



พิทักษ์โอสถ

โอสถสูตรน้ำสมุนไพรพิทักษ์สุขภาพ

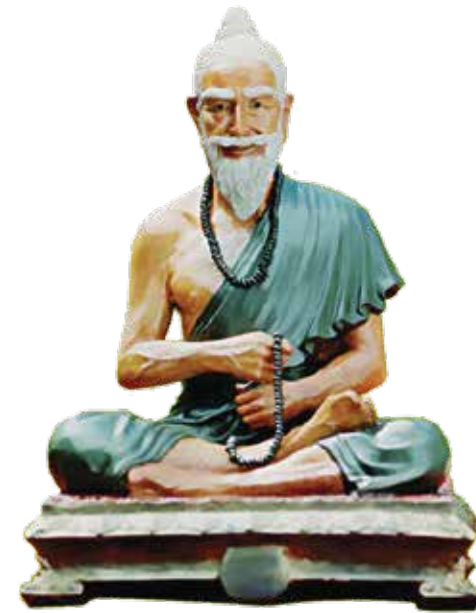
ตำรับวัดตรีวิสุทธิธรรม



บทนมัสการพระอาจารย์ใหญ่

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมา สัมพุทฺธัสสะ (๓ จบ)

โส ญาณะคุตโต ยะติ พุทธะสาวะโก
สุเมธะโส สีละสมาธิญตตะโม
ชีณาสะโว จิตตะหิตาภิเมตตะโก
นิพพานะมัคเค ชะนะตานุสาสะติ
เอตาระหั้นตัง สีระสา นะมามิหัง ฯ



บทบูชาปู่ชีวกโกมารภัจจ์

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมา สัมพุทฺธัสสะ (๓ จบ)

โอม นะโม ชีวะโก สีระสาอะหังกรุณิโก
สัพพะสัตตตานังโอสะณะ ทิพพะมันตังปะภาโส
สุริยะจันทัง โกมารภัจโจ ปะกาเสสิ วันทามิ
ปัณทิตโต สุเมธะโส อะโรคยา สุมะนาโหมมิ

คำนำ

งานเผยแผ่ความรู้เรื่องสมุนไพรไทยนี้ เป็นตำรหนึ่งของพระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์ ให้พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน เพื่อให้ลูกศิษย์ลูกหาและผู้ที่เคยมาบวชเนกขัมมะ และเคยเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสุขภาพที่วัดตรีวิสุทธิธรรม ตลอดจนประชาชนทั่วไป ได้มีโอกาสนำสูตรน้ำสมุนไพรทั้ง 16 สูตร ไปใช้ในการฟื้นฟูพิทักษ์รักษาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ให้เกิดประโยชน์อย่างต่อเนื่องสืบไป ทางวัดจึงได้จัดทำหนังสือ “พิทักษ์โอสถเล่ม ๑ (โอสถสูตร น้ำสมุนไพรพิทักษ์สุขภาพ)” นี้ขึ้นมาเพื่อสนองตำรดังกล่าวของพระอาจารย์ โดยจัดพิมพ์เนื่องในโอกาสงานทอดกฐินสามัคคี เพื่อสร้างอาคารอโรคยาพระพิทักษ์ศาสนศาสตร์ 27 ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

อนึ่ง ในการปรุงน้ำสมุนไพร ของทางวัดตรีวิสุทธิธรรม แม้จะใช้ส่วนผสมซึ่งทำจากวัตถุดิบสมุนไพรพื้นบ้านทั่วๆ ไป แต่ขั้นตอนการปรุงยาสมุนไพรที่วัดนั้นจะมีความพิเศษคือ ผู้ปรุงยาเป็นผู้ปฏิบัติธรรม อยู่ในศีลวัตร ได้ใช้พลังจิตพลังสมาธิ และบทสวดมนต์ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปรุงยาด้วย ดังนั้น นอกจากพลังของตัวยาสมุนไพร ที่มีสารออกฤทธิ์ช่วยบำบัดฟื้นฟูสุขภาพตามปกติแล้ว ยังเสริมแรงด้วยธรรมโอสถอันวิเศษ คือพลังบารมีแห่งพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ จึงจักส่งผลให้เกิดเป็น “พิทักษ์โอสถ” ที่สมบูรณ์แบบ เป็นยาวนานเอกที่ใช้ในการพิทักษ์รักษาสุขภาพให้ได้ผลดี ตามแนวทาง “ธรรมะบำบัดแบบองค์รวม ตำรับพระพิทักษ์ศาสนศาสตร์” อย่างแท้จริง

คณะผู้จัดทำ วัดตรีวิสุทธิธรรม

สารบัญ

หน้า

พิทักษ์โอสถ		๗
สูตร ๑	น้ำพิทักษ์บำบัดฟื้นฟูกรวยไต	๑๐
สูตร ๒	น้ำพิทักษ์บำบัดฟื้นฟูประสาทมือเท้า	๑๒
สูตร ๓	น้ำพิทักษ์ล้างข้อกระดูก	๑๔
สูตร ๔	น้ำพิทักษ์บำบัดล้างสารพิษ	๑๖
สูตร ๕	น้ำพิทักษ์บำบัดฟื้นฟูเลือด	๑๘
สูตร ๖	น้ำพิทักษ์บำบัดฟื้นฟูตับอ่อน	๒๐
สูตร ๗	น้ำพิทักษ์บำบัดปรับความดันสูง	๒๒
สูตร ๘	น้ำพิทักษ์บำบัดหลอดเลือด	๒๔
สูตร ๙	น้ำพิทักษ์บำบัดระบบน้ำเหลือง	๒๖
สูตร ๑๐	น้ำพิทักษ์บำบัดหลอดเลือดหัวใจ	๒๘
สูตร ๑๑	น้ำพิทักษ์บำบัดฟื้นฟูเม็ดเลือด	๓๐
สูตร ๑๒	น้ำพิทักษ์บำบัดลดไขมันในเลือด	๓๒
สูตร ๑๓	น้ำพิทักษ์บำบัดสลายส่วนเกิน	๓๔
สูตร ๑๔	น้ำพิทักษ์บำบัดฟื้นฟูระบบเปิดปิดท่อปัสสาวะ	๓๖
สูตร ๑๕	น้ำพิทักษ์บำบัดฟื้นฟูข้อกระดูก	๓๘
สูตร ๑๖	น้ำพิทักษ์บำบัดฟื้นฟูลำไส้	๔๐
โอวาทธรรม พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์		๔๒
พุทธมนต์พิทักษ์รักษาสุขภาพ		๔๔
ธรรมะบำบัดแบบองค์รวม ที่วัดตรีวิสุทธิธรรม		๕๔
อโรคยาพระพิทักษ์ศาสนศาสตร์		๖๑

เพราะมันไม่เอาอะไร

จะให้ จะช่วย ต้องการช่วยไหมให้เจ็บ ไม้ให้จน
สองตัวเท่านั้น เจ็บให้หาย จนให้มี เป็นหนี้ให้หมด หือม

...

พัฒนาแล้วสร้างชื่อขึ้นมา.. ทำได้ แต่ต้องทนด้วยนะ

เพราะคนมันจะเจ็บป่วยกันมาก

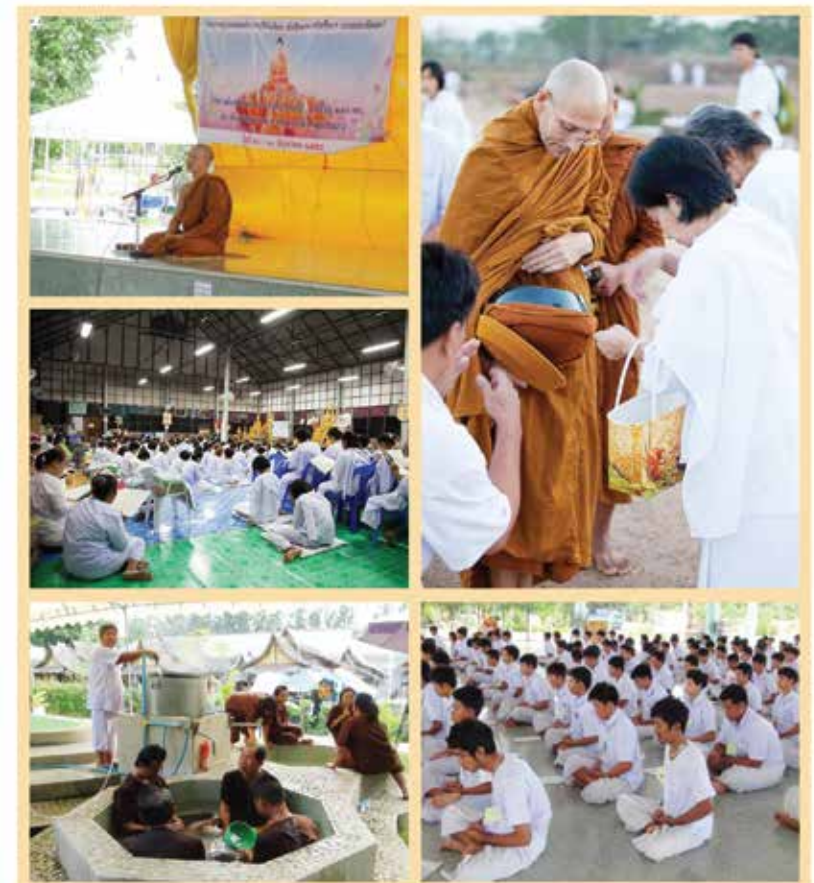
โรคแปลกๆ มันเป็นกันมากมายมหาศาล
ต้องช่วยกันนะ ทั้งแพทย์แผนไทย ทั้งสมาธิ
แล้วแพทย์ฝังตะวันออก เป็นฝังตะวันออก
คือฝังทางด้านจิตใจ ถ้าจิตดีอย่างนี้
รักษาหายทุกโรค จริงไหม.. อ้าว.. ปลั่งจิตนะ

พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์



“ ถ้าผู้ป่วยเขาเข้าร่วมกิจกรรมสวดอิติปิโส ๑๐๘ ทุกคืน
กำลังจิตของเขาเอง ๑ ส่วน กำลังของสถานที่ ๑ ส่วน
กำลังของเราผู้รักษาอีก ๑ ส่วน
โรคร้ายมันก็จะจางเบาลงได้ ..
นี่เป็นระบบของพวกเราที่ได้**มาตรฐาน**..”

พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์



“สมุนไพรรักษาเราดี ๆ ง่าย ๆ ปลอดภัย
 น้ำมะละกอ ล้างตับดีนักแล
 น้ำมะกรูดดอง ล้างพิษ ล้างของเสีย
 มดลูกเน่า มดลูกเปื่อย ล้างเอาของเสียในตับ
 มดลูกจะแห้ง สมุนไพรนี้ให้กินให้ได้ทุกวัน
 จะได้ล้างของเสียทุกวัน
 ให้ภาวณาธิธาต ๔ สวดมนต์อธิปิโส ๑๐๘
 โรคใจไม่มี โรคกายก็หาย....”



พิทักษ์โอสถ เล่ม ๑
 (โสฬสสูตร น้ำสมุนไพรมะขามสุภาพ)



สมุนไพรประจำการ วัดตรีวิสุทธิธรรม

พิทักษ์โอสถ (เล่ม 1) นำเสนอสูตรน้ำสมุนไพรไทย 16 สูตร ที่หลวงพ่อกัฏ พระครูพิทักษ์ศาสนวงค์ แนะนำให้ใช้เป็นสมุนไพรพื้นฐาน เข้าประจำการในระบบฟื้นฟูสุขภาพ “ธรรมะบำบัดแบบองค์รวม” ของวัดตรีวิสุทธิธรรม เรียกได้ว่าเป็นน้ำสมุนไพรยอดนิยมของชาววัด จึงเป็นสูตรที่ผ่านการคัดสรรแล้วว่ามีความปลอดภัย มีความปลอดภัยในการบริโภค ตัววัตถุดิบส่วนใหญ่ คือพืชสมุนไพรกลางบ้านที่ทุกคนคุ้นเคย สามารถหาซื้อได้ง่าย ราคาอ่อนโยน แต่สามารถนำมาใช้ พิทักษ์รักษา บำบัด ฟื้นฟูสุขภาพ ได้ครอบคลุมทุกกลุ่มอาการเจ็บป่วยสำคัญๆ ที่สร้างความทุกข์เรื้อรัง ให้กับผู้คนเป็นจำนวนมากอย่างได้ผลดีเป็นที่น่าอัศจรรย์

ไม่ว่าจะเป็นญาติโยมที่มาเข้ารับการฟื้นฟูสุขภาพ หรือมาปฏิบัติธรรม ต่างก็แวะเวียนมาใช้บริการกันถ้วนหน้า แม้แต่พระคุณเจ้าและชาววัด ก็ยังนิยมดื่มน้ำสมุนไพรกันเป็นประจำ ทั้งนี้เพื่อช่วยปรับธาตุให้เกิดความสมดุลตามธรรมชาติ ช่วยล้างขจัดสารพิษ หรือเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย ขจัดอนุมูลอิสระ ตลอดจนสร้างความสดชื่นผ่อนคลายในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้อ่านสามารถเลือกสูตรใช้ได้ตามความเหมาะสมและตามอหยาตัย “จะใช้ป้องกันก็ได้ แก้ไขก็ได้” นอกเหนือจากสูตรยาอายุวัฒนะของหลวงพ่อกัฏที่ถ่ายทอดให้กับศิษย์ทุกคนคือ **“ต้องดื่มน้ำสะอาดให้ได้ 5 แก้ว ในตอนเช้า”** (หลังตื่นนอน)



นอกจากน้ำสมุนไพรโสฬสสูตรในหนังสือเล่มนี้ ที่วัดตรีวิสุทธิธรรมยังมีสมุนไพรพิเศษอีกหลายตัว ให้บริการฟรีตลอดวัน ที่แผนกน้ำสมุนไพร (ตักเองได้) ณ ศาลาอเนกประสงค์ อันเป็นตำริของหลวงพ่อกัฏ เพื่อให้การสงเคราะห์ประชาชน และเผยแพร่ความรู้เรื่องคุณประโยชน์ของสมุนไพรไทยไปด้วยในตัว แยกไปใครมาสามารถลองมาชิมมาชิมดูได้ หากชิมแล้วติดใจ ก็มีสูตรให้จดกลับไปทดลองทำเองที่บ้าน สามารถสอบถามกลเม็ดเคล็ดลับในการปรุงสมุนไพรให้มีคุณค่าเพิ่มด้วยพลังจิตและพุทธมนต์ ได้จากแม่ชีและบุคลากรของทางวัดได้อีกด้วย





พิทักษ์โอสถ

สูตร



สรรพคุณ : ล้างกรวยไต

น้ำพิทักษ์บำบัด ล้างกรวยไต



ส่วนผสม

กระชาย	1 กำมือ	สะระแทน	1 กำมือ
หอมแดง	1 กำมือ	ตะไคร้	1 กำมือ
ใบมะนาว	1 กำมือ	น้ำ	1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ล้างส่วนผสมให้สะอาด
2. ทูบตะไคร้ กระชาย และหอมแดง เพื่อให้น้ำมันออก แล้วจึงหั่นเป็นชิ้น ส่วนใบมะนาวให้ฉีกเป็นชิ้น
3. ต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่ส่วนผสมลงไป
4. ต้มประมาณครึ่งชั่วโมงโดยใช้ไฟปานกลาง จนได้กลิ่นหอม และเหลือน้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วน

วิธีรับประทาน : ดื่ม 1 แก้ว ก่อนอาหาร วันละสามครั้ง
นานประมาณ 7-9 วัน

พิทักษ์โอสถ สูตร ๒

สรรพคุณ

แก้อาการชาตามปลายประสาทมือและเท้า
ต้านเชื้อไวรัสสำหรับผู้ที่เป็นเอดส์ เริม งูสวัด ไฟลามทุ่ง มีสาร
1-acetoxychavicol acetate ที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดมะเร็ง (การกิน
ชา ก็เหมือนกินยาป้องกันมะเร็ง) ช่วยขับลมในลำไส้ ขับลมให้กระจาย
แก้ฟกบวม แก้พิษ ขับโลหิตร้ายในมดลูก ช่วยฆ่าพยาธิ ดอกชา รส
เผ็ดร้อน นำไปพอกแก้กลากเกลื้อนได้ รับประทานขับลม แก้ท้อง
เสีย หน่อช่าอ่อน รสเผ็ดหวาน แก้ลม แขนงหน้าอก บำรุงธาตุไฟ
รากชา รสเผ็ดร้อน ขับเลือดลมให้เดินสะดวก แก้เหน็บชา แก้เสมหะ
และโลหิต ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี

น้ำพิทักษ์บำบัด พิษฟูประธามือเท้า



ส่วนผสม

ชาทุบหรือหั่นตามขวาง 1 กำมือ น้ำ 1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ล้างชาให้สะอาด แล้วทุบหรือหั่นตามขวาง
2. ต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่ชาลงไป
3. ต้มประมาณ 20 นาที

วิธีรับประทาน : ดื่มแทนน้ำได้ แต่ไม่ควรดื่มทุกวัน
เพราะจะไปต้านการผลิตวิตามินเค



พิทักษณ์โอสถ สูตร ๓

สรรพคุณ

รักษาโรคเกาต์ รูมาตอยด์

น้ำพิทักษณ์โอสถ ขี้เฒ่ากระดูก



ส่วนผสม

มะละกอดิบ 1 ถ้วยน้ำพริก น้ำ 1 ลิตร



วิธีทำ :

1. ล้างมะละกอให้สะอาด โดยไม่ต้องปอกเปลือก แล้วหั่นเป็นชิ้นแบบพัก
2. ต้มน้ำให้เดือด และใส่มะละกอลงไป
3. ต้มประมาณ 20 นาที จากนั้นให้ตักมะละกอออก (และห้ามนำมาใช้ซ้ำ)

วิธีรับประทาน : ควรดื่มแทนน้ำให้หมดภายในหนึ่งวัน
(สูตรต่อหนึ่งคน)



พิทักษ์โอสถ สูตร

สรรพคุณ

ล้างสารพิษ สลายหินปูนตาม
ข้อกระดูกต่างๆ

น้ำพิทักษ์บำบัด ล้างสารพิษ



ส่วนผสม

รางจืด	7 ใบ	น้ำ	1 ลิตร
ใบเตย	5-7 ใบ		

วิธีทำ :

1. ล้างรางจืดและใบเตย ให้สะอาด
2. ต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่รางจืดและใบเตยลงไป
3. ต้มประมาณ 20 นาที (โดยเริ่มลดความแรงของไฟหลังจากน้ำเดือดแล้ว)

วิธีรับประทาน : ดื่มแทนน้ำ นานประมาณ 3 วัน (รางจืดอยู่ในกลุ่มยา ควรดื่ม 3 วัน แล้วหยุดไป แล้วจึงเริ่มดื่มใหม่ หรือดื่มในรูปแบบของชาก็ได้ อาทิตย์ละ 1 ครั้ง)

พิทักษ์โอสถ สูตร ๕

สรรพคุณ ▶ ฝางแดงช่วยสร้างเม็ดเลือด บำรุงโลหิต
ขับประจำเดือน แก้ปวดฟิการ ขับหนอง ทำให้โลหิตเย็น
แก้ท้องร่วง แก้ธาตุฟิการ แก้โลหิตออกทางทวารหนัก
แก้เสมหะ ส่วนใบเตยช่วยบำรุงหัวใจ

น้ำพิทักษ์บำบัด พิษงูได้๑๓



ส่วนผสม

ฝางแดง	5 ชั้ว	น้ำ	1 ลิตร
ใบเตย	5-7 ใบ		



วิธีทำ :

1. ล้างใบเตยให้สะอาด
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ฝางแดงและใบเตยลงไป แล้วเคี่ยวประมาณ 30 นาที

วิธีรับประทาน : ดื่ม 1 แก้ว วันละสามเวลา

พิทักษ์โอสถ สูตร ๖

สรรพคุณ ▶ บำรุงตับอ่อน ต้านเบาหวาน ลดภาวะ
ไขมันอุดตัน (ทำให้ไขมันแตกตัว ไม่รวมตัว) แก้ลม
อัมพาตฤกษ์ แก้อ่อนเพลีย ขับผายลม บำรุงหัวใจ ตับ
ไต ขับลมในกระเพาะอาหาร ลำไส้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

น้ำพิทักษ์บำบัด ฟื้นฟูตับอ่อน



ส่วนผสม

อบเชยแห้งเท่านิ้วชี้ 1 แท่ง น้ำ 1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่อบเชยลงไป
2. ต้มประมาณ 20 นาที (ถ้าใส่ใบเตยลงไปด้วย จะช่วยบำรุงหัวใจ)

วิธีรับประทาน : ดื่มแทนน้ำ



พิทักษ์ไอสด **๗** สูตร

สรรพคุณ

ลดความดันโลหิตสูง

น้ำพิทักษ์บำบัด ปรับความดันสูง



ส่วนผสม

สูตรต้ม		สูตรปั่น	
โหระพา	1 กำมือ	โหระพา	7 ยอด
กระเพรา	1 กำมือ	กระเพรา	7 ยอด
สะระแหน่	1 กำมือ	สะระแหน่	7 ยอด
น้ำ	1 ลิตร	น้ำ	1 แก้ว

วิธีทำ :

- ล้างโหระพา กระเพรา และ สะระแหน่ ให้สะอาด
- (สูตรต้ม) ต้มน้ำให้เดือด และใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไป ต้มนานประมาณ 20 นาที
- (สูตรปั่น) นำส่วนผสมอย่างละ 7 ยอด มาปั่นรวมกับน้ำ 1 แก้ว

วิธีรับประทาน : ใ้ดื่มน้ำ (สูตรต้ม)
แต่ถ้าใช้สูตรปั่นจะต้องดื่มทันที

พิทักษ์โอสถ สูตร ๘

สรรพคุณ ▶ ช่วยล้างทำความสะอาดหลอดเลือด
(ทำให้ระบบการหมุนเวียนของเลือดในร่างกายดีขึ้น)
ช่วยป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต ได้ดี

น้ำพิทักษ์บำบัด หลอดเลือด



ส่วนผสม

อ้อยดำ	7 ข่อ	น้ำ	1 ลิตร
ใบเตย	1 กำมือ		



วิธีทำ :

1. ล้างใบเตยให้สะอาด
2. ล้างอ้อยดำให้สะอาด โดยใช้ฟองน้ำขัดล้างเอาเขม่าออก และทุบ โดยไม่ต้องปอกเปลือก หั่นและทุบข้อให้แตก
3. ต้มน้ำให้เดือด ใส่อ้อยดำและใบเตยลงไป ต้มประมาณ 20-30 นาที

วิธีรับประทาน : ดื่มแทนน้ำ จนตัวเบาโล่งสบาย



พิทักษ์โอสถ
สูตร **๙**

สรรพคุณ ▶️ ลำไส้ระบบน้ำเหลือง

น้ำพิทักษ์บำบัด ระบบน้ำเหลือง



ส่วนผสม

ถั่วแดง	500-600 กรัม	ข้าวเย็นใต้	15 กรัม
ข้าวเย็นเหนือ	15 กรัม	น้ำ	1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ใช้น้ำล้างส่วนผสมให้สะอาด แต่ควรใช้น้ำผสมเกลือล้างถั่วแดง ช่วยให้ถั่วแดงสุกเร็ว และล้างน้ำสะอาดอีก 2-3 ครั้ง
2. นำส่วนผสมทั้งหมดมาต้มรวมกัน จนกระทั่งถั่วแดงนิ่ม
3. ตักข้าวเย็นเหนือและข้าวเย็นใต้ออก (ใส่ตู้เย็นเก็บไว้ใช้ได้อีก 2 ครั้ง)
4. ใส่น้ำตาลกรวดลงไป แล้วต้มต่ออีก 10 นาที

วิธีรับประทาน : รับประทานทั้งเนื้อและน้ำ
ไม่จำกัดปริมาณ

ข้อสังเกต : ถั่วแดงมีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง ซึ่งดีสำหรับผู้หญิง



พิทักษ์โอสถ สูตร

๑๐

สรรพคุณ → เหมาะสำหรับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจ (ช่วยล้างไขมันในเลือดที่มีมากเกินไป การล้างออกไปเรื่อยๆ ทำให้หลอดเลือดยืดหยุ่น บีบตัวและขยายตัวเป็นจังหวะสัมพันธ์กับการเต้นของหัวใจ เมื่อหัวใจทำงานเป็นปกติ การสูบฉีดเลือดและการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายดี อาการเส้นเลือดขดก็จะทุเลาลง หลอดเลือดก็จะแข็งแรงไม่เปราะแตกง่าย)

น้ำพิทักษ์บำบัด หลอดเลือดหัวใจ



ส่วนผสม

กระเจี๊ยบแห้ง/สด	1 กำมือ		
พุทราจีน/พุทราป่า	1 กำมือ	น้ำ	1 ลิตร

วิธีทำ :

- ล้างกระเจี๊ยบ และพุทราจีนให้สะอาด บีบพุทราจีนให้แตก
- ใส่ส่วนผสมลงไปต้มน้ำ ต้มให้เดือดสักพักหนึ่ง เดิมเกลือพอประมาณ และน้ำตาลกรวดหรือน้ำตาลทรายแดง แล้วชิม (สามารถใช้หญ้าหวานหรือลำไยตากแห้งแทนน้ำตาล จะได้ความหวานจากธรรมชาติ ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง)
- ยกลงกรองเอาเนื้อออก ให้เหลือแต่น้ำ

วิธีรับประทาน : ดื่ม 1 แก้ว วันละสามเวลา และสามารถนำเก็บใส่ขวดแช่เย็นได้หลายวัน

ข้อควรระวัง : ไม่ควรดื่มกระเจี๊ยบเดี่ยวๆ ดื่มเป็นเวลานานๆ เพราะจะทำให้ไตเสื่อม จึงต้องมีพุทราจีนแห้งผสมลงไปเป็นตัวแก้ และช่วยบำรุงไตไปพร้อมๆ กัน



น้ำพิทักษ์บำบัด ฟื้นฟูเม็ดเลือด



ส่วนผสม

ย่านาง 5 ใบ น้ำ 1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ล้างใบย่านางให้สะอาด
2. ตัดใบย่านางให้เป็นชิ้นเล็ก (เพราะเส้นใบเหนียว) แล้วนำมาปั่นหรือคั้นรวมกับน้ำ
3. กรองกากทิ้ง

วิธีรับประทาน : ดื่มต่างน้ำ (แต่ถ้าดื่มแทนน้ำเปล่า ควรผสมน้ำให้เจือจางก่อน)

พิทักษ์โอสถ
สูตร ๑๑

สรรพคุณ ▶ ช่วยปรับระบบร่างกายให้สมดุล
เพิ่มเกร็ดเลือด มีคลอโรฟิลล์สูงซึ่งช่วยให้
เม็ดเลือดแดงสมบูรณ์แข็งแรง



พืทักษ์โอสถ สูตร ๑๒

สรรพคุณ → ช่วยลดไขมันในเลือดสำหรับผู้ที่มี
ไขมันในเลือดสูง

น้ำพืทักษ์บำบัด ลดไขมันในเลือด



ส่วนผสม

ดอกเก๊กฮวย 1 กำมือ น้ำ 1 ลิตร
ดอกคำฝอย 1 หยิบมือ

วิธีทำ :

1. ต้มน้ำให้ร้อน แล้วใส่ดอกเก๊กฮวยลงไป
2. เมื่อน้ำเดือดสักพัก โรยดอกคำฝอยลงไป
3. ต้มต่อ 10-20 นาที ช้อนกากทิ้ง เติมน้ำตาลกรวดหรือน้ำตาลทรายแดง (ไม่ให้หวานมาก)

วิธีรับประทาน : ดื่มแทนน้ำ จนตัวเบาโล่งสบาย

ดอกเก๊กฮวยควรเลือกใช้ดอกตูมดีกว่าดอกบาน



พื้ทักษโอสถ **๑๓** สูตร

สรรพคุณ ▶ ช่วยป้องกันและสลายซิสต์ เนื้องอก พังผืด ช่วยขับอุจจาระที่ยังตกค้างอยู่ในลำไส้ และล้างสารฟอรัมาลีนด้วย

น้ำพื้ทักษโอสถ สลายซิสต์



ส่วนผสม

ผักบั้งแดงทั้งต้น 1 กำมือ น้ำ 1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ล้างผักบั้งแดงให้สะอาด แล้วตัดผักบั้งแดงเป็น 5 ท่อน โดยเอาทั้งราก ลำต้น ใบ และดอก
2. ต้มน้ำให้เดือด (ในหม้อดิน หรือหม้อเคลือบ) แล้วใส่ผักบั้งแดงลงไป
3. ลดความแรงของไฟ แล้วเคี่ยวประมาณ 15-20 นาที

วิธีรับประทาน : ต้มต่างน้ำ (ควรดื่มคู่กับน้ำมะกรูดดองตอนเช้า หลังจากนั้นให้ดื่มน้ำผักบั้งแดงระหว่างวัน และสำหรับกลุ่มที่เป็นซิสต์ เนื้องอก พังผืด ให้รับประทานคู่กับหญ้าปักกิ่งแคปซูล 3 เวลา ครั้งละ 3 เม็ด และรับประทานขมิ้นชันแคปซูลครั้งละ 3 เม็ด 3 เวลา เข้า กลางวัน และเย็น)

น้ำพิทักษ์บำบัด พื้นพระบรมเบ็ดบิด ท้อปัสสาวะ



ส่วนผสม

มันฝรั่ง	1 กำมือ	หอมใหญ่	1 กำมือ
มะเขือเทศ	1 กำมือ	น้ำ	1 ลิตร
ข้าวโพดอ่อน	1 กำมือ		



วิธีทำ :

1. ล้างส่วนผสมให้สะอาด และหั่นส่วนผสมทุกอย่างให้มีขนาดเล็ก
2. ต้มน้ำให้ร้อน ใส่ส่วนผสมลงไป เดิมเกลือเล็กน้อย ใช้ความร้อนอ่อนถึงปานกลาง แล้วตุนจนเปื่อย

วิธีรับประทาน : ดื่ม 1 แก้ว เข้าเย็น

พิทักษ์โอสถ สูตร ๑๔

สรรพคุณ ▶ บำรุงระบบปิดเปิดทวารหนักทวารเบา
ระบบเปิดปิดท้อปัสสาวะ แก้อาการปัสสาวะกระปริบกระ
ปรอย



พิทักษ์โอสถ สูตร ๑๕

สรรพคุณ ▶ รักษาโรคเกาต์ รูมาตอยด์
(เป็นสูตรขั้นที่สอง สำหรับผู้ที่มีอาการขึ้นปานกลาง
ซึ่งใช้น้ำมะละกอแล้วอาการไม่ทุเลา)

น้ำพิทักษ์บำบัด พิษพิษอุดกระดูก



ส่วนผสม

ลูกเดือย 1 กำมือ น้ำ 1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ครั้งแรกให้ใช้น้ำผสมเกลือล้างลูกเดือยให้สะอาด แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด อีก 2-3 ครั้ง
2. ต้มน้ำให้พอร้อน ใส่ลูกเดือยลงไป
3. ต้มด้วยความร้อนอ่อนถึงปานกลาง จนกระทั่งลูกเดือยอ่อนนุ่ม สีเหมือนน้ำข้าว

วิธีรับประทาน : ใช้ดื่มขณะที่อุ่น พองวด สามารถเติมน้ำร้อน แล้วดื่มได้อีก จนกว่าสีจะจางใส โดยดื่มติดต่อกัน 7-15 วัน ส่วนที่เป็นกากลูกเดือยให้ทิ้งไป



น้ำพิทกษณ์บำบัด พื้นฟูลำไส้



ส่วนผสม

กระเจียบแห้ง	1 ส่วน	เก็กฮวย	1 ส่วน
พุทราจีนแห้ง	1 ส่วน	มะขามแขกแห้ง	4 ส่วน
ใบเตยแห้ง	1 ส่วน	น้ำ	2-5 ลิตร

- มะขามแขกแห้งใช้ปริมาณครึ่งหนึ่งของส่วนผสมทั้งหมด
- ใช้น้ำปริมาณน้อย เพื่อให้เข้มข้น สำหรับคนธาตุหนัก

วิธีทำ :

1. ล้างส่วนผสมทั้งหมดให้สะอาด
2. ต้มน้ำให้ร้อน ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไป ต้มนานประมาณ 20 นาที
3. ช้อนกากทิ้ง แล้วเติมเกลือเล็กน้อย

วิธีรับประทาน : คนธาตุหนัก ต้ม 1 แก้ว เข้าเย็น
ส่วนคนธาตุเบา ต้มครึ่งแก้ว ตอนเช้า

หมายเหตุ : สูตรนี้ไม่ใช่ยาถ่าย แต่เป็นสูตรสำหรับปรับธาตุให้ทำงานปกติ

พิทกษณ์โอสถ สูตร ๑๖

สรรพคุณ ▶ ทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ ขับถ่าย
เมื่อกมันลงสู่ทวารหนัก ดับพิษไข้ ลดความดันโลหิต
ขับปัสสาวะ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ

“ ใช้พลังจิตนะ เมื่อจิตดี สุขภาพกายก็ดี
เขาเรียกอาหารบำบัด ไม่มีสารพิษ ไม่มีสารเคมี
อากาศดี น้ำดี
ใช้น้ำ ใช้อากาศ บำบัด หายหมดทุกโรค ”

พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์

“พอเริ่มมีอายุแล้ว ถ้าดื่มน้ำมะพร้าววันละลูก
ฮอร์โมนต่างๆ มันจะเปลี่ยนนะ
เนีย..ฮอร์โมนเอสโตรเจน ฮอร์โมนในน้ำมะพร้าว
เอ้า..นี่เรื่องจริงนะ..

เพื่อสุขภาพนะ.. เอ้า ! เนีย..ไปใช้น้ำมะพร้าวแก้เลย
เขาใช้น้ำมะพร้าวรักษาโรคไต ปวดหลัง ปวดข้อ
เรามีบ้างหรือเปล่าละ ฮอร์โมนนะ..
พอเริ่มอายุมากๆ ฮอร์โมนมันเปลี่ยนแปลง
คุณภาพกระดูกมันจะกร่อนไปเรื่อย
ถ้าดื่มน้ำมะพร้าวได้ทุกวัน กระดูกก็เป็นงาช้าง จริงหรือเปล่า..”

พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์



พุทธมนต์พิทักษ์ รักษาสุขภาพ



บทสวดมนต์เหล่านี้ เป็นบทสวดมนต์ที่มีอานิสงส์พิเศษในการพิทักษ์รักษาสุขภาพ แก้อาการโรคภัยไข้เจ็บ และฟื้นฟูพลังจิต ส่งผลต่อกำลังทางกาย และเป็นบทสวดมนต์ที่ทางวัดใช้ในพิธีสำคัญ

นอกจากท่องคาถาอธิษฐานทั้ง 4 “ฉันทะ วิริยะะ จิตตะ วิมังสา” เป็นประจำแล้ว ก็ควรสวดบทสวดมนต์เหล่านี้ เพื่อพิทักษ์รักษาสุขภาพเป็นนิตย์เช่นกัน

พุทธมนต์พิทักษ์รักษาสุขภาพ

สวดนมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต ะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ (๓ จบ)

บทสวดถวายพรพระ

(บูชาพระพุทธคุณ)

อิติปิ โส ะคะวา ะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ

วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง

พุทฺโธ ะคะวาติ

(บูชาพระธรรมคุณ)

สะวากขาโต ะคะวะตา ัมโม

สันทิฏฺฐิโก ะกาลิโก เอทิปัสสิโก

โอบะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตฺัพโพ วิญญูหิติ

(บูชาพระสังฆคุณ)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามีจิปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัมภุชะ ปุริสะปุคคะลา

เอสะ ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเณยโย

อัญชะลิกะระณิโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุง)

พาหุง สหัสสสมะภินิมิตตะสาวุธันตัง ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท	ศรีเมฆะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
มาราดีเรกะมะภियุชฌิตะ สัพพะรัตติง ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท	โฆรัมปะนาฬะวะกะ มักกะมะถัตถะยักขัง ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท	ทาวคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะ สุทารุณันตัง อิทธิภิสัง ชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท	ธาวันติโยชนะปะถัง คุลิมาละวันตัง ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
กัตตะวานะ กัมมัญจะมูพะรังอิระคัพภินิยา สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท	จิณฺญายะทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชฌเณ ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
สัจจวิหายะมะติสัจจะกะวาทะเกตุง ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวามุนินโท	วาทาภิโรปีตะมะนัง อะติอันธะภูตัง ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
นันทะปะนันทะภุชะคัง วิพุจังมะทิตถิง อิทธิปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท	ปุตเตนะเถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
ทุคคาหะทิกุญฺญะเคนะ สุทัญฺจัตถัง ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท	พรัหมัง วิสุทติชุตติมิตถิพะกาภินันัง ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ
เอตาปี พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา ทิต்வานะเนกะวิวิธานิ จุปัทวะวานิ	โยวาจะโน ทินะทีเน สะระเต มะตันที โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญฺโญฯ

มหาการุณิโก

มหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปุเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โทดู เต ชะยะมังคะลังฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัทธมโน
เอวัง ตวัง วิชโย โทหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวีโปกชะเร
อะภิสะเก สัพพะ พุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุทัญฺจัตถัง
สุชะโน สุมุหุตโต จะ สุยัญฺจัง พรัหมะจาริสุ
ปะทักขินัง กายะกัมมัง วาจา กัมมัง ปะทักขินัง
ปะทักขินัง มะโนกัมมัง ปะณิสิตะ ปะทักขินา
ปะทักขินานิ กัตวานะ ละภันตัตถะ ปะทักขิणेฯ



พุทธมนต์พิทักษ์รักษาสุขภาพ

คาถามงคลจักรวาลใหญ่

สิริอิติมะติเตโชชยะยะสิทิมะทิติมะหาคุณาปะริมิตะปุญญาธิการัสสะ
สัพพันตะรายะนิวาระณะสะมัดถัสสะ ภาคะวะโต อระระหะโต
สัมมาสัมพุทธัสสะทิวัดติงสะมะหาปริสสะลักขะณานุกาเวณะ
อะสีตยาพัยัญชะณานุกาเวณะ
อัญจตุตะระสะตะมังคะลานุกาเวณะ
ฉัพพันณะรังสิยานุกาเวณะ
เกตุมาลานุกาเวณะ
ทะสะปาระมิตานุกาเวณะ
ทะสะอุปะระปาระมิตานุกาเวณะ
ทะสะปะระมัดตะปาระมิตานุกาเวณะ
สีละสะมาธิปัญญาณุกาเวณะ
พุทธานุกาเวณะ
ธัมมานุกาเวณะ
สังฆานุกาเวณะ
เตชานุกาเวณะ
อิทธานุกาเวณะ
พะลานุกาเวณะ
ญะยะยะธัมมานุกาเวณะ
จะตุราสีติสะหัสสะธัมมิกขันธานุกาเวณะ
นะวะโลกุตตะระธัมมานุกาเวณะ
อัญจุงคิกะมัคคานุกาเวณะ



ฉะพะภิญญานุกาเวณะ
จะตุสัจจะญาณานุกาเวณะ
ทะสะพะละญาณานุกาเวณะ
สัพพันัญญะตัญญานุกาเวณะ
เมตตากะรุณา มุทิตาอุเปกขานุกาเวณะ
สัพพะปะริตตานุกาเวณะ
ระตะนัตตะยะสะระณานุกาเวณะ
ตุยหัง สัพพะโรคะโสภุปะททะวะ
ทุกขะโทมะนัสสุปปายาสาวิเนสสันตุ
สัพพะอันตะรายาปิ วินัสสันตุ
สัพพะสังกัปปา ตุยหัง สะมิขณันตุ
ทึมายุดา ตุยหัง โทตุ
สะตะวัสสะชีเวณะ สะมังคิโก โทตุ สัพพะทา
อากาสะปะพะตะวะนะภูมิกังคา
มะหาสะมุททา อารักขะ กา เทวะตา
สะทา ตุม์เท อะนุรักขันตุฯ



นัตถิเม สรรณัง

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทโธ เม สรรณัง วะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โทดู เต ชะยะมังคะลัง,
นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง อัมโม เม สรรณัง วะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โทดู เต ชะยะมังคะลัง,
นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง สังโฆ เม สรรณัง วะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โทดู เต ชะยะมังคะลัง,



โพชฌังคะปริตร

โพชฌังโค สติสังขาโต อัมมานัง วิจะโย ตะธา
วิริยัม ปิติ ปัสสัทธิ โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร
สะมาธุ เปกขะ โพชฌังคา สัตเตเต สัพพะทสสินา
มุณินา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พหุลีกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญาเย นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โทดู สัพพะทา
เอกัสมิง สะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสวา โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตวา โรคา มุจจิงสุ ตังชะเน
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โทดู สัพพะทา ฯ
เอกะทา อัมมะราชาปี เกลัญญะ นาภิปีพิโต
จุนทัตถะเรนะ ตัญญะวะ ภาณาเปตวานะ สาทะรัง
อัมโมทิตวา จะ อาพาธา ตัมมหา วุฏฐาสี ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โทดู สัพพะทา ฯ
ปะทีนา เต จะ อาพาธา ตินถันนัมปิ มะเหลสีนัง
มัคคาหะตะกิเลสาวะ ปัตตานูปัตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โทดู สัพพะทา ฯ

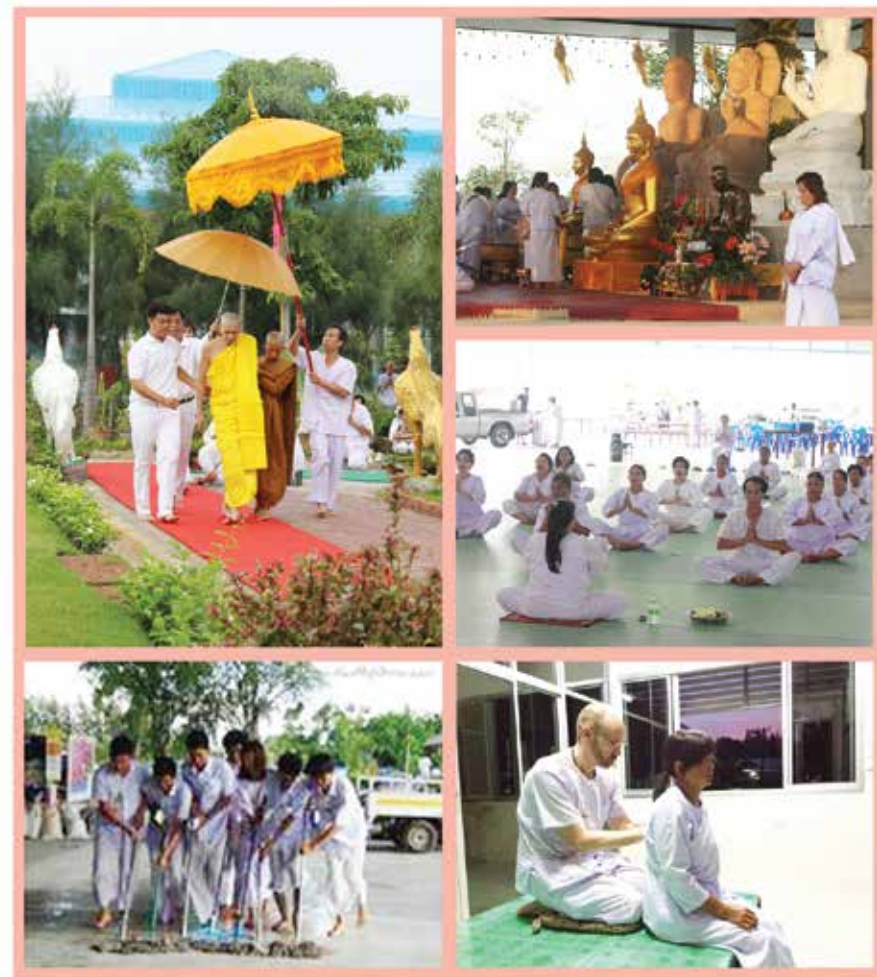
สักกัตวา

สักกัตวา พุทธระระตะนัง โยสะถัง อุตตะมัง วะรัง
ทิตัง เทวะมะนุสสานัง พุทฺธะเตเชนะ โสตถินา
นัสสันตูปัททะวา สัพเพ ทุกขา วุประสะเมนตุ เต,
สักกัตวา รัมมะระตะนัง โยสะถัง อุตตะมัง วะรัง
ปะริพาหุปะสะมะนัง รัมมะเตเชนะ โสตถินา,
นัสสันตูปัททะวา สัพเพ ภาเย วุประสะเมนตุ เต,
สักกัตวา สังฆะระตะนัง โยสะถัง อุตตะมัง วะรัง,
อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง สังฆะเตเชนะ โสตถินา,
นัสสันตูปัททะวา สัพเพ โรคา วุประสะเมนตุ เต.



ธรรมะบำบัดแบบองค์รวม

ฟื้นฟูระบบสุขภาพ
ด้วยพุทธศาสตร์ และ
ธรรมชาติบำบัด



ธรรมะบำบัดแบบองค์รวม ที่วัดตรีวิสุทธิธรรม

1 ธรรมโอสถ

- กุศลกรรมบถ ปฏิบัติทาน-ศีล-ภาวนา ทำได้ตลอดวัน และทำวัตรประจำวัน
- สร้างบุญบารมี ใส่บาตรตอนเช้า-ถวายข้าวพระ-ทำบุญหลากหลาย-กรวดน้ำอุทิศเจ้ากรรมนายเวรได้ตลอดวัน
- ให้แรงเป็นทาน-บำเพ็ญประโยชน์ บัดกวาดเช็ดถู เพื่อเจริญสติและออกกำลังภายในตัว
- ทำวัตรสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ เข้า-กลางวัน-เย็น
- ฟังธรรมเทศนาจากครูอาจารย์ พระสงฆ์ แม่ชี
- เข้ารับการอบรมจากวิทยากร พิเศษทั้งแพทย์ พยาบาล และนักวิชาชีพ



5 สมาธิ-พลังจิตบำบัด

- เข้ารับการบำบัดโดยใช้พลังจิต
- ฝึกสมาธิ เจริญสติ สวดมนต์สร้างพลังจิตด้วยตนเอง



4 แพทย์แผนไทยและแผนตะวันออก

- กวดจุด-นวดบำบัด โดยแพทย์แผนไทยและแผนตะวันออก
- ประคบร้อน-เย็น ด้วยสมุนไพร ลูกประคบ
- กัวซา
- จัดกระดูก
- กวดจุดสะท้อนเท้า



2 สมุนไพรและโภชนบำบัด

- รับประทานอาหารสุขภาพ เน้นพืชผัก สมุนไพรตามธาตุ
- อาหารบำบัดเฉพาะโรค
- รับประทานสมุนไพร เพื่อฟื้นฟูแก้ไขระบบร่างกายทั้งระบบ
- รับประทานสมุนไพรไทย เพื่อฟื้นฟูแก้ไขเฉพาะโรค
- ดื่มน้ำเป็นยา และดื่มน้ำสมุนไพรต่างน้ำ(บริการตลอดวัน)



3 ธรรมชาติบำบัด

- เดินจงกรม ที่สะพานบุญ
- รับพลังจักรวาล ที่สวนป่า-ทางเดินระบบสุริยะ
- ฝึกปราณ-ฤาษีดัดตน
- วารีบำบัด (ลงบ่อแช่น้ำร้อน-น้ำแร่)



“ธรรมะบำบัดแบบองค์รวม”

ฟื้นฟูระบบสุขภาพด้วยพุทธศาสตร์
และธรรมชาติบำบัด

ที่วัดตรีวิสุทธิธรรม หลวงพ่อย่าเสมอว่า สมุนไพรกลางบ้านจากภูมิปัญญาของคนไทยนี้แหละ จะเป็นทางเลือกทางรอดของสังคมไทย เป็นหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าที่มีคุณค่ายิ่ง และเป็นของจริงแท้ เพราะเราทำเองผลิตใช้เองได้ภายในบ้านของเรา ไม่ต้องฝากชีวิตทั้งชีวิตไว้กับยาฝรั่งที่มีราคาแพง ที่เราผลิตเอง-พึ่งตัวเองไม่ได้ เพราะต้องอาศัยองค์ความรู้ต่างชาติเป็นหลัก ทั้งที่บ้านเมืองของเรามีระบบนิเวศน์ที่สมบูรณ์หลากหลายกว่า ในป่าบ้านเราเคยมีสมุนไพรมากมายจน“รักษาโรคได้ทั้งโลก” และทั้งที่เรามีองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนโบราณที่เจริญก้าวหน้ามาก่อน แต่ปัจจุบันนี้ ประเทศไทยยังต้องสูญเสียเงินจำนวนมหาศาลในการสั่งซื้อยาจากต่างประเทศ ทั้งนี้ก็เพราะความ “ไม่รู้” และ “ไม่นิยม” ในคุณประโยชน์ของสมุนไพรไทย ที่ขึ้นอยู่ในสวน หรือแม้บนสนามหญ้าในบ้านของเราเอง



ภานิตฝรั่งกล่าวว่า “You are what you eat” กินอย่างไร เป็นอย่างไร นั้น ซึ่งภูมิปัญญาไทยก็มีความรู้ในเรื่องนี้เป็นอย่างดีมาก่อน จึงได้ใช้ “อาหารเป็นยา และใช้สมุนไพรคือตัวยา มาปรุงเป็นอาหาร” กลายเป็นวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อรักษาสุขภาพมาแต่ครั้งโบราณ อาหารไทยแท้จึงเป็นยารักษาโรคได้ในตัวเอง ต่างจากอาหารฝรั่ง หรืออาหารสมัยใหม่ ที่แม้แต่ฝรั่งยังยอมรับว่า นอกจากจะด้อยคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังเป็นอาหารก่อโรคเสียเอง โรคภัยไข้เจ็บหลายอย่างที่เป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หาย แม้โดยตัวยาและวิชาการแพทย์ตะวันตกที่ทันสมัย มีราคาแพง แต่ก็ยังทำได้เพียงบรรเทา หรือควบคุมอาการไม่ให้ลุกลามมากขึ้นเท่านั้น แต่กลับไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แท้จริงแล้วโรคเหล่านี้มีสมุฏฐานหรือต้นเหตุมาจากวิถีการใช้ชีวิตไม่ถูกหลักธรรมชาติ คือการกินไม่เป็นและการอยู่ไม่เป็นนั่นเอง ซึ่งสามารถแก้ไขได้ง่ายๆ ด้วยสมุนไพรพืชผักกลางบ้านธรรมดาๆ ของไทยเรานี่เอง



หลวงพ่อใช้ความพยายามหลายสิบปี ที่จะสร้างความตระหนักให้คนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่ลูกศิษย์ลูกหา ให้ได้หันกลับมานิยมไทย เลือกใช้ การแพทย์วิถีไทยในการดูแลสุขภาพเชิงรุกและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็น องค์กรรวม คือเน้นที่การป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหา และเน้นการดำเนินชีวิต บนพื้นฐานของสมดุทธรรวมชาติ ทั้งกายและจิต การแพทย์วิถีไทย มีต้นราก เดียวกันกับการแพทย์แผนตะวันออกทั้งหลาย ซึ่งล้วนแต่เป็นการรักษาเยียวยา สุขภาพที่ “เดินตามครรลองคลองธรรม” เรียกว่าเป็นการแพทย์ “วิถีธรรม” จึง ล้วนมีต้นกำเนิดจากหลักธรรมและศาสตร์ทางพุทธศาสนาเป็นรากฐาน เรียกว่า หมอชาวตะวันออกพูดภาษาเดียวกัน คือ “มุ่งแก้ไขที่ต้นเหตุ คือเสริมพลังให้ กับอวัยวะต่างๆ ซ่อมแซมจุดบกพร่องของร่างกาย พร้อมทั้งปรับสมดุลของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นการเอาธรรมชาติมารักษาธรรมชาติ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพ อย่างเป็นองค์กรรวมทั้งระบบ” มากกว่าเน้นการรักษาที่ตัวโรคอันเป็นการแก้ไข ที่ปลายเหตุ โดยใช้ยาเคมีเป็นหลักแบบแพทย์ตะวันตก

อย่างไรก็ดี ธรรมะบำบัดแบบองค์กรรวมสามารถปรับให้เข้ากับวิธีการรักษา ของแพทย์แผนใหม่ได้กลมกลืน สำหรับผู้ที่ต้องการฟื้นฟูสุขภาพแบบคู่ขนาน ก็สามารถทำได้ คือไปรับการรักษาตามปกติที่โรงพยาบาล แล้วมาบวชปฏิบัติ เข้าคอร์ส เพื่อ “เติมในสิ่งที่ขาด บำรุงในสิ่งที่พร่อง เสริมร่างกาย เพิ่มพลังใจ” ก็ช่วยให้การรักษาได้ผลดี และผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

“ธรรมะบำบัดแบบองค์กรรวม” ตามแนวพระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์ จึงเป็น การผสมผสานทั้งระบบธรรมโอสถและธรรมชาติบำบัด ตามหลักพุทธศาสตร์ ที่ทันสมัยตลอดกาล เริ่มจากการบวชเนกขัมมะฝึกปฏิบัติธรรม เจริญทาน-ศีล- ภาวนา ฝึกสติ ฝึกสวดมนต์นั่งสมาธิ เพื่อสร้างกุศลในจิตใจ อันนี้ มุ่งรักษาโรค ทางใจ คือแก้ไขที่ “ไขว้แดง” ฟื้นฟูสุขภาพจิตใจให้เป็นปกติ มีกำลังใจเข้มแข็ง ด้วยธรรมโอสถ ส่วนระบบธรรมชาติบำบัด-แพทย์แผนไทย-แผนตะวันออก ที่วัด มีหมอและผู้เชี่ยวชาญมาเป็นพิทักษ์อาสาสมัคร คอยให้บริการผู้ป่วยหลากหลาย

รูปแบบ ทั้งยาสมุนไพร-อาหารบำบัด แช่น้ำร้อน นวด ประคบ กดจุด จับเส้น ผังเข็ม ฯลฯ เหล่านี้คือมุ่งแก้ไขที่โรคกาย คือ “ไขว้ขาว” ด้วยการฟื้นฟูให้อวัยวะ ต่างๆ ของร่างกายที่เจ็บป่วยอ่อนแอ มีความแข็งแรงจนสามารถกลับมาทำหน้าที่ ได้เป็นปกติ เสริมแรงด้วยการบำบัดโดยใช้พลังจิต/พลังสมาธิ จากนักพลังจิต บำบัด ซึ่งเป็นเทคนิคการฟื้นฟูสุขภาพแบบล้ำโลกที่แม่ฝรั่งยังยอมรับในประสิทธิผล นอกจากนี้ หลวงพ่อยังจัดให้เสริมพลังด้วยการฝึกข้อวัตรปฏิบัติหลากหลาย เพื่อสร้างนิสัยสุขภาพะ เช่นฝึกเจริญสติด้วยการปิดกวาดเช็ดถู ฝึกการออก กำลังด้วยปรารถนาขัดตน (เมื่อลูกหลานกลับบ้านแล้ว จะได้นวดให้ตัวเองได้)

นี่คือความเมตตาอันไม่มีประมาณ จากภูมิปัญญาและญาณทัศนะ อันกว้างไกลของหลวงพ่อ เพื่อนำพาชีวิตของหมู่ศิษย์เข้าสู่วิถีธรรม คือความรู้ ตื่น เบิกบาน ทั้งหมดนี้ จัดเต็มให้ผู้มาบวชเนกขัมมะ ภายในเวลาขั้นต่ำ เริ่มต้นที่ 9 วัน ถือว่าเป็นระบบสุขภาพะที่สามารถพึ่งตัวเองได้อย่างแท้จริง



การเข้ารับบริการฟื้นฟูสุขภาพที่วัดตรีวิสุทธิธรรม ไม่คิดค่าใช้จ่าย คือ บริการประชาชนฟรี แต่ต้องมาบวชเนกขัมมะ ถือนศีล 8 เป็นเวลา 9 วัน เพราะ การอยู่ที่วัด “อยู่ได้ร่วมฉัตรสามชั้น” ปกป้องคุ้มครองกาย ใจ และจิตวิญญาณ คือมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอาศัย หลวงพ่อเน้นว่า “ถ้าจิตดี กายก็ดี” “จุด เด่นของพระพุทธศาสนา มุ่งรักษาที่ใจดวง คือรักษาที่จิต” องค์ความรู้ในการ รักษาที่ใจดวงนี้ละ เป็นสิ่งที่การแพทย์แผนตะวันตกยังไม่สามารถเข้าถึงได้ แต่ พระอริยะเจ้าผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ใช้วิชาความรู้ของ พระพุทธเจ้าศึกษาค้นคว้าวิจัยทางจิตวิญญาณ และสามารถนำความรู้และความ สามารถที่ได้ “ฝึกตนดีแล้ว” มาสังเคราะห์หมู่สัตว์ มาฝึกลูกหลานหมู่ศิษย์ให้มี แนวปฏิบัติจนพ้นจากอวิชชา อีกทั้งยังสามารถขจัดทุกข์ขจัดภัยได้จริง



อโรคาพระพิทักษ์ศาสนศาสตร์



พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์ (หลวงพ่อโก) หรือพระอาจารย์ใหญ่ของหมู่ศิษย์ ได้อุทิศวันเวลาของท่านแทบจะตลอด 24 ชั่วโมง โดยไม่มีวันหยุด เพื่อสร้าง วัดตรีวิสุทธิธรรมไว้เป็นมรดกแก่ชาวพุทธ เพื่อให้เป็นแบบอย่างของการปฏิบัติ ธรรมอย่างเป็นองค์รวม ที่เอื้ออำนวยต่อการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพทั้งทางโลก และทางธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดูแลรักษาสุขภาพกายจิตให้พ้นจาก ทุกขเวทนาอันเกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วย หลวงพ่อห่วงใยลูกหลานในสามสิ่ง คือ “เจ็บ-จน-โง่” ดังนั้นถ้าไม่เจ็บก็ไม่จน ถ้าไม่โง่ก็ไม่เจ็บ คนเราถ้าไม่เจ็บ ไม่จนเสียอย่าง ก็มีความสุขในโลก มีโอกาสที่จะพัฒนาตนเอง และส่วนรวม ให้เจริญก้าวหน้าต่อไปได้ สมดังที่หลวงพ่อเคยกล่าวไว้ว่า “อาตมาสร้างวัด เพื่อสร้างคน” วัดตรีวิสุทธิธรรม ในปัจจุบันจึงเป็นที่พึ่งของประชาชน เปลี่ยน ภาระให้เป็นพลัง สร้างคนให้มีคุณภาพชีวิตจิตใจที่ดีขึ้นได้จริง ทั้งทางโลกและ ทางธรรม

*“ทำเป็นพุทธบุชานะ ธรรมบุชานะ สังฆะบุชานะ
ให้ด้วยใจรัก ตายด้วยภักดีใจ
บุชาคณครุบาอาจารย์โง่ ไม่งั้นก็บ้า บาย..
ให้เพราะความรัก ตายเพราะภักดี
บุชาน..เนี่ย บุชานบุคคลที่เป็นเลิศ”*



อาคารอโรคยาพระพิทักษ์ศาสนศาสตร์ เป็นอีกดำริของหลวงพ่อที่จะ พัฒนาปรับปรุงเสนาสนะเพื่อรองรับการสงเคราะห์ประชาชนวงกว้าง ที่มาเข้า รับบริการจากทางวัดเป็นจำนวนมากขึ้นทุกปี จนอาคารสถานที่เดิมไม่เพียงพอ รองรับความต้องการ ประกอบกับหลวงพ่อดำริให้ทีมงานบุคลากร พยายาม พัฒนาระบบปฏิบัติการที่ทันสมัยและเป็นสากลยิ่งขึ้น อาคารสถานที่จึงต้องมี เพียงพอให้การบริการประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงได้จัดสร้าง อาคาร รูปทรงทันสมัย (ตึก 2 ชั้น กว้าง 12 เมตร ยาว 28.8 เมตร)

ท่านที่สนใจร่วมบุญสร้างอาคารผู้ป่วย สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ :
คุณปวีศา สุธรรมวิทย์ (คุณตุ๊ก) 081-995-1056
หรือร่วมบุญที่บัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาดอนเจดีย์ (บัญชีออมทรัพย์)
ชื่อบัญชี พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์ บัญชีเลขที่ 522-243-141-9



แผนที่วัดตรีวิสุทธิธรรม

พิทักษ์ไอศถ เล่ม 1 โสฬสสูตร น้ำสมุนไพรมะขามดำสำหรับวัดตรีวิสุทธิธรรม

ISBN 978-616-348-094-1

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม 2556

จำนวน : 3.000 เล่ม

เรียบเรียงจากตำรา ธรรมเทศนา และโอวาทธรรมคำสอน ของพระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์

ข้อมูล : องค์ความรู้จากบูรพาจารย์ แพทย์แผนไทย-แผนตะวันออกทั้งปวง
ทีมงานพิทักษ์ไอศถ วัดตรีวิสุทธิธรรม ทุกท่าน

ที่ปรึกษา : พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์ และ พระอาจารย์ฉันทน์ มหาบุญโณ
ฝ่ายอำนวยการ ฝ่ายสมุนไพรมะขามดำ และฝ่ายธรรมะบำบัด วัดตรีวิสุทธิธรรม

ดำเนินการผลิตและรูปเล่ม : ฝ่ายประชาสัมพันธ์ วัดตรีวิสุทธิธรรม

จัดพิมพ์โดย : กองทุนพิทักษ์ศาสนวงศ์ วัดตรีวิสุทธิธรรม
เลขที่ 171 หมู่ 1 ต.สระกระโจม อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี 72250
โทร 081-859-4232 หรือ 081-818-6088

www.visudhidham.com / www.วัดตรีวิสุทธิธรรม.com

พิมพ์ที่ : บริษัท เอ็ม เอ เอช พรินติ้ง จำกัด โทร 02-294-3344-8

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามมิให้ คัดลอก ทำซ้ำ หรือจัดพิมพ์เพื่อจำหน่าย

สนใจพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ติดต่อผู้จัดพิมพ์

ศัพท์ทางนั้ง ธรรมทานนั้ง ขีนาดี

ขอกุศลผลบุญจากหนังสือเล่มนี้จงบังเกิดสำเร็จแก่ทุกฝ่าย ทุกอุปนามที่เกี่ยวข้อง



โทร. 087-669-0093, 081-995-1056

www.visudhidham.com

Facebook : ทีม PR วัดตรีวิสุทธิธรรม



กองทุนพิทักษ์ศาสนวงศ์
จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

ISBN 978-616-348-094-1



9 786163 480941



กองทุนพิทักษ์ศาสนวงศ์
จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

ISBN 978-616-348-094-1



9 786163 480941