

8 เส้นทางสู่ความสุข

ธรรมชาติบำบัด : หอมที่ดีที่สุดคือ...ตัวเราเอง

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

09 ส.ค. 2017



เพราะด้วยกระบวนการรักษา ผลของการรักษาและคำรักษาที่แพงลิบลิว ส่งผลให้ผู้คนมากมายต้องผิดหวังและสิ้นหวัง โลกวันนี้ จึงเริ่มกลับมาทบทวนและหันหาแนวทางแห่งการเยียวยาร่างกายและจิตใจที่สอดคล้องกับกระบวนการทางธรรมชาติ หรือที่เรียกกันว่า “ธรรมชาติบำบัด”

“พลังชีวิต” ในทัศนะของธรรมชาติบำบัดก็คือความสุขสงบสบาย มีกำลังหายจากโรค และมีอายุยืนยาว ซึ่งนั่นคือปรับร่างกายและจิตใจให้สมดุลอันทำให้มีสภาพที่พร้อมจะเพ่งเพียรปฏิบัติสู่การพ้นทุกข์

How ?

เมื่อกล่าวถึง “ธรรมชาติบำบัด” ก็ย่อมหมายถึงกระบวนการการเยียวยาตนเองภายใต้หลักการโรคทุกโรคหายได้สุขภาพสดใสเบา ภายเบาใจและมีกำลังเพราะกายและจิต (ธาตุทั้ง 5 ได้แก่ดินน้ำลมไฟและพลังปราณ) อยู่ในสภาวะสมดุลอย่างมีศักยภาพ ซึ่งการจะ บรรลุเป้าหมายสูงสุดนี้ได้นั้นก็โดยวิถีปฏิบัติทางธรรมชาติ เช่น สลายพิษขอโรมาเธอราปีอาบแดดโยคะดื่มน้ำสมุนไพรสพากราวด การฝังเข็มชี่กึ่งฝึกสมาธิหรือการทานอาหารตามแนวทางธรรมชาติ โดยมีหัวใจดังต่อไปนี้ ...



1. “อาหารเป็นหนึ่งในโลก”

ตั้งคำพระพุทธรองค์ทรงตรัสการทานอาหารอย่างถูกสมดุลจึงถือเป็น “เรื่อง” ของวิถีแห่งธรรมชาติบำบัด หากการรับประทาน อาหารทุกครั้งคือปรับสมดุลร่างกายก็จะช่วยเยียวยาร่างกายได้เป็นอย่างดี ซึ่งแนวทางธรรมชาติบำบัดมักจะเน้นให้ลดละหรือเลิก ทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด งดของหมักดอง ของปิ้งย่าง ทอด งดอากาศแพหรือเครื่องดื่มชูกำลังทุกชนิด หันมาทานผักสดผลไม้ที่ไม่หวานจัด (ซึ่งมักจะเน้นที่ผลไม้ในภูมิภาคนั้นๆ) แม้การปรุงอาหารก็ต้องไม่รสจัดเพื่อให้เบาใจ และเมื่กำลัง



2. รับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

โดยเลือกตามธาตุร้อนหรือเย็นของแต่ละคน เช่น ผู้ที่มีภาวะร้อน (ขี้ร้อน) ก็จะต้องปรับสมดุลด้วยการดื่มหรือทานสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น เช่น น้ำคั้นจากใบย่านาง ใบเตย ใบบัวบก หรือผู้ที่มีภาวะเย็น (ขี้หนาว) ก็ต้องเน้นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น พริก ขิง ข่า ตะไคร้ ใบ โหระพา นอกจากนั้นการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรดังกล่าวก็ยังช่วยเสริมการรักษาเป็นอย่างดี



3. ออกกำลังกาย

กดจุด ลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง เพื่อให้มีสมดุลจะก่อให้เกิดเป็นประโยชน์อย่างสูงสุดต่อร่างกายและจิตใจ



4. ศึกษาเรียนรู้เพื่อความสงบสว่างแห่งจิตใจ

เรียนรู้ในสิ่งที่เพิ่มพลังชีวิต และเพื่อละลายอารมณ์ที่เป็นพิษอย่างความเครียด ความโกรธ กังวล กลัว หงุดหงิด กระทั่งความริบเร่ รังร้อน ซึ่งรังแต่จะเร่งให้ร่างกายหลังสารแอดรีนาลีนออกมามากจนร่างกายเสียสมดุล จนอาจเจ็บป่วยเรื้อรังหรือเฉียบพลันได้



ธรรมชาติบำบัดกับพุทธศาสนา

ด้วยความมั่นใจในศักยภาพมนุษย์ที่สะท้อนมาจากประโยคที่ว่า “**หมอที่ดีที่สุดคือ...ตัวเราเอง**” ซึ่งตรงกับพระพุทธวจนะ “**อัตตาหิ อัตตโน นาโถ**” (ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน) หรือใน**จิตตาริสฺสูตร**ที่ตรัสไว้ให้คนเรารู้จักยังชีพและเยียวยาตนเองด้วยสิ่งทีหาง่ายไม่มีโทษและใช้ปัจจัยน้อย หรือดั่งคำกล่าวอื่นๆ เช่น

ดูกรภิกษุทั้งหลายปัจจัยน้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษ๔ อย่างบรรดาจีวร ผ้าบังสุกุลน้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาโภชนะคำข้าวที่ได้ด้วยปลีแข้งน้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเสนาสนะโคนไม้้น้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาเภสัชมูตรเน่าน้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษ

– จากจิตตาริสฺสูตรพระไตรปิฎกเล่มที่๒๕ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่๑๗

ในขณะเดียวกันนั้นก็ย่อมหมายถึงรากเหตุแห่งความเจ็บป่วยทั้งปวงนั้นก็เกิดมาจาก “ตนเอง” เช่นกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลายธรรม๕ประการนี้เป็นเหตุให้อายุสั้นคือบุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง๑ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก๑ เป็นผู้เที่ยวในกาลไม่สมควร๑ไม่ประพฤติเพียงดังพรหม๑

– **อนายุสสสูตรที่๑** จากพระไตรปิฎกเล่มที่๒๒ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่๑๔

ดังนั้นการจะหายจากเจ็บป่วยและทำให้ตนเองแข็งแรงมีความสุขสบายทั้งกายและใจได้นั้นจึง**ต้องรู้จักการรักษาสมดุลในตนเอง**ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสว่า

“เป็นผู้มีโรคน้อยมีทุกข์น้อยประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก(ผล) เสมอกัน ไม่เย็นนักไม่ร้อนนักเป็นอย่างกลางๆควรแก่ความเพียร” (อาการความเจ็บป่วยจะได้ทุเลาลงหรือหายไป)

– “**สังคิสิสูตร**” ข้อที่ 293 พระไตรปิฎกเล่มที่ 11

Where ?

หากคุณสนใจธรรมชาติบำบัด สามารถติดต่อรายการเหล่านี้ได้

- หมอเขียวสวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร
หรือหน่วยแพทย์วิถีธรรมรพ. อำนาจเจริญโทร. 045-511-940-8 ต่อ 1224, 1225
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพสวนป่านาบุญ –คุณป้าปาน 089-753-3051
คุณหลินโทร. 088-030-4812 (ติดต่อได้ทางไลน์เท่านั้นที่ 081-611-3213)
อีเมล suanpanaboona@gmail.com
- หลักสูตรการอบรม ‘ธรรมชาติบำบัด...เพื่อชีวิตเป็นสุข’ เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมสวนป่านาบุญ ๓ ณ หน้าวัดกลาง
คลอง 3 อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 081-800-4511



- เสถียรธรรมสถาน โทร. ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗ ๐-๒๕๑๙-๑๑๑๙หรือ๐๘-๐๒๘๘-๔๙๓๑

แหล่งข้อมูล

- นิตยสาร “หมอเขียว” จัดพิมพ์โดยศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ มิ.ย.2555 จัดพิมพ์โดยกลุ่มผึ้งฝัน ช.นมินทร์ 46 คลองกุ่ม กทม.10240 โทร. 086-7562357
- หนังสือมาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ แนวเศรษฐกิจพอเพียงโดยใจเพชรกล้าจัน (หมอเขียว) จัดพิมพ์โดยกลุ่มผึ้งฝัน ช.นมินทร์ 46 คลองกุ่ม กทม.10240 โทร. 086-7562357
- อ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ.<http://www.84000.org/tipitaka/attha/v.php?B=22&A=3384&Z=3394>