

ล้างกาย ล้างใจ ล้างไต ล้างตับ

อาตมาเดินทางจากประเทศสหรัฐอเมริกา ถึงสนามบินสุวรรณภูมิ เมืองไทย เมื่อวันที่ 13 กรกฎาคม 2555 ทันทีที่เดินทางมาถึงเมืองไทย อาตมาก็เริ่มทำหน้าที่สื่อความเมตตา กรุณา ที่ชาววัดพุทธปัญญา และชุมชนคนรักธรรม ผู้ฟังธรรมประจำวันเสาร์ ณ กริฟฟิตพาร์ค ฝากผ่านมาให้แก่น้อง ๆ นักเรียนในถิ่นห่างไกลเพื่อเติมเต็มความฝันที่ว่า รักษ์โลก และ รักน้องให้สมบูรณ์ ตามเจตนารมณ์แห่งโครงการ รักษ์โลกรักน้องอย่างครบถ้วน

อาตมาพร้อมด้วยคุณวิรัตน์ พัชวรคุลย์ และ คุณบุญเลิศ จิตพ่องใส ได้จาริกไปทั่วจังหวัดเชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ขอนแก่น มุกดาหาร มหาสารคาม สุรินทร์ และนครศรีธรรมราช เพื่อนำเงินที่ญาติโยมชาววัดพุทธปัญญาและชาวกริฟฟิตพาร์คฝากมา ไปมอบแก่โรงเรียนต่าง ๆ เพื่อสมทบโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนของเยาวชน ทั้งที่เป็นนักเรียน และ สามเณร จำนวน 10 แห่ง เป็นเงินรวมทั้งสิ้น 240,000 กว่าบาท ขอนำบุญจากการทำงานในครั้งนี้มาแบ่งปันแก่ญาติโยมที่มีส่วนร่วมและอนุโมทนาในโครงการทุกท่าน

เมื่ออาตมาเสร็จภารกิจ การสื่อรักจากแดนไกลสู่ห้อง ๆ ในถิ่นห่างไกลของประเทศไทยแล้วจึงได้เข้าตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดเชียงใหม่

เนื่องจากการเดินทางไกลโดยรถยนต์สองตอน ที่คุณวิรัตน์ พัชรดุล ทำหน้าที่ขับ ระยะทางเป็นพัน ๆ กิโลเมตร เช่น ขับจากกรุงเทพฯ ไปเชียงใหม่ จากเชียงใหม่ย้อนกลับมาจังหวัดกาญจนบุรี แล้วย้อนขึ้นไปเมืองขอนแก่น เรื่อยๆ ไป หลายจังหวัดจนสิ้นสุดการเดินทางที่จังหวัดนครศรีธรรมราช ทั้งคนขับรถและผู้โดยสาร ก็ต้องเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนเพลียไปตามๆ กัน

เวลานั้นอาหารเช้าหรือเพล จะฉันอาหารมากเป็นพิเศษ เพื่อจะได้มีกำลังในการเดินทางและการแสดงธรรมที่กินเวลาหลาย ๆ ชั่วโมง ความเหน็ดเหนื่อยประกอบกับการต้อนรับของพุทธศาสนิกชนในแต่ละท้องถิ่น ที่ต้อนรับด้วยอาหารประจำถิ่น ล้วนเลิศรส ไม่ว่าจะเป็นอาหารเหนือ อีสาน ใต้ ผู้ปรุงล้วนปรุงด้วยความประณีตบรรจง แสวงหาเครื่องปรุงกันอย่างครบถ้วน ทุ่มฝีมือปรุงกันแบบสุดๆ ด้วยน้ำใจอันใสบริสุทธิ์ เป็นเหตุให้อาหารทุกมื้อมีรสโอชะมาก ฉันได้ไม่รู้จักเบื่อ ฉลองศรัทธาอย่างเต็มที่ พระภิกษุอิมท้องถิ่นมากเท่าใด พุทธบริษัทที่ตั้งใจถวายทานก็อิมอกอิมใจมากมายเท่านั้น

ภารกิจหลักสำคัญของพระภิกษุอย่างหนึ่งคือ ฉลองศรัทธาญาติโยมให้เต็มที่ไมื่อย่อหย่อน เพราะเมื่อญาติโยมได้ประจักษ์แก่สายตาว่าพระภิกษุนั้นอาหารที่ตนนำมาถวายก็จะรู้สึกเป็นบุญและเป็นสุขกันตรงนั้น เพราะบุญคือชื่อของความสุข ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า คู่ก่อนภิกษุทั้งหลายคำว่า “บุญ” บุญ นี้เป็นชื่อของความสุข เธอทั้งหลายอย่ากลัวบุญเลย

ด้วยเหตุปัจจัยสะสมคั้งที่ อาตมาได้กล่าวมานี้ ผลการเจาะเลือดจึงออกมา
ค่อนข้างจะสูงแทบจะทุกเรื่อง อาตมาขอนำผลตรวจเลือดที่ผู้ผ่านการตรวจ
สุขภาพมาแล้ว พอจะอ่านผลเลือดได้เข้าใจดังต่อไปนี้

Glucose	219 (high)	mg/dl	(70-110)
Creatinine	1.3	mg/dl	(0.6-1.3)
Cholesterol	206 (high)	mg/dl	(<200)
AST (GOT)	36 (high)	U/L	(<35)
ALT (GPT)	86 (high)	U/L	(<41)
Triglyceride	262 (high)	mg/dl	(<200)
PSA	12.90	ng/ml	(0-4)

เมื่อคุณหมอได้อ่านผลเลือดแล้ว สั่งยาต่าง ๆ อันเกี่ยวข้องกับ
โรคเบาหวาน ลดน้ำตาลในเส้นเลือด ยาลดความดันโลหิตสูง ยาลดไขมัน ยา
ฆ่าเชื้อ ยารักษาหัวใจ รักษาไต ยาป้องกันหลอดเลือดอุดตัน โดยสั่งว่าให้
ฉันอย่างสม่ำเสมอไม่ให้ขาดเลย แล้วจะเห็นผล ถ้าฉัน ๆ หยุค ๆ จะไม่เห็น
ผลเลย เมื่อรับยาจากคุณหมอแล้ว อาตมาตั้งใจว่าจะรับประทานยาตาม
หมอสั่งอย่างสม่ำเสมอ เช้า เทียง เย็น หลังอาหาร หรือก่อนอาหาร

นอกจากอาตมาได้รับยาจากโรงพยาบาลมหाराชแล้ว ยังได้รับยาลด
น้ำตาลในเส้นเลือดจากคุณหมอเกษียณอายุแล้วอีกสองขนาน เพราะทุกคน
ต่างลงความเห็นว่า ถ้าจัดการเบาหวานให้อยู่ในการควบคุมไม่ได้ โรคไตและ

โรคตาที่จะติดตามมา PSA ที่มีแนวโน้มที่จะเป็นมะเร็งในต่อมลูกหมากก็จะถูกเร่งให้เร็วขึ้นด้วย แม้คุณหมอที่โรงพยาบาลมหाराชจะเป็นหมอสมัยใหม่ แต่ก็ยังมีแง่ใจบอกว่า ให้นั้นมะเขือเทศ ชาเขียว เป็นประจำ น่าจะช่วยได้บ้าง

อาตมาก็รับฟังทุกเสียงและรับยาทุกชนิดที่มีผู้แนะนำมาเพราะคุณหมอบอกว่า คุณค่าของเลือดแล้ว ตับเริ่มมีปัญหาทำงานไม่เต็มที่ จะให้ยาอะไรที่ไปกระทบตับไม่ได้เลย จึงให้ยามาเชื่อมาสองแผง เมื่อตับอยู่ในภาวะอันตราย ไต ก็ไม่สดใส ไตพร้อมจะสูญเสียความสามารถในการกรองของเสียไปอีก

คุณหมอกำชับว่า ฉันทายสมา่เสมอ นะ เมื่อออกจากโรงพยาบาลมหाराช เชียงใหม่ ก็มีสถานที่ต้องไปธุระอีกหลายแห่ง อย่งไรก็ตามก่อนจะเดินทางถึงวัดบ่อม่วง ต.ตลิ่งงาม อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี นั้น ได้เดินทางไปกราบคารวะ ท่านอาจารย์เจ้าคุณพระภาวนาโพธิคุณ เจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี แล้วเดินทางข้ามมาที่เกาะสมุย ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมที่ปภาวัน ได้พักที่ที่ปภาวัน สองคืน ได้มีโอกาส สนทนาธรรมกับ คุณศิริวรรณ พงศ์ฉบับนภา

ก่อนจะเดินทางข้ามจากเกาะสมุยไปยังเกาะเตตน คุณศิริวรรณ ได้ถามด้วยความเป็นห่วงว่า สุขภาพเป็นอย่างไรบ้าง จึงได้ตอบคุณศิริวรรณไปว่า แนวโน้มจะเป็นมะเร็งสูง น้ำตาลสูง ไหม้นทุกชนิดยกเว้น ไหม้นดีสูงหมด ตับไตทำงานไม่เต็มที่

คุณศิริวรรณ แนะนำว่า อ้อไม่ต้องกลัวค่ะ ถ้าล้างพิษตับแล้วทุกอย่างจะดีขึ้นหมด อาตมาได้ยินคุณศิริวรรณ บอกว่าล้างพิษตับแล้วทุกอย่างจะดีขึ้น อาตมาก็ไม่ค่อยจะเข้าใจว่า ล้างพิษตับทำอะไร หรือหมายถึงทำดีท็อกซ์ แล้วก็กลัวว่าจะต้องมีการสวนทวารหนักจนเจ็บ หรือสำไส้ใหญ่จะได้รับการกระทบกระเทือน คิดกลัวไปต่าง ๆ นานา ยิ่งทุกอย่างสูงหมดแบบนี้ หากทำไปแล้ว สวนทางกับยาที่หมอให้มา ผลจะมีแย่ไปกว่าเดิมหรือ

นี่คือความคิดที่เล่นออกมา แต่ ไม่ได้ถามคุณศิริวรรณ กลับไป เพราะกลัวจะเสียใจ ที่แนะนำด้วยความหวังดี แล้วยังจะดี้อีก

จึงถามคุณศิริวรรณ ว่า ทำอย่างไร ใครจะทำให้ ถามไปในใจก็ยั้งหวั่น จะต้องมีการสวนทวารที่น่ากลัวอยู่นั่นเอง ความกลัวนี้เกาะกินใจมานานเป็นยี่สิบปี เพราะเคยมีคนพูดว่า เวลาป่วยไข้ปวดหัวตัวร้อน หรือโรคอื่น ๆ ทำการสวนทวารด้วยกาแฟแล้วจะหาย แต่ก็คิดว่า ถึงอย่างไร ก็ไม่กล้าอยู่ดี เมื่อได้อ่านบทความในหนังสือพิมพ์มติชน เมื่อหลายปีที่แล้ว ได้ทราบว่ากาแฟล้วน ๆ ที่ไม่ได้ใส่ครีมและน้ำตาล คั้นแล้วช่วยล้างไขมันได้ ก็คั้นตั้งแต่นั้นมาในสูตรว่า กาแฟหนึ่งช้อน น้ำร้อนเต็มแก้ว ไม่ใส่ครีม ไม่ใส่น้ำตาล อันเป็นที่ทราบกันดีในหมู่ญาติโยม ผู้ใกล้ชิดในเวลาต่อมา เป็นอันว่าทำได้ดีที่ท็อกซ์ทางปากด้วยกาแฟมานานแล้วเหมือนกัน

คุณศิริวรรณ บอกว่าในพรรษาที่นี้ พี่พรรณและป้าแอ จะไปจำพรรษาที่เกาะแตนด้วย พี่พรรณ (พรรณนิภา วิริยานนท์) ผ่านหลักสูตรล้างพิษตับมา

หลายครั้งแล้ว ทำให้ได้สบาย เอาอย่างนี้เดี๋ยวโยมจะจัดหาอุปกรณ์ไปให้แล้ว
พี่พรรณจะทำให้อะไร

พอได้ยินคำว่าอุปกรณ์ ชักใจเสียคิดถึงเรื่องสวนทวารอีก เพราะมันมี
อนุสัยคือ ความกลัวอยู่

จึงบอกให้คุณศิริวรรณ สบายใจว่า เอาละโยมศิริวรรณ โยมจัดไปเลย
อาตมาจะทำตามที่พี่พรรณสั่งมาทุกประการ หรือ ถือกฎสองข้อว่า พี่พรรณสั่ง
อย่างไรก็จะทำอย่างนั้น สองถ้าไม่เข้าใจให้ดูข้อหนึ่ง

เมื่อคุณศิริวรรณ ได้ยินอาตมารับปาก ด้วยความมั่นใจอย่างนั้น ก็ยิ้มด้วย
ความพอใจ แล้วเดินทางลงจากภูเขา ไปหาซื้ออุปกรณ์การล้างพิษตับทันที
ไม่นานนักก็กลับมาพร้อมด้วยกล่องอุปกรณ์ครบครัน คุณศิริวรรณนำข้าวของ
ขึ้นรถยนต์ แล้วให้อุบาสกประจำที่ปภาวันขับรถไปส่งที่ท่าเรือตรงร้านเจ้า
เงาะ ซึ่งมีเรือหางยาวรับจ้างรับส่งนักท่องเที่ยวไปเกาะแตนจอดอยู่หลายลำ

ณ ที่นั้นคุณหมอธีระศักดิ์ วิริยานนท์ และภรรยา (โยมน้อง) ป้าแอ พี่
พรรณ(พรรณนิภา วิริยานนท์) น้อยอิน ช่างก้อน รออยู่พร้อมหน้า เรือที่คุณ
หมอธีระศักดิ์ ว่าจ้างไว้ก็เดินทางมาถึง คณะเดินทางช่วยกันนำสิ่งของ
เครื่องใช้ที่จำเป็นขึ้นเรือวางไว้เต็มหัวเรือ มีเสียงแซวกันเล่น ๆ ว่า แหม
เสียบึงไปนิพพาน มากมายขนาดนี้เชียวหรือ แล้วก็หัวเราะร่วมกันทุกคน

งานแห่เทียนพรรษาที่จะต้องฉันอาหาร ที่พุทธศาสนิกชน นำมาถวาย ผ่านพื้นไปด้วยดี ได้ฉลองศรัทธาอาหารปักษ์ใต้ชานานแท้และดั้งเดิมอย่างเต็ม อิ่ม

วันที่ 2 สิงหาคม 2555 เป็นวันอาสาฬหบูชา มีประชาชนมาทำบุญหลายคน อาตมารับอาหารมาฉันสองสามคำ พอเป็นพิธีแล้วให้พรและมอบอาหาร ให้ประชาชนที่มาทำบุญได้รับประทานกันต่อไป ส่วนอาตมาเริ่มเข้า โครงการล้างพิษตับในวันนั้น ซึ่งเป็นวันดี เป็นวันอาสาฬหบูชา หรือ วัน พระธรรม เพื่อให้พระธรรมได้คุ้มครองจิตใจให้เข้มแข็งในการเข้าโครงการ ครั้งนี้ ให้ผ่านพื้นไปด้วยดี ให้มีจิตใจเข้มแข็งต่อสู้กับความหิวโหย ให้ได้ ตลอดโครงการ

ที่พรรณมีความกรุณาจัดรายการต่าง ๆ เข้ามาอย่างครบถ้วน เช่น

1.ขวดดีที่ออกซ์



2.น้ำมันมะกอกสกัดเย็น



3. สมุนไพรล้างพิษ (lidtox)



4. ชาข้าวเปลือกงอก



5. ข้าวกล้องงอกชนิดผง



6. ตีเกลือ



7. ผงพอกหน้า



8. ผงแช่เท้า



9. น้ำมันมะพร้าว



10. มะนาว



และมีสมุนไพรและอื่นๆอีกดังนี้



เมื่อเริ่มอดอาหารก็ได้ดื่มน้ำมะขาม คั้นน้ำมะนาว ผสมน้ำผึ้ง มาถวายวันละหลาย ๆ แก้ว แล้วสั่งไว้ว่า ถ้ารู้สึกโหยให้ดื่มน้ำต่างได้เรื่อย ๆ นอกจากน้ำมะนาว น้ำมะขาม น้ำผึ้งแล้วยังมีน้ำต่าง ขวดละหนึ่งลิตรครึ่ง อีกสองขวดวางไว้ใกล้ๆ

ก่อนจะเข้าโครงการ เมื่ออาตมารับยาเบาหวานลดน้ำตาลในเส้นเลือดมาฉนั้นแล้วเจาะเลือดทางปลายนิ้ว แล้ววัดค่าน้ำตาลด้วยเครื่องวัดของคนเป็นเบาหวาน เครื่องเล็ก ๆ ค่าน้ำตาลสูงกว่าที่วัดมาจากโรงพยาบาลมหाराชเชียงใหม่ ตลอดเวลาร่วม 10 วัน คือจะมีค่าอยู่ที่ 225 หรือ บางวัน 250 ขึ้นอยู่กับอาหารที่ฉัน แม้ว่าฉันยาเข้า เทียง และเย็น อย่างเคร่งครัด แต่ค่าน้ำตาลก็ไม่ยอมลดให้ฉันใจสั๊กที ขณะที่อาตมาเข้าโครงการล้างพิษในตับก็ฉันยาที่ได้จากโรงพยาบาลไปด้วย และหมั่นเจาะเลือดปลายนิ้วทุกวัน

ค่าเลือดอื่น ๆ อาตมาไม่รู้ได้เพราะไม่มีเครื่องวัด จึงวัดเพียงน้ำตาลในเลือด พอดอาหารและดื่มน้ำมะนาว น้ำมะขาม น้ำผึ้ง น้ำแอปเปิ้ล และ ฉันทด

ทอกซ์ วันละสามเวลาเริ่มจาก 9.00 น. 12.00น.และ15.00น. ลิดทอกซ์นี้ เป็นผงสมุนไพร นำมาชงกับน้ำอุ่นหรือน้ำมะขามก็ได้ แล้วดื่มลงไปจะทำหน้าที่แทรกซ้น ซึมซับไขมันที่เกาะตามลำไส้ ส่งออกมาเป็นแผ่นหรือเป็นเส้นยาว ๆ สุดแท้แต่ใครจะมีมากหรือน้อย

เข้าตรู หลังจากทำคีทอกซ์แล้ว น้ำตาลลดจาก 225 มาอยู่ที่ระดับ 189 เป็นครั้งแรกทำให้อาตมามีกำลังใจ ขึ้นมาว่า ระดับน้ำตาลในเลือดเริ่มมีแนวโน้มที่ดี ทั้ง ๆ ที่ยื่นหยัดที่แนวต้าน 250 และแนวรับที่ 225 เสมอ แต่ตอนนี้เริ่มปรับแนวต้านมาอยู่ 189 ก็ต้องดีใจว่า โครงการนี้มีผลไม่มากก็น้อย

อาตมายอมรับความจริงว่า ก็น้ำตาลที่สะสมหมักหมมมาตั้ง 50 กว่าปี จะให้ลดฮวบฮาบภายในวันเดียว หรือสองวัน ย่อมเป็นไปได้ แต่เมื่อมีเครื่องเจาะ และอ่านผลก็อดที่จะเจาะเลือดดูไม่ได้ วันต่อมาก็เจาะอีก ระดับน้ำตาลลดลงมาอีกอยู่ที่ 147 นับว่าระดับนี้น่าอบอุ่มใจเป็นอย่างยิ่ง สำหรับคนที่อยู่กับเบาหวานมานานร่วม 15 ปีแล้ว อย่างไรก็ตามแม้แต่ว่าระดับน้ำตาลลดลงเพียงนิดเดี๋ยวก็นพอใจแล้ว

เรื่องสำคัญที่จะข้ามพ้นไปไม่ได้ก็คือ เรื่องสวนทวารที่น่ากลัว ทำได้หรือไม่อย่างไร

วันแรกพี่พรรณได้เตรียมต้มน้ำสะเดา และสมุนไพรอื่น ๆ เป็นน้ำสำหรับสวนให้ โดยมีหลักว่า ความร้อนของน้ำที่ทำนั้นไม่ร้อนมากนัก

ลองใช้น้ำก้อยจุ่มแช่ลงไป แล้วนับสิบได้โดยไม่ร้อนนัก ก็ใช้ได้ ผู้เชี่ยวชาญบางคนบอกว่า น้ำแค่อุ่น ๆ ก็ใช้ได้

อุปกรณ์การทำดีท็อกซ์ คือ ขวดน้ำหนึ่งลิตรครึ่ง หนึ่งขวด ที่ฝาขวด นำเอาสายยาง เท่ากับสายยางให้น้ำเกลือ มาต่อกับฝาขวด เคี้ยวนี้เมืองไทย สายดีท็อกซ์มีขายโดยทั่วไป ก็นำเอาฝาขวดที่เขาออกแบบสำหรับปิดขวดหนึ่งลิตรครึ่งพอดี อีกด้านหนึ่งก็มีสายโผล่มาจากฝาขวด ปลายสายมีรูเล็ก ๆ ไม่น่ากลัวดังที่คิด เมื่อพีพรรณ ติดตั้งในห้องน้ำโดยแขวนขวดน้ำอยู่สูงกว่าศีรษะ เพื่อน้ำจะได้ลงไปสะดวก จากนั้นก็นำสายซึ่งเล็กนิดเดียว สอดเข้าไป ทวารหนักอย่างง่าย ๆ ไม่เจ็บปวดหรือน่ากลัวแต่ประการใด เปิดก๊อกที่ปิดสายไว้ให้น้ำเดินลงมา ทำจิตใจให้สงบ การเดินทางของน้ำหนึ่งลิตรครึ่งราบเรียบ ทำลมหายใจสงบนิ่ง ผ่อนคลาย สบายๆ เป็นวิธีการหนึ่ง ที่ทำให้การไหลของน้ำตามลำไส้เป็นไปอย่างสะดวก หากมีเตียงสำหรับนอนตะแคง ให้นอนตะแคงขวา จะดีกว่านั่งบนโถส้วม จากนั้นเมื่อน้ำหมดหรือจะแบ่งทำครั้งละครึ่งขวด นำสายยางน้อยออกไปพร้อมทั้งขวดน้ำที่องวนตามเข็มนาฬิกาถลันนานไม่ควรเกิน 20 นาที เมื่อรู้สึกปวดท้องถ่าย แล้วมานั่งบนโถส้วม หายใจสบาย ๆ ผ่อนคลาย ธาตุลมภายในจะทำหน้าที่ส่งของเสียออกมา กับสายน้ำ ที่พุ่งออกมาอย่างแรง คล้าย ๆ ตอนรับประทานยาถ่ายแรง ๆ บรรดาสิ่งสะสม หมักหมมต่าง ๆ ก็จะออกมาเป็นสีน้ำครำบ้าง เป็นฟองสีเหลืองบ้าง หากดีท็อกซ์ทำงานดี ๆ เצהะซอกแซก แซะไซ้ดี ก็จะได้ไขมัน

หลุดตามออกมาเป็นแผ่นคล้าย ๆ ปลิงตัวใหญ่ ๆ หรือ คล้ายแผ่นสาหร่าย ทะเลลอยละล่อง อยู่ใน โถส้วม บางทีของปฏิภูมเดินทางหายไปกับท่อ แต่แผ่นไขมันเหล่านี้ยังลอยนวลอยู่หลาย ๆ ชั้น ตามความเป็นจริงที่แต่ละคนมีอยู่ เวลาทำดีท็อกซ์ คือตี 5 เช้าตรู่ และบ่ายห้าโมงเย็น ด้วยยาสมุนไพรที่จะนำมาใช้มีมากมาย หากหาอะไร ไม่ได้ สิ่งที่ยากสุด คือ ต้มน้ำเดือด ผสมน้ำเย็น จนอุ่นพอดี แล้วบีบมะนาวลงไปหนึ่งซีก ก็ได้ น้ำดีที่ออกซ์ อย่างดีแล้ว แต่หากจอมยุทธ์ในยุคจักรล้างพิษมีอะไรจะมาแลกเปลี่ยน ไม่ว่าจะเป็ใบจี้เหล็กต้มหรือสมุนไพรใดๆก็นำมาแบ่งปันกันได้ เพราะอาตมาไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญลงลึก เขียนตามประสบการณ์ที่เห็นกัน จะ จะ ด้วยตาเปล่าจริง ๆ

การล้างลำไส้แต่ละครั้งใช้น้ำหนึ่งลิตรครึ่งถึงสามลิตร เพื่อความหมดจดเกลี้ยง เกลาของลำไส้ หรือใครจะทำสักสี่ขวดก็ไม่ผิดกฎ กติกามารยาท แต่ประการใด

ขณะที่ทำมีสิ่งที่ลดลงอย่างน่าพอใจ สองสามอย่าง คือ น้ำหนัก ขณะที่อาตมาอยู่ที่อเมริกา หรือ เดินสายทำบุญอยู่นั้น น้ำหนักอยู่ที่ ประมาณ 104 กิโลกรัม เมื่อทำการล้างพิษแล้วลดลงเหลือ 96.80 กิโลกรัม (หลังจากทำครั้งที่สองแล้วน้ำหนักลดลงอีกเป็น 90 กิโลกรัม) นับว่า มีนัยยะที่สำคัญ ที่มีสัญญาณว่า น้ำหนักน่าจะลดลงได้อีก ส่วนระดับน้ำตาลในเส้นเลือดก็ลดลงมาจนถึงระดับ 118 ซึ่งเป็นที่น่าพอใจไม่น้อย

การอดอาหารและล้างลำไส้ใหญ่ ผ่านไป 4 วัน พอวันที่ 4 เวลา 18.00 น. คืม คีเกลีอหนึ่งซ็อนซา ผสมน้ำผึ้งและมะนาวเพื่อให้คืมง่าย เวลา 20.00 น. คืมคีเกลีออีกครั้ง เวลา 22.00 น. คืมน้ำมันมะกอก(สกัดเย็น) 150cc. น้ำมะนาว 150cc. เติมน้ำผึ้งในน้ำมะนาวเพื่อช่วยในการคืมหรือใครจะไม่เติมน้ำผึ้งก็ได้ เขย่าขวดให้เข้ากันก่อนคืม คืมเสร็จรีบนอนราบศีรษะสูงเล็กน้อย พยายามอนนิ่งๆ ระวังประคองไม่ให้อาเจียนจนถึง เวลา 2.00น.

ในวันที่สี่มีคุณวรรณาซึ่งเป็นผู้มีจิตกุศล บอกว่ามาให้กำลังใจพระอาจารย์ เพราะจากประสบการณ์ จะพบว่าคืนสุดท้ายนี้บางคนคืมน้ำมันมะกอก และน้ำมะนาว แล้ว จะอาเจียน จึงให้นายน้อยอิน และช่างก้อน มานอนเป็นเพื่อน เพื่อจะมีอะไรผิดปกติขึ้นกลางดึก ผลปรากฏว่า อาตมาหลับตามปกติ จนถึงตีสี่ โดยไม่อาเจียนหรือถ่ายท้องอย่างหนักตามที่ทุกคนได้วิตกกังวลแต่อย่างใด

ระหว่างอยู่ในโครงการนี้ วันแรก ๆ ก็เพลียมากอยู่ แต่ก็มีน้ำมะขาม น้ำมะนาว น้ำผึ้ง น้ำแอปเปิ้ล แก้วโหย ตอนเช้าตรู่ตื่นเข้าขึ้นมาต้องอมน้ำมันมะพร้าว สกัดเย็นแบบบริสุทธิ์(Oil pulling) ท่านผู้รู้เรื่องนี้อธิบายว่าจะเป็นการทำความสะอาดปากให้แบคทีเรียเหลือน้อยที่สุด เพราะแบคทีเรียจะเป็นผู้ผลิตโรคต่าง ๆ ให้แก่ร่างกายได้ หากแบคทีเรีน้อย โรคภัยไข้เจ็บอันเกิดมาจากแบคทีเรียก็น้อยตามไปด้วย เมื่ออมแล้วกลอกน้ำมันมะพร้าวไปตามส่วนต่าง ๆ ของปาก อย่างทั่วถึงเป็นเวลา 20 นาที แล้วบ้วนทิ้งไป

เนื่องจากพิจารณาว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญมาก อาตมาจึงออก
 บิณฑบาตในหมู่บ้านทุกวัน เวลาเดินทางไปกลับ 50 นาที กำลังดี เพื่อให้พร
 แก่ญาติโยมที่ทำบุญ แล้วนำมาพิจารณา แล้วมอบให้แก่อุบาสก อุบาสิกาที่
 ปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัด เพื่อให้อาหารที่ชาวบ้านถวายมาด้วยศรัทธาเกิด
 ประโยชน์ต่อไป

หลังจากกลับจากบิณฑบาตแล้ว พี่พรรณจะต้มน้ำร้อนใส่ใบมะขาม ใส่
 ขมิ้นไว้รอทำใสน้ำลงในถังเพื่อแช่เท้าและ ใสน้ำในกาละมัง เพื่อแช่มือเป็น
 เวลา อีก 20 นาที น้ำที่แช่นี้ต้องร้อนพอทนได้ เดินทางมาเหงื่อท่วมตัว พอมา
 เจอน้ำร้อนแช่มือ แช่เท้าแล้ว ทำให้เหงื่อไหลออกมาแทบจะทุกชุมชน
 ผู้เชี่ยวชาญลงลึกด้านสุขภาพทางเลือก กล่าวว่า เหงื่อที่ไหลออกมา คือ การขับ
 พิษตามธรรมชาติของร่างกายอีกแบบหนึ่ง ยิ่งเหงื่อไหลออกมาก ๆ แล้วพัก
 สักระยะหนึ่งไปอาบน้ำ รู้สึกสดชื่นมาก หลังจากต้มน้ำมันมะกอกผสมน้ำ
 มะนาว เพื่อล้างพิษตับแล้ววันรุ่งขึ้นต้องสวนตอนตีห้าและสิบโมงเช้า
 หลังจากล้างสำไส้ใหญ่ในตอนสิบโมงเช้าก็จะมีเม็ดประมาณเท่านิ้วก้อยบ้าง
 เท่าหัวแม่มือบ้างออกมา หรือ เป็นมูก สีเหลือง หรือ ไขมัน สุกแล้วใน
 ร่างกายของใครจะมีอะไรมาก เรื่องนี้อาตมาไม่ค่อยจะเข้าใจนัก แต่คุณ
 วรรณที่มาเป็นกำลังใจ สามารถอ่าน และวิเคราะห์ สิ่งที่ไหลออกมานี้ได้
 หมดว่า สีนั้นเป็นอย่างนั้น คำเป็นอย่างนั้น มรกตเป็นอย่างนั้น เหลืองเป็น
 อย่างนั้น ต่างคนก็ต่างมีหลากหลายออกไป

พิษที่ออกมาในถังจะแบ่งเป็นชั้นๆ ชั้นล่างสุดจะเป็นเซลล์เม็ดเลือดแดงที่ตกค้างในตับ ชั้นกลางจะเป็นเซลล์มะเร็งจะมีลักษณะเป็นวุ้นขาวๆหรือใสๆ เหมือนแมงกะพรุนหรือเห็ดหูหนูขาว ชั้นบนสุดจะเป็นชั้นของไขมันที่เกาะตับซึ่งจะมีลักษณะเป็นก้อนสีเหลือง ขาว น้ำตาลหรือดำ แล้วแต่ที่สะสมกันไว้ ไขมันเสียจากตับจะเป็นสีเหลืองหรือน้ำตาลลอยหรือเกาะติดขอบถังส่วนนี้ที่ออกมาจากถุงน้ำดีจะมีลักษณะเป็นสีเขียวตั้งแต่เขียวมรกตจนถึงเขียวแก่ เม็ดเล็กเม็ดใหญ่แล้วแต่อายุการสะสมแต่ที่เหมือนกันคือก้อนจะมีลักษณะเหมือนถั่วเขียวรูปทรงเดียวกัน สำหรับนี้ที่ออกมาจากตับจะมีลักษณะเป็นก้อนขรุขระสีเขียว น้ำตาลอ่อนแก่ การเกิด นี้จากสารรงควัตถุในถุงน้ำดี มักมาจากสารสีเหลืองที่เรียกว่าบิลิรูบิน (Bilirubin)

คุณวรรณและพีพรรณ ร่วมกันนำก้อนและน้ำที่เก็บตัวอย่างไว้ในถังมาแล้ววิเคราะห์ให้ฟังว่า มีไขมันและสารก่อมะเร็งมากที่สุด สารก่อมะเร็งนี้ไม่เคยทราบมาก่อน แต่ไขมันนั้นเห็นชัดทีเดียว

ผู้เชี่ยวชาญลงลึกบอกว่า สิ่งเหล่านี้อาจจะเป็นนิ่วบ้าง ไขมันบ้าง ที่ออกมาจากตับ จึงเรียกว่า ล้างตับหากล้างตับได้ทันไม่ให้ไขมันห่อหุ้ม และแทรกอยู่ในส่วนต่างๆของตับ ก็ไม่ต้องมีการปฏิบัติการล้างตับด้วยเทคนิคต่าง ๆ เพื่อดึงไขมันออกมา การใช้คีมล้างตับแบบนี้ต้องจ่ายเงินครั้งละหลายแสนบาท

ด้วยเหตุที่ตับอาจจะปล่อยอะไรออกมาเรื่อย ๆ ท่านผู้รู้แนะนำว่า ควรล้างลำไส้ใหญ่เวลาเช้าและเย็นอีก เจ็ดวัน เพื่อจะได้เปิดโอกาสให้พิษที่ตับสกัดออกมาได้ไหลออกมาสะดวก

หลังจากการล้างพิษตับ 10 วัน อาตมาเดินทางไปตรวจเลือดที่โรงพยาบาลมหาราชจังหวัดเชียงใหม่ ผลออกมาดังนี้

Glucose	136 (high)	mg/dl	(70-110)
Creatinine	1.0	mg/dl	(0.6-1.3)
AST (Got)	33	U/L	(<35)
ALT (GPT)	35	U/L	(<41)

อาตมาแจ้งแก่นายแพทย์ที่ดูแลด้านเบาหวานและต่อมลูกหมากว่า การมาเชียงใหม่จาก จังหวัดสุราษฎร์ธานี นี้ไกลมากจึงขอย้ายการนัดหมอไปเจาะเลือดที่สุราษฎร์ธานีจะได้ หรือไม่ คุณหมอด้านเบาหวานก็มอบเรื่องมาให้ด้วยดี เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลมหาราชได้ให้ผลเลือดมาเพียงแค่นี้ เพราะหมอที่ตรวจเลือดใช้ระบบออนไลน์จึงให้ข้อมูลเท่าที่จำเป็น อาตมาจึงสงสัยว่า Cholesterol เท่าไร และอื่น ๆ เป็นอย่างไร เมื่อเดินทางมาถึงเกาะสมุย คุณหมอมือระศักดิ์จึงได้ประสานงานให้ย้ายเรื่องมาที่เกาะสมุย แล้วเจาะเลือด มีผลที่อยากทราบเพิ่มขึ้น คือ

	ผล	ค่าปกติ
Cholesterol L	130	mg/dl <200

Triglyceride	L	117	mg/dl	<150
HDL Chol	L	32	mg/dl	>40
LDL Chol	L	75	mg/dl	<130
PSA		11.54	mg/ml	(0-4)

จากการเปรียบเทียบผลเลือด ก่อนและหลังทำโครงการล้างพิษ พบว่า ค่าน้ำตาลในเส้นเลือดลดลง ค่าการทำงานของตับและไตบ่งชี้ว่า ดีขึ้น โดยเฉพาะค่าของตับที่สูงกว่าระดับปกติ ก็ลงมาอยู่ในระดับปกติ ที่ปลอดภัย ค่าไขมันตัวร้ายที่สูงมากก็ลดลงต่ำกว่าระดับปกติมากจนเป็นที่มั่นใจได้ ขณะเดียวกันระดับไขมันดีก็ลดไปด้วย

เนื่องจากในขณะที่เข้าโครงการล้างพิษได้ฉันทตามที่นายแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ จึงไม่สามารถจะยืนยันได้ว่า การที่น้ำตาลและไขมันลดลงอยู่ในระดับปกติมาจากการล้างพิษเพียงปัจจัยเดียว แต่จะต้องยกประโยชน์ให้แก่ยาที่หมอให้มาด้วย

อย่างไรก็ตามหากพิจารณาถึงผลของการรับประทานยา ก็พบว่า ค่าของไขมัน และน้ำตาลในเส้นเลือดสูงมากกว่าเกณฑ์ปกติเข้าขั้นคือยามาเป็นเวลานาน เพราะฉันทยาประเภทนี้มาตลอด แต่ไม่ค่อยได้ผล เพราะระดับไขมันและน้ำตาลมักจะลดลงอย่างเชื่องช้าแต่เวลาขึ้นจะขึ้นอย่างรวดเร็ว

จึงเป็นไปได้ว่า ตับที่มีพิษจากการสะสมของสิ่งตกค้าง ทำงานได้ไม่เต็มที่ เป็นสาเหตุให้ระดับไขมันและน้ำตาลสูงขึ้น เมื่อพิษบางส่วนในตับถูก

ขจัดออกไป ตับสามารถทำงานได้สะดวกคล่องตัวมากขึ้น ระดับไขมันและน้ำตาลจึงลดลง ตามความสามารถของตับและตับอ่อนที่จัดการไขมันและน้ำตาลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

จึงกล่าวได้ว่า การล้างพิษในตับช่วยส่งเสริมการทำงานของตับให้คล่องตัวและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผลต่อเนื้อที่ตามมาคือช่วยปรับลดระดับไขมันและน้ำตาลในเส้นเลือดให้ลดลงได้ ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม

ในการเข้าโครงการล้างพิษครั้งที่สอง อาตมามีความตั้งใจจะติดตามเรื่องน้ำตาลในเลือดต่อไป โดยยุติการรับประทานยาทุกชนิดทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและไขมัน ก่อนที่จะเริ่มอดอาหาร อาตมาเจาะเลือดจากปลายนิ้วดูผลออกมาในระดับน้ำตาลสูงอยู่ที่ 157 แล้วเริ่มยุติการฉีดยาตั้งแต่ต้นจนจบโครงการเป็นเวลา 5 วันเต็ม วันสุดท้ายเจาะเลือดปลายนิ้วดูผลเลือด ออกมาที่ 108 ส่วนระดับความดันโลหิตที่เคยสูงอยู่แถวๆ 160/90 ก็ลดลงมาอยู่ที่ 128/80 นับว่ามีส่วนในการปรับปรุงทั้งระดับความดันโลหิตสูงและระดับน้ำตาลในเลือดให้ต่ำลงได้ในระดับที่น่าพอใจระดับหนึ่งในช่วงเวลาที่กำลังเข้าโครงการ

หากจะสรุปผลเลือดเบาหวานตามประสานไม่มีความรู้เรื่องเบาหวานแบบชื่อ ๆ ก็คือเมื่อร่างกายไม่ได้รับน้ำตาลเข้าไปเลย หรือ ดื่มน้ำเพียงน้ำฝิ่งเล็กน้อยที่ผสมน้ำมะนาว และคีเกลือก็ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้นไปได้ นี่พูดแบบผู้ไม่รู้วิชาการ แต่พูดจากประสบการณ์ตรง ถ้าเป็นเช่นนี้ได้ คนเป็น

เบาหวานน่าจะหาโอกาสอดอาหาร และอดของหวานดูบ้าง ระดับน้ำตาลจะลดได้บ้างไม่มากก็น้อย

หรือเมื่อตับได้รับการล้างพิษทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้นตับอ่อนก็พลอยทำงานดีไปด้วย ผลิตอินซูลินออกมาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้อีกแรงหนึ่ง การวิเคราะห์นี้อาศัยการทดลองคนเดียวเป็นหลักจึงไม่ยืนยันว่าถูกต้อง หรือไม่ปฏิเสธว่าผิด แต่ยืนยันว่า ปრაกฏการณ์ที่เกิดขึ้นมีเหตุปัจจัยแน่ ไม่ใช่เกิดขึ้นลอย ๆ อย่างน้อยกับพระหนึ่งรูปในระยะเวลาที่ทดลอง

การทดลองแบบนี้ โดยความเห็นส่วนตัวไม่พบผลข้างเคียงใด ๆ ที่น่าจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย นอกจากความหิวรบกวนเท่านั้น แต่ผลที่ได้กลับมา ก็คือประหยัดอาหารในส่วนที่งดไปนั้นและเปิดโอกาสให้อวัยวะต่างๆที่ทำงานเกี่ยวกับเรื่องการจัดการอาหารส่งไปหล่อเลี้ยงร่างกายมาตลอดชีวิตได้มีวันหยุดถึงสี่วัน นับเป็นการให้รางวัลชีวิตที่สำคัญยิ่งกว่ารางวัลอื่นใดที่ให้ ความภูมิใจแก่ผู้รับเพียงชั่วครู่ชั่วยามแล้วผ่านไป หากตระหนักว่า การให้รางวัลชีวิตแบบนี้ดีต่อสุขภาพอย่างยั่งยืน ก็ควรมอบรางวัลชีวิตนี้บ่อยๆจะได้พากันสุขสบายทั้งผู้ให้และผู้รับ

ระหว่างที่ได้เข้าโครงการนอกจากระดับน้ำตาลลดแล้ว ความดันที่เคยสูงก็ลดลงอยู่ในภาวะปกติ แต่ที่แน่ ๆ คือน้ำหนักลดจริง ๆ จากการเข้าโครงการสองครั้งลดได้ 10 กิโลกรัมกว่า ๆ นิดๆ จากการที่เคยอยู่เลขที่ 104 กิโลกรัม

ขึ้นไปสมำเสมอ ตอนนี้อยู่ที่ 92.50 และ 90 กิโลกรัม และน่าจะได้เห็นตัวเลขแปดสิบกว่าหากได้ทำคราวต่อไป

มีผู้ตั้งคำถามว่า ปรากฎการณ์ที่กล่าวมานี้จะเสถียรมากน้อยแค่ไหน

คำตอบก็คือยังตอบไม่ได้ สิ่งที่น่าอนที่สุคคือ ความไม่แน่นอน ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงเมื่อมีเหตุปัจจัยที่ควรเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างล้วนเกิดแต่เหตุ ดับไปเพราะเหตุ ตามหลักอัทปปัจจยตาที่ว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ก็มี เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี

ข้อคิดจากการเข้าโครงการสองครั้งนี้ผ่านมา ชวนให้คิดถึงพระพุทธรวณะที่ว่า สัพเพ สัตตา อาหารัญญิติกา สัตว์ทั้งหลายดำรงอยู่ได้ด้วยอาหารของวิเศษในการที่ชวนให้สัตว์ทั้งหลายติดใจจนคืนไม่หลุด คือ รสอาหาร แม้ว่าอาหารจะถูกออกแบบมาเป็นพันเป็นหมื่นชนิด แต่รสหลักก็คงอยู่ที่เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม

แม้จะมีนักปรุงอาหารระดับชาติหรือระดับโลกปรุงรสได้หลากหลายแค่ไหน แต่ก็ทำได้เพียงเค็มอ่อน ๆ หวานอ่อน ๆ เค็มเข้มข้น หวานเข้มข้น มันอ่อน ๆ มันเข้มข้น เปรี้ยวเข้มข้น หรือ นำมาผสมกัน แต่ก็ไม่หนีเครื่องปรุงเหล่านี้ไปได้

อย่างไรก็ตาม รสเปรี้ยวนับว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายมาก ไม่ค่อยจะมองเห็นโทษสักเท่าไร แต่หวาน มัน และ เค็ม สามรสนี้ ต้องบริโภคพอดีจริง ๆ จึงจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า โภชนะ มัตตัญญูตา

รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นคุณธรรมสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์

อาหาร หวาน มัน เค็ม หากบริโภคพอประมาณ และพอดีจะเป็นยาบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง เป็นสุขสดชื่น

ในทางตรงกันข้ามหากเมื่อใด อาหารหวาน มัน เค็ม ถูกบริโภคจนเกินพอดี เกินความต้องการของร่างกาย จะกลายมาเป็นแหล่งเพาะของโรคนานาชนิด ที่พร้อมจะทำให้ร่างกายอ่อนแอลง และทำลายอวัยวะต่าง ๆ จนถึงตายได้ ดังที่ทราบกันทั่วไปอย่างง่าย ๆ ว่า

ทานอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาล หรือ ของหวานมากเกินไปเป็นเหตุให้เป็นเบาหวาน หากทานอาหารที่มีส่วนผสมของเกลือมากเกินไป เป็นเหตุให้เป็นความดันโลหิตสูง หากทานอาหารที่มีส่วนผสมของไขมันอิ่มตัวสูงมากเกินไป ทำให้ไขมันอุดตันในเส้นเลือดอันเป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ มีโรคหัวใจเป็นต้น หากความดันโลหิตสูง ไขมันอุดตัน และเบาหวาน ทำงานร่วมกัน โอกาสที่ไตวายเฉียบพลัน หัวใจวายเฉียบพลัน ตาบอด ก็เกิดขึ้นได้กับทุกคนโดยไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม สถานะทางเศรษฐกิจ สังคม หรือการเมือง แต่อย่างใด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มัตตัญญูตา สะทา สาธุ ความรู้จักประมาณเป็นความดีทุกเมื่อช่างจริงแท้แน่นอน นอกจากนี้พระองค์สอนสาวกของพระองค์ให้พิจารณาแล้วฉันอาหาร เพื่อ

- (1) ให้ยังชีพได้
- (2) ไม่มีโทษต่อร่างกาย
- (3) เกิดความผาสุก

ข้อควรพิจารณาทั้งสามอย่างนี้ไม่เพียงแต่พระสงฆ์เท่านั้นที่นำมาใช้ได้ แต่ผู้รักสุขภาพทั้งหลายก็ควรพิจารณา กล่าวคืออาหารใดๆ ที่รับประทาน แล้วทำให้ชีวิตไม่รอด ดำเนินต่อไปไม่ได้ หรือเสี่ยงต่อความพิการหรือความตายที่รู้เห็นได้ง่ายๆ ทั่วๆ ไป ต้องงดเว้นทันที ข้อสองนั้น บอกตรงๆ ว่า อาหารที่รับประทานเข้าไปต้องไม่มีโทษ นอกจากสุรา หรือ ยาเสพติดทุกชนิดที่เห็นโทษกันชัด ๆ โดยไม่ต้องคาดเดาแล้ว แม้แต่อาหารที่ประกอบไปด้วยความหวาน มัน เค็ม ที่ทานกันอยู่เป็นประจำ ถ้าทานแล้วระดับน้ำตาลหรือความดันสูงขึ้น ต้องหยุดทันที เพราะประจักษ์ชัดว่า เป็นอาหารที่มีโทษ ควรรับประทานน้อยลงหรืองดรับประทานไปสักระยะหนึ่งจนกว่าอวัยวะสำคัญของร่างกายทำงานต่อไปได้ตามปกติ หากรับประทานแล้วไม่เกิดโทษก็รับประทานต่อไปได้

การใช้สติและปัญญาพิจารณากลับกรองแล้วรับประทานอาหารจึงเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อการรักษากายและจิตให้ปกติอย่างแท้จริง อันเป็นสิ่งที่ทำได้ทุกหนทุกแห่งดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติ สัมผัส ตระ ปัตถิยา สติเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาในที่ทั้งปวง

ส่วนข้อที่ สาม รับประทานแล้วต้องรู้สึกผาสุก คือ หายหิว ไม่กระวนกระวาย ไม่แน่นท้อง ไม่จุกเสียดแน่นเฟ้อ ไม่แน่นหน้าอก หากแน่นท้องแน่นหน้าอก นั่งไม่สะดวก เดินไม่สะดวก แม้แต่นอนก็ไม่สะดวก เมื่อนั่งก็ไม่เป็นสุข นอนก็ไม่เป็นสุข เดินก็ไม่เป็นสุข ก็จะไม่มีความผาสุกในสถานที่และอิริยาบถทุกแห่ง แทนที่จะรับประทานอาหารเพื่อความผาสุก ก็กลายเป็นการเพิ่มทุกข์ทรมานไปโดยไม่ได้ตั้งใจ

คำถามมีว่า ทำไมทั้ง ๆ ที่คนทั่วไปรู้ว่า อยู่ว่ารับประทานอาหารบางชนิดและบางโอกาสแล้วจะเป็นโทษและแสลงต่อโรค ก็ยังฝืนรับประทานกันไม่ยอมหยุด บางคนถือคติว่าเกิดมาทั้งทีกินของอร่อยให้คุ้ม ตายไปไม่ได้กินอะไร ตายด้วยความอึดดีกว่าตายด้วยความอด

คำตอบง่าย ๆ คือ สิ่งที่ตั้งใจช่วยชวนใจให้กินอาหารแบบลืมโรค ลืมเจ็บและลืมตาย คือ รสของอาหารนี้เอง ความไม่เข้าใจถึงโทษของรส ทำให้รสเป็นเครื่องพันนาการอีกชนิดหนึ่งที่ผูกมัดมนุษย์ไว้อย่างเหนียวแน่นยากแก่การคืนหลุดหรือสลัดออก

การพิจารณาถอดถอนจากความยึดถือในรสต้องใช้ปัญญาและสติอันสูงส่งควบคู่กันไปจริง ๆ จึงจะพอผ่านไปในแต่ละมือ โดยเฉพาะคนที่มีอาหารมากมายและมีโอกาสที่จะกินได้ตลอดเวลา หากไม่ใช่สติปัญญาพิจารณาอย่างใกล้ชิดทุกมือทุกคำหรือทุกครั้งที่เกี่ยวข้องแล้วย่อมยากแก่การมองเห็นโทษแห่งการบริโภคเกินแล้วหยุดอยู่ที่ความพอประมาณ

ความจริง รส เป็นเพียงค่าเทียม ที่ช่วยหลอกกล่อลื่นให้ช่วยรับอาหารอัน เป็นคุณค่าแท้ เพื่อส่งผ่านลำคอไปยังกระเพาะอาหารให้สะดวกเท่านั้น หลังจากนั้นอวัยวะภายในของมีตับเป็นต้น ร่างกายก็จะจัดการอาหารอย่าง เหมาะสมแล้วส่งไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามความจำเป็น แต่หากมี อาหารส่วนเกินความจำเป็นค้างค้ำสะสมอยู่มากก็จะเป็นแหล่งเพาะเชื้อ โรค ต่อไป

หากเข้าใจว่าอะไรคือ ค่าแท้ และค่าเทียมของอาหาร แล้วใช้สติปัญญา เข้าไปจัดการ เพื่อให้อาหารที่รับประทานเข้าไปได้ทำภารกิจกับชีวิตสาม ประการคือ

- (1) เพื่อความเป็นไปแห่งชีวิต
- (2) ไม่มีโทษ
- (3) ก่อให้เกิดความผาสุก

อย่างไรก็ตามควรจดจำพระพุทธทวณะที่ว่า มัตตัญญูตา สะทา สาธุ ความรู้จักประมาณเป็นความดี หรือ ยังประ โยชน์ให้สำเร็จทุกเมื่อไว้เตือนสติ แล้วจัดสรรค้อาหารทุกชนิดพอประมาณส่งให้ร่างกาย เพื่อให้อาหารเป็นยาชู ชีวิต มิใช่ยาพิษที่คอยกัดเซาะทำลายชีวิต ควรจะได้อัญเชิญอริยสัจ 4 ขององค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาเป็นแว่นส่องชีวิตว่า ตอนนี้เป็นโรคอะไร (ทุกข์) มีสาเหตุมาจากอะไร (เหตุแห่งทุกข์) โรคนั้นจะหายได้ไหม (นิโรธ) และทำอย่างไร โรคนั้นจึงจะหายไป (มรรค)

เหตุใดเป็นที่มาหรือส่งเสริมโรคจระวัง และ ละเหตุนั้น เหตุใดเป็นไป เพื่อความไม่มีแห่งโรค จงหมั่นกระทำสิ่งนั้น และทำอย่างต่อเนื่องตามหลัก ของการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่ว่า ละสิ่งที่ควรละ(ปหานะ) เจริญสิ่งที่ควรเจริญ(ภาวนา)

เมื่อได้ทราบเรื่องราวของการล้างพิษกายจากระบบการณตรงไปแล้ว อาสาสมัครที่ช่วยงานด้านการล้างพิษอ่านแล้ว แนะนำว่า ขอให้ช่วยเขียนเรื่อง ล้างพิษใจให้ทราบเพียงสั้นๆที่ใครๆอ่านแล้วเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติ ได้เพื่อให้พิษที่ห่อหุ้มใจได้บางเบาและหลุดร่วงออกมาจากใจให้ใจได้พบกับ ความโล่งและความเบาบาง

พิษที่มักจะเกาะใจหรือหุ้มห่อใจมนุษย์โดยทั่วไปได้แก่ ความโลภ ความ โกรธ ความหลง ความอิจฉา ริษยา พยาบาท อาฆาต แค้นเคือง เกลียดชัง เมื่อ พิษเหล่านี้หุ้มห่อพอกพูนมากๆจะเกิดอาการ ใจร้อน ใจเร็ว หนักใจ เสียใจ เศร้าใจ อึดอัดใจ ระทมใจ ตรอมใจ อันเป็นสาเหตุของความเครียด ความทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า พิษหลักที่มักจะคุกคามใจมิให้สงบได้แก่ ความรักปักใจ เกลียดฝังใจ ฟุ้งซ่าน ซึมเซา เซ็ง เบื่อหน่าย ลับสน ลังเล สงสัย

เมื่อพิษชนิดรักปักใจเข้าไปห่อหุ้มกลุ่มรุ่มแล้วมักจะเกิดอาการ ห่วงหา หวง หึง อาลัยอาวรณ์ คิดถึงจนไม่เป็นอันกินอันนอน อาการจะหนักเบาไป ตามความรักที่ปักลงลึกล้ำ หรือ ตื้นเขินแค่ไหน ความรักปักใจที่กล่าวมานี้มี ได้ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ เครื่องใช้ไม้สอย เรือกสวนไร่นา

พิษชนิดพยายาม อาฆาต จองเวร เกือบชั่ง อย่างฝังใจ เกิดขึ้นแล้วจะมี
อาการใจร้อน ใจเร็ว เตื่อคร้อน วุ่นวาย อยากจะทำลาย วัตถุ สิ่งของ หรือ
บุคคลที่ตนเกลียดชังอย่างฝังใจให้พินาศหายไป โดย ไม่อยากพบ ไม่อยาก
เห็น ไม่อยากรู้ข่าวคราวอีก มีความปรารถนาที่จะทำลายล้างอยู่ตลอดเวลา ใจ
ที่ถูกสารพิษชนิดนี้กลุ้มรุม ก็จะ โกรธง่าย ฉุนเฉียว มองโลกในแง่ร้าย
ครอบครองความทุกข์เอาไว้จนหาความสุขแทบจะไม่พบ

พิษชนิดฟุ้งซ่านเกาะกุม หุ้มใจใครแล้ว หากความสงบไม่ได้ นั่งก็ไม่สงบ
ยืน เดิน นั่ง เดินทาง ขึ้นรถ ลงเรือ ก็ไม่สงบ ใจท่องเที่ยวไปยังบุคคล สถานที่
สิ่งของ ทรัพย์สิน อย่างไม่หยุดหย่อน อาการที่พบโดยทั่วไปมักจะบ่นว่า
เหนื่อยใจ เพราะใจเที่ยวไปไม่หยุด สิ่งที่คิดหรือจินตนาการร้อยแปดพันเก้า
ล้วนแต่वादวิมานในอากาศที่ห่างไกลความจริงทั้งสิ้น หวังสิ่งใด ก็แค่แต่สิ้น
หวัง เพราะคิดเอง หวังเอง และลงเอยด้วยความผิดหวังเอง แต่ก็ไม่วายที่จะ
วาดหวัง แม้จะหวังแบบลมๆ แล้งๆ

พิษชนิดซึม เซา เซ็ง เบื่อหน่าย กระจายเข้าไปสู่ใจใครแล้ว จะมีอาการ
เซื่องซึม เซ็ง เบื่อหน่าย สิ้นหวัง หมดอาลัย ไม่กระตือรือร้น มีอาหารวางอยู่
ต่อหน้ามากมายก็รับประทานไม่ลง มีบ้านหลังใหญ่ มีห้องหรูให้นอนกินนอน
ไม่หลับ มีรถคันงามราคาแพงให้ขับก็ไม่รู้สึกพอใจหรือเป็นสุขที่จะขับ มี
เครื่องใช้ไม่สอยใดๆ ให้ใช้สอยก็ไม่อยากจะใช้สอย มีงานให้ทำมากมายก็ไม่
อยากทำ นี่แหละคืออาการที่สารแห่งความเซ็งกระจายห่อหุ้มใจจนใจตายด้าน

๔. ฝ้าสังเกตลมหายใจที่ค่อยละเอียดและสงบลงตามลำดับจนสามารถสัมผัสกับความสงบได้ ทุกครั้งที่ล้างพิษใจต้องตามดู ตามรู้ และตามเห็นลมหายใจทั้งสี่ลักษณะอยู่เป็นประจำเพื่อเป็นการล้างใจในเบื้องต้นเพื่อให้พิษใจชนิดหยาบถูกชำระออกไปบ้าง

๕. ฝ้าดูความปิติที่เกิดขึ้นต่อมาจากลมหายใจที่ละเอียดอ่อนคลาย
อ่อนโยน ระวัง สงบ

๖. ฝ้าดูและสัมผัสความสุขที่เกิดจากความปิติ อันเป็นความสุขบริสุทธิ์ที่ไม่มีมลพิษใดๆ เจือปนหรือตกค้างจากการได้รับความสุขชนิดนี้ เป็นความสุขที่มาจากความสะอาดของใจ

๗. ฝ้าดูความสุขที่เกิดกับจิตและจะปรุงแต่งกุศลใดๆ หรือไม่ หากจิตปรุงแต่งในขณะนั้น ก็จะปรุงแต่งด้วยอำนาจของปิติที่มีแต่กุศล จะไม่ปรุงแต่งอกุศลใดๆ ให้เป็นมลพิษตกค้างคาใจ

๘. ฝ้าดูความสุขที่ขึ้นสูงสุดแล้วค่อยๆ อ่อนคลายลงตามลำดับจนกลับมาสู่ใจที่ปกติอันมีความรู้ตัวทั่วพร้อมเป็นพื้นฐานรอคอยอยู่ ขั้นตอนนี้ทำให้ใจสะอาดละเอียดมากขึ้น เปรียบเหมือน การคั้นน้ำมะนาวผสมดีเกลือและน้ำผึ้งช่วงเวลาหกโมงเย็น อันเป็นการเริ่มกระบวนการล้างพิษที่ตกค้างใจดับ

๙. ฝ้าดูใจที่กลับสู่ภาวะปกติ หลังจากผ่านการปรุงแต่งด้วยความสุขอันบริสุทธิ์อันเกิดจากปิติ ใจเริ่มสะอาดมากขึ้น

๑๐. ฝ้าคูใจที่มีความปราโมทย์มากขึ้นกว่า ความปีติที่ผ่านมาเป็น ความสุขที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้นกว่าเดิมจนใจเข้าไปพบกับความสุขนั้นด้วยความ อ่อนโยนยิ่งขึ้น การปรุงแต่งน้อยลงมาก แต่พลังแห่งความรู้ตัวทั่วพร้อม แข็งแกร่งมากขึ้น

๑๑. ฝ้าคูใจที่ผ่านความสุขขั้นละเอียดลึกซึ้งแล้ว กลับมาสู่ความปกติที่ เต็มไปด้วยความมั่นคงแห่งความรู้ลึกทั่วพร้อมจนไม่หวั่นไหว ไม่ปรุงแต่ง

๑๒. ฝ้าคูใจที่ค่อยๆ ปล่อยวาง ไม่ยึดถือเกาะเกี่ยวห่วงเหนี่ยวสิ่งใดมา สร้างสรรค์ความสุขเพราะได้ผ่านความสุขที่สะอาดบริสุทธิ์ละเอียดลึกซึ้ง กว่า ความสุขที่เกิดจากการตอบสนองความอยาก ความปราถนาในรูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัสถูกต้อง และ อารมณ์ที่ห่วงเหนี่ยวเข้ามาอันน่าใคร่ น่าพอใจ เป็นอย่างมากชนิดเทียบกันไม่ได้ การล้างใจในขั้นนี้มีความละเอียดสะอาด บริสุทธิ์ ลึกล้ำมากขึ้น เปรียบเหมือน การคั้นน้ำมะนาวผสมดีเกลือและน้ำผึ้ง ตอนเวลา ๒ หุ่มน อันเป็นตอนที่ใกล้จะล้างพิษที่สุด

๑๓. ฝ้าคู ความไม่เที่ยงของลมหายใจออก- เข้า หยาบ ละเอียด ความสุข มากน้อยที่เกิดขึ้นกับใจมาตามลำดับ ล้วน มีแต่เปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา ความเคลื่อนไหวใดๆ ทั้งทางกายและทางใจล้วนแสดงความ ไม่เที่ยงอันเป็นกฎธรรมชาติที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสัมผัสได้อยู่ตรงหน้า

๑๔. ฝ้าคูใจที่สงบนิ่งตั้งอยู่กับปัจจุบันขณะที่รู้ความเคลื่อนไหวของ สรรพสิ่งแต่มิได้ไหวตาม ใจมีแต่ความเกลี้ยงไม่มีสิ่งใดฝังในหลงเหลืออยู่

เพราะสิ่งที่เกาะกระอกรั้งฝังตัวแน่น หลุดออกไป จางคลายออกไปด้วย
อำนาจของการเห็นอนิจจังอันทรงพลังซึ่งทำให้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมยิ่งมาก
ขึ้นสว่างไสวขึ้น

๑๕. ฝ้าดูความสงบเย็นของใจ ที่ไม่มีสิ่งใดแผดเผา เสียคแทงอยู่ในเป็น
สภาพที่ปราศรัย ทั้งหลายเรียกว่า ดับเย็น เกลี้ยง สดใสไร้ไฟฝ้ามลทิน

๑๖. ฝ้าดูความสลละคืนแห่งใจที่ไม่หน่วงเหนี่ยวไขว่คว้า สิ่งใดๆ ใน
ธรรมชาติมาเป็นของตน ในความรู้สึกว่า ของกู แต่กลับส่งสรรพสิ่งที่เคย
ยึดถือตกค้างอยู่คืนสู่ธรรมชาติ ไม่มีความแตกต่างใดๆกับธรรมชาติ แต่เป็น
หนึ่งเดียว พืชภัยที่เคยเกาะห่อหุ้มกระอกรั้ง ก็ถูกล้างไปจนสะอาดหมดจด ดัง
จิตเดิมแท้ ที่เคยเป็นมาแต่ทว่ามีความมั่นคงแน่วแน่เสถียรกว่า

พืชทั้งหลายที่ฝังใน เกาะ ห่อหุ้ม กลุ่มรวมใจก็หมดไป ด้วยพลังแห่งสติ
อันแข็งแกร่งทรงพลังได้ชำระล้างใจให้สดใสเป็นใจมีความสะอาด สว่าง และ
สงบ

การเจริญสติในขั้นนี้เปรียบเหมือน การคั้นน้ำมันมะกอก ชนิดคั้นเย็น
ผสมน้ำผึ้งและน้ำมะนาว เพื่อจุดประสงค์โดยตรงคือล้างพิษดับ ที่สะสม
มากมายมานานให้จางคลายหายไป เหลือแต่ดับที่สะอาด สามารถทำ
หน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

ใจที่ได้รับการล้างพิษด้วยธรรมโอสถขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าแล้ว จะมีความมั่นคงไม่หวั่นไหวเพราะอารมณ์ใดๆมากระทบเปรียบ

เสมือนภูเขาศิลาแท่งทึบไม่หวั่นไหวต่อลมหรือพายุที่พัดมาจากทิศทั้งสี่จะนั้น

ใจที่ได้รับการล้างพิษแล้ว ย่อมบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีพิษคือ กิเลสใดๆ มาฝังใน เกี่ยวเกาะ ห่อหุ้ม เคลือบคลุมอีกต่อไป จะมีแต่ความโล่ง โปร่งใส ไม่มี ความขุ่นมัวเศร้าหมอง

ใจที่ได้รับการล้างพิษแล้ว จะมีความอ่อนโยน ไม่แข็งกระด้าง มีคุณภาพดีพร้อมที่จะทำงานใดๆ ทั้งทางกายและทางจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ทรมาน มีแต่ความสุขสบายดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี เป็นความสุขแท้ที่ปลอดสารพิษใดๆ ตกค้างหลงเหลือ

เมื่อพิษใจก็ถูกล้างออกไป เมื่อพิษทางกายก็ถูกล้างออกไป เหลือแต่กายที่บริสุทธิ์และใจที่บริสุทธิ์ตามหลักพระพุทธศาสนา “ชีวิตประกอบด้วยกายกับใจ ”

เมื่อกายที่บริสุทธิ์อยู่ร่วมกับใจที่บริสุทธิ์ ชีวิตย่อมกลายเป็นชีวิตที่บริสุทธิ์หมดจด ปลอดภัยจากโรคกายและโรคใจ

ชีวิตที่เป็นอิสระจากโรคกายและโรคใจ คือ ชีวิตที่มีสุขภาพดีที่มีความสมบูรณ์อย่างแท้จริง

ชีวิตปลอดจากการคุกคามด้วยโรคกายและโรคใจย่อมเป็นชีวิตที่มีลาภอย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ นั้นแล

18.00 น.

13 กันยายน 2555

ที่ปภาวันธรรมสถาน ต.มะเร็ต อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี
 เกี่ยวกับผู้เขียน

ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโน

เกิดวันศุกร์ที่ ๒ มกราคม ๒๕๐๒

บ้านเลขที่ ๒๔ หมู่ที่ ๔ ต.วังตะกอก อ.หลังสวน จ.ชุมพร

การศึกษา น.ธ.เอก ป.ธ. ๗ พุทธศาสตรบัณฑิต รัฐศาสตรมหาบัณฑิต

รัฐศาสตรดุษฎีบัณฑิต

วัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

ปฏิบัติหน้าที่ พระธรรมทูตพิเศษ สายประเทศสหรัฐอเมริกา ณ วัดพุทธ

ปัญญา 1157 Indian Hill Blvd. Pomona.CA 91767

Tel. (909)629-1771

E-mail: sutthi_yano@yahoo.com