

บันทึกการรักษามะเร็งต่อมลูกหมาก ตอนที่ 6

พักฟื้น

วันที่ 4 เมษายน 2556 หลังจากออกจากโรงพยาบาลสวนดอกจังหวัดเชียงใหม่ กลับไปวัดอุโมงค์แล้ว อุบาสิกาวัดอุโมงค์หลายท่านมีป้าแเอาเป็นประธาน มีคุณสารภี คุณเกษร คุณหญิงเดือนฉาย คุณเชาว์ ได้มาต้อนรับและบอกว่าเตรียมที่พักไว้ให้แล้ว ที่พักดังกล่าวนั้น ไม่สูง ขึ้นลงได้ง่าย สะดวกกับคนที่เพิ่งผ่านการผ่าตัดต่อมลูกหมากมาใหม่ๆ หากจะต้องเดินขึ้นที่สูงหรือขึ้นบันได ก็จะทำให้แผลที่เพิ่งผ่าตัดกระทบกระเทือนได้ อาจจะทำให้เลือดออกมากหรืออักเสบได้ จึงเตรียมสถานที่พักฟื้นที่สะดวกแก่การเคลื่อนไหวดังกล่าว

ที่พักเดิมที่วัดอุโมงค์หลังห้องสมุดธรรมโฆษณ์ไม่เหมาะ เพราะจะต้องขึ้นลงบันไดหลายชั้น จะทำให้ลำบากและโอกาสปวดแผลทั้งที่บริเวณท้องและแผลผ่าตัดภายในมีสูง จึงต้องจัดหาสถานที่พักที่เป็นพื้นราบไม่ต้องก้าวหรือปีนขึ้น

นอกจากอุบาสิกาที่มีคุณูปการคุณได้ประชุมกันว่าจะให้พักฟื้นในสถานที่เหมาะสม



แล้ว คุณวรรกรและคุณนิตา ตั้งวินิต ซึ่งเพิ่งจะรู้จักมี โอกาสคุยกันเพียงสามสี่ครั้งได้มาเยี่ยมไข้และปวารณา ขณะที่พักอยู่ที่ห้องพักรักษาผู้ป่วยเลขที่ 1018 โรงพยาบาล สวนดอกไว้ว่า หลังจากการผ่าตัด หากต้องการพักฟื้นใน

สถานที่สงบ ขอนิมนต์ไปพักที่บ้านในสวนที่อำเภอสันทราย จะถวายที่พักซึ่งพักได้ไม่มีกำหนด

บ้านสวนที่ว่านี้ อาตมาและชาววัดอุโมงค์ยังไม่มีใครได้เคยเห็นมาก่อน แต่อาตมาสนใจเพราะว่าอยู่ไกลออกไปจากเมือง ไกลเสียงและควันรถ ซึ่งเป็นมลพิษหลักในวัดอุโมงค์ปัจจุบันนี้ เพราะประชาชนนิยมมาเที่ยววัดอุโมงค์กันมาก จากวัดป่าที่แสนสงบร่มรื่นอากาศบริสุทธิ์ ก็กลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวจำนวนมากต้องไปเยี่ยมชม และรถราที่เข้าออกคลาคล่ำทั้งวัน หากความสงบได้ยาก

หลังจากได้พิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว จึงได้ตัดสินใจว่า จะไปพักที่บ้านสวนของคุณวรากรและคุณนิตา ตั้งวินิต ถึงแม้จะไม่เคยเห็นว่า สถานที่ที่จะไปพัก มีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร แต่เมื่อได้ยินว่า อยู่ไกลออกไปจากเมืองจึงตัดสินใจเลือกไว้ก่อน

จึงได้แจ้งการตัดสินใจให้ป้าแอและอุบาสิกาที่อุปัฏฐากประจำทราบว่าจะไปพักที่บ้านสวนที่สันทรายของคุณวรากรและคุณนิตา ตั้งวินิต

เมื่อตกลงใจได้ดังนั้น จึงเตรียมตัวเดินทางทันทีเพราะเวลาเย็นมากแล้ว ป้าแอคุณสารภี และคุณวิรัตน์ เป็นห่วงว่า สถานที่ที่จะไปพักเป็นอย่างไร สะดวกดีไหม ระยะทางที่เดินทางไกลไหม การเดินทางจะกระทบกระเทือนแผลผ่าตัดมากน้อยเพียงใด ป้าแอเป็นห่วงความปลอดภัยของผู้ป่วยในทุกประเด็น จึงได้ชวนดร.สงเสริม ซึ่งสละงานจาก



บ้านมาทั้งวัน คอยดูแลให้ความสะดวกตั้งแต่ถวายอาหารเพล เรื่องการจ่ายเงินที่ฝ่ายการ

เงินของโรงพยาบาลสวนดอกที่ตึกสุจิตม โธ และนำเงินเข้ามาลนิธิ โรงพยาบาลสวนดอก เพื่อพระภิกษุสงฆ์

อาพาธ จนกระทั่งให้บริการขับรถตาม คุณวรงค์และคุณนิคามาที่บ้านสวนที่สันทรายนี้ด้วย

เนื่องจากการเดินทางมาบ้านสวนครั้งนี้เป็นครั้งแรก จึงรู้สึกว่าการเดินทางไกลมากพอสมควร เส้นทางที่เดินทางมาก็เป็นเส้นทางเชิงใหม่ไปอำเภอพร้าว ผ่านมหาวิทยาลัยแม่โจ้ โรงเรียนเจดีย์แม่ครัว เลี้ยวซ้ายผ่านหน้าวัดขรัวมุง เลียบคันคลองน้ำชลประทาน แล้วก็ถึงบ้านสวนที่เป็นเป้าหมายในการมาพักครั้งนี้ ใช้เวลาเดินทางจากวัดอุโมงค์ ประมาณ 45 นาที เพราะเป็นเวลาเย็นจึงต้องเผชิญภาวะวิกฤตรถติดในเชียงใหม่พอสมควรก่อนจะหลุดเข้าถนนเชียงใหม่-พร้าวได้

เนื่องจากเพิ่งผ่านการผ่าตัดระบบปัสสาวะมาใหม่ๆ จึงต้องปัสสาวะถี่มาก เพียงไม่ถึงชั่วโมงจึงปวดปัสสาวะและปวดท่อปัสสาวะมาก พอเดินทางมาถึงบ้านสวนก็รีบขอเข้าห้องน้ำก่อนทันที เพราะปวดทั้งปัสสาวะและแผลภายในท่อปัสสาวะที่เคยใส่ท่ออย่างไว้ด้วย

ทุกคนทั้งเจ้าของบ้านและชาววัดอุโมงค์เดินทางมาถึงเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ป้าแอและคุณสารภีได้เดินทางตรวจดูที่พักและบริเวณสวนโดยรอบ บอกว่า สถานที่นี้น่าพอใจ เหมาะเป็นสถานที่พักผ่อน เพราะอากาศดี บริเวณสถานที่กว้างขวาง แต่มีข้อเสียอย่างเดียวคือไกลจากวัดอุโมงค์เวลาใครคิดจะมาเยี่ยม จะต้องเดินทางมาด้วยความยากลำบากเพราะอยู่ไกลจากถนนใหญ่เข้ามา ส่วนเรื่องอื่นๆ สะดวกสบายพร้อมทุกอย่าง

คุณวิรัตน์ ได้อาสาสมัครที่จะอยู่เป็นโยมอุปัฏฐากตลอดเวลาที่ยังอยู่ที่นี้ กำหนดจะอยู่นานเท่าไรไม่แน่นอน เพราะขึ้นอยู่กับกุณิหลังน้อยริมสระน้ำที่วัดอุโมงค์ว่าจะเสร็จ

สมบูรณ์พร้อมแล้วเข้าไปอยู่ได้เมื่อไร ยึดความพร้อมของกฎที่กำลังสร้างใหม่เพื่อจะ
 พักผ่อนปีนเกณฑ์ในการอยู่ว่าจะอยู่ที่นี้นานแค่ไหน

ส่วนคุณวรกรและคุณนิตาได้พิจารณาว่า พระอาจารย์สามารถอยู่ที่นี่ได้ไม่มีกำหนด
 เป็นอันว่าทุกฝ่ายเห็นตรงกันว่า อาตมาควรจะได้พักฟื้นที่บ้านแสงตะวัน ต.แม่แฝก
 ใหม่ อ.สันทราย จ. เชียงใหม่

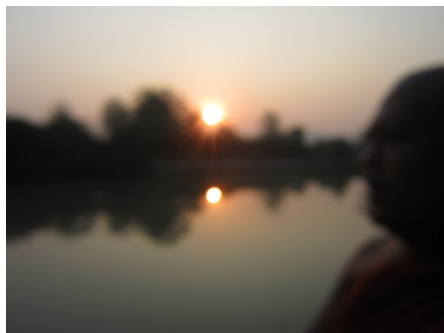
เมื่อคุณวรกรและคุณนิตา ตั้งวินิต มาแนะนำที่พักแล้วต้องรีบกลับเข้าตัวเมือง
 เชียงใหม่เพราะมีภารกิจที่จะต้องทำ พวกเราเหลืออยู่เพียง
 สี่คน คือ คุณวิรัตน์ คุณมนต์ทิวา (คุณແ່ມ່) คุณนิตา (คุณ
 โอิ) อาตมาและคุณวิรัตน์พักที่เรือนพักด้านทิศตะวันออก
 ส่วนคุณແ່ມ່และคุณ โอิพักที่เรือนพักด้านทิศตะวันตก



เวลาจะทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ฉันทอาหาร คัดน้ำปานะ หรือเขียนบทความ ก็มาพบ
 กันที่เรือนไทยหลังใหญ่กลางน้ำ คูพื้นที่บริเวณสวน ที่เจ้าของบ้านได้ออกแบบคล้ายๆ
 วัด เป็นสถานที่กว้างขวาง ลมส่องได้ดีจากทุกทิศ ทำเลดีมาก จะยืน เดิน หรือนั่งตรงจุด
 ไหนของสวน ก็สามารถรับสายลมและแสงแดดได้ดี

เจ้าของบ้านตั้งชื่อบ้านนี้เป็นภาษาอังกฤษว่า (Sunshine Home) อาตมาขอเรียกว่า
 แบบไทยๆว่า บ้านแสงตะวัน ยามเช้าๆ ตะวันขึ้นทางทิศตะวันออกก็เห็นดวงตะวันกลม
 โดด ค่อยๆ โผล่จากยอดไม้ หากมองลงไปในสระใหญ่จะเห็นเงาตะวันในน้ำได้ชัดเจน เป็น
 ตะวันสองดวง พอตตอนเย็นตะวันตกดิน ก็เห็นตะวันลับทิวไม้ลงช้าๆ เมื่อมานั่งริมขอบ
 สระก็จะเห็นเงาตะวันในน้ำ ชมตะวันสองดวงอีกครั้งหนึ่ง

วันเพ็ญขึ้นสิบห้าค่ำจะมองเห็นพระจันทร์เต็มดวงตั้งแต่เริ่มโผล่พ้นจากเมฆไม้



ช้าๆ ตื่นขึ้นมาตอนเช้าตรู่ รีบมาที่ริมสระใหญ่ มองไปบนท้องฟ้า ก็จะเห็นพระจันทร์บนฟ้าและมองลงในสระน้ำก็จะเห็นเงาดวงจันทร์ในสระน้ำอีกเช่นเดียวกับตะวันนั่นเอง

สมาชิกของเราที่จะอยู่กันอย่างไม่มีกำหนด ก็มีกันแค่สี่คน เมื่อทำความรู้จักกันแล้วก็ได้คุยกันว่า จะอยู่กันแบบสบายๆ คุณโอ้และคุณเหม่มทำหน้าที่ด้านอาหาร เนื่องจากอาตมามาพักฟื้นจึงควรจะฉันอาหารที่เป็นธรรมชาติล้วนๆ โดยปลอดสารพิษอย่างแท้จริง จึงกำหนดรายการอาหารที่ใช้ผักธรรมชาติที่หาได้ภายในบริเวณบ้านเป็นอาหารหลัก รายการอาหารเข้าประจำคือ ข้าวกล้อง ประมาณสองช้อนขาว ต้มให้สุกเปื่อยจนและยังดีแล้วจึงสับผักบุ้ง ยอดมะรุ้มและยอดตำลึงลงไปแล้วยกขึ้นทันที

การทำอาหารธรรมชาติที่เน้นความสดของเอ็นไซม์ คุณเหม่มจะต้มข้าวให้เดือดก่อนพอข้าวสุกได้ที่ก็จะเตรียมผักแล้วบอกวานิมนต์ท่านอาจารย์นั่งได้เลย พอนั่งพร้อมแล้วก็ใส่ผักลงไปในข้าวต้มที่กำลังเดือด เดี่ยวเดี๋ยวก็ยกขึ้นมา



ถวาย เมื่อกล่าวคำถวายและรับพรเสร็จแล้ว อาหารร้อนๆ ก่อหยๆ เย็นลง กำลังนำฉันพอดี เอ็นไซม์ที่ได้จากผักไม่เสียคุณภาพไปกับความร้อน

ทุกครั้งทีรอให้ข้าวต้มอุ่นและเย็นลงตามลำดับ คิดถึงหลวงพ่อบุทธทาสที่บรรยายธรรมเรื่องนิพพานว่า นิพพาน แปลว่า เย็น คนอินเดีย เวลาเตรียมข้าวต้มป้อนให้ลูกน้อย

เมื่อข้าวต้มยังร้อนอยู่ แต่ลูกจะกินเดี๋ยวนั้น ก็มักจะบอกลูกว่า เดี่ยวรอก่อนนะลูกนะ รอให้ข้าวต้มนิพพานก่อน คำว่า นิพพาน ในที่นี้ ก็คือ ความเย็น

ส่วนนิพพานในใจพระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า เมื่อสิ้นไฟราคะ สิ้นไฟโทสะ และสิ้นไฟโมหะ ก็เรียกว่า นิพพาน คือ ใจที่เย็นจากการแผ่เผาของกิเลส

เวลาที่นิพพาน จึงเป็นเวลาที่ดีดิสระไม่ถูกกิเลสน้อยใหญ่กลุ่มรุ่มร่าและแผ่เผา

นอกจากผักหลักๆ ที่นั้นเป็นประจำดังกล่าว รายการอาหารเพลก็สลับกันไปเช่น ยอดแกงขี้เหล็ก แกงยอดมะระระจิ้นก ผัดยอดผักทอง นึ่งผักทอง ผัดผักทอง การผัดที่นี้ เริ่มต้นโดยผัดกระเทียมด้วยน้ำมันพืชน้อยที่สุด หรือ ผัดกระเทียมกับน้ำ เมื่อผัดเสร็จตามกระบวนการจึงตักใส่จาน แล้วรินน้ำมันลงไปตามสมควร เพื่อจะได้น้ำมันพืชสดๆ ไม่มีไขมันอิมตัวจากการเผาไหม้ด้วยความร้อน

การพักผ่อนที่นี้ มีโอกาสได้นำสูตรอาหารธรรมชาติ ที่ได้ศึกษาเรียนรู้มาทดลองอย่างเต็มที่ เพราะแม่ครัวทั้งสองคนเป็นแม่ครัวฝีมือดีระดับผู้เชี่ยวชาญที่สั่งอย่างไรแล้วจะทำได้ดีกว่าที่สั่งเพราะประยุกต์สูตรอาหารเก่ง คุณหม่อมจะเก่งอาหารภาคกลางและภาคใต้เพราะเธออยู่จังหวัดระนอง ส่วนคุณโอ้จะทำอาหารเมืองเหนือเก่งทุกอย่าง โดยเฉพาะผักต่างๆ ที่มีอยู่ในบริเวณบ้านสวนสามารถนำมาแกงด้วยสูตรการแกงแบบภาคเหนือได้แทบทั้งนั้น

การปรุงอาหารธรรมชาติที่ปลอดสารพิษแท้ๆ ที่นำรับประทานต้องอาศัยแม่ครัวที่ปรับและประยุกต์ วัตถุดิบที่มีอยู่ได้เก่ง แล้วจะได้อาหารออกมาแบบบูรณาการอย่างดี เช่น แกงป่าที่ไม่ต้องใส่เนื้อ ปลาหรือไก่เลยแต่นำกินโดยการนำเอาสมุนไพรที่ปลูกไว้บริเวณ

บ้านมาแกลงรวมกัน คือ ขี้เหล็ก มะระจีนก มะเขือพวง กล้วยแก่ แกลงรวมกัน ออกมาก็รสชาติดีไม่แพ้แกงป่าที่ใส่เนื้อหรือใส่ปลาเหมือนกัน

การปรุงแกงจืดแบบง่ายๆ ด้วยการต้มเห็ดหอม เห็ดหูหนูดำเห็ดหูหนูขาว กระเทียม เป็นน้ำซุบ จากนั้นก็เก็บผักบั้งในสระมาหั่นละเอียด เพื่อจะได้กินง่ายๆ ใสลงไปแล้วยกขึ้นมาทันทีที่จะได้แกงจืดผักบั้งที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยเอ็นไซม์ ส่วนใครจะทานจืดๆ แบบนั้นเลยก็ได้ ส่วนมากอาตมาชอบฉ้นแบบจืดๆ อย่างนั้นเลย นั่งเคี้ยวไปพิจารณาธรรมไป ส่วนใครจะเติมเครื่องปรุงแบบไหนก็ไม่ผิดกติกา จะปรุงแบบเย็นตโป หรือสุกก็ย่อมได้และอร่อยไม่แพ้อาหารที่ปรุงจากเนื้อหรืออาหารทะเลเลย

บ้านแสงตะวันนี้มีเนื้อที่ประมาณ 7 ไร่ เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าเกือบทั้งหมดแล้ว เลี้ยวซ้ายออกทางประตูด้านทิศตะวันออก มีสระขนาดใหญ่สองแห่ง เจ้าของบ้านเล่าให้ฟังว่า บริเวณนี้เมื่อก่อน เป็นบ่อปลาของชาวบ้านสำหรับจับปลาขายหรือให้นักล่าปลาสมัครเล่น มาตกปลาเล่น แต่พอเจ้าของบ้านซื้อมาแล้ว คงเลี้ยงปลาไว้ตามธรรมชาติไม่จับมารับประทาน หรือไม่จับไปขายแต่อย่างใด ทำให้บ่อปลาขนาดใหญ่ทั้งสองแห่งนี้ เป็นเขตอภัยทาน ปลาทุกตัวที่อาศัยอยู่ในบ่อทั้งสองแห่งนี้มาแต่ก่อนหรือเพิ่งจะถือกำเนิดเกิดใหม่หลังจากที่เจ้าของที่มาซื้อ ก็จะมีชีวิตอยู่อย่างสุขสงบจะได้รับการปกป้องคุ้มครองจากเจ้าของบ้านอย่างดี



นอกจากนี้คุณวรกร เจ้าของบ้านยังมีข้อปฏิบัติส่วนตัวเป็นพิเศษ คือปลาชนิดใดที่มีอยู่ในสระทั้งสองแห่งนี้ แม้มิใช่จับมาจากในสระก็ไม่กินเนื้อปลานั้นเด็ดขาด อาหารปลา

ที่คุณควรกินได้ก็คือ ปลาน้ำเค็มอย่างเดียว เพราะปลาน้ำจืดในประเทศไทยแทบทุกชนิด มีอยู่ในสระปลาคุณวกรที่ได้ประกาศเป็นเขตอุทยานแล้วแทบทั้งสิ้น

นับว่า คุณวกรได้ปฏิบัติการอภัยแก่ปลาทั้งหลายอย่างลึกซึ้ง คือนอกจากจะ ปกป้องปลาในบ่อที่บ้านของตนแล้ว ยังไม่ยอมกินเนื้อปลาชนิดที่ตนกินได้แม้ในที่อื่น ไม่ว่าจะไปเจอปลาคุณคัดเผ็ดที่ไหน หรือ ปลาช่อนแปะชะที่ไหน คุณวกรจะไม่แตะต้อง เด็ดขาด

เมื่อไม่จับปลาเป็นอาหารเด็ดขาด อาหารธรรมชาติที่แม่ครัวหาได้จากบ่อปลาก็คือ ผักบุ้งที่ปลูกในสระที่มีอยู่อย่างมากมายกินได้ตลอดปีไม่มีวันหมด บนขอบสระ ก็มีผัก ตำลึงขึ้นอุดมสมบูรณ์ ทอดยอดอ่อนๆ ให้ได้นำมาทำข้าวต้มทุกวัน นอกจากนี้ยังมีต้นมะรุมน ซึ่งมีฝักใหญ่ เรานำเฉพาะยอดมาสับใส่ร่วมกับผักบุ้งและผักตำลึงช่วยให้ระบายได้เป็นอย่างดี

อาหารธรรมชาติที่รวมกันแบบนี้ไม่ต้องปรุงรส เพียงแต่ต้มเสร็จแล้ว ตักมานั่งฉัน ด้วยอาการสงบเปี่ยมด้วยสติ ไม่ต้องคิดถึงความอร่อย แต่เคี้ยวไปเรื่อยๆ วกกับความหิว ไม่นานก็หมดชามทุกวัน



ระยะหลังนี้มีอาหารพิเศษมาบ้างเช่น ผักยอด ฟักทอง หรือ ยอดฟักแม้ว หรือชะโยเต้ แบบจืดๆ ใส่เกลือให้น้อยที่สุด สาเหตุที่บอกให้แม่ครัวทำอาหารจืดปลอดจากน้ำตาลและเกลือมากนักก็เพราะ ได้ยินคำพูดของหมอผู้สูงอายุหลายๆ ท่านเล่าว่า เกลือและน้ำตาลเป็นอาหารของมะเร็งอย่างดี เมื่อได้ยินอย่างนี้

ตั้งแต่ก่อนผ่าตัดก็เริ่มเวียนเกลือและน้ำตาลมาตลอด หลังผ่าตัดแล้วก็เวียนเค็ม มัน หวาน มานานจะฉันท้างก็น้อยที่สุดแล้วรีบดื่มน้ำเยอะๆ ให้ขับออกมาทางปัสสาวะให้เร็วที่สุด

นอกจากการงดเวียนเกลือและน้ำตาล หรือการใส่เกลือและน้ำตาลลงไปในอาหารให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้เป็นการลดน้ำตาลในเส้นเลือดโดยตรงในฐานะคนเป็นเบาหวานไม่ควรเพิ่มน้ำตาลเข้าไป ส่วนเกลือนั้นถ้าความดันโลหิตสูงก็ไม่ควรรับประทานเข้าไปให้มากนักเพราะทางการแพทย์มักจะกล่าวว่า ความเค็มเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของความดันโลหิตสูงและโรคไต

การพักผ่อนหลังการผ่าตัดต่อมลูกหมากอันมีผลโดยตรงต่อทางเดินปัสสาวะ ระบบขับถ่ายทั้งเบาและหนักต้องสะดวกดีไม่ติดขัด การรับประทานผักและผลไม้ให้มากจึงเป็นวิธีการที่ดี ที่จะทำให้การถ่ายหนักดีและการถ่ายเบาไหลง่ายสบายไปด้วย

แต่ถ้าห้องผูกการถ่ายเบา ก็จะติดขัดไปในตัวด้วย ถ้าทั้งสองด้านไหลออกมาราบรื่นดี ความเจ็บปวดที่จะมาจากการเบ่งก็ไม่มี การไหลเวียนของเลือดลม อูจจาระ และปัสสาวะสะดวกจึงเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับผู้รักษาโรคชนิดนี้ หากติดขัดเมื่อไรความเจ็บแปลกก็จะตามมาทันที พร้อมกันนี้ ต้องระวัง การไอ การจามด้วย ก่อนจะผ่าตัดจึงต้องดูแลอย่างดีไม่ให้มีอาการไข้หรือเป็นหวัดแต่อย่างใด

สถานที่พักผ่อนแห่งนี้มีบริเวณกว้าง มีถนนบนคันบ่อปลาสามารถเดินได้สะดวก เหมาะแก่การออกกำลังกายเช้าเย็น ทุกๆ เช้าจึงเดินออกกำลังกายประมาณสามสิบนาทีหรือสี่สิบนาทีก่อนรับประทานอาหารเช้า หรือ



ตอนเย็นก็เดินออกกำลังอีกหนึ่งชั่วโมงก่อนจะทำวัตรสวดมนต์ภาวนากัน

เนื่องจากคุณนิดาเรียนแพทย์แผนไทยจบมาด้วย บริเวณพื้นที่เกือบทั่วสวนจะมี สมุนไพรที่เป็นยาแทบทั้งสิ้น เช่น มีเพชรสังฆาต แก้วรัตติกาลไล่ หนูมานประสานกาย แก้วหีคหอบและภูมิแพ้และสมุนไพรอื่นๆอีกมากมาย

เวลาเดินตอนเช้าๆ จะเดินชมดอกไม้ป่านานาพันธุ์ที่ขึ้นริมทางเดิน มองซึ่งๆ ดอกไม้ริมทางที่งอกและออกดอกผลิบานตามธรรมชาติดอกเล็กดอกน้อยก็ให้ความสวยงามรื่นเริงใจได้ ไม่ว่าจะเป็นดอกต้อยติ่ง ดอกไมยราพ ดอกผักบุ้งป่า ดอกตำลึง ดอกผักหอม ต่างก็มีความงามเป็นเอกลักษณ์ของตนๆที่ไม่แตกต่างกัน

ผลไม้ก็มีทั้งชมพู่มะม่วง ขนุน น้อยหน่า น้ำนม (เรียกชื่อตามพื้นที่บ้านที่อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร) หรือ ชมพู่มอม ที่ทยอยกันสุกมาให้กินสดๆมิได้ขาด

นอกจากในสวนแห่งนี้จะมีพืช ผัก ผลไม้ ดอกไม้ ให้ได้รับประทาน ได้ชื่นชมแล้ว



ยังมีลูกหมาเพิ่งจะคลอดใหม่ 6 ตัวอันเป็นสัตว์ที่สร้างความสุขให้แก่คนที่มาเยี่ยมชมที่สุด ใครที่มาเยี่ยมชมต้องได้อุ้มลูกหมานี้ก่อน ยิ่งลูกหมาโตวันโตคืน ก็ยิ่งน่ารัก จากวันแรกที่มายังไม่ลืมตา ก็เริ่มลืมตา เริ่มกินอาหาร และวิ่งเล่น หยอกล้อกันได้ วิ่งตามไปได้รอบสระ ยิ่งโตขึ้นยิ่งตอบสนองการเรียกขานและหยอกล้อน่ารักจริงๆ

นกนานาพันธุ์ ไม่ว่าจะเป็นนกเอี้ยง นกเขา นกกาเหว่า นกกระจิบ นกกระจาบ นกกระจอก ส่งเสียงร้องตั้งแต่เช้ายันค่ำสลับกันไป เสน่ห์ที่ดึงดูดคนมาให้มาร้องเพลงเล่นคอนเสิร์ตให้

ฟังเป็นประจำคือตะขบสองต้นที่สุกหอมหวาน ทำให้นักทุกชนิดมาพบกันและสนทนากัน
ตั้งสนั่นหวั่นไหวตั้งแต่เช้ายันค่ำ

แม้แรกเริ่มเดิมทีคิดว่า จะเดินทางมาปัสกิวเวก ไม่พบผู้คนจะได้อยู่พิจารณาสังขาร
อันทรุดโทรมที่เพิ่งจะซ่อมแซม แบบเงิบๆ แต่พอมายู่จริงๆ ก็มีญาติธรรมทั้งจาก
เชียงใหม่ อเมริกา แคนาดาที่เคยรู้จักต่างเดินทางมา
เยี่ยมเยียนไม่ขาด ทุกครั้งที่เดินทางมาก็นำภัตตาหาร
สุภาพหรืออาหารมังสวิรัตที่ปรุงแล้วบ้าง หรือ ผัก
ผลไม้ที่เก็บไว้ปรุงอาหารในวันต่อไปบ้างมาฝากแม่
ครัวเป็นประจำ



นอกจากนี้ยังมีอุบาสิกอุบาสิกาขาประจำที่มาส่งอาหารเข้าบ้างเพลบ้างมิได้ขาดคือ
ครอบครัวดร.ส่งเสริม แสงทอง คุณสืบแสง ศิลัธรรม(คุณแดง) คุณแม่ัว ป้าแอ คุณกรีม
กมล คุณชาตรี คุณวรรกร และคุณนิตาเจ้าของบ้านก็นำอาหารมังสวิรัตจากในเมือง
เชียงใหม่มาถวายบ่อยๆ

ท่านที่เอ่ยนามมานี้มาเลี้ยงอาหารเข้า บ้าง เพลบ้างสุดแล้วแต่ความสะดวกจนเรียก
ได้ว่าเจ้าภาพขาประจำ นอกจากนี้ยังมีญาติธรรมขาจรอีกเป็นจำนวนมากไม่สามารถจะเอ่ย
ชื่อได้หมด วนเวียนกันมาเยี่ยมเยียนมิได้ขาด จึงต้องขอจดจำความดี ไมตรี น้ำใจของทุก
ท่านและขอบคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

แม้สถานที่พักนี้จะเป็นสถานที่เอกชนส่วนตัวแต่เจ้าของบ้าน ใจกว้างใจดียินดี
ต้อนรับญาติธรรมทุกคนมาสนทนาธรรมและมาหาความรู้ด้านล้างพิษ ตลอดจนอนุญาต

ให้จัดการล้างพิษให้ผู้ที่สนใจสำเร็จด้วยดีสองชุด ซึ่งคุณหม่อมและคุณโอทำหน้าที่เป็น



ผู้ดำเนินการและดูแลการปฏิบัติการได้เป็นอย่างดีประสบความสำเร็จมากมาย

พวกเราที่อยู่ที่นี่ทั้งสี่ชีวิตอยู่ด้วยกันแบบญาติสนิท

เสมือนครอบครัวเดียวกันที่รู้จักกันมานาน และ เป็น

ชุมชนคนรักธรรมอีกหนึ่งที่มีวิถีชีวิตโดยธรรม กิจกรรมทุกอย่างดำเนินไปอย่างดีบนพื้นฐานแห่งความรัก ความเข้าใจกัน ความเคารพนับถือตามประเพณีไทยที่เป็นไปอย่างอบอุ่น คุณวิรัตน์ เป็นพี่ใจดีของน้องๆทุกคน น้องๆหลายคนจะหยอกเย้ากระเช้าแห่กันบ้างก็ไม่ถือเนื้อถือตัว เปิดโอกาสให้ทุกคนเขวได้อย่างสนุกสนาน ถึงเวลาทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิ ก็ตั้งใจทำกันเป็นอย่างดี

ตอนสายๆ หรือบ่ายๆ ก็จะช่วยกันตัดหญ้า รดน้ำต้นไม้ กวาด ล้างทำความสะอาดสถานที่ เพราะคุณวิรัตน์เป็นเจ้าของสวนปาล์มและสวนยางที่ทำทุกอย่างมากับมือจึงรู้เข้าใจลึกซึ้งถึงการทำสวนทุกขั้นตอนได้เป็นอย่างดี

ระหว่างที่พักพื่นนี้ อาตมามีชีวิตเสมือนตัดขาดจากโลกของข่าวสารการเมืองไปโดยปริยาย เพราะไม่ได้ดูโทรทัศน์หรือฟังข่าวสารใดๆ รู้สึกว่า ชีวิตที่ขาดข่าวสารบ้านเมืองไปบ้างจะสงบดีเหมือนกัน ตามคำที่คนเบื่อโลกชอบพูดกันว่า โง่เสียบ้างก็สงบดีเหมือนกัน

นอกจากจะให้การศึกษาศาสนาแก่สมาชิกที่อยู่ร่วมกันด้วยดีอย่างอบอุ่นแล้ว อาตมาก็ยังสามารถเขียนบทความส่งให้มิตรสหายที่อเมริกาอ่านความเคลื่อนไหวผ่านทาง

หนังสือพิมพ์ เมืองไทยนิวส์ สยามทาวน์ยูเอสเอ และสยามมีเดีย ในด้านเฟซบุ๊กก็ยังมีการส่งข่าวที่วัดลอยฟ้าและวัดพุทธปัญญาธรรมทานที่สมาชิกจะได้ทราบข่าวคราวความเคลื่อนไหวในช่วงผ่าตัดตลอดจนการใช้ชีวิตในยามพักฟื้นที่บ้านแสงตะวัน

ในเวลาที่พักฟื้นนี้ แม้จะไม่มีแพทย์หรือพยาบาลคอยให้คำแนะนำใดๆ อย่างใกล้ชิด แต่อาตมามีญาติธรรมทางออนไลน์ คือ คุณรุ่งนภา โรจนบูรานนท์ ซึ่งเป็นพยาบาลอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ คอยให้คำแนะนำเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพหลังการผ่าตัดทางออนไลน์อย่างสม่ำเสมอ พร้อมสนทนาธรรมนำข้อคิดเกี่ยวกับชีวิต การทำงานเพื่อเพื่อนมนุษย์มาแลกเปลี่ยนกันตามประสบการณ์ที่แต่ละคนเคยประสบมาจากงานในแต่ละด้าน ที่เกี่ยวข้องกับช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทั้งฝ่ายร่างกายและจิตใจ ในโอกาสที่ผ่านการผ่าตัดครบหนึ่งเดือน เธอได้เขียนข้อความและข้อคิดมาให้ว่า

ท่านคะ วันนี้ก็ครบรอบหนึ่งเดือนของการผ่าตัดแล้ว ท่านผ่านทุกอย่างมาด้วยดีเกินคาด แถมให้ นักศึกษาแพทย์ได้มีโอกาสได้ศึกษา Case ของท่านด้วย แม้จะพลาดโอกาสได้เป็นอาจารย์ใหญ่. แต่ก็อะนะได้เป็น Case ในดวงใจแพทย์ไทยก็ Ok น่า น่าปลื้มจะตาย ขอบคุณเจ้าแม่เร่งร้ายที่ทำให้ฉันมีโอกาสได้เจอกับท่าน ที่มีแต่ความดีงามและคุณธรรมเต็มหัวใจ ท่านนี้ และฉันได้ประจักษ์แล้วว่า...ทุกหยาดหยดของเม็ดเหงื่อที่ท่านกลั่นกรองออกมานั้น มันออกมาเพียงเพื่อบรรเทาทุกข์และเพื่อประโยชน์แก่โลกมนุษย์และส่วนรวมแล้วไซ้ ท่านไม่เคยย่อท้อและปริปากบ่น นับว่า เป็นหยาดเหงื่อที่มีคุณภาพ...ยิ่งกว่าเพชรน้ำงามเม็ดใดๆ ฉันภูมิใจเหลือเกินที่ได้เดินทางมาพบท่านและยังได้มีโอกาสอ่านและศึกษาในผลงาน ผลธรรมที่ท่านได้บรรจุถักทอเรียงร้อย ให้เหล่าบรรดาสมาชิกผู้ใฝ่ธรรมได้มีโอกาสชื่นชม ไม่ว่าจะเป็บบทความทางธรรมใดๆที่เขียนออกมาอย่างมากมาย หรือ แม้แต่การเผยแผ่คุณธรรม ด้านสาธารณสุข EX . . . การล้าง

ใจ ล้างกาย ล้างพิษ ยังมีกรรมะแถมท่ายให้ได้ชื่นซ้ำหัวใจเสียทุกครั้ง ยามที่ท่านนำพาสวดมนต์ เป็นเหมือนเสียงสวรรค์สำหรับผู้มีความทุกข์ เป็นระฆังแห่งสุขสำหรับผู้ที่มีความฝัน โอ้เทพเจ้าจากสรวงสวรรค์ชั้นไฉนอ ฉันทุมิใจที่ท่านส่ง..พระสงฆ์รูปนี้มายังโลกของฉันทันรูปแบบการทำงานของเธอในกรณีนี้ เป็นการให้การพยาบาลแบบองค์รวมที่ให้คำแนะนำทั้งด้านการดูแลสุขภาพกายและเสริมพลังใจด้วยลีลาการเขียนที่ปลุกจิตวิญญาณให้ตื่นรู้เพิ่มพลังแห่งความกรุณา ความหวังและศรัทธาที่พร้อมจะก้าวไปข้างหน้าเพื่อสร้างสรรค์ประโยชน์แก่มหาชนอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ขอขอบคุณญาติกรรมพยาบาลทางออนไลน์รายนี้ ที่เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมและจิตวิญญาณแห่งพยาบาลคือ สุทธิ ปัญญา เมตตา กรุณา และขันติ ที่ได้เสียสละเวลา สละทุนทรัพย์ค่าสมารถ์โฟนที่ใช้สื่อสาร เสียสละความรู้ความสามารถเป็นวิทยาทานอันทรงคุณค่าที่ใครจะคิดประเมินออกมาเป็นราคามีได้ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

การพักฟื้นผ่านไปแล้วหนึ่งเดือนกว่า สุขภาพทุกด้านดีขึ้นอย่างรวดเร็ว แม้คุณหมอบรรณกิจจะบอกว่า จะต้องเฝ้าดูแลอาการต่อไปอย่างใกล้ชิดสามเดือนติดต่อกันแล้ว จะต้องพบคุณหมอครั้งหนึ่ง ก็ถือว่า ฟื้นจากการผ่าตัดใหญ่ได้เร็ว เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2556 คุณหมอบรรณกิจได้ไปนัดให้ไปตรวจสุขภาพและดูแลแผลต่างๆ ที่ผ่าตัดมาเป็นเวลาเกือบจะถึงหนึ่งเดือน ท่านบอกว่า แผลหายดีเป็นที่น่าพอใจมาก

ก่อนที่จะไปหาคุณหมอได้ไปเจาะเลือดดูที่ เทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ PSA ค่าที่บ่งชี้มะเร็งต่อมลูกหมากที่เคยสูงถึง 15 หลังจากผ่าตัดและพักฟื้นแล้วค่าอยู่ที่ 0.20 ซึ่งค่าปกติจะอยู่ที่ 0-4.00 ฉะนั้น ค่า 0.20 จึงอยู่ในระดับปกติ ของคนที่ไม่ม่เชื่อ

มะเร็ง แต่เพื่อความไม่ประมาท คุณหมอบรรณกิจจึงนัดให้มาตรวจเลือด PSA อีกสามเดือนข้างหน้าและไตรมาสถ่อๆ ไปอีกสักระยะหนึ่งจนกว่าจะไวใจได้

ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ให้การดูแลเป็นกำลังใจ ให้กำลังกายโดยการถวายอาหาร ทั้งเช้าและเพล ตลอดถึงดูแลความสะดวกในการดำรงชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์ไม่มีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง โดยเฉพาะมิตรสหายธรรมทั้งสามคนที่

เฝ้าดูแลอย่างใกล้ชิดคือ คุณวิรัตน์ พัชระคุณ คุณนิธิสา พรหมอย่า และคุณมนต์ทิวา เมืองอินทร์ที่ได้เป็นธุระดูแลอุปฐากด้วยปัจจัยสี่อย่างดี ขอขอบคุณครอบครัวคุณ

วรรกรและคุณนิศาที่กรุณาอย่างใหญ่หลวงให้ที่พักพิงพักพิงที่ดีเยี่ยมแห่งหนึ่งของโลกเลยก็ว่าได้ สุดท้ายของสุดท้ายขอขอบคุณผู้มีใจกรุณาที่ช่วยเหลือให้ อาตมาได้มีสุขภาพกลับคืนมาเป็นปกติอีกครั้งหนึ่ง ขอบุญกุศลนี้จงเป็นพลวปัจจัยให้ทุกท่านมีแต่ความสุข ความเจริญปราศจากโรคภัยไข้เจ็บตลอดไป



8 พฤษภาคม 2556

เวลา 16.24 น.

บ้านแสงตะวัน อำเภอสนทราย จังหวัดเชียงใหม่

ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ

เจ้าอาวาสวัดพุทธปัญญาและวัดลอยฟ้า

www.buddhapnaya.org & www.skytemple.org

