติซอลและอะดรีนาลีนออกมา อะดรีนาลีนจะทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง คอร์ติซอลจะทำให้เซลล์อักเสบและเซลล์ก็เหี่ยวลง คือหมดเรี่ยวหมดแรง ภูมิคุ้มกันก็จะลดลง

จะเห็นชัดเจนว่าชีวิตจะผลิตพลังงานมาเกร็งตัวเพื่อบีบเอาทุกข์ใจออกดันเอาทุกข์ใจออก ร่างกายหมดพลัง พังหมดแย่หมด ส่งผลเพิ่มอัตราการเกิดเมตาบอลิซึม คือการเผาผลาญอาหารของ เซลล์ทั่วร่างกาย ร่างกายจะผลิตพลังงานออกมาเพื่อเกร็งตัวบีบเอาทุกข์ใจออก ดันทุกข์ใจออก ถ้าเรา สามารถลดความเครียดได้ ภูมิคุ้มกันก็จะเพิ่มขึ้นทันทีเพราะไม่ต้องเสียพลังไปสร้างทุกข์ ไม่เสียพลัง ไปแก้ปัญหาทุกข์ พลังก็จะกลับมาเป็นของเราเต็มๆ สร้างร่างกายให้แข็งแรง สลายโรค ขับโรคออกได้ทันที

**คำสำคัญ:** เผชิญโรคอย่างเบิกบาน, แพทย์วิถีธรรม

## Abstract

Scientists have found that the functioning of the sympathetic nervous system to fight stress when there is suffering in the heart when we are distressed, we worry that the spinal autonomic nervous system directs the muscles in the person's body. tensed to try to squeeze out the sorrow push out the sorrow destroy the body

When stress is high, our life orders the release of the hormones cortisol and adrenaline. Adrenaline increases blood pressure, heart rate increases, and cortisol causes cells to stagnate and they sag. is exhausted Immunity will be reduced.

It is evident that life produces energy to contract itself to squeeze out suffering and push it out. The body is exhausted, completely destroyed, resulting in an increase in the rate of metabolism. is the metabolism of cells throughout the body

The body produces energy to contract and squeeze out suffering. push away sadness If we can reduce stress Immunity will increase immediately because there is no need to waste energy to create suffering. Do not waste energy to solve problems. The power will return to us fully. Build a strong body, destroy disease, drive out the disease immediately.

**Keywords:** Ready to face the disease joyfully, the medical guideline.

## บทนำ

ความจริงที่เราได้พบเห็นกันบ่อยครั้ง เช่น คนที่แข็งแรงไม่เป็นอะไรเลย ไปพบแพทย์ตรวจพบว่า เป็นมะเร็งระยะสุดท้ายจะมีชีวิตอยู่ได้อีกประมาณอีก 6 เดือน ทันทีที่รู้ชะตาชีวิตของตนถึงกับเข่าอ่อน หดเหี่ยวหมดแรง กินไม่ได้นอนไม่หลับ หมดสภาพ ทุกข์อย่างหนัก ทรมานอย่างรวดเร็วจนและในที่สุดตายอย่างรวดเร็ว ในระยะเวลาไม่ถึง 6 เดือน หรือบางท่านเสียชีวิตทันทีที่ได้รับรู้ข้อมูล ที่เสียชีวิตไม่ใช่เพราะโรค แต่เสียชีวิตเพราะใจที่เป็นทุกข์ เป็นเหตุของการเสียชีวิตที่เร็วและแรงที่สุดในโลก (ใจเพชร กล้าจน. 2562: 17)

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความหวั่นไหวเป็นโรค” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 91: 92) คือความทุกข์ใจ ใจที่กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ไม่สบายใจ ไม่เข้มแข็งในใจเป็นโรคอย่างยิ่ง เป็นทั้งโรคใจก่อโรคกายและก่อเรื่องร้ายได้ร้ายมากที่สุดในโลก เมื่อความหวั่นไหวเป็นโรค ดังนั้นความไม่หวั่นไหวทำให้หายโรค อย่างน้อยโรคใจหายก่อน หายทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลกก่อน ซึ่งจะไปช่วยให้โรคกายกับเรื่องร้ายลดลงได้เร็วที่สุด โดยความหวั่นไหวที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยมากที่สุดในโลก คือมีความโกรธ กลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล ถ้าใครมีความรู้สึกอย่างนี้ เป็นความหวั่นไหวที่

ร้ายแรงที่สุดในโลก ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ที่สุดในโลก ร่างกายจะทรุดอย่างเร็วที่สุด แย่ที่สุด เสียชีวิตได้เร็วที่สุด

ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องที่ทุกชีวิตไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หากป่วยเป็นเพียงแค่ ปวดหัว เป็นไข้ ตัวร้อน ปวดท้อง เป็นหวัด ทุกคนคงจะพอเคยชินกับอาการเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ โดยไม่ต้องให้ความสำคัญอะไรมากนักก็แค่กินยาแล้วนอนพักตื่นมาก็หาย แต่ถ้าต้องพบกับคำตอบจากแพทย์ว่าเป็นโรคร้าย จะมีผู้คนสักกี่คนที่จะมีสติพอเพื่อพร้อมรับสถานการณ์วิกฤติในชีวิตเช่นนี้ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

## เนื้อเรื่อง

### จิตใจเกี่ยวข้องกับการหายใจหรือไม่หายใจอย่างไร

พระพุทธเจ้าตรัสในอาพาธสูตรและนชชีสูตร ว่าผู้ใดดับทุกข์ได้ โรคจะลดลงอย่างรวดเร็วฉับพลัน เอาไปทำให้ได้ ได้เท่าไรก็ได้เท่าไรนั้น เอาเท่าที่เราทำได้ ทำคู่ไปกับการปรับสมดุลร้อนเย็น จะหายจากโรคอย่างรวดเร็ว อย่างดี และจะเกิดปาฏิหาริย์ขึ้น เพราะเป็นการดับการเบียดเบียนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก เป็นการดับการเบียดเบียนจิตวิญญาณของสัตว์ประเสริฐ(คือดับการเบียดเบียนตัวเราเอง) ทุกข์ใจเป็นทุกข์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก เป็นทุกข์ที่เปรียบได้เท่ากับดินทั้งแผ่นดิน ทุกข์กายกับเรื่องร้ายเปรียบได้เท่ากับแค่ฝุ่นปลายเล็บ เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้อื่นได้อานิสงส์มหาศาล เราทำความดีไปทำสมดุลร้อนเย็นไป แก้ปัญหาปลายเหตุไป อะไรที่มันต้องแก้รวมกันก็แก้ไป มันก็จะเบาไปเรื่อยๆ และไม่มีวิบากร้ายเพิ่ม เป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติที่ทำให้หายโรคได้เร็วที่สุดในโลก

ตราบเท่าที่ความทุกข์ทางใจไม่ถูกกำจัดออก กล้ามเนื้อก็จะเกร็งค้างเพื่อบีบความทุกข์ใจออก แต่ร่างกายก็เกร็งบีบเอาความทุกข์ใจออกไม่ได้ ซึ่งโดยสัจจะแล้วร่างกายไม่สามารถบีบความทุกข์ใจออกได้ ต้องใช้ปัญญาแห่งธรรมเท่านั้นที่จะทำถูกใจได้ จึงเกร็งบีบค้างจึงเกร็งบีบค้างเพราะชีวิตไม่ต้องการทุกข์ใจ การเกร็งบีบค้างของกล้ามเนื้อจะกดทับเส้นเลือด เส้นประสาทและเส้นลมปราณ เกิดอาการตึงแข็งปวดชาและทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ได้ ของดีเข้าไปเลี้ยงเนื้อเยื่อไม่ได้ ของเสียไหลเวียนออกจากเนื้อเยื่อไม่ได้ ทำให้เนื้อเยื่อเสื่อมและตายลง เกิดอาการกำลังตกอ่อนเพลียหมดเรี่ยวหมดแรงเพราะเสียพลังไปกับการเกร็งตัวขับอารมณ์ทุกข์และเลือดลมก็ไหลเวียนไม่ได้ ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่างๆ โรคทรุดหนักและเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว

**ดังนั้นความไม่กลัว** จึงเป็นยารักษาโรคที่ดีที่สุดในโลก เมื่อจิตใจไม่มีอารมณ์ทุกข์ จิตใจก็จะสุข จิตจะสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติขสันหลังสั่งการให้กล้ามเนื้อคลายการเกร็งบีบ เพราะไม่มีอารมณ์ทุกข์ที่จะต้องบีบออก เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัวเลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก ของดีเข้าไปเลี้ยงเนื้อเยื่อได้ ของเสียระบายออกจากเนื้อเยื่อได้ ประกอบกับสารเอ็นโดรฟินจะหลั่งออกมาจากต่อมพิทูอิทารี ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายแข็งแรงได้อย่างรวดเร็วและระงับอาการปวดได้ดี

มาก กลไกดังกล่าวทำให้อาการตึงแข็งปวดขาหรืออาการไม่สบายต่างๆ นั้นลดลงอย่างรวดเร็ว ร่างกายจะฟื้นฟูสภาพได้อย่างรวดเร็ว (ใจเพชร กล้าจน. 2562: 20)

ซึ่งได้รับการยืนยันจากผลการวิจัยของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ในระดับปริญญาโท สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” พบว่า จิตใจมีผลต่อสุขภาพ 70 % ส่วนวัตถุมิผลต่อสุขภาพ 30 % จะเห็นได้ว่า จิตใจมีผลต่อสุขภาพอย่างมาก (ใจเพชร กล้าจน. 2562: 22)

**ผู้เขียนเป็นผู้หนึ่งที่มีประสบการณ์** ในการเผชิญหน้ากับวิกฤติสุขภาพคือ ตรวจพบเนื้องอกที่มดลูกขนาด 4 เซนติเมตร และถุงน้ำที่รังไข่ขนาด 2 เซนติเมตร สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเจ็บป่วยครั้งนั้นคือ รู้สึกได้ถึงความทุกข์ที่ชัดเจนมากที่สุดในชีวิต เกิดความเครียด ความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว คือเกิดความคิดฟุ้งซ่านไปมากมาย เช่น เราจะเป็นอะไรมากไหม, นี่เราเป็นมะเร็งหรือเปล่า, ถ้าเราเลือกรักษาตามที่แพทย์แนะนำเราต้องผ่าตัด ถ้านำชิ้นเนื้อไปตรวจแล้วพบว่าเป็นมะเร็ง เราต้องไปให้คีโม ฉายแสงเราต้องทรมานแค่ไหน มันต้องทรมานเหมือนตกรกทั้งเป็นแน่ๆ ใครจะไปดูแลเรา ถ้าเรารักษาแบบนี้เราจะมีชีวิตรอดหรือเปล่า หรือเรากำลังจะตายด้วยโรคมะเร็ง, ทำไมต้องเป็นเรา เป็นต้น ความคิดอย่างนี้คิดแล้วมีแต่ทุกข์กับเครียด ทำให้คืนนั้นอาการปวดหน่วงบริเวณท้องน้อยมากขึ้น นอนหงายก็ปวด นอนตะแคงซ้ายก็ปวด นอนตะแคงขวาก็ปวด นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย นี่คือการคิดให้ทุกข์ใจส่งผลต่อความเจ็บป่วยทางกายให้มีการเพิ่มขึ้น แล้วมีทางอื่นไหมที่จะรักษาโรคทางกายและทำอะไรไม่ให้เราคิดให้ทุกข์ใจ

ตั้งแต่ยังไม่ทันสว่างเหมือนเกือบไม่ได้นอน เริ่มตั้งสติระลึกได้ว่าเรามีทางเลือกอื่นนอกจากการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน คือการรักษาทางเลือกแบบแพทย์วิถีธรรม ที่เราเคยได้เข้ารับการอบรมมาแล้ว 2 ครั้ง ทราบว่าการแพทย์ศาสตร์นี้สามารถรักษาได้ทุกโรค ตั้งแต่โรคเบาหวาน ความดัน ไขมัน เอสแอลอี ภูมิคุ้มกันบกพร่อง สะเก็ดเงิน ไตวายระดับ 5 รวมถึงมะเร็งระยะสุดท้าย แล้วนี่เราเป็นแค่เนื้องอกกับถุงน้ำเอง เราก็ต้องหายได้แน่ ๆ แต่เงื่อนไขของการหายจากโรคคือ รักษาหายได้ทุกโรค แต่ไม่ทุกคน เพราะหายได้เฉพาะคนที่ทำได้เท่านั้น เนื่องจากหลักสำคัญของการรักษาของแพทย์วิถีธรรมคือ การลดกิเลสรักษาโรค เมื่อพิจารณาถึงข้อนี้แล้วนำไปเปรียบเทียบกับความกลัวการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน จึงตัดสินใจแน่วแน่ว่าชีวิตนี้จะทดลองเรียนรู้วิธีรักษาโรคแบบลดกิเลสดูมันจะตายก็ให้มันรู้ไป เพราะยังงั้นเราเกิดมาก็ต้องตายอยู่แล้ว ที่สำคัญไม่ต้องเสียเงิน ทำให้ความรู้สึกทุกข์ใจ กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหวในเรื่องต่าง ๆ ลดลง อาการทางกายความเจ็บปวดหน่วงที่ท้องน้อยลดลงด้วย

ผู้เขียนจึงได้มาพบคำตอบการดูแลสุขภาพโรคทางกายและวิธีการเตรียมพร้อมเผชิญวิกฤติในชีวิตที่สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกวินาทีจากการแพทย์วิถีธรรม ด้วยเทคนิคการดูแลสุขภาพ 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ปฏิบัติดังนี้

1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
2. กัวชาหรือชูดซา หรือชูดพิช หรือชูดลม
3. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)
4. การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร
5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง
6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง
7. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
8. ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจ ไร้กังวล
9. รู้เพียรรู้พักให้พอดี (ใจเพชร กล้าจน. 2557: 112-148)

ด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเป็นการดูแลสุขภาพ โดยมีจุดเด่นที่กระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้เคียงตัวเป็นหลัก ทำเองได้ สามารถพึ่งพาตนเองประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้และมีความยั่งยืน การแพทย์วิถีธรรมให้ความสำคัญกับเทคนิคการปรับสมดุลรื้อนเย็นเป็นอันดับแรก คือเทคนิคข้อ 8 การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์เพื่อปรับสมดุลรื้อนเย็น ด้วยการละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส เบิกบาน ไร้กังวล ส่งผลต่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสุขภาพ มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก (ใจเพชร กล้าจน. 2562: 11)

### องค์ความรู้และนวัตกรรม

ผลที่ผู้เขียนได้รับจากการปฏิบัติดูแลสุขภาพตามศาสตร์การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม คือ อาการความเจ็บป่วยต่าง ๆ หายไปภายในเวลาประมาณ 3 เดือน (โดยที่ผู้เขียนไม่ได้รับการรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบันเลย นอกจากการไปรับการตรวจในครั้งแรกเท่านั้น) ผู้เขียนพบว่า ในส่วนของการดูแลรักษาร่างกายด้วยการใช้ยาเม็ดที่ 1-7 และเม็ดที่ 9 นั้นทำให้ร่างกายสบาย เบากาย มีกำลัง ส่วนยาเม็ดสำคัญที่ทำให้ใจผู้เขียนผาสุกกับการยอมรับความเจ็บป่วยในครั้งนี้อย่างยินดีและเต็มใจ เป็นผลมาจากการเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งด้วยการใช้ยาเม็ดที่ 8 ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ กุศล ทำจิตให้ผ่องใส คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมดี คือสานพลังกับหมู่มิตรดีลัดกิเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียนและช่วยเหลือผู้อื่น เป็นยาที่มีฤทธิ์ในการรักษาโรคได้เร็วและแรง โดยอาจารย์หมอเขียวได้นำคำที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ในพระไตรปิฎก ในหลักสัมมาทิฐิ 10 ข้อที่ 4 ผลวิบากของกรรมที่ทำความชั่วแล้ว มีอยู่ (อรรถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก) มาถ่ายทอดผ่านบทบทวนธรรมอันเป็นปัญญาแห่งการดับทุกข์ ที่คัดออกมาจากพระไตรปิฎก โดยนำมาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย ถ้าผู้ใดได้บทวนธรรมอย่างเข้าใจไปเรื่อยๆ เวลาชีวิตมีความทุกข์ ความทุกข์จะลดลงได้อย่างเร็ว อย่างดี ทำให้จิตเรามีความผาสุกได้อย่างดีเยี่ยม แม้เวลาไม่มีความทุกข์ การบทวนธรรมจะช่วยสร้างสรรค์พัฒนาจิตวิญญาณให้ดีขึ้น เป็นการแก้ปัญหาทุกอย่างในโลก แพทย์วิถีธรรมรักษาโรค

ด้วยการฟังธรรมเป็นหลัก เป็นวิธีการที่จะทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ เพื่อการสร้างจิตวิญญาณที่ผาสุกที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ได้

ซึ่งในครั้งนี้นักเขียนพบกับเหตุการณ์วิกฤตสุขภาพ (หรือสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจ) เราจะเริ่มจากการปฏิบัติศีลข้อ 1 คือปากเพียรไม่ทำร้าย ไม่เบียดเบียนจิตวิญญาณของตนเอง (พยายามไม่ทำให้ตนเองต้องทุกข์ใจ) ดังนั้นเมื่อเกิดความทุกข์ใจ (ทุกข์ขอรีย์สัจ) จะใช้ประโยคในการตั้งสติคือ เกิดอะไร จงท่องไว้ ภูทามา แล้วจึงใช้สมาธิในการพิจารณาหาเหตุที่ทำให้เราทุกข์ใจ (สมุทัย) ซึ่งศีลที่เราตั้งไว้ก็คือ เป้าหมายที่เราจะปากเพียรไปให้ถึงคือ ไม่ว่าจะเกิดอะไรเราจะไม่หวั่นไหว (นิโรธ) สุดท้ายใช้สมาธิในการพิจารณาล้างทุกข์ใจด้วยบทบทวนธรรมไปบ่อยๆ จนเกิดเป็นปัญญาในการดับทุกข์ใจ ที่สร้างความผาสุกที่สุดในโลก โดยมีตัวอย่างบทบทวนธรรมดังนี้

1. สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา
2. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเราไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอเพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไปเราก็จะโชคดีขึ้น
3. สิ่งที่ไม่มองเห็นที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็นและสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน คือพลังวิบากดีร้ายที่เกิดจากการกระทำทางกายหรือวาจาหรือใจของผู้นั้น ในอดีตชาติและชาตินี้สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน
4. ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ ด้วยความยินดี จริ่งใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วยลดลงได้เร็ว 1) สำนึกผิดหรือยอมรับผิด 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษหรือขออโหสิกรรม 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลผองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ
5. การพิจารณาเพื่อปราบมารคือความกลัว เวลาเจ็บป่วยหรือพบเรื่องร้ายจะทำให้ดับทุกข์ใจทุกข์กายและเรื่องร้ายได้ดีที่สุด คือโชคดีอีกแล้ว ร้ายหมดไปอีกแล้ว รับเต็ม ๆ หมดเต็ม ๆ เจ็บก็ให้มันเจ็บ ปวดก็ให้มันปวด ทรมาณก็ให้มันทรมาณ ตายก็ให้มันตาย เป็นไงเป็นกัน รับเท่าไรหมดเท่านั้น
6. เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว คืออย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล

7. วิธีการ 5 ข้อในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลกคือ 1) คบและเคารพมิตรดี 2) มีอริยศีล 3) ทำสมุตร้อนเย็น 4) พึงตน 5) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ (ใจเพชร กล้าจน. 2561: 29-46)

ผลจากการปฏิบัติตามศีลที่ตนได้ตั้งจิตอธิษฐานต่อพระพุทธเจ้าไว้ ด้วยการฝึกใช้สติในการตรวจหาความทุกข์ใจ จนเกิดเป็นสมาธิที่ตั้งมั่นในการเพ่งเพียรใช้ปัญญา (สัมมาทิฏฐิ) มาเพื่อล้างอุปาทานในทุกครั้งที่พบความทุกข์ใจ เกิดผลให้ข้าพเจ้าได้สำนึกผิด ยอมรับผิด ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษและขออโหสิกรรม ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น ระลึกถึงวิบากกรรมที่เราเคยจับปูแปะมาดอง

น้ำปลาหลายครั้ง ครั้งละนับร้อยตัว แล้วเวลากินก็จะเลือกกินปูตัวเมียแคะกะบั้งเลือกที่มีไข่เพราะจะหอมและมันอร่อยมาก ด้วยอุทิศกรรมแห่งการเบียดเบียนชีวิตเราจึงต้องได้รับผลคือ มาเป็นเนื้องอกที่มดลูกและถุงน้ำที่รังไข่ จากการสำนึกที่มาจากจิตวิญญาน ใจที่เคยทุกข์จากความกลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว กลัวตาย ไม่อยากเป็นโรค ไม่อยากรับความทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วยและการรักษาสามารถลดลงได้เพราะได้คำตอบอย่างแจ่มแจ้งด้วยเข้าใจเรื่องวิบากกรรม ว่าจากการที่เราเอาชีวิตของเขามาเพียงเพื่อสนองความเอร็ดอร่อยไม่กี่คำ แล้วความอร่อยนั้นก็หมดไป เราถึงกับต้องเอาชีวิตเขามาหลายพันหรือหลายหมื่นชีวิตเพื่อสนองตัณหาความอยากกินอร่อยของเรา นี่มันก็ยังน้อยไป กับสิ่งที่เราได้รับคือเป็นแค่เนื้องอก เพราะเราทำให้ชีวิตผู้อื่นตกลงถึงแก่ความตาย แต่เรายังได้รับโอกาสให้มีชีวิตอยู่ จึงเกิดความสำนึกผิดอย่างสุดซึ้งจากภายในจิตวิญญาน

ดังนั้น ชีวิตที่เหลืออยู่ต่อไปควรจะเป็นไปเพื่อการทำประโยชน์แก่ผองชนให้ได้มากที่สุด เพื่อเป็นการชดใช้สำหรับการไปเอาชีวิตผู้อื่นมาเพียงเพื่อสนองกิเลสตนเอง และเลิกกินสัตว์เพื่อจะไม่เป็นการเบียดเบียน ทำร้าย ทำลายชีวิตใครอีกต่อไป (ซึ่งการมีชีวิตอยู่คือสิ่งมีชีวิตทุกชีวิตปรารถนา และห่วงหาในชีวิตรมิใช่หรือ)

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวนธรรมย่อมหลุดพ้นจากทุกข์”

“การทบทวนธรรม การตรึกตรองใคร่ครวญธรรมเป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นจากกิเลส” พิจารณาด้วยอิทธิบาท (ความยินดี เต็มใจ พอใจ) พิจารณาต่อเนื่องไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ว่ากิเลสจะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าวมามากพอถึงขั้นเป็นพลังเผาทำลายกิเลสได้ กิเลสก็จะสลายตายไปด้วยความเต็มใจ

บททบทวนธรรมเป็นองค์ความรู้แห่งพลังผาสุก บริสุทธิ ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ที่เริ่มต้นจากพระพุทธเจ้าแล้วกระจายไปสู่มวลมนุษยชาติเป็นมงคลอันอุดม หากผู้ใดได้พยายามพิจารณาทบทวนธรรมซ้ำๆ อย่างเข้าใจความหมายทุกวัน ชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการทางกาย วาจา ใจ ในทุกๆ คำทุกๆ ประโยค มีการกระทำที่สมบูรณ์ได้ตั้งแต่กาย วาจา ไปจนถึงใจในระดับจิตวิญญานที่เป็นพลังชีวิตที่ละเอียดที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาฝึกฝนต่อยอดสู่ความเป็นพุทธะ หรือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (ใจเพชร กล้าจน. 2561: 27)

## สรุป

**สรุปเชิงวิเคราะห์ประเด็น** จากคำตรัสของพระพุทธเจ้า

“จิตวิญญานเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง จิตเป็นใหญ่” “สมดุรร้อนเย็น” หยุดชั่ว ทำดี ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล, “ธรรมทั้งหลาย มีจิตนำหน้า”, “เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุขติเป็นอันหวังได้”, “เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุกติเป็นอันต้องหวัง”, “ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล” (ใจ

เพชร กล้าจน. 2562: 22) เมื่อปากเพียรปฏิบัติให้มีสัจจะนี้ในตนแล้ว ทุกข์ย่อมไม่มีในผู้ร่ำกังวล และเราจะมีที่พึ่งแท้ที่ดีที่สุดในชาตินี้ ชาติหน้าและชาติอื่นๆ สืบไป

ดร.ใจเพชร กล้าจน พบว่า มีประชาชนจำนวนมากที่มีอาการทรุดหนักทั้งเจ็บปวดและเรื้อรัง แต่ก็ฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างรวดเร็วภายในเสี้ยววินาทีที่มี ใช้เวลาไม่กี่วัน ไม่กี่เดือนก็มี เมื่อสามารถทำจิตใจให้ไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล ด้วยความเชื่อมั่นในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ในคนนั้นคนนี้หรือเชื่อมั่นในสัจจะที่แท้จริง (ใจเพชร กล้าจน. 2562: 20) เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว ใน 6 แห่งคือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล และอย่ากังวลและความเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งเท่านั้น ที่จะพาตนพ้นทุกข์ได้, ยินดี พอใจ ไร้กังวล (พลังอิทธิบาทและวิมุตติ) เป็นพลังสูงสุดที่ทำให้แข็งแรงอายุยืนและเป็นมหาบุคคลที่สุดในโลก และเทคนิคการล้างความทุกข์ใจอย่างยั่งยืน

จากการที่ผู้เขียนได้ทดลองใช้ชีวิตของตนเองเข้ามาปฏิบัติพิสูจน์เดินตามรอยบาทพระศาสดามากกว่า 5 ปี และได้ผลแก่ตนเองคือ สามารถทำให้ความทุกข์ใจลดลงและทำให้มีความสุขได้ง่ายขึ้นด้วยตนเองอย่างแท้จริง ตามแนวทางที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ได้ศึกษาจากพระไตรปิฎกผ่านบทบทวนธรรม ทำให้ผู้เขียนพบว่าจิตใจมีผลต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

เมื่อความหวั่นไหวเป็นโรค ดังนั้นความไม่หวั่นไหวจึงทำให้หายโรค ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุแห่งทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าพบว่า การดับทุกข์ที่ต้นเหตุจะทำให้ทุกข์ดับและเกิดความสุขที่แท้จริง การดับทุกข์ขจรยี่นั้นคือการดับทุกข์ที่ใจ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ “ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุดทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 11: 23) (มโนบุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา) ถ้าเราทำใจได้ถูกต้องอย่างมีประสิทธิภาพ ก็จะช่วยให้โรคภัยไข้เจ็บลดลงได้เร็วอย่างน้อยอัศจรรย์ แต่ถ้าเราทำใจไม่ถูกต้องก็จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่างน่ากลัวทีเดียว ผู้เขียนขอเชิญท่านที่สนใจดูแลแก้ไขปัญห สุขภาพทดลองใช้บทบทวนธรรมดับทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายต่างๆ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความนี้จะพอเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านได้บ้าง เพราะ โรค ภัย ไข้เจ็บที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา เราจึงต้องเป็นผู้ดับทุกข์ด้วยตัวเราเอง ดังนั้น “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง”

สุขทุกข์ทางใจแรงเท่าดินทั้งแผ่นดิน สุขทุกข์ทางกายแรงเท่ากำฝุ่นปลายเล็บ  
แพทย์วิถีธรรม ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดทุกข์

## บรรณานุกรม

- พระไตรปิฎกภาษาไทย. (2539). ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ใจเพชร กล้าจน. (2562). เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์ดี.
- ใจเพชร กล้าจน. (2557). ไชยศาสตร์สุดขอบฟ้า 2 ผ่าตัดโรคภัยโดยใช้สมดุร้อนเย็น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์ดี.
- ใจเพชร กล้าจน. (2561). บทสวดมนต์และบททวนธรรมแพทย์วิถีธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์ดี.