

“แพทย์วิถีธรรม:”

แนวคิดและแนวทางการประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง¹

A Buddhist Dhamma Medicine: Concepts and Application Guidelines for the Treatment of Cancer Patients¹

ภาคภูมิ ยอดปรีดา^{2*} และบุชิตา สังข์แก้ว²

Pakpoom Yodpreeda^{2*} and Buchita Sungkaew²



¹ บทความวิชาการนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “แนวทางการพัฒนาระบบการจัดการความทุกข์ใจของผู้ป่วยมะเร็งด้วยแนวคิดการแพทย์วิถีธรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสังคมเป็นสุข: กรณีศึกษา กลุ่มผู้ป่วยมะเร็งที่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางสังคม ธุรกิจ และการเมือง วิทยาลัยผู้นำและนวัตกรรมสังคม มหาวิทยาลัยรังสิต

² วิทยาลัยผู้นำและนวัตกรรมสังคม มหาวิทยาลัยรังสิต ปทุมธานี 12000

¹ This Academic Article is a Part of the Doctoral Dissertation Entitled “Guidelines for Developing a Distress Management System for Cancer Patients with a Buddhist Dhamma Medicine Approach to Enhance Social Well-Being: A Case Study of Cancer Patients Engaged in Buddhist Dhamma Medicine Volunteerism,” the Doctor of Philosophy Program in Leadership in Society, Business and Politics, College of Leadership and Social Innovation, Rangsit University

² College of Leadership and Social Innovation, Rangsit University, Pathum Thani, 12000, Thailand

* Corresponding author: E-mail address: pakpoom.y65@rsu.ac.th

(Received: November 21, 2024; Revised: September 9, 2025; Accepted: September 25, 2025)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่แนวคิดการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นการแพทย์ทางเลือกแขนงหนึ่งที่มีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพที่มีลักษณะสำคัญ คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่เน้นไปยังการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ด้วยวิธีที่เรียบง่าย สามารถพึ่งพาตนเองได้ และสามารถประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน โดยมีเทคนิคปรับสมดุล 9 ข้อ หรือ ยา 9 เม็ด เป็นองค์ความรู้สำคัญที่นำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง และในช่วงเวลาที่ผ่านมาก็ได้มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นว่า การนำแนวคิดการแพทย์วิถีธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง สามารถทำให้สุขภาพองค์รวมของผู้ป่วยดีขึ้นได้จริง นอกจากนี้ ผู้เขียนยังได้มีข้อเสนอแนะ คือ การที่ผู้ป่วยมะเร็ง บุคคลใกล้ชิด และบุคลากรทางการแพทย์ทั้งในส่วนภาครัฐและเอกชน ควรที่จะให้ความสำคัญกับการนำองค์ความรู้ของแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม เพื่อไปพิจารณาร่วมใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง ตลอดจนงานที่ควรมีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีธรรมและโรคมะเร็งในมิติต่าง ๆ เพิ่มเติมมากขึ้น

คำสำคัญ: การแพทย์วิถีธรรม ผู้ป่วยมะเร็ง โรคมะเร็ง การแพทย์องค์รวม สุขภาพองค์รวม

Abstract

This academic article intends to disseminate the concept of "Buddhist Dhamma Medicine," a branch of alternative medicine centered on holistic health care. Its primary focus is addressing the root causes of health issues through simple, self-reliant methods that can be sustainably integrated into daily life. A core component of this approach is "the 9 techniques to balanced health" or "the nine pills," a key body of knowledge applied in the treatment of cancer patients. Previous studies have demonstrated that incorporating the principles of Buddhist Dhamma Medicine into cancer treatment can significantly improve patients' holistic health. The author also suggests that cancer patients, their families, and healthcare providers in both the public and private sectors should consider utilizing Buddhist Dhamma Medicine as part of cancer treatment. Furthermore, additional studies regarding Buddhist Dhamma Medicine and cancer treatment in various dimensions should be encouraged.

Keywords: Buddhist Dhamma Medicine, Cancer Patients, Cancer, Holistic Medicine, Holistic Health

บทนำ

“โรคมะเร็ง” เป็นปัญหาที่มีความสำคัญในการแก้ไขปัญหาทั้งในระดับโลกและในระดับประเทศ อีกทั้งยังเป็นโรคที่สามารถส่งผลกระทบต่อ “สุขภาพองค์รวม” ของผู้ป่วยมะเร็งได้ครบทั้ง 4 มิติ คือ สุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

การมีอาการปวด เมื่อย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ขับถ่ายลำบาก หน้ามืด เวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน ผอมร่วง น้ำหนักลด ฯลฯ [1-3] หรือจากการศึกษาที่มีการสำรวจพบความกลัว ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ในผู้ป่วยมะเร็ง [4-5] คือ ลักษณะของอาการที่สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยมะเร็งตามลำดับ ในขณะที่การมีความรู้สึกเป็นตราบาบของชีวิต สูญเสียอิสรภาพ สูญเสียความมีศักดิ์ศรี ถูกทอดทิ้ง เป็นคนไร้ค่า เป็นภาระของครอบครัว ตลอดจนมีความสัมพันธ์เชิงศาสนา ในประเด็นต่าง ๆ ที่เริ่มเปลี่ยนไป [6-7] หรือการที่ผู้ป่วยมะเร็งจะต้องเผชิญกับค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่สูง จนนำไปสู่การมีภาระทางการเงินที่เพิ่มสูงขึ้น [8-9] อีกทั้ง อาการที่เกิดจากผลข้างเคียงจากการรักษา เช่น การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ป่วยมะเร็งต่อมลูกหมาก หรือ อาการผอมร่วงในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่รับประทานยาเคมีบำบัดที่อาจนำไปสู่การมีปัญหาในเชิงความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือการกลับคืนสู่สังคม [1, 10] ก็เป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณและสังคมที่สามารถเกิดขึ้นได้ในผู้ป่วยมะเร็ง

จากข้อมูลในข้างต้น ผู้เขียนจึงได้สังเกตเห็นว่า การที่จะสามารถดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็งให้มีทั้งประสิทธิผลและประสิทธิภาพที่เพียงพอที่จะทำให้สุขภาพของผู้ป่วยมะเร็งเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้นั้น ไม่สามารถที่จะให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาสุขภาพทางด้านร่างกายของผู้ป่วยมะเร็งได้แค่เพียงมิติเดียว แต่จะต้องให้ความสำคัญกับการดูแลทั้งสุขภาพทางด้านจิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม ของผู้ป่วยมะเร็งควบคู่ไปด้วยเช่นกัน และด้วยเหตุนี้ “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” หรือ “การแพทย์องค์รวม” ที่เป็นการดูแลสุขภาพที่เน้นไปยังการดำเนินการให้มนุษย์มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม [11] จึงเป็นแนวทางการดูแลรักษาที่มีความเหมาะสมที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง โดยในปัจจุบันได้มีการแพทย์ทางเลือกอยู่แขนงหนึ่งที่มีองค์ความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพที่มีลักษณะเป็นการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งแนวคิดการดูแลสุขภาพดังกล่าวก็คือ “การแพทย์วิถีธรรม”

การแพทย์วิถีธรรม เป็นแนวคิดการดูแลสุขภาพที่ถูกคิดค้นขึ้นโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือที่รู้จักกันเป็นส่วนใหญ่ว่า “หมอเขียว” โดยนอกจากจะเป็นแนวคิดการดูแลสุขภาพที่เน้นไปยังการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแล้ว ก็ยังเป็นแนวคิดที่มีลักษณะสำคัญที่เน้นไปยังการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ด้วยวิธีที่เรียบง่าย สามารถพึ่งพาตนเองได้ ตลอดจนสามารถประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน อีกทั้งในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาได้มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า การแพทย์วิถีธรรมสามารถทำให้สุขภาพองค์รวมของผู้ป่วยมะเร็งดีขึ้นได้จริง [12-13] แต่อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันการแพทย์วิถีธรรมยังเป็นที่รู้จักกันในวงจำกัด อีกทั้งการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีธรรมและโรคมะเร็งก็ยังคงมีอยู่ไม่แพร่หลาย จึงส่งผลให้การนำการแพทย์วิถีธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็งจึงยังไม่เป็นที่แพร่หลายเท่าที่ควร

บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่แนวคิดการแพทย์วิถีธรรม เพื่อเป็นประโยชน์ทั้งในเชิงภาคปฏิบัติและภาคทฤษฎีสำหรับการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง โดยเนื้อหาประกอบไปด้วย 5 ส่วน คือ 1) บทนำ 2) แนวคิดการแพทย์วิถีธรรม 3) การประยุกต์ใช้แนวคิดการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง

4) ผลการประยุกต์ใช้แนวคิดการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง และ 5) บทสรุปและข้อเสนอแนะ โดยผู้เขียนหวังว่า บทความวิชาการนี้จะสามารถเป็นประโยชน์ต่อทั้งผู้ป่วยมะเร็ง บุคคลใกล้ชิด ตลอดจนบุคลากรทางการแพทย์ทั้งในส่วนภาครัฐและเอกชน ในการมีชุดความรู้ที่สามารถนำไปใช้พิจารณาในการนำการแพทย์วิถีธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาโรคมะเร็ง อันจะนำไปสู่การสามารถก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็งได้เป็นการต่อไป

แนวคิดการแพทย์วิถีธรรม

การแพทย์วิถีธรรม คือ ศาสตร์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่เกิดขึ้นจากการนำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน มารวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยมอันประกอบด้วย 1) อิทธิบาท 4 2) อารมณ์ 3) อาหาร 4) อากาศ 5) ออกกำลังกาย 6) เอนกาย 7) เอาพิษออก และ 8) อาชีพ แล้วมาจัดองค์ความรู้และบูรณาการด้วยหลักธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช (รัชกาลที่ 9) มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นไปยังการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่สามารถก่อให้เกิดประโยชน์ที่สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ตลอดจนสามารถประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน [12, 14]

ความเป็นมาที่เปรียบเสมือนเป็นจุดกำเนิดของการแพทย์วิถีธรรม คือ การที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้สังเกตเห็นสภาพปัญหาในมิติสุขภาพที่กำลังทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ และยังสามารถส่งผลกระทบต่อเชิงลบไปยังมิติอื่น ๆ ทั้งในระดับโลกและในระดับประเทศ อันสืบเนื่องมาจากการที่ปริมาณผู้ป่วย ชนิดของความเจ็บป่วย และความรุนแรงของการเจ็บป่วยส่วนใหญ่ต่างก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จนส่งผลให้ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น แล้วยิ่งนับวันประชาชนก็มีศักยภาพที่น้อยลงในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองอีกด้วย [15] ด้วยเหตุดังกล่าว ดร.ใจเพชร กล้าจน จึงได้ตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ และได้เริ่มทำการวิจัยโดยใช้การวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพด้วยการสังเคราะห์องค์ความรู้จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลสุขภาพตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 ใช้วิธีการทดลอง การสังเกต การสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม เพื่อพัฒนาและสังเคราะห์เป็นหลักสูตรอบรม และใช้วิธีทางสถิติวิเคราะห์ข้อมูล พิสูจน์ ประเมิน หรือยืนยันประสิทธิภาพของวิธีการดูแลสุขภาพ จนในที่สุดก็สามารถคิดค้นแนวคิดการดูแลสุขภาพในรูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่มีการตั้งชื่อว่า “การแพทย์วิถีธรรม” หรือ “การแพทย์วิถีพุทธ” ขึ้นมาได้

ทั้งนี้ จากการที่ผู้เขียนได้ทำการศึกษาแนวคิดการแพทย์วิถีธรรมพบว่า ได้มีการจำแนก “สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหรือความเจ็บป่วย” ออกเป็น 5 สาเหตุหลัก และ 9 สาเหตุย่อย [12] มีรายละเอียดดังนี้

สาเหตุหลัก 5 สาเหตุ ประกอบด้วย 1) ความร้อนเย็นไม่สมดุลด้านวัตถุ 2) ทาบาปหรืออกุศลกรรม 3) การไม่บำเพ็ญบุญกุศล 4) ความกลัว ความใจร้อน ความวิตกกังวล และความเศร้าหมอง และ 5) การคบมิตรสหายที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมไม่ดี [12]

สาเหตุย่อย 9 สาเหตุ ประกอบด้วย 1) อารมณ์เป็นพิษ เช่น ความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่พอใจ ความโกรธ ความเอาแต่ใจ เป็นต้น 2) อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของพิษจากอาหารที่มีสารพิษสารเคมีทั้งในพืชและสัตว์ พิษจากอาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์มากเกินไป

พิษจากอาหารที่ปรุงรสจัดเกิน พิษจากชนิดของอาหารที่ไม่สมดุลและการไม่รู้เทคนิคการปรุงและการรับประทานที่สมดุล พิษจากของเสียและกระบวนการย่อย พิษจากการไม่รู้เทคนิคในการรับประทานอาหารสุขภาพอย่างเหมาะสม และไม่รู้จักวิธีปฏิบัติเพื่อจัดการความอยากในจิตต่ออาหารที่เป็นพิษอย่างถูกต้อง 3) พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายที่ไม่ได้ประโยชน์ 3 ประการ คือ สามารถสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก และเส้นเอ็นได้ สามารถสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้ และสามารถทำให้กล้ามเนื้อ กระดูก และเส้นเอ็น เข้าที่เข้าทางได้ 4) พิษจากมลพิษต่าง ๆ เช่น การมีมิตรสหายที่ไม่ดี การมีสารพิษต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่มากขึ้น เป็นต้น 5) พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า เครื่องอิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป 6) การไม่พึ่งตนด้วยวิธีที่เรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษหรือระบายพิษออกจากร่างกาย 7) การเพียรและพักที่ไม่พอดี 8) การทำบาปหรืออกุศล และ 9) การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ไขปัญห สุขภาพส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบัน ยังมีประสิทธิภาพไม่มากพอ ไม่ว่าจะเป็นการไม่สามารถลดปัญหาสุขภาพด้วยการแก้ที่ต้นเหตุ การมีค่าใช้จ่ายที่สูง ตลอดจนผู้คนพึ่งตนเองได้น้อยลงในการแก้ไขปัญห สุขภาพ [12]

นอกจากนี้ ยังได้มีการอธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า ความเจ็บป่วยตามแนวคิดของการแพทย์วิถีธรรมยังสามารถเกิดจากพลังงานวิบากกรรมของอกุศลได้เช่นเดียวกัน กล่าวคือ วิบากกรรมของอกุศล (วิบากบาป/วิบากร้าย) จะเป็นพลังงานที่สามารถดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิตและผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิตจนทำให้ร่างกายสูญเสียความสมดุลร้อนเย็นมากขึ้นไปเรื่อย ๆ จนทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ในที่สุด แต่ในทางกลับกัน วิบากกรรมของกุศล (วิบากบุญ/วิบากดี) ก็จะเป็นพลังงานที่สามารถช่วยผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งผลที่เกิดจากกลไกนี้ คือ การมีสุขภาพที่ดี นั่นเอง [14]

สำหรับ “การแบ่งกลุ่มอาการเจ็บป่วยตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม” พบว่า มีการแบ่งกลุ่มอาการเจ็บป่วยออกเป็น 5 กลุ่ม [12] ตามรายละเอียด ดังนี้

1) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกิน มีอาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) คือ เมื่อสัมผัสกับอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน จะรู้สึกไม่สบาย ไม่เบาหาย ไม่มีกำลัง แต่เมื่อสัมผัสกับอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น จะรู้สึกสบาย เบาหาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง โดยมีอาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) เช่น ปากคอแห้ง กระจายน้ำ ปวด บวม ร้อน ตึง แข็ง มึน ชา ปัสสาวะเข้มและมีปริมาณน้อย อุจจาระแข็ง ชีพจรเต้นแรง เส้นเลือดขยายตัว เป็นต้น กรณีที่เป็นภาวะร้อนเกิน ให้แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น และลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เท่าที่สามารถทำให้รู้สึกสุข สบาย เบาหาย มีกำลัง หรือ ไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง [12]

2) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกิน มีอาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) คือ เมื่อสัมผัสกับอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น จะรู้สึกไม่สบาย ไม่เบาหาย ไม่มีกำลัง แต่เมื่อสัมผัสกับอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน จะรู้สึกสบาย เบาหาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง โดยมีอาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) เช่น ปากคอชุ่ม ไม่กระจายน้ำ ปวด เทียว ชืด เย็น ตึง แข็ง มึน ชา ท้องอืด หัวตื้อ เท้าเย็น หนาวสั่น ปัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลว ชีพจรเต้นเบา เส้นเลือดหดตัว เป็นต้น กรณีที่เป็นภาวะเย็นเกิน ให้แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน และลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่สามารถทำให้รู้สึกสุข สบาย เบาหาย มีกำลัง หรือ ไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง [12]

3) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน) มีอาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) คือ เมื่อสัมผัสกับสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็จะรู้สึกไม่สบาย ไม่เบาหาย ไม่มีกำลัง และเมื่อสัมผัสสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก็จะรู้สึกไม่สบาย ไม่เบาหาย ไม่มีกำลัง เช่นเดียวกัน แต่เมื่อสัมผัสกับสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้ว จะรู้สึกสบาย เบาหาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง โดยมีอาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อสัมผัสกับสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่อาจเป็นสภาพที่ไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) เช่น ไข้สูงแต่หนาวสั่น ซึ่งไข้สูงเป็นอาการเด่นของร้อนเกิน ส่วนหนาวสั่นเป็นอาการเด่นของเย็นเกิน ตัวร้อนแต่มือเย็นเท้าเย็น ซึ่งตัวร้อนเป็นอาการเด่นของร้อนเกิน ส่วนมือเย็นเท้าเย็นเป็นอาการเด่นของเย็นเกิน เป็นต้น กรณีที่เป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่สามารถทำให้รู้สึกสุข สบาย เบาหาย มีกำลัง หรือ ไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง [12]

4) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกินตีกลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก) มีอาการคล้ายกับภาวะร่างกายเย็นเกิน แต่เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ กลับมีอาการแย่ลงไปมากกว่าเดิม และเมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบาย เบาหาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง ถ้าเป็นแบบนี้ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นในการแก้ไข เพราะต้นเหตุที่แท้จริงเกิดมาจากร้อน แต่ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบาย เบาหาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน [12]

5) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกินตีกลับเป็นอาการร้อน (ร้อนหลอก) มีอาการคล้ายกับภาวะร่างกายร้อนเกิน แต่เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ กลับมีอาการแย่ลงไปมากกว่าเดิม และเมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบาย เบาหาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง ถ้าเป็นแบบนี้ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนในการแก้ไข เพราะต้นเหตุที่แท้จริงเกิดมาจากเย็น แต่ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบาย เบาหาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาหายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน [12]

ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการนำแนวคิดการแพทย์วิถีธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง นอกจากการมีความรู้ความเข้าใจองค์ความรู้ของแนวคิดการแพทย์วิถีธรรมในประเด็น “สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหรือความเจ็บป่วยตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม” และ “การแบ่งกลุ่มอาการเจ็บป่วยตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม” แล้วนั้น การมีความรู้ความเข้าใจในประเด็น “กลไกการเกิดการหายของโรคมะเร็งตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม” ก็มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน และเพื่อที่จะสามารถทำความเข้าใจองค์ความรู้ในประเด็นนี้ได้ง่ายขึ้น ผู้เขียนได้เริ่มจากการอธิบาย “กลไกการเกิดการเกิดการหายของโรคตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม” เป็นลำดับเบื้องต้นตามรายละเอียด [12] ดังนี้

กลไกการเกิดการหายของโรคตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม คือ เมื่อเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกายสัมผัสกับสิ่งที่เป็นพิษหรืออันตรายจากสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อนเย็น เพื่อที่จะขับพิษหรืออันตรายดังกล่าวออกไป เซลล์เนื้อเยื่อก็จะผลิตพลังงานขึ้นมาและเกิดสภาพเกร็งค้ำของกล้ามเนื้ออย่างอัตโนมัติจนทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ดี จึงนำไปสู่การเกิดอาการไม่สบาย เจ็บปวด ตึงแข็ง มีน ชา ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนั้น ถ้าสามารถระบายสิ่งที่เป็นพิษที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากร่างกายได้ พร้อมกับการใช้สิ่งที่ไม่สมดุลร้อนเย็นให้กับร่างกาย ร่างกายก็จะมีสมรรถภาพในการสลายพิษได้มากขึ้น เซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ ก็จะกลับมามีสภาพเป็นปกติ และมีกำลังมากขึ้นในการผลักดันเอาพิษไม่สมดุลร้อนเย็นออกไปจากร่างกาย เมื่อพิษถูกกำจัดออกไปพร้อมกับการใช้สิ่งที่ไม่เพิ่มพิษที่ไม่สมดุลร้อนเย็นให้กับร่างกายอีก กล้ามเนื้อที่เคยเกร็งค้ำก็จะคลายตัว เลือดลมที่เคยไหลเวียนไม่ดีก็จะกลับมาไหลเวียนได้ดีอีกครั้ง อาการไม่สบายต่าง ๆ ก็จะสามารถทุเลาเบาบางลงหรือหายไปได้เพราะไม่มีพิษที่ไม่สมดุลร้อนเย็นที่มากำร่ายร่างกายอีกนั่นเอง [12]

สำหรับกลไกการเกิดการหายของโรคมะเร็งก็เป็นไปในทิศทางเดียวกันแต่ได้มีการอธิบายที่ลงรายละเอียดเกี่ยวกับโรคมะเร็งโดยเฉพาะมากขึ้น คือ เพื่อที่จะขับพิษจำนวนมากออกจากร่างกาย หรือเพื่อผลิตเนื้อเยื่อเดิมที่เสียสภาพไป ร่างกายจะมีกลไกอัตโนมัติในการผลิตเซลล์เนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมา แต่ถ้าร่างกายมีพิษหรืออันตรายที่ไม่สมดุลรื้อนเย็นอยู่ พิษหรืออันตรายเดิมหรืออันตรายที่มากกว่าเดิมนั้นก็จะทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อใหม่ที่ผลิตขึ้นมา จนทำให้เซลล์เนื้อเยื่อใหม่ดังกล่าวเกิดสภาพเกร็งแข็งเสียหายที่และพอกอยู่บริเวณนั้น ซึ่งถ้ากลไกดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก็จะค่อย ๆ สะสมและก่อให้เกิดเนื้องอกหรือมะเร็งได้ในที่สุด ประกอบกับการที่เม็ดเลือดขาวถูกทำร้ายจากพิษที่ไม่สมดุลรื้อนเย็น เม็ดเลือดขาวจึงเสื่อมสมรรถภาพจนไม่สามารถไปสลายเนื้องอกและมะเร็งได้ ตลอดจนการเกิดสภาวะเลือดลมที่ไม่สามารถไหลเวียนส่งสารอาหารและถ่ายเทของเสียได้อย่างสะดวก เซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ ก็จะอ่อนแอจนไม่สามารถขับพิษที่ไม่สมดุลรื้อนเย็นออกไปจากร่างกายได้ ด้วยเหตุทั้งหมดนี้ เนื้องอกและมะเร็งจึงได้กระจายไปทั่วทั้งร่างกาย แต่ถ้าสามารถระบายพิษที่ไม่สมดุลรื้อนเย็นออกจากร่างกาย พร้อม ๆ กับการเติมสิ่งที่สมดุลรื้อนเย็นเข้าไปในร่างกาย ทั้งเซลล์เนื้อเยื่อและเม็ดเลือดขาวก็จะกลับมาแข็งแรง กล้ามเนื้อกลับมาคลายตัว ตลอดจนการไหลเวียนของเลือดลมที่เริ่มกลับมาไหลเวียนได้สะดวกมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ จนในที่สุด ร่างกายก็จะสั่งให้เม็ดเลือดขาวสลายเนื้องอกและมะเร็งออกไปจากร่างกายตามกลไกฟาโกไซโตซิส จากนั้นกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะรับหน้าที่ต่อจากเม็ดเลือดขาวด้วยการเกร็งตัวเพื่อขับเซลล์เนื้องอกและมะเร็งที่ถูกสลายโดยเม็ดเลือดขาวให้ออกไปตามช่องทางระบายพิษต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หู ตา ผิวหนัง ปัสสาวะ อุจจาระ เป็นต้น จนในที่สุดเซลล์เนื้องอกและมะเร็งก็จะสามารถเล็กลงหรือสลายหายไป [12]

นอกจากนี้ โจเพชร กล้าจน [16] ยังได้แนะนำเพิ่มเติมว่า ถ้าใช้กลไกตามธรรมชาติในการรักษาโรคมะเร็งแล้วยังมีประสิทธิภาพไม่มากพอ ก็สามารถนำวิธีการของการแพทย์แผนต่าง ๆ เช่น การผ่าตัด การรับประทานยาแผนปัจจุบันบางชนิด การฝังเข็ม เป็นต้น ที่ถ้าใช้วิธีนั้นแล้วจะสามารถช่วยทำให้รู้สึกสบาย เบาอกาย มีกำลัง และเป็นอยู่ผาสุก มาบูรณาการในการรักษาโรคมะเร็งได้ ซึ่งการที่ได้ให้ข้อมูลตามความเป็นจริงที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย แล้วให้อิสระกับผู้ป่วยในการเลือกใช้วิธีการรักษาด้วยตัวผู้ป่วยเอง ก็ถือได้ว่าเป็นอีกจุดเด่นที่สำคัญของการแพทย์วิถีธรรม

อนึ่ง เมื่อปี พ.ศ. 2555 ดร.โจเพชร กล้าจน ได้รับการแต่งตั้งให้เป็น “ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง” จากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข และในปีเดียวกันนั้น องค์ความรู้ของการแพทย์วิถีธรรม ได้ถูกสำนักงานแพทย์ทางเลือกนำไปจัดทำเป็นหลักสูตร “การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง” และได้รับการอนุมัติจากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก [14]

การประยุกต์ใช้แนวคิดการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง

เนื้อหาในหัวข้อ “การประยุกต์ใช้แนวคิดการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง” นี้ ผู้เขียนได้นำเสนอโดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น คือ สถานการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในประเทศไทย และ การประยุกต์ใช้แนวคิดการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง มีเนื้อหาดังต่อไปนี้

1) สถานการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในประเทศไทย “โรคมะเร็ง” เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย เนื่องจากเป็นโรคที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับแรก ๆ ของคนไทยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 อีกทั้ง

ยังมีแนวโน้มอุบัติการณ์สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในแต่ละปีได้มีคนไทยที่เสียชีวิตเพราะป่วยเป็นมะเร็งประมาณ 84,000 คนต่อปี หรือทุก ๆ ประมาณ 7 นาที ได้มีคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง 1 คน ซึ่งโรคมะเร็ง 5 ชนิดแรกที่เป็สาเหตุการเสียชีวิตของคนไทยมากที่สุด คือ มะเร็งตับและท่อน้ำดี มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเม็ดเลือดขาว [17-19]

ในขณะที่ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ในประเทศไทยพบว่า แต่ละปีมีคนไทยที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งรายใหม่ประมาณ 140,000 คนต่อปี หรือทุก ๆ ประมาณ 4 นาที ได้มีคนไทยป่วยเป็นโรคมะเร็งรายใหม่เพิ่มขึ้น 1 คน โดยเมื่อจำแนกเพศ พบว่า โรคมะเร็ง 5 ชนิดแรกที่พบได้บ่อยในเพศชาย คือ มะเร็งตับและท่อน้ำดี มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง มะเร็งต่อมลูกหมาก และ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง ตามลำดับ ส่วนในเพศหญิง โรคมะเร็ง 5 ชนิดแรกที่พบได้บ่อย คือ มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง มะเร็งตับและท่อน้ำดี มะเร็งปอด และ มะเร็งปากมดลูก ตามลำดับ [18]

2) การประยุกต์ใช้แนวคิดการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง การดูแลสุขภาพตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรมได้เน้นไปยัง “ภาวะสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย” เป็นหลักสำคัญ กล่าวคือ การที่จะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น ก็ต้องทำภาวะร้อนเย็นของร่างกายให้มีความสมดุล แต่เมื่อใดที่ภาวะร้อนเย็นของร่างกายเกิดการเสียสมดุลขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นการเสียสมดุลในแบบภาวะร่างกายร้อนเกิน เย็นเกิน หรือ ร้อนเย็นพันกัน ก็สามารถนำไปสู่การเกิดความเจ็บป่วยได้เหมือนกัน ซึ่งองค์ความรู้สำคัญที่ใช้ปรับภาวะร้อนเย็นของร่างกายให้เกิดความสมดุลตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม ก็คือ เทคนิคปรับสมดุล 9 ข้อ หรือที่รู้จักกันเป็นส่วนใหญ่ว่า “ยา 9 เม็ด”

เทคนิคปรับสมดุล 9 ข้อ หรือ “ยา 9 เม็ด” เป็นองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายให้ไปสู่จุดที่ทำให้รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ด้วยข้อปฏิบัติ 9 ข้อ โดยการปรับสมดุลจะไม่ได้ตายตัวเสมอไป แต่จะมีการปรับกลับไปกลับมาตามภาวะร้อนเย็นของร่างกายของแต่ละคนตามสิ่งแวดล้อม ช่วงเวลาปัจจุบันนั้น ๆ ที่อาจเลือกทำเพียงเทคนิคข้อใดข้อหนึ่งหรือทำหลายข้อร่วมกันตามแต่ความเหมาะสมของสภาพร่างกายของแต่ละคน มีหลักในการพิจารณาเลือกใช้ คือ ข้อปฏิบัติข้อใดที่ใช้แล้วทำให้รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง หรือ ไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็แสดงว่าเป็นข้อปฏิบัติที่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ ช่วงเวลาปัจจุบันนั้น ๆ แต่ข้อปฏิบัติข้อใดที่ใช้แล้วทำให้รู้สึกไม่สุขสบาย หนักตัวอ่อนเพลีย ก็แสดงว่าเป็นข้อปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมและควรงดใช้กับผู้นั้น ณ ช่วงเวลาปัจจุบันนั้น ๆ [12, 20]

ทั้งนี้ จากการศึกษาของ ใจเพชร กล้าจน [12] พบว่า 80% ของการเจ็บป่วยทั้งหมดของผู้คนในยุคนี้ ซึ่งก็รวมไปถึงการป่วยเป็นโรคมะเร็งด้วย มักเกิดจากการมีภาวะร่างกายร้อนเกิน ส่วนอีก 15% และ 5% เกิดจากการมีภาวะร่างกายร้อนเย็นพันกันและภาวะร่างกายเย็นเกิน ตามลำดับ ดังนั้น ในบทความนี้ผู้เขียนจึงเน้นไปยังการประยุกต์ใช้หลักยา 9 เม็ด ในการดูแลรักษาความเจ็บป่วยที่เกิดจากการมีภาวะร่างกายร้อนเกินเป็นหลัก โดยมีรายละเอียดของข้อปฏิบัติทั้ง 9 ข้อ [12, 20-22] ดังนี้

ยาเม็ดที่ 1 การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล เป็นการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายด้วยการเลือกใช้สมุนไพรที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน ณ ช่วงเวลานั้น ๆ สำหรับการเจ็บป่วยจากการมีภาวะร่างกายร้อนเกิน ให้เลือกใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ย่านาง อ่อมแซบ ใบเตย ผักบุ้ง หยวกกล้วย ว่าน กาบหอย บัวบก หญ้าปักกิ่ง เป็นต้น โดยสามารถนำสมุนไพรฤทธิ์เย็นอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้มาทำการคั้นน้ำแล้วกรองเอากากออกแล้วนำน้ำที่คั้นได้มาดื่ม ซึ่งช่วงเวลาที่เหมาะสมในการดื่ม คือ

ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่างหรือสามารถที่จะดื่มแทนน้ำเปล่าในตอนที่อยู่สัปดาห์หน้า ทั้งนี้ ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรที่เหมาะสม คือ เมื่อดื่มแล้วสามารถทำให้รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง และนอกจากการคั้นน้ำสมุนไพรแล้วนำมาดื่ม ก็สามารถใช้ในการรับประทานสดได้เช่นกัน [12, 20-21]

ยาเม็ดที่ 2 การกัวชาหรือชูดซาหรือชูดพิชหรือชูดลมเพื่อระบายพิษทางผิวหนัง เป็นการระบายพิษออกจากร่างกายทางผิวหนัง ด้วยการใช้วัสดุขบเรียบที่ไม่มีคม เช่น ช้อน ชาม เหยือก ไม้ขบเรียบ เป็นต้น มาชูดที่ผิวหนังตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นศีรษะ ใบหน้า แผ่นหลัง แขน และขา แต่ไม่ควรชูดทั่วขาบริเวณที่เป็นแผล ผิ หนอง สิว หรือบริเวณที่ชูดแล้วทำให้รู้สึกไม่สบาย ตลอดจนบริเวณอวัยวะอ่อนนิ่ม เช่น นัยต์ตา อวัยวะเพศ เป็นต้น เป็นข้อปฏิบัติที่สามารถช่วยบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว โดยก่อนชูดกัวชาควรใช้สารที่ช่วยหล่อลื่นมาทาบนผิวหนังตามความเหมาะสมของสภาวะร่างกาย ณ ช่วงเวลานั้น ๆ เช่น กรณีมีภาวะร่างกายร้อนเกิน ให้ใช้ขี้ผึ้งย่านาง ขี้ผึ้งเสลดพังพอน น้ำมันเขียว น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น น้ำเปล่า เป็นต้น สามารถทำการชูดกัวชาได้ที่ทั้งที่ผิวหนังโดยตรงหรือจะชูดผ่านเสื้อผ้าก็ได้ ชูดลงน้ำหนักแรงเท่าที่ ทำให้รู้สึกสบาย ชูดจุดละประมาณ 10-50 ครั้ง หรืออาจชูดมากกว่านี้ก็ได้เท่าที่จะทำให้รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ทั้งนี้ ในการชูดกัวชาจะทำให้มีรอยแดงขึ้นตามบริเวณที่ชูด ซึ่งรอยแดงดังกล่าวจะจางหายไปได้เองภายใน 3-5 วัน [12, 20-21]

ยาเม็ดที่ 3 การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง (ดีท็อกซ์) เป็นข้อปฏิบัติที่ช่วยระบายพิษ 3 อย่าง คือ พิษของเนื้ออุจจาระที่หมักหมม น้ำที่เป็นพิษที่เกิดจากทุกอวัยวะในร่างกายที่ส่งพิษมากำจัดที่ตับ และพิษจากพลังงานความร้อนที่เป็นของเสียจากทุกอวัยวะในร่างกาย ออกจากร่างกายทางลำไส้ใหญ่ ด้วยการใส่น้ำสมุนไพรที่ถูกต้องเข้าไปในลำไส้ใหญ่ที่บริเวณรูทวาร การทำดีท็อกซ์ให้เลือกใช้สมุนไพรที่เหมาะสมกับภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ณ ช่วงเวลานั้น คือ เมื่อใช้ทำดีท็อกซ์แล้วสามารถทำให้รู้สึกสดชื่น โปร่งโล่ง เบาสบาย โดยให้นำสมุนไพรมาต้มในน้ำเปล่าให้เดือดประมาณ 5-10 นาที แล้วนำมาผสมกับน้ำธรรมดาให้อุ่น หรือนำสมุนไพรสดมาชงกับน้ำเปล่าแล้วนำไปกรองก่อนจะนำน้ำที่ได้ไปใช้ก็ได้ จากนั้นนำน้ำสมุนไพรที่เตรียมไว้ประมาณ 500-1,500 ซีซี ไปใส่ในชูดดีท็อกซ์ ยกหรือแขวนชูดดีท็อกซ์ให้สูงกว่ารูทวารประมาณ 2 ศอก ทำการไล่อากาศออกจากสายด้วยการเปิดน้ำสมุนไพรให้วิ่งออกจากสายแล้วขันปิดสายให้แน่น หล่อลื่นปลายสายด้วยการนำเจลหรือวาสลีนหรือว่านหางจระเข้มาทาที่ปลายสายสวน จากนั้นค่อย ๆ สอดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนักให้ลึกประมาณ 3-5 นิ้ว หรือประมาณความยาวนิ้วมือของผู้ทำดีท็อกซ์ แล้วค่อย ๆ ปล่อยน้ำสมุนไพรเข้าไปในลำไส้ใหญ่ในปริมาณที่ทำให้ร่างกายรู้สึกทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไป ใช้มีอนวดคลึงบริเวณที่ท้องกลั้นไว้ประมาณ 10-20 นาที หรืออาจจะน้อยกว่านี้ก็ได้ เมื่อรู้สึกปวดถ่ายก็ไปถ่ายออก โดยความถี่ในการทำดีท็อกซ์ให้พิจารณาจากสภาพของร่างกาย คือ ทำแล้วทำให้รู้สึกสบาย ทั้งนี้ ในกรณีมีภาวะร่างกายร้อนเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นมาทำกรดีท็อกซ์ เช่น ใบเตย ใบอ่อมแซบ ย่านาง น้ำมะนาว มะขามเปียก ใบส้มป่อย เป็นต้น [12, 20-21]

ยาเม็ดที่ 4 การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร เป็นข้อปฏิบัติที่ช่วยระบายพิษออกจากร่างกายทางปลายมือปลายเท้า มีกลไกระบายพิษ คือ ในกรณีที่แช่ด้วยน้ำอุ่น พลังงานความร้อนจากน้ำอุ่นจะช่วยให้เส้นเลือดขยายตัวและกล้ามเนื้อคลายตัว ร่างกายจึงสามารถผลักดันพลังงานที่เป็นพิษออกจากร่างกายได้ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถดูดดึงพลังงานที่เป็นประโยชน์เข้าสู่ร่างกายได้ไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งกลไกระบายพิษดังกล่าวนี้เป็นกลไกเดียวกับการชูดกัวชา (ยาเม็ดที่ 2) ในกรณีที่มีภาวะร่างกายร้อนเกิน ให้เลือกใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ย่านาง รางจืด ใบเตย ใบมะขาม ใบส้มป่อย หยกกล้วย เป็นต้น ประมาณครึ่งถึง 1 กำมือ

มาตัมกับน้ำประมาณ 1-3 ลิตร ให้เดือดประมาณ 5-10 นาที โดยสามารถใช้สมุนไพรหลายอย่างหรืออย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ จากนั้นนำน้ำสมุนไพรที่ต้มแล้วไปผสมกับน้ำธรรมดาให้รู้สึกอุ่นพอสบาย แล้วแช่มือแช่เท้าให้พอท่วมข้อมือและข้อเท้าประมาณ 3 นาที แล้วยกขึ้นมาพัก 1 นาที ทำซ้ำไปแบบนี้ให้ครบ 3 รอบ หรืออาจใช้เวลามากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ เท้าที่จะสามารถทำให้รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ทั้งนี้ ในกรณีที่แช่ในน้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สุขสบาย ก็สามารถเปลี่ยนไปแช่ในน้ำธรรมดาหรือน้ำเย็นแทนได้เช่นกัน [12, 20-21]

ยาเม็ดที่ 5 การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพร เป็นข้อปฏิบัติที่ช่วยระบายพิษ ออกจากร่างกายที่มีกลไกระบายพิษเช่นเดียวกับการแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร (ยาเม็ดที่ 4) สามารถเลือกทำได้หลายวิธี ทั้งการพอก ทา ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่เหมาะสมกับภาวะสมดุล ร้อนเย็นของร่างกาย ณ ช่วงเวลานั้น ๆ ยกตัวอย่างเช่น การใช้การพอกกับภาวะร่างกายร้อนเกิน สามารถใช้ได้ ทั้งกาของสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือดินสอพองผสมกับผงถ่านที่นำมาละลายในน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น มาพอกบริเวณที่รู้สึกไม่สบายประมาณ 10-60 นาที ทุก ๆ ประมาณ 4-6 ชั่วโมง สำหรับการหยอดกับภาวะร่างกายร้อนเกิน ถ้ารู้สึกไม่สบายบริเวณหูหรือตา สามารถนำสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่เหมาะสมกับภาวะร่างกาย ณ ช่วงเวลานั้น ๆ มาประมาณ 3-10 ใบ แล้วนำไปแช่ในน้ำสะอาดในปริมาณ 200-1,000 มิลลิลิตร แช่นานประมาณ 5-10 นาที หลังจากนั้นก็สามารถนำน้ำที่ได้มาใช้หยอดหูหรือหยอดตาได้ โดยใช้ครั้งละ 1-3 หยด ทั้งนี้ สามารถนำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นมาใช้ในการหยอดหูหยอดตาก็ได้เช่นกัน [12, 20-21]

ยาเม็ดที่ 6 การออกกำลังกาย กตจุลมปราณ โยคะ และกายบริหารที่ถูกต้อง ตามแนวคิดของการแพทย์วิถีธรรม การออกกำลังกายที่ถูกต้องสมดุล จะต้องก่อให้เกิดประโยชน์ 3 อย่างคือ 1) สามารถสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ 2) สามารถสร้างความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น และ 3) สามารถทำให้กระดูก เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อเข้าที่เข้าทางได้ ซึ่งการออกกำลังกายที่จะสามารถก่อให้เกิดประโยชน์ทั้ง 3 อย่างนี้ ไม่สามารถอาศัยการออกกำลังกายที่มีการใช้กำลังร่างกายแค่เพียงอย่างเดียว แต่ต้องใช้การกายบริหารที่สามารถสร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ตลอดจนสามารถสร้างการเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อ ควบคู่กันไป ทั้งนี้ การออกกำลังกายที่มีการใช้กำลังร่างกายที่ดี ต้องใช้กำลังเคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องนานพอประมาณ โดยเฉลี่ยจะใช้เวลาประมาณ 15-45 นาที หรืออาจจะมากกว่าหรือน้อยกว่านั้นก็ได้ตามสภาพร่างกายของแต่ละคน ณ ช่วงเวลาปัจจุบันนั้น ๆ ออกกำลังกายให้รู้สึกเหนื่อยหอบ แต่ไม่อ่อนเปลี้ยอ่อนล้า หรือหอบเหนื่อยมากจนใจสั่นหวิว หรือพุดจาไม่ชัดถ้อยชัดคำ และหลังจากพักประมาณ 10-20 นาที ก็จะสามารถเหนื่อยและสามารถทำงานได้ตามปกติได้ ส่วนการกายบริหารที่สามารถสร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ตลอดจนสามารถสร้างการเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อ จะมีทั้งการใช้การกตจุลมปราณ โยคะ และดัดตัว ซึ่งประโยชน์ที่ได้จากการทำเช่นนี้ นอกจากจะช่วยสร้างทั้งความยืดหยุ่นและการเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อ ได้แล้ว ยังสามารถช่วยให้ลมปราณ เลือดลม สารและพลังงานต่าง ๆ ไหลเวียนได้สะดวกยิ่งขึ้นเช่นกัน และเมื่อนำไปประกอบกับการมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายที่มีการใช้แรงที่เหมาะสม ก็จะสามารถนำไปสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บลดลง และอายุยืน [12, 20-21]

ยาเม็ดที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย เป็นข้อปฏิบัติที่สามารถช่วยทำให้ร่างกายมีภาวะร้อนเย็นที่สมดุลที่มีหลักในการปฏิบัติที่สำคัญ คือ พยายามรับประทานอาหารที่ไร้สารพิษ แต่ถ้าไม่สามารถหาอาหารไร้สารพิษได้ ก็ให้ใช้การลดพิษในอาหารด้วยวิธีต่าง ๆ ซึ่งวิธีที่การแพทย์วิถีธรรมนิยมใช้ คือ การนำ

ผัก ผลไม้ หรือธัญพืช ไปแช่ในน้ำข้าวข้าว หรือ ถ่าน 1-5 ก้อน ประมาณ 10-20 นาที ขึ้นไป การลดหรือลด การรับประทานเนื้อและผลิตภัณฑ์จากสัตว์ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ แล้วมาเพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช และถั่วแทน การปรุงรสชาติอาหารที่ไม่จัดจนเกินไป โดยการแพทย์วิถีธรรมได้แนะนำว่า ควรปรุงรสประมาณ 10-30% ของการปรุงรสที่เคยปรุงโดยปกติทั่วไป และเลือกใช้เกลือในการปรุงรสอาหาร จะดีที่สุด ในกรณีที่มีภาวะร่างกายร้อนเกิน ให้ลดหรือลดอาหารที่มีฤทธิ์ร้อนและเพิ่มอาหารที่มีฤทธิ์เย็น ในสัดส่วนที่รับประทานแล้วทำให้รู้สึกสบาย เบาอกาย มีกำลัง ใช้ไฟกลางในการปรุงอาหารนานแค่พอสุก และไม่ควรนำอาหารมาอุ่นซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยอาหารที่มีฤทธิ์เย็นในกลุ่มของผลไม้ เช่น ถั่วลิสง ถั่ว ส้มโอ ชมพู แดงโม เป็นต้น กลุ่มของผักที่มีฤทธิ์เย็น เช่น ผักบุ้ง แดงกวา มะเขือเปราะ สายบัว เป็นต้น กลุ่มของถั่วที่มีฤทธิ์เย็น เช่น ถั่วเขียว ถั่วขาว ถั่วลันเตา ถั่วลูกไก่ เป็นต้น ในส่วนของข้าวให้เน้นไปยังการรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเป็นหลัก และหลักปฏิบัติที่สำคัญอีกอย่างของการรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย คือ การฝึก รับประทานอาหารตามลำดับ โดยให้เริ่มจาก 1) การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล 2) การรับประทานผลไม้ 3) การรับประทานผักสด 4) การรับประทานข้าวพร้อมทั้งกับข้าว 5) การรับประทานถั่วหรือธัญพืช นอกจากนั้น การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด การรับประทานอาหารในปริมาณที่พอดี ก็สามารถช่วยเติมเต็มประโยชน์ให้กับ การรับประทานอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้เช่นเดียวกัน [12, 20-21]

ยาเม็ดที่ 8 ใช้ธรรมชาติ ละบาบ บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี และสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี

นอกจากการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายแล้ว การดูแลจิตใจให้เบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส พยายามจัดการความ ทุกข์ใจ ความเครียด ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ให้ลดหรือหมดไป ก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญในการนำไปสู่ การมีสุขภาพที่แข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บลดลง และอายุยืน โดยตามแนวคิดของการแพทย์วิถีธรรมได้อธิบายเพิ่ม เดิมไว้ว่า การใช้ธรรมชาติ ละบาบ บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ด้วยการไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่น ต้องประสบกับความทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน บาดเจ็บ หรือล้มตาย จะก่อให้เกิดวิบากกรรมดี และเมื่อวิบาก กรรมดีไปสังเคราะห์ร่วมกับภาวะร่างกายที่มีสมดุลร้อนเย็น ก็จะส่งผลให้อาการไม่สบายต่าง ๆ ลดน้อยลง สุขภาพแข็งแรง และเกิดประโยชน์สุขในมิติต่าง ๆ ของชีวิต แต่ในทางกลับกันการทำให้ตนเอง คนอื่น และสัตว์ อื่น ต้องประสบกับความทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน บาดเจ็บ หรือล้มตาย ด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็จะก่อให้เกิดวิบาก กรรมร้ายที่ซึ่งเมื่อไปสังเคราะห์กับภาวะร่างกายที่ไม่สมดุลร้อนเย็น จะทำให้เกิดอาการไม่สบาย มีโรคต่าง ๆ ได้ มากมายหลายชนิด ตลอดจนก่อให้เกิดสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ในชีวิตได้ [12, 20-21] ทั้งนี้ การแพทย์วิถีธรรมมีข้อปฏิบัติ ที่สามารถช่วยทำให้มีจิตใจที่เบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส อยู่หลายวิธี เช่น การใช้เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว ที่ประกอบไปด้วย อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล หรือหลักการทำดี อย่างมีสุข คือ รู้ว่าอะไรดีที่สุด ประารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นแล้วลงมือทำดีที่สุด ยินดีเมื่อได้ทำดีที่สุดแล้ว ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด นั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด [22] เป็นต้น

ยาเม็ดที่ 9 รู้เพียรรู้พักให้พอดี เป็นข้อปฏิบัติที่สามารถทำให้สุขภาพแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง และอายุยืน ด้วยการประมาณการเพียรทำงานและพักผ่อนให้เหมาะสมกับภาวะร่างกาย ณ ช่วงเวลานั้น ๆ โดย ให้ทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ในขนาดที่หนักหน้อย แต่อย่าให้ป่วย อย่าให้ทรมานตัวเองมาก จนเกินไป แล้วพักผ่อนให้พอดี ซึ่งการเพียรพักที่พอดีจะช่วยให้มีพลังชีวิตเต็ม แต่การเพียรมากเกินไปพักน้อย เกินไปหรือเพียรน้อยเกินไปพักมากเกินไปก็ต่างทำให้พลังชีวิตตกและนำไปสู่การมีสุขภาพที่ไม่ดี [12, 20-21]

ผลการประยุกต์ใช้แนวคิดการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง

จากการศึกษาของ โจเพชร กล้าจน [12] ได้แสดงให้เห็นถึงสุขภาพองค์รวมของผู้ป่วยมะเร็งทั้ง 4 มิติ คือ สุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม ที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นหลังจากที่ได้นำ การแพทย์วิถีธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาตนเอง โดยได้สะท้อนให้เห็นผ่านการให้สัมภาษณ์ของผู้ป่วย มะเร็งที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาดังกล่าว ดังข้อมูลต่อไปนี้

1) สุขภาพทางด้านร่างกาย

“เป็นโรคมะเร็งปอด ทำคีโม 4 เข็มแล้ว ซีดมาก อ่อนเพลีย ให้เลือด 2 กระปุก ต่อมาได้ใช้ยา 9 เม็ด ตามหลักแพทย์วิถีธรรม อาการมีแนวโน้มดีขึ้น” [12]

“มะเร็งปอด ได้รับคำแนะนำจากพี่น้อง ได้ปลงจากหมูกุุ่ม ทำให้ไม่ต้องใช้ยาเคมีหรือหมอแผน ปัจจุบันใด ๆ เลย ใช้เวลาตั้งแต่เริ่มมีอาการจนถึงวันที่ไม่ต้องตื่นตอนกลางคืน แค่ 2 เดือน ก็เห็นผล” [12]

“ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ต่อเนื่อง 6 เดือน ไปตรวจไม่พบเชื้อมะเร็ง หรือสารที่จะก่อมะเร็งใด ๆ ก่อน ยุบลง ออกกำลังกายมากขึ้น และจะใช้วิธีนี้รักษาตัวเองจนกว่าจะหายขาด” [12]

2) สุขภาพทางด้านจิตใจ

“ตอนรู้ครั้งแรกนี้ มีความกังวลมากมากนะคะ วางความกังวล ถ้าเข้าใจระบบของกรรมนี้ มันก็ทำให้ ใจเราสบายมากขึ้นคะ” [12]

“ตอนแรกสิ้นหวัง ตกใจ หลังจากใช้แพทย์วิถีธรรมแล้วก็ดีขึ้น” [12]

“จิตใจมันคงแข็งแรงอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน เชื่อมมันในศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มที่ที่จะดูแล สุขภาพของตัวเอง กับทั้งมีความมั่นใจที่จะแนะนำผู้อื่นได้อย่างเต็มที่ เป็นบทเรียนอันมีค่า เป็นประสบการณ์ ของชีวิตที่น่าประทับใจ น่าตื่นเต้น” [12]

3) สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ

“มีกรรมเป็นของของตน สาเหตุที่เกิดจากมะเร็งนี้ ถ้าวิเคราะห์ในชาติปัจจุบันนี้ที่เราฐานะ ก็คือว่าเรา พากันไปทำแท้งคะ โดยที่คิดว่าเราแค่เอาเราไปเท่านั้นเองนะคะ” [12]

“เชื่อว่าเป็นกรรมที่มาทดสอบจิตใจ เราเชื่อในสิ่งที่เกิดขึ้น อะไรที่เกิดขึ้นต้องยอมรับจะปฏิเสธไม่จริง ไม่ได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี ยอมรับความจริง ตัวเองปฏิบัติธรรม ทำให้สบายใจ เป็นสุข เชื่อพระพุทธเจ้า ทำดีจะ ทำให้ทุกข์น้อยลง” [12]

“ชะล่าใจ ประมาท กลับไปทำพฤติกรรมแบบเดิม ๆ รับประทานเนื้อสัตว์ จนเกิดเป็นก้อนซีสต์อีกครั้ง เห็นชัดว่าหลักการของแพทย์วิถีพุทธทำได้ผลจริง อารมณ์ที่เครียด และพักไม่พอ จึงกลับมาเข้าค่ายพระไตรปิฎก เพื่อยกระดับจิตวิญญาณและฝึกการปล่อยวาง” [12]

4) สุขภาพทางด้านสังคม

“วิชานี้ลูกทุ่ง ประหยัด ฟังตนเองได้ แต่หายป่วยได้จริง หายโรคแล้ว ก็จบ” [12]

“หากไปหาหมอแผนปัจจุบัน จะต้องเสียเวลา เสียเงิน รวมทั้งอาจจะกวดอาการเอาไว้ ทำให้เกิดการ เรื้อรัง เป็น ๆ หาย ๆ ต่อเนื่องยาวนานไปเรื่อย ๆ สำหรับมะเร็งปอดหากรักษาตัวที่กรุงเทพฯ ทั้งค่าเดินทาง ค่า ยา ค่าอาหาร รวมทั้งการเดินทางที่ใช้เวลานาน อาจทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผลที่ได้ อาจ เป็นตรงกันข้าม” [12]

อนึ่ง ถ้าพิจารณาเฉพาะสุขภาพทางด้านร่างกาย พบว่ามีผู้ป่วยมะเร็งถึง 22.78% และ 71.15% ของผู้ป่วยมะเร็งทั้งหมดในการศึกษาของ โจเซฟ กลัจน [12] ที่หายจากโรคหรือมีสุขภาพทางด้านร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น หลังจากที่ได้ผ่านการแพทย์วิถีธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองตามลำดับ

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาองค์ความรู้ของการแพทย์วิถีธรรมในบริบทที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้ป่วยมะเร็งพบว่า เป็นศาสตร์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่ไม่ได้เน้นให้ความสำคัญไปยังสุขภาพทางด้านร่างกาย แค่เพียงมิติเดียวเท่านั้น แต่มีการให้ความสำคัญกับสุขภาพครบทั้ง 4 มิติ คือ สุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม เน้นไปยังการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ด้วยวิธีที่เรียบง่าย สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลักโดยเฉพาะพืชผักและสมุนไพรพื้นบ้าน จึงสามารถลดภาระค่าใช้จ่ายในครัวเรือนได้ ตลอดจนยังสามารถประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน โดยการแพทย์วิถีธรรมได้แบ่งสาเหตุของความเจ็บป่วยออกเป็น 5 สาเหตุหลัก กับอีก 9 สาเหตุย่อย และมีการแบ่งกลุ่มอาการเจ็บป่วยออกเป็น 5 กลุ่ม ซึ่งเป็นการแบ่งกลุ่มอาการเจ็บป่วยที่สามารถทำความเข้าใจได้ง่ายและสามารถนำมาใช้วิเคราะห์อาการเจ็บป่วยของตนเองได้ด้วยตนเอง

สำหรับเทคนิคปรับสมดุล 9 ข้อ หรือ “ยา 9 เม็ด” ของการแพทย์วิถีธรรม ที่เป็นองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายให้ไปสู่จุดที่ทำให้รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ด้วยข้อปฏิบัติ 9 ข้อ สามารถสังเกตได้ว่า ข้อปฏิบัติที่ 1-7 (ยาเม็ดที่ 1-7) เป็นข้อปฏิบัติที่เน้นไปยังการดูแลสุขภาพทางด้านร่างกาย ส่วนข้อปฏิบัติที่ 8-9 (ยาเม็ดที่ 8-9) เป็นข้อปฏิบัติที่เน้นไปยังการดูแลสุขภาพทางด้านจิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม โดยจากการศึกษาของ โจเซฟ กลัจน [12] และ เอมอร์ แซลิม [13] ได้แสดงให้เห็นว่า เทคนิคปรับสมดุล 9 ข้อ หรือ ยา 9 เม็ด สามารถทำให้สุขภาพองค์รวมของผู้ป่วยมะเร็งเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้จริง ซึ่งก็สอดคล้องกับผลที่ได้จากการศึกษาอื่น ๆ [23-24] ที่พบว่า การนำการแพทย์ทางเลือก เช่น การรับประทานอาหารมังสวิรัต การโยคะ การนั่งสมาธิ เป็นต้น มาใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยมะเร็งสามารถทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้เช่นเดียวกัน

อีกทั้ง เมื่อทำการพิจารณาการกดจุดลมปราณ และ การโยคะ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติส่วนหนึ่งในข้อปฏิบัติที่ 6 (ยาเม็ดที่ 6) ที่การแพทย์วิถีธรรมนำมาร่วมใช้ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยมะเร็งเพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น เพื่อทำให้กระดูก เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อเข้าที่เข้าทาง และเพื่อทำให้ลมปราณ เลือดลม สารและพลังงานต่าง ๆ ไหลเวียนได้สะดวกยิ่งขึ้นนั้น ก็สอดคล้องกับการศึกษาของ ปณิชา บุญสวัสดิ์ และคณะ [25] ที่พบว่า การนำการกดจุดมารวมใช้ในการบำบัดแบบผสมผสานสามารถช่วยลดอาการปวดและทุกข์ทรมาน และสร้างสมดุลชีวิตให้กับผู้ป่วยมะเร็งได้ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ จิราภรณ์ บุตรทอง และคณะ [26] และ ญุสลิณี ทองมี และคณะ [27] ที่พบว่า การโยคะช่วยทำให้ความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา ตลอดจนความวิตกกังวลและภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังจากได้รับการผ่าตัดลดน้อยลงไป

ในส่วนการรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกายที่เป็นข้อปฏิบัติที่ 7 (ยาเม็ดที่ 7) ที่การแพทย์วิถีธรรมได้ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมะเร็งรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช และถั่ว ให้มากขึ้น และลดการรับประทานเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ให้น้อยลง ก็สอดคล้องกับคำแนะนำในการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันการเป็นมะเร็งของกองทุนวิจัยมะเร็งโลก (World Cancer Research Fund) [28] และ สถาบันวิจัยโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกา

(American Institute for Cancer Research) [29] ที่ต่างก็ให้คำแนะนำไปในทิศทางเดียวกัน คือ ให้นั้นการรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืชเต็มเมล็ด และถั่ว ให้มาก และจำกัดการบริโภคเนื้อของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (เนื้อแดง) และเนื้อสัตว์แปรรูปให้น้อยลง ซึ่งคำแนะนำดังกล่าวนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งกับผู้ที่ไม่ได้ป่วยเป็นมะเร็ง ผู้ป่วยมะเร็ง ตลอดจนผู้รอดชีวิตจากมะเร็ง

นอกจากนี้ ในส่วนการใช้ธรรมชาติบำบัด บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ในข้อปฏิบัติที่ 8 (ยาเม็ดที่ 8) ที่เป็นข้อปฏิบัติหลักที่ทำให้สุขภาพทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้นั้น ก็สอดคล้องกับการศึกษาของ ปัญญา จารัสรัตนเดช และคณะ [30] และ ปณณธร รัตนนิล และจิราพร เกศพิชญวัฒนา [31] ที่พบว่า การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็งสามารถทำให้สุขภาพทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณของผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ ในขณะที่การควบคุมสติ และสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี ที่เป็นข้อปฏิบัติย่อยอีกส่วนในข้อปฏิบัติที่ 8 (ยาเม็ดที่ 8) ที่มีลักษณะเป็นการสนับสนุนทางสังคมในรูปแบบหนึ่ง ตลอดจนยังมีความสำคัญในการทำให้สุขภาพทางด้านสังคมของผู้ป่วยมะเร็งเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นนั้น ก็สอดคล้องกับการศึกษาของ มณฑา ลิ้มทองกุล และบัวหลวง สำแดงฤทธิ์ [32] ที่พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับที่สูงกว่า มีความผาสุกด้านสังคม/ครอบครัวมากกว่าผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับที่ต่ำกว่า และการศึกษาของ ชัญญาณุช พะลัง และปิ่นหทัย หนูนวล [33] ที่พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเหมาะสมจะสามารถปรับตัวในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในขณะที่กำลังป่วยเป็นมะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากเหตุผลทั้งหมดตามเนื้อหาข้างต้น ประกอบกับการที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือ “หมอเขียว” ได้รับการแต่งตั้งให้เป็น “ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง” จากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข อีกทั้ง การที่องค์ความรู้ของการแพทย์วิถีธรรม ได้ถูกสำนักงานการแพทย์ทางเลือกนำไปจัดทำเป็นหลักสูตร “การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง” และได้รับการอนุมัติจากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงสามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า องค์ความรู้ของการแพทย์วิถีธรรมมีทั้งความเหมาะสมและความน่าเชื่อถือเพียงพอที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคมะเร็ง ที่ซึ่งเป็นโรคที่สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพองค์รวมของผู้ป่วยมะเร็งได้ทั้ง 4 มิติ

สำหรับข้อเสนอแนะ เพื่อที่จะให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง ในส่วนของภาคปฏิบัติ ทั้งผู้ป่วยมะเร็ง บุคคลใกล้ชิด และบุคลากรทางการแพทย์ทั้งในส่วนภาครัฐและเอกชน ควรที่จะให้ความสำคัญกับการนำองค์ความรู้ของการแพทย์วิถีธรรมไปพิจารณาเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการนำไปบูรณาการใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็ง และในส่วนของภาคทฤษฎี สืบเนื่องจากในปัจจุบัน งานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีธรรมและโรคมะเร็งยังมีอยู่ไม่แพร่หลาย ด้วยเหตุนี้ จึงควรมีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีธรรมและโรคมะเร็งในมิติต่าง ๆ เพิ่มเติมมากขึ้น

References

- [1] Pharnit, J., & Chaiyawat, W. (2007). Illness experience of school age patients with leukemia. *Thai Journal of Nursing Council*, 22(3), 40-54. (In Thai)

- [2] Boonrak, B., Yindesuk, T., & Kochaphrom, D. (2024). Pain management for advanced stage of cancer patients: A qualitative study. *Regional Health Promotion Center 9 Journal*, 18(2), 526-536. (In Thai)
- [3] Lortamma, P., Kooariyakul, A., Yottavee, W., Kaewkhong, N., & Chidnayee, S. (2019). Lived experience of women with breast cancer after receiving chemotherapy. *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal*, 11(2), 32-48. (In Thai)
- [4] Thasaneesuwan, S., & Nilmanat, K. (2019). Psychological distress in patient with cancer undergoing chemotherapy and nursing care. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 39(4), 110-119. (In Thai)
- [5] Pillai, S., Connolly, A., Hession, N., & Timulak, L. (2022). 'Why mutilate me before I die': An emotion-focused conceptualization of breast cancer clients' experiences of anxiety and depression. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 22(3), 243-264. DOI: 10.1080/14779757.2022.2104750
- [6] Kaewmanee, C., Nanthachaipan, P., & Sittisombut, S. (2015). Spiritual needs of persons with cholangiocarcinoma. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 24(3), 15-28. (In Thai)
- [7] Martins, H., & Caldeira, S. (2018). Spiritual distress in cancer patients: A synthesis of qualitative studies. *Religions*, 9(10), 285. DOI:10.3390/rel9100285
- [8] Suwannalai, T. (2015). Obstacle of palliative radiotherapy for cancer patients at Uttaradit Hospital. *Journal of Thai Society of Therapeutic Radiology and Oncology*, 21(1), 69-78. (In Thai)
- [9] Gilligan, A. M., Alberts, D. S., Roe, D. J., & Skrepnek, G. H. (2018). Death or debt? National estimates of financial toxicity in persons with newly-diagnosed cancer. *The American Journal of Medicine*, 131(10), 1187-1199.
- [10] Khunchompoo, N., & Kespichayawattana, J. (2022). Illness experience of older persons with advanced prostate cancer. *Royal Thai Navy Medical Journal*, 49(2), 322-333. (In Thai)
- [11] Ministry of Public Health. (2018). *Thai public health dictionary 2018, 100th anniversary edition of Thai public health*. Retrieved November 10, 2024, from https://ict.moph.go.th/upload_file/files/dic25620104.pdf. (In Thai)
- [12] Klajon, J. (2015). *Buddhist Medicinal volunteers for humankind*. [Doctoral dissertation, Surindra Rajabhat University]. <https://morkeaw.net/wp-content/uploads/2021/12/Buddhist-Medicinal-Volunteer-for-Humankind.pdf>. (In Thai)
- [13] Saelim, E. (2017). *The effect of empowerment on the behavior of reducing or giving up meat consumption and health status of participants in Buddhist Medicine*. [Master's thesis, Surindra Rajabhat University]. <https://morkeaw.net/wp-content/uploads/2021/11/Reducing-or-Giving-Up-Meat-Consumption-for-better-health.pdf>. (In Thai)

- [14] Surasai, N., (2020). *An integrated model of health care cultures with the Buddhist Dhamma Medicine*. [Doctoral dissertation, Ubon Ratchathani Rajabhat University]. <https://morkeaw.net/wp-content/uploads/2021/11/An-integrated-model-of-health-care-cultures-with.pdf>. (In Thai)
- [15] Klajon, J. (2011). The illness and health care under sufficiency economy philosophy in accordance with the principles of Buddhist Alternative Medicine. *Journal of Bureau of Alternative Medicine*, 4(1), 25-37. (In Thai)
- [16] Klajon, J. (2017). The mechanism of the cause and the disappearance of cancer according to the Buddhist Medicine. *Vijjaram Journal*, 1(1), 111-128. (In Thai)
- [17] Insamran, W., & Sangrajrang, S. (2020). National cancer control program of Thailand. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 21(3), 577–582.
DOI:10.31557/APJCP.2020.21.3.577
- [18] Naewna. (2023, 10 December). December 10th National Cancer Prevention Day. *Naewna*. <https://www.naewna.com/local/774366>. (In Thai)
- [19] Hfocus. (2024, 5 february). The Department of Medical Services reveals that 140,000 Thais newly diagnosed cancer each year and 83,000 deaths. *Hfocus*. <https://www.hfocus.org/content/2024/02/29679>. (In Thai)
- [20] Klajon, J. (2013). *Health decoded: Becoming your own doctor - Issue 3*. U-sa Press. (In Thai)
- [21] Maneechote, S. (2016). Self-reliance health care based on Alternative Dhamma Medicine: Middle-aged adults. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 36(2), 202-214. (In Thai)
- [22] Klajon, J. (2023). *Dhamma review*. Pimdee Co., Ltd.. (In Thai)
- [23] Poplab, W. (2024). Using complementary medicine alongside conventional medicine for self-care of cancer patients in Donmotdaeng District, Ubon Ratchathani Province. *Journal of Council of Community Public Health*, 6(3), 51-68. (In Thai)
- [24] Dehghan, M., Hoseini, F. S., Mohammadi Akbarabadi, F., Fooladi, Z., & Zakeri, M. A. (2022). Quality of life in terminally ill cancer patients: what is the role of using complementary and alternative medicines?. *Supportive Care in Cancer*, 30(11), 9421-9432.
DOI:10.1007/s00520-022-07301-1
- [25] Boonsawad, P., Pumduang, A., Auswapinyokit, N., & Tongboonchoo, C. (2020). The effect of complementary and integrative therapy on pain and pain distress in patients with cancer. *Thai Red Cross Nursing Journal*, 13(2), 257-270. (In Thai)
- [26] Butthong, J., Petpichetchian, W., & Hatthakit, U. (2009). The effect of fatigue management combining yoga program among cancer patients receiving radiotherapy. *Thai Journal of Nursing Council*, 24(4), 29-42. (In Thai)

- [27] Thongmee, Y., Hornboonherm, P., & Wongpanarak, N. (2013). The effects of Hatha-yoga on anxiety and complications in breast cancer patients after surgery. *Journal of Nurses' Association of Thailand, North-Eastern Division*, 31(3), 178-185. (In Thai)
- [28] World Cancer Research Fund. (n.d.). *Our cancer prevention recommendations*. Retrieved September 1, 2025, from <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-prevention/our-cancer-prevention-recommendations/>.
- [29] American Institute for Cancer Research. (n.d.). *AICR's foods that fight cancer™ and foods to steer clear of, Explained*. Retrieved September 1, 2025, from <https://www.aicr.org/cancer-prevention/food-facts/>.
- [30] Jumratthanadej, P., Udomtamanupub, M., & Srikkhruedong, S. (2023). The effects of integrating Buddhist psychology and neuro-linguistic programming on promoting psychological wellbeing in cancer patients. *Journal of MCU Ubon Review*, 8(3), 1707-1717. (In Thai)
- [31] Rattani, P., & Kespichayawattana, J. (2016). The effect of Buddhist spiritual care on spiritual well-being of end stage cancer elderly patients. *Journal of Nursing Science Chulalongkorn University*, 28(3), 31-43. (In Thai)
- [32] Limthongkul, M., & Sumdaengrit, B. (2015). Social support and quality of life in breast cancer patients after treatment in university hospital: A comparative study. *Ramathibodi Medical Journal*, 38(1), 20-28. (In Thai)
- [33] Palang, C., & Nunuan, P. (2020). Social support and adaptation of cancer patients receiving services at The National Cancer Institute: Case study research. *Thai Cancer Journal*, 40(2), 62-75. (In Thai)