ร่วมด้วยช่วยกันหยุดยั้งโควิด

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

นโยบายแพทย์วิถีธรรม

ขอชี้แจงประชาสัมพันธ์ ให้พี่น้องจิตอาสาและประชาชนทั้งในและต่างประเทศที่ติดตามเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ได้ทราบนโยบายของแพทย์วิถีธรรม ต่อสถานการณ์โรคโควิด 19 ที่กำลังระบาดหนักอยู่ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ณ เวลานี้

ทางองค์กรแพทย์วิถีธรรม รับทราบจากรัฐบาล จากกระทรวงสาธารณสุข ว่าขอความร่วมมือในการยับยั้งโรคโควิดนี้ โดยเฉพาะขอความร่วมมือในการงดจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการระบาดของโควิด 19 โดยเฉพาะกิจกรรมเสี่ยงที่คนหมู่ใหญ่มารวมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมอบรม กิจกรรมอื่น ๆ ที่มีผู้คนจำนวนมาก เคลื่อนมารวมกัน ทำให้เกิดสภาพแออัดในการทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งจะเป็นเหตุปัจจัยเสี่ยงที่อาจจะทำให้คนที่กำลังเจ็บป่วย มีโรคประจำตัว หรือคนที่อ่อนแอสามารถที่จะติดเชื้อจากผู้ที่มีเชื้อโควิดและมีอาการหนักได้ง่าย แม้แต่ผู้แข็งแรงที่มีเชื้อโควิดก็สามารถนำเชื้อไปกระจายต่อในคนอื่น ๆ ได้ง่าย

ดังนั้น ในช่วงที่โรคกำลังแพร่กระจายไปทั่ว ควรอยู่บ้าน (ร่วมด้วยช่วยกันอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ เพื่อมนุษยชาติ) ถ้าไม่จำเป็น ไม่ควรเดินทางไปตามที่ต่าง ๆ นอกเขตบ้าน โดยเฉพาะที่ที่เป็นจุดเสี่ยง คือ จุดที่มีคนแออัด

ทางองค์กรแพทย์วิถีธรรมของเรา จึงมีนโยบายให้ความร่วมมือร่วมด้วยช่วยกันกับทางรัฐบาลและทางสังคม โดยองค์กรแพทย์วิถีธรรมของเรา จะขอปิดศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม (ซึ่งเราได้เริ่มปิดทำการมาตั้งแต่วันที่ 20 มีนาคม 2563) งดกิจกรรมการอบรมทุกอย่าง รวมถึงงดกิจกรรมร้านค้าต่าง ๆ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับพี่น้องประชาชนทั่วไปโดยตรง ของดกิจกรรมดังกล่าวโดยเลื่อนไปไม่มีกำหนดจนกว่าสถานการณ์ต่าง ๆ จะคลี่คลายพอสมควร จึงจะเปิดการอบรม กิจกรรมร้านค้าและกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับพี่น้องประชาชนทั่วไปโดยตรงอีกครั้งหนึ่ง

เพราะฉะนั้นช่วงนี้ ขอเชิญชวนพี่น้องชาวไทย พี่น้องเพื่อนร่วมโลก ร่วมด้วยช่วยกัน อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ เพื่อมนุษยชาติ จนกว่าสถานการณ์ต่าง ๆ จะคลี่คลายพอสมควร

สำหรับพี่น้องที่ต้องการเรียนรู้องค์ความรู้เกี่ยวกับแพทย์วิถีธรรมของเรา พี่น้องสามารถติดตามได้ทางสื่อต่าง ๆ ของเรา ช่วงนี้เราจะเน้นการสื่อสารออกไปทางสื่อ จะมีรายการทางสื่อออกไปให้พี่น้องรับทราบ ข้อมูล ความรู้ต่าง ๆ เป็นระยะ ๆ เพื่อที่พี่น้องจะได้มีองค์ความรู้ในการดำรงชีวิตอย่างเข้มแข็ง ให้อยู่รอดปลอดภัยในแง่เชิงต่าง ๆ

เราจะสื่อสารข้อมูลออกไปทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์ต่าง ๆ เป็นการลดความเสี่ยงต่อการติดหรือแพร่กระจายเชื้อ เพราะการอบรมหรือการที่มีการเดินทางจากตรงนั้น ตรงนี้มารวมกัน แล้วไปรับเชื้อมา ถ้ามารวมกันในจุดที่มีคนแออัด จะติดเชื้อได้ง่าย ได้เร็ว ได้มาก แล้วก็เดินทางไปจุดอื่นอีก ก็จะทำให้เชื้อกระจายไปได้ง่าย ได้เร็ว ได้มาก เราจึงให้ความร่วมมือ ร่วมรับผิดชอบสังคม ร่วมด้วยช่วยกันหยุดยั้งโควิด

การป้องกันการแพร่เชื้อที่สำคัญอันดับแรกคือ ผู้ที่ยังไม่มีเชื้อก็ไม่ต้องไปรับเชื้อ ผู้ที่มีเชื้อก็ไม่ต้องไปแพร่เชื้อ ด้วยการร่วมด้วยช่วยกัน อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ เพื่อมนุษยชาติ และสิ่งสำคัญที่สุดที่เราจะป้องกันตัวเองและช่วยกันฝ่าฟันวิกฤติโรคโควิดหรือโรคติดเชื้อต่าง ๆ ได้ ก็คือการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สร้างภูมิต้านทานในชีวิตให้ดี

ซึ่งการแพทย์วิถีธรรมเราเคยมีประสบการณ์ในการสร้างสุขภาพให้แข็งแรง สร้างภูมิต้านทานต่อสู้กับโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อมาแล้วกว่า 25 ปี เราพบว่าประสบความสำเร็จอย่างน่าพอใจทีเดียว อย่างโรคไม่ติดเชื้อ มะเร็ง เบาหวาน ความดัน ไขมัน หัวใจ ไตวาย ภูมิแพ้ หรือโรคอื่น ๆ ที่เป็นโรคเรื้อรังที่การแพทย์ทั่วไปยังรักษาไม่หายขาด เราก็ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมของเรามาสร้างความสมดุลความแข็งแรงทั้งจิตใจทั้งร่างกาย ก็พบว่าช่วยลดโรคได้เป็นอย่างดีถึง 90 เปอร์เซ็นต์

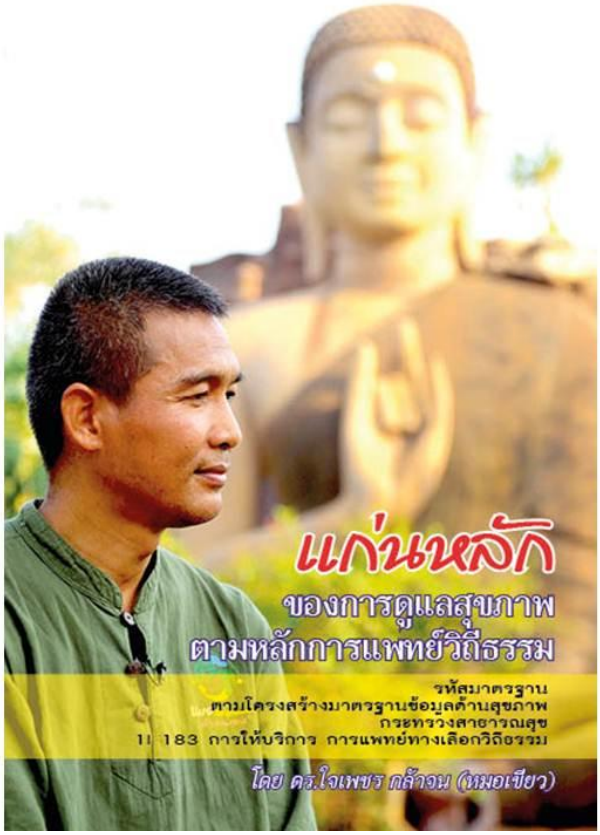
สำหรับประเด็นโรคติดเชื้อ เราได้มีประสบการณ์ในการต่อสู้กับโรคติดเชื้อหลากหลายชนิด มีประชาชนที่มีการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ที่ได้รับการช่วยเหลือโดยใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม พบว่า การติดเชื้อลดลงได้ดี มีทั้งการใช้แพทย์วิถีธรรมอย่างเดียว และมีทั้งการใช้ร่วมกับการแพทย์แผนอื่น เช่น ใช้ร่วมกับยาปฏิชีวนะ เป็นต้น โดยดูตามความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละท่าน เราเคยให้คำแนะนำกับประชาชน มีการเก็บข้อมูลในระดับปริญญาโท ปริญญาเอกในงานวิจัยของอาจารย์ในการใช้การแพทย์

วิถีธรรมต่อสู้กับโรคติดเชื้อ ไม่ว่าจะเป็นไวรัส HIV เอดส์ ไวรัสตับอักเสบเอ, บี, ซี, ไข้เลือดออก, ชิกุนคุนย่า หรือไวรัสชนิดอื่น ๆ อีกหลายชนิด รวมทั้งโรคแบคทีเรียต่างๆ เช่น วัณโรค สแตปฟิโลคอคคัส (Staphylococcus aureus) ซูโดโมแนส (pseudomonas) และการติดเชื้ออื่น ๆ พบว่า ส่วนใหญ่ ประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์ การติดเชื้อลดลงหรือหายไป เราสามารถเอาชนะเชื้อเหล่านั้นได้

หลักการสำคัญทางวิทยาศาสตร์ คือ ภูมิต้านทานที่แข็งแรงในการต่อสู้กับเชื้อโรค โดยเฉพาะเม็ดเลือดขาวที่แข็งแรง เม็ดเลือดขาวที่แข็งแรงจะกำจัดหรือสลายเชื้อโรคได้

ดังนั้น ประเด็นสำคัญที่ทำให้คนเราสามารถต่อสู้กับโรคได้ คือ เม็ดเลือดขาวต้องแข็งแรง ร่างกายต้องแข็งแรง จึงจะสามารถที่จะกำจัดเชื้อโรคได้

วิธีการที่จะทำให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรง

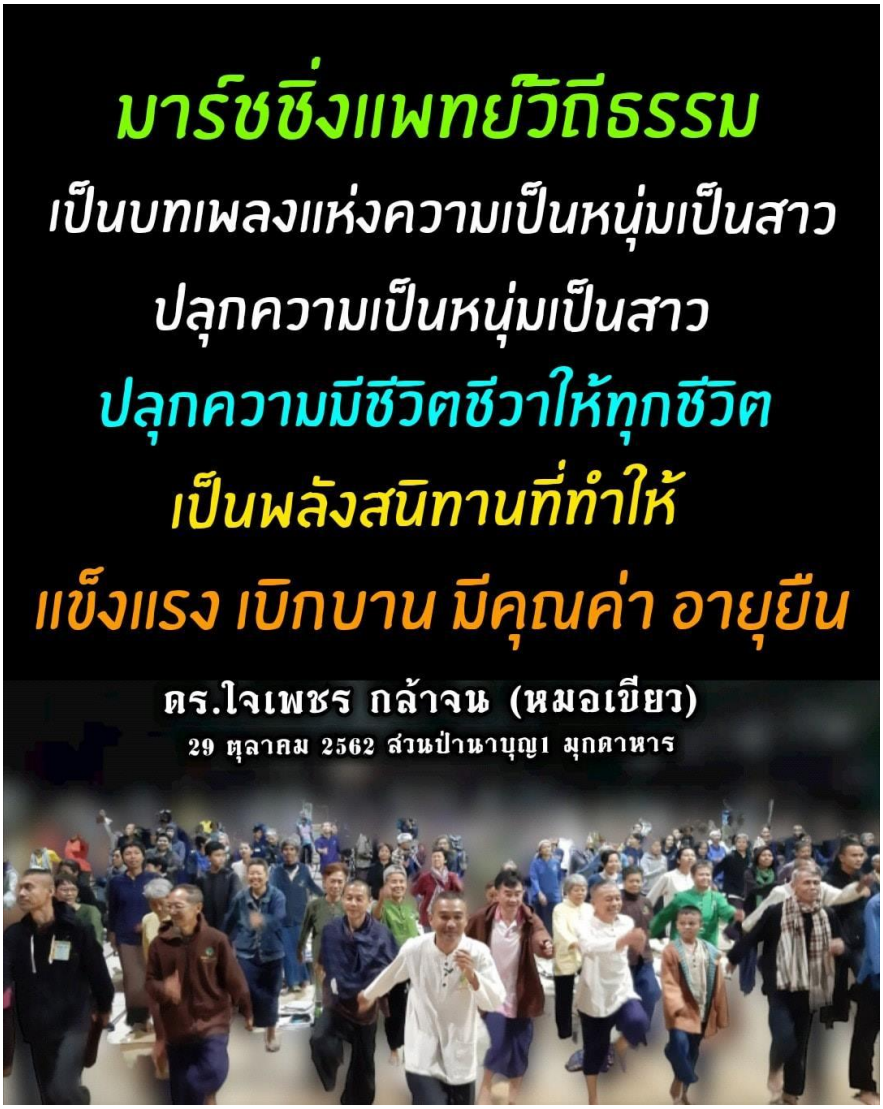


แก่นหลัก
ของการดูแล
สุขภาพตาม
หลักการ
แพทย์วิถี
ธรรม

วิธีการที่จะทำให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรง โดยหลักแพทย์วิถีธรรม พบวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงสุดก็คือ การใช้เทคนิคหรือยาเม็ดเลิศกับเม็ดหลักร่วมกัน เม็ดเลิศก็คือธรรมะ ใช้ธรรมะลดกิเลสเครื่องยึดมั่นถือมั่น เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียนตัวเอง คนอื่นสัตว์อื่น ด้วยการฝึกปฏิบัติศีลสมาธิปัญญาให้ถูกต้อง ให้ใจเบิกบานแจ่มใสไร้กังวลและใจดีงาม ทำกิจกรรมที่ดีงามอย่างรู้เพียรรู้พัก นี้คือยาเม็ดเลิศของเรา ซึ่งจะมีฤทธิ์ 70 เปอร์เซ็นต์บวกเกินร้อยเปอร์เซ็นต์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 11) และในนขสิขสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงทุกข์ใจว่าแรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน ส่วนทุกข์กายกับเรื่องร้ายแรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ

ส่วนเม็ดหลักก็คือ อาหารและการกายบริหารที่สมดุล อาหารก็ลดอาหารที่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ลง ลดละเลิกการทานเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่าที่จะทำได้ หันมาทานถั่วหลากหลายชนิดแทนเนื้อสัตว์ โดยทานถั่วที่สมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย

วันละ ประมาณ 1-5 ช้อนแกง จะเพิ่มภูมิต้านทานได้อย่างดี ทานอาหารที่รสไม่จัด ทานอาหารที่สมดุลร้อนเย็นกับร่างกาย คือ เราทานแล้ว เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลังอิ่มนาน การทานอาหารแบบนี้จะได้ภูมิต้านทานสูงที่สุด



สำหรับการกายบริหารก็ทำให้พอเหมาะ ทั้งการกายบริหารที่เพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย เพิ่มการไหลเวียนเลือดลม คือ การกายบริหารที่เคลื่อนไหวร่างกายเร็วต่อเนื่องกันเท่าที่เรารู้สึกลำบากในขีดที่เบิกบาน ประมาณ 15 ถึง 30 นาที หรือเท่าที่เราสดชื่นเบิกบาน ให้ลำบากในขีดที่กุศลธรรมเจริญยิ่ง คือในขีดที่เบิกบาน นั่นคือการกายบริหารที่พอเหมาะ เพราะไม่ทรมานจนเกินไป ไม่ทรมานจนเบิกบูด จนเกิดสภาพร่างกายอ่อนแอ แต่ก็ไม่หย่อนยานจนย่ำแย่ คือ ไม่ขี้เกียจออกกำลังกาย ทำควบคู่กับการกดจุดลมปราณโยคะกายบริหาร การฝึกลมหายใจ ทำให้กล้ามเนื้อกระดูกเส้นเอ็นเข้าที่เข้าทาง กล้ามเนื้อเส้นเอ็นยืดหยุ่นดี ทำให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงดี ทำกิจกรรมการงานได้ดี รวมทั้งเพิ่มภูมิต้านทานได้ดีมาก

ถ้าได้ธรรมะที่ถูกตรงถึงขั้นใจไร้กังวลเป็นลำดับ ใจดีงาม อาหารที่สมดุล และการบริหารที่สมดุลกับชีวิต อันนี้จะมีภูมิต้านทาน 90 เปอร์เซ็นต์บวกเกินร้อยเปอร์เซ็นต์ขึ้นไป

ส่วนมีวิธีเสริมใด ๆ ที่เหมาะกัน ก็ใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละท่าน วิธีอื่น ๆ ที่ไม่ใช่วิธีเลิศและหลักก็จะเป็นวิธีเสริมเติมเต็มเข้ามา อย่างเช่น การแพทย์วิถีธรรม ก็มีวิธีเสริม ได้แก่ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น โดยมีทั้งสมุนไพรในตัวและนอกตัว การกัวซาขูดพิษขูดลมเพื่อระบายพิษทางผิวหนัง การสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน การแช่มือเท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพร การพอกทาหยอด ประคบ อบ อาบ แช่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน อะไรที่ใช้แล้วถูกกัน คือ ใช้แล้วสบาย เบากาย มีกำลัง เราก็ใช้สิ่งนั้น อะไรที่ใช้แล้วไม่สบาย เราก็ไม่ใช้ หรือวิธีการอื่น ๆ ของการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ อะไรที่ใช้แล้วสบาย ก็ควรใช้ อะไรที่ใช้แล้ว

ไม่สบาย ก็ไม่ควรใช้ นี้เป็นหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ในคิลานสูตร อุปัฏฐากสูตร อนายุสสสูตร จูฬกัมมวิภังคสูตร และอาพาธสูตร รวมถึงหลักการพยาบาล ว่าคนจะมีความแข็งแรงได้หรือหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ ก็ต้องเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนประมาณในสิ่งที่สบาย ให้ผู้ป่วยสุขสบาย อะไรที่ใช้แล้วไม่สบาย จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้น เราก็เลือกใช้วิธีการต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวิตเรานั้นเกิดความสบายขึ้น นี้คือประเด็นที่สำคัญ

สำหรับรายละเอียดต่าง ๆ มากกว่านี้ พี่น้องก็สามารถติดตามเพิ่มเติมได้ตามสื่อของแพทย์วิถีธรรม เช่น ทางหนังสือ เฟซ ยูทูป อินเทอร์เน็ต ทางไลน์ เป็นต้น

อาจารย์ภาคภูมิใจที่พาพี่น้องจิตอาสาและประชาชนที่สนใจดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เรียนรู้ฝึกฝนปฏิบัติสร้างภูมิต้านทานได้ทันก่อนที่ไวรัสจะมา

โดยกว่า 25 ปี อาจารย์พาพี่น้องจิตอาสาของเราปฏิบัติสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและทางร่างกาย และร่วมแรงร่วมใจกันช่วยเหลือผู้คนมาเป็นลำดับ ๆ ทำค่ายสุขภาพ ค่ายพระไตรปิฎก และถ่ายทอดความรู้ตามสื่อต่าง ๆ มาเป็นลำดับ ๆ ด้วยการพาปฏิบัติธรรม บำเพ็ญบุญลดกิเลสเครื่องยึดมั่นถือมั่น เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน และบำเพ็ญกุศลช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่เราจะทำได้มาตลอด และพาเรียนรู้ฝึกฝนทำสมดุลร้อนเย็นด้วยอาหาร การกายบริหาร และด้วยวิธีการต่างๆ จนจิตอาสาของเรานั้นมีภูมิต้านทานที่แข็งแรง หรือประชาชนที่มาร่วมเรียนรู้มีภูมิต้านทานที่แข็งแรงจนสามารถเอาชนะโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อมาได้เป็นลำดับ ๆ ตั้งแต่โรคเชื้อที่เบาที่สุดในโลกไปจนถึงโรคติดเชื้อที่ร้ายที่สุด ก็คือไวรัสเอดส์ พวกเราก็ได้ต่อสู้กันมา ได้พาพี่น้องประชาชนปฏิบัติต่อสู้กันมา จนทำให้ไม่ว่าจะเป็นโรคติดเชื้อโรคหรือไม่ติดเชื้อ พี่น้องเรากว่า 90 เปอร์เซนต์ ก็สามารถสร้างภูมิต้านทานที่ต่อสู้กับโรคเหล่านั้นได้

อาจารย์ก็รู้สึกภาคภูมิใจกับพี่น้องของเราที่ได้มาร่วมฝึกฝนเรียนรู้ ร่วมไม้ร่วมมือกันมาจนถึงวันนี้ การปฏิบัติธรรมของเรานั้นไม่สูญเปล่า ได้ส่งผลที่ชัดเจนในการคุ้มครองชีวิตของเราให้อยู่รอดปลอดภัยทั้งจากโรคติดเชื้อและโรคไม่ติดเชื้อ

ปลอดภัยจากโรคจิตหรือโรคกิเลสเป็นลำดับ ๆ เอาชนะกิเลสเครื่องยึดมั่นถือมั่น เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน ตัวเองคนอื่นสัตว์อื่นไปเป็นลำดับ ๆ มีจิตใจที่ดีงามไปเป็นลำดับ ๆ ได้บำเพ็ญบุญกุศลอันนี้มา ได้เรียนรู้ฝึกฝนสมดุลร้อนเย็นกับตัวเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นธรรมะ อาหาร การกายบริหาร และวิธีเสริมต่าง ๆ จนถือว่าถือว่าประสบความสำเร็จพอสมควร

วันนี้วิกฤติของโรคไวรัสโควิดมา เราทำตามโครงสร้างหลักเนื้อหาหลักที่พระพุทธเจ้านำพา พ่อครู พ่อหลวง และก็พระโพธิสัตว์องค์ต่าง ๆ นำพา รวมถึงรู้จักใช้องค์ความรู้วิชาการที่ถูกต้อง โดยประมาณให้พอเหมาะ

เราก็พึ่งตนได้ แบ่งปันผู้อื่นได้ เท่าที่เรามีความสามารถ คบมิตรดี ทำสังคมสิ่งแวดล้อมให้ดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดีเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์

ตลอดระยะเวลากว่า 25 ปี อาจารย์พาพี่น้องเร่งเรียนรู้ฝึกฝนสั่งสมพลังบุญกุศล คือ การสร้างมิตรดี สหายดี และสังคมสิ่งแวดล้อมดี เพื่อสานพลังกันพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ โดยมีข้อมูลที่ทำให้คาดการณ์ว่า สักวันหนึ่งอาจจะมีวิกฤติบางอย่างซึ่งยังไม่รู้ว่าจะเป็นอะไรบ้างที่ทำให้ต้องปิดเมือง และวันนั้นก็มาถึง ก็คือ วันนี้ที่วิกฤติโควิดมา

ที่เราไม่ประมาท เราจึงเร่งพากเพียรบำเพ็ญกันมา พอดีเลยนะ ปิดเมืองตอนนี้ เราก็อยู่ได้สบาย เรามีอยู่มีกิน อยู่รอดปลอดภัย ถือว่าเร่งทำได้ทันการณ์ เร่งปฏิบัติได้ทันการณ์ ไม่งั้นแย่เลย ถ้าเราไม่เร่งพากเพียรมาก่อน จะไม่ทันการณ์ อาจารย์จึงจับมือจับแขนวิ่งเลย พร้อมตะโกนบอกพวกเรา อย่าช้า ๆ ภัยกำลังมา วิ่งเร็วอย่าช้า ๆ ภัยกำลังมา ตลอดระยะเวลากว่า 25 ปี ภัยแต่ละอย่างเกิดขึ้นมา เหมือนกับเราวิ่งไปก้าวหนึ่งแล้วก็แผ่นดินก็ถล่มตามหลังตลอด พอดี พอดี และพอดี ทันการณ์พอดี

สิ่งที่เราได้ร่วมด้วยช่วยกันบำเพ็ญคนละไม้คนละมือมานี้ นอกจากจะทำให้เราอยู่รอดปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุขแล้ว ยังจะเป็นกำลังใจ กำลังปัญญาให้กับพี่น้องทุกท่านที่อยู่ในโลกใบนี้ ที่มีบุญกุศลร่วมกันมาแต่ปางไหน ๆ ได้รับทราบข้อมูลตามช่องทางต่าง ๆ แล้วเห็นคุณค่าประโยชน์ และพากเพียรปฏิบัติตามความสามารถของแต่ละท่านจนชีวิตอยู่รอดปลอดภัยและอยู่เย็นเป็นสุขไปเป็นลำดับ ๆ เช่นเดียวกับพี่น้องเราที่ได้ปฏิบัติมาก่อน จนชีวิตอยู่รอดปลอดภัยและอยู่เย็นเป็นสุขไปเป็นลำดับ ๆ มาก่อนแล้ว

อย่างไรก็ตาม เราก็ไม่ควรประมาท ด้วยการที่เราไม่เคลื่อนเข้าไปรับเชื้อ และไม่ให้เชื้อเคลื่อนเข้ามาหาเรา พร้อมกับสร้างภูมิต้านทานให้ดี ไม่สร้างวิบากร้าย ไม่ทำผิดศีล คือ ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ด้วยแง่เชิงต่าง ๆ และเพียรสร้างวิบากดี คือบำเพ็ญบุญ (ปฏิบัติศีลสมาธิปัญญาที่ถูกตรงเพื่อชำระกิเลส) บำเพ็ญกุศล (ช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่จะพึงทำได้) ให้ดี เพื่อเป็นพลังวิบากดีที่จะดูดดึงสิ่งดีเข้ามา และผลักดันสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ออกไปจากชีวิตเรา

ท้ายนี้เราชาวแพทย์วิถีธรรม ขอส่งกำลังใจ กำลังปัญญา ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ให้กับพี่น้องทุกท่าน ได้ฟันฝ่าวิกฤติโควิด 19 และปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ อย่างเข้มแข็ง ด้วยกำลังใจ กำลังสติปัญญา จนได้ชัยชนะ อยู่รอดปลอดภัย และอยู่เย็นเป็นสุขในที่สุด

เจริญธรรม สำนึกดี มีใจไร้ทุกข์

หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน

ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย