จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ใจเพชร กล้าจน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)
คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
พ.ศ. 2558
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
(เล่ม 1/2)

(2)

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ใจเพชร กล้าจน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)
คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
พ.ศ. 2558
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
(เล่ม 2/2)

(2)

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร.นพ.กระแส ชนะวงศ์ รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ภาณุรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาลินี อุทธิเสน คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และคณาจารย์ทุกท่าน ที่เมตตาให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการเรียนรู้และแนวทางดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ที่กรุณาให้ข้อมูล ให้คำปรึกษา ตลอดจนชี้แนะแนวทางการสร้างเครื่องมือในการทำวิจัยในครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญด้านการเผยแพร่การแพทย์วิถีพุทธ ที่วิพากษ์ วิจารณ์ วิเคราะห์ประเด็นสำคัญ ให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการสนับสนุนการศึกษา การลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย ทำให้การทำวิจัยครั้งนี้ประสบผลสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ ขอบพระคุณจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทุกท่านที่ร่วมบำเพ็ญช่วยเหลือเกื้อกูลจนงานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ใจเพชร กล้าจน

พฤษภาคม พ.ศ. 2558

(6)

ใจเพชร กล้าจน : จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ปีการศึกษา 2558
อาจารย์ที่ปรึกษา : ศาสตราจารย์ ดร.นพ.กระแส ชนะวงศ์, รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ภาณุรัตน์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาลินี อุทธิเสน
3,042 หน้า

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” นี้เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) ศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธ จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม 2) ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ และ 3) วิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ผลการวิจัย

1. การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการนำเอาจุดดีของการดูแลสุขภาพของแต่ละชาติพันธุ์ ได้แก่ วิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาบริหารจัดการองค์ความรู้ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบันได้เผยแพร่องค์ความรู้กระจายไปสู่บุคคล กลุ่มคนหรือหน่วยงานทั้งในและต่างประเทศ โดยมีจุดเด่นที่เน้นการสร้างสุขภาวะ แก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืน โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมาะสมอย่างยิ่งกับการสร้างสุขภาวะ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ณ สภาพเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ย่ำแย่ในปัจจุบัน โดยสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี แต่ละชาติพันธุ์สามารถพึ่งตนในการสร้างสุขภาวะ และ

สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เอื้อเฟื้อเกื้อกูลให้ผู้อื่นได้สร้างสุขภาวะต่อไป เป็นการใช้วิธีการแนวชาติพันธุ์วรรณนาในการพัฒนางานสาธารณสุขชุมชน เพื่อมวลมนุษยชาติ

2. รูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธจะให้ความสำคัญกับเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธในอันดับแรก คือ เทคนิคข้อ 8 ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ในประเด็นความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ อันดับแรก คือ การอยากช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ อยากทำความดี อยากส่งต่อสิ่งดี ๆ ในส่วนของปัจจัยความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ สิ่งสำคัญอันดับแรก คือ การปฏิบัติธรรม ลด ละ เลิก บาป บำเพ็ญกุศล ใจเบิกบาน ไร้กังวล

3. องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธมีทั้งสิ้น 11 องค์ประกอบ ซึ่งนำมาสร้างข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ทั้งหมด 11 นโยบาย ประกอบด้วย 1) การรู้หรือพุทธะโดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา 2) หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา 3) การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริมป้องกันรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ 4) แพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ 5) สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก 6) การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีธรรม คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ 7) ชื่อ อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง ทุเลาอาการเจ็บป่วย 8) หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น 9) คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ 10) ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ 11) อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของผู้ป่วย และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย

JAIPHET KLAJON : BUDDHIST MEDICINAL VOLUNTEERS FOR HUMANKIND
DOCTOR OF PHILOSOPHY PROGRAM IN REGIONAL DEVELOPMENT STRATEGIES (PUBLIC HEALTH). SURINDRA RAJABHAT UNIVERSITY. ACEDEMIC YEAR 2015.
THESIS ADVISORS: PROF. DR. KRASAE CHANAWONGSE, ASSOC. PROF. DR. ACHARA PHANURAT AND ASST. PROF. DR. MALINEE UTTHISEN.
3,042 P.

ABSTRACT

Research entitled “Buddhist Medicinal Volunteer for Humankind” was a mixed method research between ethnography research and action research. The research objectives were : 1) to study the history of Buddhist Medicine from archive and medias of people practicing Buddhist Medicine of Boonniyom Institute from 1995 to 2015, 2) to study the form of Buddhist Medicinal volunteers for various ethnic groups of humankind, and 3) to analyze the factors in development of Buddhist Medicine and create the expansion strategy at community level of Buddhist Medicinal volunteer for Humankind.

Results are shown as the followings.

1. Buddhist Medicine is integration of strengths from different ethnic health care which are 4 healthcare sciences: modern, traditional Thai, alternative and local medications, combined with Eight Elements of Holistic Health of Boonniyom Institute, Buddhism Dhamma and Sufficiency Economy Principle of His Majesty the King appropriately applied to Thai environmental society. It is disseminated to personnel, group or entity both domestic and international at present. The knowledge has a strength at creating wellness, correcting or minimizing health problem at root caused by using the most frugal but highest benefit approach, technique that is simple, quick-result, self-dependable, mainly local resources. It is applicable with way of life, sustainable and appropriate with creating wellness in order to solve health problem in

social economy condition and deteriorating environment at present, and creating Buddhism in oneself together with helping humankind by cooperation among good friends in good society and environment. Each country can depend on itself in creating wellness and transferring knowledge to help others to create wellness further, using ethnography in developing community healthcare for humankind.

2. With regards to forms of various ethnic groups of Buddhism Medicinal volunteers, the volunteers focus on Hot and Cool balancing techniques or healthcare techniques according to each principle in Buddhist Medicine. The first technique used is the 8th technique of practicing Dhamma, abandoning sin, making merit, clarifying one's mind, seeking good friends, and creating good society and environment. The motives for the Buddhist Medicine volunteers are; firstly, their wish to help others from suffering / to do good deed / and to pass on good thing. The most important factor of success, problem/obstacle in self-dependence and helping other to achieve wellness according to Buddhist Medicine Principle is practicing Dhamma, lessen, abandon and quit sin as well as make merit, thus having joyful mind, no worry.

3. There are 11 elements in developing Buddhist Medicine and these are 11 policy proposals at expansion of Buddhist Medicinal volunteers for humankind at community level. They compose of 1) It is to be enlightened, awakened as Lord Buddha by living an exemplary life, solving problem at root cause and using frugal, simple and ubiquitous thing in order to live daily life, create faith, power of good community, good society and environment as well as power of sacrifice, enrich their volunteering. 2) There are 9 practical principles / balancing techniques / 9 medicine pills to alleviate sickness symptoms. 3) It is to apply Dhamma according to Buddhism to balance hot and cool abandon sin, make merit and clarify one's mind, resulting in health promotion, prevention, healing and rehabilitation. 4) Dhamma Medicine is an alternative medication in healthcare. 5) Society, environment and place influence sound, and bliss full health of body and mind. 6) Communication via online or printed

media influences in promoting, helping people and creating belief or faith in way of nature, and Dhamma Medicine as a health unit which benefit Buddhists, mainly. 7) “Morkeaw” food makes body comfortable, light-weighted and energized as well as relives sickness symptom. 8) The slogan, “The best doctor is yourself”, is learning to depend oneself from suffering and help others. 9) There are virtue and gratitude to the sacrificing doctor by using knowledge to sacrifice and help humankind. 10) Happiness is a goal of Buddhist Medicine. 11) Tasteless balancing vegetarian food is utilized since early stage of patient. while normal-taste, green veggie food is essential in relieving sickness.

(12)

สารบัญ

หน้า

……เล่ม 1/2 หน้า 1-834……

กิตติกรรมประกาศ…… (5)
บทคัดย่อภาษาไทย…… (7)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ…… (9)
สารบัญ…… (13)
สารบัญตาราง…… (21)
สารบัญภาพ…… (25)
บทที่
1 บทนำ…… 1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา…… 1
คำถามการวิจัย…… 19
วัตถุประสงค์ของการวิจัย…… 20
ขอบเขตของการวิจัย…… 20
นิยามศัพท์เฉพาะ…… 21
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ…… 22

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง…… 25
แนวคิดพุทธธรรมะ…… 25
แนวคิดทางศาสนากับสุขภาพ…… 96
แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง…… 99
วิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน…… 101
การแพทย์แผนไทยและแผนพื้นบ้าน…… 112
การแพทย์ทางเลือก…… 114
แนวคิดบุญนิยม…… 124
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง…… 128
ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม…… 132
แนวคิดจิตอาสา…… 137

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)	143
	แนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม	143
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	150
3	วิธีดำเนินการวิจัย	153
	ศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่างๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม	153
	ขอบเขตด้านเนื้อหา	153
	ขอบเขตด้านพื้นที่ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	153
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	154
	วิธีและขั้นตอนการเก็บรวมรวมข้อมูล	154
	การวิเคราะห์ข้อมูล	154
	ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ	155
	ขอบเขตด้านเนื้อหา	155
	ขอบเขตด้านพื้นที่ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	155
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	155
	วิธีและขั้นตอนการเก็บรวมรวมข้อมูล	156
	การวิเคราะห์ข้อมูล	156
	ศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ และการสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ	156
	ขอบเขตด้านเนื้อหา	156
	ขอบเขตด้านพื้นที่ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	156
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	156
	วิธีและขั้นตอนการเก็บรวมรวมข้อมูล	156
	การวิเคราะห์ข้อมูล	157
	คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล	157
	การสรุปและรายงานผลการวิจัย	160

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ความเป็นมา รูปแบบการบริการ และศรัทธา ของการแพทย์วิถีพุทธ	163
	ประวัติการกำเนิดของโลกและชีวิต	163
	ประวัติศาสตร์การแพทย์และสุขภาพของประเทศไทย	175
	ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ	180
	รูปแบบการให้บริการการแพทย์วิถีพุทธ	208
	ศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ	216
	สรุปผลศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ	242
5	การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ	243
	สรรพสิ่งในมหาจักรวาลล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน	243
	ทำไมต้องสมดุลร้อนเย็น	247
	ชีวิตเกิดมาและสัมพันธ์กับสมดุลร้อนเย็นได้อย่างไร	252
	จิตวิญญาณคือตัวสร้างร่างกาย	264
	ภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลทำให้โรคเกิดได้อย่างไร	265
	ภาวะสมดุลร้อนเย็นทำให้โรคหายได้อย่างไร	269
	อาการร้อนเย็นไม่สมดุลเป็นอย่างไรแก้อย่างไร	270
	กลไกการเกิดอาการร้อนเย็นไม่สมดุลเป็นอย่างไร	273
	ตัวอย่างกลไกการเกิดและการหายของโรค/อาการเจ็บป่วยตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ	289
	วิธีวินิจฉัยภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล	294
	บุญ/บาป, กุศล/อกุศล, ความไม่กังวล/ความกังวล มีผลต่อสุขภาพอย่างไร	307
	ตัวอย่างพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีที่ให้ผล	317
	ตัวอย่างพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายที่ให้ผล	318
	หลักอกาลิโก (เป็นจริงตลอดกาล) ปัจจัตตัง (ต้องปฏิบัติเองจึงจะรู้เอง) เอหิปัสสิโก (สามารถพิสูจน์ได้) เพื่อมนุษยชาติ กับความประหยัดเรียบง่ายในการปฏิบัติ (จัตตาริสูตร)	323
	มิตรสหาย สังคมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาวะ	324

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
5	การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ (ต่อ).....	325
	สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรค/อาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีธรรม.....	325
	บทสรุป.....	349
6	สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ.....	353
	ฐานข้อมูลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ.....	353
	ผลการศึกษาข้อมูลเชิงสถิติของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ.....	357
	ผลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ.....	373
	สุขภาวะทางกาย.....	429
	สุขภาวะทางจิต.....	459
	สุขภาวะทางสังคม.....	468
	สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ).....	477
	สรุปผลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธแบบองค์รวม.....	494
	สรุป.....	498
7	องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธและรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ.....	501
	องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ.....	501
	ความคิดเห็นสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ.....	502
	องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ.....	519
	รูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ.....	535
	การให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็นหรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ.....	535
	ความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ.....	539
	ปัจจัยความสำเร็จ ปัญหา/อุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ.....	542
	ปัญหาและอุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ.....	546

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
7	องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธและรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ (ต่อ)…….……..	550
	แนวทางในการปรับปรุงแก้ไขและการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ……..	550
	การพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ……..	552
	ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านร่างกาย.	556
	ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านจิตใจ....	557
	ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านสังคม...	557
	ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านปัญญา..	558
	สรุป…….	559
8	สำนวนแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ……..….	561
	ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม และจิตใจที่เป็นสุข…....…	562
	คำคมเพชรจากใจเพชร……..…….	564
	บททบทวนธรรม เพื่อการสร้างจิตวิญญาณเพื่อความผาสุกที่สุดในโลก…..	565
	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร……..……..…….	573
	สรุป…….	636
9	กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ……..……	639
	การปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะต้องเรียนรู้ฝึกฝนจากผู้รู้แท้……..	641
	พุทธธรรมกับสุขภาวะ……..…….	647
	การปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ สู่ความเป็นพุทธะ…..……...	664
	การรู้และพิจารณาโทษภัยของกิเลสในระดับปฏิจจสมุปบาทมีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำลายกิเลส…….……..	672
	ก้าวสู่พุทธะด้วยการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา สอดร้อยกับทุกพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัส……..	706

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
9	กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ (ต่อ)……	714
	กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ……..	714
	ปฏิบัติกระบวนการอปริหานิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6……	715
	ลักษณะสุขภาวะแห่งพุทธะ……	721
	คุณสมบัติแห่งความเป็นพุทธะระดับต่างๆ……	722
	การแพทย์วิถีพุทธ ความรู้คู่คุณธรรม……	737
10	ข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ……	739
	นโยบายการขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ……	740
	สรุป……	760
11	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ……	763
	การสรุปและอภิปรายผลการวิจัย……	764
	สรุปผลการวิจัย……	765
	ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ……	765
	ศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ……	768
	การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ……	769
	ผลสุขภาวะของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ……	771
	รูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ……	775
	องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ……	776
	สำนวนแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ – คำคมเพชรจากใจเพชร……	777
	กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ……	778
	ข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ……	779
	อภิปรายผล……	780
	บทสรุป……	800
	ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้……	801
	ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป……	802

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บรรณานุกรม 803
คำศัพท์ที่สำคัญ..... 817
คำอธิบายสัญญลักษณ์และคำย่อ..... 827
ประวัติผู้วิจัย..... 833

.....เล่ม 2/2 หน้า 835 -3042.....

ภาคผนวก 835
ก บันทึกการสัมภาษณ์ผลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ..... 837
ข ผลสุขภาวะผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ จากงานการวิจัยแพทย์วิถีพุทธต่าง ๆ ที่มีผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการเปรียบเทียบก่อนและหลังการใช้การแพทย์วิถีพุทธ..... 2153
ค งานวิจัยผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำจังหวัดภูเก็ต..... 2269
ง งานวิจัยผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม..... 2333
จ ตัวอย่างที่น่าสนใจของผู้ใช้การแพทย์วิถีธรรม ปรับสมดุลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ จากหนังสือ “ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 1 ร้อนเย็นไม่สมดุล” 2385
ฉ ตัวอย่างที่น่าสนใจของผู้ใช้การแพทย์วิถีธรรม ปรับสมดุลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ จากหนังสือ “ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 2 ความลับฟ้า”..... 2415
ช ประวัติศาสตร์ภาพการบริการและกิจกรรมการแพทย์วิถีพุทธ..... 2459
ซ แบบสอบถามจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ รายชื่อผู้ให้ข้อมูลหลัก ฯลฯ..... 2545
แบบสอบถามจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ..... 2547
รายชื่อผู้ให้ข้อมูลหลัก..... 2550

สารบัญ (ต่อ)

		หน้า
ภาคผนวก (ต่อ)……		2551
ซ	แบบสอบถามจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ รายชื่อผู้ให้ข้อมูลหลัก ฯลฯ (ต่อ)……	2551
	รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม……..……..	2556
	รายชื่อผู้เชี่ยวชาญการเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ…….…….	2557
ฌ	ตารางกระทงคำถามจากการศึกษางานวิจัย เรื่องจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติประเด็นสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ…….	2559
ญ	แบบสอบถามการวิจัย……	2649
ฎ	สุขภาวะ 4 ด้านของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ……...	2663
ฏ	เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว…..……...……	2775
ฐ	การเตรียมวางขันธ์วางร่าง (ส่งวิญญาณ)……...……	2813
ฑ	คำคมเพชรจากใจเพชร……..…	2833
คำศัพท์ที่สำคัญ……..…….....		3025
คำอธิบายสัญญลักษณ์และคำย่อ…….……		3035
ประวัติผู้วิจัย……..……...		3041

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	อัตราการตายด้วยสาเหตุการตายแบ่งตามกลุ่มโรคสำคัญต่อประชากร 100,000 คน พ.ศ. 2544-2548 (สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2548)……..……	116
2	ความหมายของหยิน-หยาง ในลักษณะที่เป็นคู่ตรงกันข้าม โดยโครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา…….....	133
3	ความสัมพันธ์ของเปลือก-แก่น……..	135
4	จำนวนจิตอาสาเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย (หมอเขียว) ปี 2558…….....	197
5	ตัวอย่างตารางกิจกรรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ (เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม พ.ศ. 2557)…	198
6	ปาฐกถา “สวนป่านาบุญ เพื่อมวลมนุษยชาติ” (Living in Harmony with Nature - Our Contribution to Well-Being of Mankind)……..	205
7	ตัวอย่างอาการเด่นของภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลนั้น ๆ แต่อาจเป็นสภาพอื่นได้) และกลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณ (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)…..	274
8	ฐานข้อมูลบันทึกสุขภาวะของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ (เชิงปริมาณและคุณภาพ)…	354
9	จำนวนและร้อยละของผู้ใช้การแพทย์วิถีธรรมสู่การแพทย์วิถีพุทธ ระหว่างปี พ.ศ. 2538–2558 จำแนกตามปัญหาความเจ็บป่วยด้านร่างกายแยกตามโรคอาการและอาการแสดงตาม ICD 10……	358
10	ผลการใช้แพทย์วิถีพุทธ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นได้.....	360
11	ผลการศึกษาสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธตามปัญหาความเจ็บป่วยด้านร่างกายแยกตามโรคอาการและอาการแสดง (ICD 10) เป็นจำนวนและร้อยละ ระหว่างปี พ.ศ. 2538–2558……..……..……	361
12	ผลการตรวจสุขภาพก่อนและหลังรับการอบรมค่ายแพทย์วิถีธรรมของผู้เข้ารับการอบรม ……	367
13	ผลการลดสารเคมีโดยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดจากธรรมชาติ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าไคร้ ตำบลบึงวิชัย อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์……....	373
14	แสดงความเหมือนและแตกต่างของสาเหตุของโรคและวิธีการรักษา……	498
15	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม…….	503

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
16	ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดเห็นเรื่อง “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ”……..…….	507
17	ผลการหมุนแกนสกัดองค์ประกอบ……	520
18	องค์ประกอบที่ 1 การรู้หรือพุทธะโดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา……...	522
19	องค์ประกอบที่ 2 หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา……..	527
20	องค์ประกอบที่ 3 การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาปบำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ……..	528
21	องค์ประกอบที่ 4 แพทย์วิถีพุทธ เป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ……...	530
22	องค์ประกอบที่ 5 สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก……...	530
23	องค์ประกอบที่ 6 การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่างๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ……..	531
24	องค์ประกอบที่ 7 อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง ทุเลาอาการเจ็บป่วย……..	531
25	องค์ประกอบที่ 8 หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น……...	532
26	องค์ประกอบที่ 9 คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละเกื้อกูลมนุษยชาติ……	533
27	องค์ประกอบที่ 10 ความสุข คือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ……...	533
28	องค์ประกอบที่ 11 อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย…….……	534

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
29	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ……...…….…...	536
30	แรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ……...…….	539
31	ปัจจัยความสำเร็จในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ……	542
32	ปัญหาและอุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ……	546
33	แนวทางการปรับปรุงแก้ไขการเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ…...……	550
34	การพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ…..….	552
35	ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านร่างกาย……	556
36	ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านจิตใจ……...	557
37	ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านสังคม……..	557
38	ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านปัญญา…….....	558
39	คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2538-2558 จำนวน 539 สำนวน……...……	573
40	“คำคมเพชรจากใจเพชร” ที่ได้มีการเผยแพร่ผ่านช่องทางออนไลน์ในเฟสเพจชื่อ “คำคมเพชรจากใจเพชร” เรียงลำดับตามยอดการเข้าถึง……...……	612
41	แสดงความเหมือนและแตกต่างของสาเหตุของโรคและวิธีการรักษา……...……	774
43	ตารางแสดงกิจกรรมค่ายสุขภาพเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ ปี พ.ศ. 2556….....	2461
44	ตารางแสดงกิจกรรมค่ายสุขภาพเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศและต่างประเทศ ปี 2557……...	2470
45	“คำคมเพชรจากใจเพชร” ที่ได้มีการเผยแพร่ผ่านช่องทางออนไลน์ในเฟสเพจชื่อ “คำคมเพชรจากใจเพชร” เรียงลำดับตามยอดการเข้าถึง รวมจำนวน 60 สำนวน……..	2836
46	“คำสอนตามสถานการณ์ เพชรจากใจเพชร” ที่ได้มีการเผยแพร่ผ่านช่องทางออนไลน์ในเฟสเพจชื่อ “เพจถอดเทป-แยกหัวข้อบรรยายและบันทึกการประชุม” เรียงลำดับตามยอดการเข้าถึง รวมจำนวน 18 คำสอน……...……	2897
47	คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2558 จำนวน 119 สำนวน…….	2943
48	คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2557 จำนวน 157 สำนวน…….	2967

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่ หน้า

49 คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2556 จำนวน 23 สำนวน……...…… 2992

50 คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2538 - 2555 จำนวน 532 สำนวน……... 2996

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	การปลูกพืชเชิงเดี่ยวยางพาราบนภูเขาทั้งลูกในประเทศลาวและจีน……..	7
2	การเก็บข้อมูลภาคสนาม ณ บ้านน้ำฟ้า อำเภอเมือง จังหวัดเวียงภูคา ประเทศลาว เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557……..	8
3	การเก็บข้อมูลภาคสนาม ณ หมู่บ้านไทลื้อม่านติ้วเมืองเชียงรุ่ง (อำเภอเมือง จังหวัดสิบสองปันนา มณฑลยูนนาน ประเทศจีน) เมื่อวันที่ 26-27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557…….……	8
4	การเก็บข้อมูลภาคสนาม ณ ประเทศกัมพูชา ระหว่างวันที่ 12-14 พฤษภาคม พ.ศ. 2556 พบบ้านไม้ใต้ถุนสูงสร้างแบบเรียบง่าย ภาพจำหลักนครธม แสดงถึงการดูแลสุขภาพโดยการขูดซา และวิถีการดำเนินชีวิต ภาพพระพักตร์ของพระโพธิสัตว์สี่ทิศจำนวนมากที่นครธม…..……	13
5	การเก็บข้อมูลภาคสนามณประเทศเวียดนาม ระหว่างวันที่ 12-14 พฤษภาคม พ.ศ. 2556 แสดงถึงจุดเด่นของวัฒนธรรมการประณีตประหยัดของชาวเวียดนาม จะเก็บเศษวัสดุต่าง ๆ มาตากเพื่อทำเชื้อเพลิงใช้โต๊ะหรือเก้าอี้เล็ก ๆ สำหรับนั่งรับประทานอาหาร เปลญวนสามารถเคลื่อนย้ายไปผูกโยงในที่ต่าง ๆ ได้ง่าย และการรับประทานพืชผักผลไม้เป็นหลัก……..……..….	14
6	กรอบแนวคิดในการวิจัย……..……	151
7	ผู้วิจัยกับครอบครัวตระกูล “มีทรัพย์” ในช่วงวัยมัธยมศึกษาตอนปลาย…….....	182
8	อาหารมังสวิรัติปรับสมดุล เช่น ผักสด ผักลวก ข้าว กับข้าว และถั่วธัญพืช…..	184
9	ภาพหมอเขียวที่ใช้ในงานกิจกรรมและการเผยแพร่สื่อของแพทย์วิถีพุทธ……	189
10	ภาพป้ายหน้า “ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1” และ “มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย” อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร…….……....	191
11	ตัวอย่างภาพกิจกรรมการอบรมค่ายสุขภาพ และผลผลิตพืชผักสมุนไพรและผลไม้ต่าง ๆ ณ ค่ายสุขภาพพึ่งตนฯ สวนป่านาบุญ 1 ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร……...	192
12	กิจกรรมต่างๆ ของค่ายสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ณ สวนป่านาบุญ 4 ตำบลอุ่มเหม้า อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม……...	193

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
13	ภาพป้าย “สวนป่านาบุญ 5” การอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ณ สวนป่านาบุญ 5 จังหวัดระยอง และการทำกิจกรรมแพทย์วิถีพุทธสัญจรของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเครือข่ายภาคตะวันออก……	193
14	ภาพป้าย “มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย” หน้าศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร……....	194
15	ภาพหมู่เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออก และภาคตะวันตก ตามลำดับ……..	196
16	ภาพหมู่เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ดัลลัสเท็กซัส-อเมริกา อเล็กซานเดรียหลุยเซียน่า-อเมริกา และ ฟลอริด้า-อเมริกา ตามลำดับ……...…..	196
17	ภาพกราฟแสดงร้อยละจิตอาสาเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย (หมอเขียว) ปี 2558…….…….	197
18	ค่ายพระไตรปิฎก (แฟนพันธ์แท้) และประชุมจิตอาสาทั่วประเทศ วันที่ 30 เมษายน 2554 และค่ายแฟนพันธ์แท้ ครั้งที่ 6 มอบปลอกแขนจิตอาสารุ่น 2 วันที่ 27 ตุลาคม 2555 ตามลำดับ ณ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร……..….....	201
19	กิจกรรมการลงแขกในค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ 5 ณ สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร วันที่ 6 กรกฎาคม 2555 และค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ สำหรับนักบวชหมู่บ้านพลัม ณ ชุมชนมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี วันที่ 18 เมษายน 2555 ตามลำดับ…...……...…..……	201
20	การอบรมค่ายสุขภาพในต่างประเทศ ครั้งที่ 1 ณ รัฐแคลิฟลอเนีย สหรัฐอเมริกา วันที่ 4 พฤษภาคม 2555 และค่ายสุขภาพ 1 วัน ณ วัดพุทธบูชา ธนบุรี กรุงเทพมหานคร วันที่ 19 ตุลาคม 2555 ตามลำดับ……...……	202
21	โครงการดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ณ เรือนจำกลางนครพนม ระยะเวลาโครงการ 1 ปี……..……...……	203

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
22	โครงการรวมใจภักดิ์ ปลูกมหสักข์-สักสยามินทร์ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 84 พรรษา วันที่ 5 ธันวาคม 2554 โดยมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้ร่วมกันปลูกต้นมหสัก-สักสยามินทร์ จำนวนทั้งสิ้น 3,304 ต้น ณ สวนป่านาบุญ 1, 2,3, และ 4 ในพื้นที่รวม 230 ไร่…….……	204
23	นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ในฐานะประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยได้รับการประสานจากมูลนิธิอนุรักษ์พันธุกรรมพืชสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดายามบรมราชกุมารี ให้แสดงปาฐกถาในงานประชุมสักนานาชาติ (World Teak Conference 2013) หัวข้อ **“สวนป่านาบุญ เพื่อมวลมนุษยชาติ” (**Living in Harmony with Nature-Our Contribution to Well-Being of Mankind) เมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2556 ณ โรงแรมเซ็นทรัลทาราแกรนด์เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ…….……	207
24	การจัดอบรมค่ายสุขภาพการแพทย์วิถีพุทธ (เทคนิค 9 ข้อ) ณ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร…….……	209
25	ค่ายพระไตรปิฎก (แฟนพันธุ์แท้ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ) เดินตามรอยบาทพระศาสดา ณ สวนป่านาบุญ 1 จ. มุกดาหาร ระหว่างวันที่ 19-23 ตุลาคม 2557…….……	210
26	ข้อมูลองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธในรูปแบบของสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือ วารสาร แผ่นพับ แผ่นการ์ดต่างๆ และสื่อที่จัดทำในรูปของซีดี ดีวีดี วีซีดี และเอ็มพีสาม (CD, DVD, VCD และ MP3) เป็นต้น …….	211
27	การให้บริการความรู้/ ข้อมูลการแพทย์วิถีพุทธ ผ่านสถานีโทรทัศน์บุญนิยมทีวี……..…...	212
28	การให้บริการความรู้ และข้อมูลการแพทย์วิถีพุทธ ผ่านสถานีโทรทัศน์หมอเขียวทีวีออนไลน์ โดยปกติจะเป็นการออกอากาศสดการบรรยายสุขภาพของหมอเขียว ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ณ ศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ 1-5 และ ณ สถานที่ของเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธต่างๆ……..……	213

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
29	หน้าโฮมเพทหรือหน้าหลักของเวปหมอเขียวดอทเน็ต www.mokeaw.net การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีพุทธผ่านระบบอินเตอร์เน็ต……....	213
30	ตัวอย่างของรางวัลและเกียรติบัตรต่างๆ ที่มีต่อการปฏิบัติงานของการแพทย์วิถีพุทธ……..	235
31	ผู้ที่ต้องการทดสอบว่าสิ่งใด ๆ นั้นเป็นประโยชน์ (ถูกกัน) กับตนหรือไม่ ให้สัมผัสกับสิ่งนั้น แล้วเอานิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ข้างใดข้างหนึ่งชนกันให้เป็นลักษณะวงกลม เกร็งให้แน่น……...……	300
32	ให้อีกคนหนึ่งสอดนิ้วชี้ทั้งสองข้างเข้าไปในวงกลมดังกล่าวจากด้านหน้าของผู้สอดนิ้วโค้งเข้ามาหาตัวเองเหมือนตะขอ แล้วออกแรงดึงง้างให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้แยกออกจากกัน คนที่เกร็งนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ให้เป็นวงกลมกับคนที่ใช้นิ้วชี้ทั้งสองง้างออก จะต้องออกแรงโดยประมาณให้เท่าเดิมทุกครั้ง…….	301
33	การตรวจสอบโรคหรือความไม่สมดุลของร่างกาย ด้วยการให้คนหนึ่งสัมผัสกับผู้ที่มีโรค หรือความไม่สมดุลของร่างกาย ณ อวัยวะใด โดยสัมผัสผิวหนังที่ตรงตามอวัยวะที่ต้องการทดสอบโดยสัมผัสผ่านผ้า (เสื้อ) ของผู้นั้น ๆ……	302
34	ชุมพล ยอดสะเทิน ประคองภรรยา เตือนใจ จันทะ มาให้สัมภาษณ์ หลังจากออกจากโรงพยาบาลมาพักฟื้นที่ “ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2556……..	375
35	เตือนใจ จันทะ สุขภาพแข็งแรงดี หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่องมาประมาณ 1 ปีครึ่ง หายดีแล้ว มาเข้าค่าย ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม 2557 หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสมีความสุข…….	376
36	ภาพถ่ายเตือนใจ จันทะ กับครอบครัว ขณะที่ป่วยพักฟื้นเมื่อกลางปี 2556 และหลังจากหายแล้วสุขภาพแข็งแรงดี เมื่อเดือนธันวาคม 2557…….……...	378
37	ผู้วิจัยถ่ายภาพกับนายแพทย์ชัยพร กันกา อดีตผู้อำนวยการศูนย์มะเร็งลพบุรี เมื่อผู้วิจัยได้ไปบรรยายค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมที่จัดโดยเครือข่ายจิตอาสาในจังหวัดลพบุรีเมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2555……..……..…	380

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
38	คุณทรงกลด นาคอร่าม ให้สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 10 กันยายน 2557 พร้อมแสดงข้อมูลเกี่ยวกับผลสุขภาพตาจากโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง……..……..…	381
39	คุณคฑาวุฒิ เอกตาแสง ให้สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2555…..……	382
40	คุณป้าปาน กาญน์นภรัฐ รุ่งสวัสดิ์ ให้สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2555….	385
41	คุณยุวดี นโมชัยยากร ให้สัมภาษณ์ ณ ค่ายสุขภาพยูเอสเอ เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2557…….....	386
42	คุณอรรถวรรณ หงอสุวรรณ ให้สัมภาษณ์ ณ ค่ายสุขภาพยูเอสเอ เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2557……..…….….....	389
43	คุณนิตยา สิทธิประเสริฐ ให้สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 24 สิงหาคม 2557…….....	391
44	แผลที่หน้าแขนและขาที่เคยแฉะ ๆ กลับแห้งและสะอาด สีของแผลลดความเข้มลง.....	393
45	คุณรักบุญ อโศกตระกูล ให้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2555……	393
46	คุณสุนันทา เพียวไพบูลย์ ให้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2555 ……...	398
47	พ่อแดงและแม่อุ๊ ให้สัมภาษณ์ เมื่อปี 2556……..……...	400
48	ภิกษุสมบูรณ์ สมาจาโร ร่วมกิจกรรมการสวดมนต์ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2558……...……...……	403
49	คุณสุนทร เอี่ยมพินิจ ให้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 17 มิถุนายน 2556…….	405
50	คุณกิ่งแก้ว ฉัตรมณีวัฒนา จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ร่วมบำเพ็ญกิจกรรมค่ายสุขภาพ ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 3 อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี…….……...……..	406
51	คุณตะวันเดือน วรรณวงษ์ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้ร่วมบันทึกภาพในค่ายพระไตรปิฎก จิตอาสา-แฟนพันธุ์แท้ เดือนตุลาคม 2557……..……	408
52	คุณสุชนา ทิวถนอม จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้ร่วมบันทึกภาพในค่ายพระไตรปิฎก จิตอาสาแฟน-พันธุ์แท้ เดือนตุลาคม 2557……..	410
53	คุณอิทธิชัย จันทชาติ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ภาพถ่ายเมื่อร่วมกิจกรรมงาน “วิชชาลัยบรรดาบัณฑิตบุญนิยม ครั้งที่ 3” ณ พุทธสถานราชธานีอโศก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างวันที่ 28 ธันวาคม 2557 – 3 มกราคม 2558……..	413
54	ภาพถ่าย X-ray แขนข้างขวาของ จิตอาสา อิทธิชัย จันทชาติ…….……....	416

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
55	ขาข้างขวาเมื่อไปถึงโรงพยาบาลได้รับการทำแผลและเข้าเฝือกไว้แต่ยังมีเลือดยังไหลไม่หยุด…….....	416
56	ผู้วิจัยแวะเยี่ยมจิตอาสาอิทธิชัย เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2558……...	416
57	แม่ครั่ง มีทรัพย์ และพี่น้องจิตอาสาจากศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร มาเยี่ยมจิตอาสาอิทธิชัย ที่โรงพยาบาล……..……..	417
58	นักกายภาพบำบัดพาฝึกเดิน และแผลเนื้อแดงหลังเท้าด้านขวา ก่อนแพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้…….....	417
59	มิสเตอร์เราโน ไลทาไลเนน เมื่อมาดูแลรักษาสุขภาพและเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ที่สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เมื่อเดือนกุมภาพันธ์และเมษายน พ.ศ. 2556 และผลการตรวจสุขภาพจากแพทย์ศูนย์สุขภาพเมืองเฮลซิงกิ ประเทศฟินแลนด์…….	418
60	คุณบวรรัตน์ เอื้อจิตรญาณ ให้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2555……	419
61	คุณเกริกศักดิ์ คุณเกษม ให้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2557……..	422
62	คุณภูมิพงศ์ หลังจากได้ทำกัวซาที่หน้า ศีรษะ คอ บ่า ไหล่และหลัง จากสีที่เห็นบนผิวหนัง แปลผลได้ว่ามีพิษสะสมในระดับที่มาก ซึ่งได้ให้ข้อมูลไว้เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2555…….	425
63	คุณอดุงวิทย์ ภาพเปรียบเทียบก่อนเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมเมื่อ พ.ศ. 2551 และหลังจากได้ดูแลรักษาตัวเองตามหลักการแพทย์วิถีพุทธมา 6 ปี อาการบวมต่อมน้ำเหลืองที่คอหายได้……	426
64	ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติ ยาเม็ดที่ 6 การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะกายบริหาร ในค่ายอบรมสุขภาพ ณ สถาบันฝึกอบรมผู้นำ จังหวัดกาญจนบุรี วันที่ 12-18 มิถุนายน 2554……...……...	2483
65	ผู้เข้าอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สถาบันอบรมผู้นำ จังหวัดกาญจนบุรี ระหว่างวันที่ 12-18 มิถุนายน 2554 ร่วมถ่ายภาพหมู่ในวันสุดท้ายของค่าย……..…..…….....	2483
66	ผู้วิจัยบรรยายค่ายสุขภาพ ณ แดนอโศก จ.นครปฐม วันที่ 4 กุมภาพันธุ์ 2556	2484

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
67	การบรรยายค่ายสุขภาพ 1 วัน ณ สโมสรนายทหารศูนย์กลางทหารปืนใหญ่ จังหวัดลพบุรี วันที่ 21 มิถุนายน 2555……...	2484
68	การอบคมค่ายสุขภาพ วันที่ 18 กันยายน 2554 ที่ อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี.....	2485
69	ผู้วิจัยและทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมที่จังหวัดปทุมธานี วันที่ 27 ตุลาคม 2554…….…….....	2485
70	ผู้วิจัยและทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมที่จังหวัดนนทบุรี วันที่ 28 ตุลาคม 2554…….....	2486
71	กิจกรรมโรงบุญแจกอาหารมังสวิรัติแก่ประชาชนในวันพ่อ 5 ธันวาคม และวันแม่ 12 สิงหาคม เป็นประจำทุกปี ณ หน้าตลาดสดเทศบาลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร……..	2486
72	กิจกรรมโรงบุญแจกอาหารมังสวิรัติแก่ประชาชนในวันพ่อ 5 ธันวาคม และวันแม่ 12 สิงหาคม เป็นประจำทุกปี ณ หน้าตลาดสดเทศบาลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร…….……....	2487
73	กิจกรรมโรงบุญแจกอาหารมังสวิรัติแก่ประชาชนในวันพ่อ 5 ธันวาคม และวันแม่ 12 สิงหาคม เป็นประจำทุกปี ณ หน้าตลาดสดเทศบาลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร…….……....	2487
74	กิจกรรมโรงบุญแจกอาหารมังสวิรัติแก่ประชาชนในวันพ่อ 5 ธันวาคม และวันแม่ 12 สิงหาคม เป็นประจำทุกปี ณ หน้าตลาดสดเทศบาลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร…….……....	2488
75	ผู้วิจัยบรรยายอบรมค่ายสุขภาพ 1 วัน ณ ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ สำนักงานใหญ่ นางเลิ้ง กรุงเทพมหานคร วันที่ 28 กันยายน 2554…….....……	2488
76	ผู้วิจัยบรรยาย ที่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช วันที่ 9 กันยายน 2555	2489
77	ผู้วิจัยบรรยายในงานสัมนามังสวิรัตโลก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ The 5th Southeast Asian Vegetarian Congress go Veg for a better World วันที่ 24 พฤศจิกายน 2555……...…….....	2489

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
78	โครงการอบรมหลักสูตรการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ครั้งที่ 3 วัดวางกาบรางสถานจังหวัดน่าน วันที่ 2-6 กันยายน 2556……..……..…….....	2490
79	งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 9 โดยกรมการพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเมืองทองธานี กรุงเทพ ฯ วันที่ 5 กันยายน 2555….....	2490
80	งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 10 โดยกรมการพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเมืองทองธานี กรุงเทพ ฯ วันที่ 7 กันยายน 2556…....	2491
81	นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศเข้ารับฟังการบรรยายการแพทย์วิถีธรรม ณ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ วันที่ 17 สิงหาคม 2554…...……...…	2491
82	บรรยายสุขภาพที่ศิริราชพยาบาล วันที่ 30 สิงหาคม 2554……....….	2492
83	การอบรมสุขภาพพึ่งตนวิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โรงพยาบาลโพธาราม ร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรีวันที่ 15 มกราคม 2556.	2492
84	โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ค่ายสุขภาพพึ่งตนวิถีธรรม ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โรงพยาบาลอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ วันที่ 4 กันยายน 2556….....	2493
85	ผู้วิจัยร่วมเปิดหน่วยงานแพทย์วิถีธรรม ที่โรงพยาบาลโพธาราม จังหวัดราชบุรี…….	2493
86	ผู้วิจัยร่วม เปิดสำนักงานแพทย์วิถีธรรม ที่โรงพยาบาลโพธาราม จังหวัดราชบุรี…….....	2494
87	บรรยายสุขภาพ ณ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศวันที่ 6 สิงหาคม 2556…….....	2494
88	โครงการรักษ์สุขภาพแบบพึ่งพาตนเองโดยวิถีธรรม ณ วัดธรรมธีราม จ.บุรีรัมย์ โดยงานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลบุรีรัมย์ วันที่ 25-31 สิงหาคม 2556……..…….....	2495
89	ค่ายพระไตรปิฎก จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เดินตามรอยบาทพระศาสดา สวนป่านาบุญ 1 จ.มุกดาหาร วันที่ 19-23 ตุลาคม 2557……...…..	2495
90	ค่ายพระไตรปิฎก จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เดินตามรอยบาทพระศาสดา สวนป่านาบุญ 1 จ.มุกดาหาร วันที่ 19-23 ตุลาคม 2557……..…...	2496
91	เดินจาริกจากสวนป่านาบุญ 4 (บ้านแดนสวรรค์) อำเภอธาตุพนม เพื่อไปสักการะพระธาตุพนม อำเภอธาตุพนม เป็นระยะทางทั้งสิ้น 23 กิโลเมตร.....	2496

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
92	โครงการรวมใจภักดิ์ ปลูกมเหสักข์-สักสยามินทร์ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 84 พรรษา 5 ธันวาคม 2554 มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ปลูกมเหสัก-สักสยามินทร์ จำนวนทั้งสิ้น 3,304 ต้น ณ สวนป่านาบุญ 1 2 3 และ 4 ในพื้นที่รวม 230 ไร่…….….....	2497
93	ผู้วิจัยและจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ถ่ายภาพร่วมกันหน้าป้ายโครงการรวมใจภักดิ์ ปลูกมเหสักข์-สักสยามินทร์ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 84 พรรษา 5 ธันวาคม 2554 ณ สวนป่านาบุญ 4 ในพื้นที่ประมาณ 120 ไร่……..……..……..	2497
94	ผู้วิจัยในฐานะประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยได้รับการประสานจากมูลนิธิอนุรักษ์พันธุกรรมพืชสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี ให้แสดงปาฐกถางานประชุมสักนานาชาติ (World Teak Conference 2013) หัวข้อ **“สวนป่านาบุญ เพื่อมวลมนุษยชาติ”** "Living in Harmony with Nature-Our Contribution to Well-Being of Mankind" วันที่ 25 มีนาคม 2556 ณ โรงแรมเซ็นทรัลทาราแกรนด์ เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ....	2498
95	โครงการประชาอาสาปลูกป่า 800 ล้านกล้า 80 พรรษามหาราชินี เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา 12 สิงหาคม 2555……..	2499
96	กิจกรรมการแพทย์วิถีธรรม ณ เรือนจำกลางนครพนม……..……..	2499
97	ภาพปกวารสารกำลังใจและหนังสือการวิจัยแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมกับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำ ผู้วิจัยถ่ายภาพร่วมกับทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธหน้าเรือนจำกลางนครพนม……..…	2500
98	โครงการดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ณ เรือนจำกลางนครพนม ระยะเวลาโครงการ 1 ปี (ธันวาคม 2556 - พฤศจิกายน 2557) กิจกรรมประกอบด้วยการอบรมสุขภาพ 1-2 วัน เป็นประจำทุกเดือน มีผู้ต้องขังหญิงเข้าร่วมโครงการนี้ในเบื้องต้น จำนวน 200 คน…….….	2500

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
99	กิจกรรมลงทะเบียน – ตรวจสุขภาพ ค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 จ.มุกดาหาร…….	2501
100	กิจกรรมลงทะเบียน – ตรวจสุขภาพ ค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 จ.มุกดาหาร ……	2502
101	ผู้เข้าค่าย ฟังการบรรยายหลักการแพทย์วิถีพุทธ (ยา 9 เม็ด) ณ สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร……..……..	2504
102	กิจกรรมแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรที่ถูกกัน (ยาเม็ดที่ 4) ณ โรงเรียนอุ่มเหม้าประชาสรรค์ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม……..…….	2504
103	รถการขับเคลื่อนงานแพทย์วิถีธรรมโดยทีมงานศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ 5 อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง……...	2506
104	ร่วมออกบูธกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม 1 วัน ณ โรงเรียนอุ่มเหม้าประชาสรรค์ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม……..	2506
105	บูธกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม 1 วัน ณ โรงเรียนอุ่มเหม้าประชาสรรค์ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ฐานยาเม็ดที่ 1 การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล……	2507
106	บูธกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม 1 วัน ณ โรงเรียนอุ่มเหม้าประชาสรรค์ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ฐานยาเม็ดที่ 5 การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย……..……..	2507
107	ข้อมูลแพทย์วิถีธรรมในรูปแบบของสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือ วารสาร แผ่นพับ แผ่นการ์ดต่างๆ……...	2509
108	ภาพแสดงหน้าปกหนังสือการแพทย์วิถีพุทธ สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงแต่ละเล่ม……...	2510
109	สื่อสิ่งพิมพ์งานเขียนต่างๆ ของผู้วิจัย ที่ใช้เพื่อการเผยแพร่การดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ที่จัดวางจำหน่ายในกิจกรรมการอบรมค่ายสุขภาพ……..…….	2514
110	ผลงานสื่อสิ่งพิมพ์งานการเขียนหนังสือ การ์ด แผ่นพับ และวารสารต่างๆ ของผู้วิจัย ที่ใช้เพื่อการเผยแพร่การดูแลสุขภาพเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลัก การแพทย์วิถีพุทธ ที่วางจำหน่ายให้กับผู้สนใจทั่วไปในกิจกรรมการอบรมค่ายสุขภาพ ทุกค่ายที่จัดโดยศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ	

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
	1-5 เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย และในการทำกิจกรรมแพทย์วิถีพุทธที่ได้รับการประสานมาจากหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ……..	2515
111	ภาพแสดงหน้าปกหนังสือการแพทย์วิถีพุทธ เพื่อเผยแพร่สัจธรรมและสืบสานพระพุทธศาสนา แต่ละเล่ม……...	2516
112	ภาพแสดงหน้าปกหนังสือ “สัจจะกู้ชาติ” และ “ผลการดำเนินการและความก้าวหน้า ปี 2556-2557 โครงการรวมใจภักดิ์ ปลูกมเหสักข์-สักสยามินทร์ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว”…….……...…	2517
113	ผลงานสื่อ CD, DVD, VCD และ MP3ของผู้วิจัย……...……..	2518
114	จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพรายบุคคล ในกิจกรรม “ตลาดวิถีธรรม” ณ ศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่านาบุญ 1 อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร วันที่ 29 มกราคม 2558……...……..	2519
115	จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพรายบุคคล ยาเม็ดที่ 5 การ พอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ในกิจกรรม “ตลาดวิถีธรรม” ณ ศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร วันที่ 24 มีนาคม 2558…….……	2519
116	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพรายบุคคล…...……...	2520
117	การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีธรรมผ่านสถานีโทรทัศน์บุญนิยมทีวี	2520
118	การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีธรรมผ่านสถานีโทรทัศน์บุญนิยมทีวี	2521
119	การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีธรรมผ่านสถานีโทรทัศน์หมอเขียวทีวีออนไลน์…….....……...	2521
120	ทีมงานจิตอาสาสื่อแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ร่วมเรียนรู้การทำสื่อกับทางสถาบันสื่อบุญนิยม ณ ศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่านาบุญ 1 วันที่ 21 มีนาคม 2558……...……...	2522
121	ผู้วิจัยรับเชิญไปออกรายการสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดนครพนม…….....…	2523
122	ข้อมูลการติดตามการแพทย์วิถีธรรม ได้ทางหมอเขียวดอทเนท……...…..……	2523
123	การให้บริการความรู้ และข้อมูลแพทย์วิถีธรรมผ่านระบบอินเตอร์เน็ต ที่ www.morkeaw.net หน้าแรกของเวป……..……	2524

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
124	การให้บริการความรู้ และข้อมูลแพทย์วิถีธรรมผ่านระบบอินเตอร์เน็ต หมอเขียวทีวี…….……....	2525
125	การให้บริการความรู้ และข้อมูลแพทย์วิถีธรรมผ่านระบบอินเตอร์เน็ต - เฟสเพจ “หมอเขียวแฟนคลับ” …….……...……..	2526
126	การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีธรรมผ่านระบบอินเตอร์เน็ต เฟสบุ๊ค ของศูนย์เรียนรู้สวนป่านาบุญ 1 และสวนป่านาบุญ 2……..	2527
127	การให้บริการความรู้ และข้อมูลแพทย์วิถีธรรมผ่านระบบอินเตอร์เน็ต - เฟสบุ๊ค ของศูนย์เรียนรู้สวนป่านาบุญ 3 และสวนป่านาบุญ 4……..	2528
128	การให้บริการความรู้/ ข้อมูลแพทย์วิถีธรรมผ่านระบบอินเตอร์เน็ต เฟสเพจ – “MP3 บรรยายสุขภาพหมอเขียว” “ถอดเทปแยกหัวข้อบรรยายแพทย์วิถีธรรม” …….....	2529
129	การให้บริการความรู้ และข้อมูลแพทย์วิถีธรรมผ่านระบบอินเตอร์เน็ต เฟสบุ๊ค กลุ่ม “หมอเขียว” และ กลุ่ม “ถาม-ตอบปัญหาสุขภาพ”……..…….....	2530
130	การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีธรรมผ่านระบบอินเตอร์เน็ต เฟสเพจ “รวบรวมภาพจิตอาสา – หมอเขียว” “เพลงหมอเขียว”……...	2531
131	การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีธรรมผ่านระบบอินเตอร์เน็ต เฟสเพจ “คำคมเพชรจากใจเพชร”…….....	2532
132	การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีธรรมผ่านระบบอินเตอร์เน็ต ยูทูป หมอเขียว (Youtube Morkeaw)…….....	2533
133	การให้บริการความรู้และข้อมูลการแพทย์วิถีธรรมผ่านช่องทางระบบการสื่อสารทางโทรศัพท์แบบ “LINE” …….....	2535
134	การให้บริการความรู้ คำแนะนำปรึกษาแก้ไขปัญหาสุขภาพ การส่งกำลังใจ และข้อมูลการแพทย์วิถีธรรมผ่านช่องทางระบบการสื่อสารทางโทรศัพท์แบบ “LINE” ……...	2536
135	การจัดประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม “บุคคลากรสาธารณสุข ครั้งที่ 1” และเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ ณ พุทธสถานสันติอโศก เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2558 เวลา 9.00-17.00 น……	2538

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
136	รางวัลประกาศเกียรติคุณและเกียรติบัตรต่างๆ ของผู้วิจัย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 – 2558……..	2523
137	ผู้วิจัยรับรางวัล “ครูดีไม่มีอบายมุขของแผ่นดิน ด้านสาธารณสุข” ที่คุรุสภา วันที่ 12 มกราคม 2558…..……	2525
138	รับรางวัล “ครูดีไม่มีอบายมุขของแผ่นดิน ด้านสาธารณสุข” วันที่ 12 มกราคม 2558……..	2526
139	ผู้วิจัยรับรางวัลกิตติคุณสัมพันธ์ “สังข์เงิน” เป็นรางวัลยกย่องเชิดชูเกียรติบุคคลที่ได้ให้ความสำคัญของการประชาสัมพันธ์ และสามารถนำมาใช้ในกิจการและทำประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติ จากสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2558…….....……	2526

(38)

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คนในโลกล้วนต้องการสันติสุข คนในโลกจึงแสวงหาวิธีการที่จะทำให้เกิดสันติสุขในโลก โครงการปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ (2551 : 1) เห็นความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ และการประยุกต์เพื่อการพัฒนา อีกทั้งยังต้องมีคุณลักษณะพิเศษ คือ การเป็นนักวิชาการที่มีความรู้ในลักษณะพหุวิชาที่สามารถบูรณาการและประยุกต์ศาสตร์ต่าง ๆ เข้าด้วยกันเพื่อให้สามารถนำไปพัฒนาท้องถิ่นและภูมิภาค ให้มีความเข้มแข็งและยั่งยืนได้ และได้เปิดอาศรมสาธารณสุขชุมชน โดยมี ศาตราจารย์ ดร.นพ. กระแส ชนะวงศ์ เป็นประธานอาศรมฯ ทำให้ผู้วิจัยมั่นใจว่าการเข้าศึกษาหลักสูตรฯ ดังกล่าว จะทำให้องค์ความรู้ด้านสุขภาพแนวแพทย์วิถีพุทธที่ผู้วิจัยสะสมมา 20 ปี ถูกจัดทำในรูปแบบที่เป็นวิชาการ โดยใช้กระบวนการวิจัยเป็นเครื่องมือ และผลงานดังกล่าวน่าจะเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างพลังให้เกิดการขับเคลื่อนการพัฒนาทั้งทางด้านสุขภาพ และทรัพยากรมนุษย์ให้เกิดสุขภาวะที่ดี มีความสงบ สันติ อย่างยั่งยืนต่อไป

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่มีค่ายิ่งต่อทุกชีวิต เพราะจะทำให้ผู้นั้นสามารถดำเนินกิจกรรมการงานที่ดีงามต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและผาสุก แต่ถ้าสุขภาพไม่ดีมีความเจ็บป่วย จะทำให้ผู้นั้นดำเนินกิจกรรมการงานที่ดีงามต่าง ๆ ได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพและเป็นทุกข์ แม้ไม่ได้ไปทำอะไรก็ยังเป็นทุกข์ ภัยพิบัติต่าง ๆ นอกจากความเจ็บป่วยนั้น ส่วนใหญ่สามารถพรากห่างออกไปจากจุดที่เกิดภัยพิบัติได้ แต่ภัยจากความเจ็บป่วยนั้น ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหน ก็ต้องพกพาความเจ็บป่วยไปด้วย ตราบเท่าที่ยังไม่สามารถกำจัดความเจ็บป่วยนั้นออกจากชีวิตได้ ดังนั้น การเรียนรู้เพื่อสร้างสุขภาพที่ดี จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและผาสุก

ข้อมูลจากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559 ระบุสถานการณ์ความเจ็บป่วยของประชากรไทยดังนี้ การสูญเสียปีสุขภาวะ ผู้ชายไทยสูญเสียปีสุขภาวะสูงสุดจากการติดสุรา อุบัติเหตุจราจรและโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอันดับแรกของการสูญเสียปีสุขภาวะจากการติดเชื้อเอชไอวีหรือเอดส์ ใน พ.ศ. 2547 เป็นการติดสุรา พ.ศ. 2552 สำหรับหญิงไทยมีการสูญเสียปีสุขภาวะสูงสุดจากโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และจากภาวะซึมเศร้า ซึ่งต่างจาก พ.ศ. 2547 ที่มีการเปลี่ยนแปลงลำดับการสูญเสียปีสุขภาวะจากการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ เป็นภาวะซึมเศร้า เป็นที่น่าสังเกตว่า การติดเชื้อ

เอชไอวีหรือเอดส์ ที่เคยเป็นสาเหตุหลักของการสูญเสียปีสุขภาวะ กลับมีอันดับลดลง ทั้งในผู้ชายและผู้หญิง โดยสาเหตุหลักของการสูญเสียปีสุขภาวะทั้งในผู้ชายและผู้หญิงไทย มาจากโรคไม่ติดต่อและโรคเรื้อรัง (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. 2555)

สาเหตุการตายจากการคาดประมาณแนวโน้มการตายด้วยโรคต่าง ๆ ของประชากรไทย ใน พ.ศ. 2537-2552 โดยใช้สาเหตุการตายโดยตรงจากมรณบัตร พบว่าอีก 10 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2562) อุบัติเหตุจราจร มะเร็งตับ และหลอดเลือดสมอง เป็นสาเหตุการตายที่พบสูงสุดในผู้ชายไทย ในขณะที่เบาหวาน หลอดเลือดสมอง และมะเร็งตับ เป็นสาเหตุการตายที่พบสูงสุดในผู้หญิงไทย จะเห็นได้ว่า โรคไม่ติดต่อโดยเฉพาะกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และเบาหวาน เป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทย ที่มีแนวโน้มการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่ป้องกันได้เพิ่มขึ้นมาตลอดใน 2 ทศวรรษที่ผ่านมา (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. 2555)

โรคติดเชื้ออุบัติใหม่ (Emerging infectious diseases : EID) มีแนวโน้มทวีความรุนแรงมากขึ้นและมีผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจและสุขภาพของประชาชนทั่วโลกอย่างมหาศาล (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. 2555)

โรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพ สิ่งแวดล้อมและปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ปัญหามลพิษและสิ่งแวดล้อม ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนเพิ่มสูงขึ้น ใน พ.ศ. 2550-2552 มีรายงานผู้ป่วยด้วยโรคสารเคมีจากการประกอบอาชีพเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากพิษสารเคมีกำจัดศัตรูพืชและสัตว์ที่ใช้ในภาคเกษตรกรรม จากพิษสารเคมีในภาคอุตสาหกรรมรวมทั้งจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคจากเหตุปัจจัยทางกายภาพที่เกิดจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม เช่น ความร้อน ความเย็น การสั่นสะเทือน เสียง แสงสว่าง กัมมันตรังสี เป็นต้น มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. 2555)

สถานการณ์ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป อันเป็นผลมาจากการเผชิญกับกระแสโลกาภิวัตน์ ระบบทุนนิยมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนา ทางด้านวัตถุ เกิดความเสื่อมถอยและล่มสลายของสถาบันครอบครัว สถาบันทางสังคม การดำเนินธุรกิจที่ขาดความรับผิดชอบ เกิดค่านิยม วัฒนธรรม วิถีชีวิตที่ไม่พอเพียงและขาดความสมดุล ขาดการใส่ใจดูแลควบคุมป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย มีภัยคุกคามสุขภาพ และไม่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพที่ดี (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. 2555)

โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมเสี่ยงที่สำคัญจากการบริโภคหวานมันเค็มมาก บริโภคผักและผลไม้น้อย สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ขาดการออกกำลังกาย เกิดความเครียดและไม่สามารถจัดการกับ

อารมณ์ได้เหมาะสม ทำให้มีภาวะน้ำหนักเกิน อ้วนลงพุง ความดันโลหิตสูง ภาวะเมตตาบอลิกซินโดรม ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักที่สำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ หรือโรควิถีชีวิต ที่ทวีความรุนแรงแพร่ระบาดไปทั่วโลก ซึ่งประเทศไทยก็กำลังเผชิญกับปัญหาที่วิกฤติเช่นกัน (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. 2555)

จากข้อมูลเชิงประจักษ์พบคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2551-2552 มีความชุกภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน (BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 25 กก./ตร.ม.) ร้อยละ 34.7 (17.6 ล้านคน) อ้วนลงพุง (รอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร ในชาย และมากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร ในหญิง) ร้อยละ 32.1 (16.2 ล้านคน) ความชุกของโรคเบาหวาน ร้อยละ 6.9 โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 21.4 และภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 19.4 เกิดการเจ็บป่วยจากโรคมะเร็ง หัวใจ หลอดเลือดสมอง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เข้ารับการรักษาเป็นผู้ป่วยในช่วง พ.ศ. 2548-2551 เพิ่มขึ้น 1.2-1.6 เท่า เป็น 505, 684, 257, 848 และ 1,149 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ หากไม่สามารถสกัดกั้นหรือหยุดยั้งปัญหาได้ จะทำให้เกิดการเจ็บป่วย มีภาวะแทรกซ้อน พิการ และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ส่งผลให้ภาระค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพและการสูญเสียทางเศรษฐกิจ ตามมาอย่างมหาศาล จึงจำเป็นต้องรวมพลังของทั้งสังคมในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ด้วยการเพิ่ม วิถีชีวิตที่พอเพียงจากการบริโภคที่เหมาะสม การออกกำลังกายที่เพียงพอ และการจัดการอารมณ์ได้ เหมาะสม ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและสุขภาพพอเพียง ในการป้องกันแก้ไขปัญหา ทางด้านสุขภาพและผลกระทบจากโรควิถีชีวิต และนำไปสู่การสร้างสุขภาพดีวิถีชีวิตไทยได้อย่าง จริงจังและยั่งยืน (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. 2555)

องค์การอนามัยโลกรายงานข้อเท็จจริงที่สอบทานแล้ว เมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. 2556 เกี่ยวกับโรคเบาหวานว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานทั่วโลกจำนวน 347 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2547 มีผู้เสียชีวิตประมาณ 3.4 ล้านคน จากผลของระดับน้ำตาลในเลือดที่สูง ซึ่งเป็นตัวเลขใกล้เคียงกับ ที่ประมาณการไว้ในปี พ.ศ. 2553 องค์การอนามัยโลกคาดว่าโรคเบาหวานจะเป็นสาเหตุการตาย ลำดับที่เจ็ดในปี พ.ศ. 2573 (องค์การอนามัยโลก. 2556) ในรายงานข้อเท็จจริงที่ปรับข้อมูลเป็น ปัจจุบันเมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. 2556 ขององค์การอนามัยโลก รายงานว่า ในปี พ.ศ. 2551 มีผู้เสียชีวิต จากกลุ่มโรคหลอดเลือดและหัวใจ (CVDs) จำนวน 17.3 ล้านคน โดยส่วนใหญ่เกิดจากโรคหัวใจ และโรคสมองขาดเลือด และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 23.3 ล้านคนในปี พ.ศ. 2573 กลุ่มโรคหลอดเลือด และหัวใจส่วนใหญ่สามารถป้องกันได้ โดยระบุปัจจัยเสี่ยงเช่น การสูบบุหรี่ การบริโภคที่ไม่ดีต่อ สุขภาพและโรคอ้วน พฤติกรรมการไม่ออกกำลังกาย ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและไขมันสูง (The World Health Organization (WHO). 2013a 2013b)

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ปัจจุบันคนในโลกและคนไทยส่วนใหญ่ มีวิถีชีวิตที่เคร่งเครียด วิตกกังวล เร่งรีบ เร่งร้อน อาหารการกินส่วนใหญ่ก็เต็มไปด้วยสารพิษสารเคมีและไม่สมดุล ไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่ถูกต้อง สัมผัสสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลพิษ เช่น มิตรสหายที่ไม่ดี เศรษฐกิจที่ไม่ดี ภาวะโลกร้อน อากาศเป็นพิษ น้ำเป็นพิษ ดินเป็นพิษ การสัมผัสกับเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ เกินความสมดุล เป็นต้น สภาพดังกล่าวเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยด้วยอาการและโรคต่าง ๆ และนับวันความเจ็บป่วยก็ทวีความรุนแรงมากขึ้น อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคต่าง ๆ ก็มากขึ้น

ผู้วิจัยได้พัฒนา “การแพทย์วิถีพุทธ” ซึ่งหมายถึง การแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืน โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยปฏิบัติปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ซึ่งปรับสมดุลไปสู่จุดที่รู้สึกสุขสบาย เบากาย มีกำลัง และปรับกลับไปกลับมาตามภาวะร้อนเย็นของผู้นั้น ณ สิ่งแวดล้อมปัจจุบันนั้น ๆ อาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของแต่ละคน ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกสุข สบาย เบากาย มีกำลัง แสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรทำต่อไป ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกไม่สุข ไม่สบาย หนักตัว อ่อนเพลีย แสดงว่าไม่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) มีดังนี้ 1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2. การกัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม (การขูดระบายพิษทางผิวหนัง) 3. การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์) 4. การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง 7. การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8. ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดีสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี 9. รู้เพียร รู้พักให้พอดี

ซึ่งเทคนิคข้อที่ 8 และ 9 นั้น สัมพันธ์กับโอวาทปาฏิโมกข์เป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา หรือคำสอนอันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธพจน์ 3 คาถากึ่ง

ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ 1,250 รูป ผู้ไปประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ณ พระเวฬุวนาราม ในวันมาฆบูชา ได้แก่ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว ธรรมทั้ง 3 อย่างนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (ที.ม.10/54)

หลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ในพุทธธรรมได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เที่ยวในกาละอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มีศีล 7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็ตรงกันข้าม (องฺ.ปญฺจก.22/125-126)

สัปปายะ คือสิ่งที่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะควร) โคจรสัปปายะ (ที่ไปซึ่งเหมาะควร) ภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะควร) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่เหมาะควรเกี่ยวข้อง) โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะควร) อุตุสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่เหมาะควร) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะควร) (วิ.อ.2/368)

อสัปปายะ คือสิ่งที่ไม่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสอสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งไม่เหมาะควร) โคจรอสัปปายะ (ที่ไปซึ่งไม่เหมาะควร) ภัสสอสัปปายะ (การพูดคุยที่ไม่เหมาะควร) ปุคคลอสัปปายะ (บุคคลที่ไม่เหมาะควรเกี่ยวข้อง) โภชนอสัปปายะ (อาหารที่ไม่เหมาะควร) อุตุอสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะควร) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่ไม่เหมาะควร) (วิ.อ. 2/368)

เราไม่พัก เราไม่เพียร เราข้ามโอฆะสงสารได้ (สำ.ส.15/2)

โลภะ โทสะ โมหะ เกิดจากตัวเอง ย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว ดุจขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ ฉะนั้น (ขุ.ม. 29/18) การเบียดเบียนทำให้มีโรคมากและอายุสั้น การไม่เบียดเบียนทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน (ม.อุ.14/580-585) ความสั่งสมบาป นำทุกข์มาให้ (ขุ.ธ.25/19) การไม่ทำบาป นำสุขมาให้ (ขุ.ธ. 25/25) ความสั่งสมบุญ นำสุขมาให้ (ขุ.ธ.25/19) อกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น (ที.ม.10/258) เมื่อเขาเสพศีลพรต ชีวิตพรหมจรรย์ ซึ่งมีการบำรุงดี อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญมากยิ่งขึ้น ศีล พรต ชีวิตพรหมจรรย์ ซึ่งมีการบำรุงดี เห็นปานนั้นมีผล (องฺ. ทุก.20/518) ละเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุ.ธ.25/59) ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (ขุ.ธ. 25/33) ผู้ประพฤติธรรม อยู่เป็นสุข (ขุ.ธ.25/37)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้พบว่า การประพฤติธรรม อันจะทำให้ชีวิตมีความผาสุกนั้น ต้องดับเหตุแห่งทุกข์ คือ ความโลภโกรธหลง การคบมิตรชั่ว การอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี และการไม่รู้จักเพียรพักให้พอดี อันเป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นวิบาก (พลังสร้างผล) ที่ทำให้มีโรคมากและอายุสั้น รวมทั้งได้รับความเดือดร้อนเลวร้ายต่าง ๆ การดับเหตุแห่งทุกข์ดังกล่าวนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าให้ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี

สหายดีสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี และรู้เพียรรู้พักให้พอดี ดังนั้น การแพทย์วิถีพุทธจึงถือว่าเทคนิคข้อที่ 8 และ 9 นั้น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากที่สุด ต่อสุขภาวะของตนเองและผู้อื่น

ข้อมูลดังกล่าวสัมพันธ์กับข้อมูลจากการวิจัยสัญจร (เก็บข้อมูลภาคสนาม) ในประเทศเพื่อนบ้านสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (ลาว) และสาธารณรัฐประชาชนจีน (จีน) ของนักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ระหว่างวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 ถึงวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2557

ผู้วิจัยพบว่า โดยส่วนใหญ่มนุษย์แต่ละชาติพันธุ์จะมีพลังที่แรงกล้าแห่งความปรารถนาดี ความผูกพัน ความห่วงใย ในความเป็นอยู่ของชาติพันธุ์ของตน รวมทั้งการรักษาเกียรติยศ ศักดิ์ศรี ชื่อเสียง ของชาติพันธุ์ตน แต่ละชาติพันธุ์จะมีภาษาที่สื่อสารเข้าใจกันได้ดี มีความไว้วางใจกัน รู้จักรายละเอียดของวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาติพันธุ์ตนเป็นอย่างดี โดยเฉพาะรู้จักสภาพสุขภาวะของชาติพันธุ์ตนได้ดีกว่าชนต่างชาติพันธุ์ ซึ่งตามความหมายที่องค์การอนามัยโลก ได้นิยามคำว่า “สุขภาพ” ว่าหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น (องค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550) หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึง คนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา อันได้แก่

(1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

(2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

(3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

(4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน (นับวรรณ เอมนุกูลกิจ. 2552)

ในเมื่อแต่ละชาติพันธุ์มีภาษาที่สื่อสารเข้าใจกันได้ดี มีความไว้วางใจกัน รู้จักรายละเอียดของวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาติพันธุ์ตนเป็นอย่างดี โดยเฉพาะรู้จักสภาพสุขภาวะของชาติพันธุ์ตนได้ดีกว่าชนต่างชาติพันธุ์ รวมทั้งวิถีชีวิตส่วนใหญ่ก็ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมของชาติพันธุ์

นั้น ๆ จิตอาสาของชาติพันธุ์นั้น ๆ จึงมีองค์ประกอบในการสร้างความผาสุกให้กับชาติพันธุ์ของตนได้ดีกว่าชนต่างชาติพันธุ์ และแต่ละชาติพันธุ์จะมีสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน ทำให้มีทรัพยากร ภูมิปัญญาองค์ความรู้ที่แตกต่างกัน การแลกเปลี่ยนทรัพยากรรวมทั้งภูมิปัญญาองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ระหว่างชาติพันธุ์ เป็นคุณค่าของน้ำใจแห่งการเอื้อมเอื้อเกื้อกว้างเพื่อสร้างความผาสุกให้เกิดต่อนานาชาติพันธุ์ จิตอาสานานาชาติพันธุ์ที่มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความผาสุกของมวลมนุษยชาติ

จากการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทั้งในประเทศลาว และจีน ผู้วิจัยพบว่าส่วนใหญ่มีลักษณะทางภูมิประเทศคล้ายกันคือ ส่วนใหญ่เป็นภูเขา ในชนบทที่ความเจริญทางวัตถุยังเข้าไม่ถึงนั้นมีเพียงส่วนน้อย บริเวณภูเขาทั้งสองประเทศส่วนใหญ่ปลูกยางพารา ช่องว่างระหว่างภูเขาซึ่งเป็นที่ลุ่มในประเทศลาวส่วนใหญ่จะปลูกข้าวสลับกับพืชเชิงเดี่ยวที่ใช้สารเคมีมาก ส่วนในประเทศจีนส่วนใหญ่ปลูกกล้วยหอมที่ใช้สารเคมีมาก



ภาพที่ 1 การปลูกพืชเชิงเดี่ยวยางพาราบนภูเขาทั้งลูกในประเทศลาวและจีน
ที่มา (ภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา, ภาพถ่าย. 2557, กุมภาพันธ์ 26)

ดังข้อมูล ณ บ้านน้ำฟ้า อำเภอเมือง จังหวัดเวียงภูคา ประเทศลาว เป็นชนบทของประเทศลาวพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขา ที่ยังมีป่าธรรมชาติอยู่พอสมควร ความเจริญทางวัตถุยังเข้าถึงไม่มากนัก ชาวเผ่าลาวเทิงอาศัยอยู่บริเวณดังกล่าว ส่วนใหญ่ทำอาชีพเกษตรกรรม ชาย อายุ 25 ปี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พูดคุยทักทายกับผู้วิจัยอย่างเป็นมิตร ได้เล่าให้ฟังว่า

“ชีวิตเขาอาศัยอยู่ในละแวกนี้ ต้องทำงานทั้งในหมู่บ้านชนบทและในเมือง ชาวบ้านในชนบทดำรงชีวิตอยู่เรียบง่าย ไม่ค่อยมีความเครียด ไม่เร่งรีบ มีน้ำใจ ไม่ค่อยเห็นแก่ตัวเหมือนในเมือง กินพืชผักจากธรรมชาติเป็นหลัก กินปลาที่หาได้ตามธรรมชาติเป็นบางครั้ง ไม่ค่อยมีโรคเรื้อรังที่ร้ายแรง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง จะมีอาการไม่สบายบ้างบางคราวก็ไม่รุนแรง เช่น การเป็นไข้ ปวดตามข้อ เป็นต้น การรักษาก็มีทั้งใช้สมุนไพร แก้ผี หรือไปโรงพยาบาล ตามความเชื่อของแต่ละคน ส่วนในเมืองนั้นคนมักจะป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่ร้ายแรง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพราะคนส่วนใหญ่กินอาหารแบบจีนซึ่งปรุงโดยใช้น้ำมันมาก

หมูเป็ดไก่ปลาที่เลี้ยงด้วยสารเคมีมาก ผักที่ใช้สารเคมีมาก คนในเมืองใช้เงินเป็นหลัก จิตใจไม่ค่อยดี คนบ้านนอกไม่ค่อยใช้เงิน อาหารก็หากินเองตามธรรมชาติ จิตใจดีกว่าคนในเมือง”

(สีนวล ไชยจักร, สัมภาษณ์. 2557, กุมภาพันธ์ 25)



ภาพที่ 2 การเก็บข้อมูลภาคสนาม ณ บ้านน้ำฟ้า อำเภอเมือง จังหวัดเวียงภูคา ประเทศลาว
เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557
ที่มา (ภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา, ภาพถ่าย. 2557, กุมภาพันธ์ 25)

และข้อมูลในประเทศจีน บริเวณสิบสองปันนา พื้นที่ส่วนใหญ่เต็มไปด้วยภูเขา คนส่วนใหญ่ที่อาศัยอยู่เป็นชาวไทลื้อ หญิงชาวไทลื้อเล่าให้ฟังว่า “กลุ่มคนที่อายุยืนจะอยู่ในชนบท กินน้ำและอาหารธรรมชาติจากภูเขา”

(คำเอื้อย, สัมภาษณ์. 2557, กุมภาพันธ์ 26)



ภาพที่ 3 การเก็บข้อมูลภาคสนาม ณ หมู่บ้านไทลื้อม่านติ้ว เมืองเชียงรุ่ง (อำเภอเมือง จังหวัดสิบสอง ปันนา มณฑลยูนนาน ประเทศจีน) เมื่อวันที่ 26-27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557
ที่มา (ภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา, ภาพถ่าย. 2557, กุมภาพันธ์ 26)

จะเห็นได้ว่า ประชากรทั้งสองประเทศมีส่วนน้อยที่ได้บริโภคอาหารและน้ำที่ปลอดภัย และได้อาศัยอยู่ในสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะดี ส่วนใหญ่บริโภคอาหารและน้ำที่เป็นพิษ และอาศัยอยู่ในสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เป็นภัยต่อสุขภาวะ แสดงให้เห็นว่าประชากร ลาว จีน เพื่อนบ้านของไทย ชีวิตเริ่มมีปัญหาสุขภาวะเช่นเดียวกับประชากรทั่วโลก

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาวะด้านภูมิปัญญา เศรษฐกิจและสังคม ดังกล่าว สอดคล้องกับคำกล่าวถึงสำนึกใหม่ของผู้นำท่ามกลางกระแสการดึงรั้ง ระหว่างภูมิปัญญาชาติพันธุ์และเศรษฐกิจแบบโลกาภิวัตน์ ว่า “ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ทั้งโดยการศึกษาทางชีววิทยา เคมีและฟิสิกส์ในห้วงเวลาร่วมร้อยปีในศตวรรษที่ 20 มีผลกระทบต่อศาสตร์สาขาต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะฟิสิกส์สมัยใหม่มีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อสังคมมนุษย์ในแง่มุมต่าง ๆ เกือบทั้งหมด กลายเป็นพื้นฐานสำคัญของวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ (Natural Science) รวมทั้งสามารถบูรณาการระหว่างวิทยาศาสตร์ธรรมชาติกับเทคโนโลยี ศาสตร์สมัยใหม่ดังกล่าวนี้ มีอิทธิพลต่อโครงสร้างทางการเมืองของโลก เพราะศาสตร์ดังกล่าวสามารถเข้าถึงและก้าวเลยไปถึงความคิดและวัฒนธรรมของมนุษย์ ได้เปลี่ยนแปลงเงื่อนไขพื้นฐานของการดำรงอยู่ของชีวิตบนพื้นโลกทั้งในทางที่เป็นคุณประโยชน์และเป็นโทษอันตรายต่อชีวิต (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 3)

วิทยาศาสตร์ธรรมชาติและเทคโนโลยีสามารถทำให้มนุษย์เปลี่ยนทัศนคติของตนต่อจักรวาลและต่อความสัมพันธ์ของตนต่อจักรวาลอีกด้วย ในยุคความทันสมัยหรือยุคอุตสาหกรรมที่ผ่านมา คนทางฝั่งตะวันออกของโลก ต่างก็พยายามปรับทัศนคติให้โน้มเอียงและเชื่อถือกิจกรรมการกระทำตามแบบแผนของคนฝั่งตะวันตกของโลก เพราะชนชาติเหล่านั้นพาเราพบแต่ความทันสมัย มีเทคโนโลยีทุ่นแรงมากมาย โน้มน้าวจิตใจของเราให้ทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างเพื่อบำรุงความสุข มีอิทธิพลต่อการสืบทอดความรู้และอุดมการณ์ในการดำเนินชีวิต บรรยากาศทางการเมืองการปกครองของแต่ละประเทศทางฝั่งตะวันออกของโลก โดยเฉพาะทวีปเอเชียปรากฏเป็นความปั่นป่วนทางการเมืองเกือบทุกประเทศ มีการก่อรูปและเติบโตของรัฐบาลให้มีอำนาจสูงสุดเพื่อวางกฎเกณฑ์ควบคุมชีวิตประชาชน ประชาชนต้องยอมสละอำนาจอธิปไตยของแต่ละคนบางส่วนเพื่อจัดตั้งประชาสังคมและรัฐขึ้นมา ปัญหาที่ตามมาก็คือประชาชนไม่สามารถควบคุมอำนาจอธิปไตยของรัฐได้ ในการดังกล่าวนี้ อิทธิพลการเมืองการปกครองได้ก้าวล้ำเข้าถึงระบบการศึกษา การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียน ด้วยแนวคิดที่เน้นการพัฒนาทางวัตถุมากกว่าจิตวิญญาณ ระดมทุนสร้างโรงเรียนและชั้นเรียนให้มีเครื่องทุ่นแรงและเป็นคล้ายทาสทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจของชาวตะวันตก ผู้เป็นแม่แบบการสร้างสังคมระบบอุตสาหกรรมหรือความทันสมัยดังกล่าว ผู้บริหารการศึกษามีทัศนคติความเชื่อและความลุ่มหลงตามแนวทางตะวันตก หลงประเด็นวิทยาศาสตร์แนวเก่าและฟิสิกส์สมัยเก่า ซึ่งมีอิทธิพลและเป็นพื้นฐานงานวิจัยหรือระเบียบวิธีวิจัย

ในศตวรรษที่ 17 ที่เน้นความเชื่อมั่นในชุดทฤษฎีคณิตศาสตร์มากกว่าความเป็นจริงในธรรมชาติ วิทยาศาสตร์แนวเก่ามีอิทธิพลล่วงล้ำถึงระบบความคิดและวัฒนธรรมของมนุษย์ รวมถึงความเชื่อว่าสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อถูกจัดอย่างมีระบบระเบียบและมีตรรกะแล้ว คือความสมบูรณ์ ในยุคความทันสมัยที่ผ่านมา (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 3-4)

วิทยาศาสตร์ไม่เคยคำนึงถึงจุดเริ่มต้นของจักรวาล ต่างก็มองว่าอวกาศคือนิรันดร์กาล ไม่เปลี่ยนแปลง เพราะทุกภาคส่วนของจักรวาลถูกตรึงด้วยแรงโน้มถ่วง จากความเชื่อดังกล่าว ก่อให้เกิดศาสตร์ต่าง ๆ ในยุคความทันสมัยมากมาย เพราะกระบวนทัศน์ทางการวิจัยเป็นแนวคิดแบบวิทยาศาสตร์ (สมัยเก่า) นิยม (Scientism) มีฐานะคติของการวิจัยเชิงปริมาณที่เน้นการใช้ตรรกะและผลลัพธ์ทางคณิตศาสตร์หรือสถิติ ลงสรุปว่าคือสูตรสำเร็จ (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 4)

แม้แต่วงการศึกษา ก็ถูกครอบคลุมด้วยวิธีการวิจัยแนวดังกล่าวเป็นกระแสหลัก มีผลกระทบต่อกิจการและการบริหารหรือบริการทางธุรกิจและอุตสาหกรรม คนงานในโลกของธุรกิจอุตสาหกรรมถูกตีค่าเป็นแรงงาน ผู้บริหารธุรกิจอุตสาหกรรมมุ่งสร้างผลผลิตเพื่อการแข่งขันและเล็งเป้าหมายสู่ผลกำไร ยิ่งได้เท่าไรยิ่งต้องการมากกว่านั้น ในยุคแห่งความทันสมัยที่ผ่านมาสามารถเปลี่ยนแปลงค่านิยมของคนทางตะวันออกได้เป็นส่วนใหญ่และอย่างสิ้นเชิง “ทาสทางเศรษฐกิจ” ขยายผลให้เกิดปรัชญาการศึกษาใหม่ ที่มุ่งสู่การพัฒนาเศรษฐกิจบนฐานความรู้และการพัฒนาความรู้เพื่อแข่งขันทางเศรษฐกิจ ภาวะผู้นำและการบริหารการศึกษาจึงหลงประเด็นหาทางออกค่อนข้างยาก มีปรากฏการณ์ของความไม่ลงรอยกันระหว่างนักเรียนกับครู กระบวนทัศน์ขัดแย้งกันระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ฯลฯ บุคลากรทางการศึกษาหลายฝ่ายสับสนและยังจัดการให้กลมกลืนกันไม่ได้ ระหว่างความเชื่อดั้งเดิมตามแนวทางตะวันออกกับความเชื่อใหม่ เป็นความเชื่อของวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะฟิสิกส์ (สมัยเก่า) ของชาวตะวันตก เมื่อ 2-3 ศตวรรษที่ผ่านมา” (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 4-5)

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงทิศทางการศึกษาของสังคมโลกที่ส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการกำหนดและดำเนินนโยบายของผู้นำ อันสืบเนื่องเป็นค่านิยมและวิถีชีวิตของสังคม ซึ่งจะทำให้เกิดความเครียดจากการแก่งแย่งแข่งขัน ขาดการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเกื้อกูล การผลิตสินค้ารวมถึงการบริโภคที่เกินความจำเป็น จนทำให้โลกขาดแคลนทรัพยากรและเกิดมลพิษ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของมหาตมะคานธี (Mahatma Gandhi) ได้กล่าวไว้ว่า “โลกนี้มีทรัพยากรเพียงพอสำหรับทุกคน แต่ไม่เพียงพอสำหรับคนโลภเพียงคนเดียว” การทำงานอย่างหนักเกินความจำเป็นเพื่อให้ได้เงินมาก โดยขาดการใช้พลังงานและเวลามาสร้างสิ่งที่มีคุณค่าสำคัญจำเป็นต่อสุขภาวะของชีวิต เช่น การทำกิจกรรมการงานที่สัมมาและการเสียสละบำเพ็ญบุญ

กุศลอย่างรู้เพียรรู้พักให้พอดี การผลิตและบริโภคอาหารไร้สารพิษอย่างสมดุล การออกกำลังกายหรือกายบริหาร การสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี และการระบายพิษออกจากร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ เป็นต้น วิถีชีวิตของผู้คนในสังคมโลกที่เป็นไปในทิศทางที่ไม่สมดุลดังกล่าว เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาวะของมนุษยชาติ

เนื้อหาดังกล่าว สอดคล้องกับคำกล่าวว่า คนเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญยิ่ง คนมีคุณภาพ สังคมก็จะมีคุณภาพ คนไม่มีคุณภาพ สังคมก็ไม่มีคุณภาพ ปัจจุบันสังคมไทยมีปัญหาสุขภาพที่บั่นทอนคุณภาพของคนในสังคมไทยอย่างยิ่ง อันมีสาเหตุมาจากการพัฒนาที่ผิดพลาดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500 เป็นต้นมา สังคมไทยได้มีการเอาทรัพยากร ไม่ว่าจะเป็นด้านสิ่งแวดล้อม หรือทรัพยากรมนุษย์มาใช้อย่างไม่นึกถึงความเสื่อมโทรมของทรัพยากร ใช้จนเกินกำลัง เกินความสมดุล เกิดความขาดแคลน และเป็นมลพิษต่อชีวิต จนเกิดปัญหาความเจ็บป่วยดังกล่าว แต่เดิมเราเน้นการพึ่งตนด้วยสมุนไพร และการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน แต่เมื่อเกิดปัญหาความเจ็บป่วยในยุคที่เรียกว่ายุคพัฒนา เราหันไปพึ่งพิงทุนนิยม โดยเฉพาะทุนนิยมโลก ซึ่งจะเห็นได้ว่าประเทศทุนนิยม มหาอำนาจเหล่านี้ จะเป็นผู้กำหนดระเบียบ บรรทัดฐาน วิธีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ตั้งแต่การแพทย์แผนปัจจุบัน วิธีการรักษา สถาบันเกี่ยวกับการรักษา เช่น โรงพยาบาล และบริษัทยาต่าง ๆ เป็นต้น

(พิชญ์ สมพอง. สัมภาษณ์. 2555, มีนาคม 22)

เมื่อก่อนทุนทางสังคมของไทย ค่อนข้างจะมีมาก เหนียวแน่น เพราะคบหาสมาคมสัมพันธ์กันด้วยความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่พอทุนนิยมเข้ามา ก็เอาเงินเอาผลประโยชน์ที่เป็นความเห็นแก่ตัวเป็นตัวตั้ง การจะไปช่วยเหลือใคร ๆ จึงมุ่งไปเรื่องของเงินในการรักษา แม้แต่การรักษาแผนปัจจุบันนี้ คนเจ็บป่วยที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ก็มีโอกาสที่จะตายมากกว่ากลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ซึ่งสิ่งนี้ทำให้ระบบความสัมพันธ์แปรเปลี่ยนไปผูกพันอยู่กับเศรษฐกิจ อยู่กับผลประโยชน์ สังคมไทยนี้เราตกอยู่ภายใต้ภาวะการพึ่งพิงสังคมตะวันตก วิถีการรักษาแบบตะวันตก มาตั้งแต่ พ.ศ. 2500 จนถึงปัจจุบัน ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นคือ คนไข้ไม่ได้ลดลง แต่การเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น คนพึ่งตนเองได้น้อย ระเบียบ บรรทัดฐานในการรักษาใช้ตามทุนนิยมเกือบทั้งหมด จากปรากฏการณ์ที่เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น การพึ่งพิงทุนนิยมไม่ได้ลดลง ยิ่งไปกว่านั้น การพึ่งพิงทุนนิยมกลับมากยิ่งขึ้นไปอีก จึงเกิดการหาทางออกด้วยการทดลองแบบบุญนิยมโดยชาติพันธุ์ชาวอโศกและกลุ่มแพทย์วิถีพุทธ

(พิชญ์ สมพอง. สัมภาษณ์. 2555, มีนาคม 22)

ระบบบุญนิยมนี้ บางอย่างไม่มีกฎระเบียบ หรือบรรทัดฐานที่วางไว้เป็นลายลักษณ์อักษรที่แน่นอนตายตัว แต่อาศัยความสัมพันธ์ เอาวิถีที่ผูกพันกัน ความเอื้ออาทรกัน ในทางด้านพุทธศาสนาเข้ามาช่วย โดยคำว่า “จิตอาสา” ทำให้บางอย่างดูเหมือนว่าไร้ระเบียบ เพราะมองแบบสังคม

ตะวันตก มองว่าโครงสร้าง การบริหารจัดการ บรรทัดฐาน ระเบียบ แบบนี้ มันหละหลวม แต่ว่าจากการที่กลุ่มแพทย์วิถีธรรมทำต่อเนื่องมา 18 ปี ปรากฏการณ์ที่เพิ่มขึ้นก็คือ ผู้ป่วยที่เคยไปรักษาตามสถาบันโรงพยาบาลแผนปัจจุบัน บางส่วนได้เริ่มหันมาเข้าร่วมในโครงการแพทย์วิถีธรรม จะเห็นว่าตั้งแต่กลุ่มแพทย์วิถีธรรมเริ่มเปิดอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม อย่างเป็นทางการ หลักสูตร 5-7 วัน ณ สวนป่านาบุญ 1 พ.ศ. 2550 มีผู้เข้าร่วมอบรมเฉลี่ย 100-200 คนต่อรุ่นต่อเดือน จนถึงปัจจุบัน พ.ศ. 2556 มีผู้เข้าร่วมอบรมเพิ่มขึ้นเป็น เฉลี่ย 300-500 คนต่อรุ่นต่อเดือน สอดคล้องกับข้อมูลจากวารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับ เดือนกุมภาพันธ์ 2556 หน้า 13 ระบุว่าตั้งแต่เริ่มดำเนินการมา พ.ศ. 2538 ถึง พ.ศ. 2555 เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมได้แนะนำผู้ป่วยรายบุคคล และอบรมหลักสูตร 1-7 วัน ให้กับผู้สนใจ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ จำนวน 112,854 คน

(พิชญ์ สมพอง, สัมภาษณ์. 2555, มีนาคม 22)

ที่ดูเหมือนว่าเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมไม่มีระเบียบแบบแผนบรรทัดฐานที่ชัดเจน ความเป็นจริงนั้นมีระเบียบแบบแผนบรรทัดฐานของมันอยู่ข้างในอยู่ อย่างเช่น เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมนั้น มีการผูกโยงสายสัมพันธ์กันโดยใช้หลักของทฤษฎีเคออส และความเสียสละ ความเอื้ออาทรบุญกุศล ซึ่งทฤษฎีไร้ระเบียบ มาจาก Chaos theory ซึ่งแปลเป็นไทยแล้วใช้ต่างกันหลายคำ อาทิ ทฤษฎีความโกลาหล ทฤษฎีความอลวน หรือบางทีก็เรียกทับศัพท์ว่า ทฤษฎีเคออส “ผีเสื้อขยับปีกทำให้เกิดพายุ” มาจาก “butterfly effect” ซึ่งศาสตราจารย์เอ็ดเวิร์ด ลอเร้นซ์ (Edward Lorenz) ค้นพบโดยบังเอิญ จากการเฝ้าดูตัวเลขการจำลองทางอุตุนิยมวิทยาที่มีการปรับเปลี่ยนทุก 0.0000001 สร้างให้เกิดความคลาดเคลื่อนที่คาดไม่ถึง เขาค้นพบว่าความคลาดเคลื่อนเพียงน้อยนิดก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลทางอุตุนิยมวิทยา และในแต่ละครั้งผลลัพธ์ไม่เหมือนเดิมเลย เมื่อพล็อตกราฟออกมาจะเป็นรูปร่างคล้ายผีเสื้อ และเขานำไปอธิบายว่า แม้กระทั่งผีเสื้อตัวเล็ก ๆ กระพือปีกเบา ๆ ที่บราซิล อาจส่งผลกระเทือนถึงเท็กซัสได้ ซึ่งเป็นที่มาของวลีก้องโลก “ผีเสื้อขยับปีกทำให้เกิดพายุ” และต่อมามีคนขยายความว่า “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” ซึ่งขณะนั้นยังไม่ได้ตั้งเป็นทฤษฎีอะไร ผู้ที่บัญญัติคำว่า Chaos theory คือ เจมส์ เอ ยอร์ค (James A. Yorke) ทฤษฎีเคออส อธิบายถึงปรากฏการณ์ในธรรมชาติที่ดูเหมือนไร้ระเบียบ แต่แท้จริงแล้วมันมีระเบียบของมันอยู่ภายในนั้น

(พิชญ์ สมพอง, สัมภาษณ์. 2555, มีนาคม 22)

วิถีชีวิตที่พอเพียง การพึ่งตนเองด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย การมีน้ำใจช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันตามหลักธรรมในพุทธศาสนาดังกล่าว สัมพันธ์กับข้อมูลจากการวิจัยสัญจร (เก็บข้อมูลภาคสนาม) ในประเทศกัมพูชาและเวียดนาม ของนักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎี

บัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ระหว่างวันที่ 12-14 พฤษภาคม พ.ศ. 2556 ดังนี้

ในประเทศกัมพูชาส่วนใหญ่พบบ้านไม้ใต้ถุนสูงสร้างแบบเรียบง่าย ห่างกันเป็นระยะ ๆ อยู่สองข้างทาง หลังบ้านเป็นพื้นที่ลุ่มมีท้องนาเป็นบริเวณกว้าง มีฝูงควายเล็มหญ้าเป็นระยะ ๆ ภูมิประเทศดังกล่าวทำให้ประชาชนดำรงชีพด้วยการเกษตรเป็นหลัก ซึ่งเป็นชีวิตที่พอเพียงเรียบง่ายท่ามกลางธรรมชาติที่บริสุทธิ์ แสดงถึงค่านิยมของการบริโภคนิยมและอุตสาหกรรมยังแพร่กระจายไปไม่ถึงบริเวณดังกล่าวมากนัก ณ นครวัด นครธม พบร่องรอยของศรัทธาอันแรงกล้าในพุทธศาสนาเมื่อประมาณพันปีที่แล้ว แสดงออกในรูปแบบการก่อสร้างสถาปัตยกรรมปราสาทหินขนาดใหญ่เป็นพระพักตร์ของพระโพธิสัตว์สี่ทิศจำนวนมาก ซึ่งหมายถึง ธรรมะหมวดพรหมวิหารสี่ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) (ที.ปา.11/ 234) ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความแข็งแรงอายุยืนใน “อนายุสสสูตร” (องฺ.สตฺตก.22/125-126) และจูฬกัมมวิภังคสูตร (ม.อุ.14/580-585) ในแผ่นผนังศิลาจำหลักของระเบียงคตที่นครธม เป็นภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้านมีอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก มีการพึ่งตนในการดูแลสุขภาพโดยการแพทย์พื้นบ้านใช้ธรรมชาติรอบตัวเป็นหลัก เช่น การใช้สมุนไพร การกัวซา การนวด เป็นต้น



ภาพที่ 4 การเก็บข้อมูลภาคสนาม ณ ประเทศกัมพูชา ระหว่างวันที่ 12-14 พฤษภาคม พ.ศ. 2556 พบบ้านไม้ใต้ถุนสูงสร้างแบบเรียบง่าย ภาพจำหลักนครธม แสดงถึงการดูแลสุขภาพโดยการขูดซา และวิถีการดำเนินชีวิต ภาพพระพักตร์ของพระโพธิสัตว์สี่ทิศ จำนวนมากที่นครธม

ที่มา (ภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา, ภาพถ่าย. 2556, พฤษภาคม 14)

สำหรับในประเทศเวียดนามนั้น สิ่งที่เห็นเด่นชัดทั่วไป คือ 1. ประชาชนชาวเวียดนามจะเก็บเศษวัสดุต่าง ๆ มาตากเพื่อทำเชื้อเพลิง เช่น เปลือกกะลามะพร้าว กิ่งก้านส่วนประกอบของผลไม้ต่าง ๆ เศษไม้ เป็นต้น ในขณะที่ประเทศอื่น ๆ ส่วนใหญ่จะทิ้งเป็นขยะ เผาหรือฝัง 2. ตามร้านอาหาร ร้านค้าหรือบ้าน ก็จะพบโต๊ะหรือเก้าอี้เล็ก ๆ สำหรับนั่งรับประทานอาหาร ซึ่งเล็กกว่าโต๊ะเก้าอี้ทั่วไปในประเทศอื่น ๆ ประเด็นนี้ เป็นจุดเด่นของวัฒนธรรมการประณีตประหยัด 3. คือ แม้พูดคุยไปมือก็ทำงานไป แสดงถึงความขยันหมั่นเพียรในการทำงานใช้เวลาในทุกวินาทีให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ปล่อยให้เวลาสูญเปล่า 4. เปลญวน สำหรับพักผ่อน ซึ่งใช้วัสดุในการทำที่ประหยัดเรียบง่าย สามารถเคลื่อนย้ายไปผูกโยงในที่ต่าง ๆ ได้ง่าย และประหยัดพื้นที่ในการผูกโยง 5. รับประทานพืชผักผลไม้เป็นหลัก วิถีชีวิตวัฒนธรรมที่อยู่กับธรรมชาติ ประณีตประหยัด ขยันหมั่นเพียร พักผ่อนตามควร และบริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น เป็นพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ



ภาพที่ 5 การเก็บข้อมูลภาคสนาม ณ ประเทศเวียดนาม ระหว่างวันที่ 12-14 พฤษภาคม พ.ศ. 2556 แสดงถึงจุดเด่นของวัฒนธรรมการประณีตประหยัดของชาวเวียดนาม จะเก็บเศษวัสดุต่าง ๆ มาตากเพื่อทำเชื้อเพลิง ใช้โต๊ะหรือเก้าอี้เล็ก ๆ สำหรับนั่งรับประทานอาหาร เปลญวน สามารถเคลื่อนย้ายไปผูกโยงในที่ต่าง ๆ ได้ง่าย และการรับประทานพืชผักผลไม้เป็นหลัก ที่มา (ภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา, ภาพถ่าย. 2556, พฤษภาคม 12)

วิถีชีวิตที่รู้เพียรรู้พักและภูมิปัญญาในการพึ่งตน ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายดังกล่าว สัมพันธ์กับหลักการของสุขภาพบุญนิยม คือ การดูแลสุขภาพที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยการพึ่งตนเองตามหลัก 8 อ. 1) อิทธิบาท 4 2) อารมณ์ 3) อาหาร 4) อากาศ

5) ออกกำลังกายหรืออิริยาบถ 6) เอนกาย 7) เอาพิษภัยออก 8) อาชีพ (ที่ไม่บั่นทอนชีวิต) โดยการสร้างสุขภาพของชาวบุญนิยมนั้น 1) เน้นการพึ่งตนเอง 2) ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น 3) ปลูกฝังวัฒนธรรมในการกินอยู่หลับนอน 4) นิยมความประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ใช้ทรัพยากรในพื้นที่ 5) เน้นกิจกรรมการป้องกันก่อนการรักษา (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 50)

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะนั้น ไม่ใช่แค่ร่างกายเท่านั้น แต่เชื่อมโยงถึงจิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย สอดคล้องกับคำกล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น (องค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึง คนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา อันได้แก่

(1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

(2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

(3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

(4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน ในปัจจุบันนี้องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำนิยามของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมว่า “สภาวะที่มีความผาสุกของร่างกาย จิตใจและทางสังคม ซึ่งกินความหมายมากกว่าคำว่า ไม่เจ็บป่วยทางกาย” ซึ่งบางครั้งอาจถูกอ้างถึงในการรักษาด้วยการฝังเข็ม ซึ่งกล่าวถึงทฤษฎีของความสมดุล หยินและหยาง หรือการดูแลผู้ป่วยแบบเห็นใจเอาใจใส่ ให้เวลาในการให้คำปรึกษาอย่างเพียงพอ และคำว่าองค์รวมนี้ถูกใช้อ้างถึง แม้แต่การรักษาที่ไม่ใช่การรักษาหลัก เช่น การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (นับวรรณ เอมนุกูลกิจ. 2552)

ความเป็นองค์รวมของสุขภาวะนั้นเชื่อมโยงไปจนถึงจิตวิญญาณ ดังคำกล่าวว่า จิตวิญญาณสูงทำให้มีสุขภาวะ (well-being) ทุกคนเคยมีประสบการณ์ความสุขนี้แล้วทั้งสิ้น ยามใดเราไม่เห็นแก่ตัว จิตใจผ่อนคลายเป็นอิสระ มีความสุขในการทำความดี เช่น เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน หรือการให้ รู้สึกมีความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว ยิ่งเห็นแก่ตัวน้อยยิ่งมีสุขความสุขอันเนื่อง

ด้วยมีจิตวิญญาณสูง ในสภาวะที่มีจิตวิญญาณสูงร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (endorphin) ออกมา สารเอ็นโดรฟินทำให้เกิดความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว ทำให้สุขภาพดี และอายุยืน การที่ร่างกายจะหลั่งเอ็นโดรฟินออกมาต้องมียีนซึ่งอยู่ในดีเอ็นเอ อะไรที่จำเป็นต่อการอยู่รอดของชีวิต ธรรมชาติจะเอาไปใส่ไว้ในดีเอ็นเอซึ่งเป็นรหัสทางพันธุกรรม อาจกล่าวได้ว่ามิติทางจิตวิญญาณหรือทางศาสนาเป็นธรรมชาติที่อยู่ในดีเอ็นเอของมนุษย์ทีเดียว เป็นเรื่องที่ขาดไม่ได้เพราะจำเป็นต่อสุขภาวะและการมีอายุยืนยาว หรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวว่ามนุษย์ขาดความดีไม่ได้ จะเป็นโรคพร่องทางจิตวิญญาณ (spiritual deficiency) มนุษย์สมัยใหม่ เพราะความคิดทางวัตถุ ซึ่งวิทยาศาสตร์ที่เกิดขึ้นในยุโรปเมื่อประมาณ 400 ปี นำมาทำให้เข้าสู่ลัทธิวัตถุนิยม บริโภคนิยม มิติทางจิตวิญญาณหดหายไป ดังที่พูดกันว่า พระเจ้าตายแล้ว หมายถึง มิติทางจิตวิญญาณหายไป ทำให้มนุษย์ขาดมิติทางลึก มีแต่ความแบนราบอยู่กับวัตถุ ไม่มีความสุขที่แท้จริงทุรนทุรายเครียด และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนความไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ทำให้ต้องหาอะไรมาเติม เช่น ยาเสพติด ความฟุ่มเฟือย ความรุนแรง ปัญหาเหล่านี้คงแก้ไขไม่ได้ ตราบใดที่มนุษย์ยังเป็นโรคพร่องทางจิตวิญญาณอยู่ (ประเวศ วะสี. 2552)

จะเห็นได้ว่า การหลงในวัตถุมากเกินไปจนลืมความสำคัญของจิตวิญญาณนั้น ทำให้ชีวิตขาดความสมดุล ดังข้อความ “ความเจ็บป่วยนั้นเป็นผลจากการใช้ชีวิตที่ขาดความสมดุล การใช้ความคิดมากเกินไปโดยการขาดการออกกำลังกาย กินอาหารไม่ถูกต้อง มีความกดดันทางจิตใจเนื่องจากความขัดแย้งกับบุคคลสิ่งแวดล้อม” (สุรพล ธรรมร่มดี และมิรา ชัยมหาวงศ์. 2552 : 26)

ความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่สำคัญต่อสุขภาวะ ดังข้อความ “หลักการของการรักษาแบบองค์รวมในยุคนี้นั้น นอกจากการให้ความสนใจทั้งการดูแลรักษาทางด้านกายและจิตใจแล้ว ผู้คนยังเฟ้นหาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง ซึ่งการเลือกนั้นครอบคลุมไปถึงการรักษาแบบทางเลือก ซึ่งมีหลักการที่ว่าการรักษาคือการทำให้เกิดความสมดุลของร่างกายและนอกจากนั้นยังต้องมีความสมดุลของร่างกายและสภาพแวดล้อม” (Crellin and Fernando. 2002 : 56-57) สอดคล้องกับคำกล่าว ในหัวข้อเรื่อง “ภาวะผู้นำกับงานสาธารณสุข” ว่า “การสาธารณสุขไม่ใช่เกาะเดียวอยู่กลางทะเล แต่มันเกี่ยวข้องกับหลายเกาะหลายองค์ประกอบ เช่น ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมืองและวัฒนธรรม เป็นต้น ทุกอย่างเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด” (กระแส ชนะวงศ์. บรรยาย. 2556, กันยายน 28)

ดังที่ ฟริตจ๊อฟ คาปร้า (Fritjof Capra) ให้ข้อเสนอแนะการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้ประชาชนมีสุขอนามัยคือ จำกัดการโฆษณาสินค้าที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เก็บภาษีจากบริษัทที่สร้างมลภาวะและภาษีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ อาหารไร้คุณค่า ยกระดับการศึกษา การจ้างงาน สิทธิและฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ยากไร้ ขยายบริการวางแผนครอบครัวและสถานรับเลี้ยงเด็ก ส่งเสริมให้บริษัทผลิตอาหารที่มีคุณค่า ออกกฎหมายสนับสนุนพัฒนากสิกรรมอินทรีย์

ข้อเสนอแนะเหล่านี้จะเกิดผลได้ต่อเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในระบบคุณค่า ระเบียบสังคม และเศรษฐกิจปัจจุบันที่เป็นภัยคุกคามสุขภาพอยู่ ดังที่ หมอลีออน ไอเซนเบริ์ก กล่าวว่า “...สุขภาพที่เสื่อมโทรมมีสาเหตุจากความล้มเหลวของสถาบันทางการเมือง เศรษฐกิจและสังคม การยกเครื่องสถาบันเหล่านี้เป็นเรื่องท้าทายในศตวรรษหน้า และเป็นความหวังสำคัญที่สุดสำหรับการยกระดับสาธารณสุขให้ดีขึ้น" (ฟริตจ๊อฟ คาปร้า. 2550 : 112-113)

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของสุขภาวะนั้นเกิดจากความสมดุลในทุก ๆ ด้าน ซึ่งสัมพันธ์กับการพัฒนาสู่สุขภาวะเพื่อการพึ่งตนอย่างยั่งยืนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นปรัชญาหรือแนวคิดที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงมีพระราชดำรัสให้ดำรงชีวิตตามหลักทางสายกลาง พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน ด้วยเงื่อนไขความรู้ (รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง) และเงื่อนไขคุณธรรม (ซื่อสัตย์สุจริต ขยันอดทน สติปัญญา แบ่งปัน) เพื่อให้เกิดสภาพชีวิต เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม สมดุล มั่นคง และยั่งยืน ดังตัวอย่าง ข้อความต่าง ๆ จากพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัส ดังต่อไปนี้

“ความเจริญนั้นมักจำแนกกันเป็นสองอย่าง คือ ความเจริญทางวัตถุอย่างหนึ่งและความเจริญทางจิตใจอีกอย่างหนึ่ง ยิ่งกว่านั้น ยังเห็นกันว่า ความเจริญอย่างแรกอาศัยหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์เป็นปัจจัยสร้างสรรค์ ส่วนความเจริญอย่างหลังอาศัยศิลปะศีลธรรมจรรยาเป็นปัจจัย แท้จริงแล้วความเจริญทางวัตถุกับความเจริญทางจิตใจก็ดี หรือความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์กับทางด้านศิลปะศีลธรรมจรรยาก็ดี มิใช่สิ่งที่จะแยกออกจากกันให้เด็ดขาดได้ ทั้งนี้เพราะสิ่งที่เราพยายามจะแยกออกจากกันนั้นมีมูลฐานที่เกิดอันเดียวกัน คือ “ความจริงแท้” ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ ถึงจะพยายามแยกกันอย่างไร ๆ ที่สุดก็จะรวมลงสู่กำเนิดจุดเดียวกัน แม้แต่จุดประสงค์ก็จะลงสู่จุดเดียวกัน คือ ความสุขความพอใจของทุกคน” (พระบรมราโชวาท วันที่ 12 กรกฎาคม 2520)

“แม้ปัจจุบันโลกเราจะวิวัฒนาการก้าวหน้าไปเพียงใดก็ตาม แต่ปัญหาต่าง ๆ ก็มิได้เปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่มีตัวอย่างทั้งดีและไม่ดีปรากฏให้เห็นเด่นชัดมากกว่าแต่ก่อน ดังนั้น บุคคลผู้สามารถประคับประคองตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข จึงต้องมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้น ที่จะยึดมั่นปฏิบัติมั่นตามแบบอย่างที่พิจารณารู้ชัดด้วยปัญญาแล้วว่าเป็นทางแห่งความดี ความเจริญ ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจให้มัวเมา หลงผิดไปในทางเสื่อมเสีย พร้อมกันนั้นก็ต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาที่จะไม่ให้ประพฤติปฏิบัติผิดพลาด ด้วยความประมาทพลั้งเผลอ เหตุนี้การแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม นอกจากจะมุ่งสงเคราะห์ทางด้านฐานะความเป็นอยู่แล้ว จึงควรได้พัฒนาบุคคลเป็นข้อใหญ่ด้วย เพราะถ้าบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคม มีความเข้มแข็งและมีสติปัญญาที่จะพิจารณา

เลือกเฟ้นสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ก็จะบรรเทาลง และสังคมส่วนรวมย่อมจะมีโอกาสพัฒนาให้ก้าวหน้าได้โดยไม่ยากนัก" (พระราชดำรัส วันที่ 25 เมษายน 2539)

"ความสุขความเจริญอันแท้จริงอันควรหวังนั้น เกิดขึ้นได้จากการกระทำและการประพฤติที่เป็นธรรม มีลักษณะสร้างสรรค์ คืออำนวยผลที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัว แก่ผู้อื่น ตลอดถึงประเทศชาติโดยส่วนรวมด้วย" (พระบรมราโชวาท วันที่ 12 กรกฎาคม 2518)

"สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องขาดหายไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ ธรรมชาติอื่น ๆ ตลอดจนสิ่งที่มนุษย์ปรุงแต่งสรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน อาคาร บ้านเรือน แม้กระทั่งเศรษฐกิจ กฎหมายและทฤษฎีต่าง ๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น" (พระราชดำรัส วันที่ 8 สิงหาคม 2534)

"เราเลยบอกว่า ถ้าจะแนะนำก็แนะนำได้ ต้องทำแบบ "คนจน" เราไม่เป็นประเทศร่ำรวย เรามีพอสมควร พออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมีแต่ถอยหลัง ประเทศเหล่านั้น ที่เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถอยหลัง และถอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหาร แบบเรียกว่าแบบ "คนจน" แบบไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมี สามัคคีนี่แหละ คือ เมตตากันก็จะอยู่ได้ตลอดไป คนที่ทำงานตามวิชาการ จะต้อง ดูตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายนั้น เขาบอก "อนาคตยังมี" แต่ไม่บอกว่าให้ทำอย่างไร ก็ต้องปิดเล่มคือปิดตำรา ปิดตำราแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร ลงท้ายก็ต้องเปิดหน้าแรกใหม่ เปิดหน้าแรกก็เริ่มต้นใหม่ ถอยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ ตำราแบบ "คนจน" ใช้ความอะลุ่มอล่วยกัน ตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อย ๆ" (พระราชดำรัส วันที่ 4 ธันวาคม 2534)

"อันนี้ก็ความหมายอีกอย่างของเศรษฐกิจ หรือระบบพอเพียง เมื่อปีที่แล้ว ตอนที่พูดพอเพียง แปลในใจ แล้วก็ได้พูดออกมาด้วย ว่าจะแปลเป็น Self-sufficiency (พึ่งตนเอง) ถึงได้บอกว่าพอเพียงแก่ตนเอง แต่ความจริงเศรษฐกิจพอเพียงนี้กว้างกว่า Self-sufficiency คือ Self-sufficiency ผลิตอะไร มีพอที่จะใช้ ไม่ต้องไปขอซื้อคนอื่น อยู่ได้ด้วยตนเอง (พึ่งตนเอง)" (พระราชดำรัส วันที่ 4 ธันวาคม 2541)

"สมมุติว่าเดี๋ยวนี้ไฟดับ ถ้าไม่มีเศรษฐกิจพอเพียง เวลาไฟดับ ไฟฟ้านครหลวงหรือไฟฟ้าฝ่ายผลิตเขาดับหมด จะพังหมด ทำอย่างไร ที่ที่ต้องใช้ไฟฟ้าก็ต้องแย่ไป บางคนในต่างประเทศเวลาไฟดับ เขาฆ่าตัวตาย แต่ของเรา ไฟดับจนเคยชิน เราไม่เป็นไร เมื่อไฟดับ หากมีเศรษฐกิจพอเพียงไม่เต็มที่ ถ้าเรามีเครื่องปั่นไฟ ก็ใช้เครื่องปั่นไฟ หรือถ้าขั้นโบราณกว่า มืดก็จุดเทียน คือ มีทางที่จะ

แก้ปัญหาเสมอ ฉะนั้นเศรษฐกิจพอเพียงนี้ มีเป็นขั้น ๆ แต่จะบอกว่าเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ให้พอเพียงเฉพาะตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์นี่เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ จะต้องมีการแลกเปลี่ยน ต้องมีการช่วยกัน ถ้ามีการช่วยกัน แลกเปลี่ยนกัน ก็ไม่ใช่พอเพียงแล้ว พอเพียงในทฤษฎีหลวงนี้ คือให้สามารถที่จะดำเนินงานได้" (พระราชดำรัส วันที่ 23 ธันวาคม 2542)

ดังนั้นการแก้ปัญหาหรือพัฒนาสุขภาวะที่มีประสิทธิภาพสูงสุดนั้น ต้องดำเนินการทุกเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุ.ธ.25/59) ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (ขุ.ธ.25/33)

จากข้อมูลปัญหาสุขภาวะของมนุษยชาติ อันเกิดจากความไม่สมดุลในด้านต่าง ๆ ดังกล่าว ทำให้ มนุษยชาติทั่วโลกประสบกับปัญหาสุขภาวะ 3 ประการหลัก ได้แก่ 1. ปริมาณผู้ป่วย ชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น 2. ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น 3. ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง ซึ่งการบริหารจัดการองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติ ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้มากนัก ผู้วิจัยจึงได้พัฒนา "การแพทย์วิถีพุทธ" ซึ่งหมายถึง การแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุโดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุดด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืน โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

ผู้วิจัย จึงสนใจศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธ ที่ได้ดำเนินการต่อเนื่องกันมา 20 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และยุทธศาสตร์การสร้างขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

คำถามการวิจัย

1. ประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม เป็นอย่างไร
2. รูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ เป็นอย่างไร

3. องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และยุทธศาสตร์การสร้างขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ มีอะไรบ้าง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม
2. ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ
3. วิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยออกเป็น 3 ขอบเขต ดังนี้ คือ ขอบเขตเชิงเนื้อหา ขอบเขตเชิงพื้นที่ และขอบเขตเชิงประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก

ขอบเขตเชิงเนื้อหา

1. ศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธ จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 รวมถึงเอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม ในประเด็นประวัติศาสตร์ความเป็นมา การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ และสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ วิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน ทฤษฎีสสารและพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม รวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

2. ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ โดยศึกษาข้อมูลจากจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ในประเด็นการให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็นหรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ วิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะ

ตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม โดยใช้การพรรณนาและใช้สถิติร้อยละในบางช่วง พัฒนาเป็นรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

3. ศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ขอบเขตเชิงพื้นที่

เครือข่ายการแพทย์วิถีพุทธ ทั้งในและต่างประเทศ

ขอบเขตเชิงประชากร

ขอบเขตเชิงประชากร แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. จดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ คือ เอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 ได้แก่

1.1 หนังสือ วารสาร เอกสาร แผ่นพับที่ผู้วิจัยจัดพิมพ์ และสื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้อมูลทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ ดีวีดี วีซีดี และเอ็มพี 3

1.2 หนังสือ วารสาร เอกสาร แผ่นพับ สื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้อมูลทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ที่องค์กร หน่วยงาน และบุคคลต่าง ๆ จัดทำ

1.3 เอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม

2. จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ทั้งในและต่างประเทศ ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 จำนวน 10,000 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

การแพทย์วิถีธรรม คือ การแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของแต่ละศาสนาตามความเชื่อถือของแต่ละคน และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือ

ลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน

การแพทย์วิถีพุทธ คือ การแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ คือ บุคคลนานาชาติพันธุ์ทั้งในและต่างประเทศ ที่ได้เรียนรู้การแพทย์วิถีพุทธตามสื่อต่าง ๆ แล้วนำไปปฏิบัติดูแลสุขภาวะตนเอง และได้แนะนำช่วยเหลือผู้อื่นให้ดูแลสุขภาวะตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ โดยไม่รับค่าตอบแทนใด ๆ และสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

สถาบันบุญนิยม คือ องค์กรชาวอโศก ซึ่งสมาชิกมีการปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด ดำรงชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช โดยผู้นำในการปฏิบัติคือ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต

มวลมนุษยชาติ คือ มนุษย์ทุกชีวิต ทุกชาติพันธุ์ ทุกประเทศชาติ ที่สนใจการปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม
2. ทราบรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ
3. ทราบองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และยุทธศาสตร์การสร้างขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

4. บุคคลหรือองค์กรหรือหน่วยงานต่าง ๆ สามารถนำเอาองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธไปใช้ในการพึ่งตนในการดูแลสุขภาพ นำรูปแบบของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และยุทธศาสตร์การสร้างขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ไปใช้ในกิจกรรมการเผยแพร่องค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์สู่สาธารณชน

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” นี้ มีแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม ดังมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

แนวคิดพุทธธรรมะ

พุทธธรรมะ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ ไตรสิกขา โพธิปักขิยธรรม 37 เป็นต้น

ปัจจัยที่เกี่ยวกับการมีโรคมาก โรคน้อย อายุสั้น และอายุยืน

ใน องฺ.ทสก.24/60 พระพุทธเจ้าตรัสถึงการสร้างสุขภาวะดังนี้ “สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีใกล้พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนักครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งครั้นแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนัก ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาค ได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จเยี่ยมท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่เถิด พระเจ้าข้าฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอานนท์ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการแก่คิริมานันทภิกษุไซร้ ข้อที่อาพาธของคิริมานันทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลันเพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนั้นเป็นฐานะที่จะมีได้สัญญา 10 ประการเป็นไฉนคืออนิจจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1 อสุภสัญญา 1 อาทีนวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิรตสัญญา 1 สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญา 1 อนาปานัสสติ 1ฯ

ดูกรอานนท์ ก็อนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานขันธ์ 5 เหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนิจจสัญญาฯ

ดูกรอานนท์ ก็อนัตตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า จักษุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โผฏฐัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก 6 ประการเหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญาฯ

ดูกรอานนท์ ก็อสุภสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้นั่นแล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม เนื้อ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ไส้ น้อยอาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อสุภสัญญาฯ

ดูกรอานนท์ ก็อาทีนวสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มากมีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาพาธต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เซื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลบ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมองคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคคุดทะราดหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดือด โรคเบาหวาน โรคเริมโรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิวความกระหาย ปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อาทีนวสัญญาฯ

ดูกรอานนท์ ก็ปหานสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งกามวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งพยาบาทวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งวิหิงสาวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันชั่วช้าอันเกิดขึ้นแล้ว ดูกรอานนท์นี้เรียกว่าปหานสัญญาฯ

ดูกรอานนท์ ก็วิราคสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั่นสงบธรรมชาตินั่นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่สำรอกกิเลส ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์นี้เรียกว่าวิราคสัญญาฯ

ดูกรอานนท์ นิโรธสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั่นสงบธรรมชาตินั่นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่ดับโดยไม่เหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์นี้เรียกว่า นิโรธสัญญาฯ

ดูกรอานนท์ สัพพโลเกอนภิรตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ละอุบายและอุปาทานในโลกอันเป็นเหตุตั้งมั่นถือมั่นและเป็นอนุสัยแห่งจิต ย่อมงดเว้นไม่ถือมั่น ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิรตสัญญาฯ

ดูกรอานนท์ สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชัง แต่สังขารทั้งปวง ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญาฯ

ดูกรอานนท์ อานาปานัสสติเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดีอยู่ที่โคนไม้ก็ดีอยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้าเธอ เป็นผู้มีสติหายใจออกเป็นผู้มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาวหรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปีติหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปีติหายใจเข้าย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระงับจิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนัดหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความ

คลายกำหนัดหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืนหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืนหายใจเข้า ดูกรอานนท์นี้เรียกว่า อานาปานัสสติฯ

ดูกรอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่คิริมานนทภิกษุไซร้ ข้อที่อาพาธของคิริมานนทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ฯ ลำดับนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา 10 ประการนี้ ในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้เข้าไปหาท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่ ครั้นแล้ว ได้กล่าวสัญญา 10 ประการแก่ท่านพระคิริมานนท์ ครั้งนั้นแล อาพาธนั้นของท่านพระคิริมานนท์สงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ ท่านพระคิริมานนท์หายจากอาพาธนั้น ก็แลอาพาธนั้นเป็นโรคอันท่านพระคิริมานนท์ละได้แล้ว ด้วยประการนั้นแลฯ”

พระพุทธเจ้าตรัสข้อความสำคัญที่เกี่ยวกับสาเหตุของการมีโรคน้อยว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ อันมีวิบากเสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียรฯ”(ที.ปา.11/293)

“สุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8ฯ” (สำ.สฬา.18/427-429)

หลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ในพุทธธรรมได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เที่ยวในกาละอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มีศีล 7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็ตรงกันข้าม (องฺ.ปญฺจก.22/125-126)

พระพุทธเจ้ายังตรัสถึงประโยชน์หรือตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี 5 ข้อ ดังนี้ 1) ความเจ็บป่วยน้อย 2) ความลำบากกายน้อย 3) เบากาย 4) มีกำลัง 5) เป็นอยู่ผาสุก (ม.มู.12/265)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่อง สาเหตุของการมีอายุสั้น อายุยืน โรคมาก โรคน้อย รวมถึงการได้รับสิ่งที่เลวร้ายหรือประณีตดีงามต่าง ๆ ในพระไตรปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ดังนี้

สุภมาณพ โตเทยยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏมีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมาก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโภคะน้อย มีโภคะมาก เกิดในสกุลต่ำ

เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญอะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีตฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ฯ

พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ... จะเป็นคนมีอายุสั้น ...

ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาตราได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ... จะเป็นคนมีอายุยืน ...

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา ... จะเป็นคนมีโรคมาก ...

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา ... จะเป็นคนมีโรคน้อย ... (ม.อุ.14/580-585)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการผิดศีลธรรมจะทำให้เกิดทุกข์ภัย มีโรคมากและอายุสั้น การปฏิบัติศีลธรรมจะทำให้เกิดความผาสุก แข็งแรงและอายุยืน ใน “จักกวัตติสูตร” ดังนี้ “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 80,000 ปี ก็มีอายุถอยลง เหลือ 40,000 ปี ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 40,000 ปีบุรุษคนหนึ่งขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป เขาช่วยกันจับบุรุษนั้นได้แล้ว จึงแสดงแก่พระราชาผู้กษัตริย์ ซึ่งได้มูรธาภิเษกพร้อมด้วยกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า บุรุษผู้นี้ขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเขาพากันกราบทูลอย่างนี้แล้ว ท้าวเธอจึงตรัสคำนี้กะบุรุษนั้นว่า พ่อบุรุษ ได้ยินว่า เธอขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไปจริงหรือ บุรุษนั้นได้กราบทูลคำเท็จทั้งรู้อยู่ว่า ไม่จริงเลยพระพุทธเจ้าข้าฯ” (ที.ปา.11/42)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังพรรณนามานี้ ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความ

แพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 40,000 ปี ก็มีอายุ 20,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 20,000 ปี บุรุษคนหนึ่งขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป บุรุษอีกคนหนึ่งจึงกราบทูลแก่พระราชาผู้กษัตริย์ ซึ่งได้มูรธาภิเษก เป็นการส่อเสียดว่า พระพุทธเจ้าข้าบุรุษชื่อนี้ขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไปฯ ” (ที.ปา.11/43)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังพรรณนามานี้ ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย ปิสุณาวาจาก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปิสุณาวาจาถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 20,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 10,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10,000 ปี สัตว์บางพวกมีวรรณะดีสัตว์บางพวกมีวรรณะไม่ดี ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีวรรณะไม่ดีก็เพ่งเล็งสัตว์พวกที่มีวรรณะดี ถึงความประพฤติล่วงในภรรยาของคนอื่นฯ ” (ที.ปา.11/44)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย กาเมสุมิจฉาจารก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อกาเมสุมิจฉาจารถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 10,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 5,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 5,000 ปี ธรรม 2 ประการคือผรุสวาจาและสัมผัปปลาปะก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 5,000 ปี บางพวกมีอายุ 2,500 ปี บางพวกมีอายุ 2,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 2,500 ปี อภิชฌาและพยาบาท ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิชฌาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 2,500 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 1,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 1,000 ปี มิจฉาทิฐิก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจฉาทิฐิถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 1,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 500 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 500 ปี ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราคะ วิสมโลภ มิจฉาธรรม ก็ได้ถึงแก่ความแพร่หลาย เมื่อธรรม

3 ประการถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 500 ปี บางพวกมีอายุ 250 ปี บางพวกมีอายุ 200 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 250 ปี ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ความไม่อ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลายฯ ... ความขัดสนก็ได้ถึงแก่ความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย ปิสุณาวาจาก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปิสุณาวาจาถึงความแพร่หลาย กาเมสุมิจฉาจารก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อกาเมสุมิจฉาจารถึงความแพร่หลาย ธรรม 2 ประการคือ ผรุสวาจา และ สัมผัปปลาปะก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการถึงความแพร่หลาย อภิชฌาและพยาบาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิชฌาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย มิจฉาทิฐิก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจฉาทิฐิถึงความแพร่หลาย ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราคะ วิสมโลภ มิจฉาธรรม ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 3 ประการถึงความแพร่หลาย ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ความไม่อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรมเหล่านี้ถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อสัตว์เหล่านั้นเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 250 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 100 ปีฯ” (ที.ปา.11/45)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย จักมีสมัยที่มนุษย์เหล่านี้มีบุตรอายุ 10 ปี ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี เด็กหญิงมีอายุ 5 ปี จักสมควรมีสามีได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี รสเหล่านี้คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้งน้ำอ้อย และเกลือ จักอันตรธานไปสิ้น ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี หญ้ากับแก้จักเป็นอาหารอย่างดี ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี กุศลกรรมบถ 10 จักอันตรธานไปหมดสิ้น อกุศลกรรมบถ 10 จักรุ่งเรืองเหลือเกิน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี แม้แต่ชื่อว่ากุศลก็จักไม่มี และคนทำกุศลจักมีแต่ไหน ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี เขาจักไม่มีจิตคิดเคารพยำเกรงว่านี่แม่ นี่น้า นี่พ่อ นี่อา นี่ป้า นี่ภรรยาของอาจารย์ หรือว่านี่ภรรยาของท่านที่เคารพทั้งหลาย สัตว์โลกจักถึงความสมสู่ปะปนกันหมด เปรียบเหมือน แพะ ไก่ สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก ฉะนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี สัตว์เหล่านั้นต่างก็จักเกิดความอาฆาต ความพยาบาทความคิดร้ายความคิดจะฆ่าอย่างแรงกล้าในกันและกัน มารดากับบุตรก็ดี บุตรกับมารดาก็ดี บิดากับบุตรก็ดี บุตรกับบิดาก็ดี พี่ชายกับน้องหญิงก็ดี

น้องหญิงกับพี่ชายก็ดี จักเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้าย ความคิดจะฆ่ากันอย่างแรงกล้า นายพรานเนื้อเห็นเนื้อเข้าเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้าย ความคิดจะฆ่า อย่างแรงกล้า ฉันใด ฉันนั้นเหมือนกันฯ" (ที.ปา.11/46)

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี จักมีสัตถันตรกัปสิ้น 7 วัน มนุษย์เหล่านั้นจักกลับได้ความสำคัญกันเองว่าเป็นเนื้อ ศัสตราทั้งหลายอันคมจักปรากฏมีในมือของพวกเขา พวกเขาจะฆ่ากันเองด้วยศัสตราอันคมนั้นโดยสำคัญว่า นี้เนื้อ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นบางพวกมีความคิดอย่างนี้ว่า พวกเราอย่าฆ่าใคร ๆ และใคร ๆ ก็อย่าฆ่าเรา อย่ากระนั้นเลย เราควรเข้าไปตามป่าหญ้าสุมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะ หรือซอกเขา มีรากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีวิตอยู่ เขาพากันเข้าไปตามป่าหญ้าสุมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะหรือซอกเขา มีรากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีวิตอยู่ตลอด 7 วัน เมื่อล่วง 7 วันไป เขาพากันออกจากป่าหญ้าสุมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะ ซอกเขา แล้วต่างสวมกอดกันและกัน จักขับร้องดีใจอย่างเหลือเกินในที่ประชุมว่า สัตว์ผู้เจริญ เราพบเห็นกันแล้ว ท่านยังมีชีวิตอยู่หรือ ๆ ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ลำดับนั้น สัตว์เหล่านั้นจักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราถึงความสิ้นญาติอย่างใหญ่เห็นปานนี้ เหตุเพราะสมาทานธรรมที่เป็นอกุศล อย่ากระนั้นเลยเราควรทำกุศล ควรทำกุศลอะไร เราควรงดเว้นปาณาติบาต ควรสมาทานกุศลธรรมนี้แล้วประพฤติ เขาจักงดเว้นจากปาณาติบาตจักสมาทานกุศลธรรมนี้ แล้วประพฤติเพราะเหตุที่สมาทานกุศลธรรม เขาจักเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรรณะบ้าง เมื่อเขาเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ทั้งหลายที่มีอายุ 10 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 20 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ลำดับนั้นสัตว์เหล่านั้นจักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง เพราะเหตุที่สมาทานกุศลธรรม อย่ากระนั้นเลย เราควรทำกุศลยิ่ง ๆ ขึ้นไป ควรทำกุศลอะไร เราควรงดเว้นจากอทินนาทาน ควรงดเว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร ควรงดเว้นจากปิสุณาวาจา ควรงดเว้นจากผรุสวาจา ควรงดเว้นจากสัมผัปปลาปะ ควรละอภิชฌา ควรละพยาบาท ควรละมิจฉาทิฐิ ควรละธรรม 3 ประการ คือ อธรรมราคะ วิสมโลภ มิจฉาธรรม อย่ากระนั้นเลย เราควรปฏิบัติชอบในมารดา ควรปฏิบัติชอบในบิดา ควรปฏิบัติชอบในสมณะ ควรปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ควรประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ควรสมาทานกุศลธรรมนี้แล้วประพฤติ เขาเหล่านั้นจักปฏิบัติชอบในมารดา ปฏิบัติชอบในบิดา ปฏิบัติชอบในสมณะ ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล จักสมาทานกุศลธรรมนี้แล้วประพฤติ เพราะเหตุที่สมาทานกุศลธรรมเหล่านั้นเขาเหล่านั้นจักเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรรณะบ้าง เมื่อเขาเหล่านั้นเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง บุตรของคนผู้มีอายุ 20 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 40 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 40 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 80 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 80 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 160 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 160 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 320 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 320 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 640 ปี

บุตรของคนผู้มีอายุ 640 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 2,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 2,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 4,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 4,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 8,000 ปี บุตรของคนมีอายุ 8,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 20,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 20,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 40,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 40,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 80,000 ปีฯ" (ที.ปา.11/47)

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 80,000 ปี เด็กหญิงมีอายุ 500 ปี จึงจักสมควรมีสามีได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 80,000 ปี จักเกิดมีอาพาธ 3 อย่าง คือ ความอยากกิน 1 ความไม่อยากกิน 1 ความแก่ 1 ..." (ที.ปา.11/48)

"ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต … จะเป็นคนมีอายุสั้น ... ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาตวางอาชญาวางศาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีที่เบียดเบียน) ได้มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ... จะเป็นคนมีอายุยืน ... บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์ (ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดินหรือท่อนไม้หรือศาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรคมาก ... ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ (ไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรคน้อย ..." (ม.อุ.14/582-585),"ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตนย่อมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย (การไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย)" (ขุ.ขุ.25/20)

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน ละปาณาติบาตแล้ว เว้นขาดจากปาณาติบาตแล้ว วางทัณฑะ วางศาตราแล้วมีความละอาย มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ตถาคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้นอันตนทำสั่งสมพอกพูนไพบูลย์ ... เมื่อเป็นพระราชาได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน อภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีใคร ๆ ที่เป็นมนุษย์ซึ่งเป็นข้าศึกศัตรู สามารถปลงพระชนม์ชีพในระหว่างได้ ... เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจึงได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน ทรงอภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีข้าศึกศัตรู จะเป็นสมณะ พราหมณ์ เทวดา พรหม มาร ใคร ๆ ในโลก สามารถปลงพระชนม์ชีพในระหว่างได้" (ที.ปา.11/136)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อนกำเนิดก่อน เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้ หรือศาตรา ตถาคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้นอันตนทำสั่งสมพอกพูนไพบูลย์ ฯลฯ ... เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าได้จึงรับผลข้อนี้ คือ มีพระโรคาพาธน้อย มีความลำบากน้อย สมบูรณ์ด้วยพระเตโชธาตุ อันยังอาหารให้ย่อยดี ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก อันควรแก่พระปธานเป็นปานกลาง” (ที.ปา.11/156)

พระพุทธเจ้าตรัส ใน องฺ.เอกาทสก.24/88,213 “พยสนสูตร” ว่า

[88] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดด่าบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย กล่าวโทษพระอริยะ ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 10 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ความฉิบหาย 10 อย่างเป็นไฉน คือ ภิกษุนั้นไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ 1 เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว 1 สัทธรรมของภิกษุนั้นย่อมไม่ผ่องแผ้ว 1 เป็นผู้เข้าใจว่าตนได้บรรลุในสัทธรรมทั้งหลาย 1 เป็นผู้ไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์ 1 ต้องอาบัติเศร้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง 1 ย่อมถูกโรคอย่างหนัก 1 ถึงความเป็นบ้า มีจิตฟุ้งซ่าน 1 เป็นผู้หลงใหลกระทำกาละ 1 เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดด่าบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย กล่าวโทษพระอริยะ ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 10 อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาสฯ

[213] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดด่าบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ติเตียนพระอริยเจ้า ข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ที่ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 11 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ความฉิบหาย 11 อย่างเป็นไฉน คือ ไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ 1 เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว 1 สัทธรรมของภิกษุนั้นย่อมไม่ผ่องแผ้ว 1 เป็นผู้เข้าใจว่าได้บรรลุในสัทธรรม 1 เป็นผู้ไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์ 1 ต้องอาบัติเศร้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง 1 บอกลาสิกขาเวียนมาเพื่อหินภาพ 1 ถูกต้องโรคอย่างหนัก 1 ย่อมถึงความเป็นบ้า คือ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต 1 เป็นผู้หลงใหลทำกาละ 1 เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติวินิบาต นรก 1 ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุใดด่าบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ติเตียนพระอริยเจ้า ข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ที่ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 11 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งนี้ฯ

ความสัมพันธ์ของนามรูป

นิยาม 5 อย่าง คือ อุตุนิยาม พีชนิยาม จิตนิยาม กรรมนิยาม และธรรมนิยาม (อรรถกถาแปล เล่ม 76 หน้า 81)

หลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 “มหาขันธกะ” ถึง “โพธิกถาปฏิจจสมุปบาทมนสิการ” (วิ.ม.4/1-3) คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้

1] โดยสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าแรกตรัสรู้ประทับอยู่ ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอุรุเวลาประเทศ ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งด้วยบัลลังก์เดียว เสวยวิมุตติสุข ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ตลอด 7 วัน และทรงมนสิการ (การพิจารณาทำใจในใจโดยแยบคาย) ปฏิจจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น หรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีว่าดังนี้ : หลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้ เพราะอวิชชา เป็นปัจจัย (เหตุ) จึงมีสังขาร สังขารจึงมีวิญญาณ วิญญาณจึงมีนามรูป นามรูปจึงมีสฬายตนะ สฬายตนะจึงมีผัสสะ ผัสสะจึงมีเวทนา เวทนาจึงมีตัณหา ตัณหาจึงมีอุปาทาน อุปาทานจึงมีภพ ภพจึงมีชาติ ชาติจึงมี ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส กองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้

ปฏิจจสมุปบาทปฏิโลม อนึ่งเพราะอวิชชานั่นแหละดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงดับ เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั่นย่อมดับ ด้วยประการฉะนี้

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนั้นแล้ว จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้น ย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ

[2] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจสมุปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลม ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้น ย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย

[3] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจสมุปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลม ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น พราหมณ์นั้นย่อมกำจัดมารและเสนาเสียได้ ดุจพระอาทิตย์อุทัยทำอากาศให้สว่างฉะนั้น"

จรณะ 15 คือ ข้อประพฤติเพื่อบรรลุธรรม อันปลอดโปร่งจากกิเลสสังวรศีล (ถึงพร้อมด้วยศีล) สำรวมอินทรีย์ (ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โภชเนมัตตัญญุตา (รู้ประมาณในการบริโภค) ชาคริยานุโยคะ (ทำความเพียรตื่นอยู่) ศรัทธา (เชื่อมั่น) หิริ (ละอายต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ)

โอตตัปปะ (สะดุ้งกลัวต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ) พหูสูต (ฟังธรรมรู้ธรรมมาก) วิริยารัมภะ (ปรารภความเพียรละอกุศล) สติ (ระลึกรู้ตัวไม่เผลอใจ) ปัญญา (รู้แจ้งชำแรกกิเลสได้) ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) ทุติยฌาน (ฌานที่ 2) ตติยฌาน (ฌานที่ 3) จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) (ม.ม.13/27-32 ในเสขปฏิปทาสูตร)

โสฬสญาณ 16 คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา นามรูปปริจเฉทญาณ (รู้แจ้งแยกรูปแยกนามได้) ปัจจัยปริคคหญาณ (รู้แจ้งเหตุปัจจัยแก่กันของนามรูป) สัมมสนญาณ (รู้แจ้งนามรูปเป็นไปตามไตรลักษณ์) อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งความเกิดและดับ) ภังคานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งว่าทุกสิ่งต้องเสื่อมสลาย) ภยตูปัฏฐานญาณ (รู้แจ้งภัยอันน่ากลัวของกิเลส) อาทีนวานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งโทษชั่วของกิเลส) นิพพิทานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งในความเบื่อหน่ายกิเลส) มุญจิตุกัมยตาญาณ (รู้แจ้งการปลดเปลื้องกิเลสออกไป) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งทบทวนว่ากิเลสออกจริงไหม) สังขารุเปกขาญาณ (รู้แจ้งความเป็นกลางปราศจากกิเลส) สัจจานุโลมิกญาณ (รู้แจ้งในอริยสัจ 4 ทั้งอนุโลม ปฏิโลม) โคตรภูญาณ (รู้แจ้งรอยต่อระหว่างปุถุชนกับอริยชน) มัคคญาณ (รู้แจ้งในข้อปฏิบัติสู่ความเป็นอริยบุคคล) ผลญาณ (รู้แจ้งในอริยผลที่ทำได้) ปัจจเวกขณญาณ (รู้แจ้งตรวจสอบชัดว่าวิมุตไหม) (พระวิสุทธิมัคค์“ปัญญานิเทศ” หน้า 540-656)

อุปกิเลส 16 คือ เหตุแห่งทุกข์ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต 16 ประการ

อภิชฌาวิสมโลภะ (ละโมบไม่สม่ำเสมอ คือความเพ่งเล็ง) พยาบาท (ปองร้ายเขา) โกธะ (โกรธ) อุปนาหะ (ผูกโกรธไว้) มักขะ (ลบหลู่คุณท่าน) ปลาสะ (ยกตนเทียบเท่า) อิสสา (ริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) มายา (มารยา) สาเฐยยะ (โอ้อวด) ถัมภะ (หัวดื้อ) สารัมภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน) มทะ (มัวเมา) ปมาทะ (เลินเล่อ) (ม.มู.12/93)

โพธิปักขิยธรรม 37

โพธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย คืออะไรบ้าง คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 ดูกรจุนทะ ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล อันเราแสดงแล้วด้วยความรู้ยิ่ง ซึ่งเป็นธรรมที่บริษัททั้งหมดเทียว พึงพร้อมเพรียงกันประชุม รวบรวมตรวจตราอรรถด้วยอรรถ พยัญชนะด้วยพยัญชนะ โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ตลอดกาลยืดยาวตั้งมั่นอยู่สิ้นกาลนาน พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชน

เป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลายฯ" (ที.ปา.11/108)

ในมหาสติปัฏฐานสูตร 4 "สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกุรุชนบทมีนิคมของชาวกุรุชื่อว่ากัมมาสทัมมะ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้น ทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธภาษิตนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้ เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ 4 ประการเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1ฯ" (ที.ม.10/273)

ในปธานสูตรพระพุทธเจ้าตรัสว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมัปปธาน 4 ประการนี้ 4 ประการเป็นไฉน คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมยังฉันทะให้เกิด ย่อมพยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งจิตมั่น เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น 1 ย่อมยังฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งจิตมั่น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้ว 1 ย่อมยังฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งจิตมั่น เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น 1 ย่อมยังฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งจิตมั่น เพื่อความตั้งมั่น เพื่อความไม่หลงลืม เพื่อให้มียิ่งขึ้น เพื่อความไพบูลย์ เพื่อเจริญ เพื่อให้บริบูรณ์ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมัปปธาน 4 ประการ นี้แลฯ"

พระขีณาสพเหล่านั้น มีความเพียรอันชอบ ครอบงำเตภูมิกวัฏ อันเป็นบ่วงแห่งมาร เป็นผู้อันกิเลสไม่อาศัยแล้ว ถึงฝั่งแห่งภัย คือ ชาติและมรณะ ท่านเหล่านั้นชนะมารพร้อมทั้งเสนา ชื่นชมแล้ว เป็นผู้ไม่หวั่นไหว ก้าวล่วงกำลังพระยามารเสียทั้งหมด (ถึงความสุขแล้ว)ฯ (องฺ.จตุกฺก. 21/13)

อิทธิบาท 4 หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จ อิทธิบาท 4 เหล่านี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ทรงบัญญัติไว้แล้ว เพื่อความทำฤทธิ์ให้มาก เพื่อความทำฤทธิ์ให้วิเศษ เพื่อแสดงฤทธิ์ได้อิทธิบาท 4 เป็นไฉน ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เจริญอิทธิบาทประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร

เจริญอิทธิบาทประกอบด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขาร เจริญอิทธิบาทประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร เจริญอิทธิบาทประกอบด้วยวิมังสาสมาธิ (ที.ม.10/200)

อินทรีย์ 5 ในสัทธาสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับอินทรีย์ 5 ไว้ ดังนี้

“สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวอังคะชื่ออาปณะ ในแคว้นอังคะ ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกท่านพระสารีบุตรมาแล้วตรัสว่า ดูกรสารีบุตรอริยสาวกผู้ใดมีศรัทธามั่นเลื่อมใสยิ่งในพระตถาคต อริยสาวกนั้น ไม่พึงเคลือบแคลงหรือสงสัยในตถาคตหรือในศาสนาของตถาคต

พระสารีบุตรกราบทูลว่าข้าแต่พระองค์ผู้เจริญอริยสาวกใด มีศรัทธามั่นเลื่อมใสยิ่งในพระตถาคต อริยสาวกนั้นไม่พึงเคลือบแคลงหรือสงสัยในพระตถาคต หรือในศาสนาของพระตถาคต ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเป็นผู้ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็วิริยะของอริยสาวกนั้น เป็นวิริยินทรีย์ ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารภความเพียรแล้ว พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเป็นผู้มีสติประกอบด้วยสติเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง จักระลึกถึง ตามระลึกถึงกิจที่ทำและคำพูดแม้นานได้

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็สติของอริยสาวกนั้นเป็นสตินทรีย์ ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารภความเพียร เข้าไปตั้งสติไว้แล้ว พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักยึดหน่วงนิพพานให้เป็นอารมณ์ ได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็สมาธิของอริยสาวกนั้น เป็นสมาธินทรีย์ ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธา ปรารภความเพียร เข้าไปตั้งสติไว้ มีจิตตั้งมั่นโดยชอบ พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักรู้ชัดอย่างนี้ว่าสงสารมีที่สุดและเบื้องต้นอันบุคคลรู้ไม่ได้แล้ว เบื้องต้นที่สุดไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ ผู้มีอวิชชาเครื่องกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องผูกไว้ ผู้แล่นไปแล้ว ท่องเที่ยวไปแล้ว ก็ความดับด้วยการสำรอกโดยไม่เหลือแห่งกองมืดคืออวิชชา นั้นเป็นบทอันสงบนั่นเป็นบทอันประณีตคือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ความสิ้นกำหนัด ความดับ นิพพาน

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็ปัญญาของอริยสาวกนั้น เป็นปัญญินทรีย์ อริยสาวกนั้นแลพยายามอย่างนี้ ครั้นพยายามแล้ว ระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้ว ตั้งมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งมั่นแล้ว รู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้ว ย่อมเชื่อมั่นอย่างนี้ว่า ธรรมเหล่านี้ก็คือธรรมที่เราเคยได้ฟังมาแล้วนั่นเอง เหตุนั้น บัดนี้ เราถูกต้องด้วยนามกายอยู่ และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา” (สำ.ม.19/1011-1015)

พละ 5 ในวิตถตสูตร อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับพละ 5 ไว้ ดังนี้ “ดูกรภิกษุทั้งหลายกำลัง 5 ประการนี้ 5 ประการเป็นไฉนคือกำลังคือศรัทธา 1 กำลังคือวิริยะ 1 กำลังคือสติ 1 กำลังคือสมาธิ 1 กำลังคือปัญญา 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย กำลังคือศรัทธาเป็นไฉน อริยสาวกในธรรม

วินัยนี้ เป็นผู้มีศรัทธา ย่อมเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตว่า แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ... เป็นผู้เบิกบานแล้วเป็นผู้จำแนกธรรมนี้เรียกว่ากำลังคือศรัทธา ก็กำลังคือวิริยะเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม ... ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย นี้เรียกว่ากำลังคือวิริยะ ก็กำลังคือสติเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสติประกอบด้วยสติเครื่องรักษาตัวชั้นเยี่ยม ระลึกตามแม้สิ่งที่ทำแม้คำที่พูดไว้นานได้ นี้เรียกว่ากำลังคือสติ ก็กำลังคือสมาธิเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตกวิจาร มีปีติและสุข เกิดแต่วิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบไป บรรลุทุติยฌาน อันเป็นความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตกวิจาร มีปีติและสุข เกิดแต่สมาธิอยู่ เพราะปีติสิ้นไปเป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่ เป็นสุข บรรลุจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขา เป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ นี้เรียกว่ากำลังคือสมาธิ ก็กำลังคือปัญญาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีปัญญาประกอบด้วยปัญญาที่หยั่งถึงความเกิดและความดับ เป็นอริยะชำแรกกิเลส เป็นเครื่องให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบ นี้เรียกว่ากำลังคือปัญญา ดูกรภิกษุทั้งหลาย กำลัง 5 ประการ นี้แลฯ" (องฺ.ปญฺจก.22/14)

โพชฌงค์ 7 ในจักกวัตติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบโพชฌงค์ 7 กับรัตนะ 7 อย่างคือ องค์แห่งการตรัสรู้ คือเครื่องย่ำยีมาร (กิเลส) พระพุทธเจ้าปรากฏ โพชฌงค์ 7 จึงปรากฏได้ สติสัมโพชฌงค์ (การระลึกรู้แจ้งกิเลส) เปรียบเสมือนจักรแก้ว ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (พิจารณาแยกแยะกิเลส) เปรียบเสมือนช้างแก้ว วิริยสัมโพชฌงค์ (พากเพียรลดละกิเลส) เปรียบเสมือนม้าแก้ว ปีติสัมโพชฌงค์ (อิ่มใจกำจัดกิเลสได้) เปรียบเสมือนแก้วมณี ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (สงบใจจากกิเลส) เปรียบเสมือนนางแก้ว สมาธิสัมโพชฌงค์ (ได้สภาวะจิตตั้งมั่น) เปรียบเสมือนคหบดีแก้ว อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (จิตเที่ยงธรรม เป็นกลาง) เปรียบเสมือนปรินายกแก้ว (สำ.ม.19/505-507)

อริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วยองค์ 8 ประการ "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจนี้แล คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้ข้อนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจนี้แล คือ ตัณหาอันทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ ความเพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็ทุกขนิโรธอริยสัจนี้แล คือ ความดับด้วยการสำรอกโดยไม่เหลือแห่งตัณหานั้นแหละ ความสละ ความวาง ความปล่อย ความไม่อาลัย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้แล คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ซึ่งได้แก่

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ" (สำ.ม. 19/1665)

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวันใกล้พระนครพาราณสี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มาแล้วตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายส่วนสุด 2 อย่างนี้ อันบรรพชิตไม่ควรเสพ ส่วนสุด 2 อย่างนั้นเป็นไฉน? คือการประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นของเลวเป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 1 การประกอบความลำบากแก่ตน เป็นทุกข์ ไม่ประเสริฐไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 1 ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ส่วนสุด 2 อย่างเหล่านี้อันตถาคต ได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักษุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ก็ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนั้น เป็นไฉน? คือ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 นี้แหละ ซึ่งได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนี้แล อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักษุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (สำ.ม.19/1664)

ทางมีองค์ 8 ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้น เพื่อความหมดจดแห่งการเห็นด้วยปัญญา ทางอื่นไม่มี ท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ทำมารและเสนามารให้หลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ (ขุ.สุ.25/30)

สนังกุมารพรหมได้กล่าวเนื้อความนี้แล้ว เรียกเทวดาชั้นดาวดึงส์มากล่าวว่า ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย เทวดาชั้นดาวดึงส์ จะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉนบริขารแห่งสมาธิ 7 ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติดีแล้วเพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ บริขารแห่งสมาธิ 7 ประการ เป็นไฉน คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ 7 นี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีอุปนิสัย ดังนี้บ้าง มีบริขารดังนี้บ้างฯ (ที.ม.10/206)

มงคล 38

คือความดีความเจริญอันสูงสุด 38 ประการได้แก่ ไม่คบคนพาล (อเสวนา จ พาลานัง) คบหาบัณฑิต (บัณฑิตานัญจ เสวนา) บูชาบุคคลที่ควรบูชา (ปูชา จ ปูชนิยานัง) อยู่ในที่อันสมควรอยู่ (ปฏิรูปเทสวาโส จ) ... (ขุ.ขุ.25/318)

ปัญญา

ปัญญา ในพุทธธรรม หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง

จัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุผล ล่วงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าในหลายที่ ได้แก่

แสงสว่างเสมอด้วยปัญญา ไม่มี (สำ.ส.15/29)

ไม่พึงละเลยการใช้ปัญญา (ม.อุ.14/683)

คนย่อมบริสุทธิ์ด้วยปัญญา (ขุ.ธ.25/311)

ปัญญา เป็นแสงสว่างในโลก (สำ.ส.15/61)

ปัญญา เป็นดวงแก้วของคน (สำ.ส.15/159)

คนมีปัญญา แม้ตกทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ (ขุ.ชา.27/2444)

คนฉลาดกล่าวว่า ปัญญาแลประเสริฐสูงสุด (ขุ.ชา.27/2468)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ 3 นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ 3 เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพภพ 3 นี้ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ 3 นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดตัณหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์ เพราะละมานะได้โดยชอบฯ (องฺ.ปญฺจก. 22/376)

ดูกรวัจฉะ ธรรมทั้งสอง คือ สมถะ และวิปัสสนานี้ เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อแทงตลอดธาตุหลายประการ” (ม.ม. 13/260) โดยที่สมถะเป็นอุบายทางใจเป็นวิธีฝึกอบรมจิตให้สงบ และวิปัสสนาเป็นอุบายทางปัญญาเพื่อให้จิตสงบ อุบายทางปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2531)

ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะสามอาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้น ๆ 3 ประการ ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้า ได้แก่

ในอนุธัมมสูตรที่ 2 พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมย่อมมีธรรมอันเหมาะสม คือ พึงเป็นผู้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ ย่อมกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเธอกำหนดรู้รูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากรูป ย่อมหลุดพ้นจากเวทนา ย่อมหลุดพ้น จากสัญญา ย่อมหลุดพ้นจากสังขาร ย่อมหลุดพ้นจากวิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เรากล่าวว่า ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์” (สำ.ข.17/84)

ในอนุธัมมสูตรที่ 3 พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ย่อมมีธรรมอันเหมาะสม คือ พึงเป็นผู้พิจารณาเห็นทุกข์ในรูป ในเวทนา ในสัญญา

ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นทุกข์ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ ย่อมกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากรูป ย่อมหลุดพ้นจากเวทนา ย่อมหลุดพ้นจากสัญญา ย่อมหลุดพ้นจากสังขาร ย่อมหลุดพ้นจากวิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสอุปายาส เรากล่าวว่า ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์" (สำ.ข.17/85)

ในอนุธัมมสูตรที่ 4 พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ย่อมมีธรรมอันเหมาะสม คือ พึงเป็นผู้พิจารณาเห็นอนัตตาในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นอนัตตาในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ ย่อมกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเธอกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากรูป ย่อมหลุดพ้นจากเวทนา ย่อมหลุดพ้นจากสัญญา ย่อมหลุดพ้นจากสังขาร ย่อมหลุดพ้นจากวิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เรากล่าวว่า ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์" (สำ.ข.17/84-86)

บาปบุญ กุศลและอกุศล

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในหลักกาลามสูตร "เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่าใดนั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น" (องฺ.ติก.20/505)

บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ (องฺ.จตุกฺก.21/42)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย หมู่มหาชน 84,000 คนเหล่านั้น ได้บรรพชาได้อุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าวิปัสสีแล้ว พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าวิปัสสี ได้ทรงยังภิกษุเหล่านั้นให้เห็นแจ้งให้สมาทาน ให้อาจหาญให้รื่นเริงด้วยธรรมีกถาแล้ว ทรงประกาศโทษของสังขารที่ต่ำช้าเศร้าหมองและอานิสงส์ในพระนิพพาน จิตของภิกษุเหล่านั้น ผู้อันพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าวิปัสสี ทรงให้เห็นแจ้งให้สมาทานให้อาจหาญให้รื่นเริงด้วยธรรมีกถา ไม่นานนักก็หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ยึดมั่นฯ (ที.ม.10/49)

ผู้ทำบาป ย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ละไปแล้วก็เศร้าโศก ชื่อว่าเศร้าโศกในโลกทั้งสอง เขาเห็นกรรมอันเศร้าหมองของตนจึงเศร้าโศกและเดือดร้อน (ขุ.ธ. 25/11)

ความสั่งสมบาป นำทุกข์มาให้ (ขุ.ธ.25/19)

การไม่ทำบาป นำสุขมาให้ (ขุ.ธ.25/25)

ความสั่งสมบุญ นำสุขมาให้ (ขุ.ธ.25/19)

อกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น (ที.ม.10/258)

เมื่อเขาเสพศีลพรต ชีวิตพรหมจรรย์ซึ่งมีการบำรุงดี อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญมากยิ่งขึ้นศีลพรตชีวิตพรหมจรรย์ซึ่งมีการบำรุงดี เห็นปานนั้นมีผล (อง.ทุก.20/518)

พระพุทธเจ้าตรัส ในคาถาธรรมบทปาปวรรคที่9ว่า “บุคคลพึงรีบทำความดี พึงห้ามจิตจากบาป เพราะเมื่อทำบุญช้าไป ใจย่อมยินดีในบาป หากบุรุษพึงทำบาปไซร้ ไม่พึงทำบาปนั้นบ่อย ๆ ไม่พึงทำความพอใจในบาปนั้น เพราะการสั่งสมบาปนำทุกข์มาให้ หากว่าบุรุษพึงทำบุญไซร้ พึงทำบุญนั้นบ่อย ๆ พึงทำความพอใจในบุญนั้น เพราะการสั่งสมบุญนำสุขมาให้ แม้คนลามกย่อมเห็นความเจริญ ตราบเท่าที่บาปยังไม่ให้ผล แต่เมื่อใดบาปย่อมให้ผลคนลามกจึงเห็นบาปเมื่อนั้น แม้คนเจริญ ก็ย่อมเห็นบาป ตราบเท่าที่ความเจริญยังไม่ให้ผล บุคคลอย่าพึงดูหมิ่นบาปว่า บาปมีประมาณน้อย [พอประมาณ] จักไม่มาถึง แม้หม้อน้ำย่อมเต็มได้ด้วยหยาดน้ำที่ตกทีละหยาด ๆ [ฉันใด] คนพาลสั่งสมบาปแม้ทีละน้อย ๆ ย่อมเต็มด้วยบาป [ฉันนั้น] บุคคลอย่าพึงดูหมิ่นบุญว่า บุญมีประมาณน้อย จักไม่มาถึง แม้หม้อน้ำย่อมเต็มได้ด้วยหยาดน้ำที่ตกทีละหยาด ๆ นักปราชญ์สั่งสมบุญแม้ทีละน้อย ๆ ย่อมเต็มด้วยบุญ ภิกษุพึงเว้นบาป ดุจพ่อค้ามีพวกน้อยมีทรัพย์มาก เว้นทางที่ควรกลัว ดุจบุรุษผู้ใคร่ต่อชีวิต เว้นยาพิษฉะนั้น ถ้าที่ฝ่ามือไม่พึงมีแผลไซร้ บุคคลพึงนำยาพิษไปด้วยฝ่ามือได้ เพราะยาพิษย่อมไม่ซึมซาบฝ่ามือที่ไม่มีแผล บาปย่อมไม่มีแก่คนไม่ทำ ผู้ใดย่อมประทุษร้ายต่อคนผู้ไม่ประทุษร้าย ผู้เป็นบุรุษหมดจด ไม่มีกิเลสเครื่องยั่วยวน บาปย่อมกลับถึงผู้นั้นแหละ ผู้เป็นพาลดุจธุลีละเอียดที่บุคคลซัดทวนลมไปฉะนั้น คนบางพวกย่อมเข้าถึงครรภ์ บางพวกมีกรรมอันลามก ย่อมเข้าถึงนรก ผู้ที่มีคติดีย่อมไปสู่สวรรค์ ผู้ที่ไม่มีอาสวะย่อมปรินิพพาน อากาศท่ามกลางสมุทร ช่องภูเขาอันเป็นที่เข้าไปส่วนแห่งแผ่นดิน ที่บุคคลสถิตอยู่แล้ว พึงพ้นจากกรรมอันลามกได้ ไม่มีเลย อากาศท่ามกลางสมุทร ช่องภูเขาอันเป็นที่เข้าไปส่วนแห่งแผ่นดิน ที่บุคคลสถิตอยู่แล้ว มัจจุพึงครอบงำไม่ได้ ไม่มีเลยฯ” (ขุ.ธ.25/19)

พระพุทธเจ้าตรัส ในคาถาธรรมบทนิรยวรรคที่ 22 ว่า “บุคคลผู้กล่าวคำไม่จริงย่อมเข้าถึงนรก หรือแม้ผู้ใดทำบาปกรรมแล้ว กล่าวว่ามิได้ทำ ผู้นั้นย่อมเข้าถึงนรกเช่นเดียวกัน แม้คนทั้งสองนั้นเป็นมนุษย์ผู้มีกรรมเลวทรามละไปแล้ว ย่อมเป็นผู้เสมอกันในโลกหน้า คนเป็นอันมาก ผู้อันผ้ากาสาวะพันคอแล้ว มีธรรมอันลามกไม่สำรวม เป็นคนชั่วช้าย่อมเข้าถึงนรก เพราะกรรมอันลามกทั้งหลาย ก้อนเหล็กแดงเปรียบด้วยเปลวไฟ อันบุคคลบริโภคแล้ว ประเสริฐกว่าบุคคลผู้ทุศีลไม่สำรวมพึงบริโภคก้อนข้าวของชาวแว่นแคว้น จะประเสริฐอะไร นรชนผู้ประมาทแล้ว ทำชู้ภริยาของผู้อื่นย่อมถึงฐานะ 4 อย่างคือ ไม่ได้บุญ 1 ไม่ได้นอนตามความใคร่ 2 นินทาเป็นที่ 3 นรกเป็นที่ 4 การไม่ได้บุญและคติอันลามก ย่อมมีแก่นรชนนั้น ความยินดีของบุรุษผู้กลัวกับหญิงผู้กลัวน้อยนัก และพระราชาทรงลงอาชญาอย่างหนัก เพราะฉะนั้น นรชนไม่ควรทำชู้ภริยาของผู้อื่น หญ้าคาบุคคลจับไม่ดีย่อมบาดมือฉันใด ความเป็นสมณะที่บุคคลปฏิบัติไม่ดี ย่อมคร่าเข้าไปในนรกฉันนั้น

การงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ย่อหย่อน วัตรที่เศร้าหมอง และพรหมจรรย์ที่ระลึกด้วยความรังเกียจ ย่อมไม่มีผลมาก ถ้าจะทำพึงทำกิจนั้นจริง ๆ พึงบากบั่นให้มั่นก็สมณธรรมที่ย่อหย่อน ย่อมเรี่ยรายกิเลสดุจธุลีโดยยิ่ง ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า เพราะความชั่วทำให้เดือดร้อนในภายหลัง ส่วนความดีทำนั่นแลเป็นดี เพราะทำแล้วไม่เดือดร้อนในภายหลัง ท่านทั้งหลายจงคุ้มครองตน เหมือนปัจจันตนครที่มนุษย์ทั้งหลายคุ้มครองไว้พร้อม ทั้งภายในและภายนอกฉะนั้น ขณะอย่าล่วงท่านทั้งหลายไปเสีย เพราะว่าผู้ที่ล่วงขณะเสียแล้ว เป็นผู้ยัดเยียดกันในนรก ย่อมเศร้าโศกสัตว์ทั้งหลาย ผู้ถือมั่นมิจฉาทิฐิ ย่อมละอายเพราะวัตถุอันบุคคลไม่พึงละอาย ย่อมไม่ละอายเพราะวัตถุอันบุคคลพึงละอาย ย่อมไปสู่ทุคติ สัตว์ทั้งหลายผู้ถือมั่นมิจฉาทิฐิ ผู้มีปกติเห็นในสิ่งที่ไม่ควรกลัวว่าควรกลัว และมีปกติเห็นในสิ่งที่ควรกลัวว่าไม่ควรกลัว ย่อมไปสู่ทุคติ สัตว์ทั้งหลายผู้ถือมั่นมิจฉาทิฐิ มีปกติรู้ในสิ่งที่ไม่มีโทษว่ามีโทษ และมีปกติเห็นในสิ่งที่มีโทษว่าไม่มีโทษ ย่อมไปสู่ทุคติ สัตว์ทั้งหลายผู้ถือมั่นสัมมาทิฐิ รู้ธรรมที่มีโทษโดยความเป็นธรรมที่มีโทษ และรู้ธรรมที่หาโทษมิได้โดยความเป็นธรรมหาโทษมิได้ ย่อมไปสู่สุคติฯ (ขุ.ธ.25/32)

กรรมและผลของกรรม

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในทิฏฐธรรมเทียว (ปัจจุบัน) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698)

กรรมชั่วอันบุคคลทำด้วยตนเองแล้ว จักเศร้าหมองด้วยตนเอง กรรมชั่วอันบุคคลไม่ทำด้วยตนเองแล้ว ย่อมบริสุทธิ์ด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์เฉพาะตน ผู้อื่นจะช่วยชำระผู้อื่นให้บริสุทธิ์หาได้ไม่ (ขุ.จู.30/219)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฐานะ 5 ประการนี้อันสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ 5 ประการเป็นไฉน คือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 1 เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ 1 เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ 1 เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น 1 เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น 1ฯ (องฺ.ปญฺจก. 22/57)

“ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่ (อัตถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก)” (ม.อุ.14/257)

พระพุทธเจ้าตรัสให้ทุกข์แก่ท่านทุกข์นั้นถึงตัว ในขุ.ชา.27/783-787, 797

[783] ผู้ใดลวงให้เราจับงูเห่าว่านี่ลูกนกสาลิกา ผู้นั้นตามพร่ำสอนสิ่งที่ลามก ถูกงูนั้นกัดตายแล้ว

[784] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่ฆ่าเอง และผู้ไม่ใช้คนอื่นให้ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้ว นอนตายอยู่เหมือนกับบุรุษผู้ถูกงูกัดตายแล้วฉะนั้น

[785] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่เบียดเบียนตน และไม่ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้ว นอนตายอยู่เหมือนกับบุรุษถูกงูกัดตายแล้วฉะนั้น

[786] บุรุษผู้กำฝุ่นไว้ในมือ พึงซัดฝุ่นไปในที่ทวนลม ละอองฝุ่นนั้น ย่อมหวนกลับมากระทบบุรุษนั้นเอง เหมือนบุรุษถูกงูกัดตายแล้วฉะนั้น

[787] ผู้ใดประทุษร้ายคนผู้ไม่ประทุษร้ายตน เป็นคนบริสุทธิ์ ไม่มีความผิดเลย บาปย่อมกลับมาถึงคนพาลผู้นั้นเอง เหมือนกับละอองละเอียดที่บุคคลซัดไปทวนลมฉะนั้น

[797] อันธรรมดาตัณหาเป็นสิ่งที่กว้างขวางอยู่ ณ เบื้องบน ให้เต็มได้ยากมักเป็นไปตามอำนาจของความปรารถนา เพราะฉะนั้น ชนเหล่าใด มากำหนัด ยินดี ตัณหานั้น ชนเหล่านั้นจึงต้องเป็นผู้ทูนจักรกรดไว้

พระพุทธเจ้าตรัสในธรรมบทยมกวรรคที่ 1 ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตามทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต 3 อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ฉะนั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใส กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม สุขย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะสุจริต 3 อย่าง เหมือนเงามีปรกติไปตามฉะนั้น ก็ชนเหล่าใดเข้าไปผูกเวรไว้ว่า คนโน้นด่าเราคนโน้นได้ตีเรา คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักสิ่งของ ๆ เรา ดังนี้ เวรของชนเหล่านั้นย่อมไม่ระงับ ส่วนชนเหล่าใด ไม่เข้าไปผูกเวรไว้ว่า คนโน้นด่าเรา คนโน้นได้ตีเรา คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักสิ่งของ ๆ เรา ดังนี้ เวรของชนเหล่านั้นย่อมระงับ ในกาลไหน ๆ เวรในโลกนี้ ย่อมไม่ระงับ เพราะเวรเลย แต่ย่อมระงับเพราะความไม่จองเวร ธรรมนี้เป็นของเก่า ก็ชนเหล่าอื่น ไม่รู้สึกว่า พวกเราย่อมยุบยับในท่ามกลางสงฆ์นี้ ส่วนชนเหล่าใดในท่ามกลางสงฆ์นั้น ย่อมรู้สึกความหมายมั่น ย่อมระงับจากชนเหล่านั้น มารย่อมรังควาญบุคคล ผู้มีปรกติเห็นอารมณ์ว่างาม ผู้ไม่สำรวมแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่รู้ประมาณในโภชนะ เกียจคร้าน มีความเพียรเลว เหมือนลมระรานต้นไม้ที่ทุรพลฉะนั้น มารย่อมรังควาญไม่ได้ ซึ่งบุคคลผู้มีปรกติเห็นอารมณ์ว่าไม่งาม อยู่สำรวมดีแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้ประมาณในโภชนะ มีศรัทธา ปรารภความเพียร เหมือนลมระรานภูเขาหินไม่ได้ฉะนั้น ผู้ใดยังไม่หมดกิเลสดุจน้ำฝาดปราศจากทมะ และสัจจะ จักนุ่งห่มผ้ากาสายะ ผู้นั้นไม่ควรเพื่อจะนุ่งห่มผ้ากาสายะ ส่วนผู้ใดมีกิเลสดุจน้ำฝาดอันคายแล้ว

ตั้งมั่นแล้วในศีล ประกอบด้วยทมะและสัจจะ ผู้นั้นแลย่อมควรเพื่อจะนุ่งห่มผ้ากาสาวะ ชนเหล่าใดมีความรู้ในธรรม อันหาสาระมิได้ว่าเป็นสาระ และมีปกติเห็นในธรรมอันเป็นสาระว่าไม่เป็นสาระ ชนเหล่านั้นมีความดำริผิดเป็นโคจร ย่อมไม่บรรลุธรรมอันเป็นสาระชน เหล่าใดรู้ธรรมอันเป็นสาระโดยความเป็นสาระ และรู้ธรรมอันหาสาระมิได้โดยความเป็นธรรมอันหาสาระมิได้ ชนเหล่านั้นมีความดำริชอบเป็นโคจร ย่อมบรรลุธรรมอันเป็นสาระ ฝนย่อมรั่วรดเรือนที่บุคคลมุงไม่ดีฉันใด ราคะย่อมรั่วรดจิตที่บุคคลไม่อบรมแล้วฉันนั้น ฝนย่อมไม่รั่วรดเรือนที่บุคคลมุงดีฉันใด ราคะย่อมไม่รั่วรดจิตที่บุคคลอบรมดีแล้วฉันนั้น บุคคลผู้ทำบาปย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ย่อมเศร้าโศกในโลกหน้า ย่อมเศร้าโศกในโลกทั้งสอง บุคคลผู้ทำบาปนั้น ย่อมเศร้าโศก บุคคลผู้ทำบาปนั้นเห็นกรรมที่เศร้าหมองของตนแล้ว ย่อมเดือดร้อน ผู้ทำบุญไว้แล้วย่อมบันเทิงในโลกนี้ ย่อมบันเทิงในโลกหน้า ย่อมบันเทิงในโลกทั้งสอง ผู้ทำบุญไว้แล้วนั้น ย่อมบันเทิง ผู้ทำบุญไว้แล้วนั้นเห็นความบริสุทธิ์แห่งกรรมของตนแล้ว ย่อมบันเทิงอย่างยิ่ง บุคคลผู้ทำบาปย่อมเดือดร้อนในโลกนี้ ย่อมเดือดร้อนในโลกหน้า ย่อมเดือดร้อนในโลกทั้งสอง บุคคลผู้ทำบาปนั้นย่อมเดือดร้อนว่าบาปเราทำแล้ว บุคคลผู้ทำบาปนั้น ไปสู่ทุคติแล้ว ย่อมเดือดร้อนโดยยิ่ง ผู้ทำบุญไว้แล้วย่อมเพลิดเพลินในโลกนี้ ย่อมเพลิดเพลินในโลกหน้า ย่อมเพลิดเพลินในโลกทั้งสอง ผู้ทำบุญไว้แล้วย่อมเพลิดเพลินว่า บุญอันเราทำไว้แล้ว ผู้ทำบุญไว้แล้วนั้น ไปสู่สุคติ ย่อมเพลิดเพลินโดยยิ่ง หากว่านรชนกล่าวคำอันมีประโยชน์แม้มาก แต่เป็นผู้ไม่ทำกรรมอันการกบุคคลพึงกระทำ เป็นผู้ประมาทแล้วไซร้ นรชนนั้น ย่อมไม่เป็นผู้มีส่วนแห่งคุณ เครื่องความเป็นสมณะ ประดุจนายโคบาลนับโคของชนเหล่าอื่น ย่อมไม่มีส่วนแห่งปัญจโครสฉะนั้น หากว่านรชนกล่าวคำอันมีประโยชน์แม้น้อย ย่อมประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ละราคะโทสะและโมหะแล้ว รู้ทั่วโดยชอบ มีจิตหลุดพ้นด้วยดีแล้ว ไม่ถือมั่นในโลกนี้ หรือในโลกหน้า นรชนนั้นย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งคุณเครื่องความเป็นสมณะฯ” (ขุ.ธ. 25/11)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงวิบากของการกล่าวว่าพระพุทธเจ้าองค์กัสสปะว่า “เราชื่อว่าโชติปาละได้กล่าวกะพระสุคตเจ้าพระนามว่า กัสสปะ ในกาลนั้นว่า จักมีโพธิมณฑลแต่ที่ไหน โพธิญาณท่านได้ยากอย่างยิ่ง ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น เราได้ประพฤติกรรมที่ทำได้ยากมาก (ทุกกรกิริยา) ที่ตำบลอุรุเวลาเสนานิคมตลอด 6 ปี แต่นั้น จึงได้บรรลุ โพธิญาณ แต่เราก็มิได้บรรลุโพธิญาณอันสูงสุดด้วยหนทางนี้ เราอันบุรพกรรมตักเตือนแล้ว จึงแสวงหาโพธิญาณโดยทางที่ผิด (บัดนี้) เราเป็นผู้สิ้นบาปและบุญ เว้นจากความเร่าร้อนทั้งปวง ไม่มีความเศร้าโศก ไม่คับแค้น เป็นผู้ไม่มีอาสวะ จักนิพพานพระชินเจ้าทรงบรรลุกำลังแห่งอภิญญาทั้งปวงแล้ว ทรงพยากรณ์โดยทรงหวังประโยชน์แก่ภิกษุสงฆ์ที่สระใหญ่อโนดาต ด้วยประการฉะนี้แล” (ขุ.อป.32/392)

จิต

ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังคมา ธัมมามโนเสฏฐา มโนมยา) (ขุ.ธ. 25/11)

เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุคติเป็นอันหวังได้ (ม.มู.12/64)

เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุคติเป็นอันต้องหวัง (ม.มู.12/64)

ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล (สำ.ส.15/122)

ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ฝันเพ้อถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ดำรงอยู่ด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ฉะนั้นผิวพรรณจึงผ่องใส (สำ.ส.15/122)

กิเลส กาม

กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิดทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดให้ทำกรรม ซึ่งนำไปสู่ปัญหาความยุ่งยากเดือดร้อนและความทุกข์

กาม หมายถึง ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา น่าใคร่ กามมี 2 คือ 1) กิเลสกาม กิเลสที่ทำให้ใคร่ 2) วัตถุกาม วัตถุอันน่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ที่น่าใคร่น่าพอใจ

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าโลภะ โทสะ โมหะ เกิดจากตัวเอง ย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว ดุจขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ฉะนั้น (ขุ.ม.29/18)

ในชาดกพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงกาม ด้วยการอุปมาไว้ ดังนี้

กามทั้งหลายมีความพอใจน้อย ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใด ส้องเสพกามทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก

เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนหอกที่พุ่งปักอก (เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

หลุมถ่านเพลิงลุกโพลงแล้ว ลึกกว่าชั่วบุรุษ ผาลที่เขาเผาร้อนอยู่ตลอดวัน (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายคว้าง (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น (ขุ.ชา.27/1549-1552)

ถ้าว่าปราชญ์พึงหาความสุขอันไพบูลย์ เพราะสละความสุขพอประมาณไซร้ (สละสุขจากกามสุขขัลิกะและอัตตกิลมถะ) เมื่อปราชญ์เห็นความสุขอันไพบูลย์ พึงสละความสุขพอประมาณเสีย (สละสุขจากกามสุขขัลิกะและอัตตกิลมถะ) (ขุ.สุ.25/8)

ความสุข

ความสุข หมายถึง ความสบาย ความสำราญ ความฉ่ำชื่นรื่นกายรื่นใจ มี 2 คือ 1) กายิกสุข สุขทางกาย 2) เจตสิกสุข สุขทางใจ ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้า ดังนี้

ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุ.ธ.25/59)

ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (ขุ.ธ.25/33)

ความไม่เบียดเบียนกันเป็นสุขในโลก (วิ.ม. 4/6)

ผู้เจริญเมตตาดีแล้ว หลับและตื่นย่อมเป็นสุข (ธรรมสภา. 2540)

พอใจเท่าที่มี เป็นความสุข (ขุ.ธ.25/33)

ได้สิ่งใด พึงพอใจในสิ่งนั้น (วิ.ภิกฺขุนี.3/96)

นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง (ขุ.ธ.25/59)

ความสุข (อื่น) ยิ่งกว่าความสงบไม่มี (ขุ.ธ. 25/42)

การแสดงสัทธรรม นำความสุขมาให้ (ขุ.ธ. 25/41)

ผู้ประพฤติธรรม อยู่เป็นสุข (ขุ.ธ.25/37)

คาถาธรรมบท ปกิณณกวรรคที่ 21 “ถ้าว่าปราชญ์พึงเห็นความสุขอันไพบูลย์ เพราะสละความสุขพอประมาณไซร้ เมื่อปราชญ์เห็นความสุขอันไพบูลย์ พึงสละความสุขพอประมาณเสีย ผู้ใดปรารถนาความสุขเพื่อตนด้วยการเข้าไปตั้งความทุกข์ไว้ในผู้อื่น ผู้นั้นระคนแล้วด้วยความเกี่ยวข้องด้วยเวร ย่อมไม่พ้นไปจากเวร ก็กรรมที่ควรทำภิกษุเหล่านี้ละทิ้งเสียแล้ว ส่วนภิกษุเหล่าใดย่อมทำกรรมที่ไม่ควรทำ อาสวะทั้งหลายย่อมเจริญแก่ภิกษุเหล่านั้นผู้มีมานะดังไม้อ้อยกขึ้นแล้ว ประมาทแล้ว ก็กายคตาสติอันภิกษุเหล่าใดปรารภด้วยดีเป็นนิตย์ ภิกษุเหล่านั้นผู้ทำความเพียรเป็นไปติดต่อในกรรมที่ควรทำ ย่อมไม่ส้องเสพกรรมที่ไม่ควรทำ อาสวะทั้งหลายของภิกษุเหล่านั้น ผู้มีสติสัมปชัญญะ ย่อมถึงความสิ้นไป พราหมณ์ฆ่ามารดาบิดาเสียได้ ฆ่าพระราชาผู้เป็นกษัตริย์ทั้งสองเสียได้ และฆ่าแว่นแคว้นพร้อมกับนายเสมียนเสียได้ ย่อมเป็นผู้ไม่มีทุกข์ไป พราหมณ์ฆ่ามารดาบิดาเสียได้ ฆ่าพระราชาผู้เป็นพราหมณ์ทั้งสองเสียได้ และฆ่านิวรณ์มีวิจิกิจฉานิวรณ์ดุจเสือโคร่งเป็นที่ 5 เสียได้ ย่อมเป็นผู้ไม่มีทุกข์ไป สติของชนเหล่าใดไปแล้วในพระพุทธเจ้าเป็นนิตย์ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นชื่อว่าเป็นสาวกของพระโคดม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ สติของชนเหล่าใดไปแล้วในพระธรรมเป็นนิตย์ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นชื่อว่าเป็นสาวกของพระโคดม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ สติของชนเหล่าใดไปแล้วในพระสงฆ์เป็นนิตย์ทั้งกลางวันและกลางคืนชนเหล่านั้นชื่อว่าเป็นสาวกของพระโคดม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ สติของชนเหล่าใดไปแล้วในกายเป็นนิตย์ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนหล่านั้นชื่อว่าเป็นสาวกของพระโคดม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ ใจของชนเหล่าใดยินดีแล้วในความไม่เบียดเบียน

ทั้งกลางวันและกลางคืนชนเหล่านั้นชื่อว่าเป็นสาวกของพระโคดม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ ใจของชนเหล่าใดยินดีแล้วในภาวนา ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นชื่อว่าเป็นสาวกของพระโคดม ตื่นอยู่ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ บวชได้ยาก ยินดีได้ยาก เรือนมีการอยู่ครองไม่ดี นำความทุกข์มาให้ การอยู่ร่วมกับบุคคลผู้ไม่เสมอกัน นำความทุกข์มาให้ ชนผู้เดินทางไกลอันทุกข์ตกตามแล้ว เพราะเหตุนั้น บุคคลไม่พึงเดินทางไกลและไม่พึงเป็นผู้อันทุกข์ตกตามแล้ว กุลบุตรผู้มีศรัทธาถึงพร้อมแล้วด้วยศีล เพรียบพร้อมแล้วด้วยยศและโภคะ ไปถึงประเทศใด ๆ เป็นผู้อันคนบูชาแล้วในประเทศนั้น ๆ แล สัตบุรุษย่อมปรากฏได้ในที่ไกล เหมือนภูเขาหิมวันต์ อสัตบุรุษแม้นั่งแล้วในที่นี้ก็ย่อมไม่ปรากฏเหมือนลูกศรที่บุคคลยิงไปแล้วในเวลากลางคืน ฉะนั้น ภิกษุพึงเสพการนั่งผู้เดียว (ผู้เดียวหมายถึงมีจิตบริสุทธิ์ที่ไม่มีกิเลสอยู่ด้วยในจิตตน) การนอนผู้เดียว ไม่เกียจคร้าน เที่ยวไปผู้เดียว ฝึกหัดตนผู้เดียว พึงเป็นผู้ยินดีแล้วในที่สุดป่าฯ (ป่าหมายถึงจิตที่สงบจากกิเลส) (ขุ.ธ.25/31)

ความไม่ประมาท

พระพุทธเจ้าตรัส ในคาถาธรรมบท อัปปมาทวรรคที่ 2 ว่า “ความไม่ประมาท เป็นทางเครื่องถึงอมตนิพพาน ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ชนผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย ชนเหล่าใดประมาทแล้ว ย่อมเป็นเหมือนคนตายแล้ว บัณฑิตทั้งหลายตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ทราบเหตุนั่นโดยความแปลกกันแล้ว ย่อมบันเทิงในความไม่ประมาท ยินดีแล้วในธรรมอันเป็นโคจรของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านเหล่านั้นเป็นนักปราชญ์ เพ่งพินิจ มีความเพียรเป็นไปติดต่อมีความบากบั่นมั่นเป็นนิตย์ ย่อมถูกต้องนิพพานอันเกษมจากโยคะ หาธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้ ยศย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีความหมั่น มีสติ มีการงานอันสะอาด ผู้ใคร่ครวญแล้วจึงทำผู้สำรวมระวัง ผู้เป็นอยู่โดยธรรม และผู้ไม่ประมาท ผู้มีปัญญาพึงทำที่พึงที่ห้วงน้ำท่วมทับไม่ได้ ด้วยความหมั่นความไม่ประมาท ความสำรวมระวัง และความฝึกตน ชนทั้งหลายผู้เป็นพาลมีปัญญาทราม ย่อมประกอบตามความประมาท ส่วนนักปราชญ์ย่อมรักษาความไม่ประมาท เหมือนทรัพย์อันประเสริฐสุด ท่านทั้งหลายอย่าประกอบตามความประมาท อย่าประกอบการชมเชยด้วยสามารถความยินดีในกาม เพราะว่าคนผู้ไม่ประมาทแล้ว เพ่งอยู่ ย่อมถึงสุขอันไพบูลย์เมื่อใด บัณฑิตย่อมบรรเทาความประมาทด้วยความไม่ประมาท เมื่อนั้นบัณฑิตผู้มีความประมาทอันบรรเทาแล้วนั้น ขึ้นสู่ปัญญาดุจปราสาท ไม่มีความโศก ย่อมพิจารณาเห็นหมู่สัตว์ผู้มีความโศก นักปราชญ์ย่อมพิจารณาเห็นคนพาลเหมือนบุคคลอยู่บนภูเขามองเห็นคนผู้อยู่ที่ภาคพื้น ฉะนั้น ผู้มีปัญญาดี เมื่อสัตว์ทั้งหลายประมาทแล้วย่อมไม่ประมาท เมื่อสัตว์ทั้งหลายหลับ ย่อมตื่นอยู่โดยมาก ย่อมละบุคคลเห็นปานนั้นไป ประดุจม้ามีกำลังเร็วละม้าไม่มีกำลังไป ฉะนั้นท้าวมัฆวาฬถึงความเป็นผู้ประเสริฐที่สุดกว่าเทวดาทั้งหลายด้วยความไม่ประมาท บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญความไม่ประมาท ความประมาทบัณฑิตติเตียนทุกเมื่อ ภิกษุยินดีแล้วในความไม่ประมาท หรือเห็นภัยในความประมาท เผาสังโยชน์น้อยใหญ่ไป

ดังไฟไหม้เชื้อน้อยใหญ่ไป ฉะนั้น ภิกษุผู้ยินดีแล้วในความไม่ประมาทหรือเห็นภัยในความประมาท เป็นผู้ไม่ควรเพื่อจะเสื่อมรอบ ย่อมมีในที่ใกล้นิพพานทีเดียวฯ (ขุ.ธ.25/12)

โอวาทปาฏิโมกข์

โอวาทปาฏิโมกข์เป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา หรือคำสอนอันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธพจน์ 3 คาถากึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ 1,250 รูป ผู้ไปประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ณ พระเวฬุวนาราม ในวันมาฆบูชา ได้แก่

การไม่ทำบาปทั้งปวง

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

ธรรมทั้ง 3 อย่างนี้ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (ที.ม.10/54)

อัตตวรรคที่ 12 การพึ่งตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น

ในธรรมบทอัตตวรรค พระพุทธเจ้าตรัสว่า หากว่าบุคคลพึงรู้ว่าตนเป็นที่รักไซร้ พึงรักษาตนนั้นไว้ ให้เป็นอัตภาพอันตนรักษาดีแล้ว บัณฑิตพึงประคับประคองตนไว้ตลอดยามทั้งสามยามใดยามหนึ่ง บุคคลพึงยังตนนั้นแลให้ตั้งอยู่ในคุณอันสมควรเสียก่อน พึงพร่ำสอนผู้อื่นในภายหลัง บัณฑิตไม่พึงเศร้าหมอง หากว่าภิกษุพึงทำตนเหมือนอย่างที่ตนพร่ำสอนคนอื่นไซร้ ภิกษุนั้นมีตนอันฝึกดีแล้วหนอ พึงฝึก ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่าพึงเป็นที่พึ่งได้ เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก ความชั่วที่ตนทำไว้เองเกิดแต่ตน มีตนเป็นแดนเกิด ย่อมย่ำยีคนมีปัญญาทรามดุจเพชรย่ำยีแก้วมณีที่เกิดแต่หิน ฉะนั้น ความเป็นผู้ทุศีล ล่วงส่วนย่อมรวบรัดอัตภาพของบุคคลใด ทำให้เป็นอัตภาพอันตนรัดลงแล้วเหมือนเถาย่านทรายรวบรัดไม้สาละให้เป็นอันท่วมทับแล้ว บุคคลนั้นย่อมทำตนเหมือนโจรผู้เป็นโจกปรารถนาโจรผู้เป็นโจก ฉะนั้น กรรมไม่ดีและไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ทำได้ง่าย ส่วนกรรมใดแล เป็นประโยชน์ด้วยดีด้วย กรรมนั้นแลทำได้ยากอย่างยิ่ง ผู้ใดมีปัญญาทราม อาศัยทิฐิอันลามก ย่อมคัดค้านคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้อรหันต์ เป็นพระอริยเจ้ามีปกติเป็นอยู่โดยธรรม การคัดค้านและทิฐิอันลามกของผู้นั้น ย่อมเผล็ดเพื่อฆ่าตน เหมือนขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ ฉะนั้น ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง ไม่ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมหมดจดด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัวคนอื่นพึงชำระคนอื่นให้หมดจดหาได้ไม่ บุคคลไม่พึงยังประโยชน์ของตนให้เสื่อม เพราะประโยชน์ของผู้อื่นแม้มาก บุคคลรู้จักประโยชน์ของตนแล้วพึงขวนขวายในประโยชน์ของตนฯ” (ขุ.ธ.25/22)

พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร 4 ประกอบไปด้วย 1) เมตตา 2) กรุณา 3) มุทิตา 4) อุเบกขา (ที.ปา.11/ 234)

เราไม่พัก เราไม่เพียร เราข้ามโอฆะสงสารได้ (สำ.ส.15/2)

สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ เพราะอาหาร (ขุ.ขุ.25/4)

พูดอย่างใด พึงทำอย่างนั้น (ที.ม. 10/255)

ผู้ใดไม่พูดเป็นธรรม ผู้นั้นไม่ใช่สัตบุรุษ (สำ.ส.15/270)

ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี นี้เป็นพรหมจรรย์ (สำ.ม.19/5)

เหตุแห่งการวิมุตติ 5

ในวิมุตติสูตรพระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งการวิมุตติ 5 เหตุที่ทำให้บรรลุหลุดพ้นกิเลส (วิมุตติ) ได้หลุดพ้นด้วยการฟังธรรม หลุดพ้นด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม หลุดพ้นด้วยการท่องทบทวนธรรม หลุดพ้นด้วยการตรึกตรองใคร่ครวญธรรม หลุดพ้นด้วยการตั้งจิตมั่นในนิมิต (สมาธินิมิต) (องฺ.ปญฺจก.22/26)

องค์คุณอุเบกขา 5

องค์คุณอุเบกขา 5 ปริสุทธา (จิตบริสุทธิหมดจด) ปริโยทาตา (จิตสะอาดผุดผ่อง) มุทุ (จิตแววไว หัวอ่อนดัดง่าย) กัมมัญญา (จิตควรแก่การงาน) ปภัสสรา (จิตผ่องใสแวววาว) (ม.อุ.14/690)

สาราณียธรรม 6

ในสาราณียสูตรพระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสาราณียธรรม 6 เป็นหลักการอยู่ร่วมกันคือให้ระลึกถึงกันด้วย เมตตากายกรรม (เมตตัง กายกัมมัง) เมตตาวจีกรรม (เมตตัง วจีกัมมัง) เมตตามโนกรรม (เมตตัง มโนกัมมัง) แบ่งปันลาภแก่กันเป็นสาธารณโภคี (ลาภธัมมิกา) ศีลบริบูรณ์เสมอกัน (สีลสามัญญตา) ความเห็นอย่างอาริยะเสมอกัน (ทิฏฐิสามัญญตา) (องฺ.ฉกฺก.22/282)

พุทธพจน์ 7

ในสาราณียสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงการปฏิบัติสาราณียธรรม 6 อันเป็นที่ตั้งแห่งการเกิดธรรมตามลำดับ คือ พุทธพจน์ 7 ดังนี้ ระลึกถึงกัน (สาราณียะ) รักกัน (ปิยกรณะ) เคารพกัน (ครุกรณะ) เกื้อกูลช่วยเหลือกัน (สังคหะ) ไม่วิวาทกัน (อวิวาทะ) พร้อมเพรียงกัน (สามัคคียะ) เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (เอกีภาวะ) (องฺ.สตฺตก.22/283)

สมาธิปริขาร 7

พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสมาธิปริขาร ดังข้อความสนทนากับภิกษุ ดังนี้ “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สนังกุมารพรหมได้กล่าวเนื้อความนี้แล้ว เรียกเทวดาชั้น ดาวดึงส์มากล่าวว่า ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย เทวดาชั้นดาวดึงส์ จะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ปริขารแห่งสมาธิ 7 ประการนี้อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติดีแล้วเพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ ปริขารแห่งสมาธิ 7 ประการ เป็นไฉน คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ดูกรท่านผู้เจริญ

ทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ 7 นี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีอุปนิสัย ดังนี้บ้าง มีปริขารดังนี้บ้างฯ (ที.ม.10/206)

อปริหานิยธรรม 7

มหาปรินิพพานสูตรพระพุทธเจ้าตรัสอปริหานิยธรรม 7 คือ ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติแล้ว สักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นสังฆปริณายก (ผู้นำในการปฏิบัติที่ถูกตรง จะเป็นนักบวชหรือฆราวาสก็ได้) และเชื่อฟังถ้อยคำของท่าน ไม่ตกอยู่ในอำนาจตัณหาอันจะก่อเกิดภพใหม่ ยินดีในเสนาสนะป่า (คือที่อยู่อันสงัดจากกิเลส) ตั้งสติไว้ว่า ทำไฉนหนอ เพื่อนพรหมจรรย์ ผู้มีศีลเป็นที่รัก ที่ยังไม่มา ขอจงมาเถิดและผู้ที่มาแล้ว ขอจงอยู่เป็นสุข (ที.ม.10/71)

สัปปุริสธรรม 7

สัปปุริสธรรม 7 คือ ธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง) ธัมมัญญู (เป็นผู้รู้ธรรม) อัตถัญญู (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์) อัตตัญญู (เป็นผู้รู้ตน) มัตตัญญู (เป็นผู้รู้ประมาณ) กาลัญญู (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ปริสัญญู (เป็นผู้รู้หมู่คนและสิ่งรอบตัว) ปุคคลปโรปรัญญู (เป็นผู้รู้บุคคล) (องฺ.สตฺตก.23/65)

สัปปายะ และอสัปปายะ 7

สัปปายะ คือสิ่งที่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลสได้แก่ อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะควร) โคจรสัปปายะ (ที่ไปซึ่งเหมาะควร) ภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะควร) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่เหมาะควรเกี่ยวข้อง) โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะควร) อุตุสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่เหมาะควร) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะควร)

อสัปปายะ คือสิ่งที่ไม่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลสได้แก่ อาวาสอสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งไม่เหมาะควร) โคจรอสัปปายะ (ที่ไปซึ่งไม่เหมาะควร) ภัสสอสัปปายะ (การพูดคุยที่ไม่เหมาะควร) ปุคคลอสัปปายะ (บุคคลที่ไม่เหมาะควรเกี่ยวข้อง) โภชนอสัปปายะ (อาหารที่ไม่เหมาะควร) อุตุอสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะควร) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่ไม่เหมาะควร) (วิ.อ.2/368)

ความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) ใน สฬ.ส.15/381-384 ดังนี้

[381] พระผู้มีพระภาคประทับ ... เขตพระนครสาวัตถี ... พระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง แล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่าข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานพระโอกาส

ความปริวิตกแห่งใจบังเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ผู้เข้าที่ลับพักผ่อนอยู่อย่างนี้ว่า ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วนั่นแหละ สำหรับผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่ว มีสหายชั่ว มีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมหาบพิตร ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ดูกรมหาบพิตร ธรรมที่อาตมภาพกล่าวดีแล้วนั่นแหละ สำหรับผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่ว มีสหายชั่ว มีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วฯ

[382] ดูกรมหาบพิตร สมัยหนึ่งอาตมภาพอยู่ที่นิคมของหมู่เจ้าศากยะ ชื่อว่านครกะในสักกชนบท ดูกรมหาบพิตร ครั้งนั้นภิกษุอานนท์เข้าไปหาอาตมภาพถึงที่อยู่ ครั้นแล้วก็อภิวาทอาตมภาพ แล้วนั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ดูกรมหาบพิตรภิกษุอานนท์นั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้วได้กล่าวกะอาตมภาพว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี เป็นคุณกึ่งหนึ่งแห่งพรหมจรรย์ ดูกรมหาบพิตรเมื่อภิกษุอานนท์กล่าวอย่างนี้แล้ว อาตมภาพได้กล่าวกะภิกษุอานนท์ว่า ดูกรอานนท์เธออย่ากล่าวอย่างนั้น ดูกรอานนท์ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดีนี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว ดูกรอานนท์นี่ภิกษุผู้มีมิตรดี พึงปรารถนาภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี จักเจริญอริยมรรคมีองค์แปด จักกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้ฯ

[383] ดูกรอานนท์ก็ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้อย่างไรฯ

ดูกรอานนท์ ภิกษุในศาสนานี้ย่อมเจริญสัมมาทิฐิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสละคืน ... ย่อมเจริญสัมมาสังกัปปะ ... ย่อมเจริญสัมมาวาจา ... ย่อมเจริญสัมมากัมมันตะ ... ย่อมเจริญสัมมาอาชีวะ ... ย่อมเจริญสัมมาวายามะ ... ย่อมเจริญสัมมาสติ ... ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสละคืนฯ

ดูกรอานนท์ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้อย่างนี้แลฯ

ดูกรอานนท์โดยปริยายแม้นี้ พึงทราบว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียวฯ

ดูกรอานนท์ด้วยว่าอาศัยเราเป็นมิตรดี สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเกิดได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความแก่ได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเจ็บป่วยได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความตายได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจได้ฯ

ดูกรอานนท์โดยปริยายนี้แล พึงทราบว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียวฯ

[384] ดูกรมหาบพิตร เพราะเหตุนั้นแหละ พระองค์พึงทรงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้มีมิตรดีมีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ดูกรมหาบพิตร พระองค์พึงทรงสำเหนียกอย่างนี้แลฯ

ดูกรมหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งนี้ คือความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย พระองค์ผู้มีมิตรดีมีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี พึงทรงอาศัยอยู่เถิดฯ

พุทธธรรม มีลักษณะของ 8 ประการ

ได้แก่ ลึกซึ้ง (คัมภีรา) เห็นตามได้ยาก (ทุททสา) รู้ตามได้ยาก (ทุรนุโพธา) สงบ (สันตา) ประณีต (ปณีตา) คาดคะเนเดาไม่ได้ (อตักกาวจรา) ละเอียด (นิปุณา) รู้ได้เฉพาะบัณฑิต (ปัณฑิตเวทนียา) (ที.สี.9/26)

อวิชชาสูตร

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังทุจริต 3 ให้บริบูรณ์ทุจริต 3 ที่บริบูรณ์ย่อมยังนิวรณ์ 5 ให้บริบูรณ์นิวรณ์ 5 ที่บริบูรณ์ย่อมยังอวิชชาให้บริบูรณ์อวิชชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยแยบคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยแยบคายที่บริบูรณ์ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์ย่อมยังโพชฌงค์ 7 (สติ ธัมมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ฯ (อง.ทสก.24/61)

จัตตาริสูตร

ในจัตตาริสูตรพระพุทธเจ้าตรัสว่าดูกรภิกษุทั้งหลายปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลายบรรดาจีวร ผ้าบังสุกุล น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข้าวที่ได้ด้วยปลีแข้ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาเสนาสนะ โคนไม้ น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาเภสัช มูตรเน่า น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย

เรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของภิกษุซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะฯ ความคับแค้นแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้สันโดษ ด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะปรารภเสนาสนะ จีวรปานะและโภชนะ ทิศของเธอชื่อว่าไม่กระทบกระเทือน ภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรมที่พระตถาคตตรัสบอกแล้วแก่เธอ (ขุ.สุ. 25/281)

การใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายอยู่ใกล้ตัวหรืออยู่ในตัว ในจัตตาริสูตรนั้น สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน วิ.ม.5/25-44 ดังนี้

ภิกษุอาพาธในฤดูสารท

[25] โดยสมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวันอารามของอนาถบิณฑิกคหบดี เขตพระนครสาวัตถี ครั้งนั้น ภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารท ถูกต้องแล้ว ยาคูที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงซูบผอม เศร้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น พระผู้มีพระภาคได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุเหล่านั้น ซูบผอม เศร้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น ครั้นแล้วจึงตรัสเรียกท่านพระอานนท์มารับสั่งถามว่า ดูกรอานนท์ ทำไมหนอเดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลายจึงซูบผอม เศร้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น ท่านพระอานนท์กราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า เดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลาย อันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทถูกต้องแล้ว ยาคูที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงซูบผอม เศร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น

พระพุทธานุญาตเภสัช 5 ในกาล

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับในที่สงัดทรงหลีกเร้นอยู่ ได้มีพระปริวิตกแห่งพระทัยเกิดขึ้นอย่างนี้ว่า เดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารท ถูกต้องแล้ว ยาคูที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงซูบผอม เศร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวพรรณเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น เราจะพึงอนุญาตอะไรหนอเป็นเภสัชแก่ภิกษุทั้งหลาย ซึ่งเป็นเภสัชอยู่ในตัว และเขาสมมติว่าเป็นเภสัช ทั้งจะพึงสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลก และจะไม่พึงปรากฏเป็นอาหารหยาบ ที่นั้นพระองค์ได้มีพระปริวิตกสืบต่อไปว่า เภสัช 5 นี้แล คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นเภสัชอยู่ในตัว และเขาสมมติว่าเป็นเภสัช ทั้งสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตวโลก และไม่ปรากฏเป็นอาหารหยาบ ผิฉะนั้น เราพึงอนุญาตเภสัช 5 นี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ให้รับประเคนในกาลแล้วบริโภคในกาล ครั้นเวลาสายัณห์พระองค์เสด็จออกจากที่หลีกเร้น ทรงทำธรรมีกถาในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไปในที่สงัดหลีกเร้นอยู่ ณ ตำบลนี้ ได้มีความปริวิตกแห่งจิต

เกิดขึ้นอย่างนี้ว่า เดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารท ถูกต้องแล้ว ยาคูที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงซูบผอม เศร้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น เราจะพึงอนุญาตอะไรหนอเป็นเภสัชแก่ภิกษุทั้งหลาย ซึ่งเป็นเภสัชอยู่ในตัวและเขาสมมติว่าเป็นเภสัช ทั้งจะพึงสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลก และไม่ปรากฏเป็นอาหารหยาบ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานั้นได้มีความปริวิตกสืบต่อไปว่า เภสัช 5 นี้แล คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นเภสัชอยู่ในตัว และเขาสมมติว่าเป็นเภสัชทั้งสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลก และไม่ปรากฏเป็นอาหารหยาบ ผิฉะนั้น เราพึงอนุญาตเภสัช 5 นี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ให้รับประเคนในกาลแล้วบริโภคในกาล ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้รับประเคนเภสัช 5 นั้นในกาล แล้วบริโภคในกาล

พระพุทธานุญาตเภสัช 5 นอกกาล

[26] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายรับประเคนเภสัช 5 นั้นในกาล แล้วบริโภคในกาล โภชนาหารของพวกเธอชนิดธรรมดา ชนิดเลว ไม่ย่อย ไม่จำต้องกล่าวถึงโภชนาหารที่ดี พวกเธออันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทนั้น และอันความเบื่อภัตตาหารนี้ถูกต้องแล้วเพราะเหตุ 2 ประการนั้น ยิ่งเป็นผู้ซูบผอม เศร้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น พระผู้มีพระภาคได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุเหล่านั้นซึ่งซูบผอมเศร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น ครั้นแล้วจึงตรัสเรียกท่านพระอานนท์ มารับสั่งถามว่า ดูกรอานนท์ ทำไมหนอ เดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลายยิ่งซูบผอม เศร้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น? ท่านพระอานนท์กราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า เดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลายรับประเคนเภสัช 5 นั้น

ในกาลแล้วบริโภคในกาล โภชนาหารของพวกเธอชนิดธรรมดา ชนิดเลว ไม่ย่อย ไม่จำต้องกล่าวถึงโภชนาหารที่ดี พวกเธออันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทนั้น และอันความเบื่อภัตตาหารนี้ถูกต้องแล้ว เพราะเหตุ 2 ประการนั้น ยิ่งเป็นผู้ซูบผอม เศร้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมีกถา ในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้รับประเคนเภสัช 5 นั้น แล้วบริโภคได้ทั้งในกาลทั้งนอกกาล

พระพุทธานุญาตน้ำมันเปลว

[27] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยน้ำมันเปลวเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำมันเปลวเป็นเภสัช คือ น้ำมันเปลวหมี น้ำมันเปลวปลา น้ำมันเปลวปลาฉลาม น้ำมันเปลวหมู น้ำมันเปลวลา ที่รับประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในกาล บริโภคอย่างน้ำมัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในวิกาล เจียวในวิกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลวนั้น ต้องอาบัติทุกกฏ 3 ตัว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจียวในวิกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลวนั้น ต้องอาบัติทุกกฏ 2 ตัว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลวนั้น ต้องอาบัติทุกกฏ 1 ตัว

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลวนั้น ไม่ต้องอาบัติ

พระพุทธานุญาตมูลเภสัช

[28] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยรากไม้เป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตรากไม้ที่เป็นเภสัช คือ ขมิ้น ขิง ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุตพิด ข่า แฝก แห้วหมู ก็หรือมูลเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนมูลเภสัชเหล่านั้นแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตเครื่องบดยา

สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยรากไม้ที่เป็นเภสัชชนิดละเอียด จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค.พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตตัวหินบด ลูกหินบด

พระพุทธานุญาตกสาวเภสัช

[29] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยน้ำฝาดเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำฝาดที่เป็นเภสัช คือ น้ำฝาดสะเดาะ น้ำฝาดมูกมัน น้ำฝาดกระดอมหรือขี้กา น้ำฝาดบรเพ็ด หรือพญามือเหล็ก น้ำฝาดกถินพิมาน ก็หรือกสาวเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามีที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยว ในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนกสาวเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตปัณณเภสัช

[30] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยใบไม้เภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตใบไม้ที่เป็นเภสัช คือ ใบสะเดา ใบมูกมัน ใบกระดอม หรือขี้กา ใบกะเพรา หรือแมงลัก

ใบฝ้าย ก็หรือปัณณเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยว ในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภครับประเคนปัณณเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มีภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตผลเภสัช

[31] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยผลไม้เป็นเภสัชจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผลไม้ที่เป็นเภสัช คือ ลูกพิลังกาสา ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลแห่งโกฐ ก็หรือผลเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนผลเภสัชเหล่านั้นแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตชตุเภสัช

[32] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยยางไม้เป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตยางไม้ที่เป็นเภสัช คือ ยางอันไหลออกจากต้นหิงคุ ยางอันเขาเคี่ยวจากก้านและใบแห่งต้นหิงคุ ยางอันเขาเคี่ยวจากใบแห่งต้นหิงคุ หรือเจือของอื่นด้วย ยางอันไหลออกจากยอดไม้ตกะ ยางอันไหลออกจากใบแห่งต้นตกะ ยางอันเขาเคี่ยวจากใบหรือไหลออกจากก้านแห่งต้นตกะ กำยาน ก็หรือชตุเภสัชชนิดอื่นใดบรรดามีที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนชตุเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภคต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตโลณเภสัช

[33] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยเกลือเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเกลือที่เป็นเภสัช คือ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง ก็หรือโลณเภสัชชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนโลณเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภคต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตจุณเภสัช

[34] โดยสมัยนั้นแล ท่านพระเวลัฏฐสีสะ อุปัชฌาย์ของท่านพระอานนท์ อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หรืออีสุกอีใส ผ้านุ่งผ้าห่มกรังอยู่ที่ตัวเพราะน้ำเหลืองของโรคนั้น ภิกษุทั้งหลายเอาน้ำชุบ ๆ

ผ้าเหล่านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา พระผู้มีพระภาคเสด็จพระพุทธดำเนินตามเสนาสนะ ได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุพวกนั้นกำลังเอาน้ำชุบ ๆ ผ้านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา ครั้นแล้วเสด็จพระพุทธดำเนินเข้าไปทางภิกษุเหล่านั้น ได้ตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปนี้อาพาธโรคอะไร? ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า ท่านรูปนี้อาพาธโรคฝีดาษ หรืออีสุกอีใส ผ้ากรังอยู่ที่ตัว เพราะน้ำเหลือง พวกข้าพระพุทธเจ้าเอาน้ำชุบ ๆ ผ้าเหล่านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาค ทรงทำธรรมีกถา ในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเภสัชชนิดผง สำหรับภิกษุผู้เป็นฝีก็ดี พุพองก็ดี สิวก็ดี โรคฝีดาษ หรืออีสุกอีใสก็ดี มีกลิ่นตัวแรงก็ดี เราอนุญาตโคมัย ดินเหนียว กากน้ำย้อม สำหรับภิกษุไม่อาพาธ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตครก สาก

พระพุทธานุญาตเครื่องกรอง

[35] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยยาผงที่กรองแล้ว จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตวัตถุเครื่องกรองยาผง ภิกษุอาพาธมีความต้องการด้วยยาผงที่ละเอียด พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผ้ากรองยา

พระพุทธานุญาตเนื้อดิบและเลือดสด

[36] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเพราะผีเข้า พระอาจารย์ พระอุปัชฌายะช่วยกันรักษาเธอ ก็ไม่สามารถแก้ไขให้หายโรคได้ เธอเดินไปที่เขียงแล่หมู แล้วเคี้ยวกินเนื้อดิบ ดื่มกินเลือดสด อาพาธเพราะผีเข้าของเธอนั้น หายดังปลิดทิ้ง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้น แด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเนื้อดิบ เลือดสด ในเพราะอาพาธเกิดแต่ผีเข้า.

พระพุทธานุญาตยาตา

[37] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคนัยน์ตา ภิกษุทั้งหลายจูงเธอไปให้ถ่ายอุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง พระผู้มีพระภาคเสด็จพระพุทธดำเนินตามเสนาสนะ ได้ทอดพระเนตรเห็นพวกภิกษุนั้นกำลังจูงภิกษุรูปนั้นไปให้ถ่ายอุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง จึงเสด็จพระพุทธดำเนินเข้าไปทางภิกษุพวกนั้นแล้วได้ตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปนี้อาพาธเป็นอะไร ? ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ท่านรูปนี้อาพาธเป็นโรคนัยน์ตา พวกข้าพระพุทธเจ้าคอยจูงท่านรูปนี้ไปให้ถ่ายอุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง พระพุทธเจ้าข้า ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมีกถา ในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตยาตา คือ ยาตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง ยาตาที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ ยาตาที่เกิดในกระแสน้ำเป็นต้น หรดาลกลีบทอง เขม่าไฟ พวกภิกษุอาพาธมีความต้องการด้วยเครื่องยาที่จะบด

ผสมกับยาตา จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตไม้จันทร์ กฤษณา กะลัมพัก ใบเฉียง แห้วหมู สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลายเก็บยาตาชนิดผงไว้ในโอบ้าง ในขันบ้าง ผงหญ้าบ้าง ฝุ่นบ้าง ปลิวลง จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกลักยาตา สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้กลักยาตาชนิดต่าง ๆ คือ ชนิดที่ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษ ติเตียน โพนทะนาว่า เหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโภคกาม ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้กลักยาตาชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกลักยาตาที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยไม้อ้อ ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยยาง ทำด้วยผลไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมา กลักยาตาไม่มีฝาปิด ผงหญ้าบ้าง ฝุ่นบ้าง ปลิวตกลง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตฝาปิด ฝาปิดยังตกได้ พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ผูกด้าย แล้วพันกับกลักยาตา กลักยาตาแตก พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ถักด้วยด้าย สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลาย ป้ายยาตาด้วยนิ้วมือ นัยน์ตาช้ำ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตไม้ป้ายยาตา สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้ไม้ป้ายตาชนิดต่าง ๆ คือ ที่ทำด้วยทองคำบ้าง ที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษ ติเตียน โพนทะนาว่า เหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโภคกาม

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้ไม้ป้ายยาตาชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตไม้ป้ายยาตาที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขาทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมา ไม้ป้ายยาตาตกลงที่พื้นเปื้อน ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตภาชนะสำหรับเก็บไม้ป้ายยาตา สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลายบริหารกลักยาตาบ้าง ไม้ป้ายยาตาบ้าง ด้วยมือ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตถุงกลักยาตา หูถุงสำหรับสะพายไม่มี ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเชือกผูกเป็นสายสะพาย

พระพุทธานุญาตน้ำมัน

[38] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจฉะปวดศีรษะ ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาต

น้ำมันทาศีรษะ โรคปวดศีรษะยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการนัตถุ์น้ำมันที่นัตถุ์ไหลออก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกล้องสำหรับนัตถุ์ สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้กล้องสำหรับนัตถุ์ชนิดต่าง ๆ คือ ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษ ติเตียน โพนทะนาว่า เหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโภคกาม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้กล้องสำหรับนัตถุ์ชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกล้องสำหรับนัตถุ์ที่ทำด้วยกระดูก ... ทำด้วยเปลือกสังข์ ท่านพระปิลินทวัจฉะนัตถุ์ไม่เท่ากัน ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกล้องสำหรับนัตถุ์ประกอบด้วยหลอดคู่ โรคปวดศีรษะยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค ตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้สูดควันภิกษุทั้งหลายจุดเกลียวผ้าแล้วสูดควันนั้นนั่นแหละ คอแสบร้อน จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกล้องสูดควัน สมัยต่อมา ฉัพพัคคีย์ใช้กล้องสูดควันชนิดต่าง ๆ คือ ชนิดที่ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษ ติเตียน โพนทะนาว่า เหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโภคกาม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้กล้องสูดควันชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกล้องสูดควันที่ทำด้วยกระดูก ... ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมา กล้องสูดควันไม่มีฝาปิด ตัวสัตว์เข้าไปได้ ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค ตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตฝาปิด สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลายบริหารกล้องสูดควันด้วยมือ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตถุงกล้องสูดควัน กล้องสูดควันเหล่านั้นอยู่ร่วมกันย่อมกระทบกันได้ ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตถุงคู่ หูสำหรับสะพายไม่มี ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเชือกผูกเป็นสายสะพาย

พระปิลินทวัจฉเถระอาพาธเป็นโรคลม

[39] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจฉะอาพาธเป็นโรคลม พวกแพทย์ปรึกษาตกลงกันอย่างนี้ว่า ต้องหุงน้ำมันถวาย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค

ตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำมันที่หุงในน้ำมันที่หุงนั้นแล แพทย์ต้องเจือน้ำเมาด้วย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้เจือน้ำเมาลงในน้ำมันที่หุง สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์หุงน้ำมันเจือน้ำเมาลงไปเกินขนาด ดื่มน้ำมันนั้นแล้วเมาภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่าดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงดื่มน้ำมันที่เจือน้ำเมาลงไปเกินขนาด รูปใดดื่ม พึงปรับอาบัติตามธรรม ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มน้ำมันเจือน้ำเมา ชนิดที่เขาหุงไม่ปรากฏสี กลิ่น และรสของน้ำเมา สมัยต่อมา น้ำมันที่พวกภิกษุหุงเจือน้ำเมาลงไปเกินขนาดมีมาก ครั้งนั้น ภิกษุทั้งหลาย

ได้มีความปริวิตกว่า จะพึงปฏิบัติในน้ำมันที่เจือน้ำเมาลงไปเกินขนาด อย่างไรหนอ ? แล้วกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ตั้งเอาไว้เป็นยาทา สมัยต่อมา ท่านพระปิลินทวัจฉะหุงน้ำมันไว้มาก ภาชนะสำหรับบรรจุน้ำมันไม่มี ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่าดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตลักจั่น 3 ชนิด คือ ลักจั่นทำด้วยโลหะ 1 ลักจั่นทำด้วยไม้ 1 ลักจั่นด้วยผลไม้ 1 สมัยต่อมา ท่านพระปิลินทวัจฉะอาพาธเป็นโรคลมตามอวัยวะ ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตการเข้ากระโจม โรคลมยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการรมใบไม้ต่าง ๆ โรคลมยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตการรมใหญ่ โรคลมยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำที่ต้มเดือดด้วยใบไม้ต่างชนิดโรคลมยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตอ่างน้ำ

อาพาธโรคลมเสียดยอกตามข้อ

[40] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจฉะ อาพาธเป็นโรคลมเสียดยอกตามข้อ ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่าดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ระบายโลหิตออก โรคลมเสียดยอกตามข้อยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ระบายโลหิตออกแล้วกรอกด้วยเขา

อาพาธเท้าแตก

[41] ก็โดยสมัยนั้นแล เท้าของท่านปิลินทวัจฉะแตก ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตยาทาเท้า

โรคยังไม่หาย ภิกษุนวกะทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ปรุงน้ำมันทาเท้า

อาพาธเป็นโรคฝี

[42] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคฝี ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการผ่าตัด ภิกษุนั้นต้องการน้ำฝาด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำฝาด ภิกษุนั้นต้องการงาที่บดแล้ว ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตงาที่บดแล้ว ภิกษุนั้นต้องการยาพอก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตยาพอก ภิกษุนั้นต้องการผ้าพันแผล ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผ้าพันแผล แผลคัน ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ชะด้วยน้ำแป้งเมล็ดพรรณผักกาดแผลชื้นหรือเป็นฝ้า ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้รมควัน เนื้องอกยื่นออกมา ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ตัดด้วยก้อนเกลือ แผลไม่งอก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำมันทาแผล น้ำมันไหลเยิ้ม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผ้าเก่าสำหรับซับน้ำมันและการรักษาบาดแผลทุกชนิด

พระพุทธานุญาตยามหาวิกัฏ 4 อย่าง

[43] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ใช้ยามหาวิกัฏ 4 อย่าง คือ คูถ มูตร เถ้า ดิน ต่อมา ภิกษุทั้งหลายคิดสงสัยว่า ยามหาวิกัฏไม่ต้องรับประเคนหรือต้องรับประเคน จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ภิกษุรับประเคน ในเมื่อมีกัปปิยการก เมื่อกัปปิยการกไม่มี ให้ภิกษุหยิบบริโภคเองได้ สมัยต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งดื่มยาพิษเข้าไป ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่ พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแด่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มน้ำเจือคูถต่อมา ภิกษุทั้งหลายคิดสงสัยว่า น้ำเจือคูถนั้น จะไม่ต้องรับประเคน หรือต้องรับประเคน จึงกราบทูลเรื่องนั้น

แด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตคูถที่ภิกษุหยิบไว้ตอนกำลังถ่าย นั่นแหละเป็นอันประเคนแล้ว ไม่ต้องรับประเคนอีก

ภิกษุอาพาธด้วยโรคต่าง ๆ

[44] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธถูกยาแฝด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มน้ำที่เขาละลายจากดินรอยไถซึ่งติดผาล สมัยต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นพรรดึก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มน้ำด่างอามิส สมัยต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผอมเหลือง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มยาผลสมอดองน้ำมูตรโค สมัยต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผิวหนัง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ทำการลูบไล้ด้วยของหอม สมัยต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งมีกายกอปรด้วยโทษมาก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มยาประจุถ่าย ภิกษุนั้นมีความต้องการน้ำข้าวใส ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำข้าวใส มีความต้องการด้วยน้ำถั่วเขียวต้มที่ไม่ข้น ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำถั่วเขียวต้มที่ไม่ข้น มีความต้องการด้วยน้ำถั่วเขียวต้มที่ข้นนิดหน่อย ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำถั่วเขียวต้มที่ข้นนิดหน่อย มีความต้องการด้วยน้ำเนื้อต้ม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำเนื้อต้ม

มนาปทายีสูตร

ในมนาปทายีสูตร พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสกะอุคคเทพบุตรด้วยพระคาถาความว่า ผู้ให้ของที่พอใจ ย่อมได้ของที่พอใจ ผู้ให้ของที่เลิศ ย่อมได้ของที่เลิศ ผู้ให้ของที่ดี ย่อมได้ของที่ดี และผู้ให้ของที่ประเสริฐ ย่อมเข้าถึงสถานที่ประเสริฐ นรชนใดให้ของที่เลิศ ให้ของที่ดี และให้ของที่ประเสริฐ นรชนนั้นจะบังเกิด ณ ที่ใด ๆ ย่อมมีอายุยืน มียศ ดังนี้ฯ (องฺ.ปญฺจก. 22/44)

พระพุทธเจ้าตรัสความสำคัญของการแบ่งปัน “ที่พึ่งของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี” (ขุ.ชา. 28/1, 073)

ใน ที.ปา.11/51-54 พระพุทธเจ้าตรัส ถึงธรรมดำ มีวิบากดำ ธรรมขาว มีวิบากขาว

[51] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารบุพพาราม เป็นปราสาทของนางวิสาขามิคารมารดา เขตพระนครสาวัตถี ก็โดยสมัยนั้นแล วาเสฏฐสามเณรกับภารทวาชสามเณร เมื่อจำนงความเป็นภิกษุอยู่ อยู่อบรมในสำนักภิกษุทั้งหลาย เย็นวันหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น เสด็จลงจากปราสาทแล้วทรงจงกรมอยู่ ณ ที่แจ้งในร่มเงาปราสาท วาเสฏฐสามเณรได้เห็นพระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น เสด็จลงจากปราสาทกำลังเสด็จจงกรม อยู่ในที่แจ้ง ในร่มเงาปราสาทในเวลาเย็น ครั้นแล้วจึงเรียกภารทวาชสามเณรมาพูดว่า ดูกรภารทวาชะผู้มีอายุ นี้พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้นในเวลาเย็น เสด็จลงจากปราสาททรงจงกรมอยู่ ณ ที่แจ้งในร่มเงาปราสาท เรามาไปกันเถิด พากันเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ บางทีเราจะได้ฟังธรรมมีกถา เฉพาะพระพักตร์ของพระองค์บ้างเป็นแม่นมั่น ส่วนภารทวาชสามเณรรับคำของวาเสฏฐสามเณรแล้ว ทันใดนั้น วาเสฏฐสามเณรกับภารทวาชสามเณร พากันเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้ว ชวนกันเดินตามเสด็จพระองค์ผู้กำลังเสด็จจงกรมอยู่ ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกวาเสฏฐสามเณรมาแล้วตรัสว่า ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เธอทั้งสอง มีชาติเป็นพราหมณ์ มีตระกูลเป็นพราหมณ์ ออกบวชจากตระกูลพราหมณ์ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะพวกพราหมณ์ไม่ด่าว่าเธอทั้งสองบ้างดอกหรือฯ

สามเณรทั้งสองนั้นจึงกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกพราหมณ์พากันด่าว่าข้าพระองค์ทั้ง 2 ด้วยคำเหยียดหยามอย่างสมใจ อย่างเต็มที่ ไม่มีลดหย่อนเลย พระผู้มีพระภาคจึงตรัสถามต่อไปว่า ก็พวกพราหมณ์พากันด่าว่าเธอทั้งสองด้วยถ้อยคำอันเหยียดหยามอย่างสมใจอย่างเต็มที่ ไม่มีลดหย่อนอย่างไรเล่า สามเณรทั้งสองกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกพราหมณ์พากันว่าอย่างนี้ว่า พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะที่ประเสริฐที่สุด วรรณะอื่นเลวทราม พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะขาว พวกอื่นเป็นวรรณะดำ พราหมณ์พวกเดียว

บริสุทธิ์ พวกอื่นนอกจากพราหมณ์หาบริสุทธิ์ไม่ พวกพราหมณ์เป็นบุตรเกิดจากอุระ เกิดจากปากของพรหม มีกำเนิดมาจากพรหม พรหมเนรมิตขึ้น เป็นทายาทของพรหม เจ้าทั้งสองคนมาละวรรณะที่ประเสริฐที่สุดเสียแล้ว ไปเข้ารีดวรรณะที่เลวทราม คือ พวกสมณะที่มีศีรษะโล้น เป็นพวกคฤหบดี เป็นพวกดำ เป็นพวกเกิดจากเท้าของพรหม เจ้าทั้งสองคนมาละพวกที่ประเสริฐที่สุดใดเสียไป เข้ารีดวรรณะเลวทราม คือพวกสมณะที่มีศีรษะโล้น เป็นพวกคฤหบดีเป็นพวกดำ เป็นพวกเกิดจากเท้าของพรหม ข้อนั้นไม่ดี ไม่สมควรเลย ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกพราหมณ์พากันด่าว่าข้าพระองค์ทั้งสองด้วยถ้อยคำที่เหยียดหยาม อย่างสมใจอย่างเต็มที่ ไม่มีลดหย่อนเลยอย่างนี้แล พระองค์จึงตรัสว่า ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ พวกพราหมณ์ระลึกถึงเรื่องเก่าของพวกเขาไม่ได้ จึงพากันพูดอย่างนี้ พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะที่ประเสริฐที่สุด วรรณะอื่นเลวทราม

พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะขาว พวกอื่นเป็นวรรณะดำ พราหมณ์พวกเดียวบริสุทธิ์ พวกอื่นนอกจากพราหมณ์หาบริสุทธิ์ไม่ พวกพราหมณ์เป็นบุตรเกิดจากอุระ เกิดจากปากของพรหม มีกำเนิดมาจากพรหม พรหมเนรมิตขึ้น เป็นทายาทของพรหม ดังนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็ตามที่ปรากฏอยู่แล คือ นางพราหมณีทั้งหลายของพวกพราหมณ์ มีระดูบ้าง มีครรภ์บ้าง คลอดอยู่บ้าง ให้ลูกกินนมอยู่บ้าง อันที่จริง พวกพราหมณ์เหล่านั้นก็ล้วนแต่เกิดจากช่องคลอดของนางพราหมณีทั้งนั้น พากันอวดอ้างอย่างนี้ว่า พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะที่ประเสริฐที่สุด วรรณะอื่นเลวทราม พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะขาว พวกอื่นเป็นวรรณะดำ พราหมณ์พวกเดียวบริสุทธิ์ พวกอื่นนอกจากพราหมณ์หาบริสุทธิ์ไม่ พวกพราหมณ์เป็นบุตรเกิดจากอุระ เกิดจากปากของพรหม มีกำเนิดมาจากพรหม พรหมเนรมิตขึ้นเป็นทายาทของพรหม เขาเหล่านั้นกล่าวตู่พรหม และพูดเท็จก็จะประสบแต่บาปเป็นอันมากฯ

[52] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ วรรณะเหล่านี้ มีอยู่สี่คือ กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร ก็กษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ มีปรกติฆ่าสัตว์ มีปรกติลักทรัพย์ มีปรกติประพฤติผิดในกามทั้งหลาย มีปรกติพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ละโมบมาก คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นผิด ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดเป็นอกุศล นับว่าเป็นอกุศล เป็นธรรมมีโทษนับว่าเป็นธรรมมีโทษ เป็นธรรมไม่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมไม่ควรเสพ ไม่ควรเป็นอริยธรรมนับว่าไม่ควรเป็นอริยธรรม เป็นธรรมดำ มีวิบากดำ วิญญูชนติเตียน อกุศลธรรมเหล่านั้น มีปรากฏอยู่แม้ในกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้พราหมณ์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้แพศย์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้ศูทรบางคนในโลกนี้ มีปรกติฆ่าสัตว์ มีปรกติลักทรัพย์ มีปรกติประพฤติผิดในกามทั้งหลาย มีปรกติพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ละโมภมาก คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นผิด ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดเป็นอกุศลนับว่าเป็นอกุศล เป็นธรรมมีโทษนับว่าเป็นธรรมมีโทษ เป็นธรรมไม่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมไม่ควรเสพ ไม่ควรเป็นอริยธรรมนับว่าไม่ควรเป็นอริยธรรม เป็นธรรมดำ มีวิบากดำ วิญญูชนติเตียน ธรรมเหล่านั้นมีปรากฏอยู่แม้ในศูทรบางคนในโลกนี้ฯ

[53] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ฝ่ายกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดในกาม เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดส่อเสียด เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ ไม่ละโมบมาก ไม่คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นชอบ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดเป็นกุศลนับว่าเป็นกุศลเป็นธรรม ไม่มีโทษนับว่าเป็นธรรมไม่มีโทษ เป็นธรรมที่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมที่ควรเสพ ควรเป็นอริยธรรมควรนับว่าเป็น

อริยธรรม เป็นธรรมขาวมีวิบากขาว วิญญูชนสรรเสริญธรรมเหล่านั้นมีปรากฏอยู่แม้ในกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้พราหมณ์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้แพศย์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้ศูทรบางคนในโลกนี้ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ฯลฯ ไม่ละโมภมาก ไม่คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นชอบ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดที่เป็นกุศลนับว่าเป็นกุศล เป็นธรรมไม่มีโทษนับว่าเป็นธรรมไม่มีโทษ เป็นธรรมที่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมที่ควรเสพ ควรเป็นอริยธรรม นับว่าควรเป็นอริยธรรม เป็นธรรมขาว มีวิบากขาว วิญญูชนสรรเสริญธรรมเหล่านั้น มีปรากฏอยู่แม้ในศูทรบางคนในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็เมื่อวรรณะทั้งสี่เหล่านี้แล รวมเป็นบุคคลสองจำพวกคือพวกที่ตั้งอยู่ในธรรมดำ วิญญูชนติเตียนจำพวกหนึ่ง พวกที่ตั้งอยู่ในธรรมขาว วิญญูชนสรรเสริญจำพวกหนึ่ง เช่นนี้ ไฉนพวกพราหมณ์จึงพากันอวดอ้างอยู่อย่างนี้ว่า พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะที่ประเสริฐที่สุด วรรณะอื่นเลวทราม พวกพราหมณ์เป็นวรรณะขาว พวกอื่นเป็นวรรณะดำ พราหมณ์พวกเดียวบริสุทธิ์ พวกอื่นนอกจากพราหมณ์หาบริสุทธิ์ไม่ พราหมณ์พวกเดียวเป็นบุตรเกิดจากอุระ เกิดจากปากของพรหม มีกำเนิดมาจากพรหม พรหมเนรมิตขึ้นเป็นทายาทของพรหม ดังนี้เล่า ท่านผู้รู้ทั้งหลายย่อมไม่รับรองถ้อยคำของพวกเขา ข้อนั้นเพราะเหตุไร ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะว่า บรรดาวรรณะทั้งสี่เหล่านั้น ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลสและอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว สิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้วเพราะรู้โดยชอบผู้นั้นปรากฏว่าเป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้ มิได้ปรากฏโดยไม่ชอบธรรมเลย ด้วยว่าธรรมเป็นของประเสริฐที่สุดในหมู่ชน ทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้า ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ โดยบรรยายนี้แลเธอทั้งสองพึงทราบเถิดว่า ธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในหมู่ชนทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[54] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ พระเจ้าปัสเสนทิโกศล ทรงทราบ แน่ชัดว่าพระสมณโคดมผู้ยอดเยี่ยมได้ทรงผนวชจากศากยตระกูล ดังนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็พวกศากยตระกูลยังต้องเป็นผู้โดยเสด็จพระเจ้าปัสเสนทิโกศลอยู่ ทุก ๆ ขณะและพวกเจ้าศากยะต้องทำการนอบน้อม กราบไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม สามีจิกรรมในพระเจ้าปัสเสนทิโกศลอยู่ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล พวกเจ้าศากยะยังต้องกระทำการนอบน้อม กราบไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม สามีจิกรรมอันใดอยู่ในพระเจ้าปัสเสนทิโกศล แต่ถึงกระนั้น กิริยาที่นอบน้อม กราบไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม และสามีจิกรรมอันนั้น พระเจ้าปัสเสนทิโกศลก็ยังทรงกระทำอยู่ในตถาคต ด้วยทรงถือว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีพระชาติสูง เรามีชาติต่ำกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีพระกำลัง เรามีกำลังน้อยกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีคุณน่าเลื่อมใส เรามีคุณน่าเลื่อมใสน้อยกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้สูงศักดิ์ เราเป็นผู้ต่ำศักดิ์กว่า ดังนี้ แต่ที่แท้ พระเจ้าปัสเสนทิโกศลทรงสักการะ

เคารพ นับถือ บูชา ไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม สามีจิกรรม ในตถาคตอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ โดยปริยายนี้แล เธอทั้งสองพึงทราบเถิดว่า ธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในหมู่ชน ทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ"

"โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นทาสแห่งตัณหา ..." (ม.ม.13/450)

มหาปเทส 4 คือ หลักการใหญ่ที่ใช้อ้างอิงตรวจสอบแล้วตัดสิน

สิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร

สิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งควร ขัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร

สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร

สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั่นเข้ากับสิ่งควร ขัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร

(วิ.ม.5/92)

ปัจจัยเกิดสัมมาทิฏฐิ 2

ปัจจัย 2 อย่างที่ทำให้สัมมาทิฏฐิเกิดขึ้น

1) ปรโตโฆสะ (การตั้งใจรับฟังผู้อื่น)

2) โยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยบคายพิจารณาลงไปถึงที่เกิด) (ม.มู.12/497)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสข้อปฏิบัติและสภาพแห่งความเป็นพุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน เป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญกรรมส่วนกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมที่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่ง กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์เพื่อสุขตลอดกาลนาน ตถาคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำ สั่งสม พอกพูน ไพบูลย์ ฯลฯ ครั้นจุติ จากสวรรค์นั้นแล้ว มาสู่ความเป็นอย่างนี้ ย่อมได้เฉพาะซึ่งมหาปุริสลักษณะนี้ คือ มีพระฉวีสุขุมละเอียด เพราะพระฉวีสุขุมและละเอียด ธุลีละอองมิติดพระกายได้ พระมหาบุรุษสมบูรณ์ด้วยลักษณะนั้น ถ้าอยู่ครองเรือนจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ เมื่อเป็นพระราชาจะได้อะไร เมื่อเป็นพระราชาจะได้รับผลข้อนี้ คือ มีปัญญามาก ไม่มีบรรดากามโภคีชนผู้ใดผู้หนึ่งมีปัญญาเสมอ หรือมีปัญญาประเสริฐกว่าพระองค์ ถ้าพระมหาบุรุษนั้นออกจากเรือนผนวชเป็นบรรพชิต จะได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีหลังคาคือกิเลสอันเปิดแล้วในโลก เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้อะไร เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้รับผลข้อนี้ คือ มีพระปรีชามาก มีพระปรีชากว้างขวาง มีพระปรีชาร่าเริง มีพระปรีชาว่องไว มีพระปรีชาเฉียบแหลม

มีพระปรีชาทำลายกิเลส ไม่มีบรรดาสรรพสัตว์ผู้ใดผู้หนึ่งมีปัญญาเสมอ หรือมีปัญญาประเสริฐกว่าพระองค์ ...” (ที.ปา.11/146)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสคุณสมบัติของสมณะ ภิกษุ มุนี ว่า “... บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเพราะศีรษะโล้น บุคคลผู้ไม่มีวัตร พูดเหลาะแหละ มากด้วยความอิจฉาและความโลภจักเป็นสมณะอย่างไรได้ ส่วนผู้ใดสงบบาป (กิเลสเหตุแห่งทุกข์) น้อยใหญ่ได้โดยประการทั้งปวง ผู้นั้นเรากล่าวว่าเป็นสมณะเพราะสงบบาปได้แล้ว บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นภิกษุด้วยเหตุเพียงที่ขอคนอื่น บุคคลสมาทานธรรมอันเป็นพิษ ไม่ชื่อว่าเป็นภิกษุด้วยเหตุนั้น ผู้ใดในโลกนี้ลอยบุญและบาปแล้ว (ผู้สามารถทำลายบาปคือกิเลสเหตุแห่งทุกข์ในตนจนหมดเกลี้ยงแล้ว โดยใช้บุญคือธรรมะที่ใช้ทำลายกิเลส เมื่อทำลายกิเลสได้แล้วจึงไม่ต้องใช้บุญทำลายบาปอีกต่อไป จึงเป็นผู้ลอยบุญและบาปแล้ว ชีวิตที่เหลือของท่านจึงไม่ทำบาป (กิเลส) ทั้งปวง แต่ทำกุศล (ความดีงามช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นทำให้คนในโลกได้ประโยชน์ ให้ถึงพร้อมซึ่งสั่งสมเป็นวิบากดีให้ท่านได้อาศัยตราบปรินิพพาน จิตใจท่านจึงบริสุทธิ์ผ่องใส) ประพฤติพรหมจรรย์รู้ธรรมทั้งปวงแล้ว เที่ยวไปในโลก ผู้นั้นแลเราเรียกว่าเป็นภิกษุ บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นมุนีเพราะความนิ่ง บุคคลผู้หลงลืมไม่รู้แจ้ง ไม่ชื่อว่าเป็นมุนี ส่วนผู้ใดเป็นบัณฑิตถือธรรมอันประเสริฐเป็นดุจบุคคลประคองตราชั่ง เว้นบาปทั้งหลายผู้นั้นชื่อว่าเป็นมุนี เพราะเหตุนั้นผู้นั้นชื่อว่ามุนี ผู้ใดรู้จักโลกทั้งสอง (โลกโลกียะและโลกโลกุตตระ) ผู้นั้นเราเรียกว่าเป็นมุนีเพราะเหตุนั้น บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นอริยะเพราะเหตุที่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง บุคคลที่เราเรียกว่าเป็นอริยะ เพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง ...” (ขุ.ขุ.25/29)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงญาณที่ 5 ของพระโสดาบันว่า “... ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ (ความรู้ความเห็นความเข้าใจ) ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ ประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คือ อริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสพรหมจารีโดยแท้ ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ของอริยสาวกนั้นก็มีอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อน ย่อมเล็มหญ้ากินด้วยชำเลืองดูลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะ เป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ...” (ม.มู.12/547)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงประโยชน์ตนว่า “ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลสและอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว

สิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้วเพราะรู้โดยชอบ ผู้นั้นปรากฏว่าเป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้" (ที.ปา.11/53)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ 3 นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ 3 เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ 3 นี้ ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ 3 นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดตัณหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์เพราะละมานะได้โดยชอบฯ" (องฺ.สตฺตก.22/376)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงต้นเหตุของทุกข์ว่า "กามสุขขัลลิกะ (การเสพสุขลวง ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่เป็นภัย) และอัตตกิลมถะ (การประกอบความลำบากแก่ตนด้วยความยึดมั่นถือมั่น) เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์" (สำ.ม.19/1664)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเพียรที่พอเหมาะว่า "ดูกรโสณะ เหมือนกันนั่นแล ความเพียรที่ปรารภเกินไปนัก ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนนัก ก็เป็นไปเพื่อเกียจคร้าน เพราะเหตุนั้นแล เธอจงตั้งความเพียรแต่พอเหมาะ จงทราบข้อที่อินทรีย์ (กำลังจิต) ทั้งหลายเสมอกัน (ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป) และจงถือนิมิต (เครื่องหมาย หรือการกำหนดหมาย) ในความสม่ำเสมอนั้น" (วิ.ม.5/2)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการตั้งตนอยู่บนความลำบากว่า "ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง ตั้งตนอยู่บนความสบาย อกุศลธรรมเจริญยิ่ง" (ม.อุ.14/15)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงเทคนิคการทำลายกิเลสที่แน่นหนาว่า "พรากไม้ที่ชุ่มด้วยยางออกจากน้ำก่อนแล้วค่อยเผาทำลาย" (ม.อุ.14/312)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการพิจารณาเพื่อดับทุกข์ "พิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของกิเลส ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์" (สำ.ข.17/84-86)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงสิ่งควรละและสิ่งควรเข้าถึงว่า "... เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่าใดนั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น" (องฺ.เอกก.20/505)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงสิ่งควรละและสิ่งควรเข้าถึงว่า "บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์" (องฺ.จตุกฺก.21/42)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงวิธีหลุดพ้นจากอาสวะ (กิเลส) ว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ... ทรงประกาศโทษของสังขารที่ต่ำช้าเศร้าหมอง (โทษของการปรุงแต่งหรือสร้างกิเลสความโลภโกรธหลงสุขลวงอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงตามหลักปฏิจจสมุป

บาทด้านเกิดทุกข์ทั้งปวง) และอานิสงส์ (ประโยชน์) ในพระนิพพาน (ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส ความโลภ โกรธ หลงสุขลวง ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ด้านการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ ทุกข์ทั้งปวงก็จะดับ) จิตของภิกษุเหล่านั้น ผู้อันพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ... ทรงให้เห็นแจ้ง ให้สมาทาน ให้อาจหาญ ให้รื่นเริงด้วยธรรมมีกถา ไม่นานนัก ก็หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ยึดมั่นฯ" (ที.ม.10/49)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการต่อสู้กับมารว่า

"[458] ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตะวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีเขตพระนครสาวัตถีฯ

[459] ครั้งนั้นแล มารผู้มีบาป ได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วได้กล่าวกะพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า บ่วงใดมีใจไปได้ในอากาศกำลังเที่ยวไป ข้าพระองค์จักคล้องพระองค์ไว้ด้วยบ่วงนั้น สมณะท่านไม่พ้นเราฯ

[460] พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า เราหมดความพอใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นของรื่นรมย์ใจแล้ว แน่ะมาร เรากำจัดท่านได้แล้วฯ ลำดับนั้น มารผู้มีบาป เป็นทุกข์ เสียใจว่า พระผู้มีพระภาคทรงรู้จักเรา พระสุคตทรงรู้จักเรา ดังนี้ จึงได้หายไปในที่นั้นนั่นเองฯ" (สํ.ส.15/458-460)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความลึกซึ้งแห่งธรรมว่า "... ธรรมที่เราบรรลุแล้วนี้ เป็นธรรมลึกซึ้ง เห็นได้ยากรู้ตามได้ยาก สงบประณีต จะคาดคะเนเอาไม่ได้ ละเอียดรู้ได้เฉพาะบัณฑิตส่วนหมู่สัตว์นี้ มีอาลัย (ความห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสุขลวง) เป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ก็อันหมู่สัตว์ผู้มีอาลัยเป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ยากที่จะเห็นได้ซึ่งฐานะนี้ คือ ปัจจัยแห่งสภาวะธรรมอันเป็นที่อาศัยกันเกิดขึ้น (ปฏิจจสมุปบาท) ยากที่จะเห็นได้ซึ่งฐานะแม้นี้ คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง (การปรุงแต่งหรือสร้างสุขลวงอันเป็นเหตุแห่งทุกข์จริง) เป็นที่สลัดอุปธิ (กิเลส) ทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา คลายความกำหนัดดับทุกข์" (ที.ม.10/44)

พระพุทธเจ้าตรัส ใน "มหาขันธกะ" ถึง "โพธิกถาปฏิจจสมุปบาทมนสิการ"

[1] โดยสมัยนั้นพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าแรกตรัสรู้ประทับอยู่ ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชราในอุรุเวลาประเทศ ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งด้วยบัลลังก์เดียว เสวยวิมุตติสุข ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ตลอด 7 วันและทรงมนสิการ (การพิจารณาทำใจในใจโดยแยบคาย) ปฏิจจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น หรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีว่าดังนี้

ปฏิจจสมุปบาทอนุโลม เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะ

เป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาส เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั่นย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้

ปฏิจจสมุปบาทปฏิโลม อนึ่งเพราะอวิชชานั่นแหละดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงดับ เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั่นย่อมดับด้วยประการฉะนี้

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนั้นแล้ว จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ

[2] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจสมุปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย

[3] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจสมุปบาทเป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น พราหมณ์นั้น ย่อมกำจัดมารและเสนาเสียได้ ดุจพระอาทิตย์อุทัยทำอากาศให้สว่างฉะนั้น (วิ.ม.4/1-3)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ ของกิเลสว่า “... รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของกิเลสนั้น เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด ต้นกล้วย มายากล” (สำ.ข. 17/242-246)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงโทษของกามว่า

“[1549] กามทั้งหลายมีความพอใจ (ความสุข) น้อย ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใดส้องเสพกามทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก

[1550] เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนหอกที่พุ่งปักอก (เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกยิ่งกว่านั้น

[1551] หลุมถ่านเพลิงลุกโพลงแล้ว ลึกกว่าชั่วบุรุษ ผาลที่เขาเผาร้อนอยู่ตลอดวัน (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

[1552] เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายคว้าง (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น" (ขุ.ชา.27/1549-1552)

พระพุทธเจ้าตรัสในคุมพิยชาดกเปรียบวัตถุกามเหมือนยาพิษ

[778] ยักษ์ชื่อคุมพิยะเที่ยวหาเหยื่อของตนอยู่ ได้วางยาพิษอันมีสีกลิ่นและรสเหมือนน้ำผึ้งไว้ในป่า

[779] สัตว์เหล่าใดมาสำคัญว่าน้ำผึ้ง กินยาพิษนั้นเข้าไป ยาพิษนั้นเป็นของร้ายแรงกว่า สัตว์เหล่านั้นสัตว์เหล่านั้นต้องพากันเข้าถึงความตายเพราะยาพิษนั้น" (ขุ.ชา.27/778-779)

พระพุทธเจ้าตรัสถึง"ลักษณะจิตวิญญาณ 7 ประการว่า ทูรังคมัง (ไปได้ไกล) เอกจรัง (ไปแต่ผู้เดียว) อสรีรัง (ไม่มีรูปร่าง) คุหาสยัง (มีกายเป็นที่อาศัย ถ้าไม่มีกายก็อาศัยอยู่ในจิตตนเอง) อนิทัสสนัง (มองไม่เห็น) อนันตัง (ไม่มีที่สุด) สัพพโต ปภัง (แจ่มใสโดยประการทั้งปวง)" (ที.สี.9/350, ขุ.ขุ.25/13)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงลักษณะและอานิสงส์ของวิมุติว่า"วิมุติ (หลุดพ้นจากกิเลส) เป็นกำลัง" (ที.ปา.11/50)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุที่ทำให้มีความสามารถว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... เป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญกรรมส่วนกุศลเป็นอย่างไรกรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมที่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่ง กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์เพื่อสุขตลอดกาลนาน ... เพราะกรรมนั้น อันตนทำ สั่งสม พอกพูน ไพบูลย์ ฯลฯ จะได้รับผลข้อนี้คือ .. .มีความสามารถว่องไว ..." (ที.ปา.11/146)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความไม่ประมาทว่า "ความไม่ประมาท เป็นทางเครื่องถึงอมตนิพพาน ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ชนผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย ชนเหล่าใดประมาทแล้วย่อมเป็นเหมือนคนตายแล้ว บัณฑิตทั้งหลายตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ทราบเหตุนั่นโดยความแปลกกันแล้ว ย่อมบันเทิงในความไม่ประมาท ยินดีแล้วในธรรมอันเป็นโคจรของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านเหล่านั้น เป็นนักปราชญ์ เพ่งพินิจ มีความเพียรเป็นไปติดต่อมีความบากบั่นมั่นเป็นนิตย์ ย่อมถูกต้องนิพพานอันเกษมจากโยคะ หาธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้ ยศย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีความหมั่น มีสติ มีการงานอันสะอาด ผู้ใคร่ครวญแล้วจึงทำผู้สำรวมระวัง ผู้เป็นอยู่โดยธรรม และผู้ไม่ประมาท ผู้มีปัญญาพึงทำที่พึงที่ห้วงน้ำท่วมทับไม่ได้ ด้วยความหมั่นความไม่ประมาท ความ

สำรวมระวัง และความฝึกตน ชนทั้งหลายผู้เป็นพาล มีปัญญาทราม ย่อมประกอบตามความประมาท ส่วนนักปราชญ์ย่อมรักษาความไม่ประมาท เหมือนทรัพย์อันประเสริฐสุด ท่านทั้งหลายอย่าประกอบตามความประมาท อย่าประกอบการชมเชยด้วยสามารถความยินดีในกาม เพราะว่าคนผู้ไม่ประมาทแล้ว เพ่งอยู่ ย่อมถึงสุขอันไพบูลย์ เมื่อใด บัณฑิตย่อมบรรเทาความประมาทด้วยความไม่ประมาท เมื่อนั้นบัณฑิตผู้มีความประมาทอันบรรเทาแล้วนั้น ขึ้นสู่ปัญญาดุจปราสาท ไม่มีความโศก ย่อมพิจารณาเห็นหมู่สัตว์ผู้มีความโศก นักปราชญ์ย่อมพิจารณาเห็นคนพาล เหมือนบุคคลอยู่บนภูเขามองเห็นคนผู้อยู่ที่ภาคพื้นฉะนั้น ผู้มีปัญญาดี เมื่อสัตว์ทั้งหลายประมาทแล้ว ย่อมไม่ประมาท เมื่อสัตว์ทั้งหลายหลับ ย่อมตื่นอยู่โดยมาก ย่อมละบุคคลเห็นปานนั้นไป ประดุจม้ามีกำลังเร็วละม้าไม่มีกำลังไปฉะนั้น ท้าวมัฆวาฬถึงความเป็นผู้ประเสริฐ ที่สุดกว่าเทวดาทั้งหลายด้วยความไม่ประมาท บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญความไม่ประมาท ความประมาทบัณฑิตติเตียนทุกเมื่อ ภิกษุยินดีแล้วในความไม่ประมาท หรือเห็นภัยในความประมาท เผาสังโยชน์น้อยใหญ่ไป ดังไฟไหม้เชื้อน้อยใหญ่ไป ฉะนั้น ภิกษุผู้ยินดีแล้วในความไม่ประมาทหรือเห็นภัยในความประมาท เป็นผู้ไม่ควรเพื่อจะเสื่อมรอบ ย่อมมีในที่ใกล้นิพพานทีเดียวฯ” (ขุ.ขุ.25/12)

พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องการเพียรการพักว่า “เราไม่พัก เราไม่เพียร เราข้ามโอฆะได้แล้ว” (สำ.ส.15/2)

พระพุทธเจ้าตรัสสภาวะนิพพาน 7 เป็นสภาวะจิตที่กิเลสทั้งปวงสิ้นเกลี้ยงแล้ว คือ ไม่มีอะไรเปรียบได้ (นัตถิ อุปมา) ไม่มีอะไรหักล้างได้ (อสังหิรัง) ไม่กำเริบ (อสังกุปปัง) เที่ยง (นิจจัง) ยั่งยืน (ธุวัง) ตลอดกาล (สัสสตัง) ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา (อวิปริณามธัมมัง) (ขุ.จู. 30/659)

พระพุทธเจ้าตรัสธรรมของพรหมว่า “พรหมวิหารสี่ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา” (ที.ปา.11/234)

พระพุทธเจ้าตรัสถึง “องค์คุณอุเบกขา 5”

1. ปริสุทธา คือ จิตบริสุทธิหมดจดจากกิเลส

2. ปริโยทาตา คือ แม้จะมีผัสสะคือเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบกระแทก จิตยังสะอาดผุดผ่องจากกิเลสอยู่ ไม่ออกอาการของกิเลส

3. มุทุ คือ จิตแววไว หัวอ่อนดัดง่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น พร้อมปรับเปลี่ยนไปสู่จุดที่เป็นกุศลสูงสุดที่เป็นไปได้จริง ณ องค์ประกอบนั้น

4. กัมมัญญา คือ จิตควรแก่การงาน มีปัญญากระทำอย่างเหมาะควรในการดำเนินกิจกรรมการงาน

5. ปภัสสรา คือ จิตผ่องใส แวววาว งดงาม ดีงาม

(ม.อุ.14/690)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความยินดีที่ถูกต้องว่า “ยินดีในธรรมชนะความยินดีทั้งปวง” (ขุ.ขุ. 25/34)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความพร่องในโลกว่า “โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นทาสแห่งตัณหา ...” (ม.ม.13/450)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสอดคล้องลงตัวกันทุกสูตรของธรรมะที่ท่านตรัสไว้ว่า

“...ดูกรภิกษุทั้งหลาย พระตถาคตย่อมตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในราตรีใดและย่อมปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุในราตรีใด ย่อมตรัสบอกแสดงซึ่งพุทธพจน์อันใดในระหว่างนี้ พุทธพจน์นั้นทั้งหมด ย่อมเป็นอย่างนั้นนั่นแล ไม่เป็นอย่างอื่น ...” (ขุ.ขุ.25/293)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงวรรณะ 9 คือ การทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง

“เป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภระ) บำรุงง่าย (สุโปสะ) มักน้อย (อัปปิจฉะ) สันโดษ ใจพอ (สันตุฏฐิ) ขัดเกลา (สัลเลขะ) กำจัดกิเลส มีศีลเคร่ง (ธูตะ) มีอาการที่น่าเสื่อมใส (ปาสาทิกะ) ไม่สะสม (อปจยะ) ปรารภความเพียร ยอดขยัน (วิริยารัมภะ)” (วิ.มหา.1/20)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการปฏิบัติได้ถูกต้องตามลำดับ อนุปุพพวิหาร 9 คือ ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ตามลำดับ

1. สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลกรรม บรรลุปฐมฌาน (ฌานที่ 1) มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เกิดจากวิเวกอยู่
2. บรรลุทุติยฌาน (ฌานที่ 2) มีความผ่องใสแห่งจิตภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจาร มีแต่ปีติ สุข เกิดจากสมาธิอยู่
3. บรรลุตติยฌาน (ฌานที่ 3) เพราะปีติสิ้นไป ได้รับสุขด้วยนามกาย มีสติอยู่เป็นสุข มีอุเบกขาอยู่
4. บรรลุจตุตถฌาน (ฌานที่ 4) ละสุข ละทุกข์ ดับโสมนัส โทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่
5. บรรลุอากาสานัญจายตนะ
6. บรรลุวิญญาณัญจายตนะ
7. บรรลุอากิญจัญญายตนะ
8. บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนะ
9. บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธ (กำหนดรู้แจ้งอารมณ์ว่า กิเลสดับสนิทเด็ดขาดแล้ว) เพราะล่วงพ้นเนวสัญญานาสัญญายตนะ

(ที.ปา.11/355)

พระพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของพระโสดาบัน ใน ม.มู.12/543-550

[543] ดูกรภิกษุทั้งหลายก็ทิฏฐิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึกเป็นนิยยานิกธรรมนำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้นเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบเป็นไฉน? ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนต้นก็ดี ไปสู่เรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเรามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสใดกลุ้มรุมแล้วไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยุฏฐานกิเลสในภายในนั้นที่เรายังละไม่ได้มีอยู่หรือหนอ? ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุมีจิตอันกามราคะกลุ้มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว มีจิตอันพยาบาทกลุ้มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว มีจิตอันถีนมิทธะกลุ้มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว มีจิตอันอุทธัจจกุกกุจจะกลุ้มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว มีจิตอันวิจิกิจฉากลุ้มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว เป็นผู้ขวนขวายในการคิดเรื่องโลกนี้ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว เป็นผู้ขวนขวายในการคิดเรื่องโลกหน้าก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว และเกิดขัดใจทะเลาะวิวาททิ่มแทงกันและกันด้วยหอกคือปากอยู่ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเรามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสใดกลุ้มรุมแล้ว ไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยุฏฐานกิเลสในภายในนั้นที่เรายังละไม่ได้แล้ว มิได้มีเลย จิตเราตั้งไว้ดีแล้ว เพื่อตรัสรู้สัจจะทั้งหลาย นี้ญาณที่ 1 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันภิกษุนั้นบรรลุแล้ว

[544] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราเสพเจริญทำให้มากซึ่งทิฏฐินี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลสเฉพาะตนหรือหนอ? อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเราเสพเจริญทำให้มากซึ่งทิฏฐินี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลสเฉพาะตน นี้ญาณที่ 2 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[545] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวก ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเราประกอบด้วยทิฏฐิเช่นใดสมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วยทิฏฐิเช่นนั้นมีอยู่หรือหนอ? อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเราประกอบด้วยทิฏฐิเช่นใด สมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัยนี้ประกอบด้วยทิฏฐิเช่นนั้นมิได้มี นี้ญาณที่ 3 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[546] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิคือความออกจากอาบัติเช่นใด ย่อมปรากฏอริยสาวกย่อมต้องอาบัติเช่นนั้นบ้างโดยแท้ ถึงอย่างนั้น อริยสาวกนั้นรีบแสดงเปิดเผยทำให้ตื้นซึ่งอาบัตินั้น ในสำนักพระศาสดาหรือเพื่อนสพรหมจารีที่เป็นวิญญูชนทั้งหลาย ครั้นแสดงเปิดเผยทำให้ตื้นแล้วก็ถึงความสำรวม

ต่อไป เปรียบเหมือนกุมารที่อ่อนนอนหงาย ถูกถ่านไฟด้วยมือหรือด้วยเท้าเข้าแล้ว ก็ชักหนีเร็วพลันฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบ ด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 4 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[547] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลายธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คืออริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไร ของเพื่อนสพรหมจารีโดยแท้ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ของอริยสาวกนั้นก็มีอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วยชำเลืองดูลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[548] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยพละเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย พละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คืออริยสาวกนั้นเมื่อธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ทำให้มีประโยชน์ทำไว้ในใจกำหนดด้วยจิตทั้งปวงเงี่ยโสตฟังธรรม อริยสาวกนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยพละเช่นนั้น นี้ญาณที่ 6 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[549] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยพละเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย พละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิคืออริยสาวกนั้น เมื่อธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ย่อมได้ความรู้อรรถ ย่อมได้ความรู้ธรรม ย่อมได้ปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรม อริยสาวกนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยพละเช่นนั้น นี้ญาณที่ 7 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[550] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดาอันอริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์ 7 ประการอย่างนี้ตรวจดูดีแล้วด้วยการทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ประกอบด้วย

องค์ 7 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้เพรียบพร้อมด้วยโสดาปัตติผลฉะนี้แล พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นชื่นชมยินดี พระภาษิตของพระผู้มีพระภาค ฉะนี้แล

พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะของสัจจะว่า "สัจจะมีอย่างเดียวเท่านั้น มิได้มีสอง" (ขุ.ขุ.29/549)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของศีลที่เป็นกุศลว่า"... ดูกรอานนท์ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผลมีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์เป็นผลมีความปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ความปราโมทย์มีปีติเป็นผลมีปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิเป็นผลมีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุขเป็นผลมีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผลมีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นผลมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ยถาภูตญาณทัสสนะมีนิพพิทาวิราคะเป็นผลมีนิพพิทาวิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทาวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผลมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ศีลที่เป็นกุศล ย่อมถึงอรหัตโดยลำดับ ด้วยประการดังนี้แลฯ" (องฺ.ทสก.24/1)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงคุณสมบัติของพระโสดาบัน

"ครั้งนั้นแล อนาถบิณฑิกคฤหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะอนาถบิณฑิกคฤหบดีว่า ดูกรคฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกเข้าไประงับภัยเวร 5 ประการเสียได้แล้ว เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุกระแสนิพพาน 4 ประการ และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดญายธรรม อันเป็นอริยะด้วยปัญญาอริยสาวกนั้น เมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองได้ว่าเรามีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีปิตติวิสัยสิ้นแล้ว มีอบายทุคติและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโสดาบันมีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดาเป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้า ดังนี้

ภัยเวร 5 ประการที่อริยสาวกเข้าไประงับแล้ว เป็นไฉนคือบุคคลผู้ฆ่าสัตว์ย่อมประสบภัยเวรทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพ ต้องเสวยทุกขโทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจเพราะปาณาติบาตเป็นปัจจัย บุคคลผู้งดเว้นจากปาณาติบาต ย่อมไม่ประสบภัยเวรทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพไม่ต้องเสวยทุกขโทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจ บุคคลผู้งดเว้นจากปาณาติบาตแล้ว เป็นอันระงับภัยเวรด้วยประการฉะนี้ บุคคลผู้ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ให้ ... บุคคลผู้ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ... บุคคลผู้กล่าวคำเท็จ ... บุคคลผู้...เมา...สุราและเมรัยอันเป็นฐานแห่งความประมาทย่อมประสบภัยเวร ทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพต้องเสวยทุกขโทมนัสแม้ที่เป็นไปในทางใจ บุคคลผู้งดเว้นจากการ...เมา...สุราและเมรัยอันเป็นฐานแห่งความประมาท ย่อมไม่ประสบภัยเวรทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพไม่ต้อง

เสวยทุกขโทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจ บุคคลผู้งดเว้นจากการ...เมา...สุราและเมรัยอันเป็นฐานแห่งความประมาทแล้ว เป็นอันระงับภัยเวรนั้นด้วยประการฉะนี้ ภัยเวร 5 ประการนี้ย่อมสงบระงับไปฯ

อริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุกระแสนิพพาน 4 ประการเป็นไฉน ดูกรคฤหบดีอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระพุทธเจ้าว่าแม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ... เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม 1 เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระธรรมว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้ว ... อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน 1 เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ... เป็นนาบุญของโลกไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า 1 เป็นผู้ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะใคร่แล้ว ไม่ขาดไม่ทะลุไม่ด่างไม่พร้อยเป็นไทย วิญญูชนสรรเสริญอันตัณหาและทิฐิลูบคลำไม่ได้ เป็นไปเพื่อสมาธิ 1 อริยสาวกเป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุกระแสนิพพาน 4 ประการนี้ฯ

ก็ญายธรรมที่เป็นอริยะอันอริยสาวกนั้น เห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญาเป็นไฉน ดูกรคฤหบดีอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมีเพราะสิ่งนี้เกิดสิ่งนี้จึงเกิด เมื่อสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับสิ่งนี้จึงดับ คือเพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ ก็เพราะอวิชชาดับโดยสำรอกหาส่วนเหลือมิได้สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับเพราะชาติดับชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ ญายธรรมที่เป็นอริยะนี้ อันอริยสาวกนั้นเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญาฯ

ดูกรคฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกระงับภัยเวร 5 ประการนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุกระแสนิพพาน 4 ประการนี้ และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดญายธรรมที่เป็นอริยะด้วยปัญญา อริยสาวกนั้นเมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนได้ว่า เรามีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีปิตติวิสัยสิ้นแล้ว มีอบายทุคติและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโสดาบัน มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้าฯ” (องฺ.ทสก.24/92)

พระพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของพระโสดาบัน ใน สำ.ม.19/1452-1467

[1452] ดูกรช่างไม้ทั้งหลายอริยสาวกผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ย่อมเป็นพระโสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงจะตรัสรู้ในเบื้องหน้าธรรม 4 ประการเป็นไฉน ? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ฯลฯ ในพระธรรม ฯลฯ ในพระสงฆ์ ฯลฯ มีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน มีจาคะอันปล่อยแล้ว มีฝ่ามืออันชุ่มยินดีในการสละควรแก่การขอ ยินดีในการจำแนกทานอยู่ครองเรือน ดูกรช่างไม้ทั้งหลาย อริยสาวกผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการเหล่านี้แล ย่อมเป็นพระโสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในเบื้องหน้า

[1459] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ธรรมปริยายที่ควรน้อมเข้ามาในตนเป็นไฉน ? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ ผู้ใดจะปลงเรา ผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ เสียจากชีวิต ข้อนั้น ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงปลงคนอื่น ผู้อยากเป็นอยู่ไม่อยาก ตายรักสุข เกลียดทุกข์ เสียจากชีวิต ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้น พิจารณาเห็นดังนั้นแล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากปาณาติบาตด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่องดเว้นจากปาณาติบาตด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นปาณาติบาตด้วย กายสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1460] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงถือเอาสิ่งของที่เรามิได้ให้ ด้วยอาการขโมย ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบของเรา อนึ่งเราพึงถือเอาสิ่งของที่ผู้อื่นมิได้ให้ ด้วยอาการขโมย ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่รักที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากอทินนาทานด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากอทินนาทาน ด้วยกล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากอทินนาทานด้วย กายสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1461] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงถึงความประพฤติ (ผิด) ในภริยาของเรา ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงถึงความประพฤติ (ผิด) ในภริยาของคนอื่น ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด

ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากกาเมสุมิจฉาจารด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากกาเมสุมิจฉาจารด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากกาเมสุมิจฉาจารด้วย กายสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1462] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงทำลายประโยชน์ของเราด้วยการกล่าวเท็จ ข้อนั้นไม่เป็นที่รักใคร่ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงทำลายประโยชน์ของคนอื่นด้วยการกล่าวเท็จ ข้อนั้นก็ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากมุสาวาทด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากมุสาวาทด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากมุสาวาทด้วย วจีสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1463] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงยุยงให้เราแตกจากมิตรด้วยคำส่อเสียด ข้อนั้น ไม่เป็นที่รักที่ ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงยุยงคนอื่นให้แตกจากมิตรด้วยคำส่อเสียด ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากปิสุณาวาจาด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้เว้นจากปิสุณาวาจาด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากปิสุณาวาจาด้วย วจีสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1464] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงพูดกะเราด้วยคำหยาบ ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงพูดกะคนอื่นด้วยคำหยาบ ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากผรุสวาจาด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากผรุสวาจาด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากผรุสวาจาด้วย วจีสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1465] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงพูดกะเราด้วยถ้อยคำเพ้อเจ้อ ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงพูดกะคนอื่นด้วยถ้อยคำเพ้อเจ้อ ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก

ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากสัมผัปปลาปะด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากสัมผัปปลาปะด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากสัมผัปปลาปะด้วย วจีสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1466] อริยสาวกนั้นประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระพุทธเจ้า ... ในพระธรรม ... ในพระสงฆ์ ... ประกอบด้วยศีลที่พระอริยเจ้าใคร่แล้ว ... เป็นไปเพื่อสมาธิ

[1467] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย เมื่อใดอริยสาวกประกอบด้วยสัทธธรรม 7 ประการนี้ เมื่อนั้นอริยสาวกนั้น หวังอยู่ด้วยฐานะเป็นที่ตั้งแห่งความหวัง 4 ประการนี้ พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองได้ว่า เรามีนรกกำเนิด สัตว์ดิรัจฉาน ปิตติวิสัย อบายทุคติวินิบาต สิ้นแล้ว เราเป็นพระโสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในเบื้องหน้า

คุณสมบัติของพระโสดาบันว่าด้วยสาราณียธรรม 6

[542] ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสบอกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 6 ประการนี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน 6 ประการเป็นไฉน ?

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เข้าไปตั้งกายกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและที่ลับ ธรรมแม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุเข้าไปตั้งวจีกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับธรรม แม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุเข้าไปตั้งมโนกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและที่ลับธรรม แม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุมีลาภเกิดขึ้นโดยธรรม ได้มาโดยธรรมที่สุดเป็นลาภสักว่าอาหารที่เนื่องในบาตร ก็บริโภคโดยไม่เกียดกันไว้เพื่อตน บริโภคเป็นสาธารณะกับเพื่อนสพรหมจารีผู้

มีศีลธรรม แม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุมีศีล ไม่ขาด ไม่เป็นช่อง ไม่ด่าง ไม่พร้อย เป็นไท อันท่านผู้รู้สรรเสริญ อันตัณหาทิธรรมไม่ครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ ถึงความเป็นผู้มีศีลเสมอกันในศีลเช่นนั้นกับเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับอยู่ ธรรมแม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุมีทิฏฐิอันไกลจากข้าศึก เป็นนิยยานิกธรรมอันนำออก ซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ ถึงความเป็นผู้เสมอกัน ด้วยทิฏฐิในทิฏฐิเช่นนั้น กับเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับอยู่ ธรรมแม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลายธรรม 6 ประการนี้แล เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทิฏฐิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึก เป็นนิยยานิกธรรม นำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบนี้ เป็นยอดยึดคุมธรรม 6 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกันไว้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนยอดเป็นที่สูงสุด เป็นที่ยึดคุมของเรือนยอดฉันใด ทิฏฐิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึก เป็นนิยยานิกธรรม นำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้นเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบนี้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นยอดยึดคุมธรรม 6 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงสังโยชน์ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจให้จมอยู่ในวัฏฏะ 10 อย่าง)

“[284] โอรัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต่ำ) 5 อย่าง 1. สักกายทิฏฐิ 2. วิจิกิจฉา 3. สีลัพพตปรามาส 4. กามฉันทะ 5. พยาบาท

[285] อุทธัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องบน) 5 อย่าง 1. รูปราคะ 2. อรูปราคะ 3. มานะ 4. อุทธัจจะ 5. อวิชชา”

(ที.ปา.11/284-285)

ใน องฺ.เอกก.20/524-525 และ 527-530 พระพุทธเจ้าตรัสถึงอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ว่า

[524] สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ กูฏาคารศาลาป่ามหาวันใกล้เมืองเวสาลี ครั้งนั้นแล ภิกษุวัชชีบุตรรูปหนึ่ง เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาค แล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งครั้นแล้วทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญสิกขาบท 150 ถ้วนนี้ย่อมมาสู่อุเทศทุกกึ่งเดือน ข้าพระองค์ไม่สามารถที่จะศึกษาในสิกขาบทนี้พระเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า ดูกรภิกษุ ก็ท่านสามารถจะศึกษาในสิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 หรือฯ

ว. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญข้าพระองค์สามารถจะศึกษาได้ในสิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 พระเจ้าข้าฯ

พ. ดูกรภิกษุ เพราะฉะนั้นแลท่านจงศึกษาในสิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 เมื่อใดท่านจักศึกษาอธิศีลสิกขาก็ดี จักศึกษาอธิจิตตสิกขาก็ดี จักศึกษาอธิปัญญาสิกขาก็ดี เมื่อนั้น เมื่อท่านนั้น ศึกษาอธิศีลสิกขาอยู่ก็ดี ศึกษาอธิจิตตสิกขาอยู่ก็ดี ศึกษาอธิปัญญาสิกขาอยู่ก็ดี จักละราคะโทสะโมหะเสียได้ เพราะละราคะโทสะโมหะเสียได้ ท่านนั้นจักไม่กระทำกรรมเป็นอกุศล จักไม่เสพกรรมที่เป็นบาป ครั้นสมัยต่อมา ภิกษุนั้นศึกษาแล้ว ทั้งอธิศีลสิกขา ทั้งอธิจิตตสิกขา ทั้งอธิปัญญาสิกขา เมื่อภิกษุนั้น ศึกษาอธิศีลสิกขาก็ดี ศึกษาอธิจิตตสิกขาก็ดี ศึกษาอธิปัญญาสิกขาก็ดี ละราคะโทสะโมหะได้แล้ว เพราะละราคะโทสะโมหะเสียได้ เธอมิได้ทำกรรมที่เป็นอกุศล มิได้เสพกรรมที่เป็นบาปฯ

[525] ครั้งนั้น ภิกษุรูปหนึ่ง เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่าเสขะ ๆ ดังนี้ ด้วยเหตุมีประมาณเท่าไรหนอ บุคคลจึงชื่อว่าเป็นเสขะ

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ดูกรภิกษุ ที่เรียกชื่อว่าเสขะด้วยเหตุว่ายังต้องศึกษา ศึกษาอะไร ศึกษาอธิศีลสิกขา ศึกษาอธิจิตตสิกขา และศึกษาอธิปัญญาสิกขา ดูกรภิกษุ ที่เรียกชื่อว่าเสขะด้วยเหตุว่ายังต้องศึกษาแลฯ สำหรับพระเสขะผู้ศึกษาอยู่ ปฏิบัติตามทางตรงเกิดญาณในความสิ้นไปก่อนแต่นั้น คือแต่มรรคญาณที่ 4 อรหัตผลจึงเกิดในลำดับต่อไป ต่อจากนั้น ท่านผู้พ้นด้วยอรหัตผลผู้คงที่ มีญาณเกิดขึ้นในความสิ้นภวสังโยชน์ว่า วิมุตติของเรา ไม่กำเริบดังนี้ฯ

[527] ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขาบท150 ถ้วนนี้ ย่อมมาสู่อุเทศทุกกึ่งเดือนซึ่งกุลบุตรทั้งหลายผู้ปรารถนาประโยชน์ศึกษากันอยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลายสิกขา 3 นี้ ที่สิกขาบท 150 นั้นรวมอยู่ด้วยทั้งหมดสิกขา 3 เป็นไฉน คืออธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้แล ที่สิกขาบท 150 นั้นรวมอยู่ด้วยทั้งหมด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำพอประมาณในสมาธิ เป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา เธอย่อมล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพเพราะเหตุล่วงสิกขาบทนี้ แต่ว่า

สิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน และมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

เธอเป็นพระสัตตักขัตตุปรมโสดาบัน เพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป ท่องเที่ยวไปในเทวดาและมนุษย์อย่างมากเจ็ดครั้ง แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

เธอเป็นพระโกลังโกละโสดาบัน เพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป ท่องเที่ยวไปสู่ 2 หรือ 3 ตระกูล (ภพ) แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เธอเป็นพระเอกพิชีโสดาบัน เพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป มาเกิดยังภพนี้ภพเดียวเท่านั้น แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

เธอเป็นพระสกทาคามีเพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป และเพราะราคะโทสะและโมหะเบาบาง มาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ดูกรภิกษุทั้งหลายก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิเป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา เธอย่อมล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพ เพราะเหตุล่วงสิกขาบทนี้ แต่ว่าสิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน และมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องต่ำ) หมดสิ้นไป เธอเป็นพระอนาคามีผู้อุทธังโสโตอกนิฏฐคามี เป็นพระอนาคามีผู้สสังขารปรินิพพายี เป็นพระอนาคามีผู้อสังขารปรินิพพายี เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในปัญญา เธอย่อมล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพ เพราะเหตุล่วงสิกขาบทนี้ แต่ว่าสิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน และมีศีลมั่นคง ในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เธอทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ทำได้เพียงบางส่วนย่อมให้สำเร็จได้บางส่วน ผู้ทำให้บริบูรณ์ย่อมให้สำเร็จได้บริบูรณ์อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสิกขาบททั้งหลายว่า ไม่เป็นหมันเลยฯ

[529] ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้ 3 เป็นไฉน คืออธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิศีลสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิศีลสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิจิตตสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม ฯลฯ

บรรลุจตุตถฌาน ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิจิตตสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิปัญญาสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี้ทุกข์ ฯลฯ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิปัญญาสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้แลฯ

[530] ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้ 3 เป็นไฉน คืออธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิศีลสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิศีลสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิจิตตสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุจตุตถฌาน ดูกรภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่าอธิจิตตสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิปัญญาสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิปัญญาสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลายสิกขา 3 นี้แลฯ

ภิกษุผู้มีความเพียร มีเรี่ยวแรงมีปัญญา เพ่งพินิจมีสติคุ้มครองอินทรีย์ พึงครอบงำทั่วทุกทิศด้วยอัปปมาณสมาธิ ประพฤติทั้งอธิศีล อธิจิต และอธิปัญญา เมื่อก่อนฉันใด ภายหลังก็ฉันนั้น ภายหลังฉันใด เมื่อก่อนก็ฉันนั้น เบื้องต่ำฉันใด เบื้องบนก็ฉันนั้น เบื้องบนฉันใด เบื้องต่ำก็ฉันนั้น ในกลางวันฉันใด ในกลางคืนก็ฉันนั้น ในกลางคืนฉันใด ในกลางวันก็ฉันนั้น ภิกษุเช่นนั้นบัณฑิตกล่าวว่าเป็นนักศึกษา เป็นนักปฏิบัติ และเป็นผู้มีความประพฤติเรียบร้อยดี ภิกษุเช่นนั้น บัณฑิตกล่าวว่า เป็นผู้ตรัสรู้ชอบ เป็นนักปราชญ์ เป็นผู้ถึงที่สุดของการปฏิบัติในโลก ท่านผู้ประกอบด้วยวิมุตติอันเป็นที่สิ้นตัณหา ย่อมมีจิตหลุดพ้นจากสังขารธรรม เพราะวิญญาณดับสนิท เหมือนความดับของประทีป ฉะนั้นฯ

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการกำเนิดของโลกและชีวิต รวมถึงเหตุแห่งความเสื่อม ความทุกข์หรือความเจริญความผาสุก ใน ที.ปา.11/56-71 ดังนี้

[56] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยบางครั้งบางคราว โดยล่วงระยะกาลยืดยาวช้านานที่โลกนี้จะพินาศ เมื่อโลกกำลังพินาศอยู่ โดยมากเหล่า สัตว์ย่อมเกิดในชั้นอาภัสสรพรหม สัตว์เหล่านั้นได้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรัศมีซ่านออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศ อยู่ในวิมานอันงามสถิตอยู่ในภพนั้นสิ้นกาลยืดยาวช้านาน

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยบางครั้ง บางคราว โดยระยะกาลยืดยาวช้านาน ที่โลกนี้จะกลับเจริญ เมื่อโลกกำลังเจริญ อยู่โดยมาก เหล่าสัตว์พากันจุติจากชั้นอาภัสสรพรหมลงมาเป็นอย่างนี้ และสัตว์นั้น ได้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรัศมีซ่านออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศอยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในภพนั้นสิ้นกาลยืดยาวช้านาน ก็แหละ สมัยนั้นจักรวาลทั้งสิ้น

นี้แลเป็นน้ำทั้งนั้น มืดมนแลไม่เห็นอะไร ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ยังไม่ปรากฏ ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ยังไม่ปรากฏ กลางวันกลางคืนก็ยังไม่ปรากฏ เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ยังไม่ปรากฏ ฤดูและปีก็ยังไม่ปรากฏ เพศชายและเพศหญิงก็ยังไม่ปรากฏ สัตว์ทั้งหลาย ถึงซึ่งอันนับเพียงว่าสัตว์เท่านั้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา โดยล่วงระยะกาลยืดยาวช้านาน เกิดง้วนดินลอยอยู่บนน้ำทั่วไป ได้ปรากฏแก่สัตว์เหล่านั้นเหมือนนมสดที่บุคคลเคี่ยวให้งวด แล้วตั้งไว้ให้เย็นจับเป็นฝาอยู่ข้างบน ฉะนั้นง้วนดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสีคล้ายเนยใสหรือเนยข้นอย่างดี ฉะนั้น มีรสอร่อยดุจรวงผึ้งเล็กอันหาโทษมิได้ ฉะนั้นฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมามีสัตว์ผู้หนึ่งเป็นคนโลนพูดว่า ท่านผู้เจริญทั้งหลายนี่จักเป็นอะไร แล้วเอานิ้วช้อน**ง้วนดิน**ขึ้นลองลิ้มดู เมื่อเขาเอานิ้วช้อนง้วนดินขึ้นลองลิ้มดูอยู่ ง้วนดินได้ซาบซ่านไปแล้ว เขาจึงเกิดความอยากขึ้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้สัตว์พวกอื่นก็พากันกระทำตามอย่างสัตว์นั้น เอานิ้วช้อนง้วนดินขึ้นลองลิ้มดู เมื่อสัตว์เหล่านั้นพากันเอานิ้วช้อนง้วนดินขึ้นลองลิ้มดูอยู่ ง้วนดินได้ซาบซ่านไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงเกิดความอยากขึ้น ต่อมาสัตว์ เหล่านั้นพยายามเพื่อจะปั้นง้วนดินให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือแล้วบริโภค

ดูกรเสฏฐะและภารทวาชะ ในคราวที่พวกสัตว์ พยายามเพื่อจะปั้นง้วนดินให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือแล้วบริโภคอยู่นั้น เมื่อรัศมีกายของสัตว์เหล่านั้นก็หายไปแล้ว ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ปรากฏ เมื่อดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ปรากฏแล้ว ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏ เมื่อดวงดาวนักษัตรปรากฏแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปรากฏ เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏแล้ว เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ปรากฏ เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนปรากฏอยู่ ฤดูและปีก็ปรากฏ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้แล โลกนี้จึงกลับเจริญขึ้นมาอีกฯ

[57] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมาสัตว์เหล่านั้นพากันบริโภคง้วนดิน รับประทานง้วนดิน มีง้วนดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน ด้วยเหตุที่สัตว์เหล่านั้นมัวเพลินบริโภคง้วนดินอยู่ รับประทานง้วนดิน มีง้วนดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงามนั้นพากันดูหมิ่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้นเกิดมีการไว้ตัวดูหมิ่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวปรารภผิวพรรณเป็นปัจจัย ง้วนดินก็หายไป เมื่อง้วนดินหายไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงพากันจับกลุ่ม ครั้นแล้ว ต่างก็บ่นถึงกันว่า รสดีจริง รสดีจริง ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากได้ของที่มีรสดีอย่างใด

อย่างหนึ่ง มักพูดกันอย่างนี้ว่า รสอร่อยแท้ ๆ รสอร่อยแท้ ๆ ดังนี้ พวกพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลยฯ

[58] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา เมื่อง้วนดินของสัตว์ เหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีกระบิดินขึ้น กระบิดินนั้นปรากฏลักษณะคล้ายเห็ด กระบิดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสีเหมือนเนยใส หรือเนยข้นอย่างดีฉะนั้น ได้มีรสอร่อยดุจรวงผึ้งเล็กอันหาโทษมิได้ฉะนั้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคกระบิดิน สัตว์เหล่านั้นบริโภคกระบิดินอยู่ รับประทานกระบิดิน มีกระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลนาน

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะโดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคกระบิดินอยู่ รับประทานกระบิดิน มีกระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองจำพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงาม พากันดูหมิ่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้น เกิดมีการไว้ตัวดูหมิ่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวปรารภผิวพรรณเป็นปัจจัย กระบิดินก็หายไป เมื่อกระบิดินหายไปแล้ว ก็เกิดมีเครือดินขึ้น เครือดินนั้นปรากฏคล้ายผลมะพร้าวทีเดียว เครือดินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี รส กลิ่น มีสีคล้ายเนยใส หรือเนยข้นอย่างดี ฉะนั้น ได้มีรสอร่อยดุจรวงผึ้งเล็กอันหาโทษมิได้ฉะนั้นฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคเครือดิน สัตว์เหล่านั้นบริโภคเครือดินอยู่ รับประทานเครือดิน มีเครือดินเป็นอาหาร ดำรงมาได้สิ้นกาลช้านาน โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคเครือดินอยู่ รับประทานเครือดิน มีเครือดินนั้นเป็นอาหาร ดำรงมาได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงาม พากันดูหมิ่นพวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้น เกิดมีการไว้ตัวดูหมิ่นกัน เพราะทะนงตัวปรารภผิวพรรณเป็นปัจจัย เครือดินก็หายไป เมื่อเครือดินหายไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นก็พากันจับกลุ่ม ครั้นแล้วต่างก็บ่นถึงกันว่า เครือดินได้เคยมีแก่พวกเราหนอ เดี๋ยวนี้เครือดินของพวกเราได้สูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากพอถูกความระทมทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งมากระทบ ก็มักบ่นกันอย่างนี้ว่า สิ่งของของเราทั้งหลายได้เคยมีแล้วหนอ แต่เดี๋ยวนี้ สิ่งของของเราทั้งหลายได้มาสูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ พวกพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดีเป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลยฯ

[59] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา เมื่อเครือดินของสัตว์เหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีข้าวสาลีขึ้นเองในที่ที่ไม่ต้องไถ เป็นข้าวไม่มีรำ ไม่มีแกลบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นสัตว์เหล่านั้นนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกก็งอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้าเขาพากันไปนำเอาข้าวสาลีใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกแล้วก็งอกขึ้นแทนที่ ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น พวกสัตว์บริโภคข้าวสาลีที่เกิดขึ้นเอง ในที่ที่ไม่ต้องไถ พากันรับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหารดำรงมาได้สิ้นกาลช้านาน ก็โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคข้าวสาลีอันเกิดขึ้นเองอยู่ รับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหารดำรงมาได้สิ้นการช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันออกไป สตรีก็มีเพศหญิงปรากฏ และบุรุษก็มีเพศชายปรากฏนัยว่า สตรีก็เพ่งดูบุรุษอยู่เสมอ และบุรุษก็เพ่งดูสตรีอยู่เสมอ เมื่อคนทั้งสองเพศ ต่างก็เพ่งดูกันอยู่เสมอ ก็เกิดความกำหนัดขึ้น เกิดความเร่าร้อนขึ้นในกาย เพราะความเร่าร้อนเป็นปัจจัยเขาทั้งสองจึงเสพเมถุนธรรมกันฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็โดยสมัยนั้นแล สัตว์พวกใดเห็นพวกอื่นเสพเมถุนธรรมกันอยู่ ย่อมโปรยฝุ่นใส่บ้าง โปรยเถ้าใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง พร้อมกับพูดว่าคนชาติชั่ว จงฉิบหาย คนชาติชั่ว จงฉิบหาย ดังนี้ แล้วพูดต่อไปว่า ก็ทำไมขึ้นชื่อว่าสัตว์ จึงทำแก่สัตว์เช่นนี้เล่า ข้อที่ว่ามานั้น จึงได้เป็นธรรมเนียมมาจนถึงทุกวันนี้ ในชนบทบางแห่ง คนทั้งหลาย โปรยฝุ่นใส่บ้าง โปรยเถ้าใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง ในเมื่อเขาจะนำสัตว์ที่ประพฤติชั่วร้ายไปสู่ตะแลงแกง พวกพราหมณ์มาระลึกถึงอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี อันเป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่พวกเขาไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลยฯ

[60] ดูกรวาเสฏฐะและภารวาชะ ก็สมัยนั้นการโปรยฝุ่นใส่กันเป็นต้น นั้นแล สมมติกันว่าไม่เป็นธรรม มาในบัดนี้ สมมติกันว่าเป็นธรรมขึ้น ก็สมัยนั้น สัตว์พวกใด เสพเมถุนกัน สัตว์พวกนั้นเข้าบ้านหรือนิคมไม่ได้ สิ้นสองเดือนบ้าง สามเดือนบ้าง

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เมื่อใดแล สัตว์ทั้งหลายพากันเสพอสัทธรรมนั่นอยู่เสมอ เมื่อนั้น จึงพยายามสร้างเรือนกันขึ้น เพื่อเป็นที่กำบังอสัทธรรมนั้น ครั้งนั้น สัตว์ผู้หนึ่ง เกิดความเกียจคร้านขึ้น จึงได้มีความเห็นอย่างนี้ว่า ดูกรท่านผู้เจริญ เราช่างลำบากเสียนี่กระไร ที่ต้องไปเก็บข้าวสาลีมา ทั้งในเวลาเย็นสำหรับอาหารเย็น ทั้งในเวลาเช้าสำหรับอาหารเช้า อย่ากระนั้นเลย เราควรไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้เพื่อบริโภคทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวเถิด

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อแต่นั้นมาสัตว์ผู้นั้นก็ไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้ เพื่อบริโภคทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวกัน ฉะนี้แล ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์ผู้หนึ่งเข้าไปหาสัตว์ผู้นั้นแล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิดเราจักไปเก็บข้าวสาลีกัน สัตว์ผู้นั้นตอบว่า ดูกรสัตว์

ผู้เจริญ ฉันไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้เพื่อบริโภคพอทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียว แล้วต่อมาสัตว์ผู้นั้นถือตามแบบอย่างของสัตว์ผู้นั้น จึงไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้คราวเดียวเพื่อสองวัน แล้วพูดว่า ได้ยินว่าแม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกันท่านผู้เจริญ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมาสัตว์อีกผู้หนึ่ง เข้าไปหาสัตว์ผู้นั้น แล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิด เราจักไปเก็บข้าวสาลีกัน สัตว์ผู้นั้นตอบว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ ฉันไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้เพื่อบริโภคพอทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวแล้วฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้นั้นถือตามแบบอย่างของ สัตว์นั้นจึงไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้คราวเดียว เพื่อสี่วัน แล้วพูดว่า แม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน ท่านผู้เจริญ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมาสัตว์อีกผู้หนึ่งเข้าไปหาสัตว์ผู้นั้น แล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิด เราจักไปเก็บข้าวสาลีกัน สัตว์ผู้นั้นตอบว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าได้ไปเก็บข้าวสาลีมาไว้คราวเดียว เพื่อสี่วันแล้ว ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้นั้น ถือตามแบบอย่างของสัตว์นั้น จึงไปเก็บข้าวสาลีมาไว้คราวเดียว เพื่อแปดวัน แล้วพูดว่า แม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกันท่านผู้เจริญ เมื่อใดสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นพยายามเก็บข้าวสาลีสะสมไว้เพื่อบริโภคกันขึ้น เมื่อนั้นแล ข้าวสาลีนั้นจึงกลายเป็นข้าวมีรำห่อเมล็ดบ้าง มีแกลบหุ้มเมล็ดบ้าง ต้นที่ถูกเกี่ยวแล้วก็ไม่กลับงอกแทน ปรากฏว่าขาดเป็นตอน ๆ (ตั้งแต่นั้นมา) จึงได้มีข้าวสาลีเป็นกลุ่ม ๆ ฯ

[61] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ในครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพากันมาจับกลุ่ม ครั้นแล้วต่างก็มาปรับทุกข์กันว่า ดูกรท่านผู้เจริญ เดี๋ยวนี้ เกิดมีธรรมทั้งหลายอันเลวทรามปรากฏขึ้นในสัตว์ทั้งหลายแล้ว ด้วยว่าเมื่อก่อนพวกเราได้เป็นผู้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรัศมีซ่านออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศ อยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในวิมานนั้นสิ้นกาลยืดยาวช้านาน บางครั้งบางคราวโดยระยะยืดยาวช้านาน เกิดง้วนดินลอยขึ้นบนน้ำทั่วไปแก่เราทุกคน ง้วนดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนพยายามปั้นง้วนดินกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภค เมื่อพวกเราทุกคน พยายามปั้นง้วนดินกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภคอยู่ รัศมีกายก็หายไป เมื่อรัศมีกายหายไปแล้ว ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ก็ปรากฏขึ้น เมื่อดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ปรากฏขึ้นแล้ว ดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏขึ้น เมื่อดวงดาวนักษัตรทั้งหลายปรากฏขึ้นแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปรากฏขึ้น เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏขึ้นแล้ว เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ปรากฏขึ้น เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนปรากฏขึ้นแล้ว ฤดูและปีก็ปรากฏ พวกเราทุกคนบริโภคง้วนดินอยู่ รับประทานง้วนดิน มีง้วนดินเป็นอาหารดำรงชีพอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา ง้วนดินจึงหายไป เมื่อง้วนดินหายไปแล้ว จึงมีกระบิดินปรากฏขึ้น ระบิดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนบริโภค

ระบิดิน เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคระบิดินนั้นอยู่ รับประทานระบิดิน มีระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา กระบิดินจึงหายไป เมื่อกระบิดินหายไปแล้ว จึงมีเครือดินปรากฏขึ้น เครือดินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนพยายามบริโภคเครือดิน เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคเครือดินนั้นอยู่ รับประทานเครือดิน มีเครือดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา เครือดินจึงหายไป เมื่อเครือดินหายไปแล้ว จึงมีข้าวสาลีปรากฏขึ้นเองในที่ไม่ต้องไถ เป็นข้าวที่ไม่มีรำ ไม่มีแกลบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นพวกเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกก็งอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้าพวกเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกก็งอกขึ้นแทนที่ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคข้าวสาลี ซึ่งเกิดขึ้นเองในที่ไม่ต้องไถอยู่ รับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา ข้าวสาลีนั้นจึงกลายเป็นข้าวมีรำหุ้มเมล็ดบ้าง มีแกลบห่อเมล็ดไว้บ้าง แม้ต้นที่เกี่ยวแล้วก็ไม่งอกขึ้นแทนที่ ปรากฏว่าขาดเป็นตอน ๆ จึงได้มีข้าวสาลี เป็นกลุ่ม ๆ อย่ากระนั้นเลย พวกเราควรมาแบ่งข้าวสาลีและปักปันเขตแดนกันเสียเถิด

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นแล้ว สัตว์ทั้งหลาย จึงแบ่งข้าวสาลี ปักปันเขตแดนกันฯ

[62] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่งเป็นคนโลภ สงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์ทั้งหลายจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้นั้น ครั้นแล้ว ได้ตักเตือนอย่างนี้ว่า แน่ะสัตว์ผู้เจริญ ก็ท่านกระทำกรรมชั่วช้านัก ที่สงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค ท่านอย่าได้กระทำกรรมชั่วช้าเห็นปานนี้อีกเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ สัตว์ผู้นั้นแล รับคำของสัตว์เหล่านั้นแล้ว แม้ครั้งที่ 2 ... แม้ครั้งที่ 3 สัตว์นั้นสงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์เหล่านั้นจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้นั้น ครั้นแล้ว ได้ตักเตือนว่า แน่ะ สัตว์ผู้เจริญ ท่านทำกรรมอันชั่วช้านัก ที่สงวนส่วนของตนไว้ ไปเอาส่วนที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค ท่านอย่าได้กระทำกรรมอันชั่วช้าเห็นปานนี้อีกเลย สัตว์พวกหนึ่งประหารด้วยฝ่ามือ พวกหนึ่งประหารด้วยก้อนดินบ้าง พวกหนึ่งประหารด้วยท่อนไม้

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็นัยเพราะมีเหตุเช่นนั้นเป็นต้นมา การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จึงปรากฏ การติเตียนจึงปรากฏ การกล่าวเท็จ จึงปรากฏ การถือท่อนไม้จึงปรากฏ ครั้งนั้นแล พวกสัตว์ที่เป็นผู้ใหญ่จึงประชุมกัน ครั้นแล้ว ต่างก็ปรับทุกข์กันว่า พ่อเอ๋ย ก็การถือเอา

สิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จักปรากฏ การติเตียนจักปรากฏ การพูดเท็จจักปรากฏ การถือท่อนไม้จักปรากฏ ในเพราะบาปธรรมเหล่าใด บาปธรรมเหล่านั้นเกิดปรากฏแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อย่ากระนั้นเลย พวกเราจักสมมติสัตว์ผู้หนึ่งให้เป็นผู้ว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ ให้เป็นผู้ติเตียนผู้ที่ควรติเตียนได้โดยชอบ ให้เป็นผู้ขับไล่ผู้ที่ควรขับไล่ได้โดยชอบ ส่วนพวกเราจักแบ่งส่วนข้าวสาลีให้แก่ผู้นั้น ดังนี้

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นแล้ว สัตว์เหล่านั้น พากันเข้าไปหาสัตว์ที่สวยงามกว่า น่าดูน่าชมกว่า น่าเลื่อมใสกว่า และน่าเกรงขามมากกว่าสัตว์ทุกคนแล้ว จึงแจ้งเรื่องนี้ว่า ข้าแต่สัตว์ผู้เจริญ มาเถิดพ่อ ขอพ่อจงว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ จงติเตียนผู้ที่ควรติเตียนได้โดยชอบ จงขับไล่ผู้ที่ควรขับไล่ได้โดยชอบเถิด ส่วนพวกข้าพเจ้าจักแบ่งส่วนข้าวสาลีให้แก่พ่อ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ สัตว์ผู้นั้นแลรับคำของสัตว์เหล่านั้นแล้ว จึงว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ ติเตียนผู้ที่ควรติเตียนได้โดยชอบ ขับไล่ผู้ที่ควรขับไล่ได้โดยชอบ ส่วนสัตว์เหล่านั้นก็แบ่งส่วนข้าวสาลีให้แก่สัตว์ที่เป็นหัวหน้านั้นฯ

[63] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้าอันมหาชนสมมติ ดังนี้แล อักขระว่า มหาชนสมมติ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับแรก เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้า เป็นใหญ่ยิ่งแห่งเขตทั้งหลาย ดังนี้แล อักขระว่ากษัตริย์ กษัตริย์ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สอง เพราะเหตุที่ผู้เป็นหัวหน้ายังชนเหล่าอื่นให้สุขใจได้โดยธรรม ดังนี้แล อักขระว่า ราชา ราชา จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังนี้แล การบังเกิดขึ้น แห่งพวกกษัตริย์นั้นมีขึ้นได้ เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณ อย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริง ธรรมเท่านั้น เป็นของประเสริฐสุดในประชุมชนทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[64] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้นแล สัตว์บางจำพวกได้มีความคิดขึ้นอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จักปรากฏ การติเตียนจักปรากฏ การกล่าวเท็จจักปรากฏ การถือท่อนไม้จักปรากฏ การขับไล่ จักปรากฏ ในเพราะบาปธรรมเหล่าใด บาปธรรมเหล่านั้นเกิดปรากฏแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อย่ากระนั้นเลย พวกเราควรไปลอยอกุศลธรรมที่ชั่วช้ากันเถิด สัตว์เหล่านั้นพากันลอยอกุศลธรรมที่ชั่วช้าแล้ว

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะเหตุที่สัตว์เหล่านั้นพากันลอยอกุศลธรรมที่ชั่วช้าอยู่ ดังนี้แล อักขระว่า พวกพราหมณ์ ๆ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับแรก พราหมณ์เหล่านั้นพากันสร้างกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า เพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ พวกเขาไม่มีการหุงต้ม และไม่มีการตำข้าวเวลาเย็น เวลาเช้า ก็พากันเที่ยวแสวงหา อาหารตามคามนิคมและ

ราชธานี เพื่อบริโภคในเวลาเย็นเวลาเช้า เขาเหล่านั้น ครั้นได้อาหารแล้ว จึงพากันกลับไปเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่าอีก คนทั้งหลายเห็นพฤติการณ์ของพวกพราหมณ์นั้นแล้ว พากันพูดอย่างนี้ว่าพ่อเอ๋ย สัตว์พวกนี้แลพากันมาสร้างกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า แล้วเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ ไม่มีการหุงต้ม ไม่มีการตำข้าว เวลาเย็นเวลาเช้า ก็พากันเที่ยวแสวงหาอาหารตามคามนิคมและราชธานี เพื่อบริโภคในเวลาเย็นเวลาเช้า เขาเหล่านั้น ครั้นได้อาหารแล้วจึงพากันกลับไปเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่าอีกฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะเหตุนั้นแล อักขระว่า พวกเจริญฌาน ดังนี้ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สอง บรรดาสัตว์เหล่านั้นแล สัตว์บางพวกเมื่อไม่อาจสำเร็จฌานได้ ที่กระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า จึงเที่ยวไปยังคามและนิคมที่ใกล้เคียงแล้วก็จัดทำพระคัมภีร์มาอยู่ คนทั้งหลายเห็นพฤติการณ์ของพวกพราหมณ์นี้นั้นแล้ว จึงพูดอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย ก็สัตว์เหล่านี้ไม่อาจสำเร็จฌานได้ที่กระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในทวาชะราวป่า เที่ยวไปยังบ้านและนิคมที่ใกล้เคียงจัดทำพระคัมภีร์ไปอยู่

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ บัดนี้พวกชนเหล่านี้ไม่เพ่งอยู่ บัดนี้ พวกชนเหล่านี้ไม่เพ่งอยู่ ดังนี้แล อักขระว่าอชฺฌายิกา อชฺฌายิกา จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็สมัยนั้นการทรงจำ การสอน การบอกมนต์ ถูกสมมติว่าเลวมาในบัดนี้ สมมติว่าประเสริฐ ด้วยประการดังกล่าวมานี้แล การอุบัติขึ้นแห่งพวกพราหมณ์ นั้นมีขึ้นได้เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดีเป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกันจะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชนทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[65] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ บรรดาสัตว์เหล่านั้นแล สัตว์บางจำพวกยึดมั่นเมถุนธรรม แล้วประกอบการงานเป็นแผนก ๆ เพราะเหตุที่สัตว์เหล่านั้นยึดมั่นเมถุนธรรมแล้วประกอบการงานเป็นแผนก ๆ นั้นแล อักขระว่า เวสฺสา เวสฺสา ดังนี้ จึงอุบัติขึ้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้ การอุบัติขึ้นแห่งพวกแพศย์นั้นมีขึ้นได้เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม ฯลฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล การอุบัติขึ้นแห่งพวกศูทรนั้นมีขึ้นได้ เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชน ทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[66] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยอยู่ ที่กษัตริย์บ้าง พราหมณ์บ้าง แพศย์บ้าง ศูทรบ้าง ตำหนิธรรมของตน จึงได้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ด้วยประสงค์ว่า เราจักเป็นสมณะ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ พวกสมณะจะเกิดมีขึ้นได้ จากวรรณะทั้งสี่ นี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชน ทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[67] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... ประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เป็นมิจฉาทิฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจฉาทิฐิ เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจฉาทิฐิ เป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ทั้งสิ้นฯ

[68] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... ประพฤติกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต เป็นสัมมาทิฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฐิ เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฐิ เป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ฯ

[69] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... มีปรกติกระทำกรรมทั้งสอง [คือสุจริตและทุจริต] ด้วยกาย มีปรกติกระทำกรรมทั้งสองด้วยวาจา มีปรกติกระทำกรรมทั้งสองด้วยใจ มีความเห็นปนกัน ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจความเห็นปนกัน เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจความเห็นปนกันเป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเสวยสุขบ้าง ทุกข์บ้างฯ

[70] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ อาศัยการเจริญโพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 แล้ว ย่อมปรินิพพานในปัจจุบันนี้ทีเดียวฯ

[71] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็บรรดาวรรณะทั้งสี่นี้ วรรณะใด เป็นภิกษุ สิ้นอาสวะแล้ว มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ววางภาระเสียได้แล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว หมดเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ วรรณะนั้นปรากฏว่า เป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลาย โดยธรรมแท้จริง มิใช่นอกไปจากธรรมเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชน ทั้งในเวลาเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

พระพุทธเจ้าตรัสใน ที.สี.9/235 “... ดูกรพราหมณ์ พระตถาคตเสด็จอุบัติในโลกนี้ เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึกไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกพระธรรม พระตถาคตพระองค์นั้น ทรงทำโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ให้แจ้งชัดด้วยพระปัญญาอันยิ่งของพระองค์เองแล้ว ทรงสอนหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์เทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม ทรงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ทรงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง ...”

เนื้อหาอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมที่ถูกตรง ตามพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวง ในขุ.วิ. 26/385 เถรคาถา วีสตินิบาต 1. อธิมุตตเถรคาถา คาถาสุภาษิตของพระอธิมุตตเถระ “พระอธิมุตตเถระถูกพวกโจรจับไว้ มิได้มีความกลัวหวาดเสียว มีหน้าผ่องใส เมื่อหัวหน้าโจรเห็นดังนั้น เกิดความอัศจรรย์ใจ จึงได้กล่าวคาถาสรรเสริญ 2 คาถาว่า เมื่อก่อน เราจะฆ่าสัตว์เหล่าใดเพื่อบูชายัญ หรือเพื่อทรัพย์ ความกลัวก็ย่อมเกิดแก่สัตว์เหล่านั้นทั้งสิ้น สัตว์เหล่านั้นย่อมพากันหวาดหวั่นและบ่นเพ้อ แต่ความกลัวมิได้มีแก่ท่านเลย สีหน้าของท่านผ่องใสยิ่งนัก เมื่อภัยใหญ่เห็นปานนี้ปรากฏแล้ว เหตุไรท่านจึงไม่คร่ำครวญเล่า พระเถระเมื่อจะแสดงธรรม โดยมุ่งการตอบคำถามของนายโจรนั้น จึงได้กล่าวคาถาเหล่านี้ความว่า ดูกรนายโจร ทุกข์ทางใจย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่ห่วงใยในชีวิต ความกลัวทั้งปวงอันเราผู้สิ้นสังโยชน์ล่วงพ้นได้แล้ว เมื่อตัณหาเครื่องนำไปสู่ภพสิ้นไปแล้ว ความกลัวตายในปัจจุบันมิได้มีด้วยประการใดประการหนึ่งเลย ดุจบุรุษไม่กลัวความหนักเพราะวางภาระแล้วฉะนั้น พรหมจรรย์เรา ประพฤติดีแล้ว แม้มรรคเราก็อบรมดีแล้ว เราไม่มีความกลัวตายเหมือนบุคคลไม่กลัวโรคเพราะโรคสิ้นไปแล้วฉะนั้น พรหมจรรย์เราประพฤติดีแล้ว แม้มรรคเราก็อบรมดีแล้ว ภพทั้งหลายอันไม่น่ายินดีเราได้เห็นแล้ว เหมือนบุคคลดื่มยาพิษแล้วคายทิ้งฉะนั้น บุคคลผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ไม่มีความถือมั่น เสร็จกิจแล้ว หมดอาสวะ ย่อมยินดีต่อความสิ้นอายุเหมือนบุคคลพ้นแล้วจากการถูกประหารฉะนั้น บุคคลผู้บรรลุธรรมอันสูงสุดแล้ว ไม่มีความต้องการอะไรในโลกทั้งหมด ย่อมไม่เศร้าโศกในเวลาตาย ดุจบุคคลออกจากเรือนที่ถูกไฟไหม้ฉะนั้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมีอยู่ในโลกนี้ก็ดี ภพที่สัตว์ย่อมได้ในโลกนี้ก็ดี พระพุทธเจ้าแสวงหาคุณอันใหญ่ยิ่งได้ตรัสไว้ว่า สิ่งทั้งหมดนี้ไม่เป็นอิสระ ผู้ใดรู้แจ้งธรรมข้อนั้น เหมือนดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ผู้นั้นย่อมไม่ยึดถือภพอะไร ดังบุคคลผู้ไม่จับก้อนเหล็กแดงอันร้อนโชน ฉะนั้น เราไม่มีความคิดว่าได้เป็นมาแล้ว จักเป็นต่อไป จะไม่เป็น หรือสังขารจักฉิบหายไป จะคร่ำครวญไปทำไมในเพราะสังขารนั้นเล่า ดูกรนายโจร ความกลัวย่อมไม่มีแก่ผู้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงซึ่งความเกิดขึ้นแห่งธรรมอันบริสุทธิ์ และความสืบต่อแห่งสังขารอันบริสุทธิ์ เมื่อใดบุคคลพิจารณาเห็นโลกเสมอด้วยหญ้าและไม้ด้วยปัญญา เมื่อนั้น บุคคลนั้นย่อมไม่ยึดถือว่าเป็นของเรา ย่อมไม่เศร้า

โศกว่า ของเราไม่มี เรากลัดกลุ้มด้วยสรีระ ไม่ต้องการด้วยภพ ร่างกายนี้จักแตกไป และจักไม่มีร่างกายอื่น ถ้าท่านทั้งหลายปรารถนาจะทำกิจใดด้วยร่างกายของเรา ก็จงทำกิจนั้นเถิด ความขัดเคืองและความรักใคร่ในสรีระนั้น จักไม่มีแก่เรา เพราะเหตุที่ท่านทั้งหลาย ทำกิจตามปรารถนาด้วยร่างกายของเรานั้น โจรทั้งหลายได้ฟังคำของท่าน อันอัศจรรย์อันทำให้ขนลุกชูชันดังนั้นแล้ว จึงพากันวางศาตราวุธ แล้วกล่าวดังนี้ว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ความไม่เศร้าโศกที่ท่านได้นี้ เพราะท่านได้ทำกรรมอะไรไว้ หรือใครเป็นอาจารย์ของท่าน หรือเพราะอาศัยคำสั่งสอนของใคร? พระเถระได้ฟังดังนั้นแล้ว จึงได้กล่าวตอบว่า พระศาสดาผู้เป็นสัพพัญญู รู้เห็นธรรมทั้งปวง ชนะหมู่มาร มีพระกรุณาใหญ่ ผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวง เป็นอาจารย์ของเรา ธรรมเครื่องให้ถึงความสิ้นอาสวะอันยอดเยี่ยมนี้ พระองค์ทรงแสดงไว้แล้ว ความไม่เศร้าโศก เราได้เพราะอาศัยคำสั่งสอนของพระองค์ พวกโจรฟังถ้อยคำอันเป็นสุภาษิตของพระเถระผู้เป็นฤาษีแล้ว พากันวางศาตราและอาวุธ บางพวกก็งดเว้นจากโจรกรรม บางพวกก็ขอบรรพชา โจรเหล่านั้นครั้นได้บรรพชาในศาสนาของพระสุคตแล้ว ได้เจริญโพชฌงค์และพลธรรมเป็นบัณฑิต มีจิตเฟื่องฟูเบิกบาน มีอินทรีย์อันอบรมดีแล้ว ได้บรรลุสันตบท คือ นิพพานอันหาปัจจัยปรุงแต่งมิได้"

แนวคิดทางศาสนากับสุขภาพ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้น มีงานวิจัยที่ทำการศึกษาในด้านแนวคิดทางศาสนากับสุขภาพดังนี้

พระมหาอุดร ทำการวิจัยเอกสารร่วมกับการวิจัยเชิงพรรณนาเรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกนั้นประกอบไปด้วย 4 มิติคือ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา ผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธเน้นที่ความสุข ภาวะสุขภาพที่เป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิต ประกอบด้วย วิชชา วิมุตติ วิสุทธิ และสันติ แนวทางการได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้น ใช้กระบวนการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 โดยรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม 4 มิติ คือ 1) ด้านร่างกาย ประกอบไปด้วย 3 รูปแบบ คือ 1.1 รูปแบบดูแลร่างกาย ด้วยเรื่องเกี่ยวกับอาหาร การใช้ยาสมุนไพร (เภสัช) การออกกำลังกาย และการบริหารร่างกาย และอื่น ๆ 1.2 รูปแบบการพักผ่อนอิริยาบถ 1.3 รูปแบบการผ่าตัด 2) รูปแบบด้านสังคมหรือสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยคนและกลุ่มคน และธรรมชาติ 3) รูปแบบด้านจิตใจ และ 4) รูปแบบด้านปัญญา ธรรมะ เช่น โพชฌงค์ 7 สัญญา 10 สติปัฏฐาน 4 ขันธ์ 5 ไตรลักษณ์ 3 พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 และทิฏฐิอุชุกรรม การปรับทิฐิให้ตรง (พระมหาอุดร สุทฺธิาโณ (เกตุทอง). 2554 : 79)

อุ่นเอื้อ สิงห์คำ ได้ศึกษากระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ พบว่า จิตวิญญาณเป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วย ความจ็บป่วยของผู้มีภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพเป็นผล

ของจิตวิญญาณที่มีการสะสมกิเลสความโลภ โกรธ หลง ในระดับที่เพิ่มขึ้น โดยความโลภจะเป็นตัวแสดงที่เด่นชัดที่เป็นแรงผลักดันให้เกิดปัญหาความอยาก จึงเกิดการทำงานอย่างหนักเพื่อแสวงหาทรัพย์สินเงินทองมาสะสมโดยมีความเข้าใจว่าเป็นความสุข ผลจากความสำเร็จในการหาเงิน ทำให้เกิดอัตตา (ตัวตน) ที่สูงขึ้น มีความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง จนไม่สนใจความรู้สึกของคนรอบข้าง เมื่อมีเงินแล้วก็แสวงหาความสุขด้วยการบำเรอตนเองด้วยการ กิน สูบ ดื่ม ตามใจอยากของตนเอง พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้ร่างกายสะสมพิษจากการบริโภค และพิษจากภาวะกดดันทางอารมณ์จากการทำงาน เมื่อสะสมถึงจุดหนึ่งจะเกิดภาวะความเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังพบว่า การที่ผู้ป่วยยอมรับวิธีการที่แตกต่างจากแนวทางการรักษาเดิมนั้น เกิดจากผู้ใดเห็นทุกข์ผู้นั้นเห็นธรรม ความเจ็บป่วยจะทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ทรมาน ถึงที่สุดถึงขั้นท้อแท้สิ้นหวัง และเมื่อทุกข์ถึงที่สุด (จุดวิกฤต) ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล จิตจะปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นลง ยอมรับการหาทางดับทุกข์ในกระบวนทัศน์ใหม่ (อุ่นเอื้อ สิงห์คำ.2555 : 183-184)

อุ่นเอื้อยังพบว่า แกนกลางของการบูรณาการที่เชื่อมโยงสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ คือ ธรรมะวิถีพุทธ ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่ทำให้กิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่แสดงออกในรูปของความโลภ โกรธ หลง ที่อยู่ในจิตวิญญาณลดลงจากภาวะของปัจจุบัน ส่งผลให้กายกรรม วจีกรรม ที่เกิดจากแรงขับภายในคือจิตวิญญาณ ลดการดิ้นรนแสวงหาเพื่อให้สมใจในโลภ โกรธ หลง ผลที่เกิดขึ้น คือเกิดจิตวิญญาณดวงใหม่ที่มีสภาวะตรงข้างคือ ทาน เมตตา กรุณา ปัญญาโตขึ้นเรื่อย ๆ โดยวิถีพุทธนั้น เมื่อกิเลสตายลงจิตวิญญาณดวงใหม่จะโตขึ้น ส่งผลให้จิตใจ (อารมณ์) ลดภาวะความตึงเครียด เป็นสดชื่นแจ่มใส ร่าเริง เบิกบานเป็นสภาวะของความสุข และพบว่าจิตวิญญาณที่เป็น “บุญ” มีผลกระทบให้เกิด “พลัง” แห่งการเสียสละช่วยเหลือผู้อื่นบนพื้นฐานของความจริงจากผลที่บุคคลนั้นได้รับ เช่น มีสุขภาพกายที่ดีขึ้น ก็อยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีสุขภาพกายที่ดีขึ้นด้วยเช่นกัน โดยอาศัยความรู้ (ปัญญา) ที่บุคคลนั้นค้นพบในการปฏิบัติตนมีผลกระทบให้สุขภาพของสังคมดีขึ้น เป็นองค์รวมของสุขภาวะที่เกิดผลได้จริงในเชิงของการปฏิบัติ โดยการบูรณาการ “ธรรมะ” เข้าไปต่อยอดกับทฤษฎีสุขภาวะองค์รวมหรือทฤษฎีสุขภาพอื่น ๆ (อุ่นเอื้อ สิงห์คำ.2555 : 187)

งานของ Harold G.Koenig เป็นการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของศาสนา จิตวิญญาณและสุขภาพย้อนหลัง ปี ค.ศ.1872-2010 พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างศาสนา จิตวิญญาณและสุขภาพผลเชิงบวกประกอบด้วยความเป็นอยู่ที่ดี ความสุข ความหวัง การมองโลกในแง่ดีความกตัญญูเมตตาต่อกันรวมถึงผลทางด้านกายภาพและอุปนิสัย เช่น การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ อาหารสุขภาพ เป็นต้น ส่งผลดีต่อโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์-อัมพาต สมองเสื่อม (Alzheimer’s discease) ภูมิคุ้มกัน endocrine function มะเร็งต่าง ๆ ความเจ็บป่วยจากโรคภัยต่าง ๆ

รวมถึงการเตรียมตัวรับวาระสุดท้ายของการสิ้นสุดชีวิต ซึ่งต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและผู้ดูแลด้านจิตวิญญาณ (Keonig H.G.Religion. 2010)

สัมพันธ์กับงานศึกษาของ David R.Williams และ Michelle J.Sternthal ซึ่งพบว่า ในประเทศออสเตรเลีย พบความเชื่อมโยงสำคัญทางวิทยาศาสตร์ของความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ ข้อบ่งชี้ทางสุขภาพหลายประการ การยอมรับการสิ้นสุดของชีวิต การลดอัตราเสี่ยงรุนแรงด้านสุขภาพต่าง ๆ และการอาศัยความเชื่อทางสังคมที่นับถือเป็นสิ่งเดียวกัน ช่วยให้กำลังใจได้อย่างมาก ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมดีขึ้น (David R.W. and Michelle J.S. 2007 : 47-50)

เฉกเช่นเดียวกับ Christin M.Puchalski ซึ่งพบว่าการแพทย์ในปัจจุบันมุ่งเน้นด้านเทคโนโลยีการแพทย์ เป็นหลักในการยืดอายุของผู้ป่วย ซึ่งต่างกับการแพทย์เมื่อหลายสิบปีก่อนซึ่งมุ่งการรักษาผสมผสานทั้งทางด้านกายภาพ จิตวิญญาณ อารมณ์ และสังคม (George Washington Institute for Spirituality and Health) โดยงานวิจัยมุ่งเน้นในเรื่องของ 1) การมีชีวิตยืนยาว 2) การรับมือความเจ็บป่วยความเจ็บปวดหรือทุกข์ทรมานจากโรค และ 3) การฟื้นตัวจากความเจ็บป่วย (Christina M.P. 2001 : 352-357)

ในเรื่องของการมีชีวิตยืนยาว พบว่ากลุ่มผู้ที่เชื่อมั่นทางศาสนามีอายุยืนนานกว่าในเรื่องของการรับมือกับความเจ็บป่วย พบว่า มีคุณภาพชีวิตดีกว่า และฟื้นตัวจากความเจ็บป่วยได้เร็วกว่า

Jade Dyer, BSc อธิบายการศึกษาถึง จิตวิญญาณ ความเชื่อทางศาสนาส่งผลดีอย่างมากต่อสุขภาพโดยรวม ความยืนยาวของชีวิตและคุณภาพชีวิต แม้จะไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้ทั้งหมดถึงกลไกการหายและการฟื้นตัวจากโรคต่าง ๆ โดยพบว่า อัตราตายลดลงกว่า 30 % จากกว่าแสนรายในกลุ่มที่เข้าโบสถ์ศึกษาธรรมะ กินมังสวิรัติ (พืชผักผลไม้, ลดเนื้อสัตว์) งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดบุหรี่และออกกำลังกายสม่ำเสมอ (ส่วนใหญ่อายุ >40 ปี) สวดมนต์เป็นประจำ (Jade Dyer. 2007 : 324-328)

Gowri Anandarajah และ Ellen Hight ทำการศึกษา พบว่าความเชื่อมั่นในจิตวิญญาณและศาสนามีความสำคัญต่อสุขภาพอย่างยิ่ง และได้ทำเครื่องมือในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม (H, O, P, E) เป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนทางจิตวิญญาณผู้ป่วย โดยสรุป คือ จิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญหลากหลายมิติ การจะเข้าใจลึกซึ้ง จำเป็นต้องศึกษาอย่างกว้างขวาง จะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ แต่หลักการ คือ ต้องเคารพต่อสิทธิ์ผู้ป่วย ความเป็นส่วนตัว และอิสระในด้านความคิดและความเชื่อของผู้ป่วย การเชื่อมโยงระหว่างจิตใจ และวิทยาศาสตร์การแพทย์ จำเป็นต้องพัฒนาการดูแลให้ครอบคลุมเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด (Gowri A. and Ellen H. 2001 : 81-88)

Kenneth I. Pargament และคณะ พบว่า ผู้ป่วยสูงอายุ 268 ราย ที่นอนโรงพยาบาล ศึกษาทางความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ สภาพทางจิตใจ พบว่า 2 ปีต่อมา ตรวจสอบซ้ำ สุขภาพ

โดยรวมดีขึ้น (ความเชื่อทางศาสนา การสวดมนต์ การสนทนาธรรม การลงโทษ) (Kenneth I.P. et al. 2004 : 713-710)

Jacqneline Ruth Mickley และ Karen Soeken ศึกษาจิตวิญญาณและสุขภาพในผู้ป่วยหญิง 175 รายที่เป็นมะเร็งเต้านม พบว่า Spiritual well-being (SWB) เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความหวัง ส่วน Prognostic Factor จากระยะของโรค จำนวน Lymph node positive ไม่สามารถใช้ในการพยากรณ์ใน SWB ได้ (Jacqueline RM, Karen S. and Anne B. 1992 : 267-272)

การศึกษาของ Lindsey Mc Dougle และคณะ พบว่ามีความสัมพันธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของอาสาสมัคร 1,805 ราย ที่ยึดถือเชื่อมั่นทางศาสนาต่าง ๆ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพทั้งด้านกายภาพและจิตใจ ในช่วงอายุวัยกลางคนขึ้นไป (Lindsey Mc.D. et al. 2014 : 337-351)

แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาหรือแนวคิดที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราชทรงมีพระราชดำรัสให้ดำรงชีวิตตามหลักทางสายกลาง พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มกันด้วยเงื่อนไขความรู้ (รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง) และเงื่อนไขคุณธรรม (ซื่อสัตย์สุจริต ขยันอดทน สติปัญญา แบ่งปัน) เพื่อให้เกิดสภาพชีวิต เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม สมดุล มั่นคง และยั่งยืน

ดังตัวอย่าง ข้อความต่าง ๆ จากพระราชดำรัส ดังต่อไปนี้

“ความเจริญนั้นมักจำแนกกันเป็นสองอย่าง คือ ความเจริญทางวัตถุอย่างหนึ่งและความเจริญทางจิตใจอีกอย่างหนึ่ง ยิ่งกว่านั้น ยังเห็นกันว่า ความเจริญอย่างแรกอาศัยหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์เป็นปัจจัยสร้างสรรค์ ส่วนความเจริญอย่างหลังอาศัยศิลปะศีลธรรมจรรยาเป็นปัจจัย แท้จริงแล้วความเจริญทางวัตถุกับความเจริญทางจิตใจก็ดี หรือความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์กับทางด้านศิลปะศีลธรรมจรรยาก็ดี มิใช่สิ่งที่จะแยกออกจากกันให้เด็ดขาดได้ ทั้งนี้เพราะสิ่งที่เราพยายามจะแยกออกจากกันนั้นมีมูลฐานที่เกิดอันเดียวกัน คือ “ความจริงแท้” ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ ถึงจะพยายามแยกกันอย่างไร ๆ ที่สุดก็จะรวมลงสู่กำเนิดจุดเดียวกัน แม้แต่จุดประสงค์ก็จะลงสู่จุดเดียวกัน คือ ความสุขความพอใจของทุกคน” (พระบรมราโชวาท วันที่ 12 กรกฎาคม 2520)

“แม้ปัจจุบันโลกเราจะวิวัฒนาการก้าวหน้าไปเพียงใดก็ตาม แต่ปัญหาต่าง ๆ ก็มิได้เปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่มีตัวอย่างทั้งดีและไม่ดีปรากฏให้เห็นเด่นชัดมากกว่าแต่ก่อน ดังนั้นบุคคลผู้สามารถประคับประคองตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข จึงต้องมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นที่จะยึดมั่นปฏิบัติมั่นตามแบบอย่างที่พิจารณารู้ชัดด้วยปัญญาแล้วว่า เป็นทางแห่งความดี ความเจริญ ไม่ปล่อยตัว

ปล่อยใจให้มัวเมา หลงผิดไปในทางเสื่อมเสีย พร้อมกันนั้นก็ต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาที่จะไม่ให้ประพฤติปฏิบัติผิดพลาด ด้วยความประมาทพลั้งเผลอ เหตุนี้การแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคมนอกจากจะมุ่งสงเคราะห์ทางด้านฐานะความเป็นอยู่แล้ว จึงควรได้พัฒนาบุคคลเป็นข้อใหญ่ด้วย เพราะถ้าบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคม มีความเข้มแข็งและมีสติปัญญาที่จะพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ก็จะบรรเทาลง และสังคมส่วนรวมย่อมจะมีโอกาสพัฒนาให้ก้าวหน้าได้โดยไม่ยากนัก" (พระราชดำรัส วันที่ 25 เมษายน 2539)

"ความสุขความเจริญอันแท้จริง อันควรหวังนั้น เกิดขึ้นได้จากการกระทำและการประพฤติที่เป็นธรรม มีลักษณะสร้างสรรค์ คืออำนวยผลที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัว แก่ผู้อื่น ตลอดถึงประเทศชาติโดยส่วนรวมด้วย" (พระบรมราโชวาท วันที่ 12 กรกฎาคม 2518)

"สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิตได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องขาดหายไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ ธรรมชาติอื่น ๆ ตลอดจน สิ่งที่มนุษย์ปรุงแต่งสรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน อาคาร บ้านเรือน แม้กระทั่งเศรษฐกิจ กฎหมายและทฤษฎีต่าง ๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น" (พระราชดำรัส วันที่ 8 สิงหาคม 2534)

"เราเลยบอกว่า ถ้าจะแนะนำก็แนะนำได้ ต้องทำแบบ "คนจน" เราไม่เป็นประเทศร่ำรวย เรามีพอสมควร พออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมีแต่ถอยหลัง ประเทศเหล่านั้นที่เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถอยหลังและถอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหารแบบเรียกว่าแบบ "คนจน" แบบไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี่แหละ คือ เมตตากันก็จะอยู่ได้ตลอดไป คนที่ทำงานตามวิชาการ จะต้องดูตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายนั้น เขาบอก "อนาคตยังมี" แต่ไม่บอกว่าให้ทำอย่างไร ก็ต้องปิดเล่มคือปิดตำรา ปิดตำราแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร ลงท้ายก็ต้องเปิดหน้าแรกใหม่ เปิดหน้าแรกก็เริ่มต้นใหม่ ถอยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ ตำราแบบ "คนจน" ใช้ความอะลุ่มอล่วยกัน ตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อย ๆ" (พระราชดำรัส วันที่ 4 ธันวาคม 2534)

"อันนี้ก็ความหมายอีกอย่างของเศรษฐกิจ หรือระบบพอเพียง เมื่อปีที่แล้ว ตอนที่พูดพอเพียง แปลในใจ แล้วก็ได้พูดออกมาด้วย ว่าจะแปลเป็น Self-sufficiency (พึ่งตนเอง) ถึงได้บอกว่าพอเพียงแก่ตนเอง แต่ความจริงเศรษฐกิจพอเพียงนี้กว้างกว่า Self-sufficiency คือ Self-sufficiency ผลิตอะไร มีพอที่จะใช้ ไม่ต้องไปขอซื้อคนอื่น อยู่ได้ด้วยตนเอง (พึ่งตนเอง)" (พระราชดำรัส วันที่ 4 ธันวาคม 2541)

“สมมุติว่าเดี๋ยวนี้ไฟดับ ถ้าไม่มีเศรษฐกิจพอเพียง เวลาไฟดับ ไฟฟ้านครหลวงหรือไฟฟ้าฝ่ายผลิตเขาดับหมด จะพังหมด ทำอย่างไร ที่ที่ต้องใช้ไฟฟ้าก็ต้องแย่ไป บางคนในต่างประเทศเวลาไฟดับ เขาฆ่าตัวตาย แต่ของเรา ไฟดับจนเคยชิน เราไม่เป็นไรเมื่อไฟดับ หากมีเศรษฐกิจพอเพียงไม่เต็มที่ ถ้าเรามีเครื่องปั่นไฟ ก็ใช้เครื่องปั่นไฟหรือ ถ้าขั้นโบราณกว่า มืดก็จุดเทียน คือ มีทางที่จะแก้ปัญหาเสมอ ฉะนั้นเศรษฐกิจพอเพียงนี้ มีเป็นขั้น ๆ แต่จะบอกว่าเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ให้พอเพียงเฉพาะตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์นี่เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ จะต้องมีการแลกเปลี่ยน ต้องมีการช่วยกัน ถ้ามีการช่วยกัน แลกเปลี่ยนกัน ก็ไม่ใช่พอเพียงแล้ว พอเพียงในทฤษฎีหลวงนี้คือให้สามารถที่จะดำเนินงานได้” (พระราชดำรัส วันที่ 23 ธันวาคม 2542)

วิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน

เสริมสร้างสุขภาพด้วย สุขบัญญัติ 10 ประการ

สุขบัญญัติ 10 ประการ คือ ข้อกำหนดที่เด็ก และเยาวชน รวมทั้งประชาชนทั่วไป ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เพราะผู้ที่ปฏิบัติตาม สุขบัญญัติ 10 ประการ จะเป็นคนมีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง มีสมรรถภาพในการเรียน การทำงาน และ สุขบัญญัติ 10 ประการ ยังช่วยให้มีภูมิต้านทานโรค ไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ ด้วย โดย สุขบัญญัติ 10 ประการหรือสุขบัญญัติแห่งชาตินี้ รัฐบาลได้ประกาศให้ดำเนินการและเผยแพร่ ในวันที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ. 2539 ดังนั้น จึงได้กำหนดให้ทุกวันที่ 28 พฤษภาคม เป็น "วันสุขบัญญัติแห่งชาติ" อีกด้วย

สุขบัญญัติ 10 ประการ ประกอบด้วย 1) ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 2) รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี 3) ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย 4) กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด 5) งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ 6) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น 7) ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท ทำได้โดย 8) ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี 9) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ 10) มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม (กระปุกดอทคอม. 2552)

สภาพจิตใจกับสุขภาพทางกาย

สภาพอารมณ์มีผลต่อสุขภาพด้วยกลไกทางวิทยาศาสตร์ ดังนี้

ความเครียดที่เพิ่มขึ้นสูงในร่างกายจะทำให้ภูมิต้านทานไม่ดี เวลาคนเราเครียด จะเกิดอะไรขึ้น ระบบประสาทในร่างกายจะส่งคำสั่งจากต่อมใต้สมองไปถึงต่อมหมวกไต ให้สร้างฮอร์โมน ขึ้นมา 2 ตัว ตัวหนึ่ง คือ คอร์ติซอล (Cortisols) อีกตัวหนึ่ง คือ อะดรีนาลีน (Adrenalin)

อะดรีนาลีน จะทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง ขณะเดียวกันคอร์ติซอลจะทำให้เซลล์อึดแล้วเซลล์จะเหี่ยวลง คือ หมดเรี่ยวหมดแรง เพราะฉะนั้นเด็กที่ใกล้สอบจะป่วยง่ายเพราะว่าร่างกายเมื่อเกิดความเครียด ภูมิต้านทานจะลดลง แต่ในผู้ใหญ่จะเป็นความเครียดแบบเรื้อรัง เพราะฉะนั้น เมื่อมีความเครียดตลอด ภูมิต้านทานจะลดลง เพราะฮอร์โมนคอร์ติซอลตัวนี้ ดังนั้น ถ้าเราสามารถลดความเครียดได้ จะเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกาย (บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. 2551 : 24)

การทำงานของระบบประสาทซิมพาเธติกเพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด ดังนี้ เพิ่มความดันเลือดจากการทำให้หลอดเลือดหดตัว (Alpha receptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (Beta two receptor และ Cholinergic sympathetic) เพิ่มอัตราการเกิดเมทตาโบลิซึมของเซลล์ทั่วร่างกาย

จากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้กำลังกายได้มากกว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) จะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเธติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น เรียก sympathetic stress reaction และยังช่วยเพิ่มการทำงานในสภาวะตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional stress) เช่น ในขณะที่มีความโกรธ ไฮโปธาลามัสถูกกระตุ้น ส่งสัญญาณสู่ Reticular formation และไขสันหลัง ทำให้มีการกระตุ้นต่อระบบประสาทซิมพาเธติกอย่างรุนแรง เรียก Sympathetic alarm reaction หรือบางทีเรียก fight or flight reaction คือตัดสินใจว่าจะสู้หรือหนี (ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 153)

สารเอ็นโดฟิน Endorphin เป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่น (Opioid) ซึ่งผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยสมองส่วนไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) และต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) อันเนื่องมาจากเป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่นจึงมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวด (Analgesia) และทำให้รู้สึกสุขสบาย หรืออีกนัยหนึ่ง สารเอ็นโดฟินก็คือ ยาแก้ปวดแบบธรรมชาติ เอ็นโดฟิน มาจากคำว่า Endogenous Morphine ซึ่งหมายถึงสารมอร์ฟีนที่ถูกผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยธรรมชาติ ซึ่งไม่ก่อผลเสียต่อร่างกาย เมื่ออยู่ในสภาวะที่สุขสบายมีการกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินขึ้น เมื่อสารเอ็นโดฟินส์ที่หลั่งออกมานี้จะไปจับกับตัวรับ (Receptor) ชนิด Opioid ในสมอง ก็จะมีผลโดยรวมทำให้เกิดการหลั่งของสารโดปามีน (Dopamine) มากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายต่าง ๆ เช่น บรรเทาความเจ็บปวด เกี่ยวข้องกับสมดุล ความหิว การนอนหลับ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีผลต่อการควบคุมการสร้างฮอร์โมนเพศ และที่สำคัญสารเอ็นโดฟิน สามารถส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยผลของการหัวเราะว่าทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินในสมองมากขึ้น จะเกิดการกดการทำงานของ Stress hormone หรือฮอร์โมนที่หลั่งเมื่อร่างกายเผชิญกับสภาวะที่เครียด เช่น Adrenaline มีผลทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้อาการปวดบรรเทาลง และมีผลทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดี

ขึ้น ทำให้เม็ดเลือดขาวเดินทางเข้าไปฆ่าเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น โอกาสเจ็บป่วยก็จะลดลง คือทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นนั่นเอง ดังนั้นการที่มีกิจกรรมใดก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุข มีการหลั่งสารเอ็นโดฟินย่อมมีส่วนเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายได้เสมอ

ร่างกายกับจิตใจมีความเชื่อมประสานกันอย่างแยกไม่ได้ ในบางครั้งเวลาไม่สบายกาย จิตใจก็มักหงุดหงิดหรือหดหู่ไปด้วย หรือเวลาที่ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยเบื่ออาหาร นอนไม่หลับไปด้วย ดังนั้นเวลาที่คนเราไม่สบาย นอกจากการรับประทานยาตามแพทย์สั่งแล้ว การอยู่ในสภาวะที่มีความสบายกาย และสบายใจ หรือมีความสุขใจ ก็มีผลดีต่ออาการเจ็บป่วยทางร่างกาย (หมอเด่น. 2552)

อาหารกับสมดุลของสุขภาพ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ไม่ว่าคน สัตว์ หรือพืช ร่างกายคนเราประกอบขึ้นจากอาหารที่บริโภค สุขภาพของร่างกายจะแข็งแรงดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปริมาณและคุณภาพของอาหาร ถ้าคนขาดอาหารจะเสียชีวิตภายในเวลาประมาณร้อยวัน แต่จะสิ้นชีวิตภายในไม่กี่วันถ้าขาดน้ำ ดังนั้นอาหารจึงสำคัญยิ่งต่อชีวิตคนเรา (ดุษณี สุทธปรียาศรี. 2535 : 6)

การวิจัยเรื่อง “การกินเพื่อสุขภาพด้วยหลัก 9 ประการ” พบว่า หากคนขาดอาหารจะทำให้ไม่มีสารอาหารไปสร้างและหล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต ไม่สามารถสร้างภูมิต้านทาน ร่างกายจะอ่อนแออันเป็นบ่อเกิดของโรค การกินที่ดีควรได้ทั้งปริมาณและคุณภาพของประเภทอาหาร ไม่ควรกินตามสมัยนิยมหรือตามแฟชั่น กินตามแบบตะวันตก เพื่อความรวดเร็ว สะดวก เช่น ประเภทขนมปัง สเต็ก ซึ่งจะขาดอาหารบางหมู่ไป หากรับประทานแบบไทย ๆ จะได้อาหารครบหมู่ แต่ต้องกินให้เป็น อาหารที่ครบหมวดหมู่ คือ หมวดข้าว แป้ง นม หมวดเนื้อต่าง ๆ รวมทั้งถั่วเมล็ดแห้ง หมวดผัก หมวดผลไม้ หมวดไขมัน การกินแต่ละวันไม่ควรมากเกินความต้องการของร่างกาย ดังนั้นเวลากินอาหารควรมีสติไม่ควรตามใจปาก ดังคำกล่าวที่ว่า “ตามใจปากจะยากนาน” หากการกินอาหารไม่เป็น กินมากเกินความต้องการจะทำให้เกิดโรคอ้วน ดังนั้นควรกินพอดีและหยุดเมื่ออิ่ม ห้ามกินของจุบจิบ หากกินมากเกินความต้องการของร่างกายจะนำไปเก็บสะสมเป็นไขมัน ซึ่งจะแอบแฝงในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด กินน้อยเกินไปเป็นโรคขาดสารอาหารภูมิต้านทานลดลง (สมบูรณ์ จัยวัฒน์. 2552)

ดร. ลิน เอ็ม สเทฟเฟน และคณะ จากมหาวิทยาลัยมินนิโซทา มินนีอาโพลิส รายงานว่า การกินผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์จากพืชมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงจากโรคความดันเลือดสูง ขณะที่การกินเนื้อเพิ่มความเสี่ยงต่อโรค โดยได้ศึกษาอุบัติการณ์ของโรคความดันเลือดสูงตั้งแต่ 130/85 ขึ้นไป หรือคนที่ใช้ยาลดความดันเลือด 4,300 คน ซึ่งมีคนผิวขาวเท่ากับผิวดำ ผู้ชายเท่ากับผู้หญิง

อายุ 18-30 ปี ติดตามอาหารการกินเป็นเวลา 15 ปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่กินอาหารจากพืชค่อนข้างมาก ความเสี่ยงโรคความดันเลือดสูงลดลง 27-36 % เมื่อเทียบกับกลุ่มที่กินอาหารจากพืชน้อย ตรงกันข้ามการกินเนื้อมากทำให้เสี่ยงต่อโรคความดันเลือดสูงเพิ่มขึ้น ส่วนการกินผลิตภัณฑ์นมไม่มีผลต่อความดันเลือด และแนะนำให้กินผลิตภัณฑ์จากพืช (ข้าวกล้อง ถั่ว งา ผัก ผลไม้) ให้มากขึ้น กินเนื้อให้น้อยลง เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคความดันเลือดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงตัวหลักที่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันหัวใจ (วัลลภ พรเรืองวงศ์. 2552)

นายแพทย์ฮีนนี่ หัวหน้างานวิจัยเรื่องกระดูกเสื่อมและการดูดซึมแคลเซียม ซึ่งทำการวิจัยที่ใหญ่ที่สุดและนานที่สุดที่มหาวิทยาลัยเคตันกล่าวว่า “เราได้พบว่าแคลเซียมในบร็อกโคลี ผักกาดใบเขียว และผักกาดขาวปลี ดูดซึมเข้าร่างกายได้ดีกว่าแคลเซียมจากนม ผักใบเขียว ส่วนมากที่เราได้ทดลองสามารถปล่อยแคลเซี่ยมออกมาได้ดี ๆ ทั้งนั้น” (คณะกรรมการสุขภาพบุญนิยม. 2552)

อาหารไทยส่วนมากนอกจากจะมีคุณประโยชน์แล้ว ยังเป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ สามารถบริโภคเพื่อการลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนักตัว ช่วยป้องกันโรค และสามารถจัดเตรียมอาหารให้กับผู้ป่วยเพื่อช่วยในการรักษาโรค (ปรีดา ตั้งตรงจิต และคณะ. 2547 : 2)

มลพิษกับสมดุลของสุขภาพ

เมื่อกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมเสียหรือเป็นพิษ หมายความว่า สภาพของสิ่งแวดล้อมเกิดการเปลี่ยนแปลงไปจนเกิดผลกระทบต่อการดำรงชีพของมนุษย์ ในปัจจุบันเรามักจะได้ยินที่กล่าวกันว่า ดินเสีย น้ำเสีย อากาศเป็นพิษ และแสง เสียงเป็นพิษ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการกระทำของมนุษย์นั้นเอง (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. 2553)

ทฤษฎีกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา

ส่วนประกอบและการทำงานอย่างอัตโนมัติของชีวโมเลกุล

องค์ประกอบของเซลล์ ได้แก่ นิวเคลียส นิวคลีโอลัส โครมาทิน ไซโทพลาสซึม เอนโดพลาสมิกเรติคูลัม ไรโบโซม กอลจิคอมเพล็กซ์ ไลโซโซม แวคิวโอล ไมโทคอนเดรีย พลาสติด เซนทริโอล ไซโทสเกเลตอน ไซโทซอล ผนังเซลล์ และเยื่อหุ้มเซลล์ ส่วนประกอบของเซลล์แต่ละอย่างก็จะมีรูปร่างและหน้าที่แตกต่างกันไป เช่น ไมโทคอนเดรีย (Mitochondria) คือ แหล่งสร้างพลังงานของเซลล์ เป็นแหล่งสร้างพลังงานของเซลล์ โดยการหายใจระดับเซลล์ในวัฏจักรเครบส์ที่เมทริกซ์และการถ่ายทอดอิเล็กตรอนที่คริสตี (พิเชษฐ์ บุญทวี และคณะ. 2553)

เพอรอกซิโซม (Peroxisome) หรือ ไมโครบอดี (Microbodies) เป็นออร์แกเนลล์ขนาดเล็กภายในประกอบด้วย เอนไซม์หลายชนิด ที่มีหน้าที่สำคัญ ในกระบวนการเมตาบอลิสม์ของกรดไขมัน เพอรอกซิโซมจะหลั่งเอนไซม์ชื่อ คะตะเลส (Catalase) มาย่อยไฮโดรเจนเพอรอกไซด์ (hydrogen peroxide) ซึ่งเป็นพิษต่อเซลล์ ให้กลายเป็นโมเลกุลน้ำ เพอรอกซิโซม จะทำงานได้ดี

ในขบวนการเมตาโบลิซึมของไขมัน และเกี่ยวกับการกำจัดสารพิษ เช่น เอทานอล (Ethanol) (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2553)

โมเลกุลในสิ่งมีชีวิตเรียกว่า ชีวโมเลกุล (Biomolecule) มีสมบัติพิเศษประการหนึ่ง คือ ทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกล โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่าง และพบว่าความสามารถในการทำงานของชีวโมเลกุลต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากลักษณะโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 25)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของโมเลกุล

เนื่องจากโครงสร้างระดับสอง ระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุล มีแรงยึดเหยี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิ

1. ความเป็นกรดด่างของน้ำ ชีวโมเลกุลต่าง ๆ มีน้ำเป็นสิ่งแวดล้อม โดยปกติสิ่งมีชีวิตจะควบคุมความเป็นกรดด่างของน้ำให้เป็นกลาง คือ มี pH อยู่ประมาณ 7.0-7.2 ประจุของหมู่ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับความเป็นกรดด่างของน้ำ โดยทั่วไปแล้วถ้าน้ำมี pH สูงขึ้นประจุบวกจะลดลง และถ้ามี pH ลดลงประจุจะลดลงเช่นกัน

2. ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ ปริมาณสารละลายเกลือแร่ในน้ำวัดได้จาก กำลังไอออนิก (Ionic strength) กำลังไอออนิกของเกลือที่มีประจุมากกว่าหนึ่ง จะสูงกว่ากำลังไอออนิกของเกลือที่มีประจุเป็นหนึ่ง ถ้ากำลังไอออนิกสูงก็จะมีอิทธิพลมาก ดังนั้น สิ่งมีชีวิตจึงมีการควบคุมชนิดของเกลือแร่และความเข้มข้นของสารละลายภายในเซลล์ จากการทดลองใช้น้ำที่ไม่มีเกลือแร่ละลายโปรตีน เช่น เอนไซม์ หรือ DNA พบว่า เอนไซม์ หรือ DNA จะเสียโครงสร้าง กล่าวคือ เอนไซม์จะไม่มีโครงสร้างระดับสองและระดับสาม กลายเป็นโพลีเปปไทด์ที่มีโครงสร้างไร้รูป และทำหน้าที่เป็นตัวเร่งไม่ได้ ในกรณีของ DNA โครงสร้างเกลียวคู่จะแยกตัวออกจากกัน กลายเป็นโครงสร้างไร้รูปเช่นเดียวกัน

3. อุณหภูมิ อุณหภูมิมีอิทธิพลต่อโครงสร้างของชีวโมเลกุลอย่างมาก เพราะการเคลื่อนไหวในรูปของการหมุนหรือในรูปของการสั่นสะเทือนของพันธะจะเพิ่มขึ้น ดังนั้นแรงยึดเหนี่ยวต่าง ๆ เช่น พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิกที่ยึดส่วนต่าง ๆ ของโมเลกุลอาจไม่สามารถต้านทานการเปลี่ยนแปลงจากการสั่นสะเทือนและการหมุนได้ จึงเป็นผลให้โครงสร้างต่าง ๆ สลายตัวลงกลายเป็นโครงสร้างไร้รูป

จากการศึกษาพบว่าโมเลกุลใหญ่ส่วนมากจะเสียสภาพโครงสร้าง เมื่ออุณหภูมิสูงกว่า 50 องศาเซลเซียส และโมเลกุลน้อยชนิดที่คงสภาพอยู่ได้ที่จุดเดือดของน้ำ กระบวนการต่าง ๆ

ในสิ่งมีชีวิตจึงมักเกิดขึ้นได้ดีที่สุดที่อุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียส เป็นเหตุให้อุณหภูมิของร่างกายได้รับการควบคุมให้อยู่ในช่วงนี้

ปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาพนี้ว่าสภาพเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาพธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือสภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุลจะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำนวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 38-41)

ระบบประสาทอัตโนมัติ

ระบบประสาทอัตโนมัติ ได้ถูกค้นพบโดย นักกายวิภาคศาสตร์และนักสรีรวิทยาในช่วงคริสตกาลที่ 130-200 ชื่อ กาเลน ซึ่งโดยการผ่าศพของหมูและพบเส้นประสาทสมอง 6 เส้น และในปี 1664 โทมัส วิลลิส ได้ศึกษาเกี่ยวกับระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบและประสาทซิมพาเทติค ซึ่งทำให้เกิดความก้าวหน้าและความเข้าใจครั้งใหญ่เกี่ยวกับระบบประสาทอัตโนมัติ การศึกษาเกี่ยวกับระบบประสาทอัตโนมัติเกือบทั้งหมดในปัจจุบันมีข้อมูลพื้นฐานจากการศึกษาของ ดับเบิลยู. เอช แกสเคล (ปี 1847-1914) และ จอห์น นิวพอร์ท แลงเลย์ (ปี 1852-1925) แห่งมหาวิทยาลัยเคมบริด ซึ่งศึกษาวิจัยระบบประสาทอัตโนมัติ และค้นพบการทำงานที่ตรงข้ามกัน ระหว่างระบบประสาทซิมพาเทติค และระบบประสาทพาราซิมพาเทติค (Ackerknecht. 1974 : 623-624)

รีเฟล็กซ์ คือ การตอบสนองที่เกิดซ้ำแบบเดิม (Stereotype) ทุกครั้งที่มีการกระตุ้น เกิดแบบไม่รู้ตัว (Subconscious) และควบคุมไม่ได้ (Involuntaly) บริเวณตอบสนองจะอยู่ที่เดียวกับบริเวณถูกกระตุ้น (Local response) ขนาดการตอบสนองขึ้นอยู่กับความแรงของตัวกระตุ้น รีเฟล็กซ์ตอบสนองเร็วมากก่อนที่สมองจะมีการรับรู้ว่ามีการกระตุ้นเกิดขึ้น เพราะสัญญาณกระตุ้นยังไปไม่ถึงสมองระดับรู้สึกตัวไปถึงเพียงศูนย์สั่งการในระดับไขสันหลังหรือก้านสมอง หรือ Cerebral cortex รีเฟล็กซ์แต่ละชนิดมีวงจรประสาทรีเฟล็กซ์ (Reflex arc) ที่มีทางเดินประสาทที่แน่นอน Reflex arc หรือวงจรประสาทรีเฟล็กซ์ คือทางเดินประสาทระหว่างจุดกระตุ้นกับอวัยวะที่ตอบสนอง ได้แก่ กล้ามเนื้อ Flexor (Withdrawal) reflex เป็นรีเฟล็กซ์ที่เกิดเมื่อมีตัวกระตุ้นอันตรายมากระตุ้นที่ผิวกาย ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์ถอยส่วนของร่างกายหนีออกจากตัวกระตุ้นอันตรายนั้น เรียก Withdrawal reflex รีเฟล็กซ์เป็นการทำงานเหมือนเครื่องจักร และการตอบสนองรีเฟล็กซ์ยังคงอยู่ แม้มีการตัดแยกไขสันหลังออกจากก้านสมอง การรับรู้ความรู้สึกปวด (Pain) เป็นกลวิธีเตือนร่างกายว่ามีอันตรายมาถึงและถือว่าเป็นกลวิธีป้องกันร่างกายที่สำคัญอย่างหนึ่ง ตัวกระตุ้นให้เกิดความเจ็บปวด เรียกว่า

Nociceptive stimuli ซึ่งอาจเป็นการกระตุ้นเชิงกล ความร้อน หรือสารเคมีก็ได้ การรับรู้ความเจ็บปวดต้องอาศัย Sensory receptor ที่เป็น Naked nerve ending ซึ่งอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Nociceptor ก็ได้

เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไปจากการออกกำลังกายเกินขนาด หรือกล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ เรียกว่า Muscle pain เชื่อว่าเกิดจากมีการคั่งของสารเคมีที่เรียกว่า “P factor” ซึ่งอาจเป็น K ประจุบวก เป็นสาเหตุให้เกิดอาการเจ็บปวดได้ อาการเจ็บปวดจะทำให้เกิดการเกร็ง (Spasm) ของกล้ามเนื้อ มีผลให้กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นไปอีก (กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิชิตพรชัย. 2552 : 882-884)

ความผิดปกติของรีเฟล็กซ์ของระบบประสาทร่างกาย

(1) รีเฟล็กซ์ของไขสันหลังที่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm)

(2) ตะคริว (Cramp) เป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ ซึ่งสมัยก่อนเข้าใจว่าเกิดจากการมีการหดตัวของกล้ามเนื้อจากการมี Metabolic end product ผิดปกติไป แต่การศึกษาโดย EMG พบว่าเกิดเนื่องจากมีการระคายเคืองต่อกล้ามเนื้อ เช่น ความเย็นจัด ขาดเลือดไปเลี้ยง หรือกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือมีกระแสประสาทรับความรู้สึกอย่างอื่น ส่งจากกล้ามเนื้อไปยังไขสันหลัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์การหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหดตัวนี้จะกระตุ้นตัวรับความรู้สึกอันเดิมนั้นมากขึ้นไปอีก มี Positive feedback เกิดขึ้นทำให้เพิ่มการหดตัวรุนแรงขึ้นจนกระทั่งเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อขึ้น

รีเฟล็กซ์ของระบบประสาทออโตโนมิก (Spinal autonomic reflex)

มีประสาทออโตโนมิกเป็น Motor pathway และ Effector organs เป็นกล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจและต่อมต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

1. มีการเปลี่ยนแปลงความตึงของผนังหลอดเลือด (Vascular tone) ซึ่งเป็นผลจากความร้อนหรือความเย็น

2. การหลั่งเหงื่อ (Sweating) จากการมีการเพิ่มความร้อนที่ผิวหนังบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย

3. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องลำไส้และระบบลำไส้ (Intestino-intestinal reflex) ที่ควบคุมหน้าที่ทางมอเตอร์ของกระเพาะลำไส้

4. รีเฟล็กซ์ทางเพศ

5. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวกับการขับออก (Evacuation reflex) เพื่อการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ)

(ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

ในกรณีที่เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยงจะรู้สึกปวดที่เนื้อเยื่ออย่างรวดเร็ว ยิ่งกรณีที่มีอัตราของเมตาบอลิซึมมากก็จะปวดได้เร็วมาก

ในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรง เนื่องจากมีการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมากและการหดตัวเพิ่มอัตราของเมตาบอลิซึมของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (Ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม Acid metabolites ต่าง ๆ เช่น กรดแลกติก อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี Bradykinin และ Polypeptides อื่น ๆ เกิดขึ้นจากมีการทำลายเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ปวดได้มาก (ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 209)

ระบบภูมิคุ้มกัน

ระบบภูมิคุ้มกัน หมายถึง สภาพที่ร่างกายมีความต้านทานโดยกลไกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย ซึ่งได้จัดให้อยู่ในวิชาที่เรียกว่าอิมมูโนวิทยา (Immunology) ซึ่งได้ถูกคิดค้นเป็นครั้งแรกโดย เอ็ดเวิร์ด เจนเนอร์ ในปี 1796 ซึ่งทดลองและคิดค้นวัคซีนป้องกันไข้ทรพิษ ซึ่งการค้นพบนี้เป็นจุดเริ่มต้นในการค้นคว้า ศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และวัคซีนอีกมากมาย (Edward Jenner Museum. 2010)

ระบบภูมิคุ้มกัน แบ่งกลไกออกเป็น 2 แบบ คือ กลไกการต่อสู้แบบที่ไม่จำเพาะ (Non-specific defensive mechanism) และกลไกการต่อสู้แบบจำเพาะ (Specific defensive mechanism)

เม็ดโลหิตขาวที่สำคัญในระบบภูมิคุ้มกัน ประกอบด้วย ลิมโฟไซต์ พลาสมาเซลล์ นิวโตรฟิล อีโอซิโนฟิล เบโซฟิล โมโนไซต์ มาโครฟาจ เซลล์มาสต์ (พรชัย มาตังคสมบัติ และจินดา นัยเนตร. 2527 : 261-270)

คอมพลีเมนต์ที่ถูกกระตุ้นจะมีการแตกตัวเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ซึ่งมีคุณสมบัติต่าง ๆ กัน บางชิ้นจะไปกระตุ้นเซลล์เม็ดโลหิตขาว ที่ชื่อเซลล์มาสต์ (Mast cell) ซึ่งจะอยู่ที่แถวเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ทำให้เซลล์มาสต์หลั่งสารที่เรียกฮิสตามีน (Histamine) ออกมามีผลทำให้เกิดการขยายตัวของเส้นโลหิต ฝอย (Capillary vessel) จึงมีช่องว่างให้ของเหลวที่อยู่ในเส้นโลหิตฝอยเล็ดลอดออกมานอกเส้นโลหิต ทำให้เกิดการบวมแดงเรียกว่าเกิดการอักเสบ (Inflammation) การขยายตัวของเส้นโลหิตทำให้สารผ่านเข้าออกได้มากขึ้น มีผลทำให้ช่องว่างบนผนังโลหิตที่ใหญ่โตพอให้นิวโตรฟิลออกมาตรงบริเวณที่มีจุลินทรีย์เข้ามา (Diapedesis) นอกจากนี้ตอนที่คอมพลีเมนต์แตกตัวนั้น ชิ้นเล็ก ๆ ของคอมพลีเมนต์ที่แตกตัวบางชิ้น มีคุณสมบัติในการดึงดูดให้นิวโตรฟิล ลิมโฟไซต์ (Lymphocyte) และโมโนไซต์ (Monocyte) ซึ่งเป็นเม็ดโลหิตขาวที่เดินทางมาชุมนุมกันที่ที่เกิดเหตุ ในที่สุดจุลินทรีย์นี้จะถูกกลืนกินโดยนิวโตรฟิลบางชนิดจะถูกกลืนได้โดยง่าย ตัวอย่างเช่น เชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดปอดบวม (Streptococcus pneumoniae) ที่ไม่มีเกราะ (Capsule) หุ้มจะถูกทำลายได้ง่าย แต่

ถ้าเป็นชนิดที่มีเกราะหุ้มจะมีฤทธิ์ต้านการกลืนกิน นอกจากนี้จุลินทรีย์บางชนิดที่สามารถเจริญและแบ่งตัวในเม็ดโลหิตขาวได้ เช่น เชื้อวัณโรค จึงรอดจากการทำลายโดยวิธีนี้

ในกรณีที่ได้รับเชื้อไวรัส ซึ่งตัวไวรัสเองจะมีโมเลกุลของโปรตีนซึ่งสามารถจับกับโมเลกุลบริเวณเยื่อหุ้มเซลล์ของร่างกายและส่วนของแอนติบอดีก็จะเข้ามาจับกับตัวไวรัสเพื่อขัดขวางการจับกันของตัวไวรัสและร่างกาย ซึ่งทำให้เชื้อไวรัสไม่สามารถแพร่กระจายได้โดย แอนติบอดี IgA แอนติบอดีจะทำหน้าที่ขัดขวางการจับกันของไวรัสและร่างกาย ส่วน IgG และ IgM แอนติบอดีช่วยส่งเสริมขบวนการฟาโกไซโตซีส (Phagocytosis) ยิ่งไปกว่านั้น IgM แอนติบอดียังทำให้เศษชิ้นส่วนของไวรัสมารวมกัน อีกทั้ง IgG และ IgM ยังกระตุ้นคอมพลีเมนต์ เพื่อให้ Cb3 สามารถเริ่มขบวนการฟาโกไซโตซีสได้ดียิ่งขึ้น (Mediate opsonisation) และย่อยสลายเปลือกของไวรัสโดยขบวนการ เมมเบรน แอทแท็ค คอมเพล็ก (Membrane-attack complex) (Rao. 2006)

มีการแบ่งหน้าที่ที่แสดงออกระหว่างเซลล์ต่าง ๆ และมีการติดต่อประสานงานในการควบคุมการแบ่งตัวและการปรับสภาพเซลล์ของแต่ละตระกูลของเซลล์ ความผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้หลายขั้นตอน ดังต่อไปนี้ (พรชัย มาตังคสมบัติ และมาลี จึงเจริญ. 2527 : 338-341)

1. ความผิดปกติทางพันธุศาสตร์หรือการพัฒนาเนื้อเยื่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ขาดข้อมูลพันธุศาสตร์สำหรับสร้างภูมิคุ้มกันทั้งหมดหรือบางส่วน หรือขาดข้อมูลพันธุศาสตร์สำหรับติดต่อประสานงาน ย่อมทำให้การตอบสนองขาดสมรรถภาพไป หรือขาดกลไกการควบคุมที่เหมาะสม

2. อาจมีปัจจัยภายนอก เช่น ไวรัสบางชนิด หรือกัมมันตภาพรังสี หรือสารเคมีบางอย่าง ทำให้เซลล์ของระบบภูมิคุ้มกันหรือเซลล์อื่นหลุดพ้นจากกลไกการควบคุมระหว่างเซลล์ ทำให้แบ่งเซลล์มากเกินไป จนก่อพยาธิสภาพเป็นมะเร็ง

3. อาจมีสารแปลกปลอมเข้ามา ในลักษณะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ในโครงรูปสารเดิมของร่างกาย ให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อสาร

4. อาจมีปัจจัยทำให้สารของร่างกาย ซึ่งธรรมดาอยู่ในตำแหน่งที่ไม่พบมาโครฟาจ หรือ ที หรือ บี ลิมโฟไซต์ เช่น สารที่ธรรมดาอยู่ในเซลล์กลับออกมานอกเซลล์ มีโอกาสพบปะกับเซลล์เหล่านี้ ซึ่งไม่รู้ว่าเป็นสารของตนเอง ทำให้สร้างภูมิคุ้มกันและนำไปสู่พยาธิสภาพได้

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

โอเร็ม กล่าวว่า การดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำด้วยตนเอง เพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพและสวัสดิภาพของตน และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนช่วยให้โครงสร้างหน้าที่ และพัฒนาการดำเนินไปได้ถึงขีดสูงสุด การที่บุคคลจะสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมนั้น ต้องริเริ่มและปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยต่อไปนี้ คือ

1. มีความรู้ ความชำนาญ และความรับผิดชอบในการดูแลตนเอง

2. มีแรงจูงใจที่จะกระทำ และมีความพยายามอย่างต่อเนื่องจนได้รับผลสำเร็จ

3. ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพดี

4. รับรู้พฤติกรรมการดูแลตนเอง สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้

5. ให้กระทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยมีข้อบกพร่องหรือการลืมน้อยที่สุด จนบรรลุผลสำเร็จตามต้องการ

6. มีกำลังใจ และความตั้งใจสูง ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติจนสิ้นสุด

(Orem. 1985 : 38-41)

พลังความสามารถในการดูแลตนเอง (Power components: enabling capabilities for self-care)

โอเร็ม มองพลังความสามารถทั้ง 10 ประการ ในลักษณะของตัวกลางซึ่งเชื่อมการรับรู้และการกระทำของมนุษย์ แต่เฉพาะเจาะจงสำหรับการกระทำอย่างจงใจเพื่อการดูแลตนเอง ไม่ใช่การกระทำโดยทั่วไป พลังความสามารถ 10 ประการนี้ ได้แก่

1. ความสนใจและเอาใจใส่ในตนเอง ในฐานะที่ตนเป็นผู้รับผิดชอบในตนเอง รวมทั้งสนใจและเอาใจใส่ในตนเอง ภาวะแวดล้อมในภายนอกตนเอง ตลอดจนปัจจัยที่สำคัญสำหรับการดูแลตนเอง

2. ความสามารถที่จะควบคุมพลังงานทางด้านร่างกายของตนเองให้เพียงพอ สำหรับการริเริ่ม และการปฏิบัติการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง

3. ความสามารถที่จะควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการริเริ่ม หรือปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเองให้เสร็จสมบูรณ์ และต่อเนื่อง

4. ความสามารถที่จะใช้เหตุใช้ผลเพื่อการดูแลตนเอง

5. มีแรงจูงใจที่จะกระทำการดูแลตนเอง เช่น มีเป้าหมายของการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับคุณลักษณะและความหมายของชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพ

6. มีทักษะในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ

7. มีความสามารถในการเสาะแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจากผู้ที่เหมาะสมและเชื่อถือได้ สามารถจะจดจำและนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติได้

8. มีทักษะในการใช้กระบวนการทางความคิดและสติปัญญา การรับรู้ การจัดกระทำ การติดต่อ และการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เพื่อปรับการปฏิบัติการดูแลตนเอง

9. มีความสามารถในการจัดระบบการดูแลตนเอง

10. มีความสามารถที่จะปฏิบัติการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง และสอดแทรกการดูแลตนเองเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในแบบแผนการดำเนินชีวิตในฐานะบุคคล ซึ่งมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและชุมชน (Orem. 2001 : 264-265)

ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน (Foundational capabilities and disposition)

ความสามารถขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่จำเป็นสำหรับการกระทำอย่างจงใจ (Deliberate action) โดยทั่ว ๆ ไป แบ่งออกเป็น

1. ความสามารถที่จะรู้ (Knowing) กับความสามารถที่จะกระทำ (Doing) (ทางสรีระและจิตวิทยาแบ่งเป็นการรับความรู้สึก การรับรู้ ความจำ และการวางตนให้เหมาะสม เป็นต้น)

2. คุณสมบัติหรือปัจจัยที่มีผลต่อการแสวงหาเป้าหมายของการกระทำ ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย

2.1 ความสามารถและทักษะในการเรียนรู้ ได้แก่ ความจำ ความสามารถในการอ่าน เขียนนับเลข รวมทั้งความสามารถในการหาเหตุผลและการใช้เหตุผล

2.2 หน้าที่ของประสาทรับความรู้สึก (Sensation) ทั้งการสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น และการรับรส

2.3 การรับรู้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกตนเอง

2.4 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.5 นิสัยประจำตัว

2.6 ความตั้งใจ

2.7 ความเข้าใจในตนเอง

2.8 ความห่วงใยในตนเอง

2.9 การยอมรับตนเอง

2.10 ระบบการจัดลำดับความสำคัญ รู้จักจัดแบ่งเวลาในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ

2.11 ความสามารถที่จะจัดการเกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น

จะเห็นว่าหากบุคคลขาดความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานเหล่านี้ เช่น ผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว ย่อมขาดความสามารถในการกระทำกิจกรรมที่จงใจ และมีเป้าหมายโดยทั่วไป และไม่สามารถจะพัฒนาความสามารถเพื่อสนองตอบต่อความต้องการดูแลตนเองได้ นั่นคือขาดทั้งพลังความสามารถเพื่อสนองตอบต่อความต้องการการดูแลตนเองได้ นั่นคือขาดทั้งพลังความสามารถ 10 ประการและความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเอง การประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง โดยประเมินว่าบุคคลสามารถจะกระทำการดูแลตนเอง เพื่อสนองตอบต่อความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นในแต่ละข้อที่ใช้แจกแจงไว้นอกจากโครงสร้างของความสามารถในการ

ดูแลตนเองของบุคคล ยังต้องคำนึงถึงปัจจัย พื้นฐานซึ่งมีอิทธิพลต่อความสามารถในการดูแลตนเอง (Orem. 2001 : 264-265)

หลักความยืนหยัดและสิ่งเย้ายวน (Self-Efficacy & Temptation)

ความยืนหยัด (Self-Efficacy) หมายถึงความมั่นคงในทิศทางที่ตั้งใจไว้แม้ในสถานการณ์ที่สั่นคลอน ซึ่งต้องต่อสู้กับสิ่งเย้ายวน (Temptation) ซึ่งหมายถึงความแรงของสิ่งที่มาชักจูงให้ใจอ่อน หันเหกลับไปสู่วิถีเดิม ๆ ก่อนการเปลี่ยนแปลง การจะเปลี่ยนแปลงให้สำเร็จต้องคอยเสริมสร้างความยืนหยัดให้หนักแน่นขึ้นทุกวัน และลดทอนสิ่งเย้ายวนให้เหลือน้อยที่สุด (สันต์ ใจยอดศิลป์. 2556)

การแพทย์แผนไทยและแผนพื้นบ้าน

การแพทย์แผนไทย มีวิธีการพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นธรรมชาติกำหนด ได้แก่ ธาตุเจ้าเรือน ฤดูกาล ภูมิประเทศ สุริยจักรวาล มนุษย์ต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับปัจจัยหรือสมุฏฐานต่าง ๆ ด้วยอาหารสมุนไพร ยาสมุนไพร และการปรับพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดการเสียสมดุลของธาตุจนทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้เช่นกัน พฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุของการเกิดโรค ได้แก่ 1) การบริโภคอาหารมากหรือน้อยเกินไป อาหารบูด อาหารไม่ถูกกับธาตุ ไม่ถูกกับโรค 2) การฝืนอิริยาบถ ได้แก่ การนั่ง ยืน เดิน นอนที่ไม่สมดุลกัน ทำให้โครงสร้างร่างกายเสียสมดุลและอวัยวะเสื่อมเสียหน้าที่ไป 3) มลภาวะของอากาศ อยู่ในที่อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป ฝุ่นละอองมากเกินไป 4) การอด ได้แก่ การอดอาหาร อดน้ำ อดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ 5) การกลั้นอุจจาระ กลั้นปัสสาวะเป็นประจำ 6) การทำงานเกินกำลังมากไป หรือมีกิจกรรมทางเพศมากเกินไป 7) มีความเศร้าโศกเสียใจ หรือดีใจจนเกินไป ขาดพรหมวิหาร ตัดอาลัยไม่ขาด 8) การมีโทสะมากเกินไป ขาดสติ (มาลี อาณากุล และบุษกร เมธางกูร. 2547 : 20)

การแพทย์แผนไทยมีการตรวจวินิจฉัยโรค และ การบำบัดโรคด้วยแนวคิดพื้นฐานเรื่องธาตุทั้ง 4 คือ ดิน (เย็น) น้ำ (เย็น) ลม (เย็น) และไฟ (ร้อน) ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของคน การเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และพฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรค (เฉลิมพล เกิดมณี. 2547 : 2)

ภูมิปัญญาแห่งการเยียวยาว่า “เราพบว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพจะมีประโยชน์มากกับบรรดาโรคเรื้อรัง การแพทย์ตะวันตก ซึ่งเก่งเรื่องยา เรื่องการผ่าตัด แบบเทคโนโลยีจะเก่งเรื่องโรคปัจจุบันทันด่วน เช่น เป็นไข้ติดเชื้อก็สามารถรักษาได้แล้วก็หาย แต่โรคเรื้อรังมักจะไม่ค่อยหาย

ปรากฏว่าพอคนเราอายุยืนขึ้น โรคเรื้อรังมันกลับเยอะ โรคไม่ติดเชื้อ โรคที่เกิดจากพฤติกรรมกลับเยอะขึ้น ศาสตร์และศิลป์ด้านการแพทย์พื้นบ้านก็เลยมีประโยชน์เข้ามาช่วยแก้ไขได้เยอะ แม้กระทั่งโรคมะเร็ง ถ้าเราเรียนมาในแบบตะวันตก เราจะรู้ว่าเซลล์มะเร็งที่มันเกิดขึ้นปกติในแต่ละวัน ร่างกายคนเราจะมีเซลล์ผิดปกติที่เกิดขึ้น แต่ถ้าร่างกายมีภูมิต้านทานแข็งแรง ก็จะสามารถกำจัดเซลล์มะเร็งที่มันผิดปกติได้ แต่คนเป็นมะเร็ง คือร่างกายไม่สามารถกำจัดเซลล์มะเร็งที่เกิดขึ้นเองด้วยเหตุปัจจัยอะไรก็แล้วแต่ ทั้งเรื่องการงาน การกินอยู่ นี่แหละ แล้วในที่สุดก็เป็นมะเร็ง ถ้าเป็นแบบแผนตะวันตก คือ ผ่าตัด เอาเคมีไปบำบัด ไปทำลายเซลล์มะเร็งหรือเอากำมันตรังสีไปฝังทำลายไปจัดการกับมัน แล้วมันก็จะบอกว่าชนิดไหนเป็นมากแค่ไหน เราก็จะมีการเรียนการสอนแบบนี้”

“แต่คนไข้ที่เป็นมะเร็งจำนวนไม่น้อย ที่เมื่อก่อนนี้คิดว่าจะต้องตายภายในไม่นาน 3 เดือน 6 เดือน หนึ่งปี ปรากฏว่าเขาอยู่ได้นาน เกิดจากอะไร ก็เกิดจากที่เขาได้ไปใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น การแพทย์การดูแลสุขภาพแบบที่ไม่ใช่ตะวันตก เช่น เขาไปปรับสมดุลชีวิตใหม่ แทนที่จะอยู่ในภาวะทำงานอย่างเคร่งเครียด ไปอยู่ที่การปรับสมดุลการมีชีวิตอยู่ คือ เราไม่ทำงานจนร่างกายเราเครียดกระทั่งผิดปกติอยู่เสมอ กินอยู่อย่างพอเหมาะ อาหารการกินก็ควรจะเป็นธรรมชาติเพราะขณะนี้เรากินอาหารผิดธรรมชาติ ทั้งเรื่องที่มาของอาหารก็ผิดธรรมชาติ มีทั้งสารเคมี มีทั้งสารเร่งให้มันเติบโตมา ผิดธรรมชาติและปริมาณ การผิดธรรมชาติเหล่านี้ยิ่งทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ โรคอื่น ๆ อีกมากมาย ยังไม่รวมโรคทางสุขภาพจิตจากความเครียด จากพฤติกรรมที่มันเปลี่ยนไป และเรื่องของการดำเนินชีวิตอยู่ บางครั้งเราไม่ได้ออกกำลังกาย เวลาเหนื่อยก็กลับไปกินอีกแทนที่จะได้ใช้พลังงานออกไป”

“ผักอย่างนั้น อย่างนี้ กินแล้วเขาหาย สุขภาพก็ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้เรียกได้ว่าเป็นคุณงามความดีที่อยู่ในภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นแพทย์ทางเลือก ผมก็เห็นด้วยกับแพทย์ทางเลือกว่ามันมีหลักแล้วก็มาเลือก แต่จริง ๆ มันเป็นการแพทย์แนวทางธรรมชาติ แนวทางที่ให้ความเคารพและสัมพันธ์กับธรรมชาติ ความเป็นปกติธรรมดาซึ่งตอนนี้มนุษย์ละเลยไป จึงทำให้มีปัญหา แต่ถ้าเผื่อว่าได้กลับมาใช้ภูมิปัญญาได้เรียนรู้ และเอามาใช้ให้ถูกต้อง ก็ไม่ต้องเสียเงินให้ที่ไหน และทุกคนทำได้ ไม่ต้องไปรอให้มีแพทย์ มีโรงพยาบาล มีพยาบาลเยอะ ๆ ทำได้ทุกที่แล้วสุขภาพก็กลับดี เพียงแต่เราต้องเปิดทัศนะในการมองใหม่” (สุรพล ธรรมร่มดี และมิรา ชัยมหาวงศ์. 2552 : 31-33)

การปรุงยาตามแบบแผนไทย มี 28 วิธี เช่น ยาสับเป็นชิ้นเป็นท่อนใส่ลงในหม้อเติมน้ำต้มแล้วรินแต่น้ำกิน ต้มแล้วเอาน้ำอาบ ต้มเอาน้ำแช่ ต้มเอาน้ำสวน ใช้เป็นลูกประคบ ทำเป็นยาพอก ต้มเอาไอรมหรืออบ กวนเป็นยาขี้ผึ้งปิดแผล เป็นต้น (วุฒิ วุฒิธรมเวช. 2547 : 186)

น้ำสมุนไพรนอกจากดื่มเพื่อดับกระหายแล้วยังช่วยปรับธาตุ บำรุงสุขภาพ และป้องกันโรค หรืออาการเจ็บป่วยบางอย่างได้ เนื่องจากมีวิตามินหลายชนิด สกัดจากใบ ดอก ผล เกสร เปลือก หรือรากของพืช (มาลี อาณากุล และบุษกร เมธางกูร. 2547 : 24)

การนวดเป็นศาสตร์และศิลปะในการรักษาความเจ็บป่วยของมนุษย์ที่เก่าแก่มากวิธีหนึ่ง ทั้งนี้โดยใช้มือกระทำต่อเนื้อเยื่อของร่างกายอย่างเป็นระบบ การนวดมีหลายประเภทและหลายรูปแบบ แต่ไม่ว่าจะนวดโดยใช้รูปแบบใดก็มักจะมีผลต่อระบบการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ส่งผลให้การรักษาโรคต่าง ๆ ได้ผลดีโดยไม่ต้องใช้ยา การนวดตามเส้นสิบของไทย เป็นการนวดตามแนวทางเดินของเส้นเอ็นประธาน 10 เส้น ที่มีจุดเริ่มต้นบริเวณเดียวกันรอบสะดือ พาดผ่านร่างกายบริเวณต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กันไปยังจุดสุดท้ายเพื่อทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบร่างกายเฉพาะแห่งของเส้นประธานแต่ละเส้น ทั้งระบบไหลเวียนเลือด ระบบประสาท สมอง และไขสันหลัง ระบบสืบพันธุ์ ระบบขับถ่าย และกำจัดของเสีย การนวดตามเส้นสิบกระตุ้นการทำงานของระบบร่างกาย และแก้ไขโรคที่เกิดจากลมประจำ เส้นสิบ (มุกดา ต้นชัย. 2547 : 146) เส้นสิบ ได้แก่ เส้นอิทา เส้นปิงคลา เส้นสุมนา เส้นกาลทารี เส้นสหัสรังสี เส้นทวารี เส้นจันทภูสัง เส้นรุชำ เส้นนันทกะหวัด เส้นสิกขิณี เส้นเอ็นประธานและแขนงเส้นบริวารทั่วร่างกายมีมากถึง 72,000 เส้น (อภิชาติ ลิมติยะโยธิน. 2547 : 185)

การแพทย์ทางเลือก

ศาสตร์ของการแพทย์ทางเลือกนั้นพบในวัฒนธรรมตะวันออกมากกว่า 5,000 ปี โดยเริ่มพบในยุคทองของอิสลามในดินแดนของเมโสโปเตเมีย วัฒนธรรมอียิปต์ และตามมาด้วยศาสตร์ของอายุรเวทและแพทย์แผนจีน และในส่วนของประเทศทางตะวันตกนั้น เริ่มมีศาตร์ของแพทย์ทางเลือกเมื่อ 3,000 ปี โดยมีพื้นฐานมาจากปรัชญาในธรรมชาติที่อยู่บนรากฐานของวัฒนธรรมตะวันตก (Wikipedia. 2010)

จำแนกกลุ่มของการแพทย์ทางเลือก

หน่วยงานของ National Center of Complementary And Alternative Medicine (NCCAM) ของสหรัฐอเมริกา ปี พ.ศ. 2005 ได้จำแนก**กลุ่มของการแพทย์ทางเลือก** ออกเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1. ระบบการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medical Systems)

คือ การแพทย์ทางเลือกที่มีวิธีการตรวจรักษาวินิจฉัยและการบำบัดรักษาที่มีหลากหลายวิธีการ ทั้งด้านการให้ยา การใช้เครื่องมือมาช่วยในการบำบัดรักษาและหัตถการต่าง ๆ เป็นต้น คือ ระบบการแพทย์ทางเลือกที่มีความสมบูรณ์ทั้งในเชิงทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นศาสตร์ทาง

การแพทย์ที่พัฒนามาก่อนการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การแพทย์แผนโบราณของจีน การแพทย์แบบอายุรเวทของอินเดีย (Ayurveda) และ การบำบัดแบบโฮมีโอพาธี (Homeopathy)

2.กลุ่มศาสตร์ที่มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของกาย-จิต (Mind-Body Interventions)

คือ การบำบัดที่มีเน้นการรักษากาย-จิตนั้นมีหลากหลายวิธีซึ่งเน้นการส่งเสริมความสามารถของการทำงานของจิตใจเพื่อส่งผลไปยังการทำงานและอาการทางร่างกาย เช่น การใช้สมาธิบำบัด (Meditation) และโยคะ (Yoga)

3. การบำบัดด้วยวิธีการใช้สารชีวภาพ (Biologically Based Therapies)

คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยการใช้ สารชีวภาพ สารเคมีต่าง ๆ หรือแม้กระทั้งอาหารสุขภาพ การบำบัดด้วยวิธีทางชีวภาพนี้ใช้สารที่พบได้ในธรรมชาติ รวมทั้งผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และผลิตภัณฑ์จากพืช รวมไปถึงการใช้วัตถุอื่น ๆ ที่ยังไม่มีการพิสูจน์ผลการรักษาทางวิทยาสาสตร์ เช่น การใช้กระดูกปลาฉลามเพื่อรักษามะเร็ง

4. การบำบัดโดยใช้หัตถการต่าง ๆ (Manipulative and Body-Based Methods)

คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยการใช้หัตถการต่าง ๆ เช่น การจัดกระดูก (Chiropractic) การนวด (Massage therapy) การฝังเข็ม (Acupuncture) เป็นต้น

5. การบำบัดด้วยพลังงาน (Energy Therapies)

คือ วิธีการบำบัดรักษาที่ใช้พลังงานในการบำบัดรักษา ที่สามารถวัดได้และไม่สามารถวัดได้ในการบำบัดรักษา เช่น การสวดมนต์บำบัด พลังกายทิพย์ พลังจักรวาล เรกิ โยเร เป็นต้น (Wong Cathy. 2010)

ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือกแนวต่าง ๆ

ไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) เป็นส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์มากที่สุด เมื่อคนเราได้รับแรงกดดัน ทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจจะมีผลต่อการส่งฮอร์โมนจากไฮโปธาลามัสไปยังต่อมไร้ท่อ (Endocrine system) และระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system : T-cell ซึ่งสามารถเกาะติดกับเซลล์มะเร็ง และฆ่าเซลล์มะเร็งได้) ทำให้เซลล์อ่อนแอลง การบำบัดทางการแพทย์ทางเลือก เป็นการแพทย์สาขาหนึ่งที่มุ่งเน้นการรักษาที่ผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งรู้จักดูแลตนเอง ทำให้เกิดความเข้มแข็งทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะช่วยส่งผลดีไม่เพียงทางจิตใจเท่านั้น แต่ร่างกายของผู้ป่วยจะดีตามไปด้วย (สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. 2551)

การวิจัยเรื่อง “หลอมรวมการเรียนรู้เพื่อความเป็นไท” พบว่า บ่อยครั้งที่ชีวิตประจำวันทำให้เราละเลยและมองข้ามอาการที่ร่างกายบ่งบอกถึงการใช้ชีวิต ที่ไม่อาจสอดคล้องกับธรรมชาติในร่างกาย ซึ่งมักก่อให่เกิดการลุกลามจากความเจ็บป่วยเล็กน้อยไปเป็นโรคหรือความเจ็บป่วยที่จำเป็น

ต้องพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญ และยิ่งนานวันเข้าการพึ่งพาเหล่านี้ดูเหมือนจะมีมากขึ้น แม้เป็นไข้ ปวดหัวตัวร้อนเพียงเล็กน้อย แล้วทุกวันนี้เราก็พบกับความจริงที่ว่า เงินไม่สามารถซื้อสุขภาพได้ โรคร้ายต่าง ๆ มีมากขึ้น สุขภาพของคนในสังคมกลับย่ำแย่ลงทุกวัน ด้วยปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อม อากาศ น้ำและอาหารที่เต็มไปด้วยมลภาวะ พฤติกรรมและการใช้ชีวิตที่มีส่วนในการทำลายสุขภาพ (สุรพล ธรรมร่มดี และมิรา ชัยมหาวงศ์. 2552)

วิถีชีวิตของคนไทยเราโดยเฉพาะการกินอยู่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากอุตสาหกรรมอาหารมีการแปรรูปอย่างมากมาย จากวิถีชีวิตที่เคยอยู่อย่างเรียบง่ายพอเพียงหาได้ในท้องถิ่น กลายเป็นการบริโภคนิยม เน้นความสะดวกสบาย สะดวกซื้อ จนลืมให้ความสำคัญว่า “อาหารสร้างชีวิตและสุขภาพ” คนไทยจึงเริ่มมีปัญหาสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างเห็นได้ชัด ดังแสดงอัตราการตายด้วยสาเหตุการตายต่อประชากร 100,000 คน พ.ศ. 2544-2548 แบ่งตามกลุ่มโรคสำคัญ

ตารางที่ 1 อัตราการตายด้วยสาเหตุการตายแบ่งตามกลุ่มโรคสำคัญต่อประชากร 100,000 คน พ.ศ. 2544-2548 (สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2548)

สาเหตุการตาย	**2544**	**2545**	**2546**	**2547**	**2548**
มะเร็งและเนื้องอกทุกชนิด*	68.4	73.3	78.9	81.3	81.4
อุบัติเหตุและการเป็นพิษ*	50.9	55.3	56.9	58.9	57.6
ความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดในสมอง*	24.5	26.6	34.5	34.8	29.2
โรคหัวใจ*	30.3	24.6	27.7	26.8	28.2
ปอดอักเสบและโรคอื่น ๆ ของปอด	18.0	21.1	23.9	26.3	22.4
ไตอักเสบ ไตพิการ*	16.3	16.9	19.2	18.6	20.2

* มีส่วนเกี่ยวข้องกับภัยจากอาหารทั้งจากการติดเชื้อและสารเคมีปนเปื้อนรวมทั้งสารก่อมะเร็ง

ปัญหาสุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน ส่วนสำคัญเกิดจากปัญหาสารพิษในอาหาร ซึ่งมีถึง 9 ชนิดอันตราย และมีถึง 6 ชนิดร้ายแรงที่ก่อให้เกิดมะเร็งแฝงตัวอยู่ในอาหารนับร้อยชนิดที่คนไทยบริโภคอยู่ทุกวัน วงการแพทย์มีการพิสูจน์แล้วพบว่า ผู้บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นประจำจะทำให้เกิดมะเร็งที่บริเวณลำไส้ใหญ่ เต้านม ตับ และต่อมลูกหมาก การศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่าการบริโภคน้ำตาลทรายมากมีความสัมพันธ์กับมะเร็งต่อไปนี้ มะเร็งช่องปาก กล่องเสียง กระเพาะอาหาร ตับอ่อน ปอด ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก เต้านม นอกจากนี้ยังพบอีกว่ามีผลเสียต่อสุขภาพอีกมากมาย เช่น กดระบบภูมิต้านทาน มีงานศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างมะเร็ง และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ กับการบริโภคผลิตภัณฑ์จากนม การเตรียมอาหารแมคโครไบโอติกส์นั้น

เน้นการใช้วัสดุอุปกรณ์ครัว พลังงานต้องมาจากธรรมชาติ โดยเฉพาะเครื่องใช้ไฟฟ้าควรหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด อาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นอาหารที่เน้นการบริโภคคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน สรุปได้ว่าอาหารที่ได้จากขบวนการอินทรีย์นั้น มีคุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการมากกว่าอาหารที่ได้จากเกษตรสมัยใหม่ แนวคิดของแมคโครไบโอติกส์แนะนำให้บริโภคธัญพืช ถั่วและผักเป็นหลัก (โอภาส ภูชิสสะ และคณะ. 2550 : 12-23)

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการใช้พลังงานเพื่อการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งมีวิวัฒนาการมาโดยตลอด การเคลื่อนไหวร่างกายมีผลต่อร่างกายและมีการตอบสนองในลักษณะต่าง ๆ ของระบบภายในร่างกาย การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมจะมีผลที่ดีต่อสุขภาพ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบตะวันออกจะยึดหลักการที่เป็นไปตามทฤษฎี หยิน-หยาง ซึ่งเป็นการฝึกกายไปพร้อม ๆ กับการฝึกจิตและควบคุมลมหายใจ มีลักษณะเป็นองค์รวม (สมชาย ลี่ทองอิน. 2547 : 224)

“กดจุด” เป็นวิธีการบำบัดรักษา และบรรเทาอาการเจ็บป่วยภายในร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ชาวจีนยอมรับเชื่อถือ และปฏิบัติกันมาหลายพันปี และยังแพร่หลายไปทั่วโลกทั้งในยุโรปและอเมริกา (ลลิดา อาชานานุภาพ และสุรเกียรติ อาชานานุภาพ. 2538 : 1)

เส้นลมปราณจะเป็นสิ่งเชื่อมโยงอวัยวะภายในทั้งห้า อวัยวะกลวงทั้งหก แขนขาและทุกส่วนของร่างกายเข้าด้วยกัน เป็นเส้นลำเลียงพลังเลือดและของเหลวไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เส้นลมปราณทำหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนและสมดุลของพลัง รวมทั้งควบคุมการไหลเวียนของเลือด บำรุงรักษากระดูก หล่อลื่นเอ็น และไขข้อต่าง ๆ ทั่วร่างกายให้สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องและเป็นปกติ เนื่องจากเส้นลมปราณต่าง ๆ ของร่างกายต่อเนื่องเชื่อมโยงและมีความสัมพันธ์กันอยู่ จึงทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกเชื่อมโยงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (สันนิษฐานว่าสัมพันธ์กับระบบประสาท ระบบไหลเวียน และเส้นเอ็นต่าง ๆ ของร่างกาย) การจำแนกเส้นลมปราณ เส้นลมปราณแบ่งออกได้เป็นเส้นลมปราณปกติ 12 เส้น และเส้นลมปราณพิเศษ 8 เส้น (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และ มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. 2551 : 49-50)

การวิจัยเรื่อง “กดจุดหยุดปวดแบบรวดเร็ว” เก็บข้อมูลทุกคนที่มารับบริการ รายงานว่าในผู้ป่วยทั้งหมด 118 ราย มีเพียง 2 รายเท่านั้นที่การกดจุดไม่ได้ผลเลย นอกนั้นตอบสนองหมด สามารถสรุปว่าการกดจุดแนวใหม่มีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการปวดได้ ร้อยละ 98.7 และพบว่าร้อยละ 78.4 ของผู้ป่วยที่ได้รับการกดจุดสามารถลดความรุนแรงของอาการปวดได้มากกว่าร้อยละ 50 ภายใน 5 นาที (คำแก้ว สมบูรณ์. 2551)

การวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกโยคะต่อความสุขและภาวะซึมเศร้า ในผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า” พบว่า การฝึกโยคะส่งผลให้ผู้ป่วยซึมเศร้ามีความสุขเพิ่มขึ้น และอาการซึมเศร้าลดลง แต่ความต่อเนื่องในการทำโยคะเมื่อผู้ป่วยกลับบ้านแล้ว ยังมีแค่ร้อยละ 40 และเสนอว่า ควรหาวิธีอื่น ๆ ในการกระตุ้นให้ผู้ป่วยทำอย่างต่อเนื่องต่อไป ควรจัดกิจกรรมการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง และควรขยายผลการฝึกโยคะกับผู้ป่วยโรคอื่น ๆ ได้แก่ ย้ำคิดย้ำทำ ออทิสติก หรือ จิตเภทเรื้อรัง (อัมพร กุลเวชกิจ และคณะ. 2552)

“กัวซาบำบัด” ศาสตร์แพทย์แผนจีนโบราณยุคราชวงศ์ถัง หมิง สืบทอดยาวนานกว่า 5,000 ปี เป็นการบำบัดรักษาโรคของชาวจีนโบราณ เป็นศาสตร์ชั้นสูงที่ใช้เฉพาะในราชสำนักเท่านั้นและเริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้น มีถ่ายทอดและเผยแพร่ออกไปสู่ประชาชนจนถึงประเทศเพื่อนบ้าน อาทิ เวียดนาม เขมร พม่า ไทย โดยเฉพาะชาวล้านนา โดยเป็นที่นิยมและรุ่งเรืองสูงสุดในยุคราชวงศ์ถังและหมิง สืบทอดยาวนานมากว่า 5,000 ปี และเกือบสูญหายไป 30 ปีที่ผ่านมา มีกลุ่มแพทย์จีน นักวิชาการ นักธุรกิจ ร่วมกับมหาวิทยาลัยปักกิ่ง เพื่อฟื้นฟูศาสตร์กัวซาบำบัดกลับมาอีกครั้ง โดยปัจจุบันวิชากัวซาบำบัดได้รับการบรรจุเป็นวิชาเอกอยู่ในหลักสูตรคณะแพทย์ทางเลือกของมหาวิทยาลัยปักกิ่ง และได้มีชาวมาเลเซียนำไปเผยแพร่ในประเทศ มาเลเซีย สิงคโปร์ บรูไน อินเดีย ฮ่องกง ไทย และอีกหลายประเทศในเอเชีย

ข้อดีของการทำกัวซาบำบัด คือ เป็นศาสตร์ที่เรียนรู้ง่าย ปฏิบัติง่าย ทุกคนสามารถเรียนและฝึกทำให้ตนเองและผู้อื่นได้ โดยไม่มีผลเสีย ถ้าทำถูกวิธีจะเห็นผลทันที แต่ถ้าผิดวิธีก็ไม่มีผลเสียหรือผลข้างเคียงใด เพียงแต่ไม่หายจากอาการเจ็บป่วยนั้น “กัวซา” นั้น ความหมายก็คือ “กัว” แปลว่าขูด “ซา” แปลว่าสารพิษ หรืออาจหมายถึงเชื้อโรค หรือสิ่งปนเปื้อนผิดปรกติในกระแสการไหลเวียนของร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย

ประโยชน์ของการทำกัวซาบำบัด กระตุ้นระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย ช่วยให้ระบบหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น กระตุ้นเซลล์โดยการเพิ่มออกซิเจนและระบายของเสียในเซลล์ เพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย เสริมความงาม ชะลอความชรา ใช้แทนการออกกำลังกายได้ ทำให้ร่างการแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ สามารถและตรวจเช็คโรคเบื้องต้นได้

วิธีการทำกัวซาบำบัด ทำได้ 3 วัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อการตรวจเช็คสุขภาพ และบำบัดรักษาโรค บรรเทาอากาเจ็บป่วย 2) เพื่อผ่อนคลายหรือเพื่อสุขภาพ แทนการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบการไหลเวียนดีขึ้น และ 3) เพื่อความงาม (Scoreboards Company. 2010)

วิธีการรักษาแต่โบราณของการแพทย์แผนจีนนั้น ในตำราโบราณได้มีการบันทึกไว้ว่ามีอยู่สี่วิธีคือ ขูด ฝัง รม ยา

การขูด หมายถึง วิธีการนวดและการขูดผิวให้ออกผื่นแดง ถูกจัดให้อยู่อันดับที่หนึ่งของสี่วิธีการรักษา จึงเห็นได้ว่าเป็นวิธีที่มีความสำคัญที่สุดในสี่วิธีการรักษา การขูดนอกจากจะมีประสิทธิภาพการรักษาที่ดีเป็นพิเศษแล้ว เนื่องจากการขูดไม่จำเป็นต้องใช้วัสดุหรือเครื่องมือที่พิเศษอันใด หากจะใช้เพียงมือหนึ่งคู่ แผ่นขูดหนึ่งอัน หรือช้อนกระเบื้องเซรามิคแบบธรรมดาเพียงหนึ่งคันก็พอ หรือบางทีอาจจะใช้เพียงหินเรียบแค่หนึ่งก้อนก็ใช้ได้แล้ว ขอเพียงแต่มีความเข้าใจในหลักการทางการแพทย์ เท่านี้ก็จะสามารถรักษาผู้คนได้ทุกที่ทุกเวลา วิธีการขูดจึงเป็นวิธีการรักษาที่สะดวกที่สุด ดังนั้นจึงถูกคนโบราณจัดให้เป็นอันดับหนึ่งของวิธีการรักษาทั้งหลาย

ส่วนการใช้ยาจะเป็นอันดับสุดท้ายของสี่วิธีการรักษา สาเหตุอาจเป็นเพราะวิธีการนี้ต้องใช้ตัวยาหลายขนาน ไม่สามารถเตรียมพร้อมได้ทุกที่ทุกเวลา ดังนั้น จึงถูกจัดให้อยู่ในอันดับท้ายของสี่วิธีการรักษา แพทย์ที่ดีจะต้องมีความรอบรู้วิธีการเหล่านี้ จากนั้นพิจารณาดูความเหมาะสมตามสถานการณ์แล้วเลือกเฟ้นวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาให้กับผู้ป่วย แต่เนื่องจากวิธีรักษาแบบขูดจะทำให้แพทย์ต้องเสียพละกำลังมากที่สุด ต้องเสียเวลามากที่สุด และได้เงินน้อยที่สุด อีกทั้งเวลารักษาจะดูเหมือนกับกรรมกรที่กำลังทำงานหนัก ภาพลักษณ์ของแพทย์จึงดูไม่ค่อยสวยงาม ส่วนการรักษาโดยการใช้ยาไม่เพียงแต่จะใช้เวลาและพละกำลังในการรักษาผู้ป่วยน้อยเท่านั้น หากยังสามารถรักษาความน่าเชื่อถือทางวิชาการของแพทย์ได้อีกด้วย ทั้งนี้ ในด้านของตัวยาก็ยังง่ายต่อการเพิ่มราคาให้สูงขึ้นอีกต่างหาก ทำให้แพทย์ได้รับผลประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจที่ค่อนข้างมากกว่า

หลังจากได้มีการพัฒนามาเป็นเวลานาน การรักษาโดยใช้ตัวยาจึงกลายเป็นกระแสหลักของการรักษาในการแพทย์จีน หากแต่วิธีการรักษาแบบขูดกลับกลายเป็นวิธีการรักษาแบบชาวบ้าน แพทย์ที่ทรงกิตติศัพท์จึงไม่ให้ความสำคัญกับการรักษาประเภทนี้ ด้วยเช่นนี้ประสิทธิภาพของการรักษาของการแพทย์แผนจีนจึงลดต่ำลงไปมากมาย โรคบางโรคที่ต้องใช้วิธีการรักษาแบบขูดเป็นหลักในปัจจุบันได้กลายเป็นโรคที่มิอาจรักษาให้หายได้ (อมร ทองสุก. 2553 : 118-119)

การสวนล้างลำไส้ใหญ่นั้นไม่ใช่เทคนิคหรือวิธีการใหม่ หากแต่พบว่าได้มีการทำมาแล้วตั้งแต่ 1,500 ปีก่อนคริสตกาลโดยชาวอียิปต์ แม้ในคำภีร์ไบเบิลก็ระบุถึงการสวนล้างลำไส้ การแพทย์กรีกยุคฮิปโปเครติสถือเอาการสวนล้างลำไส้เป็นกรรมวิธีหนึ่งในการรักษาโรค ปัจจุบันในยุโรปและสหรัฐอเมริกา การสวนล้างลำไส้ใหญ่เป็นแขนงหนึ่งของวิชาวารีบำบัด ในการแพทย์แผนธรรมชาติถึงมีการจัดตั้งสมาคม เช่น The Colon International Association และ The International Colon Therapy Foundation ในสหราชอาณาจักร แพทย์ที่ใช้การสวนล้างลำไส้ในการรักษามะเร็งอย่างจริงจังคือ นายแพทย์แม็กซ์เกอร์สัน และ ทันตแพทย์วิลเลียม เคลลี นอกจากนี้ ดร.เบอร์หนาด เจนเซน และ ดร.นอร์แมน วอร์กเกอร์ สองนักธรรมชาติบำบัดที่มีชื่อเสียงก็ใช้การสวนลำไส้ใหญ่เป็นส่วนหนึ่งในการรักษาของเขา การแพทย์ตะวันตกเองได้กำหนดการสวนล้าง

ลำไส้ไว้เป็นการรักษาวิธีหนึ่งในคู่มือ Merck Medical Manual ตั้งแต่ ค.ศ. 1899 ถึง 1977 แพทย์ชาวไทยรุ่นแรก ๆ ที่ศึกษาแพทย์แผนตะวันตกก็เคยใช้การสวนล้างลำไส้กับผู้ป่วยอยู่บ่อย ๆ และได้ถูกนำมาใช้ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา โดย Dr. Elmer Lee ในปลายปี 1800 ซึ่งการสวนล้างลำไส้ใหญ่นี้ช่วยกำจัดสารพิษที่ตกค้างอยู่ในลำไส้มานานนับปีตลอดจนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของลำไส้ใหญ่ การสวนลำไส้ แท้จริงนอกจากทำให้ลำไส้สะอาดแล้ว อาจถือเป็นวิธีการหนึ่งในการใส่ยาบางอย่างให้กับผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นยาสมุนไพรหรือยาแผนปัจจุบัน (บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. 2547 : 184)

ทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้มีการใช้การสวนล้างลำไส้ใหญ่ในผู้ป่วยโรคต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายได้และทำการผ่าตัดแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ (Dynamic graciloplasty - DGP) นั้น พบว่าการสวนล้างสำไส้นั้นเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยที่ทำการรักษาด้วยการผ่าตัด DGP แล้วไม่ประสบผลสำเร็จ (Koch et al. 2008 : 195-200) และในผู้ป่วยที่การขับถ่ายอุจจาระผิดปกติก็พบว่าการสวนล้างลำไส้ใหญ่นั้นเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่มีการขับถ่ายอุจจาระผิดปกติได้

สารพิษ ก็คือ สารที่ทำลายสุขภาพ ในทางอายุรเวทได้อธิบายว่า ร่างกายของเราประกอบด้วยธาตุ ทั้ง 5 หากส่วนใดส่วนหนึ่งถูกรบกวนจะเกิดสารพิษ “อามะ” อุดตันในร่างกายและการไหลเวียนของพลังงาน ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น (ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี. 2553)

วิธีการทำความสะอาดลำไส้มี 2 วิธี คือ

1. การสวนลำไส้ใหญ่ระดับบน เน้นการสวนด้วยน้ำอุ่น

2. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ระดับกลางด้วยสารบางอย่าง เช่น กาแฟ หรือสมุนไพร

ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy) คือ การใช้ปัสสาวะของตัวเองเพื่อวัตถุประสงค์ในการรักษาโรค โดยไม่ใช้ยาและยังช่วยส่งเสริมสุขภาพด้วย

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกล่าวถึงการใช้มูตรเน่า (ปัสสาวะ) ในหลาย ๆ พระสูตร ดังนี้ ในจัตตาริสูตร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัย น้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่าง เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... บรรดาเภสัชมูตรเน่า (ปัสสาวะ) น้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... (ขุ.ธ.25/281) ในพระพุทธานุญาตให้บอกนิสสัย 4 ... พึงบอกนิสสัย 4 ว่าดังนี้ ... บรรพชาอาศัยมูตรเน่า (ปัสสาวะ) เป็นยา เธอพึงทำอุตสาหะในข้อนั้นจนตลอดชีวิต (วิ.ม.4/143) และในพระพุทธานุญาตยามหาวิกัฏ 4 อย่าง ... ก็โดยสมัยนั้นแลภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ใช้ยามหาวิกัฏ 4 อย่าง คือ คูถ มูตร (ปัสสาวะ) เถ้า ดิน ... (วิ.ม.5/43)

ตำราไทยโบราณหลายเล่ม จึงได้กล่าวอ้างถึงการใช้ปัสสาวะรักษาโรค ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก โดยพระวินัยปิฎกเขียนไว้ว่า พระภิกษุปฏิบัตินิสสัยสี่ ให้ฉันน้ำมูตรแช่ผลสมอเพื่อแก้โรคต่าง ๆ เมื่อพันปีก่อนคริสต์ศักราช ในคัมภีร์พระเวทย์ของฮินดู ถือว่าน้ำปัสสาวะเป็นของศักดิ์สิทธิ์ ดื่มแล้วจะเป็นน้ำอมฤต (บรรจบ ชุณสวัสดิกุล. 2546)

ในตำราการแพทย์จีน เขียนขึ้นช่วง พ.ศ. 586-754 อ้างว่าปัสสาวะเป็นตัวละลายยาสมุนไพร ช่วยทำให้สมุนไพรมีสรรพคุณดียิ่งขึ้น

พ.ศ. 600 ปรินุส นักปราชญ์ชาวโรมัน แต่งตำราว่าด้วยปัสสาวะเป็นยารักษาพิษต่าง ๆ และใช้ประโยชน์ในการฟอกหนัง ย้อมสีผ้า

พ.ศ. 1782-1832 ญี่ปุ่นยุคอิมเป็ง ดื่มน้ำปัสสาวะในการรักษาโรค

จากการวิจัยของ ดร.ฟารอน นักชีวเคมี พบสารต่าง ๆ ในปัสสาวะ 95% เป็นน้ำ 2.5% เป็น urea และ 2.5% เป็นสารอื่น ๆ เป็นส่วนผสมของเกลือแร่ เกลือ ฮอร์โมน เอ็นไซม์ และภูมิคุ้มกัน

ที่น่าสนใจในปัสสาวะมีสารอื่น ๆ ได้แก่ เอนไซม์ : Amylase (diastase), Lactic dehydrogenase (LDH), Leucine amino-peptidase (LAP) และ Urokinase (ใช้ละลายลิ่มเลือดในผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจตันเฉียบพลัน) ฮอร์โมน : Catecholamines, 17-Catecholamine, Hydroxy-steroids, Erythropoietin, Adenylate cyclase, Prostaglandins, Growth hormones, ฮอร์โมนเพศ และอินซูลิน ฯลฯ แต่นักวิจัยเชื่อว่ายังมีสารที่เรายังไม่รู้จักอีกมากในปัสสาวะการรักษาโรค

ดร.อัลเบิร์ต เซนต์ กีออร์กี นักวิทยาศาสตร์รางวัลโนเบลทดลองใช้สาร Methyl gloxal ซึ่งพบในปัสสาวะรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งและได้ผลเป็นที่น่าพอใจในหลายราย สารต่าง ๆ เหล่านี้แม้จะมีปริมาณน้อยในปัสสาวะแต่พบว่าอยู่ในรูปแบบที่มีศักยภาพสูง เมื่อดื่มเข้าไป จะซึมผ่านเยื่อบุกระเพาะอย่างรวดเร็วและเกิดผลต่อร่างกาย

งานวิจัยชิ้นใหญ่ของนายแพทย์ธรรมาธิกรี รัฐมหาราษฎร์ ประเทศอินเดียได้ทดลองให้ผู้ป่วยจำนวน 200 คน ดื่มน้ำปัสสาวะของตนเองและติดตามผลทางการแพทย์อย่างใกล้ชิด ได้ข้อสรุปดังนี้

1. เมื่อดื่มน้ำปัสสาวะช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงมากขึ้น และอัตราเผาผลาญในร่างกายสูงขึ้น

2. การดื่มน้ำปัสสาวะจะช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงมากขึ้น ในผู้ป่วยทุกราย และปริมาณฮีโมโกลบินในเลือดก็สูงขึ้นด้วย

เขาเชื่อว่าข้อสรุป 2 ประการนี้สำคัญมาก ช่วยให้เกิดการบำบัดรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยได้หลายกรณี ด้วยกลไกของเอนไซม์ ฮอร์โมนและเกลือแร่และช่วยให้ภูมิต้านทานดีขึ้นอีกด้วย

การวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ชาวออสเตรเลีย 2 คน พบว่า เมื่อดื่มปัสสาวะจะทำให้มีสมาธิ จิตใจสดชื่น อารมณ์ดีขึ้น แจ่มใสเพราะในปัสสาวะมีฮอร์โมน ชื่อ Melatonin ซึ่งพบในปัสสาวะตอนเช้า

ในงานวิจัยค้นพบว่าปัสสาวะของแต่ละคนจะมีผลต่อการทำงานในร่างกายของแต่ละคน โดยจะทำหน้าที่เป็นวัคซีนธรรมชาติ เป็นตัวต่อต้านแบคทีเรียและไวรัส ต่อต้านสารก่อมะเร็ง ทำให้เกิดความสมดุลกับฮอร์โมนและช่วยเรื่องภูมิแพ้ (ปัสสาวะทำหน้าที่เป็น Natural vaccine, Antibacterial, Antiviral, Anti-cancer agents, Hormone balance, Allergy relievers)

วิธีการใช้ปัสสาวะบำบัด มี 2 แบบ คือ

1. แบบใช้ภายใน

ดื่ม ดื่มปัสสาวะตอนเช้า ช่วงกลางของปัสสาวะ โดยเริ่มต้นจาก 5-10 หยด ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มจนถึง 1 แก้ว ประมาณ 100 cc. มีประโยชน์ในการรักษาโรคทั่วไป

ล้างพิษ ดื่มปัสสาวะตลอดทั้งวัน (ยกเว้นตอนเย็น) และดื่มน้ำสะอาดด้วย เป็นการล้างพิษออกจากร่างกาย โดยทำให้เลือดสะอาดขึ้น พิษจะถูกกำจัดออกจากร่างกายทางอุจจาระ เหงื่อ และทางหายใจ

กลั้วคอ เมื่อมีอาการเจ็บคอ ปวดฟัน และเมื่อมีอาการไอเป็นหวัด

สวนทวาร (Detoxification) โดยการสวนปัสสาวะเข้าไปในทวารเพื่อล้างลำไส้และเป็นการกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย หยอดหู ตา เมื่อมีอาการหูและตาอักเสบ โดยการใช้ปัสสาวะผสมกับน้ำสุกที่สะอาดหยอดหูและตา

สูดเข้าจมูก สูดเอาปัสสาวะสด ๆ ตอนเช้าเข้าจมูกทั้งสองข้าง เพื่อล้างโพรงจมูก สำหรับคนที่เป็นไซนัส เป็นหวัด ภูมิแพ้ (น้ำมูกไหลเป็นประจำ)

2. แบบใช้ภายนอก

ทาและนวดผิวหนัง โดยการนวดร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วนทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วล้างออก จะช่วยรักษาโรคผิวหนังได้หรือผิวหนังที่โดนแดดเผา

ล้างเท้า กรณีมีปัญหาที่ผิวหนังและเล็บเท้า

สระผม ช่วยทำให้ผมสะอาด นุ่มสลวย และทำให้ผมดกขึ้น ปัสสาวะสามารถรักษาอาการปวดหลัง แผล แผลไฟไหม้ ภูมิแพ้ หืดหอบ ไมเกรน มะเร็ง ผิวหนังผื่นแพ้ กามโรค ปวดตามข้อ โรคเก๊าต์ ท้องผูก มาลาเรีย หวัด ตับอักเสบ ปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

การประเมินผลการใช้ปัสสาวะ

1. ด้านความปลอดภัย (Safety) นักวิจัยเชื่อว่า ปัสสาวะโดยธรรมชาติเป็นน้ำสะอาดปราศจากเชื้อ และมีสารประกอบพิเศษมากมายที่มีประโยชน์ทางการแพทย์ ไม่เคยมีรายงานว่าคนดื่มน้ำปัสสาวะแล้วตาย และการดื่มน้ำปัสสาวะไม่มีผลข้างเคียง

2. ด้านประสิทธิผล (Efficacy) โรคที่ได้ผลดีจากปัสสาวะบำบัด ได้แก่ โรคหอบหืดและภูมิแพ้ ท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งมักพบในผู้สูงอายุ พวกบิดเรื้อรังจากเชื้ออะมีบา โรคมะเร็งบางรายขึ้นกับระยะของโรค และโรคทั่วไป เช่น โรคผิวหนัง โรคหวัด ไอเรื้อรัง หลอดลมอักเสบ ไข้จากเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย (จุฑา ลิ้มสุวัฒน์. 2552)

ถ่านไม้ ถ่านไม้มีสรรพคุณสามารถใช้ในการดูแลสุขภาพได้หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ่านไม้ไผ่ที่เผาด้วยความร้อนสูง ได้มีการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ขจัดสารตกค้างในร่างกาย นอกเหนือจากการใช้เป็นเชื้อเพลิงประกอบอาหารตั้งแต่โบราณแล้ว คนอาจจะคุ้นเคย กับก้อนถ่านไม้ดำช่วยดูดกลิ่น แต่ถ่านยังสามารถใช้ในประโยชน์อื่น ๆ อย่าง เครื่องสำอาง สารขจัดพิษ หรือวัสดุเพื่อการผ่อนคลาย (Stickycorn. 2010)

การรับประทานอาหารตามหมู่เลือดของแต่ละคนนั้นกำลังเป็นวิธีการหนึ่งที่นิยม (Peter J D' Adamoand and Whitney. 1998)

การแพทย์ที่รักษากายและจิตใจไปด้วยกัน ได้ประมวลเอาความฉลาดของศาสตร์การแพทย์ทางเลือกต่าง ๆ เข้ามาไว้ในการรักษา ไม่ว่าจะเป็นอายุรเวท โฮมีโอพาที การแพทย์แผนจีน การใช้พืชและสมุนไพรของชนอเมริกันพื้นเมือง หลักโภชนาการ และการบำบัดจิตใจร่วม ๆ ไปด้วยกับการรักษา การรักษาและการจัดระบบของร่างกายใหม่นั้น สามารถเร่งผลการรักษาให้สำเร็จและครอบคลุมไปถึงผลทางกายภาพ อารมณ์และจิตวิญญาณ (Rudolph Ballentine. 2011 : 6)

การมีเนื้อเยื่อที่เก็บกักสารพิษไว้ในร่างกายนั้นเป็นแหล่งแพร่กระจายของโรค ยกตัวอย่าง เช่น ระบบลำไส้ของคนที่กำจัดของเสียนั้น เป็นสิ่งที่ต้องดูแลรักษาให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี การเรียนรู้โปรแกรมจัดการดูแลลำไส้นั้นทำให้เราค้นพบความสำคัญของสวนล้างลำไส้ว่าทำให้เกิดพลัง เกิดการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ และระบบร่างกายได้ใช้ประโยชน์จากสารอาหารได้เต็มที่ (Bernard Jensen. 1998 : 9-10, 14, 17)

การพัฒนาเทคนิคการผ่อนคลายเป็นการรักษาความเจ็บป่วย โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์หลักพันธุกรรมและการรักษากาย-จิตไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ทำการศึกษาที่โรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดและโรงพยาบาลแมสซาชูเซท และแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของการแสดงออกของยีนที่สัมพันธ์กับโรคและสุขภาพ ซึ่งช่วยในการรักษาโรคหลายชนิด

จุดตัดการดูแลสุขภาพและเสนอมุมมองใหม่ ๆ ที่จะดูแลให้เกิดสุขภาพ ซึ่งสามารถผสานความรู้นี้เข้ากับการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และยังเป็นการช่วยป้องกันโรคและความเจ็บป่วยอีกหลายโรค (Benson and Stuart. 1993 : 3-5)

พลังงานของมนุษย์สัมพันธ์กับสุขภาพ ความสุข และศักยภาพของมนุษย์ และการเยียวยากระบวนทัศน์ใหม่ทางสุขภาพ และความสัมพันธ์กับโรคที่เกิดขึ้น “การแพทย์ทางเลือก” ที่รวมภูมิปัญญาและรูปแบบการปฏิบัติของแพทย์ทางเลือกเข้ากับเทคโนโลยีการแพทย์แผนปัจจุบันที่ทันสมัย พลังและความชัดเจนของชี่กงนั้นเหมาะกับทุกคนสามารถทำให้เกิดความส่องสว่าง ทำให้มีชีวิตชีวาและความสุขความปีติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน (Kenneth S. Cohen. 1999 : 8)

หนทางในการเอาชนะความตาย คือตายโดยไม่ทุกข์ และไม่สิ้นไร้ไม้ตอกเมื่อเผชิญกับความตาย และเรายังสามารถใช้ความตายให้เป็นประโยชน์ในการสร้างสรรค์คุณภาพชีวิต ไม่จำเพาะ “โลกนี้” เท่านั้น หากรวมถึง “โลกหน้า” ด้วย ยิ่งกว่านั้นหากเรารู้จักความตายดีพอ มันยังเป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้นจากอำนาจของความตายอย่างแท้จริง นั่นคือไม่มี “การเกิด” อีกต่อไปด้วย (โซเกียล รินโปเช. 2543)

การเดินทางของการค้นพบ ผ่านหลายพื้นที่ของฟิสิกส์ร่วมสมัยจากอุณหพลศาสตร์ที่ไม่สมดุล และเลนส์ควอนตัมไปยังผลึกเหลว และ Fractals เป็นต้น มุมมองที่หายากและงดงามของสิ่งมีชีวิต สู่ความเข้าใจใหม่ที่ไม่เพียงแต่เป็นฟิสิกส์ แต่ยังเป็น “บทกวีและความหมายของการมีชีวิต” (Mae-wan Ho. 2008 : 5)

บำบัดจากใจรวมที่ดีที่สุดของรอยต่อของแพทย์แผนตะวันตก และวิธีโบราณของการบำบัดด้วยตนเอง องค์รวมทั้งหมดที่ครอบคลุมถึงการรักษา และความลึกลับของอวัยวะที่ซับซ้อนอย่างน่าทึ่งนี้ขยายไกลเกินกว่าทางร่างกาย เป็นการเชื่อมโยงโดยตรงกับอารมณ์ การปรุงแต่งทางจิตใจของเรา และจิตวิญญาณของเรา (Mehmet C et al. 1999 : 3,31-32)

แนวคิดบุญนิยม

กลุ่มสุดฝั่งฝัน (2556) ได้รวบรวมแนวคิดบุญนิยม เกี่ยวกับสุขภาพ การพึ่งตน และยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนสิ่งที่เป็นประโยชน์สุขสู่สังคม ดังนี้

การมีสุขภาพดีด้วยหลัก 8 อ. 1) อิทธิบาท 4 2) อารมณ์ 3) อาหาร 4) อากาศ 5) ออกกำลังกายหรืออิริยาบถ 6) เอนกาย 7) เอาพิษภัยออก 8) อาชีพ (ที่ไม่บั่นทอนชีวิต) (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 66) ดังที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ มีเทคนิคในการดูแลสุขภาพ และใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพ ก็ใช้ 8 อ. มี

1. อิทธิบาท คือต้องมีฉันทะ คนทั้งหลายก็ต้องการให้มีอายุยืนยาว แต่วิริยะนี่ขยันไหม แล้วก็เอาจริง จิตตะ อาตมาว่า มีจิตเท่าไหร่ก็ทุ่มลงไปเลย แค่แปลว่ามีจิตเอาใจใส่จะไม่มีแรงอะไร แต่ว่าถ้าทุ่มโถมใส่เข้าไปเลย มีจิตเท่าไหร่โถมใส่เข้าไปเต็มที่ แล้วเราจะได้คัดเอาเนื้อยิ่ง ๆ เป็น วิมังสา ปฏิบัติจริงก็เกิดผล ก็เลือกเฟ้นเอง

2. อารมณ์ เป็นการรักษาอารมณ์ อารมณ์หรือเวทนา ถึงขั้นอุเบกขา สุดยอดเป็นฐานนิพพานก็ต้องรู้เวทนา 108 ต้องทำให้ดีเสมอ

3. อาหาร ก็ต้องเข้าใจอาหารธรรมชาติ อาหารเป็นประโยชน์ตามโภชนาการ แต่ละคนก็ไม่เท่ากัน จะไปเอาสูตรตายตัวทุกคนเหมือนกันหมดไม่ได้ แต่ละคนก็ต้องต่างกันไปบ้าง คนนี้ร้อนมาก คนนี้เย็นมาก ตามธาตุของคน ต้องให้เหมาะสม

4. อากาศ จะต้องมีสิ่งแวดล้อม มีต้นไม้ เป็นแอร์ธรรมชาติ ต้นไม้ ภูเขา ลำธาร แม่น้ำ จะให้อากาศที่ได้สัดส่วน ก็ต้องมีความเย็นความร้อนในสถานที่ได้สัดส่วนเหมาะ แต่ทุกวันนี้เขาไม่เข้าใจ กลายเป็นป่าคอนกรีต ป่าเหล็กไปหมดแล้ว จนลมพัดเข้ามาก็หลงทาง น้ำตกเข้ามาไม่รู้จะไหลไปทางไหน ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหลมาในป่าคอนกรีตก็หลงทางหมดแล้ว แต่ไม่ใช่ป่าดงดิบ เพราะแบคทีเรียของป่าดงดิบคนอยู่ด้วยไม่ได้ ก็ต้องทำให้ได้สัดส่วน สรุปคือมีอากาศทั้งกันเชื้อโรคทั้งสัดส่วนที่ดี

5. ออกกำลังกาย คนมันขี้เกียจจริง ๆ บางคนไฟแรงจัดออกกำลังกายเกิน มีคนได้ข่าวว่านายยักษ์ตัวโตออกกำลังกายเกิน อัมพฤกต์กินแล้ว ส่วนมากจะทำขาด ไม่ค่อยทำทน การออกกำลังกายต้องออกกำลังกายให้พอเหมาะ

6. เอนกาย คือต้องให้พักผ่อนรู้พักรู้เพียร พักไม่มากหรอก แต่เพียรให้มากน่ะชีวิตคน แต่สมควรพักก็พัก มันเกินก็ทรุดเสื่อม แต่ที่มากก็คือต้องเข้าใจเองและเข็นตัวเองในเรื่องออกกำลังกาย

7. เอาพิษออก ทำให้เหงื่อออกก็ออกกำลังกายแล้ว ดีท็อกซ์

8. อาชีพ ตัวนี้สำคัญ เรื่องอาชีพเป็นพฤติกรรมเป็นงานของมนุษย์ที่ไม่ค่อยคิดว่าเป็นโทษหรือประโยชน์ อาชีพเดี๋ยวนี้เป็นโทษเยอะ อาชีพนักธุรกิจนี่เป็นโทษเยอะ ไม่ต้องพูดถึงค้ายาบ้า ค้าพิษ ค้าอาวุธ ก็เป็นมิจฉาวณิชชา เป็นอาชีพร้ายแรง ทำให้ตนและคนอื่นอายุสั้น แม้แต่อาชีพที่ล่อแหลม ที่ตายไว ก็มีมาก ต้องรู้ว่าอาชีพที่จะให้เรามีอายุยาวยืนคืออย่างไร แม้มันจะอายุยาวยืนอย่างไร ทำให้ยาเคมีต้นไม้งาม แต่ตนเองได้รับพิษ ตนเองก็ตายก่อน ลูกเต้าก็กำพร้าสิ ไปหลงว่าต้องได้เงินทองมาก และอาชีพที่เป็นอบายมุขทำร้ายทำลายคนอื่น เช่น เศรษฐีทำน้ำเหล้าตัวเขาเองไม่ดื่มเหล้านะอันนี้อำมหิต รู้อยู่ว่าเหล้าไม่ดีตนเองไม่ดื่ม แต่ก็ทำมาขายมอมเมาคนอื่นเป็นพิษภัย คนแบบนี้คบไม่ได้คนหน้าเนื้อใจเสือ ตนเองรู้ว่าไม่ดีตนเองยังไม่ดื่มแต่ฆ่าคนอื่นทำร้ายคนอื่น เขาก็ร่ำรวยอย่างบาป อย่าไปทำอาชีพแบบนี้เด็ดขาด ชาตินี้คุณอาจมีเงินรักษาชีวิตไปได้ เป็นมนุษย์พืช ก็

ได้เลย มีเทคโนโลยี มีอวัยวะเทียม มีเงินทองก็ไม่ตายง่าย แต่ชาติต่อไปคุณไม่ได้หอบหัวใจเทียมไปด้วย ก็ได้หัวใจอ่อนแอ จะหนีวิบากตามฤทธิ์เดชวัตถุ ชาตินี้อาจทำได้แต่ชาติหน้าทำไม่ได้แน่ เราอย่าทำอาชีพล่อแหลมต่ออุปัทวเหตุ ตายโหง อาชีพที่เป็นภัยต่อตนและผู้อื่น ก็ต้องเรียนรู้สัมมาอาชีพให้ดี ไม่ทำบาปทำวิบากใส่ตัว รู้จักวิธีทำบุญกุศลให้แก่ตนเอง"

(สมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 23)

การสร้างสุขภาพของชาวอโศก 1) เน้นการพึ่งตนเอง 2) ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น 3) ปลูกฝังวัฒนธรรมในการกินอยู่หลับนอน 4) นิยมความประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ใช้ทรัพยากรในพื้นที่ 5) เน้นกิจกรรมการป้องกันก่อนการรักษา (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 66)

สุขภาพดีตามวิถีไทยไท ในเครือแหชุมชนอโศก (ลักษณะคนมีสุขภาพดีในชุมชนอโศก) 1) รูปร่างสันทัด ไม่อ้วน ไม่ผอม แลดูแข็งแกร่ง กระปรี้กระเปร่า 2) เบากาย พร้อมทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ทันที แม้เข้าวัยสูงอายุ 3) มีลักษณะที่เห็นหรือยามอยู่ใกล้ชิดแล้วเย็นอกเย็นใจ คือ เข้ากับคนง่าย ประสานงานดี คิดริเริ่มดี รับคำสั่งเป็นคนอื่นสั่งงานก็รับได้ ไม่ถือตัว ไม่โกรธง่าย ทำให้คนรอบข้างมีความสุข 4) ใฝ่ในการศึกษาเรียนรู้อยู่เสมอ 5) กินง่าย เลี้ยงง่าย นอนหลับ ขับถ่ายสะดวก เบิกบานง่าย ขยันมาก ใจดี แบ่งปันง่าย เป็นพี่เป็นน้อง อบอุ่น 6) จะแก่ จะป่วย จะตาย ก็เย็นอกเย็นใจ มีสติสัมปชัญญะ ไม่โวยวาย ไม่ทุกข์ร้อน ไม่เรียกร้อง 7) มีอิสรเสรีภาพในหัวใจ เคลื่อนตัวว่องไวไป-มาง่าย รวดเร็ว เรียบง่าย สัมภาระน้อย ช่วยตนเองได้มาก (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 67)

บุญญาวุธ อาวุธอันเป็นบุญของชาวอโศก 7 อันดับ 1) อาหารมังสวิรัติ 2) ตลาดอาริยะ 3) กสิกรรมไร้สารพิษ 4) สุขภาพบุญนิยม 5) การศึกษาบุญนิยม 6) การสื่อสารบุญนิยม 7) การเมืองบุญนิยม (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 9)

สารลักษณ์สำคัญ 3 อย่างของคนบุญนิยม 1) ต้องศึกษาฝึกฝนจนบรรลุอุภโตภาควิมุติ 2) ต้องศึกษาฝึกฝนจนมีความรู้ และความสามารถในการสร้างสรรค์ (มีสมรรถนะ) 3) ต้องศึกษาฝึกฝนจนมีสัปปุริสธรรม 7 (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 21)

หลักประกันของชีวิต 1) พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพคุณธรรม มีสมรรถภาพ มีความรู้ความสามารถ 2) มีภราดรภาพ มีที่พึ่ง พึ่งพี่พึ่งน้อง พึ่งญาติได้ เป็นญาติที่มิใช่เพียงแต่พี่น้องคลอดตามออกมาจากสายเลือด 3) มีบุญเก่า ปุพเพกตปุญญตา (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 39)

คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ ประโยชน์สูง-ประหยัดสุด ประโยชน์ตน-ประโยชน์ท่าน โดยเฉพาะคำว่า "ประโยชน์ตน" ที่มีค่าสูงสุดนั้น คือ การได้ตัดกิเลสลงไปได้เรื่อย ๆ หรือการละความเห็นแก่ตัวได้จริง ๆ แท้เมื่อใด ขณะใดเสมอ นั่นคือ "คุณค่า" แห่งความเป็นมนุษย์เพิ่มขึ้นทุกขณะ ทุกเมื่อที่ได้ ที่มี ที่เป็น

การทำงานมีคุณค่า 1) ทำให้มนุษย์มีโอกาสเป็นคนที่มีประโยชน์และพัฒนาความสามารถของตน 2) ทำให้มนุษย์สามารถล้างความเห็นแก่ตัว (ล้างอัตตา) ด้วยการต้องทำงานร่วมมือร่วมประสานกับคนอื่น ๆ 3) ทำให้มนุษย์ได้มาซึ่งผลผลิตและก็ได้อาศัยผลผลิตของตนนั่นแหละตอบแทนหรือแลกเปลี่ยน เลี้ยงชีวิตอยู่ (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 70)

ทำประโยชน์แก่สังคม 1) ไม่ผลาญ กินน้อยใช้น้อย ไม่ฟุ่มเฟือย เป็นการสงวนทรัพยากรให้สังคมซึ่งนับเป็น “ทุนทางสังคม” 2) ไม่เอาเปรียบ ฝึกฝนในทางไม่เอาเปรียบ มีแต่สละคืนให้สังคม 3) ขยัน สร้างสรร ทำงานให้เกิดผลผลิต ไม่กอบโกย สะพัดออกไป 4) เป็นบุญนิยม ยืนยัน “บุญนิยม” และมุ่งสู่นิพพาน (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 59)

ลางบรรลัยสื่อเตือนชุมชนชาวอโศก (ที่รับงานนอกมากเกินไป) 1) เด็กและคนแก่งอแง 2) มีคนป่วยเพิ่มขึ้น 3) คนในชุมชนน้อยลง 4) บ้านรก 5) ผักไม่มีกิน (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 60)

ให้ทานอย่างเป็นบุญมาก 1) ให้ในสิ่งที่ขาดแคลน 2) จำเป็น 3) ต้องการ 4) เป็นประโยชน์ 5) เป็นคุณค่า (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 74)

อุดมการณ์สูงสุด มี 7 ส. 1) ส.สุข สุขที่กิเลสลดลง 2) ส.สูง ได้รับการยอมรับคุณค่าความดีงามที่จริงจากผู้อื่น 3) ส.สร้างสรร สร้างอย่างเลือกเฟ้นด้วยความมีปัญญา 4) ส.เสียสละ พยายามเสียสละให้มากเสมอ เพราะเห็นเป็นคุณค่าของชีวิต แม้ที่สุดเสียเปรียบ ก็จำยอมเมื่อถึงคราว 5) ส.สมบัติ เป็นโลกุตรสมบัติ หรือ อาริยสมบัติ 6). ส.สูญ สูญสิ้นกิเลส ตัณหา อุปาทาน 7) ส.สัมบูรณ์ มีทุกอย่างครบทั้ง 6 ส. (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 78)

ทฤษฎีงานบุญนิยม 19 ข้อ 1) มีคนที่ดี 2) มีงานที่ดี 3) มีความรู้ความสามารถ 4) มีเวลาหรือโอกาส 5) มีทุนที่เหมาะควร 6) มีสุขภาพและกำลังที่ดี 7) มีความขยัน อุตสาหะ บากบั่น 8) มีหลัก มีระเบียบ มีเป้าหมาย 9) มีการจัดสรรและจัดโครงการ 10) มีการแบ่งงานและประสานเนื่องหนุน 11) มีกะจิตกะใจ มีความใส่ใจ ขวนขวาย ไม่ดูดาย 12) มีการปรับความเข้าใจกัน ให้เกิดความสามัคคีอยู่เสมอ 13) มีการขัดเกลา ปฏิบัติละกิเลสเสมอ 14) มีความเห็นดี ยินดี 15) มีความเห็นจริง ซาบซึ้ง เชื่อมั่น 16) มีสติ ปฏิภาณ ปัญญา 17) มีสมาธิ ฌาน อุเบกขา 18) มีความเสียสละแท้ 19) มีพลังเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 6)

นโยบายการค้าของชาวอโศก 1) ขายถูก 2) ไม่ฉวยโอกาส 3) ขยันอุตสาหะ 4) ประณีตประหยัด 5) ซื่อสัตย์ เสียสละ (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 13)

หลักการตลาดบุญนิยม 1) ของดี 2) ราคาถูก 3) ซื่อสัตย์ 4) มีน้ำใจ 5) ขายสด งดเชื่อ (เครดิตเหนือเครดิต) (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 13)

อุดมการณ์ 4 ระดับของบุญนิยม 1) กำหนดค่าต่ำกว่าราคาตลาด (ยังเป็นบาปเป็นหนี้โดยธรรม) 2) กำหนดค่าเท่าทุน (ไม่เป็นบุญ ไม่เป็นบาป เสมอตัว) 3) กำหนดค่าต่ำกว่าทุน (เป็นบุญยิ่งต่ำได้มากยิ่งบุญมาก) 4) ให้ฟรี (เป็นบุญแน่แท้ เมื่อเต็มใจ ไม่มีเล่ห์) (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 14)

ยุทธศาสตร์บุญนิยม 1) คารโว (ความเคารพ) 2) นิวาโต (ถ่อมตน) 3) อหิงสา (ไม่เบียดเบียน) 4) อโหสิ (ให้อภัย) (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 18)

ลักษณะของผู้บรรลุบุญนิยม 1) จะเป็นคนประหยัด มีชีวิตที่เรียบง่ายสมถะ ไม่เป็นคนเผาผลาญทำลาย ไม่ทำตัวหรูหราฟุ้งเฟ้อสุรุ่ยสุร่าย 2) เป็นคนมักน้อยกล้าจน เสียสละอยู่เสมอ ๆ ไม่เอาเปรียบใคร ๆ 3) เป็นคนใฝ่ศึกษา สร้างสรรค์ สร้างสมรรถนะและขยัน แต่กินน้อยใช้น้อย ไม่สะสม มีแต่สะพัดออก 4) เป็นคนทำงานอย่างตั้งใจ กล้าขาดทุนให้แก่ผู้อื่นและสังคม ด้วยความเห็นแจ้งความจริงว่า ผู้ขาดทุนคือผู้มีกำไรแก่ชีวิตตนเอง หรือคือผู้มีประโยชน์ มีคุณค่าแก่ผู้อื่นอย่างถูกสัจจะ 5) เมื่อปฏิบัติธรรมได้สูง ยิ่งจะเป็นผู้สร้างสรร ขยัน อดทน เสียสละ สะพัดออก ไม่สะสม ถึงขั้นสูงสุดก็คือ อนัตตา คือไม่มีตัวตนที่เห็นแก่ตัวเหลืออยู่เลยอย่างสัมบูรณ์อันติมะ (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 22)

บรมภาวะสุดประเสริฐ 5 ประการ ของมนุษย์และสังคม 1) อิสรเสรีภาพ (Independence) 2) ภราดรภาพ (Fraternity) 3) สันติภาพ (Peace) 4) สมรรถภาพ (Efficiency) 5) บูรณภาพ (Integrity) (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 79)

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าระหว่างความสัมพันธ์ของธรรมชาติกับสสารและพลังงาน เริ่มต้นจากการศึกษาของ เดโมคริตัสในกรีกยุคโบราณ และพัฒนามาสู่วิชาฟิสิกส์ของนิวตัน และในศตวรรษที่ 20 นักฟิสิกส์สามารถที่จะศึกษาสู่ “องค์ประกอบพื้นฐาน” ของสสาร ซึ่งพิสูจน์ได้ว่ามีอะตอม และต่อมาก็พบองค์ประกอบของอะตอมได้แก่ นิวเคลียสและอิเล็กตรอน และในที่สุดก็พบองค์ประกอบของนิวเคลียส คือโปรตอนและนิวตรอน รวมทั้งอาจจะมีอนุภาคที่เล็กกว่าอะตอมชนิดอื่น ๆ อีกด้วย

ในทัศนะของนิวตัน ธาตุต่าง ๆ ซึ่งเคลื่อนที่อยู่ในเวลาและอวกาศที่สัมบูรณ์ นี้ก็คืออนุภาคทางวัตถุ ในสมการทางคณิตศาสตร์มันถูกกระทำเหมือนกับเป็น “จุดที่มีมวลสาร” และในแบบจำลองทั้งสองแบบ อนุภาคของวัตถุจะคงที่มีมวลและรูปร่างอยู่ในสภาพเดิมเสมอ ดังนั้นสสารวัตถุจึงเป็นสิ่งคงที่เสมอ และโดยเนื้อแท้แล้วไม่มีพลังกระทำการในตนเอง ภายหลังในปี พ.ศ. 2448 ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของวิชาฟิสิกส์สมัยใหม่ โดย อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ได้เริ่มแนวคิดสองกระแสซึ่งเป็นการปฏิวัติแนวความคิดเดิม แนวคิดแรกก็คือทฤษฎีสัมพันธภาพพิเศษ (Special Theory of Relativity) อีกแนวคิดหนึ่งคือวิธีการใหม่ในการศึกษาตีความการแผ่รังสีแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งได้กลาย

มาเป็นส่วนสำคัญของทฤษฎีควอนตัม (ทฤษฎีที่ว่าด้วยปรากฏการณ์ของอะตอม) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจว่ามวลสารมิใช่อะไรอื่นนอกจากพลังงานรูปหนึ่งเท่านั้น แม้กระทั่งวัตถุในสภาพสถิตย์ก็มีพลังงานสะสมอยู่ในมวลสารของมันและความสัมพันธ์ระหว่างสสารและพลังงานได้ โดยสมการคือ $E = mc^2$ (Capra Fritjof. 2000 : 50-51, 61-63)

เนื่องจากสสารและพลังงานนั้นโดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกันเพียงแต่แสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่งสามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง ณ จุดนี้เองจึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่า แท้ที่จริงแล้วร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับใต้อะตอม ก็คือ พลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือน และแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไป เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดเวลา (Einstein A. 1970 : 14-31)

ปริมาณต่าง ๆ ในธรรมชาติ สามารถจัดกลุ่มได้เป็น 2 แบบ คือ สสารและพลังงาน สสารทุกสถานะประกอบด้วยอนุภาคต่าง ๆ และมีโครงสร้างที่เป็นระเบียบ แรงเป็นสาเหตุให้สสารเคลื่อนที่ด้วยรูปแบบต่าง ๆ กันไปในทิศทางต่าง ๆ กัน พลังงานเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตบนโลก พลังงานมีหลายรูปแบบและพลังงานในรูปแบบต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบได้

ถ้าอุณหภูมิของของเหลวลดลงมากพอ โมเลกุลของของเหลวจะเบียดตัวแน่นขึ้นอีก โดยแรงดึงดูดระหว่างโมเลกุลมีอิทธิพลสูงขึ้น จนถึงจุดที่เรียกว่าจุดเยือกแข็ง โมเลกุลของธาตุจะแยกตัวออกเป็นอะตอมและเรียงตัวกันใหม่ ในรูปแบบที่แน่นอนและยึดเหนี่ยวกันแน่นหนา โดยแรงไฟฟ้าที่เรียกว่า อิเลคโตรเวเลนต์ (Electrovalent force) หรือแรงโควาเลนต์ (Covalent force) ที่อุณหภูมิ ณ จุดนี้ของเหลวก็ได้เปลี่ยนสถานะเป็นของแข็งโดยสมบูรณ์ ของแข็งเกือบทุกชนิดเป็นผลึก เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นถึงจุดที่เรียกว่าจุดหลอมเหลวเมื่อใดของแข็งทั่วทั้งก้อนจะแปรสภาพพร้อมกันเป็นของเหลวทันที ที่อุณหภูมิเดียวกันนี้จะเรียกว่า จุดเยือกแข็ง ถ้าของเหลวแปรสภาพเป็นของแข็ง

พลังงานเคมี เมื่อเกิดปฏิกิริยาเคมีขึ้น หมายถึงมีการแลกเปลี่ยนและการจัดที่อยู่ของอิเลคตรอนที่วิ่งวนรอบนิวเคลียสเสียใหม่นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณในการเกิดโมเลกุลใหม่ด้วย หลังจากเกิดปฏิกิริยาแล้วจะพบว่าเหลือพลังงานอยู่จำนวนหนึ่ง ปฏิกิริยาแบบนี้เรียกว่าปฏิกิริยาคายความร้อน (Exothermic reaction) หากปฏิกิริยาที่เกิดต้องการพลังงานจำนวนหนึ่งเพื่อให้เกิดโมเลกุลใหม่ เรียกว่าปฏิกิริยาดูดกลืนความร้อน (Endothermic reaction) พลังงานทุกรูปแบบมีความสัมพันธ์กันทั้งทางตรงและทางอ้อม พลังงานสามารถเปลี่ยนรูปแบบได้โดยผ่านกระบวนการที่ถูกต้อง (ฉันทนา อิศรางกูร ณ อยุธยา และทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. 2540 : 168)

สุขภาพนอกกรอบที่ไปพ้นกรอบทางเวชศาสตร์ชีวภาพ เชื่อคล้ายคลึงกันว่าความเจ็บป่วยเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของพลังงานจึงเรียกรวมว่า “เวชศาสตร์พลังงาน” แนวโฮมีโอพาธีพูดถึง “พลังชีวิต” แนวไรค์พูดถึง “พลังชีวภาพ” ซึ่งทั้งสองคำมีความหมายใกล้เคียงกับ “ชี่” ของจีน คำเหล่านี้มีขึ้นเพื่ออธิบายการไหลและผันแปรขึ้นลงในหน่วยชีวิตของมนุษย์ ยังเชื่อด้วยว่ามีการแลกเปลี่ยน “พลังชีวิต” ระหว่างหน่วยชีวิตกับสิ่งแวดล้อม และหลายสายเชื่อว่าพลังงานนี้สามารถส่งกลับไปกลับมาระหว่างมนุษย์โดยการทาบมือและการรักษาทางจิตแบบอื่น ๆ รากฐานปรัชญาโฮมีโอพาธี สามารถย้อนไปถึงคำสอนของพาราเซลล์และฮิปโปเครตีส แต่ระบบการบำบัดมีขึ้นในปลายศตวรรษที่ 18 โดยแพทย์เยอรมันชื่อแซมวล ฮาเนมานน์ เป้าหมายของการบำบัดคือกระตุ้นระดับพลังงานในตัวคน ยอร์จ วิทูลคัส ผู้นำที่โดดเด่นในวงการนี้ในยุคปัจจุบัน มีสมมุติฐานว่าพลังชีวิตของฮาเนมานน์คือสนามพลังแม่เหล็กไฟฟ้าในร่างกาย และเรียกระดับพื้นฐานที่ความเจ็บป่วยก่อตัวขึ้นว่า “ระนาบพลวัต” ซึ่งมีลักษณะสั่นไหว เป็นเอกลักษณ์เฉพาะคน สิ่งเร้าภายนอกหรือภายในมีผลต่ออัตราการสั่นไหวของหน่วยชีวิต และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก่อให้เกิดอาการทางกาย อารมณ์ หรือจิตใจ (ฟริตจ๊อฟ คาปร้า. 2550 : 120-123)

มาซารุ เอะโมโตะ (Masaru Emoto) ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทำวิจัยด้านผลึกน้ำ ได้ทำการวิจัยโดยการเก็บตัวอย่างน้ำจากสถานที่และสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน มาทดสอบด้วยการถ่ายภาพผลึกของน้ำแต่ละชนิดเมื่ออยู่ในลักษณะเป็นน้ำแข็ง ด้วยกล้องจุลทรรศน์ชนิดพิเศษ มีกำลังขยายสูง และได้ทำการทดสอบถ่ายภาพผลึกน้ำในลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น การให้น้ำฟังเสียงบทเพลงที่มีท่วงทำนองจังหวะลีลาที่แตกต่างกัน เช่น บทเพลงคลาสสิคและเพลงร็อค ฟังเสียงบทสวดมนต์ เขียนติดข้างขวดหรือพูดใส่ให้น้ำ ด้วยคำพูดที่ดีและไม่ดี เช่น คำ “ขอบคุณ” หรือ “ไอ้โง่” หรือวางหรือติดรูปภาพต่าง ๆ ใต้หรือข้างขวดน้ำ ซึ่งได้ผลการทดสอบว่า น้ำแต่ละชนิดให้ผลึกที่แตกต่างกัน สถานที่และสภาพแวดล้อมที่เก็บตัวอย่างน้ำที่แตกต่างกัน จะมีผลต่อการก่อตัวของผลึกน้ำที่แตกต่างกัน โดยน้ำที่มาจากสถานที่ตามธรรมชาติ ปราศจากมลพิษ จะก่อตัวเป็นผลึกน้ำที่สวยงามกว่าน้ำที่เก็บตัวอย่างใกล้ ๆ กับโรงงานอุตสาหกรรม แหล่งน้ำที่มีมลพิษ น้ำจากในเมือง เป็นต้น และจิตของมนุษย์ (หรืออารมณ์) และสภาพแวดล้อมรอบตัวนั้น มีผลต่อการก่อตัวของผลึกน้ำ เช่น บทเพลงที่มีความไพเราะต่างกัน ก็จะก่อผลึกเป็นรูปร่างสวยงามไม่เหมือนกัน ผลึกของน้ำที่ก่อตัวด้วยการให้หรือติดคำพูดที่ดี น้ำที่ได้รับการอวยพร น้ำที่ได้รับฟังเสียงสวดมนต์ น้ำที่ได้รับความรู้สึกด้านบวกจะมีการก่อตัวของผลึกน้ำที่สวยงามกว่า เมื่อเทียบกับน้ำที่ให้หรือติดคำพูดที่ไม่ดี หรือไม่ได้รับการอวยพร น้ำที่ได้รับความรู้สึกด้านลบ พบว่าน้ำเหล่านั้น จะไม่ก่อตัวเป็นผลึกน้ำ (มาซารุ เอะโมโตะ. 2005)

การทดลองเหล่านี้เป็นการสื่อได้ถึงว่า น้ำสามารถรับรู้สัญลักษณ์หรือรหัสที่แตกต่างกันจากรอบ ๆ ตัวได้ (Wanutwira, 2013) น้ำเป็นสื่อที่สามารถถ่ายทอดสิ่งที่เป็นพลังงานได้อย่างน่าอัศจรรย์ อารมณ์ที่แสดงออก ขอบคุณ ความสุข ความรักการเอาใจใส่ล้วนส่งผลกระทบต่ออนุภาคของน้ำทั้งสิ้น การทำให้ทุกอณูของน้ำเต็มไปด้วยอารมณ์ความรักในแง่บวก ผลึกน้ำที่ปรากฏให้เห็นเป็นที่วิจิตรงดงามตระการตา ส่วนอารมณ์ขี้อิจฉาริษยา โกรธแค้นชิงชัง ความเครียดความกดดัน จะทำให้ผลึกของน้ำที่ถ่ายได้ เป็นรูปร่างน่าเกลียดไม่สมบูรณ์ (จุมพล พูลภัทรชีวิน. 2549) น้ำจึงมีความสามารถในการรับรู้ จำ และสื่อสารได้ แทบจะไม่แตกต่างจากชีวิตมนุษย์ ภาพผลึกน้ำตอบสนองต่อสารเคมีที่มีอยู่ในน้ำ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ความสะอาดของสิ่งแวดล้อม คำพูด เสียงเพลง บทสวดมนต์ กระทั่งตัวหนังสือและรูปภาพที่ติดไว้บนขวดน้ำ ทำให้ภาพผลึกน้ำแตกต่างกันได้มากมาย (กิเลน ประลองเชิง. 2550) ดังนั้น เมื่อใจของเราคิดกระทำการใด ๆ ก็จะส่งผลต่อน้ำด้วยเช่นกัน สิ่งเหล่านี้สื่อแสดงให้เห็นว่า "น้ำ" ที่คนเราเข้าใจว่าเป็นสิ่งไม่มีชีวิต ไม่มีจิตใจ แต่สามารถสัมผัสได้ถึงพลังแห่งความรักและศรัทธาที่ส่งไปให้ พลังด้านบวก พลังแห่งความดีงามจึงสามารถส่งต่อไปยังทุกสรรพสิ่งบนโลกนี้ทั้งที่มีและไม่มีชีวิต (จุมพล พูลภัทรชีวิน. 2549)

มาซารุ เอะโมโตะ ได้กล่าวไว้ใน “The Message from Water” ว่า “เขาได้ภาพถ่ายผลึกน้ำนับไม่ถ้วน แต่เขาไม่เคยเห็นภาพผลึกน้ำอันไหนที่สวยเท่าภาพผลึกน้ำที่แสดงความรู้สึกอย่างมั่นคงของ “ความรักและความขอบคุณ” (love and thanks) ให้ท่านทั้งหลายลองนึกถึงความมหัศจรรย์ที่จะเกิดเป็นไปได้ ถ้าหากน้ำในร่างกายของคนเรามีผลึกที่สวยงามเฉกเช่นเดียวกันนี้ ด้วยการแสดง “ความรักและความขอบคุณ” ต่อตัวเราและผู้อื่นให้มาก ๆ” (มาซารุ เอะโมโตะ. 2005)

เนื่องจากมนุษย์มีส่วนประกอบของน้ำในร่างกายมากกว่า 70 เปอร์เซนต์ คุณภาพชีวิตของคนเราจึงมีส่วนเกี่ยวข้องจากน้ำในร่างกาย จะเห็นว่าจิตของมนุษย์นั้นนอกจากจะมีอิทธิพลต่อร่างกายตัวเองแล้ว ยังสามารถมีอิทธิพลต่อสภาพแวดล้อม และคนที่อยู่รอบข้างด้วย ถ้าเราคิดในสิ่งที่ดีและทำความดี ผู้ที่อยู่รอบข้างจะรู้สึกด้วยเช่นกัน และจะทำให้เราใช้ชีวิตอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุข ซึ่งเชื่อว่าผลึกน้ำในร่างกายเราก็จะเรียงตัวกันสวยงาม เมื่อน้ำในตัวเราเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น ชีวิตของเราก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ร่างกายก็สามารถดูดซึมอาหารที่รับประทานเข้าไปได้ดี หรือแม้แต่ยาที่เราทานก็จะได้รับการดูดซึมที่ดีด้วย และส่งผลให้เรามีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีจิตใจงดงาม (Wanutwira, 2013)

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้แสดงธรรมถึงนิยามคำว่ารักของ “อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์” ในรายการวิถีอาริยธรรม พุทธสถานราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2558 ถึงสิ่งที่อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ได้ค้นพบว่า

“พลังจักรวาลนี้ มีพลังที่ยิ่งใหญ่มาก คือ ความรัก เมื่อนักวิทยาศาสตร์มองหาทฤษฎีรวมของจักรวาล เขาลืมพลังที่มองไม่เห็นซึ่งมีอานุภาพสูงสุดนี้ไปเสีย ความรักคือแสงซึ่งให้ความสว่างแก่ผู้ให้และผู้รับ ความรักคือแรงโน้มถ่วง เพราะมันดึงดูดคนบางคนเข้าหาคนอื่น ความรักคืออำนาจเพราะมันทวีคูณสิ่งที่ดีที่สุดที่เรามี และช่วยให้มนุษยชาติไม่ดับสูญไปในความเห็นแก่ตัวอย่างมืดบอดของตนเอง ความรักคลี่คลายเผยตัวออกมา เรามีชีวิตอยู่และตายเพื่อความรัก ความรักคือพระเจ้า และพระเจ้าคือความรัก พลังนี้อธิบายทุกสิ่งทุกอย่างและให้ความหมายแก่ชีวิต นี่คือตัวแปรที่เรามองข้ามมาเนิ่นนานจนเกินไป ที่เรากลัวความรัก อาจเป็นเพราะมันเป็นพลังงานเพียงอย่างเดียวในจักรวาล ที่มนุษย์ยังไม่รู้จักขับเคลื่อนได้ตามใจปรารถนา เพื่อให้มองเห็นภาพความรักได้ พ่อจึงขอแทนค่าสมการที่ขึ้นชื่อที่สุดของพ่ออย่างง่าย ๆ แทนที่จะเป็น E (พลังงาน) = mc^2 (มวล x ความเร็วแสง)^2 ถ้าเรายอมรับว่าพลังงานที่จะเยียวยาโลกได้ สามารถได้มาโดยผ่านความรักคูณด้วยความเร็วแสงยกกำลัง 2 เราก็จะได้ข้อสรุปว่า ความรักเป็นพลังที่ทรงอานุภาพที่สุดที่มีอยู่ เพราะมันไม่มีขีดจำกัด หลังจากที่มนุษยชาติประสบความล้มเหลวในการใช้และควบคุมพลังงานอื่น ๆ ในจักรวาลที่ขัดขวางเราแล้ว จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนที่เราจะหล่อเลี้ยงตัวเองด้วยพลังงานอีกประเภทหนึ่ง หากเราต้องการให้ Species ของเราอยู่รอด หากเราต้องการค้นหาความหมายของชีวิต หากเราต้องการช่วยโลกและสิ่งมีชีวิตที่มี Sense รับรู้ซึ่งอาศัยอยู่ในโลกแล้วละก็ ความรัก คือคำตอบเดียวที่มี เราอาจจะยังไม่พร้อมที่จะผลิตระเบิดรัก ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่มีแสนยานุภาพพอที่จะทำลายความเกลียดชัง ความเห็นแก่ตัวและความโลภ ซึ่งย่ำยีโลกได้อย่างราบคาบ แต่ทุกคนก็มีเครื่องกำเนิดความรักเล็ก ๆ อันทรงพลังอยู่ในตัว ซึ่งรอคอยการปลดปล่อยพลังงานออกมา เมื่อเราเรียนรู้ที่จะให้และรับพลังงานจักรวาลนี้ เราก็จะพิสูจน์ได้ว่า ความรักพิชิตทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถก้าวข้ามทุกอย่าง ไม่ว่าสิ่งใด ทั้งนี้ เพราะความรัก คือแก่นแท้แห่งชีวิต (Einstein A. 1980)

ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม

หลักการปรับสมดุลร้อนเย็นในแพทย์แผนจีน คือ พิษความแห้ง ถือเป็นเหตุก่อโรคที่เป็นหยาง การแพทย์แผนจีนเชื่อว่าคนกับสิ่งแวดล้อมจะมีปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลา ฉะนั้น หยิน หยางคือความสมดุลของคนกับสิ่งแวดล้อมทุก ๆ อย่าง หยิน คือ สิ่งที่เป็นลักษณะความเย็น ความสงบนิ่ง อยู่ในส่วนที่เป็นมืด หรือว่าสิ่งที่ตกลงมา ส่วนหยาง คือ ความว่องไว (Active) เป็นสิ่งที่เป็นความร้อน สิ่งที่ลอยขึ้นข้างบน คุณลักษณะของพิษความเย็น จัดเป็นพิษก่อโรคประเภทหยิน (ธวัช บูรณถาวรสม. 2551: 101-109)

หยิน-หยาง เป็นทฤษฎีพื้นฐานทางการแพทย์ของจีนที่อาศัยคุณสมบัติของหยิน-หยางมาอธิบายร่างกายมนุษย์ โดยอักขระ “หยิน” หมายถึงเย็นหรือที่ร่ม ส่วน “หยาง” หมายถึง ร้อนหรือ

ที่แจ้ง “หยิน-หยาง เป็นด้านของสรรพสิ่งที่ตรงกันข้าม ด้านทั้งสองนี้จะต่อต้านกัน ขณะเดียวกันก็ควบคุมและเป็นเอกภาพแก่กัน” สรรพสิ่งที่ปรากฏอยู่ในจักรวาลนี้ประกอบด้วยหยิน-หยางทั้งสิ้น หยิน-หยางเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ซึ่งกันและกันตลอดเวลา และการเปลี่ยนแปลงนี้เองที่เป็นตัวกำหนดปรากฏการณ์ธรรมชาติทั้งปวง รวมถึงการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมนุษย์ โดยทั่วไป “หยาง” หมายถึง ดวงอาทิตย์ ฟ้า กลางวัน ไฟ ความร้อน ความแห้ง แสงสว่าง บวก ฯลฯ “หยิน” หมายถึง ดวงจันทร์ ดิน กลางคืน น้ำ ความเย็น ความชื้น ความมืด ลบ ฯลฯ

ตารางที่ 2 ความหมายของหยิน-หยาง ในลักษณะที่เป็นคู่ตรงกันข้าม โดยโครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และ มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา

ชนิด	**อวกาศ**	**เวลา**	**ฤดูกาล**	**เพศ**	**อุณหภูมิ**	**น้ำหนัก**	**ระดับความสว่าง**	**ลักษณะการเคลื่อนไหว**		
หยิน	ดิน	กลางคืน	ใบไม้ร่วง หนาว	หญิง	เย็น	หนัก	มืด	ลง	หดเข้าหาภายใน	ความสงบนิ่งที่เป็นสัมพัทธ์	ความตาย
หยาง	ฟ้า	กลางวัน	ใบไม้ผลิ ร้อน	ชาย	ร้อน	เบา	สว่าง	ขึ้น	กระจายออกสู่ภายนอก	การเคลื่อนที่ชัดเจน	ความมีชีวิต

เมื่อใดก็ตามที่สภาวะหนึ่งสภาวะใดเกิดขึ้นแล้ว ทำให้การเกิดและการสลายของหยิน-หยางผิดปกติหยิน-หยางจะเสียสมดุล เป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น และในสภาวะเจ็บไข้นั้น ย่อมมีการเกิดและการสลายของหยิน-หยางเข้ามาเกี่ยวข้อง หากหยางมีปริมาณมากเกินไปจะทำให้หยินอ่อนกำลังลง และในทำนองกลับกัน ถ้าหยินมากเกินไป ก็จะเป็นอุปสรรคขวางกั้นหยาง

ในเงื่อนไขที่แน่นอนหยิน-หยาง สามารถแปรกลับกันได้ เช่น หยางที่มากเกินไปสามารถแปรเป็นหยินได้ หรือหยินที่มากเกินไปสามารถแปรเป็นหยางได้

สภาพเช่นนี้พบได้บ่อยในทางปฏิบัติ เช่น โรคบางโรคเกิดจากร้อนมากเกินไปอย่างเฉียบพลัน เช่น ปอดอักเสบจากการติดเชื้อตามทัศนะแพทย์ตะวันตก ทำให้มีอาการไข้สูง หงุดหงิด หน้าแดง เหงื่อออกมาก ปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ ไอมีเสมหะปนเลือด ท้องผูก เบาขัดและสีเข้ม เป็นต้น

ภาวะของพิษไข้และความร้อนสูงในร่างกาย เป็นสาเหตุให้ร่างกายใช้พลังงานมากเกินปกติจนเกิดอาการตัวเย็น (อุณหภูมิของร่างกายลดลง) อย่างกะทันหันได้ มีอาการกระสับกระส่าย หน้าขาวซีด แขนขาเย็น หายใจขัด ชีพจรเต้นเบา อาการดังกล่าวนี้เป็นอาการของความเย็นมากเกินไป นั่นคือ ร่างกายเปลี่ยนจากสภาพหยาง (ร้อน) สู่สภาพหยิน (เย็น)

เมื่อร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงมาถึงขึ้นนี้แล้ว หากได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้องสามารถกลับคืนสู่ภาวะปกติ คือ แขนขาค่อยอุ่นขึ้น หน้าไม่ซีด ชีพจรเต้นแรงขึ้น สภาพหยางของร่างกายค่อย ๆ กลับคืนสู่สมดุล นี่คือตัวอย่างที่สภาพร่างกายเปลี่ยนจากหยินเป็นหยาง

ความสมดุลของหยิน-หยาง หยินและหยางในร่างกายมนุษย์ไม่ตายตัวแน่นอน แต่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อใดก็ตามที่สมดุลของมันถูกทำลาย หรือมีการเปลี่ยนแปลงผู้นั้นจะมีอาการป่วย หากไม่สามารถแก้ไขสมดุลนั้นให้กลับสู่สภาวะปกติได้ ในที่สุดก็จะตาย ดังนั้นจึงต้องรักษาสมดุลหยิน-หยางในร่างกายให้ปกติ ขณะเดียวกันต้องปรับสมดุลร่างกายกับสิ่งแวดล้อมด้วย

สภาพสมดุลหยิน-หยาง หมายถึง ร่างกายของคนทั้งภายในและภายนอก ตลอดจนความสัมพันธ์ของอวัยวะภายในอยู่ในภาวะสมดุลคงที่

ถ้าหยิน-หยางเกิดผิดปกติขึ้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่มหรือขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหยางมากเกิน จะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกิน จะเกิดโรคเย็น

สภาพหยางมากเกินในที่นี้ หมายถึง การที่ร่างกายของคนสนองตอบอย่างแรงต่อโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้เกิดอาการร้อน เช่น มีไข้ ปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ ท้องผูก เบาขัดและสีเข้ม ลิ้นแดง ชีพจรเต้นเร็ว

สภาพหยินมากเกิน หมายถึง สภาพที่ร่างกายบางส่วนอ่อนแอลงกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการเย็น เช่น มือท้าเย็น ตัวเย็น หนาวสั่น ไม่กระหายน้ำ ลิ้นขาวซีด

การรักษาโรคจากสภาพหยางมากเกิน (ร้อน) เราก็ให้ยาเย็น ถ้าโรคเกิดจากสภาพหยินมากเกิน (เย็น) ก็ให้ยาร้อนหรือยาขับเย็น เพื่อปรับหยิน-หยางให้เข้าสู่สภาวะสมดุล (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. 2541 : 1-12)

หลักพื้นฐานในการรักษาโรคของแพทย์แผนจีนโดยทั่วไป ได้แก่

1. การรักษาเมื่อยังไม่เป็นโรค (มีความหมายทำนองเดียวกับการป้องกันโรคของการแพทย์แผนปัจจุบัน)

2. การพยุงปัจจัยภายในขจัดปัจจัยภายนอก

3. การรักษาทั่วร่างกาย : ทัศนะองค์รวม ในการรักษาโรค ไม่เพียงแต่ต้องดูเฉพาะตำแหน่งที่เป็นโรคยังต้องสังเกตทั้งร่างกายด้วย ทำนองเดียวกันก็ไม่สามารถดูทั้งร่างกาย (ส่วนรวม) แล้วละเลยเฉพาะตำแหน่งไป

4. การรักษาทั้งเปลือกและแก่น “เปลือก” กับ “แก่น” เป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม ใช้อธิบายความสัมพันธ์หลัก-รองของโรค

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ของเปลือก-แก่น

สิ่งที่พิจารณา	**สิ่งที่เป็นแก่น**	**สิ่งที่เป็นเปลือก**
- พิจารณาจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก	ปัจจัยภายใน	ปัจจัยภายนอก
- พิจารณาจากโรค	สาเหตุของโรค	อาการ
- ในกรณีที่มีหลายโรค	โรคที่เป็นก่อน	โรคที่เป็นหลัง
- ตำแหน่งของโรค	อวัยวะภายใน	ร่างกายภายนอก
- สาเหตุของโรค	สาเหตุจากภายใน	สาเหตุจากภายนอก

โดยทั่วไปแล้วพอจะสรุปเป็นหลักได้ว่า การรักษาโรคมุ่งรักษาที่แก่น โรคเฉียบพลันรักษาที่เปลือก โรคเรื้อรังรักษาที่แก่น รักษาทั้งเปลือกและแก่นพร้อมกัน ถ้าอาการของโรคค่อนข้างซับซ้อน อาการทั้งเปลือกและแก่นต่างก็เฉียบพลันรุนแรง จะใช้วิธีใดวิธีหนึ่งไม่ได้ ต้องใช้วิธีรักษาทั้งเปลือกและแก่นไปพร้อม ๆ กัน

การรักษาโรคของแพทย์แผนจีน 2 ลักษณะ ได้แก่

1. การรักษาแบบขัดแย้งและการรักษาแบบไม่ขัดแย้ง

การรักษาแบบขัดแย้ง : รักษาตามหลักพิจารณาจากอาการของโรค โดยใช้ยาที่มีฤทธิ์ตรงกันข้ามกับลักษณะอาการโรคและให้ผลทำลายโรคนั้น เช่น เป็นโรคเย็นให้ยาร้อน เป็นโรคร้อนให้ยาเย็น โรคพร่องให้ยาบำรุง โรคแกร่งให้ยาขับร้อนหรือยาถ่าย เป็นการรักษาโดยใช้ยาที่มีคุณภาพตรงข้ามกัน

การรักษาแบบไม่ขัดแย้ง : รักษาตรงข้ามกับหลักตรงข้าม กับการรักษาแบบขัดแย้ง เป็นการรักษาโรคโดยเลือกใช้ยาที่มีคุณสมบัติเหมือนกับอาการของโรคกลับไปรักษาโรคนั้น การรักษาวิธีนี้เหมาะกับโรคที่มีอาการค่อนข้างจะสลับซับซ้อน ลักษณะและอาการของโรคที่แสดงออกมาไม่ตรงกัน

การรักษาแบบไม่ขัดแย้งที่ใช้มาก ได้แก่ อาการโรคเย็น ใช้ยาเย็น อาการโรคร้อน ใช้ยาร้อน อาการอุดตันไม่คล่อง ใช้วิธีอุดกลับรักษา อาการถ่าย ใช้ยาถ่าย

2. การพิจารณาด้านตัวผู้ป่วย เวลา ฤดูกาลและภูมิประเทศ

โรคเดียวกันใช้วิธีต่างกัน โรคต่างกันใช้วิธีเดียวกัน โรคมักมีอาการสลับซับซ้อน โรคชนิดเดียวกันเนื่องจากพยาธิสภาพและการดำเนินของโรคต่างกัน อาการที่ปรากฏจึงแตกต่างกัน ฉะนั้น การรักษาจึงต้องกำหนดให้ถูกต้อง เรียกว่า “รักษาโรคเดียวกันใช้วิธีต่างกัน”

โรคที่ต่างกันถ้ามีสาเหตุและการดำเนินของโรคของเหมือนกัน ใช้วิธีรักษาเดียวกันได้ เรียกว่า “ใช้วิธีเดียวกันรักษาโรคต่างกัน” (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. 2541 : 163-176)

การปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักแมคโครไบโอติกส์ คือ การสร้างความสมดุลทุกด้านของชีวิตและธรรมชาติ ทั้งด้านกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ชีววิทยา นิเวศวิทยา เป็นการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องการดื่ม การกิน ให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่อยู่อาศัย เพื่อให้มีสุขภาพดีเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งชีวิต (Vitality) มีชีวิตชีวา มีความสุขและมีอิสรภาพ หากใครสามารถดื่มกินในชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ ชีวิตย่อมประสบกับสุขภาพดีและมีความสุข ในทางตรงกันข้าม หากใครไม่ดื่มกินในชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ ผู้นั้นย่อมประสบกับทุกข์สุขภาพ อันได้แก่ โรคภัย ความเจ็บปวด ภัยพิบัติ ชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ ไร้อิสรภาพ นี่คือ ความยุติธรรมของธรรมชาติ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์และส่งเสริมกัน สามารถแบ่งออกเป็นหยินกับหยาง (โอภาส ภูชิสสะ, สุพินดา ศิริขันธ์ และนวนันทน์ กิจทวี. 2550 : 25-33)

การแพทย์แผนไทยมีการตรวจวินิจฉัยโรค และ การบำบัดโรคด้วยแนวคิดพื้นฐานเรื่องธาตุทั้ง 4 คือ ดิน (เย็น) น้ำ (เย็น) ลม (เย็น) และไฟ (ร้อน) ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของคน การเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และพฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรค (เฉลิม เกิดมณี. 2547 : 2)

แนวคิดจิตอาสา

ความหมายจิตอาสา

วิภาพร เกิดท่าไม้ ได้ให้ความหมาย จิตอาสา (Volunteer spirit) ว่าหมายถึง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละเวลา สิ่งของ เงินทอง แรงกาย สติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นจิตใจที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดี การช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขด้วยความสมัครใจและไม่หวังผลตอบแทน จิตสาธารณะ (Public Mind) หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลที่เกิดขึ้นโดยความสมัครใจ ปรารถนาที่จะช่วยเหลือ ช่วยแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้อื่นหรือสังคมและตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยการเอาใจใส่ดูแล และมีส่วนร่วมในการอาสาทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม จิตสานึกสาธารณะ (Public Consciousness) หมายถึง ความตระหนักของบุคคลถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม คำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวม มีสำนึกในระบบคุณธรรม และจริยธรรมที่ดีงามรู้จักเอาใจใส่เป็นธุระ ปรารถนาที่จะช่วยเหลือสังคม ต้องการแก้ไขปัญหาของสังคม ด้วยการเข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องของส่วนร่วมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม (วิภาพร เกิดท่าไม้. 2555 : 11-12)

ณัฐณิชากร ศรีบริบูรณ์ ได้สรุปความหมายของจิตอาสา ว่าหมายถึง ความสำนึกของบุคคลที่มีต่อสังคมส่วนรวม โดยการเอาใจใส่และการช่วยเหลือ ผู้ที่มีจิตอาสาจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่อาสาทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม เช่น การเสียสละเงิน สิ่งของ แรงกาย และสติปัญญาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งมีความหมายเหมือน ทาน การอาสาสมัคร จิตสำนึกสาธารณะ จิตสำนึกทางสังคม จิตสาธารณะ (ณัฐณิชากร ศรีบริบูรณ์. 2550)

อาตีก๊ะ จรัลศาส์น ได้กล่าวว่า อาสาสมัคร คืออาสาสมัครที่มีอุดมคติหรืออุดมการณ์ มีจิตและวิญญาณของอาสาสมัครและมีคุณธรรม อาสาสมัครควรยึดถืออุดมคติของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศอดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ที่ว่า “ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง ประโยชน์ส่วนตัวเป็นกิจที่สอง” กล่าวคือ ถือประโยชน์ส่วนรวมเหนือกว่าประโยชน์ส่วนตน อาสาสมัครควรมีศรัทธาในการเป็นอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นตามกระแสพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ว่า “อาสาสมัครจะต้องระลึกอยู่เสมอว่าศรัทธาในงานอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นนั้นเกิดขึ้นด้วยตนเอง ตนมีความรู้สึกเห็นชอบในงานอาสาสมัคร มีศรัทธาที่จะทำงาน มีเวลาที่จะปฏิบัติงาน และพร้อมที่จะเป็นอาสาสมัคร” (อาตีก๊ะ จรัลศาส์น. 2550)

สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง ได้ให้ความหมายอาสาสมัครหมายถึงบุคคลที่มุ่งทำงานเพื่อบริการ และอุทิศตนโดยไม่ต้องการค่าตอบแทนเป็นเงินเป็นทอง ไม่ต้องมีการจ่ายให้กับการทำงานนั้น ๆ แต่อย่างใด อาสาสมัครเต็มใจในการอาสาเพื่องานนั้นโดยตรง จิตวิญญาณอาสาสมัคร (Spirit of Voluntarism) คือการมีจิตใจที่เสียสละ ทำงานด้วยความ

สมัครใจ เพื่อเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น ประชาชนและสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนที่เป็นเงินหรือวัตถุ หรือผลประโยชน์ส่วนตน (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550 : 6-9)

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้นิยามความหมายอาสาสมัครที่พึงประสงค์ว่า ต้องมีจิตวิญญาณของอาสาสมัคร เป็นผู้ปฏิบัติงานด้วยความสมัครใจเพื่อประโยชน์แก่ประชาชน สังคมและประเทศชาติโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นผู้มีอุดมการณ์โดยถือประโยชน์ส่วนรวมเหนือกว่าประโยชน์ส่วนตน ทำงานด้วยความเสียสละ กระตือ รือร้น เอื้ออาทร บริสุทธิ์ใจ และมีศรัทธาที่จะทำงานอาสาสมัคร (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2550)

ความหมายของลักษณะจิตอาสาในมิติทางศาสนา ประกอบด้วยการมีความรับผิดชอบ มีความเมตตา มีการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การมีใจเป็นกลาง และการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เป็นหลักพื้นฐานตามหลักศาสนาที่สอนให้คนเป็นคนดี โดยกระทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่ว่าจะเป็นการให้ด้านใดก็ตามก่อให้เกิดการส่งเสริมเกื้อกูลซึ่งกันและให้กับผู้ที่อยู่รอบข้างให้มีความสุข (ดวงทิพย์ อันประสิทธิ. 2555 : 19)

จากการทบทวนความหมายจิตอาสาดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า จิตอาสา เป็นผู้ที่มีจิตวิญญาณหรือจิตสำนึกแห่งความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีศรัทธา เมตตาและปรารถนาในการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม ช่วยแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้อื่นหรือสังคม และตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อให้ผู้อื่นหรือสังคมมีความสุขด้วยความสมัครใจโดยไม่หวังผลตอบ แทนใด ๆ อาสาทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยมีการเสียสละทั้งเวลา สิ่งของ เงินทอง แรงกาย สติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นจิตใจที่มีความสุขเมื่อได้ทำคุณความดี

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motivation) คือ สิ่งซึ่งควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ อันเกิดจากความต้องการ (Needs) พลังกดดัน (Drives) ความปรารถนา (Desires) หรือ ความมุ่งหวัง (Expectency) ที่จะพยายามดิ้นรนเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ซึ่งอาจจะเกิดมาตามธรรมชาติหรือจากการเรียนรู้ก็ได้ แรงจูงใจเกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกตัวของบุคคลนั้น ๆ ภายในได้แก่ ความรู้สึกต้องการหรือขาดอะไรบางอย่าง จึงเป็นพลังชักจูงหรือกระตุ้นให้มนุษย์ประกอบกิจกรรมเพื่อทดแทนสิ่งที่ขาดหรือต้องการนั้น ส่วนภายนอกได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่มาเร่งเร้า นำช่องทาง และมาเสริมสร้างความปรารถนาในการประกอบกิจกรรมในตัวมนุษย์ ซึ่งแรงจูงใจนี้อาจเกิดจากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอก แต่เพียงอย่างเดียว หรือทั้งสองอย่างพร้อมกันได้ โดยอาจกล่าวได้ว่า แรงจูงใจทำให้เกิดพฤติกรรมซึ่งเกิดจากความต้องการของมนุษย์ ซึ่งความต้องการเป็นสิ่งเร้าภายในที่สำคัญกับการเกิดพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมีสิ่งเร้าอื่น ๆ เช่น การยอมรับของสังคม สภาพบรรยากาศที่

เป็นมิตร การบังคับขู่เข็ญ การให้รางวัลหรือกำลังใจหรือการทำให้เกิดความพอใจ ล้วนเป็นเหตุจูงใจให้เกิดแรงจูงใจได้ (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2557)

แนวคิดทฤษฎีในการสร้างแรงจูงใจกับการสร้างพลังอำนาจในตน มีดังนี้

1. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral View of Motivation)

ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ในอดีต (Past Experience) ว่ามีผลต่อแรงจูงใจของบุคคลเป็นอย่างมาก ดังนั้นทุกพฤติกรรมของมนุษย์ถ้าวิเคราะห์ดูแล้วจะเห็นว่าได้รับอิทธิพลที่เป็นแรงจูงใจมาจากประสบการณ์ในอดีตเป็นส่วนมาก โดยประสบการณ์ในด้านดีและกลายเป็นแรงจูงใจทางบวกที่ส่งผลเร้าให้มนุษย์มีความต้องการแสดงพฤติกรรมในทิศทางนั้นมากยิ่งขึ้น ทฤษฎีนี้เน้นความสำคัญของสิ่งเร้าภายนอก (Extrinsic Motivation)

2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning View of Motivation)

ทฤษฎีนี้เห็นว่าแรงจูงใจเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างเอกลักษณ์และการเลียนแบบ (Identification and Imitation) จากบุคคลที่ตนเองชื่นชม หรือคนที่มีชื่อเสียงในสังคม จะเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

3. ทฤษฎีพุทธินิยม (Cognitive View of Motivation)

ทฤษฎีนี้เห็นว่าแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับการรับรู้ (Perceive) สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว โดยอาศัยความสามารถทางปัญญาเป็นสำคัญ มนุษย์จะได้รับแรงผลักดันจากหลาย ๆ ทางในการแสดงพฤติกรรม ซึ่งในสภาพเช่นนี้ มนุษย์จะเกิดสภาพความไม่สมดุล (Disequilibrium) ขึ้น เมื่อเกิดสภาพเช่นว่านี้มนุษย์จะต้องอาศัยขบวนการดูดซึม (Assimilation) และการปรับ (Accommodation) ความแตกต่างของประสบการณ์ที่ได้รับใหม่ให้เข้ากับประสบการณ์เดิมของตน ซึ่งการจะทำได้จะต้องอาศัยสติปัญญาเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ทฤษฎีนี้เน้นเรื่องแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) นอกจากนั้นทฤษฎีนี้ยังให้ความสำคัญกับเป้าหมายวัตถุประสงค์ และการวางแผน ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับระดับของความคาดหวัง (Level of Aspiration) โดยที่เขากล่าวว่าคนเรามีแนวโน้มที่จะตั้งความคาดหวังของตนเองให้สูงขึ้น เมื่อเขาทำงานหนึ่งสำเร็จ และตรงกันข้าม คือจะตั้งความคาดหวังของตนเองต่ำลง เมื่อเขาทำงานหนึ่งแล้วล้มเหลว

4. ทฤษฎีมานุษยนิยม (Humanistic View of Motivation)

แนวความคิดนี้เป็นของมาสโลว์ (Maslow) ที่ได้อธิบายถึงลำดับความต้องการของมนุษย์ โดยที่ความต้องการจะเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมเพื่อไปสู่ความต้องการนั้น ดังนี้

ถ้าเข้าใจความต้องการของมนุษย์ก็สามารถอธิบายถึงเรื่องแรงจูงใจของมนุษย์ได้เช่นเดียวกัน (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2557)

ในการทำกิจการงานต่าง ๆ การที่บุคคลจะทำงานของตนหรือของหน่วยงานใดก็ตาม จะตั้งใจทำงานอย่างไรหรือไม่ และจะได้ผลออกมาดีหรือไม่ นั้นต้องขึ้นอยู่กับแรงจูงใจของเขาเป็นสำคัญ ดังนั้นผู้ที่แสดงพฤติกรรมจิตอาสาหรือเป็นอาสาสมัครก็เช่นกัน ย่อมต้องมีแรงจูงใจในการทำงานด้วย ดังนั้นแรงจูงใจจึงเป็นคำสำคัญที่มีความหมายในฐานะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม เป็นแรงกระตุ้นหรือแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรม เป็นแรงที่ให้พลังงานกระตุ้นร่างกายให้กระทำพฤติกรรม เป็นแรงกระตุ้นที่มีการกำหนดทิศทางไว้ว่าจะทำพฤติกรรมออกไปอย่างไร แบบใด และเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลรักษาพฤติกรรมนั้นเอาไว้ (Steers & Porter. 1979 : 6 อ้างถึงใน สิทธิโชค วรานุสันติกูล. 2546 : 157) โดยทั่วไปแรงจูงใจ ได้แก่ ความต้องการ (Need) ความปรารถนา (Desire) ความมุ่งหวัง (Expectancy) หรือ พลังกดดัน (Drive) เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนมุ่งหมายหรือไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

แรงจูงใจและหรือเหตุปัจจัยในการมาเป็นจิตอาสา

ความยึดมั่นในอุดมการณ์

ผู้ที่จะมาเป็นจิตอาสา จะเป็นผู้มีอุดมการณ์หรือมีสำนึกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีความปรารถนาที่ต้องการเห็นสังคมมีการปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียมมีการเอารัดเอาเปรียบกันน้อยที่สุด ซึ่งสังคมจะเป็นเช่นนั้นได้จะต้องอาศัยกระบวนการจัดสรรทรัพยากรและแพร่กระจายให้กับทุกคนในทุกชนชั้นของสังคมอย่างเป็นธรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมไทย เน้นการส่งเสริมการบริโภคนิยมตามแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่มุ่งเน้นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นสำคัญ ดังนั้นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีจิตวิญญาณของจิตอาสา คือ การเห็นความไม่ยุติธรรมหรือการเอารัดเอาเปรียบ (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550 : 7)

ความยึดมั่นในศาสนา

ผู้ที่จะมาเป็นจิตอาสา ในบางท่านได้ยึดหลักการทำความดีตามหลักคำสอนในศาสนา ซึ่งในประเทศไทยสามารถเห็นได้ชัดจากหลักพระธรรมคำสอนในพุทธศาสนาได้สอนให้ทุกคนทำความดี และถือว่าศาสนาเป็นรากฐานของศีลธรรมที่สร้างมนุษย์ขึ้นมาได้อย่างสมบูรณ์แบบ ย่อมก็ต้องมีจิตใจที่ดีงาม มีความเอื้อเฟื้อ เสียสละซึ่งมีความหมายคล้ายกับความหมายของคำว่า จิตอาสา ดังตัวอย่างเรื่องเล่าเกี่ยวกับพระจริยวัตรของพระพุทธเจ้าในเรื่องการบำเพ็ญประโยชน์ให้กับผู้อื่น ซึ่งปรัชญาในทางพระพุทธศาสนา ที่มีความหนึ่งกล่าวว่า “ผู้ที่มุ่งแต่ประโยชน์ส่วนตัวว่า เป็นคนมีจิตใจไม่สะอาดหรือเรียกว่าคนสกปรก ขณะเดียวกันก็สรรเสริญผู้ที่มุ่งประโยชน์แก่ผู้อื่นว่า เป็นผู้มี

อัธยาศัยกว้างขวาง มีจิตใจบริสุทธิ์สมลักษณะมหาบุรุษ” ซึ่งความข้อนี้เราจะดูได้ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งพระองค์เองเป็นผู้ทรงบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยไม่ได้เห็นแก่ประโยชน์ส่วนพระองค์เลย พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างในทางเสียสละ โดยยึดหลักที่ว่า “การใดที่จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ก็พยายามทำการนั้นให้สำเร็จลุล่วงไป แม้จะต้องเสียสละประโยชน์ส่วนตนไปบ้าง ก็ไม่ควรนำมาคำนึงถึง” ซึ่งในทางพุทธวจนะภาษิตก็กล่าวไว้ว่า “จเช มตฺตาสุขํ ธีโร สมฺปสฺสํ วิปุลํ สุขํ นักปราชญ์พึงสละสุขพอประมาณเสีย เมื่อเห็นสุขไพบูลย์” (ขุ.ธ.25/31) (ธรรม ภัทรภิกขุ. 2522)

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวในหนังสือ “เมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน” ว่า จิตอาสานั้นมีอยู่ในทุกคนอยู่แล้ว เพราะทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะทำความดี แต่บางครั้งความดีนั้นอาจถูกสกัดกั้นด้วยความกลัว เช่น กลัวว่าจะทำไม่ได้ กลัวคนหัวเราะเยาะ กลัวพ่อแม่ไม่เข้าใจ หรือกลัวว่าจะทำมาหากินสู้คนอื่นไม่ได้ แต่ถ้าคนเรายอมให้ความกลัวครอบงำก็จะไม่มีวันเติบโตหรือก้าวสู่ชีวิตใหม่ได้ ซึ่งการมีจิตอาสานั้นเกิดจากสาเหตุหลัก ๆ (ปิยะนาถ สรวิสูตร. 2552 : 37 อ้างถึงใน พระไพศาล วิสาโล. 2550) ดังต่อไปนี้

1. เกิดจากความรู้สึกสงสาร เนื่องจากพบเห็นผู้ที่มีความเดือดร้อนมากกว่าตนเองและอยากที่จะหาทางช่วยเหลือผู้อื่นในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การอยากบริจาคเงิน หรือสิ่งของเพื่อช่วยเหลือเป็นต้น

2. เกิดจากประสบการณ์ที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเอง และได้รับความสุขจึงอยากช่วยเหลือผู้อื่นอีก

3. เป็นความรู้สึกต่อเนื่อง เมื่อบุคคลได้รับการช่วยเหลือและรู้สึกประทับใจ จึงอยากทำสิ่งดี ๆ เพื่อผู้อื่นบ้าง (พระไพศาล วิสาโล. 2550)

จิตอาสาที่ทำงานด้วยหลักการของการยึดมั่นในหลักศาสนา และต้องการทำงานเพื่อลดละตัวตน หรือเข้าถึงการปล่อยวางทางวัตถุ สิ่งของ ข้าวของ เงินทอง และเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ เพื่อให้สามารถเข้าถึงความสุขที่ลึกซึ้งแท้จริงกว่านั้น จิตอาสาเหล่านี้จึงมุ่งอุทิศแรงกาย แรงใจ และทรัพย์สินเพื่อบริจาคเป็นทาน มีน้ำใจเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น โดยจิตอาสาที่ได้ศึกษาและเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของศาสนา จะหาหลักธรรมประจำใจเพื่อเป็นเป้าหมาย หรือเครื่องมือในการเดินทางไปสู่บั้นปลายของชีวิต และพยายามหาหนทางที่จะอุทิศตนถ่ายทอดความรู้ความสามารถให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นที่เจ็บป่วยและยากไร้ ด้อยโอกาสกว่าตน (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550 : 8)

ค่านิยมบางประการ

การอุทิศตนมาเป็นจิตอาสาในบางคน อาจมาจากค่านิยมบางประการที่มีอยู่ภายในความรู้สึกนึกคิดของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งอาจเป็นค่านิยมที่ได้รับการพัฒนาหรือหล่อหลอมมาจากครอบครัว สถาบันการศึกษา หลักธรรมคำสอนในศาสนา การเฝ้าสังเกตและการตั้งคำถามกับความเป็นไปในสังคม หรือการได้อ่านประวัติชีวิตของนักพัฒนา หรือบุคคลที่เป็นแบบอย่างในใจ โดยค่านิยมดังกล่าว ได้แก่

1) การเสียสละ การจะเข้าถึงความเสียสละได้ จำต้องผ่านกระบวนการของการบังคับจิตให้ลด ละ สละ เลิก วิถีความสุขส่วนตัว การบริจาคทรัพย์สิน เงินทอง เวลา และอาจรวมถึงความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว เพื่ออุทิศตนมาทำงานอาสาโดยสมัครใจ

2) ความมั่นคงทางจิตใจ จะต้องมีความหนักแน่น อดทน และความมั่นคงอย่างสูงทางใจถึงจะสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะการทำงานที่เปลี่ยนเป้าหมายจากการรับผลตอบแทนเป็นตัวเงิน มาเป็นการบำรุงความเชื่อและความยึดถือในสิ่งที่ตนศรัทธาหรืออุดมการณ์ของตน

3) ความสามารถในการรักษาสมดุล ต้องสามารถรักษาความสมดุลระหว่างความต้องการเชิงเศรษฐกิจที่สนองรับต่อความต้องการทางกาย และความต้องการที่จะบรรลุอุดมการณ์ภายใน (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และ อภิรัฐ คำวัง. 2550 : 8)

ผู้ที่มาอุทิศตนเป็นจิตอาสา มีความต้องการการยอมรับจากสังคมและคนรอบข้างในระดับหนึ่ง โดยสะท้อนได้จากการได้รับรางวัลในรูปของวัตถุสิ่งของ โล่ห์ประกาศเกียรติคุณ หรือการได้รับการยกย่องชมเชย การยอมรับในความสามารถของตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการได้รับการยอมรับนี้มีแนวคิดว่าเป็นการสร้างตัวตนให้กับมนุษย์แทนที่จะเป็นการลดตัวลดตนอันเป็นแนวทางการบรรลุถึงความสุขอันแตกต่างจากทรัพย์สินเงินทอง ที่เป็นความต้องการอันเป็นแรงขับจากภายใน (ฉัตรวรัญ องคสิงห์. 2550)

การทำงานจิตอาสา จึงเป็นการทำงานเพราะมีความรัก มีความสุขในการทำงาน ได้มีโอกาสสร้างสรรงานอย่างที่ต้องการ หากจะมีการยอมรับในผลงานก็น้อมรับมันอย่างมีสติ แต่ถ้าดีไม่มีหรือไม่มาถึงก็ไม่ควรคิดถึง ความต้องการทั้งหมดนั้นอยู่ที่ตัวงาน ทุกคนที่ได้ทำงานจะต้องเรียนรู้ถึงศิลปะ ความรักในงานที่ทำ และมีความสุขในงานโดยไม่ต้องได้รับการยอมรับนับถือ (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550 : 9)

ความเมตตา กรุณา ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ และมีความสุข ความมีน้ำใจ การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ของเหล่าจิตอาสาหรืออาสาสมัครล้วนมีความเชื่อมโยงกับ “จิตอาสา” ทั้งสิ้น งานที่เกิดจากผู้ที่มีจิตอาสามีความหมายอย่างมากกับสังคมส่วนรวม เพราะ เป็นผู้ที่เอื้อเฟื้อ เสียสละเวลา แรงกาย แรงใจ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือสังคมให้เกิดประโยชน์และความสุขมากขึ้น อีกทั้งเป็นการช่วยลด “อัตตา” หรือความเป็นตัวเป็นตนของตนเองให้ลงได้บ้าง การเป็น “จิตอาสา” ไม่ว่าจะ

เป็นงานใด ๆ ก็แล้วแต่ที่ทำให้เกิดประโยชน์ในทางบวก ล้วนแต่เป็นสิ่งที่เราควรทำทั้งสิ้น คนที่จะเป็นอาสาสมัครได้นั้นไม่ได้จำกัดที่ วัย การศึกษา เพศ อาชีพ ฐานะ หรือข้อจำกัดใด ๆ ทั้งสิ้น หากแต่ต้องมีจิตใจเป็น “จิตอาสา” ที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่นหรือสังคมเท่านั้น (ประวิตร พิสุทธิโสภณ. ม.ป.ป. อ้างถึงใน Lioness. 2551)

แนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

องค์การอนามัยโลก ได้นิยามคำ สุขภาพ ว่าหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น (องค์การอนามัยโลก และพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550) หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืนหมายถึง คนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา อันได้แก่

(1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

(2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

(3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

(4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน (นับวรรณ เอมนุกูลกิจ. 2552)

ประเวศ วะสี กล่าวว่า จิตวิญาณสูงทำให้มีสุขภาวะ (Well-being) ทุกคนเคยมีประสบการณ์ความสุขนี้แล้วทั้งสิ้น ยามใดเราไม่เห็นแก่ตัว จิตใจหย่อนคลายเป็นอิสระ มีความสุขในการทำความดี เช่น เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน หรือการให้รู้สึกมีความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว ยิ่งเห็นแก่ตัวน้อยยิ่งมีสุขความสุขอันเนื่องด้วยมีจิตวิญญาณสูง ในสภาวะที่มีจิตวิญญาณสูงร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ออกมา สารเอ็นโดรฟินทำให้เกิดความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว ทำให้สุขภาพดี และอายุยืน การที่ร่างกายจะหลั่งเอ็นโดรฟินออกมาต้องมียีนซึ่งอยู่ใน DNA อะไรที่จำเป็นต่อการอยู่รอดของชีวิต ธรรมชาติจะเอาไปใส่ไว้ในดีเอ็นเอซึ่งเป็นรหัสทางพันธุกรรม อาจกล่าวได้ว่ามิติทางจิตวิญญาณหรือทางศาสนาเป็นธรรมชาติที่อยู่ในดีเอ็นเอของมนุษย์ที่เดียว

เป็นเรื่องที่ขาดไม่ได้ เพราะจำเป็นต่อสุขภาวะ และการมีอายุยืนยาว หรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวว่า มนุษย์ขาดความดีไม่ได้ ถ้าขาดความเป็นมนุษย์จะไม่สมบูรณ์ขาดความเต็มอิ่ม หรือความสมบูรณ์ในตัวเอง เป็นโรคพร่องทางจิตวิญญาณ (Spiritual deficiency) มนุษย์สมัยใหม่ เพราะความคิดทางวัตถุ ซึ่งวิทยาศาสตร์ที่เกิดขึ้นในยุโรป เมื่อประมาณ 400 ปีนำมาให้ทำให้เข้าสู่ลัทธิวัตถุนิยม บริโภคนิยม มิติทางจิตวิญญาณหดหายไป ดังที่พูดกันว่า พระเจ้าตายแล้ว หมายถึง มิติทางจิตวิญญาณหายไป ทำให้มนุษย์ขาดมิติทางลึก มีแต่ความแบนราบอยู่กับวัตถุ ไม่มีความสุขที่แท้จริงทุรนทุรายเครียด และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ความไม่สมบูรณ์ในตัวเองทำให้ต้องหาอะไรมาเติม เช่น ยาเสพติด ความฟุ่มเฟือย ความรุนแรง ปัญหาเหล่านี้คงแก้ไขไม่ได้ตราบใดที่มนุษย์ยังเป็นโรคพร่องทางจิตวิญญาณอยู่ (ประเวศ วะสี. 2552)

เดวิด โบห์ม กล่าวว่า การคิดได้ร่วมกันในความหมายว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนเชื่อมโยงถึงกันและกัน ไม่มีสิ่งใดที่ถือว่าแยกส่วนออกจากกัน การได้กลับเข้ามาที่ใจของเราเอง เพื่อฟังเสียงด้านในของตนเอง โดยผ่านวิธีการสุนทรียสนทนา (Dialogue) อีกทั้งให้มีการเชื่อมโยงต่อสังคมในการเข้าใจผู้อื่น สุนทรียสนทนานั้น ถือได้ว่าเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถนำมาช่วยในเหตุการณ์ของโลกปัจจุบันที่เกิดขึ้น เพราะเมื่อเราได้เรียนรู้ใจตนเองได้อย่างถ่องแท้แล้ว และยังสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ ทำให้เกิดการเข้าใจซึ่งกันและกัน (David Bohm. 1996 : 11-13)

ฟริตจ๊อฟ คาปร้า นักฟิสิกส์ชาวสหรัฐฯ กล่าวว่า มุมมองเชิงระบบต่อชีวิต ความเป็นองค์รวมและสุขภาพ การเดินทางไปพ้นพื้นที่และเวลาและเส้นทางสู่ยุคแห่งดวงอาทิตย์ สภาวการณ์ในปัจจุบันของโลกต้องเผชิญกับปัญหาด้านต่าง ๆ มากมาย อันเนื่องจากกระบวนทัศน์แบบกลไกในช่วงที่ผ่านมา ถึงเวลาที่เป็นจุดเปลี่ยนของโลกสู่กระบวนทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมในทุกสาขา (Capra, 2010)

ฟริตจ๊อฟ คาปร้า ยังได้กล่าวว่า ขั้นตอนแรกและสำคัญที่สุดของการบำบัดแบบองค์รวม คือ ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมชาติและระดับความไม่สมดุลย์ในตัวเขา ผู้ดูแลควรมีทักษะในการรักษาทั้งกายและใจ มีบทบาทดั้งเดิมของหมอคือ “doctor” มาจากคำละติน docre แปลว่าสอน คือสอนผู้ป่วยให้เข้าใจธรรมชาติ ความเจ็บป่วยและเปลี่ยนแปลงแผนการดำเนินชีวิตอันเป็นสาเหตุของปัญหา เป้าหมายการบำบัดองค์รวมอยู่ที่คนไม่ใช่ที่โรค คือการฟื้นฟูผู้ป่วยให้อยู่ในภาวะสมดุล มีทัศนะว่าผู้ป่วยมีศักยภาพรักษากายใจของตัวเอง ผู้บำบัดแทรกแซงน้อยที่สุด ให้การบำบัดอย่างอ่อนที่สุด ลดปริมาณยาให้น้อยสุด ช่วยลดความเครียดที่รุนแรง หนุนให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจในตนเอง วางจิตในทางที่ดี (ฟริตจ๊อฟ คาปร้า. 2550 : 114-118)

“ความเจ็บป่วยนั้นเป็นผลจากการใช้ชีวิตที่ขาดความสมดุล การใช้ความคิดมากเกินไป โดยการขาดการออกกำลังกาย กินอาหารไม่ถูกต้อง มีความกดดันทางจิตใจเนื่องจากความขัดแย้งกับบุคคลสิ่งแวดล้อม” (สุรพล ธรรมร่มดี และมิรา ชัยมหาวงศ์. 2552)

ในปัจจุบันนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำนิยามของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมว่า “สภาวะที่มีความผาสุกของร่างกาย จิตใจและทางสังคม ซึ่งกินความหมายมากกว่าคำว่าไม่เจ็บป่วยทางกาย” ซึ่งบางครั้งอาจถูกอ้างถึงในการรักษาด้วยการฝังเข็มซึ่งกล่าวถึงทฤษฎีของความสมดุล หยินและหยาง หรือการดูแลผู้ป่วยแบบเห็นใจเอาใจใส่ ให้เวลาในการให้คำปรึกษาอย่างเพียงพอและคำว่าองค์รวมนี้ถูกใช้อ้างถึงแม้แต่การรักษาที่ไม่ใช่การรักษาหลัก เช่น การสวนล้างลำไส้ใหญ่

หลักการของการรักษาแบบองค์รวมในยุคนี้นั้นนอกจากการให้ความสนใจทั้งการดูแลรักษาทางด้านกายและจิตใจแล้ว ผู้คนยังเฟ้นหาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเองซึ่งการเลือกนั้นครอบคลุมไปถึงการรักษาแบบทางเลือกซึ่งมีหลักการที่ว่า การรักษาคือการทำให้เกิดความสมดุลของร่างกายและนอกจากนั้นยังต้องมีความสมดุลของร่างกายและสภาพแวดล้อม (Crellin and Fernando. 2002 : 56-57)

การเยียวยารักษาความเจ็บป่วยมิใช่ทางกายเท่านั้น หากยังได้แก่การเยียวยาความเจ็บป่วยทางจิต รวมถึงการขจัดความทุกข์ทางใจ ความเจ็บป่วยทางกายอาจเกิดขึ้นกับเรานาน ๆ ครั้ง แต่ความทุกข์ทางใจนั้นเกิดขึ้นกับเราเป็นนิจ จิตที่เป็นอกุศล โดยเฉพาะความเห็นแก่ตัวเป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์ทั้งปวงไม่ว่าทางกายหรือทางใจ ดังนั้นการบำเพ็ญเมตตาภาวนา อาทิการแผ่เมตตาจิตให้แก่สรรพสัตว์ การไถ่ชีวิตสัตว์ รวมทั้งการน้อมรับความทุกข์ของผู้อื่นมาไว้ที่ตัวเราและถือว่าเรากำลังแบกรับความทุกข์แทนสรรพสัตว์นั้น จึงเป็นวิธีการเยียวยาความทุกข์ทั้งกายและใจที่ทรงพลานุภาพ การใช้ความเจ็บป่วย (และความทุกข์ชนิดอื่น ๆ รวมทั้งความตาย) มาเป็นอุบายในการเปิดใจให้เราลดละความเห็นแก่ตัวและนึกถึงประโยชน์สุขของสรรพชีวิต จนละวางความยึดติดถือมั่นในตัวตนอันเป็นหนทางสู่ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง (ลามะโซปะ ริมโปเช. 2553)

จริยธรรมสำหรับสหัสวรรษใหม่ในเวลาเป็นสิ่งซึ่งในวัฒนธรรมที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้นำมาจากความเชื่อทางศาสนาเมื่อมีความเข้าใจหลักจริยธรรมในแง่ของทางเลือกที่งดงามหรือกฎหมาย กับคำถามที่ว่าพวกเราจะกำหนดหลักคุณธรรมเพื่อเป็นแนวทางให้เราในชีวิตประจำวันของเราอย่างไร? ท่านดาไลลามะ แสดงให้เห็นว่าความจริงที่ว่าการปฏิบัติสามารถให้เรามีวิธีการที่จะอยู่อย่างมีความสุขและเติมเต็มชีวิตที่มีความหมาย เมื่อใดก็ตามที่เราค้นพบแรงบันดาลใจ ความเปิดกว้างและดุลยภาพภายในตัวเอง เมื่อนั้นชีวิตของเราจะมีความสุขและมีคุณค่าต่อการดำรงอยู่อย่างแท้จริง (ตาร์ธาง ตุลกู. 2551)

วิธีเพื่อการเอาชนะโรคมะเร็งสำหรับผู้ป่วยและครอบครัวของผู้ป่วย โดยความตั้งใจที่จะมีชีวิตอยู่ เรียนรู้ความเครียดและปัจจัยทางด้านอารมณ์อื่น ๆ ที่มีผลต่อการเกิดโรคและแพร่กระจายของมะเร็ง เรียนรู้ความคาดหวังในเชิงบวก การตระหนักรู้ของตนเองและการดูแลตนเองว่ามีผลต่อ

การหายจากโรค การส่งเสริมการรักษาพยาบาลด้วยเทคนิคสำหรับการเรียนรู้มีเจตคติที่ดี การพักผ่อน การสร้างภาพในใจ การกำหนดเป้าหมาย การจัดการความเจ็บปวด การออกกำลังกาย และการสร้างระบบการสนับสนุนทางอารมณ์ (Oscar Carl Simonton et al. 1992 : 3-6, 10)

เวชศาสตร์กายจิตสัมพันธ์ (Psychosomatic Medicine) เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่ง มุ่งศึกษาสุขภาพในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับร่างกาย ที่มีผลต่อการเกิดขึ้น ลุกลามและการบำบัดความเจ็บป่วย การเจ็บป่วยทางจิตใจขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลในการสัมพันธ์กับครอบครัว มิตรสหายและสังคม จะเข้าใจชัดเจนก็ต่อเมื่อเห็นว่าหน่วยชีวิตหนึ่ง ๆ อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางสังคมลักษณะใด เห็นได้ชัดที่สุดกรณีโรคหัวใจ และปัจจุบันเชื่อว่าบุคลิกภาพของผู้ป่วยสัมพันธ์กับโรคมะเร็งด้วย ความเจ็บป่วยของเขาไม่อาจแยกจากสภาพจิตใจ อันเป็นการสนับสนุนให้มีการผสมผสานการบำบัดทางกายและทางใจเข้าด้วยกัน แม้มีการค้นคว้าและข้อเขียนจำนวนมากเกี่ยวกับอิทธิพลของจิตใจต่อการลุกลามและการฟื้นตัวของโรค และการค้นพบปรากฏการณ์ตอบกลับทางชีวภาพ (Biofeedback phenomenon) แสดงว่าบุคคลสามารถอาศัยจิตใจโน้มนำกระบวนการทางกายได้มากมายหลายประเภท แต่กลับมีความพยายามหาวิธีเบี่ยงเบนอิทธิพลดังกล่าวน้อยมาก การบำบัดแบบกายจิตสัมพันธ์ ผู้ป่วยต้องตระหนักว่าตนมีส่วนทำให้ความเจ็บป่วยเกิดขึ้น และลุกลามแล้วมีส่วนร่วมในการรักษา ซึ่งความคิดว่าตนเป็นเหตุนั้นมักถูกปฏิเสธจากผู้ป่วยเพราะอิทธิพลของความคิดแนวเดส์คาตส์ ความคิดเรื่องผู้ป่วยมีส่วนทำให้ป่วยนั้นมิได้มุ่งให้เกิดความรู้สึกผิด แต่เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น ให้เห็นว่าผู้ป่วยสามารถมีส่วนร่วมในการบำบัดรักษาด้วย (ฟริตจ๊อฟ คาปร้า. 2550 : 102-106)

กระบวนการกายจิตสัมพันธ์ ก่อทัศนะเชิงพลวัตเกี่ยวกับความเจ็บป่วยว่า หน่วยชีวิตมีความโน้มเอียงที่จะรักษาตน เมื่อป่วยน้อย ๆ กิจกรรมที่เคยทำสม่ำเสมอสะดุดลง คือร่างกายบังคับให้มีการเปลี่ยนแปลงจังหวะการทำงาน ไม่กี่วันหายได้แม้ไม่มีการรักษา เมื่อเจ็บป่วยรุนแรงต้องใช้ความพยายามมากขึ้นในการฟื้นฟูดุลยภาพอาศัยหมอหรือผู้บำบัด ผลที่ตามมาขึ้นกับการวางจิตใจของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก มีเพียงแก้ไขทางกายภาพและจิตวิทยา หากยังเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและโลกทัศน์ของผู้ป่วย การดูแลรักษาประกอบด้วยการฟื้นฟูและรักษาดุลยภาพที่เคลื่อนไหวของบุคคล ครอบครัว และกลุ่มสังคม แต่ผู้ป่วยต้องกระทำการด้วยตนเอง ไม่อาจมีผู้ใดหยิบยื่นหรือจัดหาให้ได้ และต้องพึ่งพิงกันระหว่างสุขภาพของบุคคลกับระบบสังคมและระบบนิเวศวิทยาที่แวดล้อม การรักษาบางส่วนเป็นเรื่องส่วนตัว บางส่วนเป็นเรื่องของระบบ ทั้งสามส่วนต้องสัมพันธ์กันตลอดเวลา สุขภาพของคนถูกกำหนดด้วยพฤติกรรม อาหารและสิ่งแวดล้อมยิ่งกว่าอะไรอื่น ปัจเจกบุคคลมีอำนาจและความรับผิดชอบที่ต้องรักษาหน่วยชีวิตของเราให้สมดุลด้วยหลักสุขลักษณะ คือ การนอน อาหาร ออกกำลังกาย การผ่อนคลาย และใช้ยาบำบัด (ฟริตจ๊อฟ คาปร้า. 2550 : 106-111)

การเยียวยาซึ่งวินิจฉัยโรคด้วยสัญชาติญาณของตน โดยออกแบบโปรแกรมที่เฉพาะแต่ละบุคคลมาเพื่อส่งเสริมการรักษาทางร่างกายอารมณ์และจิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังพิจารณาการเชื่อมโยงระหว่างจิตวิญญาณและอารมณ์เครียดซึ่งโรคเฉพาะเหล่านี้เกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของระบบพลังงานของร่างกาย โดยนำความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์ของศาสตร์ภูมิปัญญาโบราณของสามแหล่ง-จักระ Hindu, Christian ศีล และ Kabbalah-ต้นไม้แห่งชีวิต ด้วยโมเดลนี้คุณสามารถพัฒนาพลังที่ซ่อนเร้นของคุณเองและสัญชาติญาณพร้อมกับพัฒนาพลังงานและจิตวิญญาณของคุณ (Caroline Myss. 1997 : 63 -67)

อัจฉรา ภาณุรัตน์ กล่าวถึง สำนึกใหม่ของผู้นำท่ามกลางกระแสการดึงรั้งระหว่างภูมิปัญญาชาติพันธุ์และเศรษฐกิจแบบโลกาภิวัฒน์ว่า ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ทั้งโดยการศึกษาทางชีววิทยา เคมีและฟิสิกส์ ในห้วงเวลาร่วมร้อยปีในศตวรรษที่ 20 มีผลกระทบต่อศาสตร์สาขา ต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะฟิสิกส์สมัยใหม่ มีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อสังคมมนุษย์ในแง่มุมต่าง ๆ เกือบทั้งหมด กลายเป็นพื้นฐานสำคัญของวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ (Natural Science) รวมทั้งสามารถบูรณาการระหว่างวิทยาศาสตร์ธรรมชาติกับเทคโนโลยี ศาสตร์สมัยใหม่ดังกล่าวนี้มีอิทธิพลต่อโครงสร้างทางการเมืองของโลก เพราะศาสตร์ดังกล่าวสามารถเข้าถึงและก้าวเลยไปถึงความคิดและวัฒนธรรมของมนุษย์ได้ เปลี่ยนแปลงเงื่อนไขพื้นฐานของการดำรงอยู่ของชีวิตบนพื้นโลกทั้งในทางที่เป็นคุณประโยชน์และเป็นโทษอันตรายต่อชีวิต (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 3)

วิทยาศาสตร์ธรรมชาติและเทคโนโลยี สามารถทำให้มนุษย์เปลี่ยนทัศนคติของตนต่อจักรวาลและต่อความสัมพันธ์ของตนต่อจักรวาลอีกด้วย ในยุคความทันสมัยหรือยุคอุตสาหกรรมที่ผ่านมา คนทางฝั่งตะวันออกของโลกต่างก็พยายามปรับทัศนคติให้โน้มเอียงและเชื่อถือกิจกรรมการกระทำตามแบบแผนของคนฝั่งตะวันตกของโลก เพราะชนชาติเหล่านั้นพาเราพบแต่ความทันสมัยมีเทคโนโลยีทุ่นแรงมากมาย โน้มน้าวจิตใจของเราให้ทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างเพื่อบำรุงความสุขมีอิทธิพลต่อการสืบทอดความรู้และอุดมการณ์ในการดำเนินชีวิต บรรยากาศทางการเมืองการปกครองของแต่ละประเทศทางฝั่งตะวันออกของโลก โดยเฉพาะทวีปเอเชีย ปรากฏเป็นความปั่นป่วนทางการเมืองเกือบทุกประเทศ มีการก่อรูปและเติบโตของรัฐบาลให้มีอำนาจสูงสุด เพื่อวางกฎเกณฑ์ควบคุมชีวิตประชาชน ประชาชนต้องยอมสละอำนาจอธิปไตยของแต่ละคนบางส่วน เพื่อจัดตั้งประชาสังคมและรัฐขึ้นมา ปัญหาที่ตามมาก็คือประชาชนไม่สามารถควบคุมอำนาจอธิปไตยของรัฐได้ ในการดังกล่าวนี้ อิทธิพลการเมืองการปกครองได้ก้าวล้ำเข้าถึงระบบการศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียน ด้วยแนวคิดที่เน้นการพัฒนาทางวัตถุมากกว่าจิตวิญญาณ ระดมทุนสร้างโรงเรียนและชั้นเรียนให้มีเครื่องทุ่นแรง และเป็นคล้ายทาสทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจของชาวตะวันตก ผู้เป็นแม่แบบการสร้างสังคมระบบอุตสาหกรรมหรือความทันสมัยดังกล่าว ผู้บริหารการศึกษามีทัศนคติความเชื่อและความลุ่มหลงตามแนวทางตะวันตก หลงประเด็นวิทยาศาสตร์

แนวเก่าและฟิสิกส์สมัยเก่า ซึ่งมีอิทธิพลและเป็นพื้นฐานงานวิจัยหรือระเบียบวิธีวิจัยในศตวรรษที่ 17 ที่เน้นความเชื่อมั่นในชุดทฤษฎีคณิตศาสตร์มากกว่าความเป็นจริงในธรรมชาติ วิทยาศาสตร์แนวเก่ามีอิทธิพลล่วงล้ำถึงระบบความคิดและวัฒนธรรมของมนุษย์ รวมถึงความเชื่อว่าสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อถูกจัดอย่างมีระบบระเบียบและมีตรรกะแล้ว คือความสมบูรณ์ ในยุคความทันสมัยที่ผ่านมา (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 3-4)

วิทยาศาสตร์ไม่เคยคำนึงถึงจุดเริ่มต้นของจักรวาล ต่างก็มองว่าอวกาศคือนิรันดร์กาล ไม่เปลี่ยนแปลง เพราะทุกภาคส่วนของจักรวาลถูกตรึงด้วยแรงโน้มถ่วงจากความเชื่อดังกล่าว ก่อให้เกิดศาสตร์ต่าง ๆ ในยุคความทันสมัยมากมาย เพราะกระบวนทัศน์ทางการวิจัยเป็นแนวคิดแบบวิทยาศาสตร์ (สมัยเก่า) นิยม (Scientism) มีฐานะคติของการวิจัยเชิงปริมาณที่เน้นการใช้ตรรกะและผลลัพธ์ทางคณิตศาสตร์หรือสถิติลงสรุปว่า คือ สูตรสำเร็จ (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 4)

แม้แต่วงการศึกษาก็ถูกครอบคลุมด้วยวิธีการวิจัยแนวดังกล่าวเป็นกระแสหลัก มีผลกระทบต่อกิจการและการบริหารหรือบริการทางธุรกิจและอุตสาหกรรม คนงานในโลกของธุรกิจอุตสาหกรรมถูกตีค่าเป็นแรงงาน ผู้บริหารธุรกิจอุตสาหกรรมมุ่งสร้างผลผลิตเพื่อการแข่งขันและเล็งเป้าหมายสู่ผลกำไร ยิ่งได้เท่าไรยิ่งต้องการมากกว่านั้น ในยุคแห่งความทันสมัยที่ผ่านมา สามารถเปลี่ยนแปลงค่านิยมของคนทางตะวันออกได้เป็นส่วนใหญ่และอย่างสิ้นเชิง “ทาสทางเศรษฐกิจ” ขยายผลให้เกิดปรัชญาการศึกษาใหม่ที่มุ่งสู่การพัฒนาเศรษฐกิจบนฐานความรู้และการพัฒนาความรู้ เพื่อแข่งขันทางเศรษฐกิจ ภาวะผู้นำและการบริหารการศึกษาจึงหลงประเด็นหาทางออกค่อนข้างยาก มีปรากฏการณ์ของความไม่ลงรอยกันระหว่างนักเรียนกับครู กระบวนทัศน์ขัดแย้งกันระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ฯลฯ บุคลากรทางการศึกษาหลายฝ่ายสับสนและยังจัดการให้กลมกลืนกันไม่ได้ ระหว่างความเชื่อดั้งเดิมตามแนวทางตะวันออก กับความเชื่อใหม่เป็นความเชื่อของวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะฟิสิกส์ (สมัยเก่า) ของชาวตะวันตก เมื่อ 2-3 ศตวรรษที่ผ่านมา (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 4-5)

เมื่อใดที่สามารถบูรณาการหลักความรู้แบบอัตวิสัยด้านของการแพทย์เอเชียตะวันออกและแบบฮิปโปเครตีสของตะวันตกเองมาใช้กับระบบการรักษาสุขภาพปัจจุบันให้มีทัศนะแบบองค์รวมและนิเวศวิทยาเป็นพื้นฐานก็จะเกิดประสิทธิภาพที่ดีขึ้น สุขภาพดี เจ็บป่วย ปกติ จิตปกติ วิกลจริต มีความหมายแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม ระบบรักษาสุขภาพจะมีประสิทธิผล ต่อเมื่อตั้งอยู่บนแนวคิดทัศนะที่ฝังรากลึกในวัฒนธรรมและมีพัฒนาการที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม เป็นทัศนะแบบกระบวนระบบที่มองสุขภาพเป็นกระบวนการทำงานและเปลี่ยนแปลงอันต่อเนื่องสอดคล้องกับนิเวศวิทยา โดยร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคมต่างเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน สุขภาพแยกได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ปัจเจกบุคคล สังคม และนิเวศวิทยา (ฟริตจ๊อฟ คาปร้า. 2550 : 89-95)

สัมพันธ์กับพิชญ์ สมพอง กล่าวว่า คนเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญยิ่ง คนมีคุณภาพสังคมก็จะมีคุณภาพ คนไม่มีคุณภาพสังคมก็ไม่มีคุณภาพ ปัจจุบันสังคมไทยมีปัญหาสุขภาพที่บั่นทอนคุณภาพของคนในสังคมไทยอย่างยิ่ง อันมีสาเหตุมาจากการพัฒนาที่ผิดพลาดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500 เป็นต้นมา สังคมไทยได้มีการเอาทรัพยากร ไม่ว่าจะเป็นด้านสิ่งแวดล้อม หรือทรัพยากรมนุษย์ มาใช้อย่างไม่นึกถึงความเสื่อมโทรมของทรัพยากร ใช้จนเกินกำลัง เกินความสมดุล เกิดความขาดแคลนและเป็นมลพิษต่อชีวิตจนเกิดปัญหาความเจ็บป่วยดังกล่าว แต่เดิมเราเน้นการพึ่งตนด้วยสมุนไพรและการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน แต่เมื่อเกิดปัญหาความเจ็บป่วยในยุคที่เรียกว่าพัฒนา เราหันไปพึ่งพิงทุนนิยม โดยเฉพาะทุนนิยมโลก ซึ่งจะเห็นได้ว่าประเทศทุนนิยม มหาอำนาจเหล่านี้จะเป็นผู้กำหนดระเบียบ บรรทัดฐาน วิธีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ตั้งแต่ทางแพทย์แผนปัจจุบัน วิธีการรักษาสถาบันเกี่ยวกับการรักษา เช่น โรงพยาบาล และบริษัทยาต่าง ๆ เป็นต้น (พิชญ์ สมพอง. สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

เมื่อก่อนทุนทางสังคมของไทย ค่อนข้างจะมีมาก เหนียวแน่น เพราะคบหาสมาคมสัมพันธ์กันด้วยความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่พอทุนนิยมเข้ามา ก็เอาเงินเอาผลประโยชน์ที่เป็นความเห็นแก่ตัวเป็นตัวตั้ง การจะไปช่วยเหลือใคร ๆ จึงมุ่งไปเรื่องของเงินในการรักษา แม้แต่การรักษาแผนปัจจุบันนี้ คนเจ็บป่วยที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ก็มีโอกาสที่จะตายมากกว่ากลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ซึ่งสิ่งนี้ทำให้ระบบความสัมพันธ์แปรเปลี่ยนไปผูกพันอยู่กับเศรษฐกิจอยู่กับผลประโยชน์ (พิชญ์ สมพอง. สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

สังคมไทยนี้เราตกอยู่ภายใต้ภาวะการพึ่งพิงสังคมตะวันตกวิถีการรักษาแบบตะวันตกมาตั้งแต่ พ.ศ. 2500 จนถึงปัจจุบัน ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นคือ คนไข้ไม่ได้ลดลง แต่การเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น คนพึ่งตนเองได้น้อย ระเบียบ บรรทัดฐานในการรักษา ใช้ตามทุนนิยมเกือบทั้งหมด จากปรากฏการณ์ที่เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น การพึ่งพิงทุนนิยมไม่ได้ลดลง ยิ่งไปกว่านั้นการพึ่งพิงทุนนิยมกลับมากยิ่งขึ้นไปอีก จึงเกิดการหาทางออกด้วยการทดลองแบบบุญนิยมชาติพันธุ์ชาวอโศกและกลุ่มแพทย์วิถีธรรม (พิชญ์ สมพอง. สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

ระบบบุญนิยมนี้ บางอย่างไม่มีกฎระเบียบ หรือบรรทัดฐานที่วางไว้เป็นลายลักษณ์อักษรที่แน่นอนตายตัว แต่อาศัยความสัมพันธ์ เอาวิถีที่ผูกพันกัน ความเอื้ออาทรกัน ในทางด้านพุทธศาสนาเข้ามาช่วย โดยคำว่าจิตอาสา (พิชญ์ สมพอง. สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

ทำให้บางอย่างดูเหมือนว่าไร้ระเบียบ เพราะมองแบบสังคมตะวันตก มองว่าโครงสร้างการบริหารจัดการ บรรทัดฐาน ระเบียบ แบบนี้ มันหละหลวม แต่ว่าจากการที่กลุ่มแพทย์วิถีธรรมทำต่อเนื่องมา 18 ปี ปรากฏการณ์ที่เพิ่มขึ้นก็คือ ผู้ป่วยที่เคยไปรักษาตามสถาบันโรงพยาบาลแผนปัจจุบัน บางส่วนได้เริ่มหันมาเข้าร่วมในโครงการแพทย์วิถีธรรม จะเห็นว่าตั้งแต่แพทย์วิถีธรรม

เริ่มเปิดอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์วิถีธรรม อย่างเป็นทางการ หลักสูตร 5-7 วัน ณ สวนป่านาบุญ 1 พ.ศ. 2550 มีผู้เข้าร่วมอบรมเฉลี่ย 100-200 คนต่อรุ่นต่อเดือน จนถึงปัจจุบัน พ.ศ. 2556 มีผู้เข้าร่วมอบรมเพิ่มขึ้นเป็น เฉลี่ย 300-500 คนต่อรุ่นต่อเดือน สอดคล้องกับข้อมูลจากวารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับ กุมภาพันธ์ 2556 หน้า 13 ระบุว่าตั้งแต่เริ่มดำเนินการมา พ.ศ. 2538 ถึง พ.ศ. 2555 เครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ได้แนะนำผู้ป่วยรายบุคคล และอบรมหลักสูตร (ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม) 1-7 วัน ให้กับผู้สนใจ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ จำนวน 112,854 คน (พิชญ์ สมพอง. สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

ที่ดูเหมือนว่าเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมไม่มีระเบียบแบบแผนบรรทัดฐานที่ชัดเจน ความเป็นจริงนั้นมีระเบียบแบบแผนบรรทัดฐานของมันอยู่ข้างในอยู่ อย่างเช่นเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมนั้น มีการผูกโยงสายสัมพันธ์กันโดยใช้หลักของทฤษฎีเคออส และความเสียสละ ความเอื้ออาทร บุญกุศล ซึ่ง ทฤษฎีไร้ระเบียบ มาจาก Chaos theory ซึ่งแปลเป็นไทยแล้วใช้ต่างกันหลายคำ อาทิ ทฤษฎีความโกลาหล ทฤษฎีความอลวน หรือบางทีก็เรียกทับศัพท์ว่า ทฤษฎีเคออส “ผีเสื้อขยับปีกทำให้เกิดพายุ” มาจาก “Butterfly effect” ซึ่งศาสตราจารย์เอ็ดเวิร์ด ลอเร้นซ์ (Edward Lorenz) ค้นพบโดยบังเอิญ จากการเฝ้าดูตัวเลขการจำลองทางอุตุนิยมวิทยาที่ทีการปรับเปลี่ยนทุก 0.0000001 สร้างให้เกิดความคลาดเคลื่อนที่คาดไม่ถึง เขาค้นพบว่าความคลาดเคลื่อนเพียงน้อยนิดก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลทางอุตุนิยมวิทยา และในแต่ละครั้งผลลัพธ์ไม่เหมือนเดิมเลย เมื่อพล็อตกราฟออกมาจะเป็นรูปร่างคล้ายผีเสื้อ และเขานำไปอธิบายว่า แม้กระทั้งผีเสื้อตัวเล็ก ๆ กระพือปีกเบา ๆ ที่บราซิล อาจส่งผลกระเทือนถึงเท็กซัสได้ ซึ่งเป็นที่มาของวลีก้องโลก “ผีเสื้อขยับปีกทำให้เกิดพายุ” และต่อมามีคนขยายความว่า “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” ซึ่งขณะนั้นยังไม่ได้ตั้งเป็นทฤษฎีอะไร ผู้ที่บัญญัติคำว่า Chaos theory คือ เจมส์ เอ ยอร์ค (James A.Yorke) ทฤษฎีเคออสอธิบายถึงปรากฏการณ์ในธรรมชาติที่ดูเหมือนสะเปสะปะไร้ระเบียบแต่แท้จริงแล้วมันมีระเบียบของมันอยู่ภายในนั้น (พิชญ์ สมพอง. สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

ซึ่งสอดคล้องกับที่ กระแส ชนะวงศ์ ได้กล่าวในหัวข้อเรื่อง “ภาวะผู้นำกับงานสาธารณสุข” ว่า “การสาธารณสุขไม่ใช่เกาะเดียวอยู่กลางทะเล แต่มันเกี่ยวข้องกับหลายเกาะหลายองค์ประกอบ เช่น ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมืองและวัฒนธรรม เป็นต้น ทุกอย่างเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด” (กระแส ชนะวงศ์. บรรยาย 2556, กันยายน 28)

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยจากแนวคิดทฤษฎีและการทบทวนงานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

การศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธระหว่าง พ.ศ. 2538-พ.ศ. 2558 รวมถึงเอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม วิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม ทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม รวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

⇩

เกิดองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธในการสร้างสุขภาวะที่ดีส่วนบุคคล

⇩

เกิดองค์ความรู้การแพทย์ในการสร้างสุขภาวะที่ดีส่วนบุคคล เชื่อมโยงมาสู่การเกิดจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ ดำเนินกิจกรรมในการพึ่งตน และช่วยผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ เกิดประสบการณ์นำมาสู่องค์ความรู้ ในการจัดลำดับความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็นหรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทราบแรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาการแพทย์วิถีพุทธ ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

⇩

ได้แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ ด้วยการวิเคราะห์สังเคราะห์จากการนำเสนอของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ ที่มีประสบการณ์ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

⇩

วิเคราะห์แบบสอบถามของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และยุทธศาสตร์การสร้างขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ภาพที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ระหว่าง พ.ศ. 2538 - พ.ศ. 2558 รวมถึงเอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม วิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม ทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม รวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

เกิดองค์ความรู้การแพทย์ในการสร้างสุขภาวะที่ดีส่วนบุคคล เชื่อมโยงมาสู่การเกิดจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ ดำเนินกิจกรรมในการพึ่งตน และช่วยผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ เกิดประสบการณ์นำมาสู่องค์ความรู้ในการจัดลำดับความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทราบแรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ ที่มีประสบการณ์ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ นำประสบการณ์องค์ความรู้เสนอแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

นำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์สังเคราะห์เป็นรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

วิเคราะห์แบบสอบถามของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ได้องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และยุทธศาสตร์การสร้างขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” นี้เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) ศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538 -2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม 2) ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ และ 3) วิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ โดยการนำเสนอวิธีดำเนินการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในแต่ละข้อนั้น จะนำเสนอในประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญประกอบ ด้วย 1) ขอบเขตด้านเนื้อหา 2) ขอบเขตด้านพื้นที่ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 4) วิธีและขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และ 5) การวิเคราะห์ข้อมูล

กระบวนการการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน มีดังนี้

1. เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อ 1 คือ ศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม

1.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ประเด็นในการศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยมได้แก่

1.1.1 ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ

1.1.2 การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ

1.1.3 สุขภาวะของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ

1.2 ขอบเขตด้านพื้นที่ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 การศึกษาประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ เป็นการศึกษาจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ระหว่าง พ.ศ. 2538 -2558 รวมถึงเอกสารและสื่อประเภทต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความเป็นมาและกิจกรรมการศึกษาและการให้บริการต่าง ๆ ของการแพทย์วิถีพุทธ

1.2.2 การศึกษาการบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการศึกษาจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ และเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558

1.2.3 การศึกษาสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการศึกษาจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 และเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงเอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม

1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 คือ ตัวผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และผู้ประสานงาน ซึ่งเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ สมุดจดบันทึก กล้องถ่ายภาพ กล้องถ่ายวีดีทัศน์ เครื่องบันทึกเสียง เครื่องและโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำหรับบันทึกข้อมูลและประมวลผลในการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล และการจัดทำฐานข้อมูล

1.4 วิธีและขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมจดหมายเหตุเอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 ได้แก่

1.4.1 หนังสือ วารสาร เอกสาร แผ่นพับ ที่ผู้วิจัยจัดพิมพ์และสื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้อมูลทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 ที่ผู้วิจัยจัดทำ

1.4.2 หนังสือ วารสาร เอกสาร แผ่นพับ สื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้อมูลทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ที่องค์กร หน่วยงาน หรือบุคคลต่าง ๆ จัดทำ

1.4.3 เอกสาร แบบสอบถามและแบบประเมินผลสุขภาพต่าง ๆ สื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม

1.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหาของข้อมูลจากเอกสารและสื่อดังกล่าว โดยการจัดแยกฐานข้อมูลตามรายการข้อมูล ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพ แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม ทฤษฎีสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม รวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม โดยใช้การพรรณนาอย่างลุ่มลึก (Thick Description) และสถิติร้อยละในบางช่วง

2. เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 คือ ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

2.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ โดยศึกษาข้อมูลจากจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ ในประเด็นดังนี้

2.1.1 การให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

2.1.2 แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

2.1.3 ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

2.1.4 แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ โดยวิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

2.2 ขอบเขตด้านพื้นที่ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ เป็นการศึกษาจากกลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกจากเครือข่ายการแพทย์วิถีพุทธ ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 จำนวน 10,000 คน โดยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ทั้งในและต่างประเทศ แบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 60 คน โดยเทคนิค สโนว์บอล (snowball sampling)

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 คือ ตัวผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และผู้ประสานงาน ซึ่งเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ โดยใช้วิธีการบันทึกภาคสนาม (Field Notes) เครื่องบันทึกภาพและเสียง (กล้องวีดีทัศน์) กล้องถ่ายรูป เครื่องบันทึกเสียง (เอ็มพีสาม) สมุดจดบันทึกข้อมูล การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม (Participant and Non-Participant Observations) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) แบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งมีโครงสร้าง การส่งแบบสอบถามแบบปลายปิดและปลายเปิด (Close End and Open End Questionnaires)

2.4 วิธีและขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ประสานขอความร่วมมือจากจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ โดยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง จำนวน 60 คน ให้ส่งข้อมูลหนังสือ เอกสาร ภาพถ่าย ดีวีดี วีซีดี เอ็มพีสาม และแบบสอบถาม ในประเด็นการให้ความสำคัญของเทคนิคแต่ละข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมตามวิธีในข้อ 2.4 ดังกล่าวข้างต้น มาวิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม โดยใช้การพรรณนาและใช้สถิติร้อยละในบางช่วง พัฒนาเป็นรูปแบบของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

3. เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 คือ ศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธและสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และการสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาเพื่อมวลมนุษยชาติ

3.2 ขอบเขตด้านพื้นที่ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และการสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ เป็นการศึกษาจากกลุ่มผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกจากเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 จำนวน 10,000 คน สุ่มอย่างง่าย จำนวน 530 คน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และการสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม

3.4 วิธีและขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม เรื่องสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา โดยใช้ข้อมูลที่ได้บันทึกจากจดหมายเหตุเอกสารต่าง ๆ

การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และจากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพ แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน ทฤษฎีสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำไปเก็บข้อมูลในกลุ่มผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกจากเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 จำนวน 10,000 คน สุ่มอย่างง่าย จำนวน 530 คน นำมาวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis)

ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธไปสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ แล้วสรุปผลเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปเสนอกับผู้เชี่ยวชาญด้านการเผยแพร่การแพทย์วิถีพุทธ จำนวน 17 คน เพื่อวิพากษ์ วิจารณ์ วิเคราะห์ประเด็นสำคัญ และสรุปผล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมด้วยแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์องค์ประกอบมีขั้นตอนดังนี้

3.5.1 การหาองค์ประกอบ และค่าน้ำหนักองค์ประกอบ อ้างอิงเกณฑ์น้ำหนักของข้อคำถามที่ให้น้ำหนักสูง เรียงความสำคัญจากมากไปหาน้อยในและแต่ละองค์ประกอบ

3.5.2 ผู้วิจัยทำการยืนยันข้อสรุป โดยตรวจสอบย้ำยืนยันข้อสรุปที่ได้จากทฤษฎีต่าง ๆ และเอกสารที่เกี่ยวข้อง จนนำไปสู่การเสนอทฤษฎีฐานราก (Grounded Theory) (วรรณดี สุทธินรากร. 2556 : 138) ซึ่งเป็นทฤษฎีหรือข้อสรุปที่สร้างขึ้นมาอย่างเป็นระบบจากข้อมูลรูปธรรมหรือความจริงที่ได้ค้นพบจากบริบทที่วิจัยในครั้งนี้

3.5.3 นำผลการวิจัยจากข้อ 3.5.2 ข้างต้น ไปเสนอกับผู้เชี่ยวชาญด้านการเผยแพร่การแพทย์วิถีพุทธ จำนวน 17 คน เพื่อวิพากษ์ วิจารณ์ วิเคราะห์ประเด็นสำคัญ และสรุปผล

การหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม มีวิธีการดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ใช้สำหรับวัตถุประสงค์ข้อ 2

1.1 แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่มีคำถามแบบปลายเปิด โดยนำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม มาตรวจสอบความเที่ยงตรง และให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาข้อคำถามในการสัมภาษณ์และสอบถาม ให้ครอบคลุมเนื้อหาครบถ้วน ข้อคำถามถูกต้องเหมาะสม ตรงตามโครงสร้าง และภาษาที่ใช้เหมาะสมกับผู้ให้ข้อมูล

1.2 นำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ที่ผู้เชี่ยวชาญเห็นชอบแล้วไปทดลองสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาอีก ในส่วนของความ

เชื่อมั่นนั้น ทดสอบด้วยวิธีสัมภาษณ์และสอบถามซ้ำ และตรวจสอบความเชื่อมั่นของคำตอบที่ได้ จากการสัมภาษณ์และสอบถาม ด้วยการใช้ผู้สัมภาษณ์และสอบถามคนเดียว เมื่อได้ข้อมูลแล้วนำข้อมูลดังกล่าวให้ผู้ถูกสัมภาษณ์และสอบถาม ยืนยันคำตอบของตนเอง

2. แบบสอบถาม

2.1 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ที่เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมา นำไปทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยผ่านการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน โดยใช้วิธี IOC (Item–Objective Congruence) เพื่อวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาซึ่งคำนวณจากความสอดคล้องระหว่างประเด็นที่ต้องการวัดกับข้อคำถามที่สร้างขึ้น ดัชนีที่ใช้แสดงค่าความสอดคล้องเรียกว่า ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item–Objective Congruence Index : IOC) โดยวิธีการ ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่า IOC = 0.50 ขึ้นไป ซึ่งแสดงว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหรือเนื้อหาที่ต้องการ โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

+ 1 เมื่อแน่ใจว่า ข้อคำถามนั้น ถูกต้องเหมาะสม ใช้การได้

0 เมื่อไม่แน่ใจว่า ข้อคำถามนั้นไม่ถูกต้องเหมาะสม ใช้การได้

- 1 เมื่อแน่ใจว่า ข้อคำถามนั้นผิดพลาด ไม่เหมาะสม ใช้การไม่ได้

นำคะแนนที่ได้ มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดมุ่งหมายเนื้อหาที่ต้องการวัดโดยการแทนค่าในสูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ผู้วิจัยนำผลจากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา มาจัดทำเป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปใช้กับกลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จำนวน 30 คน ข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้เครื่องมือได้นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α- Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach. 1970 : 161) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยมีสูตรดังนี้

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1-\frac{\sum S_i^2}{S_t^2}\right)$$

เมื่อ α แทน ความเที่ยงของแบบสอบถาม

k แทน จำนวนข้อคำถาม

$\sum S_i^2$ แทน ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน มีรายนามดังนี้

1. นายแพทย์ วัชระ ก้อนแก้ว นายแพทย์ชำนาญการ อายุรแพทย์ (เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ) โรงพยาบาลโพธาราม อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

2. นายแพทย์ชัยรัตน์ เจริญสุข ศัลยแพทย์เด็ก รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี

3. ดร.ดวงกมล ภูนวล นักวิชาการสาธาณสุขชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์

4. นางสีไพร พลอยทรัพย์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาหลักสูตร สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

5. นางประภาพรรณ สุขพลอย พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รับผิดชอบงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ็ดเสมียน จังหวัดราชบุรี

6. นางนิตยาภรณ์ สุระสาย พยาบาลชำนาญการ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ

7. พญ.สุภารัตน์ องค์พัฒนาวุฒิคุณ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ตัวแทนผู้ประสานงานเครือข่าย แพทย์วิถีธรรม รัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา

สำหรับประเด็นการวิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน ส่วนประเด็นการสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ส่งข้อมูลให้กับผู้เชี่ยวชาญด้านการเผยแพร่การแพทย์วิถีพุทธจำนวน 17 คน เพื่อวิพากษ์วิจารณ์ วิเคราะห์ประเด็นสำคัญ และสรุปผล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้เทคนิคการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธี คือ การใช้เทคนิคการรวบรวมข้อมูลตั้งแต่ 2 วิธีขึ้นไปในการศึกษาเรื่องเดียวกัน ทำให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายจากวิธีการหลายอย่าง ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของแต่ละวิธีการวิจัยได้ ซึ่งจะช่วยให้งานวิจัย

มีคุณภาพและมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น โดยในการวิจัยครั้งนี้ ใช้เทคนิคการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการศึกษาจากเอกสารจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ การบันทึกภาคสนาม การสังเกต การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

การตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ ทำการตรวจสอบในมิติสามเส้า (Triangulation) เพื่อยืนยันว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้เก็บมานั้นถูกต้องหรือไม่ โดยตรวจสอบจากแหล่งข้อมูลในมิติของเวลา สถานที่ และบุคคล ให้ครบทั้ง 3 มิติ ดังนี้

1. แหล่งเวลา โดยนำข้อมูลที่ไปสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ณ เวลาแตกต่างกันมาทำการตรวจสอบ และเปรียบเทียบผลว่าข้อมูลแต่ละส่วนที่ได้จากการไปเก็บรวบรวมมา จะมีความเหมือนหรือแตกต่างกันในส่วนใด อย่างไร

2. แหล่งสถานที่ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวม ณ สถานที่ต่าง ๆ ที่แตกต่างกันมาทำการตรวจสอบ และเปรียบเทียบผลว่า จะมีความเหมือน หรือแตกต่างกันในส่วนใด อย่างไร

3. แหล่งบุคคล โดยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวม มาทำการศึกษา และเปรียบเทียบดูว่า เมื่อนำข้อมูลดังกล่าวไปทำการเก็บรวบรวม โดยเปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลอื่นให้ข้อมูลแทน และไม่ซ้ำกับบุคคลเดิม ข้อมูลที่ได้รับจะมีความเหมือนเดิมหรือไม่ อย่างไร

การสรุปและรายงานผลการวิจัย

การสรุปและรายงานผลการวิจัย ใช้การพรรณนา โดยวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหาในประเด็นประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ และสุขภาวะของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ จากเอกสารและสื่อต่าง ๆ ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม ทฤษฎีสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม รวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม ใช้การพรรณนา โดยการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลทางสื่อสารออนไลน์หรือช่องทางอื่น ๆ ในประเด็น การให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิด

ความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม พัฒนาเป็นรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ และใช้การพรรณนา องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และการสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาเพื่อมวลมนุษยชาติ

บทที่ 4

ความเป็นมา รูปแบบการบริการ และศรัทธา ของการแพทย์วิถีพุทธ

การวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”นี้เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา *(*Ethnography Research*)* และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) ศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม 2) ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ และ 3) วิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ประวัติการกำเนิดของโลกและชีวิต

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการกำเนิดของโลกและชีวิต รวมถึงเหตุแห่งความเสื่อม ความทุกข์หรือความเจริญความผาสุก ใน ที.ปา.11/56-71 ดังนี้

[56] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยบางครั้งบางคราว โดยล่วงระยะกาลยืดยาวช้านานที่โลกนี้จะพินาศ เมื่อโลกกำลังพินาศอยู่ โดยมากเหล่า สัตว์ย่อมเกิดในชั้นอาภัสสรพรหม สัตว์เหล่านั้นได้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรัศมีซ่านออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศ อยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในภพนั้นสิ้นกาลยืดยาวช้านาน

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยบางครั้ง บางคราว โดยระยะกาลยืดยาวช้านาน ที่โลกนี้จะกลับเจริญ เมื่อโลกกำลังเจริญ อยู่โดยมาก เหล่าสัตว์พากันจุติจากชั้นอาภัสสรพรหมลงมาเป็นอย่างนี้ และสัตว์นั้น ได้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรัศมีซ่านออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศอยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในภพนั้นสิ้นกาลยืดยาวช้านาน ก็แหละ สมัยนั้นจักรวาลทั้งสิ้นนี้แลเป็นน้ำทั้งนั้น มืดมนแลไม่เห็นอะไร ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ยังไม่ปรากฏ ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ยังไม่ปรากฏ กลางวันกลางคืนก็ยังไม่ปรากฏ เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ยังไม่ปรากฏ ฤดูและปีก็ยังไม่ปรากฏ เพศชายและเพศหญิงก็ยังไม่ปรากฏ สัตว์ทั้งหลาย ถึงซึ่งอันนับเพียงว่าสัตว์เท่านั้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา โดยล่วงระยะกาลยืดยาวช้านาน เกิดง้วนดินลอยอยู่บนน้ำทั่วไป ได้ปรากฏแก่สัตว์เหล่านั้นเหมือนนมสดที่บุคคลเคี่ยวให้งวด แล้วตั้งไว้ให้เย็นจับ

เป็นฝาอยู่ข้างบน ฉะนั้นง้วนดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสีคล้ายเนยใสหรือเนยข้นอย่างดี ฉะนั้น มีรสอร่อยดุจรวงผึ้งเล็กอันหาโทษมิได้ ฉะนั้นฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมามีสัตว์ผู้หนึ่งเป็นคนโลนพูดว่า ท่านผู้เจริญทั้งหลายนี่จักเป็นอะไร แล้วเอานิ้วช้อนง้วนดินขึ้นลองลิ้มดู เมื่อเขาเอานิ้วช้อนง้วนดินขึ้นลองลิ้มดูอยู่ ง้วนดินได้ซาบซ่านไปแล้ว เขาจึงเกิดความอยากขึ้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้สัตว์พวกอื่นก็พากันกระทำตามอย่างสัตว์นั้น เอานิ้วช้อนง้วนดินขึ้นลองลิ้มดู เมื่อสัตว์เหล่านั้นพากันเอานิ้วช้อนง้วนดินขึ้นลองลิ้มดูอยู่ ง้วนดินได้ซาบซ่านไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงเกิดความอยากขึ้น ต่อมาสัตว์ เหล่านั้นพยายามเพื่อจะปั้นง้วนดินให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือแล้วบริโภค

ดูกรเสฏฐะและภารทวาชะ ในคราวที่พวกสัตว์ พยายามเพื่อจะปั้นง้วนดินให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือแล้วบริโภคอยู่นั้น เมื่อรัศมีกายของสัตว์เหล่านั้นก็หายไปแล้ว ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ปรากฏ เมื่อดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ปรากฏแล้ว ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏ เมื่อดวงดาวนักษัตรปรากฏแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปรากฏ เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏแล้ว เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ปรากฏ เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนปรากฏอยู่ ฤดูและปีก็ปรากฏ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้แล โลกนี้จึงกลับเจริญขึ้นมาอีกฯ

[57] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมาสัตว์เหล่านั้นพากันบริโภคง้วนดินรับประทานง้วนดิน มีง้วนดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน ด้วยเหตุที่สัตว์เหล่านั้นมัวเพลินบริโภคง้วนดินอยู่ รับประทานง้วนดิน มีง้วนดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงามนั้นพากันดูหมิ่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้นเกิดมีการไว้ตัวดูหมิ่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวปรารภผิวพรรณเป็นปัจจัย ง้วนดินก็หายไป เมื่อง้วนดินหายไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงพากันจับกลุ่ม ครั้นแล้ว ต่างก็บ่นถึงกันว่า รสดีจริง รสดีจริง ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากได้ของที่มีรสดีอย่างใดอย่างหนึ่ง มักพูดกันอย่างนี้ว่า รสอร่อยแท้ ๆ รสอร่อยแท้ ๆ ดังนี้ พวกพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลยฯ

[58] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา เมื่อง้วนดินของสัตว์ เหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีกระบิดินขึ้น กระบิดินนั้นปรากฏลักษณะคล้ายเห็ด กระบิดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสีเหมือนเนยใส หรือเนยข้นอย่างดีฉะนั้น ได้มีรสอร่อยดุจรวงผึ้งเล็กอันหาโทษมิได้ฉะนั้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคกระบิดิน สัตว์เหล่านั้นบริโภคกระบิดินอยู่ รับประทานกระบิดิน มีกระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลนาน

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะโดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคกระบิดินอยู่ รับประทานกระบิดิน มีกระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองจำพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงาม พากันดูหมิ่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้น เกิดมีการไว้ตัวดูหมิ่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวปรารภผิวพรรณเป็นปัจจัย กระบิดินก็หายไป เมื่อกระบิดินหายไปแล้ว ก็เกิดมีเครือดินขึ้น เครือดินนั้นปรากฏคล้ายผลมะพร้าวทีเดียว เครือดินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี รส กลิ่น มีสีคล้ายเนยใส หรือเนยข้นอย่างดี ฉะนั้น ได้มีรสอร่อยดุจรวงผึ้งเล็กอันหาโทษมิได้ฉะนั้นฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคเครือดิน สัตว์เหล่านั้นบริโภคเครือดินอยู่ รับประทานเครือดิน มีเครือดินเป็นอาหาร ดำรงมาได้สิ้นกาลช้านาน โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคเครือดินอยู่ รับประทานเครือดิน มีเครือดินนั้นเป็นอาหาร ดำรงมาได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงาม พากันดูหมิ่นพวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้น เกิดมีการไว้ตัวดูหมิ่นกัน เพราะทะนงตัวปรารภผิวพรรณเป็นปัจจัย เครือดินก็หายไป เมื่อเครือดินหายไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นก็พากันจับกลุ่ม ครั้นแล้วต่างก็บ่นถึงกันว่า เครือดินได้เคยมีแก่พวกเราหนอ เดี๋ยวนี้เครือดินของพวกเราได้สูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากพอถูกความระทมทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งมากระทบ ก็มักบ่นกันอย่างนี้ว่า สิ่งของของเราทั้งหลายได้เคยมีแล้วหนอ แต่เดี๋ยวนี้ สิ่งของของเราทั้งหลายได้มาสูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ พวกพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดีเป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลยฯ

[59] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา เมื่อเครือดินของสัตว์เหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีข้าวสาลีขึ้นเองในที่ที่ไม่ต้องไถ เป็นข้าวไม่มีรำ ไม่มีแกลบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นสัตว์เหล่านั้นนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกก็งอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้าเขาพากันไปนำเอาข้าวสาลีใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกแล้วก็งอกขึ้นแทนที่ ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น พวกสัตว์บริโภคข้าวสาลีที่เกิดขึ้นเอง ในที่ที่ไม่ต้องไถ พากันรับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหารดำรงมาได้สิ้นกาลช้านาน ก็โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคข้าวสาลีอันเกิดขึ้นเองอยู่ รับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหารดำรงมาได้สิ้นการช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันออกไป สตรีก็มีเพศหญิงปรากฏ และบุรุษก็มีเพศชายปรากฏนัยว่า สตรีก็เพ่งดูบุรุษอยู่เสมอ และบุรุษก็เพ่งดูสตรีอยู่เสมอ เมื่อคนทั้งสองเพศ ต่างก็เพ่งดูกันอยู่เสมอ ก็เกิดความกำหนัดขึ้น เกิดความเร่าร้อนขึ้นในกาย เพราะความเร่าร้อนเป็นปัจจัยเขาทั้งสองจึงเสพเมถุนธรรมกันฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็โดยสมัยนั้นแล สัตว์พวกใดเห็นพวกอื่นเสพเมถุนธรรมกันอยู่ ย่อมโปรยฝุ่นใส่บ้าง โปรยเถ้าใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง พร้อมกับพูดว่าคนชาติชั่ว จงฉิบหาย คนชาติชั่ว จงฉิบหาย ดังนี้ แล้วพูดต่อไปว่า ก็ทำไมขึ้นชื่อว่าสัตว์ จึงทำแก่สัตว์เช่นนี้เล่า ข้อที่ว่ามานั้น จึงได้เป็นธรรมเนียมมาจนถึงทุกวันนี้ ในชนบทบางแห่ง คนทั้งหลาย โปรยฝุ่นใส่บ้าง โปรยเถ้าใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง ในเมื่อเขาจะนำสัตว์ที่ประพฤติชั่วร้ายไปสู่ตะแลงแกง พวกพราหมณ์มาระลึกถึงอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี อันเป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่พวกเขาไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลยฯ

[60] ดูกรวาเสฏฐะและภารวาชะ ก็สมัยนั้นการโปรยฝุ่นใส่กันเป็นต้น นั้นแล สมมติกันว่าไม่เป็นธรรม มาในบัดนี้ สมมติกันว่าเป็นธรรมขึ้น ก็สมัยนั้น สัตว์พวกใด เสพเมถุนกัน สัตว์พวกนั้นเข้าบ้านหรือนิคมไม่ได้ สิ้นสองเดือนบ้าง สามเดือนบ้าง

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เมื่อใดแล สัตว์ทั้งหลายพากันเสพอสัทธรรมนั่นอยู่เสมอ เมื่อนั้น จึงพยายามสร้างเรือนกันขึ้น เพื่อเป็นที่กำบังอสัทธรรมนั้น ครั้งนั้น สัตว์ผู้หนึ่ง เกิดความเกียจคร้านขึ้น จึงได้มีความเห็นอย่างนี้ว่า ดูกรท่านผู้เจริญ เราช่างลำบากเสียนี่กระไร ที่ต้องไปเก็บข้าวสาลีมา ทั้งในเวลาเย็นสำหรับอาหารเย็น ทั้งในเวลาเช้าสำหรับอาหารเช้า อย่ากระนั้นเลย เราควรไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้เพื่อบริโภคทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวเถิด

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อแต่นั้นมาสัตว์ผู้นั้นก็ไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้ เพื่อบริโภคทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวกัน ฉะนี้แล ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์ผู้หนึ่งเข้าไปหาสัตว์ผู้นั้นแล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิดเราจักไปเก็บข้าวสาลีกัน สัตว์ผู้นั้นตอบว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ ฉันไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้เพื่อบริโภคพอทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียว แล้วต่อมาสัตว์ผู้นั้นถือตามแบบอย่างของสัตว์ผู้นั้น จึงไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้คราวเดียวเพื่อสองวัน แล้วพูดว่า ได้ยินว่าแม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกันท่านผู้เจริญ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมาสัตว์อีกผู้หนึ่ง เข้าไปหาสัตว์ผู้นั้น แล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิด เราจักไปเก็บข้าวสาลีกัน สัตว์ผู้นั้นตอบว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ ฉันไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้เพื่อบริโภคพอทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวแล้วฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้นั้นถือตามแบบอย่างของ สัตว์นั้นจึงไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้คราวเดียว เพื่อสี่วัน แล้วพูดว่า แม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน ท่านผู้เจริญ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมาสัตว์อีกผู้หนึ่งเข้าไปหาสัตว์ผู้นั้น แล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิด เราจักไปเก็บข้าวสาลีกัน สัตว์ผู้นั้นตอบว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าได้ไปเก็บข้าวสาลีมาไว้คราวเดียว เพื่อสี่วันแล้ว ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้นั้น ถือตามแบบอย่างของสัตว์นั้น จึงไปเก็บข้าวสาลีมาไว้คราวเดียว เพื่อแปดวัน แล้วพูดว่า แม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกันท่านผู้เจริญ เมื่อใดสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นพยายามเก็บข้าวสาลีสะสมไว้เพื่อบริโภคกันขึ้น เมื่อนั้นแล ข้าวสาลีนั้นจึงกลายเป็นข้าวมีรำห่อเมล็ดบ้าง มีแกลบหุ้มเมล็ดบ้าง ต้นที่ถูกเกี่ยวแล้วก็ไม่กลับงอกแทน ปรากฏว่าขาดเป็นตอน ๆ (ตั้งแต่นั้นมา) จึงได้มีข้าวสาลีเป็นกลุ่ม ๆ ฯ

[61] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ในครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพากันมาจับกลุ่ม ครั้นแล้วต่างก็มาปรับทุกข์กันว่า ดูกรท่านผู้เจริญ เดี๋ยวนี้ เกิดมีธรรมทั้งหลายอันเลวทรามปรากฏขึ้นในสัตว์ทั้งหลายแล้ว ด้วยว่าเมื่อก่อนพวกเราได้เป็นผู้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรัศมีซ่านออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศ อยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในวิมานนั้นสิ้นกาลยืดยาวช้านาน บางครั้งบางคราวโดยระยะยืดยาวช้านาน เกิดง้วนดินลอยขึ้นบนน้ำทั่วไปแก่เราทุกคน ง้วนดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนพยายามปั้นง้วนดินกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภค เมื่อพวกเราทุกคน พยายามปั้นง้วนดินกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภคอยู่ รัศมีกายก็หายไป เมื่อรัศมีกายหายไปแล้ว ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ก็ปรากฏขึ้น เมื่อดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ปรากฏขึ้นแล้ว ดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏขึ้น เมื่อดวงดาวนักษัตรทั้งหลายปรากฏขึ้นแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปรากฏขึ้น เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏขึ้นแล้ว เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ปรากฏขึ้น เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนปรากฏขึ้นแล้ว ฤดูและปีก็ปรากฏ พวกเราทุกคนบริโภคง้วนดินอยู่ รับประทานง้วนดิน มีง้วนดินเป็นอาหารดำรงชีพอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา ง้วนดินจึงหายไป เมื่อง้วนดินหายไปแล้ว จึงมีกระบิดินปรากฏขึ้น ระบิดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนบริโภคระบิดิน เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคระบิดินนั้นอยู่ รับประทานระบิดิน มีระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา กระบิดินจึงหายไป เมื่อกระบิดินหายไปแล้ว จึงมีเครือดินปรากฏขึ้น เครือดินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเรา

ทุกคนพยายามบริโภคเครือดิน เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคเครือดินนั้นอยู่ รับประทานเครือดิน มีเครือดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา เครือดินจึงหายไป เมื่อเครือดินหายไปแล้ว จึงมีข้าวสาลีปรากฏขึ้นเองในที่ไม่ต้องไถ เป็นข้าวที่ไม่มีรำ ไม่มีแกลบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นพวกเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกก็งอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้าพวกเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกก็งอกขึ้นแทนที่ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคข้าวสาลี ซึ่งเกิดขึ้นเองในที่ไม่ต้องไถอยู่ รับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา ข้าวสาลีนั้นจึงกลายเป็นข้าวมีรำหุ้มเมล็ดบ้าง มีแกลบห่อเมล็ดไว้บ้าง แม้ต้นที่เกี่ยวแล้วก็ไม่งอกขึ้นแทนที่ ปรากฏว่าขาดเป็นตอน ๆ จึงได้มีข้าวสาลี เป็นกลุ่ม ๆ อย่ากระนั้นเลย พวกเราควรมาแบ่งข้าวสาลีและปักปันเขตแดนกันเสียเถิด

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นแล้ว สัตว์ทั้งหลาย จึงแบ่งข้าวสาลี ปักปันเขตแดนกันฯ

[62] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่งเป็นคนโลภ สงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์ทั้งหลายจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้นั้น ครั้นแล้วได้ตักเตือนอย่างนี้ว่า แน่ะสัตว์ผู้เจริญ ก็ท่านกระทำกรรมชั่วช้านัก ที่สงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค ท่านอย่าได้กระทำกรรมชั่วช้าเห็นปานนี้อีกเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ สัตว์ผู้นั้นแล รับคำของสัตว์เหล่านั้นแล้ว แม้ครั้งที่ 2 ... แม้ครั้งที่ 3 สัตว์นั้นสงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์เหล่านั้นจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้นั้น ครั้นแล้ว ได้ตักเตือนว่า แน่ะ สัตว์ผู้เจริญ ท่านทำกรรมอันชั่วช้านัก ที่สงวนส่วนของตนไว้ ไปเอาส่วนที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค ท่านอย่าได้กระทำกรรมอันชั่วช้าเห็นปานนี้อีกเลย สัตว์พวกหนึ่งประหารด้วยฝ่ามือ พวกหนึ่งประหารด้วยก้อนดินบ้าง พวกหนึ่งประหารด้วยท่อนไม้

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็นัยเพราะมีเหตุเช่นนั้นเป็นต้นมา การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จึงปรากฏ การติเตียนจึงปรากฏ การกล่าวเท็จ จึงปรากฏ การถือท่อนไม้จึงปรากฏ ครั้งนั้นแล พวกสัตว์ที่เป็นผู้ใหญ่จึงประชุมกัน ครั้นแล้ว ต่างก็ปรับทุกข์กันว่า พ่อเอ๋ย ก็การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จักปรากฏ การติเตียนจักปรากฏ การพูดเท็จจักปรากฏ การถือท่อนไม้จักปรากฏ ในเพราะบาปธรรมเหล่าใด บาปธรรมเหล่านั้นเกิดปรากฏแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อย่ากระนั้นเลย พวกเราจักสมมติสัตว์ผู้หนึ่งให้เป็นผู้ว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ ให้เป็นผู้ติเตียนผู้ที่ควร

ติเตียนได้โดยชอบ ให้เป็นผู้ขับไล่ผู้ที่ควรขับไล่ได้โดยชอบ ส่วนพวกเราจักแบ่งส่วนข้าวสาลีให้แก่ผู้นั้น ดังนี้

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นแล้ว สัตว์เหล่านั้น พากันเข้าไปหาสัตว์ที่สวยงามกว่า น่าดูน่าชมกว่า น่าเลื่อมใสกว่า และน่าเกรงขามมากกว่าสัตว์ทุกคนแล้ว จึงแจ้งเรื่องนี้ว่า ข้าแต่สัตว์ผู้เจริญ มาเถิดพ่อ ขอพ่อจงว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ จงติเตียนผู้ที่ควรติเตียนได้โดยชอบ จงขับไล่ผู้ที่ควรขับไล่ได้โดยชอบเถิด ส่วนพวกข้าพเจ้าจักแบ่งส่วนข้าวสาลีให้แก่พ่อ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ สัตว์ผู้นั้นแลรับคำของสัตว์เหล่านั้นแล้ว จึงว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ ติเตียนผู้ที่ควรติเตียนได้โดยชอบ ขับไล่ผู้ที่ควรขับไล่ได้โดยชอบ ส่วนสัตว์เหล่านั้นก็แบ่งส่วนข้าวสาลีให้แก่สัตว์ที่เป็นหัวหน้านั้นฯ

[63] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้าอันมหาชนสมมติ ดังนี้แล อักขระว่า มหาชนสมมติ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับแรก เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้า เป็นใหญ่ยิ่งแห่งเขตทั้งหลาย ดังนี้แล อักขระว่ากษัตริย์ กษัตริย์ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สอง เพราะเหตุที่ผู้เป็นหัวหน้ายังชนเหล่าอื่นให้สุขใจได้โดยธรรม ดังนี้แล อักขระว่า ราชา ราชา จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังนี้แล การบังเกิดขึ้น แห่งพวกกษัตริย์นั้นมีขึ้นได้ เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณ อย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริง ธรรมเท่านั้น เป็นของประเสริฐสุดในประชุมชนทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[64] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้นแล สัตว์บางจำพวกได้มีความคิดขึ้นอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จักปรากฏ การติเตียนจักปรากฏ การกล่าวเท็จจักปรากฏ การถือท่อนไม้จักปรากฏ การขับไล่ จักปรากฏ ในเพราะบาปธรรมเหล่าใด บาปธรรมเหล่านั้นเกิดปรากฏแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อย่ากระนั้นเลย พวกเราควรไปลอยอกุศลธรรมที่ชั่วช้ากันเถิด สัตว์เหล่านั้นพากันลอยอกุศลธรรมที่ชั่วช้าแล้ว

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะเหตุที่สัตว์เหล่านั้นพากันลอยอกุศลธรรมที่ชั่วช้าอยู่ ดังนี้แล อักขระว่า พวกพราหมณ์ ๆ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับแรก พราหมณ์เหล่านั้นพากันสร้างกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า เพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ พวกเขาไม่มีการหุงต้ม และไม่มีการตำข้าวเวลาเย็น เวลาเช้า ก็พากันเที่ยวแสวงหา อาหารตามคามนิคมและราชธานี เพื่อบริโภคในเวลาเย็นเวลาเช้า เขาเหล่านั้น ครั้นได้อาหารแล้ว จึงพากันกลับไปเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่าอีก คนทั้งหลายเห็นพฤติการณ์ของพวกพราหมณ์นั้นแล้ว พากันพูดอย่างนี้ว่าพ่อเอ๋ย สัตว์พวกนี้แลพากันมาสร้างกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า

แล้วเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ ไม่มีการหุงต้ม ไม่มีการตำข้าว เวลาเย็นเวลาเช้า ก็พากันเที่ยวแสวงหาอาหารตามคามนิคมและราชธานี เพื่อบริโภคในเวลาเย็นเวลาเช้า เขาเหล่านั้นครั้นได้อาหารแล้วจึงพากันกลับไปเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่าอีกฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะเหตุนั้นแล อักขระว่า พวกเจริญฌาน ดังนี้ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สอง บรรดาสัตว์เหล่านั้นแล สัตว์บางพวกเมื่อไม่อาจสำเร็จฌานได้ ที่กระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า จึงเที่ยวไปยังคามและนิคมที่ใกล้เคียงแล้วก็จัดทำพระคัมภีร์มาอยู่ คนทั้งหลายเห็นพฤติการณ์ของพวกพราหมณ์นี้นั้นแล้ว จึงพูดอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย ก็สัตว์เหล่านี้ไม่อาจสำเร็จฌานได้ที่กระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในทวาชะราวป่า เที่ยวไปยังบ้านและนิคมที่ใกล้เคียง จัดทำพระคัมภีร์ไปอยู่

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ บัดนี้พวกชนเหล่านี้ไม่เพ่งอยู่ บัดนี้ พวกชนเหล่านี้ไม่เพ่งอยู่ ดังนี้แล อักขระว่าอชฺฌายิกา อชฺฌายิกา จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็สมัยนั้นการทรงจำ การสอน การบอกมนต์ ถูกสมมติว่าเลว มาในบัดนี้ สมมติว่าประเสริฐ ด้วยประการดังกล่าวมานี้แล การอุบัติขึ้นแห่งพวกพราหมณ์ นั้นมีขึ้นได้ เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดีเป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกันจะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชนทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[65] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ บรรดาสัตว์เหล่านั้นแล สัตว์บางจำพวกยึดมั่นเมถุนธรรม แล้วประกอบการงานเป็นแผนก ๆ เพราะเหตุที่สัตว์เหล่านั้นยึดมั่นเมถุนธรรมแล้วประกอบการงานเป็นแผนก ๆ นั้นแล อักขระว่า เวสฺสา เวสฺสา ดังนี้ จึงอุบัติขึ้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้ การอุบัติขึ้นแห่งพวกแพศย์นั้นมีขึ้นได้เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม ฯลฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล การอุบัติขึ้นแห่งพวกศูทรนั้นมีขึ้นได้ เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชนทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[66] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยอยู่ ที่กษัตริย์บ้าง พราหมณ์บ้าง แพศย์บ้าง ศูทรบ้าง ตำหนิธรรมของตน จึงได้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ด้วยประสงค์ว่า เราจักเป็นสมณะ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ พวกสมณะจะเกิดมีขึ้นได้ จากวรรณะทั้งสี่ นี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชน ทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[67] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... ประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เป็นมิจฉาทิฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจฉาทิฐิ เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจฉาทิฐิ เป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ทั้งสิ้นฯ

[68] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... ประพฤติกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต เป็นสัมมาทิฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฐิ เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฐิ เป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ฯ

[69] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... มีปรกติกระทำกรรมทั้งสอง [คือสุจริตและทุจริต] ด้วยกาย มีปรกติกระทำกรรมทั้งสองด้วยวาจา มีปรกติกระทำกรรมทั้งสองด้วยใจ มีความเห็นปนกัน ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจความเห็นปนกัน เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจความเห็นปนกันเป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเสวยสุขบ้าง ทุกข์บ้างฯ

[70] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ อาศัยการเจริญโพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 แล้ว ย่อมปรินิพพานในปัจจุบันนี้ทีเดียวฯ

[71] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็บรรดาวรรณะทั้งสี่นี้ วรรณะใด เป็นภิกษุ สิ้นอาสวะแล้ว มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ววางภาระเสียได้แล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว หมดเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ วรรณะนั้นปรากฏว่า เป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลาย โดยธรรมแท้จริง มิใช่นอกไปจากธรรมเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชน ทั้งในเวลาเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการผิดศีลธรรมจะทำให้เกิดทุกข์ภัย มีโรคมากและอายุสั้น การปฏิบัติศีลธรรมจะทำให้เกิดความผาสุก แข็งแรงและอายุยืน ใน “จักกวัตติสูตร” ดังนี้ “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทาน

ถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 80,000 ปี ก็มีอายุถอยลง เหลือ 40,000 ปี ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 40,000 ปีบุรุษคนหนึ่งขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป เขาช่วยกันจับบุรุษนั้นได้แล้ว จึงแสดงแก่พระราชาผู้กษัตริย์ ซึ่งได้มูรธาภิเษกพร้อมด้วยกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า บุรุษผู้นี้ขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเขาพากันกราบทูลอย่างนี้แล้ว ท้าวเธอจึงตรัสคำนี้กะบุรุษนั้นว่า พ่อบุรุษ ได้ยินว่า เธอขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไปจริงหรือ บุรุษนั้นได้กราบทูลคำเท็จทั้งรู้อยู่ว่า ไม่จริงเลยพระพุทธเจ้าข้าฯ” (ที.ปา.11/42)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังพรรณนามานี้ ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 40,000 ปี ก็มีอายุ 20,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 20,000 ปี บุรุษคนหนึ่งขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป บุรุษอีกคนหนึ่งจึงกราบทูลแก่พระราชาผู้กษัตริย์ ซึ่งได้มูรธาภิเษก เป็นการส่อเสียดว่า พระพุทธเจ้าข้าบุรุษชื่อนี้ขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไปฯ ” (ที.ปา.11/43)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังพรรณนามานี้ ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย ปิสุณาวาจาก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปิสุณาวาจาถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 20,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 10,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10,000 ปี สัตว์บางพวกมีวรรณะดีสัตว์บางพวกมีวรรณะไม่ดี ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีวรรณะไม่ดีก็เพ่งเล็งสัตว์พวกที่มีวรรณะดี ถึงความประพฤติล่วงในภรรยาของคนอื่นฯ ” (ที.ปา.11/44)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย กาเมสุมิจฉาจารก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อกาเมสุมิจฉาจารถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 10,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 5,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 5,000 ปี

ธรรม 2 ประการคือผรุสวาจาและสัมผัปปลาปะก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 5,000 ปี บางพวกมีอายุ 2,500 ปี บางพวกมีอายุ 2,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 2,500 ปี อภิชฌาและพยาบาท ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิชฌาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 2,500 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 1,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 1,000 ปี มิจฉาทิฐิก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจฉาทิฐิถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 1,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 500 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 500 ปี ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราคะ วิสมโลภ มิจฉาธรรม ก็ได้ถึงแก่ความแพร่หลาย เมื่อธรรม 3 ประการถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 500 ปี บางพวกมีอายุ 250 ปี บางพวกมีอายุ 200 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 250 ปี ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ความไม่อ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลายฯ ... ความขัดสนก็ได้ถึงแก่ความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย ปิสุณาวาจาก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปิสุณาวาจาถึงความแพร่หลาย กาเมสุมิจฉาจารก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อกาเมสุมิจฉาจารถึงความแพร่หลาย ธรรม 2 ประการคือ ผรุสวาจา และ สัมผัปปลาปะก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการถึงความแพร่หลาย อภิชฌาและพยาบาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิชฌาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย มิจฉาทิฐิก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจฉาทิฐิถึงความแพร่หลาย ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราคะ วิสมโลภ มิจฉาธรรม ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 3 ประการถึงความแพร่หลาย ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ความไม่อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรมเหล่านี้ถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อสัตว์เหล่านั้นเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 250 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 100 ปีฯ” (ที.ปา.11/45)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย จักมีสมัยที่มนุษย์เหล่านี้มีบุตรอายุ 10 ปี ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี เด็กหญิงมีอายุ 5 ปี จักสมควรมีสามีได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี รสเหล่านี้คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้งน้ำอ้อย และเกลือ จักอันตรธานไปสิ้น ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี หญ้ากับแก้จักเป็นอาหารอย่างดี ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี กุศลกรรมบถ 10 จักอันตรธานไปหมดสิ้น อกุศลกรรมบถ 10 จักรุ่งเรืองเหลือเกิน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี แม้แต่ชื่อว่ากุศลก็จักไม่มี และคนทำกุศลจักมีแต่ไหน ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี เขาจักไม่มีจิตคิดเคารพยำเกรงว่านี่แม่ นี่น้า นี่พ่อ นี่อา นี่ป้า นี่ภรรยาของอาจารย์ หรือว่านี่ภรรยาของท่านที่เคารพทั้งหลาย สัตว์โลกจักถึงความสมสู่ปะปนกันหมด เปรียบเหมือน แพะ ไก่ สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก ฉะนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี สัตว์เหล่านั้นต่างก็จักเกิดความอาฆาต ความพยาบาทความคิดร้ายความคิดจะฆ่าอย่างแรงกล้าในกันและกัน มารดากับบุตรก็ดี บุตรกับมารดาก็ดี บิดากับบุตรก็ดี บุตรกับบิดาก็ดี พี่ชายกับน้องหญิงก็ดี น้องหญิงกับพี่ชายก็ดี จักเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้าย ความคิดจะฆ่ากันอย่างแรงกล้า นายพรานเนื้อเห็นเนื้อเข้าเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้าย ความคิดจะฆ่า อย่างแรงกล้าฉันใด ฉันนั้นเหมือนกันฯ” (ที.ปา.11/46)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี จักมีสัตถันตรกัปสิ้น 7 วัน มนุษย์เหล่านั้นจักกลับได้ความสำคัญกันเองว่าเป็นเนื้อ ศัสตราทั้งหลายอันคมจักปรากฏมีในมือของพวกเขา พวกเขาจะฆ่ากันเองด้วยศัสตราอันคมนั้นโดยสำคัญว่า นี้เนื้อ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นบางพวกมีความคิดอย่างนี้ว่า พวกเราอย่าฆ่าใคร ๆ และใคร ๆ ก็อย่าฆ่าเรา อย่ากระนั้นเลย เราควรเข้าไปตามป่าหญ้าสุมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะ หรือซอกเขา มีรากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีวิตอยู่ เขาพากันเข้าไปตามป่าหญ้าสุมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะหรือซอกเขา มีรากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีวิตอยู่ตลอด 7 วัน เมื่อล่วง 7 วันไป เขาพากันออกจากป่าหญ้าสุมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะ ซอกเขา แล้วต่างสวมกอดกันและกัน จักขับร้องดีใจอย่างเหลือเกินในที่ประชุมว่า สัตว์ผู้เจริญ เราพบเห็นกันแล้ว ท่านยังมีชีวิตอยู่หรือ ๆฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ลำดับนั้น สัตว์เหล่านั้นจักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราถึงความสิ้นญาติอย่างใหญ่เห็นปานนี้ เหตุเพราะสมาทานธรรมที่เป็นอกุศล อย่ากระนั้นเลยเราควรทำกุศล ควรทำกุศลอะไร เราควรงดเว้นปาณาติบาต ควรสมาทานกุศลธรรมนี้แล้วประพฤติ เขาจักงดเว้นจากปาณาติบาตจักสมาทานกุศลธรรมนี้ แล้วประพฤติเพราะเหตุที่สมาทานกุศลธรรม เขาจักเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรรณะบ้าง เมื่อเขาเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ทั้งหลายที่มีอายุ 10 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 20 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ลำดับนั้นสัตว์เหล่านั้นจักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง เพราะเหตุที่สมาทานกุศลธรรม อย่ากระนั้นเลย เราควรทำกุศลยิ่ง ๆ ขึ้นไป ควรทำกุศลอะไร เราควร

งดเว้นจากอทินนาทาน ควรงดเว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร ควรงดเว้นจากปิสุณาวาจา ควรงดเว้นจากผรุสวาจา ควรงดเว้นจากสัมผัปปลาปะ ควรละอภิชฌา ควรละพยาบาท ควรละมิจฉาทิฐิ ควรละธรรม 3 ประการ คือ อธรรมราคะ วิสมโลภ มิจฉาธรรม อย่ากระนั้นเลย เราควรปฏิบัติชอบในมารดา ควรปฏิบัติชอบในบิดา ควรปฏิบัติชอบในสมณะ ควรปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ควรประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ควรสมาทานกุศลธรรมนี้แล้วประพฤติ เขาเหล่านั้นจักปฏิบัติชอบในมารดา ปฏิบัติชอบในบิดา ปฏิบัติชอบในสมณะ ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล จักสมาทานกุศลธรรมนี้แล้วประพฤติ เพราะเหตุที่สมาทานกุศลธรรมเหล่านั้นเขาเหล่านั้นจักเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรรณะบ้าง เมื่อเขาเหล่านั้นเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง บุตรของคนผู้มีอายุ 20 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 40 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 40 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 80 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 80 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 160 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 160 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 320 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 320 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 640 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 640 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 2,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 2,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 4,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 4,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 8,000 ปี บุตรของคนมีอายุ 8,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 20,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 20,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 40,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 40,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 80,000 ปีฯ” (ที.ปา.11/47)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 80,000 ปี เด็กหญิงมีอายุ 500 ปี จึงจักสมควรมีสามีได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 80,000 ปี จักเกิดมีอาพาธ 3 อย่าง คือ ความอยากกิน 1 ความไม่อยากกิน 1 ความแก่ 1 ...” (ที.ปา.11/48)

ประวัติศาสตร์การแพทย์และสุขภาพของประเทศไทย

หมอชีวกโกมารภัจจ์ สุดยอดหมออัจฉริยะ

จากคำกล่าวของหมอชีวกโกมารภัจจ์ ที่ทำให้ท่านสำเร็จศิลปการแพทย์ภายในเวลา 7 ปี คือ ไม่เห็นสิ่งใดเลยที่ไม่เป็นยา ซึ่งทำให้อาจารย์ของท่านได้กล่าวแสดงความยินดีว่า “ดีมากชีวก บัดนี้เจ้าศึกษาสำเร็จแล้ว มีความรู้มากพอที่จะเป็นหมอรักษาคนป่วยได้” (ธรรมทัศน์สมาคม. 2558 : 10-11) ซึ่งตรงกับหลักของการแพทย์วิถีพุทธ ที่สามารถนำทุกอย่างมาใช้ในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยด้วย ทั้งวัตถุดิบธรรมชาติที่มีสารพิษสารเคมีตกค้างน้อยที่สุดเพื่อดูแลสุขภาพทางกาย และพุทธธรรมเพื่อล้างกิเลสในจิตวิญญาณที่เป็นสาเหตุที่แท้จริงของการเจ็บป่วย โดยจะใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัว ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ได้ผลเร็ว มีประสิทธิภาพสูง พึ่งตนเองได้ และประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างมั่นคง (ใจเพชร กล้าจน. 2556 : 14-15)

หมอชีวกเป็นหมอที่มีชื่อเสียงร่ำลือว่ามีฝีมือการรักษายอดเยี่ยมอย่างมาก ซึ่งท่านยังเป็นหมอหลวงประจำพระเจ้าพิมพิสารรวมถึงฝ่ายในและพระพุทธเจ้ารวมถึงพระภิกษุสงฆ์ โดยครั้งหนึ่งท่านได้ถวายการรักษาพระพุทธเจ้าด้วยวิธีระบายออกเนื่องจากทรงมีพระวรกายหมักหมมด้วยสิ่งอันเป็นโทษจึงทรงต้องการจะเสวยพระโอสถประจุ (ยาถ่าย) หมอชีวกจึงถวายก้านอุบล (บัวสาย) 3 ก้าน ที่อบด้วยยาต่าง ๆ โดยให้พระองค์ทรงสูดดมซึ่ง 1 ก้าน จะทำให้พระองค์ทรงถ่ายถึง 10 ครั้ง รวมเป็น 30 ครั้ง แต่เพราะพระวรกายของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมักหมมด้วยสิ่งที่เป็นโทษจะทำให้พระองค์ทรงถ่ายเพียง 29 ครั้ง จึงควรให้พระองค์สรงสนาน (อาบน้ำชำระร่างกาย) ก็จะถ่ายอีก 1 ครั้ง จึงจะครบ 30 ครั้ง พอดี (ธรรมทัศน์สมาคม. 2558 : 37-39) ซึ่งตรงกับหลักการถอนพิษที่สะสมจนทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยไม่สบายต่าง ๆ ออกจากร่างกายของแพทย์วิถีพุทธ คือ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำสมุนไพรที่ถูกกัน เนื่องจากเป็นการกระตุ้นให้มีการขับถ่ายมากกว่าปกติ เพื่อนำของเสียที่เป็นกากอาการ ของเหลวและก๊าซที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ ออกมาทางทวารหนักเช่นกัน (ใจเพชร กล้าจน. 2556 : 104-105)

ในกาลต่อมา มีหมอชีวกได้ขอพระพุทธเจ้า ทรงอนุญาตให้ภิกษุบริหารกายกับอบสมุนไพร เนื่องจากมีพวกทายก (ผู้ให้ที่เป็นชาย) กับทายิกา (ผู้ให้ที่เป็นหญิง) ในกรุงเวสาลีนครหลวงของแคว้นวัชชี มักถวายภัตตาหารแก่ภิกษุสงฆ์ด้วยอาหารอันประณีต (รสเลิศจัดปรุงอย่างสุดฝีมือ) ภิกษุทั้งหลายฉันอาหารอันประณีตเหล่านั้นบ่อย ๆ ทำให้มีร่างกายสั่งสมด้วยโทษภัยอาพาธ (เจ็บป่วย) มาก ซึ่งหมอชีวกเดินทางไปกระทำกิจที่กรุงเวสาลีเห็นภิกษุทั้งหลายมีร่างกายสั่งสมไปด้วยโทษและอาพาธกันจำนวนมากจึงคิดช่วยเหลือเพราะเลื่อมใสในภิกษุทั้งหลายท่านจึงขอให้ทรงอนุญาตที่จงกรม (สถานที่เดินไปมาโดยมีสติกำกับไม่ให้เกิดกิเลสครอบงำได้) และเรือนไฟ (เรือนอบสมุนไพรรักษาโรค) แก่ภิกษุทั้งหลายด้วยเถิด ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ” (ธรรมทัศน์สมาคม. 2558 : 43-44) ซึ่งตรงกับหลักการถอนพิษที่สะสมจนทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยไม่สบายต่าง ๆ ออกจากร่างกายของแพทย์วิถีพุทธ คือ การอบด้วยสมุนไพรที่ถูกกันและการออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ และกายบริหารที่ถูกต้อง นอกจากเป็นการถอนพิษออกจากร่างการแล้วยังได้ฝึกสมถะเพื่อเพิ่มความนิ่งในการมีสติล้างกิเลสด้วย (ใจเพชร กล้าจน. 2557 : 96-108)

จากเหตุการณ์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ชีวกัมพวันนั้นเอง หมอชีวกได้มีโอกาสเข้าเฝ้าทูลถามข้อสงสัยของตนเรื่องการฆ่าสัตว์แล้วอ้างว่าเพื่อนำมาถวายพระสมณโคดม ดังนั้นพระองค์จึงตรัสว่า “ดูก่อนชีวก เรากล่าวเนื้อสัตว์ไม่ควรเป็นของบริโภค ด้วยเหตุ 3 ประการ คือ

1. เนื้อที่ตนเห็นว่าเขาเจาะจงฆ่าสัตว์ (ทิฏฐัง)
2. เนื้อที่ตนได้ยินว่าเขาเจาะจงฆ่าสัตว์ (สุตัง)
3. เนื้อที่ตนสงสัยรังเกียจว่าเขาเจาะจงฆ่าสัตว์ (ปริสังกิตัง)

และเรากล่าวว่า เนื้อสัตว์เป็นของควรบริโภค ด้วยเหตุ 3 ประการ คือ

1. เนื้อที่ตนไม่ได้เห็นว่าเขาเจาะจงฆ่าสัตว์ (อทิฏฐัง)

2. เนื้อที่ตนไม่ได้ยินว่าเขาเจาะจงฆ่าสัตว์ (อสุตัง)

3. เนื้อที่ตนไม่ได้สงสัยรังเกียจว่าเขาเจาะจงฆ่าสัตว์ (อปริสังกิตัง)"

ซึ่งพระองค์ทรงตรัสต่อว่า "ดูก่อนชีวก ภิกษุในธรรมวินัยนี้อาศัยบ้านหรือหมู่บ้านแห่งใดแห่งหนึ่งอยู่ ภิกษุจะมีใจประกอบด้วยเมตตา (คิดที่จะช่วยเขา) กรุณา (ลงมือช่วยเขา) มุทิตา (ยินดีที่ช่วยเขาให้ได้ดี) อุเบกขา (วางใจเป็นกลางเที่ยงธรรม) แผ่ไปตลอดทั้ง 4 ทิศ แผ่ไปตลอดโลกทั่วสัตว์ทุกเหล่าในที่มุกสถานด้วยใจอันประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เต็มเปี่ยมหาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่" แต่เมื่อคหบดี (ผู้มีฐานะ) หรือบุตรคหบดีจะอังคาส (ถวายอาหาร) ภิกษุบิณฑบาตอันประณีต ภิกษุย่อมไม่มีความคิดว่า "ดีหนออังคาสเราด้วยอาหารประณีตเช่นนี้ต่อ ๆ ไปอีก" เนื่องจากภิกษุนั้นจะไม่กำหนัด (ใคร่อยากในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส) ไม่ยอมสยบ ไม่รีบฉันบิณฑบาต จะมีปกติเห็นโทษมีปัญญาเครื่องถอนกิเลสตนบริโภคอยู่

พระองค์จึงตรัสถามว่า "ดูก่อนชีวก ท่านเข้าใจว่าอย่างไร ภิกษุนั้นย่อมคิดเพื่อเบียดเบียนตน เพื่อเบียดเบียนผู้อื่น หรือเพื่อเบียดเบียนทั้ง 2 ฝ่าย บ้างหรือไม่" และทรงตรัสว่า "ท่านจงรู้เถิดว่าผู้ใดฆ่าสัตว์เจาะจงตถาคต (เป็นพระนามหนึ่งของพระพุทธเจ้า) หรือสาวกของตถาคต ผู้นั้นย่อมประสบ (การเกิดผล)บาปเป็นอันมากมิใช่บุญ (การชำระกิเลส) เลย ด้วยเหตุ 5 ประการนี้ คือ

1. ผู้นั้นกล่าวอย่างนี้ว่า ท่านทั้งหลายจงไปนำสัตว์ชื่อนั้นมา นี้ย่อมเกิดผลบาป มิใช่บุญเลย

2. สัตว์นั้นเมื่อถูกเขาผูกคอนำมาได้รับทุกข์โศกเสียใจ นี้ย่อมเกิดผลบาปมาก มิใช่บุญเลย

3. ผู้นั้นกล่าวอย่างนี้ว่า ท่านทั้งหลายจงฆ่าสัตว์ตัวนี้ นี่ย่อมเกิดผลบาปมาก มิใช่บุญเลย

4. สัตว์นั้นเมื่อกำลังโดนเขาฆ่าอยู่ ย่อมได้รับทุกข์โศกเสียใจ นี้ย่อมเกิดผลบาปมาก มิใช่บุญเลย

5.ผู้นั้นย่อมกระทำให้ตถาคตและสาวกของตถาคตยินดีด้วยเนื้อสัตว์ที่ไม่สมควร (อกัปปิยะ) นี้ย่อมเกิดผลบาปมาก มิใช่บุญเลย" (ธรรมทัศน์สมาคม. 2558 : 53-57)

ซึ่งตรงกับหลักการถอนพิษที่สะสมจนทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยไม่สบายต่าง ๆ ออกจากร่างกายของแพทย์วิถีพุทธ คือ การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย โดยแนะนำให้เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้ที่ไม่หวานจัดรวมถึงโปรตีนจากถั่วเป็นหลัก แต่ในท่านที่ไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้จริง ๆ ก็อนุโลมให้รับประทานปลากับไข่ได้ เพื่อหลีกเลี่ยงสารพิษสารเคมีที่อยู่ในเนื้อสัตว์และวิบากบาปในการเบียดเบียนสัตว์ ที่เป็นสาเหตุสำคัญในการเจ็บป่วยและอาการไม่สบายต่าง ๆ (ใจเพชร กล้าจน. 2557 : 162-186)

เส้นทางประวัติศาสตร์สุขภาพประเทศไทย

สมัยกรุงสุโขทัย พ.ศ. 1792-1981 การแพทย์แผนโบราณของไทยได้มีการผสมผสานกับอายุรเวทของอินเดีย เนื่องจากอาณาจักรกัมพูชาที่รุ่งเรืองก่อนหน้าอาราจักรสุโขทัยได้รับอิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์-ฮินดู รวมไปถึงคติความเชื่อในพุทธศาสนานิกายมหายาน ดังปรากฏพระไภษัชยคุรุไวฑูรยประภาเป็นประธานในอโรคยาศาล ทำให้สันนิฐานว่าอาณาจักรสุโขทัยคงรับเอาความรู้ในเรื่องการแพทย์ตามคติพราหมณ์ฮินดู เข้ามาผสมผสานกับความรู้เดิมในท้องถิ่น อีกทั้งไม่ปรากฏหลักฐานที่ชัดว่าในสุโขทัยมีรูปแบบหรือวิธีการรักษาโรคโดยเฉพาะแต่อย่างใด จึงอนุมานว่าลักษณะการแพทย์การรักษาเป็นการใช้สมุนไพรรวมไปถึงเวทมนต์คาถาสิ่งศักสิทธิ์อันเป็นความเชื่อดั่งเดิม (นภนาท อนุพงศ์พัฒน์ และคณะ. 2556 : 36)

ต่อมาสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช พ.ศ. 2199-พ.ศ. 2231 ค้นพบเอกสารรวบรวมตำรายาต่าง ๆ ที่หมอหลวงได้ประกอบถวายสมเด็จพระนารายณ์มหาราช คือ ตำราพระโอสถพระนารายณ์ ซึ่งมีความสำคัญในฐานะที่เป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์การแพทย์ของไทย ในสมัยอยุธยาตอนกลางซึ่งมีผู้นำมาวิเคราะห์ศึกษาต่ออีกมากมายหลายท่าน ทำให้ได้ทราบถึงแนวคิดและวิธีวิทยาของการแพทย์แผนไทยแต่เดิม ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดในเรื่องร่างกายประกอบด้วยธาตุ 4 เรื่องที่มาของโรคแล้วใช้ยาเพื่อปรับธาตุ และเรื่องสมมุติฐานของโรคที่เกิดจากสมุฏฐาน 4 ประการขาดความสมดุล

ซึ่งสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริว่า ตำราแพทย์ต่าง ๆ ที่มีใช้กันมานั้นได้สูญหายไปบ้าง คลาดเคลื่อนไปบ้างจึงมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้ชำระสอบสวนตรวจทานคัมภีร์ต่าง ๆ รวบรวมและจัดทำขึ้น เรียกว่า ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง ประกอบด้วยคัมภีร์แพทย์ 10 คัมภีร์ ซึ่งนับเป็นตำราการแพทย์แผนไทยฉบับมาตรฐานฉบับแรกสุด โดยมีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องโรค การรักษาโรค ยาที่ใช้ แนวคิดเรื่องการเจ็บป่วยของไทย (นภนาท อนุพงศ์พัฒน์ และคณะ. 2556 : 114)

ทำให้มีการเปิดโรงเรียนราชแพทยาลัยหลังจากได้รับอิทธิพลของการแพทย์แผนตะวันตกซึ่งเรียนร่วมกับการแพทย์แผนไทยใน พ.ศ. 2450 แต่ได้ยุติการเรียนการสอนวิชาการพทย์แผนโบราณของไทยใน พ.ศ. 2458 โดยมีการให้เหตุผลว่า “การเรียนวิชาแพทย์แผนโบราณกับแผนตะวันตกไม่สอดคลองกัน ทำให้นักเรียนสับสนและยาไทยที่นำมาใช้ก็เป็นยาส่วนตัวของแพทย์ผู้ใช้ โดยมักปิดบังหวงวิชา เครื่องยาสมุนไพรมีหลายชนิดอีกทั้งร้านขายยาไทยก็น้อยลงทุกทีจนหายาก” (นภนาท อนุพงศ์พัฒน์ และคณะ. 2556 : 208)

หลังจากนั้นประเทศไทยในฐานะสมาชิกองค์การอนามัยโลกขานรับแถลงการ อัลมา อตา จึงจัดตั้ง “คณะกรรมการพัฒนาการใช้สมุนไพรแห่งชาติ” มีวัตุถุประสงค์เพื่อนำการแพทย์พื้นบ้านและสมุนไพรเข้าไปในงานสาธารณสุขมูลฐานเป็นแนวทางหลักให้ประชาชนพึ่งตนเองได้และนำไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้า (Health for All) แต่พบอุปสรรคเชิงโครงสร้างนโยบายจนไม่อาจผลักดันงานได้ตามที่กำหนดบทบาทไว้ (นภนาท อนุพงศ์พัฒน์ และคณะ. 2556 : 296) แต่ยังมีการผลักดันอย่างต่อเนื่องจนในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) กระทรวงสาธารณสุขได้เริ่มโครงการศึกษาวิจัยยาสมุนไพร มีโครงการสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานเป็นจุดเริ่มต้นของงานสมุนไพร การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์แผนไทย (นภนาท อนุพงศ์พัฒน์ และคณะ. 2556 : 303)

ในปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุข มีการจัดตั้งกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ตามพระราชบัญญัติปรับปรุง กระทรวง กรม พ.ศ. 2545 มีภารกิจเกี่ยวกับการพัฒนาวิชาการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกอื่น เพื่อคุ้มครอง อนุรักษณ์ และส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยให้ทัดเทียมการแพทย์แผนปัจจุบัน (นภนาท อนุพงศ์พัฒน์ และคณะ. 2556 : 323)

จะเห็นได้ว่าในอดีตจนถึงปัจจุบัน การแพทย์ของประเทศไทยได้รับอิทธิพลจากหลายปัจจัยทั้งความเชื่อทางศาสนา พิธีกรรม ที่มาการเกิดโรค วิธีการรักษา โดยมีการผสมผสานรวมกันกับการแพทย์ดั่งเดิมของไทยและการแพทย์แผนปัจจุบัน ถึงแม้ว่าช่วงหนึ่งมีการยุติที่จะส่งเสริมแพทย์แผนไทยแล้วสนับสนุนเฉพาะการแพทย์แผนตะวันตกก็ตาม ภายหลังจากนั้นก็มีแถลงการขององค์การอนามัยโลกให้ส่งเสริมการแพทย์พื้นบ้านและสมุนไพรให้ประชาชนใช้พึ่งตนเองในทุกประเทศที่เป็นสมาชิก ซึ่งตรงกับหลักการแพทย์วิถีพุทธ ที่มีการบูรณาการแนวคิดพุทธธรรมะ แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แนวคิดการแพทย์แผนไทยและแผนพื้นบ้าน แนวคิดการแพทย์ทางเลือก แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แนวคิดทฤษฎีกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา และแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ โดยอาศัยหลักของธรรมชาติบำบัดและการลดกิเลสเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพองค์รวมทุกด้าน ทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา

จากข้อมูลประวัติการกำเนิดของโลกและชีวิต และประวัติศาสตร์การแพทย์และสุขภาพของประเทศไทยข้างต้น จะเห็นได้ว่า การแพทย์และสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์มีที่มาและเส้นทางการกำเนิดและพัฒนากันมาอย่างยาวนาน จนกระทั่งปัจจุบันเป็นการแพทย์แผนวิทยาศาสตร์ (แผนปัจจุบัน) ที่ประชาชนใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นหลัก หลังจากที่ผู้วิจัย ได้สำเร็จการศึกษา

ในระดับปริญญาตรีวิทยาศาตร์สุขภาพ สาขาสาธารณสุขศาสตร์และบริหารสาธารณสุข และได้เข้ารับราชการในโรงพยาบาลในสายงานด้านสาธารณสุขมูลฐาน ผู้วิจัย ได้ใช้องค์ความรู้ด้านสุขภาพแผนปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน แต่พบว่าสามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้เพียงบางส่วนเท่านั้น ยังมีปัญหาสุขภาพอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นปัญหากลับบานปลายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ปวดตามข้อ ปวดตามเนื้อตัว ปัญหาทางเดินอาหาร ภูมิแพ้ เป็นต้น ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพสูงขึ้น ศักยภาพใน การพึ่งตนในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพน้อยลง ทำให้เริ่มชัดเจนว่าการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันช่วยลดหรือแก้ปัญหาได้บางส่วน แต่อีกหลายส่วนยังไม่สามารถลดหรือแก้ปัญหาได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้หมอเขียว จึงเริ่มแสวงหาการศึกษาเพิ่มเติม และเรียนรู้สุขภาพแนวธรรมชาติบำบัดอย่างเป็นองค์รวม ศึกษาการดูแลสุขภาพแนวทางเลือกต่าง ๆ หลากหลายศาสตร์เพิ่มเติม และได้เริ่มลงมือปฏิบัติวิธีการดูแลสุขภาพแนวทางต่าง ๆ รวมถึงการการทำกสิกรรมไร้สารพิษและการดำรง ชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง เหตุปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดการบูรณาการ และเป็นที่มาของประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ ดังที่จะนำเสนอต่อไปนี้

ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ

การศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม ในประเด็นประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ โดยรวบรวมข้อมูลจากจดหมายเหตุเอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 อันได้แก่ หนังสือ วารสาร เอกสาร และแผ่นพับที่ผู้วิจัยจัดพิมพ์และสื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้อมูลทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 เป็นต้น ที่ผู้วิจัยได้จัดทำ และที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ที่องค์กร หน่วยงานและบุคคลต่าง ๆ จัดทำ ซึ่งรวบรวมและนำเสนอข้อมูลได้ดังนี้

การแพทย์วิถีพุทธเป็นการแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยมมาบริหารจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุโดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุดด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเอง

ได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืนโดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไป พร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีโดยการปฏิบัติปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ดังนี้ 1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2. การกัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม (การขูดระบายพิษทางผิวหนัง) 3. การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์) 4.การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง 7. การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8. ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี 9. รู้เพียรรู้พักให้พอดี โดยผู้วิจัยได้คิดค้นการแพทย์วิถีพุทธซึ่งมีประวัติความเป็นมาดังนี้

“หมอเขียวมีชื่อเดิมว่า นายสำเริง มีทรัพย์ ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อและนามสกุลเป็นนายใจเพชร กล้าจน บิดาชื่อ นายเลียง มีทรัพย์ (ชื่อเดิม นายหล่าย มีทรัพย์) อาชีพรับราชการครู มารดาชื่อ นางครั่ง มีทรัพย์ อาชีพชาวนา มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน 4 คน คือ นางนภาพร มีทรัพย์ นายใจเพชร กล้าจน นางสาววิจิตรา มีทรัพย์ และนายกิตติศักดิ์ มีทรัพย์ ซึ่งปัจจุบันสมาชิกทุกคนในครอบครัวเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย ทำงานฟรี ไม่รับค่าตอบแทน”

(ครั่ง มีทรัพย์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

“ในสภาพของชนบทนั้น ครอบครัวเรามีฐานะปานกลางค่อนข้างยากจน แต่คนอื่น ๆ จะมองว่ามีฐานะดี เพราะมีพ่อเป็นครูและเป็นคนใจกว้าง มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือคน พ่อจึงเป็นที่เคารพศรัทธาของคนในหมู่บ้านตำบลและอำเภอดอนตาล เวลาชาวบ้านมีปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งกัน ชาวบ้านก็มักจะมาขอให้พ่อของเราตัดสินคดีเสมอ ซึ่งท่านจะไกล่เกลี่ยตัดสินด้วยความใจเย็นเมตตาอย่างยุติธรรม ส่วนแม่ของเรานั้น ท่านเป็นคนขยันทำการงานมาก มุมานะ ทำอะไรทำจริงจัง ทำทนใครไม่ทำก็ช่าง ฉันทำเอง หมอเขียวได้ซึมซับฝึกฝนคุณธรรมดังกล่าวจากพ่อแม่ และปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้หันมาสนใจสมุนไพร คือ ตอนวัยเด็กได้ซึมซับมาจากพ่อ ที่นอกจากเป็นครูแล้วท่านยังเป็นหมอสมุนไพรด้วย ท่านรักษาช่วยชีวิตผู้อื่นให้เห็นอยู่เสมอ หมอเขียวเคยเห็นคนถูกงูกัดซึ่งโรงพยาบาลรักษาไม่หาย บางคนอาการปางตาย แต่พอมาหาพ่อแล้ว ท่านสามารถรักษาให้หายได้ด้วยสมุนไพร ซึ่งเป็นองค์ประกอบเหตุปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธของหมอเขียวในปัจจุบันนี้”

(นภาพร มีทรัพย์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)



ภาพที่ 7 ผู้วิจัยกับครอบครัวตระกูล “มีทรัพย์” ในช่วงวัยมัธยมศึกษาตอนปลาย
ที่มา (ครอบครัวมีทรัพย์, ภาพถ่าย. 2531)

“สำหรับบุคลิกอุปนิสัยโดยส่วนตัวของหมอเขียวนั้น เป็นคนจริงจัง ทำอะไรมุ่งมั่น เชื่อฟังบิดามารดาครูอาจารย์ ครูว่าอย่างไรก็ทำอย่างนั้น เวลาดูโทรทัศน์ เขาเห็นตัวร้าย เขาจะเกลียดมาก และเขาก็ตั้งใจไว้ว่าเขาจะต้องไม่เป็นตัวร้าย จะไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายคนอื่น มีใจสงสารคนที่ถูกทำร้ายมาก เป็นเด็กที่ค่อนข้างเรียบร้อยจนเพื่อน ๆ เลือกให้เป็นประธานนักเรียนตอนอยู่ชั้นมัธยมต้น เป็นคนที่ทำอะไรก็ทุ่มเท จะเรียนรู้อะไรก็ทุ่มโถมพากเพียรเรียนรู้จนได้ความกระจ่างชัดในเรื่องที่สนใจนั้น ๆ จึงทำให้มีทักษะในหลายเรื่องที่ทุ่มเททำ

ตั้งแต่เด็กหมอเขียวตั้งใจไว้ว่าจะไม่ทำงานโรงพยาบาล เพราะรู้สึกกลัวเชื้อโรคมาก อยากเป็นทหาร สอบได้ทหารอากาศ แต่ไปรายงานตัวไปไม่ทันเลยไม่ได้เรียน และมาสอบติดทุนของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมุกดาหาร จึงได้ทำงานดูแลสุขภาพคน ซึ่งตั้งแต่ไปเรียนช่วงแรกก็ไม่ชอบใจนัก แต่ช่วงหลังก็รู้ว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นจึงตั้งใจศึกษาเล่าเรียน และปฏิบัติราชการด้วยความตั้งใจ”

(ครั่ง มีทรัพย์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

“ปี พ.ศ. 2535-2538 เมื่อจบการศึกษา คุณหมอเขียว รับราชการที่โรงพยาบาลหว้านใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร อยู่ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ รับผิดชอบงานสาธารณสุขมูลฐาน และดำเนินโครงการนวัตกรรมของโรงพยาบาล เช่น โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน โครงการแก้ไขปัญหาเด็กขาดสารอาหาร ยาเสพติด บุหรี่ เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่ในการช่วยเหลือประชาชนนั้นดำเนินการไปโดยไม่มีงบประมาณ หรือมีงบประมาณน้อย แต่เห็นว่ากิจกรรมการงานและโครงการต่าง ๆ ที่ดำเนินการนั้นมีประโยชน์ต่อประชาชน จึงตั้งใจมุมานะดำเนินการ ทำให้คุณหมอเขียวได้รับคัดเลือกเป็นข้าราชการดีเด่นของโรงพยาบาลเมื่อปี พ.ศ.2536 ซึ่งในช่วงเวลา 3 ปีแรกของการ

เริ่มรับราชการ คุณหมอเขียว ได้ใช้องค์ความรู้ด้านสุขภาพแผนปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน แต่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้เพียงบางส่วนเท่านั้น ยังมีปัญหาสุขภาพอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นปัญหากลับบานปลายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ปวดตามข้อ ปวดตามเนื้อตัว ปัญหาทางเดินอาหาร ภูมิแพ้ เป็นต้น ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพสูงขึ้น ศักยภาพในการพึ่งตนในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพน้อยลง ทำให้เริ่มชัดเจนว่าการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันช่วยลดหรือแก้ปัญหาได้บางส่วน แต่อีกหลายส่วนยังไม่สามารถลดหรือแก้ปัญหาได้

คุณหมอเขียวจึงได้เริ่มแสวงหาความรู้เพิ่มเติม โดยศึกษาเรียนรู้วิถีชีวิตและวิธีการดูแลสุขภาพแนวบุญนิยมจากการอ่านหนังสือ และได้ไปอบรมการแพทย์พื้นบ้านและกสิกรรมผสมผสานไร้สารพิษ การดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงกับปราชญ์ชาวบ้านจังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มพ่อผาย พ่อคำเดื่อง พ่อสุทธินันท์ ซึ่งการดำเนินการทั้งสองกิจกรรมดังกล่าว เป็นจุดสำคัญของการเรียนรู้สุขภาพแนวธรรมชาติบำบัดอย่างเป็นองค์รวม จากนั้นจึงได้ศึกษาการดูแลสุขภาพแนวทางเลือกต่าง ๆ หลากหลายศาสตร์เพิ่มเติม โดยช่วงเวลาดังกล่าวคุณหมอเขียวได้เริ่มลงมือปฏิบัติวิธีการดูแลสุขภาพแนวทางต่าง ๆ เช่น แนวบุญนิยม แนวปราชญ์ชาวบ้าน และแนวทางอื่น ๆ รวมถึงการทำกสิกรรมไร้สารพิษและการดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง”

คุณหมอเขียวได้บุกเบิกโครงการแพทย์แผนไทยขึ้นในโรงพยาบาลหว้านใหญ่ เพราะเห็นว่าจะเป็นสิ่งที่ทำให้ประชาชนพึ่งตนเองได้ จึงได้ดำเนินโครงการประสานแพทย์พื้นบ้าน ไปเป็นวิทยากรอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขของโรงพยาบาลหว้านใหญ่ โดยคุณหมอเขียวถือโอกาสเรียนรู้พร้อมกันไปด้วย คุณหมอเขียวบุกเบิกนำร่องการแพทย์แผนไทยของโรงพยาบาลหว้านใหญ่หลายด้าน เริ่มจากเรื่องนวดและการใช้ยาสมุนไพร ทำให้ได้พื้นฐานตรงนั้น จึงเริ่มเห็นทางออกของสุขภาพ”

ปี พ.ศ. 2540 คุณหมอเขียวได้มีโอกาสไปงานอบรมจริยธรรมที่ศีรษะอโศก จังหวัดศรีสะเกษ เมื่อไปถึงศีรษะอโศก ได้พบคนในชุมชนหมู่กลุ่มใหญ่ที่มีน้ำใจ มีศีล ลดละอบายมุข รับประทานอาหารมังสวิรัติ ทำปุ๋ยชีวภาพ ทำกสิกรรมไร้สารพิษ มีการจัดการขยะให้เป็นประโยชน์ ทำสิ่งอุปโภคบริโภคจากสมุนไพร พึ่งตนเองในสิ่งจำเป็นของชีวิตด้านต่าง ๆ มีกองบุญส่วนกลางกินใช้ร่วมกัน (สาธารณโภคี) ดำรงชีวิตอย่างพอเพียงเรียบง่าย อ่อนน้อมถ่อมตน”

(สุปาณี ชาทิพา, สัมภาษณ์. 2557, พฤศจิกายน 5)

“สิ่งนี้จึงเป็นสิ่งที่ทำให้คุณหมอเขียว เชื่อว่า การปฏิบัติตามวิถีชีวิตดังกล่าว เป็นทางออกของการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ คุณหมอเขียว ได้ศึกษาข้อมูลอาหารมังสวิรัติ ซึ่งพบข้อมูลว่าคนกินอาหารมังสวิรัติส่วนใหญ่จะมีอายุยืนกว่าคนกินเนื้อสัตว์ และการใช้หลักหยิน (เย็น) หยาง (ร้อน) ดูแลสุขภาพ จึงได้นำวิธีการดังกล่าวมาทดลองใช้กับตนเองและช่วยเหลือประชาชนที่สนใจ พบว่าได้ผลดีต่อสุขภาพ ทำให้มีความมั่นใจและสนใจวิธีการดังกล่าวมากขึ้นและสิ่งหนึ่งที่สะดุดใจคุณหมอเขียว อย่างมาก จนทำให้คุณหมอเขียว เปลี่ยนวิถีชีวิตการรับประทานอาหาร คือได้อ่านกระดาษที่ห่อหนังสือจากชาวอโศกที่มีข้อความว่า “คุณบอกว่าคุณมีความเมตตากับผู้คนกับสัตว์เพื่อนร่วมโลก แต่ปากคุณยังเคี้ยวกลืนชีวิตของผู้อื่นอยู่ คุณมีเมตตาจริงหรือเปล่า” ทำให้รู้สึกสะดุดสะดุ้ง และเข้าใจการปฏิบัติความเมตตาที่แท้จริงต่อสัตว์ จึงได้หยุดรับประทานเนื้อสัตว์ โดยรับประทานอาหารมังสวิรัติตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา”

(แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)



ภาพที่ 8 อาหารมังสวิรัติปรับสมดุล เช่น ผักสด ผักลวก ข้าว กับข้าว และถั่วธัญพืช
ที่มา (สุมาลี ปรีชาศิริพันธ์, ภาพถ่าย. 2558, มกราคม 24)

“คุณหมอเขียว ได้เข้าร่วมศึกษาและฝึกฝนการพัฒนาสุขภาวะอย่างเป็นองค์รวม ตามหลักการและแนวทางขององค์กรบุญนิยม ที่กลุ่มสุดฝั่งฝัน (2556) ได้รวบรวมแนวคิดบุญนิยมเกี่ยวกับสุขภาพ การพึ่งตน และยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนสิ่งที่เป็นประโยชน์สุขสู่สังคม ซึ่งคุณหมอเขียวได้นำมาบูรณาการเป็นองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ ดังนำเสนอต่อไปนี้”

(แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

การมีสุขภาพดีด้วยหลัก 8 อ. 1) อิทธิบาท 4 2) อารมณ์ 3) อาหาร 4) อากาศ 5) ออกกำลังกาย หรืออิริยาบถ 6) เอนกาย 7) เอาพิษภัยออก 8) อาชีพ (ที่ไม่บั่นทอนชีวิต) (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 66) ดังที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ มีเทคนิคในการดูแลสุขภาพ และใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพ ก็ใช้ 8 อ. มี

“1. อิทธิบาท คือต้องมีฉันทะ คนทั้งหลายก็ต้องการให้มีอายุยืนยาว แต่วิริยะนี่ขยันไหม แล้วก็เอาจริง จิตตะ อาตมาว่า มีจิตเท่าไหร่ก็ทุ่มลงไปเลย แค่แปลว่ามีจิตเอาใจใส่จะไม่มีแรงอะไร แต่ว่าถ้าทุ่มโถมใส่เข้าไปเลย มีจิตเท่าไหร่โถมใส่เข้าไปเต็มที่ แล้วเราจะได้คัดเอาเนื้อยิ่ง ๆ เป็นวิมังสา ปฏิบัติจริงก็เกิดผล ก็เลือกเฟ้นเอง

2. อารมณ์ เป็นการรักษาอารมณ์ อารมณ์หรือเวทนา ถึงขั้นอุเบกขา สุดยอดเป็นฐานนิพพานก็ต้องรู้เวทนา 108 ต้องทำให้ดีเสมอ

3. อาหาร ก็ต้องเข้าใจอาหารธรรมชาติ อาหารเป็นประโยชน์ตามโภชนาการ แต่ละคนก็ไม่เท่ากัน จะไปเอาสูตรตายตัวทุกคนเหมือนกันหมดไม่ได้ แต่ละคนก็ต้องต่างกันไปบ้าง คนนี้ร้อนมาก คนนี้เย็นมาก ตามธาตุของคน ต้องให้เหมาะสม

4. อากาศ จะต้องมีสิ่งแวดล้อม มีต้นไม้ เป็นแอร์ธรรมชาติ ต้นไม้ ภูเขา ลำธาร แม่น้ำ จะให้อากาศที่ได้สัดส่วน ก็ต้องมีความเย็นความร้อนในสถานที่ได้สัดส่วนเหมาะ แต่ทุกวันนี้เขาไม่เข้าใจ กลายเป็นป่าคอนกรีต ป่าเหล็กไปหมดแล้ว จนลมพัดเข้ามาก็หลงทาง น้ำตกเข้ามาไม่รู้จะไหลไปทางไหน ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหลมาในป่าคอนกรีตก็หลงทางหมดแล้ว แต่ไม่ใช่ป่าดงดิบ เพราะแบคทีเรียของป่าดงดิบคนอยู่ด้วยไม่ได้ ก็ต้องทำให้ได้สัดส่วน สรุปคือมีอากาศทั้งกันเชื้อโรคทั้งสัดส่วนที่ดี

5. ออกกำลังกาย คนมันขี้เกียจจริง ๆ บางคนไฟแรงจัดออกกำลังกายเกิน มีคนได้ข่าวว่านายยักษ์ตัวโตออกกำลังกายเกิน อัมพฤกต์กินแล้ว ส่วนมากจะทำขาด ไม่ค่อยทำทน การออกกำลังกายต้องออกกำลังกายให้พอเหมาะ

6. เอนกาย คือต้องให้พักผ่อนรู้พักรู้เพียร พักไม่มากหรอก แต่เพียรให้มากน่ะชีวิตคน แต่สมควรพักก็พัก มันเกินก็ทรุดเสื่อม แต่ที่มากก็คือต้องเข้าใจเองและเข็นตัวเองในเรื่องออกกำลังกาย

7. เอาพิษออก ทำให้เหงื่อออกก็ออกกำลังกายแล้ว ดีท็อกซ์

8. อาชีพ ตัวนี้สำคัญ เรื่องอาชีพเป็นพฤติกรรมเป็นงานของมนุษย์ที่ไม่ค่อยคิดว่าเป็นโทษหรือประโยชน์ อาชีพเดี๋ยวนี้เป็นโทษเยอะ อาชีพนักธุรกิจนี่เป็นโทษเยอะ ไม่ต้องพูดถึงค้ายาบ้า ค้าพิษ ค้าอาวุธ ก็เป็นมิจฉาวณิชชา เป็นอาชีพร้ายแรง ทำให้ตนและคนอื่นอายุสั้น แม้แต่อาชีพที่ล่อแหลม ที่ตายไว ก็มีมาก ต้องรู้ว่าอาชีพที่จะให้เรามีอายุยาวยืนคืออย่างไร แม้มันจะอายุยาวยืนอย่างไร ทำให้ยาเคมีต้นไม้งาม แต่ตนเองได้รับพิษ ตนเองก็ตายก่อน ลูกเต้าก็กำพร้าสิ ไปหลงว่าต้องได้เงินทองมาก และอาชีพที่เป็นอบายมุขทำร้ายทำลายคนอื่น เช่น เศรษฐีทำน้ำเหล้าตัวเขาเองไม่ดื่มเหล้านะอันนี้อำมหิต รู้อยู่ว่าเหล้าไม่ดีตนเองไม่ดื่ม แต่ก็ทำมาขายมอมเมาคนอื่นเป็นพิษภัย คนแบบนี้คบไม่ได้คนหน้าเนื้อใจเสือ ตนเองรู้ว่าไม่ดีตนเองยังไม่ดื่มแต่ฆ่าคนอื่นทำร้ายคนอื่น เขาก็ร่ำรวยอย่างบาป อย่าไปทำอาชีพแบบนี้เด็ดขาด ชาตินี้คุณอาจมีเงินรักษาชีวิตไปได้ เป็นมนุษย์พืช

ก็ได้เลย มีเทคโนโลยี มีอวัยวะเทียม มีเงินทองก็ไม่ตายง่าย แต่ชาติต่อไปคุณไม่ได้หอบหัวใจเทียมไปด้วย ก็ได้หัวใจอ่อนแอ จะหนีวิบากตามฤทธิ์เดชวัตถุ ชาตินี้อาจทำได้แต่ชาติหน้าทำไม่ได้แน่ เราอย่าทำอาชีพล่อแหลมต่ออุปัทวเหตุ ตายโหง อาชีพที่เป็นภัยต่อตนและผู้อื่น ก็ต้องเรียนรู้สัมมาอาชีพให้ดี ไม่ทำบาปทำวิบากใส่ตัว รู้จักวิธีทำบุญกุศลให้แก่ตนเอง"

(สมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 23)

การสร้างสุขภาพของชาวอโศก 1) เน้นการพึ่งตนเอง 2) ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น 3) ปลูกฝังวัฒนธรรมในการกินอยู่หลับนอน 4) นิยมความประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ใช้ทรัพยากรในพื้นที่ 5) เน้นกิจกรรมการป้องกันก่อนการรักษา (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 66)

สุขภาพดีตามวิถีไทยไท ในเครือแหชุมชนอโศก (ลักษณะคนมีสุขภาพดีในชุมชนอโศก) 1) รูปร่างสันทัด ไม่อ้วน ไม่ผอม แลดูแข็งแกร่ง กระปรี้กระเปร่า 2) เบากาย พร้อมทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ทันที แม้เข้าวัยสูงอายุ 3) มีลักษณะที่เห็นหรือยามอยู่ใกล้ชิดแล้วเย็นอกเย็นใจ คือ เข้ากับคนง่าย ประสานงานดี คิดริเริ่มดี รับคำสั่งเป็นคนอื่นสั่งงานก็รับได้ ไม่ถือตัว ไม่โกรธง่าย ทำให้คนรอบข้างมีความสุข 4) ใฝ่ในการศึกษาเรียนรู้อยู่เสมอ 5) กินง่าย เลี้ยงง่าย นอนหลับ ขับถ่ายสะดวก เบิกบานง่าย ขยันมาก ใจดี แบ่งปันง่าย เป็นพี่เป็นน้อง อบอุ่น 6) จะแก่ จะป่วย จะตาย ก็เย็นอกเย็นใจ มีสติสัมปชัญญะ ไม่โวยวาย ไม่ทุกข์ร้อน ไม่เรียกร้อง 7) มีอิสรเสรีภาพในหัวใจ เคลื่อนตัวว่องไวไป-มาง่าย รวดเร็ว เรียบง่าย สัมภาระน้อย ช่วยตนเองได้มาก (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 67)

บุญญาวุธ อาวุธอันเป็นบุญของชาวอโศก 7 อันดับ 1) อาหารมังสวิรัติ 2) ตลาดอาริยะ 3) กสิกรรมไร้สารพิษ 4) สุขภาพบุญนิยม 5) การศึกษาบุญนิยม 6) การสื่อสารบุญนิยม 7) การเมืองบุญนิยม (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 9)

สารลักษณ์สำคัญ 3 อย่างของคนบุญนิยม 1) ต้องศึกษาฝึกฝนจนบรรลุอุภโตภาควิมุติ 2) ต้องศึกษาฝึกฝนจนมีความรู้ และความสามารถในการสร้างสรรค์ (มีสมรรถนะ) 3) ต้องศึกษาฝึกฝนจนมีสัปปุริสธรรม 7 (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 21)

หลักประกันของชีวิต 1) พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพคุณธรรม มีสมรรถภาพ มีความรู้ความสามารถ 2) มีภราดรภาพ มีที่พึ่ง พึ่งพี่พึ่งน้อง พึ่งญาติได้ เป็นญาติที่มิใช่เพียงแต่พี่น้องคลอดตามออกมาจากสายเลือด 3) มีบุญเก่า ปุพเพกตปุญญตา (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 39)

คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ "ประโยชน์สูง ประหยัดสุด", "ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน" โดยเฉพาะคำว่า "ประโยชน์ตน" ที่มีค่าสูงสุดนั้น คือ การได้ตัดกิเลสลงไปได้เรื่อย ๆ หรือการละความเห็นแก่ตัวได้จริง ๆ แท้เมื่อใด ขณะใดเสมอ นั่นคือ "คุณค่า" แห่งความเป็นมนุษย์เพิ่มขึ้นทุกขณะ ทุกเมื่อที่ได้ ที่มี ที่เป็น

การทำงานมีคุณค่า 1) ทำให้มนุษย์มีโอกาสเป็นคนที่มีประโยชน์และพัฒนาความสามารถของตน 2) ทำให้มนุษย์สามารถล้างความเห็นแก่ตัว (ล้างอัตตา) ด้วยการต้องทำงานร่วมมือร่วมประสานกับคนอื่น ๆ 3) ทำให้มนุษย์ได้มาซึ่งผลผลิตและก็ได้อาศัยผลผลิตของตนนั่นแหละตอบแทนหรือแลกเปลี่ยน เลี้ยงชีวิตอยู่ (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 70)

ทำประโยชน์แก่สังคม 1) ไม่ผลาญ กินน้อยใช้น้อย ไม่ฟุ่มเฟือย เป็นการสงวนทรัพยากรให้สังคมซึ่งนับเป็น “ทุนทางสังคม” 2) ไม่เอาเปรียบ ฝึกฝนในทางไม่เอาเปรียบ มีแต่สละคืนให้สังคม 3) ขยัน สร้างสรร ทำงานให้เกิดผลผลิต ไม่กอบโกย สะพัดออกไป 4) เป็นบุญนิยม ยืนยัน “บุญนิยม” และมุ่งสู่นิพพาน (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 59)

ลางบรรลัยสื่อเตือนชุมชนชาวอโศก (ที่รับงานนอกมากเกินไป) 1) เด็กและคนแก่งอแง 2) มีคนป่วยเพิ่มขึ้น 3) คนในชุมชนน้อยลง 4) บ้านรก 5) ผักไม่มีกิน (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 60)

ให้ทานอย่างเป็นบุญมาก 1) ให้ในสิ่งที่ขาดแคลน 2) จำเป็น 3) ต้องการ 4) เป็นประโยชน์ 5) เป็นคุณค่า (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 74)

อุดมการณ์สูงสุด มี 7 ส. 1) ส.สุข สุขที่กิเลสลดลง 2) ส.สูง ได้รับการยอมรับคุณค่าความดีงามที่จริงจากผู้อื่น 3) ส.สร้างสรร สร้างอย่างเลือกเฟ้นด้วยความมีปัญญา 4) ส.เสียสละ พยายามเสียสละให้มากเสมอ เพราะเห็นเป็นคุณค่าของชีวิต แม้ที่สุดเสียเปรียบ ก็จำยอมเมื่อถึงคราว 5) ส.สมบัติ เป็นโลกุตรสมบัติ หรือ อาริยสมบัติ 6). ส.สูญ สูญสิ้นกิเลส ตัณหา อุปาทาน 7) ส.สัมบูรณ์ มีทุกอย่างครบทั้ง 6 ส. (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 78)

ทฤษฎีงานบุญนิยม 19 ข้อ 1) มีคนที่ดี 2) มีงานที่ดี 3) มีความรู้ความสามารถ 4) มีเวลาหรือโอกาส 5) มีทุนที่เหมาะควร 6) มีสุขภาพและกำลังที่ดี 7) มีความขยัน อุตสาหะ บากบั่น 8) มีหลัก มีระเบียบ มีเป้าหมาย 9) มีการจัดสรรและจัดโครงการ 10) มีการแบ่งงานและประสานเนื่องหนุน 11) มีกะจิตกะใจ มีความใส่ใจ ขวนขวาย ไม่ดูดาย 12) มีการปรับความเข้าใจกัน ให้เกิดความสามัคคีอยู่เสมอ 13) มีการขัดเกลา ปฏิบัติละกิเลสเสมอ 14) มีความเห็นดี ยินดี 15) มีความเห็นจริง ซาบซึ้ง เชื่อมั่น 16) มีสติ ปฏิภาณ ปัญญา 17) มีสมาธิ ฌาน อุเบกขา 18) มีความเสียสละแท้ 19) มีพลังเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 6)

นโยบายการค้าของชาวอโศก 1) ขายถูก 2) ไม่ฉวยโอกาส 3) ขยันอุตสาหะ 4) ประณีตประหยัด 5) ซื่อสัตย์ เสียสละ (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 13)

หลักการตลาดบุญนิยม 1) ของดี 2) ราคาถูก 3) ซื่อสัตย์ 4) มีน้ำใจ 5) ขายสด งดเชื่อ (เครดิตเหนือเครดิต) (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 13)

อุดมการณ์ 4 ระดับของบุญนิยม 1) กำหนดค่าต่ำกว่าราคาตลาด (ยังเป็นบาปเป็นหนี้โดยธรรม) 2) กำหนดค่าเท่าทุน (ไม่เป็นบุญ ไม่เป็นบาป เสมอตัว) 3) กำหนดค่าต่ำกว่าทุน (เป็นบุญยิ่งต่ำได้มากยิ่งบุญมาก) 4) ให้ฟรี (เป็นบุญแน่แท้ เมื่อเต็มใจ ไม่มีเล่ห์) (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 14)

ยุทธศาสตร์บุญนิยม 1) คารโว (ความเคารพ) 2) นิวาโต (ถ่อมตน) 3) อหิงสา (ไม่เบียดเบียน) 4) อโหสิ (ให้อภัย) (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 18)

ลักษณะของผู้บรรลุบุญนิยม 1) จะเป็นคนประหยัด มีชีวิตที่เรียบง่ายสมถะ ไม่เป็นคนเผาผลาญทำลาย ไม่ทำตัวหรูหราฟุ่งเฟ้อสุรุ่ยสุร่าย 2) เป็นคนมักน้อยกล้าจน เสียสละอยู่เสมอ ๆ ไม่เอาเปรียบใคร ๆ 3) เป็นคนใฝ่ศึกษา สร้างสรรค์ สร้างสมรรถนะและขยัน แต่กินน้อยใช้น้อย ไม่สะสม มีแต่สะพัดออก 4) เป็นคนทำงานอย่างตั้งใจ กล้าขาดทุนให้แก่ผู้อื่นและสังคม ด้วยความเห็นแจ้งความจริงว่า ผู้ขาดทุนคือผู้มีกำไรแก่ชีวิตตนเอง หรือคือผู้มีประโยชน์ มีคุณค่าแก่ผู้อื่นอย่างถูกสัจจะ 5) เมื่อปฏิบัติธรรมได้สูง ยิ่งจะเป็นผู้สร้างสรร ขยัน อดทน เสียสละ สะพัดออก ไม่สะสม ถึงขั้นสูงสุดก็คือ อนัตตา คือไม่มีตัวตนที่เห็นแก่ตัวเหลืออยู่เลยอย่างสัมบูรณ์อันติมะ (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 22)

บรมภาวะสุดประเสริฐ 5 ประการ ของมนุษย์และสังคม 1) อิสรเสรีภาพ (Independence) 2) ภราดรภาพ (Fraternity) 3) สันติภาพ (Peace) 4) สมรรถภาพ (Efficiency) 5) บูรณภาพ (Integrity) (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 79)

“คุณหมอเขียวมีการเปลี่ยนตัวเองอย่างรวดเร็ว ทดลองฝึกปฏิบัติตามชาวอโศก ถือศีล 5 เป็นอย่างน้อย ละอบายมุข รองเท้าไม่ใส่ ใส่ชุดม่อฮ่อม ตัดผมสั้น รับประทานอาหารวันละหนึ่งมื้อ ผลคือ ทำงานได้ดีกว่าเดิม ทำงานได้มาก เพราะสุขภาพดีขึ้น ปัญญาแตกฉานเฉียบแหลมขึ้น และได้เวลาที่เคยสูญเสียกับสิ่งที่เป็นภัยหรือไร้สาระกลับคืนมา

คุณหมอเขียว พบว่าการแก้ไขปัญหาสุขภาพโดยทั่วไปในปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุไม่พึ่งตนด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายเป็นหลัก จึงเริ่มฝึกฝนตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นในการพึ่งตนแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายเป็นหลัก ใช้วิธีการอื่น ๆ เสริมเติมเต็มตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคลตามสภาพ ณ เวลานั้น ๆ เมื่อคุณหมอเขียว มีแนวคิดแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ (ดับทุกข์ ต้องดับที่เหตุ) ก็รู้ว่าต้องทำอะไร แต่ก็มีอุปสรรคเนื่องจากโรงพยาบาลเป็นองค์กรใหญ่ทำอะไรได้ไม่มาก ในปี พ.ศ. 2540 คุณหมอเขียว จึงย้ายมาปฏิบัติราชการที่สถานีอนามัยบ้านนิคมเกษตรกรรมทหารผ่านศึกจังหวัดมุกดาหาร ทำโครงการช่วยประชาชนตามที่มีองค์ความรู้ซึ่งได้เรียนรู้จากพระพุทธเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ชาวอโศก ปราชญ์ชาวบ้าน และการดูแลสุขภาพศาสตร์ต่าง ๆ ตามที่ได้ศึกษามา ด้วยโครงการการดูแลสุขภาพ

แบบองค์รวม ครอบคลุมตั้งแต่วิถีการดำรงชีวิตประจำวัน วัฒนธรรมที่มีความเกื้อกูลกันลงแขกช่วยเหลือกัน รับประทานอาหารปลอดภัยจากสารเคมี การออกกำลังกาย และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้ตนเองและประชาชนมีสุขภาพที่ดี เกิดผลทำให้มีคนสนใจมาดูงานมากขึ้น เป็นจุดเด่นของสถานีอนามัยที่มีแพทย์แผนไทยแพทย์ทางเลือกและสะสมภูมิปัญญาในหลาย ๆ ด้านมากขึ้น โดยปัจจัยสนับสนุนสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือมีพื้นที่ของครอบครัวคุณหมอเขียว คือ สวนป่านาบุญ 4 บ้านแดนสวรรค์ ตำบลอุ่มเหม้า อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ใช้เป็นที่สาธิตฝึกฝนเผยแพร่การทำกสิกรรมไร้สารพิษเศรษฐกิจพอเพียงให้กับสังคม พื้นที่ดังกล่าวอยู่ห่างจากสถานีอนามัยประมาณ 10 กิโลเมตร ซึ่งทำให้คุณหมอเขียว สามารถเข้ามาดูแลและพัฒนาพื้นที่สวนป่านาบุญ 4 ได้สะดวกและเต็มที่

คุณหมอเขียวมีอุดมการณ์มุ่งมั่นพัฒนาตนเองไปสู่สภาพ “ทำความผาสุกที่ตน สอนคนที่ศรัทธา” เป็นการทำเพื่อประโยชน์ผู้อื่น (ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย วาจา หรือ ใจ) หรือเป็นความต้องการ “ให้” แก่ผู้อื่น ชนิดสุจริตใจอย่างบริสุทธิ์แท้จริงสมบูรณ์ที่สุด เป็นความต้องการสร้างคุณงามความดีเพื่อผู้อื่นเป็นหลัก ไม่มีความต้องการเพื่อตนเองจะได้ ตนเองจะมี ตนเองจะเป็น ไม่ต้องการแม้แต่ตนเองจะเสพกามหรืออัตตาในสิ่งที่ทำนั้นเพื่อตน ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อมเป็นการ “ทำงาน” เพื่องานเท่านั้น ทำให้โลกอนุเคราะห์เกื้อกูลมนุษยชาติในโลก (โลกานุกัมปายะ) ทำเพื่อความเป็นประโยชน์ของมวลมนุษยชาติ (พหุชนหิตายะ) ทำเพื่อเป็นความผาสุกของมวลมนุษยชาติ (พหุชนสุขายะ) ทำอย่างสุดความสามารถเท่าที่จะพึงทำได้”

(แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)



ภาพที่ 9 ภาพหมอเขียว ที่ใช้ในงานกิจกรรมและการเผยแพร่สื่อองค์ความรู้ของการแพทย์วิถีพุทธ
ที่มา (ทีวีบูรพา, ภาพถ่าย. 2553, มีนาคม 21)

“คุณหมอเขียวจึงได้นำองค์ความรู้ศาสตร์ต่าง ๆ ในการสร้างสุขภาวะ ที่ได้ศึกษามาบูรณาการอย่างเป็นองค์รวม เป็นการแพทย์วิถีพุทธ คือการแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุโดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุดด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืนโดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีโดยการปฏิบัติปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ดังนี้ 1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2. การกัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม (การขูดระบายพิษทางผิวหนัง) 3. การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์) 4. การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง 7. การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8. ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี 9. รู้เพียรรู้พักให้พอดี เผยแพร่ช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ได้มีผู้เรียนรู้ฝึกฝนตามจนได้ผลมีสุขภาวะที่ดีขึ้น มีปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ และมีผู้ที่สามารถปฏิบัติการแพทย์วิถีพุทธจนมีสุขภาวะที่ดีขึ้น มีจิตใจพัฒนาตนเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น โดยไม่รับค่าตอบแทนใด ๆ มากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นลำดับ และได้เข้าสู่การพัฒนาตนสู่ความเป็นพุทธะ ด้วยกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ร่วมกับพึ่งตนไปพร้อม ๆ กับการทำกิจกรรมช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติ ก่อเกิดเป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั้งในและต่างประเทศ และมีกิจกรรมเผยแพร่องค์ความรู้ ดังนี้

ในปีพ.ศ. 2538 คุณหมอเขียว และครอบครัว ได้พัฒนาพื้นที่ของครอบครัว “นางครั่งมีทรัพย์” หรือที่หมอเขียว ตั้งชื่อว่า “สวนป่านาบุญ” ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้เป็นไร่นาสวนผสมพร้อม ๆ กับการเรียนรู้และฝึกฝนการดูแลสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด

ในปี พ.ศ. 2549 คุณหมอเขียว และครอบครัว “นางครั่ง มีทรัพย์” ได้มอบที่ดิน 50 ไร่ของครอบครัว เพื่อจัดตั้งเป็น “ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ

อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” ซึ่งตั้งอยู่ ณ เลขที่ 114 หมู่ 11 ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ซึ่งได้ดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 จนถึงปัจจุบัน โดยในปัจจุบันมีชื่อใหม่ว่า “ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”

(พรรณทิวา เกตุกลม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)



ภาพที่ 10 ภาพป้ายหน้า “ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1” และ “มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย” อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร
ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2557, มีนาคม 21)

“ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ได้มีการจัดค่ายอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธหลักสูตรเต็มระยะเวลา 5-7 วัน (พักค้างในพื้นที่ศูนย์) ให้กับประชาชนทั่วไปที่สนใจ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ เป็นประจำทุกเดือน มีผู้เข้าร่วมการอบรมโดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ 200-300 คน สำหรับพืชผักสมุนไพรและผลไม้ที่ใช้ในการปรุงอาหารให้กับผู้เข้ารับการอบรมนั้น ส่วนหนึ่งจะนำมาจากศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 4 อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม”

(จิรนันท์ ทับเนียม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)



ภาพที่ 11 ตัวอย่างภาพกิจกรรมการอบรมค่ายสุขภาพ และผลผลิตพืชผักสมุนไพรและผลไม้ต่าง ๆ ณ ค่ายสุขภาพพึ่งตนฯ สวนป่านาบุญ 1 ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร
ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจนและสุมาลี ปรีชาศิริพันธ์, ภาพถ่าย. 2558, มีนาคม 24)

“ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2556 ได้เปิดศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 2 อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช อย่างเป็นทางการ ได้มีการจัดค่ายอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธหลักสูตรเต็มระยะเวลา 5-7 วัน (พักค้างในพื้นที่) ให้กับประชาชนทั่วไปที่สนใจ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ เป็นประจำทุกเดือน มีผู้เข้าร่วมการอบรมโดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ 20-200 คน (ดูภาพกิจกรรมการอบรมได้ที่ภาคผนวก ช.)

ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2556 สวนป่านาบุญ 3 อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ได้ถูกเปิดอย่างเป็นทางการ (โดยได้มีจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เข้าพัฒนาพื้นที่ปรับปรุงภูมิทัศน์และการก่อตั้งศูนย์ในพื้นที่ ตั้งแต่ประมาณปลายปี พ.ศ. 2555) มีการจัดค่ายอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ให้กับประชาชนทั่วไปที่สนใจ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ เน้นเป็นการอบรมที่เน้นในหลักสูตรระยะสั้น 3 วัน มีทั้งแบบไปกลับและพักค้างในพื้นที่ เป็นประจำทุกเดือน ซึ่งมีผู้เข้าร่วมการอบรมโดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ 180-300 คน นับตั้งแต่เปิดศูนย์ฯ จนถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2558 มีผู้ได้เข้ารับการอบรมทั้งสิ้นรวมแล้วประมาณ 4,000 คน (ดูภาพกิจกรรมการจัดอบรมได้ที่ภาคผนวก ช.)

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 4 อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ได้ถูกเปิดอย่างเป็นทางการในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2556 โดยที่ผ่านมา สวนป่านาบุญ 4 ได้มีการดำเนินกิจกรรมการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การอบรมคุณธรรมและการทำ

กสิกรรมไร้สารพิษมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 และนับแต่เดือนตุลาคม พ.ศ. 2556 ได้มีการจัดค่ายอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ให้กับประชาชนที่สนใจทั่วไป โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ เป็นประจำทุกเดือนโดยเน้นเป็นการอบรมในหลักสูตรระยะสั้น 1 วัน มีผู้เข้าร่วมการอบรมโดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ 20-70 คน”

(จิรนันท์ ทับเนียม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)



ภาพที่ 12 กิจกรรมต่าง ๆ ของค่ายสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ณ สวนป่านาบุญ 4 ตำบลอุ่มเหม้า อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2556, มีนาคม 27)

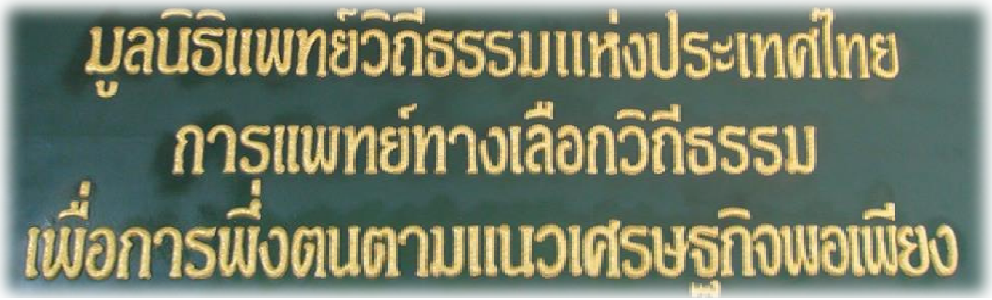
“ในเดือนมกราคม พ.ศ. 2558 ได้เปิดสวนป่านาบุญ 5 (หรือชื่อเดิม “บ้านญาติ”) ณ อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง อย่างเป็นทางการ มีการจัดค่ายอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธให้กับประชาชนทั่วไปที่สนใจ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ เป็นประจำทุกเดือน มีครบทั้งหลักสูตรระยะสั้น 1-3 วัน และหลักสูตรระยะยาว 5-7 วัน มีผู้เข้าร่วมการอบรมโดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ 20-100 คน”

(จิรนันท์ ทับเนียม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)



ภาพที่ 13 ภาพป้าย “สวนป่านาบุญ 5” การอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ณ สวนป่านาบุญ 5 จังหวัดระยอง และการทำกิจกรรมแพทย์วิถีพุทธสัญจรของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเครือข่ายภาคตะวันออก

ที่มา (กุศล บูรพากล้าจน, จิรนันท์ ทับเนียมและกมลพรรณ ฮอฟแมน, ภาพถ่าย. 2558, มกราคม 14)



ภาพที่ 14 ภาพป้าย “มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย” หน้าศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2557, มีนาคม 21)

“คุณหมอเขียว กล่าวว่า **“ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่ผาสุก เป็นคุณค่าและความผาสุกที่แท้จริงของชีวิตมนุษย์”**

ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2555 คุณหมอเขียว และคณะทำงานจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธได้ร่วมกันจัดตั้งมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เพื่อเผยแพร่นโยบายหลักขององค์กร คือ **“ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่ผาสุก”** และการเผยแพร่องค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธให้กับประชาชนที่สนใจทั่วไปในรูปแบบต่าง ๆ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ เป็นประจำทุกเดือน ซึ่งจะมีผู้เข้าร่วมการอบรมโดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ 200-400 คน ในทุกเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทั้งในและต่างประเทศ จนกระทั่งปี พ.ศ. 2558 สามารถช่วยเหลือประชาชนกว่าหนึ่งแสนหกหมื่นคน **เป้าหมายหลักของแพทย์วิถีพุทธ คือ ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่ผาสุก** ยึดหลักการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คือ ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน ขยัน และแบ่งปัน เป็นกุศลสูงสุดของโลก ยึดหลักดำเนินงานคือ “ทำความผาสุกที่ตน และช่วยคนที่ศรัทธา” และ “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง”

วัตถุประสงค์ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมการเผยแพร่การศึกษาองค์ความรู้และทักษะในการปฏิบัติดูแลสุขภาพ
2. เพื่อส่งเสริมการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแพร่สัจธรรมในพระพุทธศาสนา
3. เพื่อส่งเสริมการกุศลอื่น ๆ หรือดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์
4. เพื่อส่งเสริมการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข”

(ภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

“คุณหมอเขียว ได้สร้างเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ทั้งในและต่างประเทศ ดังนี้

1. **เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**

ศูนย์หลัก คือ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร **และสวนป่านาบุญ 4** อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม เครือข่ายตามจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ สกลนคร อุดรธานี หนองบัวลำภู กาฬสินธุ์ ขอนแก่น อำนาจเจริญ ยโสธร ร้อยเอ็ด มหาสารคาม นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ และอุบลราชธานี

2. **เครือข่ายภาคใต้**

ศูนย์หลัก คือ สวนป่านาบุญ 2 อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช เครือข่ายตามจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ ชุมพร ระนอง สุราษฎร์ธานี พังงา ภูเก็ต พัทลุง ตรัง ปัตตานี และสงขลา

3. **เครือข่ายภาคกลาง**

ศูนย์หลัก คือ สวนป่านาบุญ 3 อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เครือข่ายตามจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ ลพบุรี ชัยนาท อุทัยธานี สิงห์บุรี อ่างทอง สระบุรี พระนครศรีอยุธยา สุพรรณบุรี นครนายก นนทบุรี นครปฐม สมุทรปราการ สมุทรสาคร และสมุทรสงคราม

4. เครือข่ายภาคเหนือตอนบนและตอนล่าง

ภาคเหนือตอนบน ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน แพร่ น่าน ลำปาง พะเยา แม่ฮ่องสอน อุตรดิตถ์ ภาคเหนือตอนล่าง ได้แก่ พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย เพชรบูรณ์ พิจิตร และนครสวรรค์

5. **เครือข่ายภาคตะวันออก**

ศูนย์หลัก คือ สวนป่านาบุญ 5 อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง (บูรพากล้าจน) เครือข่ายตามจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ สระแก้ว ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ระยอง จันทบุรี และตราด

6. เครือข่ายภาคตะวันตก

ศูนย์ธรรมชาติบำบัดแพทย์วิถีธรรม โรงพยาบาลโพธาราม อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี เครือข่ายตามจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ นครปฐม กาญจนบุรี เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์

7. เครือข่ายแพทย์วิถีพุทธในต่างประเทศ

7.1 เครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ (ดัลลัสเท็กซัส-อเมริกา)

7.2 เครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ (อเล็กซานเดรียหลุยเซียน่า-อเมริกา)

7.3 เครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ (ฟลอริด้า-อเมริกา)

(นิตยาภรณ์ สุระสาย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)



ภาพที่ 15 ภาพหมู่เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออก และภาคตะวันตก ตามลำดับ

ที่มา (ดิณห์ ไอราวัณวัฒน์, ภาพถ่าย. 2557, ตุลาคม 23)



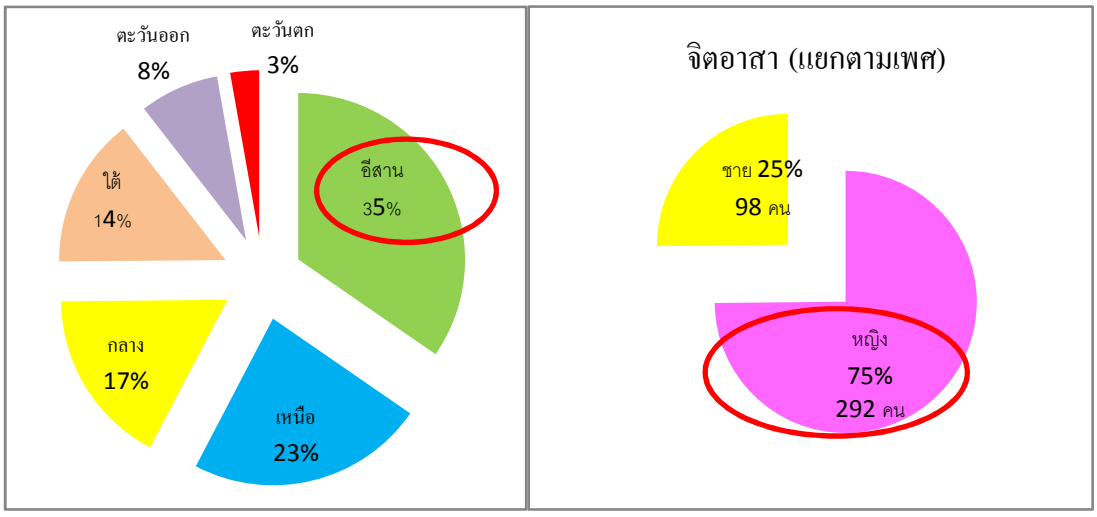
ภาพที่ 16 ภาพหมู่เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ดัลลัสเท็กซัส-อเมริกา อเล็กซานเดรียหลุยเซียน่า-อเมริกา และ ฟลอริด้า-อเมริกา ตามลำดับ

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน และทวีสุข สุปิงคลัด, ภาพถ่าย. 2557, กันยายน 19-26)

“ณ ปัจจุบัน เดือนเมษายน พ.ศ. 2558 มีจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธที่เป็นเนื้อในและได้ร่วมกันขับเคลื่อนกิจกรรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธทั่วประเทศอยู่เป็นประจำในขณะนี้ 390 คน เป็นจิตอาสาหญิง 292 คน (ร้อยละ 75) จิตอาสาชาย 98 คน (ร้อยละ 25) รายละเอียด ดังตารางที่ 4 จำนวนจิตอาสาเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย (หมอเขียว) ปี 2558

ตารางที่ 4 จำนวนจิตอาสาเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย (หมอเขียว) ปี 2558

ภาค	จำนวน (คน)	สัดส่วนร้อยละ (%)
ตะวันออกเฉียงเหนือ	135	35
เหนือ	90	23
กลาง	67	17
ใต้	57	14
ตะวันออก	30	8
ตะวันตก	11	3
รวม	**390**	**100**



ภาพที่ 17 ภาพกราฟแสดงร้อยละจิตอาสาเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย (หมอเขียว) ปี 2558

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธส่วนใหญ่ มีประสบการณ์การบำเพ็ญบุญร่วมกับเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ ในช่วง 2-4 ปี มีจำนวน 91 คน (ร้อยละ 23.33 ของจำนวนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทั้งหมด) รองลงมาเป็นจิตอาสาที่มีประสบการณ์การบำเพ็ญบุญร่วมกับเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ มากกว่าหรือเท่ากับ 5 ปี มีจำนวน 41 คนส่วนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธสมทบมีจำนวนกว่า 10,000 คน”

(สุมาลี ปรีชาศิริพันธ์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

“ตัวอย่างของกิจกรรมที่คุณหมอเขียว และเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ ได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้คนให้พ้นทุกข์บางส่วนตามที่นำเสนอได้ ดังตารางที่ 5 นี้ (และดูกิจกรรมเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธเพิ่มเติมได้ที่ ภาคผนวก ช.)

ตารางที่ 5 ตัวอย่างตารางกิจกรรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ เครือข่ายแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย (เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม พ.ศ. 2557)

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	สถานที่	จังหวัด
1-5 พ.ย. 57	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 5 วัน)	ณ สวนป่านาบุญ 1 ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล	จ.มุกดาหาร
8 พ.ย. 57	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน)	ณ บ้านเทวดาสาธุ เขตดอนเมือง	กรุงเทพฯ
13-15 พ.ย. 57	ค่ายสุขภา (หลักสูตร 3 วัน)	ณ สวนป่านาบุญ 3 ต.คลองสาม อ.คลองหลวง	จ.ปทุมธานี
15-19 พ.ย. 57	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 5 วัน)	ณ วัดสนธิ์ ต.กระแดะ อ.กาญจนดิษฐ์	จ.สุราษฎร์ธานี
19-23 พ.ย. 57	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 5 วัน)	ณ ทะเลธรรม อ.เมือง	จ.ตรัง
23 พ.ย. 57	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน)	สวนป่าโพธาราม อ.โพธาราม	จ.ราชบุรี
24 พ.ย. 57	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน)	ณ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ	กรุงเทพฯ
29 พ.ย. 57	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน)	ณ เรือนรับอรุณ โรงเรียนรุ่งอรุณ ถ.พระราม 2	กรุงเทพฯ
5 ธ.ค. 57	โรงบุญวันพ่อ สวนป่านาบุญ 1	ณ ฝั่งตรงข้ามตลาดเทศบาล ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล	จ.มุกดาหาร
5 ธ.ค. 57	โรงบุญวันพ่อ สวนป่านาบุญ 2	ณ เทศบาลชะอวด อ.ชะอวด	จ.นครศรีธรรมราช
5 ธ.ค. 57	โรงบุญวันพ่อ สวนป่านาบุญ 3	ณ บริเวณหน้า อบต. คลองสาม อ.คลองหลวง	จ.ปทุมธานี

ตารางที่ 5 (ต่อ)

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	สถานที่	จังหวัด
5 ธ.ค. 57	โรงบุญวันพ่อ สวนป่านาบุญ 4	ณ สวนป่านาบุญ 4 ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม	จ.นครพนม
6-10 ธ.ค. 57	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 6 วัน)	ณ ศูนย์ธรรมชาติบำบัด อ.โพธาราม	จ.ราชบุรี
10 -15 ธ.ค. 57	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 5 วัน)	ณ สวนป่านาบุญ 2 ต.ชะอวด อ.ชะอวด	จ.นครศรีธรรมราช
13 ธ.ค. 57	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน)	ณ สวนป่านาบุญ 3 ต. คลองสาม อ.คลองหลวง	จ.ปทุมธานี
19-23 ธ.ค. 57	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 5 วัน)	ณ สวนป่านาบุญ 1 ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล	จ.มุกดาหาร

คุณหมอเขียว ได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรบรรยายเรื่องสุขภาพแพทย์วิถีพุทธจากองค์กรต่าง ๆ ทั่วประเทศ ตามที่ได้มีการบันทึกและรวบรวมไว้โดยจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ในระหว่างปี พ.ศ. 2553 เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน ณ เดือนเมษายน พ.ศ. 2558 ตามที่แสดงในภาคผนวก ช. และได้คัดมาแสดงเป็นตัวอย่างบางส่วน ดังนี้

- งานศูนย์บริการสาธารณสุข 2 เทศบาลนครตรัง จ.ตรัง “การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ” วันที่ 4-13 พฤษภาคม 2553 (ตรัง)
- ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ “สุขภาพพึ่งตนวิถีธรรม” วันที่ 10 สิงหาคม 2553 (กรุงเทพฯ)
- เครือข่ายบริการสุขภาพ โรงพยาบาลศูนย์ตรัง “โครงการค่ายสุขภาพโปรแกรมปรับสมดุลชีวิต พิชิตเบาหวาน สร้างสุขภาพ” วันที่ 23-27 กันยายน 2553 (ตรัง)
- กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลหาดใหญ่ “การสร้างสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม” วันที่ 13-14 ตุลาคม 2553 (สงขลา)
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา “ธรรมชาติบำบัดกับหมอเขียว” วันที่ 15 ตุลาคม 2553 (สงขลา)

- วิทยาลัยแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี “การดูแลสุขภาพองค์รวมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงวิถีพุทธ” วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2554 (อุบลราชธานี)

- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข “การบูรณาการภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยสู่การปฏิบัติ” วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2554 (สกลนคร)

- สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข “เชิญเข้าร่วมปรึกษาหารือเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรแพทย์ทางเลือกวิถีเศรษฐกิจพอเพียง” วันที่ 7 มิถุนายน 2554 (อุบลราชธานี)

- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข “คนพอเพียง เลี้ยงชีพด้วยการแบ่งปัน เสียสละ ชีวิตที่มั่นคง มีคุณค่า และผาสุกที่สุดในโลก” วันที่ 13 มกราคม 2555” (นนทบุรี)

- สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง “สุขภาพดีด้วยวิถีไทย” วันที่ 28 มีนาคม 2555 (เชียงราย)

- ชมรมคนรักษ์สุขภาพแห่งสหรัฐอเมริกา “วิธีการดูแลสุขภาพ ตามหลักการแพทย์ วิถีธรรม” วันที่ 25 เมษายน 2555-24 พฤษภาคม 2555 (สหรัฐอเมริกา)

- สมาคมมังสวิรัติแห่งประเทศไทย “มังสวิรัติบำบัดโรค” วันที่ 24 พฤศจิกายน 2555 (เชียงใหม่)

- สำนักงาน สกสค. จังหวัดมุกดาหาร “โครงการเสริมสร้างสุขภาพครูและบุคลากรทางการศึกษาจังหวัดมุกดาหาร” วันที่ 28 มิถุนายน 2555 (มุกดาหาร)

- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี “ค่ายอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม” วันที่ 6-12 สิงหาคม 2555 (ราชบุรี)

- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ “การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง : แพทย์ทางเลือกวิถีธรรม” วันที่ 31 ตุลาคม 2555 (ลพบุรี)”

(พิไลลักษณ์ พิพิธกุล, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

“ตัวอย่างภาพกิจกรรมที่หมอเขียว และเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย ที่ได้ร่วมกันขับเคลื่อนและดำเนินกิจกรรมการพึ่งตนและช่วยเหลือเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ” ตามที่ได้มีการบันทึกและรวบรวมไว้โดยจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ในระหว่างปี พ.ศ. 2553 เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน ณ เดือนเมษายน พ.ศ. 2558 ในภาคผนวก ช. และดังที่ได้คัดมาแสดงเป็นตัวอย่างบางส่วนดังนี้



ภาพที่ 18 ค่ายพระไตรปิฎก (แฟนพันธ์แท้) และประชุมจิตอาสาทั่วประเทศ วันที่ 30 เมษายน 2554 และค่ายแฟนพันธ์แท้ ครั้งที่ 6 มอบปลอกแขนจิตอาสารุ่น 2 วันที่ 27 ตุลาคม 2555 ตามลำดับ ณ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ที่มา (อภิวัฒน์ แก้วอุ่นเรือน, ภาพถ่าย. 2554, เมษายน 30 และ 2555, ตุลาคม 27)



ภาพที่ 19 กิจกรรมการลงแขกในค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ 5 ณ สวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร วันที่ 6 กรกฎาคม 2555 และค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ สำหรับนักบวชหมู่บ้านพลัม ณ ชุมชนมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี วันที่ 18 เมษายน 2555 ตามลำดับ

ที่มา (เอม จันทร์แสน, ภาพถ่าย. 2555, กรกฎาคม 6 และ จิรนันท์ ทับเนียม, ภาพถ่าย. 2555, เมษายน 18)



ภาพที่ 20 การอบรมค่ายสุขภาพในต่างประเทศ ครั้งที่ 1 ณ รัฐแคลิฟลอเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา วันที่ 4 พฤษภาคม2555 และค่ายสุขภาพ 1 วัน ณ วัดพุทธบูชา ธนบุรี กรุงเทพมหานคร วันที่ 19 ตุลาคม 2555 ตามลำดับ

ที่มา (ภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา, ภาพถ่าย. 2555, พฤษภาคม 4 และ จิรนันท์ ทับเนียม, ภาพถ่าย. 2555, ตุลาคม 19)

ในส่วนของกิจกรรมการเป็นจิตอาสาช่วยสาธารณชน และทำประโยชน์ต่าง ๆ ให้กับ ผองชนนั้น คุณหมอเขียว ซึ่งเป็นประธานขององค์กรมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้นำพาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดำเนินกิจกรรมที่เป็นสาธารณประโยชน์ที่เป็นบุญและกุศลต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ตามกำลังแรงกายแรงใจแรงสติปัญญาและศักยภาพของแต่ละท่าน ๆ ด้วยจิตใจที่เบิกบานและผาสุก ดังเช่น กิจกรรมหลัก ๆ ที่ได้มีการดำเนินประโยชน์ที่ผ่านมาแล้ว คือ กิจกรรมช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมในเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน 2554 ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และกิจกรรมการรับสนองนโยบายการดำเนินกิจกรรม ตามโครงการในพระราชดำริต่าง ๆ เป็นต้น”

(ปทิตตา จารุวรรณชัย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

“การดำเนินกิจกรรมในโครงการพระราชดำริ มีดังนี้ 1) โครงการรวมใจภักดิ์ ปลูกมเหสักข์-สักสยามินทร์ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภายใต้โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) และมูลนิธิอนุรักษ์พันธุกรรมพืช สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (มูลนิธิ อพ.สธ.) 2) โครงการประชาอาสาปลูกป่า 800 ล้านกล้า 80 พรรษามหาราชินีเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา 3) โครงการดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจ ในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ

พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ณ เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม อันเป็นโครงการนำร่องเป็นแห่งแรก ในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556-สิงหาคม พ.ศ. 2557 และต่อยังคงดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ ถึงปัจจุบันในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2558”

(นิตยาภรณ์ สุระสาย, สัมภาษณ์. 2558, เมษายน 19)



ภาพที่ 21 โครงการดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ณ เรือนจำกลางนครพนม ระยะเวลาโครงการ 1 ปี (ธันวาคม 2556-พฤศจิกายน 2557) มีการอบรมสุขภาพ 1-2 วันเป็นประจำทุกเดือน มีผู้ต้องขังหญิงเข้าร่วมโครงการนี้ในเบื้องต้น จำนวน 200 คน

ที่มา (เจ้าหน้าที่เรือนจำนครพนม, ภาพถ่าย. 2557, สิงหาคม 19, แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2557, สิงหาคม 19 และ สุมาลี ปรีชาศิริพันธุ์, ภาพถ่าย 2557, สิงหาคม 30)

“โดยมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ถวายรายงานการวิจัย “แพทย์วิถีธรรมกับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำ” แด่พระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ประธานโครงการกำลังใจ หลังจากได้ดำเนินโครงการเป็นระยะเวลา 7 เดือน โดยคณะทำงานโครงการกำลังใจได้ให้ความเมตตา ในการนำเนื้อหาการดำเนินกิจกรรมในโครงการต่าง ๆ นั้น ตีพิมพ์ลงในวารสาร “กำลังใจ” ในฉบับเดือนกรกฎาคม-กันยายน 2557 นอกจากนั้น ทางมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยได้รับการไว้วางพระราชหฤทัยต่อยอดสนองพระดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ให้ดำเนิน “โครงการดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา” เพิ่มอีก คือ เรือนจำภูเก็ตจังหวัดภูเก็ต ในเดือนเมษายน พ.ศ. 2558 และที่จะได้

ดำเนินกิจกรรมเป็นแห่งต่อไปที่ทัณฑสถานเปิดโคกตาบัน จังหวัดสุรินทร์ ในเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน พ.ศ. 2558 เป็นต้น”

(นิตยาภรณ์ สุระสาย, สัมภาษณ์. 2558, เมษายน 19)



ภาพที่ 22 โครงการรวมใจภักดิ์ ปลูกมเหสักข์-สักสยามินทร์ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 84 พรรษา วันที่ 5 ธันวาคม 2554 โดยมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้ร่วมกันปลูกต้นมเหสักข์-สักสยามินทร์ จำนวนทั้งสิ้น 3,304 ต้น ณ สวนป่านาบุญ 1,2,3, และ 4 ในพื้นที่รวม 230 ไร่ ระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2557

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2556, พฤษภาคม 5 และ 2557, สิงหาคม 20)

โครงการรวมใจภักดิ์ ปลูกมเหสักข์-สักสยามินทร์ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 84 พรรษา 5 ธันวาคม 2554 โดยมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ร่วมรับสนองพระราชดำรัสในโครงการปลูกมเหสัก-สักสยามินทร์ จำนวนทั้งสิ้น 3,304 ต้น ณ สวนป่านาบุญ 1,2,3, และ 4 ในพื้นที่รวม 230 ไร่ ในการนี้ นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ในฐานะประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้รับโอกาสในการเข้าพบและร่วมประชุมกับคณะกรรมการดำเนินการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) และมูลนิธิอนุรักษ์พันธุกรรมพืช สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (มูลนิธิ อพ.สธ.) เมื่อประมาณต้นเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2556 และได้รับการประสานจากคณะกรรมการมูลนิธิ อพ.สธ. ให้แสดงปาฐกถางานประชุมสักนานาชาติ (World Teak Conference 2013) หัวข้อ “สวนป่านาบุญ เพื่อมวลมนุษยชาติ” “Living in Harmony with Nature-Our Contribution to Well-Being of Mankind” โดยคุณหมอเขียว ได้มีการนำเสนอปาฐกถาในหัวข้อดังกล่าวไปเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2556 ณ โรงแรม

เซ็นทรัลทาราแกรนด์ เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพมหานคร ดังที่แสดงในตารางที่ 6 ปาฐกถา “สวนป่านาบุญ เพื่อมวลมนุษยชาติ” (Living in Harmony with Nature-Our Contribution to Well-Being of Mankind)

(สิริมา ศรสุวรรณ, สัมภาษณ์. 2558, เมษายน 19)

ตารางที่ 6 ปาฐกถา “สวนป่านาบุญ เพื่อมวลมนุษยชาติ” (Living in Harmony with Nature-Our Contribution to Well-Being of Mankind)

ปาฐกถา “สวนป่านาบุญ เพื่อมวลมนุษยชาติ” “Living in Harmony with Nature-Our Contribution to Well-Being of Mankind” วันที่ 25 มีนาคม 2556 ณ โรงแรมเซ็นทรัลทาราแกรนด์ เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพมหานคร โดยนายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย โครงการรวมใจภักดิ์ปลูกมเหสักข์และสักสยามินทร์ ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ผู้ทรงเป็น “พระบิดาแห่งเศรษฐกิจพอเพียง การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม” นั้น มิใช่แค่การปลูกต้นไม้ลงในดิน หรือเพียงดูแลต้นไม้ให้เจริญเติบโตมีมูลค่ามากขึ้นแล้วจบเท่านั้น ทว่า โครงการปลูกต้นสักนี้เป็นสัญลักษณ์แห่งพระปรีชาญาณและอธิคุณของพระองค์ที่เราจะน้อมนำมาปฏิบัติและเผยแผ่สืบไป ทั้งยังเปรียบเสมือนการปลูกปัญญาพร้อมด้วยคุณงามความดีที่พระองค์ทรงปฏิบัติเป็นแบบอย่าง หยั่งลงในจิตใจของชาวไทยและชาวโลก เราพึงพากเพียรดำเนินตามรอยพระบาท ด้วยการอนุรักษ์สร้างสรรค์ ทั้งเผยแผ่ปัญญาและสิ่งดีงามนั้นเพื่อการพึ่งตน และช่วยมวลมนุษยชาติให้มีความผาสุกที่จริงอย่างเข้มแข็งยืนยาว นี่คือความงดงามที่มีคุณค่า ดั่งต้นสักที่แข็งแรง อายุยืน เป็นต้นไม้งดงาม ให้คุณค่าและประโยชน์ตลอดกาล มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ร่วมกับศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญและเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ได้ศึกษาเรียนรู้และฝึกฝนทักษะการดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์กับธรรมชาติอย่างสมดุลมา 18 ปี โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประเด็น คือ 1.ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย 2.ร่างกายที่แข็งแรง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

3.จิตใจที่ดีงาม

4.จิตใจที่ผาสุก

จิตอาสาทุกคนต้องฝึกฝนการพึ่งตน ให้มีคุณสมบัติดังกล่าวให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และเสียสละช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คนไม่รับค่าตอบแทน จิตอาสาผู้ใดรับเงินเพื่อส่วนตัวจะถูกไล่ออกทันที เครือข่ายของเราได้ทำกิจกรรมค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์วิถีธรรม หลักสูตร 7 วัน โดยไม่คิดค่าอบรม ทั้งบริการที่พักและอาหารเพื่อสุขภาพ เรายังให้ความรู้ ให้คำแนะนำรายบุคคล โดยไม่เก็บเงินเช่นกัน ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2555 รวม 112,854 คน และดำเนินการต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน พ.ศ. 2556 ในอนาคตเรายังมุ่งมั่นดำเนินงานต่อไปเราเน้นการดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติและป่าไม้ ยังชีพอย่างเรียบง่ายด้วยผลผลิตจากสวนผลไม้ ไร่นา พืชผักและสมุนไพรไร้สารพิษตามหลักโภชนาการและสมดุลร้อนเย็น ทำให้ผู้ใช้วิธีการนี้ จำนวนร้อยละ 70-90 มีสุขภาพที่ดีขึ้นภายใน 5 วัน

ทุก ๆ ปีในวันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ เครือข่ายของเราได้ร่วมกับองค์กรบุญนิยม ขายสินค้าราคาขาดทุนในตลาดอาริยะเพื่อแบ่งปันเกื้อกูลสังคม เมื่อเราขยันสร้างสรรค์จนสามารถพึ่งตนได้ และมีเหลือเกินกินเกินใช้แล้ว การตั้งใจขาดทุนในส่วนเกินนั้นเป็นไปเพื่อเกื้อกูลสังคมด้วยปัญญาว่า จะแบ่งปันอะไร ให้ใคร แค่ไหน อย่างไร จึงจะเป็นประโยชน์แท้ต่อเขา ไม่เสริมความเลวร้าย ความเดือดร้อนให้แก่เขา ซึ่งก็คือ ความโลภ โกรธ หลง ยิ่งการแบ่งปันเน้นการใช้ศิลปะที่เป็นมงคลอุดมซึ่งประกอบด้วย สุนทรียะและสาระ จนทำให้ผู้ที่ได้รับการเกื้อกูลนั้นเกิดปัญญาในการพึ่งตนและแบ่งปันต่อไป เป็นลูกโซ่นั่นคือความประเสริฐ เป็นบุญ เป็นคุณค่า เป็นประโยชน์ที่แท้ต่อตนเองและผู้อื่น

สมาชิกของมูลนิธิฯ และเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นหน่วยเล็ก ๆ ของพสกนิกรไทย ขอถวายความจงรักภักดีและความกตัญญู แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยการปลูกต้นสักแห่งสัญลักษณ์นี้ โดยจะดำเนินการปลูกชุดแรกในปีนี้จำนวนสองพันต้น

โครงการรวมใจภักดิ์ปลูกมเหสักข์-สักสยามินทร์ ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นกิจกรรมที่สำคัญทั้งรูปธรรมและนามธรรม แห่งการพัฒนาประโยชน์สุดอย่างเป็นองค์รวม ด้านรูปธรรม เมื่อเราปลูกต้นสักและต้นไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นเพื่อนของต้นสักในสัดส่วนและตำแหน่งที่พอเหมาะในพื้นที่นั้น ๆ นอกจากจะสามารถสร้างที่อยู่อาศัย เครื่องใช้สอยต่าง ๆ หรือเป็นเชื้อเพลิงแล้ว ยังทำให้เราได้สิ่งแวดล้อม อากาศ ปุ๋ย และน้ำที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปลูกข้าว พืช ผัก ผลไม้ และสมุนไพรไร้สารพิษ เราจะได้นำผลผลิตดังกล่าวมาพึ่งตนให้มีสุขภาพดี และแบ่งปัน

ตารางที่ 6 (ต่อ)

เกื้อกูลผองชน หรือเลี้ยงชีพด้วยการจำหน่ายในราคาที่ไม่แพงเกินไป ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ด้านนามธรรม คือ การใช้ปัญญา ขยัน ซื่อสัตย์ จริงใจ สุขใจ อย่างมีกำลังใจอันเกิดจากแบบอย่างที่ ดีงามของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยผ่านมาทางการปลูกมเหสักข์และสักสยามินทร์ ซึ่งการนี้ ถ้าปฏิบัติอย่างเป็นองค์รวมครบวงจร จะเป็นการรักษาและเพิ่มทั้งมูลค่าและคุณค่าของแผ่นดิน อนึ่ง วิธีการนี้ ยังสามารถชะลอหรือป้องกันหายนะธรรม ที่ใช้ชื่อโก้หรูว่า “พัฒนา” ซึ่งเน้นการสร้างถนน หนทางสิ่งก่อสร้างหรือวัตถุเกินจำเป็น รวมทั้งการใช้ทรัพยากร ธรรมชาติที่เกินจำเป็น การพัฒนา อย่างไร้ปัญญานี้ เป็นต้นเหตุของการเกิดมหันตภัยซึ่งเป็นมลพิษต่อจิตวิญญาณ สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น ทรัพยากรธรรมชาติที่มีการอนุรักษ์พัฒนาและใช้อย่างรู้คุณค่า อย่างพอเหมาะพอดี มีการสร้างทดแทนเติมเต็ม เพิ่มพูน ด้วยจิตวิญญาณที่ดีงามและผาสุก จะเป็น ประโยชน์สุขอย่างแท้จริงต่อสิ่งแวดล้อมและมวลมนุษยชาติอย่างยั่งยืน

สุดท้ายนี้ ขออนุโมทนา กับทุกท่านที่ได้ทุ่มเทแรงกาย แรงใจ แรงทรัพย์ และพลัง สติปัญญา เพื่อความสำเร็จของโครงการนี้ นั่นคือ การนำต้นสักแห่งสัญลักษณ์ ซึ่งเป็นสมบัติของ ชาติกลับคืนมา เพื่อความผาสุกของชาวไทย และมวลมนุษยชาติ



ภาพที่ 23 นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ในฐานะประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้รับการประสานจากมูลนิธิอนุรักษ์พันธุกรรมพืชสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี ให้แสดงปาฐกถาในงานประชุมสักนานาชาติ (World Teak Conference 2013) หัวข้อ “**สวนป่านาบุญ เพื่อมวลมนุษยชาติ” (**Living in Harmony with Nature-Our Contribution to Well-Being of Mankind) เมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2556 ณ โรงแรม เซ็นทรัลทาราแกรนด์ เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพมหานคร

ที่มา (จิรนันท์ ทับเนียม, ภาพถ่าย. 2556, มีนาคม 25)

รูปแบบการให้บริการการแพทย์วิถีพุทธ

จากประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธที่ได้นำเสนอข้างต้น มาสู่การให้ บริการของการแพทย์วิถีพุทธในปัจจุบัน ที่ดำเนินการและขับเคลื่อนโดย นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมสำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, นักวิชาการสาธารณสุขระดับชำนาญการโรงพยาบาลอำนาจเจริญ กระทรวงสาธารณสุข, แพทย์วิถีธรรมและครูฝึกแพทย์แผนไทยศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร, และประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย โดยได้ร่วมกับเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมกว่า 390 คน ได้ให้บริการและเผยแพร่องค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธและแพทย์วิถีธรรม ในการช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ เพื่อลดปัญหาความเจ็บป่วยทุกข์ทรมานให้กับประชาชน ด้วยรูปแบบการบริการต่าง ๆ ดังนี้

1. การจัดค่ายอบรมให้ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตน ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ (แพทย์วิถีธรรม) ที่เป็นการนำเอาจุดดีของการแพทย์ทุกแผนมาบูรณาการด้วยธรรมะและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แก้ปัญหาและพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และวัฒนธรรมสังคมสิ่งแวดล้อมไปพร้อม ๆ กัน เน้นการใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ได้ผลเร็ว พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีและพัฒนาคนไปสู่ **“ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข”** เพื่อเกื้อกูลมวลมนุษยชาติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเชื่อมโยงกันในทุกมิติ และเผยแพร่ สัจธรรมให้กับประชาชนที่สนใจ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ เป็นประจำทุกเดือน ในเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้แก่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ 2 อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ 3 อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ศูนย์ฯ สวนป่า นาบุญ 4 อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ 5 อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง และเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั่วประเทศ และในต่างประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา ในรัฐ เท็กซัส และฟลอริด้า เป็นต้น จนกระทั่งปัจจุบันสามารถช่วยเหลือประชาชนได้กว่าหนึ่งแสนหกหมื่นคน นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 จนถึงปัจจุบัน ณ เดือนเมษายน พ.ศ. 2558 โดยในปัจจุบันได้มีการจัดอบรมค่ายสุขภาพหลักสูตรต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ (หลักสูตรระยะกลาง 3 วัน หรือหลักสูตรระยะยาว 5-7 วัน) เพื่อส่งเสริมการเผยแพร่และสร้างเสริมการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธจัดการอบรม

อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง หรือตามความเหมาะสม ณ ศูนย์ฯหลัก สวนป่านาบุญ ทั้ง 5 ศูนย์ หรือ ณ สถานที่ที่กำหนดโดยเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั้งในประเทศและต่างประเทศโดยมีผู้เข้าอบรมเฉลี่ยประมาณครั้งละ 200-300 คนต่อค่าย



ภาพที่ 24 การจัดอบรมค่ายสุขภาพการแพทย์วิถีพุทธ (เทคนิค 9 ข้อ) ณ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2557, สิงหาคม 20, กมลพรรณ ฮอฟแมน, ภาพถ่าย. 2557, กรกฎาคม 23, ดิณห์ ไอราวัณวัฒน์, ภาพถ่าย. 2557, กรกฎาคม 23 และแก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2558, มิถุนายน 23)

1.2 ค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ (หลักสูตรระยะสั้น 1 วัน) มีผู้เข้าอบรมเฉลี่ยประมาณครั้งละ ตั้งแต่ 10-1,000 คนต่อครั้ง ณ สถานที่ที่กำหนดโดยเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั้งในประเทศและต่างประเทศ

1.3 ค่ายพระไตรปิฎก (จิตอาสาแฟนพันธุ์แท้) เป็นค่ายเพื่อรวมพลคนดี พร้อมตามหาและสร้างจิตอาสาศูนย์บาท เป็นที่รวมของคนดีที่พร้อมมาฝึกฝน เสียสละทำงานฟรีศูนย์บาท ไม่รับเงินทองอามิสสินจ้างใด ๆ แต่มาร่วมมารวมกันทำประโยชน์เพื่อผองชนเพื่อมวลมนุษยชาติ พร้อมกับมีการฝึกฝนการปฏิบัติเข้มข้น ด้วยการ ลด ละ ล้างและฆ่ากิเลส และการดำเนินกิจกรรมการงานด้วยมรรคมีองค์แปด ฝึกฝนการกินน้อยใช้น้อยด้วยการรับประทานอาหารเพียงมื้อเดียว (อาหารสุขภาพมังสวิรัติ ไม่มีเนื้อสัตว์รสจืด) ฝึกฝนสมรรถนะและความแข็งแกร่งของร่างกายและจิตใจด้วย

กิจกรรมพิเศษต่าง ๆ เช่น การเดินจาริกจากสวนป่านาบุญ 4 (บ้านแดนสวรรค์) ตำบลอุ่มเหม้า อำเภอธาตุพนม เพื่อไปกราบนมัสการและสักการะพระธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนมเป็นระยะทางทั้งสิ้นประมาณ 23 กิโลเมตร มีกำหนดจัดการอบรมปีละ 1 ครั้ง ในเดือนตุลาคมของทุกปี โดยมีผู้เข้าร่วมการอบรมเฉลี่ยครั้งละประมาณ 300 คน



ภาพที่ 25 ค่ายพระไตรปิฎก (แฟนพันธุ์แท้ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ) เดินตามรอยบาทพระศาสดา ณ สวนป่านาบุญ 1 จ. มุกดาหาร ระหว่างวันที่ 19-23 ตุลาคม 2557

ที่มา (ดิณห์ ไอราวัณวัฒน์, ภาพถ่าย. 2557, ตุลาคม 23)

1.4 ค่ายพระไตรปิฎก (นักศึกษาแพทย์วิถีธรรม 7 ปี) เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่สัจธรรมในพระพุทธศาสนา เน้นการดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักพระพุทธศาสนา ด้วยการฝึกฝนการปฏิบัติเข้มข้น ด้วยการ ลด ละ ล้างและฆ่ากิเลส และการดำเนินกิจกรรมการงานต่าง ๆ ด้วยมรรคมีองค์แปด ฝึกฝนการกินน้อยใช้น้อย ด้วยการรับประทานอาหารเพียงมื้อเดียว (อาหารสุขภาพมังสวิรัติ รสจืด ไม่มีเนื้อสัตว์) ฝึกฝนสมรรถนะและความแข็งแกร่งของร่างกายและจิตใจ ด้วยการทำกิจกรรมฐานงานต่าง ๆ พร้อมกับกิจกรรมหลักในการสอบรายงานสภาวธรรมจากการฝึกฝนในการลดละเลิกกิเลสของตนเอง สำหรับนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม 7 ปี ที่ถือเป็นการสอบเลื่อนชั้นปีสำหรับนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมรุ่นปัจจุบัน (รุ่นปีที่ 1-รุ่นปีที่ 4) และเป็นการสอบสัมภาษณ์เพื่อเข้ารับการศึกษาสำหรับนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม 7 ปี รุ่นใหม่ (ดูภาคผนวก ก. หมวดข้อ 7) โดยมีกำหนดจัดการอบรมปีละ 1 ครั้ง ในเดือนเมษายนของทุกปี ณ ศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร โดยมีผู้เข้าร่วมรับการอบรมเฉลี่ยครั้งละประมาณ 300 ท่าน

2. การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีพุทธในรูปแบบของสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือ วารสาร แผ่นพับ และ แผ่นการ์ดต่าง ๆ

“คุณหมอเขียว ใจเพชร กล้าจน และทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ โดยมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ร่วมกันส่งเสริมกิจกรรมการเผยแพร่การศึกษาองค์ความรู้และทักษะในการปฏิบัติดูแลสุขภาพ การศึกษาปฏิบัติด้วยการจัดค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตาม

เครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั้งในประเทศและต่างประเทศเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง คุณหมอเขียวได้เขียนและนำเสนอผลงานสื่อสิ่งพิมพ์หนังสือด้านสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง รวมแล้วจนถึงปัจจุบัน ณ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 มียอดพิมพ์ราวกว่า 1,800,000 เล่ม โดยเล่มที่มียอดการพิมพ์และจัดจำหน่ายสูงสุด คือ หนังสือ “ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 3 มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ”

(จิรนันท์ ทับเนียม, สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 3)



ภาพที่ 26 ข้อมูลองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธในรูปแบบของสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือ วารสาร แผ่นพับ แผ่นการ์ดต่าง ๆ และสื่อที่จัดทำในรูปของ ซีดี ดีวีดี วีซีดี และเอ็มพีสาม (CD, DVD, VCD และ MP3) เป็นต้น

ที่มา (จิรนันท์ ทับเนียม, ภาพถ่าย. 2557, กันยายน 12)

“ผลงานสื่อสิ่งพิมพ์ในการเผยแพร่สัจธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น ความผาสุกที่แท้จริง การเตรียมวางขันธ์วางร่าง (ส่งวิญญาณ) คนพอเพียง สู้ทุกทุกข์ภัยด้วยใจที่เป็นสุข มหัศจรรย์น้ำปัสสาวะ เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว บทเพลงธรรมชุดหัวใจคุณธรรม ชุดถนนคนกล้าดี และชุดรวมพลคนดี เป็นต้น

ผลงานการส่งเสริมการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข เรื่อง “สัจจะกู้ชาติ ยุทธศาสตร์การต่อสู้สู่ชัยชนะที่แท้จริง” มีเนื้อหาหลักอยู่ที่ส่งเสริมให้ประชาชนต่อสู้ด้วยหลักสันติอหิงสา อโหสิ ไม่ใช้ความรุนแรง ปราศจากอาวุธใช้แก่นของพระพุทธศาสนาด้วยการหยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส

นอกจากนี้ ยังได้จัดทำสื่อ ซีดี ดีวีดี วีซีดี และเอ็มพีสาม (CD, DVD, VCD และ MP3) เช่น ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม 5-7 วัน, ค่ายแฟนพันธุ์แท้, ค่ายพระไตรปิฎก, โยคะ กดจุดลมปราณ กายบริหาร, ยา 9 เม็ด, แลกเปลี่ยนประสบการณ์, สวดมนต์ฝึกลมหายใจ, กัวซา, และเสียงอ่านหนังสือการเตรียมวางขันธ์วางร่าง (ส่งวิญญาณ) เป็นต้น จนถึงปัจจุบัน ณ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 มียอดการจำหน่ายรวมประมาณ 12,000 แผ่น”

(จิรนันท์ ทับเนียม, สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 3)

3. การให้บริการความรู้ ข้อมูลหลักการแพทย์วิถีพุทธ และให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพรายบุคคลโดยตรง (ตัวต่อตัว)

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ แต่ละท่านเมื่อได้เรียนรู้และฝึกฝนตนเองในการปฏิบัติหรือการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ด้วยเทคนิคการปฏิบัต 9 ข้อ หรือ ยา 9 เม็ด แล้วเห็นผลดีที่เกิดขึ้นได้จริง จากการปฏิบัติที่ทำได้จริง เกิดความศรัทธา จึงนำผลจากการปฏิบัติได้จริงนั้นไปแบ่งปันประสบการณ์และเกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่น ให้คำปรึกษาแนะนำหรือให้ข้อมูลหรือองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ ให้กับผู้ที่ศรัทธาขอรับคำแนะนำ หรือผู้ที่กำลังมีความทุกข์จากความไม่สบายกายไม่สบายใจ เพื่อจะให้ท่านเหล่านั้นได้นำไปปรับใช้กับตนเอง ให้ทุเลาหรือลดความทุกข์ไม่สบายลงได้

4. การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีพุทธผ่านสถานีโทรทัศน์

4.1 สถานีโทรทัศน์บุญนิยมทีวี www.boonniyom.tv ในรายการ **“สุขภาพดีกับแพทย์วิถีธรรมหมอเขียว”** ออกอากาศทุกวันพฤหัสบดีและวันศุกร์ เวลา 6.00-7.00 น.



ภาพที่ 27 การให้บริการความรู้และข้อมูลการแพทย์วิถีพุทธ ผ่านสถานีโทรทัศน์บุญนิยมทีวี
ที่มา (สุมาลี ปรีชาศิริพันธุ์และแก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2557, มีนาคม 5)

4.2 สถานีโทรทัศน์หมอเขียวทีวีออนไลน์

โดยการทำผ่าน livestream ที่ http://original.livestream.com/morkeawtv



ภาพที่ 28 การให้บริการความรู้และข้อมูลการแพทย์วิถีพุทธ ผ่านสถานีโทรทัศน์หมอเขียวทีวีออนไลน์ โดยปกติจะเป็นการออกอากาศสดการบรรยายสุขภาพของหมอเขียว ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ณ ศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ 1-5 และ ณ สถานที่ของเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธต่าง ๆ

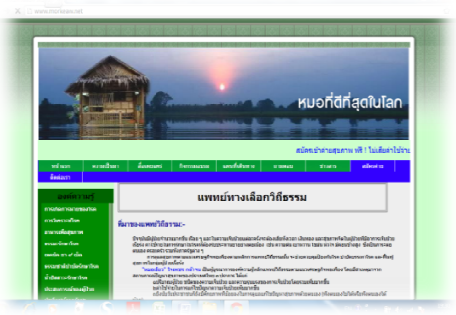
ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2557, มีนาคม 5)

5. การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีพุทธผ่านสถานีวิทยุ

รับฟังรายการแพทย์วิถีพุทธ ทางสถานีวิทยุ ออกอากาศทุกวันเสาร์และอาทิตย์เวลา 1 ถึง 2 ทุ่ม ทางคลื่น 102.75 หล่ายแก้วเรดิโอ และการได้รับเชิญไปออกรายการวิทยุท้องถิ่น เช่น สถานีจังหวัดอำนาจเจริญ สถานีอำเภอป่าซางบ้านโฮ่ง เวียงหนองล่องจอมทอง จังหวัดลำพูน สถานีจังหวัดนครพนม ฯลฯ เป็นต้น

6. การให้บริการความรู้และข้อมูลการแพทย์วิถีพุทธผ่านระบบอินเตอร์เน็ต

ที่เวปหมอเขียวดอทเน็ต www.mokeaw.net



ภาพที่ 29 หน้าโฮมเพทหรือหน้าหลักของเวป **หมอเขียวดอทเน็ต** www.mokeaw.net การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีพุทธผ่านระบบอินเตอร์เน็ต

ที่มา (สุมาลี ปรีชาศิริพันธุ์, ภาพถ่าย. 2558, มีนาคม 5)

หมอเขียวทีวีออนไลน์ http://new.livestream.com/boonniyom/events/3

และ Blogger ต่าง ๆ มีดังนี้

-เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม http://morkeaw-network.blogspot.com/

-วารสารแพทย์วิถีธรรม http://morkeawjournal.blogspot.com/

-ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ

http://suanpanaboon.blogspot.com/

-แชร์ประสบการณ์การดูแลสุขภาพแบบแพทย์วิถีธรรม (ยา 9 เม็ด)

http://morkeaw-healthcare.blogspot.com/

-ตอบคำถามสุขภาพ http://answermorkeaw.blogspot.com/

-แพทย์วิถีธรรม http://fansclubmorkeaw.blogspot.com/

-สื่อเผยแพร่องค์ความรู้การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

http://morkeaw-media.blogspot.com/

-เมนูอาหารฤทธิ์เย็นและเมนูอาหารปรับสมดุลเพื่อสุขภาพ

http://morkeawfansclub-food.blogspot.com/

-น้ำสมุนไพรปรับสมดุล http://morkeaw-herbdrinking.blogspot.com/

-แพทย์วิถีธรรม ยาเม็ดที่ 5 การพอกทา หยอดประคบอบอาบด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน

http://morkeaw-pills5.blogspot.com/

-แพทย์วิถีธรรม ยาเม็ดที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล

http://morkeaw-nutrition.blogspot.com/

-ปัสสาวะบำบัด-แพทย์วิถีธรรม http://morkeaw-urine.blogspot.com/

-DHAMMA ALTERNATIVE MEDICINE (9PILLS)

http://morkeawninepills.blogspot.com/

-สาเหตุของโรคตามหลักแพทย์วิถีธรรม http://morkeawfanclub.blogspot.com/

-9 pills of morkeaw http://nalsusa.org/phpbb/viewtopic.php?f=3&t=9

-9 pills of morkeaw

-http://www.goodsiam.com/2010/06/01/the-nine-pills-of-mor-keaw/?lang=TH

8. การให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ และข้อมูลผ่านทาง LINE กลุ่มจิตอาสาแพทย์ วิถีพุทธ ทั้งห้องจิตอาสาส่วนรวมและห้องจิตอาสาเครือข่ายภาคต่าง ๆ

ด้วยเทคโนโลยีในปัจจุบัน จึงเกิดช่องการสื่อสารที่ทำให้ข้อมูลเข้าถึงทุกท่านได้เร็วขึ้น

9. การออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์สาธารณะในรายการต่าง ๆ

- สารคดีธรรมชาติบำบัดพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง 7

- สารคดี สุขภาพดี วิถีไทย ของกระทรวงศึกษาธิการ เผยแพร่ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยช่อง 11

- รายการสุขภาพดีด้วย 8 อ. “สุขภาพแนวพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง” เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมบุญนิยมทีวี : ทีวีเพื่อมวลมนุษยชาติ ทุกบรรยากาศคือการรายงานความจริง (booniyom tv) (เดิมชื่อ สถานีโทรทัศน์ FMTV สถานีโทรทัศน์เพื่อมวลมนุษยชาติ)

- รายการ คนค้นคน “หมอเขียวศูนย์บาทรักษาทุกโรค” เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์โมเดิร์นไนน์ เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2553

- รายการ เรื่องจริงผ่านจอ เผยแพร่ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบกช่อง 5

- รายการ ครูสร้างคน คนสร้างโลก ของ คุรุสภา ตอน “หมอเขียว” เยียวยาครอบครัวครู .. ครอบครัวครูดูแล โดย สกสค. เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์โมเดิร์นไนน์ 19 พฤษภาคม 2557 (https://www.youtube.com/watch?v=p5TVyZWpBP8)

- สารคดี ทางนำชีวิต ตอน “ธรรมะดับโรค” เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส เมื่อวันที่ 21 กันยายน 2557 เวลา 05.00-05.30 น. (https://www.youtube.com/watch?v=abf2jx_Ek9A)

- รายการวิถีชีวิตบุญนิยม “580102 วิถีชีวิตบุญนิยม หมอเขียว มั่นแม่น ทองธรรม” (http://www.boonniyom.com/?p=3756)

- รายการ “มองโลก มองธรรม กับแพทย์วิถีธรรม” เผยแพร่ทางสถานีบุญนิยมทีวี เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2558 (https://www.youtube.com/watch?v=VgYPijVv3RU)

10. การจัดการความรู้ การทำวิจัย และการพัฒนางานด้านวิชาการ

- ผู้วิจัย และทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้จัดตั้งกลุ่มวิชาการเพื่อพัฒนางานการ ศึกษาและการวิจัย การใช้การแพทย์วิถีพุทธในการสร้างเสริมดูแลรักษา และฟื้นฟูสุขภาพของประชาชน ซึ่งได้มีผู้สนใจเข้าร่วมทั้งหน่วยงานโรงพยาบาลของรัฐ นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สาธารณสุขอำเภอ และสาธารณสุขระดับตำบล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขต่าง ๆ แพทย์ พยาบาล อสม. เป็นต้น ร่วมกับภาคประชาชนที่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ นอกจากนั้น ผู้วิจัยได้ร่วมกับสำนักการแพทย์ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในการทำหลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อใช้ในการอบรมการดูแลสุขภาพให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและประชาชนที่สนใจทั่วไป

- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ได้ร่วมกับสถาบันอาศรมศิลป์ จัดการเรียนการสอนในหลักสูตร “ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาผู้ประกอบการสังคม ความถนัดแพทย์วิถีธรรม” โดยเปิดการศึกษาในรุ่นแรกเมื่อปีการศึกษา 2556

- ร่วมกับการศึกษานอกโรงเรียน จัดหลักสูตรการแพทย์วิถีธรรมให้นักเรียนการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.)

- ร่วมทำวิจัยกับโครงการกำลังใจ โครงการในพระดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ในการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ต้องขังหญิง ได้แก่ ผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำจังหวัดภูเก็ต และนักโทษชาย ณ เรือนจำชั่วคราวโคกตาบัน จังหวัดสุรินทร์ เป็นต้น

ศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ

การศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม ซึ่งประกอบด้วยทั้งผู้ที่ป่วยไม่สบายด้วยโรค/อาการต่าง ๆ และผู้ไม่มีอาการเจ็บป่วยไม่สบาย ที่ได้มาศึกษาหลักการแพทย์วิถีพุทธ และนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองเป็นหลักหรือเพื่อใช้ดูแลและแนะนำช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่นก็ตาม พบว่าผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ร้อยละ 90.41 มีผลการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทั้งทางกาย ใจ สังคม และปัญญา (จิตวิญญาณ) ในทางที่ดีขึ้น อาการเจ็บป่วยทุเลา มีสุขภาพกายที่ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น ล้วนมีความศรัทธาและเชื่อมั่นต่อองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ หรือแม้แต่ผู้ที่ไม่ได้ป่วยแต่ได้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ล้วนเกิดจากความเชื่อมั่นในองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ และธรรมะที่ได้สื่อในองค์ความรู้ของการแพทย์วิถีพุทธ ที่ได้บูรณาการตามแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน ทฤษฎีสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม รวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม ดังข้อมูลต่อไปนี้

1. ศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ ประเด็นประสบการณ์และข้อคิดเห็นจากบุคคลต่าง ๆ

“ผมเป็นแพทย์แผนปัจจุบัน มีความเห็นว่า สิ่งที่แพทย์ทำมาทั้งหมดนี้ แพทย์นี่มีอัตตาสูง กินยา ฉีดยา ฉายแสง เคโม แล้วก็บอกว่านี่เราวิเศษที่สุด เพราะใครพูดอะไรก็ไม่ค่อยฟัง ส่วนใหญ่จะเป็นอย่างนั้น แต่จริง ๆ ไม่ใช่ อัตตาสูง เขาเชื่อเหมือนกัน แต่เป็นเพราะถูกสอนมา เราเป็นคนรุ่นนี้ พ.ศ. นี้ ต้องเชื่อแบบนี้ แต่แท้จริงแล้วไม่ใช่ **มันมีสิ่งที่ลึกซึ้งกว่านั้นอีก ว่าคนที่อยู่รอดได้ ต้องกลับสู่แนว**

ธรรมชาติ แต่เขาอ่านไม่ถึงเพราะมันไม่ออกสอบ แต่มันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เป็นสิ่งที่คอยเตือนใจเราตลอดเวลา ว่าแต่นี้ต่อไป **การรักษาของที่นี่ต้องไม่เก็บตังค์ตลอดชีวิต ฟรีตลอด** สำหรับคนที่ป่วยที่เห็นจริงแล้วว่าทางเดิมต้องไปรอวันตาย ถ้าสนใจจะกลับมาทางนี้ จะมาไม่มา เราไม่บังคับ แต่ว่าถ้ามาแล้ว เราไม่เอาตังค์ ขอฟรีตลอด ดังนั้น การแพทย์วิถีพุทธไม่คิดค่ารักษาแน่นอน ถ้าไปเจอที่ไหนเก็บตังค์ไม่ใช่เราแน่นอน **ท่านอาจารย์หมอเขียวก็พูดเฉียดไปเฉียดมา เศรษฐกิจพอเพียง ไม่เคยห่างในหลวงเลย พระพุทธองค์กับในหลวงคู่กันมาตลอด เพราะฉะนั้น วิถีนี้ผมว่าเรามาถูกทางแล้ว**

ผมดีใจที่มีคนจากหลาย ๆ ที่มา อย่างน้อย ๆ ก็**มีชาวต่างชาติ มีมาเลเซีย ก็มาหาอาจารย์หมอเขียว มีอินเดียด้วย คนมาเลย์ เขาจะฟังออกหรือเปล่าไม่รู้ แต่เขาบอกว่า เขาเข้าใจว่าชาติก่อนเราเป็นพี่น้องกัน แต่ว่าเขาบังเอิญไปเกิดในต่างประเทศ คนที่จะพูดอย่างนี้ได้ เขาต้องรู้สึกอิ่มอะไรบางอย่าง**ในสองสามวันนี่ เขาบอกว่าหัวใจเขาอิ่ม สองสามวันนี้เขารู้สึกอิ่ม ก่อนหน้านี้เขาเป็นมะเร็งไทรอยด์ แล้วเขาก็ดีขึ้นในสองสามวันนี้

ท่านอาจารย์จะหนักไปทางด้านปัญญา มันมีศีล สมาธิ ปัญญา ท่านจะหนักไปทางด้านนั้นมาก ให้พวกเรารู้จักคิด มีเหตุมีผล ไม่ต้องการให้เชื่อ แต่ให้คิดเองใช่ไหม ๆ สามวันนี้ผมจับความได้แบบนี้ ถ้าเราหนักไปทางนี้ การเข้าถึงก็จะง่าย แต่ว่า**ปัญญาที่อาจารย์หมอเขียวสอนบางอย่างผมเข้าใจเลยว่ามันมุ่งไปทางความสงบ ไม่มีสุขใดเสมอด้วยความสงบ** ทางการแพทย์เชื่อว่าความสุข สงบสุข จะทำให้ภูมิมันขึ้น ทางการแพทย์เชื่อว่ามะเร็งมีในทุกคน แต่มันไม่หือไม่ฮือเพราะว่าภูมิของเรามันเหนือกว่า แต่เมื่อไหร่เราเผลอ มันจะสะกดจิตเรา ก็จะแพ้เขา **อาจารย์ปลุกให้เราตื่นตลอดเวลา สงบสุข ๆ สุขที่แท้จริง** ห้องเรียนของเรา ตรงไหนก็ได้ มุมไหนก็ได้ที่ท่านรู้สึกสงบ อยากเรียนรู้ อยากฟัง อยากถามตัวเองบ่อย ๆ เพราะว่าตัวเองเป็นหมอ ใช่ไหม ไม่มีหมอใดสู้ตัวเองได้"

พูดจริง ๆ เลย แล้วประเทศของเรานี่ อีกสองปีบ้านของเราก็จะก้าวเข้าสู่อาเซียนแล้ว ความยุ่งยากตามมาแน่นอน ผมเคยพูดเล่น ๆ ว่า **ถ้าเขาอยากเห็นกษัตริย์ที่ดีที่สุดในโลก เขาต้องมาประเทศไทย ถ้าเขาอยากเห็นการแพทย์วิถีพุทธ อยากเห็นการแพทย์ที่ดีที่สุดในโลก เขาต้องมาประเทศไทย** เราไม่ไปประเทศเขาแน่นอน เขาต้องมาประเทศเรา แล้วบางอย่างก็จะดีขึ้น"

ของบางอย่างทำแทนกันไม่ได้ เช่น ไหนลองออกกำลังกายแทนผมหน่อยซิ ความดีก็เหมือนกัน ทำแทนกันไม่ได้ ยิ่งทำยิ่งได้ ใจมันอิ่มภูมิต้านทานมันจะสูงขึ้น เพราะฉะนั้น ก็**อยากจะเชิญชวนกัน สักวันหนึ่ง ว่าวันหนึ่งใครเคยไม่สบาย มาแล้วหาย ก็มาช่วยกัน ความดีต่อความดี บุญต่อบุญ ไปเรื่อย ๆ นี่คือวิถีแห่งพุทธ วิถีแห่งท่านอาจารย์หมอเขียว"**

(สุภัค ปิติภากร, สัมภาษณ์. 2557, ธันวาคม 10)

“เราพยายามกลับสู่รากเหง้า ของความเป็นไทย สวนกระแสตะวันตก และสุขภาพจะดีขึ้น หลายกิจกรรมที่นี้เป็นไปตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เราปรารถนาจะเห็นเด็กรุ่นใหม่ได้เดินตามรอยพระยุคลบาท เราบอกชาวบ้านเสมอว่า ทุกคนมีสิทธ์เข้ามาช่วยกันดับทุกข์ แบ่งเป็นความสุขในอนาคต ที่นี้ คือ**ศูนย์บาทรักษาทุกโรคของแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ซึ่งเป็นต้นแบบของหน่วยราชการและเป็นโรงพยาบาลต้นแบบ ในทางดูแลสุขภาพด้านการพึ่งตนเองแห่งแรกของโลก ที่นี้จะเป็นแหล่งเผยแพร่ความรู้ในเชิงวิทยาศาสตร์ ที่นี่จะเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับงานวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพในแนวทางแพทย์วิถีพุทธ เราลงมือทำกันอย่างจริงจัง เพื่อต่อไปในที่สุด สถานที่แห่งนี้จะเป็นต้นแบบในการแพทย์พอเพียง”**

(สุภัค ปิติภากร, สัมภาษณ์. 2556, สิงหาคม 4)

“ผมเป็นนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด มีความเห็นว่า การแต่งกายเป็นเปลือก ใจที่เป็นบุญคือแก่น **เมื่อผมแต่งตัว เช่นนักปฏิบัติธรรมผมก็ไม่กล้าทำชั่ว ไม่กล้าผิดศีล เปลือกนี้ช่วยคุ้มกันแก่น หมอเขียวเป็นตัวอย่างที่ดีมาก ทั้งกายและใจ ครบพร้อมทั้งเปลือกและแก่น** กิจกรรมที่นี้คือวิธีการทำบุญแบบหนึ่ง เสียสละคือบุญ เมื่อเราเข้มแน่น เราไม่เปลี่ยนเป้าหมาย เราจะมุ่งไปในทิศทางแห่งบุญ”

(บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์, สัมภาษณ์. 2556, สิงหาคม 2)

“ผมเป็นอายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ จะขอนำเสนอหลักการสำคัญในการเลือกสิ่งต่าง ๆ นั้น มาดูแลสุขภาพของตัวเราเอง มีอยู่ 4 ข้อ ซึ่งผู้อำนวยการสำนักงานการแพทย์ทางเลือกนั้น อาจารย์เทวัญได้ให้เอาไว้ใน 4 ข้อนี้ ในข้อที่ 1 เราต้องดูว่ามีหลักความน่าเชื่อถือหรือไม่ ข้อที่ 2 มีความปลอดภัยหรือไม่ ข้อที่ 3 มีประสิทธิภาพดีหรือไม่ในการใช้รักษาสุขภาพ ข้อที่ 4 มีความคุ้มค่าหรือไม่ **ถ้าเกิดเปรียบเทียบในส่วนของแพทย์วิถีพุทธ เราพบว่าแพทย์วิถีพุทธนั้น มีหลักความน่าเชื่อถือโดยได้รับการยอมรับจากกระทรวงสาธารณสุข โดยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกนั้น ให้การรับรองว่า แพทย์วิถีพุทธนั้นมีประโยชน์ต่อประชาชน เมื่อประชาชนปฏิบัติตามแล้ว สามารถลดภาวะการเจ็บป่วยลงได้จริง จึงได้ให้การรับรองว่าแพทย์วิถีพุทธนั้นสามารถที่จะแนะนำ ส่งเสริมให้ประชาชนปฏิบัติตามได้ ใช้ดูแลสุขภาพตัวเองได้** เหมือนแพทย์แผนไทยแผนจีนเช่นเดียวกัน อันนี้ก็คือในเรื่องของหลักความน่าเชื่อถือ”

(วัชระ ก้อนแก้ว, สัมภาษณ์. 2557, ธันวาคม 10)

“**เอาหนังสือของอาจารย์หมอเขียวแล้วศึกษา แล้วเนื่องจากเราเป็นแพทย์แผนปัจจุบัน เราก็เชื่อว่าที่อาจารย์พูดมานี่ถูกต้อง** อาหารร้อนกับเย็นนี่มันเป็นผลอันหนึ่ง ที่ทำให้เราเกิดเจ็บไข้ขึ้นมา ยาที่ฝรั่งให้เรากินนะมันเป็นยากรดทั้งหมดเลยนะ มันเป็นพิษแต่เขาไม่กล้าบอกเพราะอะไร ผมเป็นตัวหมอเองนี่ ไปกินยามาตั้งนาน เป็นพวกกรดทั้งหลายแหล่ และ**ถ้าพวกเรามีความศรัทธาในอาจารย์หมอเขียว ปฏิบัติทั้ง 9 ข้อนี่นะ พวกเราจะหายจากโรค** โรคที่เราเป็น ๆ นี่มันหายนะไอ้มะเร็งนีก็จะเอาธรรมะของอาจารย์เมื่อวานนี้ที่พูดเมื่อวานนี้ เขาจะบอกเราว่ามันอากาศจะร้อนจะเย็น กับที่เกิดจากอารมณ์บ้าง เกิดจากที่อาหารบ้าง **ผัสสะที่เราประสบนี่มันเกิดจากเพราะว่าความเครียด ทุกอย่าง ความพอใจ ไม่พอใจ เกิดขึ้น อันนี้ต่างหากที่มันทำให้เราเกิดปัญหาขึ้นมา** เพราะฉะนั้นนะผมว่านี่ **เชื่ออาจารย์หมอเขียวถูกต้องแล้ว พวกเราขอให้มีความศรัทธา ปฏิบัติที่อาจารย์หมอเขียวบอก** ยาทุกอย่างนี่ สิ่งใดที่เราต้องทานก็ต้องทาน สิ่งใดที่ไม่จำเป็นต้องทานก็พยายามปรับปรุงตัวเราเอง ร่างกายเราจะสมบูรณ์จริง ๆ **ปฏิบัติของอาจารย์หมอเขียวนี่ มันเปลี่ยนความคิด** แล้วตัวเองนี่ก็มีความรู้สึกว่า ธรรมะของอาจารย์หมอเขียวที่พูดมานี่ถูกต้องก็เลยปฏิบัติธรรมตาม **เรื่องธรรมะที่อาจารย์หมอเขียวบอกมานี่เป็นความถูกต้องนะครับ** เพราะว่าคนนักวิทยาศาสตร์จะไม่เชื่อ ฝรั่งนี่เขาไม่รู้เท่าของพระพุทธเจ้าที่รู้ พระพุทธเจ้ารู้ เป็นรู้ธรรมะ ซึ่งถูกวันนี้ พรุ่งนี้ มะรืนนี้ ถูกทุกเวลา”

(ธรรมศักดิ์, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 8)

“เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เคยมาอบรมกับค่ายสุขภาพวิถีพุทธ พี่ก็เป็นหนึ่งในกลุ่มนั้น ก็เริ่มตั้งแต่ทำไมจึงสนใจมาเข้าค่ายเลยค่ะ เนื่องจากวัฒนธรรมการกินของที่นี่คือแขกมาต้องต้อนรับ หรือรับรองเต็มที่ด้วยอาหาร บวกกับประเพณีงานศพ งานแต่ง ที่ต้องเป็นอาหารที่ดี เช่น หมูฮ่อง หมูคั่วเกลือ มีแกง มีอะไรเต็มที่ บางครั้งมีการปิดครัวที่บ้านเพื่อมาช่วยงานศพเลย เพื่อจะบ่งบอกถึงเศรษฐกิจฐานะของเจ้าภาพว่า ถ้าหากว่าเลี้ยงไม่ดีนี้คือเจ้าภาพไม่ค่อยเท่าไหร่ทำให้คนตะกั่วป่าเป็นโรคเรื้อรังเยอะ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นเบาหวาน ความดัน แถมยังตบท้ายด้วยผลไม้ตามฤดูกาลหน้าทุเรียน หน้าลองกอง หน้ามังคุด มีเยอะค่ะ ก็เลย**อยากให้แพทย์วิถีพุทธเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพเพื่อลดการเกิดโรคเรื้อรัง การส่งเสริมสุขภาพ** จึงมองหาทางเลือกให้ หลาย ๆ ทาง เพื่อให้เขาเลือกสิ่งที่ชอบ ที่ถูกกับเขามาปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดีของเขา ซึ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั่วไปที่เราให้คือ 3 อ. อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย ที่เราทำ pre-test และ post-test พบว่ามันไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จริง มีความรู้จริงแต่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้จริง **คือ ความจริงมันอยู่ที่ใจค่ะ**

ต่อสู้กับจิตใจไม่ได้ แต่คุณหมอเขียวจะมีเรื่องจิตวิญญาณเข้ามาเกี่ยวข้องก็เลยอยากนำมาเสนอ หากเขามีความศรัทธาแล้ว คิดว่าน่าจะมีแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้"

(กานต์พิชชา เทพเสถียร, สัมภาษณ์. 2556, กรกฎาคม 22)

"มดนี่เป็นคนดื้อใครจะมาบอกอย่างโน้นอย่างนี้ มดไม่เชื่อ มด**ต้องพิสูจน์ด้วยตนเองแล้วมันจะศรัทธาด้วยความคลายสงสัย เรียกว่าศรัทธาครั้งนี้ สัมมาศรัทธาไม่ใช่มิจฉาศรัทธาเพราะว่ามันผ่านการทดลองของตัวเอง ไม่ใช่แค่สักแต่ฟังแล้วหลงเชื่อ"**

(ยุวดี น โมชัยยากร, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 26)

"พรหมวิหาร 4 มีครบเลยนะคะ ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีหมดเลย แล้วท่านก็ยังสอนเรื่องของธรรมะ ไม่ได้สอนเรื่องเดียวของการบำบัดโรคที่ยากแก่การบำบัดรักษา บางครั้งปัจจุบันก็ยังยาก ถ้าเรารักษาถูกทาง หมอเขียวนี่พอได้ยินชื่อแล้วนี่ก็ศรัทธา ศรัทธามานานแล้วนะ แต่ก็ยังไม่ได้ปฏิบัติจริง ๆ ครั้งนี้เต็ม ๆ เลย 4 วันนี้ ถือว่าได้ปฏิบัติจริง ๆ จัง ๆ แล้วก็ลึกซึ้ง เรื่องของในธรรมะด้วยแล้ว การสอนให้รู้ว่าชีวิตคนเรานั้นให้ป่วยแต่กาย อย่าป่วยใจนะคะ เอาธรรมะเข้าช่วย เราต้องมีพลัง พลังใจ พลังใจนั้นสำคัญ เราต้องต่อสู้นะคะ"

(ชนัญญา แซ่ก๊วย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 7)

"ผมยังตัดสินใจว่าผมจะไม่กลับไปแล้ว ผมเลยมาตั้งปณิธานกับตัวเองไว้นะครับ เผื่อมีประโยชน์สำหรับท่านผู้มีเกียรติทุกท่านนะครับ พี่น้องทุกท่านผมก็เขียนไว้บอกว่า **จะทำตามคุณหมอเขียวแนะนำไว้ จะไม่ให้ความตั้งใจนั้นจางหาย จะท่องจำอยู่เสมอว่าไม่กลัวตาย จะไม่อายแม้เพื่อนเราเขานินทา ใครจะว่าเราโง่งี่เง่าช่างเขาเถิด ยาดีเลิศสมัยใหม่เลิกแล้วนะ คีโมฉายแสงผ่าตัดผมขอลา เพราะศรัทธาคุณหมอเขียวท่านเชี่ยวชาญ** นะครับ"

(อารีพัฒน์, สัมภาษณ์. 2555, เมษายน 5)

"หมู่กลุ่มที่น่าศรัทธาจังเลยนะ มีแต่การให้ เราก็ว่า มีคนอย่างนี้ด้วยเหรอในโลกนี้ เราก็ค่อย ๆ เรียนรู้ อ่านแล้วก็ดู แล้วก็เข้ามาแอบกินมังสวิรัติแบบเขา มันก็ดีนะ ก็อร่อยดี ก็ค่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ สุขภาพก็ดี น้ำหนักปีแรกที่กินมังสวิรัติ คือผมกินช่วงเข้าพรรษานะ พอดีดูกลุ่มอโศก ตอนเข้าพรรษานี่เขาจะบอกว่า คุณจะตั้งตบะอะไรใช่ไหมในเข้าพรรษานี้ คนนี้ก็บอกลดกินขนมลดกินโน่นลดกินนี่ เราก็เลยลองคิดว่า เออ ลองกินมังสวิรัติ สัก 4 ปี แล้วผมก็เริ่มกินเข้าพรรษา ปีนั้น

ก็กินมังสวิรัติ กินไม่เป็นหรอกครับ กินไอ้นู่นก็ไม่เป็น กินไอ้นี่ก็ไม่เป็น เลยลดไปเกือบ 10 กิโลกรัมครับ จาก 75 เหลือ 65”

(วันชัย เบญจพรชัย, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 7)

“เข้า www.morkeaw.net ลองไปค้นหาดู เราก็ค้นหา แล้วมีการเข้าค่ายเราก็มา แต่**พอมานี่เราเข้าใจเลยว่ายา 9 เม็ดของหมอเขียวนี่ทำไมน้องเขาถึงใช้ได้ผล เพราะว่าน้องเขาศรัทธาแล้วก็ทำจริง เพราะฉะนั้นเราเองเราก็เริ่มศรัทธา เราก็เลยเรียกคนที่บ้านมา จนกระทั่งคนที่บ้านนี่ครบ** เพราะว่าเราพี่น้อง 8 คน แต่ว่าเรามีคนข้าง ๆ พี่น้องเราอีกสิบกว่าคน เรามากันจนครบ”

(วรรณธนา สุวรรณศรีสาคร, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31)

“ได้ไปฟังและได้นั่งคุยกับอาจารย์หมอเขียว **รู้สึกศรัทธามากในความนิ่งสุขุมของท่านไม่มีอาการตื่นเต้นอะไรเลย หมอเขียวพูดด้วยสายตา ท่าทางเหมือนลูกชายเป็นไข้หวัดธรรมดาไม่ใช่มะเร็ง** เหมือนกำลังคุยกับคนเป็นหวัดอยู่ หมอเขียวบอกว่า จะผ่าตัดก่อนแล้วค่อยมารักษาตัวแบบแพทย์วิถีพุทธก็ได้ คนที่แย่กว่านี้ก็รักษาหายได้ โดยไม่ต้องตัดอวัยวะ **ทำให้รู้สึกศรัทธามากจึงตัดสินใจพาลูกชายมาเข้าค่าย**ก่อนมาเข้าค่าย ก็ซ้อมกินอาหารฤทธิ์เย็นมาก่อน ทั้งพ่อแม่ลูก มาถึงค่ายก็ทำทุกอย่าง ได้ปฏิบัติยา 9 เม็ดอย่างตั้งอกตั้งใจทั้งพ่อกับลูก”

(วราวุธ เต็งรัง**,** สัมภาษณ์. 2556**,** กุมภาพันธ์ 21)

“ผักร้อนเย็นผมไม่เคยรู้ หรืออยู่ในสมองมาก่อน เพราะฉะนั้นกินผักอะไรก็ไม่รู้ อย่างกล้วยน้ำหว้าดิบและห่ามจะมีฤทธิ์เย็นส่วนกล้วยน้ำหว้าสุกมีฤทธิ์ร้อน เราจำเป็นต้องรู้ว่าขณะนี้ร่างกายเราต้องการอาหารฤทธิ์ร้อนหรือเย็น เสียดายเวลาในชีวิตทำไม่ต้องมารออายุ 50-60 ปีค่อยมารู้ ถ้าเรารู้แต่ต้น เราจะใช้ชีวิตนี้ดีและไม่ประมาท เราอยู่ด้วยความไม่รู้ไม่เฉพาะเรื่องอาหารการกินเท่านั้น การเสพข่าวจริงหรือปลอมไม่มีใครรู้ **หมอเขียวท่านได้นำวิชาพุทธศาสตร์มาใช้อย่างไม่มีใครทำ ผมเป็นนักวิทยาศาสตร์ผมมาที่นี้เพื่อพิสูจน์แนวทางการรักษาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ขอบคุณ มะเร็ง ที่ทำให้ผมเห็น “สัจธรรม” ของชีวิต**”

(วีระ สัจกุล, สัมภาษณ์. 2556, กันยายน 16)

“ได้ใช้พลังวิญญาณผสานนาโนยูเรียของคุณหมอเขียวในการรักษาอาการป่วยจากหน้าบวมเพราะหูข้างซ้ายอักเสบรูหูปิด ใบหน้ายุบเป็นปกติในวันที่ 3 อาการหูอักเสบ

หายสนิท “**การค้นพบของท่านเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่มาก ท่านอธิบายได้ชัดลึกกว่า จิตวิญญาณมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการบำบัดโรค**”

(เราโน ไลทาไลเนน (RaunoLaitalainen), สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 9)

“ได้ใช้พลังจิตด้านการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายรักษาของคุณหมอเขียวรักษาโรคเส้นเลือดในสมองตีบ ได้ดูแลฟื้นฟูพลังลมปราณพร้อมกับการจัดโครงสร้างร่างกายโดยเฉพาะที่ขาซ้ายที่มีปัญหาภายใน 4 วัน คุณเอนกได้ปฏิบัติเพื่อฟื้นฟูพลังชีวิตในค่ายนี้ คุณเอนกพูดได้คล่องขึ้นและจำได้คุณเอนกได้กล่าวว่า **“พลังจิตมีความสำคัญมากต่อการบำบัดโรคและผู้ค้นพบศาสตร์นี้จะต้องเป็นผู้มีศีลในระดับสูงและมีจิตเมตตาอย่างยิ่ง”**

(สิริมา ศรสุวรรณ, สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 9)

“สิ่งที่ภูมิใจ คือ **ได้จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมในโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี และได้ให้คำปรึกษาแนะนำในผู้ป่วยที่แพทย์แผนปัจจุบันส่งขอรับคำแนะนำ ในกรณีที่ให้ยาแล้วแต่ผู้ป่วยไม่ดีขึ้น** เช่น โรคเบาหวาน ภูมิแพ้ ไขมันสูง และกลุ่มโรคเรื้อรัง ที่แผนปัจจุบันรักษาแล้วไม่ทุเลา หรือมีอาการเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคผิวหนังโรคกระเพาะอาหาร ก็จะมีผู้เคยทุเลาและหายจากการดูแลหลักการแพทย์วิถีพุทธ โดยแนะนำให้มาขอคำแนะนำจากเรา **ณ วันนี้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นเป็นที่พอใจมาก มีความสุขในทุกวันจากการนำแพทย์วิถีพุทธมาใช้กับตนรู้สึกตนโชคดีมาก มีบุญเหลือเกินที่เกิดมาและได้รู้จักแพทย์วิถีพุทธและหมอเขียว และตั้งใจจะใช้แพทย์วิถีพุทธในการดูแลตนเองตลอดไป และเหนือสิ่งอื่นใดก็จะตั้งใจที่จะพัฒนาจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้น ให้สุขยิ่งขึ้น ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่จะทำได้**”

(เสาวนีย์ สอนอาจ, สัมภาษณ์. 2555, พฤศจิกายน 29)

“ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่นำมาสู่การปฏิบัตินับเป็นบุญของพสกนิกรชาวไทยทั่วประเทศทุกชนชั้น หมอเขียวได้นำแนวทางของพระพุทธเจ้าและของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาอธิบายให้ความกระจ่างแก่ชาวโพธารามและประชาชนโดยทั่วไป”

(ชวนชื่น บุญญานุสาสน์, สัมภาษณ์. 2556, กรกฎาคม 29)

“การทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุลฤทธิ์เย็นสด (คลอโรฟิลล์) และอาหารปรับสมดุลอันจะเป็นประโยชน์ในการปรับพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน **การได้เข้า**

มาร่วมในกิจกรรมนี้ทำให้มีการมั่นใจมากกว่า นี้คือ การผ่าทางตันของระบบสุขภาพ ที่จะนำไปสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ได้อย่างยั่งยืน ฝ่ายนโยบายสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี จึงสนับสนุนกิจกรรมนี้อย่างเต็มที่"

(นันธมน ยิ้มแย้ม, สัมภาษณ์. 2556, กรกฎาคม 29)

"จากการได้เข้าร่วมพิธีกรรมที่ทำนาโยน ได้เข้าร่วมการหลอมรวมจิตวิญญาณของผู้จัดอบรมและผู้เข้าอบรม ได้พูดถึงแพทย์วิถีพุทธว่า "**หนูมีความสุขที่ได้ฝึกแรงงาน และก็ทำได้ หนูศรัทราในแนวทางนี้ ได้ทดลองกับตนเอง**"

(เสาวนีย์ ปีติภากร, สัมภาษณ์. 2556, สิงหาคม 2)

"เราทำงานกันแบบพี่น้อง เราพยายามอย่างดีที่สุด ส่วนผลจะเกิดขึ้นอย่างไร แค่ไหน อย่างไร เราไม่คาดหวัง **ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงวันนี้ มีการขยายผลอย่างน่าปีติ โชคดีที่ฝ่ายนโยบายของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมีสายตาก้าวไกล เราจึงมีโอกาสทำงานเรื่องนี้อย่างเต็มที่ ความเหนื่อยนั้นเป็นธรรมดา แต่ทุกคนมีความสุขซึ่งเป็นหลักการของแพทย์วิถีพุทธ คือการทำงานอย่างมีความสุขเพื่อประโยชน์สุขของเพื่อนมนุษย์**"

(ประภาพรรณ สุขพลอย, สัมภาษณ์. 2556, สิงหาคม 2)

"แพทย์วิถีพุทธเป็นศาสตร์ที่แก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง ไม่ใช้เพียงแต่เพียงการแก้ปัญหาเรื่องสุขภาพเท่านั้น แต่การศึกษาแพทย์วิถีพุทธทำให้ผมค้นพบว่าการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในโลกใบนี้แก้ไขได้ด้วยการใช้แพทย์วิถีพุทธ ได้ด้วยทุกหน่วยงาน ทุกองค์กร จุดเด่นของแพทย์วิถีพุทธคือการมุ่งเน้นให้ผู้ศึกษามีความสุข โดยการพาล้างกิเลส โดยเฉพาะผมนั้นรู้ได้ว่าตัวเองมีความสุขทั้งทางกายและทางใจมากขึ้น แต่ก่อนนั้นเป็นคนที่โมโหง่าย อารมณ์ร้าย ขี้บ่น แต่พอมาศึกษาวิธีลดกิเลสกับแพทย์ทางเลือก ทำให้ผมเปลี่ยนไปเป็นคนใหม่เป็นคนอารมณ์ดี มองโลกในแง่ดีขึ้น กลายเป็นคนเบิกบานร่าเริงแจ่มใสมากขึ้น มีปัญญาแก้ปัญหาทุกข์ในชีวิต ทุกวันนี้ผมมีความสุขมาก ทำให้ผมเข้าใจว่า "ความไม่มี" เป็นสุขได้อย่างไร ผมตรวจใจตนเองว่าไม่มีจิตที่จะเก็บเอามาเพื่อตัวมาเพื่อตน ใจมันเบา ไม่รู้สึกว่าหนักอะไร ในใจจะเหลือเพียงความตั้งใจที่ทำเพื่อสังคม แม้บางครั้งจะไม่ได้ทำอย่างตั้งใจ ก็ไม่เครียด ไม่ทุกข์รู้จักมองปัญหาให้เป็นสุขได้และ**วันที่ผมมีความศรัทธาแพทย์วิถีพุทธมาก ๆ คือวันที่ผมทิ้งเงินก้อนสุดท้ายในชีวิตของผมเพื่อทำบุญ เพราะอยากพิสูจน์สัจจะของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ท่านทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อค้นหาชีวิตที่**

เป็นสุข จากการไม่มีกินเก็บสะสม สุขกว่าตอนมีเงินมาก ๆ ซึ่งตอนมีเงินนั้นไม่สุขเลย มีแต่ทุกข์ มันทำให้จิตผมฟุ้งอยากทำเรื่องนั้นเรื่องนี้เพื่อตัวเองอยู่ตลอดเวลา แต่ผมไม่มีเงินแล้วกลับสบายใจ หลังจากนั้นก็มีเรื่องดี ๆ เข้ามาในชีวิต ถ้าเราไม่มีอะไร ทำเพื่อคนอื่นก็สละออกไปให้กับคนที่ทำเพื่อสังคม เพราะเมื่อถึงเวลาเราจะใช้ มันจะมาเองไม่ต้องไปพกไปถือให้มันเมื่อยมือ ถึงเวลาก็จะได้ใช้เอง มันเป็นการค้นพบสิ่งที่มหัศจรรย์เลยก็ว่าได้"

(กล้าให้ กล้าจน, สัมภาษณ์.2558,เมษายน 7)

"ได้เขียนคำกลอนไว้เตือนสติตนเอง จาก 13 เมษายน 2557 **เป็นเวลา 1 ปี ได้เดินตามแนวทางของอาจารย์หมอเขียวมาโดยตลอด สิ่งที่ทำให้จิตใจแน่วแน่ทางนี้คือ สัจธรรมที่อาจารย์หมอเขียวพร่ำสอนพวกเรา ตอนนี้ได้เป็นจิตอาสาฝึกหัดคนหนึ่ง ที่มีความแน่วแน่และเชื่อมั่นในแพทย์วิถีพุทธตลอดไป**ซึ่งแม่น้ำหลายสายยังไหลมารวมกันเป็นหนึ่งเดียว สัจธรรมเท่านั้น ที่ทำให้พวกเรารวมกัน เป็นหนึ่งเดียวในศรัทธา"

"ศรัทธาคือพลัง หวังชนะ
แค่เริ่มต้นจะสู้ อย่าหลบหนี
อีกขอให้ใจมั่น ด้วยความดี
ทำเต็มที่ตามวาระ กะหมายปอง"

(นลิน สุขโยธิน, สัมภาษณ์. 2558, เมษายน 6)

"หลังจากที่เข้าค่ายตั้งแต่วันที่ 22-26 กันยายน 2557 ที่รัฐฟลอริด้า ประเทศสหรัฐอเมริกา จนถึงปัจจุบัน ก็**ประมาณ 2 เดือน โดยยึดหลักของแพทย์วิถีพุทธ ได้เกิดความเลื่อมใส ศรัทธาในแนวปฏิบัติที่ตนเองปฏิบัติตาม เพราะเห็นผลได้กับตนเองและศรัทธาแนวทางแพทย์วิถีพุทธ "ศูนย์บาทรักษาทุกโรค" เลื่อมใสจิตใจทีมงานคุณหมอเขียว และได้สมัครเป็นจิตอาสา เพื่อจะได้มีโอกาสได้ทำความดี และได้ช่วยเหลือผู้อื่นบ้าง"**

(ประสาน อนุสรณ์ทรางกูร, สัมภาษณ์.2557, พฤศจิกายน 21)

"หลังจากเข้าค่ายและได้ปฏิบัติตามแพทย์วิถีพุทธ ทำให้สามารถนำความรู้มาใช้ได้ถูกกาละ ทำให้รู้ว่าการที่มีสติเป็นสิ่งที่ดี การมีความรู้บางเรื่องเป็นสิ่งที่ดีการใช้สิ่งที่มีในตัวเราเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับภาวะวิกฤติเช่นนี้ ได้ช่วยชีวิตเราได้อย่างปลอดภัย **รู้สึกศรัทธาในการทำงานของท่านและที่สุดมาก ๆ คือท่านมีเมตตาธรรมในการช่วยเหลือผู้อื่นด้านการเจ็บป่วยและพยายามที่จะให้คนทั่วไปไม่เจ็บป่วยด้วยการแนะนำสาธิตด้านสุขภาพ ในโอกาสนี้ใคร่ขอขอบพระคุณคุณหมอที่**

ได้ให้ความรู้ และประสบการณ์ที่ท่านได้ทำมา นำมาเล่าสู่ฟังแล้วได้นำมาใช้การมีโอกาสได้เข้าค่ายหมอเขียวจึงได้รู้เคล็ดลับและการดูแลตนเอง บางอย่างก็ต้องประสบและศึกษาด้วยตนเองจึงรู้ได้เฉพาะตน"

(ชารี ชัยชนะ, บันทึก facebook. 2555,กันยายน)

"ได้รู้จักแพทย์วิถีพุทธและอาจารย์หมอเขียวเมื่อเดือน กรกฎาคม 2556 เป็นค่ายสุขภาพพึ่งตน ณ พุทธสถานทะเลธรรม จังหวัดตรัง หลังจากได้นำวิธีการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธมาใช้ สุขภาพของตนเองและครอบครัวดีขึ้น สามารถปรับสมดุลร่างกายและจิตใจ แก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยเนื่องจากความไม่สมดุลของร่างกายดีขึ้นเรื่อย ๆ ตามองค์ความรู้และการแนะนำ **ผมจึงมั่นใจ เชื่อมั่นและศรัทธาในแนวทางของการแพทย์วิถีพุทธและอาจารย์หมอเขียวว่าเป็นทางหลักไม่ใช่ทางเลือกของชีวิตอย่างแน่นอน** เพราะสามารถดูแล แก้ไข ป้องกัน ปัญหาด้านสุขภาพ ยังส่งผลทางเศรษฐกิจของครอบครัวดีขึ้นเพราะรายจ่ายเนื่องจากสุขภาพลดลง และที่สำคัญ ความสุขทางใจความเข้าใจ ความอบอุ่นในครอบครัว ก็มีมากขึ้น รู้เป้าหมายชีวิต และวิธีการใช้ชีวิตให้มีความสุข"

"สำคัญที่สุดในชีวิตผม อาจารย์หมอเขียว คือผู้ยกระดับจิตวิญญาณของชีวิต ของการเกิดมาเป็นคน ด้วยองค์ประกอบที่อาจารย์หมอเขียว แนะนำ สอน พาทำ ขัดเกลาและด้วยองค์ประกอบขององค์กร ที่เรียกว่า จิตอาสา ทำงานศูนย์บาท ทำงานหนัก ช่วยเหลือคนเต็มกำลังบนหลักแก่นของธรรมขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าที่พิสูจน์ได้ และได้สุขยิ่งขึ้นจริง"

(ทิวากร ชุมจีด, สัมภาษณ์. 2557, ธันวาคม 8)

"เพราะศรัทธาในแนวธรรมชาติบำบัด เมื่อได้ยินชื่อค่ายสุขภาพหมอเขียว ว่าเป็นการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติบำบัด ใช้สมุนไพรพืชผักสีเขียวธรรมชาติในการรักษาจึงเกิดความสนใจเป็นอย่างมาก จึงจัดสรรหาเวลามาเข้าค่าย เพื่อศึกษาเรียนรู้อย่างไม่ชักช้า และก็ได้พบว่า **สิ่งที่อาจารย์หมอเขียวสอนและถ่ายทอดแนะนำให้ คือธรรมะที่เป็นสัจจะแท้ ธรรมะที่สามารถนำไปปฏิบัติ ได้จริง และพิสูจน์ให้เห็นผลได้จริง ความเชื่อมั่นศรัทธาจากการปฏิบัติได้จริงที่เห็นผลได้จริง จะเป็นพลังในการปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีพุทธได้อย่างมั่นคงและต่อเนื่อง"**

(ภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา, สัมภาษณ์ 2557, ธันวาคม 15)

"งานแพทย์วิถีพุทธภาคเหนือ มีลักษณะกระจายตัวอยู่ตามท้องที่ต่าง ๆ ตามแต่จิตอาสาจะขวนขวายบุญตามแต่อัตตภาพที่ทำได้ เรามีหน้าที่ ตามดู ตามรู้ ตามเก็บเรื่องราวดี ๆ เหล่านั้นมาร้อยเรียงเสริมต่อตามโอกาสอันควร **ซึ่งท่านเหล่านั้นจะเพียรพยายามทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านตามแนวทางที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมาจากท่านอาจารย์หมอเขียว และได้ให้ทิศทางในการพัฒนาการดำเนินงาน อีกทั้งเรายังมีกระบวนการเตวิชโชที่ทำให้เราสามารถทบทวนการทำงานที่ทำไปแล้ว ว่าเป็นอย่างไร รู้จักเอากิเลสมาเป็นตัวหลักในการแก้ปัญหา นำมากระแทกแทรกซึมเข้าสู่สำนึกของพี่น้องจิตอาสาของภาคเหนือให้มารวมตัวกันได้** คำปรารภของคุณหมอเขียวได้แปรไปสู่แผนการปฏิบัติได้ในทันที มีการผนึกกำลังกันทุกกลุ่ม เพื่อช่วยเหลือแบ่งปันในด้านต่าง ๆ พร้อมที่จะลุยเต็มที่ และสร้างกลุ่มเยาวชนคนรุ่นใหม่"

(สุเมธ พรหมรักษา, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 26)

"ผมรู้สึกประทับใจเพื่อนจิตอาสาเป็นอย่างมาก ที่ช่วยแก้ไขสถานการณ์ได้รวดเร็ว (จากการเกิดมีต่อหัวเสือรุมต่อยประมาณ 20 แผลในวันที่ 20 ตุลาคม 2557 และทำการรักษาด้วยหลักการแพทย์วิถี**พุทธ**จนอาการดีขึ้น) **เพื่อน ๆ จิตอาสาที่ช่วยเหลือผมแบบทุ่มเท กระตือรือร้น ทำให้ผมได้ชีวิตใหม่ ผมได้อาศัยร่างนี้บำเพ็ญบุญและกุศลต่อไป และขอขอบคุณอาจารย์หมอเขียว ที่ให้ความรู้ที่ดีที่สุดในโลก ที่ไม่ต้องพึ่งโรงพยาบาล และให้กำลังใจผม**"

(ปณชัย คุธัช, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 26)

"ดิฉันได้ไปเข้าค่ายสุขภาพที่ อ.ดอนตาลจ.มุกดาหาร **ที่นั่นได้เห็นว่าทุกคนในครอบครัวของคุณหมอเขียวคือผู้ให้อย่างแท้จริง คุณแม่ครั่งผู้เมตตา จิตอาสาผู้มีปฏิภาณ มีจิตวิญญาณบริสุทธิ์ พร้อมเสียสละช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างไม่รู้เหนื่อย น่าชื่นชมเป็นอย่างมาก ทั้งหมดทั้งสิ้นทำให้ดิฉันรู้สึกได้ว่ายังมีคนดีมีคุณธรรมอยู่ตรงนี้และเป็นที่พึ่งของเราชาวโลก ได้คำสอนธรรมะของคุณหมอเขียว ดิฉันได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งในการเตือนสติและในการแก้ปัญหาต่าง ๆ"**

(ศิริรัตน์ บุญเลื่อง, สัมภาษณ์.2556, ตุลาคม 4)

"**แพทย์วิถีพุทธทำให้ชีวิตครอบครัวผมเปลี่ยนไปทั้งหน้ามือหลังมือ เพราะได้แรงบันดาลใจจากอาจารย์หมอเขียว** ผมเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าไคร้ เป็นหน่วยที่เล็กที่สุด ปัจจุบันเปิดเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ไม่เน้นวัตถุนิยม แพทย์วิถีพุทธจะขับเคลื่อนหรือไม่ขับเคลื่อนอยู่ที่ตัวเรา (เจ้าหน้าที่สาธารณสุข) ผมเห็นด้วยกับนายแพทย์บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์ ซึ่งเป็นนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ที่เสนอและสนับสนุนให้ใช้

หมอเขียวทั้งแผ่นดิน เพราะมองไม่เห็นทางรอดทางอื่น โดยส่วนใหญ่ยังพึ่งตนเองได้น้อย ยังเปลี่ยนน้อย ผมดำเนินการแบบเชิงรุก คือ ไปเยี่ยมชาวบ้าน นำเป็นหลัก ชาวบ้านพอใจ เพราะเห็นผลเป็นรูปธรรม จากผลการตรวจ ค่าลดลง มีคนไข้หยุดยาได้ ถ้าทำได้ต่อเนื่องและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยมีคนเริ่มปลูกผักทานเอง”

(วงค์ประสิทธิ์ มะลิรส, สัมภาษณ์. 2558, กุมภาพันธุ์ 1)

“ผมเป็นแพทย์ปัจจุบัน ทุกวันนี้แทบจะไม่มีคนไข้เรื้อรังรายไหนที่สามารถลดยาได้ เมื่อกินยามากเกินไป การกินยาหรือรับยาไปเยอะ ๆ สุดท้ายตับไต อวัยวะภายในจะพากันเสื่อม อันนี้เป็นข้อเท็จจริงอยู่แล้ว จะบอกคนไข้ว่าปัจจุบันต้องอดทนกันไป รู้สึกไม่ค่อยสบายใจเท่าไร จนกระทั่งเจอศาสตร์แพทย์วิถีพุทธ **ผมจึงนำแพทย์วิถีพุทธมาช่วยประชาชน โดยมีเป้าหมายในการทำคือ ลดการใช้ยาเคมีภัณฑ์ชนิดต่าง ๆ กับคนไข้ ให้ลดผลข้างเคียงจากการใช้ยา ให้มากที่สุด โดยเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง ให้สามารถพึ่งพาตัวเองได้มากที่สุด ในเรื่องด้านสุขภาพโดยทำเป็นแบบสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงวิถีพุทธ**”

(ชัยรัตน์ เจริญสุข, สัมภาษณ์. 2558, กุมภาพันธุ์ 1)

“ดิฉันเป็นอาจารย์สอนพยาบาล ในปี 2549 คุณสมเกียรติ ภู่ธรรมศิริ (สามี) **ได้นำหนังสือความลับฟ้ามาให้ หลังจากอ่านเกิดความสนใจแนวทางการดูแลสุขภาพแนวนี้ และได้รู้จักกับคุณหมอเขียว ได้แลกเปลี่ยนทัศนคติกับแนวคิด ทำให้มโนทัศน์กว้างขึ้นอีก การรับรู้ ทำให้บางสิ่งเปลี่ยนแปลงไป ได้ใคร่ครวญแล้วว่าจะนำความรู้มาใช้กับบทบาทหน้าที่ของตนเองให้ได้มากที่สุดตามศักยภาพของตนเอง** เนื่องจากความรู้นี้น่าจะเกิดประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง เพราะทุกคนทำได้เอง ค่าใช้จ่ายน้อย เหมาะกับธรรมชาติวิถีชีวิตคนไทย คนยากจนก็เข้าถึงได้”

(นิตยา ภู่ธรรมศิริ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

“ได้แนะนำคนที่บ้านให้ปฏิบัติตนตามวิถีการดูแลสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนะนำเพื่อน ๆ ให้มาเข้าค่ายฯ ส่วนคนที่ยังไม่มีเวลาก็เอาเอกสารให้ ให้หนังสือ ดีวีดี น้ำมันเขียว และให้ข้อมูลต่าง ๆ บางคนปวดท้อง แน่นท้อง ท้องอืด หยดน้ำมันเขียวใส่น้ำให้ดื่มก็หาย เขาก็มาขอบคุณใหญ่เลย ส่วนเวลาทำงานถ้าตรวจเจอคนไข้ที่ร่างกายไม่สมดุล บางครั้งมาตรวจฟันแต่ก็จะป่วยอีกหลายโรค เราก็จะถามเขาว่าเคยได้ยินหรือสนใจการรักษาแนวธรรมชาติบำบัดมั๊ย ถ้าเขาสนใจก็จะแนะนำ website หมอเขียวให้และแนะนำช่องทางสมัครเข้าค่ายดูแลสุขภาพพึ่งตนฯ ให้ค่ะ

ก็รู้สึกว่าการดูแลสุขภาพด้วยวิธีนี้เป็นการพึ่งตนเองที่ดีมาก มีประโยชน์มาก ๆ และประหยัด แถมยังได้รู้จักสังเกตตนเอง ต้องมีสติจึงจะดูแลตนเอง"

(สมหญิง นามสมมติ, บันทึก. 2553, มีนาคม 20)

"ในส่วนของ**ยาเม็ดที่ใช้ธรรมะ**จะเปิดเทปของคุณหมอเขียวฟังตลอดค่ะ ฟังทั้งเทปที่บรรยายค่ายสุขภาพ และเทปบรรยายค่ายพระไตรปิฎก ฟังตั้งแต่เข้าค่ายจนถึงทุกวันนี้เลยค่ะ เหมือนยังนั่งฟังอยู่ในค่าย แม้กระทั่งในรถก็เปิดเทปเพลงของคุณหมอเขียวค่ะ **รู้สึกได้เลยว่ามีพลังขึ้น** แผลตามที่ต่าง ๆ ดีขึ้นมาก สีผิวเกือบจะเป็นสีเดียวกันแล้ว **เป็นเรื่องที่อัศจรรย์มาก รู้สึกได้เลยค่ะว่าจิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ต้องมีกำลังใจ อย่าท้อแท้ กำลังใจเป็นสิ่งที่ดีที่สุด มันคือพลัง และที่มาในวันนี้คือจะมากราบคารวะขอบคุณคุณหมอและเยี่ยมพี่ ๆ จิตอาสาทุกท่านค่ะ รู้สึกสำนึกในบุญคุณอย่างหาที่สุดมิได้**"

(นิตยา สิทธิประเสริฐ, สัมภาษณ์. 2557, สิงหาคม 24)

"เดี๋ยวนี้ก็ไม่ต้องใช้เงินอะไรมาก ก็เก็บผักเก็บอะไรกิน ปลูกกันกินแถวนี้ค่ะ อยู่วัดก็กินกับส่วนกลางแล้วปฏิบัติธรรม ก็ไม่ต้องใช้เงิน ภูมิใจมากกับความจนที่เงินเดือนศูนย์บาทจากเงินเดือนครั้งสุดท้ายสองหมื่นแปดพันกว่าบาท ไม่ได้เสียดายเลย ไม่เสียใจเลยที่ลาออก เพราะว่าข้างนอกนั้นเป็นชีวิตที่มันสูญเปล่า เสียเวลา หลงทางเสียเวลา หลงติดยาเสียอนาคต การปฏิบัติธรรมมีส่วนช่วยในการรักษาโรคได้อย่างดี **จากคำพูดที่อาจารย์หมอบอกว่า ปฏิบัติธรรมถือศีล ศีลก็จะนำสุขมาให้ เพราะฉะนั้นมาในนี้แล้วได้ทั้งอาหารกายอาหารใจ**"

(รักบุญ อโศกตระกูล, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 15)

"เดิมทีป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับมดลูก ตกขาวและมีพังผืดหนามาก หมอนัดตรวจดูอาการดูทุก 3 เดือน ดิฉันรักษามา 3 ปี ไม่หายและมีกรดไหลย้อนอีก ได้ไป**ดูรายการคนค้นคน** เกิดความประทับใจ **เกิดความศรัทธาในแนวทางของอาจารย์หมอเขียวมาก ต้องกราบขอบพระคุณท่านมาก ดิฉันได้เริ่มรักษาอยู่ที่บ้านมา 2 เดือน โดยได้ติดตามดูแลตัวเองจากพี่ ๆ เพื่อนจิตอาสาจากทางเฟส เลยตัดสินใจมาเข้าค่ายแพทย์วิถีพุทธที่ค่ายบุรีรัมย์เป็นค่ายแรก เกิดความประทับใจที่ได้คำแนะนำอย่างดี** และในวันที่ 28 มีนาคม 2558 ได้มีส่วนร่วมในการแชร์ประสบการณ์ป่วยดีใจมาก **ตนอยากเป็นจิตอาสา อยากตอบแทนกับสิ่งดี ๆ ที่ได้รับมา มิตรดีสหายดีจะหาได้จากที่ไหน ดิฉันจะระลึกถึงเสมอและกราบขอบคุณอาจารย์หมอเขียว และพี่ ๆ จิตอาสาทุกท่านค่ะ**"

(วราพร กรสมบัติ, สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 31)

“**หมอเขียวพูดธรรมะให้ฟังจึงเลิกคิดฆ่าตัวตาย** จะฆ่าตัวตายเพื่ออะไร สักวันเราก็ได้ออกไป เพราะเราหมดกรรม ทุกครั้งที่หมอเขียวมาบรรยายรู้สึกดีใจมาก **ถ้าออกจากที่นี้จะไปหาหมอเขียวไปฟังธรรม** และจะออกไปทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุลให้ญาติได้ดื่ม”

(สมทรง นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1)

“**ขอบคุณที่ดิฉันได้เคยทำชั่วมาแล้วได้มาเจอครูบาอาจารย์ดี ๆ ที่ช่วยให้ดิฉันได้เห็นเห็นอะไรที่ดี ๆ อย่างที่คุณหมอเขียวจะพูดเสมอ ๆ ค่ะว่า เราทุกคนมีกรรมเป็นของของตน เราจะได้กรรมดีหรือกรรมชั่วขึ้นอยู่กับตัวเรา กรรมจะให้ผลไม่ว่าในชาตินี้หรือชาติอื่น ๆ สืบไป** ฉะนั้นจะทำอะไรก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเท่านั้น ขอบพระคุณมากค่ะ”

(จรูญ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 20)

“น้ำสมุนไพรน้ำย่านางผมกินมาได้เป็นปีแล้ว ไม่ใช่ว่าเพิ่งมากินที่นี่ แต่ดีท็อกซ์เพิ่งมาทำที่นี่เพราะว่าให้มั่นใจเสียก่อนว่าแผลผ่าตัดของเรามันหายดี ประสบการณ์ชีวิตผมก็ไม่มีอะไรมากก็ขอฝากให้ทุกท่านนะครับ “**สิ่งสำคัญที่สุดคือรักษาสุขภาพของตัวเอง ตัวเราเองทำ ตัวเราเองได้รับ ตัวเราเองไม่ทำ ตัวเราเองไม่ได้รับ โรคภัยไข้เจ็บทุกอย่างที่เกิดกับตัวเรา ตัวเราหาใส่ตัวเราทั้งนั้น ไม่มีใครมายัดเยียดให้เราได้”** อย่างโรคมะเร็งที่ผมเป็นนี่ ไม่มีใครจาม แล้วโรคมะเร็งกระเด็นมาใส่ผม ไม่ใช่ครับ ผมยัดเข้าปากผมเองทั้งนั้น เพราะฉะนั้น “**เราทำอะไรเราได้อย่างนั้น อย่างที่คุณหมอเขียวพูดนะครับ”** ขอฝากสั้น ๆ นะครับกับสุขภาพทุกท่านครับ **ทำจริงได้จริง ทำเล่นได้เล่นครับ** สวัสดีครับ เจริญธรรมสำนึกดีครับ”

(คฑาวุฒิ เอกตาแสง, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 19)

“ผมเป็นศัลยแพทย์ เชื่อในหลักของพระพุทธศาสนาว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดาเลย อนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นร่างกายถ้าสมมติปรับสมดุลได้มันก็ฟื้นได้นะครับ ทีนี้ของผมกลับมาแล้วนี่ก็เหมือนตายแล้วเกิดใหม่ เพราะว่าเราผ่านความที่จะใกล้ตายมาแล้วเป็นยังไง ทุกวันนี้พระก็ไม่ใส่ครับ ไม่ช่วย มันไม่ได้ช่วยอะไรเลย **ความเข้มแข็งของจิตใจสำคัญที่สุด เพราะฉะนั้นเมื่ออาจารย์หมอเขียวบอกว่าจิตวิญญาณนะ จิตวิญญาณเราต้องเข้มแข็ง เป็นผู้ป่วยมะเร็งต้องเข้มแข็งนะครับ เราไม่ตาย เราจึงต้องเข้มแข็ง แล้วจะเป็นบุญ** อาจจะเป็นเพราะเมื่อก่อนชีวิตของเรานี่ได้ช่วยเพื่อนมนุษย์มาเยอะ เราทำผ่าตัดช่วยเขา ดีนะผมไม่ติดเอดส์ ติดแต่ตับอักเสบซี เพราะว่าเข็มมันจะทิ่มบ่อย เพราะว่าเป็นหมอผ่าตัดนี่ค่อนข้างจะเร็ว เพราะว่าเรากลัวคนไข้จะตายเราก็

พยายามที่จะทำเร็วที่สุด เมื่อก่อนนี่จะเป็นอุบัติเหตุเยอะ เพราะฉะนั้นในชีวิตเราช่วยคนมาเยอะ มันก็ได้บุญ มันก็มาช่วยในส่วนหนึ่งในเรื่องของเรา บุญกรรมมันมีจริงนะครับ กรรมทันตาเห็นก็คือในชาตินี้แหละครับ ใครทำกรรมดีกรรมนั้นก็ตอบสนอง ใครทำกรรมชั่ว ชั่วก็ตอบสนอง ในช่วงชีวิตที่ท่านได้เห็นนี้แหละ ไม่ต้องรอชาติหน้าชาตินี้แหละครับ..”

(ชัยพร กันกา, สัมภาษณ์. 2555, มิถุนายน 22)

“เหมือนที่อาจารย์หมอเขียวบอกว่า เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม ดั่งที่องค์พระสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม เมื่อเราทุกข์มากเราก็หันทางหันหน้าพยายามหันหน้าพึ่งพระธรรมพึ่งธรรมะ ก็สวดมนต์ ไหว้พระขอให้เราพบทางออกแล้วเราก็ได้พบทางออกจริง ๆ พบจริง ๆ นะครับ”

“**ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ใจของเรานะครับ จิตใจของเราถ้าตั้งมั่นอยู่นะ ถ้าตั้งมั่นอยู่นี่เราสามารถที่จะดำเนินต่อไปได้** เอาผมนี่เป็นตัวอย่าง ผมลืมบอกไปก่อนหน้านั้นบ้านผมนี่ขายอาหารตามสั่งมีกินทุกอย่างนะครับ อยากกินอะไรมีหมด แล้วผมก็หักโดยไม่กินอะไรในบ้านเลยนะ **ผมแหกค่ายมาเป็นแบบหมอเขียวทั้งหมดจนทุกวันนี้นะครับ ก็อยู่อย่างนี้ ใครจะชวนกินอะไรก็กินไป แต่เราก็บอกตัวเองเสมอว่า เราสบาย เบากาย เป็นอยู่ผาสุก นั่นคือคำตอบที่ดีที่สุดนะ อย่างที่หมอเขียวท่านบอกนะ**”

(ทรงกลด นาคอร่าม, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 10)

“อาจารย์หมอเขียวบอกว่ากินฉี่ ก็เลยได้ยิน ก็ไปดูในยูทูปหรือว่าอินเตอร์เน็ต แล้วก็ฟัง ๆ ไปบอกว่ากินฉี่ตัวเองก็เลยเข้าไปกินฉี่ตัวเองวันแรก ตอนนี้ก็กินมาได้ 3 เดือนกว่าแล้ว ก็รู้สึกว่าสุขภาพดีแต่ว่าไม่ได้เจ็บไข้อะไรหรอก **ไม่ได้เป็นโรคอะไร แต่ว่ามีความที่ว่าดีที่ได้เดินทางมาปฏิบัติทางนี้ ก็ถือว่ามีบุญผู้หนึ่งแล้วก็จิตใจก็ได้มาทางนี้**”

“**ก็จะบอกให้ทราบนะคะว่าการบำบัดวิถีธรรมของท่านอาจารย์หมอเขียวนี่ เป็นประจักษ์พยานที่เด่นชัดมากเลย** ว่าเรารักษาด้วยวิธีธรรมชาตินี่มันมหัศจรรย์ มันเป็นจริง ขอให้ปฏิบัติด้วยตัวเอง แล้วท่านจะเห็นผลเอง”

(จิตรา รัก, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 7)

“กราบคารวะหมอเขียวผู้ใจดี เป็นผู้ที่ต่อชีวิตให้ผมมา แต่ละครั้งนี่ผมมานั่งฟังที่บอกว่าผมนั่งฟังข้างหลังอยู่ตลอดเวลานี่คือ**ผมพยายามจะเก็บรายละเอียดต่าง ๆ ที่หมอเขียวพูดนี่ คือแต่ละครั้ง**

ที่หมอเขียวมาพูดนี่ก็จะมีความรู้ใหม่ ๆ มาเพิ่มเติมอยู่เรื่อย ๆ ทำให้ผมรู้สึกว่าหนังสือความลับฟ้าที่คุณหมอเขียนขึ้นมานี่มัน มันมีค่ามาก ทำให้ผมนี่มีชีวิตมาถึงทุกวันนี้ครับ"

(ตฤณภัท เกตวัลห์, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 7)

เริ่มเรียนรู้แล้วว่าเราประมาทกับชีวิตของเรามานาน เราเอาชีวิตเราเองนี่ไปยึดติดอยู่กับลาภยศสรรเสริญ ชื่อเสียงเงินทองอะไรต่าง ๆ มานาน นี่เราได้โอกาสที่ 2 ของชีวิตมานี่โชคดีมากแล้ว **แต่ถ้าเราเอาชีวิตเราตอนนี้ซึ่งที่เหลือนี่มันเป็นกำไรแล้วนี่ เอามาเดินตามคุณหมอเขียวมาช่วยเหลือคนที่ศรัทธาอย่างตามรอยของที่คุณหมอเขียวทำ เราจะช่วยคนได้อีกเท่าไร** การที่เราได้มาให้ความรู้ให้คำแนะนำหรือดูแลรักษาคนไข้นี่มันเกิดพลังค่ะ พลังชีวิตพลังบุญต่าง ๆ นี่มันย้อนกลับเข้ามาหาหญิงอย่างมหัศจรรย์ จิตที่บริสุทธิ์ด้วยพรหมวิหาร 4 เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ตั้งแต่ได้ธรรมะของคุณหมอนี่ชีวิตที่อยู่นี่ ที่เหลือนี่บอกเลยว่ามันคือกำไร แล้วตัวก็เบาสบาย มีความสุขทุกลมหายใจค่ะ"

(สุชนา ทิวถนอม, สัม่ภาษณ์. 2555, กันยายน 4)

ตรงนี้แหละที่มันเป็นสิ่งที่เราค้นหามาตลอดชีวิต คือตัวเองเคยคิดว่าถ้าฉันรวยถ้าฉันมีเงินฉันจะช่วยเหลือคน แต่เราก็พอมีเป็นฐานะชั้นกลาง หมอยังอยู่กระต๊อบเลย หมอยังช่วยคนได้ตั้งเยอะแยะ แล้วเราเป็นคนชั้นกลาง แล้วที่คิดว่าเป็นคนมีอุดมการณ์ที่อยากจะทำอะไรเพื่อสังคมตรงนี้นี่พอหมอประกาศว่าอยากจะช่วยคน แล้วก็หาคนมาช่วย เราจึงได้มีความคิดว่าสมัครใจอยากจะมาเป็นจิตอาสาเพราะว่าวันนั้น ถ้าวันนั้นไม่มีจิตอาสาที่เสียสละมาทำค่ายให้เรา แต่พอมาวันนี้จากการที่เราได้บำเพ็ญก็ขอบคุณ ขอบคุณท่านอาจารย์หมอเขียว ขอบคุณเพื่อน ๆ จิตอาสาที่ให้เมย์เป็นส่วนหนึ่งของการได้ร่วมบำเพ็ญ คือขอบคุณที่ให้ได้เป็นส่วนหนึ่งของการร่วมบำเพ็ญเพราะว่าชีวิตนี่ตั้งแต่เจอหมอเขียวมา ชีวิตมันเจอแต่สิ่งดี ๆ ไง แบบเมย์หาเงินน้อยไป 80% แต่มันไม่มีค่าเลยกับเงินที่เราจะหาได้กับสิ่งที่เรามีอยู่เพราะว่าพอถึงวันนี้ ถ้าให้เมย์ตายวันนี้เมย์ก็พร้อมที่จะตายเพราะคิดว่าได้ทำหน้าที่ของได้สมกับที่เกิดมาเป็นคนแล้ว

(กิ่งแก้ว ฉัตรมณีวัฒนา, สัมภาษณ์. 2556, มิถุนายน 15)

ก่อนที่จะพบค่ายหมอเขียวนี่ ดิฉันท้อแท้มากค่ะ คุณหมอพูดประโยคหนึ่งที่ดิฉันถือว่าเป็นประโยคทองของดิฉันตอนนี้ คือ อย่าหวังเกินกว่าฤทธิ์แรงที่เราทำได้จริง เวลาดิฉันจะทำอะไรดิฉันคิดถึงตรงนี้แล้วก็คิดถึงที่คุณหมอว่า โรคจะหายหรือไม่หายนั้นอยู่ที่วิบากกรรมค่ะ ดิฉันเอามาปรับ

ใจตัวเองไม่ได้ปรับใจคนไข้เลย เพราะว่าไม่อย่างนั้นคือตัวเองจะไม่มีแรงสู้ตรงนี้ แล้วก็เริ่มใช้ธรรมะมาปฏิบัติแล้วก็มาบอก การเจ็บป่วยครั้งนี้เป็นประสบการณ์ที่จะให้เราได้รู้ว่าพวกเราละเลยเรามัวทำแต่งาน เราไม่เพียงพอกับชีวิตค่ะ กิเลสทำให้เราถมเท่าไรก็ไม่รู้จักเต็ม **พอหลังจากที่ดิฉันพบหมอเขียวดิฉันรู้เลยว่า เรากินเท่านี้ให้พอดีให้พอเพียง** อย่างของในหลวงใช้หลักตรงนี้

(อุ๊, สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 8)

แต่ที่ต้องกลับมาที่ค่ายในครั้งนี้ก็เพราะว่าตกไป 2-3 ข้อเหมือนกันน่ะค่ะก็รู้เพียรรู้พักอาหารบ้าง แล้วก็ธรรมค่ะ ก็เลยต้องชุดใหญ่เลยค่ะต้องกลับมา นี้มาด้วยอาการของการมีประจำเดือนเรื้อรังแล้วก็มีการตกเลือดถึงขนาดซ๊อคหมดสตินะค่ะ แต่ว่าลูกสาวให้สามีกัวซาที่ศีรษะก็เลยฟื้นขึ้นมาก็มาหาค่ายเราเนี่ยค่ะ เพราะว่าทางลูกสาวที่เรียนหมอเค้าก็ต้องการให้เราไปทางโน้นเราก็เลยบอกว่าแม่คิดว่าแม่ขอมาทางนี้ก่อน เพราะว่าแม่มั่นใจมาศาสตร์นี้แล้ว แม่คิดว่าแม่มาถูกทางถ้าไปทางโน้นก็ไม่รู้ว่าจะจัดยัดยาอะไรให้แม่ ถ้าพลังชีวิตแม่ตกอย่างนี้แม่ก็อาจจะรับไม่ไหว แต่พอมาถึงนี่วันแรกจากการที่นั่งรถมาก็ทำให้ปัสสาวะไม่ออก ปัสสาวะมันขัด ๆ มา 2 อาทิตย์แล้วถ้าไม่กัวซาตรงหัวหน่าวเนี่ยมันจะไม่ออกเลยค่ะ ปวดมากทรมานมาก ก็คิดถึงแต่ว่าวิบากเรามันคงเยอะ ทีนี้อาจารย์ทางทีมงานพี่ ๆ น้อง ๆ ทางนี้เค้าก็เลยช่วยเหลือศาสตร์ที่สามารถดูแลตนเอง สามีก็เป็นคนทำให้ พี่น้องก็เป็นคนบอกตรงนั้นตรงนี้ ก็เลยฉี่ออกได้เองตามปกติตั้งแต่เมื่อคืนเลยค่ะก็ถือว่าสบายตัวขึ้นเยอะเลย

(ฐิตาภา พันนารักษ์, สัมภาษณ์. 2556, กรกฎาคม 24)

“กราบในคุณงามความดีที่ท่านอาจารย์ได้ให้ความเมตตาชี้นำช่องทาง ชี้นำทาง ประศาสตร์ความรู้ ภูมิแพทย์วิถี**พุทธงานที่ท่านอาจารย์ต้องแบกรับนั้นมากมายและยิ่งใหญ่ ดิฉันแม้เป็นแค่เศษเสี้ยวของหนึ่งในล้านของท่านอาจารย์ ก็ขอเป็นส่วนเล็ก ๆ ในการสร้างงาน ดิฉันได้เห็นถึงความทุ่มเทเสียสละ ทุกสิ่งทุกอย่างทั้งในความเมตตากัน ทุกหมู่เหล่าได้ให้ดิฉันเกิดพลังสู้ตายอย่างไม่ย่อท้อตามอาจารย์ และหมู่กลุ่มของแพทย์วิถีพุทธ** จึงขอกราบคารวะธรรม ท่านอาจารย์มา ณ โอกาสนี้”

(ประภาวัลย์ เล็กประสมวงค์, สัมภาษณ์. 2558, เมษายน 13)

“ผมเป็นแพทย์แผนปัจจุบัน ผมก็ภูมิใจที่ได้มาสัมผัสที่นี่ ได้เห็นการผสมผสานศาสตร์ต่าง ๆ เข้ามาแบบลงตัว พิสูจน์ได้จากผลที่ปรากฏและผลการพิสูจน์ก็เป็นผลที่น่าอัศจรรย์ ซึ่งแพทย์แผนปัจจุบันทำไม่ได้ ผลการรักษาดีวันดีคืน **ผมเองมีความเชื่อโดยไม่มีข้อสงสัยทั้ง ๆ ที่ไม่เคยรู้จัก**

สวนป่านาบุญหรืออาจารย์หมอเขียวมาก่อนเลย เพียงได้เปิดดูข้อมูลในเน็ตนิดหน่อย ดูแนวว่าเป็นอย่างไร หมอเขียวคือใคร แล้วผมก็มาสัมผัสด้วยตัวเอง ตอนนี้จิตผมพัฒนาขึ้นแล้ว ผมถือว่าผมได้ในสิ่งที่เกินคาด **จะยืนอยู่บนจุดที่อาจารย์หมอเขียวสอน** ท่านจัดทุกอย่างให้เป๊ะหมดแล้ว เหลือแต่เราจะลงมือปฏิบัติพิสูจน์ให้เห็นจริงด้วยตัวของเราเอง"

(บวรรัตน์ เอื้อจิตรญาณ, สัมภาษณ์. 2555, ธันวาคม 12)

"**ประทับใจโครงการของแพทย์วิถีพุทธนี้ ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย ได้กินอาหารปรับสมดุล กินสมุนไพร ทำให้ชีวิตดีขึ้น ได้ฟังธรรมะ ทำให้จิตใจดีขึ้น** ได้ฟังธรรม ทำให้จิตใจสงบเย็น แต่ก่อนไม่เคยรู้เรื่องธรรมะทำงานอย่างเดียว เวลาญาติมาเยี่ยมก็บอกว่า สบายดี อีก 11 เดือน ก็ได้ออกแล้วถ้าได้ให้อภัยโทษ ได้เรียนรู้วิธีการดูแลตัวเองทุกเรื่อง ออกไปก็สามารถนำไปใช้แนะนำผู้อื่นได้ ออกไปจะไม่ทำความผิดอีก"

(สมศรี นามสมมติ, บันทึก. 2553, มีนาคม)

"**โครงการแพทย์วิถีพุทธนี้ดีมาก เป็นกำลังใจให้กับเรา ทำให้เราไม่คิดมาก จิตใจสบายอยู่แบบปลง ปล่อยวาง อะไรจะเกิดก็เกิด ไม่เครียด คิดว่าถ้าใครได้เข้าร่วมเหมือนเราเขาจะไม่เครียด**"

(สมหมาย นามสมมติ, บันทึก. 2553, มีนาคม)

2. **ศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ ในประเด็นรางวัลและเกียรติบัตรต่าง ๆ**

"จากการที่คุณหมอเขียวได้ทุ่มเททุ่มโถมทำงานช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างเสียสละอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยนั้น ทำให้คุณหมอเขียวได้รับรางวัลข้าราชการดีเด่น พร้อมทั้งมีองค์กรต่าง ๆ มาเสนอให้รางวัลและเกียรติบัตรต่าง ๆ มากมาย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 จนถึงปัจจุบัน (เมษายน พ.ศ. 2558) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ปี พ.ศ.	**รางวัลและเกียรติบัตรต่าง ๆ**
2536	ข้าราชการโรงพยาบาลดีเด่น
2543	ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ช้างเผือก ชั้นที่ 4 จัตุรถาภรณ์ วันที่ 5 ธันวาคม 2543 เป็นปีที่ 55 ในรัชกาลปัจจุบัน
2543	รางวัลข้าราชการสาธารณสุขดีเด่น จังหวัดมุกดาหาร
2543	รางวัลข้าราชการพลเรือนดีเด่น จังหวัดมุกดาหาร

ปี พ.ศ.	รางวัลและเกียรติบัตรต่างๆ
2545	ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์มงกุฎไทย ชั้นที่ 3 ตริตาภรณ์ วันที่ 5 ธันวาคม 2545 เป็นปีที่ 57 ในรัชกาลปัจจุบัน
2553	รางวัลต้นแบบคนดีแทนคุณแผ่นดิน พ.ศ. 2553 เครือข่ายเดอะเนชั่น
2553	รางวัลคนค้นคนอวอร์ด ครั้งที่ 2 สาขาคนต้นเรื่องแห่งปี พ.ศ. 2553
2554	รางวัลชนะเลิศ ผลงานวิชาการ Routine to Research “ผ่าทางตันปัญหาสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม ของหน่วยแพทย์วิถีธรรมโรงพยาบาลอำนาจเจริญ” พ.ศ. 2554
2554	รางวัลชนะเลิศอันดับ 1 ผลงานวิชาการงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชนเรื่อง “นวัตกรรมผ่าทางตันปัญหาสุขภาพโรงพยาบาลอำนาจเจริญ” พ.ศ. 2554
2555	เกียรติบัตรเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
2555	รางวัลผู้มีผลงานดีเด่นวัฒนธรรมสัมพันธ์ ครั้งที่ 5 เนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีและวันอนุรักษ์มรดกไทย พ.ศ.2555
2555	ปัญญาบัตรหลักสูตร “บัณฑิตบุญนิยม” เกียรตินิยมอันดับ 2 คุณนิยมวิชชาลัยบรรดาบัณฑิตบุญนิยม พ.ศ. 2555
2556	ได้รับเชิญจากมูลนิธิอนุรักษ์พันธุกรรมพืชสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้เป็นองค์ปาฐก แสดงปาฐกถาในงานประชุมสักนานาชาติ วันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2556
2556	ประกาศเกียรติคุณ วังกาบรางธรรมสถาน อำเภอภูเวียง จังหวัดน่าน
2557	ประกาศเกียรติคุณสโมสรโรตารี่ลุมพินี พ.ศ. 2557
2557	ได้รับเข็มพระราชทานจากพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ประธานโครงการกำลังใจ ณ เรือนจำกลาง นครพนม พ.ศ. 2557
2558 (12 มกราคม 2558)	รางวัลประกาศกิตติคุณ “ครูดีไม่มีอบายมุข” ด้านพุทธสาธารณสุข สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานคณะกรรมการการจัดการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ปี พ.ศ.	รางวัลและเกียรติบัตรต่างๆ
2558	รางวัลประกาศเกียรติคุณสัมพันธ์ “สังข์เงิน”
(27 กุมภาพันธ์ 2558)	ผู้ประสบความสำเร็จด้านการประชาสัมพันธ์ประเภทบุคคล
	สมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย
	(นิตยาภรณ์ สุระสาย, สัมภาษณ์. 2558, เมษายน 30)



ภาพที่ 30 ตัวอย่างของรางวัลและเกียรติบัตรต่าง ๆ ที่มีต่อการปฏิบัติงานของการแพทย์วิถีพุทธ โดยหมอเขียว ได้รับรางวัล “ครูดีไม่มีอบายมุขของแผ่นดิน ด้านสาธารณสุข” ที่คุรุสภา วันที่ 12 มกราคม 2558 และ รางวัลกิตติคุณสัมพันธ์ “สังข์เงิน” เป็นรางวัลยกย่องเชิดชูเกียรติบุคคลที่ได้ให้ความสำคัญของการประชาสัมพันธ์ และสามารถนำมาใช้ในกิจการและทำประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติ จากสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2558

ที่มา (จิรนันท์ ทับเนียม, ภาพถ่าย. 2558, มกราคม 12 และ กุมภาพันธ์ 27)

จะเห็นได้ว่า ผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธที่สามารถนำหลักการแพทย์วิถีพุทธไปปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง ได้ผลสุขภาพดีขึ้นทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา (จิตวิญญาณ) นั้น ผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธล้วนแต่เป็นผู้มีความศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ ใน 4 ด้าน คือ

1) ศรัทธาต่อตัวผู้วิจัย

เมื่อผู้วิจัย พากเพียรฝึกฝนปฏิบัติตามองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ ที่ได้บูรณาการมาตามที่นำเสนอในบทที่ 5 จนเกิดสภาพชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุขแล้ว ซึ่งเป็นสภาพแห่งความเป็นพุทธบุตร เข้าใจและเข้าถึงองค์ความรู้ที่ถูกต้อง จึงดำเนินการพัฒนาเผยแพร่องค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ เพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับการพึ่งตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น ในอัตตวรรคที่ 12 ว่า

“หากว่าบุคคลพึงรู้ว่าตนเป็นที่รักไซร้ พึงรักษาตนนั้นไว้ ให้เป็นอัตภาพอันตนรักษาดีแล้ว บัณฑิตพึงประคับประคองตนไว้ตลอดยามทั้งสาม ยามใดยามหนึ่ง บุคคลพึงยังตนนั้นแลให้ตั้งอยู่ในคุณอันสมควรเสียก่อน พึงพร่ำสอนผู้อื่นในภายหลัง บัณฑิตไม่พึงเศร้าหมอง หากว่าภิกษุพึงทำตนเหมือนอย่างที่ตนพร่ำสอนคนอื่นไซร้ ภิกษุนั้นมีตนอันฝึกดีแล้วหนอ พึงฝึก ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่าพึงเป็นที่พึ่งได้ เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก ความชั่วที่ตนทำไว้เองเกิดแต่ตน มีตนเป็นแดนเกิด ย่อมย่ำยีคนมีปัญญาทรามดุจเพชรย่ำยีแก้วมณีที่เกิดแต่หิน ฉะนั้น ความเป็นผู้ทุศีล ล่วงส่วน ย่อมรวบรัดอัตภาพของบุคคลใด ทำให้เป็นอัตภาพอันตนรัดลงแล้ว เหมือนเถาย่านทรายรวบรัดไม้สาละให้เป็นอันท่วมทับแล้ว บุคคลนั้นย่อมทำตนเหมือนโจรผู้เป็นโจกปรารถนาโจร ผู้เป็นโจก ฉะนั้น กรรมไม่ดีและไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ทำได้ง่าย ส่วนกรรมใดแล เป็นประโยชน์ด้วย ดีด้วย กรรมนั้นแลทำได้ยากอย่างยิ่ง ผู้ใดมีปัญญาทราม อาศัยทิฐิอันลามก ย่อมคัดค้านคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้อรหันต์เป็นพระอริยเจ้า มีปกติเป็นอยู่โดยธรรม การคัดค้านและทิฐิอันลามกของผู้นั้น ย่อมเผล็ดเพื่อฆ่าตนเหมือนขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ฉะนั้น ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง ไม่ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมหมดจดด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัวคนอื่นพึงชำระคนอื่นให้หมดจดหาได้ไม่ บุคคลไม่พึงยังประโยชน์ของตนให้เสื่อม เพราะประโยชน์ของผู้อื่นแม้มาก บุคคลรู้จักประโยชน์ของตนแล้ว พึงขวนขวายในประโยชน์ของตนฯ” (ขุ.ธ.25/22)

ซึ่งการเข้าใจและเข้าถึงพุทธธรรมมีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้ได้ประโยชน์สุขจากพุทธธรรมที่แท้เป็นลำดับ ๆ และสามารถถ่ายทอดได้อย่างถูกต้องถูกตรง เพราะพุทธธรรมมีลักษณะ 8 ประการ ได้แก่ ลึกซึ้ง (คัมภีรา) เห็นตามได้ยาก (ทุททสา) รู้ตามได้ยาก (ทุรนุโพธา) สงบ (สันตา) ประณีต (ปณีตา) คาดคะเนเดาไม่ได้ (อตักกาวจรา) ละเอียด (นิปุณา) รู้ได้เฉพาะบัณฑิต (ปัณฑิตเวทนียา) (ที.สี.9/26)

การเรียนรู้จนเข้าใจเข้าถึงและสามารถถ่ายทอดได้ถูกตรงนั้น จะต้องได้เรียนรู้จากสัปบุรุษผู้เป็นบัณฑิตแท้คือผู้ที่เข้าถึงพุทธได้อย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสใน “อวิชชาสูตร” ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังทุจริต 3 ให้บริบูรณ์ ทุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังนิวรณ์ 5 ให้บริบูรณ์ นิวรณ์ 5 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังอวิชชาให้บริบูรณ์ อวิชชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการฟัง

สัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยแยบคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ 7 (สติ ธัมมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ" (องฺ.ทสก.24/61)

การทำให้ได้ก่อนแล้วช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นต่อไป ที่พระพุทธเจ้าตรัส สัมพันธ์กับคำตรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวคือ "..ให้ทุกฝ่ายทำความเข้าใจ พยายามเข้าถึงประชาชน และร่วมกันพัฒนา" (พระราชดำรัส วันที่ 4 ธันวาคม 2547)

"ความเจริญนั้นมักจำแนกกันเป็นสองอย่าง คือ ความเจริญทางวัตถุอย่างหนึ่งและความเจริญทางจิตใจอีกอย่างหนึ่ง ยิ่งกว่านั้น ยังเห็นกันว่า ความเจริญอย่างแรกอาศัยหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์เป็นปัจจัยสร้างสรรค์ ส่วนความเจริญอย่างหลังอาศัยศิลปะศีลธรรม จรรยาเป็นปัจจัย แท้จริงแล้วความเจริญทางวัตถุกับความเจริญทางจิตใจก็ดี หรือความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์กับทางด้านศิลปะศีลธรรมจรรยาก็ดี มิใช่สิ่งที่จะแยกออกจากกันให้เด็ดขาดได้ ทั้งนี้เพราะสิ่งที่เราพยายามจะแยกออกจากกันนั้นมีมูลฐานที่เกิดอันเดียวกัน คือ "ความจริงแท้" ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ถึงจะพยายามแยกกันอย่างไร ๆ ที่สุดก็จะรวมลงสู่กำเนิดจุดเดียวกัน แม้แต่จุดประสงค์ก็จะลงสู่จุดเดียวกัน คือ ความสุขความพอใจของทุกคน" (พระบรมราโชวาท วันที่ 12 กรกฎาคม 2520)

"แม้ปัจจุบันโลกเราจะวิวัฒนาการก้าวหน้าไปเพียงใดก็ตาม แต่ปัญหาต่าง ๆ ก็มิได้เปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่มีตัวอย่างทั้งดีและไม่ดีปรากฏให้เห็นเด่นชัดมากกว่าแต่ก่อน ดังนั้นบุคคลผู้สามารถประคับประคองตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข จึงต้องมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้น ที่จะยึดมั่นปฏิบัติมั่นตามแบบอย่างที่พิจารณารู้ชัดด้วยปัญญาแล้วว่าเป็นทางแห่งความดี ความเจริญ ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจให้มัวเมา หลงผิดไปในทางเสื่อมเสีย พร้อมกันนั้นก็ต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาที่จะไม่ให้ประพฤติปฏิบัติผิดพลาด ด้วยความประมาทพลั้งเผลอ เหตุนี้การแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคมนอกจากจะมุ่งสงเคราะห์ทางด้านฐานะความเป็นอยู่แล้ว จึงควรได้พัฒนาบุคคลเป็นข้อใหญ่ด้วย เพราะถ้าบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคม มีความเข้มแข็งและมีสติปัญญาที่จะพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ก็จะบรรเทาลง และสังคมส่วนรวมย่อมจะมีโอกาสพัฒนาให้ก้าวหน้าได้โดยไม่ยากนัก" (พระราชดำรัส วันที่ 25 เมษายน 2539)

“ความสุขความเจริญอันแท้จริงอันควรหวังนั้น เกิดขึ้นได้จากการกระทำและการประพฤติที่เป็นธรรม มีลักษณะสร้างสรรค์ คืออำนวยผลที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัว แก่ผู้อื่น ตลอดถึงประเทศชาติโดยส่วนรวมด้วย” (พระบรมราโชวาท วันที่ 12 กรกฎาคม 2518)

“ดังนั้น ความศรัทธาของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธที่มีต่อตัวอาจารย์หมอเขียว จึงเป็นผลจากที่อาจารย์หมอเขียวได้นำองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธที่ได้ค้นพบนี้ ทำกิจกรรมช่วยเหลือมนุษยชาติพร้อมกับทำการสื่อสารในกลุ่มเครือข่ายฯ และต่อสาธารณะทุกรูปแบบเช่น ค่ายอบรม สุขภาพแพทย์วิถีพุทธ การเผยแพร่แนะนำแบบปากต่อปาก หนังสือ วารสาร แผ่นพับ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพีสาม โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ยูทูฟ เฟสบุ๊ค ไลน์ เป็นต้น แบบไม่มีการคิดค่าใช้จ่ายใด ๆ (“ศูนย์บาทรักษาทุกโรค”) ต่อประชาชนทั่วไป อย่างเสียสละและทุ่มโถมทั้งแรงกายแรงใจและแรงปัญญา มาตลอดระยะเวลา 20 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538-2558 อาจารย์หมอเขียวเป็นต้นแบบของการ “ทำตัวอย่างที่ตนช่วยคนที่ศรัทธา” ที่ชัดเจน ดังที่สมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต ได้กล่าวไว้ “ผู้จะแสดงธรรมเป็นธรรมกถึก ต้องเป็นผู้บรรลุธรรมก่อน ต้องมีคุณอันสมควรก่อนแล้วสอนผู้อื่นจึงไม่มัวหมอง” (โพธิรักษ์ โพธิรักขิโต. 2558, กุมภาพันธ์ 1) เพราะองค์ความรู้ที่อาจารย์หมอเขียวนำมาเผยแพร่และแนะนำต่ออย่างละเอียดในทุก ๆ ประเด็น อย่างไม่มีการปกปิดใด ๆ นั้น เป็นประสบการณ์ที่อาจารย์หมอเขียวได้ค้นพบและได้ปฏิบัติด้วยตนเอง ที่ได้วิจัยและพิสูจน์สัจจะอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลา 20 ปี จนหายสงสัยในผลการปฏิบัติว่า ผู้ที่สามารถนำหลักการแพทย์วิถีพุทธไปปฏิบัติได้ ก็สามารถเห็นผลและเกิดผลประโยชน์จากการปฏิบัติได้ เช่นเดียวกับผลที่ได้เกิดกับอาจารย์หมอเขียวได้จริงแล้วถึงนำมาเผยแพร่ต่อเพื่อช่วยเหลือผู้คนที่ได้รับความทุกข์ทรมานเดือดร้อนจากความเจ็บป่วยและสาเหตุต่าง ๆ ที่ต้นเหตุของปัญหาสุขภาพหรือทุกข์ในทุกเรื่อง อย่างต่อเนื่อง”

(แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

“อาจารย์หมอเขียวเป็นต้นแบบของแรงบันดาลใจ และกำลังใจให้กับผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธาในสัจธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ผู้ได้ฟังได้พบเห็นและเข้าใจสัจจะที่อาจารย์หมอเขียวได้บรรยายให้ฟัง ผ่านการฟังที่ซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ หรือแม้เพียงครั้งแรกก็ตาม หรือจากการอ่านผ่านหนังสือที่อาจารย์หมอเขียวได้สื่อไว้เช่นกัน อยากที่จะปฏิบัติตามและดำเนินตามได้เปลี่ยนทัศนคติและแนวคิดของตนได้ ที่ทำให้มีมโนทัศน์กว้างขึ้นและลึกขึ้นอีก ช่วยทำให้เขาสามารถพลิกเปลี่ยนวิถีการคิดและวิถีการดำเนินชีวิตของเขาจากที่กำลังอยู่ในความเสื่อมต่ำ เช่น การคิดอยากฆ่าตัวตาย มาสู่ในทางที่เจริญขึ้นจากการได้ฟังได้อ่านได้เข้าใจในเรื่องของกรรมและวิบาก

ว่าทุกคนมีกรรมเป็นของของตน การจะได้รับผลของกรรมดีหรือกรรมชั่วขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเองเท่านั้น”

(ภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

“การได้ยินชื่อเสียงของคุณหมอเขียวซึ่งเป็นผู้ค้นพบและเผยแพร่หลักปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ที่ได้เผยแพร่และแนะนำโดยคุณหมอเขียวและทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ผ่านช่องทางแบบปากต่อปากและสื่อต่าง ๆ ตลอดระยะเวลา 20 ปี อย่างไม่มีการคิดค่าใช้จ่ายใด ๆ และเมื่อผู้ที่ได้ยินได้รู้จักคุณหมอเขียวผ่านช่องทางสื่อต่าง ๆ นั้น ได้มาฟังการบรรยายองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ และประสบการณ์ในการแนะนำการดูแลสุขภาพประชาชนเป็นจำนวนมากกว่าแสนคนขึ้นไป พร้อมหลักธรรมะต่าง ๆ ที่ได้พิสูจน์ให้เห็นผลได้จริง ที่นำมาเล่าสู่ฟัง และการได้สัมผัสกับคุณหมอเขียวได้ด้วยตนเอง จึงเกิดความศรัทธาต่อองค์ความรู้และประสบการณ์ที่คุณหมอเขียวนำเสนอและถ่ายทอดให้ และอยากทดลองปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อในการดูแลสุขภาพตน เมื่อได้ปฏิบัติและเห็นผลที่เกิดกับตนได้จริงอย่างเป็นสุข จึงเกิดความเชื่อมั่นและศรัทธาต่อคุณหมอเขียวและหลักปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ และนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ที่แตกต่างกันตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล”

(นิตยาภรณ์ สุระสาย, สัมภาษณ์. 2557,ตุลาคม 30)

การได้รับรู้ ทำให้บางสิ่งเปลี่ยนแปลงไป ผู้รับรู้ได้นำไปใคร่ครวญและทบทวนว่าจะนำความรู้แพทย์วิถีพุทธที่ตนเข้าใจ มาใช้กับบทบาทหน้าที่ของตนเองให้ได้มากที่สุดตามศักยภาพของตนเองในชีวิตประจำวัน ทั้งในการสังเกตตนเอง เตือนสติตน และในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ปฏิบัติธรรมทั้งอาหารกายและอาหารใจ ทำให้ชีวิตของผู้เข้าใจสัจจะนี้ สามารถเปลี่ยนพลิกชีวิตของตนเองจากความเสื่อมสู่ความเจริญได้ ดังหลักธรรม “ผู้ประพฤติธรรม อยู่เป็นสุข” (ขุ.ธ.25/37)

2) ศรัทธาต่อธรรมะหรือคุณธรรมที่ทรงไว้ หรือที่มีอยู่ในตัวของผู้วิจัย

“โดยเฉพาะความมีเมตตาธรรมและความเสียสละอย่างทุ่มโถมที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ในการเพียรช่วยเหลือประชาชนอย่างเต็มที่ไม่หยุดหย่อน อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลา 20 ปี ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ธรรมะที่อาจารย์หมอเขียวได้นำไปเผยแพร่และแนะนำให้นั้นครบทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา ให้ทุกท่านได้รู้จัก ได้คิด ได้เห็นอย่างมีเหตุมีผล เชื้อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้ การสื่อสัจธรรมให้กับผู้ที่ได้รับความรู้หลักการแพทย์วิถีพุทธ ให้เขานำไปปฏิบัติได้อย่าง

ไม่ยากไม่ลำบาก เห็นผลการเปลี่ยนแปลงในทางที่เจริญขึ้นได้จริง นำพาให้ผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธทั้งหลาย ได้ลดความทุกข์ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจเกิดปัญญาที่ทำให้ผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธสามารถแก้ปัญหาของแต่ละท่านได้ที่ต้นเหตุของปัญหาทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมรอบข้างเป็นอย่างมาก"

(แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

3) **ศรัทธาต่อหลักเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด)** ไปปฏิบัติในการดูแลป้องกันรักษา ฟื้นฟู และสร้างเสริมสุขภาพให้ทุเลาจากโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เป็นการผ่าทางตันของระบบสุขภาพ ที่จะนำไปสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ได้อย่างยั่งยืน หรือสร้างเสริมให้มีสุขภาพแข็งแรงได้จริง เห็นผลเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นได้จริง ผู้ใช้มีความสบาย เบากาย มีกำลัง มีความเป็นอยู่ที่ผาสุกขึ้นเจริญขึ้น

"ผู้ที่มีความศรัทธาในตัวคุณหมอเขียว เมื่อปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ อย่างมั่นใจและศรัทธาสามารถจะหายจากโรคได้ทุกโรค แต่ไม่ใช่กับทุกคน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบเหตุปัจจัยในการลงมือปฏิบัติอย่างเห็นผลได้จริงของแต่ละบุคคล ความศรัทธานี้เกิดได้จากการได้รับฟังข้อมูลการบรรยายถ่ายทอดถึงกลไกและสาเหตุการเกิดการหายของโรคอย่างละเอียดที่ลงลึกถึงระดับจิตวิญญาณ จิตวิญญาณมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการบำบัดโรค พลังจิตมีความสำคัญมากต่อการบำบัดโรค ผัสสะจากความเครียด ความพอใจไม่พอใจ คือ รากเหง้าของปัญหาทุกอย่างในโลก หากผู้ที่ได้ฟังและเข้าใจได้ตามนั้นจริง ก็จะเกิดศรัทธาและมั่นใจที่จะปฏิบัติตาม เนื่องจากเห็นผลจากหมู่กลุ่มทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ และผู้ใช้แพทย์วิถีพุทธในค่ายสุขภาพ ที่ปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อแล้วเห็นผลได้จริง"

(นิตยาภรณ์ สุระสาย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

การปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ช่วยทำให้ผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธสามารถเปลี่ยนความคิดของตนเอง จากความเห็นที่ไม่ถูกต้องถูกตรง (มิจฉาทิฏฐิ) เป็นความเห็นที่ถูกต้องถูกตรง (สัมมาทิฏฐิ) ตามหลักสัจธรรมได้ เป็นแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ลดละเลิกในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยกับชีวิตลงได้ จิตวิญญาณมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการบำบัดโรค พลังจิตมีความสำคัญมากต่อการบำบัดโรค ดังนั้น จิตที่มีธรรมะนำ จะถึงพ้นซึ่งทุกข์ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า "ธรรมทั้งหลาย มีจิตนำหน้า" (ขุ.ธ. 25/11) หรือ "ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา)" (ขุ.ธ. 25/11) และ "เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุคติเป็นอันหวังได้" (ม.มู.12/64)

4) **ศรัทธาต่อหมู่กลุ่มหรือเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ที่เป็นหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี ที่จะเป็นความผาสุกที่สุดในโลก**

"การได้อยู่ในหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี ที่เป็นกลุ่มผู้มาร่วมปฏิบัติคุณงามความดีด้วยความซื่อสัตย์บริสุทธิ์ใจดีแท้ ด้วยการถือศีลห้า ทานอาหารมังสวิรัติ ลดละเลิกอบายมุข กามและอัตตา พร้อมทำงานรับใช้ช่วยเหลือกิจกรรมหมู่กลุ่มส่วนกลางด้วยแรงงานแรงกายและแรงปัญญา โดยไม่รับค่าตอบแทนในรูปของอามิสสินจ้างใด ๆ (ทำงานศูนย์บาท) และพร้อมแบ่งปันเกื้อกูลผลประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมการงานและการทำคุณความดีร่วมกัน ให้กับหมู่มิตรดีสหายดี อย่างเต็มใจเต็มตามกำลังความสามารถของแต่ละคน เท่าที่ตนจะจัดสรรได้อย่างที่ดีที่สุดที่จะทำได้ ณ องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ ขณะนั้น ๆ การปฏิบัติตามในสิ่งเหล่านี้ที่ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้อย่างเห็นผลได้จริง ยิ่งพร้อมด้วยความศรัทธาที่มีให้ต่อตัวอาจารย์หมอเขียว ในศรัทธาด้านที่ 1, ศรัทธาต่อธรรมะหรือคุณธรรมที่ทรงไว้หรือที่มีอยู่ในตัวของอาจารย์หมอเขียว ในศรัทธาด้านที่ 2, และศรัทธาต่อหลักเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ในศรัทธาด้านที่ 3 ข้างต้นอย่างบริสุทธิ์ใจจริง นี้จะเป็นพลังรวมสร้างความศรัทธาต่อหมู่กลุ่ม หรือเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธให้เกิดขึ้นและเกิดความเจริญของจิตวิญญาณของหมู่กลุ่มมิตรดีสหายดีได้มากยิ่งขึ้น และพลังศรัทธานี้ ก็พร้อมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติได้เกิดความเจริญทางจิตวิญญาณอันผาสุก ที่จะเป็นความสุขที่แท้จริงของชีวิตของตนได้อย่างยั่งยืน ซึ่งจะเป็นพลังสร้างสรรที่ทรงคุณค่าอันหาค่าที่เปรียบไม่ได้อันสูงสุด ต่อความสงบสันติสุขของสังคม และมลวมนุษยชาติโดยส่วนรวม อย่างสูงสุด เป็นสภาพของพุทธพจน์ 7 ด้วยการปฏิบัติตามหลักสาราณียธรรม 6 ที่จะได้นำเสนอต่อไปในบทที่ 5 การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ

หลักการของแพทย์วิถีพุทธ คือการทำงานอย่างมีความสุขเพื่อประโยชน์สุขของเพื่อนมนุษย์ จึงมีผู้ศรัทธาในธรรมะที่ทรงไว้ในตัวอาจารย์หมอเขียว มาร่วมปฏิบัติความเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ หรือคือเพื่อฝึกฝนความเป็นพุทธะให้เกิดขึ้นกับตน พร้อมช่วยเหลือเอื้อเฟื้อสังคมไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล ด้วยการปฏิบัติตามแบบอย่างและคำสอนที่อาจารย์หมอเขียวได้แสดงและถ่ายทอดให้เห็นอยู่อย่างสม่ำเสมอ ๆ ซึ่งพลังแห่งการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือผู้อื่น จะเป็นพลังที่ส่งผลให้ชีวิตของผู้ปฏิบัติได้มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านกาย จิต สังคม และปัญญา (จิตวิญญาณ) อย่างยั่งยืน"

(ภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

สรุปผลศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ

ความเชื่อมั่นและศรัทธาในองค์ความรู้ของหลักการแพทย์วิถีพุทธ และต่อตัวผู้วิจัยที่เป็นผู้บูรณาการ องค์ความรู้หลักการแพทย์วิถีพุทธ เป็นความศรัทธาที่ปรากฏขึ้นจากการได้ทดลองปฏิบัติจริงตามหลักการแพทย์วิถีพุทธทั้งในด้านของการดูแลสุขภาพ โดยใช้เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ และหรือจากการปฏิบัติฝึกฝนตนเพื่อพัฒนาการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จากคำถ่ายทอดแนะนำของผู้วิจัย ทั้งในเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ และการฝึกฝนความเป็นพุทธะ หรือการพัฒนาสู่การแพทย์วิถีพุทธ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ออกจากสิ่งที่เป็นพิษเป็นบาปเวรภัยของชีวิตตน ของผู้ที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ จากการเก็บรวบรวมบันทึกประวัติศาสตร์ผลของการใช้การแพทย์วิถีพุทธ ดังที่เสนอในบทที่ 6 และได้สรุปเป็นผลของศรัทธาตามที่เสนอข้างต้นใน 4 ประเด็นคือ 1) การศรัทธาต่อตัวผู้วิจัย ซึ่งเป็นผู้ค้นพบและบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ และได้นำองค์ความรู้นี้ไปเผยแพร่และถ่ายทอดแนะนำต่อ แบบไม่มีการคิดค่าใช้จ่ายใด ๆ (“ศูนย์บาท รักษาทุกโรค”) ต่อประชาชนทั่วไป อย่างเสียสละและทุ่มโถมทั้งแรงกายแรงใจและแรงปัญญา มาตลอดระยะเวลา 20 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 การศรัทธาต่อตัวผู้วิจัย ที่เป็นต้นแบบของการ “ทำตัวอย่างที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา” ที่ชัดเจน ศรัทธาต่อธรรมะหรือคุณธรรมที่ทรงไว้หรือที่มีอยู่ในตัวของผู้วิจัย โดยเฉพาะความมีเมตตาธรรมและความเสียสละอย่างทุ่มโถม ที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยในการเพียรช่วยเหลือประชาชนอย่างเต็มที่ไม่หยุดหย่อน อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลา 20 ปี ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ 3) การศรัทธาต่อหลักเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ไปปฏิบัติในการดูแลป้องกัน รักษา ฟื้นฟู และสร้างเสริมสุขภาพให้ทุเลาจากโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เป็นการผ่าทางตันของระบบสุขภาพ ที่จะนำไปสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ได้อย่างยั่งยืน หรือสร้างเสริมให้มีสุขภาพแข็งแรงได้จริง เห็นผลเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นได้จริง ผู้ใช้มีความสบาย เบากาย มีกำลัง มีความเป็นอยู่ที่ผาสุกขึ้นเจริญขึ้น 4) ศรัทธาต่อหมู่กลุ่ม และเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ที่เป็นหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี ที่จะเป็นความผาสุกที่สุดในโลก

บทที่ 5

การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ

จากการวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหา ในประเด็นประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์ สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม บูรณาการองค์ความรู้มาสู่การแพทย์วิถีพุทธ มีรายละเอียดดังนี้

สรรพสิ่งในมหาจักรวาลล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน

ในมหาจักรวาลนี้ไม่มีอะไรที่ไม่สัมพันธ์กัน สิ่งที่จะทำให้เข้าใจการดูแลแก้ไขสุขภาพได้อย่างแจ่มแจ้งนั้น ต้องเรียนรู้ความสัมพันธ์ของ “นาม” “ปราณ” “จิตวิญญาณ” และ “คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่มองไม่เห็น” กับ “รูป” “เหตุการณ์” และ “สิ่งที่เป็นวัตถุแท่งก้อนที่มองเห็น” เป็นการเรียนรู้จากสิ่งที่เล็กละเอียดถึงขั้นมองไม่เห็นที่สัมพันธ์กับสิ่งที่มองเห็น และเรียนรู้จากสิ่งที่มองเห็นสัมพันธ์กับสิ่งที่มองไม่เห็น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อัตถิ สุกตทุกกฎานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก” แปลว่า “ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อุ.14/257) สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมิได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698) ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา) (ขุ.ธ. 25/11) **ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา นามรูปปริจเฉทญาณ (รู้แจ้งแยกรูปแยกนามได้) ปัจจัยปริคคหญาณ (รู้แจ้งเหตุปัจจัยแก่กันของนามรูป)** (พระวิสุทธิมัคค์ “ปัญญานิเทศ” หน้า 540-656) ซึ่งพระพุทธเจ้ายืนยันว่าทุกสิ่งทุกอย่างในมหาจักวาลทั้งนามและรูปล้วนสัมพันธ์กันหมดตามหลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 (วิ.ม.4/1) ไม่มีอะไรที่ไม่สัมพันธ์กันสิ่งต่าง ๆ ล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน สอดคล้องกับที่ กระแส ชนะวงศ์ ได้กล่าวในหัวข้อเรื่อง “ภาวะผู้นำกับงานสาธารณสุข” ว่า “การสาธารณสุขไม่ใช่เกาะเดียวอยู่กลางทะเล แต่มันเกี่ยวข้องกับหลายเกาะ

หลายองค์ประกอบ เช่น ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมืองและวัฒนธรรม เป็นต้น ทุกอย่างเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด" (กระแส ชนะวงศ์. บรรยาย 2556, กันยายน 28)

ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกันสอดคล้องกับที่นักวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า เมื่อวัตถุทุกอย่างแตกสลายจะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งหมด และพลังงานคลื่นแม่เหล็กเมื่อมารวมกันก็จะเป็นวัตถุ ดังข้อมูลการศึกษาค้นคว้าระหว่างความสัมพันธ์ของธรรมชาติกับสสารและพลังงาน เริ่มต้นจากการศึกษาของ เดโมคริตัสในกรีกยุคโบราณ และพัฒนามาสู่วิชาฟิสิกส์ของนิวตัน และในศตวรรษที่ 20 นักฟิสิกส์สามารถที่จะศึกษาสู่ "องค์ประกอบพื้นฐาน" ของสสาร ซึ่งพิสูจน์ได้ว่ามีอะตอม และต่อมาก็พบองค์ประกอบของอะตอมได้แก่ นิวเคลียสและอิเล็กตรอน และในที่สุดก็พบองค์ประกอบของนิวเคลียส คือโปรตอนและนิวตรอน รวมทั้งอาจจะมีอนุภาคที่เล็กกว่าอะตอมชนิดอื่น ๆ อีกด้วยในทัศนะของนิวตัน ธาตุต่าง ๆ ซึ่งเคลื่อนที่อยู่ในเวลาและอวกาศที่สัมบูรณ์นี้ก็คืออนุภาคทางวัตถุ ในสมการทางคณิตศาสตร์มันถูกกระทำเหมือนกับเป็น "จุดที่มีมวลสาร" และในแบบจำลองทั้งสองแบบอนุภาคของวัตถุจะคงที่มีมวลและรูปร่างอยู่ในสภาพเดิมเสมอ ดังนั้น สสารวัตถุ จึงเป็นสิ่งคงที่เสมอ และโดยเนื้อแท้แล้วไม่มีพลังกระทำการในตนเอง ภายหลังในปี พ.ศ. 2448 ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของวิชาฟิสิกส์สมัยใหม่ โดย อัลเบิร์ตไอน์สไตน์ได้เริ่มแนวคิดสองกระแส ซึ่งเป็นการปฏิวัติแนวความคิดเดิม แนวคิดแรกก็คือทฤษฎีสัมพันธภาพพิเศษ (Special Theory of Relativity) อีกแนวคิดหนึ่ง คือวิธีการใหม่ในการศึกษาตีความการแผ่รังสีแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งได้กลายมาเป็นส่วนสำคัญของทฤษฎีควอนตัม (ทฤษฎีที่ว่าด้วยปรากฏการณ์ของอะตอม) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจว่ามวลสารมิใช่อะไรอื่นนอกจากพลังงานรูปหนึ่งเท่านั้น แม้กระทั่งวัตถุในสภาพสถิตย์ก็มีพลังงานสะสมอยู่ในมวลสารของมัน และความสัมพันธ์ระหว่างสสารและพลังงานได้โดยสมการคือ $E = mc^2$ (Capra Fritjof. 2000: 50-51, 61-63)

การแปรสภาพกลับไปกลับมาของสสารและพลังงานนั้น สัมพันธ์กับอัลเบิร์ตไอน์สไตน์กล่าวว่า เนื่องจากสสารและพลังงานนั้นโดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่แสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่ง สามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง ณ จุดนี้เองจึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่า แท้ที่จริงแล้วร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับใต้อะตอม ก็คือพลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือนและแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไป เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดเวลา (Einstein A. 1970 : 14-31)

การแปรสภาพไม่คงตัวของสสารและพลังงาน สัมพันธ์กับข้อมูลที่นักวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า ปริมาณต่าง ๆ ในธรรมชาติสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 2 แบบ คือ สสารและพลังงานสสารทุกสถานะประกอบด้วยอนุภาคต่าง ๆ และมีโครงสร้างที่เป็นระเบียบ แรงเป็นสาเหตุให้สสารเคลื่อนที่

ด้วยรูปแบบต่าง ๆ กันไปในทิศทางต่าง ๆ กันพลังงานเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตบนโลก พลังงานมีหลายรูปแบบและพลังงานในรูปแบบต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบได้ ถ้าอุณหภูมิของของเหลวลดลงมากพอ โมเลกุลของของเหลวจะเบียดตัวแน่นขึ้นอีก โดยแรงดึงดูดระหว่างโมเลกุลมีอิทธิพลสูงขึ้น จนถึงจุดที่เรียกว่าจุดเยือกแข็ง โมเลกุลของธาตุจะแยกตัวออกเป็นอะตอมและเรียงตัวกันใหม่ ในรูปแบบที่แน่นอนและยึดเหนี่ยวกันแน่นหนา โดยแรงไฟฟ้าที่เรียกว่าอิเลคโตรเวเลนต์ (Eelectrovalent force) หรือแรงโควาเลนต์ (Covalent force) ที่อุณหภูมิ ณ จุดนี้ของเหลวก็ได้เปลี่ยนสถานะเป็นของแข็งโดยสมบูรณ์ ของแข็งเกือบทุกชนิดเป็นผลึก เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นถึงจุดที่เรียกว่าจุดหลอมเหลวเมื่อใด ของแข็งทั่วทั้งก้อนจะแปรสภาพพร้อมกันเป็นของเหลวทันที ที่อุณหภูมิเดียวกันนี้จะเรียกว่า จุดเยือกแข็ง ถ้าของเหลวแปรสภาพเป็นของแข็ง พลังงานเคมี เมื่อเกิดปฏิกิริยาเคมีขึ้น หมายถึงมีการแลกเปลี่ยนและการจัดที่อยู่ของอิเลคตรอนที่วิ่งวนรอบนิวเคลียสเสียใหม่นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณในการเกิดโมเลกุลใหม่ด้วย หลังจากเกิดปฏิกิริยาแล้วจะพบว่าเหลือพลังงานอยู่จำนวนหนึ่ง ปฏิกิริยาแบบนี้เรียกว่า ปฏิกิริยาคายความร้อน (Exothermic reaction) หากปฏิกิริยาที่เกิดต้องการพลังงานจำนวนหนึ่ง เพื่อให้เกิดโมเลกุลใหม่เรียกว่าปฏิกิริยาดูดกลืนความร้อน (Endothermic reaction) พลังงานทุกรูปแบบมีความสัมพันธ์กันทั้งทางตรงและทางอ้อม พลังงานสามารถเปลี่ยนรูปแบบได้โดยผ่านกระบวนการที่ถูกต้อง (ฉันทนา อิศรางกูร ณ อยุธยา และทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. 2540 : 168)

จะเห็นได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ไม่มีอะไรที่ไม่สัมพันธ์กัน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสัมพันธ์ของนามรูปในมหาจักรวาล ในอรรถกถาแปล เล่ม 76 หน้า 81 นิยาม 5 อย่าง คือ อุตุนิยาม พีชนิยาม จิตนิยาม กรรมนิยาม และธรรมนิยาม และใน “มหาขันธกะ” ถึง “โพธิกถาปฏิจจสมุปบาทมนสิการ” วิ.ม.4/1 - 3 ดังนี้

[1] โดยสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าแรกตรัสรู้ ประทับอยู่ ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชราในอุรุเวลาประเทศ. ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคประทับนั่งด้วยบัลลังก์เดียวเสวยวิมุตติสุข ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ตลอด 7 วันและทรงมนสิการ (การพิจารณาทำใจในใจโดยแยบคาย) ปฏิจจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้นหรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีว่าดังนี้:

“หลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้เพราะอวิชชา (ความไม่รู้ของอุตุ คือ วัตถุและพลังงานที่ไม่มีชีวิต จึงเคลื่อนสังเคราะห์กันด้วยกฎของสมดุลร้อนเย็น พัฒนาจนเป็นชีวิตของพืชสัตว์และคน เมื่อเป็นคนได้เกิดความหลง ความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้งว่า กิเลสสุขลวงจากกามและอัตตา (ความยึดมั่นถือมั่น) จะนำทุกข์มหาศาลทั้งปวงมาให้ เป็นปัจจัย (เหตุ) จึงมี สังขาร (การปรุงแต่ง ผสมผสาน สร้างและ

สังเคราะห์) สังขาร จึงมี วิญญาณ (พลังงานแห่งความรู้สึกนึกคิด) วิญญาณ จึงมี นามรูป (ตัวรู้และตัวถูกรู้) นามรูป จึงมี สฬายตนะ (สื่อติดต่อ 6 อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และพลังเชื่อมต่อให้มีการรับรู้ทั้งภายนอกและภายใน) สฬายตนะ จึงมี ผัสสะ (สิ่งที่มาสัมผัสหรือกระทบ) ผัสสะ จึงมี เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ) เวทนา จึงมี ตัณหา (ความอยาก อยากเอาสิ่งสุขเข้ามา อยากเอาสิ่งทุกข์ออกไป) ตัณหา จึงมี อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่นว่าร่างกาย ความสุข ความทุกข์เป็นตัวเราของเรา) อุปาทาน จึงมี ภพ (สภาพกามภพ รูปภพ อรูปภพ และอัตตามานะที่อาศัยอยู่) ภพ จึงมี ชาติ (การเกิด) ชาติ จึงมี ชรา (ความแก่ความเสื่อม) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพันห่วงหาอาลัยอาวรณ์) ทุกข์ (ไม่สบาย) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส (ความลำบากคับแค้นใจ) กองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิด ด้วยประการฉะนี้"

ปฏิจจสมุปบาทปฏิโลม อนึ่งเพราะอวิชชานั่นแหละดับโดยไม่เหลือด้วยมรรคคือวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับชรามรณะโสกะปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาสจึงดับ เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั่นย่อมดับด้วยประการฉะนี้.

ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนั้นแล้วจึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไปเพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ.

[2] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจสมุปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้นความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไปเพราะได้รู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย.

[3] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจสมุปบาทเป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้น พราหมณ์นั้นย่อมกำจัดมารและเสนาเสียได้ ดุจพระอาทิตย์อุทัยทำอากาศให้สว่างฉะนั้น.

การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุนั้นสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง" (ขุ.ขุ.25/59), "ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข" (ขุ.ขุ.25/33) และองค์ประกอบที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการดับทุกข์ คือ "ความเป็นผู้มีมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดีเป็นพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) ทั้งสิ้น" (สำ.ม.19/5)

ทำไมต้องสมดุลร้อนเย็น

เป็นที่น่าสะดุดใจ ว่าทำไมปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่และการแพทย์หลักแผนต่าง ๆ ในโลก จึงมีองค์ความรู้ด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสมดุลร้อนเย็น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ที่เป็นผู้มีปัญญารู้โลกอย่างแจ่มแจ้งโดยไม่มีใครเทียมเท่า (อนุตตระ) คำตรัสทุกคำเป็นจริงตลอดกาล (อกาลิโก) คือพระพุทธเจ้า ได้ตรัสว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อน) อันมีวิบาก (พลังสร้างผล) เสมอกันไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียรฯ” (ที.ปา.11/293) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า การปรับสมดุลร้อน-เย็น จะเป็นพลังสร้างผลให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ให้เกิดสภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั้นเอง สัมพันธ์กับสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกข์ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อน) หรือ อทุกขมสุขเวทนา ในสำ.สฬา.18/427-429 “สุข ทุกข์ หรือ อทุกขมสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8 ฯ” ไฟ คือ ร้อน ส่วน ดินน้ำลม คือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกายในฤดูร้อนหนาวต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเย็น ทั้งด้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต (นามธรรม) ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกขเวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง)

การปรับสมดุลร้อนเย็นทั้งกายใจนั้น สัมพันธ์กับข้อความที่ว่า “สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีใกล้พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนักครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งครั้นแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนัก ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จเยี่ยมท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่เถิดพระเจ้าข้าฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอานนท์ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการแก่คิริมานันทภิกษุไซร้ ข้อที่อาพาธของคิริมานันทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลันเพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนั้นเป็นฐานะที่จะมีได้สัญญา 10 ประการเป็นไฉนคืออนิจจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1 อสุภสัญญา 1 อาทีนวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิรตสัญญา 1 สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญา 1 อนาปานัสสติ 1 ฯ” (องฺ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก็อนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานขันธ์ 5 เหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนิจจสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ ก็อนัตตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า จักษุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โผฏฐัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก 6 ประการเหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ ก็อสุภสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้นั่นแล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม เนื้อ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ไส้ น้อยอาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อสุภสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ ก็อาทีนวสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มากมีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาพาธต่าง ๆจึงเกิดขึ้นในกายนี้คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เซื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลบ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมองคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคคุดทะราดหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดือด โรคเบาหวาน โรคเริมโรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิวความกระหาย ปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อาทีนวสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ ก็ปหานสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งกามวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งพยาบาทวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งวิหิงสา

วิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มีซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันชั่วช้าอันเกิดขึ้นแล้ว ดูกรอานนท์นี้เรียกว่าปหานสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.2460)

"ดูกรอานนท์ ก็วิราคสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั่นสงบธรรมชาตินั่นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่สำรอกกิเลส ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์นี้เรียกว่าวิราคสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ นิโรธสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั่นสงบธรรมชาตินั่นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่ดับโดยไม่เหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์นี้เรียกว่า นิโรธสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ สัพพโลเกอนภิรตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ละอุบายและอุปาทานในโลกอันเป็นเหตุตั้งมั่นถือมั่นและเป็นอนุสัยแห่งจิต ย่อมงดเว้นไม่ถือมั่น ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิรตสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชัง แต่สังขารทั้งปวง ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ อานาปานัสสติเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดีอยู่ที่โคนไม้ก็ดีอยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้าเธอ เป็นผู้มีสติหายใจออกเป็นผู้มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาวหรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปีติหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปีติหายใจเข้าย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระงับจิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจออก

ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนัดหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนัดหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืนหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืนหายใจเข้า ดูกรอานนท์นี้เรียกว่า อานาปานัสสติฯ” (องฺ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่คิริมานนทภิกษุไซร้ ข้อที่อาพาธของคิริมานนทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ เป็นฐานะที่จะมีได้ฯ ลำดับนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา 10 ประการนี้ ในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้เข้าไปหาท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่ ครั้นแล้ว ได้กล่าวสัญญา 10 ประการแก่ท่านพระคิริมานนท์ ครั้งนั้นแล อาพาธนั้นของท่านพระคิริมานนท์สงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ ท่านพระคิริมานนท์หายจากอาพาธนั้น ก็แลอาพาธนั้นเป็นโรคอันท่านพระคิริมานนท์ละได้แล้ว ด้วยประการนั้นแลฯ” (องฺ.ทสก.24/60)

การปรับสมดุลร้อนเย็นดังกล่าว สอดคล้องกับทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม คือ การปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักแพทย์ทางเลือก ถ้าหยิน-หยาง เกิดผิดปกติขึ้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่ม หรือขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหยางมากเกิน จะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกิน จะเกิดโรคเย็น (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร, โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2541 : 163-176) สอดคล้องกับการปรับสมดุลดิน (เย็น) น้ำ (เย็น) ลม (เย็น) ไฟ (ร้อน) ตามหลักการแพทย์แผนไทย “การแพทย์แผนไทย มีการตรวจวินิจฉัยโรค และการบำบัดโรคด้วยแนวคิดพื้นฐานเรื่องธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของคน การเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และพฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรค” (เฉลิมพล เกิดมณี. 2547 : 2)

สมดุลร้อนเย็นดังกล่าว สอดคล้องกับนักวิทยาศาสตร์ทางฟิสิกส์เคมีชีวะที่พบว่า อุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ดังนี้ เนื่องจากโครงสร้างระดับสองระดับสามและระดับสี่ของชีวโมเลกุลมีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และ

อุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลง ทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาพนี้ว่าสภาพเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาพธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือ สภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุล จะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำนวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 38-41)

ในทางวิทยาศาสตร์พลังร้อนเย็นมีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

“Flexor (withdrawal) reflex เป็นรีเฟล็กซ์ที่เกิดเมื่อมีตัวกระตุ้นอันตรายมากระตุ้น ... ซึ่งอาจเป็นการกระตุ้นเชิงกล ความร้อน หรือสารเคมีก็ได้ ... เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไป ... กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ ... อาการเจ็บปวดจะทำให้เกิดการเกร็ง (Spasm) ของกล้ามเนื้อ มีผลให้กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นไปอีก ...” (กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิชิตพรชัย. 2552 : 882-884)

ความผิดปกติของรีเฟล็กซ์ของระบบประสาทร่างกาย

(1) รีเฟล็กซ์ของไขสันหลังที่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm)

(2) ตะคริว (Cramp) เป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ ... การศึกษาโดย EMG พบว่าเกิดเนื่องจากมีการระคายเคืองต่อกล้ามเนื้อ เช่น ความเย็นจัด ขาดเลือดไปเลี้ยง หรือกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือมีกระแสประสาทรับความรู้สึกอย่างอื่นส่งจากกล้ามเนื้อไปยังไขสันหลัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์การหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหดตัวนี้จะกระตุ้นตัวรับความรู้สึกอันเดิมนั้นมากขึ้นไปอีก มี Positive feedback เกิดขึ้นทำให้เพิ่มการหดตัวรุนแรงขึ้น จนกระทั่งเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อขึ้น

(ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

รีเฟล็กซ์ของระบบประสาทออโตโนมิก (Spinal autonomic reflex) มีประสาทออโตโนมิกเป็น Motor pathway และ Effector organs เป็นกล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจและต่อมต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

1. มีการเปลี่ยนแปลงความตึงของผนังหลอดเลือด (Vascular tone) ซึ่งเป็นผลจากความร้อนหรือความเย็น

2. การหลั่งเหงื่อ (Sweating) จากการมีการเพิ่มความร้อนที่ผิวหนังบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย

3. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องลำไส้และระบบลำไส้ (Intestino-intestinal reflex) ที่ควบคุมหน้าที่ทางมอเตอร์ของกระเพาะลำไส้

4. รีเฟล็กซ์ทางเพศ

5. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวกับการขับออก (Evacuation reflex) เพื่อการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

(ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

ในกรณีที่เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยง จะรู้สึกปวดที่เนื้อเยื่ออย่างรวดเร็ว ยิ่งกรณีที่มีอัตราของเมตาบอลิซึมมากก็จะปวดได้เร็วมากในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรง เนื่องจากมีการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมากและการหดตัวเพิ่มอัตราของเมตาบอลิซึมของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (Ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม Acid metabolites ต่าง ๆ เช่น กรดแลกติก อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี Bradykinin และ Polypeptides อื่น ๆ เกิดขึ้นจากมีการทำลายเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ปวดได้มาก

(ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 209)

จะเห็นได้ว่า สมดุลร้อน-เย็น เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพ

ชีวิตเกิดมาและสัมพันธ์กับสมดุลร้อนเย็นได้อย่างไร

ตามหลักนิยาม 5 (อรรถกถาแปล เล่ม 76 หน้า 81 ปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 (วิ.ม.4/1) สังคีติสูตร (ที.ปา.11/293) สิวกสูตร (สำ.สฬา.18/427-429) อาพาธสูตร (องฺ.ทสก.24/60) และธัมมจักกัปวัตนสูตร (สำ.ม.19/1664) นามรูปจะสัมพันธ์กัน 4 มิติ ได้แก่ มิติที่ 1 คือ การเกิดมามีชีวิตที่สัมพันธ์กับสมดุลร้อนเย็น มิติที่ 2 การเกิดของกามสุขขัลลิกะ มิติที่ 3 การเกิดของอัตตกิลมถะ และมิติที่ 4 การเกิดของโลกุตระ

ความสัมพันธ์ของนามรูป มิติที่ 1 คือ การสังเคราะห์ด้วยกฎสมดุลร้อนเย็นพัฒนาจนเป็นพลังงาน วัตถุ พืช สัตว์ที่หลากหลาย และพัฒนาต่อเนื่องจนเป็นคน สิ่งดังกล่าวนั้นล้วนดำรงอยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น

จากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าดังกล่าว จะเห็นได้ว่า สิ่งที่หมุนวนสัมพันธ์กันในมหาจักรวาลเริ่มต้นจากอุตุนิยาม คือ วัตถุและพลังงาน เช่น ดินน้ำลมไฟ พลังงานความร้อนเย็น แม่เหล็กไฟฟ้า แสง สี เสียง คลื่น เป็นต้น เคลื่อนผสมผสานสังเคราะห์กันตามหลักวิทยาศาสตร์ คือ พลังงานร้อนเย็นเคลื่อนผสมผสานสังเคราะห์กันเป็นธาตุใหม่ เช่น เอาน้ำร้อนกับน้ำเย็นผสมกัน พลังงานความร้อนและเย็นจะเคลื่อนเข้าหากันและสังขารคือการปรุงแต่งผสมผสานสังเคราะห์กันเป็นน้ำอุ่น

วัตถุและพลังงานต่าง ๆ ในมหาจักรวาลมีพลังงานไม่เท่ากัน ดังที่นักวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า สิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 2 แบบ คือ สสารและพลังงานสสารทุกสถานะประกอบด้วยอนุภาคต่าง ๆ และมีโครงสร้างที่เป็นระเบียบ แรงเป็นสาเหตุให้สสารเคลื่อนที่ด้วยรูปแบบต่าง ๆ กันไปในทิศทางต่าง ๆ กันพลังงานเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตบนโลก พลังงานมีหลายรูปแบบและพลังงานในรูปแบบต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบได้ถ้าอุณหภูมิของของเหลวลดลงมากพอ โมเลกุลของของเหลวจะเบียดตัวแน่นขึ้นอีก โดยแรงดึงดูดระหว่างโมเลกุลมีอิทธิพลสูงขึ้น จนถึงจุดที่เรียกว่าจุดเยือกแข็ง โมเลกุลของธาตุจะแยกตัวออกเป็นอะตอมและเรียงตัวกันใหม่ ในรูปแบบที่แน่นอนและยึดเหนี่ยวกันแน่นหนา โดยแรงไฟฟ้าที่เรียกว่า อิเลคโตรเวเลนต์ (Electrovalent force) หรือแรงโควาเลนต์ (Covalent force) ที่อุณหภูมิ ณ จุดนี้ ของเหลวก็ได้เปลี่ยนสถานะเป็นของแข็งโดยสมบูรณ์ ของแข็งเกือบทุกชนิดเป็นผลึก เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นถึงจุดที่เรียกว่าจุดหลอมเหลวเมื่อใดของแข็งทั่วทั้งก้อนจะแปรสภาพพร้อมกันเป็นของเหลวทันที ที่อุณหภูมิเดียวกันนี้จะเรียกว่า จุดเยือกแข็ง ถ้าของเหลวแปรสภาพเป็นของแข็ง พลังงานเคมี เมื่อเกิดปฏิกิริยาเคมีขึ้น หมายถึงมีการแลกเปลี่ยนและการจัดที่อยู่ของอิเลคตรอนที่วิ่งวนรอบนิวเคลียสเสียใหม่นั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณในการเกิดโมเลกุลใหม่ด้วย หลังจากเกิดปฏิกิริยาแล้วจะพบว่าเหลือพลังงานอยู่จำนวนหนึ่ง ปฏิกิริยาแบบนี้เรียกว่า ปฏิกิริยาคายความร้อน (Exothermic reaction) หากปฏิกิริยาที่เกิดต้องการพลังงานจำนวนหนึ่ง เพื่อให้เกิดโมเลกุลใหม่ เรียกว่าปฏิกิริยาดูดกลืนความร้อน (Ndothermic reaction) พลังงานทุกรูปแบบมีความสัมพันธ์กันทั้งทางตรงและทางอ้อม พลังงานสามารถเปลี่ยนรูปแบบได้โดยผ่านกระบวนการที่ถูกต้อง (ฉันทนา อิศรางกูร ณ อยุธยา และทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. 2540 : 168)

จะเห็นได้ว่า เนื่องจากพลังงานและวัตถุต่าง ๆ ในมหาจักรวาลมีพลังงานไม่เท่ากัน จึงเคลื่อนสังขารคือการปรุงแต่งผสมผสานสังเคราะห์กันด้วยหลักสมดุลร้อนเย็นตลอดเวลา กลายเป็นพลังงานและวัตถุที่หลากหลาย ซึ่งมีคุณสมบัติใหม่ที่แตกต่างจากเดิมไปเรื่อย ๆ พลังความร้อนและเย็นจะเคลื่อนเข้าหากันผสมผสานกันเพื่อทำความสมดุลกันอยู่อย่างนี้ตราบชั่วกาลนาน ดังนั้นเมื่อธรรมชาติของธาตุต่าง ๆ ในอากาศซึ่งมีพลังงานไม่เท่ากัน (ร้อนเย็นไม่เท่ากัน) เคลื่อนเข้าหากันก็จะเกิดลม ถ้าเคลื่อนเอาไฮโดรเจน 2 ตัวไปรวมกับออกซิเจน 1 ตัว ก็จะกลายเป็นธาตุใหม่คือ น้ำ (H2O) เช่น เรานั่งอยู่ในรถยนต์ขณะอากาศหนาวเย็นมากจึงปิดแอร์รถ อีกสักพักจะเกิดฝ้าไอน้ำที่กระจก กลไก เช่นเดียวกับน้ำที่อยู่ในขวดแก้วก่อนแช่ตู้เย็น จะยังไม่เย็น แต่พอแช่ตู้เย็นพลังความเย็นของตู้เย็นจะทะลุแก้วเข้าไปถึงน้ำ จึงทำให้น้ำเย็นลง เมื่อพลังงานเย็นที่อยู่นอกรถทะลุผ่านกระจกเข้ามาในรถ ก็จะทำให้อากาศในรถส่วนที่อยู่ใกล้กระจกเย็นลง อากาศในรถใกล้กระจกที่เย็นลงและอากาศร้อนในรถส่วนที่อยู่ห่างกระจกเข้าไปจะเคลื่อนเข้าหากัน นำเอาไฮโดรเจน 2 ตัว

ไปรวมกับออกซิเจน 1 ตัว เกิดเป็นฝ้าไอน้ำขึ้น ถ้าเคลื่อนเอาไนโตรเจน ฟอสฟอรัส โปแตสเซียม แคลเซียม และธาตุต่าง ๆ มารวมกัน ก็จะเป็นปุ๋ยดินหิน รวมทั้งการเกิดของสนิมเหล็กและวัตถุอื่น ๆ ที่หลากหลายในโลก ก็กลไกนัยยะเดียวกัน

จากกลไกของธรรมชาติที่พลังงานร้อนเย็นเคลื่อนผสมผสานกันดังกล่าวนั้น จะพัฒนาเป็นพืชนิยาม คือ สิ่งมีชีวิตระดับพืช เช่น ในขวดที่มีน้ำบรรจุปิดฝาอย่างดีหล่นอยู่ข้างทางหลายเดือน จะมีการสังขารคือการปรุงแต่งผสมผสานสังเคราะห์ระหว่างน้ำกับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าแสงสีเสียงในมหาจักรวาล พัฒนาเป็นสิ่งมีชีวิตระดับพืช เรียกว่าตะไคร่ขึ้นมาตามธรรมชาติ โดยไม่มีใครเอาพันธุ์ตะไคร่ไปใส่ ยิ่งอยู่นอกขวดการรวมตัวกันของวัตถุและพลังงานที่หลากหลายก็ยิ่งมาก จึงสังเคราะห์พัฒนาเป็นพืชที่หลากหลายชนิดในโลก

อุตุนิยามกับพืชนิยามจะสังขารสังเคราะห์กันพัฒนาต่อเป็นจิตนิยาม คือ พลังชีวิตระดับสัตว์ ตั้งแต่สัตว์ชั้นต่ำพัฒนาขึ้นไปเป็นลำดับจนเป็นพลังชีวิตของสัตว์ชั้นสูงคือคน เช่น ในขวดน้ำที่มีตะไคร่ที่ปิดฝาสนิท นานเข้าก็จะมีตัวเล็กขยับได้ ซึ่งก็คือชีวิตของสัตว์ชั้นต่ำที่ไม่ได้มีใครเอาพันธุ์ไปใส่ แต่เกิดจากการสังขารสังเคราะห์ของพืชนิยามคือตะไคร่กับน้ำและพลังงานอุตุนิยามต่าง ๆ ในมหาจักรวาล เมื่ออยู่นอกขวดจะเกิดการสังขารสังเคราะห์ของพืชนิยามและอุตุนิยามในมหาจักรวาลที่หลากหลาย จึงพัฒนาเป็นจิตนิยามคือสัตว์ที่หลากหลายชนิด แล้วพัฒนาเป็นสัตว์ชั้นสูงขึ้นไปเป็นลำดับ พัฒนาจนเป็นคนซึ่งเป็นพลังงานชีวิตที่มีพัฒนาการสูงสุด

พลังงาน วัตถุ พืช สัตว์ และคน จึงเกิดมาจากสมดุลร้อนเย็น และดำรงอยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น ดังคำตรัสในที.ปา.11/293 กล่าวถึงที่ตั้งแห่งความเพียร 5 อย่าง หนึ่งใน 5 ข้อนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (พลังสร้างผล) เสมอกันไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียร” จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การปรับสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้มีสภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั้นเอง ซึ่งเป็นนามคือสัญญา (พลังงานจำได้หมายรู้และดูดผลัก) และพลังการสังขารสังเคราะห์แห่งสมดุลร้อนเย็นอย่างเป็นอัตโนมัติ ดังนั้น เมื่อได้สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นมาสังขารสังเคราะห์ จึงเกิดเป็นรูปที่คงทนแข็งแรงและเมื่อได้รูปที่คงทนแข็งแรง ก็ยิ่งทำให้มีความสามารถในการปรับสมดุลร้อนเย็นได้ดี ซึ่งส่งผลให้ชีวโมเลกุลทำหน้าที่ได้ดี ดังคำกล่าวที่ว่า “โมเลกุลในสิ่งมีชีวิตเรียกว่า ชีวโมเลกุล (Biomolecule) มีสมบัติพิเศษประการหนึ่ง คือทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกล โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่าง และพบว่าความสามารถในการทำงานของชีวโมเลกุลต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากลักษณะโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล” (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 25) และ “อุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต

ดังนี้ เนื่องจากโครงสร้างระดับสองระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุล มีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาพนี้ว่าสภาพเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาพธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือ สภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุล จะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำนวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้" (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 38-41)

เมื่อพัฒนามาถึงขั้นมีชีวิตเป็นสัตว์และคน จะเข้าสู่กลไกกรรมนิยาม คือ การกระทำเป็นพลังสร้างผล (วิบาก) ให้ชีวิต ดังที่ พระผู้มีพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในทิฏฐธรรมเทียว (ภพปัจจุบัน) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698) จนถึงระดับธรรมนิยาม ซึ่งเป็นจุดที่ดีที่สุด อันเป็นคุณค่าประโยชน์สุขสูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ ผู้ประพฤติธรรม อยู่เป็นสุข (ขุ.ธ.25/37) นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง (ขุ.ธ.25/59) และโพธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าพรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย คืออะไรบ้าง คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 ดูกรจุนทะ ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล อันเราแสดงแล้วด้วยความรู้ยิ่ง ซึ่งเป็นธรรมที่บริษัททั้งหมดเทียว พึงพร้อมเพรียงกันประชุม รวบรวมตรวจตราอรรถด้วยอรรถ พยัญชนะด้วยพยัญชนะ โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ตลอดกาลยืดยาว ตั้งมั่นอยู่สิ้นกาลนาน พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลายฯ (ที.ปา.11/108)

กลไกของสสารและพลังงาน ที่พัฒนาการเป็นพืช สัตว์ และคน ตามหลักนิยาม 5 ปฏิจจสมุปปบาท 11 สมดุลร้อนเย็น วิบากดีและร้าย จนถึงสามารถปฏิบัติธรรมนำสุขที่แท้จริงมาสู่

ตนเองและผู้อื่น เป็นลำดับ ดังกล่าว สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสถึง การกำเนิดของโลกและชีวิต รวมถึงเหตุแห่งความเสื่อมหรือความทุกข์ และความเจริญหรือความผาสุก ใน ที.ปา.11/56-71 ดังนี้

[56] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยบางครั้งบางคราว โดยล่วงระยะกาลยืดยาวช้านานที่โลกนี้จะพินาศ เมื่อโลกกำลังพินาศอยู่ โดยมากเหล่า สัตว์ย่อมเกิดในชั้นอาภัสสรพรหม สัตว์เหล่านั้นได้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรัศมีซ่านออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศ อยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในภพนั้นสิ้นกาลยืดยาวช้านาน

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยบางครั้ง บางคราว โดยระยะกาลยืดยาวช้านาน ที่โลกนี้จะกลับเจริญ เมื่อโลกกำลังเจริญ อยู่โดยมาก เหล่าสัตว์พากันจุติจากชั้นอาภัสสรพรหมลงมาเป็นอย่างนี้ และสัตว์นั้น ได้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรัศมีซ่านออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศอยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในภพนั้นสิ้นกาลยืดยาวช้านาน ก็แหละ สมัยนั้นจักรวาลทั้งสิ้นนี้แลเป็นน้ำทั้งนั้น มืดมนแลไม่เห็นอะไร ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ยังไม่ปรากฏ ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ยังไม่ปรากฏ กลางวันกลางคืนก็ยังไม่ปรากฏ เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ยังไม่ปรากฏ ฤดูและปีก็ยังไม่ปรากฏ เพศชายและเพศหญิงก็ยังไม่ปรากฏ สัตว์ทั้งหลาย ถึงซึ่งอันนับเพียงว่าสัตว์เท่านั้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา โดยล่วงระยะกาลยืดยาวช้านาน เกิดง้วนดินลอยอยู่บนน้ำทั่วไป ได้ปรากฏแก่สัตว์เหล่านั้นเหมือนนมสดที่บุคคลเคี่ยวให้งวด แล้วตั้งไว้ให้เย็นจับเป็นฝาอยู่ข้างบน ฉะนั้นง้วนดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสีคล้ายเนยใสหรือเนยข้นอย่างดี ฉะนั้น มีรสอร่อยดุจรวงผึ้งเล็กอันหาโทษมิได้ ฉะนั้นฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมามีสัตว์ผู้หนึ่งเป็นคนโลนพูดว่า ท่านผู้เจริญทั้งหลายนี่จักเป็นอะไร แล้วเอานิ้วช้อน**ง้วนดิน**ขึ้นลองลิ้มดู เมื่อเขาเอานิ้วช้อนง้วนดินขึ้นลองลิ้มดูอยู่ ง้วนดินได้ซาบซ่านไปแล้ว เขาจึงเกิดความอยากขึ้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้สัตว์พวกอื่นก็พากันกระทำตามอย่างสัตว์นั้น เอานิ้วช้อนง้วนดินขึ้นลองลิ้มดู เมื่อสัตว์เหล่านั้นพากันเอานิ้วช้อนง้วนดินขึ้นลองลิ้มดูอยู่ ง้วนดินได้ซาบซ่านไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงเกิดความอยากขึ้น ต่อมาสัตว์ เหล่านั้นพยายามเพื่อจะปั้นง้วนดินให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือแล้วบริโภค

ดูกรเสฏฐะและภารทวาชะ ในคราวที่พวกสัตว์ พยายามเพื่อจะปั้นง้วนดินให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือแล้วบริโภคอยู่นั้น เมื่อรัศมีกายของสัตว์เหล่านั้นก็หายไปแล้ว ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ปรากฏ เมื่อดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ปรากฏแล้ว ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏ เมื่อดวงดาวนักษัตรปรากฏแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปรากฏ เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏแล้ว เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ปรากฏ เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนปรากฏอยู่ ฤดูและปีก็ปรากฏ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้แล โลกนี้จึงกลับเจริญขึ้นมาอีกฯ

[57] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมาสัตว์เหล่านั้นพากันบริโภคง้วนดิน รับประทานง้วนดิน มีง้วนดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน ด้วยเหตุที่สัตว์เหล่านั้นมัวเพลินบริโภคง้วนดินอยู่ รับประทานง้วนดิน มีง้วนดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงามนั้นพากันดูหมิ่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้นเกิดมีการไว้ตัวดูหมิ่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวปรารภผิวพรรณเป็นปัจจัย ง้วนดินก็หายไป เมื่อง้วนดินหายไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงพากันจับกลุ่ม ครั้นแล้ว ต่างก็บ่นถึงกันว่า รสดีจริง รสดีจริง ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากได้ของที่มีรสดีอย่างใดอย่างหนึ่ง มักพูดกันอย่างนี้ว่า รสอร่อยแท้ ๆ รสอร่อยแท้ ๆ ดังนี้ พวกพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลยฯ

[58] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา เมื่อง้วนดินของสัตว์ เหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีกระบิดินขึ้น กระบิดินนั้นปรากฏลักษณะคล้ายเห็ด กระบิดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสีเหมือนเนยใส หรือเนยข้นอย่างดีฉะนั้น ได้มีรสอร่อยดุจรวงผึ้งเล็กอันหาโทษมิได้ฉะนั้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคกระบิดิน สัตว์เหล่านั้นบริโภคกระบิดินอยู่ รับประทานกระบิดิน มีกระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลนาน

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะโดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคกระบิดินอยู่ รับประทานกระบิดิน มีกระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองจำพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงาม พากันดูหมิ่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้น เกิดมีการไว้ตัวดูหมิ่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวปรารภผิวพรรณเป็นปัจจัย กระบิดินก็หายไป เมื่อกระบิดินหายไปแล้ว ก็เกิดมีเครือดินขึ้น เครือดินนั้นปรากฏคล้ายผลมะพร้าวทีเดียว เครือดินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี รส กลิ่น มีสีคล้ายเนยใส หรือเนยข้นอย่างดี ฉะนั้น ได้มีรสอร่อยดุจรวงผึ้งเล็กอันหาโทษมิได้ฉะนั้นฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคเครือดิน สัตว์เหล่านั้นบริโภคเครือดินอยู่ รับประทานเครือดิน มีเครือดินเป็นอาหาร ดำรงมาได้สิ้นกาลช้านาน โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคเครือดินอยู่ รับประทานเครือดิน มีเครือดินนั้นเป็นอาหาร ดำรงมาได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่า

แตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงาม พากันดูหมิ่นพวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่า พวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้น เกิดมีการไว้ตัวดูหมิ่นกัน เพราะทะนงตัวปรารภผิวพรรณเป็นปัจจัย เครือดินก็หายไป เมื่อเครือดินหายไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นก็พากันจับกลุ่ม ครั้นแล้วต่างก็บ่นถึงกันว่า เครือดินได้เคยมีแก่พวกเราหนอ เดี๋ยวนี้เครือดินของพวกเราได้สูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากพอถูกความระทมทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งมากระทบ ก็มักบ่นกันอย่างนี้ว่า สิ่งของของเราทั้งหลายได้เคยมีแล้วหนอ แต่เดี๋ยวนี้ สิ่งของของเราทั้งหลายได้มาสูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ พวกพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดีเป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลยฯ

[59] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา เมื่อเครือดินของสัตว์เหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีข้าวสาลีขึ้นเองในที่ที่ไม่ต้องไถ เป็นข้าวไม่มีรำ ไม่มีแกลบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นสัตว์เหล่านั้นนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกก็งอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้าเขาพากันไปนำเอาข้าวสาลีใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกแล้วก็งอกขึ้นแทนที่ ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น พวกสัตว์บริโภคข้าวสาลีที่เกิดขึ้นเอง ในที่ที่ไม่ต้องไถ พากันรับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหารดำรงมาได้สิ้นกาลช้านาน ก็โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคข้าวสาลีอันเกิดขึ้นเองอยู่ รับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหารดำรงมาได้สิ้นการช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันออกไป สตรีก็มีเพศหญิงปรากฏ และบุรุษก็มีเพศชายปรากฏนัยว่า สตรีก็เพ่งดูบุรุษอยู่เสมอ และบุรุษก็เพ่งดูสตรีอยู่เสมอ เมื่อคนทั้งสองเพศ ต่างก็เพ่งดูกันอยู่เสมอ ก็เกิดความกำหนัดขึ้น เกิดความเร่าร้อนขึ้นในกาย เพราะความเร่าร้อนเป็นปัจจัยเขาทั้งสองจึงเสพเมถุนธรรมกันฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็โดยสมัยนั้นแล สัตว์พวกใดเห็นพวกอื่นเสพเมถุนธรรมกันอยู่ ย่อมโปรยฝุ่นใส่บ้าง โปรยเถ้าใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง พร้อมกับพูดว่าคนชาติชั่ว จงฉิบหาย คนชาติชั่ว จงฉิบหาย ดังนี้ แล้วพูดต่อไปว่า ก็ทำไมขึ้นชื่อว่าสัตว์ จึงทำแก่สัตว์เช่นนี้เล่า ข้อที่ว่ามานั้นจึงได้เป็นธรรมเนียมมาจนถึงทุกวันนี้ ในชนบทบางแห่ง คนทั้งหลาย โปรยฝุ่นใส่บ้าง โปรยเถ้าใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง ในเมื่อเขาจะนำสัตว์ที่ประพฤติชั่วร้ายไปสู่ตะแลงแกง พวกพราหมณ์มาระลึกถึงอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี อันเป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่พวกเขาไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลยฯ

[60] ดูกรวาเสฏฐะและภารวาชะ ก็สมัยนั้นการโปรยฝุ่นใส่กันเป็นต้น นั้นแล สมมติกันว่าไม่เป็นธรรม มาในบัดนี้ สมมติกันว่าเป็นธรรมขึ้น ก็สมัยนั้น สัตว์พวกใด เสพเมถุนกัน สัตว์พวกนั้นเข้าบ้านหรือนิคมไม่ได้ สิ้นสองเดือนบ้าง สามเดือนบ้าง

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เมื่อใดแล สัตว์ทั้งหลายพากันเสพอสัทธรรมนั่นอยู่เสมอ เมื่อนั้น จึงพยายามสร้างเรือนกันขึ้น เพื่อเป็นที่กำบังอสัทธรรมนั้น ครั้งนั้น สัตว์ผู้หนึ่ง เกิดความเกียจคร้านขึ้น จึงได้มีความเห็นอย่างนี้ว่า ดูกรท่านผู้เจริญ เราช่างลำบากเสียนี่กระไร ที่ต้องไปเก็บข้าวสาลีมา ทั้งในเวลาเย็นสำหรับอาหารเย็น ทั้งในเวลาเช้าสำหรับอาหารเช้า อย่ากระนั้นเลย เราควรไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้เพื่อบริโภคทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวเถิด

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อแต่นั้นมาสัตว์ผู้นั้นก็ไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้ เพื่อบริโภคทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวกัน ฉะนี้แล ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์ผู้หนึ่งเข้าไปหาสัตว์ผู้นั้นแล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิดเราจักไปเก็บข้าวสาลีกัน สัตว์ผู้นั้นตอบว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ ฉันไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้เพื่อบริโภคพอทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียว แล้วต่อมาสัตว์ผู้นั้นถือตามแบบอย่างของสัตว์ผู้นั้น จึงไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้คราวเดียวเพื่อสองวัน แล้วพูดว่า ได้ยินว่าแม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกันท่านผู้เจริญ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมาสัตว์อีกผู้หนึ่ง เข้าไปหาสัตว์ผู้นั้น แล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิด เราจักไปเก็บข้าวสาลีกัน สัตว์ผู้นั้นตอบว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ ฉันไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้เพื่อบริโภคพอทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวแล้วฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้นั้นถือตามแบบอย่างของ สัตว์นั้นจึงไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้คราวเดียว เพื่อสี่วัน แล้วพูดว่า แม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน ท่านผู้เจริญ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมาสัตว์อีกผู้หนึ่งเข้าไปหาสัตว์ผู้นั้น แล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิด เราจักไปเก็บข้าวสาลีกัน สัตว์ผู้นั้นตอบว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าได้ไปเก็บข้าวสาลีมาไว้คราวเดียว เพื่อสี่วันแล้ว ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้นั้น ถือตามแบบอย่างของสัตว์นั้น จึงไปเก็บข้าวสาลีมาไว้คราวเดียว เพื่อแปดวัน แล้วพูดว่า แม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกันท่านผู้เจริญ เมื่อใดสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นพยายามเก็บข้าวสาลีสะสมไว้เพื่อบริโภคกันขึ้น เมื่อนั้นแล ข้าวสาลีนั้นจึงกลายเป็นข้าวมีรำห่อเมล็ดบ้าง มีแกลบหุ้มเมล็ดบ้าง ต้นที่ถูกเกี่ยวแล้วก็ไม่กลับงอกแทน ปรากฏว่าขาดเป็นตอน ๆ (ตั้งแต่นั้นมา) จึงได้มีข้าวสาลีเป็นกลุ่ม ๆ ฯ

[61] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ในครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพากันมาจับกลุ่ม ครั้นแล้วต่างก็มาปรับทุกข์กันว่า ดูกรท่านผู้เจริญ เดี๋ยวนี้ เกิดมีธรรมทั้งหลายอันเลวทรามปรากฏขึ้นในสัตว์ทั้งหลายแล้ว ด้วยว่าเมื่อก่อนพวกเราได้เป็นผู้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรัศมีซ่านออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศ อยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในวิมานนั้นสิ้นกาลยืดยาวช้านาน บางครั้ง

บางคราวโดยระยะยืดยาวช้านาน เกิดง้วนดินลอยขึ้นบนน้ำทั่วไปแก่เราทุกคน ง้วนดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนพยายามปั้นง้วนดินกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภค เมื่อพวกเราทุกคน พยายามปั้นง้วนดินกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภคอยู่ รัศมีกายก็หายไป เมื่อรัศมีกายหายไปแล้ว ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ก็ปรากฏขึ้น เมื่อดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ปรากฏขึ้นแล้ว ดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏขึ้น เมื่อดวงดาวนักษัตรทั้งหลายปรากฏขึ้นแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปรากฏขึ้น เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏขึ้นแล้ว เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ปรากฏขึ้น เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนปรากฏขึ้นแล้ว ฤดูและปีก็ปรากฏ พวกเราทุกคนบริโภคง้วนดินอยู่ รับประทานง้วนดิน มีง้วนดินเป็นอาหารดำรงชีพอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา ง้วนดินจึงหายไป เมื่อง้วนดินหายไปแล้ว จึงมีกระบิดินปรากฏขึ้น ระบิดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนบริโภคระบิดิน เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคระบิดินนั้นอยู่ รับประทานระบิดิน มีระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา กระบิดินจึงหายไป เมื่อกระบิดินหายไปแล้ว จึงมีเครือดินปรากฏขึ้น เครือดินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนพยายามบริโภคเครือดิน เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคเครือดินนั้นอยู่ รับประทานเครือดิน มีเครือดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา เครือดินจึงหายไป เมื่อเครือดินหายไปแล้ว จึงมีข้าวสาลีปรากฏขึ้นเองในที่ไม่ต้องไถ เป็นข้าวที่ไม่มีรำ ไม่มีแกลบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นพวกเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกก็งอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้าพวกเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกก็งอกขึ้นแทนที่ ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคข้าวสาลี ซึ่งเกิดขึ้นเองในที่ไม่ต้องไถอยู่ รับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา ข้าวสาลีนั้นจึงกลายเป็นข้าวมีรำหุ้มเมล็ดบ้าง มีแกลบห่อเมล็ดไว้บ้าง แม้ต้นที่เกี่ยวแล้วก็ไม่งอกขึ้นแทนที่ ปรากฏว่าขาดเป็นตอน ๆ จึงได้มีข้าวสาลี เป็นกลุ่ม ๆ อย่ากระนั้นเลย พวกเราควรมาแบ่งข้าวสาลีและปักปันเขตแดนกันเสียเถิด

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นแล้ว สัตว์ทั้งหลาย จึงแบ่งข้าวสาลี ปักปันเขตแดนกันฯ

[62] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่งเป็นคนโลภ สงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์ทั้งหลายจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้นั้น ครั้นแล้ว

ได้ตักเตือนอย่างนี้ว่า แน่ะสัตว์ผู้เจริญ ก็ท่านกระทำกรรมชั่วช้านัก ที่สงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค ท่านอย่าได้กระทำกรรมชั่วช้าเห็นปานนี้อีกเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ สัตว์ผู้นั้นแล รับคำของสัตว์เหล่านั้นแล้ว แม้ครั้งที่ 2 ... แม้ครั้งที่ 3 สัตว์นั้นสงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์เหล่านั้นจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้นั้น ครั้นแล้ว ได้ตักเตือนว่า แน่ะ สัตว์ผู้เจริญ ท่านทำกรรมอันชั่วช้านัก ที่สงวนส่วนของตนไว้ ไปเอาส่วนที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค ท่านอย่าได้กระทำกรรมอันชั่วช้าเห็นปานนี้อีกเลย สัตว์พวกหนึ่งประหารด้วยฝ่ามือ พวกหนึ่งประหารด้วยก้อนดินบ้าง พวกหนึ่งประหารด้วยท่อนไม้

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็นัยเพราะมีเหตุเช่นนั้นเป็นต้นมา การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จึงปรากฏ การติเตียนจึงปรากฏ การกล่าวเท็จ จึงปรากฏ การถือท่อนไม้จึงปรากฏ ครั้งนั้นแล พวกสัตว์ที่เป็นผู้ใหญ่จึงประชุมกัน ครั้นแล้ว ต่างก็ปรับทุกข์กันว่า พ่อเอ๋ย ก็การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จักปรากฏ การติเตียนจักปรากฏ การพูดเท็จจักปรากฏ การถือท่อนไม้จักปรากฏ ในเพราะบาปธรรมเหล่าใด บาปธรรมเหล่านั้นเกิดปรากฏแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อย่ากระนั้นเลย พวกเราจักสมมติสัตว์ผู้หนึ่งให้เป็นผู้ว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ ให้เป็นผู้ติเตียนผู้ที่ควรติเตียนได้โดยชอบ ให้เป็นผู้ขับไล่ผู้ที่ควรขับไล่ได้โดยชอบ ส่วนพวกเราจักแบ่งส่วนข้าวสาลีให้แก่ผู้นั้น ดังนี้

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นแล้ว สัตว์เหล่านั้น พากันเข้าไปหาสัตว์ที่สวยงามกว่า น่าดูน่าชมกว่า น่าเลื่อมใสกว่า และน่าเกรงขามมากกว่าสัตว์ทุกคนแล้ว จึงแจ้งเรื่องนี้ว่า ข้าแต่สัตว์ผู้เจริญ มาเถิดพ่อ ขอพ่อจงว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ จงติเตียนผู้ที่ควรติเตียนได้โดยชอบ จงขับไล่ผู้ที่ควรขับไล่ได้โดยชอบเถิด ส่วนพวกข้าพเจ้าจักแบ่งส่วนข้าวสาลีให้แก่พ่อ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ สัตว์ผู้นั้นแลรับคำของสัตว์เหล่านั้นแล้ว จึงว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ ติเตียนผู้ที่ควรติเตียนได้โดยชอบ ขับไล่ผู้ที่ควรขับไล่ได้โดยชอบ ส่วนสัตว์เหล่านั้นก็แบ่งส่วนข้าวสาลีให้แก่สัตว์ที่เป็นหัวหน้านั้นฯ

[63] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้าอันมหาชนสมมติ ดังนี้แล อักขระว่า มหาชนสมมติ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับแรก เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้า เป็นใหญ่ยิ่งแห่งเขตทั้งหลาย ดังนี้แล อักขระว่ากษัตริย์ กษัตริย์ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สอง เพราะเหตุที่ผู้เป็นหัวหน้ายังชนเหล่าอื่นให้สุขใจได้โดยธรรม ดังนี้แล อักขระว่า ราชา ราชา จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังนี้แล การบังเกิดขึ้น แห่งพวกกษัตริย์นั้น มีขึ้นได้ เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณ อย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริง ธรรมเท่านั้น เป็นของประเสริฐสุดในประชุมชน ทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[64] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้นแล สัตว์บางจำพวกได้มีความคิดขึ้นอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จักปรากฏ การติเตียนจักปรากฏ การกล่าวเท็จจักปรากฏ การถือท่อนไม้จักปรากฏ การขับไล่ จักปรากฏ ในเพราะบาปธรรมเหล่าใด บาปธรรมเหล่านั้นเกิดปรากฏแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อย่ากระนั้นเลย พวกเราควรไปลอยอกุศลธรรมที่ชั่วช้ากันเถิด สัตว์เหล่านั้นพากันลอยอกุศลธรรมที่ชั่วช้าแล้ว

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะเหตุที่สัตว์เหล่านั้นพากันลอยอกุศลธรรมที่ชั่วช้าอยู่ ดังนี้แล อักขระว่า พวกพราหมณ์ ๆ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับแรก พราหมณ์เหล่านั้นพากันสร้างกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า เพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ พวกเขาไม่มีการหุงต้ม และไม่มีการตำข้าวเวลาเย็น เวลาเช้า ก็พากันเที่ยวแสวงหา อาหารตามคามนิคมและราชธานี เพื่อบริโภคในเวลาเย็นเวลาเช้า เขาเหล่านั้น ครั้นได้อาหารแล้ว จึงพากันกลับไปเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่าอีก คนทั้งหลายเห็นพฤติการณ์ของพวกพราหมณ์นั้นแล้ว พากันพูดอย่างนี้ว่าพ่อเอ๋ย สัตว์พวกนี้แลพากันมาสร้างกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่าแล้วเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ ไม่มีการหุงต้ม ไม่มีการตำข้าว เวลาเย็นเวลาเช้า ก็พากันเที่ยวแสวงหาอาหารตามคามนิคมและราชธานี เพื่อบริโภคในเวลาเย็นเวลาเช้า เขาเหล่านั้น ครั้นได้อาหารแล้วจึงพากันกลับไปเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่าอีกฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะเหตุนั้นแล อักขระว่า พวกเจริญฌาน ดังนี้ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สอง บรรดาสัตว์เหล่านั้นแล สัตว์บางพวกเมื่อไม่อาจสำเร็จฌานได้ ที่กระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า จึงเที่ยวไปยังคามและนิคมที่ใกล้เคียงแล้วก็จัดทำพระคัมภีร์มาอยู่ คนทั้งหลายเห็นพฤติการณ์ของพวกพราหมณ์นี้นั้นแล้ว จึงพูดอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย ก็สัตว์เหล่านี้ไม่อาจสำเร็จฌานได้ที่กระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในทวาชะราวป่า เที่ยวไปยังบ้านและนิคมที่ใกล้เคียงจัดทำพระคัมภีร์ไปอยู่

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ บัดนี้พวกชนเหล่านี้ไม่เพ่งอยู่ บัดนี้ พวกชนเหล่านี้ไม่เพ่งอยู่ ดังนี้แล อักขระว่าอชฺฌายิกา อชฺฌายิกา จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็สมัยนั้นการทรงจำ การสอน การบอกมนต์ ถูกสมมติว่าเลวมาในบัดนี้ สมมติว่าประเสริฐ ด้วยประการดังกล่าวมานี้แล การอุบัติขึ้นแห่งพวกพราหมณ์ นั้นมีขึ้นได้เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดีเป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกันจะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชน ทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[65] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ บรรดาสัตว์เหล่านั้นแล สัตว์บางจำพวกยึดมั่นเมถุนธรรม แล้วประกอบการงานเป็นแผนก ๆ เพราะเหตุที่สัตว์เหล่านั้นยึดมั่นเมถุนธรรมแล้วประกอบการงานเป็นแผนก ๆ นั้นแล อักขระว่า เวสฺสา เวสฺสา ดังนี้ จึงอุบัติขึ้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้ การอุบัติขึ้นแห่งพวกแพศย์นั้นมีขึ้นได้เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม ฯลฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล การอุบัติขึ้นแห่งพวกศูทรนั้นมีขึ้นได้ เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชน ทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[66] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยอยู่ ที่กษัตริย์บ้าง พราหมณ์บ้าง แพศย์บ้าง ศูทรบ้าง ตำหนิธรรมของตน จึงได้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ด้วยประสงค์ว่า เราจักเป็นสมณะ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ พวกสมณะจะเกิดมีขึ้นได้ จากวรรณะทั้งสี่ นี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น ไม่ใช่นอกไปจากธรรม ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชน ทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[67] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... ประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เป็นมิจฉาทิฏฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจฉาทิฏฐิ เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจฉาทิฏฐิ เป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ทั้งสิ้นฯ

[68] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... ประพฤติกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต เป็นสัมมาทิฏฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฏฐิ เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฏฐิ เป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ฯ

[69] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... มีปรกติกระทำกรรมทั้งสอง [คือสุจริตและทุจริต] ด้วยกาย มีปรกติกระทำกรรมทั้งสองด้วยวาจา มีปรกติกระทำกรรมทั้งสองด้วยใจ มีความเห็นปนกัน ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจ

ความเห็นปนกัน เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจความเห็นปนกันเป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเสวยสุขบ้าง ทุกข์บ้างฯ

[70] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ อาศัยการเจริญโพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 แล้ว ย่อมปรินิพพานในปัจจุบันนี้ทีเดียวฯ

[71] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็บรรดาวรรณะทั้งสี่นี้ วรรณะใด เป็นภิกษุ สิ้นอาสวะแล้ว มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ววางภาระเสียได้แล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว หมดเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ วรรณะนั้นปรากฏว่า เป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลาย โดยธรรมแท้จริง มิใช่นอกไปจากธรรมเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชนทั้งในเวลาเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

จิตวิญญาณคือตัวสร้างร่างกาย

พระพุทธเจ้าตรัสถึง "ลักษณะจิตวิญญาณ 7 ประการว่า ทูรังคมัง (ไปได้ไกล) เอกจรัง (ไปแต่ผู้เดียว) อสรีรัง (ไม่มีรูปร่าง) คุหาสยัง (มีกายเป็นที่อาศัย ถ้าไม่มีกายก็อาศัยอยู่ในจิตตนเอง) อนิทัสสนัง (มองไม่เห็น) อนันตัง (ไม่มีที่สุด) สัพพโต ปภัง (แจ่มใสโดยประการทั้งปวง)" (ที.สี. 9/350, ขุ.ขุ.25/13)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสัมพันธ์ของนามรูปในมหาจักรวาล ใน "หลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้ "... วิญญาณ จึงมี นามรูป (ตัวรู้และตัวถูกรู้) นามรูป จึงมี สฬายตนะ (สื่อติดต่อ 6 อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ..." จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า จิตวิญญาณคือตัวสร้างร่างกาย

สิ่งที่ยืนยันว่า ข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสข้างต้นเป็นจริง คือ คนเป็น ๆ มีพลังชีวิตหรือมีจิตวิญญาณ เวลามีบาดแผล จิตวิญญาณจะดูดดึงดินน้ำลมไฟหรือวัตถุและพลังงานมาสร้างก่อเป็นร่างกาย แม้ไม่ได้ทายาหรือไม่ได้เย็บแผล ก็ทำให้เกิดเนื้อเยื่อเชื่อมต่อบาดแผลได้ แต่คนตายนั้นไม่มีพลังชีวิตหรือไม่มีจิตวิญญาณ แม้ขณะตายใหม่ ๆ ร่างกายจะยังมีส่วนประกอบเช่นเดียวกับคนเป็น แต่เวลามีบาดแผล บาดแผลจะไม่เชื่อมต่อกัน ไม่ว่าจะทายาอย่างดีหรือเย็บแผลอย่างดีก็ตาม มีแต่จะเปื่อยพังทลายไปเรื่อย ๆ จะเห็นว่า คนเป็นก็มีร่างกาย คนตายใหม่ ๆ ก็มีร่างกายที่มีส่วนประกอบเหมือนคนเป็น ดังนั้นคนเป็นจึงต่างจากคนตายตรงที่ คนเป็นนั้นมีจิตวิญญาณ (มีพลังชีวิต) ร่างกายสามารถเจริญเชื่อมต่อกันได้ แต่คนตายนั้นไม่มีจิตวิญญาณ (ไม่มีพลังชีวิต) ร่างกายไม่เจริญไม่เชื่อมต่อกัน

คนเป็นมีจิตวิญญาณจะมีพลังดูดสารอาหารและพลังงานมาเลี้ยงชีวิตกอร์ปก่อเป็นเนื้อเยื่อ อวัยวะของร่างกาย และมีพลังผลักเอาสารและพลังงานที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต ส่วนคนตาย ไม่มีจิตวิญญาณจะไม่มีพลังดูดสารอาหารและพลังงานมาเลี้ยงชีวิตไม่กอร์ปก่อเป็นเนื้อเยื่ออวัยวะ ของร่างกายและไม่มีพลังผลักเอาสารและพลังงานที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต จะเห็นว่า จิตวิญญาณเป็นพลังที่ดูดสารหรือพลังงานที่ชีวิตต้องการมาเลี้ยงชีวิต และผลักสารหรือพลังงานที่ ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต

คนเป็นมีจิตวิญญาณเนื้อเยื่ออวัยวะของร่างกายจะทำงาน ส่วนคนตายไม่มีจิตวิญญาณ เนื้อเยื่ออวัยวะของร่างกายจะไม่ทำงาน จะเห็นว่า จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ทำให้เนื้อเยื่ออวัยวะของ ร่างกายทำงาน

สารพิษใด ๆ เป็นพิษก่อโรคร้ายแรง พอเอาไปใส่คนตายคนตายก็ไม่เป็นโรค แต่พอเอาไป ใส่คนเป็น คนเป็นก็จะเป็นโรค แสดงว่า จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ดึงเอาสารพิษมาก่อโรคในชีวิตคน

คนเป็นมีจิตวิญญาณร่างกายมีความแข็งแรงหรือมีโรคได้มากมาย แต่พอตายไปไม่มีจิต วิญญาณไม่มีความแข็งแรงไม่มีโรค (โรคทุกโรคหายหมด) แสดงว่าจิตวิญญาณเป็นตัวสร้างความ แข็งแรงหรือสร้างโรค ซึ่งจะสร้างด้วยเหตุปัจจัยอะไรนั้นเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ต่อไป

แสดงว่า จิตวิญญาณคือพลังงานที่ดึงดูดวัตถุและพลังงานในโลกในมหาจักรวาลมาสร้าง ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตคน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใจ (จิตวิญญาณ) เป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา)” (ขุ.ขุ.25/11)

ภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลทำให้โรคเกิดได้อย่างไร

จิตวิญญาณได้สร้างประสาทอัตโนมัติไขสันหลังขึ้นมาเพื่อสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) หนีพิษหรือบีบเอาพิษออกจากร่างกาย ดังที่นักวิทยาศาสตร์ได้พบว่า Flexor (withdrawal) reflex เป็นรีเฟล็กซ์ ที่เกิดเมื่อมีตัวกระตุ้นอันตรายมากระตุ้นที่ผิวกาย ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์ ถอยส่วนของ ร่างกายหนีออกจากตัวกระตุ้นอันตรายนั้น เรียก withdrawal reflex การรับรู้ความรู้สึกปวด (Pain) เป็นกลวิธีเตือนร่างกายว่ามีอันตรายมาถึง และถือว่าเป็นกลวิธีป้องกันร่างกายที่สำคัญอย่างหนึ่ง ตัวกระตุ้นให้เกิดความเจ็บปวดเรียกว่า Nociceptive stimuli ซึ่งอาจเป็นการกระตุ้นเชิงกล ความร้อน หรือสารเคมีก็ได้ การรับรู้ความเจ็บปวดต้องอาศัย Sensory receptor ที่เป็น Naked nerve ending ซึ่งอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Nociceptor ก็ได้ ... เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไปจากการออกกำลัง กายเกินขนาด หรือกล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ เรียกว่า muscle pain เชื่อว่าเกิดจากมีการคั่งของสารเคมีที่เรียกว่า “P factor” ซึ่งอาจเป็น K ประจุบวก เป็นสาเหตุให้เกิด

อาการเจ็บปวดได้ อาการเจ็บปวดจะทำให้เกิดการเกร็ง (Spasm) ของกล้ามเนื้อ มีผลให้กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นไปอีก ... (กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิชิตพรชัย. 2552 : 882-884)

ความผิดปกติของรีเฟล็กซ์ของระบบประสาทร่างกาย

(1) รีเฟล็กซ์ของไขสันหลังที่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm)

(2) ตะคริว (Cramp) เป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ ... การศึกษาโดย EMG พบว่าเกิดเนื่องจากมีการระคายเคืองต่อกล้ามเนื้อ เช่น ความเย็นจัด ขาดเลือดไปเลี้ยง หรือกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือมีกระแสประสาทรับความรู้สึกอย่างอื่นส่งจากกล้ามเนื้อไปยังไขสันหลัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์การหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหดตัวนี้จะกระตุ้นตัวรับความรู้สึกอันเดิมนั้นมากขึ้นไปอีก มี positive feedback เกิดขึ้นทำให้เพิ่มการหดตัวรุนแรงขึ้น จนกระทั่งเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อขึ้น

(ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

รีเฟล็กซ์ของระบบประสาทออโตโนมิก (Spinal autonomic reflex) มีประสาทออโตโนมิกเป็น Motor pathway และ Effector organs เป็นกล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจและต่อมต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

1. มีการเปลี่ยนแปลงความตึงของผนังหลอดเลือด (Vascular tone) ซึ่งเป็นผลจากความร้อนหรือความเย็น

2. การหลั่งเหงื่อ (Sweating) จากการมีการเพิ่มความร้อนที่ผิวหนังบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย

3. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องลำไส้และระบบลำไส้ (Intestino-intestinal reflex) ที่ควบคุมหน้าที่ทางมอเตอร์ของกระเพาะลำไส้

4. รีเฟล็กซ์ทางเพศ

5. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวกับการขับออก (Evacuation reflex) เพื่อการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

(ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

ในกรณีที่เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยง จะรู้สึกปวดที่เนื้อเยื่ออย่างรวดเร็ว ยิ่งกรณีที่มีอัตราของเมตาบอลิซึมมากก็จะปวดได้เร็วมากในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรง เนื่องจากมีการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมาก และการหดตัวเพิ่มอัตราของเมตาบอลิซึมของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (Ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม Acid Metabolites ต่าง ๆ

เช่น กรดแลกติก อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี brady kinin และ polypeptides อื่น ๆ เกิดขึ้นจากมีการทำลายเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ปวดได้มาก

(ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 209)

โมเลกุลต่าง ๆ ที่พบในสิ่งมีชีวิต เรียกว่าชีวโมเลกุล (Biomolecule) โมเลกุลเหล่านี้มีสมบัติพิเศษประการหนึ่ง คือทำงานตามหน้าที่ได้ จากการศึกษาถึงหน้าที่ของชีวโมเลกุลชนิดต่าง ๆ พบว่าโมเลกุลประเภทโปรตีนมีหน้าที่กว้างขวางมาก กล่าวคือ

1. มีหน้าที่เร่งปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสิ่งมีชีวิต โมเลกุลที่ทำหน้าที่นี้เรียกว่า เอนไซม์ เช่น น้ำย่อยในกระเพาะมีตัวเร่งย่อยอาหารในโมเลกุลใหญ่ให้เป็นโมเลกุลเล็ก เป็นต้น

2. ทำหน้าที่ขนส่งสารต่าง ๆ เช่น ฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) รับส่งออกซิเจนจากปอดไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกาย เป็นต้น

3. ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เช่น โปรตีนในกล้ามเนื้อ เมื่อหดตัวมีผลให้เกิดการเคลื่อนไหว

4. ทำหน้าที่เป็นโครงสร้าง เช่น โปรตีนในผิวหนังเป็นแผ่น หุ้มห่อร่างกาย

5. ทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกัน ในร่างกายของสัตว์ชั้นสูง จะมีโปรตีนที่เรียกว่าแอนติบอดี (antibody) ทำหน้าที่ทำลายสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ที่เข้าสู่ร่างกาย เช่น เชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย

6. ทำหน้าที่รับข่าวสารและถ่ายทอดเป็นกระแสประสาท เช่น โปรตีนในจอภาพของดวงตามีความสามารถในการรับแสงและเปลี่ยนแปลงให้เป็นกระแสประสาทส่งไปยังสมอง ทำให้ตาเรามีความสามารถในการมองเห็นได้

โปรตีนยังมีหน้าที่อีกจำนวนมาก ... ชีวโมเลกุลประเภทอื่นมีหน้าที่จำเพาะเหมือนกัน เช่น DNA ทำหน้าที่เป็นสารพันธุกรรม RNA ทำหน้าที่ถ่ายทอดรหัสพันธุกรรมให้เป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรทและไขมันทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของเยื่อเซลล์และผนังเซลล์ เป็นต้น ... ข้อที่น่าสังเกตในที่นี้คือชีวโมเลกุลประเภทต่าง ๆ ทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกลต่าง ๆ ความสามารถในการทำงานได้โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่างจึงเป็นสมบัติสำคัญของชีวโมเลกุล นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามศึกษาหาสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวโมเลกุลต่าง ๆ มีคุณสมบัติที่สำคัญประการนี้ และได้พบว่าความสามารถในการทำงานของชีวโมเลกุลต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากลักษณะโครงสร้าง (structure) และโครงรูป (conformation) ของชีวโมเลกุล (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 25)

อุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ดังนี้เนื่องจากโครงสร้างระดับสองระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุลมีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้

โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาพนี้ว่า สภาพเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่า สภาพธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือ สภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุล จะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำนวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติจะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โตสุโขวงศ์,2535 : 38-41)

จะเห็นได้ว่า กลไกที่ทำให้เกิดโรค คือ เมื่อมีต้นเหตุอย่างน้อยข้อใดข้อหนึ่งที่ทำให้เกิดสภาพที่เป็นพิษ อันตราย ระคาย หรือไม่สบายในร่างกาย เช่น เมื่อร่างกายกระทบอันตรายจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล จิตวิญญาณ (พลังชีวิต) จะสั่งระบบประสาทอัตโนมัติไขสันหลังกระตุ้นให้กล้ามเนื้อเกิดการผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวเพื่อหนีพิษหรือขับพิษ (ปฏิกิริยารีเฟล็กซ์) การผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวของกล้ามเนื้อจะยิ่งรุนแรงมากขึ้น ตามความรุนแรงของพิษอันตราย สิ่งระคาย หรือ สิ่งไม่สบายนั้น ๆ ถ้าพิษมากเกินจนไม่สามารถขับออกได้หมด จะเกิดการเกร็งตัวค้าง เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก สารอาหารและพลังงานที่เป็นประโยชน์ไหลเวียนเข้าเซลล์ไม่ได้ ของเสียถูกพลังของชีวิตผลักดันออกจากเซลล์ไม่ได้ ทำให้เซลล์ผิดอุณหภูมิและผิดโครงสร้างโครงรูป จึงเสื่อมเสียหน้าที่โดยทำหน้าที่มากไปหรือน้อยไป หรือผิดเพี้ยนไปจากปกติ หรือไม่ทำหน้าที่ กลไกนี้เกิดขึ้นที่ใดของร่างกายก็ส่งผลให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่นั่น รวมทั้งส่งผลเสียเชื่อมโยงกระทบไปยังอวัยวะอื่น ๆ เพราะทุกอวัยวะล้วนทำหน้าที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกัน

ประกอบกับเซลล์เม็ดเลือดขาวซึ่งทำหน้าที่ในกลไกฟาโกไซโตซีส คือ กลไกการโอบมะเร็ง เนื้องอก เซลล์ที่ผิดปกติ เชื้อโรคและพิษต่าง ๆ แล้วหลั่งเอนไซม์หรือน้ำย่อยต่าง ๆ มาสลายแล้วพลังชีวิตผลักดันขับออกจากร่างกายทางช่องทางต่าง ๆ โดยกลไกรีเฟล็กซ์ของเซลล์ ซึ่งทำให้เราไม่เจ็บป่วย เมื่อเม็ดเลือดขาวและเซลล์ต่าง ๆ ถูกทำลายจากพิษร้อนเย็นไม่สมดุลหรือถูกทำลายด้วยพิษอื่น ๆ ทำให้โครงสร้างและโครงรูปของเซลล์เสีย เซลล์ก็จะเสียหน้าที่ ไม่สามารถกำจัดพิษต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พิษต่าง ๆ ก็จะสะสมค้างอยู่ในร่างกาย ทำให้เซลล์เสื่อมและตายก่อนเวลาอันควร การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ก็เสื่อม จึงทำให้เกิดโรคได้ทุกโรคหรือเกิดอาการเจ็บป่วยได้ทุกอาการหรือเกิดความเสื่อมได้ทุกเซลล์ทุกอวัยวะของร่างกาย จุดใดที่อ่อนแอและมีพิษมากก็จะเกิดอาการก่อน แล้วค่อยลุกลามไปจุดอื่น ๆ ถ้าไม่ได้รับการแก้ไข

ภาวะสมดุลร้อนเย็นทำให้โรคหายได้อย่างไร

ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะดูดดึงมาสังขารสังเคราะห์เป็นพลังงานและรูปร่างของชีวิตที่ปกติแข็งแรง ชีวิตจึงมีกำลังและเบาตัว ตรงกันข้าม ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะผลักขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต หรือสังเคราะห์เป็นสภาพผิดปกติในร่างกาย เมื่อเสียพลังในการขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต พลังของชีวิตก็จะลดลง เกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว หรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

กรณีที่ 1 นักวิทยาศาสตร์พบว่า การตากแดดอ่อน ๆ ตอนเช้าหรือเย็น ซึ่งตอนเช้าหรือตอนเย็นนั้นอากาศเย็น เป็นพลังที่สมดุลร้อนเย็นต่อชีวิตพลังชีวิตจะรับแสงแดดอ่อน ๆ และพลังเย็นดังกล่าวไปสังเคราะห์กับคอเลสเตอรอลให้เป็นวิตามินดีสามารถนำพาแคลเซียมเข้ากระดูกและนำไปใช้ตามส่วนต่าง ๆ ของเนื้อเยื่อได้ จึงช่วยสร้างพลังและรูปร่างที่ปกติแข็งแรง แต่ตอนเที่ยงวันอากาศร้อนมากไม่มีพลังเย็นช่วย จึงไม่สมดุลร้อนเย็นต่อชีวิต ชีวิตจึงเอาพลังงานดังกล่าวไปใช้ไม่ได้ และเสียพลังชีวิตเพื่อผลักดันพลังร้อนเกินออกไป เราจึงอ่อนเพลียและทำให้เนื้อเยื่อเสียสภาพไปจากปกติ แม้จะเอาแสงแดดอ่อน ๆ ขนาดเท่ากับตอนเช้าหรือเย็นไปให้ชีวิตได้รับสัมผัสขณะที่รู้สึกร้อนมาก ชีวิตก็จะเอาแสงแดดอ่อน ๆ นั้นไปใช้ไม่ได้ เพราะไม่ใช่สภาพที่สมดุลร้อนเย็นจึงไม่ได้พลังเพิ่ม แต่ตรงกันข้ามกลับอ่อนเพลียและไม่สบายมากขึ้น เนื่องจากชีวิตต้องเสียพลังที่มากขึ้นในการผลักดันพลังที่ร้อนเกินมากขึ้น ส่วนคนที่ตายแล้วนั้นจะไม่มีพลังชีวิตที่จะนำพลังใด ๆ ไปใช้ได้

กรณีที่ 2 ในขณะที่เป็นไข้ เป็นสภาพที่ชีวิตมีพลังความร้อนที่มากเกิน ชีวิตจะดันสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนออก มักจะเหม็นข้าว เหม็นกระเทียม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ร้อน กินเข้าไป มักจะผะอืดผะอม กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว อาจอาเจียนหรือถ่ายออก เพราะข้าวเป็นคาร์โบไฮเดรทให้พลังงานความร้อน กระเทียมก็มีฤทธิ์ร้อน นอกจากไม่เป็นประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษต่อร่างกาย ณ เวลานั้นขณะเป็นไข้ สัญญาของชีวิตจึงสั่งให้ร่างกายผลิตพลังงานผลักดันสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนออกจากร่างกาย ตรงกันข้ามเมื่อทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยวิธีใดก็ตาม ชีวิตมักจะหอมข้าว หอมกระเทียม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ร้อน กินเข้าไปแล้วมีพลัง เบาตัว เพราะสัญญาของชีวิตสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยและพลังสัญญาของชีวิตก็ดูดดึงสิ่งที่สมดุลร้อนเย็นไปเลี้ยงชีวิต เป็นประโยชน์ต่อชีวิต

กรณีที่ 3 กินฤทธิ์เย็นจากผักอย่างเดียวจนอิ่ม จะรู้สึกว่ามีพลังระดับหนึ่ง และกินฤทธิ์ร้อนจากข้าวอย่างเดียวจนอิ่ม จะรู้สึกว่ามีพลังระดับหนึ่ง แต่ถ้ากินทั้งผักและข้าวจนอิ่ม จะรู้สึกว่ามีพลังสูงกว่า แสดงว่า ชีวิตรับเอาพลังสมดุลร้อนเย็นมาสังเคราะห์เป็นพลังที่มีประสิทธิภาพของชีวิตคือพลังเย็นจากผักและพลังร้อนจากข้าว ยิ่งไปกว่านั้นคือถ้าได้พลังเย็นจากสมุนไพรผลไม้ผัก และพลัง

ร้อนจากข้าว ถั่วหลากชนิด (ประมาณ 1-5 ช้อนแกงต่อวัน) ไขมันเพียงเล็กน้อยจากธัญพืช และเกลือเพียงเล็กน้อย (ประมาณ 1 ช้อนชาต่อวัน) ที่ได้สัดส่วนสมดุลร้อนเย็น จะรู้สึกได้ว่ามีพลังชีวิตสูงสุด

ถ้าเรามีวิธีการระบายสารหรือพลังงานที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก และใส่สารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป พลังชีวิตจะดูดสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของชีวิต เซลล์เม็ดเลือดขาวและเซลล์ต่าง ๆ ก็จะมีพลังสูงสุด มีโครงสร้างและโครงรูปตามปกติ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ ทำให้เม็ดเลือดขาวมีประสิทธิภาพสูงสุดในการสลายพิษ ตามกลไกฟาโกไซโตซีสและเซลล์ต่าง ๆ มีประสิทธิภาพในการผลิตพลังงานมาเกร็งตัวและผลักดันขับพิษต่าง ๆ ออกไปจากร่างกาย เมื่อพิษถูกกำจัดออกจากร่างกายจนทุเลาเบาบางลงหรือหมดไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก สารอาหารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นซึ่งเป็นประโยชน์ จะยิ่งสามารถเข้าไปหล่อเลี้ยงเซลล์ได้และของเสียระบายออกจากเซลล์ได้ ก็จะช่วยทำให้โรคและอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ทุเลาหรือหายไป ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น

อาการร้อนเย็นไม่สมดุลเป็นอย่างไรแก้อย่างไร

พระพุทธเจ้าได้ตรัสประโยชน์หรือตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดีใน “กกจูปมสูตร” 5 ข้อ ดังนี้ 1) ความเจ็บป่วยน้อย 2) ความลำบากกายน้อย 3) เบากาย 4) มีกำลัง 5) เป็นอยู่ผาสุก (ม.มู. 12/265)

เมื่อปรับสมดุลร้อนเย็นมีอาการ 3 อย่างที่ควรรู้

1. รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง แสดงว่า ปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง และช่องทางระบายพิษของร่างกายโล่ง ให้ใช้วิธีนั้นต่อไป

2. รู้สึกไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แสดงว่า ปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ชีวิตจึงมีกำลังส่งผลให้มีความรู้สึกเบากาย แต่ช่องทางระบายพิษของร่างกายติดขัดจึงเกิดอาการไม่สบายขึ้น ให้ใช้วิธีนั้นต่อไปพร้อมกับเปิดช่องทางระบายพิษทุกช่องทาง โดยเฉพาะช่องทางที่ติดขัดคือบริเวณที่เกิดอาการไม่สบาย ด้วยการใช้เทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธหรือวิธีอื่น ๆ ที่ถูกกัน (ลางเนื้อชอบลางยา) เมื่อปฏิบัติได้ดีต่อเนื่องอาการไม่สบายจะทุเลาหรือหายไป

3. รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง แสดงว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลยิ่งขึ้น ชีวิตจะเสียพลังในการขับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออก ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียหนักตัว รวมทั้งเกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ ถ้าทำต่อไปจะเกิดผลเสียหายต่อสุขภาพยิ่งขึ้น ให้หยุดวิธีการนั้น แล้วค้นหาวิธีการใหม่ที่ถูกกัน

กลุ่มอาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ 5 กลุ่มอาการ

1. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกิน

2. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกิน

3. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกินและเย็นเกิน เกิดขึ้นพร้อมกัน

4. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนหรือร้อนเย็นพันกันเกินตีกลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก)

5. กลุ่มอาการของภาวะร่ายกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นหรือร้อนเย็นพันกันเกินตีกลับเป็นอาการร้อนเกิน (ร้อนหลอก)

1. อาการของภาวะร้อนเกิน (ยุคนี้ 80% มักจะร้อนเกิน ซึ่งมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากความเครียด อาหารรสจัด อาหารเนื้อสัตว์ อาหารมีสารพิษ การสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า เครื่องอิเลคโทรนิค โลกร้อนขึ้น และมลพิษต่าง ๆ เป็นต้น)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (อ่อนเพลียหนักตัว) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ปากคอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำแล้วรู้สึกสดชื่น ปวด บวม แดง ร้อน ตึง แข็ง มึน ชา แผลพุพอง ผื่น คัน ปัสสาวะเข้มปริมาณน้อย อุจจาระแข็ง กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจรเต้นแรง เส้นเลือดขยายตัว

กรณีเป็นภาวะร้อนเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

2. อาการของภาวะเย็นเกิน (ยุคนี้ 5% มักจะเย็นเกิน ซึ่งมีสาเหตุตรงกันข้ามกับภาวะร้อนเกิน)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์หรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ปากคอชุ่ม ไม่กระหายน้ำ รสของน้ำจืดผิดปกติ ปวด เหี่ยว ซีด เย็น ตึง แข็ง มึน ชา ท้องอืด หัวตื้อ มือเย็น เท้าเย็น หนาวสั่น ปัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลว กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจรเต้นเบา เส้นเลือดหดตัว

กรณีเป็นภาวะเย็นเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

3. อาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน)

15 % ของคนยุคนี้ มักจะมีทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) แต่เมื่อกระทบทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง เช่น อยู่ในร่มหรือที่อากาศเย็นแล้วรู้สึกหนาว อยากตากแดดหรืออยากอยู่ในที่อากาศร้อน พอตากแดดหรืออยู่ในที่อากาศร้อน แล้วรู้สึกสบาย สักพักรู้สึกร้อนไม่สบายตัว อยากเข้าร่มหรืออยากอยู่ในที่อากาศเย็น พอเข้าร่มหรืออยู่ในที่อากาศเย็นก็สบายดี สักพักเกิดอาการหนาวไม่สบาย อยากตากแดดหรืออยากอยู่ในที่อากาศร้อน สลับไปมาแบบนี้เรื่อย ๆ แสดงว่าชีวิตต้องการทั้งพลังร้อนและเย็นมาสังเคราะห์ในเวลาเดียวกัน แสดงว่าเป็นอาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน หรือกินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบาย กินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบาย แต่กินอาหารหรือสมุนไพรทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แสดงว่าชีวิตต้องการสารและพลังงานทั้งร้อนและเย็นมาสังเคราะห์ในเวลาเดียวกัน แสดงว่าเป็นอาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน

อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ไข้สูง (เป็นเด่นของร้อน) แต่หนาวสั่น (เป็นเด่นของเย็น) ปวดศีรษะ (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับท้องอืด (เป็นเด่นของเย็น) ตัวร้อน (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับมือเท้าเย็น (เป็นเด่นของเย็น) เป็นต้น

กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

4. สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการเย็น (เย็นหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

5. สาเหตุเย็นหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการร้อน (ร้อนหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น

ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

กลไกการเกิดอาการร้อนเย็นไม่สมดุลเป็นอย่างไร

เมื่ออุตุนิยาม คือวัตถุและพลังงาน ที่พลังร้อนเย็นไม่เท่ากัน เคลื่อนสังเคราะห์กัน (สังขาร) ด้วยหลักสมดุลร้อนเย็นพัฒนาจนเป็นพืชนิยาม คือ พืช ซึ่งจะมีขันธ์ 3 (รูป สัญญา สังขาร) จะเห็นได้ว่า พืชเกิดมาจากสมดุลร้อนเย็นและอยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น พืชจะมีสัญญา คือ พลังจำได้หมายรู้ว่าจะดูดเอาสารหรือพลังงานอะไรไปเลี้ยงตัวเองด้วยหลักสมดุลร้อนเย็น แล้วสังเคราะห์ (สังขาร) เป็นรูปร่างและหน้าที่ของพืช และผลักสารและพลังงานที่ไม่ต้องการออกด้วยหลักสมดุลร้อนเย็น

เช่น ชาวสวนยางพาราจะกรีดยางก่อนรุ่งเช้าอากาศเย็นจะได้น้ำยางเยอะ เพราะพืชเกิดมาจากสมดุลร้อนเย็นและอยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น เย็นเกินชีวิตพืชก็อยู่ไม่ได้ สัญญาของพืชจึงขับสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นซึ่งก็คือน้ำออกจากต้นพืช เมื่อกรีดยางในช่วงเวลาดังกล่าวจึงได้น้ำยางมาก แต่ถ้ากรีดยางในช่วงกลางวัน อากาศร้อนจะได้น้ำยางน้อยหรือไม่ได้น้ำยาง เพราะร้อนเกินชีวิตพืชก็อยู่ไม่ได้ สัญญาของพืชจึงดูดน้ำเข้ามาไว้เพื่อดับร้อน ไม่ปล่อยน้ำออกมา การกรีดยางในช่วงเวลาดังกล่าวจึงได้น้ำยางน้อยหรือไม่ได้น้ำยาง

ซึ่งเมื่อพัฒนามาเป็นสัตว์หรือคน จะได้สัญญาของการปรับสมดุลร้อนเย็นอัตโนมัติดังกล่าวมาด้วย เป็นผลให้เกิดอาการต่าง ๆ ขึ้นในสัตว์หรือคน เมื่อกระทบกับพลังงานหรือสารที่มีพลังงานร้อนเย็นแตกต่างกันไป

คนหรือสัตว์ จะมีขันธ์ 5 (รูป-ร่างกาย, เวทนา-พลังรู้สึกสุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ, สัญญา-พลังจำได้หมายรู้ รวมทั้งดูดดึงพลังงานหรือสารที่ชีวิตต้องการเข้าไปในชีวิต และผลักพลังงานหรือสารที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต, สังขาร-พลังปรุงแต่ง หรือสังเคราะห์ หรือสร้าง, วิญญาณ-พลังรู้)

อาการต่าง ๆ เกิดจากจิตวิญญาณ (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ) เป็นตัวสร้างขึ้นมาตามกลไกสมดุลร้อนเย็น ถ้าไม่มีจิตวิญญาณจะไม่มีอาการไม่มีความรู้สึกต่าง ๆ

เมื่อสัญญา (พลังจำได้หมายรู้) ของชีวิตรับรู้สภาพร้อนเย็นไม่สมดุลก็จะสังขาร (ปรุงแต่ง สังเคราะห์ หรือสร้าง) ความรู้สึกที่ไม่สบายต่าง ๆ ขึ้นมา อาจเกิดอาการที่ไม่สบายหนึ่งอาการหรือหลายอาการก็ได้ รวมลงเป็นทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) โดยมีวิญญาณรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตัวอย่างดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 7 ตัวอย่างอาการเด่นของภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลนั้น ๆ แต่อาจเป็นสภาพอื่นได้) และกลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณ (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)

อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็นโดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**	**อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน** (อาการที่มักเป็น ในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**
ปากคอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำแล้วรู้สึกสดชื่น	สัญญาของชีวิต (พลังจำได้หมายรู้ รวมทั้งดูดดึงพลังงาน หรือสารที่ชีวิตต้องการเข้าไปในชีวิต และผลักพลังงานหรือสาร ที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต) จะสังขาร (สร้าง) เวทนา (ความรู้สึก) ดังกล่าว ซึ่งรับรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยวิญญาณ (พลังรู้) เพื่อให้สัญญาของชีวิต**ดูดดึง**เอาน้ำซึ่งมีฤทธิ์เย็นเข้าไปดับพลังร้อนที่มากเกินให้อยู่ในขีดที่พอดี	ปากคอชุ่ม ไม่กระหายน้ำ รสของน้ำจืดผิดปกติ	สัญญาของชีวิต (พลังจำได้หมายรู้ รวมทั้งดูดดึงพลังงาน หรือสารที่ชีวิตต้องการ เข้าไปในชีวิต และผลักพลังงานหรือสารที่ชีวิตไม่ต้องการออกจากชีวิต) จะสังขาร (สร้าง) เวทนา (ความรู้สึก) ดังกล่าว ซึ่งรับรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยวิญญาณ (พลังรู้) เพื่อให้สัญญาของชีวิต**ต่อต้าน**การรับน้ำซึ่งมีฤทธิ์เย็นเข้าไปในร่างกาย เพื่อให้ร่างกายซึ่งขณะนั้นมีพลังเย็นมากเกินอยู่แล้วไม่ให้เย็นไปกว่าเดิม
ปวด บวม แดง ร้อน	-ปวด เกิดจากสัญญาจะสังขารความรู้สึกปวดขึ้นมา เมื่อมีภาวะร้อนเกิน รวมเป็นทุกขเวทนาให้วิญญาณรับรู้เพื่อจะได้แก้ไขไม่ให้ร้อนเกิน เช่น ชีวิตที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก จะรู้สึกปวด แต่เมื่อเอา	ปวด เหี่ยว ซีด เย็น	-ปวด เกิดจากสัญญาจะสังขารความรู้สึกปวดขึ้นมา เมื่อมีภาวะเย็นเกินรวมเป็นทุกขเวทนาให้วิญญาณรับรู้เพื่อจะได้แก้ไขไม่ให้เย็นเกิน เช่น ชีวิตที่ถูกน้ำแข็งหรืออากาศเย็น

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็นโดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**	**อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน** (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**
	ว่านหางจระเข้ น้ำแข็ง หรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นมาใส่ อาการปวดก็จะลดลงหรือหายไป หรือชีวิตมีกรดยูริกหรือกรดแลกติกมากเกิน ซึ่งมีฤทธิ์ร้อนก็จะรู้สึกปวด เมื่อกินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นพอกทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือทำให้เย็นลงด้วยวิธีการต่าง ๆ อาการปวดจากกรดดังกล่าวก็จะลดลงหรือหายไป เพราะพลังร้อนที่มากเกินถูกทำลายด้วยเย็น เมื่อชีวิตสมดุลร้อนเย็นอาการปวดจะหายไป สัญญาจะสังขารความรู้สึกสบายขึ้นมาแทน -บวม เกิดจากสัญญาของชีวิตจะดูดน้ำซึ่งมีฤทธิ์เย็นไปดับร้อน จึงเกิดอาการบวมขึ้น เช่น ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แมลงสัตว์กัดต่อย มีกรด มีความร้อนตามร่างกายที่มากเกิน ก็มักจะเกิดอาการบวม -แดงร้อน เมื่อสัมผัสอากาศร้อนหรือทำงานหนัก ๆ เกิดความร้อนในร่างกาย สัญญาจะสั่งประสาทอัตโนมัติให้สั่งให้เส้นเลือด	มาก ๆ นาน ๆ จะรู้สึกปวด แต่พอผิงไฟ แช่น้ำอุ่น หรือทำให้อุ่นขึ้นด้วยวิธีการต่าง ๆ อาการปวดก็จะลดลงหรือหายไป เพราะพลังเย็นที่มากเกินถูกทำลายด้วยร้อน เมื่อชีวิตสมดุลร้อนเย็น อาการปวดจะหายไป สัญญาจะสังขารความรู้สึกสบายขึ้นมาแทน -เหี่ยว เกิดจากสัญญาผลักดันเอาน้ำซึ่งมีฤทธิ์เย็นออกไปจากร่างกายที่มีชีวิตบริเวณที่เย็นเกิน เช่น เอามือไปแช่น้ำนาน ๆ มือก็จะเหี่ยว ไปอาบน้ำก็มักปวดปัสสาวะ อยู่ในห้องแอร์เย็น ๆ หรืออากาศหนาวเย็นก็มักปัสสาวะบ่อย กินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นก็มักปัสสาวะบ่อย -ซีดเย็น เมื่อสัมผัสอากาศเย็นหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น สัญญาจะสั่งประสาทอัตโนมัติให้สั่งให้เส้นเลือดหดตัว เพื่อลด

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็นโดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**	**อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน** (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**
	ขยายตัว เพื่อเพิ่มพื้นที่ให้สัญญาดันความร้อนออกได้ ธาตุอาหารเข้าไปที่เนื้อเยื่อได้ ผลิตเป็นพลังงานได้ จึงเกิดความร้อน สัญญาจะใช้พลังงานดังกล่าวดันน้ำเลือดซึ่งจะซับความร้อนไว้ ดันพลังร้อนออกจากจากร่างกายทางเส้นเลือด จึงเกิดสภาพอาการแดงร้อน		พื้นที่ในการระบายความร้อน เก็บความร้อนที่มีไว้สู้ความเย็น เลือดลมก็จะไหลเวียนไม่สะดวก ธาตุอาหารไม่เข้าไปที่เนื้อเยื่อ จึงไม่เกิดการผลิตพลังงาน ทำให้เกิดสภาพอาการซีดเย็น
ตึง แข็ง มึน ชา	สัญญาของชีวิตสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติไขสันหลังสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบเอาพิษภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป จึงเกิดอาการตึงแข็งปวดมึนชา	ตึง แข็ง มึน ชา	สัญญาของชีวิตสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติไขสันหลังสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบเอาพิษภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป จึงเกิดอาการตึงแข็งปวดมึนชา
แผลพุพอง ผื่น คัน	-พลังร้อนเกินจะเผาให้เนื้อเยื่อเสื่อม ประกอบกับสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เซลล์เนื้อเยื่อผลิตพลังงาน (สังขาร) ขึ้นมาผลักดันและเกร็งตัวบีบพิษร้อนเกินออกเนื้อเยื่อจึงฉีกเปื่อยเป็นแผล สัญญาของชีวิตจะดูดน้ำมาดับร้อนที่มากเกิน จึงเกิดเป็นแผลพุพองเป็นถุงน้ำ	ท้องอืด หัวตื้อ มือเย็น เท้าเย็น หนาวสั่น	-เมื่อมีภาวะเย็นเกิน เช่น เมื่ออากาศเย็นมาก ๆ สัมผัสสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นมาก ๆ สัญญาของชีวิต จะสั่งระบบประสาทอัตโนมัติให้เส้นเลือดหดตัว เพื่อลดพื้นที่ในการระบายความร้อนเพื่อเก็บความร้อนไว้สู้ความเย็น เมื่อเส้นเลือดหดตัวมากเกินในกระเพาะอาหารหรือลำไส้

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็นโดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**	**อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน** (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**
	-ผื่นคัน เกิดจากสัญญาของชีวิต ดันพลังงานหรือสารที่ร้อนเกินออกมาระบายทางผิวหนัง แต่ด้วยพิษร้อนเกินที่มีปริมาณมาก ไม่สามารถระบายออกได้ทัน จึงคั่งค้างที่ผิวหนัง สัญญาของชีวิตจึงสังขาร (สร้าง) ความรู้สึกคัน ด้วยการสั่งให้ร่างกายผลิตสารฮิสตามีน เป็นสารที่ทำให้รู้สึกคัน (แพทย์แผนปัจจุบันจึงให้ยาแอนตี้ (ต่อต้าน) ฮิสตามีน กดฮิสตามีนกลับคืนไปก็ไม่คัน แต่พิษร้อนเกินก็ยังทำลายอยู่เหมือนเดิม หมดฤทธิ์ยาก็ออกอาการใหม่ หรือผู้นั้นใส่พิษร้อนเกินที่เป็นต้นเหตุไปมาก ๆ ยาเคมีก็กดฮิสตามีนไม่ได้ ทำให้อาการคันไม่หายไปหรือเป็นหนักยิ่งขึ้น) สัญญาของชีวิตสร้างความรู้สึกคันเพื่อให้เกา การเกาเป็นการเสียดสี การเสียดสี ทำให้เกิดความร้อน เมื่อเกิดความร้อนสัญญาจะสั่งให้เส้นเลือดขยายตัว เพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายความร้อน (จะสังเกตได้เมื่ออากาศร้อนหรือทำงานหนัก ๆ	เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก ย่อยไม่ได้ก็เกิดอาการท้องอืด เส้นเลือดบริเวณศีรษะหดตัวมากเกินเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวกก็เกิดอาการหัวตื้อ เส้นเลือดบริเวณมือเท้าหรือทั่วตัวหดตัวมากเกินเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก ก็เกิดอาการมือเย็นเท้าเย็นหรือหนาวสั่นตามเนื้อตัว -เมื่อลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไป จนเกิดสมดุลร้อนเย็น เส้นเลือดจะขยายตัวอย่างพอดี เลือดลมก็ไหลเวียนสะดวก เมื่อย่อยได้ดีอาการท้องอืดก็หายไป เลือดลมไหลเวียนขึ้นหัวได้อาการหัวตื้อก็หายไป เลือดลมไหลเวียนตามมือเท้าหรือทั่วตัวได้ อาการมือเย็นเท้าเย็นหนาวสั่นก็หายไป

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็นโดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**	**อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน** (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**
	เส้นเลือดจะขยายตัว) เมื่อเส้นเลือดขยายตัวสัญญา ก็จะสามารถผลักดันเอาสารหรือพลังงานร้อนเกินออกจากร่างกายทางผิวหนังได้ อาการคันก็จะลดลง (ยกเว้นพิษร้อนมากเกิน ระบายออกได้น้อย เหลือค้างมาก ก็จะยังคันเหมือนเดิม) ถ้าใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ถูกกัน ดับหรือถอนพิษร้อนเกินออกได้ สัญญาของชีวิตจะกดฮีสตามินกลับไป อาการคันก็จะหายไป เพราะไม่ต้องใช้ฮีสตามีนเป็นกลไกระบายพิษของชีวิตเนื่องจากไม่มีพิษร้อนเกินแล้ว -ผื่นแดง เกิดจากสัญญาของชีวิตดูดน้ำมาดับพิษร้อนเกิน ดูดเม็ดเลือดแดงมาซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมจากพิษร้อนเกิน ดูดเม็ดเลือดขาวมาสลายพิษ เมื่อร่างกายเย็นลง เพราะสามารถดับหรือถอนพิษร้อนเกินด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ถูกกัน ก็ไม่ต้องใช้น้ำ เม็ดเลือดแดงหรือเม็ดเลือดขาวอีกต่อไป สัญญาของชีวิตก็ดันกลับไปใช้ประโยชน์ที่อื่นของ		

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็นโดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**	**อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน** (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**
	ร่างกาย ทำให้อาการผื่นแดงหายไป -ถ้าปล่อยให้พิษร้อนเกินมีมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ผิวหนังก็จะถูกทำลายได้มาก สลับกับการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมาแทนสลับไปสลับมาเรียกว่าโรคสะเก็ดเงิน ถ้าผิวหนังถูกพิษร้อนเกินเผาจนดำไหม้และกล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบพิษร้อนเกินนั้นออก แล้วบีบรัดไปเรื่อย ๆ จนตายเรียกว่าโรคหนังแข็ง แต่ถ้าระบายพิษร้อนเกินออกไปได้แล้วใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป กล้ามเนื้อจะคลายตัว เพราะไม่มีพิษร้อนที่ต้องบีบออก เลือดลมจะไหลเวียนสะดวก ชีวิตดูดสารและพลังงานที่สมดุลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ เม็ดเลือดขาวที่แข็งแรงก็สามารถสลายเนื้อเยื่อที่เสื่อมมากเกินได้ และสัญญาของชีวิตก็ดูดสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็น ไปซ่อมหรือสร้างเนื้อเยื่อได้ อาการหรือโรคดังกล่าวก็หายได้		

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็นโดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**	**อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน** (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**
	-เมื่อมีพิษร้อนเกินเม็ดเลือดขาวก็จะอ่อนแอ (ซึ่งเม็ดเลือดขาวนั้นที่มีหน้าที่สลายหรือทำลายเชื้อโรค) เมื่อเม็ดเลือดขาวอ่อนแอก็ไม่สามารถทำลายเชื้อโรคได้ ทำให้ติดเชื้อที่ผิวหนังหรืออวัยวะต่าง ๆ ได้ เมื่อระบายพิษร้อนเกินออกได้ ร่างกายสมดุลร้อนเย็น เม็ดเลือดขาวก็จะแข็งแรง สามารถสลายหรือทำลายเชื้อโรคได้ โรคติดเชื้อก็หายไป		
ปัสสาวะมีสีเข้มและปัสสาวะมีปริมาณน้อย	เมื่อมีภาวะร้อนเกิน สัญญาของชีวิตจะขับเอาสารที่สามารถผลิตเป็นพลังร้อนได้ออกมา จึงเป็นสารที่มีสีเข้มในปัสสาวะ และจะดูดน้ำไว้ดับร้อนที่มากเกิน ปล่อยน้ำออกมาน้อย ปัสสาวะจึงมีปริมาณน้อยและมีสีเข้ม	ปัสสาวะมีสีใสและปัสสาวะมีปริมาณมาก	เมื่อมีภาวะเย็นเกิน สัญญาของชีวิตจะดูดเอาสารที่สามารถผลิตเป็นพลังร้อนได้ไว้ผลิตเป็นพลังร้อนเพื่อทำลายเย็นที่มากเกินไม่ปล่อยสารดังกล่าวออกมา ปัสสาวะจึงมีสีใสและเพื่อไม่ให้ชีวิตเย็นเกินจะขับน้ำซึ่งมีฤทธิ์เย็นออกมามาก ปัสสาวะจึงมีปริมาณมากและมีสีใส

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็นโดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**	**อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน** (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**
ท้องผูก อุจจาระแข็งเหนียว เหม็น กลิ่นปัสสาวะ-กลิ่นปาก-กลิ่นตัวเหม็น-เหนียว เหนอะหนะตามเนื้อตัว	-เมื่อมีภาวะร้อนเกิน สัญญาของชีวิตจะดูดน้ำไว้ดับร้อนที่มากเกินนั้น จึงดูดจากลำไส้ใหญ่กลับคืนไป (โดยหลักวิทยาศาสตร์ ชีวิตจะดูดน้ำและเกลือแร่ทางลำไส้ใหญ่กลับคืนไปใช้ในร่างกาย) ทำให้น้ำในลำไส้ใหญ่น้อยลง เมื่อน้ำน้อยอุจจาระจึงเคลื่อนได้ยาก ทำให้เกิดอาการท้องผูก (ไม่ถ่ายหรือถ่ายยาก) น้ำที่น้อยก็ทำให้อุจจาระแข็งหรือเหนียว -ส่วนอุจจาระเหม็นเกิดจาก เมื่อมีภาวะร้อน เชื้อโรคจะขยายตัวเร็ว เช่นเดียวกับเมื่อสภาพอากาศร้อนอบอ้าว อาหารจะบูดง่าย เพราะเชื้อโรคเกิดมาจากกลไกสมดุลร้อนเย็นอยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น ถ้าร้อนมากเชื้อโรคจะกลัวตายจึงเร่งขยายตัว ด้วยการเร่งกินอาหาร แล้วขับถ่ายออกมาเป็นของเสียหรือพิษมีสภาพบูดเน่าเหม็น ดังนั้น เมื่อมีภาวะร้อนเกิน เชื้อโรคในลำไส้จึงเร่งกินธาตุอาหารในอุจจาระ แล้วขับถ่ายออกมา	ท้องเสีย อุจจาระเหลว	-เมื่อมีภาวะเย็นเกิน สัญญาของชีวิตจะขับน้ำออกทุกทาง รวมทั้งทางอุจจาระ จึงทำให้เกิดท้องเสีย อุจจาระเหลว -อุจจาระที่ดี อันเกิดจากการกินอาหารที่สมดุลร้อนเย็น จะไม่แข็งไม่เหลว จะนิ่มและเป็นลำเหมือนข้าวหลาม กลิ่นไม่เหม็น กลิ่นอย่างมากจะเหมือนผักดอง และอุจจาระจะลอยน้ำ เพราะการกินอาหารที่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะดูดธาตุอาหารเข้าไปเลี้ยงชีวิตได้มาก เหลือแค่กากอาหาร ทำให้อุจจาระเบา จึงลอยน้ำ ส่วนการกินอาหารที่ไม่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะดูดธาตุอาหารเข้าไปเลี้ยงชีวิตได้น้อย ทำให้อุจจาระเหลือธาตุอาหารมากจึงหนักและ

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็นโดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**	**อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน** (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**
	เป็นของเสียหรือพิษ มีสภาพบูดเน่าเหม็น อุจจาระจึงเหม็น จากนั้นสัญญาของชีวิตจะดันพิษออกทุกทาง ทำให้กลิ่นปัสสาวะ-กลิ่นปาก-กลิ่นตัวเหม็น และที่เหนียวเหนอะ หนะตามเนื้อตัว ก็เพราะสัญญาของชีวิตจะดูดน้ำไว้ดับร้อน แต่ผลักดันพิษร้อนออกไป เกิดสภาพพิษเข้มข้นที่ถูกขับออกทางผิวหนังนั้นมีน้ำน้อย จึงเหนียวเหนอะหนะตามเนื้อตัว เมื่อดับหรือถอนพิษร้อนออกไป จนเกิดสภาพสมดุลร้อนเย็น อาการทั้งหมดดังกล่าวก็จะหายไป		จมน้ำ
กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว	เมื่อเกิดภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล สัญญาของชีวิตจะเสียพลังในการดับขับภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป จึงเกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว (ไม่มีพลังต้านแรงดึงดูดของโลก)	กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว	เมื่อเกิดภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล สัญญาของชีวิตจะเสียพลังในการดับขับภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป จึงเกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลียหนักตัว (ไม่มีพลังต้านแรงดึงดูดของโลก)

ตารางที่ 7 (ต่อ)

อาการเด่นของภาวะร้อนเกิน (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็นโดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**	**อาการเด่นของภาวะเย็นเกิน** (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้)	**กลไกในการสร้างสมดุลร้อนเย็น โดยการกระทำของจิตวิญญาณของผู้นั้น (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)**
ชีพจรเต้นแรง เส้นเลือดขยายตัว	สัญญาของชีวิตจะสั่งระบบประสาทอัตโนมัติสั่งให้เส้นเลือดขยายตัว เพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายร้อนที่มากเกิน และผลิตพลังงานผลักดันร้อนที่มากเกินนั้นออกไป จึงเกิดสภาพเส้นเลือดขยายตัว ชีพจรเต้นแรง	ชีพจรเต้นเบา เส้นเลือดหดตัว	สัญญาของชีวิตจะสั่งระบบประสาทอัตโนมัติสั่งให้เส้นเลือดหดตัว เพื่อลดพื้นที่ในการระบายร้อน เก็บพลังร้อนไว้ทำลายเย็นที่มากเกิน เมื่อเส้นเลือดหดตัว ธาตุอาหารจะเข้าไปที่เนื้อเยื่อได้น้อย ผลิตเป็นพลังงานได้น้อย จึงเกิดสภาพเส้นเลือดหดตัว ชีพจรเต้นเบา

ในส่วนกลไกของภาวะร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็เกิดจากชีวิตมีต้นเหตุของทั้งร้อนและเย็นที่มากเกินในเวลาเดียวกัน จึงเกิดอาการพร้อมกัน

การแพทย์แผนจีนได้ระบุเอาไว้ว่า เมื่อใดก็ตามที่สภาวะหนึ่งสภาวะใดเกิดขึ้นแล้วทำให้การเกิดและการสลายของ หยิน (เย็น)-หยาง (ร้อน) ผิดปกติ หยิน-หยางจะเสียสมดุล เป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น และในสภาวะเจ็บไข้นั้น ย่อมมีการเกิดและการสลายของหยิน-หยางเข้ามาเกี่ยวข้อง หากหยางมีปริมาณมากเกินไป จะทำให้หยินอ่อนกำลังลง และในทำนองกลับกัน ถ้าหยินมากเกินไป ก็จะเป็นอุปสรรคขวางกั้นหยาง

ในเงื่อนไขที่แน่นอนหยิน-หยาง สามารถแปรกลับกันได้ เช่น หยางที่มากเกินไปสามารถแปรเป็นหยินได้ หรือหยินที่มากเกินไปสามารถแปรเป็นหยางได้

สภาพเช่นนี้พบได้บ่อยในทางปฏิบัติ เช่น โรคบางโรคเกิดจากร้อนมากเกินไปอย่างเฉียบพลัน เช่น (ปอดอักเสบจากการติดเชื้อตามทัศนะแพทย์ตะวันตก) ทำให้มีอาการไข้สูง หงุดหงิด หน้าแดง เหงื่อออกมาก ปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ ไอมีเสมหะปนเลือด ท้องผูก เบาขัดและสีเข้ม เป็นต้น

ภาวะของพิษไข้และความร้อนสูงในร่างกาย เป็นสาเหตุให้ร่างกายใช้พลังงานมากเกินปกติจนเกิดอาการตัวเย็น (อุณหภูมิของร่างกายลดลง) อย่างกะทันหันได้ มีอาการกระสับกระส่าย หน้าขาวซีด แขนขาเย็น หายใจขัด ชีพจรเต้นเบา อาการดังกล่าวนี้เป็นอาการของความเย็นมากเกินไป นั่นคือ ร่างกายเปลี่ยนจากสภาพหยาง (ร้อน) สู่สภาพหยิน (เย็น)

เมื่อร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงมาถึงขั้นนี้แล้ว หากได้รับการดูแลและรักษาอย่างถูกต้อง สามารถกลับคืนสู่ภาวะปกติ คือ แขนขาค่อยอุ่นขึ้น หน้าไม่ซีด ชีพจรเต้นแรงขึ้น สภาพหยางของร่างกายค่อย ๆ กลับคืนสู่สมดุล นี่คือตัวอย่างที่สภาพร่างกายเปลี่ยนจากหยินเป็นหยาง

ความสมดุลของหยิน-หยาง หยินและหยางในร่างกายมนุษย์ไม่ตายตัวแน่นอน แต่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อใดก็ตามที่สมดุลของมันถูกทำลายหรือมีการเปลี่ยนแปลงผู้นั้นจะมีอาการป่วย หากไม่สามารถแก้ไขสมดุลนั้นให้กลับสู่สภาวะปกติได้ ในที่สุดก็จะตาย ดังนั้นจึงต้องรักษาสมดุลหยิน-หยางในร่างกายให้ปกติ ขณะเดียวกันต้องปรับสมดุลร่างกายกับสิ่งแวดล้อมด้วย

สภาพสมดุลหยิน-หยาง หมายถึง ร่างกายของคนทั้งภายในและภายนอก ตลอดจนความสัมพันธ์ของอวัยวะภายในอยู่ในภาวะสมดุลคงที่

ถ้าหยิน-หยางเกิดผิดปกติขึ้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่มหรือขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหยางมากเกิน จะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกิน จะเกิดโรคเย็น

สภาพหยางมากเกินในที่นี้ หมายถึง การที่ร่างกายของคนสนองตอบอย่างแรงต่อโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้เกิดอาการร้อน เช่น มีไข้ ปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ ท้องผูก เบาขัดและสีเข้ม ลิ้นแดง ชีพจรเต้นเร็ว

สภาพหยินมากเกิน หมายถึง สภาพที่ร่างกายบางส่วนอ่อนแอลงกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการเย็น เช่น มือท้าเย็น ตัวเย็น หนาวสั่น ไม่กระหายน้ำ ลิ้นขาวซีด

การรักษาโรคจากสภาพหยางมากเกิน (ร้อน) เราก็ให้ยาเย็น ถ้าโรคเกิดจากสภาพหยินมากเกิน (เย็น) ก็ให้ยาร้อนหรือยาขับเย็น เพื่อปรับหยิน-หยางให้เข้าสู่สภาวะสมดุล (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออกและมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. 2541 : 1-12)

สภาพหยิน-หยางกับสุขภาพนั้น สอดคล้องกับนักวิทยาศาสตร์ทางฟิสิกส์เคมีชีวะที่พบว่าอุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต

ดังนี้ เนื่องจากโครงสร้างระดับสองระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุล มีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาพนี้ว่าสภาพเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาพธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือสภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุล จะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำนวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 38-41)

ข้อที่น่าสังเกตในที่นี้คือชีวโมเลกุลประเภทต่าง ๆ ทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกลต่าง ๆ ความสามารถในการทำงานได้โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่าง จึงเป็นสมบัติสำคัญของชีวโมเลกุล นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามศึกษาหาสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวโมเลกุลต่าง ๆ มีคุณสมบัติที่สำคัญประการนี้ และได้พบว่าความสามารถในการทำงานของชีวโมเลกุลต่าง ๆนั้น เนื่องมาจากลักษณะโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 25)

จะเห็นได้ว่า การแพทย์แผนจีน และนักวิทยาศาสตร์ พบว่า เย็นที่สุดสามารถตีกลับเป็นร้อน และร้อนที่สุดสามารถตีกลับเป็นเย็นได้ เช่น เนื้อเยื่อที่มีภาวะร้อนมาก ๆ ก็จะเสียโครงสร้าง โครงรูป เมื่อเสียโครงสร้างโครงรูปก็จะเสียหน้าที่ เมื่อเสียหน้าที่ถึงขั้นไม่ทำหน้าที่ ก็ไม่สามารถผลิตพลังงานได้ เป็นสภาพร้อนตีกลับเป็นเย็น เมื่อเย็นถึงที่สุดชีวิตก็ต้องการพลังร้อน สัญญาของชีวิตจะสั่งให้เซลล์เนื้อเยื่อผลิตพลังงาน เมื่อเนื้อเยื่อผลิตพลังงานก็เป็นสภาพเย็นที่สุดตีกลับเป็นร้อน หรือโดยปกติเมื่อมีภาวะร้อนเส้นเลือดจะขยายตัว แต่เมื่อร้อนถึงขีดหนึ่ง สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบเอาพาร้อนเกินออก กล้ามเนื้อจึงกดทับเส้นเลือด เส้นประสาท ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ได้ รวมทั้งเมื่อร้อนมากเนื้อเยื่อก็ไม่ทำงาน เป็นสภาพร้อนที่สุดตีกลับเป็นเย็น เมื่อเย็นถึงที่สุดชีวิตก็ต้องการพลังร้อน สัญญาของชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อผลิตพลังงาน เมื่อเนื้อเยื่อผลิตพลังงานก็เป็นสภาพเย็นที่สุดตีกลับเป็นร้อนเป็นต้น

สภาพตีกลับไปมาของภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลดังกล่าวสอดคล้องกับผู้วิจัยได้พบว่า

สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการเย็น (เย็นหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน

ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

ตัวอย่างเช่น อาการท้องอืด โดยทั่วไปเป็นภาวะเย็นเกิน เกิดจากเมื่อเย็นมากเกินจนทำให้เส้นเลือดในกระเพาะอาหารลำไส้หดตัวเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวกและเนื้อเยื่อไม่ทำงาน พลังชีวิตไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่เย็นเกิน ทำให้ย่อยไม่ได้ เกิดอาการท้องอืดขึ้น เมื่อใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน พลังชีวิตจะดูดเอาพลังร้อนเข้าไปทำลายเย็นเกิน เส้นเลือดขยายตัว เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวกและเนื้อเยื่อกลับมาทำงาน สารและพลังงานที่เหลือก็สมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น จึงย่อยได้ อาการท้องอืดก็จะหายไป

แต่ถ้าเป็นท้องอืดที่เกิดจากร้อน มีกลไก คือ โดยปกติเมื่อมีภาวะร้อนเส้นเลือดจะขยายตัว แต่เมื่อร้อนถึงขีดหนึ่ง สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติสั่งให้กล้ามเนื้อผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวบีบร้อนเกินออก กล้ามเนื้อจึงกดทับเส้นเลือดเส้นประสาท ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ได้ รวมทั้งเมื่อร้อนมากเนื้อเยื่อก็ไม่ทำงาน พลังชีวิตไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่ร้อนเกิน ทำให้ย่อยไม่ได้ จึงเกิดอาการท้องอืดขึ้น เป็นสภาพร้อนที่สุดตีกลับเป็นเย็น ถ้าแก้ด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ กล้ามเนื้อก็จะยิ่งเกร็งตัวบีบพิษร้อนออกแรงกว่าเดิมและเนื้อเยื่อก็จะยิ่งไม่ทำงาน อาการท้องอืดก็จะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น กลับรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน กลไกก็คือ เย็นที่ใส่เข้าไปพลังชีวิตจะดูดไปดับพิษร้อนที่กำลังทำร้ายชีวิตอยู่ ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวและเนื้อเยื่อกลับมาทำงาน เพราะไม่มีพิษร้อนทำร้ายชีวิตแล้ว สารและพลังงานที่เหลือก็สมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น จึงย่อยได้ อาการท้องอืดก็จะหายไป

สำหรับท้องอืดที่เกิดจากร้อนเย็นพันกัน กลไกเกิดจากกล้ามเนื้อผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวบีบเอาพิษร้อนเย็นพันกันออก กล้ามเนื้อจึงกดทับเส้นเลือดเส้นประสาท ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ได้ รวมทั้งเมื่อร้อนเย็นที่มากเกินพันกันเนื้อเยื่อก็ไม่ทำงาน พลังชีวิตไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่ร้อนเย็นพันกัน ทำให้ย่อยไม่ได้ จึงเกิดอาการท้องอืดขึ้น เป็นสภาพร้อนเย็นพันกันที่สุดตีกลับเป็นเย็น เมื่อใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน กลไกก็คือ เมื่อใส่ร้อนเย็นผสมกัน จุดที่ร้อนสัญญาของชีวิตจะดูดเย็นไปแก้ จุดที่เย็นสัญญาของชีวิตจะดูดร้อนไปแก้ เมื่อเกิดสภาพสมดุลร้อนเย็นกล้ามเนื้อจะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบพิษของร้อนเย็นพันกันออก เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก ประกอบกับเนื้อเยื่อกลับมาทำงานตามปกติ เพราะไม่มีพิษร้อนเย็นพันกันทำร้ายชีวิตแล้ว สารและพลังงานที่เหลือก็สมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น จึงย่อยได้ อาการท้องอืดก็จะหายไป

สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันสามารถตีกลับเป็นอาการเย็นอื่น ๆ ได้ทุกอาการ จึงเรียกว่า เย็นหลอก

สาเหตุเย็นหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการร้อน (ร้อนหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกันเช่น

ตัวอย่างที่ 1 ตากแดดแล้วเป็นไข้นั้น เป็นร้อนที่เกิดจากร้อน กินสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ดับหรือถอนพิษร้อนด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็จะหายไข้

ตัวอย่างที่ 2 ตากฝนแล้วเป็นไข้ เกิดจากเมื่อเย็นถึงขีดหนึ่งชีวิตจะอยู่ไม่ได้ สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ร่างกายผลิตความร้อนมาทำลายเย็นที่มากเกิน แต่เมื่อผลิตพลังร้อนมากเกินไปก็จะเป็นไข้ เป็นสภาพเย็นที่สุดตีกลับเป็นร้อน เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม เพราะต้นเหตุเดิมก็คือฝนซึ่งเย็นอยู่แล้ว ชีวิตยิ่งผลิตความร้อนมากยิ่งขึ้นเพื่อมาทำลายเย็นที่มากขึ้น อาการไข้ก็ยิ่งสูงขึ้น แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบายไข้ลดลง เพราะร้อนที่ใส่เข้าไป ไปทำลายเย็นเกินที่เป็นต้นเหตุ ชีวิตจึงไม่ต้องผลิตความร้อนมาทำลายเย็นเกิน ไข้จึงไม่เพิ่ม ส่วนความร้อนที่ได้ผลิตขึ้นมาแล้ว ก็จะถูกสัญญาของชีวิต ขับออกตามช่องทางระบายพิษต่าง ๆ เช่น ปัสสาวะ อุจจาระ ผิวหนัง เหงื่อไคล ลมหายใจ หู ตา จมูก ปาก ไข้ก็จะลดลงหายไป ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น เป็นสภาพเดียวกันกับเมื่ออากาศหนาว เราไม่อยากอาบน้ำเย็นธรรมดา ยิ่งไม่อาบน้ำเย็นธรรมดาก็ยิ่งหนาว เพราะชีวิตใช้ความร้อนที่มีอยู่ทำลายความเย็น จนความร้อนที่ใช้ไปนั้นหมดแล้ว เราจึงยิ่งรู้สึกหนาว แต่เมื่อฝืนไปอาบน้ำเย็นธรรมดา กลับรู้สึกรู้สึกอุ่น เพราะเมื่อเย็นถึงขีดหนึ่ง ชีวิตอยู่ไม่ได้ สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ร่างกายผลิตความร้อนมาทำลายเย็นที่มากเกิน เราจึงรู้สึกอุ่นขึ้น แต่ถ้าชีวิตผลิตความร้อนมากไปก็จะไข้ขึ้น

ตัวอย่างที่ 3 ไข้ที่เกิดจากร้อนเย็นพันกัน รู้สึกไม่สบายจากทั้งแดดและฝน แล้วเป็นไข้ร้อน ๆ หนาว ๆ หรือเป็นไข้ด้วยสาเหตุใดก็ตามแล้วรู้สึกร้อน ๆ หนาว ๆ พอใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากสภาพร้อนเย็นพันกัน จุดที่ร้อนสัญญาของชีวิตจะดูดเย็นไปแก้ จุดที่เย็นสัญญาของชีวิตจะดูดร้อนไปแก้ เมื่อสมดุลร้อนเย็นอาการไข้ก็จะหายไป

ตัวอย่างที่ 4 ผู้ป่วยมาพบผู้วิจัยด้วยอาการบวมคัน เมื่อซักประวัติแล้วเป็นภาวะร้อนเกินกลไกเกิดจากเมื่อร้อนมากเกินสัญญาของชีวิตดูดน้ำมาดับร้อนที่มากเกินจึงบวม และสร้างฮีสตามีนขึ้นมาจึงรู้สึกคันเพื่อให้เกา ซึ่งเป็นการเสียดสีให้เกิดความร้อน สัญญาของชีวิตจะได้สั่งให้เส้นเลือด

ขยายตัว สัญญาของชีวิตจะได้ผลักดันเอาสารและพลังงานที่เป็นพิษออกไปทางผิวหนังได้ ผู้วิจัยแนะนำให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น หนึ่งสัปดาห์ อาการบวมคันก็หายไป เพราะไม่มีพิษร้อนเกินทำร้ายชีวิตแล้ว สัญญาของชีวิตไม่ต้องใช้น้ำมาดับพิษร้อนเกินแล้ว จึงผลักดันน้ำออกไป อาการบวมก็หายไป ไม่ต้องผลิตฮีสตามีนมาระบายพิษร้อนเกินแล้ว สัญญาของชีวิตก็ผลักดันฮีสตามีนกลับไปแปรสภาพเพื่อใช้ประโยชน์อย่างอื่นอาการคันจึงหายไป

เมื่อผู้ป่วยใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นนานเข้าจนเย็นเกิน ก็ยังใช้เย็นต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ สองเดือน ผู้ป่วยให้ข้อมูลว่ากลับมาบวมอีก ยิ่งใช้เย็นยิ่งบวม แต่พอใช้ร้อนกลับยุบบวม กลไกการบวมครั้งหลังนี้ เกิดจากเมื่อเย็นเกินมาก ๆ สัญญาของชีวิตสั่งให้ร่างกายผลิตความร้อนมาทำลายความเย็นที่มากเกิน แต่ผลิตความร้อนมากเกินไป ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อชีวิต สัญญาของชีวิตจึงดูดน้ำมาดับร้อนที่มากเกิน ทำให้บวมขึ้นมาอีกครั้ง ยิ่งใช้เย็นก็ยิ่งบวม เพราะสัญญาของชีวิตยิ่งสั่งให้ร่างกายผลิตความร้อนมาทำลายความเย็นที่มากขึ้น ยิ่งเกิดความร้อนมากเกินยิ่งขึ้น สัญญาของชีวิตจึงยิ่งดูดน้ำมาดับร้อนที่มากเกินยิ่งขึ้น ทำให้บวมมากขึ้น เป็นสภาพเย็นที่สุดตีกลับเป็นร้อน แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับยุบบวม เพราะร้อนที่ใส่เข้าไป สัญญาของชีวิตดูดไปดับเย็นเกินที่เป็นต้นเหตุ สัญญาของชีวิตไม่ต้องสั่งให้ร่างกายผลิตร้อนมาทำลายเย็นเกิน ร้อนที่ได้ผลิตขึ้นมาแล้ว และน้ำที่ดูดมาดับร้อนก็จะถูกสัญญาของชีวิต ขับออกตามช่องทางระบายพิษต่าง ๆ เช่น ทางปัสสาวะ อุจจาระ ผิวหนัง เหงื่อไคล ลมหายใจ หู ตา จมูก ปาก บวมก็จะลดลงหายไป

ผู้วิจัยพบอาการบวมจากร้อนเย็นพันกัน กลไกจากร้อนเกินก็ทำให้บวมได้ จากเย็นเกินก็ตีกลับเป็นร้อนทำให้บวมได้ เมื่อใช้ร้อนเย็นผสมกันแก้แล้ว รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน สามารถยุบบวมได้

สาเหตุเย็นหรือร้อนเย็นพันกันสามารถตีกลับเป็นอาการร้อนอื่น ๆ ได้ทุกอาการ จึงเรียกว่าร้อนหลอก

ยังมีตัวอย่างของสภาพตีกลับไปกลับมา ไม่เป็นไปตามปกติ เช่น

ดังตัวอย่าง ผู้วิจัยพบผู้ป่วยมีพฤติกรรมร้อน รู้สึกร้อนตามร่างกาย กระทบอากาศร้อนแล้วรู้สึกไม่สบาย เดินทางโดยสารยานยนต์รู้สึกไม่สบาย กระหายน้ำบ่อย ดื่มน้ำจะรู้สึกสดชื่น ถ้าไม่ดื่มจะรู้สึกคอแห้งกระหายน้ำ ทั้งหมดเป็นอาการร้อนเกิน แต่พอดื่มน้ำก็จะปวดปัสสาวะทันทีหรือปวดปัสสาวะในเวลาไม่นานนัก ปัสสาวะใสปริมาณมาก ปัสสาวะบ่อย เป็นอาการเด่นของเย็นเกิน กลไกเกิดจากเมื่อร่างกายร้อนมาก สัญญาของชีวิตจะผลักดันพลังร้อนออกมาที่น้ำ แล้วสัญญาของชีวิตก็รีบผลักดันน้ำที่ร้อนนั้นออกจากร่างกาย เพื่อให้ชีวิตปลอดภัยจากร้อนเกิน ซึ่งถ้าโดยทั่วไปเมื่อเกิดร้อนเกินสัญญาของชีวิตจะดูดน้ำไว้ดับร้อนเกิน ทำให้ปัสสาวะเข้มและปริมาณของปัสสาวะน้อย

ผู้ป่วยท่านนี้กลับมีสภาพอาการกลับกันจากคนทั่วไป และผู้ป่วยท่านนี้เมื่อถอนพิษร้อนต่อเนื่องสุขภาพก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ เป็นลำดับ

อีกตัวอย่างของสภาพตีกลับไปกลับมา เช่น ผู้ที่มีอาการท้องผูกสลับท้องเสียเป็นประจำเป็นอาการหนึ่งที่มักเสี่ยงต่อการตรวจพบว่า เป็นมะเร็งตับ สภาพดังกล่าวส่วนใหญ่เกิดจากภาวะร้อนเกิน โดยสัญญาของชีวิตผู้นั้นผลักดันพิษร้อนมากำจัดหรือระบายที่ตับ สัญญาของชีวิตดูดน้ำจากลำไส้ใหญ่มาดับร้อนที่มากเกินทำให้จึงท้องผูก และเมื่อชีวิตร้อนมาก ๆ ต่อเนื่องโดยไม่ได้รับการแก้ไข สัญญาของชีวิตจะผลักดันสารหรือพลังงานร้อนไปที่น้ำในร่างกาย แล้วผลักดันออกจากชีวิตทางลำไส้ใหญ่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย (ร้อนที่สุดตีกลับเป็นเย็น) ร่างกายทำงานตลอดเวลาโดยหลักวิทยาศาสตร์จะเกิดกรดและความร้อนขึ้น เมื่อขาดน้ำชีวิตก็จะร้อน (เย็นที่สุดตีกลับเป็นร้อน) และเมื่อผู้ป่วยไม่รู้ต้นเหตุก็จะใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนในชีวิตตนเช่นเดิมเข้าไปอีก สัญญาของชีวิตผู้นั้นผลักดันพิษร้อนมากำจัดหรือระบายที่ตับอีก เมื่อร้อนมากสัญญาของชีวิตจะดูดน้ำจากลำไส้ใหญ่มาดับร้อนที่มากเกินทำให้จึงท้องผูก และเมื่อชีวิตร้อนมาก ๆ ต่อเนื่องโดยไม่ได้รับการแก้ไข สัญญาของชีวิตจะผลักดันสารหรือพลังงานร้อนไปที่น้ำในร่างกาย แล้วผลักดันออกจากชีวิตทำให้เกิดอาการท้องเสีย จึงเกิดท้องผูกท้องเสียสลับไปมาเรื่อย ๆ จนสุดท้ายก็พลังชีวิตก็ผลิตเนื้อเยื่อใหม่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อใช้ผลิตพลังงานมาผลักดันพิษจำนวนมากออกไปจึงเกิดเป็นเนื้องอกและมะเร็งตับในที่สุด

ตัวอย่างกลไกการเกิดและการหายของโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ตัวอย่างกลไกการเกิดและการหายของโรคหรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ เช่น เมื่อมีสิ่งที่เป็นพิษหรืออันตรายจากสารหรือพลังงานที่ร้อนเย็นไม่สมดุลมาสัมผัสกับเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย จะทำให้เกิดการผลิตพลังงานของเซลล์เนื้อเยื่อ เกิดสภาพเกร็งแข็งค้างของกล้ามเนื้ออย่างอัตโนมัติ เพื่อหนีหรือขับพิษหรืออันตรายนั้นออก จึงทำให้เกิดอาการตึงแข็งเจ็บปวดมึนชาตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อันเกิดจากเลือดลมไหลเวียนไม่ดี ถ้ากลไกดังกล่าวเกิดบริเวณศีรษะก็จะเกิดอาการหน้ามืดวิงเวียน ถ้าพิษหรืออันตรายระคายเซลล์ผิวหนังก็เกิดผื่นคัน ถ้าพิษหรืออันตรายทำลายเซลล์ก็เกิดการเปื่อยพุพอง ถ้าเป็นพิษร้อนเกินเผาน้ำให้แห้งก็เกิดอาการแห้งเกรียมไหม้ แต่ถ้าร่างกายส่งเลือดส่งน้ำเหลืองไปกำจัดพิษบริเวณนั้นก็จะบวมแดง ถ้าร่างกายผลิตพลังงานเพื่อต่อสู้พิษหรือขับพิษก็เกิดอาการร้อนหรือเป็นไข้ (ยกเว้นสภาพที่ตีกลับไปกลับมาก็ต้องแก้ไขให้ถูกต้นเหตุ และถูกสภาพร้อนเย็นที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน) ถ้าเป็นพิษเย็นเกินทำร้ายก็เกิดการเย็นชาซีดบริเวณนั้นมักจะเหี่ยว เพราะร่างกายจะเคลื่อนน้ำออกจากบริเวณนั้น เพื่อลดความเย็น เหมือนสภาพตอนเราแช่มือเท้าในน้ำเย็นนาน ๆ มือเท้าก็จะเหี่ยวผิดปกติ (ยกเว้นสภาพที่ตีกลับไปกลับมาก็ต้อง

แก้ไขให้ถูกต้นเหตุ และถูกสภาพร้อนเย็นที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน) ดังนั้น ถ้าเรามีวิธีการระบายสิ่งที่พิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป สัญญาของชีวิตจะดูดสิ่งที่สมดุลร้อนเย็นไปเลี้ยง เปอรอกซิโซมของเซลล์เนื้อเยื่อและเลี้ยงส่วนประกอบต่าง ๆ ของเซลล์เนื้อเยื่อทำให้เปอรอกซิโซมมีสมรรถภาพในการสลายพิษ และเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ จะมีสภาพปกติ ก็จะมีกำลังมากขึ้นในการผลักดันและเกร็งตัวขับพิษดังกล่าวออกไปจากร่างกาย เมื่อพิษถูกกำจัดออกจากร่างกายจนทุเลาเบาบางลงหรือหมดไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก และไม่มีพิษร้อนเย็นไม่สมดุลทำลายร่างกาย จะทำให้อาการปวดตึงแข็งมึนชา หน้ามืดวิงเวียน ผื่นคัน เปื่อยพุพอง บวมแดงร้อนหรือไข้ หรืออาการเหี่ยวซีดเย็นชา ทุเลาหรือหายไป เมื่อปล่อยให้เกิดสภาพร้อนเย็นไม่สมดุลนาน ๆ เซลล์เนื้อเยื่อก็จะเสื่อมสภาพ ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ดังเดิม

ถ้าร่างกายเกิดกลไกอัตโนมัติในการผลิตเซลล์เนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมา เพื่อผลิตพลังงานในการผลักดันพิษที่มีจำนวนมากออกไป หรือแทนเนื้อเยื่อเดิมที่เสื่อมสภาพเสียหน้าที่ไป แต่พิษหรืออันตรายจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลยังคงอยู่ เซลล์เนื้อเยื่อใหม่ที่ผลิตขึ้นมานั้น ก็จะถูกทำร้ายจากพิษหรืออันตรายเดิมหรืออันตรายที่มากกว่านั้น จึงเกิดสภาพเกร็งแข็งเสียหน้าที่เดิมแปะอยู่ตรงนั้น ถ้ากลไกดังกล่าวเกิดขึ้นต่อเนื่องเรื่อย ๆ ก็จะสะสมเป็นเนื้องอกหรือมะเร็ง ประกอบกับเม็ดเลือดขาวถูกพิษหรืออันตรายดังกล่าวนั้นทำร้ายจากพิษร้อนเย็นไม่สมดุล พร้อม ๆ กับเกิดสภาพเลือดลมไหลเวียนส่งอาหารและถ่ายเทของเสียไม่สะดวก เม็ดเลือดขาวก็จะเสื่อมสมรรถภาพไม่สามารถสลายเนื้องอกและมะเร็งได้ และเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ ก็อ่อนแอไม่สามารถผลิตพลังงานและไม่เกิดรีเฟล็กซ์เพื่อขับอันตรายออกได้ เนื้องอกและมะเร็งก็จะขยายกระจายไปทั่ว เมื่อระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัวเพราะไม่มีพิษจะต้องบีบออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก เซลล์ทุกเซลล์ก็แข็งแรง รวมถึงเซลล์เม็ดเลือดขาวด้วยเพราะได้สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นมาสังเคราะห์ และไม่มีพิษร้อนเย็นไม่สมดุลทำลาย เมื่อเนื้อเยื่อของเนื้องอกหรือมะเร็งที่ชีวิตผลิตขึ้นมาช่วยขับพิษ ไม่ได้ใช้ขับพิษแล้ว เพราะไม่มีพิษจะต้องขับออกแล้ว ชีวิตก็จะสลายเนื้องอกหรือมะเร็งทิ้ง จึงสั่งให้เม็ดเลือดขาวที่แข็งแรง เพราะได้พลังสมดุลร้อนเย็นไปโอบและหลั่งน้ำย่อยหรือเอ็นไซม์มาสลายเซลล์เนื้องอกหรือมะเร็ง (กลไกฟาโกไซโตซีส) กล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็จะเกิดกลไกรีเฟล็กซ์ เกร็งตัวขับเซลล์เนื้องอกหรือมะเร็ง ที่สลายโดยเม็ดเลือดขาวออกจากร่างกายตามช่องทางระบายพิษต่าง ๆ เช่น ทางหู ตา จมูก ปาก ผิวหนัง ปัสสาวะ อุจจาระหรืออวัยวะระบายพิษตามปกติของร่างกาย ก็จะทำให้เซลล์เนื้องอกหรือมะเร็งเล็กลงหรือหายไป

โรคภูมิคุ้มกันทำร้ายตัวเอง (เอสแอลอี) เกิดจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลทำลายเซลล์จน เซลล์เกิดสภาพผิดปกติไปจากเดิม แต่ยังไม่ถึงขั้นทำให้เม็ดเลือดขาวเสื่อมสภาพ เม็ดเลือดขาวจึงเข้าใจผิดว่าเซลล์ที่ผิดรูปไปนั้นเป็นสิ่งแปลกปลอม เม็ดเลือดขาวจึงเข้าไปทำลาย จึงเกิดอาการภูมิแพ้ ปวด และไม่สบายต่าง ๆ ดังนั้น ถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป เซลล์ของร่างกายก็จะอยู่ในสภาพปกติ เม็ดเลือดขาวก็จะไม่ไปทำลาย อาการของโรคเอสแอลอีก็จะทุเลาหรือหายไป

การติดเชื้อโรค เม็ดเลือดขาวนั้นมีหน้าที่เข้าไปโอบล้อมสิ่งที่เป็นพิษ เชื้อโรค หรือเซลล์ที่ผิดปกติ แล้วหลั่งเอนไซม์หรือน้ำย่อยมาสลาย นักวิทยาศาสตร์เรียกกลไกดังกล่าวว่า ขบวนการฟาโกไซโตซีส ซึ่งขบวนการดังกล่าวจะเกิดพร้อม ๆ กันกับการผลิตพลังงานของเซลล์เนื้อเยื่อมาผลักดันและเกร็งตัวขับพิษออกจากร่างกาย (รีเฟล็กซ์) เมื่อมีภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล ขบวนการดังกล่าวจะเสียหาย ส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถกำจัดหรือต้านทานเชื้อโรค ซึ่งมีอยู่ทั่วไปเป็นธรรมดา เชื้อโรคก็จะกินเซลล์ของร่างกายเราเป็นอาหาร จึงเกิดการติดเชื้อต่าง ๆ ในร่างกาย แต่ถ้าระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป เม็ดเลือดขาวก็จะแข็งแรง เพราะไม่ถูกพิษร้อนเย็นไม่สมดุลทำลาย เม็ดเลือดขาวที่แข็งแรงก็จะทำลายเชื้อโรคได้ดี ทำให้การติดเชื้อทุเลาหรือหายไป

การมีน้ำตาลหรือโปรตีนหรือไขมันในเลือดสูง เกิดจากส่วนที่ทำหน้าที่สลายน้ำตาลให้เป็นพลังงาน ได้แก่ ส่วนประกอบของเซลล์ตับอ่อน ซึ่งทำหน้าที่หลั่งฮอร์โมนอินซูลิน และส่วนที่ทำหน้าที่สลายสารอาหารให้เป็นพลังงาน ได้แก่ ไมโตคอนเดรียของเซลล์ทุกเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย เพราะไมโตคอนเดรียของเซลล์เนื้อเยื่อนั้น ทำหน้าที่สลายคาร์โบไฮเดรท (ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน) โปรตีน ไขมันและกรดนิวคลีอิกให้เป็นพลังงาน ส่วนสำคัญดังกล่าวถูกภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลทำลายสภาพเดิม จนเสียหน้าที่ในการสลายสารดังกล่าว จึงทำให้สารดังกล่าวตกค้างในเส้นเลือดหรือตกค้างตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากเกินปกติ ถ้าระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกไปจากร่างกาย พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป ส่วนประกอบของเซลล์เนื้อเยื่อก็จะแข็งแรงทำหน้าที่ได้ตามปกติ เพราะไม่ถูกพิษร้อนหรือเย็นเกินทำลาย เซลล์สามารถสลายสารอาหารให้เป็นพลังงานได้ ภาวะคาร์โบไฮเดรท (ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน) โปรตีน ไขมัน กรดนิวคลีอิค ส่วนเกินสะสมในร่างกายก็จะลดลงหรือหายไป

การเกิดภาวะความดันโลหิตสูง เกิดจากการมีพิษร้อนเย็นไม่สมดุล (ส่วนใหญ่เกิดจากพิษร้อนเกิน รองลงมาเกิดจากร้อนเย็นพันกัน และเย็นเกิน ตามลำดับ) โดยเฉพาะถ้าพิษดังกล่าวมีมากในอวัยวะระบบไหลเวียนเลือด ทำให้หัวใจเกิดการบีบเกร็งตัวอย่างแรงโดยอัตโนมัติ เพื่อขับพิษดังกล่าวออกไปจากร่างกาย จึงเกิดภาวะความดันโลหิตสูงขึ้น ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษ

ร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก พร้อมกับใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อหัวใจก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก ภาวะความดันโลหิตสูงก็จะทุเลาหรือหายไป

ส่วนการเกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ เกิดจากการมีพิษร้อนเย็นไม่สมดุล (สมัยก่อนประมาณ 30 ปีย้อนหลัง ส่วนใหญ่เกิดจากพิษเย็นเกิน แต่ปัจจุบันส่วนใหญ่เกิดจากพิษร้อนจนถึงขั้นมีภาวะตีกลับทำให้เกิดความดันโลหิตต่ำ รองลงมาเกิดจากร้อนเย็นพันกัน และเย็นเกินตามลำดับ) โดยเฉพาะถ้าพิษดังกล่าวมีมากในอวัยวะระบบไหลเวียนเลือด จนทำลายสมรรถภาพในการบีบตัวของหัวใจ หรือหัวใจอ่อนแรงลง จึงเกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อหัวใจไม่ถูกทำร้ายจากพิษร้อนเย็นไม่สมดุล หัวใจก็จะมีกำลังบีบตัวแรงขึ้น ความดันโลหิตจึงเพิ่มขึ้นสู่ภาวะปกติ

การเป็นไตวาย เกิดจากการมีพิษร้อนเย็นไม่สมดุล อาจเป็นพิษของสารหรือพลังงานที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน หรือร้อนเย็นพันกัน หรือเย็นเกินก็ได้ ตกค้างอยู่ที่บริเวณไต เมื่อพิษมีมากเกินจนทำให้กล้ามเนื้อไตเกิดการเกร็งตัวค้างและผลิตพลังงานมาดันพิษออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก และเนื้อเยื่อของไตผิดโครงสร้างโครงรูป ผิดอุณหภูมิ ส่งผลให้ไตเสียหน้าที่ ไตเสื่อม ไตวาย ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อไตก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวขับพิษออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก พลังชีวิตจะดูดสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นไปดับพิษที่ไตและหล่อเลี้ยงไต ไตก็จะฟื้นกลับมาทำงานได้ดีขึ้นจนเข้าสู่ปกติได้เป็นลำดับ ตามประสิทธิภาพของสมดุลร้อนเย็นและพลังชีวิต

การเป็นหอบหืดหรือนอนกรน เกิดจากการมีพิษร้อนเย็นไม่สมดุล ค้างอยู่ที่บริเวณปอดและหลอดลม ทำให้กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมผลิตพลังงานและเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) เพื่อขับพิษ ถ้าพิษมีมากเกินจนไม่สามารถขับออกได้หมด กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมจะเกิดการเกร็งตัวค้าง ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก จึงเกิดอาการหอบหืดหรือนอนกรน เพราะร่างกายต้องการอากาศบริสุทธิ์ที่มากและต้องการระบายอากาศเสียออกให้มาก ดังนั้น ถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อปอดและหลอดลมก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวขับพิษออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก อาการหอบหืดหรือนอนกรนก็จะทุเลาหรือหายไป

การเกิดนิ่วตามอวัยวะต่าง ๆ เช่น ถุงน้ำดี ไต กระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น เกิดจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลได้ทั้ง 3 แบบ คือร้อนเกิน เย็นเกิน (ตีกลับเป็นร้อน) หรือร้อนเย็นพันกัน (ตีกลับ

เป็นร้อน) สัญญาของชีวิตดูดน้ำจากอวัยวะต่าง ๆ กลับไปดับร้อนที่มากเกินในอวัยวะที่ร้อนเกินของร่างกาย ทำให้ถุงน้ำดี ไต กระเพาะปัสสาวะ หรืออวัยวะบางส่วน มีน้ำน้อยลง ทำให้สารต่าง ๆ เกาะกลุ่มกันเป็นก้อนนิ่ว ดังนั้น ถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป ก็จะทำให้น้ำในร่างกายไม่ถูกดูดกลับมาดับร้อนที่มากเกินตามอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ถุงน้ำดี ไต กระเพาะปัสสาวะ หรือบางอวัยวะที่ก่อนหน้านี้มีน้ำน้อยเกิน ก็จะมีน้ำมากขึ้น และเมื่อร่างกายเย็นลงสัญญาของชีวิตก็จะเคลื่อนน้ำออกจากร่างกายได้มาก นิ่วใหม่ก็จะไม่เกิด ส่วนนิ่วเก่าก็จะถูกพลังงานในร่างกายและพลังงานอื่น ๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติเคลื่อนกระทบ รวมทั้งถูกน้ำไหลผ่านเซาะนิ่ว ทำให้นิ่วค่อย ๆ สลายเล็กลงไปเรื่อย ๆ และถูกขับออกในที่สุด

การเป็นหวัด มีน้ำมูก เสลด ไอ จาม เกิดจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล ระคายบริเวณปอด หลอดลมหรือเยื่อบุจมูก ร่างกายก็จะส่งน้ำไปดับความระคาย จึงเกิดน้ำมูกหรือเสลด ถ้ากล้ามเนื้อผลิตพลังงานมาผลักดันและกระตุกเกร็งตัวอย่างแรง เพื่อขับน้ำมูกเสลดหรือขับพิษร้อนเย็น ก็จะเกิดอาการไอจาม ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป ร่างกายก็ไม่ต้องส่งน้ำไปดับความระคาย น้ำมูกหรือเสลดก็จะหายไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องผลิตพลังงานมาผลักดันกระตุกบีบเกร็งตัวขับพิษออก อาการไอจามก็จะทุเลาหรือหายไป

ไธรอยด์เป็นพิษ เกิดจากภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล จนทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายต้องผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวขับพิษดังกล่าว พลังชีวิตจึงสั่งให้ต่อมไธรอยด์หลั่งฮอร์โมนไธรอยด์ออกมามากเกินปกติ เพื่อกระตุ้นให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดขบวนการเผาผลาญอาหารเพื่อผลิตพลังงานมาขับพิษออกจากร่างกาย เมื่อเซลล์เผาผลาญอาหารมากเกินปกติ ก็จะยิ่งเกิดของเสียค้างในร่างกายมากกว่าปกติ ประกอบกับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นไม่ได้ถูกกำจัดออก เซลล์ร่างกายก็จะเสียพลังในการขับพิษและเสื่อมโทรมเร็วกว่าปกติ เป็นวงจรซ้ำอยู่อย่างนี้ ทำให้เกิดอาการไธรอยด์เป็นพิษ เช่น อ่อนเพลีย ใจสั่น ตกใจง่าย กินมากแต่ผอม เป็นต้น ถ้าพิษระบายออกทางตามาก ตาจะแห้งแสบหรือปวดตา ถ้าเซลล์เนื้อเยื่อของตาและรอบ ๆ ลูกตาผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) ขับพิษออกจากลูกตา ลูกตาจะถูกดันออกมานอกเบ้า เป็นต้น ดังนั้นถ้าเรามีวิธีการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป ไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป เมื่อไม่มีพิษ เซลล์ของร่างกายก็ไม่ต้องผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวขับพิษดังกล่าว สัญญาของชีวิตจะสั่งเซลล์เนื้อเยื่อให้คลายการผลักดันและคลายการบีบตัว ลูกตาจึงกลับมาอยู่ในสภาพปกติ สัญญาของชีวิตจะสั่งให้ต่อมไธรอยด์ลดการหลั่งฮอร์โมนออกมามากเกิน ให้หลั่ง

ออกมาพอดีตามปกติที่ชีวิตต้องการ (เมื่ออยู่ในสภาพที่สมดุลร้อนเย็น) โรคและอาการไธรอยด์เป็นพิษก็จะทุเลาหรือหายไป

อาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ก็เกิดจากสาเหตุและกลไกทำนองเดียวกัน

วิธีวินิจฉัยภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล

จากกลไกของการเกิดอาการต่าง ๆ เมื่อมีภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล จะเห็นได้ว่า บางครั้งก็จะออกอาการตามอาการเด่น บางครั้งก็ออกอาการไม่ตรงตามอาการเด่น แต่อาการและภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลสามารถจะตีกลับไปกลับมาได้ ทำให้ผู้ที่ไม่รู้สัจจะแท้ก็ยากที่จะวินิจฉัยได้ผู้วิจัยพบว่าแท้จริงแล้วความเจ็บป่วยมีแค่ 3 ภาวะเท่านั้น คือ ร้อนเกิน เย็นเกิน และร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน) ส่วนอาการเย็นหลอกหรือร้อนหลอกนั้น สาเหตุก็เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งใน 3 ภาวะนั้นเอง

การวินิจฉัยโดยอาการเด่นนั้น โดยเฉลี่ยจะถูกต้องประมาณร้อยละ 80 มีโอกาสพลาดได้ประมาณร้อยละ 20 ส่วนการวินิจฉัยที่ไม่พลาดเลย คือ ใช้อาการหลัก เพราะใช้คำตรัสของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นจริงตลอดกาลไม่มีผู้ใดลบล้างได้ (อกาลิโก) สามารถพิสูจน์ได้ (เอหิปัสสิโก) คือการใช้หลักในพระไตรปิฎก สังคีติสูตร, สิวกสูตร, อาพาธสูตร,อนายุสสสูตร, กกจูปมสูตร, จูฬกัมมวิภังคสูตร และทัณฑวรรคที่10 สังเคราะห์ร่วมกัน รายละเอียดที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสุขภาพไว้ ดังนี้

“เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ อันมีวิบาก เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียรฯ” (ที.ปา.11/293) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่าการปรับสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั้นเอง

ประเด็นสมดุลร้อนเย็นนั้น สัมพันธ์กับสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกข์ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อน) หรืออทุกขมสุขเวทนา ในสำ.สฬา.18/427-429 “สุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8 ฯ” ไฟ คือ ร้อน ดินน้ำลม คือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย ในฤดูร้อนหนาวต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเย็น ทั้งด้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต (นามธรรม) ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกขเวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง)

การปรับสมดุลร้อนเย็นทั้งกายใจนั้น สัมพันธ์กับข้อความที่ว่า “สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ณพระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีใกล้พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล

ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนักครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนัก ขอประทานพระวโรกาสขอพระผู้มีพระภาค ได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จเยี่ยมท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่เถิด พระเจ้าข้าฯ พระผู้มีพระภาคตรัสว่าดูกรอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการ แก่คิริมานันทภิกษุไซร้ ข้อที่อาพาธของคิริมานันทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนั้น เป็นฐานะที่จะมีได้ สัญญา 10 ประการเป็นไฉนคือ อนิจจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1 อสุภสัญญา 1 อาทีนวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิรตสัญญา 1 สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญา 1 อนาปานัสสติ 1 ฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ก็อนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานขันธ์ 5 เหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนิจจสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ ก็อนัตตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าจักษุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โผฏฐัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก 6 ประการเหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ ก็อสุภสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้นั่นแล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้ามเนื้อ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ไส้ น้อยอาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อมันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อสุภสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ ก็อาทีนวสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มากมีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาพาธต่าง ๆจึงเกิดขึ้นในกายนี้คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เซื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลบ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมองคร่อ โรคลมบ้าหมู

โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคคุดทะราดหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดือด โรคเบาหวาน โรคเริมโรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิวความกระหาย ปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อาทีนวสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ ก็ปหานสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งกามวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งพยาบาทวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งวิหิงสาวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันชั่วช้าอันเกิดขึ้นแล้ว ดูกรอานนท์นี้เรียกว่าปหานสัญญาฯ" (องฺ.ทสก. 2460)

"ดูกรอานนท์ ก็วิราคสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั่นสงบธรรมชาตินั่นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่สำรอกกิเลส ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์นี้เรียกว่าวิราคสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ นิโรธสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั่นสงบธรรมชาตินั่นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่ดับโดยไม่เหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์นี้เรียกว่า นิโรธสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ สัพพโลเกอนภิรตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ละอุบายและอุปาทานในโลกอันเป็นเหตุตั้งมั่นถือมั่นและเป็นอนุสัยแห่งจิต ย่อมงดเว้นไม่ถือมั่น ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิรตสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชัง แต่สังขารทั้งปวง ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ อานาปานัสสติเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดีอยู่ที่โคนไม้ก็ดีอยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้าเธอ เป็นผู้มีสติหายใจออกเป็นผู้มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาวหรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปีติหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปีติหายใจเข้าย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระงับจิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนัดหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนัดหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืนหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืนหายใจเข้า ดูกรอานนท์นี้เรียกว่า อานาปานัสสติฯ” (องฺ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่คิริมานนทภิกษุไซร้ ข้อที่อาพาธของคิริมานนทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ฯ ลำดับนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา 10 ประการนี้ ในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้เข้าไปหาท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่ ครั้นแล้ว ได้กล่าวสัญญา 10 ประการแก่ท่านพระคิริมานนท์ ครั้งนั้นแล อาพาธนั้นของท่านพระคิริมานนท์สงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ ท่านพระคิริมานนท์หายจากอาพาธนั้น ก็แลอาพาธนั้นเป็นโรคอันท่านพระคิริมานนท์ละได้แล้ว ด้วยประการนั้นแลฯ” (องฺ.ทสก.24/60)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสหลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เที่ยวในกาละอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มีศีล 7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็ตรงกันข้าม (องฺ.สตฺตก.22/125-126)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี 5 ข้อ ดังนี้ 1) ความเจ็บป่วยน้อย 2) ความลำบากกายน้อย 3) เบากาย 4) มีกำลัง 5) เป็นอยู่ผาสุก (ม.มู.12/265)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเหตุแห่งการมีอายุยืน อายุสั้น มีโรคมาก มีโรคน้อย ดังนี้ “ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม **เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง** เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ... **จะเป็นคนมีอายุสั้น** ... ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม **ละปาณาติบาตแล้วเป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต** วางอาชญา วางศาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีที่เบียดเบียน) ได้มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ... **จะเป็นคนมีอายุยืน** ... บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติ **เบียดเบียนสัตว์** (ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีการต่าง ๆ) ... **จะเป็นคนมีโรคมาก** ... ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติ **ไม่เบียดเบียนสัตว์** (ไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีการต่าง ๆ) ... **จะเป็นคนมีโรคน้อย** ....” (ม.อุ.14/582 - 585)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความผาสุกว่า “ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน ย่อมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย (การไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย)” (ขุ.ขุ.25/20)

เมื่อใช้หลักการในพระไตรปิฎก สังคีติสูตร, สิวกสูตร, อาพาธสูตร, อนายุสสสูตร, กกจูปมสูตร, จูฬกัมมวิภังคสูตร และทัณฑวรรคที่ 10 มาสังเคราะห์ร่วมกัน **จะได้อาการหลัก ซึ่งเป็นการวินิจฉัยที่ถูกต้องไม่ผิดพลาดเลย คือ การใช้สิ่งต่าง ๆ มาปรับสมดุลร้อนเย็น ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม** (สังคีติสูตร สิวกสูตร และอาพาธสูตร) ปรับไปสู่จุดที่ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง คือไม่ทำให้ตัวเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น เกิดสภาพทุกข์ ทรมาน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย (จูฬกัมมวิภังคสูตร และทัณฑวรรคที่ 10) คือ ทำให้มีสภาพ **สุข สบาย (เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย) เบากาย มีกำลัง** (อนายุสสสูตร และกกจูปมสูตร) **จะทำให้โรคน้อยลงและอายุยืน**

ส่วนการใช้สิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม มาทำให้เกิดร้อนเย็นไม่สมดุล (สังคีติสูตร สิวกสูตรและอาพาธสูตร) ทำให้ตัวเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น เกิดสภาพทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย เป็นการเบียดเบียน (จูฬกัมมวิภังคสูตร และทัณฑวรรคที่10) คือทำให้มีสภาพ **ไม่สุข ไม่สบาย (เจ็บป่วยมาก ลำบากกายมาก) หนักกาย ไม่มีกำลัง และอ่อนเพลีย** (อนายุสสสูตร และกกจูปมสูตร) **จะทำให้มีโรคมากและอายุสั้น**

ดังนั้น ไม่ว่าผู้ใดจะมีอาการเจ็บป่วยใด ๆ ก็สามารถวินิจฉัยสภาพความเจ็บป่วยเป็น 3 ภาวะ คือ

อาการหลักของภาวะร้อนเกิน (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (อ่อนเพลียหนักตัว) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

อาการหลักของภาวะเย็นเกิน (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์หรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

อาการหลักของภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน) (อาการที่ถูกต้อง) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียว ก็รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) แต่เมื่อกระทบทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

โดยสังเกตตนเองจากการกระทบอากาศร้อนหรือเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนหรือเย็น หรือร้อนเย็นผสมกัน อาจใช้น้ำทดสอบก็ได้ (น้ำธรรมดาหรือน้ำเย็นมีฤทธิ์เย็น น้ำอุ่นไม่จัดมีฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน น้ำอุ่นจัดมีฤทธิ์ร้อน) โดยสัมผัสประมาณ 5-10 นาที หรือยาวนานกว่านั้น แล้วสังเกตตนเองว่าเกิดความรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง หรือไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว ถ้าสบายเบากายมีกำลังหรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แสดงว่าสิ่งนั้นหรือสภาพนั้นทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็น จะช่วยให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน ก็ควรอาศัยสิ่งนั้น ณ เวลานั้น แต่ถ้าไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวแสดงว่าสิ่งนั้นหรือสภาพนั้นไม่สมดุลร้อนเย็นจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น อ่อนแอ และอายุสั้น ควรลดละเลิกสิ่งนั้น ณ เวลานั้น สำหรับ ณ เวลาอื่น ที่สภาพชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิม อันเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดในชีวิตเราหรือที่เข้ามากระทบกับชีวิตเรา เช่น อากาศ (ในพระไตรปิฎก “สิวกสูตร” พระพุทธเจ้าระบุชัดว่าฤดูมีผลต่อสุขภาพ เราสามารถดูอาการของชีวิตเราเมื่อกระทบฤดูหรือสภาพอากาศต่าง ๆ) กิจกรรม

การงาน หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น เราก็ปรับเปลี่ยนสิ่งที่มาใช้ปรับสมดุลร้อนเย็นให้เรารู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

การตรวจสอบว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นประโยชน์ (ถูกกัน) หรือเป็นโทษ (ไม่ถูกกัน) กับชีวิตของผู้นั้น ณ เวลานั้น สามารถตรวจสอบได้ด้วยการทดลองกำลัง เมื่อผู้นั้นสัมผัสกับสิ่งนั้น ๆ เช่น ให้ผู้ที่ต้องการทดสอบว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ (ถูกกัน) กับตนหรือไม่ สัมผัสกับสิ่งนั้น แล้วเอานิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ข้างใดข้างหนึ่งชนกันให้เป็นลักษณะวงกลม หรือวงแหวน เกร็งให้แน่น (ภาพที่ 31) จากนั้นให้อีกคนหนึ่งสอดนิ้วชี้ทั้งสองข้างเข้าไปในวงกลมดังกล่าว จากด้านหน้าของผู้สอดนิ้วโค้งเข้ามาหาตัวเองเหมือนตะขอ แล้วออกแรงดึงง้างให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้แยกออกจากกัน คนที่เกร็งนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ให้เป็นวงกลมกับคนที่ใช้นิ้วชี้ทั้งสองง้างออก จะต้องออกแรงพอประมาณ ไม่แรงเกิน ไม่เบาเกิน โดยประมาณให้เท่าเดิมทุกครั้ง (ภาพที่ 32) เปรียบเทียบกับการไม่สัมผัสสิ่งนั้น ณ เวลานั้น กรณีใดมีกำลังมากกว่าในการต้านแรงง้าง แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ (ถูกกัน) กับชีวิตของผู้นั้น ณ เวลานั้น ส่วนกรณีใดมีกำลังน้อยกว่าในการต้านแรงง้าง แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นโทษ (ไม่ถูกกัน) กับชีวิตของผู้นั้น ณ เวลานั้น



ภาพที่ 31 ผู้ที่ต้องการทดสอบว่าสิ่งใด ๆ นั้นเป็นประโยชน์ (ถูกกัน) กับตนหรือไม่ ให้สัมผัสกับสิ่งนั้น แล้วเอานิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ข้างใดข้างหนึ่งชนกันให้เป็นลักษณะวงกลม เกร็งให้แน่น ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน. ภาพถ่าย. 2558, มิถุนายน 23 และ 28)



ภาพที่ 32 ให้อีกคนหนึ่งสอดนิ้วชี้ทั้งสองข้างเข้าไปในวงกลมดังกล่าวจากด้านหน้าของผู้สอดนิ้วโค้งเข้ามาหาตัวเองเหมือนตะขอ แล้วออกแรงดึงง้างให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้แยกออกจากกัน คนที่เกร็งนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ให้เป็นวงกลมกับคนที่ใช้นิ้วชี้ทั้งสองง้างออกจะต้องออกแรง ไม่แรงเกิน ไม่เบาเกิน โดยประมาณให้เท่าเดิมทุกครั้ง

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน. ภาพถ่าย. 2558, มิถุนายน 28)

การตรวจสอบกรณีผู้นั้นเป็นอัมพาตหรือไม่มีกำลังหรือไม่ต้องการเกร็งด้วยตนเองให้ผู้นั้น สัมผัสกับสิ่งที่ต้องการทดสอบ แล้วให้คนหนึ่งสัมผัสกับผู้นั้นอาจสัมผัสโดยตรงหรือจับโลหะสัมผัสก็ได้ จากนั้นเอานิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ข้างใดข้างหนึ่งชนกันให้เป็นลักษณะวงกลมเกร็งให้แน่น แล้วให้อีกคนหนึ่งสอดนิ้วชี้ทั้งสองข้างเข้าไปในวงกลมดังกล่าวจากด้านหน้าของผู้สอดนิ้วโค้งเข้ามาหาตัวเองเหมือนตะขอ จากนั้นออกแรงดึงง้างให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้แยกออกจากกัน คนที่เกร็งนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ให้เป็นวงกลม กับคนที่ใช้นิ้วชี้ทั้งสองง้างออก จะต้องออกแรง ไม่แรงเกิน ไม่เบาเกิน โดยประมาณให้เท่าเดิมทุกครั้ง เปรียบเทียบกับการไม่สัมผัสสิ่งนั้น ณ เวลานั้น กรณีใดที่การเกร็งนิ้วเป็นวงกลมมีกำลังมากกว่าในต้านแรงง้าง แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ (ถูกกัน) กับชีวิตของผู้นั้น ณ เวลานั้น ส่วนกรณีใดที่การเกร็งนิ้วเป็นวงกลมมีกำลังน้อยกว่าในการต้านแรงง้าง แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นโทษ (ไม่ถูกกัน) กับชีวิตของผู้นั้น ณ เวลานั้น

การตรวจสอบว่าผู้ใดมีโรคหรือความไม่สมดุลของร่างกาย ณ อวัยวะใด ก็สามารทดสอบด้วยการให้คนหนึ่งสัมผัสกับผู้นั้นอาจสัมผัสโดยตรงหรือจับโลหะสัมผัสก็ได้ โดยสัมผัสผิวหนังที่ตรงตามอวัยวะที่ต้องการทดสอบ (สัมผัสผ่านผ้าได้) จากนั้นเอานิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ข้างใดข้างหนึ่งชนกันให้เป็นลักษณะวงกลม เกร็งให้แน่น แล้วให้อีกคนหนึ่งสอดนิ้วชี้ทั้งสองข้างเข้าไปในวงกลมดังกล่าวจากด้านหน้าของผู้สอดนิ้วโค้งเข้ามาหาตัวเองเหมือนตะขอ จากนั้นออกแรงดึงง้างให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้แยกออกจากกัน คนที่เกร็งนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ให้เป็นวงกลมกับคนที่ใช้นิ้วชี้ทั้งสองง้างออก จะต้องออกแรง ไม่แรงเกิน ไม่เบาเกิน โดยประมาณให้เท่าเดิมทุกครั้ง เมื่อเปรียบเทียบกับการต้านแรงง้างในขณะที่ไม่สัมผัสจุดนั้น ๆ ณ เวลานั้น ผู้เกร็งนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ให้เป็น

วงกลมสัมผัสจุดใดที่แรงเกร็งนิ้วมีกำลังน้อยกว่าในการต้านแรงง้าง แสดงว่าอวัยวะภายในที่ตรงกับจุดนั้นมีโรคหรือความไม่สมดุล ณ เวลานั้น ส่วนผู้เกร็งนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ให้เป็นวงกลมสัมผัสจุดใดที่การเกร็งนิ้วมีกำลังที่มากกว่าในการต้านแรงง้าง แสดงว่าอวัยวะภายในที่ตรงกับจุดนั้นแข็งแรงหรือมีความสมดุลดี ณ เวลานั้น



ภาพที่ 33 การตรวจสอบโรคหรือความไม่สมดุลของร่างกาย ด้วยการให้คนหนึ่งสัมผัสกับผู้ที่มีโรคหรือความไม่สมดุลของร่างกาย ณ อวัยวะใด โดยสัมผัสผิวหนังที่ตรงตามอวัยวะที่ต้องการทดสอบโดยสัมผัสผ่านผ้า (เสื้อ) ของผู้นั้น ๆ

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน. ภาพถ่าย. 2558, มิถุนายน 28)

การทดสอบโดยใช้แรงต้านด้วยเทคนิคอื่น ๆ ก็สามารถทดสอบกำลังได้เช่นเดียวกัน เช่น การยื่นแขนออกแล้วออกแรงต้านโดยให้อีกคนหนึ่งกดแขนลง หรือยืนแยกขาพอประมาณแล้วให้อีกหนึ่งคนดึงแขนลงข้างตัว เพื่อทดสอบแรงต้าน เป็นต้น

ซึ่งผู้วิจัยพบว่า ความรู้สึกสบายเบากายมีกำลังหรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง หรือไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวที่มีผลมากที่สุดต่อสุขภาพ และตรวจวัดได้เร็วที่สุด คือ **การมีกำลังหรือไม่มีกำลัง และการเบาตัวหรือหนักตัว** สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “วิมุติหรือความหลุดพ้นจากทุกข์ เป็นกำลัง” (ที.ปา.11/50) เมื่อมีกำลังจะคานแรงดึงดูดของโลกได้ ทำให้รู้สึกเบาตัว ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะนำไปสังเคราะห์เป็นพลังของชีวิตและดูดดึงมาสังเคราะห์เป็นรูปร่างที่ปกติแข็งแรง ชีวิตจึงมีกำลังและเบาตัว ตรงกันข้าม ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตจะผลักขับสิ่งนั้นออกจากชีวิตหรือสังเคราะห์เป็นสภาพผิดปกติในร่างกาย เมื่อเสียพลังในการขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต พลังของชีวิตก็จะลดลง เกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว หรืออาการไม่สบายต่าง ๆ เช่น ในขณะที่เป็นไข้ เป็นสภาพที่ชีวิตมีพลังความร้อนที่มากเกิน ชีวิตจะผลักดันสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนออก มักจะเหม็นข้าวเหม็นกระเทียม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ร้อน กินเข้าไปมักจะผะอืดผะอม กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว อาจอาเจียนหรือถ่ายออก เพราะข้าวเป็นคาร์โบไฮเดรทให้พลังงานความร้อน กระเทียมก็มีฤทธิ์ร้อน นอกจากไม่เป็นประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษต่อร่างกาย ณ เวลานั้น ดังนั้นขณะเป็นไข้ สัญญาของชีวิต

จึงผลักดันออกจากร่างกาย ตรงกันข้ามเมื่อทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยวิธีใดก็ตาม ชีวิตมักจะหอมข้าวหอมกระเทียม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ร้อน กินเข้าไปแล้วมีพลัง เบาตัว เพราะสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น และพลังสัญญาของชีวิตจะดูดดึงสิ่งที่สมดุลร้อนเย็นไปเป็นพลังของชีวิตและกอร์ปก่อเป็นร่างกายที่เป็นปกติแข็งแรง

ประเด็นที่พระพุทธเจ้าระบุชัดว่า ฤดูมีผลต่อสุขภาพ ในพระไตรปิฎก “สิวกสูตร” มีกรณีตัวอย่าง คือ ผู้วิจัยและทีมงานรวม 12 คน ได้ไปทำค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธที่ประเทศสหรัฐอเมริกาประมาณ 1 เดือน ในรัฐที่เป็นเมืองทะเลทราย ชีวิตจะรู้สึกทรมานไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวจากสภาพอากาศกลางวันที่ร้อนจัดและกลางคืนที่หนาวจัด (สองฤดูในวันเดียวกัน) ผู้วิจัยและทีมงานมีอาการอ่อนเพลีย ริมฝีปากแตกผิวหนังแตก บางท่านเลือดซิบตามรอยแตก มีเหตุปัจจัยให้ผู้วิจัยมีสติรู้ว่า เราถูกเล่นงานจากทั้งร้อนและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน เพราะเรารู้สึกทรมานไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวกับทั้งสองสภาพอากาศ สำหรับร้อนเกินนั้นเราได้แก้ไขแล้ว โดยใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ตั้งแต่อยู่ที่เมืองไทย ซึ่งส่วนใหญ่มีสภาพอากาศร้อน เมื่ออยู่ที่อเมริกาในช่วงกลางวันที่อากาศร้อนเราใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเราก็สบาย แต่พอกลางคืนเราหนาวแทบตาย เพราะไม่ได้ใช้ร้อนแก้ เราทรมานไม่สบายกันอยู่ 1 สัปดาห์ พอรู้ว่าเป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน ผู้วิจัยและทีมงานก็ปรับเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ผักผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน เมล็ดธัญพืชที่มีโปรตีนฤทธิ์ร้อน และเมล็ดธัญพืชที่มีไขมันซึ่งมีฤทธิ์ร้อนอยู่แล้ว ทั้งผู้วิจัยและทีมงานอาการไม่สบายก็ทุเลาอย่างมาก ภายใน 5-10 นาที เพราะได้ปรับแก้ทั้งร้อนและเย็นที่พันกัน ณ สภาพอากาศอย่างนั้น น้ำหนักผู้วิจัยเพิ่มขึ้น 2.6 กิโลกรัม อยู่ที่อเมริกาได้อย่างสบายและมีพลัง (แต่ผู้วิจัยและทีมงานต้องพาพี่น้องไทยที่อาศัยอยู่ในอเมริกาลดโปรตีนและไขมัน เพราะเขากินสิ่งเหล่านั้นมากเกินไป พาเพิ่มผักผลไม้เพราะเขากินน้อยเกินไป เมื่อปรับสมดุลร้อนเย็นถูกต้องแล้วส่วนใหญ่ก็มีสุขภาพดีขึ้น) เมื่อกลับมาถึงประเทศไทย ผู้วิจัยก็มีอาการบวมคันปวดตึงตามเนื้อตัวเป็นอาการของภาวะร้อนเกิน เพราะเมืองไทยเป็นเมืองร้อน สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน 2.6 กิโลกรัม ที่เพิ่มขึ้นเกิดสมดุลร้อนเย็นพอดีที่อเมริกา ซึ่งเป็นเมืองที่มีทั้งร้อนมากและเย็นมากในวันเดียวกันนั้น ร้อนเกินสำหรับผู้วิจัยในเมืองไทยซึ่งเป็นเมืองร้อน (ยกเว้นช่วงอากาศหนาวบางช่วงบางวันก็ต้องปรับให้อุ่นขึ้นเท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง) ผู้วิจัยจึงทำให้ชีวิตเย็นลงด้วยการลดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง อาการไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวดังกล่าวทุเลาและหายไปภายใน 3 วัน และปรับสมดุลร้อนเย็นต่อเนื่องภายใน 2 สัปดาห์น้ำหนัก 2.6 กิโลกรัมนั้นได้หายไป กลับมามีน้ำหนักเท่าปกติในเมืองไทยก่อนไปอเมริกา รู้สึกสดชื่นสุขสบายเบากายมีกำลัง

การเข้าหรือออกห้องแอร์ก็เช่นเดียวกัน ห้องแอร์ที่มีความเย็นมาก ก็คือ สภาพฤดูหรืออากาศเย็น ดังนั้น เมื่ออยู่ในห้องแอร์ที่รู้สึกหนาวเย็นมาก เราก็ปรับสมดุลให้อุ่นขึ้นเท่าที่สุขสบาย

เบากายมีกำลัง เมื่อออกจากห้องแอร์มาสู่อากาศที่ร้อนกว่า ก็ปรับให้ร่างกายเย็นลงเท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง ซึ่งในชีวิตจริงบางท่านต้องเข้าหรือออกห้องแอร์ หรือบางวันอากาศแปรปรวนมีหลายฤดู เช่น ร้อน ฝน (เย็น) หนาว (เย็น) ในวันเดียวกัน เราต้องสังเกตตัวเองว่า เรามีความรู้สึกทุกข์ทรมานไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวกับสภาพอากาศอย่างไรบ้าง แล้วปรับสมดุลร้อนเย็นใช้สิ่งต่าง ๆ มาปรับแก้ที่มีฤทธิ์ตรงกันข้ามกับที่เรารู้สึกทุกข์ทรมานไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว ให้รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง เช่น เรารู้สึกทุกข์ทรมานไม่สบายกับอากาศร้อนอบอ้าวก่อนฝนตก อีกสักพักฝนก็ตก ถ้ารู้สึกร้อน ๆ หนาว ๆ เช่น ใส่เสื้อแขนยาวรู้สึกอุ่นสบายเบากายมีกำลังขึ้น สักพักรู้สึกร้อนไม่สบาย อ่อนเพลียหนักตัว เมื่อถอดเสื้อแขนยาวแล้วรู้สึกเย็นสบายเบากายมีกำลัง อีกสักพักรู้สึกหนาวไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว ใส่เสื้อแขนยาวรู้สึกอุ่นสบายเบากายมีกำลังขึ้น สักพักรู้สึกร้อนไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว เมื่อถอดเสื้อแขนยาวแล้วรู้สึกเย็นสบายเบากายมีกำลัง อีกสักพักรู้สึกหนาวไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวสลับไปมาอย่างนี้เรื่อย ๆ แสดงว่าเป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน วิธีแก้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน ถ้ารู้สึกหนาวจนไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวอย่างเดียว แสดงว่าเป็นภาวะเย็นเกิน วิธีแก้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน แต่ถ้ายังรู้สึกร้อนไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัวอยู่ เช่น ใส่เสื้อแขนยาวแล้วรู้สึกร้อนอึดอัดไม่สบายอ่อนเพลียหนักตัว แสดงว่าเป็นภาวะร้อนเกิน วิธีแก้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เมื่อปรับสมดุลร้อนเย็น ในสัดส่วนที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดลง เราก็จะแข็งแรงอายุยืน

จะเห็นได้ว่า คน ๆ เดียวกัน ณ สถานที่ต่างกัน สภาพอากาศต่างกัน การปรับสมดุลร้อนเย็นก็ต่างกัน จึงจะได้สุขภาพที่แข็งแรง สิ่งต่าง ๆ จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตเมื่อสมดุลร้อนเย็น ณ เวลานั้น ๆ เท่านั้น เมื่อองค์ประกอบเหตุปัจจัยเปลี่ยนแปลงไป จนมีผลให้สภาพร้อนเย็นในชีวิตเปลี่ยนแปลงไป สิ่งที่เคยเป็นสมดุลร้อนเย็น ณ สภาพองค์ประกอบเหตุปัจจัยเก่า แต่ไม่สมดุลร้อนเย็น ณ สภาพองค์ประกอบเหตุปัจจัยใหม่ สิ่งนั้นก็จะเปลี่ยนจากประโยชน์เป็นโทษ สำหรับบางสิ่งที่เคยไม่สมดุลร้อนเย็น เป็นโทษ ณ สภาพองค์ประกอบเหตุปัจจัยเก่า แต่สมดุลร้อนเย็น ณ สภาพองค์ประกอบเหตุปัจจัยใหม่ สิ่งนั้นก็จะเปลี่ยนจากโทษเป็นประโยชน์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิตย์” (ม.ม.13/450), “ทุกอย่างไม่เที่ยงมีความแปรปรวนตลอดเวลา” (สำ.สฬา. 18/304), “นิพพานเท่านั้นที่เที่ยง” (ขุ.จู.30/659) โดยปัจจัยหลักจะแปรปรวนตามวิบากดีหรือร้ายในอดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสังเคราะห์กัน (อภิ.ก.37/1698) ผู้ที่ต้องการให้เกิดสภาพประโยชน์สุขสูงสุด จึงต้องมีการปรับสมดุลร้อนเย็นตลอดเวลาของชีวิต เพื่อให้ได้พลังชีวิตและร่างกายที่แข็งแรงสูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จะได้นำพลังชีวิตและร่างกายที่แข็งแรงนั้นไปบำเพ็ญบุญกุศลและทำหน้าที่ที่ดีงามต่อไป หรือปรับสมดุลมิติอื่น ๆ ตลอดเวลาของชีวิต เพื่อให้เกิดสภาพที่เป็นประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะทำได้

บางครั้งเมื่อปรับสมดุลร้อนเย็นได้ดี ก็จะเกิดสภาพ สุขสบายเบากายมีกำลัง พร้อมกัน แต่บางครั้งจะเกิดสภาพมีกำลังเบากาย แต่มีอาการไม่สบายบางอย่างเกิดขึ้น ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องกังวลใจ ให้ดีใจและสบายใจได้เลย แสดงว่าปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ชีวิตมีกำลังเขากำลังขับพิษออก เมื่อพิษถูกระบายออกได้มาก อาการไม่สบายก็จะทุเลาและหายไป แต่ถ้ามีสภาพกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว พร้อมกับเกิดอาการไม่สบาย เป็นอาการพิษกำเริบ แสดงว่าปรับสมดุลร้อนเย็นไม่ถูกต้อง ให้ปรับไปสู่จุดที่มีกำลังเบากาย ต่อให้ไม่มีอาการไม่สบายแต่มีสภาพกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว แสดงว่ายังปรับสมดุลร้อนเย็นไม่ถูกต้อง ให้ปรับไปสู่จุดที่มีกำลัง เพราะเป็นจุดที่ดีที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุดต่อสุขภาพ ยกเว้น อาการไม่สบายที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้เจ็บป่วยนั้นรู้สึกทรมาน เกินไปทนได้ยากได้ลำบากเกินไป แม้จะมีกำลังและเบาตัว ซึ่งแสดงว่าปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ชีวิตจึงมีพลังผลักดันพิษ แต่ช่องทางระบายพิษของร่างกายติดขัดไม่ทะลุทะลวง วิธีแก้คือ ใช้วิธีการ ระบายพิษตามช่องทางต่าง ๆ ช่วยอีกแรง โดยเฉพาะช่องทางที่เกิดอาการไม่สบาย ถ้ายังรู้สึกทรมาน เกินไปทนได้ยากได้ลำบากเกินไปอยู่ ให้ลดฤทธิ์ร้อนเย็น (ถ้าใช้ร้อนให้เอาเย็นผสม ถ้าใช้เย็นก็ให้ใช้ ร้อนผสม) หรือลดปริมาณของวิธีที่ใช้ปรับสมดุลนั้นลง ในขีดที่ทำให้รู้สึกไม่ทรมานเกินไป หรือ อาจใช้วิธีการของการแพทย์แผนต่าง ๆ ที่ถูกกัน คือเมื่อใช้แล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง ช่วยเสริมในการระบายพิษ หรือกดหรือระงับอาการไม่สบายให้น้อยลง หรือช่วยระงับหรือแก้ไข ภาวะที่อาจเกิดอันตราย ณ ปัจจุบันนั้น เสริมอีกแรงหนึ่ง ก็จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตผู้ป่วย เมื่อช่องทางระบายพิษทะลุทะลวงดีแล้ว จึงเพิ่มประสิทธิภาพของฤทธิ์สมดุลร้อนเย็นขึ้นไป เท่าที่ รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือทนอาการไม่สบายได้ในขีดที่ทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไป แต่ถ้าช่องทางระบายพิษไม่ติดขัด ทะลุทะลวงดี เราสามารถใช้สมดุลร้อนเย็นได้เต็มศักยภาพ เท่าที่ รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลังสูงสุดเท่าที่เราจะทำได้

ผู้วิจัยพบว่า สภาพร้อนเย็นไม่สมดุลที่ตีกลับไปกลับมาพันกันซับซ้อน ยากต่อการวินิจฉัย และยากต่อการแก้ไขนั้น เกิดจากวิบากกรรมร้ายเดิมในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ ร่วมกับกิเลส การกระทำที่ ไม่ดี หรือผิดศีลในปัจจุบัน ส่วนผู้ที่ทำกุศลมาก ๆ พร้อมกับลดกิเลสให้ได้มาก ๆ หรือปฏิบัติศีลให้ ได้มาก ๆ ตามฐานของตน (ไม่หย่อนเกินไป ไม่ตึงเครียดเกินไป) อาการมักตรงไปตรงมาตามอาการ เด่น ง่ายต่อการวินิจฉัย และง่ายต่อการแก้ไข ซึ่งเป็นธรรมดาของชีวิตที่บางช่วงบางคราว อาจมี วิบากร้ายออกฤทธิ์สร้างผลให้หลงทางทำให้วินิจฉัยไม่ออก หรือวินิจฉัยผิดหรือแก้ไขผิด เพราะทุก ชีวิตไม่เว้นแม้แต่พระพุทธเจ้าล้วนเคยพลาดทำไม่ดีมาทั้งนั้น อาจในชาตินี้หรือในชาติก่อน ๆ (ขุ.อป.32/392) พอหมดวิบากร้ายชุดนั้นก็จะวินิจฉัยได้ถูกต้อง และแก้ไขได้ถูกต้อง

เพราะโดยสัจจะที่แท้แล้ว กลไกที่ทำให้เกิดอาการสมดุลร้อนเย็นหรือไม่สมดุลหรือสภาพ ตีกลับไปกลับมาดังกล่าวทั้งหมด เกิดจากกลไกของสมดุลร้อนเย็นด้านรูปธรรมสังเคราะห์ร่วมกับ

นามธรรมคือวิบากกรรมดีหรือร้ายในจิตวิญญาณ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสัมพันธ์ของนามรูปในมหาจักรวาล ใน “หลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11” คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้ “... วิญญาณ จึงมี นามรูป (ตัวรู้และตัวถูกรู้) นามรูป จึงมี สฬายตนะ (สื่อติดต่อ 6 อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ...” จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่าจิตวิญญาณคือตัวสร้างร่างกาย

แสดงว่า จิตวิญญาณคือพลังงานที่ดึงดูดวัตถุและพลังงานในโลกในมหาจักรวาล มาสร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตคน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใจ (จิตวิญญาณ) เป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา)” (ขุ.ขุ.25/11)

จิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดสภาพหรืออาการต่าง ๆ ด้วยกลไกสมดุลร้อนเย็นสังเคราะห์ร่วมกับวิบากกรรมดีหรือร้าย ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุอันมีวิบาก เสมอกันไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียรฯ” (ที.ปา.11/293) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า การปรับสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั้นเอง สัมพันธ์กับสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกข์ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อนเลวร้าย) หรืออทุกขมสุขเวทนา ใน สำ.สฬา.18/427-429 “สุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม (วิบากกรรม) 1 เป็นที่ 8 ฯ” ไฟ คือ ร้อน ส่วนดินน้ำลม คือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย ในฤดูร้อนหนาวต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเย็น ทั้งด้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต/พลังวิบากกรรม (นามธรรม) ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกขเวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง) “อัตถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก” แปลว่า “ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อุ.14/257) สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้ว จะสิ้นสุดไป โดยมิได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698) ซึ่งพระพุทธเจ้ายืนยันว่าทุกสิ่งทุกอย่างในมหาจักรวาลทั้งนามและรูปล้วนสัมพันธ์กันหมดตามหลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 (วิ.ม.4/1) ไม่มีอะไรที่ไม่สัมพันธ์กัน

บุญและบาป, กุศลและอกุศล, ความไม่กังวลและความกังวล มีผลต่อสุขภาพอย่างไร

บุญกุศลและความไร้กังวล จะทำให้แข็งแรงอายุยืน บาปอกุศลและความกังวล จะทำให้ความเสื่อมรุนแรงยิ่งขึ้นมีโรคมากและอายุสั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความสั่งสมบาป นำทุกข์มาให้” (ขุ.ขุ.25/30), “ผู้ผิดศีลย่อมตกนรก (เดือดเนื้อร้อนใจ)” (องฺ.สตฺตก.23/130), “การไม่ทำบาปนำสุขมาให้ (ขุ.ขุ.25/59), “ความสั่งสมบุญ นำสุขมาให้” (ขุ.ขุ.25/30), “เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุคติเป็นอันหวังได้, เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติเป็นอันหวังได้” (ม.มู.12/64), “ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล” (สำ.ส.15/122)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการผิดศีลธรรมจะทำให้เกิดทุกข์ภัย มีโรคมากและอายุสั้น การปฏิบัติศีลธรรมจะทำให้เกิดความผาสุก แข็งแรงและอายุยืน ใน “จักกวัตติสูตร” ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 80,000 ปี ก็มีอายุถอยลง เหลือ 40,000 ปี ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 40,000 ปี บุรุษคนหนึ่งขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป เขาช่วยกันจับบุรุษนั้นได้แล้ว จึงแสดงแก่พระราชาผู้กษัตริย์ ซึ่งได้มูรธาภิเษกพร้อมด้วยกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า บุรุษผู้นี้ขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเขาพากันกราบทูลอย่างนี้แล้ว ท้าวเธอจึงตรัสคำนี้กะบุรุษนั้นว่า พ่อบุรุษ ได้ยินว่าเธอขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไปจริงหรือ บุรุษนั้นได้กราบทูล คำเท็จทั้งรู้อยู่ว่า ไม่จริงเลยพระพุทธเจ้าข้าฯ” (ที.ปา.11/42)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังพรรณนามานี้ ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 40,000 ปี ก็มีอายุ 20,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 20,000 ปี บุรุษคนหนึ่งขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป บุรุษอีกคนหนึ่งจึงกราบทูลแก่พระราชาผู้กษัตริย์ ซึ่งได้มูรธาภิเษก เป็นการส่อเสียดว่า พระพุทธเจ้าข้าบุรุษชื่อนี้ขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไปฯ” (ที.ปา.11/43)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังพรรณนามานี้ ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย ปิสุณาวาจาก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปิสุณาวาจาถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 20,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 10,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10,000 ปี สัตว์บางพวกมีวรรณะดีสัตว์บางพวกมีวรรณะไม่ดี ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีวรรณะไม่ดีก็เพ่งเล็งสัตว์พวกที่มีวรรณะดี ถึงความประพฤติล่วงในภรรยาของคนอื่นฯ” (ที.ปา.11/44)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย กาเมสุมิจฉาจารก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อกาเมสุมิจฉาจารถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 10,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 5,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 5,000 ปี ธรรม 2 ประการคือผรุสวาจาและสัมผัปปลาปะก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 5,000 ปี บางพวกมีอายุ 2,500 ปี บางพวกมีอายุ 2,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 2,500 ปี อภิชฌาและพยาบาท ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิชฌาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 2,500 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 1,000 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 1,000 ปี มิจฉาทิฏฐิก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจฉาทิฏฐิถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 1,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 500 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 500 ปี ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราคะ วิสมโลภ มิจฉาธรรม ก็ได้ถึงแก่ความแพร่หลาย เมื่อธรรม 3 ประการถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 500 ปี บางพวกมีอายุ 250 ปี บางพวกมีอายุ 200 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 250 ปี ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ความไม่อ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลายฯ ... ความขัดสนก็ได้ถึงแก่ความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความ

แพร่หลาย ปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย ปิสุณาวาจาก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปิสุณาวาจาถึงความแพร่หลาย กาเมสุมิจฉาจารก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อกาเมสุมิจฉาจารถึงความแพร่หลาย ธรรม 2 ประการคือ ผรุสวาจา และ สัมผัปปลาปะก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการถึงความแพร่หลาย อภิชฌาและพยาบาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิชฌาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย มิจฉาทิฏฐิก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจฉาทิฏฐิถึงความแพร่หลาย ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราคะ วิสมโลภ มิจฉาธรรม ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 3 ประการถึงความแพร่หลาย ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ความไม่อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรมเหล่านี้ถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อสัตว์เหล่านั้นเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 250 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 100 ปีฯ" (ที.ปา.11/45)

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย จักมีสมัยที่มนุษย์เหล่านี้มีบุตรอายุ 10 ปี ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี เด็กหญิงมีอายุ 5 ปี จักสมควรมีสามีได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี รสเหล่านี้คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้งน้ำอ้อย และเกลือ จักอันตรธานไปสิ้น ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี หญ้ากับแก้จักเป็นอาหารอย่างดี ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี กุศลกรรมบถ 10 จักอันตรธานไปหมดสิ้น อกุศลกรรมบถ 10 จักรุ่งเรืองเหลือเกิน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี แม้แต่ชื่อว่ากุศลก็จักไม่มี และคนทำกุศลจักมีแต่ไหน ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี เขาจักไม่มีจิตคิดเคารพยำเกรงว่านี่แม่ นี่น้า นี่พ่อ นี่อา นี่ป้า นี่ภรรยาของอาจารย์ หรือว่านี่ภรรยาของท่านที่เคารพทั้งหลาย สัตว์โลกจักถึงความสมสู่ปะปนกันหมด เปรียบเหมือน แพะ ไก่ สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก ฉะนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี สัตว์เหล่านั้นต่างก็จักเกิดความอาฆาต ความพยาบาทความคิดร้ายความคิดจะฆ่าอย่างแรงกล้าในกันและกัน มารดากับบุตรก็ดี บุตรกับมารดาก็ดี บิดากับบุตรก็ดี บุตรกับบิดาก็ดี พี่ชายกับน้องหญิงก็ดี น้องหญิงกับพี่ชายก็ดี จักเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้าย ความคิดจะฆ่ากันอย่างแรงกล้า นายพรานเนื้อเห็นเนื้อเข้าเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้าย ความคิดจะฆ่า อย่างแรงกล้าฉันใด ฉันนั้นเหมือนกันฯ" (ที.ปา.11/46)

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี จักมีสัตถันตรกัปสิ้น 7 วัน มนุษย์เหล่านั้นจักกลับได้ความสำคัญกันเองว่าเป็นเนื้อ ศัสตราทั้งหลายอันคมจักปรากฏมีในมือของพวกเขา พวกเขาจะฆ่ากันเองด้วยศัสตราอันคมนั้นโดยสำคัญว่า นี้เนื้อ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นบางพวกมีความคิดอย่างนี้ว่า พวกเราอย่าฆ่าใคร ๆ และใคร ๆ ก็อย่าฆ่าเรา อย่ากระนั้นเลย เราควร

เข้าไปตามป่าหญ้าสุมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะ หรือซอกเขา มีรากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีวิตอยู่ เขาพากันเข้าไปตามป่าหญ้าสุมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะหรือซอกเขา มีรากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีวิตอยู่ตลอด 7 วัน เมื่อล่วง 7 วันไป เขาพากันออกจากป่าหญ้าสุมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะ ซอกเขา แล้วต่างสวมกอดกันและกัน จักขับร้องดีใจอย่างเหลือเกินในที่ประชุมว่า สัตว์ผู้เจริญ เราพบเห็นกันแล้ว ท่านยังมีชีวิตอยู่หรือ ๆ ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ลำดับนั้น สัตว์เหล่านั้นจักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราถึงความสิ้นญาติอย่างใหญ่เห็นปานนี้ เหตุเพราะสมาทานธรรมที่เป็นอกุศล อย่ากระนั้นเลยเราควรทำกุศล ควรทำกุศลอะไร เราควรงดเว้นปาณาติบาต ควรสมาทานกุศลธรรมนี้แล้วประพฤติ เขาจักงดเว้นจากปาณาติบาตจักสมาทานกุศลธรรมนี้ แล้วประพฤติเพราะเหตุที่สมาทานกุศลธรรม เขาจักเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรรณะบ้าง เมื่อเขาเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ทั้งหลายที่มีอายุ 10 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 20 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ลำดับนั้นสัตว์เหล่านั้นจักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง เพราะเหตุที่สมาทานกุศลธรรม อย่ากระนั้นเลย เราควรทำกุศลยิ่ง ๆ ขึ้นไป ควรทำกุศลอะไร เราควรงดเว้นจากอทินนาทาน ควรงดเว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร ควรงดเว้นจากปิสุณาวาจา ควรงดเว้นจากผรุสวาจา ควรงดเว้นจากสัมผัปปลาปะ ควรละอภิชฌา ควรละพยาบาท ควรละมิจฉาทิฏฐิ ควรละธรรม 3 ประการ คือ อธรรมราคะ วิสมโลภ มิจฉาธรรม อย่ากระนั้นเลย เราควรปฏิบัติชอบในมารดา ควรปฏิบัติชอบในบิดา ควรปฏิบัติชอบในสมณะ ควรปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ควรประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ควรสมาทานกุศลธรรมนี้แล้วประพฤติ เขาเหล่านั้นจักปฏิบัติชอบในมารดา ปฏิบัติชอบในบิดา ปฏิบัติชอบในสมณะ ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล จักสมาทานกุศลธรรมนี้แล้วประพฤติ เพราะเหตุที่สมาทานกุศลธรรมเหล่านั้นเขาเหล่านั้นจักเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรรณะบ้าง เมื่อเขาเหล่านั้นเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง บุตรของคนผู้มีอายุ 20 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 40 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 40 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 80 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 80 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 160 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 160 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 320 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 320 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 640 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 640 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 2,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 2,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 4,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 4,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 8,000 ปี บุตรของคนมีอายุ 8,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 20,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 20,000 ปีจักมีอายุเจริญขึ้นถึง 40,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 40,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 80,000 ปีฯ” (ที.ปา.11/47)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 80,000 ปี เด็กหญิงมีอายุ 500 ปี จึงจักสมควรมีสามีได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 80,000 ปี จักเกิดมีอาพาธ 3 อย่าง คือ ความอยากกิน 1 ความไม่อยากกิน 1 ความแก่ 1 ...” (ที.ปา.11/48)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นด้วยการปฏิบัติผิดศีลธรรม มีผลทำให้เกิดทุกข์ภัย มีโรคมากและอายุสั้น แต่เมื่อไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นด้วยการปฏิบัติศีลธรรมให้มากยิ่งขึ้น ๆ มีผลทำให้แข็งแรงอายุยืน เมื่อปฏิบัติศีลธรรมต่อเนื่องได้มากจะส่งผลถึงขั้นโรคต่าง ๆ ลดลงหายไปเหลือเพียง 3 โรค คือ ความอยากกิน ความไม่อยากกิน และความแก่ (แก่ช้า) เท่านั้น

“ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต … จะเป็นคนมีอายุสั้น ... ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีที่เบียดเบียน) ได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ... จะเป็นคนมีอายุยืน ... บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์ (ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรคมาก ... ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติ ไม่เบียดเบียนสัตว์ (ไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรคน้อย ....” (ม.อุ.14/582 - 585), “ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตนย่อมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย (การไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย)” (ขุ.ขุ.25/20)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อนภพก่อนกำเนิดก่อน ละปาณาติบาตแล้ว เว้นขาดจากปาณาติบาตแล้ววางทัณฑะ วางศาตราแล้ว มีความละอาย มีความกรุณาหวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ตถาคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกเพราะกรรมนั้น อันตนทำสั่งสมพอกพูนไพบูลย์ ... เมื่อเป็นพระราชาได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน อภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีใคร ๆ ที่เป็นมนุษย์ซึ่งเป็นข้าศึกศัตรู สามารถปลงพระชนม์ชีพในระหว่างได้ ... เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจึงได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน ทรงอภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีข้าศึกศัตรู จะเป็นสมณะ พราหมณ์ เทวดา พรหม มาร ใคร ๆ ในโลก สามารถปลงพระชนม์ชีพในระหว่างได้” (ที.ปา.11/136)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อนกำเนิดก่อน เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้ หรือศาตรา ตถาคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำสั่งสมพอกพูนไพบูลย์ ฯลฯ ...

เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าได้จึงรับผลข้อนี้ คือ มีพระโรคาพาธน้อย มีความลำบากน้อย สมบูรณ์ด้วยพระเตโชธาตุ อันยังอาหาร ให้ย่อยดี ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก อันควรแก่พระปธานเป็นปานกลาง” (ที.ปา. 11/156)

จะเห็นได้ว่า การไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย คือ การไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความเดือดร้อน ทุกข์ ทรมาน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย และทำประโยชน์สุขให้กับตนเอง ผองชนและหมู่สัตว์ ซึ่งด้านนามธรรมก็คือการละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสไร้ทุกข์ไร้กังวล ทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็น เจ็บป่วยน้อย แข็งแรง และอายุยืน

ในอรรถกถาแปล เล่ม 76 หน้า 81 กล่าวถึงนิยาม 5 คือ อุตุนิยาม พีชนิยาม จิตนิยาม กรรมนิยาม ธรรมนิยามนั้น จะสังเคราะห์สัมพันธ์กันเป็นเหตุแห่งทุกข์ตามลำดับด้วยหลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 เกิดเป็นกองทุกข์ทั้งมวล และเมื่อดับเหตุแห่งทุกข์ก็จะทำให้ทุกข์ดับ ซึ่งก็คือความเป็นสุขนั้นเอง โดยชีวิตระดับจิตนิยาม จะมีการกระทำและผลของการกระทำ (วิบากกรรม) ของแต่ละชีวิต คือ กรรมนิยาม และพัฒนาไปสู่การกระทำที่ส่งผลที่ดีที่สุดต่อตนเองและผู้อื่น คือ ธรรมนิยาม

โดยหลักวิทยาศาสตร์แล้ว เมื่อวัตถุทุกอย่างแตกสลายจะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็ก เมื่อพลังงานพลังงานคลื่นแม่เหล็กสังเคราะห์รวมกันจะเป็นวัตถุ เป็นสภาพแปรเปลี่ยนหมุนวนไปมาตราบชั่วกาลนาน ทุกสิ่งทุกอย่างในมหาจักรวาลล้วนคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งสิ้น ดังคำกล่าว “วิธีการใหม่ในการศึกษาตีความการแผ่รังสีแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งได้กลายมาเป็นส่วนสำคัญของทฤษฎีควอนตัม (ทฤษฎีที่ว่าด้วยปรากฏการณ์ของอะตอม) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจว่ามวลสารมิใช่อะไรอื่น นอกจากพลังงานรูปหนึ่งเท่านั้น แม้กระทั่งวัตถุในสภาพสถิตย์ก็มีพลังงานสะสมอยู่ในมวลสารของมันและความสัมพันธ์ระหว่างสสารและพลังงานได้ โดยสมการคือ $E = mc^2$ ” (Capra Fritjof. 2000 : 50-51, 61-63) และคำกล่าว “เนื่องจากสสารและพลังงานนั้น โดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่แสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่ง สามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง ณ จุดนี้เอง จึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่าแท้ที่จริงแล้ว ร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับใต้อะตอม ก็คือพลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือนและแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไป เราจะพบว่า แท้ที่จริงแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดเวลา” (Einstein A. 1970 : 14-31)

ซึ่งตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน (สำ.ข.17/84-86) จะเห็นได้ว่า ส่วนประกอบหลักของมหาจักวาล ประกอบด้วยพลังงานคลื่นแม่เหล็ก พัฒนาจนเป็นชีวิตคน แสดงว่า ชีวิตคนเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต พระพุทธเจ้าพบว่า “ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อุ.14/257) “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วย

สัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในทิฏฐธรรมเทียว (ปัจจุบัน) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป" (อภิ.ก.37/1698) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า เมื่อคนกระทำสิ่งใดทางกายวาจาใจ (กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม) ดีหรือชั่วก็ตาม ก็จะสั่งสมเป็นวิบากกรรมดีหรือชั่วตามนั้น วิบากกรรมคือพลังที่สร้างผลดีหรือร้ายให้กับแต่ละชีวิตในภพชาตินี้ หรือภพชาติอื่นสืบ ๆ ไปเมื่อจิตวิญญาณเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ไปได้ไกล (ทูรังคมัง) (ที.สี.9/350) จึงสามารถดูดดึงชีวิตวัตถุหรือพลังงานต่าง ๆ มาสังเคราะห์เป็นสิ่งดีหรือร้ายสู่ชีวิต รวมทั้งดูดดึงสิ่งที่มีคุณสมบัติแบบเดียวกันเข้ามาหากัน เพราะทุกอย่างในมหาจักรวาล มีพลังงานคลื่นแม่เหล็กเป็นส่วนประกอบ เป็นนามรูปตามกฎแห่งกรรมดีกรรมชั่วของชีวิตที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้

สัมพันธ์กับพระพุทธเจ้าตรัสใน ม.อุ.14/580 สุภมาณพ โตเทยยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏมีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมาก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโภคะน้อย มีโภคะมาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีตฯ

ข้อ 581 พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ฯ

พระพุทธเจ้าตรัส ใน องฺ.เอกาทสก.24/88, 213 พยสนสูตร ว่า

[88] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดด่าบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย กล่าวโทษพระอริยะ ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 10 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ความฉิบหาย 10 อย่างเป็นไฉน คือ ภิกษุนั้นไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ 1 เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว 1 สัทธรรมของภิกษุนั้นย่อมไม่ผ่องแผ้ว 1 เป็นผู้เข้าใจว่าตนได้บรรลุในสัทธรรมทั้งหลาย 1 เป็นผู้ไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์ 1 ต้องอาบัติเศร้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง 1 ย่อมถูกโรคอย่างหนัก 1 ถึงความเป็นบ้า มีจิตฟุ้งซ่าน 1 เป็นผู้หลงใหลกระทำกาละ 1 เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดด่าบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย กล่าวโทษพระอริยะ ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 10 อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาสฯ

[213] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดด่าบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ติเตียนพระอริยเจ้า ข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ที่ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 11 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง

ความฉิบหาย 11 อย่างเป็นไฉน คือ ไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ 1 เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว 1 สัทธรรมของภิกษุนั้นย่อมไม่ผ่องแผ้ว 1 เป็นผู้เข้าใจว่าได้บรรลุในสัทธรรม 1 เป็นผู้ไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์ 1 ต้องอาบัติเศร้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง 1 บอกลาสิกขาเวียนมาเพื่อหินภาพ 1 ถูกต้องโรคอย่างหนัก 1 ย่อมถึงความเป็นบ้า คือ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต 1 เป็นผู้หลงใหลทำกาละ 1 เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติวินิบาต นรก 1 ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุใดด่าบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ติเตียนพระอริยเจ้า ข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ที่ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 11 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งนี้ฯ

สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฐานะ 5 ประการนี้ อันสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิต ควรพิจารณาเนือง ๆ 5 ประการเป็นไฉน คือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิต ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 1 เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ 1 เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ 1 เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น 1 เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น 1 ฯ (องฺ.สตฺตก.22/57)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงพบว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่แต่ละคนรับอยู่ เกิดจากกรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) ของคน ๆ นั้นทั้งหมด และผลของกรรมนั้น จะให้ผลในภพชาตินี้หรือภพชาติอื่นสืบ ๆ ไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้วสะสมแล้ว จะสิ้นสุดไปโดยมิได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698)

ดังตัวอย่าง ข้อมูลที่พิสูจน์ว่า พลังวิบากกรรมดีหรือร้าย สามารถสร้างสิ่งดีหรือร้ายให้ชีวิตผู้นั้นได้จริง คือ เมื่อจิตวิญญาณเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ไปได้ไกล (ทูรังคมัง) (ที.สี.9/350) ชีวิตคือ พลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งความรู้สึกนึกคิด เมื่อคิดหรือพูดหรือทำ สิ่งดีหรือร้าย ก็จะเกิดเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กดีหรือร้ายในชีวิต เพราะการคิดที่มีพลังมาก ก็จะส่งผลถึงขั้นพูดและทำ ดังนั้น การพูดและทำ จึงเป็นการคิดที่มีพลังมากนั้นเอง พลังงานคลื่นแม่เหล็กดีหรือร้ายในชีวิตดังกล่าว จะมีคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า วิบากกรรม คือ พลังที่สร้างผลดีหรือร้ายให้ชีวิต ซึ่งจะให้ผลในชาตินี้หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป เมื่อหมดฤทธิ์ของการให้ผลนั้นแล้วก็จบดับไป ซึ่งพลังงานคลื่นแม่เหล็กสามารถดูดลูกเหล็กได้ฉันใด พลังงานคลื่นแม่เหล็กดีร้ายในชีวิตก็สามารถดูดวัตถุหรือพลังงานต่าง ๆ มาสังเคราะห์เป็นสิ่งดีหรือร้าย มาให้ผู้กระทำสิ่งดีหรือร้ายนั้นได้ฉันนั้น เพราะทุกอย่างในมหาจักรวาลมีพลังงานคลื่นแม่เหล็กเป็นส่วนประกอบ

เช่น เราเคยบาดเจ็บที่ใดที่หนึ่ง เราก็จะระมัดระวังอย่างยิ่งไม่ให้อะไรมากระแทก แต่ก็มักจะมีสิ่งนั้นสิ่งนี้มากระแทก ณ จุดที่บาดเจ็บซ้ำแล้วซ้ำอีกที่เดิม ๆ เสมอ ๆ แม้วันใหม่หรือสถานที่ใหม่ก็ยังมักจะมีสิ่งนั้นสิ่งนี้มากระแทก ณ จุดที่บาดเจ็บซ้ำแล้วซ้ำอีกที่เดิม ๆ เสมอ ๆ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า วัตถุจะไม่เคลื่อนไหวถ้าไม่มีแรงมากระทำ ดังนั้น สิ่งที่เคลื่อนเข้ามากระทบจุดที่บาดเจ็บต้องมีพลังอย่างใดอย่างหนึ่งดูดหรือผลักสิ่งนั้น ให้มากระทบจุดที่บาดเจ็บนั้น ถ้าเป็นพลังผลักมาจากภายนอก ส่วนใหญ่จะต้องไม่โดนที่เดิมซ้ำ ๆ เพราะเราเคลื่อนตลอด ทำให้พลาดเป้าได้ง่าย จะพลาดมากกว่าโดน แต่ถ้าเป็นแรงดูดจากชีวิตเรา ก็จะโดนมากกว่าพลาด จึงมักถูกที่เดิมซ้ำ ๆ เหมือนแม่เหล็กในขณะที่กำลังดูดลูกเหล็กให้เคลื่อนเข้ามาหา ไม่ว่าเราจะเคลื่อนแม่เหล็กไปอยู่ที่ไหน ลูกเหล็กก็จะเคลื่อนไปหาแม่เหล็ก ในจุดที่แม่เหล็กอยู่ ณ ปัจจุบันนั้น ๆ ดังนั้น สิ่งที่เคลื่อนเข้ามากระทบจุดที่บาดเจ็บของเรา จึงเกิดจากแรงดูดจากชีวิตเรา ซึ่งก็คือพลังแม่เหล็กของวิบากร้ายในชีวิตเรานั้นเอง

สำหรับตัวอย่างพลังแม่เหล็กของวิบากดีในชีวิต เช่น มีอุบัติเหตุรถคว่ำหรือชนกัน รถบุบบู้บี้ เมื่อดูลักษณะแล้ว คนส่วนใหญ่จะบาดเจ็บล้มตาย แต่ก็จะมีบางคนที่ไม่ตาย อาจบาดเจ็บเล็กน้อย หรือไม่บาดเจ็บเลยก็มี มีกลไกเดียวเท่านั้นที่จะไม่บาดเจ็บล้มตาย คือต้องมีพลังงานบางอย่างผลักดันเหล็กไม่ให้กระแทกร่างกาย และผลักดันร่างกายไม่ให้กระแทกเหล็ก พลังดังกล่าวก็คือพลังแม่เหล็กของวิบากดีในชีวิตของผู้นั้น ที่สามารถดูดดึงพลังงานต่าง ๆ ในมหาจักวาลหรือในตัวของผู้นั้น มาต้านกั้นหรือผลักดันเหล็กไม่ให้กระแทกร่างกาย ทำให้ผู้นั้นไม่บาดเจ็บล้มตาย เพราะในชีวิตคนนั้น มีพลังงานสัญญาที่สามารถดูดสารหรือพลังงานที่เป็นประโยชน์เข้าไปในร่างกาย และผลักดันสารหรือพลังงานที่เป็นโทษเป็นอันตรายออกจากร่างกายอยู่แล้ว ถ้ามีพลังงานคลื่นแม่เหล็กของวิบากดีในชีวิตของผู้นั้นมาช่วยอีกแรงหนึ่ง ก็ทำให้เกิดกลไกดูดดึงพลังงานต่างในมหาจักวาลหรือในตัวของผู้นั้น มาต้านกั้นหรือผลักดันเหล็กไม่ให้กระแทกร่างกายได้

พลังงานคลื่นแม่เหล็กวิบากดีหรือร้าย เกิดจากการคิดพูดทำของพลังแม่เหล็กแห่งชีวิต ซึ่งพลังแม่เหล็กแห่งชีวิตนั้นเป็นพลังแห่งความรู้สึกนึกคิด พลังแม่เหล็กวิบากดีหรือร้าย จึงมีคุณสมบัติมีฤทธิ์และคิดได้ ว่าจะดูดหรือผลักหรือสังเคราะห์สิ่งดีหรือร้ายอะไรให้ชีวิตผู้นั้น ๆ อย่างยุติธรรมที่สุด ตามการกระทำทางกายวาจาใจของผู้นั้น ๆ ว่ามีค่าหรือน้ำหนักแห่งความดีหรือร้าย ว่ามากน้อยแค่ไหน พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีหรือร้ายในอดีตส่วนหนึ่งจะรวมกับในปัจจุบันส่วนหนึ่ง ให้ผลในภพชาตินั้น หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698) พลังแม่เหล็กวิบากดี แท้จริงก็คือพลังของ พระเจ้า ส่วนพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้าย แท้จริงก็คือพลังของซาตาน

ซึ่งมีผลตั้งแต่ใจคิดแล้ว เช่น คิดวิตกกังวลเครียด แม้ไม่ได้บอกใคร การแพทย์แผนปัจจุบันพบแล้วว่า ทำให้มีสารแอดดรีนาลีนและสารพิษต่าง ๆ เกิดขึ้นในร่างกาย ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ สภาพอารมณ์มีผลต่อสุขภาพด้วยกลไกทางวิทยาศาสตร์ ดังคำกล่าว

“ความเครียดที่เพิ่มขึ้นสูงในร่างกายจะทำให้ภูมิต้านทานไม่ดี เวลาคนเราเครียดจะเกิดอะไรขึ้น ระบบประสาทในร่างกายจะส่งคำสั่งจากต่อมใต้สมองไปถึงต่อมหมวกไต ให้สร้างฮอร์โมนขึ้นมา 2 ตัว ตัวหนึ่ง คือ คอร์ติซอล (Cortisols) อีกตัวหนึ่ง คือ อะดรีนาลีน (Adrenalin) อะดรีนาลีน จะทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง ขณะเดียวกันคอร์ติซอลจะทำให้เซลล์อึดแล้วเซลล์จะเหี่ยวลง คือ หมดเรี่ยวหมดแรง เพราะฉะนั้น เด็กที่ใกล้สอบจะป่วยง่าย เพราะว่าร่างกายเมื่อเกิดความเครียด ภูมิต้านทานจะลดลง แต่ในผู้ใหญ่จะเป็นความเครียดแบบเรื้อรัง เพราะฉะนั้น เมื่อมีความเครียดตลอด ภูมิต้านทานจะลดลง เพราะฮอร์โมนคอร์ติซอลตัวนี้ ดังนั้น ถ้าเราสามารถลดความเครียดได้จะเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกาย” (บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. 2551 : 24)

“การทำงานของระบบประสาทซิมพาเธติกเพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด ดังนี้ เพิ่มความดันเลือดจากการทำให้หลอดเลือดหดตัว (Alpha receptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (Beta two receptor และ Cholinergic Sympathetic) เพิ่มอัตราการเกิดเมทตาโบลิซึมของเซลล์ทั่วร่างกาย จากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้กำลังกายได้มากกว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) จะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเธติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น เรียก Sympathetic stress reaction และยังช่วยเพิ่มการทำงานในสภาวะตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional stress) เช่น ในขณะที่มีความโกรธ ไฮโปธาลามัสถูกกระตุ้น ส่งสัญญาณสู่ reticular formation และไขสันหลัง ทำให้มีการกระตุ้นต่อระบบประสาทซิมพาเธติกอย่างรุนแรง เรียก Sympathetic alarm reaction หรือบางทีเรียก Fight or Flight reaction คือตัดสินใจว่าจะสู้หรือหนี” (ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 153)

ส่วนใจที่คิดดี มีความสุข แม้ไม่ได้บอกใคร การแพทย์แผนปัจจุบันพบว่า จะมีสารเอนโดรฟินเกิดขึ้นในร่างกาย ทำให้แข็งแรงอายุยืน ดังคำกล่าว “สารเอ็นโดฟิน (Endorphin) เป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่น (Opioid) ซึ่งผลิตขึ้นภายในร่างกาย โดยสมองส่วนไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) และต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) อันเนื่องมาจากเป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่น จึงมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวด (Analgesia) และทำให้รู้สึกสุขสบาย หรืออีกนัยหนึ่ง สารเอ็นโดฟินก็คือยาแก้ปวดแบบธรรมชาติ เอ็นโดฟิน มาจากคำว่า Endogenous Morphine ซึ่งหมายถึงสารมอร์ฟีนที่ถูกผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยธรรมชาติซึ่งไม่ก่อผลเสียต่อร่างกาย เมื่ออยู่ในสภาวะที่สุขสบายมีการกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินขึ้น เมื่อสารเอ็นโดฟินส์ที่หลั่งออกมานี้ จะไปจับกับ

ตัวรับ (Receptor) ชนิด Opioid ในสมอง ก็จะมีผลโดยรวมทำให้เกิดการหลั่งของสารโดปามีน (Dopamine) มากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายต่าง ๆ เช่น บรรเทาความเจ็บปวด เกี่ยวข้องกับสมดุลความหิว การนอนหลับ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีผลต่อการควบคุมการสร้างฮอร์โมนเพศ และที่สำคัญสารเอ็นโดฟินสามารถส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยผลของการหัวเราะว่าทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินในสมองมากขึ้น จะเกิดการกดการทำงานของ Stress hormone หรือฮอร์โมนที่หลั่งเมื่อร่างกายเผชิญกับสภาวะที่เครียด เช่น Adrenaline มีผลทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้อาการปวดบรรเทาลง และมีผลทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดีขึ้น ทำให้เม็ดเลือดขาวเดินทางเข้าไปฆ่าเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น โอกาสเจ็บป่วยก็จะลดลง คือทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นนั่นเอง ดังนั้น การที่มีกิจกรรมใดก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุข มีการหลั่งสารเอ็นโดฟิน ย่อมมีส่วนเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายได้เสมอ ร่างกายกับจิตใจมีความเชื่อมประสานกันอย่างแยกไม่ได้ ในบางครั้งเวลาไม่สบายกาย จิตใจก็มักหงุดหงิดหรือหดหู่ไปด้วยหรือเวลาที่ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยเบื่ออาหาร นอนไม่หลับไปด้วย ดังนั้น เวลาที่คนเราไม่สบาย นอกจากการรับประทานยาตามแพทย์สั่งแล้ว การอยู่ในสภาวะที่มีความสบายกาย และสบายใจ หรือมีความสุขใจ ก็มีผลดีต่ออาการเจ็บป่วยทางร่างกาย” (หมอเด่น. 2552)

พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีหรือร้ายในชีวิตของผู้นั้น จะคิดและสร้างสิ่งดีหรือร้าย โดยการดูดหรือผลักสารหรือพลังงานที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตแล้วสังเคราะห์ (สร้าง) สิ่งดีหรือร้ายต่าง ๆ ให้ชีวิตผู้นั้นอย่างเหมาะสมเอง ซึ่งโดยสัจจะแล้วจะได้รับผลดีหรือร้ายตามแบบที่กระทำ หรือได้รับผลดีหรือร้ายแบบอื่น ๆ ก็ได้

ตัวอย่างพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีที่ให้ผล เช่น

กรณีตัวอย่าง เราให้ข้าวกับใครหนึ่งคน ในวันหนึ่งเราอาจจะได้ข้าวกลับมาก็ได้ อาจได้กล้วย มะละกอ ส้ม หรือขนม กลับคืนมาก็ได้ หรืออาจได้รับมิตรไมตรีหรือสิ่งอื่น ๆ กลับมาก็ได้

กรณีตัวอย่างต่อไป บางครั้งพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีของผู้นั้น ไม่เลือกคนที่ผู้นั้นช่วยเหลือไว้นั้นให้มาทำดีตอบแทนผู้นั้น แต่เลือกคนอื่นมาทำดีตอบแทนผู้นั้นก็ได้ เช่น เด็กหญิงวัลลีลูกกตัญญู ดูแลพ่อแม่ที่พิการ พ่อแม่ไม่ได้ช่วยวัลลีเพราะยังพิการเหมือนเดิม แต่พลังคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีของวัลลี เลือกดูดดึงคุณครูและชาวบ้านมาช่วยวัลลี หรือบางครั้งเราเดินทางแล้วหลงทาง เราได้ไปถามคนที่เราไม่เคยช่วยเหลือเขามาก่อน แล้วพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีของเราก็เลือกให้เขาช่วยบอกทางเรา (บางครั้งพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายของเราก็เลือกไม่ให้เขาช่วยเรา)

กรณีตัวอย่างต่อไป พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดี ยังสามารถเหนี่ยวนำในคนอื่นคิดหรือพูดหรือทำในสิ่งที่ดีกับคนที่ทำดีนั้นได้ เช่น เมื่อเราเห็นใครคนหนึ่งคนทำดีด้วยความจริงใจกับผองชน พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีนั้น จะเหนี่ยวนำให้เราอยากช่วยเหลือผู้นั้น

กรณีตัวอย่างต่อไป เมื่อพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายของพระพุทธเจ้าสมณโคดม อันเกิดจากในอดีตชาติ ท่านเคยเผาไฟดักพระปัจเจกพุทธเจ้าในชาติที่ท่านเป็นพระพุทธเจ้า พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายนั้นเหนี่ยวนำให้พระเทวทัตชวนนายขมังธนู ผู้ฆ่าคนตายมาก มุ่งจะมาฆ่าพระพุทธเจ้า เมื่อนายขมังธนู 16 คน มาพบพระพุทธเจ้า พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีของพระพุทธเจ้าเหนี่ยวนำให้นายขมังธนูทั้ง 16 คนเปลี่ยนใจไม่ทำร้ายพระพุทธเจ้า ตรงกันข้ามกลับมาฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วกลับใจเป็นคนดี (ขุ.อป.32/392)

กรณีตัวอย่างต่อไป บางครั้งไม่มีใครช่วยผู้ทำความดีคนนั้นพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีก็จะคิดและสร้างสิ่งดีให้ผู้ทำความดีคนนั้นเอง ดังตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เพราะท่านหยุดการเบียดเบียนโดยประการทั้งปวง และทำประโยชน์สุขให้กับผองชนและหมู่สัตว์ ด้วยพลังแม่เหล็กวิบากดีนั้น ทำให้ชีวิตท่านสมดุลร้อนเย็น เจ็บป่วยน้อยแข็งแรงอายุยืน (ที.ปา.11/136 และ 156) เพราะพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดี มีฤทธิ์หรือหน้าที่ในการคิดและสร้างสิ่งที่ดีให้ชีวิต สิ่งที่ดีอย่างหนึ่งของชีวิต คือ ผลักเอาสารและพลังงานที่ทำให้ร้อนเย็นไม่สมดุลออกจากชีวิต พร้อมกับดูดดึงเอาสารและพลังงานในมหาจักวาลที่ทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็นเข้ามาในชีวิต ซึ่งจะทำให้ชีวิตผู้นั้นได้สภาพสมดุลร้อนเย็นเจ็บป่วยน้อยแข็งแรงอายุยืน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า เมื่อผู้ใดทำดีลงไป จะสั่งสมเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดี พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีดังกล่าวจะตีค่าความดีว่ามากน้อยแค่ไหน แล้วจะให้ผลดีแบบที่ผู้นั้นทำก็ได้ ให้ผลแบบอื่น ๆ ก็ได้ พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีในอดีตส่วนหนึ่ง รวมกับในปัจจุบันส่วนหนึ่ง จะคิดและสร้างสิ่งดีให้ผู้นั้น ณ เวลานั้น อย่างเหมาะสมและยุติธรรมที่สุดในส่วนที่ยังไม่ให้ผลดี ก็จะให้ผลดีในช่วงเวลาต่อไปในชาตินั้นหรือในชาติอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698)

ตัวอย่างพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายที่ให้ผล เช่น

กรณีตัวอย่าง คนที่คดโกงผู้อื่น พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายจะเลือกให้ผู้นั้นถูกโกงคืนก็ได้ ถูกยึดทรัพย์ก็ได้ ถูกจับขังคุกก็ได้ ถูกประณามหรือต่อต้านด้วยสารพัดวิธีจากผองชนก็ได้ กลุ้มใจมาก ๆ ก็ได้ เจ็บป่วยก็ได้ ให้ผลเลวร้ายได้หลากหลายลักษณะ

กรณีตัวอย่างต่อไป พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้าย อาจเลือกคนอื่นหรือสิ่งอื่นมาคิดหรือพูดหรือทำไม่ดีกับผู้ที่กระทำไม่ดีนั้นก็ได้ เช่น คนที่ฆ่าข่มขืนคน พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายของเขาอาจดูดดึงประชาชนมารุมทำร้าย (ประชาทัณฑ์) เขาก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเลือกผู้ที่ถูกทำร้ายมาทำร้ายคืน

กรณีตัวอย่างต่อไป พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายจะเหนี่ยวนำให้คนคิดหรือพูดหรือทำสิ่งที่ไม่ดีกับคนที่ทำไม่ดีนั้น ดังที่พระพุทธเจ้ากล่าวว่า “ในกาลก่อน เราเป็นเด็กเล่นอยู่ที่หนทางใหญ่ เห็นพระปัจเจกพุทธเจ้าแล้ว ใส่ไฟ เผา (ดัก) ไว้ทั่วหนทาง ด้วยวิบากกรรมนั้น ในภพหลังสุดนี้ พระเทวทัต จึงชักชวนนายขมังธนู ผู้ฆ่าคนตายมาก เพื่อให้ฆ่าเรา” (ขุ.อป.32/392)

กรณีตัวอย่างต่อไป การให้ผลของวิบากกรรมของพระเทวทัต ที่ทำความชั่วมาก ๆ พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายของพระเทวทัต ไม่เลือกดูดดึงใครมาทำร้าย แต่เลือกแยกแผ่นดินออกให้พระเทวทัตถูกสูบ แล้วดูดดึงให้ดินกลบฝัง เป็นต้น

กรณีตัวอย่างต่อไป เราพบข้อมูลผู้ป่วยที่ถูกผ่าตัดพบชิ้นเนื้อ ก้อนเนื้อหรือก้อนวัตถุแข็ง ๆ ประหลาด ๆ ในร่างกาย ที่คุณหมอบอกว่าไม่สามารถวินิจฉัยได้ว่าสิ่งนั้นคืออะไรหรือเป็นโรคอะไร หรือเกิดจากสาเหตุอะไร ซึ่งจากหลักการในพระไตรปิฎกจูฬกัมมวิภังคสูตร มหาจัตตารีสกสูตร สังคีติสูตร และสิวกสูตร อธิบายได้ว่า เป็นเพราะพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้าย มีฤทธิ์หรือหน้าที่ในการคิดและสร้างสิ่งที่ร้ายให้ชีวิต สิ่งที่ร้ายอย่างหนึ่งของชีวิต คือ ผลักเอาสารและพลังงานที่ทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต พร้อมกับดูดดึงเอาสารและพลังงานในร่างกาย หรือในมหาจักรวาล ทำให้เกิดอาการของภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลในร่างกาย ทำให้เซลล์เนื้อเยื่อทำงานผิดปกติ ประกอบกับสารและพลังงานดังกล่าว ก็จะถูกพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายสังเคราะห์เป็นชิ้นเนื้อ ก้อนเนื้อหรือก้อนวัตถุแข็ง ๆ ประหลาด ๆ ในร่างกาย เป็นลักษณะคล้ายกับเมื่อเอาแท่งเหล็กไปวางตากแดดตากฝนไว้ สารและพลังงานต่าง ๆ ในมหาจักวาล ก็จะเคลื่อนสังเคราะห์กันด้วยหลักสมดุลร้อนเย็น (พลังงานร้อนและเย็นที่ต่างกันจะเคลื่อนเข้าหากันและสังเคราะห์กัน) กลายเป็นสนิมเหล็ก ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่มีมาก่อน ดังนั้นพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายในชีวิตของผู้นั้นจึงสามารถสังเคราะห์สารและพลังงานให้เป็นชิ้นเนื้อ ก้อนเนื้อหรือก้อนวัตถุแข็ง ๆ ประหลาด ๆ ในร่างกายด้วยกลไกดังกล่าว ซึ่งจะทำให้ชีวิตผู้นั้นมีโรคมากและอายุสั้น เป็นต้น ดังนั้น ในยุคที่มีคนทำชั่วมาก จึงมีโรคใหม่ ๆ ประหลาด ๆ เพิ่มขึ้นได้มาก ทั้งโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ โดยกลไกทางวิทยาศาสตร์ของสมดุลร้อนเย็นที่สังเคราะห์เชื่อมโยงเป็นลำดับ ในหลักนิยาม 5 ปฏิจจสมุปบาท สิวกสูตร สังคีติสูตร มหาจัตตารีสกสูตร และจูฬกัมมวิภังคสูตร

จะเห็นได้ว่า เมื่อใครทำชั่วร้ายลงไปจะสั่งสมเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้าย ซึ่งพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายดังกล่าว จะตีค่าว่าเลวร้ายมากน้อยแค่ไหน แล้วจะให้ผลร้ายแบบที่ผู้นั้นทำก็ได้ ให้ผลแบบอื่น ๆ ก็ได้ ตามความเหมาะสม ณ เวลานั้น ๆ โดยพลังแม่เหล็กวิบากร้ายในอดีตส่วนหนึ่งและในปัจจุบันส่วนหนึ่ง จะคิดและสร้างสิ่งร้ายให้ผู้นั้น ณ เวลานั้น ๆ อย่างเหมาะสมและยุติธรรมที่สุด ในส่วนที่ยังไม่ให้ผลร้าย ก็จะให้ผลร้ายในช่วงเวลาต่อมา ในชาตินั้นหรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698)

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในทิฏฐธรรม (ปัจจุบัน) เทียว หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่าทุกการกระทำของผู้ใด ผู้นั้นจะได้รับผลนั้น นั่นคือผลทุกอย่างทุกเสี้ยววินาทีที่ผู้ใดได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำของผู้นั้นเท่านั้น การกระทำดีหรือร้ายในชาติใด จะส่งผลดีร้ายในชาตินั้นส่วนหนึ่ง หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป ส่วนหนึ่งจนกว่าจะหมดฤทธิ์ของพลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีหรือร้ายนั้น ดังนั้นผลที่เกิดขึ้นแต่ละชีวิต ทุกเสี้ยววินาทีจึงเกิดจากการกระทำในอดีตส่วนหนึ่ง สังเคราะห์รวมกับการกระทำในปัจจุบันส่วนหนึ่ง

ข้อมูลที่ยืนยันว่า คำตรัสของพระพุทธเจ้าเป็นจริง คือ มีสิ่งดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้ แล้วได้รับผลในชาตินี้ เช่น เราช่วยเหลือคนบางคน เขาทำดีตอบแทนเราในชาตินี้ และมีสิ่งดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้ แล้วยังไม่ได้รับผลในชาตินี้ เช่น เราช่วยเหลือคนบางคน เขายังไม่ทำดีตอบแทนเราในชาตินี้ เป็นต้น

มีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้ แล้วได้รับผลในชาตินี้ เช่น เราซนตอนเป็นเด็ก บางครั้งถูกผู้ปกครองดุว่า และมีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้ แล้วได้รับผลในชาตินี้ เช่น เราซนตอนเป็นเด็กบางครั้งถูกผู้ปกครองก็ไม่ดุว่า เป็นต้น

มีสิ่งดีบางอย่างที่ยังไม่ได้ทำในชาตินี้ แต่ได้รับผลในชาตินี้ เช่น เด็กเกิดใหม่ยังไม่ได้ทำดีทำชั่ว แต่มีคนเลี้ยงมีคนให้ที่อยู่อาศัย เป็นต้น

มีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ไม่ได้ทำในชาตินี้ แต่ได้รับผลในชาตินี้ เช่น เด็กเกิดใหม่ยังไม่ได้ทำดีทำชั่ว แต่ไม่มีคนเลี้ยง ไม่มีคนให้ที่อยู่อาศัย เป็นต้น

กรณีมีสิ่งดีบางอย่างที่ยังไม่ได้ทำในชาตินี้ แต่ได้รับผลในชาตินี้ และมีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ไม่ได้ทำในชาตินี้ แต่ได้รับผลในชาตินี้ จะเชื่อได้อย่างไรว่าเกิดจากการกระทำในอดีตชาติ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต อธิบายว่า ถ้าไม่มีพลังสร้างผลที่เป็นทุนเดิมของแต่ละคน แต่ละคนก็ต้องได้รับทุกอย่างเท่ากัน เพราะทุนเริ่มต้นเท่ากัน แต่ด้วยพลังสร้างผลที่เป็นทุนเดิมของแต่ละคนแตกต่างกัน แต่ละคนจึงต้องได้รับแต่ละอย่างแตกต่างกัน

กรณีมีสิ่งดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้แล้วได้รับผลในชาตินี้ และมีสิ่งไม่ดีบางอย่างที่ทำในชาตินี้แล้วได้รับผลในชาตินี้ จะเชื่อได้อย่างไรว่าส่วนดีหรือไม่ดีที่ยังไม่ส่งผล จะส่งผลในช่วงเวลาต่อไปในชาตินี้ หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป จากคำกล่าวของพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต ที่อธิบายว่า ถ้าไม่มีพลังสร้างผลที่เป็นทุนเดิมของแต่ละคน แต่ละคนก็ต้องได้รับทุกอย่างเท่ากัน เพราะทุนเริ่มต้นเท่ากัน แต่ด้วยพลังสร้างผลที่เป็นทุนเดิมของแต่ละคนแตกต่างกัน แต่ละคนจึงต้องได้รับแต่ละอย่างแตกต่างกัน แสดงว่า มีพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีหรือร้าย จากการกระทำในอดีตชาติ

ที่ยังไม่ส่งผล แล้วมาส่งผลในชาติปัจจุบัน ดังนั้น พลังคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีหรือร้าย จากการกระทำในชาติปัจจุบันที่ยังไม่ส่งผล ก็ย่อมจะส่งผลในชาติอื่นสืบ ๆ ไป

ผู้ที่ต้องการความมั่นใจมากขึ้นว่า การกระทำทางกายหรือวาจาหรือใจที่ดีหรือไม่ดี จะส่งผลดีหรือร้ายให้กับผู้นั้นจริง ในชาติที่ทำนั้น หรือในชาติต่อไป หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไปสามารถพิสูจน์ได้เมื่อปฏิบัติดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความรู้ความเห็นความเข้าใจ ที่ทำให้ปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ได้ คือ มีความรู้ความเห็นความเข้าใจชัดเจนว่า "... ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่ (อัตถิ สุกต ทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก) ..." (ม.อุ.14/257) การจะเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้งรวดเร็ว คือ คิดหรือพูดหรือทำสิ่งที่ดีหรือไม่ดีแล้ว จะมีพลังงานพิเศษที่สร้างผลดีหรือร้ายได้อย่างรวดเร็วนั้น จะต้องปฏิบัติศีลอันเป็นกุศล คือการปฏิบัติศีลสมาธิปัญญา อันเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวในวิถีชีวิตปกติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "สัจจะมีอย่างเดียวเท่านั้นมิได้มีสอง" (ขุ.ขุ. 29/549) และ "... ดูกรอานนท์ ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผลมีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์เป็นผลมีความปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ความปราโมทย์มีปีติเป็นผลมีปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิเป็นผลมีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุขเป็นผลมีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผลมีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะ (รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงว่า กรรมดีหรือกรรมไม่ดีให้ผลอย่างไร กรรมอย่างไรเป็นไปเพื่อสั่งสมกิเลส กรรมอย่างไรเป็นไปเพื่อลดกิเลส) เป็นผลมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ยถาภูตญาณทัสสนะมีนิพพิทาวิราคะเป็นผลมีนิพพิทาวิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทาวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผลมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ ศีลที่เป็นกุศลย่อมถึงอรหัตผลโดยลำดับด้วยประการ ดังนี้แลฯ (องฺ.ทสก.24/1)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน เป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญกรรมส่วนกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมที่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่ง กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์ เพื่อสุขตลอดกาลนาน ตถาคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้นอันตนทำ สั่งสม พอกพูน ไพบูลย์ ฯลฯ ครั้นจุติจากสวรรค์นั้นแล้วมาสู่ความเป็นอย่างนี้ ย่อมได้เฉพาะซึ่งมหาปุริสลักษณะนี้ คือมีพระฉวีสุขุมละเอียด เพราะพระฉวีสุขุมและละเอียดธุลีละอองมิติดพระกายได้ พระมหาบุรุษสมบูรณ์ด้วยลักษณะนั้น ถ้าอยู่ครองเรือนจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ฯลฯ เมื่อเป็นพระราชาจะได้อะไร เมื่อเป็นพระราชาจะได้รับผลข้อนี้คือ

มีปัญญามาก ไม่มีบรรดากามโภคีชนผู้ใดผู้หนึ่งมีปัญญาเสมอหรือมีปัญญาประเสริฐกว่าพระองค์ ถ้าพระมหาบุรุษนั้นออกจากเรือนผนวชเป็นบรรพชิต จะได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีหลังคาคือกิเลสอันเปิดแล้วในโลก เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้อะไร เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้รับผลข้อนี้คือ มีพระปรีชามาก มีพระปรีชากว้างขวาง มีพระปรีชาร่าเริง มีพระปรีชาว่องไว มีพระปรีชาเฉียบแหลม มีพระปรีชาทำลายกิเลส ไม่มีบรรดาสรรพสัตว์ผู้ใดผู้หนึ่งมีปัญญาเสมอหรือมีปัญญาประเสริฐกว่าพระองค์ ...” (ที.ปา.11/146)

การปฏิบัติศีลอันเป็นกุศลนั้น เป็นการปฏิบัติสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส อย่างถูกต้องถูกตรง โดยผู้วิจัยได้นำเสนอรายละเอียดในการปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะในบทที่ 9 ของดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ จะทำให้เกิดพลังชีวิตที่มีคุณสมบัติพิเศษต่างจากคนทั่วไป คือ พลังชีวิตชนิดพิเศษดังกล่าว จะทำให้คลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีหรือร้ายของผู้ที่ปฏิบัติได้นั้นสร้างผลจากการคิดหรือพูดหรือทำในทุกขณะปัจจุบันอย่างรวดเร็วให้ผู้ปฏิบัตินั้นได้รับรู้ ไม่ว่าจะทำในสิ่งที่ดีหรือไม่ดี แม้แค่คิดยังไม่ได้พูดหรือไม่ได้ทำทางกาย ก็จะส่งผลดีหรือร้ายบางส่วนในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ในจิต ความรู้สึกสุขทุกข์ในกาย ความเจริญหรือเสื่อมของปัญญาในการแก้ปัญหาหรือพัฒนา ความเคารพนับถือเชื่อถือจากคนอื่นที่มีต่อตนหรือเกิดผลตรงกันข้าม เกิดสิ่งดีหรือไม่ดีแง่เชิงอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่จะส่งผลภายใน 1-3 วัน ญาณปัญญาพิเศษดังกล่าว จะทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริงได้อย่างรวดเร็วว่า ทำดีหรือไม่ดีอะไรทำให้เกิดผลอย่างไร จึงทำให้มั่นใจว่า การกระทำไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือวาจาหรือใจที่ดีหรือไม่ดีนั้น จะสั่งสมเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีหรือไม่ดี ที่จะสร้างผลที่ดีหรือไม่ดีให้กับชีวิตอย่างแน่นอนในชาติที่กระทำนั้น หรือชาติต่อไป หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป ส่วนผู้ที่ไม่ได้ฝึกฝนอย่างถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ผลจากการกระทำทางกายวาจาและใจมักจะเกิดขึ้นช้า ทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริงได้ช้า ว่าทำดีหรือไม่ดีอะไรทำให้เกิดผลดีหรือไม่ดีอย่างไร

ทุกเสี้ยววินาทีของชีวิต วิบากกรรมดีหรือร้ายในอดีตส่วนหนึ่งจะรวมกับในปัจจุบันส่วนหนึ่งสร้างผลให้กับแต่ละชีวิต (อภิ.ก.37/1698) จะสังเคราะห์ร่วมกับภาวะร้อนเย็นในชีวิตตลอดเวลา (สำ.สฬา.18/427-429) เป็นพลังงานที่สร้างความแข็งแรงหรือความเจ็บป่วยให้ชีวิต รวมถึงสร้างสิ่งดีหรือสิ่งร้ายต่าง ๆ ให้กับชีวิต เมื่อหมดฤทธิ์ของการให้ผลก็จบดับไป ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกข์ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อน) หรืออทุกขมสุขเวทนา ในสำ.สฬา.18/427-429 “สุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8 ฯ” ไฟ คือ ร้อน ดินน้ำลม คือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุลร้อน

เย็นในร่างกาย ในฤดูร้อนหรือหนาวต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนหรือเย็น ทั้งด้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต (นามธรรมคือผลของกรรมดีกรรมชั่ว กรรมดีทำให้เกิดสุขเวทนา กรรมชั่วทำให้เกิดทุกขเวทนา) ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกขเวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง)

จะเห็นได้ว่า กลไกก็คือ สัญญาของชีวิตจะทำหน้าที่เป็นปกติคือผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิต วิบากกรรมของบุญกุศลนั้นจะเป็นพลังงานที่ช่วยผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตอีกแรงหนึ่ง ส่วนวิบากกรรมร้ายนั้น จะเป็นพลังงานที่ดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิต และผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต

ดังนั้น ความไม่สมดุลร้อนเย็นด้านวัตถุ สังเคราะห์กับวิบากกรรมร้ายจากการทำบาปเบียดเบียนสัตว์ (การทำให้ตนเองหรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ จะทำให้เกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ ทำให้มีโรคต่าง ๆ มากมายหลากหลายชนิด (แม้จะใส่สิ่งที่ไม่สมดุลร้อนเย็นชนิดเดียวกัน ปริมาณเท่ากันเข้าไปในชีวิตคนแต่ละคน ก็จะเกิดอาการไม่สบายหรือโรคต่างกัน เพราะวิบากกรรมต่างกัน) ทำให้อายุสั้นและเกิดสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ในชีวิต ส่วนการทำความสมดุลร้อนเย็นสังเคราะห์กับวิบากกรรมดีจากการไม่เบียดเบียนสัตว์ (การไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บหรือล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ จะทำให้อาการไม่สบายต่าง ๆ ลดน้อยลง ทำให้มีโรคลดน้อยลง อายุยืนและเกิดประโยชน์สุขในชีวิต

หลักอกาลิโก (เป็นจริงตลอดกาล) ปัจจัตตัง (ต้องปฏิบัติเองจึงจะรู้เอง) เอหิปัสสิโก (สามารถพิสูจน์ได้) เพื่อมนุษยชาติ กับความประหยัดเรียบง่ายในการปฏิบัติ (จัตตาริสูตร)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ละเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง” (ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท. 25/59), “ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข” (ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท. 25/33) จะเห็นได้ว่า **ความสุข**ตามหลักของพระพุทธเจ้า เกิดจากการ**ละหรือดับเหตุของทุกข์ได้ ทุกข์ก็จะดับ สุขก็จะเกิดขึ้น**

สัมพันธ์กับหลักการแพทย์แผนจีนที่ระบุว่า “โรคเดียวกันใช้วิธีต่างกัน โรคต่างกันใช้วิธีเดียวกัน” โรคมักมีอาการสลับซับซ้อน โรคชนิดเดียวกันเนื่องจากพยาธิสภาพและการดำเนินของโรคต่างกัน อาการที่ปรากฏจึงแตกต่างกัน ฉะนั้น การรักษาจึงต้องกำหนดให้ถูกต้อง เรียกว่า “รักษาโรค

เดียวกันใช้วิธีต่างกัน” โรคที่ต่างกันถ้ามีสาเหตุและการดำเนินของโรคของเหมือนกัน ใช้วิธีรักษาเดียวกันได้ เรียกว่า “ใช้วิธีเดียวกันรักษาโรคต่างกัน” (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร, โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2541 : 163-176)

เช่น กรณีที่ 1 ผู้ป่วยทั้งสามคน ความดันโลหิตสูงจากภาวะร้อนเกิน สามคนนี้ต้องรักษาเหมือนกัน เพราะสาเหตุเดียวกัน เรียกว่าโรคเดียวกันรักษาเหมือนกัน

กรณีที่ 2 ผู้ป่วยคนแรก ความดันโลหิตสูงจากภาวะร้อนเกิน คนที่สองความดันโลหิตสูงจากภาวะเย็นเกิน (ตีกลับเป็นร้อน) ส่วนผู้ป่วยคนที่สามความดันโลหิตสูงจากภาวะร้อนเย็นพันกัน สามคนนี้ต้องรักษาต่างกัน เพราะสาเหตุต่างกัน เรียกว่า โรคเดียวกันรักษาต่างกัน

กรณีที่ 3 ผู้ป่วยคนแรกความดันโลหิตสูงจากภาวะร้อนเกิน ส่วนคนที่สองเบาหวานจากภาวะร้อนเกิน ส่วนผู้ป่วยคนที่สามมะเร็งจากภาวะร้อนเกิน สามคนนี้ต้องรักษาเหมือนกัน เพราะสาเหตุเหมือนกัน เรียกว่า โรคต่างกันรักษาเหมือนกัน

กรณีที่ 4 ผู้ป่วยคนแรกความดันโลหิตสูงจากภาวะร้อนเกิน ส่วนคนที่สองเบาหวานจากภาวะเย็นเกิน ส่วนผู้ป่วยคนที่สามมะเร็งจากภาวะร้อนเย็นพันกัน สามคนต้องรักษาต่างกัน เพราะสาเหตุต่างกัน เรียกว่า โรคต่างกันรักษาต่างกัน

การรักษาโรคจึงต้องรักษาที่ต้นเหตุ คือ ลดละเลิกพฤติกรรมที่ทำให้รู้สึกไม่สบายหรือเป็นโรคเป็นหลัก โดยทำร่วมกับการปรับสมดุลร้อนเย็นทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม ณ สภาพปัจจุบันของชีวิต ถ้ายังไม่ทุเลาหรือไม่มั่นใจว่าจะสามารถปรับสมดุลร้อนเย็นได้อย่างมีประสิทธิภาพก็สามารถใช้ร่วมกับวิธีการของการแพทย์แผนต่าง ๆ ได้ โดยใช้หลักลางเนื้อชอบลางยา คือ แต่ละคนแต่ละช่วงเวลาอาจถูกกับแต่ละอย่างเหมือนกันหรือไม่เหมือนกันก็ได้ โดยสังเกตที่พลังชีวิต คือ ความรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แสดงว่าถูกกัน ถ้าอาการตรงกันข้าม คือ ไม่สุขไม่สบายหรือทุกข์ทรมาน หนักตัว ไม่มีกำลังหรืออ่อนเพลีย แสดงว่าไม่ถูกกัน

มิตรสหาย สังคมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาวะ

นอกจากสมดุลร้อนเย็นกายใจแล้ว มิตรสหายสังคมและสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อสุขภาวะ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสความดีความเจริญอันสูงสุด 38 ประการได้แก่ “คบคนพาล (อเสวนา จ พาลานัง) คบหาบัณฑิต (บัณฑิตานัญจ เสวนา) บูชาบุคคลที่ควรบูชา (ปูชา จ ปูชนิยานัง) อยู่ในที่อันสมควรอยู่ (ปฏิรูปเทสวาโส จ) ...” (ขุ.ขุ.25/318)

“ความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์)” ใน สำ.ส.15/381-384

“สัปปุริสธรรม 7 คือ ธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง) ธัมมัญญู (เป็นผู้รู้ธรรม) อัตถัญญู (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์) อัตตัญญู (เป็นผู้รู้ตน) มัตตัญญู (เป็นผู้รู้ประมาณ) กาลัญญู (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ปริสัญญู (เป็นผู้รู้หมู่คนและสิ่งรอบตัว) ปุคคลปโรปรัญญู (เป็นผู้รู้บุคคล)” (องฺ.สตฺตก.23/65)

“สัปปายะ คือสิ่งที่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะควร) โคจรสัปปายะ (ที่ไปซึ่งเหมาะควร) ภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะควร) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่เหมาะควรเกี่ยวข้อง) โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะควร) อุตุสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่เหมาะควร) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะควร)” (อรรถกถาแปลเล่ม 2 “ตติยปาราชิกวรรณนา” ข้อ 368)

“อสัปปายะ คือสิ่งที่ไม่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสอสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งไม่เหมาะควร) โคจรอสัปปายะ (ที่ไปซึ่งไม่เหมาะควร) ภัสสอสัปปายะ (การพูดคุยที่ไม่เหมาะควร) ปุคคลอสัปปายะ (บุคคลที่ไม่เหมาะควรเกี่ยวข้อง) โภชนอสัปปายะ (อาหารที่ไม่เหมาะควร) อุตุอสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะควร) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่ไม่เหมาะควร)” (อรรถกถาแปลเล่ม 2 “ตติยปาราชิกวรรณนา” ข้อ 368)

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วยเกิดจาก 5 ประการใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ความร้อนเย็นไม่สมดุลด้านวัตถุ 2) ทำบาปหรืออกุศลกรรม 3) การไม่บำเพ็ญบุญกุศล 4) ความกลัว ความใจร้อน ความวิตกกังวล และความเศร้าหมอง และ 5) การคบมิตรสหายที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมไม่ดี

สาเหตุความเจ็บป่วย 9 ข้อย่อย

1) อารมณ์เป็นพิษ เช่น ความเครียด ความเร่งรีบ ความเร่งรัด ความเร่งร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมุ่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น

2) อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล พิษจากอาหารประกอบด้วย 6 สาเหตุหลักดังนี้

- พิษจากอาหารมีสารพิษสารเคมีทั้งในพืชและสัตว์ ทั้งจากขบวนการผลิตและการปรุงเป็นอาหาร
- พิษจากอาหารมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์มากเกินไป
- พิษจากอาหารปรุงรสจัดเกินไป

- พิษจากชนิดของอาหารไม่สมดุล นอกจากการไม่รู้ชนิดและสัดส่วนของอาหารแต่ละชนิดที่สมดุลแล้ว การไม่รู้เทคนิคการปรุงและการรับประทานที่สมดุล ก็จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้
- พิษจากของเสียและความร้อนจากขบวนการย่อย สันดาปและเผาผลาญอาหาร
- พิษจากการไม่รู้เทคนิคในการรับประทานอาหารสุขภาพอย่างผาสุก และไม่รู้วิธีปฏิบัติในการลดละล้างความอยากในจิตต่ออาหารที่เป็นพิษ อย่างถูกตรง

3) พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้องคือการกายบริหารที่ไม่ได้คุณลักษณะ 3 ประการ ได้แก่

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น
- ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น
- การเข้าที่เข้าทางของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น
- การไม่ออกกำลังกายหรือไม่ทำการกายบริหารเลย ก็ยิ่งทำให้ไม่ได้ประโยชน์จากทั้งสองอย่างเลย

4) พิษจากมลพิษต่าง ๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น เช่น มิตรสหายที่ไม่ดี อุณหภูมิบรรยากาศโลกที่ร้อนขึ้น ควันพิษ และสารพิษต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

5) พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า เครื่องอิเลคทรอนิคมากเกินความสมดุล

6) ไม่พึ่งตน ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษหรือระบายพิษออกจากร่างกาย

7) การเพียรการพักที่ไม่พอดี

8) บาปหรืออกุศลกรรม

9) การบูรณาการองค์ความรู้ ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบันยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ คือ

- ไม่สามารถลดปัญหาสุขภาพด้วยการแก้ที่ต้นเหตุ ส่วนใหญ่เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ
- มีค่าใช้จ่ายที่สูง
- คนพึ่งตนเองได้น้อยลง ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพตนเอง

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ เป็นวิธีแก้ปัญหาโดย**ปรับสมดุลด้วยสิ่งที่ประหยัด หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ขุ.ขุ. 25/281 “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาจีวรผ้าบังสุกุล (เครื่องนุ่งห่ม) น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข้าว (อาหาร) ที่ได้ด้วยปลีแข้ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเสนาสนะ โคนไม้ (ที่อยู่อาศัย) น้อย หาได้ง่ายและ**

ไม่มีโทษ บรรดาเภสัช (ยา) มูตรเน่า (ปัสสาวะ) น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของภิกษุซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะฯ (ผู้สามารถดับทุกข์ดับบาปได้) ความคับแค้นแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้สันโดษ ด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะปรารภเสนาสนะ จีวรปานะและโภชนะ ทิศของเธอ ชื่อว่าไม่กระทบกระเทือน ภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรม เครื่องความเป็นสมณะที่พระตถาคตตรัสบอกแล้วแก่เธอ"

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า **การใช้ปัจจัยสี่ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) ที่ประหยัด เรียบง่าย และไม่มีโทษ เป็นองค์ประกอบของการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ เพราะธรรมชาติที่อยู่ใกล้ตัวเรา เวลาเอาวัตถุ (ดินน้ำลม) หรือพลังงาน (คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าแสงสีเสียง) มาสังเคราะห์เป็นวัตถุชนิดต่าง ๆ หรือสังเคราะห์เป็นชีวิต เช่น สังเคราะห์เป็นชีวิตพืช ก็ใช้วัตถุหรือพลังงานที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับที่เราเอามาสังเคราะห์เป็นชีวิตเรา จึงเข้ากับเนื้อเยื่อเราได้ดีที่สุด ทำให้เราแข็งแรงได้ดีที่สุด**

การใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายอยู่ใกล้ตัวหรืออยู่ในตัว ในจัตตาริสูตรนั้นสัมพันธ์กับ วิ.ม. 5/25-44 ดังนี้

ภิกษุอาพาธในฤดูสารท

[25] โดยสมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวันอารามของอนาถบิณฑิกคหบดี เขตพระนครสาวัตถี ครั้งนั้นภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทถูกต้องแล้ว ยาคูที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออกเพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงซูบผอมเศร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น พระผู้มีพระภาคได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุเหล่านั้นซูบผอมเศร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดีมีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น ครั้นแล้วจึงตรัสเรียกท่านพระอานนท์มารับสั่งถามว่า ดูกรอานนท์ทำไมหนอเดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลายจึงซูบผอมเศร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น ท่านพระอานนท์กราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้าเดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทถูกต้องแล้ว ยาคูที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงซูบผอมเศร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น

พระพุทธานุญาตเภสัช 5ในกาล

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับในที่สงัดทรงหลีกเร้นอยู่ได้ มีพระปริวิตกแห่งพระทัยเกิดขึ้นอย่างนี้ว่า เดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทถูกต้องแล้ว ยาคูที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออกเพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงซูบผอมเศร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวพรรณเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น เราจะพึงอนุญาตอะไรหนอเป็นเภสัชแก่ภิกษุ

ทั้งหลาย ซึ่งเป็นเภสัชอยู่ในตัว และเขาสมมติว่าเป็นเภสัช ทั้งจะพึงสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตวโลกและจะไม่พึงปรากฏเป็นอาหารหยาบ ทีนั้นพระองค์ได้มีพระปริวิตกสืบต่อไปว่าเภสัช 5 นี้แล คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นเภสัชอยู่ในตัวและเขาสมมติว่าเป็นเภสัช ทั้งสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตวโลก และไม่ปรากฏเป็นอาหารหยาบ ผิฉะนั้น เราพึงอนุญาตเภสัช 5 นี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ให้รับประเคนในกาลแล้วบริโภคในกาล ครั้นเวลาสายัณห์พระองค์เสด็จออกจากที่หลีกเร้น ทรงทำธรรมีกถาในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้นในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราไปในที่สงัดหลีกเร้นอยู่ ณ ตำบลนี้ ได้มีความปริวิตกแห่งจิตเกิดขึ้นอย่างนี้ว่า เดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลายอันอาพาธ ซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทถูกต้องแล้ว ยาคูที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้นพวกเธอจึงซูบผอมเศร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น เราจะพึงอนุญาตอะไรหนอเป็นเภสัชแก่ภิกษุทั้งหลาย ซึ่งเป็นเภสัชอยู่ในตัวและเขาสมมติว่าเป็นเภสัช ทั้งจะพึงสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตวโลก และไม่ปรากฏเป็นอาหารหยาบ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานั้นได้มีความปริวิตกสืบต่อไปว่าเภสัช 5 นี้แล คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นเภสัชอยู่ในตัวและเขาสมมติว่าเป็นเภสัชทั้งสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตวโลกและไม่ปรากฏเป็นอาหารหยาบ ผิฉะนั้น เราพึงอนุญาตเภสัช 5 นี้แก่ภิกษุทั้งหลายให้รับประเคนในกาลแล้วบริโภคในกาล ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้รับประเคนเภสัช 5 นั้นในกาลแล้วบริโภคในกาล

พระพุทธานุญาตเภสัช 5 นอกกาล

[26] ก็โดยสมัยนั้นแลภิกษุทั้งหลายรับประเคนเภสัช 5 นั้นในกาลแล้ว บริโภคในกาล โภชนาหารของพวกเธอ ชนิดธรรมดา ชนิดเลวไม่ย่อย ไม่จำต้องกล่าวถึงโภชนาหารที่ดี พวกเธออันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทนั้น และอันความเบื่อภัตตาหารนี้ถูกต้องแล้ว เพราะเหตุ 2 ประการนั้น ยิ่งเป็นผู้ซูบผอมเศร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น พระผู้มีพระภาคได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุเหล่านั้น ซึ่งซูบผอมเศร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น ครั้นแล้ว จึงตรัสเรียกท่านพระอานนท์มารับสั่งถามว่า ดูกรอานนท์ ทำไมหนอ เดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลายยิ่งซูบผอมเศร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น? ท่านพระอานนท์กราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า เดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลายรับประเคนเภสัช 5 นั้นในกาลแล้วบริโภคในกาล โภชนาหารของพวกเธอชนิดธรรมดา ชนิดเลว ไม่ย่อย ไม่จำต้องกล่าวถึงโภชนาหารที่ดี พวกเธออันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทนั้น และอันความเบื่อภัตตาหารนี้ถูกต้องแล้ว เพราะเหตุ 2 ประการนั้น ยิ่งเป็นผู้ซูบผอมเศร้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้นลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมีกถา

ในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้นในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้รับประเคนเภสัช 5 นั้น แล้วบริโภคได้ทั้งในกาลทั้งนอกกาล

พระพุทธานุญาตน้ำมันเปลว

[27] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธ มีความต้องการด้วยน้ำมันเปลวเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำมันเปลวเป็นเภสัช คือ น้ำมันเปลวหมี น้ำมันเปลวปลา น้ำมันเปลวปลาฉลาม น้ำมันเปลวหมู น้ำมันเปลวลา ที่รับประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในกาล บริโภคอย่างน้ำมัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในวิกาล เจียวในวิกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลวนั้นต้องอาบัติทุกกฏ 3 ตัว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจียวในวิกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลวนั้นต้องอาบัติทุกกฏ 2 ตัว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลวนั้นต้องอาบัติทุกกฏ 1 ตัว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลวนั้น ไม่ต้องอาบัติ

พระพุทธานุญาตมูลเภสัช

[28] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยรากไม้เป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตรากไม้ที่เป็นเภสัช คือ ขมิ้น ขิง ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุตพิด ข่า แฝก แห้วหมู ก็หรือมูลเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภค ในของควรบริโภค รับประเคนมูลเภสัชเหล่านั้นแล้ว เก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุจึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภคต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตเครื่องบดยา

สมัยต่อมาภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยรากไม้ที่เป็นเภสัชชนิดละเอียด จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตตัวหินบด ลูกหินบด

พระพุทธานุญาตกสาวเภสัช

[29] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยน้ำฝาดเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำฝาดที่เป็นเภสัช คือ น้ำฝาดสะเดาะ น้ำฝาดมูกมัน น้ำฝาดกระดอมหรือขี้กา น้ำฝาดบรเพ็ด หรือพญามือเหล็ก น้ำฝาดกถินพิมาน ก็หรือกสาวเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคใน

ของควรบริโภค รับประเคนกสาวเภสัชเหล่านั้นแล้ว เก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุจึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มีภิกษุบริโภคต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตปัณณเภสัช

[30] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยใบไม้เภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตใบไม้ที่เป็นเภสัช คือ ใบสะเดา ใบมูกมัน ใบกระดอมหรือขี้กา ใบกะเพรา หรือแมงลัก ใบฝ้าย ก็หรือปัณณเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนปัณณเภสัชเหล่านั้นแล้ว เก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุจึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภคต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตผลเภสัช

[31] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยผลไม้เป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผลไม้ที่เป็นเภสัช คือ ลูกพิลังกาสา ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลแห่งโกฐ ก็หรือผลเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนผลเภสัชเหล่านั้นแล้ว เก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุจึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตชตุเภสัช

[32] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยยางไม้เป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตยางไม้ที่เป็นเภสัช คือ ยางอันไหลออกจากต้นหิงคุ ยางอันเขาเคี่ยวจากก้านและใบแห่งต้นหิงคุ ยางอันเขาเคี่ยวจากใบแห่งต้นหิงคุ หรือเจือของอื่นด้วย ยางอันไหลออกจากยอดไม้ตกะ ยางอันไหลออกจากใบแห่งต้นตกะ ยางอันเขาเคี่ยวจากใบหรือไหลออกจากก้านแห่งต้นตกะ กำยาน ก็หรือชตุเภสัชชนิดอื่นใดบรรดามีที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนชตุเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตโลณเภสัช

[33] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยเกลือเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเกลือที่เป็นเภสัช คือ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง ก็หรือโลณเภสัชชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จ

ประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนโลณเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตจุณเภสัช

[34] โดยสมัยนั้นแล ท่านพระเวลัฏฐสีสะ อุปัชฌาย์ของท่านพระอานนท์อาพาธ เป็นโรคฝีดาษหรืออีสุกอีใส ผ้านุ่งผ้าห่มกรังอยู่ที่ตัวเพราะน้ำเหลืองของโรคนั้น ภิกษุทั้งหลายเอาน้ำชุบ ๆ ผ้าเหล่านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา พระผู้มีพระภาคเสด็จพระพุทธดำเนินตามเสนาสนะได้ทอดพระ เนตรเห็นภิกษุพวกนั้นกำลังเอาน้ำชุบ ๆ ผ้านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา

ครั้นแล้วเสด็จพระพุทธดำเนินเข้าไปทางภิกษุเหล่านั้น ได้ตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปนี้อาพาธโรคอะไร? ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า ท่านรูปนี้อาพาธโรคฝีดาษหรืออีสุกอีใส ผ้ากรังอยู่ที่ตัวเพราะน้ำเหลือง พวกข้าพระพุทธเจ้าเอาน้ำชุบ ๆ ผ้าเหล่านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมีกถาในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้นในเพราะเหตุแรกเกิดนั้นแล้ว รับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเภสัชชนิดผงสำหรับภิกษุผู้เป็นฝีก็ดี พุพองก็ดี สิวก็ดี โรคฝีดาษ หรืออีสุกอีใสก็ดี มีกลิ่นตัวแรงก็ดี เราอนุญาตโคมัย ดินเหนียว กากน้ำย้อม สำหรับภิกษุไม่อาพาธ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตครก สาก

พระพุทธานุญาตเครื่องกรอง

[35] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยยาผงที่กรองแล้ว จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตวัตถุเครื่องกรองยาผง ภิกษุอาพาธมีความต้องการด้วยยาผงที่ละเอียด พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตผ้ากรองยา

พระพุทธานุญาตเนื้อดิบและเลือดสด

[36] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเพราะผีเข้าพระอาจารย์พระอุปัชฌายะช่วยกันรักษาเธอก็ไม่สามารถแก้ไขให้หายโรคได้ เธอเดินไปที่เขียงแล่หมู แล้วเคี้ยวกินเนื้อดิบ ดื่มกินเลือดสด อาพาธเพราะผีเข้าของเธอนั้น หายดังปลิดทิ้ง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตเนื้อดิบเลือดสดในเพราะอาพาธเกิดแต่ผีเข้า

พระพุทธานุญาตยาตา

[37] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคนัยน์ตา ภิกษุทั้งหลายจูงเธอไปให้ถ่ายอุจจาระบ้างปัสสาวะบ้าง พระผู้มีพระภาคเสด็จพระพุทธดำเนินตามเสนาสนะได้ทอดพระเนตรเห็นพวกภิกษุนั้นกำลังจูงภิกษุรูปนั้น ไปให้ถ่ายอุจจาระบ้างปัสสาวะบ้าง จึงเสด็จพระพุทธดำเนินเข้าไปทางภิกษุพวกนั้นแล้ว ได้ตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุรูปนี้อาพาธเป็นอะไร? ภิกษุ

ทั้งหลายกราบทูลว่าท่านรูปนี้อาพาธเป็นโรคนัยน์ตา พวกข้าพระพุทธเจ้าคอยจูงท่านรูปนี้ไปให้ถ่ายอุจจาระบ้างปัสสาวะบ้างพระพุทธเจ้าข้า ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมีกถาในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้นในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตยาตา คือยาตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง ยาตาที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ ยาตาที่เกิดในกระแสน้ำ เป็นต้นหรดาลกลีบทองเขม่าไฟ พวกภิกษุอาพาธมีความต้องการด้วยเครื่องยาที่จะบดผสมกับยาตา จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตไม้จันทร์ กฤษณา กะลัมพัก ใบเฉียง แห้วหมู สมัยต่อมาภิกษุทั้งหลายเก็บยาตาชนิดผงไว้ในโอบ้างในขันบ้าง ผงหญ้าบ้างฝุ่นบ้างปลิวลง จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตกลักยาตา

สมัยต่อมาพระฉัพพัคคีย์ใช้กลักยาตาชนิดต่าง ๆ คือ ชนิดที่ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษติเตียนโพนทะนาว่าเหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโภคกาม ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้กลักยาตาชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตกลักยาตาที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยไม้อ้อ ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยยาง ทำด้วยผลไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมากลักยาตาไม่มีฝาปิด ผงหญ้าบ้างฝุ่นบ้างปลิวตกลง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตฝาปิด ฝาปิดยังตกได้ พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ผูกด้ายแล้วพันกับกลักยาตา กลักยาตาแตก พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ถักด้วยด้าย

สมัยต่อมาภิกษุทั้งหลายป้ายยาตาด้วยนิ้วมือ นัยน์ตาช้ำ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตไม้ป้ายยาตา สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้ไม้ป้ายตาชนิดต่าง ๆ คือที่ทำด้วยทองคำบ้าง ที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษติเตียนโพนทะนาว่าเหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโภคกาม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้ไม้ป้ายยาตาชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตไม้ป้ายยาตาที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมาไม้ป้ายยาตาตกลงที่พื้นเปื้อน ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตภาชนะสำหรับเก็บไม้ป้ายยาตา สมัยต่อมาภิกษุทั้งหลายบริหารกลักยาตาบ้าง ไม้ป้ายยาตาบ้างด้วยมือ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ

ทั้งหลาย เราอนุญาตถุงกลักยาตา หูถุงสำหรับสะพาย ไม่มีภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตเชือกผูกเป็นสายสะพาย

พระพุทธานุญาตน้ำมัน

[38] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจฉะปวดศีรษะ ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำมันทาศีรษะ โรคปวดศีรษะยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการนัตถุ์น้ำมันที่นัตถุ์ไหลออก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกล้องสำหรับนัตถุ์

สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้กล้องสำหรับนัตถุ์ชนิดต่าง ๆ คือ ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษติเตียนโพนทะนาว่าเหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโภคกาม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้กล้องสำหรับนัตถุ์ชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตกล้องสำหรับนัตถุ์ที่ทำด้วยกระดูก ... ทำด้วยเปลือกสังข์ ท่านพระปิลินทวัจฉะนัตถุ์ไม่เท่ากัน ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตกล้องสำหรับนัตถุ์ประกอบด้วยหลอดคู่ โรคปวดศีรษะยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้สูดควัน ภิกษุทั้งหลายจุดเกลียวผ้าแล้วสูดควันนั้นนั่นแหละคอแสบร้อน จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตกล้องสูดควัน

สมัยต่อมาฉัพพัคคีย์ใช้กล้องสูดควันชนิดต่าง ๆ คือ ชนิดที่ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษติเตียนโพนทะนาว่าเหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโภคกาม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้กล้องสูดควันชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกล้องสูดควันที่ทำด้วยกระดูก .... ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมากล้องสูดควันไม่มีฝาปิด ตัวสัตว์เข้าไปได้ ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตฝาปิด สมัยต่อมาภิกษุทั้งหลายบริหารกล้องสูดควันด้วยมือ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตถุงกล้องสูดควัน กล้องสูดควันเหล่านั้นอยู่ร่วมกันย่อมกระทบกันได้

ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตถุงคู่หูสำหรับสะพาย ไม่มีภิกษุทั้งหลาย จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตเชือกผูกเป็นสายสะพาย

พระปิลินทวัจฉเถระอาพาธเป็นโรคลม

[39] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจฉะอาพาธเป็นโรคลม พวกแพทย์ปรึกษาตกลงกันอย่างนี้ว่า ต้องหุงน้ำมันถวาย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำมันที่หุง ในน้ำมันที่หุงนั้นแลแพทย์ต้องเจือน้ำเมาด้วย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้เจือน้ำเมาลงในน้ำมันที่หุง สมัยต่อมาพระฉัพพัคคีย์หุงน้ำมันเจือน้ำเมาลงไปเกินขนาด ดื่มน้ำมันนั้นแล้วเมา ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุไม่พึงดื่มน้ำมันที่เจือน้ำเมาลงไปเกินขนาด รูปใดดื่มพึงปรับอาบัติตามธรรม ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ดื่มน้ำมันเจือน้ำเมาชนิดที่เขาหุงไม่ปรากฏสีกลิ่นและรสของน้ำเมา สมัยต่อมาน้ำมันที่พวกภิกษุหุงเจือน้ำเมาลงไปเกินขนาดมีมาก ครั้งนั้นภิกษุทั้งหลายได้มีความปริวิตกว่าจะพึงปฏิบัติในน้ำมันที่เจือน้ำเมาลงไปเกินขนาดอย่างไรหนอ? แล้วกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ตั้งเอาไว้เป็นยาทา

สมัยต่อมาท่านพระปิลินทวัจฉะหุงน้ำมันไว้มาก ภาชนะสำหรับบรรจุน้ำมันไม่มี ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตลักจั่น 3 ชนิด คือ ลักจั่นทำด้วยโลหะ 1 ลักจั่นทำด้วยไม้ 1 ลักจั่นด้วยผลไม้ 1 สมัยต่อมาท่านพระปิลินทวัจฉะอาพาธเป็นโรคลมตามอวัยวะ ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตการเข้ากระโจม โรคลมยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตการรมใบไม้ต่าง ๆ โรคลมยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตการรมใหญ่ โรคลมยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำที่ต้มเดือดด้วยใบไม้ต่างชนิด โรคลมยังไม่หายพระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตอ่างน้ำ

อาพาธโรคลมเสียดยอกตามข้อ

[40] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจฉะอาพาธเป็นโรคลมเสียดยอกตามข้อ ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกร

ภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ระบายโลหิตออก โรคลมเสียดยอกตามข้อยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ระบายโลหิตออกแล้วกรอกด้วยเขา

อาพาธเท้าแตก

[41] ก็โดยสมัยนั้นแล เท้าของท่านปิลินทวัจฉะแตก ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตยาทาเท้า โรคยังไม่หาย ภิกษุนวกะทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ปรุงน้ำมันทาเท้า

อาพาธเป็นโรคฝี

[42] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคฝี ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการผ่าตัด ภิกษุนั้นต้องการน้ำฝาด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำฝาด ภิกษุนั้นต้องการงาที่บดแล้ว ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตงาที่บดแล้ว ภิกษุนั้นต้องการยาพอก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตยาพอก ภิกษุนั้นต้องการผ้าพันแผล ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตผ้าพันแผล แผลคัน ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ชะด้วยน้ำแป้งเมล็ดพันธุ์ผักกาด แผลชื้นหรือเป็นฝ้า ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้รมควัน เนื้องอกยื่นออกมา ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ตัดด้วยก้อนเกลือ แผลไม่งอก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำมันทาแผล น้ำมันไหลเยิ้ม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผ้าเก่าสำหรับซับน้ำมันและการรักษาบาดแผลทุกชนิด

พระพุทธานุญาตยามหาวิกัฏ 4 อย่าง

[43] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้น แด่พระผู้มี

พระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ใช้ยามหาวิกัฏ 4 อย่าง คือ คูถ มูตร เถ้า ดิน ต่อมาภิกษุทั้งหลายคิดสงสัยว่า ยามหาวิกัฏไม่ต้องรับประเคนหรือต้องรับประเคน จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ภิกษุรับประเคนในเมื่อมีกัปปิยการก เมื่อกัปปิยการกไม่มีให้ภิกษุหยิบบริโภคเองได้ สมัยต่อมาภิกษุรูปหนึ่งดื่มยาพิษเข้าไป ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแด่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ดื่มน้ำเจือคูถ ต่อมาภิกษุทั้งหลายคิดสงสัยว่า น้ำเจือคูถนั้นจะไม่ต้องรับประเคนหรือต้องรับประเคน จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตคูถที่ภิกษุหยิบไว้ตอนกำลังถ่ายนั่นแหละเป็นอันประเคนแล้ว ไม่ต้องรับประเคนอีก

ภิกษุอาพาธด้วยโรคต่าง ๆ

[44] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธถูกยาแฝด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มน้ำที่เขาละลายจากดินรอยไถซึ่งติดผาล สมัยต่อมาภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นพรรดึก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มน้ำด่างอามิส สมัยต่อมาภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผอมเหลือง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ดื่มยาผลสมอดองน้ำมูตรโค สมัยต่อมาภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผิวหนัง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ทำการลูบไล้ด้วยของหอม สมัยต่อมาภิกษุรูปหนึ่งมีกายกอปรด้วยโทษมาก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ดื่มยาประจุถ่าย ภิกษุนั้นมีความต้องการน้ำข้าวใส ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำข้าวใส มีความต้องการด้วยน้ำถั่วเขียวต้มที่ไม่ข้น ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำถั่วเขียวต้มที่ไม่ข้น มีความต้องการด้วยน้ำถั่วเขียวต้มที่ข้นนิดหน่อย ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำถั่วเขียวต้มที่ข้นนิดหน่อย มีความต้องการด้วยน้ำเนื้อต้ม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำเนื้อต้ม”

การใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายและไม่มีโทษในจัตตาริสูตรและเภสัชชขันธกะ ดังกล่าวสอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่เน้นการพึ่งตนด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ได้แก่ “เราเลยบอกว่า ถ้าจะแนะนำก็แนะนำได้ ต้องทำแบบ “คนจน” เราไม่เป็นประเทศร่ำรวยเรามีพอสมควรพออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมีแต่ถอยหลัง ประเทศเหล่านั้น ที่เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถอยหลังและถอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหาร แบบเรียกว่าแบบ “คนจน” แบบไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี่แหละ คือ เมตตากันก็จะอยู่ได้ตลอดไป คนที่ทำงานตามวิชาการ จะต้องดูตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายนั้น เขาบอก “อนาคตยังมี” แต่ไม่บอกว่าให้ทำอย่างไร ก็ต้องปิดเล่มคือปิดตำรา ปิดตำราแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร ลงท้ายก็ต้องเปิดหน้าแรกใหม่ เปิดหน้าแรกก็เริ่มต้นใหม่ ถอยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ ตำราแบบ “คนจน” ใช้ความอะลุ่มอล่วยกัน ตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อย ๆ ” (พระราชดำรัส วันที่ 8 สิงหาคม 2534)

“อันนี้ก็ความหมายอีกอย่างของเศรษฐกิจ หรือระบบพอเพียง เมื่อปีที่แล้ว ตอนที่พูดพอเพียง แปลในใจ แล้วก็ได้พูดออกมาด้วย ว่าจะแปลเป็น Self-sufficiency (พึ่งตนเอง) ถึงได้บอกว่าพอเพียงแก่ตนเอง แต่ความจริงเศรษฐกิจพอเพียงนี้กว้างกว่า Self-sufficiency คือ Self-sufficiency ผลิตอะไร มีพอที่จะใช้ ไม่ต้องไปขอซื้อคนอื่น อยู่ได้ด้วยตนเอง (พึ่งตนเอง)” (พระราชดำรัส วันที่ 4 ธันวาคม 2541)

โดยธรรมชาติของชีวิต คนจะมีสัญญาของชีวิตที่ดูดดึงสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต ผลักดันสารและพลังที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกจากชีวิต ถ้าเปิดช่องระบายพิษให้โปร่งโล่งในทางใดทางหนึ่งหรือหลายทาง เช่น ทางปัสสาวะ อุจจาระ ผิวหนัง เหงื่อไคล ลมหายใจ หู ตา จมูก ปาก เป็นต้น สัญญาของชีวิตก็จะฝากสารและพลังที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่กระจายอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ผลักดันออกจากร่างกายทางช่องทางต่าง ๆ ดังกล่าว เช่น เราปวดปัสสาวะอุจจาระ อาการไม่สบายไม่ได้เกิดที่ท้องที่เดียว แต่จะเกิดอาการไม่สบายทั่วตัว เพราะพิษทั่วตัวระบายออกไม่ได้ สัญญาของชีวิตจึงสังขาร (สร้าง) ความรู้สึกไม่สบาย ณ จุดที่มีพิษร้อนเย็นไม่สมดุล ซึ่งคั่งค้างอยู่ทั่วร่างกาย แต่พอเราไปปัสสาวะอุจจาระออก ก็เกิดอาการสบายทั้งตัว เพราะสัญญาของชีวิตฝากสารและพลังที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่กระจายอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผลักดันออกจากร่างกายทางช่องทางดังกล่าว การเปิดช่องทางระบายพิษในช่องทางอื่น ๆ ก็จะเกิดกลไกและความรู้สึกสบายมากขึ้นเช่นเดียวกัน โดยช่องทางระบายพิษดังกล่าวนั้นเป็นช่องทางเดียวกับที่สัญญาของชีวิตที่ดูดดึงสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต หรือจะผลักดันพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกจากชีวิต ได้มากน้อยแค่ไหนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับ พลังวิบากดีหรือร้ายของผู้นั้น ๆ

ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่ายที่สุดและมีประสิทธิภาพสูงสุด ที่มักถูกกับคนส่วนใหญ่ทั่วไป ในการเปิดช่องทางไหลเวียนของเลือดลมรวมทั้งสารและพลังงานต่าง ๆ ให้เข้าหรือออกจากร่างกายตามสภาพที่ชีวิตต้องการ ที่การแพทย์วิถีพุทธได้ค้นพบ ก็คือ **การปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยข้อปฏิบัติ 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ โดยปรับสมดุลไปสู่จุดที่รู้สึก สุขสบายเบากายมีกำลัง และปรับกลับไปกลับมาตามภาวะร้อนเย็นของผู้นั้น ณ สิ่งแวดล้อมปัจจุบันนั้น ๆ** แต่ละคนอาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของแต่ละคน ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบาย แต่เบากายมีกำลัง แสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรทำต่อไป ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึก ไม่สุขไม่สบาย หนักตัวอ่อนเพลีย แสดงว่าไม่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือเมื่อรับประทานสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานของสมุนไพรดังกล่าว ไปดับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลและหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้น จากการที่สารและพลังของสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ

วิธีทำ ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านางเขียว 5-20ใบ ใบเตย 1-3ใบ บัวบก ครึ่ง-1 กำมือ หญ้าปักกิ่ง 1-5 ต้น ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครึ่ง-1 กำมือ ผักบุ้ง ครึ่ง-1 กำมือ ใบเสลดพังพอน ครึ่ง-1 กำมือ หยวกกล้วย ครึ่ง-1 คืบ และว่านกาบหอย 3-5 ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ โขลกให้ละเอียดหรือขยี้หรือปั่น ผสมกับน้ำเปล่า 1-3 แก้ว กรองผ่านกระชอน เอาน้ำที่ได้มาดื่ม ครั้งละประมาณ ครึ่ง-1 แก้ว วันละ 1-3 ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่างหรือดื่มแทนน้ำตอนที่รู้สึกกระหายน้ำ ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ตามความรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง กรณีมีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ให้กดน้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือนำไปต้มให้เดือดก่อนดื่ม หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมก่อนดื่มก็ได้ เช่น นำน้ำต้มขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กระเพรา โหระพา กระเทียม กระชาย มะตูม เป็นต้น กรณีมีภาวะเย็นเกิน ดื่มสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ปริมาณสมุนไพรฤทธิ์ร้อนที่เหมาะสมเฉลี่ยประมาณ 1-3 ข้อนิ้วมือ อาจปรับปริมาณมากหรือน้อยกว่านี้ได้ ตามความรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลังของแต่ละคน

2. การกัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลมเพื่อระบายพิษทางผิวหนัง

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือเมื่อใช้วัสดุขอบเรียบที่ไม่มีคมขูดที่ผิวหนัง โดยลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย การขูดคือการเสียดสี ซึ่งการเสียดสีนั้น โดยหลักวิทยาศาสตร์จะทำให้เกิดความร้อน เมื่อเกิดความร้อนขึ้นสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เส้นเลือดขยายตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายความร้อน สัญญาของชีวิตจะสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลออกจากร่างกายได้ ทำให้สัญญาของชีวิตสั่งให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพราะไม่มีพิษที่ต้องบีบออก เมื่อเส้นเลือดขยายและกล้ามเนื้อคลายตัว ทำให้ช่องทางระบายพิษสะดวกยิ่งขึ้น สัญญาของชีวิตก็จะสามารถผลักดันพิษที่อยู่ใต้สภาพดังกล่าวออกจากร่างกายได้ กล้ามเนื้อก็จะคลายตัวเส้นเลือดเส้นประสาทก็ไม่ถูกกดทับ ทำให้สัญญาของชีวิตผลักดันพิษออกได้สะดวกยิ่งขึ้นกว่าเดิม เกิดกลไกและสภาพดังกล่าวลึกลงไปเรื่อย ๆ ในร่างกาย สัญญาของชีวิตก็จะฝากพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่ยังตกค้างในจุดต่าง ๆ ของร่างกายมาระบายออก กล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็จะคลายตัว เลือดลม สารและพลังงานต่าง ๆ ก็จะไหลเวียนสะดวก ทำให้สัญญาของชีวิตดูดดึงสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นทั้งที่อยู่นอกตัวและในตัวมาหล่อเลี้ยงชีวิตได้อย่างสะดวก ประกอบกับการขูดจะทำให้เลือดเคลื่อนไปที่ผิวหนัง ซึ่งทำให้สัญญาของชีวิตสามารถผลักดันสารและพลังงานที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกจากชีวิตได้ ดูดสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ที่อยู่นอกร่างกายมาหล่อเลี้ยงเลือดได้ จึงกลายเป็นเลือดที่มีคุณภาพดี สัญญาของชีวิตก็จะดูดดึงเลือดที่มีคุณภาพดีดังกล่าวไปเลี้ยงชีวิต กลไกดังกล่าวทั้งหมดอันเกิดจากการกัวซาขูดพิษขูดลม จึงทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรงและอายุยืน

วิธีกัวซา กรณีที่มีภาวะร้อนเกินใช้น้ำมันกัวซาฤทธิ์เย็น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือน้ำเปล่าอย่างใดอย่างหนึ่งทาบนผิวหนังก่อนขูดซา ในบริเวณที่รู้สึกไม่สบายหรือบริเวณที่ใช้งานมากหรือบริเวณที่ถอนพิษจากร่างกายได้ดี เช่น บริเวณหลัง แขน ขา เป็นต้น จุดที่ห้ามขูดคือ จุดที่เป็นแผล ฝี หนอง สิว จุดที่ขูดแล้วรู้สึกไม่สบาย อวัยวะเนื้อเยื่ออ่อนนิ่ม เช่น นัยย์ตา อวัยวะเพศ เป็นต้น ถ้ามีภาวะเย็นเกินก็ทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ถ้าภาวะทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันทาก่อนขูดซา (การขูดซา แม้ไม่มีสมุนไพรใด ๆ ทา ก็สามารถขูดซาได้เลย โดยที่ไม่ต้องทาอะไร ก็ช่วยถอนพิษได้) ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย เช่น ช้อน ชาม เหรียญ ไม้ หรือวัสดุขอบเรียบต่าง ๆ ขูดได้ทั้งที่ผิวหนังตรง ๆ หรือจะขูดผ่านเสื้อผ้าก็ได้ ลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสุขสบาย ขูดจุดละประมาณ 10-50 ครั้ง อาจขูดมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ เท่าที่รู้สึกสุขสบาย เบากายมีกำลัง

3. การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์)

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือใส่น้ำเข้าไปที่ลำไส้ใหญ่ ชีวิตจะได้น้ำส่วนเกิน สัญญาของชีวิตก็จะดันน้ำนั้นออกทางลำไส้ใหญ่พร้อมกับอุจจาระที่ตกค้าง (ถ้ามีอุจจาระตกค้าง) เมื่อสัญญาของชีวิตรู้ว่าจะมีน้ำถูกดันออกทางลำไส้ใหญ่ สัญญาของชีวิตก็จะฝากพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่ยังตกค้างในจุดต่าง ๆ ของร่างกายมาระบายออกที่ลำไส้ใหญ่ พิษจะถูกขับออกมาพร้อมกับน้ำและอุจจาระที่ตกค้าง (ถ้ามีอุจจาระตกค้าง) เราจึงมักรู้สึกเบาสบายทั้งตัว ไม่ใช่รู้สึกเบาสบาย ณ ที่บริเวณท้องอย่างเดียว เพราะเป็นกลไกที่กระตุ้นให้สัญญาฝากพิษร้อนเย็นไม่สมดุลที่ยังตกค้างในจุดต่าง ๆ ของร่างกายมาระบายออกที่ลำไส้ใหญ่ (ถ้าไม่มีอุจจาระตกค้าง ก็จะมีสารและพลังงานที่เป็นพิษและน้ำที่ใส่เข้าไปถูกขับออกมา โดยไม่มีเนื้ออุจจาระ และถ้าชีวิตต้องการน้ำ สารและพลังงานที่ใส่เข้าไปทางลำไส้ใหญ่เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการปรับสมดุลร้อนเย็น สัญญาของชีวิตก็ดูดผ่านทางลำไส้ใหญ่ไปใช้ประโยชน์ เมื่อขับถ่ายออกก็จะมีปริมาณน้ำน้อยกว่าที่ใส่เข้าไป) ยิ่งถ้าใส่สมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานของสมุนไพรดังกล่าวไปดับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลและหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้นจากการที่สารและพลังของสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุล ที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น กลไกทั้งหมดอันเกิดจากการสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรร้อนเย็นที่สมดุลร้อนเย็น ก็จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

วิธีทำ เลือกสมุนไพรที่เหมาะสม คือ เมื่อใช้ทำดีท็อกซ์แล้วรู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งเบาสบายตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย นำสมุนไพรต้มในน้ำเปล่า เดือดประมาณ 5-10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น หรือใช้ใบสมุนไพรสด ขยี้กับน้ำเปล่า กรองผ่านกระชอน นำน้ำที่ได้ ไปใส่ขวดหรือถุง ที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ โดยทั่วไปใช้น้ำสมุนไพร 500-1,500 ซี.ซี. เปิดน้ำให้วิ่งตามสายเพื่อไล่อากาศออกจากสาย แล้วขันให้แน่นไว้ จากนั้นนำเจลหรือวาสลีนหรือน้ำมันพืชหรือว่านหางจระเข้ทาที่ปลายสายสวน ประมาณ 1 เซนติเมตร เพื่อหล่อลื่น หรืออาจใช้ปลายสายสวนจุ่มในน้ำก็ได้ ต่อจากนั้น ค่อย ๆ สอดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนัก สอดให้ลึกเข้าไป ประมาณเท่านิ้วมือเรา (ประมาณ 3-5 นิ้วฟุต) ยกหรือแขวนขวดสมุนไพรสูงจากทวารประมาณ 2 ศอก ค่อย ๆ ปล่อยน้ำสมุนไพรให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ของเรา ใส่ปริมาณน้ำเท่าที่ร่างกายเรารู้สึกทนได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบากเกินไป แล้วใช้มือนวดคลึงที่ท้อง กลั้นไว้ประมาณ 10-20 นาที หรืออาจไม่ถึงก็ได้ คือ เมื่อทนได้ยากลำบากก็ไประบายถ่ายออก สำหรับผู้ป่วยที่อาการหนัก อาจทำดีท็อกซ์วันละ 1-2 ครั้ง อาจมากหรือน้อยกว่า ตามสภาพของร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบาย ส่วนคนทั่วไป ทำดีท็อกซ์เฉลี่ย สัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง หรือตามสภาพร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบาย

4. การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือกรณีของการแช่ด้วยน้ำอุ่น พลังงานความร้อนจากน้ำอุ่นจะทำให้เส้นเลือดขยายตัวกล้ามเนื้อคลายตัว กลไกการการขับพิษและดูดดึงสารและพลังงานที่เป็นประโยชน์ก็จะเกิดขึ้นเช่นเดียวกับการกัวซา ขูดพิษ ขูดลม แต่ถ้าแช่อุ่นนานเกินพอดี พลังงานความร้อนจะเข้าไปในร่างกายในปริมาณที่มากเกินไป สัญญาของชีวิตก็จะใช้พลังขับความร้อนที่มากเกินนั้นออก ทำให้อ่อนเพลีย หน้ามืด วิงเวียน หรือเกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ ได้ เป็นผลเสียต่อสุขภาพ จึงต้องแช่ในระยะเวลาที่พอดี โดยเฉลี่ย แช่ประมาณ 3 นาที พัก 1 นาที ทำ 3 รอบ อาจใช้เวลาน้อยหรือมากกว่านั้นก็ได้ เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง คือจุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต กรณีไม่ถูกกับน้ำอุ่น คือเมื่อสัมผัสน้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบาย แต่ถูกกับการแช่ด้วยน้ำธรรมดาหรือน้ำเย็นมาก ก็ใช้หลักแช่ในระยะเวลาที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง คือจุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต ยิ่งถ้าเราแช่ด้วยสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานของสมุนไพรดังกล่าว ไปดับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลและหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้น จากการที่สารและพลังของสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น กลไกทั้งหมดอันเกิดจากแช่มือเท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็น ก็จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณ ครึ่ง-1 กำมือ จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ 1-3 ขัน (ประมาณ 1-3 ลิตร) เดือด ประมาณ 5-10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย จากนั้นแช่มือแช่เท้า แค่พอท่วมข้อมือข้อเท้า ประมาณ 3 นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น 1 นาที ทำซ้ำจนครบ 3 รอบ ถ้าใช้น้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบายให้ใช้น้ำธรรมดาหรือน้ำเย็น อาจใช้น้ำเปล่าหรือผสมสมุนไพรสด สำหรับคนเจ็บป่วยทำวันละประมาณ 1-3 ครั้ง สำหรับคนแข็งแรงทั่วไป ทำเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง หรือทำเมื่อรู้สึกไม่สบาย

กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน แช่มือแช่เท้าได้นานเท่าที่รู้สึกสบาย กรณีที่มีทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้ม หรืออาจใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันก็ได้

5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

วิธีการดังกล่าว เป็นการทำให้ร่างกายได้สัมผัสกับสมุนไพรด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งกลไกที่ทำให้สุขภาพดี ก็เช่นเดียวกับการแช่มือเท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพร โดยแต่ละวิธีให้ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง คือ จุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต

6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง

คือ การเคลื่อนไหวร่างกายเร็วในขนาดที่รู้สึกกระปรี้กระเปร่าที่สุดต่อเนื่องกัน เท่าที่เริ่มรู้สึกทนได้ยากได้ลำบากเกินแล้วผ่อนลง ทำควบคู่กับการกดจุดลมปราณ การดัดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นให้ยืดหยุ่น และดัดให้กล้ามเนื้อกระดูกเส้นเอ็นเข้าที่ตามสภาพปกติ โดยทำเท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง

การเคลื่อนไหวร่างกายเร็วต่อเนื่องกันนั้น เป็นการกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกายทุกส่วนทำงาน การทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อโดยหลักวิทยาศาสตร์จะเกิดความร้อนขึ้น สัญญาของชีวิตจะสั่งให้เส้นเลือดทั่วร่างกายขยายตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่การระบายความร้อน สัญญาของชีวิตก็จะสามารถผลักดันเอาสารและพลังงานที่เป็นพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น และสามารถดูดดึงเอาสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ทั้งในและนอกตัวมาเลี้ยงร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

แต่การเคลื่อนไหวร่างกายเร็วต่อเนื่องกันอย่างเดียวนั้นจะมีผลเสียแทรกซ้อน คือ ทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นบางส่วนเกร็งค้าง ทำให้กระดูกกล้ามเนื้อเส้นเอ็นบางส่วนบิดเบี้ยวผิดรูป กดทับเส้นเลือดเส้นประสาทเส้นลมปราณ เลือดลมสารและพลังงานต่าง ๆ ไหลเวียนไม่สะดวก ทำให้เกิดโรคภัยไขเจ็บ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว จึงทำควบคู่กับการกดจุดลมปราณ โยคะ ดัดตัว กายบริหาร เพราะวิธีการกดจุดลมปราณนั้นจะทำให้เส้นลมปราณทะลุทะลวงดี ซึ่งจุดลมปราณนั้นเป็นบริเวณที่สัญญาของชีวิตดูดดึงเอาพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ทั้งในและนอกตัวมาเลี้ยงชีวิตมากที่สุด และผลักดันเอาพลังงานพิษที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิตมากที่สุด ซึ่งเส้นลมปราณหลักนั้นจะอยู่ที่ข้างกระดูก ข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาท และร่องกล้ามเนื้อ ส่วนการโยคะ ดัดตัว กายบริหาร จะทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นยืดหยุ่น ทำให้กระดูกกล้ามเนื้อเส้นเอ็นเข้าที่เข้าทางตามสภาพปกติไม่กดทับเส้นเลือด เส้นประสาท เส้นลมปราณ เลือดลม สารและพลังงานต่าง ๆ ไหลเวียนสะดวก สัญญาของชีวิตก็จะดูดดึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ไปเลี้ยงชีวิตได้สะดวก และขับสิ่งที่เป็นพิษเป็นโทษออกจากชีวิตได้สะดวก ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรงและอายุยืน

7. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือเมื่อรับประทานอาหารที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานของอาหารดังกล่าว ไปดับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลและหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้น จากการที่สารและพลังของอาหารที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถ

ผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน

วิธีปฏิบัติคือ

ควรรับประทานอาหารไร้สารพิษดีที่สุด หรือลดพิษจากเคมีให้ได้มากที่สุดด้วยวิธีต่าง ๆ การแพทย์วิถีพุทธใช้การลดพิษจากเคมี ด้วยน้ำซาวข้าว หรือถ่าน 1-5 ก้อน ขนาดครึ่ง-1 กำมือ หรือเกลือ 1-3 ช้อนแกง ผสมกับน้ำซาวข้าวหรือน้ำเปล่า 5-10 ลิตร แช่พืชผักผลไม้หรือธัญพืชประมาณ 10-20 นาทีขึ้นไป

ลดหรืองดเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ใช้โปรตีนจากถั่วแทน (สำหรับผู้ที่ยังไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้ ควรลดหรืองดเนื้อสัตว์ใหญ่ หันมารับประทานสัตว์เล็กแทน จนเหลือรับประทานปลา และไข่ เป็นลำดับ) เพิ่มการรับประทานผักผลไม้ที่ไม่หวานจัด

ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป สำหรับองค์ประกอบของสภาพร่างกาย อากาศ สังคม และสิ่งแวดล้อมของประเทศไทยโดยรวม ในปัจจุบัน ควรปรุงรสอยู่ในระดับประมาณ 10-30% ของที่เคยปรุงโดยทั่วไป คือ รับประทานเกลือประมาณ 1 ช้อนชาต่อคนต่อวัน, น้ำตาล ไม่เกิน 5 ช้อนชาต่อคนต่อวัน, พริก (พริกชี้ฟ้า) ไม่เกิน 1-3 เม็ดต่อคนต่อวัน และน้ำมันพืช 1-4 ช้อนชาต่อคนต่อสัปดาห์ โดยสามารถปรับลดหรือเพิ่มตามสภาพร่างกาย ณ เวลานั้น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากาย มีกำลัง ใช้เกลือปรุงอาหารเป็นหลักดีที่สุด ถ้าต้องการใส่เครื่องปรุงอื่น ๆ เช่น ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว กะปิ น้ำปลา ปลาร้า เป็นต้น ควรใส่เพียงเล็กน้อย

กรณีชีวิตมีภาวะร้อนเกินและอากาศร้อน ควรใช้ไฟกลาง ๆ นานแค่พอสุก ไม่ควรอุ่นซ้ำแล้วซ้ำอีก ในการปรุงอาหารหรือหุงต้มข้าวหรือถั่ว ส่วนกรณีชีวิตมีภาวะเย็นเกินและอากาศหนาวเย็น ควรใช้ไฟแรง ตั้งไฟนาน อุ่นซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ ในการปรุงอาหารหรือหุงต้มข้าวหรือถั่ว เพราะความแรงของไฟมีผลต่อคุณสมบัติของอาหาร ใช้ไฟแรงมากขึ้น อาหารก็มีฤทธิ์ร้อนมากขึ้นไปตามลำดับ ควรปรับใช้ความแรงของไฟในสัดส่วนที่ผู้รับประทานรู้สึกสุขสบายเบากาย มีกำลัง การใช้ฟืนหรือถ่านในการปรุงอาหาร จะทำให้อาหารอยู่ในสภาพที่ชีวิตสามารถนำไปใช้สังเคราะห์เป็นพลังชีวิตได้สูงสุด รองลงมาคือแก๊ส รองลงมาคือหม้อหุงข้าวไฟฟ้า กระทะไฟฟ้า เครื่องปิ้งย่างไฟฟ้า แย่ที่สุดคือไมโครเวฟหรือเครื่องมือที่มีพลังคลื่นแม่เหล็กที่แรงเกิน เพราะมีคลื่นแม่เหล็กที่แรงเกินทำให้อาหารอยู่ในสภาพที่เป็นพิษต่อพลังชีวิต จึงไม่ควรใช้หรืออาจใช้เมื่อมีความจำเป็นในบางครั้ง

ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน มีเทคนิคการรับประทานอาหารตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ลำดับที่ 1 ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่าง ๆ เป็นต้น

ลำดับที่ 2 รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กล้วยน้ำว้า แก้วมังกร กระท้อน สับปะรด ส้มโอ ชมพู่ มังคุด แตงโม แตงไทย แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ มะละกอห่าม พุทรา เป็นต้น ควรงดหรือลดผลไม้ฤทธิ์ร้อน เช่น ทุเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ลูกยอ ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย มะไฟ มะเฟือง มะปราง มะตูม กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยเล็บมือนาง ส้มเขียวหวาน สละ องุ่น ฝรั่งน้อยหน่า กระทกรก (เสาวรส) ละมุด ระกำ (ร้อนเล็กน้อย) มะละกอสุก (ร้อนเล็กน้อย) มะขามหวานสุก (ร้อนเล็กน้อย) ผลไม้ทุกชนิดที่ผ่านความร้อน เช่น การอบ นึ่ง ปิ้ง ย่าง ต้ม หรือตากแห้ง เป็นต้น

ลำดับที่ 3 รับประทานผักฤทธิ์เย็นสด เช่น อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง แตงกวา กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม (สลัด) ถั่วงอก สายบัว บัวบก มะเขือ ฮ่วนงิ้อก ทูน (ตูน) ใบมะยม เป็นต้น ควรงดหรือลดผักฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ผักรสเผ็ด กลิ่นฉุน เครื่องเทศทุกชนิด เช่น พริก ขิง ตะไคร้ ข่า (ข่าแก่ร้อนมาก) พริกไทย (ร้อนมาก) กุ้ยช่าย (ผักแป้น ร้อนมาก) ขมิ้น โหระพา เป็นต้น และพืชที่ไม่มีรสเผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ชะอม คะน้า กะหล่ำปลี แครอท บีทรูท ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง ลูกตำลึง กระเฉด กระถิน โสมจีน โสมเกาหลี แปะตำปึง (ร้อนเล็กน้อย) ผักกาดเขียวปลี ใบยอ ผักโขม ใบปอ ผักแขยง ยอดเสาวรส ฟักทองแก่ หน่อไม้ เม็ดบัว สาหร่าย ไข่น้ำ รากบัว เป็นต้น

ลำดับที่ 4 รับประทานข้าวจ้าวพร้อมกับข้าว โดยรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเป็นปกติก็ยิ่งดี ควรงดหรือลดคาร์โบไฮเดรทที่มีฤทธิ์ร้อนมาก เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ (ข้าวก่ำ ข้าวนิล) ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ เผือก มัน กลอย โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรทที่มีฤทธิ์ร้อนมากแต่ขาดวิตามิน เช่น อาหารหวานจัด ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมจีน (ข้าวปุ้น) เป็นต้น กับข้าว ควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง ได้แก่ ผักฤทธิ์เย็นที่กล่าวมาข้างต้น รวมถึงผักฤทธิ์เย็นอื่น ๆ เช่น บวบ ใบหรือยอดตำลึง ผักปลัง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง ฟัก แฟง แตงต่าง ๆ หยวกกล้วย ปลีกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิบ ยอดฟักข้าว ยอดฟักแม้ว กระหล่ำดอก บร็อคโคลี่ หัวไชเท้า (ผักกาดหัว) ฟักทองอ่อน ยอดหรือดอกฟักทอง ยอดขุนศึก (อีสึก) มังกรหยก ดอกสลิด (ดอกขจร) ฝักยอด ดอกแค ข้าวโพด ขนุนดิบ มะรุม เป็นต้น

ลำดับที่ 5 รับประทานโปรตีนฤทธิ์เย็น ได้แก่ ต้มถั่วหรือธัญพืชฤทธิ์เย็นเป็นหลัก เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วโซเล่ย์ขาว ลูกเดือย หรือเห็ดฤทธิ์เย็น (บางวัน) เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดขอนขาว เห็ดหูหนู เป็นต้น แต่ละวันควรทานโปรตีนฤทธิ์เย็นหมุนเวียนชนิดไปเรื่อย ๆ ควรงดหรือลดการรับประทานโปรตีนฤทธิ์ร้อน เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วทุกชนิดที่เอามาทอด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดโคน (เห็ดปลวก) เห็ดก่อ เห็ดไค เห็ดขม เห็ดผึ้ง เป็นต้น รวมถึงโปรตีนทั้งพืชและสัตว์ที่เอามาหมักดอง ควรงดหรือลด

การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ รำข้าว จมูกข้าว งา กะทิ เนื้อมะพร้าว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดอัลมอลล์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ลูกก่อ เมล็ดกระบก เป็นต้น

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ใช้ทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันเท่าที่รู้สึกสุขสบาย กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น แล้วเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ในสัดส่วนปริมาณที่เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกว่าสุขสบายเบากายและมีกำลังที่สุด ตามแต่สภาพร่างกายของคน ๆ นั้น ณ เวลานั้น ๆ ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน รับประทานในปริมาณที่พอดีอิ่มสบายเบากายมีกำลังเต็มที่สุด และกลืนลงคอให้ได้ คือฝึกรับประทานอาหารสุขภาพให้รู้สึกว่ามีรสดีอร่อยกว่าอาหารที่เป็นพิษให้ได้ (ผู้วิจัยได้นำเสนอเทคนิคการรับประทานอาหารสุขภาพให้รู้สึกรสดีอร่อยมีความสุข ในบทที่ 9 ของดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้)

ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อนเย็น พลังสัญญาของชีวิตจะพยายามผลักออก และไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อย จึงเกิดอาการท้องอืด ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ตรงกันข้ามถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่สมดุลร้อนเย็น พลังสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น แล้วดูดไปเป็นพลังของชีวิต ทำให้ท้องไม่อืด เกิดสภาพสบายเบากายมีกำลัง

สาเหตุที่รับประทานสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือผลไม้ หรือผักก่อนอาหารอื่น เพราะมีฤทธิ์เย็นจะทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็นกับพลังงานในร่างกาย เนื่องจากร่างกายคนทำงานตลอดเวลาจะมีพลังร้อน เมื่อสมดุลร้อนเย็น พลังสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็นและดูดไปเป็นพลังของชีวิต ทำให้อาหารไม่ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร ไม่เป็นภาระของกระเพาะอาหารในการใช้พลังแบกรับน้ำหนักของอาหาร ท้องไม่อืด เกิดสภาพสบายเบากายมีกำลัง และทำให้ร่างกายเย็นลง จากนั้นเมื่อรับประทานข้าวพร้อมกับข้าว ธัญพืช โปรตีน ไขมัน ซึ่งมีฤทธิ์ร้อน จะเกิดสมดุลร้อนเย็นกับพลังงานในร่างกาย พลังสัญญาของชีวิตจะสั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อยสิ่งที่สมดุลร้อนเย็น และดูดไปเป็นพลังของชีวิต ทำให้อาหารไม่ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร ไม่เป็นภาระของกระเพาะอาหารในการใช้พลังแบกรับน้ำหนักของอาหาร ท้องไม่อืด เกิดสภาพสบายเบากายมีกำลัง ร่างกายแข็งแรง

ตรงกันข้าม ถ้ารับประทานข้าวพร้อมกับข้าว ธัญพืช โปรตีน ไขมัน ซึ่งมีฤทธิ์ร้อน ก่อนสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือผลไม้ หรือผัก จะทำให้ไม่สมดุลกับภาวะร้อนอันเกิดจากการทำงานของร่างกายตลอดเวลา คือยิ่งเพิ่มความร้อนเข้าไปอีก พลังสัญญาของชีวิตจะพยายามผลักออกและไม่สั่งให้เนื้อเยื่อหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อย จึงเกิดอาการท้องอืด ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ยิ่งคนที่มีภาวะร้อนเกินแต่ไม่รับประทานสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือผลไม้หรือผักเลย หรือรับประทานน้อยกว่าสมดุล ยิ่งทำให้เกิดปัญหาดังกล่าวมากขึ้น การรับประทาน

สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเย็นให้ถูกลำดับและถูกสัดส่วนที่สมดุลกับสภาพร่างกายของแต่ละคน จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดสุขภาพที่ดี

8. **ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี และสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี**

กลไกในการทำให้สุขภาพดีคือ สัญญาของชีวิตจะทำหน้าที่เป็นปกติ คือ ผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิต วิบากกรรมของบุญกุศลเป็นพลังงานที่ช่วยผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตอีกแรงหนึ่ง ส่วนวิบากกรรมร้ายเป็นพลังงานที่ดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิต และผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต

ดังนั้น ความไม่สมดุลร้อนเย็นด้านวัตถุ สังเคราะห์กับวิบากกรรมร้ายจากการทำบาปเบียดเบียนสัตว์ (การทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ จะทำให้เกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ ทำให้มีโรคต่าง ๆ มากมายหลากหลายชนิด (แม้จะใส่สิ่งที่ไม่สมดุลร้อนเย็นชนิดเดียวกัน ปริมาณเท่ากันเข้าไปในชีวิตคนแต่ละคน ก็จะเกิดอาการไม่สบายหรือโรคต่างกัน เพราะวิบากกรรมต่างกัน) อันเป็นเหตุทำให้อายุสั้น และเกิดสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ในชีวิต ส่วนการทำความสมดุลร้อนเย็นสังเคราะห์กับวิบากกรรมดีจากการไม่เบียดเบียนสัตว์ (การไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งก็คือการละบาป บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไร้กังวล (หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส) นั้นเองเป็นการสร้างวิบากกรรมดี ที่ส่งผลให้อาการไม่สบายและโรคต่าง ๆ ลดน้อยลง อายุยืนและเกิดประโยชน์สุขในชีวิต

การปฏิบัติจิตใจที่ผ่องใส ต้องปฏิบัติไปสู่ความไม่หวั่นไหว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน สำ.สฬา. 18/120 ว่า “พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความหวั่นไหว เป็นโรค ความหวั่นไหวเป็นฝี ความหวั่นไหวเป็นลูกศร ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล ตถาคตเป็นผู้ไม่มีความหวั่นไหว ปราศจากลูกศรอยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่าเราพึงเป็นผู้ไม่มีความหวั่นไหวปราศจากลูกศรอยู่ ภิกษุไม่พึงสำคัญซึ่งจักษุ ไม่พึงสำคัญในจักษุ ไม่พึงสำคัญแต่จักษุ ไม่พึงสำคัญว่าจักษุของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งรูปทั้งหลาย ไม่พึงสำคัญในรูปทั้งหลาย ไม่พึงสำคัญแต่รูปทั้งหลาย ไม่พึงสำคัญว่า รูปทั้งหลายของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งจักษุวิญญาณ ไม่พึงสำคัญในจักษุวิญญาณ ไม่พึงสำคัญแต่จักษุวิญญาณ ไม่พึงสำคัญว่าจักษุวิญญาณของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งจักษุสัมผัส ไม่พึงสำคัญในจักษุสัมผัส ไม่พึงสำคัญแต่จักษุสัมผัส ไม่พึงสำคัญว่าจักษุสัมผัสของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุ

สัมผัสเป็นปัจจัย ไม่พึงสำคัญในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่พึงสำคัญแต่สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่พึงสำคัญว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย ของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งโสตะ ... ไม่พึงสำคัญซึ่งฆานะ ... ไม่พึงสำคัญซึ่งกาย ... ไม่พึงสำคัญซึ่งใจ ไม่พึงสำคัญในใจ ไม่พึงสำคัญแต่ใจ ไม่พึงสำคัญว่าใจของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งธรรมารมณ์ทั้งหลาย ... ไม่พึงสำคัญซึ่งมโนวิญญาณ ไม่พึงสำคัญในมโนวิญญาณ ไม่พึงสำคัญแต่มโนวิญญาณ ไม่พึงสำคัญว่า มโนวิญญาณของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งมโนสัมผัส ไม่พึงสำคัญในมโนสัมผัส ไม่พึงสำคัญแต่มโนสัมผัส ไม่พึงสำคัญว่ามโนสัมผัสของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่พึงสำคัญในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่พึงสำคัญแต่สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่พึงสำคัญว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยของเรา ไม่พึงสำคัญซึ่งสิ่งทั้งปวง ไม่พึงสำคัญในสิ่งทั้งปวง ไม่พึงสำคัญแต่สิ่งทั้งปวง ไม่พึงสำคัญว่า สิ่งทั้งปวงของเราเธอนั้นเมื่อไม่สำคัญอย่างนี้ก็ไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ถือมั่น ก็ไม่สะดุ้งย่อมดับเฉพาะตนทีเดียว ย่อมรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีฯ”

วิธีปฏิบัติคือ

โดยการเรียนรู้ฝึกฝนเทคนิคการลดละเลิกการติดในสิ่งที่เป็นพิษ และการเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยจิตที่เป็นสุขตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ **เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็วตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ คือ ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล** (สามารถติดตามรายละเอียดได้ในภาคผนวก ฏ. เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว โดย ใจเพชร กล้าจน) และการปฏิบัติ**เทคนิคการทำดีอย่างมีสุขตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ คือ รู้ว่าอะไรดีที่สุด ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด ลงมือทำให้ดีที่สุด ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด นั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด** รวมทั้ง**การพึ่งตนในการสร้างและอาศัยมิตรดี สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อเป็นพลังเสริมหนุนในการปฏิบัติ** อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา พรหมวิหาร 4 เหตุแห่งการมีโรคน้อยและอายุยืน คือ การไม่เบียดเบียน (จูฬกัมมวิภังคสูตร) เหตุแห่งการอายุยืน 7 เหตุแห่งวิมุติ 5 สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8 จรณะ 15 โสฬสญาณ (วิปัสสนาญาณ) 16 มงคล 38 และความเป็นผู้มีมิตรสหายดีสังคมและสิ่งแวดล้อมดีเป็นพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) ทั้งสิ้น (สำ.ส.15/381-384, ขุ.ขุ.25/318, วิ.อ.2/368, องฺ.สตฺตก.23/65) เป็นต้น (รายละเอียดในการปฏิบัติผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ 9 ของดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้)

ชีวิตระดับจิตนิยาม ก็คือ สัตว์และคน จะมีการกระทำและผลของการกระทำ (วิบากกรรม) ของแต่ละชีวิต คือ กรรมนิยาม และพัฒนาไปสู่การกระทำที่ส่งผลที่ดีที่สุดต่อตนเองและผู้อื่น คือ ธรรมนิยาม โดยอวิชชาจะสังเคราะห์สัมพันธ์กันเป็นเหตุแห่งทุกข์ตามลำดับด้วยหลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 เกิดเป็นกองทุกข์ทั้งมวล และเมื่อดับเหตุแห่งทุกข์ในหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี ก็จะทำให้เกิดวิชชาและทุกข์ดับซึ่งก็คือความเป็นสุขนั้นเอง

โดยหลักวิทยาศาสตร์แล้วเมื่อวัตถุทุกอย่างแตกสลาย จะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กเมื่อพลังงานคลื่นแม่เหล็กสังเคราะห์รวมกันจะเป็นวัตถุ เป็นสภาพแปรเปลี่ยนหมุนวนไปมาตราบชั่วกาลนาน ซึ่งตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกอย่างไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่มีตัวตน (สำ.ข.17/84-86) จะเห็นได้ว่า ส่วนประกอบหลักของมหาจักวาลประกอบด้วย พลังงานคลื่นแม่เหล็ก พัฒนาจนเป็นชีวิตคน แสดงว่าชีวิตคนเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต พระพุทธเจ้าพบว่า “ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อุ.14/257) “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในทิฏฐธรรมเทียว (ภพนี้) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698) ดังนั้นจะเห็นได้ว่า เมื่อคนกระทำสิ่งใดทางกายวาจาและใจ (กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม) ดีหรือชั่วก็ตาม ก็จะสั่งสมเป็นวิบากกรรมดีหรือชั่วตามนั้น วิบากกรรม คือพลังที่สร้างผลดีหรือร้ายให้กับแต่ละชีวิต ในภพชาตินี้ หรือภพชาติอื่นสืบ ๆ ไป เมื่อจิตวิญญาณเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ไปได้ไกล (ทูรังคมัง) ไม่มีที่สิ้นสุด (อนันตัง) (ที.สี.9/350) จึงสามารถดูดดึงชีวิต สาร หรือพลังงานต่าง ๆ มาสังเคราะห์เป็นสิ่งดีหรือร้ายสู่ชีวิต รวมทั้งดูดดึงสิ่งที่มีคุณสมบัติแบบเดียวกันเข้ามาหากัน เพราะทุกอย่างในมหาจักรวาลมีพลังคลื่นแม่เหล็กเป็นส่วนประกอบ เป็นนามรูปของกฎแห่งกรรมดีกรรมชั่วของชีวิต

โดยมีการเกิดที่สำคัญ 4 มิติ ในมิติที่ 1 เกิดมามีชีวิตด้วยกลไกสมดุลร้อนเย็นและอยู่ได้ด้วยสมดุลร้อนเย็น ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอรายละเอียดในบทที่ 5 ของดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ สำหรับการเกิดมิติที่ 2 กามสุขขัลลิกะ มิติที่ 3 อัตตกิลมถะ และมิติที่ 4 โลกุตตระ นั้น ผู้วิจัยได้นำเสนอรายละเอียดในบทที่ 9 ของดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า การปฏิบัติเทคนิคที่ 8 อย่างถูกต้องถูกตรง จนเกิดสภาพพุทธะหรือโลกุตตระนั้น จะมีประสิทธิภาพสูงสุดต่อการลดโรคภัยไข้เจ็บและความเดือดร้อนทั้งปวง ส่งผลสูงสุดต่อการสร้างสุขภาพที่ดีและประโยชน์สุขด้านต่าง ๆ ให้กับชีวิต

9. รู้เพียรรู้พักให้พอดี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราไม่พัก (เราเพียร) เราไม่เพียร (เราพัก) เราข้ามโอฆะได้แล้ว (เราพ้นทุกข์ได้แล้ว)” (สำ.ส.15/2 ข้ามโอฆะ) คือ การพากเพียรทำหน้าที่กิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ นั้น ทำตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่ทำได้ อย่างเต็มที่ในขนาดที่ให้หนักเหนื่อย

แต่อย่าให้ป่วย อย่าให้ทรมานตนเองเกินไป (จะทำให้ชีวิตแข็งแกร่งที่สุด) แล้วพักผ่อนให้พอดี สุขสบายเบากายมีกำลัง ไม่ว่าจะเป็นการเพียรหรือการพักนั้น ควรทำในขนาดที่ไม่มากหรือน้อยเกิน จนทรมานตัวเองเกินไป จะทำให้เลือดลมสารและพลังงานต่าง ๆ ไหลเวียนดี ได้พลังคลื่นแม่เหล็กวิบากดีด้วย โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน (ยกเว้น เมื่อมีสถานการณ์บีบบังคับให้มีความจำเป็นต้องพากเพียรหนักมากเกิน หรือพักมากเกิน เป็นบางคราว ถ้าคุ้มกับประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นก็ยอมให้เกิดความเจ็บป่วยได้ แล้วค่อยมาซ่อมแซมแก้ไขปัญหาสุขภาพในภายหลัง ถือว่าเป็นวัคซีนที่สร้างภูมิต้านทานหรือความแข็งแกร่งให้กับชีวิต ซึ่งสามารถกระทำได้ในบางครั้งบางคราว ไม่ใช่กระทำเป็นประจำ)

บทสรุป

มนุษยชาติทั่วโลกประสบกับภาวะปัญหาสุขภาพ 3 ประการหลัก ได้แก่ 1) ปริมาณผู้ป่วย ชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น 2) ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น 3) ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง การบริหารจัดการองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติ ช่วยลดปัญหาได้เพียงบางส่วน ยังมีปัญหาอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นกลับทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ๆ ผู้วิจัยจึงพัฒนาองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธขึ้น เพื่อสร้างสุขภาวะช่วยลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าว และวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้ โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม ทฤษฎีสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

พบว่า สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีพุทธเกิดจาก 5 ประการใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ความร้อนเย็นไม่สมดุลด้านวัตถุ 2) ทำบาป หรืออกุศลกรรม 3) การไม่บำเพ็ญบุญกุศล 4) ความกลัว ความใจร้อน ความวิตกกังวล และความเศร้าหมอง และ 5) การคบมิตรที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ดี

แบ่งเป็นสาเหตุความเจ็บป่วย 9 ข้อย่อย 1) อารมณ์เป็นพิษ 2) อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล 3) พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง 4) พิษจากมลพิษต่าง ๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น 5) พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า หรือเครื่องอิเล็กทรอนิกส์มากเกินความสมดุล 6) ไม่พึ่งตน ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษหรือ

ระบายพิษออกจากร่างกาย 7) การเพียรการพักที่ไม่พอดี 8) บาปหรืออกุศลกรรม 9) การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบันยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ

เกิดความเจ็บป่วยหรือกลุ่มอาการร้อนเย็นไม่สมดุล 5 กลุ่มอาการ ดังนี้ 1) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกิน 2) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกิน 3) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน 4) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนหรือร้อนเย็นพันกันเกินตีกลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก) 5) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นหรือร้อนเย็นพันกันเกินตีกลับเป็นอาการร้อนเกิน (ร้อนหลอก)

ซึ่งแก้ไขได้ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ใช้เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ ดังนี้ 1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2) การกัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม (การขูดระบายพิษทางผิวหนัง) 3) การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกสมดุลร้อนเย็น (ดีท็อกซ์) 4) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี และสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี 9) รู้เพียร รู้พักให้พอดี

โดยเทคนิค (ยาเม็ด) ที่ 6-9 เป็นเทคนิคหลักที่มีผลต่อสุขภาพมากที่สุด จึงควรพากเพียรปฏิบัติให้ได้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนเทคนิค (ยาเม็ด) ข้อ 1-5 นั้น เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมในการปรับสมดุลร้อนเย็นได้เป็นอย่างดี ให้เลือกปฏิบัติในข้อที่รู้สึก สุขสบายเบากายมีกำลัง ในปริมาณหรือจำนวนครั้งเท่าที่รู้สึกสบาย ข้อใดที่ทำแล้ว รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง ก็ไม่ต้องทำ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **การใช้สิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ เป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดับทุกข์** (จัตตาริสูตร) เมื่อใช้เทคนิคทั้ง 9 ข้อ ตามหลักการใช้สิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดับทุกข์ เป็นวิธีหลักในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยที่ยังทุกข์ทรมานทนได้ยากทนได้ลำบากอยู่ หรือไม่แน่ใจว่าจะสามารถปรับสมดุลร้อนเย็นได้อย่างมีประสิทธิภาพจนชีวิตสามารถกำจัดโรคได้ ก็ให้ใช้ธรรมะตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัพเพธัมมานาลังอภินิเวสายะ” แปลว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” (สำ.สฬา.18/96) แสดงให้เห็นว่า สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะไม่ทุกข์เป็นไม่มี สภาพดังกล่าวนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นที่จะใช้เฉพาะเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) อย่างเดียวเท่านั้น ก็ควรพิจารณาหาวิธีการในการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ เสริมเติมเต็ม ซึ่งการใช้วิธีในการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ เสริมเติมเต็มนั้น ใช้หลักลางเนื้อชอบลางยา คือ เลือกใช้วิธีที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ถ้าใช้แล้วไม่สบายหนักตัวกำลังตก

อ่อนเพลียก็ให้หยุดทำ หรือท่านที่ได้ใช้วิธีการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพตามแผนต่าง ๆ มาแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยอยู่ ก็สามารถศึกษาทดลองใช้เทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น ด้วยเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธเสริมเติมเต็มหรือทดแทนตามความเหมาะสมของสภาพชีวิตผู้นั้น ๆ ได้ สำหรับท่านที่ประเมินสถานการณ์ความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ว่าวิธีการต่าง ๆ นั้นไม่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพดังกล่าวได้ ซ้ำยังเสี่ยงต่อความทุกข์ทรมานจากวิธีการใด ๆ ดังกล่าวแล้ว ต้องการวางร่างวางขันธ์ด้วยวิธีเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ซึ่งสามารถติดตามรายละเอียด ได้ในภาคผนวก ฐ “การวางร่าง วางขันธ์” โดย ใจเพชร กล้าจน

การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการดูแลสุขภาพที่เหมาะกับคนทั่วไปทุกฐานะ ทุกอาชีพ ทุกชนชาติ ที่ต้องการเรียนรู้ฝึกฝนการดูแลสุขภาพและเข้าถึงวิชชาแห่งพุทธะที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดูแลสุขภาพกาย ใจ ในหมู่มิตรดี สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

บทที่ 6
สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ

การวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” นี้เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research*)* และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) ศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธ จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม 2) ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ และ 3) วิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

จากการศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธ จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ. ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม ในประเด็น “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” มีขอบเขตด้านพื้นที่การศึกษาจากจดหมายเหตุ คือ เอกสารบันทึกแบบต่าง ๆ อันได้แก่ 1) หนังสือและแผ่นพับต่าง ๆ ที่เผยแพร่เกี่ยวกับความรู้และหลักการแพทย์วิถีพุทธ 2) งานวิจัยเกี่ยวกับการแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม 3) แบบบันทึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธ 4) แบบบันทึกข้อมูลจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ 5) การสัมภาษณ์เชิงลึกจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธ ที่บันทึกไว้ในรูปของเอกสาร เอ็มพีสามและวิดีโอ 6) ใบสมัครและใบประเมินผลการอบรมค่ายสุขภาพการแพทย์วิถีพุทธ 7) การสัมภาษณ์แลกเปลี่ยนประสบการณ์และข้อมูลการดูแลสุขภาพผ่านสื่อออนไลน์ทางเวปไซด์ ยูทูป เฟสบุ๊ค ไลน์ และสื่ออิเล็คทรอนิคแบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558

ฐานข้อมูลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ

การรวบรวมข้อมูลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ จากจดหมายเหตุเอกสารและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม ได้รวบรวมและจัดแยกตามประเภทของฐานข้อมูลประเภทต่าง ๆ ดังแสดงในตารางที่ 8 “ฐานข้อมูลบันทึกสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ (เชิงปริมาณและคุณภาพ)” จากนั้นนำข้อมูลผลการใช้การแพทย์วิถีพุทธที่ได้บันทึกไว้ในลักษณะรูปแบบบันทึกของ “กรณีศึกษาประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธ ของทั้งผู้ป่วยและผู้ไม่ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” มาวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหาด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์

แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม รวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม โดยใช้การพรรณนาอย่างลุ่มลึก (Thick Description) และสถิติร้อยละในบางช่วงดังนี้

ตารางที่ 8 ฐานข้อมูลบันทึกสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ (เชิงปริมาณและคุณภาพ)

ประเภทฐานข้อมูลบันทึกประวัติศาสตร์ สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ	จำนวนข้อมูล (ราย)			เดือน/ปี ที่บันทึก
	ประชากรที่ลงทะเบียน	ประชากรที่ได้บันทึกข้อมูลสุขภาวะ		
		ปริมาณ	คุณภาพ	
1. หนังสือ “ถอดรหัส สุขภาพ เล่ม 1 ร้อน-เย็น ไม่สมดุล” (ภาคผนวก จ)	29	29	29	2550
2. หนังสือ “ถอดรหัส สุขภาพ เล่ม 2 ความลับฟ้า” (ภาคผนวก ฉ)	87	87	87	2551
3. หนังสือ “งานวิจัยวิทยานิพนธ์ ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”				
- ผลการศึกษาวิจัยข้อมูลทางสถิติของผู้เข้ารับการอบรม	12,203	1,397	-	2538-2551
- ผลการศึกษาวิจัยข้อมูลทางสถิติชุดที่ 2	2,152	1,359	-	2552
- การวิเคราะห์ทางสถิติของข้อมูลชุดที่ 3	1,897	499	-	1-6 / 2553
- ผลการศึกษาวิจัยข้อมูลชุดที่ 4 สัมภาษณ์	16,252	104	39	2538-2553
4. หนังสือผลการวิจัย “แพทย์วิถีธรรมกับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำ” จังหวัดนครพนม	200	104	48	2557
5. หนังสือผลการวิจัย “แพทย์วิถีธรรมกับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำ” จังหวัดภูเก็ต	341	250	91	2558

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ประเภทฐานข้อมูลบันทึกประวัติศาสตร์ สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ	จำนวนข้อมูล (ราย)			เดือน/ปีที่บันทึก
	ประชากรที่ลงทะเบียน	ประชากรที่ได้บันทึกข้อมูลสุขภาวะ		
		ปริมาณ	คุณภาพ	
6. การวิจัยผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่ประยุกต์การแพทย์วิถีพุทธต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและระดับความดันโลหิตในผู้ที่เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง	-	30	-	2557
7. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้แพทย์วิถีพุทธ ผ่านสื่อออนไลน์-ยูทูป	121	121	121	2553-2558
8. สื่อออนไลน์-ถามตอบปัญหาและแนะนำการดูแลสุขภาพผ่านเฟสบุ๊คแพทย์วิถีธรรม และหมอเขียวแฟนคลับ	146	146	146	2553-2558
รวมรายการบันทึกที่เผยแพร่สู่สาธารณชน	**33,428**	**4,126**	**561**	
9. แบบบันทึกสัมภาษณ์แลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธของผู้เข้าอบรมค่ายสุขภาพการแพทย์วิถีพุทธ	132	38	38	2552 - 2558
10. แบบบันทึกกรณีศึกษาที่ได้แนะนำโดยจิตอาสาและนักศึกษาแพทย์วิถีพุทธ	417	417	417	2555 - 2558
11. แบบบันทึกกรณีศึกษาของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ	382	382	382	2553 - 2558
12. แบบสอบถามประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธเทคนิค 9 ข้อ (รวมผู้เป็นจิตอาสา)	197	130	130	2557
13. ใบสมัครผู้เข้ารับการอบรมและใบประเมินผลค่ายสุขภาพของสวนป่านาบุญ 1	27,800	78	-	2538 - 2557
14. แบบบันทึกประสบการณ์ของเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ-ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.)	9	9	9	2551-2557

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ประเภทฐานข้อมูลบันทึกประวัติศาสตร์ สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ	จำนวนข้อมูล (ราย)			เดือน/ปี ที่บันทึก
	ประชากรที่ลงทะเบียน	ประชากรที่ได้บันทึกข้อมูลสุขภาวะ		
		ปริมาณ	คุณภาพ	
15. สรุปผลการเปลี่ยนแปลงสุขภาพจากการจัดค่ายแพทย์วิถีธรรมภาคเหนือ ณ โรงเรียนแจ้ซ้อนวิทยา อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง	584	138	-	2557
16. แบบบันทึกประสบการณ์ของเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ - หน่วยงานแพทย์วิถีธรรม โรงพยาบาลโพธาราม อ.โพธาราม จ.ราชบุรี	25	25	5	2555 - 2558
17. ผลการตรวจสารเคมีในเลือดในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ณ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร	200	200	-	2555
18. นวัตกรรม “การลดสารเคมีโดยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดจากธรรมชาติ” โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าไคร้ ตำบลบึงวิชัย อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์	225	225	-	2557
รวมรายการบันทึกที่ไม่ได้เผยแพร่สู่สาธารณชน	**29,971**	**1,642**	**981**	2553-2558
รวมรายการทั้งหมด	**63,399**	**5,768**	**1,542**	

จากตารางที่ 8 พบว่าข้อมูล “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” ที่ได้บันทึกไว้และได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่สู่สังคมสาธารณชน ในปีระหว่างปี พ.ศ. 2538-2558 มีประชากรจำนวน 33,428 รายการ เป็นรายการในเชิงปริมาณมีจำนวน 4,126 รายการ และเชิงคุณภาพมีจำนวน 561 รายการ และบันทึกในส่วนที่ยังไม่ได้มีการตีพิมพ์เผยแพร่สู่สังคมสาธารณชนในวงกว้างในระหว่างปี พ.ศ. 2538-2558 แต่เป็นที่รับรู้กันอยู่ในกลุ่มผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธหลัก ๆ คือ ผู้วิจัยจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ ในการดูแลสุขภาพทั้งที่เป็นเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธในประเทศและต่าง ประเทศและประชาชนทั่วไปที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ มีประชากรจำนวน 29,971 รายการ เป็นรายการในเชิงปริมาณมีจำนวน 1,642 รายการ และเชิงคุณภาพมีจำนวน 981 รายการ

รวมข้อมูล “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม” ทั้งสิ้น 63,399 รายการ ในเชิงปริมาณมีจำนวน 5,768 รายการ และเชิงคุณภาพมีจำนวน 1,542 รายการ โดยกรณีศึกษาของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ที่ได้รวบรวมและบันทึกเป็นบางส่วนในงานดุษฎีนิพนธ์ “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”นี้ ในภาคผนวก ก มีทั้งสิ้น 1,481 กรณีศึกษา

ผลการศึกษาข้อมูลเชิงสถิติของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ

ผลการศึกษาสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ จากการรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลความเจ็บป่วยและผลการรักษา ตามบันทึกผลงานวิจัยและเอกสารสำคัญและสื่อต่าง ๆ ที่ทางศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญทั้ง 5 ศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่านาบุญ และเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั่วประเทศและต่างประเทศ ที่ผู้วิจัยได้นำปฏิบัติโดยนำองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธที่ได้ค้นพบและบูรณาการตามที่ได้นำเสนอในบทที่ 5 นั้นมาดำเนินกิจกรรมการเผยแพร่ช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติ พร้อมกับทำการสื่อสารในกลุ่มเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั้งในและต่างประเทศและต่อสาธารณะทุกรูปแบบเช่น การจัดค่ายอบรมสุขภาพ การแนะนำแบบปากต่อปาก หนังสือ วารสาร แผ่นพับ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ยูทูฟ เฟสบุ๊ค ไลน์ เป็นต้น แบบไม่มีการคิดค่าใช้จ่ายใด ๆ (“ศูนย์บาทรักษาทุกโรค”) ต่อประชาชนทั่วไป ตลอดระยะเวลา 20 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538-2558 ซึ่งในบางกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยและหรือจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธและหรือเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้มีการจัดทำการวิจัยและเก็บบันทึกผลสุขภาวะจากการใช้แพทย์วิถีพุทธในเชิงปริมาณและคุณภาพด้วยเป็นระยะ ๆ ที่เห็นผลการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะไปในทางที่ดีขึ้นที่เกิดขึ้นได้จริง ที่สามารถนำมาสรุปผลเสนอได้ ดังที่ได้เก็บรวบรวมไว้ ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2538-2558 ซึ่งรวมข้อมูล “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม” ทั้งสิ้น 63,399 รายการโดยเลือกสุ่มอย่างง่าย กรณีศึกษาของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธที่ได้รวบรวมในงานดุษฎีนิพนธ์ “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” นี้ มีทั้งสิ้น 1,542 กรณีศึกษา ซึ่งจากการรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลเชิงระบบและเชิงปริมาณ พบว่ากรณีศึกษาส่วนใหญ่มีมากกว่า 1 โรคอาการ และอาการแสดง รวมทั้งหมดเป็น 2,316 โรคอาการและอาการแสดงซึ่งสามารถจำแนกตามปัญหาความเจ็บป่วยด้านร่างกายแยกตามโรคอาการและอาการแสดง (ICD 10) เป็นจำนวนและร้อยละของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ระหว่างปี พ.ศ 2538-2558 ดังตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ระหว่างปี พ.ศ. 2538-2558 จำแนกตามปัญหาความเจ็บป่วยด้านร่างกายแยกตามโรคอาการและอาการแสดงตาม ICD 10 ตารางที่ 10 ผลการใช้การแพทย์วิถีพุทธ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นได้ และตารางที่ 11 และผลการศึกษาสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์

วิถีพุทธตามปัญหาความเจ็บป่วยด้านร่างกายแยกตามโรคอาการและอาการแสดง (ICD 10) เป็นจำนวนและร้อยละระหว่างปี พ.ศ. 2538-2558 ดังนี้

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ระหว่างปี พ.ศ. 2538-2558 จำแนกตามปัญหาความเจ็บป่วยด้านร่างกายแยกตามโรคอาการและอาการแสดงตาม ICD 10

กลุ่มโรคหรืออาการเจ็บป่วย	ชาย		หญิง		ไม่ระบุ		รวมทั้งหมด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. โรคติดเชื้อและโรคปรสิตบางโรค	24	3.80	41	2.55	3	3.95	68	2.94
2. มะเร็งและเนื้องอก	37	5.86	117	7.27	4	5.26	158	6.82
3. โรคของเลือดและอวัยวะสร้างเลือดและความผิดปกติบางอย่างของกลไกภูมิคุ้มกัน	2	0.32	14	0.87	-	0.00	16	0.69
4. โรคของต่อม-ไร้ท่อ โภชนาการและเมตะบอลิซึม	64	10.14	137	8.51	4	5.26	205	8.85
5. ความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรม	1	0.16	5	0.31	-	0.00	6	0.26
6. โรคของระบบประสาท	22	3.49	107	6.65	5	6.58	134	5.79
7. โรคของตาและอวัยวะเคียงลูกตา	6	0.95	42	2.61	2	2.63	50	2.16
8. โรคของหูและปุ่มกระดูกกกหู	2	0.32	6	0.37	-	0.00	8	0.35

ตารางที่ 9 (ต่อ)

กลุ่มโรคหรืออาการเจ็บป่วย	ชาย		หญิง		ไม่ระบุ		รวมทั้งหมด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
9.โรคของระบบไหลเวียนโลหิต	57	9.03	115	7.15	9	11.84	181	7.82
10.โรคของระบบหายใจ	33	5.23	79	4.91	2	2.63	114	4.92
11. โรคของระบบย่อยอาหาร	49	7.77	114	7.09	3	3.95	166	7.17
12.โรคของผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง	42	6.66	88	5.47	3	3.95	133	5.74
13.โรคของระบบกล้ามเนื้อโครงร่างและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน	65	10.30	187	11.62	11	14.47	263	11.36
14.โรคของระบบสืบพันธุ์และระบบปัสสาวะ	26	4.12	89	5.53	1	1.32	116	5.00
15. อาการแสดงและความผิดปกติที่พบจากการตรวจทางคลินิกและทางห้องปฏิบัติการมิได้จำแนกไว้ที่ใด	153	24.25	359	22.31	20	26.32	532	22.96
16. การบาดเจ็บ การเป็นพิษ และผลสืบเนื่องบางอย่างจากสาเหตุภายนอก	31	4.91	60	3.73	-	0.00	91	3.93

ตารางที่ 9 (ต่อ)

กลุ่มโรคหรืออาการเจ็บป่วย	ชาย		หญิง		ไม่ระบุ		รวมทั้งหมด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รวมผู้มีโรคหรืออาการไม่สบาย	614	97.31	1,560	96.95	67	88.16	2,241	96.76
17. ผู้ที่มาดูแลรักษาสุขภาพ (แข็งแรง)	17	2.69	49	3.05	9	11.84	75	3.24
รวมทั้งหมด	**631**	**100.00**	**1,609**	**100.00**	**76**	**100.00**	**2,316**	**100.00**

ตารางที่ 10 ผลการใช้การแพทย์วิถีพุทธ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นได้ ดังนี้

ผลการใช้แพทย์วิถีพุทธ	จำนวนโรคหรืออาการแสดง	ร้อยละ
หาย	712	30.74
ดีขึ้น	1,382	59.67
เท่าเดิม	3	0.13
แย่ลง	2	0.09
ไม่มีผล	217	9.37
รวม	**2,316**	**100.00**

จากกรณีศึกษาผลสุขภาวะของการใช้การแพทย์วิถีพุทธที่ผู้วิจัยและจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธหรือผู้ช่วยวิจัย ได้รวบรวมจากบันทึกประวัติศาสตร์จำนวน 1,542 กรณีศึกษาหรือราย มีจำนวนโรคหรืออาการแสดงรวมจำนวน 2,316 โรคหรืออาการแสดง พบว่า ผลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธที่ได้มาปรับภาวะร้อนเย็นที่ไม่สมดุลตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ด้วยเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) พบว่ามีสุขภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นในแต่ละบุคคล ได้เห็นผลสุขภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละด้าน และหรือทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) มิตรสหายและสังคมสิ่งแวดล้อม (สังคม) 4) มีจิตใจที่ผาสุก (ปัญญา (จิตวิญญาณ) ที่เจริญขึ้น) และมีการเปลี่ยนแปลง

ทางด้านร่างกายในทางที่ดีขึ้น คือ หายจากโรคหรืออาการแสดงจำนวนร้อยละ 30.74 หรือมีจำนวนเท่ากับ 712 โรคหรืออาการแสดง จากจำนวนทั้งสิ้น 2,316 โรคหรืออาการแสดง มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นร้อยละ 59.67 หรือมีจำนวนเท่ากับ 1,382 โรคหรืออาการแสดง จากจำนวนทั้งสิ้น 2,316 โรคหรืออาการแสดง ไม่มีการเปลี่ยนแปลง (หรือเท่าเดิม) ร้อยละ 0.13 เปลี่ยนแปลงแบบแย่ลงร้อยละ 0.09 และไม่มีผลร้อยละ 9.37 หรือมีจำนวนเท่ากับ 712 โรคหรืออาการแสดง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ไม่มีอาการป่วยไม่สบายแต่มาดูแลสุขภาพ ดังแสดงในตารางที่ 10 ข้างต้น และสามารถแยกเป็นตามกลุ่มโรคหลัก 24 กลุ่มอาการ ได้ดังตารางที่ 11 ต่อไปนี้

ตารางที่ 11 ผลการศึกษาสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธตามปัญหาความเจ็บป่วยด้านร่างกาย แยกตามโรคอาการและอาการแสดง (ICD 10) เป็นจำนวนและร้อยละ ระหว่างปี พ.ศ. 2538-2558

โรคหรืออาการแสดง	หาย	ดีขึ้น	เท่าเดิม	แย่ลง	ไม่มีผล	รวม	ร้อยละ
1. มะเร็งชนิดต่าง ๆ (C00-D09) และเนื้องอกที่พฤติกรรมไม่ชัดเจน ณ จุดต่าง ๆ (D10-D48)	36 22.78	114 71.15	-	-	8 5.06	158	6.82
2. ความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ (ปฐมภูมิ) (I10)	30 23.44	83 64.84	1 0.78	-	14 10.94	128	5.53
3. ปวดไมเกรน เวียนศีรษะและกลุ่มอาการปวดศีรษะแบบอื่น (G43, G44, R42, R51)	52 43.70	60 50.42	-	-	7 5.88	119	5.14
4.โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร (K20-K31, K21, K25, K29.6, K29.7, K40-K46, K50, K50-K52, K59)	53 46.09	56 48.70	-	-	6 5.22	115	4.97
5.โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ (J00, J10, J11, J30.1, J30.4, J30-J39, J32, J35, J39, J39.3, J40)	37 32.46	73 64.04	-	-	4 3.51	114	4.92

ตารางที่ 11 (ต่อ)

โรคหรืออาการแสดง	หาย	ดีขึ้น	เท่าเดิม	แย่ลง	ไม่มีผล	รวม	ร้อยละ
6. ปวด มิได้จำแนกไว้ที่ใด (R52)	33 29.46	73 65.18	-	-	6 5.36	112	4.84
7. โรคเกี่ยวกับผิวหนัง (เช่น L00-L08, L20-L30, L80-L99 เป็นต้น)	36 35.29	61 59.80	-	-	5 4.90	102	4.40
8.โรคเกี่ยวกับหลังและกระดูกสันหลัง (M40-M54, M41, M46.9, M50, M51, M51.9, M54)	25 25.25	68 68.69	-	-	6 6.06	99	4.27
9.โรคเกี่ยวกับข้อ (M00-M25, M05.3, M06, M10, M15, M17, M19, M24, M25, M25.2)	22 22.22	69 69.70	-	-	8 8.08	99	4.27
10.เบาหวานที่ไม่ระบุรายละเอียด(E14)	25 28.41	49 55.68	-	-	14 15.91	88	3.80
11. ไข้จากสาเหตุอื่นและไม่ทราบสาเหตุ (R50)	27 43.55	33 53.85	-	-	2 3.23	62	2.68
12.ความผิดปกติของเมตะบอลิซึมของไลโปโปรตีนและภาวะไขมันในเลือดอื่น (E78)	15 26.32	35 61.40	-	-	7 12.28	57	2.46
13. อาการและอาการแสดงที่เกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (R00-R09, R04, R05, R06, R07, R09)	16 30.77	36 69.23	-	-	-	52	2.24
14. ไตอักเสบ กลุ่มอาการของไตพิการและไตพิการ (N00-N29)	12 24.49	34 69.39	-	-	3 6.12	49	2.12

ตารางที่ 11 (ต่อ)

โรคหรืออาการแสดง	หาย	ดีขึ้น	เท่าเดิม	แย่ลง	ไม่มีผล	รวม	ร้อยละ
15. อาการและอาการแสดงที่เกี่ยวกับระบบย่อยอาหารและท้อง (R10-R19, R14, R19)	21 47.73	22 50.00	-	-	1 2.27	44	1.90
16. ภูมิแพ้ ไม่ระบุรายละเอียด (T78.4)	14 35.00	23 57.50	-	-	3 7.50	40	1.73
17. ปวดท้องและปวดอุ้งเชิงกราน (R10)	12 37.50	18 56.25	-	-	2 6.25	32	1.38
18. โรคอ้วนและภาวะโภชนาการเกิน (E65-E68, E66, E66.9)	4 12.90	26 83.87	-	-	1 3.23	31	1.34
19. โรคภูมิคุ้มกันบกพร่องเนื่องจากไวรัส (B20-B24)	-	21 91.30	-	2 8.70	-	23	0.99
20. โรคเกี่ยวกับตับ และตับอ่อน (K70-K87)	6 27.27	15 68.18	-	-	1 4.55	22	0.95
21. ริดสีดวงทวาร (I84)	8 36.36	14 63.64	-	-	-	22	0.95
22. อาการและโรคเกี่ยวกับหัวใจ (I20, I25, I32, I42, I49.9, I51, I51.7, I47)	3 15.79	13 68.42	-	-	3 15.79	19	0.82
23. กลุ่มอาการอัมพาตแบบอื่น (G83)	2 18.18	7 63.64	1 9.09	-	1 9.09	11	0.47
24. วัณโรคทุกชนิด (A15 - A19)	-	2 100	-	-	-	2	0.09
25. อาการและโรคอื่น ๆ	223 34.68	377 58.81	1 0.16	-	40 6.22	641	27.68
26. ดูแลสุขภาพ	-	-	-	-	75 100	75	3.24
รวมจำนวน	712	1,382	3	2	217	2,316	100
รวมร้อยละ (%)	**30.74**	**59.67**	**0.13**	**0.09**	**9.37**	**100**	

จากตารางที่ 11 พบว่า จากการศึกษาผลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธเชิงปริมาณดังตารางข้างต้น จำนวน 2,316 โรคหรืออาการแสดง พบว่ามีสุขภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปด้านร่างกายในทางที่เป็นประโยชน์ คือ หายจากโรคหรืออาการแสดง เป็นจำนวนร้อยละ 30.74 หรือจำนวน 712 โรคหรืออาการแสดง และมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นร้อยละ 59.67 หรือจำนวน 1,382 โรคหรืออาการแสดง จากจำนวนทั้งสิ้น 2,316 โรคหรืออาการแสดง ตามลำดับ โดยมีโรคหรืออาการแสดงที่ไม่แสดงผลการเปลี่ยนแปลง (เท่าเดิม) และ**แย่ลง** ร้อยละ 0.13 และ 0.09 ตามลำดับ และเมื่อวิเคราะห์โดยแยกตามโรคอาการและอาการแสดง (ICD 10) พบว่า จากกรณีศึกษาทั้งสิ้นจำนวน 2,316 โรคหรืออาการแสดง พบเป็นมะเร็งชนิดต่าง ๆ (C00-D09) และเนื้องอกที่พฤติกรรมไม่ชัดเจน ณ จุดต่าง ๆ (D10-D48) เป็นจำนวนมากที่สุดอันดับแรก รองลงมาเป็นความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ (ปฐมภูมิ) (I10) เป็นอันดับสอง ปวดไมเกรน เวียนศีรษะและกลุ่มอาการปวดศีรษะแบบอื่น (G43, G44, R42, R51) เป็นอันดับสาม และโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร (K20-K31, K21, K25, K29.6, K29.7, K40-K46, K50, K50-K52, K59) เป็นจำนวนในลำดับถัดมา รวมร้อยละ 6.82, 5.53, 5.14 และ 4.97 ตามลำดับ

ในส่วนของผลสุขภาวะจากการใช้แพทย์วิถีพุทธจากงานการวิจัยแพทย์วิถีพุทธต่าง ๆ ที่มีผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการเปรียบเทียบก่อนและหลังการใช้การแพทย์วิถีพุทธ ดังแสดงรายละเอียดของผลของสุขภาวะในภาคผนวก ข โดยสามารถนำผลการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นตามบทคัดย่อมาสรุปในภาพรวมในแต่ละงานวิจัย ดังนี้

1. **ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำจังหวัดภูเก็ต** โดยใจเพชร กล้าจน (นักศึกษาปริญญาเอก ยุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์) นิตยาภรณ์ สุระสาย (นักศึกษาปริญญาโท สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี)

ผลการศึกษา พบว่าหลังได้รับโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในด้านกายบริหาร การปรับสมดุลร่างกายด้วยอาหารและสมุนไพร การเอาพิษออกจากร่างกาย ด้านจิตใจ สังคม และการพัฒนาจิตวิญญาณ ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < .001 ภาวะสุขภาพ ได้แก่ ค่าดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิตตัวบน ระดับความดันโลหิตตัวล่าง ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับโคเลสเตอรอลระดับไขมันชนิดไม่ดี (แอลดีแอล) และระดับไขมันชนิดดี (เอชดีแอล) มีค่าเฉลี่ยลดลงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < .05 ส่วนค่าระดับไตรกลีเซอไรด์ลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ความรู้เรื่อง

การสร้างเสริมสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .256$ และ $r = .502$, $p < .001$) ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้แก่ การรับรู้ความสามารถตนเองด้านสังคม และการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติสร้างเสริมสุขภาพ สามารถร่วมทำนายได้ร้อยละ 36 ประสบการณ์และการเรียนรู้จากโปรแกรมทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

2. **ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม** โดยนิตยาภรณ์ สุระสาย (Nittayaporn Surasai) พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ

ผลการศึกษา พบว่าหลังได้รับโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในด้านกายบริหาร การปรับสมดุลร่างกายด้วยอาหารและสมุนไพร การเอาพิษออกจากร่างกาย ด้านจิตใจ สังคม และการพัฒนาจิตวิญญาณดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $< .001$ ภาวะสุขภาพ ได้แก่ ค่าดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิตตัวบน ระดับความดันโลหิตตัวล่าง ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับโคเลสเตอรอล ระดับไตรกลีเซอไรด์ มีค่าเฉลี่ยลดลงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $< .05$ ระดับไขมันชนิดไม่ดี (แอลดีแอล) มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับไขมันชนิดดี (เอชดีแอล) มีค่าเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับ .003 ความรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .295$ และ $r = .635$, $p < .001$) ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้แก่ การรับรู้ความสามารถตนเองด้านสังคม และการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติสร้างเสริมสุขภาพ สามารถร่วมทำนายได้ร้อยละ 48 ประสบการณ์และการเรียนรู้จากโปรแกรมทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

3. ผลการศึกษาข้อมูลเชิงสถิติของผู้รับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ที่มีผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่เปลี่ยนแปลงเข้าหาปกติ จากงานวิจัยวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัยในระดับปริญญาโท ที่ศึกษาเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญอำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” ของผู้วิจัยในปี พ.ศ. 2553

ผลการวิจัยสามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านสุขภาพ 4 เรื่องหลักได้แก่ 1) สาเหตุของความเจ็บป่วยตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 4 สาเหตุหลัก 9 สาเหตุย่อย 2) กลไกการเกิดและการหายของโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 3) กลุ่มอาการเจ็บป่วยตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 5 กลุ่มอาการ 4) การปรับสมดุลเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพ ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธในแนวทาง “3 สูตรปรับสมดุล 4 กลวิธีหลัก 9 เทคนิค” การวิเคราะห์ทางสถิติจากข้อมูลชุดที่ 1 ประชากร พ.ศ. 2538-2551 จำนวน 12,203 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 1,397 คน พบว่าผู้ป่วยมีอาการของความเจ็บป่วยลดน้อยลง จำนวน 1,291 คน คิดเป็นร้อยละ 92.41 และการวิเคราะห์ข้อมูลชุดที่ 2 จากประชากร พ.ศ. 2552 จำนวน 2,152 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 1,359 คน พบอาการเจ็บป่วยรวม 1,803 อาการ ภายใน 7 วัน อาการเจ็บป่วยทุเลาลง 1,704 อาการ คิดเป็น ร้อยละ 94.51 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำตาลในเลือดไขมันคอเลสเตอรอล และไขมันไตรกลีเซอไรด์สูงผิดปกติ ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการเปลี่ยนแปลงลดลง ภายใน 5 วัน ร้อยละ 66.94, 85.71 และ 82.14 ตามลำดับระดับความดันโลหิตลดลง ภายใน 5 วัน ร้อยละ 76.53 และน้ำหนักตัวลดลงร้อยละ 81.22 การวิเคราะห์ข้อมูลชุดที่ 3 เก็บรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลปัญหาความเจ็บป่วยทุกด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม จากประชากรระหว่างวันที่ 1 มกราคม - 30 มิถุนายน 2553 จำนวน 1,897 คน ที่สุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 499 คน พบอาการเจ็บป่วยรวม 886 อาการ ซึ่งอาการเจ็บป่วยทุเลาลง ภายใน 7 วัน 691 อาการ คิดเป็นร้อยละ 77.99 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีค่าที่มากผิดปกติของการทำงานของตับ SGOT, SGPT ไขมันคอเลสเตอรอล ไขมันไตรกลีเซอไรด์ และไขมันเลว (แอลดีแอล) ค่าผลการตรวจทางห้องปฏิบัติ การลดลง ภายใน 5 วัน ร้อยละ 83.33, 100, 89.87, 81.94 และ 78.69 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีไขมันดี (เอชดีแอล) เพิ่มขึ้น ร้อยละ 78.69 ส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทางบวกมากขึ้น และปัญหาความเจ็บป่วยด้านจิตใจ เศรษฐกิจและสังคมลดน้อยลง และจากการสัมภาษณ์ เชิงลึก ตัวอย่างผู้เข้าค่ายฯ จำนวน 39 คน พบว่า ผู้ป่วยด้วยโรคที่แพทย์แผนปัจจุบันพยากรณ์โรคว่าไม่หายหรืออาการเจ็บป่วยธรรมดาที่ ไม่ร้ายแรง ก็สามารถหายหรือทุเลาได้ด้วยการใช้วิธีการตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ แม้ผู้ป่วยระยะสุดท้าย วิธีการนี้ก็ช่วยลดความทุกข์ทรมานและเสียชีวิตด้วยความสงบ

4. **ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่ประยุกต์การแพทย์วิถีพุทธต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและระดับความดันโลหิตในผู้ที่เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง (EFFECTS OF SELF-REGULATION WITH APPLIED BUDDHIST MEDICINE ON HEALTH BEHAVIOR AND BLOOD PRESSURE FOR PEOPLE WITH PRE-HYPERTENSION) คณะกรรมการ**

ควบคุมวิทยานิพนธ์: พรนภา หอมสินธุ์, Ph. D., รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์, Ph. D., 82 หน้า. ปี พ.ศ. 2557. โดย สิรญา ธาสถาน

ผลการศึกษาพบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง และระดับความดันโลหิตช่วงบน และช่วงล่างลดลงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (t = 14.818, p-value = < .001, t = -7.167, p-value = < .001 และ t = -8.601, p-value = < .001 ตามลำดับ) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ระดับความดันโลหิตช่วงบนและช่วงล่างลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (t = 14.901, p-value = < .001, t = -4.719, p-value = < .001 และ t = -7.151, p-value = < .001 ตามลำดับ)

5. สรุปการจัดค่ายแพทย์วิถีธรรมภาคเหนือ ณ โรงเรียนแจ้ซ้อนวิทยา อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง วันที่ 9-13 สิงหาคม 2557 โดยสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองปาน ร่วมกับมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

ตารางที่ 12 ผลการตรวจสุขภาพก่อนและหลังรับการอบรมค่ายแพทย์วิถีธรรมของผู้เข้ารับการอบรม

ผลการตรวจวัดน้ำหนัก (กิโลกรัม, กก.)

ผลน้ำหนัก	เท่าเดิม	เพิ่มขึ้น	ลดลง	รวม
จำนวน (คน)	15	13	110	138
ร้อยละ	10.87	9.42	79.71	100

น้ำหนักผู้เข้ารับการอบรมที่เก็บได้ครบ 138 คน ลดลงเฉลี่ย 1.24 กก. สูงสุด 9.7 กก.

ผลการตรวจวัดรอบเอว (เซนติเมตร, ซม.)

รอบเอว	เท่าเดิม	เพิ่มขึ้น	ลดลง	รวม
จำนวน (คน)	30	11	96	137
ร้อยละ	21.90	8.03	70.07	100

รอบเอวผู้เข้ารับการอบรมที่เก็บได้ครบ 137 คน ลดลงเฉลี่ย 3.34 ซม. สูงสุด 8 ซม.

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ผลการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด

ระดับน้ำตาลในเลือด	เท่าเดิม	เพิ่มขึ้น	ลดลง	รวม
จำนวน (คน)	1	10	26	37
ร้อยละ	2.70	27.03	70.27	100

ระดับน้ำตาลในเลือดผู้เข้ารับการอบรมที่เก็บได้ครบ 37 คน ลดลงเฉลี่ย 28 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร สูงสุด 92 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ผลการตรวจหาสารเคมีในเลือด ติดตามข้อมูลครบ 2 ครั้ง จำนวน 63 คน

ผลการตรวจสารเคมีในเลือด	วันที่ 10 สิงหาคม 2557		วันที่ 13 สิงหาคม 2557	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปกติ	5	7.94	1	1.59
ปลอดภัย	6	9.52	28	**44.44**
เสี่ยง	34	53.97	32	50.79
ไม่ปลอดภัย	18	28.57	2	3.17
รวม (คน)	**63**	**100.00**	**63**	**100.00**

ผลการประเมินอาการเจ็บป่วย (จำนวนคน)

ผลการประเมินอาการ	ไม่หาย		คงเดิม		ทุเลา		ดีขึ้น		รวม
	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	
วันที่ 10 ส.ค. 57 (1 วัน)	3	7.32	14	34.15	19	46.34	5	12.20	41
วันที่ 13 ส.ค. 57 (4 วัน)	-	-	5	12.20	13	31.71	23	56.10	41

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ความรู้สึกก่อนเข้าค่ายเทียบกับวันสุดท้าย

ความรู้สึก	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เบากาย	39	43.82
สบาย	30	33.71
มีกำลัง	19	21.35
เหมือนเดิม	1	1.12
รวม	**89**	**100.00**

6. ผลการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน ที่ดำเนินโครงการแพทย์วิถีพุทธดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม โดยเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม โรงพยาบาลโพธาราม จังหวัดราชบุรี

สำนักงานแพทย์วิถีธรรม ได้ดำเนินการติดตามผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน 25 ราย โดยความสมัครใจ โดยเริ่มติดตามในช่วงเดือนเมษายน 2556 ถึงเดือนสิงหาคม 2557 มีการนัดติดตาม 12 ครั้ง โดยเก็บข้อมูลส่วนบุคคล ดังนี้

1. น้ำหนัก และส่วนสูง
2. BMI
3. รอบเอว
4. DTX
5. Blood pressure / Pulse
6. HbA1c
7. GFR
8. Cr
9. K
10. PH urine
11. Co morbidity
12. Complication

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

- **ข้อมูลการตรวจสุขภาพ**
  1. ผู้ป่วยที่ติดตาม จำนวน 25 ราย มีอายุเฉลี่ย 62.68 ปี (min=46, max=77)
  2. ผู้ป่วยที่ติดตาม จำนวน 25 ราย มาตามนัด 12 ครั้ง 100%
  3. ผู้ป่วยที่ติดตามน้ำหนัก จำนวน 25 ราย
     - มีน้ำหนัก ลดลง 14 ราย (X=3.07, min=0.4, max=9.9)
     - มีน้ำหนัก เพิ่มขึ้น 9 ราย (X=2.27, min=0.3, max=6.0)
     - มีน้ำหนัก เท่าเดิม 2 ราย

4. **ผู้ป่วยที่ติดตาม BMI จำนวน 25 ราย**
   - มี BMI ลดลง 14 ราย
   - มี BMI เพิ่มขึ้น 9 ราย
   - มี BMI เท่าเดิม 2 ราย
5. **ผู้ป่วยที่ติดตามรอบเอว จำนวน 25 ราย**
   - มีรอบเอว ลดลง 12 ราย (X=3.83, min=1.0, max=8.0)
   - มีรอบเอว เพิ่มขึ้น 4 ราย
   - มีรอบเอว เท่าเดิม 9 ราย
6. **ผู้ป่วยที่ติดตาม DTX จำนวน 25 ราย**
   - มี DTX ลดลง 19 ราย (X=48.36, min=6.0, max=190)
   - มี DTX เพิ่มขึ้น 6 ราย (X=64.66, min=24, max=194)
   - มี DTX เท่าเดิม 0 ราย
7. **ผู้ป่วยที่ติดตาม Blood Pressure จำนวน 25 ราย**
   - มี BP ลดลง 9 ราย
   - มี BP เพิ่มขึ้น 12 ราย
   - มี BP เท่าเดิม 3 ราย
8. **ผู้ป่วยที่ติดตาม Pulse จำนวน 25 ราย**
   - มี Pulse ลดลง 20 ราย
   - มี Pulse เพิ่มขึ้น 5 ราย
   - มี Pulse เท่าเดิม 0 ราย
9. **ผู้ป่วยที่ติดตาม HbA1c จำนวน 25 ราย**
   - มี HbA1c ลดลง 14 ราย (X=0.84, min=0.3, max=1.7)

- มี HbA1c เพิ่มขึ้น 10 ราย (X=0.91, min=0.2, max=2.2)
- มี HbA1c เท่าเดิม 1 ราย

10. ผู้ป่วยที่ติดตาม GFR จำนวน 25 ราย

- มี GFR ลดลง 7 ราย (X=9.27, min=1.0, max=21.92)
- มี GFR เพิ่มขึ้น 18 ราย (X=14.50, min=0.78, max=48.13)
- มี GFR เท่าเดิม 0 ราย

11. ผู้ป่วยที่ติดตาม Cr จำนวน 25 ราย

- มี Cr ลดลง 16 ราย (X=0.17, min=0.06, max=0.32)
- มี Cr เพิ่มขึ้น 7 ราย (X=0.41, min=0.04, max=1.15)
- มี Cr เท่าเดิม 2 ราย

12. ผู้ป่วยที่ติดตาม K จำนวน 25 ราย

- มี K ลดลง 8 ราย (X=0.60, min=0.3, max=1.1)
- มี K เพิ่มขึ้น 16 ราย (X=0.59, min=0.1, max=2.0)
- มี K เท่าเดิม 1 ราย

13. ผู้ป่วยที่ติดตาม PH urine จำนวน 25 ราย

- มี PH urine ลดลง 0 ราย
- มี PH urine เพิ่มขึ้น 21 ราย (X=1.23, min=0.5, max=3.0)
- มี PH urine เท่าเดิม 4 ราย

ข้อมูลการใช้ยา

14. ผู้ป่วยที่ติดตาม การใช้ยา DM จำนวน 25 ราย

- การใช้ยา DM ลดลง 8 ราย
- การใช้ยา DM เพิ่มขึ้น 12 ราย
- การใช้ยา DM เท่าเดิม 5 ราย
- หยุดการใช้ยา DM 1 ราย

15. ผู้ป่วยที่ติดตาม การใช้ยา HT จำนวน 23 ราย

- การใช้ยา HT ลดลง 11 ราย
- การใช้ยา HT เพิ่มขึ้น 3 ราย
- การใช้ยา HT เท่าเดิม 9 ราย
- หยุดการใช้ยา HT 1 ราย

ข้อมูลการเกิดภาวะโรค

16. ผู้ป่วยที่ติดตาม Co morbidity จำนวน 25 ราย

- มี HT 21 ราย
- มี DLP 15 ราย
- มี Parkinson 1 ราย

17. ผู้ป่วยที่ติดตาม Complication จำนวน 25 ราย

- มี CKD 18 ราย
- มี CHF 2 ราย
- มี unstable angina 2 ราย
- มี stable CAD 7 ราย
- มี Retino 3 ราย
- มี DM foot 1 ราย
- มี NPDR 3 ราย
- มี UTI 2 ราย
- มี per.neu. 3 ราย

7. **ผลการตรวจสารเคมีในเลือดในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ณ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร**ตรวจโดย โรงพยาบาลอำนาจเจริญอำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ

ปี 2555 ตรวจ 200 คน พบสารเคมีในเลือด 190 คน คิดเป็น ร้อยละ 95 หลังจากปฏิบัติตัวในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมได้ 6 วัน สารเคมีในเลือดลดลง 150 คน ร้อยละ 78.95 จากจำนวนที่พบสารเคมีในเลือด 190 คน

8. **นวัตกรรม “การลดสารเคมีโดยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดจากธรรมชาติ”** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าไคร้ ตำบลบึงวิชัย อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์

วิธีดำเนินงาน

1. กลุ่มตัวอย่างดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดเวลา 1 เดือน
2. กลุ่มตัวอย่างแช่มือแช่เท้า (แช่ 3 ยก 1 ทำ 3 รอบ) โดยทำวันละ 1 ครั้ง หรือสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
3. ติดตามการดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดแช่มือแช่เท้าในระยะเวลา 1 เดือน
4. เจาะเลือดหาระดับสารเคมีในเลือดหลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

5. ประเมินระดับสารเคมีหลังดำเนินการ
6. สรุปผลการดำเนินงาน

ตารางที่ 13 ผลการลดสารเคมีโดยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดจากธรรมชาติ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าไคร้ ตำบลบึงวิชัย อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์

ผลการตรวจ	ก่อนดำเนินการ		หลังดำเนินการ	
	คน	%	คน	%
ปกติ (33)	33	14.67	92	40.89
ปลอดภัย (59)	59	26.22	40	17.78
มีความเสียง (62)	62	27.55	60	26.67
ไม่ปลอดภัย (71)	71	33.56	33	14.66

ผลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ

องค์การอนามัยโลกได้นิยามคำ “สุขภาพ” ว่าหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญามิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น (องค์การอนามัยโลก และพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550) หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือคนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึง คนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิตสังคม และปัญญา อันได้แก่

(1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

(2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียดคล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

(3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

(4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุดซึ่งหมายถึงพระนิพพาน

หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน (นับวรรณ เอมนุกูลกิจ. 2552)

หลักการแพทย์วิถีพุทธ เป็นการแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ใช้เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ ดังนี้1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2) การกัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม (การขูดระบายพิษทางผิวหนัง) 3) การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์) 4) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี 9) รู้เพียร รู้พักให้พอดี

สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ จำนวนทั้งสิ้น 1,542 ราย ที่ได้บันทึกในระหว่างปี พ.ศ. 2538-2558 เป็นการรวบรวมและเลือกตัวอย่างแบบง่ายและเจาะจงจากประชากรจำนวน 63,399 ราย ดังแสดงในตารางที่ 8 ผลการศึกษาพบว่า เมื่อปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้แต่ละชาติพันธุ์สามารถสร้างสุขภาวะด้วยตนเองได้ และสามารถถ่ายทอดความรู้เกื้อกูลผู้อื่นให้ได้เรียนรู้การปฏิบัติเพื่อสุขภาวะที่ดีได้ ดังข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 25 รายที่ได้เลือกมาเพียงบางส่วนดังนี้ (กรณีศึกษานอกเหนือจากที่นำแสดงในบทที่ 6 ได้แสดงในภาคผนวก ก บันทึกผลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ)



ภาพที่ 34 ชุมพล ยอดสะเทิน ประคองภรรยา เตือนใจ จันทะ มาให้สัมภาษณ์ หลังออกจากโรงพยาบาลมาพักฟื้นที่ “ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2556

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2556, กรกฎาคม 5)

“ตั้งแต่ต้นปี 2554 ภรรยาผมก็ป่วย เป็นโรค SLE หรือโรคพุ่มพวง เทียวรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันเรื่อยมา กินยาพวกกลุ่มยาสเตียรอยด์ ยาพวกนี้จะมีผลไปทำให้ตับไตไส้พุงอวัยวะต่าง ๆ พังไปด้วย สุดท้ายไตวายช่วงก่อนหน้านี้ 2-3 เดือน ภรรยาผมเขามีอาการหนักมาก ขาเขาบวม ท้องโตเหมือนคนท้อง 9 เดือนเลย เขาใจจะขาดหายใจไม่ออก เราก็ต้องไปโรงพยาบาลเข้าไอซียู (ICU) ใช้เครื่องช่วยหายใจครับอยู่ในห้องไอซียู (ICU) 2 เดือนเต็ม ๆ คุณหมอใหญ่ในโรงพยาบาลบอกว่าหนักอยู่มาก บอกว่ายังไงก็ไม่รอดนะ ทั้งปอดติดเชื้อรุนแรง ทั้งไตวายระยะสุดท้าย แล้วจิตอาสามาแนะนำว่าให้ใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดสด เขาก็อยู่ในห้องไอซียูมาได้ตั้ง 50 วัน เขาไม่ตายหรอก แสดงว่าเขารอฟื้นตัว พี่พลทำอะไรอยู่ เห็นไหมอกุศลน่ะมันดลให้ผมคิดไม่ถึงว่าเราก็เรียนรู้เรื่องนี้มา น้ำย่านางสดทำไมไม่ให้เขากินนะ ผมก็ให้ ให้เป็นน้ำสกัดฤทธิ์เย็น ได้มาจากจิตอาสาซึ่งเขาทำมาจากรากหญ้าคา ก็ช่วยบำรุงไต อันนั้นก็ช่วยได้ส่วนหนึ่ง แต่ว่ามันไม่มีพลังชีวิตเหมือนน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด แล้วก็ได้ความเมตตาจากแม่ครั่งช่วยเก็บผัก ผมก็มาจดดู มีใบอ่อมแซ่บ ใบมะยม ใบเตย หญ้าม้า มีอะไรเยอะแยะ 16 ชนิด และคั้นน้ำเสร็จ ผมก็รีบเอาไปให้เขากิน 1 แก้ว หลังจากกินไปไม่นาน ถ่ายออกมา 3 ครั้งรวดเลย คล้าย ๆ กับว่ามันขับของเสียออกมาครับ แล้วทีนี้ปัสสาวะออกมาเป็นกิโลเลยครับ ณ วันที่สัมภาษณ์นี้ ภรรยามาพักฟื้นอยู่ข้างหลังนี่ครับ ตอนนี้ไม่ต้องฟอกไตแล้วครับ ตอนนี้ท้องหายบวมแล้ว ยุบลงหมดเลยตอนนี้ เป็นปกติ สามารถขับถ่ายได้ปกติด้วยภรรยาของผมที่หายได้ ก็วิธีปรับสมดุลร้อนเย็นนี่แหละครับ”

(ชุมพล ยอดสะเทิน, สัมภาษณ์. 2556, กรกฎาคม 5. กรณีศึกษา 1.15 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 35 เตือนใจ จันทะ สุขภาพแข็งแรงดี หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่องมาประมาณ 1 ปีครึ่ง หายดีแล้ว มาเข้าค่าย ณ “ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม 2557 หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสมีความสุข

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2557, ธันวาคม 21)

“ตลอดเวลาที่เป็น เอสแอลอี กับไต ก็ได้มาทำยา 9 เม็ดกับอาจารย์หมอเขียวกับแม่ครั่ง แม่ครั่งคือผู้ให้ชีวิตใหม่ของหนู และสิ่งที่ภูมิใจคือตอนนี้ได้ปฏิบัติธรรม นี่คือชีวิตใหม่ที่เราได้ทำความดีได้ทำกุศลอยู่ที่นี่ ตอนที่หนูป่วยเขาก็ได้เกิดมาช่วยหนู เป็นเอสแอลอี ระยะสุดท้ายเป็นไตวายด้วย ตอนที่เป็นก็มีน้องอยู่ในท้องด้วย ตัวเองเป็นอะไรไม่รู้ไม่กล้าบอกสามีค่ะ เมื่อรู้ว่าท้อง ได้ไปตรวจกับนายแพทย์ที่อำเภอพยัคฆ์ เขาก็บอกว่า ปกติคนเป็นเอสแอลอี เขาไม่ให้ท้อง และบอกให้คุณไปทำแท้งให้เอาเด็กออก หนูก็กลับมาบ้านก็มานอนร้องไห้ ไม่กล้าปรึกษาสามีว่าจะทำอะไร ก็บอกพ่อว่าท้องได้ 3 เดือน เราไปโรงพยาบาลแห่งหนึ่งซึ่งเขาจะดูแลเราเป็นพิเศษ ให้ยาเรากิน ยาสเตอรอยด์ยาอะไร เราไม่กิน เพราะว่ามันจะทำร้ายเด็ก และก็แอบไป แอบไปเพื่อจะไปฝากครรภ์เพื่อให้เขาดูแลทางการแพทย์ แต่เรากลับมาใช้ยา 9 เม็ดค่ะ ยาทุกอย่างเกี่ยวกับ เอสแอลอี ไม่ยอมกินเพื่อลูก แต่ก็อยู่ได้ค่ะ คือจะปฏิบัติยา 9 เม็ดและก็ดื่มน้ำพระพุทธเจ้า ปัสสาวะกี่ครั้งหนูก็จะกิน ปัสสาวะ 10 ครั้งก็จะกิน คือว่าสิ่งที่ที่เราฝันคือลูก เราจะทำให้เขาออกมาให้แบบสมบูรณ์ให้ได้ ซึ่งอาจารย์หมอเขียวบอกมาว่า ยาอะไรที่มันจะทำร้ายลูก หนูก็ไม่ยอมกิน คือหนูจะกินแต่ผักและผลไม้ นมก็กินบ้างก็เพื่อว่า พวกป้าญาติเขาจะดูเราไม่แข็งแรง แล้วลูกออกมาจะไม่ปกตินะ เราต้องกิน เราก็แอบกินบ้างไม่กินบ้างค่ะ น้ำที่สุดยอดก็คือน้ำย่านางและน้ำพระพุทธเจ้าคือจะกินไม่ยอมทิ้งเลยค่ะ ปัสสาวะที่ไรจะกินให้หมดเลย คือยาทุกอย่างเราทิ้งหมด แต่หมอนัดเราไปเราไปตามนัด นัดทุกครั้ง นัดเวลาไหนเราไปหมดไปตามใบนัดหมดค่ะ”

“แล้วท้องได้ 7 เดือน หนูรู้สึกว่าครรภ์มันดิ้น ท้องน้องดิ้นแรงมากเจ็บ ก็เลยไปหาหมอที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งหมอก็พยายามฉีดยาเพื่อจะไม่ให้เด็กออกก่อนกำหนด พยายามฉีด 4 ชั่วโมงมาฉีด ๆ ตลอดเจ็บที่นี่เจ็บครรภ์ แสบร้อนไปหมดเลยค่ะ ทรมานมากเป็นคนเดียวในโรงพยาบาลที่ทนยาคุณหมอได้ค่ะ คุณหมอก็ถามคุณแม่ดิฉันว่า จะเอาเด็กหรือจะเอาแม่ คุณแม่ก็ตอบว่า “โอ้ยจะให้ยายเลือกเด็กแล้วแม่หล่ะ แล้วให้ยายเลือกแม่แล้วเด็กหล่ะ โอ้ยคุณหมออย่าเพิ่งถามยายนะ” พอดีวันนั้นพ่อบ้านกลับบ้าน มาธุระที่พยัคฆ์ “โอ้ย ยายตัดสินใจไม่ได้หรอกค่ะ คุณหมอ”“ถ้าอย่างนั้นก็ให้เซ็นต์ชื่อไปก่อนนะ” พยาบาลบอก ยายก็ไม่รู้จะทำยังไง ไม่มีใครอยู่ด้วยไม่มีว่าจะปรึกษาใครค่ะ ยายก็เซ็นต์ เขาไม่ให้ญาติไปเยี่ยม แม่ก็โผล่หน้าดู เป็นอะไรลูก เจ็บไหม บอกแม่ว่า “เจ็บแม่ เจ็บ ๆ ทรมานเหลือเกิน ท้องคนแรกไม่เห็นทรมานอย่างนี้เลยแม่ ยามันแรงมาก” แม่ก็ว่า “อดทนนะลูกอดทน ๆ” อดไม่ไหวแล้วค่ะ คุณหมอหนูอดทนไม่ไหวแล้วเหมือนเด็กจะออก คุณหมอเลยมาตรวจดู จริงด้วยเห็นหัวเด็ก จะออกได้ไงเด็ก กำลัง 7 เดือน วันนั้นเหลือคนสุดท้ายในห้องคลอดค่ะ ก็เลยเข็นเข้าห้องคลอดค่ะ ยังไม่เตรียมเครื่องมืออะไรเลยค่ะคุณหมอ ยังไม่ทำอะไรสักอย่าง คุณหมอบอกว่าอย่าเพิ่งเบ่ง หนูไม่ได้เบ่งค่ะ มันจะออกเอง ทั้งแพทย์ทั้งพยาบาลวิ่งกันวุ่นเลยค่ะ เกือบ.ตัวเล็กนี่เกือบตกใส่ถุงดำ เกือบตก ขาดออกซิเจนไป 20 วินาทีค่ะ แม่กับลูกก็อยู่คนละทางหมอ พยาบาลก็ดูแลลูก แม่ก็ไปอีกทางไม่ได้ดูแลกันเลยค่ะ **พอดีบังเอิญนึกถึงอาจารย์หมอเขียวนึกถึงคุณงามความดี นึกถึงพ่อครู นึกถึงคุณแม่ครั่ง และจิตอาสาทุกคนที่ดูแลเรา** ก็เลยมีวันนี้ก็เป็นบุญของลูกบุญธันวาค่ะ เกิดวันที่ 5 ธันวาคม โทรมาหาอาจารย์หมอเขียว อาจารย์หมอก็ตั้งชื่อให้ “บุญธันวา”ค่ะ พอมาพักฟื้นอยู่ที่บ้านก็ไม่มีเวลาดูแลตัวเอง กลับมาก็เลี้ยงลูก ลูกตัวเล็กมากค่ะ ออกมาได้ 1,200 กรัม ค่ะตัวเล็กมาก เลี้ยงในตู้ได้ 2 เดือนค่ะ คุณหมอก็ให้ออกมาเลี้ยงที่บ้าน ตัวเล็กมาก กลับมาบ้านก็เป็นการดูแลอย่างถนุถนอมมากค่ะ ท้องก็ผูก อาหารไม่ย่อย แล้วก็ไม่รู้จะทำอะไรก็เลยโทรปรึกษาอาจารย์หมอ อาจารย์หมอก็บอกว่า ดีท็อกซ์ เลย ญาติเขาก็บอกว่า จะทำเหรอดีท็อกซ์ให้เด็ก เด็กตัวเท่านี้ เด็กเท่าแขนนี่จะดีท็อกซ์ เป็นไข้แล้วจะไปดีท็อกซ์ ตัดสินใจ แม่ก็หายนะ แม่ก็ดูแลสุขภาพในด้านนี้ด้วย เอาเลยขวดดีท็อกซ์ ใส่น้ำปัสสาวะด้วยปัสสาวะของพ่อ นิดเดียวพอดีท็อกซ์เสร็จน้องเขาก็รู้สึกสบายเลยค่ะ ตอนนี้ก็ยังทำอยู่ และก็ดื่มน้ำพระพุทธเจ้าด้วย”

“ตอนที่ป่วยหนัก ตอนอยู่ที่มหาสารคาม เป็นไต บวมมากเลยค่ะ ที่นี้ พ่อบ้านเขานั่งฟังซีดีอาจารย์ ก็นึกถึงอาจารย์ ได้ยินเขาบ่นว่า ภรรยาบ่นคิดถึงอาจารย์ว่าอยากไปหาอาจารย์ ที่นี้**ตอนนั้นเดินไม่ได้นะคะ ตอนนั้นบวมมากเลยค่ะ ขาเท่าเสาบ้านนี่เดินไม่ได้ เขาก็มาพูดว่า “คุณ จะพาไปหาอาจารย์หมอเขียวไปไหม อาจารย์กำลังจะจัดค่าย” ดิฉันก็ตอบว่าไปทั้งที่ลุกไม่ได้นะคะพอได้ยินชื่อของอาจารย์หมอเขียวค่ะ ลุกขึ้นเปลี่ยนเสื้อชุดของโรงพยาบาลออกมาเลย เดินออกมาได้เป็นปฏิหาริย์มากเลยค่ะ** เดินทางมาประมาณ 3 ทุ่ม 3 - 4 ทุ่มนี่ มานอนรออาจารย์ ยังไงก็ไม่ไปปลุก

แม่ครั่งค่ะ เรามาเห็นสถานที่เราก็เป็นบุญแล้ว ก็นอนรออยู่ รอจนสว่าง ก็มาดูแลด้วยยา 9 เม็ด แต่อาการมันก็โคม่ามากแล้วอาจารย์หมอก็มาดูแล บวมมากชนิดว่านอนไม่ได้เลยค่ะ จะนอนลงง่วงนอนก็นอนไม่ได้ คือหายใจเข้ามันจะหยุดเลย มันจะหยุดช็อคเลย เราต้องนั่ง ที่นี้ไม่ไหวแล้ว อาจารย์หมอก็มาดู อาจารย์ว่าไม่ไหวแล้ว เราก็ไปหาทางแพทย์ก็เลยพากันไปมุกดาหาร โรงพยาบาลมุกดาหาร ไปเกือบไม่ถึงทางค่ะ รถดันมาดับเครื่อง ไม่มีบ้านไม่มีรถใครวิ่งผ่านสักคันเลยค่ะ ที่นี่เมียก็จะช็อคตาย โอ้ยจะทำยังไง ยกมือไหว้เลย บุญบารมีอะไรที่ทำก็ส่งผลมาให้ สตาร์ทติดเลยค่ะ จริงนะคะ เป็นปาฏิหาริย์มากเลยค่ะ **นึกถึงคุณงามความดีของอาจารย์หมอเขียว และพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ กับจิตอาสาที่ให้กำลังใจเราค่ะ รถติดขึ้นมาวิ่งไปเลย**โรงพยาบาลมุกดาหาร ตอนนั้นสติก็ไม่ค่อยมีหรอก พ่อบ้านเขามาเล่าพูดให้ฟังค่ะ ที่นี้ไป ๆ นอนห้องไอซียู 2 เดือน ตอนบวมมาก ๆ ได้ไม่ถึงอาทิตย์ พ่อบ้านกับแม่ก็เลยมาหาแม่ครั่ง แม่ครั่งก็เลยทำสมุนไพร 16 ตัว หมอโรงพยาบาลไม่ให้กินสมุนไพรอะไร แต่พ่อบ้านก็แอบ แม่ก็เอาแอบเข้าไป ๆ กรอกใส่ปากและน้ำพระพุทธเจ้าด้วยอาทิตย์เดียวค่ะ บวมยุบลงเลย จนนายแพทย์ที่โรงพยาบาลรักษาเขาบอกว่า คุณไปทำบุญอะไรมาภรรยาคุณถึงหาย เพราะโรคไตต้องฟอกตลอดชีวิต คุณจะมีเงินสักกี่ล้าน คุณมีปัญญาไหม คุณจะมีเงินไหม หรือว่าจะเอายังไง”

(เตือนใจ จันทะ, สัมภาษณ์.2557, ธันวาคม 21. กรณีศึกษา 1.15 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 36 ภาพถ่ายเตือนใจ จันทะ กับครอบครัว ขณะที่ป่วยพักฟื้นเมื่อกลางปี 2556 และหลังจากหายแล้วสุขภาพแข็งแรงดี เมื่อเดือนธันวาคม 2557

ที่มา (ชุมพล ยอดสะเทิน และแก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย.2556, กรกฎาคม 5 และ 2557, ธันวาคม 21)

“ก็เหมือนเขาได้ชีวิตใหม่ครับ เพราะว่า ผมเชื่อว่า คนที่เป็นโรคไต โอกาสที่จะกลับมาถ้าไปรักษาตามวิธีที่ว่า ที่เขาเชื่อถือกันอยู่ในสมัยนี้ ในปัจจุบันที่ว่าดีที่สุดนี้ ก็คือจะต้องฟอกไปเรื่อย ๆ แล้วหมอบอกเองในห้องฟอกอยู่มุกดาหาร ฟอกแบบนี่ใช่ว่าฟอกแล้วจะหาย ฟอกเพื่อรอวันตาย

เจ้าหน้าที่ในนั้นเขาบอกเอง เขาสงสาร ๆ คนนี้นี่ เขาว่าวิบากกรรมเขาหนัก เขาหนักกว่าเพื่อนก็คนที่ไปฟอกเป็น 40-50 คนในห้องฟอกไตที่ในมุกดาหารนี่ เออเขาก็ไปดี ๆ นะ เดินนั่งรถสองแถว นั่งรถเครื่อง เขาไปแล้วก็เขาเดินไปกินขนม ก็นอนฟอก แต่ของเรานี่มันทุกข์ทรมานเหลือเกิน เพราะว่าห้องไอซียู มันอีกห้องหนึ่ง ฟอกไตมันอยู่อีกห้องหนึ่ง เวลาจะไปฟอกแต่ละทีนี่ ขอโทษนะ ไอ้เครื่องที่ไปเจาะคอนี้ เวลาใช้อากาศออกซิเจนสอดเข้าไปในปากนี้ มันได้เดือนกว่าเขาบอกว่ามันจะติดเชื้อ มันจะต้องเจาะคอเออ พอเจาะแล้วต้องใช้เครื่องอากาศ ออกซิเจนใส่เข้าไป เวลาจะไปฟอก คน 6-7 คน ห้องมันคับแคบต้องลาก ๆ ไปห้องฟอกไต ระหว่างที่ลากก็ต้องถอดเครื่องออกซิเจนออก แล้วก็ใช้ปั๊นลมที่บีบนั่น เด็กที่มาฝึกหัดก็เป็นเด็กพยาบาลเขาก็เป็นเด็ก เขาก็ไม่ชำนาญ คนป่วยก็กลัว บีบก็บีบเขาก็หายใจไม่ทัน และตัวเขาเองเป็นคนเส้นเลือดน้อย หมายความว่ามันเจาะแม้กระทั่งเดี๋ยวนี้มันก็ยังเจาะยาก คือว่าเจาะหาเส้นเลือดเวลาจะให้ยาทางเส้นเลือด ให้น้ำเกลือมันเจาะยากครับ แล้วทีนี้มันให้ทางลำคอ มันลำบากกว่าเขาไปหมด บางทีมันใส่เข้าไปแล้ว มัน ๆ ฟอกไม่ได้ เลือดมันดันกลับคืนมาท่วมคอ โอ้ย ดูไม่จืดเลยมันทำไมทุกข์ทรมานอย่างนี้ชีวิตนี้ มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ว่าเขาฟอกไม่ทัน ที่แท้มันเป็นอาการอย่างนี้ คือของเสีย พอมันขับออกไม่ทัน ไปฟอกไม่ทันคนที่เป็นโรคไตวายระยะสุดท้ายนี้เขาจะฟั่นเฟือน จิตเขาจะจำอะไรไม่ได้ เขาจะจำอะไรไม่ได้ ผมเข้าไปเยี่ยมกับลูกสาวกับแม่ยายเขาก็พูดไม่ได้นะ เขาก็เขียนใส่กระดาษ เขียนใส่กระดาษ คุณเป็นใครสามีเข้าไปเยี่ยม คุณเป็นใครเหรอคุณมาอะไร ดูสภาพผมตอนนั้นเหรอ เจ็บปวดอย่างนั้น แต่ว่าความเจ็บปวดมันก็มีแนวคิดขึ้นมาแว๊ปหนึ่งว่า เออ เขาเป็นบ้าไปเลยก็ดีนะ เพราะว่าอะไรเพราะว่าคนบ้านี้เขาจะไม่ทุกข์นะ แต่ถ้าเขายังมีสติสัปปชัญญะอยู่นี้เขาจะทุกข์มาก จะทุกข์มาก ประสาทไปเลยก็ดีนะ ผมเห็นนะแถวบ้านผม พ่อบ้านป่วย ไม่ต้องว่า 3-4 ปีเหมือนผมหรอก ครึ่งเดือน เดือนเดียวทิ้งเลย แม่บ้านทิ้งเลย หรือว่าแม่บ้านป่วย สามีทิ้งเลย เออ ผมก็ได้ตำหนิเขาทำไม จิตใจคนนี่เวลามีความสุขด้วยกัน ผมก็คิดถึงผมเป็นคนชอบป่า พาไปเที่ยว เขาใหญ่ ภูกระดึง น้ำหนาว อะไรผมไปหมด เออเราก็พอมีรายได้นะ เปิดร้านตัดผมอยู่ในอำเภอรายได้ก็พอฐานะก็ปานกลาง แล้วทีเวลาเจ็บป่วยมาทำไมทิ้งกันง่ายจัง ทำไมไม่สงสารกันบ้าง ก็คงเป็นกุศลส่วนนี้ ทำให้ผมได้มาเจอธรรมะที่สูงขึ้น ให้มาเจออาจารย์หมอเขียว ผมก็เออคงจะไปทำอย่างนั้นไม่ได้ ยังไงก็จะต้องรักษาให้มันตายคากัน ในแว้ปหนึ่งที่ว่า มันเกิดสภาวะธรรม ตอนหนึ่งว่าในช่วงที่หมอ (โรงพยาบาล) บอกว่าคุณมีเงินถึงล้านไหมนี้ ในการรักษา ตอนนั้นผมคิดว่าบ้านเราอยู่ในตลาดราคา 5-6 ล้าน เราก็จะขาย ที่นาเราก็จะขายถ้ามันได้เปลี่ยนไตจริง ๆ ถ้ามันจะไม่หายยังไงเราก็จะขาย ในแว๊บหนึ่งที่ว่าเราจะสละเพื่อเขา จิตวิญญาณมันรู้มันเบาโล่งยังไงไม่รู้นะ”

(ชุมพล ยอดสะเทิน, สัมภาษณ์. 2556, กรกฎาคม 5. กรณีศึกษา1.15 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 37 ผู้วิจัยถ่ายภาพกับนายแพทย์ชัยพร กันกา อดีตผู้อำนวยการศูนย์มะเร็งลพบุรี เมื่อผู้วิจัยได้ไปบรรยายค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมที่จัดโดยเครือข่ายจิตอาสาในจังหวัดลพบุรีเมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2555

ที่มา (จิรนันท์ ทับเนียม, ภาพถ่าย.2555, มิถุนายน 21)

“ผมเป็นศัลยแพทย์ ตอนนี้อายุ 61 ปีแล้ว ผมติดเชื้อไวรัสตับอักเสบซีจากการผ่าตัดในช่วงก่อนจะเกษียณราชการ การรักษานั้นใช้การฉีดยาอินเตอร์ฟีรอน แล้วก็กินยาไรบาวิริน ฉีดไปได้จริง ๆ แล้วต้องกินทั้งหมด 24 สัปดาห์ กินเม็ดละ 400 บาท วันละ 2 เม็ดเช้าเย็น และฉีดเข็มละ 12,000 บาททุกสัปดาห์ ฉีดได้แค่เข็มที่ 5 หรือเข็มที่ 6 เริ่มมีอาการแพ้แล้วทุกอย่าง ก็คือมีทั้งคันมีทั้งผมร่วงเหมือนให้เคมี หนังหนาเหมือนหนังหมู อาเจียนตั้งแต่5 ทุ่มจนกระทั่งถึงตี 2 ไม่ได้นอนเลย กินข้าวไม่ได้เลย จนกระทั่งถึงเข็มที่ 17จึงหยุดยา เพราะมันรู้สึกไม่ไหวแล้ว ผิวหนังเป็นจุดดำมากเป็นวง ๆ ตามขา คันมากเนื้อตัวนี่แข็งไปหมดเลย ใบหน้าก็ดำไปหมดเลย คิดว่าเราต้องตายแน่แล้วก็เลยไปจองวัดจนกระทั่งมีคนไปอบรมในเรื่องของแพทย์ทางเลือกที่อาจารย์หมอเขียวเขาทำอยู่ที่ดอนตาล เขาก็คงไปบอกว่าอาจารย์หมอชัยพรป่วยหนัก อาจารย์หมอเขียวก็โทรศัพท์เข้ามา บอกว่ามีศิษย์อยู่ที่ลพบุรี วันรุ่งขึ้นก็มาเลย เตรียมน้ำย่านางมาให้ 1 แก้วใหญ่และถ่านไม้ไผ่ 1 แก้ว พอดื่มน้ำย่านางไป 1 แก้วใหญ่ มันมีความรู้สึกว่ามันเย็นวาบไปทั้งตัวเลย แล้วก็กินถ่านเข้าไปอีกก็มีความรู้สึกว่ามันเย็น จากนั้นก็ทำกัวซา เมื่อเริ่มปฏิบัติได้ประมาณ 10 วัน คนที่เห็นเขาพูดกับผมว่าทำไมผิวมันดีขึ้น ทำไมจุดดำ ๆ นี่มันหายไป เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องทำให้ผมฟื้นจากเดือนกุมภาพันธ์ที่ผมนอนตลอดตั้งแต่เกษียณ เดือนตุลาคมจนถึงเดือนมกราคม ผมไม่ได้มีความสนุกสนานเลย มีแต่ความทุกขเวทนาจะต้องนอนอยู่แซ่วอยู่แล้วก็อาเจียนตลอดเวลา ทุกวันนี้ผมก็กินผักเย็นแทบจะไม่กินเนื้อสัตว์เลย พยายามกินถั่วเขียวกินอะไรที่มีฤทธิ์เย็น พยายามที่จะกินจืดให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ กินน้ำสมุนไพรปรับสมดุลฤทธิ์เย็นสดและทำกัวซาด้วยมาตลอดนี้ หน้าตาจากที่เคยเป็นฝ้าดำไปหมดหน้าดำนี้มันขาวขึ้น มีคนทักว่าไปทำอะไรมา หน้าตาดีขึ้นนะ เหมือนไม่แก่ทั้ง ๆ ที่ผม

อายุ 61 ปีแล้ว หนังทำไมไม่เหี่ยว ทุกวันนี้ก็รู้สึกว่าเราดีขึ้น มีแรงขึ้น อาการตับแข็งหายไป สามารถทำงานตรวจรักษาคนไข้ได้ตามปกติ"

(ชัยพร กันกา, สัมภาษณ์. 2555, มิถุนายน 22. กรณีศึกษา17 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 38 คุณทรงกลดนาคอร่ามให้สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 10 กันยายน 2557 พร้อมแสดงข้อมูลเกี่ยวกับผลสุขภาพตาจากโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2557, กันยายน 10)

"เริ่มต้นด้วยประมาณปี 2544 ประสบอุบัติเหตุรถชนกันปรากฏว่าหน้าของเราตรงบริเวณดั้งจมูกได้ไปฟาดกับรถอีกคันหนึ่ง ทำให้ดั้งจมูกหักยุบเข้าไปด้านใน หมอก็ผ่าตัดแล้วก็ยกจมูกขึ้นมาให้เท่าเดิมนะครับ หลังจากนั้นเป็นต้นมาเราก็จะกลายเป็นคนที่เป็นภูมิแพ้ เป็นหวัดแพ้อากาศได้ง่ายมากนะครับ ตอนนั้นรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลใหญ่ที่จังหวัด เราก็ทำตามที่หมอบอกทุกอย่าง ถึงเดือนก็ไปพบหมอรับยาทำไปทำมา 3-4 เดือนต่อมาเรากลายเป็นคนที่มีไขมันสูง ปวดหัวบ่อย ปรากฏว่า ความดันโลหิต 200 มิลลิเมตรปรอทหมอก็เลยให้ทานยา ทานยาไปก็ดีเฉพาะตอนที่มีฤทธิ์ยาอยู่ พอหมดฤทธิ์ยาเราก็เป็นอีก ตรวจเลือดดูก็ปรากฏว่าไขมันเยอะ หมอก็ให้ยาลดไขมันกินอยู่เรื่อย เป็นประมาณ 5-6 ปีครับ จนเราไม่รู้ว่าเราได้ก่อโรคใหม่ขึ้นมาอย่างเงียบ ๆ โดยไม่รู้ตัว นั่นก็คือเป็นโรคหัวใจแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว รู้สึกใจเจ็บแปลับ ๆ แต่เราก็ไม่ได้บอกหมอ หมอบอกเราเป็นไขมันพอกตับจากที่เรากินยาลดไขมันครับ แล้วก็เป็นเนื้องอกที่ถุงน้ำดี พร้อมกับมีนิ่วในถุงน้ำดีขนาดใหญ่กว่าเม็ดถั่วเหลือง 3 เม็ดอยู่ในนั้นครับ

ต่อมาเมื่อประมาณเดือนเมษายนปี 2553 ในขณะที่ทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ ปรากฏว่าอยู่ ๆ มันมีเหมือนคล้าย ๆ เราเอาวาสลีนไปป้ายไว้ที่ดวงตาเราด้านซ้ายผ่านไปประมาณ 3 สัปดาห์ ปรากฏว่ามันไปเป็นที่ตาขวาอีกข้าง เหมือนวาสลีนบาง ๆ ที่ตาขวาอีกข้างหนึ่ง ขณะเดียวกันตาเราก็เริ่มมองได้แคบลงเดินก็เตะนู่นชนนี่ เข้าโรงพยาบาลจังหวัดอยู่ 6 เดือน หมอแนะนำว่าคุณควรที่จะ

ไปหาโรงพยาบาลที่มันใหญ่ ๆ นะ ผมก็เลยไปทำการตรวจที่โรงพยาบาลใหญ่ในกรุงเทพ หมอก็ทำการตรวจทุกอย่าง ส่องกล้องส่องเข้าไปในลูกตาเราตลอด พร้อมกับให้ยามาด้วย เราก็ทานยาตามที่หมอบอกนะครับ แล้วสุดท้ายก็ได้รับคำตอบจากคุณหมอว่า คุณรอวันตาบอดนะ คุณไม่มีสิทธิ์หาย ถ้าคุณดวงดีคุณก็ได้อยู่แค่ตรงนี้ คือมันได้อยู่แค่นี้จะไม่มืดไปกว่านี้นะ แต่ว่าประมาณ 80% นี่คุณรอวันตาบอดนะ ฟังคำตอบจากหมอนี้เราก็ใจฝ่อเลยนะ แต่ทำใจดีสู้ครับ

ผมได้เดินทางมาที่สถานที่สวนป่านาบุญแห่งนี้นะครับ เข้ามาหมอบรรยายบอกว่าควรจะกัวซา ควรจะดีท็อกซ์ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล กินอาหารของค่าย เราก็ปฏิบัติตามทุกอย่าง ความอัศจรรย์มาเกิดขึ้นในวันที่ 4 ของค่าย ขณะกัวซาไปเอ๊ะ.ตามันสว่างขึ้นมาทันที มันเป็นไปได้ยังไงเรางงแต่ก็ดีใจที่ตามันสว่างขึ้น แล้วเราก็บอกหมอว่าตามันสว่างขึ้นเลยนี่ หมอก็ประทับใจว่าสิ่งที่หมอบอกไว้นี่มันทำได้ผลจริง ๆ นะ เราก็ดีใจว่า นี่เราทำได้เรามาถูกทางแล้ว ตอนแรกที่เราว่าอย่างนี้มันจะรักษาเราหายไหม กลับกลายเป็นว่าด้วยวิธีแบบนี้นี่ที่รักษาเราหาย ซึ่งเป็นเรื่องแปลกผมก็ไม่คิดว่ามันจะหาย

หลังจากเข้าค่ายทุกค่ายที่ออกไปนับตั้งแต่วันที่ 10 มิถุนายน 2553 เป็นต้นมา คือวันแรกที่เข้ามาที่นี่นะครับ นับจากวันนั้นเป็นต้นมาจนถึงปัจจุบันนี้ ก็ได้ใช้ชีวิตในแนวทางแห่งค่ายหมอเขียวมาตลอด อาหารมังสวิรัติ เจ ตลอดนะครับ มีแต่ผัก ไม่มีเนื้อสัตว์นะ มีแต่ผักกับเกลือนะครับ ทานไปเรื่อย ๆ ทานไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องกลัว เทคนิค 9 ข้อใช้ทั้งหมด โดยเฉพาะหัวข้อธรรมะ ที่สำคัญก็คือ อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล แล้วก็อย่ากังวล ตัดออกให้หมดความกังวลทุกเรื่อง ความกังวลทุกเรื่องตัดมันไปบ้าง ถ้าเราตัดไม่ได้มันก็จะมาฆ่าเรา ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ใจของเราจิตใจของเรา ถ้าตั้งมั่นอยู่นี่เราสามารถที่จะดำเนินต่อไปได้ ผมแหกค่ายมาเป็นแบบหมอเขียวทั้งหมดจนทุกวันนี้ก็อยู่อย่างนี้ ใครจะชวนกินอะไรก็กินไป แต่เราก็บอกตัวเองเสมอว่า เราสบายเบากายเป็นอยู่ผาสุก นั่นคือคำตอบที่ดีที่สุด อย่างที่หมอเขียวท่านบอก”

(ทรงกลด นาคอร่าม, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 10. กรณีศึกษา 1.18 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 39 คุณคฑาวุฒิ เอกตาแสงให้สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2555
ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย.2555, กันยายน 19)

“คฑาวุฒิ เอกตาแสงครับ มาจากอำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ สาเหตุที่มา คือ มะเร็งลำไส้ระยะที่ 4 ระยะสุดท้าย ก่อนที่ผมจะเข้าผ่าตัดมะเร็งลำไส้ระยะที่ 4 นี้ **ผมคิดในใจเสมอว่า คนที่เป็นมะเร็งนี่ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งอะไรก็ตามคือรอวันตายสถานเดียว** พอผมเข้าผ่าตัด หมอวินิจฉัยตอนแรกว่าผมเป็นไส้ติ่งอักเสบ แต่ผ่าเข้าไปแล้วไส้ติ่งไม่เป็นอะไรเลยปกติดีทุกอย่าง แต่บังเอิญคุณหมอไปพบลำไส้ผมนั้นแตกกระจายในท้องครับ ไส้แตกอุจจาระเต็มท้อง คุณหมอเลยทำการตัดทิ้งแล้วส่งชิ้นเนื้อไปวินิจฉัยที่ศูนย์มะเร็งจังหวัดขอนแก่น พบว่าเป็นมะเร็งลำไส้ระยะที่ 4 กระจายเข้าต่อมน้ำเหลืองหมดแล้ว

มีพยาบาลท่านหนึ่งจากอำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด ที่รู้จักกันนำหนังสือเล่มหนึ่งมาให้ ผมบอกว่าหนังสือเล่มนี้เขาได้จากไปเข้าค่ายสุขภาพของคุณหมอเขียวมา แต่ผมยังไม่รู้ครับว่าตอนนั้นหมอเขียวนี่เป็นใคร ทำอะไร และมีจุดประสงค์อะไร ผมก็เลยรับหนังสือเล่มนั้นมาศึกษาแล้วปฏิบัติตามหนังสือเล่มนั้น หนังสือเล่มนี้ก็คือ “มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ” หน้าปกหนังสือจะมีรูปหม้อต้มยา แล้วก็มีรูปลูกประคบอยู่ข้าง ๆ หนังสือเล่มนั้นเล่มละ 150 บาท แต่ผมไม่ได้ซื้อสักบาทเดียว เพราะว่าเขาเอามาให้ ผมก็ทำตามในหนังสือหมดแทบจะทุกอย่าง ถ้าอันไหนที่ทำไม่ได้จริง ๆ เราพยายามทำให้ได้เสียก่อนถึงบอกว่าทำไม่ได้ **“ถ้าไม่พยายามอย่าบอกว่าทำไม่ได้ ต้องพยายามทำเสียก่อน ถ้าทำไม่ได้จริง ๆ คุณถึงบอกว่าคุณทำไม่ได้”** หลัง จากผ่าตัดเสร็จ คุณหมอก็ส่งผมไปเข้าคีโม ทั้งหมด 6 เดือน เดือนละ 5 วัน รวมทั้งหมด 30 วัน 30 เข็ม แล้วก็มีคนแนะนำผมบอกว่า**ทำดีท็อกซ์ด้วยนะ กัวซาด้วยนะ**อะไรด้วยนะ **ผมก็พยายามทำทุกข้อ ยาทั้ง 9 เม็ดของคุณหมอ** แต่ตอนนั้นผมยังไม่กล้าทำอยู่ก็คือดีท็อกซ์เพราะว่าแผลการผ่าตัดนี่ยังไม่หายดี แล้วผมไม่มั่นใจว่ามันจะติดเชื้อหรือไม่ จนกระทั่งผ่านไป 6 เดือน ผมก็ยังไม่กล้าทำก็เลยบอกว่าให้รออีกหน่อย ให้แผลมันหายอีกหน่อยให้มันมั่นใจกว่านี้ก่อน ถ้าเราทำไปด้วยเราทุกข์ไปด้วยเราเครียดไปด้วย มันยิ่งจะเป็นผลเสียต่อเรา ผมก็เลยรอมา**จนครบ 1 ปี หมอก็ได้ส่งผมไปเอ็กซเรย์แป้ง ปรากฏว่าโชคดีมากเชื้อในลำไส้ไม่มีแล้ว นี่คือมะเร็งระยะสุดท้ายนะครับ มะเร็งลำไส้ระยะที่ 4 ไม่มีแล้ว** แต่ผมก็ไม่มั่นใจว่า ต่อมน้ำเหลืองผมที่มันไปหมดแล้ว ผมจะทำยังไง อันนี้ผมคิดในใจ ผมก็ปฏิบัติตัวมาตลอด **อาหารกับข้าวแบบนี้ บางคนบอกว่ามาวันแรกกลืนแทบไม่ลงเลย** ผมบอกว่า **“ผมสบายมากเพราะผมกินมาแล้ว 1 ปี กับ 4 เดือน กินตั้งแต่วันที่ผมออกจากโรงพยาบาล ที่ผมกินข้าวได้กินอาหารถึงจะไม่ได้ถึงขนาดเหมือนในค่ายนี้ 100% แต่ขอให้ใกล้เคียงให้มากที่สุดทำให้ดีที่สุดแล้วเราจะได้ผลดีที่สุดเข้าสู่ชีวิตเรา”**

ตอนที่ผมออกจากห้องผ่าตัดมาสะลึมสะลือยาสลบยังไม่ฟื้นอะไรมาก ผมมองหน้าไปเจอลูกชายผมคนเดียวนั่งอยู่ข้างเตียงคนอื่นยังมาไม่ถึง หมอให้เซ็นใบรับรองการผ่าตัด ผมจัดการเองหมด คุณหมอเดินมาตบบ่าลูกชายผมบอกเธอเป็นลูกชายของเขาใช่ไหม ลูกชายผมบอกใช่ครับ **หมอก็เลย**

บอกลูกชายผมว่าพ่อเธอไม่ได้เป็นไส้ติ่งอักเสบนะ พ่อเธอเป็นมะเร็งลำไส้ระยะสุดท้าย ลูกชายผมร้องไห้ทันทีแต่ผมนึกในใจว่า "จะร้องไห้ทำไม พ่อคุณยังไม่ตาย ก็แค่มะเร็งระยะสุดท้ายน่ะคุณจะไปกลัวทำไม กระจอก" ผมว่าอย่างนี้

ผมคิดตลอดเวลาก่อนที่จะผ่าตัดว่า มะเร็งนี่ต้องตายอย่างเดียว แต่ตอนนั้นผมนึกขึ้นมาได้ยังไงว่ามันกระจอกมาก **สุดท้ายที่ผมนึกได้ก็คือว่าผมหายด้วยประการใด ทำไมผมถึงว่าผมหาย ผลการตรวจเลือดออกมาค่าสัมพันธ์มะเร็งในลำไส้ใหญ่และกระแสเลือด วันที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญมาตรวจให้นะ ผลปรากฏว่าไม่มีเชื้อมะเร็งแล้ว ค่าสัมพันธ์มะเร็งในเลือดอยู่ในขั้นปกติทุกอย่างไม่มีอะไรผิดปกติ ผมถึงอยากจะบอกว่า "การที่เราปฏิบัติ การที่เรากระทำอะไรนี่ให้เราทำจริง พยายามทำเสียก่อน อย่าเพิ่งบอกว่า โอ๊ย อันนี้ฉันทำไม่ได้ โอ๊ย อันนี้ฉันไม่กล้าทำ คุณลงมือทำหรือยังคุณถึงบอกว่าคุณทำไม่ได้"** กับข้าวก็เหมือนกันครับ อย่างนี้จะกินได้เหรอ คุณลองกินดูหรือยังครับคุณถึงจะบอกว่าคุณกินไม่ได้

ตอนที่ผมผ่าตัดออกมาแล้ว เพื่อน ๆ ญาติ ๆ พี่น้องหรือคนรู้จักไปเยี่ยมผมที่โรงพยาบาลที่บ้าน เขาบอกได้เลยว่าเตรียมตัวเผาได้เลยไม่รอด สภาพร่างกายตอนนั้นแย่มาก ๆ **จากน้ำหนักเกือบ 80 กิโลกรัม เป็นคนตัวใหญ่ เหลือน้ำหนักแค่ 54 กิโลกรัม ลงมา 20 กว่ากิโลกรัม** แล้วเขาไปดูคนตัวใหญ่ ๆ ผอม ๆ เหลือแค่ 54 มันเหมือนกับซาก เขาเลยบอกว่าเตรียมตัวเผาได้เลย อย่าว่าแต่ 2 ปีเลย เขาบอก 2 เดือนให้มันผ่านเถอะ ไม่มีทาง ผมก็เลยนึกในใจ เดี๋ยวจะทำให้ดู เขาเลยเอาหนังสือเล่มนั้นมาให้ผมอ่าน เล่มที่ผมเคยกล่าวไปข้างต้น แล้วผมก็ศึกษามาเรื่อย ๆ ทุกอย่าง ๆ เขาบอกว่ามันดีนะ แต่ตอนนั้นก็ยังไม่รู้มาก ว่าอาหารฤทธิ์เย็นฤทธิ์ร้อนมันเป็นอะไรก็ศึกษาตามหนังสือคุณหมอไป

น้ำสมุนไพรปรับสมดุล หรือน้ำย่านางผมกินมาได้เป็นปีแล้ว ไม่ใช่ว่าเพิ่งมากินที่นี่ แต่ดีท็อกซ์เพิ่งมาทำที่นี่เพราะว่าให้มั่นใจเสียก่อนว่าแผลผ่าตัดของเรามันหายดี ประสบการณ์ชีวิตผมก็ไม่มีอะไรมากก็ขอฝากให้ทุกท่านนะครับ "**สิ่งสำคัญที่สุดคือรักษาสุขภาพของตัวเอง ตัวเราเองทำตัวเราเองได้รับ ตัวเราเองไม่ทำ ตัวเราเองไม่ได้รับ โรคภัยไข้เจ็บทุกอย่างที่เกิดกับตัวเรา ตัวเราหาใส่ตัวเราทั้งนั้นไม่มีใครมายัดเยียดให้เราได้"** อย่างโรคมะเร็งที่ผมเป็นนี่ ไม่มีใครจาม แล้วโรคมะเร็งกระเด็นมาใส่ผม ไม่ใช่ครับ ผมยัดเข้าปากผมเองทั้งนั้น เพราะฉะนั้น "**เราทำอะไรเราได้อย่างนั้นอย่างที่คุณหมอเขียวพูดนะครับ"** ขอฝากสั้น ๆ นะครับกับผู้รักสุขภาพทุกท่านครับ **ทำจริงได้จริง ทำเล่นได้เล่นครับ** สวัสดีครับ เจริญธรรมสำนึกดีครับผม"

(คฑาวุฒิ เอกตาแสง, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 19. กรณีศึกษา1.8 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 40 คุณป้าปาน กาญน์นภรัฐ รุ่งสวัสดิ์ให้สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2555
ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2555, กันยายน 15)

“ป้า อายุ 76 ปี ป่วยด้วย 9 โรค ผ่าตัด 11 ครั้ง อาการเจ็บป่วยเริ่มจาก พ.ศ.2510 เริ่มมีอาการปวดหลังเนื่องจากว่าคลอดลูกคนแรกอุ้มท้องนานเกินควรจาก 9 เดือนเป็น10 เดือน 20 วัน กระดูกสันหลังก็เลยแอ่น ก็มีอาการปวดหลัง หลังจากที่คลอดลูกแล้ว เริ่มทำการผ่าตัดจากแพทย์ปี พ.ศ. 2517 ผ่าตัดแก้วหูทะลุ พ.ศ. 2519 ผ่าตัดมดลูก เยื่อบุมดลูกงอกนอกโพรงมดลูก มดลูกโต พ.ศ. 2530 ผ่าตัดไซนัส อักเสบหนองคั่งที่ฐานสมอง พ.ศ. 2535 ผ่าตัดกระดูกสันหลัง หมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาท ผ่าไปแล้วดี แต่อาการเจ็บก็ยังเหลืออยู่ อาการปวด แล้วหลังจากที่กินยาโรคกระดูกพร้อมทั้งที่กินมาเรื่อย ๆ จาก พ.ศ. 2510 เพราะว่ากินยาแก้ปวดหลังมาเรื่อยมาตลอด ก็ได้โรคแถมอีกโรคหนึ่งคือมีเลือดออกในกระเพาะอาหาร กระเพาะเกือบจะทะลุก็รักษา พ.ศ.2540 ผ่าตัดหลังได้ 5 ปี พังผืดไปรัดรากประสาทกับกระดูกเกือบขาดแล้วทั้งสองอย่าง หมอตัดสินใจผ่าตัด

พอหลังจากที่ผ่าตัดมดลูก 2 ครั้ง ปี 2549 ผ่าตัดนิ้วล็อค มือข้างซ้ายป้านี่มีจุดผ่าอยู่ 4 จุด แต่ผ่า 3 ครั้ง แล้วปลายปี 2549 ก็ได้โรคหัวใจโตเนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพออยู่กับอาชีพขายอาหารปี 2553 ผ่าตัดซีสต์ที่หน้าอกข้างขวา ปี 2554 ได้ดวงตาใหม่ ตุลาคม 2554 สลายต้อกระจกเปลี่ยนเลนส์ข้างขวา อีก 3-4 เดือน 11 กรกฎาคม ก็เข้าไปทำตาข้างซ้าย วันที่ 13 กรกฎาคม ขอตรวจร่างกาย ผลปรากฏว่าเขาบอกไตรกลีเซอไรด์สูง 212 mg% อัลตราซาวด์ตับ ผลปรากฏออกมาก็คือไขมันพอกตับแปดมิลลิเมตร

มาค่ายพอวันที่ 3 ป้าเริ่มปฏิบัติตัวเองก็คือตัดสินใจเลย เพราะเจ็บหลังมากอันนี้เป็นการทรมานป้ามานานนับ ที่เรียกว่ากินยามาทั้งหมดตั้งแต่ปี 2510 ปัจจุบันนี่ 45 ปี ทั้งตัวป้านี่มันแข็งไปหมด ปวด ตึง ที่ผ่านมาอาหารที่ป้ากินคือสมุนไพรฤทธิ์ร้อนทั้งนั้นเลย ป้าก็ร้อน ร้อนโดยไม่รู้ตัว ก็ได้โรคมา พอมาที่นี่ป้าปรับสภาพพอวันที่ 3 ป้าพอกสมุนไพรพบความอัศจรรย์เกิดขึ้นกับป้าภายในครึ่งชั่วโมง ป้ากินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดมา 3 วัน แช่มือแช่เท้า พอกหลัง พอกท้องเลย ครึ่งชั่วโมงน่ะ ป้าทุรนทุรายกับการที่พิษมันปะทะกัน ตัวป้าร้อนแล้วสมุนไพรที่เราทำเนี่ยมันเย็น

มันเกิดความอัศจรรย์ก็คือว่าหลังป้าเหมือนกับป้าบิดผ้า บิดจนแข็งเลยล่ะ บิดแห้งน่ะ มันแข็งน่ะ แล้วสักพักหนึ่งน่ะ มันเหมือนเราคลายผ้าออกคือมันค่อย ๆ ผ่อน อาการปวดมันค่อย ๆ ลดลง แล้วจากนั้นป้านอนอยู่ชั่วโมงเดียวแต่มันเกิดกับป้านี่ภายในครึ่งชั่วโมง ป้าก็ไปอาบน้ำ มันเบาขึ้น พอวันที่ 5 ป้าพอก ความอัศจรรย์เหมือนเดิมคือเกิดกับข้างขวา มันก็บิดเหมือนกันอย่างนั้นน่ะ ป้าปวดแทบขาดใจ ผ่าตัดยังไม่ปวดเท่ากับที่มันคลายเกลียวนะ พิษที่มันออกมานี่มันรุนแรงกว่าที่ป้านอนผ่าตัดอีก ผ่าตัดไม่เจ็บ แต่ที่นี่เจ็บปวด ผลปรากฏว่าพอไปอาบน้ำแล้วป้าเดินกลับมานะ ทำไมมัน ตัวมันเหมือนลอย มันเบา ความตึงจากที่เอี้ยวหลังไม่ได้ ก้มไม่ได้เลย เงยไม่ได้เนี่ย ก็ยังไม่ได้ลอง พออาบน้ำมาเสร็จ วันรุ่งขึ้นเขาให้ไปทำแปลงผัก รื้อแปลงผักบุ้ง เชื่อไหมว่าป้าก้ม ถอนผักบุ้งไปตั้งไม่รู้กี่แปลงนี่มันไม่มีอาการที่ป้ามาเลย ผลปรากฏว่ามาตรงนี้นี่ป้าได้ชีวิตใหม่ แค่ 3 วัน เริ่มดีจาก 3 วัน แล้ววันที่ 6 นี่ป้าทดลองร่างกายป้าเลย ผลปรากฏว่าก้มได้ เงยได้ เอี้ยวได้ ตอนที่มาน้ำหนัก 80 กิโลกรัม พุงโตมาก แต่ตอนนี้พอไปปฏิบัติไม่ถึงเดือน น้ำหนักป้าลดไป 8 กิโลกรัม พุงยุบ ป้าทิ้งยาหมดเลยนะ”

(กาญน์นภรัฐ รุ่งสวัสดิ์,สัมภาษณ์.2555, กันยายน 15. กรณีศึกษา 1.16 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 41 คุณยุวดี นโมชัยยากร ให้สัมภาษณ์ ณ ค่ายสุขภาพยูเอสเอ เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2557 ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2557, กันยายน 26)

“ยุวดีค่ะ มาจาก เท็กซัส (Taxas) ก่อนที่จะมาเจอหมอเขียวนี่ ป่วยเป็นมะเร็งในต่อมน้ำเหลือง แล้วก็ต้องโดนผ่าตัดกระเพาะทิ้งหมด ผ่าตัดม้ามทิ้งหมด แล้วก็จะกลายเป็นคนที่มีปัญหาทรมานมากในการกิน เพราะว่าเวลากินทุกครั้งนี่จะปวดทรมาน ดิ้นแบบพลาด ๆ เลยค่ะ แล้วก็กินไม่ได้มา 30 ปีเพราะก่อนหน้านี้จะผอม ไปไหนนี่จะผอมตอบ (ผอมมาก)นะคะ แล้วก็พอเริ่มเข้าค่ายวันแรกที่เราเริ่มกินข้าวต้ม เป็นครั้งแรกในชีวิตที่กินอาหารได้หมดชาม ซึ่งกินไม่ได้มา 30 กว่าปี ทำให้เห็นว่า โอ้.เรามาถูกทาง แต่เราไม่มีม้าม แล้วเวลากลับมาเมืองไทย ไปเจอส้วมซึมที่เราต้องอ้าขาปัสสาวะ แค่นั้น น่ะ คือมันติดเชื้อง่ายขนาดนั้น ก็เลยรู้ตัวมาตั้งแต่นั้นนะคะว่าติดเชื้อง่ายมาก

เพราะไม่มีม้ามอะไร ต้องระวังมากมาย แล้วก็ต้องไปผ่าตัดหัวใจเมื่อปี 2555 ไปผ่าตัดหัวใจเพราะว่าเป็นวาล์วลิ้นหัวใจรั่ว แต่มันรั่วเยอะมาก จนกระทั่งมันบีบทำให้หัวใจโต พอเสร็จเขาก็ให้กินยายังโชคดีค่ะ เพราะตอนแรกนี่เขาจะให้รีเฟส (refresh) ด้วยแมชชีน (machine) ด้วยเครื่อง เสร็จแล้วมดขอร้องคุณหมอว่า ขอลองให้คุณหมอซ่อมก่อนได้มั้ย ถ้าซ่อมได้ ปรากฏว่าซ่อมได้ แต่ก็มีปัญหาว่าเราจะเป็น AF (atrialfibrillation) ก็คือหัวใจจะเต้นไม่ปกติ เขาจะให้ยาก็คือยา วอล์ฟารีน (wafarin ยาละลายลิ่มเลือด) ยาพอมันมีปัญหา ก็คือ พอเวลาทานนี่เราจะต้องไปเจาะเลือดตรวจตลอดเลยนะคราวนี้โดนเจาะตลอดเลย ตรวจก็เจาะไปเรื่อย ๆ ตามที่หมอแพทย์ปัจจุบันเขาแนะนำ พอดีโชคดีเป็นบุญนะ บุญของมดจริง ๆ ก็มีค่ายหมอเขียวที่ USA แต่ค่ายแรกที่หมอเขียวมา มดไม่ได้ร่วม เพราะว่าตอนนั้นพึ่งผ่าตัด

แต่พอคุณหมอเขียวกลับไปสักพักทางดัลลัส (Dallas) เขาก็ยังไฟแรงนะค่ะ ก็มีผู้นำทีมและอีกหลาย ๆ ท่านจัดค่ายขึ้นมา มดก็เข้าค่ายด้วย พอดีเข้าห้องน้ำปัสสาวะ แล้วเลือดมันไหลออกมากับปัสสาวะ แต่ไม่ได้ไหลสีฉี่นะ มันสีเลือดแบบข้นคลั่ก ๆ เลย เลือดข้นดำ แล้วก็มดไม่ค่อยเชื่อคนนะคะ มดเป็นนักทดลองค่ะ มดก็ฉี่แล้วก็กรอกใส่ขวดเอาไว้ มดเรียงขวดไว้เต็มเลยแล้วมดก็ถ่ายรูปไว้ จดไว้ว่าขวดแรกฉี่อันนี้ เกิดจากอะไรเวลาไหนอย่างไร คราวนี้มดก็ไม่รู้ตัวหรอก ตอนแรกก็ตกใจนึกว่า เราผ่าตัด ฮีสเธอร์ริกโทมี่ (Hysterectomy ตัดมดลูก) ไปแล้วนี่ แล้วเราจะมามีเมน (Mens) อะไรตอนนี้ ลืมบอกผ่าตัดฮีสเธอร์ริกโทมี่ คือ มดลูก ปีกมดลูก ก็คือยกเครื่องไปหมดเลยค่ะ คราวนี้พอเลือดไหล แต่มันไม่หยุด มันไหลเรื่อย ๆ พอออกมาจากห้องน้ำสิ ตอนจะเดิน มันไม่มีแรง เพราะเลือดมันออกเยอะก็เกาะอยู่ สามีก็พาไปแผนกฉุกเฉิน (Emergency) ที่โรงพยาบาลที่ผ่าตัดหัวใจพอดี ก็ไปเจอคุณหมอ หมอก็เห็นสีปัสสาวะเรา ก็ติดขวดไปด้วย พอเค้าเห็นสีขวดเลือดนางพยาบาลเตรียมเลยว่าจะต้องให้เลือด แล้วก็คุณหมอบอกหยุดไม่ให้กิน wafarin จนกว่าเดี๋ยวดูก่อน ก็ไม่ได้ทำอะไร ให้น้ำเกลือ แล้วก็ตกลงก็ไม่ได้ให้เลือด แล้วก็ปล่อยกลับบ้าน พอปล่อยกลับบ้านเสร็จลองนึกภาพทุกครั้งที่ฉี่ เลือดมันยังออกเยอะมาก เอะแล้วจะทำยังไง มันทรมานรู้สึกอึดอัดมันขัดข้องใจ มันไม่มีคำตอบ ณ วันนั้นเรามีบุญพอที่จะเอาความป่วยของเรา ยกให้เป็นเครื่องพลีที่จะมาศึกษาเรา ก็จัดการกันเลยนะคะทุกคน กัวซาทำอะไรก็ทำไป แต่ยังไม่หาย มันก็ยังฉี่ ก็เลยได้คุยกับคุณหมอเขียวทาง skype ค่ะ คุณหมอเขียวบอกอันดับแรกเลยนะพี่มด ทำยังไงก็ได้ให้เลือดมันหยุดก่อน แล้วจะทำยังไงคะ บอกแช่ ๆ สิ่งที่มาทำก็คือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดที่เราทาน มันจะมีกาก เอากากนี้ใส่ในน้ำอุ่น ๆ ก็วิ่งไปซื้อกะละมังใหญ่ ๆ มาพอที่จะให้ตัวมดทั้งตัวลงไปแช่ แล้วแต่ไม่ใช่เท่านั้น เพราะว่าร่างกายมันยังปรับสมดุลไม่ดี แล้วทำอย่างไรต่อ เอาที่เราดื่ม อันนี้ค่ะเข้าช่องแข็งเป็น 10 ๆ ขวดเลย ขณะที่แช่เราเองจะเป็นหมอจริง ๆ คือพอเราแช่ปุ๊บ เราจะรู้สึกว่ามันร้อนไป เย็นไป เราก็เอาน้ำขวดน้ำแข็งนี่ค่ะ น้องเขาจะใส่ลง 10-20 ขวดเลย พอใส่ 20 ขวดปุ๊บ เราจะ

เป็นคนบอกว่า อันนี้มันเกินไป เราก็จะหยิบออก หยิบขวดออกแล้วก็จะอยู่ที่ เอ่อ รู้สึกว่ากำลังสบาย พอสักพักก็หยิบกลับเข้าอย่างนี้ หยิบเข้าหยิบออก เราจะปรับที่ตัวเรานะคะ ด้วยกากนี่นะค่ะ กากอย่าทิ้งนะคะมีประโยชน์เลย บ้านมดไม่เคยทิ้งเลย ทำได้ทุกอย่าง อันนี้ก็ไปแช่มือแช่เท้าได้ด้วยค่ะ และก็พอทำตรงนั้นเสร็จก็เริ่มรู้สึกดีขึ้น ๆ แต่ต้องหยุดกินอาหารฤทธิ์ร้อนเด็ดขาดเลยนะ เพราะว่ามดทดลอง ก็คือทดลองอยู่ 3 จังหวะ มดไม่เชื่อ มดต้องพิสูจน์ด้วยตนเองแล้วมันจะศรัทธาด้วยความคลายสงสัย เรียกว่าศรัทธาครั้งนี้สัมมาศรัทธา ไม่ใช่มิจฉาศรัทธา เพราะว่ามันผ่านการทดลองของตัวเองไม่ใช่แค่สักแต่ฟังแล้วหลงเชื่อ เพราะฉะนั้นมดก็เลยเชื่อมั่นในตรงนี้ว่าเข้าใจล่ะ ถ้าเราไม่เป็นอะไรมากโอเค เรากินชีสได้บ้างใส่อะไรได้บ้างตามใจโอเค แต่ถ้าเมื่อไหร่เราเป็นโรค ต้องเด็ดเดี่ยวและเด็ดขาด ถ้าไม่เด็ดเดี่ยวเด็ดขาดเราน่ะจะตาย เราจะตายเพราะนี่ทดลอง 3 ครั้งเลยนะคะ ก็หวังว่าการทดลองของมดจะเป็นประโยชน์กับพี่ ๆ น้อง ๆ ตรงนี้จริง ๆ ว่า เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ค่ะ เป็นอย่างนั้นจริง ๆ

พอหลังจากนั้นหนที่ 3 ก็บอกว่าไม่เอาแล้ว งวดนี้เชื่ออย่างเดียวเลยฤทธิ์เย็น ๆ อย่างเดียว เราคิดว่าเราจะทำได้ ก็เปลี่ยนยาไปเรื่อยค่ะ มดก็วันนี้เราจะสัมผัสถึงซึ่งในคำว่าเรามาเป็นหมอรักษาตัวเองกันเถอะ เพราะว่าจะไม่มีใครบอกเราได้เลยว่า ตอนนี้ความรู้สึกของเราเป็นยังไง เราจะรู้เลยว่าตอนนี้ประคบแล้วนี่ (เส้นเอ็นที่ข้อมือขวาอักเสบ) มดประคบแล้วนี่มดจะรู้สึกเย็น แต่บางวันนี่มดประคบแล้วมดไม่เย็น มดก็จะเอาน้ำมันเขียวนี่ช่วยนะคะ ก็คือเหยาะไปก็คือแกะออกแล้วก็เหยาะแล้วก็พันง่าย ๆ ลูกทุ่ง ๆ วิชานี้ลูกทุ่งแต่หายจริงนะ หายจริงและหายแล้วด้วยแล้วก็จบ

กรณีสามีดิฉัน มีปัญหารากฟันจะผ่าตัดก็ต้องเสียเงินมาก เราบอกนี่ผงถ่าน 12 ดอลล์ไปแปรงฟันสักเดือนหนึ่งแล้วกลับมาใหม่ ก็ไม่ต้องจ่ายเงินเลย โอ้ค่ะ โอ้โหแจ๋วเลย แล้วก็มีเทคนิคอีกอันหนึ่ง แม่ชีอะไรนะ แม่ชีที่เมืองไทยนะค่ะ ท่านมีกรณีที่ฟันท่านมีปัญหาเหมือนกัน แล้วลูกศิษย์ท่านมาเรียนวิชาค่ายหมอเขียวเข้าค่ายพร้อมกับมดนี่เหล่ะ แม่ชีท่านบอกว่า เรียนอะไรมา ๆ บอกแม่บ้าง ปรากฏว่าพอดีท่านปวดฟัน แล้วก็มีปัญหา เป็นหนองในฟันอะไรประมาณนี้ค่ะ แล้วก็นัดกับคุณหมอฟัน แต่ว่าหมอยังไม่ว่างให้เจอกันอีกอาทิตย์ไป ท่านก็บอกย่านางที่เราดื่ม ๆ กันนี่ท่านก่อนจะดื่ม ท่านใช้ประโยชน์สุดฤทธิ์เลยนะ ท่านอม ท่านบอกแม่อม เพราะเหงือกมันร้อนใช่มั้ย หนองมันถึงประทุออกมา ท่านอม ๆ ไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ค่ะ พอจะถึงวันที่หมอนัดหมอบอกมาหาทำไมไม่ได้เป็นอะไร ท่านก็เอามาเล่าบอก พวกเราบางทีกลืนดื่มไปเฉย ๆ โดยไม่ได้ผ่านการอมนะ ผ่านการอมก่อนนะคะ ประโยชน์อันสูงสุด”

(ยุวดี นโมชัยยากร, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 26. กรณีศึกษา 1.6 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 42 คุณอรรถวรรณ หงอสุวรรณ ให้สัมภาษณ์ ณ ค่ายสุขภาพยูเอสเอ เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2557

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2557, กันยายน 25)

“อยู่ที่นิวยอร์คค่ะ ป่วยมากเลยนะคะ ตั้งแต่ก่อนท้องน่ะค่ะ จนกระทั่งไปตรวจว่าตั้งท้อง หมอก็แนะนำให้ทำแท้ง เพราะว่ามีทูเมอร์ (tumor) อยู่ในมดลูกใหญ่มากประมาณ 16.5 เซ็นติเมตร แล้วก็ที่อื่นที่เจ็บปวดมามาก ๆ ก็จะมีที่กระดูกเต้านม เต้านมจะมีซีสต์ 22-23 เม็ด แล้วก็ที่รักแร้กับขาหนีบนี่ก็จะบวม เท่าลูกมะนาวค่ะ มะนาวบางทีก็มะนาวเขียวบางทีก็มะนาวเหลือง และมีก้อนเนื้องอกที่ตับด้วย แต่ด้วยกรรมมั้งคะ ทำให้หมอพินิจพิเคราะห์โรคนี้อยู่หลายปี ก็ตีไม่ออกว่าเป็นโรคอะไร ทานยาจนป่วยจะตายอยู่แล้ว จนกระทั่งเขาก็ให้หมอจิตวิทยามาคุยกับเรา ทำนองว่าเราต้องทำใจนะ เราก็บอกว่าทำใจเรื่องอะไร เราเป็นมะเร็งใช่ไหม ไม่เห็นจะยากเลยง่าย ๆ เอง แค่มะเร็งเอง เขาก็บอกว่าเราเป็นโรคประสาทไปแล้ว ก็ให้หมอโรคทาง Nerve น่ะมาคุยกับเราอีก หมอจิตวิทยาไปแล้วก็หมอประสาทมาอีก เหมือนกับว่าเราปวดเราเป็นจนเราประสาทไปแล้วอะไรอย่างนี้ เสร็จแล้วก็จะให้รักษาทางนี้ ก็คือให้ไปเอาชิ้นเนื้อออกมาแล้วถ้าไม่งั้นก็คือผ่าตัดตรงนู้นตรงนี้อย่างนี้ ก็บอกว่าไม่เอาไม่ทำ ไม่ทำสักอย่างเลย ก็มานอนอยู่บ้าน ก็นอนป่วยลุกขึ้นมาแล้วก็ป่วยลุกขึ้นมาอย่างนั้นน่ะ เป็นปี ๆ ค่ะ

เราไม่เชื่อว่าคีโมทำให้คนหายเพราะถ้าหายคนคงไม่ตายมากขนาดนี้ แล้วเราก็ไม่อยากทรมาน เพราะเราเห็นคนที่เป็นมะเร็งแล้วรักษาทางนี้ทรมานมากเลย แค่เขาเอากล้องส่องไปที่ก้นที่ปากเรานี่เราก็ทรมาน ทรมานมาก ซึ่งเขาก็ช่วยเราเต็มที่ เอายาเบลอ ๆ มาให้เราดมแต่เราก็รู้สึกอยู่ว่ามันทรมาน เราก็บอกไม่เอา ไม่เอาก็มานอนอยู่บ้าน เสร็จแล้วปรากฏว่าป่วยมากจนไม่รู้จะทำยังไง จนต้องอดข้าว อดข้าวแล้วก็อดข้าว 2-3 วันก็ลุกขึ้นมาได้ เราก็สงสัยมันคืออะไรกันแน่ แต่เราต้องมีวิธี แต่ใจลึก ๆ นี่รู้เลยว่าในโลกใบนี้จะต้องมีหมอคนหนึ่งที่เก่งที่สุดแล้วพาเราไปรักษาทางที่มันถูกต้องคือทางธรรมชาติแล้วจะต้องมีแต่ไม่รู้ว่าเป็นใคร นึกอยู่อย่างนั้นมาหลายปี แล้วเสร็จ

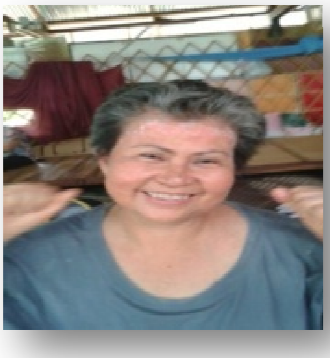
จนกระทั่งคลอดลูกออกมา หมอดีใจมากเลย เพราะว่าสงสัยเขากินทูเมอร์ซะเรียบ ฉลาดแล้วก็สมบูรณ์หมดเลย

หลังจากนั้น มีหลวงลุงโทรมาบอกว่าได้ยินข่าวว่ามีหมอคนหนึ่งชื่อหมอเขียว อยู่ที่มุกดาหาร รักษาโดยธรรมชาติ ก็มาบอกสามีให้พาไป ก็หามกันไปนะคะ ทีนี้ท้องมันก็ไปบวมบนเครื่องบิน คือเรียกว่าซีสต์ ตอนลงต้องหิ้วลง เพราะว่ามันบวมมาก ลงไปก็ไปนอนพัก นอนพักแล้วก็รีบขึ้นเครื่องไปลงอุดรธานี เพื่อนก็เอารถมารอรับ ไปถึงก็สะโหรสะเหรหามไปเลยค่ะ หามไปแล้วก็ไปนอนอยู่ ก็เห็นคนเต็มเลย ไปนั่งนั่งดู นั่งก็ไม่ไหวก็นอน นอนดู นอนดูเสร็จแล้วก็ฟัง ฟังไปเรื่อย ๆ ฟังธรรมะหมอเขียวนี่ค่ะ ฟังไปแล้วก็พิจารณาตามไปเรื่อย ๆ จนเข้าใจเลย จนเข้าใจแล้วก็เริ่มทำ เพื่อน ๆ ที่ไปเขาก็ช่วยกัวซา ลงมือพอกท้อง ทำอะไรกันใหญ่เลยทั้ง 9 อย่างนี่ ทำกันทั้งวันเลย ทำจนเราสบายไปเลย เดี๋ยวก็หลับ หลับไปเสร็จเขาก็ทำอยู่นั่นน่ะ พอเราตื่นมาเขาก็ยังทำอีก ทำอยู่อย่างนั้นน่ะ2 วัน พอวันที่ 3 เช้ามานี่เราเริ่มเดินบนหญ้าได้ เราก็ไปเดินบนหญ้าไปพักที่รีสอร์ทใกล้ ๆ ค่ะ เดินที่รีสอร์ทเขาจะมีสนามหญ้า ก็ไปเดินตั้งแต่ตี 5 เดินเสร็จก็มาทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ด้วยปัสสาวะกับน้ำย่านาง 2 ครั้ง วันหนึ่งจะดีท็อกซ์ประมาณ3 ครั้ง 6 ขวด เช้า กลางวัน เย็น ครั้งละ 2 ขวดเสร็จแล้วก็ไปเดิน เดินเสร็จมีความรู้สึกว่า โอ้โห มันสดชื่นมากเลย

เสร็จแล้วก็ไปกดจุดค่ะไปกดจุด ในขณะที่กดเนี่ยกดไปด้วยแล้วก็ฟังไปด้วย ในขณะที่กดแล้วก็ฟังไปด้วย มันเหมือนกับว่าตัวเรา มีอะไรบางอย่าง พลังอะไรไม่รู้มหาศาลเลย มหาศาลมากเลย แบบเป็นคลื่นสว่างไสวใส ๆ สว่าง ๆ วิ่งเข้ามาที่ตัวเรานี่ แล้วเหงื่อก็ออก เหงื่อเม็ดเท่านิ้วโป้งนี่ออกเต็มตัวเราจนเปียกไปหมดเลยสักพัก สัก 2 ชั่วโมง พอกดจุดเสร็จหายเลย หายเหมือนเราไม่เคยเป็นอะไรมาก่อนอย่างนั้นนะคะ มันโล่งไปทั้งตัวเลยอย่างนั้นน่ะ เข้าใจหมดทุกอย่างที่หมอเขียวพูดมาสองสามวันนี้ค่ะ เข้าใจหมดเลย แล้วก็มีความรู้สึกว่าถ้าหากว่าใจเราได้เข้าใจธรรมะอย่างถ่องแท้นะคะ หมายถึงเข้าใจร่างกายของเราอย่างถ่องแท้ เราก็จะสามารถที่จะทำตาม 9 เม็ด โดยที่ไม่มีอะไรติดขัดเลย ทำไปเรื่อย ๆ เลยอย่างนั้นน่ะ ทั้งการพอกการอะไรนี่ ดูดพิษดูดอะไรมันดูดจริง ๆ พอพอกไปนี่มันก็ดูดพิษดูดออกจริง ๆ ความรู้สึกมันสัมผัสได้เลยว่ามันดูดตุบ ๆ ตุบ ๆ ออกอย่างนี้ ดูด ๆ ออกเลย แล้วก็การกดจุดก็เหมือนกัน มันออกมาตามปลายนิ้วตามอะไรค่ะ มันออกจริง ๆ เลยนะคะกดจุดก็กดเข้าไปในต่อมน้ำเหลืองนี่ก็ยุบไปเลยค่ะ

วิธีที่ตัวเองได้รู้ว่า ยา 9 เม็ดนี่จะทำให้เราหาย แล้วเราก็หายจริง ๆ เชื่อมั่นอย่างนั้นจริง ๆ เราก็ตั้งใจว่าถ้ามีโอกาสจะบอกกับใครก็ได้ที่เป็น กลับมาถึงนิวยอร์คก็บอกคนเลยค่ะ”

(อรรถวรรณ หงอสุวรรณ, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 25. กรณีศึกษา 1.14 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 43 คุณนิตยา สิทธิประเสริฐ ให้สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 24 สิงหาคม 2557
ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2557, สิงหาคม 24)

“ดิฉันป่วยเป็นโรคสะเก็ดเงินค่ะ เป็นมาประมาณ 30 ปีแล้วค่ะ ซึ่งแพทย์ที่สถาบันโรคผิวหนังบอกว่าไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ต้องทานยาตลอดชีวิต เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาไปนับล้านบาทแล้วค่ะ จากโรคที่เป็นทำให้ดิฉันมีแผลตามลำตัว โดยเฉพาะที่หน้าผาก แขน ท้องและหลังค่ะ พอดีลูกสาวช่วยค้นหาข้อมูลวิธีการรักษาจนพบแนวทางการดูแลสุขภาพของคุณหมอเขียวจึงได้แนะนำให้ดิฉันมาลองรักษาดูค่ะ

ช่วงที่มาเข้าค่าย 2-3 วันแรก ๆ คิดตลอดค่ะว่าเราจะปฏิบัติตามได้หรือไม่ อาหารก็คิดว่าไม่น่าจะทานได้ เพราะปกติอยากทานอะไรก็ทาน และเป็นคนชอบทานอาหารรสจัด เลยเกิดความกังวลว่าจะอยู่ไหวหรือไม่ แต่ก็สามารถอยู่ได้จนครบ 5 วันในค่ายแรกเมื่อวันที่ 20-24 เมษายน 2557 แล้วได้พี่ ๆ จิตอาสาแนะนำหลายอย่างค่ะ ทั้งเรื่องการทำดีท็อกซ์กัวซา ส่วนอาหารสุขภาพ พอลองทานก็ทานได้ค่ะ เลยทำได้ทุกเม็ดที่เป็นยา 9 เม็ดค่ะ เมื่อกลับไปบ้านแล้วก็ยังปฏิบัติต่อมาเรื่อย ๆ ค่ะ

อาการของโรคสะเก็ดเงินหรือที่เรียกว่าโรคเรื้อนกวางนี้ ตอนแรก ๆ จะเริ่มจากเป็นจุดเล็ก ๆ แล้วค่อยขยายโตขึ้น จะแดง ๆ ขุย ๆ ลอก ๆ ขณะที่รักษากับหมอแผนปัจจุบัน อาการจะเป็น ๆ หาย ๆ การทานยาแผนปัจจุบันเป็นเพียงการกดอาการไว้ พอเราหยุดยาอาการก็จะแสดงออกมาอีกค่ะ ทำให้ไม่สามารถใส่เสื้อแขนสั้นได้ ต้องใส่แต่เสื้อแขนยาวตลอด เนื่องจากกลัวคนที่ไม่รู้จักจะรังเกียจ เป็นช่วงที่ทุกข์ทรมานจิตใจมากเลยค่ะ

โรคนี้เป็นโรคเกี่ยวกับระบบภูมิต้านทานด้วยค่ะ หากเม็ดเลือดแดงหรือเม็ดเลือดขาวของเราไม่แข็งแรง ก็จะมีอาการค่ะ จะสังเกตได้ว่าหากพอเราพักผ่อนไม่เพียงพอหรืออ่อนเพลีย มีภาวะเครียด อาการที่หายไปแล้วก็จะเป็นขึ้นมาซ้ำอีกค่ะ ซึ่งที่ผ่านมาก็จะเป็น ๆ หาย ๆ แบบนี้ตลอดค่ะ เพราะคุณหมอแผนปัจจุบันเองก็ไม่ได้ให้คำแนะนำที่ละเอียดค่ะ คุณหมอบอกแต่เพียงว่า ให้พักผ่อนให้เยอะ ๆ อย่าทานอาหารรสจัดและของหมักดองแค่นี้ค่ะ แต่พอเป็น ๆ หาย ๆ เราก็มีภาวะเครียด

อาการเลยวนเวียนอยู่แบบนี้ค่ะตอนที่เป็นเยอะ ๆ ก็มีถ่ายภาพเก็บไว้นะคะ แต่ไม่ค่อยได้เปิดให้ใครดู กลัวเขาจะรังเกียจเราค่ะ

แต่พอมาเข้าค่ายสุขภาพของคุณหมอเขียวครั้งแรก เมื่อทานอาหารแล้วรู้สึกเบา สบาย จึงนำกลับไปปฏิบัติต่อที่บ้านค่ะ แต่ว่าในบางครั้งก็มีอยากทานเนื้อปลาบ้างค่ะ ซึ่งก็ไม่บ่อยครั้งนัก มีจดบันทึกไว้ค่ะว่าเราทานไปกี่ครั้ง เพื่อใช้ตรวจสอบว่ามีผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ที่ร่างกายของเราเป็นแบบนี้ก็เพราะว่าเราทานอาหารที่รสจัด ของผัด ของทอด ซึ่งการทานอาหารที่ผิดไปนิดเดียว เราจะรู้ตัวเลยค่ะ จะมีผื่นขึ้นทันที ส่วนยาเม็ดอื่น ๆ ก็ทำร่วมด้วยนะคะ ทั้ง 9 เม็ดเลยค่ะ เช่น แช่มือแช่เท้า ดีท็อกซ์ กัวซา ซึ่งกัวซานี้ก็แอบทำนอกกฎของคุณหมอเขียวไปบ้าง คือจะกัวซาหมดทั้งตัว บริเวณแผลก็กัวซาเพียงแต่ไม่ลงหนัก เอาแค่พอสบายตัว เพราะมันคันค่ะในส่วนของยาเม็ดที่ใช้ธรรมะจะเปิดเทปของคุณหมอเขียวฟังตลอดค่ะ **ฟังทั้งเทปที่บรรยายค่ายสุขภาพ และเทปบรรยายค่ายพระไตรปิฎก ฟังตั้งแต่เข้าค่ายจนถึงทุกวันนี้เลยค่ะ เหมือนยังนั่งฟังอยู่ในค่าย แม้กระทั่งในรถก็เปิดเทปเพลงของคุณหมอเขียวค่ะ รู้สึกได้เลยว่ามีพลังขึ้น แผลตามที่ต่าง ๆ ดีขึ้นมาก สีผิวเกือบจะเป็นสีเดียวกันแล้ว เป็นเรื่องที่อัศจรรย์มากรู้สึกได้เลยค่ะว่า จิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ต้องมีกำลังใจอย่าท้อแท้ กำลังใจเป็นสิ่งที่ดีที่สุด มันคือพลัง** และที่มาในวันนี้คือจะมากราบคารวะขอบคุณคุณหมอและเยี่ยมพี่ ๆ จิตอาสาทุกท่านค่ะ รู้สึกสำนึกในบุญคุณอย่างหาที่สุดมิได้ เพราะท่านได้ให้ทั้งความรู้ และคำแนะนำจนพร้อมไปปฏิบัติต่อได้เลยค่ะ

เป็นบทพิสูจน์เลยค่ะว่าสุขภาพดีไม่มีขาย ต้องทำเอาเอง หากรู้แต่ไม่ทำ ก็ไม่หายค่ะ และจะต้องเลือกปฏิบัติในทางที่ถูกต้องด้วยนะคะ ท้ายสุดนี้ขอฝากบอกพี่น้องผู้รักสุขภาพทุก ๆ ท่านค่ะว่า ขอให้มีกำลังใจในการดูแลตัวเองให้มาก ๆ จะทานอะไรก็ต้องพิจารณาถึงประโยชน์และโทษให้ถี่ถ้วน มิเช่นนั้นโรคต่าง ๆ ที่บอกว่ารักษาไม่หายก็จะมารุมเร้าเรา ไม่มีใครรักเราเท่ากับเรารักตัวของเราเอง กำลังใจเป็นสิ่งที่สำคัญมาก พอเราได้ใช้วิบากกรรมที่เราเคยทำมาตั้งแต่อดีตแล้ว เราก็เหมือนได้อยู่โลกใหม่ โลกใหม่ของดิฉันที่สัมผัสได้ในตอนนี้ ทำให้มีความสุขสบาย เบากาย มีกำลัง มีพลัง เหมือนที่คุณหมอเขียวเรียกว่า “พลังชีวิต”

ลักษณะแผล จากแผลที่แฉะ ๆ ทั่วตัวนั้น ที่แขนและขา กลับแห้งและสะอาด สีของแผลลดความเข้มลง และหายปวดภายในกระดูก”



ภาพที่ 44 แผลที่หน้า แขนและขา ที่เคยแฉะ ๆ กลับแห้งและสะอาด สีของแผลลดความเข้มลง
(นิตยา สิทธิประเสริฐ, สัมภาษณ์. 2557, สิงหาคม 24. กรณีศึกษา 1.2 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 45 คุณรักบุญ อโศกตระกูล ให้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2555
ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2555, กันยายน 15)

“โรคที่เป็นพระเอกที่เป็นหนัก ๆ ก็คือโรคหนังแข็ง รู้สึกว่าเขาจะเป็นหัวหน้าคณะแล้วเขาก็จะพาลูกน้องเข้ามาอีกตั้ง 15 โรค เป็นผลพลอยได้พ่วงมาค่ะ เคยเป็นอาจารย์ เป็นครูสอนโรงเรียนมัธยมมา 28 ปี หลังจากนั้นก็ศึกษาธรรมะ มาอยู่ในช่วงรู้จักธรรมะของชาวอโศกตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528 แล้วก็พอปี พ.ศ. 2540 ก็ลาออก ลาออกแล้วก็ไปปฏิบัติธรรมจนปัจจุบันนี้ การรับราชการเป็นครูก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่มีส่วนทำให้เกิดโรคต่าง ๆ พวกนี้ โรคหนังแข็งโรคภูมิแพ้ แพ้ภูมิตัวเอง

เหมือนกับที่พุ่มพวงเป็น แต่มันคนละอาการ ของพุ่มพวงเขาจะเป็น SLE แต่อันนี้เขาเป็นภูมิเป็นพันธุกรรมค่ะ หมอที่โรงพยาบาลเขากรีดหนังไปพิสูจน์ผิวหนัง เขาบอกว่าคือโรคสเคลอโรเดอร์มา (Scleroderma) แปลว่าผิวหนังแข็ง เกิดจากสาเหตุที่ว่าเป็นโรคเกี่ยวกับพันธุกรรมถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ แต่พ่อแม่ตายายปู่ย่า ญาติพี่น้องหลายตระกูลไม่มีใครเคยเป็นแบบนี้ ก็แล้วทำไมถึงเป็น หมอเขาก็ถามว่าในที่เรามองเห็นรุ่นนี้อาจจะไม่มี แต่ว่ามันอาจจะข้ามรุ่นมาหลายรุ่นว่าหนึ่งในล้านถึงจะมีสักคนหนึ่ง บังเอิญเราเป็นคนโชคดีคนนั้น (หัวเราะ) โชคดีที่เป็นโรคนี้ หนึ่งในล้านก็คือเรากลายเป็นโรคหนังแข็ง อาการจะเกิดจากพังผืดใต้ผิวหนังเยอะ เป็นหมดทั้งตัวไปทุกอณูทุกเซลล์ของผิวหนังในตัวเรา เพราะมันเกิดมาจากเลือดจากยีนตั้งแต่แรกเกิดมาเลย และมันจะเจริญเติบโตเต็มที่ตอนอายุ 35 ปี มันจะส่ออาการคือ ผิวหนังมันจะแข็งเพราะว่าพังผืดมันจะสานไปรัดหลอดเลือด เลือดไปเลี้ยงปลายนิ้วก็ไม่ได้ แล้วหนังก็จะแข็งเข้ามันจะเป็นสีดำ ดำเหมือนปีกแมลงภู่ดำมันเลย หยิบก็ไม่ติดไม่ขึ้นเลย แข็งมาก แล้วหน้าตาก็จะตอบผอมเข้า ริมฝีปากก็เหลือนิดหนึ่งมันหด แล้วตาก็จะลึกโบ๋เหมือนผีปอบเลย เด็ก ๆ ผ่านไปเด็กบอก อ๊าย ผีปอบ ตัวเองก็กลัวตัวเองเหมือนกันค่ะ เป็นขนาดนั้นเลยนะ ก็เป็นจุดอ่อนเป็นปมด้อยตัวเองเหมือนกัน อาการที่ตามมาก็คือเมื่อมันสานไปรัด หมอเขาบอกว่ามันไปรัดที่หลอดอาหาร มันไปอยู่ในเนื้อเยื่อกระเพาะ ทำให้กระเพาะย่อยอาหารไม่ได้ดี จะเกิดกรดคั่งค้างเพราะว่ามันระบายไม่ได้ จะยืดหดไม่ได้เต็มที่ ย่อยก็ไม่ได้ อะไรก็ไม่ได้ ดูดซึมไปเลี้ยงร่างกายก็ไม่ได้ จะเกิดอาหารตกค้าง จะมีพิษตกค้างทั้งตัว ก็เลยกลายเป็นกรดไหลย้อนขึ้นมา แสบ เป็นลมร้อนคอขึ้นมา บางทีก็กินข้าวไป หลังกินข้าว 3 ชั่วโมงจะมีอาการอ๊อกขึ้นมา จะเป็นรสเปรี้ยว ๆ เค็ม ๆ เผ็ด ๆ หวาน ๆ คืออาการกรดไหลย้อนที่เป็นต่อจากโรคหนังแข็ง บางทีกลืนข้าวไม่ลงมันจะติดอยู่ตรงนี้ (เอามือจับที่คอหอย) จะอ้วกก็ไม่อ้วก จะลงก็ไม่ลง โอ้โห ทรมานมากเลย ที่นี้เวลาไปหาหมอเขาก็รักษาตามอาการ ถ้าอาหารไม่ย่อยเขาก็ให้ยาพวกอลามิลล์ พวกที่เป็นแบบเหมือนยาธาตุน้ำขาว เขาเอามาให้ช่วยย่อย กินมากไปมันก็เลี่ยนเบื่อมากเลยกินยาพวกนี้ แล้วทีนี้อาการที่เส้นเลือดตีบที่มันไปรัด เขาก็ให้ยาขยายหลอดเลือด ให้ยามาตั้งเกือบสิบเม็ดสิบตัว เราก็กินยาอยู่ประมาณ 7 ปี 7 ปีนี่กินทุกวัน วันละเกือบสิบเม็ด ทีนี้อาการที่ตามมา คือตาก็จะบอด ตาพร่ามัว ประสาทก็จะเริ่มเสื่อม เพราะว่าเขาบอกว่ามันจะเกิดจากอลามิลล์นี่มันจะมีตัวหนึ่งที่ไปทำลายสมอง คนที่กินยาธาตุน้ำขาว ธาตุน้ำแดงนี่มันจะมีส่วนเลยนะคะ มันจะทำลายสมอง ยาแอสไพรินขยายหลอดเลือดมันจะไปกัดกระเพาะ แสบ ตื่นเช้ามาก็แสบท้อง นี่คืออาการที่ตามมาจากการกินยาของหมอ

หมอบอกต้องกินตลอดชีวิต แล้วมันจะตายไหมเนี่ยจะกินตลอดชีวิตได้ยังไง ปลายนิ้วเลือดไปเลี้ยงไม่ได้ มันก็จะมีอาการหด อาการหดแล้วเล็บก็จะกุด แล้วดูเหมือนคนเป็นโรคเรื้อนเหมือนคนเป็นโรคอะไรที่สังคมรังเกียจแต่ที่จริงก็ไม่ใช่ค่ะ ถามหมอแล้วหมอบอกว่า ไม่ได้เป็นหรอก

มันเป็นอาการของโรคหนังแข็ง เขาก็รักษาตามอาการ ทีนี้ก็รักษามาตั้ง 7 ปี มันก็ไม่หาย คุณกลืนข้าวไม่ลงก็หาวิธีการให้ระบายคลายให้ แก้ลดกรดลดอะไรไปเรื่อย ๆ ไม่มีใครหายเลย เหรอหมอ หาย แต่หายไปจากโลกนี้ อ้าว อย่างนี้แล้วจะกินไปทำไม ไม่เอาดีกว่า อย่างนั้นแสดงว่าตายใช่ไหมนี่ถ้าไม่กิน มันต้องกินนะป้า กินไปตลอดเลยนะ ก็เลย เอาไว้ในใจว่าเออฉันไม่กินแล้วหล่ะ ตัดสินตั้งแต่วันนั้น ตัดสินใจแล้วไม่กินแน่ ๆ กลับมาบ้านพอรู้มันไม่หายก็ทิ้งยาไปหมดเลย ที่จริงตอนนั้นก็กินมังสวิรัติแล้วนะ ปฏิบัติธรรมแล้ว หลายคนก็วิเคราะห์ว่าเห็นไหมล่ะอาจารย์กินเจเดี๋ยวก็ตายหรอก เห็นไหมก็เป็นโรคอย่างนั้นอย่างนี้ เดี๋ยวก็กลายเป็นผีไปจริง ๆ หรอก ตอนนี้ยังกับผีเดินได้ ต่อไปจะกลายเป็นผีจริง ๆ นะ คอยดู ไอ้เราก็มั่นใจว่า เออ กินมังสวิรัตินี่แหละ แต่ก่อนที่จะเลิกจริง ๆ ก็บอกหมออีกคนหนึ่งนะ วันหลังมา คราวต่อไปก็มีหมอใหม่ ๆ ค่ะ มา ก็เลยถามว่า คุณหมอคะกินมังสวิรัติไปเรื่อย ๆ นี่มันจะเป็นยังไงไหม โอ๊ย มันก็ดีล่ะสิ คุณป้าฉันก็กินหมอเองก็กินอยู่นะ กินไปเลย มันจะช่วยโรคนี้ได้เยอะ คนที่กินเนื้ออยู่นี่มันจะเป็นอาหารของพังผืด คนที่กินเนื้ออยู่นี่มันจะทำให้พังผืดขยายพรึบพรับพรึบพรับเร็วขึ้น เมื่อมีอาการเป็นหนังแข็งหน้าผอม ตัวตอบไปหมดแล้วนี่ประมาณ 4 เดือน มันก็จะตายเลย ตายจากอะไร ตายจากที่พังผืดไปรัดมดลูก รัดหลอดอาหาร รัดหัวใจ รัดตับ รัดปอด รัดไป รัดไป หายใจไม่ออก นั่นก็คือตาย ที่ดิฉันไม่เป็นอย่างนั้น **ไม่ตายไวเหมือนพวกนั้นก็เพราะทานอาหารมังสวิรัติแล้วก็ปฏิบัติธรรมส่วนหนึ่งก็จิตใจก็ผ่อนคลาย มันไม่ยึด เส้นมันก็เลยไม่ยึดมาก** อันนี้ก็มีส่วนนะคะ แล้วทีนี้ก็เลยมั่นใจว่า เออไม่ต้องกินยาหมอล่ะ กลับมากินมังสวิรัติคือไม่กินเนื้อสัตว์ค่ะ หมายถึงว่ากินอันนี้มาเรื่อย ๆ จนมาหลายปี ก็กลับไปตรวจใหม่ หมอนัด บอกหมอว่าที่หายเพราะทานมังสวิรัติ เขาก็เลยสนใจเขาก็บอกว่า เออ วันหลังจะให้มาเป็นวิทยากรบ้าง

ที่บอกว่ามันหลายโรค ดิฉันมีเป็นภูมิแพ้ น้ำเหลืองเสีย ฝีหนองพุพอง เวียนหัวหน้ามืด ความดันต่ำขึ้น ๆ ลง ๆ ตัวต่ำจะประมาณ 40-45 ต่ำมากเลยนะคะ แต่ปัจจุบันนี้ 110-90 แล้วค่ะ มดลูกหย่อน เป็นขี้กลากขี้เกลื้อน ติดเชื้อง่าย ไปเหยียบที่เฉอะแฉะนี่ไม่ถึง 2-3 ชั่วโมง จะเปื่อยเป็นน้ำกัดเท้า เป็นแผลแดง ๆ ลึกลงไปเลยค่ะ ทุกง่ามนิ้ว เป็นง่ายมากเลย สายตายาว สายตาทั้งสั้นทั้งยาว หูตึง ฟันผุ โลหิตจาง มันก็เป็นไปเรื่อย เพราะไปหาหมอ เงินหมดไปไม่รู้กี่แสน แล้วก็โรคซึมเศร้า โรคเครียด สุดท้าย โรคหัวใจ หมอตรวจพบว่าเป็นกล้ามเนื้อหัวใจตาย เป็นแผลเป็น หัวใจเต้นไม่ค่อยปกติเลยค่ะ จนถึงปัจจุบันนี้ แต่ก็ดีขึ้นเกือบจะหายเป็นปกติแล้ว

แสบตั้งแต่หัวเลยนะ เจ็บเวียนหัว มันจะหน้ามืดแล้วก็มันจะแสบจี๊ด ๆ ไปที่หัว แสบหู แสบตา แสบปาก ปากพอง ร้อนใน แสบคอ เห็นไหม มันจะไล่มาเรื่อย ๆ เลย แสบหน้าอก จุก แน่นกลืนข้าวไม่ลง แสบท้อง แสบเป็นเริมเป็นโรคงูสวัดใต้สะดือ ใต้ลงไปจากตรงนั้นก็เป็นค่ะ เป็นคันจนไม่กล้าจะเกาเลยค่ะมันน่าอายมากเลย คันแถวช่องคลอดแถวตรงนั้นค่ะ มันจะคันมากเลย

มันแพ้อะไรก็ไม่รู้ มันแพ้มาก ๆ เลย คันแล้วก็เจ็บไปตามน่อง เจ็บตามหัวเข่า เห็นไหมมันไล่มาหมดเลย แสบมากเลย ไปจนถึงปลายนิ้ว เหมือนกับมีเข็มแทง จี๊ด ๆ แล้วก็มีอยู่ปีหนึ่งที่มันเป็นฝีที่นิ้วมือ เป็นฝีมันจะปวด ปวดมากเลย นอนร้องไห้เลยนะ คนแก่อายุ 40-50 มาร้องไห้เพราะปวดนี่มันไม่ค่อยมีนะ แต่มัน มันปวดมากมันก็จะอย่างนั้นค่ะ มันต้องร้องต้องโอดโอย เป็นฝีร้อยหัว อีสานเขาเรียกว่าเป็นผ่ำค่ะ เป็นผ่ำนี่ปวดมากกว่าฝีธรรมดา มันจะปวดที่ปลายนิ้วและมันจะเป็นหนอง เป็นหนองออกมา เขาจะเอาต้นกวาวเครือหรืออะไรนี่แหละมาตำพอก บางทีก็ใช้ใบมะลิ ดอกมะลิกับข้าวสาร มาตำแล้วก็มาพอก แล้วก็หาอะไรมาพัน ๆ เข้า มันก็ช่วยได้บ้างแต่มันก็คงจะวิบากเรามันหนักหนาค่ะ มันก็แค่นี้มันก็คงไม่ระคายเคือง เพราะว่าเขาเป็นตัวแสบมาก เขาก็เลยร่ายบทต่อไปเป็นต่อไปอีก นิ้วสองสามนิ้วที่เห็นกุด ๆ อยู่ตรงนี้มันคือเกิดจากฝีพุพอง ข้างในมันร้อนมาก นิ้วเท้าก็เหมือนกันค่ะ เป็นอยู่แต่ว่าไม่มากเท่านิ้วมือ นิ้วมือนี่มันจะเป็นจนเล็บหลุด เล็บหลุดเกิดจากฝีเป็นหนองแล้วก็มันจะหลุดไป อันนี้ เหตุการณ์ทั้งหลายทั้งหมดนี้มันจะเป็นอยู่เกือบ 25 ปี แล้วเริ่มรักษาอย่างไรนะคะ มาดูประเด็นต่อไป

เารักษามาเรื่อย ๆ ตามวิธีการของหมอ อันนั้นก็ตัดรอบไปว่าเลิกแล้ว 7 ปี ก็เลิกรักษาตามวิธีการของหมอ **ก็มาทานมังสวิรัติ เลิกเนื้อสัตว์ทุกประเภท เราจะกินเจกินมังสวิรัติมาประมาณ 28 ปีแล้วค่ะ หลังจากได้พบอาจารย์หมอเขียวนะคะ ตอนหลัง ๆ มาก็ไปรู้จักท่าน ก็ไปปฏิบัติธรรมด้วยกัน แล้วก็ทำตามขั้นตอนที่ท่านแนะนำค่ะ** ทำมา 5 ปี ก่อนที่จะมาอยู่ที่นี่ค่ะ ก็อยู่วัด ก็ปฏิบัติธรรมไปเรื่อย ๆ ก็ทานอาหารตามลำดับแบบที่อาจารย์หมอบอก คือ จะเริ่มที่ผลไม้ ผัก กินอาหารจืด ๆ อะไรพวกนี้ **ทำมา 5 ปีแล้วค่ะ อาการต่าง ๆ จาก 15 โรคก็ค่อย ๆ ดีขึ้น ดีขึ้นจริง ๆ เลยนะ จากสายตาที่มันไม่ค่อยปกติ มันก็อ่านหนังสือได้กลางคืนภูมิแพ้ที่มันเป็นน้ำกัดเท้าก็ไม่ค่อยเป็นแล้วค่ะตอนนี้** ที่ลุกขึ้นแล้ว**เวียนหัว หน้ามืด แสบตามหัวตามอะไรนี่ ไม่มี ตื่นขึ้นก็สดชื่นโรคความดันต่ำ ปรากฏว่าปีที่แล้วตรวจล่าสุด ก็เป็น 90 กับ 85 ประมาณนี้ค่ะ มันจะดีขึ้นอย่างมากเลยมดลูกก็กระชับขึ้น มันจะไม่หย่อน** เพราะว่าทำท่าผีเสื้อขยับปีก **สายตาก็ดีขึ้น หูก็ดีขึ้นไม่ตึง จากการหยอดหูด้วยยาน้ำสกัดย่านาง ฟันผุก็ใช้ยาสีฟันผงถ่านกับดินสอพอง** ที่เราทำนี้ **เดี๋ยวนี้ฟันดีขึ้นแล้วค่ะ เคี้ยวอาหารได้สบาย ๆ**

โลหิตจางก็กลับขึ้นมาเป็นสภาพปกติ ค่าของเลือดก็ดีขึ้นแล้ว เกร็ดเลือดก็สูงขึ้น ไปอยู่ที่ไหนก็ทำงานศูนย์บาทเดี๋ยวนี้ก็ไม่ต้องใช้เงินอะไรมาก ก็เก็บผักเก็บอะไรกิน ปลูกกันกินแถวนี้ค่ะ อยู่วัดก็กินกับส่วนกลางแล้วปฏิบัติธรรม ก็ไม่ต้องใช้เงิน ภูมิใจมากกับความจนที่เงินเดือนศูนย์บาท จากเงินเดือนครั้งสุดท้ายสองหมื่นแปดพันกว่าบาท ไม่ได้เสียดายเลย ไม่เสียใจเลยที่ลาออก เพราะว่าข้างนอกนั้นเป็นชีวิตที่มันศูนย์เปล่า เสียเวลา หลงทางเสียเวลา หลงติดยาเสียอนาคต แต่อันนี้เรามาถูกทางแล้วคิดว่าอันนี้คือแค่ประเด็นแรกคือปัญหาเรื่องพันธุกรรม แต่ที่เป็น

หลาย ๆ โรคนี้ มันมีสาเหตุมากกว่านั้นอีกค่ะ ขอเล่าต่ออีกนิดหนึ่งนะคะ สาเหตุจริง ๆ มันจะมีอยู่ 3 อย่าง คือหนึ่งพันธุกรรม เราก็ยอมรับล่ะว่าพ่อแม่เราพาเป็นอย่างนั้น แล้วเราก็เป็นคนโชคดีของหนึ่งล้านนั้น ก็รับมา เราไม่ถือว่าโชคร้าย เราไม่น้อยใจเลย **ทีนี้สาเหตุอันที่สองเกิดจากพฤติกรรมนิสัยที่ไม่ค่อยดีของเรา** ดื่มน้ำน้อย ท้องผูก ถ่ายไม่ค่อยออก นอนดึก นอนดึกนี่เป็นปัญหามาก ๆ เลย ชอบทำงาน อะไรไม่เสร็จไม่ยอม แก้ปัญหาไม่ได้ก็ไม่นอน เป็นคนรักหน้า รักดี นี่ล่ะโรคหนึ่งของคนมันจะตายเอา รักหน้ารักดีนี่คือโลกธรรมอันหนึ่งที่ดิฉันอยากจะบอกพวกเรา ไม่นึกถึงตัวเองเลย แล้วอีกอย่างหนึ่งก็คือ เป็นคนที่ทำอะไรก็ต้องดีแบบนี้มันก็เลย ยึดดี ยึดมากเลย พฤติกรรมที่สามที่ทำให้เป็นโรคอย่างนี้ทำให้เล็บกุดมือด้วนอย่างนี้เพราะว่า **เหตุการณ์ก็คือเป็นวิบากกรรม** พูดในเชิงธรรมะนะคะ อันนี้คือ**สาเหตุที่เป็นโรคทั้งหลายทั้งสิบห้าโรคนี่เพราะวิบากกรรม** ดิฉันจำได้พอเล็บมันจะกุดอย่างนี้ก็เลยนึกถึงทันทีเลย ว่าเป็นคนที่ทำบาปขึ้นเหมือนอาจารย์หมอค่ะ เป็นเด็ก ๆ นี่ขยัน เป็นคนที่อยู่ในบ้านแล้วชอบทำมาหากิน เวลาว่างก็ไปขุดหอย ไปช้อนกุ้ง ไปช้อนตั๊กแตน ไปหาเขียดหากบก็เก่ง ปกติจะเป็นคนใจดีชอบรับใช้ เป็นครูก็ใจดีกับเด็ก ๆ ค่ะ แล้วตรงนี้มันก็ซ้อนเหมือนกัน เพราะว่ามันมี **เค้าเรียกว่าเป็นโลกธรรมค่ะ ติดลาภยศสรรเสริญ ไม่ชอบให้ใครมาตำหนิ ใครที่ว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้จะไม่รับ รับไม่ได้ ฉันต้องดีฉันต้องสวย** แต่ก่อนนี้ตอนเป็นสาวเป็นนักเรียนก็ไม่ได้มือแบบนี้นะคะ เป็นนักเรียนก็เป็นนักร้อง เป็นสาวสวยเสียงดีนะคะ ไม่ใช่ธรรมดานะเนี่ย แต่เดี๋ยวนี้มันหมดสภาพไปแล้วเพราะว่าโรคอันนี้มันรุมล้อม **อาการล่าสุดนี้ก็คือก็ยังมีอาการร้อนเย็นพันกันอยู่** รู้จักกับอาจารย์หมอเขียวก็รักษาโดยวิธีตามนี้ล่ะค่ะ คือ **ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด แต่ว่าจากที่ตัวเองเป็นโรคร้อนเกินแล้วหมอว่ามันร้อนเย็นพันกัน มันตีกลับเป็นเย็น** ร้อนตีกลับเป็นเย็น เย็นตีกลับเป็นร้อน ทำไมมันต้องตีกลับด้วยล่ะ ร้อนก็ว่าร้อนไปสิทำไมต้องเป็นอย่างนี้ด้วย ไม่เข้าใจ วนอยู่ตั้ง 4-5 ปี ตื่นเช้าขึ้นมาอากาศเย็นแล้วมือมันจะเขียว เพราะว่าหลอดเลือดมันจะตีบมันจะไปรัด พังผืดมันก็ยังมีอยู่นะ พูดไปแล้วมัน**ทรงตัวอยู่ได้เพราะว่าเรากินอาหารแบบนี้ จริง ๆ แล้วนี่มันจะยืดหยุ่นมากขึ้นเลย มันก็ไม่แข็งแล้ว** ถ้ามีใครเป็นแบบนี้ก็แนะนำอย่างนี้ได้เลย เพราะว่าบอกเขาเลยว่าให้ทานแบบนี้แล้วก็ไม่ต้องทานเนื้อสัตว์ ถ้าทานเนื้อสัตว์นี่ไม่ถึง 5-6 เดือน เคยมีหลักฐานยืนยันเพราะว่าหลายคนมาทัก คนปฏิบัติธรรมด้วยกันอยู่กลุ่มเดียวกันนี่เขาบอกว่า อยู่บ้านฉันเป็น 4 เดือน เขาตายไปหมดแล้วเด้อ ผู้นั่นก็ตาย ผู้นี่ก็ตาย ผู้นี่ก็ตาย เอ้า อาจารย์สิบ่ตาย อยากให้ฉันตายหรือไง ทำไมต้องถามอย่างนี้บ่แม่นทำไมถึงอยู่ได้ ทำไมถึงไม่ตาย ก็เล่าให้เขาฟังว่า**เพราะว่าฉันไม่กินเนื้อสัตว์ ฉันถือศีล ฉันปฏิบัติธรรม** ที่สำคัญคือข้อหนึ่ง **จำไว้นะคะ ข้อหนึ่งนี่คือเราจะต้องไม่เบียดเบียนใคร ไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่เบียดเบียนแม้กระทั่งคนข้างเคียง** เป็นแม่บ้านก็อย่าเบียดเบียนน้ำใจสามี เขาออกไปนอกบ้านก็อย่าไป ฮึ่ม ไปหาคนนั้นล่ะมั้งนี่ ต้องนัดกันแน่ ๆ เลย แน่ ๆ เลย ต้องตามไปดูซะแล้ว คิดไปคิดมาพลังบาป

พลังที่เราคิดกับเขาไม่ดีนั่น มันจะผลักให้เขาเป็นจริง ๆ นะ อย่าไปคิดไม่ดีกับเขาอย่างนั้น เขาไปหาเงิน คิดอย่างนี้ เขาไปทำมาหากิน เขาไปช่วยหาเงินมาให้เรา ต้องคิดในแง่ที่ดี กลับมาก็ไม่ต้องไปทะเลาะเบาะแว้ง ยิ้มรับไปเลย อย่างนี้แล้วครอบครัวก็จะเป็นสุข **นี่คือการปฏิบัติธรรมมีส่วนช่วยในการรักษาโรคได้อย่างดี จากคำพูดที่อาจารย์หมอบอกว่า ปฏิบัติธรรมถือศีล ศีลก็จะนำสุขมาให้** เพราะฉะนั้น**มาในนี้แล้วก็ได้ทั้งอาหารกายอาหารใจรีบทำดีให้ต่อเนื่อง แล้วความสุขนั้นจะพาให้ท่านหายโรค ความสุขจากการได้กินอาหารแบบนี้ สุขทั้งกายทั้งใจ ศีลนั่นแหละจะคุ้มครองท่าน** ศีลก็คือตั้งข้อห้ามสำหรับตัวเองก็ทำตามให้ได้ก็แล้วฉะนั้นอยากจะขอฝากสุดท้ายว่า **การพึ่งตนค่ะเป็นคำตอบ เป็นอะไรก็ตามไม่ต้องหาหมอหรอก หมอไม่สำคัญสำหรับฉันเสียแล้ว เพราะฉันเป็นหมอให้ตัวเอง หมอที่เก่งที่สุดอยู่นี่ ฉันนี่”**

(รักบุญ อโศกตระกูล, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 15. กรณีศึกษา 1.3 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 46 คุณสุนันทา เพียวไพบูลย์ ให้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2555
ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2555, มีนาคม 9)

“ดิฉันชื่อ นางสุนันทา เพียวไพบูลย์ มีอาชีพค้าขายค่ะ ทำให้เวลาทานหรือเวลานอนไม่ค่อยตรงเวลา และยัง**ดื่มกาแฟเป็นหลัก**แทนข้าวเลยค่ะ ซึ่งในบางครั้งขายดีจนไม่ได้กินข้าวเช้ารวมมาทานเป็นมื้อเที่ยงและมื้อเย็นทีเดียวค่ะ และการค้าขายมีเรื่องให้**เครียดเป็นประจำ** เครียดทั้งวันทั้งเดือนและทั้งปีจนกลายเป็น**ความเครียดสะสม พอเหนื่อยจากงานก็ดื่มกาแฟช่วย ปวดหัวเป็นไข้ก็ทานยาแก้ปวด** ทำแบบนี้ตลอดเวลาที่ผ่านมาอยู่หลายปี ถึงได้รู้ว่าเรากินกาแฟกับยาแก้ปวดกดอาการไว้ตลอด เพื่อไม่ให้ตัวเองป่วยเพราะมีงานเยอะ จนเริ่มป่วยค่ะ ซึ่งเริ่มจากมีอาการคันตรงขาบริเวณหน้าแข้ง เกาได้หน่อยเดียวมีเลือดออกซิบ ๆ แล้วก็ปิดพลาสเตอร์ไว้นึกว่าจะหาย พอตกเย็นแกะเปิดดูแผล แผลได้ขยายใหญ่ขึ้นเท่าแผ่นพลาสเตอร์ เป็นแผลเปื่อย ๆ ก็เลยไปพบคุณหมอคุณหมอคนที่ 1 ไม่หาย ก็ไปพบคุณหมอคนที่ 2 พอไม่หาย ก็เปลี่ยน **ตระเวนรักษากับคุณหมอตามคลินิกเป็นอยู่เวลา 3 เดือน** จนพี่ที่รู้จักกันมาเห็นแผลเข้า ก็บอกว่าไม่ไหวแล้วน้อง ไม่น่าจะรักษา

กับคุณหมอตามคลินิกต่อ บอกให้เราไปรักษากับคุณหมอเขียวแทน คุณหมอเขียวต้องช่วยได้ ซึ่งตอนนั้นก็บอกพี่ท่านนี้ไปว่าจะไปดีเหรอ เสียดายเงินเพราะงานกำลังเยอะ พี่ท่านนี้ก็ถามขึ้นว่า เออ “น้องจะเอาเงินหรือเอาชีวิต” เพราะพี่เขากลัวว่าแผลเราจะเน่าแล้วต้องตัดขาทิ้ง เลยตัดสินใจไปก็ไป

พอเข้าค่ายได้ฟังคุณหมอเขียวบรรยายก็**ทำตามทุกอย่างทั้ง 9 เม็ด**ที่คุณหมอสอน พอถึงก่อนวันสุดท้ายของค่าย (วันที่ 6 ของการเข้าค่าย) ได้**ทำกัวซา** พอเช้าวันรุ่งขึ้นมีตุ่มเม็ดขึ้นเต็มตัวและหน้าก็บวม พี่แหงว (พี่จิตอาสา) ก็เลยพาไปพบคุณหมอเขียว คุณหมอเขียวเห็นแล้วก็ยิ้มแล้วบอกกับพี่ว่า

“คุณโชคดี” “มันปะทุออกมาข้างนอกให้เราเห็นนี่จะรักษาง่าย ไม่เป็นไรหรอก”

“คุณนะมีบุญนะ ถ้ามันไม่ปะทุออกมาให้เราเห็น หลบอยู่แต่ข้างใน มันจะเอาคุณตายเลย”

พอ**ได้ยินคุณหมอพูดอย่างนี้ พี่หายกลัวเลย**นะ ทีนี้พอกลับไปถึงบ้านตุ่มเม็ดก็ยิ่งขึ้นขึ้นจนทุกรูขุมขนทั้งตัวมีแต่ผื่นเต็มไปหมด **ถึงจะตกใจนิด ๆ แต่พี่ก็ฟังคำที่คุณหมอเขียวบอกกับพี่ ก็เชื่อมั่นและศรัทธาด้วย ก็เลยบอกกับตัวเองว่า เราต้องไม่เป็นอะไร** แต่น้อง ๆ ที่บ้าน ทนเห็นอาการพี่แบบนี้ไม่ได้ พยายามจะพาพี่ไปโรงพยาบาล จนต้องหาอุบายที่จะบอกกับน้อง ๆ เพื่อไม่ให้พวกเขาเสียใจ เพราะว่าเขาก็ห่วงเรา พี่บอกกับน้อง ๆ ว่า ขอเวลา 5 วัน ที่จะรักษาด้วยสูตรของคุณหมอเขียว ถ้าไม่ยุบหรือไม่เบาลง ก็จะไปหาคุณหมอที่โรงพยาบาล แล้วพี่ก็**ทำยา 9 เม็ดเต็มที่เลย ทั้งแช่ตัว อบเช็ด และใช้น้ำปัสสาวะทาตัวด้วย ที่หัวใช้ผ้าชุบน้ำย่านางโพกไว้ พอแห้งก็ชุบน้ำมาโพกใหม่ จน 5 วัน ยุบจริง ๆ** จนน้องชายบอกว่า “ไม่น่าเชื่อว่าไม่ได้กินยาสักเม็ดแล้วจะยุบได้” เพราะอาการของพี่เหมือนธาตุแตก เป็นเหมือนศพเดินได้เลยค่ะเขาจึงคิดไม่ออกว่าจะหายได้ยังไงหากไม่ไปรักษากับคุณหมอที่โรงพยาบาล **ตัวพี่เองจิตวิญญาณก็หวั่นไหวบ้างเหมือนกันนะคะ เพียงแต่ได้ธรรมะซึ่งเป็นยาเม็ดที่ 8 ของคุณหมอเขียว จนต้องรวบรวมตั้งสติ รวมจิตวิญญาณทั้งหมด บอกกับตัวเองว่า เราต้องกล้า เราจะไม่กลัวตาย** แล้วช่วงที่รักษาตัวพี่จะอยู่คนเดียวนะ เพราะน้อง ๆ งานยุ่งกัน พอได้เวลาน้องถึงจะเอาอาหารมาให้ นอกนั้นพี่ก็จะทำตามยา 9 เม็ด ช่วงไหนจะแช่เท้า ช่วงไหนจะแช่ทั้งตัว พี่แหงวเห็นพี่เป็นเยอะ เลย**แนะนำให้พี่แช่ทั้งตัว ซึ่งพี่ก็ใช้ย่านาง ใบบัวบก ใบเตย หรืออะไรที่หาได้เอามาให้น้องช่วยปั่นผสมกับน้ำ แล้วใส่ในอ่างเพื่อแช่ แช่เย็นแบบนี้อยู่ 2 วัน อาการก็ไม่ดีขึ้น ที่พี่ไม่ได้ต้ม เพราะพี่กลัวว่าความร้อนของน้ำจะมากระทบกับความร้อนในตัวพี่** แต่พอแช่เย็นแล้วไม่ดีขึ้น เลยลองเอาไปต้มดู ซึ่งน้องอีกคนก็หา**เปลือกแค เปลือกหว้า หรือเปลือกไม้ฤทธิ์เย็นที่มีสรรพคุณฝาดมาให้ มีใส่เฉาใบย่านางลงไปต้มด้วยค่ะ** ส่วนใบก็เอาไปทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นพี่ก็ต้มเองให้น้ำพออุ่น แค่วันแรกที่ได้แช่ รู้สึกได้เลยค่ะว่าดี น้ำอุ่นพอกระทบถูกตัวเรา ก็เริ่มรู้สึกสบาย ร่างกายสบายขึ้น แผลก็เริ่มแห้งลง **พี่เลยต้มน้ำแช่ทุกวัน ต้มเอง รักษาเอง แล้วก็พิจารณา**

ดูตัวเองไป แค่ 5 วันเท่านั้นแผลยุบ แห้ง เหมือนปาฏิหาริย์เลย พอแผลหายก็หยุดแช่แต่ยังต้มน้ำสมุนไพรไว้อาบอยู่ **อาบน้ำสมุนไพรมาจนถึงปัจจุบันนี้เลยค่ะ**

พี่คิดว่าการที่พี่รอดตายมาได้ เพราะใจสั่งค่ะ ใจสั่งว่าเราตายไม่ได้ เพราะมีภาระเยอะ และก็**เชื่อเรื่องบุญกรรมว่าบุญกรรมมีจริง** นึกถึงตอนที่มีอาการเยอะ ๆ ว่า ถ้าหากเรากลัวเราคงไม่รอดแน่ ๆ ก็จะบอกกับตัวเองว่า **ถ้าบุญกรรมมีจริงเราก็จะไม่ตาย หรือถ้าความตายมาอยู่ตรงหน้าเราก็จะไม่กลัว** ถ้ามันถึงเวลาตายก็ให้ตายไปเลย พี่มีขอกับน้องชายไว้ด้วยว่า หากไม่หายพี่จะขอตายแบบนี้ดีกว่าไปตายกับคุณหมอที่โรงพยาบาล **แล้วก่อนนอนพี่จะนึกถึงพ่อ นึกถึงพ่อท่าน นึกถึงคุณหมอเขียว ขอบารมีขอความดีที่ท่านมีช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ แล้วเราจะสร้างความดีเพิ่มขึ้น จะไม่ประมาท จะดูแลสุขภาพ แล้วก็เข้านอน พอตื่นเช้าขึ้นมา ไม่รู้พลังมาจากไหน ทำให้เราดีขึ้น ลุกเดินออกกำลังกายเหมือนไม่ได้เป็นอะไรเลย ทั้ง ๆ ที่ยังมีแผลเต็มตัวนะ** เหมือนมีใครเอาพลังมาเพิ่มให้ จากเมื่อวานที่ยังป่วยหนัก มาวันนี้เราไม่เหมือนคนป่วยแบบเมื่อวานนี้เลย ก็ตอนที่พี่ฟังคุณหมอเขียวสอน พี่เข้าใจทุกอย่างเลย เข้าใจว่าบุญกับกรรมนี่จะทำให้เรามีชีวิตรอดได้ **5 อาทิตย์นี้ทำให้พี่เปลี่ยนไปเลย**

สุดท้ายนี้ อยากจะฝากถึงทุก ๆ คนว่า คนทุกคนรักเงินแล้วก็หลงงาน แต่ต้องไม่ลืมดูแลสุขภาพตัวเอง สุขภาพสำคัญที่สุด สำคัญกว่าเงินนะคะ บุญกรรมก็มีจริง ขอให้ทุกคนอย่าประมาท ต้องทำบุญ ทำจิตใจให้ดีค่ะ”

(สุนันทา เพียวไพบูลย์, สัมภาษณ์. 2555, มีนาคม 9. กรณีศึกษา 1.4 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 47 พ่อแดงและแม่อุ๊ ให้สัมภาษณ์เมื่อปี 2556
ที่มา (เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ภาพถ่าย. 2556)

“สาเหตุที่มาแพทย์ทางเลือก เพราะว่าไม่แน่ใจว่าพ่อแดงเขาจะมีชีวิตอยู่นานไหม โดยตัวดิฉันเองก็ขวนขวายที่จะหาความรู้ตรงนี้ที่จะมาดูแลพ่อแดง แต่จุดที่สำคัญที่สุดก็คือเศรษฐกิจ เพราะว่าถ้าค่ารักษาเกี่ยวกับแพทย์แผนปัจจุบันค่าใช้จ่ายมันสูงมาก อาทิตย์หนึ่งอย่างน้อยก็ 3,500 บาท

ทีนี้เมื่อมาศึกษาเรื่องเกี่ยวกับแพทย์ทางเลือกแล้ว ก็รู้ว่าสิ่งที่พ่อแดงเป็นจริง ๆ นั้น ก็คือการใช้ร่างกายที่ว่าทำงานมากเกินไปจนลืมดูแลตัวเอง แล้วตัวดิฉันเองก็คิดว่าแพทย์ทางเลือกก็เป็นทางออกทางหนึ่ง เมื่อมาศึกษาจริง ๆ ก็พบว่าพ่อแดงก็เป็นอย่างที่ว่านั้นคือเรื่องการบริโภคอาหาร ซึ่งเมื่อเราศึกษาในแพทย์แผนปัจจุบันจะพบว่าเขาจะให้กินเนื้อนมไข่ แต่ว่าแพทย์ทางเลือกนั้นไม่ใช่ เพราะแพทย์ทางเลือกจะให้กินอาหารที่ร่างกายต้องการเพียงพอ แล้วก็ไม่สั่งสมพิษ อาการก็คือเส้นเลือดแตกที่ก้านสมอง คุณหมอแผนปัจจุบันระบุว่า จะมีอายุอยู่ได้แค่ 3 วัน ถ้าไม่ผ่าตัดก็คนไข้ก็จะเสียชีวิต แล้วดิฉันก็กำลังลังเลใจอยู่ หมอเขาบอกว่าลองยานี้ไหมที่จะละลายลิ่มเลือด แต่ก็ไม่แน่ใจเพราะว่าเป็นยาตัวใหม่ เมื่อปี 2549 ดิฉันก็เลือกอย่างหลัง ไม่ผ่า แต่ใช้วิธีกระตุ้นความรู้สึกของพ่อแดงโดยใช้ดนตรีบำบัดทำให้ชีวิตที่ว่า 3 วันนั้นก็ยืดมาได้ตั้งแต่ 49 ถึง 50 วัน อาจารย์อุ๊ได้ไปเข้าค่ายที่ดอนตาลเมื่อตุลาคม 2550 แล้วนำเรื่องอาหารค่ะ อันดับแรกก็คือปรับเรื่องอาหารก่อน เพราะว่าอาหารของคุณหมอเขียวนั้นเป็นอาหารธรรมชาติที่อยู่ใกล้ที่สุด มีประโยชน์สูงสุดแล้วก็ประหยัดสุด เอามาใช้ ก็ปรับอาหารของพ่อแดงแล้วก็ใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ใช้การโยคะ ใช้การดีท็อกซ์ การกดจุด การแช่ การพอก ระยะแรกนี้การประคบนั้นเราใช้เยอะ แล้วก็ที่สำคัญคือใช้ธรรมะ ธรรมะนี่ไม่ใช่ใช้กับตัวพ่อแดง แต่ว่าใช้กับตัวดิฉันเองที่ทำใจไม่ได้ ที่ทำใจไม่ได้เพราะว่าจะต้องดูแลพ่อแดงแล้วก็จะต้องใช้เงินมาก จนกระทั่งดิฉันท้อแท้มาก โทรไปบอกลูกสาวว่าคุณแม่นี่ตัดสินใจว่าจะไม่มีชีวิตอยู่แล้วนะ ลูกสาวดิฉันจึงบอกดิฉันว่า อนาคตของลูกอยู่ที่คุณแม่คนเดียว ประโยคนี้เองทำให้ดิฉันนั้นสู้ค่ะ **ก่อนที่จะพบค่ายหมอเขียวนี่ ดิฉันท้อแท้มากค่ะ คุณหมอพูดประโยคหนึ่งที่ดิฉันถือว่าเป็นประโยคทองของดิฉันตอนนี้ คือ “อย่าหวังเกินกว่าฤทธิ์แรงที่เราทำได้จริง” เวลาดิฉันจะทำอะไรดิฉันคิดถึงตรงนี้แล้วก็คิดถึงที่คุณหมอว่า “โรคจะหายหรือไม่หายนั้นอยู่ที่วิบากกรรม” ดิฉันเอามาปรับใจตัวเองไม่ได้ปรับใจคนไข้เลย** เพราะว่าไม่อย่างนั้นคือตัวเองจะไม่มีแรงสู้ตรงนี้ ก็เริ่มใช้ธรรมะมาปฏิบัติแล้วก็มาบอกต่อ แต่ของพ่อแดงนี่เขาวางแล้ว แต่ว่าคนที่ไม่วางนี่คือตัวดิฉันก็พยายามทำให้ดีที่สุด ในข้อรู้พักรู้เพียรเราก็ทำ เมื่อก่อนคือดิฉันจะทำงานตลอดเลย คือหวังว่าทุกสิ่งจะต้องหายจะต้องหายแต่ว่าจริง ๆ มันไม่ใช่ แล้วก็ศึกษาข้อมูลนี้เจาะลึกเลยค่ะ แต่ว่า**สิ่งที่ได้ประโยชน์ของหมอเขียวก็คือการโยคะ กดจุด กายบริหาร** ตรงนี้จะช่วยตัวดิฉันเองกับพ่อแดงได้มาก เราจะกดจุดแล้วก็นวด นวดให้แล้วก็ใช้กายภาพบำบัดด้วยค่ะ ตอนนี้เรายังใช้แต่ว่าตอนเช้าจะเป็นการฝึกให้พ่อแดงได้เดินค่ะ แล้วก็ที่สำคัญก็คือลูกสาวส่งเทปธรรมะมาให้ ทุกครั้งที่นั่งอยู่ด้วยกัน เราก็จะเปิดเทปธรรมะแล้วก็ทำให้รู้สึกว่า **ไอ้ที่เราโลภมาก ๆ นั้นเราวางเรื่อย ๆ วางเรื่อย ๆ วางเรื่อย ๆ แล้วทำให้เห็นสัจธรรมที่ว่าชีวิตเราแค่นี้เอง เราไม่ต้องการอะไรมาก แต่ในบั้นปลายของตัวดิฉันคิดว่าก่อนที่จะตาย ก่อนที่จะวางร่าง จะทำประโยชน์ให้แผ่นดินเหมือนกับที่พ่อหลวงให้ค่ะ**

ที่สำคัญคือทำตัวอย่างให้เห็น แต่บางคนเขาก็มองว่าเรานี่เพี้ยนค่ะ เขาก็มองว่าเพี้ยน เขาว่าอะไรบ้างที่กินแต่ผักอย่างเดียวอย่างดีก็มีปลา พวกหมูไก่พวกนี้ไม่ได้ทานตั้งแต่ปี 2550 เห็นพัฒนาการของพ่อแดงจากเดิมคือ จากที่นอน แล้วก็ลุกนั่งไม่ได้ ฝึกนั่งให้ได้ แล้วก็ฝึกยืนให้ได้ ฝึกเดิน อาศัยการพยุง ต้องอาศัยการจับด้านหลัง เพราะว่าในลักษณะของคนไข้ที่เป็นเส้นเลือดในสมองแตกแล้ว มันจะมีการซึม เมื่อก่อนพ่อแดงเดินได้ตลอด แต่ว่าพอช่วงระยะเวลาหนึ่งก็คือมันมีการซึมที่จุดเดิม ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง แต่ว่าดิฉันก็เริ่มต้นใหม่ไม่เคยท้อ ก็รู้ว่าสาเหตุโรคนี้เป็นแบบนี้ แต่ว่าดีกว่าที่เราไม่พยายามเลย สิ่งที่พัฒนามากก็คือการพูดฝึกร้องเพลง เพลงดนตรีไทยก็เลยรู้สึกว่าตัวนี้จะเป็นตัวที่ทำให้เรามีความสดชื่น ความจำเริ่มดีขึ้น แล้วก็ที่สำคัญก็คือจากที่บอกอาจารย์ว่า เรามีการโยคะ แช่มือแช่เท้า ขาที่ว่าเคยเกร็ง กล้ามเนื้อขาก็เข้าสู่ภาวะปกติ มือที่เคยเกร็งก็ดีขึ้น โยคะมีส่วนช่วยได้มาก แปรงฟัน โกนหนวด แล้วก็แต่งตัวเอง พับผ้าช่วยเช็ดโต๊ะ ช่วยไปเอาอาหารมาแล้วก็ช่วยเปลี่ยนวาล์วถังแก๊สให้ค่ะ แล้วอย่างก๊อกน้ำ พวกก๊อกน้ำที่ใส่วงแหวนนี่ พ่อแดงจะช่วยทำให้ เพราะว่าให้เขารู้ว่าเขามีศักยภาพ รับโทรศัพท์ คอยเฝ้าบ้านบอกว่าใครมาหา

การเจ็บป่วยครั้งนี้เป็นประสบการณ์ที่จะให้เราได้รู้ว่า พวกเราละเลย เรามัวทำแต่งาน เราไม่เพียงพอกับชีวิตค่ะ กิเลสทำให้เราถมเท่าไรก็ไม่รู้จักเต็ม **พอหลังจากที่ดิฉันพบหมอเขียว ดิฉันรู้เลยว่า เรากินเท่านี้ให้พอดีให้พอเพียง** อย่างของในหลวงใช้หลักตรงนี้ แล้วก็จากที่ดิฉันพลิกพลิกผ่านชีวิตมาได้มากก็คือ **ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่เราใช้จ่ายเยอะ เราลดลงค่ะ ลดลงอย่างมากเลยค่ะ** แล้วที่สำคัญก็คือ นำข้อมูลที่พ่อแดงป่วยแล้วแก้ไขได้ด้วยการแพทย์วิถีพุทธนี้เอาไปเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้มีความรู้ในการดูแลตัวเอง ที่สำคัญคือ เราต้องทำตัวอย่างให้เห็น และได้เก็บสมุนไพรนำไปแจกเพื่อน ไม่ได้ขาย การช่วยเหลือผู้อื่นทำให้เรามีความสุขใจ

จิตวิญญาณของการให้ไม่ใช่จิตวิญญาณของการเป็นผู้รับ เราให้มากเราก็รับมาก เราวางหลาย ๆ อย่าง ในชีวิตเราจะไม่ได้อะไรเลย นอกจากความดีความชั่ว แผ่นดินนี้เราก็เอาไปไม่ได้ ไม่มีใครที่ว่าตายไปแล้วก็กำมือมีแต่แบทั้งสิ้น เราวาง เราวาง เราวาง ในที่สุดเราก็จะสงบ อย่างที่บอกอาจารย์ค่ะ ถ้าเราไม่เพียรพยายามทำ เราก็จะไม่ได้อะไรเลยค่ะ ดิฉันก็อยากจะบอกว่า **เพราะว่าพบจิตอาสา พบหมอเขียว ถึงพลิกผันชีวิตของดิฉันเป็นแบบนี้ ก่อนที่เราจะถูกความล่มจมของชีวิตการอับปางค่ะ ตอนนี้ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีความสุขนะ**”

(พ่อแดงและแม่อุ๊, สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 8. กรณีศึกษา 1.28 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 48 ภิกษุสมบูรณ์ สมาจาโร ร่วมกิจกรรมการสวดมนต์ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2558

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2558, เมษายน 20)

“เป็นพระภิกษุ อยู่วัดโยธินประดิษฐ์ ตำบลสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ มาบวชในปี พ.ศ. 2554 ก่อนหน้านี้เป็นผู้รับเหมาเฟอร์นิเจอร์ ตบแต่งภายใน นิสัยส่วนตัวไม่ดื่มสุราและไม่สูบบุหรี่ ดูแลตัวเองอยู่แต่รับประทานเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เมื่อก่อนไม่รู้เรื่องธรรมใด ๆ มารู้ตัวว่าป่วยตอนปี พ.ศ. 2550 ตอนนั้นมีอายุ 36 ปี ปัจจุบันอายุ 44 ปี คือนอนอยู่คลำไปพบก้อนเนื้อ ตรงกลางด้านซ้าย หมอได้นัดตรวจตามขั้นตอนหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน

อาตมาได้คลำไปพบก้อน ตรงเชิงกรานด้านซ้าย ซึ่งขยายตัวขึ้นเรื่อย ๆ หมอได้นัดตรวจตามขั้นตอนได้เอาผลชิ้นเนื้อไปเข้าห้องแล็ป ทราบว่าเป็นเซลล์มะเร็งตัวหนึ่งเข้าไปในกระดูก เป็นเซลล์มะเร็งที่พบไม่บ่อยน้อยคนจะเป็น เมื่อผ่าตัดได้ใช้ชีวิตปกติ ต่อมาอีก 6 เดือนก็ขึ้นมาอีก ตรงเชิงกรานส่วนกลาง คือมันต่อเนื่องมาและค่อย ๆ ใหญ่ขึ้น มีความวิตกอยู่บ้าง ได้ทำการรักษาโดยพึ่งพาหมอแพทย์ปัจจุบัน ซึ่งก้อนที่ 2 นี้ ใหญ่มาก แข็งด้วย ซึ่งหมอไม่รับผ่าตัดให้ จึงได้ถูกส่งตัวมาที่โรงพยาบาลแห่งที่หนึ่ง หมอบอกว่าเป็นมะเร็งที่กระดูกเชิงกรานที่ซึ่งก้อนใหญ่มาก หมอบอกมีเคสแบบนี้ที่ทำการผ่าตัดเอากระดูกเชิงกรานออกที่ต่างประเทศ แต่ไม่ได้บอกว่าผลเป็นอย่างไร ตอนนั้นหมอก็ไม่พร้อมจึงส่งมาที่โรงพยาบาลแห่งที่สอง หมอที่โรงพยาบาลแห่งที่สองบอกว่า “ห้าสิบ ห้าสิบ” เพราะอยู่ในตำแหน่งที่สำคัญมาก จึงตัดสินใจไม่ผ่าตัด และทิ้งช่วงเวลามา 1 ปี ก้อนยิ่งโตขึ้นเรื่อย ๆ และลำบากมากขึ้น กินอาหารน้อยลง มันใหญ่ค้ำตัว ไปเบียดที่ท่อปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะราดไหลตลอดทาง อั้นไม่อยู่ ลำบากมาก คิดว่าทำไมไม่ตายสักทีนะ และลามไปกระเพาะปัสสาวะ จึงได้ตัดสินใจผ่าตัดเมื่อปี พ.ศ. 2553 เอากระเพาะปัสสาวะออก เอาออกไปหมดเลยแล้วเอาลำไส้เล็กมาต่อเป็นท่อปัสสาวะแทน และเอาปลายลำไส้เล็กมาออกหน้าท้อง โดยมีถุงรองรับปัสสาวะอยู่ที่หน้าท้อง ซึ่งต่อมาได้ตัดสินใจบวชเป็นพระภิกษุเมื่อปี พ.ศ. 2554 ก็ดูแลรักษามาเรื่อย ๆ แต่เซลล์มะเร็งยังคงลุกลามมาเกิดที่กระดูกเชิงกรานส่วนล่างด้านขวา

ใกล้กับระบบขับถ่ายตรงลำไส้ใหญ่บริเวณใกล้ทวารหนัก ก้อนไม่ใหญ่ประมาณ 3-5 เซนต์ จึงทำการผ่าตัดอีกครั้งเป็นครั้งที่ 3 ที่โรงพยาบาลแห่งที่สาม โดยตัดเชิงกรานด้านขวายาวไปถึงสะโพก เหลือต้นขาปกติมีหมวกหุ้มตรงข้อสะโพก แต่ของอาตมาจะถูกเลาะเหลือแค่กระดูกชนกันนิดเดียว และทำให้เสียระบบขับถ่าย ต้องมาขับถ่ายหน้าท้อง คือหมอตัดก้อนนั้นออกไปพร้อมกับกระดูกเชิงกรานส่วนขวาด้านล่างจนถึงข้อสะโพกออก ตอนนี้เหลือแค่ต้นขาต่อกับข้อสะโพก ซึ่งข้างซ้ายโดนนิดหน่อยจากการผ่าตัดครั้งนี้

สภาพจิตใจตอนนั้น เมื่ออาตมาคิดถึงตอนก่อนการผ่าตัดมันทรมานมาก คิดแล้วอย่างนี้สะดวกกว่าถึงแม้จะไม่มีอวัยวะสำหรับขับถ่ายเลยทั้งอุจจาระและปัสสาวะ และไม่ค่อยรู้ตัวด้วยว่าจะออกมาเมื่อไร อีกทั้งอั้นไม่อยู่อีกด้วย จึงสะดวกสำหรับการขับถ่ายที่ไม่ปกตินี้ คิดแต่เพียงว่าทำอย่างไรจะไม่ให้มันหนักไปกว่านี้ก็พอใจแล้ว

การขับถ่ายอุจาระ ปัสสาวะบ่อย อาตมาว่าก็ปกติดี แต่จะดูที่อาหารที่กินเข้าไป ถ้าเป็นอาหารย่อยง่ายก็ขับถ่ายออกมาเร็ว ได้มีอาจารย์ท่านหนึ่งได้แนะนำ “คุณเป็นมะเร็งอย่างนี้อันดับแรกคุณต้องหยุดเรื่องการรับประทานเนื้อสัตว์ และให้มามุ่งหาทางธรรม มาศึกษาให้เข้าใจ”

การรับประทานอาหารแพทย์พยายามให้กินไข่ แต่ตนเองพยายามเอาออก จะหลีกเลี่ยงญาติโยมมาเยี่ยมก็จะทำอาหารเจมาให้รับประทาน ซึ่งเริ่มกินเจมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 แล้ว แรก ๆ คุณหมอคิดว่าหลังผ่าตัดจะเดินไม่ได้เลยแต่อาตมาเดินได้ หลังที่ผ่าตัดก้อนที่ 3 ที่เป็นก้อนที่เล็กลงเหลือประมาณ 5 เซนต์ ซึ่งก้อนที่ 2 นั้นใหญ่ถึง 4.6 กิโลกรัม แต่ต้องเสียระบบขับถ่ายอุจจาระไปและกระดูกเหลือน้อยมาก คุณหมอบอกว่า “ต้องหาอะไรเสริมคิดว่าจะเดินไม่ไหว” แต่เราก็เดินได้ และต่อมามีการผ่าตัดก้อนที่ 4 และก้อนที่ 5 ที่นิ่งมาเกือบ 2 ปี ที่เล็กลงประมาณ 2 เซนต์ ตามลำดับ **ซึ่งในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2557 ไตมีปัญหามีเลือดออกในไตอย่างมาก เพื่อนได้ศึกษาการแพทย์ของคุณหมอเขียว ได้แนะนำเรื่องอาหารปรับสมดุล การทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ระหว่างอยู่โรงพยาบาลรักษาไต มีญาติโยมทำอาหารแบบแพทย์วิถีพุทธมาให้ทาน แต่ไม่เต็มร้อย เพราะยังไม่เข้าใจนัก แต่ก็ลดเรื่องความเค็มและสารปรุงแต่งต่าง ๆ จืดกว่าที่เคยรับประทานมา** เมื่อก่อนไม่รู้เรื่องการปรับสมดุล เวลาร้อนก็เอายาพวกน้ำเต้า แก้ร้อนใน ไม่รู้ว่าสมุนไพรร้อนเย็นเป็นอย่างไร ระหว่างอยู่ในค่าย ปกติจะนั่งนาน ๆ ไม่ได้ มันจะบวม เพราะระบบน้ำเหลืองในร่างกายเสียหายไปมากจากผลการผ่าตัดโดยเฉพาะท่อนขาด้านบน จะบวมอยู่ตลอดเพราะไปนั่งกดทับกระดูก และเราเหลือกระดูกอยู่ข้างเดียว อีกข้างไม่ทับจะบวม ทางข้างขวาไม่มีรับมีแต่กระดูกข้างซ้ายอย่างเดียว **นั่งเดินนานจะบวม คิดว่ามาจากอาหารและน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่ดื่มทุกวัน มันจึงไม่บวม เหมือนปกติหรือนั่งกินข้าวนาน ๆ ก็จะบวม ต้นขาจะแข็ง นั่งมานี้ไม่บวมเลย มันน่าจะดีขึ้นนะ**

ตั้งแต่ผ่าตัดมาอาตมาไม่พึ่งใครทำเองได้ เองทุกอย่าง ทั้งถุงปัสสาวะและอุจจาระถ้ามันเต็มก็ไปเททิ้ง ปกติถุงปัสสาวะและอุจจาระจะมีปลายเปิดได้เพื่อทำความสะอาดและนำมาใช้ได้อีก แต่อาตมานำถุงอุจจาระมาดัดแปลงเอาถุงพลาสติกอย่างหนาแต่เหนียวนุ่ม ขนาด 6 คูณ 14 ราคาไม่ถึง 10 บาท มาสวมแทนถุงอุจจาระที่แพทย์แนะนำ เพราะราคาใบละ 60-70 บาทต่อใบ แต่ถุงพลาสติกนี้แค่ ใบละไม่ถึงสตางค์ เพื่อขับถ่ายแล้วก็ทิ้งไปได้เลย ปกติขับถ่ายวันละ 3-4 ครั้งต่อวัน ทำให้ประหยัดได้เยอะ หมอโรงพยาบาลแห่งที่สามยังเห็นด้วยไม่ได้คัดค้านแต่อย่างใด

อาตมาได้กัวซาตรงที่บวมครั้งหนึ่ง และเมื่อวานมีอาการท้องอืด ปวดท้อง อึดอัดมาก มีโยมท่านหนึ่งได้นำขวดดีทอกซ์มาถวายอาตมา ตอนแรกก็เกรงอยู่ว่าจะทำได้ไหม ห่วงว่าสายดีทอกซ์จะระคายเคืองไหม แต่จากที่จับดูสายมันนิ่ม ปกติระวังทวารเทียมไม่ให้โดนกระแทกต้องทำเบา ๆ มือ ได้ลองค่อย ๆ ใส่สายดีท็อกซ์เข้าไปช้า ๆ ไม่รู้สึกเจ็บหรือผิดปกติอย่างไร ไม่ระคายเคือง ค่อย ๆ เข้าไปประมาณ 5-7 เซนต์ ใช้น้ำสมุนไพรประมาณ ครั้งละ 100 ซีซี เข้าไปในลำไส้ใหญ่ น้ำสมุนไพรเข้าไปและระบายพิษร้อนออกมาเลย จะกลั้นไว้ไม่ได้ ทำประมาณ 5 ครั้ง อุจจาระได้ออกมาบางส่วน เมื่อทำเสร็จไม่มีอาการปวด หรืออึดอัด ทำให้รู้สึกเบาโล่งสบายท้องขึ้น ต้องลองทำดูสายมันนิ่มสวมใส่ง่ายจะช่วยให้ดีขึ้น

ซึ่งระหว่างที่ป่วยอาตมาเข้าใจเรื่องกรรมนะ เรื่องของการให้ผลของกรรม มันต้องมีเหตุที่มา และได้ศึกษามาระยะหนึ่งก่อนผ่าตัดก้อนใหญ่ (ก้อนที่ 2) มีการทำความเข้าใจในสภาพที่เราเป็นอยู่ มีการนั่งสมาธิ ไม่ให้วิตกเกี่ยวกับโรค อาตมาเชื่อเรื่องวิบากกรรม ในอดีตไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่แต่มีกิจกรรมตกปลากับเพื่อน ๆ ตามเขื่อน ตามบ่อได้ปลามา ก็ให้คนอื่นทำหรือบางครั้งก็ทำเอง ทุบหัว ผ่าท้อง เป็นวิบากของเรา เป็นเหตุให้เราต้องมาโดนผ่าตัด 5 ครั้ง ทำให้มีทวารเทียม ทั้ง 2 ข้าง”

(ภิกษุสมบูรณ์ สมาจาโร, สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 9. กรณีศึกษา 1.56 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 49 คุณสุนทร เอี่ยมพินิจ ให้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 17 มิถุนายน 2556
ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2556, มิถุนายน 17)

“ทำงานในโรงกลั่นของบริษัทแห่งหนึ่ง ซึ่งต้องคลุกคลีกับสารเคมีมา 30 ปี ในห้องแล็ปเป็นโรคปวดข้อ ปวดหลัง ปวดเข่าและ มีสารเคมีในเลือด รวมทั้งสารก่อมะเร็ง เคยไปรักษามาทุกแผน ค่าใช้จ่ายสูงมาก โดยเฉพาะไคโรแพ็คติก แต่บริษัทดูแลอย่างดีจ่ายไม่อั้น เคยไปทำ MRI หมอลงความเห็นว่าต้องผ่าตัดเปลี่ยนข้อที่ 7 ใช้ ไททาเนียม เฉพาะค่าผ่าตัด 3 แสนบาท ค่ารักษา 4 แสนบาท โชคดีที่ได้ใช้น้ำย่านางบำบัด **ใช้เวลา 6 เดือนร่างกายดีขึ้นมาก** เมื่อไปตรวจที่มหิดล ผลปรากฏว่าสารเคมีต่าง ๆ ที่ตกค้างในร่างกายสูญสนิทไม่มีเหลืออยู่เลย จึงเป็นอันว่า ไม่ต้องผ่าและใช้จ่ายเงินถึง 7 แสนบาท มาเข้าค่ายในครั้งนี้จึงพาเพื่อน ๆ และครอบครัวมาด้วยกันถึง 12 ชีวิต ทุกคนแฮปปี้มาก ได้เห็นประสิทธิภาพของน้ำปัสสาวะ เมื่อก่อนมา ไปนวดโดยใช้ลูกประคบที่ร้อนมาก จนหลังไหม้ จึงใช้น้ำปัสสาวะทา ไม่กี่วันก็หายเป็นปกติ แผลไม่ติดเชื้อและไม่มีร่องรอยเลย”

(สุนทร เอี่ยมพินิจ, สัมภาษณ์. 2556, มิถุนายน 17. กรณีศึกษา 1.111 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 50 คุณกิ่งแก้ว ฉัตรมณีวัฒนา จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ร่วมบำเพ็ญกิจกรรมค่ายสุขภาพ ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 3 อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ที่มา (เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ, ภาพถ่าย. 2558, เมษายน 2)

“ชื่อ กิ่งแก้ว ฉัตรมณีวัฒนา ค่ะ ก็เป็นผู้ป่วยที่เคยเข้ารับการอบรมเหมือนทุกท่านสัก 6 ปี ที่แล้วที่จังหวัดตรังค่ะ สาเหตุที่ต้องไปเข้าค่ายสุขภาพที่ตรังเพราะว่าปวดข้อปวดกระดูก เราก็ต้องรักษาหมอโรคกระดูก โรงพยาบาลก็ต้องเป็นโรงพยาบาลดัง ๆ หน่อย เชี่ยวชาญด้านกระดูก พอต่อมาเราก็ได้อีกโรคหนึ่ง โรคตา เราก็ต้องรักษาโรงพยาบาลดังอีกเหมือนกันนะคะ เพราะว่าชีวิตคนกรุงเทพอ่ะ มีหมอเฉพาะทางในทุกด้าน เราก็รักษาอยู่ 2 โรคนี้ แล้วคุณหมอก็มาบอกข่าวดีกับเราว่า ค่าไตคุณได้อีกโรคแล้ว คือ โรค SLE ก็เป็นโรคพุ่มพวง เป็นโรคแพ้ภูมิคุ้มกันของตัวเอง เราจะเป็นคนสะอาดมากเลย คือเวลาเราจะกินอะไรนี่ ถ้าไม่ช้อนกลางฉันก็ไม่กิน แล้วช้อนของเรานี่ต้องลวกน้ำร้อนก่อน ก็ต้องมีอุปกรณ์ส่วนตัวนะคะ ก็รักษามา SLE เราก็โอเคก็ต้องยอมรับแต่ก็เศร้า

ในใจลึก ๆ ก็หาหมอตรงไหนมีหมอดีที่ไหนเราก็ไป ค่าใช้จ่ายก็บานเข้ามาเรื่อย ๆ แต่เราก็ ก็เราเป็นคนที่หาเงินเก่ง ก็จ่ายไป ๆ ทีนี้ มันคล้าย ๆ ว่างานเริ่มทำไม่ค่อยได้เดินไม่ค่อยได้ ร่างกายก็ไม่เห็นมันจะดีขึ้นเลย แล้วก็หมอก็มาพูดอีกว่า ไตคุณเริ่มไม่ดีแล้วนะ คุณต้องหาหมอโรคไตอีก เราก็โหแค่นี้แบบมันเหมือนมันรับไม่ไหว แค่นี้ก็แย่อยู่แล้วฉันเป็นโรคแล้ว กระดูก ตา SLE แถมโรคไตค่ะ แล้วหมอกระดูกก็มาคุยให้ฟังอีกว่า “คุณต้องหาหมอโรคตับแล้วนะ” มันไม่ไหว จำได้ว่าค่ายาอย่างเดียวนี่เดือนละ 20,000 บาท ไม่รวมค่าใช้จ่ายแล้วไม่รวมที่พี่น้องบอกยาสมุนไพรนี่ดีเซ็ทละ 10,000 บาท ยังไม่รวมฝังเข็มเราก็รู้สึกเหนื่อยแล้วก็ท้อแท้มาก แล้วก็ตอนนั้นก็มีลูกสาวยังเล็ก เราก็คิดว่า โหชีวิตเรานี่ถ้าเรารักษาไปอย่างนี้ แล้วถ้าเวลาเราก่อนจะ เราก็ไม่รู้จะตายเมื่อไรนะ รู้แหละคงต้องตายเพราะว่ามันคงไม่เห็นมีใครหายเลย พุ่มพวงก็ตายขนาดเขามีเงินตั้งเยอะแยะกว่าเรา เรามีเงินแค่นี้เอง แล้วก็เราก็คงไม่ คือคงรักษาไปแต่วันหนึ่งก็คงต้องตายใช่ รักษายังไงก็ต้องตายอยู่ดี ตั้งสติรักษาดีกว่า ก็เลยไปหาหมอคนหนึ่ง ชื่ออาจารย์สมบัติ อาจารย์เป็นที่ปรึกษาให้หนูได้ไหม หนูจะตั้งสติรักษาแล้ว อาจารย์หมอก็บอกได้ เขาก็รู้สึกว่าเราคงจะท้อแท้นะ เพราะว่าเวลาที่เราท้อแท้ โรคมันจะรุมเราเลยนะคะมันจะมาที ที่พูดมา 4-5 โรคนี่ในระยะเวลา 2 เดือน ในระยะเวลา 2 เดือนชีวิตมันไม่มีพลังไม่มีแรง นั่งตรงไหนมันก็จะหลับจะหลับตรงนั้น มันเพลีย มันเหนื่อย มันไม่มีแรง แม้แต่ทำอะไรก็เหนื่อย อาจารย์พูดมาคำหนึ่งว่า คุณจำไว้เถอะพุ่มพวงเขาไม่ได้เป็น SLE ตายหรอก อ้าว แล้วเขาเป็นอะไรตาย ตับกับไตเขารับยาต่อไปไม่ไหวอีกแล้ว เขาพูดแบบนี้คุณจำเอาไว้ เมย์ก็จำไว้ แต่ผมว่านะธรรมชาติบำบัดน่ะได้ผลสุด ก็บังเอิญเดชะบุญเหมือนฟ้าถีบมา หมอเขียว 0 บาท เขารักษากันเป็นหมื่น มันยังไม่หายเลย ตอนนั้นเข้าใจว่ามันไม่หายหรอก เดี๋ยวมันก็ต้องไปตายวัดใดวัดหนึ่ง เดี๋ยววัดนู้นดังวัดนี้ดัง เดี๋ยวไปหาที่ตายสักวัดหนึ่ง เมย์ก็คิดอย่างนั้นเมย์ก็ร้องไห้ไปตลอดทางเลย เศร้า จิตใจเศร้า กระเป๋าที่แบกไปใบก็ไม่ค่อยใหญ่มาก เดินทางขึ้นรถไฟก็เดินทางเข้าไปทะเลธรรม

ค่อย ๆ ดีขึ้นภายใน 5 วันทำครบหมด 9 เม็ดเขาให้ทำอะไรก็ทำ ๆ ไปเถอะ ไม่รู้หรอกว่ามันจะหายหรือเปล่า กัวซา แช่มือแช่เท้าก็แช่มันก็ค่อย ๆ ดีขึ้นแล้วเราก็ไม่รู้ ไอ้ชีวิตชีวามันก็กลับมาเพราะว่าความเจ็บปวดมันค่อย ๆ หายไปอะไรอย่างนี้ กระเป๋าที่ลากมาด้วยความหนักฉันมาคนเดียว ฉันเป็นคนป่วยใกล้ตาย มันหนักแสนหนัก แต่จบการเข้าค่ายนี่มันเบา ความรู้สึกมันเหมือน ฉันแค่เป็นสิวนี่อะไรอย่างนี้ชีวิต แล้วเราก็กลับบ้านด้วยความเบิกบานแจ่มใสเลย แล้วก็ไปต่อที่ค่ายมุกดาหาร แล้วรู้สึกว่าสูตรนี้มันจะตายเย็นตายธรรมชาติด้วย ไม่ต้องเอาอะไรมาเสียบเรา ใช่ไหมคะ เราก็บอกคุยกับครอบครัว ครอบครัวเขาก็เอาอย่างนั้นเหรอ เราก็บอกเอาอย่างนี้แหละ แต่เขาก็เห็นเราดีขึ้น เข้าค่ายนี่หมอก็จะแบบว่าค่ายหมอก็เป็นค่าย 0 บาทอย่างนี้ แล้วแต่ที่ว่าคนนี่ที่จะมีจิตที่ว่าจะช่วยอย่างนี้นะ ก็เราก็คิดว่าเราได้อะไร ๆ มามากมาย มันทำให้ชีวิตเราก็เลยคิดว่า **ตรงนี้แหละที่มัน**

เป็นสิ่งที่เราค้นหามาตลอดชีวิต คือตัวเองเคยคิดว่าถ้าฉันรวยถ้าฉันมีเงินฉันจะช่วยเหลือคน แต่เราก็พอมีเป็นฐานะชั้นกลาง หมอยังอยู่กระต๊อบเลย หมอยังช่วยคนได้ตั้งเยอะแยะ แล้วเราเราเป็นคนชั้นกลาง แล้วที่ที่คิดว่าเป็นคนมีอุดมการณ์ที่อยากจะทำอะไรเพื่อสังคม ตรงนี้นี่พอหมอประกาศว่าอยากจะช่วยคน แล้วก็หาคนมาช่วย เราจึงได้มีความคิดว่าสมัครใจอยากจะมาเป็นจิตอาสาเพราะว่าวันนั้น ถ้าวันนั้นไม่มีจิตอาสาที่เสียสละ มาทำค่ายให้เราแต่พอมาวันนี้จากการที่เราได้บำเพ็ญก็ขอบคุณ ขอบคุณท่านอาจารย์หมอเขียว ขอบคุณเพื่อน ๆ จิตอาสาที่ให้เมย์เป็นส่วนหนึ่งของการได้ร่วมบำเพ็ญ คือขอบคุณที่ให้ได้เป็นส่วนหนึ่งของการร่วมบำเพ็ญ เพราะว่าชีวิตนี่ตั้งแต่เจอหมอเขียวมา ชีวิตมันเจอแต่สิ่งดี ๆ ไง แบบเมย์หาเงินน้อยไป 80% แต่มันไม่มีค่าเลย กับเงินที่เราจะหาได้กับสิ่งที่เรามีอยู่เพราะว่าพอถึงวันนี้ ถ้าให้เมย์ตายวันนี้เมย์ก็พร้อมที่จะตาย เพราะคิดว่าได้ทำหน้าที่ของได้สมกับที่เกิดมาเป็นคนแล้ว”

(กิ่งแก้ว ฉัตรมณีวัฒนา, สัมภาษณ์. 2556, มิถุนายน 15. กรณีศึกษา 2.22 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 51 คุณตะวันเดือน วรรณวงษ์ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้ร่วมบันทึกภาพในค่ายจิตอาสาแฟนพันธุ์แท้ - พระไตรปิฎก เดือนตุลาคม 2557

ที่มา (สมศักดิ์ ทับเนียม, ภาพถ่าย. 2557, ตุลาคม 24)

“อาการที่ป่วย ไฟไหม้ตามผิวหนังบริเวณมือเท้าสองข้างสาเหตุของโรค เกิดอุบัติเหตุไฟลุกไหม้จากการผลิตขี้ผึ้งเพราะได้เปลี่ยนวิธีจากเดิม ที่ใช้การตุ๋น แต่มาเป็นการตั้งพาราฟินละลายในหม้อใบเดียวตั้งตรงบนเตา เนื่องความร้อนจัด ที่ระอุในหม้อ ส่วนผสมน้ำมันสกัดสมุนไพรเดือดระวังโดยยกหม้อลงจากเตา เพราะถ้าเทเอธิลแอลกอฮอล์ ความร้อนจะล้นหม้อแน่ จึงยกหม้อออกจากเตาถ่าน ก็คิดว่าน่าจะปลอดภัยแล้ว เพราะหม้อที่เดือดได้ห่างจากเตาไกลแล้ว จึงเทส่วนผสมของสมุนไพรที่สกัดด้วยเอธิลแอลกอฮอล์ เทครั้งแรกเดือดแรง พอเทครั้งที่สอง เดือดมากกว่าเดิมท่วมปากหม้อนิดหน่อย พอเทครั้งที่สาม ไอระเหย ของส่วนผสมได้วิ่งไปที่เตาถ่านเปลวไฟ ที่ลามมาเป็นสาย ถึงกะละมังที่ถืออยู่ ไฟลามที่ผ้ากันเปื้อน ไหม้ที่เสื้อผ้า โดยเฉพาะรองเท้าที่สวม

เป็นรองเท้านาโนที่ดูดซับน้ำมันไว้ จึงเป็นเชื้อเพลิงไฟลุกท่วมหลังเท้า ผ้ากันเปื้อน ดึงออกไม่ได้ เนื่องจากเป็นเข็มขัด เนื่องจากตนเองมีสติระหว่างไฟลุกไหม้ไม่โยนน้ำสมุนไพรที่มีส่วนผสมเอธิลแอลกอฮอล์ทิ้ง แต่พยายามถือการมั่งยา ไปไว้อีกจุด ซึ่งห่างไกลจากเตา จากนั้นจึงวิ่งออกจากหลังบ้านมาที่หน้าบ้าน มีคนจะฉีดน้ำใส่แต่ได้ห้ามเพราะเกรงแผลจะพอง

สภาวะจิตตอนที่ไฟลุกไหม้ ความตายเพียงเสี้ยววินาที เห็นความเกิดดับที่เราคาดไม่ถึง ทำให้เราหมดอนาคต จบชีวิตได้ หากไฟไหม้บ้านทรัพย์สินเสียหายหมดไป เราจะทำอย่างไรดี แต่ก็มีจิตแวบมาว่ายาที่ผลิตได้ช่วยเหลือผู้คน เป็นประโยชน์ต่อผู้คน จึงไม่เกิดความทุกข์ ความยึดติดหมดก็หมด ด้วยเดชะบุญ เหตุการณ์น่าจะเลวร้ายมากกว่านี้ เพราะมีเชื้อเพลิง เคมี ส่วนผสมของแอกอลฮอล์ แต่ความเสียหายเกิดไม่มาก และได้รับบาดเจ็บเพียงคนเดียว ไม่ต้องพาคนอื่นเดือดร้อนไปด้วย แต่อย่างบุญเมื่อถึงคราวเดือดร้อนก็มีคนมาช่วยทันเวลา มาดับเพลิง เมื่อบาดเจ็บก็มีจิตอาสาหลายคนช่วยกันดูแลจังหวะต้องการความช่วยเหลือ เพราะช่วงแรกสามารถไม่สามารถช่วยตนเองได้ทั้งมือและเท้า

กลไกการเกิดโรคและการหายของโรคเกิดจากภาวะร้อนเกินไม่สมดุล ระคายผิว สัญญาของชีวิตก็จะส่งน้ำไปดับความร้อน จึงเกิดถุงน้ำเพื่อขับพิษร้อนเย็นไม่สมดุล ดังนั้นถ้าเรามีวิธีระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไปสัญญาของชีวิตก็ไม่ต้องส่งน้ำไปดับความร้อนจะหายเบื้องต้น วิธีดูแลและปฏิบัติ ใช้ยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีพุทธ คือ 1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล 2. กัวซาหรือขูดพิษขูดลม ระบายพิษ 3. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน 4. การแช่มือแช่เท้าในสมุนไพร 5.พอก ทา หยอด ประคบ อบอาบ เช็ดสมุนไพร 6 การออกกำลังกาย กดจุด ลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง 7. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย 8.ใช้ธรรมะละบาป บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไร้กังวล (หยุดชั่วทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส) ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ที่สำคัญไม่ทุกข์กับร่างกาย ทำใจให้เป้นสุข แล้วค่อยแก้ไปทีละขั้น ไม่คิดอะไรที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ 9. รู้เพียร รู้พักให้พอดี

สิ่งปฏิบัติเพิ่มเติม ดื่มน้ำปัสสาวะ ดีท็อกซ์ ในเวลาที่ไม่สบาย และหยอดหู หยอดตา เพิ่มศีลให้บริสุทธ์ ทานอาหารวันละมื้อ เน้นผักลวกจิ้มเกลือ รับประทานอย่างมีความสุข เห็นถึงประโยชน์ และคิดว่าเคราะห์ดีมีโอกาสปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดกว่าปกติ อีกทั้งเข้าใจอารมณ์ของคนป่วยว่ารู้สึกอย่างไร และจะปรับอารมณ์อย่างไร เมื่ออยู่ในภาวะไม่สารมารถใช้มือ เท้าอย่างปกติ โดนน้ำไม่ได้ เข้าห้องน้ำลำบาก และอยู่กับสิ่งนี้ได้อย่างไร **จะต้องพึ่งตนเองให้ได้ ก็ต้องใช้ปัญญาช่วยตนเองให้ได้เพราะผู้อื่นไม่ได้อยู่ด้วยตลอด** บางสิ่งก็ไม่สามารถทำแทนเราได้ส่วนแผลภายนอกใช้น้ำสกัดเช็ดล้างแผลจากนั้นใช้ผงถ่าน เปลือกมังคุดน้ำปัสสาวะ ผสมน้ำมันเขียว แล้วเอาผ้าก๊อชวางบนแผล จากนั้นใส่สมุนไพรที่ผสมพอกบริเวณบนผ้า ไม่ต้องการให้สมุนไพร ติดแผล โดยตรง

และฉีดน้ำสกัดย่านางบนผ้ากลอสเรื่อย ๆ ไม่ให้แห้ง อีกวิธี คือเปลือกมังคุดสดใช้แต่เปลือกแดง ๆ ใส่ขวดแล้วแช่ปัสสาวะ ให้ใช้สำลีชุบน้ำนั้นวางบนแผล ถ้าเข้าใจเรื่องวิบากเราจะไม่ทุกข์ จะหายเมื่อไรเป็นหน้าที่ของร่างกาย จิตใจที่สมบูรณ์แบบด้านอารมณ์ย่อมอยู่เหนือโรคภัยไข้เจ็บ

ผลหลังการดูแล ประมาณ 2 เดือนผ่านไป แผลแห้งสนิท อาการหายเป็นปกติ กำลังแรงใจจากอาจารย์คุณหมอเขียว และจิตอาสา ทุก ๆ ท่าน เป็นแรงบันดาลใจที่ซาบซึ้ง ไม่มีวันลืมเลือนประทับไว้ในความทรงจำ”

(ตะวันเดือน วรรณวงษ์, สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 22 กรณีศึกษา 2.46 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 52 คุณสุชนา ทิวถนอม จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้ร่วมบันทึกภาพในค่ายจิตอาสาแฟนพันธุ์แท้พระไตรปิฎก เดือนตุลาคม 2557

ที่มา (สมศักดิ์ ทับเนียม, ภาพถ่าย. 2557, ตุลาคม 24)

“ชื่อหญิงค่ะ หญิงจบการศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยมหิดล คณะพยาบาลศาสตร์ศิริราช หลังจากเรียนจบนี่จริง ๆ แล้วก็ต้องจบไปใช้ทุนอย่างน้อยก็ 2 ปี แต่เนื่องจากว่าตอนนั้นนี่ที่เรียนจบไปแล้ว เกิดอาการว่าเวลาที่ได้มีโอกาสดูแลรักษาคนไข้เนี่ยป่วยหนักหรือเจ็บหนักจนกระทั่งเสียชีวิต หญิงทำใจไม่ได้ก็จะเกิดอาการป่วย ทำให้ไม่สามารถทำวิชาชีพนี้ต่อได้ จึงมาเรียนต่อทางด้านการเงินการธนาคาร หญิงจบบริหารธุรกิจจากสหรัฐอเมริกา ก็ใช้ชีวิตทางโลกอย่างเรียกว่าโชกโชนเลยล่ะ แล้วตอนนั้นก็มีความสุขกับการทำงาน เป็นคนที่ทำงานแบบบ้าระห่ำ ไม่หลับไม่นอนต่อเนื่องกัน แล้วก็ตั้งใจทำงานมาก ทั้ง ๆ ที่ตัวเองนี่จบทางสายสุขภาพ เราจบสายสุขภาพแล้วมีแต่เรื่องเครียด ๆ เรื่องคนตาย คราวนี้เรามาเจอเรื่องอะไรที่เป็นเกี่ยวกับธุรกิจ เรื่องเกี่ยวกับการเงิน ทำกิจการร้านอาหารทั้งในและต่างประเทศก็กลายเป็นตัวเองเริ่มป่วย เป็นคนที่**เหนื่อยง่ายอ่อนเพลีย** เรียกว่าไม่ต้องไปทำงานแค่เดินก็ไม่มีแรงจะเดินแล้ว **ตัวเหลืองตาเหลือง กินอาหารไม่ย่อยแล้วก็ไม่ถ่าย** แต่ว่าอาการที่ต้องตัดสินใจให้ต้องไปพบแพทย์ คือ**ระหว่างขับรถอยู่นี่มันวูบ** มันจะเป็นลม คุณแม่เพื่อนที่เขานั่งมาด้วยกันเขาก็บอกว่าเราต้องไปโรงพยาบาลแล้ว ก็ตัดสินใจไป เชื่อไหม

ว่าไปครั้งแรกคุณหมอตรวจร่างกาย ตรวจแบบธรรมดาแล้วก็เอ็กซเรย์ เจาะเลือด ให้ทำซีทีสแกน คุณหมอบอกว่า **มีความเสี่ยงที่เป็นไปได้ว่าจะเป็นมะเร็งตับอ่อน** ก็ช็อกนะ จิตตกไปวันหนึ่งเต็ม ๆ ร้องไห้แล้วก็ตั้งสติยังไม่ได้ หญิงเพิ่งรู้สภาวะนะว่าพอคนที่หมอวินิจฉัยอย่างนี้ อะไรที่มันจะเข้ามามันคือความ**วิตกกังวล** ร้องไห้อยู่พักหนึ่งก็มาได้สติมันไม่มีประโยชน์ เราก็มารีบเตรียมตัวว่าจะทำยังไงกับเรื่องสุขภาพของเราเองและเรื่องธุรกิจ ก็ต้องมาทำตัดชิ้นเนื้อตัดอะไรดูให้มันแน่ชัดว่ามันใช่มะเร็งตรงนี้แน่หรือไม่ ทีนี้ถ้าเกิดตัดชิ้นเนื้อนี่ ต้องใช้เวลาอยู่ในโรงพยาบาลนาน จึงตัดสินใจว่าต้องกลับเมืองไทย ชีวิตเราเป็นมะเร็งตับอ่อนนี่สั้นขนาดนี้เชียวเหรอ เราก็ตัดสินใจทำไปก่อนทำให้ดีที่สุด แต่ต้องยอมรับว่าโชคดีที่ระหว่างที่อยู่อเมริกา แล้วมีเวลาอีกเดือนหนึ่งที่จะเคลียร์งาน ได้เพื่อนบ้านที่ดี พอดีเขาให้วีซีดีคุณหมอเขียว แล้วนี่เขายังปลูกสมุนไพรเป็นต้นหญ้า มีชื่อว่าแดนดิไลออน (Dandelion) อันนี้เอามาต้มเป็นชา แล้วโชคดีมันเป็นสมุนไพรที่กินแล้วดูแลทางด้านตับ ตับอ่อน ถุงน้ำดีอะไรพวกนี้ กินแล้วมันถูกกับเราอาการเราก็ดีขึ้นมามันไม่มีความอยากกินเนื้อสัตว์ มันอืด แต่แปลกว่าที่เรารับได้นี่ก็จะเป็นน้ำต้มฟัก น้ำต้มผัก เราก็จะกินแค่นี้ อยู่เดือนหนึ่ง หญิงกินแค่น้ำต้มฟักน้ำต้มผักแล้วน้ำต้มแดนดิไลออนนี่ แล้วได้กินน้ำย่านาง แบบ frozen ด้วยค่ะ เหมือนกับเป็นน้ำย่านางเอาไปแช่แข็งแล้วเป็นเหมือนเกร็ดหิมะ นอกจากเรื่องของย่านาง มีอีกเรื่องที่เป็นความมหัศจรรย์ที่หญิงก็รู้สึกว่าตัวเองโชคดีมากคือ ไปทำบุญให้คุณแม่ที่วัดไทยในอเมริกา ซึ่งมีหลวงพ่อเจฟฟรี่ค่ะ หลวงพ่อให้วีซีดีกับหนังสือธรรมะเรามา 2 อย่าง บอกว่าให้เอาไปอ่านก่อนก็เลยเอาวีซีดีของหลวงพ่อมาเปิดฟัง ปรากฏว่าเป็นเรื่องของการใช้ลมหายใจในการรักษาโรค โดยการใช้สมาธิแล้วก็สังเกตดูลมหายใจของเรา แล้วเอาลมหายใจไปเลี้ยงในตำแหน่งที่มีอาการเจ็บปวดต่าง ๆ ในร่างกาย พอใช้วิธี 2 อย่างนี้ หญิงบอกได้เลย 2 อย่างนี้เป็นแกนในเรื่องของการกินสมุนไพร อาหารฤทธิ์เย็นแล้วก็เรื่องของการใช้ลมหายใจในการบำบัดโรค

ในที่สุดมันผ่านไปเดือนหนึ่งกลับมาเมืองไทยก็อาการหนัก โรงพยาบาลก็เต็มไม่มีเตียงก็ไปเอกชนค่ะ เอกชน 2 คืนหมดไป 70,000 กว่าบาทนะคะ ก็ได้มาอีกโรคหนึ่ง **แผลในกระเพาะ** หมอบอกว่ายังตรวจหาความผิดปกติไม่เจอคงเป็นที่เราเครียด ก็ต้องยอมรับว่าความเครียดสูง ก็ป่วยขนาดนี้หมอยังบอกหาไม่เจอ แล้วยังไม่สามารถบำบัดให้เราคลายเครียดได้ หมดอีก 70,000 ไปแล้วแล้วได้อีกโรคหนึ่งมาด้วย ก็กลับมาทรมานอยู่ที่บ้าน ประมาณ 2 อาทิตย์ ทีนี้ล่ะค่ะมาแล้วค่ะคุณหมอเขียว คือเพื่อนนี่เป็นลูกของคุณแม่บุญธรรมที่เสียไปเขาเอาหนังสือ เขาบอกว่าได้ตำราของคุณหมอ 1 เดือนก่อนคุณแม่เสีย ได้มาปุ๊บหญิงเปิดเลย หนังสือถอดรหัสสุขภาพเล่ม 1 อ่าน **อาการของเราทั้งหมดนี่มันร้อนเกินนี่นา อาการแบบนี้นี่ต้องกินสมุนไพรฤทธิ์เย็น อาหารฤทธิ์เย็นอะไรบ้าง หญิงก็มาดูนั่งไล่ ย่านางก็มี หญ้าปักกิ่งก็มี ใบเตยก็มี กล้วยน้ำว้าก็มี ณ ประมาณครึ่งชั่วโมงนั้นนะ หญิงทำทุกอย่างที่หญิงว่านี่กิน เชื่อไหมคะว่าอาการทุกอย่างที่นั่งทรมานมาตอน**

นั้นก็เรียกว่าเดือนกว่า มันดีขึ้นอย่างทันตาเห็น ที่วน ๆ ทรมานอยู่นี่ ตั้งแต่อเมริกาจนถึงตอนนั้นนะ ประมาณเดือนกว่าเกือบสองเดือนแล้วมาเจอทางออกอันนี้ กัวซา ดีท็อกซ์ น้ำฉี่นี่ยังไม่กล้าทำ ยังไม่รู้ จนกระทั่ง**ประดับประคองด้วยแค่สมุนไพรฤทธิ์เย็นสดกับอาหารนี่มาก่อน ผ่านไปเกือบ 4-5 เดือน มกราคม ปี 2554 จากที่ป่วย มาตั้งแต่กลางปี 2553 ทีนี้มันก็มีหลายเม็ดที่หญิงไม่ได้ใช้ หญิงก็มาเริ่มจากการดีท็อกซ์ ดีท็อกซ์ดีตรงที่ว่า ที่เราถ่ายเองไม่ได้นี่มันก็ช่วยระบาย** แต่ก็ยังถ่ายเองไม่ได้นานสุด 7 วัน กินเซโนคอตไม่รู้ 8 หรือ 10 เม็ดมันก็ยังไม่ถ่าย เออ แล้ว**ก่อนหน้านี้ หญิงมีไปเสียเงินค่าทำดีท็อกซ์ที่โรงพยาบาลเอกชนด้วยค่ะ ไม่ใช่โรงพยาบาลเอกชน เขาเรียกเป็น เมดิคอล เซ็นเตอร์ ค่ะ ครั้งหนึ่ง 2,400 ค่ะ ซื้อเป็นโปรแกรม 30,000 บาท แล้วมาเจอในค่ายค่ะ ค่าขวดดีท็อกซ์ 35 บาท เรื่องของกัวซาช่วยในส่วนของเส้นทางลมปราณที่มันกำลังล็อคอยู่ไงคะ พอมันหลุดปุ๊บนี่มันมาเลย โอ้โห เบา มูฟเม้นท์ (bowelmovement) ในลำไส้เคลื่อนเอง อะไรถ่ายเองออกมาเลย** ตั้งแต่วันนั้นมาถ่ายเองได้โดยตลอด ไม่มีปัญหาอะไร **หญิงเริ่มเรียนรู้แล้วว่า เราประมาทกับชีวิตของเรามานาน เราเอาชีวิตเราเองนี่ไปยึดติดอยู่กับลาภยศสรรเสริญ ชื่อเสียงเงินทองอะไรต่าง ๆ มานาน นี่เราได้โอกาสที่ 2 ของชีวิตมานี่โชคดีมากแล้ว** เพราะฉะนั้นหญิงโชคดีแล้วที่มีโอกาสที่ 2 นี่ ทำโอกาสที่เหลือวันเวลาที่เหลือให้คุ้มค่ายังไงน้อ จะทำยังไงดี แค่ชีวิตเราชีวิตเดียว ถ้าเรายังเข้าไปเดินทางเดิมคือกลับไปหา หลังจากหายแล้วกลับไปหาเงินหาวัตถุอะไรอย่างเดิม มันก็แค่ตัวเราหรือแค่คนในครอบครัวเพียงไม่กี่คน **แต่ถ้าเราเอาชีวิตเราตอนนี้ ซึ่งที่เหลือนี่ มันเป็นกำไรแล้วนี่ เอามาเดินตามคุณหมอเขียว มาช่วยเหลือคนที่ศรัทธา ตามรอยของที่คุณหมอเขียวทำ เราจะช่วยคนได้อีกเท่าไร** จริง ๆ หญิงบอกว่า ต้องขอบคุณพี่น้องทุกท่านนะคะ ที่หญิงช่วยท่านไปน่ะ หญิงได้รับเยอะมาก สิ่งที่หญิงได้รับเยอะมาก ด้วยความบังเอิญ ซึ่งหญิงก็ไม่รู้ตัวก็คือ **การที่เราได้มาให้ความรู้ให้คำแนะนำหรือดูแลรักษาคนไข้นี่มันเกิดพลังค่ะ พลังชีวิตพลังบุญต่าง ๆ นี่มันย้อนกลับเข้ามาหาหญิงอย่างมหัศจรรย์ จิตที่บริสุทธิ์ด้วยพรหมวิหาร 4 เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา** เพราะฉะนั้นความยาวหรือความสั้นของชีวิต มันไม่ได้เป็นสาระแก่นแท้อะไรเลย เพียงแต่ถ้าเราเข้าใจความหมายคำตอบของสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต แค่นี้ความผาสุกในชีวิตมันก็มาหาเราได้ง่าย ๆ แล้วค่ะ”

(สุชนา ทิวถนอม, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 4. กรณีศึกษา 1.39 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 53 คุณอิทธิชัย จันทชาติ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ภาพถ่ายเมื่อร่วมกิจกรรมงาน “วิชชาลัยบรรดาบัณฑิตบุญนิยม ครั้งที่ 3” ณ พุทธสถานราชธานีอโศก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างวันที่ 28 ธันวาคม 2557-3 มกราคม 2558

ที่มา (อิทธิชัย จันทชาติ, ภาพถ่าย. 2557, ธันวาคม 31)

“กระผม นายอิทธิชัย จันทชาติ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้รับอุบัติเหตุขับรถตู้ชนเสาไฟฟ้าค่ำวันที่ 15 กุมภาพันธุ์ 2558 ติดอยู่ในรถประมาณ 1 ชั่วโมงเศษ ๆ จึงได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยกู้ภัยและรถแอมบูแลนส์จากโรงพยาบาล ได้รับการบาดเจ็บที่แขนท่อนปลายได้ทำการ x-ray พบว่ากระดูกแขนทั้งสองท่อนหัก (Radius, Ulna fracture) ได้รับการรักษาผ่าตัดและใส่เหล็กไว้ และได้รับการรักษาแบบผสมผสานด้วยเทคนิคยาเก้าเม็ดแพทย์วิถีพุทธ

วันที่ 18 กุมภาพันธุ์ 2558 ปัสสาวะสีเหลืองค่อนข้างเข้มไม่มีสีเลือดปนแล้ว (ใส่สายสวนท่อปัสสาวะต่อสายลงถุงอยู่) แต่ที่แผลที่ข้อเท้าขวามีเลือดออกเปื้อนผ้าปิดแผลด้านล่างเล็กน้อยหลังเปลี่ยนผ้า ปิดแผลประมาณ 4 ชั่วโมง เพื่อนจิตอาสาได้แอบให้สมุนไพรสาบเสือน้ำหยวกกล้วยและน้ำปัสสาวะเพื่อช่วยในเรื่องขบวนการแข็งตัวของเลือด (แพทย์สั่งงดน้ำและอาหาร) ให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด 80 ซีซีต่อชั่วโมง มือซ้ายบริเวณหลังมือบวมล่าสุดก่อนเข้ามาที่พัก อาการ ณ ขณะนั้นยังรู้ว่าตัวเองมีความรู้สึกตัวดี ความจำดี หายใจสะดวก แขนซ้ายหลังผ่าตัดเพื่อจัดกระดูกให้เข้าที่ใส่ท่อระบายเลือดต่อลงขวดสุญญากาศไว้ เลือดที่คั่งค้างไม่ค่อยออกแล้ว ปลายมือซึ่งบวมอาการบวมลดลงหลังจากประคบ กดจุดลมปราณและยกแขนสูง ผู้ป่วยชาปลายมือปลายเท้าอยู่บ้างอาจเนื่องจากเส้นเลือดเส้นประสาทของแขนนั้นชอกช้ำ ขาขวาหลังได้รับการผ่าตัดเมื่อวานตอนค่ำมีผ้าพันแผลตั้งแต่บริเวณเหนือข้อเท้าจนกระทั่งถึงปลายเท้า ตอนเย็นได้ทราบจากพยาบาลผู้แต่งแผลว่ามีเลือดออกซึมบนผ้าปิดแผลบ้างไม่มาก จากการตรวจเช็คปลายเท้าอุ่น ไม่ซีดคล้ำทุกนิ้วเท้ารับความรู้สึกได้ ขณะกดจุดลมปราณจู๋ซานหลีและหยางหลิงเฉียน รู้สึกได้ถึงปลายเท้าพ่นปัสสาวะนาโนบริเวณเหนือผ้าพันแผลบ่อย ๆ พรุ่งนี้แพทย์วางแผนตกแต่งแผลอีกครั้งหนึ่ง ใส่สายปัสสาวะต่อสายลงถุงปัสสาวะมีเลือดปนเล็กน้อย อาจเนื่องจากอวัยวะภายในได้รับความกระทบกระเทือน ยังคงให้น้ำเกลือเพื่อเลี้ยงเส้นเลือด

ดื่มน้ำผักปั่นได้ประมาณ 200 ซีซี และได้รับคำแนะนำจาก อาจารย์หมอเขียวและพี่น้องจิตอาสา ให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด น้ำหยวกกล้วย+น้ำปัสสาวะนาโน+น้ำคั้นใบสาบเสือเป็นระยะ ๆ ต่อไป

วันที่ 28 กุมภาพันธุ์ 2558 ผมได้รายงานสภาวะให้พี่น้องทราบว่า สุขภาพทั่วไปแข็งแรงดี แผลก็ดีขึ้น แต่แพทย์บอกว่ามีการติดเชื้อที่ดื้อยา ชื่อ Mdr จากการเพาะเชื้อ ซึ่งหมอบอกจะให้ยาฆ่าเชื้อเพิ่ม ส่วนแขนซ้ายหมอนัดวันจันทร์ จะเช็คระบบประสาทดูว่ามีอะไร มีปัญหาบ้าง

วันที่ 2 มีนาคม 2558 รายงานอาการมือซ้ายยังใช้งานไม่ได้ กระดิกนิ้วมือยังไม่ได้ หยิกแล้วมีอาการ ชา แผลดีขึ้นมาก

การดูแลรักษาด้วยวิธีการกัวซาสม่ำเสมอที่ร่างกายและแขนส่วนที่ทำได้ อาหารสุขภาพ เช่น ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดทุกวัน อาหารประเภทข้าวต้มกับผักสด ผักลวก ทำการสวนล้างลำไส้และเช็ดตัวบ่อย ๆ สภาวะร่างกาย เจ็บแผลบ้าง ตอนล้างแผลและตอนเปลี่ยนอิริยาบถ

สภาวะจิตใจ ถึงทุกวันนี้ รู้สึกว่าเข้มแข็งมากครับ เพราะผมเองได้ทบทวนธรรมที่เป็นสุดยอดธรรมที่อาจารย์ให้ไว้ ผมเชื่อมั่นในเรื่องของ กรรมชัดมาก เมื่อยอมรับ ว่ามันเป็นกรรมของเราชดใช้แล้วก็จะหมดไป ด้วยความยินดี เต็มใจ โดยไม่สร้างกรรมใหม่ขึ้นมา โทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ โลกนี้ยุติธรรมเสมอ เมื่อได้พิจารณาซ้ำ ๆ ความเบิกบานใจความผาสุกก็เกิดขึ้นครับ ไม่มีความกังวลใจ เพราะพิจารณาเรื่องผลของกรรม มันได้เวลาเขา ไม่มีทางหลีกหนีพ้นได้ ก็อาศัย พิจารณากรรมซ้ำ ๆ นี้แหล่ะครับ

ตอนนี้ก็พักฟื้นจากการผ่าตัดแต่งแผล ครั้งที่ 4 หมอเสริมเหล็กยึดกระดูกที่ข้างเส้นเอ็นร้อยหวายเคลื่อน การรักษาก็ล้างแผลทุกวัน พร้อมฉีดยาฆ่าเชื้อ อีกสองสัปดาห์ ส่วนเหล็กอีก 2 เดือนก็ เอาออก ผมยังแข็งแรงดีครับ กินข้าวอร่อยได้เยอะ การขับถ่ายดีมากบางทียังไม่อิ่มต้องเอาออกก่อน วันนี้ก็สู้กับความเจ็บปวด แผลใหม่ ก็รู้สึกต้องปล่อยวางครับ นักรบธรรมยังต้องยอมแพ้ ยังไหว ยังมีเรื่องให้และยากลำบากกว่านี้รออยู่ แค่ไม่ใช่ปัญหา ขออนุโมทนากับพี่น้องทุก ๆ ท่านแรงใจ แรงบุญที่อาจารย์หมอเขียว และพี่น้องทุกท่านที่ส่งมาก็ทำให้ผมแข็งแรง กายป่วยแต่ใจไม่ป่วยครับ

ครับยังสู้ไม่ถอยครับป่วยได้ก็หายได้อาจจะช้าหรือเร็วอยู่ที่วิบากดีวิบากร้ายผมยินดีรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างยินดีเต็มใจครับ รับแล้วก็หมดไป ๆ ก็เห็นเลยครับความทุกข์ลดลง มีความสุขมากขึ้นครับ ขอขอบคุณอีกครั้งสำหรับกำลังใจจากพี่น้องทุก ๆ ท่านครับ

วันที่ 7 มีนาคม 2558 ฝึกฝนซ้อมรับทุกเหตุการณ์ ถือว่าได้กำไร มีโอกามาฝึกจริงรู้สึกมีความอดทนมากขึ้น เอาประโยชน์ได้ทุก ๆ เหตุการณ์ ยิ่งได้ “ทบทวนธรรม” พิมพ์เขียวของการสร้างจิตวิญญาณที่ผาสุกที่ในโลกซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ ยิ่งเข้าใจชัดว่าถ้าเราเข้าใจและเชื่อเรื่องกรรม ยอมรับ

อย่างเบิกบานยินดี เต็มใจผาสุกก็เกิดขึ้นเลย ความทุกข์ลดลงอยู่ได้ทุก ๆ ที่เลยครับ **วันนี้ผมก็ยังป่วยแค่กาย แต่ใจไม่ป่วยครับ ยังสู้ไม่ถอยครับ** ใส่เกียร์แปดตลอดครับ **พยายามเอาประโยชน์ให้ได้มากที่สุด ทุกวินาที**ครับ ผมขอให้กำลังใจพี่น้องทุก ๆ ท่านที่ร่วมกันบำเพ็ญบุญในทุก ๆ ที่ด้วยครับสาธุ

ตอนสามโมงเช้าของวันที่ 7 หมอมาตรวจเยี่ยม เปิดแผลดูว่า แผลดีขึ้นมากครับ ให้ยาปฏิชีวนะ ครบ 1 สัปดาห์ อาจะกลับบ้านได้ วันจันทร์และวันอังคารฝึกเดิน อีกไม่นานก็กลับบ้านได้เลย ก็เหลือแขนซ้ายที่หัก ยังคงต้องใช้เวลา วันที่ 23 มีนาคม 2558 หมอนัดตรวจเช็คระบบเส้นประสาทด้วยระบบไฟฟ้า อีกครั้ง ซึ่งก็คงได้กลับบ้านก่อนวันที่ 23 มีนาคม นี้

วันที่ 8 มีนาคม 2558 แข็งแรงดีทั้งกายใจครับ อาหารทานได้อร่อย เยอะทุกวันครับ การขับถ่ายก็ดีมากครับ เน้นผักสดผลไม้ฤทธิ์เย็น ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดตลอด ฉีดพรมด้วยน้ำสกัดบ่อย ๆ กดจุดลลมปราณ กัวซาแก้อาการปวดแผลได้ผลดีอาการทุเลาทันทีครับ

อาการต่อเนื่อง วันที่ 12 มีนาคม แขนซ้ายยังไม่มีแรงใด ๆ กำมือหรือขยับนิ้วไม่ได้เลย แต่รับความรู้สึกชา ๆ หยิกก็ไม่เจ็บ หมอบอกว่าสันประสาทช้ำมาก ต้องให้เวลานาน ๆ หน่อย จะฟื้นตัวเท้าขวาแผลไม่เปื่อยแล้ว มีเนื้อเกือบเต็ม เนื้อสีแดงสด สวยมาก (พยาบาลบอก) แต่ยังมีบางจุดที่มีเนื้อเป็นหลุม ๆ อยู่ คือข้างกระดูก ข้อเท้าทั้งสองข้างบริเวณนี้จะมีเนื้อน้อยด้วย เวลาล้างแผลก็ไม่เจ็บมากนัก แผลแห้งไม่มีน้ำเหลือง หรืออาจมีบ้างบริเวณฝ่าเท้าแต่ไม่เน่า แค่ชื้นนิด ๆ

รับประทานอาหารได้ดี เช้าข้าวต้ม ผลไม้ บางวันก็ผลไม้ผักปั่น มื้อใหญ่ ก็มีข้าว กับข้าว ผลไม้ ส้มตำแบบคลุก ๆ เอาเอง เติมเอาเอง มื้อเย็นก็ผลไม้อย่างเดียว ที่ทำให้จากพี่น้องที่มาช่วยกันดูแลผมครับ ระบบขับถ่ายอุจจาระดีมาก กลิ่นไม่แรงนัก ปริมาณมากพอควร ปัสสาวะเกือบทุก 2 ชั่วโมง ใส กลิ่นไม่แรง สรุปโดยรวมดี มีความก้าวหน้าดีมาก หมอให้ออกจากโรงพยาบาลได้ในวันศุกร์ที่ 13 มีนาคม ครับ

การดูแลด้วยเทคนิค 9 ข้อผสมผสานไปด้วยกับแผนปัจจุบันอยู่ มีการนวดแขนขากระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและกล้ามเนื้อเส้นประสาทผ่อนคลายร่วมด้วย

กระผมยินดีรับใช้วิบากกรรมที่เกิดขึ้น โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ เพราะเราเคยทำมา เมื่อรับแล้วก็หมดไป เมื่อป่วยได้เราก็หายป่วยได้ ยังสู้ไม่ถอยครับ ผมเองก็ขออนุโมทนาบุญกับพี่น้องทุก ๆ ท่านด้วยที่ได้บำเพ็ญ บำเพ็ญธรรมตามสถานที่ต่าง ๆ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านครับ สาธุ และขอขอบคุณ บันทึกข้อมูลการดูแลรักษาสุขภาพของผมทั้งหมดจากเพื่อนพี่น้องจิตอาสาที่ช่วยกันรวบรวมครับ”



ภาพที่ 54 ภาพถ่าย x-ray แขนข้างขวาของ จิตอาสา อิทธิชัย จันทชาติ
ที่มา (เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ, ภาพถ่าย. 2558, กุมภาพันธ์ 16)



ภาพที่ 55 ขาข้างขวาเมื่อไปถึงโรงพยาบาลได้รับการทำแผลและเข้าเฝือกไว้แต่ยังมีเลือดยังไหลไม่หยุด
ที่มา (เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ, ภาพถ่าย. 2558, กุมภาพันธ์ 18 -28)



ภาพที่ 56 ผู้วิจัยแวะเยี่ยมจิตอาสาอิทธิชัย เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2558
ที่มา (เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ, ภาพถ่าย. 2558, กุมภาพันธ์ 18-28)



ภาพที่ 57 แม่ครั่ง มีทรัพย์ และพี่น้องจิตอาสาจากศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร มาเยี่ยมจิตอาสาอิทธิชัย ที่โรงพยาบาล

ที่มา (เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ, ภาพถ่าย. 2558, กุมภาพันธ์ 28)



ภาพที่ 58 นักกายภาพบำบัดพาฝึกเดิน และแผลเนื้อแดงหลังเท้าด้านขวา ก่อนแพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้

ที่มา (เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ, ภาพถ่าย. 2558, มีนาคม 10)

“สิ่งที่ยากที่สุด คือ วิชาการแพทย์ เพราะมันมีสิ่งที่มองไม่เห็นเข้ามาเกี่ยวข้องและไม่มีวิธีการที่ตายตัว **ตัวแปลสำคัญ คือ วิบากกรรม**” (ใจเพชร กล้าจน, 6 มีนาคม 2558)

(อิทธิชัย จันทชาติ, สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 22. กรณีศึกษา 2.50 ภาคผนวก ก.)

“ฉันเป็นมะเร็งปากมดลูก ระยะที่ 3 ไทรอยด์ กรดไหลย้อน ภูมิแพ้ เส้นเลือดดำในมดลูกอักเสบ ทำให้เลือดไหลตลอดเวลา เริ่มรักษาตามแนวแพทย์วิถีพุทธ ตั้งแต่เข้าค่ายคุณหมอเขียว เมื่อสิงหาคม 2554 โดยนำความรู้เรื่องสมุนไพรฤทธิ์ร้อน-เย็นปรับสมดุลเพื่อสุขภาพ มีภาวะร้อนเกินจึงเลือกสมุนไพรฤทธิ์เย็น มาใช้ในการดื่มขับพิษจากภายใน ใช้สวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ พอกทา แช่มือแช่เท้า ตื่นเช้าดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด อีกครึ่งชั่วโมงทานกล้วยน้ำว้า 2 ผล กินอาหารตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธ ปฏิบัติอย่างนี้ประมาณ 4 เดือน อาการต่าง ๆ ทุเลาลง สังเกต

จากเลือดไหลน้อยลง อาการปวดลดลง เป็นต้น พอ 8 เดือนเศษ เลือดหยุดสนิท ผลตรวจสุขภาพผลเลือดดี เชื้อมะเร็งเหลือประมาณ 3% เมื่อเดือนเมษายน 2556 ไปตรวจกับแพทย์แผนปัจจุบัน ผลมะเร็งเป็นลบ ผลเลือดดีมาก”

(มาฆะรส สุขจำลอง, สัมภาษณ์. 2556, พฤศจิกายน 29. กรณีศึกษา 1.10 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 59 มิสเตอร์เราโน ไลทาไลเนน เมื่อมาดูแลรักษาสุขภาพและเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เมื่อเดือนกุมภาพันธ์และเมษายน พ.ศ. 2556 และผลการตรวจสุขภาพจากแพทย์ศูนย์สุขภาพเมืองเฮลซิงกิ ประเทศฟินแลนด์

ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน และสิริมา ศรสุวรรณ, ภาพถ่าย. 2556, กุมภาพันธ์ 16-พฤษภาคม 30)

“ดิฉัน อายุ 61 ปี ได้นำองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธมาใช้ดูแลตนเอง ตั้งแต่ พ.ศ. 2554 จนถึงปัจจุบัน อาการตับอักเสบที่เกิดขึ้นก่อนที่เข้ามาศึกษาแนวทางนี้หายไปหลังจากใช้การแพทย์วิถีพุทธภายใน 1 ปี มิสเตอร์เราโน ไลทาไลเนน (Rauno Laitalainen) อายุ 67 ปี สามีของดิฉัน มีอาการลุกไม่ขึ้น ขยับตัวลำบาก จากโรคข้อกระดูกเสื่อม (Degenerative disc disease) เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2556 ดิฉันได้ใช้การแพทย์วิถีพุทธดูแลอย่างต่อเนื่องจนลุกขึ้นเดินได้ และอาการทุเลาจนหายเป็นปกติ ภายในเวลา 71 วัน อีกทั้งสามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยการลดการบริโภคเนื้อสัตว์ลงได้มาก เพิ่มการรับประทานผักผลไม้ มีจิตสาธารณะมากขึ้น และลดละการดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อทำได้ 1 ปี ส่งผลให้น้ำหนักลดลงจาก 115 กก. เหลือ 90 กก. เมื่อกลางเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2556 แพทย์ศูนย์สุขภาพเมืองเฮลซิงกิ ประเทศฟินแลนด์ รายงานว่า มิสเตอร์เราโนมีสุขภาพแข็งแรงและมีผลค่าสภาพของตับแบบน่าประหลาดใจ คือตับมีสภาพเหมือนกับเด็กวัยรุ่นที่ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งปกติเป็นคนดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำต่อเนื่องเป็นเวลา 48 ปี ส่งผลให้ปัจจุบันไม่ต้องใช้ยาควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเคยรับประทานต่อเนื่องมาเป็นเวลา 3 ปีและมากว่า 20 ปี ตามลำดับ มิสเตอร์เราโนยังได้เผยแพร่ข้อมูลการแพทย์วิถีพุทธไปให้

นางแวร่า เราติโอ (VeeraRautio) ลูกสาวคนโต ในประเทศฟินแลนด์ด้วยสำหรับในประเทศไทย มิสเตอร์เราโนได้แนะนำเพื่อนของเขา คือ คุณเอนก นาคะบุตร นักพัฒนาสังคมอาวุโส ซึ่งป่วยเป็นอัมพฤกษ์ในระดับขยับขาเดินลำบากมาก ได้เข้าอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เพียง 4 วัน ก็สามารถวิ่งได้ ปัจจุบัน คุณเอนก มีสุขภาพแข็งแรง เดินทางไปปฏิบัติงานทั้งในและต่างประเทศได้ตามปกติ และได้แนะนำญาติมิตรให้มาดูแลสุขภาพในแนวทางนี้ พร้อมกับได้ปวารณาตนรับใช้พุทธศาสนาและประชาชนอย่างเต็มกำลัง นอกจากนั้นมิสเตอร์เราโน ให้ข้อมูลการปฏิบัติตนตามแนวแพทย์วิถีพุทธ แก่รองศาสตราจารย์ ดร.วีระ สัจกุล อธิการบดีสถาบันอาศรมศิลป์ ซึ่งเป็นมะเร็งลำไส้ ระยะที่ 3 มาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ครบ 7 วัน ได้ให้ข้อมูลว่ามีสุขภาพดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งได้ตั้งปณิธานว่าชีวิตที่เหลืออยู่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่แผ่นดินไทย ดิฉันเห็นว่าข้อมูลนี้เป็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมของการแพทย์วิถีพุทธที่ยังประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติ ทั้งด้านสุขภาพกายและจิตวิญญาณ”

(สิริมา ศรสุวรรณ, สัมภาษณ์. 2556, พฤศจิกายน 29. กรณีศึกษา 2.26 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 60 คุณบวรรัตน์ เอื้อจิตรญาณ ให้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2555
ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2555, ธันวาคม 12)

“ไม่ได้เป็นผู้ป่วยที่มารักษาตัว หากแต่เป็นนายแพทย์ผู้ที่มาด้วยคำถามที่ต้องการคำตอบ สิ่งที่เป็นปริศนาในใจตลอดชีวิตของการเป็นหมอมานับสิบปี เช่นว่าทำไมคนป่วยจึงไม่หายเสียที เวียนกลับไปกลับมาหาหมอ เช่น ผู้ป่วยหอบหืด ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยความดันโลหิต ผู้ป่วยโรคหัวใจ และผู้ป่วยโรคมะเร็ง รักษากันจนตายกันไปข้างหนึ่ง ไม่หมอก็คนไข้

ตอนหลังได้อยู่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง 16 ปี จนเป็นผู้อำนวยการที่นั่น ต้องดูแลนักเรียนให้สุขภาพดี และอยู่ในส่วนของขบวนการวางแผนพัฒนาสุขภาพอนามัยนักเรียนเหล่านี้ **ส่วนตัวนั้นคิดว่าโรคต่าง ๆ เหล่านั้นน่าจะมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง** เช่น การรับประทานอาหาร

การพักผ่อนและออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง สังเกตว่าคนในเมืองจะป่วยมากกว่าคนต่างจังหวัดที่มีโอกาสออกกำลังกายได้มากกว่า ยามีผลข้างเคียงมากจากประสบการณ์การดูแลผู้ป่วย ยาไม่น่าจะใช่ทางออกที่ดีสำหรับการรักษาที่แท้จริง

หลังจากเป็นแพทย์มาได้ 40-50 ปี แล้วก็ได้ข้อสรุปว่า **การแพทย์แผนปัจจุบันนั้น รักษาที่อาการหรือปลายทาง แต่ว่าต้นเหตุไม่ได้รับการรักษา**

ตนเองมีความสนใจศึกษา เรื่องของจิตวิญญาณ การเวียนว่ายตายเกิด และกฎแห่งกรรม รวมทั้งศึกษาพระไตรปิฎกมาด้วย จึงเข้าใจที่อาจารย์หมอเขียวบรรยายเป็นอย่างดี ได้เรียนฝังเข็มมาเพื่อช่วยคนปวดข้อที่จะต้องกินยาที่เป็นอันตรายต่อตับหรือไต ก็ช่วยได้เยอะ แต่การเรียนต้องเรียนผ่านล่าม เนื้อหาจึงอาจจะไม่สมบูรณ์ เนื้อหาที่เรียนจะมีการพูดถึงสมดุลร้อนเย็น ซึ่งตรงกับวิชาที่อ.หมอเขียวสอนทั้งหมด พูดถึงลมฟ้าอากาศที่มีผลต่อร่างกาย เรื่องของความร้อนภายในที่เกิดจากอาหาร การหมุนเวียนของเลือดไม่สะดวก ในศาสตร์ของจีนโบราณจะพูดถึงสิ่งเหล่านี้ ตอนเรียนก็ยังไม่เชื่อโดยเฉพาะเรื่องเส้นลมปราณว่ามันจะลึกเข้าไปถึงอวัยวะต่าง ๆ ได้อย่างไร ถามผู้สอนก็ได้รับคำตอบที่กำกวมไม่ชัดเจน จึงไม่ศรัทธา แต่เมื่อเราไปลงมือฝังเข็มจริง มันกลับได้ผลถึง 95% มันก็เวิร์คดี ที่ไม่เวิร์คเพราะเราไม่เก่ง คนไข้ดีขึ้นมาก ก็เชื่อว่าวิชานี้ดีมาก แต่ความเข้าอกเข้าใจของเรานั้นไม่กระจ่าง ก็อยากศึกษาให้มากกว่านี้จะไปศึกษาได้ที่ไหน อีกประการหนึ่ง การฝังเข็มก็ไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ จะไม่หายขาด สักพักคนไข้ก็จะกลับมาหาอีก นี่ก็เป็นทางตันสำหรับตัวเอง

ในเวลาต่อมาก็มาพบตรงนี้สวนป่านาบุญ 1 แพทย์วิถีพุทธ ผมต้องขอบคุณคนไข้ของผมคนหนึ่ง อายุ 60 ปี ที่เป็นคนรักสุขภาพมาก เขามีเครื่องออกกำลังกายครบครัน รักษาสุขภาพดี แต่ค่าตับค่าไตไม่ค่อยดี ผมก็เตือนให้งดอาหาร หวาน มัน เค็ม เมื่อ 3-4 เดือนที่แล้วมาตรวจ ปรากฏว่าผลเลือดของเขาเปลี่ยนไปมาก เข้าเกณฑ์ปกติ จึงถามว่าไปทำอะไรมา ท่านตอบว่า ไปที่สวนป่านาบุญมา ควบคุมการรับประทานอาหาร ถ้าชิมน้ำปัสสาวะจะรู้อย่างคร่าว ๆ ว่าสุขภาพดีหรือเสียอย่างไร และได้รับประทานอาหารจืดไม่อร่อย แต่กลับทำให้สุขภาพดีขึ้นอย่างน่าประหลาด ผมจึงเกิดความอยากรู้อยากเห็นอยากศึกษาวิธีการที่ผู้ป่วยท่านนี้ได้ไปเรียนมา

และเมื่อผมได้มาถึงที่นี่ ได้ปฏิบัติทดลองวิธีการต่าง ๆ ด้วยตนเองเป็นครั้งแรก **ผมยินดีมากที่ได้รู้จักแนวทางการรักษาสุขภาพแบบพึ่งตนเองแบบนี้ มีหลักการที่ดีและเครื่องไม้เครื่องมือที่ทำได้ด้วยตัวเอง และยังมีการหายใจที่สามารถระบายพิษร้อนออกได้ ได้ทำดีท็อกซ์ และดื่มน้ำปัสสาวะที่นี่เป็นครั้งแรก** ด้วยรสเค็มปะแล่ม ๆ

ไม่ว่าจะวิธีการระบายพิษร้อนออก การออกแบบการนวดกดจุดเส้นลมปราณ ฝึกฝนทำได้เอง ผมเชื่อว่าท่านอัจฉริยะมาก ผสมผสานกับความรู้ในตัวท่านหลาย ๆ อย่างเข้าหากันจนสามารถทำได้เองและแก้อาการไม่สบายต่าง ๆ ได้

วิธีฝึกลมหายใจแบบกบาลบาตี ใครที่เคยฝึกสมาธิหรือฝึกลมหายใจอยู่ จะได้รับความรู้สึกมีสภาวะที่เป็นหมดเลย ตามที่อาจารย์หมอเขียวสอน ไม่ว่าจะเพิ่มความร้อนหรือทำให้ร่างกายเย็นลง หรือสมองโปร่งสบาย หรือเดินความโล่งโปร่งไปทั่วตัวนี่สุดยอด มันเกิดได้จริงและมีประสิทธิภาพมาก **และยิ่งวิธีสุดท้ายที่สอนให้ทิ้งลมหายใจนั้น ให้เบาสบายอยู่กับลมหายใจ ผมว่าครูบาอาจารย์ที่มีความสามารถขนาดนี้หายาก** แม้จะหาในหมู่พระสงฆ์ก็แทบจะพลิกแผ่นดินหา **และที่น่าแปลกใจเมื่อได้คุยกับท่านตรง ๆ และถามท่านว่าวิชาเหล่านี้ท่านได้มาจากไหน ท่านบอกว่าท่านได้บูรณาการมาเองจากการปฏิบัติธรรม เป็นที่น่าอัศจรรย์มาก เรื่องของโยคะก็ไม่ยากและมีประสิทธิภาพมาก**

อย่างผมเป็นแพทย์แผนปัจจุบันที่รู้ถึงข้อบกพร่องของแผนปัจจุบัน ตลอดจนทุนนิยมที่เข้ามาครอบงำประเทศด้อยพัฒนา ซึ่งมันน่าจะไปไม่รอด เมื่อปีที่แล้วเราเจอภัยพิบัติน้ำท่วมตามโรงพยาบาลต่าง ๆ มีปัญหาขาดยากันในทันที วันข้างหน้ามันมีแต่จะมากขึ้นรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ มันรุนแรงอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน หลังน้ำท่วมก็จะแล้งหนัก แล้งกับท่วมหนัก แล้วพืชพรรณธัญญาหารของเราจะอยู่ตรงไหน มันจะเกิดทุกข์ภัย ภัยพิบัติต่าง ๆ เราน่าจะได้เห็นกันในชั่วชีวิตนี้ ถ้าเราเป็นกลุ่มคนที่หนีรอดได้ ภัยพิบัติครั้งใหญ่ สึนามิสูงถึงตึกสิบชั้นเพราะรอยแยกแผ่นดินมันจะเคลื่อน อันหนึ่งจะเคลื่อนทับอีกอันหนึ่ง ในอดีตเมื่อแสนปีก่อน สิ่งมีชีวิตตายหมด ทวีปต่าง ๆ จะเปลี่ยนไป คลื่นในน้ำจำนวนมหาศาล ค่าของแผ่นดินไหวที่นักวิทยาศาสตร์ไม่เคยรู้มาก่อน ที่เคยเกิดทั้งเมืองเหมือนโดนนิวเคลียร์อย่างประเทศปากีสถาน สัตว์ทั้งหมดจะตาย ภูเขาไฟระเบิดมาอาบคลุมพื้นที่ตายทั้งเป็นถูกอบด้วยความร้อนสูง สารอินทรีย์ต่าง ๆ จะกลายเป็นน้ำมัน คนที่รอดจะไม่มีอาหารกิน ไม่มียารักษาโรค จะเกิดโรคระบาดทั่ว ๆ ไป คนที่อยู่รอดจะอยู่ได้ต้องไม่มียารักษาโรคเลย ยาหมอทำอะไรไม่ได้ **คนที่อยู่ได้จะต้องเป็นคนที่รู้จักการดูแลสุขภาพตัวเองได้ โดยใช้สิ่งของใกล้ตัว กินน้อยกินอะไรก็ได้ กินพอประมาณ รู้จักของที่เป็นพิษไม่เป็นพิษต่อร่างกาย และรู้วิธีการถอนพิษโดยใช้สิ่งของง่าย ๆ รอบตัว ซึ่งกลายเป็นน้ำปัสสาวะ อุจจาระซึ่งพระพุทธเจ้าเรียกว่าอาหารเก่า ทั้งหมดที่พระพุทธเจ้าสอนไม่มีอะไรผิด แล้วเราก็ได้ทดลอง**

ผมก็ภูมิใจที่ได้มาสัมผัสที่นี่ ได้เห็นการผสมผสานศาสตร์ต่าง ๆ เข้ามาแบบลงตัว พิสูจน์ได้จากผลที่ปรากฏและผลการพิสูจน์ก็เป็นผลที่น่าอัศจรรย์ ซึ่งแพทย์แผนปัจจุบันทำไม่ได้ ผลการรักษาดีวันดีคืน **ผมเองมีความเชื่อโดยไม่มีข้อสงสัยทั้ง ๆ ที่ไม่เคยรู้จักสวนป่านาบุญ หรือ อ.หมอเขียวมาก่อนเลย เพียงได้เปิดดูข้อมูลในเน็ตนิดหน่อยดูแนวว่าเป็นอย่างไร หมอเขียวคือใคร แล้วผมก็มาสัมผัสด้วยตัวเอง ตอนนี้จิตผมพัฒนาขึ้นแล้ว** นี่เหลืออย่างเดียวที่ยังไม่ได้ชิม (หึ ๆ)

แต่ก็ได้พูดคุยกับน้องคนหนึ่งที่เป็นมะเร็งในโพรงจมูกกระจายมาที่ต่อมน้ำเหลืองที่คอทั้งสองข้าง เขาหนีการฉายแสงมาที่นี่ซึ่งผลการรักษาไม่ค่อยดี มาอยู่ที่นี่ระยะหนึ่งก็ดีขึ้น แต่ออกไปอยู่ข้างนอกก็กลับเป็นอีกเพราะไปกินอาหารร้านอาหารที่มีการปรุงและใช้ยาจากระบบการขายแบบไดเร็กเซลล์ ในที่สุดเขาก็ตัดสินใจจะใช้คูตในการรักษา แล้วเขาก็ได้ลองทำดู วันต่อมาเขาก็สะกิดให้ผมดูว่า “มันยุบแล้วที่ข้างคอ” ผมดูมันก็ยุบจริง ผมก็บอกให้เขาทำบุญมาก ๆ

ผมถือว่าผมได้ในสิ่งที่เกินคาด จะยืนอยู่บนจุดที่ อ.หมอเขียวสอน ท่านจัดทุกอย่างให้เป๊ะหมดแล้ว เหลือแต่เราจะลงมือปฏิบัติพิสูจน์ให้เห็นจริงด้วยตัวของเราเอง”

(บวรรัตน์ เอื้อจิตรญาณ, สัมภาษณ์. 2555, ธันวาคม 12. กรณีศึกษา 1.102 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 61 คุณเกริกศักดิ์ คุณเกษม ให้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2557
ที่มา (แก้วใจเพชร กล้าจน, ภาพถ่าย. 2557, กันยายน 25)

“ผมมาจาก Clear Water แถว ๆ Tampa ฟลอริด้าครับผมจบแพทย์ศาสตร์จาก University of Florida เมื่อปี พ.ศ. 2548 และเป็นแพทย์ฝึกหัดทางด้านเวชศาสตร์ครอบครัวที่ University of South Florida ในเมือง Tampa หลังจากนั้นก็เรียนเกี่ยวกับการฝังเข็ม และไปเป็นแพทย์ฝึกหัดด้านการแพทย์แบบบูรณาการ (Integrative Medicine) กับ Dr. Andrew Weil ผู้ริเริ่มการแพทย์แบบบูรณาการในสหรัฐอเมริกา ปัจจุบันผมทำงานปีนแพทย์ดูแลผู้ป่วยหนักเรื้อรังระยะสุดท้าย โดยทั่วไปเราให้ยาทุกชนิดรวมถึงการบำบัดเยียวยาทางธรรมชาติเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมานน้อยลง ผมใช้การรักษาแบบบูรณาการผสมผสาน ใช้การฝังเข็ม ใช้พลังงานบำบัด ใช้การหายใจบำบัด เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วย เพราะความเจ็บป่วยนี้ไม่ใช่ป่วยเพราะโรคร้ายเท่านั้น เราต้องดูแลทั้งทางด้านร่างกาย สภาพจิตใจ และจิตวิญญาณด้วย เราจะไม่สามารถประสบความสำเร็จในการรักษาได้หากขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดในสามองค์ประกอบนี้ ถ้าเราดูแลผู้ป่วยเฉพาะแต่เรื่องโรคหรือร่างกาย เราจะไม่สามารถก้าวไปถึงการรักษาที่ให้เกิดสุขภาวะที่สมดุลทั้งกายและจิตใจ (wellness) ได้ ดังนั้น ฟังคุณหมอเขียวสอน คุณหมอเขียวสอนดีมาก

สิ่งที่สำคัญที่สุดที่คุณหมอเขียวได้บอก คือการให้ความสำคัญกับเรื่องอาหาร ซึ่งมีผลอย่างมากต่อสุขภาพ ห้าปีหลังมานี้ ในการทำงานที่โรงพยาบาล ทำให้ผมได้พบเห็นระยะสุดท้ายของผู้ป่วยโรคต่าง ๆ เช่น มะเร็ง เบาหวาน หัวใจ ภาวะสมองเสื่อม อัลไซเมอร์ ผู้ป่วย MS (Multiple Sclerosis) สิ่งที่ผมเห็นอย่างหนึ่งคือหลาย ๆ โรคเหล่านี้ เราสามารถช่วยฟื้นฟูหรือป้องกันได้โดยใช้อาหารและการปรับพฤติกรรมในการใช้ชีวิต และเริ่มตั้งแต่เดือนมกราคมที่ผ่านมา ผมจึงต้องเริ่มที่ปฏิบัติที่ตัวเองก่อน และได้นำสิ่งเหล่านี้มาใช้ช่วยเหลือผู้ป่วยในที่สุด ดังนั้น เรื่องลักษณะของโภชนาการจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ในสหรัฐอเมริกาสิ่งที่ยาก คือเรามีร้านอาหารฟาสต์ฟูดเต็มไปหมด เรามีอาหารทอด เราไม่ทานผักผลไม้ เรามีร้านของชำที่เต็มไปด้วยอาหารแปรรูป ซึ่งมันไม่ใช่อาหารจริง ๆ ที่ร่างกายต้องการ เปรียบร่างกายเราเหมือนรถ ถ้าเติมน้ำมันคุณภาพต่ำรถก็งวิ่งได้ไม่ดี การกินอาหารที่ไม่ดีไม่ถูกโภชนาการก็ทำให้ร่างกายเสื่อม ดังนั้น เรื่องโภชนาการจึงสำคัญมากซึ่งผมได้พิสูจน์ด้วยตนเองตั้งแต่เดือนมกราคมที่ผ่านมา **ผมรับประทานแต่ผักและอาหารสุขภาพ 90 เปอร์เซ็นต์ (%) ของอาหารที่ผมทานเป็นอาหารมังสวิรัติ ทำให้น้ำหนักผมลดไป 15.9 กิโลกรัม ผมรู้สึกดีขึ้น** เมื่อกลับไปมองที่ผู้ป่วยที่ผมใช้วิธีการรักษาแบบผสมผสาน **ผมบอกผู้ป่วยเรื่องความสำคัญของอาหาร แต่ปัญหาคือ เราไม่ได้เรียนเรื่องอาหารและโภชนาการที่ถูกต้องในโรงเรียนแพทย์ เราได้เรียนแค่การให้อาหารทางสายยางเท่านั้น** เราได้เรียนรู้จากหมอคนอื่น ๆ แต่เพียงว่าเราต้องมีสุขภาพที่ดี แต่มันยาก และเราก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้มีสุขภาพดี เมื่อมีใครสักคนมาบอกว่า อะไรที่เราควรรับประทานเพื่อช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ เราจึงอยากฟัง

ผมว่า 80-85% ของคนที่เป็นโรคเรื้อรังในประเทศนี้ จะเสียชีวิตจากการกินและจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงมาก ลองมาดูโรคเบาหวาน ผมได้ทดลองกับตัวเองเมื่อ 3 ปีที่แล้ว โดยการตรวจน้ำตาลในเลือด และหลังจากนั้นผมก็ทานอาหารมังสวิรัติและอาหารสุขภาพที่มีผักเป็นส่วน ประกอบหลัก ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ น้ำหนักลดไป 6.8 กิโลกรัม ก่อนหน้านั้นค่าระดับน้ำตาลสะสม หรือ ฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1C) เป็นค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของน้ำตาลในเม็ดเลือดแดง 5.7 ซึ่งเป็นค่าที่มีแนวโน้มจะเป็นโรคเบาหวาน มันน่ากลัวมาก แต่หลังจากหกสัปดาห์ที่ได้อาหารมังสวิรัติและอาหารสุขภาพ ตรวจพบว่าค่าน้ำตาลสะสมกลับลงมาเป็น 5.4 ซึ่งเป็นค่าปกติ ดังนั้นเราสามารถกำจัดโรคเบาหวานแบบที่สอง (type 2 diabetes) ได้ง่าย ๆ ด้วยการกินที่ถูกต้องเท่านั้นเอง

อาหารเป็นเรื่องสำคัญจริง ๆ เรื่องเกี่ยวกับอาหารที่เราได้คุยกันมาแล้ว ว่ามีส่วนช่วยให้เกิดสมดุลร้อน-เย็น หากเราทานอาหารจนเกิดภาวะร้อนเกิน เช่น การทานพริกไทยมาก มันจะส่งผลทันที ย้อนไปเมื่อสองปีที่แล้วตอนเดินทางไปเข้าค่ายหมอเขียวที่ Los Angeles ผม น้องสาวและคุณแม่แวะที่ร้านอาหาร ผมทานเต้าหู้ทอด ผมสั่งอันที่ไม่เผ็ด แต่มันก็ยังเผ็ดมาก แม่ยืนยันว่ามันเผ็ดมาก

ผมทานไม่ได้หรอก แต่ผมก็ทานจนหมด เชื่อไหมครับคืนนั้นผมท้องเสีย เป็นไข้ รู้สึกแย่จนถึงเช้า ซึ่งเป็นเช้าที่เราต้องเข้าค่าย ผมรู้สึกไม่สบายมาก ๆ ทั้งคืน ตอนเช้าคุณแม่มาลงทะเบียนเพื่อเข้าค่าย เลยขอความช่วยเหลือ นั่นเป็นครั้งแรกที่ผมทำดีท็อกซ์ มีคนกัวซาให้ครั้งแรก หยอดหูด้วยน้ำสกัดย่านาง ขูดศีรษะ มันช่วยได้ ผมรู้สึกดีขึ้น ๆ พอตกเย็นก็มานั่งฟังการบรรยายได้

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญต้องจำไว้คือ จิตใจ ร่างกาย จิตวิญญาณ เพราะถ้าคุณไม่มีความเชื่อในสิ่งเหล่านี้ แต่จะเชื่อหรือไม่ก็ตามในความเป็นจริงก็คือ จิตใจ ร่างกายและจิตวิญาณคือส่วนประกอบของความเป็นมนุษย์ จิตใจเป็นส่วนประกอบที่ใหญ่และสำคัญที่จะส่งผลต่อความผาสุก การทำสมาธิ ไท้ชิ ชิกง โยคะ การฝึกลมหายใจ ในแต่ละวันจึงสำคัญด้วย จะเห็นว่ามีหลายคนไปออกกำลังกาย ยกน้ำหนักกันก็ดูแข็งแรงดี แต่สิ่งที่จะช่วยได้จริง ๆ คือ โยคะ ไท้ชิ ชี่กง การฝึกลมหายใจและการทำสมาธิจะช่วยให้มีสุขภาพที่ดีได้มากกว่า ผมโตมากับการเรียนรู้ในการฝึกสมาธิหลาย ๆ แบบ เรามักทำสมาธิกันทั้งเช้าและเย็น ครั้งละหนึ่งชั่วโมง ซึ่งช่วยได้มาก และผมได้ไปนั่งวิปัสสนาเป็นเวลา 3 วัน ซึ่งดีมาก ทำให้เราได้รู้จักภายในของตัวเอง การทำสมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็น พอเริ่มทำงานจะยุ่งไม่มีเวลา ตอนนี้ผมพยายามนั่งสมาธิให้ได้ 15-20 นาทีในตอนเช้า

สิ่งที่สำคัญคือคุณต้องพยายามใช้ชีวิตให้ช้าลงบ้าง เหมือนที่ผมบอกว่าความเครียดมีผลต่อสุขภาพมากเช่นกัน ถ้าคุณเครียด ร่างกายก็ทำงานได้ไม่เต็มที่ อย่างแรกที่จะเป็น คือความเครียดมีผลต่อระบบการย่อย อาหารไม่ย่อย อาเจียรหรือปวดท้อง ขอให้นึกไว้เสมอว่าอาหารเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญแต่ไม่ใช้ทั้งหมด ต่อให้เราทานอาหารสะอาดหรือดีเพียงใด แต่ไม่หล่อเลี้ยง (ปรับ) จิตใจ ก็จะไม่สามารถมีสุขภาพที่ดีได้ จิตใจมีบทบาทที่สำคัญมาก ผมเห็นการศึกษานี้เมื่อไม่กี่เดือนมานี้ เขาเอาเครื่องดื่มผสม (Shake) มาให้คนสามกลุ่มดื่ม กลุ่มแรกให้ดื่มตัวที่มีพลังงาน 600 คาลอรี่ กลุ่มสอง 100 คาลอรี่ กลุ่มสาม 300 คาลอรี่ โดยกลุ่มผู้ทดลองดื่มทั้งหมด ไม่ทราบว่าทุกกลุ่มได้รับเครื่องดื่มที่มีพลังงาน 300 คาลอรี่เท่ากัน ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ถูกบอกว่าได้รับเครื่องดื่ม 600 คาลอรี่น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น กลุ่มที่ถูกบอกว่าได้รับเครื่องดื่ม 100 คาลอรี่ น้ำหนักลดลง แสดงว่าจิตใจมีผลอย่างมาก

ผมสนใจสิ่งอื่นนอกเหนือจากการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นทุนเดิมอยู่ด้วย ผมได้เรียนการนวดบำบัด เรียนการแพทย์ฉุกเฉินและได้รับใบอนุญาตจากรัฐฟลอริด้า ผมไปเรียนนวดที่วัดโพธิ์หลาย ๆ อย่างผลักดันผมให้มาทางนี้ หลังจากรักษาคนไข้มาช่วงหนึ่งผมคิดว่าการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน ช่วยได้ในระดับหนึ่ง แต่การให้ยาไปเรื่อย ๆ คือปัญหา ไม่เกิดผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว สิ่งที่พวกเราได้เรียนรู้ในค่ายหมอเขียวตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา คือสิ่งที่จะช่วยให้เราได้รู้วิธีการที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพ นี่คือเหตุที่ผมใช้การรักษาแบบแพทย์ทางเลือกบูรณาการ ใช้การรักษาแบบแผนปัจจุบัน และวิธีการอื่น ๆ ของแพทย์ทางเลือกผสมผสานกัน เพราะทุก ๆ วิธีการจะเป็น

ประโยชน์ต่อคนไข้ ไม่สามารถตีทิ้งหรือละเลยวิธีการใดได้เลย แต่สำหรับโรคเรื้อรังเราต้องกลับมาให้ความสำคัญกับเรื่องอาหาร เพราะเราลืมกันไปแล้วว่า อาหารเป็นยา

สิ่งที่ผมได้เห็นและหวัง ในสิ่งที่ Dr. Andrew Weil ได้พยายามทำในการผสมผสานแพทย์ทางเลือกกับแผนปัจจุบัน เรื่องโภชนาการจะสำคัญขึ้นเรื่อย ๆ ในหลักสูตรการแพทย์และหลักสูตรพยาธิวิทยาต่อไป เราคงจะได้เห็นผู้คนใส่ใจและเข้าใจในเรื่องโภชนาการที่ถูกต้องมากขึ้น มันอาจจะช้าหน่อย แต่ก็ได้เริ่มต้นแล้ว ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเราจะสามารถสื่อสารข้อมูลที่ดีเหล่านี้ออกไปได้ เพราะนี่คือสิ่งที่ถูกต้อง”

(เกริกศักดิ์ คุณเกษม, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 25. กรณีศึกษา 1.27 ภาคผนวก ก.)



ภาพที่ 62 คุณภูมิพงศ์ หลังจากได้ทำกัวซาที่หน้า ศีรษะ คอ บ่า ไหล่และหลัง จากสีที่เห็นบนผิวหนัง แปลผลได้ว่ามีพิษสะสมในระดับที่มาก ซึ่งได้ให้ข้อมูลไว้ เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2555

ที่มา (จงกช สุทธิโอสถ, ภาพถ่าย. 2555, พฤษภาคม 26)

ช่างเทคนิคแผนกซ่อมบำรุง อาการภูมิแพ้ วันที่เข้าค่าย 25-31 พฤษภาคม 2555 (ครั้งที่ l) ณ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

“คุณภูมิพงศ์มาเข้าค่ายจากการแนะนำของสมาชิกไทยออยล์ ซึ่งเคยมาเข้าค่ายที่ดอนตาลมาก่อน เดิมรู้แต่ว่าตัวเองเป็นโรคภูมิแพ้ เนื่องจากเป็นพนักงานอยู่ที่โรงกลั่นน้ำมันไทยออยล์ที่อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ซึ่งมีตำแหน่งเป็น**ช่างเทคนิค** ฝ่ายซ่อมบำรุงของโรงกลั่นมาตั้งแต่ปี พ.ศ .2543 ทำงานอยู่ในภาวะสิ่งแวดล้อมที่มีมลพิษอยู่ประมาณ 12 ปี ทำให้ต้องสัมผัสกับ Hydro carbon ก๊าซ Hydrogen ก๊าซ Sulfur ก๊าซไข่เน่า และอื่น ๆ อยู่เรื่อย ๆ ถึงแม้จะมีระบบการป้องกันพอสมควร แต่ก็ไม่ได้ใส่เครื่องป้องกันทุกครั้ง อีกทั้งเป็นคนที่ชอบทานอาหารมัน อาหารหวาน ดื่มกาแฟ ดื่มนม ทานเนื้อสัตว์ และอาหารทะเลมาก ประกอบกับมีนิสัยชอบนอนดึก ไม่ออกกำลังกาย เมื่อไม่นานมานี้ รู้สึกหายใจไม่ค่อยสะดวก เหมือนจมูกตัน โดยหายใจได้ทีละข้าง ในบางครั้ง

มีเสมหะบ่อย ร่างกายไม่สดชื่น ตึงและปวดศีรษะมาประมาณ 1-2 ปี หาหมอก็บอกว่าเป็นโรคภูมิแพ้ ให้ยามารับประทาน มาระยะหลังรู้สึกเหมือนมีก้อนบวม ๆ อยู่ในปากช่วงโคนลิ้นในคอด้านซ้าย ปกติเป็นคนไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มเหล้า ชอบดื่มน้ำมาก แต่ก็มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย มีกลิ่นปาก พอดีมีพนักงานมาเข้าค่ายก็สมัครมาด้วย

จากการเข้าค่ายใน 7 วันที่ผ่านมา มีพัฒนาการที่ดีขึ้นคือ อาการปวดหัวดีขึ้นประมาณ 60% อาการตันในรูจมูกดีขึ้น 50% เสมหะลดลงมาก อาการโดยทั่วไปดีขึ้น และผลจากการกัวซา คุณภูมิพงศ์ก็ได้รู้ว่ามีบางอย่างผิดปกติในร่างกายนอกเหนือจากโรคภูมิแพ้ ซึ่งก็ได้แนะนำเรื่องการไม่กังวลและหลักในการปฏิบัติตามยา 9 เม็ดไปให้และดูเหมือนว่าคุณภูมิพงศ์จะเริ่มให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ในการปฏิบัติตัวเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันนับต่อแต่นี้ไป

เมื่อต้นเดือนมิถุนายน ได้โทรคุยกับคุณโอ ก็ได้ความว่าตอนนี้ได้เลิกทานเนื้อวัว หมู ไก่แล้ว ทานเพียงปลาและไข่เท่านั้น ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดทุกวัน ก็ได้ย้ำเรื่องการทำกัวซา ดีทอกซ์ ดื่มน้ำปัสสาวะ หยอดตา หู จมูก ให้เป็นการทบทวน

(จงกช สุทธิโอสถ, แนะนำและบันทึกกรณีศึกษาของคุณภูมิพงศ์. 2555, กรณีศึกษา 3.51 ภาคผนวก ก.)



ก่อน พ.ศ. 2551	หลัง พ.ศ. 2557	ผลเอ็กซ์เรย์

ภาพที่ 63 คุณอดุงวิทย์ ภาพเปรียบเทียบก่อนเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ เมื่อ พ.ศ. 2551 และหลังจากได้ดูแลรักษาตัวเองตามหลักการแพทย์วิถีพุทธมา 6 ปี อาการบวมต่อมน้ำเหลืองที่คอหายได้

ที่มา (บุญญพร วรกิตต์เดชา, ภาพถ่าย. 2551 และ 2557)

“ผู้ป่วยมะเร็งต่อมน้ำเหลือง คุณอดุงวิทย์ มีต่อมน้ำเหลืองที่คอมีอาการบวม 6 เซ็นติเมตร เป็นมาประมาณ 4-5 ปี หมอสันนิษฐานว่าเป็นอาการคล้ายมะเร็งระยะที่ 1-2 ไม่รับการรักษาที่โรงพยาบาล ขอรักษาตนเองด้วยการปฏิบัติตามแนวทางค่ายสุขภาพแพทย์ทางเลือก **โดยการ**

รับประทานอาหารฤทธิ์เย็น ดื่มน้ำย่านาง ปรากฏว่าเดือนตุลาคม 2551 อาการบวมที่คอยุบลงเหลือ 4 เซ็นติเมตร และในวันที่ 19 มกราคม 2552 อาการบวมยุบลงหมดแล้ว หมอแผนปัจจุบัน โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น แปลกใจมาก จึงขอให้คุณอดุงวิทย์ บันทึกรายละเอียดทุกอย่างให้ด้วย เพื่อเอาไปเป็นกรณีศึกษา"

(บุญญพร วรกิตต์เดชา, แบบบันทึกประสบการณ์ของเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ (ธ.ก.ส.). 2552, กรณีศึกษา 3.418 ภาคผนวก ก.)

"ความเจ็บป่วยของดิฉันเริ่มเป็นหัวใจเต้นผิดจังหวะแบบเต้นเร็วประมาณ 150-220 ครั้งต่อนาที (จับการเต้นของหัวใจได้ในปี 2553) เป็นมาตั้งแต่ปี 2545 อาการคือหัวใจเต้นเร็วมากจนตัวเองรู้สึกถึงความเร็ว (ปกติหัวใจคนเราเต้นเราจะไม่รู้สึกถึงจังหวะการเต้น) ทุกครั้งที่เป็นต้องรีบนอนราบ จึงรู้สึกสบายขึ้นแล้วจึงไปหาหมอได้ แต่พอไปถึงคุณหมออาการนี้ก็หาย หมอจึงวินิจฉัยอะไรไม่ได้ แต่ก็สันนิษฐานว่าเป็นหัวใจเต้นผิดจังหวะแบบเต้นเร็ว ประมาณปี 2553 ขณะหลับอยู่รู้สึกถึงการเต้นของหัวใจ ด้วยความแปลกใจจึงได้ลุกขึ้นมา ปรากฏว่าหน้ามืดหงายหลังลงทุกอย่างในตัวหยุดหมด รู้แต่การเต้นของหัวใจที่เร็วมากขยับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่ได้ ได้แต่สวดมนต์เพราะเข้าใจว่าตัวเองกำลังจะตายสักพักใหญ่ ๆ จึงพอขยับมือเรียกให้สามีส่งโรงพยาบาล (ลุกไม่ได้ต้องเรียกรถพยาบาลมารับ) (คุณหมอว่าไฟฟ้าลัดวงจรในหัวใจทำให้เต้นเร็วผิดจังหวะ ไม่มีอาการไทรอยด์) จับการเต้นของหัวใจได้ 150-220 ครั้งตลอด ในขณะนั้นคุณหมอฉีดยาบล๊อกหัวใจหลังจากนั้นจึงได้ทำการรักษาโดยวิธีสวนหัวใจ ค่าใช้จ่ายในการสวนหัวใจ ประมาณ 150,000 บาท ค่ะ (ใช้เวลาชั่วโมงเศษ) บางท่านใช้เวลาในการสวนหัวใจถึง 8 ชั่วโมง ค่ารักษาก็เปลี่ยนค่ะเคยถามจากท่านอื่น 2-3 แสนแล้วแต่ระยะเวลาในการสวนค่ะ แต่ดิฉันโชคดีได้พบหมอเก่งและเป็นคนรุ่นใหม่จึงใช้เวลาไม่นาน (คิดว่ายิ่งนานเราก็ยิ่งแย่หัวใจคงบอบช้ำ ความคิดส่วนตัวนะคะ) อาการนั้นหายไปได้ประมาณ 1 ปีก็กลับมาเป็นอีกแต่คราวนี้คุณหมอว่าเป็นแบบเต้นผิดจังหวะเต้น 150 แล้วก็ลงมา 80 สวิงอยู่ในระดับนี้ไม่สม่ำเสมอ ตรวจเลือดแล้วปรากฏว่าเป็นไทรอยด์ด้วย จึงสันนิฐานว่าเกิดจากไทรอยด์ทำให้หัวใจเต้นเร็ว จึงจ่ายยาไทรอยด์มาให้ทานอยู่ 6 เดือน อาการไม่ดีขึ้นหัวใจสวิงอยู่บ่อยครั้ง

ต่อมาเริ่มรู้จักคุณหมอเขียว เพื่อนให้ซีดีมา จึงเริ่มทดลองทำเริ่มจากดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด กัวซา โยคะก็ได้ผลบ้าง แต่ยังไม่หยุดยา เพราะอาการยังมีอยู่ต่อมาตั้งใจเรียนรู้อย่างจริงจัง มีการทำดีท็อกซ์ ทานอาหารตามลำดับ ทานรสจืด งดพริก พักผ่อนเพียงพอ อาการต่าง ๆ ดีขึ้นมาก จากยา 9 เม็ดนี้ ทำแล้วเห็นผลมากที่สุดสำหรับอาการที่ว่านี้ คือดีท็อกซ์ ทานจืด โยคะ พักผ่อนเพียงพอ ไม่เครียด อาการที่ว่าดีขึ้นจนหยุดยาได้ค่ะ ผลเลือดเมื่อ 6 เดือนที่แล้ว ไทรอยด์ปกติ หัวใจ

ปกติ ไม่เคยรู้สึกถึงการเต้นของหัวใจอีกเลย และเมื่อ 1 เดือนนี้ เริ่มทานอาหารมื้อเดียวได้ (ฝึกลดจาก 3 มื้อมาจนเหลือ 1 มื้อค่ะ ทานจืด เคี้ยวละเอียด) ขอบอกว่าดิฉันได้พบกับสิ่งที่วิเศษอย่างมากค่ะ **คุณจะรู้ว่าเบากายมีกำลังเป็นอย่างไร หลังจากที่ไม่เคยรับรู้ถึงความรู้สึกนี้มานานมาก** คุณจะนึกออกว่าครั้งหนึ่งคุณเคยมีความรู้สึกนี้ แต่มันได้หายไป เนื่องจากเราปฏิบัติตัวผิดพลาดไป โดยรู้เท่าไม่ถึงกาล จนกระทั่งเจ็บป่วย ดิฉันสัมผัสได้ถึงคำว่าหายใจทั่วท้องเป็นอย่างไรได้ใหม่แล้วค่ะ และรู้ว่าเบากายมีกำลังเป็นอย่างไรก็เมื่อ 1 เดือนนี้เองค่ะ เพิ่มเติมค่ะหัวใจเต้นผิดจังหวะ (ไฟฟ้าลัดวงจรในหัวใจ) เวลาหัวใจเต้นเร็วจะแน่นหน้าอก หัวใจเหมือนถูกจับบิด หัวตื้อเพราะเลือดไปเลี้ยงไม่ถึงศีรษะ เย็นยะเยือกไปทั้งตัว เหมือนระบบหมุนเวียนของเลือดในตัวจะไปไม่ครบวงจรการไหลเวียน (ตามความรู้สึกนะค่ะ) แรก ๆ จะเป็นช่วงสั้น ๆ นาน ๆ เป็นที จนลืมอาการไปแล้ว ถึงกลับมาเป็นอีกครั้ง ถ้าไปหาหมอ ๆ ก็จะไม่สามารถรักษาได้เพราะอาการไม่ชัดเจน แต่ถ้าปล่อยไปนานอาการจะเป็นมากขึ้น ระยะเต้นเร็วจะนานขึ้นเรื่อย ๆ เป็นถี่ขึ้น ถ้าเป็นแล้วคุมสติไม่ได้ก็อาจเป็นอันตราย หมอแผนปัจจุบันก็รักษาให้ไม่ได้ ถ้าจับการเต้นของหัวใจขณะที่เป็นไม่ได้ (ดิฉันรักษาอาการนี้ได้จากการสวนหัวใจ แต่ก็เฉียดตายค่ะ เพราะก่อนหน้านี้หมอก็ทำอะไรไม่ได้ คุณหมอต้องการเห็นกราฟการเต้นของหัวใจ จึงประเมินได้ว่าต้องรักษาอย่างไร ซึ่งทำได้ยากมาก เพราะอาการจะเกิดเมื่อไหร่เราไม่รู้ แล้วเราไม่มีเครื่องมือจับ นอกจากต้องไปโรงพยาบาลขณะเกิดอาการ ซึ่งไม่พอดีกัน) (เสียดายมากที่ดิฉันรู้จักยา 9 เม็ด ช้าไป) อาการหัวใจเต้นเร็วแบบที่เกิดจากไทรอยด์จะเต้นเร็วเฉย ๆ หัวใจไม่ถูกจับบิด หัวไม่ถึงกับตื้อมาก มึน ๆ หน่อย อาการโดยรวมดีกว่าแบบไฟฟ้าลัดวงจรในหัวใจ **ดิฉันยืนยันค่ะว่า อาการไทรอยด์ที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วนี้ สามารถหายจากการปฏิบัติตามยา 9 เม็ดนี้ค่ะ ที่ใช้แก้ตัวเองบ่อย ๆ คือดีท็อกซ์ช่วยได้มาก ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทานรสจืด ทานตามลำดับ โยคะ ไม่เครียด พักผ่อนเพียงพอ เคี้ยวอาหารละเอียด** คือสิ่งที่ดิฉันทำเป็นประจำ แรก ๆ อาจจะฝืนความเคยชินเดิม ๆ **ถ้าทำได้แล้วคุณจะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ดิฉันทำตามคำแนะนำในยา 9 เม็ด และทานมังสวิรัติ ทำให้หยุดยามาได้ 8 เดือนแล้ว** (เคยเป็นหัวใจเต้นผิดจังหวะ) ปัจจุบันได้พัฒนาตัวเองมาจน**สามารถทานอาหารไม่ปรุงแต่งรสชาติ ทานวันละมื้อ และเคี้ยวอาหารละเอียด** (เคี้ยวจนเป็นน้ำ แล้วกลืนส่วนที่เป็นน้ำ ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนเหลือกากน้อยมากเท่าที่จะทำได้ แล้วจึงกลืน) ทานวันละมื้อมาได้ประมาณ 1 เดือนค่ะ ใช้สูตรคุณหมอเขียวมาได้ 1 ปี 7 เดือน แรกขับถ่ายดีได้ทุกวัน แต่ใน 1 เดือนมานี้ ทานมื้อเดียวและเคี้ยวละเอียดรู้สึกปกติดีทุกอย่าง เบากายดี แนะนำหาซีดีค่ายสอนพระไตรปิฎกของคุณหมอเขียวมาฟังด้วย จะช่วยได้หลายเรื่อง (ดิฉันซื้อจากร้านอาหารมังสวิรัตตลาด อ.ต.ก. ดิฉันต้องขอขอบคุณหมอเขียวและทีมงานทุกท่านค่ะดิฉันติดตามซีดีค่ายพระไตรปิฎกมาตลอดค่ะ ผลิตสื่อดี ๆ ออกมาเรื่อย ๆ นะคะ ดิฉันติดตามอยู่ตลอดค่ะ (ไม่เคยได้เข้าค่ายค่ะ แต่ก็พยายามปฏิบัติตามจากซีดีค่ะ) ขอบคุณค่ะ”

ที่มา : http://www.morkeaw.net/support/AdminEditBoard.php?idwbtp=453คอลัมภ์ถามมา-ตอบไปวันที่ 27 สิงหาคม 2555

http://www.facebook.com/photo.php?fbid=513091102036093&set=a.498146633530540.118832.451999981478539&type=3&theater

(ดา. บันทึก Facebook 2555 : สิงหาคม 27. กรณีศึกษา F036 จากสื่อออนไลน์-ถามตอบปัญหาและแนะนำการดูแลสุขภาพผ่านเฟสบุ๊คแพทย์วิถีธรรม หมอเขียวแฟนคลับ ภาคผนวก ก.)

สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ จากฐานข้อมูลที่ได้มีการรวบรวมบันทึกไว้ตามตารางที่ 8 จำนวนรวมทั้งสิ้น 1,542 กรณีศึกษา ได้นำมาเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 170 ราย วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) ของผลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ เป็นสี่ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ตามคำนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลก ได้ผลการวิเคราะห์เนื้อหาดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย

สุขภาวะทางกายของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะปกติมากขึ้น อาการเจ็บป่วยทุเลา มีความรู้สึกสบาย มีกำลัง โปร่ง เบากายมากกว่าเดิม และเมื่อเจ็บป่วยสามารถพึ่งตนและดูแลตนเองได้ด้วยหลักการแพทย์วิถีพุทธ เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ต้องไปพบแพทย์ ลดปริมาณการใช้ยาลงได้ หรือสามารถเลิกทานยาได้ในบางท่าน ลดหรืองดการทานเนื้อสัตว์ได้ ทานอาหารรสจืดลงได้ และพยายามทานอาหารผักผลไม้มากขึ้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

“แต่มานี่มันหายไปนะ ก็ใช้น้ำยาหยอดตาค่ะ แต่ก็ไม่ได้ใช้ทุกวันนะ ไม่ได้ใช้ทุกวันก็ไม่ได้สังเกต พอดีมีพี่สามีมาด้วยเขาก็บอก ทำไมไม่มีน้ำตาไหล เราก็ใช่ ๆ เราไม่มีน้ำตาไหล ใช่ทุกวันนี้ไม่มีน้ำตาไหล คงไม่ต้องไปให้หมอผ่าแล้ว

น้ำปัสสาวะได้ทานไปแล้วค่ะ รสชาติเปรี้ยว ๆ ฝาด ๆ เค็ม ๆ บ้างนะในบางวัน แรก ๆ พอหลายวันเข้า ก็เริ่มจืดลงจืดลง ๆ ตอนนี้ก็อาบบ้าง ล้างหน้าบ้าง กินบ้างหมดค่ะ”

(โสภา บริสุทธิ์, สัมภาษณ์. 2557, สิงหาคม 9. กรณีศึกษาที่ 1.1 ภาคผนวก ก.)

“แต่พอมาเข้าค่ายสุขภาพของคุณหมอเขียวครั้งแรก เมื่อทานอาหารแล้ว รู้สึกเบา สบาย จึงนำกลับไปปฏิบัติต่อที่บ้านค่ะ แผลสะเก็ดเงินตามที่ต่าง ๆ ดีขึ้นมาก สีผิวเกือบจะเป็นสีเดียวกันแล้ว”

(นิตยา สิทธิประเสริฐ, สัมภาษณ์. 2557, สิงหาคม 24. กรณีศึกษาที่ 1.2 ภาคผนวก ก.)

“การได้ยินของหูก็ดีขึ้น เพราะการหยอดหูด้วยยาน้ำสกัดย่านาง **ฟันผุก็ใช้ยาสีฟันผงถ่านกับดินสอพอง** ที่เราทำนี้ **เดี๋ยวนี้ฟันดีขึ้นแล้วค่ะ เคี้ยวอาหารได้สบาย ๆ ไม่ตายไวเหมือนพวกนั้น ก็เพราะทานอาหารมังสวิรัติแล้วก็ปฏิบัติธรรม ส่วนหนึ่งจิตใจก็ผ่อนคลาย มันไม่ยึด เส้นมันก็เลยไม่ยึดมาก** อันนี้ก็มีส่วนนะคะ แล้วทีนี้ก็เลยมั่นใจว่า เออ ไม่ต้องกินยาหมอล่ะ กลับมากินมังสวิรัติ คือไม่กินเนื้อสัตว์ค่ะ หมายถึงว่ากินมังสวิรัติแบบนี้มาเรื่อย ๆ จนมาหลายปี ก็กลับไปตรวจใหม่ ปีหนึ่งหมอจะนัดครั้งหนึ่ง เขาก็ว่า โอ้ ดีจังเลย ดีขึ้น ทำมา 5 ปีแล้วค่ะ อาการต่าง ๆ จาก 15 โรค ก็ค่อย ๆ ดีขึ้น ดีขึ้นจริง ๆ เลยนะ จากสายตาที่มันไม่ค่อยปกติ มันก็อ่านหนังสือกลางคืนได้ รีบทำดีให้ต่อเนื่อง แล้วความสุขนั้นจะพาให้ท่านหายโรค”

(รักบุญ อโศกตระกูล, สัมภาษณ์ 2555, กันยายน 15. กรณีศึกษาที่ 1.3 ภาคผนวก ก.)

“ทำยา 9 เม็ดเต็มที่เลย ทั้งแช่ตัว อบ เช็ด และใช้น้ำปัสสาวะทาตัวด้วย ที่หัวใช้ผ้าชุบน้ำย่านางโพกไว้ พอแห้งก็ชุบน้ำมาโพกใหม่ จน 5 วัน แผลน้ำเหลืองเสีย ยุบจริง ๆ จนน้องชายบอกว่า “ไม่น่าเชื่อว่าไม่ได้กินยาสักเม็ดแล้วแผลน้ำเหลืองเสีย จะยุบได้”

พี่เลยต้มน้ำแช่ทุกวัน ต้มเอง รักษาเอง แล้วก็พิจารณาดูตัวเองไป แค่ 5 วันเท่านั้นแผลยุบแห้ง เหมือนปาฏิหาริย์เลย”

(สุนันทา เพียวไพบูลย์, สัมภาษณ์. 2555, มีนาคม 9. กรณีศึกษาที่ 1.4 ภาคผนวก ก.)

“หลังจากผ่าตัดแล้ว แผลที่ผ่าจะปวดมาก ต้อง**ให้ลูกช่วยขูดกัวซาให้ตามแขน หลัง และตามตัว ขูดแล้วรู้สึกดีมาก** แม้แต่คุณหมอที่โรงพยาบาลยังบอกค่ะว่าร่างกายเราดีมาก **พอรู้สึกมีอาการไม่สบายอะไรเกิดขึ้นกับตัวเอง ก็จะใช้วิธีการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) แล้วก็ทานอาหารสูตรคุณหมอเขียว พบว่าทำให้อาการทุเลาได้ดี”**

(จรูญ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 20. กรณีศึกษาที่ 1.5 ภาคผนวก ก.)

“เป็นมะเร็งในต่อมน้ำเหลือง แล้วก็ต้องโดนผ่าตัดกระเพาะทิ้งหมด ผ่าตัดม้ามทิ้งหมด แล้วก็จะกลายเป็นคนที่มีปัญหาทรมานมากในการกิน เพราะว่าเวลากินทุกครั้งนี่จะปวดทรมานดิ้นแบบพลาด ๆ เลยค่ะ แล้วก็กินไม่ได้มา 30 ปี พอเริ่มเข้าค่ายวันแรกที่เราเริ่มกินข้าวต้ม เป็นครั้งแรกในชีวิตที่กินอาหารได้หมดชาม ต่อมาปัสสาวะเป็นเลือด รักษาที่โรงพยาบาลไม่หาย **คุณหมอเขียวบอกอันดับแรกเลยนะพี่มด ทำยังไงก็ได้ให้เลือดมันหยุดก่อน** แล้วจะทำยังไงคะ **บอกแช่ ๆ เพราะงั้นก็เอาสิ่งที่มาทำ ก็คือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดที่เราทานนี่ มันจะมีกากใช่ไหมคะ เอากากนี้ค่ะใส่ในน้ำอุ่น ๆ** แช่มือแช่เท้าได้ด้วยค่ะ และก็พอทำตรงนั้นเสร็จ ก็เริ่มรู้สึกดีขึ้น ๆ แต่ต้องหยุดกินอาหาร

ฤทธิ์ร้อนเด็ดขาดเลย ทดลองอยู่ 3 จังหวะ จังหวะหนึ่ง พอหยุดอาหารฤทธิ์ร้อน กินอาหารฤทธิ์เย็นแล้วก็มาแช่ทั้งตัวด้วยน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เลือดก็หยุดไหล ฉี่ก็ได้เปลี่ยนสีดีขึ้นจนเป็นปกติ มดกินสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดไม่รู้สึกดี แต่กินน้ำสกัดเย็นแล้วรู้สึกดี”

(ยุวดี นโมชัยยากร, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 26. กรณีศึกษาที่ 1.6 ภาคผนวก ก.)

“สามีดิฉันมีปัญหารากฟัน จะผ่าตัดก็ต้องเสียเงินมาก บอกเขานี่ **ให้นำผงถ่าน 12 ดอลล์ไปแปรงฟันสักเดือนหนึ่ง ปรากฏว่าหมดปัญหารากฟัน ก็ไม่ต้องจ่ายเงินเลย** ส่วนของแม่ชีท่านหนึ่งที่เมืองไทย ท่านมีกรณีที่ฟันท่านมีปัญหาเหมือนกัน แล้วลูกศิษย์ท่านมาเรียนวิชาค่ายหมอเขียวเข้าค่ายพร้อมกับมดนี่ แม่ชีท่านบอกว่า ย่านางนี่ท่านใช้นี้มีประโยชน์สุดฤทธิ์เลยนะ ท่านอม เพราะเหงือกมันร้อนใช่มั้ย หนองมันถึงประทุออกมา ท่านอม ๆ ไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ค่ะ พอจะถึงวันที่หมอนัด หมอบอกมาหาทำไม ไม่มีปัญหาของเหงือกฟันแล้ว”

(ยุวดี นโมชัยยากร. สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 26. กรณีศึกษาที่ 1.7 ภาคผนวก ก.)

“ทำสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) กัวซา **ผมก็พยายามทำทุกข้อ ยาทั้ง 9 เม็ดของคุณหมอเขียว** แต่ตอนนั้นผมยังไม่กล้าทำอยู่ก็คือดีท็อกซ์ เพราะว่าแผลการผ่าตัดนี่ยังไม่หายดีจนครบ 1 ปี หมอก็ได้ส่งผมไปเอ็กซเรย์แป้งที่โรงพยาบาลจุรีเวช ร้อยเอ็ด ปรากฏว่าโชคดีมากเชื้อมะเร็งในลำไส้ไม่มีแล้ว นี่คือมะเร็งระยะสุดท้ายนะครับ มะเร็งลำไส้ระยะที่ 4 ไม่มีแล้ว **อาหารกับข้าวแบบนี้ บางคนบอกว่ามาวันแรกกลืนแทบไม่ลงเลย** ผมบอกว่า “**ผมสบายมากเพราะผมกินมาแล้ว 1 ปี กับ 4 เดือน กินตั้งแต่วันที่ผมออกจากโรงพยาบาล ที่ผมกินข้าวได้ กินอาหารถึงจะไม่ได้ถึงขนาดเหมือนในค่ายนี้ 100% แต่ขอให้ใกล้เคียงให้มากที่สุด ทำให้ดีที่สุดแล้วเราจะได้ผลดีที่สุดเข้าสู่ชีวิตเรา น้ำสมุนไพรปรับสมดุลหรือน้ำย่านาง ผมกินมาได้เป็นปีแล้วไม่ใช่ว่าเพิ่งมากินที่นี่ แต่ดีท็อกซ์เพิ่งมาทำที่นี่ เพราะว่าให้มั่นใจเสียก่อนว่าแผลผ่าตัดของเรามันหายดี**”

(คฑาวุฒิ เอกตาแสง, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 19. กรณีศึกษาที่ 1.8 ภาคผนวก ก.)

“เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองระยะ 4 ทำตามแนวทางของคุณหมอเขียว คือยา 9 เม็ด อย่างเคร่งครัดเลย ประมาณ 4-5 เดือนแล้วก็ไปตรวจด้วยวิธีเพทสแกน ผลออกมาก็โอเค ไม่ได้เป็นซ้ำอีกรอบ กัวซาด้วยค่ะ ก็ประมาณ ถ้าตอนนั้นก็อาทิตย์ละครั้ง หรือ 2 อาทิตย์ครั้งก็แล้วแต่ คนที่ฉายแสงคือเจอหลาย ๆ คน เขาก็จะมีเอฟเฟคกันเยอะมาก แต่ว่าโชคดีที่**เราแบบยังได้ถอนพิษตลอด เราก็สดชื่นมีพลังกลับมาด้วยความรวดเร็ว ใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด น้ำด่างหรือน้ำปัสสาวะในการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) บางวันก็ผสมกันค่ะ ทำทุกวันค่ะ มีช่วงแรกอาจจะทำเช้าเย็น**

ช่วงหลังเรารู้สึกเริ่มสบายขึ้น ก็เลยทำแค่ตอนเช้าทุกวัน ออกกำลังกายก็ใช้อาศัยเดินเร็ว แบบที่คุณหมอแนะนำ เดินเร็ว กดจุด โยคะ ลมปราณ แล้วคือทำอยู่บ่อย ๆ ก็ทำ ก็ถือว่าร่างกายก็แข็งแรงขึ้นค่ะ สามารถอยู่ได้โดยไม่ทรมานอะไร ปกติ"

(ธนพร นพภาลี, สัมภาษณ์. 2557, มิถุนายน 8. กรณีศึกษาที่ 1.9 ภาคผนวก ก.)

"ดิฉันเป็นมะเร็งปากมดลูก ระยะที่ 3 ไทรอยด์ กรดไหลย้อน ภูมิแพ้ เส้นเลือดดำในมดลูกอักเสบ ทำให้เลือดไหลตลอดเวลา เริ่มรักษาตามแนวแพทย์วิถีธรรมตั้งแต่เข้าค่ายคุณหมอเขียวเมื่อสิงหาคม 2554 โดยนำความรู้เรื่องสมุนไพรฤทธิ์ร้อน-เย็นปรับสมดุลเพื่อสุขภาพมาใช้ ดิฉันมีภาวะร้อนเกินจึงเลือกสมุนไพรฤทธิ์เย็น มาใช้ในการดื่มขับพิษจากภายใน ใช้สวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ พอกทา แช่มือแช่เท้า ตื่นเช้าดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด อีกครึ่งชั่วโมงทานกล้วยน้ำว้า 2 ผล กินอาหารตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธ ปฏิบัติอย่างนี้ประมาณ 4 เดือน อาการต่าง ๆ ทุเลาลง **พอ 8 เดือนเศษ เลือดหยุดสนิท ผลตรวจสุขภาพ ผลเลือดดี เชื้อมะเร็งเหลือประมาณ 3% เมื่อเมษายน 2556 ไปตรวจกับแพทย์แผนปัจจุบัน ผลมะเร็งเป็นลบ ผลเลือดดีมาก**"

(มาฆะรส สุขจำลอง,สัมภาษณ์. 2556, พฤศจิกายน 29. กรณีศึกษาที่ 1.10 ภาคผนวก ก.)

"ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลฤทธิ์เย็นสด ขาที่บวมหายเลย ทำโยคะ 1 ชั่วโมง ตอนเช้าเกือบทุกเช้า ขณะนี้ร่างกายแข็งแรงมากกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นยืดหยุ่นดีขึ้น รู้สึกคล่องแคล่ว ทานอาหารรสจืด แล้วก็สบายดีทำให้รู้สึกแข็งแรงขึ้น มีพลัง สุขภาพดีขึ้น น้ำหนักลดลง เดินได้คล่องแคล่ว จะลุกนั่งไม่มีเจ็บไม่เพลีย อ่อนเยาว์ขึ้น"

(เตือนใจ ศิริรัตนากร, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 29. กรณีศึกษาที่ 1.11 ภาคผนวก ก.)

"อาการของโรคทั้งหลายเบาบางลง มีดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นปรับสมดุล กัวซา แช่มือแช่เท้า แต่พอกทานี่ไม่ค่อยได้ทำพอได้ออกกำลังกาย ปรากฏว่าอาการที่เคยเป็นหายดีวันดีคืน นอนหลับได้ดีขึ้น ตะคริวที่เคยเป็นเวลาที่เป็นมาก ๆ แล้วเจออากาศเย็นจัด ๆ ก็หาย ริมฝีปากที่แห้ง แตกเป็นขุย ผลตรวจออกมาแล้วว่ามะเร็งที่ไตฝ่อลงเดิม ขนาดของมะเร็งที่ไตจะวัดเป็นปริมาตรครับ วัดได้กว้าง 6 ซม. ยาว 6.8 ซม. และหนา 5.3 ซม. ผมเทียบดูได้เท่ากับบุหรี่หนา 2 ซอง ขนาดประมาณครึ่งฝ่ามือ งอกติดอยู่ที่ไตด้านขวา ส่วนตอนนี้บวกลบคูณหารแล้วลดลงไป 3.72 ซม. โรคไวรัสบีก็ยังหายไปจากร่างกาย ทั้ง ๆ ที่เป็น จนเป็นพาหะของโรคนี้ และยังสร้างภูมิต้านทาน เกินกว่าที่เขากำหนดไว้ ร่างกายผมแข็งแรงดีมาก เดินได้คล่องเลย นอนหลับได้ดีขึ้น"

(อุทิศ บุญฟอง, สัมภาษณ์. 2555, สิงหาคม 20. กรณีศึกษาที่ 1.12 ภาคผนวก ก.)

“ดิฉันเป็นเนื้องอกที่มดลูก ได้ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ด้วยปัสสาวะกับน้ำย่านาง วันละประมาณ 3 ครั้ง เช้า กลางวัน เย็น ครั้งละ 2 ขวด เสร็จแล้วก็ไปเดิน เดินเสร็จมีความรู้สึกสดชื่นมาก กดจุดแล้วมีพลัง ต่อมน้ำเหลืองพอกไปนี่มันก็ดูดพิษ ดูดออกจริง ๆ ความรู้สึกมันสัมผัสได้เลยว่ามันดูดออก”

(อรรถวรรณ หงอสุวรรณ, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 25. กรณีศึกษาที่ 1.14 ภาคผนวก ก.)

“กินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดและน้ำพระพุทธเจ้าด้วย อาทิตย์เดียว บวมยุบลงดีท็อกซ์เสร็จน้องเขาก็รู้สึกสบาย”

(เตือนใจ จันทะ, สัมภาษณ์. 2557, ธันวาคม 21. กรณีศึกษาที่ 1.15 ภาคผนวก ก.)

“ใช้การพอก สามารถบรรเทาอาการปวดหลัง ได้ภายในครึ่งชั่วโมง มีอาการลดลง น้ำหนักลด ดูแลปฏิบัติไม่ถึงเดือน น้ำหนักลด 8 กิโลกรัม และพุงยุบ”

(กาญน์นภรัฐ รุ่งสวัสดิ์, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 15. กรณีศึกษาที่ 1.16 ภาคผนวก ก.)

“ผิวดีขึ้น จุดดำหายไป ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทำกัวซา รู้สึกว่าเราดีขึ้น ฝ้าดำที่ใบหน้าขาวขึ้น ไม่แก่ หนังไม่เหี่ยว สุขภาพดีขึ้น มีแรงขึ้น” .

(ชัยพร กันกา, สัมภาษณ์. 2555, มิถุนายน 22. กรณีศึกษาที่ 1.17 ภาคผนวก ก.)

“เดิมสายตาเกือบมองไม่เห็น มืดมากคือไปไหนเดินไม่เห็น เตะไปทั่ว ไม่รู้ใครเป็นใคร เตะไปทั่ว เกิดอัศจรรย์ ขูดกัวซา ตาสว่างขึ้นทันที อาการจุกแน่นในกระเพาะอาหาร ใช้วิธีน้ำมันเขียว 1 หยด น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด น้ำฉี่ และผงถ่านประมาณช้อนชาเขย่าแล้วดื่ม ไม่ถึง 1 นาที อาการดังกล่าวก็หายไป”

(ทรงกลด นาคอร่าม, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 10. กรณีศึกษาที่ 1.18 ภาคผนวก ก.)

“ทำกัวซา ไปประมาณสัก 10-15 นาทีได้ ปรากฏผลว่า ลืมตาได้ เคี้ยวอาหารได้ น้ำตาลเบาหวาน ลดลง”

(พรทิพย์ โพธิคามบำรุง, บันทึกประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธ. 2556, มกราคม 28. กรณีศึกษาที่ 1.19 ภาคผนวก ก.)

“สวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) เสร็จแล้ว รู้สึกว่าร่างกายมันโปร่ง มันโล่ง อาการสั่น ๆ ข้างในหายไป ไม่มีอาการท้องเสีย ถี่รอบเดียว นอนหลับ ตื่นทีเดียวตอนเช้า อาการปวดเกร็งหายไป”

(สุเมธ คุณามาตย์, สัมภาษณ์.2557, พฤศจิกายน 5. กรณีศึกษาที่ 1.20 ภาคผนวก ก.)

“ระหว่างอยู่โรงพยาบาล วันที่ 5 คุณแม่แอบผสมฉี่ให้ผมดื่ม เช้ารุ่งขึ้นหมอเอ็กซเรย์อีกรอบพบว่า จากสมองยุบลง อาการดีขึ้น จึงกลับมาปรับสมดุลดูแลตัวเองที่บ้าน ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทานอาหารปรับสมดุลร้อนเย็น เมื่อมีอาการไม่สบาย มีไข้หนัก ๆ ก็จะดื่มฉี่ พบว่าทำให้อาการทุเลาขึ้น”

(โกมินทร์ วงศ์สาดสาย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.21 ภาคผนวก ก.)

“ผมเป็นสิว หลังปรับสมดุลด้วยเทคนิค 9 ข้อ สิวหาย ผิวหน้าก็ดีขึ้น ซึ่งแต่ก่อนดูไม่ได้เลยครับมีสิวเต็มหน้าไปหมด และโรคที่เคยพบ 2 ครั้ง ก็คือ เคยเป็นริดสีดวงทวารครับ ริดสีดวงทวารนี่มันเจ็บนะครับ กินสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ปรับเรื่องอาหารด้วย และที่ถอนพิษได้ดีก็คือสวนล้างลำไส้ใหญ่ครับ ไม่เกิน 3 วันยุบเลย แล้วก็หายสนิทใน 7 วัน แล้วมีอีกครั้งหนึ่ง เป็นเลือดออกที่ทวารตอนที่เราไปอุจจาระครับ เคยฟังหมอเขียวว่า อะไรที่ฝาด ๆ สามารถหยุดเลือดได้ ก็ต้มเปลือกมังคุดกับใบฝรั่ง แล้วเอามาผสมน้ำปัสสาวะสดและน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดให้อุ่น ใช้สวนล้างล้ำไส้ใหญ่ วันเดียวครับหายเลือดไม่ออกเลยครับ ตัวนี้ดีจริง ๆ ครับ”

(ทศพล จันทนพันธ์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.22 ภาคผนวก ก.)

“เวลาป่วย จะมีสัญญาณมาแล้ว สัญญาณว่ามันจะป่วยนะ เราก็ต้องรีบแก้ ถ้าแก้ไม่ทันก็ป่วย ป่วยเสร็จก็ต้องแก้ เวลาไม่สบายก็วันครึ่งครับ มันก็ฟื้นมาแบบคนละเรื่องเลย ทำให้มั่นใจว่าเราสามารถที่จะดูแลตัวเองได้”

(ยศพล เลิศวิมลชัยศิริ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.23 ภาคผนวก ก.)

“เป็นโรคเยอะมากหลาย ๆ โรค เป็นโรคเลือด เป็นลำไส้เป็นไซนัส แล้วก็ผ่าตัดหู ผ่าตัดคอ แล้วก็ปวดหัวหาสาเหตุไม่ได้เป็นก้อนที่รักแร้ ไปรักษาหลาย ๆ โรงพยาบาลแล้ว รักษานานมากแล้ว บางโรคก็บอกหาสาเหตุไม่ได้แต่ก็ต้องจ่ายยา แล้วก็ต้องใช้ยาไปตลอดโดยที่ไม่รู้ว่าเราจะหายเมื่อไร ทีนี้ก็เลยมีความรู้สึกว่าไม่อยาก ไม่อยากกินยาเคมีแล้ว ก็เลยอยากหาวิธีอื่น มาเข้าค่ายสุขภาพ หลังจากปฏิบัติด้วยเทคนิค 9 ข้อ อาการต่าง ๆ ดีขึ้น จึงนำกลับไปใช้ต่อเนื่อง ไปทำอยู่ 6 เดือน อาการที่เป็นอยู่ดีขึ้นบางอย่างก็หายเลย แล้วก็คิดว่าตัวเองหายแล้ว พอหายแล้วก็หยุดทำค่ะ ทีนี้อาการที่

เป็นอยู่มันก็กลับมาแล้วก็รุนแรงกว่าเดิมด้วย แถมยังพอไปตรวจใหม่ ก็มีอาการของโรคชนิดใหม่เพิ่มขึ้นมาอีกค่ะ มีอาการปวดหัวและเป็นไข้ อาการมันก็ทุเลาลงหายลงไปได้ด้วยกดจุด กัวซาตอนนี้คือไม่หนาวไม่ไข้แล้ว แต่ว่าเหลือแต่อาการร้อน ไข้เบาลง เพราะฉะนั้นแสดงว่า 9 ข้อ ของคุณหมอนะคะ ถ้าใครเข้าใจหรือว่าเอาไปใช้แล้วก็ปรับให้เข้ากับตัวเองก็จะได้ผลมากเลย”

(ปาน, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.24 ภาคผนวก ก.)

“มีอาการไม่สบายมาตลอดเลย อาการไข้หวัดใหญ่ (Flu Symptoms) จะมีไข้ Low-Grade fever ปวดตามข้อ ปวดหัว เป็นมา 3 อาทิตย์ พอได้ดื่มฉี่ 2 โดส หายเลย เป็นตลอดชีวิตตั้งแต่จำความได้เลย 4-5 วัน จะถ่ายที แล้วก็เป็นเม็ดขี้แพะ ดื่มฉี่เกือบ 2 อาทิตย์ ตั้งแต่นั้นมา สามารถถ่ายเองได้ทุกวัน”

(รวมพร คุณเกษม, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 25. กรณีศึกษาที่ 1.26 ภาคผนวก ก.)

“ผมรับประทานแต่ผักและอาหารสุขภาพ 90 เปอร์เซ็นต์ (%) ของอาหารที่ผมทานเป็นอาหารมังสวิรัติ ทำให้น้ำหนักผมลดไป 15.9 กิโลกรัม หลังจากนั้น ก็ทานมังสวิรัติติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ น้ำหนักลดไป 6.8 กิโลกรัม ค่าน้ำตาลสะสมในเลือดกลับลงมาเป็น 5.4 ซึ่งเป็นค่าปกติ ก่อนหน้านั้นค่าน้ำตาลสะสมในเลือด 5.7 อีกอาการ คือท้องเสีย เป็นไข้ รู้สึกแย่จนถึงเช้าซึ่งเป็นเช้าที่เราต้องเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ ผมรู้สึกไม่สบายมาก ๆ ทั้งคืน ตอนเช้าคุณแม่มาลงทะเบียนเพื่อเข้าค่ายเลยขอความช่วยเหลือ นั่นเป็นครั้งแรกที่ผมทำสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) มีคนกัวซาให้ครั้งแรก หยอดหูด้วยน้ำสกัดย่านาง ขูดศีรษะ มันช่วยได้ ผมรู้สึกดีขึ้น ๆ ”

(เกริกศักดิ์ คุณเกษม, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 25. กรณีศึกษาที่ 1.27 ภาคผนวก ก.)

“ได้ปรับอาหารของพ่อแดง แล้วก็ใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด โยคะ ใช้การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) การกดจุด การแช่ การพอก ระยะแรกนี้การประคบนั้นเราใช้มาก ร่างกายที่เคยเกร็งก็ดีขึ้น ที่บอกว่าโยคะมีส่วนช่วยได้มาก เริ่มลุกนั่ง ยืน เดินได้ แปรงฟัน โกนหนวด แล้วก็แต่งตัวเอง”

(พ่อแดงและอุ๊, สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 8. กรณีศึกษาที่ 1.28 ภาคผนวก ก.)

“อาการปวด ปวดที่ไหล่ ปวดสะบักปวดไหล่ปวดคอ 2 ข้าง ไปปัสสาวะแล้วก็ดื่มหมดเลย มันยุบแล้วมันก็เอี้ยวคอได้นี่ มันเอี้ยวคอได้ มันหายปวดไปเยอะมากเลย อาการเจ็บป่วยก็ดีขึ้น ที่เคยเป็นเคยปวดตามเส้นนะคะ ปวดหลังปวดเอ็นดีขึ้นแข็งแรงขึ้น กินอาหารตามของโครงการแพทย์วิถีพุทธแล้วก็แช่มือแช่เท้า จากที่เท้าเป็นเหน็บชากับปวดฝ่าเท้ามันไม่เจ็บแล้วมันดีขึ้น หลังจากที่ได้เอา

ปัสสาวะนี่ล้างตาด้วยล้างหน้าด้วยนะคะ คือตอนเช้ามาปุ๊บนี่ก็จะเช็ดตาเลย ล้างตาตลอด ตอนนี้ไม่ต้องใช้น้ำตาเทียม สุขภาพดีขึ้น เบาตัว”

(ชนัญญา แซ่ก๊วย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 7. กรณีศึกษาที่ 1.29 ภาคผนวก ก.)

“ได้กินฉี่ตัวเองครั้งแรกที่ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ ตอนนี้ก็กินมาได้ 3 เดือนกว่าแล้ว ก็รู้สึกว่าสุขภาพดี แต่ว่าไม่ได้เจ็บไข้ ได้ปฏิบัติ 1.ดื่มปัสสาวะ 2.หยอดตา 3.หยอดหู 4.กัวซา 5.กดจุดลมปราณ 6.ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด 7.รับประทานอาหารที่สมดุล ที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ก็เลิกมานี่ได้ 3 เดือนแล้ว รู้สึกว่าสุขภาพดีขึ้น”

(จิตรา รัก, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 7. กรณีศึกษาที่ 1.30 ภาคผนวก ก.)

“ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทานอาหาร ออกกำลังกาย เลิกกินยาเคมี ทำให้ไขมันคลอเลสเตอรอลลดลง น้ำหนักลดลง แข็งแรงขึ้น ผิวหนังก็ดีขึ้น”

(ธรรมศักดิ์ ศรีรัตนากร, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 8. กรณีศึกษาที่ 1.31 ภาคผนวก ก.)

“ดีท็อกซ์ สบายนะ แบบเรารู้สึกเบา ตาก็ใช้ฉี่หยอดนะคะ มันก็จะอุ่น ๆ ก็ไม่แสบนะคะ แต่ถ้าใช้น้ำสกัดสมุนไพร น้ำสกัดเย็น จะรู้สึกเย็น ๆ ปฏิบัติตัวด้วยเทคนิค 9 ข้อ ในค่าย น้ำหนักตัวก็ลดลง”

(นภวรรณ์, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.32 ภาคผนวก ก.)

“เน้นเรื่องอาหาร งดเนื้อสัตว์ ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดทุกวันทุกมื้อ ทำกัวซา แช่มือแช่เท้า ร่างกายดีขึ้น ระบบขับถ่ายก็ปกติ ทานอาหารก็ปกติ”

(จรัญ พันธ์อุบล, สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 5. กรณีศึกษาที่ 1.33 ภาคผนวก ก.)

“เรื่องปรับสมดุลทางสมุนไพร ดื่มแทบทุกวัน ไม่มีอาการจุกเสียด ใช้วิธีการพอก แช่เมือแช่เท้า”

(อารีพัฒน์, สัมภาษณ์. 2555, เมษายน 5. กรณีศึกษาที่ 1.34 ภาคผนวก ก.)

“เป็นอัมพฤกษ์ เกิดจากไตวาย เดินไม่ได้เลย ผมร่วง เล็บดำ ทุกอย่างเหมือนจะตายแล้วค่ะ 11 วัน ที่นอนอยู่กับที่ กระดิกไม่ได้ ต้องป้อนอาหาร ทานเองไม่ได้ เพื่อนมาเข้าคอร์สแล้วเพื่อนกลับไปไปทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดให้กิน ดิฉันก็เริ่มกระดิกขาได้ เริ่มเดินได้ เริ่มดีขึ้นค่ะ เริ่มช่วยเหลือตัวเอง เริ่มเข้าห้องน้ำเองได้ เริ่มทำอะไร ๆ ได้เอง”

(วิราศิณี มณีโรจน์, สัมภาษณ์. 2557, กรณีศึกษาที่ 1.35 ภาคผนวก ก.)

“ตั้งใจได้ แล้วก็ทำได้เกือบทุกข้อ ในเทคนิคการปฏิบัติดูแลสุขภาพ ทั้ง 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ที่สำคัญก็คือเรื่องน้ำสมุนไพรปรับสมดุลหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด เราทำได้เองที่บ้าน แล้วก็อาหาร ทานมังสวิรัติมื้อเดียว แล้วก็ไม่จุกจิก ไม่อะไรเลย ทานแบบเคร่งครัดเลย อาการภูมิแพ้หายไปโดยไม่รู้ตัว กินมื้อเดียว เราได้สุขภาพเราด้วย แล้วพอเราทำแล้วนี่ มันเห็นผลจริง ๆ เห็นผลก็คือตัวเรานี่โล่งโปร่งสบาย คิดอะไรก็เหมือนกับ มันไม่มึน ไม่ง่วงหงาวหาวนอน แต่ก่อนที่อ้วน ๆ นะคะพอกลางวันนี่ ขนาดนอนทั้งคืนแล้วกลางวันยังอุตส่าห์ง่วงอีก ที่สำคัญคือต้องใช้ธรรมะ”

(จันทวรรณ ฉัตรวัชรกุล, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 7. กรณีศึกษาที่ 1.37 ภาคผนวก ก.)

“ตอนที่หมอให้ยามา 9 เม็ด คือกินทั้งวันตั้งแต่เช้ายันเย็น ผมนับได้ประมาณ 9 เม็ด ผมก็ถามหมอว่าผมจะต้องกินยาถึงเท่าไร บอกว่าต้องกินตลอดชีวิต ผมก็รู้สึกว่าถ้ายาดีจริง ๆ นี่ ทำไมต้องกินตลอดชีวิต แสดงว่ามันไปกดประสาททำให้ผมนี่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ ผมมาจากโรงพยาบาลนี่ความดันโลหิต มันก็ไม่ลดนะครับ แต่ผมพอเจอพี่นิดดาที่ชวนมาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมนี่ แล้วลองทานสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด แล้วก็ทานผักผลไม้ ทานคาร์โบไฮเดรตนี่ เป็นการทานอาหารตามลำดับ มันลดลงโดยเห็นชัดเจนเลย ถูกกับผมทุกวันนี้ ก็คือเรื่องอาหารน่ะครับผม”

(ตฤณภัท เกตวัลห์, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 7. กรณีศึกษาที่ 1.38 ภาคผนวก ก.)

“อาการของเราทั้งหมดนี่มันร้อนเกิน อาการแบบนี้ต้องกินสมุนไพรฤทธิ์เย็น อาหารฤทธิ์เย็นอะไรบ้าง ก็มาไล่ดู ย่านางก็มี หญ้าปักกิ่งก็มี ใบเตยก็มี กล้วยน้ำว้าก็มี ประมาณครึ่งชั่วโมงนั้นน่ะ ทำทุกอย่างที่ว่านี่กิน เชื่อไหมคะว่าอาการทุกอย่างที่นั่งทรมานมาตอนนั้นก็ประมาณเดือนกว่ามันดีขึ้นอย่างทันตาเห็น ประคับประคองด้วยแค่สมุนไพรฤทธิ์เย็นกับอาหารนี่มาก่อน ผ่านไปเกือบ 4-5 เดือน มกราคม ปี 2554 จากที่ป่วย มาตั้งแต่กลางปี 2553 ทีนี้ก็มีหลายเม็ดที่ยังไม่ได้ใช้ ก็มาเริ่มจากการทำสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) **ดีท็อกซ์มันดีตรงที่ว่าที่เราถ่ายเองไม่ได้นี่ มันก็ช่วยระบายพอกัวซาแล้วลมปราณที่ล็อคมันหลุดปุ๊บ นี่มันเบาเลย เบา มูฟเม้นท์ (bowel movement) ในลำไส้เคลื่อนเองได้ ถ่ายเอง** ตั้งแต่วันนั้นมาถ่ายเองได้โดยตลอด ไม่มีปัญหาอะไร”

(สุชนา ทิวถนอม, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 4. กรณีศึกษาที่ 1.39 ภาคผนวก ก.)

“อาหารบำบัดก็ดีค่ะ เพราะว่าเราทานแล้วเราก็รู้สึกว่าที่ไหล่ยุบนะคะ เพราะตอนที่มาที่ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมนี่ คือ มีที่ไหล่นะคะบวม แล้วก็ที่เท้าค่ะบวม ก็พอก มาพอกตรงศีรษะ มาพอกท้องนะคะ ก็เบาสบายค่ะ แล้วก็มีการกัวซาหลังค่ะ”

(ภูษณิศา, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.40 ภาคผนวก ก.)

“นอนไม่หลับ เดิน ๆ แล้วมันจะมาแปล๊บตรงนั้นตรงนี้ ปวดบ่า ผิวแห้งมีตุ่มใส ๆ เกิดที่ง่ามขา ตัวยุบยิบ ๆ เหมือนคนเป็นวัยทอง พอมาค่ายก็นอนหลับ สีน้ำปัสสาวะดีขึ้น พอกัวซาอาการปวดบ่าก็ดีขึ้น ส่วนผิวแห้งก็สดชื่นขึ้น เล็บก็มีสีขึ้น”

(โอ, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.41 ภาคผนวก ก.)

“วันไหนทานยาไม่ครบ มือเท้าและขาบวมแล้วกดยุบ ใต้ท้องน้อยมีเม็ดถั่วเขียวขึ้น 1 เม็ด แต่ไม่ใช่สิว มันจะเหมือนมีเลือดนิ่ม ๆ พอมาค่ายแพทย์วิถีธรรม ปัสสาวะใสไม่มีกลิ่นเหม็น ฝีหลุดออกไปเลย นอนหลับเย็นสบาย”

(วทันยา, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.42 ภาคผนวก ก.)

“แบบน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดนี่เวลาถ้าวันไหนนี่มันแรงมันไม่เต็ม มันเพลีย ๆ พอดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ยิ่งถ้าน้ำปัสสาวะจะดีมากเลย แรงจะกลับมาเร็ว”

(นัฐธนพงษ์ ทองไพบูลย์, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.43 ภาคผนวก ก.)

“เลิกสูบบุหรี่ และปรับสมดุลโดยการปฏิบัติดูแลสุขภาพด้วยยา 9 เม็ด (เทคนิค 9 ข้อ) ตามหลักแพทย์วิถีธรรม โรคสะเก็ดเงินที่ศิรษะรักษาหายได้โดยการใช้ฉี่ กลางคืนที่ต้องลุกฉี่บ่อยมาก เกือบตลอดทั้งคืน ก็ลดลง เหลือฉี่ในช่วงของนาฬิกาชีวิตที่ร่างกายจะระบายความร้อนออกมาก ก็คือช่วงเวลา 4 ทุ่ม-ตี 2”

(สิทธิชัย อรัญบุญการ, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.44 ภาคผนวก ก.)

“ตัวร้อนแต่หนาวสั่น มีไข้ พอดื่มน้ำปัสสาวะไข้ลดลงเร็วกว่าทานยาลดไข้ กดจุดทำให้อาการหนาวสั่นลดลง ขูดกัวซาแล้วสบายตัวขึ้น”

(น้องนัฐเมศและคุณแม่, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.45 ภาคผนวก ก.)

“อยู่บ้านนี่ ปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีธรรมด้วยยา 9 เม็ด นี่ ปฏิบัติเข้มข้นกันมาก ทำทั้งการดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทำสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) น้ำฉี่อะไร เราใช้ทุกอย่าง จัดกระดูกโดยใช้การทำโยคะ กดจุด ทุกสิ่งทุกอย่างเราทำหมด อาการเขาก็ดีขึ้น”

(วรรณธนา สุวรรณศรีสาคร, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.46 ภาคผนวก ก.)

“ทานฉี่ก่อนเลย และก็ดีท็อกซ์ ทำกัวซา ทำอะไรทำทุกอย่าง หน้ายุบบวม”

(สิรวีร์ ลำสกุล, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.47 ภาคผนวก ก.)

"เขาบอกว่าดูตัวอย่างที่ดีแล้วเอามาปรับปรุงใช่ไหมคะ ให้ดูตัวอย่างไม่ต้องไปคิดเองให้เหนื่อย เราก็ดูของเขา เราก็ไปเข้าค่ายของเขาก่อน ดูว่าเป็นอย่างไร ทำตามของเขาเลยก็สเต็ป 9 เม็ด เป็นคนติดกาแฟ พยาบาลเช้าขึ้นเวรกลัวง่วง เวรบ่ายเวรดึกกินกาแฟ แต่หนูดื่มแก้วเดียว เขาบอกกินแล้วมันกระปรี้กระเปร่า เขาบอกว่าอันดับแรกต้องอดกาแฟให้ได้ วันแรกมีอาการที่เขาเรียกว่าลงแดง เหมือนยาเสพติดนะคะ ลงแดงทำยังไงดีนะ พี่จิตอาสาบอกว่าต้องอดให้ได้ อดให้ได้ ผ่านวันแรกแล้วมันจะหาย พี่จิตอาสาเขาระดมช่วยกันใหญ่เลย ขูดซา ขูด ๆ โอ้โห จนแดงไปหมดแล้ว แต่ไม่เจ็บนะคะ ขูดกัวซาให้ ปรากฏว่า "หายค่ะ" จริง ๆ เจอมากับตัว รุ่งขึ้นไม่ปวดแล้ว เราก็ อ๋อ มันได้ผลจริง ๆ ปวดตรงไหนขูดตรงนั้นทำตรงนั้น แล้วอยู่ที่ใจ ถ้าใจเราว่าไม่ดื่มก็คือไม่ดื่ม ก็อดได้ อดกาแฟได้"

(จตุพร อารีกฤกษ์, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.48 ภาคผนวก ก.)

"ใช้ยาแผนปัจจุบันจากคุณหมอรักษาภูมิแพ้ผื่นคันของภรรยาผมต่อเนื่อง 3 ปี ผลคือเป็น ๆ หาย ๆ ไม่หายขาดนะครับ ขึ้นมาใหม่คือขึ้นมาก็แย่กว่าเก่า แต่วิถีพุทธเรารักษาดูแลเพียง 7 วัน จากข้อ 1 ถึงข้อ 5 ที่พูดไปเมื่อสักครู่นะครับ 2 สัปดาห์ หายเกือบ 100% นะครับ ไม่ต้องทานยาแผนปัจจุบันแล้ว ซึ่งเราหมดค่ารักษาไปเป็นหมื่นกับการรักษาแผนปัจจุบัน แต่โรคไม่หาย แต่ของแผนวิถีพุทธหมดค่ารักษาไปคือแค่ซื้อพวกสมุนไพรฤทธิ์เย็นไม่ถึงพันบาท แพทย์วิถีพุทธ ผมเป็นสามี ผมรักษาเขาหายภายใน 7 วัน สุดยอดไหมครับ แผนวิถีพุทธไม่ต้องลงทุนอะไรมากมายเลย ฉะนั้นผมจึงสรุปว่าทุกคนที่มาที่นี่นะครับ 7 วัน ขอให้ตั้งใจศึกษานะครับ และไม่เพียงแต่ตั้งใจศึกษาก็ให้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดด้วย ไม่เพียงแต่ 7 วันที่เราต้องศึกษาปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ต้องนำกลับไปปฏิบัติที่บ้านต่อนะครับ พยายามนะครับ แค่ 7 วันไม่เพียงพอ 7 วัน แค่เป็นแนวทางบอกเราการปฏิบัติอยู่ที่ตัวเรานะครับ แล้วก็ถ้าปฏิบัติดีแล้วนะครับก็บอกต่อ รักษาคนใกล้ชิดแล้วบอกต่อญาติสนิทมิตรสหายให้ขยายวงกว้างต่อไป ใครไม่เข้าใจก็มาศึกษาที่นี่ได้นะครับ ซึ่งเป็นบุญกุศลอย่างยิ่งของผู้ที่ได้เข้ามาถึงตรงนี้"

(สุรศักดิ์ ตั้งสถิตพร, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.49 ภาคผนวก ก.)

"ทานปัสสาวะแล้วก็ทำดีท็อกซ์ เดินไม่ต้องใช้ไม้เท้าแล้ว นอนหลับธรรมดามันนอนไม่หลับ"

(ภิรมย์, สัมภาษณ์. 2556, มิถุนายน 15. กรณีศึกษาที่ 1.50 ภาคผนวก ก.)

"ได้กัวซาที่หน้า ปรากฏว่าไอ้ที่มันตึงอยู่น่ะมันหย่อน ลองดื่มน้ำปัสสาวะ สิ่งหนึ่งที่พบคือว่าตัวเองเป็นคนปวดกระเพาะบ่อย ๆ ชอบแสบท้องตอนเช้า พอทานปัสสาวะเข้าไป 3 อึก เท่านั้น

แหละค่ะ อาการที่แสบ ๆ น่ะ หายไปเลยค่ะ กินยาเคลือบกระเพาะ ยาที่เป็นแมกนีเซียมซัลเฟตต่าง ๆ มันก็ไม่เหมือนกันนะคะ อันนี้คือสังเกตของตัวเอง และอันที่ 2 ก็คือสระผม เพราะมันใช้กับข้างนอก มันสะดวกใจ สระผมแล้ววันนั้น เพื่อนก็ชมบอกว่า วันนี้ทำไมผมเธอเงามันจัง”

(กิ่งกมล, สัมภาษณ์. 2556, มิถุนายน 15. กรณีศึกษาที่ 1.51 ภาคผนวก ก.)

“ต่อมน้ำเหลืองบริเวณหลังหูแล้วก็คอแล้วก็บ่านี่คะโตพร้อมกัน 3 ที่เลย ไปหาหมอแผนปัจจุบันค่ะ แล้วหมอแผนปัจจุบันก็บอกว่าให้เราทานยาแก้อักเสบ ถ้า 1 อาทิตย์ไม่หายนี่หมอเขาก็จะนัดเจาะชิ้นเนื้อ เนื้องอกที่มันโตออกมาไปตรวจค่ะ ทานไป 1 อาทิตย์มันไม่หายค่ะ แล้วมันก็โตเพิ่มขึ้นเป็นจุดที่ 4 หมอแผนปัจจุบันรักษาเราไม่ได้แล้ว เราเรียนปริญญาโท สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์ ก็เลยเลือกที่จะทำวิจัยที่ค่ายคุณหมอเขียวนี่ล่ะค่ะ จึงมาศึกษายา 9 เม็ดแบบเต็มรูปแบบ เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องก้อนก็ยุบลง เพื่อนชวนไปกินอาหารทะเลค่ะเป็นบุฟเฟ่ต์ เราก็คิดว่าเราหายแล้ว ก็กินเข้าไป กุ้ง ปลาหมึก จัดเต็มเลย พอเสร็จแล้วกลับบ้านมา รู้สึกว่าต่อมที่มันเคยโตมันอักเสบค่ะ มันรู้สึกมันโตขึ้นมานิดหนึ่งเราก็ เอ๊ะ ทำยังไงดี เราก็เลยไปกินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด พอกินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดเสร็จไม่น่าเชื่อเลยค่ะคือ 2 วัน มันยุบแบบยุบหายไปเลย

ทุกท่านได้อำนาจการเป็นหมอด้วยตนเอง เมื่อศึกษาและปฏิบัติการแพทย์วิถีพุทธ”

(พรปวีร์ จันทร์อุไร, สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 15. กรณีศึกษาที่ 1.52 ภาคผนวก ก.)

“ดิฉันเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะที่ 3 สมัยก่อนชอบทานฝรั่งมาก เวลาอุจจาระออกมาเหนียวมาก ต้องเอาไม้ช่วยเขี่ยออก ฝรั่งกินมากท้องผูก และตอนนั้นตัวเองมีพยาธิด้วย รังเกียจพยาธิเลยไม่ค่อยอยากถ่าย อายคนเรื่องพยาธิ ส่วนผลไม้อื่น ๆ ไม่ค่อยได้ทาน สมัยก่อนผลไม้สุกที่ย่อยง่ายไม่ค่อยทาน และน้ำก็ไม่ค่อยดื่ม จะดื่มน้ำตอนกินข้าวเท่านั้น แต่ตอนนี้ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลเป็นประจำ เช่น ใบย่านาง ใบเตย ถ้าไม่ทำเองก็ไปซื้อ แต่ไม่ให้ใส่น้ำตาล ไม่ชอบดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ จะไม่กินอาหารรสจัด เนื้อสัตว์ก็ไม่ค่อยได้รับประทาน แต่จะคงมีปลา กุ้ง บ้างนิด ๆ หน่อย ๆ และเป็นคนรับประทานอาหารเร็ว เคี้ยวข้าวไม่ละเอียด จะรีบกลืนอาหาร ซึ่งพยายามจะเคี้ยวให้ช้าลง ชีวิตประจำวันต้องดูแลหลาน แต่มีเวลาได้มาเดินออกกำลังกายรอบ ๆ บ้าน เดินแกว่งแขน หรือขี่จักรยานไปตลาด เมื่อปฏิบัติต่อเนื่อง สุขภาพก็ดีขึ้น”

(กระท้อน นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.53 ภาคผนวก ก.)

“ทำโยคะกดจุดลมปราณ ทำทุกวันเพราะเมื่อทำแล้วจะนอนหลับสบาย ตื่นมาสดชื่น ทำกับข้าวกินเอง บางทีหลานทำให้รับประทาน จะเลือกอาหารที่รสไม่จัด ไม่รับประทานเผ็ด จะมี

ผักผลไม้และอาหารเสริมที่ทำจากผักผลไม้อีกด้วย ทำให้อุจจาระไม่เหลวเกิน นิ่มพอดี ทำความสะอาดง่าย”

(กล้วย นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.54 ภาคผนวก ก.)

“ไปตรวจน้ำตาล มันลดลงเหลือแค่ 100 จะมีจิตใจดีขึ้น วันหนึ่ง ๆ ตื่นเช้ามาก็ออกไปเดินแกว่งแขน 500 - 2,000 ครั้ง และเดินไปรอบ ๆ บ้านคล้ายเดินจงกรม เข้าค่ายอบรม 7 วัน ระหว่างอบรมตัวเองก็หยุดการกินยาเบาหวานด้วย ซึ่งมีน้ำตาลสูงถึง 500 ในตอนนั้น หลังจากนั้นจะกินอาหารสุขภาพของคุณหมอเขียวไปเกือบปี พอไปตรวจน้ำตาล มันลดลงเหลือแค่ 100”

(กระเจี๊ยบ นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.55 ภาคผนวก ก.)

“ทำดีท็อกซ์ ใส่น้ำสมุนไพรปรับสมดุลฤทธิ์เย็นเข้าไป และระบายพิษร้อนออกมาเลย จะกลั้นไว้ไม่ได้ ทำประมาณ 5 ครั้ง อุจจาระได้ออกมาบางส่วน เมื่อทำเสร็จไม่มีอาการปวด หรืออึดอัด ทำให้รู้สึกเบาโล่งสบายท้องขึ้น”

(ภิกษุสมบูรณ์ สมาจาโร, สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 9. กรณีศึกษาที่ 1.56 ภาคผนวก ก.)

“ในช่วงแรกที่เข้าไปในค่าย มีอาการเมื่อยหลังและปัสสาวะสีเข้ม มีฟอง เมื่อกินอาหารปรับสมดุล ทำดีท็อกซ์ ขูดกัวซา โยคะ อาการเมื่อยหลังยังมีอยู่ แต่ก็รู้สึกเบาตัวขึ้น ปัสสาวะมีรสจืด”

(บุญยวีร์ ศักดิ์สิริวาณิช, สัมภาษณ์. 2557, กุมภาพันธ์ 2. กรณีศึกษาที่ 1.57 ภาคผนวก ก.)

“มีก้อนไขมันเท่ามะนาวตรงต้นคอด้านหลัง เป็นมาประมาณ 1 ปี เริ่มโตทีละนิดแพทย์บอกว่าเป็นความผิดปกติของต่อมน้ำเหลืองเป็นก้อนไขมัน แพทย์แนะนำให้ผ่าตัดต่อมาได้เข้าค่ายสุขภาพสวนป่านาบุญ 4 วันที่ 27 กรกฎกคม 2557 ก็กลับไปปฏิบัติตนที่บ้าน ได้เข้าค่ายสุขภาพที่สวนป่านาบุญ 4 วันที่ 27 กรกฎาคม 2557 ก็กลับไปปฏิบัติตนที่บ้านปรับอาหาร รับประทานอาหารปรับสมดุล รสจืด แช่มือแช่เท้า วันละ 1 ครั้ง ตอนเย็นทุกวัน สมุนไพรปรับสมดุลที่ใช้ คือ ใบมะขาม ใบเตย ว่านกาบหอย ย่านาง ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทั้งวันแทนน้ำเปล่า และขูดกัวซาเป็นบางวัน วันที่ 20 สิงหาคม 2557 คลำดู พบว่าก้อนไขมันดังกล่าวหายไป”

(อมร พนมศักดิ์, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 27. กรณีศึกษาที่ 1.58 ภาคผนวก ก.)

“พอเข้าค่ายครบ 7 วันก็โล่งเลยค่ะ แล้วหนอกที่ขึ้นข้างหลังตรงคอค่ะ ที่เกิดจากยาเพนนิซิโลน และก็คางที่ย้อย ๆ หน้าที่บวม ๆ มันก็เริ่มยุบเริ่มหาย เพื่อนที่มาเข้าค่ายด้วยกันเขาก็

บอกว่าหน้ายุบลงนะ ทีนี้ก็น้ำปัสสาวะค่ะ เป็นยารักษาโรคที่ดีที่สุด คือมันไม่มีอาการเจ็บอาการปวด มันสบายมันโล่ง ข้าวก็กินอร่อยขึ้น กลับไปถึงบ้านก็ปฏิบัติตัวศาสตร์นี้ตลอดมา ที่เข้ามายาไม่ต้องใช้เลย ทิ้งเลย ย่านางก็จะปั่นแบบเข้มข้นจะขาดไม่ได้ เราจะใช้กินแทนน้ำเลยค่ะ เพราะรู้สึกกินแล้วมันสบาย”

(ฐิตาภา พันนารักษ์, สัมภาษณ์. 2556, กรกฎาคม 24. กรณีศึกษาที่ 1.59 ภาคผนวก ก.)

“มาเข้าครั้งนี้ก็ดีขึ้น อยู่พอถึงวันสุดท้ายก็รู้สึกว่าแข็งแรงขึ้น ค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่เป็นโรคเบาหวาน ตอนผมเข้ามามัน 220 แต่ตอนที่ออก (ค่าย) มัน 180 แต่น้ำตาลจาก 300 เหลือ 200 โรคไตนี่ ผมจำได้ว่าตอนสมัครครั้งแรกกับครั้งหลังไม่มีอาการเยี่ยวเป็นฟองแล้ว ดีขึ้นแล้ว”

(ธนกร ซึ้งตระกูล, สัมภาษณ์. 2556, กรกฎาคม 30. กรณีศึกษาที่ 1.60 ภาคผนวก ก.)

“ทำอาหารเป็นหลัก ทำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดดื่มประจำ ดีท็อกซ์ด้วยน้ำปัสสาวะ น้ำเปล่า การกัวซารู้สึกไม่สบายตรงไหนก็ขูดตรงนั้นจะช่วยได้”

(สวง จันทร์แย้ม, สัมภาษณ์. 2556, กรกฎาคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.61 ภาคผนวก ก.)

“ได้กินน้ำสมุนไพรปรับสมดุล กินอาหารปรับสมดุล ออกกำลังกายโยคะกดจุดลมปราณ บวกกับเทคนิคยาเม็ดอื่น ๆ ก็มีความรู้สึกสบายตัวขึ้น”

(อุดมศักดิ์ ชูจีน, สัมภาษณ์. 2557, มกราคม 28. กรณีศึกษาที่ 1.62 ภาคผนวก ก.)

“โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร เอาน้ำย่านางแช่ท้องก็ทำ แล้วประคบท้อง ประคบเย็น ดีท็อกซ์ 2 วัน ได้กินอาหารปรับสมดุล ดื่มฉี่ของเรา รู้สึกสบายขึ้น”

(กระทือ นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, พฤศจิกายน 6. กรณีศึกษาที่ 1.63 ภาคผนวก ก.)

“เป็นโรคมะเร็งปอด ทำคีโม 4 เข็มแล้ว ซีดมาก อ่อนเพลีย ให้เลือด 2 กระปุก ต่อมาได้ใช้ยา 9 เม็ดตามหลักแพทย์วิถีธรรม อาการมีแนวโน้มดีขึ้น”

(กระเทียม นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.64 ภาคผนวก ก.)

“เริ่มปี 2551 เป็นไวรัสตับอักเสบบี คุณหมอแผนปัจจุบันระบุว่า ตรวจพบมีไวรัส 39 ล้านตัว รักษากับคุณหมอแผนปัจจุบันเสียค่าใช้จ่ายกว่าล้านบาทแต่ก็ไม่หาย ปี 2549 เริ่มปฏิบัติตัวในการใช้

ยา 9 เม็ด ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ ปฏิบัติต่อเนื่องจนถึงต้นปี 2557 ไปรับการตรวจคุณหมอแผนปัจจุบันบอกว่า ดีใจด้วยนะมันหมดแล้วเหลือศูนย์ตัวเลยค่ะ"

(ศุลีพร ชิณศิริ, สัมภาษณ์. 2558, กุมภาพันธ์ 21. กรณีศึกษาที่ 1.65 ภาคผนวก ก.)

"ดูแลสุขภาพด้วยเทคนิคยา 9 เม็ด ปฏิบัติไป 1.5 เดือน อาการดีขึ้น มีแรงขึ้น กินข้าวได้ มีกำลังใจขึ้น จากเดิมที่เหนื่อยง่าย กินแล้วอาเจียน"

(โชคชัย, สัมภาษณ์. 2558, กุมภาพันธ์ 22. กรณีศึกษาที่ 1.66 ภาคผนวก ก.)

"ปฏิบัติตัวด้วยแพทย์วิถีพุทธ ทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด และออกกำลังกาย ทำดีท็อกซ์ และกินน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ร่วมกับการออกกำลังกาย กินอาหารแบบหมอเขียว หลังจากปรับสมดุลร่างกายได้ 1 เดือน ประจำเดือนก็มาเป็นปกติ หลังจากไม่มา 3 ปี"

(รุจิรา แสนสุข, กรณีศึกษาที่ 1.67 ภาคผนวก ก.)

"SLE ปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัว มีไข้ เป็นซีสต์ในมดลูกประจำเดือนผิดปกติ มาเดือนละ 2 ครั้ง ซีสปวดข้อ สาเหตุโดนสารเคมีจากขนม รักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน กินสเตียรอยด์กินนาน 15 ปี จนเกิดอาการแพ้สเตียรอยด์ ปฏิบัติตัวด้วยแพทย์วิถีพุทธ กินฉี่ ปรับอาหาร โยคะ กินอาหารที่ดีขึ้นและออกกำลังกายกินอาหารที่ดีขึ้น และออกกำลังกาย ดีท็อกซ์สวนลำไส้ใหญ่เช้าเย็น งดยาเคมี ฟังธรรม สนทนากับมิตรดี สหายดี ผลจากการใช้แพทย์วิถีพุทธ มีกำลังกายมากขึ้น ความเครียดวิตกกังวลลดลง"

(วาสนา เด่นอุดม, กรณีศึกษาที่ 1.68 ภาคผนวก ก.)

"เริ่มปฏิบัติตัวแบบหมอเขียวกินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นน้ำย่านาง-ใบเตย เข้มข้นวันละ 2 ลิตร คอยุบ (จากที่บวม) กินฉี่เปลี่ยนมากินผัก แต่ยังกินปลามีเกล็ดในช่วงแรกแล้วคัน จึงเลิกกินเนื้อทุกชนิด กินต้มผักไม่ปรุงรส 45 วัน ทำให้ก้อนเนื้อยุบ ผลจากการใช้แพทย์วิถีพุทธ อาการทุเลาลง"

(อำนาจ งามวงศ์รักษ์, กรณีศึกษาที่ 1.69 ภาคผนวก ก.)

"ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด กินอาหารปรับสมดุล กินผัก ผลไม้ ไปตรวจเลือดทุก 2 สัปดาห์ ผลการตรวจ ผลเลือดดีขึ้น อาการหายไป ผลตรวจมีค่าปกติ มีกำลังมากขึ้น"

(ธวัชชัย รอยเรืองพาณิชย์, กรณีศึกษาที่ 1.70 ภาคผนวก ก.)

“คั้นน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดจากสมุนไพรดื่ม ทำดีท็อกซ์ อุจจาระตกค้างออกมาเยอะมาก ดื่มน้ำปัสสาวะในค่าย ลืมตาในน้ำปัสสาวะ ปรับอาหารทานผักมากขึ้น สายตาดีขึ้น (เดิมสายตาสั้น) มีกำลัง อาการของโรคทุเลา ความเครียดลดลง”

(ปณิตา แสงประเสริฐ, กรณีศึกษาที่ 1.76 ภาคผนวก ก.)

“กินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (ผสมน้ำอุ่น) ใช้ฉี่ กินฉี่ ทาฉี่ หมักผม ทำโยคะและกดจุด ตามที่มีบันทึกใน YouTube กินผักมากขึ้น ฟังธรรมะ ทำให้อาการปวดประจำเดือนหายไป ผมนิ่มขึ้น อาการหาย มีกำลัง”

(วิสา โหตระ, กรณีศึกษาที่ 1.77 ภาคผนวก ก.)

“ปฏิบัติตัวด้วยแพทย์วิถีพุทธ สวนล้างช่องคลอดโดยใช้ฉี่ หยอดหูหยอดตาด้วยฉี่ กินอาหารปรับสมดุล กินผักปรับสมดุล ผลจากการใช้แพทย์วิถีพุทธ ตกขาวหาย ร่างกายแข็งแรงขึ้น ขับพิษได้ดีจริง”

(คุณหมี นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.79 ภาคผนวก ก.)

“ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ใช้ย่านาง ใบเตย อัญชัน ดีท็อกซ์ ขูดกัวซาเอง แช่มือเท้าและตัวด้วยสมุนไพร น้ำปัสสาวะ พอกด้วยผงถ่าน ดินสอพอง โยคะ กดจุด ปรับอาหารฤทธิ์เย็น เปิดฟังธรรมจากซีดี หาพืชผักรสฝาดมาพอกแปะไว้ อาการดีขึ้นหลังจากใช้ได้ 3 วัน”

(อรัญญา พรหมเนรมิต, กรณีศึกษาที่ 1.80 ภาคผนวก ก.)

“กินน้ำย่านางกินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงปัจจุบัน สวนล้างลำไส้ใหญ่หรือทำดีท็อกซ์ให้ลูกขณะลูกอายุ 2 เดือน เพราะเด็กป่วยเกิดมาน้ำหนักน้อย ตัวเล็ก กินฉี่ทุกครั้งที่ฉี่ออกมาตลอดระยะเวลาของการรักษา ตอนท้องน้องกินผักตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์”

(ครอบครัวคุณชุมพล ยอดสะเทิน, กรณีศึกษาที่ 1.81 ภาคผนวก ก.)

“ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ขูดกัวซาแผ่นหลัง ทำดีท็อกซ์ แช่มือแช่เท้า ตามที่ทางค่ายแพทย์วิถีธรรมจัดให้ ดื่มปัสสาวะ ฝึกโยคะตามกิจกรรมช่วงเช้า กินอาหารปรับสมดุลมากขึ้น 70% ในเวลา 3 วัน เมื่อปรับอาหารทำให้รสชาติน้ำปัสสาวะดีขึ้นเหมือนน้ำชาอ่อย ไม่หิว ไม่กินอาหารที่นอกจากที่ทางค่ายจัดให้ ทำ 3 ครั้ง ครั้งละ 3000 cc ดีขึ้น เห็นทันตาหลับสบาย”

(นวลพรรณ, กรณีศึกษาที่ 1.82 ภาคผนวก ก.)

“ปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด ต่อเนื่อง 6 เดือน ไปตรวจไม่พบเชื้อมะเร็ง หรือสารที่จะก่อมะเร็งใด ๆ ก้อนยุบลงออกกำลังกายมากขึ้น และจะใช้วิธีนี้รักษาตัวเองจนกว่าจะหายขาด”

(บัลชลี, กรณีศึกษาที่ 1.84 ภาคผนวก ก.)

“ทำยา 9 เม็ดทุกข้อ ใช้น้ำปัสสาวะตลอด ตั้งใจฟังคุณหมอเขียวบรรยาย อาการที่ไม่สบายทั้งหลายนั้นทุเลาเบาบางเป็นอย่างมาก **เบาเนื้อเบาตัว แม้ว่าตรงแผลฉายแสงจะยังแข็งและปวดมาก เป็นมานานถึง 11-12 ปี”**

(ฐิติรัตน์**,** กรณีศึกษาที่ 1.85 ภาคผนวก ก.)

“สามีเป็นโรคเก๊าต์ เราก็ควบคุมอาหาร และถ้ามีอาการเจ็บก็รีบกัวซา อาการก็จะดีขึ้น ไม่ไปหาหมออีกเลย **วิธีของอาจารย์หมอเขียว ทำทันที หายทันที”**

(ราตรี ห่านตระกูล, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.9 ภาคผนวก ก.)

“ข้อกระดูกสันหลังเริ่มคลายตัวจากการถูกล็อคไว้เป็นเวลานาน กระดูกเชิงกรานเริ่มขยับตัวได้ อาการตึงเกร็งค้างขณะนอนราบคลายตัวได้เร็วขึ้นกว่าแต่ก่อน เคลื่อนไหวตัวได้คล่องขึ้น”

(ชัยวิวัฒน์ ชูรวพันธ์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.10 ภาคผนวก ก.)

“9 เดือนน้ำหนักลดกว่า 20 กิโลกรัม โดยไม่ต้องเสียเงินสักบาท และภูมิใจมากเพราะเราเป็นคนทำให้เกิดความมหัศจรรย์นี้ด้วยตนเอง”

(ณัฐธยาน์ นาคบำรุง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.11 ภาคผนวก ก.)

“ตัวเบาสบาย หายจากโรคความดันโลหิตสูง มีจิตปลอดโปร่ง และอยากช่วยเหลือผู้อื่นขยันขึ้น พักผ่อนได้ลึก แต่ใช้เวลาสั้นลง”

(ไพโรจน์ โกสุมขจรเกียรติ**,** สัมภาษณ์**.** 2557, ตุลาคม 28**.** กรณีศึกษาที่ 2.71 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อ**ร่างกายเบาสบายมากขึ้น จิตใจก็สงบขึ้น** อารมณ์ไม่แปรปรวนมากเหมือนช่วงที่มีอาการไทรอยด์เป็นพิษ”

(บุษกร กุลมาตย์**,** สัมภาษณ์**.** 2557, ตุลาคม 28**.** กรณีศึกษาที่ 2.83 ภาคผนวก ก.)

“ประโยชน์จากการดูแลสุขภาพตนเองได้ ทำให้เพื่อน ๆ ที่ป่วยไม่สบายจะมาถามดิฉันบ่อยมาก ดิฉันก็จะแนะนำทุกคน ถ้าเราปฏิบัติตัวตามแนวทางนี้ เราประหยัดเงินได้เยอะมาก **ที่สำคัญไม่ต้องเสี่ยงต่อยาสารเคมีต่าง ๆ ดีมากค่ะ”**

(นวลจันทร์ กาดกอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.91 ภาคผนวก ก.)

“มะเร็งปอด ได้รับคำแนะนำจากพี่น้อง ได้พลังจากหมู่กลุ่ม ทำให้ไม่ต้องใช้ยาเคมีหรือหมอแผนปัจจุบันใด ๆ เลย ใช้เวลาตั้งแต่เริ่มมีอาการจนถึงวันที่ไม่ต้องตื่นตอนกลางคืน แค่ 2 เดือนก็เห็นผล”

(พวงเพชร ช่างซอ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.92 ภาคผนวก ก.)

“มาเข้าค่ายหมอเขียว จึงได้ข้อมูลเพิ่มมากยิ่งขึ้น ทำให้มั่นใจว่าสุขภาพที่ดีสามารถสร้างได้ถ้าวิบากไม่ขัดขวางจนเกินไป”

(ศิริพร กาดกอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.93 ภาคผนวก ก.)

“แม้ความดันโลหิตยังไม่ปกติ แต่รู้สึกได้ว่าสภาพร่างกายดีขึ้น รู้สึกสบายมากกว่าเก่า”

(สงกรานต์ มาประสบ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.95 ภาคผนวก ก.)

“ส่วนใหญ่คนรอบข้างยอมรับและให้กำลังใจ แต่ก็มีบ้างส่วนที่จะงงกับเรา จากการแต่งตัว การกิน เราจะไม่ทานเนื้อสัตว์ ญาติ ๆ ก็จะห่วงว่าขาดสารอาหาร **เราผอมลงแต่ก็บอกเขาว่าเราสบายนะทุกวันนี้ไม่ต้องทานยา** ทุกคนก็ดูจะยอมรับมากขึ้น”

(ศิริวรรณ รูปโฉม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.96 ภาคผนวก ก.)

“เน้นการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ทานอาหารปรับสมดุลปฏิบัติตัวแบบสบาย ๆ **ไม่เครียดไม่เร่งผล** อาการป่วยที่เคยเป็น ได้หายไปตั้งหลายอย่าง เช่น เวียนศีรษะ เดินเซ ปวดหัวไมเกรน ริดสีดวงทวาร ไอตอนเช้า (ริดสีดวงเป็นมาเกือบ 20 ปี ก็พลอยหายไปด้วย) กรณีของดิฉันที่หายเร็วอาจจะเป็นเพราะพื้นเพเดิม เป็นคนไม่ชอบทานเนื้อสัตว์ใหญ่อยู่แล้ว ทานปลาเป็นหลัก”

(สุภาพร สุวรรณวุฒิชัย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.97 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อใช้การแพทย์วิถีพุทธ ทำให้เจ็บป่วยน้อย นาน ๆ ครั้ง จึงจะป่วยค่ะ”

(จันทร์พิมพ์ สิริรักษ์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.98 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ของแพทย์วิถีพุทธแล้ว ไม่ต้องหยุดงานไปหาหมอ แต่หยุดงานไปช่วยคน (ที่ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ) แทนการไปหาหมอ”

(วิชัย จตุภัทร์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.99 ภาคผนวก ก.)

“ปัจจุบันไม่กังวลกับโรคต่าง ๆ ที่ป่วย ไม่กังวลว่าจะมีใครดูแล เพราะสามารถเป็นหมอวิถีพุทธ ดูแลตัวเองได้”

(อุบาสิกาทัศนีย์ เลียดทอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.101 ภาคผนวก ก.)

“ได้ใช้เทคนิค 9 ข้อ ของการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้มีกำลัง กระฉับกระเฉง แข็งแรง คล่องตัว เคลื่อนไหวได้ดี”

(ประภาวัลย์ เล็กประสมวงค์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.102 ภาคผนวก ก.)

“ถ้ามีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย เมื่อปฏิบัติตามแพทย์วิถีพุทธ สามารถหายได้ภายใน 1 วัน ถ้ามีอาการเจ็บป่วยมาก อาจต้องใช้เวลาหลายวัน การเชื่อในกฎแห่งกรรม ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล ทำให้หายโรคเร็ว”

(พัชรีย์ พรหมทอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.103 ภาคผนวก ก.)

“จบค่ายกลับบ้านกินอาหารที่มีฤทธิ์ร้อนทำให้เกิดอาการไข้ตัวร้อน จึงงัดวิชาที่เพิ่งไปเรียนมาทำทุกอย่าง รวมทั้งดื่มน้ำปัสสาวะและสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) อาการไข้ตัวร้อนหายไปเลย ไม่ต้องไปหาหมอหรือกินยาใด ๆ”

(น้องโอ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 3.63 ภาคผนวก ก.)

“งดทานเนื้อสัตว์ รสชาติของอาหารจืดลงกว่าเดิม พยายามทานผัก ผลไม้ฤทธิ์เย็น ทำให้สุขภาพดีขึ้น”

(รมลทิพย์ บวรวิชญ์พรธนา, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 3.251 ภาคผนวก ก.)

“ขอยืนยันผลการดูแลสุขภาพด้วยเทคนิคยา 9 เม็ด โดยไม่ใช้ยา มีก้อนหินปูนอยู่ที่เต้านมข้างซ้ายจำนวน 2 เม็ด ขนาด 1 ซม. พบตั้งแต่เมื่อ 5 ปีที่แล้ว ปฏิบัติตัวตามแนวแพทย์วิถีพุทธมา 3 ปี ตอนนี้ไม่พบแล้ว ขอบคุณหมอเขียวและจิตอาสาที่กระตุ้นเตือนใจให้มีกำลังใจปฏิบัติตัวจนสามารถรักษาตัวเองได้ผล น่าพอใจค่ะ”

(Tiprat Hiriwattanawong, กรณีศึกษาที่ 4.13 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อก่อนกินยาทุกวัน ตัวร้อน และเกร็งไปทั้งตัว พอได้เข้าร่วมโครงการแพทย์วิถีพุทธได้ออกกำลังกาย ได้กินอาหารปรับสมดุล ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ได้ฟังธรรมะ **ตอนนี้ไม่ได้กินยาแล้ว**”

(อโวคาโด นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.4 ภาคผนวก ก.)

“ก่อนเข้าร่วมโครงการแพทย์วิถีพุทธมีอาการปวดเข่า เดินไม่สะดวก น้ำหนัก 80 กิโลกรัม ตอนนี้เหลือ 63 กิโลกรัม น้ำหนักลดลง 17 กิโลกรัม **ไม่ปวดเข่า ร่างกายเบาสบาย เดินคล่องขึ้น จะไม่กินเนื้อสัตว์ จะทำอาหารปรับสมดุลร้อนเย็นแบบนี้** เพราะกินแบบนี้แล้วเรื่องของการปวดเข่า อาการดีขึ้น”

(พลับพลึง นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.6 ภาคผนวก ก.)

“เคยท้องผูกปวดมดลูก แก้ด้วยการกินน้ำสมุนไพร + น้ำถ่าน + น้ำมันเขียว และสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ตอนนี้ถ่ายสะดวก อาการปวดมดลูกก็ดีขึ้น **ไม่ค่อยเจ็บแล้วแต่ก่อนกินยาทุกเดือน ตั้งแต่มากินอาหารรสจืด ตอนนี้ไม่ได้กินยา การแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ช่วยเหลือตนเองในการดูแลรักษาสุขภาพ ได้เป็นหมอดูแลตนเอง**”

(การะเวก นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.7 ภาคผนวก ก.)

“เป็นโรคหัวใจ เวลาเป็นจะชัก ปากจะเบี้ยว **กินอาหารในโครงการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ตัวเบา** จิตใจสงบ **ตอนนี้โรคหัวใจที่เต้นเร็วก็ดีขึ้น ไม่เป็นเหมือนเมื่อก่อน** ไม่ชัก”

(จำปูน นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.8 ภาคผนวก ก.)

“ถ้าทำตามที่โครงการแพทย์วิถีพุทธ สอนกินอาหารของโครงการแพทย์วิถีพุทธจะดีมาก **ตอนนี้โรคหอบหืดหายไป ไม่รู้ว่าหายไปได้อย่างไร เมื่อก่อนกินยา ตอนนี้ไม่กินยาเลย** ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดและน้ำปัสสาวะ วันละ 2 ครั้ง โรคหอบหืดหายไป 6 เดือนแล้ว ที่ไม่เป็น ไม่มีอาการหอบเลย อาการของโรคกระเพาะก็ไม่เป็นแล้ว”

(ลำดวน นามสมมติ, บันทึก. 2557, กรณีศึกษาที่ 5.10 ภาคผนวก ก.)

“**สุขภาพดีขึ้น ได้ฝึกตนเองในการรับประทานอาหารปรับสมดุล** ได้รู้จักพืชผักสมุนไพรที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน และไม่เคยรู้เลยว่ามันคือสมุนไพร ได้รู้จักวิธีปรุงอาหาร วิธีทำน้ำเพื่อสุขภาพทาน **ได้รู้จักวิธีแก้พิษในร่างกายตัวเอง โดยที่ไม่ต้องอาศัยยา** ได้รู้จักจุดลมปราณต่าง ๆ ได้ฝึกจิตใจตัวเอง และรู้วิธีที่จะดำรงชีวิตของตัวเองอย่างไรให้พอเพียงผาสุก”

(ชำมะนาด นามสมมติ, บันทึก. 2557, กรณีศึกษาที่ 5.14 ภาคผนวก ก.)

“อ่านเจอ น้ำปัสสาวะ เป็นยาดี ก็ลองดื่ม แล้วบ้วนปาก ตามด้วยล้างหน้าทุกวัน ความรู้สึกเหมือนผิวหน้าของเราตึงขึ้น และก็ดื่มสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดทุกวัน อาการที่ปวดท้องเริ่มหายดีขึ้น จากหน้าอกที่เป็นก้อน **รู้สึกก้อนจะเล็กลง แล้วก็เจ็บน้อยลง**”

(ชมนาด นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.15 ภาคผนวก ก.)

“ก่อนเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธ เป็นโรคเบาหวานกับความดันโลหิตสูง กินยาวันละ 7-8 เม็ด เข้าร่วมโครงการแพทย์วิถีพุทธ**กินยาลดลง** 3 เม็ด ใช้วิธีดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด สวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ทุกวัน **สุขภาพดีขึ้น** จากเบาหวานที่วัดน้ำตาลได้ 185 เหลือ 115 แต่ถ้ากินผลไม้หวานก็ตรวจวัดน้ำตาลได้เพิ่มตามช่วงที่เบาหวานขึ้น **เรียนรู้จากคุณหมอเขียว** ก็ปรับซื้อผลไม้เป็นมะม่วงดิบแทน น้ำตาลก็ลด น้ำหนักตัวจาก 62 กิโลกรัม เหลือ 60 กิโลกรัม **กินสูตรนี้น้ำหนักปัจจุบันก็คงที่ไม่ขึ้นไม่ลง**”

(พุดป่า นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.22 ภาคผนวก ก.)

“ผิวเป็นตุ่ม หนาเตอะ หน้าตาดูไม่ได้ น่าเกลียดทั้งเนื้อทั้งตัว จิตใจฟุ้งซ่าน อายไม่กล้าออกสังคม กลัวไปสารพัด ปวด คัน แสบ เจ็บ สรุปแล้วเกือบตาย หรือตายทั้งเป็นก็ว่าได้ หลังจากใช้การแพทย์วิถีพุทธ ประมาณ 1 ปี 7 เดือนโดยประมาณ (เพราะต้องทำงานหนักกับภาระประจำวันไปด้วย) เริ่มมีผิวหนังที่เข้าที่เข้าทาง ไม่ปวดตึงกล้ามเนื้อ มีพลังชีวิตที่ดีขึ้น”

(จิราภา ปาตีคำ, บันทึก. 2557, ธันวาคม 12. กรณีศึกษาที่ 1.100 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อก่อนเคยตาอักเสบบ่อยมาก เป็นทุกเดือน แต่พอ**ได้กินอาหารปรับสมดุลร้อนเย็นเท่านั้น ตาที่เคยบวมอักเสบก็ไม่อักเสบอีกเลย นี้แค่ปรับสมดุลเรื่องอาหารอย่างเดียว** ก็มีความรู้สึกอาการดีขึ้นแล้วค่ะ”

(ชำมะนาด นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.14 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อเข้าร่วมโครงการของการแพทย์วิถีพุทธนี้ **ลดการกินยาลงได้มาก ตอนนี้ร่างกายสบายดี** จิตใจสงบ”

(องุ่น นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.1 ภาคผนวก ก.)

“ดื่มน้ำปัสสาวะ ทำให้ตอนนี้ริดสีดวงหายแล้ว ในแต่ละเดือนที่หมอเขียวและจิตอาสามาสอนได้นั่งสมาธิ เคยเป็นโรคกรดไหลย้อนก็หายแล้ว ใช้ปัสสาวะทาหน้า มีคนชมว่าหน้าตาดีขึ้น สวยขึ้น

หน้าใสและขาวขึ้น ได้ออกกำลังกาย ปรุงอาหารใช้แต่เกลือ ดีต่อร่างกายได้สวนล้างลำไส้ (Detox) ยิ่งดีขึ้น”

(แอปเปิ้ล นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.3 ภาคผนวก ก.)

“มีปัญหาปวดมดลูก หลังจากได้ดื่มปัสสาวะ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลฤทธิ์เย็นสด สวนล้างลำไส้ (Detox) อาการดีขึ้น ปวดมดลูกน้อยลง เมื่อปวดหลังทำกัวซา ก็ดีขึ้น ไม่ต้องกินยา ก่อนนี้ตอนมีประจำเดือนจะกินยา ตอนนี้ไม่ต้องกินแล้ว”

(ซ่อนกลิ่น นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.1 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อก่อนกินยาทุกวัน ตัวร้อน และเกร็งไปทั้งตัว พอได้เข้าร่วมโครงการฯ ได้ออกกำลังกาย ได้กินอาหารปรับสมดุล ได้ฟังธรรมะ เพื่อนอ่านธรรมะให้ฟัง ตอนนี้ไม่ได้กินยาแล้ว วิธีปฏิบัติ กินอาหารปรับสมดุล ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลฤทธิ์เย็น โยคะกดจุด เวลาปวดเมื่อยไม่กินยา เวลาเพื่อนปวดหัวก็จะกัวซาให้ ได้ช่วยเพื่อน เพื่อนท้องอืด เอาผงถ่านและยาน้ำมันเขียวให้กิน หลังจากนั้น 10-15 นาที ถ่ายออก ยานี้ดีจริง ๆ ทุกวันนี้ไม่ได้กินยาแก้แพ้อีกเลย”

(อาโวคาโด นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.4 ภาคผนวก ก.)

“**ดีใจว่าทุกวันนี้ช่วยเหลือตนเองได้ พึ่งตนเองได้ และยังดูแลเพื่อนได้** เขาไม่สบาย เกิดอาการท้องเสีย อาหารเป็นพิษก็รู้จักใช้การถอนพิษด้วยผงถ่านผสมสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ผสมน้ำมันเขียว ก็ทำให้อาการดีขึ้น ไม่สบายตรงไหนก็ขูดกัวซาตรงนั้น รักษาถูกที่ถูกจุดแล้ว อาการก็ดีขึ้นจริง ปฏิบัติได้จริง”

(เอเสช นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.32 ภาคผนวก ก.)

“ปวดกระดูกทุกวัน ทำโยคะทุกวัน อาการดีขึ้น คิดว่าโยคะช่วยทำให้อาการเราดีขึ้นโดยตรง ปวดไหล่ เคยจ้างคนนวดก็ไม่หาย หมดเงินมาก ตอนนี้กัวซาตนเอง หายปวด”

(ลั่นทม นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.29 ภาคผนวก ก.)

“แต่ก่อนเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธ ไม่แข็งแรง จะยกน้ำหิ้วน้ำก็ไม่ไหว ต้องจ้างเพื่อน แต่เดี๋ยวนี้พอมากินอาหารแบบนี้ยกน้ำ 2 ถังได้เลย **แข็งแรงขึ้น เบากาย มีกำลังเหมือนที่หมอเขียวพูดจริง ๆ**”

(เอแอล นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.34 ภาคผนวก ก.)

ด้านเศรษฐกิจ

สุขภาวะทางกายในด้านเศรษฐกิจของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในปัจจัยสี่ ที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันได้ โดยฉพาะค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล ลดหรืองดการใช้ยา สามารถหลีกเลี่ยงการนำยาเคมีเข้าร่างกายได้ นอกจากนั้น ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร และเครื่องนุ่งห่มได้ ส่งผลต่อสุขภาพกายที่มีพลังมากขึ้น ทำกิจกรรมการงานได้มากขึ้น สุขภาพใจที่เป็นสุขมากขึ้น ต่อยอดพัฒนาสู่การเป็นจิตอาสา

“เป็นบทพิสูจน์เลยค่ะ ว่าสุขภาพดีไม่มีขายต้องทำเอาเอง หากรู้แต่ไม่ทำ ก็ไม่หายค่ะและจะต้องเลือกปฏิบัติในทางที่ถูกต้องด้วยนะคะ เป็นวิธีที่ประหยัดมากเลยค่ะ”

(นิตยา สิทธิประเสริฐ, สัมภาษณ์. 2557, สิงหาคม 24. กรณีศึกษาที่ 1.2 ภาคผนวก ก.)

“เดี๋ยวนี้ก็ไม่ต้องใช้เงินอะไรมาก ก็เก็บผักต่าง ๆ หลากหลายชนิดกิน ปลูกกันกินแถวนี้ค่ะ อยู่วัดก็กินกับส่วนกลางแล้วปฏิบัติธรรม ไม่ต้องใช้เงินก็สุขภาพดีได้ ภูมิใจมากกับความจนที่เงินเดือนศูนย์บาท”

(รักบุญ อโศกตระกูล, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 15. กรณีศึกษาที่ 1.3 ภาคผนวก ก.)

“วิชานี้ลูกทุ่ง ประหยัด พึ่งตนเองได้ แต่หายป่วยได้จริง หายโรคแล้ว ก็จบ”

(ยุวดี นโมชัยยากร, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 26. กรณีศึกษาที่ 1.6 ภาคผนวก ก.)

“ฉีดยาเข็มละ12,000 บาท ทุกอาทิตย์ ฉีดได้แค่เข็มที่ 5 ปัจจุบันไม่ได้ฉีดยาดังกล่าวแล้ว”

(ชัยพร กันกา, สัมภาษณ์. 2555, มิถุนายน 22. กรณีศึกษาที่ 1.17 ภาคผนวก ก.)

“ข้อพิสูจน์ ก็คือเพื่อน ๆ ก็เห็น ลางานบ่อยช่วงหลัง เห็นความเครียดเห็นอะไรหลายอย่าง แล้วก็ช่วงหลังนี่ก็คือหยุดงานไป 2 เดือนนะครับ ก็เห็นสภาพเห็นการกินยาเห็นทุกอย่าง ก็คือตัวเรานี่แหละ จะเป็นข้อพิสูจน์ว่าที่เราไปค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมมานี่ มันผ่าน มันเรียบร้อย อาการของไทรอยด์ และอาการไม่สบายต่าง ๆ มันหายหมดแล้ว ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือเสียเวลากับความเจ็บป่วยอีกต่อไป”

(สุเมธ คุณามาตย์, สัมภาษณ์.2557, พฤศจิกายน 5. กรณีศึกษาที่ 1.20 ภาคผนวก ก.)

“ใช้สูตรของคุณหมอเขียว สมองที่บวมยุบลง สุขภาพดีขึ้น ไม่มีการเสียหาย ไม่มีการเสียประโยชน์ ไม่ว่าเราหรือผู้อื่น ไม่ได้เบียดเบียนใคร”

(โกมินทร์ วงศ์สาดสาย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.21 ภาคผนวก ก.)

“แต่ก่อนรักษาโดยหาหมอแล้ว จะเห็นความแตกต่างในเรื่องของค่าใช้จ่าย คอร์สหนึ่งก็ 7,000-8,000 บาท แต่ก็หมดไปประมาณ 4-5 คอร์สน่ะครับ 3 ปี ก็เยอะครับ ก็สงสารพ่อแม่ด้วย หาเงินให้เรา หลังจากมาดูแลตัวเองตามแพทย์วิถีธรรม ค่าใช้จ่ายที่เคยจ่ายทุกวันนี้ก็ไม่มี ใช้เงินวันหนึ่งไม่เกินวันละ 70 บาท ด้วยซ้ำ เพราะว่าทำอาหารและน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดทานเอง (ทำเองมาได้ 7-8 เดือน) สมุนไพรที่ใช้เท่าที่หาได้”

(ทศพล จัทนพันธ์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.22 ภาคผนวก ก.)

“พลิกผ่านชีวิตมาได้มาก ก็คือค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่เราใช้จ่ายเยอะ ค่าใช้จ่ายเหล่านั้นลดลงค่ะ ลดลงอย่างมากเลย”

(พ่อแดงและอุ๊, สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 8. กรณีศึกษาที่ 1.28 ภาคผนวก ก.)

“ยาที่เราใช้ ไม่ต้องเสียตังค์ ไม่ต้องเสียเงิน แต่ว่ามันเห็นผลจริง ๆ”

(ชนัญญา แซ่ก๊วย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 7. กรณีศึกษาที่ 1.29 ภาคผนวก ก.)

“ก่อนหน้านี้มีไปเสียเงินค่าทำดีท็อกซ์ที่เมดิคอล เซ็นเตอร์ ครั้งหนึ่ง 2,400 บาทค่ะ ซื้อเป็นโปรแกรม 30,000 บาท แล้วมาเจอในค่ายแพทย์วิถีธรรม ชุดการทำดีท็อกซ์แค่ 35 บาท”

(สุชนา ทิวถนอม, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 4. กรณีศึกษาที่ 1.39 ภาคผนวก ก.)

“เฉพาะค่าดูแลรักษาโรคหวัด ปีละประมาณ 6,000 บาท รักษาทอนซิลอักเสบอีก 13,000 บาท แต่ไม่หาย ปัจจุบันเมื่อมาใช้วิธีดูแลสุขภาพด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ตามหลักแพทย์วิถีธรรม ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย”

(สิทธิชัย อรัญบุญการ, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.44 ภาคผนวก ก.)

“เริ่มปฏิบัติมา 7 วันเท่านั้นเอง รักษามา 3 ปี เสียเงินไปเป็นแสน ไม่หาย ใช้วิธีการของอาจารย์หมอเขียวที่สอนให้**เราทำ 7 วันนะครับ หาย 90% ส่วนอีก 10% ที่ยังไม่หายก็คือแค่เป็นที่ผิว ต้องค่อย ๆ รอเวลาให้มันเจือจางไป”**

(สุรศักดิ์และสุชาดา, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.49 ภาคผนวก ก.)

“ถ้าเปรียบเทียบก่อนป่วยกับหลังป่วย จะชอบหลังป่วยมากกว่า ไม่ต้องดิ้นรนทำงานเอายอด หรือเอาเงิน ปวดอุจจาระก็ไม่ต้องวิ่งหาห้องน้ำ แต่งกายก็ง่าย ๆ สบายดี ใส่โสร่งมันไม่รัดไม่อึดอัด ราคาถูก ส่วนภรรยาจะทำกับข้าวให้รับประทาน จะไปไหนก็นั่งรถเมล์ฟรี หรือรถไฟฟรีหรือจะไปที่ใดก็จะเดินไปกับภรรยา เช่น ไปรับประทานอาหารนอกบ้านก็จะเดินออกกำลังกายไปด้วย เดินไปช้า ๆ ไปรับประทานอาหารกันแต่จะไม่มีเนื้อสัตว์ จึงไม่มีอะไรจะเครียด”

(กระเจี๊ยบ นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.55 ภาคผนวก ก.)

“ที่บ้านใช้ทั้ง 3 คนเลยค่ะ ใช้ศาสตร์ของอาจารย์หมอเขียว ก็อาจมีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นมาบ้างก็ไม่มาก ถือว่าถูกค่ะ อย่างมากปีละไม่ถึงพันบาท ก็ไม่น่าจะเกินกำลังที่เราใช้จ่าย จากที่เราใช้รักษาตัวเองทางแพทย์แผนปัจจุบันนี่ ประมาณแสนสองแสนมาอยู่ที่ระดับสองถึงสามพันบาท นี่ก็ถือว่าเป็นที่น่าพอใจมากแล้ว ก็ไม่เดือดร้อนในการดำรงชีวิตของตนเอง”

(ฐิตาภา พันนารักษ์, สัมภาษณ์. 2556, กรกฎาคม 24. กรณีศึกษาที่ 1.59 ภาคผนวก ก.)

“จากที่เคยจ่าย ประมาณ 1,200,000 บาท พอมาใช้ศาสตร์ของคุณหมอเขียวก็ราว 1,000 บาท เช่น เป็นค่าขวดดีท็อกซ์ ซีดี และหนังสือด้วย เป็นต้น”

(ศุลีพร ชิณศิริ, สัมภาษณ์. 2558, กุมภาพันธ์ 21. กรณีศึกษาที่ 1.65 ภาคผนวก ก.)

“ใช้แพทย์วิถีธรรมดูแลสุขภาพ ทำให้ค่าใช้จ่ายลดลง”

(ปณิตา แสงประเสริฐ, วิสา โหตระ และครอบครัวคุณชุมพล ยอดสะเทิน, กรณีศึกษาที่ 1.76, กรณีศึกษาที่ 1.77 และกรณีศึกษาที่ 1.81 ภาคผนวก ก.)

“ประหยัดค่าไปโรงพยาบาลคิดว่าน่าจะมาก ยังคิดกันอยู่ว่าถ้าเราไม่พบวิธีนี้ไม่รู้เราจะไปหาหมอกี่ครั้ง ด้วยอาการกี่โรค เพราะที่เคยเป็นสามีเป็นโรคเก๊าต์ ต่อมาก็เป็นนิ่ว ยังคิดว่าเราคงต้องไปสลายนิ่วอีก แล้วก็คงเป็นโรคอื่นตามมาอีก แต่เนื่องจากไม่ได้ไปหาหมอเลยก็เลยไม่ได้รู้ว่าประหยัดไปเท่าไร”

(ราตรี ห่านตระกูล, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.9 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อกินจืดก็ลดการกินของปรุงแต่งอาหาร เมื่อกินน้อยมื้อลงก็ซื้ออาหารน้อยลง เมื่อไม่แต่งตัวก็ลดการซื้อของมาแต่งร่างกาย มีสโลแกนว่า “ชุดนอนชุดเที่ยวชุดเดียวกัน”

(ชัยวิวัฒน์ ชูนวพันธ์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.10 ภาคผนวก ก.)

“เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ไม่มีรายได้ส่วนตัวเลย แต่สามารถที่จะทำประโยชน์ได้มาก ช่วยเหลือผู้อื่นได้มาก เพราะเราอิสระจากภาระทั้งปวง”

(ณัฐธยาน์ นาคบำรุง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.11 ภาคผนวก ก.)

“นอกจากกายจะมีประสิทธิภาพแล้ว ที่สำคัญกว่าคือ ใจมีความสุขและลุกขึ้นพัฒนาเป็นจิตอาสาต่อไปด้วย หลุดออกจากระบบบริโภคนิยมสู่บุญนิยม”

(ไพโรจน์ โกสุมขจรเกียรติ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.71 ภาคผนวก ก.)

“มีผลต่อค่าใช้จ่ายอย่างมากเพราะอยู่ต่างจังหวัด เมื่อก่อนต้องมาหาหมอที่ศิริราช มีค่ายา ค่าอาหาร ค่าเดินทาง ครั้งละไม่น้อยกว่า 2,000 บาท ปัจจุบันตัดรายจ่ายเหล่านี้ออกไปได้หมดเลย”

(บุษกร กุลมาตย์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.83 ภาคผนวก ก.)

“หลังปฏิบัติตามเทคนิคของหมอเขียวแล้ว ตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2557 ประหยัดค่าใช้จ่ายทุกเรื่อง ทั้งอาหารการกิน ไม่หาหมอ ค่ายาไม่ต้องพูดถึง ประสิทธิภาพการทำงานก็ดีขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย ไม่ได้ไปทำงานเสริมรายได้ เป็นคนประหยัดมาก่อนเลย ไม่มีปัญหาปัจจัยใช้จ่าย มีน้อยใช้น้อยพอเพียง มีความสุขกายสุขใจดี”

(สมปรารถนา แสงแก่งพะเนา, สัมภาณย์. 2557, ตุลาคม 28 กรณีศึกษาที่ 2.89 ภาคผนวก ก.)

“ประหยัดเงินมาก ใช้เฉพาะซื้อของที่มีประโยชน์มาใช้ ไม่มีค่ายา มีแต่ค่าอาหารเท่านั้น ใช้ยาสีฟันผงถ่านขจัดเศษอาหารและยางจากพืชผัก เช่น กล้วยห่าม ผักบุ้ง คราบหินปูนน้อยลง กลิ่นปากสะอาดขึ้น ฟันขาวขึ้น”

(วิไล เลิศวิมลชัยศิริ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.90 ภาคผนวก ก.)

“ประหยัดมาก เพราะงดยามา 2 ปี เมื่อก่อนพอไม่สบายต่าง ๆ ต้องนอนโรงพยาบาลอย่างน้อย 3 วัน ต้องใช้ยาฆ่าเชื้อต่อเนื่อง แต่พอมาปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อแล้ว ไม่ต้องใช้ยา และหายเร็ว ไม่เกิน 2 วัน”

(สงกรานต์ มาประสบ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.91 ภาคผนวก ก.)

“หากไปหาหมอแผนปัจจุบันจะต้องเสียเวลา เสียเงิน รวมทั้งอาจจะกดอาการเอาไว้ ทำให้เกิดการเรื้อรัง เป็น ๆ หาย ๆ ต่อเนื่องยาวนานไปเรื่อย ๆ สำหรับมะเร็งปอดหากรักษาตัวที่กรุงเทพ ฯ

ทั้งค่าเดินทาง ค่ายา ค่าอาหาร รวมทั้งการเดินทางที่ใช้เวลานาน อาจทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผลที่ได้อาจเป็นทางตรงกันข้าม”

(พวงเพชร ช่างซอ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.92 ภาคผนวก ก.)

“ประหยัดมากในทุกเรื่อง ยกเว้นเรื่องหนังสือเพราะชอบอ่านมาก นอกนั้นประหยัดหมด ไม่เดินห้างอย่างเคยแล้ว ยาก็เลิกกินทุกชนิด”

(ศิริพร กาดกอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.93 ภาคผนวก ก.)

“เดิมเมื่อยเนื้อตัวบ่อย ต้องจ้างคนนวดขา ข้างละ 20 บาท เดี๋ยวนี้ไม่ต้องจ้างแล้ว กินแบบพอเพียงตามสูตรหมอ ลดค่าใช้จ่ายได้เยอะมาก จากที่เคยใช้ 2,000 - 3,000 บาทต่อเดือนลดเหลือแค่ 600-700 บาทต่อเดือน”

(ต้นพูน นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.94 ภาคผนวก ก.)

“ตอนนี้รู้สึกว่าได้พักกับความเครียดเรื่องงานลง เพราะถ้าเราปฏิบัติตัวตามแนวทางนี้ เราประหยัดเงินได้เยอะมาก ที่สำคัญไม่ต้องเสี่ยงต่อยาสารเคมีต่าง ๆ ดีมากค่ะ”

(นวลจันทร์ กาดกอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.95 ภาคผนวก ก.)

“ลดค่าใช้จ่ายมาก ประหยัดได้มาก เข้าเซเว่นน้อยลงสุด ๆ เดินเข้าไปไม่อยากซื้ออะไรเลย น้ำขวด เป๊ปซี่ นมเปรี้ยว เลย์ ขนมอีกมากมายที่เราเคยซื้อ หายไปจากชีวิตประจำวัน เพราะเมื่อพิจารณาประโยชน์แล้วน้อยเกินจนไม่มีประโยชน์อะไร”

(ศิริวรรณ รูปโฉม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.96 ภาคผนวก ก.)

“ทำให้ประหยัดค่าอาหาร ค่ายาบางอย่างได้มาก เช่น ก่อนที่จะเรียนรู้แพทย์วิถีพุทธ จะมีอาการเลือดออกเวลาถ่ายหนัก ต้องนำยามาเหน็บทวารหนักจากอาการริดสีดวงทวาร ประหยัดค่าอาหารเสริมที่กินเพื่อให้สุขภาพดี ขวดละ 1,300 บาท เดือนละ 1 ขวด ทำให้นอนหลับสบาย หายจากอาการปวดศีรษะได้”

(สุภาพร สุวรรณวุฒิชัย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.97 ภาคผนวก ก.)

“ประหยัดได้มากทีเดียว ร่างกายมีพลัง ทำงานอย่างเต็มที่ สมองก็ใช้งานได้ดีเกือบเท่าเดิม”

(จันทร์พิมพ์ สิริรักษ์, สัมภาณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.98 ภาคผนวก ก.)

“ค่าใช้จ่ายลดลง ลดการใช้ยาเคมี และลดการเดินทางไปหาหมอ”

(วิชัย จตุภัทร์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.99 ภาคผนวก ก.)

“เชื่อในกฎแห่งกรรมและผลของกรรม ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล เคยตรวจสุขภาพทุกปี และเคยจ่ายยาเป็นแสนบาท ปัจจุบัน เหลือเพียงไม่กี่พันบาท”

(อุบาสิกาทัศนีย์ เลียดทอง, สัมภาษณ์. 2557. ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.101 ภาคผนวก ก.)

“ปกติเมื่อก่อนเบิกค่ารักษาพยาบาลได้ แต่เมื่อมาดูแลรักษาสุขภาพแบบแพทย์วิถีพุทธอยู่อย่างเรียบง่ายและมีประโยชน์สูงสุด รักษาได้ตรงจุด **รู้เหตุแห่งทุกข์ ทำให้งบประมาณสามารถนำไปช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือนร้อนมากกว่า**”

(ประภาวัลย์ เล็กประสมวงค์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.102 ภาคผนวก ก.)

“ไม่มีค่าใช้จ่าย สามารถหลีกเลี่ยง ที่จะไปนำยาเคมีมาเข้าร่างกายตนได้”

(พัชรีย์ พรหมทอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.103 ภาคผนวก ก.)

“**ตอนนี้มีความสุขกับการไม่ได้ใช้เงินมากที่สุด** ไม่ต้องไปสแกนนิ้วมือซื้อของ ของใช้ก็ใช้แต่ของที่แจก เป็นสมัยก่อนไม่ใช้ของที่แจก มันไม่ขาว ไม่หอม ตอนนี้ใช้แต่ของที่แจก แม้กระทั่งตะกร้าหนูไม่ซื้อใหม่ ถูให้สะอาดแล้วก็ใช้ตะกร้าอันเดิม **พบความเปลี่ยนแปลงของตนเองชัดเจน** เสื้อผ้าก็ใส่น้อยลง เสื้อผ้าที่เหลือก็แบ่งปันให้กับคนอื่น **ใช้เสื้อผ้าไม่กี่ตัว** ซักแล้วก็ใส่ใหม่ ยิ่งแบ่งให้เพื่อนไป เรายิ่งเบา ไม่เป็นภาระในการเก็บ สมัยก่อนมีคนให้เสื้อผ้าเยอะ ให้มาก็เอาไปแบ่งปันไม่เก็บไว้แล้ว เก็บไว้มากก็เป็นทุกข์ เป็นภาระ เหมือนที่หมอเขียวว่าจริง ๆ”

(พูดซ้อน นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.2 ภาคผนวก ก.)

“**ไม่มีเงินก็อยู่ได้** แต่ก่อนถ้าไม่เอาเงินมาให้ใช้ จะโกรธพี่สาวมาก ตอนนี้ใจเย็นมากปลงได้ **สามารถอยู่ได้โดยไม่ใช้เงิน** ให้อภัยคนอื่นได้ พูดเสียดสีเพื่อนน้อยลง”

(อโวคาโด นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.4 ภาคผนวก ก.)

“แต่ก่อนซื้ออาหารกิน เวลาไม่มีเงินจะไปยืมเงินเพื่อน พี่สาวก็ขายของเอาเงินมาใช้หนี้ให้ ตอนนี้ยังเป็นหนี้อยู่อีก 1,000 บาท มาร่วมโครงการแพทย์วิถีพุทธ ไม่ได้ใช้เงินเลย ไม่มีค่าใช้จ่าย **เป็นเวลา 2 เดือนแล้วที่ไม่ได้ใช้เงินเลย**”

(จำปูน นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.8 ภาคผนวก ก.)

"ลดค่าใช้จ่าย ตอนนี้ความดันโลหิตลดลง เป็นเพราะ**กินอาหารรสจืดไม่กินอาหารรสหวานมันเค็ม**"

(หอมนวล นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.11 ภาคผนวก ก.)

"**ค่าใช้จ่ายลดลงมาก ใช้แบบพอเพียง** เมื่อสมัยก่อนใช้เงินมาก โกหกญาติให้หาเงินมาให้มาก ๆ โกหกว่าอยู่ลำบาก **หมอเขียวให้ข้อคิดมากมายหลายอย่าง เดี๋ยวนี้ไม่โกหก กลัวจะเลวที่ทำชั่ว** ค่าใช้จ่ายเดือนละ 4,000 บาท ตอนนี้ 700 บาทต่อเดือน ไม่ซื้อกับข้าวกินเลย กินของโครงการแพทย์วิถีพุทธ จะใช้เงินซื้อของที่จำเป็น ซื้อพวกผลไม้ เช่น มะละกอ **เมื่อก่อนใช้เงินเก่งมาก ซื้อทุกอย่าง เดี๋ยวนี้รู้จักประหยัด เราก็มีเงินเหลืออยู่**"

(ชำมะนาด นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.14 ภาคผนวก ก.)

"แพทย์วิถีธรรม **สอนให้เราใช้ชีวิตแบบประหยัดเรียบง่ายถึงเราจะกินแค่ผัก ผลไม้ เราก็ยังดำเนินชีวิตได้ตามปกติ**"

(ชมนาด นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.15 ภาคผนวก ก.)

"ได้ปฏิบัติมา **กินเนื้อสัตว์น้อยลง** ลองไม่กินเนื้อสัตว์แล้วรู้สึกโล่งไปหมด พอมาลองกินก็รู้สึกหายใจไม่สะดวก ก็เลยเลิกกิน ใช้จ่ายน้อยลง"

(อ้มส้าย นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.17 ภาคผนวก ก.)

"ตอนนี้ไม่กินข้าวเย็น **ไม่กินเนื้อสัตว์** ถือศีล 8 เดือนละ 15 วัน **เวลาญาติมาเยี่ยม ไม่ให้เอาเนื้อสัตว์มาให้ ให้เอาผลไม้มาแทน** นาน ๆ ถึงจะกินเนื้อสัตว์พวกปลา พอกินเนื้อสัตว์ก็มีอาการเหมือนจะอาเจียน คิดว่า**กินข้าวกับเกลือก็อร่อยแล้ว ช่วยทางบ้านลดค่าใช้จ่าย**"

(บานบุรี นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.18 ภาคผนวก ก.)

"ก่อนเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธ เป็นโรคเบาหวานกับความดันโลหิตสูง กินยาวันละ 7-8 เม็ด เข้าร่วมโครงการ **กินยาลดลง** 3 เม็ด ใช้วิธีดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด สวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ทุกวัน **สุขภาพดีขึ้น** จากเบาหวานที่วัดน้ำตาลได้ 185 เหลือ 115 แต่ถ้ากินผลไม้หวานก็ตรวจวัดน้ำตาลได้เพิ่มตามช่วงที่เบาหวานขึ้น **เรียนรู้จากคุณหมอเขียว** ก็ปรับซื้อผลไม้เป็นมะม่วงดิบแทน น้ำตาลก็ลด น้ำหนักตัวจาก 62 กิโลกรัม เหลือ 60 กิโลกรัม **กินสูตรนี้ น้ำหนักปัจจุบันก็คงที่ไม่ขึ้นไม่ลง ค่าใช้จ่ายลดลง**"

(พุดป่า นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.21 ภาคผนวก ก.)

"**เข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธ 6 เดือน กินเนื้อสัตว์ 5 ครั้ง** ซื้ออาหารมากิน ถ้าไม่มีใครมาเยี่ยมก็กินอาหารของโครงการแพทย์วิถีพุทธตลอด **ประหยัดได้เยอะมาก**"

(พุดจีบ นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.19 ภาคผนวก ก.)

"ออกไปก็จะไปทำอาหารสูตรหมอเขียว เว้นการกินเนื้อสัตว์ การกินแบบนี้ต่อชีวิตให้กับฉัน ทำให้สุขภาพดีและประหยัด"

(พุดฝรั่ง นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.24 ภาคผนวก ก.)

"เป็นคนผอมน้ำหนัก 43 กิโลกรัม พอเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธก็กลัวว่าจะผอมลง แต่ก็ตัดสินใจเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธ **ทำความดีไม่กินเนื้อสัตว์** จะผอมเหลือแต่กระดูกก็ช่างมัน เริ่มแรกลดลง 1 กิโลกรัม แต่พอกินไปเรื่อย ๆ น้ำหนักก็เท่าเดิมคือ 43 กิโลกรัม ก็ไม่กังวลแล้ว ประหยัดค่าใช้จ่าย"

(เอแอล นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.34 ภาคผนวก ก.)

"ตอนนี้เลิกกินเนื้อสัตว์ **ไม่อยากได้อะไร พอประมาณพอเพียง**"

(เอโอ นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.37 ภาคผนวก ก.)

"ก่อนเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธ ใช้เงินเดือนละ 6,000 บาท **พอเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธหมอเขียวมา ไม่ได้ซื้ออะไรเลย**"

(เอโอ นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.37 ภาคผนวก ก.)

"เมื่อเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธ มัน**ทำให้เราได้ฝึกกินน้อยใช้น้อย** มันลดภาระต่าง ๆ ในการกินได้เยอะ ที่ลดได้อีกอย่างคือเครื่องสำอางค์ 2 เดือนแรกที่เข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธยังใช้อยู่ แต่พอรู้จักน้ำปัสสาวะก็ลองเอามาดื่มมาทา ฝ้าจางลงมาก ไม่ต้องใช้เครื่องสำอางค์ ที่ใช้ทาทุกเช้าและเย็น ค่าใช้จ่ายตรงนี้ก็ถูกตัดออกไป"

(เอเสช นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.32 ภาคผนวก ก.)

"เมื่อก่อนใช้เดือนละ 3-4 พันบาท ตอนนี้ใช้เดือนละไม่ถึงพันบาท ซื้อเพียงผลไม้มาทาน เครื่องสำอางค์ใช้เท่าที่มีในตะกร้า จะไม่ซื้อมาเพิ่มอีกแล้ว น้ำหอมก็ไม่ซื้อแล้ว"

(เอแอล นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.34 ภาคผนวก ก.)

“ไม่ได้ซื้อขนมมากินแล้ว จะไม่กินจุบจิบ เดือนนี้ยังไม่ได้ใช้เงินสักบาท ตอนนี้กินแต่อาหารในโครงการก็ไม่ได้ใช้จ่ายอะไรแล้ว แต่ก่อนจ่ายประมาณ 2 พันบาทต่อเดือน (รวมเครื่องสำอางค์ของใช้ส่วนตัว) ครีมทาผิว แต่ตอนนี้ละหมดแล้ว ไม่คิดกังวลแล้วว่ามันจะไม่สวยไม่งาม ”

(เอเอ็ม นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.35 ภาคผนวก ก.)

2. สุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางจิตของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น บอกเล่าได้ถึงความทุกข์ที่ลดลงความสุขที่เพิ่มขึ้น ความโปร่งโล่งเบาสบายใจมีความเข้าใจและวิธีการคิดพิจารณาจัดการความกลัวและความเครียดที่เหมาะสมได้ (ไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย ไม่เร่งผล ไม่กังวล) พิจารณาวางใจและยกจิตได้สูงขึ้น มีจิตที่อยากช่วยเหลือผู้อื่นมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในแนวทางการแพทย์วิถีพุทธ มีความเชื่อและเข้าใจในกฎแห่งกรรมและผลของกรรมที่ชัดเจนมากขึ้น มั่นใจในการมีและการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและพอเพียง และการนำแนวทางการแพทย์วิถีพุทธ ไปปฏิบัติต่อได้อย่างต่อเนื่อง ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ฟังทั้งเทปที่บรรยายค่ายสุขภาพ และเทปบรรยายค่ายพระไตรปิฎก ฟังตั้งแต่เข้าค่ายจนถึงทุกวันนี้เลยค่ะ เหมือนยังนั่งฟังอยู่ในค่าย แม้กระทั่งในรถก็เปิดเทปเพลงของคุณหมอเขียวค่ะ รู้สึกได้เลยว่ามีพลังขึ้น แผลตามที่ต่าง ๆ ดีขึ้นมาก สีผิวเกือบจะเป็นสีเดียวกันแล้ว เป็นเรื่องที่อัศจรรย์มาก รู้สึกได้เลยค่ะว่าจิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ต้องมีกำลังใจ อย่าท้อแท้ กำลังใจเป็นสิ่งที่ดีที่สุด มันคือพลัง”

(นิตยา สิทธิประเสริฐ, สัมภาษณ์. 2557, สิงหาคม 24. กรณีศึกษาที่ 1.2 ภาคผนวก ก.)

“นี่คือการปฏิบัติธรรม มีส่วนช่วยในการรักษาโรคได้อย่างดี จากคำพูดที่อาจารย์หมอเขียวบอกว่า ปฏิบัติธรรมถือศีล ศีลก็จะนำสุขมาให้ เพราะฉะนั้น **มาในนี้แล้วก็ได้ทั้งอาหารกายอาหารใจ”**

(รักบุญ อโศกตระกูล, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 15. กรณีศึกษาที่ 1.3 ภาคผนวก ก.)

“พี่คิดว่าการที่พี่รอดตายมาได้ เพราะใจสั่งค่ะ ใจสั่งว่าเราตายไม่ได้ เพราะมีภาระเยอะ และก็**เชื่อเรื่องบุญกรรมว่าบุญกรรมมีจริง** นึกถึงตอนที่มีอาการเยอะ ๆ ว่า ถ้าหากเรากลัวเราคงไม่รอดแน่ ๆ ก็จะบอกกับตัวเองว่า **ถ้าบุญกรรมมีจริงเราก็จะไม่ตาย หรือถ้าความตายมาอยู่ตรงหน้าเราก็จะไม่กลัว** ถ้ามันถึงเวลาตายก็ให้ตายไปเลย”

(สุนันทา เพียวไพบูลย์, สัมภาษณ์. 2555, มีนาคม 9. กรณีศึกษาที่ 1.4 ภาคผนวก ก.)

“ตอนรู้ครั้งแรกนี่ มีความกังวลมากมากนะคะ วางความกังวล ถ้าเราเข้าใจระบบของกรรมนี่มันก็ทำให้ใจเราสบายขึ้นมากค่ะ”

(ธนพร นพภาลี, สัมภาษณ์. 2557, มิถุนายน 8. กรณีศึกษาที่ 1.9 ภาคผนวก ก.)

“ทำให้มีกำลังใจขึ้นเยอะ”

(พิชญ์ สมพอง, สัมภาษณ์. 2555, สิงหาคม 20. กรณีศึกษาที่ 1.13 ภาคผนวก ก.)

“มันซาบซึ้งคือ **ที่กลุ่มแพทย์วิถีธรรมนี่ ทำให้ชีวิตได้เกิดใหม่เป็นชีวิตใหม่ และมีครอบครัวที่อบอุ่นด้วยธรรมะ**”

(เตือนใจ จันทะ, สัมภาษณ์. 2557, ธันวาคม 21. กรณีศึกษาที่ 1.15 ภาคผนวก ก.)

“**ความเข้มแข็งของจิตใจสำคัญที่สุด เป็นผู้ป่วยมะเร็งต้องจิตใจเข้มแข็ง**”

(ชัยพร กันกา, สัมภาษณ์.2555,มิถุนายน 22. กรณีศึกษาที่ 1.17 ภาคผนวก ก.)

“อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล แล้วก็อย่ากังวล ตัดออกให้หมด ความกังวลทุกเรื่อง **ความกังวลทุกเรื่องตัดมันไป ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ใจ**”

(ทรงกลด นาคอร่าม, สัมภาษณ์. 2557, นยายน 10. กรณีศึกษาที่ 1.18 ภาคผนวก ก.)

“**มีกำลังใจดี มีความตั้งใจศึกษาและปฏิบัติตน**”

(โกมินทร์ วงศ์สาดสาย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.21 ภาคผนวก ก.)

“รู้สึกดีใจมากที่ตนเองพ้นภาวะของคนที่มีโรคประจำตัว สบายใจมากที่เลิกกินยาได้เสียที”

(ยศพล เลิศวิมลชัยศิริ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.23 ภาคผนวก ก.)

“มีความตั้งใจที่จะเอาประสบการณ์ แล้วก็เก็บความรู้ที่นี่ ไปปรับใช้กับชีวิตของตัวเอง **คิดว่าตัวเองหายแล้วประมาทก็เลยหยุด แต่จริง ๆ แล้วหยุดไม่ได้ ต้องทำต่อ แต่ถ้าไม่หยุด ก็ไม่รู้ก็ไม่กลับมา ณ วันนี้”**

(ปาน, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.24 ภาคผนวก ก.)

“มีการใส่ใจสุขภาพมากขึ้น เน้นเรื่องธรรมชาติ ใช้ศาสตร์คุณหมอเขียวเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตมากขึ้น สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้”

(ภัทรานิษฐ์ หงส์โสภา, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.25 ภาคผนวก ก.)

“ความทุกข์จากการรู้ว่า คนผู้ที่เป็นที่รัก มีอาการป่วยหนักลดลง นี่ประมาณสัก 80 % อีก 20 % ก็ยังหวังว่าจะพยายาม **ตอนนี้ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีความสุขนะ”**

(พ่อแดงและอุ๊, สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 8. กรณีศึกษาที่ 1.28 ภาคผนวก ก.)

“มาแล้วก็สบายใจ”

(ชนัญญา แซ่ก๊วย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 7. กรณีศึกษาที่ 1.29 ภาคผนวก ก.)

“เปิดใจ ใส่ความตั้งใจลงไป มุ่งมั่น”

(นภวรรณ์, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.32 ภาคผนวก ก.)

“มีความมั่นใจ”

(จรัญ พันธ์อุบล, สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 5. กรณีศึกษาที่ 1.33 ภาคผนวก ก.)

“เราจะไม่โกรธไม่กังวลใจดีแล้ว พลังชีวิตก็ดีขึ้น”

(อารีพัฒน์, สัมภาษณ์. 2555, เมษายน 5. กรณีศึกษาที่ 1.34 ภาคผนวก ก.)

“มาที่นี่ผมรู้สึกว่ามีความสุข”

(ตฤณภัท เกตวัลห์, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 7. กรณีศึกษาที่ 1.38 ภาคผนวก ก.)

“มีความเครียดความกังวลสูง ไม่มีสติเลย เพราะไม่รู้ว่า ตัวเองจะจัดการกับตัวเองยังไง พอมาอ่านหนังสือป้านิดดา จึงเกิดความเชื่อมั่นว่าเราจะรู้วิธีการที่จะรักษาตัวเอง **มีความสุขมากขึ้น”**

(โอ, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.41 ภาคผนวก ก.)

“รู้เพียรรู้พักมากขึ้น”

(สิทธิชัย อรัญบุญการ, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.44 ภาคผนวก ก.)

“เครียดกันทั้งบ้าน (น้องเป็นมะเร็งค่ะ) ปัจจุบันก้าวข้ามมาได้ เราคิดว่าถ้าเราทำดีที่สุดแล้ว หาหนทางที่ดีที่สุดให้เขาแล้ว”

(น้องนัฐเมศและคุณแม่, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.45 ภาคผนวก ก.)

“สบายใจ เชื่อมั่นว่าหาย”

(สิรวีร์ ลำสกุล, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.47 ภาคผนวก ก.)

“มีความประทับใจและเป็นสัจธรรม เพราะการบรรยายของท่านหมอเขียวมีความทึ่ง **ติดใจในสัจธรรม และก็ความจริงที่ท่านอาจารย์พยายามถ่ายทอดช่วยเหลือพวกเรา** ให้ความเคารพในธรรมะที่ท่านอาจารย์หมอเขียวให้ **รู้สึกว่าชีวิตเราโล่งแล้วครับ มีความหวัง**”

(สุรศักดิ์และสุชาดา, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.49 ภาคผนวก ก.)

“การเป็นนักวิทยาศาสตร์ต้องทดลองทำ อย่าไปเชื่อใคร”

(กิ่งกมล, สัมภาษณ์. 2556, มิถุนายน 15. กรณีศึกษาที่ 1.51 ภาคผนวก ก.)

“ปัญหาเกิดมาแล้วก็ให้ผ่านไป **เชื่อว่าเป็นกรรมที่มาทดสอบจิตใจ** คิดดูคนจากสระบุรีเดินทางมาถึงที่นี้ มาทำร้าย ดีจะได้หมดทุกข์ไปพร้อม ๆ กัน รับกรรมไปแล้วและก็อโหสิกรรมให้ ไม่ต้องมารับผิดชอบอะไร ทำใจให้เป็นสุขได้ ปกติชอบสวดมนต์ประจำ และตนเองเป็นคนเปิดเผย มีปัญหาส่วนตัวก็จะเล่า อย่างเรื่องลูกสาวจะบอกความจริง ตอนนี้ลูกสาวเรียนจบ เพื่อนก็ให้กำลังใจ ลูกเราเป็นคนคิดดีไม่เคยคิดเอาลูกออก”

(กระท้อน นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.53 ภาคผนวก ก.)

“เราจะทำแต่สิ่งที่ดี ๆ และจะห่วงใยผู้อื่น บางครั้งไปอยู่ที่วัดจะมีเรื่องขัดใจบ้างนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เป็นธรรมดา ไม่ถือสากัน จะปฏิบัติธรรมถือศีล สวดมนต์ ไหว้พระนึกถึงพระพุทธเจ้า”

(กล้วย นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.54 ภาคผนวก ก.)

“เลิกนิสัยที่ไม่ดี เช่น เลิกเล่นหวย ชีวิตมีความสุข จะไม่เครียดอะไร เพราะจะพูดคุยสนทนาธรรมกันกับภรรยาหรือคนรู้จักทั่ว ๆ ไป”

(กระเจี๊ยบ นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.55 ภาคผนวก ก.)

“ลูกสาวก็บอกแม่ ๆ หน้ายุบลงนะ หนอกที่คอแม่มันก็หายนะ เราก็ยิ่งมีกำลังใจ ใช่แล้ว เรามาถูกทางแล้ว”

(ฐิตาภา พันนารักษ์, สัมภาษณ์. 2556, กรกฎาคม 24. กรณีศึกษาที่ 1.59 ภาคผนวก ก.)

“แต่ที่สำคัญ **รู้สึกสบายใจ** และประทับใจมาก จากการได้พูดคุย และให้คำปรึกษาจากอาจารย์หมอเขียว และจิตอาสา”

(อุดมศักดิ์ ชูจีน, สัมภาษณ์. 2557, มกราคม 28. กรณีศึกษาที่ 1.62 ภาคผนวก ก.)

“ตอนแรกสิ้นหวัง ตกใจ หลังจากใช้แพทย์วถีธรรมแล้วก็ดีขึ้น”

(กระเทียม นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.64 ภาคผนวก ก.)

“มีกำลังใจขึ้น จากเดิมที่เหนื่อยง่าย กินแล้วอาเจียน”

(โชคชัย, สัมภาษณ์. 2558, กุมภาพันธ์ 22. กรณีศึกษาที่ 1.66 ภาคผนวก ก.)

“มีกำลังมากขึ้น ความเครียด วิตกกังวลลดลง”

(รุจิรา แสนสุข, กรณีศึกษาที่ 1.67 ภาคผนวก ก.)

“มีกำลังมากขึ้น ความเครียด วิตกกังวลลดลง”

(วาสนา เด่นอุดม, กรณีศึกษาที่ 1.68 ภาคผนวก ก.)

“ได้ฟังธรรมปรับจิตใจปล่อยวาง ไม่เครียด อารมณ์ความเครียดมีผลกับโรคจริง (เวลาเครียด ก้อนเนื้อจะโตขึ้น)”

(อำนาจ งามวงศ์รักษ์, กรณีศึกษาที่ 1.69 ภาคผนวก ก.)

“ความเครียดลดลง มีความสุขมากขึ้น”

(ธวัชชัย รอยเรืองพาณิชย์, กรณีศึกษาที่ 1.70 ภาคผนวก ก.)

“สดชื่น ความเครียดลดลง”

(ปณิตา แสงประเสริฐ, กรณีศึกษาที่ 1.77 ภาคผนวก ก.)

“จิตใจสบาย”

(วิสา โหตระ, กรณีศึกษาที่ 1.78 ภาคผนวก ก.)

“มีกำลังใจดี สดชื่นแจ่มใส อารมณดี มั่นใจ”

(ฐิติรัตน์, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 1.86 ภาคผนวก ก.)

“ถ้าเราทำดีที่สุดแล้ว หาหนทางที่ดีที่สุดให้เขาแล้ว ผลจะเป็นยังไงเราก็ยอมรับ”

(นัฐเมศ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 1.101 ภาคผนวก ก.)

“ครอบครัวเรามั่นใจ เป็นสุขที่พบทางออกของชีวิต เราไม่เคยนึกว่าจะเจอองค์ความรู้แบบนี้ แต่ครอบครัวของเราสนใจเรื่องแพทย์ทางเลือกมานานแล้ว ถ้าไม่พบอาจารย์หมอเขียวเราก็คงไปหาเรียนวิธีอื่น ๆ ซึ่งโชคดีมาก ของอาจารย์หมอเขียวครบหมด”

(ราตรี ห่านตระกูล, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.9 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อร่างกายสบายขึ้นจิตใจก็คลายความกังวลลง ก่อนใช้ยา 9 เม็ด อายุเริ่มใกล้ 60 จะมีความกังวลว่า ถ้าอายุมากขึ้น อาการไม่สบายจะต้องเพิ่มขึ้นหรือเปล่า เมื่อใช้ยา 9 เม็ด ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554-2557 ปัจจุบัน คลายความกังวลใจได้ 100%”

(ชัยวิวัฒน์ ชูนวพันธ์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.10 ภาคผนวก ก.)

“มั่นใจในการใช้ชีวิตเรียบง่าย สงบ สบาย ไม่โลภไม่โกรธไม่หลง ทนได้ต่อการไม่โต้ตอบแบบแรง ๆ แบบมีอัตตาได้ระดับหนึ่ง”

(ณัฐธยาน์ นาคบำรุง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.11 ภาคผนวก ก.)

“การวางใจ การไม่เร่งผล ช่วยให้หายโรคเร็ว”

(บุญเกื้อ ชุมสังข์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.69 ภาคผนวก ก.)

“**ตัวเบาสบาย หาย มีจิตปลอดโปร่ง และอยากช่วยเหลือผู้อื่น ขยันขึ้น พักผ่อนได้ลึก แต่ใช้เวลาสั้นลง** มิตรดี สหายดี สังคม สิ่งแวดล้อมดี คือทั้งหมดทั้งสิ้นของการพ้นทุกข์ พบธรรมะ”

(ไพโรจน์ โกสุมขจรเกียรติ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.71 ภาคผนวก ก.)

“รู้สึกดีใจมากที่ตนเองพ้นภาวะของคนที่มีโรคประจำตัว สบายใจมากที่เลิกกินยาได้เสียที”

(บุษกร กุลมาตย์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.83 ภาคผนวก ก.)

“ผลจากจิตใจมีมากถึงมากที่สุด จิตใจเมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว ลดลง ปล่อยวางปัญหา หรือสิ่งมากระทบได้เร็ว อย่างมีความสุข ตามเหตุปัจจัยที่เราทำได้ และจะปฏิบัติแนวทางนี้ตลอดไป”

(สมปรารถนา แสงแก่งพะเนา, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.89 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อเจอปัญหาต้องกล้าเผชิญหน้า จิตใจต้องนิ่งสงบก่อน แล้วจะเจอทางออก และเริ่มต้นทำที่ตัวเราก่อน”

(วิไล เลิศวิมลชัยศิริ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.90 ภาคผนวก ก.)

“ฟังการพูดขยายธรรมะของคุณหมอเขียว ยิ่งเข้าใจได้ง่าย สิ่งที่ไม่เคยเข้าใจก็เข้าใจอย่างลึกซึ้ง”

(นวลจันทร์ กาดกอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.91 ภาคผนวก ก.)

“จิตใจมั่นคงแข็งแรงอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อนในชีวิต เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มที่ที่จะดูแลแก้ปัญหาสุขภาพของตัวเอง กับทั้งมีความมั่นใจที่จะแนะนำผู้อื่นได้อย่างเต็มที่ เป็นบทเรียนอันมีค่า เป็นประสบการณ์ของชีวิตที่น่าประทับใจ น่าตื่นเต้น ได้ใช้ความรู้ที่เรียนมา คำแนะนำจากพี่น้อง ได้พลังจากหมู่กลุ่ม ทำให้ไม่ต้องใช้ยาเคมี หรือหมอแผนปัจจุบันใด ๆ เลย ใช้เวลาตั้งแต่เริ่มมีอาการจนถึงวันที่ไม่ต้องตื่นตอนกลางคืนแค่ 2 เดือน ก็เห็นผล”

(พวงเพชร ช่างซอ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.92 ภาคผนวก ก.)

“แพทย์วิถีพุทธ มีผลทำให้มีความเชื่อมั่นว่า ตัวเราเองจะสามารถเป็นหมอที่ดีที่สุดให้กับตัวเราเองได้ เพราะยา 9 เม็ด แต่ละข้อของแพทย์วิถีพุทธ มีเหตุผลที่เชื่อถือได้ และเมื่อผ่านการพิสูจน์แล้วก็ยิ่งมั่นใจ จึงมีกำลังใจมุ่งมั่นทำให้สม่ำเสมอมากกว่านี้”

(ศิริพร กาดกอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.93 ภาคผนวก ก.)

“ใจเย็นลงมาก ทะเลาะเบาะแว้งกันน้อยลง สมัยก่อนหงุดหงิดง่าย เดี๋ยวนี้โมโหน้อยลง”

(ต้นพูน นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.94 ภาคผนวก ก.)

“เชื่อและศรัทธาแนวทางแพทย์วิถีพุทธ จึงใช้มาตลอด แม้มีความกังวลกับค่าความดันโลหิตที่ไม่ปกติอยู่บ้าง แต่ก็สามารถปรับไปสู่สภาพจิตใจที่ไม่หวั่นไหวได้”

(สงกราน มาประสบ, สัมภาณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.95 ภาคผนวก ก.)

“ใช้ธรรมะพิจารณาบาป บุญก็จะยอมรับได้ทุกอย่าง ตลอดเวลาที่ใช้แพทย์วิถีพุทธ จิตใจเบิกบานสดใสมาก เหมือนเกิดใหม่ ได้เรียนรู้ความเพียร ความไม่พร้อม ความพอดี และยอมรับวิบากกรรมด้วย หากทำทุกข้อเต็มที่แล้วยังดีไม่พอหรือยังไม่ดีเท่าที่ใจต้องการ ให้ยอมรับเรื่องวิบากกรรมด้วยค่ะ”

(ศิริวรรณ รูปโฉม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.96 ภาคผนวก ก.)

“มีความสุข เบิกบานใจ ความเป็นอยู่ผาสุก ประหยัดเรียบง่าย **ทุกสิ่งทุกอย่างแก้ปัญหาได้โดยง่าย โดยการคิดพิจารณาและวาง**”

(สุภาพร สุวรรณวุฒิชัย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.97 ภาคผนวก ก.)

“ก่อนจะมารักษาตามแบบแพทย์วิถีพุทธ จะเป็นคนเครียด ขี้บ่น เอาใจใส่คนทั้งมวลรอบตัว เมื่อเวลาผ่านไป 2 ปี 7 เดือน สามารถกอบกู้จิตใจหรือยกระดับจิตใจของตัวเองได้ดีมาก ใจเริ่มเบาขึ้น”

(จันทร์พิมพ์ สิริรักษ์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.98 ภาคผนวก ก.)

“จิตใจแจ่มใสขึ้นเรื่อย ๆ รวมทั้งคนในครอบครัว”

(วิชัย จตุภัทร์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.99 ภาคผนวก ก.)

“จิตโปร่งโล่งสบายใจ **ไม่เร่งผล** หายก็ได้ ไม่หายก็ได้”

(นิรมล เอื้อเศรษฐกานต์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.100 ภาคผนวก ก.)

“เชื่อในกฎแห่งกรรมและผลของกรรม ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล”

(อุบาสิกาทัศนีย์ เลียดทอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.101 ภาคผนวก ก.)

“จิตใจโล่งโปร่ง เบาสบาย คลายกังวล เบิกบานไม่หดหู่”

(ประภาวัลย์ เล็กประสมวงค์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.102 ภาคผนวก ก.)

“เชื่อในกฎแห่งกรรม ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล”

(พัชรีย์ พรหมทอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.103 ภาคผนวก ก.)

“ทำงานไม่มากเกินไป พอเหนื่อยก็พัก”

(รมลทิพย์ บวรวิชญ์พรธนา, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 3.251 ภาคผนวก ก.)

“**เรื่องฆ่าตัวตายไม่คิดแล้ว เพราะได้ยินหมอเขียวพูดธรรมะให้ฟัง จึงเลิกคิดฆ่าตัวตาย จะฆ่าตัวตายไปเพื่ออะไร สักวันเราก็ได้ออกไป เพราะเราหมดกรรม** ทุกครั้งที่หมอเขียวมาบรรยาย รู้สึกดีใจมาก ถ้าออกไปจากที่นี่ จะออกไปหาหมอเขียว จะไปฟังธรรมะ”

(จำปูน นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.8 ภาคผนวก ก.)

“**ร่างกายเบาดีขึ้น** จากที่ปวดหัวเข่ามากและก็ปวดหลังมาก ทำตามคำแนะนำของแพทย์วิถีพุทธแล้ว **ชีวิตของดิฉันดีขึ้นเยอะ สภาพจิตใจก็ดีขึ้นและก็มีความคิดดี ๆ เกิดขึ้นในหัวใจของดิฉันหลายอย่าง**”

(หอมนวล นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.11 ภาคผนวก ก.)

“การฟังธรรมะได้ประโยชน์กับตัวเรา **ความเครียดลดลง ฟังธรรมมะทำให้จิตใจเย็นลง**”

(อ้มส้าย นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.17 ภาคผนวก ก.)

“ครั้งแรกที่ได้ปฏิบัติก็ยังมีความกังวลใจไม่น้อย หลังจากตัดออกจากเหตุ หรือพิจารณาเหตุนาน ๆ ไปก็เข้าใจและต้องทำความเข้าใจไปเรื่อย ๆ ใช้เวลานานอยู่เหมือนกันก็จะเข้าที่เข้าทางผลที่เกิด สามารถยกระดับจิตใจดีขึ้นกว่าเดิมมาก”

(จิราภา ปาตีคำ, บันทึก. 2557, ธันวคม 12. กรณีศึกษาที่ 1.142 ภาคผนวก ก.)

“ด้านจิตใจนั้น แต่ก่อนเป็นคนอารมณ์ร้อนไม่เคยกลัวใคร ชี้หน้าด่าได้หมด ไม่เคารพผู้ใหญ่ ไม่ยอมใคร แม้เจ้าหน้าที่ก็ไม่ยอม เมื่อได้มาเข้าร่วมโครงการ จิตใจดีขึ้น ไม่ก้าวร้าว เปลี่ยนแปลงเป็นคนใจเย็นขึ้น เพื่อน ๆ ก็ลงความเห็นว่าเปลี่ยนไปในทางดีขึ้น รู้จักขอโทษ และให้อภัยคนอื่น คิดว่าชีวิตที่เป็นแบบนี้เกิดจากวิบากกรรมที่สร้างมา คือค้ายาเสพติด”

(แอล นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.35 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อก่อนถ้าถามว่าเสียใจไหมที่ได้มาอยู่ในนี้ เมื่อก่อนจะตอบว่าเสียใจมากและสะเทือนใจมาก ตั้งแต่มาเจอโครงการแพทย์วิถีพุทธนี้ ตอนนี้ตอบได้เลยว่าไม่เสียใจเลย ถ้าอยู่ข้างนอกข้าพเจ้าก็ไม่รู้ว่าจะมีโอกาสได้เจอคุณหมอเขียวไหม จะมีโอกาสได้ฟังธรรมแบบนี้ไหม”

(เอเฮช นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.42 ภาคผนวก ก.)

“รู้สึกดีใจมากที่มีโครงการแพทย์วิถีพุทธนี้ เราโชคดีมากที่ได้มาอยู่เรือนจำนครพนมนี้ ที่มีโครงการแพทย์วิถีพุทธ พระองค์ภาเข้ามารู้สึกโชคดีที่สุดค่ะ ติดคุกก็ไม่เสียใจค่ะ”

(เอเค นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.44 ภาคผนวก ก.)

“ก่อนเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธ หดหู่อาฆาตโกรธสามี มาเยี่ยมไม่ตรงเวลาก็โกรธ ก็อยากตีอยากฆ่าเขา แต่พอมาเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธ ตอนนี้ก็ไม่คิดอะไรแล้ว เขาจะเป็นอะไรก็เป็นไป ก่อนหน้าอาฆาตเพื่อนคิดไว้ว่า ถ้าได้ออกไปจะไปแก้แค้นคืน **แต่หลังจากได้ฟังคุณหมอเขียวสอนธรรมะ ก็รู้สึกโล่งสบายตอนนี้ก็ไม่คิดแล้ว เพราะเข้าใจแล้วว่าสักวันเขาก็จะได้รับกรรมที่เขาก่อเอง ได้ยกภูเขาออกจากอก ความทุกข์ความรู้สึกบาดหมางไม่มีเลยตอนนี้”**

(เอเอ็ม นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.46 ภาคผนวก ก.)

3. สุขภาวะทางสังคม

สุขภาวะทางสังคม เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เชื่อมั่นในการเป็นหมอดูแลรักษาตนได้ โดยให้คำแนะนำบอกต่อผู้ที่สนใจอย่างเข้าใจสภาพจิตของผู้ที่ได้รับการแนะนำ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น สามารถจัดสรรเวลาช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้นอย่างเป็นสุข สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นดังข้อมูลต่อไปนี้

“ตั้งใจว่า เรากลับไปเราก็จะเอาไปทำ ไปรวมกลุ่มกัน เพราะว่าชลบุรีก็มาหลายค่ะ ตอนนี้เราก็ตั้งกลุ่มไลน์กันไป”

(โสภา บริสุทธิ์, สัมภาษณ์. 2557, สิงหาคม 9. กรณีศึกษาที่ 1.1 ภาคผนวก ก.)

“พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันกับเพื่อนได้ ยินดีพร้อมให้ความช่วยเหลือเต็มความสามารถ”

(เตือนใจ ศรีรัตนากร, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 29. กรณีศึกษาที่ 1.11 ภาคผนวก ก.)

“ตั้งใจว่าถ้ามีโอกาสจะบอกกับใครก็ได้ที่เป็นโรค”

(อรรถวรรณ หงอสุวรรณ, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 25. กรณีศึกษาที่ 1.14 ภาคผนวก ก.)

ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวมากขึ้น จากอดีตที่คุณแม่ได้เข้ามาเรียนรู้ศาสตร์คุณหมอเขียว แล้วนำกลับไปแนะนำให้ทำตาม ซึ่งตอนแรกกระผมก็ไม่ยอมทำตาม เพราะไม่เชื่อ แต่พอตัดสินใจทำ ร่างกายก็ดีขึ้น จึงทำไปเรื่อย ๆ คือหลังจากที่เราใช้น้ำปัสสาวะ ผลที่ได้ก็คือได้สุขภาพที่แข็งแรงขึ้น คราวนี้ไม่ได้ไปหาหมอเลยครับ”

(โกมินทร์ วงศ์สาคสาย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.21 ภาคผนวก ก.)

“ได้อะไรมากมาย ได้เจอเพื่อนใหม่ พี่ ๆ มากมายครับ”

(ทศพล จัทนพันธ์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.22 ภาคผนวก ก.)

“จากที่มาเรียนรู้ เริ่มเป็นหมอดูแลตัวเองได้ ก็มีการไปแนะนำเพื่อนต่อไป”

(ยศพล เลิศวิมลชัยศิริ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.23 ภาคผนวก ก.)

“แนะนำเพื่อนและคนในครอบครัว”

(รวมพร คุณเกษม, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 25. กรณีศึกษาที่ 1.26 ภาคผนวก ก.)

“มีคนกัวซาให้ครั้งแรก”

(เกริกศักดิ์ คุณเกษม, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 25. กรณีศึกษาที่ 1.27 ภาคผนวก ก.)

“ที่สำคัญก็คือ นำข้อมูลที่พ่อแดงป่วย แล้วแก้ไขได้ด้วยการแพทย์วิถีพุทธนี้เอาไปเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้มีความรู้ในการดูแลตัวเอง **ที่สำคัญคือเราต้องทำตัวอย่างให้เห็น** และได้เก็บสมุนไพรนำไปแจกเพื่อนไม่ได้ขาย การช่วยเหลือผู้อื่นทำให้เรามีความสุขใจ”

(พ่อแดงและอุ๊, สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 8. กรณีศึกษาที่ 1.28 ภาคผนวก ก.)

“ทุก ๆ คนที่นี่ยิ้มแย้มแจ่มใสทุกคน”

(ชนัญญา แซ่ก๊วย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 7. กรณีศึกษาที่ 1.29 ภาคผนวก ก.)

“ดิฉันไม่ได้ป่วยเป็นโรคอะไร แต่ที่มาที่นี่ ก็เพื่อจะเอาความรู้ไปช่วยเหลือดูแลสุขภาพสามี เพราะสามีป่วยหลายโรค อยากเล่าประสบการณ์ให้ทุกท่านที่ยังไม่เคยมาค่ายนี้ ถ้าเห็นในยูทูปหรือสื่อต่าง ๆ ก็อยากจะขอให้ทุกคนได้มาเรียนรู้การเป็นหมอรักษาตัวเองค่ะ”

(จิตรา รัก, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 7. กรณีศึกษาที่ 1.30 ภาคผนวก ก.)

“ได้ฟังและปฏิบัติยาเก้าเม็ดตามภรรยา ก่อนที่จะมาเข้าค่ายหมอเขียว”

(ธรรมศักดิ์ ศรีรัตนากร, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 8. กรณีศึกษาที่ 1.31 ภาคผนวก ก.)

“เพื่อนไม่สบายเลยไปช่วยปฐมพยาบาล ช่วยเขากัวซาหลัง”

(นภวรรณ์, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.32 ภาคผนวก ก.)

“ผมก็ไปบอกกับเพื่อน ๆ ทางที่บ้านที่อยู่บ้าง ที่อื่นบ้าง”

(จรัญ พันธ์อุบล, สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 5. กรณีศึกษาที่ 1.33 ภาคผนวก ก.)

“พ่อแนะนำและทำอาหารปรับสมดุลให้ทาน”

(วรัมพร เลิศวิมลชัยศิริ, สัมภาษณ์. 2557, พฤษภาคม 1. กรณีศึกษาที่ 1.36 ภาคผนวก ก.)

“เขาเห็นเรากลับไปแล้ว น้ำหนักเราลดลง เขาก็เห็น กลับไปแนะนำให้เขาทำ โดยให้เขาลางาน แล้วเราก็เป็นพี่เลี้ยงช่วยเหลือให้เขาทำ 5 วัน อย่างนี้ก็ได้ผล แล้วตอนนี้เขาก็ทานมังสวิรัติแล้ว เราพูดไม่ได้เลย เราไม่ต้องอธิบายอะไรเลย แต่เราต้องทำที่ตัวเราค่ะให้เขาเห็น พอเขาเห็นปั๊บนี่เขาเชื่อเรา แล้วเขาทำตามเรา ให้เราได้สอน เขาได้เปิดใจให้เราบอกให้ทำตามอย่างนี้ ดิฉันเป็นนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมด้วย ก็เผื่อจะได้มีโอกาสได้ช่วยผู้อื่นได้บ้าง ก็ต้องทำตัวอย่างให้คนอื่นได้เห็นค่ะ”

(จันทวรรณ ฉัตรวัชรกุล, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 7. กรณีศึกษาที่ 1.37 ภาคผนวก ก.)

“จริง ๆ บอกว่าต้องขอบคุณพี่น้องทุกท่านนะคะ ที่หญิงช่วยท่านไปน่ะหญิงได้รับเยอะมาก”

(สุชนา ทิวถนอม, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 4. กรณีศึกษาที่ 1.39 ภาคผนวก ก.)

“ได้องค์ความรู้ที่จะไปเผยแพร่ต่อ ช่วยเหลือคนต่อ ที่ที่เราจะพอช่วยเขาได้”

(นัฐธนพงษ์ ทองไพบูลย์, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.43 ภาคผนวก ก.)

“ทุกคนควรที่จะกลับไปเริ่มจากที่บ้านก่อน สร้างองค์ความรู้จากที่บ้านขยายไปญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ค่อย ๆ ขยายไป เมื่อเราขยายได้เต็มพื้นที่ต่อไปมากเท่าไร มันก็จะทำให้เราได้ทำกุศลกรรมดี”

(สิทธิชัย อรัญบุญการ, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.44 ภาคผนวก ก.)

“คนใกล้ ๆ ตัวเรานี่ เราก็สามารถที่จะช่วยเหลือเขาได้ แล้วในทางเดียวกันนี่ เราก็สามารถที่จะไปเกื้อกูลแล้วก็ช่วยคนอื่นได้ โดยที่คนอื่นเขาก็ทำให้เรามีความรู้ ก็ช่วยกันไปช่วยกันมา”

(วรรณธนา สุวรรณศรีสาคร, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.46 ภาคผนวก ก.)

“อาการออกเลย เหมือนปวดหัวตัวร้อน ท้องเสีย แบบตัวร้อนแบบเหมือนไข้ขึ้นเลย หนักหัวหนักเนื้อหนักตัว แบบเดี๋ยวร้อนเดี๋ยวหนาวตลอดเลย ก็คือได้เพื่อน ๆ ที่ห้อง แล้วก็มีพี่จิตอาสาไปช่วย”

(สิรวีร์ ลำสกุล, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.47 ภาคผนวก ก.)

“พี่ ๆ ระดมขูดกัวซาแก้อาการ”

(จตุพร อารึกฤกษ์, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.48 ภาคผนวก ก.)

“ใช้ยา 9 เม็ดกับบุคคลสุภาพสตรีสุดสวยท่านหนึ่งนะครับ ก็ได้ช่วยสุภาพสตรีท่านหนึ่งนะครับคือเป็นผู้ใกล้ชิด หมอโรงพยาบาลซึ่งแผนปัจจุบันนี้ผู้รักษานี่เป็นหมอรักษาไม่หาย แต่ใช้แพทย์วิถีพุทธ ผมเป็นสามี ผมรักษาเขาหายภายใน 7 วัน”

(สุรศักดิ์และสุชาดา, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.49 ภาคผนวก ก.)

“ช่วงที่ไม่สบายเป็นโรคเกิดวิกฤติ ลูกสาวท้องได้ 5 เดือน ไม่รู้จักว่าผู้ชายคนนั้นเป็นใคร เหมือนโดนหลอก โดนยา ลูกไม่กล้าบอกแม่ เพราะเห็นแม่ไม่สบาย ได้ถามลูกว่าเอาสามีไหม ถ้าไม่เราจะเลี้ยงหลานเอง ตอนนี้หลานอายุ 2 ขวบแล้ว ในตอนนั้นทั้งลูกและสามีเสียใจร้องไห้ เราเห็นคนอื่นเซแล้ว เราจะเซอีกคนก็จบกัน”

(กระท้อน นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.53 ภาคผนวก ก.)

“มีญาติช่วยดูแล จะช่วยเหลือกัน เราจะทำแต่สิ่งที่ดี ๆ และจะห่วงใยผู้อื่น บางครั้งไปอยู่ที่วัด จะมีเรื่องขัดใจบ้างนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เป็นธรรมดา ไม่ถือสากัน”

(กล้วย นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.54 ภาคผนวก ก.)

“ทุกวันเสาร์สิ้นเดือน จะมีญาติ ๆ มากันที่บ้าน มาพูดคุย ให้กำลังใจ แนะนำสิ่งดี ๆ ให้ บางครั้งก็พาไปเที่ยวต่างจังหวัด และในบางครั้งมีญาติเป็นอัมพฤต แต่มีจิตใจดีเคยช่วยขับรถพาไปหาหมอ ขนาดเขาป่วยยังมีน้ำใจทำให้เราซาบซึ้งอยากจะทำสิ่งดี ๆ อย่างนั้นบ้าง ทำให้เราเห็นถึงผู้อื่นมากกว่าเห็นแก่ตัวเอง เลิกนิสัยที่ไม่ดี เช่น เลิกเล่นหวย ชีวิตมีความสุข จะไม่เครียดอะไร เพราะจะพูดคุย สนทนาธรรมกันกับภรรยาหรือคนรู้จักทั่ว ๆ ไป”

(กระเจี๊ยบ นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.55 ภาคผนวก ก.)

“ปัสสาวะมันขัด ๆ มา 2 อาทิตย์แล้ว ถ้าไม่กัวซาตรงหัวหน่าวเนี่ยมันจะไม่ออกเลยค่ะ ปวดมากทรมานมาก ก็คิดถึงแต่ว่าวิบากเรามันคงเยอะ ทีนี้อาจารย์ทางทีมงานพี่ ๆ น้อง ๆ ทางนี้เขาก็เลยช่วยเหลือศาสตร์ที่สามารถดูแลตนเอง สามีก็เป็นคนทำให้พี่น้อง ก็เป็นคนบอกตรงนั้นตรงนี้ ก็เลยปัสสาวะฉี่ออกได้เองตามปกติตั้งแต่เมื่อคืนเลยค่ะ ก็ถือว่าสบายตัวขึ้นเยอะเลย”

(ฐิตาภา พันนารักษ์, สัมภาษณ์. 2556, กรกฎาคม 24. กรณีศึกษาที่ 1.59 ภาคผนวก ก.)

“จะพาญาติมาทุกคนเลย”

(นวลพรรณ, กรณีศึกษาที่ 1.82 ภาคผนวก ก.)

“เห็นใจคนอื่นที่เป็นมากกว่า”

(บัลชลี, กรณีศึกษาที่ 1.84 ภาคผนวก ก.)

“ไม่นาน เมื่อเกิดผลดีกับเรา เราก็เริ่มเผยแพร่ แต่อาจจะเป็นเพราะเราเคยเป็นครู และก็ไม่เคยทำตัวเหลวไหล คนค่อนข้างจะเชื่อถืออยู่แล้ว แต่เราก็ไม่ได้ทำแบบรุกเหมือนคนร้อนวิชา ค่อย ๆ ทำ ดูท่าทีคู่สนทนา **ถ้าสนใจเราจะแนะนำ ถ้าไม่สนใจก็ไม่แนะนำ** และ**ใช้วิธีตั้งรับแล้วประชาสัมพันธ์ออกไป โดยใช้แผ่นพับและแจกและจำหน่ายน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด”**

(ราตรี ห่านตระกูล, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.9 ภาคผนวก ก.)

“สังคมรอบตัวผมยังไม่ยอมรับ มีการตั้งข้อสังเกตอย่างมากมาย ผมก็เข้าใจและ**ใช้หลักพรหมวิหาร 4 คอยกำกับจิตใจเราไว้** ผมจะพูดและโต้ตอบกับคนที่สนใจและตั้งคำถามมาเท่านั้น**”**

(ชัยวิวัฒน์ ชูนวพันธ์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.10 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อรูปและนามเปลี่ยนไป ไม่โกรธแรง ๆ หยาบ ๆ ได้แล้ว เราก็มีแต่พลังความเย็นในจิต ก็ทำให้คนอื่นสัมผัสได้จริง **สามารถช่วยเหลือเขาได้มากขึ้น”**

(ณัฐธยาน์ นาคบำรุง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.11 ภาคผนวก ก.)

“การรักษาแผนปัจจุบันถึงทางตันแล้ว แต่ยา 9 เม็ด ทำให้ท่านเป็นหมอที่ดีที่สุดของตนเองได้ง่าย ถ่ายทอดได้ ช่วยเหลือดี ประหยัดสูง เกิดมิตรดี สหายดี สังคม สิ่งแวดล้อมดี โดยเฉพาะข้อ 8 มีผลทางจิตใจมาก เกิดจิตอาสาขึ้นในใจ จึงไม่แปลกว่า จะเกิดการขยายตัวของความรู้ 9 เม็ดนี้ อย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศและต่างประเทศ”

(ไพโรจน์ โกสุมขจรเกียรติ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.71 ภาคผนวก ก.)

“ใช้กับตัวเองจน**มั่นใจในศาสตร์แห่งการพึ่งตนเอง** จึงบอกคนในครอบครัว เพื่อน และช่วยผลักดันและสนับสนุนให้มีการจัดค่ายสุขภาพหมอเขียวในชุมชน”

(บุษกร กุลมาตย์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.83 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อมีผู้สนใจมาสอบถาม ก็ได้แนะนำตามที่อบรมมา บางท่านก็ปฏิบัติตาม บางท่านก็ยัง ส่วนผู้ที่มาฟังหมอเขียวแต่มีกิเลสความหลง ติดพรหม 3 หน้า ก็พูดขัดขวางบ้าง แต่ก็ช่างเขา เราก็ปฏิบัติตามหลักของหมอเขียวต่อไป”

(สมปรารถนา แสงแก่งพะเนา, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28 กรณีศึกษาที่ 2.89 ภาคผนวก ก.)

“ดีมาก ไม่ต้องไปงานเลี้ยงอย่างเมื่อก่อน เพราะไม่มีใครเชิญ เนื่องจากการปฏิบัติตัวแบบนี้ **มีเวลาช่วยเหลือผู้ที่ไม่สบายได้มาก”**

(วิไล เลิศวิมลชัยศิริ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.90 ภาคผนวก ก.)

“เพื่อน ๆ ป่วยไม่สบาย จะถามดิฉันบ่อยมาก ดิฉันก็จะแนะนำทุกคน จากหนังสือและ CD ของหมอเขียวบ้าง **ทุกคนก็ดีขึ้น แล้วก็กลับมาป่วยใหม่ คงเป็นเพราะกรรมเก่าของเขา เพราะเขาจะสนใจหมอเขียวเฉพาะตอนป่วย”**

(นวลจันทร์ กาดกอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.91 ภาคผนวก ก.)

“มีผลโดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งปอดที่ตัวเองดูแลและญาติ ๆ ได้รู้เห็นการปฏิบัติตัวในการดูแลตัวเอง เมื่อเจ็บป่วยด้วยหลักเทคนิค 9 ข้อ ทำให้ผู้ป่วยเชื่อมั่นว่าเขาเองก็ทำได้ เนื่องจากได้ปฏิบัติตัวและเห็นผลข้างเคียงน้อยมาก แม้จะเลือกวิธีการรักษาทั้ง 2 แบบคือ แผนปัจจุบันและทางเลือกวิถีพุทธ และในที่สุดหมอได้บอกกับผู้ป่วยว่าหายแล้ว **ผู้ป่วยได้ให้คำแนะนำวิธีการต่าง ๆ ไปยังคนอื่น ๆ** ในหมู่บ้าน **ทำให้มีคนทำตาม ก็ช่วยให้ขยายวิธีกานี้ต่อไปเรื่อย ๆ ”**

(พวงเพชร ช่างซอ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.92 ภาคผนวก ก.)

“เพื่อน ๆ หรือญาติ ๆ **แม้จะไม่ค่อยสนใจแต่ก็เริ่มรับรู้มากขึ้น** ส่วนคนใกล้ตัวที่สุดคือพ่อบ้านนั้น ตอนนี้เขาเข้าใจไม่ต่อต้านแล้ว เพราะเขาเห็นเราทำจนชิน แต่ก็ยังไม่คิดจะทำตามแต่อย่างใด เพราะยังแข็งแรงดีอยู่ (น่าจะเร็ว ๆ นี้) **“**

(ศิริพร กาดกอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.93 ภาคผนวก ก.)

“ช่วยเหลือกันมากขึ้นระหว่างเพื่อนนักโทษ”

(ต้นพูน นามสมมติ, บันทึก. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.94 ภาคผนวก ก.)

“เพื่อนต้องการให้ทานยาต่อ โดยเฉพาะตอนที่เป็นไข้ความดันจะสูงมาก แต่ไม่ยอมทาน **ใช้แนวแพทย์วิถีพุทธจนอาการไข้หาย ความดันโลหิต ค่อย ๆ ลงภายใน 2 วัน”**

(สงกราน มาประสบ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.95 ภาคผนวก ก.)

“ส่วนใหญ่คนรอบข้างยอมรับและให้กำลังใจ แต่ก็มีบ้างส่วนที่จะงงกับเรา จากการแต่งตัว การกิน เราจะไม่ทานเนื้อสัตว์ ญาติ ๆ ก็จะห่วงว่าขาดสารอาหาร **เราผอมลง แต่ก็บอกเขาว่าเราสบายนะ ทุกวันนี้ไม่ต้องทานยา ทุกคนก็ดูจะยอมรับมากขึ้น”**

(ศิริวรรณ รูปโฉม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.96 ภาคผนวก ก.)

“แนะนำผู้อื่นโดยการทำให้เป็นตัวอย่าง และบอกเล่าให้ฟังโดยไม่คาดหวังว่าเขาจะปฏิบัติตาม แต่**เมื่อเขาเห็นการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในทางที่ดีขึ้น ผู้อื่นก็ถามเอง** อยากรู้เรื่องแพทย์วิถีพุทธ และได้แนะนำไปโดยไม่ต้องบังคับ”

(สุภาพร สุวรรณวุฒิชัย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.97 ภาคผนวก ก.)

“ครั้งแรกจะแนะนำให้คนอื่นก่อน **เมื่อมีคนสนใจจะอธิบายต่อ ถ้าไม่มีคนสนใจจะไม่พูดแนะนำการแพทย์วิถีพุทธ บอกต่อให้คนอื่นมากกว่าจะทำรายได้”**

(จันทร์พิมพ์ สิริรักษ์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.98 ภาคผนวก ก.)

“ช่วยเหลือสังคมแนะนำการดูแลสุขภาพ”

(วิชัย จตุภัทร์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.99 ภาคผนวก ก.)

“ญาติพี่น้องครอบครัวแม้กระทั่งพระสงฆ์ได้รับความรู้นี้ด้วย”

(นิรมล เอื้อเศรษฐกานต์, สัมภาษณ์.2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.100 ภาคผนวก ก.)

“สังคมรอบข้างยอมรับและเห็นว่ามีสุขภาพดีขึ้นจริง”

(อุบาสิกาทัศนีย์ เลียดทอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.101 ภาคผนวก ก.)

“คนในครอบครัวมีแต่ความรักความเข้าใจ ตลอดจนคนรอบข้างอื่นก็มีทัศนคติที่ดี ยอมรับมากขึ้น**”**

(ประภาวัลย์ เล็กประสมวงค์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.102 ภาคผนวก ก.)

“สามารถช่วยญาติพี่น้องและผู้อื่นให้รู้จักพึ่งตนและปฏิบัติธรรมไปด้วย”

(พัชรีย์ พรหมทอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.103 ภาคผนวก ก.)

“**ตอนนี้รู้ว่าครอบครัวรักเราจริง ๆ เราจะทำความดีให้กับท่านคืน**”

(อ้มส้าย นามสมมติ, บันทึก.2557. กรณีศึกษาที่ 5.17 ภาคผนวก ก.)

“**เมื่อได้ออกไปจะปรับปรุงตัวเอง เมื่อก่อนไม่เคยคิดเห็นใจแม่ ไม่เคยกราบ แม่มาเยี่ยมจะกราบแม่ ออกไปจะทำเพื่อแม่”**

(บานบุรี นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.18 ภาคผนวก ก.)

“พี่สาวไม่มั่นใจว่าจะหายด้วยวิธีแบบนี้ อยากให้เราไปหาหมอ แต่เรายืนยันว่าไม่ไป และเราก็หายโรคแล้วจริง ๆ**”**

(น้องโอ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 3.63 ภาคผนวก ก.)

“**อยากกลับไปเป็นคนดีของสังคม** เป็นแม่ที่ดีของลูก เป็นภรรยาที่ดีของสามีในอนาคต บอกจากใจจริง ๆ จะไม่ทำผิดอีกแล้ว”

(อินทผาลัม นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.2 ภาคผนวก ก.)

“**ได้แนะนำให้คนทางบ้านกินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดโดยเอาใบย่านางมาปั่นกิน** แต่ไม่ทราบว่าเขาทำตามหรือเปล่า ถ้าได้ออกไปก็จะไปทำให้ดู จะทำกัวซาให้เขาก่อน โครงการแพทย์วิถีพุทธ “กำลังใจ” ทำให้ได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง”

(องุ่น นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.1 ภาคผนวก ก.)

“ความคาดหวังว่า ถ้าพ้นโทษออกไป **จะไปแนะนำเพื่อนบ้าน ก่อนอื่นจะไปทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดแจกให้เขากินตามบ้านก่อน** และจะพยายามชักชวนให้เขากินอาหารแบบที่ดิฉันทำให้เพื่อน ๆ กินที่นี่ จะพูดถึงคุณสมบัติหรือประโยชน์ของอาหาร และจะไปทำอาหารให้เขาทานกัน”

(แอปเปิ้ล นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.3 ภาคผนวก ก.)

“จะไม่กินเนื้อสัตว์ **จะทำอาหารกินแบบนี้ ถ้าลูกอยากกินด้วยก็จะทำให้กิน** เพราะกินแบบนี้แล้วเรื่องของการปวดเข่า อาการทุเลา”

(พลับพลึง นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.6 ภาคผนวก ก.)

“**จะนำเรื่องทุกเรื่องที่ได้ความรู้ไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น และตนเอง** ได้เรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและได้ปฏิบัติอย่างเข้าใจ ได้เรียนรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้ปลอดภัยและแข็งแรง **ได้มีโอกาสช่วยเหลือเพื่อนด้วยกันด้วยการกัวซา** เวลาปวดตอนนี้ทั้งเพื่อนและเราจะผลัดกันทำกัวซาให้กัน เพื่อนฝูงมีน้ำใจให้กัน เป็นเพราะตัวเองเป็นคนคิดดีเลยไม่ค่อยมีปัญหากับใคร โครงการแพทย์วิถีพุทธนี้ ช่วยให้พวกเราได้ช่วยเหลือตัวเองได้ในเรื่องของสุขภาพให้เป็นหมอดูแลตนเอง”

(การะเวก นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.7 ภาคผนวก ก.)

“ครั้งแรกสังคมรอบข้างไม่ยอมรับ เมื่อผลดีแสดงออกมาทั้งร่างกาย (ผิวหนังและจิตใจ) หน้าตาเบิกบาน เริ่มยอมรับมากขึ้นเรื่อย ๆ **เมื่อเวลาผ่านไป 2 ปี 7 เดือนโดยประมาณ ก็สามารถบอกให้คนรอบข้างหรือผู้ที่สนใจการแพทย์วิถีพุทธ ได้อย่างเต็มที่ว่าเป็นการรักษา คือ เป็นหมอรักษาตัวเองได้”**

(จิราภา ปาตีคำ, บันทึก. 2557, ธันวาคม 12. กรณีศึกษาที่ 1.100 ภาคผนวก ก.)

“ได้แต่**ตั้งจิตปณิธานว่าจะเป็นคนดีของสังคม และจะพยายามถ่ายทอดสิ่งที่รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับคนอื่นเพื่อให้เขาได้รู้ตาม** และจะไม่ขอกลับไปเข้าสู่วงจรการค้ายาเสพติดอีกแล้ว และ**จะพยายามลดละเลิกกิเลสต่าง ๆ ที่เป็นพิษเป็นภัยให้ได้มากที่สุด ตราบเท่าที่เหตุปัจจัยต่าง ๆ จะมีจะพยายามทำดียิ่ง ๆ ขึ้นไป** จะไม่ให้พระองค์ภา คุณหมอเขียวและจิตอาสาทุกท่านผิดหวังค่ะ

ได้เข้าช่วยทำกสิกรรมทุกเช้า (ช่วยตั้งแต่เดือนเมษายนที่ผ่านมา) เริ่มจากการช่วยรดน้ำต้นไม้ต่อมาก็ช่วยปลูก พอทำไป ๆ มันก็เลยเริ่มรัก ปลูกอ่อมแซบ หญ้าปักกิ่ง หญ้าม้า และอื่น ๆ อยากให้ปลูกได้เยอะ ๆ จะได้มีผักมาทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดอย่างเพียงพอ **ตอนทำกสิกรรมก็เหนื่อยแต่ก็**

สุขใจที่มีโอกาสได้ทำ เห็นเพื่อนดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดแล้วมีสุขภาพดี เราก็คิดว่ามันเป็นบุญกุศลแล้วที่เราได้ทำ”

(เอเฮช นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1, กรณีศึกษาที่ 5.32 ภาคผนวก ก.)

“กดจุด กัวซาให้เพื่อนที่ไม่สบาย มาช่วยทำกสิกรรมได้ 3-4 เดือน ช่วยเก็บผักมาทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ที่มาช่วยเพราะอยากทำความดี ละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไร้กังวล ใจอยากทำทำแล้วสบายใจ ทำไปเรื่อย ๆ มีเพื่อนมาช่วย ทำน้อยบ้างมากบ้างก็ไม่รู้สึกทุกข์ แนะนำให้ญาติที่เป็นมะเร็งในเม็ดเลือดให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ปรับสมดุลร้อนเย็น และให้ไปเข้าค่ายสุขภาพหมอเขียว”

(เอโอ นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.37 ภาคผนวก ก.)

4. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ)

เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ได้ศึกษาและเข้าใจวิธีการลดกิเลส ที่สามารถปฏิบัติได้จริง และเห็นผลจากการปฏิบัติว่ากิเลสลดได้จริง มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการพัฒนาด้านศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณอย่างเต็มที่ มีความเข้าใจชีวิต และชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญขึ้น สามารถเห็นและลดความโลภ โกรธ หลงของตนได้อย่างชัดเจนมีความเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมและผลของกรรม มีความเชื่อมั่นในการกระทำ การสร้างแต่คุณงามความดี การให้อภัย มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นได้อย่างเป็นสุขดังข้อมูลต่อไปนี้

“ถ้าเราอยากจะอยู่ถึง 220 ปี เขาบอกว่าอายุของมนุษย์นี่จริง ๆ 220 ปีนะ แต่ทุกวันนี้พอ 60 - 70 ก็ตายกันไปหมด เนื่องจากว่าเราเอาชีวิตอนาคตมาใช้ก่อน ตอนนี้เราก็ใช้ไปตามอายุจริง ๆ เนอะ ตามอายุจริง ๆ จะได้อยู่ 220 ปี เป็นเพื่อนกันนะค่ะ แต่ถ้าจะเป็นเพื่อนกันอย่างนั้นได้ มันก็จะต้องเอาหลักสูตรนี้ไปปรับใช้นะค่ะ คิดว่าอีก 10 ปีข้างหน้า 20 ปีข้างหน้า เราจะได้มาเจอกันในค่ายที่จะช่วยเหลือผู้อื่นนะ”

(โสภา บริสุทธิ์, สัมภาษณ์. 2557, สิงหาคม 9. กรณีศึกษาที่ 1.1 ภาคผนวก ก.)

“จะทานอะไรก็ต้องพิจารณาถึงประโยชน์และโทษให้ถี่ถ้วน มิเช่นนั้นโรคต่าง ๆ ที่บอกว่ารักษาไม่หายก็จะมารุมเร้าเรา ไม่มีใครรักเราเท่ากับเรารักตัวของเราเอง กำลังใจเป็นสิ่งที่สำคัญมาก พอเราได้ใช้วิบากกรรมที่เราเคยทำมาตั้งแต่อดีตแล้ว เราก็เหมือนได้อยู่โลกใหม่ โลกใหม่ของดิฉันที่สัมผัสได้ในตอนนี้ ทำให้มีความสุขสบาย เบากาย มีกำลัง มีพลังเหมือนที่คุณหมอเขียวเรียกว่า “พลังชีวิต”

(นิตยา สิทธิประเสริฐ, สัมภาษณ์. 2557, สิงหาคม 24. กรณีศึกษาที่ 1.2 ภาคผนวก ก.)

“การพึ่งตนค่ะเป็นคำตอบ เป็นอะไรก็ตามไม่ต้องหาหมอหรอก หมอไม่สำคัญสำหรับฉันเสียแล้ว เพราะฉันเป็นหมอให้ตัวเอง หมอที่เก่งที่สุดอยู่นี่ ฉันนี่ เหตุการณ์ก็คือเป็นวิบากกรรมพูดในเชิงธรรมะนะคะ อันนี้คือสาเหตุที่เป็นโรคทั้งหลายทั้งสิบห้าโรคนี่ เพราะวิบากกรรม”

(รักบุญ อโศกตระกูล, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 15. กรณีศึกษาที่ 1.3 ภาคผนวก ก.)

“ตัวพี่เองจิตวิญญาณก็หวั่นไหวบ้างเหมือนกันนะคะ เพียงแต่ได้ธรรมะ ซึ่งเป็นยาเม็ดที่ 8 ของคุณหมอเขียว จนต้องรวบรวมตั้งสติ รวมจิตวิญญาณทั้งหมด บอกกับตัวเองว่า เราต้องกล้า เราจะไม่กลัวตาย ตอนที่พี่ฟังคุณหมอเขียวสอน พี่เข้าใจทุกอย่างเลย เข้าใจว่าบุญกุศลซึ่งเป็นกรรมดีนี้จะทำให้เรามีชีวิตรอดได้ 5 สัปดาห์นี้ ทำให้พี่เปลี่ยนไปเลย สุขภาพดีขึ้น หายจากอาการผิวหนังอักเสบน้ำเหลืองเสียทั้งตัวค่ะ”

(สุนันทา เพียวไพบูลย์, สัมภาษณ์. 2555, มีนาคม 9. กรณีศึกษาที่ 1.4 ภาคผนวก ก.)

“ดิฉันก็เป็นคนเชื่อเรื่องบุญเรื่องกรรม ดิฉันเคยสร้างกรรมกับงูและคางคก เลยต้องโดนผ่าท้องเหมือนกับที่เราเคยไปผ่าท้องคางคก ก็รู้เลยว่าต้องรับผลกรรมอันนี้”

(จรูญ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 20. กรณีศึกษาที่ 1.5 ภาคผนวก ก.)

“วันนี้เราจะสัมผัสถึงซึ่งในคำว่าเรามาเป็นหมอรักษาตัวเองกันเถอะ เพราะว่าจะไม่มีใครบอกเราได้เลยว่า ตอนนี้ความรู้สึกของเราเป็นยังไง”

(ยุวดี นโมชัยยากร, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 26. กรณีศึกษาที่ 1.6 ภาคผนวก ก.)

“ถ้ายังไม่ได้พยายามทำ อย่าพึ่งบอกว่าทำไม่ได้ ต้องพยายามทำเสียก่อน ถ้าทำไม่ได้จริง ๆ คุณถึงบอกว่าคุณทำไม่ได้” การที่เราปฏิบัติ การที่เรากระทำอะไรนี่ ให้เราทำจริงพยายามทำเสียก่อน อย่าเพิ่งบอกว่า อันนี้ฉันทำไม่ได้ โอ๊ย อันนี้ฉันไม่กล้าทำ **คุณลงมือทำหรือยัง คุณถึงบอกว่าคุณทำไม่ได้**” หมอบอกลูกชายของผมว่า พ่อเธอไม่ได้เป็นไส้ติ่งอักเสบนะ แต่พ่อเธอเป็นมะเร็งลำไส้ระยะสุดท้าย ลูกชายผมร้องไห้ทันที แต่ผมนึกในใจว่า “จะร้องไห้ทำไม พ่อคุณยังไม่ตาย ก็แค่มะเร็งระยะสุดท้าย คุณจะไปกลัวทำไม กระจอก” ผมว่าอย่างนี้ **“สิ่งสำคัญที่สุดคือรักษาสุขภาพของตัวเอง ตัวเราทำเอง ตัวเราได้รับเอง ตัวเราเองไม่ทำ ตัวเราเองไม่ได้รับ โรคภัยไข้เจ็บทุกอย่างที่เกิดกับตัวเรา เป็นเพราะตัวเราหาใส่ตัวเราทั้งนั้น ไม่มีใครมายัดเยียดให้เราได้” “เราทำอะไรเราก็ได้อย่างนั้น อย่างที่คุณหมอเขียวพูดนะครับ” ทำจริงได้จริง ทำเล่นได้เล่นครับ** ผมใช้การแพทย์วิถีพุทธดูแลสุขภาพต่อเนื่องเป็นเวลา 1 ปี จึงไปตรวจ คุณหมอได้บอกว่า “ผมไม่มีมะเร็งลำไส้แล้วครับ”

(คฑาวุฒิ เอกตาแสง, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 19. กรณีศึกษาที่ 1.8 ภาคผนวก ก.)

“ได้แง่คิดอะไรจากเหตุการณ์ที่ผ่านมาบ้าง ก็ทำให้เราไม่ประมาทในชีวิตค่ะ คาดหวังที่จะหาย แต่เราอย่าไปยึดมั่นในสิ่งที่คาดหวังว่ามันจะต้องหายนะ คือจะหายก็ได้ ไม่หายก็ได้ เหมือนกับว่าเรามุ่งทำตามเหตุ คืออันนี้เหตุทำให้เกิดผลนี้ ถ้าเราทำตามเหตุแล้ว มันก็จะได้ผลอย่างนั้น แต่ว่าเราก็อย่าไปคาดหวังผลว่า จะได้หรือไม่ได้ เพราะว่ามันก็แล้วแต่วิบากของแต่ละคน”

(ธนพร นพภาลี, สัมภาษณ์. 2557, มิถุนายน 8. กรณีศึกษาที่ 1.9 ภาคผนวก ก.)

“เราจะไม่ทานอะไรที่เป็นยาอีกแล้ว และก็ไม่ได้ทานอีกเลย ตั้งใจเลยว่า จะกินอาหารเป็นยา ถ้าจะต้องตายเพราะโรคก็พร้อมตาย ถือว่ามีกรรมเก่าก็ไม่ชักชวนหรือโน้มน้าวแต่ปฏิบัติให้เห็น จะสอนใครจะต้องทำให้เขาดู หากเขาเห็นผลดีที่เราปฏิบัติเขาจะทำตามเอง เดี๋ยวนี้ไม่รู้สึกอยากออกไปทานอาหารข้างนอกแล้วคิดว่าเราควรจะสานต่อ เพื่อช่วยให้คนพ้นทุกข์จากการเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นการทำบุญอีกด้วย”

(เตือนใจ ศรีรัตนากร, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 29. กรณีศึกษาที่ 1.11 ภาคผนวก ก.)

“หลังจากเข้าค่ายปฏิบัติต่อเนื่อง อย่าไปเร่งผล อย่ากังวล อย่ากลัวโรค อย่ากลัวตาย”

(อุทิศ บุญฟอง, สัมภาษณ์. 2555, สิงหาคม 20. กรณีศึกษาที่ 1.12 ภาคผนวก ก.)

“อย่ากลัวตาย ต้องทำใจ อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่าคิดว่าที่ค่ายแพทย์วิถีธรรมนี่เป็นสถานที่รักษา ไม่ใช่ แต่เป็นสถานที่ชี้ทางให้เราพึ่งตนเองเราต้องทำใจ เราต้องปลงนะ”

(พิชญ์ สมพอง, สัมภาษณ์. 2555, สิงหาคม 20. กรณีศึกษาที่ 1.13 ภาคผนวก ก.)

“ฟังธรรมะหมอเขียวนี่ แล้วก็พิจารณาตามไปเรื่อย ๆ จนเข้าใจเลย จนเข้าใจแล้วก็เริ่มทำ มีความรู้สึกว่าถ้าเราได้เข้าใจธรรมะอย่างถ่องแท้ หมายถึงเข้าใจร่างกายของเราอย่างถ่องแท้ เราก็จะสามารถที่จะทำตามเทคนิค 9 ข้อ หรือ ยา 9 เม็ด โดยที่ไม่มีอะไรติดขัดเลย”

(อรรถวรรณ หงอสุวรรณ, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 25. กรณีศึกษาที่ 1.14 ภาคผนวก ก.)

“ป้าก็วางเลยเรานี่เดินทางถูกโดยที่ไม่รู้ตัว มันก็เป็นกุศลดีที่เกิดกับเรา”

(กาญน์นภรัฐ รุ่งสวัสดิ์, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 15. กรณีศึกษาที่ 1.16 ภาคผนวก ก.)

“เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา อนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นถ้าปรับสมดุลร่างกายได้ก็ฟื้นได้”

(ชัยพร กันกา, สัมภาษณ์. 2555, มิถุนายน 22. กรณีศึกษาที่ 1.17 ภาคผนวก ก.)

“เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม เมื่อเราทุกข์มาก เราก็พยายามหันทางหันหน้าพึ่งธรรมะ จนสบายเบากาย เป็นอยู่ผาสุก นั่นคือคำตอบที่ดีที่สุด”

(ทรงกลด นาคอร่าม, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 10. กรณีศึกษาที่ 1.18 ภาคผนวก ก.)

“ไม่ทานเนื้อสัตว์ ทานแต่ผัก”

(คิมเบอลี่ ออง, บันทึกโดยพรทิพย์ โพธิคามบำรุง. 2556, มกราคม 28. กรณีศึกษาที่ 1.19 ภาคผนวก ก.)

“การปิดโอกาสตัวเอง มันเป็นความประมาทอย่างหนึ่ง”

(สุเมธ คุณามาตย์ , สัมภาษณ์. 2557, พฤศจิกายน 5. กรณีศึกษาที่ 1.20 ภาคผนวก ก.)

“ทุกอย่างจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง **อย่าเพิ่งเชื่อจนกว่าจะได้พิสูจน์ทดลองด้วยตัวเองครับ แม้คนนั้นจะเป็นอาจารย์ของเรา หรือแม้กระทั่งตัวจิตอาสาบอกเอง ถ้าเรายังไม่ได้ลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง”**

(โกมินทร์ วงศ์สาดสาย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.21 ภาคผนวก ก.)

“การจะตัดกิเลสได้ก็ต้องพิจารณาประโยชน์พิจารณาโทษของมัน พิจารณาซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ เข้าไป มันจะหลุดได้เอง”

(ทศพล จัทนพันธ์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.22 ภาคผนวก ก.)

“เรื่องยากที่สุดคือการตัดกิเลส มันสู้ยากจริง ๆ หากใครตัดได้นี่นับว่าสุดยอดและเป็นบุญ การที่เรากลับมาในค่ายแพทย์วิถีธรรมนี่ เหมือนมาเติมพลัง เพราะข้างนอกมีแต่สิ่งล่อตาล่อใจ มันก็เยอะแยะไปหมด **ในการเข้าค่ายได้ไปบำเพ็ญฐานโน้นฐานนี้** ซึ่งจริง ๆ ในเรื่องของการทำกุศลการทำงานนี่ คุณหมอเขียวเอง ก็บอกว่ามันเป็นตัวที่จะทำให้เราบรรลุธรรมเร็ว แล้วก็เป็นฐานที่จะช่วยทำให้เราหายป่วยด้วย ในความรู้สึกที่เราได้ไปทำนู่นทำนี่อะไรอย่างนี้ แล้วที่นี่ผมว่ามันตรงกับจิตใจผมหลาย ๆ อย่างด้วย มัน**เป็นข้อดีของที่นี่ คือช่วยเท่าที่กำลังเรามี ทำเท่าที่เรารู้สึกสบาย**ครับ”

(ยศพล เลิศวิมลชัยศิริ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.23 ภาคผนวก ก.)

“มันไม่เที่ยง ห้ามยึดมั่นถือมั่น เรามีทั้งบุญแล้วก็บาปนะ วิบากเขาจะบอกเราเอง เราจะได้เรียนรู้เองนะคะ อันนี้ก็เป็นถือว่าเป็นทั้งวิบากบุญแล้วก็วิบากบาป นี้เป็นความรู้ที่ได้เรียนรู้ในค่ายแพทย์วิถีธรรมนะ”

(ปาน, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 16. กรณีศึกษาที่ 1.24 ภาคผนวก ก.)

“เราสามารถกำจัดโรคเบาหวานแบบที่สอง (Type 2 diabetes) ได้ง่าย ๆ ด้วยการกินที่ถูกต้องเท่านั้นเอง อาหารเป็นเรื่องสำคัญจริง ๆ แต่อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญต้องจำไว้คือ จิตใจ ร่างกาย จิตวิญญาณ”

(เกริกศักดิ์ คุณเกษม, สัมภาษณ์. 2557, กันยายน 25. กรณีศึกษาที่ 1.27 ภาคผนวก ก.)

“ก่อนที่จะพบค่ายหมอเขียวนี่ ดิฉันท้อแท้มากค่ะ **คุณหมอพูดประโยคหนึ่งคือ อย่าหวังเกินกว่าฤทธิ์แรงที่เราทำได้จริง โรคจะหายหรือไม่หายนั้นอยู่ที่วิบากกรรม แล้วก็เริ่มใช้ธรรมะมาปฏิบัติ** เห็นสัจธรรมที่ว่าชีวิตเราแค่นี้เอง เราไม่ต้องการอะไรมาก แต่ในบั้นปลายก่อนที่จะวางร่างจะทำประโยชน์ให้แผ่นดินเหมือนกับที่พ่อหลวงให้ **การเจ็บป่วยครั้งนี้เป็นประสบการณ์ที่จะให้เราได้รู้ว่าพวกเราละเลย เรามัวทำแต่งาน เราไม่เพียงพอกับชีวิต กิเลสทำให้เราถมเท่าไรก็ไม่รู้จักเต็ม พอหลังจากที่พบหมอเขียวรู้เลยว่า เรากินเท่านี้ให้พอดีให้พอเพียง อย่างของในหลวง** เราสามารถดูแลสุขภาพด้วยตัวเราเอง แล้วก็อย่างยั่งยืน แล้วก็พึ่งตัวเองได้ **สำคัญคือให้จิตวิญญาณ จิตวิญญาณของการให้ ไม่ใช่จิตวิญญาณของการเป็นผู้รับ เราให้มาก เราก็รับมาก เราวางหลาย ๆ อย่าง ในชีวิตเราจะไม่ได้อะไรเลยนอกจากความดีความชั่ว แผ่นดินนี้เราก็เอาไปไม่ได้** เราไม่เพียรพยายามทำ เราก็จะไม่ได้อะไรเลย ว่าการไม่สบายของพ่อแดงนั้น ไม่ใช่ว่าเป็นจุดวิกฤติเลยแต่ว่าเป็นจุดดีที่ทำให้เรารู้ว่าเราพบสัจธรรมในชีวิต ชีวิตของคนเราไม่แน่ อย่าหลงทำงานจนลืมดูแลตัวเอง”

(พ่อแดงและอุ๊, สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 8. กรณีศึกษาที่ 1.28 ภาคผนวก ก.)

“เอาธรรมะเข้าช่วย เราต้องมีพลัง พลังใจ พลังใจนั้นสำคัญ เราต้องต่อสู้”

(ชนัญญา แซ่ก๊วย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 7. กรณีศึกษาที่ 1.29 ภาคผนวก ก.)

“ไม่ได้เป็นโรคอะไรแต่ที่ว่ามีความดี ที่ได้เดินทางมาปฏิบัติทางนี้ ก็ถือว่ามีบุญผู้หนึ่งแล้วก็จิตใจก็ได้มาทางนี้”

(จิตรา รัก, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 7. กรณีศึกษาที่ 1.30 ภาคผนวก ก.)

“เราก็เชื่อว่า อาหารร้อนกับเย็นนี่มันเป็นผลอันหนึ่ง ที่ทำให้เราเกิดเจ็บไข้ขึ้นมา ยาที่ฝรั่งให้เรากินส่วนใหญ่มันเป็นยากรด มันเป็นพิษแต่เขาไม่กล้าบอกเพราะอะไร บริษัทยากับหมอบางคนเขาพยายามหลอกเราให้กินโน่นกินนี่ เกินความจำเป็น บางคนบอกกินพวกแคลเซียมนี่มันก็เป็นอันตราย ผมเลิกยาลิปิทอร์ (Lipitor) นี่ครับ คือป้องกันความดัน ลดความดันก็โดยให้กินยาตัวนี้ ผมเลิกหมด ลดแม้แต่คลอเลสเตอรอล เลิกกินนะครับ ปฏิบัติอาหารปรับสมดุล แล้วออกกำลังกาย ผมออกกำลังกายทำงานตลอดเวลาก็เลยว่าความดันผมนี่ปกติ หัวใจมันเต้นช้าลง แล้วคลอเลสเตอรอลซึ่งเคยสูงนะครับ

มันต่ำกว่าที่เรากินยาอีก แล้วผลข้างเคียงที่เรากินยานี่โดนฝรั่งหลอกนะครับ มันทำให้ตับเราเสียอันที่ 2 นี่มันปวดที่กล้ามเนื้อขา เราเป็นหมอแผนปัจจุบันนะ โดนฝรั่งหลอกนี่ แล้วปฏิบัติของอาจารย์หมอเขียว มันเปลี่ยนความคิดเราถูกฝรั่งหลอก แล้วคนที่มาเข้าอาจารย์ หมอเขียวกลายเป็นพวกที่มีความรู้มาฟังอาจารย์หมอเขียว แล้วปฏิบัติทำให้พวกเรานี่แข็งแรงขึ้น ผมเป็นหมอแผนปัจจุบันแต่เดี๋ยวนี้ผมเลิกกินยา ยาก็ไม่ทานเลยทุกอย่าง แม้แต่ความดันที่บอกไว้ ผมไปตรวจใหม่เช็คใหม่นะ ปรากฏว่าทุกอย่างมันปกติ แล้วเรื่องอะไรผมจะไปกินยา แล้วตัวเองนี่ก็มีความรู้สึกว่าธรรมะของอาจารย์หมอเขียวที่พูดมานี่ถูกต้องก็เลยปฏิบัติธรรม”

(ธรรมศักดิ์ ศรีรัตนากร, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 8. กรณีศึกษาที่ 1.31 ภาคผนวก ก.)

“ต้องให้กำลังใจตัวเอง แล้วก็อย่าคิดว่ามันยากเกินไป ทุกอย่างเราทำได้”

(นภวรรณ์, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.32 ภาคผนวก ก.)

“ทำใจ อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าหวังผลและอย่ากังวล ไม่อายแม้เพื่อนเราเขานินทา”

(อารีพัฒน์, สัมภาษณ์. 2555, เมษายน 5. กรณีศึกษาที่ 1.34 ภาคผนวก ก.)

“เวลาทุกเวลามันมีค่า อย่ารอ อย่ารอเวลา ต้องปฏิบัติเลยต้องรีบทำ **ถ้าเราจิตใจดี กรรมดีก็จะมา ทุกอย่างจะมาดีมาก**”

(วิราศิณี มณีโรจน์, สัมภาษณ์. 2557, กรณีศึกษาที่ 1.35 ภาคผนวก ก.)

“อย่าเอาทุกข์ไปซ้ำเติม ทับถมตนเอง”

(วรัมพร เลิศวิมลชัยศิริ, สัมภาษณ์. 2557, พฤษภาคม 1. กรณีศึกษาที่ 1.36 ภาคผนวก ก.)

“มองอาหารทั่ว ๆ ไป ก็ไม่อร่อยแล้วมันเป็นพิษคิดว่าอย่างนั้น มันเป็นพิษ พิษทั้งนั้นเลย มีแต่น้ำมัน มัน ๆ วิธีพิจารณาคือ มองไปเห็นโทษของมันเลย เอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับตัวเอง สิ่งที่เป็นโทษก็ไม่เอา”

(จันทวรรณ ฉัตรวัชรกุล, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 7. กรณีศึกษาที่ 1.37 ภาคผนวก ก.)

“พอเริ่ม ๆ ทำไปแล้วนี่ ผมมาเข้าค่าย 7 ครั้งนี่ ผมก็ได้รับบางสิ่งบางอย่างไปปฏิบัติต่อเนื่อง ก็เลยรู้สึกว่ามันไม่ยาก ผมมาฟังหมอเขียวพูดนี่ผมก็ได้กำลังใจไปหลายอย่างนะครับ คือ

ก็ปฏิบัติ พยายามปฏิบัติไปเรื่อย ๆ แรก ๆ มันจะยากนิดหนึ่งนะครับ มันจะบางทีเราไปแนะนำใครก็ลำบาก **เราต้องทำให้ตัวเองเป็นตัวอย่างก่อนแล้วก็ถึงจะไปบอกคนอื่นได้ครับ"**

(ตฤณภัท เกตวัลห์, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 7. กรณีศึกษาที่ 1.38 ภาคผนวก ก.)

"เริ่มเรียนรู้แล้วว่า เราประมาทกับชีวิตของเรามานาน เราเอาชีวิตเราเองนี่ไปยึดติดอยู่กับลาภยศสรรเสริญ ชื่อเสียงเงินทองอะไรต่าง ๆ มานาน นี่เราได้โอกาสที่ 2 ของชีวิตมานี่ โชคดีมากแล้ว **แต่ถ้าเราเอาชีวิตเราตอนนี้ ซึ่งที่เหลือนี่มันเป็นกำไรแล้วนี่ เอามาเดินตามคุณหมอเขียว มาช่วยเหลือคนที่ศรัทธาอย่างตามรอยของที่คุณหมอเขียวทำ เราจะช่วยคนได้อีกเท่าไร** การที่เราได้มาให้ความรู้ให้คำแนะนำหรือดูแลรักษาคนไข้ นี่มันเกิดพลังค่ะ **พลังชีวิตพลังบุญต่าง ๆ นี่มันย้อนกลับเข้ามาหาดิฉันอย่างมหัศจรรย์ จิตที่บริสุทธิ์ด้วยพรหมวิหาร 4 เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา**"

(สุชนา ทิวถนอม, สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 4. กรณีศึกษาที่ 1.39 ภาคผนวก ก.)

"**มีกรรมเป็นของของตน** สาเหตุที่เกิดจากมะเร็งนี่ ถ้าวิเคราะห์ในชาติปัจจุบันนี้ที่เรารู้นะก็คือว่าเราพาคนไปทำแท้งค่ะ โดยที่คิดว่าเราแค่เอารถพาเขาไปเท่านั้นเองนะคะ"

(ภูษณิศา, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.40 ภาคผนวก ก.)

"เราต้องเข้มแข็งด้วย จิตใจเป็นอันดับแรกเลย **ทุกคนต้องแบบเป็นกำลังใจให้ตัวเอง จิตใจเข้มแข็ง"**

(วทันยา, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.42 ภาคผนวก ก.)

"ตั้งใจมาทานมื้อเดียว วันแรกยัง 3 มื้ออยู่ วันที่ 2 วันที่ 3 ลดลงมาเหลือ 2 มื้อก่อน ลองว่าตอนเย็นจะไหวไหม วันที่ 4 วันที่ 5 รวมถึงวันนี้ก็เหลือมื้อเดียว กำลังก็ยังเต็มอยู่ เราพิจารณาทุกข์จากเนื้อสัตว์ อาหารรสจัด เวลาเรากินเข้าไปมันจะไม่สบายตัว จะแน่นท้อง ขับถ่ายยาก ก็ใช้พิจารณาทุกข์ตรงนั้น พอเราเห็นทุกข์ ความอยากมันก็ลดลงไป ทำให้กิเลสทางด้านความอยากลดลง ต้องมาเจอกระทบบ่อย ๆ เรื่อย ๆ ทบทวนไปเรื่อย ๆ "

(นัฐธนพงษ์ ทองไพบูลย์, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.43 ภาคผนวก ก.)

"เราได้ทำกุศลกรรมดี"

(สิทธิชัย อรัญบุญการ, สัมภาษณ์. 2555, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.44 ภาคผนวก ก.)

“เราจะพัฒนาการถอนพิษของเราแบบไหนอะไรอย่างนี้ เราก็วางแผนกันอยู่ทุกวัน การที่เราเรียนรู้ยา 9 เม็ดนี่ จนเราสามารถนำไปใช้งานได้ระดับหนึ่ง ถามว่านี่พอมันจะเกิดวิกฤตินี่เรามั่นใจตัวเองว่าเราทำที่ตรงนี้ เราเรียนรู้มาเราใช้ได้จริง แต่พอมันถึงจริง ๆ อันนั้นน่ะเรารู้แล้วอย่างน้อย ๆ เรามีสติที่เราไม่กลัว แต่ตอนนี้นี่ **เราอยากจะรู้ลึกอยากจะได้มากกว่านั้น เลยมาเป็นจิตอาสา แล้วก็ตั้งใจว่าจะไปลงแพทย์วิถีพุทธเพิ่มด้วย เราก็ไม่ต้องไปพึ่งคนอื่นแล้ว อัตตาหิอัตตโนนาโถ อยู่ที่ตัวเราเราสามารถช่วยคนอื่นหรืออย่างน้อย ๆ นี่เราสามารถที่จะประคองคนอื่นเขาไปกับเราได้ ซึ่งคิดว่ามันเป็นการทำความดีซึ่งอยู่ในวิสัยที่เราทำได้”**

(วรรณธนา สุวรรณศรีสาคร, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.46 ภาคผนวก ก.)

“ทานของบางทีถ้าเราเยอะเกินเนี่ย เราจะรู้เลยว่าอันไหนไม่ดี คือก็ต้องไม่ต้องทาน”

(สิรวีร์ ลำสกุล, สัมภาษณ์ 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.47 ภาคผนวก ก.)

“ตราบใดที่เราไม่ได้ทำความผาสุกด้วยตนเอง เราก็ไม่สามารถที่จะไปบอกคนอื่นได้ **สิ่งที่เราน่าจะต้องทำก็คือว่า ทำให้เกิดผลกับตัวเองแล้ว ปัจจัตตัง คือพิสูจน์ด้วยตัวเอง”**

(จตุพร อารีกฤกษ์, สัมภาษณ์. 2556. มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.48 ภาคผนวก ก.)

“ผมบอกอาจารย์หมอเขียวว่า ผมเข้าปฏิบัติธรรมนี่ **ผมรู้สึกว่าอยากมีความสุขเฉพาะตน** แต่ผมไม่สามารถที่จะมีความสุขตลอดไปได้ ท่านอาจารย์หมอเขียวเลยแนะนำ เลยให้เมตตาแนะนำผมว่า **การปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุธรรมนี่ไม่ใช่ไปนั่งสงบอยู่เพียงคนเดียว การปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 เท่านั้นเองครับ ผมตื่นเลย อยากจะเป็นจิตอาสา แล้วก็รับใช้ท่านอาจารย์หมอเขียวเพื่อแบ่งเบาภาระตามความสามารถและภูมิปัญญาที่มีอยู่** ทุกคนที่มาที่นี่ 7 วัน ขอให้ตั้งใจศึกษานะครับ ขอให้ตั้งใจศึกษาแล้วก็ไม่เพียงแต่ ขอให้ตั้งใจศึกษาปฏิบัติอย่างเคร่งครัด”

(สุรศักดิ์ ตั้งสถิตพร, สัมภาษณ์. 2556, มกราคม 31. กรณีศึกษาที่ 1.49 ภาคผนวก ก.)

“นึกถึงวิบากกรรมของตัวเอง เราก็นึกว่า บาปกรรมไม่ต้องรอชาติไหน ชาตินี้เลยค่ะ เราเจอนะคะ”

(กิ่งกมล, สัมภาษณ์. 2556, มิถุนายน 15. กรณีศึกษาที่ 1.51 ภาคผนวก ก.)

“สิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าสุขภาพที่ดี ก็คือองค์ความรู้ที่ทุกท่านได้ไปค่ะ **ทุกท่านนี่ได้อำนาจในการเป็นหมอด้วยตัวเองด้วย”**

(พรปวีร์ จันทร์อุไร, สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 15. กรณีศึกษาที่ 1.52 ภาคผนวก ก.)

“เชื่อว่าเป็นกรรมที่มาทดสอบจิตใจ เราเชื่อในสิ่งที่เกิดขึ้น อะไรที่เกิดขึ้นต้องยอมรับจะปฏิเสธไม่จริงไม่ได้ **พอใจในสิ่งที่ตนมี ยอมรับความจริง** ตัวเองปฏิบัติธรรม ทำให้**สบายใจ เป็นสุข** เชื่อพระพุทธเจ้า **ทำดีจะทำให้ทุกข์ลดน้อยลง”**

(กระท้อน นามสมมติ**,** กรณีศึกษาที่ 1.53 ภาคผนวก ก.)

“เชื่อว่าเรายึดมั่น ทำดีต้องได้ดี ยึดมั่นในพระพุทธศาสนา เหมือนเราปลูกข้าว เราจะเลือกที่มันอุดมสมบูรณ์ เราหว่านข้าวไปก็จะได้รับผลที่ดีนั้น ตนเองจะชอบทำบุญกับพระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คือเราทำใจได้ ก็เป็นเช่นนั้นเองเพราะเราทำมาแบบนี้ได้เท่านี้ จะไปฝืนไม่ได้ เกิดแก่เจ็บตายทุกคน ยอมรับความจริง”

(กล้วย นามสมมติ, กรณีศึกษาที่ 1.54 ภาคผนวก ก.)

“สาเหตุหลักอย่างหนึ่งของโรคต่าง ๆ ของตัวเองคือ อารมณ์เครียด เร่งรีบ ขี้โมโห แก้ได้โดยการฟังธรรมบ่อย ๆ อ่านหนังสือธรรมะ พิจารณาโทษภัยของความโกรธ ความใจร้อน ความเอาแต่ใจ ความที่จะเอาให้ได้ให้ดีดั่งใจ ฝึกตัวเองให้ช้าลง ไม่เร่งรีบเร่งรัดหรือมุ่งเอาแต่งาน มีจิตใจดีขึ้น คุณหมอเขียวสอนว่า “จงอย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล”

(กระเจี๊ยบ นามสมมติ**,** กรณีศึกษาที่ 1.55 ภาคผนวก ก.)

“เข้าใจเรื่องกรรม เรื่องของการให้ผลของกรรม มันต้องมีเหตุที่มา และได้ศึกษามาระยะหนึ่งก่อนผ่าตัดก้อนใหญ่ (ก้อนที่ 2) มีการทำความเข้าใจในสภาพที่เราเป็นอยู่ มีการนั่งสมาธิ ไม่ให้วิตกเกี่ยวกับโรค อาตมาเชื่อเรื่องวิบากกรรม ในอดีตไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ แต่มีกิจกรรมตกปลากับเพื่อน ๆ ตามเขื่อน ตามบ่อได้ปลามา ก็ให้คนอื่นทำหรือบางครั้งก็ทำเอง ทุบหัว ผ่าท้อง เป็นวิบากของเรา เป็นเหตุให้เราต้องมาโดนผ่าตัด 5 ครั้ง ทำให้มีทวารเทียม ทั้ง 2 ข้าง”

(ภิกษุสมบูรณ์ สมาจาโร, สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 9. กรณีศึกษาที่ 1.56 ภาคผนวก ก.)

“สุดแต่ที่ได้มาวันนี้ ก็ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า ถ้ายังขืนเป็นแบบนี้นะเราก็คงไม่รอดแน่ แล้วเราจะปล่อยให้เค้าเป็นเหรอ ให้มันทำร้ายเราเหรอ พอนึกขึ้นได้ตรงนี้ ก็พูดกับแฟนที่ห้องน้ำเมื่อคืน จะวาง จะปลง จะปล่อย ปลดทุกอย่าง มันเป็นไปตามครรลองของเขา ขนาดใจเรายังบังคับไม่ได้เลย แล้วจะไปบังคับคนอื่นได้ยังไง ก็เลยบอกกับตัวเองว่า ต่อไปนี้จะไม่ให้ตัวนี้มาทำร้ายเราอีกแล้ว เพราะว่ารอบที่ 2 แล้วเราเกือบตาย ก็เลยหลุด ทีนี้มันก็เลยหายปวด ๆ บ้าง คล้าย ๆ เค้าไม่เกร็งแล้ว”

(ฐิตาภา พันนารักษ์, สัมภาษณ์. 2556, กรกฎาคม 24. กรณีศึกษาที่ 1.59 ภาคผนวก ก.)

“เจอมิตรดี สหายดีระหว่างอยู่ค่ายเห็นโทษก่อน จึงจะเห็นธรรม”

(วาสนา เด่นอุดม, กรณีศึกษาที่ 1.68 ภาคผนวก ก.)

“ธรรมของ อาจารย์หมอเขียว จี้ใจ กลัวบาปมาก”

(วิสา โหตระ, กรณีศึกษาที่ 1.78 ภาคผนวก ก.)

“ละกิเลส ละอัตตา ทำจิตให้เป็นสมาธิได้ดีขึ้น ลดกิเลส ลดอัตตา ใจมีสมาธิดีขึ้น”

(นวลพรรณ, กรณีศึกษาที่ 1.82 ภาคผนวก ก.)

“ชะล่าใจ ประมาท กลับไปทำพฤติกรรมแบบเดิม ๆ รับประทานเนื้อสัตว์ จนเกิดเป็นก้อนซีสต์ขึ้นอีกครั้ง **เห็นชัดว่าหลักการของแพทย์วิถีพุทธทำได้ผลจริง อารมณ์ที่เครียด และพักไม่พอ จึงกลับมาเข้าค่ายพระไตรปิฎก เพื่อยกระดับจิตวิญญาณและฝึกการปล่อยวาง”**

(บัลชลี, กรณีศึกษาที่ 1.84 ภาคผนวก ก.)

“เคยกังวลกับคนในครอบครัว แต่**ใช้การพิจารณากรรม** จึงได้ผ่อนคลายไป”

(ราตรี ห่านตระกูล, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.9 ภาคผนวก ก.)

“ประกอบอาหารด้วยพืช ผัก ถั่ว **โดยไม่ต้องมีเนื้อสัตว์เลยก็สามารถทำอาหารให้อร่อยชวนกิน เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเราที่สุด ข้อสำคัญคือละเว้นการฆ่า**”

(ชัยวิวัฒน์ ชูนวพันธ์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.10 ภาคผนวก ก.)

“บางครั้งไม่บอกก็ไม่มีใครรู้ว่า เรามีอาการโกรธเบา ๆ เพราะเป็นอาการที่เกิดเฉพาะในมโนกรรม เราก็ยิ้มไว้ก่อน เมื่อเราจับอาการได้ก็พิจารณาโทษประโยชน์แค่แวบเดียว อาการในจิตก็สงบลงแล้ว เราก็ยังยิ้มอยู่แต่ความโกรธหายไปแล้ว”

(ณัฐธยาน์ นาคบำรุง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.11 ภาคผนวก ก.)

“หลังจากปฏิบัติยา 9 เม็ด ไม่มีอาการรุนแรงของจิตแล้ว”

(ไพโรจน์ โกสุมขจรเกียรติ, สัมภาษณ์. 2557 ,ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.71 ภาคผนวก ก.)

“สาเหตุหลักอย่างหนึ่งของโรคต่าง ๆ ของตัวเองคือ อารมณ์เครียด เร่งรีบ ขี้โมโห แก้ได้โดยการฟังธรรมบ่อย ๆ อ่านหนังสือธรรมะ พิจารณาโทษภัยของความโกรธ ความใจร้อน ความเอาแต่ใจ ความที่จะเอาให้ได้ให้ดีดั่งใจ ฝึกตัวเองให้ช้าลง ไม่เร่งรีบเร่งรัดหรือมุ่งเอาแต่งาน”

(บุษกร กุลมาตย์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.83 ภาคผนวก ก.)

“วางใจได้เมื่อถูกคนทั่วไปมองว่าผอมมากเกินไป สุดโต่งเกินไป โดยใช้ธรรมะการเข้าใจและรู้จักวาง”

(วิไล เลิศวิมลชัยศิริ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.90 ภาคผนวก ก.)

“ลึกซึ้ง ตอนนี้ความสบายใจทำให้ดิฉันกลายเป็นคนสดใส น่ารักขึ้นกว่าแต่ก่อนที่เป็นคนเครียด การดำเนินชีวิตก็ง่ายขึ้นมาก ปล่อยวางลงเกือบทุกอย่าง และจะพยายามต่อไป”

(นวลจันทร์ กาดกอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.91 ภาคผนวก ก.)

“จิตที่คิดจะให้ประเสริฐกว่าจิตที่คิดจะเอา” ได้เลิกจากการทำงานแบบโลก ๆ มาทำงานศูนย์บาท เป็นจิตอาสาเต็มตัวเต็มเวลา **ชีวิตนี้ตั้งใจว่าจะทำความผาสุกที่ตน และสอนคนที่ศรัทธาตามที่อาจารย์หมอเขียวได้สอนไว้ จึงมีความสบายกาย สบายใจ เข้าสู่สมดุลได้ดีที่สุดเท่าที่เคยทำมาในชีวิต**”

(พวงเพชร ช่างซอ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.92 ภาคผนวก ก.)

“หลังจากที่เรียนรู้การลดกิเลสแล้ว ทำให้อาหารรสชาติกินง่ายมากขึ้น รู้สึกชีวิตเรียบง่ายมากขึ้น สิ่งดี ๆ ก็ตามมา พบกัลยาณมิตรมากมายที่หวังดีและจริงใจ”

(ศิริพร กาดกอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.93 ภาคผนวก ก.)

“ลดเนื้อสัตว์ลงได้มาก”

(ต้นพูน นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.94 ภาคผนวก ก.)

“**วางใจไม่เอางานเป็นใหญ่ คลายกังวล แม้มีงานคั่งค้างอยู่เสมอ**”

(สงกราน มาประสบ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.95 ภาคผนวก ก.)

“ต้องฝึกให้แกร่ง และดีกว่านี้ เพียรให้มากยิ่งขึ้น ทำดีแล้วแต่ยังไม่ดี พิจารณาโทษหรือประโยชน์ให้มาก ๆ คงต้องเรียนรู้อีกเยอะค่ะ”

(ศิริวรรณ รูปโฉม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.96 ภาคผนวก ก.)

“ถูกโกงกลายเป็นคนจนภายใน 3-4 เดือน ชีวิตเปลี่ยนไปหมดทุกอย่าง โชคดีที่ได้รู้จักธรรมะ ได้ฟังท่านอาจารย์หมอเขียวบรรยาย ช่วยให้ความทุกข์ใจค่อย ๆ คลายออก และคิดได้แล้วว่าเราคงเคยทำมามากกว่านั้น เชื่อเรื่องกรรมค่ะชาตินี้ ชาติหน้าเมื่อคิดว่าเราคงเคยทำมา ทำให้จิตใจได้คลายความคิดแค้นต่อคนที่เคยโกง ก็ลดลงเรื่อย ๆ จนไม่เหลือฐานะความเป็นอยู่ ก็ไม่ลำบากอะไร”

(สุภาพร สุวรรณวุฒิชัย, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.97 ภาคผนวก ก.)

“พิจารณาข้อดี ข้อเสีย**แม้จะมีโอกาสเอื้อให้เราทำชั่วได้หรือผิดศีล** แต่เราก็ไม่ทำ ทำให้เราเป็นสุขมากว่าแต่ก่อน”

(วิชัย จตุภัทร์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.99 ภาคผนวก ก.)

“กิเลสมักจะชนะโดยเฉพาะกาม กินของอร่อย รสจัด”

(นิรมล เอื้อเศรษฐกานต์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.100 ภาคผนวก ก.)

“จะลดกิเลสใช้ธรรมะช่วยขัดเกลาจิตใจ ไม่ติดยึด พิจารณาความไม่เที่ยง”

(อุบาสิกาทัศนีย์ เลียดทอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.101 ภาคผนวก ก.)

“จะลดกิเลสใช้ธรรมะช่วยขัดเกลาจิตใจ รู้จักบาปบุญคุณโทษและมีความกตัญญู”

(ประภาวัลย์ เล็กประสมวงค์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.102 ภาคผนวก ก.)

“ไม่ยึดติด พิจารณาประโยชน์ของการไม่เสพ ไม่ติด พิจารณากรรมมีจริงและความไม่เที่ยง”

(พัชรีย์ พรหมทอง, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 2.103 ภาคผนวก ก.)

“เข้าค่ายมาแล้วแต่ไม่ได้ทำสวนล้างลำไส่ใหญ่ ไม่กล้าดื่มปัสสาวะ แต่**เมื่อป่วยกลับมีความกล้า**ที่จะทำจริง และทำได้ผลจริง”

(น้องโอ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 3.63 ภาคผนวก ก.)

“**ถ้าเราทำผิด เราจะต้องมาติดคุกอีก จะต้องมาชดใช้วิบากกรรมอีก** เมื่อออกไปแล้ว จะอยู่แบบพอเพียงปลูกผักกิน เหลือจะขาย ลาพักการลงโทษจะได้กลับบ้าน ความอยากกลับบ้านก็ยังมีอยู่ แต่ก็ไม่ทุกข์แล้ว ทนอยู่ได้ **ต้องชดใช้กรรมจะได้หมดไป**”

(ซ่อนกลิ่น นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.5 ภาคผนวก ก.)

“ฟังธรรมะ ทำให้จิตใจเย็นลง จะไม่ทำผิดอีกแล้ว”

(พลับพลึง นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.6 ภาคผนวก ก.)

“ลดความอยากได้ อยากเป็น อยากดัง เดิมมัวแต่ทำงาน หาเงิน กังวลใจหลาย ๆ เรื่อง ปัจจุบันไม่ยึดติดอะไรเลย เวลาพักก็พักเต็มที่ นาน ๆ ครั้ง จะมีความห่วง ยึด ติด มาเยี่ยมสักครั้ง เราก็ใช้วิธีพิจารณาความจริงและลมหายใจ”

(จิราภา ปาตีคำ, บันทึก. 2557, ธันวคม 12. กรณีศึกษาที่ 1.142 ภาคผนวก ก.)

“**คิดว่าใครทำกรรมอันใดไว้ก็จะต้องได้รับผลกรรมอันนั้น ตอนแรกคิดเคียดแค้น ตอนนี้ไม่คิดแล้ว ก็คิดว่าเป็นเวรกรรมของเรา** แต่ก็มีผู้อื่นที่ทำให้เราต้องเข้ามาอยู่ในนี้ ก็อาฆาตแค้นตอนนี้ไม่คิดแล้ว ความโกรธเบาบางลง ทำให้เราปลงได้ **หมอสอนเรื่องเวรกรรม ๆ ทำให้เราเข้าใจมากขึ้นก็ทำให้สบายใจขึ้น ไม่ต้องไปคิดอะไร ถึงวันที่ได้กลับก็จะได้กลับเอง ก็ให้กำลังใจตัวเองว่าเดี๋ยวก็จะมีอะไรดี ๆ เข้ามา**”

(เอเอ็น นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.36 ภาคผนวก ก.)

“**เชื่อว่าทำดีก็ได้ดี ทำชั่วก็ได้ชั่วจริง ๆ** ก็ตรงกับของตัวเองว่า เคยไปเก็บเขียดมาหักขาเขียด วันนี้เจ้าของก็เจ็บด้วย **พอมาได้ยินที่คุณหมอเขียว บอกว่าทำอะไรก็ได้อันนั้น ก็จริงด้วย ตอนนี้เจ็บขา ปวดหัวเข่า ก็ระลึกถึงสิ่งที่ตนทำมาเป็นบาปตรงนั้น** ก็ภาวนาขออโหสิกรรม ตอนนี้ก็ไม่ค่อยปวดแล้ว ก่อนเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธ หดหู่อาฆาตโกรธสามี มาเยี่ยมไม่ตรงเวลาก็โกรธก็อยากตีอยากฆ่าเขา แต่พอมาเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธ ตอนนี้ก็ไม่คิดอะไรแล้ว เขาจะเป็นอะไรก็เป็นไป เรื่องลูกเต้าก็ปล่อยวางไปหมดแล้ว มันจะเกิดอะไรก็ให้มันเกิด **ถือว่าเป็นกรรมถึงได้เข้ามาในนี้** เพราะไม่ได้ทำจริง ๆ เพื่อนเอายามาให้ถือตำรวจมาจับเรา ก่อนหน้าอาฆาตเพื่อน คิดไว้ว่าถ้าได้ออกไปจะไปแก้แค้นคืน **แต่หลังจากได้ฟังคุณหมอสอนธรรมะ ก็รู้สึกโล่งสบาย ตอนนี้ก็ไม่คิดแล้ว เพราะเข้าใจแล้วว่าสักวันเขาก็จะได้รับกรรมที่เขาก่อเอง ได้ยกภูเขาออกจากอก ความทุกข์ความรู้สึกบาดหมางไม่มีเลยตอนนี้**”

(เอเอ็ม นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.36 ภาคผนวก ก.)

“ทุกข์ใจโดนข้อหาเกินจริง คือเป็นผู้เสพ แต่ถูกข้อหาครอบครองเพื่อจำหน่าย ทำไมถึงไม่ยุติธรรม แล้วเงินที่ซื้อมาเสพก็เป็นเงินของตน ไม่ได้เบียดเบียนใคร ก็คิดเพียงเท่านี้ ก่อนเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธหมอเขียว พอเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธหมอเขียว ก็รู้ว่าความคิดนี้มันไม่ใช่ เพราะจากที่เราเป็นตัวต้องการจะเสพ เราก็ต้องไปหาคนขาย แล้วมันก็จะตีแผ่มีอาชญากรมีอะไรเกิดขึ้นหลายอย่าง ทีแรกคิดว่าตัวเองไม่ผิด เพราะว่าเงินที่ซื้อก็เงินของเรา ก็ไม่ได้เบียดเบียนใคร แต่จริง ๆ แล้วเราเป็นจุดเริ่มต้นเลย ถ้าสมมุติไม่มีเรา ไม่มีผู้เสพ มันก็จะไม่มีคนค้า มันก็จะไม่มีการจี้ปล้น ก็จะไม่มีทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าสมมุติไม่มีตัวหนูก็คือว่าไม่มีผู้เสพ ถ้าหนูไม่ต้องการเสพ หนูก็จะไม่ดิ้นรนหา ถ้าหนูไม่ดิ้นรนหา พวกคนขายคนผลิตก็ไม่ดิ้นรนผลิตมา เพราะว่ามันไม่มีคนซื้อ **ตอนนี้เรารู้แล้วว่ามันผิดศีล ตามที่หมอเขียวพูดว่า มันเป็นกรรมต่อเนื่อง เราเป็นผู้กระทำเราก็ต้องรับ ถึงไม่ได้ทำชาตินี้ก็เป็นชาติที่แล้ว ไม่ว่าเราจะทำอะไรกรรมก็ส่งผลต่อเนื่อง**”

(เอที นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.38 ภาคผนวก ก.)

“ทุกวันนี้เมื่อได้ฟังธรรม ทำให้รู้ว่าความตายมันก็แค่เปลี่ยนร่างใหม่ เปลี่ยนบ้านใหม่ **ไม่ว่าคุณจะตายที่ไหน สิ่งที่คุณเอาไปได้ก็คือบาปกับบุญเท่านั้น**”

(เอเฮช นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.32 ภาคผนวก ก.)

“หลังเข้าโครงการประมาณหนึ่งเดือนเราก็ปลงทุกเรื่องได้ ทีแรกก็ยังกังวลเรื่องลูก สามี บ้าน กลัวว่าสามีจะมีเมียใหม่ แต่ตอนนี้ไม่กังวลแล้ว ผัวจะไปมีเมียใหม่ก็ให้เขาไป ลูกก็ถือว่าเราทำบุญมากับเขาเพียงเท่านี้ ก็เลยไม่ค่อยกังวลอะไร ปล่อยทุกอย่างแล้ว”

(เอเอ็ม นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 5.46 ภาคผนวก ก.)

ลดความโลภ

“การฟังธรรมะได้ประโยชน์กับตัวเรา ความเครียดลดลง ฟังธรรมมะทำให้จิตใจเย็นลง **เดี๋ยวนี้ไม่อยากรวยแล้ว**”

(ซ่อนกลิ่น นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.5 ภาคผนวก ก.)

“เงินที่ท่านคิดว่าซื้อความสุขได้ทุกอย่าง และอยากได้ไม่มีที่สิ้นสุดนั้น สุดท้ายไม่สามารถซื้ออิสรภาพและความสุขใจได้เลย หากสักวันหนึ่งท่านต้องเข้ามาอยู่จุดนี้ ไม่รู้ว่าจิตใจของท่านจะเข้มแข็งพอที่จะรับความสูญเสียได้หรือไม่ อย่าได้ตกเป็นทาสของความโลภแล้วต้องจบแบบข้าพเจ้าเลย”

(เอ นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 5.30 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อข้าพเจ้าพ้นโทษไป ข้าพเจ้าจะหลีกหนีสิ่งที่ทำให้ตัวเองต้องเป็นทุกข์ และเริ่มชีวิตที่สงบสุขอย่างแรกที่ทำคือ อยู่กับครอบครัว หลังจากที่ จากมา 2 ปี ที่ผ่านมาสอนให้เราใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายถึงเราจะกินแค่ผัก ผลไม้ เราก็ยังดำเนินชีวิตได้ตามปกติ บางทีขายกับข้าว อาจจะลองทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ให้ทุกคนทานฟรีก่อน ค่อยขยายไปทีละนิด จะเอาความรู้ที่เรียนรู้ในจุดนี้ไปใช้ในวันข้างหน้า”

(ชมนาด นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 28. กรณีศึกษาที่ 5.15 ภาคผนวก ก.)

ความโกรธ

ผู้ให้ข้อมูลหลักเข้าใจถึงการรู้จักให้อภัย รู้จักการปล่อยวาง ความไม่โกรธ ไม่ก้าวร้าว ไม่อาฆาตแค้น มีความใจเย็นขึ้น รู้จักการทำใจได้มากขึ้น เพราะได้เข้าใจถึงเรื่องของกรรมอย่างชัดเจนขึ้น

“แพทย์วิถีพุทธมาช่วยให้เรารักตัวเอง ทำให้เรารู้จักให้อภัย ไม่แค้นใคร ไม่โกรธเคืองใคร มีการช่วยเหลือผู้อื่น แต่ก่อนเป็นคนอารมณ์ร้อนไม่เคยกลัวใคร ชี้หน้าด่าได้หมด ไม่เคารพผู้ใหญ่ ไม่ยอมใคร แม้เจ้าหน้าที่ก็ไม่ยอม เมื่อได้มาเข้าร่วมโครงการ **จิตใจดีขึ้น ไม่ก้าวร้าว เปลี่ยนแปลงเป็นคนใจเย็นขึ้น** เพื่อน ๆ ก็ลงความเห็นว่าเปลี่ยนไปในทางดีขึ้น **รู้จักขอโทษ และให้อภัยคนอื่น**”

(อินทผาลัม นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.2 ภาคผนวก ก.)

“ตอนนี้ใจเย็นให้อภัยคนอื่นได้ เมื่อก่อนด่าทุกคนไม่เว้นแม้แต่คนแก่ **เดี๋ยวนี้เวลาคนว่าก็ไม่โต้ตอบ คิดว่าถ้าเราโต้ตอบเราจะมีวิบาก** เคยคิดจะแหกคุกออกไป ตอนนี้ไม่คิดแล้ว ฟังหมอเขียวบรรยายธรรมะ ได้อ่านหนังสือหมอเขียว ปลงได้แล้ว”

(จำปูน นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.8 ภาคผนวก ก.)

“โครงการนี้เปลี่ยนความคิด เมื่อก่อนเป็นคนใจร้อน ขี้หงุดหงิด ใครมาพูดกระแทกไม่ได้เลย พอมาได้ร่วมโครงการ ได้สวดมนต์ จิตใจเย็นลง ใครพูดอะไรก็เฉย ๆ ไม่รู้สึกอะไร มีคนมาด่าก็เฉย ๆ คนที่เราไม่ชอบกันมาพูดกระแทกก็เฉย ๆ ถ้าเป็นสมัยก่อนต่อยไปแล้ว ฝ่ายตรงข้ามเห็นหนูเฉย ๆ ก็ยิ่งโมโหใหญ่ ได้สวดมนต์ภาวนา อยากให้เค้าได้ใจเย็นเหมือนเรา ไม่อยากเห็นเค้าทุกข์ใจ อยากให้เค้ารู้สึกดีเหมือนกับเรา แต่เราก็ไม่สามารถพูดให้เขาเข้าใจได้”

(อ้มส้าย นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.17 ภาคผนวก ก.)

“เคยคิดอาฆาตแค้นมา 2 ปีก่อน เพราะตัวเองไม่ได้ทำผิด แต่ถูกใส่ร้ายจนต้องติดคุก คิดจะเอาคืน แต่เมื่อได้ฟังธรรมจากหมอเขียว ตอนนี้ไม่คิดจะเอาคืนแล้ว อารมณ์รุนแรงก็ลดลง ใจเย็นขึ้น ยอมรับฟังคนอื่น คิดว่ายิ่งเราโกรธมาก เราก็ยิ่งทุกข์มาก ตอนนี้ใจสบายขึ้น 80-90 %”

(พุดสา นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.23 ภาคผนวก ก.)

“เมื่อก่อนโกรธแค้นหลานที่เอายามาซุกทำให้ตัวเองถูกจับ ทุกวันนี้ก็ไม่โกรธแล้ว ไม่เครียดแล้ว เรารับได้แล้ว ลดโทษก็จะได้ออกเอง”

(พุดฝรั่ง นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.24 ภาคผนวก ก.)

“โดนเพื่อนหลอกมาเป็นแพะ ก็โกรธเพื่อนเป็นทุกข์มาก คิดไว้ว่าถ้ามีโอกาสออกไปจะซื้อน้ำมันไปเผาบ้านเขาเลย โกรธมาก อาฆาตแค้น หลังเข้าโครงการแพทย์วิถีพุทธ ก็**คิดว่ามันเป็นกรรมของเรา ก็ปล่อยวางอโหสิกรรมให้เขา คิดว่าเขาทำแบบไหนเขาก็จะได้รับกรรมแบบนั้น** ก็ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น ตอนนี้เรา**ก็ให้อภัยเขาแล้วให้อโหสิกรรมเขาแล้ว** ก็ใช้เวลา 2 - 3 เดือนในการคิดพิจารณา”

(เอแอล นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.34 ภาคผนวก ก.)

ลดความหลง

ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในเรื่องของ “ศีล” ได้ชัดเจนมากขึ้น รู้ว่าชีวิตที่พลาดพลั้งผิดพลาดมีสาเหตุมาจากการหลงเมามัว เมาชีวิตเมากิเลสเมาความโลภเมาความหลง สามารถเรียนรู้และปฏิบัติการปล่อยวาง การลดกิเลส การมีสติได้มากขึ้น ลดละเลิกกิเลสสิ่งที่จะเป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิต ได้รู้จักการแยกแยะว่าสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดี สิ่งใดควรกระทำ สิ่งใดไม่ควรกระทำ เพื่อปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์

“ไม่คิดอะไรมากแต่ก่อนคิดมากทุกวัน เดี๋ยวนี้ปลงได้บ้างแล้ว **ธรรมะเข้ามาทำให้จิตใจสบายขึ้น สดชื่นขึ้น** ตอนเช้าก็ร้องเพลงของหมอเขียว ตอนเย็นจะฟังวีซีดีทำให้อารมณ์ดี เวลาหมอเขียวมาจะมานั่งฟังอยู่ข้างหน้า นั่งฟังทั้งวันก็ฟังได้ คิดว่าถ้าเราได้**กลับออกไป เราจะไม่ไปทำผิดอีกแล้ว**”

(องุ่น นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.1 กรกฎาคม 1. ภาคผนวก ก.)

“**ตอนนี้เลิกคิดแล้วปล่อยวางได้ ตั้งใจว่าออกไป จะไปถือศีล 8** ทำใจให้ปล่อยวางได้ วิธีทำใจปล่อยวางคือเห็นว่าทุกอย่างเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป สามารถวางใจได้ คบกันวันนี้ พลัดพรากได้ในวันหน้า **พักจิตใจให้ฆ่ากิเลสได้ อยู่ในคุก ลดกิเลสได้มาก ฆ่ากิเลสเป็นเรื่องสำคัญ**”

(ลำดวน นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.10 ภาคผนวก ก.)

"มีความเข้าใจในศีล 5 ได้ชัดเจนและลึกซึ้งขึ้น (อธิศีล) ที่ได้เข้ามาอยู่ในนี้เพราะศีลข้อนี้ตอนแรกคิดว่าสุราแปลว่าเหล้า เขาห้ามดื่มเหล้าอย่างเดียว สุรา ทีนี้ก็ได้รู้ว่าข้อ 5 นี่ สุรามันไม่ได้แปลว่าเหล้า แต่มันแปลว่าเมา เมาทุกอย่างก็เลย**ทำให้รู้ว่าศีลข้อ 5 เป็นรากเหง้าของการนำไปสู่การผิดศีลข้ออื่น ๆ ทุกข้อ** ทีนี้ก็รู้แล้วว่ามันจริง **พอข้าพเจ้ามาผิดศีลข้อ 5 ข้อเดียว ชีวิตพังหมดเลยจากการเมา เมาชีวิต เมากิเลส เมาความโลภ เมาความหลง ทำให้ตัวเองต้องเข้ามาอยู่ในนี้**"

(เอ นามสมมติ, บันทึก. 2557. กรณีศึกษาที่ 5.30 ภาคผนวก ก.)

"เพื่อนขอร้องให้ดิฉันถือยาบ้าให้ วันนั้นด้วยความที่ดิฉันไม่รู้ว่า ความผิดที่นำยาข้ามราชอาณาจักรเป็นอย่างไร ดิฉันเลยปิดเขาตั้งแต่วันที่โดนจับ แต่เขาก็ไม่เคยมาดูแลหรือส่งเสียดิฉันเลย เมื่อก่อนดิฉันยอมรับนะว่า ถ้าดิฉันได้ออกจากคุกนี้แล้วดิฉันเคยอาฆาตเขาไว้ แต่พอดิฉันได้ฟังหมอเขียวมาพูดให้ฟังแล้ว ดิฉันรู้สึกว่าตัวเองได้อโหสิกรรมให้เขาไป ดิฉันจะไม่จองเวรจองกรรมเขา ตอนศาลได้ตัดสินมา 28 ปี จำมาแล้ว 1 ปี 9 เดือน เหลือโทษตอนนี้ 26 ปี 3 เดือน"

(เจเจ นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.31 ภาคผนวก ก.)

"**มันรู้ซึ้งว่าที่จริงแล้ว ธรรมะของคุณหมอเขียว ก็คือให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริง โดยการลดละเลิกกิเลสทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นพิษเป็นภัย ให้รู้จักแยกแยะว่าสิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี เลือกใช้ตัวที่เป็นผลดีต่อตัวเรา ไม่เบียดเบียนตัวเองและไม่เบียดเบียนผู้อื่น** รู้สึกว่าเหมือนตัวเองได้ตื่นจากที่มืด จิตใจมันสว่างขึ้นกว่าเดิมจากใจที่มันสงบอยู่แล้ว ทุกวันนี้มันเย็นยิ่งกว่าเดิม มันไม่ใช่เย็นธรรมดา แต่มันเย็นถึงขั้นว่าทำยังไง เราถึงจัดการกับกิเลสตัวนี้ไม่ให้มันขึ้นมา เมื่อมันอยากเราจะทำอย่างไรเราถึงจะไม่ให้มันอยากได้"

(เอเฮช นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.32 ภาคผนวก ก.)

"**คุณหมอเขียวสอนว่าตัวเราก็เป็นเหมือนแม่เหล็ก ทำดีก็จะดูดสิ่งดี ๆ เข้ามา** ถ้าเราทำไม่ดีก็ดูดสิ่งไม่ดีเข้ามา ทำดีต้องได้ดี เมื่อก่อนเป็นทุกข์ ไม่ได้อะไรก็ทุกข์ เครียด นอนไม่หลับ **จิตใจเราดีขึ้น ไม่ทุกข์ไม่กังวล นอนหลับ**"

(เอแอล นามสมมติ, สัมภาษณ์. 2557, กรกฎาคม 1. กรณีศึกษาที่ 5.34 ภาคผนวก ก.)

สรุปผลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธแบบองค์รวม

จากผลการใช้การแพทย์วิถีพุทธ ดังรายละเอียดข้างต้น สามารถวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหาข้อมูลสุขภาวะของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีธรรมสู่การแพทย์วิถีพุทธ ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้ามรวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม ร่วมกับข้อมูลประสบการณ์ในการจัดทำค่ายสุขภาพการแพทย์วิถีพุทธ และการแนะนำผู้ป่วยและประชาชนทั่วไปของผู้วิจัยตลอดระยะเวลา 20 ปี ซึ่ง ณ ปัจจุบัน ได้มีผู้ที่ได้รู้จักการแพทย์วิถีพุทธ 1) ไม่ต่ำกว่า 1 ล้านคน ผ่านจากยอดการจำหน่ายหนังสือที่เกี่ยวกับแพทย์วิถีพุทธ 2) ไม่ต่ำกว่า 11 ล้านรายการในปี 2554 ผ่านจากการเข้าไปดูและศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการแพทย์วิถีพุทธ ในสื่อออนไลน์ทางอินเตอร์เนท เช่น เวปหมอเขียวดอทเนท www.morkeaw.net ยูทูป เฟสบุ๊คและเฟสเพท ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ (หรือหมอเขียว) 3) ไม่ต่ำกว่า 1.6 แสนคน ผ่านจากการมาอบรมเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม และจากการวิเคราะห์ผลข้อมูลการใช้การแพทย์วิถีพุทธ ดังนำเสนอข้างต้น จำนวน 170 กรณีศึกษา สามารถวิเคราะห์สังเคราะห์ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้เป็น 3 ประเด็นหลักคือ

1. สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ

ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เกิดจาก 5 สาเหตุใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ความร้อนเย็นไม่สมดุลด้านวัตถุ 2) ทำบาปหรืออกุศลกรรม เบียดเบียนสัตว์ (ม.อุ.14/580-585) คือ การทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย อันเกิดจากอุปกิเลส 16 (ม.มู.12/93) เหตุแห่งทุกข์อันทำให้เกิดความเศร้าหมอง ซึ่งเป็นเชื้อโรคและโชคร้าย 16 ประการ 3) การไม่บำเพ็ญบุญกุศล 4) ความกลัว ความใจร้อน ความวิตกกังวล และความเศร้าหมอง และ 5) การคบมิตรสหายที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมไม่ดี

2. การแก้ไขปัญหาสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

การแก้ไขปัญหาสุขภาพ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แก้ไขได้ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ใช้เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ ดังนี้ 1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2) การกัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม (การขูดระบายพิษทางผิวหนัง) 3) การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์) 4) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร

ที่ถูกต้อง 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี 9) รู้เพียรรู้พักให้พอดี

3. ผลสุขภาวะที่เปลี่ยนแปลงตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ผลสุขภาวะที่เปลี่ยนแปลงของผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ ส่วนใหญ่จะพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ตั้งแต่ในระดับเบื้องต้น คือ โรคและหรืออาการเจ็บป่วยไม่สบายต่าง ๆ ทุเลา ดีขึ้น สบาย เบากาย มีกำลัง ระดับเบื้องกลาง คือ สัมผัสได้ถึงพลังชีวิตที่สมดุลหรือดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น สามารถรู้จัก เข้าใจ และลดละเลิกสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยให้กับชีวิตของตนเองลงได้ รู้จักการให้และการเสียสละแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ทำประโยชน์ตนเองพร้อมกับช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมที่ได้มีพัฒนาตนต่อยอดมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จนถึงความสุขในระดับสูงสุด ที่ได้เสียสละอย่างเต็มที่ร้อยเปอร์เซ็น เพื่อฝึกฝนความเป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในตน พร้อมทำประโยชน์ช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ ด้วยการมี “ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง” (สุขภาวะด้านร่างกาย) และ “จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข” (สุขภาวะด้านจิตใจ มิตรสหายและสังคมสิ่งแวดล้อม (สังคม) และปัญญา (จิตวิญญาณ))

ซึ่งผู้วิจัยได้บูรณาการและพัฒนาองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ เพื่อให้ประชาชนได้นำไปใช้เพื่อสุขภาพที่ดี ดังรายละเอียดที่ได้นำเสนอในบทที่ 5 ของดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้

สรุปสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ทั้ง 4 ด้านจากการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากฐานข้อมูลต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย

สุขภาวะทางกาย มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะปกติมากขึ้น อาการเจ็บป่วยทุเลา ลดลง มีความรู้สึกสบาย มีกำลัง โปร่ง เบากายมากกว่าเดิม และเมื่อเจ็บป่วยสามารถพึ่งตนและดูแลตนเองได้ด้วยหลักการแพทย์วิถีพุทธ เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ต้องไปพบแพทย์ ลดปริมาณการใช้ยาลงได้ หรือถึงระดับที่เลิกการใช้ยาลงได้เด็ดขาด ลดหรืองดการทานเนื้อสัตว์ได้ ทานอาหารรสจืดลงได้ และพยายามทานอาหารผักผลไม้มากขึ้น

สุขภาวะทางกายในด้านเศรษฐกิจ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในปัจจัยสี่ที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล ลดหรืองดการใช้ยา สามารถหลีกเลี่ยงการนำยาเคมีเข้าร่างกายได้ นอกจากนั้น ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร และเครื่องนุ่งห่มได้ ส่งผลต่อสุขภาพกายที่มีพลังมากขึ้น ทำกิจกรรมการงานได้มากขึ้น สุขภาพใจที่เป็นสุขมากขึ้น ต่อยอดพัฒนาสู่การเป็นจิตอาสา

2. ด้านจิตใจ

สุขภาวะทางจิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น บอกเล่าได้ถึงความทุกข์ที่ลดลง ความสุขที่เพิ่มขึ้น ความโปร่งโล่งเบาสบายใจ มีความเข้าใจและวิธีการคิดพิจารณาจัดการความกลัวและความเครียดที่เหมาะสมได้ (ไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย ไม่เร่งผล ไม่กังวล) พิจารณาวางใจและยกจิตได้สูงขึ้น มีจิตที่อยากช่วยเหลือผู้อื่น มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในแนวทางการแพทย์วิถีพุทธ มีความเชื่อและเข้าใจในกฎแห่งกรรมและผลของกรรมที่ชัดเจนมากขึ้น มั่นใจในการมีและการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและพอเพียง และการนำแนวทางการแพทย์วิถีพุทธไปปฏิบัติต่อได้อย่างต่อเนื่อง

3. มิตรสหายและสังคมสิ่งแวดล้อม

สุขภาวะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีจิตใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น ใช้ชีวิตประหยัดพอเพียง ได้รับการสนับสนุนทางสังคม บอกเล่าถึงความรู้สึกว่าสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สุขภาวะทางสังคม เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เชื่อมั่นในการเป็นหมอดูแลรักษาตนได้ มีทักษะการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพตนเอง ค่าใช้จ่ายส่วนตัวและครอบครัวลดลงได้ ใช้ชีวิตที่ประหยัดพอเพียงและเรียบง่ายขึ้น มีจิตใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น ให้คำแนะนำบอกต่อผู้ที่สนใจหลักการแพทย์วิถีพุทธ อย่างเข้าใจสภาพจิตของผู้ที่อยากหรือต้องการได้รับการแนะนำช่วยเหลือ สามารถจัดสรรเวลาช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้นอย่างเป็นสุข สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นมากขึ้น

4. จิตใจที่ดีงาม

สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ประเมินจากการบอกเล่าและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการเข้าใจชีวิต มีความเชื่อมั่นในคุณงามความดี การให้อภัยการมีความหวังมีความรักต่อตนเองและผู้อื่น

สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ได้ศึกษาและเข้าใจวิธีการลดละเลิกกิเลส ที่สามารถปฏิบัติได้จริง และเห็นผลจากการปฏิบัติว่ากิเลสลดละเลิกได้จริง มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการพัฒนาด้านศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณอย่างเต็มที่ มีความเข้าใจชีวิต และชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญขึ้น สามารถเห็นและลดความโลภ โกรธ หลงของตนได้อย่างชัดเจน มีความเข้าใจได้ชัดเจนขึ้นและเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมและผลของกรรม (วิบาก) มีความเชื่อมั่นในการกระทำและผลของการกระทำเท่านั้นที่จะส่งผลอยู่ตลอดเวลา การสร้างแต่คุณงามความดี การให้อภัย มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ให้ความสำคัญกับพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณอย่างเต็มที่ โดยมาพัฒนาตนเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อฝึกฝนความเป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในตน พร้อมทำประโยชน์ช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ

จากการศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธ จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม ในประเด็น “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” ที่ได้บันทึกไว้จำนวน 1,542 กรณีศึกษา พบว่าผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธมีสุขภาวะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ด้วยองค์ประกอบที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถสรุปเป็นหลักปัจจัยองค์ประกอบการใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ หรือ องค์ประกอบการใช้เทคนิค 9 ข้อ ได้ดังนี้

1. การปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญบุญ การทำจิตใจให้ผ่องใส (หยุดชั่ว ทำดี ละบาป บำเพ็ญบุญ คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี (มีศีล สมาธิ ปัญญา) ด้วยการปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

2. การรักษาโรคหรืออาการไม่สบาย เป็นการรักษาที่ต้นเหตุของโรคหรืออาการไม่สบาย (ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุ.ธ.25/59) ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (ขุ.ธ.25/33) หรือคือการดับทุกข์ ให้ดับที่เหตุแห่งทุกข์ เมื่อทุกข์ดับ โรคก็จะดับ)

3. ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัว ปลอดภัย และใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น

4. หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เมื่อนำไปปฏิบัติได้จริง สามารถหายได้จริง และไม่มีโทษหรือผลข้างเคียงและพิษภัย (side effects)

5. เห็นผลได้เร็ว ทำเอาเองได้ในการรักษาโรคได้ทุกโรค คือ เห็นผลได้ทันที ในขณะที่ทำ หรือขณะที่รอส่งผล (หลังการกระทำแล้ว) โดยใช้เวลาที่น้อยทั้งในขณะที่ทำและขณะที่รอส่งผล

6. ความศรัทธา ผู้ใช้มีศรัทธา ต่อตนเองว่าตนสามารถปฏิบัติได้ ต่อผู้วิจัย (ผู้บูรณาการหลักการวิถีพุทธ) และหมู่กลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ (มิตรสหายสังคมสิ่งแวดล้อมดี) และต่อหลักปฏิบัติ เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ความศรัทธานี้ที่จะช่วยทำให้หายโรคได้เร็ว

7. มีเทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่ากลัวโรค อย่ากลัวตาย อย่าเร่งผล และอย่ากังวล

8. ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีแต่กรรมและวิบากเท่านั้น ที่ส่งผลตลอดเวลา จึงต้องเรียนรู้เรื่องกรรมและวิบากให้แจ่มแจ้ง

9. การลดกิเลส (กามและอัตตา) ช่วยรักษาโรคได้ หรือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากพฤติกรรมที่เป็นโทษ มาสู่พฤติกิรรมที่เป็นประโยชน์ จะทำให้โรคหรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ลดลงทุเลาได้

10. โรคทุกโรคสามารถรักษาให้หายได้ด้วยเทคนิคการปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) เนื่องจากเป็นการรักษาที่ต้นเหตุของโรคหรืออาการไม่สบาย แต่

ไม่ใช่จะใช้ได้เหมือนกันทุกคน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยองค์ประกอบที่สังเคราะห์เป็นต้นเหตุขึ้นมาของแต่ละคน สรุปเป็นตารางดังนี้

ตารางที่ 14 แสดงความเหมือนและแตกต่างของสาเหตุของโรคและวิธีการรักษา

สาเหตุ / โรค	เหมือนกัน	แตกต่างกัน
เหมือนกัน	1. ใช้วิธีการรักษาเหมือนกัน	2. ใช้วิธีการรักษาแตกต่างกัน
แตกต่างกัน	3. ใช้วิธีการรักษาเหมือนกัน	4. ใช้วิธีการรักษาแตกต่างกัน

1. โรคเดียวกัน รักษาเหมือนกัน เนื่องจากสาเหตุเหมือนกัน
2. โรคเดียวกัน รักษาต่างกัน เนื่องจากสาเหตุต่างกัน
3. โรคต่างกัน รักษาเหมือนกัน เนื่องจากสาเหตุเหมือนกัน
4. โรคต่างกัน รักษาต่างกัน เนื่องจากสาเหตุต่างกัน

11. ผู้วิจัย ได้ปฏิบัติให้เห็นว่าเป็น “ตัวอย่างของผู้ที่ปฏิบัติได้จริง” ในองค์ประกอบทุกข้อข้างต้นที่ตรงกับสำนวนของหลักการแพทย์วิถีพุทธ คือ “พึ่งตนและทำตัวอย่างที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา”

สรุป

การศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธ จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม ในประเด็น “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” มีขอบเขตด้านพื้นที่การศึกษาจากจดหมายเหตุ คือ เอกสารบันทึกแบบต่าง ๆ อันได้แก่ หนังสือและแผ่นพับที่เผยแพร่เกี่ยวกับความรู้และหลักการแพทย์วิถีพุทธ งานวิจัยเกี่ยวกับหลักการแพทย์วิถีพุทธ แบบบันทึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธ แบบบันทึกข้อมูลจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธหรือผู้ที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ การสัมภาษณ์เชิงลึกจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธ ใบสมัครและใบประเมินผลการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และข้อมูลการดูแลสุขภาพผ่านสื่อออนไลน์ ทางเวปไซด์ ยูทูป เฟสบุ๊คไลน์ และสื่ออิเล็คทรอนิคแบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558

พบว่าข้อมูล “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” ที่ได้รวบรวมจากบันทึกประวัติศาสตร์ไว้ในปีระหว่างปี พ.ศ. 2538-2558 มีจำนวนทั้งสิ้น 63,399 รายการ และที่ได้นำมารวบรวมในงานวิจัยดุษฎีนิพนธ์ “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” นี้ มีจำนวน 1,542 กรณีศึกษา มีจำนวนโรคหรืออาการแสดงรวมจำนวน 2,316 โรคหรืออาการแสดง

ผลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธที่ได้มาปรับภาวะร้อนเย็นที่ไม่สมดุลตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ด้วยเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) พบว่าสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีพุทธเกิดจาก 5 ประการใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ความร้อนเย็นไม่สมดุลด้านวัตถุ 2) ทำบาปหรืออกุศลกรรม 3) การไม่บำเพ็ญบุญกุศล 4) ความกลัว ความใจร้อน ความวิตกกังวล และความเศร้าหมอง และ 5) การคบมิตรสหายที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมไม่ดี โดยสามารถแก้ไขโรคทุกโรคและอาการทุกอาการด้วยหลักการแพทย์วิถีพุทธ ได้เห็นผลสุขภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ในทางที่ดีขึ้นในแต่ละบุคคลในทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) มิตรสหายและสังคมสิ่งแวดล้อม (สังคม) 4) มีจิตใจที่ผาสุก (ปัญญา (จิตวิญญาณ) ที่เจริญขึ้น) โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในทางที่ดีขึ้น คือ หายจากโรคหรืออาการแสดงจำนวนร้อยละ 30.74 มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นร้อยละ 59.67 ไม่มีการเปลี่ยนแปลง (หรือเท่าเดิม) ร้อยละ 0.13 เปลี่ยนแปลงแบบแย่ลงร้อยละ 0.09 และไม่มีผลร้อยละ 9.37 ซึ่งถ้าบุคคลนั้น ๆ ได้ปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ได้อย่างเชื่อมั่นได้จริง และเมื่อนำไปปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องจนเข้าใจถึงเรื่องของกรรมและวิบาก (ผลของการกระทำอย่างแจ่มแจ้ง) ก็จะสามารถพบกับความสุขกายใจ เบาสบาย และมีกำลังได้อย่างผาสุก อิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส

บทที่ 7
องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

การวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” นี้เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) ศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม 2) ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ และ 3) วิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ

จากการศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม ในประเด็น “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” มีขอบเขตด้านพื้นที่การศึกษาจากจดหมายเหตุ คือ เอกสารบันทึกแบบต่าง ๆ อันได้แก่ หนังสือและแผ่นพับที่เผยแพร่เกี่ยวกับความรู้และหลักการแพทย์วิถีพุทธต่าง ๆ งานวิจัยเกี่ยวกับการแพทย์วิถีพุทธ แบบบันทึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธแบบต่าง ๆ แบบบันทึกข้อมูลจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ หรือผู้ที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ การสัมภาษณ์เชิงลึกจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธ ใบสมัครและใบประเมินผลการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และข้อมูลการดูแลสุขภาพผ่านสื่อออนไลน์ทางเวปไซด์ ยูทูป เฟสบุ๊ค ไลน์และสื่ออิเล็คทรอนิคแบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558

ผู้วิจัยได้ข้อมูลประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธ จากการศึกษาข้อมูลประวัติศาสตร์ตามที่กล่าวมาข้างต้น และได้รายงานผลไว้ในบทที่ 6 จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสกัดคำสำคัญของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ร่วมกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญสกัดรอบที่สองเป็นข้อกระทงคำถาม แล้วนำข้อกระทงคำถามมาสร้างเป็นแบบสอบถาม จำนวน 100 ข้อ (ข้อ 1-100) (ผู้วิจัยนำเสนอรายละเอียดในภาคผนวกที่ ค) โดยแบบสอบถาม (ดังรายละเอียดในภาคผนวกที่ ง) มี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเรื่อง

“สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” เพื่อศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ จากนั้นตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ที่เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมา นำไปทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยผ่านการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน โดยใช้วิธี IOC (Item–Objective Congruence) เพื่อวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาซึ่งคำนวณจากความสอดคล้องระหว่างประเด็นที่ต้องการวัดกับข้อคำถามที่สร้างขึ้น โดยทุกข้อคำถาในแบบสอบถามทั้ง 100 ข้อ มีค่า IOC มากกว่า 0.50 ขึ้นไป ซึ่งแสดงว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหรือเนื้อหาที่ต้องการ

ผู้วิจัยนำผลจากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา มาจัดทำเป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปใช้กับกลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จำนวน 30 คน ข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้เครื่องมือได้นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา-Coefficient) (α- Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach. 1970 : 161) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยเมื่อคำนวณตามวิธีของครอนบาค (Cronbach. 1970 : 161) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.955 และการวิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน

ความคิดเห็นสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปสำรวจความคิดเห็นของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ทั้งผู้ที่อยู่ในประเทศไทยและต่างประเทศ จำนวน 530 คน

จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบที่ได้รับ แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา โดยการวิเคราะห์ระดับและความแตกต่างของความคิดเห็นเรื่อง “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เพื่อหาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ ด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ใช้วิธีการสกัดองค์ประกอบขั้นต้น (Extraction of The Initial Factors) ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis) หรือ PCA ซึ่งเป็นการนำรายละเอียดของตัวแปร (กระทงคำถาม) ที่มีจำนวนตัวแปร (กระทงคำถาม) มาก ๆ มาไว้ในองค์ประกอบ (Component) ที่สอดคล้องกัน และการหมุนแกนองค์ประกอบที่ยังคงทำให้องค์ประกอบยังคงตั้งฉากกัน หรือองค์ประกอบต่าง ๆ ยังคงเป็นอิสระกัน (Orthogonal Rotation) ทำให้จำนวนตัวแปร (กระทงคำถาม) ที่น้อยที่สุด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) มากในแต่ละองค์ประกอบโดยวิธีวาริแมกซ์ (Varimax Rotation)

เพื่อกำหนดจำนวนองค์ประกอบ (Component) โดยพิจารณาค่าไอเกนรวม (Total Eigenvalues) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 1 และค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่า 0.50 ขึ้นไป (ธานินทร์ ศิลป์จารุ. 2557)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวที่นำเสนอในบทนี้ ประกอบด้วย 1) สถิติวิเคราะห์ เชิงพรรณนาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) การวิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ

1) สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 15 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	90	17.00
	หญิง	440	83.00
	รวม	530	100.00
อายุ	10-20 ปี	10	1.89
	21-40 ปี	169	31.89
	41-60 ปี	244	46.04
	61-80 ปี	104	19.62
	มากกว่า 80 ปี	3	0.56
	รวม	530	100.00
สัญชาติ	ไทย	525	99.05
	จีน	1	0.19
	พม่า	2	0.38
	ลาว	1	0.19
	ฝรั่งเศส	1	0.19
	รวม	530	100.00

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เชื้อชาติ ไทย	518	97.73
จีน	8	1.51
ลาว	1	0.19
ฝรั่งเศส	1	0.19
ไทยใหญ่	2	0.38
รวม	530	100.00
การศึกษาระดับ ปริญญาเอก/หลังปริญญาเอก	3	0.57
ปริญญาโท	54	10.19
ปริญญาตรี	186	35.09
อนุปริญญา	38	7.17
ปวช.	25	4.72
มัธยมศึกษาตอนปลาย	53	10.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	74	13.96
ประถมศึกษา	83	15.66
ไม่ระบุ	12	2.26
ไม่ได้เรียนหนังสือ	2	0.38
รวม	530	100.00
อาชีพ ค้าขาย	86	16.22
ข้าราชการบำนาญ	84	15.85
พนักงานบริษัท	53	10.00
แม่บ้าน	53	10.00
จิตอาสา	41	7.74
เกษตรกร	37	6.98
ข้าราชการครู	14	2.64
นักปฏิบัติธรรม	7	1.32

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
	ไม่ระบุ	54	10.19
	ว่างงาน /อื่น ๆ	101	19.06
รวม		530	100.00
พื้นที่	ภาคใต้	226	42.64
	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	136	25.66
	ภาคกลาง	76	14.34
	ภาคเหนือ	60	11.32
	ภาคตะวันออก	19	3.58
	ภาคตะวันตก	10	1.90
	ต่างประเทศ	3	0.56
รวม		530	100.00

จากตารางที่ 15 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามการวิจัยจำนวน 530 ท่าน เป็นเพศชายจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00 และเป็นเพศหญิงจำนวน 440 คน คิดเป็นร้อยละ 83.00 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41-60 ปี จำนวน 244 คน และระหว่าง 21-40 ปี จำนวน 169 คน คิดเป็น ร้อยละ 46.00 และ 31.90 ตามลำดับ มีสัญชาติไทยและเชื้อชาติไทย ร้อยละ 99.05 และ 97.70 ตามลำดับ โดยมีเชื้อชาติอื่น ๆ คือ จีน ลาว ฝรั่งเศส และไทยใหญ่ รวมจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 2.30 การศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถามใน 4 ระดับแรก คือ 1) การศึกษาในระดับปริญญาโท จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 10.19 2) ระดับปริญญาตรี จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 35.09 3) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 13.96 4) ระดับประถมศึกษาจำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 15.66 ในส่วนของอาชีพ ผู้ตอบแบบสอบถาม มีอาชีพใน 4 ลำดับแรก คือ 1) ว่างงานและอื่น ๆ จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 19.06 2) ค้าขาย จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 16.22 3) ข้าราชการบำนาญ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 15.85 4) พนักงานบริษัท จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 และแม่บ้าน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ในส่วนของพื้นที่ ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้อยู่ในประเทศไทยจำนวน 527 คน และต่างประเทศ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 99.40 และ 0.60 ตามลำดับ โดยในประเทศไทย เป็นผู้อยู่ในภาคใต้มากที่สุด รองลงมาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) คิดเป็นร้อยละ 42.6 และ 25.7 ตามลำดับ

2) การวิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม เพื่อหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Diviation, S.D.) ของแบบสอบถาม ที่เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามมาตรวัดของลิเคิร์ท (Likert Scale) เมื่อกำหนดให้

5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

4 หมายถึง เห็นด้วยมาก

3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ทั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดน้ำหนักความคิดเห็น และน้ำหนักความรู้สึกนึกคิด เรื่อง “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” โดยกำหนดให้

คำตอบ 5 มีน้ำหนักความคิดเห็นเท่ากับ 5

คำตอบ 4 มีน้ำหนักความคิดเห็นเท่ากับ 4

คำตอบ 3 มีน้ำหนักความคิดเห็นเท่ากับ 3

คำตอบ 2 มีน้ำหนักความคิดเห็นเท่ากับ 2

คำตอบ 1 มีน้ำหนักความคิดเห็นเท่ากับ 1

สำหรับการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่คำนวณได้จากคำตอบของผู้ตอบแบบสอบถาม เพื่ออธิบายถึงระดับและความแตกต่างของความคิดเห็นเรื่อง “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” กำหนดดังนี้

1. การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย กำหนดดังนี้

4.50-5.00 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

3.50-4.49 หมายถึง เห็นด้วยมาก

2.50-3.49 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

1.50-2.49 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

0.00-1.49 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

2. การแปลความหมายของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กำหนดดังนี้

1.21 ขึ้นไป หมายถึง ความคิดเห็นต่างกันมากที่สุด

0.91-1.20 หมายถึง ความคิดเห็นต่างกันมาก

0.61-0.90 หมายถึง ความคิดเห็นต่างกันปานกลาง

0.31-0.60 หมายถึง ความคิดเห็นต่างกันน้อย

0.00-0.30 หมายถึง ความคิดเห็นต่างกันน้อยที่สุด

ความกว้างของอันตรภาคชั้น = คะแนนสูงสุด – คะแนนต่ำสุด / จำนวนชั้น โดยนำค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ประเมินผลที่กำหนดไว้ (Fisher อ้างถึงในชัชวาลย์ เรืองประพันธ์. 2539 : 15)

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดเห็นเรื่อง“สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” กำหนดดังนี้

ที่	ข้อคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
1	เพื่อนหรือญาติหรือสมาชิกในครอบครัวมีผลต่อการแนะนำหรือบอกต่อเกี่ยวกับการใช้แพทย์วิถีพุทธ	3.83	1.10	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
2	หนังสือและหรือสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีผลต่อการใช้แพทย์วิถีพุทธ	4.05	0.87	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
3	สื่อออนไลน์ (เช่น เวปไซต์ ยูทูป เฟสบุ๊ค ไลน์) มีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	4.13	1.07	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
4	สื่อซีดี ประเภท วีซีดี ดีวีดี และเอ็มพีสาม มีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	4.06	0.96	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
5	จิตอาสามีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	4.39	0.77	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
6	หน่วยงานสุขภาพมีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	3.71	1.19	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
7	ท่านมาเรียนรู้ มาด้วยความเต็มใจ เพื่อเอาไปใช้ดูแลสุขภาพตนเอง และหรือดูแลญาติพี่น้องภายในครอบครัว	4.67	0.60	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างกันน้อย
8	ท่านมาเรียนรู้ เพื่อนำไปแนะนำต่อ หรือนำไปเผยแพร่ต่อญาติมิตร และประชาชนทั่วไป	4.38	0.82	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
9	ท่านมาเรียนรู้ เพื่อนำไปใช้ในหน้าที่การงานของท่าน ซึ่งเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาฟื้นฟูและสร้างเสริมสุขภาพ หรือในงานทางสาธารณสุข	3.49	1.44	เห็นด้วยปานกลาง และเห็นต่างมากที่สุด
10	ท่านอยากลองมาดูแลสุขภาพ ที่เป็นอีกหนึ่งทางเลือก	4.44	0.84	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
11	การดูแลรักษาปัญหาสุขภาพหรือการเจ็บป่วยด้วยโรคและอาการต่าง ๆ นอกจากการรักษาด้วยการรับประทานยาหรือวิธีการต่าง ๆ ตามแผนปัจจุบันแล้ว ยังมีการรักษาแบบแผนทางเลือก หรือแผนอื่น ๆ อีก จึงหาแนวทางอื่นโดยการมาลองใช้หรือศึกษาแนวทางเลือก – แพทย์วิถีพุทธ (เช่น หมอบอกท่านว่าต้องกินยาตลอดชีวิต ไม่มีทางรักษาให้หายได้ หรือไม่อยากทานยาไปตลอดชีวิต)	4.20	1.03	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
12	ท่านมาเข้าค่ายสุขภาพ เพราะทุกข์ทรมานมากแล้ว อยากหาย วิธีการที่รักษาในแผนปัจจุบันไม่ได้ผล จึงหาทางเลือกอื่น	3.68	1.34	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมากที่สุด
13	ท่านหมดทางเลือกในการรักษาแล้ว หมอให้กลับไปนอนรอที่บ้าน จึงต้องหาวิธีอื่น	3.03	1.51	เห็นด้วยปานกลาง และเห็นต่างมากที่สุด
14	มีผู้แนะนำว่า ถ้ามาเข้าค่ายสุขภาพแล้วจะหาย หรือถ้าอยากหายให้ไปเข้าค่ายหมอเขียว	3.57	1.34	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมากที่สุด
15	มาเข้าค่าย เพราะอยากเห็นอยากเจอ หมอเขียว หมอเขียวเป็นที่รู้จักกันมากในสังคม	3.48	1.38	เห็นด้วยปานกลาง และเห็นต่างมากที่สุด
16	มาเข้าค่าย เพราะอยากมาฟัง มาเรียนรู้ธรรมะ	4.10	1.09	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
17	ต้องมาเข้าค่าย เพราะหน้าที่การงาน หรือผู้บังคับบัญชาให้มา	2.10	1.38	เห็นด้วยน้อย และเห็นต่างมากที่สุด

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
18	เพราะได้ลองปฏิบัติมาระยะหนึ่งแล้ว จากการศึกษาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อออนไลน์เลยอยากมาเรียนรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง	3.49	1.43	เห็นด้วยปานกลาง และเห็นต่างมากที่สุด
19	การตั้งใจปฏิบัติดูแลตนเองด้วยเทคนิค 9 ข้อ ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว หรือหายได้ภายใน 5-7 วัน	4.13	1.01	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
20	การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.32	0.79	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
21	การได้ทำกัวซาแล้ว ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.20	0.89	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
22	ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.23	0.96	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
23	แช่มือแช่เท้า ด้วยน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.99	1.01	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
24	พอก ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.01	0.96	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
25	ทาด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.01	0.94	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
26	หยอดหู ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.94	0.97	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
27	หยอดตา ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.02	0.98	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
28	หยอดจมูก ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.87	1.04	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
29	ประคบ ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.86	1.05	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
30	อบตัว ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.85	1.05	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
31	อาบน้ำ ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.95	0.99	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
32	การเดินเร็ว ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.00	0.95	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
33	การกดจุดลมปราณ โยคะกายบริหาร ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.34	0.80	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
34	การรับประทานอาหารปรับสมดุล (อาหารสูตรหมอเขียว รสไม่จัด) ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และอาการเจ็บป่วยทุเลา	4.61	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
35	การทานอาหารมังสวิรัติ (ไม่มีเนื้อสัตว์) รสจัด (รสหวานมันเค็มเผ็ดเปรี้ยวฝาดขม หรือเจอร่อย) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.54	1.44	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมากที่สุด
36	การทานอาหารมังสวิรัติรสไม่จัด (ลดความหวานมันเค็มเผ็ดเปรี้ยวฝาดขม) มาทานรสจืดแล้วทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.39	0.86	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
37	การทานพืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช และสมุนไพรไร้สารพิษ ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.55	0.65	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
38	การรับประทานอาหารปรับสมดุล ประกอบกับการลดจำนวนมื้ออาหารลง ได้ต่อเนื่องยาวนานเท่าที่รู้สึก สบาย เบากาย และมีกำลังเต็ม ช่วยส่งผลทำให้สุขภาพแข็งแรง อาการเจ็บป่วยทุเลาได้เร็วมากยิ่งขึ้น	4.52	0.68	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
39	การใช้ธรรมะ ด้วยการฟังธรรม ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.31	0.84	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
40	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องสมดุลร้อนเย็นที่พระพุทธเจ้าตรัส ทำให้มั่นใจในปรับสมดุลร้อนเย็น	4.47	0.75	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
41	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องเทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว (อย่ากลัวโรค อย่ากลัวตาย อย่าเร่งผล อย่ากังวล) ทำให้ปฏิบัติที่ใจได้ถูกต้อง ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.45	0.76	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
42	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องข้อเสียของพรหมสามหน้า ทำให้ปฏิบัติที่ใจได้ถูกต้อง ลดความทุกข์ ความกังวล ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งดีจะต้องเกิดอย่างเดียวเท่านั้น ทำให้ยอมรับความจริงและมีความสุขได้มากขึ้น ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.39	0.77	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
43	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องการล้างกามและอัตตา การตัดลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยด้วยใจที่เป็นสุข ทำให้ปรับพฤติกรรมได้ ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.41	0.78	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
44	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องกรรมและวิบาก ช่วยทำให้ได้เข้าใจเรื่องกรรมและวิบาก ชัดเจนมากขึ้น ช่วยให้เข้าใจและยอมรับถึงผลของกรรม (วิบาก) ว่าสิ่งที่เกิดขึ้น คือสิ่งที่เราทำมา ทำให้ลดความทุกข์ ความกังวลต่าง ๆ สามารถคลายใจได้ ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.51	0.74	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
45	การใช้น้ำปัสสาวะดูแลสุขภาพ (ถือเป็นการปฏิบัติธรรมข้อหนึ่ง) มีส่วนทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้	4.24	0.99	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
46	การมีกำลังใจที่ดี จิตใจที่เข้มแข็งและมั่นคง ช่วยทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้	4.60	0.62	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
47	การละบาป ไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดี ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา และสุขภาพแข็งแรง	4.55	0.68	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
48	การบำเพ็ญบุญ (ชำระกิเลสตน) กุศล (ทำความดีช่วยเหลือผู้อื่น) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้	4.50	0.72	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
49	การได้ร่วมลงฐานงาน ช่วยเหลืองานต่าง ๆ เช่น การทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุล กสิกรรม ปุ๋ยและขยะ ศาลาและภาชนะ ห้องน้ำและลานซักล้าง เป็นต้น รวมทั้งได้เรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ในค่าย ทำให้มีความสุข ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา รู้สึกสดชื่น ร่างกายแข็งแรงขึ้น	4.39	0.74	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
50	การคบมิตรดีสหายดี ได้ร่วมทำคุณงามความดี ทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง จิตใจที่อิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส มีความผาสุก ทำให้อาการไม่สบายเสามารถทุเลาได้เร็ว	4.51	0.67	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
51	การสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมให้ดี ช่วยทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.43	0.71	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
52	กรรม (การกระทำ) ที่ไม่ดี จะสั่งสมเป็นวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) ที่ไม่ดี จะรอส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วย	4.51	0.74	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
53	การเข้าใจเรื่องกรรม (การกระทำ) และวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) อย่างแจ่มแจ้ง ทำให้หยุดชั่ว ทำแต่สิ่งที่ดี ไม่เครียด ทำให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและผาสุก อาการเจ็บป่วยทุเลาได้ดี	4.58	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
54	การรู้เพียรรู้พัก (เมื่อเหนื่อยก็พัก และเมื่อได้พักแล้วหายเหนื่อย ก็ให้ทำต่อ) จะทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.50	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
55	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้หยุดยาได้	4.40	0.79	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
56	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ลดยาได้	4.49	0.75	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
57	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ใช้แล้วเบาตัวสบายดี จะเอาไปทำต่อ	4.61	0.63	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
58	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้สบาย โปร่ง โล่ง	4.62	0.61	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
59	ความชัดเจนเรื่องกรรม ทำให้มีกำลังใจ ในการลดละเลิกสิ่งที่ไม่ดี พากเพียรทำสิ่งที่ดี ส่งผลให้รู้สึกเบากาย มีกำลัง	4.57	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
60	ชอบใจที่หมอเขียวทำเป็นตัวอย่างและสอนให้ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง	4.76	0.54	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างน้อย
61	การแพทย์วิถีพุทธทำให้ได้ดูแลตนเอง หรือพึ่งตนในด้านสุขภาพ ที่แต่ละคนต้องทำเอาเอง จะทำให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเป็นสุขที่สุด	4.71	0.56	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างน้อย
62	การแพทย์วิถีพุทธใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัว ที่มีผลในการลดปัญหาสุขภาพ และสร้างความแข็งแรงได้	4.74	0.56	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างน้อย
63	การใช้แนวทางการรักษาแบบแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค ลดค่าใช้จ่ายของวิธีการรักษาแบบแผนปัจจุบันที่ใช้อยู่ และยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตประจำวัน ทำให้มีความผาสุกมากขึ้น	4.73	0.54	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างน้อย
64	การได้ฟังการบรรยายถึงต้นเหตุการเกิดการหายของโรค ทำให้เกิดความมั่นใจว่า การใช้แนวทางแพทย์วิถีพุทธ จะทำให้โรคทุกโรค หรือ อาการเจ็บป่วยทุกอาการ มีโอกาสลดลงหรือหายได้	4.59	0.63	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
65	ท่านเห็นด้วย ว่าโรคที่ท่านเป็นเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ดีของท่าน	4.57	0.71	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
66	ท่านเชื่อว่าการแก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ หรือการรักษาโรคที่ต้นเหตุของการเกิดของโรค จะทำให้รักษาได้ทุกโรคทุกอาการ หรือโรคทุกโรคทุกอาการ สามารถรักษาให้หายได้ จากการปรับแก้ไขที่ต้นเหตุของโรคหรืออาการไม่สบาย	4.58	0.67	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
67	การได้ข้อมูล เรียนรู้ และเข้าใจวิธีการปฏิบัติยา 9 เม็ด ที่ได้รับการแนะนำที่ถูกต้องในค่าย พร้อมกับการได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เห็นผลได้จริงจากการปฏิบัติ มีผลทำให้สามารถนำไปปฏิบัติต่อเนื่องได้	4.58	0.67	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
68	การปฏิบัติตัวตามเทคนิค 9 ข้อ ได้ต่อเนื่อง ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาหรือหายได้ ส่งผลให้สุขภาพดีได้จริง	4.63	0.61	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
69	การนำความรู้แพทย์วิถีพุทธ (เทคนิค 9 ข้อ) ไปช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ตนเองมีความสุข มีกำลังหรือพลังเต็ม สุขภาพกายใจแข็งแรงและเบิกบาน	4.57	0.65	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
70	การได้ฟังกรณีตัวอย่างหรือเคสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการได้พูดคุยกับจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธและผู้เข้าอบรมที่มีประสบการณ์ที่นำเทคนิค 9 ข้อ ไปทำแล้วสุขภาพดีขึ้น ทุเลาหรือหายจากโรค ทำให้มีความมั่นใจและมีความศรัทธาในแนวทางนี้ ว่าน่าจะเป็นวิธีที่มีส่วนช่วยทำให้ทุเลาหรือหายโรคได้	4.73	0.65	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
71	ท่านเชื่อว่า การได้ช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้ได้บุญกุศล ทำให้ร่างกายแข็งแรงและได้รับประโยชน์สุขต่าง ๆ ทั้งในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป	4.59	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
72	การได้ฟังเพลงแพทย์วิถีพุทธ เช่น เพลง “แรงใจเพื่อมวลชน” และ “รวมพลคนดี” แล้วรู้สึกมีความสุขมีพลังใจ	4.57	0.77	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
73	การทำกิจกรรมเสริม เช่น การเดินจาริก ทำให้มีพลัง มีความสุขทั้งกายและใจ ทำให้โรคหรืออาการเจ็บป่วยทุเลาและหายได้เร็ว	4.58	0.83	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
74	การใช้วิธีการดูแลรักษาสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธ แม้ผู้ป่วยจะต้องเสียชีวิต ก็จะเสียชีวิตจากไปด้วยความสงบ	4.58	0.82	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
75	ท่านเห็นด้วยว่า การปฏิบัติตามแนวทางหลักการแพทย์วิถีพุทธ เป็นแนวทางที่น่าทึ่งน่าอัศจรรย์ใจ ที่สามารถรักษาทุกโรคหรืออาการเจ็บป่วยให้ทุเลาหรือหายได้	4.63	0.72	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
76	การศรัทธาหรือเชื่อมั่นในคำสอนและหรือคำแนะนำของหลักการแพทย์วิถีพุทธ ที่นำไปปฏิบัติและเห็นผลได้จริง ทำให้นำไปปฏิบัติต่อได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง	4.57	0.68	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
77	การได้มาร่วมกิจกรรมกับหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธหรือมาเข้าค่ายซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง ทำให้มีพลังกายพลังใจ และนำพลังนั้นกลับไปปฏิบัติตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ การทำคุณความดีหรือช่วยเหลือแบ่งปัน เกื้อกูลผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่อง	4.58	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
78	การปลูกพืชผักสมุนไพรไร้สารพิษ ทานเองที่บ้าน ช่วยลดปัญหาอาการเจ็บป่วยได้ ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาและหายได้ ส่งผลต่อสุขภาพกายที่แข็งแรงและใจที่เป็นสุขได้	4.65	0.62	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
79	ท่านเห็นด้วยว่า การลดกิเลส คือ การรักษาโรค ดังคำคมที่ว่า “ลดกิเลส รักษาโรค”	4.60	0.67	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
80	การได้เรียนรู้หลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ผู้เรียนรู้มีสัมมาอาชีพหรืออาชีพที่สุจริตและบริสุทธิ์ได้	4.55	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
81	การได้มาเสียสละและแบ่งปัน ได้ให้และช่วยเหลือผู้อื่น อย่างไม่คิดเอาอะไรตอบแทน จะทำให้สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้สูงสุด และจะเป็นกุศลสูงสุด ที่จะทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพใจที่เบิกบานแจ่มใสสูงสุดเช่นกัน	4.62	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
82	ท่านเห็นด้วยว่า ถ้าได้มาที่ “สวนป่านาบุญ 1/2/3/4/5” จะทำให้มีพลัง มีความสุข อาการไม่สบายทุเลา หรือหายได้เร็ว และถือเป็นการเติมพลังกายใจ	4.44	0.79	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
83	ท่านเห็นด้วยว่า ถ้าได้มาที่ “สวนป่านาบุญ 1/2/3/4/5” จะทำให้มีพลัง มีความสุข เป็นการเติมพลังกายใจได้อย่างรวดเร็ววิธีหนึ่ง	4.42	0.77	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
84	การได้มาเรียนรู้ที่สวนป่านาบุญ 1/2/3/4/5 ทำให้ท่านได้พบสิ่งที่ค้นหามาทั้งชีวิต ที่จะทำให้ท่านมีความสุข	4.38	0.82	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
85	ท่านเคยเจ็บป่วยมาก่อน หรือมีความทุกข์ทรมาน พอหายแล้วก็อยากตอบแทนคุณ และหรือช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ทรมานเหมือนกับที่ตนเคยได้รับมาก่อน	4.38	0.85	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
86	ท่านเคยมีความเจ็บป่วย ทุกข์ทรมาน แล้วได้รับการช่วยเหลือมาก่อน พอหายแล้ว ก็อยากตอบแทนคุณ และหรือช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ทรมาน โดยอยากมาเสียสละเป็นจิตอาสาทำงานร่วมกับหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธ	4.33	0.88	เห็นด้วยปานกลาง และเห็นต่างปานกลาง
87	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ท่านได้รู้จักคุณค่าของการเสียสละแบ่งปัน ได้ให้และช่วยเหลือผู้อื่น	4.58	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
88	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากช่วยให้คนหายโรค ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย เป็นหมอดูแลตัวเองได้	4.61	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
89	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากมีมิตรดีสหายดีหรืออยากอยู่ในกลุ่มมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี อย่างหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธ	4.59	0.67	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
90	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากทานอาหารไร้สารพิษได้อย่างต่อเนื่อง เพราะมีผลต่อสุขภาพกายที่แข็งแรงและใจที่เป็นสุข	4.57	0.68	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
91	การใช้แพทย์วิถีพุทธ ช่วยทำให้ลดกิเลส ออกจากสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย ตัดสิ่งที่ติดยึดได้ สามารถลดละเลิกสิ่งที่ติดยึดได้ อย่างมั่นใจ สุขใจ	4.56	0.65	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
92	ท่านเห็นด้วยว่า ท่านอยากมีความสุข	4.69	0.63	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
93	ท่านเห็นด้วยว่า ท่านอยากมาฟังธรรมคุณหมอเขียว คุณหมอเขียวสามารถบรรยายธรรมที่ละเอียดและเข้าใจได้ง่าย อย่างที่ไม่เคยฟังมาก่อน	4.61	0.62	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
94	ท่านมีความเชื่อว่า **“หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง”** เป็นไปได้จริง และได้ใช้คำคมนี้กับตัวท่านเอง พร้อมนำไปแนะนำหรือใช้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย	4.71	0.58	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างน้อย
95	ท่านมีความเชื่อว่า **“ศูนย์บาทรักษาทุกโรค”** เป็นไปได้จริง และได้ใช้คำคมนี้กับตัวท่านเอง พร้อมนำไปแนะนำหรือใช้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย	4.57	0.67	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
96	ท่านมีความเชื่อว่า **“สิ่งที่ได้เราได้รับ คือ สิ่งที่เราเคยทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยเราไม่ทำมา”** และได้ใช้คำคมนี้กับตัวท่านเอง พร้อมนำไปแนะนำหรือใช้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย	4.61	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
97	ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่า ความสุขนั้นสามารถทำได้ด้วยการพึ่งตน ตามคำคมที่ว่า **“ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา”**	4.65	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
98	ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นสามารถทำได้ด้วยการตามเห็นความจริงตามความเป็นจริง ถึงความหลงในสุขลวงหรือสุขเท็จ ตามคำคมที่ว่า **“สุขลวง ทุกข์จริง”**	4.59	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
99	ท่านรู้สึกว่า อาหารปรับสมดุล ที่จัดให้รับประทานในค่ายสุขภาพทั้ง 5 วันนั้น ในวันแรกของค่ายนั้น มีรสจืด ไม่อร่อย ทำให้ทานได้ยาก ทานได้น้อย หรือทานไม่ค่อยได้	3.35	1.42	เห็นด้วยปานกลาง และเห็นต่างมากที่สุด
100	ท่านรู้สึกว่า อาหารปรับสมดุล ที่จัดให้รับประทานในค่ายสุขภาพทั้ง 5 วันนั้น ในวันที่ห้าหรือวันสุดท้ายของค่ายนั้น มีรสจืดแต่อร่อยขึ้น สามารถทานได้ง่ายขึ้น ทานได้มากขึ้น	4.34	0.89	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง

จากตารางที่ 16 พบว่า ความคิดเห็นเรื่อง “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” มีความเห็นในระดับมากจนถึงมากที่สุดในเกือบจะทุกข้อของคำถาม จากที่ค่าเฉลี่ย (Mean) อยู่ในระดับมากจนถึงมากที่สุด โดยค่าเฉลี่ย (Mean) อยู่ระหว่าง 3.54-4.76 และมีความแตกต่างของความคิดเห็นในระดับปานกลางถึงมากที่สุด กล่าวคือส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Diviation, S.D.) อยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุด โดยค่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) อยู่ระหว่าง 0.61-1.51

องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามความคิดเห็นเรื่อง “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” มาวิเคราะห์องค์ประกอบด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ใช้วิธีการสกัดองค์ประกอบขั้นต้น (Extraction of the initial factors) ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis) หรือ PCA ซึ่งเป็นการนำรายละเอียดของตัวแปร (กระทงคำถาม) ที่มีจำนวนตัวแปร (กระทงคำถาม) มาก ๆ มาไว้ในองค์ประกอบ (Component) ที่สอดคล้องกัน และการหมุนแกนองค์ประกอบที่ยังคงทำให้องค์ประกอบยังคงตั้งฉากกัน หรือองค์ประกอบต่าง ๆ ยังคงเป็นอิสระกัน (Orthogonal Rotation) ทำให้จำนวนตัวแปร (กระทงคำถาม) ที่น้อยที่สุด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) มากในแต่ละองค์ประกอบโดยวิธีวาริแมกซ์ (Varimax Rotation) เพื่อกำหนดจำนวนองค์ประกอบ (Component) โดยพิจารณาค่าไอเกนรวม (Total Eigenvalues) มีค่ามากกว่า หรือเท่ากับ 1 และค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่า 0.50 ขึ้นไป (ธานินทร์ ศิลป์จารุ. 2557)

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ ได้จำนวนองค์ประกอบ (Component) 11 องค์ประกอบ (Components) มีค่าความแปรปรวนสะสม (Cumulative %) ร้อยละ 69.58 ของความแปรปรวนทั้งหมด โดยได้แสดงค่าไอเกนรวม ค่าร้อยละของความแปรปรวน และค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสม ได้ดังตารางที่ 17 ดังนี้

ตารางที่ 17 ผลการหมุนแกนสกัดองค์ประกอบ

องค์ประกอบ (Component)	**ค่าไอเกนรวม (Total Eigenvalues)**	**ค่าร้อยละของความแปรปรวน (% of Variance)**	**ค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสม (Cumulative %)**
1	23.21	27.30	27.30
2	10.27	12.08	39.39
3	5.87	6.90	46.29
4	2.86	3.37	49.65
5	2.58	3.04	52.69
6	2.58	3.03	55.72
7	2.30	2.70	58.42
8	2.08	2.45	60.87
9	1.68	1.97	62.84
10	1.41	1.65	66.41
11	1.31	1.54	69.58

จากตารางที่ 17 พบว่าองค์ประกอบการใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ มีทั้งสิ้น 11 องค์ประกอบ เรียงลำดับตามตัวแปรองค์ประกอบที่มีค่าไอเกนมากกว่า 1 จากมากไปหาน้อย มีค่าความแปรปรวนสะสมทั้ง 11 องค์ประกอบ เท่ากับร้อยละ 69.58 ของความแปรปรวนทั้งหมด เรียงลำดับองค์ประกอบตามค่าไอเกน ได้คือ องค์ประกอบที่ 1 ถึง องค์ประกอบที่ 11

1. ผลการหมุนแกนภายหลังสกัดองค์ประกอบ (Factor Rotations) เพื่อดำเนินการแยกข้อกระทงที่อาจอยู่ในหลายองค์ประกอบให้แยกชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้เพื่อง่ายต่อการให้ความหมายและกำหนดชื่อองค์ประกอบ โดยใช้วิธีการหมุนแบบตั้งฉาก (Orthogonal Rotation) วิธีแวริแมกซ์ (Varimax) ผู้วิจัยพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีค่า 0.50 ขึ้นไป แล้วนำผลมากำหนดเป็นองค์ประกอบการใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ 11 องค์ประกอบ มีจำนวนทั้งสิ้น 85 ข้อกระทง ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ประกอบด้วย 44 ข้อกระทง คือ 67, 76, 68, 77, 64, 57, 63, 69, 62, 94, 61, 79, 97, 58, 91, 81, 70, 89, 66, 78, 90, 71, 87, 96, 75, 60, 80, 59, 95, 93, 88, 65, 98, 53, 47, 56, 74, 46, 52, 55, 48, 50, 54 และ 51

องค์ประกอบที่ 2 ประกอบด้วย 13 ข้อกระทง คือ 30, 24, 29, 28, 31, 26, 23, 32, 21, 22, 33, 20, 19 และ 19

องค์ประกอบที่ 3 ประกอบด้วย 6 ข้อกระทง คือ 43, 40, 41, 42, 39, และ 44

องค์ประกอบที่ 4 ประกอบด้วย 4 ข้อกระทง คือ 13, 14, 12 และ 15

องค์ประกอบที่ 5 ประกอบด้วย 3 ข้อกระทง คือ 82, 83 และ 84

องค์ประกอบที่ 6 ประกอบด้วย 3 ข้อกระทง คือ 4, 2, 3 และ 6

องค์ประกอบที่ 7 ประกอบด้วย 3 ข้อกระทง คือ 36, 37 และ 34

องค์ประกอบที่ 8 ประกอบด้วย 3 ข้อกระทง คือ 8, 7, และ 10

องค์ประกอบที่ 9 ประกอบด้วย 2 ข้อกระทง คือ 86 และ 85

องค์ประกอบที่ 10 ประกอบด้วย 1 ข้อกระทง คือ 92

องค์ประกอบที่ 11 ประกอบด้วย 2 ข้อกระทง คือ 99 และ 35

2. การตั้งชื่อองค์ประกอบ ผู้วิจัยพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาทุกข้อกระทง คำถามที่มีอยู่ในองค์ประกอบนั้น ๆ แล้วตั้งชื่อองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ

องค์ประกอบที่ 1 ชื่อ การรู้หรือพุทธะโดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา

องค์ประกอบที่ 2 หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา

องค์ประกอบที่ 3 ชื่อ การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาปบำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ

องค์ประกอบที่ 4 ชื่อ แพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ

องค์ประกอบที่ 5 ชื่อ สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก

องค์ประกอบที่ 6 ชื่อ การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีธรรม คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ

องค์ประกอบที่ 7 ชื่อ อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง ทุเลาอาการเจ็บป่วย

องค์ประกอบที่ 8 ชื่อ หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

องค์ประกอบที่ 9 ชื่อ คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ

องค์ประกอบที่ 10 ชื่อ ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ

องค์ประกอบที่ 11 ชื่อ อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย

ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดข้อกระทง และน้ำหนักองค์ประกอบตามตารางที่ 18 ถึงตารางที่ 28 ดังนี้

ตารางที่ 18 องค์ประกอบที่ 1 การรู้หรือพุทธะโดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละเป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
67	การได้ข้อมูล เรียนรู้ และเข้าใจวิธีการปฏิบัติยา 9 เม็ด ที่ได้รับการแนะนำที่ถูกต้องในค่าย พร้อมกับการได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เห็นผลได้จริงจากการปฏิบัติ มีผลทำให้สามารถนำไปปฏิบัติต่อเนื่องได้	0.753
76	การศรัทธาหรือเชื่อมั่นในคำสอนและหรือคำแนะนำของหลักการแพทย์วิถีพุทธ ที่นำไปปฏิบัติและเห็นผลได้จริง ทำให้นำไปปฏิบัติต่อได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง	0.747
68	การปฏิบัติตัวตามเทคนิค 9 ข้อ ได้ต่อเนื่อง ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาหรือหายได้ ส่งผลให้สุขภาพดีได้จริง	0.745
77	การได้มาร่วมกิจกรรมกับหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธหรือมาเข้าค่ายซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง ทำให้มีพลังกายพลังใจ และนำพลังนั้นกลับไปปฏิบัติตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ การทำคุณความดี หรือช่วยเหลือแบ่งปัน เกื้อกูลผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่อง	0.738

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
64	การได้ฟังการบรรยายถึงต้นเหตุการเกิดการหายของโรค ทำให้เกิดความมั่นใจว่า การใช้แนวทางแพทย์วิถีพุทธ จะทำให้โรคทุกโรค หรือ อาการเจ็บป่วยทุกอาการ มีโอกาสลดลงหรือหายได้	0.733
57	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ใช้แล้วเบาตัว สบายดี จะเอาไปทำต่อ	0.733
63	การใช้แนวทางการรักษาแบบแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค ลดค่าใช้จ่ายของวิธีการรักษาแบบแผนปัจจุบันที่ใช้อยู่ และยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตประจำวัน ทำให้มีความผาสุกมากขึ้น	0.732
69	การนำความรู้แพทย์วิถีพุทธ (เทคนิค 9 ข้อ) ไปช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ตนเองมีความสุข มีกำลังหรือพลังเต็ม สุขภาพกายใจแข็งแรงและเบิกบาน	0.728
62	การแพทย์วิถีพุทธใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัว ที่มีผลในการลดปัญหาสุขภาพ และสร้างความแข็งแรงได้	0.724
94	ท่านมีความเชื่อว่า **“หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง”** เป็นไปได้จริง และได้ใช้คำคมนี้กับตัวท่านเอง พร้อมนำไปแนะนำหรือใช้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย	0.719
61	การแพทย์วิถีพุทธทำให้ได้ดูแลตนเอง หรือพึ่งตนในด้านสุขภาพ ที่แต่ละคนต้องทำเอาเอง จะทำให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเป็นสุขที่สุด	0.719
79	ท่านเห็นด้วยว่า การลดกิเลส คือ การรักษาโรค ดังคำคมที่ว่า “ลดกิเลส รักษาโรค”	0.703
97	ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่า ความสุขนั้นสามารถทำได้ด้วยการพึ่งตน ตามคำคมที่ว่า **“ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา”**	0.701
58	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้สบาย โปร่งโล่ง	0.697
91	การใช้แพทย์วิถีพุทธ ช่วยทำให้ลดกิเลส ออกจากสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย ตัดสิ่งที่ติดยึดได้ สามารถลดละเลิกสิ่งที่ติดยึดได้ อย่างมั่นใจสุขใจ	0.696

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
81	การได้มาเสียสละและแบ่งปัน ได้ให้และช่วยเหลือผู้อื่น อย่างไม่คิดเอาอะไรตอบแทน จะทำให้สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้สูงสุด และจะเป็นกุศลสูงสุดที่จะทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพใจที่เบิกบานแจ่มใสสูงสุดเช่นกัน	0.69
70	การได้ฟังกรณีตัวอย่างหรือเคสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการได้พูดคุยกับจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธและผู้เข้าอบรมที่มีประสบการณ์ ที่นำเทคนิค 9 ข้อ ไปทำแล้วสุขภาพดีขึ้น ทุเลาหรือหายจากโรค ทำให้มีความมั่นใจและมีความศรัทธาในแนวทางนี้ ว่าน่าจะเป็นวิธีที่มีส่วนช่วยทำให้ทุเลาหรือหายโรคได้	0.686
89	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากมีมิตรดีสหายดีหรืออยากอยู่ในกลุ่มมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี อย่างหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธ	0.684
66	ท่านเชื่อว่าการแก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ หรือการรักษาโรคที่ต้นเหตุของการเกิดของโรค จะทำให้รักษาได้ทุกโรคทุกอาการ หรือ โรคทุกโรคทุกอาการ สามารถรักษาให้หายได้ จากการปรับแก้ไขที่ต้นเหตุของโรคหรืออาการไม่สบาย	0.683
78	การปลูกพืชผักสมุนไพรไร้สารพิษ ทานเองที่บ้าน ช่วยลดปัญหาอาการเจ็บป่วยได้ ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาและหายได้ส่งผลต่อสุขภาพกายที่แข็งแรงและใจที่เป็นสุขได้	0.682
90	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากทานอาหารไร้สารพิษได้อย่างต่อเนื่อง เพราะมีผลต่อสุขภาพกายที่แข็งแรงและใจที่เป็นสุข	0.675
71	ท่านเชื่อว่า การได้ช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้ได้บุญกุศล ทำให้ร่างกายแข็งแรงและได้รับประโยชน์สุขต่าง ๆ ทั้งในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป	0.665
87	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ท่านได้รู้จักคุณค่าของการเสียสละแบ่งปัน ได้ให้และช่วยเหลือผู้อื่น	0.663

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
96	ท่านมีความเชื่อว่า **“สิ่งที่ได้เราได้รับ คือ สิ่งที่เราเคยทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยเราไม่ทำมา”** และได้ใช้คำคมนี้กับตัวท่านเอง พร้อมนำไปแนะนำหรือใช้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย	0.662
75	ท่านเห็นด้วยว่า การปฏิบัติตามแนวทางหลักการแพทย์วิถีพุทธ เป็นแนวทางที่น่าทึ่งน่าอัศจรรย์ใจ ที่สามารถรักษาทุกโรคหรืออาการเจ็บป่วยให้ทุเลาหรือหายได้	0.662
60	ชอบใจที่หมอเขียวทำเป็นตัวอย่างและสอนให้ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง	0.654
80	การได้เรียนรู้หลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ผู้เรียนรู้มีสัมมาอาชีพหรืออาชีพที่สุจริตและบริสุทธิ์ได้	0.65
59	ความชัดเจนเรื่องกรรม ทำให้มีกำลังใจ ในการลดละเลิกสิ่งที่ไม่ดี พากเพียรทำสิ่งที่ดี ส่งผลให้รู้สึกเบากาย มีกำลัง	0.65
95	ท่านมีความเชื่อว่า **“ศูนย์บาทรักษาทุกโรค”** เป็นไปได้จริง และได้ใช้คำคมนี้กับตัวท่านเอง พร้อมนำไปแนะนำหรือใช้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย	0.648
93	ท่านเห็นด้วยว่า ท่านอยากมาฟังธรรมคุณหมอเขียว คุณหมอเขียวสามารถบรรยายธรรมที่ละเอียดและเข้าใจได้ง่าย อย่างที่ไม่เคยฟังมาก่อน	0.629
88	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากช่วยให้คนหายโรค ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย เป็นหมอดูแลตัวเองได้	0.616
65	ท่านเห็นด้วย ว่าโรคที่ท่านเป็นเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ดีของท่าน	0.606
98	ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นสามารถทำได้ด้วยการตามเห็นความจริงตามความเป็นจริง ถึงความหลงในสุขลวงหรือสุขเท็จ ตามคำคมที่ว่า **“สุขลวง ทุกข์จริง”**	0.605
53	การเข้าใจเรื่องกรรม (การกระทำ) และวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) อย่างแจ่มแจ้ง ทำให้หยุดชั่ว ทำแต่สิ่งที่ดี ไม่เครียด ทำให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและผาสุก อาการเจ็บป่วยทุเลาได้ดี	0.601
47	การละบาป ไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดี ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา และสุขภาพแข็งแรง	0.595

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
56	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ลดยาได้	0.593
74	การใช้วิธีการดูแลรักษาสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธ แม้ผู้ป่วยจะต้องเสียชีวิต ก็จะเสียชีวิตจากไปด้วยความสงบ	0.569
46	การมีกำลังใจที่ดี จิตใจที่เข้มแข็งและมั่นคง ช่วยทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้	0.564
52	กรรม (การกระทำ) ที่ไม่ดี จะสั่งสมเป็นวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) ที่ไม่ดี จะรอส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วย	0.562
55	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้หยุดยาได้	0.555
48	การบำเพ็ญบุญ (ชำระกิเลสตน) กุศล (ทำความดีช่วยเหลือผู้อื่น) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้	0.549
50	การคบมิตรดีสหายดี ได้ร่วมทำคุณงามความดี ทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง จิตใจที่อิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส มีความผาสุก ทำให้อาการไม่สบาย สามารถทุเลาได้เร็ว	0.544
54	การรู้เพียรรู้พัก (เมื่อเหนื่อยก็พัก และเมื่อได้พักแล้วหายเหนื่อย ก็ให้ทำต่อ) จะทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.541
51	การสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมให้ดี ช่วยทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.521

จากตารางที่ 18 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนัก เช่น การได้ข้อมูล เรียนรู้ และเข้าใจวิธีการปฏิบัติยา 9 เม็ด ที่ได้รับการแนะนำที่ถูกต้องในค่าย พร้อมกับการได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เห็นผลได้จริงจากการปฏิบัติ มีผลทำให้สามารถนำไปปฏิบัติต่อเนื่องได้, การศรัทธาหรือเชื่อมั่นในคำสอนและหรือคำแนะนำของหลักการแพทย์วิถีพุทธ ที่นำไปปฏิบัติและเห็นผลได้จริง ทำให้นำไปปฏิบัติต่อได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง, การแพทย์วิถีพุทธใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัว ที่มีผลในการลดปัญหาสุขภาพ และสร้างความแข็งแรงได้, การแพทย์วิถีพุทธทำให้ได้ดูแลตนเอง หรือพึ่งตนในด้านสุขภาพ ที่แต่ละคนต้องทำเอาเอง จะทำให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเป็นสุขที่สุด, การแก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ หรือการรักษาโรคที่ต้นเหตุของการเกิดของโรค จะทำให้รักษาได้ทุกโรคทุกอาการ หรือ โรคทุกโรคทุกอาการ สามารถรักษาให้หายได้ จากการปรับแก้ไขที่ต้นเหตุของโรคหรืออาการไม่สบาย, เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์

วิถีพุทธ ทำให้ท่านได้รู้จักคุณค่าของการเสียสละแบ่งปัน ได้ให้และช่วยเหลือผู้อื่น, ชอบใจที่หมอเขียวทำเป็นตัวอย่างและสอนให้ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง, เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากช่วยให้คนหายโรค ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย เป็นหมอดูแลตัวเองได้, การเข้าใจเรื่องกรรม (การกระทำ) และวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) อย่างแจ่มแจ้ง ทำให้หยุดชั่ว ทำแต่สิ่งที่ดี ไม่เครียด ทำให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและผาสุก อาการเจ็บป่วยทุเลาได้ดี, การคบมิตรดีสหายดี ได้ร่วมทำคุณงามความดี ทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง จิตใจที่อิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส มีความผาสุก ทำให้อาการไม่สบายเสามารถทุเลาได้เร็ว, การสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมให้ดี ช่วยทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา โดยมีทิศทางของข้อคำถามเป็นไปในแนวทางที่ว่า การแพทย์วิถีพุทธ แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลัก ที่แต่ละคนสามารถทำเองได้ โดยปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ส่งผลทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาหรือหายได้ สุขภาพดีขึ้น การหยุดหรือลดยาสามารถทำได้สัมฤทธิ์ผล ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค และค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตประจำวัน โดยมีองค์ประกอบเหตุปัจจัยจากการได้รับความรู้ในเรื่องของกรรม (การกระทำ) และวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) อย่างแจ่มแจ้ง การได้พบผู้ที่ทำตัวอย่างที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นแรงจูงใจสำคัญที่ทำให้เกิดการเริ่มปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ และปฏิบัติต่อเนื่องอย่างรู้เพียรรู้พัก จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า **“ การรู้หรือพุทธะโดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา”**

ตารางที่ 19 องค์ประกอบที่ 2 หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
30	การอบตัว ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.809
24	พอก ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.808
29	ประคบ ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.804
28	หยอดจมูก ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.802
31	อาบน้ำ ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.795

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
26	หยอดหู ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.794
23	แช่มือแช่เท้า ด้วยน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.752
32	การเดินเร็ว ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.682
21	การได้ทำกัวซาแล้ว ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.679
22	ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.630
33	การกดจุดลมปราณ โยคะกายบริหาร ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.605
20	การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.568
19	การตั้งใจปฏิบัติดูแลตนเองด้วยหลักเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว หรือหายได้ภายใน 5-7 วัน	0.551

จากตารางที่ 19 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนัก คือ การตั้งใจปฏิบัติดูแลตนเองด้วยหลักเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว หรือหายได้ภายใน 5-7 วัน จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า **“หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา”**

ตารางที่ 20 องค์ประกอบที่ 3 การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
43	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องการล้างกามและอัตตา การตัดลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย ด้วยใจที่เป็นสุข ทำให้ปรับพฤติกรรมได้ ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.714
40	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องสมดุลร้อนเย็นที่พระพุทธเจ้าตรัส ทำให้มั่นใจในปรับสมดุลร้อนเย็น	0.689

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
41	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องเทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว (อย่ากลัวโรค อย่ากลัวตาย อย่าเร่งผล อย่ากังวล) ทำให้ปฏิบัติที่ใจได้ถูกต้อง ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.688
42	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องข้อเสียของพรหมสามหน้า ทำให้ปฏิบัติที่ใจได้ถูกต้อง ลดความทุกข์ ความกังวล ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งดีจะต้องเกิดอย่างเดียวเท่านั้น ทำให้ยอมรับความจริงและมีความสุขได้มากขึ้น ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.671
39	การใช้ธรรมะ ด้วยการฟังธรรม ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.666
44	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องกรรมและวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) ช่วยทำให้ได้เข้าใจเรื่องกรรมและวิบาก ชัดเจนมากขึ้น ช่วยให้เข้าใจและยอมรับถึงผลของกรรม (วิบาก) ว่าสิ่งที่เกิดขึ้น คือสิ่งที่เราทำมา ทำให้ลดความทุกข์ ความกังวลต่าง ๆ สามารถคลายใจได้ ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.593

จากตารางที่ 20 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก ในทุกข้อคำถาม คือ การใช้ธรรมะ ฟังธรรม ในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ คือ เรื่องการล้างกามและอัตตา การตัดลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย ด้วยใจที่เป็นสุข ทำให้ปรับพฤติกรรมได้, เรื่องสมดุลร้อนเย็นที่พระพุทธเจ้าตรัส ทำให้มั่นใจในปรับสมดุลร้อนเย็น, เรื่องเทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว (อย่ากลัวโรค อย่ากลัวตาย อย่าเร่งผล อย่ากังวล) ทำให้ปฏิบัติที่ใจได้ถูกต้อง, การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องข้อเสียของพรหมสามหน้า ทำให้ปฏิบัติที่ใจได้ถูกต้อง ลดความทุกข์ ความกังวล ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งดีจะต้องเกิดอย่างเดียวเท่านั้น ทำให้ยอมรับความจริงและมีความสุขได้มากขึ้น, และเรื่องกรรมและวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) ช่วยทำให้ได้เข้าใจเรื่องกรรมและวิบาก ชัดเจนมากขึ้น ช่วยให้เข้าใจและยอมรับถึงผลของกรรม (วิบาก) ว่าสิ่งที่เกิดขึ้น คือสิ่งที่เราทำมา ทำให้ลดความทุกข์ ความกังวลต่าง ๆ สามารถคลายใจได้ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า **“การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ”**

ตารางที่ 21 องค์ประกอบที่ 4 แพทย์วิถีพุทธ เป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
13	ท่านหมดทางเลือกในการรักษาแล้ว หมอให้กลับไปนอนรอที่บ้าน จึงต้องหาวิธีอื่น	0.823
14	มีผู้แนะนำว่า ถ้ามาเข้าค่ายสุขภาพแล้วจะหาย หรือถ้าอยากหายให้ไปเข้าค่ายหมอเขียว (ค่ายแพทย์วิถีพุทธ)	0.740
12	ท่านมาเข้าค่ายสุขภาพ เพราะทุกข์ทรมานมากแล้ว อยากหาย วิธีการที่รักษาในแผนปัจจุบัน ไม่ได้ผล จึงหาทางเลือกอื่น	0.713
15	มาเข้าค่าย เพราะอยากเห็นอยากเจอ หมอเขียว หมอเขียวเป็นที่รู้จักกันมากในสังคม	0.689

จากตารางที่ 21 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก เช่น หมดทางเลือกในการรักษาแล้ว หมอให้กลับไปนอนรอที่บ้าน จึงต้องหาวิธีอื่น, มีผู้แนะนำว่า ถ้ามาเข้าค่ายสุขภาพแล้วจะหาย หรือถ้าอยากหายให้ไปเข้าค่ายหมอเขียว (ค่ายแพทย์วิถีพุทธ), และมาเข้าค่ายสุขภาพ เพราะทุกข์ทรมานมากแล้ว อยากหาย วิธีการที่รักษาในแผนปัจจุบัน ไม่ได้ผล จึงหาทางเลือกอื่น จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า **“แพทย์วิถีพุทธ เป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ”**

ตารางที่ 22 องค์ประกอบที่ 5 สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
82	ท่านเห็นด้วยว่า ถ้าได้มาที่ “สวนป่านาบุญ 1/2/3/4/5” จะทำให้มีพลัง มีความสุข อาการไม่สบายทุเลา หรือหายได้เร็ว และถือเป็นการเติมพลังกายใจ	0.686
83	ท่านเห็นด้วยว่า ถ้าได้มาที่ “สวนป่านาบุญ 1/2/3/4/5” จะทำให้มีพลัง มีความสุข เป็นการเติมพลังกายใจได้อย่างรวดเร็ววิธีหนึ่ง	0.682
84	การได้มาเรียนรู้ที่ “สวนป่านาบุญ 1/2/3/4/5” ทำให้ท่านได้พบสิ่งที่ค้นหามาทั้งชีวิต ที่จะทำให้ท่านมีความสุข	0.518

จากตารางที่ 22 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก ในทุกข้อคำถาม คือ การได้มาที่

“สวนป่านาบุญ 1/2/3/4/5” จะทำให้มีพลัง มีความสุข อาการไม่สบายทุเลา หรือหายได้เร็ว และถือเป็นการเติมพลังกายใจ ได้อย่างรวดเร็ววิธีหนึ่ง ทำให้ได้พบสิ่งที่ค้นหามาทั้งชีวิต ที่จะทำให้มีความสุข จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า **“สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก”**

ตารางที่ 23 องค์ประกอบที่ 6 การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีพุทธชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
4	สื่อซีดี ประเภท วีซีดี ดีวีดี และเอ็มพีสาม มีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	0.801
2	หนังสือและหรือสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีผลต่อการใช้แพทย์วิถีพุทธ	0.747
3	สื่อออนไลน์ (เช่น เวปไซต์ ยูทูป เฟสบุ๊ค ไลน์) มีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	0.658
6	หน่วยงานสุขภาพมีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	0.540

จากตารางที่ 23 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก ในทุกข้อคำถาม คือ การเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ โดยผ่านช่องทางต่าง ๆ คือ สื่อซีดี ประเภท วีซีดี ดีวีดี และเอ็มพีสาม หนังสือและหรือสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ สื่อออนไลน์ และหน่วยงานสุขภาพ มีผลต่อการรู้จักและการใช้แพทย์วิถีพุทธ จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า **“การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีธรรม คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ”**

ตารางที่ 24 องค์ประกอบที่ 7 อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง ทุเลาอาการเจ็บป่วย

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
36	การทานอาหารมังสวิรัติรสไม่จัด (ลดความหวานมันเค็มเผ็ดเปรี้ยวฝาดขม) มาทานรสจืด แล้วทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.749
37	การทานพืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช และสมุนไพรไร้สารพิษ ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.613

ตารางที่ 24 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
34	การรับประทานอาหารปรับสมดุล (อาหารสูตรหมอเขียว รสไม่จัด) ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และอาการเจ็บป่วยทุเลา	0.543

จากตารางที่ 24 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก เช่น การทาน อาหารมังสวิรัติ หรืออาหารสูตรหมอเขียว รสไม่จัด (ลดความหวานมันเค็มเผ็ดเปรี้ยวฝาดขม) มาทานรสจืด และการทานพืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช และสมุนไพรไร้สารพิษ ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และอาการเจ็บป่วยทุเลา จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า **“อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง ทุเลาอาการเจ็บป่วย”**

ตารางที่ 25 องค์ประกอบที่ 8 หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
8	ท่านมาเรียนรู้ เพื่อนำไปแนะนำต่อ หรือนำไปเผยแพร่ต่อญาติมิตร และประชาชนทั่วไป	0.714
7	ท่านมาเรียนรู้ มาด้วยความเต็มใจ เพื่อเอาไปใช้ดูแลสุขภาพตนเอง และหรือดูแลญาติพี่น้องภายในครอบครัว	0.615
10	ท่านอยากลองมาดูแลสุขภาพ ที่เป็นอีกหนึ่งทางเลือก	0.540

จากตารางที่ 25 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก คือ การมาเรียนรู้เพื่อนำไปแนะนำต่อ หรือนำไปเผยแพร่ต่อญาติมิตร และประชาชนทั่วไป และการมาเรียนรู้ มาด้วยความเต็มใจ เพื่อเอาไปใช้ดูแลสุขภาพตนเอง และหรือดูแลญาติพี่น้องภายในครอบครัว จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น”

ตารางที่ 26 องค์ประกอบที่ 9 คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละเกื้อกูลมนุษยชาติ

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
86	ท่านเคยมีความเจ็บป่วย ทุกข์ทรมาน แล้วได้รับการช่วยเหลือมาก่อน พอหายแล้ว ก็อยากตอบแทนคุณ และหรือช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ทรมาน โดยอยากมาเสียสละเป็นจิตอาสาทำงานร่วมกับหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธ	0.607
85	ท่านเคยเจ็บป่วยมาก่อน หรือมีความทุกข์ ทรมาน พอหายแล้วก็อยากตอบแทนคุณ และหรือช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ทรมาน เหมือนกับที่ตนเคยได้รับมาก่อน	0.601

จากตารางที่ 26 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก คือ เคยเจ็บป่วยมาก่อน หรือมีความทุกข์ทรมาน พอหายแล้ว ก็อยากตอบแทนคุณ และหรือช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ทรมาน โดยอยากมาเสียสละเป็นจิตอาสาทำงานร่วมกับหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธ และหรือช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ทรมาน เหมือนกับที่ตนเคยได้รับมาก่อน จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า **“คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละเกื้อกูลมนุษยชาติ”**

ตารางที่ 27 องค์ประกอบที่ 10 ความสุข คือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
92	ท่านเห็นด้วยว่า ท่านอยากมีความสุข	0.526

จากตารางที่ 27 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก คือ แต่ละคนล้วนต้องการมีความสุข จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า **“ความสุข คือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ”**

ตารางที่ 28 องค์ประกอบที่ 11 อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
99	ท่านรู้สึกว่า อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติ ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ ที่จัดให้รับประทานในค่ายสุขภาพทั้ง 5 วันนั้น ในวันแรกของค่ายนั้น มีรสจืด ไม่อร่อย ทำให้ทานได้ยาก ทานได้น้อย หรือทานไม่ค่อยได้	0.670
35	การทานอาหารมังสวิรัติ (ไม่มีเนื้อสัตว์) รสจัด (รสหวานมันเค็มเผ็ดเปรี้ยวฝาดขม หรือเจอร่อย) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.669

จากตารางที่ 28 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก คือ อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ มักจะทานไม่ค่อยได้ในตอนเริ่มต้น แต่เมื่อกินต่อเนื่องก็จะรสดีกินได้ง่ายขึ้น และอาหารมังสวิรัติแม้จะยังรับประทานรสจัด ก็ยังมีส่วนทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า **“อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย”**

สรุป องค์ประกอบการใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ มีทั้งสิ้น 11 องค์ประกอบ คือ 1) การรู้หรือพุทธะโดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา 2) หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา 3) การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการฟื้นฟูสุขภาพ 4) แพทย์วิถีพุทธ เป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ 5) สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก 6) การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีธรรม คือ หน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ 7) ชื่อ อาหารสูตร “หมอเขียว”

ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง ทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย 8) หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น 9) คุณธรรมความกตัญญู ตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้เสียมาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ 10) ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ 11) อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ในระยะเริ่มต้นของผู้ป่วย และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย โดยพบว่าเนื้อหาข้อมูลทั้ง 11 องค์ประกอบนี้ มีเนื้อหาผลการศึกษาที่มีความสอดคล้องกับข้อมูลการศึกษาเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา

รูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

การศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ ในประเด็นการให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ความสำเร็จ ปัญหาหรืออุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ เป็นการศึกษาจากกลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ ที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกจากเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 โดยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ทั้งในและต่างประเทศ แบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 60 คน โดยเทคนิคสโนว์บอล (Snowball sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลจากการส่งแบบสอบถามปลายเปิด (ภาคผนวก ข) ทางสื่อสารออนไลน์และผ่านช่องทางการอบรมในค่ายสุขภาพจิตอาสาแฟนพันธุ์แท้ ในช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2557

ผลการวิเคราะห์สังเคราะห์จากกลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ผู้ให้ข้อมูลหลัก 60 คน โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) โปรแกรม ATLAS.ti นำเสนอผลในแต่ละประเด็นได้ดังนี้

การให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพ แต่ละข้อตามหลักแพทย์วิถีพุทธ

ตารางที่ 29 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ

เทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีพุทธ	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
เทคนิคข้อ 8 ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี	70	1
เทคนิคข้อ 1 การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล	51	2
เทคนิคข้อ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล	42	3
เทคนิคข้อ 2 การกัวซา	28	4
เทคนิคข้อ 3 การสวนล้างลำไส้ใหญ่	23	5
เทคนิคข้อ 5 การพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน	21	6
เทคนิคข้อ 6 การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะกายบริหารที่ถูกต้อง	18	7
เทคนิคข้อ 9 การรู้พักรู้เพียร	12	8
เทคนิคข้อ 4 การแช่มือแช่เท้า	8	9

จากตารางที่ 29 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ พบว่า

อันดับแรก ที่จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น คือ เทคนิคข้อ 8 ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน การเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญความดีกับหมู่กลุ่ม แลกเปลี่ยนและรับฟังประสบการณ์การปฏิบัติธรรมละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันจากเพื่อนร่วมกลุ่มทำให้เกิดความเข้าใจและเชื่อมั่นในธรรม ลดกิเลสไปด้วยทำดีไปด้วย การเอาแต่ใจตัวเอง จะทำให้ทุกข์เมื่อไม่ได้ดังใจ ร้อนรนจิตใจแข็งกร้าว โกรธ ไม่พอใจ ขัดเคือง แตกความสามัคคี ลดกามลดอัตตาเพื่อสร้างความรักความสามัคคีในหมู่พี่น้อง จิตอาสาต้องฝึกลดกิเลสด้วยการฝึกกินน้อยใช้น้อยและแบ่งปันด้วยจิตเบิกบานแจ่มใส ความสุขจากการแบ่งปันหาซื้อไม่ได้ ความสุขเกิดจากใจที่พร้อมจะให้โดยไม่หวังผล ฝึกปล่อยวางหายโรคก็เป็นโชคดีพ้นทุกข์ ไม่หายโรคก็เป็นการชดใช้กรรม เราผู้ให้ต้องบริสุทธิ์ใจตั้งใจ

ให้ความช่วยเหลือด้วยใจจริงโดยไม่หวังผลตอบแทน จิตอาสามาฝึกลดกิเลสและบำเพ็ญกุศลให้ยิ่ง ๆ ขึ้น มิตรสหายสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีทำให้มีพลังในการปฏิบัติธรรม ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ คือเราดีพอหรือผาสุกที่ตนจริง การเข้าใจในเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งจะสามารถลดกิเลสตนเองได้ เราพากเพียรทำดีและลดกิเลสไปเรื่อยแล้วเหตุการณ์ต่าง ๆ จะตามมาให้เราได้บำเพ็ญช่วยเหลือเอง ต้องมีธรรมะจึงจะแก้ปัญหาได้ยั่งยืน ธรรมะทำให้เป็นสุขยั่งยืน ธรรมะมีผลมากที่สุดต่อการรักษาโรค

อันดับรองลงมา คือ เทคนิคข้อที่ 1 การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน ฝึกใช้สมุนไพรที่หาได้ง่ายตามท้องถิ่นในการรักษาโรคและอาการเจ็บป่วย เรียนรู้ว่าสิ่งที่ทำให้เราดีขึ้น ทำให้พึ่งตนเองได้ เรียนรู้การใช้สมุนไพรปรับสมดุล ใช้ทั้งครอบครัว ผลทำให้ทั้งครอบครัวมีสุขภาพดีขึ้น ดื่มน้ำย่านางครั้งแรกตอนป่วยเป็นหวัดช่วงอ่านหนังสือสอบเรียนต่อทำให้อาการหวัดทุเลาได้ จึงสนใจเรียนรู้การใช้สมุนไพร เป็นเบาหวานดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดก่อนอาหาร ดื่มแทนน้ำเป็นประจำ หลังจากนั้นไปตรวจพบค่าน้ำตาลลดลง พบผู้ป่วยมะเร็งที่ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด และน้ำปัสสาวะต่อเนื่อง 3 เดือน ไปพบแพทย์ ผลตรวจเลือดปรากฏว่า ค่ามะเร็งปกติ ทั้งแพทย์และผู้ป่วยต่างประหลาดใจ ทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดไปให้เพื่อนบ้านที่เขาเป็นเบาหวาน ไขมัน ไต ดื่ม ผลทำให้หายอ่อนเพลีย สดชื่นขึ้น การแนะนำสมุนไพรฤทธิ์เย็นฤทธิ์ร้อนชนิดต่าง ๆ ทำให้ประชาชนสนใจเพราะหาได้ง่ายใกล้ตัว

อันดับสาม คือ เทคนิคข้อที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน อาหารนี้เป็นหนึ่งในโลก หากการรับประทานอาหารที่เป็นพิษเช่นเดิม การสะสมพิษสู่ร่างกายก็ยังจะเหมือนเดิม ดังนั้นจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานเพื่อจะได้ไม่นำพิษสู่ร่างกายอีกต่อไป รับประทานอาหารสุขภาพทำให้แข็งแรง โรคลดลง เราสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารได้ รับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกายตามลำดับแล้วสบายตัวมีกำลัง การรับประทานอาหารปรับสมดุลร้อนเย็นจะย่อยง่ายทำให้สุขภาพดีขึ้น การหมั่นพิจารณาอาหารถึงประโยชน์ของอาหารสุขภาพและโทษของอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพทำให้รับประทานอาหารสุขภาพให้อร่อยขึ้นได้จริง เรื่องใหญ่คือการลดกิเลสไม่ทานเนื้อสัตว์ พยายามงดเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด ฝึกกินผักมากขึ้นเนื้อสัตว์ลดลง คิดว่าอีกไม่นานคงจะตัดอาหารเนื้อสัตว์ได้ ลดกิเลสในเรื่องการทานอาหารคือไม่ทานรสจัด เน้นรสจืด พยายามทำอาหารสุขภาพทานทุกวันเพราะพบว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพ พยายามลดมื้ออาหารลงเหลือ 1 มื้อ ไม่ทานขนมของขบเคี้ยวต่าง ๆ ต้องฝึกทำอาหารกินเองบ่อย ๆ ไม่นำเนื้อสัตว์เข้ามาปรุงอาหารในบ้าน ทำบุญกุศลมาก ๆ ก็จะสามารถเห็นประโยชน์ของอาหาร ไม่รับประทานเนื้อสัตว์และทานอาหารรสจืดให้ได้อย่างแท้จริง เขียนข้อความให้กำลังใจตัวเองว่า “เรามีบุญ” “เพราะเราสามารถ

กินน้ำสมุนไพรได้ กินอาหารจืด ๆ ได้" ก็ทำให้เรามีกำลังใจ เวลากินอาหารที่มีพิษจะรู้สึกว่าร้อนร้อนขึ้นหน้าเลย ต้องปรับเรื่องอาหาร

อันดับสี่ คือ เทคนิคข้อที่ 2 การกัวซา ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน การกัวซาช่วยลดอาการไม่สบายต่าง ๆ ได้ดี เมื่อกัวซาแล้วก็หายจากอาการปวดหัว มีอาการปวดเมื่อยก็ใช้วิธีกัวซา ทุเลาอาการได้ดี ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนช่วยกันกัวซา นอกจากจะลดโรคได้แล้วยังสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีการขูดกัวซาผู้ป่วยที่ไอเรื้อรัง ราว 2 สัปดาห์ แล้วอาการดีขึ้นในวันถัดไปถึงขั้นหายไอ

อันดับห้า คือ เทคนิคข้อที่ 3 การสวนล้างลำไส้ใหญ่ ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน ทำดีท็อกซ์สวนล้างลำไส้ใหญ่เพื่อเอาพิษออกแล้วรู้สึกเบาสบาย ดีท็อกซ์แล้วอาการร้อนในก็เริ่มจางหายไป การขับถ่ายก็ดีขึ้น การสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำเปล่า หรือด้วยน้ำสมุนไพรที่ถูกกันช่วยลดอาการไม่สบายต่าง ๆ ได้ดี

อันดับหก คือ เทคนิคข้อที่ 5 การพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน พอกหน้าถอนพิษทำให้เบาสบายใบหน้าและศีรษะ พอกทาขาที่บวม 1 สัปดาห์ ขาที่พอกทายุบบวมลง หยอดตาทำให้อาการไม่สบายลดลง มองเห็นชัดขึ้น อบด้วยสมุนไพร ทำให้โล่งสบายตัว อาบด้วยสมุนไพรรู้สึกเบาสบายไข้ลดลง เช็ดด้วยสมุนไพรรู้สึกสบายตัว

อันดับเจ็ด คือ เทคนิคข้อที่ 6 การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน เดินเร็วทำให้รู้สึกสดชื่นมีพลัง กดจุดลมปราณลดอาการไม่สบายได้ดี โยคะ กายบริหารทำให้เบาสบายตัว อาการปวดตึงลดลง

อันดับแปด คือ เทคนิคข้อที่ 9 การรู้เพียร รู้พักให้พอดี ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน เมื่อก่อนไม่รู้จักประมาณ ตอนนี้รู้จักประมาณในการทำงานมากขึ้น รู้สึกดีต่อสุขภาพ ไม่เครียดกับงานที่ทำ รู้เพียรรู้พักให้พอดี ทำได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้นสุขภาพดีขึ้น

และสุดท้าย เทคนิคข้อที่ 4 การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน คนที่การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพรส่วนใหญ่บอกว่าทำให้รู้สึกสบายตัว ทำได้ง่ายใช้สมุนไพรใกล้ตัวเป็นประโยชน์ดีทำให้อาการเจ็บป่วยลดลง

อีกทั้งจิตอาสายังได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ให้จิตอาสาได้มีโอกาสเรียนรู้เพิ่มเติมจาก 9 ข้อที่มีอยู่เดิม เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ 1) การจัดกระดูก และฝังเข็ม 2) ป๊าก้วนและเทคนิคการซ้อมตาย (การเตรียมวางขันธ์วางร่าง) เพราะทุกคนต้องตาย แต่จะตายอย่างไร ? วางใจอย่างไร ? เมื่อถึงวันนั้น

นอกจากนี้จิตอาสาที่มีการใช้น้ำปัสสาวะเพื่อดูแลสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในจัตตาริสูตรว่า “น้ำปัสสาวะเป็นยาที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษ” (ขุ.สุ. 25/281) เป็นทางเลือกหนึ่งของเทคนิคข้อที่ 1 คือ นอกจากการรับประทานสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นปรับสมดุลแล้ว น้ำปัสสาวะก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง มีข้อมูลที่น่าสนใจของจิตอาสาบางคนที่ใช้น้ำปัสสาวะ ดังนี้ ได้ทดลองชิมน้ำปัสสาวะแล้วรสชาติหอมเหมือชา (เพราะกินอาหารสุขภาพ) ทำให้รู้สึกโล่ง เบาสบายกาย สบายใจว่าไม่มีโรคร้ายแรงใด ๆ กรามบวมเหมือนคางทูม ปวด ดื่มปัสสาวะตอนเย็น พอรุ่งเช้ามาก็ปรากฏว่าหายจากอาการดังกล่าว ทาปัสสาวะปรากฏว่าหน้าเด้ง ผิวดี ดื่มปัสสาวะทำให้อารมณ์และสุขภาพก็ดีขึ้น ดื่มและทาปัสสาวะทำให้รู้ผิวดูอ่อนกว่าวัย หยอดตาช่วยลดอาการไม่สบายที่ตาได้ดี ดื่มและชะโลมผมทำให้ผมไม่ค่อยร่วง มีผมงอกใหม่ด้วย ดื่มปัสสาวะช่วยให้ประจำเดือนมาปกติ

ความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

ตารางที่ 30 แรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

แรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
อยากช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ อยากทำความดี และอยากส่งต่อสิ่งดี ๆ	15	1
ศรัทธาและเชื่อมั่นในหลักการแพทย์วิถีพุทธ วิธีการของยา 9 เม็ด	10	2
ศรัทธาผู้นำ (คือผู้วิจัย)	6	3
ต้องการรู้จักวิธีดูแลตัวเอง/ต้องการเรียนรู้/ต้องการทำตนเป็นตัวอย่าง	4	4
การศึกษาและปฏิบัติธรรม	4	4
การพบความผาสุกกับตนเอง การเป็นหมอดูแลตัวเองได้	4	4
การเห็นคุณประโยชน์ในการแพทย์วิถีพุทธ (ยา 9 เม็ด)	3	5
การเชื่อผลปฏิบัติจนเห็นผลจริง	3	5
ความเป็นเอกภาพขององค์กรและจิตอาสา	2	6
ความเจ็บป่วย	2	6

จากตารางที่ 30 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ พบว่า

อันดับแรก แรงจูงใจในการอยากช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ อยากทำความดี อยากส่งต่อสิ่งดี ๆ ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน โดยที่เริ่มต้นจากนำประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าค่ายหมอเขียวไปเผยแพร่ให้คนในครอบครัวก่อน แล้วกระจายออกไปในหมู่ญาติและเพื่อนฝูง ได้ถ่ายทอดความรู้ให้ภรรยาและลูก รู้จักวิธีช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และอยากทำความดี ได้เสียสละทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ แนะนำคนอื่น ๆ ให้ดูแลตนเองได้ เพื่อส่งต่อสิ่งดี ๆ ที่ได้รับจากคุณหมอและจิตอาสาที่เคยบริการเราให้ผู้อื่นต่อไป ช่วยเหลือคนที่ไม่มีกำลังทรัพย์เข้าถึงบริการทางการแพทย์ที่มีคุณภาพ ซึ่งปัจจุบันค่าบริการทางการแพทย์แผนปัจจุบันมีแนวโน้มพุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ต้องการเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเหลือตอบแทนคุณอาจารย์ที่จัดค่ายโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายและให้ทางสว่างต่อสุขภาพและจิตใจ พร้อมที่จะดำเนินชีวิตต่อไปด้วย วิชายา 9 เม็ดที่อาจารย์หมอได้อธิบายให้เหตุให้ผลสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธองค์ในพระไตรปิฎกเป็นเหตุผลที่ถูกต้องกับการดำรงชีวิตกับปัจจุบัน จึงเกิดเป็นแรงจูงใจที่จะช่วยเหลือคนอื่น ๆ ให้เรียนรู้ในวิชาของอาจารย์ ช่วยคนให้พ้นทุกข์ด้วยการประหยัดเรียบง่าย เพื่อให้ได้ทำบุญสร้างกุศลประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน (พึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์) ไม่อยากปล่อยให้ชีวิตสูญเปล่าไปวัน ๆ จึงพากเพียรทำความดี

รองลงมา จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความศรัทธาและเชื่อมั่นในหลักการแพทย์วิถีพุทธ ในวิธีการของยา 9 เม็ด ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน รู้ว่าแก่นของแพทย์วิถีพุทธคือลดกิเลส รักษาโรค ธรรมมะเป็นการรักษาโรคทุกโรคอย่างยั่งยืน เชื่อมั่นว่าหมอที่ดีที่สุดคือตัวเราเองและเป็นการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไขปัญหา เมื่อปฏิบัติกับตัวเองจนเห็นผลในระดับหนึ่งก็เห็นว่าเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพที่ดีอย่างยิ่ง และจะเป็นประโยชน์แก่โลกนี้อย่างมาก การแก้ไขปัญหาในระบบปัจจุบันยังไม่สามารถช่วยแก้ไขปัญหาได้มากนัก อยากให้ประชาชนพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ ช่วยเหลือประเทศชาติลดการนำเข้ายาจากต่างประเทศและหันมาเอาใจใส่รักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในองค์พระศาสดาจากการได้ฟังคุณหมอสอนมั่นใจว่าทางนี้แหละทางเดียวที่พาให้พ้นทุกข์ ได้ฟังธรรมะที่เป็นพุทธแท้ ๆ ที่ปฏิบัติแล้วพ้นทุกข์ได้จริงจากพ่อครูสมณะโพธิรักษ์และอาจารย์ใจเพชร กล้าจน และเมื่อมาใช้ชีวิตร่วมกับหมู่มิตรดีในสังคมสาธารณโภคี ซึ่งเป็นสิ่งเก่าสมัยพุทธกาลแต่ใหม่ในยุคปัจจุบันยิ่งมั่นใจ

อันดับสาม จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความศรัทธาต่อผู้นำ คือผู้วิจัย ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน ท่านเป็นคนที่เสียสละ ท่านตั้งตนจากแรงกาย แรงใจ แรงทรัพย์โดยไม่คิดหวังสิ่งใดขอเพียงผู้เข้าค่ายมา และหายจากโรคภัยไข้เจ็บ ความเมตตาที่คุณหมอเขียวมีต่อผู้เข้าอบรม ความเสียสละที่จะให้คนด้อยโอกาส (ในการเข้าถึงการรักษา) คนจนที่ด้อยโอกาสได้มีโอกาสเข้ามา ประทับใจมากกับการที่หมอเขียวได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ

โดยไม่คิดค่ารักษา ในโลกนี้จะหาใครมีจิตใจสูงถือศีลบริสุทธิ์ได้อย่างนี้น้อย คิดไปก็อยากจะกลับมาขอเข้าค่ายสวนป่านาบุญสักครั้ง ซาบซึ้งในคุณธรรมที่หมอเขียวได้ถ่ายทอดให้ ยิ่งฟังยิ่งตื่นตาตื่นใจ ผู้พูดชัดเจนในธรรมะ ผู้ฟังซึมซับและเข้าใจด้วยความเคารพและศรัทธาในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าซึ่ง อาจารย์หมอเขียว ผู้เป็นอริยะบุคคลนี้ได้บรรยาย คือเป้าหมายชีวิต คือคำตอบว่าเราเกิดมาทำไม เพื่ออะไร ทำให้ตัดสินใจเป็นจิตอาสาทันที และติดตามไปช่วยค่ายใหญ่ที่ดอนตาลสม่ำเสมอ เพื่อติดตาม ขัดเกลา ชีวิตให้ดีงาม และมีประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง เป็นการตอบแทนบุญคุณของแพทย์วิถีพุทธที่สอนวิถีดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ทั้งตนเองและสมาชิกในครอบครัวดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้

อันดับสี่ มี 3 ประเด็น 1) ต้องการรู้จักวิธีดูแลตัวเอง ต้องการเรียนรู้ และต้องการทำตนเป็นตัวอย่าง ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน ต้องการทำตนเป็นตัวอย่างให้สมาชิกในครอบครัวในการดูแลสุขภาพพึ่งตนเองด้านสุขภาพ ในความประหยัดเรียบง่าย และได้บำเพ็ญบุญในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตน และหมอที่ดีที่สุดคือตัวคุณเอง เป็นแนวความคิดหลัก ในการได้รับและอยากบอกต่อ 2) การศึกษาและปฏิบัติธรรม ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน การศึกษาของแพทย์วิถีพุทธ เป็นการศึกษาเพื่อลดกิเลส และช่วยโลก การบำเพ็ญบุญและกุศลร่วมกับหมู่มิตรดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นทางเดียวที่นำความผาสุกมาให้กับตน และอยากศึกษาธรรมะที่ถูกตรงจากหมอเขียว 3) การพบความผาสุกกับตนเองและเป็นหมอดูแลตัวเองได้ ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน พบความผาสุกที่ตนอย่างแท้จริง เบากาย สบาย มีกำลังเป็นอยู่ผาสุก มีความสุขที่ได้ทำ ทำแล้วสบายใจ ทำเท่าที่ทำได้ตามหลักพระพุทธเจ้า ได้ธรรมะใส ๆ ไม่รู้เบื่อ ฟังจนเช้าก็จะฟังต่อถ้าเจ้าของสถานที่ไม่ไล่ เขาบอกว่าวันละ 14 ชั่วโมง มันก็นานมากแล้วโอเค ว่ากันตามนั้น เลยได้เป็นจิตอาสาสมใจ “ชีวิตที่เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม และจิตใจที่เป็นสุข” นี่เป็นหัวใจที่ทำให้เปลี่ยนตัวเอง

อันดับห้ามี 2 ประเด็น คือ 1) การเห็นคุณประโยชน์ในการแพทย์วิถีพุทธ หลักยา 9 เม็ด ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน เห็นประโยชน์ของการดูแลสุขภาพแนวนี้ เพราะทึ่งในความมหัศจรรย์ของการรักษาเยียวยาในแนวทางนี้ รู้สึกขอบคุณและอยากเผยแพร่ เพราะคนทุกวันนี้ทุกข์กับโรคหลายอย่าง และยังต้องมาทุกข์กับความหลอกลวงของระบบทุนนิยม รักษาก็ไม่หาย ทรมาน และจ่ายแพงมาก และ 2) ประเด็นการเชื่อผลปฏิบัติจนเห็นผลจริง ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน แก้อาการเจ็บป่วยที่เป็นได้ด้วยตนเอง สามารถเป็นหมอดูแลตนเองและสามารถไปแนะนำคนอื่น ๆ ให้ดูแลตนเองได้ เช่น โรคภูมิแพ้หายได้จริงจึงศรัทธา

และสุดท้ายมี 2 ประเด็น 1) ความเป็นเอกภาพขององค์กรและจิตอาสา ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน ได้เห็นความร่วมมือกันอย่างมีคุณภาพของทุกท่านที่มีอุดมการณ์เดียวกัน และรับรู้ถึงคุณงามความดีที่หมู่มวลตั้งใจปฏิบัติ และ 2) ความเจ็บป่วย

ปัจจัยความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ตารางที่ 31 ปัจจัยความสำเร็จในการพึ่งตน และช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ปัจจัยความสำเร็จ	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
การปฏิบัติธรรมลด ละ เลิก บาป บำเพ็ญกุศล ใจเบิกบาน ไร้กังวล	18	1
การปฏิบัติจริง สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง	15	2
พลังความดี ความปรารถนา ความสามัคคี ความจริงใจ ค่าความเป็นมนุษย์	15	2
การเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม ฟังบรรยายเข้าใจและเห็นแบบอย่าง	13	3
ความเชื่อ ศรัทธา	13	3
การบำเพ็ญตนของจิตอาสาและทีมงานเป็นแบบอย่าง	5	4
ต้องการมีสุขภาพดีด้วยการพึ่งตน	4	5
การสนับสนุนจากหลายภาคส่วน	3	6
การจัดสรรเวลาและทรัพยากรในการปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ	2	7

จากตารางที่ 31 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยแห่งความสำเร็จ ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ พบว่า

อันดับแรก คือการ ลด ละ เลิก บาป บำเพ็ญกุศล ใจเบิกบาน ไร้กังวล จิตอาสามีความเห็นว่า หลักการสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ คือ การไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นให้ได้ตามที่ใจมุ่งหมาย แต่ก่อนที่จะวางดีนั้นต้องทำทุกอย่างให้ได้ดีที่สุดเสียก่อน ซึ่งมีปัจจัยต่าง ๆ เช่น ตัวผู้ให้และผู้รับต้องมีสัมมาทิฏฐิ คือคิด พูด ทำ ถูกต้องถูกตรง ตัวผู้ให้และผู้รับต่างลด ละ เลิก กิเลสได้ ต้องไม่หวังให้ได้ดีเกินฤทธิ์แรงที่ตนมี (ได้เท่าไรก็

เท่านั้น) ตัวผู้ให้และผู้รับมีความเพียรทำความดี ละเว้นสิ่งชั่ว และมีจิตใจผ่องใสเบิกบานอยู่เสมอ และหมั่นฟังธรรม ทบทวนธรรม สนทนาธรรมกันอยู่เสมอเป็นต้น ซึ่งต่างฝ่ายต่างประพฤติตนอยู่ในกรอบของศีลธรรม กิจกรรมการงานใด ๆ ย่อมประสบความสำเร็จ เพราะความสำเร็จจริง ๆ คือใจที่สำเร็จไม่ใช่งานสำเร็จ ดังนั้นถ้าผู้ให้และผู้รับสามารถรู้ถึงสัจจะความจริงนี้ ก็ย่อมเป็นสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ นั้นหมายถึงว่าหลักการแพทย์วิถีพุทธได้เผยแพร่เข้าถึงผู้คน ดังนั้น การนำเอาหลักธรรมคำสอนไปปฏิบัติอย่างจริงจัง ลดละล้างกิเลสให้ได้จริง การลดกิเลสและบำเพ็ญกุศลให้ยิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อเราดีพอ มีความผาสุกที่ตนจริงทุกอย่างจะตามมาให้เราได้ช่วยเอง การจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ต้องมาจากการพึ่งตนเองได้ก่อน ตามหลัก “ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา” เมื่อเราปฏิบัติลด ละ เลิกกิเลสที่เราจนได้ความผาสุกแล้ว เราก็จะมีพลังเหลือเฟือที่จะทำประโยชน์ต่าง ๆ ได้ทั้งกิจกรรมการงานที่ต้องช่วยเหลือกันในหมู่กลุ่ม และทั้งการช่วยเหลือผู้อื่นให้พึ่งตนเองได้แล้วเกิดการแบ่งปันต่อ ๆ ไปอย่างไม่สิ้นสุด ปัจจัยที่ทำให้พึ่งตนเองได้สำเร็จ คือ ทำความดีมาก ๆ ลด ละ เลิกสิ่งที่เป็นโทษ และเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้ได้มากที่สุด กินน้อยใช้น้อยที่เหลือก็แบ่งปันออกไปเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น เหตุดีจะได้ผลที่ดี หากเราทำความดีดูแลตัวเองไปอย่างไม่เบียดเบียน ช่วยเหลือผู้คนไปตามกำลัง ตั้งใจจริงเรื่องการพึ่งตนเองด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย เราก็จะมีวิบากบุญช่วยให้เราทำได้ดังหวัง

รองลงมา มี 2 ประเด็น คือ 1) การปฏิบัติจริง สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง จิตอาสามีความเห็นว่า การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง จะต้องบังคับตนเองให้ปฏิบัติตามวิถีทางของแพทย์วิถีพุทธอย่างสม่ำเสมอ มีการศึกษาอย่างต่อเนื่องช่วยคนที่มีความทุกข์แบบให้ทางเลือก ผลจากการดูแลสุขภาพที่ได้ผลดีต้องมีความตั้งใจ มุ่งมั่น ถั่งโถม ปฏิบัติไปอย่างเต็มที่ตามกำลัง แล้วหากยังไม่ดีขึ้นหรือหายช้าก็ยอมรับ เพราะเราต้องชดใช้วิบากกรรมที่เราทำไว้ หมดวิบากก็หายเอง แล้วสิ่งดี ๆ ก็จะเข้ามา แต่หากอาการหนักจนเรารับมือด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายไม่ไหว ก็ยอมรับที่จะใช้วิธีการอื่น ๆ ที่ทำให้อาการดีขึ้นก่อน เช่น ใช้ยาแผนปัจจุบัน แล้วเมื่อมีความสบาย มีกำลังในระดับหนึ่งค่อยกลับมาใช้วิธีการพึ่งตนเองต่อไป เพราะเป็นวิธีที่แก้ปัญหาจากต้นเหตุได้จริง หายแล้วหายเลยไม่มีผลข้างเคียง ไม่มีวิบากจากการเบียดเบียน วิบากน้อยลง ความผาสุกที่ยั่งยืนก็เข้ามาแทนมากขึ้น ๆ จึงควรพยายามทำเพื่อให้เป็นแบบอย่าง และแก้ไขที่ตัวเองที่จะปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ ให้ดีที่สุด ต้องทำตัวอย่างให้คนรอบข้างเห็นความแตกต่างที่ดีขึ้นจากเดิมของเราอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ทำผิดก็เป็นองค์ความรู้ว่าผิด ฝึกฝนเรียนรู้การปรับสมดุลร้อน-เย็นนั้นไม่เที่ยงให้ปรับสมดุลตามเหตุปัจจัยในเวลานั้น ๆ ด้วยการปฏิบัติที่ต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ และ 2) พลังความดี ความปรารถนา ความสามัคคี ความจริงใจ ค่าความเป็นมนุษย์ จิตอาสามีความเห็นว่า พลังความดี ความปรารถนาดี ความสามัคคี ความจริงใจ ค่าของความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน มีองค์ประกอบ 2 ข้อที่จะช่วยเหลือและเผยแพร่

ความรู้แก่ผู้อื่น คือบารมีของเรา และวิบากของเขา ยิ่งคนมีบารมีมากก็จะช่วยคนได้มาก สั่งสมบารมีโดยละบาปบำเพ็ญกุศลช่วยคน ลดกิเลสไปเรื่อย ๆ บารมีจะเพิ่มขึ้นคนจะศรัทธาจะช่วยคนได้มากขึ้น ซึ่งเราผู้ให้ต้องบริสุทธิ์ใจ ตั้งใจให้ความช่วยเหลือด้วยใจจริง และยินดีเสียสละเวลา ให้กับผู้ต้องการความช่วยเหลือ เปิดเผยจริงใจ บอกผลดีผลเสียเท่าที่เราสามารถทำได้ให้ผู้อื่นหมดความสงสัย และกังวล เพื่อจะได้ปฏิบัติอย่างมีความรู้ ความสุขใจที่ได้มีสุขภาพดีขึ้น ได้ค้นหาสิ่งที่เหมาะกับตัวเอง การปฏิบัติแบบประหยัด เรียบง่าย ทำเองได้ และตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ส่วนวิบากของเขาเป็นของเก่าช่วยไม่ได้ แต่เรานำพาเขาให้ละบาปทำกุศลความดีใหม่ ๆ เพื่อบรรเทาให้วิบากไม่ดีเบาบางลงได้จากการที่วิบากดีชิงออกฤทธิ์แทนร้าย เมื่อวิบากไม่ดีเบาบางลงเขาจะรับสิ่งดี ๆ ได้ง่ายขึ้น ดังนั้น ตนเองต้องทำเป็นตัวอย่าง เป็นพ่อแบบแม่แบบให้คนอื่นเห็น เหมือนอาจารย์หมอเขียวทำตนเป็นแบบอย่าง เพราะการมีจิตที่อยากช่วยเหลือด้วยความเมตตาอย่างจริงใจไม่เป็นพรหม 3 หน้า จะทำให้ผู้สัมผัสรับได้ และยินดีรับฟัง ช่วยคนที่ต้องการความช่วยเหลือ ช่วยได้ก็ช่วย ช่วยในขณะนั้น

อันดับสาม มี 2 ประเด็น คือ 1) การเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม ฟังบรรยายเข้าใจและเห็นแบบอย่าง จิตอาสามีความเห็นว่า ปัจจัยที่ทำให้ดูแลตัวเองแบบพึ่งตนเองได้สำเร็จ คือ ความเข้าใจที่ถูกต้องถูกตรงในเรื่องการดูแลสุขภาพที่ต้องใช้หลักพระพุทธเจ้า คือแก้ปัญหาที่ต้นเหตุดับเหตุได้จะเกิดความสุขขึ้น และใช้สิ่งที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษในการรักษาโรค การเข้าใจความจริงของชีวิต ไม่พยายามยัดเหยียดให้กับผู้อื่น แต่จะบอกเล่าจากประสบการณ์ที่ดีเพียงทางเดียว จากการฟังธรรมะจากอาจารย์หมอเขียว มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ยกระดับจิตใจให้ละเอียดต้องอาศัยส่วนประกอบหลาย ๆ อย่างมาจับ ถึงจะสามารถเห็นและสามารถสัมผัสได้ ขึ้นอยู่กับบุคคลนั้น ๆ จะมีความเข้าใจในธรรม และนำมาอธิบายยกตัวอย่าง แยกกลุ่มปฏิบัติการ แยกกลุ่มแชร์ประสบการณ์ ปรึกษาข้อสงสัยโดย ใช้หลักธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจให้ผ่องใส รู้เพียรรู้พักให้พอดี ซึ่งเป็นยาเม็ดที่ 8 และยาเม็ดที่ 9 ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มและรับฟังประสบการณ์จากเพื่อนร่วมกลุ่มทำให้เกิดความเชื่อมั่นในวิธีการ การได้ดูได้ฟังการบรรยายทั้งจากอาจารย์หมอเขียวและบรรดาจิตอาสาที่มีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจเป็นวิธีน่าจะได้ผลดี เพราะคนสามารถเปิดดู ฟังและทำความเข้าใจได้อย่างเต็มที่ มีหมู่กลุ่มสามารถแบ่งปันประสบการณ์การรักษา การเข้าใจความจริงของชีวิต หมู่กลุ่มที่มีความศรัทธา เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มและรับฟังประสบการณ์จากเพื่อนร่วมกลุ่มทำให้เกิดความเชื่อมั่นในวิธีการ การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่กลุ่มจะช่วยให้สามารถดูแลตนเองหรือพึ่งตนได้อย่างแท้จริง ดังนั้น ต้องมีหมู่มวลและปัจจัยส่งเสริมให้ปฏิบัติได้ต่อเนื่อง คือการมีเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว คอยเป็นกำลังใจกระตุ้นเตือน และ 2) ความเชื่อ ศรัทธา จิตอาสามีความเห็นว่า การแพทย์วิถีพุทธนั้น เป็นจริงตลอดกาล

ไม่มีใครลบล้างได้ เพราะเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้มา โดยอาจารย์หมอเขียวได้นำมาเผยแพร่ให้ทุกคนได้รู้ จากความเชื่อมั่นและได้ลงมือปฏิบัติอย่างตั้งใจในการปฏิบัติ โดยไม่ย่อท้อ อดทน มีความศรัทธาในกฎแห่งกรรม การให้ความรู้เรื่องแพทย์วิถีพุทธ ซึ่งทำตนเป็นตัวอย่าง เรียนรู้ทำความเข้าใจหลักการปฏิบัติตน ความเชื่อมั่นและศรัทธาในแพทย์วิถีพุทธที่รักษาโรคได้จริงและลดความทุกข์ความเครียดความกังวล อีกทั้งมีความเชื่อมั่นในองค์ความรู้เรื่องสมดุลร้อนเย็น เชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้มั่นใจในหลักการแพทย์วิถีพุทธ ปัจจัยใดที่ทำให้เราแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้ให้เราเข้าใจตามนั้น เพราะเชื่อพระพุทธเจ้าว่าทุกอย่างมีมาแต่เหตุ แต่บางครั้งเรายังไม่มีปัญญารู้ได้ว่า เหตุคืออะไรเราก็ไม่ต้องอยากรู้ตอนนี้ ตั้งหน้าตั้งตาทำสัมมาทิฐิไปเรื่อย ๆ แล้วเราจะเข้าใจเหตุเอง ตรงข้าม ถ้าเราแก้ปัญหาไปเรื่อยโดยไม่ดูว่าองค์ประกอบที่เป็นไปได้จริงเราก็ยังทุกข์อยู่ดี ไม่รู้เห็นความจริงตามความเป็นจริงนั้นว่า มีทั้งส่วนที่มองเห็น (รูปธรรม) และส่วนที่มองไม่เห็น (นามธรรม) เราจะไม่ยึดเอาแต่สิ่งที่มองเห็นมาเป็นตัวคิดพิจารณาอย่างเดียว แต่เราต้องตระหนักอยู่เสมอว่ายังมีสิ่งที่มองไม่เห็นส่งผลอยู่ นั่นคือวิบากกรรมดี ชั่ว และกิเลสของเราที่มีส่วนในการดลบันดาลให้เกิดสิ่งนั่นสิ่งนี้ซึ่งเปลี่ยนแปลงพลิกล็อกได้เสมอ การมองอย่างนี้ทำให้เราสิ้นสงสัยกับสิ่งดีและสิ่งร้ายทุกอย่างที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ เกิดศรัทธาและมีความเชื่อมั่นจากสิ่งที่เราทำ การมีอิทธิบาท 4 มีความยินดีและพอใจที่จะปฏิบัติทุกครั้ง มีความพากเพียร อดทน มุ่งมั่นทุ่มโถม จริงจัง และเข้าถึงแก่นแท้แห่งพุทธธรรม รู้จักรับผิดและเต็มใจที่จะแก้ไข พึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ มีเป้าหมายแห่งชีวิต พร้อมเป็นที่พึ่งพาของผู้อื่น และที่สำคัญที่สุดคือเลื่อมใสและศรัทราต่อองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า

อันดับสี่ คือ การบำเพ็ญตนของจิตอาสาและทีมงานเป็นแบบอย่าง จิตอาสามีความเห็นว่าการทำงานอย่างหนักของจิตอาสา ฯ ที่พยายามบำเพ็ญจะเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญ จิตอาสามีศรัทธาและความตั้งใจ ทีมงาน พี่เลี้ยงจิตอาสา ที่เอาใจใส่แนะนำและมี ความเชี่ยวชาญจากประสบการณ์ของท่าน จิตอาสาแสดงและปฏิบัติเป็นแนวทางให้ทำตาม

อันดับห้า คือ ต้องการมีสุขภาพดีด้วยการพึ่งตน จิตอาสามีความเห็นว่า การตั้งเป้าหมายช่วยเหลือประชาชน พึ่งตน ต้องการให้ตนเองและคนรอบข้างมีสุขภาพดี แก้ปัญหาแล้วได้ผล พึ่งตนได้โดยใช้ของใกล้ตัวและไม่มีผลแทรกซ้อน เป็นปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จ

อันดับหก คือ การสนับสนุนจากหลายภาคส่วน จิตอาสามีความเห็นว่า ถ้าทุกภาคส่วนร่วมสนับสนุนจะไปได้รวดเร็ว อาจพิจารณาจากหน่วยงานราชการที่มีหน้าที่บทบาทโดยตรง เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ ที่กระจายกันอยู่ทั่วประเทศ พ่วงไปกับทีมงานในแต่ละภูมิภาคเพื่อเข้าไปเจาะกลุ่มหน่วยงานอิสระที่ทำงานด้านสุขภาพ เช่น สปสช. ของแต่ละตำบล (งบประมาณ สิ่งของ ฯลฯ) จะได้ใช้ระบบราชการหรือกึ่งราชการเป็นเครื่องมือบ้าง (มักพูดว่า

ระบบราชการเป็นปัญหา) แก้ที่ปมนี้ได้ งานเดินทุกฝ่ายจะจูงมือกันเข้ามา และเมื่อเขาเข้ามาเขาก็จะรู้เองว่า งานเราทำแล้วได้ดีอย่างไร และให้ชุดทำงานพิเศษนี้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในหมู่กลุ่ม ๆ ก็จะได้เรียนรู้ช่องทางในการทำงานเพิ่ม ซึ่งความลงตัวของผู้ให้และผู้รับที่สมดุลพอดีจะทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือ

และสุดท้าย การจัดสรรเวลาและทรัพยากร จิตอาสามีความเห็นว่า ในการปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ การมีพื้นที่และเวลาปลูกพืชสมุนไพร พืชอาหาร ไว้ใช้ปรับสมดุลเอง มีความสำคัญในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ปัญหาและอุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ตารางที่ 32 ปัญหาและอุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ปัญหาและอุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
การขาดองค์ความรู้ความเข้าใจตามหลักแพทย์วิถีพุทธ	12	1
ปัญหาในการจัดสรรเวลา	11	2
การไม่ยอมรับแพทย์วิถีพุทธ	11	2
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและวิถีชีวิต	9	3
การไม่ดูแลตัวเองและไม่พึ่งตน	7	4
การสื่อสารพื้นฐาน การรับรู้ และความเข้าใจข้อมูลหลักแพทย์วิถีพุทธ	7	4
การไม่ศรัทธาหลักแพทย์วิถีพุทธ	6	5
การเป็นพรหม 3 หน้า	6	5
ปัญหาเกี่ยวกับการหาวัตถุดิบเพื่อปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ	4	6
การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษต่อสุขภาพนั้นต้องฝืนกิเลส คนส่วนใหญ่ไม่ชอบฝืนกิเลส	3	7
การขาดแคลนจิตอาสา	2	8
การไม่เชื่อเรื่องกรรมและวิบากกรรม	2	8

จากตารางที่ 32 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ปัญหาและอุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธพบว่า

อันดับแรก คือ การขาดองค์ความรู้ความเข้าใจตามหลักแพทย์วิถีพุทธ ซึ่งในช่วงการเข้ามาเป็นจิตอาสาแรก ๆ นั้น จะไม่เน้นการให้ข้อมูลองค์ความรู้กับผู้เข้าค่ายเพราะเรายังไม่รู้จริง ซึ่งคนส่วนใหญ่ก็ยังไม่รู้จักการปรับสมดุลร้อนเย็นและไม่ทราบแนวคิดเรื่องการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยแบบวิถีพุทธ จึงทำให้ในระยะแรกจิตอาสาขาดความมั่นใจในตนเองที่จะให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพด้วยการใช้เทคนิค 9 ข้อ เพราะยังไม่มีประสบการณ์ ความรู้ ความเข้าใจ และความมั่นใจ เพราะเมื่อทำไปเดี๋ยวอาการเจ็บป่วยไม่ดีขึ้นจะต้องรับผิดชอบส่งผลทำให้ไม่ค่อยมั่นใจ นอกจากนี้ในการประเมินภาวะไม่สมดุลเวลาแก้อาการไม่สบายก็เดา ๆ แล้วลองทำดูและยังขาดความรู้ความชำนาญ ความรู้ที่ยังรู้ไม่ครบหรือรู้ไม่รอบอีกหลายกรณี เช่น เรื่องสมุนไพร การไม่ซักประวัติผู้ป่วย การไม่รู้จักว่าการดำรงชีวิตนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรม การเอาผักหญ้าใกล้ตัวมากินแทนผักแพง ๆ ที่ขายตามท้องตลาดเป็นเรื่องแปลกและไม่มีใครรู้เรื่องเช่นนี้มาก่อน เนื่องจากไม่รู้ไม่เคยเรียน พ่อแม่ไม่เคยสอน แต่จริง ๆ แล้วบรรพบุรุษของเราท่านได้ดำเนินชีวิตด้วยหลักการเหล่านี้มาก่อนทั้งสิ้น มีจิตอาสาบางคนที่ปฏิบัติยา 9 เม็ด สุดโต่งในการกินอาหารสูตรเย็นจนเย็นเกินแล้วไม่ได้ใช้สูตรปรับสมดุลร้อนเย็นตามสภาพร่างกายต้องการ จึงเกิดปัญหาสุขภาพ และไม่มั่นใจในการปฏิบัติ ซึ่งอาจารย์หมอเขียวก็บรรยายเสมอว่าสมดุลร้อน-เย็นนั้นไม่เที่ยงและไม่ได้ให้ใช้สูตรเย็นล้างพิษตลอด ให้เรียนรู้ตนเองโดยใช้หลักที่เราทำแล้วรู้สึก สบาย เบากาย มีกำลัง เนื่องจากเป็นแนวความรู้ใหม่การสร้างความเข้าใจจึงอาจยังไม่เพียงพอและมีความเข้าใจได้ช้าบ้าง

รองลงมา มี 2 ประเด็นได้แก่ 1) ปัญหาในการจัดสรรเวลา คือ มีเวลาในการจัดหายา 9 เม็ดน้อย และจัดสรรเวลาไม่ลงตัว เช่น ในชีวิตประจำวันมีภาระงาน มีกิจกรรมอื่น ๆ การทำงานที่รีบเร่ง การจัดหาสมุนไพรในแต่ละวันไม่ทันเพราะต้องรีบออกไปทำงาน ไม่มีเวลาออกกำลังกายเป็นประจำ และไม่มีเวลาถอนพิษจึงเกิดการสะสมไปนานหลายวันทำให้ป่วยง่าย รวมไปถึงการที่ผู้ป่วยเร่งผลการรักษาอยากหายไว ๆ ทำให้จิตใจร้อนรนกังวล การแก้ไขจึงต้องมีวินัยเพื่อจัดการตัวเองในแต่ละวันเพื่อปรับตารางเวลาและควรให้ความสำคัญกับสุขภาพให้มากขึ้น เนื่องจากการไม่ว่างไม่มีเวลาทำให้ทุกคนมักคิดว่าไม่มีเวลา แต่หากป่วยหนักจำเป็นต้องไปโรงพยาบาลเมื่อหมอให้อยู่โรงพยาบาลกี่วันก็จำต้องยอมวาง และ 2) การไม่ยอมรับแพทย์วิถีพุทธ พบว่าบุคคลบางส่วนในวงการแพทย์ยังไม่ยอมรับในหลักการแพทย์วิถีพุทธ จึงทำให้การดำเนินงานบางส่วนลำบากมาก ส่วนใหญ่จึงมักจะของานวิจัยเพื่อยืนยันเพราะยังยึดมั่นคิดว่าการแพทย์แผนปัจจุบัน คือ สิ่งดีที่สุด ใช่ที่สุด ส่วนผู้ป่วยที่อยู่ในโรงพยาบาลภายใต้การดูแลของแพทย์แผนปัจจุบันก็ยังไม่ยอมรับและ

ญาติของผู้ป่วยซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้ป่วยทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถตัดสินใจเองได้ เช่น ที่อเมริกา ถ้าใครจะช่วยเหลือใครเรื่องการดูแลรักษา ถ้าไม่ใช่คนในครอบครัวการแตะเนื้อต้องตัวผู้ป่วยจะต้องยินยอม ถ้าเกิดอาการเลวร้ายขึ้นก็อาจจะเกิดเป็นคดีขึ้นได้ถ้ามีการฟ้องร้อง ฉะนั้นจะช่วยใครต้องให้เขาเข้ามาหาเราเองและเขาต้องยอมรับแพทย์ทางเลือกก่อน ไม่เช่นนั้นจะเป็นปัญหา หลักสูตรแพทย์วิถีพุทธยังสวนทางกับกิเลสและความเคยชินเนื่องจากใช้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก เมื่อกิเลสลดปัญญาจึงเพิ่มขึ้นจะเกิดพลังให้เราดูแลสุขภาพ ซึ่งบางครั้งการสื่อสารข้อมูลทางแพทย์วิถีพุทธออกไปจึงไม่ได้รับการยอมรับโดยง่าย หรืออาจจะรับได้ก็เป็นเพียงช่วงระยะเวลาสั้นเท่านั้น ทำให้จิตอาสาใหม่ ๆ น้ำตานองหน้าไม่เข้าใจเส้นทางของการปฏิบัติธรรมเพราะเมาอัตตามานะ ซึ่งเป็นอาการเมากิเลสตนเองและไม่ใช่ว่าเราเป็นคนเดียวเท่านั้น พี่น้องที่มาฝึกเป็นจิตอาสาใหม่ ๆ ก็เป็นเช่นกัน เช่น คนอื่นเขาไม่ค่อยรับไม่คิดจะลองทำกันเลย บางคนก็มีกระแสต่อต้านจากสามีและลูก เมื่อบอกแล้วเฉยยังไม่สนใจ ซึ่งมีวิธีแก้อาการเมากิเลสตนเองด้วยการทำใจว่า ไม่เป็นไร เขายังไม่พร้อมโอกาสหน้าเขาอาจพร้อมก็ได้

อันดับสาม คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและวิถีชีวิต เนื่องจากหลักปฏิบัติของแพทย์วิถีพุทธสวนทางกับความเคยชินและวิถีชีวิตของคนยุคปัจจุบันซึ่งเป็นอุปสรรคใหญ่ เช่น ช่วงระยะแรก ๆ จะมีความลำบากที่ต้องปรับเรื่องอาหารจากรสจัดมาก ๆ มาเหลือ 30 % นอกจากนี้ยังทานผักไม่ได้ ทานจืดไม่ไหว ไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้เนื่องจากบุคคลในบ้านและผู้ป่วยมีความเชื่อเรื่องการบำรุงร่างกายทำให้ปรุงอาหารได้ยาก จึงเกิดการไม่ปรับเปลี่ยนนิสัยการกิน การดำรงชีวิตและการทำงาน ส่วนท่านที่มาศึกษาแล้วไม่ได้กลับไปทำอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้มีใจที่ไม่มั่นคงในการดูแลรักษาสุขภาพ การไม่ใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพข้อที่ 6, 8 และ 9 สม่ำเสมอ การกลับไปเสพพฤติกรรมแบบเดิม และที่สำคัญปัญหาการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่จะมาจากการปล่อยอาการจนหนักเกินไป จึงทำให้ร่างกายสะสมพิษมาก ซึ่งอาการสะสมพิษนี้นาน ๆ จะทำให้เกิดโรคต่ออวัยวะที่อ่อนแอในร่างกาย ยากต่อการแก้ไข และต้องแก้ไขแบบค่อยเป็นค่อยไป

อันดับสี่ มี 2 ประเด็น ได้แก่ 1) การไม่ดูแลตัวเองและไม่พึ่งตน ผู้คนส่วนใหญ่ยังยึดติดอยู่กับการพึ่งพาผู้อื่นทำให้ไม่เคยชินกับการพึ่งพาตนเอง จึงไม่เรียนรู้ในการดูแลตนเองเพราะชอบที่จะให้คนอื่นทำให้ มักจะบอกว่าไม่มีเวลา ทำให้ทำให้หน่อย ไม่ค่อยพึ่งตนเอง และชอบให้คนอื่นช่วยมากกว่าที่จะช่วยเหลือตัวเอง และ 2) การนำกลุ่มเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้ให้เกิดความน่าสนใจและการเห็นประโยชน์ต่อคนในครอบครัวของผู้อ่านสื่อนั้น ๆ เนื่องจากพื้นฐานการรับรู้ไม่เหมือนกัน เช่น ผู้ป่วยนึกไม่ออกเมื่อฟังอธิบายแล้วถึงเรื่องรสชาติ รวมถึงวิธีการการเข้าถึงแหล่งข้อมูล เช่น บ้านไกลไม่มีอินเตอร์เน็ต การใช้เครื่องมือสื่อสารไม่เป็น นอกจากนี้ยังมีปัญหาเรื่องการสื่อสารด้านภาษากับต่างชาติ ผู้พิการทางสายตา ผู้พิการทางหู จึงควรวางรูปแบบในการเผยแพร่การแพทย์

วิถีพุทธเพื่อให้เอื้อต่อการใช้งานจริง ซึ่งการเรียบเรียงสื่อเดิมที่ใช้เผยแพร่ควรยึดเนื้อหาจากตำราของอาจารย์หมอเขียว และการจัดกิจกรรมเผยแพร่อย่างต่อเนื่องทั้งกลุ่มย่อย กลุ่มระดับภูมิภาคเพื่อพัฒนางานเผยแพร่เชิงรุกอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทนั้น ๆ

อันดับห้า มี 2 ประเด็น คือ 1) การไม่ศรัทธาหลักแพทย์วิถีพุทธ พบว่าความศรัทธาของผู้ป่วยมีไม่มากพอ ผู้ป่วยปฏิเสธการรับรู้ ผู้ป่วยฟังแล้วตีความผิด เช่น ในเรื่องของอาหารร้อน-เย็น ให้ทานอาหารฤทธิ์เย็นแต่ไปทานอาหารฤทธิ์ร้อนแล้วผู้ป่วยเข้าใจว่าเป็นอาหารฤทธิ์เย็น ยังไม่ศรัทธาแนวทางแพทย์วิถีพุทธอย่างมากพอที่จะปฏิบัติอย่างจริงจัง นอกจากนี้ยังมีบางท่านที่ยังไม่เชื่อหรือไม่มีความศรัทธาในแนวทางปฏิบัติโดยอาศัยธรรมชาติแนวทางแพทย์วิถีพุทธเพราะหลงคำโฆษณาชวนเชื่อ และบางอาการอาจจะหายช้ากว่าการรับประทานยาแผนปัจจุบันรักษาแบบแพทย์วิถีพุทธต้องใช้เวลาซึ่งควรการปรับทัศนคติในการหันมาใช้หลักการนี้ และ 2) การเป็นพรหม 3 หน้า คือ ยึดดีต้องการให้ผู้ป่วยปฏิบัติได้ตามที่เราแนะนำโดยไม่นำคำที่ผู้ป่วยบอกว่า ทำไม่ได้หรือไม่ได้ทำเพราะอะไร มาพิจารณาแล้วปรับไปตามสถานการณ์จริง สิ่งที่เกิดขึ้นคือ เราก็ทุกข์ผู้ป่วยก็ทุกข์ ทำให้เราช่วยเหลือผู้คนได้น้อยเพราะเราวางใจไม่ได้ ก็จะไม่อยากแนะนำใคร และคนที่เคยมาปรึกษา ถ้าเขาถือสาเรา เขาก็จะไม่เข้าหาเราอีก ซึ่งยึดดี มีตัวอัตตามานะอยู่ จะทำให้การประมาณการงานไม่ดีพอเพราะตัวยึดดี ไม่วางดี ยังมีตัววิตกจริตอยู่ ความที่ไม่ได้ล้างให้ได้จริง แต่เป็นแค่การกดข่มไว้ ถึงที่สุดจะมีแต่เสียกับเสียเพราะยังมีตัวปัญหาทั้งหลายอยู่ เนื่องจากการมีอัตตามานะ มีตัวตน ซึ่งเป็นการมีผัสสะมากระทบเมื่อกดข่มอารมณ์ไว้ไม่ให้แสดงออกว่ามีตัวอัตตามานะ แล้วไม่ล้างอัตตา จิตยึดดีที่เอางานเป็นหลักและไม่สามารถประมาณตนให้เหมาะสมได้ จึงเป็นการไปยัดเยียดให้ผู้อื่น โดยไม่ดูว่าแต่ละคนมีเหตุและปัจจัยที่แตกต่างกัน

อันดับหก คือ ปัญหาเกี่ยวกับการหาวัตถุดิบเพื่อปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ มีปัญหาเรื่องการจัดหาวัตถุดิบไม่ได้ เช่น สมุนไพรในการทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด อย่างที่นิวเจอซี่ หาใบย่านางสดยากมากซึ่งต้องสั่งซื้อจากรัฐอื่น ส่วนการปลูกต้นย่านางก็ยากพอควรเพราะใบไม่ค่อยขึ้นโดยเฉพาะในช่วงหน้าหนาว นอกจากนี้ยังมีเรื่องของการขาดเอกสารหลักฐานหรือข้อมูลที่จะให้ความรู้ ถึงแม้จะมีสื่อทางอินเตอร์เน็ตแต่หลายคนไม่มีหนทางเข้าถึงสื่อได้

อันดับเจ็ด คือ การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษต่อสุขภาพนั้นต้องฝืนกิเลส คนส่วนใหญ่ไม่ชอบฝืนกิเลส เพราะการต่อสู้กับกิเลส ช่วงที่ยังไม่ชนะกิเลสจะรู้สึกทุกข์ (เขาไม่รู้ว่าจะรู้สึกสุขอันเลิศยอดภายหลังเมื่อชนะกิเลส) จึงไม่อยากเอาจริงกับการต่อสู้หรือบังคับควบคุมตนเองให้หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นพิษต่อร่างกาย

และสุดท้ายมี 2 ประเด็น คือ 1) การขาดแคลนจิตอาสา ขาดการสนับสนุนและความพร้อมที่จะใช้จิตอาสาให้เป็นประโยชน์ เนื่องจากจิตอาสามีน้อย เช่น วิทยาลัยชุมชนมีผู้ที่รู้เรื่องการแพทย์

วิถีพุทธไม่กี่ท่าน 2) การไม่เชื่อเรื่องกรรมและวิบากกรรม พบว่าการไม่เข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรมมีผลต่อการเจ็บป่วย ทำให้ไม่ได้แก้ไขที่ต้นเหตุจนถึงวิบากกรรม

แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ โดยวิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

ตารางที่ 33 แนวทางการปรับปรุงแก้ไขการเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ

แนวทางการปรับปรุงแก้ไขแพทย์วิถีพุทธ	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
สื่อ	12	1
จัดค่าย ขยายเครือข่าย	8	2
การปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ	6	3
การเข้าร่วมกับสาธารณสุข	5	4
คู่มือ วิชาการ	5	4
วิทยากร หรือจิตอาสา	4	5
การเข้ากลุ่มและเข้าประชุม	2	6
สถานที่	1	7

จากตารางที่ 33 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความคิดเห็นเกี่ยวกับ แนวทางการปรับปรุงแก้ไขแพทย์วิถีพุทธ พบว่า

อันดับแรก สื่อในปัจจุบันการเผยแพร่ทางวิชาการค่อนข้างน้อย เราต้องเร่งดำเนินการแก้ไขหาลู่ทางการสื่อสารด้านเอกสารที่จะตีพิมพ์ในเอกสารวิชาการให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งมีเอกสารวิชาการมากมายไม่จำเป็นต้องตรงสาขาเราอย่างเดียว เพียงแค่ข้อมูลที่นำเสนอนั้นมีผลกระทบกับศาสตร์อื่นก็ได้ เช่น สุขภาพเราจะโยงเข้ากับวิชาการด้านธรรม หรือโยงเข้ากับเศรษฐกิจ สังคม และอื่น ๆ อีกมากมาย จึงมีความเห็นว่า เราจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธหันมาสนใจงานด้านเผยแพร่สิ่งตีพิมพ์ลงวารสารกันให้มากขึ้น ช่วยกันคิดช่วยกันทำ ใครถนัดแนวไหนก็เขียนแนวนั้น ควรเริ่มขยายและพัฒนาการเผยแพร่การแพทย์วิถีพุทธครอบคลุมสื่อต่าง ๆ ไปได้มาก เช่น อินเทอร์เน็ต ทีวี วิทยุ เอกสารและบุคคลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในการเผยแพร่การแพทย์วิถีพุทธจะต้องมีความยืดหยุ่นใน

การเผยแพร่ เพราะการแพทย์วิถีพุทธ ได้นำองค์ความรู้ในการรักษาทุกแผนมาประยุกต์ใช้ ยุคนี้เป็นยุคทันสมัย อีกทั้งที่ทำอยู่มีคนสนใจและนำไปปฏิบัติเป็นอย่างมาก ควรเผยแพร่ทางสื่อคอมพิวเตอร์ เพราะเข้าถึงได้ง่าย และควรมีการเผยแพร่เอกสารแพทย์วิถีพุทธไปทุกโรงพยาบาล จะได้เข้าถึงผู้ป่วยได้ เน้นใช้สื่อทาง อินเตอร์เนต เพราะสื่อทางอินเตอรเนตเทคโนโลยี ไปด้วยความรวดเร็ว ส่วนใหญ่เห็นว่า ยูทูป (Youtube) เป็นช่องทางที่ดีมาก การเผยแพร่ เห็นได้ชัดสำหรับคนที่อยู่ไกลจะดีมากกว่านี้ ถ้ามีรูปแบบเผื่อสำหรับคนรุ่นใหม่ที่ชอบความทันสมัย การโพสต์การแบ่งปันประสบการณ์การใช้แพทย์วิถีพุทธที่หลากหลายในยูทูปเพื่อให้คนรู้จักแพทย์วิถีพุทธผ่านคนที่ปฏิบัติตามแนวทางนี้จริง อยากให้ยูทูปของหมอเขียวมี subtitle เป็นภาษาอังกฤษ มวลมนุษย์ชาติจะได้ผลประโยชน์อย่างมหาศาล ชาวโลกจะได้รับรู้สูตรยาเก้าเม็ดว่ามาจากหมอเขียว ไม่ได้มาจากชาติอื่น ยิ่งกระจายให้โลกรู้เร็วเท่าไหร่ มากเท่าไหร่ยิ่งดี พลังแรงและยิ่งใหญ่ ฝรั่งจะมาอ้างไปจดทะเบียนไม่ได้ เพราะใคร ๆ ก็รู้แล้วว่าเป็นของคนไทย (ใจเพชร กล้าจน)

รองลงมา คือ การจัดค่าย ขยายเครือข่าย รูปแบบการจัดค่ายสุขภาพทั่วประเทศทุกวันนี้ทำมาถูกทางแล้ว ควรจัดค่ายสุขภาพอย่างเป็นระบบ เพราะผู้เข้าค่ายได้สัมผัสด้วยตนเอง เห็นผลเอง วางขั้นตอนการขยายงานเป็นลำดับต่าง ๆ ดังนี้ เมื่อจัดตั้งสวนป่านาบุญระดับภาคแล้ว ให้ขยายงานไปสู่สวนป่านาบุญระดับจังหวัด ระดับอำเภอ และระดับตำบล ตามลำดับ การจัดค่ายสุขภาพค่ายย่อยในที่ต่าง ๆ ควรจัดค่ายย่อย 1วัน ในแต่ละจุดหรือสถานที่ที่มีจิตอาสาในพื้นที่ตามองค์ประกอบเพื่อเอื้อให้คนที่ไม่มีเวลาไปค่ายหลายวันได้เรียนรู้ เดือนละครั้งแบบเวียนกันจัด ออกสื่อต่าง ๆ จัดค่ายในสถานศึกษาที่ต่าง ๆ ต้องมีการสรุปงานทุก ๆ ครั้งที่มีการจัดค่ายฯ และส่งรายงานผลการจัดค่ายฯ เข้าสู่ศูนย์กลางเพื่อจะได้รับรู้ ความเป็นไปของการจัดค่ายฯ ทุก ๆ ค่ายฯ

อันดับสาม คือ การปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ การจัดค่ายฯ โดยมีเงื่อนไขพิเศษอื่น ๆ แทรก ทำให้จุดประสงค์ กติกา หรือรูปแบบค่ายแพทย์วิถีพุทธเพี้ยนไปจากเดิม ดังนั้นควรสังคายนาแนวโน้ม ปัญหา รูปแบบหรือแนวทาง ในส่วนนี้ให้ชัดเจนในเวลาอันใกล้นี้ ควรมีเทคนิค สาธิตวิธีการจัดกระดูกและฝังเข็ม ควรปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคลสถานที่ควรพร้อมจะปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลา แต่ควรรักษาแก่นของแพทย์วิถีพุทธไว้คือ “สมดุลร้อนเย็นและลดกิเลสรักษาโรค” ควรทำให้ดูให้องค์ความรู้ แนะนำให้เขาช่วยเหลือตัวเอง รู้จักคุณหมอเขียวและยา 9 เม็ด แนะนำเวปไซด์หมอเขียวดอทเนท (www.morkeaw.net) ให้เขาศึกษาเพิ่มเติม หลักปฏิบัติของแพทย์วิถีพุทธสวนทางกับความเคยชินและวิถีชีวิตของคนยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นอุปสรรคใหญ่ ทางแก้ไขคือ ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา

อันดับสี่ มี 2 ประเด็น ได้แก่ 1) การเข้าร่วมกับสาธารณสุข ค่ายแพทย์วิถีพุทธในปัจจุบันมี 2 ลักษณะ คือ ค่ายประชาชนทั่วไป และค่ายบุคลากรทางการแพทย์ ค่ายประชาชนทั่วไปอยู่ในสภาพดี

และค่ายบุคลากรทางการแพทย์กำลังเติบโตไปอย่างรวดเร็ว ผ่านหน่วยงานสาธารณสุขในระดับกระทรวง กรม ระบบการศึกษา เพราะประชาชนจะผ่านระบบเหล่านี้แทบทุกคน ได้เน้นการเข้าสู่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยตรง โดยเฉพาะ อสม. อบต. ต่าง ๆ ร่วมกันจัดค่ายพัฒนาเจ้าหน้าที่สุขภาพก่อน ที่จะนำไปสู่ประชาชนต่าง ๆ ต่อไป ทั้งเจาะลึกและด้านกว้างควบคู่กันไป ความจริงหากเราสามารถนำการแพทย์วิถีพุทธเข้าสู่ระบบสุขภาพของประเทศได้ในวันใดวันหนึ่งข้างหน้าตามความพร้อมและตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริง เราจะได้ความสงบสุขกลับสู่ทุกภาคส่วนได้อย่างแท้จริง และ 2) คู่มือ วิชาการ หมอเขียวสามารถสรุปหลักการหลักสูตรให้เผยแพร่ได้อย่างมีแนวร่วมเดียวกันทุกที่และถูกต้องไม่พลาด แต่เพื่อให้ข้อมูลไม่เพี้ยน ควรจัดทำเป็นคู่มือในแต่ละเรื่องที่ชัดเจน คนที่ไม่เคยรู้มาอ่านก็สามารถปฏิบัติได้ระดับหนึ่ง อาจจัดแยกตามกลุ่มผู้เรียนรู้ เช่น วัย หน่วยงาน ควรจัดหลักสูตรค่ายให้จิตอาสาได้เลือก เช่น 1 วันควรมีอะไร 2 วันควรมีอะไร มีสื่อประกอบอะไรบ้าง จะทำให้มีมาตรฐานการเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธและสามารถต่อยอดกันได้ จัดทำหลักสูตรเป็นเวบไซต์แล้วแต่จิตอาสา ถ้ารายเดี่ยว กลุ่มยอมรับสามารถทำได้โดยไม่มีข้อแม้ แต่ถ้ามีนักวิชาการโต้แย้งควรมีหลักฐานอ้างอิงเพื่อให้ยอมรับมากขึ้น โดยเฉพาะประชาชนที่อเมริกาจะให้น้ำหนักงานวิจัยเป็นหลักเพราะส่วนใหญ่ไม่ใช่ชาวพุทธจึงเป็นการยากที่จะเข้าใจ

อันดับห้า คือวิทยากร หรือ จิตอาสา การจัดค่ายแพทย์วิถีพุทธโดยที่บุคลากรผู้จัดไม่พร้อมทั้งกำลังคน ความรู้ความชำนาญในการถ่ายทอดยา 9 เม็ด รวมทั้งความเข้าใจในแก่นแกนของหลักการแพทย์วิถีพุทธ ควรสร้างและพัฒนาจิตอาสาให้เป็นวิทยากรยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีพุทธที่มีคุณภาพและมีปริมาณให้เพียงพอ รองรับการเติบโตและขยายตัวของแพทย์วิถีพุทธที่จะเกิดและเป็นไปในอนาคต การเป็นแบบอย่างที่ดีของจิตอาสา จะเป็นแรงดึงดูดได้อย่างดีในการทำความผาสุกที่ตนอย่างแท้จริง นี่คือการแผ่เมตตา และอุทิศส่วนกุศลกันในขณะที่มีชีวิตเป็น ๆ อันถัดมาการเข้ากลุ่มหรือประชุม คิดว่าต้องจัดให้มีจัดเสวนาเป็นกลุ่มย่อย มีการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์เป็นประจำเพื่อกระตุ้นให้ตื่นตัวอยู่เสมอ

และสุดท้าย สถานที่ ควรพัฒนาให้มีสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตอย่างครบวงจรให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

ตารางที่ 34 การพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

การพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
การจัดประชุมเครือข่าย กลุ่มย่อย และเดวิชโช	9	1

ตารางที่ 34 (ต่อ)

การพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
การฝึกฝนตนเองให้พึ่งตนเอง และทำแบบอย่างที่ตน	9	1
การปฏิบัติธรรม ลด ละ เลิก กิเลส สลายตัวตน	7	2
การเข้าหมู่กลุ่ม สังคมสาธารณโภคี	7	2
การหมั่นทบทวนธรรม ฟังธรรม พิจารณาธรรม บันทึกสภาวธรรม	6	3
การพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้	6	3
การนำสู่ชีวิตผาสุกพอเพียง	4	4
ระบบทะเบียนจิตอาสา	2	5

จากตารางที่ 34 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ พบว่า

อันดับแรกมี 2 ประเด็น ดังนี้ 1) การจัดประชุมเครือข่าย กลุ่มย่อยและเตวิชโช หมั่นประชุมกัน มาช่วยกันคิดช่วยกันทำ ไม่มีภาระตกกับผู้ใดผู้หนึ่งเป็นการประสานงานกัน ทำงานเท่าที่ตนมีแรงมีความสามารถ จึงทำให้งานสามารถเดินไปได้ มีการสรุปงาน สรุปใจโดยมีอาจารย์เป็นประธานและให้คำชี้แนะเสริมในส่วนพร่องเติมเต็มใจ จิตอาสาต้องรับฟังความคิดเห็นคนอื่น เพิ่มการพบปะกลุ่มโดยมีกิจกรรมบำเพ็ญบุญ ในแต่ละภูมิภาค เปิดโอกาสให้ได้พบอาจารย์มีที่ปรึกษาในแต่ละภูมิภาค จะทำให้จิตอาสาได้รับความรู้ใหม่ ๆ และได้ปรับกายใจอย่างต่อเนื่อง อาจมีการจัดกลุ่มจิตอาสา มีการประชุมเป็นกลุ่มย่อย ๆ เป็นครั้งคราว หากมีการเตวิชโชกัน พูดคุย ซักถามกันอย่างไม่มีอัตตา คือ ไม่ได้ถามหาคนผิด แต่ถามเพื่อให้เข้าใจกันว่าเพราะอะไรจึงคิด ทำ พูด แบบนั้น แล้วจะเกิดบทเรียนในการทำครั้งต่อไป เพราะสัจจะอย่างหนึ่งคือ ไม่มีความพร่องใดที่เราไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง เราต้องชดใช้วิบากร่วมกัน ฉะนั้น สิ่งไม่ดีเกิดขึ้นก็ไม่ต้องโทษใคร อันดับแรกคือ โทษตัวเอง แล้วไม่ต้องคิดร้ายต่อ พลิกจิตได้ ใช้เวลาในการแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นดีกว่าเดิม แล้วปัญหาก็จะไม่มี จากที่อาจารย์พาทำและร่วมเตวิชโชเพื่อล้างใจล้างและวางสิ่งที่ไม่พอใจ ตัดมิจฉาทิฏฐิออกจากใจ แต่คงต้องใช้เวลาสักระยะหนึ่งคงเห็นผล และ 2) การฝึกฝนตนเองให้พึ่งตนเองและทำแบบอย่างที่ตน มีการอบรมการปฏิบัติตนในฐานะจิตอาสา ซึ่งจิตอาสาต้องเป็นแบบอย่างให้กับผู้ป่วย หรือผู้ที่มาเข้าค่ายสุขภาพ ทำตามธรรม และตามกรรมของแต่ละคน ซึ่งมาจากต่างถิ่นต่างที่ ต่างกรรม ต่างวาระ แต่ละคนมีศีลที่ไม่เสมอกัน มีภาวะต่าง ๆ จากสังคม สิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน ชีวิตของจิตอาสาก็คือผู้ไฝ่ดี ฝึกฝนปฏิบัติให้ได้มรรค ได้ผลเพื่อได้จิตที่เบิกบาน

ผ่องใส อยู่ในฐานะผู้ให้อย่างบริสุทธ์และจะเป็นผู้รับอย่างพอเพียง อยู่ให้โลกเลี้ยงไว้ เป็นหลักการพัฒนาจิตอาสาที่สำคัญ กฎระเบียบอื่น ๆ เป็นการตั้งขึ้นมาประกอบเท่านั้น มีก็ได้ไม่มีก็ได้ ปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ โดยมีชาวอโศกเป็นต้นแบบในการพึ่งตนเช่นกัน การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้อื่นจะเห็นเอง พัฒนาจิตอาสาโดยให้จิตอาสา ทำตนให้เป็นตัวอย่างที่ดี ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ฝึกสมาธิ ฝึกสติ เป็นตัวอย่างเสียสละความสุขส่วนตัว ทุ่มเทชีวิตจิตใจให้ความรู้และปฏิบัติตนตามแนวการใช้ยาเก้าเม็ดอย่างเคร่งครัด หากไม่ปฏิบัติ จะทำให้เกิดช่องว่างและจะไม่มีใครเชื่อ ในจิตสำนึกของแต่ละท่านที่ยอมรักษาศีลมากกว่าชีวิตเมื่อไร เมื่อนั้นก็เมื่อนั้นใครทำใครได้ “You have to learn it”

รองลงมามี 2 ประเด็น ดังนี้ 1) การปฏิบัติธรรม ลด ละ เลิก กิเลส สลายตัวตน ในปัจจุบันอาจารย์หมอเขียวได้พัฒนาจิตอาสาโดยเน้นการลดกิเลสและอัตตาในตัวจิตอาสาเอง ซึ่งเป็นแนวทางที่ถูกต้องถูกตรง เพราะจิตอาสาจะเข้มแข็งขึ้น สามัคคีกันมากขึ้น พร้อมที่จะลดอัตตาตัวเอง ปรับปรุงตัวเองให้ดี การลดกิเลสของจิตอาสาโดยการให้แต่ละคนตั้งตบะตามฐานของตน ด้วยการเพิ่มอธิศีลของแต่ละคน ๆ จิตอาสาที่พัฒนาลดกาม ลดอัตตาลงได้มาก ก็จะกินน้อยใช้น้อย ป่วยน้อย มีปัญหาน้อย มีเวลาเยอะ ทำงานได้เยอะ ช่วยคนได้เยอะ เน้นการล้างกิเลส มีศีลเป็นกรอบในการดำเนินชีวิตไม่ต้องติดยึดว่างานต้องเสร็จสมบูรณ์ ทำให้เกิดสภาวะผ่อนคลายไม่ต้องกังวล จึงจะมีแรง ที่จะพากเพียรปฏิบัติทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นอย่างไม่ต้องสร้างเงื่อนไขต่อไป ดังนั้นจิตอาสาต้องฝึกการดูจิตและกิเลสของตนเองให้ทัน เห็นข้อด้อยข้อผิดพลาดของเพื่อนให้ย้อนมาดูตัวเองว่าเรามีอย่างเขาหรือไม่ มากน้อยเพียงไร ไม่เพ่งโทษผู้อื่น และ 2) การเข้าหมู่กลุ่ม สังคมสาธารณโภคี การพัฒนาจิตอาสานั้นเป็นประเด็นหลัก ของคุณหมอเขียวที่พยายามนำหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาอธิบายให้ฟัง ด้วยการพัฒนาหมู่กลุ่ม จัดสรรทำงานเป็นหมู่เป็นกลุ่ม ถ้ามติหมู่กลุ่มว่ายังไงเราก็ทำไปอย่างนั้นเพราะถือว่าผ่านการสังเคราะห์มาดีแล้ว ความคิดของหมู่คนดีก็เป็นเรื่องที่ดีมากกว่าเสียแน่นอน เพราะฉะนั้นหากจะเกิดความพร่อง ความเสียหาย ความผิดพลาดก็คงไม่ใช่เรื่องใหญ่โตจนแก้ไขอะไรไม่ได้ ในทางกลับกันความพร่อง ความเสียหาย ความผิดพลาดที่เกิดจะเป็นประโยชน์ต่อหมู่กลุ่มให้ได้ฝึกระมัดระวัง ฝึกแก้ไข และฝึกวางใจเพิ่มพลังบ้างเมื่อเริ่มอยู่กับที่หรือถดถอย ต้องมีขบวนการบำเพ็ญบุญในหมู่กลุ่มในการพัฒนาศักยภาพทั้งด้านองค์ความรู้ทางด้านเทคนิคทางการแพทย์วิถีพุทธและพัฒนาด้านจิตวิญญาณควบคู่กันไป ช่วยซ่อมสุขภาพของเพื่อนจิตอาสาด้วยกันฝึกฝนกับหมู่กลุ่มและร่วมกิจกรรมด้วยบ่อย ๆ จะเกิดความชำนาญและมีวิชาการขึ้นเรื่อย ๆ

อันดับสาม มี 2 ประเด็น ได้แก่ 1) หมั่นทบทวนธรรม ฟังธรรม พิจารณาธรรม บันทึกสภาวธรรม มีการทบทวนธรรม ฟังธรรม สนทนาธรรม หลังกิจกรรมบำเพ็ญเพราะเมื่อทุกคนเข้าใจ

ในเรื่องกรรมแล้ว จะสามารถลดกิเลสตนเองได้ในทุกขณะที่มีลมหายใจและเกิดความผาสุกจริง หมั่นฟังธรรมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทบทวนธรรม พิจารณาธรรม ฟังคุณหมอให้มาก เพราะพลังจากหมู่กลุ่มจะช่วยให้พละอินทรีย์ของเราแข็งแรงขึ้น ได้ปัญญาจากบรรยายของคุณหมอ มีการบันทึกการสู้กิเลสของตนในเรื่องนั้น ๆ อย่างสม่ำเสมอ ให้เวลาในการสนทนาธรรม ทบทวนธรรมมากขึ้น แล้วทุกอย่างจะมาให้บำเพ็ญเอง และ 2) พัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ หลังจากเข้าใจและปฏิบัติยา 9 เม็ด เมื่อเป็นจิตอาสา ต้องมีหลักสูตรวิทยากรแพทย์วิถีพุทธ จนสามารถเป็นวิทยากรยาทั้ง 9 เม็ดได้ เมื่อเป็นวิทยากรยา 9 เม็ดของการแพทย์วิถีพุทธได้แล้ว จึงออกใบรับรองเป็นวิทยากรจิตอาสาการแพทย์วิถีพุทธให้ เพื่อจัดทำเป็นหลักสูตรแล้วเปิดอบรมและมอบเกียรติบัตรรับรองโดยกระทรวงสาธารณสุขเพราะสำหรับผู้ที่ไม่รู้มักมีคำถามมากมายเกี่ยวกับความน่าเชื่อถือ ถ้ามีหลักฐานอ้างอิงจะทำให้เขายอมรับได้มากขึ้น ต้องมีการเข้าค่ายพระไตรปิฎกอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ได้เรียนรู้ธรรมะที่จะนำพาให้เราพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง เมื่อผ่านค่ายพระไตรปิฎก และควรมีการฝึกฝน ต้องมีหลักสูตรวิทยากรแพทย์วิถีพุทธ จนสามารถ ให้คำแนะนำผู้ป่วย หรือเป็นวิทยากรได้ การเรียนการสอนจากการฝึกปฏิบัติช่วยคนจริงในค่ายสุขภาพ เพราะเป็นโอกาสที่เหมาะสมที่สุดที่จะได้เรียนรู้ฝึกฝนปฏิบัติการช่วยเหลือคนอย่างแท้จริง เรียนรู้การฝึกเป็นจิตอาสาที่ดี และการเรียนการสอนจากค่ายแฟนพันธ์แท้ทำให้เรียนรู้เทคนิคในการช่วยเหลือผู้คนได้หลากหลายวิธี

อันดับสี่ คือ การนำสู่ชีวิตผาสุกพอเพียง ผู้เข้าค่ายฯ แล้วเห็นประโยชน์ หรือแม้แต่ผู้ไม่ได้เข้าค่ายฯ แต่สัมผัสการแพทย์วิถีพุทธจากการบอกเล่าหรือสื่ออื่น ๆ มีจิตใจอยากทำความดี อยากเสียสละ หรืออยากตอบแทนคุณ เขาเหล่านั้นจะอาสาตนมาเป็นจิตอาสาเอง ด้วยการทำความผาสุกที่ตนเอง มีชีวิตที่ประหยัดเรียบง่าย มีทั้งจิตที่ดีงามและผ่องใส ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความยินดี แล้วฝึกรู้เพียรรู้พักไป ชีวิตมีแต่ความผาสุก

และสุดท้าย คือ ระบบทะเบียนจิตอาสา เมื่อเป็นจิตอาสาแล้วต้องมีการขึ้นทะเบียนจิตอาสา มีการอบรมการปฏิบัติตนในฐานะจิตอาสา

นอกจากการนี้จากการเข้าร่วมพัฒนาตนเองในค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีพุทธต่าง ๆ บางค่ายยังมีกิจกรรมพิเศษเช่น การเดินธรรมยาตรา จาริกตามรอยบาทพระศาสดา ซึ่งจิตอาสาได้แสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา สุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดความคิดสัมพันธ์กันองค์รวม พบว่า

ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านร่างกาย

ตารางที่ 35 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านร่างกาย

สาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านร่างกาย	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
ทดสอบร่างกายจากการเดินจาริก	14	1
ฝึกความพร้อมของร่างกายในการเดินจาริก	5	2
สภาวะกายที่แตกต่างในหมู่กลุ่ม	4	3
ทุกข์กายจากการเดินจาริก	1	4

จากตารางที่ 35 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็น สรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้สาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านร่างกาย พบว่า

อันดับหนึ่ง คือ ทดสอบร่างกายจากการเดินจาริก สังเกตสภาวะร่างกายพบความอดทน ฝึกความอดทน ได้ทดสอบความเพียรความแข็งแกร่งทั้งร่างกาย อินทรีย์พละ ทำให้ตัวเองขยัน ฝึกซ้อมเดิน ทำให้ร่างกายแข็งแรง ร่างกายได้ปรับและสามารถทนอยู่กับความร้อนได้อย่างเบิกบาน ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค

รองลงมา คือ ฝึกความพร้อมของร่างกายในการเดินจาริก การดูแลรักษาตนเอง การวางแผนในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ สุขภาพเรียงตามลำดับ บางคนรู้สึกว่าง่ายไม่ซับซ้อนใช้เวลาสั้น ๆ และใกล้ตัว บางคนฝึกตัวเองให้ต้องพร้อมเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ยอมรับสภาพความเป็นจริงของร่างกาย ฝึกเดินบนพื้นยางมะตอย ช่วงนั้นร้อนมากและมีเศษหิน จนต้องเดินเร็วระดับหนึ่ง เพียงแค่ระยะทางสั้น ๆ

อันดับสาม คือ สภาวะกายที่แตกต่างในหมู่กลุ่ม บางคนไม่เหนื่อยแรงและมีโอกาสที่จะถึงจุดหมายร่วมกัน การยอมรับในศักยภาพของคนในหมู่กลุ่มที่แตกต่างกัน ทำตามหมู่กลุ่มที่เห็นควรการเดินไปด้วยกันทีละก้าว ผู้ที่ใส่รองเท้าเดิน ไม่ใส่รองเท้าเดิน และผู้ใส่ ๆ ถอด ๆ ตามแต่วาระของสภาพร่างกายและจิตใจของแต่ละคน ด้วยการนวดบริเวณข้อเท้า ทำให้เดินถึงจุดหมายได้ในที่สุด แม้จะเป็นกลุ่มสุดท้าย

และสุดท้ายคือ ทุกข์กายจากการเดินจาริก อาการเท้ากระทบถนนยางมะตอยร้อนมาก ทำให้ได้ฝึกอดทน ฝึกสร้างความแข็งแรง แข็งแกร่ง ต่อความยากลำบาก

ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านจิตใจ

ตารางที่ 36 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านจิตใจ

สาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านจิตใจ	**ความถี่**	**ลำดับความสำคัญ**
การเห็นความทุกข์	4	1
การทดสอบจิตใจ	3	2

จากตารางที่ 36 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านจิตใจ พบว่า

อันดับแรก คือ การเห็นความทุกข์ ซึ่งการเดินจาริกทำให้เห็นความทุกข์จากการไม่ได้ดังใจ ความร้อนรนของจิตใจ แข็งกร้าว โกรธเกรี้ยว ไม่พอใจ ขัดเคือง ซึ่งเป็นการทำอาณาปานสติบนสติปัฏฐาน 4 เมื่อเท้าผัสสะกระทบถนนยางมะตอยที่ร้อนมากแล้วสังเกตว่าใจร้อนไหม ทุกข์ใจไหม ทำให้เห็นความทุกข์ยากของตนจึงพร้อมที่จะเผชิญต่ออุปสรรคและความยากลำบาก

รองลงมา คือ การทดสอบจิตใจ ซึ่งการเดินจาริกทำให้ได้ฝึกความอดทนและทดสอบฝึกฝนจิตใจให้กล้าแกร่ง ฝึกความอดทนไม่ตามใจกิเลสตนเอง และสามารถทนอยู่กับความร้อนได้อย่างเบิกบาน

ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านสังคม

ตารางที่ 37 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านสังคม

สาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านสังคม	**ความถี่**	**ลำดับความสำคัญ**
การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	5	1
การสร้างความสามัคคี	1	2
การเกิดความเมตตา	1	2
การลดกิเลส	1	2

จากตารางที่ 37 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่จากการเดินจาริกทางด้านพบว่า

อันดับแรก คือ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เนื่องจากเป็นการได้บำเพ็ญช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน เห็นความเสียสละของพี่น้อง เห็นน้ำใจที่มีต่อกัน การยอมที่จะทำตามที่อาจารย์บอก ทำตามหมู่กลุ่มที่เห็นควร ความมุ่งมั่นในการเดินไปด้วยกันทีละก้าว นอกจากนี้ยังทำให้เห็นความทุกข์ยากของตนและของผู้อื่นทำให้เกิดความเห็นใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

รองลงมา มี 3 ประเด็น คือ 1) การสร้างความสามัคคี ซึ่งเป็นการสร้างความรักความสามัคคีในหมู่พี่น้อง 2) การเกิดความเมตตา ซึ่งทำให้เกิดความเมตตาคนข้างเคียง 3) การลดกิเลส เนื่องจากการเดินจาริกตามรอยบาทพระศาสดา เป็นการรวมพลังของลูกศิษย์พระพุทธเจ้าที่มีความตั้งใจจะทำความดีและมาชำระล้างกิเสตนเองรวมถึงการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น

ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านปัญญา

ตารางที่ 38 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านปัญญา

สาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านปัญญา	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
การลดกาม ลดอัตตา ด้วยพลังหมู่กลุ่ม	7	1
การบำเพ็ญบุญในหมู่มิตรดี	4	2
การพิจารณาการเกิด-ดับ	4	2

จากตารางที่ 38 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็น สรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธได้สาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านปัญญา พบว่า

อันดับหนึ่ง คือ การลดกาม ลดอัตตา ด้วยพลังหมู่กลุ่ม การเดินจาริกสอนให้มีสติรู้ตัว การชนะใจตนเอง ไม่ตามใจกิเลสตน ฝึกการมีสติ ได้บำเพ็ญช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ลดอัตตาตัวตน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมตตาคนข้างเคียง ฝึกการเสียสละ ทำให้เห็นความทุกข์ยากของตนและของผู้อื่น ทำให้เกิดความเห็นใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือกันและกัน ตั้งใจจะทำความดีมาชำระล้างกิเสตนและทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น มันจึงไม่ใช่ของง่าย เพราะเราต้องเดินทวนกระแสของสังคมโลก หมั่นเพียรใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เคยปฏิบัติมาในอดีตที่ให้โทษต่อตนเอง จึงรีบกำจัดออกไป ทำให้ใจเป็นสุข ทุกก้าวที่ย่างเดินจะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้อย่างไร และชำระล้างกิเลสตนที่ท่วมทับถมจิตใจได้อย่างไร ล้างความยึดมั่นสุขทุกข์ในชีวิตไปด้วย จะทำด้วยใจที่เป็นสุข มีความยินดีในการกระทำ พากเพียร วิริยะ ตั้งใจ ทุ่มโถม ปฏิบัติให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จ

รองลงมา มีสองประเด็น คือ 1) การบำเพ็ญบุญในหมู่มิตรดี การตั้งตนอยู่ในความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่งเป็นคำสอนที่จริง พร้อมที่จะเผชิญต่ออุปสรรคและความยากลำบาก สร้างความรักความสามัคคีในหมู่พี่น้อง เห็นความเสียสละของพี่น้อง ความมุ่งมั่น การยอมที่จะทำตามที่อาจารย์บอก ทำตามหมู่กลุ่มที่เห็นควร การเดินไปด้วยกันทีละก้าว พบความเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือกัน น้ำใจที่มีต่อกัน ความเมตตา 2) การพิจารณาการเกิด-ดับ การรู้เหตุแห่งทุกข์และโรค การฝึกยอมรับสภาพความเป็นจริงของร่างกายที่สงบ เรียบง่าย ทำให้ร่างกายได้ปรับและสามารถทนอยู่กับความร้อนได้อย่างเบิกบานไม่กลัวตายไม่กลัวโรค การทำอาณาปานสติ บนสติปัฏฐาน 4 เมื่อผัสสะกระทบจากความคมของเศษหิน และความร้อนเย็นของพื้นถนนที่ได้เดินผ่าน เห็นความไม่เที่ยงของ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง นิ่ม คม ระคายเท้า ของพื้นถนน เหมือนความทุกข์จากการไม่ได้ดังใจ ร้อนรนจิตใจ แข็งกร้าว โกรธเกรี้ยว ไม่พอใจ ขัดเคือง

สรุป

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ขององค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ ผู้วิจัยได้ข้อมูลประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธ ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ตามที่นำเสนอในบทที่ 6 จากนั้นได้ทำการสกัดคำสำคัญของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ร่วมกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญสกัดเป็นข้อกระทงคำถาม แล้วนำข้อกระทงคำถามมาสร้างเป็นแบบสอบถาม จำนวน 100 ข้อ เพื่อศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ โดยได้นำแบบสอบถามไปสำรวจความคิดเห็นของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ และจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทั้งในประเทศและต่างประเทศ จำนวน 530 คน

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่า องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ มีทั้งสิ้น 11 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) การรู้หรือพุทธะโดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา 2) หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา 3) การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ 4) แพทย์วิถีพุทธเป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ 5) สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก 6) การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ 7) ชื่อ อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย

เบากาย มีกำลัง ทุเลาอาการเจ็บป่วย 8) หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น 9) คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละด้วยการใช้ความรู้เสียมาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ 10) ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ 11) อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ในระยะเริ่มต้นของผู้ป่วย และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย ซึ่งองค์ประกอบที่พบมีความสอดคล้องกับข้อมูลการศึกษาเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบดังกล่าวไปจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธและจัดทำมาตราการต่าง ๆ ดังรายละเอียดในบทที่ 10

บทที่ 8
สำนวนแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการบูรณาการองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เข้าถึงมวลมนุษยชาติในมิติกว้างในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น เพื่อให้เหมาะกับคนทุกชนชาติทุกฐานจิตทุกฐานะ ทุกอาชีพ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยดำเนินการภายใต้สโลแกน “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวคุณเอง” และ “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” สำหรับการแพทย์วิถีพุทธนั้น เป็นการพัฒนาต่อยอดจากการแพทย์วิถีธรรม สู่ความเป็นพุทธะในมิติที่ลึกยิ่งขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเรียนรู้ฝึกฝนจนเข้าถึงวิชชาแห่งพุทธะ ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการสร้างสุขภาวะที่ดีของตน ทั้งในด้านสุขภาพกาย ใจ มิตรสหายที่ดี สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี และช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติให้มีสุขภาวะที่ดีไปพร้อม ๆ กัน ด้วยสภาวะจิตที่ดีงามและผาสุกอย่างยั่งยืน ซึ่งผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ที่มีความศรัทธาต่อหลักการแพทย์วิถีพุทธ เมื่อได้ปฏิบัติตามและได้พบเห็นว่า ตนเองมีความผาสุกขึ้นได้จริง จากการได้ปฏิบัติตามกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ จากการฟังสิ่งที่ผู้วิจัยได้เพียรนำเสนอผ่านการบรรยายของผู้วิจัย การอ่านจากการเขียนหนังสือ วารสารแผ่นพับ ที่เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ และการดูภาพและฟังเสียงจากสื่อออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ (เช่น ยูทูป เอ็มพีสาม ซีดีและดีวีดี เฟสบุ๊คและไลน์ เป็นต้น) พร้อมกับการได้ร่วมบำเพ็ญบุญกุศลช่วยเหลือมวลมนุษยชาติในที่ต่าง ๆ ตลอดระยะเวลา 20 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 ถึง พ.ศ. 2558 จึงได้มาร่วมปฏิบัติพัฒนาฝึกฝนตน เพื่อก้าวสู่ความเป็นพุทธะด้วยการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา จนเกิดจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพิ่มมากขึ้นในที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศและต่างประเทศ จนเกิดเป็นเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย และจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเครือข่ายอเมริกา รวมถึงกระจายอยู่ตามประเทศต่าง ๆ กว่า 10 ประเทศ ได้แก่ ลาว พม่า มาเลเซีย กัมพูชา เวียดนาม ฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย สิงคโปร์ จีน ไต้หวัน ฮ่องกง อินเดีย สวิสเซอร์แลนด์ เยอรมัน อังกฤษ ฝรั่งเศส สเปน เนเธอร์แลนด์ ฟินแลนด์ ออสเตรเลีย แอฟริกา และแคนาดา เป็นต้น

หนึ่งในยุทธศาสตร์หรือนโยบายการแพทย์วิถีพุทธ คือ ยุทธศาสตร์ผีเสื้อขยับปีก คือ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ แต่ละคนที่อยู่ในแต่ละที่แต่แห่ง ติดต่อสื่อสารส่งสัญญาณให้กัน แล้วลงมือปฏิบัติการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธที่ตนเอง และทำกิจกรรมช่วยเหลือมนุษยชาติ พร้อมกับทำการสื่อสารในกลุ่มและต่อสาธารณะทุกรูปแบบ เช่น จัดค่ายอบรมสุขภาพ การแนะนำแบบปากต่อปาก หนังสือ วารสาร แผ่นพับ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ยูทูฟ เพสบุ๊ค

ไลน์ เป็นต้น โดยลงมือปฏิบัติสิ่งที่ดีงามดังกล่าว พร้อม ๆ กัน อย่างเต็มที่ตามความสามารถและองค์ประกอบของแต่ละคน ซึ่งเป็นนโยบายที่สัมพันธ์กับทฤษฎีไร้ระเบียบ

ทฤษฎีไร้ระเบียบ มาจาก Chaos theory ซึ่งแปลเป็นไทยแล้วใช้ต่างกันหลายคำ อาทิ ทฤษฎีความโกลาหล ทฤษฎีความอลวน หรือบางทีก็เรียกทับศัพท์ว่า ทฤษฎีเคออส "ผีเสื้อขยับปีกทำให้เกิดพายุ" มาจาก "Butterfly effect" ซึ่งศาสตราจารย์เอ็ดเวิร์ด ลอเร้นซ์ (Edward Lorenz) ค้นพบโดยบังเอิญ จากการเฝ้าดูตัวเลขการจำลองทางอุตุนิยมวิทยาที่ทีการปรับเปลี่ยนทุก 0.0000001 สร้างให้เกิดความคลาดเคลื่อนที่คาดไม่ถึง เขาค้นพบว่าความคลาดเคลื่อนเพียงน้อยนิดก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลทางอุตุนิยมวิทยา และในแต่ละครั้งผลลัพธ์ไม่เหมือนเดิมเลย เมื่อพล็อตกราฟออกมาจะเป็นรูปร่างคล้ายผีเสื้อ และเขานำไปอธิบายว่า แม้กระทั้งผีเสื้อตัวเล็ก ๆ กระพือปีกเบา ๆ ที่บราซิล อาจส่งผลกระเทือนถึงเท็กซัสได้ ซึ่งเป็นที่มาของวลีก้องโลก "ผีเสื้อขยับปีกทำให้เกิดพายุ" และต่อมามีคนขยายความว่า "เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว" ซึ่งขณะนั้นยังไม่ได้ตั้งเป็นทฤษฎีอะไร ผู้ที่บัญญัติคำว่า Chaos theory คือ เจมส์ เอ ยอร์ค (James A.Yorke) ทฤษฎีเคออส อธิบายถึงปรากฏการณ์ในธรรมชาติที่ดูเหมือนสะเปสะปะไร้ระเบียบ แต่แท้จริงแล้วมันมีระเบียบของมันอยู่ภายในนั้น

นัยยะเดียวกันเมื่อผีเสื้อแห่งธรรมขยับปีก หมายถึง บุคคลที่มีความดีงาม เริ่มทำสิ่งที่ดีงามและสื่อสารไปตามช่องทางต่าง ๆ จะเป็นการส่งสัญญาณให้ผู้ที่มีจิตใจที่ดีงาม ขยับปีกตาม คือ ทำความดีตามเหตุปัจจัยที่แต่ละคนจะพึงทำได้ และสื่อสารไปตามช่องทางต่าง ๆ เป็นการส่งสัญญาณต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ทำให้คนดีรับสัญญาณได้และทำความดีต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ เป็นพายุแห่งความดีที่ช่วยพัดพาความทุกข์ความเดือดร้อน ออกจากชีวิตของมนุษยชาติ

ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม และจิตใจที่เป็นสุข

ในมนาปทายีสูตร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะอุคคเทพบุตรด้วยพระคาถาความว่า ผู้ให้ของที่พอใจย่อมได้ของที่พอใจ ผู้ให้ของที่เลิศย่อมได้ของที่เลิศ ผู้ให้ของที่ดีย่อมได้ของที่ดี และผู้ให้ของที่ประเสริฐย่อมเข้าถึงสถานที่ประเสริฐ นรชนใดให้ของที่เลิศให้ของที่ดีและให้ของที่ประเสริฐ นรชนนั้นจะบังเกิด ณ ที่ใด ๆ ย่อมมีอายุยืนมียศดังนี้ฯ (องฺ.ปญฺจก.22/44) และพระพุทธเจ้าตรัสความสำคัญของการแบ่งปันว่า "ที่พึ่งของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี" (ขุ.ชา.28/1,073)

โดยดำรงชีวิตอย่างประหยัดเรียบง่าย ดังในจัตตาริสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาจีวร ผ้าบังสุกุล น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข้าวที่ได้ด้วยปลีแข้ง น้อย หาได้ง่ายและ

ไม่มีโทษ บรรดาเสนาสนะ โคนไม้ น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเภสัช มูตรเน่า น้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของภิกษุซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะฯ ความคับแค้นแห่งจิตย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้สันโดษ ด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะปรารภเสนาสนะ จีวรปานะ และโภชนะ ทิศของเธอชื่อว่าไม่กระทบกระเทือน ภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรมที่พระตถาคตตรัสบอกแล้วแก่เธอ (ขุ.สุ. 25/281)

การดำรงชีวิตอย่างพอเพียงเรียบง่ายและแบ่งปันเกื้อกูลกันนั้น สอดคล้องกับพระราชดำรัสในหลวงว่า “เราเลยบอกว่า ถ้าจะแนะนำก็แนะนำได้ ต้องทำแบบ “คนจน” เราไม่เป็นประเทศร่ำรวย เรามีพอสมควร พออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมีแต่ถอยหลัง ประเทศเหล่านั้น ที่เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถอยหลังและถอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหาร แบบเรียกว่าแบบ “คนจน” แบบไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี่แหละ คือ เมตตากันก็จะอยู่ได้ตลอดไป คนที่ทำงานตามวิชาการ จะต้องดูตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายนั้น เขาบอก “อนาคตยังมี” แต่ไม่บอกว่าให้ทำอย่างไร ก็ต้องปิดเล่มคือปิดตำรา ปิดตำราแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร ลงท้ายก็ต้องเปิดหน้าแรกใหม่ เปิดหน้าแรกก็เริ่มต้นใหม่ ถอยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ ตำราแบบ “คนจน” ใช้ความอะลุ่มอล่วยกัน ตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อย ๆ” (พระราชดำรัส 8 สิงหาคม 2534)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าและในหลวง ทรงพบว่า การแก้ปัญหาหรือพัฒนาที่ก้าวหน้าที่สุดนั้นต้องกระทำอย่างประหยัดที่สุดคือใช้เงินหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ให้น้อยที่สุด (ทำแบบคนจน) แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และมีเมตตา คือ ปรารถนาดีแบ่งปันเกื้อกูลช่วยเหลือกัน จะนำประโยชน์สุขสูงสุดมาสู่ตนเองและผู้อื่น

ผู้วิจัยพบว่า ทุกวันนี้การบริการสุขภาพโดยส่วนใหญ่กลายเป็น “ธุรกิจ” ที่ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่จะเดือดร้อน เพราะต้องเสียค่าใช้จ่ายมากในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ จึงสร้างยุทธศาสตร์ในการช่วยเหลือแก้ไขความเดือดร้อน ด้วยการพัฒนาจิตวิญญาณของผู้ให้บริการสุขภาพให้เป็นนักเสียสละเปลี่ยนจากการทำ “ธุรกิจ” บนความเดือดร้อนของประชาชน ให้เป็น “ธุรบุญ” คือ แบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลกันโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ผู้ให้ก็ได้บุญกุศล ส่วนผู้รับการแบ่งปันก็ได้ความผาสุกแล้วเกิดจิตวิญญาณที่ต้องการเกื้อกูลผู้อื่นต่อไป ทำให้มนุษยชาติมีที่พึ่งและได้คนซื่อสัตย์เสียสละมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

ผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ที่มีความศรัทธาต่อหลักการแพทย์วิถีพุทธ เมื่อได้ฟังสัจธรรมที่สื่อโดยผู้วิจัยว่า ผู้ที่ถึงสัจจะว่าชีวิตจะมั่นคงผาสุกได้อย่างไร จึงเลือกที่จะจนอย่างขยัน ทำภาระหน้าที่การงานที่มีคุณค่าประโยชน์สุดฝีมือ โดยทำในขีดที่หนักเหนื่อยอย่างพอดีที่จะไม่เบียดเบียนไม่ทรมานตน

ได้ผลผลิตเท่าไหร่ ก็ฝึกกินน้อยใช้น้อยที่สุดเท่าที่พอดีแข็งแรงที่สุด ไม่ใช้ในสิ่งที่เป็นภัยและสิ่งที่ไม่จำเป็น แต่ใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น อะไรที่จำเป็นที่เราพึ่งตนเองได้ทำเองได้ก็ทำเอง ส่วนที่ต้องเก็บไว้ก็เก็บไว้แต่น้อยที่สุด เท่าที่พอดีที่จะดำเนินกิจกรรมการงานไปได้ โดยไม่ลำบากไม่ฝืดเคืองเกินไป ไม่เบียดเบียนไม่ทรมานตน คือไม่ขาดแคลนและไม่มากเกินจนเป็นภาระเป็นภัย ที่เหลือสละออกไปฝากไว้เป็นธนาคารบุญกุศล ผู้ที่เข้าใจและเชื่อมั่นในสัจธรรมดังกล่าว ก็จะมาร่วมเสียสละบำเพ็ญบุญกุศลกับทีมแพทย์วิถีพุทธ เป็นหนึ่งในผีเสื้อแห่งความดีงามที่ร่วมขยับปีกขับเคลื่อนเกื้อกูลมนุษยชาติไป พร้อม ๆ กับการสร้างความเป็นพุทธะในตนด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

ผู้วิจัยได้ใช้ยุทธศาสตร์จัดทำ “คำคมเพชรจากใจเพชร” เพื่อเสริมกำลังใจและพัฒนาความดีงามในจิตวิญญาณให้กับจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ผู้เข้าค่ายสุขภาพ และผู้สนใจทั่วไป เพื่อพัฒนาความเป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ให้กับทุกจิตวิญญาณ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 จนถึงปัจจุบัน คือ ปี พ.ศ. 2558 โดยได้สรุปเนื้อหาของ “คำคมเพชรจากใจเพชร” ตามลำดับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 ถึง พ.ศ. 2558 รวมจำนวน 823 สำนวน ดังที่จะได้นำเสนอบางส่วนในบทนี้ และบันทึกบางส่วนในภาคผนวก ฑ. “คำคมเพชรจากใจเพชร” ที่ได้แนบมาพร้อมนี้

คำคมเพชรจากใจเพชร

“คำคม” “สำนวน” และ “คำสอน” ตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธ มีความสำคัญ คือ เป็นถ้อยคำเนื้อหาสาระที่หลักแหลมเฉียบคม ชวนให้คิด มีพลังในการกระทบกระแทกกระเทือนทะลุทะลวงจิตวิญญาณให้ตื่นรู้ ในการกำจัดทุกข์กำจัดชั่ว สร้างดีสร้างประโยชน์สุขที่แท้จริงอย่างยั่งยืน

“คำคมเพชรจากใจเพชร” เป็น “คำคม” หรือ “สำนวน” หรือ “คำสอน” ที่จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธได้รวบรวมจากที่ผู้วิจัยได้ถ่ายทอดและสื่อให้กับจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ผู้เข้าค่ายสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ และผู้สนใจทั่วไป ในการบรรยายอบรมในค่ายอบรมสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ ค่ายแฟนพันธุ์แท้แพทย์วิถีพุทธ ค่ายพระไตรปิฎกแพทย์วิถีพุทธ การประชุมกิจกรรมการงานของเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ และการประชุมกิจกรรมการงานต่าง ๆ ทั้งการประชุมเตรียมงาน ก่อนและหลังเสร็จการทำกิจกรรมงาน ที่เรียก “การประชุมเตวิชโช” การปรึกษาหารือกิจกรรมการงานในโอกาสต่าง ๆ การพูดคุยสื่อสารในทุกช่องทาง แบบปากต่อปาก หนังสือ วารสาร

แผ่นพับ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ยูทูฟ เพสบุ๊ค ไลน์ เป็นต้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538-2558 เพื่อใช้พัฒนาจิตวิญญาณความเป็นพุทธะของจิตอาสา ซึ่งเก็บรวบรวมโดยจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ดังนี้

"บททบทวนธรรม เพื่อการสร้างจิตวิญญาณที่ผาสุกที่สุดในโลก" (ใจเพชร กล้าจน 27 มกราคม 2558)

1. เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น เราต้องระลึกรู้ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา แก้ไขได้ด้วยการทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้หรือชาติหน้าหรือชาติอื่น ๆ สืบไป ความเข้าใจผิดนั้นก็จะหมดไปเอง

2. เราต้องรู้ว่าแต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน เราจึงควรประมาณการกระทำให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา และฐานจิตของผู้อื่น "คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน" ดีที่สุด

3. การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำกว่าล้านเหตุผล ต้องระวัง "อคติหรือความเข้าใจผิด จากการคาดเดาที่ผิดของเรา"

4. สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา

5. ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง

6. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น

7. เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

8. เราทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำผิดได้ "ก็ช่วย" แล้ว "วาง" ให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา "ช่วยไม่ได้" ก็ "วาง" ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน จึงจะเห็นธรรมแล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

9. **สิ่งที่มองไม่เห็น ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็น และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน คือ พลังวิบากดีร้ายที่เกิดจากการกระทำทางกาย หรือวาจาหรือใจของผู้นั้น ในอดีตชาติและชาตินี้สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน**

10. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ทำไม่ดีนั้น เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั้นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขานั้นผิดต่อตัวเขาเอง ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเรา เป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่าเรานั่นแหล่ะผิดอย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง "กรรม" อย่างแจ่มแจ้งว่า **"ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว ผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้าย**

เมื่อปรินิพพาน ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องทุกข์กับอะไร"

11. การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ดั่งใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส คือ ความหลงชิงชังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

12. ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ ด้วยความยินดี จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว

12.1 สำนึกผิด หรือยอมรับผิด

12.2 ขอโทษ หรือขออโหสิกรรม

12.3 ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น

12.4 ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลผองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ

13. หลักการทำดีอย่างมีสุข 6 ข้อ

13.1 รู้ว่าอะไรดีที่สุด

13.2 ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด

13.3 ลงมือทำให้ดีที่สุด

13.4 ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว

13.5 ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด

13.6 นั่นแหล่ะคือสิ่งที่ดีที่สุด

14. ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีชิงออกฤทธิ์แทนร้าย ที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป

15. ยึดอาศัย "ดี" ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง" "นั้นดี" แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า ต้องเกิด "ดี" ดั่งใจหมาย ทั้ง ๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น "ไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง" "นั้นไม่ดี"

16. **จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่ง "ความอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส"**

<u>วาทะแห่งปี</u>

เย่ เย่ เย่ !!! ดีใจจัง ไม่ได้ดั่งใจ (วิบากหมด กิเลสตาย กุศลได้)

แย่ แย่ แย่ !!! ชวยแน่เรา เอาแต่ใจ (วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอกอกุศล)

เย่ เย่ เย่ !!! ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข

หากผู้ใด ได้พยายามทบทวนธรรมอย่างเข้าใจความหมายเนื้อหาสาระให้ได้ทุกวัน พิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ จากคำเดิม ๆ ทบทวนทุก ๆ วัน แล้วจะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวนธรรมจะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่เราทบทวน จะมีญาณปัญญามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่ผู้ใดทุกข์ ด้วยอะไรก็แล้วแต่ ธรรมะนี้คือปัญญาดับทุกข์ นี้คือคาถาดับทุกข์ วันใดที่ทุกข์ การได้ทบทวนธรรม โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องในบททบทวนธรรมนี้ ให้เข้าไปในจิต ทบทวนหัวข้อแล้ว พยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร **การทบทวนทั้งหมดนี้ซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้** นี่คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ปัญญา ในพุทธธรรม หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุผล ล่วงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในสังขารมองเห็นตามเป็นจริง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

คนฉลาดกล่าวว่า ปัญญาแลประเสริฐสูงสุด (ขุ.ชา.27/ 2468)

โอวาทปาฏิโมกข์เป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา หรือคำสอนอันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธพจน์ 3 คาถากึ่ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ 1,250 รูป ที่ไปประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ณ พระเวฬุวนาราม ในวันมาฆบูชา ได้แก่

การไม่ทำบาปทั้งปวง

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

ธรรมทั้ง 3 อย่างนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (ที.ม.10/ 54)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้ว จะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในทิฏฐธรรมเทียว หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698)

กรรมชั่วอันบุคคลทำด้วยตนเองแล้ว จักเศร้าหมองด้วยตนเอง กรรมชั่วอันบุคคลไม่ทำด้วยตนเองแล้ว ย่อมบริสุทธิ์ด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เฉพาะตน ผู้อื่นจะช่วยชำระผู้อื่นให้บริสุทธิ์หาได้ไม่ (ขุ.จู.30/219)

ในหลวงตรัสว่า “แม้ปัจจุบันโลกเราจะวิวัฒนาการก้าวหน้าไปเพียงใดก็ตาม แต่ปัญหาต่าง ๆ ก็มิได้เปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่มีตัวอย่างทั้งดีและไม่ดีปรากฏ ให้เห็นเด่นชัดมากกว่าแต่ก่อน ดังนั้นบุคคลผู้สามารถประคับประคองตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข จึงต้องมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้น ที่จะยึดมั่นปฏิบัติมั่นตามแบบอย่างที่พิจารณารู้ชัดด้วยปัญญาแล้วว่าเป็นทาง

แห่งความดี ความเจริญ ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจให้มัวเมา หลงผิดไปในทางเสื่อมเสีย พร้อมกันนั้นก็ต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาที่จะไม่ให้ประพฤติปฏิบัติผิดพลาด ด้วยความประมาทพลั้งเผลอ เหตุนี้การแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม นอกจากจะมุ่งสงเคราะห์ทางด้านฐานะความเป็นอยู่แล้ว จึงควรได้พัฒนาบุคคลเป็นข้อใหญ่ด้วย เพราะถ้าบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคม มีความเข้มแข็งและมีสติปัญญาที่จะพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ก็จะบรรเทาลงและสังคมส่วนรวมย่อมจะมีโอกาสพัฒนาให้ก้าวหน้าได้โดยไม่ยากนัก" (พระราชดำรัส วันที่ 25 เมษายน 2539)

"ความสุขความเจริญอันแท้จริงอันควรหวังนั้น เกิดขึ้นได้จากการกระทำและการประพฤติที่เป็นธรรม มีลักษณะสร้างสรรค์ คืออำนวยผลที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัว แก่ผู้อื่น ตลอดถึงประเทศชาติโดยส่วนรวมด้วย" (พระบรมราโชวาท วันที่ 12 กรกฎาคม 2518)

จากคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์และปรัชญาเศรฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ดังข้อความข้างต้น จะเห็นได้ว่า การจะสร้างสังคมประเทศชาติให้เจริญเป็นอยู่ผาสุกด้วยกันทุกฝ่ายนั้น การพัฒนาจิตวิญญาณให้ดีงามและผาสุกที่สุดในโลก จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนในโลกจะต้องเรียนรู้และได้พัฒนาตนเป็นอันดับแรก การพิจารณาตามหลัก "ทบทวนธรรมเพื่อการพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อความผาสุกที่สุดในโลก" เป็นผลจากจากการปฏิบัติธรรมของผู้วิจัย ตลอดระยะเวลา 20 ปี อย่างรู้เพียรรู้พัก ทำให้ได้ "บททบทวนธรรม เพื่อการพัฒนาจิตวิญญาณที่ผาสุกที่สุดในโลก" ที่แสดงได้ชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการทางกายวาจาใจในทุก ๆ คำทุก ๆ ประโยค ที่ได้สื่อออกมาในบททบทวนธรรม ให้มีการกระทำที่สมบูรณ์ได้ตั้งแต่กายวาใจไปจนถึงใจในระดับจิตวิญญาณที่เป็นพลังชีวิตที่ละเอียดที่สุด เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยได้ถ่ายทอดให้กับหมู่กลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้นำไปใช้ในการพัฒนาฝึกฝนต่อยอดสู่ความเป็นพุทธะเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธของแต่ละท่าน รวมถึงการได้นำไปใช้เผยแพร่เกื้อกูลประโยชน์ให้กับประชาชนผู้สนใจทั่วไป

หากถ้าใครทำได้ถึงจิตอย่างเข้าใจแตกฉานในทุกคำทุกประโยค ในเรื่องกรรม ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต อย่างแจ่มแจ้งถึงระดับ "ปฏิจจสมุปบาท" (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ของกรรมดีกรรมชั่วที่สั่งสมเป็นพลังสร้างผล คือวิบากดีวิบากชั่ว จนเข้าใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าตัวปีศาจร้าย (กิเลสมาร) ทั้งของเราทั้งของผู้อื่นมันทำอะไรมาบ้าง จึงทำให้เกิดปัญหานั้น ๆ และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า ในขณะที่มีสติจับอาการและความคิดของปีศาจ (กิเลสมาร) โลภโกรธหลงตัวนั้น ๆ ได้ การพิจารณาโทษของปีศาจ (กิเลสมาร) ร้ายตัวนั้น ประโยชน์ของการไม่มีปีศาจ (กิเลสมาร) ร้ายตัวนั้น พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีกให้มาก ๆ จะเกิดเป็นญาณที่สร้างพลังฌาณที่ทำลายปีศาจ (กิเลสมาร) ร้ายตัวนั้นได้ เป็นการสร้างพลังแห่ง

พุทธะขึ้นมาในชีวิต เป็นธรรมะแห่งพุทธะที่มีคุณค่ามหาศาลยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของผู้นั้น ธรรมะดังกล่าวจะเข้าไปเติมพลังในจิตวิญญาณของผู้นั้นแทนปีศาจร้าย ธรรมะจะเข้าไปคุ้มครอง เข้าไปดำเนินการ เข้าไปดูแลชีวิตของผู้นั้น ไม่ให้ปีศาจร้ายใด ๆ เข้าไปทำร้ายหรือทำความเสียหายต่อชีวิตของผู้นั้นได้อีก ผู้นั้นก็จะไม่มีทุกข์ มีแต่ความสุขกับปัญญาที่มากขึ้น ๆ เท่านั้น จึงเป็นความผาสุกที่สุดในโลก ตราบปรินิพพาน

คำว่า **"ทำดีให้ดีที่สุด"** ลึกซึ้งในระดับต่าง ๆ มี "**ดีธรรมดา**" คือ " **ดีกุศล**" กับ ดีที่มีคุณค่าประเสริฐสูงสุด คือ "**ดีบุญ**" เราต้องทำ "ดีกุศล" ทำเต็มที่ เท่าที่เราทำได้ และ "ดีบุญ" ก็ทำสุดหัวใจ

ดีบุญ คือ ดีทำลายปีศาจกิเลสเหตุแห่งทุกข์ในตน ส่วนดีกุศลคือการช่วยเหลือผู้อื่น ทำดีให้ดีที่สุด ทำดีให้มาก ๆ ทำดีเต็มที่ คนที่ทำดีเต็มที่ที่สมบูรณ์ มีสองมิติ ซึ่งสามารถทำให้เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันได้ คือพยายามทำให้ดีที่สุดทั้งบุญทั้งกุศล ได้แก่ ชีวิตเรากินน้อยใช้น้อยที่สุด เท่าที่พอดีที่สุด ทำไปพร้อมกับทำลายกิเลสกาม (ความติดยึดในการเสพ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่เป็นภัย) เราควรเสพแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แท้ แล้วที่เหลือก็ทำประโยชน์ให้กับโลกให้ได้มากที่สุด ด้วยความมุ่งมั่นจริงใจสุขใจ ทำไปพร้อม ๆ กับทำลายกิเลสอัตตา (การเสพความยึดมั่นถือมั่นว่าถ้าดีเกิดดังใจหมายจะเป็นสุข แต่ถ้าดีไม่เกิดดังใจหมายจะเป็นทุกข์) ถ้าทำลายกิเลสอัตตาได้จะเกิดสภาพคือ ถ้าได้พยายามทำดีอย่างเต็มที่ในขีดที่ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นแล้ว ดีจะเกิดหรือไม่เกิดดังใจหมายใจก็เป็นสุขได้ ทำดีเต็มที่เป็นอย่างนี้ ดีทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่นวินาทีเดียวกันเลย

การทำดีแท้ คือ การกินน้อยใช้น้อยที่สุด แต่ทำประโยชน์ให้กับโลกสูงที่สุด ด้วยใจที่เป็นสุข กินน้อยใช้น้อยที่สุดที่เข้าหลักพระพุทธเจ้า คือ **กินวันละมื้อ** ไม่มากไป ไม่น้อยไป มากไปก็ไม่ดี น้อยไปก็ไม่ดี "ทรมาน" ต้องให้พอดีที่สุดที่จะแข็งแรงที่สุด ทำดีเต็มที่เลย (ส่วนท่านที่กินวันละมื้อยังไม่ได้ ก็ลดมากินน้อยมื้อที่สุดเท่าที่พอดีสบายและกำลังเต็มที่สุด) ใช้สิ่งต่าง ๆ เพื่อตนให้น้อยที่สุดในขีดที่มีศักยภาพสูงสุด ที่เหลือก็เป็นประโยชน์โลก มีประโยชน์อะไรช่วยเต็มที่สุดหัวใจเลย เหนื่อยเต็มที่เลย เหนื่อยนี่ก็อยู่ในขีดที่ไม่ทรมานตัวเองเกินไป "ตั้งตนอยู่ในความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง" ทำเต็มที่ให้หนัก ให้เหนื่อย แต่อย่าให้ป่วย อย่าให้ทรมานตัวเองเกินไป นั้นจะเป็นจุดที่แกร่งและมีคุณค่าสูงสุดของคน

"สุขเต็มที่" อิทธิบาท ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หนึ่งในองค์ของโพธิปักขิยธรรมที่เป็น 37 องค์แห่งการตรัสรู้ สุขเต็มที่เลย อิทธิบาท ความพอใจ เป็นความสุข พอใจทำ เมื่อควรทำ (เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น) พอใจวางเมื่อควรวาง (เห็นว่าเมื่อจะเกิดสภาพที่เป็นโทษต่อตนเองหรือผู้อื่น) วางได้ ก็ไม่มีอะไรคาใจ อย่าให้เหลืออะไรคาใจ ยังมีความไม่สบายใจอยู่ แปลว่ายังมีกิเลสอยู่ ก็ล้างกิเลสออก ไม่มีอะไรคาใจ ทำเต็มที่แล้ว ผลมันออกมาเท่าไหร่ อย่าให้มันมีอะไรคาใจ อย่าให้มีความโลภ ความโกรธ ความหลงเสพย์โลกียสุข ความหลงยึดมั่นถือมั่นที่เป็นเหตุ

แห่งทุกข์ เรายึดอาศัยได้ พอหมดฤทธิ์ของการกอร์ปก่อสิ่งนั้น ๆ ก็ดับไป อย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเราตลอดกาลนาน ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร ไม่มีอะไรต้องเอา ชีวิตนี้ไม่มีอะไรต้องเอา

"คนเอา" คือ คนยังมีทุกข์ คนยังไม่เต็มสุข คนเต็มสุขแท้แล้วไม่เอา จะไม่เอาอะไรมาเสพ พอมันเต็มสุขแล้ว มันรู้ว่าเสพเป็นเหตุแห่งนรก (ทุกข์) ไม่เสพเป็นสุขแท้ จึงไม่เอา ก็เสพความ "ไม่เอา" นั่นแหล่ะ จะเสพก็ได้ เสพความไม่เอาอะไร ไม่ต้องง้อใคร คือ ความสุขแท้ ๆ ต้องไม่ง้อใคร ต้องไม่คาดหวังจากใคร ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่า เขาต้องดีหรือเขาต้องชั่ว ฉันจึงจะสุขหรือจะทุกข์ มีแต่ปรารถนาดีเท่านั้น เมื่อเราได้ทำดีเต็มที่ในขีดที่ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นแล้ว ใครจะดีจะชั่วเราก็สุขเต็มที่ของเรา นี่คือ สุดยอดแห่งความอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส

ทำแล้วก็ตรวจจิตดี ๆ ทำไปเรื่อย ๆ ถ้าเรามีข้อสงสัยว่าทำแบบนี้แล้วเป็นปรมัตถ์หรือไม่ ? เป็นธรรมะสุดยอดหรือไม่ มันจริงหรือไม่ ? ถูกต้องหรือไม่ ? อันนี้คือดีสุดหรือยัง ที่จะไม่มีวิบากร้ายอันเป็นเหตุแห่งทุกข์เจือปน ถ้าเราตั้งข้อสงสัยอย่างนั้น ให้เราใช้ปัญญาว่า แล้วถ้าคิดแบบนี้จะมีทุกข์อะไรมั้ย ? ถ้าคิดแบบนั้นแล้วยังมีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์อยู่ไหม ยังมีโอกาสทุกข์อยู่ไหม ถ้าคิดหรือพูดหรือทำแบบใดก็ตามที่ยังมีโอกาสทุกข์อยู่ ความคิดนั้น "ผิด" ยังมีส่วนยึดมั่นถือมั่นอยู่ ยึดว่าต้องได้แบบนั้นแบบนี้ดังใจหมายจึงจะสุข แต่ถ้าไม่ได้ดังใจหมายแล้วทุกข์ แสดงว่าผิด เพราะยังมีโอกาสทุกข์ได้ ต้องไม่ให้มีโอกาสทุกข์เลย ตรวจดูดี ๆ ว่าเราคิดนั้นถูกหรือยัง ? ถ้ามีโอกาสทุกข์อยู่ "ผิด" ถ้าไม่มีโอกาสทุกข์ "ถูก" การคิดหรือพูดหรือทำต้องเป็นเช่นนั้น อย่าให้เหลือโอกาสทุกข์ ถ้ายังมีเหตุผลที่เหลือโอกาสทุกข์อยู่ นั่นคือ วิญญาณผีกิเลสร้ายยังอยู่ นั่นคือ การเผื่อความคิดไว้ให้ผีกิเลสร้าย ต้องจัดการฆ่าผีกิเลสร้ายให้ตาย อย่าให้เหลือโอกาสทุกข์ และอย่าให้เหลือโอกาสชั่ว ต้องไม่ทุกข์ ต้องไม่ชั่ว มีแต่ดีและสุขแท้ ๆ เท่านั้นจึงจะถูก ซึ่งต้องใช้ปัญญาตรวจดี ๆ "ชั่ว" คืออะไร ชั่วคือเอามากเกินจำเป็น เอามากเกินกว่าที่เป็นไปได้จริงถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เอามากอยู่หรือไม่? เอาน้อยที่สุดเท่าที่พอดีที่สุดในขีดที่ไม่เบียดเบียนตนหรือยัง ทำดีที่สุดในขีดที่ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นหรือยัง

พลังชีวิตคนเราคือ "พลังศักดิ์สิทธิ์" พลังศักดิ์สิทธิ์ที่บันทึกการกระทำดีหรือชั่วของเราทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นทางกาย หรือวาจา หรือใจ บันทึกแล้วตีค่า ดีนี้มีค่าเท่านี้ ชั่วนี้มีค่าเท่านี้ "พลังศักดิ์สิทธิ์" นอกจากตีค่าแล้ว ก็จะสร้างผล (วิบาก) ให้ตามค่านั้นอย่างอัตโนมัติ โดยให้ผลในชาตินี้ หรือชาติอื่น ๆ สืบไป (อภิ.ก.37/1698) พลังชีวิตจึงเป็นเครื่องมือที่มีคุณสมบัติพิเศษวิเศษแบบนี้ เป็นพลังศักดิ์สิทธิ์ของใครก็ของใคร ทุกคนมีพลังศักดิ์สิทธิ์นี้เหมือนกันทุกคน นี่คือความมหัศจรรย์ของชีวิต แต่ว่าการสร้างผลไม่เหมือนกันไม่เท่ากัน เพราะว่าการใส่พลังแห่งความดีความไม่ดี คือ การทำดี หรือทำไม่ดีนั้น แต่ละคนทำไม่เท่ากัน มีเครื่องมือมีประสิทธิภาพชนิดเดียวกัน แต่ใช้ทำสิ่งดี ไม่ดี ไม่เท่ากัน ก็ให้ผลไม่เท่ากัน คือ ทำดี สร้างดีให้ ทำชั่ว สร้างชั่วให้ ทำดีเป็นคลื่น

แม่เหล็กดี ทำชั่วเป็นคลื่นแม่เหล็กชั่ว พลังชีวิตจะตีค่าและสร้างผลให้กับทุกคนเหมือนกันหมด นี้คือความเท่าเทียมยุติธรรมที่ทุกคนได้รับ อันเกิดจากการทำที่ดีและชั่วของตนเองเท่านั้น

สิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ไม่ควรทำ

การปฏิบัติธรรมจึงมีการควบคุมกายวาจา สังวรศีลสำรวมอินทรีย์ ในจรณะ 15 ข้อที่ 2 สำรวมอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ควบคุมกายวาจาใจ แท้จริงคือการควบคุมไปถึงใจ ผู้ใดควบคุมกายวาจา ผู้นั้นควบคุมถึงใจแล้ว แต่เป็นการควบคุมระดับหนึ่ง ระดับที่ใช้ทั่วไป มันมีปัญญาธรรมดาทั่วไปอยู่ด้วย การใช้ปัญญาธรรมดาทั่วไปและใช้สมถะคุมไว้อยู่ มันได้ระดับหนึ่ง แต่มันจะไม่จบ ถ้าไม่ทำถึงขั้นอธิจิต การควบคุมกายวาจา มันถึงใจอยู่ แต่ไม่ถึงอธิ มันยังไม่เกลี้ยง มันต้องทำถึงจิตไปจนถึงอธิจิต สรุปแล้วเมื่อมีการควบคุมกายวาจา กิเลสก็จะถูกควบคุมไประดับหนึ่งแล้ว ยิ่งถ้าเราล้างให้เกลี้ยงเลย ด้วยอธิศีลกับอธิปัญญาอย่างตั้งมั่นถูกตรง ก็จะได้อธิจิต ต้องทำให้ถึงอธิจิต อันนี้จะครบทั้งกาย วาจา ใจ ที่สมบูรณ์ การใช้อธิศีลควบคุมกาย วาจา ใจ โดยไม่ใช้อธิปัญญาล้างกิเลส ใช้แต่จิตกดข่มมันจะเก็บกด รอวันระเบิด เราต้องทำลึกมากกว่านั้น ต้องล้างกิเลสไปด้วย แต่เบื้องต้นต้องใช้จิตกดข่มไว้ก่อน เก็บกายวาจาก่อน เพราะถ้าไม่เก็บกาย วาจา เราจะไม่เห็นกิเลสที่มันดิ้นอยู่ข้างใน ไม่เห็นความขุ่นมัวที่มันไม่ได้ดั่งใจ ถ้าเก็บอาการกายวาจาแล้วจะเห็นกิเลสมันดิ้นมันทุกข์ จึงใช้สติปัญญาล้างกิเลสตัวนั้น ด้วยการพิจารณาโทษของการมีกิเลส และประโยชน์ของการไม่มีกิเลส พิจารณากรรม พิจารณาซ้ำ ๆ จนกิเลสตาย ทำอย่างนั้นจึงจะประสบความสำเร็จ

ใครที่โดนผัสสะไม่ว่าทางกายวาจาแบบใด แล้วมีอาการตอบโต้สวนกลับทันที นั้นหมายถึงกิเลสโตทันที ไม่มีวันเจริญ ขอยืนยันไม่มีวันเจริญ กิเลสโตทุกวัน ๆ ไม่มีทางที่จะเอาชนะกิเลสได้ จึงต้องควบคุมกายวาจาก่อน แต่ใครที่ไม่ล้างไปถึงใจ ก็จะไม่ชนะเหมือนกัน สุดท้ายก็จะระเบิด ถ้าล้างใจด้วยปัญญา ก็มีแต่ผ่องใส มันไม่ระเบิด มีแต่พลังเบิกบานแจ่มใส ไม่ระเบิดร้ายออกมา มีแต่สิ่งดีออกมา ยิ่งถ้าได้เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งด้วย จะทำให้ได้ดีเพราะจะล้างกิเลสได้มากที่สุด ฉะนั้น ถ้าใครรู้ว่า ตัวเองตอบโต้กลับสวนหมัดได้เร็ว ฟังปุ๊บสวนปั๊บ สวนปากเร็วนั้น ถ้าต้องการบรรลุธรรมสู่ความผาสุกที่แท้จริง ต้องนิ่งก่อน ฝึกนิ่ง ฝึกเย็น ฝึกพิจารณาทำลายกิเลส

การพูดที่ไม่เต็มรอบ แม้ใจบริสุทธิ์แล้ว อย่าคิดว่าจะไม่มีวิบาก การพูดที่สัปปุริสธรรมไม่ดี หรือสื่อข้อมูลที่ไม่เหมาะ ขอยืนยันว่ามีวิบาก จึงต้องมีการฝึก และฝึกในมิตรสหายดีที่ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ถ้าพูดไม่เหมาะมันจะสะดุดลึกอยู่ในใจ มันมีญาณอันนี้อยู่ ถ้าเป็นขึ้นมาให้ตรวจเลยว่าเป็นที่ตรงไหน อย่างกรณีของผู้วิจัย พบว่าหากประมาณไม่เหมาะพลังพิเศษเขาจะเตือนเลย ซึ่งแต่ละท่านก็จะมีญาณนี้ได้ ถ้าได้ฝึกตั้งศีลตั้งตบะและสังเกต เมื่อมีการประมาณที่ไม่เหมาะกับเหตุการณ์ จะมีตัวเตือนอยู่ เหมือนอย่างกรณีที่ครึ้มฟ้าครึ้มฝนที่เป็นการเตือนว่าฝนจะตก ดังนั้นถ้ามีปัญหาให้เห็นอยู่

ให้ตรวจ กาย วาจา ใจ ของตน และหมั่นฟังคนอื่น (ปรโตโฆษะ) ผู้นั้นจะได้ปรับปรุงตัวเอง หากฝึกไม่ฟังเสียงอื่น ก็จะไม่ได้ปรับปรุงตัวเอง การฟังเสียงนั้นต้องรวมทั้งสังเกตด้วย หมั่นสังเกต ทำอย่างนี้ทุกวันนี้ ก็จะเป็นอัตโนมัติได้

การอยู่เฉย ๆ นั้น ผิดไหม นี้คือญาณปัญญาอันหนึ่ง คือ อะไรที่ควรทำแต่ไม่ทำ นั้นผิดเป็นวิบากร้าย ส่วนอะไรที่ไม่ควรทำแต่ทำ ก็ผิดเป็นวิบากร้าย นี่คือสัจจะ ซึ่งสอดคล้องตรงกับที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน "มหาปเทส 4" ควรทำแล้วไม่ทำ มันเสียหาย คือ สิ่งที่ควรทำ และเราสามารถทำได้แต่เราไม่ทำ เราจะได้รับวิบากร้าย แต่เราเห็นว่าถ้าทำอันนี้มันจะดี แต่เราไม่มีความสามารถที่จะทำ เพราะองค์ประกอบในชีวิตเราไม่ได้เหมาะที่จะทำอันนั้น พลังชีวิตไม่บันทึกเป็นวิบากร้าย พลังชีวิตของทุกชีวิตของใครก็ของใคร เขาซื่อสัตย์มาก เขาคำนวณเลยว่า คุณทำได้หรือไม่ได้ ทำได้แล้วคุณไม่ทำเป็นวิบากร้ายเลย มันจะดึงเรื่องเลวร้ายมาสู่ชีวิต ตรงกับมหาปเทส 4 สิ่งไหนที่เข้ากับสิ่งที่ควร สิ่งไหนที่เข้ากับสิ่งไม่ควร ขอยกตัวอย่างเอาง่ายที่สุด เช่น คุณมีแรงเต็มที่ สดชื่นเต็มที่ คุณควรจะทำกิจกรรมการงานแต่คุณไม่ทำ คุณกลับไปนอนคุณก็จะรู้ว่านรกจะถามหาคุณ มันจะเพลีย ๆ ล้า ๆ หดหู่บื้อ ๆ กระสับกระส่าย มีอาการเหมือนเสือติดจั่น สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นนี้ คือ วิบากร้ายของชีวิต สิ่งที่มันไม่สดชื่นมันห่อเหี่ยวมันคือวิบากทั้งหมด และสิ่งที่ไม่ควรทำแต่ทำนั้นก็เป็นวิบากร้าย

มหาปเทส 4 (วิ.ม.5/92)

คือ หลักการใหญ่ที่ใช้ อ้างอิงตรวจสอบ แล้วตัดสิน

1. สิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร

หมายความว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้ระบุว่าสิ่งนั้นไม่ควร แล้วเราก็มาตรวจสอบด้วยหลักการที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสูตรต่าง ๆ กับองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น ด้วยปัญญาอย่างซื่อสัตย์ว่าสิ่งนั้นมันไม่ควรจริง ๆ ก็เข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งควร ก็ไม่ต้องทำ

2. สิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร

หมายความว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ห้ามว่าอย่าไปทำสิ่งนั้นและเมื่อเราตรวจสอบแล้ว สิ่งนั้นควรทำ สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดี ขัดกับสิ่งไม่ควร คือสิ่งนั้นควรทำเราก็ทำ

3. สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร

หมายความว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ระบุไว้ว่าสิ่งนั้นควร และเมื่อตรวจสอบแล้วสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นจึงไม่ควรทำ

4. สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งควร ขัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร

หมายความว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ระบุไว้ว่าสิ่งนั้นควร และเมื่อตรวจสอบแล้วสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นจึงควรทำ

ดังนั้น แม้พระพุทธเจ้าจะไม่ได้ระบุก็ตาม ก็ให้ใช้ปัญญาตรวจสอบว่าสิ่งนั้นควรทำหรือไม่ควรทำ อะไรควรทำก็ทำ อะไรไม่ควรทำก็ไม่ทำ นัยยะลึกอยู่ในนี้ ถ้าประมาณผิดจะเป็นโทษเป็นวิบากร้าย ถ้าประมาณถูกก็เป็นวิบากดีมีประโยชน์

คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร

"คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร" ที่ได้รวบรวมมาในงานวิจัยนี้ มีทั้งสิ้น 909 สำนวน ตามที่นำเสนอใน ภาคผนวก ซ. โดยในบทที่ 8 นี้ได้คัดเลือกคำคมและคำสอนเด่น ๆ มา 539 สำนวน ดังนี้

ตารางที่ 39 คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2538-2558 จำนวน 539 สำนวน

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
1	กรรมดีกรรมชั่วเป็นตัวเขียนบทให้กับชีวิตของเรา กรรมเป็นที่พึ่งแท้ของทุกคนเมื่อเหตุทั้งหมดเกิดจากกรรม การแก้ ก็ต้องแก้ที่กรรม คือการกระทำ วิบากบาปที่ค้างอยู่ ทำกำแพงกั้นมันด้วยการทำความดี
2	กฎทุกกฎมีไว้เพื่อปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด แต่กฎทุกกฎย่อมมีข้อยกเว้นเสมอ
3	กว้างแล้วจะลึกยาก กิเลสมันไม่ยอมเลิก
4	กามราคะ สุขน้อย ทุกข์มาก สุขหายไป เหลือทุกข์
5	การเบียดเบียน คือ การก่อโรค
6	การเพ่งโทษ จะทำให้เสื่อม
7	การเห็นข้อบกพร่องคนอื่นเป็นประโยชน์ แต่จะไม่เป็นประโยชน์ ถ้าไม่มีศิลปะและ วางใจไม่ได้ อัตตา ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ความผาสุกของตนลดลง ความผาสุกของหมู่กลุ่มลดลง จงทุ่มโถมในการทำดี แต่อย่าทุกข์เพราะการทำดี
8	การเอานิสัยดีจากผู้อื่น (ยึดมั่นถือมั่นว่าผู้อื่นต้องทำดีดังใจเราหมาย) ก็ทุกข์
9	การแบ่งปัน คือ หลักประกันของชีวิต
10	การใช้วิบากร้ายพร้อมหมู่ ใช้พลังกุศลของหมู่มิตรดีสหายดีมาคุ้มครองเรา จะมีวิบากดี มาร่วมคุ้มครองเราด้วย วิบากจะเบากว่าเราใช้วิบากคนเดียว ร่วมเป็นร่วมตายกับหมู่กลุ่ม คนเราจะได้รับวิบากเบาบางลงได้ แล้วเวลาได้รับกุศลก็จะได้รับมากกว่าเราทำดีคนเดียว

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
11	การให้ ให้จนไม่มีอะไรจะเอา ให้ให้หมดใจ ให้จนหมดกิเลส แล้วจะพบกับความผาสุกที่ยั่งยืน
12	การได้เกิดมาเป็น “มนุษย์” ที่ประเสริฐ มีคุณค่า และผาสุก ก็คือชีวิตที่เกิดมาเพื่อพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์ นี่คือคุณค่าแท้ของชีวิต
13	การได้มีโอกาสทำดี คือรางวัลอันล้ำค่าของชีวิต
14	การไม่หลงโลกียสุข เป็นการก้าวสู่โลกที่ไม่ทุกข์ ถ้าเราหลงโลกียสุข จะออกจากทุกข์ไม่ได้
15	“การกินที่อิ่มและเป็นสุขกว่าการกินอาหารมื้อส่วนเกิน คือ การกินอิทธิบาท กินปีติ” หมายความว่า กินความยินดีพอใจที่ไม่กินอาหารส่วนเกิน แทนการกินอาหารส่วนเกิน อันเนื่องจากการยินดีพอใจในการพิจารณาโทษภัยของอาหารส่วนเกิน และการยินดีพอใจในการพิจารณาประโยชน์ของการไม่กินอาหารส่วนเกิน
16	การตรวจงาน คงส่วนดีไว้ แก้ไขส่วนบกพร่อง
17	การตัดสินอะไร ๆ ควรใช้มติของหมู่กลุ่ม เพราะถ้าตัดสินคนเดียว แล้วตัดสินไปผิด วิบากจะแรงมาก เราจะให้วิบากเกิดแรงกับเราหรือ
18	การทำเพื่อคนอื่นคือ ความสุขที่แท้จริง การทำเพื่อตนเองคือ ความทุกข์ที่แท้จริง
19	การทำความดีเป็นการทนหนัก (ทำด้วยความสุข หนักเพียงการงานหรือสิ่งที่ต้องทำเพียงหนักกาย หนักในการฝ่าฝันอุปสรรค) จะมีพลังและแววไว แต่ถ้าทำแบบทนทุกข์ (ทำด้วยความไม่เต็มใจ ทำความดีแต่เกินแรง เพราะไม่เข้าใจในการทำความดี) จะไม่มีพลัง หดหู่มัวหมองไม่ผ่องใส (เพชรแห่งสัจธรรมอาจารย์หมอเขียว) ใครลดกิเลสได้เท่าไหร่จะทำให้มีบารมีในการช่วยคน จะมีธรรมมัญญารังสี การมาทำกิจกรรมกับหมู่มิตรดีคือการมาเติมพลังในการลดกิเลส ถ้าปฏิบัติในการลดกิเลส จะช่วยคนได้มาก ถ้ามีโอกาสมาเติมบารมีจากหมู่กลุ่ม นี่คือการศักยภาพในการช่วยคน จงทำดีอย่างมีความสุข โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ เมื่อทำดีที่สุดแล้ว พร่องบ้างก็ไม่เป็นไร

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
20	การทำดีไม่มีใครขาดทุน โลกก็ได้อาศัย เราก็ได้อาศัย
21	การที่คนดีสามารถมาทำงานร่วมกันได้คือพลังบุญกุศลที่สูงที่สุด สามารถมีพลังในการออกฤทธิ์แทนวิบากร้ายได้มากที่สุด ในเวลาที่สั้นที่สุดแต่เกิดบุญกุศลสูงสุด เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดต่อมวลมนุษยชาติ
22	การที่จะมีความผาสุกได้ ต้องเอาประโยชน์จากทุกสถานการณ์ ผู้มีปัญญาจะผาสุกได้ทุกเหตุการณ์
23	การนึกถึงสังคม คือ อย่าลืมตัว ถ้าเรายังเห็นว่าเขาร้ายแล้วชิงชัง แปลว่า เรายังดีไม่พอ ถ้าเราพากเพียร ทำดีตลอดเวลา สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา ก็เป็นเพียงสิ่งที่ให้เราก้าวผ่านเพื่อไปสู่สิ่งที่ดีกว่าเท่านั้น
24	การบริโภคนิยม เป็นการสร้างอาชญากรรมให้กับสังคม เพราะไปกระตุ้นให้คนเสพมากขึ้น กามสุขัลลิกะ คือ รากเหง้าของปัญหาในโลก สุขลวง คือ "ทุกข์จริง"
25	การบริหารที่แท้จริง คือ การบริหารจิตวิญญาณ
26	การปฏิบัติธรรม คือ การทำหน้าที่การงานอย่างสัมมา (เพียรพักพอดี) อย่างผาสุกทุกวินาที ตั้งแต่เกิดจนตาย
27	การปฏิบัติธรรม คือ หาทางให้ชีวิตมีความสุขตลอดเวลา
28	การปฏิบัติธรรม คือ ใช้ปัญญาปรับจิตให้ไม่มีทุกข์แม้เสี้ยววินาที
29	การปล่อยวางเป็นการปล่อยโรคที่แรงที่สุด
30	การปล่อยวางของพุทธที่แท้จริง คือ วางความชั่วและความทุกข์ในตน แล้วพากเพียรทำแต่ความดีด้วยจิตใจที่เป็นสุขอย่างรู้เพียรรู้พักเท่านั้น เมื่อทำดีอย่างเต็มที่แล้ว ก็วางความยึดมั่นทั้งปวง อะไรจะเกิดขึ้นกับใครแค่ไหนอย่างไร ก็เป็นไปตามบาปบุญของเขา รับแล้วก็หมดไป ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าอะไรเป็นตัวเราของเรา หรือตัวใครของใครอย่างยั่งยืน เรามีหน้าที่ทำทุกสิ่งทุกอย่าง ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเป็นไปได้จริง เพื่อให้โลกให้เราได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น นั่นคือ ความสุขที่แท้จริง
31	การปวารณาตัว ให้บอก ข้อประทับใจ ข้อควรแก้ไข ข้อเสนออื่น ๆ ต้องปรโตโฆสะฟังผู้อื่นฟังเสียงอื่นบ้าง ว่ามาถูกต้องก็เอาไปปรับปรุง ว่ามาไม่ถูกก็เอามาล้างใจ ดังนั้นเพื่อนบอกผิดบอกถูก เราต้องมีความสุขให้ได้

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
32	การพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์ นั่นคือการลดกิเลส
33	การฟังธรรม เป็นงานชิ้นหนึ่งที่สำคัญที่สุดของชีวิต
34	การยอมให้อะไรเกิดก็ได้ เมื่อเราทำดีที่สุดแล้ว เราจะไม่ทุกข์
35	การรังเกียจความไม่ดีที่เลิกรามาได้แล้ว รังเกียจคนที่ยังทำไม่ดีอยู่ นี่คือสภาพ “อัตตาซ้อนอัตตา” นี่คือ “นรกของคนดี”
36	การลดกิเลสกับการประมาณยากที่สุดในโลก แต่มีค่าที่สุดในโลก
37	การลดวิบากที่แท้จริง คือ อย่าถือสา เพ่งโทษให้ได้ทุกเรื่อง คือ การเมตตา และอุเบกขา อย่างแท้จริง จึงมีแต่ดี ไม่มีวิบากร้ายเพิ่ม ดีที่ทำมาก ๆ จะชิงออกฤทธิ์แทนร้าย ร้ายจึงออกฤทธิ์ได้น้อย รับแล้วก็หมดไป
38	การล้างความโกรธ ทำได้ด้วยการพิจารณากรรม
39	การสร้างทุกข์ทับถมตนนั้น กินพลังอย่างมาก
40	การหลงโลกียสุขทำให้เกิดทุกข์
41	กำไรแท้ คือ ล้างทุกข์ได้
42	กำลังทำอะไรอยู่ ให้นึกว่าสิ่งอื่นนอกเหนือจากการล้างกิเลส เป็นสิ่งไร้สาระ
43	กิเลสจะตายได้ต้องอาศัยหมู่มิตรดีสหายดีเท่านั้น จึงจะหนุนให้เรามีพลังในการได้ฆ่ากิเลส กิเลสจะไม่ตาย ถ้าไม่มีพลังของหมู่มิตรดีมาช่วย
44	กิเลสจะมีพลังเหนี่ยวนำให้คนทำตาม จะเหนี่ยวนำได้เฉพาะคนที่ยังไม่พ้นกิเลสยังไม่พ้นทุกข์เท่านั้น แต่ผู้ใดที่มีฌานทำลายกิเลสจนพ้นทุกข์แล้ว พลังกิเลสของใครก็เหนี่ยวนำกิเลสผู้นั้นไม่ได้ ผู้นั้นอยู่เหนือแล้ว มีแต่ผู้นั้นจะเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นทำตาม มีแต่จะเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นให้ลดกิเลสตามเท่านั้น ผู้ที่ล้างกิเลสได้จะเป็นผู้นำเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นลดกิเลสตาม
45	กิเลสดึงพลังงานจากจิต สร้างพลังตัณหาขึ้นมา เป็นเหตุให้เกิดโรค

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
46	กิเลส เป็นวิญญาณที่ไม่สมบูรณ์ที่เราหลงสร้างมันขึ้นมา แล้วเราจะเลี้ยงมันอีกหรือ แล้วยังแพร่เชื้อโรคให้คนอื่นเป็นตามอีก ใครตามใจกิเลส แสดงว่าคนนั้นกำลังเลี้ยงคนชั่วอยู่ และคนชั่วคนนี้ที่ทำร้ายคุณและคนอื่นได้ มันไม่สนใจว่าคนอื่นจะเดือดร้อนจะพังแค่ไหน มันเห็นแก่ตัวโคตร ๆ จะเลี้ยงคนชั่วไปถึงไหน ทีคนอื่น ๆ ทำชั่ว เรายังไม่อยากได้ ไม่อยากให้คนอื่นทำชั่ว เกลียดมากเลยวิญญาณแบบนั้น เราเคยรู้ไหมว่าวิญญาณแบบนั้นก็มีอยู่ในตัวเราด้วย ยิ่งคุณเกลียดชั่วเท่าไร ๆ ก็หันมาด่าตัวเองด้วย เรามักจะพูดว่า “ทำไมเขาไม่รู้ตัวสักที” คำคำนี้ เราก็ควรต้องหันมาด่าตัวเราด้วย
47	กิเลสเป็นพลังชีวิตที่สะกดจิตเราทุก ๆ วัน เป็นไสยศาสตร์เป็นมนต์ดำ จะสู้ด้วยตัวเองไม่ได้ จะต้องอาศัยพลังหมู่ พระอาริยะมาส่องแสงสว่างช่วยจึงจะพ้นทุกข์หรือออกจากนรกได้
48	กิเลส แปลว่า เครื่องบั่นทอนความสุขและบั่นทอนจิตใจสูงสุด
49	กิเลส แปลว่า เหตุผลที่น่าเชื่อถือ แต่ทำตามแล้วมีทุกข์ตามมา
50	กิเลสมาก เราฆ่ายังไม่ได้ไม่เป็นไร อย่าตีตนเองซ้ำ อย่าทำความทุกข์ให้ตัวเองให้พากเพียรลดละไป ลดได้ทีละน้อยก็เอา
51	กิเลสมาก ปัญหามาก กิเลสหมด ปัญหาหมด ปัญหาไม่เคยหมดไปจากโลก แต่ปัญหาสามารถหมดไปจากใจเราได้
52	กิเลสมีแต่จะให้ทุกข์ เสพกิเลสไปเรื่อย ๆ จะพบทุกข์เอง
53	กิเลสมีหน้าที่ดลบันดาลให้เราลืมธรรมะ ทำให้เราลืมว่าทุกอย่างเกิดจากเราทั้งหมด ไม่ได้เกิดจากคนอื่น
54	กิเลส... มันจะใช้มุกที่เราแพ้ มันจะใช้มุกเดิม มันสอนเราตัวไหน ถ้าเราเชื่อมันมันจะครอบงำเรา เราอย่าเชื่อกิเลส เราต้องใช้ปัญญาหักล้างมันให้ได้ เราต้องเอาจนกิเลสหมด เราจะไม่แพ้มัน
55	กิเลสไม่ใช่จิตวิญญาณที่สมบูรณ์แบบ กิเลสเป็นชีวิตที่เลี้ยงตัวเองไม่ได้ พึ่งตัวเองไม่ได้ สร้างสุขที่แท้จริงไม่ได้ สร้างแต่สุขปลอม ทุกครั้งที่สร้างสุขปลอม เขาจะสร้างทุกข์จริง

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
56	กิเลสไม่ได้ให้อะไรกับเราเลย มีแต่เอาจากเราเท่านั้น
57	กิเลสสุขลวง นี่แหละคือพลังนิวเคลียร์ตัวจริงในจิตวิญญาณของแต่ละคนที่ทำร้ายทำลายตนเองและผู้อื่น แต่ถ้าเราล้างได้ พลังทั้งหมดไม่ต้องไปเลี้ยงกิเลสสุขลวงอีกต่อไป แต่จะกลับมาเลี้ยงชีวิตเรา เป็น “สุขอันไพบูลย์” และพละกำลัง “อันเหลือเฟือ” นี่คือ “นัตถิ อุปมา” คือสุขกว่านี้ไม่มี
58	กุศลทะลวงทุกอย่างที่จะให้ประโยชน์กับคนที่ทำกุศล เพื่อเอาประโยชน์ไปยื่นให้กับคนที่ทำกุศล (ภาษาทะลวงวิญญาณ)
59	เก่งแค่ไหน ก็แพ้ใจที่ร้อนเสมอ
60	เกิดเป็นคน ต้องฝึกยิ้มรับสิ่งดีสิ่งร้ายให้ได้ ด้วยใจที่เป็นสุข
61	แก้ทุกข์กาย ทุกข์ใจได้ เป็นมหากุศลไม่มีใดเทียบเท่า ชีวิตจะมีความเลวร้ายเสมอตราบปรินิพพาน แต่จิตที่ฝึกฝนไว้จะไม่ทุกข์ พุทธจะฝึกใจให้ผาสุกท่ามกลางความเลวร้ายที่โหมกระหน่ำเข้ามา โจทย์จะมาแบบคาดไม่ถึง และถ้าวางใจได้ เราจะมีความสุขมากกับโจทย์ที่มาแบบคาดไม่ถึง
62	เกิดมาเป็นคนเนี่ย.. เกิดมาไม่ทุกข์..ไม่ชั่ว.. เลิกชั่วได้ เลิกทุกข์ได้ เป็นสิ่งที่ยอดเลิศและประเสริฐที่สุด
63	เกิดมาเพื่อล้างทุกข์ ล้างชั่ว ไปพร้อม ๆ กับการทำความดี
64	แก่นของชีวิต คือ ต้องลดกิเลสเป็น ความเจริญอยู่ที่เราลดกิเลสได้ เป้าหมาย คือ ลดกิเลสได้
65	แก้ปัญหาทุกข์ของชีวิตเราได้ ก็จะสามารถช่วยแก้ทุกข์ของผู้อื่นได้
66	แกล้วกล้า อาจหาญ แต่อ่อนน้อมถ่อมตน “เพื่อฆ่าอัตตาและโลกธรรม”
67	โกหกตัวเองเป็นบาปต้องดูฐานตัวเอง พากเพียรทำ ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป ตรวจสอบว่าเรามีกำลังสู้ ลุกขึ้นสู้เลย อย่าทำซ่า ศีลพอดี ใจใสก้าวหน้าดีที่สุด
68	ขณะทำ กำให้มั่น ทำเสร็จแล้ว แบให้เกลี้ยง
69	ขยัน คือ พากเพียรเต็มที่ พักพอดี ไม่เบียดเบียนตน

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
70	ขอให้ช่วยคนไปให้ถึงใจ ให้อย่างไม่เอาอะไรเลย ทำอะไรอย่าหวังสิ่งตอบแทน ให้อย่างไม่เอาอะไรเลย ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน แม้กระทั่งรอยยิ้มและคำขอบคุณ พลังความดี ไม่เคยละเลยที่จะให้ผลดี ให้คนดีได้รับความสุข พลังความชั่ว ไม่เคยละเลยที่จะให้ผลชั่ว /สิ่งเลวร้ายกับคนที่ทำชั่ว ไม่กลัวตาย ตายเป็นตาย จะเป็นพลังเปิดช่องให้สิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต ขอให้ดีจริง ดีบริสุทธิ์จากการเอาให้ได้
71	ขอให้มีความสุขกับความเหน็ดเหนื่อย ความสุขที่สุดอยู่ที่เหน็ดเหนื่อยที่สุด (ในขีดที่ไม่ทรมานเกินไป) อย่างรู้คุณค่าของสิ่งที่ตนทำ
72	ขัดเกลา ผ่อนปรน ยืดหยุ่น แต่ต้องประมาณให้ดี
73	คนเก่งมากก็สร้างความเสียหายมาก ถ้าไม่มีธรรมะ
74	คนเราเกิดมา ถ้าอยากพ้นทุกข์ ต้องฝึกด่ากิเลสของตนให้เก่ง ๆ และต้องหาคนด่าเก่ง ๆ หาเพื่อนมาช่วยด่า จึงจะพ้นทุกข์ เพราะกิเลสมันชอบคำชม จึงต้องหาคนมาช่วยด่ากิเลส
75	คนเราจะคลายใจได้ เพราะยอมรับความจริง
76	คนเราถ้ากล้าหาญ กล้ายอมรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราบนโลกนี้ว่าเกิดขึ้นจากเราทำมาทั้งหมด คนที่ยุติธรรม อย่างมีปัญญาเต็มรอบ จะไม่ทุกข์ เรื่องกรรมเป็นทั้งพื้นฐานและสุดยอดในการปฏิบัติธรรม อะไรที่ควรทำ แต่เราไม่ทำนั่น คือวิบากร้าย สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับชีวิตเรานั่น คือวิบากร้ายที่เราทำมา
77	คนในโลกมีบุญคุณกับเราทั้งหมด อย่างน้อยที่สุดก็เป็นครูของเราว่าทำอะไรเกิดผลอย่างไร
78	คนได้ดังใจตลอด ทำงานสำเร็จตลอด ซวยที่สุดในโลก
79	คนไม่มีธรรมะ เกิดมาเพื่อสร้างปัญหา ปัญหาทุกอย่างเกิดจากกิเลส กิเลสมาก ก็ปัญหามาก กิเลสหมด ก็ปัญหาหมด คนที่มีธรรมะจะพึ่งตน จะพ้นทุกข์ได้
80	คนไม่มีปัญญา ไม่ชอบสอนให้คนพึ่งตน

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
81	คนจะล้างทุกข์ได้เพราะความเพียรที่ถูกตรง
82	คนฉลาด จะหยุดเจ้ากรรมนายเวร โดยการหยุดทำร้ายคนอื่น
83	คนชั่ว คือ คนที่เพิ่มกิเลสขึ้นเรื่อย ๆ คนดี คือ คนที่ลดกิเลสลงเรื่อย
84	คนดูถูกเรา เท่ากับเราได้กำไรเหนาะ ๆ
85	คนที่ไม่ “ชัง” อะไร จะเอาประโยชน์ได้ทุกเหตุการณ์
86	คนที่ไม่มีอะไรจะเอามาเพื่อตน จะไม่ทุกข์ใจ
87	คนที่จนที่สุด กินน้อยใช้น้อยที่สุด แต่ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นมากที่สุด คือคนที่มีความสุขที่สุด
88	คนที่จะได้ประโยชน์จากธรรม คือ คนที่เข้าถึงธรรม และดีที่สุดกว่านั้น คือ เมื่อสามารถเข้าถึงธรรมแล้ว สามารถสื่อออกไปเพื่อช่วยผู้อื่นได้
89	คนที่จะพาทำเตวิชโชได้จะต้องมีบารมีสั่งสมพลังเมตตาข้ามภพข้ามชาติ
90	คนที่ทำได้ดั่งใจไปเรื่อย ๆ ก็จะยิ่งสั่งสมความติดยึดไปเรื่อย ๆ
91	คนที่ทำงานลงตัวตลอดไม่มีปัญหาใด ๆ คือ คนที่ซวยที่สุดในโลก
92	คนที่พร้อมที่จะจากทุกสิ่งไป ไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ผู้นั้นจะไม่ทุกข์อะไรเลย เพราะล้างทุกข์จากการพลัดพรากได้
93	คนที่มีความสุขในโลก คือ คนที่ตัดความกังวลได้หมดที่สุด
94	คนที่มีความสุขจากการให้ คนที่มีความสุขจากการไม่เอาอะไรตอบแทน คือ คนที่มีความผาสุกที่สุด
95	คนที่มีธรรมะ จะพึ่งตนจนพ้นทุกข์ได้ คนเก่งมาก ก็ยังเสียหายมาก ถ้าไม่มีธรรมะ
96	คนที่มีศีลธรรม ตัดกิเลสได้จริง จะเสียสละและแบ่งปันได้จริง ตามจริง จะช่วยมวลมนุษยชาติและพาประเทศชาติรอดไปได้จริง เป็นศักยภาพสูงสุดในการแก้ปัญหาสังคม
97	คนที่ลด “อัตตา” ได้มาก จะมีมิตรมาก งานก็ได้มาก
98	คนทุกข์ = คนซวย
99	คนบรรลุธรรมจะแยกประโยชน์และโทษทุกวินาที เป็นสติปกติ
100	คนผู้จะบรรลุธรรมต้องมีญาณ รู้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่แท้จริง
101	คนผู้มีปัญญา จะชอบใจคนที่สอนให้คนพึ่งตน

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
102	คนมีกาม/อัตตามาก เมื่อไม่ได้ดั่งใจ ก็จะเกิดผิดหวังอย่างแรง
103	คนมีกิเลสเห็นคนอื่นมีคนอื่นได้ ก็อยากมีอยากได้เหมือนคนอื่น ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ
104	คนมีธรรม เป็นที่พึ่งแท้ของมวลมนุษยชาติ
105	คนอื่นเป็นเพียงเครื่องมือที่จิตวิญญาณของเราดูดดึงมาให้เราได้สัมผัสได้รับรู้เท่านั้น ทำกรรมดีก็ได้สัมผัสกระทบที่ดี ทำกรรมไม่ดีก็ได้สัมผัสกระทบที่ไม่ดี
106	ความเที่ยง คือ เพียรเต็มที่ พักพอดี
107	ความเร่งรีบเร่งรัดรีบร้อน ให้เกิดผลสำเร็จเร็ว ๆ เป็นเหตุแห่ง "ทุกข์" เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จช้า พึงทำใจให้ผาสุกกับการพากเพียรทำเหตุที่ดีอย่างเต็มที่ ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย แต่อย่าเร่งผล การเร่งผลจะเกิดผลเสียร้ายแรงที่สุดต่อร่างกายและจิตใจ ความสำเร็จนั้นเกิดขึ้นทุก ๆ วินาที ที่เราได้พากเพียรอย่างเต็มที่..
108	ความไม่กลัว จะทำให้เราได้ประโยชน์สูงสุด
109	ความไม่กลัว เป็นวิบากดีที่ออกฤทธิ์แทนวิบากร้าย
110	ความกลัว คือ ศัตรูที่จะทำให้โรคที่เป็นอยู่ทรุดหนัก
111	ความกังวลจะรัดพิษเอาไว้ ต้องฝึกวางใจให้ได้ จึงจะหายป่วย
112	ความก้าวหน้าการปฏิบัติธรรม คือ จับทุกข์ได้ รู้ว่าทุกข์เกิดจากเราและลดทุกข์ที่เหตุได้
113	ความคิดที่แตกต่างกันแต่มีจุดร่วมอันเดียวกัน มีคุณค่ามหาศาล จะเกิดขึ้นได้ต้องลดกามลดอัตตา
114	ความงดงามยิ่งใหญ่ของมนุษย์ที่ควรฝึกฝน คือ ลดกิเลส
115	ความง่ายความลงตัวไม่มีความเจริญ ความยากความมีอุปสรรคคือความเจริญ
116	ความจนไม่ได้ขวางความสุข ความโง่ต่างหากที่ขวางความสุข
117	ความชอบเสพแท้จริงของคน คือ ความทุกข์ คนทุกข์ไม่อ่านทุกข์ คือ คนซวย
118	ความซวยแท้ของคน คือ ความทุกข์

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
119	ความซวยของคนรวย 1. เหน็ดเหนื่อยเสาะหาสะสม 2. เป็นภาระดูแล 3. มีภัยจากคนรอบข้าง ดึงดูดคนเลวเข้ามา 4. ทำให้คนในโลกขาดแคลนลำบากเดือดร้อน ยิ่งรวยจึงยิ่งเลว
120	ความดี มิตรดี ผลพลอยได้จากการทำดี มิได้เกิดด้วยการอยู่เฉย ๆ มิตรดีเป็นผลพลอยได้จากการทำดี
121	ความดีของเราจะคุ้มครองตัวเราและคนอื่นได้มากที่สุด พลังที่ดลใจคนให้ทำดีตัวจริง คือ ความดีของเรา ทำดีมาก ๆ จะดลใจคนให้ทำดีได้
122	ความตายไม่ใช่เรื่องใหญ่ และไม่ใช่เรื่องสำคัญในชีวิต เรื่องใหญ่คือ สุขทุกข์ในชีวิต
123	ความบกพร่อง ความไม่สมบูรณ์แบบ ความล้มเหลว อุปสรรค เป็นเครื่องมือที่มีค่าที่สุด ทำให้มนุษย์บรรลุความผาสุกที่สุด
124	ความบกพร่อง คือ สิ่งที่มีค่าในชีวิตคน ความบกพร่องทำให้บรรลุธรรมได้ ความสมบูรณ์แบบทำให้บรรลุธรรมไม่ได้
125	ความป่วยเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ความแข็งแรงเป็นสุขอย่างยิ่ง
126	ความลงตัวคือความเสื่อม ความไม่ได้ดั่งใจคือความเจริญ
127	ความลำบากสร้างความแข็งแกร่ง ไม่ใช่สร้างความอ่อนแอ
128	ความสามัคคี คือ ความสุข ยอมให้เขาเข้าใจผิดให้ได้ ยอมออกจากหมู่ก็ได้ หมดวิบากเราก็กลับมาใหม่ได้ หมู่กลุ่มไหนที่ทำได้ คือ ความเลิศยอดในชีวิต ความขัดแย้งอันพอเหมาะ คือ ความสามัคคี เห็นต่างกันได้ กุศลโลกุตระ ต้องได้สูงสุด คือ ไม่มีอัตตา
129	ความสำเร็จเกิดทุกครั้งที่เราสู้ แม้เราจะแพ้
130	ความสำเร็จแท้ คือ ความไม่ทุกข์
131	ความสำเร็จแท้ คือ การปล่อยวางได้

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
132	ความสำเร็จของการทำงาน ไม่ใช่ประโยชน์ของเรา เป็นประโยชน์ของโลก ประโยชน์ที่แท้จริงของเรา คือ เราไม่ทุกข์ ไม่ว่างานจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เมื่อเราได้ทำอย่างเต็มที่แล้ว
133	ความสุข คือการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและผาสุก คือการทำประโยชน์ที่แท้จริงให้กับตนเองและผู้อื่น
134	ความสุขแท้ คือ ไม่ทุกข์ ไม่ว่าจะเกิดเหตุอะไร ในสถานการณ์ใด
135	ความสุขที่ซื้อไม่ได้ คือ การแบ่งปันและเสียสละ คุณจะไม่มีความรู้สึกสุขแบบนี้ได้เลย ถ้าคุณไม่แบ่งปัน คือแม้คุณจะมีเงินเป็นล้าน ๆ แต่คุณก็จะไม่มีความสุขหรือได้ความรู้สึกว่าสุขที่สุดได้เลย ถ้าคุณไม่แบ่งปัน “ต้องให้ จนไม่มีอะไรจะเอา” จึงจะเกิดสภาพ “ให้ จนไม่มีอะไรจะทุกข์” “ชีวิตที่มั่นคง คือ ชีวิตที่ให้และเสียสละอย่างแท้จริง”
136	ความสุขสูงสุด คือ การฆ่ากิเลสได้
137	ความหิวเป็นวัคซีน ทำให้อายุยืน คือ ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง
138	คำชม คือ น้ำหวานที่แสนขม ส่วนคำต่อว่ามีคุณค่ามากกว่าคำชม
139	คำตำหนิ คำตักเตือน คำเข้าใจผิด คำดูถูกดูแคลนเหยียดหยาม ซึ่งมาแบบรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม เป็นคำที่ดีที่สุดในโลกต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อล้างทุกข์ในใจเรา
140	คิดเกินจริงเป็นทุกข์ คิดดี คิดจริง เป็นสุข คิดจริง คือ ตามความเป็นจริง คิดดี คิดตามความเป็นจริงเป็นสุข แต่คิดเกินความเป็นจริงนั้นเป็นทุกข์
141	คิดดี พูดดี ทำดี วางดี จะเกิดอารมณ์ที่เป็นสุขที่สุด
142	คุณได้ผลของงานแต่คุณได้ศัตรู คุณได้อะไรเป็นที่พึ่ง ศัตรูไม่ใช่ที่พึ่งของคุณ อย่าเอางานเป็นหลัก จงเอาผลของความสามัคคีเป็นหลัก ถ้าเอางานจะอัตตาขึ้น ไม่เอามิตร เอาศัตรู ไม่เอาความสามัคคี ถ้าเอางานจะหลงไปเรื่อย ๆ สิ่งที่เป็นประโยชน์ คือความเป็นมิตร คุณได้ผลของงานตามใจคุณ แต่คุณได้ศัตรูเป็นเพื่อน เพราะฉะนั้นสิ่งที่จะช่วยตัวเองและผู้อื่นได้อย่างแท้จริง คือ สิ่งที่เป็นบุญกุศล ความพ้นทุกข์เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นที่แท้จริง สิ่งนั้นคือความเป็นมิตรกัน ไม่ใช่ความเป็นศัตรูกัน ศัตรูไม่ใช่ที่พึ่งของคุณ.. ขอให้ทุกคนจดจำไว้ เพราะเราต้องทำงานอีกยาวไกล เพื่อผองชนและเพื่อตัวเรา

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
143	คุณค่าและความผาสุกของการเป็นคน คือ การพึ่งตนและช่วยเหลือคนให้พ้นทุกข์
144	คุณค่าอยู่ที่ ความจริงใจ ความมีน้ำใจ มีค่ามากในโลก ใจที่มั่นใจ ใจที่มีความจริงใจ สิ่งที่มีค่าคือ ใจ คุณค่ามากกว่านั้นคืออนัตตา ไม่ติดไม่ยึด
145	แค่ได้สู้ก็เป็นสุขแล้ว (พากเพียร)
146	แค่มีโอกาสทำบุญกุศล ก็เป็นความโชคดีที่สุดในชีวิตแล้ว
147	ใครจริงจะเจริญ ใครไม่จริงจะเสื่อม
148	ใครทำงานถ้าตนยังมีกิเลสอยู่ แต่ไม่เห็นกิเลสเลย คือ ขาดทุน
149	ใครที่เชื่อเรื่องกรรมจะพ้นทุกข์
150	ใครยังโกรธคนอื่นอยู่ คือ คนขี้โกงทั้งหมด คนไม่ยุติธรรม คนไม่ซื่อสัตย์ คนขี้กลัว คนไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริง นี่คือลักษณะของคนขี้โกง คุณยังโกรธคนอื่นอยู่ คนที่ซื่อสัตย์ยุติธรรม ไม่กลัว และรู้ความจริง จะเป็นคนที่ไม่โกรธใครเลยในโลกใบนี้ พระพุทธเจ้าไม่โกรธใครเลย มีแต่ท่านพูดว่า ท่านทำมา ท่านทำมามากกว่านั้น
151	ใครอยากเจริญในธรรม ระวังอัตตามานะให้ดี
152	เงินกับความสุข เงินเป็นเครื่องมือที่ใช้แลกเปลี่ยนวัตถุข้าวของและบริการต่าง ๆ ความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ เมื่อเราได้พยายามทำกิจกรรมการงานอย่างเต็มที่แล้ว เราได้รับเงินเป็นค่าตอบแทน เราก็ใช้จ่ายเงินเพื่ออุปโภคบริโภคในสิ่งที่เป็นประโยชน์ส่วนตัว โดยอุปโภคบริโภคให้น้อยที่สุดเท่าที่จะแข็งแรงที่สุด เก็บไว้ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะดูแลครอบครัว และดำเนินกิจกรรมการงานไปได้โดยไม่ฝืดเคืองเกินไป ที่เหลือสละออกไปช่วยเหลือเกื้อกูลผองชนด้วยปัญญาว่า จะสละเงินนั้นแปลเป็นข้าวของหรือกิจกรรมการงานอะไร เพื่อใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร ที่จะไม่เสริมความโลภโกรธหลงให้แก่เขาหรือใคร ๆ แต่ให้เขาสามารถพึ่งตนได้ และให้มีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นต่อไป การกระทำดังกล่าว จะสั่งสมเป็นพลังกุศลในชีวิตของผู้กระทำนั้น พลังกุศลดังกล่าวจะออกฤทธิ์สร้างความรู้สึกเป็นสุข ออกฤทธิ์แทนสิ่งเลวร้าย และดูดดึงสิ่งที่ดีมาสร้างประโยชน์ให้กับชีวิตผู้นั้น ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป นี้คือ

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
152 (ต่อ)	ความถูกต้องในการใช้เงินให้เกิดคุณค่า และความผาสุกที่แท้จริง แต่ถ้าใช้เงินอย่างไม่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดทุกข์อย่างแท้จริง เช่น การทำชั่วเพราะต้องการเงิน การใช้เงินทำความชั่ว การใช้เงินอุปโภคบริโภคสิ่งที่เป็นพิษต่อชีวิต ต่อให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์ แต่อุปโภคบริโภคมากเกินไป ก็จะเป็นพิษต่อชีวิต รวมทั้งการกักตุนเงินหรือทรัพย์สมบัติไว้มากเกินความจำเป็น ในส่วนที่เกินความจำเป็นนั้น จะทำให้คนอื่น ๆ เกิดความขาดแคลน ต้นเหตุทั้งหมดข้างต้นดังกล่าวจะสั่งสมเป็นพลังอกุศลในชีวิตของผู้กระทำพฤติกรรมดังกล่าวนั้น พลังอกุศลดังกล่าวจะออกฤทธิ์สร้างความรู้สึกทุกข์ ออกฤทธิ์ร้ายแทนประโยชน์ และดูดดึงสิ่งที่ไม่ดีมาสร้างโทษภัยให้กับผู้ที่มีพลังอกุศลนั้น นี้คือการใช้เงินเพื่อให้เกิดทุกข์ที่แท้จริง
153	งานเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกาย วาจา ใจ
154	งานเรามันงานขัดเกลาความทุกข์ความชั่ว การช่วยคนด้วยเงินโดยผู้รับเงินนั้นไม่มีวิชาลดกิเลส เป็นการเสริมกิเลสคนให้ทำชั่วได้ทุกชนิด
155	งานทุกงาน สามารถทำให้อัตตา และโลกธรรมโตได้ ระวัง อย่าหลง
156	งานทุกงานอาศัยไปสู่การบรรลุธรรมได้หมด
157	งานนอกทำให้ดีที่สุด ให้โลกได้อาศัยเท่าที่ทำได้ ส่วนงานใน (จิต) ต้องทำให้ดีอย่างเดียว และต้องดีถึงที่สุดให้ได้ คือ ดับทุกข์ดับชั่ว มีแต่ดีและสุขที่แท้จริงเท่านั้น
158	งานล้มเหลวได้ แต่อย่าให้ใจล้มเหลว
159	เจอผัสสะได้โชค 3 ชั้น คือ เห็นทุกข์ ล้างทุกข์ และได้ใช้วิบากกรรม
160	เจออะไรให้คิดดี มีเมตตา และอุเบกขา
161	โจทย์ทุกโจทย์ เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์ เป็นเครื่องมือฝึกจิตของเราให้เป็นสุขอย่างถูกต้องตามธรรม
162	“ใจเต็ม ใจพอ” คือ บุญที่เห็น ๆ
163	ใจที่ซื่อสัตย์ บริสุทธิ์ มั่นคงต่อความดีงาม จะเคลียร์ทุกอย่างเอง
164	“ใจ” ที่เต็มคือ “บุญ” ที่เต็ม
165	ใจที่พ้นทุกข์ ช้าไม่ได้

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
166	ใจที่ไม่ทุกข์ คือ ใจที่สมบูรณ์แบบ
167	ใจที่ไม่ยุติธรรมเท่านั้นที่เป็นทุกข์
168	ใจเป็นสุขเพราะไม่เบียดเบียน
169	ใจเราไม่สุขไม่ได้
170	จงเห็นคุณค่าแม้ในลีลาที่เราไม่ชอบใจ เก็บเกี่ยวใจที่อภัยให้ได้
171	จงเหนื่อยด้วยใจที่เป็นสุข แม้จะยิ้มไม่ออกก็ตาม
172	จงเอาประโยชน์จากคำติ เป็นสุขจากการโดนติให้ได้
173	จงโชคดี เพราะการทำดี โดยไม่หลงดี
174	จงทำงานด้วยความขาดแคลนเพื่อบรรลุมรรคผล
175	จงทำดีและอดทนต่อความทุกข์ทรมาน เพื่อก้าวผ่านสู่ความผาสุก
176	จงทำดีด้วยใจที่ผาสุกกันต่อไป เหนื่อยไม่ใช่ทุกข์ใจ พักก็หายเหนื่อย และเราสามารถฝึกใจให้เป็นสุขท่ามกลางความเหนื่อยยากลำบากได้ ถ้ากิจกรรมการงานนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม
177	จงทำดีอย่างผาสุกด้วยความขัดแย้ง แต่อย่าทะเลาะเบาะแว้งด้วยหลงดี จงมีความสุขจากการเหนื่อยเพราะทำดี แต่อย่ามีความทุกข์และเหนื่อยจากการทะเลาะกัน เพราะหลงสุขจึงหลงทุกข์ จงโชคดีเพราะทำดีโดยไม่หลง
178	จงพากเพียรทำดีพร้อมกับลดกิเลสด้วยอิทธิบาท เป็นกุศลที่มีคุณค่าผาสุกที่แท้จริงต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ
179	จงมีความสุขใจเบิกบานแจ่มใสกับชัยชนะสูงสุดที่เป็นไปได้จริงตามรายทาง เมื่อได้สู้สิ่งเลวร้ายอย่างสุดหัวใจแล้ว ทำกุศลทำสิ่งที่ดีงามเต็มที่แล้ว อย่างรู้เพียรรู้พัก ด้วยสันติ อหิงสา อโหสิ เมตตา อุเบกขา มีความสุขเบิกบานแจ่มใสกับการชนะความยึดมั่นถือมั่น ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าจะได้ชัยชนะมากน้อยแค่ไหนในเวลาใด เพราะมีปัญญารู้ว่า เมื่อได้ทำสิ่งที่ดีอย่างเต็มที่แล้ว ผลที่เกิดขึ้นทุกปัจจุบันนั้น ๆ เป็นสภาพหรือชัยชนะที่ดีที่สุดแล้ว ที่เป็นไปได้จริง และพลังแห่งกุศลนั้นยังส่งผลดีงามอันเป็นประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่นสืบเนื่องในอนาคต ทั้งชาตินี้และชาติอื่น ๆ ต่อไป (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1698)

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
179 (ต่อ)	ดังนั้น การมุ่งมั่นทำดีด้วยความยินดี เต็มใจ พอใจ สุขใจ อย่างรู้เพียรรู้พัก รู้บุก รู้ถอย ย่อมสะสมชัยชนะรายทางทุกปัจจุบัน และสะสมรอสร้างผลดี (ชัยชนะ) ในอนาคตด้วย เมื่อชีวิตใดที่มุ่งมั่นทำดีตามยุทธศาสตร์บุญญาวุธดังกล่าว อย่างไม่ท้อแท้ทุกเสี้ยวลมหายใจ ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไปทุกภพทุกชาติ ด้วยความกล้าหาญเสียสละ อย่างผาสุกในจิตวิญญาณด้วยปัญญาแท้แห่งธรรม ย่อมนำมาซึ่งชัยชนะรายทางซึ่งเป็นชัยชนะที่สมบูรณ์แบบอย่างแท้จริงที่เป็นไปได้จริงทุกปัจจุบันขณะนั้น ๆ และเมื่อบำเพ็ญต่อเนื่องทุกภพทุกชาติ ชัยชนะดังกล่าวก็จะยิ่งมีปริมาณและคุณภาพที่มากยิ่งขึ้น ๆ ทุกภพทุกชาติไม่มีอื่นจากนี้ อันเป็นประโยชน์สุขให้เราและโลกได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป พระพุทธเจ้าพบว่า ยุทธศาสตร์ดังกล่าวเป็นบุญญาวุธที่มีแสนยานุภาพสูงสุดอย่างไร้เทียมทานตลอดกาลนาน
180	จงยินดีในความไม่ยินดีในกิเลส เมื่อล้างความยินดีในสิ่งที่เป็นพิษได้แล้ว พัฒนาตนไปสู่สภาพไม่ยินร้ายในสิ่งใด ๆ
181	จงยิ้มรับความทุกข์ด้วยใจที่เป็นสุข
182	จงรีบทำลายเชื้อทุกข์หรือปีศาจร้ายแห่งชีวิตอันคือกิเลสให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เราดับทุกข์ได้ช้าเท่าไหร่ก็เป็นทุกข์โทษภัยผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นเท่านั้น ๆ เราดับทุกข์เร็วเท่าไหร่เป็นประโยชน์สุขอันเลิศยอดสูงสุดต่อเราและมนุษยชาติเร็วมากเท่านั้น ๆ เพราะทุกข์โทษภัยหายนะจากกิเลสและวิบากอันเลวร้ายแสนสาหัสกำลังไล่ล่าทุก ๆ ชีวิตอยู่ นรกมันมาแน่ รีบใส่เกียร์แปด (มรรคมีองค์แปด) ไปให้พ้นนรกเสีย อย่าช้า
183	จงอย่ากลัวปัญหา เพราะมันมาแน่ ตราบใดยังมีชีวิต ตราบนั้นยังมีปัญหา ผู้มีปัญญาแท้จะเตรียมตัวต่อสู้ปัญหาด้วยใจที่ผาสุก เพราะปัญหาคือเครื่องมือสร้างปัญญาและความผาสุกที่แท้จริงให้ชีวิต
184	จริง ๆ ผมไม่ใช่คนเก่งหรอก ผมเป็นคนโง่ผมถึงรู้มาก ถ้าผมเป็นคนฉลาด ผมจะไม่ฟังใครเลยและคนที่ไม่ฟังใครเลย จะทำให้ไม่รู้มาก คนฉลาดถึงรู้น้อย เพราะไม่ปรโตโฆสะ ไม่เปิดใจรับฟังผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
184 (ต่อ)	ผมมีองค์ความรู้อย่างนี้ได้เพราะผมโง่ ผมไม่ได้เป็นคนฉลาดเลย เพราะผมเป็นคนโง่ ผมก็เลยฟังเสียงอื่นมากไง ฟังมาก ๆ ๆ ผมก็เลยรู้มาก ถ้าผมฉลาดผมจะไม่ฟังใคร แล้วถ้าผมไม่ฟังใครเลย ผมจะไม่รู้มาก
185	จะเจ็บแรงล้างยากและเนิ่นช้า เหตุเพราะมัวเสพสะสมอยู่
186	จะไม่ติดอะไร จะไม่ทุกข์ อย่ามีติ่งของการเอาแม้แต่น้อย
187	จะทำอะไรก็ตาม ต้องสุขก่อนจบ
188	จับความไม่ได้ดั่งใจ ให้เห็นทุกข์ เพื่อล้างทุกข์ เป็นเรื่องใหญ่ (ประเด็นหลัก)
189	จิตตั้งอยู่ในกุศล ไม่มีอะไรขาดทุน
190	จิตที่ไม่ดีมีผลต่อตนเองและผู้อื่น
191	จิตที่คิดจะให้เป็นความงดงาม
192	จิตที่ช่างดูถูกคน “รังสีอำมหิต” จะออก จะกร่าง จะหยิ่ง และมีวิบาก
193	จิตพระโพธิสัตว์ : กตัญญูต่อศาสนา ทำชีวิตให้มีคุณค่า เมตตาผองชน ฝึกฝนโลกวิทู
194	จิตวิญญาณที่จริงใจ ตีค่าไม่ได้ แต่มีคุณค่ามาก มันคือน้ำใจ คือความจริงใจ
195	“ชัง” ในสิ่งที่เป็นพิษ “ชอบ” ในสิ่งที่ไม่ถูกใจ (ที่จำเป็นต้องรับอย่างเลี่ยงไม่ออก) นี่แหละคือการบรรลุธรรม คือความผาสุก ความสามัคคี
196	ใช้พลังหมู่ แม้เรามีแรงน้อย ก็ฆ่ากิเลสได้มาก
197	ชนะกามยากที่สุดในโลก
198	ชนะความยึดดี คือ ชนะทุกข์ในใจเรา และจะพาพี่น้องพ้นทุกข์ไปด้วย
199	ชอบเสพอะไรที่เป็นภัย คือ กาม ชอบอะไรที่ดี แต่เกิดดีไม่ได้แล้วทุกข์ คือ อัตตา
200	ชีวิตก็คือ งานที่ไม่ลงตัว
201	ชีวิตต้องสร้างความสุขสร้างกุศลในทุกปัญหาให้ได้ ชีวิตจะไม่มีความทุกข์
202	ชีวิตที่เจริญ คือ อยู่กับงานที่ไม่ลงตัวอย่างเป็นสุขให้ได้ ต้องปฏิบัติธรรมสร้างจิตใจให้ผาสุกท่ามกลางความไม่เที่ยง ท่ามกลางปัญหา โลกนี้เป็นปัญหา
203	ชีวิต สุดท้ายไม่มีอะไรเป็นของเรา เราควรเพียรพยายามทำความดีเสียสละ แบ่งปัน ให้เป็นประโยชน์ เพื่อช่วยเหลือมวลมนุษยชาติก่อนที่จะจากโลกไป เป็น

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
203 (ต่อ)	สิ่งที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต คือ คุณค่าสูงสุดของผู้ปฏิบัติธรรม สมบัติแท้ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม คือ พี่น้องแพทย์วิถีธรรมที่ร่วมอุดมการณ์เดียวกัน จะเป็นกำลังสำคัญ ในการทำ “ตลาดวิถีธรรม” จะสามารถพลิกวิกฤติกู้ประเทศชาติและช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ
204	ชีวิตที่ผาสุก คือ ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายที่ผาสุก จิตใจที่แข็งแรง จิตใจที่เป็นสุข สิ่งของหรือวัตถุที่เราได้ใช้ในชาตินี้ เราได้ใช้นิดเดียว แต่สิ่งที่ได้ใช้ตลอดเวลา คือ พลังความดี และนำข้ามภพข้ามชาติไปได้ด้วย มีแต่ความดีและความไม่ทุกข์ที่เป็นที่พึ่งแท้ ทุกภพทุกชาติ วัตถุใช้เพียงนิดเดียว ที่พึ่งแท้ คือ บุญกุศล ทุกชีวิตจึงต้องมีที่พึ่งแท้ 2 อย่าง คือ บุญ และกุศล ปัญญาและความสามารถ นำมาใช้ได้ทุกภพทุกชาติ เป็นสมบัติแท้ทุกภพ ทุกชาติ ที่ทุกคนแย่งไม่ได้ และนำข้ามชาติได้ คนเรามัวแต่เสียเวลาไปสั่งสมสมบัติปลอม ที่ก็นำข้ามภพข้ามชาติไม่ได้ เราจึงไม่ควรไปเสียเวลาสั่งสมสมบัติปลอม แต่มาสั่งสมสมบัติแท้ คือ บุญและกุศล
205	ชีวิตทุกชีวิตต้องผ่านบทเรียนทุกคน ทุกคนต้องผ่านโจทย์นี้ให้ได้ คือ การพลัดพราก ไม่มีใครจะไม่ต้องพลัดพรากจากอะไรทั้งสิ้น ทุกคนต้องพรากหมด เพราะมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา ไม่มีอะไรเป็นของใคร แม้แต่ชีวิตเราก็ต้องพรากไป
206	ดับภพ คือ ดับทุกข์
207	ดีที่ยังไม่ถึงดีที่สุด คือ ดีที่ยังไม่ถึงการให้อภัย
208	ดีที่สุดคือไม่ทุกข์ ดีที่ไม่มีทุกข์เจือเป็นดีที่ดีที่สุด
209	ดีที่สูงสุด คือ ความไม่เบียดเบียน
210	ดีมากแค่ไหนก็ตาม ถ้าเป็นไปไม่ได้แล้ว ปล่อยวางดีนั้นได้ นั่นคือดีที่สุด
211	ต่อให้ดีเลิศแค่ไหน ถ้าเป็นไปไม่ได้ก็ต้องปล่อยวางให้ได้
212	ต้องมีเมตตา มีอนัตตาให้ได้ทุกงาน
213	ต้องยอมให้งานพร่องลงบ้าง ลดประสิทธิภาพบางอย่าง เป็นความจำเป็น ถ้าองค์ประกอบเหตุปัจจัยไม่สามารถทำให้ดีกว่านั้นได้
214	ต้องลดกิเลสให้ได้ จึงจะแก้ปัญหาได้

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
215	ต้องวางดีที่มันสร้างความเสียหายต่อจิตวิญญาณ แล้วมาเอาดีที่มันไม่เสียหายต่อจิตวิญญาณ
216	ต้องสร้างความสุขในความเหนื่อยล้านั้น
217	ตั้งตบะเพื่อให้เห็นทุกข์และมีปัญญาในการล้างทุกข์
218	ตั้งศีล แล้วจะเห็นทุกข์ พิจารณาทุกข์ ล้างทุกข์ จะเห็น “ไตรลักษณ์” ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ “สุขลวง” จะถูกทำลายด้วยการพิจารณาให้เห็นทุกข์
219	ตัดความกังวลทุกอย่างได้ คือ ตัดทุกข์ได้ทุกอย่าง
220	ตัดสิ่งที่เป็นภัย ด้วยใจที่เป็นสุข
221	ต่างคนต่างเป็นครูให้แก่กัน
222	ตามใจกิเลสง่ายช่วงแรก ยากช่วงหลัง ขัดเกลากิเลสยากช่วงแรก ง่ายช่วงหลัง
223	ตื่นแต่เช้า กินข้าววันละมื้อ ทำงานที่ดีเต็มที่ พักพอดี ทำชีวีให้ผาสุก เป็นสุดยอดแห่งบุญกุศล
224	ถ้าเราเห็นเวลาเป็นคุณค่าก็จะทำในสิ่งที่เป็นสาระและประโยชน์ ในช่วงเวลาของชีวิตได้สูงสุด เท่าที่เป็นไปได้จริง
225	ถ้าเราไม่เด็ดขาดเราก็ไม่มีโอกาสนะ ชีวิต... ถ้าใครจะอ้างงานยังอ้างได้อีกหลายชาติ แล้วจะมาเมื่อไหร่ มาได้ตอนไหนนะชีวิต... ที่จะมาเรียนวิชาพ้นทุกข์ให้กับชีวิต
226	ถ้าเราไม่ช่วยกันกำจัดคนชั่วให้โลกแล้วใครจะทำ เราต้องช่วยกันกำจัดคนชั่วให้กับโลก คนชั่วคนแรกที่เราต้องกำจัด คือ กิเลสเราเอง
227	ถ้าเราซื้อข้าวแพงกว่าตลาด (http://youtu.be/iEa1-Ba2mDI) 1. เราได้คนปลอม 2. เราจะได้ข้าวปลอม อื่น ๆ ก็เหมือนกัน ถ้าเราขายของแพง มันจะมีวิบากร้าย ธุรกิจมันจะพัง แต่ถ้าเราขายของถูก มันจะมีวิบากดีเข้ามาหนุนให้ไปตลอด ยั่งยืนยาวนาน ไม่เชื่อลองทำดูได้เลย ลองช่วยกันทำดู ช่วยกันทำสิ่งที่มีคุณค่า ราคาถูก

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
227 (ต่อ)	เราทำสิ่งที่มีคุณค่า เราไม่ได้ทำสิ่งที่มีราคา จงทำสิ่งที่มีคุณค่า อย่าทำสิ่งที่มีราคา เราทำสิ่งที่มีคุณค่าให้ราคาถูก แล้วพลังบุญกุศล วิบากดีจะคุ้มครอง จะทำให้เรานั้น ทำงานได้อย่างอยู่เย็นเป็นสุข อย่างยั่งยืน
228	ถ้าเราตามใจกิเลส เท่ากับได้รับข้อหา สมรู้ร่วมคิดกับกิเลส เป็นโทษประหาร 7 ชั่วโคตร
229	ถ้าเราถูกเข้าใจผิด แต่เราไม่ชั่ว เราไม่ทุกข์ ไม่อาลัยอาวรณ์เป็นสภาพจิตและความคิดที่มันดีที่สุดในโลก
230	ถ้าเราทำดี วิบากบาปที่เราได้รับ น้อยกว่าสิ่งที่ทำมาอยู่แล้ว เพราะกุศลวิบากที่บำเพ็ญช่วยไว้ ด้วยการชิงออกฤทธิ์แทน
231	ถ้าเราทำดี สิ่งเลวร้ายที่เราโดนยังน้อยกว่าสิ่งที่ทำมาอยู่แล้ว เพราะดีต๊ะไว้
232	ถ้าเรามีความสุขได้ท่ามกลางความบกพร่องมันจะลงตัว ลงตัวที่จิตวิญญาณ
233	ถ้าเรายังหลงเสพอยู่ แล้วไม่เห็นทุกข์ จะมาปฏิบัติธรรมไหม ? เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม พระพุทธเจ้าท่านไม่สอนหรอกคนเห็นสุข ถ้าเราเป็นสุขอยู่ เราจะไม่เปลี่ยนแปลงชีวิตเรา เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม
234	ถ้าเสียสละทำดีแล้วยังไม่มีใครเลี้ยง แสดงว่าบุญกุศลยังไม่มากพอ ให้ทำดีไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องอยากได้อะไร ไม่มีใครเลี้ยงก็จงปล่อยให้มันตายไปซะ อยู่ทำไมกับคนใจดำ
235	ถ้าไม่ใช้สิ่งประหยัดเรียบง่ายเป็นหลัก ก็ไม่สามารถพอเพียงได้
236	ถ้าไม่ได้สมอยาก ก็โกรธ เป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ
237	ถ้าไม่ติดดี จะไม่ทุกข์ จะไม่ฉะกับใคร
238	ถ้าไม่ติดดี จะไม่มีพลังทำดี เมื่อทำดีจงชนะความยึดดี ชนะทุกข์ในใจเรา จะพาพี่น้องเราพ้นทุกข์ไปด้วย
239	ถ้าไม่ติดดีจะไม่มีพลังทำดี แต่เมื่อดีเกิดไม่ได้แล้ว ใครวางก่อน คนนั้นชนะกิเลส ชนะทุกข์ในตน
240	ถ้าไม่ปฏิบัติธรรม ก็มีสองอย่าง คือ “ทุกข์” กับ “ชั่ว”
241	ถ้าควบคุมกิเลสไม่ได้ ก็ควบคุมพิษต่าง ๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกายไม่ได้
242	ถ้าฆ่ากิเลสไม่ตาย ก็ต้องทรมานก่อนตายและหลังตาย ชั่วกัปชั่วกัลป์

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
243	ถ้าชนะความ “กลัวตาย” “กลัวโรค” “เร่งผล” “กังวล”ได้ อย่างอื่นง่ายหมด
244	ถ้าทำลายกิเลสได้ จะมีพลังวิมุติมหาศาล
245	ถามว่าเกิดมาทำไม ตอบ เกิดมาเพื่อฝึกฝนการสร้างความผาสุกที่แท้จริงให้กับตนเองและผู้อื่น
246	ถ้าล้างกิเลสได้ ใจจะล้างกายให้บริสุทธิ์เอง
247	ถ้าสร้างความสุขในขณะที่มีความทุกข์ไม่ได้ ซวยที่สุด
248	ถึงจะเรียนมาเก่งแค่ไหน ฆ่ากิเลส ล้างกิเลสไม่เป็น โลกก็เดือดร้อนอยู่ดี เรียนไม่เก่ง แต่ฆ่ากิเลส ล้างกิเลสเป็นโลกย่อมอยู่เย็นเป็นสุข
249	แท้จริงคนต้องการสลายแรงกดดันทั้งหมดในใจ ไม่ว่าจะเผชิญกับอะไรก็ตาม
250	โทษเขาคืออัตตาเรา
251	ทฤษฎีผีเสื้อขยับปีก (เคออส) ทำให้เกิดพลังพายุ ที่ผ่านการพิสูจน์มาแล้วว่าเป็นจริง แต่ของเราเป็นเคออสแห่งธรรม เมื่อผีเสื้อแห่งธรรมหนึ่งตัว เริ่มขยับปีกส่งสัญญาณ ผีเสื้อที่มีพลังแห่งธรรมจะรับสัญญาณได้ แล้วขยับปีกส่งสัญญาณต่อเนื่องกันไป จนเกิดเป็นพลังพายุแห่งความดี ที่พัดความทุกข์โศกความเดือดร้อนสิ่งเลวร้าย ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปจากชีวิตมนุษย์
252	ทำเต็มที่ เต็มใจ เต็มแรง ส่วนผลจะพร่องอยู่เป็นนิตย์ ก็ไม่เป็นไร เพราะสาระแท้ คือ ความผาสุกที่ยั่งยืน วางดีให้ได้
253	ทำเต็มที่ แล้ววางให้ถึงที่สุด
254	ทำเต็มที่ก็เป็นบุญเต็มที่ เป็นกุศลเต็มที่
255	ทำใจให้เป็นสุขได้ทุกวินาที เอาประโยชน์ให้ได้ทุกเหตุการณ์
256	ทำใจให้สุขตลอดเวลาไม่ว่าอะไรจะล้มเหลว
257	ทำให้ดีที่สุด แล้วยอมให้เกิดสิ่งเลวร้ายทุกเรื่องให้ได้
258	ทำให้ดีที่สุด วางดีให้ถึงที่สุด จึงจะถึงนิพพาน
259	“ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา” สามารถล้าง “ความยึดมั่นที่จะอยากให้ผู้อื่นได้ดีดั่งใจเรา”
260	ทำความพ้นทุกข์ที่ตน ชี้ทางพ้นทุกข์ให้คน
261	ทำความยินดี กับการรู้ความไม่ดีที่ตัวเองและยินดีแก้ไข

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
262	ทำงานเพื่อให้เกิดการเห็นความพร่อง ได้เห็นทุกข์ ล้างทุกข์ เพื่อตรวจสอบว่าเรายังติดหลงอะไร
263	ทำงานแล้ว เป็นสุขขึ้นเรื่อย ๆ คือความเจริญ แม้เหนื่อยก็หายเร็ว จิตที่เจริญจะคุ้มครองได้มาก
264	ทำงานแล้วเกิดความผิดพลาดบกพร่อง คือ คนที่ได้กำไรที่สุดในโลก
265	ทำงานแล้วเห็นทุกข์ แสดงว่าได้เห็นกิเลส จะได้ล้างกิเลส
266	ทำงานให้เหนื่อย ๆ จะได้ให้กิเลสออกมา เหนื่อยตอนที่อัตตายังไม่โตมาก... ดีแล้ว จะได้กระทุ้งออกมาและฆ่าได้
267	ทำงานให้บรรลุธรรม คือ ทำงานให้บรรลุสัปปุริสธรรม (ทำงานได้งานสูงสุด ในขีดที่ลดกิเลสได้สูงสุด)
268	ทำงานให้หนัก ๆ มาก ๆ เข้าไว้ ไม่ไหวค่อยถอย ลุยไป... จะได้รู้กำลังจริง
269	ทำงานไป ทำความดีไป อ่านใจไป มีทุกข์ปนก็อ่านทุกข์ไป ล้างทุกข์ไป นี่คือมรรคองค์ 8 (เดินมรรค)
270	ทำงานไป สร้างนิพพานไป การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และผาสุก ดูกาย ดูใจ ล้างใจ นี่คือการปฏิบัติธรรม
271	ทำดี เพื่ออาศัยวางดี เพื่อล้างกิเลส สู่ปรมัตถ์
272	ทำดี ถูกแกล้งให้ได้ ทำดี ถูกดูถูกให้ได้ โดนด่า โดนว่า เท่าไหร่ วิบากก็หมด ไม่มีอะไรที่เราได้รับ โดยที่เราไม่ได้ทำมา ใครที่เชื่อเรื่องกรรม จะพ้นทุกข์
273	ทำดีเต็มที่ด้วยใจที่ไร้ทุกข์ คือ ดีแท้
274	ทำดีเต็มที่ทุกวันก็ลงตัวทุกวัน ความลงตัวอยู่ที่ทำดีเต็มที่ ความไม่ลงตัวอยู่ที่ทำดีไม่เต็มที่ ความลงตัวหรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่ทำดีเรื่องนั้น ๆ เสร็จหรือไม่เสร็จ มีคนช่วยหรือไม่มีคนช่วย ทำเต็มที่แล้วลงตัวแล้ว แต่อยู่ที่ทำเต็มที่หรือไม่
275	ทำดีแล้ว ถูกสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายกระทบให้ได้
276	ทำดีแล้ว ยังถูกวิบากบาปเล่นงานหนัก แสดงว่าชาติก่อนเราทำบาปมาก (เราแสบมาก)
277	ทำดีให้ดีที่สุด แต่ดีที่สุด ๆ คือ ฆ่ากิเลสให้ได้
278	ทำดีให้ดีที่สุด แล้ววางความยึดมั่นถือมั่นให้ถึงที่สุด จิตใจก็จะเป็นสุข

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
279	ทำดีไม่มีเสียไม่มีแพ้ (ไม่แพ้ชั่ว ไม่แพ้วิบากบาปในตน) เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผองชน
280	ทำดีไม่มีถือสา เป็นการล้างอัตตาและล้างกรรม
281	ทำดีไม่มีถือสา สร้างเมตตา อุเบกขา ไปสู่ความเบิกบาน แจ่มใส
282	ทำดีถูกด่าให้ได้ ถูกแกล้งให้ได้ ถูกนินทาให้ได้ ถูกว่าให้ได้ เพราะเราทำมาทั้งนั้น
283	ทำดีที่สุด แต่อย่าติดยึด เอาประโยชน์ตนให้ได้และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน เพราะทุกอย่างไม่เที่ยง พร้อมปรับเปลี่ยนตลอดเวลา ปรับแล้ว สงบสันติ สามัคคี คือความสำเร็จ
284	ทำดีที่สุดแต่อย่าติดยึด จงพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน เพราะมันไม่เที่ยง พร้อมปรับเปลี่ยนตลอดเวลา ปรับแล้วเกิดสิ่งดีขึ้นหรือไม่ก็ได้ แต่ใจไม่ทุกข์เท่ากับสำเร็จ
285	ทำดีที่สุดแล้วก็สุขที่สุดแล้ว ทำงานเต็มที่แล้ว ก็สุขเต็มที่แล้ว
286	ทำดีทุกครั้ง “ชนะทุกครั้ง”
287	ทำดีทุกวันก็ช่วยออกฤทธิ์แทนสิ่งเลวร้ายในตนและในโลกทุกวัน สร้างประโยชน์สุขให้ตนและโลกทุกวัน ทุกครั้งที่ทำดีเต็มที่อย่างรู้เพียรรู้พัก สิ่งที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้น ก็ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง สมบูรณ์แบบที่สุดแล้วที่เป็นได้จริง พลังแห่งความดีที่ลงไปจะส่งผลในปัจจุบันส่วนหนึ่ง ส่วนที่เหลือจะส่งผลในอนาคตในชาตินี้หรือชาติอื่น ๆ สืบไป (พระไตรปิฎกเล่ม 37 ข้อ 1698) ดังนั้น ถ้าเราทำอย่างนี้ทุกภพทุกชาติ ผลดีงามก็จะเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ทุกภพทุกชาติ เกิดความเจริญก้าวหน้าในสิ่งที่ดีงามที่สุด สมบูรณ์แบบที่สุด ที่เป็นไปได้จริงทุกภพทุกชาติ
288	ทำดีรับผลดีก็จบกัน ทำชั่วรับผลชั่วก็จบกัน
289	ทำดีอย่างติดดีเต็มที่ แต่ถ้าทำท่าจะไม่ดี หรือ แตกร้าวให้วางดีทันที
290	ทำดีอย่างมีความสุข คือ ทำดีถูกคนเข้าใจผิดให้ได้ ทำดีถูกคนดูถูกให้ได้ ทำดีถูกคนแกล้งให้ได้ แล้วคุณจะดีจริง ๆ
291	ทำดีอย่างมีสุข จริงใจ ล้างใจ

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
292	ทิ้งดีส่วนน้อย เพื่อเอาดีที่มากกว่า
293	ทุกข์เกิดจากการเอา สุขเกิดจากการให้
294	ทุกวินาที ทำความดีให้มีพลัง เป็นประโยชน์แท้
295	ทุกสถานการณ์ต้องฆ่ากิเลสให้ได้ ทุกสถานการณ์ต้องทำดีให้ได้
296	ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ยุติธรรมแล้ว ยุติธรรมที่สุดแล้ว ไม่มีอะไรไม่ยุติธรรมในโลกใบนี้
297	ในโลกใบนี้จะซวยหน่อย ตรงที่ว่า คนที่จะมีตำแหน่งหน้าที่อะไรต่าง ๆ นา ๆ ตำแหน่งที่สูงที่โก้ ที่อะไรมักจะเป็นคนเก่ง มันจะซวยตรงนี้ พอเป็นคนเก่ง ก็เลยหลงว่าตัวเองเก่ง ก็เลยนึกว่าตัวเองรู้มากกว่าเพื่อน ก็เลยไม่ปรโตโฆสะ (ปรโตโฆสะ คือ การได้ฟังสัจจะมุมอื่นจากผู้รู้อื่น ๆ หรือจากบัณฑิตอื่น จะไม่ติดยึดแต่ภูมิรู้เดิม ๆ ของตน) เก่งแล้วทำไมแก้ปัญหาไม่ได้หล่ะ เก่งก็แก้ปัญหาให้มันได้สิ ถ้าเก่งแล้วคุณแก้ปัญหานั้นได้ คุณไม่ต้องฟังใครหรอก เพราะคุณแก้ปัญหาได้ทุกปัญหาแล้ว คุณไม่ต้องฟังใคร ๆ หรอก เพราะคุณแก้ปัญหาทุกปัญหาได้แล้วนี่ แต่จริง ๆ ก็ต้องฟังเลยว่าเขามีปัญหาอะไร จะได้ช่วยเขาแก้ ขนาดคนเก่ง แก้ปัญหาทุกปัญหา ยังต้องฟังเลย เพื่ออะไร เพื่อที่จะช่วยคนอื่นได้ ใช่ไหม? ว่าเขามีปัญหาอะไร กล่าวไปไย ถ้าเรายังไม่สามารถแก้ปัญหาทุกปัญหาได้ เราต้องฟัง ฟังให้มาก ตราบใดที่เรายังแก้ปัญหาไม่ได้ เราต้องฟัง ใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย ฟังเพื่อเลือก ไม่ใช่ฟังเพื่อเอาทุกอัน
298	ในโลกนี้ไม่มีใครชนะความเร่งได้
299	ในโอกาสวันครูแห่งชาติ ขอน้อมคารวะพระบรมครูองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์เจ้า พระอริยเจ้าทุกพระองค์ ขอส่งพลังใจให้ศิษย์และพี่น้องทุกท่านเจริญในธรรมอันเป็นพลังและความผาสุกที่แท้จริงของชีวิต “กิเลสกินพลังชีวิตคนเป็นอาหาร ธรรมะเติมพลังชีวิตให้คน”
300	ในหมู่คนดีเราชิงยอมก่อนแม้เราถูก ใครจะว่าอย่างไรก็ช่าง ให้เราทำความจริงแห่งการยอมที่เรา
301	นรกที่ซ่อนอยู่ในดีคือ “อัตตามานะ”

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
302	นักบริหารที่แท้จริงไม่ใช่บริหารงาน แต่คือบริหารคน แล้วคนจะสร้างงาน งานที่ออกมาจะมีคุณค่า
303	นักบริหารที่สุดยอด คือ นักบริหารที่ทำให้คนลดกิเลสได้
304	นักสาธารณสุข คือ ผู้ที่สามารถพัฒนาตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพของตนดีได้ และมีศิลปะในการช่วยผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดีได้ นักสาธารณสุขที่เก่งที่สุดในโลกคือ พระพุทธเจ้า รองลงมาคือ พระโพธิสัตว์ ผู้บรรลุธรรมที่แท้จริง คือ นักสาธารณสุข ผู้ที่ลดกิเลสเป็น จึงเป็นนักสาธารณสุข ผู้ที่ลดกิเลสไม่เป็น จึงไม่ใช่นักสาธารณสุข นักสาธารณสุข คือ ผู้ที่สร้างความสุขให้ผู้อื่น นักสาธารณสุขที่แท้จริง คือ บุคคลที่มีค่าที่สุดในโลก
305	นาบุญตัวจริง คือ สร้างคนให้มีจิตวิญญาณที่ดีงามและผาสุก
306	นิพพาน คือ ความ “ผ่องใสอย่างยิ่ง”
307	เบียดเบียนผู้อื่นเท่าไร จะทำให้ตนเองทรมานเท่านั้น
308	บทเรียนการบริหารใจจะหาเรียนที่ไหนก็ไม่ได้นอกจากได้พบผู้รู้แท้
309	บารมีกลุ่ม คือ บารมีสูงสุด มีประสิทธิภาพสูงสุด พุทธองค์ ตรัสว่า อย่าพรากประโยชน์ตน เพื่อประโยชน์ผู้อื่นแม้มาก ปัญหาไม่เคยหมดไปจากชีวิตของเรา มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่หมดไปจากใจของเรา
310	บำเพ็ญแบบไม่เห็นฝั่ง จงว่ายแบบไม่ต้องคิดถึงฝั่ง
311	บุญ = ลดกิเลส (ชำระกิเลส)
312	บุญแท้ คือ ความไม่ทุกข์
313	บุญกุศลของเรา = วิบากดีของเรา
314	บุญกุศลของเราคือ “บอดี้การ์ด” คุ้มครองเรา
315	บุญกุศล คือ ความฉลาด
316	บุญกุศลจะเจริญไปเรื่อย ๆ ต้องเหนื่อยเพื่อเพิ่มศักยภาพ
317	เป็นการทำมรรคมีองค์แปด มีทั้งงานมีทั้งใจอยู่ในนั้น ตัวคนเดียวไม่มีทางอัพเดททัน หาคนเดียวมา ข้อมูลเหตุการณ์ก็เปลี่ยนแล้ว จะได้ข้อมูลจริงตามเวลาจริงต้องทำ “อปริหานิยธรรม” ในหมู่มิตรดีสหายดี

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
318	ปฏิบัติธรรมไม่มีผัสสะผิดหมด ไม่มีประโยชน์ ไม่พ้นทุกข์
319	ประเด็นหลักคือ ตนล้างกิเลส ประเด็นรองคือ งานหรือคนอื่นพัฒนา
320	ประโยชน์ในโลกนี้ คือ ใจเราเป็นสุขยั่งยืน
321	ประโยชน์ของเรา คือ การทำดีที่สุด ก็สุขที่สุดแล้ว
322	ปัญญาแท้เกิดจากกำจัดบาป (กิเลส) ที่สั่งสม
323	ปัญหาไม่เคยหมดไปจากโลก ปัญหาหมดได้ที่ใจเราเท่านั้น
324	ปัญหา คือ เครื่องมือฝึกใจที่ดีที่สุดในโลก
325	ปัญหาทุกอย่างเกิดจากกิเลส
326	ปีติแม้น้อยก็ทำให้สุขใจและเพิ่มพลัง
327	ปุริสภาวะ คือ จิตที่เข้มแข็งที่อยู่เหนือวิบากและทำลายกิเลสได้
328	ผู้แบ่งปันไม่มีวันตกงาน ทำงานฟรี 1. จะพอกินพอใช้ 2. ไม่ตกงาน 3. เหลือกินเหลือใช้ 4. มีมิตรมาก
329	ผู้ใดเห็นทุกข์แล้วแปลเป็นสุขอย่างเป็นกุศลได้ ผู้นั้นจะเป็นผู้มีความสุขตลอดกาลนาน
330	ผู้ใดถูกกดดัน ถูกตัดรอน ถูกแกล้ง ถูกรังเกียจ ถูกไม่เห็นด้วยจากผู้ที่มีอำนาจหรือจากบุคคลใด ๆ จงล้างทุกข์ล้างวิบาก ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้องโดนหรือไม่โดนสภาพดังกล่าว ถ้าโดนแสดงว่าเราเคยทำอย่างนั้นมาไม่ชาตินี้ก็ชาติก่อน รับแล้ววิบากร้ายก็หมดไป กุศลของเราก็จะส่งผลดีได้มากยิ่งขึ้น เราจะโชคดีมีประโยชน์สุขมากยิ่งขึ้น ยิ่งเราพากเพียรทำดีและล้างทุกข์จากไม่ยึดมั่นถือมั่นได้มากเท่าไหร่ ยิ่งออกฤทธิ์แทนวิบากร้ายได้มากเท่านั้น ๆ อย่าโทษอย่าโกรธใคร เพราะสิ่งที่เรารับแท้จริงแล้วเกิดจากเราทำมาทั้งนั้น จงทำดีต่อไปด้วยใจที่เป็นสุข
331	ผู้ใดที่ละเอียดในเรื่องใดเรื่องใดก็ตาม เมื่อไม่สามารถทำให้ละเอียดได้ อย่าลืมปล่อยวางความละเอียดนั้น ๆ
332	ผู้ที่เบียดเบียนคนอื่น คือ ผู้ที่เบียดเบียนตัวเอง

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
333	ผู้ที่ไม่เอาอะไรมาเสพเพื่อตน คือ ผู้ที่สุขที่สุดในโลก
334	ผู้ที่พร้อมที่จะผิดหวัง จะไม่มีความผิดหวังในชีวิต
335	ผู้ที่มัวเสพ สะสมอยู่ จะเจ็บหนัก เจ็บแรง ล้างยากและเนิ่นช้า
336	ผู้บรรลุธรรมตามลำดับ คือ ผู้ที่มีความสุขในการพากเพียรลดละกิเลส (ฉันทะในมรรค) และมีความสุขที่ลดละกิเลสได้ (ฉันทะในผล)
337	ฝึกให้มีความสุขท่ามกลางความเลวร้าย
338	ฝึกทิ้งทุกอย่างก่อนจะได้ไม่ต้องทุกข์ ไม่พรากวันใดก็วันหนึ่ง เรามีหน้าที่ทำให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด ก่อนที่มันหรือเราจะดับไปเท่านั้น
339	เพียงได้เสพความรู้สึก “สุขลวง” นิดเดียว แต่จะเหลือความทุกข์อีกยาวนาน คือ ความติด ความอยาก ความเจ็บป่วยและสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ
340	เพียรแล้ว สำเร็จแล้ว ไม่สำเร็จที่ผล แต่สำเร็จที่เพียร
341	พร้อมเผชิญกับความไม่เที่ยง ถ้าทุกคนวางได้ ก็ได้ประโยชน์หมดถ้วนหน้า
342	พร้อมที่จะพลิกจิตตลอดเวลา
343	พลังแห่งความดีทำให้คนดีมีพลัง เป็นพลังแห่งความสุข เป็นพลังแห่งศักยภาพอันมหัศจรรย์ที่มนุษย์ควรได้ ลดกิเลสไป ทำความดีไป ก็จะสัมผัสรู้เห็นสภาพนั้นในตนเองด้วยตนเอง และเข้าใจผู้อื่นที่มีสภาพดังกล่าว
344	พลังกุศล คือ พลังปีติในโลก จะเป็นพลังเสริมในการล้างทุกข์ได้มาก แต่ถ้าเอามาเสพมาติด จะเป็นนรกที่ลึกมาก
345	พลังกุศลจะเคลียร์ให้เอง ความจริงใจและการล้างใจจะเป็นพลังคุ้มครองเราได้
346	พลังจากการ “ฆ่ากิเลส” ยิ่งกว่า “ปรมาณู”
347	พลังชีวิตของแต่ละคน เป็นพลังศักดิ์สิทธิ์ ที่ตีค่าและบันทึกสิ่งดีหรือไม่ดี ที่บุคคลนั้นกระทำทางกายหรือวาจาหรือใจ แล้วสร้างผลทุกอย่างให้ชีวิต ตามน้ำหนักค่าของสิ่งดีหรือร้ายนั้น ๆ ในชาติที่ทำนั้น หรือในชาติอื่น ๆ สืบไป
348	พลังรักษาสุขภาพที่ดีที่สุด คือ ลดกิเลส
349	พึงรบมารด้วยอาวุธ คือ ปัญญา จิตที่ตั้งไว้ผิด (จิตที่ชื่นชมกิเลส) นั้น เลวยิ่งกว่าความฉิบหาย

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
350	พุทธะ รู้ประมาณอย่างฉลาด
351	ฟ้าไม่เคยใจดำกับคนใจดี
352	ฟ้าไม่เคยใจดำกับคนใจดี คือ ความดีไม่เคยใจดำกับคนใจดี
353	ภพ คือ สภาพสุขลวง ล้างภพ คือ ล้างเงื่อนไขที่จะทำให้ใจเป็นทุกข์
354	เมตตาจะกว้างแผ่ไพศาล อุเบกขาจะลงลึกมั่นคง
355	เมื่อเราทำแต่ดี ไม่มีชั่ว จงยินดีกับทุกเรื่องที่เกิดขึ้น แต่ไม่ติดในทุกเรื่องที่เกิดขึ้น
356	เมื่อใดโทษคนอื่น เมื่อนั้นคือกิเลส เมื่อใดโทษคนอื่น คือกิเลสสั่งการ ผิดทันที เมื่อใดโทษตนเอง คือธรรมสั่งการ
357	เมื่อไหร่ทุกข์เกิด แสดงว่ากิเลสทำงาน
358	เมื่อชั่ว ก็ทำชั่วได้ทุกอย่าง มันก็ขี้เกียจทำงาน เท่ากับเป็นการสั่งสมวิบากให้กับตัวเอง ไม่อยากได้วิบาก จงอย่าเสพชั่ว อย่าทำชั่ว “เราคือคนที่เรารักที่สุด แต่เราก็สามารถทำร้ายตัวเราเองได้ กล่าวไปไยที่ทำร้ายคนอื่นให้ตัวเองเสพสมใจ” “ความน่ากลัวของกิเลส คือ ดิ้นได้แรง และทำชั่วได้แรง” “ถ้าเราไม่ช่วยกำจัดคนชั่ว แล้วใครจะทำ คนชั่วคนแรกที่เราควรจะกำจัดให้ได้ คือ กิเลสในตัวเรา ถ้าเรายังกำจัดคนชั่วความชั่วในตัวไม่ได้ อย่าหวังว่าจะช่วยคนชั่วคนอื่นได้ ฉะนั้น ถ้าไม่ได้ฟังสัตบุรุษไม่มีทางพ้นทุกข์” กลัวทั้งชั่วทั้งทุกข์ คือ มนุษย์ที่ประเสริฐที่สุดในโลก เกิดมาเพื่อปราบความชั่วช้าความสารเลว ความหยิ่งยโสโอหัง ปราบคนทรยศที่ชั่วช้าที่สุดในโลก คือ กิเลสในตัวเราให้ได้ก่อน ในโลกไม่มีอะไรน่าภาคภูมิใจที่สุด ที่ปราบคนที่ทรยศขี้เกียจขี้โกง ไม่ทำประโยชน์อะไรเลย นั่งกินนอนกิน คือ กิเลสในตัวเรา “กิเลสมันเหลือมากเท่าไร มันสะกดจิตเรามากเท่านั้น เราต้องสังวรศีลกายวาจาไปก่อน แล้วใจก็ตามไปด้วย เรากลายเป็นคนไม่เอาภาระสังคม ไม่เอาภาระตัวเองไม่เอาภาระผู้อื่น เสพตัวเองเท่ากับไม่เอาภาระตัวเอง คนที่เสพกิเลส เป็นคนที่ไม่เอาภาระตัวเองไม่เอาภาระผู้อื่น แต่เป็นคนสร้างภาระให้กับตัวเองและผู้อื่น เกิดมาจะเอาแค่นี้หรือ จะเอาแค่นี้หรือ

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
358 (ต่อ)	ก่อนตาย มาเสพกิเลสสร้างภาระให้กับตัวเองและผู้อื่น" ถ้าเรารู้จักกิเลส เราจะไม่เทพลังให้มัน เมื่อเรารู้ว่ากิเลสเป็นทุกข์ เราไม่ต้องไปส่งพลังให้มันเลย ทำลายกิเลสในตัวเราเป็นบุญ วิชาที่ขาดแคลนที่สุดในโลก คือ วิชาที่ฆ่ากิเลสได้ บุคลากรที่ขาดแคลนที่สุดในโลก คือ บุคคลที่ฆ่ากิเลสได้ เป็นบุคคลที่นำสันติสุขมาสู่โลก สร้างสันติสุขให้กับโลก เกิดมาแล้วฆ่ากิเลสไม่ได้ ฆ่ากิเลสไม่เป็น ขาดทุนที่สุดในโลก พอฆ่ามันได้ พลังของเราก็ไม่ต้องไปเลี้ยงชีวิตกิเลสมันอีกต่อไป มีแต่อิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส ไม่ต้องไปชั่ว ก็จะดึงดูดพลังมาให้เราสมดุลร้อนเย็น สุขภาพกายแข็งแรงที่สุด ใจเป็นสุขที่สุด
359	เมื่อตั้งจิตอยู่ในบุญกุศล ย่อมได้ประโยชน์ในทุกสถานการณ์ และนี่เป็นประโยชน์ที่แท้จริง
360	เมื่อทำดีที่สุดแล้ว เราก็ได้อาศัยสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว จะเศร้าหมองไปทำไม
361	เมื่อมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นกับเรา ให้คิดพิจารณาว่า ที่เราเคยทำมาในอดีตชาติ หนัก (แสบ) กว่านี้
362	แม้เขาไม่ดีจริง ก็ไม่ถือสา อย่าดูถูกแม้เดรัจฉาน ให้รู้ความจริง ตามความเป็นจริง
363	แม้แก้ไขไม่ได้ก็เป็นสุขได้ เพราะได้รู้ว่า ทำอะไร เกิดผลอะไร
364	แม้แต่การยึดมั่นถือมั่นให้เกิดสิ่งดีดังใจหมายจึงจะเป็นสุขใจ ถ้าไม่เกิดดีดังใจหมายจะเป็นทุกข์ใจ ก็สั่งสมเป็นวิบากร้าย ที่ถูกต้อง คือทำเต็มที่ให้ที่สุดตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ ในขีดที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ทะเลาะวิวาทกัน แล้ววางให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละคน รับผลแล้วก็จบดับไป มีกำลังมีโอกาสอีกก็ทำดีอีก แล้ววางอีก ทำสลับไปมาตราบปรินิพาน ทำให้เกิดจริงในจิต จะไม่สั่งสมเป็นวิบากร้าย แต่เป็นวิบากดีตลอดกาลนาน มีความสุขสบายใจตลอดกาลนาน
365	แม้ชีวิตจะเดือดร้อนก็ไม่ขาดทุน (ไม่ทุกข์) เพราะมองเห็นความเลวร้ายหมดไปอย่างเดียว (วิบากกรรมหมดไป) ชีวิตก็ได้อาศัยสิ่งดี ๆ อย่างเดียว
366	แม้พร่องไป ก็ใจเต็ม ใจผาสุก
367	ไม่ติดสงบ ไม่ติดวุ่นวาย แต่รู้ว่าจังหวะไหนควรทำอะไร

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
368	ไม่ท้อแท้เสียอย่างเดียว ความสำเร็จเป็นอันหวังได้ จิตวิญญาณที่ฝึกมาอย่างดีจะตามคุ้มครองเรา
369	ไม่มีโลกียสุขใด ๆ ที่ไม่นำทุกข์ใหญ่มาให้เรา
370	ไม่มีงานใดสมบูรณ์แบบได้
371	ไม่มีสิ่งใดจะไม่พรากจากกัน
372	ไม่มีอะไรคือสาระที่แท้ของชีวิต สาระแท้คือการไม่เอาอะไรมาเสพเพื่อตน
373	ไม่มีอะไรจะไม่พรากจากกัน อะไรที่ไปจากเราแล้วเราไม่ทุกข์ นั่นคือกำไรของเรา
374	ไม่ละเลย พยายาม แก้ไขข้อบกพร่องของตนเป็นหลัก
375	ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ก็ไม่ทุกข์
376	ไม่ว่าอะไรจะล้มเหลว แต่ใจต้องเป็นสุขให้ได้
377	มนุษย์ในโลกโง่ต้องการความพร้อม แต่แท้จริงแล้วโลกนี้มันไม่เที่ยง เพราะโลกนี้ย่อมพร่องอยู่เป็นนิจ
378	มิตรมีค่ามากกว่าข้าวของที่เสียหาย มิตรมีค่ามากกว่าชื่อเสียงที่เสียหาย มิตรมีค่ามากกว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ อย่าเอาความบกพร่องเพียงเล็กน้อย มาทำลายมิตรภาพที่ยิ่งใหญ่ ถ้าอยากได้มิตรแท้ จงลดกาม ลดอัตตา
379	มีแรงก็ล้างกิเลส หมดแรงก็พัก
380	มีโอกาสเสียสละแล้วไม่เสียสละ นั่นแหละคนโง่ มีโอกาสเสียสละแล้วรีบเสียสละ นั่นแหละคนฉลาด
381	มีกามหรือไม่มีกาม ตัดรอบที่ ไม่ทุกข์ ไม่ห่วงหาอาลัยอาวรณ์
382	มีความยินดีผ่องใสซื่อสัตย์ต่อกรรม
383	มีความสุขในการทำลายทุกข์ที่ต้นเหตุ
384	มีน้อยที่สุด แล้วเป็นสุขที่สุด
385	มีอัตตาจัด เมื่อไม่ได้ดั่งใจจะเจ็บใจมาก
386	มุ่งหมาย แต่อย่าปักมั่นว่า “ดี” ต้องเกิด เพราะมันไม่เที่ยง
387	แยกโทษ แยกประโยชน์ อย่างชัดเจน แล้วจะเข้าถึงธรรมได้
388	ยอมให้อะไรเกิดก็ได้ ยอมได้หมด คือ หมดทุกข์ (เมื่อได้พยายามให้ดีที่สุดแล้ว)

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
389	ยอมด้วยความผาสุก คือ ความเจริญแท้ (เมื่อได้พยายามให้ดีที่สุดแล้ว)
390	ยากที่สุด คือพัฒนาคนให้ดีงามและผาสุก ดีที่สุด คือพัฒนาคนให้ดีงามและผาสุก
391	ยารักษาโรคที่แรงที่สุด คือ จิตที่เป็นสุข ยาพิษที่ร้ายแรงที่สุด คือ จิตที่เป็นทุกข์
392	ยิ่งเหนื่อย ยิ่งหนัก อัตตายิ่งออกอาการ ถ้ายังมีอัตตาอยู่
393	ยิ่งถูกติก็ยิ่งมีกำไร ลดวิบากลงเป็นกอง โดยเฉพาะได้ล้างอัตตาและโลกธรรม
394	ยินดี เต็มใจ พอใจ สุขใจ ในการรับผลนั้น เมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว พอใจในผลอย่างไม่ติดยึด คือประโยชน์ตน ส่วนผลที่ออกมาเป็นประโยชน์โลก
395	ยินดีในการทำดี แต่อย่าทุกข์ในการทำดี จงทุ่มโถมในการทำดี แต่อย่าทุกข์เพราะการทำดี
396	เราเข้าใจคนอื่นเพื่อล้างทุกข์เรา เราเองก็แก้ไขพากเพียรเท่าที่จะทำได้
397	เราไม่เอาชนะใคร เราจึงชนะทุกคนในโลก
398	เราไม่มีอะไรที่จะเอาอยู่แล้ว ทำดีให้เหนื่อยอย่างเป็นสุขได้ คือปรมัตถ์แท้
399	เรากระทบกับอะไร หรือสิ่งใดกระทบเรา ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ให้เราไม่ทุกข์ได้ นั่นคือ สำเร็จ
400	เราจะเดินไปสู่ความไม่เอาอะไร
401	เราจะมีปัญญา มากขึ้น ๆ ทุกวัน ๆ จากการทบทวนธรรม
402	เราต้องเคารพความจริงใจ เคารพความมีน้ำใจ เราต้องเข้าถึงความจริงใจของหมู่เพื่อนดีให้ได้ จะหล่อหลอมสร้างความอ่อนโยน ความเมตตา
403	เราต้องทำใจให้เบิกบาน มีความสุขที่สุด นี่คือสาระของชีวิต
404	เราต้องอโหสิกรรมให้ตัวเอง ด้วยการทำกรรมดีให้มากขึ้น ด้วยความยินดี
405	เราทำความดีแท้ด้วยความสุขใจไปเรื่อย ๆ เมื่อเรามั่นคง คนอื่นเขาก็จะมั่นใจ
406	เรามาฝึกตนเพื่อให้เกิด “ความผาสุก”
407	เรามีบทบาทหน้าที่อะไร เราก็ทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด อย่าอยากได้ดีหรืออยากให้เกิดดี เกินกว่าฤทธิ์แรงที่ทำได้จริง
408	เรามีหน้าที่ไม่ทุกข์
409	เรียนรู้ทุกข์ในจิตวิญญาณ แล้วพึ่งตนและมีน้ำใจช่วยกันแก้
410	เรี่ยวแรงและเวลาของเรามีจำกัด ต้องฉลาดทำแต่เรื่องที่ดีที่สุด

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
411	เรื่องใหญ่ต้องยืนหยัด เรื่องเล็กต้องยืดหยุ่น
412	เรื่องของการพัฒนาจิตวิญญาณ ช้าและยากที่สุดในโลก แต่ถ้าทำได้คุ้มที่สุดในโลก เป็นกิจที่ควรทำ เป็นตัวจบ
413	โรคเป็นเรื่องที่ปลายเหตุ ลดกิเลสก็ลดทุกโรค
414	โรคจะลดลงทุกวินาที ที่ใจเป็นสุข
415	รอยอาลัย คือ เศษน้ำลายของปีศาจ อย่าไปเสพมัน เพราะมันเป็นพิษ
416	รับคำติ ใช้คำติให้เกิดความเจริญให้ได้
417	ร่าเริงในธรรม เบิกบานเสมอ
418	รากเหง้าของความทุกข์ คือ มันจะเอาให้ได้ดั่งใจ
419	รางวัลอันล้ำค่าที่แท้จริง ของคนทำดี คือ ได้รับคำติ แล้วล้างทุกข์ได้
420	รู้เหตุจะไม่ทุกข์
421	รู้ได้แต่ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้
422	รู้ความจริงช้าซวยนาน รู้ความจริงเร็วโชคดี
423	รู้สัจจะแท้ของชีวิตจะไม่ทุกข์ ที่ทุกข์เพราะไม่รู้สัจจะแท้ของชีวิต
424	โลกธรรมจะรู้ตอนที่มีคนติเรา
425	โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิตย์ มีที่ที่สมบูรณ์อยู่ที่เดียว คือใจของเรา
426	โลกุตระ ไม่มีใคร “ผิด” “ถูก” แต่เอาสัจจะในตัวเองบ่งชี้
427	ลด “อัตตา” จะเพิ่มทั้ง “ประโยชน์ตน” และ“ประโยชน์ท่าน” ที่มาก
428	ลดการเสพ ก็ลดทุกข์ ทุกข์เพราะเสพ ทุกข์เพราะยึด
429	ลดกิเลส ทำกุศล ทำให้จิตมีพลัง
430	ลดอัตตา สามัคคี มีน้ำใจ คือ พลังหลอมรวมบุญบารมี
431	ล้มแล้วลุกเรื่อย ๆ คือ ความเจริญ
432	ล้างวิบาก ล้างใจ ได้กำไรอย่างเดียว
433	ลาภยศที่แท้จริง คือ กินน้อยใช้น้อย แบ่งปันสิ่งดี
434	ลาภยศที่แท้จริง คือ คุณงามความดีของเรา

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
435	วัตถุเป็นเพียงเครื่องอาศัยชั่วคราว ร่างกายของเราไม่ต้องการมาก นิดเดียวก็พอ แต่คนโมหะชอบสะสม เป็นภาระหนักเกิน ต้องดูแลรักษา ทุ่มเทในการดูแลรักษาสิ่งไร้สาระ ที่สุดก็เอาอะไรไปไม่ได้ นอกจากวิบากบาปและจิตวิญญาณที่ติดยึด
436	วัตถุจะเจริญหรือไม่ไม่สำคัญ ขอให้จิตเป็นสุข
437	วันที่ไม่ได้ดั่งใจ คือ วันที่โชคดีที่สุดในชีวิต
438	วางโดยไม่ทำ นั้นทุกข์ ทำแล้ววาง นั้นสุข
439	วิญญาณนักสู้ แค่ได้สู้ก็เป็นสุขแล้ว
440	วิธีที่คัดคนออกดีที่สุด คือ การเพิ่มอธิศีล วิธีที่ดูดคนดีเข้ามาได้แรงที่สุด คือ การเพิ่มอธิศีล วิธีที่ดูดคนดีให้สามัคคีกันได้ ดูดคนดีเข้ามารวมกันได้มากที่สุด คือ การเพิ่มอธิศีล วิธีที่ดันคนไม่จริงออกไปได้ดีที่สุด คือ การเพิ่มอธิศีล และวิธีที่ช่วยคนขี้เกียจให้ขยัน ช่วยคนที่ไม่เข้าท่าให้เข้าท่า คือ การเพิ่มอธิศีล การเพิ่มอธิศีลคือคำตอบทั้งหมด ทำที่เราคือคำตอบทั้งหมด
441	วิบากของบาป หรือ อานิสงส์ของดี จะไม่มีใครหรือสิ่งใดขวางได้ นอกจากทำสิ่งที่ตรงกันข้ามให้มาก ๆ
442	วิมังสา คือ ตรวจสอบทั้งทางวัตถุและจิต เพื่อรู้สภาพปัจจุบันและปรับให้เป็นประโยชน์ที่สุด
443	วิมังสา ตรวจสอบทั้งสมมติและปรมัตถ์
444	วิมังสาที่เป็นปรมัต คือ ตรวจจิตที่ละเอียด ทุกข์แม้น้อยนิดก็อย่าให้มีในจิต
445	ศรัทธาในส่วนดี เมตตาในส่วนด้อยส่วนบกพร่อง แต่อย่าไปยึดมั่นถือมั่น ให้ปล่อย...
446	ศรัทธาในส่วนดี เมตตาในส่วนด้อย สอดร้อยด้วยอุเบกขา ไปสู่ความเบิกบานแจ่มใส
447	ศรัทธาที่แท้จริง เกิดจากปัญญาที่เห็นความจริงแท้
448	ศักยภาพสูงสุดของการต่อสู้ คือ สู้ให้สุดหัวใจ จะได้ไม่มีอะไรคาใจ
449	ศีล คือ การละเว้นสิ่งที่เป็นโทษ เข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ ด้วยใจที่เป็นสุข
450	ศีล คือ ข้อกำหนด หยุดสิ่งที่ชั่วร้ายด้วยใจที่เป็นสุข

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
451	ศีลนี้เป็นเรื่องใหญ่ของเรา ถ้าทำผิดจากตนประกาศ สัจจะจะบันทึกวิบากร้ายทันที เพราะเท่ากับผิดสัจจะในชีวิต
452	ศูนย์บาท เป็นยุทธศาสตร์เป็นแรงบันดาลใจที่ฉุดชีวิตคนให้ รู้สึกเป็นสุขในการดำรงชีวิต อยากให้โลกมีความสุขมากเท่าไหร่ ๆ จงมาช่วยกันทำงานศูนย์บาทให้มาก ๆ เท่านั้น ๆ
453	สนทนาธรรมสำคัญมาก จะพาบรรลุธรรม
454	สภาพจิตและความคิดที่มันดีที่สุดในโลก คือ ไม่ยินดีในโลกียะ ไม่ยินร้ายในทุกสิ่งที่เข้ามากระทบ ให้ยินดีธรรม
455	สมใจหรือไม่สมใจก็สั่งสมนรก ถ้าไม่ล้างอัตตา
456	สมบัติแท้ของทุกคน คือ ความไม่ได้ ไม่เป็น ไม่มีอะไร
457	สมมุติโลก กับ ปรมัตถ์ พัฒนาไปพร้อม ๆ กัน
458	สามัคคีคือพลังแห่งพุทธะ เป็นพลังงานที่เลิศยอดที่สุดในโลก
459	สาระแท้คือใจที่ไม่ทุกข์
460	สาระในโลกคือ ความผาสุกของจิต
461	สำเร็จก็วาง ไม่สำเร็จก็วาง “ให้” จนไม่มีอะไรจะเอา แม้แต่ “ดี” จะเป็นสุขที่สุด สุขที่ยั่งยืน
462	สิ่งใดไม่ใช่อุปสรรค สิ่งนั้นไม่ใช่สัจจะ สิ่งใดไม่มีอุปสรรค สิ่งนั้นไม่ได้ฝึกฝนจิตวิญญาณ จิตวิญญาณ ที่เราทำมาก็คือ วิบากที่เราทำมา
463	สิ่งที่เราควรได้ คือ จิตใจผาสุกที่แท้จริง และยั่งยืน
464	สิ่งที่คนทั่วไปในโลกทำไม่เป็น คือ ลดกิเลส เรามาช่วยกันทำสิ่งที่โลกต้องการ ทำสิ่งที่ประเสริฐที่สุดที่มนุษย์พึงจะทำ คือ ลดกิเลส
465	สิ่งที่มองเห็นไม่ใช่สิ่งที่มองเห็น สิ่งที่เห็นเกิดจากสิ่งที่เห็นบวกสิ่งที่มองไม่เห็นในอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์กัน
466	สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตเราที่ต้องสะสม คือบุญกุศล ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนก็ตาม “สิ่งที่มีค่าที่สุดไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ๆ คือบุญ (การชำระกิเลส) กับกุศล (การทำความดี)”
467	สิ่งที่มีค่าที่สุดคือ การล้างกิเลส

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
468	สิ่งที่ยากที่สุดในโลก คือ การลดกิเลส สิ่งที่มีค่าที่สุดในโลก คือ การลดกิเลส เรากำลังพยายามพึ่งตนและช่วยคนให้ทำสิ่งที่ยากที่สุด และมีค่าที่สุดในโลก คือ การลดกิเลส
469	สิ่งที่ยากที่สุดคือวิชาการแพทย์ เพราะมันมีสิ่งที่มองไม่เห็นเข้ามาเกี่ยวข้อง และไม่มีวิธีการตายตัว ตัวแปรสำคัญ คือ วิบากกรรม
470	สุขที่เกิดจากการได้สรรเสริญ ถ้าได้รับคำติจะทุกข์มาก
471	สู้ภัยร้ายด้วยการแบ่งปัน
472	เหตุการณ์พลิกล็อค แปรเปลี่ยน แต่ใจ อย่าล็อค วางทันที
473	เหตุข้างนอก แก้ไม่แก้ก็ได้ แต่ “ใจ” ไม่แก้ ไม่ได้
474	เหตุผลที่แท้จริง (เมื่อเหตุปัจจัยเต็มรอบ) วิบากร้าย คือ เหตุที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์
475	เหตุผลไม่สำคัญเท่ามรรคผล
476	เห็นทุกข์ อย่าท้อ นั่นคือ องค์ประกอบในการสร้างกำไร
477	เหนื่อยอย่างเป็นสุข จะมีพลังล้างกิเลส พลังที่เป็นสุขจากความเหนื่อย ถ้าใช้อย่างถูกตรง จะช่วยล้างความติดยึด
478	ให้เวลากับชีวิตเราบ้าง ชีวิตจะให้เวลากับเรา
479	ให้จนหมดใจ ให้จนหมดกิเลส แล้วจะพบความสุขที่ยั่งยืน
480	ให้อภัยคนอื่น เพื่อหยุดการเพิ่มเจ้ากรรมนายเวร
481	หน้าที่ของกิเลส คือ กดไม่ให้เรามีปัญญา
482	หมอเก่งแค่ไหนก็แพ้ ถ้าไม่แก้ที่ต้นเหตุ
483	หมอเขียวไม่จ่ายยา แต่จ่าย “ปัญญา”
484	หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง
485	หมั่นพิจารณาการทำดีต้องไม่มีทุกข์เจือ
486	หลงสุขลวงมากเท่าไรก็เป็นทุกข์มากเท่านั้น
487	หลักการทำงานใหญ่ คือ 1. เรื่องใหญ่เรื่องสำคัญให้ยืนหยัด 2. เรื่องเล็กให้ยืดหยุ่น เวลางานใหญ่ให้แกล้งโง่บ้าง อย่าฉลาดไปทุกเรื่อง ทำเป็นฉลาดไปทุกเรื่องไม่ได้นะ เรื่องใหญ่ ๆ ทำงานใหญ่ต้องแกล้งโง่เป็น แกล้งโง่ไม่เป็น ฉลาดไม่เป็น

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
487 (ต่อ)	ถ้าฉลาดเป็น ต้องแกล้งโง่เป็นในบางประเด็น ที่มันจะต้องแกล้งโง่ ก็ต้องแกล้งโง่ ฉลาดทุกเรื่องมันเสีย ถ้าจะทำงานใหญ่ ต้องแกล้งโง่เป็น แกล้งโง่แปลว่าอ่อนน้อมถ่อมตน
488	หลักประกันของชีวิต คือ พึ่งตน ขยัน แบ่งปัน ในสิ่งที่ดี
489	อนุญาตให้คนอื่นพูดดีกับเราก็ได้ ไม่ดีก็ได้ ถ้าเขาพูดไม่ดี แสดงว่าเราได้ใช้เวรกรรม ใช้หนี้กรรมของเรา
490	อบายมุขเป็นสิ่งที่เลวร้ายรุนแรงที่สุดในชีวิตมนุษย์ การเอาชนะอบายมุขได้ เป็นพื้นฐานของความผาสุกแห่งชีวิต การที่คนจะลดละเลิกอบายมุขได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ต้องได้พบผู้ที่มีสัจจะ คือ ผู้ที่ปฏิบัติได้ จึงจะได้ฟังสัจจะนั้น แล้วพากเพียรปฏิบัติจนพ้นทุกข์ตาม การศึกษาที่ถูกต้องที่จะพามนุษย์มีความผาสุกนั้น ต้องสามารถพาผู้เรียนลดละเลิกอบายมุขได้ ถ้าการศึกษาเพียงแค่สอนให้คนเป็นคนเก่งโดยไม่มีความดี การศึกษานั้นจะเป็นเครื่องมือให้คนมีศักยภาพในการทำให้ตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนทุกข์ทรมานและฉิบหายเท่านั้น ขอขอบพระคุณครูดีไม่มีอบายมุขทุกท่าน ที่ให้โอกาสกระผมได้มาผสานพลังแห่งความดีครับ “และกล่าวในการเสวนา “เป็นครูด้วยหัวใจ” ใจความว่า “ด้วยหัวใจที่อยากให้ตนเอง และมวลมนุษยชาติมีความผาสุกที่แท้จริง ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายที่สุดแต่มีคุณค่าสูงสุด”
491	อภัย คือไม่มีภัย ไม่มีกิเลส เก็บเกี่ยวใจที่อภัยให้ได้
492	อย่าเดา-อย่าสรุป อย่าตัดสิน โดยไม่ถามกัน ถามดูให้ดีก่อน ให้เก็บข้อมูล ซักถามกันในที่ประชุม
493	อย่าเผินการเติมพลังให้ตนเอง ด้วยการเติมพลังให้ผู้อื่น ให้โดยไม่อยากได้อะไรจะได้ทั้งบุญทั้งกุศล
494	อย่าเลี้ยงจิตที่เป็นทุกข์ ให้ล้างจิตที่ทุกข์
495	อย่าเอาความชั่วของคนใจชั่ว มาทำให้ใจเราเป็นทุกข์

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
496	อย่าเอาความผาสุกไปแขวนกับความไม่เที่ยง
497	อย่าให้เนิ่นช้า การเพียรอย่างถูกตรงจะเป็นหนทางบรรลุธรรม
498	อย่าให้กิเลสสะกดจิตว่า ความลำบากทำให้อ่อนแอย่ำแย่ ต้องใช้ปัญญาแห่งสัจจะหักล้างความลวงของกิเลสให้ได้ว่า ความลำบากนำความเจริญทุกมิติมาให้กับชีวิต จิตวิญญาณมีพลังอำนาจมหาศาล ถ้าทำตามกิเลสไปนรกมหาศาล ทำตามธรรมะไปสวรรค์มหาศาล
499	อย่าให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีความสำคัญน้อย จงให้ความสำคัญกับสิ่งที่มี ความสำคัญมาก จงเหนื่อยด้วยใจที่เป็นสุข แม้จะยิ้มไม่ออกก็ตาม
500	อย่าไปหลงค่ายกลการงาน ว่ามันต้องทำให้มากจนพอกับความต้องการของคน แค่คิดก็โง่แล้ว โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิตย์ โลกนี้คนมีกิเลส มีอยู่เป็นนิตย์ คุณจะทำ เท่าไหร่ถึงจะพอกับความต้องการของคน
501	อย่าไปหลงติดความเที่ยง อย่าไปหลงติดความลงตัว ต้องฝึกอยู่กับความไม่ลงตัว ให้เป็นสุขให้ได้
502	“อยากได้อะไรจงเกลียดสิ่งนั้น” เป็นคำประชดให้สะดุดใจหันกลับมาคิด เจตนา คือ ให้แปลว่าเราจะได้ในสิ่งที่เราเกลียดเสมอ เกลียดอะไรจะได้สิ่งนั้น ดังนั้นอย่ารังเกียจสิ่งนั้น ถ้าเราไม่อยากได้สิ่งนั้น เราก็จะพ้นจากสิ่งนั้นได้ ต่อให้ได้สิ่งนั้นเราก็จะไม่ทุกข์
503	อย่ากลัว อย่าน้อยใจในความลำบาก เพราะความลำบากนำความเจริญทุกมิติมา ให้กับชีวิต ได้แก่ ความแข็งแรง ความแข็งแกร่งทนทาน ปัญญา และศักยภาพทุก มิติ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง” "ตั้งตนอยู่บนความสบาย อกุศลธรรมเจริญยิ่ง"
504	อย่ากลัวจนเกินกาล อย่ากล้าจนเกินเหมาะ
505	อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล
506	อย่าคิดไม่ดีแม้เพียงเล็กน้อย เพราะจะสั่งสมเป็นวิบากร้ายที่นำผลร้ายอย่างใดอย่าง หนึ่งมาให้ชีวิตอย่างแน่นอน ผู้ที่พากเพียรลดกิเลสและทำความดีมาก ๆ จะพบสภาวะนี้ได้เร็ว ส่วนคนทั่วไปที่ ไม่ได้พากเพียรลดกิเลส ไม่ได้พากเพียรทำความดีนั้นจะพบเร็วหรือช้าก็ได้

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
	(ส่วนใหญ่จะพบช้า) แต่จะรอสร้างผลร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งให้ชีวิตอย่างแน่นอน ถ้าจับอาการจิตในขณะที่จิตคิดไม่ดีได้ ต้องรีบล้างออกทันทีจึงจะไม่สั่งสมเป็นวิบากร้าย วิธีล้างก็คือ ในขณะที่คิดไม่ดี ให้พิจารณาความไม่เที่ยงความไม่มีตัวตนแท้ของสุขลวงชั่วคราว แป๊บเดียวหมดไป เมื่อได้เสพสิ่งไม่ดีดังใจหมาย พิจารณาโทษของการคิดไม่ดีนั้น ว่าจะสั่งสมเป็นวิบากที่สร้างผลร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งกับตนอย่างแน่นอน ไม่เร็วก็ช้า เสียพลังสร้างทุกข์ใส่ตนเสียสมรรถนะของตน ทำให้ตนและผู้อื่นขาดโอกาสได้ประโยชน์ที่ควรได้ ทำให้ปัญหาที่ควรจะแก้ได้ยังคงอยู่และขยายผลร้าย นอกจากนี้ ยังเป็นแรงเหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นเช่นนั้นตาม ต้องได้รับสิ่งร้ายตามเรา และเวียนกลับมาเป็นวิบากร้ายของเรา พิจารณาซ้ำไปซ้ำมาจนหมดความคิดร้ายนั้นอย่างเต็มใจอิ่มเอิบเบิกบานใจ จึงจะไม่สั่งสมเป็นวิบากร้าย แต่จะสั่งสมเป็นวิบากดีแทน
507	อย่าจมอยู่กับความละเอียด เพราะความละเอียดและความสมบูรณ์ไม่มีวันสิ้นสุด
508	อย่าดูแต่งาน อย่าจมอยู่แต่กับงาน แต่ไม่ปฏิบัติธรรม ทุกอย่างจะละเอียดไปหมด ความละเอียดและความสมบูรณ์ของงานไม่มีวันสิ้นสุด เราต้องตัดรอบที่สัปปุริสธรรม เวลาปฏิบัติธรรม ดูเรา ดูคนอื่น ดูองค์ประกอบทั้งหมด เหตุผล ประมาณกาลว่ากาละไหนเร่งด่วน ทำหยาบทันกาลได้ประโยชน์จะต้องทำ ถ้าละเอียด มีเวลาค่อยทำ แต่ถ้าไม่ทันการณ์ ก็ถอยมาทำหยาบ หยาบก็คือเร็ว ละเอียดคือช้า ชีวิตจริงยืดไม่ได้สักอย่าง จะต้องทำเป็นหมดทุกอย่าง ตั้งแต่หยาบจนถึงละเอียด จะต้องเป็นหมดทุกคน เราต้องเป็นทุกอัน เป็นตั้งแต่หยาบจนถึงละเอียดได้หมด แล้วเลือกใช้ให้เหมาะสมกับกาละ นี่แหละเรียกว่าสัปปุริสธรรม นี่แหละเรียกว่าการทำงาน คือ “ประโยชน์สูงสุดของศาสนา คือการประมาณ พ่อครูพูดอย่างนี้นะ” เพราะฉะนั้นในสัปปุริสธรรม 7 จึงเป็น ธรรมของสัตบุรุษ ธรรมของผู้มีสัจจะแล้วเป็นสัจจะสูงสุด พระพุทธเจ้าท่านประมาณเก่งที่สุดในโลก เพราะฉะนั้นการทำงานโดยพุทธแท้ ๆ จึงไม่ใช่บล๊อคเดียวตลอด

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
509	อย่าดูถูกคนที่ตกต่ำ ย่ำแย่ ช่วยเขาไม่ได้ก็อุเบกขา
510	อย่าติดความคิดความเห็นของตนเอง อย่าเอาการเสพนิสัยดี ๆ จากเพื่อน
511	อย่าทะเลาะกันเพราะความบกพร่อง อย่าเสียเวลาเสียแรงมารบกันเอง
512	อย่าทำทุกข์ทับถมตน อย่าตีตัวเองซ้ำ
513	อย่าทำร้ายกันด้วยการเอาใจ
514	อย่าทำร้ายตัวเองและสังคม
515	อย่าทิ้งความละเอียด แต่อย่าติดความละเอียด
516	อย่าปล่อยให้กิเลสลอยนวล การงานจะเซาะมันออกมา
517	อย่ายึดดี หลงดี ติดดี แต่ต้องทำดีด้วยใจที่เป็นสุข ทำอย่างเต็มที่เท่าที่จะทำได้ แล้ววางให้เกลี้ยง
518	อย่ารังเกียจทั้งคำติหรือคำชม
519	อย่าสร้างเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์ ล้างภพทุกข์
520	อย่าสร้างความสุขให้กับตน ด้วยการสร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น
521	อย่าสร้างชุมชนด้วยคำชม
522	อย่าสร้างทุกข์ทับถมตน (ซึ่งมีทุกข์มากอยู่แล้ว)
523	อย่าสัมพันธ์กับเขา เพราะเราอยาก “ได้” อะไรจากเขา แต่สัมพันธ์กับเขา เพราะเราอยาก “ให้” อะไรกับเขา ทำให้คนรู้ชัดว่า “เราเป็นผู้ให้ ไม่ใช่ผู้เอา”
524	อย่าอยากได้ดีเกินกว่าฤทธิ์แรงที่ทำได้จริง
525	อยู่ก็ทุกข์ ตายก็ทุกข์ ถ้าไม่ทำลายกิเลสเหตุแห่งทุกข์ การรู้แจ้งความจริงตามความเป็นจริง จึงจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้
526	อยู่อย่างพอเพียง เลี้ยงชีพด้วยความดี
527	อะไรน่ากลัวที่สุด เดือดร้อนที่สุด ทรมานที่สุด เลวร้ายที่สุด ที่สุดของความเลวร้าย ที่สุดของความทุกข์ทรมาน ที่สุดของความเดือดร้อน ที่สุดของสิ่งที่น่ากลัวที่สุด คือ กิเลส ส่วนที่สุดของสิ่งที่ดีที่สุด น่าได้น่าเป็นน่ามีที่สุด คือ อะไร? คือนิพพาน สุขที่สุด ดีที่สุด ยั่งยืนที่สุด น่าได้น่าเป็นที่สุด คือ นิพพาน

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
528	อัตตาคือไม่รู้เหตุผลที่แท้จริง คือสิ่งที่มองไม่เห็นและสิ่งที่มองเห็น เป็นตัวสร้างสิ่งต่าง ๆ จึงไม่มีอะไรเที่ยง
529	อัตตาคือตัวกินกำลังมากที่สุดเร็วที่สุด
530	อัตตาทำให้ ประสิทธิภาพของเราลดลง ความผาสุกลดลง หมู่คณะแตกสามัคคี
531	อาชีพ “ให้” “อาชีพทำงานฟรี” คืออาชีพที่มั่นคงที่สุด และเป็นสุขที่สุดในโลก
532	อาศัยเรื่องไม่ดีที่กระทบเข้ามา เป็นเครื่องมือสร้างความเจริญ
533	อาศัยประโยชน์ท่าน เพื่อประโยชน์ตน อาศัยสมมติสู่ปรมัตถ์ เรามาฝึกเพื่อที่จะไม่ได้อะไร
534	อาศัยพลังหมู่ แม้จะมีแรงน้อย ก็ฆ่ากิเลสได้มาก
535	อาหารของจิตวิญญาณ คือ สัจจะที่ล้างทุกข์ได้
536	อาหารที่รสจัดมาก ๆ เ ป็นอบายมุข
537	อิทธิบาทจะทำให้มีพลัง
538	“อุเบกขา” คือความ “ผ่องใส”
539	อุปสรรคยิ่งมาก ยิ่งยากลำบากเท่าไหร่ ยิ่งเป็นเครื่องมือที่สร้างความอดทนแข็งแกร่ง และปัญญาให้เรามากเท่านั้น ๆ ทำให้สิ่งนั้นมีคุณค่ามากเท่านั้น ๆ รวมทั้ง ยิ่งทำให้เกิดการถนอมรักษาและภาคภูมิใจมากเท่านั้น ๆ

สำหรับสำนวนหรือ “คำคมเพชรจากใจเพชร” ที่ได้มีการเผยแพร่ผ่านช่องทางออนไลน์ในเฟสเพจชื่อ “คำคมเพชรจากใจเพชร” เพื่อเป็นประโยชน์กับผองชน ได้มีผู้ที่เห็นประโยชน์ที่ได้เข้ามาติดตามและเข้าถึงข้อมูล ที่ได้นำมาเรียบเรียงนำเสนอเป็นบางส่วนในงานวิจัยนี้ 60 สำนวน โดยนำเสนอเรียงลำดับตามจำนวนคนเข้าถึง และได้แสดงจำนวนของความเห็นว่า “ถูกใจ” ดังนี้

ตารางที่ 40 “คำคมเพชรจากใจเพชร” ที่ได้มีการเผยแพร่ผ่านช่องทางออนไลน์ในเฟสเพจชื่อ “คำคมเพชรจากใจเพชร” เรียงลำดับตามยอดการเข้าถึง

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
1	“คนไม่ซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง ไปมีผัวน้อยเมียน้อยคุณว่าเป็นคนดีหรือคนไม่ดี คนไม่ดีใช่ไหม ? แล้วคุณจะเสียดายของไม่ดีทำไม ? คุณไม่ต้องไปเสียดายหรอก.. ของไม่ดี !! อยากได้เหรอ ?? ของไม่ดี ? โธ่ !! ไปเสียดายทำไม ? ของไม่ดี ไปก็ดีนักหนาแล้ว มันควรจะฉลอง 7 วัน 7 คืน ที่ของไม่ดีไปจากเราเสียได้ โอ้โห.. หลงเชื่ออยู่ตั้งนาน หลงรับใช้อยู่ตั้งนาน หลงช่วยเหลืออยู่ตั้งนาน นับว่าโชคดีสุด ๆ แล้ว ที่ของไม่ดีไปจากเราได้ มันดีนะ!! ไม่ต้องไปเสียดายหรอก ของไม่ดีเนี่ย พระพุทธเจ้าบอก ไม่ต้องไปเสียดาย ว่างั้น จริง ๆ แล้ว ต้องขอบคุณ คนที่เขาเอาไปด้วยนะ เพราะถ้าไม่ใช่ฝีมือขนาดเขา ก็เอาของไม่ดีไปจากเราไม่ได้มันต้องขอบคุณเขา ร้อยครั้ง พันครั้ง แล้วเขาต้องไปอดทนอยู่กับของไม่ดีแทนเรา ขอบคุณมาก ๆ เราไม่ต้องไปอดทนอยู่ กับของไม่ดีไง ? เขาไปอดทนแทนเรา มันต้องขอบคุณเขานะ ไม่ต้องไปโกรธ ไปเกลียดนะ เมื่อของไม่ดีไปจากเรา แสดงว่าเราได้หมดเวรหมดกรรมแล้ว ไม่ต้องไปรับใช้อะไรเขาอีกแล้ว ไม่ต้องไปเจ็บปวด ทุกข์ทรมานกับคนไม่ดี ไม่ต้องไปห่วงใยรับใช้ปรนนิบัติคนไม่ดีอีกต่อไปแล้ว หมดเวรหมดกรรมแล้ว ทุกข์ทำไม? มันต้องเป็นสุขสิถึงจะถูก ?	117,088	5,466

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
1 (ต่อ)	http://youtu.be/2SmW_anpaoY… ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2558 (หนังสือไขรหัสลับสุดขอบฟ้า)		
2	ใครอยากได้อะไรจากคนอื่นมาก ๆ จะไม่ได้รับการเคารพจากคนนั้น ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) บรรยาย ณ เรือนจำแดนหญิงภูเก็ต วันที่ 12 มีนาคม 2558	33,249	2,046
3	อยากจะบอกคนว่า “อย่ารอให้หนักนะ มันช่วยยากนะ” มีความรู้สึกว่าอย่ารอให้หนักเลยรีบมาเถอะ ไม่งั้นคว้าไม่ทัน นรกก็เอาไปกินน่ะ มีความรู้สึกว่า โอ๋ มนุษย์น้อ ไปเพลินอะไรอยู่ รีบมาเรียนแล้วค่อยไปเพลินก็ได้ มาเรียนให้ทำเป็นก่อน เรียนแล้วจะไปไหนก็ไปเถอะ รู้วิธีดูแลสุขภาพแล้ว รู้วิธีทำให้ตัวเองแข็งแรง รู้วิธีทำให้ตนเองปลอดภัย รู้วิธีดำรงชีวิตแล้ว จะลุยที่ไหนก็เชิญ ไม่มีปัญหาหรอก แต่ยังไม่รู้นี่ มาเรียนให้มันชัด ๆ ก่อน อันตราย มันไม่ไหวหลายท่าน ผมทำการแพทย์วิถีพุทธมา 19 ปี ผมเห็น เสียดาย แต่ถ้ามาช้า แต่ละท่าน ๆ มันกู้ยากมากเลย กู้ได้เหมือนกัน แต่มันกู้ยาก รู้ว่ามันยากแต่ถ้ามาเร็วหลายท่านรอด คนที่รับสิ่งนี้ได้ก็รีบมารับเถอะ ก่อนที่นรกจะไล่ล่า นรกนี่มันไล่ล่าตลอดเวลา ถ้าเข้าใจเรื่องวิบากกรรม พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า วิบากกรรมจะไล่ล่า ภัยพิบัติต่าง ๆ จะไล่ล่ามนุษย์ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้อย่างนั้น มันไล่ล่าตลอดเวลาเลยนะ มันไล่ล่ายิ่งกว่าหมาไล่เนื้อ มันเร็วมาก แรงมาก ถ้าใครไม่ทันแล้ว ตัวใครตัวมันเลย ใครสร้างเกราะป้องกันหรือเกราะทำลายมันได้ สามารถป้องกันได้ ทำลายได้ มันมีวิธี ถ้าผู้ใดรู้วิธีก็จะปลอดภัย ก็จะอยู่เป็นสุข ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 19 ธันวาคม 2557	31,317	2,392

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
4	อย่าไปจองเวร เวรจะเป็นของเรา ผู้เข้าใจเรื่องกรรมไม่แจ่มแจ้ง จะจองเวรตลอด ต่อให้ไม่อยากจองมันก็จองอยู่นั่นแหละ เพราะมันอดไม่ได้ที่จะจอง จองเพราะมันรู้สึกไม่ยุติธรรมใช่ไหม แต่ถ้าเราเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง มันจะรู้สึกยุติธรรมไหม ยุติธรรม เพราะทุกอย่างยุติธรรมเสมอ ไม่มีอะไรบังเอิญ ถ้าเกิดเรื่องเลวร้ายแปลว่าอะไร เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น รับแล้วก็หมดไป เราก็โชคดียิ่งขึ้น กุศลออกฤทธิ์ได้มากยิ่งขึ้น หมั่นทำดีมาก ๆ สิ อย่าไปทำชั่ว อย่าไปจองเวร ส่วนคนที่ทำไม่ดีกับเรา เขาทำไม่ดีกับเรา เวรกรรมนั้นเป็นของใคร ของเรา สิ่งที่เราได้รับเท่าไหร่สิ่งนั้นเป็นของเรา แล้วคนไม่ดีมาทำกับเรา ทำไม่ดีกับเราเท่าไหร่ สิ่งนั้นเป็นของใคร ของเขาเอง ก็อันเดียวกันนั่นแหละ เข้าใจมั้ย สิ่งที่เราได้รับเป็นอันเดียวกับที่เขาได้รับ เข้าใจมั้ย ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 28 ตุลาคม 2557	29,232	657
5	อยากได้อะไรจงเกลียดสิ่งนั้น เป็นคำประชดให้สะดุดใจหันกลับมาคิดเจตนา คือให้แปลว่าเรา จะได้ในสิ่งที่เราเกลียดเสมอ เกลียดอะไรจะได้สิ่งนั้น ดังนั้นอย่า รังเกียจสิ่งนั้น ถ้าเราไม่อยากได้สิ่งนั้น เราก็จะพ้นจากสิ่งนั้นได้ ต่อให้ได้สิ่งนั้นเราก็จะไม่ทุกข์ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 5 มีนาคม 2558	27,548	1,547

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
6	ใครที่ถูกคนอื่นว่า อย่าไปโกรธเขานะ แปลว่าเราแสบมาก ขนาดพระพุทธเจ้าท่านยังถูกว่าเลย ทำความดีมาก ๆ นะ มันจะไปชิงออกฤทธิ์แทนวิบากบาปเอง ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	26,560	1,318
7	หากคุณไม่ป่วย คุณจะไม่รู้หรอกว่า มันทุกข์ทรมานแค่ไหน คนเจ็บป่วยจะเป็นคนมีน้ำใจ จะเข้าใจ จะรู้สึกเห็นใจกัน เวลาเราแข็งแรง ๆ บางทีเราไม่เห็นใจคนป่วยหรอก คนเห็นใจจะมีน้ำใจ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	25,936	637
8	ถ้าไม่มีเหตุการณ์ร้ายนั้น ๆ มันจะไม่เกิดสิ่งดี ๆ ในโลก ให้ยินดี ที่เราจะได้เป็นคนมีเมตตา ประโยชน์ของความผิดพลาดอันหนึ่งในชีวิตของเรา ก็คือ ทำให้เราเป็นคนมีเมตตา ความผิดพลาดมีคุณค่ามหาศาลต่อชีวิต มีคุณค่ายิ่งกว่าความไม่ผิดพลาด การไม่ผิดพลาด คือ ความเลวร้ายสูงสุดในชีวิต คนที่ไม่เคยผิดพลาดเลย จะเป็นคนไม่ให้อภัยคน คนเก่ง ๆ ไม่พลาด ๆ จะไม่ค่อยให้อภัยคน ยิ่งเก่งเท่าไหร่ ๆ จะไม่ให้อภัยคนเท่านั้น ๆ ถ้าเราเป็นคนผิดพลาดมาก่อน จะรู้ว่าเราผิดพลาดกันได้นะ โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิตย์..... เราต้องพลาดมีข้อบกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ชีวิตเราถ้าได้พลาด เราจะยิ่งมีเมตตามากขึ้น แม้แต่กับตัวเราเองเช่นเดียวกัน เมื่อมีเมตตาจะได้กุศล ไม่งั้นจะไปตีทิ้งคน ให้ตั้งหลักใหม่	23,400	471

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
8 (ต่อ)	อย่าตีทิ้งคน เราก็ไม่ได้กุศลเขาก็ไม่ได้กุศล ให้มีเมตตาต่อกันจะได้กุศลทั้งสองฝ่าย ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 8 กรกรฎาคม 2556		
9	อย่าคิดไม่ดีแม้เพียงเล็กน้อย เพราะจะสั่งสมเป็นวิบากร้ายที่นำผลร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งมาให้ชีวิตอย่างแน่นอน ผู้ที่พากเพียรลดกิเลสและทำความดีมาก ๆ จะพบสภาวะนี้ได้เร็ว ส่วนคนทั่วไปที่ไม่ได้พากเพียรลดกิเลส ไม่ได้พากเพียรทำความดีนั้นจะพบเร็วหรือช้าก็ได้ (ส่วนใหญ่จะพบช้า) แต่จะรอสร้างผลร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งให้ชีวิตอย่างแน่นอน ถ้าจับอาการจิตในขณะที่จิตคิดไม่ดีได้ ต้องรีบล้างออกทันทีจึงจะไม่สั่งสมเป็นวิบากร้าย วิธีล้างก็คือ ในขณะที่คิดไม่ดีให้พิจารณาความไม่เที่ยงความไม่มีตัวตนแท้ของสุขลวงชั่วคราวแป๊บเดียวหมดไปเมื่อได้เสพกามหรือเสพการเกิดสิ่งที่ดีดังใจหมาย พิจารณาโทษของการคิดไม่ดีนั้น ว่าจะสั่งสมเป็นวิบากที่สร้างผลร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งกับตนอย่างแน่นอน ไม่เร็วก็ช้า เสียพลังสร้างทุกข์ใส่ตน เสียสมรรถนะของตน ทำให้ตนและผู้อื่นขาดโอกาสได้ประโยชน์ที่ควรได้ ทำให้ปัญหาที่ควรจะแก้ได้ยังคงอยู่และขยายผลร้าย นอกจากนี้ยังเป็นแรงเหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นเช่นนั้นตามต้องได้รับสิ่งร้ายตามเรา และเวียนกลับมาเป็นวิบากร้ายของเรา พิจารณาซ้ำไปซ้ำมาจนหมดความคิดร้ายนั้นอย่างเต็มใจอิ่มเอิบเบิกบานใจ จึงจะไม่สั่งสมเป็นวิบากร้าย แต่จะสั่งสมเป็นวิบากดีแทน ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 5 มีนาคม 2558	22,800	747

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
10	คนเราชีวิตมันอยู่ที่การฝึกนะ ชีวิตคนนี่ฝึกได้ อย่าไปกลัวร้อนอย่าไปกลัวหนาว ถ้ากลัวหนาวมันยิ่งหนาว ถ้ากลัวร้อนมันยิ่งร้อน ถ้ากลัวโรคมันยิ่งเป็นโรค ถ้ากลัวตายมันยิ่งจะตาย อย่าไปกลัว ความกลัวเป็นกิเลส กิเลสแปลว่าทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่ากิเลสเป็นเหตุแห่งทุกข์ ความกลัวเป็นเหตุแห่งทุกข์ แล้วเราจะทุกข์ทำไม ชีวิตมันควรจะสุข มันไม่ควรจะทุกข์ อย่าไปกลัว ฝึกได้ คนเราฝึกได้ ทุกอย่างมันฝึกได้ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) บรรยายค่าย อสม. เจ็ดเสมียน วันที่ 28 ธันวาคม 2557	22,548	775
11	แพทย์วิถีธรรมทำงานไม่ต้องมีตัวตน ไม่มีคนเคารพเราไม่เป็นไร ขอให้เราได้บอกได้ช่วยเหลือคน คนได้สาระประโยชน์ก็พอ แก่นแพทย์วิถีพุทธคือ เอาสาระให้คนได้ประโยชน์ ชื่อเสียงอะไร ไม่สำคัญกับเรา สำคัญคนได้สาระประโยชน์ก็พอ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 15 มกราม 2558	21,496	580
12	ทำดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 15 มกราคม 2558	22,167	1,567
13	อะไรที่ควรทำแต่ไม่ทำ อะไรที่ไม่ควรทำแต่ทำ อะไรที่ช่วยได้แต่ไม่ช่วย คือวิบากร้าย ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 25 มีนาคม 2558 จังหวัดภูเก็ต	21,234	2,187

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
14	ทุกอย่างล้มเหลวได้ แต่ “ใจ” ล้มเหลวไม่ได้ ใจต้องไม่ทุกข์ใจต้องเป็นสุขตลอดเวลา คนที่จะเป็นตรงนี้ได้ คือคนที่รู้ว่าไม่มีอะไร ที่ “ไม่พรากจากกัน” มีแต่คน “โง่” เท่านั้นที่หลงว่าเป็นของตนเอง ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 18 ตุลาคม 2556	20,926	2,198
15	“เวลาไม่ใช่เงินไม่ใช่ทองนะ เวลาเป็นคุณค่าและความผาสุก” ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) รัฐฟลอริด้า สหรัฐอเมริกา วันที่ 25 กันยายน 2557	20,876	852
16	“การแก้ไขปัญหาโรคภัยไข้เจ็บที่แท้จริง ไม่ใช่การฟังข้อมูล หรือไม่ใช่การพบหมอเพียงแค่ 5 นาทีนะ ขอยืนยัน การแก้ไขปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ใช่พบผู้รู้เพียงแค่ 5 นาที เข้าใจไหม ? พบ 5 นาทีได้ข้อมูลนิดเดียว หากชีวิตจริงไม่ต้องเรียนรู้ความจริงอย่างละเอียด ไม่ต้องใช้เวลาเรียนรู้ชีวิตจริง ถ้าไม่ต้องใช้เวลาเรียนรู้ความจริงของชีวิตที่มากพอ ป่านนี้ปัญหาทุกปัญหา มันแก้ได้ง่ายแล้ว ถ้าชีวิตเราไม่ต้องสละเวลาเรียนรู้ความจริงของชีวิตที่มากพอ ไม่สละเวลาที่มากแล้วสามารถแก้ปัญหาได้ ป่านนี้ปัญหาทุกปัญหามันแก้ไปหมดแล้ว หมายความว่า ใช้เวลาน้อย ๆ แล้วแก้ปัญหาได้ ป่านนี้มันแก้ไปแล้ว ใครจะไม่อยากใช้เวลาน้อยใช่ไหม ก็อยากใช้เวลาน้อยทั้งนั้นแหละ แต่ได้พิสูจน์แล้วไม่ใช่หรือ	20,392	359

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
16 (ต่อ)	ร้อยกว่าปี ร้อยกว่าปีมันเป็นการวิจัยที่ถือว่าชัดเจนแล้วนะ ร้อยกว่าปี แล้วใช้เพียงแค่เวลาสั้น ๆ แล้วแก้ปัญหา มันไม่ประสบความสำเร็จ นี่มันเป็นผลการวิจัยชัด ๆ เลยนะว่า ใช้เวลาสั้น ๆ แก้ปัญหามันไม่สำเร็จ มันชัดแล้วนะ งานวิจัยปริญญาเอกเขาทำกันแค่ 3 ปี 5 ปี นี่ 100 กว่าปีแล้วว่าทดลองใช้เวลาสั้น ๆ จะแก้ปัญหาได้ไหม หรือพบหมอ 5 นาทีนี่ โรคมันหายไหมนี่ โรคส่วนใหญ่มันไม่หาย ชัดอยู่แล้ว หายเพียงเล็กน้อย บางอันก็ไม่หาย หายเหมือนกันแต่มันน้อย ไม่หายมันชัดแล้ว เพราะฉะนั้นเมื่อมันชัดแล้ว ใช้วิธีเดิมแล้วมันไม่หาย อย่างนั้นมัน จะหายไหมล่ะ มันก็ไม่หาย มันชัดแล้ว แล้วพระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสว่า ได้ฟังสัทธรรมที่ บริบูรณ์ พระพุทธเจ้าว่างั้น จึงจะพ้นทุกข์ ได้ฟังความจริงที่บริบูรณ์ แล้วความจริงที่บริบูรณ์มันจะพูดสั้น ๆ ได้ยังไง ?? ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 22 กันยายน 2557 รัฐฟลอริด้า สหรัฐอเมริกา		
17	อย่าดูแต่งาน อย่าจมอยู่แต่กับงาน แต่ไม่ปฏิบัติธรรม ทุกอย่างจะละเอียดไปหมด ความละเอียดและความสมบูรณ์ของ งานไม่มีวันสิ้นสุด เราต้องตัดรอบที่สัปปุริสธรรม เวลาปฏิบัติธรรม ดูเรา ดูคนอื่น ดูองค์ประกอบทั้งหมด เหตุผล ประมาณกาลว่ากาละไหนเร่งด่วน ทำหยาบทันกาลได้ประโยชน์จะต้องทำ	19,888	481

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
17 (ต่อ)	ถ้าละเอียด มีเวลาค่อยทำ แต่ถ้าไม่ทันการณ์ ก็ถอยมาทำหยาบ หยาบก็คือเร็ว ละเอียด คือช้า ชีวิตจริงยึดไม่ได้สักอย่าง จะต้องทำเป็นหมดทุกอย่าง ตั้งแต่หยาบจนถึงละเอียดจะต้องเป็นหมดทุกคน เราต้องเป็นทุกอัน เป็นตั้งแต่หยาบจนถึงละเอียดได้หมด แล้วเลือกใช้ให้เหมาะสมกับกาละ นี่แหละเรียกว่าสัปปุริสธรรม นี่แหละเรียกว่าการทำงาน คือ “ประโยชน์สูงสุดของศาสนาคือการประมาณ พ่อครูพูดอย่างนี้นะ” เพราะฉะนั้นในสัปปุริสธรรม ๗ จึงเป็น ธรรมของสัตบุรุษ ธรรมของผู้มีสัจจะแล้ว เป็นสัจจะสูงสุด พระพุทธเจ้าท่านประมาณเก่งที่สุดในโลก เพราะฉะนั้นการทำงานโดยพุทธแท้ ๆ จึงไม่ใช่บล๊อคเดียวตลอด ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2558		
18	เป้าหมายคือ ลดกิเลสได้ ตายก็ช่างมัน ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ณ สวนป่านาบุญ 4 วันที่ 25 ธันวาคม 2557	19,218	667
19	ถ้าชีวิตของเรายังมีทุกข์อยู่ แสดงว่าสิ่งที่เราเรียนมามันดับทุกข์ได้มั้ย ? ไม่ได้ใช่มั้ย ? ถ้าเราฟังอยู่เท่าเดิม เรียนรู้อยู่เท่าเดิม เราจะดับทุกข์ได้เก่งเท่าเดิมมั้ย?	1,9166	902

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
19 (ต่อ)	เก่งกว่าเดิมมั้ย? ไม่เก่งกว่าเดิม ฟังดี ๆ นะ ถ้าชีวิตใครยังวนอยู่ในทุกข์อยู่ ยังมีความทุกข์เรื่องนั้นเรื่องนี้ วุ่นวายเรื่องนั้น ลำบาก ทุกข์ สารพัดเรื่อง แสดงว่า ความรู้ที่เรียนมา ไม่พอที่จะดับทุกข์ ถ้าไม่ปรโตโฆสะ จะจมอยู่แค่นั้นแหละ และไม่ใช่จมอยู่แค่นั้นธรรมดา จะทนทุกข์ไปเรื่อย ๆ สังเกตดูนะว่า มันไม่เท่าเดิม แต่จะหนักไปเรื่อย ๆ สังเกตนะ ผู้ใดไม่เรียนรู้เพิ่ม ทุกข์ไม่ได้อยู่เท่าเดิม แต่จะมากขึ้นกว่าเดิม ๆ อย่าคิดว่า ทรัพย์สมบัติจะช่วยเราได้นะ ตอนเราเป็นเด็กกับตอนเราเป็นผู้ใหญ่ ตอนไหนมีทรัพย์สมบัติมากกว่ากัน ? ตอนเป็นผู้ใหญ่ใช่ไหม ? อยากกินอะไรก็ได้ มีเงินมีอะไรเป็นของตัวเองใช่มั้ย ? ตอนเป็นเด็กกับตอนเป็นผู้ใหญ่อะไรมีทุกข์มากกว่ากัน? ตอนเป็นผู้ใหญ่ใช่ไหม ? สมบัติช่วยได้ไหม ? ช่วยไม่ได้เลย สมบัติมากกว่าเป็นเด็กนะ แต่ช่วยอะไรไม่ได้เลย อย่าโง่หาแต่สมบัตินะ หาปัญญาด้วยนะ ไม่งั้นจะได้สมบัติกับนรกเท่านั้น อย่าเอาแต่สมบัติกับนรกนะ เกิดเป็นคนน่ะ เอาปัญญาด้วย ปัญญาที่พาเราพ้นทุกข์นะ เอาด้วย สมบัติก็หาเอาพอสมควร พอใช้หนี้ใช้สิน พอดำรงชีวิตไป แต่สิ่งสำคัญที่กว่านั้นคือ ปัญญาที่จะทำให้เราอยู่เย็นเป็นสุข เอาด้วยชีวิต กินมื้อเดียวก็ไม่ตาย พระพุทธเจ้าว่างั้น นอนโคนไม้ก็ไม่ตาย มีเสื้อผ้าไม่กี่ชุดก็ไม่ตาย ใช้ยาที่ประหยัดเรียบง่าย ท่านบอกใช้ยาที่อยู่ใกล้ตัว อยู่ในตัวก็ไม่ตาย ท่านตรัสอย่างนี้นะ อยู่ได้ไม่ตาย มีเสื้อผ้าไม่กี่ชุดก็ไม่ตาย ใช้ยาที่ประหยัดเรียบง่าย ท่านบอกใช้ยาที่อยู่ใกล้ตัว อยู่ในตัวก็ไม่ตาย ท่านตรัสอย่างนี้นะ อยู่ได้ไม่ตาย ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) บรรยาย ณ โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช วันที่ 20 มีนาคม 2558		

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
20	ผู้ใดโทษคนอื่นว่าผิด เข้าข้างตัวเองว่าถูก ผู้นั้นผิดสัจจะร้อยเปอร์เซ็นต์ และผู้ใดโทษตัวเองอย่างเบิกบาน ด้วยปัญญาด้วยสัจจะแห่งธรรมและไม่โทษผู้อื่น ผู้อื่นไม่ใช่คนผิดสำหรับเรา ผู้นั้นเป็นผู้เข้าถึงธรรม เป็นผู้ไม่ทุกข์อย่างแท้จริง ผู้ใดโทษตัวเองด้วยความหดหู่ ผู้นั้นก็ยังทำผิดอยู่ ผู้ใดโทษคนอื่นว่าผิด ผู้นั้นยิ่งผิดใหญ่เลย ผิดสัจจะที่ถูกตรงแห่งการพ้นทุกข์ เมื่อใดก็ตามที่เราเจอกับสิ่งเลวร้ายหรือสิ่งที่ไม่พอใจ ให้เรารีบระลึก รีบมีสติ พิจารณาว่า เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น สิบคำ ๆ นี่คือคำที่พาเราพ้นทุกข์ มันเป็นสัจจะ โดยเฉพาะในขณะที่เราทำความดี สิ่งนี้พิจารณาแบบนี้ได้ในขณะที่ชีวิตเรา ผู้กำลังมุ่งมั่นทำความดีเท่านั้น จึงจะทำคำนี้ได้ ถ้าเรากำลังมุ่งมั่นทำความดีอยู่ แล้วเกิดเรื่องเลวร้ายในชีวิตเรา หรือเราได้รับรู้สิ่งเลวร้ายใด ๆ ให้เรารีบพิจารณาว่า “เราทำมามากกว่านั้น” เพราะมีดีที่เรากำลังทำอยู่ในปัจจุบันช่วยลดไว้ (ดีชิงออกฤทธิ์แทนร้าย) มันจึงเบากว่าที่เราเคยทำมา เราเคยทำมาหนักกว่านั้น นี่คือสัจจะแท้ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เพราะมีดีที่เราที่เรากำลังทำอยู่ในปัจจุบันช่วยลดไว้ (ดีชิงออกฤทธิ์แทนร้าย) มันจึงเบากว่าที่เราทำมา แต่จริง ๆ การกระทำใดที่เราทำมานี้	19,112	412

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
20 (ต่อ)	เขาจะให้ผลในชาตินั้นส่วนหนึ่ง ชาติต่อมาส่วนหนึ่ง เขาแบ่งส่วนให้ ช่วยย่อยตั้งไม่รู้กี่ย่อย ที่เรารับมานั้น เขาย่อยมาแล้ว เขาแบ่งให้เรา แล้วคิดดูชิถ้ามาชุดเดียวจะเป็นยังไง คิดเอาเอง เขามีดีมาลดลงอีกนะ มาทั้งหมดชุดเดียว ตาย เราทำมามากกว่านั้นอีก เขาย่อยให้ไม่รู้ตั้งเท่าไหร่แล้ว เราไม่ต้องมาทำเป็นโวย ๆ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ค่ายอเมริกา วันที่ 22-26 กันยายน2557 เครมองต์รัฐฟลอริด้า ประเทศสหรัฐอเมริกา		
21	“ฝากทิศทางนโยบายไว้กับพี่น้องแพทย์วิถีธรรม เราครับว่า อย่าเอาเงิน อย่าเอากำไรที่มากมาล่อใคร ๆ ให้เข้ามาร่วมกิจกรรมการงาน ใครก็ตามที่เอาเงินเอากำไรที่มากมาล่อ ผู้นั้นกำลังพากันไปสู่ความฉิบหาย เพราะจะมีคนปลอมของปลอมมา แทรกเข้ามา แล้วทั้งหมดก็จะกอดคอกันพัง” ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที 4 มกราคม 2558	18,658	684
22	ในชีวิตจริง ๆ ถ้าเราไม่ตาย ตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ อย่าจำนนต่อความพ่ายแพ้ ตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ ชีวิตยังไม่ตายอย่าจำนนต่อความพ่ายแพ้	17,616	426

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
22 (ต่อ)	คนอ่อนแอเท่านั้นที่จะจำนนต่อความพ่ายแพ้ คนที่แข็งแกร่งคนที่มีเลือดนักสู้ ก็จะไม่จำนนต่อความพ่ายแพ้ นักปราชญ์เขาถึงบอกว่า ตายซะในการต่อสู้ ดีกว่าอยู่อย่างผู้แพ้ ๆ สู้จนมันตายนั่นแหละ ตายแล้วค่อยเลิก ถ้ามันไม่หาย ก็ตาย เกิดใหม่ค่อยสู้อีก เอาจนมันหาย แม้แต่พระพุทธเจ้า ท่านยังตรัสว่าโรคดับได้ หายได้ มันไม่มีโรคใดไม่ดับไม่หาย เราก็ดับได้ หายได้ ถ้าเรารู้ต้นเหตุของมันแล้วดับที่เหตุของมันได้ ดังนั้นชีวิตเกิดมาเพื่อฝึกฝนเอาชนะทุกข์ทั้งปวง จำไว้นะ เกิดมาเพื่อต่อสู้กับความทุกข์จนชนะทุกข์ทั้งปวงได้ เอาชนะทุกข์ไม่ได้ไม่ถือว่าเก่งจริง เก่งจริงต้องเอาชนะทุกข์ให้ได้ สุดยอดฝีมือต้องชนะทุกข์ทุกอย่างได้ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ค่ายอเมริกา เครมองต์รัฐฟลอริด้า ประเทศสหรัฐอเมริกา วันที่ 22-26 กันยายน 2557		
23	หมอเขียวไม่จ่ายยา แต่จ่ายปัญญา ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 19 ตุลาคม 2556	17,144	1,861
24	กินให้น้อย ทำงานให้มาก ชีวิตจะผาสุก ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	17,096	363

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
25	ภารกิจของเรา คือ ทำความดี คบคนดี สร้างคนดี ได้ 3 อย่างนี้ เท่ากับได้ทุกอย่างในมหาจักรวาล ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ประชุมจิตอาสาภาคใต้ ณ จังหวัดภูเก็ต วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2558	16,043	743
26	จงทำดีอย่างผาสุกด้วยความขัดแย้ง แต่อย่าทะเลาะเบาะแว้งด้วยหลงดี จงมีความสุขจากการเหนื่อยเพราะทำดี แต่อย่ามีความทุกข์จากการเหนื่อยเพราะทะเลาะกัน เพราะหลงสุขจึงหลงทุกข์ จงโชคดีเพราะทำดีโดยไม่หลง ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	15,332	662
27	ตัวเราเองต้องมั่นคงในธรรมจริง ๆ เวลาเกิดเรื่องต่าง ๆ เนี่ย เราอย่าเอาสิ่งที่เห็นสังเคราะห์นะมันจะผิด อัตตาที่มันร้ายที่สุดในโลก ความยึดมั่นถือมั่น อัตตาที่เลวร้าย ยากที่สุดในโลก คือ การเอาเหตุผลเฉพาะที่ตาเห็นหรือได้ยิน เฉพาะที่เห็นรูปนั่นแหละ มาวิเคราะห์สิ่งที่เห็น นี่คือสิ่งที่เลวร้ายที่สุดในโลก สิ่งที่เราเห็นนั้นมันไม่ได้เกิดจากสิ่งที่มองเห็นอย่างเดียว สิ่งที่ได้ยินได้ฟังนั้น เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้น มันเกิดจากสิ่งที่เห็นและสิ่งที่ไม่เห็นสังเคราะห์กัน เคยไหม บางครั้งเราประมวลเหตุการณ์ เราเห็นเหตุการณ์อย่างนี้ เราคาดว่ามันเป็นอย่างนี้ ๆ หรือเราเก็บข้อมูลต่าง ๆ เราคิดว่าเราทำอันนั้นลงไป มันจะได้ดีเท่า ๆ กับที่เราหมาย บางทีมันได้เกินหมาย มีไหม เกินคาดก็มี	15,016	379

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
27 (ต่อ)	พลิคล๊อคเลยก็มีนั่นแหละ พลิคล๊อคเลยก็มี แสดงว่าสิ่งที่เราเห็นมันถูกต้องตลอดกาลนานไหม ไม่ได้ถูกนะ ฟังดี ๆ นะ มันไม่ได้ถูกนะ มันมีสิ่งที่มองไม่เห็นมาร่วมสังเคราะห์ด้วย สิ่งที่มองไม่เห็นคืออะไร คือวิบากดีร้าย คือวิบากดีร้ายของแต่ละคนที่สัมพันธ์กัน กับเหตุการณ์นั้นที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้นสังเคราะห์กัน เพราะฉะนั้นเหตุผลที่ถูกต้องที่สุดคือ สิ่งที่มองเห็นกับสิ่งที่มองไม่เห็นสังเคราะห์กัน นี่คือเหตุผลที่ถูกต้องที่สุด ส่วนเหตุผลที่ผิด คือเหตุผลเฉพาะ เอาสิ่งที่เห็นมาคำนวณ อันนี้ผิด เมื่อวิบากมันมาถึง มันเป็นอย่างนี้ มันจะดลบันดาลเขียนเรื่องเนียนที่สุดในโลก ถ้าเราไม่ได้เอาสิ่งที่มองไม่เห็นมาคำนวณด้วย มันจะพลาด มันจะทะเลาะกัน รับรองเลยถูกด่ายับ ถ้าเราไม่เอาเรื่องกรรมมาคำนวณมาพิจารณา เราจะไม่เข้าใจจริง ๆ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ค่ายอเมริกา เครมองต์รัฐฟลอริด้า ประเทศสหรัฐอเมริกา วันที่ 22-26 กันยายน 2557		
28	ในโลกใบนี้จะซวยหน่อย ตรงที่ว่า คนที่จะมีตำแหน่งหน้าที่อะไรต่าง ๆ นา ๆ ตำแหน่งที่สูง ที่โก้ ที่ อะไรมักจะเป็นคนเก่ง มันจะซวยตรงนี้ พอเป็นคนเก่ง ก็เลยหลงว่า ตัวเองเก่ง ก็เลยนึกว่าตัวเองรู้มากกว่าเพื่อน ก็เลยไม่ปรโตโฆสะ (ปรโตโฆสะ คือการได้ฟังสัจจะมุมอื่นจากผู้รู้อื่น ๆ หรือจาก บัณฑิตอื่น จะไม่ติดยึดแต่ภูมิรู้เดิม ๆ ของตน) เก่งแล้วทำไมแก้ปัญหาไม่ได้ล่ะ เก่งก็แก้ปัญหาให้มันได้สิ ถ้าเก่ง แล้วคุณแก้ปัญหานั้นได้ คุณไม่ต้องฟังใครหรอก	14,976	416

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
28 (ต่อ)	เพราะคุณแก้ปัญหาได้ทุกปัญหาแล้ว คุณไม่ต้องฟังใคร ๆ หรอก เพราะคุณแก้ปัญหาทุกปัญหาได้แล้วนี่ แต่จริง ๆ ก็ต้องฟังเลยว่าเขามีปัญหาอะไร จะได้ช่วยเขาแก้ ขนาดคนเก่ง แก้ปัญหาทุกปัญหา ยังต้องฟังเลย เพื่ออะไร เพื่อที่จะช่วยคนอื่นได้ ใช่ไหม ? ว่าเขามีปัญหาอะไร กล่าวไปไย ถ้าเรายังไม่สามารถแก้ปัญหาทุกปัญหาได้ เราต้องฟัง ฟังให้มาก ตราบใดที่เรายังแก้ปัญหาไม่ได้ เราต้องฟัง ใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย ฟังเพื่อเลือก ไม่ใช่ฟังเพื่อเอาทุกอัน ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 13-15 กุมภาพันธ์ 2558		
29	มอบความรักที่แท้จริงให้แก่กันและกัน ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกันด้วยความจริงใจ คือ ใจที่บริสุทธิ์จากกิเลส (บริสุทธิ์จากความทุกข์ บริสุทธิ์จากความเห็นแก่ตัว แต่เต็มไปด้วยดีงามและความผาสุกที่แท้จริง) ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สวนป่านาบุญ 1 วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2558	14,528	326
30	หลักการทำงานใหญ่ คือ 1.เรื่องใหญ่เรื่องสำคัญให้ยืนหยัด 2.เรื่องเล็กให้ยืดหยุ่น เวลาทำงานใหญ่ให้แกล้งโง่บ้าง อย่าฉลาดไปทุกเรื่อง ทำเป็นฉลาดไปทุกเรื่องไม่ได้นะ	14,368	471

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
30 (ต่อ)	เรื่องใหญ่ ๆ ทำงานใหญ่ต้องแกล้งโง่เป็น แกล้งโง่ไม่เป็นฉลาดไม่เป็น ถ้าฉลาดเป็นต้องแกล้งโง่เป็น ในบางประเด็น ที่มันจะต้องแกล้งโง่ ก็ต้องแกล้งโง่ ฉลาดทุกเรื่องมันเสีย ถ้าจะทำงานใหญ่ ต้องแกล้งโง่เป็น แกล้งโง่แปลว่าอ่อนน้อมถ่อมตน ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) พุทธสถานปฐมอโศก วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2558		
31	จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้รับการสร้างจิตวิญญาณ ให้เป็นบุคคลที่มีหน้าที่ฝึกฝนการพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์ ทำตัวอย่างที่ตน ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา แพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 25 ตุลาคม 2556 วารสารแพทย์วิถีธรรมฉบับที่ 5 จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ธรรมจาริก ครั้งที่ 2)	14,242	980
32	ปัญญามันมาด้วยปัญหา ขอบคุณคนที่มาทำไม่ดีกับเรา ให้เราได้หยุดสิ่งไม่ดี คนทำบาปจะไม่ทุกข์เป็นไม่มี ไม่วันใดก็วันหนึ่ง เขาต้องได้รับทุกข์อย่างแน่นอน วิบากบาปจะเขียนบทอย่างที่เราคาดไม่ถึง จะเข้ามาโดยที่เราคาดไม่ถึง	14,240	372

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
	ยังมีสิ่งที่เหนือกว่าเหตุผลอยู่ คือ วิบากกรรม ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)		
33	ความสุขที่ซื้อไม่ได้ คือการแบ่งปันและเสียสละ คุณจะไม่มีความรู้สึกสุขแบบนี้ได้เลย ถ้าคุณไม่แบ่งปัน คือแม้คุณจะมีเงินเป็นล้าน ๆ แต่คุณก็จะไม่มีความสุข หรือได้ความรู้สึกว่าสุขที่สุดได้เลย ถ้าคุณ ไม่แบ่งปัน “ต้องให้ จนไม่มีอะไรจะเอา” จึงจะเกิดสภาพ “ให้ จนไม่มีอะไรจะทุกข์” “ชีวิตที่มั่นคง คือ ชีวิตที่ให้และเสียสละอย่างแท้จริง” ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	14,008	398
34	คนที่ได้ดั่งใจตลอด คือคนที่ซวยที่สุดในโลก ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สนามบินอินชอน ประเทศเกาหลี วันที่ 17 กันยายน 2557	13,240	308
35	วิธีที่คัดคนไม่ดีออกดีที่สุด คือ การเพิ่มอธิศีล วิธีที่ดูดคนดีเข้ามาได้แรงที่สุด คือ การเพิ่มอธิศีล วิธีที่ดูดคนดีให้สามัคคีกันได้ ดูดคนดีเข้ามารวมกันได้มากที่สุด คือ เพิ่มอธิศีล วิธีที่ดันคนไม่จริงออกไปได้ดีที่สุด คือ การเพิ่มอธิศีล และวิธีที่ช่วยคนขี้เกียจให้ขยัน ช่วยคนที่ไม่เข้าท่าให้เข้าท่า คือ การเพิ่มอธิศีล การเพิ่มอธิศีล คือคำตอบทั้งหมด ทำที่เราคือคำตอบทั้งหมด ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สวนป่านาบุญ 1 มุกดาหาร วันที่ 5 พฤศจิกายน 2557	12,208	417

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
36	การโกหก ทำให้มีโรคมาก อายุสั้น บาปที่ไม่ได้ดั่งใจหมาย จะทำให้ความทุกข์ซ้อนทุกข์ไปอีก คนโกหกไม่เจริญรุ่งเรือง คนโบราณ พูดว่า “คนซื่อกินไม่หมด คนคดกินไม่นาน” การพูดจริง คือ การลดกาม ลดอัตตาได้จริง ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 18 กรกรฎาคม 2557	12,124	392
37	ปีใหม่ไทยขอให้ชีวิตได้ชุ่มเย็นด้วยความผาสุกแห่งธรรม ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 13 เมษายน 2558	14,282	1,703
38	คุกที่แท้จริง คือ กิเลส เป็นทุกข์ตัวแท้ที่คอยกักขัง ความทุกข์ และความชั่วในใจคน ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 28 มีนาคม 2558 เรือนจำภูเก็ต	11,620	1,307
39	ไม่มีอะไรเสียหาย ถ้าใจไม่เสียหาย ใจที่เสียหาย คือความเสียหายที่แท้จริง ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 10 พฤศจิกายน 2557	11,572	2,375
40	อย่าประมาทในชีวิต อย่าปล่อยให้ชีวิตสูญเปล่าไปวัน ๆ จงขวนขวายพากเพียรทำความดีด้วยการพึ่งตนในสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตและเกื้อกูลทำประโยชน์สุขต่อผู้อื่นให้มากที่สุดเท่าที่องค์ประกอบเหตุปัจจัยจะทำได้พร้อมกับพากเพียรล้างกิเลสความติดยึดในสิ่งต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้ชีวิตเป็นทุกข์ เพราะวันที่วิบากร้ายสร้างปัญหาให้ชีวิต ซึ่งทุกชีวิตจะต้องเผชิญในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว เมื่อเผชิญ	11,105	1,059

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
40 (ต่อ)	สถานการณ์ดังกล่าว จะได้ไม่ทุกข์ใจ (จากการฝึกลดละล้างกิเลสความติดยึดไว้แล้ว) และมีเหตุปัจจัยอันเกิดจากพลังความดีที่ได้ทำมามาช่วยเพราะแม้แต่พระพุทธเจ้าผู้มีความดีมหาศาลก็หนีไม่พ้นวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาในปางที่ยังไม่บำเพ็ญธรรมมาเล่นงาน และท่านก็มีพลังความดีพลังล้างกิเลสที่ได้บำเพ็ญทั้งในปัจจุบันและอดีตมาช่วย แต่ผู้ที่ประมาทไม่ขวนขวายไม่พากเพียรบำเพ็ญความดีไม่ลดละล้างกิเลส ปล่อยชีวิตให้เปล่าดายไปวัน ๆ หรือพากเพียรทำความชั่วด้วยซ้ำ วันที่วิบากร้ายสร้างปัญหาให้กับชีวิตก็จะเป็นทุกข์และไม่มีองค์ประกอบเหตุปัจจัยมาช่วย หรือองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่มาช่วยจะลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ และหมดไปในที่สุด ชีวิตก็จะจมอยู่ในความทุกข์ทรมานอย่างรุนแรงและยาวนาน พระพุทธเจ้าตรัสว่า “วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้ท่านทำอะไรอยู่ จงยังประโยชน์ตน (การลดละล้างกิเลส) และประโยชน์ท่าน (การช่วยเหลือผู้อื่น) ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” ดังนั้นจึงไม่ควรประมาทในชีวิต จงทำทุกเสี้ยววินาทีให้เป็นเสี้ยววินาทีแห่งความดีแห่งบุญกุศลอย่างรู้เพียรรู้พัก ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2557		
41	กิเลสกินพลังชีวิตคนเป็นอาหาร ธรรมะเติมพลังชีวิตให้คน ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 15 มกราคม 2558	10,854	480
42	ทำเรื่องข้าวก้าวไปสู่การกอบบ้านกู้เมืองและมนุษยชาติ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 2 ธันวาคม 2558	10,072	296
43	ทำดีเต็มที่ทุกวันก็ลงตัวทุกวัน ความลงตัวอยู่ที่ทำดีเต็มที่	9,812	241

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
43 (ต่อ)	ความไม่ลงตัวอยู่ที่ทำดีไม่เต็มที่ ความลงตัวหรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่ทำดีเรื่องนั้น ๆ เสร็จหรือไม่เสร็จ มีคนช่วยหรือไม่มีคนช่วย แต่อยู่ที่ทำเต็มที่หรือไม่ ทำเต็มที่แล้วลงตัวแล้ว ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สวนป่านาบุญ 1 วันที่ 1 ธันวาคม 2557		
44	เราเข้าใจคนอื่นเพื่อล้างทุกข์เรา เราเองก็พากเพียรแก้ไขเท่าที่จะทำได้ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 27 ธันวาคม 2557	9,592	312
45	การแพทย์วิถีพุทธ เกิดจากแก่นแท้อันลึกซึ้ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ยังไม่เคยมีในระบบสุขภาพเดิม วงการสุขภาพส่วนใหญ่จึงปรับตัวไม่ทัน ผู้มีปัญญาแห่งธรรมจะเข้าใจได้ตามเหตุปัจจัยอันควรตามลำดับ ทุกชีวิตจะเข้าใจแพทย์วิถีธรรมอย่างแน่นอนเมื่อเหตุปัจจัยอันควร ไม่เร็วก็ช้า ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า หรือชาติอื่น ๆ สืบไปครับ ในแต่ละชาติเราช่วยผู้มีดวงตาเห็นธรรมอย่างสุดฝีมือสุดหัวใจ เท่าที่จะทำได้ครับ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 20 ธันวาคม 2557	9,360	327
46	การตั้งจิต ต้องตั้งเป้าหมาย แต่ไปยึดไม่ได้ วางทำวาง วางให้ได้ก่อนว่าโลกนี้ไม่มีอะไรจะต้องเอา ชีวิตนี้ไม่มีอะไรเป็น ของใคร มีแต่กรรมและผลของกรรมเท่านั้นที่เกิดดับตลอดเวลา วางที่จะไม่ทุกข์ ตั้ง ตั้งเป้าหมาย ด้วยฉันทะมีคุณค่ามีประโยชน์ให้โลกได้อาศัย	8,860	291

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
46 (ต่อ)	ทำ ทำเต็มที่สู้กับความลำบากยิ่ง ลำบากยิ่งแข็งแรงได้ทั้งกุศลและสิ่งดีงาม แล้วก็วางไม่ต้องทุกข์อะไร วางทำวาง ตั้งตนอยู่บนความลำบากอย่างสุขใจสบายใจให้ได้ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 18 มกราคม 2558		
47	พ่อ (พ่อครู) มี 2 วิชาให้ลูก คือ ทำความดีและลดกิเลส ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ประชุมจิตอาสาหลังจบค่ายเรือนจำภูเก็ต วันที่ 11 มีนาคม 2558	8,716	727
48	การเห็นข้อบกพร่องคนอื่นเป็นประโยชน์ แต่จะไม่เป็นประโยชน์ถ้า 1) ไม่มีศิลปะ 2) วางใจไม่ได้ อัตตาทำให้ 1) ทำให้ประสิทธิภาพทำงานลดลง 2) ทำให้ความผาสุกลดลง 3) ทำให้ความผาสุกของหมู่กลุ่มลดลง จงทุ่มโถมในการทำดีแต่อย่าทุกข์เพราะการทำดี ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 27 ธันวาคม 2557	8,448	288
49	ปัญหาไม่เคยหมดไปจากชีวิตของเรา มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่หมดไปจากใจของเรา ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 10 มกราคม 2558	7,452	287

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
50	ของดีราคาถูก คือ ชนะ คือ อยู่รอด ของดีหรือไม่ดีก็ตามแต่ราคาแพง คือ แพ้ คือ พินาศ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 15 มกราคม 2558	7,216	277
51	ทุกกิจกรรม ทุกสถานการณ์ กำไร คือเราลดกิเลสได้ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 7 ธันวาคม 2557	6,888	195
52	สุขที่เราได้ทำงานเต็มที่แม้คนอื่นจะไม่เห็น เราไม่ได้รับคำชม คือ “บุญ” ส่วนสุขที่งานสำเร็จ ได้รับคำชมแล้วเราสุขใจ อวดดี เบ่ง นั่นคือ “บาป” ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 1 มกราคม 2558	6,644	215
53	เจริญธรรมสำนึกดีปีใหม่ครับ ขอให้ทุกท่านประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตที่พอเพียง ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุขกันทุกท่านครับ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 1 มกราคม 2558	6,146	541
54	ขอแสดงความยินดีกับพี่น้องเราที่ได้สอบจบครับ ขอให้กำลังใจกับพี่น้องเราที่กำลังพากเพียร จงทำอย่างรู้เพียรรู้พัก และติดต่อกับอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นคราว ๆ ในจังหวะเวลาที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง พร้อมปรับเปลี่ยนตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา อาจต้องปรับกลับไปกลับมาจนเราหมดอัตตาเรื่องนั้น ๆ ได้ด้วยใจที่เป็นสุขอย่างรู้เท่าทันกิเลส นี้คือ การปฏิบัติธรรมกับผัสสะการศึกษาปริญญาโท เอกครับ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 4 ธันวาคม 2557	6,106	450

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
55	ปัญหาคือเครื่องมือฝึกใจที่ดีที่สุดในโลก ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 10 มกราคม 2558	6,064	613
56	ผีเสื้อแห่งธรรมจงขยับปีกแห่งความดี ส่งสัญญาณเพื่อตามหาพี่น้องเรามาสานพลังร่วมขยับปีกแห่งความดี เพื่อความผาสุกของเราและมวลมนุษยชาติ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 19 ธันวาคม 2558	5,736	547
57	อย่าแปลกใจ.. เมื่อเจอคนวีนแตก โดยปกติคนเรามีมารยาทสังคม ก็ต้องคุม แต่พอโดนกระทุ้งกิเลสเข้าไป ก็วีนแตก อย่าไปผิดหวังกับเพื่อน ที่บางทีกายวาจาใจดี.. แล้วมีเหตุการณ์ ก็วีนแตก ให้เราประมาณ ถ้าเราเห็นอาการ หรือเข็มกระดิก ให้รีบถอย ให้เราแววไว (อาจารย์หมอย้ำ) ต่อให้ปะทะไปแรง.. ก็จะมีวิบากที่แรงกว่านั้น ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 23 มกราคม 2558	5,502	145
58	ผู้บรรลุธรรม คือ ผู้ที่มีความสุขในการพากเพียรลดละกิเลส (ฉันทะในมรรค) และมีความสุขที่ลดละกิเลสได้ (ฉันทะในผล) ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 4 สิงหาคม 2557	5,316	474
59	เกิดเป็นคน ต้องฝึกยิ้มรับสิ่งดีสิ่งร้ายให้ได้ ด้วยใจที่เป็นสุข ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	5,234	576

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคนเข้าถึง	ถูกใจ
60	“อบายมุขเป็นสิ่งที่เลวร้ายรุนแรงที่สุดในชีวิตมนุษย์ การเอาชนะอบายมุขได้ เป็นพื้นฐานของความผาสุกแห่งชีวิต การที่คนจะลดละเลิกอบายมุขได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ต้องได้พบผู้ที่มีสัจจะ คือผู้ที่ปฏิบัติได้ จึงจะได้ฟังสัจจะนั้น แล้วพากเพียรปฏิบัติจนพ้นทุกข์ตาม การศึกษาที่ถูกต้องที่จะพามนุษย์มีความผาสุกนั้น ต้องสามารถพาผู้เรียนลดละเลิกอบายมุขได้ ถ้าการศึกษาเพียงแค่สอนให้คนเป็นคนเก่งโดยไม่มีความดี การศึกษานั้นจะเป็นเครื่องมือให้คนมีศักยภาพในการทำให้ตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนทุกข์ทรมานและฉิบหายเท่านั้น ขอขอบพระคุณครูดีไม่มีอบายมุขทุกท่าน ที่ให้โอกาสกระผมได้มาผสานพลังแห่งความดีครับ” และกล่าวในการเสวนา “เป็นครูด้วยหัวใจ” ใจความว่า “ด้วยหัวใจที่อยากให้ตนเอง และมวลมนุษยชาติมีความผาสุกที่แท้จริง ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายที่สุดแต่มีคุณค่าสูงสุด" ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) กล่าวในงานรับมอบโล่ประกาศเกียรติคุณ ครูดีไม่มีอบายมุขของแผ่นดิน ด้านสาธารณสุข ที่คุรุสภา วันที่ 12 มกราคม 2558	4,672	497

สรุป

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธหรือผู้ที่สนใจ ที่ได้พยายามทำความเข้าใจความหมายเนื้อหาสาระใน “บททบทวนธรรม” หรือ “คำคม”หรือ “สำนวน” หรือ “คำสอน” ตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธซึ่งผู้วิจัยได้ปรับภาษาจากพระไตรปิฎกมาเป็นภาษาของผู้วิจัย โดยใช้สภาวะธรรมจากการปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าตรัส เป็น “คำคมเพชรจากใจเพชร” เมื่อพิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ จากคำเดิม ๆ

ทบทวนทุก ๆ วัน แล้วจะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวนธรรมตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธ จะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่ระบุไว้ จะมีญาณปัญญามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่ผู้ใดทุกข์ ด้วยอะไรก็แล้วแต่ ธรรมะนี้คือปัญญาดับทุกข์ นี้คือคาถาดับทุกข์ วันใดที่ทุกข์ การได้ทบทวนธรรมตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธ พยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องใน “บททบทวนธรรม” หรือ “คำคม”หรือ “สำนวน” หรือ “คำสอน” ตาม “คำคมเพชรจากใจเพชร” นี้ให้เข้าไปถึงจิต ทบทวนหัวข้อแล้ว พยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร **การทบทวนทั้งหมดนี้ซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้** นี่คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

บทที่ 9

กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

โลกจะมีสันติสุขอยู่ได้ด้วยความเสียสละ ในโลกถ้ามีคนเสียสละมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันมากเท่าไหร่ ความอยู่เย็นเป็นสุขก็จะมีต่อมวลมนุษยชาติมากเท่านั้น ๆ ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสความสำคัญของการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันว่า "ที่พึ่งของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี" (ขุ.ชา.28/1,073) ทานคือการให้หรือการแบ่งปันนั้น มีหลากหลายลักษณะ เช่น ให้วัตถุข้าวของ ให้แรงกาย ให้แรงใจ ให้แรงปัญญา เป็นต้น

การให้หรือการแบ่งปันนั้น นอกจากจะทำให้ผู้รับได้รับความผาสุกแล้ว ยังมีผลย้อนกลับมาทำให้ผู้ให้หรือผู้แบ่งปันนั้นได้รับความผาสุกด้วย ดังใน "มนาปทายีสูตร" พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะอุคคเทพบุตร ด้วยพระคาถาความว่า ผู้ให้ของที่พอใจย่อมได้ของที่พอใจ ผู้ให้ของที่เลิศย่อมได้ของที่เลิศ ผู้ให้ของที่ดีย่อมได้ของที่ดีและผู้ให้ของที่ประเสริฐย่อมเข้าถึงสถานที่ประเสริฐ นรชนใดให้ของที่เลิศให้ของที่ดีและให้ของที่ประเสริฐ นรชนนั้นจะบังเกิด ณ ที่ใด ๆ ย่อมมีอายุยืนมียศดังนี้ฯ (องฺ.ปญฺจก. 22/44)

จิตอาสา คือผู้ที่เห็นคุณค่าของการให้หรือการแบ่งปันสิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์ และพยายามฝึกฝนตนให้เป็นผู้ให้หรือผู้แบ่งปันสิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์ให้กับมวลมนุษยชาติ โดยไม่คิดค่าตอบแทนใด ๆ จิตอาสาจึงเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในการนำสันติภาพหรือความอยู่เย็นเป็นสุขมาสู่มวลมนุษยชาติ ซึ่งสุดยอดแห่งต้นแบบของจิตอาสาที่มีคุณค่าประเสริฐที่สุดในโลก คือพระพุทธเจ้า พระองค์เป็นบุคคลที่สามารถทำคุณสมบัติแห่งความผาสุกที่แท้จริงในตนได้ ดำรงชีวิตด้วยการบริโภคอุปโภคของกินของใช้เพื่อดำรงชีพส่วนตัวน้อยที่สุดเท่าที่จะไม่ทรมานตนเอง แต่พากเพียรอุตสาหะทำประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติและสัตว์โลกทั้งปวงให้มากที่สุด เท่าที่พระองค์จะพึงทำได้ เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างให้กับมวลมนุษยชาติและสัตว์โลกทั้งปวง ด้วยความเต็มใจสุขใจและบริสุทธิ์ใจ จากความโลภโกรธหลงหรือความเห็นแก่ตัวทั้งปวง เป็นผู้ที่ค้นพบองค์ความรู้หรือกระบวนการสร้างจิตอาสาแนวพุทธ อย่างไม่มีใครเทียมเท่า สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสใน ที.สี.9/235 "... ดูกรพราหมณ์ พระตถาคตเสด็จอุบัติในโลกนี้เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะเสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลกเป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่าเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกพระธรรม พระตถาคตพระองค์นั้นทรงทำโลกนี้พร้อมทั้ง เทวโลก มารโลก พรหมโลก ให้แจ้งชัดด้วยพระปัญญาอันยิ่งของพระองค์เอง แล้วทรงสอนหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณ

พราหมณ์เทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม ทรงแสดงธรรมงามในเบื้องต้นงามในท่ามกลางงามในที่สุด ทรงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง ...” สอดคล้องกับเนื้อหาใน ขุ.วิ. 26/385 เถรคาถาวีสตินิบาต 1. อธิมุตตเถรคาถา คาถาสุภาษิตของพระอธิมุตตเถระ “พระอธิมุตตเถระถูกพวกโจรจับไว้ มิได้มีความกลัวหวาดเสียว มีหน้าผ่องใสเมื่อหัวหน้าโจรเห็น ดังนั้น เกิดความอัศจรรย์ใจจึงได้กล่าวคาถาสรรเสริญ 2. คาถาว่า เมื่อก่อนเราจะฆ่าสัตว์เหล่าใดเพื่อบูชายัญหรือเพื่อทรัพย์ ความกลัวก็ย่อมเกิดแก่สัตว์เหล่านั้นทั้งสิ้น สัตว์เหล่านั้นย่อมพากันหวาดหวั่นและบ่นเพ้อ แต่ความกลัวมิได้มีแก่ท่านเลย สีหน้าของท่านผ่องใสยิ่งนัก เมื่อภัยใหญ่เห็นปานนี้ปรากฏ แล้วเหตุไรท่านจึงไม่คร่ำครวญเล่า พระเถระเมื่อจะแสดงธรรม โดยมุ่งการตอบคำถามของนายโจรนั้น จึงได้กล่าวคาถาเหล่านี้ความว่า ดูกรนายโจรทุกข์ทางใจย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่ห่วงใยในชีวิต ความกลัวทั้งปวงอันเราผู้สิ้นสังโยชน์ล่วงพ้นได้แล้ว เมื่อตัณหาเครื่องนำไปสู่ภพสิ้นไปแล้ว ความกลัวตายในปัจจุบัน มิได้มีด้วยประการใดประการหนึ่งเลย ดุจบุรุษไม่กลัวความหนัก เพราะวางภาระแล้วฉะนั้น พรหมจรรย์เราประพฤติดีแล้ว แม้มรรคเราก็อบรมดีแล้ว เราไม่มีความกลัวตายเหมือนบุคคลไม่กลัวโรค เพราะโรคสิ้นไปแล้วฉะนั้น พรหมจรรย์เราประพฤติดีแล้ว แม้มรรคเราก็อบรมดีแล้ว ภพทั้งหลายอันไม่น่ายินดีเราได้เห็นแล้ว เหมือนบุคคลดื่มยาพิษแล้วคายทิ้งฉะนั้น บุคคลผู้ถึงฝั่งแห่งภพไม่มีความถือมั่นเสร็จกิจแล้ว หมดอาสวะ ย่อมยินดีต่อความสิ้นอายุ เหมือนบุคคลพ้นแล้วจากการถูกประหารฉะนั้น บุคคลผู้บรรลุธรรมอันสูงสุดแล้ว ไม่มีความต้องการอะไรในโลกทั้งหมด ย่อมไม่เศร้าโศกในเวลาตาย ดุจบุคคลออกจากเรือนที่ถูกไฟไหม้ฉะนั้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมีอยู่ในโลกนี้ก็ดี ภพที่สัตว์ย่อมได้ในโลกนี้ก็ดี พระพุทธเจ้าแสวงหาคุณอันใหญ่ยิ่งได้ตรัสไว้ว่าสิ่งทั้งหมดนี้ไม่เป็นอิสระ ผู้ใดรู้แจ้งธรรมข้อนั้น เหมือนดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ผู้นั้นย่อมไม่ยึดถือภพอะไร ดังบุคคลผู้ไม่จับก้อนเหล็กแดงอันร้อนโชนฉะนั้น เราไม่มีความคิดว่า ได้เป็นมาแล้วจักเป็นต่อไป จะไม่เป็นหรือสังขารจักฉิบหายไป จะคร่ำครวญไปทำไมในเพราะสังขารนั้นเล่า ดูกรนายโจร ความกลัวย่อมไม่มีแก่ผู้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งความเกิดขึ้นแห่งธรรมอันบริสุทธิ์ และความสืบต่อแห่งสังขารอันบริสุทธิ์เมื่อใด บุคคลพิจารณาเห็นโลกเสมอด้วยหญ้าและไม้ด้วยปัญญา เมื่อนั้น บุคคลนั้นย่อมไม่ยึดถือว่าเป็นของเรา ย่อมไม่เศร้าโศกว่าของเรา ไม่มีเรากลัดกลุ้มด้วยสรีระ ไม่ต้องการด้วยภพ ร่างกายนี้จักแตกไปและจักไม่มีร่างกายอื่น ถ้าท่านทั้งหลายปรารถนาจะทำกิจใดด้วยร่างกายของเรา ก็จงทำกิจนั้นเถิด ความขัดเคืองและความรักใคร่ในสรีระนั้น จักไม่มีแก่เรา เพราะเหตุที่ท่านทั้งหลายทำกิจตามปรารถนาด้วยร่างกายของเรานั้น โจรทั้งหลายได้ฟังคำของท่านอันอัศจรรย์อันทำให้ขนลุกชูชันดังนั้นแล้ว จึงพากันวางศาตราวุธแล้วกล่าวดังนี้ว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ความไม่เศร้าโศกที่ท่านได้นี้เพราะท่านได้ทำกรรมอะไรไว้ หรือใครเป็นอาจารย์ของท่านหรือ เพราะอาศัยคำสั่งสอนของใคร ? พระเถระได้ฟังดังนั้นแล้ว จึงได้กล่าวตอบว่า พระศาสดาผู้เป็นสัพพัญญู รู้เห็นธรรมทั้งปวง

ชนะหมู่มาร มีพระกรุณาใหญ่ ผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวงเป็นอาจารย์ของเรา ธรรมเครื่องให้ถึงความสิ้นอาสวะอันยอดเยี่ยมนี้ พระองค์ทรงแสดงไว้แล้ว ความไม่เศร้าโศกเราได้เพราะอาศัยคำสั่งสอนของพระองค์ พวกโจรฟังถ้อยคำอันเป็นสุภาษิตของพระเถระผู้เป็นฤาษี แล้วพากันวางศาตราและอาวุธ บางพวกก็งดเว้นจากโจรกรรม บางพวกก็ขอบรรพชา โจรเหล่านั้นครั้นได้บรรพชาในศาสนาของพระสุคตแล้ว ได้เจริญโพชฌงค์และพลธรรม เป็นบัณฑิตมีจิตเฟื่องฟูเบิกบาน มีอินทรีย์อันอบรมดีแล้ว ได้บรรลุสันตบท คือนิพพานอันหาปัจจัยปรุงแต่งมิได้."

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เป็นผู้ที่อาสาช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติให้มีสุขภาวะที่ดี โดยไม่คิดค่าตอบแทนใด ๆ ซึ่งกระทำไปพร้อม ๆ กับการเรียนรู้ฝึกฝนตนให้มีสภาพแห่งความเป็นพุทธะตามลำดับ โดยใช้กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอรายละเอียดดังต่อไปนี้

การปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะต้องเรียนรู้ฝึกฝนจากผู้รู้แท้

พระพุทธเจ้าได้ตรัสข้อปฏิบัติและสภาพแห่งความเป็นพุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ใน ที.ปา.11/146 ว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน เป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ กรรมส่วนกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมที่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่ง กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่ พึงเป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์ เพื่อสุขตลอดกาลนาน ตถาคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้าแต่ตาย เพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำ สั่งสม พอกพูน ไพบูลย์ ฯลฯ ครั้นจุติจากสวรรค์นั้นแล้วมาสู่ความเป็นอย่างนี้ย่อมได้เฉพาะซึ่งมหาปุริสลักษณะนี้คือ มีพระฉวีสุขุมละเอียดเพราะพระฉวีสุขุมและละเอียดธุลีละอองมิติดพระกายได้ พระมหาบุรุษสมบูรณ์ด้วยลักษณะนั้น ถ้าอยู่ครองเรือนจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ฯลฯ เมื่อเป็นพระราชาจะได้อะไร เมื่อเป็นพระราชาจะได้รับผลข้อนี้คือ มีปัญญามาก ไม่มีบรรดากามโภคี ชนผู้ใดผู้หนึ่ง มีปัญญาเสมอหรือมีปัญญาประเสริฐกว่าพระองค์ ถ้าพระมหาบุรุษนั้น ออกจากเรือนผนวชเป็นบรรพชิต จะได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีหลังคาคือกิเลสอันเปิดแล้วในโลก เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้อะไร เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้รับผลข้อนี้ คือ มีพระปรีชามาก มีพระปรีชากว้างขวาง มีพระปรีชาร่าเริง มีพระปรีชาว่องไว มีพระปรีชาเฉียบแหลม มีพระปรีชาทำลายกิเลส ไม่มีบรรดาสรรพสัตว์ผู้ใดผู้หนึ่งมีปัญญาเสมอ หรือมีปัญญาประเสริฐกว่าพระองค์ ..."

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้านั้น พระองค์ได้ปฏิบัติบำเพ็ญอย่างต่อเนื่องหลายชาติ จนถึงชาติที่เป็นพระพุทธเจ้า จึงมีสภาพแห่งพุทธะมากที่สุดในโลก อย่างไม่มีใครเทียมเท่า สำหรับบุคคลใดก็ตามที่บำเพ็ญอย่างถูกตรง ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้น ก็จะสะสมความเป็นพุทธะมากขึ้นเป็นลำดับ คือ มีความสามารถมากขึ้น มีความสามารถที่มีความกว้างขวางหลากหลายมากขึ้น มีความสามารถในการสร้างความร่าเริงเบิกบานมากขึ้น มีความสามารถที่ว่องไวมากขึ้น ในหลากหลายมิติ รวมทั้งการรับรู้ผลดีในการทำสิ่งที่ดี และผลเสียในการทำสิ่งที่ไม่ดี มีความสามารถที่เฉียบแหลมมากขึ้น มีความสามารถในการทำลายทุกข์ได้มากขึ้น และมีปัญญามากขึ้น ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า จะต้องเรียนรู้และปฏิบัติตามสมณะหรือพราหมณ์ได้บอกกล่าวเอาไว้

ซึ่งสมณะหรือพราหมณ์นั้นหมายถึง พระพุทธเจ้าหรือผู้รู้วิธีในการดับทุกข์ และสามารถปฏิบัติดับทุกข์ได้จริง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในขุ.ขุ.25/29 ว่า “... บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเพราะศีรษะโล้น บุคคลผู้ไม่มีวัตรพูดเหลาะแหละมากด้วยความอิจฉาและความโลภจักเป็นสมณะอย่างไรได้ ส่วนผู้ใดสงบบาป (กิเลสเหตุแห่งทุกข์) น้อยใหญ่ได้โดยประการทั้งปวงผู้นั้นเรากล่าวว่าเป็นสมณะเพราะสงบบาปได้แล้ว บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นภิกษุด้วยเหตุเพียงที่ขอคนอื่น บุคคลสมาทานธรรมอันเป็นพิษไม่ชื่อว่าเป็นภิกษุด้วยเหตุนั้น ผู้ใดในโลกนี้ลอยบุญและบาปแล้ว (ผู้สามารถทำลายบาปคือกิเลสเหตุแห่งทุกข์ในตนจนหมดเกลี้ยงแล้ว โดยใช้บุญ คือธรรมะที่ใช้ทำลายกิเลส เมื่อทำลายกิเลสได้แล้วจึงไม่ต้องใช้บุญทำลายบาปอีกต่อไป จึงเป็นผู้ลอยบุญและบาปแล้ว ชีวิตที่เหลือของท่านจึงไม่ทำบาป (กิเลส) ทั้งปวง แต่ทำกุศล (ความดีงามช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และทำให้คนในโลกได้ประโยชน์) ให้ถึงพร้อม ซึ่งสั่งสมเป็นวิบากดีให้ท่านได้อาศัยตราบปรินิพพาน จิตใจท่านจึงบริสุทธิ์ผ่องใส) ประพฤติพรหมจรรย์รู้ธรรมทั้งปวงแล้ว เที่ยวไปในโลกผู้นั้นแล เราเรียกว่าเป็นภิกษุ บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นมุนีเพราะความนิ่ง บุคคลผู้หลงลืม ไม่รู้แจ้ง ไม่ชื่อว่าเป็นมุนี ส่วนผู้ใดเป็นบัณฑิตถือธรรมอันประเสริฐเป็นดุจบุคคลประคองตราชั่ง เว้นบาปทั้งหลาย ผู้นั้นชื่อว่าเป็นมุนี เพราะเหตุนั้นผู้นั้นชื่อว่ามุนี ผู้ใดรู้จักโลกทั้งสอง (โลกโลกียะและโลกโลกุตตระ) ผู้นั้นเราเรียกว่าเป็นมุนีเพราะเหตุนั้น บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นอริยะเพราะเหตุที่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง บุคคลที่เราเรียกว่าเป็นอริยะ เพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง ...”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ทำบาป ย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ละไปแล้วก็เศร้าโศก ชื่อว่าเศร้าโศกในโลกทั้งสอง เขาเห็นกรรมอันเศร้าหมองของตนจึงเศร้าโศกและเดือดร้อน” (ขุ.ธ.25/11), “ความสั่งสมบาปนำทุกข์มาให้” (ขุ.ธ.25/19) และ “การไม่ทำบาป นำสุขมาให้” (ขุ.ธ.25/25)

ดังนั้น สมณะหรือพราหมณ์จึงหมายถึงผู้ที่รู้วิธีดับบาป คือ อุปกิเลส 16 ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต 16 ประการ ได้แก่ อภิชฌาวิสมโลภะ (ละโมบไม่สม่ำเสมอ คือความเพ่งเล็ง) พยาบาท (ปองร้ายเขา) โกธะ (โกรธ) อุปนาหะ (ผูกโกรธไว้) มักขะ (ลบหลู่คุณท่าน)

ปลาสะ (ยกตนเทียบเท่า) อิสสา (ริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) มายา (มารยา) สาเฐยยะ (โอ้อวด) ถัมภะ (หัวดื้อ) สารัมภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน) มทะ (มัวเมา) ปมาทะ (เลินเล่อ) (ม.มู.12/93) และสามารถทำลายบาป (กิเลส) เหตุแห่งความทุกข์ ความเดือดร้อน ความเศร้าหมองทั้งปวงในตนได้จริง จึงจะสามารถบอกวิธีการดับเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งจะทำให้ทุกข์ดับได้จริง ดังที่พระพุทธเจ้ายืนยันว่า การปฏิบัติสู่ความดับทุกข์ที่แท้จริงอย่างยั่งยืนนั้น คาดคะเนด้นเดาเอาไม่ได้ (อตักกาวจรา) (ที.สี.9/26) ต้องเรียนรู้จากผู้ที่รู้จริงและปฏิบัติได้จริงเท่านั้น จึงจะปฏิบัติได้ถูกต้องจนพ้นทุกข์ได้จริง (องฺ.ทสก.24/61)

พระพุทธเจ้าสมณโคดมได้ตรัสประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ดังต่อไปนี้

ใน “อาพาธสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสถึงการสร้างสุขภาพ ด้วยสัญญา 10 ประการ ได้แก่ อนิจจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1 อสุภสัญญา 1 อาทีนวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิรตสัญญา 1 สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญา 1 อนาปานัสสติ 1ฯ” (องฺ.เอกา ทสก. 24/60)

พระพุทธเจ้าตรัสข้อความสำคัญที่เกี่ยวกับสาเหตุของการมีโรคน้อยว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (พลังความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (พลังที่สร้างผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียรฯ” (ที.ปา.11/293)

“สุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8ฯ” (สำ.สฬา.18/427-429)

หลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ในพุทธธรรมได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เที่ยวในกาละอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มีศีล 7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็ตรงกันข้าม (องฺ.สตฺตก.22/125-126)

พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึง ปัจจัยซึ่งเป็นตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี 5 ข้อ ดังนี้ 1) ความเจ็บป่วยน้อย 2) ความลำบากกายน้อย 3) เบากาย 4) มีกำลัง 5) เป็นอยู่ผาสุก (ม.มู.12/265)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึง การผิดศีลธรรมจะทำให้เกิดทุกข์ภัยต่าง ๆ รวมทั้งมีโรคมากและอายุสั้น การปฏิบัติศีลธรรมจะทำให้เกิดความผาสุก แข็งแรงและอายุยืน ใน “จักกวัตติสูตร” (ที.ปา. 11/42-48)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่อง สาเหตุของการมีอายุสั้น อายุยืน โรคมาก โรคน้อย ในพระไตรปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ “จูฬกัมมวิภังคสูตร” ว่า “... ผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้

ตกล่วง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ... จะเป็นคนมีอายุสั้น ... ส่วนผู้ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีที่เบียดเบียน) ได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ... จะเป็นคนมีอายุยืน ... ผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์ (ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีที่เบียดเบียน) ... จะเป็นคนมีโรคมาก ... ผู้มีปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ (ไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีที่เบียดเบียน) ... จะเป็นคนมีโรคน้อย ... (ม.อุ. 14/580-585)

ใน “คาถาธรรมบททัณฑวรรคที่ 10” พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุที่ทำให้ได้มาซึ่งความผาสุกว่า “ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตนย่อมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย (การไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ” (ขุ.ขุ.25/20)

ใน “ลักขณสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสเหตุที่ทำให้อายุยืน สมดุลร้อนเย็น เจ็บป่วยน้อย ไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน ละปาณาติบาตแล้ว เว้นขาดจากปาณาติบาตแล้ววางทัณฑะ วางศาตราแล้ว มีความละอาย มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ตถาคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้า แต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำสั่งสมพอกพูนไพบูลย์ ... เมื่อเป็นพระราชาได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน อภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีใคร ๆ ที่เป็นมนุษย์ซึ่งเป็นข้าศึกศัตรู สามารถปลงพระชนม์ชีพในระหว่างได้ ... เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจึงได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน ทรงอภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีข้าศึกศัตรู จะเป็นสมณะ พราหมณ์ เทวดา พรหม มาร ใคร ๆ ในโลก สามารถปลงพระชนมชีพในระหว่างได้” (ที.ปา.11/136)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อนกำเนิดก่อน เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้ หรือศาตรา ตถาคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำสั่งสมพอกพูนไพบูลย์ ฯลฯ ... เมื่อเป็นพระพุทธเจ้า จึงได้รับผลข้อนี้ คือ มีพระโรคาพาธน้อย มีความลำบากน้อย สมบูรณ์ด้วยพระเตโชธาตุ อันยังอาหาร ให้ย่อยดี ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก อันควรแก่พระปธานเป็นปานกลาง” (ที.ปา.11/156)

ในจัตตาริสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึง การดำรงชีวิตด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เป็นองค์ประกอบหลักของการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ (ขุ.สุ.25/281) ซึ่งสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสมุนไพรที่ประหยัดเรียบง่ายในการดูแลสุขภาพใน วิ.ม.5/25-44

ในธรรมบทอัตตวรรค พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับ การพึ่งตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นไว้ว่า “หากว่าบุคคลพึงรู้ว่าตนเป็นที่รักไซร้ พึงรักษาตนนั้นไว้ ให้เป็นอัตภาพอันตนรักษาดีแล้ว บัณฑิตพึงประคับประคองตนไว้ตลอดยามทั้งสาม ยามใดยามหนึ่ง บุคคลพึงยังตนนั้นแลให้ตั้งอยู่ในคุณอันสมควรเสียก่อน พึงพร่ำสอนผู้อื่นในภายหลัง บัณฑิตไม่พึงเศร้าหมอง หากว่าภิกษุพึงทำตนเหมืออย่างที่ตนพร่ำสอนคนอื่นไซร้ ภิกษุนั้นมีตนอันฝึกดีแล้วหนอ พึงฝึก ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่าพึงเป็นที่พึ่งได้ เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก ความชั่วที่ตนทำไว้เองเกิดแต่ตน มีตนเป็นแดนเกิด ย่อมย่ำยีคนมีปัญญาทรามดุจเพชรย่ำยีแก้วมณีที่เกิดแต่หิน ฉะนั้น ความเป็นผู้ทุศีล ล่วงส่วน ย่อมรวบรัดอัตภาพของบุคคลใด ทำให้เป็นอัตภาพอันตนรัดลงแล้ว เหมือนเถาย่านทรายรวบรัดไม้สาละให้เป็นอันท่วมทับแล้ว บุคคลนั้นย่อมทำตนเหมือนโจรผู้เป็นโจกปรารถนาโจร ผู้เป็นโจก ฉะนั้น กรรมไม่ดีและไม่เป็นประโยชน์แก่ตนทำได้ง่าย ส่วนกรรมใดแล เป็นประโยชน์ด้วย ดีด้วย กรรมนั้นแลทำได้ยากอย่างยิ่ง ผู้ใดมีปัญญาทราม อาศัยทิฐิอันลามก ย่อมคัดค้านคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้อรหันต์ เป็นพระอริยเจ้า มีปกติเป็นอยู่โดยธรรม การคัดค้านและทิฐิอันลามกของผู้นั้น ย่อมเผ็ดเพื่อฆ่าตน เหมือนขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ ฉะนั้น ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง ไม่ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมหมดจดด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัว คนอื่นพึงชำระคนอื่นให้หมดจดหาได้ไม่ บุคคลไม่พึงยังประโยชน์ของตนให้เสื่อม เพราะประโยชน์ของผู้อื่นแม้มาก บุคคลรู้จักประโยชน์ของตนแล้ว พึงขวนขวายในประโยชน์ของตนฯ” (ขุ.ธ.25/22)

นอกจากสมดุลร้อนเย็นกายใจแล้ว มิตรสหาย สังคมและสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อสุขภาวะ ดังคำกล่าว “สัปปายะ คือสิ่งที่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลสได้แก่ อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะควร) โคจรสัปปายะ (ที่ไปซึ่งเหมาะควร) ภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะควร) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่เหมาะควรเกี่ยวข้อง) โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะควร) อุตุสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่เหมาะควร) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะควร)” (อรรถกถาแปลเล่ม 2 “ตติยปาราชิกวรรณนา” ข้อ 368)

“อสัปปายะ คือสิ่งที่ไม่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสอสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งไม่เหมาะควร) โคจรอสัปปายะ (ที่ไปซึ่งไม่เหมาะควร) ภัสสอสัปปายะ (การพูดคุยที่ไม่เหมาะควร) ปุคคลอสัปปายะ (บุคคลที่ไม่เหมาะควรเกี่ยวข้อง) โภชนอสัปปายะ (อาหารที่ไม่เหมาะควร)

อุตุอสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะควร) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่ ไม่เหมาะควร)" (อรรถกถาแปลเล่ม 2 "ตติยปาราชิกวรรณนา" ข้อ 368)

พระพุทธเจ้าตรัสใน "มงคลสูตร" ถึงหนึ่งในข้อปฏิบัติที่จะทำให้เกิดความเกษมผาสุก คือ "อยู่ในที่อันสมควรอยู่ (ปฏิรูปเทสวาโส จ)" (ขุ.ขุ.25/318)

และพระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) ในสํ.ส.15/381-384 ดังนี้

[381] พระผู้มีพระภาคประทับ ... เขตพระนครสาวัตถี ... พระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง แล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่าข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานพระโอกาสความปริวิตกแห่งใจบังเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ผู้เข้าที่ลับพักผ่อนอยู่อย่างนี้ว่า ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วนั่นแหละสำหรับผู้มีมิตรดีมีสหายดีมีจิตน้อมไปในคนที่ดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่วมีสหายชั่วมีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมหาบพิตรข้อนี้เป็นอย่างนั้น ดูกรมหาบพิตรธรรมที่อาตมภาพกล่าวดีแล้วนั่นแหละสำหรับผู้มีมิตรดีมีสหายดีมีจิตน้อมไปในคนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่วมีสหายชั่ว มีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วฯ

[382] ดูกรมหาบพิตร สมัยหนึ่งอาตมภาพอยู่ที่นิคมของหมู่เจ้าศากยะ ชื่อว่านครกะในสักกชนบท ดูกรมหาบพิตร ครั้งนั้นภิกษุอานนท์เข้าไปหาอาตมภาพถึงที่อยู่ ครั้นแล้วก็อภิวาทอาตมภาพแล้วนั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ดูกรมหาบพิตรภิกษุอานนท์นั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้วได้กล่าวกะอาตมภาพว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี เป็นคุณกึ่งหนึ่งแห่งพรหมจรรย์ ดูกรมหาบพิตรเมื่อภิกษุอานนท์กล่าวอย่างนี้แล้วอาตมภาพได้กล่าวกะภิกษุอานนท์ว่า ดูกรอานนท์เธออย่ากล่าวอย่างนั้น ดูกรอานนท์ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดีนี้ เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว ดูกรอานนท์นี่ภิกษุผู้มีมิตรดี พึงปรารถนาภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี จักเจริญอริยมรรคมีองค์แปด จักกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้ฯ

[383] ดูกรอานนท์ก็ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้อย่างไรฯ

ดูกรอานนท์ ภิกษุในศาสนานี้ย่อมเจริญสัมมาทิฐิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสละคืน ... ย่อมเจริญสัมมาสังกัปปะ ... ย่อมเจริญสัมมาวาจา ... ย่อมเจริญสัมมากัมมันตะ ... ย่อมเจริญสัมมาอาชีวะ ... ย่อมเจริญสัมมาวายามะ ... ย่อมเจริญสัมมาสติ ... ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสละคืนฯ

ดูกรอานนท์ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้อย่างนี้แลฯ

ดูกรอานนท์โดยปริยายแม้นี้ พึงทราบว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียวฯ

ดูกรอานนท์ด้วยว่าอาศัยเราเป็นมิตรดี สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเกิดได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความแก่ได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเจ็บป่วยได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความตายได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจได้ฯ

ดูกรอานนท์โดยปริยายนี้แล พึงทราบว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียวฯ

[384] ดูกรมหาบพิตร เพราะเหตุนั้นแหละ พระองค์พึงทรงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้มีมิตรดีมีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ดูกรมหาบพิตร พระองค์พึงทรงสำเหนียกอย่างนี้แลฯ

ดูกรมหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งนี้ คือความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย พระองค์ผู้มีมิตรดีมีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี พึงทรงอาศัยอยู่เถิดฯ

พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับ การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุไว้ว่า “ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง” (ขุ.ธ.25/59), “ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข” (ขุ.ธ.25/33)

พุทธธรรมกับสุขภาวะ

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น มีประเด็นหลักที่จะต้องปฏิบัติ คือ การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย พึ่งตนเอง ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลส เมื่อลดกิเลสได้เป็นลำดับ ก็จะเกิดสภาพอิ่มเอิบเบิกบานผ่องใสเป็นลำดับ โดยปฏิบัติควบคู่ไปกับองค์ประกอบของการคบมิตรดี การสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งสัมพันธ์กับข้อมูลที่ผู้วิจัย ได้สัมภาษณ์พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต (ใช้นามว่า “พ่อครู”) ผู้นำชาวบุญนิยม ณ สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม พ.ศ. 2557 ในหัวข้อ “**พุทธธรรมกับสุขภาวะ**” เป็นส่วนหนึ่งของข้อมูลที่ผู้วิจัยนำมาบูรณาการเป็นองค์ความรู้ ในการสร้างความเป็นพุทธะ ของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ดังนี้

ผู้วิจัย: วันนี้เป็นวันมหามงคล คือ วันปิยมหาราช พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าฯ ทรงประกาศเลิกทาส

พ่อครู: พระพุทธเจ้าทรงปลดปล่อยทาสทางโลกีย์ ทั้งด้านวัตถุและจิตวิญญาณ ทรงปลดปล่อยชนชั้นวรรณะด้วย

ผู้วิจัย: วันนี้เป็นโอกาสดีที่พ่อครูได้มาที่นี่ และท่านจะแสดงธรรมเนื้อหาหลัก คือ **พุทธธรรมกับสุขภาวะ** ขอเรียนถามพ่อครูว่า ตอนนี้อายุเท่าไรครับ

พ่อครู: 80 ปี 4 เดือน สุขภาพดีด้วย อาตมาไม่รู้สึกว่าตนเองแก่ ก็งง ๆ ว่าตัวเลย 80 ปีมาอย่างไรอาตมาไม่เปลี้ยโหยโรยแรงที่ทำให้รู้สึกว่าอายุ 80 ปี ตั้งแต่เด็ก อาตมารู้สึกว่าคนอายุ 70 ปี ถึง 80 ปี คือคนแก่เพราะคุณตาคุณยายคุณปู่คุณย่าก็หนังเหี่ยวงก ๆ เงิ่น ๆ แต่ท่าทีเราไม่เป็นเช่นนั้น เลยประมาณเอาเองว่า 18 ปี ได้มีการตรวจสุขภาพทางวิทยาศาสตร์บันทึกไว้เสมอ หมอตรวจทางหัวใจบอกว่าหัวใจเหมือนคนอายุ 30 ปี ส่วนสมองก็ว่าเหมือนคนอายุ 40 ปี ส่วนปอดว่าเหมือนคนอายุ 45 ปี ไปสแกนสมอง หัวใจก็ได้ผลออกมา ตรวจปอดต้องมาเป่า ตรวจหัวใจก็มาเดินสายพาน ได้ผลออกมาเท่ากับอายุไม่ถึง 50 ปี กำลังหนุ่มแน่นเลยนะ กำลังวังชาเต็มที่เลย

ผู้วิจัย: พ่อครูมีเทคนิคอย่างไรในการดูแลสุขภาพ และใช้พุทธธรรมในการดูแลสุขภาพอย่างไร

พ่อครู: ใช้ 8 อ. มี**อิทธิบาท** คือต้องมี**ฉันทะ** คนทั้งหลายต้องการให้มีอายุยืนยาว แต่**วิริยะ**นี่ขยันไหมแล้วก็เอาจริง **จิตตะ** อาตมาว่ามีจิตเท่าไหร่ก็ทุ่มลงไปเลย แค่แปลว่ามีจิตเอาใจใส่จะไม่มีแรงอะไร แต่ว่าถ้าถีบใส่เข้าไปเลยมีจิตเท่าไหร่โถมใส่เข้าไปเต็มที่ แล้วเราจะได้คัดเอาเนื้อยิ่ง ๆ เป็น **วิมังสา** ปฏิบัติจริงก็เกิดผล เลือกเฟ้นเอง**อิทธิบาท**นั้นสำคัญ

และมาสรุปที่**อารมณ์** เป็นการรักษาอารมณ์ เอาไว้พูดตอนหลัง เพราะอารมณ์หรือเวทนาถึงขั้นอุเบกขาสุดยอดเป็นฐานนิพพานก็ต้องรู้เวทนา 108 ใน สฬ.18/431-437 (ธรรมพุทธสุดลึก. 2555 : 196-200) ต้องทำให้ดีเสมอ

อาหาร ก็ต้องเข้าใจอาหารธรรมชาติ อาหารเป็นประโยชน์ตามโภชนาการ แต่ละคนก็ไม่เท่ากัน จะไปเอาสูตรตายตัวทุกคนเหมือนกันหมดไม่ได้ แต่ละคนก็ต้องต่างกันไปบ้าง คนนี้ร้อนมาก คนนี้เย็นมาก ตามธาตุของคน ต้องให้เหมาะสม

อากาศ จะต้องมีสิ่งแวดล้อม มีต้นไม้เป็นเครื่องปรับอากาศแบบธรรมชาติ ต้นไม้ ภูเขา ลำธาร แม่น้ำ จะให้อากาศที่ได้สัดส่วน ก็ต้องมีความเย็นความร้อนในสถานที่ได้สัดส่วนพอเหมาะ แต่ทุกวันนี้เขาไม่เข้าใจ กลายเป็นป่าคอนกรีต ป่าเหล็กไปหมดแล้ว จนลมพัดเข้ามาก็หลงทาง น้ำตกเข้ามาไม่รู้จะไหลไปทางไหน ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหลมาในป่าคอนกรีตก็หลงทางหมดแล้ว อาตมาได้พาทำสร้างธรรมชาติตั้งแต่ปฐมอโศก จนตอนนี้ที่ราชธานีอโศกก็พยายามทำ แต่ไม่ใช่ป่าดงดิบเพราะ

แบคทีเรียของป่าดงดิบ คนอยู่ด้วยไม่ได้ ก็ต้องทำให้ได้สัดส่วน สรุปคือ มีอากาศทั้งกันเชื้อโรค ทั้งสัดส่วนที่ดี

ออกกำลังกาย คนมันขี้เกียจจริง ๆ บางคนไฟแรงจัดออกกำลังกายเกิน มีคนได้ข่าวว่านายยักษ์ตัวโตออกกำลังกายเกินอัมพฤกษ์กินแล้ว ส่วนมากจะทำขาด ไม่ค่อยทำทนสักหน่อย การออกกำลังกายต้องให้พอเหมาะ

เอนกาย คือต้องให้พักผ่อนรู้พักรู้เพียร พักไม่มากหรอก แต่เพียรให้มาก ชีวิตคนสมควรพักก็พัก มันเกินก็ทรุดเสื่อม แต่ต้องเข้าใจตนเองและเข็นตัวเองในเรื่องออกกำลังกาย อาตมาออกกำลังกายสามอย่างวนเวียนกันไป **หนึ่ง**เดินเร็ว ใช้เวลา 1 ชั่วโมง เดินเร็ว 45 นาที แล้ว cool down 15 นาที **สอง**ปั่นจักรยาน (เครื่องออกกำลังกาย) **สาม**โยคะ และมีแถมมาคือคนมานวด คนไหนนวดดีก็ต่อเนื่อง คนไหนนวดไม่ได้ความก็ทีเดียวพอ

เอาพิษออก พวกคุณรู้ดีกว่าอาตมางานเยอะ ทำอะไรบ้างมากมาย ทำให้เหงื่อออกก็ออกกำลังกายแล้ว ดีท็อกซ์ ดูดเลือดออกมา (ปิ๋ก้วน) สารพัดก็ไม่ต้องอธิบายมาก เพราะเอามะพร้าวห้าวมาขายสวน

อาชีพ ตัวนี้สำคัญ เรื่องอาชีพเป็นพฤติกรรม เป็นงานของมนุษย์ ที่ไม่ค่อยคิดว่าเป็นโทษหรือประโยชน์ อาชีพเดี๋ยวนี้เป็นโทษเยอะ อาชีพนักธุรกิจนี่เป็นโทษเยอะ ไม่ต้องพูดถึงค้ายาบ้าค้าพิษค้าอาวุธ ก็เป็นมิจฉาวณิชชา เป็นอาชีพร้ายแรง ทำให้ตนและคนอื่นอายุสั้นแม้แต่อาชีพที่ล่อแหลมที่ตายไวก็มีมาก ต้องรู้ว่า อาชีพที่จะให้เรามีอายุยาวยืนคืออย่างไร ยาเคมีทำให้ต้นไม้งาม แต่ตนเองได้รับพิษ ตนเองก็ตายก่อน ลูกเต้าก็กำพร้าไปหลงว่าต้องได้เงินทองมาก และอาชีพที่เป็นอบายมุขทำร้ายทำลายคนอื่น เช่นเศรษฐีทำน้ำเหล้า ตัวเขาเองไม่ดื่มเหล้านะ อันนี้อำมหิต รู้อยู่ว่าเหล้าไม่ดี ตนเองไม่ดื่ม แต่ก็ทำมาขายมอมเมาคนอื่นเป็นพิษภัย คนแบบนี้คบไม่ได้ คนหน้าเนื้อใจเสือ ตนเองรู้ว่าไม่ดีตนเองยังไม่ดื่ม แต่ฆ่าคนอื่นทำร้ายคนอื่น เขาก็ร่ำรวยอย่างบาป อย่าไปทำอาชีพแบบนี้เด็ดขาด ชาตินี้คุณอาจมีเงินรักษาชีวิตไปได้ เป็นมนุษย์พืชก็ได้เลย มีเทคโนโลยีมีอวัยวะเทียม มีเงินทองก็ไม่ตายง่าย แต่ชาติต่อไป คุณไม่ได้หอบหัวใจเทียมไปด้วย ก็ได้หัวใจอ่อนแอ จะหนีวิบากตามฤทธิ์เดชวัตถุ ชาตินี้อาจทำได้ แต่ชาติหน้าทำไม่ได้แน่ เราอย่าทำอาชีพล่อแหลมต่ออุปัทวเหตุตายโหง อาชีพที่เป็นภัยต่อตนและผู้อื่น ต้องเรียนรู้สัมมาอาชีพให้ดี ไม่ทำบาปทำวิบากใส่ตัว รู้จักวิธีทำบุญกุศลให้แก่ตนเอง

ทำ 8 อ.มาทำให้รู้สึกว่า 80 ปี คือ 18 ปีพูดตีเข้าเป้าเลย แต่เข้าโกล แล้วอาตมาจะไม่ดีใจเหมือนพวกนักบอลที่เตะเข้าโกล ดีใจตีลังกาคอหักตายเลย อีกหน่อยก็คงมีดีใจช็อคตายเลย

ผู้วิจัย: พุทธธรรมหรือธรรมะจะช่วยเสริมให้มีสุขภาพดีอย่างไร

พ่อครู: อาตมาตอบได้เลยว่า ธรรมะนี่แหละเป็นสิ่งที่จะทำให้อายุยืน เป็นโอสถทิพย์ที่สุดยอดยิ่งกว่ายาอะไรเลย เพราะธรรมะนั้น มีทั้งอารมณ์ดีเป็นจิตวิญญาณโดยตรง และมีปัญญา

รู้สัปปุริสธรรม (อง.สตฺตก.23/65) รู้จักอะไรเป็นพิษหรือคุณ อันไหนจะเสริมหรือถ่วง จะเข้าใจมีปัญญารู้ จะเลือกเฟ้นให้ร่างกายอย่างได้สัดส่วนพอเหมาะ ธรรมะจึงมีทั้งปัญญาและเจโต ทำให้ชีวิตยืนยาวได้จริง ๆ ที่เขาพูดกันว่าถ้าใครท่อง **โพชฌงค์ 7** (สำ.ม.19/505-507) เมื่อมีสติแล้ว มี**สติสัมโพชฌงค์** ต้องเรียนรู้ขณะมีผัสสะ ให้มีสติ เป็นพลังงานที่ชื่อว่าสติ (สตแปลว่าร้อย) ครบเหตุปัจจัยเมื่อมีสติแล้วก็ใช้ธาตุรู้ ให้รู้ทั้งนอกและใน อ่านให้รวมหมดเรียกว่า **กาย**รู้สัมผัสแตะต้อง เมื่อมีสัมผัสก็เกิดองค์รวมเป็นธรรมชาติ เรียกว่า **สังขาร** คือการปรุงแต่ง ปรุงแล้วเกิดสังขาร เป็น**เวทนา** ถ้าไม่ได้ศึกษาก็ไม่ได้ตามรู้เวทนาองค์รวมก็เป็นสังขารผี มีกิเลสเป็นหัวหน้าใหญ่ เราจึงต้องทำสติให้เข้าไปรู้ เข้าไปจากนอกเข้าหาใจ ตามรู้ว่ามีอะไรเป็นเหตุ คือ **สราคะ สโทสะ สโมหะ** ในหัวข้อ **เจโตปริยญาณ 16** คือความรู้รอบถ้วนในสภาวะของจิต (ที.สี.9/163) อ่านให้ออกว่าอะไรคือเหตุ องค์รวมนี่เรียกว่า **กาย** มีสติรู้ควบคุมกายได้ทุกอิริยาบถก็เป็น**กายคตาสติ** แล้วรู้เข้าไปจากนอกเข้าหาใน ทั้งรูปและอรูป เข้าไปถึงภายในเลยอยู่ใน**วิโมกข์ 8** (ที.ม.10/66) รู้**อานาปานสติ** (อยู่ในหัวข้อ **สติปัฏฐาน 4** (ที.ม.10/273-299) คือสติมีตลอดเท่าที่คุณมีลมหายใจเข้าออก ต้องมีสติกำกับตลอด อย่าแยก**กายคตาสติ**กับ**อานาปานสติ**ออกจากกัน ต้องทำงานร่วมกันเสมอต้องอ่านจากนอกเข้าหาใจ

ให้รู้มุมเหลี่ยมทุกแง่ทุกเชิงของลมหายใจคือกายนั้นเอง คุณทิ้งกองลมไม่ได้ คือทิ้งภายนอกไม่ได้ เขาเข้าใจไม่ได้ก็เลยไป**มโนมยอัตตา** (อยู่ในหัวข้อ **อัตตา 3** (ที.สี.9/302) ไปปรุงแต่งสร้างลมต่าง ๆ เคลื่อนไปมา ออกนอกรีตพระพุทธเจ้าเลยแล้วนิยมชมชื่นกันว่าเก่ง พวกเก่งทางวาโยเก่งทางกองลม มันเป็นพลังจิตที่ใช้นอกรีต เป็นอิทธิวิธี

เราสามารถทำตามพระพุทธเจ้าสอนรู้องค์ประกอบทั้งนอกและใน **กายปฏิสังเวที (รู้แจ้งกาย (กองลม)** ในหัวข้อ อานาปานสติ 16 (ม.อุ.14/288) แล้วทำให้**ระงับปัสสังภยัง** ระงับอะไร ไม่ใช่ว่า**กาย**คือร่าง ไม่ให้กระดุกกระดิก แม้หนักเข้าลมหายใจก็ให้หยุด ก็ตายสิ **กาย**ไม่ได้หมายถึงวัตถุ แต่**กาย**นี่หมายถึง**จิต** กายนี่แหละคือองค์ประกอบของรูปนามที่รับรู้มา แล้วกายต้องใช้จิตรับรู้ **กายนี่แหละคือจิต** คือองค์รวมของเวทนา สัญญา สังขาร หรือตัววิญญาณนั่นแหละคือ**กาย** ต้องรู้เข้าไปในเวทนาคือ ราคะโทสะโมหะ ที่เป็นสมุทัย กำจัดได้ก็ระงับกาย หมายเอาองค์รวมทั้งนอกและในเมื่อทำได้ก็รู้จักจิตสังขาร คือเอาเฉพาะตัวจิตเน้นเข้าในจิต เน้นรูปและอรูปแต่ไม่ทิ้งข้างนอก เน้นสัญญากำหนดรู้ อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา จิตแยกเป็นเจตสิกต่าง ๆ มากมาย ที่เขาแยกกัน

เมื่อเราสามารถสงบระงับกิเลสได้ในจิต ก็มาระงับในรูปและอรูป สุดท้ายทำจิตให้**อภิปปโมทยัง** มี**สมาทหัง** สมาทหัง คือสดชื่นแข็งแรงแกล้วกล้าอาจหาญแข็งแรง นี่คืออานาปานสติ 16 ขั้น (ม.อุ.14/288) แล้วเหลืออีก 4 คือต้องรู้**อนิจจานุปัสสี** (พิจารณาตามเห็นความไม่เที่ยงของกิเลส) **วิราคานุปัสสี** (พิจารณาตามเห็นความคลายกำหนัด) **นิโรธานุปัสสี** (พิจารณาตามเห็นความดับกิเลส) **ปฏินิสสัคคานุปัสสี** (พิจารณาตามเห็นความสละคืน (สลัดทิ้ง) กิเลส) ไม่ใช่รู้แค่ตอน

หลับตาว่ามันไม่เที่ยง แม้วัตถุก็ไม่เที่ยง อารมณ์เราก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปนานนับชาติ เห็น**อนิจจานุปัสสี** แล้วเราสามารถทำกิเลสสงบระงับได้ ก็รู้ว่าทำได้ ก็รู้ว่าสามารถสำรอกกิเลส ตามเห็นได้ว่า กิเลสถูกชำระ ก็อ่านออกว่าทำจิตวิมุตินิโรธ ก็ทำทวนทำซ้ำต่อไป ให้แข็งแรงเป็นสุขอย่าง **วูปสโมสุข**เป็น**เนกขัมมสิต** ไม่ใช่สุขได้บำเรอกิเลสเป็น**เคหสิต**โสมนัสเวทนา แล้วก็รักษาผลเป็น**อนุรักขนาปธาน (**คือ เพียรรักษาบุญที่เกิดแล้ว ในหัวข้อ **สัมมัปปธาน 4 (**องฺ.จตุกฺก.21/13) แล้วทำซ้ำทำบ่อยให้มาก ๆ มาก ๆ จนมันล้นเกินก็ไม่เป็นไร ส่วนมากจะขาด แล้วตัดสินตนเป็นอรหันต์เร็วไป

เนื้อแท้ของจิตพุทธ จะมี**มุทุภูตธาตุ** (ธาตุแห่งการรู้อย่างไว อย่างอ่อนโยน อย่างฉลาด และสามารถปรับได้) ในหัวข้อ **องค์คุณอุเบกขา 5 (**ม.อุ.14/690) อย่างมี**ชวนจิต (**จิตที่แววไว เร็วไว) มี**มุทุ**ปรับได้เร็วไว มี**กัมมัญญา** เหมาะควรแก่การงาน ถ้ามีเหตุปัจจัยเข้ามากระทบเราก็ขาวสะอาดได้เช่นเดิม จิตก็ดีขึ้น ทั้งขันธ์ 5 ก็สะอาดขึ้น เป็น**กายปัสสัทธิ** แล้วก็เอาประกอบการงานโดยมีญาณปัญญาเลือกเฟ้น ก็จะไปควบคุมกรรม เป็น**กัมมัญญตา** ความควรแก่การงานเหมาะสมเหมาะควร ก็จะรู้**สัปปุริสธรรม** ได้เหมาะควรได้ลงตัวได้สัดส่วนทุกเวลาที่ตัดกิเลสได้คือ**บุญ** คนไทยเอาคำว่า**บุญ** ไปเพี้ยนกลายเป็น**กุศล** บุญกลายเป็นคุณงามความดีแบบโลกีย์ แค่ขัดส้วมก็เป็นคุณงามความดี แต่บุญไม่ใช่แค่กายกรรม วจีกรรม แต่**บุญ คือ การชำระจิตสันดานให้หมดจด** ภาษาบาลีกำกับว่า “บุญ” คือ “สัตตานัง ปุณาติวิโสเทติ” คือต้องชำระกิเลสในจิตสันดานหมดจด

โพธิปักขิยธรรม 37 (คือธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้, ที.ปา.11/108) ตั้งแต่กายในกาย ไปจนถึง อุเบกขา เราจะเกิด**สัมมาสมาธิ สัมมาวิมุติ** ทุกวันนี้ไม่เข้าหลักเกณฑ์แล้วแม้แต่คำว่ากายก็ไม่เข้าใจ ไปคิดว่าคือ ร่าง เท่านั้น **แต่ที่จริงกายก็คือจิต กายคือองค์ประชุมของ เวทนา สัญญา สังขาร** เราต้องอ่านรู้กาย โดยเฉพาะ กายสังขาร วจีสังขาร จิตสังขาร

อ่านรู้ถึงธาตุของความเพียรทั้ง 7 คือ อารัพภธาตุ (ริเริ่มคิด) อารัมภธาตุ (ตั้งต้นเพียร) นิกกมธาตุ (เพียรไม่หยุดยั้ง) ปรักกัมมธาตุ (บากบั่นมุ่งมั่นเพียร) ถามธาตุ (เรี่ยวแรงเพียรแข็งแกร่ง) ธิติธาตุ (ความเพียรตั้งมั่น) อุปักกมธาตุ (ความเพียรในจิตสำเร็จผลบริบูรณ์) (อรรถกถาแปลเล่ม 30 “กายสูตร” หน้า 194, อรรถกถาแปลเล่ม 75 “จิตตุปปาทกัณฑ์” หน้า 385) จะเกิดพลังงานแบบนี้จากภายในออกมาข้างนอก เริ่มแต่ตักกะ ก็ต้องจัดการเหตุคือ กามกับพยาบาท กำจัดโดยมีวิตักกะ (ความตริตรึก: Applied thought) วิจัยวิจาร (ความตรอง หรือพิจารณา: Sustained thought) ให้เกิดกิเลสลดกำจัดมันได้ **วิ** คือการทำอะไรที่ไม่ควรมีให้ออกไปได้วิเศษ **วิ มีความหมายทั้งเจริญและกำจัดออก** ปหานกิเลสออก เป็นสังกัปปะ แล้วมาที่**อัปปนา** (ความแน่วแน่) เป็นองค์ธรรมใหม่ที่จัดสรร ก็มาคุมกับอัปปนา ถ้ากิเลสมากก็คุมกันมากหน่อยกับ**พยัปปนา** (ความแนบเนียน) ถ้ากิเลสน้อยก็คุมกันน้อยหน่อยจนกิเลสหมด แล้วผ่านมาเป็น**วจีสังขาร** (เตรียมพูด) ในหัวข้อ **สัมมาสังกัปปะที่เป็นอนาสวะ 7**

คือ ความดำริถูกต้องที่ไม่มีกิเลสแล้ว 1. ความตรึก (ตักโก) 2. ความวิตก (วิตักโก) 3. ความดำริ (สังกัปโป) 4. ความแน่วแน่ (อัปปนา) 5. ความแนบเนียน (พยัปปนา) 6. ความปักใจมั่น (เจตโส อภินิโรปน) 7. เตรียมพูด (วจีสังขาโร) (ม.อุ.14/263) ได้เป็นผลลัพธ์ ที่ไม่มีกิเลสเข้าร่วมแล้วก็รอแต่ว่าจะสั่งออกมาเป็น กายกรรม วจีกรรม หรือกัมมันตะหรือเป็นอาชีวะเลย ก็อนุโลมปฏิโลมได้โดยตนเองบริสุทธิ์อยู่ แต่อนุโลมเขาเป็นกายกรรมวจีกรรมที่ให้แก่เขา ทำงานกับสังคมได้อย่างจัดสรรได้ คุณต้องมีพลังที่จะจัดสรรได้ ถ้าข้างนอกอ่อนแอมากแล้วคุณก็อ่อนแอต่อโลกธรรม คุณก็แย่สิแต่ถ้าคุณไม่หวั่นไหวต่อนางตัณหาราคะอรตี คุณก็ทำงานได้ อนุโลมได้เรามีสติสัมปชัญญะ จึงเจริญเป็น **สัมปชานะ** : ความรู้สึกตัวในการปฏิบัติอยู่ **สัมปาเทติ** : เหตุไปสู่การละเลงเพื่อสัมปัชชติ **สัมปัชชติ** : ความรู้จากการแยกแยะขจัด **สัมปาเปติ** : การสังเคราะห์กันขึ้นอย่างอวจร **สัมปฏิสังขา** : ญาณรู้จักการทบทวนกระทำซ้ำ **สัมปัชชลติ** : เข้าสู่การโหมไหม้ สว่าง เรืองรอง **สัมปัตตะ,สัมปันนะ** : การเข้าบรรลุผล **สัมปฏิเวธ** : ความรู้ที่รู้แจ้งแทงตลอด **สัมปชัญญะ** : ความระลึกรู้ตัวต่อจากสติสามารถเรียนรู้ถึงกามภพรูปภพ อรูปภพ ก็ละล้างไปตามลำดับ งามในเบื้องต้น ท่ามกลาง บั้นปลายลาดลุ่มเหมือนฝั่งทะเลไม่ต้องวกวนเก็บตามหลังทำให้ละเอียดไปตามลำดับ ตั้งแต่โลกอบาย รู้จักวิธีการทำ ทำให้มันลดได้อย่างนี้กิเลสตัวไหนก็แล้วแต่ อันนี้เป็นอบายมุข หรือกิเลสกามเรามันแรงเราก็ทำอันนี้หรือโทสะเรามันแรงอันนี้ ยิ่งมีคู่อาฆาตเลยเราก็ต้องปฏิบัติให้สำคัญ นายคนนี้มีวิบากกันมาหลายชาติ เจอหน้ากันก็ทุกที เราก็ต้องจัดการที่จิตเราเจอหน้าก็ต้องอ่านให้ทัน อย่างน้อยวิกขัมภนปหาน กดข่มมันก่อน (Extinction by suppression) จะให้ดีก็มีวิปัสสนาญาณ มันไม่เที่ยง ต้องอ่านอาการจิตว่า **อภัย**เป็นเช่นนี้ เลิกอย่าจองเวรถือสา อย่าไปต่ออีก สร้างเวรกรรมอีก เอาให้ว่างวางปล่อยให้ได้ ลดละไปหรือไปปฏิพัทธ์ส้มสุกลูกไม้ อ่านจิตเรา ทั้งกระทบ วัตถุ บุคคลดินน้ำไฟลมก็ตาม

ใครเคยโกรธตะหลิวไหม เคาะมันจนหัก หาใหม่ก็ค่อยยังชั่ว หรือแย่กว่าเก่าก็จองเวรอันใหม่อีก จะเอาให้ได้ดังใจกู ตะหลิวมันรู้เรื่องกับเราที่ไหน นี่คือสิ่งต่าง ๆ ที่กระทบสัมผัสแล้วเกิดราคะโทสะ โสดาบันทำกิเลสลดได้แล้วก็มาสกิทาคามี อบายมุขเราหมดก็ทำไปตามสูตรโครงสร้างที่เราทำเป็นแล้ว ทำตั้งแต่กามภพ สมมุติว่าลดได้แล้วเป็นอนาคามี ก็ไม่ได้ไปนั่งหลับตา แต่ว่ากระทบสัมผัสแล้วข้างนอกเราไม่แล้ว จิตเรารู้ดี หิริเต็มโอตตัปปะเต็ม เหลือแต่ระริกระรี้ในจิตมีรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา ที่เหลืออยู่ก็ไปตามลำดับ ทำให้ชัดเจนให้พ้นเนวสัญญานาสัญญายตนะ (เข้าถึงสภาวะหมายรู้ก็ไม่ใช่ ไม่รู้ก็ไม่ใช่ ในหัวข้อ **อรูปฌาน 4 (**สำ.สพา.18/519) ก็พ้นสังโยชน์สุดท้าย อวิชชาสังโยชน์ (คือความเขลา ไม่รู้แจ้งในอริยสัจสี่ ในหัวข้อ**อุทธัมภาคิยสังโยชน์ 5 สังโยชน์เบื้องสูง 5 (**ที.ปา.11/285) จึงบริบูรณ์ไปตามลำดับจากองค์ประชุมภายนอกสู่รูปจิตและอรูปจิตตามลำดับ คุณก็ทำให้กิเลสลดได้หมดได้ แต่ก็ยังเหลือกายอยู่ **กิเลสหมดก็เป็นพระอรหันต์**

โพธิปักขิยธรรม (ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ (ที.ปา.11/108) จึงยืนบนฐานโพชฌงค์ 7 (ปุริสภาวะ) และมรรคองค์ 8 (อิตถีภาวะ) มรรค เป็นตัวสร้างเรื่องเป็นอิตถีภาวะทั้งอาชีพ การงาน วาจา ความคิด เราก็ทำไปตามลำดับ ไม่ใช่ว่าไปดับอิตถีภาวะหมด ก็ทำไปให้วิจัย รู้เหตุดับเหตุ โพชฌงค์ 7 องค์แห่งการตรัสรู้ (สำ.ม.19/505-507) เป็นตัวจัดการ ทำดีได้มีปีติ เราก็ลดปีติจิต ก็ปัสสัทธิ มีสมาธิตั้งมั่น อุเบกขาเป็นสุดท้าย เป็นฐานนิพพาน คุณก็รักษาผลไปก็สามารถทำได้ถูกต้องตามลำดับโดยไม่ทิ้งกาย มีประสิทธิภาพของสติปัฏฐาน 4 ที่จะไปจัดการในกายคตาสติ และอานาปานสติ ก็จะบรรลุธรรม สัมผัสวิโมกข์ 8 ด้วยกาย ได้ฌาน 4 คือสภาวะจิตแน่วแน่สงบจากกิเลส โดยอาศัยรูปธรรมเป็นอารมณ์ (ที.สี.9/127-130)

สภาพว่างคือรูป เป็นอากาสานัญจายตนะ (เข้าถึงสภาวะอากาศหาที่สุดมิได้) และสภาพวิญญาณัญจายตนะ (เข้าถึงสภาวะวิญญาณหาที่สุดมิได้) คือ นามเป็นการตรวจสอบนามธรรมว่าสะอาดไหมจากกิเลสตัณหา แล้วตรวจเศษเหลือไม่ให้มีอากิญจัญญายตนะ (เข้าถึงสภาวะไม่มีอะไรน้อยหนึ่งก็ไม่มี) ก็เอาเศษเหลือออกให้ได้ แม้มีสัมผัสแตะต้องมีฐานรูปฌานแล้ว เก็บรายละเอียดให้หมด อากาศก็ว่าง วิญญาณก็ใสไม่มีเศษกิเลสเหลือเลย แล้วต้องรู้ทุกสัญญา ทุกอัตตา เป็นเนวสัญญานาสัญญายตนะ (เข้าถึงสภาวะหมายรู้ก็ไม่ใช่ ไม่รู้ก็ไม่ใช่) ทำซ้ำทำซากทำอีกทุกกาละทำปัจจุบันสั่งสมเป็นอดีต มีจิตอยู่เหนือโลกทั้งที่อยู่กับโลก แต่เรามีอำนาจมีวสีอยู่เหนือมัน ทำซ้ำ ตรวจสอบซ้ำให้เกิดสะสมตั้งมั่น อเนญชาภิสังขาร ทุกลีลาบทบาท ทั้งทีเผลอและไม่เผลอ ก็ทำทุกปัจจุบันสั่งสมเป็นอดีต จนพยากรณ์ได้เลยว่าอนาคตก็สูญทั้งเวทนาในส่วนอดีตส่วนอนาคต และส่วนอดีตและอนาคตก็สูญ เป็นการเรียนรู้เวทนา 108

เมื่อสามารถทำให้อดีตสูญโดยทำทุกปัจจุบัน เรามีปริสุทธา (บริสุทธิปราศจากกิเลส นิวรณ์ 5) ปริโยทาตา (ผุดผ่อง ขาวรอบ แข็งแรง แม้ผัสสะมากระแทก) มุทุ (รู้ แววไว อ่อน ง่ายต่อการดัดปรับปรุงให้เจริญ) กัมมัญญา (สละสลวย ควรการงานอันไร้อคติ) ปภัสสรา (จิตผ่องแผ้ว แจ่มใส ถาวรอยู่ แม้มีผัสสะ) **เก่งเป็นจอมยุทธ พอศัตรูมายิ้มเท่านั้นศัตรูก็ตาย เก่งอีก แค่มองศัตรูศัตรูก็ตาย หรือศัตรูมาสัมผัสเราศัตรูก็ตายหรือยอมสยบทันที คือสุดยอดแห่งวรยุทธ นี่สุดยอด ผู้ใดสามารถทำได้ ใครว่าไม่เป็นอรหันต์ก็ช่าง** จบ

ผู้วิจัย: พ่อครูมีเทคนิคธรรมะยุทธศาสตร์ในการสร้างคนให้เป็นจิตอาสาอย่างไร

พ่อครู: อาตมาไม่ต้องออกแบบอาตมาทำตามพระพุทธเจ้า ดูตำราที่มีของพระพุทธเจ้าก็เอามาจัดการอาตมาเรียบเรียงไม่ได้ มันมากมายเยอะแยะ ก็ดูตามองค์ประกอบเหมาะสมจัดการให้ได้สัดส่วน พยายามใช้**สัปปุริสธรรม** รู้จักนิรุตติปฏิสัมภิทา (รู้แตกฉานในภาษา) ในหัวข้อ**ปฏิสัมภิทา 4** คือความรู้แตกฉาน 4 ด้าน อีก 3 ด้าน คือ อัตถปฏิสัมภิทา (รู้แตกฉานในเนื้อหาสาระ) ธัมมปฏิสัมภิทา (รู้แตกฉานในธรรมะ) และปฏิภาณปฏิสัมภิทา (รู้แตกฉานในไหวพริบ) (องฺ.เอกก.21/172)

สอบจากพระไตรปิฎก อาตมาไม่อ่านอรรถกถาจารย์ แต่ดี ๆ ก็มี อะไรใช้ได้ก็เอามาทำใช้ ภูมิตนเป็นเครื่องตัดสินทำมา 44 ปีแล้ว ทำมาแต่เป็นฆราวาสแต่คนไม่ยอมรับ ถามว่ามีเหตุปัจจัยอย่างไรก็ตอบไม่หมด แต่โครงสร้างอะไรเป็นศีลสมาธิปัญญา ก็ให้จัดการไปตามเหมาะ ก็มีศีลข้อ 1 จัดการโทสะมูล ศีลข้อ 2 จัดการโลภะมูล ศีลข้อ 3 จัดการราคะมูล ศีลข้อ 5 กำจัดโมหะโลภะที่ต้องการมาให้ตนราคะเอาให้ได้มาเสพรส มีนัยต่างกันแค่นี้ ส่วนโทสะคือความไม่ปรารถนาดี ทำร้ายฆ่าแกงโกรธเคืองกัน ไม่สบายใจ ก็อ่านใจรู้ใจ คนนี้เหมาะสมกับศีล 5 ก็จัดการ ฉันจะลดโทสะราคะของฉันอย่างนี้ ก็กำหนดเอา ส่วนศีลข้อ 4 คุณต้องไม่โกหกก่อนแล้วค่อยละโดยละเอียดเพิ่มขึ้น ก็ใช้โครงสร้าง ศีล สมาธิ ปัญญาและมีจรณะ 15 อีก

คุณต้องมีศีลเป็นตัวหลักและตัวปฏิบัติคือ สำรวมอินทรีย์ (ระวัง ตาหู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โภชเนมัตตัญญุตา (รู้ประมาณในการบริโภค) ชาคริยานุโยคะ (การหมั่นทำความตื่นอยู่เสมอ) ในหัวข้อ **อปัณณกปฏิปทา 3** คือข้อปฏิบัติไม่ผิด เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ (องฺ.เอกก.20/455) ต้องสำรวมให้ดีเพราะคุณเสพนิวรณ์เป็นอาหารตลอดเวลา หากไม่ได้สังวรสำรวม ต้องไม่ให้กิเลสเข้าไปบงการเราให้ทำกรรมเลว จะควบคุมไม่ให้มีทุจริต 3 ให้ได้ (**กายทุจริต** ประพฤติชั่วด้วยกาย มี 3 คือ ปาณาติบาต อทินนาทาน และ กาเมสุมิจฉาจาร **วจีทุจริต** ประพฤติชั่วด้วยวาจา มี 4 คือ มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา และสัมผัพปลาปะ **มโนทุจริต** ประพฤติชั่วด้วยใจ มี 3 คือ อภิชฌา พยาบาท และมิจฉาทิฏฐิ คือ อกุศลกรรมบท 10) ก็ต้องมีสำรวมอินทรีย์ มีสติสัมปชัญญะ ทำใจในใจโยนิโสมนสิการเป็นทำใจให้ลดกิเลสเป็น ใครทำใจเป็นก็ได้ **ใครทำใจในใจเป็นคนนั้นมีโอกาสได้นิพพานแน่นอน** ใครทำใจเป็นก็มีสัมมาทิฏฐิ ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ปรโตโฆสะ (การตั้งใจรับฟังผู้อื่น) และโยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยบคายพิจารณาลงไปถึงที่เกิด ในหัวข้อ **ปัจจัยเกิดสัมมาทิฏฐิ 2 (**ม.มู.12/497)

ผู้วิจัย: เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นจะทำอย่างไร

พ่อครู: **หนึ่ง** เอายาเม็ดแรกเลยทุกคนพอเกิดการขัดแย้งขึ้นมาทุกคน **หยุด** แล้ว**ยอม** นี่คือยาเม็ดแรก มันไม่ได้ก็ต้องกดข่มมันไป **สอง** เอามาวิจัยวิจารตกลงกันสัมมนากัน สุดท้ายตกลงกันไม่ได้ก็ต้องโหวต **เยภุยยสิกา (**การระงับข้อขัดแย้งด้วยเสียงข้างมาก) เมื่อคะแนนเสียงชัดเจนก็เอาตัวนั้น อย่ามีตัวตนเอาตัวตนเป็นหลัก ต้องเคารพหมู่ให้เกียรติทุกคน เพราะเราเลือกแล้วว่าหมู่นี้ดีไม่ใช่ว่าคุณไปโหวตที่อื่น คนมาจากทุกทิศจากนรกขุมไหน แล้วมาโหวตร่วมกัน อย่างนั้นอาตมาไม่เอา มันต้องคัดเลือกคนเข้ามาเป็นสภาที่รวมกัน ที่ใดไม่มีบัณฑิตที่นั่นไม่ใช่สภา ใครจะเข้ามาเราต้องคัดเฟ้นกันถ้าสรุปมติได้เป็นเอกฉันท์ก็ไม่ต้องโหวต หรือว่าสุดท้ายต้องโหวตก็ทำ ประธานต้องอย่าอคติไม่บังคับใคร ถ้าบังคับก็เผด็จการตลอดเวลาไม่ได้เรื่องต้องพยายาม ต้องหมั่นพร้อมเพรียงกันประชุมพร้อมเพรียงกันเลิก เมื่อประชุมกัน เอาออกมาเทกันให้หมด แล้วมีมติ จะต้องโหวตก็โหวต

ไม่ต้องโหวตตกลงกันได้ก็จบ ออกจากห้องประชุมแล้ว ทำตามมติ เก็บความคิดของตนไป ไม่เอาตามความคิดตน เอาตามหมู่ สังคมทุกสังคมต้องมีความขัดแย้ง สังคมใดไม่มีการขัดแย้งเลย อันนั้นเป็นสังคมควาย มันต้องมีความขัดแย้งอันพอเหมาะ แม้จะเป็นทิศทางเดียวกัน แต่อินทรีย์ไม่เท่ากัน จึงมีความขัดแย้งอันพอเหมาะ **ความสามัคคีคือความขัดแย้งอันพอเหมาะ** เอาตามมติหมู่

ผู้วิจัย: เกี่ยวกับน้ำปัสสาวะบำบัดพ่อครูมีความเห็นอย่างไร

พ่อครู: น้ำปัสสาวะเป็นน้ำที่สังเคราะห์ออกมาจากตัวคน ในทางแพทย์สมัยใหม่บอกว่าเป็นสิ่งสกปรก แต่พระพุทธเจ้าว่าเป็นสิ่งที่เป็นยาเรา เชื่อหมอพระพุทธเจ้า อาตมาก็ทดสอบมานานปีแล้ว อาตมาก็ดื่มน้ำปัสสาวะ แต่อาตมาไม่มีโรค ก็เลยไม่ได้พิสูจน์อะไร ว่ามันช่วยโรคอะไรบ้าง แต่ตั้งข้อสังเกตว่า ยังไม่มีใครเลย ที่ดื่มแล้วบอกว่า น้ำปัสสาวะเป็นเหตุให้เกิดโรคอะไร มีแต่อ้วก เพราะมีอุปาทาน ทุกวันนี้ก็เลยไม่ค่อยได้ดื่ม แต่สปา ปัสสาวะใส่ขวดไว้ แล้วก็เอาไปสปา คือใช้อาบ สปาหลายทีต่อวัน แล้วจะออกนอกสถานที่พบแขกก็หยุด อาบน้ำเสร็จก็หยุดสปาในวันนั้นแล้วก็ทำอีกในวันต่อไป ถ้าทิ้งค้างไว้หมักไว้ก็มีกลิ่น มันก็กลิ่นของเราแบคทีเรียมาร่วมก็เรื่องของมัน สปามาแล้วก็ดูดีบางคนก็สังเกตว่า**กระที่ผิว**หายไป

เรื่องไอนี่อาตมาก็ไปพบมาหลายหมอแล้วหลายปีเข้า หมอพจน์ก็บอกว่าเป็น aging อายุมาก อาตมาก็ต้องยอมรับว่าเป็นวิบาก เพราะไปพบแพทย์เฉพาะทางมาที่ยอดที่สุดแล้วก็ไม่รู้ หาเหตุไม่ได้ ก็เลยรักษามาตามเรื่อง รักษาตามอาการมาเรื่อย ก็ไม่รู้เหตุ ก็คาราคาซังมาเรื่อย อาตมาก็ไอเป็นกิจประจำของอาตมาเอง คันคอมาจากอะไรก็ไม่รู้ไปโทษอาหารเครื่องดื่มก็ไม่น่าใช่ สรุปแล้ว let it be

ผู้วิจัย: คนเราส่วนใหญ่ก็มีโรคภัยไข้เจ็บบางคนเป็นหนัก พอเป็นหนักแล้วใจเสีย

พ่อครู: จิตใจไม่ดีก็จะทรุด ยกตัวอย่างโยมปราณีหมอบอกเป็นมะเร็งปอด อีก 6 เดือนจะตาย แต่โยมเขาคบหาชาวอโศกก็ทำให้ใจเบิกบานอารมณ์ดี กินน้ำฉี่ กินอาหารธรรมชาติ ทำไปได้ตลอดจนเดี๋ยวนี้หมอบอกว่าจะตายแต่แกก็ยังอยู่ ตั้งแต่หมอบอกตอนอายุ 60 ปี จนอายุ 82 ปี ก็ไม่ตาย ไปตรวจก็ไม่เจอเนื้องอก แกก็ปักใจว่าหายเพราะปัสสาวะ แต่อาตมาว่าเพราะหลายประการ **มีจิตใจดี อาหารดี ออกกำลังกายดี** ผีมะเร็งก็หายไป

ผู้วิจัย: หลายครั้งพ่อครูโปรดคนใกล้ตายบอกว่าให้ปล่อยวาง ๆ คืออย่างไร

พ่อครู: คำว่า **"ปล่อยวาง" ก็คือรักษาพลังงาน** การมีจิตต้านก็เสียพลังงาน ให้เอาพลังงานที่เสียคืนมา ปล่อยให้จิตปรุงแต่งโดยไม่มีอะไรจะทำให้เสียพลังงาน กายก็ปรุงตามธรรมชาติ ตัวคนนี่เป็นพลังงานในชีวิต คนนี่รักษาตัวเองเก่งที่สุด มันมีหน้าที่ทำให้สมดุลอย่างดีที่สุด ถ้าไม่มีอะไรกวนมันทำงานไปตามยถากรรม

ผู้วิจัย: จิตดีนี่จะมีฤทธิ์เร็วที่สุด

พ่อครู: พระพุทธเจ้าว่ามโนปุพพังคมาธัมมา ใจเป็นใหญ่ใจเป็นประธาน หมอปัจจุบันก็ยอมรับว่า ถ้าใจดี กว่า 60 % ก็หายได้แล้ว ใจนี่เหนือกว่าอวัยวะ 32 ใจเป็นใหญ่ หากทำใจได้และทำองค์ประชุมดินน้ำไฟลมด้วย คุณพยายามเรียนรู้ แล้วช่วยมันอีกก็หายดีได้ เรียนทั้งนอกและในทั้งกายและใจ

ทางโลกเขาเรียนรู้ร่างได้เล็กละเอียด แต่ใจไม่ค่อยรู้ ทั้งที่ยอมรับว่าใจเป็นเหตุกว่า 60 % เราก็ยอมรับหมอทางกายด้วย แต่ใจเราก็จะทำได้เก่งกว่าด้วย จะช่วยได้ดีมาก หมอที่เขาใช้พลัง เช่น โยเร พลังจักรวาล ก็ทำที่ใจเป็นตัวหลัก คนที่ยอมรับให้รักษาก็คือใจเขายอมรับให้รักษาแล้ว แต่ภาวะที่ต้านบางทีก็ทำงานได้เร็วอีกนะ อาตมาเคยทำสะกดจิตบางคนต้าน แต่ก็สะกดได้ง่ายมาก มันโผล่มาเลย ถ้าแรงไม่มาก หากแรงมากก็ยาก แต่ถ้าไม่ต้านเลยบางทีหาไม่เจอ มันไม่มีแรงให้สัมผัสเลย

การรักษาทางสายพลังงานก็มี ค่อยสะสมความรู้ไป อาตมาไม่เก่งพอจะอธิบายได้ ก็ค่อยเรียนรู้ไป ชาตินี้อาตมาแสดงเป็นตัวละครของโลก คือ ตัวละครแสดงความรู้ธรรมะ ไม่ได้แสดงความรู้ทางโลก ความรู้ทางโลกอาตมาจะน้อย แต่เพื่อพิสูจน์ความรู้ทางธรรม ก็พยายามรวบรวมเท่าที่สื่อได้ คุณเรียนมาทางนี้ดีแล้วให้ได้ปริญาโท ปริญญาเอกก็จะได้ใช้ประโยชน์ ข้อสำคัญละกิเลสให้ได้ **ละกิเลสได้ก็จะทำประโยชน์แก่โลกได้มหาศาล**

พวกเรารวมตัวกันก็ดี อย่างหมอเขียวทำมีรูปธรรมมากกว่าที่อาตมาทำ โดยตั้งตัวแกนเป็นโรคภัยไข้เจ็บเป็นฐานนำพา ก็เลยมากันมาก เพราะทุกคนกลัวโรคกัน ก็เลยเป็นแพทย์ที่สังเคราะห์ร่วมกันทั้งกายและจิต เขาหาว่าศาสนาพุทธไม่เป็นศาสนาเพราะไม่เอาวิญญาณ แต่ที่จริงศาสนาพุทธนั้นเรียนรู้จิตเจตสิกมากที่สุด

ศาสนาไหนจะจำแนกจิตเจตสิกได้ละเอียดเท่าศาสนาพุทธ มีถึงแยกเป็น 121 จะบอกว่าศาสนาพุทธไม่มีเรื่องจิตวิญญาณนั้นผิดแล้ว แต่ศาสนาเขามีแต่จิตที่ไม่รู้จักจิต แต่ของพุทธรู้ว่าจะเอาจิตวิญญาณมาใช้เมื่อไหร่ ก็เมื่อกระทบสัมผัสทางทวารทั้ง 6 ก็เกิดวิญญาณ แล้วทำวิญญาณให้เป็นปรมาตมัน คือจิตสะอาดที่สุด มีปัญญาธิคุณ กรุณาธิคุณ วิสุทธิคุณ คือตรีมูรติ 3 มีปัญญารู้รอบถ้วน รู้กำจัดอกุศล จนหมดแท้เป็นกุศลจิตล้วน ๆ กุศลจิตที่ศึกษาอย่างไม่หนีสังคมไม่หนีกรรมกิริยา รู้จักองค์ประกอบ จัดการได้ ทุกกรรมเป็นอภิสังขาร กำจัดกิเลสหมดจากจิตก็เป็นผู้รู้แจ้งจิตวิญญาณจริง ทำจิตเป็นจิตพระเจ้าได้ มีตรีมูรติ ได้ในตัวเราเลย จะบอกว่าตัวเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระเจ้า พระเจ้าคือเรา เราคือพระเจ้า ศาสนาพุทธทำได้ แต่ศาสนาอื่นเขาว่าไม่ได้ ตัวเราเป็นแค่ส่วนหนึ่งของพระเจ้าที่เขาก็ไม่รู้จักพระเจ้าอย่างแท้จริง คนไหนไม่เชื่อก็ไม่เป็นไรคนไหนเชื่อก็มา เชื่อแล้วก็ทำให้ได้ มีประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน เป็นอุภยัตถะ (ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย) คือมีทั้งปรัตถะ

(ประโยชน์ท่าน) และอัตตัตถะ (ประโยชน์ตน) (ในหัวข้อ **อัตถะ 3** คือ ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม 3 อย่าง, ขุ.จู.30/673) พอจบแล้วมีแต่ปรมัตถะ (คือ ประโยชน์สูงสุด พระนิพพาน : Final goal)

ผู้วิจัย: วันนี้เป็นวันมหามงคลที่สวนป่านาบุญได้รับธรรมะจากพ่อครูทั้งกายและใจ ทำควบคู่กับสังคมสิ่งแวดล้อม เป็นความครบสมบูรณ์แบบให้ชีวิตตน มีค่าทั้งตนและสังคม ทางเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ก็จะพยายามพากเพียรทำให้ได้มากที่สุด กราบนมัสการขอบพระคุณในความเมตตากรุณาของพ่อครูครับ

และเนื่องในวาระการประชุมเครือข่ายจิตอาสาบุคคลากรสาธารณสุขและจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทั่วประเทศ ครั้งที่ 1 ที่ได้ประชุมพร้อมเพรียงกัน ณ พุทธสถานสันติอโศก เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2558 ในรายการ “วิถีอาริยธรรม” พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ และสมณะเดินดิน ได้ให้ความรู้เรื่อง **8 อ . แบบพิสดารเพื่อก้าวสู่ความเป็นพุทธะ** อันเป็นส่วนหนึ่งที่ผู้วิจัยนำมาบูรณาการเป็นองค์ความรู้ในการสร้างความเป็นพุทธะของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ดังนี้

สมณะเดินดิน: ในพระไตรปิฎก มีกล่าวถึงว่า คนจะมีอายุยืนต้องเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง คือ 1. รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 2. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 3. เป็นผู้ไม่เที่ยวในกาลไม่สมควร 4. ประพฤติเพียงดั่งพรหม

พ่อครู: การที่จะทำให้เกิดความสบาย ต้องพูดให้ชัดเจนว่าความสบาย ในภาษาไทยเพี้ยนไปจากคำว่าสัปปายะ ซึ่งแปลว่าเจริญ อปายะแปลว่าเสื่อม สัปปายะนี่เอาชัด ๆ คือ **หมดกิเลส**

สถานที่สัปปายะของชาวธรรมะ คือที่ลำบากไม่ใช่ที่สบาย ใครเข้าใจว่ารีสอร์ทสบาย บำเรออารมณ์ คือสัปปายะ ไม่ใช่เลย สถานที่นั้นคืออปายะ และกำลังใจนี่มันแข็งแรงนะ แต่ถ้าไม่พอใจอ่อนเปลี้ยเลย มนุษย์ออเซาะจะเป็นเช่นนี้ พอเจอสิ่งพอใจมีพลังวังชาเกินสามัญ แต่พอเจอสิ่งไม่พอใจก็ท้อแท้ เหมือนเป็นลมไปเลย นี่คือเรื่องจริงของจิตวิญญาณ ถ้าชอบก็มีแรง ถ้าไม่ชอบก็อ่อนแรงเกินกว่าควรจะเป็น เคยเห็นไหม ?

สมณะเดินดิน: อารมณ์ชอบหรือชังเป็นปัจจัยให้เกิดโรคภัยได้มาก

พ่อครู: เพราะ**ฉันทะ**เป็นมูล ถ้าไม่มีฉันทะ อิทธิบาทไม่เกิด ไม่มีวิริยะ จิตตะ วิมังสาเลย ไม่สำเร็จ

สมณะเดินดิน: เราพยายามหาคนต้นแบบที่มีอายุยืนและแข็งแรง แต่พ่อครูอยู่กับพวกเราตลอด

พ่อครู: อาตมาอายุตั้ง 80 กว่าแล้ว จะทำเหมือนอายุ 20 ได้อย่างไร แต่ที่จริงอาตมาทำได้นะ แต่ทำแล้วมันไม่เหมาะ ที่จริงอาตมารู้ว่าอายุ 18 ไม่ใช่ 80 หมายถึงสรีระร่างกายของอาตมา

สมณะเดินดิน: ผมมองว่าที่พวกเรามองข้ามพ่อครู เพราะว่าข้อ 8 อ .นี่แต่ละข้อทำได้ยาก

พ่อครู: วันนี้ เขาจะให้เทศน์เกี่ยวกับนโยบายสุขภาพ ซึ่งอาตมาก็มีหลักเดิมคือ **8 อ.** อาตมาเอามาจากหลักของเขา มีอาหาร อากาศ ออกกำลังกาย เอนกาย ที่เขามีก่อนอาตมาก็ว่า

ไม่สมบูรณ์ จึงมาขยายจนเป็น 7 อ. แล้วมาเก็บตกอาชีพเป็น 8 อ. คิดว่าครบแล้วจริง อาตมาจะยกไว้ 2 อ. แรก คือ **อิทธิบาทกับอารมณ์** ขอยกไว้ก่อนเพราะลึกซึ้งมาก **อารมณ์** คือ**จิตใจ** เมื่อจิตใจสมบูรณ์แบบแล้ว อารมณ์จะสมบูรณ์ คือปราศจากกิเลส สิ้นเกลี้ยงจากกิเลส เป็นอุเบกขา ซึ่งอุเบกขาที่พระพุทธเจ้าตรัสไม่ใช่อยู่เฉย ๆ ไม่รู้เรื่อง แต่ฉลาดประกอบด้วยปัญญาสมบูรณ์แบบ และประกอบด้วยการงาน เป็น**อัญญา (**ปัญญาสุดยอด) เป็นปัญญาโลกุตระ อย่างโกณฑัญญะ เริ่มมีปัญญาก็คืออัญญาสิ เป็นสาวกคนแรกที่เกิดญาณปัญญาโลกุตระเช่นนี้ ใครทำการงานด้วย**อัญญา** (กัมมัญญา) เป็นตัวขับเคลื่อน นั่นคือ ผู้มีอารมณ์สุดยอด ปริสุทธา ปริโยทาตา มุทุกัมมัญญา ประภัสสรา **นี่คืออารมณ์ของพระอรหันต์**

หลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพดี อายุยืนยาว

1.อิทธิบาท 2.อารมณ์ 3.อาหาร 4.อากาศ 5.ออกกำลังกาย 6.เอนกาย 7.เอาพิษออก 8.อาชีพ

ในเรื่อง **อิทธิบาท**กับ**อารมณ์** จะไม่สาธยายมากวันนี้

3. อาหาร คือเครื่องอาศัย ในชีวิตเราเมื่อมีเครื่องอาศัยที่ดีสุขภาพก็จะดี อันแรกที่สำคัญคืออาหารที่กินเข้าไปเลี้ยงขันธ์เป็นคำข้าว คือ**กวฬิงการาหาร** ขอไม่พูดขยายเรื่องนี้มาก ทางพุทธไม่ได้สอนเรื่องธาตุอาหารที่เป็นคำข้าว แต่สอนสิ่งที่แฝงในคำข้าวผสมในอารมณ์ ในรสของอาหารว่าอะไรเป็นพิษเป็นภัย เป็นผัสสะ ท่านให้ศึกษา**จิตมโนวิญญาณ** ให้ดีแตกอาการนามธรรมของคนศึกษาตัวนี้แล้วแยกสภาพจริงของธรรมชาติ ส้มมันเปรี้ยว สะเดามันขม ไอ้นี่กลิ่นนี้ รสฝาด ขม กลิ่นอย่างนี้เป็นธรรมชาติ รูปเช่นนี้เป็นธรรมชาติ สีเหลือง ๆ เขียว ๆ รู้เท่ากันหมดทุกคนไม่เพี้ยน แต่ผิดเพี้ยนกันที่อารมณ์ ชอบหรือไม่ชอบ อาจคล้ายกันมากแต่ไม่เหมือนกัน เพราะจิตวิญญาณเป็นธาตุเล็กละเอียดยิ่งกว่าธาตุใด ๆ ที่เขาศึกษากันมา ไม่ใช่จะเดาได้ง่าย ๆ ในอาการอารมณ์ที่จะอ่านได้อาการอารมณ์มันผลักหรือดูด มันชอบหรือชัง นี่คือภาวะไม่เป็นกลางไม่ใช่มัชฌิมา คำว่า**มัชฌิมา**ของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ว่าจิตไม่ไหวติงไม่เคลื่อนเลย แต่จิตมีสภาพสองอย่าง สภาพนิ่งและสภาพเคลื่อน บวกกับลบ จิตมีเจโต คือ static ปัญญา คือ dynamic

ทุกอย่างที่มีนั้นมีการเคลื่อนไหวหมด แม้จะหยุดนิ่งเป็นพลังงานศักย์ แต่ก็เคลื่อนมีสภาพ potential มันนิ่ง static แต่มันก็มีนัยสภาพจริงที่มันเคลื่อนมันแตกตัวอยู่ สิ่งที่มีอยู่ไม่สลายออกจากกัน มีภาวะสองทั้งนั้น ผัสสะและเจตนา **ผัสสาหาร**กับ**มโนสัญเจตนาหาร** ก็อยู่**กับกวฬิงการาหาร วิญญาณาหาร** นั่นแหละ (อาหาร 4. อาหารคือเครื่องค้ำจุนชีวิต 1. **กวฬิงการาหาร** คำข้าวเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ 5, 2. **ผัสสาหาร** ผัสสะเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในเวทนา 3, 3. **มโนสัญเจตนาหาร** จิตเจตนาเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในตัณหา 3, 4. **วิญญาณาหาร** ความรู้แจ้งอารมณ์เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในนามรูป (สำ.นิ.16/240)

ในจิตวิญญาณคือธาตุพลังงานพิเศษที่เรียกว่า **จิตนิยาม** ตั้งแต่ สัตว์เซลล์เดียวมาจนพัฒนาเป็นมนุษย์ มีจิตนิยามแล้วจิตมันมีสภาพหยุดกับการเคลื่อนเป็น static และ dynamic ในภาษาพระพุทธเจ้าเรียกว่า มีสิ่งที่ **"มี"** กับ **"ไม่มี"** หรือมีสิ่งที่ **"ว่าง"** กับ **"เคลื่อน"** ถ้าสิ่งที่มีจริง ๆ จะมีสองอย่าง แม้วิทยาศาสตร์ก็บอกว่าทุกอย่างมีสองอย่าง คือ **สสาร**กับ**พลังงาน** พอมีการสัมผัสผัสสะก็มีสามแล้ว สองลักษณะ คือ 1.นิ่ง กับ 2. เคลื่อน หรือ จัดแบ่งเป็น 1. ปสาทรูป กับ 2. โคจรรูป มาผัสสะกันก็เกิดภาวะใหม่ เป็นวิญญาณ เป็นธาตุรู้ ที่เกิดจากปฏิกริยาสองสิ่งสัมผัสกัน ธาตุรู้นี่แหละไปเรียกใน **รูป 28** ท่านเรียกว่า **ภาวรูป**

อันที่ 3 นี่แหละเป็นตัวการที่จะต้องศึกษา พอเกิดผัสสะแล้วเกิดอาการที่ 3 เป็นวิญญาณเป็นนามธรรมแตกตัวออก พระพุทธเจ้าแยกเป็น 5 อย่าง คือ เวทนา (Feeling) สัญญา (Perception) เจตนา (Volition) ผัสสะ (Contact, Sense-impression) มนสิการ (Attention) การศึกษาทั้งเรียนรู้และปฏิบัติ เรียกว่า **มนสิการ** จึงเกิดผล ใครมนสิการไม่เป็น ไม่มีปริยัติที่สัมมาทิฏฐิแล้วปฏิบัติไม่ถูกต้องก็ไม่เกิดผล **สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ**

สัญญา คือตัวหลักของอัตภาพที่ทำงานตั้งแต่เกิดจนตาย ตั้งแต่ปุถุชนจนถึงพระพุทธเจ้าในปัจจุบันที่เป็นธาตุรู้ ที่สอดรู้สอดเห็น แม้เบื้องต้นการศึกษาก็ต้องใช้

สมณะเดินดิน: ในศาสนาพุทธไม่เน้นธาตุอาหาร แต่จะเน้นตัว **ชอบหรือไม่ชอบ** ที่มากับธาตุอาหาร ซึ่งเป็นตัวนำเราไปสู่การมีสุขภาพดี หรือไม่ดี แม้เราจะเข้าคอร์สสุขภาพมา แต่ไม่ได้ศึกษาตัว **ชอบหรือไม่ชอบ** พอออกจากคอร์สตัว **ชอบหรือไม่ชอบ** ก็จะลากเราไปทำให้สุขภาพเสีย

พ่อครู: ตัว**เวทนาชอบหรือไม่ชอบ** นี่แหละ มันเกิดเพราะได้สมกับเจตนาหรือไม่ จะต้อง**สัญญา** กำหนดเลยว่าเกิดอารมณ์ **ชอบหรือชัง**เกิดจากอะไร เกิดจาก**เจตนาหรือตัณหา (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา)** เราต้องใช้**วิภวตัณหา**เรียนรู้ **กามตัณหา ภวตัณหา** เรียนรู้กามตัณหาที่มันใคร่อยากได้ หรืออยากทำลายทำร้าย มันมีสองนัยเท่านั้นแหละ ถ้ามันแรงจนว่ามีข้าต้องไม่มีเอ็ง บางทีมันร้ายแรงขนาดนั้น มีแค่**ดูดกับผลัก** แต่ลึกซึ้งซับซ้อนก็มีสองจุด **ชอบกับชัง** เมื่อใช้**สัญญา**กำหนดหมายว่าเป็นตัณหา ใครทำร้ายนี่คือ**ชัง** ใครมาดีกับตนหรือเสพกับตนนี่คือ**ชอบ**

คนเราแม้ไม่ศึกษาธรรมก็เป็นกลางได้ มันพักยกเฉย ๆ เป็นธรรมชาติ แต่ของพระพุทธเจ้าต้องล้างธรรมชาติ มีแต่ธรรมะล้วน ๆ **อย่าไปบอกว่าธรรมะคือธรรมชาติ** แต่ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่มีชาตินะ **สัญญา**ต้องกำหนดรู้เหตุ จับได้ว่า**ชอบหรือชัง** นี่ เป็นตัวสำคัญต้องล้างทั้งอาการ**ชอบหรือชัง**ให้สิ้นเกลี้ยง ให้เป็น**ไม่ชอบไม่ชัง** เป็น**อุเบกขา**ที่คุณต้องไปเรียนรู้ให้เกิดสภาวะนี้ในตน ไม่ผลักไม่ดูด ไม่เอนไปทางกามไม่เอนไปทางอัตตา เป็นกลาง ๆ **สูญ** พูดได้เป็นภาษาแต่คุณต้องไปรู้ได้ด้วยปัญญาญาณของตนเอง ถ้าได้จุดนี้ นี่แหละคือตัว**สัปปายะ** คุณมี **ผัสสะมีเจตนา**ก็ต้องทำให้เกิดจุดนี้ให้ได้ นี่คือเครื่องอาศัย คือ**อาหาร 4** ที่กินใช้เป็นองค์ประกอบหยาบ มาเป็นวัตถุรูป แล้วเกิด

เจตนา ต้องทำให้**ไม่ชอบไม่ชัง** เป็นวิญญาณสะอาด นามรูปก็สะอาด ผู้ที่อ่านนามรูปออก จบ ชัดเจน ก็มีเท่านี้ เจตนาก็มี กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา (อง.ปญฺจก.22/377) เวทนาก็มี 3 (สุขเวทนา (Pleasant feeling) ทุกขเวทนา (Painful feeling) อทุกขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนา (Indifferent feeling) นี่คืออาหาร 4 ที่ต้องเรียนรู้ หากมีอาการไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นเครื่องอาศัยอาหารดี สุขภาพคุณดีแน่

สมณะเดินดิน: พวกที่ไม่มีความรู้เรื่องสารอาหาร แต่กินข้าวกับผักน้ำพริกนี่อายุยืนยาว

พ่อครู: พวกรู้สารอาหารมากนี่ตายไว

สมณะเดินดิน: ตอนไปฉลองหนาว พวกชาวเขากินขนมที่เป็นข้าวเหนียวตากกับงากับเกลือ ถามเขาว่ากินแล้วได้อะไร เขาก็ว่ากินแล้วอิ่ม เขาไม่มีอุปาทานว่า ต้องกินเพื่ออร่อยเหมือนชาวเมือง เขาจึงมีสุขภาพดี

พ่อครู: 4. อากาศ แปลว่าช่องว่าง เมื่อเราหายใจ เราอนุมานว่าเราหายใจเอาธาตุลมไปสังเคราะห์ร่างกาย แต่ถ้าลมนี้มีแก๊สอะไรมากมายหลายอย่างผสมอยู่ คุณก็สูดเข้าไปสิ มีทั้งเป็นชิ้นเล็ก มีทั้งอากาศที่เป็นความว่าง (ทางวิทยาศาสตร์ก็แยกแยะเป็นธาตุได้อีก) **ลมคือมหาภูตรูป** แต่**อากาศนี่ละเอียดกว่าลม แปลว่าว่าง ธาตุอากาศเรียกมันว่า ว่าง**

ทีนี้ อาการทางจิตมันว่าง นี่คืออย่างไร คือมีสองนัย ว่างอย่าง**โลกียะ** กับว่างอย่าง**โลกุตระ** ว่างอย่าง**โลกียะ**คือว่างโล่งเฉย ๆ เหมือนกับไม่มีอะไรแล้วไม่มีปฏิกริยาอะไร ยิ่งว่างก็ยิ่งนิ่ง ยิ่งสงบ นี่คือนัยที่สัมผัสได้ ยิ่งว่างยิ่งไม่มีอะไร แต่**ทางปรมัตถธรรมความว่างคือว่างจากกิเลส** นะว่างจากกิเลสหยาบกลาง ละเอียด จนไม่เหลือแม้นิดนึงน้อยหนึ่งก็ไม่มีในสิ่งที่จะให้ไม่มี อากิญจัญญายตนะ (Sphere of Nothingness) นั่นคือว่าง แบบต้องการให้กิเลสออกไป คุณต้องจับกิเลส แล้วทำให้มันเล็ก ๆ เล็กลงยิ่งกว่าธุลี ละออง จนไม่มีเลย อากิญจัญญายตนะคือนิดนึงน้อยหนึ่งก็ไม่มี เนวสัญญานาสัญญายตนะ (Sphere of Neither Perception Nor Non- Perception) คือมันยังข้องอยู่ จะว่ารู้ก็ไม่ใช่ ยังเหลือเศษนิด ๆ นิดจะต้องรู้ให้ครบถ้วน เมื่อรู้หมดครบก็จะเรียกว่า สัญญาเวทยิตนิโรธังโหติ (Extinction of Perception and Feeling) คือสัญญาเคล้าเคลียอารมณ์ ตรวจสอบแล้วตรวจสอบอีก ใน**เวทนา 108** ทุก**ปัจจุบัน 36** เมื่อกิเลสสูญตลอด ๆ จนอดีตสูญ อนาคตสูญ อาการว่างสูงสุด นี่คือสภาวะทางธรรมของพระพุทธเจ้า

ถ้าได้ตัวนี้แก่จิตแล้วจะเป็นผู้อมตะ จะสั่งให้ตัวเองเกิดหรือตายได้ พระอรหันต์บางองค์บอกเลยว่าเราจะตายในก้าวที่ 3 เดินไปสามก้าวก็ตายได้เลย สั่งตายสั่งเกิดได้ ทั้งร่างกายและชีวิตมาจากจิตเป็นเหตุ จะทำให้ทุกอย่างสำเร็จได้สูงสุดได้ สั่งตายหรือเกิดให้แก่อัตภาพได้

อากาสธาตุ คือทำจิตว่างได้แล้ว อารมณ์ที่เกิดอาการสมบูรณ์แบบได้ เป็น**อารมณ์สัปปายะ** แล้วทำอากาศให้เป็นความว่างได้ อารมณ์จะเป็นสิ่งประเสริฐให้สุขภาพดี ทำให้เกิด **มโนสัญเจตนา**

หาร วิญญาณาหารที่ดีได้ แม้พระพุทธเจ้าก็ไม่กำหนดว่าจะตายในก่อนสร้างศาสนา มารมาอาราธนาท่านก็ไม่ยอมตาย แต่พอสร้างศาสนาเสร็จท่านก็กำหนดว่าอีก 3 เดือน จะตาย

อากาสธาตุ คือตัวว่าง ต้องรู้อาการว่างของจิต แล้วโลกียะก็ว่างได้ ว่างพักยก จิตว่างไม่ดูดไม่ผลักไม่ทุกข์ไม่สุข แต่มันไม่รู้ กำหนดมันไม่ได้ เพราะไม่มีความรู้ไปกำหนดมันได้ แต่ผู้สามารถกำหนดให้จิตว่างจากกิเลสได้ ทำจนเป็นอัตโนมัติ ก็มีสุขภาพดีแน่

5. ออกกำลังกาย คือให้เคลื่อนไหวสรีระได้สมดุล เพียงพอ น้อยไปหรือมากไปก็ไม่ดี แต่จะไปกำหนดความพอดีเป๊ะนั้นยาก ต้องเผื่อพอไว้ เด็กตามสัญชาตญาณ ดิ้นมากกว่าเฉย แต่ผู้ใหญ่ หนุ่มสาวก็ดิ้นไป บำเรอแสวงหาโลกีย์ พอชักชินชาเบื่อบ้างกำลังวังชาไม่ดี ก็จะหยุดเคลื่อน ต้องออกกำลังกายเสริมให้มันสมดุล

อาตมาต้องขยายหน่อย คือเริ่มต้นเอากันที่**ธุดงค์**ก่อน

1. ธุดงค์ไม่ได้แปลว่าเดิน ถ้าเข้าใจธุดงค์ว่า คือเดินนี่ ผิดตั้งแต่ต้นทางเลย ในยุคพระพุทธเจ้า เป็นยุคการคมนาคมสัญจร ไม่ได้สะดวกอย่างนี้ จึงต้องเอาแต่ เดิน คำว่า “เดิน” ไม่ได้มีความหมายกับคำว่าธุดงค์เลย แต่ท่านต้องเดินกัน

2. บริบทของนักปฏิบัติธรรมยุคนั้นเข้าใจว่า ปฏิบัติธรรมคือเดินออกป่าหรือดง แต่คำว่า “ดงค์” ในธุดงค์ คือภาษาเพี้ยนมาจากคำว่า “ธุตังคะ” หรือ ธูตะ+องค คำว่า “องค” แปลว่าหน่วยหนึ่ง องค์หนึ่งของธุดงค์ คือองค์หนึ่งของธูตะ ซึ่งหมายถึงผู้ทำศีลเคร่งได้แล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติศีลข้อนี้แล้ว ไม่ใช่ศีลพื้น ๆ เช่นศีล 5 ศีล 8 ซึ่งศีล 8 ก็ถือว่าเคร่งกว่าศีล 5 คุณทำธูตะเรื่องใดได้ ก็ได้องค์หนึ่งของธูตะแล้ว เช่น พระมหากัสสปะมีธุดงควัตร 13 ข้อ เช่น อยู่ป่าตลอดชีวิต ซึ่งไม่ง่ายเลย

ในการเดินออกกำลังกาย ในศาสนาพุทธยุคก่อน จึงไม่ต้องออกกำลังกาย เดินก็ได้แล้ว สมัยพระพุทธเจ้า ก็มียาน มีรถ แต่ตลอดพระชนมชีพท่านไม่ใช้ ในยุคนี้ ไม่ใช่ยุคพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะมาปฏิบัติมรรคองค์ 8 ซึ่งมีหลักทำการงานอาชีพ **กัมมันตะ** การพูด ความนึกคิด นี่คือหลัก 4 องค์ของมรรคมีองค์ 8 ปฏิบัติ 4 อย่างนี้ให้สัมมาตามประธานคือ**ทิฏฐิ**แล้วมี**สติ**กับ**ความเพียร** ช่วยให้มี**สติมันโต** รู้ควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้แข็งแรง แล้วทำให้เกิดอาชีพที่สัมมามี**สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา สัมมาสังกัปปะ** ทำให้ตกผลึกตกในจิต ให้ตั้งมั่นแข็งแรงแน่นเหนียวมั่นคงยั่งยืน โดยปฏิบัติมรรค 7 องค์ตาม**มหาจัตตารีสกสูตร**

การออกกำลังกายในยุคพระพุทธเจ้าท่านเดินเอาก็พอแล้ว แต่อย่างอาตมานี่ อยู่กับที่มากก็ต้องเดิน

สมณะเดินดิน: ทุกวันนี้เราต้องตั้งหลักยามอ่านพยัญชนะ แม้คำว่า **“ธุดงค์”** ก็ต้องเอามาอธิบาย

พ่อครู: เริ่มต้นแค่คำว่า “ดงค์” นี่ ก็ไม่ใช่ดง ไม่ใช่ป่าแล้ว สมัยพระพุทธเจ้า หลงผิดว่าการปฏิบัติธรรมต้องเข้าป่า พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า บรรลุธรรมแล้วต้องเข้าเมือง แม้แต่ใน**อัมพัฏฐสูตร** ท่านก็ว่า สมัยต่อไปคนจะไปแสวงหาอาจารย์ในป่า นี่คือความหลงผิด พระพุทธเจ้าพยากรณ์ไว้ก่อนเลยว่า อนาคตจะหลงผิดออกป่ากัน ในความเสื่อมของผู้แสวงหาอันผิด ๆ **ทางเสื่อมของนักบวช 4** (ที.สี.9/163) คือ

1. ผู้ยังไม่มีวิชชา (ความรู้แจ้ง) และจรณะ (ความประพฤติ) แต่ไปแสวงหาอาจารย์ในป่า โดยเก็บผลไม้หล่นกินบำรุงชีพอย่างมักน้อยมาก ๆ

2. ไม่เก็บผลไม้ แต่ถือเสียม ตะกร้า หาขุดเหง้าไม้ หาผลไม้กินระหว่างออกแสวงหาอาจารย์ในป่า

3. สร้างเรือนไฟไว้ใกล้หมู่บ้าน แล้วบำเรอไฟรออาจารย์

4. สร้างเรือนมีประตูสี่ด้านไว้ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แล้วพำนักรอท่านผู้มีวิชชาและจรณะอยู่

อาตมาขอสรุปว่า **ธุดงค์**ไม่ใช่การเดิน **ธุดงค์**คือหน่วยแห่งศีลเคร่งที่คุณปฏิบัติได้ **ธุดงค์** คือองค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส หรือชื่อข้อวัตรปฏิบัติ ท่านขยายว่า **ธุดงค์** คือข้อปฏิบัติที่ผู้สมาทานจะเต็มใจกำหนดประพฤติ เพื่อเป็นอุบายขัดเกลากิเลส เขารวบรวมมามี 13 ข้อ พระพุทธเจ้าทรงสอนเกี่ยวกับ **ธุดงควัตร** 13 ประการคือ

1. ถือการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร 2. ถือการนุ่งห่มผ้าสามผืนเป็นวัตร 3. ถือการบิณฑบาตเป็นวัตร 4. ถือการบิณฑบาตไปโดยลำดับแถวเป็นวัตร 5. ถือการฉันจังหันมื้อเดียวเป็นวัตร 6. ถือการฉันในภาชนะเดียวคือฉันในบาตรเป็นวัตร 7. ถือการห้ามภัตตาหารที่เขานำมาถวายภายหลังเป็นวัตร 8. ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร 9. ถือการอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร 10. ถือการอยู่อัพโภกาสที่แจ้งเป็นวัตร 11. ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร 12. ถือการอยู่ในเสนาสนะตามมีตามได้เป็นวัตร 13. ถือเนสัชชิกังคธุดงค์ คือ การไม่นอนเป็นวัตร (วิ.ป. 8/1192)

คือเป็นข้อปฏิบัติที่พระมหากัสสปะทำจนชินแล้ว ท่านทำมาไม่รู้กี่ร้อยกี่พันชาติ สั่งสมสัญชาตญาณนี้ให้ตนเอง พระพุทธเจ้าก็ต้องยกให้ท่าน และท่านก็ตัดกิเลสได้แล้ว นี่เป็นวาสนาบารมีของท่านติดมา มันก็ไม่ได้ล้างง่าย ๆ ต้องยกให้ท่าน ว่าท่านไม่มีเวลาแล้ว

ยุคนี้ บริบทต่างกัน ออกกำลังกาย นี่ต้องทำให้พอดี อาตมาเดินออกกำลังกาย ไม่วิ่งเดินหลายแบบด้วย ต้องให้พอดี

6. เอนกายคือการพัก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้รู้จักพัก รู้จักเพียร ผู้ใดจัดสัดส่วนพักและเพียรได้ พระพุทธเจ้าว่า **เราไม่พักเราไม่เพียร เราข้ามโอฆะสงสารได้** ธรรมชาติของชีวิตต้องมีเพียร คือ เพียรจนไม่ต้องเพียรแล้วเป็นอัตโนมัติ แต่ถ้าถึงเวลาควรพักก็ต้องพัก หรือป่วยก็ต้องพัก ผู้ใดจัด

สัดส่วนได้จะสุขภาพดี หากไม่พอก็ต้องออกกำลังกาย คนใดที่ออกกำลังกายเกินแล้วก็ไม่ต้องเพิ่ม ส่วนอาตมารู้ตัวว่าไม่ได้ไปออกกำลังสรีระมาก ออกกำลังทางสมองเยอะ ก็ต้องให้สมองได้พักบ้าง

7. เอาพิษออก อาตมาไม่เอามะพร้าวห้าวมาขายสวน พวกคุณเรียนรู้มากกว่าอาตมาเยอะ อาตมาก็ทำพอสมควร อาตมาเข้าใจเอาเองว่า อาตมาไม่ได้เป็นคนไปแสวงหาสิ่งเป็นพิษใส่ตน แม้คนเขาทำอาหารก็เอาสิ่งไม่เป็นพิษมาให้อาตมาฉัน

พระพุทธเจ้าตรัสใน องฺ.ปญฺจก.22/125 ดังนี้

[125] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้เป็นเหตุให้อายุสั้น 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 1 เป็นผู้เที่ยวในกาลไม่สมควร 1 ไม่ประพฤติเพียงดั่งพรหม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้นฯ

1. บุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง อันนี้อาตมาก็พยายามทำอยู่

2. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย อาตมาแปลความสบายว่าไม่ได้บำเรอกิเลสนะ **สบาย**คือสิ่งเจริญ ตรงข้ามกับ**อบาย** สิ่งเจริญถ้าไม่รู้จักประมาณก็เสียประโยชน์ อย่างอาตมาถ้าตั้งหน้าตั้งตาจะยำคนอื่นไปหมด อาตมาก็คือคนไม่รู้จักประมาณการสบาย เพราะว่ายำเขานี่มันร้อน เพราะต้องตั้งใจนะ จิตใจอาตมาไม่ได้อยากทำ ต้องฝืนต้องเป็นเลือดศิลปิน

3. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก อาตมาไม่ค่อยรู้สึกว่าจะย่อยยาก สิ่งที่เขาทำมาให้ เขาก็เลือกเฟ้นแล้ว อาตมาถือว่ามีบารมี หรือกุศลเก่าที่ได้สั่งสมมาแล้ว

4. เป็นผู้เที่ยวในกาละไม่สมควร ไม่รู้จักที่ที่ควรไป แล้วไปเที่ยวในที่ไม่สมควรด้วย

5. ไม่ประพฤติพรหมจรรย์

ใน องฺ.ปญฺจก.22/125 ชัดเจนมากเลย เอาพิษออกแล้วก็อย่าเอาพิษเข้าล่ะ

8. อาชีพ อย่างนักบวชนี่มีชีวิตเนื่องด้วยผู้อื่น (ปรปฏิภัททา เม ชีวิกา) ศาสนาพุทธไม่ได้ให้ไปพึ่งป่าพึ่งสัตว์ไปอาศัยผลหมากรากไม้ แต่เราจะพึ่งคน เราจะเป็นประโยชน์แก่กันและกันอย่าเป็นโทษแก่กันและกัน ผู้ที่มาช่วยเหลืออาตมาก็คือคนที่เข้าใจศรัทธาต้องการให้อาตมามีชีวิตยืนยาว ทั้งอุปโภค บริโภค อาตมาไม่อยากเอ่ยปากเท่าไหร่ เดี๋ยวมาเยอะเลย บางทียังไม่พูดก็มาเป็นถุง ๆ เลยนะ อย่างอาตมามีชีวิตเนื่องด้วยผู้อื่น อาตมาก็พึ่งญาติโยม อาตมาเอาตัวเองมาเป็นธรรมะอย่างไปชุมนุมนี่ก็เอาตัวไปเลย ทำตามเหตุปัจจัยไม่ได้เพื่ออวดอ้าง ทำเต็มที่เลยในอาชีพที่เราจะทำ พวกคุณไม่มีหน้าที่รับโดยตรง ว่าจะมาเผยแพร่ธรรม ผู้ที่จะเป็นธรรมทูต ต้องเป็นธรรมกถึก ต้องมีศีล มีศรัทธา คำว่า “ศรัทธา” มาจาก **สัททะคือสิ่งดี** ถ้าคุณไม่มีสิ่งทรงไว้ที่เป็นธรรมะอย่างน้อยโสดาบัน ที่เป็นโสดาปัตติมรรคโสดาปัตติผล คุณจะไปอธิบายมรรค ให้เขาปฏิบัติได้ผล เลิกอบายมุข เลิกโกงกิน (กุหนา) ผู้จะแสดงธรรมเป็นธรรมกถึก ต้องเป็นผู้บรรลุธรรมก่อน

ต้องมีคุณอันสมควรก่อน แล้วสอนผู้อื่นจึงไม่มัวหมอง ถ้าตนเองไม่มีธรรมะ ก็ไม่ควรเผยแพร่ แล้วเมื่อตนไม่มี ก็ต้องค้นหาผู้ที่มีธรรมะ ผู้เป็นสยังอภิญญา เพื่อเอาธรรมะมาให้แก่ตนให้ได้ก่อน ผู้จะมีอาชีพแสดงธรรมมั่นใจว่าเราจะทำสิ่งดีเป็นอาชีพ มั่นใจเลยว่า เขาจะเลี้ยงคุณไว้ ขอให้เป็นคนมีวรรณะ 9 คือการทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง 1. เป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภระ) 2. บำรุงง่าย (สุโปสะ) 3. มักน้อย กล้าจน (อัปปิจฉะ) 4. สันโดษ ใจพอ (สันตุฏฐี) 5. ขัดเกลา (สัลเลขะ) 6. กำจัดกิเลส มีศีลเคร่ง (ธูตะ) 7. มีอาการที่น่าเลื่อมใส (ปาสาทิกะ) 8. ไม่สะสม (อปจยะ) 9. ปรารภความเพียร ยอดขยัน (วิริยารัมภะ) (วิ.มหา.1/20)

ธรรมกถึก ผู้จะเป็นธรรมทูตต้อง มี**ศรัทธา 10** คือ 1. มีศรัทธา (เชื่อถือเลื่อมใสในอริยสัจ เป็นต้น) 2. มีศีล (ในบริบทที่สูงไปสู่สีลสัมปทาแห่งจรณะ15) 3. เป็นพหูสูตหรือพาหุสัจจะ (รู้สัจจะ บรรลุจริงจนรู้มากขึ้น) 4. เป็นพระธรรมกถิกะ (อธิบายสัจธรรม สอนความจริง) 5. เข้าสู่บริษัท (สู่หมู่ชน) 6. แกล้วกล้าแสดงธรรมแก่บริษัท 7. ทรงวินัย 8. อยู่ป่าเป็นวัตร ยินดีในเสนาสนะอันสงัด (คืออุเบกขา) 9. ได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก ไม่ลำบากซึ่งฌาน 4 10. ได้ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะมิได้ ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 10 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้ก่อให้เกิดความเลื่อมใสโดยรอบ และเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยอาการทั้งปวง (สัทธา 10 จาก “สัทธาสูตร”) (องฺ.เอกาทสก. 24/8)

พระพุทธเจ้าตรัสว่าให้เลิกมิจฉาอาชีวะ 5 ไปตามลำดับ ที่ต้องเลิกเลย **กุหนา** คือการโกง กินทุจริต

1. การโกง ทุจริต คอร์รัปชั่น (กุหนา) มีมากในงานการเมืองหรือข้าราชการทุกระดับ
2. การล่อลวง หลอกลวง (ลปนา) มีมากในนักธุรกิจ และการเมือง รวมถึงข้าราชการ
3. การตลบตะแลง (เนมิตตกตา) ยังเสี่ยงทายไม่ตรงแท้
4. การยอมมอบตนในทางผิด อยู่คณะผิด (นิปเปสิกตา)
5. การเอาลาภแลกลาภ (ลาเภน ลาภัง นิชิคิงสนตา)

(ม.อุ.14/275)

รายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก และหลัก 8 อ. แนวบุญนิยม โดยพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต ดังที่นำเสนอมา เป็นส่วนสำคัญที่ผู้วิจัยนำมาบูรณาการมาเป็นการแพทย์วิถีพุทธและสร้างความเป็นพุทธะของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

การปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ สู่ความเป็นพุทธะ

การแพทย์วิถีพุทธ มีเทคนิคการปฏิบัติ 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ในบทที่ 1 หน้า 4 ซึ่งการปฏิบัติดูแลสุขภาพในแต่ละข้อนั้น อาจปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อร่วมกันตาม

ความเหมาะสมของสภาพร่างกายของผู้นั้น โดยการปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ สู่ความเป็นพุทธะนั้น ต้องปฏิบัติอย่างสัมพันธ์กันทั้งรูปและนาม จนเกิดสภาวะจิตแห่งพุทธะ หมายถึง สภาพรู้ ตื่น เบิกบานในการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล จนได้สภาพจิตวิญญาณบริสุทธิ์ผ่องใสคือสภาพที่พ้นทุกข์ในจิตวิญญาณอย่างถาวรยั่งยืนเป็นลำดับ ๆ เริ่มต้นจากการที่บุคคลนั้นสามารถกำจัดทุกข์ในจิตชนิดหยาบไปสู่ทุกข์ละเอียดเป็นลำดับ ๆ ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ได้แก่

1. การปฏิบัติเทคนิคแต่ละข้อของแพทย์วิถีพุทธ ด้วยจิตพุทธะ คือใช้จิตอิทธิบาท (ความพอใจ ความเพียร ความจดจ่อทุ่มโถมเอาใจใส่ การตรวจสอบใคร่ครวญเอาส่วนที่เป็นประโยชน์ ตัดส่วนที่เป็นโทษ ปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาให้ดีขึ้น) เพื่อล้างจิตที่ขี้เกียจในปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ โดยปฏิบัติอย่างพอเหมาะพอดีไม่มากเกินจนเกิดผลเสีย และไม่น้อยเกินจนไม่ได้ประโยชน์ที่ควรได้ เป็นการฝึกจิตให้เข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ ด้วยจิตที่รู้สึกที่เป็นสุขเบิกบานแจ่มใส

2. เมื่อได้สัมผัสประโยชน์นั้น ๆ ด้วยตน ก็จะเกิดสภาพพุทธะ รู้ประโยชน์ของสิ่งนั้นจากการปฏิบัติจนสัมผัสสภาวะนั้นจริงด้วยตน

3. ปฏิบัติจิตพุทธะ ในการตัดสิ่งที่เป็นพิษด้วยจิตที่เป็นสุข

4. การประมาณ (สัปปุริสธรรม) ในการปฏิบัติ ทางกาย วาจา และใจให้เหมาะสม ตามสถานการณ์ต่าง ๆ คุณสมบัติของจิตพุทธะนั้น จะพร้อมปรับเปลี่ยนไปสู่จุดสมดุลใหม่ (ไม่ยึดมั่นถือมั่น) เมื่อองค์ประกอบเปลี่ยนไปจากเดิม ด้วยจิตผาสุกผ่องใส

5. ช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติด้วยจิตพุทธะ คือ ใช้หลักพรหมวิหารสี่ อย่างรู้เพียรรู้พัก

รายละเอียดของการปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะ มีดังต่อไปนี้

การปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะนั้น จะสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านไปพร้อม ๆ กัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... ดูกรภิกษุทั้งหลายอีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ (ความรู้ความเห็นความเข้าใจ) ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น. ดูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คืออริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสพรหมจารีโดยแท้ ถึงอย่างนั้นความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้นก็มีอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วยชำเลืองดูลูกด้วยฉะนั้น. อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่าบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น. นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชนอันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ...” (ม.มู.12/547)

ประโยชน์ตน คือการปฏิบัติอธิศีลสิกขาอธิจิตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา (เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วย) เป็นหลักธรรมที่ชำระกิเลสโลภโกรธหลงทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสใน ที.ปา.11/53 ถึง**ประโยชน์ตน**ว่า **"ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลสและอาสวะแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้วมีกิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว สิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้วเพราะรู้โดยชอบ ผู้นั้นปรากฏว่าเป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้"** ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอรายละเอียดในการปฏิบัติและผลจากการปฏิบัติในลำดับต่อไป ส่วน**ประโยชน์ท่านคือขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อน สพรหมจารี** (ชำเลืองดูลูกด้วย) ซึ่งก็คือการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เป็นสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก ..." (ที.ปา.11/108) สภาพจิตแห่งพุทธะจึงเป็นสภาพที่ตนเองพ้นทุกข์ด้วยและเกื้อกูลสร้างประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งเป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ

การก้าวสู่ความเป็นพุทธะ เพื่อสุขภาวะของตนและมวลมนุษยชาตินั้น เป็นการปฏิบัติอธิศีลสิกขาอธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ 3 นี้ ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ 3 เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ 3 นี้ ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ 3 นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดตัณหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์เพราะละมานะได้โดยชอบฯ (องฺ.ปญฺจก.22/376.)

แสดงว่า ไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีล อธิจิต (สมาธิ) อธิปัญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ อันคือสุขภาวะที่แท้จริงของชีวิต เพราะสามารถกำจัดเหตุแห่งทุกข์ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ละเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง" (ขุ.ธ.25/59) "ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข" (ขุ.ธ.25/33) จะเห็นได้ว่าความสุขที่แท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เกิดจากการละหรือดับทุกข์ได้ การจะละหรือดับทุกข์ได้นั้น เกิดจากการละหรือดับเหตุของทุกข์นั้นได้ ซึ่งเหตุแห่งทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้แก่

กามภพ เป็นสภาพของการหลงเสพกิเลสกามสุขขัลลิกะ คือ การหลงเสพสุขลวงสุขไม่จริง สุขชั่วคราว สุขไม่ยั่งยืน ในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสลาภยศสรรเสริญ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งปวงซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสใน "หลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11" (วิ.ม.4/1)

รูปภพ คือการพัฒนาจิตวิญาณที่สูงกว่ากามภพ ถึงสภาพไม่เสพกามภายนอกแล้วแต่เหลือความรู้สึกอยากเสพอยู่ในใจเพียงเล็กน้อยที่พอรับรู้รูปลักษณะของอาการอยากเสพได้ชัด

อรูปภพ คือการพัฒนาจิตวิญาณที่สูงกว่ารูปภพ ถึงสภาพไม่เสพกามภายนอกแล้วแต่เหลือความอยากเสพอยู่ในใจที่น้อยกว่ารูปภพ เป็นสภาพที่พอรับรู้รูปลักษณะของอาการอยากเสพได้ แต่ไม่ชัด จะรู้สึกว่าเหมือนจะมี แต่ก็เหมือนจะไม่มีอาการอยากเสพกาม จึงเป็นสภาพอรูปคือไม่มีรูปของอาการอยากเสพที่ชัดเจน

และมานะ เป็นสภาพการหลงเสพกิเลสอัตตกิลมถะ คือ การหลงเสพความยึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้ดังใจหมาย การอยากได้มากหรือน้อยกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริง เมื่อไม่ได้ดังใจหมายก็ทรมานตนเองและผู้อื่น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งปวง ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัส ใน “หลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11” (วิ.ม.4/1)

ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ดังกล่าวนั้นสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “กามสุขัลลิกะ (การเสพสุขลวง ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่เป็นภัย) และอัตตกิลมถะ (การประกอบความลำบากแก่ตนด้วยความยึดมั่นถือมั่น) เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์” (สำ.ม.19/1664)

“อธิ” แปลว่า ยิ่งขึ้น ๆ

“สิกขา” แปลว่า ศึกษา

“ศีล” คือ การละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น

“สมาธิ” คือ ความตั้งมั่นในการละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น

“ปัญญา” คือ การตรวจสอบว่าอะไรเป็นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ตัวหยาบตัวร้ายสุดหรือตัวที่ติดน้อยที่สุด ที่เหลือในชีวิตตนในขณะนั้นแล้วกำจัดด้วยปัญญาแห่งธรรม เมื่อกำจัดตัวหยาบร้ายหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดได้แล้ว ก็กำจัดพิษภัยตัวละเอียดหรือตัวที่ติดมากขึ้นไปตามลำดับ ลดละเลิกไปตามลำดับ

ขั้นตอนการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา คือ

1. สิ่งเป็นพิษที่ผู้นั้นชอบมาก ๆ ติดมาก ๆ ไม่สามารถลดได้ ก็ให้เสพไปก่อน เพราะถ้าลดก็จะเครียดมาก ทุกข์มาก ลำบากมาก และทรมานมากเกินไป

2. สิ่งเป็นพิษที่ผู้นั้นชอบมากติดมากแต่ก็พอลดได้โดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ลด

3. สิ่งเป็นพิษที่ผู้นั้นชอบปานกลางติดปานกลางละได้เป็นบางวันบางช่วงโดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ละบางวันบางช่วง

4. สิ่งเป็นพิษที่ผู้นั้นชอบน้อยติดน้อยเลิกได้โดยไม่ทรมานเกินไปก็ให้เลิกสิ่งที่เป็นภัยหรือเกินความจำเป็นนั้น

การปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมต้องไม่ตึงเครียดไม่ทรมานจนเกินไป ไม่หย่อนจนเกินไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรโสณะเหมือนกันนั่นแล ความเพียรที่ปรารภเกินไปนัก ย่อมเป็นไปเพื่อ

ความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนนัก ก็เป็นไปเพื่อเกียจคร้าน เพราะเหตุนั้นแล เธอจงตั้งความเพียรแต่พอเหมาะ จงทราบข้อที่อินทรีย์ (กำลังจิต) ทั้งหลายเสมอกัน (ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป) และจงถือนิมิต (เครื่องหมายหรือการกำหนดหมาย) ในความสม่ำเสมอนั้น" (วิ.ม.5/2) โดยใช้ปัญญาปฏิบัติลดละเลิกกิเลส ด้วยหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ตั้งตนอยู่บนความลำบากกุศลธรรมเจริญยิ่ง ตั้งตนอยู่บนความสบายอกุศลธรรมเจริญยิ่ง" (ม.อุ.14/15) และ "การย่อหย่อนด้วยการเสพกามสุข (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่เป็นภัย) ตามใจมากเกินหรือเคร่งครัดตัดการเสพจนตึงเครียดทรมานตนเองเกินไป เป็นเหตุแห่งทุกข์" (สำ.ม.19/1664) คือการปฏิบัติฝืนลดละเลิกกิเลสตามฐานกำลังใจกำลังปัญญาของแต่ละคนนั้น ให้อยู่ในสภาพตั้งตนอยู่ในความลำบากแต่อย่าให้ทรมานตนเองเกินไป (ไม่ตึงเครียดเกินไปไม่หย่อนเกินไป) เพราะโดยสัจจะแห่งธรรมชาติของกิเลส ในขณะที่มีผัสสะ (สิ่งกระทบ) ที่ทำให้กิเลสออกอาการอยากเสพ เมื่อเราใช้ศีลสมาธิปัญญาฝืนขัดใจลดละเลิกกิเลสนั้น กิเลสนั้น ก็จะดิ้นสร้างความรู้สึกทุกข์ไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายอึดอัดกดดันให้เราได้รับรู้ และพยายามใช้ปัญญาสะกดจิตมอมเมาเราให้ทำตามกิเลส ถ้ากิเลสนั้นดิ้นแรงทุกข์แรงจนเรารู้สึกทนได้ยากลำบาก เราก็พรากห่างจากผัสสะ (สิ่งกระทบ) ที่ทำให้กิเลสออกอาการนั้นก่อน แล้วค่อยทำลาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "พรากไม้ที่ชุ่มด้วยยางออกจากน้ำก่อนแล้วค่อยเผาทำลาย" (ม.อุ.14/312)

ถ้าพอทนได้โดยไม่ทุกข์เกินไป ก็ทำลายกิเลสในใจตน ขณะที่มีผัสสะกระทบสิ่งที่ทำให้กิเลสนั้นออกอาการและพยายามใช้พลังและปัญญาของกิเลสสะกดจิตเหนี่ยวนำครอบงำมอมเมาเราให้ทำตามกิเลสพลังปัญญาที่เราจะทำลายกิเลสได้คือ "พิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของกิเลส ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์" (สำ.ข.17/84-86) โดยพิจารณาในขณะที่เรารับรู้ว่ากิเลสกำลังออกอาการ เมื่อเราพิจารณาความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตนแท้ ในสุขลวงของการเสพตามกิเลสสั่ง และความรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อไม่เสพตามกิเลสสั่ง ว่าความรู้สึกสุขหรือทุกข์ดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ไม่นานก็จะดับไป เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด ต้นกล้วย มายากล (สำ.ข. 17/242-246) รวมทั้งการพิจารณาว่าพลังชีวิตของกิเลสจะใช้พลังและปัญญาของกิเลส สะกดจิตเหนี่ยวนำครอบงำมอมเมาเรา ให้ทำความทุกข์โทษภัยผลเสีย หรือทำความชั่วต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร โดยพิจารณาเท่าที่เรามีปัญญา ณ เวลานั้น พลังปัญญาดังกล่าวจะสามารถทำลายกิเลสได้ และพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีหรือไม่เสพกิเลสนั้น พลังปัญญาดังกล่าว ก็จะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "... เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่าใดนั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น (องฺ.เอกก.20/505) , "บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์" (องฺ.จตุกฺก.21/42) และ "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ... ทรงประกาศโทษของสังขารที่ต่ำช้าเศร้าหมอง (โทษของ

การปรุงแต่ง หรือสร้างกิเลสความโลภ โกรธ หลงสุขลวง อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ตามหลักปฏิจจสมุปบาทด้านเกิดทุกข์ทั้งปวง) และอานิสงส์ (ประโยชน์) ในพระนิพพาน (ประโยชน์ของการไม่มีกิเลสความโลภ โกรธ หลงสุขลวง ตามหลักปฏิจจสมุปบาทด้านการดับทุกข์ที่ต้นเหตุทุกข์ทั้งปวงก็จะดับ) จิตของภิกษุเหล่านั้น ผู้อันพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ... ทรงให้เห็นแจ้ง ให้สมาทาน ให้อาจหาญให้รื่นเริงด้วยธรรมมีกถา ไม่นานนักก็หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ยึดมั่นฯ (สำ.ข.10/49) และในวิมุตติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งการวิมุตติ 5 เหตุที่ทำให้บรรลุหลุดพ้นกิเลส (วิมุตติ) ได้หลุดพ้นด้วยการฟังธรรม หลุดพ้นด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม หลุดพ้นด้วยการท่องทบทวนธรรม หลุดพ้นด้วยการตรึกตรองใคร่ครวญธรรม หลุดพ้นด้วยสมาธินิมิต (การปฏิบัติมรรคทั้ง 7 องค์อย่างตั้งมั่น) (องฺ.ปญฺจก.22/26)

จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าพบว่า ในขณะที่มีสติรับรู้ว่ากิเลสกำลังออกอาการ การพิจารณาโทษของการมีกิเลสหรือการเสพตามกิเลส และประโยชน์ของการไม่มีหรือไม่เสพกิเลส จะทำให้กิเลสตาย ดังนั้นการพิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ อย่างตั้งมั่น จนถึงขั้นกิเลสนั้นสลายตายไป ผู้นั้นก็จะได้ความผาสุกเพราะพ้นทุกข์จากกิเลสได้ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุที่ทำให้กิเลสพ่ายแพ้สูญสลายตายไป อันจะทำให้เกิดสภาพแห่งพุทธะ ใน สำ.ส./458-460 ดังนี้

[458] ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีเขตพระนครสาวัตถีฯ

[459] ครั้งนั้นแลมารผู้มีบาปได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วได้กล่าวกะพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่าบ่วงใดมีใจไปได้ในอากาศกำลังเที่ยวไปข้าพระองค์จักคล้องพระองค์ไว้ด้วยบ่วงนั้นสมณะท่านไม่พ้นเราฯ

[460] พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า เราหมดความพอใจในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอันเป็นของรื่นรมย์ใจแล้ว แน่ะมาร เรากำจัดท่านได้แล้วฯ ลำดับนั้น มารผู้มีบาปเป็นทุกข์เสียใจว่า พระผู้มีพระภาคทรงรู้จักเรา พระสุคตทรงรู้จักเรา ดังนี้ จึงได้หายไปในที่นั้นนั่นเองฯ

ผู้วิจัยพบว่า เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ในวิถีชีวิตปกติมากระทบกับชีวิตเราแล้วทำให้กิเลสเราออกอาการ ในขณะที่เรามีสติรับรู้ว่ากิเลสกำลังออกอาการ การรู้และพิจารณาโทษภัยของกิเลส ทำให้สามารถทำลายกิเลสได้ เนื่องจากแต่เดิมของชีวิตนั้น พลังกิเลสของทั้งตนเองและผู้อื่นได้สื่อสารให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ กับจิตวิญญาณแท้ ๆ ของเราว่ากิเลสเป็นผู้นำความสุขอันเลิศยอดมาให้ เมื่อจิตวิญาณแท้ ๆ ของเราหลงเชื่อจึงเทพลังให้กิเลสนำไปเสพไปเลี้ยงกิเลส กิเลสจึงโตหนาแน่นขึ้นไปเรื่อย ๆ เมื่อจิตวิญญาณแท้ ๆ ได้พบสัจธรรมแห่งพุทธที่แท้จริง และได้ดำเนินการพิจารณาโทษของการมีหรือการเสพกิเลส และประโยชน์ของการไม่มีหรือไม่เสพกิเลส สุขลวงจากกิเลสนั้นเกิดขึ้นชั่วคราวสั้น ๆ แล้วดับไปไม่เที่ยงไม่มีตัวตนแท้ สุขลวงจึงมีค่าเท่ากับไม่มี โดยพิจารณาทบทวน

ซ้ำ ๆ อย่างตั้งมั่นในขณะที่มีอาการอยากเสพกิเลส เมื่อพิจารณาสัจธรรมมากเท่าไหร่ พลังงานคลื่นแม่เหล็กของปัญญาแห่งธรรมก็จะเกิดมากเท่านั้น ๆ เป็นพลังครอบงำทำลายกิเลสและไม่ส่งพลังให้กิเลส เมื่อกิเลสเชื่อมั่นอย่างชัดเจนว่าจิตแท้ ๆ ได้รู้จักกิเลสอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งแล้วและจิตไม่ส่งพลังให้กิเลสแล้ว กิเลสตัวนั้น ๆ ก็จะยอมสลายตายไป อันทำให้เกิดสภาพแห่งพุทธะขึ้น

ผู้วิจัยพบว่า การพิจารณาโทษหรือผลเสียของสิ่งใด ซ้ำแล้วซ้ำอีกหลายครั้ง จนเชื่อมั่นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าสิ่งนั้นมีโทษมีผลเสีย จะทำให้ตัดสิ่งนั้นได้ด้วยใจที่เป็นสุข ไม่ว่าในความเป็นจริงสิ่งนั้นจะมีโทษหรือมีประโยชน์ก็ตาม ส่วนการพิจารณาประโยชน์ของสิ่งใด ซ้ำแล้วซ้ำอีกหลายครั้ง จนเชื่อมั่นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์ จะทำให้เข้าถึงสิ่งนั้นได้ด้วยใจที่เป็นสุข ไม่ว่าในความเป็นจริงสิ่งนั้นจะมีโทษหรือมีประโยชน์ก็ตาม ตัวอย่างเช่น

กรณีที่ 1 เมื่อเรารู้สึกเชื่อมั่นชัดเจนว่าใครเป็นคนดี เราจะอยากคบ เพราะคบคนดีไม่มีโทษมีแต่ประโยชน์ เวลาคบคนดีจะรู้สึกเป็นสุข แต่วันหนึ่ง คน ๆ เดียวกันที่เราเคยรู้สึกว่าเป็นคนดีนั้นไม่ได้เป็นคนดีอย่างที่เราคิด เราได้มีข้อมูลชัดเจนแล้วว่าเขาเป็นคนไม่ดี เราก็จะไม่อยากคบ เพราะคบคนที่ไม่ดี จะมีแต่โทษ ไม่มีประโยชน์ เราจะตัดการคบคนที่ไม่ดี หรือตัดการสนับสนุนคนไม่ดีด้วยความเต็มใจสุขใจ

กรณีที่ 2 คนส่วนใหญ่จะรู้สึกเป็นสุข สดชื่น อร่อย (รู้สึกรสดี) กับการรับประทานอาหารรสจัด ซึ่งในปัจจุบันการแพทย์ทุกแผนยืนยันตรงกันว่าอาหารรสจัดเป็นโทษต่อสุขภาพ เพราะแต่เดิมคนส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ จากครอบครัวญาติพี่น้องเพื่อนหรือสื่อต่าง ๆ ว่าการรับประทานอาหารรสจัดมีประโยชน์ มีสารอาหารมาก มีแรง อร่อย สดชื่น เป็นต้น และคนส่วนใหญ่จะรู้สึกไม่เป็นสุข ไม่สดชื่น ไม่อร่อย (รู้สึกรสไม่ดี) กับการรับประทานอาหารรสจืด ซึ่งในปัจจุบันการแพทย์ทุกแผนยืนยันตรงกันว่าอาหารรสจืดเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งแต่เดิมคนส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ จากครอบครัวญาติพี่น้องเพื่อนหรือสื่อต่าง ๆ ว่าการรับประทานอาหารรสจืดเป็นโทษ คือมีสารอาหารน้อย ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่สดชื่น ไม่มีแรง ไม่อร่อย เป็นต้น ดังนั้น เมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ ในวันแรก ๆ นั้น ยังไม่ได้ข้อมูลใหม่ คนส่วนใหญ่จึงรับประทานด้วยความรู้สึกที่รสไม่ดี ไม่อร่อย ไม่สดชื่น แต่เมื่อได้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องจากคณะจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธว่า อาหารรสจัดเป็นโทษต่อสุขภาพ อาหารรสจืดที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และได้ลงมือฝึกรับประทานอาหารรสจืดที่สมดุลร้อนเย็น จนเกิดสภาพสบายเบากายมีกำลังขึ้นกับตนเอง ทำให้คนส่วนใหญ่ที่มาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เริ่มรับประทานอาหารรสจืดที่สมดุลร้อนเย็น ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข สดชื่น อร่อย (รู้สึกรสดี)

กรณีที่ 3 ถ้ารู้สึกว่าการปรุงรสแบบใดอร่อย ก็รับประทานอาหารแบบนั้นซ้ำ ๆ หลายมื้อก็จะรู้สึกไม่อร่อย แสดงว่าความอร่อยไม่ได้อยู่ที่การปรุงรส เพราะถ้าการปรุงรสทำให้อร่อยได้จริง

การปรุงรสแบบเดิมซ้ำ ๆ ก็ต้องรู้สึกอร่อยแบบเดิมทุกวัน เมื่อคนพิจารณาซ้ำ ๆ จนเชื่อมั่นว่าการรับประทานอาหารแบบเดิมซ้ำ ๆ หลายมื้อนั้นไม่สดชื่น เวลารับประทานจึงรู้สึกไม่อร่อย ดังนั้น ความไม่อร่อยเกิดจากการพิจารณาโทษหรือผลเสียของสิ่งนั้น จนเชื่อมั่นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่าสิ่งนั้นมีโทษ ส่วนความอร่อยเกิดขึ้นจากการพิจารณาประโยชน์ จนเชื่อมั่นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์

กรณีที่ 4 ถ้ารู้สึกว่าการปรุงเครื่องแบบใดอร่อย ก็ใส่เครื่องปรุงนั้นมาก ๆ กลับไม่อร่อย แสดงว่าเครื่องปรุงชนิดนั้น ไม่ได้ทำให้เกิดความอร่อยที่แท้จริง เพราะถ้าเครื่องปรุงชนิดนั้นทำให้อร่อยได้จริง เมื่อใส่เครื่องปรุงมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ก็ต้องรู้สึกอร่อยมากยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่ตรงกันข้ามกลับไม่อร่อย เพราะเครื่องปรุงที่มากเกินไป เป็นโทษต่อชีวิต ที่ชีวิตสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจน ชีวิตจึงสร้างความรู้สึก ไม่เป็นสุข ไม่สดชื่น ไม่อร่อย (รู้สึกรสไม่ดี) ขึ้นมา

กรณีที่ 5 ถ้ารู้สึกว่าการปรุงรสแบบใดอร่อยเมื่อปรุงรสแบบนั้นมารับประทานในวันที่เศร้าโศกเสียใจมาก ๆ กลับไม่อร่อย ถ้าการปรุงแบบใดทำให้อร่อยจริง เมื่อรับประทานก็ต้องรู้สึกอร่อยในทุกสถานการณ์ แต่สถานการณ์ดังกล่าว ชีวิตได้รับความเศร้าโศกซึ่งเป็นโทษเป็นผลเสีย เวลาสัมผัสอะไรก็จะรู้สึกทุกข์ ในทางตรงกันข้ามในวันที่สุขสบายใจ เช่น ในวันหยุดสำคัญ ญาติพี่น้องไม่ได้ไปเที่ยวให้เกิดความกังวลว่าจะเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายอะไรหรือไม่ แต่มารวมกันในบ้านอย่างพร้อมหน้าพร้อมตาไม่เสี่ยงอันตราย ช่วยกันปรุงอาหารแต่ไม่ได้ถูกสูตร กลับรู้สึกอร่อย รสดี สดชื่น เป็นสุข เพราะการเกิดสภาพที่เป็นประโยชน์ในชีวิต จึงทำให้สัมผัสสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข

จะเห็นได้ว่า ผู้ใดพิจารณาประโยชน์ในสิ่งที่เป็นโทษ จนเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เป็นโทษนั้นเป็นประโยชน์ จะทำให้ผู้นั้นเข้าถึงหรือสัมผัสสิ่งที่เป็นโทษด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข แต่เมื่อสิ่งที่เป็นโทษออกฤทธิ์ก็จะเกิดโทษทุกข์ขึ้น ตรงกันข้าม ผู้ใดพิจารณาประโยชน์ในสิ่งที่เป็นประโยชน์จนเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นเป็นประโยชน์ จะทำให้ผู้นั้นเข้าถึงหรือสัมผัสสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข แต่เมื่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ออกฤทธิ์ก็จะเกิดประโยชน์สุขขึ้น

ดังนั้น ผู้มีปัญญาก้าวสู่พุทธะแท้ จะพิจารณาโทษในสิ่งที่เป็นโทษ โดยพิจารณาซ้ำ ๆ จนเชื่อมั่นว่า สิ่งที่เป็นโทษนั้นเป็นโทษ ถึงขั้นที่ทำให้เกิดสภาพตัดสิ่งที่เป็นโทษ (ตัดกิเลส) ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุขอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส อย่างไม่ห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสิ่งที่เป็นโทษนั้น และพิจารณาประโยชน์ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ โดยพิจารณาซ้ำ ๆ จนเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นเป็นประโยชน์ ถึงขั้นทำให้เกิดสภาพเข้าถึงหรือสัมผัสสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข อิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส อย่างไม่ห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสิ่งที่เป็นโทษที่เคยติดเคยยึด เมื่อผู้ใดเข้าถึงสภาพรู้ (รู้บาปและโทษ รู้กุศลและประโยชน์) ตื่น (ตื่นรู้ออกมาจากบาปและโทษ ตื่นรู้เข้าถึงกุศลและประโยชน์) เบิกบาน (จิตบริสุทธิ์ผ่องใส เพราะความไม่ติดยึดในกิเลสนั้น ๆ) เพราะ

สามารถตัดสิ่งที่เป็นโทษ (ละบาป) เข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ (บำเพ็ญกุศล) ด้วยใจที่เป็นสุข (ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส เพราะความไม่ติดยึดในกิเลสนั้น ๆ) ได้มากขึ้นเท่าไหร่ ๆ นั่นคือสภาพแห่งพุทธะ ได้เกิดมากขึ้นเป็นลำดับ ๆ

การรู้และพิจารณาโทษภัยของกิเลสในระดับปฏิจจสมุปบาท มีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำลายกิเลส

ผู้วิจัยพบว่า ถ้าผู้ใดติดกิเลสชนิดใดน้อย การพิจารณาโทษของกิเลสเพียงไม่กี่ข้อไม่กี่ครั้ง ก็สามารถทำลายกิเลสชนิดนั้นได้ แต่ถ้าผู้ใดติดกิเลสชนิดใดมาก การพิจารณาโทษของกิเลสเพียงไม่กี่ข้อไม่กี่ครั้งนั้น จะไม่สามารถทำลายกิเลสได้ แต่พอพิจารณาโทษของกิเลสและประโยชน์ของการไม่มีกิเลสในระดับปฏิจจสมุปบาท จะสามารถทำลายกิเลสได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "... ธรรมที่เราบรรลุแล้วนี้ เป็นธรรมลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบประณีต จะคาดคะเนเอาไม่ได้ ละเอียด รู้ได้เฉพาะบัณฑิต ส่วนหมู่สัตว์นี้ มีอาลัย (ความห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสุขลวง) เป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ก็อันหมู่สัตว์ผู้มีอาลัย เป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ยากที่จะเห็นได้ซึ่งฐานะนี้ คือ ปัจจัยแห่งสภาวะธรรมอันเป็นที่อาศัยกันเกิดขึ้น (ปฏิจจสมุปบาท) ยากที่จะเห็นได้ ซึ่งฐานะแม้นี้คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง (การปรุงแต่งหรือสร้างสุขลวงอันเป็นเหตุแห่งทุกข์จริง) เป็นที่สลัดอุปธิ (กิเลส) ทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา คลายความกำหนัดดับทุกข์" (ที.ม.10/44)

พระพุทธเจ้าตรัส ใน "มหาขันธกะ" ถึง "โพธิกถาปฏิจจสมุปบาทมนสิการ" (วิ.ม.4/1-3) ดังนี้

[1] โดยสมัยนั้นพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าแรกตรัสรู้ประทับอยู่ ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชราในอุรุเวลาประเทศ ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งด้วยบัลลังก์เดียวเสวยวิมุตติสุข ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ตลอด 7 วันและทรงมนสิการ (การพิจารณาทำใจในใจโดยแยบคาย) ปฏิจจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น หรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีว่าดังนี้

ปฏิจจสมุปบาทอนุโลม เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาส เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั่นย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้

ปฏิจจสมุปบาทปฏิโลม อนึ่งเพราะอวิชชานั่นแหละดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงดับ เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั่นย่อมดับด้วยประการฉะนี้

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนั้นแล้ว จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ

[2] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจสมุปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย

[3] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจสมุปบาทเป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น พราหมณ์นั้น ย่อมกำจัดมารและเสนาเสียได้ ดุจพระอาทิตย์อุทัยทำอากาศให้สว่างฉะนั้น.

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า หลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้นหรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ เพราะอวิชชา (ความหลงความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้งว่า กิเลสสุขลวงในกามและอัตตา (ความยึดมั่นถือมั่น) จะนำทุกข์มหาศาลทั้งปวงมาให้ เป็นปัจจัย (เหตุ) จึงมี สังขาร (การปรุงแต่ง ผสมผสาน สร้าง และสังเคราะห์) สังขาร จึงมี วิญญาณ (พลังงานแห่งความรู้สึกนึกคิด) วิญญาณ จึงมี นามรูป (ตัวรู้และตัวถูกรู้) นามรูป จึงมี สฬายตนะ (สื่อติดต่อ 6 อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) สฬายตนะ จึงมี ผัสสะ (สิ่งที่มาสัมผัสหรือกระทบ) ผัสสะ จึงมี เวทนา (ความรู้สึก) เวทนา จึงมี ตัณหา (ความอยาก) ตัณหา จึงมี อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) อุปาทาน จึงมี ภพ (สภาพกามภพ รูปภพ อรูปภพ และอัตตามานะที่อาศัยอยู่) ภพ จึงมี ชาติ (การเกิด) ชาติ จึงมี ชรา (ความแก่ความเสื่อม) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพันห่วงหาอาลัยอาวรณ์) ทุกข์ (ไม่สบาย) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส (ความลำบากใจ คับแค้นใจ อึดอัด กดดัน หดหู่ รำคาญ ขุ่นมัว ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่เบิกบาน ไม่ผ่องใส) กองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิด ด้วยประการฉะนี้ การดับเหตุแห่งทุกข์คืออวิชชา จะทำให้ทุกข์ดับไป

อวิชชา คือ ความหลงความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้งว่ากิเลสสุขลวง (โลกียสุข) ในกามสุข และอัตตกิลมถะจะนำทุกข์มหาศาลทั้งปวงมาให้ หมายความว่า เมื่อชีวิตใดหลงว่ากิเลสสุขลวง สุขไม่จริง สุขชั่วคราว สุขไม่ยั่งยืน ในกาม คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ และความยึดมั่นถือมั่นให้ได้ดังใจหมาย ว่าเป็นสิ่งที่ควรเสพ เป็นเหตุให้จิตวิญญาณของผู้นั้นสังขาร คือ การปรุงแต่งผสมผสาน สร้าง และสังเคราะห์ พลังงานความรู้สึกสุขลวงที่ได้เสพสิ่งนั้นดังใจหมาย ซึ่งเป็นวิญญาณของกิเลสที่ถูกสร้างขึ้นใหม่ในจิตวิญญาณของผู้นั้น

วิญญาณของกิเลสก็จะพัฒนาต่อเนื่องให้มีสภาพนามรูป นามคือสภาพรู้ และรูปคือสภาพที่ถูกรู้ว่าอะไรมากระทบแล้วรู้สึกอย่างไร วิญญาณที่มีคุณภาพถึงขั้นนามรูป จะมีความสามารถในการดูดวัตถุและพลังงานมาเป็นสฬายตนะ คือ สื่อติดต่อ 6 อย่าง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อจะเสพสิ่งนั้นตามต้องการ รวมทั้งพลังงานที่เชื่อมต่อระหว่างวัตถุกับวิญญาณ ให้รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร เรียกว่าสฬายตนะภายนอก เมื่อเกิดสภาพรู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร (รูปในจิตวิญญาณ เช่น เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ขม เผ็ด เย็น ร้อน อ่อน แข็ง สูง ต่ำ ดำ ขาว สุข ทุกข์ เป็นต้น) ก็มีพลังงานเชื่อมต่อให้นามในจิตวิญญาณรับรู้ว่าเป็นสิ่งนั้น เรียกว่าสฬายตนะภายใน

สฬายตนะ จึงมี ผัสสะ (สิ่งที่มาสัมผัสหรือกระทบ) ผัสสะ จึงมี เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ) เวทนา จึงมี ตัณหา (ความอยาก อยากได้สิ่งที่รู้สึกสุข อยากเอาสิ่งที่รู้สึกทุกข์ออกไป) ตัณหา จึงมี อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่นว่าความรู้สึกสุขลวงจากได้เสพสมตามที่กิเลสกามและอัตตาต้องการ และความรู้สึกทุกข์จากการไม่ได้เสพตามที่กิเลสกามและอัตตาต้องการนั้น เป็นตัวเราของเรา) อุปาทาน จึงมี ภพ (สภาพสุขลวงจากกิเลสกามและอัตตาที่อาศัยอยู่) ภพ จึงมี ชาติ (ภพอันคือสุขลวงจากกิเลสกามและอัตตานั้นเกิดขึ้นและตั้งอยู่นานเท่าไหร่ ก็มีชาติเกิดของสุขลวงจากกิเลสกามและอัตตาอยู่เท่านั้น) ชาติ จึงมี ชรา (ความแก่หรือความเสื่อมของสุขลวงจากกิเลสกามและอัตตา) มรณะ (ความตายหรือความดับของสุขลวงจากกิเลสกามและอัตตา)

ซึ่งสุขลวงจากกิเลสกามและอัตตานั้นเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปในระยะเวลาเพียงสั้น ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของกิเลสนั้น เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำพยับแดด ต้นกล้วย มายากล (สำ.ข.17/242-246)

จากนั้นเมื่อยังไม่ได้เสพสุขลวงจากกิเลสกามและอัตตานั้น กิเลสจะดูดพลังผู้นั้นไปสร้างความรู้สึก โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพันห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสุขลวงนั้น) ทุกข์ (ไม่สบาย) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส (ความลำบากใจ คับแค้นใจ อึดอัด กดดัน หดหู่ รำคาญ ขุ่นมัว ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่เบิกบาน ไม่ผ่องใส) เพื่อต่อรองกดดันให้ผู้นั้นทำตามสิ่งที่กิเลสกามและอัตตาต้องการเสพ

จากนั้นก็จะพัฒนาต่อเนื่อง เกิดเป็นกองทุกข์ทั้งมวล ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ขุ.ชา.27/1549-1552

[1549] กามทั้งหลายมีความพอใจ (ความสุข) น้อย ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใดส้องเสพกามทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก

[1550] เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนหอกที่พุ่งปักอก (เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกยิ่งกว่านั้น

[1551] หลุมถ่านเพลิงลุกโพลงแล้ว ลึกกว่าชั่วบุรุษ ผาลที่เขาเผาร้อนอยู่ตลอดวัน (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

[1552] เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายคว้าง (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

เนื้อหาเรื่องกามดังกล่าวสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสใน ขุ.ชา.27/778-779 เปรียบวัตถุกามเหมือนยาพิษ

[778] ยักษ์ชื่อคุมพิยะเที่ยวหาเหยื่อของตนอยู่ ได้วางยาพิษอันมีสีกลิ่น และรสเหมือนน้ำผึ้งไว้ในป่า

[779] สัตว์เหล่าใดมาสำคัญว่าน้ำผึ้ง กินยาพิษนั้นเข้าไป ยาพิษนั้นเป็นของร้ายแรงกว่าสัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่านั้นต้องพากันเข้าถึงความตายเพราะยาพิษนั้น

มีรายละเอียด คือ เมื่อจิตวิญญาณแท้หลงว่าวิญญาณกิเลสที่ชีวิตหลงสร้างขึ้นมานั้นเป็นตัวเราของเรา หลงว่ากิเลสคือชีวิตเรา เราคือชีวิตกิเลส กิเลสสุขเราสุข กิเลสทุกข์เราทุกข์ ชีวิตผู้นั้นจะยอมผลิตพลังงานส่งให้กิเลสเพื่อให้กิเลสสร้างความรู้สึกสุขลวงให้กิเลสเสพ ซึ่งเป็นการเลี้ยงให้กิเลสโตขึ้น โดยกลไกอันเป็นโทษภัย คือกิเลสจะดูดพลังเราไปสร้างความรู้สึกว่าถ้าได้เสพจะเป็นสุขและอยากเสพ จากนั้นเมื่อยังไม่ได้เสพสุขลวงนั้น กิเลสจะดูดพลังผู้นั้นไปสร้างความรู้สึกโสกะ (ความเศร้าหมอง เศร้าโศก หดหู่ ไม่ผ่องใส ไม่เบิกบาน) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพันห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสุขลวงนั้น) ทุกข์ (ไม่สบายใจ ทรมานใจ) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส (ความลำบากใจ ได้แก่ คับแค้นใจ ดิดดิ้น เร่าร้อน อึดอัด กดดัน รำคาญ ขุ่นมัว ไม่โปร่ง ไม่โล่ง เป็นต้น) เพื่อต่อรองกดดันให้ผู้นั้น ทำตามสิ่งที่กิเลสต้องการเสพ ซึ่งชีวิตนั้นจะไม่ต้องการสภาพทุกข์ทรมานดังกล่าว จึงสั่งให้เซลล์เนื้อเยื่อของร่างกายผลิตพลังงานขึ้นมา เพื่อผลักดันและเกร็งตัวบีบความรู้สึกทุกข์ในใจและพิษของเสียในกายนั้นออกไป

ดังที่นักวิทยาศาสตร์พบว่า การทำงานของระบบประสาทซิมพาเธติก เพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียดดังนี้ เพิ่มความดันเลือดจากการทำให้หลอดเลือดหดตัว (Alpha receptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว

(Beta two receptor และ Cholinergic sympathetic) เพิ่มอัตราการเกิดเมทตาโบลิซึมของเซลล์ทั่วร่างกายจากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้กำลังกายได้มากกว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) จะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเธติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น เรียก sympathetic stress reaction และยังช่วยเพิ่มการทำงานในสภาวะตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional stress) เช่น ในขณะที่มีความโกรธ ไฮโปธาลามัสถูกกระตุ้น ส่งสัญญาณสู่ Reticular formation และไขสันหลัง ทำให้มีการกระตุ้นต่อระบบประสาทซิมพาเธติกอย่างรุนแรง เรียก Sympathetic alarm reaction หรือบางทีเรียก fight or flight reaction คือตัดสินใจว่าจะสู้หรือหนี (ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 153) แต่กลไกดังกล่าวนั้นไม่สามารถผลักความทุกข์ออกจากจิตได้ (ความทุกข์ในจิตต้องล้างด้วยปัญญาแห่งธรรม) ประกอบกับการผลักดันและเกร็งตัวบีบพิษของเสียในเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกายออก เซลล์เนื้อเยื่อจึงผิดรูปหรือพัง ซึ่งจะทำให้เซลล์เนื้อเยื่อเสียหน้าที่ คือ ทำหน้าที่เพี้ยนหรือไม่ทำหน้าที่ จึงทำให้เกิดโรคและอาการไม่สบายต่าง ๆ ขึ้น ดังข้อความ “ ... ข้อที่น่าสังเกตในที่นี้คือชีวโมเลกุลประเภทต่าง ๆ ทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกลต่าง ๆ ความสามารถในการทำงานได้โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่างจึงเป็นสมบัติสำคัญของชีวโมเลกุล นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามศึกษาหาสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวโมเลกุลต่าง ๆ มีคุณสมบัติที่สำคัญประการนี้ และได้พบว่าความสามารถในการทำงานของชีวโมเลกุลต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากลักษณะโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 25)

และเมื่อชีวิตผลิตพลังงานแล้วคิด พูด และทำเพื่อสนองกิเลสจนกิเลสได้สมใจ กิเลสก็จะดูดพลังงานจากชีวิตไปสร้างความรู้สึกสุขลวง ซึ่งจะใช้พลังงานอย่างมาก เมื่อชีวิตผลิตพลังงานอย่างมากส่งให้กิเลส จะเกิดของเสียที่เป็นพิษอย่างมากในเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย ชีวิตจึงเกิดสภาพหมดพลังงานที่จะมาเลี้ยงร่างกายและมีสารและพลังงานที่เป็นพิษของเสียเต็มร่างกาย พลังชีวิตจะพยายามผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวบีบเอาพิษของเสียนั้นออกจากเซลล์เนื้อเยื่อ ส่งผลให้โครงสร้างโครงรูปของเซลล์เนื้อเยื่อผิดรูปและเสียหน้าที่ซ้ำเข้าไปอีก ทำให้เกิดโรคอาการอ่อนเพลียและอาการไม่สบายต่าง ๆ รวมทั้งจิตใจหดหู่เศร้าหมองตามมา (สุขลวงนั้นเกิดขึ้นแล้วก็หมดไปอย่างรวดเร็ว สุขลวงจึงเท่ากับไม่มี ที่เหลืออยู่ก็คือความเสียหายและทุกข์) ซึ่งเป็นสภาพเดียวกันกับผู้ที่ถูกหวยรางวัลที่หนึ่งแล้วดีใจมากสุขใจมากจนหมดแรง สลบ หรือหัวใจวายตาย สำหรับกลไกอันเกิดจากการสร้างความรู้สึกสุขลวงอื่น ๆ ที่ไม่ได้ดีใจมากสุขใจมากขนาดนั้น พิษก็รองลงมาตามความมากน้อยของสุขลวง กลไกอันเกิดจากการหลงเสพสุขลวงดังกล่าว จึงทำให้มีโรคมากและอายุสั้น สุขลวงมากก็พิษมาก สุขลวงน้อยก็พิษน้อย ไม่มีสุขลวงก็ไม่มีพิษจากสุขลวงจากการหลงเสพสุขลวงนั้น นอกจากจะเป็นการสูญเสียพลังสร้างทุกข์ใส่ตน ตามกลไกที่ทำให้มีโรคมากและอายุสั้น

ดังกล่าวแล้ว ยังทำให้กิเลสโตขึ้นไปเรื่อย ๆ ซึ่งกิเลสก็จะมีความสามารถในการดูดพลังงานจากชีวิตเราไปสร้างกลไกแห่งความเสียหายและทุกข์ทรมานได้มากยิ่งขึ้น ๆ และผลสืบเนื่องจากการสูญเสียสมรรถนะของตนนั้น ยังทำให้ตนและผู้อื่นขาดโอกาสที่จะได้ประโยชน์ที่ควรได้ ทำให้ปัญหาที่ควรจะแก้ได้ยังคงอยู่และขยายผลร้ายสืบเนื่องต่อไป ซึ่งจะสั่งสมเป็นวิบากร้ายที่รอสร้างผลร้ายให้ชีวิตสืบไป

ตรงกันข้ามกับการใช้พลังงานในการทำกุศลอย่างรู้เพียรรู้พักกลับทำให้เกิดสุขภาพดีและเกิดประโยชน์สุขในชีวิต (แม้จะเกิดของเสียจากการใช้ทำกุศล พลังชีวิตและพลังกุศลก็สามารถขับของเสียออกได้) สัมพันธ์กับงานวิจัยที่ยืนยันว่าความเชื่อและการปฏิบัติตามคุณธรรมในศาสนาส่งผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพและสร้างสุขภาวะที่ดี ดังนี้

พระมหาอุดร ทำการวิจัยเอกสารร่วมกับการวิจัยเชิงพรรณนา เรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎก นั้นประกอบไปด้วย 4 มิติคือ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา ผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธเน้นที่ความสุข ภาวะสุขภาพที่เป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิต ประกอบด้วย วิชชา วิมุตติ วิสุทธิ และสันติ แนวทางการได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้น ใช้กระบวนการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 โดยรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม 4 มิติ คือ 1) ด้านร่างกาย ประกอบไปด้วย 3 รูปแบบ คือ 1.1 รูปแบบดูแลร่างกาย ด้วยเรื่องเกี่ยวกับอาหาร การใช้ยาสมุนไพร (เภสัช) การออกกำลังกาย และการบริหารร่างกาย และอื่น ๆ 1.2 รูปแบบการพักผ่อนอิริยาบถ 1.3 รูปแบบการผ่าตัด 2) รูปแบบด้านสังคมหรือสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย คนและกลุ่มคน และธรรมชาติ 3) รูปแบบด้านจิตใจ และ 4) รูปแบบด้านปัญญา ธรรมะ เช่น โพชฌงค์ 7 สัญญา 10 สติปัฏฐาน 4 ขันธ์ 5 ไตรลักษณ์ 3 พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 และทิฏฐิอุชุกรรม การปรับทิฐิให้ตรง (พระมหาอุดร สุทฺธิาโณ (เกตุทอง) . 2554 : 79)

อุ่นเอื้อ สิงห์คำ ได้ศึกษากระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ พบว่า จิตวิญญาณเป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วยของผู้มีภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพ เป็นผลของจิตวิญญาณที่มีการสะสมกิเลส ความโลภ โกรธ หลง ในระดับที่เพิ่มขึ้น โดยความโลภจะเป็นตัวแสดงที่เด่นชัดที่เป็นแรงผลักดันให้เกิดปัญหาความอยาก จึงเกิดการทำงานอย่างหนักเพื่อแสวงหาทรัพย์สินเงินทองมาสะสมโดยมีความเข้าใจว่าเป็นความสุข ผลจากความสำเร็จในการหาเงิน ทำให้เกิดอัตตา (ตัวตน) ที่สูงขึ้น มีความยึดมั่นถือมั่นในตนเองจนไม่สนใจความรู้สึกของคนรอบข้าง เมื่อมีเงินแล้วก็แสวงหาความสุข ด้วยการบำเรอตนเองด้วยการ กิน สูบ ดื่ม ตามใจอยากของตนเอง พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้ร่างกายสะสมพิษจากการบริโภค และพิษจากภาวะกดดันทางอารมณ์จากการทำงาน เมื่อสะสมถึงจุดหนึ่งจะเกิดภาวะความเจ็บป่วย นอกจากนี้ ยังพบว่าการที่ผู้ป่วยยอมรับวิธีการที่แตกต่างจากแนวทางการรักษาเดิมนั้น เกิดจากผู้ใดเห็นทุกข์ผู้นั้นเห็นธรรม ความเจ็บป่วย

จะทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ทรมาน ถึงที่สุดถึงขั้นท้อแท้สิ้นหวัง และเมื่อทุกข์ถึงที่สุด (จุดวิกฤต) ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล จิตจะปล่อยว่างสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นลง ยอมรับการหาทางดับทุกข์ในกระบวนทัศน์ใหม่ (อุ่นเอื้อ สิงห์คำ. 2555 : 183-184)

อุ่นเอื้อยังพบว่า แกนกลางของการบูรณาการที่เชื่อมโยงสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ คือ ธรรมะวิถีพุทธ ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่ทำให้กิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่แสดงออกในรูปของความโลภ โกรธ หลง ที่อยู่ในจิตวิญญาณลดลงจากภาวะของปัจจุบัน ส่งผลให้กายกรรม วจีกรรม ที่เกิดจากแรงขับภายในคือจิตวิญญาณ ลดการดิ้นรนแสวงหาเพื่อให้สมใจในโลภ โกรธ หลง ผลที่เกิดขึ้น คือเกิดจิตวิญญาณดวงใหม่ที่มีสภาวะตรงข้าม คือ ทาน เมตตา กรุณา ปัญญาโตขึ้นเรื่อย ๆ โดยวิถีพุทธนั้นเมื่อกิเลสตายลงจิตวิญญาณดวงใหม่จะโตขึ้น ส่งผลให้จิตใจ (อารมณ์) ลดภาวะความตึงเครียด เป็นสดชื่นแจ่มใส ร่าเริง เบิกบานเป็นสภาวะของความสุข และพบว่าจิตวิญญาณที่เป็น “บุญ” มีผลกระทบให้เกิด “พลัง” แห่งการเสียสละช่วยเหลือผู้อื่นบนพื้นฐานของความจริงจากผลที่บุคคลนั้นได้รับ เช่นมีสุขภาพกายที่ดีขึ้น ก็อยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีสุขภาพกายที่ดีขึ้นด้วยเช่นกัน โดยอาศัยความรู้ (ปัญญา) ที่บุคคลนั้นค้นพบในการปฏิบัติตนมีผลกระทบให้สุขภาพของสังคมดีขึ้น เป็นองค์รวมของสุขภาวะที่เกิดผลได้จริงในเชิงของการปฏิบัติโดยการบูรณาการ “ธรรมะ” เข้าไปต่อยอดกับทฤษฎีสุขภาวะองค์รวมหรือทฤษฎีสุขภาพอื่น ๆ (อุ่นเอื้อ สิงห์คำ. 2555 : 187)

งานของ Harold G. Koenig เป็นการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของศาสนา จิตวิญญาณและสุขภาพย้อนหลัง ปี ค.ศ.1872-2010 พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างศาสนา จิตวิญญาณและสุขภาพ ผลเชิงบวก ประกอบด้วยความเป็นอยู่ที่ดี, ความสุข, ความหวัง, การมองโลกในแง่ดี ความกตัญญู เมตตาต่อกัน รวมถึงผลทางด้านกายภาพและอุปนิสัย เช่น การออกกำลังกาย, การสูบบุหรี่, อาหารสุขภาพ เป็นต้น ส่งผลดีต่อโรคหัวใจ, ความดันโลหิตสูง, อัมพฤกษ์-อัมพาต, สมองเสื่อม (Alzheimer’s discease), ภูมิคุ้มกัน, Eendocrine function, มะเร็งต่าง ๆ ความเจ็บป่วยจากโรคภัยต่าง ๆ รวมถึงการเตรียมตัวรับวาระสุดท้ายของการสิ้นสุดชีวิต ซึ่งต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและผู้ดูแลด้านจิตวิญญาณ (Keonig H. G.Religion. 2010)

สัมพันธ์กับงานศึกษาของ David R. Williams และ Michelle J. Sternthal ซึ่งพบว่าในประเทศออสเตรเลีย พบความเชื่อมโยงสำคัญทางวิทยาศาสตร์ของความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ ข้อบ่งชี้ทางสุขภาพหลายประการ การยอมรับการสิ้นสุดของชีวิต การลดอัตราเสี่ยงรุนแรงด้านสุขภาพต่าง ๆ และการอาศัยความเชื่อทางสังคมที่นับถือเป็นสิ่งเดียวกัน ช่วยให้กำลังใจได้อย่างมาก ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมดีขึ้น (David R.W. and Michelle J. S. 2007 : 47-50)

เฉกเช่นเดียวกับ Christin M. Puchalski ซึ่งพบว่าการแพทย์ในปัจจุบันมุ่งเน้นด้านเทคโนโลยีการแพทย์เป็นหลักในการยืดอายุของผู้ป่วย ซึ่งต่างกับการแพทย์เมื่อหลายสิบปีก่อน ซึ่งมุ่งการรักษาผสมผสานทั้งทางด้านกายภาพ, จิตวิญญาณ อารมณ์และสังคม (George Washington Institute for Spirituality and Health) โดยงานวิจัยมุ่งเน้นในเรื่องของ 1) การมีชีวิตยืนยาว 2) การรับมือความเจ็บป่วย ความเจ็บปวดหรือ ทุกข์ทรมานจากโรค และ 3) การฟื้นตัวจากความเจ็บป่วย ในเรื่องของการมีชีวิตยืนยาว พบว่ากลุ่มผู้ที่เชื่อมั่นทางศาสนามีอายุยืนนานกว่า ในเรื่องของการรับมือกับความเจ็บป่วย พบว่ามีคุณภาพชีวิตดีกว่า และฟื้นตัวจากความเจ็บป่วยได้เร็วกว่า (Christina M.P. 2001 : 352-357)

Jade Dyer, BSc อธิบายการศึกษาถึง จิตวิญญาณ ความเชื่อทางศาสนา ส่งผลดีอย่างมากต่อสุขภาพโดยรวม ความยืนยาวของชีวิตและคุณภาพชีวิต แม้จะไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้ทั้งหมดถึงกลไกการหายและการฟื้นตัวจากโรคต่าง ๆ โดยพบว่าอัตราตายลดลงกว่า 30% จากกว่าแสนราย ในกลุ่มที่เข้าโบสถ์ศึกษาธรรมะ กินมังสวิรัติ (พืชผักผลไม้, ลดเนื้อสัตว์) งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดบุหรี่ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ (ส่วนใหญ่อายุ > 40 ปี) สวดมนต์เป็นประจำ (Jade Dyer. 2007: 324-328)

Gowri Anandarajah และ Ellen Hight ทำการศึกษาพบว่า ความเชื่อมั่นในจิตวิญญาณและศาสนา มีความสำคัญต่อสุขภาพอย่างยิ่ง และได้ทำเครื่องมือในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม (H, O, P, E) เป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนทางจิตวิญญาณผู้ป่วยโดยสรุป คือ จิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญหลากหลายมิติ การจะเข้าใจลึกซึ้ง จำเป็นต้องศึกษาอย่างกว้างขวาง จะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ แต่หลักการ คือ ต้องเคารพต่อสิทธิ์ผู้ป่วย ความเป็นส่วนตัว และอิสระในด้านความคิดและความเชื่อของผู้ป่วย การเชื่อมโยงระหว่างจิตใจและวิทยาศาสตร์การแพทย์ จำเป็นต้องพัฒนาการดูแลให้ครอบคลุมเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด (Gowri A. and Ellen H. 2001 : 81-88)

Kenneth I. Pargament และคณะ พบว่าผู้ป่วยสูงอายุ 268 รายที่นอนโรงพยาบาล ศึกษาทางความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ สภาพทางจิตใจ พบว่า 2 ปีต่อมา ตรวจสอบซ้ำ สุขภาพโดยรวมดีขึ้น (ความเชื่อทางศาสนา การสวดมนต์ การสนทนาธรรม การลงโทษ) (Kenneth I.P. et al. 2004 : 713-710)

Jacqneline Ruth Mickley และ Karen Soeken ศึกษาจิตวิญญาณและสุขภาพในผู้ป่วยหญิง 175 รายที่เป็นมะเร็งเต้านมพบว่า Spiritual well-being (SWB) เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความหวัง ส่วน Prognostic Factor จากระยะของโรคจำนวน Lymph node positive ไม่สามารถใช้ในการพยากรณ์ใน SWB ได้ (Jacqueline RM, Karen S. and Anne B. 1992 : 267-272)

การศึกษาของ Lindsey McDougle และคณะ พบว่ามีความสัมพันธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของอาสาสมัคร 1,805 ราย ที่ยึดถือเชื่อมั่นทางศาสนาต่าง ๆ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพทั้งด้านกายภาพและจิตใจในช่วงอายุวัยกลางคนขึ้นไป (Lindsey Mc. D. et al. 2014 : 337-351)

นักวิทยาศาสตร์พบว่า ในมหาจักรวาลมีแต่วัตถุและพลังงานคลื่นแม่เหล็กที่หมุนวนกันไปมาเท่านั้น เมื่อวัตถุแตกสลายจะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็ก เมื่อพลังงานคลื่นแม่เหล็กมารวมกันก็จะเป็นวัตถุ ทุกสิ่งทุกอย่างในมหาจักรวาลล้วนคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งสิ้น ดังคำกล่าว “วิธีการใหม่ในการศึกษาตีความการแผ่รังสีแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งได้กลายมาเป็นส่วนสำคัญของทฤษฎีควอนตัม (ทฤษฎีที่ว่าด้วยปรากฏการณ์ของอะตอม) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจว่ามวลสารมิใช่อะไรอื่นนอกจากพลังงานรูปหนึ่งเท่านั้น แม้กระทั่งวัตถุในสภาพสถิตย์ก็มีพลังงานสะสมอยู่ในมวลสารของมันและความสัมพันธ์ระหว่างสสารและพลังงานได้ โดยสมการคือ $E = mc^2$ ” (Capra Fritjof. 2000 : 50-51, 61-63) และคำกล่าว “เนื่องจากสสารและพลังงานนั้นโดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่แสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่งสามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง ณ จุดนี้เองจึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับใต้อะตอมก็คือพลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือนและแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไปเราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดเวลา” (Einstein A. 1970 : 14-31)

ดังนั้น ในมหาจักรวาลจึงมีเพียงคลื่นแม่เหล็กที่อยู่ในรูปพลังงานและอยู่ในรูปวัตถุเท่านั้น **จิตวิญญาณ**นั้นเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นจึงอยู่ในลักษณะพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีลักษณะ 7 ประการ ดังนี้

1. ทูรังคมัง (ไปได้ไกล)
2. เอกจรัง (ไปแต่ผู้เดียว)
3. อสรีรัง (ไม่มีรูปร่าง)
4. คุหาสยัง (มีกายเป็นที่อาศัย ถ้าไม่มีกายก็อาศัยอยู่ในจิตตนเอง)
5. อนิทัสสนัง (มองไม่เห็น)
6. อนันตัง (ไม่มีที่สุด)
7. สัพพโต ปภัง (แจ่มใสโดยประการทั้งปวง)

(ที.สี.9/350) (ขุ.ขุ.25/13)

จิตวิญญาณคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตชนิดหนึ่ง จึงสามารถสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ในมหาจักวาลได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในมหาจักรวาล ล้วนคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งสิ้น

ซึ่งธรรมชาติของแม่เหล็ก จะเหนี่ยวนำให้เหล็กปรับสภาพคลื่นในเหล็กนั้น ให้มีคุณสมบัติเป็นแม่เหล็กตาม นัยยะเดียวกันจิตวิญญาณซึ่งคือคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ทูรังคมัง (ไปได้ไกล) อนันตัง (ไม่มีที่สุด) ก็จะมีพลังเหนี่ยวนำให้ชีวิตอื่น ๆ ปรับคลื่นให้มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น อยู่ใกล้คนดีจะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดี อยู่ใกล้คนชั่วจะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่ว ยิ่งอยู่ในหมู่กลุ่มคนดีจะยิ่งมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดีได้มาก (แม้คนชั่วที่แฝงเข้ามาทำชั่วอยู่ในกลุ่มคนดี บางคนจะเปลี่ยนใจไม่ทำชั่ว บางคนหยุดชั่วแล้วหันมาทำดี แม้บางคนจะทำชั่วอยู่แต่ถ้าไม่มีพลังดีของคนดีคนชั่วจะทำชั่วหนักกว่านั้นอีก แต่โดยสัจจะแล้ว การทำชั่วในกลุ่มคนดีจะบาปแรงกว่าการทำชั่วในกลุ่มคนชั่ว) อยู่ในหมู่กลุ่มคนชั่วก็จะยิ่งมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่วได้มาก (ยกเว้น ผู้ที่หลุดพ้นจากกิเลสเรื่องนั้น ๆ แล้วเท่านั้นที่ความชั่วจากกิเลสตัวนั้น ๆ จะเหนี่ยวนำให้ทำความชั่วชนิดนั้นไม่ได้)

อีกตัวอย่างหนึ่ง เวลาเราไปในวัดวันที่คนส่วนใหญ่ถือศีลแปด ไม่กินอาหารมื้อเย็น เราก็จะไม่กินมื้อเย็นได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก เพราะมีพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้ไม่กินอาหารมื้อเย็นเหนี่ยวนำเรา แต่พอเราออกนอกวัด กิเลสก็จะมารอตั้งแต่อยู่หน้าวัดว่า เย็นนี้จะกินอะไรดี เพราะมีคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้เสพอาหารมื้อเย็น เหนี่ยวนำเรา หรือเมื่อเราไปพบใครหรือหมู่กลุ่มใดที่กำลังกินอะไรอร่อย ๆ อย่างมีความสุข เราก็มักจะมีความรู้สึกอยากกินตามไปด้วย เป็นต้น ยิ่งหูได้ยินเสียง ตากระทบรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ยิ่งเหนี่ยวนำได้แรงมาก ยิ่งอยู่ใกล้แรงเหนี่ยวนำยิ่งมาก แม้ไม่ได้สัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายก็มีแรงเหนี่ยวนำ แต่มีแรงน้อยกว่าการได้สัมผัส

ดังนั้น ทันทีที่ใครเสพสุขลวง ก็จะเหนี่ยวนำให้คนอื่น อยากเสพสุขลวงตามไปด้วย โดยเฉพาะคนที่อยู่ใกล้ก็จะถูกเหนี่ยวนำแรงที่สุด เมื่อเหนี่ยวนำใครได้ สนามแม่เหล็กแห่งการเสพสุขลวงก็จะรวมกัน และมีพลังเหนี่ยวนำแรงมากยิ่งขึ้น แล้วเหนี่ยวนำคนอื่นต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ และผู้ที่หลงสุขลวงก็จะเสพสุขลวงซ้ำ ๆ เรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด จึงเพิ่มพลังเหนี่ยวนำให้แรงมากยิ่งขึ้น ๆ กว้างขึ้น ๆ เป็นลำดับ ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อแต่ละคนที่ถูกพลังเหนี่ยวนำเอาพลังของชีวิตไปสร้างความรู้สึกสุขลวง จึงเกิดกลไกที่ทำให้มีโรคมากและอายุสั้น เกิดผลสืบเนื่องจากการสูญเสียสมรรถนะของตน ทำให้ตนและผู้อื่นขาดโอกาสได้ประโยชน์ที่ควรได้ ทำให้ปัญหาที่ควรจะแก้ได้ยังคงอยู่และขยายผลร้ายสืบเนื่องต่อไปดังที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งจะสั่งสมเป็นวิบากร้ายที่รอสร้างผลร้ายให้ชีวิตสืบไป

ประกอบกับโดยสัจจะสุขลวงในสิ่งใด ๆ ทุกตัวคือพลังที่เติมกันทั้งหมด เช่น การได้ลาภยศก็จะกระตุ้นให้อยากได้การยกย่องสรรเสริญ การได้การยกย่องสรรเสริญก็จะกระตุ้นให้อยากได้ลาภยศ เมื่อได้ลาภยศสรรเสริญก็อยากได้อำนาจ เมื่อมีอำนาจก็อยากได้ลาภยศสรรเสริญ มีอำนาจก็

อยากเบ่งข่มอยากอวดใหญ่อวดโต เมื่อได้เบ่งข่มอวดใหญ่อวดโตก็อยากมีอำนาจ การได้ลาภยศสรรเสริญต่าง ๆ ก็ทำให้อยากโชว์อยากฉลองด้วยอาหารอร่อย ๆ เพลงไพเราะ ๆ รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสต่าง ๆ การมีอาหารอร่อย ๆ เพลงไพเราะ ๆ รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสต่าง ๆ ก็ทำให้อยากโชว์อยากได้ลาภยศสรรเสริญ ฟังเพลงไพเราะทำให้กินอาหารอร่อยเป็นสุขยิ่งขึ้น การกินอาหารอร่อยก็ทำให้มีความสุขในการฟังเพลงมากขึ้น ฟังเพลงมัน ๆ จะกระตุ้นให้อยากเต้นเข้าจังหวะ การเต้นเข้าจังหวะจะกระตุ้นให้อยากฟังเพลงมัน ๆ เมื่อแต่งตัวสวยหล่อหรือมีความเด่นบางอย่างก็อยากโชว์ อยากได้รับการชื่นชม เมื่ออยากโชว์อยากได้รับการชื่นชมก็กระตุ้นให้แต่งตัวสวยหล่อหรือสร้างความเด่นบางอย่าง การอยากเด่นอยากโชว์มาก ๆ ทำให้หน้าด้าน อยากหน้าด้านมาก ๆ วิธีการหนึ่งที่ทำให้หน้าด้านมาก ๆ ได้คือการดื่มเหล้า การดื่มเหล้าจะกระตุ้นให้อยากกินกับแกล้ม การกินกับแกล้มจะกระตุ้นให้อยากดื่มเหล้า การดื่มเหล้าก็ทำให้อยากเสพอย่างอื่น ๆ ตามมาอีก เป็นต้น ดังนั้น เมื่อเสพสุขลวงอย่างหนึ่ง ก็จะเติมพลังให้อยากเสพสุขลวงในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสลาภยศสรรเสริญ การได้สมใจอย่างอื่น ๆ ทุกอย่างที่คนนั้นติดด้วย การเสพแต่ละครั้งก็จะเพิ่มความติดยึดมากยิ่งขึ้น ๆ เพิ่มความอยากเสพเข้มข้นและหลากหลายมากยิ่งขึ้น ๆ

เมื่ออยากเสพมาก ๆ แต่ไม่สามารถหามาเสพได้ด้วยวิธีสุจริต ก็จะลักขโมยฉ้อโกงแย่งชิงเข่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายสารพัดรูปแบบ เพราะการหลงเสพสุขลวงมาก ๆ ทำให้เกิดความโลภอยากเสพอยากครอบครองสิ่งที่ทำให้ได้เสพสุขลวงนั้นให้มาก ๆ เมื่อความโลภรุนแรงมากยิ่งขึ้น ๆ ก็จะทำความชั่วได้ทุกเรื่อง เช่น อยากกินเนื้อสัตว์มากก็เป็นเหตุให้สัตว์ถูกฆ่าตาย อยากข่มขืนคนมากก็เป็นเหตุให้คนถูกข่มขืนรวมทั้งถูกฆ่าปิดปาก อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ได้มาก ๆ ก็เกิดปัญหาลักขโมยฉ้อโกงแก่งแย่งแข่งขันเข่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายคน สัตว์ และผลาญทรัพยากรโลก เกิดขายเนื้อขายตัว ประพฤติผิดในกาม ใช้วาจาโกหกและวาจาที่เป็นบาปต่าง ๆ สร้างความเดือดร้อนทุกข์ทรมานทุกรูปแบบให้กับตนเอง และผู้อื่น รวมถึงสัตว์ต่าง ๆ ในโลก

เมื่อหลงติดสุขลวงมาก ๆ ก็จะทำให้เอามาเสพมาก ๆ เอามากักตุนมาก ๆ และผลาญทรัพยากรโลกมาแปลเป็นทรัพย์สินมากยิ่งขึ้น ๆ เพื่อเอาไว้ซื้อหรือแลกเปลี่ยนเอาสิ่งที่ติดมาเสพสุขลวงให้ได้มากยิ่งขึ้น ๆ ทำให้เกิดความขาดแคลนในโลก ทำให้เกิดการลักขโมยฉ้อโกงแย่งชิง เข่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายสารพัดรูปแบบ เมื่อทรัพยากรโลกถูกนำมาใช้มากเกินความสมดุลก็จะเกิดภัยพิบัติธรรมชาติสารพัดรูปแบบ ความเดือดร้อนใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับใคร ๆ ที่คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้ใดมีส่วนในการเติมเติมเสริมหนุนให้เกิดสภาพนั้นอยู่เท่าใด คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้นั้น ก็จะดูดดึงเอาพลังแห่งความเดือดร้อนอันไม่มีที่สิ้นสุดตามกลไกของสัจจะดังกล่าว มาเป็นพลังสร้างผลร้าย (วิบากร้าย) ให้กับชีวิตของผู้นั้นในชาตินี้ ชาติต่อไปและชาติอื่นสืบ ๆ ไป เพราะจิตวิญญาณนั้นเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต ที่มีคุณสมบัติพิเศษ ในการบันทึกพลังงานคลื่นแม่เหล็กของผลอัน

เกิดจากการกระทำสิ่งดีหรือไม่ดีที่ผู้นั้นกระทำ เป็นสมบัติของผู้นั้น (กัมมสโกมหิ) พลังที่สร้างผลดีหรือร้ายให้กับผู้นั้น (กัมมปฏิสรโณ) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมิได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698) , “ผล (สิ่งที่เกิดขึ้น) วิบาก (พลังสร้างผล) ของกรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) ที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่ (อัตถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก)” (ม.อุ.14/257) , “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตามทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต 3 อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสกล่าวอยู่ก็ตามทำอยู่ก็ตามสุขย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะสุจริต 3 อย่าง เหมือนเงามีปรกติไปตาม” (ขุ.ธ. 25/11) , “สุภมาณพ โตเทยยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏมีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมาก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโภคะน้อย มีโภคะมาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญอะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีตฯ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ฯ ...” (ม.อุ.14/580-585) ซึ่งสัมพันธ์กับข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสใน ขุ.ชา.27/783-787, 797) ให้ทุกข์แก่ท่านทุกข์นั้นถึงตัว

[783] ผู้ใดลวงให้เราจับงูเห่าว่านี่ลูกนกสาลิกา ผู้นั้นตามพร่ำสอนสิ่งที่ลามกถูกงูนั้นกัดตายแล้ว

[784] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่ฆ่าเองและผู้ไม่ใช้คนอื่นให้ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้วนอนตายอยู่ เหมือนกับบุรุษผู้ถูกงูกัดตายแล้วฉะนั้น

[785] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่เบียดเบียนตนและไม่ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้วนอนตายอยู่เหมือนกับบุรุษถูกงูกัดตายแล้วฉะนั้น

[786] บุรุษผู้กำฝุ่นไว้ในมือพึงซัดฝุ่นไปในที่ทวนลมละอองฝุ่นนั้น ย่อมหวนกลับมากระทบบุรุษนั้นเองเหมือนบุรุษถูกงูกัดตายแล้วฉะนั้น

[787] ผู้ใดประทุษร้าย คนผู้ไม่ประทุษร้ายตน เป็นคนบริสุทธิ์ ไม่มีความผิดเลย บาปย่อมกลับมาถึงคนพาลผู้นั้นเอง เหมือนกับละอองละเอียดที่บุคคลซัดไปทวนลมฉะนั้น

[797] อันธรรมดาตัณหาเป็นสิ่งที่กว้างขวางอยู่ ณ เบื้องบนให้เต็มได้ยาก มักเป็นไปตามอำนาจของความปรารถนา เพราะฉะนั้น ชนเหล่าใดมากำหนัดยินดีตัณหานั้น ชนเหล่านั้น จึงต้องเป็นผู้ทูนจักรกรดไว้

จะเห็นได้ว่า สาเหตุจากการหลงเสพกิเลสสุขลวง จึงทำให้เกิดกิเลสความโลภ เมื่อไม่ได้เสพกิเลสสุขลวงตามที่หลง จึงทำให้เกิดกิเลสความโกรธ รากเหง้าของกิเลสความโลภความโกรธก็คือกิเลสความหลง อันเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งปวง ต่อเนื่องเป็นลำดับ ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “กองทุกข์ทั้งมวลย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้” (วิ.ม.4/1) มีข้อสังเกตที่น่าสนใจว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ถูกต้อง คือ ช่วงชีวิตที่แต่ละคนเป็นเด็ก จะมีสุขลวงจากเงินทองข้าวของทรัพย์สมบัติรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสลาภยศสรรเสริญ การได้ดังใจหมายมาเสพประมาณหนึ่ง แต่พอเราโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ จะมีสุขลวงจากสิ่งดังกล่าวมาเสพมากขึ้นกว่าตอนเป็นเด็ก จะเห็นได้ว่า ปัญหาภาระความทุกข์ความกังวลต่าง ๆ ก็จะมากกว่าตอนเป็นเด็ก และมีแนวโน้มที่มากขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แสดงให้เห็นชัดว่า เสพสุขลวงมากก็จะมีวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณมาก เสพสุขลวงน้อยก็จะมีวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณน้อย ซึ่งสัจจะดังกล่าวสามารถพิสูจน์ได้ในปัจจุบัน โดยทดลองด้วยตนเองจะพบว่า ช่วงไหนที่เสพสุขลวงมากก็จะมีวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณมาก ช่วงไหนที่เสพสุขลวงน้อยก็จะมีวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณน้อย

เมื่อดับอวิชชา (ความหลงเสพกิเลสสุขลวง) อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์ก็จะดับ สุขก็จะเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุ.ธ.25/59) , ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข (ขุ.ธ.25/33) **จะเห็นได้ว่า** ความสุขที่แท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เกิดจากการละหรือดับทุกข์ได้ การจะละหรือดับทุกข์ได้นั้น เกิดจากการละหรือดับเหตุของทุกข์นั้นได้

ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อกิเลสสุขลวงตายก็คือ มหันตภัยทั้งปวงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอันเกิดจากกิเลสสุขลวงดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น อันเกิดจากการเสพสุขลวงครั้งใหม่ก็จะไม่เกิดขึ้นใหม่อีกต่อไปตลอดกาลนาน ยิ่งไปกว่านั้น อาหาร อากาศ และพลังงาน ที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งแต่เดิมต้องสูญเสียให้กิเลสสุขลวง เอาไปเลี้ยงกิเลสให้โตขึ้น ซึ่งทำความเสียหายและความทุกข์ให้ชีวิตเรา เมื่อเราไม่มีกิเลสสุขลวงตัวนั้น ๆ แล้ว พลังงานดังกล่าวก็จะเลี้ยงชีวิตเราอย่างเดียว โดยไม่ต้องเลี้ยงกิเลสสุขลวงอีกต่อไป ทำให้ชีวิตมีพลังเต็มยิ่งขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า วิมุติ (หลุดพ้นจากกิเลส) เป็นกำลัง (ที.ปา.11/50) จึงสามารถขับโรคภัยไข้เจ็บออกไปจากร่างกาย สร้างร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น จิตใจเป็นสุขเบิกบานแจ่มใส ไร้ทุกข์ไร้กังวลยิ่งขึ้น

ชีวิตที่ไม่ต้องเสพสุขลวง ก็จะกินน้อยใช้น้อย แต่มีศักยภาพในการทำผลิตผลกิจกรรมการงานได้มากขึ้น ประกอบกับการสละคืนสิ่งที่ไม่ต้องเสพให้คนในโลก คนในโลกก็จะได้อาศัยผลิตผลดังกล่าว เป็นต้นทุนของชีวิตสืบเนื่องไป ยิ่งไปกว่านั้นพลังแม่เหล็กแห่งความผาสุกของชีวิตอันเกิดจากวิมุติหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส ก็จะส่งคลื่นแม่เหล็กเหนี่ยวนำผู้ที่บำเพ็ญบุญกุศลเต็มรอบที่จะได้รับพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งประโยชน์สุขดังกล่าว ให้ได้รับพลังงานคลื่นแม่เหล็กดังกล่าว ทำให้เกิดพลังแม่เหล็กดังกล่าวที่แรงขึ้น และแผ่ไพศาลให้ผู้อื่น ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวต่อเนื่องมากยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีวันสิ้นสุด นอกจากนี้พลังดังกล่าวก็จะแผ่ไพศาลไปช่วยเสริมความสุขจากการไม่เสพสุขลวง และต้าน คาน ลด หรือชะลอพลังแห่งการอยากเสพสุขลวงของคนในโลก เท่าที่พลังดังกล่าวจะมีฤทธิ์แรง แม้คนในโลกจะยังไม่ได้บำเพ็ญบุญกุศลถึงรอบก็ตาม ถ้าไม่มีพลังดังกล่าวต้าน คาน ลด หรือชะลอพลังแห่งการอยากเสพสุขลวงของคนในโลก คนในโลกก็จะเสพสุขลวงรุนแรงกว่าการมีพลังดังกล่าวต้าน คาน ลด หรือชะลอ และจิตวิญญาณนั้นมีสภาพเป็นเครื่องมือบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ที่เขาได้พบเห็นหรือสัมผัส เขาจะดึงออกมาใช้เมื่อถึงเวลาอันควร ส่วนใหญ่มักจะเป็นช่วงที่ชีวิตทุกข์มากหรือทุกข์เกินทน ซึ่งเป็นสภาพที่ได้รับชดใช้วิบากกรรมร้ายชุดใหญ่ วิบากกรรมร้ายชุดใหญ่ก็จะหมดไปอย่างมาก ข้อมูลที่ดีงามอันเป็นกุศลที่บันทึกไว้ในจิตวิญญาณก็จะออกฤทธิ์ ปรากฏตัวให้เขาเอาข้อมูลที่ดีนั้นมาใช้ในการดับทุกข์หรือสร้างประโยชน์สุขต่าง ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม” การทำลายกิเลสสุขลวง จึงเป็นสุดยอดแห่งคุณค่าประโยชน์มหากุศลสูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ

ดังนั้น ผู้มีปัญญาแท้แห่งธรรม จะหยุดความคิดที่ไม่ดีแม้เพียงเล็กน้อย เพราะจะสั่งสมเป็นวิบากร้ายที่นำผลร้ายอย่างใดอย่างหนึ่ง มาให้ชีวิตอย่างแน่นอน โดยผู้ที่พากเพียรลดกิเลสและทำความดีมาก ๆ เมื่อทำสิ่งดีหรือไม่ดี ก็มักจะได้รับผลดีหรือไม่ดีบางส่วนได้เร็ว ส่วนคนทั่วไปที่ไม่ได้พากเพียรลดกิเลส ไม่ได้พากเพียรทำความดีให้มาก ๆ หรือซ้ำร้ายบางคนกลับทำสิ่งไม่ดีด้วยซ้ำ เมื่อทำสิ่งดีหรือไม่ดี ก็มักจะได้รับผลดีหรือไม่ดีบางส่วนได้ช้า โดยเฉพาะการทำสิ่งที่ไม่ดีส่วนใหญ่มักจะได้รับสิ่งที่ไม่ดีช้าแต่หนัก ทุกข์หรือปัญหาหลายอย่าง จะกระหน่ำซ้ำเติมอย่างต่อเนื่องเพราะพลังวิบากร้ายรอสะสมมากแล้ว จึงออกฤทธิ์

การพัฒนาความสามารถของพลังชีวิตให้สร้างผลดีหรือร้ายอย่างรวดเร็ว เมื่อกระทำสิ่งดีหรือร้าย ด้วยการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา เป็นการพากเพียรลดกิเลสและทำความดีมาก ๆ ไปพร้อม ๆ กัน คือ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้องถูกตรงได้มากพอ จะทำให้เกิดพลังชีวิตที่มีคุณสมบัติพิเศษต่างจากคนทั่วไป คือพลังชีวิตชนิดพิเศษดังกล่าว จะทำให้คลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีและร้ายของผู้ที่ปฏิบัติได้นั้น สร้างผลจากการคิด พูด และทำในทุกขณะปัจจุบันอย่างรวดเร็วให้ผู้

ปฏิบัตินั้นได้รับรู้ ไม่ว่าจะทำในสิ่งที่ดีหรือไม่ดี แม้แค่คิดยังไม่ได้พูดหรือไม่ได้ทำทางกาย ก็จะส่งผลดีหรือร้ายบางส่วน ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ในจิต ความรู้สึกสุขทุกข์ในกาย ความเจริญหรือเสื่อมของปัญญาในการแก้ปัญหาหรือพัฒนา ความเคารพนับถือเชื่อถือจากคนอื่นที่มีต่อตนหรือเกิดผลตรงกันข้าม ร่างกายมีกำลังมากขึ้นหรือน้อยลง เกิดสิ่งดีหรือไม่ดีแง่เชิงอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยพบว่าส่วนใหญ่มักจะส่งผลภายใน 1-3 วัน ญาณปัญญาพิเศษดังกล่าว จะทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริงได้อย่างรวดเร็วว่า ทำดีหรือไม่ดีอะไร ทำให้เกิดผลดีหรือไม่ดีอย่างไร แต่จะออกผลไม่แรงมาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การปฏิบัติศีลอันเป็นกุศล ... ทำให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ...” (องฺ.ทสก.24/1) และ “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... เป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญกรรมส่วนกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมที่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่ง กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไป เพื่อเป็นประโยชน์ เพื่อสุขตลอดกาลนาน ... เพราะกรรมนั้นอันตนทำสั่งสมพอกพูนไพบูลย์ ฯลฯ จะได้รับผลข้อนี้ คือ ... มีความ สามารถว่องไว ...” (องฺ.เอกาทสก.11/146) ดังนั้น การเรียนรู้และพากเพียรปฏิบัติศีลอันเป็นกุศลจะเกิดพลังพิเศษที่เมื่อทำดีหรือไม่ดีจะทำให้ส่งผลบางส่วนได้เร็ว จึงทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริงได้เร็ว เหตุปัจจัยดังกล่าวทำให้มั่นใจว่า การกระทำไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือวาจาหรือใจที่ดีหรือไม่ดีนั้น จะสั่งสมเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีหรือไม่ดี ที่จะสร้างผลที่ดีหรือไม่ดีให้กับชีวิตอย่างแน่นอน ในชาติที่กระทำนั้น หรือชาติต่อไป หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698) ส่วนผู้ที่ไม่ได้ฝึกฝนศีลอันเป็นกุศลอย่างถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ผลจากการกระทำทางกายหรือวาจาหรือใจ มักจะเกิดขึ้นช้า ทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริงได้ช้า ว่าทำดีหรือไม่ดีอะไรทำให้เกิดผลดีหรือไม่ดีอย่างไร

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางเครื่องถึงอมตนิพพาน ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ชนผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย ชนเหล่าใดประมาทแล้ว ย่อมเป็นเหมือนคนตายแล้ว บัณฑิตทั้งหลายตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ทราบเหตุนั่นโดยความแปลกกันแล้ว ย่อมบันเทิงในความไม่ประมาท ยินดีแล้วในธรรมอันเป็นโคจรของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านเหล่านั้นเป็นนักปราชญ์เพ่งพินิจมีความเพียรเป็นไปติดต่อ มีความบากบั่นมั่นเป็นนิตย์ ย่อมถูกต้องนิพพานอันเกษมจากโยคะหาธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้ ยศย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีความหมั่น มีสติมีการงานอันสะอาด ผู้ใคร่ครวญแล้วจึงทำผู้สำรวมระวังผู้เป็นอยู่โดยธรรม และผู้ไม่ประมาทผู้มีปัญญาพึงทำที่พึงที่ห้วงน้ำท่วมทับไม่ได้ ด้วยความหมั่นความไม่ประมาทความสำรวมระวังและความฝึกตน ชนทั้งหลายผู้เป็นพาลมีปัญญาทรามย่อมประกอบตามความประมาท ส่วนนักปราชญ์ย่อมรักษาความไม่ประมาทเหมือน

ทรัพย์อันประเสริฐสุด ท่านทั้งหลายอย่าประกอบตามความประมาท อย่าประกอบการชมเชยด้วยสามารถ ความยินดีในกาม เพราะว่าคนผู้ไม่ประมาทแล้ว เพ่งอยู่ย่อมถึงสุขอันไพบูลย์เมื่อใด บัณฑิตย่อมบรรเทาความประมาทด้วยความไม่ประมาท เมื่อนั้นบัณฑิตผู้มีความประมาทอันบรรเทาแล้วนั้นขึ้นสู่ปัญญาดุจปราสาทไม่มีความโศก ย่อมพิจารณาเห็นหมู่สัตว์ผู้มีความโศก นักปราชญ์ย่อมพิจารณาเห็นคนพาล เหมือนบุคคลอยู่บนภูเขา มองเห็นคนผู้อยู่ที่ภาคพื้นฉะนั้น ผู้มีปัญญาดีเมื่อสัตว์ทั้งหลายประมาทแล้ว ย่อมไม่ประมาท เมื่อสัตว์ทั้งหลายหลับ ย่อมตื่นอยู่โดยมาก ย่อมละบุคคลเห็นปานนั้นไป ประดุจม้ามีกำลังเร็วละม้าไม่มีกำลังไป ฉะนั้นท้าวมัฆวาฬถึงความเป็นผู้ประเสริฐที่สุดกว่าเทวดาทั้งหลายด้วยความไม่ประมาท บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญความไม่ประมาท ความประมาทบัณฑิตติเตียนทุกเมื่อ ภิกษุยินดีแล้วในความไม่ประมาท หรือเห็นภัยในความประมาทเผาสังโยชน์น้อยใหญ่ไป ดังไฟไหม้เชื้อน้อยใหญ่ไป ฉะนั้น ภิกษุผู้ยินดีแล้วในความไม่ประมาทหรือเห็นภัยในความประมาท เป็นผู้ไม่ควรเพื่อจะเสื่อมรอบย่อมมีในที่ใกล้นิพพานทีเดียวฯ” (ขุ.ขุ. 25/12)

ผู้วิจัยพบว่า เมื่อมีสติรับรู้อาการจิตในขณะที่จิตคิดไม่ดี ต้องรีบล้างออกทันทีเท่านั้น จึงจะไม่สั่งสมเป็นวิบากร้าย วิธีล้างก็คือ ในขณะที่คิดไม่ดีให้พิจารณาว่าต่อให้เสพดังใจหมายก็จะเกิดสุขลวงแค่ชั่วคราวแป๊บเดียวหมดไปไม่เที่ยงความไม่มีตัวตนแท้ พิจารณาโทษของการคิด พูด และทำในสิ่งที่ไม่ดีนั้น ว่าจะสั่งสมเป็นวิบากที่สร้างผลร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งกับตนอย่างแน่นอน ไม่เร็วก็ช้า เสียพลังสร้างทุกข์ใส่ตน เสียสมรรถนะของตน ทำให้ตนและผู้อื่นขาดโอกาสได้ประโยชน์ที่ควรได้ ทำให้ปัญหาที่ควรจะแก้ได้ยังคงอยู่ และขยายผลร้ายต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นแรงเหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นเช่นนั้นตาม ต้องได้รับสิ่งร้ายตามเรา และสิ่งนั้นจะเวียนกลับมาเป็นวิบากร้ายของเรา พิจารณาซ้ำไปซ้ำมาจนหมดความคิดร้ายนั้น อย่างเต็มใจอิ่มเอิบเบิกบานใจ จึงจะไม่สั่งสมเป็นวิบากร้าย แต่จะสั่งสมเป็นวิบากดีแทน

เทคนิคสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ในกรณีที่กิเลสตัวนั้นไม่หนาแน่นมาก เราสามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยงได้ในคราวเดียวได้เลย แต่ในกรณีที่กิเลสหนาแน่นมาก เราไม่สามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยงทั้งหมดได้ในคราวเดียว ให้ใช้วิธีลดละเลิกโดยไม่หย่อนเกินไปไม่ตึงเครียดเกินไป อย่างรู้เพียรรู้พัก (สำ.ส.15/2) คือ พากเพียรลดละเลิกกิเลส (กามสุขัลลิกะ) ตัวนั้นด้วยศีลสมาธิปัญญาดังรายละเอียดที่กล่าวมาแล้ว เมื่อต่อสู้ไปได้ระยะหนึ่งก็จะสามารถกำจัดกิเลสได้ส่วนหนึ่ง แล้วเราก็จะหมดพลังในการฆ่ากิเลส กิเลสก็จะออกอาการอยากเสพทุกข์ทรมานดิ้นตึงเครียดมากขึ้น ๆ จนทนได้ยาก ได้ลำบากเกินไป (อัตตกิลมถะ) เมื่อถึงสภาพดังกล่าวให้เราวางดีที่ไม่เสพกิเลสนั้น แล้วกลับมาเสพตามที่กิเลสต้องการ เพื่อลดความตึงเครียด ลดความทรมานที่มากเกินไปลง ให้เรารู้สึกผ่อนคลายสบายใจบ้าง พอตั้งหลักได้ก็ลงมือล้างกามสุขัลลิกะอีกครั้ง ถ้าถึงขีดตึงเครียดเกินไปก็ผ่อนบ้าง (ล้างอัตตกิลมถะ) ทำสลับไปมาเรื่อย ๆ สุดท้ายก็จะหมดทั้งกามสุขัลลิกะและอัตตกิลมถะอันเป็นทางโต่ง

สองด้านที่เป็นรากเหง้าแห่งทุกข์ทั้งปวง (สำ.ม.19/1664) เมื่อเราดับเหตุแห่งทุกข์ได้ ทุกข์ก็จะดับแล้วเกิดความสุขขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง” (ขุ.ธ.25/59), “ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข” (ขุ.ธ.25/33)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเป็นประโยชน์ซ้ำเข้าไปหลาย ๆ ครั้ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวนธรรมการตรึกตรองใคร่ครวญธรรมเป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นจากกิเลส” (องฺ.ปญฺจก.22/26) พิจารณาด้วยอิทธิบาท (ความยินดีเต็มใจพอใจ) (ที.ปา.11/108) พิจารณาต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสจะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าวมีมากพอ ถึงขั้นเป็นพลังเผาทำลายกิเลสได้ กิเลสก็จะสลายตายไปด้วยความเต็มใจ เมื่อสามารถทำลายกิเลสได้ ก็จะเกิดความรู้สึกหมดความอยากเสพในกิเลสตัวนั้น อย่างยินดีเต็มใจ พอใจสุขใจโปร่งโล่งสบายใจอิ่มใจเบิกบานแจ่มใสที่ไม่มีพลังกิเลสมาทำให้เป็นทุกข์ และจะได้พลังเพราะอาหาร อากาศ และพลังงาน ที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งแต่เดิมต้องสูญเสียให้กิเลสสุขลวงเอาไปทำทุกข์ให้ชีวิตเรา เมื่อเราไม่มีกิเลสสุขลวงตัวนั้น ๆ แล้ว พลังงานดังกล่าวก็จะเลี้ยงชีวิตเราอย่างเดียว โดยไม่ต้องเลี้ยงกิเลสสุขลวงอีกต่อไป ทำให้ชีวิตมีพลังเต็มขับโรคภัยไข้เจ็บออกไป สร้างร่างกายให้แข็งแรงขึ้น จิตใจมีพลังแห่งความสุขเบิกบานแจ่มใสไร้ทุกข์ไร้กังวล ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การวิมุติหลุดพ้นจากกิเลสเป็นกำลัง” (ที.ปา.11/50) พระพุทธเจ้ายืนยันว่า การทำลายกิเลสได้เป็นประโยชน์สุขที่สุดที่มนุษย์ควรได้ อย่างไม่มีสุขใดเปรียบได้ (ขุ.จู.30/659)

เมื่อล้างกิเลสดังกล่าวได้แล้ว ก็จะเหลือ**อัตตกิลมถะ** (สำ.ม.19/1664) **คือกิเลสอัตตามานะ การยึดดีถือดีหลงดีที่เป็นทุกข์ทรมานตนที่ต้องล้าง การหลงเสพกิเลสอัตตกิลมถะ เป็นการหลงเสพความยึดมั่นถือมั่นดังใจหมาย เมื่อไม่ได้ดังใจหมายก็ทุกข์ทรมานเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวงต่อเนื่องตามหลักปฏิจจสมุปบาท 11**

การล้างอัตตกิลมถะ ตัวอัตตามานะ ด้วยธรรมะหมวดพรหมวิหารสี่

พรหมวิหารสี่ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (สำ.ม.11/234) ได้แก่

1) เมตตา คือ ปรารถนาให้ตนเองและผู้อื่นผาสุก พ้นทุกข์ ได้ประโยชน์ และได้สิ่งที่ดี

2) กรุณา คือ ลงมือกระทำตามที่เราปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีนั้น ๆ ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น **ใช้หลักทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา**

“ทำความผาสุกที่ตน/ทำตัวอย่างที่ตน” เพราะเรากำหนดเราได้ เราเปลี่ยนแปลงเราได้ แต่เรากำหนดคนอื่น หรือเปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้ สอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่เน้นให้ทำความผาสุกที่ตนเป็นหลัก ในธรรมบทอัตตวรรค ว่า “หากว่าบุคคลพึงรู้ว่าตนเป็นที่รักไซร้ พึงรักษาตนนั้นไว้ ให้เป็นอัตภาพอันตนรักษาดีแล้ว บัณฑิตพึงประคับประคองตนไว้ตลอดยามทั้งสาม ยามใด

ยามหนึ่ง บุคคลพึงยังตนนั้นแลให้ตั้งอยู่ในคุณอันสมควรเสียก่อน พึงพร่ำสอนผู้อื่นในภายหลัง บัณฑิตไม่พึงเศร้าหมอง หากว่าภิกษุพึงทำตนเหมือนอย่างที่ตนพร่ำสอนคนอื่นไซร้ ภิกษุนั้นมีตนอันฝึกดีแล้วหนอ พึงฝึก ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่าพึงเป็นที่พึ่งได้ เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก ความชั่วที่ตนทำไว้เองเกิดแต่ตน มีตนเป็นแดนเกิด ย่อมย่ำยีคนมีปัญญาทรามดุจเพชรย่ำยีแก้วมณีที่เกิดแต่หิน ฉะนั้น ความเป็นผู้ทุศีลล่วงส่วน ย่อมรวบรัดอัตภาพของบุคคลใด ทำให้เป็นอัตภาพอันตนรัดลงแล้ว เหมือนเถาย่านทรายรวบรัดไม้สาละให้เป็นอันท่วมทับแล้ว บุคคลนั้นย่อมทำตนเหมือนโจรผู้เป็นโจก ปรารถนาโจรผู้เป็นโจก ฉะนั้น กรรมไม่ดีและไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ทำได้ง่าย ส่วนกรรมใดแล เป็นประโยชน์ด้วย ดีด้วย กรรมนั้นแลทำได้ยากอย่างยิ่ง ผู้ใดมีปัญญาทราม อาศัยทิฐิอันลามก ย่อมคัดค้านคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้อรหันต์ เป็นพระอริยเจ้า มีปกติเป็นอยู่โดยธรรม การคัดค้านและทิฐิอันลามกของผู้นั้น ย่อมเผ็ดเพื่อฆ่าตน เหมือนขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ฉะนั้น ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง ไม่ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมหมดจดด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัวคนอื่นพึงชำระคนอื่นให้หมดจดหาได้ไม่ บุคคลไม่พึงยังประโยชน์ของตนให้เสื่อม เพราะประโยชน์ของผู้อื่นแม้มาก บุคคลรู้จักประโยชน์ของตนแล้ว พึงขวนขวายในประโยชน์ของตนฯ” (ขุ.ธ.25/22)

การปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะนั้น จะสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านไปพร้อม ๆ กัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... ดูกรภิกษุทั้งหลายอีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ (ความรู้ความเห็นความเข้าใจ) ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คืออริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสพรหมจารี โดยแท้ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้น ก็มีอยู่เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วยชำเลืองดูลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระ ไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชนอันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ...” (ม.มู.12/547)

ประโยชน์ตน คือการปฏิบัติอธิศีลสิกขาอธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา (เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วย) เป็นหลักธรรมที่ชำระกิเลสโลภโกรธหลงทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ ส่วนประโยชน์ท่านคือขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสพรหมจารี (ชำเลืองดูลูกด้วย) ซึ่งก็คือการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เป็นสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่

ชาวโลก ...” (ที.ปา.11/108) สภาพจิตแห่งพุทธะจึงเป็นสภาพที่ตนเองพ้นทุกข์ด้วยและเกื้อกูลสร้างประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งเป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ

“ช่วยคนที่ศรัทธา” เพราะการช่วยคนที่พร้อมเต็มใจศรัทธา จะสบายใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้รับจะทำใจในใจอย่างแยบคาย ในสิ่งนั้น ๆ เป็นผลสืบเนื่องให้รู้คุณค่าประโยชน์และพากเพียรปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ จนได้สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสใน องฺ.เอกาทสก. 24/61 “... การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ **ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยแยบคายให้บริบูรณ์** การทำไว้ในใจโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ 7 (สติ ธัมมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ฯ”

ซึ่งเมื่อวิบากดี ในชาตินี้หรืออดีตชาติออกฤทธิ์ ก็จะทำให้มีศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่มีประโยชน์ ทำให้ทำใจในใจโดยแยบคาย จึงเห็นคุณค่าประโยชน์ พากเพียรปฏิบัติในสิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์นั้น จึงได้ประโยชน์นั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในทิฏฐธรรมเทียว (ภพชาติปัจจุบัน) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698) , “ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อุ.14/257) , “การไม่ทำบาป นำสุขมาให้” (ขุ.ธ.25/25) , “ความสั่งสมบุญ นำสุขมาให้” (ขุ.ธ.25/19) , “อกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น” (ที.ม.10/258) และเมื่อเขาเสพศีลพรต ชีวิตพรหมจรรย์ ซึ่งมีการบำรุงดี อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญมากยิ่งขึ้น ศีล พรต ชีวิตพรหมจรรย์ ซึ่งมีการบำรุงดี เห็นปานนั้นมีผล (องฺ.ทุก.20 /518)

ส่วนการช่วยคนที่ไม่ศรัทธา ไม่เชื่อมั่น ไม่พร้อม ไม่เต็มใจ จะทำให้เกิดความไม่สบายใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้รับจะทำใจในใจโดยไม่แยบคาย ในสิ่งนั้น ๆ เป็นผลสืบเนื่องให้ ไม่รู้คุณค่าประโยชน์และไม่พากเพียรปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น จึงไม่ได้สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นซึ่งคนที่ไม่เชื่อมั่นหรือไม่ศรัทธาในสิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่กลับเชื่อมั่นหรือศรัทธาในสิ่งที่เป็นโทษ แสดงว่าในขณะนั้น มีวิบากร้ายที่เคยทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อนออกฤทธิ์อยู่ จนกว่าวิบากร้ายนั้นจะหมดฤทธิ์หรือวิบากดีชิงออกฤทธิ์แทน ชีวิตจึงจะเปิดรับเอาสิ่งที่ดี

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญเจตนาที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในทิฏฐธรรมเทียว (ภพชาติปัจจุบัน) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698), “ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อุ.14/257), “ผู้ทำบาป ย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ละไปแล้วก็เศร้าโศก ชื่อว่าเศร้าโศกในโลกทั้งสอง เขาเห็นกรรมอันเศร้าหมองของตนจึงเศร้าโศกและเดือดร้อน” (ขุ.ธ. 25/11), ความสั่งสมบาป นำทุกข์มาให้ (ขุ.ธ.25/19) และอกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น (ที.ม.10/258)

แม้แต่พระพุทธเจ้าองค์สมณโคดมผู้บำเพ็ญบุญกุศลอย่างมากมายมหาศาลนับชาติไม่ถ้วน ก่อนจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ปฏิบัติผิดทางทรมานตนเองอยู่ 6 ปี ท่านตรัสว่าเกิดจากวิบากร้ายที่ท่านไปกล่าวหาว่า พระพุทธเจ้าองค์กัสสปะไม่ใช่พระพุทธเจ้า ในครั้งอดีตชาติที่พระพุทธเจ้าองค์สมณโคดมยังไม่บำเพ็ญ เมื่อชดใช้วิบากร้ายนั้นหมดแล้วจึงได้พบทางบรรลุธรรม ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราชื่อว่าโชติปาละ ได้กล่าวกะพระสุคตเจ้าพระนามว่ากัสสปะ ในกาลนั้นว่าจักมีโพธิมณฑล แต่ที่ไหน โพธิญาณท่านได้ยากอย่างยิ่ง ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น เราได้ประพฤติกรรมที่ทำได้ยากมาก (ทุกกรกิริยา) ที่ตำบลอุรุเวลาเสนานิคมตลอด 6 ปี แต่นั้น จึงได้บรรลุโพธิญาณ แต่เราก็มิได้บรรลุโพธิญาณอันสูงสุดด้วยหนทางนี้ เราอันบุรพกรรมตักเตือนแล้ว จึงแสวงหาโพธิญาณโดยทางที่ผิด (บัดนี้) เราเป็นผู้สิ้นบาปและบุญ เว้นจากความเร่าร้อนทั้งปวง ไม่มีความเศร้าโศก ไม่คับแค้น เป็นผู้ไม่มีอาสวะ จักนิพพาน พระชินเจ้าทรงบรรลุกำลังแห่งอภิญญาทั้งปวงแล้ว ทรงพยากรณ์โดยทรงหวังประโยชน์แก่ภิกษุสงฆ์ ที่สระใหญ่อโนดาต ด้วยประการฉะนี้แล” (ขุ.อป.32/392)

ดังนั้น เมื่อมีวิบากร้ายออกฤทธิ์จะส่งผลให้ไม่ศรัทธาหรือไม่เชื่อมั่นในสิ่งที่มีประโยชน์ ทำให้ทำใจในใจโดยไม่แยบคาย จึงไม่เห็นคุณค่าประโยชน์ ไม่ได้ปฏิบัติในสิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์นั้น จึงไม่ได้ประโยชน์นั้นดัง อง.เอกาทสก.24/61 “... การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ **ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายให้บริบูรณ์** การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังทุจริต 3 ให้บริบูรณ์ ทุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังนิวรณ์ 5 ให้บริบูรณ์ นิวรณ์ 5 ที่บริบูรณ์ย่อมยังอวิชชาให้บริบูรณ์ อวิชชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ๆ”

3) มุทิตา คือ ยินดีที่คนอื่นได้ดีหรือเมื่อเกิดสิ่งดีนั้น หรืออย่างน้อยก็ยินดีที่ดีเกิดในใจเรา เราไม่ได้ดูดาย ไม่ได้เพิกเฉย นี้คือมุทิตาที่ถูกต้อง ส่วนมุทิตาที่ผิด (โรคพรหมสามหน้าหรืออัตตา

มานะหรือนรกของคนดี) คือ ยินดีที่ตนเองหรือผู้อื่นได้ดีหรือเกิดดี แต่ถ้าไม่ได้ดีไม่เกิดดีต่อตนเองหรือผู้อื่นแล้วยินร้าย ไม่พอใจ ไม่สุขใจ หรือเกิดทุกข์ใจ

4) อุเบกขา คือ จิตปล่อยวางเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง จึงเกิดสภาพสงบสบายไร้กังวล

องค์คุณอุเบกขา 5

1. ปริสุทธา คือ จิตบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส

2. ปริโยทาตา คือ แม้จะมีผัสสะคือเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบกระแทก จิตยังสะอาดผุดผ่องจากกิเลสอยู่ ไม่ออกอาการของกิเลส

3. มุทุ คือ จิตแววไว หัวอ่อนดัดง่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น พร้อมปรับเปลี่ยนไปสู่จุดที่เป็นกุศลสูงสุดที่เป็นไปได้จริง ณ องค์ประกอบนั้น

4. กัมมัญญา คือ จิตควรแก่การงาน มีปัญญากระทำอย่างเหมาะควรในการดำเนินกิจกรรมการงาน

5. ปภัสสรา คือ จิตผ่องใส แวววาว งดงาม ดีงาม

(ม.อุ.14/690)

การปฏิบัติกำจัดอัตตกิลมถะ (สำ.ม.19/1664) **คือกิเลสอัตตามานะ การยึดดีถือดีหลงดี เพื่อก้าวสู่อุเบกขา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้**

เมื่อได้พากเพียรพยายามทำดีเต็มที่แล้ว ไม่ว่าผลดีจะเกิดขึ้นมาก เกิดขึ้นน้อยหรือไม่เกิดขึ้นก็ปล่อยวางผลนั้นให้โลกฝึกสลายเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ซึ่งเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ คือการยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในจิต เช่น ยึดว่าถ้างานหรือเป้าหมายสำเร็จฉันจะเป็นสุขใจ ไม่สำเร็จฉันจะเป็นทุกข์ใจ ถ้าคนนั้นคนนี้สังคมนั้นสังคมนี้ดี เป็น หรือได้ หรือสมบูรณ์อย่างนั้นอย่างนี้ดังใจฉันหมายฉันก็จะเป็นสุขใจ แต่ถ้าไม่ดี ไม่ได้ ไม่เป็น หรือไม่สมบูรณ์อย่างนั้นอย่างนี้ดังใจฉันหมายฉันก็จะทุกข์ใจ ได้สิ่งนั้นมากฉันก็จะสุขใจ ได้น้อยหรือไม่ได้ก็จะทุกข์ใจ และอีกสารพัดเรื่องทุกเรื่องทุกประเด็นที่ยึดว่า ถ้าเกิดหรือเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ดังใจฉันหมายฉันก็จะสุขใจ แต่ถ้าไม่เกิดหรือเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ดังใจฉันหมายฉันก็จะทุกข์ใจ ล้วนเป็นเหตุให้หลงวนเวียนอยู่ในสุขลวงหรือสุขน้อยทุกข์จริงหรือทุกข์มากไม่รู้จบไม่รู้แล้ว

ใช้ปัญญาพิจารณาว่า สิ่งใดเป็นสิ่งที่ดี แล้วพากเพียรพยายามที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีนั้นอย่างเต็มที่ ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แล้วไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ดังใจเราหมาย แต่ปล่อยวางผลให้เป็นไปอย่างถูกตรงกับสัจจะคือความจริงแท้ว่าเราหรือใคร ๆ จะได้รับผลอะไรแค่ไหนเท่าไหร่อย่างไร ก็ล้วนเกิดจากการสังเคราะห์ของกรรม (การกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศล) ในปัจจุบันกับกรรม (การกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศล) ในอดีตของเราหรือผู้นั้น ๆ จะเกิดดีหรือร้ายกับเราหรือผู้นั้น ๆ มากหรือน้อยไปกว่านั้นไม่ได้ รับผลแล้วผลนั้นอัน

คือพลังวิบากดีหรือร้ายนั้นก็จบดับไปเท่าที่รับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้วสะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมิได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698)

พิจารณาโทษหรือผลเสียของการไม่ปล่อยวาง ให้เป็นไปตามสัจจะหรือความจริงแท้ พิจารณาประโยชน์หรือผลดีของการปล่อยวางให้เป็นไปตามสัจจะหรือความจริงแท้ เมื่อพิจารณา ซ้ำ ๆ เรียกว่าวิปัสสนาญาณ จนเกิดฌาน (พลังปัญญาที่สามารถสลายทำลายความยึดมั่นถือมั่นในกามและในอัตตาซึ่งเป็นกิเลสเหตุแห่งทุกข์) ก็จะสามารถสลายพลังของอัตตา คือ การยึดมั่นถือมั่นให้ได้ดังใจมุ่งหมาย ว่าต้องเกิดสิ่งที่ดีหรือร้ายกับเราหรือกับใคร ๆ มากหรือน้อยกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริง (ความอยุติธรรม) เมื่อสลายอัตตาหรือความอยุติธรรมได้ด้วยปัญญาแห่งธรรมที่รู้ความจริงตามความเป็นจริง (องฺ.เอกาทสก.24/1) ก็จะเกิดความสุขในการยอมรับและเข้าถึงความจริงตามความเป็นจริงตามสัจธรรมแห่งกรรม (การกระทำ) ในอดีตและปัจจุบัน ของแต่ละชีวิตสังเคราะห์กัน (ความยุติธรรม) ดังนั้น หลักการทำดีอย่างมีความสุข คือ “มุ่งหมายที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด แล้วทำให้ดีที่สุด โดยไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุดที่ตนมุ่งหมายหรือคาดหวัง นั่นคือสิ่งที่ดีที่สุด”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ยินดีในธรรม ชนะความยินดีทั้งปวง” (ขุ.ขุ.25/34) คือ จงยินดีในการหยุดชั่ว ยินดีในการทำดี ยินดีในการทำจิตใจให้ผ่องใส ด้วยการยินดีในการไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าการกระทำดังกล่าวต้องราบเรียบหรือไม่ราบเรียบ สำเร็จหรือไม่สำเร็จ ผ่านหรือไม่ผ่านถูกกดดันหรือไม่ถูกกดดัน ถูกแกล้งหรือไม่ถูกแกล้ง ถูกข่มเหงหรือไม่ถูกข่มเหง ถูกดูถูกหรือไม่ถูกดูถูก มีอุปสรรคหรือไม่มีอุปสรรค ต้องเกิดสิ่งดีหรือสิ่งร้ายในชีวิตเราหรือชีวิตใด ๆ เพราะชีวิตเราหรือชีวิตใด ๆ ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ ล้วนแต่เคยทำดีและทำชั่วมาทั้งนั้น สั่งสมเป็นวิบากดีและชั่วที่ทุกชีวิตจะต้องได้รับทั้งสิ่งดีและสิ่งร้ายเป็นธรรมดาตราบที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่มีชีวิตใดหนีพ้น รับผลจากวิบากดีและชั่วนั้นแล้วผลนั้นก็หมดไป ซึ่งไม่ว่าสิ่งดีหรือสิ่งร้ายที่แต่ละคนได้รับ ล้วนได้รับน้อยกว่าที่เคยทำมา เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่าการกระทำในชาติใดจะส่งผลในภพชาตินั้น หรือภพชาติต่อไป หรือภพชาติอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698) ดังนั้น เมื่อทำสิ่งดีหรือร้าย ผู้นั้นจะรับผลในภพชาตินั้นส่วนหนึ่ง ภพชาติต่อมาอีกส่วนหนึ่ง และภพชาติต่อ ๆ ไปอีกส่วนหนึ่ง

ขณะที่ได้รับสิ่งดี พึงระลึกรู้ว่าเกิดจากดีที่ทำมา ดังนั้น จงทำดียิ่ง ๆ ขึ้นไปสืบเนื่องไปอย่างรู้เพียรรู้พัก จะได้มีดีอาศัยสืบเนื่องไป ขณะที่ได้รับสิ่งเลวร้าย พึงระลึกรู้ว่าเกิดจากชั่วร้ายที่เคยทำมา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น ทีเราทำชั่วร้ายกับใคร ๆ ในชาตินี้หรือชาติก่อนไม่เห็นโวยเลย พอโดนเองบ้างทำเป็นโวย เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น แล้วรีบทำดีมาก ๆ เพื่อให้ดีชิงออกฤทธิ์แทนร้าย

ใน ขุ.อป.32/392 ได้กล่าวถึงทุกครั้งเมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายขึ้นกับพระพุทธเจ้า พระองค์ไม่เคยโทษคนหรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดสิ่งเลวร้ายกับพระองค์เลย แต่พระองค์กลับโทษตัวเองและยอมรับผิดด้วยใจเบิกบานทุกครั้งทุกกรณี ว่าท่านเคยทำสิ่งที่ไม่ดีมามากกว่านั้น ในชาตินั้นชาตินี้ แล้วพระองค์ก็ช่วยให้คนที่ทำไม่ดีนั้น ลดหรือหยุดการทำสิ่งที่ไม่ดีหันกลับมาทำดี เท่าที่พระองค์จะพึงทำได้ เพื่อให้เขาไม่ต้องมีวิบากร้ายเพิ่มไปกว่านั้น เพราะสิ่งที่พระองค์ได้รับคือวิบากร้ายที่พระองค์ทำมา ส่วนคนที่ทำไม่ดีกับพระองค์ จะสั่งสมเป็นวิบากร้ายของเขาที่เขาต้องรับผล ช่วยได้ก็วาง ช่วยไม่ได้ก็วาง ให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของเขานี้คือ มนุษย์ที่ฉลาดที่สุดในการไม่ก่อเวร แต่สร้างความดีงามอย่างผาสุกที่สุดในโลก ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ ซึ่งสัมพันธ์กับคำกล่าวของพระพุทธเจ้าใน ขุ.ขุ.25/11 ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจประเสริฐที่สุดสำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตามทำอยู่ก็ตามทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต 3 อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ฉะนั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจประเสริฐที่สุดสำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสกล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตามสุขย่อมไปตามบุคคลนั้นเพราะสุจริต 3 อย่างเหมือนเงามีปรกติไปตามฉะนั้น ก็ชนเหล่าใดเข้าไปผูกเวรไว้ว่าคนโน้นด่าเรา คนโน้นได้ตีเรา คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักสิ่งของ ๆ เรา ดังนี้เวรของชนเหล่านั้นย่อมไม่ระงับ ส่วนชนเหล่าใดไม่เข้าไปผูกเวรไว้ว่าคนโน้นด่าเรา คนโน้นได้ตีเรา คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักสิ่งของ ๆ เรา ดังนี้ เวรของชนเหล่านั้นย่อมระงับในกาลไหน ๆ เวรในโลกนี้ย่อมไม่ระงับเพราะเวรเลย แต่ย่อมระงับเพราะความไม่จองเวร”

ดังนั้น เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา จงโทษตัวเองและยอมรับผิดด้วยใจเบิกบานทุกครั้งทุกกรณี โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ทำไม่ดีนั้น เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั้นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขานั้นผิดต่อตัวเขาเอง ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเราเป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่าเรานั่นแหล่ะผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือ คนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า **“ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้วผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรินิพพานทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึด ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”** แล้วเราก็ทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำ “ผิด”ได้ “ก็ช่วย” แล้ววางให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา “ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทนจึงจะเห็นธรรม แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์ (สำ.ข.17/85) ซึ่งวิธีการที่ช่วยให้เขาลดหรือหยุดสิ่งที่ไม่ดี แต่ให้หันกลับมาทำดีนั้น สามารถใช้วิธีการต่าง ๆ โดยประมาณให้เหมาะสมที่จะให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามองค์ประกอบในหลักสัปปุริสธรรม 7 คือ

ธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง) ธัมมัญญู (เป็นผู้รู้ธรรม) อัตถัญญู (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์) อัตตัญญู (เป็นผู้รู้ตน) มัตตัญญู (เป็นผู้รู้ประมาณ) กาลัญญู (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ปริสัญญู (เป็นผู้รู้หมู่คน องค์ประกอบและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ) ปุคคลปโรปรัญญู (เป็นผู้รู้บุคคล) (องฺ.สตฺตก.23/65) เช่น สื่อสารพูดคุยกับเขาอย่างอ่อนโยน ถ้าเขาชอบรับฟังแบบนั้น อาจพูดแรง ๆ ถ้าเขาชอบให้พูดแรง ๆ จึงจะหยุดสิ่งไม่ดีได้ อาจใช้กฎหมาย อาจใช้กฎสังคม อาจใช้คนที่เขาศรัทธา อาจหาวิธีให้เขาได้ซึมซับสิ่งดีกับหมู่มิตรดีสหายดีสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี อาจให้เขาได้ซึมซับข้อมูลที่ดีด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม เป็นต้น เพราะพลังชีวิตของคนเป็นเครื่องมือบันทึกข้อมูลที่ได้พบได้เห็นได้ยินได้สัมผัสไว้ในความจำ วันที่ทุกข์เกินทนหรือเห็นทุกข์จึงเห็นธรรม วิบากร้ายชุดหนึ่งถูกชดใช้ไป วิบากดีที่ได้ทำมาในชาติใดชาติหนึ่งจะออกฤทธิ์ไปดึงข้อมูลดี ๆ ออกมาใช้ เขาจะปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามที่เป็นประโยชน์ ไม่เร็วก็ช้า ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า หรือไม่ก็ชาติอื่น ๆ สืบไป พลังความดีที่มากพอจะทำให้เขาได้พบสัตบุรุษ ได้ฟังสัทธรรม จนเกิดความเชื่อมั่นและปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ในที่สุด (องฺ.เอกาทสก.24/61)

เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่างให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีชิงออกฤทธิ์แทนร้ายที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไปโดยใช้หลักยึดอาศัย “ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง” นั้น “ดี” แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า “ต้องเกิดดีดั่งใจหมายทั้ง ๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น ไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง” นั้น “ไม่ดี” และใช้หลักการทำดีอย่างมีสุข 6 ข้อ 1) รู้ว่าอะไรดีที่สุด 2) ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด 3) ลงมือทำให้ดีที่สุด 4) ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว 5) ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด 6) นั่นแหล่ะคือสิ่งที่ดีที่สุด **ดังนั้น จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่ง “ความอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส”**

ถ้าผู้ใดพยายามทำดีอย่างเต็มที่แล้ว แต่ถูกกดดันบังคับให้แพ้ชนิดเลี่ยงไม่ออก จงยอมแพ้ด้วยความเต็มใจ เพราะชาติใดชาติหนึ่งผู้นั้นเคยใช้อำนาจองค์ประกอบต่าง ๆ กดดันบังคับเอาชนะคนอื่นมา จึงเป็นวิบากให้ต้องรับความพ่ายแพ้ชดใช้ในชาตินี้ รับแล้วสิ่งเลวร้ายก็หมดไปเท่าที่รับ และสิ่งดีก็จะส่งผลดีได้มากยิ่งขึ้น แพ้ได้จึงชนะวิบากร้ายและชนะทุกข์ในใจได้ เพราะวิบากร้ายนั้นหมดไปโดยที่ผู้นั้นไม่ได้สร้างวิบากร้ายคือความอาฆาตพยาบาทเอาชนะคะคานหรือวิบากร้ายอื่น ๆ เพิ่มใหม่ ดังนั้น เมื่อผู้ใดยินดีเต็มใจในการพากเพียรทำดียิ่ง ๆ ขึ้นไปสืบเนื่องไปอย่างรู้เพียรรู้พักพลังแห่งความดีนั้นก็จะสร้างประโยชน์สุขให้กับตัวเองและผู้อื่น ผู้นั้นก็จะได้มีวิบากดีอาศัยสืบเนื่องไปในการชิงออกฤทธิ์แทนวิบากชั่วร้าย ผลักดันวิบากร้ายออกไป ทำให้วิบากร้ายออกฤทธิ์เบาบาง

ยุคนี้เป็นยุคที่ค่ารวมแล้วคนทำสิ่งเลวร้ายเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น แม้ทำดีเต็มที่ก็มักจะเกิดผลสำเร็จไม่ได้มากเท่าที่ควร เพราะคนส่วนใหญ่ในยุคนี้เกิดมาเพื่อทำสิ่งที่เลวร้าย และชดใช้วิบากเลวร้าย ดังนั้น เมื่อทำดีเต็มที่แล้วจงอย่ายึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้ผลอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะโดยสัจจะแล้วมันจะเป็นหรือไม่เป็นดังที่ใจเราหมายก็ได้ จงปล่อยวางผลที่เกิดกับเราหรือใคร ๆ ให้เป็นไปตามบาปบุญกุศลอกุศลของเราหรือของใคร ๆ และสุดท้ายทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็ดับไปเป็นธรรมดา เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่างให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เท่าที่เป็นไปได้จริง เพื่อให้เราและโลกได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

จงทำดีให้เต็มที่หรือทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้อย่างรู้เพียรรู้พัก (เพียรให้หนักพักให้พอ) ได้เท่าไหร่ก็เท่านั้น เมื่อเราทำดีอย่างเต็มที่แล้ว กุศลย่อมเกิดสูงสุดแล้วที่เป็นไปได้จริง ไม่ว่าจะจบเร็วหรือจบช้าหรือไม่จบ รวมทั้งประสบกับสิ่งดีหรือสิ่งร้ายใด ๆ พระพุทธเจ้าบางพระองค์บำเพ็ญจนตรัสรู้และสร้างศาสนาในยุคที่มีคนดีมากก็ช่วยคนได้มาก บางพระองค์บำเพ็ญจนตรัสรู้และสร้างศาสนาในยุคที่มีคนดีน้อยก็ช่วยคนได้น้อยกว่า แต่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์มีกุศลบารมีเท่าเทียมกัน เพราะท่านบำเพ็ญเต็มที่เหมือนกันแต่ภายใต้สถานการณ์ที่แตกต่างกัน เนื่องจากกุศลสูงสุดอยู่ที่การบำเพ็ญเต็มที่ของแต่ละชีวิต เราเป็นลูกหลานของพระพุทธเจ้า เมื่อได้พากเพียรบำเพ็ญอย่างเต็มที่แล้ว กุศลสูงสุดที่เป็นไปได้จริงก็เกิดในชีวิตของเราแล้ว ไม่ว่าผลที่เกิดขึ้นจากการทำดีนั้นจะได้มากหรือน้อยหรือล้มเหลวก็ตาม

เมื่อได้พยายามทำดีอย่างเต็มที่แล้วไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าการกระทำดังกล่าวต้องราบเรียบหรือไม่ราบเรียบ สำเร็จหรือไม่สำเร็จ ผ่านหรือไม่ผ่านถูกกดดันหรือไม่ถูกกดดัน ถูกแกล้งหรือไม่ถูกแกล้ง ถูกข่มเหงหรือไม่ถูกข่มเหง ถูกดูถูกหรือไม่ถูกดูถูก มีอุปสรรคหรือไม่มีอุปสรรค ต้องเกิดสิ่งดีหรือสิ่งร้ายในชีวิตเราหรือชีวิตใด ๆ เพราะชีวิตเราหรือชีวิตใด ๆ ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ ล้วนแต่เคยทำดีหรือทำชั่วมาทั้งนั้น สั่งสมเป็นวิบากดีหรือชั่วที่ทุกชีวิตจะต้องได้รับทั้งสิ่งดีหรือสิ่งร้ายเป็นธรรมดา ตราบที่ยังมีชีวิตอยู่จะไม่มีชีวิตใดหนีพ้น รับผลจากวิบากดีหรือชั่วนั้นแล้วผลนั้นก็หมดไป และเมื่อเราทำดีเต็มที่แล้วกุศลสูงสุดก็ได้เกิดแล้วในชีวิตเรา

จงพยายามทำสิ่งที่ดีให้ดีที่สุด ตามความคิดของเราที่เห็นว่าถูกต้อง ในขีดที่ไม่วิวาทกัน แล้วจงยึดความถูกต้องยุติธรรมตามกรรมใหม่และเก่าของแต่ละคน แต่อย่ายึดความถูกต้องตามความคิดของเราว่าควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราหรือกับใคร ๆ แต่ละเสี้ยววินาทีนั้นไม่เที่ยง บางเวลาเกิดสิ่งที่ดี บางเวลาเกิดสิ่งที่ร้าย อันเกิดจากทุกชีวิตล้วนเคยทำทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ร้ายในชาตินี้หรือชาติก่อนทั้งนั้น ซึ่งจากกิเลสและวิบากร้ายของแต่ละคน สิ่งที่เกิดขึ้นจึงมักเด่นไปทาง ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ไม่รู้จักอิ่มเป็นทาสแห่งตัณหา ...” (ม.ม.13/450)

สิ่งที่แต่ละคนรับอยู่เป็นอยู่แต่ละเสี้ยววินาทีนั้น ล้วนเกิดจากวิบากกรรมใหม่บางส่วน สังเคราะห์ร่วมกับวิบากกรรมเก่าบางส่วน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้วสะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมิได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/698) ในส่วนที่รับผล รับเท่าไหร่ก็หมดไปเท่านั้น แล้ววิบากกรรมใหม่บางส่วนก็จะสังเคราะห์ร่วมกับวิบากกรรมเก่าบางส่วน เป็นผลที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันนั้น ๆ เกิดและดับอยู่อย่างนี้สืบต่อไป

ดังนั้น เมื่อได้พยายามทำสิ่งที่ดีให้ดีที่สุดแล้ว ถ้าเกิดสิ่งดีก็เป็นเพราะกุศลของทุกฝ่าย ซึ่งจะเกิดจากกุศลมากหรือน้อยก็ตามที่แต่ละฝ่ายได้รับจริง ถ้าเกิดสิ่งที่ไม่ดีดังใจหมาย แสดงว่าเป็นวิบากไม่ดีของผู้ที่ได้รับสิ่งที่ไม่ดีนั้น กรณีในชาตินี้หรือชาติก่อนในขณะที่เรายังเป็นคนไม่ดีนั้นได้มีคนดีช่วยเสนอสิ่งดีที่เหมาะควรให้แก่เรา แต่เราก็ไม่เอาสิ่งดีที่เหมาะควรนั้น ดังนั้น ในชาตินี้ที่เราพัฒนาตนเป็นคนดี วิบากของเราก็จะดูดดึงหรือสร้างผลให้เราได้พบเหตุการณ์ที่คนไม่เอาดีตามที่เรามุ่งหมาย คนที่ทำให้เราไม่ได้ดังใจมุ่งหมายนั้น จึงเป็นคนช่วยให้เราได้รับและหมดวิบากนั้น เมื่อวิบากที่ไม่ดีหมดไป วิบากดีก็จะส่งผลได้มาก เราจะโชคดียิ่งขึ้น เพราะเราทำแต่กุศลอย่างเต็มที่แล้ว ตามเหตุปัจจัยที่เป็นไปได้จริง โดยไม่โกรธไม่เกลียดไม่อึดอัดไม่ขัดเคืองไม่วิวาทกับใคร ไม่ว่าจะเกิดสิ่งที่ดีมากหรือน้อยหรือล้มเหลวแค่ไหนก็ตาม จิตวิญญาณของเราก็จะบันทึกเป็นกุศลเต็มที่ตามแรงของกายวาจาใจที่เราทุ่มเท เราจึงควรสุขสบายใจเต็มที่ได้แล้วดังนั้น การยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่จริงตามสัจจะแห่งกรรม เป็นความอยุติธรรม ย่อมเป็นทุกข์ ส่วนการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นจริงตามสัจจะแห่งกรรม เป็นความยุติธรรม ย่อมเป็นสุข

จงเป็นผู้ไม่ติดไม่หลงยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในการกระทำและผลของการกระทำ ว่าเป็นตัวเราของเราอย่างยั่งยืนถาวร แต่มีปัญญารู้ว่าเราทำสิ่งใดก็เป็นสมบัติวิบากของเรา เมื่อให้ผลแล้วก็จบดับไป สุดท้ายก็ไม่มีใครได้อะไร เพราะสมบัติแท้ชิ้นสุดท้ายของคนทุกคน คือ ความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร เป็นผู้ไม่อยากได้ไม่อยากเป็นไม่อยากมีอะไรตอบแทนจากใคร เพราะรู้ว่าในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่วิบาก (ผล) แห่งกรรม (การกระทำ) ของเรา ก็จะจัดสรรให้เราได้รับสิ่งนั้นสิ่งนี้เองตามธรรม จึงสงบสบายไม่มีทุกข์ในใจใด ๆ เป็นเหตุให้จิตใจผาสุก ร่างกายแข็งแรงอายุยืน

กรณีปกติธรรมดาทั่วไป ที่ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายดื้อด้านจนเกิดผลเสียรุนแรง อย่าใช้อำนาจบังคับคน ถ้าใครทำก็เป็นบาปของผู้นั้นใช้อำนาจบังคับโดยที่เขาไม่เต็มใจคือบาป เขาไม่พร้อมแต่ต้องพยายามทำตามที่ผู้มีอำนาจสั่งจิตวิญญาณเขาก็ทุกข์ ผู้ใช้อำนาจสั่งก็ต้องรับบาปนั้น อย่าไปใช้อำนาจบังคับการอย่าคิดว่าจะได้ดั่งใจตลอด ได้เสพดั่งใจคือนรก (กิเลส) ที่โตขึ้น ทำให้คนอื่นเดือดร้อน คลื่นแม่เหล็กแห่งการหลงเสพสุขลวงจากการได้สมใจ จะไปเหนี่ยวนำวิญญาณของแต่ละคน

ให้อยากเสพตาม พอได้เสพสมใจคืออกิเลสอัตตาชั่ว ก็จะอยากเสพสภาพดังกล่าวซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด เป็นคลื่นแม่เหล็กแห่งการหลงเสพสุขลวงในชีวิตของผู้นั้น ที่เพิ่มพลังแรงยิ่งขึ้น ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด เหนี่ยวนำผู้อื่นคนแล้วคนเล่า ๆ ให้อยากเสพตามและอยากเสพหรือกระทำการเสพสภาพดังกล่าวซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด คลื่นแม่เหล็กแห่งการอยากเสพสภาพดังกล่าวของหลายคนก็จะรวมกัน เป็นสนามแม่เหล็กที่มีพลังเหนี่ยวนำตนเองและผู้อื่นต่อเนื่อง ๆ อย่างรุนแรงมหาศาลยิ่งขึ้น ๆ ไม่มีที่สิ้นสุดเมื่ออยากเสพดีอย่างใจหมายมาก ๆ ก็จะใช้การบังคับกดดันด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยที่คนถูกบังคับเขาไม่เต็มใจ เขาไม่พร้อมแต่พยายามทำตามที่คนมีอำนาจสั่งจิตวิญญาณคนถูกสั่งเขาก็ทุกข์ ในส่วนผู้ที่ทำการบังคับผู้อื่นก็ต้องรับบาปนั้นตรง ๆ อยู่แล้ว ในส่วนที่เหนี่ยวนำคนอื่นให้เป็นสภาพนั้นตาม และเกิดพลังเหนี่ยวนำคนอื่นและพลังเสพซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อเนื่อง พลังของผู้ใช้อำนาจเริ่มต้นมีส่วนอยู่เท่าไหร่ ผู้เริ่มต้นนั้นก็ต้องรับส่วนบาปอันต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุดเท่านั้น ๆ ซึ่งจะต้องรับผลบาปนั้นในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป (อภิ.ก.37/1698)

จะเห็นได้ว่า แม้ผู้ที่บังคับผู้อื่นนั้นได้เสพสุขจากได้สมอัตตา คือ การได้ดั่งใจหมาย ก็จะมีวิบากบาปที่ต้องรับอันไม่มีที่สิ้นสุด และถ้าเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ได้ดั่งใจมุ่งหมาย กิเลสอัตตาดังกล่าวก็จะสร้างความรู้สึกทุกข์ใจ โกรธ เกลียด ชิงชัง ไม่ชอบใจ อาฆาต พยาบาท อึดอัด หดหู่ รำคาญ ซึมเศร้า ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ไม่เบิกบานใจ เสียสุขภาพตามมา เมื่อรุนแรงยิ่งขึ้น ๆ ก็จะทะเลาะวิวาท แตกความสามัคคี ไม่เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ทำร้ายคนอื่นได้ ทำร้ายตนเองได้ คลื่นแม่เหล็กดังกล่าวก็จะเหนี่ยวนำคนอื่นให้มีสภาพดังกล่าวต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด คือรู้สึกเป็นทุกข์ ไม่พอใจ เมื่อไม่ได้ดั่งใจ สั่งสมเป็นวิบากบาปต่อตนเองและผู้อื่นต่อเนื่องอันไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งจะต้องรับผลบาปนั้นในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป (อภิ.ก.37/1698)

อัตตานั้น จึงมีทั้งนรกทั้งขึ้นทั้งล่อง เพราะได้เสพสมใจก็สั่งสมวิบากบาป ไม่ได้สมใจก็สั่งสมวิบากบาป ดังนั้นชีวิตที่ต้องการความผาสุกที่แท้จริง จึงต้องเอาจริงเอาจังกับการเรียนรู้อัตตาและการสลายอัตตาเสพดีที่เกิดดั่งใจนั้น เกิดนรกแล้วไม่มีใครได้ดั่งใจตลอดเวลา อัตตาจะทำให้มองไม่เห็นความดีของคนอื่นเห็นแต่ความไม่ดีของคนอื่น เราถูกคนอื่นผิด นั่นแหละอัตตาในความเป็นจริงสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้น ทุกคนมีส่วนผิดด้วยกันทั้งนั้น คือได้ทำสิ่งที่ไม่ดีมาในชาตินี้หรือชาติก่อน ดังที่พระพุทธเจ้ายืนยันว่า ไม่มีอะไรที่ใคร ๆ ได้รับโดยที่ผู้นั้นไม่เคยทำสิ่งนั้นมา ทุกสิ่งทุกอย่างที่แต่ละคนได้รับได้สัมผัสได้พบเจอคือสิ่งที่ผู้นั้นได้ทำสิ่งนั้นในชาตินี้หรือในชาติก่อนมาทั้งนั้น (อภิ.ก.37/1698)

อัตตา คือ อยากได้สิ่งดี อยากให้เกิดสิ่งดีต่อตนเองหรือผู้อื่น มากกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริงของกุศลอกุศลของตนเองหรือของใคร ๆ ที่ส่งผล (ออกฤทธิ์) ณ เวลานั้น เพราะไม่เข้าใจสัจธรรมว่ากุศลหรืออกุศลที่แต่ละคนเคยทำมาในอดีตชาติหรือปัจจุบันนั้น จะส่งผล (ออกฤทธิ์) แต่ละเสี้ยว

วินาทีของแต่ละชีวิต ทีละชุด ๆ อย่างไม่เที่ยง เอาแน่เอานอนไม่ได้ แต่เกิดจากที่ผู้ที่ได้รับผลนั้นเคยทำมาก่อนอย่างแน่นอนไม่ชาตินี้ก็ชาติก่อน รวมทั้งการกระทำ ณ ปัจจุบันขณะนั้นด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมิได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698)

โดยสัจจะแล้ว กุศลของแต่ละคนที่ส่งผลออกฤทธิ์แต่ละขณะนั้น มักจะมีไม่มากพอที่จะสนองความอยากของอัตตาได้ เพราะอัตตาจะอยากได้มากกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริงเสมอ อยากได้มากเกินบุญบาปหรือกุศลอกุศลของตนเองหรือผู้อื่นเสมอ คนที่ไม่อยู่กับความจริงคือคนโง่ ผลคือทุกข์ เมื่อคิดผิดทำผิดจากความจริงที่เป็นจริงของสัจจะแห่งกรรม จะทำให้ความหมองในจิตเกิดทันที แต่ถ้ารู้ความจริงตามความเป็นจริง คิดพูดทำบุญกุศลตามความจริงที่เป็นไปได้จริง เป็นความเจริญแท้แห่งสัจธรรม จิตวิญญาณก็จะเป็นสุขอย่างยั่งยืน

ความไม่ชอบใจใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา คือกระจกส่องอัตตาและวิบากร้ายที่เราเคยทำมา เมื่อเราเกิดความไม่สบายใจกับสิ่งใด ๆ ล้วนคือสิ่งที่เราเคยทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อนหรือกำลังทำอยู่ ณ ปัจจุบันขณะนั้น ต้องยอมรับความจริงด้วยปัญญาที่แจ่มแจ้งถ่องแท้ จึงจะพ้นทุกข์ ส่วนการท่องจำอย่างไม่เข้าใจไม่มีปัญญาแจ่มแจ้งถ่องแท้ จะไม่พ้นทุกข์

คนที่ดีมากหรือเก่งมาก แล้วติดดีหรือติดเก่งมาก ๆ มักจะมีอัตตาที่หนาที่ใหญ่ ทำให้ทุกข์ได้มากที่สุด ทำให้แตกความสามัคคีได้มากที่สุด ทำดีเต็มที่อย่างไม่ติดดีหรือไม่ติดเก่ง นั้นคือดีแท้หรือเก่งแท้ ไม่มีทุกข์มีแต่สุขในจิตวิญญาณ แต่ติดดีติดเก่งนั้นตกลับเป็นชั่วซ้อนอย่างน่าสงสาร ชีวิตที่ตามไม่ทันอัตตาจึงทุกข์จึงแตกความสามัคคี ดังนั้น เมื่อทำดีเต็มที่ด้วยความยินดี อย่างไม่วิวาทกัน มีสามัคคีร่วมไม้ร่วมมือกัน และเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (พุทธพจน์ 7) แล้ว ต้องปล่อยให้ทุกอย่างสังเคราะห์เป็นผลต่าง ๆ ตามกุศลหรืออกุศลของเราและของคนในโลก (เป็นการพักอย่างเป็นสุข) เมื่อมีกำลังก็พากเพียรทำบุญกุศลใหม่ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่เป็นไปได้จริง ณ ปัจจุบัน ตามกุศลหรืออกุศลของเราและคนในโลกด้วยอิทธิบาท คือ พากเพียรทำสิ่งที่ดีด้วยความยินดีเต็มใจพอใจสุขใจ ทำเต็มที่แล้วพักอย่างเป็นสุข ทำสลับไปมา เป็นการเพียรพักด้วยความสุขที่แท้จริงตลอดกาลนานตราบปรินิพพาน

เราบังคับใครได้ เขาไม่เต็มใจเราก็บาป ต่อให้เขาเต็มใจถ้าเรามีอัตตาเราก็บาป ถ้าเขามีอัตตาเขาก็บาป จิตวิญญาณของคน คือเชื้อดีและเชื้อร้ายที่ติดต่อกันได้ เป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่กระจายเชื้อดีและร้ายออกไปให้คนอื่นได้เป็นสภาพนั้นตาม

อัตตา เป็นความชั่วของคนดีคือเมื่อทำสิ่งดีอย่างเต็มที่แล้ว สิ่งดีไม่เกิดดังใจมุ่งหมาย ก็ยังทุกข์ใจกับความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ต้องการ ถ้ายึดดีหลงดี ความดีจะตีกลับเป็นไม่ดี ความสุขจะตีกลับเป็นทุกข์

เวรกรรมจากการที่เราเคยเสพกิเลสนั้น เราไม่มีวันชดใช้ทั้งหมดได้ เพราะเป็นวิบากกรรมที่ต่อเนื่องยาวนานอย่างมหาศาล แต่เราสามารถทำให้วิบากร้ายออกฤทธิ์ทุเลาเบาบางมากที่สุดได้ด้วยการละความชั่วทำความดี ลดกิเลสกามและอัตตา จิตใจก็จะมีพลังยินดีพอใจเบิกบานแจ่มใส วิบากดีก็จะชิงออกฤทธิ์แทนร้าย ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและเกิดสิ่งดี ๆ ในชีวิตด้วย

การพิจารณาว่ากิเลสนั้นไม่ใช่กุศล แต่เป็นบาปหรืออกุศล เป็นทุกข์ทั้งปวงในโลก เป็นการไม่ให้อาหารกิเลส และส่งพลังไปทำลายกิเลส ภารกิจของเราคือสอนกิเลสและสอนตัวเรา สันติอหิงสาที่เป็นสงบไม่เบียดเบียนที่แท้จริง คือ การสอนกิเลส จนกิเลสยอมสลายตายไปอย่างเต็มใจ นั่นคือ สันติภาพที่แท้จริง

การตัดอะไรได้ ก็ยังไม่ใช่ตัวชี้วัดว่าลดกิเลสได้ (อาจลดได้หรือลดไม่ได้ก็ได้) การลดกิเลสได้จริงนั้น ต้องเกิดจากการพิจารณาความไม่เที่ยงไม่มีตัวตนแท้และโทษของกิเลส ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส ถ้าเราพากเพียรให้ปัญญาดังกล่าว กับตนเองและกับกิเลสของเราด้วยอิทธิบาท (ความยินดีเต็มใจพอใจสุขใจ) หมั่นสอนกิเลส กิเลสเขาจะยอมสลายและตายดับสูญไปต่อหน้าต่อตาของเราเองอย่างเต็มใจ เราก็จะมีพลังเบิกบานแจ่มใส เมื่อมีผัสสะ (สิ่งกระทบ) หรือระลึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลส แล้วมีสติจับอาการกิเลสได้ เราก็พิจารณาความไม่เที่ยงไม่มีตัวตนแท้และโทษของกิเลส ประโยชน์ของการไม่มีกิเลสทุกครั้ง ทำไปเรื่อย ๆ จนกิเลสตัวนั้น ๆ สลายตายไปชนิดไม่กลับมาอีกเลยไม่ว่าจะมีผัสสะ (สิ่งกระทบ) หรือระลึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสกี่ครั้ง ๆ ก็ไม่มีอาการของกิเลสปรากฏในจิต จึงเรียกว่า “บรรลุธรรม” ชีวิตผู้นั้นลดกิเลสตัวนั้นได้จริงจนหมดจากกิเลสตัวนั้นจริง

การหลงติดข้อที่ 3 ของพรหมแบบมิจฉา มักเป็นสาเหตุให้เกิดความเจ็บป่วย ส่วนการทำพรหมครบ 4 ข้ออย่างสัมมา ทำให้ความเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว เกิดสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการหลงติดข้อที่ 3 ของพรหม (วรรคบน-พรหม 3 หน้า-กิเลสอัตตามานะ (ตัวตนของทุกข์)-นรกของคนดี) และการทำพรหมครบ 4 หน้า (วรรคล่าง-พรหม 4 หน้า-อนัตตา (ไม่มีตัวตนของทุกข์)-สวรรค์-นิพพานของคนดี)

1) *พรหม 3 หน้า* ทำดีมีทุกข์ใจ มีจิตไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายปะปน
   พรหม 4 หน้า ทำดีไม่มีทุกข์ใจ จิตโปร่ง โล่ง สบายตลอด
2) *พรหม 3 หน้า* เป็นผู้จัดการ หรือเผด็จการชีวิตผู้อื่น
   พรหม 4 หน้า เป็นที่ปรึกษาคอยช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น
3) *พรหม 3 หน้า* เป็นเสือกชน ล่วงละเมิด จุ้นจ้าน วุ่นวาย กดดันบีบคั้น บีบบังคับให้

ผู้อื่นคิด พูด ทำ ในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงาม ดังที่ใจตนคิดและต้องการ แม้ผู้อื่นจะไม่พร้อมและไม่เต็มใจ

พรหม 4 หน้า เป็นสุภาพชน ไม่ล่วงละเมิด ไม่จุ้นจ้าน ไม่วุ่นวาย ให้อิสระเสรีให้สิทธิเสรีภาพผู้อื่นในการคิด พูด ทำ ตามความเห็นความต้องการของเขา เขาจะดีจะชั่ว มันก็เป็นสิทธิเสรีภาพของเขา

เรามีหน้าที่เชื้อเชิญ ชวนเชิญ ชักชวนให้มาพิสูจน์ประโยชน์ของการหยุดชั่ว หยุดสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ดีงาม หันมาทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงามตามความเห็นของเราหรือของหมู่ ด้วยความเต็มใจ สมัครใจของเขา โดยไม่บีบบังคับจิตใจ จะช่วยเหลือเกื้อกูล หรือรับใช้ผู้อื่นเมื่อเขาพร้อมและเต็มใจให้เราช่วย

วิธีการดังกล่าวนั้น ใช้ในกรณีที่บุคคลนั้น ไม่ได้ก่อความเดือดร้อนเลวร้ายต่อผู้อื่นมากจนเกินไป

แต่กรณีที่บุคคลนั้นไร้เดียงสา แล้วกำลังสร้างอันตรายสร้างความเดือดร้อน ให้กับตนเองและผู้อื่นอย่างมาก ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราควรลงมือช่วยเหลือขัดขวางพฤติกรรมนั้น ๆ แม้เขาจะไม่เต็มใจ

หรือกรณีที่บุคคลที่รู้เดียงสา แต่กิเลสหรือซาตานในใจเขามีมาก จนถึงขั้นบีบบังคับให้เขาสร้างความเลวร้ายเดือดร้อนอันตรายให้กับผู้อื่นมากเกินไป เมื่อเราได้บอกดี ๆ แล้วเขาไม่หยุดพฤติกรรมนั้น ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราควรใช้ศิลปะในการกดดันบีบคั้นบีบบังคับขัดขวางพฤติกรรมนั้น ด้วยจิตเมตตาช่วยเหลือไม่ให้เขาสะสมบาปเวรภัยความเลวร้ายให้กับตัวเองและผู้อื่นมากไปกว่านั้น เป็นการช่วยไม่ให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อนเพราะเขามากเกินไป และช่วยลดช่วยต้านตัวอย่างที่ไม่ดีให้กับสังคม เพื่อไม่ให้สังคมเอาเป็นเยี่ยงอย่าง และช่วยให้เขาไม่ต้องได้รับความทุกข์ทรมานจากบาปที่มากไปกว่าที่ได้ทำมาแล้ว เพราะเขาต้องได้รับความทุกข์ทรมานจากผลบาปที่ได้ทำมาแล้วนั้นในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไปอยู่แล้ว

แต่ถ้าเราไม่มีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราก็ต้องปล่อยให้เขาทำพฤติกรรมนั้น ให้เขาเรียนรู้ผลเสียของพฤติกรรมนั้น โดยที่เราไม่ไปยุ่งเกี่ยวอะไรหรือเราก็แยกตัวแยกกลุ่มออกมาใช้ชีวิตต่างหาก จนกว่าเขาจะทุกข์เกินทน ซึ่งการได้รับทุกข์คือการชดใช้บาปที่เคยทำมา วิบากบาปจะหมดไปเท่าที่ได้รับ เมื่อวิบากบาปอันคืออกุศลหมดไป กุศลก็จะออกฤทธิ์ได้มาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น ...” (ที.ม.10/258) จะเกิดสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม” (สำ.ข.17/85) วันนั้นเขาจะอยากและพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น เขาจะปฏิบัติสิ่งดีที่เขาเคยสัมผัสพบเห็น ซึ่งจะปรากฏขึ้นในจิตวิญญาณของเขา เพราะจิตวิญญาณของแต่ละคน คือเครื่องมือบันทึกข้อมูลทุกอย่างที่ได้สัมผัสพบเห็น เมื่อถึงเวลาอันควร (บาปถูกชดใช้หรือกุศลออกฤทธิ์) ข้อมูลที่ดีดังกล่าวจะถูกนำออกมาใช้ ณ วันนั้น

ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราก็จะช่วยเหลือเขาเพิ่มเติมอย่างเต็มที่ เท่าที่เราจะช่วยเขาได้ โดยไม่เบียดเบียนตัวเราเอง และเท่าที่เขาจะรับได้ (เป็นการช่วยเหลือเขาโดยที่ไม่เบียดเบียนเขา)

4) *พรหม 3 หน้า* น่ารำคาญที่สุด น่ารังเกียจที่สุด น่าเบื่อหน่ายที่สุด น่าไกลห่างที่สุด

พรหม 4 หน้า เมื่อคบหามีความสบายใจอบอุ่น สงบเย็นผาสุก น่าเข้าใกล้น่าระลึกถึง

5) *พรหม 3 หน้า* คนดีที่โลกเกลียดชัง เบื่อระอา รำคาญ ไม่ต้องการ และเป็นคนดีที่มีแต่ความทุกข์

พรหม 4 หน้า คนดีที่โลกรัก รอ ต้องการ และเป็นคนดีที่มีแต่ความผาสุก

6) *พรหม 3 หน้า* อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงาม แบบมุ่งหมายและปักมั่น เมื่อไม่ได้ดั่งใจตนต้องการ ก็จะทุกข์กายทุกข์ใจ หงุดหงิด โมโห พยาบาท น้อยใจ ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ อึดอัดขัดเคือง หาเรื่อง เอาเรื่อง กดดัน ผลักดัน ดีดดิ้น ซัดส่าย

พรหม 4 หน้า อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงาม แบบมุ่งหมายแต่ไม่ปักมั่น แม้จะไม่ได้ดังใจ ดังความคิดที่ตนต้องการ ก็ไม่ทุกข์กาย ไม่ทุกข์ใจ ยังมีความสุขสบายใจอยู่ได้

7) *พรหม 3 หน้า* หลงติดดี คือ ยินดีในการทำความดีด้วยความวิตกกังวล กลัวว่าดีจะไม่เกิด ถ้าดีเกิดจะรู้สึกเป็นสุข แต่ถ้าดีไม่เกิดจะรู้สึกเป็นทุกข์ ยึดมั่นถือมั่นว่าการกระทำและผลของการกระทำดีนั้น ว่าเป็นตัวเราของเรายั่งยืนไม่แปรเปลี่ยนตลอดกาลนาน

พรหม 4 หน้า รู้จักอาศัยดีโดยไม่หลงติดดี คือ รู้จักอาศัยดี ด้วยการยินดี เต็มใจ พอใจ สุขใจในการทำดี เพราะรู้ว่าดีเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่า เป็นความประเสริฐ เป็นสิ่งที่ควรอาศัย เมื่อดีเกิดก็รู้ว่าเกิดได้ เพราะทั้งผู้ให้และผู้รับได้ทำเหตุปัจจัยทั้งอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์กันพอเหมาะครบเหตุปัจจัยที่ทำให้ผลดีเกิดได้ ไม่หลงติดดีว่าต้องเกิดได้ดังใจมุ่งหมาย ผลดีจะเกิดดังใจมุ่งหมายก็ได้ หรือไม่เกิดดังใจมุ่งหมายก็ได้ เพราะมีปัญญารู้ว่าผลดีจะเกิดขึ้นมากหรือน้อย หรือไม่เกิดดีหรือเกิดสิ่งร้าย ก็ล้วนเป็นไปตามสัจจะแห่งกรรมดีและชั่วในอดีตส่วนหนึ่ง และปัจจุบันส่วนหนึ่งของผู้รับผลนั้น ๆ สังเคราะห์กัน (อภิ.ก.37/1698) และมีปัญญารู้ว่าการกระทำนั้นกระทำแล้ว การกระทำนั้นก็จบดับไปแล้ว เหลือเพียงพลังแห่งวิบากของการกระทำเท่านั้นที่รอส่งผลให้กับชีวิตของผู้นั้นในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป ผลดีหรือร้ายใดที่เกิดแล้ว ก็จะตั้งอยู่ตามฤทธิ์แรงที่ กอร์ปก่อ เมื่อหมดฤทธิ์แรงของการกอร์ปก่อแล้วก็จะดับไป หรือไม่เราก็ดับขันธ์ปรินิพพานก่อนดีหรือร้ายที่ยังไม่ให้ผลจะให้ผล ทิ้งพลังงานดีหรือร้ายที่ยังไม่ให้ผลนั้นเป็นสมบัติของโลก จึงไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าการกระทำและผลของการกระทำนั้น เป็นตัวเราของเราอย่างเที่ยงแท้ถาวรตลอดกาลนาน

จึงเป็นผู้ที่มีความสุขในการทำดีเมื่อมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสม แต่ถ้าเหตุปัจจัยไม่เหมาะสม เช่นถ้าทำสิ่งที่เราเห็นว่าดีนั้น ในเวลานั้น สถานการณ์อย่างนั้น จะทำให้เกิดการเบียดเบียนจิตใจและ

ร่างกายของตนเองและผู้อื่น ก็จะมีความสุขมีความพอใจในการไม่ทำ เพราะนอกจากจะไม่เสียหายแล้ว ยังไม่เปลืองแรง ไม่เปลืองตัวด้วย

มีความยินดีพอใจสุขใจในการทำดี และมีความยินดีพอใจสุขใจในการวางดี ทิ้งดีให้โลกสมบัติแท้ ๆ ชิ้นสุดท้ายของทุกชีวิตคือก็คือความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร เรามีหน้าที่ทำสิ่งต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดและเป็นประโยชน์ที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ เพื่อให้เราและโลกได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น มีความยินดีพอใจสุขใจ ในการไม่อยากได้ไม่อยากเป็นไม่อยากมีอะไรมาเสพเพื่อตัวเราของเรา แต่มีความยินดีพอใจสุขใจกับการมีอาศัยสิ่งต่างตามมีตามได้ตามธรรมเพื่อสร้างประโยชน์สุขให้โลกเท่าที่จะทำได้เท่านั้น เพราะรู้ว่าสมบัติที่มนุษย์ควรอาศัย ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็คือกรรมดี (กุศลธรรม) และความไม่ทุกข์เท่านั้น

8) *พรหม 3 หน้า* คิดหวังว่าโลกนี้ต้องสมบูรณ์แบบ

พรหม 4 หน้า รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ ส่วนหนึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของโลก และปัจจัยหลักที่มีผลต่อความพร่องมากที่สุดคือ วิบากอกุศลของแต่ละคนในอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์กัน

9) *พรหม 3 หน้า* เป็นการให้เพื่อจะเอา เป็นผู้จะเอาจะเสพติดพฤติกรรมดี ๆ จากผู้อื่นดูเผิน ๆ เหมือนจะให้ผู้อื่นได้ดี หรือมีพฤติกรรมดี ๆ แต่ซ้อนลึกตนเองก็เอาการเสพติดสิ่งดีนั้นตอบแทนให้สมใจตน จิตที่คิดจะเอาจะเร่าร้อนทุกข์ระทม

พรหม 4 หน้า เป็นการให้เพื่อให้ เป็นผู้ให้ผู้อื่นได้สิ่งดีหรือมีพฤติกรรมดี ๆ โดยไม่อยากได้ไม่อยากเป็นไม่อยากมีอะไรตอบแทน แม้แต่รอยยิ้มและคำขอบคุณ รวมทั้งการให้ผู้อื่นมีพฤติกรรมดี ๆ ตอบแทน จิตที่คิดจะให้สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา

10) *พรหม 3 หน้า* ไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ใครจะได้รับอะไร เท่าไหร่ เวลาใด ก็ตามเหตุปัจจัยของการกระทำ (กรรม) ของคน ๆ นั้นทำมาในอดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสังเคราะห์กัน (อภิ.ก.37/1698) จะได้ดีมากไปกว่าที่ตนทำมาไม่ได้

พรหม 4 หน้า รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าใครจะได้รับอะไร เท่าไหร่ เวลาใด ก็ตามเหตุปัจจัยของการกระทำ (กรรม) ของคน ๆ นั้นทำมาในอดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสังเคราะห์กัน (อภิ.ก.37/1698) จะได้ดีมากไปกว่าที่ตนทำมาไม่ได้

11) *พรหม 3 หน้า* เป็นผู้หลงผลของการกระทำ ผลออกมาดี สมใจ ก็จะฟูใจ สุขใจ ผลออกมาไม่ดีหรือได้น้อยก็จะทุกข์ใจ ไม่พอใจ

พรหม 4 หน้า เป็นผู้อยู่เหนือผลของการกระทำ ไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไรก็ไม่ทุกข์ใจ มีแต่ความยินดีพอใจสุขใจ เพราะรู้ว่าเมื่อเราได้ยินดีเต็มใจพอใจสุขใจในการเพียรพยายามอย่างเต็มที่ในขีดที่พอดีแล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง จึงยินดีพอใจสุขใจ

ในผลนั้น และยินดีพอใจสุขใจในการวางผลนั้นให้โลกได้อาศัย ส่วนตนเองเอาความยินดีเต็มใจพอใจสุขใจสงบสบายกับความไม่ติดยึดอะไรมาเพื่อตัวเราของเรา

พรหม 4 หน้า เป็นผู้ที่เข้าใจสัจจะว่า ความสำเร็จในการทำงานหรือความสำเร็จในการช่วยคน หรือความสำเร็จในการรักษาโรคทางกายของเรา ก็ไม่ใช่ความสำเร็จหรือไม่ใช่ประโยชน์ที่แท้จริงของเรา ความสำเร็จหรือประโยชน์ที่แท้จริงของเรา คือเราไม่ทุกข์ ไม่ว่ามันจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เมื่อเราได้ลงมือทำอย่างเต็มที่แล้ว อุเบกขาแท้นั้น เมื่อเราได้ยินดีเต็มใจพากเพียรพยายามทำสิ่งที่ดีให้กับตนเองหรือผู้อื่นอย่างเต็มที่แล้ว เราก็ยินดีเต็มใจปล่อยวางทั้งการกระทำและผลของการกระทำให้โลกไป ตามบาปบุญหรือกุศลอกุศลของเราและโลก เพราะไม่ว่ามันจะเป็นอย่างไร สุดท้ายมันก็ดับไป

เรายินดีเต็มใจพอใจสุขใจกับการรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ดีเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่า เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริม เป็นสิ่งที่ควรกระทำและควรอาศัย แต่ยึดมั่นถือมั่นให้ผลดีเกิดขึ้นดังใจเราหมายตลอดไม่ได้ เพราะขึ้นอยู่กับวิบากเก่าและใหม่ของแต่ละคนที่รับผลนั้น สังเคราะห์กัน ส่วนชั่วเป็นความเดือดร้อน เป็นความเสื่อมต่ำ เป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรทำ ไม่ควรส่งเสริม (ควรต่อต้าน) และไม่ควรอาศัย เมื่อเราเลิกจากชั่วใดด้วยความรังเกียจชั่วได้แล้ว ก็ล้างความรังเกียจชั่วออกไป เพราะความรังเกียจชั่วทำให้ใจเป็นทุกข์ ด้วยการเปลี่ยนจากความรังเกียจเป็นเมตตาและอุเบกขา คือปรารถนาให้เขาพ้นชั่วพ้นบาปพ้นทุกข์นั้น เราช่วยเขาได้ก็ช่วย ช่วยเขาไม่ได้ก็ไม่ช่วย เราช่วยเขาให้เขาพ้นชั่วพ้นบาปพ้นทุกข์นั้นเท่าที่เราช่วยได้ ถ้าช่วยได้เท่าไหร่ก็ปล่อยวางให้เป็นกุศลของเขาตามจริงนั้น ช่วยไม่ได้ก็ปล่อยวางให้เป็นอกุศลของเขา วันที่เขาทุกข์เกินทนเขาจะเลิกทำชั่ว (ไม่วันใดก็วันหนึ่งไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง) แล้วเขาจะหันมาทำดี (เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม) พลังความดีของเขาจะทำให้เขาได้พบสัตบุรุษ ได้ฟังสัทธรรม เกิดการปฏิบัติจนพ้นทุกข์ในที่สุด ส่วนเรานั้นได้ทำดีอย่างเต็มที่แล้ว จิตวิญญาณของเราก็จะบันทึกเป็นกุศลของเราอย่างเต็มที่เช่นกัน ซึ่งจะคอยให้ผลในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป ให้ผลแล้วก็จบดับไป สุดท้ายเมื่อถึงเวลาอันควรไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่งเราก็ปรินิพานจบดับสูญ

มนุษย์ผู้มีปัญญาและมีความประเสริฐแท้ จึงเป็นผู้ยินดีเต็มใจพอใจสุขใจในการไม่ทำชั่ว ยินดีเต็มใจพอใจสุขใจในการทำแต่ความดีอย่างเต็มที่ โดยไม่เบียดเบียนไม่ทรมานตนเองและผู้อื่นตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่จะทำได้ ณ เวลานั้น แล้วทำจิตใจให้ยินดีเต็มใจพอใจสุขใจผ่องใสสงบสบาย ด้วยการปล่อยวางทั้งการกระทำให้จบดับไปและผลของการกระทำนั้น ให้ส่งผลตามวิบากของเราและของคนในโลกในอดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสังเคราะห์กัน รับผลแล้วเมื่อหมดฤทธิ์ของวิบากนั้น ผลนั้นก็จะจบดับไป

12) *พรหม 3 หน้า* ทำดีด้วยความกังวลใจและเปลืองพลังในการลุ้นผล

พรหม 4 หน้า ทำดีด้วยความยินดี เต็มใจ สบายใจ ไม่กังวลกับผล แต่มีความสุข

ในการตรวจผล ว่า ทำเหตุอย่างนี้ มีองค์ประกอบอย่างนี้ เกิดผลอย่างนี้ ถ้าคราวต่อไปสามารถทำให้ดีกว่าได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็วางใจ ทำให้เกิดสภาพที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริงทุกครั้งก็พอ

13) *พรหม 3 หน้า* ขยันเกินอย่างไม่ดูตาม้าตาเรือ ไม่ดูวิบากดีหรือร้ายที่ออกฤทธิ์ ณ เวลานั้น (สถานการณ์และความพร้อมของตัวเองและผู้อื่น) ขยันเกินจนตัวเองต้องเสียสุขภาพเป็นประจำ กินใช้ไม่พอดี สละผลที่ได้ออกไปอย่างไม่พอดี เช่น มากไปหรือน้อยไป จนเบียดเบียนตน

พรหม 4 หน้า ขยันพอดีอย่างดูตาม้าตาเรือ ดูวิบากดีหรือร้ายที่ออกฤทธิ์ ณ เวลานั้น (สถานการณ์และความพร้อมของตัวเองและผู้อื่น) ขยันเต็มที่ให้เหนื่อยหนักพอดีเท่าที่จะมีสุขภาพดี เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ขยันเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขี้เกียจเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขยันเต็มที่ให้เหนื่อยหนักอย่างพอดีแข็งแรงที่สุด (ขยันอย่างพอดีก็คือ การตั้งตนอยู่บนความลำบากให้เหนื่อยหนักในขีดที่ทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก ไม่ทรมานตนเองจนถึงขั้นทนได้ยากได้ลำบาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง) จึงจะแข็งแกร่งที่สุด สบายที่สุด เสื่อมช้าที่สุด เป็นประโยชน์ตนประโยชน์ท่านสูงสุด สละผลที่ได้ออกไปอย่างพอดี เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ถ้าสละมากไปก็ขาดแคลนไม่มีทุนขยายกิจการบุญกุศลนั้น ๆ ต่อไป หรือถ้ากักไว้มากเกินหรือสละออกน้อยไป ก็จะเป็นภาระและวิตกกังวลในการดูแลเปล่า ๆ แทนที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและเป็นกุศลต่อตนเอง กลับกลายเป็นปัญหาต่อตัวเอง

รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าเราสละออกก็เป็นกุศลของเรานั้นแหละ เช่น เราช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นไว้มาก ๆ ถึงเวลาอันควรพลังงานสนามแม่เหล็กแห่งกรรมดีของเรา ที่เราได้กระทำมาซึ่งได้สั่งสมไว้ในจิตวิญญาณของเรา ก็จะวิจัยบท (กรรมลิขิต) ดลบันดาล แสดงฤทธิ์ แสดงบทบาทจัดสรร ให้มีผู้คน (อาจเป็นคนที่เราเคยช่วยเหลือหรือคนอื่น ๆ) สสาร พลังงาน เหตุการณ์ องค์ประกอบ เหตุปัจจัย สิ่งแวดล้อม ช่วยเหลือเกื้อกูลให้เราเอง แม้เราจะไม่อยากได้ตอบแทนคืนก็ตาม เพราะมันเป็นสัจจะ เป็นสมบัติแท้ของเรา ความจริงในชีวิตการกินใช้แค่พอดีที่จะมีความเป็นอยู่ผาสุก มีสุขภาพที่ดี ไม่มีภาระมากนั้น กินใช้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง ไม่จำเป็นต้องสะสมไว้มากเกินจนเป็นภาระเป็นภัยต่อตน (สิ่งที่เกินความจำเป็น ถ้าเราเก็บเอาไว้จะเป็นภาระเป็นภัย ถ้าสละออกไปจะเป็นบุญกุศลเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น) สละออกไปด้วยปัญญาว่า จะให้ข้าวของหรือกิจกรรมอะไร กับใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร จึงจะไม่ส่งเสริมความโลภโกรธหลงให้เขา ให้เขาได้พึ่งตนและมีน้ำใจเกื้อกูลแบ่งปันคนอื่นต่อไป

ดังตัวอย่างของพระพุทธเจ้า แม้พระองค์จะมีสมบัติ มีกุศลมากมายก็ไม่หลงหอบหวงมาเป็นภาระเป็นภัยต่อตน ส่วนผู้ที่ไม่รู้สัจจะก็ต้องทุกข์ เป็นภาระ เป็นความวิตกกังวล เป็นภัยกับสมบัติและกุศลโลกียะของตน ทุกข์ยากลำบากในการแสวงหา ยังต้องทุกข์ยากลำบากในการรักษา ทุกข์ยากลำบากในการขยายกิจการต่อ ทุกข์จากทรัพย์สมบัติจะดึงดูดคนที่มีความโลภความเห็นแก่ตัว

มาอยู่ใกล้ตัวเรา ซึ่งเสี่ยงต่อการทำอันตรายต่อเราได้ ยิ่งไปกว่านั้นการกักเก็บไว้มากเกินความจำเป็นนั้นเป็นวิบากอกุศลซ้อนเพราะทำให้คนอื่นลำบากขาดแคลน ซึ่งวิบากอกุศลจะดูดดึงสิ่งเลวร้ายมาสู่ชีวิตตน ตามความโง่ ไม่รู้ทุกข์โทษภัยของการมีมากเกินของตนเอง นี้คือความซวยของคนรวย คนรวยจึงซวยกว่าคนจน (คนจนที่มีปัญญารู้สัจธรรม)

ผู้ที่มีปัญญาฉลาดในสัจธรรม จะฝากสมบัติไว้กับผู้คนต่าง ๆ (เกื้อกูลผู้อื่นไว้) ซึ่งก็คือธนาคารบุญกุศลที่สั่งสมไว้ในจิตวิญญาณของตนเอง ย่อมสบายใจกว่า ไม่ต้องปวดหัววิตกกังวลกับสมบัติ และสมบัติก็ไม่ก่อภัย ไม่ก่อความเดือดร้อนให้ สมบัติบุญกุศลจะถูกจัดสรรมาให้เราใช้ตามความเหมาะสมตามธรรมเอง

ผู้ที่ถึงสัจจะว่าชีวิตจะมั่นคงผาสุกได้อย่างไร จึงเลือกที่จะจนอย่างขยัน ทำภาระหน้าที่การงานที่มีคุณค่าประโยชน์สุดฝีมือ โดยทำในขีดที่หนักเหนื่อยอย่างพอดี ที่จะไม่เบียดเบียนไม่ทรมานตนได้เท่าไหร่ฝึกกินน้อยใช้น้อยแค่พอดีแข็งแรง ไม่ใช้ในสิ่งที่เป็นภัยและไม่จำเป็น แต่ใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และจำเป็นเท่านั้น อะไรที่จำเป็นที่เราพึ่งตนเองได้ ทำเองได้ก็ทำเอง ส่วนที่ต้องเก็บไว้ก็เก็บไว้แต่น้อยที่สุด เท่าที่พอดีที่จะดำเนินกิจกรรมการงานไปได้ โดยไม่ลำบากไม่ฝืดเคืองเกินไป ไม่เบียดเบียนไม่ทรมานตน คือไม่ขาดแคลนและไม่มากจนเป็นภาระเป็นภัย ที่เหลือสละออกไปฝากไว้เป็นธนาคารบุญกุศล ชีวิตก็จะพบกับความผาสุกที่แท้จริงอย่างยั่งยืน

ดังนั้น ผู้มีปัญญาแท้จึงฝึกลดละเลิกพรหม 3 หน้า เลือกปฏิบัติพรหมที่ครบ 4 หน้า (พรหมวิหาร 4) ซึ่งเป็นการทำดีอย่างมีความสุขตลอดกาลนาน

ก้าวสู่พุทธะด้วยการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา สอดร้อยกับทุกพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัส

พระพุทธเจ้ายืนยันว่า ธรรมของท่านนั้น สัมพันธ์สอดคล้องลงตัวกันทุกสูตร โดยไม่ขัดแย้งกันดังคำตรัสในโลกสูตร ขุ.ขุ.25/293 ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลายพระตถาคตย่อมตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในราตรีใด และย่อมปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุในราตรีใด ย่อมตรัสบอกแสดงซึ่งพุทธพจน์อันใดในระหว่างนี้ พุทธพจน์นั้นทั้งหมดย่อมเป็นอย่างนั้นนั่นแล ไม่เป็นอย่างอื่น ...” ดังนั้น การปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา เพื่อเข้าสู่ความเป็นพุทธะนั้น ปฏิบัติสอดร้อยอยู่ในทุกสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งการสร้างความเป็นพุทธะในจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนั้น ผู้วิจัยได้สอดร้อยการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ในสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสดังนี้

จัตตาริสูตร

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยน้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาจีวร ผ้าบังสุกุล น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข้าวที่ได้ด้วยปลีแข้ง

น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเสนาสนะ โคนไม้ น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเภสัช มูตรเน่า น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของภิกษุซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะฯ ความคับแค้นแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะปรารภเสนาสนะ จีวรปานะและโภชนะ ทิศของเธอชื่อว่าไม่กระทบกระเทือน ภิกษุผู้สันโดษไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรม เครื่องความเป็นสมณะที่พระตถาคตตรัสบอกแล้วแก่เธอ (ขุ.ขุ.25/281)

วรรณะ 9 คือ การทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง

เป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภระ) บำรุงง่าย (สุโปสะ) มักน้อย (อัปปิจฉะ) สันโดษ ใจพอ (สันตุฏฐิ) ขัดเกลา (สัลเลขะ) กำจัดกิเลส มีศีลเคร่ง (ธูตะ) มีอาการที่น่าเสื่อมใส (ปาสาทิกะ) ไม่สะสม (อปจยะ) ปรารภความเพียร ยอดขยัน (วิริยารัมภะ) (วิ.มหา.1/20)

จรณะ 15 คือ ข้อประพฤติเพื่อบรรลุธรรม อันปลอดโปร่งจากกิเลส

1. สังวรศีล คือ ถึงพร้อมด้วยศีล ตั้งแต่ศีล 5, 8, 10, จุลศีล, มัชฌิมศีล และมหาศีล ตามลำดับ

2. สำรวมอินทรีย์ คือ ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไม่ทำตามกิเลสสั่งการ แต่ทำในสิ่งที่เป็นบุญ (ชำระกิเลสตน) และกุศล (ความดีงามในการเกื้อกูลผู้อื่น)

3. โภชเนมัตตัญญุตา คือ รู้ประมาณในการบริโภค ในอาหาร 4 ได้แก่ กวฬิงการาหาร (คำข้าวเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ 5, ผัสสาหาร (ผัสสะเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ในเวทนา 3, มโนสัญเจตนาหาร (จิตเจตนาเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ในตัณหา 3 และวิญญาณาหาร (ความรู้แจ้งอารมณ์เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ในนามรูป (สำ.นิ.16/240)

4. ชาคริยานุโยคะ คือ ทำความเพียรตื่นออกจากโลกียะสู่โลกุตระ

5. ศรัทธา คือ เชื่อมั่นความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

6. หิริ คือ ละอายต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ

7. โอตตัปปะ คือ สะดุ้งกลัวต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ เพราะ เชื่อมั่นชัดเจนในผลของกรรมดีและกรรมร้าย

8. พหูสูต คือ ฟังธรรมมาก ปฏิบัติธรรมมาก จนทำลายกิเลสตัวนั้นได้มาก ถึงขั้นเดินหน้าไม่ถอยหลัง

9. วิริยารัมภะ คือ พากเพียรละกิเลสในส่วนที่เหลือ

10. สติ คือ ไม่เผลอใจระลึกรู้ตัวในกิเลสแม้ส่วนเล็กน้อยที่เหลือ

11. ปัญญา คือ มีปัญญาในการกำจัดกิเลสแม้ส่วนเล็กน้อยที่เหลือ และรู้สภาพที่กิเลสนั้นถูกกำจัด

12. ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) วิตกวิจาร

13. ทุติยฌาน (ฌานที่ 2) ปีติ

14. ตติยฌาน (ฌานที่ 3) สุข

15. จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) อุเบกขา

(ม.ม.13/27-32)

สภาพจตุตถฌาน (ฌานที่ 4) มีลักษณะ 5 ประการ องค์คุณอุเบกขา 5

1. ปริสุทธา คือ จิตบริสุทธิหมดจดจากกิเลส

2. ปริโยทาตาคือ แม้จะมีผัสสะคือเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบกระแทก จิตยังสะอาดผุดผ่องจากกิเลสอยู่ ไม่ออกอาการของกิเลส

3. มุทุ คือ จิตแววไว หัวอ่อนดัดง่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น พร้อมปรับเปลี่ยนไปสู่จุดที่เป็นกุศลสูงสุดที่เป็นไปได้จริง ณ องค์ประกอบนั้น

4. กัมมัญญา คือ จิตควรแก่การงาน มีปัญญากระทำอย่างเหมาะควรตามหลักสัปปุริสธรรม 7 และมหาปเทส 4 ในการดำเนินกิจกรรมการงาน

5. ปภัสสรา คือ จิตผ่องใส แวววาว งดงาม ดีงาม

(ม.อุ.14/690)

เมื่อปฏิบัติได้รูปฌานในระดับอุเบกขาแล้วตรวจสอบด้วย อรูปฌาน 4

1. อากาสานัญจายตนฌาน คือ ตรวจสอบว่าจิตวิญญาณว่างโล่งจากกิเลส เหมือนสภาวะอากาศหาที่สุดมิได้ จริงหรือไม่ ถ้าพบว่ามีเศษกิเลสเหลืออยู่ก็ล้างกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีก จนจิตวิญาณว่างโล่งจากกิเลส

2. วิญญาณัญจายตนฌาน คือ ตรวจสอบซ้ำว่าจิตวิญญาณไม่มีกิเลส จริงหรือไม่ ถ้าพบว่ามีเศษกิเลสเหลืออยู่ก็ล้างกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีก จนจิตวิญาณไม่มีกิเลส ซึ่งเป็นสภาพจิตวิญญาณที่ดีที่สุดหาที่เปรียบมิได้

3. อากิญจัญญายตนฌาน คือ ตรวจสอบซ้ำว่ากิเลสดับสูญในระดับน้อยหนึ่งก็ไม่มี ถ้าพบว่ามีเศษกิเลสเหลืออยู่ก็ล้างกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีก จนจิตวิญาณไม่มีกิเลสในระดับน้อยหนึ่งก็ไม่มี

4. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน คือ ตรวจสอบซ้ำเพื่อให้มั่นใจว่ากิเลสแม้ในระดับที่เบาบางอยู่ ก็ได้สิ้นเกลี้ยงหมดแล้ว อย่างหมดความลังเลสงสัย หรือหมดความไม่มั่นใจว่าเหมือนจะไม่มีกิเลส แต่ก็ดูเหมือนจะมีความไม่สะอาดจากกิเลสชนิดที่เบาบางอยู่ ถ้าพบว่ามีเศษกิเลสชนิดที่เบาบางที่เหลืออยู่ ก็ล้างกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีกครั้งแล้วครั้งเล่า จนมั่นใจว่าจิตวิญาณไม่มีกิเลสแม้ในระดับเบาบาง

จึงจะผ่านพ้นเนวสัญญานาสัญญายตนฌานอันเป็นสภาพรู้ก็ไม่ใช่ ไม่รู้ก็ไม่ใช่ (สำ.สฬา.18/519) เข้าสู่สภาพสัญญาเวทยิตนิโรธ คือ สภาพการหมายรู้อย่างแจ่มแจ้งในอารมณ์เวทนา 108 ว่ากิเลสดับสิ้นเกลี้ยงแล้ว

การปฏิบัติได้ถูกต้องตามลำดับ อนุปุพพวิหาร 9 คือธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ตามลำดับ

1. สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลกรรม บรรลุปฐมฌาน (ฌานที่ 1) มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เกิดจากวิเวกอยู่

2. บรรลุทุติยฌาน (ฌานที่ 2) มีความผ่องใสแห่งจิตภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจาร มีแต่ปีติ สุข เกิดจากสมาธิอยู่

3. บรรลุตติยฌาน (ฌานที่ 3) เพราะปีติสิ้นไป ได้รับสุขด้วยนามกาย มีสติอยู่เป็นสุข มีอุเบกขาอยู่

4. บรรลุจตุตถฌาน (ฌานที่ 4) ละสุข ละทุกข์ ดับโสมนัส โทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่

5. บรรลุอากาสานัญจายตนะ

6. บรรลุวิญญาณัญจายตนะ

7. บรรลุอากิญจัญญายตนะ

8. บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนะ

บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธ (กำหนดรู้แจ้งอารมณ์ว่า กิเลสดับสนิทเด็ดขาดแล้ว) เพราะล่วงพ้นเนวสัญญานาสัญญายตนะ (ที.ปา.11/355)

โสพสญาณ 16 คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา นามรูปปริจเฉทญาณ (รู้แจ้งแยกรูปแยกนามได้) ปัจจัยปริคคหญาณ (รู้แจ้งเหตุปัจจัยแก่กันของนามรูป) สัมมสนญาณ (รู้แจ้งนามรูปเป็นไปตามไตรลักษณ์) อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งความเกิดและดับ) ภังคานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งว่าทุกสิ่งต้องเสื่อมสลาย) ภยตูปัฏฐานญาณ (รู้แจ้งภัยอันน่ากลัวของกิเลส) อาทีนวานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งโทษชั่วของกิเลส) นิพพิทานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งในความเบื่อหน่ายกิเลส) มุญจิตุกัมยตาญาณ (รู้แจ้งการปลดเปลื้องกิเลสออกไป) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งทบทวนว่ากิเลสออกจริงไหม) สังขารุเปกขาญาณ (รู้แจ้งความปรุงแต่งที่เป็นกลางปราศจากกิเลส) สัจจานุโลมิกญาณ (รู้แจ้งในอริยสัจ 4 ทั้งอนุโลม ปฏิโลม) โคตรภูญาณ (รู้แจ้งรอยต่อระหว่างปุถุชนกับอริยชน) มัคคญาณ (รู้แจ้งในข้อปฏิบัติสู่ความเป็นอริยบุคคล) ผลญาณ (รู้แจ้งในอริยผลที่ทำได้) ปัจจเวกขณญาณ (รู้แจ้งตรวจสอบชัดว่าวิมุตไหม) (พระวิสุทธิมัคค์ “ปัญญานิเทศ” หน้า 540-656)

โพธิปักขิยธรรม 37 หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าพรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย คืออะไรบ้าง คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 ดูกรจุนทะ ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล อันเราแสดงแล้วด้วยความรู้ยิ่ง ซึ่งเป็นธรรมที่บริษัททั้งหมดเทียว พึงพร้อมเพรียงกันประชุม รวบรวมตรวจตราอรรถด้วยอรรถ พยัญชนะด้วยพยัญชนะ โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ตลอดกาลยืดยาว ตั้งมั่นอยู่สิ้นกาลนาน พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุข แก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลายฯ (ที.ปา.11/108)

ในมหาสติปัฏฐานสูตร 4 สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกุรุชนบทมีนิคมของชาวกุรุชื่อว่ากัมมาสทัมมะณฑ์ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคว่าพระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธภาษิตนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะเพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ 4 ประการเป็นไฉนดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1ฯ (ที.ม.10/273)

ในปธานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายสัมมัปปธาน 4 ประการนี้ 4 ประการเป็นไฉนคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมยังฉันทะให้เกิดย่อมพยายามปรารภความเพียรประคองจิตตั้งจิตมั่นเพื่อไม่ให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น 1 ย่อมยังฉันทะให้เกิดพยายาม ปรารภความเพียรประคองจิตตั้งจิตมั่นเพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้ว 1 ย่อมยังฉันทะให้เกิดพยายามปรารภความเพียรประคองจิตตั้งจิตมั่นเพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น 1 ย่อมยังฉันทะให้เกิดพยายามปรารภความเพียรประคองจิตตั้งจิตมั่น เพื่อความตั้งมั่นเพื่อความไม่หลงลืมเพื่อให้มียิ่งขึ้นเพื่อความไพบูลย์เพื่อเจริญเพื่อให้บริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว 1 ดูกรภิกษุทั้งหลายสัมมัปปธาน 4 ประการนี้แลฯ

พระขีณาสพเหล่านั้น มีความเพียรอันชอบ ครอบงำเตภูมิกวัฏอันเป็นบ่วงแห่งมาร เป็นผู้อันกิเลสไม่อาศัยแล้ว ถึงฝั่งแห่งภัยคือ ชาติและมรณะ ท่านเหล่านั้น ชนะมารพร้อมทั้งเสนาชื่นชมแล้ว เป็นผู้ไม่หวั่นไหวก้าวล่วงกำลังพระยามารเสียทั้งหมด (ถึงความสุขแล้ว)ฯ (องฺ.จตุกฺก.21/13)

อิทธิบาท 4 หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จอิทธิบาท 4 เหล่านี้อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติไว้แล้ว เพื่อความทำฤทธิ์ให้มาก เพื่อความทำฤทธิ์ให้วิเศษ เพื่อแสดงฤทธิ์ได้อิทธิบาท 4 เป็นไฉนท่านผู้เจริญทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เจริญอิทธิบาท ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขารเจริญอิทธิบาท ประกอบ ด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขารเจริญอิทธิบาท ประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร เจริญอิทธิบาท ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิ (ที.ม.10/200)

อินทรีย์ 5 ในสัทธาสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับอินทรีย์ 5ไว้ดังนี้

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ณนิคมของชาวอังคะชื่ออาปณะในแคว้น อังคะ ณ ที่นั้นแลพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกท่านพระสารีบุตรมาแล้วตรัสว่าดูกรสารีบุตร อริยสาวกผู้ใดมีศรัทธามั่นเลื่อมใสยิ่งในพระตถาคตอริยสาวกนั้น ไม่พึงเคลือบแคลงหรือสงสัยในตถาคตหรือในศาสนาของตถาคต

พระสารีบุตรกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญอริยสาวกใดมีศรัทธามั่นเลื่อมใสยิ่งในพระตถาคตอริยสาวกนั้น ไม่พึงเคลือบแคลงหรือสงสัยในพระตถาคต หรือในศาสนาของพระตถาคตด้วยว่า อริยสาวกผู้มีศรัทธาพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเป็นผู้ปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมเพื่อยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม มีกำลังมีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็วิริยะของอริยสาวกนั้น เป็นวิริยินทรีย์ ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารภความเพียรแล้ว พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเป็นผู้มีสติประกอบด้วยสติเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง จักระลึกถึง ตามระลึกถึง กิจที่ทำและคำพูดแม้นานได้

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็สติของอริยสาวกนั้น เป็นสตินทรีย์ ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารภความเพียร เข้าไปตั้งสติไว้แล้ว พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักยึดหน่วงนิพพานให้เป็นอารมณ์ ได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็สมาธิของอริยสาวกนั้น เป็นสมาธินทรีย์ ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารภความเพียร เข้าไปตั้งสติไว้ มีจิตตั้งมั่นโดยชอบ พึงหวังข้อนี้ได้ว่าจักรู้ชัดอย่างนี้ว่า สงสารมีที่สุดและเบื้องต้นอันบุคคลรู้ไม่ได้แล้ว เบื้องต้นที่สุดไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ ผู้มีอวิชชาเครื่องกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องผูกไว้ ผู้แล่นไปแล้ว ท่องเที่ยวไปแล้ว ก็ความดับด้วยการสำรอกโดยไม่เหลือแห่งกองมืดคืออวิชชา นั้นเป็นบทอันสงบ นั่นเป็นบทอันประณีตคือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ความสิ้นกำหนัดความดับ นิพพาน

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็ปัญญาของอริยสาวกนั้น เป็นปัญญินทรีย์ อริยสาวกนั้นแล พยายามอย่างนี้ ครั้นพยายามแล้ว ระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้ว ตั้งมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งมั่นแล้ว รู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้ว ย่อมเชื่อมั่นอย่างนี้ว่า ธรรมเหล่านี้ ก็คือธรรมที่เราเคยได้ฟังมาแล้วนั่นเอง เหตุนั้น บัดนี้ เราถูกต้องด้วยนามกายอยู่ และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา (สำ.ม.19/1011-1015)

พละ 5 ในวิตถตสูตร อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับพละ 5 ไว้ดังนี้ ดูกรภิกษุทั้งหลายกำลัง 5 ประการนี้ 5 ประการเป็นไฉนคือกำลังคือศรัทธา 1 กำลังคือวิริยะ 1 กำลังคือสติ 1 กำลังคือสมาธิ 1 กำลังคือปัญญา 1 ดูกรภิกษุทั้งหลายกำลังคือศรัทธาเป็นไฉนอริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศรัทธา ย่อมเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตว่าแม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ... เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม นี้เรียกว่ากำลังคือศรัทธา ก็กำลังคือวิริยะเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายนี้เรียกว่ากำลังคือวิริยะ ก็กำลังคือสติเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลายอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสติประกอบด้วยสติเครื่องรักษาตัวชั้นเยี่ยม ระลึกตามแม้สิ่งที่ทำแม้คำที่พูดไว้นานได้นี้เรียกว่า กำลังคือสติ ก็กำลังคือสมาธิเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามสงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌานมีวิตกวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบไป บรรลุทุติยฌานอันเป็นความผ่องใสแห่งจิตในภายในเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตกวิจาร มีปีติและสุข เกิดแต่สมาธิอยู่เพราะปีติสิ้นไป เป็นผู้มีอุเบกขามีสติมีสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข บรรลุจตุตถฌานอันไม่มีทุกข์ไม่มีสุขเพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่นี้ เรียกว่ากำลังคือสมาธิ ก็กำลังคือปัญญา เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาที่หยั่งถึงความเกิดและความดับเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสเป็นเครื่องให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบ นี้เรียกว่ากำลังคือปัญญาดูกรภิกษุทั้งหลาย กำลัง 5 ประการนี้แลฯ (องฺ.ปญฺจก.22/14)

โพชฌงค์ 7 ในจักกวัตติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบโพชฌงค์ 7 กับรัตนะ 7 อย่างคือองค์แห่งการตรัสรู้ คือเครื่องย่ำยีมาร (กิเลส) พระพุทธเจ้าปรากฏ โพชฌงค์ 7 จึงปรากฏได้ สติสัมโพชฌงค์ (การระลึกรู้แจ้งกิเลส) เปรียบเสมือนจักรแก้ว ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (พิจารณาแยกแยะกิเลส) เปรียบเสมือนช้างแก้ววิริยสัมโพชฌงค์ (พากเพียรลดละกิเลส) เปรียบเสมือนม้าแก้ว ปีติสัมโพชฌงค์ (อิ่มใจกำจัดกิเลสได้) เปรียบเสมือนแก้วมณี ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (สงบใจจากกิเลส) เปรียบเสมือนนางแก้ว สมาธิสัมโพชฌงค์ (ได้สภาวะจิตตั้งมั่น) เปรียบเสมือนคหบดีแก้ว อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (จิตเที่ยงธรรม เป็นกลาง) เปรียบเสมือนปรินายกแก้ว (สำ.ม.19/505 - 507)

อริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจนี้แล คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้ข้อนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจนี้แล คือ ตัณหาอันทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ ความเพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็ ทุกขนิโรธอริยสัจนี้แล คือ ความดับด้วยการสำรอกโดยไม่เหลือแห่งตัณหานั้นแหละ ความสละ ความวาง ความปล่อย ความไม่อาลัย ก็ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัจนี้แล คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ซึ่งได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ (สำ.ม. 19/1665)

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้พระนครพาราณสี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มาแล้วตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ส่วนสุด 2 อย่างนี้ อันบรรพชิตไม่ควรเสพ ส่วนสุด 2 อย่างนั้นเป็นไฉน ? คือ การประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นของเลวเป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 1 การประกอบความลำบากแก่ตน เป็นทุกข์ ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 1 ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ส่วนสุด 2 อย่างเหล่านี้ อันตถาคต ได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักษุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ก็ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนั้น เป็นไฉน? คือ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 นี้แหละ ซึ่งได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนี้แล อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักษุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (สำ.ม.19/1664)

ทางมีองค์ 8 ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้น เพื่อความหมดจดแห่งการเห็นด้วยปัญญา ทางอื่นไม่มี ท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ทำมารและเสนามารให้หลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ (ขุ.สุ.25/30)

สนังกุมารพรหมได้กล่าวเนื้อความนี้แล้ว เรียกเทวดาชั้นดาวดึงส์มากล่าวว่า ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย เทวดาชั้นดาวดึงส์ จะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉนบริขารแห่งสมาธิ 7 ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติดีแล้ว เพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ บริขารแห่งสมาธิ 7 ประการ เป็นไฉน คือสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ 7 นี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีอุปนิสัย ดังนี้บ้าง มีบริขารดังนี้บ้างฯ แสดงว่า พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ เกิดจากการปฏิบัติ 7 ประการของมรรคมีองค์แปด (ที.ม.10/206)

การปฏิบัติมรรคทั้ง 7 อย่างตั้งมั่นเป็นหนึ่ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส สัมมาสมาธิของพระอริยะใน “มหาจัตตารีสกสูตร”ไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลายก็สัมมาสมาธิของพระอริยะ อันมีเหตุมีองค์ประกอบ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลายความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งประกอบแล้ว ด้วยองค์ 7 เหล่านี้แลเรียกว่า สัมมาสมาธิของพระอริยะ อันมีเหตุบ้างมีองค์ประกอบบ้างฯ (ม.อุ.14/253)

กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนั้น ขับเคลื่อนเกื้อกูลมนุษยชาติไปพร้อม ๆ กับการสร้างความเป็นพุทธะในตน ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ตามที่ได้นำเสนอมาแล้ว ในกระบวนการที่พระพุทธเจ้าตรัส ดังนี้

อปริหานิยธรรม 7

มหาปรินิพพานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสอปริหานิยธรรม 7 คือ ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลยหมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติแล้ว สักการะเคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นสังฆปริณายก และเชื่อฟังถ้อยคำของท่านไม่ตกอยู่ในอำนาจตัณหา อันจะก่อเกิดภพใหม่ยินดีในเสนาสนะป่า (คือที่อยู่อันสงัดจากกิเลส) ตั้งสติไว้ว่าทำไฉนหนอ เพื่อนพรหมจรรย์ ผู้มีศีลเป็นที่รัก ที่ยังไม่มา ขอจงมาเถิดและผู้ที่มาแล้ว ขอจงอยู่เป็นสุข (ที.ม.10/71)

เห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า ความเจริญอย่างยั่งยืนที่แท้จริงของชีวิตมนุษย์ คือ กลุ่มคนดีมาประชุมกันเป็นเนืองนิตย์ และรวมพลังกันทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ดีงามให้กับผองชน โดยชำระกิเลสตัณหาอันเป็นรากเหง้าของทุกข์ในตนไปพร้อม ๆ กัน ด้วยอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ตามที่พระพุทธเจ้าตรัส โดยเชื่อฟังผู้นำที่มีความสามารถในการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ได้ และมีประสบการณ์ในการบริหารหมู่กลุ่มให้สามารถปฏิบัติประโยชน์ตน (ดับทุกข์อันเกิดจากกิเลสของตน) และประโยชน์ท่าน (ประโยชน์ของมนุษยชาติ) ไปพร้อมกัน เพราะพระพุทธเจ้าพบว่าการที่คนจะพ้นทุกข์ได้นั้น ด้นเดาเอาไม่ได้ จะต้องเรียนจากผู้รู้แท้เท่านั้น แล้วน้อมนำมาปฏิบัติด้วยตนเอง จึงจะเกิดสภาพพุทธะพ้นทุกข์อย่างรู้ตื่นเบิกบานได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงการได้พบผู้รู้หรือผู้ไม่รู้ในอวิชชาสูตรว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์

ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังทุจริต 3 ให้บริบูรณ์ ทุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังนิวรณ์ 5 ให้บริบูรณ์ นิวรณ์ 5 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังอวิชชาให้บริบูรณ์ อวิชชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยแยบคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ 7 (สติ ธัมมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ฯ" (อง.ทสก. 24/61) ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงลักษณะของพุทธธรรม 8 ประการ ดังนี้ ลึกซึ้ง (คัมภีรา) เห็นตามได้ยาก (ทุททสา) รู้ตามได้ยาก (ทุรนุโพธา) สงบ (สันตา) ประณีต (ปณีตา) คาดคะเนเดาไม่ได้ (อตักกาวจรา) ละเอียด (นิปุณา) รู้ได้เฉพาะบัณฑิต (ปัณฑิตเวทนียา) (ที.สี./26)

ปฏิบัติกระบวนการอปริหานิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6

ในสาราณียสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสาราณียธรรม 6 เป็นหลักการอยู่ร่วมกัน คือ ให้ระลึกถึงกันด้วย เมตตากายกรรม (เมตตัง กายกัมมัง) เมตตาวจีกรรม (เมตตัง วจีกัมมัง) เมตตามโนกรรม (เมตตัง มโนกัมมัง) แบ่งปันลาภแก่กันเป็นสาธารณโภคี (ลาภธัมมิกา) ศีลบริบูรณ์เสมอกัน (สีลสามัญญตา) ความเห็นอย่างอาริยะที่เป็นนิยยานิกธรรมเสมอกัน (ทิฏฐิอริยนิยยานิกธรรม ทิฏฐิสามัญญตา) (อง.ฉกฺก.22/282)

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเสียสละทำงานฟรีโดยใช้กองบุญส่วนกลางร่วมกัน (สาธารณโภคี) พัฒนากายวาจาใจให้ปรารถนาดีต่อกัน โดยมีศีล 5 เสมอกันเป็นขั้นต่ำ และสมานกับศีลที่ต่างระดับ โดยผู้มีศีลน้อยเคารพผู้มีศีลสูงกว่า และผู้มีศีลสูงกว่าเมตตาผู้มีศีลน้อยกว่า พยายามเกื้อกูลกันไปสู่สภาพที่มีศีลสูงขึ้นเจริญขึ้น ด้วยการปฏิบัติความรู้ความเห็นอย่างอาริยะเสมอกัน คือ นิยยานิกธรรม 7 ดังนี้ ม.มู.12/543-550

[543] ดูกรภิกษุทั้งหลายก็ทิฏฐิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึกเป็นนิยยานิกธรรมนำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้นเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบเป็นไฉน? ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนต้นก็ดี ไปสู่เรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเรามีจิตอันปริยุฏฐาน

กิเลสใดกลุ้มรุมแล้วไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยุฏฐานกิเลสในภายในนั้นที่เรายังละไม่ได้มีอยู่หรือหนอ? ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุมีจิตอันกามราคะกลุ้มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว มีจิตอันพยาบาทกลุ้มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว มีจิตอันถีนมิทธะกลุ้มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว มีจิตอันอุทธัจจกุกกุจจะกลุ้มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว มีจิตอันวิจิกิจฉากลุ้มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว เป็นผู้ขวนขวายในการคิดเรื่องโลกนี้ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว เป็นผู้ขวนขวายในการคิดเรื่องโลกหน้าก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว และเกิดขัดใจทะเลาะวิวาททิ่มแทงกันและกันด้วยหอกคือปากอยู่ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเรามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสใดกลุ้มรุมแล้ว ไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยุฏฐานกิเลสในภายในนั้นที่เรายังละไม่ได้แล้ว มิได้มีเลย จิตเราตั้งไว้ดีแล้วเพื่อตรัสรู้สัจจะทั้งหลาย นี้ญาณที่ 1 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันภิกษุนั้นบรรลุแล้ว

[544] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราเสพเจริญทำให้มากซึ่งทิฏฐินี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลสเฉพาะตนหรือหนอ? อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเราเสพเจริญทำให้มากซึ่งทิฏฐินี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลสเฉพาะตน นี้ญาณที่ 2 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[545] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวก ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเราประกอบด้วยทิฏฐิเช่นใดสมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วยทิฏฐิเช่นนั้นมีอยู่หรือหนอ ? อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเราประกอบด้วยทิฏฐิเช่นใด สมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัยนี้ประกอบด้วยทิฏฐิเช่นนั้นมิได้มี นี้ญาณที่ 3 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชนอันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[546] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิคือความออกจากอาบัติเช่นใด ย่อมปรากฏอริยสาวกย่อมต้องอาบัติเช่นนั้นบ้างโดยแท้ ถึงอย่างนั้น อริยสาวกนั้นรีบแสดงเปิดเผยทำให้ตื้นซึ่งอาบัตินั้น ในสำนักพระศาสดาหรือเพื่อน สพรหมจารีที่เป็นวิญญูชนทั้งหลาย ครั้นแสดงเปิดเผยทำให้ตื้นแล้วก็ถึงความสำรวมต่อไป เปรียบเหมือนกุมารที่อ่อนนอนหงาย ถูกถ่านไฟด้วยมือหรือด้วยเท้าเข้าแล้ว ก็ชักหนีเร็วพลันฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบ ด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 4 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[547] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลายธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คืออริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไร ของเพื่อนสพรหมจารีโดยแท้ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขาอธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้นก็มีอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วยชำเลืองดูลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[548] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยพละเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลายพละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิคืออริยสาวกนั้นเมื่อธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ทำให้มีประโยชน์ทำไว้ในใจกำหนดด้วยจิตทั้งปวงเงี่ยโสตฟังธรรม อริยสาวกนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยพละเช่นนั้น นี้ญาณที่ 6 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[549] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยพละเช่นนั้น. ดูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย พละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิคืออริยสาวกนั้น เมื่อธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ย่อมได้ความรู้อรรถ ย่อมได้ความรู้ธรรม ย่อมได้ปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรม อริยสาวกนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยพละเช่นนั้น นี้ญาณที่ 7 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[550] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดาอันอริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์ 7 ประการอย่างนี้ตรวจดูดีแล้วด้วยการทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์ 7 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้เพรียบพร้อมด้วยโสดาปัตติผลฉะนี้แล พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นชื่นชมยินดี พระภาษิตของพระผู้มีพระภาคฉะนี้แล

เมื่อปฏิบัติกระบวนการอปริหานิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6 ก็จะพัฒนาความเป็นพุทธะในระดับพุทธพจน์ 7 ในสาราณียสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงการปฏิบัติสาราณียธรรม 6 อันเป็นที่ตั้งแห่งการเกิดธรรมตามลำดับ คือ พุทธพจน์ 7 ดังนี้ ระลึกถึงกัน (สาราณียะ) รักกัน (ปิยกรณะ)

เคารพกัน (ครุกรณะ) เกื้อกูลช่วยเหลือกัน (สังคหะ) ไม่วิวาทกัน (อวิวาทะ) พร้อมเพรียงกัน (สามัคคียะ) เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (เอกีภาวะ) (องฺ.สตฺตก.22/283)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า เมื่อปฏิบัติกระบวนการอปริหานิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6 ก็จะพัฒนาความเป็นพุทธะในระดับพุทธพจน์ 7 ซึ่ง เป็นสภาพการหลอมรวมพลังแห่งความดีงาม อันเป็นสภาพแห่งความสันติสุขที่มีคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น

สัปปุริสธรรม 7

สัปปุริสธรรม 7 คือ ธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง) ธัมมัญญู (เป็นผู้รู้ธรรม) อัตถัญญู (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์) อัตตัญญู (เป็นผู้รู้ตน) มัตตัญญู (เป็นผู้รู้ประมาณ) กาลัญญู (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ปริสัญญู (เป็นผู้รู้หมู่คน) ปุคคลปโรปรัญญู (เป็นผู้รู้บุคคล) (องฺ.สตฺตก.23/65)

การปฏิบัติกระบวนการอปริหานิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6 ที่จะสามารถพัฒนาความเป็นพุทธะในระดับพุทธพจน์ 7 ให้มีคุณค่าประโยชน์สูงสุดนั้น จะต้องเรียนรู้ฝึกฝนการประมาณในการกระทำให้พอเหมาะกับสถานการณ์ ณ เวลานั้น ๆ โดยพิจารณาทุกองค์ประกอบเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ณ ปัจจุบันนั้นอย่างเป็นองค์รวมแล้วประมาณการปฏิบัติโดยให้เกิดประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และให้เสียหายน้อยที่สุด และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน (ไม่ยึดมั่นถือมั่น) ไปสู่จุดที่เป็นประโยชน์มากที่สุดและเสียหายน้อยที่สุด เมื่อสถานการณ์องค์ประกอบเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเปลี่ยนไปจากเดิม

เหตุแห่งการวิมุตติ 5

ในวิมุตติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งการวิมุตติ 5 เหตุที่ทำให้บรรลุหลุดพ้นกิเลส (วิมุตติ) ได้หลุดพ้นด้วยการฟังธรรม หลุดพ้นด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม หลุดพ้นด้วยการท่องทบทวนธรรม หลุดพ้นด้วยการตรึกตรองใคร่ครวญธรรม หลุดพ้นด้วยการตั้งจิตมั่นในนิมิต (สมาธินิมิต) (องฺ.ปญฺจก.22/26)

เหตุแห่งการวิมุตติ 5 เป็นกิจกรรมสำคัญที่จะต้องจัดสรรให้มีปฏิบัติควบคู่ไปกับกระบวนการอปริหานิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6 โดยจัดสรรให้เหมาะสมตามหลักสัปปุริสธรรม 7 จึงจะสามารถพัฒนาบุคลากรสู่ความพ้นทุกข์และได้หมู่กลุ่มที่มีสภาพพุทธพจน์ได้ เพราะสภาพพุทธะอันเกิดจากการพ้นทุกข์จากกิเลสได้ นั้นพระพุทธเจ้าตรัสว่า จะต้องปฏิบัติฟังธรรม แสดงธรรมหรือสนทนาธรรม ทบทวนธรรม ตรึกตรองใคร่ครวญธรรม ตั้งจิตมั่นในนิมิต (เครื่องหมาย) ที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ (สมาธินิมิต) คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง 7 อย่างตั้งมั่นเป็นหนึ่ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส สัมมาสมาธิของพระอริยะใน “มหาจัตตารีสกสูตร”ไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลายก็สัมมาสมาธิของพระอริยะอันมีเหตุมีองค์ประกอบ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลายความที่จิต

มีอารมณ์เป็นหนึ่งประกอบแล้วด้วยองค์ 7 เหล่านี้แล เรียกว่าสัมมาสมาธิของพระอริยะ อันมีเหตุบ้างมีองค์ประกอบบ้างฯ (ม.อุ.14/253) สนังกุมารพรหมได้กล่าวเนื้อความนี้แล้ว เรียกเทวดาชั้นดาวดึงส์มากล่าวว่า ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย เทวดาชั้นดาวดึงส์ จะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน บริขารแห่งสมาธิ 7 ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติดีแล้วเพื่อ ความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ บริขารแห่งสมาธิ 7 ประการ เป็นไฉน คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ 7 นี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีอุปนิสัย ดังนี้บ้าง มีบริขารดังนี้บ้างฯ (ที.ม.10/206)

จะเห็นได้ว่า สัมมาสมาธิ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง 7 องค์ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ซึ่งก็คือ มรรคมีองค์ 8 อันเป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์นั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทางมีองค์ 8 ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้น เพื่อความหมดจดแห่งการเห็นด้วยปัญญา ทางอื่นไม่มี ท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ทำมารและเสนามารให้หลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ (พ้นทุกข์ได้) ” (ขุ.ขุ.25/30)

ในการปฏิบัติพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ในทุกกระบวนการนั้น**ใช้หลักพรหมวิหาร 4** ประกอบไปด้วย 1) เมตตา 2) กรุณา 3) มุทิตา 4) อุเบกขา (ที.ปา.11/234) ควบคู่ไปด้วยตลอดเวลา ซึ่งผสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดีอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) ใน สำ.ส.15/381-384 ดังนี้

[381] พระผู้มีพระภาคประทับ ... เขตพระนครสาวัตถี ... พระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญขอประทานพระโอกาสความปริวิตกแห่งใจบังเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ ผู้เข้าที่ลับพักผ่อนอยู่อย่างนี้ว่า ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วนั่นแหละสำหรับผู้มีมิตรดีมีสหายดีมีจิตน้อมไปในคนที่ดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่วมีสหายชั่วมีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วฯ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมหาบพิตรข้อนี้เป็นอย่างนั้น ดูกรมหาบพิตรข้อนี้เป็นอย่างนั้น ดูกรมหาบพิตร ธรรมที่อาตมภาพกล่าวดีแล้วนั่นแหละสำหรับผู้มีมิตรดีมีสหายดีมีจิตน้อมไปในคนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่วมีสหายชั่วมีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วฯ

[382] ดูกรมหาบพิตร สมัยหนึ่งอาตมภาพอยู่ที่นิคมของหมู่เจ้าศากยะชื่อว่านครกะในสักกชนบท ดูกรมหาบพิตร ครั้งนั้นภิกษุอานนท์เข้าไปหาอาตมภาพถึงที่อยู่ ครั้นแล้วก็อภิวาทอาตมภาพแล้ว นั่งอยู่ณที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ดูกรมหาบพิตร ภิกษุอานนท์นั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้ว ได้กล่าวกะอาตมภาพว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี เป็นคุณกึ่งหนึ่งแห่งพรหมจรรย์ ดูกรมหาบพิตร เมื่อภิกษุอานนท์กล่าวอย่างนี้แล้ว อาตมภาพได้กล่าวกะภิกษุอานนท์ว่า ดูกรอานนท์เธออย่ากล่าวอย่างนั้น ดูกรอานนท์ความเป็น

ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว ดูกรอานนท์นี่ภิกษุผู้มีมิตรดี พึงปรารถนาภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี จักเจริญอริยมรรคมีองค์แปด จักกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้ฯ

[383] ดูกรอานนท์ ก็ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้อย่างไรฯ ดูกรอานนท์ภิกษุในศาสนานี้ย่อมเจริญสัมมาทิฐิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสละคืนย่อมเจริญสัมมาสังกัปปะ ... ย่อมเจริญสัมมาวาจา ... ย่อมเจริญสัมมากัมมันตะ ... ย่อมเจริญสัมมาอาชีวะ ... ย่อมเจริญสัมมาวายามะ ... ย่อมเจริญสัมมาสติ ... ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสละคืนฯ ดูกรอานนท์ภิกษุผู้มีมิตรดีมีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดีย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปด ให้มากได้อย่างนี้แลฯ ดูกรอานนท์ โดยปริยายแม้นี้พึงทราบว่า ความเป็นผู้มีมิตรดีมีสหายดีมีจิตน้อมไปในคนที่ดีนี้ เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียวฯ ดูกรอานนท์ ด้วยว่าอาศัยเราเป็นมิตรดี สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเกิดได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความแก่ได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเจ็บป่วยได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความตายได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความโศกความร่ำไรความทุกข์ความเสียใจและความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความโศกความร่ำไรความทุกข์ความเสียใจและความคับแค้นใจได้ฯ ดูกรอานนท์โดยปริยายนี้แล พึงทราบว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียวฯ

[384] ดูกรมหาบพิตร เพราะเหตุนั้นแหละ พระองค์พึงทรงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ดูกรมหาบพิตร พระองค์พึงทรงสำเหนียกอย่างนี้แลฯ ดูกรมหาบพิตรธรรม อย่างหนึ่งนี้คือความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย พระองค์ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี พึงทรงอาศัยอยู่เถิดฯ

สัปปายะ และ อสัปปายะ 7

สัปปายะ คือสิ่งที่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลสได้แก่ อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะควร) โคจรสัปปายะ (ที่ไปซึ่งเหมาะควร) ภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะควร) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่เหมาะควรเกี่ยวข้อง) โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะควร) อุตุสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่เหมาะควร) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะควร)

อสัปปายะ คือสิ่งที่ไม่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสอสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งไม่เหมาะควร) โคจรอสัปปายะ (ที่ไปซึ่งไม่เหมาะควร) ภัสสอสัปปายะ (การพูดคุยที่ ไม่เหมาะควร)

ปุคคลอสัปปายะ (บุคคลที่ไม่เหมาะควรเกี่ยวข้อง) โภชนอสัปปายะ (อาหารที่ไม่เหมาะควร) อุตุอสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะควร) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่ไม่เหมาะควร) (วิ.อ.2/368)

ลักษณะสุขภาวะแห่งพุทธะ

เมื่อผู้ใดสามารถปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ได้อย่างถูกตรงในการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ตามที่ได้นำเสนอมาแล้วข้างต้น ก็จะเกิดสภาพสุขภาวะแห่งพุทธะ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของศีล 9 ประการว่า ศีลที่เป็นกุศล คือ อธิศีลที่ประกอบด้วยอธิจิต (สมาธิ) และอธิปัญญาที่ทำลายกิเลสได้ “สัจจะมีอย่างเดียวเท่านั้น มิได้มีสอง” (ขุ.ขุ.29/549) ย่อมถึงอรหัตผล (การไม่มีตัวตนของทุกข์อันเกิดจากกิเลสในจิตวิญญาณ) โดยลำดับ ดังนี้ “... ดูกรอานนท์ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผลมีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์เป็นผลมีความปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ความปราโมทย์มีปีติเป็นผลมีปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิเป็นผลมีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุขเป็นผลมีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผลมีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นผลมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ยถาภูตญาณทัสสนะมีนิพพิทาวิราคะเป็นผลมีนิพพิทาวิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทาวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผลมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ศีลที่เป็นกุศลย่อมถึงอรหัตผลโดยลำดับด้วยประการดังนี้แลฯ (องฺ.เอกาทสก.24/1) จะเห็นได้ว่า เมื่อปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญาได้ถูกตรง ก็จะเกิดผลแห่งพุทธะ 9 ประการตามลำดับดังนี้

1. อวิปปฏิสาร คือ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจจากกิเลสตัวนั้น ๆ อีกต่อไปแล้ว
2. ปามุชชะ คือ เบิกบานยินดีที่ไม่มีกิเลสตัวนั้น ๆ มาสร้างทุกข์ภัยให้กับชีวิตตนและผู้อื่นอีกต่อไป
3. ปีติ คือ อิ่มใจ เพราะไม่ต้องสร้างทุกข์ภัยให้กับตนเองและผู้อื่น และเป็นประโยชน์สุขที่แท้จริงสูงสุดต่อตนเองละผู้อื่นเนื่องจากกิเลสตัวนั้น ๆ ที่เคยมีในตนได้หมดไปแล้ว
4. ปัสสัทธิ คือ สงบจากกิเลส อันเกิดจากกิเลสตัวนั้น ๆ ได้ตายไปอย่างถาวร
5. สุข คือ ความสุขอันเกิดจากกิเลสตัวนั้น ๆ ตายไปอย่างถาวร เป็นสภาพมีพลังยินดีเต็มใจเบิกบานผ่องใสสุขสบายใจไร้ทุกข์ไร้กังวล ที่ไม่ต้องสร้างทุกข์ภัยให้กับตนเองและผู้อื่น และเป็นประโยชน์สุขที่แท้จริงสูงสุดต่อตนเองละผู้อื่น เป็นมงคลกุศลสูงสุดในชีวิต ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ พลังอรหัตผลดังกล่าว จะเป็นพลังที่สามารถทำให้วิบากอกุศลเบาบางได้มากที่สุด และดูดดึงสร้างสรรสิ่งที่ดีงาม หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ ให้ชีวิตได้มากที่สุดตามธรรม

6. สมาธิ คือ จิตตั้งมั่นในการปฏิบัติมรรคทั้ง 7 องค์ (ที.ม.1/206) สมาธิปริขาร 7) จึงเกิดความตั้งมั่นในความผาสุกดังกล่าว

7. ยถาภูตญาณทัสสนะ คือ รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงว่า กระทำดีหรือร้าย สั่งสมเป็นวิบากดีหรือร้ายอย่างไร ส่งผลอย่างไร โลกียสุขหรือสุขลวงนั้นให้ความสุขที่น้อย และสุขนั้นดับไปอย่างรวดเร็ว แต่นำทุกข์ทั้งปวงมาให้อย่างไม่มีวันสิ้นสุด เมื่อดับโลกียสุขหรือสุขลวงได้จะเกิดโลกตระสุข ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีทุกข์เจือ (ยกเว้น ทุกข์อันเกิดจากวิบากอกุศลที่ได้ทำมาก่อนแล้วก็ต้องรับผล แต่จะได้รับน้อยกว่าที่ทำมา ถ้าทำกุศลใหม่มาก ๆ เพื่อให้ชิงออกฤทธิ์แทนอกุศล ซึ่งจะทำให้อกุศลเก่าถูกผลักดันไปไกลจนออกฤทธิ์เบาบางหรือไม่ออกฤทธิ์) เป็นสุขอันไพบูลย์ เป็นสุขที่ดีที่สุดในโลก (วิ.ม.4/1, สำ.ข.17/242-246, ขุ.ชา.27/778, 779, 1549-1552, ที.ม. 10/258, ขุ.ขุ.25 /8 และ ขุ.จู.30/659)

8. นิพพิทาวิราคะ คือ เบื่อหน่ายคลายกำหนัด เกิดสภาพคลายจากการอยากเสพโลกียสุขหรือสุขลวง อย่างเต็มใจพอใจสุขใจอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส

9. วิมุตติญาณทัสสนะ คือ รู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น ไม่ว่าผัสสะ (สิ่งที่มากระทบแล้วทำให้เกิดอาการอยากเสพกิเลสสุขลวงนั้น ๆ) จะมากระทบกี่ครั้งต่อกี่ครั้ง หรือระลึกถึงเหตุการณ์ที่เคยเสพหรือทำให้อยากเสพกิเลสสุขลวงนั้น ๆ กี่ครั้งต่อกี่ครั้ง ก็ไม่เกิดอาการอยากเสพกิเลสสุขลวงนั้น ๆ ด้วยความเต็มใจพอใจสุขใจอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส

คุณสมบัติแห่งความเป็นพุทธะระดับต่าง ๆ

การปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ได้อย่างถูกตรงในการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาปบำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ตามที่ได้นำเสนอมาแล้วข้างต้น ก็จะเกิดสภาพแห่งความเป็นพุทธะ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ตามลำดับดังนี้

คุณสมบัติของพระโสดาบัน

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณสมบัติของพระโสดาบันใน องฺ.เอกาทสก./24 เวรสูตร ข้อ 92 ว่า “ครั้งนั้นแล อนาถบิณฑิกคฤหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะอนาถบิณฑิกคฤหบดีว่า ดูกรคฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกเข้าไประงับภัยเวร 5 ประการเสียได้แล้ว เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุกระแสนิพพาน 4 ประการ และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดญายธรรม อันเป็นอริยะด้วยปัญญาอริยสาวกนั้นเมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองได้ว่าเรามีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีปิตติวิสัยสิ้นแล้ว มีอบายทุคติและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโสดาบันมีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้าดังนี้

ภัยเวร 5 ประการที่อริยสาวกเข้าไประงับแล้ว เป็นไฉนคือบุคคลผู้ฆ่าสัตว์ย่อมประสบภัยเวรทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพ ต้องเสวยทุกขโทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจเพราะปาณาติบาตเป็นปัจจัย บุคคลผู้งดเว้นจากปาณาติบาต ย่อมไม่ประสบภัยเวรทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพไม่ต้องเสวยทุกขโทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจ บุคคลผู้งดเว้นจากปาณาติบาตแล้ว เป็นอันระงับภัยเวรด้วยประการฉะนี้ บุคคลผู้ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ให้ ... บุคคลผู้ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ... บุคคลผู้กล่าวคำเท็จ...บุคคลผู้...เมา...สุราและเมรัยอันเป็นฐานแห่งความประมาทย่อมประสบภัยเวร ทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพ ต้องเสวยทุกขโทมนัสแม้ที่เป็นไปในทางใจ บุคคลผู้งดเว้นจากการ...เมา...สุราและเมรัยอันเป็นฐานแห่งความประมาท ย่อมไม่ประสบภัยเวรทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพไม่ต้องเสวยทุกขโทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจ บุคคลผู้งดเว้นจากการ...เมา...สุราและเมรัยอันเป็นฐานแห่งความประมาทแล้ว เป็นอันระงับภัยเวรนั้นด้วยประการฉะนี้ ภัยเวร 5 ประการนี้ย่อมสงบระงับไปฯ

อริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุกระแสนิพพาน 4 ประการเป็นไฉน ดูกรคฤหบดีอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระพุทธเจ้าว่าแม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ... เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม 1 เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระธรรมว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้ว ... อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน 1 เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ... เป็นนาบุญของโลกไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า 1 เป็นผู้ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะใคร่แล้ว ไม่ขาดไม่ทะลุไม่ด่างไม่พร้อยเป็นไทย วิญญูชนสรรเสริญอันตัณหาและทิฐิลูบคลำไม่ได้ เป็นไปเพื่อสมาธิ 1 อริยสาวกเป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุกระแสนิพพาน 4 ประการนี้ฯ

ก็ญายธรรมที่เป็นอริยะอันอริยสาวกนั้น เห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญาเป็นไฉน ดูกรคฤหบดีอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมีเพราะสิ่งนี้เกิดสิ่งนี้จึงเกิด เมื่อสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับสิ่งนี้จึงดับ คือเพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ ก็เพราะอวิชชาดับโดยสำรอกหาส่วนเหลือมิได้สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ

เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับเพราะชาติดับชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ ญายธรรมที่เป็นอริยะนี้อันอริยสาวกนั้นเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญาฯ

ดูกรคฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกระงับภัยเวร 5 ประการนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุกระแสนิพพาน 4 ประการนี้ และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดญายธรรมที่เป็นอริยะด้วยปัญญา อริยสาวกนั้นเมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนได้ว่า เรามีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีปิตติวิสัยสิ้นแล้ว มีอบายทุคติและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโสดาบัน มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้าฯ

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณสมบัติของพระโสดาบันใน สำ.ม.19/1452-1467 ดังนี้

[1452] ดูกรช่างไม้ทั้งหลายอริยสาวกผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ย่อมเป็นพระโสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงจะตรัสรู้ในเบื้องหน้าธรรม 4 ประการเป็นไฉน ? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ฯลฯ ในพระธรรม ฯลฯ ในพระสงฆ์ ฯลฯ มีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน มีจาคะอันปล่อยแล้ว มีฝ่ามืออันชุ่มยินดีในการสละควรแก่การขอ ยินดีในการจำแนกทานอยู่ครองเรือน ดูกรช่างไม้ทั้งหลาย อริยสาวกผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการเหล่านี้แล ย่อมเป็นพระโสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในเบื้องหน้า

[1459] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ธรรมปริยายที่ควรน้อมเข้ามาในตนเป็นไฉน ? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ ผู้ใดจะปลงเรา ผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ เสียจากชีวิต ข้อนั้น ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงปลงคนอื่น ผู้อยากเป็นอยู่ไม่อยาก ตายรักสุข เกลียดทุกข์ เสียจากชีวิต ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้น พิจารณาเห็นดังนั้นแล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากปาณาติบาตด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่องดเว้นจากปาณาติบาตด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นปาณาติบาตด้วย กายสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1460] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงถือเอาสิ่งของที่เรามิได้ให้ ด้วยอาการขโมย ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบของเรา อนึ่งเราพึงถือเอาสิ่งของที่ผู้อื่นมิได้ให้ ด้วยอาการขโมย ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น

ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่รักที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากอทินนาทานด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากอทินนาทาน ด้วยกล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากอทินนาทานด้วย กายสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1461] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงถึงความประพฤติ (ผิด) ในภริยาของเรา ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงถึงความประพฤติ (ผิด) ในภริยาของคนอื่น ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากกาเมสุมิจฉาจารด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากกาเมสุมิจฉาจารด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากกาเมสุมิจฉาจารด้วย กายสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1462] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงทำลายประโยชน์ของเราด้วยการกล่าวเท็จ ข้อนั้นไม่เป็นที่รักใคร่ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงทำลายประโยชน์ของคนอื่นด้วยการกล่าวเท็จ ข้อนั้นก็ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากมุสาวาทด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากมุสาวาทด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากมุสาวาทด้วย วจีสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1463] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงยุยงให้เราแตกจากมิตรด้วยคำส่อเสียด ข้อนั้น ไม่เป็นที่รักที่ ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงยุยงคนอื่นให้แตกจากมิตรด้วยคำส่อเสียด ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากปิสุณาวาจาด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้เว้นจากปิสุณาวาจาด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากปิสุณาวาจาด้วย วจีสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1464] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงพูดกะเราด้วยคำหยาบ ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงพูดกะคนอื่นด้วยคำหยาบ ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากผรุสวาจาด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากผรุสวาจาด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากผรุสวาจาด้วย วจีสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1465] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงพูดกะเราด้วยถ้อยคำเพ้อเจ้อ ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงพูดกะคนอื่นด้วยถ้อยคำเพ้อเจ้อ ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากสัมผัปปลาปะด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากสัมผัปปลาปะด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากสัมผัปปลาปะด้วย วจีสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1466] อริยสาวกนั้นประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระพุทธเจ้า ... ในพระธรรม ... ในพระสงฆ์ ... ประกอบด้วยศีลที่พระอริยเจ้าใคร่แล้ว ... เป็นไปเพื่อสมาธิ

[1467] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย เมื่อใดอริยสาวกประกอบด้วยสัทธธรรม 7 ประการนี้ เมื่อนั้นอริยสาวกนั้น หวังอยู่ด้วยฐานะเป็นที่ตั้งแห่งความหวัง 4 ประการนี้ พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองได้ว่า เรามีนรกกำเนิด สัตว์ดิรัจฉาน ปิตติวิสัย อบายทุคติวินิบาต สิ้นแล้ว เราเป็นพระโสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในเบื้องหน้า

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณสมบัติของพระโสดาบันใน ม.มู.12/542-550 ดังนี้

ว่าด้วยสาราณิยธรรม 6 (ข้อ 542-552)

[542] ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสบอกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 6 ประการนี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน 6 ประการเป็นไฉน ?

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เข้าไปตั้งกายกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและที่ลับ ธรรมแม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุเข้าไปตั้งวจีกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับธรรม แม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุเข้าไปตั้งมโนกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและที่ลับธรรม แม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุมีลาภเกิดขึ้นโดยธรรม ได้มาโดยธรรมที่สุดเป็นลาภสักว่าอาหารที่เนื่องในบาตร ก็บริโภคโดยไม่เกียดกันไว้เพื่อตน บริโภคเป็นสาธารณะกับเพื่อนสพรหมจารีผู้มีศีลธรรม แม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุมีศีล ไม่ขาด ไม่เป็นช่อง ไม่ด่าง ไม่พร้อย เป็นไทอันท่านผู้รู้สรรเสริญ อันตัณหาทิธรรมไม่ครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ ถึงความเป็นผู้มีศีลเสมอกันในศีลเช่นนั้นกับเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับอยู่ ธรรมแม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุมีทิฏฐิอันไกลจากข้าศึก เป็นนิยยานิกธรรมอันนำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ ถึงความเป็นผู้เสมอกัน ด้วยทิฏฐิในทิฏฐิเช่นนั้น กับเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับอยู่ ธรรมแม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลายธรรม 6 ประการนี้แล เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทิฏฐิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึก เป็นนิยยานิกธรรม นำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบนี้ เป็นยอดยึดคุมธรรม 6 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกันไว้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนยอดเป็นที่สูงสุด เป็นที่ยึดคุมของเรือนยอดฉันใด ทิฏฐิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึก เป็นนิยยานิกธรรม นำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้นเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบนี้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นยอดยึดคุมธรรม 6 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน

ทิฏฐิที่เป็นนิยยานิกธรรม

[543] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทิฏฐิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึก เป็นนิยยานิกธรรม นำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบเป็นไฉน? ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนต้นก็ดี ไปสู่เรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า

เรามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสใดกลุ้มรุมแล้ว ไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยุฏฐานกิเลสในภายในนั้น ที่เรายังละไม่ได้มีอยู่หรือหนอ? ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุมีจิตอันกามราคะกลุ้มรุม ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว มีจิตอันพยาบาทกลุ้มรุม ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว มีจิตอันถีนมิทธะกลุ้มรุม ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว มีจิตอันอุทธัจจกุกกุจจะกลุ้มรุม ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว มีจิตอันวิจิกิจฉากลุ้มรุม ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว เป็นผู้ขวนขวายในการคิดเรื่องโลกนี้ ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว เป็นผู้ขวนขวายในการคิดเรื่องโลกหน้า ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว และเกิดขัดใจทะเลาะวิวาททิ่มแทงกันและกันด้วยหอกคือปากอยู่ ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสกลุ้มรุมแล้วเทียว ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเรามีจิตอันปริยุฏฐานกิเลสใดกลุ้มรุมแล้ว ไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริงปริยุฏฐานกิเลสในภายในนั้น ที่เรายังละไม่ได้แล้ว มิได้มีเลย จิตเราตั้งไว้ดีแล้วเพื่อตรัสรู้สัจจะทั้งหลาย นี้ญาณที่ 1 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันภิกษุนั้นบรรลุแล้ว

[544] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราเสพเจริญทำให้มากซึ่งทิฏฐินี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลสเฉพาะตนหรือหนอ? อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า เราเสพเจริญทำให้มากซึ่งทิฏฐินี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลสเฉพาะตน นี้ญาณที่ 2 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[545] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราประกอบด้วยทิฏฐิเช่นใด สมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วยทิฏฐิเช่นนั้นมีอยู่หรือหนอ? อริยสาวกนั้น ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเราประกอบด้วยทิฏฐิเช่นใด สมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วยทิฏฐิเช่นนั้นมิได้มี นี้ญาณที่ 3 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[546] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คือ ความออกจากอาบัติเช่นใดย่อมปรากฏอริยสาวก ย่อมต้องอาบัติเช่นนั้นบ้างโดยแท้ ถึงอย่างนั้น อริยสาวกนั้น รีบแสดงเปิดเผยทำให้ตื้นซึ่งอาบัตินั้น ในสำนักพระศาสดาหรือเพื่อนสพรหมจารีที่เป็นวิญญูชนทั้งหลาย ครั้นแสดงเปิดเผยทำให้ตื้นแล้ว ก็ถึงความสำรวมต่อไป เปรียบเหมือนกุมารที่อ่อนนอนหงาย ถูกถ่านไฟด้วยมือหรือด้วยเท้าเข้าแล้ว ก็ชักหนีเร็วพลันฉะนั้น อริยสาวกนั้น ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 4 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[547] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คือ อริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสพรหมจารีโดยแท้ ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าใน อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้นก็มีอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วย ชำเลืองดูลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[548] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยพละเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย พละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คือ อริยสาวกนั้น เมื่อธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ ทำให้มีประโยชน์ ทำไว้ในใจ กำหนดด้วยจิตทั้งปวง เงี่ยโสตฟังธรรม อริยสาวกนั้น รู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยพละเช่นนั้น นี้ญาณที่ 6 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[549] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยพละเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย พละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คือ อริยสาวกนั้น เมื่อธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ ย่อมได้ความรู้อรรถ ย่อมได้ความรู้ธรรม ย่อมได้ปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรม อริยสาวกนั้น รู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยพละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยพละเช่นนั้น นี้ญาณที่ 7 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[550] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดาอันอริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์ 7 ประการอย่างนี้ ตรวจดูดีแล้ว ด้วยการทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล ดูกรภิกษุทั้งหลายอริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์ 7 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้เพียบพร้อมด้วยโสดาปัตติผล ฉะนี้แล พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค ฉะนี้แล

จะเห็นได้ว่า คุณสมบัติของพระโสดาบัน คือ 1. สามารถระงับภัยเวร 5 ประการ (องฺ.เอกา ทสก.24/92) 2. เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุกระแสนิพพาน 4 ประการ (องฺ.เอกาทสก.24/92) 3. เป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดญายธรรมอันเป็นอริยะด้วยปัญญา (องฺ.เอกาทสก.24/92) 4.มีใจปราศจากความตระหนี่ อันเป็นมลทินมีจาคะอันปล่อยแล้ว มีฝ่ามืออันชุ่มยินดีในการสละ (สำ.ม.19/1452) 5. ประกอบด้วยสัทธธรรม 7 ประการ (สำ.ม.19/1452-1467) 6. ประกอบด้วยทิฏฐิที่เป็นนิยยานิกธรรม (ม.มู.12/542-550) 7. ประกอบด้วยสาราณิยธรรม 6 (ม.มู.12/542-550) 8. ประกอบด้วยพุทธพจน์ 7 (ม.มู.12/542-550) 9. ละสังโยชน์เบื้องต่ำ 3 อย่างได้ (องฺ.เอกก.20/527)

ผู้ที่ก้าวสู่ความเป็นพุทธะ คือผู้ที่สามารถละสังโยชน์ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจให้จมอยู่ในวัฏฏะ 10 อย่าง) ได้เป็นลำดับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส ใน ที.ปา.11/284-285

[284] โอรัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต่ำ) 5 อย่าง 1. สักกายทิฏฐิ 2. วิจิกิจฉา 3. สีลัพพตปรามาส 4. กามฉันทะ 5. พยาบาท

[285] อุทธัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องบน) 5 อย่าง 1. รูปราคะ 2. อรูปราคะ 3. มานะ 4. อุทธัจจะ 5. อวิชชา

ใน องฺ.เอกก.20/524-525 พระพุทธเจ้าตรัสถึงอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ว่า

[524] สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ กูฏาคารศาลาป่ามหาวันใกล้เมืองเวสาลี ครั้งนั้นแล ภิกษุวัชชีบุตรรูปหนึ่ง เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งครั้นแล้วทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญสิกขาบท 150 ถ้วนนี้ย่อมมาสู่อุเทศทุกกึ่งเดือน ข้าพระองค์ไม่สามารถที่จะศึกษาในสิกขาบทนี้พระเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า ดูกรภิกษุ ก็ท่านสามารถจะศึกษาในสิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 หรือฯ

ว. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญข้าพระองค์สามารถจะศึกษาได้ในสิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 พระเจ้าข้าฯ

พ. ดูกรภิกษุ เพราะฉะนั้นแลท่านจงศึกษาในสิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 เมื่อใดท่านจักศึกษาอธิศีลสิกขาก็ดี จักศึกษาอธิจิตตสิกขาก็ดี จักศึกษาอธิปัญญาสิกขาก็ดี เมื่อนั้น เมื่อท่านนั้น ศึกษาอธิศีลสิกขาอยู่ก็ดี ศึกษาอธิจิตตสิกขาอยู่ก็ดี ศึกษาอธิปัญญาสิกขาอยู่ก็ดี จักละราคะโทสะโมหะเสียได้ เพราะละราคะโทสะโมหะเสียได้ ท่านนั้นจักไม่กระทำ

กรรมเป็นอกุศล จักไม่เสพกรรมที่เป็นบาป ครั้นสมัยต่อมา ภิกษุนั้นศึกษาแล้ว ทั้งอธิศีลสิกขา ทั้งอธิจิตตสิกขา ทั้งอธิปัญญาสิกขา เมื่อภิกษุนั้น ศึกษาอธิศีลสิกขาก็ดี ศึกษาอธิจิตตสิกขาก็ดี ศึกษาอธิปัญญาสิกขาก็ดี ละราคะโทสะโมหะได้แล้ว เพราะละราคะโทสะโมหะเสียได้ เธอมิได้ทำกรรมที่เป็นอกุศล มิได้เสพกรรมที่เป็นบาปฯ

[525] ครั้งนั้น ภิกษุรูปหนึ่ง เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่าเสขะ ๆ ดังนี้ ด้วยเหตุมีประมาณเท่าไรหนอ บุคคลจึงชื่อว่าเป็นเสขะ

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ดูกรภิกษุ ที่เรียกชื่อว่าเสขะด้วยเหตุว่ายังต้องศึกษา ศึกษาอะไร ศึกษาอธิศีลสิกขา ศึกษาอธิจิตตสิกขา และศึกษาอธิปัญญาสิกขา ดูกรภิกษุ ที่เรียกชื่อว่าเสขะด้วยเหตุว่ายังต้องศึกษาแลฯ สำหรับพระเสขะผู้ศึกษาอยู่ ปฏิบัติตามทางตรงเกิดญาณในความสิ้นไปก่อนแต่นั้น คือแต่มรรคญาณที่ 4 อรหัตผลจึงเกิดในลำดับต่อไป ต่อจากนั้น ท่านผู้พ้นด้วยอรหัตผลผู้คงที่ มีญาณเกิดขึ้นในความสิ้นภวสังโยชน์ว่า วิมุตติของเรา ไม่กำเริบดังนี้ฯ

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้ายืนยันว่า การศึกษาและปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา จนสิ้นสังโยชน์ทั้งหมดในจิต (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจให้จมอยู่ในวัฏฏะ 10 อย่าง) คือ ละราคะโทสะโมหะทั้งหมดได้ จะไม่ทำกรรมที่เป็นอกุศล ไม่เสพกรรมที่เป็นบาป (กิเลส) เป็นผู้เข้าถึงพุทธะในระดับอรหัตผล

ใน องฺ.เอกก.20/527,529-530 พระพุทธเจ้าตรัสถึงมรรคผลกับสังโยชน์ว่า

[527] ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขาบท150 ถ้วนนี้ ย่อมมาสู่อุเทศทุกกึ่งเดือนซึ่งกุลบุตรทั้งหลายผู้ปรารถนาประโยชน์ศึกษากันอยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลายสิกขา 3 นี้ ที่สิกขาบท 150 นั้นรวมอยู่ด้วยทั้งหมดสิกขา 3 เป็นไฉน คืออธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้แล ที่สิกขาบท 150 นั้นรวมอยู่ด้วยทั้งหมด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำพอประมาณในสมาธิ เป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา เธอย่อมล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพเพราะเหตุล่วงสิกขาบทนี้ แต่ว่าสิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน และมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

เธอเป็นพระสัตตักขัตตุปรมโสดาบัน เพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป ท่องเที่ยวไปในเทวดาและมนุษย์อย่างมากเจ็ดครั้ง แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

เธอเป็นพระโกลังโกละโสดาบัน เพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป ท่องเที่ยวไปสู่ 2 หรือ 3 ตระกูล (ภพ) แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เธอเป็นพระเอกพิชีโสดาบัน เพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป มาเกิดยังภพนี้ภพเดียวเท่านั้น แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

เธอเป็นพระสกทาคามีเพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป และเพราะราคะโทสะและโมหะเบาบาง มาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ดูกรภิกษุทั้งหลายก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิเป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา เธอย่อมล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพ เพราะเหตุล่วงสิกขาบทนี้ แต่ว่าสิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน และมีศีลมั่นคง ในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องต่ำ) หมดสิ้นไป เธอเป็นพระอนาคามีผู้อุทธังโสโตอกนิฏฐคามี เป็นพระอนาคามีผู้สสังขารปรินิพพายี เป็นพระอนาคามีผู้อสังขารปรินิพพายี เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในปัญญา เธอย่อมล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพ เพราะเหตุล่วงสิกขาบทนี้ แต่ว่าสิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน และมีศีลมั่นคง ในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เธอทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ทำได้เพียงบางส่วนย่อมให้สำเร็จได้บางส่วน ผู้ทำให้บริบูรณ์ย่อมให้สำเร็จได้บริบูรณ์อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสิกขาบททั้งหลายว่า ไม่เป็นหมันเลยฯ

[529] ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้ 3 เป็นไฉน คืออธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิศีลสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิศีลสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิจิตตสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุจตุตถฌาน ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิจิตตสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิปัญญาสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี้ทุกข์ ฯลฯ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิปัญญาสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้แลฯ

[530] ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้ 3 เป็นไฉน คืออธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิศีลสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิศีลสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิจิตตสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุจตุตถฌาน ดูกรภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่าอธิจิตตสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิปัญญาสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิปัญญาสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลายสิกขา 3 นี้แลฯ

ภิกษุผู้มีความเพียร มีเรี่ยวแรงมีปัญญา เพ่งพินิจมีสติคุ้มครองอินทรีย์ พึงครอบงำทั่วทุกทิศด้วยอัปปมาณสมาธิ ประพฤติทั้งอธิศีล อธิจิต และอธิปัญญา เมื่อก่อนฉันใด ภายหลังก็ฉันนั้น ภายหลังฉันใด เมื่อก่อนก็ฉันนั้น เบื้องต่ำฉันใด เบื้องบนก็ฉันนั้น เบื้องบนฉันใด เบื้องต่ำก็ฉันนั้น ในกลางวันฉันใด ในกลางคืนก็ฉันนั้น ในกลางคืนฉันใด ในกลางวันก็ฉันนั้น ภิกษุเช่นนั้นบัณฑิตกล่าวว่าเป็นนักศึกษา เป็นนักปฏิบัติ และเป็นผู้มีความประพฤติเรียบร้อยดี ภิกษุเช่นนั้น บัณฑิตกล่าวว่า เป็นผู้ตรัสรู้ชอบ เป็นนักปราชญ์ เป็นผู้ถึงที่สุดของการปฏิบัติในโลก ท่านผู้ประกอบด้วยวิมุตติอันเป็นที่สิ้นตัณหา ย่อมมีจิตหลุดพ้นจากสังขารธรรม เพราะวิญญาณดับสนิท เหมือนความดับของประทีป ฉะนั้นฯ

พระพุทธเจ้าตรัสถึง ศีลธรรมที่เป็นอกุศล มีโทษ ไม่ควรเสพ ไม่เป็นอริยธรรม เป็นธรรมดำ มีวิบากดำ วิญญูชนติเตียน ธรรมที่เป็นกุศล ไม่มีโทษ ควรเสพ เป็นอริยธรรม เป็นธรรมขาว มีวิบากขาว วิญญูชนสรรเสริญ ในที.ปา.11/52-54

[52] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ วรรณะเหล่านี้ มีอยู่สี่คือกษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร ก็กษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ **มีปรกติฆ่าสัตว์มีปรกติลักทรัพย์ มีปรกติประพฤติผิดในกามทั้งหลาย มีปรกติพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ละโมบมาก คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นผิด** ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดเป็นอกุศลนับว่าเป็นอกุศล เป็นธรรมมีโทษนับว่าเป็นธรรมมีโทษ เป็นธรรมไม่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมไม่ควรเสพ ไม่ควรเป็นอริยธรรมนับว่าไม่ควรเป็นอริยธรรม เป็นธรรมดำมีวิบากดำ วิญญูชนติเตียน อกุศลธรรมเหล่านั้นมีปรากฏอยู่แม้ในกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้พราหมณ์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้แพศย์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้ศูทรบางคนในโลกนี้ **มีปรกติฆ่าสัตว์ มีปรกติลักทรัพย์ มีปรกติประพฤติผิดในกามทั้งหลาย มีปรกติพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ละโมภมาก คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นผิด** ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล

ธรรมเหล่าใดเป็นอกุศลนับว่าเป็นอกุศล เป็นธรรมมีโทษนับว่าเป็นธรรมมีโทษ เป็นธรรมไม่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมไม่ควรเสพ ไม่ควรเป็นอริยธรรมนับว่าไม่ควรเป็นอริยธรรม เป็นธรรมดำมีวิบากดำ วิญญูชนติเตียน ธรรมเหล่านั้น มีปรากฏอยู่แม้ในศูทรบางคนในโลกนี้ฯ

[53] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ฝ่ายกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ **เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดในกาม เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดส่อเสียด เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ ไม่ละโมบมาก ไม่คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นชอบ** ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดเป็นกุศลนับว่าเป็นกุศล เป็นธรรมไม่มีโทษนับว่าเป็นธรรมไม่มีโทษ เป็นธรรมที่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมที่ควรเสพ ควรเป็นอริยธรรมควรนับว่าเป็นอริยธรรม เป็นธรรมขาวมีวิบากขาว วิญญูชนสรรเสริญ ธรรมเหล่านั้นมีปรากฏอยู่ แม้ในกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้พราหมณ์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้แพศย์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้ศูทรบางคนในโลกนี้ **เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ฯลฯ ไม่ละโมบมาก ไม่คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นชอบ** ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดที่เป็นกุศลนับว่าเป็นกุศล เป็นธรรมไม่มีโทษนับว่าเป็นธรรมไม่มีโทษ เป็นธรรมที่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมที่ควรเสพ ควรเป็นอริยธรรมนับว่าควรเป็นอริยธรรม เป็นธรรมขาวมีวิบากขาว วิญญูชนสรรเสริญ ธรรมเหล่านั้นมีปรากฏอยู่แม้ในศูทรบางคนในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็เมื่อวรรณะทั้งสี่เหล่านี้แล รวมเป็นบุคคลสองจำพวก คือพวกที่ตั้งอยู่ในธรรมดำ วิญญูชนติเตียนจำพวกหนึ่ง พวกที่ตั้งอยู่ในธรรมขาววิญญูชนสรรเสริญจำพวกหนึ่งเช่นนี้ ไฉนพวกพราหมณ์จึงพากันอวดอ้างอยู่อย่างนี้ว่า พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะที่ประเสริฐที่สุด วรรณะอื่นเลวทราม พวกพราหมณ์เป็นวรรณะขาว พวกอื่นเป็นวรรณะดำ พราหมณ์พวกเดียวบริสุทธิ์ พวกอื่นนอกจากพราหมณ์หาบริสุทธิ์ไม่ พราหมณ์พวกเดียวเป็นบุตรเกิดจากอุระเกิดจากปากของพรหม มีกำเนิดมาจากพรหมพรหมเนรมิตขึ้นเป็นทายาทของพรหมดังนี้เล่า ท่านผู้รู้ทั้งหลาย ย่อมไม่รับรองถ้อยคำของพวกเขาข้อนั้นเพราะเหตุไร ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะว่าบรรดาวรรณะทั้งสี่เหล่านั้น ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลสและอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว สิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้ว เพราะรู้โดยชอบ ผู้นั้นปรากฏว่าเป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้ มิได้ปรากฏโดยไม่ชอบธรรมเลย ด้วยว่าธรรมเป็นของประเสริฐที่สุดในหมู่ชนทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้า ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ โดยบรรยายนี้แล เธอทั้งสองพึงทราบเถิดว่า ธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในหมู่ชน ทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

[54] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ พระเจ้าปัสเสนทิโกศลทรงทราบแน่ชัดว่า พระสมณโคดมผู้ยอดเยี่ยม ได้ทรงผนวชจากศากยตระกูลดังนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็พวกศากยตระกูล

ยังต้องเป็นผู้โดยเสด็จพระเจ้าปัสเสนทิโกศลอยู่ทุก ๆ ขณะ และพวกเจ้าศากยะต้องทำการนอบน้อม กราบไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม สามีจิกรรม ในพระเจ้าปัสเสนทิโกศลอยู่ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล พวกเจ้าศากยะยังต้องกระทำการนอบน้อม กราบไหว้ ต้อนรับอัญชลีกรรม สามีจิกรรม อันใดอยู่ในพระเจ้าปัสเสนทิโกศล แต่ถึงกระนั้นกิริยาที่นอบน้อม กราบไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม และสามีจิกรรมอันนั้น พระเจ้าปัสเสนทิโกศลก็ยังทรงกระทำอยู่ในตถาคต ด้วยทรงถือว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีพระชาติสูง เรามีชาติต่ำกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีพระกำลัง เรามีกำลังน้อยกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีคุณน่าเลื่อมใส เรามีคุณน่าเลื่อมใสน้อยกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้สูงศักดิ์ เราเป็นผู้ต่ำศักดิ์กว่า ดังนี้ แต่ที่แท้พระเจ้าปัสเสนทิโกศลทรงสักการะ เคารพ นับถือ บูชาไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม สามีจิกรรม ในตถาคตอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ โดยปริยายนี้แล เธอทั้งสองพึงทราบเถิดว่า ธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุด ในหมู่ชนทั้งในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหน้าฯ

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าได้ระบุผลของการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา จนสามารถละสังโยชน์ได้ตามลำดับ เป็นคุณสมบัติแห่งความเป็นอริยะหรือพุทธะ ตามลำดับดังนี้

ละสังโยชน์ 3 ได้ เป็นคุณสมบัติของพระโสดาบัน สังโยชน์ 3 ได้แก่

1.1 สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นเป็นเหตุถือตัวถือตนที่แรง ความติดยึดในสิ่งที่เป็นโทษภัย หยาบร้ายแรง ส่งผลเสียหายทางด้านร่างกาย เวลา และทรัพย์สินได้มาก ได้แรง ในเวลาไม่นานนัก เช่น การผิดศีล 5 การเสพอบายมุข รวมถึงการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่มีโทษภัยแรง หรือการหลงติดยึดสิ่งดังกล่าว จนทำให้ต้องทำความชั่วร้ายแรง เป็นต้น

1.2 วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยไม่มั่นใจว่าตนได้ละสักกายทิฏฐิได้สิ้นเกลี้ยงหรือยัง

1.3 สีลัพตปรามาส คือ การปฏิบัติศีลพรตเพียงแค่จับตองลูบคลำ ยังไม่จริงจังถึงขั้นละกิเลสสักกายทิฏฐิได้

ละสังโยชน์ 3 จนหมดสิ้นไป และราคะโทสะและโมหะเบาบาง เป็นคุณสมบัติของพระสกทาคามี

2.1 สักกายทิฏฐิ พระสกทาคามีละได้แล้ว

2.2 วิจิกิจฉา พระสกทาคามีละได้แล้ว

2.3 สีลัพตปรามาส พระสกทาคามี ละได้แล้ว

2.4 กามฉันทะ ในระดับนี้คือ ความพอใจด้วยอำนาจแห่งกาม ได้แก่ การเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่ยังเป็นโทษอยู่ แต่ไม่รุนแรงจนถึงขั้นต้องผิดศีล 5 แล้ว พระสกทาคามีสามารถลดการเสพกามฉันทะให้เบาบางลงไปได้อีก

2.5 พยาบาท ในระดับนี้คือ ไม่โกรธแรงแล้ว ไม่ดูถูกเหยียดหยามแรงแล้ว หรืออาการอุปกิเลสอื่น ๆ ไม่แรงแล้ว แต่ยังรู้สึกคิดขุ่นเคือง อึดอัด ไม่พอใจ ไม่ถูกใจตนเองหรือผู้อื่น เมื่อไม่เกิดดีดังใจหมาย หรือเมื่อเผชิญกับสิ่งที่รู้สึกว่าด้อย หรือสิ่งที่ไม่ดี ก็มีอาการดูถูกเหยียดหยาม หรืออาการอุปกิเลสอื่น ๆ โดยอาการในจิตดังกล่าวเด่นชัดพอสมควร พระสกทาคามียังลดสภาพพยาบาทดังกล่าวให้เบาบางลงไปได้อีก แต่ยังลดได้ไม่ถึงขั้นที่เหลือความไม่พอใจ หรือความไม่สบายใจ หรืออาการดูถูกเหยียดหยาม หรืออาการอุปกิเลสอื่น ๆ เพียงเล็กน้อยในระดับมานะ

ดังนั้น พระสกทาคามีจึงมีโมหะคือความหลงเสพโลกียสุขที่เบาบาง

โอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องต่ำ) หมดสิ้นไปยังเหลือ **อุทธัมภาคิยสังโยชน์ 5** (สังโยชน์เบื้องบน) เป็นคุณสมบัติของพระอนาคามี อันประกอบด้วย

3.1 รูปราคะ (ความติดใจอยู่ในรูปธรรม) คือการพัฒนาจิตวิญาณที่สูงถึงสภาพไม่เสพกามภายนอกแล้ว (ไม่เสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่เป็นโทษ) แต่เหลือความรู้สึกอยากเสพอยู่ในใจเพียงเล็กน้อยที่พอรับรู้รูปลักษณะ (รูปธรรม) ของอาการอยากเสพได้ชัด

3.2 อรูปราคะ (ความติดใจอยู่ในอรูปธรรม) คือ การพัฒนาจิตวิญาณที่สูงถึงสภาพไม่เสพกามภายนอกแล้ว (ไม่เสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่เป็นโทษ) แต่เหลือความอยากเสพอยู่ในใจที่น้อยกว่ารูปราคะ เป็นสภาพที่พอรับรู้รูปลักษณะของอาการอยากเสพได้ แต่ไม่ชัด (อรูปธรรม) จะรู้สึกว่าเหมือนจะมี แต่ก็เหมือนจะไม่มีอาการอยากเสพกาม จึงเป็นสภาพอรูปคือไม่มีรูปของอาการอยากเสพที่ชัดเจน

3.3 มานะ (ความสำคัญมั่นหมายให้เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ดังใจหมาย) คือ การหลงเสพความยึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้ดีหรือเกิดดีดังใจหมาย เมื่อไม่ได้ดีดังใจหมายก็มีอาการไม่พอใจ หรือไม่สบายใจเล็กน้อย หรือเมื่อเผชิญกับสิ่งที่รู้สึกว่าด้อย หรือสิ่งที่ไม่ดี ก็มีอาการดูถูกเหยียดหยาม หรืออาการอุปกิเลสอื่น ๆ เล็กน้อย

3.4 อุทธัจจะ (ความคิดพล่าน) คือ เศษของกิเลสที่เหลืออยู่ เป็นความรู้สึกยังมีความไม่สะอาดจากกิเลสในระดับที่เล็กกว่าอรูปราคะและมานะ ที่มีเป็นบางคราว

3.5 อวิชชา คือ ความยังไม่แน่ใจว่ากิเลสระดับอุทธัจจะหมดเกลี้ยงหรือยัง

โอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องต่ำ) และอุทธัมภาคิยสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องบน) หมดสิ้นไปคือ พระอรหันต์

ผู้ที่กำลังปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ในการละสังโยชน์แต่ละข้อ เรียกว่า มรรค เมื่อละสังโยชน์ได้แล้ว เรียกว่าผลคือคู่แห่งบุรุษ 4 คู่ นับเป็นบุรุษบุคคล 8 ได้แก่ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตมรรค อรหัตผล

การแพทย์วิถีพุทธ ความรู้คู่คุณธรรม

ผู้ที่จะมีสภาพแห่งพุทธะนั้น จะต้องเรียนรู้และกระทำกุศล ละอกุศล ละการกระทำส่วนที่มีโทษ กระทำส่วนที่ไม่มีโทษ เสพในสิ่งที่ควรเสพ ไม่เสพในสิ่งที่ไม่ควรเสพ ละการกระทำที่ไม่เป็นประโยชน์ แต่เป็นทุกข์ตลอดกาลนาน กระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เป็นสุขตลอดกาลนาน (ที.ปา.11/146) ซึ่งเนื้อหาหลักที่ผู้วิจัยค้นพบตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ที่ได้นำมาบูรณาการเป็นองค์ความรู้ในการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ สู่ความเป็นพุทธะ คือ การปฏิบัติการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา (ม.มู.12/547) โดยสอดร้อยอยู่ในทุกสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสเพื่อความพ้นทุกข์ ได้แก่ การปรับสมดุลร้อนเย็นของชีวิต ทำให้มีโรคน้อยมีทุกข์น้อย ควรแก่ความเพียร (สังคีติสูตร, สิวกสูตร, อาพาธสูตร), ปฏิบัติสู่การดับทุกข์ด้วยสิ่งที่ประหยัดหาได้ง่ายและไม่มีโทษเป็นหลัก (จัตตาริสูตร, เภสัชชขันธกะสูตร) , ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส (โอวาทปาติโมกข์), วรรณะ 9 คือ การทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง (วิ.มหา. 1/20) , จรณะ 15 คือ ข้อประพฤติเพื่อบรรลุธรรม อันปลอดโปร่งจากกิเลส (ม.ม.13/27-32) , ปฏิบัติจนถึงสภาพจตุตถฌาน (ฌานที่ 4) มีลักษณะ 5 ประการ องค์คุณอุเบกขา 5 (ม.อุ.14/690) , เมื่อปฏิบัติได้รูปฌานในระดับอุเบกขาแล้วตรวจสอบด้วย อรูปฌาน 4 (สำ.สฬา.18/519) , การปฏิบัติให้ถูกต้องตามลำดับ อนุปุพพวิหาร 9 คือ ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ตามลำดับ (ที.ปา.11/355) , โสฬสญาณ 16 คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา (พระวิสุทธิมัคค์ “ปัญญานิเทศ” หน้า 540 - 656) , โพธิปักขิยธรรม 37 หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ (ที.ปา.11/108) ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร 4 (ที.ม.10/273) ปธานสูตร (องฺ.จตุกฺก.21/13) อิทธิบาท 4 (ที.ม.10/200) อินทรีย์ 5 (สำ.ม.19/1,011-1,015) พละ 5 (องฺ.ปญฺจก.22/14) โพชฌงค์ 7 (สำ.ม.19/505 - 507) อริยมรรคมีองค์ 8 (สำ.ม. 19/1665), สัมมาสมาธิของพระอริยะ (ที.ม.10/ 206, ม.อุ.14/253) และพรหมวิหาร 4 (ที.ปา.11/ 234) โดยใช้กระบวนการเหตุแห่งการวิมุติ 5 (องฺ.ปญฺจก.22/26) , สาราณียธรรม 6 (องฺ.ฉกฺก.22/282) , พุทธพจน์ 7 (องฺ.ฉกฺก.22/283) , อปริหานิยธรรม 7 (ที.ม.10/71) และสัปปุริสธรรม 7 (องฺ.สตฺตก. 23/65) โดยฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง (อัตตวรรคที่ 12) ผสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดี อยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี (ทุติยอัปปมาทสูตร, อุปัฑฒสูตร, สารีปุตตสูตร, และ สัปปายะ 7)

ผู้วิจัยพบว่า เมื่อมีปฏิบัติตามพุทธธรรมดังกล่าวอย่างถูกตรง สภาพแห่งความเป็นพุทธะ คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ก็จะเกิดมากขึ้นเป็นลำดับ อันเป็นคุณค่าและความผาสุกที่แท้จริงอย่างยั่งยืนที่มนุษย์ควรได้

บทที่ 10

ข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

เมื่อผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ที่ได้นำหลักการแพทย์วิถีพุทธ (หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือ ยา 9 เม็ด) ตามเนื้อหาการบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ ที่นำเสนอในบทที่ 5 ไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง ได้เห็นคุณค่าจากการปฏิบัติจนเกิดสุขภาวะที่ดีกับตนเอง จึงได้พัฒนาตนมาเสียสละแบ่งปันและช่วยเหลือเกื้อกูลสังคมไปพร้อม ๆ กับการสร้างความเป็นพุทธะในตน ตามกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ที่นำเสนอในบทที่ 9 โดยไม่คิดเอาอะไรเป็นการตอบแทน ส่งผลให้มีผู้ปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ มีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุขมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ประชาชนทุกภาคส่วนควรได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้ เพื่อแก้ปัญหาที่มนุษยชาติทั่วโลกกำลังประสบกับภาวะปัญหาสุขภาพ 3 ประการหลัก ได้แก่ 1) ปริมาณผู้ป่วย ชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น 2) ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น 3) ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง การจัดการองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติ ช่วยลดปัญหาได้เพียงบางส่วน ยังมีปัญหาอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นกลับทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ๆ ผู้วิจัยได้เผยแพร่และแนะนำหลักการแพทย์วิถีพุทธ ให้กับประชาชนทั่วไป เพื่อสร้างสุขภาวะช่วยลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าวตลอดระยะเวลา 20 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 จนถึงปัจจุบัน พ.ศ. 2558 ซึ่งบันทึกผลของสุขภาวะผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ที่เห็นผลได้จริง ได้รวบรวมและนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์เป็นสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ดังเสนอในบทที่ 6 และเมื่อนำปัจจัยที่ได้ผลต่าง ๆ มาจัดทำองค์ประกอบเชิงสำรวจ ได้เป็นองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ 11 องค์ประกอบ ดังเสนอในบทที่ 7

ในส่วนของผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ ที่เห็นคุณค่าและผลดีจากการปฏิบัติจนต่อยอดมาสู่การเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มาเสียสละเพื่อทำประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างสร้างสรรค์ เมื่อประชาชนคนดีได้มารวมมวลกันมาก ๆ เพื่อทำความดีร่วมกัน ก็จะก่อเกิดเป็นชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จึงขอนำเสนอนโยบายการขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ดังนี้

นโยบายการขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

จากองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ 11 องค์ประกอบ ที่จัดเรียงลำดับตามน้ำหนักขององค์ประกอบที่เสนอในบทที่ 7 นำมาเสนอเป็นนโยบายการขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ดังนี้

1. นโยบายส่งเสริม “การสร้างแบบอย่างที่มีคุณสมบัติแห่งพุทธะ แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายใกล้ตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละเป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา”

มาตรการ

1.1) รัฐบาลกำหนดนโยบายส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐทำกิจกรรม“การสร้างแบบอย่างของบุคลากรภาครัฐและประชาชน ให้มีคุณสมบัติแห่งพุทธะ ที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายใกล้ตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง และมีกิจกรรมการเสียสละ รวมกลุ่มทำประโยชน์ให้กับสังคม พร้อมกับการลดละเลิกความโลภโกรธหลงในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยอย่างต่อเนื่อง ด้วยกระบวนการ “อปริหานิยธรรม 7” ตามกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ อย่างต่อเนื่อง (ดังรายละเอียดที่กล่าวในบทที่ 9) เช่น

1.1.1) ข้าราชการและพนักงานรัฐทุกหน่วยงาน ควรได้เข้ารับการอบรมค่าย “สุขภาพแพทย์วิถีพุทธและพระไตรปิฎก” ที่จัดอบรมโดยเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย อย่างน้อย 1 ครั้งขึ้นไป ตั้งแต่หลักสูตรระยะสั้น 1 วัน ระยะปานกลาง 3 วัน จนถึงหลักสูตรระยะยาว 5-7 วัน โดยไม่ถือเป็นวันลาและไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นการเรียนรู้ฝึกฝนองค์ความรู้พื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลากรให้สามารถก้าวมาสู่การเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

1.2) รัฐบาลส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กรและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรม “การสร้างแบบอย่างของบุคลากรภาครัฐและประชาชน ให้มีคุณสมบัติแห่งพุทธะ ที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายใกล้ตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง มีกิจกรรมการเสียสละ รวมกลุ่มทำประโยชน์ให้กับสังคม พร้อมกับการลดละเลิกความโลภโกรธ

หลงในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย ด้วยกระบวนการ “อปริหานิยธรรม 7” ตามกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ อย่างต่อเนื่อง (ดังรายละเอียดที่กล่าวในบทที่ 9) เช่น

1.1.2) การทำกิจกรรมสร้างชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ที่ใช้ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข พึ่งตนเองได้ในปัจจัยการดำรงชีพพื้นฐานทั้งสี่ด้าน คือ อาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัยและเครื่องนุ่งห่ม โดยมีวัฒนธรรม คือ ถือศีลห้าเป็นขั้นต่ำ ทานอาหารมังสวิรัติ (ไม่มีเนื้อสัตว์) หรือลดการทานเนื้อสัตว์ ละอบายมุข อัตตาไม่จัด โดยการจัดทำค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธทั้งหลักสูตรระยะสั้น 1 วัน ระยะกลาง 3 วัน ระยะยาว 5-7 วัน อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เป็นประจำทุกเดือน อย่างต่อเนื่อง

1.3) ภาคเอกชนและประชาชนสนับสนุนบุคลากรในหน่วยงานและในชุมชนของตนให้มีโอกาสพัฒนา “ความเป็นพุทธะ” โดยการจัด “กระบวนการพัฒนาการศึกษาและฝึกปฏิบัติการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลักทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง และมีกิจกรรมการเสียสละ รวมกลุ่มการทำประโยชน์ให้กับสังคม พร้อมกับการลดละเลิกความโลภโกรธหลงในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย ด้วยกระบวนการ “อปริหานิยธรรม 7” ตามกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ อย่างต่อเนื่อง (ดังรายละเอียดที่กล่าวในบทที่ 9)

1.4) รัฐบาลกำหนดนโยบายและสั่งการให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและส่งเสริมเอกชนเอกชน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหา “การเรียนการสอนแห่งพุทธะ ที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลักทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง หรือ “กระบวนการสร้างจิตอาสาแห่งพุทธะ” ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

1.5) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้แห่งพุทธะ ที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลักทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา” อย่างต่อเนื่อง ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง

1.6) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้มี “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ” ที่มีคุณสมบัติแห่งพุทธะ ที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลักทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ” ในแต่ละภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้าน และในครัวเรือน เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

1.7) รัฐบาลส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้สื่อของภาครัฐ และส่งเสริมสื่อของภาคเอกชนและประชาชนให้นำเสนอเนื้อหาอย่างสม่ำเสมอถึง “กระบวนการแห่งพุทธะ ในการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลักทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง และมีกิจกรรมการเสียสละ รวมกลุ่มการทำประโยชน์ให้กับสังคม พร้อมกับการลดละเลิกความโลภโกรธหลงในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย ด้วยกระบวนการ “อปริหานิยธรรม 7” ตามกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

1.8) มาตรการการต่างประเทศ รัฐบาลส่งเสริมการเผยแพร่องค์ความรู้และการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรหรือเนื้อหา “การเรียนการสอนแห่งพุทธะในการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลักทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา” อย่างต่อเนื่อง โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง และมีกิจกรรมการเสียสละ รวมกลุ่มทำประโยชน์ให้กับสังคม พร้อมกับการลดละเลิกความโลภโกรธหลงในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย ด้วยกระบวนการ “อปริหานิยธรรม 7” ตามกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ไปยังประเทศต่าง ๆ ที่สนใจองค์ความรู้ดังกล่าว

2. นโยบายส่งเสริม “หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา”

มาตรการ

2.1) รัฐบาลกำหนดนโยบายส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐทำกิจกรรม “หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง เช่น

2.1.1) ให้บุคลากรสาธารณสุข ทุกหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุข เข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ (หลักสูตร 5 วัน) โดยไม่ถือเป็นวันลาอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง และ

ในส่วนของข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจของทุก ๆ หน่วยงานที่สนใจมาเรียนรู้ ให้สามารถมาเรียนรู้อบรมในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ (หลักสูตร 5 วัน) ได้โดยไม่ถือเป็นวันลาเช่นกัน และสามารถนับเป็นชั่วโมงการอบรมพัฒนาความรู้ต่อเนื่องในสาขาวิชาชีพของตนได้ ในกรณีที่สาขาวิชาชีพนั้นมีกำหนดกฎเกณฑ์การฝึกอบรมประจำปี เพื่อการพัฒนาการปฏิบัติงานวิชาชีพ

2.1.2) จัดทำ “โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” ด้วยหลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือ ยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา ที่ดำเนินการอบรมโดยเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ให้กับประชาชนทุกวัยทุกภาคส่วนเป็นระยะ ๆ อย่างสม่ำเสมอทุกเดือน โดยประชาชนทุกวัยทุกภาคส่วน ควรได้มีโอกาสเข้ารับการอบรมใน “โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” ด้วยหลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา อย่างน้อย 1 ครั้งในชีวิตของตน

2.2) รัฐบาลส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กรและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรม “หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

2.3) ภาคเอกชนและประชาชนสนับสนุนบุคลากรในหน่วยงาน และในชุมชนของตนให้มีกิจกรรม “หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

2.3.1) ผู้บริหารในองค์กรสุขภาพทุกรูปแบบรวมถึงองค์กรทั่วไปต่าง ๆ ควรกำหนดให้พนักงานใหม่ที่จะเข้าทำงานใหม่ในองค์กรสุขภาพและองค์กรทั่วไปที่ตนเป็นผู้บริหารอยู่ให้มาเข้าค่ายอบรมในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ (หลักสูตร 5 วัน) เป็นอย่างน้อย 1 ครั้ง ก่อนที่จะเริ่มงานในองค์กรนั้น ๆ รวมถึงให้มีการจัดคอร์สการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธให้กับพนักงานในองค์กร หรือจัดให้พนักงานมาร่วมเข้ารับการอบรมกับค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ ซึ่งได้มีการจัดเป็นประจำทุกเดือน ในเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทยทั่วประเทศ โดยไม่ถือเป็นวันลาอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง

2.4) รัฐบาลกำหนดนโยบายและสั่งการให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและส่งเสริมเอกชน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

2.4.1) หน่วยงานการศึกษาทุกหน่วยงาน กำหนดให้นักเรียนและนักศึกษาที่จะจบการศึกษาในแต่ละระดับการศึกษา ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษาทุก

หลักสูตร ที่หน่วยของตนได้จัดการเรียนการสอนนั้น ให้ได้มาผ่านการอบรมหลักสูตรที่มีเนื้อหาการเรียนการสอน “หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา” ก่อนที่จะจบการศึกษาจริงในหลักสูตรนั้น ๆ

2.5) รัฐบาลส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุก ๆ สถาบันการศึกษาที่เป็นระดับมหาวิทยาลัยของภาครัฐ และส่งเสริมให้ทุก ๆ มหาวิทยาลัยของภาคเอกชน จัดตั้งหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอนด้านการแพทย์วิถีพุทธ ในการศึกษาของระดับ อุดมศึกษา (ปริญญาตรี) และระดับบัณฑิตศึกษา (หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา, ปริญญาโท และปริญญาเอก) แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

2.6) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

2.7) รัฐบาลส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้สื่อของภาครัฐ และส่งเสริมสื่อของภาคเอกชนและประชาชนให้นำเสนอเนื้อหา “หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา” อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนและเก็บข้อมูลนำเสนอจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง

2.8) นโยบายการต่างประเทศ รัฐบาลส่งเสริมการเผยแพร่องค์ความรู้และการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง ไปยังประเทศต่าง ๆ ที่สนใจ

3. นโยบายส่งเสริม “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ”

มาตรการ

3.1) รัฐบาลกำหนดนโยบายส่งเสริมสนับสนุนและสั่งการให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐทำกิจกรรม “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

3.2) รัฐบาลส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กรและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรม “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

3.3) ภาคเอกชนและประชาชน สนับสนุนบุคลากรในหน่วยงานและในชุมชนของตน ให้มีกิจกรรม “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

3.4) รัฐบาลกำหนดนโยบายและสั่งการให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและส่งเสริมเอกชน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบอย่างต่อเนื่องแบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ เช่น

3.4.1) ให้พระภิกษุและฆราวาสหรือประชาชนที่สนใจ เข้ารับการพัฒนาอบรมในหลักสูตรระยะยาวค่าย “สุขภาพแพทย์วิถีพุทธและพระไตรปิฎก” ที่จัดอบรมโดยเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อย่างน้อย 1 ครั้งขึ้นไป เพื่อช่วยให้พระภิกษุสงฆ์ที่สนใจการดูแลสุขภาพได้เป็นทางเลือกในการดูแลตนเอง และเมื่อพระภิกษุสงฆ์ สามารถพึ่งตนและดูแลตัวเองได้เป็นอย่างดีแล้ว ก็สามารถที่จะนำไปเผยแพร่และสอนญาติโยมที่มีศรัทธาต่อพระภิกษุสงฆ์นั้น เป็นการขยายผลต่อไปเป็นอย่างดี

3.5) รัฐบาลส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุก ๆ สถาบันการศึกษาที่เป็นระดับมหาวิทยาลัยของภาครัฐ และส่งเสริมให้ทุก ๆ มหาวิทยาลัยของภาคเอกชน จัดตั้งหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน โดยมีเนื้อหาหลักสูตร “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ” ในการศึกษาของระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) และระดับบัณฑิตศึกษา (หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา, ปริญญาโท และปริญญาเอก) แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

3.6) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุก ๆ วัดและพุทธสถานทั่วประเทศ มีการจัดการเรียนการสอนเนื้อหาหลักสูตร “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ”โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

3.7) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง

3.8) รัฐบาลส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้สื่อของภาครัฐ และส่งเสริมสื่อของภาคเอกชนและประชาชนให้นำเสนอเนื้อหา “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ” อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนและเก็บข้อมูลจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง

3.9) มาตรการการต่างประเทศ รัฐบาลส่งเสริมการเผยแพร่องค์ความรู้และการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง ไปยังประเทศต่าง ๆ ที่สนใจรวมถึงวัดและพุทธสถานในต่างประเทศ

4. นโยบายส่งเสริม “แพทย์วิถีพุทธ ศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ”

มาตรการ

4.1) รัฐบาลกำหนดนโยบายส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐทำกิจกรรมเรียนรู้ฝึกฝน “แพทย์วิถีพุทธ ศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง เช่น

4.1.1) ให้บุคลากรสาธารณสุข ทุกหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุข เข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ (หลักสูตร 5 วัน) ซึ่งเป็นศาสตร์ของแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ โดยไม่ถือเป็นวันลาอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง และในส่วนของข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจของทุก ๆ หน่วยงานที่สนใจมาเรียนรู้ ให้สามารถมาเรียนรู้อบรมในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ (หลักสูตร 5 วัน) ได้โดยไม่ถือเป็นวันลาเช่นกัน และสามารถนับเป็นชั่วโมงการอบรมพัฒนาความรู้ต่อเนื่องในสาขาวิชาชีพของตนได้ ในกรณีที่สาขาวิชาชีพนั้นมีกำหนดกฎเกณฑ์การฝึกอบรมประจำปีเพื่อการพัฒนาการปฏิบัติงานวิชาชีพ

4.2) รัฐบาลส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กรและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรมเรียนรู้ฝึกฝน “แพทย์วิถีพุทธ ศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

4.3) ภาคเอกชนและประชาชนสนับสนุนบุคลากรในหน่วยงาน และในชุมชนของตนให้มีกิจกรรมฝึกฝนเรียนรู้ “แพทย์วิถีพุทธ ศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

4.4) รัฐบาลควรกำหนดนโยบายและสั่งการให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและส่งเสริมเอกชน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “แพทย์วิถีพุทธ ศาสตร์แพทย์ทางเลือก

ในการดูแลสุขภาพ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

4.5) รัฐบาลควรส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุก ๆ สถาบันการศึกษาที่เป็นระดับมหาวิทยาลัยของภาครัฐ และส่งเสริมให้ทุก ๆ มหาวิทยาลัยของภาคเอกชน จัดตั้งหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “แพทย์วิถีพุทธ ศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ” ในการศึกษาของระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) และระดับบัณฑิตศึกษา (หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา, ปริญญาโท และปริญญาเอก) แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

4.6) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมและสนับสนุน ให้มี “หน่วยการแพทย์วิถีพุทธ” และให้มีการบูรณาการการใช้การแพทย์วิถีพุทธ ร่วมกับการดูแลสุขภาพทุกแผน ในทุก ๆ หน่วยงานและสถานบริการด้านสาธารณสุขทั้งของภาครัฐและเอกชน

4.7) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้การแพทย์วิถีพุทธศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง

4.8) รัฐบาลส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้สื่อของภาครัฐ และส่งเสริมสื่อของภาคเอกชนและประชาชนให้นำเสนอเนื้อหาถึง “แพทย์วิถีพุทธ ศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ” อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง

4.9) มาตรการการต่างประเทศ รัฐบาลส่งเสริมการเผยแพร่องค์ความรู้และการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “แพทย์วิถีพุทธ ศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง ไปยังประเทศต่าง ๆ ที่สนใจ

5. นโยบายส่งเสริม “สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก”

มาตรการ

5.1) รัฐบาลกำหนดนโยบายส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐทำกิจกรรม “สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง เช่น

5.1.1) การร่วมถวายความจงรักภักดี โดยการสนองโครงการในพระราชดำริต่าง ๆ เช่น การร่วมโครงการรวมใจภักดิ์ปลูกมเหสักข์-สักสยามินทร์ ถวายพระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ภายใต้โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ฯ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) และมูลนิธิอนุรักษ์พันธุกรรมพืช สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี (มูลนิธิ อพ.สธ.) และโครงการประชาอาสาปลูกป่า 800 ล้านกล้า 80 พรรษา มหาราชินีเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนม พรรษา 80 พรรษา

5.1.2) การทำกสิกรรมไร้สารพิษ (เกษตรอินทรีย์) และการปลูกข้าวไร้สารพิษ เพิ่มความมั่นคงทางอาหารพืชผักสีเขียวให้กับครัวเรือนของตนเอง เน้นปลูกข้าวพืชผักผลไม้ ให้มีพืชผักผลไม้ที่หมุนเวียนทานได้ในทุกฤดูกาล และธัญพืชถั่วต่าง ๆ ที่เป็นแหล่งโปรตีนธรรมชาติที่ให้พลังงานสูงและสุขภาพที่แข็งแรง เป็นการสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก

5.1.3) การทำปุ๋ยอินทรีย์และปุ๋ยหมักธรรมชาติ เพื่อใช้แทนปุ๋ยเคมี เป็นการลดหรืองดการนำเข้าและการใช้ปุ๋ยเคมี ที่มีโทษต่อสังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก

5.1.4) การจัดทำกิจกรรม “ตลาดวิถีธรรม ตลาดวิถีชีวิต ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง” (ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ) ในทุกชุมชนในทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ และหรือวันสำคัญทางศาสนา เพื่อเป็นแหล่งแลกเปลี่ยนสินค้าของอุปโภคบริโภคเฉพาะแต่ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพในชีวิตประจำวัน ไม่ส่งเสริมให้มีการขายสินค้าที่จะเป็นการสร้างความฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยเป็นภาระให้กับโลกที่ส่งผลเสียต่อสังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก

5.1.5) มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในสาขาวิชาชีพต่าง ๆ โดยเฉพาะในเรื่องสุขภาพเป็นลำดับแรก เป็นตลาดแห่งการแห่งการเรียนรู้ในทุกสาขาอาชีพ เช่น การเรียนรู้การบริหารการจัดการขยะ เพื่อลดการสร้างขยะใหม่ (Reduce) นำขยะสดมาทำปุ๋ยอินทรีย์ และนำขยะแห้งต่าง ๆ มาคัดแยกเพื่อนำกลับมาใช้ซ้ำ (Reuse) ปรับเปลี่ยนแปรรูปเพื่อใช้ซ้ำ (Recycle) ซ่อมเพื่อใช้ (Repair) เป็นต้น

5.1.6) การเปิดโรงบุญแจกอาหารมังสวิรัติ (ไม่มีเนื้อสัตว์) และหรืออาหารสุขภาพในวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ 5 ธันวาคม (วันพ่อแห่งชาติ) และวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระราชินี วันที่ 12 สิงหาคม (วันแม่แห่งชาติ) เป็นประจำทุกปีในบริเวณพื้นที่ชุมชนของตน

5.2) รัฐบาลส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กรและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรม “สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง เช่น

5.2.1) สร้างชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ที่ใช้ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข พึ่งตนเองได้ในปัจจัยการดำรงชีพพื้นฐานทั้งสี่ด้าน คือ อาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัยและเครื่องนุ่งห่ม โดยมีวัฒนธรรม คือ ถือศีลห้าเป็นขั้นต่ำ ทานอาหารมังสวิรัติ (ไม่มีเนื้อสัตว์) หรือลดการทานเนื้อสัตว์ ละอบายมุข อัตตาไม่จัด ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ติดยาเสพติดร้ายแรง ไม่เป็นโรคจิตหรือโรคติดต่อร้ายแรง ใส่เสื้อผ้าที่เน้นค่านิยมของความเป็นไทย เช่น ผู้ชายใส่กางเกงขาก๊วย (กางเกงเล ภาคใต้) กางเกงสะดอ (ภาคเหนือ) ผู้หญิงใส่ผ้าถุง หรือนุ่งซิ่นผ้าพื้นเมือง สีพื้นเรียบง่าย เป็นต้น

5.3) ภาคเอกชนและประชาชน สนับสนุนบุคลากรในหน่วยงานและในชุมชนของตนให้มีกิจกรรม “สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

5.4) รัฐบาลกำหนดนโยบายและสั่งการให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและส่งเสริมเอกชน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

5.5) รัฐบาลส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุก ๆ สถาบันการศึกษาที่เป็นระดับมหาวิทยาลัยของภาครัฐ และส่งเสริมให้ทุก ๆ มหาวิทยาลัยของภาคเอกชน จัดตั้งหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน โดยมีเนื้อหาหลักสูตร “สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก” ในการศึกษาของระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) และระดับบัณฑิตศึกษา (หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา, ปริญญาโท และปริญญาเอก) แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

5.6) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้แห่งสังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง

5.7) รัฐบาลส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้สื่อของภาครัฐ และส่งเสริมสื่อของภาคเอกชนและประชาชนให้นำเสนอเนื้อหา “สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก” อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง

5.8) มาตรการการต่างประเทศ รัฐบาลส่งเสริมการเผยแพร่องค์ความรู้และการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนและเก็บข้อมูลจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง ไปยังประเทศต่าง ๆ ที่สนใจ

6. นโยบายส่งเสริม “การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ”

มาตรการ

6.1) รัฐบาลกำหนดนโยบายส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐทำกิจกรรมส่งเสริม “การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง เช่น

6.1.1) ให้สื่อโทรทัศน์ มีการออกอากาศรายการ “สุขภาพดีวิถีพุทธ” ในทุก ๆ ช่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือมากกว่า

6.2) รัฐบาลส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กรและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรมส่งเสริม “การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

6.3) ภาคเอกชนและประชาชนสนับสนุนบุคลากรในหน่วยงานและในชุมชนของตนให้มีกิจกรรมส่งเสริม “การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง เช่น

6.3.1) การสื่อสาร คือ การปฏิบัติที่สื่อสารออกไปให้เป็นบุญเป็นกุศลกับโลกให้ได้มากที่สุดมีการจัดทำรายการ “ชีวิตที่เปลี่ยนไป ของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ” ที่มีชีวิตที่มีความสุขเพิ่มขึ้น ความทุกข์ที่ลดลงได้จริง นำเสนอสู่สังคมเพื่อเป็นแบบอย่างของการช่วยเหลือผู้คนและสร้าง

ความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ

6.4) รัฐบาลควรกำหนดนโยบายและสั่งการให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและส่งเสริมเอกชน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง ตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

6.5) รัฐบาลควรส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุก ๆ สถาบันการศึกษาที่เป็นระดับมหาวิทยาลัยของภาครัฐ และส่งเสริมให้ทุก ๆ มหาวิทยาลัยของภาคเอกชน จัดตั้งหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน โดยมีเนื้อหาหลักสูตร “การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ” ในการศึกษาของระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) และระดับบัณฑิตศึกษา (หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา, ปริญญาโท และปริญญาเอก) แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

6.6) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมและสนับสนุน ให้มี “หน่วยการแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ” และให้มีการบูรณาการการใช้การแพทย์วิถีพุทธร่วมกับการดูแลสุขภาพทุกแผน รวมถึงการสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ อันมีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ ในทุก ๆ หน่วยงานและสถานบริการด้านสาธารณสุข ทั้งของภาครัฐและเอกชน

6.7) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้แพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ และการสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ อันมีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

6.8) รัฐบาลควรส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้สื่อของภาครัฐ และส่งเสริมสื่อของภาคเอกชนและประชาชนให้นำเสนอเนื้อหา “การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ” โดยมีการเรียนรู้

ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง

6.9) นโยบายการต่างประเทศ รัฐบาลส่งเสริมการเผยแพร่องค์ความรู้และการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนและเก็บข้อมูลจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง ไปยังประเทศต่าง ๆ ที่สนใจ

7. นโยบายส่งเสริม “อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย”

มาตรการ

7.1) รัฐบาลกำหนดนโยบายส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐทำกิจกรรมส่งเสริม “อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย”โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง เช่น

7.2) รัฐบาลส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กรและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรมส่งเสริม “อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง เช่น

7.2.1) การเตรียมวัตถุดิบอาหาร โดยการส่งเสริมการทำกสิกรรมไร้สารพิษ (เกษตรอินทรีย์) เพิ่มความมั่นคงทางอาหารพืชผักสีเขียวให้กับครัวเรือนของตนเอง เน้นปลูกข้าวพืชผักผลไม้ไร้สารพิษ ให้มีพืชผักผลไม้ที่หมุนเวียนทานได้ในทุกฤดูกาล และธัญพืชถั่วต่าง ๆ ที่เป็นแหล่งโปรตีนธรรมชาติที่ให้พลังงานสูงและสุขภาพที่แข็งแรง และสามารถพึ่งตนได้ในปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ คือ อาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย และเครื่องนุ่งห่ม

7.3) ภาคเอกชนและประชาชน สนับสนุนบุคลากรในหน่วยงานและในชุมชนของตนให้มีกิจกรรมส่งเสริม “อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง

7.3.1) ให้มีการรวมกลุ่มมิตรดีสหายดีร่วมช่วยกันทำอาหารสุขภาพ หรืออาหารสูตร “หมอเขียว” เพื่อใส่บาตรพระสงฆ์ร่วมกัน มีพิธีสวดมนต์ไหว้พระ และรับประทานอาหารสุขภาพร่วมกัน หลังจากนั้น จัดให้มีการสนทนาและทบทวนธรรม พร้อมทั้งปรึกษาหารือในกิจกรรมการงานในการช่วยเหลือเพื่อนพี่น้องประชาชนในด้านสุขภาพให้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและเป็นสุข ในทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ และหรือวันสำคัญทางพุทธศาสนาต่าง ๆ

7.4) รัฐบาลกำหนดนโยบายและสั่งการให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและส่งเสริมเอกชน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

7.5) รัฐบาลส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุก ๆ สถาบันการศึกษาที่เป็นระดับมหาวิทยาลัยของภาครัฐ และส่งเสริมให้ทุก ๆ มหาวิทยาลัยของภาคเอกชน จัดตั้งหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน โดยมีเนื้อหาหลักสูตรอาหารที่เป็น “อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย”ในการศึกษาของระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) และระดับบัณฑิตศึกษา (หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา, ปริญญาโท และปริญญาเอก) โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจาบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

7.6) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง เช่น

7.6.1) การเรียนรู้การทำกสิกรรมไร้สารพิษ (เกษตรอินทรีย์) เพิ่มความมั่นคงทางอาหารพืชผักสีเขียวให้กับชุมชนตนเอง เน้นปลูกข้าวพืชผักผลไม้ไร้สารพิษ ให้มีพืชผักผลไม้ที่หมุนเวียนทานได้ในทุกฤดูกาล และธัญพืชถั่วต่าง ๆ ที่เป็นแหล่งโปรตีนธรรมชาติที่ให้พลังงานสูงและสุขภาพที่แข็งแรง เป็นทั้งแหล่งการผลิตปัจจัยอาหารให้กับศูนย์เรียนรู้และชุมชน ทำให้สามารถเลี้ยงตัวเองได้ พึ่งตนได้ในปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ คือ อาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย และเครื่องนุ่งห่ม

7.6.2) การเรียนรู้การทำน้ำนมธัญพืช ที่ทำจากข้าวและเมล็ดธัญพืชชนิดต่าง ๆ เนื่องจากเป็นแหล่งโปรตีนที่ให้พลังงานสูง การบริโภคน้ำนมธัญพืชในปริมาณและช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม จะเป็นอาหารที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพเป็นอย่างดี

7.7) รัฐบาลควรส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้สื่อของภาครัฐ และส่งเสริมสื่อของภาคเอกชนและประชาชนให้นำเสนอเนื้อหา “อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย” อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนและเก็บข้อมูลจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง

7.7.1) ให้สื่อช่วยประชาสัมพันธ์ถึงร้านอาหารสุขภาพในแต่ละพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนผู้สนใจอาหารสุขภาพสามารถจัดหามารับประทานได้เพื่อสุขภาพ สบาย เบากาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย

7.8) มาตรการการต่างประเทศ รัฐบาลส่งเสริมการเผยแพร่องค์ความรู้และการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง ไปยังประเทศต่าง ๆ ที่สนใจ

8. นโยบายส่งเสริมความเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น”

มาตรการ

8.1) รัฐบาลกำหนดนโยบายส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐทำกิจกรรมส่งเสริมความเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง เช่น

8.1.1) จัดให้มีการจัดอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธส่งเสริมความเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง” (ทั้งหลักสูตรระยะสั้น 1 วัน ระยะกลาง 3 วัน และระยะยาว 5-7 วัน) โดยจัดให้ข้าราชการและพนักงานรัฐในทุก ๆ หน่วยงาน ได้เข้ารับการอบรมอย่างน้อย 1 ครั้ง ในชีวิต โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค”

8.2) รัฐบาลส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กรและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรมส่งเสริมความเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง เช่น จัดให้มีการจัดอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง” (ทั้งหลักสูตรระยะสั้น 1 วัน ระยะกลาง 3 วัน และระยะยาว 5-7 วัน) โดยจัดให้ประชาชนในทุก ๆ องค์กรและครัวเรือน ได้มีโอกาสเข้ารับการอบรมอย่างน้อย 1 ครั้ง ในชีวิต โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” เช่น

8.2.1) ให้มีการรวมกลุ่มมิตรดีสหายดีร่วมกันทำกิจกรรมยา 9 เม็ด มีพิธีสวดมนต์ไหว้พระร่วมกันแต่เช้า ร่วมช่วยกันทำอาหารสุขภาพ หรืออาหารสูตร “หมอเขียว” เพื่อใส่บาตรพระสงฆ์ และรับประทานอาหารสุขภาพร่วมกัน หลังจากนั้น จัดให้มีการสนทนาและทบทวนธรรมพร้อมทั้งปรึกษาหารือในกิจกรรมการงานในการช่วยเหลือเพื่อนพี่น้องประชาชนในด้านสุขภาพให้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและเป็นสุข ในทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ และหรือวันสำคัญทางพุทธศาสนาต่าง ๆ

8.3) ภาคเอกชนและประชาชน สนับสนุนบุคลากรในหน่วยงานและในชุมชนของตน ให้มีกิจกรรมส่งเสริมความเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

8.4) รัฐบาลควรกำหนดนโยบายและสั่งการให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและส่งเสริมเอกชน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอนที่ส่งเสริมความเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

8.5) รัฐบาลส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุก ๆ สถาบันการศึกษาที่เป็นระดับมหาวิทยาลัยของภาครัฐ และส่งเสริมให้ทุก ๆ มหาวิทยาลัยของภาคเอกชน จัดตั้งหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน โดยมีเนื้อหาหลักสูตร ส่งเสริมความเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น” ในการศึกษาของระดับอุดม ศึกษา (ปริญญาตรี) และระดับบัณฑิตศึกษา (หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา, ปริญญาโท และปริญญาเอก) แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ เช่น

8.5.1) พัฒนาหลักสูตรและจัดอบรม “จิตอาสากับการแพทย์วิถีพุทธ” ที่เป็นหลักสูตรระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว ทั้งในระดับขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง ให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อการพัฒนาและเพิ่มสมรรถนะของบุคลากรในองค์กรต่าง ๆ ให้ทำงานได้อย่างเป็นสุข มีพลังอุตสาหะ พร้อมเพรียงกัน ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเกื้อกว้างซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีฉันท์พี่น้องญาติมิตร มีความสุข ก่อเกิดความเป็นเอกภาพให้กับองค์กร สังคม และประเทศชาติ

8.6) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง

8.7) รัฐบาลควรส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้สื่อของภาครัฐ และส่งเสริมสื่อของภาคเอกชนและประชาชนให้นำเสนอเนื้อหาส่งเสริมความเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น” อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนและเก็บข้อมูลจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง

8.8) นโยบายการต่างประเทศ รัฐบาลส่งเสริมการเผยแพร่องค์ความรู้และการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอนที่ส่งเสริมความเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง ไปยังประเทศต่าง ๆ ที่สนใจ

9. นโยบายส่งเสริม “คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ”

มาตรการ

9.1) รัฐบาลกำหนดนโยบายส่งเสริม สนับสนุนให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐทำกิจกรรมส่งเสริม “คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

9.2) รัฐบาลส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กรและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรมส่งเสริม “คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

9.3) ภาคเอกชนและประชาชน สนับสนุนบุคลากรในหน่วยงานและในชุมชนของตนให้มีกิจกรรมส่งเสริม “คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

9.4) รัฐบาลกำหนดนโยบายให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและส่งเสริมเอกชน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

9.5) รัฐบาลส่งเสริม สนับสนุนให้ทุก ๆ สถาบันการศึกษาที่เป็นระดับมหาวิทยาลัยของภาครัฐและทุก ๆ มหาวิทยาลัยของภาคเอกชน จัดตั้งหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ” ในการศึกษาของระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) และระดับบัณฑิตศึกษา (หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา, ปริญญาโท และปริญญาเอก) โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

9.6) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

9.7) รัฐบาลควรส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้สื่อของภาครัฐ และส่งเสริมสื่อของภาคเอกชนและประชาชนให้นำเสนอเนื้อหา “คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ” อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนและเก็บข้อมูลจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง

9.8) นโยบายการต่างประเทศ รัฐบาลส่งเสริมการเผยแพร่องค์ความรู้และการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง ไปยังประเทศต่าง ๆ ที่สนใจ

10. นโยบายส่งเสริม “ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ”

มาตรการ

10.1) รัฐบาลกำหนดนโยบายส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐทำกิจกรรมส่งเสริม “ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง เช่น

10.1.1) การจัดทำ “ตลาดอาริยะ” เป็นประจำทุกปีในวันขึ้นปีใหม่สากล หรือในวันขึ้นปีใหม่ไทยในช่วงเทศกาลสงกรานต์ โดยให้มีการขายสินค้าต่ำกว่าทุน เพื่อเป็นการเสียสละและแบ่งปันให้กับสังคม เป็นการส่งคืนความสุขให้กับประชาชนอย่างเต็มเปี่ยมแท้จริง

10.2) รัฐบาลส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กรและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรมส่งเสริม “ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่องเช่น

10.2.1) สร้างชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ให้มาอยู่ร่วมกันแบบสาธารณโภคี เป็นการอยู่อาศัยรวมกันกับส่วนกลาง ถือศีลห้า ทานอาหารมังสวิรัติ (ไม่ทานเนื้อสัตว์) ลดละเลิกอบายมุข มีการทำงานและกินอยู่ร่วมกันแบบญาติทางธรรม แบ่งปันและช่วยเหลือเกื้อกูลในการทำงานตามความถนัดความสามารถ หรือสมรรถนะของแต่ละคนร่วมกันปลูกอยู่ปลูกกิน รวมทั้งช่วยเหลือกันในเรื่องของการดูแลสุขภาพ

10.3) ภาคเอกชนและประชาชน สนับสนุนบุคลากรในหน่วยงานและในชุมชนของตน ให้มีกิจกรรมส่งเสริม “ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

10.4) รัฐบาลกำหนดนโยบายและสั่งการให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและส่งเสริมเอกชน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

10.5) รัฐบาลส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้ทุก ๆ สถาบันการศึกษาที่เป็นระดับมหาวิทยาลัยของภาครัฐ และส่งเสริมให้ทุก ๆ มหาวิทยาลัยของภาคเอกชน จัดตั้งหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน โดยมีเนื้อหาหลักสูตร “ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ” ในการศึกษาของระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) และระดับบัณฑิตศึกษา (หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา, ปริญญาโท และปริญญาเอก) โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

10.6) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

10.7) รัฐบาลควรส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้สื่อของภาครัฐ และส่งเสริมสื่อของภาคเอกชนและประชาชนให้นำเสนอเนื้อหา “ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ” อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนและเก็บข้อมูลจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง

10.8) นโยบายการต่างประเทศ รัฐบาลส่งเสริมการเผยแพร่องค์ความรู้และการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง ไปยังประเทศต่าง ๆ ที่สนใจ

11. นโยบายส่งเสริม “อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืดถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย”

มาตรการ

11.1) รัฐบาลกำหนดนโยบายส่งเสริม สนับสนุนให้ทุกหน่วยงานของภาครัฐทำกิจกรรมส่งเสริม “อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืดถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของการดูแล

สุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

11.2) รัฐบาลส่งเสริมให้ภาคเอกชนทุกองค์กรและประชาชนทุกครัวเรือน ทำกิจกรรมส่งเสริม “อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืดถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง เช่น

11.2.1) ในโอกาสวันสำคัญทางศาสนา และหรือในเทศกาลที่สำคัญต่าง ๆ ให้ประชาชนที่สามารถจัดสรรเวลาตนเองได้ มาประชุมร่วมกันในพุทธสถานในชุมชนของตน หรือมาประชุมร่วมกันในสถานที่สำคัญในระดับจังหวัด เช่น ศาลาว่าการจังหวัด เพื่อร่วมกันทำกิจกรรมทางศาสนา เช่น การตักบาตรอาหารสุขภาพมังสวิรัติไม่มีเนื้อสัตว์ การไหว้พระสวดมนต์ การทำกิจกรรมการแพทย์วิถีพุทธ เช่น การเผยแพร่หลักปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ หรือ ยา 9 เม็ด การมาร่วมกันทำและรับประทานอาหารสุขภาพปรับสมดุล การให้ความรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพการแพทย์วิถีพุทธ การปลูกพืชผักสมุนไพรไร้สารพิษ (เกษตรอินทรีย์) การทำปุ๋ยอินทรีย์ เป็นต้น

11.3) ภาคเอกชนและประชาชนสนับสนุนบุคลากรในหน่วยงานและในชุมชนของตนให้มีกิจกรรมส่งเสริม “อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืดถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง

11.4) รัฐบาลกำหนดนโยบายให้หน่วยงานการศึกษาภาครัฐและส่งเสริมเอกชน ให้จัดหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืดถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริงตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับปริญญาเอก รวมถึงจัดการศึกษาให้กับประชาชนทั่วไป ถือเป็นการศึกษาทั้งในและนอกระบบอย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

11.5) รัฐบาลส่งเสริม สนับสนุนให้ทุก ๆ สถาบันการศึกษาที่เป็นระดับมหาวิทยาลัยของภาครัฐและทุก ๆ มหาวิทยาลัยของภาคเอกชน จัดตั้งหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน โดยมีเนื้อหาหลักสูตร “อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืดถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของ

การดูแลสุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย” ในการศึกษาของระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) และระดับบัณฑิตศึกษา (หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา, ปริญญาโท และปริญญาเอก) โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง แบบไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

11.6) รัฐบาล เอกชนและประชาชน ส่งเสริมให้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืดถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย” ในทุกภูมิภาค จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง

11.7) รัฐบาลควรส่งเสริม สนับสนุนและสั่งการให้สื่อของภาครัฐ และส่งเสริมสื่อของภาคเอกชนและประชาชนให้นำเสนอเนื้อหา “อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืดถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย” อย่างสม่ำเสมอ โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนและเก็บข้อมูลจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง

11.8) นโยบายการต่างประเทศ รัฐบาลส่งเสริมการเผยแพร่องค์ความรู้และการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรหรือเนื้อหาการเรียนการสอน “อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืดถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย” โดยมีการเรียนรู้ฝึกฝนจากบุคคลหรือกลุ่มที่ปฏิบัติได้จริง อย่างต่อเนื่อง ไปยังประเทศต่าง ๆ ที่สนใจ

สรุป

แนวทางในการพัฒนาต่อยอดจากผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีองค์ประกอบเหตุปัจจัยจากการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ยกร่างข้อเสนอเชิงนโยบายการขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ และกำหนดมาตรการในรายละเอียดเรียงตามลำดับนโยบาย โดยพิจารณาจัดเรียงตามลำดับของน้ำหนักขององค์ประกอบ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในทางปฏิบัติได้จริงในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ เพื่อเป้าหมายชีวิตผาสุกที่มีคุณค่าประโยชน์สูงสุด ด้วยการมีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข ดังนโยบายทั้งหมด 11 นโยบาย ที่ได้มีการเสนอกับผู้เชี่ยวชาญด้านการเผยแพร่การแพทย์

วิถีพุทธ จำนวน 17 คน เพื่อวิพากษ์ วิจารณ์ วิเคราะห์ประเด็นสำคัญและสรุปผล โดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 17 คน ต่างมีความเห็นที่สอดคล้องกับแนวนโยบายที่ได้นำเสนอข้างต้น อันสรุปได้ดังนี้ คือ

1. นโยบายส่งเสริม “การสร้างแบบอย่างที่มีคุณสมบัติแห่งพุทธะ แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายใกล้ตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละเป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา”

2. นโยบายส่งเสริม “หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อหรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา”

3. นโยบายส่งเสริม “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ”

4. นโยบายส่งเสริม “แพทย์วิถีพุทธ ศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ”

5. นโยบายส่งเสริม “สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก”

6. นโยบายส่งเสริม “การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ”

7. นโยบายส่งเสริม “อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย”

8. นโยบายส่งเสริมความเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น”

9. นโยบายส่งเสริม “คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ”

10. นโยบายส่งเสริม “ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ”

11. นโยบายส่งเสริม “อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืดถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย”

บทที่ 11
สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” นี้เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ

1. ศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม
2. ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ
3. วิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยออกเป็น 3 ขอบเขต ดังนี้ คือ ขอบเขตเชิงเนื้อหา ขอบเขตเชิงพื้นที่ และขอบเขตเชิงประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก

ขอบเขตเชิงเนื้อหา มีดังนี้

1. ศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 รวมถึงเอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม ในประเด็นประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ และสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ วิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน ทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม รวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม
2. ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ โดยศึกษาข้อมูลจากจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ในประเด็นการให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็นหรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติเพื่อมวลมนุษยชาติ วิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะ

ตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม โดยใช้การพรรณนาและใช้สถิติร้อยละในบางช่วง พัฒนาเป็นรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

3. ศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ขอบเขตเชิงพื้นที่ คือ เครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ ทั้งในและต่างประเทศ และมีขอบเขตเชิงประชากรแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. จดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ คือ เอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 ได้แก่

1.1 หนังสือ วารสาร เอกสาร และแผ่นพับที่ผู้เขียนจัดพิมพ์และสื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้อมูลทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 ที่ผู้เขียนจัดทำเผยแพร่สู่สาธารณชน

1.2 หนังสือ วารสาร เอกสาร แผ่นพับ และสื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้อมูลทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธที่องค์กร หน่วยงาน บุคคลต่าง ๆ จัดทำเผยแพร่สู่สาธารณชน

1.3 เอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม

2. จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ทั้งในและต่างประเทศ ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 จำนวน 10,000 คน

การสรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การสรุปและอภิปรายผลการวิจัย ใช้การพรรณนา โดยวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหาในประเด็นประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธและสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ จากเอกสารและสื่อต่าง ๆ ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน ทฤษฎีเกี่ยวกับสสารและพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้ามรวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

ใช้การพรรณนา โดยการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลทางสื่อสารออนไลน์หรือช่องทางอื่น ๆ ในประเด็น การให้

ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม พัฒนาเป็นรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

และใช้การพรรณนาวิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

สรุปผลการวิจัย

ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ

ปี พ.ศ. 2535-2538 ผู้วิจัยรับราชการที่โรงพยาบาลหว้านใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร ซึ่งในช่วงเวลา 3 ปีแรกของการเริ่มรับราชการ ผู้วิจัยได้ใช้องค์ความรู้ด้านสุขภาพแผนปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน แต่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้เพียงบางส่วนเท่านั้น ยังมีปัญหาสุขภาพอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นปัญหากลับบานปลายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาโรคเรื้อรัง ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพสูงขึ้น ศักยภาพในการพึ่งตนในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพน้อยลง ทำให้เริ่มชัดเจนว่าการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันช่วยลดหรือแก้ปัญหาได้บางส่วน แต่อีกหลายส่วนยังไม่สามารถลดหรือแก้ปัญหาได้

ผู้วิจัยจึงได้เริ่มแสวงหาความรู้เพิ่มเติม โดยศึกษาเรียนรู้วิถีชีวิตและวิธีการดูแลสุขภาพแนวบุญนิยมจากการอ่านหนังสือและได้ไปอบรมการแพทย์พื้นบ้าน และกสิกรรมผสมผสานไร้สารพิษ การดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงกับปราชญ์ชาวบ้านจังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มพ่อผาย พ่อคำเดื่อง พ่อสุทธินันท์ จากนั้นจึงได้ศึกษาการดูแลสุขภาพแนวทางเลือกต่าง ๆ หลากหลายศาสตร์เพิ่มเติม รวมถึงการทำกสิกรรมไร้สารพิษและการดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง

ผู้วิจัยได้ทดลองปฏิบัติตามหลักการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ ควบคู่กับการปฏิบัติพุทธธรรมแนวบุญนิยม ทำกสิกรรมไร้สารพิษและการดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง โดยบูรณาการร่วมกับความรู้ด้านสมุนไพรที่เรียนรู้ซึมซับมาจากบิดาตั้งแต่ผู้วิจัยยังเยาว์วัย พบว่า ทำให้ผู้วิจัยมีสุขภาพดีขึ้น จึงได้เผยแพร่องค์ความรู้ดังกล่าวช่วยเหลือประชาชนที่เดือดร้อนด้านสุขภาพที่สนใจ ซึ่งพบว่าประชาชนสนใจมาใช้วิธีการดังกล่าวมากขึ้น และส่วนใหญ่ที่ใช้วิธีการดังกล่าวมีสุขภาพดีขึ้น

จากประสบการณ์การลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและเก็บข้อมูลจากการช่วยเหลือผู้อื่น ผู้วิจัยได้บูรณาการมาเป็นศาสตร์การดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ โดยนำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยมมาบริหารจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุโดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืน

เมื่อพบข้อมูลว่า ประชาชนที่ใช้การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมส่วนใหญ่มีสุขภาพที่ดีขึ้น จึงได้เผยแพร่องค์ความรู้เพื่อช่วยเหลือประชาชนในวงกว้างมากขึ้น โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ จนเกิดสโลแกน “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” และ “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวคุณเอง”

เกิดการรวมตัวกันของผู้ที่ปฏิบัติตามแนวแพทย์วิถีธรรมที่มีสุขภาพดีขึ้น ที่ต้องการเสียสละช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนด้านสุขภาพมากขึ้น เกิดเป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1, 2, 3, 4 และ 5 และเกิดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยตามลำดับ รวมทั้งเกิดเครือข่ายย่อยทั้งในและต่างประเทศ ดำเนินกิจกรรมพึ่งตนและเผยแพร่องค์ความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ (แพทย์วิถีธรรม) ในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่

1. การจัดค่ายอบรมให้ความรู้ และข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

1.1 **ค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (หลักสูตร 3-7 วัน)** จัดเดือนละ 1-2 ครั้ง มีผู้เข้าอบรมเฉลี่ยครั้งละ 200-300 คน จัดที่สวนป่านาบุญ 1-5 และเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั่วประเทศ

1.2 **ค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (หลักสูตร 1 วัน)** มีผู้เข้าอบรมเฉลี่ยครั้งละ 200 คน จัดที่สวนป่านาบุญ 3, 4, 5 และเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั่วประเทศ

1.3 **ค่ายแฟนพันธุ์แท้** เพื่อตามหาและสร้างจิตอาสาศูนย์บาท เสียสละทำงานฟรี ไม่รับเงินทอง แต่ทำประโยชน์เพื่อผองชนทำเพื่อผู้อื่น จัดปีละ 1 ครั้ง มีผู้เข้าร่วมการอบรมเฉลี่ยครั้งละประมาณ 300 คน

1.4 **ค่ายพระไตรปิฎก** เพื่อเผยแพร่สัจธรรมในพระพุทธศาสนา เน้นฝึกฝนปฏิบัติเข้มข้นลด ละ ล้างกิเลส และฆ่ากิเลส ฝึกรับประทานอาหารเพียงมื้อเดียว (อาหารไม่มีเนื้อสัตว์รสจืด) ฝึกฝนสมรรถนะและความแข็งแกร่งของร่างกายและจิตใจด้วยกิจกรรมพิเศษ เดินจาริกจาก

สวนป่านาบุญ 4 (บ้านแดนสวรรค์) อำเภอธาตุพนม เพื่อไปสักการะพระธาตุพนม อำเภอธาตุพนม เป็นระยะทางทั้งสิ้น 23 กิโลเมตร มีผู้เข้าร่วมการอบรมเฉลี่ย 300 ท่าน จัดปีละ 2 ครั้ง ที่สวนป่านาบุญ 1 หรือ สวนป่านาบุญ 4

ผู้วิจัยได้ช่วยเหลือประชาชนที่มีความทุกข์จากปัญหาสุขภาพกายและใจ ด้วยหลักการแพทย์วิถีพุทธ (แพทย์วิถีธรรม) สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง รวมแล้วจนถึงปัจจุบัน (ปี 2558) สามารถช่วยคนได้กว่า 160,000 คน

2. การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีพุทธในรูปแบบของสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือ วารสาร แผ่นพับ แผ่นการ์ดต่าง ๆ ณ เดือนเมษายน พ.ศ. 2558

ผู้วิจัยได้เขียนและเผยแพร่ผลงานสื่อสิ่งพิมพ์หนังสือด้านสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ รวมแล้วมียอดพิมพ์ 1,800,000 เล่ม

นอกจากนี้ ยังได้จัดทำสื่อภาพและเสียงประเภท ดีวีดี วีซีดี และเอ็มพีสาม เช่น ค่ายสุขภาพ ค่ายแฟนพันธุ์แท้ ค่ายพระไตรปิฎก โยคะกดจุดลมปราณและกายบริหาร ยา 9 เม็ด แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สวดมนต์ ฝึกลมหายใจ กัวซา มหัศจรรย์น้ำปัสสาวะ เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คนพอเพียง ความผาสุกที่แท้จริง ฯลฯ จนถึงปัจจุบัน (ปี 2558) รวมประมาณ 12,000 แผ่น

3. การให้บริการความรู้และข้อมูลหลักการแพทย์วิถีพุทธ และให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพรายบุคคลโดยตรง (ตัวต่อตัว)

4. การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีพุทธผ่านสถานีโทรทัศน์

4.1 สถานีโทรทัศน์บุญนิยมทีวี www.boonniyom.tv ในรายการ “สุขภาพดีกับแพทย์วิถีธรรม (หมอเขียว)” ออกอากาศเวลา 06.00-07.00 น. ทุกวันพฤหัสบดีและวันศุกร์

4.2 สถานีโทรทัศน์หมอเขียวทีวีออนไลน์

5. การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีพุทธผ่านสถานีวิทยุ

รับฟังรายการแพทย์วิถีธรรมทางอากาศ ทุกวันเสาร์ อาทิตย์เวลา ทุ่มถึง 2 ทุ่มทางคลื่น 102.75 หล่ายแก้วเรดิโอ รับเชิญไปออกรายการวิทยุท้องถิ่น เช่น สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดอำนาจเจริญ สถานีอำเภอป่าซางบ้านโฮ่ง เวียงหนองล่องจอมทอง จังหวัดลำพูน สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดนครพนม ฯลฯ

6. การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีธรรม ผ่านระบบอินเตอร์เน็ตที่เวปหมอเขียวดอทเน็ต www.mokeaw.net ซึ่งตั้งแต่ ปี 2553 จนถึงปัจจุบัน (ปี 2558) มีผู้เข้าไปศึกษาสื่อทางระบบอินเตอร์เน็ตขององค์กรแพทย์วิถีธรรมรวมกว่า 11 ล้านครั้ง

7. การให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพและ ข้อมูลทาง LINE

8. ได้รับเชิญออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ต่าง ๆ

- สารคดีธรรมชาติบำบัดพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง 7
- สารคดี สุขภาพดี วิถีไทย ของกระทรวงศึกษาธิการ เผยแพร่ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยช่อง 11
- รายการสุขภาพดีด้วย 8 อ. “สุขภาพแนวพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง” เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมเพื่อมวลมนุษยชาติ “บุญนิยมทีวี” (เดิมชื่อ FMTV)
- รายการคน ค้นคน “หมอเขียวศูนย์บาทรักษาทุกโรค” เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์โมเดิร์นไนน์
- รายการมองโลก มองธรรม เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมบุญนิยมทีวี
- รายการ เรื่องจริงผ่านจอ เผยแพร่ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบกช่อง 5
- รายการครูสร้างคน คนสร้างโลก ของ คุรุสภา ตอน “หมอเขียว” เยียวยาครอบครัวครู ซึ่งครอบครัวครูดูแล โดย สกสค. เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์โมเดิร์นไนน์
- สารคดี ทางนำชีวิต ตอน “ธรรมะดับโรค” เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส

9. การจัดการความรู้ ทำวิจัย และพัฒนาด้านวิชาการ

- จัดตั้งกลุ่มวิชาการเพื่อศึกษาวิจัยการใช้การแพทย์วิถีธรรม ในการดูแลรักษาสุขภาพของประชาชน ซึ่งได้มีผู้สนใจเข้าร่วมทั้งหน่วยงานโรงพยาบาลของรัฐ สำนักสาธารณสุขจังหวัด เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข แพทย์ พยาบาล อสม. ร่วมกับภาคประชาชนที่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธร่วมกับสำนักการแพทย์ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในการทำหลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
- ร่วมกับสถาบันอาศรมศิลป์ เปิดหลักสูตร ผู้ประกอบการสังคม ความถนัดแพทย์วิถีธรรม ร่วมกับการศึกษานอกโรงเรียน จัดหลักสูตรการแพทย์วิถีธรรมให้นักเรียนการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.)
- ร่วมทำวิจัยกับโครงการกำลังใจในพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภาในการฟื้นฟูผู้ต้องขังหญิง ได้แก่ เรือนจำกลางนครพนม เรือนจำจังหวัดภูเก็ต และทัณฑสถานเปิดโคกตาบัน จังหวัดสุรินทร์

ศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ

1. ศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ ประเด็นประสบการณ์และข้อคิดเห็นจากบุคคลต่าง ๆ
2. ศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ ประเด็นรางวัลและเกียรติบัตรต่าง ๆ

ผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ ที่สามารถนำหลักการแพทย์วิถีพุทธไปปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง ได้ผลสุขภาพดีขึ้นทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา (จิตวิญญาณ) นั้น ผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธล้วนแต่เป็นผู้มีความศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ ใน 4 ด้าน คือ

1) ศรัทธาต่อตัวผู้วิจัย

เมื่อผู้วิจัยพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติตามองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธที่ได้บูรณาการมาตามที่นำเสนอในบทที่ 5 จนเกิดสภาพชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุขแล้ว ซึ่งเป็นสภาพแห่งความเป็นพุทธบุตร เข้าใจและเข้าถึงองค์ความรู้ที่ถูกต้อง จึงดำเนินการพัฒนาเผยแพร่องค์ความรู้เพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับการพึ่งตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น ในอัตตวรรคที่ 12

2) ศรัทธาต่อธรรมะหรือคุณธรรมที่ทรงไว้หรือที่มีอยู่ในตัวของผู้วิจัย โดยเฉพาะความมีเมตตาธรรมและความเสียสละอย่างทุ่มโถม ที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยในการเพียรช่วยเหลือประชาชนอย่างเต็มที่ไม่หยุดหย่อน อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลา 20 ปี ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

3) ศรัทธาต่อหลักเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ไปปฏิบัติในการดูแลป้องกัน รักษา ฟื้นฟู และสร้างเสริมสุขภาพให้ทุเลาจากโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เป็นการผ่าทางตันของระบบสุขภาพ ที่จะนำไปสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ได้อย่างยั่งยืน หรือสร้างเสริมให้มีสุขภาพแข็งแรงได้จริง เห็นผลเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นได้จริง ผู้ใช้มีความสบาย เบากาย มีกำลัง มีความเป็นอยู่ที่ผาสุกขึ้นเจริญขึ้น

4) ศรัทธาต่อหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธ ที่เป็นมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี เนื่องจากเป็นหมู่กลุ่มที่จะนำพาให้จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธแต่ละท่านที่มีความศรัทธาต่อหมู่กลุ่มอย่างบริสุทธิ์ใจจริงไปสู่เป้าหมายของความผาสุก สงบสันติสุข เพื่อมวลมนุษยชาติได้อย่างแท้จริง

การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ

มนุษยชาติทั่วโลกประสบกับภาวะปัญหาสุขภาพ 3 ประการหลัก ได้แก่ 1) ปริมาณผู้ป่วยชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น 2) ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น 3) ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง การบริหารจัดการองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติ ช่วยลดปัญหาได้เพียงบางส่วน ยังมีปัญหาอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นกลับทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ๆ ผู้วิจัยจึงพัฒนาองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธขึ้น เพื่อสร้างสุขภาวะช่วยลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าว และวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้ โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลัก

วิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน ทฤษฎีสสารและพลังงาน และทฤษฎีขั้วตรงกันข้ามเชิงสุขภาพ

พบว่า สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีพุทธเกิดจาก 5 ประการใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ความร้อนเย็นไม่สมดุลด้านวัตถุ 2) ทำบาปหรืออกุศลกรรม 3) การไม่บำเพ็ญบุญกุศล 4) ความกลัว ความใจร้อน ความวิตกกังวล และความเศร้าหมอง และ 5) การคบมิตรที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ดี

แบ่งเป็นสาเหตุความเจ็บป่วย 9 ข้อย่อย 1) อารมณ์เป็นพิษ 2) อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล 3) พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง 4) พิษจากมลพิษต่าง ๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น 5) พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า หรือเครื่องอิเลคทรอนิคมากเกินความสมดุล 6) ไม่พึ่งตน ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษหรือระบายพิษออกจากร่างกาย 7) การเพียรการพักที่ไม่พอดี 8) บาปหรืออกุศลกรรม 9) การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบันยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ

เกิดความเจ็บป่วยหรือกลุ่มอาการร้อนเย็นไม่สมดุล 5 กลุ่มอาการ ดังนี้ 1) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกิน 2) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกิน 3) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน 4) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนหรือร้อนเย็นพันกันเกินตีกลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก) 5) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นหรือร้อนเย็นพันกันเกินตีกลับเป็นอาการร้อนเกิน (ร้อนหลอก)

ซึ่งแก้ไขได้ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ใช้เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ ดังนี้ 1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2) การกัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม (การขูดระบายพิษทางผิวหนัง) 3) การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกสมดุลร้อนเย็น (ดีท็อกซ์) 4) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี 9) รู้เพียรรู้พักให้พอดี

โดยเทคนิค (ยาเม็ด) ที่ 6-9 เป็นเทคนิคหลักที่มีผลต่อสุขภาพมากที่สุด จึงควรพากเพียรปฏิบัติให้ได้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนเทคนิค (ยาเม็ด) ข้อ 1-5 นั้น เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมในการปรับสมดุลร้อนเย็นได้เป็นอย่างดี ให้เลือกปฏิบัติในข้อที่รู้สึก สุขสบายเบากายมีกำลัง ในปริมาณหรือจำนวนครั้งเท่าที่รู้สึกสบาย ข้อใดที่ทำแล้ว รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง ก็ไม่ต้องทำ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **การใช้สิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ เป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดใน**

การดับทุกข์ (จัตตาริสูตร) เมื่อใช้เทคนิคทั้ง 9 ข้อ ตามหลักการใช้สิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดับทุกข์ เป็นวิธีหลักในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยที่ยังทุกข์ทรมานทนได้ยากทนได้ลำบากอยู่ หรือไม่แน่ใจว่าจะสามารถปรับสมดุลร้อนเย็นได้อย่างมีประสิทธิภาพจนชีวิตสามารถกำจัดโรคได้ ก็ให้ใช้ธรรมะตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัพเพธัมมานาลังอภินิเวสายะ” แปลว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” (สำ.สฬา.18/96) แสดงให้เห็นว่า สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะไม่ทุกข์เป็นไม่มี สภาพดังกล่าวนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ที่จะใช้เฉพาะเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) อย่างเดียวเท่านั้น ก็ควรพิจารณาหาวิธีการในการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆเสริมเติมเต็ม ซึ่งการใช้วิธีในการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆเสริมเติมเต็มนั้น ใช้หลักลางเนื้อชอบลางยา คือ เลือกใช้วิธีที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ถ้าใช้แล้วไม่สบายหนักตัวกำลังตกอ่อนเพลียก็ให้หยุดทำ หรือท่านที่ได้ใช้วิธีการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพตามแผนต่าง ๆมาแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยอยู่ ก็สามารถศึกษาทดลองใช้เทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น ด้วยเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ เสริมเติมเต็มหรือทดแทนตามความเหมาะสมของสภาพชีวิตผู้นั้น ๆ ได้ สำหรับท่านที่ประเมินสถานการณ์ความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ว่าวิธีการต่าง ๆ นั้นไม่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพดังกล่าวได้ ซ้ำยังเสี่ยงต่อความทุกข์ทรมานจากวิธีการใด ๆ ดังกล่าวแล้ว ต้องการวางร่างวางขันธ์ด้วยวิธีเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ซึ่งสามารถติดตามรายละเอียดได้ ในภาคผนวก ฐ “การวางร่างวางขันธ์” โดย ใจเพชร กล้าจน

การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการดูแลสุขภาพที่เหมาะกับคนทั่วไปทุกฐานะ ทุกอาชีพ ทุกชนชาติที่ต้องการเรียนรู้ฝึกฝนการดูแลสุขภาพ และเข้าถึงวิชชาแห่งพุทธะ ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดูแลสุขภาพกาย ใจ ในหมู่มิตรดี สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

ผลสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ

จากการศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธ จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม ในประเด็น “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” มีขอบเขตด้านพื้นที่การศึกษาจากจดหมายเหตุ คือ เอกสารบันทึกแบบต่าง ๆ อันได้แก่ 1) หนังสือและแผ่นพับต่าง ๆ ที่เผยแพร่เกี่ยวกับความรู้และหลักการแพทย์วิถีพุทธ 2) งานวิจัยเกี่ยวกับการแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม 3) แบบบันทึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธ 4) แบบบันทึกข้อมูลจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ หรือผู้ที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ 5) การสัมภาษณ์เชิงลึกจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแพทย์วิถีพุทธที่บันทึกไว้ ในรูปของเอกสาร เอ็มพีสามและวิดีโอ 6) ใบสมัครและใบประเมินผลการอบรมค่ายสุขภาพการแพทย์วิถีพุทธ 7) การสัมภาษณ์แลกเปลี่ยนประสบการณ์และข้อมูลการดูแลสุขภาพผ่านสื่อออนไลน์ทางเวปไซด์

ยูทูป เฟสบุ๊ค ไลน์ และสื่ออิเล็คทรอนิคแบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธระหว่าง พ.ศ. 2538-2558

ผลสุขภาวะของผู้ใช้แพทย์วิถีพุทธโดยเลือกสุ่มอย่างง่ายและแบบเจาะจง จำนวนรวมทั้งสิ้น 1,542 กรณีศึกษา

สรุปสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ทั้ง 4 ด้าน จากการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากฐานข้อมูลต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย

สุขภาวะทางกาย มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะปกติมากขึ้น อาการเจ็บป่วยทุเลา ลดลง มีความรู้สึกสบาย มีกำลัง โปร่ง เบากายมากกว่าเดิม และเมื่อเจ็บป่วยสามารถพึ่งตนและดูแลตนเองได้ด้วยหลักการแพทย์วิถีพุทธเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ต้องไปพบแพทย์ ลดปริมาณการใช้ยาลงได้ หรือถึงระดับที่หยุดการใช้ยาลงได้เด็ดขาด ลดหรืองดการทานเนื้อสัตว์ได้ ทานอาหารรสจืดลงได้ และพยายามทานอาหารผักผลไม้มากขึ้น

สุขภาวะทางกายในด้านเศรษฐกิจ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในปัจจัยสี่ที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล ลดหรืองดการใช้ยา สามารถหลีกเลี่ยงการนำยาเคมีเข้าร่างกายได้ นอกจากนั้นการดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร และเครื่องนุ่งห่มได้ ส่งผลต่อสุขภาพกายที่มีพลังมากขึ้น ทำกิจกรรมการงานได้มากขึ้น สุขภาพใจที่เป็นสุขมากขึ้น ต่อยอดพัฒนาสู่การเป็นจิตอาสา

2. ด้านจิตใจ

สุขภาวะทางจิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ผู้ป่วยบอกเล่าได้ถึงความทุกข์ที่ลดลง ความสุขที่เพิ่มขึ้น ความโปร่งโล่งเบาสบายใจ มีความเข้าใจในวิธีการคิดพิจารณาจัดการความกลัวหรือความเครียดที่เหมาะสมได้ (ไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย ไม่เร่งผล ไม่กังวล) พิจารณาวางใจและยกจิตได้สูงขึ้น มีจิตที่อยากช่วยเหลือผู้อื่น มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในแนวทางแพทย์วิถีพุทธ มีความเชื่อและเข้าใจในกฎแห่งกรรมและผลของกรรมที่ชัดเจนมากขึ้น มั่นใจในการมีและการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและพอเพียง และการนำแนวทางการแพทย์วิถีพุทธไปปฏิบัติต่อได้อย่างต่อเนื่อง

3. ด้านสังคม (มิตรสหายและสังคมสิ่งแวดล้อม)

สุขภาวะทางสังคม เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และมีจิตใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่นใช้ชีวิตประหยัดพอเพียง ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ผู้ป่วยบอกเล่าถึงความรู้สึกว่าสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สุขภาวะทางสังคม เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เชื่อมั่นในการเป็นหมอดูแลรักษาตนได้ มีทักษะการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพตนเองค่าใช้จ่ายส่วนตัวและครอบครัวลดลงได้ ใช้ชีวิตที่ประหยัด พอเพียงและเรียบง่ายขึ้น มีจิตใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น ให้คำแนะนำบอกต่อผู้ที่สนใจหลักการแพทย์วิถีพุทธอย่างเข้าใจสภาพจิตของผู้ที่อยากหรือต้องการได้รับการแนะนำช่วยเหลือ สามารถจัดสรรเวลาช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้นอย่างเป็นสุข สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นมากขึ้น

4. ด้านปัญญา (จิตวิญญาณที่ดีงามและผาสุก เข้าถึงสัจธรรม)

สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ประเมินจากการบอกเล่าและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการมีความเข้าใจชีวิต มีความเชื่อมั่นในคุณงามความดี การให้อภัยการมีความหวังมีความรักต่อตนเองและผู้อื่น ได้ศึกษาและเข้าใจวิธีการลดละเลิกกิเลสที่สามารถปฏิบัติได้จริงและเห็นผลจากการปฏิบัติว่ากิเลสลดละเลิกได้จริง มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการพัฒนาด้านศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณอย่างเต็มที่ มีความเข้าใจชีวิต และชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญขึ้น สามารถเห็นและลดความโลภ โกรธ หลงของตนได้อย่างชัดเจน มีความเข้าใจได้ชัดเจนขึ้นและเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมและผลของกรรม (วิบาก) มีความเชื่อมั่นในการกระทำและผลของการกระทำเท่านั้นที่จะส่งผลอยู่ตลอดเวลา การสร้างแต่คุณงามความดี การให้อภัย มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณอย่างเต็มที่ โดยมาพัฒนาตนเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อฝึกฝนความเป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในตน พร้อมทำประโยชน์ช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ

จากการศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธ จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม ในประเด็น “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” ที่ได้บันทึกไว้จำนวน 1,542 กรณีศึกษา พบว่าผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธมีสุขภาวะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ด้วยองค์ประกอบที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถสรุปเป็นหลักปัจจัยองค์ประกอบการใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ หรือ องค์ประกอบการใช้เทคนิค 9 ข้อ ได้ดังนี้

1. การปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล การทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

2. การรักษาโรคหรืออาการไม่สบาย เป็นการรักษาที่ต้นเหตุของโรคหรืออาการไม่สบาย (ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุ.ธ.25/59) ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข (ขุ.ธ.25/33) หรือคือการดับทุกข์ ให้ดับที่เหตุแห่งทุกข์ (ทุกข์หรือโรคก็จะดับ)

3. ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัว ปลอดภัย และใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น

4. หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เมื่อนำไปปฏิบัติได้จริง สามารถหายได้จริง และไม่มีโทษหรือผลข้างเคียงและพิษภัย (Side effects)

5. เห็นผลได้เร็ว ทำเอาเองได้ ในการรักษาโรคได้ทุกโรค (แม้จะไม่ใช่ทุกคน แต่คนส่วนใหญ่ก็มีสุขภาพดีขึ้น) คือ เห็นผลได้ทันที ในขณะที่ทำ หรือขณะที่รอส่งผล (หลังการกระทำแล้ว) โดยใช้เวลาที่น้อยทั้งในขณะที่ทำและขณะที่รอส่งผล

6. ความศรัทธา ผู้ใช้มีศรัทธาต่อตนเองว่าตนสามารถปฏิบัติได้ ต่อผู้วิจัย (ผู้บูรณาการหลักการแพทย์วิถีพุทธ) และหมู่กลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ (มิตรสหายสังคมสิ่งแวดล้อมดี) และต่อหลักปฏิบัติ เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ความศรัทธานี้ที่จะช่วยทำให้หายโรคได้เร็ว

7. มีเทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่ากลัวโรค อย่ากลัวตาย อย่าเร่งผล และอย่ากังวล

8. ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีแต่กรรมและวิบากเท่านั้น ที่ส่งผลตลอดเวลา จึงต้องเรียนรู้เรื่องกรรมและวิบากให้แจ่มแจ้ง

9. การลดกิเลส (กามและอัตตา) ช่วยรักษาโรคได้ หรือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากพฤติกรรมที่เป็นโทษ มาสู่พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ จะทำให้โรคหรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ลดลงทุเลาได้

10. โรคทุกโรคสามารถรักษาให้หายได้ด้วยเทคนิคการปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) เนื่องจากเป็นการรักษาที่ต้นเหตุของโรคหรืออาการไม่สบาย สรุปเป็นตารางดังนี้

ตารางที่ 41 แสดงความเหมือนและแตกต่างของสาเหตุของโรคและวิธีการรักษา

สาเหตุ / โรค	เหมือนกัน	แตกต่างกัน
เหมือนกัน	1. ใช้วิธีการรักษาเหมือนกัน	2. ใช้วิธีการรักษาแตกต่างกัน
แตกต่างกัน	3. ใช้วิธีการรักษาเหมือนกัน	4. ใช้วิธีการรักษาแตกต่างกัน

1. โรคเดียวกัน รักษาเหมือนกัน เนื่องจากสาเหตุเหมือนกัน
2. โรคเดียวกัน รักษาต่างกัน เนื่องจากสาเหตุต่างกัน
3. โรคต่างกัน รักษาเหมือนกัน เนื่องจากสาเหตุเหมือนกัน
4. โรคต่างกัน รักษาต่างกัน เนื่องจากสาเหตุต่างกัน

11. ผู้วิจัย ได้ปฏิบัติให้เห็นว่าเป็น “ตัวอย่างของผู้ที่ปฏิบัติได้จริง” ในองค์ประกอบทุกข้อข้างต้น ที่ตรงกับสำนวนของหลักการแพทย์วิถีพุทธ คือ “พึ่งตน ทำตัวอย่าง และความผาสุกที่ตนช่วยคนที่ศรัทธา”

รูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

การวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลทางแบบสอบถาม ผ่านการสื่อสารออนไลน์หรือช่องทางอื่น ๆ ในประเด็นการให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

1. การให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

อันดับแรก ที่จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น คือ เทคนิคข้อ 8 ใช้ธรรมะ ละบาปบำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

รองลงมา คือเทคนิคข้อที่ 1 การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล

อันดับสาม คือเทคนิคข้อที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

อันดับสี่ คือเทคนิคข้อที่ 2 การกัวซา

อันดับห้า คือเทคนิคข้อที่ 3 การสวนล้างลำไส้ใหญ่

อันดับหก คือเทคนิคข้อที่ 5 การพอกทาหยอดประคบ อบอาบเช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน

อันดับเจ็ด คือเทคนิคข้อที่ 6 การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณโยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง

อันดับแปด คือเทคนิคข้อที่ 9 การรู้เพียรรู้พัก รู้จักประมาณในการทำงานมากขึ้น

และสุดท้ายเทคนิคข้อที่ 4 การแช่มือ-เท้าด้วยสมุนไพรร้อนเย็น

อีกทั้งจิตอาสายังได้ให้ข้อเสนอแนะ ให้จิตอาสาได้มีโอกาสเรียนรู้เพิ่มเติมจาก 9 ข้อ ที่มีอยู่เดิม เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ 1) การจัดกระดูก และฝังเข็ม 2) ปาก๊วนและเทคนิคการซ้อมตายเพราะทุกคนต้องตายแต่จะตายอย่างไร? วางใจอย่างไรเมื่อถึงวันนั้น

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

อันดับแรก แรงจูงใจในการอยากช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ อยากทำความดี อยากส่งต่อสิ่งดี ๆ

รองลงมา จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความศรัทธาหรือเชื่อมั่นในหลักการแพทย์วิถีพุทธหรือวิธีการของยา 9 เม็ด

อันดับสาม จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความศรัทธาต่อผู้นำ (อาจารย์หมอเขียว)

อันดับสี่มี 3 ประเด็น 1) ต้องการรู้จักวิธีดูแลตัวเอง ต้องการเรียนรู้ หรือต้องการทำตนเป็นตัวอย่าง 2) การศึกษาและปฏิบัติธรรม 3) การพบความผาสุกกับตนเองหรือเป็นหมอดูแลตัวเองได้

อันดับห้ามี 2 ประเด็น คือ 1) การเห็นคุณประโยชน์ในการแพทย์วิถีพุทธหรือยา 9 เม็ด 2) การเชื่อผลปฏิบัติจนเห็นผลจริง

และสุดท้ายมี 2 ประเด็น 1) ความเป็นเอกภาพขององค์กรและจิตอาสา 2) ความเจ็บป่วย

3. ปัจจัยความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

อันดับแรก คือการปฏิบัติธรรมลด ละ เลิก บาป บำเพ็ญกุศล ใจเบิกบาน ไร้กังวล

รองลงมา มี 2 ประเด็น คือ 1) การปฏิบัติจริง สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง 2) พลังความดี ความปรารถนา ความสามัคคี ความจริงใจ ค่าความเป็นมนุษย์

อันดับสาม มี 2 ประเด็น คือ 1) การเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม ฟังบรรยายเข้าใจและเห็นแบบอย่าง 2) ความเชื่อ ศรัทธา

อันดับสี่ คือ การบำเพ็ญตนของจิตอาสาและทีมงานเป็นแบบอย่าง

อันดับห้า คือต้องการมีสุขภาพดีด้วยการพึ่งตน

อันดับหก คือการสนับสนุนจากหลายภาคส่วน

และสุดท้าย การจัดสรรเวลาและทรัพยากรในการปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ

องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจขององค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ ผู้วิจัยได้ข้อมูลประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ตามที่นำเสนอในบทที่ 6 จากนั้นได้ทำการสกัดคำสำคัญของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ร่วมกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญสกัดเป็นข้อกระทงคำถาม แล้วนำข้อกระทงคำถามมาสร้างเป็นแบบสอบถาม จำนวน 100 ข้อ เพื่อศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ โดยได้นำแบบสอบถามไปสำรวจความคิดเห็นของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธและจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ จำนวน 530 คน

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่าองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธมีทั้งสิ้น 11 องค์ประกอบ ประกอบด้วย

1) การรู้หรือพุทธะโดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลักทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา

2) หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา

3) การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็นละบาป บำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ

4) แพทย์วิถีพุทธเป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ

5) สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก

6) การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธคือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ

7) ชื่ออาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง ทุเลาอาการเจ็บป่วย

8) หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเองเป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

9) คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้เสียมาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ

10) ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ

11) อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืดถูกใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของผู้ป่วยและอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย

ซึ่งองค์ประกอบที่พบมีความสอดคล้องกับข้อมูลการศึกษาเชิงคุณภาพ ด้วยเทคนิคการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบดังกล่าวไปจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธและจัดทำมาตราการต่าง ๆ ดังรายละเอียดในบทที่ 10

สำนวนแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

คำคมเพชรจากใจเพชร

คำคมเพชรจากใจเพชร เป็นสำนวนที่ผู้วิจัยได้ถ่ายทอดและสื่อให้กับจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ผู้เข้าค่ายสุขภาพ และผู้สนใจทั่วไป ในการบรรยายอบรมในค่ายอบรมสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ ค่ายแฟนพันธุ์แท้แพทย์วิถีธรรม ค่ายพระไตรปิฎกแพทย์วิถีธรรม การประชุมกิจกรรมการงานของเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธและการประชุมกิจกรรมการงานต่าง ๆ ทั้งการประชุมเตรียมงานก่อนและหลังเสร็จการทำกิจกรรมการงาน ที่เรียก “การประชุมเตวิชโช” การปรึกษาหารือกิจกรรมการงานในโอกาสต่าง ๆ การพูดคุยสื่อสารในทุกช่องทาง ปากต่อปาก หนังสือ วารสาร แผ่นพับ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ยูทูฟ เพสบุ๊ค ไลน์ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538-2558 เพื่อใช้พัฒนาจิตวิญญาณความเป็นพุทธะของจิตอาสา ดังนี้

ตารางที่ 45 ในภาคผนวก ฑ. คำคมเพชรจากใจเพชร บันทึกจากเฟสเพจชื่อ “คำคมเพชรจากใจเพชร” เรียงลำดับตามจำนวนคนเข้าถึง 60 สำนวน

ตารางที่ 46 ในภาคผนวก ฑ. คำคมเพชรจากใจเพชรบันทึกจากเฟสเพจชื่อ “ถอดเทป-แยกหัวข้อบรรยายและบันทึกการประชุม” เรียงลำดับตามจำนวนคนเข้าถึง รวมจำนวน 18 สำนวน

ตารางที่ 47 ในภาคผนวก ฑ. คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2558 จำนวน 119 สำนวน

ตารางที่ 48 ในภาคผนวก ฑ. คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2557 จำนวน 157 สำนวน

ตารางที่ 49 ในภาคผนวก ฑ. คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2556 จำนวน 23 สำนวน

ตารางที่ 50 ในภาคผนวก ฑ. คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2538-2555 จำนวน 532 สำนวน

และบททบทวนธรรม ของการสร้างจิตวิญญาณที่ผาสุกที่สุดในโลก 14 ข้อ

กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

การแพทย์วิถีพุทธธรรม เป็นการบูรณาการองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เข้าถึงมวลมนุษยชาติในมิติกว้าง เพื่อให้คนทุกชนชาติทุกฐานจิตสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ สำหรับการแพทย์วิถีพุทธนั้น เป็นการพัฒนาต่อยอดจากการแพทย์วิถีธรรมสู่ความเป็นพุทธะในมิติที่ลึกยิ่งขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเรียนรู้ฝึกฝนจนเข้าถึงวิชชาแห่งพุทธะที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการสร้างสุขภาวะที่ดีของตนและช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติให้มีสุขภาวะที่ดีไปพร้อม ๆ กัน โดยใช้กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ผู้ที่จะมีสภาพแห่งพุทธะนั้น จะต้องเรียนรู้และกระทำกุศล ละอกุศล ละการกระทำส่วนที่มีโทษ กระทำส่วนที่ไม่มีโทษ เสพในสิ่งที่ควรเสพ ไม่เสพในสิ่งที่ไม่ควรเสพ ละการกระทำที่ไม่เป็นประโยชน์แต่เป็นทุกข์ตลอดกาลนาน กระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์เป็นสุขตลอดกาลนาน (ที.ปา.11/146) ซึ่งเนื้อหาหลักที่ผู้วิจัยค้นพบตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ที่ได้นำมาบูรณาการเป็นองค์ความรู้ในการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติสู่ความเป็นพุทธะ คือ การปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา (ม.มู.12/547) โดยสอดร้อยอยู่ในทุกสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสเพื่อความพ้นทุกข์ ได้แก่ การปรับสมดุลร้อนเย็นของชีวิต ทำให้มีโรคน้อยมีทุกข์น้อย ควรแก่ความเพียร (สังคีติสูตร, สิวกสูตร, อาพาธสูตร), ปฏิบัติสู่การดับทุกข์ด้วยสิ่งที่ประหยัดหาได้ง่ายและไม่มีโทษเป็นหลัก (จัตตาริสูตร, เภสัชชขันธกะสูตร), ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส (โอวาทปาติโมกข์), วรรณะ 9 คือ การทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง (วิ.มหา.1/20), จรณะ 15 คือ ข้อประพฤติเพื่อบรรลุธรรม อันปลอดโปร่งจากกิเลส (ม.ม.13/27-32), ปฏิบัติจนถึงสภาพจตุตถฌาน (ฌานที่ 4) มีลักษณะ 5 ประการ องค์คุณอุเบกขา 5 (ม.อุ.14/690), เมื่อปฏิบัติได้รูปฌานในระดับอุเบกขาแล้ว ตรวจสอบด้วย อรูปฌาน 4 (สำ.สฬา.18/519), การปฏิบัติให้ถูกต้องตามลำดับ อนุปุพพวิหาร 9 คือ

ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ตามลำดับ (ที.ปา.11/355), โสฬสญาณ 16 คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา (พระวิสุทธิมัคค์“ปัญญานิเทศ” หน้า 540-656), โพธิปักขิยธรรม 37 หมายถึงธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ (ที.ปา.11/108) ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร 4 (ที.ม.10/273) ปธานสูตร (องฺ.จตุกฺก.21/13) อิทธิบาท 4 (ที.ม.10/200) อินทรีย์ 5 (สำ.ม.19/1,011-1,015) พละ 5 (องฺ.ปญฺจก.22/14) โพชฌงค์ 7 (สำ.ม.19/505-507) อริยมรรคมีองค์ 8 (สำ.ม. 19/1665), สัมมาสมาธิของพระอริยะ (ที.ม.10/206, ม.อุ.14/253) และพรหมวิหาร 4 (ที.ปา.11/234) โดยใช้กระบวนการเหตุแห่งการวิมุติ 5 (องฺ.ปญฺจก.22/26), สาราณียธรรม 6 (องฺ.ฉกฺก.22/282), พุทธพจน์ 7 (องฺ.ฉกฺก. 22/283), อปริหานิยธรรม 7 (ที.ม.10/71) และสัปปุริสธรรม 7 (องฺ.สตฺตก.23/65) โดยฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง (อัตตวรรคที่ 12) ผสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดีอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี (ทุติยอัปปมาทสูตร, อุปัฑฒสูตร, สารีปุตตสูตร, สัปปายะ 7)

ผู้วิจัยพบว่าเมื่อมีปฏิบัติตามพุทธธรรมดังกล่าวอย่างถูกตรง สภาพแห่งความเป็นพุทธะ คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ก็จะเกิดมากขึ้นเป็นลำดับ อันเป็นคุณค่าและความผาสุกที่แท้จริงอย่างยั่งยืนที่มนุษย์ควรได้

ข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

ข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทั้งหมด 11 นโยบาย คือ

1. นโยบายส่งเสริม “การสร้างแบบอย่างที่มีคุณสมบัติแห่งพุทธะ แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลักทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละเป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา”

2. นโยบายส่งเสริม “หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา”

3. นโยบายส่งเสริม “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาปบำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ”

4. นโยบายส่งเสริม “แพทย์วิถีพุทธศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ”

5. นโยบายส่งเสริม “สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก”

6. นโยบายส่งเสริม “การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติและแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ”

7. นโยบายส่งเสริม “อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย”

8. นโยบายส่งเสริมความเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น”

9. นโยบายส่งเสริม “คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ”

10. นโยบายส่งเสริม “ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ”

11. นโยบายส่งเสริม “อาหารปรับสมดุลมังสวิรัติรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย”

อภิปรายผล

สิ่งต่าง ๆในมหาจักรวาลล้วนสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน การจะแก้ปัญหาและพัฒนาสุขภาวะให้ดีได้ จึงต้องเข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆอย่างเป็นองค์รวม ทั้งกาย ใจ มิตรสหาย สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส หลักสัปปุริสธรรม 7 คือ ธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง)ธัมมัญญู (เป็นผู้รู้ธรรม) อัตถัญญู (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์) อัตตัญญู (เป็นผู้รู้ตน) มัตตัญญู (เป็นผู้รู้ประมาณ) กาลัญญู (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ปริสัญญู (เป็นผู้รู้หมู่คนและสิ่งรอบตัว) ปุคคลปโรปรัญญู (เป็นผู้รู้บุคคล) (องฺ.สตฺตก.23/65) ซึ่งสัมพันธ์กับหลักสัปปายะ และอสัปปายะ 7 สัปปายะ คือสิ่งที่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะควร) โคจรสัปปายะ (ที่ไปซึ่งเหมาะควร) ภัสสสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะควร) ปุคคลสัปปายะ (บุคคลที่เหมาะควรเกี่ยวข้อง) โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะควร) อุตุสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่เหมาะควร) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะควร) อสัปปายะ คือสิ่งที่ไม่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสอสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งไม่เหมาะควร) คจรอสัปปายะ (ที่ไปซึ่งไม่เหมาะควร) ภัสสอสัปปายะ (การพูดคุยที่ไม่เหมาะควร) ปุคคลอสัปปายะ (บุคคลที่ไม่เหมาะควรเกี่ยวข้อง) โภชนอสัปปายะ (อาหารที่ไม่เหมาะควร) อุตุอสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะควร) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่ไม่เหมาะควร) (วิ.อ.2/368) สัมพันธ์กับหลักมงคล 38 คือ ความดีความเจริญอันสูงสุด 38 ประการได้แก่ ไม่คบคนพาล (อเสวนา จ พาลานัง) คบหาบัณฑิต (บัณฑิตานัญจ เสวนา) บูชาบุคคลที่ควรบูชา (ปูชา จ ปูชนิยานัง) อยู่ในที่อันสมควรอยู่ (ปฏิรูปเทสวาโส จ)... (ขุ.ขุ. 25/318) และหลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ในพุทธธรรมได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เที่ยวในกาละอันสมควร

5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มีศีล 7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็ตรงกันข้าม (องฺ.สตฺตก.22/125-126) รวมถึงที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) (สำ.ส.15/381-384)

ความสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวมนั้น สอดคล้องกับที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวตรัสว่า “สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องขาดหายไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ ธรรมชาติอื่น ๆ ตลอดจนสิ่งที่มนุษย์ปรุงแต่งสรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน อาคาร บ้านเรือน แม้กระทั่ง เศรษฐกิจ กฎหมายและทฤษฎีต่าง ๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น (พระราชดำรัส วันที่ 8 สิงหาคม 2534)

แต่ละสิ่งที่สัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวมนั้นสอดคล้องกับที่ กระแส ชนะวงศ์ ได้กล่าวในหัวข้อเรื่อง “ภาวะผู้นำกับงานสาธารณสุข” ว่า “การสาธารณสุขไม่ใช่เกาะเดียวอยู่กลางทะเล แต่มันเกี่ยวข้องกับหลายเกาะหลายองค์ประกอบ เช่น ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง และวัฒนธรรม เป็นต้น ทุกอย่างเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด” (กระแส ชนะวงศ์. บรรยาย 2556 : กันยายน 28) ซึ่งสัมพันธ์กับที่ฟริตจ๊อฟคาปร้านักฟิสิกส์ชาวสหรัฐ ฯ กล่าวว่า มุมมองเชิงระบบต่อชีวิตความเป็นองค์รวมและสุขภาพ การเดินทางไปพ้นพื้นที่และเวลาและเส้นทางสู่ยุคแห่งดวงอาทิตย์ สภาวการณ์ในปัจจุบันของโลกต้องเผชิญกับปัญหาด้านต่าง ๆ มากมายอันเนื่องจากกระบวนทัศน์แบบกลไกในช่วงที่ผ่านมา ถึงเวลาที่เป็นจุดเปลี่ยนของโลก สู่กระบวนทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมในทุกสาขา(Capra.2010 :130-131)

ฟริตจ๊อฟคาปร้า ยังได้กล่าวว่า ขั้นตอนแรกและสำคัญที่สุดของการบำบัดแบบองค์รวม คือ ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมชาติและระดับความไม่สมดุลในตัวเขา ผู้ดูแลควรมีทักษะในการรักษาทั้งกายและใจ มีบทบาทดั้งเดิมของหมอคือ “doctor” มาจากคำละติน docre แปลว่าสอน คือสอนผู้ป่วยให้เข้าใจธรรมชาติ ความเจ็บป่วยและเปลี่ยนแปลงแผนการดำเนินชีวิตอันเป็นสาเหตุของปัญหา เป้าหมายการบำบัดองค์รวมอยู่ที่คนไม่ใช่ที่โรค คือการฟื้นฟูผู้ป่วยให้อยู่ในภาวะสมดุล มีทัศนะว่าผู้ป่วยมีศักยภาพรักษากายใจของตัวเอง ผู้บำบัดแทรกแซงน้อยที่สุด ให้การบำบัดอย่างอ่อนที่สุด ลดปริมาณยาให้น้อยสุด ช่วยลดความเครียดที่รุนแรง หนุนให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจในตนเอง วางจิตในทางที่ดี (ฟริตจ๊อฟคาปร้า. 2550 : 114-118) ซึ่งสอดคล้องกับสุรพล ธรรมร่มดี และมิราชัยมหาวงศ์ ได้กล่าวไว้ว่า “ความเจ็บป่วยนั้นเป็นผลจากการใช้ชีวิตที่ขาดความสมดุล การใช้

ความคิดมากเกินไปโดยการขาดการออกกำลังกาย กินอาหารไม่ถูกต้อง มีความกดดันทางจิตใจ เนื่องจากความขัดแย้งกับบุคคลสิ่งแวดล้อม” (สุรพล ธรรมร่มดี และมิรา ชัยมหาวงศ์. 2552 : คำนำ)

องค์การอนามัยโลกได้นิยามคำ สุขภาพ ว่าหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น (องค์การอนามัยโลก และพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550) หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือคนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึง คนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิตสังคม และปัญญา อันได้แก่

(1) สุขภาวะทางกาย หมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

(2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียดคล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

(3) สุขภาวะทางสังคมหมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

(4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุดซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

(นับวรรณ เอมนุกูลกิจ. 2552)

หลักการของการรักษาแบบองค์รวมในยุคนี้นั้น นอกจากการให้ความสนใจทั้งการดูแลรักษาทางด้านกายและจิตใจแล้ว ผู้คนยังเฟ้นหาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเองซึ่งการเลือกนั้นครอบคลุมไปถึงการรักษาแบบทางเลือกซึ่งมีหลักการที่ว่าการรักษาคือ การทำให้เกิดความสมดุลของร่างกายและนอกจากนั้นยังต้องมีความสมดุลของร่างกายและสภาพแวดล้อม (Crellin and Fernando.2002 : 56-57)

ดังนั้น ชีวิตจึงล้วนสัมพันธ์กับองค์ประกอบต่าง ๆ และองค์ประกอบต่าง ๆนั้นล้วนมีผลต่อสมดุลร้อนเย็นของชีวิต และสมดุลร้อนเย็นของชีวิตก็ทำให้เกิดสุขภาพที่ดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า“เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุอันมีวิบาก เสมอกันไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียร ฯ” (ที.ปา.11/293) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า การปรับสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั้นเอง สัมพันธ์กับสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกข์ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อน) หรือ อทุกขมสุขเวทนา

ใน สำ.สพา.18/427-429 “สุข ทุกข์ หรือ อทุกขมสุขเวทนา เกิดจากเรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน(ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8 ฯ” ไฟ คือ ร้อน ส่วน ดินน้ำลม คือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย ในฤดูร้อนหนาวต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเย็น ทั้งด้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต (นามธรรม) ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกขเวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง)

การปรับสมดุลร้อนเย็นทั้งกายใจนั้น สัมพันธ์กับข้อความที่ว่า “สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีใกล้พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนักครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งครั้นแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนัก ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จเยี่ยมท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่เถิดพระเจ้าข้าฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอานนท์ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการแก่คิริมานันทภิกษุไซร้ ข้อที่อาพาธของคิริมานันทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลันเพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนั้นเป็นฐานะที่จะมีได้สัญญา 10 ประการเป็นไฉนคืออนิจจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1 อสุภสัญญา 1 อาทีนวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิรตสัญญา 1 สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญา 1 อนาปานัสสติ 1 ฯ” (องฺ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก็อนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานขันธ์ 5 เหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนิจจสัญญาฯ” (องฺ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก็อนัตตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า จักษุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โผฏฐัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก 6 ประการเหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญาฯ” (องฺ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก็อสุภสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้นั่นแล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม

เนื้อ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ไส้ น้อยอาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อสุภสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ ก็อาทีนวสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มากมีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาพาธต่าง ๆจึงเกิดขึ้นในกายนี้คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เซื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลบ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมองคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคคุดทะราดหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดือด โรคเบาหวาน โรคเริมโรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิวความกระหาย ปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อาทีนวสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ ก็ปหานสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งกามวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งพยาบาทวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งวิหิงสาวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันชั่วช้าอันเกิดขึ้นแล้ว ดูกรอานนท์นี้เรียกว่าปหานสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.2460)

"ดูกรอานนท์ ก็วิราคสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั่นสงบธรรมชาตินั่นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่สำรอกกิเลส ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์นี้เรียกว่าวิราคสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

"ดูกรอานนท์ นิโรธสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั่นสงบธรรมชาตินั่นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่ดับโดยไม่เหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์นี้เรียกว่า นิโรธสัญญาฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ สัพพโลเกอนภิรตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ละอุบายและอุปาทานในโลกอันเป็นเหตุตั้งมั่นถือมั่นและเป็นอนุสัยแห่งจิต ย่อมงดเว้นไม่ถือมั่น ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิรตสัญญาฯ” (องฺ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมอึดอัด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชัง แต่สังขารทั้งปวง ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญาฯ” (องฺ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ อานาปานัสสติเป็นไฉน ดูกรอานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดีอยู่ที่โคนไม้ก็ดีอยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้าเธอ เป็นผู้มีสติหายใจออกเป็นผู้มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาวหรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปีติหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปีติหายใจเข้าย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระงับจิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนัดหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนัดหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืนหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืนหายใจเข้า ดูกรอานนท์นี้เรียกว่า อานาปานัสสติฯ” (องฺ.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่คิริมานนทภิกษุไซร้ ข้อที่อาพาธของคิริมานนทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ฯ ลำดับนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา 10 ประการนี้ ในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้เข้าไปหาท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่ ครั้นแล้ว ได้กล่าวสัญญา 10 ประการแก่ท่านพระคิริมานนท์ ครั้งนั้นแล อาพาธนั้นของท่านพระคิริมานนท์สงบระงับโดยพลัน เพราะได้

ฟังสัญญา 10 ประการนี้ ท่านพระคิริมานนท์หายจากอาพาธนั้น ก็แลอาพาธนั้นเป็นโรคอันท่านพระคิริมานนท์ละได้แล้ว ด้วยประการนั้นแลฯ" (องฺ.ทสก.24/60)

การปรับสมดุลร้อนเย็นดังกล่าว สอดคล้องกับทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม คือ การปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักแพทย์ทางเลือก ถ้าหยิน-หยาง เกิดผิดปกติขึ้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่ม หรือขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหยางมากเกิน จะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกิน จะเกิดโรคเย็น (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร, โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2541 : 163-176) สอดคล้องกับการปรับสมดุลดิน (เย็น) น้ำ (เย็น) ลม (เย็น) ไฟ (ร้อน) ตามหลักการแพทย์แผนไทย "การแพทย์แผนไทย มีการตรวจวินิจฉัยโรค และการบำบัดโรคด้วยแนวคิดพื้นฐานเรื่องธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของคน การเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และพฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรค" (เฉลิมพล เกิดมณี. 2547 : 2)

สมดุลร้อนเย็นดังกล่าว สอดคล้องกับนักวิทยาศาสตร์ทางฟิสิกส์เคมีชีวะที่พบว่า อุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ดังนี้ เนื่องจากโครงสร้างระดับสองระดับสามและระดับสี่ของชีวโมเลกุลมีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลง ทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาพนี้ว่าสภาพเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาพธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือ สภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุล จะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำนวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 38-41)

ในทางวิทยาศาสตร์พลังร้อนเย็นมีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

"Flexor (withdrawal) reflex เป็นรีเฟล็กซ์ที่เกิดเมื่อมีตัวกระตุ้นอันตรายมากระตุ้น ... ซึ่งอาจเป็นการกระตุ้นเชิงกล ความร้อน หรือสารเคมีก็ได้ ... เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไป ... กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ ... อาการเจ็บปวดจะทำให้เกิดการเกร็ง

(Spasm) ของกล้ามเนื้อ มีผลให้กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นไปอีก ..." (กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิชิตพรชัย. 2552 : 882-884)

ความผิดปกติของรีเฟล็กซ์ของระบบประสาทร่างกาย

(1) รีเฟล็กซ์ของไขสันหลังที่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm)

(2) ตะคริว (Cramp) เป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ ... การศึกษาโดย EMG พบว่าเกิดเนื่องจากมีการระคายเคืองต่อกล้ามเนื้อ เช่น ความเย็นจัด ขาดเลือดไปเลี้ยง หรือกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือมีกระแสประสาทรับความรู้สึกอย่างอื่นส่งจากกล้ามเนื้อไปยังไขสันหลัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์การหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหดตัวนี้จะกระตุ้นตัวรับความรู้สึกอันเดิมนั้นมากขึ้นไปอีก มี Positive feedback เกิดขึ้นทำให้เพิ่มการหดตัวรุนแรงขึ้น จนกระทั่งเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อขึ้น

(ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

รีเฟล็กซ์ของระบบประสาทออโตโนมิก (Spinal autonomic reflex) มีประสาทออโตโนมิกเป็น Motor pathway และ Effector organs เป็นกล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจและต่อมต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

1. มีการเปลี่ยนแปลงความตึงของผนังหลอดเลือด (Vascular tone) ซึ่งเป็นผลจากความร้อนหรือความเย็น

2. การหลั่งเหงื่อ (Sweating) จากการมีการเพิ่มความร้อนที่ผิวหนังบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย

3. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องลำไส้และระบบลำไส้ (Intestino-intestinal reflex) ที่ควบคุมหน้าที่ทางมอเตอร์ของกระเพาะลำไส้

4. รีเฟล็กซ์ทางเพศ

5. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวกับการขับออก (Evacuation reflex) เพื่อการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

(ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

ในกรณีที่เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยง จะรู้สึกปวดที่เนื้อเยื่ออย่างรวดเร็ว ยิ่งกรณีที่มีอัตราของเมตาบอลิซึมมากก็จะปวดได้เร็วมากในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรง เนื่องจากมีการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมากและการหดตัวเพิ่มอัตราของเมตาบอลิซึมของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (Ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม Acid metabolites

ต่าง ๆ เช่น กรดแลกติก อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี Bradykinin และ Polypeptides อื่น ๆ เกิดขึ้นจากมีการทำลายเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ปวดได้มาก

(ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 209)

จะเห็นได้ว่า สมดุลร้อนเย็นทำให้มีสุขภาพดี และองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็นนั้นล้วนสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม ทั้งจิตใจ ร่างกาย มิตรสหาย สังคมและสิ่งแวดล้อม

ในงานวิจัยชิ้นนี้ ค้นพบวิธีการปฏิบัติปรับสมดุลร้อนเย็นในการดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ด้วยเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ 1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2. การกัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม (การขูดระบายพิษทางผิวหนัง) 3. การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์) 4. การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง 7. การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8. ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี 9. รู้เพียร รู้พักให้พอดี

การค้นพบดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการสร้างสุขภาพที่ดี ตามคำนิยามสุขภาพขององค์การอนามัยโลกทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา (นับวรรณ เอมนุกูลกิจ. 2552) ให้กับตนเองและประชาชน โดยใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม แล้วพัฒนาสู่กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ที่ทุ่มโถมเสียสละแรงกายแรงใจทำประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลมวลมนุษยชาติด้วยความเต็มใจ จริงใจ และสุขใจ โดยไม่คิดค่าตอบแทนใด ๆ ซึ่งดำเนินไปพร้อม ๆ กับการสร้างสภาพความเป็นพุทธะในตน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลายธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คืออริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสพรหมจารีโดยแท้ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้นก็มีอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วยชำเลืองดูลูกด้วยฉะนั้น. อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น. นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว.” (ม.มู.12/547)

ประโยชน์ตนคือการปฏิบัติอธิศีลสิกขาอธิจิตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา (เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วย) เป็นหลักธรรมที่ชำระกิเลสโลภโกรธหลงทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส**ใน ที.ปา.11/53 ถึงประโยชน์ตนว่า "ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลสและอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว สิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้วเพราะรู้โดยชอบ ผู้นั้นปรากฏว่าเป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้"** ส่วน**ประโยชน์ท่านคือขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสพรหมจารี** (ชำเลืองดูลูกด้วย) ซึ่งก็คือการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เป็นสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก..." (ที.ปา.11/108) สภาพจิตแห่งพุทธะจึงเป็นสภาพที่ตนเองพ้นทุกข์ด้วยและเกื้อกูลสร้างประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งเป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ

กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ เป็นการแก้ปัญหาและพัฒนาสุขภาพด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นอย่างเป็นองค์รวม ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายเป็นหลักดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในจัตตาริสูตร ว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาจีวร ผ้าบังสุกุล น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข้าวที่ได้ด้วยปลีแข้ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเสนาสนะ โคนไม้ น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเภสัช มูตรเน่า น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของภิกษุซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะ ฯ ความคับแค้นแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้สันโดษ ด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะปรารภเสนาสนะ จีวรปานะและโภชนะ ทิศของเธอชื่อว่าไม่กระทบกระเทือน ภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรมที่พระตถาคตตรัสบอกแล้วแก่เธอ" (ขุ.สุ.25/281)

โดยผู้วิจัยเริ่มปฏิบัติที่ตนก่อน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในธรรมบทอัตตวรรค ว่า "หากว่าบุคคลพึงรู้ว่าตนเป็นที่รักไซร้ พึงรักษาตนนั้นไว้ ให้เป็นอัตภาพอันตนรักษาดีแล้ว บัณฑิตพึงประคับประคองตนไว้ตลอดยามทั้งสาม ยามใดยามหนึ่ง **บุคคลพึงยังตนนั้นแลให้ตั้งอยู่ในคุณอันสมควรเสียก่อน พึงพร่ำสอนผู้อื่นในภายหลัง บัณฑิตไม่พึงเศร้าหมอง** หากว่าภิกษุพึงทำตนเหมือนอย่างที่ตนพร่ำสอนคนอื่นไซร้ ภิกษุนั้นมีตนอันฝึกดีแล้วหนอ พึงฝึก ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่าพึงเป็นที่พึ่งได้ เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก ความชั่วที่ตนทำไว้เองเกิดแต่ตน มีตนเป็นแดนเกิด ย่อมย่ำยีคนมีปัญญาทรามดุจเพชรย่ำยีแก้วมณีที่เกิดแต่หิน ฉะนั้น ความเป็นผู้ทุศีล ล่วงส่วน ย่อมรวบรัดอัตภาพของบุคคลใด

ทำให้เป็นอัตภาพอันตนรัดลงแล้ว เหมือนเถาย่านทรายรวบรัดไม้สาละให้เป็นอันท่วมทับแล้ว บุคคลนั้นย่อมทำตนเหมือนโจรผู้เป็นโจกปรารถนาโจร ผู้เป็นโจก ฉะนั้น กรรมไม่ดีและไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ทำได้ง่าย ส่วนกรรมใดแล เป็นประโยชน์ด้วย ดีด้วย กรรมนั้นแลทำได้ยากอย่างยิ่ง ผู้ใดมีปัญญาทราม อาศัยทิฐิอันลามก ย่อมคัดค้านคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้อรหันต์ เป็นพระอริยเจ้า มีปกติเป็นอยู่โดยธรรม การคัดค้านและทิฐิอันลามกของผู้นั้น ย่อมเผล็ดเพื่อฆ่าตน เหมือนขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ฉะนั้น ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง ไม่ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมหมดจดด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัวคนอื่นพึงชำระคนอื่นให้หมดจดหาได้ไม่ บุคคลไม่พึงยังประโยชน์ของตนให้เสื่อม เพราะประโยชน์ของผู้อื่นแม้มาก บุคคลรู้จักประโยชน์ของตนแล้ว พึงขวนขวายในประโยชน์ของตน ฯ" (ขุ.ธ.25/22)

โดยเริ่มต้นจากปฏิบัติเหตุปัจจัย 2 อย่างที่ทำให้สัมมาทิฏฐิเกิดขึ้น คือเกิดความรู้ความเห็น ความเข้าใจที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์ ปรโตโฆสะ (การตั้งใจรับฟังผู้อื่น) และโยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยบคายพิจารณาลงไปถึงที่เกิด) (ม.มู.12/497)

ปรโตโฆสะ (การตั้งใจรับฟังผู้อื่น) หมายความว่า ถ้าความรู้เดิมที่เราเคยเรียน เคยรับรู้ เคยฝึกฝนและปฏิบัติอยู่ในวิถีชีวิตนั้น ยังแก้ปัญหาทุกข์ในชีวิตเราไม่ได้ แสดงว่า ความรู้และการปฏิบัติอยู่เดิมนั้น ไม่เพียงพอในการแก้ปัญหา จึงต้องศึกษาเพิ่มเติมขึ้นอีก แล้วโยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยบคายพิจารณาลงไปถึงที่เกิด) คือ พิสูจน์ความจริงจนชัดด้วยญาณปัญญาว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์หรือโทษ สิ่งใดไม่อันตรายก็สามารถทดลองด้วยตนเองได้ ส่วนสิ่งใดที่อันตรายก็ศึกษาดูจากที่ผู้อื่นทดลองทำก่อน

เมื่อเราศึกษาสิ่งอื่นเพิ่มเติมไปเรื่อย ๆ ศึกษาผลของการปฏิบัติไปเรื่อย ๆ อย่างไม่หยุดหย่อน จะทำให้เราได้พบกับผู้รู้ความจริงแท้ ที่จะทำให้เราแก้ปัญหาได้ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า ต้องพบผู้ที่มีองค์ความรู้ที่แท้จริง และปฏิบัติได้จริงเท่านั้น จึงจะพ้นทุกข์ได้จริง ดังคำตรัสในอวิชชาสูตรว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังทุจริต 3 ให้บริบูรณ์ ทุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังนิวรณ์ 5 ให้บริบูรณ์ นิวรณ์ 5 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังอวิชชา ให้บริบูรณ์ อวิชชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำไว้ใน

ใจโดยแยบคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ 7 (สติ ธัมมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ" (องฺ.ทสก.24/61)

เมื่อผู้วิจัยได้พบผู้รู้แท้และปฏิบัติดับทุกข์ได้เป็นลำดับแล้ว ก็ถ่ายทอดองค์ความรู้นั้นให้กับคนที่พร้อมยินดีเต็มใจศรัทธา เพราะผู้นั้นก็จะเปิดใจ จะเห็นคุณค่าประโยชน์ และปฏิบัติตามจนได้ประโยชน์นั้น การปฏิบัติได้จริง จะบอกวิธีการที่ถูกต้องได้จริง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะของพุทธธรรม 8 ประการว่า ลึกซึ้ง (คัมภีรา) เห็นตามได้ยาก (ทุททสา) รู้ตามได้ยาก (ทุรนุโพธา) สงบ (สันตา) ประณีต (ปณีตา) คาดคะเนเดาไม่ได้ (อตักกาวจรา) ละเอียด (นิปุณา) รู้ได้เฉพาะบัณฑิต (ปัณฑิตเวทนียา) (ที.สี.9/26)

และผู้ที่ปฏิบัติได้จริง จะมีพลังเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้มากกว่าผู้ที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ เมื่อมีผู้ปฏิบัติได้มากขึ้น ก็รวมกลุ่มกันเสียสละเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป การรวมกลุ่มกันจะทำให้มีแรงเหนียวนำให้มีคนทำตามมากกว่ากระจายกันทำ ซึ่งมีผลย้อนกลับให้ตนเองได้บุญกุศล ได้พลังสุขภาพดีเพิ่มขึ้นดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์(ความพ้นทุกข์) (สำ.ส.15/381-384) และ ในมหาปรินิพพานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสอปริหานิยธรรม 7 คือ ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลยได้แก่ หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติแล้ว สักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นสังฆปริณายก (ผู้นำในการปฏิบัติที่ถูกตรง จะเป็นนักบวชหรือฆราวาสก็ได้) และเชื่อฟังถ้อยคำของท่านไม่ตกอยู่ในอำนาจตัณหา อันจะก่อเกิดภพใหม่ยินดีในเสนาสนะป่า (คือที่อยู่อันสงัดจากกิเลส) ตั้งสติไว้ว่า ทำไฉนหนอ เพื่อนพรหมจรรย์ ผู้มีศีลเป็นที่รัก ที่ยังไม่มา ขอจงมาเถิดและผู้ที่มาแล้ว ขอจงอยู่เป็นสุข (ที.ม.10/71)

โดยผู้วิจัยนำพาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธปฏิบัติสู่สภาพแห่งพุทธะ ด้วยการเรียนรู้และกระทำกุศล ละอกุศล ละการกระทำส่วนที่มีโทษ กระทำส่วนที่ไม่มีโทษ เสพในสิ่งที่ควรเสพ ไม่เสพในสิ่งที่ไม่ควรเสพ ละการกระทำที่ไม่เป็นประโยชน์แต่เป็นทุกข์ตลอดกาลนาน กระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์เป็นสุขตลอดกาลนาน(ที.ปา.11/146) ซึ่งเนื้อหาหลักที่ผู้วิจัยค้นพบตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ที่ได้นำมาบูรณาการเป็นองค์ความรู้ ในการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติสู่ความเป็นพุทธะ คือ การปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา (ม.มู.12/547) โดยสอดร้อยอยู่ในทุกสูตรที่

พระพุทธเจ้าตรัสเพื่อความพ้นทุกข์ ได้แก่ การปรับสมดุลร้อนเย็นของชีวิต ทำให้มีโรคน้อยมีทุกข์น้อย ควรแก่ความเพียร (สังคีติสูตร, สิวกสูตร, อาพาธสูตร), ปฏิบัติสู่การดับทุกข์ด้วยสิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษเป็นหลัก (จัตตาริสูตร, เภสัชชขันธกะสูตร), ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส (โอวาทปาติโมกข์), วรรณะ 9 คือ การทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง (วิ.มหา.1/20), จรณะ 15คือ ข้อประพฤติเพื่อบรรลุธรรม อันปลอดโปร่งจากกิเลส (ม.ม.13/27-32), ปฏิบัติจนถึงสภาพจตุตถฌาน (ฌานที่ 4) มีลักษณะ 5 ประการ องค์คุณอุเบกขา 5 (ม.อุ.14/690), เมื่อปฏิบัติได้รูปฌานในระดับอุเบกขาแล้วตรวจสอบด้วย อรูปฌาน 4 (สำ.สฬา.18/519), การปฏิบัติให้ถูกต้องตามลำดับ อนุปุพพวิหาร 9 คือ ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ตามลำดับ (ที.ปา.11/355), โสฬสญาณ 16 คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา (พระวิสุทธิมัคค์“ปัญญานิเทศ” หน้า 540-656), โพธิปักขิยธรรม 37 หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ (ที.ปา.11/108) ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร 4 (ที.ม.10/273) ปธานสูตร (องฺ.จตุกฺก.21/13) อิทธิบาท 4 (ที.ม.10/200) อินทรีย์ 5 (สำ.ม.19/1,011 – 1,015) พละ 5 (องฺ.ปญฺจก.22/14) โพชฌงค์ 7 (สำ.ม.19/505 - 507) อริยมรรคมีองค์ 8 (สำ.ม. 19/1665), สัมมาสมาธิของพระอริยะ (ที.ม.10/ 206, ม.อุ.14/253) และพรหมวิหาร 4 (ที.ปา.11/234) โดยใช้กระบวนการเหตุแห่งการวิมุติ 5 (องฺ.ปญฺจก.22/26), สาราณียธรรม 6 (องฺ.ฉกฺก.22/282), พุทธพจน์ 7 (องฺ.ฉกฺก.22/283), อปริหานิยธรรม 7 (ที.ม.10/71) และสัปปุริสธรรม 7 (องฺ.สตฺตก.23/65) โดยฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง (อัตตวรรคที่ 12) ผสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดีอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี (ทุติยอัปปมาทสูตร, อุปัฑฒสูตร, สารีปุตตสูตร, สัปปายะ 7)

ผู้วิจัยพบว่าเมื่อมีผู้ปฏิบัติตามพุทธธรรมดังกล่าวอย่างถูกตรง สภาพแห่งความเป็นพุทธะ คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ก็จะเกิดมากขึ้นเป็นลำดับ อันเป็นคุณค่าและความผาสุกที่แท้จริงอย่างยั่งยืนที่มนุษย์ควรได้

การสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ด้วยกระบวนการที่พระพุทธเจ้าตรัสดังกล่าว เป็นการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ ตามหลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 ใน “มหาขันธกะ” ถึง “โพธิกถาปฏิจจสมุปบาทมนสิการ” (วิ.ม.4/1-3) คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้

1] โดยสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าแรกตรัสรู้ประทับอยู่ ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอุรุเวลาประเทศ ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งด้วยบัลลังก์เดียว เสวยวิมุตติสุข ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ตลอด 7 วัน และทรงมนสิการ (การพิจารณาทำใจในใจโดยแยบคาย) ปฏิจจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น หรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีว่าดังนี้ : หลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้ เพราะอวิชชา

เป็นปัจจัย (เหตุ) จึงมีสังขาร สังขารจึงมีวิญญาณ วิญญาณจึงมีนามรูป นามรูปจึงมีสฬายตนะ สฬายตนะจึงมีผัสสะ ผัสสะจึงมีเวทนา เวทนาจึงมีตัณหา ตัณหาจึงมีอุปาทาน อุปาทานจึงมีภพ ภพจึงมีชาติ ชาติจึงมี ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส กองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้

ปฏิจจสมุปบาทปฏิโลม อนึ่งเพราะอวิชชานั่นแหละดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงดับ เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั่นย่อมดับ ด้วยประการฉะนี้

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนั้นแล้ว จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้น ย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ

[2] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจสมุปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลม ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้น ย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย

[3] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจสมุปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลม ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น พราหมณ์นั้นย่อมกำจัดมารและเสนาเสียได้ ดุจพระอาทิตย์อุทัยทำอากาศให้สว่างฉะนั้น”

จะเห็นได้ว่า **การดับทุกข์ที่ต้นเหตุตามหลักปฏิจจสมุปบาท เป็นกระบวนการจับจุดเดียวทลายทุกข์ทั้งแนว** โดยเน้นที่การพัฒนาจิตวิญญาณเป็นหลัก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐามโนมยา)” (ขุ.ธ. 25/11) ควบคู่กับการพัฒนาด้านร่างกาย มิตรสหาย สังคม และสิ่งแวดล้อมที่ดีซึ่งจะเห็นได้จากผลการวิจัย ที่ผู้ดูแลสุขภาพด้วยการปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ นอกจากจะแก้ปัญหาและพัฒนาด้านจิตใจ และสามารถช่วยลดปัญหาสุขภาพด้านร่างกายได้ ทุกปัญหาแล้ว ยังช่วยลดปัญหามิติอื่น ๆ ทุกมิติด้วย เช่น ด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

ดังผลการพัฒนาจิตวิญญาณของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธที่ฝึกฝนความเป็นพุทธะ ให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเป็นการพัฒนาทางนามธรรมที่ส่งผลปรากฏออกมาเป็นทางรูปธรรมโดยเฉพาะ

ภายในระยะเวลาที่เคี่ยวข้นเข้มงวดที่สุดในระยะเวลา 9 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2558 ผลการพัฒนาที่ปรากฏ เป็นต้นแบบขององค์กรการแพทย์วิถีพุทธ มีดังนี้

1. ก่อกำเนิดเกิดการตั้งศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (ศูนย์เรียนรู้ฯ) สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ขึ้นเป็นแห่งแรกในปี 2549 หลังจากนั้นจึงได้มีการเกิดขึ้นของศูนย์เรียนรู้ฯ ในภาคต่าง ๆ ตามมา คือ ศูนย์เรียนรู้ ฯ สวนป่านาบุญ แห่งที่ 2 อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ภาคใต้ ศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่านาบุญ แห่งที่ 3 อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ภาคกลาง ศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่านาบุญ แห่งที่ 4 อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ภาคอีสาน และศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่านาบุญ แห่งที่ 5 อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง ภาคตะวันออก เรียงตามลำดับการเกิดในปี พ.ศ. 2549, 2555, 2556, 2557 และ 2558 ตามลำดับ เพื่อเป็นสถานที่ในการช่วยเหลือประชาชนให้สามารถพึ่งตนได้ในด้านสุขภาพเป็นหลัก โดยให้ประชาชนสามารถเดินทางมาศึกษาได้โดยสะดวกในศูนย์เรียนรู้ฯ ที่อยู่ใกล้กับสถานที่อยู่หรือบ้านของตน และที่สำคัญคือเป็นสถานที่รวมให้จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธในจังหวัดต่าง ๆ และภาคต่าง ๆ ได้มารวมบำเพ็ญบุญกุศลกิจกรรมแพทย์วิถีพุทธร่วมกัน

2. เกิดเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย ในภาคต่าง ๆ ทั้ง 6 ภาค และจังหวัดต่าง ๆ เกือบทุกจังหวัด ที่มีจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธคอยขับเคลื่อนติดต่อและให้ความช่วยเหลือกับงานส่วนรวมของแพทย์วิถีพุทธ รวมถึงเครือข่ายต่างประเทศในสหรัฐอเมริกา ที่มีการขับเคลื่อนการช่วยเหลือสังคมในกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเป็นรูปธรรม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 จนถึงปัจจุบัน

3. เกิดจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ชายหญิงที่มาเสียสละแบ่งปัน และเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่นโดยมาร่วมทำกิจกรรมการงานบำเพ็ญบุญกุศลกับศูนย์เรียนรู้ ฯ และเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั่วประเทศ ทั้งในและต่างประเทศ แบบไม่มีการรับค่าตอบแทนใด ๆ (ทำงานฟรี ศูนย์บาท) ทั้งแบบอยู่ประจำ เป็นจิตอาสาประจำ (กินอยู่กับส่วนกลางแบบสาธารณโภคี) จำนวนประมาณ 40 คน ในทั้งห้าศูนย์เรียนรู้ ฯ สวนป่านาบุญ และแบบจรหรือไปกลับ (ไม่ได้กินอยู่กับส่วนกลาง) คือมาร่วมเสียสละบำเพ็ญบุญกุศลกับกิจกรรมการงานส่วนกลางเป็นคราว ๆ (จิตอาสาจร) จำนวน 390 คน และจิตอาสาสมทบกว่า 10,000 คน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ (ข้อมูล ณ วันที่ 23 เมษายน 2558)

4. เกิดการพัฒนาต่อยอดการอบรมคอร์สจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เป็นการอบรมพัฒนาจิตวิญญาณฝึกฝนความเป็นพุทธะของจิตอาสา เพื่อพัฒนาเกิดเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธในคอร์สพระไตรปิฎกนักศึกษาแพทย์วิถีพุทธ และคอร์สพระไตรปิฎกแฟนพันธุ์แท้ ปีละ 2 ครั้ง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 เป็นต้นมา

5. เกิดหลักสูตร “แพทย์วิถีพุทธ 7 ปี” เป็นหลักสูตรการเรียนการสอนที่มีเป้าหมายเพื่อความผาสุกที่สุดในโลก คือ “ชีวิตพอเพียง เรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตวิญญาณดีงาม จิตวิญญาณที่เป็นสุข” เริ่มปีการศึกษา 2554 เป็นรุ่นแรก โดยปัจจุบันมีนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมในชั้นปีต่าง ๆ รวม 5 รุ่น (ปี 2554-2558) ที่ยังมาร่วมกิจกรรมครั้งล่าสุดในเดือนเมษายน 2558 จำนวน 248 คน จากจำนวนผู้สมัครเรียนทั้งหมด 5 รุ่น จำนวน 465 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33

6. เกิดการก่อตั้ง “มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย” เพื่อดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการเผยแพร่ การศึกษาองค์ความรู้และทักษะในการปฏิบัติดูแลสุขภาพเพื่อส่งเสริมการศึกษา ปฏิบัติและเผยแพร่สัจธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมการกุศลอื่น ๆ หรือดำเนินการเพื่อสาธารณะประโยชน์ และเพื่อส่งเสริมการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข ตั้งแต่ปลายปี 2555 เป็นต้นมา

7. จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ที่ได้มาอยู่รวมกันในหมู่กลุ่มมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี จะเป็นผู้ที่ถือศีลห้าเป็นขั้นต่ำ ทานอาหารมังสวิรัติ (ไม่มีเนื้อสัตว์) อัตตาไม่จัด รับฟังมติหมู่กลุ่ม มีสัญชาตญาณของคนตรง ซื่อสัตย์ สุจริต มีน้ำใจ มีพื้นฐานของจิตวิญญาณแห่งการเสียสละ รู้คุณค่าของการทำประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เพื่อยังประโยชน์ผู้อื่นและประโยชน์ตนให้เกิดขึ้นอยู่อย่างสม่ำเสมอ เท่าที่จะทำได้ ด้วยจิตใจที่ดีงาม จิตใจที่ผาสุก ด้วยการพากเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จัดสรรช่วยเหลือกันเอาภาระ ทำกิจกรรมการงานทั้งภายนอก คือ การช่วยผู้อื่นให้พึ่งตนในด้านสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ รวมถึงกิจกรรมที่เป็นสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ ของสังคมประเทศชาติ เมื่อได้รับการประสานมาเป็นคราว ๆ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทุกคนต่างเสียสละออกค่าใช้จ่ายกันเองในการมาร่วมบำเพ็ญบุญกุศล และงานภายใน คือ การลดละเลิกกิเลสทั้งกามและอัตตาในสิ่งที่ตนเองติดยึดที่เป็นพิษเป็นภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ตัวอย่างที่เห็นได้อย่างเด่นชัดอย่างเป็นรูปธรรม คือ มากินน้อยใช้น้อย ใช้ปัจจัยสี่ที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ลดละเลิกการทานอาหารเนื้อสัตว์และอาหารรสจัดได้ เน้นหันมาทานจืดได้ มาทานอาหารมังสวิรัติที่มีรสชาติไม่จัด และหรืออาหารสุขภาพรสชาติจืด และโดยเฉพาะการฝึกตั้งศีลทานอาหารวันละมื้อ ลดละเลิกอบายมุขทั้ง 6 คือ เสพของมัวเมาให้โทษเที่ยวกลางคืนเที่ยวดูมหรสพการละเล่นเล่นการพนันคบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านการทำงาน เป็นต้น จึงเป็นการพัฒนาศักยภาพที่มีประสิทธิภาพอันมีค่ามหาศาลในการทำกิจกรรมการงานที่ดีงามอย่างเต็มที่ของจิตอาสาทุก ๆ ท่านอย่างไม่เหน็ดไม่เหนื่อย และยิ่งมีพลังได้มากขึ้นเมื่อมาร่วมกันทำความดีกันมากขึ้น เป็นการทำงานร่วมกันอย่างผาสุกที่สุดในโลก

8. เมื่อจบกิจกรรมการงานในแต่ละกิจกรรม จะมีการประชุม “เตวิชโช” เพื่อสรุปงาน สรุปใจร่วมกันในทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมนั้น เพื่อวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียหรือจุดอ่อนจุดแข็งในการ

ทำงานของจิตอาสาแต่ละคน และในภาพรวมของหมู่กลุ่มด้วย พร้อมนำสิ่งที่วิเคราะห์แล้วไปสังเคราะห์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมการงานและการวางแผนงานและการดำเนินงานในคราว ๆ ต่อไป อย่างตั้งมั่นที่ช่วยจะลดกามและลดอัตตาของตน เพื่อช่วยลดหรือไม่ให้มีการทะเลาะเบาะแว้งอาจมีความขัดแย้งกันบ้างแค่พอเหมาะ คือ ความสามัคคีของมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดีเป็นสภาพพุทธพจน์ 7 คือระลึกถึงกัน รักกัน เคารพกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่วิวาทกัน สามัคคีกันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (องฺ.สตฺตก.22/283)

9. เมื่อถึงคราวต้องพักก็พัก อย่ารู้เพียรรู้พัก คือ ในกรณีมีการเจ็บป่วยในพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จิตอาสาแต่ละท่านจะมีองค์ความรู้แพทย์วิถีพุทธติดตัวและประสบการณ์ในการดูแลและถอนพิษตัวเองได้อย่างเร็ว โดยใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัว และพึ่งตน เป็นหลัก แต่เมื่อคราวที่ต้องมีการพึ่งพาดูแลช่วยเหลือกัน ในเรื่องสุขภาพในจิตอาสาที่ได้โหลดงานมาแล้วป่วย หรือกรณีเกิดอุบัติเหตุหรือเหตุปัจจัยใด ๆก็ตาม จิตอาสาแต่ละท่านจะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างเต็มใจ และเอาใจใส่กันอย่างเต็มที่ ผลัดกันช่วยเหลือและดูแลจิตอาสาที่เจ็บป่วยเปรียบเสมือน “ญาติธรรม” คือ ญาติทางธรรมที่แม้ไม่ได้เกี่ยวข้องทางสายโลหิตแต่ก็ผูกพันกันด้วยสายใยแห่งธรรม ทำให้จิตอาสาที่เจ็บป่วยไม่สบาย สามารถฟื้นตัวและหายจากโรคและหรืออาการไม่สบายได้อย่างเร็วมาก พร้อมช่วยเหลือกิจกรรมการงานของหมู่กลุ่มต่อไป เมื่อหายดีแล้วอย่างไม่ชักช้า คือ พักเมื่อเหนื่อย เมื่อหายเหนื่อยแล้วก็เพียรเต็มที่ต่อไป

10. ก่อเกิดเป็นชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ที่เป็นต้นแบบหรือตัวอย่างในการดำเนินวิถีชีวิตที่เป็นรูปธรรมของครอบครัวและชุมชนสังคมแบบพุทธะแท้ ๆ ที่มีอัตลักษณ์ของการอยู่ร่วมกันแบบสาธารณโภคี คือ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความเป็นญาติยิ่งกว่าญาติพี่น้องสายเลือดเดียวกัน คือ มีความระลึกถึงกัน (สาราณียะ) รักกัน (ปิยกรณะ) เคารพกัน (ครุกรณะ) เกื้อกูลช่วยเหลือกัน (สังคหะ) ไม่วิวาทกัน (อวิวาทะ) พร้อมเพรียงกัน (สามัคคียะ) เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (เอกีภาวะ) ตามหลักพุทธพจน์ 7 (องฺ.สตฺตก.22/283) ด้วยการให้ความเคารพต่อบิดามารดา ผู้นำของครอบครัวและชุมชน มีความระลึกถึงกันและปฏิบัติต่อกันด้วยความเมตตา ลดละเลิกความหลงยึดหลงเสพทั้งกามและอัตตา การถือตัวถือตนความเห็นแก่ตัวลง ด้วยการกระทำที่มีเมตตากายกรรม (เมตตัง กายกัมมัง) เมตตาวจีกรรม (เมตตัง วจีกัมมัง) เมตตามโนกรรม (เมตตัง มโนกัมมัง) มีการกินน้อยใช้น้อย อยู่ร่วมกันและใช้สวัสดิการจากส่วนกลาง แบ่งปันลาภแก่กันเป็นสาธารณโภคี (ลาภธัมมิกา) มีการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ด้วยการตั้งตบะลดละเลิกในสิ่งที่ตนเองมีความติดยึดเพื่อปรับให้มีศีลบริบูรณ์เสมอกัน (สีลสามัญญตา) และมีสัมมาทิฏฐิความเห็นอย่างอาริยะเสมอกันตามหลักของ **สาราณียธรรม 6** (เป็นหลักการอยู่ร่วมกัน) (องฺ.ฉกฺก.22/282)

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เมื่อถึงคราวที่จะต้องพร้อมเพรียงกันในการช่วยเหลือกันทำกิจสำคัญ ๆ ในโอกาสต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ ทุกคนจะมาพร้อมเพรียงกัน เพื่อร่วมช่วยเหลือกิจกรรมการงานอย่างขยันหมั่นเพียรเต็มที่ ด้วยฉันทะอิทธิบาท จะเพียรให้หนัก ให้เหนื่อย แต่ไม่ให้ป่วย แล้วพักให้พอ หมั่นประชุมกัน พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ เคารพและฟังมติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก ดำเนินกิจกรรมการงานโดยใช้มติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก โดยแบ่งจัดสรรหน้าที่การงานที่รับผิดชอบกันตามความถนัดของจิตอาสาแต่ละท่าน จิตอาสาในแต่ละท่านจะสามารถทำงานได้หลากหลายด้าน เมื่อคนใดคนหนึ่งติดธุระงานด้านอื่นอยู่หรือป่วย จิตอาสาท่านอื่นก็สามารถที่จะสวมช่วยงานได้ทันที เป็นการทำงานตามหลัก อปริหานิยธรรม 7 (ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลยหมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติแล้ว สักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นสังฆปริณายก (ผู้นำในการปฏิบัติที่ถูกตรง จะเป็นนักบวชหรือฆราวาสก็ได้) และเชื่อฟังถ้อยคำของท่านไม่ตกอยู่ในอำนาจตัณหา อันจะก่อเกิดภพใหม่ยินดีในเสนาสนะป่า (คือที่อยู่อันสงัดจากกิเลส) ตั้งสติไว้ว่าทำไฉนหนอ เพื่อนพรหมจรรย์ ผู้มีศีลเป็นที่รัก ที่ยังไม่มา ขอจงมาเถิดและผู้ที่มาแล้วขอจงอยู่เป็นสุข (ที.ม.10/71))

กระบวนการสร้างจิตอาสาตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ฝึกฝนการพึ่งตนและมีน้ำใจแบ่งปันเกื้อกูลผู้อื่น ไม่เอาเปรียบสังคม สัมพันธ์กับคำกล่าว “ผู้ที่จะมาเป็นจิตอาสา จะเป็นผู้มีอุดมการณ์หรือมีสำนึกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีความปรารถนาที่ต้องการเห็นสังคมมีการปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียมมีการเอารัดเอาเปรียบกันน้อยที่สุด ซึ่งสังคมจะเป็นเช่นนั้นได้ จะต้องอาศัยกระบวนการจัดสรรทรัพยากรและแพร่กระจายให้กับทุกคนในทุกชนชั้นของสังคม อย่างเป็นธรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550 : 7)

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธพยายามฝึกฝนตนให้มีจิตบริสุทธิ์จากกิเลส โดยดำเนินไปพร้อมกับการเสียสละเกื้อกูลสังคม เป็นการเดินตามรอยบาทพระศาสดา สัมพันธ์สอดคล้องกับคำกล่าว “ผู้ที่จะมาเป็นจิตอาสา ในบางท่านได้ยึดหลักการทำความดีตามหลักคำสอนในศาสนา ซึ่งในประเทศไทยสามารถเห็นได้ชัดจากหลักพระธรรมคำสอนในพุทธศาสนาได้สอนให้ทุกคนทำความดี และถือว่าศาสนาเป็นรากฐานของศีลธรรมที่สร้างมนุษย์ขึ้นมาได้อย่างสมบูรณ์แบบ ย่อมก็ต้องมีจิตใจที่ดีงาม มีความเอื้อเฟื้อ เสียสละซึ่งมีความหมายคล้ายกับความหมายของคำว่า จิตอาสา ดังตัวอย่างเรื่องเล่าเกี่ยวกับพระจริยวัตรของพระพุทธเจ้าในเรื่องการบำเพ็ญประโยชน์ให้กับผู้อื่น ซึ่งปรัชญาในทางพระพุทธศาสนา ที่มีความหนึ่งกล่าวว่า “ผู้ที่มุ่งแต่ประโยชน์ส่วนตัวว่า เป็นคนมีจิตใจไม่สะอาดหรือเรียกว่าคนสกปรก ขณะเดียวกันก็สรรเสริญผู้ที่มุ่งประโยชน์แก่ผู้อื่นว่า เป็นผู้มี

อัธยาศัยกว้างขวาง มีจิตใจบริสุทธิ์สมลักษณะมหาบุรุษ” ซึ่งความข้อนี้เราจะดูได้ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์เองเป็นผู้ทรงบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยไม่ได้เห็นแก่ประโยชน์ส่วนพระองค์เลย พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างในทางเสียสละ โดยยึดหลักที่ว่า “การใดที่จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ก็พยายามทำการนั้นให้สำเร็จลุล่วงไป แม้จะต้องเสียสละประโยชน์ส่วนตนไปบ้าง ก็ไม่ควรนำมาคำนึงถึง” ซึ่งในทางพุทธวจนะภาษิตก็กล่าวไว้ว่า “จเชมตฺตาสุขีธีโร สมฺปสฺสำ วิปุลำสุขำ นักปราชญ์พึงสละสุขพอประมาณเสีย เมื่อเห็นสุขไพบูลย์” (ขุ.ธ.25/31) (ธรรมภัทรภิกขุ. 2522)

ความกล้าที่จะเสียสละของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ได้พบกับความสุขจากการเสียสละ สอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวในหนังสือ “เมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน” ว่า จิตอาสานั้นมีอยู่ในทุกคนอยู่แล้ว เพราะทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะทำความดี แต่บางครั้งความดีนั้นอาจถูกสกัดกั้นด้วยความกลัว เช่น กลัวว่าจะทำไม่ได้ กลัวคนหัวเราะเยาะ กลัวพ่อแม่ไม่เข้าใจ หรือกลัวว่าจะทำมาหากินสู้คนอื่นไม่ได้ แต่ถ้าคนเรายอมให้ความกลัวครอบงำก็จะไม่มีวันเติบโตหรือก้าวสู่ชีวิตใหม่ได้ ซึ่งการมีจิตอาสานั้นเกิดจากสาเหตุหลัก ๆ (ปิยะนาถ สรวิสูตร. 2552 : 37 อ้างถึงใน พระไพศาล วิสาโล. 2550) ดังต่อไปนี้

1. เกิดจากความรู้สึกสงสาร เนื่องจากพบเห็นผู้ที่มีความเดือดร้อนมากกว่าตนเองและอยากที่จะหาทางช่วยเหลือผู้อื่นในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การอยากบริจาคเงิน หรือสิ่งของเพื่อช่วยเหลือเป็นต้น

2. เกิดจากประสบการณ์ที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเอง และได้รับความสุขจึงอยากช่วยเหลือผู้อื่นอีก

3. เป็นความรู้สึกต่อเนื่อง เมื่อบุคคลได้รับการช่วยเหลือและรู้สึกประทับใจ จึงอยากทำสิ่งดี ๆ เพื่อผู้อื่นบ้าง (พระไพศาล วิสาโล. 2550)

การเข้าถึงความสุขจากการเสียสละของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ สัมพันธ์กับคำกล่าว “จิตอาสาที่ทำงานด้วยหลักการของการยึดมั่นในหลักศาสนา และต้องการทำงานเพื่อลดละตัวตน หรือเข้าถึงการปล่อยวางทางวัตถุ สิ่งของ ข้าวของ เงินทอง และเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ เพื่อให้สามารถเข้าถึงความสุขที่ลึกซึ้งแท้จริงกว่านั้น จิตอาสาเหล่านี้จึงมุ่งอุทิศแรงกายแรงใจและทรัพย์สินเพื่อบริจาคเป็นทาน มีน้ำใจเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น โดยจิตอาสาที่ได้ศึกษาและเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของศาสนา จะหาหลักธรรมประจำใจเพื่อเป็นเป้าหมาย หรือเครื่องมือในการเดินทางไปสู่บั้นปลายของชีวิต และพยายามหาหนทางที่จะอุทิศตนถ่ายทอดความรู้ความสามารถให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นที่เจ็บป่วยและยากไร้ ด้อยโอกาสกว่าตน” (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550: 8)

การได้พบตัวอย่างที่ดี ได้ศึกษาธรรมะ เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความสุขในการเสียสละเพื่อสังคม สัมพันธ์กับสกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง ได้ระบุว่า การอุทิศตนมาเป็นจิตอาสาในบางคน อาจมาจากค่านิยมบางประการที่มีอยู่ภายในความรู้สึกนึกคิดของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งอาจเป็นค่านิยมที่ได้รับการพัฒนาหรือหล่อหลอมมาจากครอบครัว สถาบันการศึกษา หลักธรรมคำสอนในศาสนา การเฝ้าสังเกตและการตั้งคำถามกับความเป็นไปในสังคม หรือการได้อ่านประวัติชีวิตของนักพัฒนา หรือบุคคลที่เป็นแบบอย่างในใจ โดยค่านิยมดังกล่าว ได้แก่

1) การเสียสละ การจะเข้าถึงความเสียสละได้ จำต้องผ่านกระบวนการของการบังคับจิตให้ลด ละ สละ เลิก วิถีความสุขส่วนตัว การบริจาคทรัพย์สิน เงินทอง เวลา และอาจรวมถึงความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว เพื่ออุทิศตนมาทำงานอาสาโดยสมัครใจ

2) ความมั่นคงทางจิตใจจะต้องมีความหนักแน่น อดทน และความมั่นคงอย่างสูงทางใจถึงจะสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะการทำงานที่เปลี่ยนเป้าหมายจากการรับผลตอบแทนเป็นตัวเงิน มาเป็นการบำรุงความเชื่อและความยึดถือในสิ่งที่ตนศรัทธาหรืออุดมการณ์ของตน

3) ความสามารถในการรักษาสมดุล ต้องสามารถรักษาความสมดุลระหว่างความต้องการเชิงเศรษฐกิจที่สนองรับต่อความต้องการทางกาย และความต้องการที่จะบรรลุอุดมการณ์ภายใน (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550 : 8)

การพยายามฝึกฝนพัฒนาตนให้อยู่เหนือโลกธรรม เป็นจุดมุ่งหมายของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ สัมพันธ์กับคำกล่าว “การทำงานจิตอาสา จึงเป็นการทำงานเพราะมีความรัก มีความสุขในการทำงาน ได้มีโอกาสสร้างสรรงานอย่างที่ต้องการ หากจะมีการยอมรับในผลงานก็น้อมรับมันอย่างมีสติ แต่ถ้าดีไม่มีหรือไม่มาถึงก็ไม่ควรคิดถึง ความต้องการทั้งหมดนั้นอยู่ที่ตัวงาน ทุกคนที่ได้ทำงานจะต้องเรียนรู้ถึงศิลปะ ความรักในงานที่ทำ และมีความสุขในงาน โดยไม่ต้องได้รับการยอมรับนับถือ” (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550 : 9)

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธฝึกฝนการทำประโยชน์ให้กับสังคมไปพร้อม ๆ กับการลดกามลดอัตตา คือ คุณค่าและความผาสุกของชีวิต สอดคล้องกับคำกล่าว “ความเมตตา กรุณา ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ และมีความสุข ความมีน้ำใจ การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ของเหล่าจิตอาสาหรืออาสาสมัครล้วนมีความเชื่อมโยงกับ “จิตอาสา” ทั้งสิ้น งานที่เกิดจากผู้ที่มีจิตอาสามีความหมายอย่างมากกับสังคมส่วนรวม เพราะ เป็นผู้ที่เอื้อเฟื้อ เสียสละเวลา แรงกาย แรงใจ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือสังคมให้เกิดประโยชน์และความสุขมากขึ้น อีกทั้งเป็นการช่วยลด “อัตตา” หรือความเป็นตัวเป็นตนของตนเองให้ลงได้บ้าง การเป็น “จิตอาสา” ไม่ว่าจะเป็นงานใด ๆ ก็แล้วแต่ที่ทำให้เกิดประโยชน์ในทางบวก ล้วนแต่เป็นสิ่งที่เราควรทำทั้งสิ้น คนที่จะเป็นอาสาสมัครได้นั้นไม่ได้จำกัดที่ วัย การศึกษา

เพศ อาชีพ ฐานะ หรือข้อจำกัดใด ๆทั้งสิ้น หากแต่ต้องมีจิตใจเป็น “จิตอาสา” ที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่นหรือสังคมเท่านั้น” (ประวิตร พิสุทธิโสภณ.ม.ป.ป.อ้างถึงใน Lioness. 2551)

สุดท้าย ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จะเป็นสังคมที่เป็นที่ที่หมู่มิตรคนดีจะไหลมารวมกัน เพื่อร่วมกันทำความดีเพื่อมวลมนุษยชาติ ดังคำพังเพยที่ว่า “น้ำจะไหลไปหาน้ำ น้ำมันจะไหลไปหาน้ำมัน” ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตรดีสหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) (สำ.ส.15/381-384) เมื่อพากเพียรทำความดีช่วยเหลือเกื้อกูลผองชนไปพร้อม ๆ กับทำลายกิเลสเหตุแห่งทุกข์แห่งชั่วในตน ด้วยอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ร่วมกับหมู่กลุ่มมิตรดีสหายดีอย่างถูกตรง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงญาณที่ 5 ของพระโสดาบันว่า “... ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ (ความรู้ความเห็นความเข้าใจ) ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ ประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลายธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คืออริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสพรหมจารีโดยแท้ ถึงอย่างนั้นความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขาอธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้นก็มีอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วยชำเลืองดูลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่าบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ...” (ม.มู.12/547) ก็จะทำให้ชีวิตได้พบกับคุณค่าและความผาสุกสูงสุดที่แท้จริงอย่างยั่งยืน ไปตามลำดับในขณะที่มีชีวิตอยู่เป็น ๆ ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสสภาวะนิพพาน 7 เป็นสภาวะจิตที่กิเลสทั้งปวงสิ้นเกลี้ยงแล้ว คือไม่มีอะไรเปรียบได้ (นัตถิอุปมา) ไม่มีอะไรหักล้างได้ (อสังหิรัง) ไม่กำเริบ (อสังกุปปัง) เที่ยง (นิจจัง) ยั่งยืน (ธุวัง) ตลอดกาล (สัสสตัง) ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา (อวิปริณามธัมมัง) (ขุ.จู.30/659)

บทสรุป

มนุษยชาติทั่วโลกประสบกับภาวะปัญหาสุขภาพ 3 ประการหลัก ได้แก่ 1) ปริมาณผู้ป่วย ชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น 2) ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น 3) ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง การบริหารจัดการองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติ ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้มากนัก ผู้วิจัยจึงพัฒนาองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธขึ้น เพื่อสร้างสุขภาวะช่วยลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าว วิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้โดยใช้แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตาม

หลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบขั้วตรงกันข้าม แนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ศึกษาจากวิธีการดูแลสุขภาพของหลากหลายชาติพันธุ์ บูรณาการเพื่อพัฒนางานสาธารณสุขชุมชน ทำให้มนุษยชาติแต่ละชาติพันธุ์ สามารถพึ่งตนในการดูแลสุขภาพ และผู้ที่พึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธได้แล้วสามารถถ่ายทอดความรู้นั้นต่อไปให้กับผู้ที่ต้องการสร้างสุขภาวะด้วยตนเอง จนเกิดการพัฒนาทักษะการพึ่งตนในการดูแลสุขภาพและพัฒนาจิตใจที่เสียสละรวมกลุ่มช่วยเหลือผู้อื่นอย่างต่อเนื่องโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ เป็นเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ ทั้งในและต่างประเทศ

การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการนำเอาจุดดีของการดูแลสุขภาพของแต่ละชาติพันธุ์ ได้แก่ วิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาบริหารจัดการองค์ความรู้ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม โดยมีจุดเด่นที่เน้นการสร้างสุขภาวะ แก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลักประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืนเหมาะสมอย่างยิ่งกับการสร้างสุขภาวะ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ณ สภาพเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันโดยสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี แต่ละชาติพันธุ์สามารถพึ่งตนในการสร้างสุขภาวะ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เอื้อเฟื้อเกื้อกูลให้ผู้อื่นได้สร้างสุขภาวะต่อไปในปัจจุบัน การแพทย์วิถีพุทธได้เผยแพร่องค์ความรู้กระจายไปสู่บุคคล กลุ่มคนหรือหน่วยงานทั้งในและต่างประเทศ ผ่านจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ ซึ่งเป็นการใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)ในการพัฒนางานสาธารณสุขชุมชน เพื่อมวลมนุษยชาติ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

บุคคลควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการสร้างสุขภาวะในตน และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นเท่าที่จะพึงทำได้ ส่วนองค์กรหรือหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ควรนำผลการวิจัยไปใช้สร้างสุขภาวะของคนในหน่วยงาน และใช้เป็นนโยบายเกื้อกูลมวลมนุษยชาติตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรหรือหน่วยงานนั้น ๆ

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไป ควรประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมทำการวิจัยแบบเจาะลึกทีละประเด็นอย่างเป็นองค์รวมในองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่แตกต่างกัน ณ ช่วงเวลานั้น ๆ

บรรณานุกรม

_____. (2556). **ธรรมพุทธสุดลึก**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : อุษาการพิมพ์.

กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิชิตพรชัย. (2552). **สรีรวิทยา 3**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เรือนแก้วการพิมพ์.

กรมการศาสนา. (2541). **พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2550). ปฏิญญาอาสาสมัครไทย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก**http://wvvw.m-society.go.th/content_detail.php?pageid=155**. สืบค้น 14 พฤศจิกายน 2557.

กระปุกดอทคอม. "สุขบัญญัติ 10 ประการ", เสริมสร้างสุขภาพด้วย สุขบัญญัติ 10 ประการ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : **http://health.kapook.com/view6623.html**. สืบค้น 28 ธันวาคม 2552.

กระแส ชนะวงศ์. (2556, กันยายน 28). ประธานอาศรมสาธารณสุขชุมชนหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. บรรยาย.

กิเลน ประลองเชิง. (2550). น้ำในแก้วที่สาม. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้**จาก http://writer.dek-d.com/on_bluesky/story/viewlongc.php?id=403426&chapter=179**. สืบค้น 28 มิถุนายน 2558.

กลุ่มสุดฝั่งฝัน. (2556). **สรรค่าสร้างคน.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : อุษาการพิมพ์.

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข. (2555). **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 – 2559**. นนทบุรี : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพฯ.

คำแก้ว สมบูรณ์. (2551). การวิจัยเรื่อง "กดจุดหยุดปวดอย่างรวดเร็ว", ใน **กดจุดหยุดปวดแบบรวดเร็ว**. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.

โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. (2541). **ทฤษฎีแพทย์จีน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

จุฑา ลิ้มสุวัฒน์. (2552). “ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy)”, การรวบรวมองค์ความรู้ เรื่อง ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จา **http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view= article&id=183:-urine-therapy&catid=49:2009-09-09-09-44-27&Itemid=136.** สืบค้น 11 มิถุนายน 2552.

จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2549). สาส์นจากวารี (Messages from Water). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://writer.dek-d.com/on_bluesky/story/viewlongc.php?id= 403426 & chapter =179**. สืบค้น 28 มิถุนายน 2558.

จำหลักนครธม. (ศิลาจำหลัก). (2556, พฤษภาคม 13). ภาพถ่าย.

ใจเพชร กล้าจน. (2555). “การใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น สูตรหมอเขียว” ใน **หมอเขียว**. หน้า 32-33. มุกดาหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ (จัดพิมพ์).

_____. (ม.ป.ป.). **การเตรียมวางขันธ์วางร่าง (ส่งวิญญาณ)**. มุกดาหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ (จัดพิมพ์).

_____. (เรียบเรียง) (2556). **การปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจตามหลักการแพทย์วิถีธรรม**. มุกดาหาร : มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (จัดพิมพ์). (เอกสารการอบรมหลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง, นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์. (บก.), สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข และโรงพยาบาลอำนาจเจริญ, มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย).

_____. (ม.ป.ป.). **การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร**. มุกดาหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ.

_____และคนอื่นๆ. (2557). **การแพทย์วิถีธรรมกับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำ**. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.

_____. (2557). **“**การแพทย์วิถีธรรมเพื่อมวลมนุษยชาติ.**”** ใน **Program and Articles. International Conference of Public Health Program On Health Care Wisdom for Mankind. (ICPHP2014).** หน้า 31-45. Surin : SurindraRajabhat University.

_____. (2557). **ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๑ การผ่าตัดกิเลส เหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง**. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.

_____. (2557). **ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๒ ผ่าตัดโรคภัยโดยใช้สมดุลร้อนเย็น**. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.

_____. (2557). **ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๓ เป็นโสดดีหรือมีคู่**. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.

_____. (2553). **ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ**

อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

_____. (2556). **คู่มือการใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นกับการดูแลสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : กองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (จัดพิมพ์).

_____. (ม.ป.ป.). **คนพอเพียง**. มุกดาหาร : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ (จัดพิมพ์).

_____. (2554, มกราคม-เมษายน). "ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ." **วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก**. 4(1) : 25-483. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พ.ศ. 2553).

_____. (ม.ป.ป.). **ความผาสุกที่แท้จริง**. มุกดาหาร : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ (จัดพิมพ์).

_____. (2557, เมษายน-สิงหาคม). "เดินตามรอยบาท...พระศาสดา." **วารสารแพทย์วิถีธรรม**. ฉ. 4 : 17-25.

_____. (2556, ตุลาคม). "ตอบแหลก...แหกค่าย โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย." **วารสารแพทย์วิถีธรรม**. ฉ. 3 : 13-14.

_____. (2557, เมษายน-สิงหาคม). "ตอบแหลก...ก่อนแหกค่าย ภาวะร้อนเย็นพันกัน ฯลฯ." **วารสารแพทย์วิถีธรรม**. ฉ. 4 : 13-15.

_____. (2556). **ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๑ ร้อน-เย็นไม่สมดุล**. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.

_____. (2556). **ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒ ความลับฟ้า**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.

_____. (2556). **ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ**. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.

_____. (เรียบเรียง) (ม.ป.ป.). **เทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อควบคุมป้องกันโรค บำบัดบรรเทา และฟื้นฟูสุขภาพ**. มุกดาหาร : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ (จัดพิมพ์).

_____. (2555). **เทคนิคการทำใจให้หายจากโรคเร็ว**. มุกดาหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ (จัดพิมพ์).

_____. (2555). **มหัศจรรย์น้ำปัสสาวะบำบัด ยาดีที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้**. มุกดาหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ (จัดพิมพ์).

_____. (2555). **ย่านาง**. พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพฯ : ธีระการพิมพ์.

_____. (2555). **สู้ทุกทุกข์ภัยด้วยใจเป็นสุข**. มุกดาหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ (จัดพิมพ์).

_____. (เรียบเรียง) (ม.ป.ป.). **อาหารล้างพิษร้อนปรับสมดุล**. มุกดาหาร : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ (จัดพิมพ์).

ฉัตรวรัญ องคสิงห์. (2550). อาสาสมัครสาธารณสุข ; **ศักยภาพและบทบาทในบริบทสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไป**. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

ฉันทนา อิศรางกูร ณ อยุธยา และทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. (2540). “สสารกับพลังงาน”, ใน **วิทยาศาสตร์กับสังคม**. พรพิมล นุ่นปาน และสมพิศ นิชลานนท์ บรรณาธิการ. หน้า 119-170. พิมพ์ครั้ง ที่ 4. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงพลังงาน.

เฉลิมพล เกิดมณี. (2547). “ปรัชญา วิวัฒนาการ และแนวคิดการแพทย์แผนไทย”, ใน **แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย**. เยาวภา ปิ่นทุพันธ์ บรรณาธิการ. หน้า 1-24. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ชัชวาลย์ เรืองประพันธ์. (2543). **สถิติพื้นฐานพร้อมตัวอย่างการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม Minitab SPSS และ SAS**. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

โซเกียล รินโปเช. (2543). **เหนือห้วงมหรรณพ : คำสอนธิเบตเพื่อการอยู่และตายอย่างไร้ทุกข์**. The Tibetan Book Of Living and Dying (Part I Living) แปลโดย พระไพศาล วิสาโล. กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์ มูลนิธิโกมลคีมทอง.

ณัฐณิชากร ศรีบริบูรณ์. (2550). **การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของจิตอาสาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน**. สาขาวิชาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดวงทิพย์ อันประสิทธิ. (2555). **รูปแบบการขัดเกลาทางสังคมเพื่อเสริมสร้างจิตอาสาในชุมชน : กรณีศึกษา ชุมชนบางน้ำหวาน อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ดุษณี สุทธปรียาศรี. (2535). “ปัญหาโภชนาการ.” ใน **โภชนศาสตร์สาธารณสุข**. กิติตยัคคานนท์ บรรณาธิการ. หน้า 1-54. พิมพ์ครั้งที่ 9. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ตาร์ธาง ตุลกู. (2551). **ดุลยภาพแห่งชีวิต**. Gesture of Balance แปลโดยบุลยา. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง.

ธรรมทัศน์สมาคม. (2558). **สุดยอดหมออาริยะ (หมอชีวกโกมารภัจจ์).** กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.

ธรรมภัทรภิกขุ. (2522). **ปรัชญาของพระพุทธองค์**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์.

ธรรมสภา. (2540). **พุทธศาสนสุภาษิต ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

ธวัช บูรณถาวรสม. (2551). "โรคมะเร็งตามทฤษฎีแพทย์แผนจีน", ใน **การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งด้วยการแพทย์ผสมผสาน**. เทวัญ ธานีรัตน์ และคณะ บรรณาธิการ. หน้า 99-124. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2557). **การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS** (พิมพ์ครั้งที่ 15). นนทบุรี: เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมสโปรดักส์. หน้า 419.

นภนาท อนุพงศ์พัฒน์ และคณะ. (2556). **รอยเวลา : เส้นทางประวัติศาสตร์สุขภาพ**. กรุงเทพฯ : สุขศาลา.

นับวรรณ เอมนุกูลกิจ. "ความหมายของสุขภาพ", สุขภาวะคืออะไร. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : **dsd.pbru.ac.th/health/index.php?option=com.id**. สืบค้น 25 กันยายน 2552.

บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. (2547). "การล้างพิษเพื่อเสริมสุขภาพและบำบัดโรค", ใน **ธรรมานามัย**. มุกดา ต้นชัย บรรณาธิการ. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

_____. (2551). "ประสบการณ์รักษามะเร็งด้วยธรรมชาติบำบัด", ใน **การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งด้วยการแพทย์ผสมผสาน**. เทวัญ ธานีรัตน์ และคณะบรรณาธิการ. หน้า 15-52. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สุขุมวิทย์มีเดียมาร์เก็ตติ้ง.

_____. (2546). **วิทยาศาสตร์ว่าด้วยน้ำปัสสาวะบำบัดโรค**. กรุงเทพ : สำนักพิมพ์รวมทรรศน์.

ประทีป อัศวภูมิ. (25520). "แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10", กลุ่มพัฒนายุทธศาสตร์สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : **Bps.ops.moph.go.th/Plan10/plan10.htm**.สืบค้น 25 กันยายน 2552.

ประเวศ วะสี. (2552). "เอนโดรฟิน", จิตวิญญาณ Spirituality.[ออนไลน์].เข้าถึงได้จาก : **www.novabizz.com/NovaAce/Spiritual/ Spirituality.htm**.สืบค้น 28 ธันวาคม 2552.

ปรีดา ตั้งตรงจิต และคณะ. (2547). "อาหารไทยพื้นบ้าน", ใน **ธรรมานามัย**. มุกดา ต้นชัย บรรณาธิการ. หน้า 1-83. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

พรชัย มาตังคสมบัติ และจินดา นัยเนตร. (2527). “ความต้านทานและภูมิคุ้มกันโรค”, ใน **วิทยาศาสตร์ชีวภาพ**. เครือวัลย์ โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า 255-300. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิตอาร์ต.

พรชัย มาตังคสมบัติ และมาลี จึงเจริญ. (2527). “โรคภูมิแพ้และความผิดปกติอื่นของระบบภูมิคุ้มกัน”, ใน **วิทยาศาสตร์ชีวภาพ**. เครือวัลย์ โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า 303-349. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิตอาร์ต.

พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. (2525). กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ.

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. (2514). กรุงเทพมหานคร : กรมศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2531). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

พระไพศาล วิสาโล. (2550). **เมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน**. กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายพุทธิกา.

พระมหาอุดร สุทฺธิาโณ (เกตุทอง). (2554). **ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ประกาศนียบัตร และอนุปริญญาบัตร ของมหาวิทยาลัยศิลปากร ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยศิลปากร วันอังคารที่ 12 กรกฎาคม 2520. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech**. สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร และอนุปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันเสาร์ที่ 12 กรกฎาคม 2518. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech**. สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร วันพฤหัสบดีที่ 8 สิงหาคม 2534. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech**. สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดารโหฐาน พระราชวังดุสิต วันพุธที่ 4 ธันวาคม 2534. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.ohm.go.th/th/monarch/ speech**. สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดารโหฐาน พระราชวังดุสิต วันศุกร์ที่ 4 ธันวาคม 2541. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech**. สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต วันพฤหัสบดีที่ 23 ธันวาคม 2542. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://student.nu.ac.th/nu_aom-am/6-1.htm**. สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พระราชดำรัส พระราชทานเพื่อเชิญไปอ่านในพิธีเปิดการประชุม การสังคมสงเคราะห์แห่งชาติครั้งที่ 15 ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ วันพฤหัสบดีที่ 25 เมษายน 2539. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech**. สืบค้น 16 กันยายน 2557.

พิชญ์ สมพอง. (2555, มีนาคม 22). อาจารย์พิเศษประจำคณะรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. สัมภาษณ์.

พิชิต โตสุโขวงศ์. (2535). “กระบวนการของชีวิตในระดับโมเลกุล”, ใน **วิทยาศาสตร์ชีวภาพ.** เครือวัลย์โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า 1-50. พิมพ์ครั้งที่ 11. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

พิเชษฐ์ บุญทวี และคณะ. “เซลล์ของสิ่งมีชีวิต”, **เซลล์และทฤษฎีของเซลล์.** [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก*:* **www.thaigoodview.com/library/.../45/.../ mitochondria.html**. สืบค้น 14 สิงหาคม 2553.

ฟริตจ๊อฟ คาปร้า. (2550). **จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ**. เล่ม3. The Turning Point แปลโดย พระประชา ปสันนธมโมและคณะ. กรุงเทพฯ **:** สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.

มาลี อาณากุล และบุษกร เมธางกูร. (2547). “หลักธรรมมานามัยกับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย”, **ธรรมานามัย**. มุกดา ต้นชัย บรรณาธิการ. หน้า 1-41. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

มุกดา ต้นชัย. (2547). “วิทยาศาสตร์ในการนวดและการประคบ”, **วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย**. เยาวภา ปิ่นทุพันธ์ บรรณาธิการ. หน้า 145-178. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. (2556, กุมภาพันธ์). **วารสารแพทย์วิถีธรรม**. ฉ.1 : 13.

ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. (2550). **ประสาทสรีรวิทยา.** พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลลิดา อาชานานุภาพ และสุรเกียรติ อาชานานภาพ. (2538). **กดจุดหยุดโรค**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

ลามะโซปะ ริมโปเช. (2553). **พลังแห่งกรุณาคือการเยียวยาสูงสุด**. Ultimate Healing : The Power of Compassion แปลโดยธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง.

วัลลภ พรเรืองวงศ์. “เพิ่มผัก ลดเนื้อ ลดความดันเลือด”, บ้านสุขภาพ เพิ่มผัก ลดเนื้อ ลดความดันเลือด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : **gotoknow.org/blog/health2you/10180**. สืบค้น 28 ธันวาคม 2552.

วรรณดี สุทธินรากร. (2556). **การวิจัยเชิงคุณภาพ : การวิจัยในกระบวนทัศน์ทางเลือก**. กรุงเทพฯ : สยามปริทัศน์.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. “เปอรอกซิโซม”, เซลล์ชีววิทยา. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : **http://th.wikipedia.org/wiki/เปอรอกซิโซม**. สืบค้น 14 สิงหาคม 2553.

แรงจูงใจ. (2557). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : **http://th.wikipedia.org/wiki/แรงจูงใจ**. สืบค้น 14 มีนาคม 2557.

วิภาพร เกิดท่าไม้. (2555). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมจิตอาสาของประชาชนในกองพลทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน กรณีศึกษามหาอุทกภัย ปี 2554**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาการจัดการสาธารณะ มหาวิทยาลัยบูรพา.

วุฒิ วุฒิธรมเวช. (2547). **คัมภีร์เภสัชรัตนโกสินทร์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด.

ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี. (2553). “การสวนล้างลำไส้”, การสวนล้างลำไส้-ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : **www.balavi.com/content_th/activity/activity_2.asp**. สืบค้น 7 มกราคม 2553.

สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. (2550). **แนวคิด รูปแบบ และวิธีการของการพัฒนาจิตสำนึกอาสาสมัครในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ : กรณีศึกษาการจัดกิจกรรมของสำนึกบัณฑิตอาสาสมัคร**. สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมชาย ลี่ทองอินทร์. (2547). “การเคลื่อนไหวร่างกายกับสุขภาพ”, ใน **ธรรมานามัย**. มุกดา ต้นชัยบรรณาธิการ. หน้า 223-278. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

สมบูรณ์ จัยวัฒน์. “กินเพื่อสุขภาพด้วยหลัก 9 ประการ.” กินเพื่อสุขภาพด้วยหลัก 9 ประการ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : **www.mfu.ac.th/school/nurse/download/current_news01.pdf**. สืบค้น 28 ธันวาคม 2552.

สมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต. (2557, ตุลาคม 23) สัมภาษณ์.

สันต์ ใจยอดศิลป์. (2556). “หลักทฤษฎีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : **http://visitdrsant.blogspot.com/2010/01/transtheoretical-stage-of-change-model.html.** สืบค้น 18 ธันวาคม 2557.

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเล่มที่ 15. “มลพิษต่างๆ”, ปัญหาสิ่งแวดล้อมระดับสากล. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : **web.ku.ac.th/schoolnet/snet6/envi3/en-sakol/sakoln.htm**. สืบค้น 7 มกราคม 2553.

สาวคำเอื้อย. (2557, กุมภาพันธ์ 26). สัมภาษณ์.

สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2546). **จิตวิทยาสังคม: ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน).

สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2551). **การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งด้วยการแพทย์ผสมผสาน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทย์มีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.

สำนักการแพทย์ทางเลือกกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2551). “การรวบรวมองค์ความรู้ เรื่อง ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy)”, **ปัสสาวะบำบัด**. กรุงเทพมหานคร : สำนักการแพทย์ทางเลือกกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **แนวทางการปฏิบัติงานควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**. สุวิภา นิตยางกูร และคณะบรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

สีนวล ไชยจักร. (2557,กุมภาพันธ์ 25). สัมภาษณ์.

สุรพล ธรรมร่มดี และมิรา ชัยมหาวงศ์. (2552). **หลอมรวมการเรียนรู้เพื่อความเป็นไทยเล่ม 3 สุขภาพทางเลือกเพื่อดุลภาพแห่งชีวิต กลุ่มแพทย์และสาธารณสุขทางเลือก**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท แปลน พริ้นติ้ง จำกัด.

หมอเด่น. “เอนโดรฟิน”, ความรักกับสารเอ็นโดฟินส์ (ENDORPHINES). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : **www.oknation.net/blog/ moh-den/2009/07/28/entry-2**. สืบค้น 27 ธันวาคม 2552.

อภิชาต ลิมติยะโยธิน. (2547). “วิทยาศาสตร์ในการนวดและการประคบ”, ใน **วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย**. เยาวภา ปิ่นทุพันธ์ บรรณาธิการ. หน้า 185-256. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

อมร ทองสุก. (2553). **เข็มทิศสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ชุณหวัตร จำกัด.

อาตีก๊ะ จรัลศาส์น. (2550). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติงานของอาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ระดับตำบล ศึกษากรณีตัวอย่างในจังหวัดปัตตานี**. กลุ่มนโยบายและวิชาการสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดปัตตานี.

อัจฉรา ภานุรัตน์. (2550). **บริบทและแนวโน้มทางการศึกษาเพื่อสันติสุข**. สุรินทร์ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

_____. (2554). **ธัมมวิจัยและสิกขา : ปรัชญาการวิจัยและการศึกษาท้องถิ่น**. สุรินทร์ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

อัมพร กุลเวชกิจ และคณะ. (2552, ตุลาคม 13-16). “การวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกโยคะต่อความสุขและภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า”. **ศรีนครินทร์เวชสาร**. ฉ. 3 : 54.

อุ่นเอื้อ สิงห์คำ. (2555). **กระบวนการและผลกระทบของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ**. ดุษฎีนิพนธ์ สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. สำนักวิทยบริการ : มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

โอภาส ภูชิสสะ, สุพินดา ศิริขันธ์ และนวนันทน์ กิจทวี. (2550). **อาหารแมคโครไบโอติกส์**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทมีเดียมาร์เก็ตติ้ง จำกัด.

Ackerknecht, Erwin H. (1974). “The History of the discovery of the vegetative (autonomic) nervous system. Medical History”, **Anesthesiology**. 18 : 623-624.

AhluwaliaAditya. (2010). “History of Aryuraveda in India”, Life Positive: Your complete Guide to Holistic Living. [Online].Available : **http://www.lifepositive.com/body/ayurveda/ayurveda-in-india.asp**. Retrieved October 8, 2010.

Benson, Herbert., and Stuart, Eileen M. R.N. (1993). **The Wellness Book**. New York : Carol Publishing Group.

Bernard Jensen. (1998). **Dr. Jensen's Guide to Better Bowel Care : A Complete Program for Tissue Cleansing through Bowel Management**. Revised edition. New York : Avery Trade Pub.

Capra Fritjof. (2010). **The Tao of Physics : An Exploration of the Parallels between Modern Physics and Eastern Mysticism**. 5th edition. Shambhala Publishing.

Caroline Myss. (1997). **Anatomy of the Spirit : The Seven Stages of Power and Healing**. New York: Three Rivers Press Publisher.

Christina M.P. (2001). **The role of spirituality in health care**. BUMC Proceedings. 14 : 352-357.

Crellin J.K. and Fernando Ania. (2002). "Chapter 3, Changing the Health Care Paradigm?, Professionalism and Ethics", In **Complementary and Alternative Medicine**. New York : The Haworth Press Inc.

Cronbach, L.J. (1970). **Essential of Psychological Testing**. 3rd ed. New York : Harper and Row.

Dalai lama. (2001). **Ancient Wisdom, Modern World : Ethics for the New Millennium**. New York: Abacus Press.

David Bohm. (2006). **The Mind/Body Connection On Dialogue**. New York : Routledge.

David R.W. and Michelle J.S. (2007). Spirituality, religion and health ; evidence and research directions. **Spirituality and Health**.MJA. May 21, 186 (10) : 47-50.

Edward Jenner Museum. "Edward Jenner", **Milestones in Immunology**. [Online]. Available : **http://www.jennermuseum.com/Jenner/milestones.html**. Retrieved October 8, 2010.

Einstein A. (1970). **Theory of Special Relativity**. 5th edition. New Jercey : Press Princeton.

Einstein A. (1980). **A letter from Albert Einstein to his daughter: about The Universal Force which is LOVE**. [Online]. Available : **https://wearelightbeings.wordpress. com/2015/ 04/ 15/a-letter-from-albert-einstein-to-his-daughter-about-the-universal -force-which-is-love/**. Retrieved June 25, 2015.

Gowri A. and Ellen H. (2001). **Spirituality and Medical Practice :using the HOPE Questions as a Practical tool for Spiritual assessment**. Am. Fam. Phys. January 1 : 63(1) : 81-88.

Herbert Benson and Miriam Z. Klipper. (2000). **The relaxation response**. New York : Harper Collins Publishers Inc.

Jacqueline RM, Karen S., and Anne B. (1992). Spiritual Well-Being; Religious and hope among Women with Beast Cencer. **J Nursschol**. December 24(4) : 267-272.

Jade Dyer, BSC. (2007). How dose spirituality affect Physical Health? A conceptual Review. **Holist NursPract**. 21(6) : 324-328.

Kenneth I.P. et al. (2004). Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual outcome among Medically ill elderly Patients : A two year Longitudinal study. **Healthy Psychol**. 9(6) : 713-710.

Kenneth S. Cohen. (1999). **The Way of Qigong: The Art and Science of Chinese Energy Healing**. New York : Ballantine Books.

KeonigH.G.Religion. (2010). Spirituality and Health : The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry. [Online]. Available at :**http://dx.doi.org/10.5402/2012/278730**.

Koch SM et al. (2008). "Prospective study of colonic irrigation for the treatment of defaecation disorders". in **Br J Surg**. 95 (10) : 1273-1279.

Likert, Rensis A. (1961). New Patterns of Management. New York : McGraw-Hill Book Company Inc. - See more at : **http://www.thaiall.com/blog/tag/likert/#sthash.Ef4ZQblD.dpuf**.

Lindsey Mc.D., et al. (2014). Health Outcomes and Volunteering : The Moderating Role of Religiousity. **Social indicators Research**. June 117 (2) : 337-351.

Lioness. (2551). ความจริงวันนี้ วันจิตอาสา. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก **http://www.oknation.net/blog/thanomwong/2008/12/27/entry-1**. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2557.

Mae-wan Ho. (2008). **The Rainbow And The Worm: The Physics of Organism**. 3rd Edition. Singapore : World Scientific Publishing Company.

Masaru Emoto. (2005). The Hidden Messages in Water. [Online]. Available : **http://www.creatingconsciously.com/books/emotowaterbook.pdf.** Retrieved June 28, 2015.

Mehmet C, et al. (1999). **Healing from the Heart: A Leading Surgeon Combines Eastern and Western Traditions to Create the Medicine of the Future**. 1st edition. New York: Plume.

Orem, D. E. (2001). **Nursing: Concepts of practice**. 6th ed. St. Louis, MO : Mosby.

Oscar Carl Simonton et al. (1992). **Getting well again**. 1st edition. New York : Bantam.

Peter J D' Adamoand Whitney, Catherine. (1998). **Eat Right 4 Your Type** . 4th edition.UK : Cornerstone Published.

Rudolph Ballentine. (1999). **Radical Healing: Integrating The World's Great Therapeutic**. 1st edition.New York : Three Rivers Press.

Scoreboards Company. (2010). "การกัวซา", กัวซาบำบัด ศาสตร์แพทย์แผนจีนโบราณ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : **www.look4thailand.com/healthy/news**. สืบค้น 5 ธันวาคม 2553.

Stickycorn. (2010). “ถ่านไม้ไผ่ ดูดสารพิษ”, ถ่านไม้ไผ่ดูดสารพิษ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : **http://stickycorn.multiply.com/journal/item/11/11.** สืบค้น 15 ธันวาคม 2553.

The World Health Organization (WHO). (2013). “Cardiovascular diseases (CVDs) Fact sheet N317”. [Online].Available : **http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html**. Retrieved December 28, 2013.

The World Health Organization (WHO), (2013). “Diabetes Fact sheet N 312”. [Online]. Available : **http://www.who.int/mediacentre/factsheets/ fs312/en/index.html**. Retrieved December 28, 2013.

Wanutwira. (2013). ผลึกน้ำและความสัมพันธ์กับจิต (Messages in Water). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก*:* **http://nstda.or.th/blog/?p=22258.** สืบค้น 29 มิถุนายน 2558.

WebMed MD Medical Reference. (2010). “Understanding Types of Complementary and Alternative Medicine”, Health & Balance. [Online]. Available : **http://www.webmd.com/balance/ what-is-alternative-medicine**. Retrieved October 8, 2010.

Wikipedia. (2010). “Discussion”, History of alternative medicine. [Online]. Available : **http://en.wikipedia.org/wiki/History of alternative medicine**. Retrieved October 8, 2010.

Wong Cathy. (2010). “What are the 5 Main Types of Complementary/Alternative”, About.com Guide. [Online]. Available : **http://altmedicine.about.com/od/alternative medicinebasics/ a/ types.htm**. Retrieved October 8, 2010.

คำศัพท์ที่สำคัญ

การแพทย์วิถีธรรม

คือ การแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของแต่ละศาสนาตามความเชื่อถือของแต่ละคน และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน

การแพทย์วิถีพุทธ

คือ การแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆกับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

คือ บุคคลนานาชาติพันธุ์ทั้งในและต่างประเทศ ที่ได้เรียนรู้การแพทย์วิถีพุทธตามสื่อต่าง ๆ แล้วนำไปปฏิบัติดูแลสุขภาวะตนเอง และได้แนะนำช่วยเหลือผู้อื่นให้ดูแลสุขภาวะตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ โดยไม่รับค่าตอบแทนใด ๆ และสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

ชาติพันธุ์

คือ มนุษย์ที่มีวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี ภาษาพูดเดียวกัน และเชื่อว่าสืบเชื้อสายมาจากบรรพบุรุษกลุ่มเดียวกัน

มวลมนุษยชาติ

คือ มนุษย์ทุกชีวิต ทุกชาติพันธุ์ ทุกประเทศชาติ ที่สนใจการปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะ

กำลังคนด้านสุขภาพ

คือ บุคคลหรือกลุ่มคนที่มีบทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพ การรักษาพยาบาล การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งรวมถึงบุคลากรด้านสาธารณสุข ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสาธารณสุข บุคลากรสายสนับสนุน บุคลากรทางการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก อาสาสมัครด้านสุขภาพต่าง ๆ แกนนำและเครือข่ายสุขภาพ ตลอดจนบุคคลต่าง ๆที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

บุคลากรด้านสาธารณสุข

คือ ผู้ให้บริการสาธารณสุขที่มีกฎหมาย ระเบียบหรือข้อกำหนดรับรอง

การสร้างเสริมสุขภาพ

คือ การกระทำที่มุ่งส่งเสริมและสนับสนุนในบุคคลมีสุขภาวะทางกาย จิต สังคมและปัญญา โดยสนับสนุนพฤติกรรมบุคคลและการจัดการสิ่งแวดล้อมและสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

การป้องกันโรค

คือ การกระทำหรืองดการกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคและการป้องกันไม่ให้กลับเป็นซ้ำในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วย หรือเป็นโรคแล้ว สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ การป้องกันก่อนการเกิดโรคหรือก่อนการเจ็บป่วย การป้องกันโรคในระยะที่เกิดโรคหรือเจ็บป่วยขึ้นแล้ว และการป้องกันและฟื้นฟูสภาพเมื่อหายจากการเจ็บป่วยแล้ว

การควบคุมโรค คือ การควบคุมโรคระบาด โรคไม่ติดต่อ โรคติดต่อ โรคติดต่ออันตรายต่าง ๆ รวมทั้งโรคที่เกิดจากการปนเปื้อนของสารต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมและอาหาร และโรคอื่น ๆที่สามารถลดความสูญเสียสุขภาพ ชีวิตและทรัพยากรได้หากมีการตรวจพบแต่เนิ่น ๆ

การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ

คือ การนำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวกับสุขภาพที่หน่วยงานของรัฐและภาคส่วนต่าง ๆจัดทำขึ้น เพื่อเผยแพร่และสื่อสารกับประชาชนด้วยรูปแบบและช่องทางต่าง ๆ

การสร้างความรู้ด้านสุขภาพ

คือ การสร้างความรู้จากการปฏิบัติ การจัดการความรู้ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสั่งสมความรู้และประสบการณ์ การศึกษาวิจัย การสังเคราะห์ความรู้และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและระบบสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก

คือ องค์การชำนัญพิเศษของสหประชาชาติ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากประเทศ ที่ให้สัตยาบันต่อธรรมนูญขององค์การฯ ทั้งนี้โดยมิคำนึงว่าประเทศเหล่านั้นจะเป็นสมาชิกของสหประชาชาติหรือไม่ หน้าที่ขององค์การอนามัยโลกตามธรรมนูญมี ดังนี้ คือ

1. ช่วยเหลือรัฐบาลของประเทศต่าง ๆ ในการพัฒนาและปรับปรุงบริการทางแพทย์และสาธารณสุข

2. ส่งเสริมการพัฒนามาตรฐานการสอนและการฝึกอบรมในวิชาชีพแพทย์และสาธารณสุข และวิชาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

3. ให้ข้อมูลข่าวสาร การปรึกษาแนะนำ และความช่วยเหลือในด้านการแพทย์และสาธารณสุข

4. ให้การส่งเสริมการพัฒนาในด้านโภชนาการ การเคหะ สุขาภิบาล นันทนาการ สภาพการทำงาน และในเรื่องอื่น ๆ ของการอนามัยสิ่งแวดล้อม โดยร่วมมือกับองค์การชำนัญพิเศษอื่น ๆ ของสหประชาชาติ

5. ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างนักวิทยาศาสตร์ และนักวิชาชีพที่มีส่วนในการสร้างความก้าวหน้าด้านการแพทย์และสาธารณสุข

6. ส่งเสริมอนามัยและสวัสดิภาพของแม่และเด็ก ตลอดจนการดำรงชีวิตที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อมของบุคคลโดยทั่วไป

7. ส่งเสริมกิจกรรมด้านสุขภาพจิต ทั้งนี้โดยเฉพาะในกลุ่มของบุคคลที่มีความบกพร่องในด้านมนุษยสัมพันธ์

8. ส่งเสริมและดำเนินการวิจัย เพื่อการพัฒนาในด้านการแพทย์และสาธารณสุข

9. ศึกษาและรายงานวิธีการและเทคนิคด้านบริหารและสังคมที่มีผลกระทบต่อการให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุข โดยร่วมมือกับองค์การชำนัญพิเศษต่าง ๆ ของสหประชาชาติในการประชุมนานาชาติ เพื่อร่างกฎบัตรสหประชาชาติในปี พ.ศ. 2488 ณ เมืองซานฟรานซิสโก ทุกฝ่ายมีความเห็นต้องกันว่า สหประชาชาติควรมีองค์การอนามัยระหว่างประเทศด้วย และในปีต่อมาได้มีการประชุมอนามัยโลก ณ กรุงนิวยอร์ก เพื่อร่างธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกขึ้น ในขณะที่รอการให้สัตยาบันของประเทศต่าง ๆ ได้มีการตั้งคณะกรรมการชั่วคราวขึ้น ทำหน้าที่ก่อตั้งองค์การอนามัยโลกให้สอดคล้องกับธรรมนูญที่ได้ร่างไว้ เมื่อประเทศต่าง ๆ ให้สัตยาบันเพียงพอแล้ว องค์การอนามัยโลกก็ได้ก่อตั้งขึ้นอย่างเป็นทางการในเดือนกันยายน พ.ศ. 2491

สุขภาพ

คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลได้แก่

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

2.สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียดคล่องแคล่ว มีความเมตตากรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

3. สุขภาวะทางสังคมหมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

4. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูงเข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุดซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือ พระผู้เป็นเจ้า หรือความดีสูงสุดสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

สถาบันบุญนิยม

คือ องค์กรชาวอโศก ซึ่งสมาชิกมีการปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด ดำรงชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช โดยผู้นำในการปฏิบัติคือ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิโต

สุขภาพบุญนิยม

คือ การดูแลสุขภาพตามแนวของชาวอโศก (บุญนิยม) ด้วยหลัก 8 อ. 1) อิทธิบาท 4 2) อารมณ์ 3) อาหาร 4) อากาศ 5) ออกกำลังกายหรืออิริยาบถ 6) เอนกาย 7) เอาพิษภัยออก 8) อาชีพ (ที่ไม่บั่นทอนชีวิต)โดยการสร้างสุขภาพของชาวอโศก 1) เน้นการพึ่งตนเอง 2) ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น 3) ปลูกฝังวัฒนธรรมในการกินอยู่หลับนอน 4) นิยมความประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ใช้ทรัพยากรในพื้นที่ 5) เน้นกิจกรรมการป้องกันก่อนการรักษา

การแพทย์แผนปัจจุบัน

คือ การดูแลสุขภาพโดยอาศัยความรู้หรือตำราการแพทย์แผนปัจจุบันที่ได้ศึกษาจากสถานศึกษาที่รับรองโดยกฎหมายว่าด้วยการประกอบโรคศิลปะ ทั้งนี้ให้ครอบคลุมการใช้สารเคมีหรือเครื่องมือวิทยาศาสตร์การแพทย์ประกอบการวินิจฉัยและการบำบัดโรคตามที่กฎหมายกำหนด

การแพทย์ทางเลือก

คือ การดูแลสุขภาพโดยอาศัยความรู้ทางการแพทย์ที่นอกเหนือจากการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้าน

การแพทย์แผนไทย

คือ การดูแลสุขภาพโดยอาศัยความรู้หรือตำราการแพทย์แผนไทยที่ได้สั่งสม ถ่ายทอด และพัฒนาสืบต่อกันมา หรือตามการศึกษาจากสถานศึกษาที่รับรองโดยกฎหมายว่าด้วยการประกอบโรคศิลปะ ทั้งนี้ให้ครอบคลุมการใช้เครื่องมือวิทยาศาสตร์การแพทย์บางอย่างประกอบการวินิจฉัยและการบำบัดโรคตามที่กฎหมายกำหนด

การแพทย์พื้นบ้าน

คือ การดูแลสุขภาพโดยอาศัยความรู้ที่ได้สั่งสม ถ่ายทอด และพัฒนาสืบต่อกันมาซึ่งมีลักษณะเฉพาะที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม จารีต ประเพณี และทรัพยากรของชุมชนท้องถิ่น และเป็นที่ยอมรับของชุมชนท้องถิ่นนั้น

เศรษฐกิจพอเพียง

คือ ปรัชญา หรือแนวคิดที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงมีพระราชดำรัส ให้ดำรงชีวิตตามหลักทางสายกลาง พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน ด้วยเงื่อนไขความรู้ (รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง) และเงื่อนไขคุณธรรม (ซื่อสัตย์สุจริต ขยันอดทน สติปัญญา แบ่งปัน) เพื่อให้เกิดสภาพชีวิต เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม สมดุล มั่นคง และยั่งยืน

หลักปฏิจจสมุปบาท

คือ สภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น,การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น,การที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา

จรณะ 15

คือ เครื่องดำเนิน,ปฏิปทา คือข้อปฏิบัติอันเป็นทางบรรลุวิชา มี 15 คือ สีลสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล อปัณณกปฏิปทา 3สัทธรรม 7 และ ฌาน 4

โสฬสญาณ 16

คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม,ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ และการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง

โพธิปักขิยธรรม 37

คือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้, ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค มี 37 ประการคือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8

สติปัฏฐาน 4

คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ, ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง, การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดย

รู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่างคือ 1) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย 2) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา 3) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต 4) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม; เรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม

อิทธิบาท 4

คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ, คุณเครื่องสำเร็จประสงค์, ทางแห่งความสำเร็จ มี 4 คือ 1) ฉันทะ ความพอใจรักใคร่สิ่งนั้น 2) วิริยะ ความพยายามทำสิ่งนั้น 3) จิตตะ ความเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น 4) วิมังสา ความพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลในสิ่งนั้น

อินทรีย์ 5

คือ ความเป็นใหญ่, สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน, ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ๆ เช่น ตาเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าการในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการได้ยิน ศรัทธาเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา เป็นต้น 1) อินทรีย์ 6 ได้แก่ อายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ 2) อินทรีย์ 5**ตรงกับ พละ 5 คือ** สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ธรรม 5 อย่างชุดเดียวกันนี้ เรียกชื่อต่างกันไป 2 อย่าง ตามหน้าที่ที่ทำ คือ เรียกชื่อว่า “พละ” โดยความหมายว่า เป็นกำลังทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคง ซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ เรียกชื่อว่า “อินทรีย์” โดยความหมายว่าเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่าง คือความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงงมงาย ตามลำดับ

โพชฌงค์ 7

คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือองค์ของผู้ตรัสรู้มี 7 อย่าง คือ 1) สติ 2) ธัมมวิจยะ 3) วิริยะ 4) ปีติ 5) ปัสสัทธิ 6) สมาธิ 7) อุเบกขา

อริยมรรคมีองค์ 8

คือ ทางอันประเสริฐ, ทางดำเนินของพระอริยะ, ญาณอันให้สำเร็จความเป็นพระอริยะ มี 4 คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรคบางทีเรียกมรรคมีองค์ 8 ว่าอริยมรรคก็มี

พระขีณาสพ

คือ ผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว, ผู้สิ้นอาสวะแล้วหมายถึงพระอรหันต์ผู้หมดอาสวะแล้ว เพราะกำจัดอาสวะคือกิเลสที่หมักหมมอยู่ในจิต ที่ชุบย้อมจิตให้ชุ่มอยู่เสมอได้แล้วอย่างสิ้นเชิง ไม่กลับ มาเกิดทำอันตรายจิตได้อีกต่อไป เรียกเต็มว่า พระขีณาสพ หรือ พระอรหันตขีณาสพคำว่า พระอรหันต์

คือผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว ใช้สำหรับพระสาวก, สำหรับพระพุทธเจ้า ใช้คำว่า อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ผู้ตรัสรู้ชอบเอง

ปัญญาในพุทธธรรม

คือ ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุผลล่วงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในสังขารมองเห็นตามเป็นจริง

สมถะ

คือ อุบายทางใจ เป็นวิธีฝึกอบรมจิตให้สงบ

วิปัสสนา

คือ อุบายทางปัญญาเพื่อให้จิตสงบ อุบายทางปัญญาให้เกิดความรู้ เข้าใจตามความเป็นจริง

ไตรลักษณ์

คือ ลักษณะสามอาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวธรรมทั้งหลายที่เป็นอย่างนั้น ๆ ลักษณะ ๓ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความมิใช่ตัวตน

กรรม

คือ การกระทำ

วิบากกรรม

คือ ผลของกรรม

ทิฏฐธรรมเทียว

คือ ภพ ชาติ ปัจจุบัน

กิเลส

คือ สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดให้ทำกรรม ซึ่งนำไปสู่ปัญหาความยุ่งยากเดือดร้อนและความทุกข์

กาม

คือ ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา น่าใคร่ กามมี 2 คือ 1) กิเลสกาม กิเลสที่ทำให้ใคร่ 2) วัตถุกาม วัตถุอันน่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ที่น่าใคร่น่าพอใจ

โลภะ

คือ โลภ **โทสะ คือ** โกรธ **โมหะ คือ** หลง

นิพพาน

คือ สภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์แล้ว ภาวะที่จิตมีความสงบสูงสุด เพราะไร้ทุกข์ ไร้สุข เป็นอิสรภาพสมบูรณ์กล่าวโดยสรุป นิพพานคือการไม่มีกิเลสตัณหาที่จะร้อยรัดพัดกระพือให้กระวนกระวายใจ อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

โอวาทปาฏิโมกข์

คือ หลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา หรือคำสอนอันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธพจน์ 3 คาถากึ่ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ 1,250รูป ผู้ไปประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ณ พระเวฬุวนาราม ในวันมาฆบูชา คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตใจให้ผ่องใส

พรหมวิหาร 4

คือ ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, ธรรมประจำใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ มี 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

โอฆะสงสาร

คือ การเวียนเกิดเวียนตายในห้วงของกิเลส

เหตุแห่งการวิมุตติ 5

คือ เหตุที่ทำให้บรรลุหลุดพ้นกิเลส (วิมุตติ) ได้

องค์คุณอุเบกขา 5

คือ ลักษณะของการปล่อยวางแบบพุทธ 5 อย่าง

สาราณียธรรม 6

คือ หลักการอยู่ร่วมกัน

พุทธพจน์ 7

คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า 7 ข้อ

สมาธิปริขาร 7

คือ องค์ประกอบของสมาธิพุทธ 7 ประการ

อปริหานิยธรรม 7

คือ ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย

สัปปุริสธรรม 7

คือ ธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง)

สัปปายะ

คือ สิ่งที่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลส

อสัปปายะ

คือ สิ่งที่ไม่เหมาะควรแก่การเพิกถอนกิเลส

อวิชชา

คือ ความไม่รู้จักอริยสัจ

มูตรเน่า

คือ ปัสสาวะ

สติ

คือ ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง, จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้

สัมปชัญญะ

คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ตระหนัก, ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้; มักมาคู่กับสติ

อภิชฌา

คือ โลภอยากได้ของเขา, ความคิด เพ่งเล็งจ้องจะเอาของคนอื่น

โทมนัส

คือ ความเสียใจ, ความเป็นทุกข์ใจ

โสมนัส

คือ ความดีใจ, ความสุขใจ, ความปลาบปลื้ม

คำอธิบายสัญญลักษณ์และคำย่อ

ในวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสยามรัฐ พุทธศักราช 2541 โดยใช้อักษรย่อแทนชื่อเต็มคัมภีร์ตามระบบอ้าง เล่ม/ข้อ ตัวอย่าง ที.ปา. 11/293 หมายถึง ทีฆนิกายปาฏิกวคฺคปาลิพระไตรปิฎกเล่มที่ 11 ข้อ 293 เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	วินยปิฎก	มหาวิภงฺคปาลิ
วิ.ภิกฺขุนี.	วินยปิฎก	ภิกฺขุนีวิภงฺคปาลิ
วิ.ม.	วินยปิฎก	มหาวคฺคปาลิ
วิ.จู.	วินยปิฎก	จูฬวคฺคปาลิ
วิ.ป.	วินยปิฎก	ปาริวารปาลิ

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	ทีฆนิกาย	สีลกฺขนฺธวคฺคปาลิ
ที.ม.	ทีฆนิกาย	มหาวคฺคปาลิ
ที.ปา.	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวคฺคปาลิ
ม.มู.	มชฺฌิมนิกาย	มูลปณฺณาสกปาลิ
ม.ม.	มชฺฌิมนิกาย	มชฺฌิมปณฺณาสกปาลิ
ม.อุ.	มชฺฌิมนิกาย	อุปริปณฺณาสกปาลิ
สํ.ส.	สํยุตฺตนิกาย	สคาถวคฺคปาลิ
สํ.นิ.	สํยุตฺตนิกาย	นิทานวคฺคปาลิ
สํ.ข.	สํยุตฺตนิกาย	ขนฺธวารวคฺคปาลิ
สํ.สฬา.	สํยุตฺตนิกาย	สฬายตนวคฺคปาลิ
สํ.ม.	สํยุตฺตนิกาย	มหาวารวคฺคปาลิ
องฺ.เอกก.	องฺคุตฺตรนิกาย	เอกกนิปาตปาลิ
องฺ.ทุก.	องฺคุตฺตรนิกาย	ทุกนิปาตปาลิ
องฺ.ติก	องฺคุตฺตรนิกาย	ติกนิปาตปาลิ
องฺ.จตุกฺก.	องฺคุตฺตรนิกาย	จตุกฺกนิปาตปาลิ

องฺ.ปญฺจก.	องฺคุตฺตรนิกาย	ปญฺจกนิปาตปาลิ
องฺ.ฉกฺก.	องฺคุตฺตรนิกาย	ฉกฺกนิปาตปาลิ
องฺ.สตฺตก.	องฺคุตฺตรนิกาย	สตฺตกนิปาตปาลิ
องฺ.อฏฺฐก.	องฺคุตฺตรนิกาย	อฏฺฐกนิปาตปาลิ
องฺ.นวก.	องฺคุตฺตรนิกาย	นวกนิปาตปาลิ
องฺ.ทสก.	องฺคุตฺตรนิกาย	ทสกนิปาตปาลิ
องฺ.เอกาทสก.	องฺคุตฺตรนิกาย	เอกาทสกนิปาตปาลิ
ขุ.ขุ.	ขุทฺทกนิกาย	ขุทฺทกปาฐปาลิ
ขุ.ธ.	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทปาลิ
ขุ.อุ.	ขุทฺทกนิกาย	อุทานปาลิ
ขุ.อิติ.	ขุทฺทกนิกาย	อิติวุตฺตกปาลิ
ขุ.สุ.	ขุทฺทกนิกาย	สุตฺตนิปาตปาลิ
ขุ.วิ.	ขุทฺทกนิกาย	วิมานวตฺถุปาลิ
ขุ.เปต.	ขุทฺทกนิกาย	เปตวตฺถุปาลิ
ขุ.เถร.	ขุทฺทกนิกาย	เถรคาถาปาลิ
ขุ.เถรี.	ขุทฺทกนิกาย	เถรีคาถาปาลิ
ขุ.ชา.	ขุทฺทกนิกาย	ชาตกปาลิ
ขุ.ม.	ขุทฺทกนิกาย	มหานิทฺเทสปาลิ
ขุ.จู.	ขุทฺทกนิกาย	จูฬนิทฺเทสปาลิ
ขุ.ป.	ขุทฺทกนิกาย	ปฏิสมฺภิทามคฺคปาลิ
ขุ.อป.	ขุทฺทกนิกาย	อปทานปาลิ
ขุ.พุทฺธ.	ขุทฺทกนิกาย	พุทฺธวํสปาลิ
ขุ.จริยา.	ขุทฺทกนิกาย	จริยาปิฏกปาลิ

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ.	อภิธมฺมปิฏก	ธมฺมสงฺคณีปาลิ
อภิ.วิ.	อภิธมฺมปิฏก	วิภงฺคปาลิ
อภิ.ธา.	อภิธมฺมปิฏก	ธาตุกถาปาลิ
อภิ.ปุ.	อภิธมฺมปิฏก	ปุคฺคลปญฺญตฺติปาลิ
อภิ.ก.	อภิธมฺมปิฏก	กถาวตฺถุปาลิ

อภิ.ย.	อภิธมฺมปิฎก	ยมกปาลิ
อภิ.ป.	อภิธมฺมปิฎก	ปฏฺฐานปาลิ

ปกรณวิเสส

เนตฺติ.	เนตฺติปกรณ
เปฏโก.	เปฏโกปเทส
มิลินฺท.	มิลินฺทปญฺหปกรณ
วิสุทฺธิ.	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.อ.	วินยปิฎก	สมนฺตปาสาทิกาปาราชิกกณฺฑ–สมาทิเสสาทิ-

มหาวคฺคาทิอฏฺฐกถา

กงฺขา.อ.	กงฺขาวิตรณีอฏฺฐกถา
วิ.สงฺคห.	วินยสงฺคหอฏฺฐกถา
วิ.นิจฺฉย.	วินยวินิจฺฉย
อุตฺตรวิ.	อุตฺตรวินิจฺฉย
ขุทฺทสิกฺขา	ขุทฺทสิกฺขา
มูลสิกฺขา	มูลสิกฺขา

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ.	ทีฆนิกาย	สุมงฺคลวิลาสินี	สีลกฺขนฺธวคฺคอฏฺฐกถา
ที.ม.อ.	ทีฆนิกาย	สุมงฺคลวิลาสินี	มหาวคฺคอฏฺฐกถา
ที.ปา.อ.	ทีฆนิกาย	สุมงฺคลวิลาสินี	ปาฏิกวคฺคอฏฺฐกถา
ม.มู.อ.	มชฺฌิมนิกาย	ปปญฺจสูทนี	มูลปณฺณาสกอฏฺฐกถา
ม.ม.อ.	มชฺฌิมนิกาย	ปปญฺจสูทนี	มชฺฌิมปณฺณาสกอฏฺฐกถา
ม.อุ.อ.	มชฺฌิมนิกาย	ปปญฺจสูทนี	อุปริปณฺณาสกอฏฺฐกถา
สํ.ส.อ.	สํยุตฺตนิกาย	สารตฺถปฺปกาสินีสคาถวคฺคอฏฺฐกถา	
สํ.นิ.,ข.อ.	สํยุตฺตนิกาย	สารตฺถปฺปกาสินีนิทาน-ขนฺธวารวคฺคอฏฺฐกถา	
สํ.สฬา.,ม.อ.	สํยุตฺตนิกาย	สารตฺถปฺปกาสินีสฬายตน-มหาวารวคฺคอฏฺฐกถา	

องฺ.เอกก.อ.	องฺคุตฺตรนิกาย	มโนรถปูรณี	เอกกนิปาตอฏฺฐกถา
องฺ.ทุก.,ติก.,จตุกฺก.,อ.			
	องฺคุตฺตรนิกาย	มโนรถปูรณี	ทุกาทินิปาตอฏฺฐกถา
องฺ.ปญฺจก.,ฉกฺก.,สตฺตก.,อฏฺฐก.,นวก.,ทสก.,เอกาทสก.อ.			
	องฺคุตฺตรนิกาย	มโนรถปูรณี	ปญฺจกาทินิปาตอฏฺฐกถา
ขุ.ขุ.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถโชติกา	ขุทฺทกปาฐอฏฺฐกถา
ขุ.ธ.อ.	ขุทฺทกนิกาย		ธมฺมปทอฏฺฐกถา
ขุ.อุ.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถทีปนี	อุทานอฏฺฐกถา
ขุ.อิติ.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถทีปนี	อิติวุตฺตกอฏฺฐกถา
ขุ.สุ.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถโชติกา	สุตฺตนิปาตอฏฺฐกถา
ขุ.วิ.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถทีปนี	วิมานวตฺถุอฏฺฐกถา
ขุ.เปต.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถโชติกา	เปตวตฺถุอฏฺฐกถา
ขุ.เถร.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถทีปนี	เถรคาถาอฏฺฐกถา
ขุ.เถรี.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถทีปนี	เถรีคาถาอฏฺฐกถา
ขุ.ชา.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ชาตกอฏฺฐกถา	
ขุ.ม.อ.	ขุทฺทกนิกาย	สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา	มหานิทฺเทสอฏฺฐกถา
ขุ.จู.อ.	ขุทฺทกนิกาย	สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา	จูฬนิทฺเทสอฏฺฐกถา
ขุ.ป.อ.	ขุทฺทกนิกาย	สทฺธมฺมปฺปกาสินี	ปฏิสมฺภิทามคฺคอฏฺฐกถา
ขุ.อป.อ.	ขุทฺทกนิกาย	วิสุทฺธชนวิลาสินี	อปทานอฏฺฐกถา
ขุ.พุทฺธ.อ.	ขุทฺทกนิกาย	มธุรตฺถวิลาสินี	พุทฺธวํสอฏฺฐกถา
ขุ.จริยา.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถทีปนี	จริยาปิฎกอฏฺฐกถา

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ.อ.	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณี	อฏฺฐสาลินีอฏฺฐกถา
อภิ.วิ.อ.	อภิธมฺมปิฎก	วิภงฺค	สมฺโมหวิโนทนีอฏฺฐกถา
อภิ.ปญฺจ.อ.	อภิธมฺมปิฎก		ปญฺจปกรณอฏฺฐกถา

อรรรถกถาปกรณวิเสส

เนตฺติ.อ.	ขุทฺทกนิกาย	เนตฺติอฏฺฐกถา
สงฺคห.	อภิธมฺมตฺถสงฺคห	

อภิ.วตาร. อภิธมฺมาวตาร

ฎีกาพระวินัยปิฎก

วชิร.ฏีกา	วชิรพุทฺธิฏีกา
สารตฺถ.ฏีกา	สารตฺถทีปนีฏีกา
วิมติ.ฏีกา	วิมติวิโนทนีฏีกา
กงฺขา.ฏีกา	กงฺขาวิตรณีปุราณฏีกา
กงฺขา.ฏีกา (อภินว)	วินยตฺถมญฺชูสากงฺขาวิตรณีอภินวฏีกา
วินย.ฏีกา	วินยาลงฺการฏีกา
วิ.ฏีกา	วินยวินิจฺฉยฏีกา
อุตฺตร.ฏีกา	อุตฺตรวินิจฺฉยฏีกา
ขุทฺท.ฏีกา	ขุทฺทสิกฺขาปุราณฏีกา
ขุทฺท.ฏีกา (อภินว)	ขุทฺทสิกฺขาอภินวฏีกา
มูล.ฏีกา	มูลสิกฺขาฏีกา

ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.ฏีกา	ทีฆนิกาย	ลีนตฺถปฺปกาสนี	สีลกฺขนฺธวคฺคฏีกา
ที.ม.ฏีกา	ทีฆนิกาย	ลีนตฺถปฺปกาสนี	มหาวคฺคฏีกา
ที.ปา.ฏีกา	ทีฆนิกาย	ลีนตฺถปฺปกาสนี	ปาฏิกวคฺคฏีกา
ที.สี.ฏีกา (อภินว)	ทีฆนิกาย	สาธุวิลาสินี	สีลกฺขนฺธวคฺคอภินวฏีกา
ม.มู.ฏีกา	มชฺฌิมนิกาย	ลีนตฺถปฺปกาสนี	มูลปณฺณาสกฏีกา
ม.ม.ฏีกา	มชฺฌิมนิกาย	ลีนตฺถปฺปกาสนี	มชฺฌิม-อุปริปณฺณาสกฏีกา
สํ.ฏีกา	สํยุตฺตนิกาย	ลีนตฺถปฺปกาสนี	สํยุตฺตฏีกา
องฺ.ฏีกา	องฺคุตฺตรนิกาย	สารตฺถมญฺชูสา	องฺคุตฺตรฏีกา
ขุ.ธ.ฏีกา	ธมฺมปทมหาฏีกา		

ฎีกาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.มูลฏีกา	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณี-วิภงฺค-ปญฺจปกรณมูลฏีกา
อภิ.อนุฏีกา	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณี-วิภงฺค-ปญฺจปกรณอนุฏีกา
ม.ฏีกา		มณิทีปฏีกา

มธุ.ฏีกา	มธุสารตฺถทีปนีฏีกา

ฎีกาปกรณวิเสส

เนตฺ.ฏีกา	เนตฺติฏีกา	
เนตฺ.วิ.	เนตฺติวิภาวินี	
มิลินฺท.ฏีกา	มธุรตฺถปกาสินี	มิลินฺทปญฺหฏีกา
วิสุทฺธิ.มหาฏีกา	ปรมตฺถมญฺชูสา	วิสุทฺธิมคฺคมหาฏีกา
วิสุทฺธิ.จูฬฏีกา	วิสุทฺธิมคฺคจูฬฏีกา	
อภิ.วตารฏีกา	อภิธมฺมตฺถวิกาสินีอภิธมฺมาวตารฏีกา	
วิภาวินี.	อภิธมฺมตฺถวิภาวินีฏีกา	
มณิ.ฏีกา	มณิสารมญฺชูสาฏีกา	

คัณฐี

ปฏิ. คณฺฐี	ปฏิสมฺภิทามคฺคฏฺฐกถาคณฺฐี
วิ.โยชนา	อภิธมฺมตฺถวิภาวินีโยชนา

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ –สกุล นายใจเพชร กล้าจน

วัน เดือน ปี เกิด 11 มิถุนายน พ.ศ. 2515

ที่อยู่ปัจจุบัน/สถานที่ทำงาน ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 114 หมู่ 11 ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร 49120

ตำแหน่งปัจจุบัน

- ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมสำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
- นักวิชาการสาธารณสุขระดับชำนาญการ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ กระทรวงสาธารณสุข
- แพทย์วิถีธรรมและครูฝึกแพทย์แผนไทยศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร
- ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
- ประธานหลักสูตรผู้ประกอบการสังคมสาขาแพทย์วิถีธรรม สถาบันอาศรมศิลป์

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2538 ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2540 ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพบริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2542 สำเร็จการศึกษาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนไทย, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย, เวชกรรมแผนไทย, เภสัชพฤกษศาสตร์, ธรรมานามัยและสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ประวัติการศึกษา (ต่อ)

พ.ศ. 2543 อบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและจีนไต้หวัน

พ.ศ. 2553 ปริญญาโทสาขาพัฒนาบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญอำเภอดอนตาลจังหวัดมุกดาหาร”

พ.ศ. 2555 ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์สาขาสาธารณสุขชุมชนด้วยผลงานการค้นพบและเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2548 - ปัจจุบัน โรงพยาบาลอำนาจเจริญ

พ.ศ. 2548 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหว้านใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร

พ.ศ. 2546 – 2548 สำนักงานที่ปรึกษาด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของนายกรัฐมนตรี

พ.ศ. 2540– 2545 สถานีอนามัยบ้านนิคมเกษตรกรรมทหารผ่านศึกจังหวัดมุกดาหาร

พ.ศ. 2535– 2540 โรงพยาบาลหว้านใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร