



วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

AN ANALYSIS OF JAIPHET KLAJON'S CONCEPT IN
BUDDHIST DHAMMA MEDICAL SCIENCE

นางสาวลักขณา แซ่โซ้ว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๕



วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

นางสาวลักขณา แซ่โซ้ว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



An Analysis of Jaiphet Klajon's Concept in Buddhist Dhamma Medical Science

Miss Lakkhana Saesow

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2022

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์
เรื่อง “วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(รศ. ดร.ปรุฑม์ บุญศรีตัน)

กรรมการ

(พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์, ดร.)

กรรมการ

(รศ. ดร.พูนชัย ปันธิยะ)

กรรมการ

(ดร.วิโรจน์ วิชัย)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

รศ. ดร.พูนชัย ปันธิยะ

ประธานกรรมการ

ดร.วิโรจน์ วิชัย

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวลักขณา แซ่ไข่)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ผู้วิจัย : นางสาวลักขณา แซ่ไฉ่

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: รศ. ดร.พูนชัย ปันธิยะ, พธ.บ. (ศาสนา), ศศ.ม. (ปรัชญา),
Ph.D. (Buddhist Studies)

: ดร.วิโรจน์ วิชัย, ป.ธ. ๓, พธ.บ. (ปรัชญา), พธ.ม. (พระพุทธศาสนา),
พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาหลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน (๓) เพื่อวิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า

หลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยปฏิบัติอย่างสมดุลและเป็นองค์รวม ซึ่งคำตรัสของพระพุทธเจ้าทั้งหมดนั้น ทุกหลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธพจน์ ล้วนเป็นสัจจะหรือความจริงแท้ซึ่งสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทั้งหมด คือ เป็นไปเพื่อนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ซึ่งสุขภาวะด้านปัญญา คือ การเข้าถึงโลกุตระปัญญา หรือปัญญาที่สามารถดับกิเลสตัณหาอุปาทานได้ (นิโรธ) เข้าถึงสภาวะของความพ้นทุกข์ (วิมุตติ) และความสุขอันยั่งยืนที่เป็นโลกุตระสุข (นิพพาน) ซึ่งสุขภาวะด้านปัญญา จะทำให้เกิดสุขภาวะด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ตามมาได้

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลก มีจุดกำเนิดในประเทศไทย มีแนวคิดหลัก คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน ไปเป็นลำดับ มีแนวคิดย่อย คือ (๑) ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง (๒) ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน (๓) ดับทุกข์ที่เหตุ (เหตุคือตัณหา) (๔) ประหยัดเรียบง่าย (๕) มีประโยชน์ไม่มีโทษ (๖) พิสูจน์ผลได้ด้วยตนเอง (๗) เป็นจริงตลอดเวลา และ (๘) เกื้อกูลมองชน มีการอธิบายกลไกการเกิด การหายของโรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทั้งเชิงนามธรรมและรูปธรรม มีวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าหลัก ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม มีสโลแกนคือ “หมอดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” “ลดกิเลสรักษาโรค” “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” โดยในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จะมีการปฏิบัติเหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ แทรกอยู่ในทุกกิจกรรมของค่าย

วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ดังนี้ (๑) หลัก ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม มีเนื้อหาสาระที่สอดคล้องกันกับหลักพุทธศาสตร์ คือ เป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ อย่างสมดุลเป็นองค์รวมครอบคลุมทั้ง ๔ ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา (๒) ผลของการปฏิบัติ คือ รักษาโรคได้จริง (ผลขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของผู้คน) และก่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ของชีวิตใน ๗ ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และ การพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ (ภาวะแห่งพุทธะ) (๓) สิ่งค้นพบใหม่จากงานวิจัยนี้ คือ คำอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ที่ครบถ้วนสมบูรณ์ทั้งวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมและรูปธรรม

Thesis Title : An Analysis of Jaiphet Klajon’s Concept in
Buddhist Dhamma Medical Science

Researcher : Miss Lakkhana Saesow

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Assoc. Prof. Dr. Phoonchai Punthiya, B.A. (Religions),
M.A. (Philosophy), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Virod Vichai, Pali III, B.A. (Philosophy),
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : June 22, 2022

Abstract

This study has the following objectives: 1) to investigate the concept of Health Care in Buddhism, 2) to investigate the concept of Buddhist Dhamma Medical Science of Dr. Jaiphet Klajon, and 3) to analyze the Buddhist Dhamma Medical Science of Dr. Jaiphet Klajon. The qualitative research approach was used for this investigation.

According to the findings, Buddhism Health Care is the practice of achieving a state of enjoyment, contentment, and fulfillment by addressing four components: physical, mental, social, and intellectual (spiritual) aspects in a balanced holistic manner. All of the Buddha’s statements are true, and they all go to the same place, Nirodha/ Vimutti/ Nibbana. Access to the universe of wisdom is defined as intellectual wellness. That can quench defilements/lust/preconception (Nirodha), achieve emancipation (Vimutti), and achieve lasting happiness in the ultimate happy realm (Nibbana). Physical, mental, and social health are all influenced by intellectual health.

Dr. Jaiphet Klajon’s Buddhist Dhamma Medical Science is a new science of medicine that emerged in Thailand. The central idea is “the practice of attaining the state of supreme enjoyment, which is Nirodha, Vimutti, and Nibbana, respectively.” There are several sub-concepts, such as (1) mind in control, (2) self-reliance,

(3) desire is the source of pain, (4) living simply, (5) no damage, (6) verifiable, (7) forever true, and (8) sustaining the world. The comprehensive component of the relativity of abstract science and physical science describes the illness mechanism. The 9 Principles of Buddhahood, or 9 tablets of medicine, are a practice. Dr. Jaiphet Klajon's slogans for Buddhist Dhamma Medical Science include "becoming one's own doctor," "the elimination of wishes is the healing of ailments," and "zero-baht treatment facilities." The Buddhist Dhamma Medical Training camp incorporates the five liberation practices into all camp activities in a harmonic manner.

The analysis of Buddhist Dhamma Medical Science are (1) the 9 Principles of Buddhahood or 9 tablets of medication have the same content with Buddhist principles, that are the practices to achieve a state of happiness, comfort, and completeness, which cover four aspects: physical, mental, social, and intellectual (spiritual) aspects in a wholistic balance, (2) The result of practice is that every disease can be treated (the outcome is dependent on the sick person's ability to practice), the quality of life is improved in every dimension, such as physical, mind, society, intellect, economy, overall quality of life, self-reliance, and assisting people to overcome suffering (Buddhahood property), (3) A unique result from this study is a clear and comprehensive explanation of the illness process from a holistic perspective in the relativity of abstract and physical science.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความรู้จาก รศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ และ อาจารย์ ดร.วิโรจน์ วิชัย คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องมา โดยตลอด ตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จเรียบร้อย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.ปรุทม์ บุญศรีตัน ประธานคณะกรรมการสอบ และ พระครู สิริปริยัตยานุศาสน์, ดร. กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.ปรุทม์ บุญศรีตัน, ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร, ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุ โปธิ์ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ที่กรุณาให้สัมภาษณ์ในงานวิจัยนี้

ขอขอบพระคุณ จิตอาสาแพथ์วิถีธรรม เจ้าหน้าที่บุคลการสาธารณสุข ผู้เข้าค่ายสุขภาพ แพथ์วิถีธรรมทุกท่าน ที่กรุณาให้ข้อมูลการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ ชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ทุกท่าน ที่กรุณาให้ผู้วิจัยได้พักอาศัยภายในชุมชน เพื่อทำการเก็บข้อมูลโดยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ในงานวิจัยนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ทุกท่าน และกัลยาณมิตรเพื่อนร่วมรุ่นทุกรูป/คน ที่คอยช่วยเหลือและ เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

คุณความดีอันเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอถวายเป็นปฏิบัติบูชา เพื่อตอบแทนคุณ พระพุทธศาสนา ตอบแทนคุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน

หากงานวิจัยครั้งนี้มีข้อบกพร่องประการใด ผู้วิจัยต้องขออภัย และยินดีน้อมรับคำแนะนำ ด้วยความเต็มใจยิ่ง

นางสาว ลักขณา แซ่โซ้ว

๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย	๗
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๘
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๘
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๙
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๒๗
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๒๘
บทที่ ๒ หลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา	๒๙
๒.๑ ความหมายของสุขภาพ สุขภาวะ และการแพทย์	๒๙
๒.๒ หลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา	๓๑
๒.๒.๑ หลักพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านร่างกาย	๓๑
๒.๒.๒ หลักพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านจิตใจ	๓๙
๒.๒.๓ หลักพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านสังคม	๕๐
๒.๒.๔ หลักพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านปัญญา	๕๕
๒.๓ การดูแลสุขภาพของการแพทย์ทั่วไป	๖๔

๒.๓.๑ การดูแลสุขภาพของการแพทย์แผนปัจจุบัน	๖๔
๒.๓.๒ การดูแลสุขภาพของการแพทย์แผนไทย	๖๘
๒.๓.๓ การดูแลสุขภาพของการแพทย์ทางเลือก	๗๐
๒.๔ สรุปท้ายบท	๗๓
บทที่ ๓ ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๗๔
๓.๑ ชีวิตประวัติและผลงานของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๗๖
๓.๑.๑ ประวัติส่วนตัว	๗๖
๓.๑.๒ ประวัติการศึกษา	๗๗
๓.๑.๓ ประวัติการทำงาน	๗๘
๓.๑.๔ ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน	๗๘
๓.๑.๕ รางวัลเกียรติคุณ	๗๙
๓.๑.๖ ผลงานของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๘๒
๓.๒ ประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม	๘๔
๓.๒.๑ ความเป็นมาของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม	๘๔
๓.๒.๒ มุลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย	๘๘
๓.๓ หลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๙๐
๓.๓.๑ แนวคิดทั่วไปของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๙๑
๓.๓.๒ กลไกการเกิดการหายของโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของดร.ใจเพชร กล้าจน	๙๓
๓.๓.๓ กระบวนการที่เกี่ยวกับการรักษาโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๑๐๐
๓.๓.๔ หลักปฏิบัติ ๙ ข้อสู่สุขภาพแห่งพุทธะ (ยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม)	๑๐๘
๓.๓.๕ หลักการสร้างบุคลากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เพื่อมวลมนุษยชาติ	๑๒๑
๓.๓.๖ หลักการสร้างสังคมแห่งพุทธะ (สังคมอริยะ)	๑๔๕
๓.๔ ค่าสุขภาพแพทย์วิถีธรรม	๑๕๓
๓.๔.๑ รูปแบบของค่าสุขภาพแพทย์วิถีธรรม	๑๕๓
๓.๔.๒ กิจกรรมภายในค่าสุขภาพแพทย์วิถีธรรม	๑๕๔
๓.๕ ตัวอย่างผู้ที่ดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๑๕๖
๓.๕.๑ กรณีศึกษาแพทย์วิถีธรรมกับการพลิกวิกฤตชีวิต	๑๕๖
๓.๕.๒ กรณีศึกษา แพทย์วิถีธรรมกับการหายโรคฉับพลัน	๑๗๙

๓.๖ ตัวอย่างงานวิจัยที่นำศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	
ไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยในหน่วยงานสาธารณสุข	๑๘๓
๓.๗ สรุปท้ายบท	๑๘๖

บทที่ ๔ วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ๑๘๗

๔.๑ วิเคราะห์หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม	
ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๑๘๗
๔.๑.๑ หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์	
ด้านร่างกาย ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๑๘๘
๔.๑.๒ หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์	
ด้านจิตใจ ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๑๘๘
๔.๑.๓ หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์	
ด้านสังคม ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๒๐๖
๔.๑.๔ หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์	
ด้านปัญญา ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๒๑๗
๔.๒ วิเคราะห์ผลของการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม	
ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๒๓๖
๔.๒.๑ ผลด้านร่างกาย	๒๓๖
๔.๒.๒ ผลด้านจิตใจ	๒๓๗
๔.๒.๓ ผลด้านสังคม	๒๓๘
๔.๒.๔ ผลด้านปัญญาสู่ความพ้นทุกข์	๒๓๘
๔.๒.๕ ผลด้านเศรษฐกิจ	๒๓๙
๔.๒.๖ ผลด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม	๒๔๑
๔.๒.๗ ผลด้านการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่น (ภาวะแห่งพุทธะ)	๒๔๒
๔.๓ วิเคราะห์ด้านอื่นๆ ที่น่าสนใจในทัศนะของผู้วิจัย	๒๔๕
๔.๓.๑ วิเคราะห์แนวคิดทั่วไปของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๒๔๕
๔.๓.๒ วิเคราะห์กระบวนการที่เกี่ยวกับการรักษาโรคของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม	
ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๒๕๘
๔.๓.๓ วิเคราะห์การอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคตามหลักศาสตร์	
การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๒๖๒

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๒๖๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๒๖๔
๕.๑.๑ การดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา	๒๖๔
๕.๑.๒ ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๒๖๗
๕.๑.๓ วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	๒๗๒
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๒๗๘
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๒๗๘
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	๒๗๙
๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๒๘๐
บรรณานุกรม	๒๘๑
ภาคผนวก	๒๙๖
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๒๙๗
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์ และ แบบสนทนากลุ่ม	๓๐๓
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัย	๓๐๘
ภาคผนวก ง ภาพจากการเก็บข้อมูลภาคสนาม	๓๑๑
ภาคผนวก จ ภาพกิจกรรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม	๓๒๑
ภาคผนวก ฉ ภาพการนำศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมไปใช้ในหน่วยงานสาธารณสุข	๓๓๑
ภาคผนวก ช หนังสือที่แต่งโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน	๓๓๒
ภาคผนวก ซ วารสารของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย	๓๓๖
ประวัติผู้วิจัย	๓๓๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง พุทธศักราช ๒๕๑๔ ในการอ้างอิงใช้ระบบระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า โดยใส่ตัวเลขไว้หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ดังตัวอย่าง เช่น วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐ หมายถึง พระวินัยปิฎก มหาวรรค ภาษาไทย เล่มที่ ๔ ข้อที่ ๓๒ หน้าที่ ๔๐ เรียงตามคัมภีร์ ดังนี้

		พระวินัยปิฎก		
คำย่อ		ชื่อคัมภีร์		ภาษา
วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์		(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค		(ภาษาไทย)
วิ.จุ. (ไทย)	= วินัยปิฎก	จุฬวรรค		(ภาษาไทย)
		พระสุตตันตปิฎก		
คำย่อ		ชื่อคัมภีร์		ภาษา
ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหยตนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย	สตตกนิบาต	(ภาษาไทย)

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อ.อฎฐก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อัฐกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.นวก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.เอกาทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.อ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส (ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จุฬนิทเทส (ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสัมภิตามรรค (ภาษาไทย)
ขุ.จริยา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จริยาปิฎก (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภ.ธ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก	ธาตุกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) มีวิสัยทัศน์ว่า “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” หรือเป็นคติพจน์ประจำชาติว่า “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” โดยยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย^๑

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ องค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ให้ความหมายไว้ว่า เป็นสภาวะอันสมบูรณ์ที่ครอบคลุม ๔ ด้านของชีวิต ได้แก่ ๑) สภาวะด้านร่างกาย ๒) สภาวะด้านจิตใจ ๓) สภาวะด้านสังคม ๔) สภาวะด้านจิตวิญญาณ^๒

จากนิยามของคำว่าสุขภาพ ที่หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ดังนั้น เมื่อพูดถึงระบบสุขภาพ เราจึงไม่สามารถมองแบบแยกส่วนได้ โดยจะต้องมองระบบสุขภาพเป็นระบบความสัมพันธ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ กล่าวคือ ระบบสุขภาพจัดเป็นส่วนหนึ่งของระบบสังคมและระบบความมั่นคงของประเทศ โดยมีระบบการบริการสาธารณสุขเป็นเพียงส่วนหนึ่งของระบบสุขภาพเท่านั้น การมองปัจจัยที่จะมามีผลกระทบต่อระบบสุขภาพในปัจจุบันจึงต้องมองให้รอบด้าน^๓

^๑ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422 [๑๑ กันยายน ๒๕๖๓].

^๒ **ความหมายของสุขภาพ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://mh64012.blogspot.com/2015/11/4-who-world-health-organization.html> [๑๑ กันยายน ๒๕๖๓].

^๓ สำนักพัฒนาวิชาการและการจัดการความรู้, **สรุปสถานการณ์ระบบสุขภาพไทยในปัจจุบัน**, (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๕๘), (อัครา).

นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ กล่าวว่า ระบบการแพทย์ในอเมริกากำลังมีการปฏิรูปแนวคิดใหม่ หลังจากที่ระบบสุขภาพของเขากำลังจะล่มสลาย เนื่องจากระบบการรักษาของเขาเป็นระบบรักษาโรคด้วยการใช้ยา (ill to the pill) เวลาเราไปหาหมอด้วยโรคความดันโลหิตสูง หมอจะให้ยาลดความดัน เราเป็นเบาหวาน ก็ให้ยาลดน้ำตาล ไขมันในเลือดสูง ก็ให้ยาลดไขมันในเลือด การรักษาแบบนี้เป็นการรักษาตามอาการ รักษาที่ปลายเหตุ ผลคือไม่หาย จะต้องกินยาประคับประคองไปตลอดชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องน่าเบื่อหน่ายทั้งหมอและคนไข้ ทำให้รัฐต้องเสียงบประมาณอย่างมากในการซื้อยามารักษา โดยความจริงแล้ว การรักษาที่ถูกต้อง คือ รักษาที่ต้นเหตุ เราต้องดูว่าอะไรเป็นสาเหตุให้คนไข้เป็นโรคเหล่านี้ การปรับเปลี่ยนอาหาร การออกกำลังกาย การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย ช่วยให้โรคเหล่านี้ดีขึ้นได้ เราจะเห็นว่า วิธีการเหล่านี้เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Integrative and Holistic Medicine) นี่เป็นกระบวนทัศน์ใหม่ (New Paradigm) ซึ่งเป็นการปฏิรูประบบสุขภาพที่เขา กำลังทำอยู่ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะล่มสลายในระบบการเงินที่ใช้ดูแลสุขภาพ^๔

นพ.สุภัค พิติภากร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลโพธาราม กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพที่หนักหน่วงและยาวนาน โรงพยาบาลมีผู้มารับบริการมากขึ้นทุกวัน ไม่มีที่ท่าว่าจะบรรเทาเบาบางแม้แต่น้อย สมัยก่อนอาจถือเป็นผลงานดีเด่นของสถานพยาบาล แต่ปัจจุบัน คือ ความล้มเหลวของหลายภาคส่วน สูญเสียทรัพยากรมากมาย รวมทั้งเวลา และขวัญ กำลังใจ เคยถูกสอนมาว่าแท้จริงแล้ว ร้อยละ ๘๐ ของผู้ป่วย ไม่จำเป็นต้องมาโรงพยาบาล และกว่าร้อยละ ๙๐ เป็นโรคที่ป้องกันได้ มันเกิดอะไรขึ้นและเรากำลังทำอะไรกันอยู่ ยอมรับสภาพ แต่ไม่เคยยอมแพ้ ความเป็นจริงเราได้พัฒนาศักยภาพการดูแลสุขภาพก้าวไกลไปมากในหลายโรค แต่ต้องยอมรับว่ามีหลายโรคเช่นกันที่เรารักษาไม่หาย ได้แก่ ประคับประคองให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และป้องกันภาวะแทรกซ้อน จนยอมรับสภาพในที่สุด โดยเฉพาะโรคเรื้อรังทั้งหลาย มันบั่นทอนทุกฝ่ายทั้งผู้ป่วยและญาติพี่น้อง รวมทั้งผู้ให้การรักษาดูแล และที่สำคัญ มันบั่นทอนประเทศของเราในหลายด้าน โรคเรื้อรังที่รุกรัง หลายปีมานี้ โรคที่เป็นปัญหาเริ่มเข้าซอกจำเจ และคงจะเป็นอย่างนี้อีกยาวนาน ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหลอดเลือดสมองและโรคหลอดเลือดหัวใจ กล่าวกันว่า โรคเหล่านี้กว่าร้อยละ ๙๐ เกิดจากพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม^๕

^๔ แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, “ธรรมะกับสุขภาพ : สัจญาณเตือนวิกฤติทางจิตวิญญาณ” [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://m.mgronline.com/dhamma/detail/9590000011217>., [๓ กันยายน ๒๕๖๓].

^๕ สุภัค พิติภากร, "สารจากคณะกรรมการแพทยวิถีธรรม", เอกสารการแพทย์วิถีธรรมโรงพยาบาลโพธาราม, ๒๕๕๖. (อัสสัมชัญ).

ระบบสุขภาพของประเทศโดยรวมจะมีความเข้มแข็งไม่ได้ หากระบบสุขภาพภาคประชาชนไม่เข้มแข็ง การสร้างสุขภาพดีถ้วนหน้า (Health for All) ไม่ได้มีแต่บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของทุกคน ทุกภาคส่วนจะต้องช่วยกัน เป็นการระดมพลังทั้งสังคมเพื่อสร้างสุขภาพ (All for Health)^๖

ศ.เกียรติคุณ นพ.ประเวศ วะสี (ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาแพทยศาสตร์, ประธานสถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย) ได้ให้ทัศนะในเรื่องของระบบสุขภาพของไทยไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง วิถีชีวิตทั้งหมด เป็นเรื่องของความถูกต้องทั้งหมดทีเดียว ซึ่งมีองค์ประกอบอย่างกว้างขวาง ทั้งเรื่องเศรษฐกิจ จิตใจ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การเมือง การศึกษา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นองค์ประกอบในระบบสุขภาพทั้งสิ้น ทุกส่วนต้องเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียว และมีความถูกต้อง คดี แต่โบราณเกี่ยวกับสุขภาพนั้นกว้างขวาง ไม่คับแคบแบบในปัจจุบัน ที่ลดทอนเรื่องสุขภาพลง เหลือแต่เทคนิค และเน้นที่ โรคภาพ มากกว่า สุขภาพ เมื่อคับแคบก็จะตีบตัน ยิ่งพิจารณาอย่างละเอียด ถึงนิยามของคำว่าสุขภาพ จะยิ่งเห็นว่า สุขภาพ ไม่ใช่เรื่องของโรงพยาบาล มดหมอ หยูกยา เท่านั้น แต่เป็นเรื่องของความถูกต้องทั้งหมดทีเดียว^๗

การแพทย์แผนปัจจุบันได้นำมาซึ่งการตรวจวินิจฉัยโรค และการรักษาโรค ด้วยเทคโนโลยีอันมหัศจรรย์ ได้ผลชะงัดในหลายเรื่อง ก่อให้เกิดความนิยมอย่างแพร่หลาย ซึ่งก็ดูเหมือนดี และมีความดีเกิดขึ้นจริงๆ แต่ขณะเดียวกัน ความนิยมดังกล่าว ก็นำไปสู่ความผิดพลาดอันเป็นจุดตาย (fetal error) คือทำให้ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพบิดเบี้ยว หรือหัดตัว กล่าวคือผู้คนหันไปทุ่มเทความสนใจเรื่องสุขภาพเสีย (ill health) โดยให้ความสนใจเรื่องสุขภาพดี (good health) น้อยมาก ทรัพยากรทั้งภาครัฐและเอกชนทุ่มไปในการสร้างโรงพยาบาล แต่ใช้น้อยมากในการสร้างสุขภาพดี คือ รอให้เป็นโรคแล้วค่อยมารักษา กัน เช่น เป็นเบาหวาน เป็นความดันเลือดสูง เป็นโรคหัวใจ เป็นโรคหลอดเลือดในสมองเสื่อม เป็นมะเร็ง เป็นโรคเครียด ฯลฯ คนป่วยก็ท่วมประเทศ รักษากันไม่หวาดไม่ไหว คนไข้ท่วมทันโรงพยาบาล ต้องรอตรวจ รอเตียง แพทย์ตรวจไม่ละเอียด คุณภาพไม่ดี รักษาไม่ทัน ผู้ป่วยต้องพิการ หรือตาย ลำบากลำบากทั้งประชาชนและผู้ให้บริการ ประชาชนต้องสูญเสียมากเกินไป ทั้งเสียสุขภาพ เสียเวลา เสียใจ เสียเงิน และเสียชีวิต แพทย์ผู้ให้บริการต้องเหน็ดเหนื่อยมากเกินไป และ

^๖ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, **แนวทางการปฏิบัติงานควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**, สุวิภา นิตยงกูร และคณะ บรรณาธิการ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๒), หน้า ๔๔.

^๗ ประเวศ วะสี, **สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๕๓), หน้า ๓-๗.

บ่อยครั้งก็เสียกำลังใจ เช่น เมื่อโรงพยาบาลถูกกล่าวหาว่าเป็นโรงฆ่าสัตว์ ค่าใช้จ่ายก็สูงมากขึ้นๆ ในปี ๒๕๔๓ ประเทศไทยจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพเกือบ ๓๐๐,๐๐๐ ล้านบาท รายจ่ายสุขภาพนี้ล้วนเพิ่มขึ้นด้วยอัตรากว่าร้อยละ ๑๐ มาหลายปีติดต่อกัน ซึ่งเป็นการบ่งบอกว่าเรากำลังเข้าไปสู่สภาวะวิกฤตแล้ว สภาวะวิกฤต คือ เงินหมด แต่คนไทยไม่ได้รับผลตอบแทนคุ้มค่า นั่นคือต้องเจ็บป่วยล้มตายด้วยโรคที่ควรจะป้องกันได้ และได้รับบริการจากแพทย์ไม่ทั่วถึง คุณภาพไม่ดี อีกลาวต่อไปหรือเลวร้ายมากขึ้น^๔

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย ได้ศึกษาวิเคราะห์เพื่อประมาณการค่าใช้จ่ายสาธารณสุขด้านสุขภาพในอีก ๑๕ ปีข้างหน้า (รายงานเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๑) พบว่า ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของไทยมีค่าประมาณ ๐.๔๘ ล้านล้านบาท เมื่อค่าความยืดหยุ่นของรายได้ต่อค่ารักษาพยาบาลเท่ากับ ๐.๘ และมีค่าประมาณ ๐.๖๓ ล้านล้านบาท เมื่อค่าความยืดหยุ่นของรายได้ต่อค่ารักษาพยาบาลเท่ากับ ๑.๐ อย่างไรก็ตาม ภายใต้ข้อสมมติที่ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัย ค่าใช้จ่ายดังกล่าวอาจเพิ่มขึ้นไปถึง ๑.๔ ล้านล้านบาทกรณีที่ค่าความยืดหยุ่นเท่ากับ ๐.๘ และ ๑.๘ ล้านล้านบาท หากค่าความยืดหยุ่นเท่ากับ ๑.๐^๕

ดังนั้น หากระบบสุขภาพของประเทศ ยังคงใช้องค์ความรู้และวิธีการแก้ไขปัญหานั้นเน้นเพียงการตั้งรับ (เน้นแต่เพียงเรื่องของโรงพยาบาล แพทย์ บุคลากรสาธารณสุข ยา วัสดุอุปกรณ์อันทันสมัย) ใช้งบประมาณและทรัพยากรมาก ไม่เน้นการแก้ที่ต้นเหตุ (การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ) อยู่อย่างเดิม โดยไม่พัฒนาองค์ความรู้และวิธีการพึ่งตนของประชาชน ที่ประหยัด เรียบง่าย และมีประสิทธิภาพสูง ในการแก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ คือ การปรับสมดุล ณ สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมปัจจุบัน ให้มากยิ่งขึ้นแล้ว ภายใต้เงื่อนไขงบประมาณและทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด (เนื่องจากความเป็นจริงในปัจจุบันก็คือปัญหาความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น) ถ้ายังคงใช้องค์ความรู้และวิธีการอย่างเดิมนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า สิ่งนั้นเป็นทางตันของปัญหาสุขภาพ เป็นความไม่มั่นคงและไม่ยั่งยืน เพราะไม่ว่าจะเป็นประชาชน หรือภาครัฐ หรือเอกชนก็ตาม จะไม่มีผู้ใดสามารถแบกรับภาระปัญหาดังกล่าวได้ เมื่อถึงเวลานั้น ความรุนแรงของวิกฤติการณ์อันน่าสะพรึงกลัวก็จะเกิดขึ้นกับประชาชน รวมถึงภาครัฐและเอกชนอย่างแน่นอน

ในการแก้ปัญหาสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมนั้น ควรให้ความสำคัญในเรื่องของจิต เพราะจิตเป็นตัวรู้สึกสุขทุกข์ และมีความเชื่อมต่อกับกาย สังคม และปัญญา จึงเป็นเรื่องใหญ่ในการพิจารณาสุข

^๔ เล่มเดียวกัน, หน้า ๘-๙.

^๕ สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, "ประมาณการค่าใช้จ่ายสาธารณสุขด้านสุขภาพในอีก ๑๕ ปีข้างหน้า", รายงานการศึกษา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๖๑. (อัคราเนนา).

ภาวะ จิตที่มีความเมตตาจะเบาสบาย ถ้าเจริญเมตตาให้มากมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้อายุยืน ตรงข้ามกับความโกรธที่บั่นทอนอายุ การทำงานที่มีประโยชน์ต่อผู้คนเป็นศิลปะที่มาพัฒนาจิตใจและยังให้เกิดสุข การทำความดี การทำเพื่อเพื่อนมนุษย์เป็นความงดงามที่ยังให้เกิดสุขแก่ทุกฝ่าย จิตใจที่สงบ การบรรลุความจริง ความดี ความงาม เป็นสุขภาพอย่างยิ่ง การเจริญสติ เจริญสมาธิ ทำให้มีความสุข สุขภาพดี ไม่ค่อยเจ็บป่วย และอายุยืน มีการวิจัยผลการเจริญสติด้วยประการต่างๆ รวมทั้งดูการเปลี่ยนแปลงทางสมอง ความดันโลหิตลด ชีพจรเต้นช้าลง สารสุขจำพวกเอ็นโดรฟินเพิ่มขึ้น ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น ถ้ามีการเจริญสติอย่างทั่วถึง ระดับความสุข สุขภาพที่ดี ความอายุยืน ของประเทศจะเพิ่มขึ้น รายจ่ายส่วนบุคคลและของประเทศโดยรวมจะลดลง ความเจริญอื่นๆ จะเพิ่มอย่างมหาศาล^{๑๐}

ผู้วิจัยเห็นว่า หลักพุทธธรรม (หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ อริยสัจ ๔ สติปัฏฐาน ๔ ไตรสิกขา ๓ อริยมรรคมีองค์ ๘ อุปาทานขันธ ๕ กรรมและผลของกรรม เป็นต้น) เป็นหลักการที่ท้าทายและต้องใช้สติปัญญาอันแนบคายอย่างยิ่ง จึงจะสามารถบูรณาการไปสู่วิถีการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ และถ้าปฏิบัติได้จริง ก็ย่อมจะทำให้เกิดความมั่นคง เจริญก้าวหน้า มีความผาสุก ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติ และมวลมนุษยชาติ อย่างแน่นอน

ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือ หมอเขียว (นักวิชาการสาธารณสุข) เป็นผู้หนึ่งที่ได้เล็งเห็นความสำคัญของหลักพุทธธรรม ว่าจะเป็นที่พึ่งแท้ให้แก่มวลมนุษยชาติในการฝ่าทางตันปัญหาสุขภาพที่กำลังเข้าขั้นวิกฤตนี้ได้ จึงได้พยายามที่จะศึกษาองค์ความรู้ทางพุทธศาสตร์ (หลักธรรมจากพระไตรปิฎก) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ โดยฝึกฝนปฏิบัติจริงกับตนเอง และเห็นผลจริงกับตนเอง คือ ความพ้นจากทุกข์ใจ ซึ่งส่งผลให้โรคหรือทุกข์ทางกายหายไปด้วย จึงได้นำวิธีปฏิบัติธรรมดังกล่าว ซึ่งเป็นองค์ความรู้ทางนามธรรม มาบูรณาการเข้ากับองค์ความรู้ที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ จุดเด่นของการแพทย์แผนต่างๆ ทั้ง ๔ แผน ได้แก่ การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน นอกจากนี้ยังบูรณาการร่วมกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลัก ๘ อ.ในการดูแลสุขภาพของชาวบุญนิยมอีกด้วย จึงเป็นจุดกำเนิดขององค์ความรู้การแพทย์แผนใหม่ของโลก โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ตั้งชื่อการแพทย์แผนใหม่นี้ว่า “การแพทย์วิถีพุทธ” หรือ “การแพทย์วิถีธรรม”^{๑๑}

^{๑๐} ประเวศ วะสี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/society/1803568>, [๒๗ กันยายน ๒๕๖๓].

^{๑๑} ภูเพียรธรรม กล้าจน, "รวบรวมประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔). (อัดสำเนา).

การปฏิบัติตามองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพที่ค้นพบใหม่นี้ (ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ผู้ป่วยจะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง) เมื่อได้นำไปแนะนำแก่ผู้ป่วย ก็พบว่า มีผู้ป่วยที่สามารถปฏิบัติตามได้จริง และมีประสิทธิภาพในการรักษามากกว่าการใช้องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพแผนใดแผนหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งการนำองค์ความรู้จากหลากหลายศาสตร์มาบูรณาการร่วมกันนั้น ทำให้สามารถแก้ปัญหาสุขภาพทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคไตวายเรื้อรัง โรคมะเร็ง โรคภูมิแพ้ โรคเอสแอลอี โรคเกาต์ โรครูมาตอยด์ โรคสะเก็ดเงิน โรคหนังแข็ง โรคตับแข็ง โรคไทรอยด์เป็นพิษ โรคกรดไหลย้อน โรคไวรัสตับอักเสบ วัณโรค โรคต่อมทอนซิลอักเสบ โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคไฟลามทุ่ง โรคงูสวัด โรคโควิด เป็นต้น^{๑๒}

ดร.ใจเพชร กล้าจน จึงได้ก่อตั้งมูลนิธิแพथวิทยิธีธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง โดยมีศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ ๑-๙ เป็นสถานที่ดำเนินงานในการจัดอบรมค่ายสุขภาพแพथวิทยิธีธรรม ซึ่งเป็นการอบรมฟรีโดยไม่ค่าใช้จ่ายใดๆ เน้นให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองได้ ด้วยการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ (เหตุคือต้นเหตุ) และยังเน้นการใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ซึ่งการจัดอบรมค่ายสุขภาพดำเนินงานมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘^{๑๓}

จากข้อมูลงานวิจัย เรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพथวิทยิธีพุทธ (วิทยิธีธรรม) ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทางบวกมากขึ้น และปัญหาความเจ็บป่วยด้านจิตใจ เศรษฐกิจและสังคมลดน้อยลง ผู้ป่วยด้วยโรคร้ายแรงที่แพทย์แผนปัจจุบันพยากรณ์โรคว่าไม่หาย หรือผู้ป่วยธรรมดาที่ไม่ร้ายแรง ก็สามารถหายหรือทุเลาได้ด้วยการใช้วิธีการตามหลักการแพथวิทยิธีพุทธ (วิทยิธีธรรม) แม้ผู้ป่วยระยะสุดท้าย วิธีการนี้ก็ช่วยลดความทุกข์ทรมานและเสียชีวิตด้วยความสงบ หลักสูตรการดูแลสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพथวิทยิธีพุทธ (วิทยิธีธรรม) ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ มีจุดเด่น คือ ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล แก้ปัญหาที่ต้นเหตุพึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลัก และสามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน เป็น

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน.

ทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ อันจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น^{๑๔}

ผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) คือ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” หรือเป็นคติพจน์ประจำชาติว่า “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” โดยยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย

และจากพระพุทธรูปที่ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ” (มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฐรา มโนมยา)^{๑๕} ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้มีผลงานโดดเด่น ในการนำหลักพุทธธรรม มาประยุกต์ใช้ในการแพทย์ โดยการสร้างความผาสุกที่ใจ ใจที่ผาสุกจะส่งผลต่อความแข็งแรงของร่างกาย เมื่อใจและกายแข็งแรงสมดุลง โรคต่างๆ ก็หายได้ จากรายงานการวิจัยที่เห็นผลเชิงประจักษ์อย่างชัดเจน บ่งบอกถึงประสิทธิภาพของวิธีการและกระบวนการในการปฏิบัติ ซึ่งนับว่าไม่ใช่เรื่องง่ายในการทำเรื่องนามธรรมให้ออกมาเป็นรูปธรรมที่เห็นผลอย่างเด่นชัดได้

ด้วยเหตุดังกล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของผู้คน และเกิดประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตอย่างผาสุกในทุกๆ ด้าน ทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะได้อย่างมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประโยชน์ในการพัฒนางานการพระพุทธศาสนา วงการสาธารณสุข วงการการศึกษา วงการเศรษฐกิจศาสตร์ ฯลฯ อันจะนำไปสู่ประโยชน์ต่อผู้คนในวงกว้าง ทั้งในระดับบุคคล ระดับครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติ และมวลมนุษยชาติสืบไป

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ หลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา เป็นอย่างไร

๑.๒.๒ ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นอย่างไร

^{๑๔} ใจเพชร กล้าจน, “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

^{๑๕} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑/๒๓.

๑.๒.๓ วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้อย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาหลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

๑.๓.๓ เพื่อวิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การทำวิจัยในเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาการทำวิจัยไว้ ๓ ประการ คือ ๑. หลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา ๒. ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ๓. วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ปี ๒๕๓๙) เป็นหลัก มีบางส่วนที่มาจากพระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ปี ๒๕๓๕) และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง จัดพิมพ์โดยกรมการศาสนา (ปี ๒๕๑๔) ส่วนข้อมูลเอกสารเกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เป็นข้อมูลปฐมภูมิจากฝ่ายงานวิชาการของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ที่ได้เก็บรวบรวมคำบรรยายและผลงานทั้งหมดของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งเก็บรวบรวมไว้ในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ หนังสือ เอกสาร วารสาร งานวิจัย บทความวิชาการ แผ่นพับ ป้ายนิเทศการ รูปภาพ คลิปวิดีโอ เครื่องบันทึกเสียง และ สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมจาก หนังสือ เอกสาร วารสาร งานวิจัย บทความวิชาการ และ สื่ออิเล็กทรอนิกส์

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การวิจัยครั้งนี้ เน้นข้อมูลเชิงเอกสารเป็นหลัก ส่วนข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจะนำมาใช้เพื่อประกอบกับข้อมูลเชิงเอกสาร ซึ่งวัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ คือ เพื่อเป็นการเติมเต็มข้อมูลที่ยังไม่มีในภาคเอกสารให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นการยืนยันข้อมูลที่มีอยู่แล้วในภาคเอกสารให้หนักแน่นมากขึ้น หรือหากมีข้อมูลบางอย่างที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจะได้มีข้อมูลที่ครบถ้วนรอบด้าน เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำมาวิเคราะห์ให้เกิดความถูกต้องชัดเจน และตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัยมากที่สุด โดยกำหนดผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์ (Key Informants) เป็น ๔ กลุ่ม ได้แก่

๑) ดร.ใจเพชร กล้าจน ๒) จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๓๐ คน ๓) บุคลากรด้านสาธารณสุข (ที่ดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม) จำนวน ๓๐ คน ๔) ผู้ที่เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จากสวนป่านาบุญทั้ง ๙ แห่ง จำนวน ๓๐ คน ส่วนการสนทนากลุ่ม มีผู้เข้าร่วมสนทนา คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๑๐ คน รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด ๑๐๑ คน

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ ๑-๙ ในสังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ดังนี้ สวนป่านาบุญ ๑ ตั้งอยู่ที่ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร, สวนป่านาบุญ ๒ ตั้งอยู่ที่ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช, สวนป่านาบุญ ๓ ตั้งอยู่ที่ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี, สวนป่านาบุญ ๔ ตั้งอยู่ที่ อ.ธาตุพนม จ.นครพนม, สวนป่านาบุญ ๕ ตั้งอยู่ที่ อ.บ้านค่าย จ.ระยอง, สวนป่านาบุญ ๖ ตั้งอยู่ที่ ต่างประเทศ (ยุโรป + อเมริกา + ออสเตรเลีย), สวนป่านาบุญ ๗ ตั้งอยู่ที่ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์, สวนป่านาบุญ ๘ ตั้งอยู่ที่ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่, สวนป่านาบุญ ๙ ตั้งอยู่ที่ อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม หมายถึง ศาสตร์การแพทย์แขนงหนึ่ง ซึ่งมีจุดกำเนิดในประเทศไทย คิดค้นโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เกิดจากการบูรณาการหลักพุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับจุดดีของการดูแลสุขภาพ ๔ แผน ได้แก่ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก แผนพื้นบ้าน และหลัก ๘ อ. ในการดูแลสุขภาพแบบบุญนิยม

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑. นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ กล่าวว่า ระบบการแพทย์ในอเมริกากำลังมีการปฏิรูปแนวคิดใหม่ หลังจากที่ระบบสุขภาพของเขากำลังจะล้มละลาย เนื่องจากระบบการรักษาของเขาเป็นระบบรักษาโรคด้วยการใช้ยา (ill to the pill) เวลาเราไปหาหมอด้วยโรคความดันโลหิตสูง หมอจะให้ยาลดความดัน เราเป็นเบาหวาน ก็ให้ยาลดน้ำตาล ไขมันในเลือดสูง ก็ให้ยาลดไขมันในเลือด การรักษาแบบนี้เป็นการรักษาตามอาการ รักษาที่ปลายเหตุ ผลคือไม่หาย จะต้องกินยาประคับประคองไปตลอดชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องน่าเบื่อหน่ายทั้งหมอและคนไข้ ทำให้รัฐต้องเสียงบประมาณอย่างมากในการซื้อยามารักษา โดยความจริงแล้ว การรักษาที่ถูกต้องคือรักษาที่ต้นเหตุ เราต้องดูว่าอะไรเป็นสาเหตุให้คนไข้เป็นโรคเหล่านี้ การปรับเปลี่ยนอาหาร การออกกำลังกาย การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย ช่วยให้โรคเหล่านี้ดีขึ้นได้ เราจะเห็นว่า วิธีการเหล่านี้เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Integrative and

Holistic Medicine) นี่เป็นกระบวนทัศน์ใหม่ (New Paradigm) ซึ่งเป็นการปฏิรูประบบสุขภาพที่เขา กำลังทำอยู่ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะล้มละลายในระบบการเงินที่ใช้ดูแลสุขภาพ^{๑๖}

๒. นพ.สุภัค พิติภากร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลโพธาราม กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพที่หนัก หน่วงและยาวนาน โรงพยาบาลมีผู้มารับบริการมากขึ้นทุกวัน ไม่มีที่ท่าว่าจะบรรเทาเบาลงแม้แต่น้อย สมัยก่อนอาจถือเป็นผลงานดีเด่นของสถานพยาบาล แต่ปัจจุบัน คือ ความล้มเหลวของหลายภาคส่วน สูญเสียทรัพยากรมากมาย รวมทั้งเวลา และขวัญกำลังใจ เคยถูกสอนมาว่าแท้จริงแล้ว ร้อยละ ๘๐ ของผู้ป่วย ไม่จำเป็นต้องมาโรงพยาบาล และกว่าร้อยละ ๙๐ เป็นโรคที่ป้องกันได้ มันเกิดอะไรขึ้นและ เรากำลังทำอะไรกันอยู่ ยอมรับสภาพ แต่ไม่เคยยอมแพ้ ความเป็นจริงเราได้พัฒนาศักยภาพการดูแล รักษาก้าวไกลไปมากในหลายโรค แต่ต้องยอมรับว่ามีหลายโรคเช่นกันที่เรารักษาไม่หาย ได้แก่ ประคับประคองให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และป้องกันภาวะแทรกซ้อน จนยอมรับสภาพในที่สุด โดยเฉพาะ โรคเรื้อรังทั้งหลาย มันบั่นทอนทุกฝ่ายทั้งผู้ป่วยและญาติพี่น้อง รวมทั้งผู้ให้การรักษาดูแล และที่สำคัญ มันบั่นทอนประเทศของเราในหลายด้าน โรคเรื้อรังที่รุกรัง หลายปีมานี้ โรคที่เป็นปัญหาเริ่มซ้ำซาก จำเจ และคงจะเป็นอย่างนี้อีกยาวนาน ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหลอดเลือดสมองและโรคหลอดเลือดหัวใจ กล่าวกันว่า โรคเหล่านี้กว่าร้อยละ ๙๐ เกิด จากพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม^{๑๗}

๓. นพ. สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ กล่าวว่า พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย” ดังนี้ ดูกฎีกาทั้งหลาย เราฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียว (เอกาสนโภชนา หมายถึง ฉันอาหารวันละ ครั้งเดียว) เมื่อเราฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียว ย่อมรู้สึกคุณ คือ ความเป็นผู้มีอาพาธน้อย (อุป ปาพาตณฺจ) มีโรคเบาบาง (อุป ปาตงกตณฺจ) กายเบา มีกำลัง และ อยู่สำราญ ดูกฎีกาทั้งหลาย แม้ เธอทั้งหลาย จงมา จงฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียวเถิด ด้วยว่า เมื่อเธอทั้งหลายฉันอาหารใน เวลาก่อนภัตครั้งเดียว จักรู้สึกคุณคือความเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง กายเบา มีกำลัง และอยู่ สำราญ [๑๒/๒๖๕] จากการศึกษาชายชาวอเมริกัน สองหมื่นหกพันกว่าคน ติดตามโดยเฉลี่ย ๑๖ ปี พบว่า การกินอาหารเวลากลางคืน (Late night eating) เป็นประจำ เพิ่มโอกาสเกิดโรคหลอดเลือด

^{๑๖} แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, ธรรมะกับสุขภาพ : สัจญาณเตือนวิกฤติทางจิตวิญญาณ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://m.mgronline.com/dhamma/detail/9590000011217>, [๓ กันยายน ๒๕๖๓].

^{๑๗} สุภัค พิติภากร, "สารจากคณะกรรมการแพทย์วิถีธรรม", เอกสารการแพทย์วิถีธรรม โรงพยาบาล โพธาราม, ๒๕๕๖. (อัดสำเนา).

หัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจตายหรือขาดเลือดขึ้นร้อยละ ๕๕ เมื่อเทียบกับผู้ชายที่ไม่ได้กินอาหารเวลา กลางคืน^{๑๘}

๔. ศ.เกียรติคุณ นพ. ประเวศ วะสี^{๑๙} ให้ความหมายของสุขภาพหรือสุขภาวะว่า หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ของทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ดังนั้น ความหมายของ “สุขภาพหรือสุขภาวะ” จึงมีองค์ประกอบสำคัญ ๔ ด้าน ดังนี้ ๑. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย (Physical Health) หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุร้าย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่ากายในที่นี้หมายถึงทางกายภาพด้วย ๒. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต (Mental Health) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญารวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย ถ้าตราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจไม่ได้ ๓. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Health) หมายถึง มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม ๔. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี จิตได้สัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นต้น สุขภาพทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อนุชย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความปีติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันประณีต หรือความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิ่ง สุขภาพดีอย่างยิ่ง ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคม

๕. อุ่นเอื้อ สิงห์คำ^{๒๐} กล่าวว่า สุขภาพดีด้วยหลัก ๘ อ. ของสถาบันบุญนิยม เป็นแนวคิดของสมณะโพธิรักษ์ (ผู้นำกลุ่มปฏิบัติธรรมชาวโคก) ได้พัฒนาเรื่องสุขภาพโดยนำหลักธรรมมาเป็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเริ่มต้นเมื่อ ปี ๒๕๔๖ เนื่องจากท่านมีความเห็นว่า สุขภาพของคน

^{๑๘} สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์, "พระพุทธเจ้าสอนความมีโรคน้อย", [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaiconsulate.jp/files/user/pdf/พระพุทธเจ้าสอนความมีโรคน้อย1.PDF>, [๓ กันยายน ๒๕๖๓].

^{๑๙} ประเวศ วะสี, *สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๓).

^{๒๐} อุ่นเอื้อ สิงห์คำ, “การฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม ๘ อ. ณ ชุมชนศิระะอโคก”, *มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๕): ๑๔๑-๑๖๖.

ในปัจจุบันถูกมอมเมา และเอาสารพิษมาใส่ร่างกายมากจนสุขภาพกายและสุขภาพจิตเสีย จึงได้ริเริ่มทำงานด้านสุขภาพโดยเรียกว่า “สุขภาพบุญนิยม” ซึ่งการทำงานสุขภาพบุญนิยมเป็นงานสร้างบุญ เพราะต้องทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความเกื้อกูลช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์โดยไม่ได้อาเงินเป็นหลัก แต่คำนึงถึงชีวิตความเจ็บป่วยและจิตใจของคนไข้เป็นสำคัญ สุขภาพองค์รวม ๘ อ. ประกอบด้วย ๑. อธิบาท ๒. อารมณ์ ๓. อาหาร ๔. ออกกำลังกาย ๕. เอาพิษออก ๖. อากาศ ๗. เอนกาย และ ๘. อาชีพ (อาชีพที่ลดละเลิกการเบียดเบียน)

๖. เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์^{๒๑} กล่าวว่า คำว่าบูรณาการในความหมายทั่วไป หมายถึง การทำสิ่งที่บกพร่องให้สมบูรณ์แบบ โดยการเพิ่มเติมบางส่วนที่ขาดอยู่ให้สมบูรณ์ หรือการนำส่วนประกอบย่อยมารวมกัน ตั้งแต่สองส่วน เพื่อทำให้เป็นส่วนประกอบใหญ่ของทั้งหมด ดังนั้น การบูรณาการจึงเป็นการเชื่อมสิ่งหนึ่งหรือหลายสิ่ง เข้ามาเป็นส่วนประกอบกับอีกสิ่งหนึ่ง ให้มีความสมบูรณ์กลายเป็นส่วนหนึ่งของแกนหลักหรือส่วนประกอบที่ใหญ่กว่า หลักการในการบูรณาการ คือ ๑. การบูรณาการสิ่งที่มีอยู่ตามสภาพความเป็นจริง (Factual integration) หรือการบูรณาการเชิงรูปธรรม โดยการนำสิ่งที่มีอยู่อย่างแยกส่วน มาทำให้เป็นระบบที่มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ด้วยกระบวนการรวมตัวกันขององค์ประกอบตั้งแต่ ๒ หน่วยขึ้นไป ซึ่งการจัดโครงสร้างใหม่หรือปรับกระบวนการทำงานใหม่ตามหน้าที่ ต้องมีการประสานงานอย่างเชื่อมโยงกัน เพื่อให้องค์ประกอบบรรลุถึงสภาพที่ดีกว่าสภาพก่อนบูรณาการ ๒. การบูรณาการความคิดรวบยอด (Conceptual integration) หรือการบูรณาการเชิงนามธรรม โดยการบูรณาการแนวความคิด เช่น กระบวนการสร้างแผนงาน สมมติฐาน ทฤษฎี กระบวนทัศน์ เป็นต้น หรือการใช้สองแนวความคิดขึ้นไป นำมาบูรณาการก่อรูปใหม่ ด้วยการนำองค์ประกอบย่อยที่ดูเหมือนว่าแตกต่างกันมาผสมผสานอย่างกลมกลืน และได้ผลลัพธ์เป็นที่น่าพึงพอใจมากขึ้น

๗. ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา^{๒๒} กล่าวว่า เมื่อเปรียบเทียบผลการศึกษาสัตว์ที่กินพืชกับสัตว์ที่กินเนื้อ เราจะพบว่า โครงสร้างทางกายภาพของสัตว์กินเนื้อเช่น สุนัข แมว เสือ ฯลฯ เหล่านี้จะมีกรงเล็บที่แหลมคม ลักษณะของฟันแหลมคม เขี้ยวยาว และมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ลักษณะทางกายภาพเช่นนี้เหมาะสำหรับการล่า และฉีกเหยื่อของพวกมันกินแบบสด ๆ สัตว์กินเนื้อไม่จำเป็นต้องมีการย่อยก่อนที่อาหารจะตกถึงท้อง การย่อยของพวกมันจะอยู่ที่กระเพาะอาหารและ

^{๒๑} เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, *การคิดเชิงบูรณาการ*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ชัคเชส มีเดีย, ๒๕๕๖).

^{๒๒} อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, *มนุษย์เป็นสัตว์กินพืช*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://oknation.nationtv.tv/blog/bluecandleshop/2010/02/20/entry-1>, [๒๗ เมษายน ๒๕๖๔].

ลำไส้เป็นหลัก ในทางตรงกันข้าม สัตว์ที่กินพืช จะไม่มีกรงเล็บที่แหลมคม ฟันสั้นทื่อ ซึ่งเหมาะสำหรับการเคี้ยวใบพืช เมล็ดผัก และผลไม้ สัตว์กินพืชจะมีเอนไซม์ไทอะลินในน้ำลายที่ช่วยย่อยอาหารตั้งแต่อยู่ในปาก โดยการเคี้ยวอย่างช้า ๆ ด้วยฟันทั้งสองข้าง ในขณะที่สัตว์กินเนื้อจะใช้ฟันเคี้ยวอาหารแบบขึ้นและลง เมื่อมาพิจารณาลักษณะทางกายภาพของมนุษย์ เราจะเห็นได้ชัดทีเดียวว่า มนุษย์นั้น ไม่เหมือนกับสัตว์กินเนื้อ ฟันของมนุษย์สั้นทื่อเหมือนสัตว์กินพืช และสามารถผลิตเอนไซม์ช่วยย่อยอาหารในน้ำลายได้ นอกจากนั้น สัตว์กินเนื้อยังมีระบบการย่อยอาหารที่สั้น ในขณะที่สัตว์กินพืชมีระบบการย่อยอาหารที่ยาว เช่นเดียวกับมนุษย์ที่มีลำไส้ที่ยาวมาก การที่เรากินเนื้อสัตว์ซึ่งย่อยยากเข้าไปจะทำให้เนื้อเหล่านั้นเน่าเสียอยู่ในท้อง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ ในภายหลัง การเปลี่ยนจากสัตว์กินพืชไปเป็นสัตว์กินเนื้อเป็นการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่กองกิเลสครั้งใหญ่ของมนุษย์ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เหมาะสมเอาเสียเลยสำหรับวิถีของมนุษย์ ดังนั้น มนุษย์เราจึงต้องระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหารให้มากกว่าที่เป็นอยู่ เพื่อให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งพืชผักผลไม้ก็คืออาหารที่เหมาะสมที่สุดแล้วสำหรับมนุษย์

๘. เพจสุขภาพ รพ.กรุงเทพ^{๒๓} กล่าวถึง มังสวิรัติกับอัจฉริยะของโลก ดังนี้

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นักฟิสิกส์เจ้าของรางวัลโนเบล ผู้ค้นพบทฤษฎีสัมพัทธภาพ กล่าวว่า “Nothing will benefit health or increase chances of survival on earth as the evolution to a vegetarian diet.” “ไม่มีอะไรที่จะดีต่อสุขภาพหรือเพิ่มโอกาสในการอยู่รอดบนโลกนี้ ได้ เหมือนกับวิวัฒนาการแห่งการทานอาหารมังสวิรัติ”

โรมัส อัลวา เอดิสัน นักประดิษฐ์ชาวอเมริกัน ผู้พัฒนาเครื่องมือมากมายที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติ เช่น หลอดไฟฟ้า กล่าวว่า “Non-violence leads to the highest ethics, which is the goal of all evolution. Until we stop harming all other living beings, we are still savages.” “การไม่ใช้ความรุนแรง นำไปสู่จริยธรรมที่สูงที่สุด ซึ่งเป็นเป้าหมายของการวิวัฒนาการทั้งหมด ถ้าเรายังไม่หยุดทำร้ายทุกสิ่งมีชีวิตอื่นใด เราจะยังคงเป็นคนป่าเถื่อน”

ลีโอนาร์โด ดา วินชี นักวิทยาศาสตร์ วิศวกร นักประดิษฐ์ จิตรกร สถาปนิก นักเขียน และนักดนตรี ชาวอิตาลี เจ้าของผลงานภาพวาด โมนาลิซ่า The Last Supper และผู้ออกแบบสิ่งประดิษฐ์มากมาย เช่น เฮลิคอปเตอร์ เครื่องคิดเลข พลังงานแสงอาทิตย์ ทฤษฎีแผ่นโลก กายวิภาค

^{๒๓} เพจสุขภาพ รพ.กรุงเทพ, มังสวิรัติกับอัจฉริยะของโลก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.facebook.com/BangkokHospital/photos>, [๒ ตุลาคม ๒๕๖๓].

ศาสตร์ของมนุษย์ ฯลฯ กล่าวว่า “As long as men massacre animals, they will kill each other.” “ตราบใดที่มนุษย์ยังฆ่าล้างสัตว์ ตราบนั้นพวกเขาจะฆ่ากันและกัน”

มหาตมะ คานธี ผู้นำอินเดียสู่อิสรภาพ กล่าวว่า “The greatness of a nation and its moral progress can be judged by the way its animals are treated.” “ความยิ่งใหญ่ของประเทศหนึ่ง ๆ และการพัฒนาทางศีลธรรมของประเทศนั้น สามารถวัดได้จากวิถีที่สัตว์ได้รับการปฏิบัติจากพวกเขา”

บิล คลินตัน อดีตประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า “ตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๘๖ ผมได้เห็นผู้คนจำนวนหลายร้อยที่ได้พยายามรับประทานอาหารมังสวิรัต ที่ปราศจากคอเลสเตอรอล และได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางที่ดีขึ้น เช่น อาการเส้นเลือดหัวใจอุดตันก็ดีขึ้น แคลเซียมที่เกาะที่บริเวณหัวใจก็ลดลง และ ๘๒ % ของคนที่เปลี่ยนมากินอาหารมังสวิรัตเช่นเดียวกันนี้ ก็ล้วนได้รับผลลัพธ์เช่นเดียวกัน ดังนั้น ผมจึงอยากที่จะเห็นตัวเองเป็นหนึ่งในนั้นด้วย”

๙. Sunil Munot (Natural Therapist)^{๒๔} กล่าวว่า “ปัสสาวะบำบัด” เป็นศาสตร์โบราณที่กลับมาได้รับความสนใจอีกครั้งจากนักวิทยาศาสตร์ แพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนโบราณ และนักธรรมชาติบำบัดทั่วโลก ที่ต่างให้ความสนใจในศาสตร์ที่เรียบง่ายแต่ให้ผลอันมหัศจรรย์นี้ โดยมีการจัดการประชุมในระดับโลก เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ ทั้งข้อมูลจากห้องแล็บ ข้อมูลจากการนำไปใช้ในทางคลินิก และข้อมูลจากประสบการณ์ตรงของผู้บำบัดและผู้ป่วยเอง โดยการประชุมครั้งที่ ๑ จัดที่ประเทศอินเดีย ในปี ค.ศ. ๑๙๙๖ มีผู้เข้าร่วมกว่า ๖๐๐ คน จาก ๑๗ ประเทศ ครั้งที่ ๒ จัดที่ประเทศเยอรมนี ในปี ค.ศ. ๑๙๙๙ มีผู้เข้าร่วมกว่า ๓๐๐ คน จาก ๔๐ ประเทศ ครั้งที่ ๓ จัดที่ประเทศบราซิล ในปี ค.ศ. ๒๐๐๓ มีผู้เข้าร่วมกว่า ๗๔๐ คน จาก ๔๐ ประเทศ ครั้งที่ ๔ จัดที่ประเทศเกาหลีใต้ ในปี ค.ศ. ๒๐๐๖ มีผู้เข้าร่วมจาก ๒๐ ประเทศ ครั้งที่ ๕ จัดที่ประเทศเม็กซิโก ในปี ค.ศ. ๒๐๐๙ และ ครั้งที่ ๖ จัดที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. ๒๐๑๓

๑๐. Martha M. Christy (Natural Therapist)^{๒๕} นักธรรมชาติบำบัดชาวอเมริกัน กล่าวถึง ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ใช้ปัสสาวะบำบัดและได้ผลดีขึ้น มีจำนวนมากมาย หนึ่งในนั้นคือคุณ A.R.ซึ่งเล่าว่า ฉันรู้สึกเหนื่อยอยู่ตลอดเวลาหลายปีแล้ว ตั้งแต่อายุ ๔๐ กว่าจนถึงอายุ ๕๐ กว่า โดย

^{๒๔} Sunil Munot, **Urine Therapy**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.shivambu.in/water-element/information-on-urine-therapy/world-conference-on-urine-therapy/>, [๑๐ กันยายน ๒๕๖๓].

^{๒๕} Martha M. Christy, **Your Own Perfect Medicine**, Arizona, (USA.: Wishland Inc Publishing, 2000).

มีอาการผมร่วง (Alopecia Areata) เป็นข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid Arthritis) เป็นโรคหนังแข็ง (Systemic Scleroderma) โรค Raynauds Disease (เลือดไปเลี้ยงปลายนิ้วไม่สะดวก) และติดเชื้อไวรัส Epstein-Barr ขณะที่ผมร่วง ผมมีจุดที่ศีรษะล้าน ๓-๔ จุด แพทย์ได้ทำการฉีดยาสเตียรอยด์ก็ไม่ดีขึ้น ในที่สุดผมก็ร่วงจนล้านหมดทั้งศีรษะ รวมทั้งขนตา ขนจมูก ขนแขน และขนขา ก็ร่วง มันแย่มากๆ โรค Raynauds ทำให้นิ้วของฉันทึบเย็นเหมือนน้ำแข็ง ฉันท้องให้และวิ่งไปแช่น้ำร้อน แต่แล้วอาการก็กลับมาอีก ฉันทู้สึกหดหู่และไม่ต้องการจะมีชีวิตอยู่อีกต่อไป จากนั้นฉันได้พบหนังสือ Your Own Perfect Medicine และฉันก็ได้ทดลอง ฉันเริ่มต้นใช้ปัสสาวะที่ ๑ หยดต่อวัน และเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนถึง ๖ หยดต่อวัน ฉันสังเกตได้ว่านิ้วของฉันไม่เจ็บเหมือนที่เคยเป็น ฉันเริ่มใช้ในเดือนพฤศจิกายน ๑๙๙๔ จนถึงเดือนพฤษภาคม ๑๙๙๕ ต่อมาฉันเพิ่มขึ้นเป็นตีวันละ ๘ หยด ฉันเริ่มเห็นผมขึ้นในเดือนพฤษภาคม ๑๙๙๕ ฉันจึงไม่ต้องใส่วิกอีกแล้ว และขนตาก็เริ่มขึ้นด้วย ในเดือนกรกฎาคม ๑๙๙๕ ผมก็ขึ้นทั่วศีรษะ ขนตา ขนจมูก ขนแขน ขนขา ก็ขึ้นเต็ม ในเดือนกันยายน ๑๙๙๕ ฉันตีวันละ ๒๐ หยด และในปัจจุบันนี้ผมของฉันขึ้นสวยงาม หนากว่าแต่ก่อน ผิวก็อ่อนนุ่ม อาการของโรค Raynauds ก็หายไป อาการอ่อนเพลียเรื้อรังและข้ออักเสบก็หายไป ฉันไปตรวจร่างกายในวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๑๙๙๕ ทุกอย่างในร่างกายโอเคทั้งหมด ปัสสาวะบำบัดคือคำตอบ ฉันรู้สึกขอบคุณพระเจ้ากับความมหัศจรรย์นี้ ฉันต้องการจะป่าวประกาศออกไปให้ทั่วโลก

๑๑. พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ ๙)^{๒๖} ตรัสว่า “สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่อง ขาดหายไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ. ธรรมชาติอื่นๆ ตลอดจนสิ่งที่มนุษย์ปรุงแต่งสรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน อาคาร บ้านเรือน แม้กระทั่ง เศรษฐกิจ กฎหมายและทฤษฎีต่างๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น

๑๒. พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)^{๒๗} กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการแพทย์กับประโยชน์สุขที่จะเกิดขึ้นแก่ประชาชนนั้น ในการแพทย์แบบสมัยใหม่หรือแบบปัจจุบันได้จำกัดตัวเอง

^{๒๖} พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ ๙), **พระบรมราโชวาท** (๘ สิงหาคม ๒๕๓๔), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://comeporone.blogspot.com/2009/09/blog-post_9910.html, [๘ กันยายน ๒๕๖๓].

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒).

แคบลงไปทั้งในแนวความคิดและบทบาท จากเดิมที่ว่าความหมายของแพทย์คือผู้รักษาคนเจ็บไข้ แพทย์ได้จำกัดบทบาทและการปฏิบัติของตนเองลงไปจนกระทั่งกลายมาเป็นผู้รักษาร่างกายของคนเจ็บไข้ คือไม่ได้รักษาคนที่เจ็บไข้แล้ว แต่เป็นเพียงผู้รักษาร่างกายที่เจ็บไข้ ต่อมาก็แคบลงไปอีก เจาะจำเพาะลงไปกลายเป็นผู้รักษาอวัยวะที่เจ็บไข้ หรือชิ้นส่วนของร่างกายที่เจ็บไข้ เป็นเฉพาะชิ้นส่วนนั้นๆ การปฏิบัติอย่างนี้ในแง่หนึ่งก็ทำให้แพทย์เก่งจริงๆ ในเรื่องนั้นและการรักษาเฉพาะส่วนนั้น แต่ในเวลาเดียวกันก็ทำให้เกิดความแคบ กลายเป็นการแยกชีวิตเป็นเสี่ยงๆ จนทำให้เกิดคำพูดที่ว่า “หมอรักษาโรคแต่ไม่รักษาคน” จึงเป็นปัญหาที่ทำให้แพทย์รักษาคนไม่ตลอดกระบวนการ ไปรักษาเฉพาะจุด เฉพาะอวัยวะนั้นๆ ต่อไปชีวิตของคนเรานี้ก็จะเป็นเหมือนกับรถยนต์ชนิดหนึ่งซึ่งมีชิ้นส่วนอยู่มากมาย แล้วก็มีผู้เชี่ยวชาญมาแก้ไขเฉพาะจุดของตนเองที่ตนชำนาญพิเศษ แล้วไม่มองคนเป็นคน ทำให้ความสัมพันธ์ด้วยความรู้สึกแบบคนกับคนหรือชีวิตต่อชีวิตก็ยิ่งน้อยลง

๑๓. ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ (พุทธทาสภิกขุ)^{๒๘} กล่าวว่า พุทธศาสนา แปลว่าศาสนาของผู้รู้ เพราะพุทธะ แปลว่าผู้รู้ คือรู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงได้ถูกต้อง เพราะฉะนั้น พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่อาศัยสติปัญญา หรืออาศัยวิชาความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อทำลายความทุกข์และต้นเหตุของความทุกข์เหล่านั้น การทำพิธีรีตองเพื่อบูชาบวงสรวงอันวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น ไม่ใช่พุทธศาสนา พระพุทธเจ้าไม่รับเข้ามาไว้ในศาสนาของพระองค์เลย เพราะเป็นสิ่งที่น่าขบขัน น่าหัวเราะ และถือเอาเป็นที่พึ่งอันแท้จริงไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธการกระทำเช่นนั้นโดยสิ้นเชิง จิตวิญญาณของพุทธศาสนา เป็นจิตวิญญาณแห่งการแสวงหาความจริงและอิสรภาพ พุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิต ด้วยเหตุผลที่ว่า ความรู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ ที่ทำให้พ้นทุกข์ได้นั้น เกิดจากการที่ลงมือค้นคว้าทดลองโดยใช้ชีวิตของตนเองในการปฏิบัติลองผิดลองถูกหลากหลายแนวทาง จนค้นพบแนวทางที่ทำให้พ้นทุกข์ได้จริง และตัวเองก็พ้นทุกข์ได้จริง นั่นก็คือการเข้าถึงสภาวะแห่ง “พุทธะ”

๑๔. พ่อครูสมณะโพธิรักษ์^{๒๙} กล่าวว่า พุทธคือศาสตร์แห่งความจริง ที่ทำลายให้พิกุลศาสนาพุทธนี้เป็นผู้รู้ เป็นผู้มีเหตุผล เป็นผู้ที่ดี เป็นศาสนาวิทยาศาสตร์ เป็นศาสตร์ที่ได้พิกุลจับต้นชนปลายได้ถูก มีที่มาที่ไป มีเหตุผล พิกุลได้แม่นามธรรม ที่ใช้วัตถุเข้าประกอบพิกุลเอาไม่ได้ แต่ศาสนาพุทธสามารถพิกุลนามธรรม สิ่งทีเล็กยิ่งกว่าวัตถุ แล้วพิกุลจริงๆ ด้วย พิกุลที่ตัวเรานี่แหละเป็นห้องแล็บ ตัวเราเป็นหลอดทดลอง (test tube) ตัวเราเป็นเครื่องอุปกรณ์การพิกุล ตัวเราทำตัวเป็นมิเตอร์ที่จะแจ้งผล แจ้งสิ่งที่เป็นพลังงานขึ้นเล็กน้อยออกมาให้มีจำนวนที่อ่านออก ทำ

^{๒๘} พุทธทาส อินทปัญโญ (พุทธทาสภิกขุ), **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๒).

^{๒๙} สมณะโพธิรักษ์, **พุทธเปลือกเปลือก**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บริษัท ฟ้าอภัย, มปป).

ตัวเราเป็นมิเตอร์รู้เองจริง มันบอกค่าบอกราคาออกมาเลย โซล (solve) ออกมาได้จริงๆ ศาสนาพุทธเป็นวิทยาศาสตร์ด้วยเหตุประการอย่างนี้ คือเป็นศาสนาที่ได้มีการพิสูจน์ได้จริง มีของจริงแท้ ถึงขนาดมีภาวะของ อนัตตา ของ สุนฺยตา ที่ยิ่งกว่า สุนฺยภาส คุณพิสูจน์เอง ใครพิสูจน์แทนใครไม่ได้ เพราะห้องแล็บ (lab) ของคุณ คุณก็ต้องเข้าเอง ใครจะไปเข้าสวมห้องแล็บของคนอื่นนั้นไม่ได้ ห้องแล็บของใครของมัน นี่ศาสนาพุทธ

๑๕. Albert Einstein^{๓๐} นักวิทยาศาสตร์รางวัลโนเบล กล่าวว่า “The religion of the future will be a cosmic religion. It should transcend personal God and avoid dogma and theology. Covering both the natural and the spiritual. It should be based on a religious sense arising from the experience of all things natural and spiritual as a meaningful unity. Buddhism answer this description. If there is any religion that could cope with modern scientific needs. It would be Buddhism.” แปลเป็นไทยได้ว่า “ศาสนาแห่งอนาคตจะเป็นศาสนาที่เป็นสากลทั้งจักรวาล ศาสนานั้นควรจะอยู่เหนือพระเจ้าในลัทธิใดๆ อยู่เหนือความเชื่อที่ไร้การพิสูจน์ และ อยู่เหนือความเป็นทေး ศาสนานั้นควรมีความครอบคลุมทั้งธรรมชาติและจิตวิญญาณ โดยควรจะต้องอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่ดั่งาม ซึ่งเป็นผลมาจากการสังสมประสบการณ์จากสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในธรรมชาติและประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตวิญญาณ โดยประสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างลงตัวและมีความหมายลึกซึ้ง พุทธศาสนาสามารถตอบโจทย์นี้ได้อย่างครบถ้วน หากจะมีศาสนาใดในโลกนี้ที่จะรับมือกับความต้องการของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้ ศาสนานั้นก็น่าจะเป็นศาสนาพุทธ”

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. นิตยาภรณ์ สूरสาาย ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและสุขภาวะของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (p-value <.๐๐๑) และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมี

^{๓๐} Albert Einstein, **Albert Einstein, the Human Side: Glimpses from His Archives**, edited by Helen Dukas and Banesh Hoffman, (Princeton University Press, 2013).

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ความดันโลหิตตัวบน ความดันโลหิตตัวล่าง ระดับน้ำตาลในเลือด ไขมันโคเลสเตอรอล และไขมันไตรกลีเซอไรด์ ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ($p\text{-value} < .05$) โดยสรุป โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและสุขภาวะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในประชาชนกลุ่มอื่นๆ ได้^{๓๑}

๒. อาราทร หล้าคำมูล, สุพัสญา อินตะแสน, วรรณวิสา สุทธการ, ธัญญารัตน์ ยะแสง และคณะ ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม ของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ตำบลยอต อำเภอสองแคว จังหวัดน่าน” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ที่ประยุกต์ใช้แนวทางแพทย์วิถีธรรมของคุณใจเพชร กล้าจน มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดูแลตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย รอบเอว ระดับคอเลสเตอรอล และไขมันร้าย เนื่องจากการจัดกิจกรรมกลุ่มและคู่บัดดี้คอยดูแลกันในค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรมนั้นเป็นแรงผลักดันให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำไปปฏิบัติได้จริง การติดตามกลุ่มเสี่ยงอย่างต่อเนื่อง มีการศึกษาเจาะลึกถึงพฤติกรรมดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ ตามวิถีชีวิตตนเอง ผู้ที่ได้รับการติดตามจะเกิดเชื่อมั่นเจ้าหน้าที่และมีความมั่นใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองที่ดีและยั่งยืนได้ และผลงานวิจัยนี้ได้นำไปใช้ประโยชน์ในงานประจำและขยายผลในหมู่บ้านอื่น ปรับใช้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอื่น และโรงพยาบาลสองแคว^{๓๒}

๓. กองพัน จิตแสง ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” ผลการวิจัยพบว่าจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นบุคคลที่ได้เรียนรู้การแพทย์วิถีธรรมซึ่งเป็นการแพทย์ที่บูรณาการองค์ความรู้ โดยเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพ แพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย และแพทย์พื้นบ้าน เป็นการปรับใช้แบบบูรณาการด้วยพุทธธรรมอย่างเหมาะสม โดยมีการปฏิบัติงานด้วยการเกื้อกูลต่อมนุษยชาติ การสานพลังกับคนดี พึ่งตนในการสร้างสุขภาวะและ

^{๓๑} นิตยาภรณ์ สุระสาย, “ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและสุขภาวะของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม อำเภอมือง จังหวัดนครพนม”, วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๙), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๒} อาราทร หล้าคำมูล, สุพัสญา อินตะแสน, วรรณวิสา สุทธการ ธัญญารัตน์ ยะแสง และคณะ, “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม ของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ตำบลยอต อำเภอสองแคว จังหวัดน่าน”, รายงานวิจัย, ๒๕๕๗, (อัสสัมชัญ).

สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ให้ผู้อื่นโดยไม่รับค่าตอบแทนใดๆ มีการปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้ การติดต่อสื่อสาร การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มุ่งประโยชน์ต่อส่วนรวม และการเข้าร่วมกิจกรรมกับหมู่กลุ่มอย่างต่อเนื่อง ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) สุขภาวะทางกายคือ มีตาที่สดใส มีผิวหนังราบเรียบ พันแข็งแรง ๒) สุขภาวะทางจิตใจคือรู้สึกมีพลัง สดชื่น เบิกบานใจ มีจิตใจมั่นคงแข็งแรง เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง และมีความพร้อมที่จะดูแลตนเอง ๓) สุขภาวะทางสังคมคือมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น เกิดปณิธานว่าจะเป็นคนดีของสังคม และ ๔) สุขภาวะทางปัญญาคือคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหาร กินอาหารเป็นยา^{๓๓}

๔. วินา เหลืองอ่อน ศึกษาวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต ของพนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) ด้วยการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” ผลการวิจัยพบว่า ๑. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานธนาคารฯ ที่ได้รับการอบรมการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และพนักงานที่ไม่ได้รับการอบรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ๒. คุณภาพชีวิตของพนักงานธนาคารฯ ที่ได้รับการอบรมการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ดี และ พนักงานที่ไม่ได้รับการอบรมภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ๓. พนักงานธนาคารฯ เพศชายมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่าเพศหญิง แต่ปัจจัยด้านอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ ที่แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน ๔. พนักงานธนาคารฯ ที่ได้รับการอบรมมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่า พนักงานที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ๕. พนักงานธนาคารฯ ที่ได้รับการอบรมมีคุณภาพชีวิตสูงกว่าพนักงานที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕^{๓๔}

๕. เพชรตะวัน ธนะรุ่ง ศึกษาวิจัยเรื่อง “การบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเสนอรูปแบบการบูรณาการองค์ความรู้

^{๓๓} กองพัน จิตแสง, “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๔} วินา เหลืองอ่อน, “พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต ของพนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) ด้วยการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”, วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๙), หน้า บทคัดย่อ.

และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง ๓ แห่ง คือ ชุมชนสันติสุข ราชธานีโคก และสวนป่านาบุญ ผลการศึกษา พบว่าแต่ละชุมชนมีลักษณะเฉพาะ ดังนี้ (๑) ชุมชนสันติสุขมีแกนนำชุมชน ที่เข้มแข็ง นำพาชาวบ้านฟื้นฟูภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน สร้างเครือข่ายเกษตรอินทรีย์ และตลาดนัดสีเขียว บูรณาการแนวความคิดการพึ่งตนเองเข้ากับวิถีชีวิต ผลิตอาหารให้เป็นยาสร้างสุขภาพ (๒) ชุมชนราชธานีโคก เชื่อมโยง บ้าน วัด โรงเรียน เป็นหนึ่งเดียว บูรณาการพุทธธรรม พัฒนาด้านจิตวิญญาณ ด้านอาหาร กสิกรรม ศาสตร์สุขภาพและหลัก ๘ อ. เชื่อมร้อยด้วยระบบสังคมวัฒนธรรม แห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการดำเนินชีวิตแบบบุญนิยม พึ่งตนเอง ลดกิเลส เสียสละเพื่อสังคม สร้างสุขภาพแบบองค์รวม (๓) ชุมชนสวนป่านาบุญ มีผู้นำสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้และระบบการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง มุ่งองค์ความรู้ ๙ เม็ด ที่บูรณาการศาสตร์สุขภาพเข้ากับพุทธธรรม ลดปัญหาความเจ็บป่วยลงได้อย่างเด่นชัด ปรับเปลี่ยนกระบวนการสู่การลดละกิเลส เสียสละ เกื้อกูลสังคมในรูปแบบจิตอาสา เกิดเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมขึ้นทั่วประเทศ^{๓๕}

๖. สมุล เลี่ยมทอง, จีรศักดิ์ หน่อจันทร์, ซาลีนา กอแสง, ศิริพันธุ์ ศิริพันธุ์ ศึกษาวิจัยเรื่อง “ประเมินผลโครงการการพยาบาลวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพพึ่งตนของผู้สูงอายุ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง หมู่ ๒ บ้านสารวัน อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี” ผลการวิจัยพบว่า ๑) ด้านบริบท พบว่า มีการใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เช่น สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม และศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๒) ด้านปัจจัยนำเข้า พบว่าได้รับงบประมาณสนับสนุนจากชุมชน บุคลากร หรือหน่วยงานเอกชน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๓) ด้านกระบวนการ พบว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเอง การสรุปผลการดำเนินงาน มีหลักฐานเชิงประจักษ์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๔) ด้านผลผลิต พบว่า มีที่ปลูกผักสวนครัวสมุนไพรปลอดสารพิษในครัวเรือน ในชุมชนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด^{๓๖}

๗. ดินแสงธรรม กล้าจน ศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อภาวะสุขภาพของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ในค่ายสุขภาพสวนป่านาบุญ

^{๓๕} เพชรตะวัน ธนะรุ่ง, "การบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง", *ดัชนีพันธบัตรบริหารศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๗), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๖} สมุล เลี่ยมทอง, จีรศักดิ์ หน่อจันทร์, ซาลีนา กอแสง, ศิริพันธุ์ ศิริพันธุ์, “ประเมินผลโครงการการพยาบาลวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพพึ่งตนของผู้สูงอายุ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง หมู่ ๒ บ้านสารวัน อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี”, *เอกสารงานวิจัย, กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๙, (อวดสำเนา).*

อำเภอตอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ระดับดัชนีมวลกาย ระดับความดันโลหิตตัวบน และความดันโลหิตตัวล่าง ลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และมีพฤติกรรมการปฏิบัติตามโปรแกรมฯ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ผลการศึกษามีข้อเสนอแนะว่าโปรแกรมสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ๙ วัน สามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีการเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก ระดับดัชนีมวลกาย และระดับความดันโลหิตได้จริง แต่อาจต้องใช้เวลาในการติดตามผลการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพจนกลายเป็นวิถีชีวิตประจำวัน จะมีส่วนช่วยให้มีภาวะสุขภาพดีขึ้นอย่างยั่งยืน^{๓๓๗}

๘. เอ็ม จันทรแสน ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมร่วมกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน สำหรับการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง จังหวัดกาฬสินธุ์” ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการจัดการตนเองของกลุ่มที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับแพทย์วิถีธรรมสูงกว่ากลุ่มที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ สำหรับภาวะสุขภาพพบว่า กลุ่มที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับแพทย์วิถีธรรม มีภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่ากลุ่มที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ค่า eGFR ก่อนทำการศึกษาทั้งสองกลุ่มมีค่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ หลังทำการศึกษา กลุ่มที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับแพทย์วิถีธรรมมีค่า eGFR สูงกว่ากลุ่มที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยสรุป การประยุกต์ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมร่วมกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ช่วยให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการจัดการตนเองและมีภาวะสุขภาพดีกว่าการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันเพียงอย่างเดียว ควรนำแนวทางการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมไปประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวทางของแพทย์แผนปัจจุบันในการส่งเสริมสุขภาพและดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ในระยะยาวต่อไป^{๓๓๘}

^{๓๓๗} ดินแสงธรรม กล้าจน, "ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อภาวะสุขภาพของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในค่ายสุขภาพ สวนป่านาบุญ อำเภอตอนตาล จังหวัดมุกดาหาร" วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.

^{๓๓๘} เอ็ม จันทรแสน, "การประยุกต์ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมร่วมกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน สำหรับการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง จังหวัดกาฬสินธุ์", วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.

๙. อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒” ผลการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร (FBS) และระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม (HbA1c) ลดลงจากก่อนการเข้าค่ายแพทย์วิถีธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($p\text{-value} = ๐.๐๐๑$) พฤติกรรมการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรมนั้น ผู้ป่วยเบาหวานมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานอาหารตามลำดับการย่อย โดยสามารถปฏิบัติได้ในระดับดี ลดการปรุงแต่งรสชาติของอาหารลง มีการเคี้ยวอาหารละเอียดขึ้น ใส่ใจเรื่องการจัดสารพิษจากพืชผักก่อนนำไปปรุงอาหาร ลดการทานเนื้อสัตว์ลง และ การคำนึงถึงอาหารกลุ่มเย็นและร้อน ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่าการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรมสามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ได้ และสามารถใช้เป็นแนวทางในการศึกษากลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ ที่สืบเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น เพื่อประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพในอนาคต^{๓๙}

๑๐. เอมอร แซ่ลิ้ม ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการเสริมพลังต่อพฤติกรรมลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์ และภาวะสุขภาพของผู้เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม” ผลการวิจัยพบว่า หลังได้รับโปรแกรมเสริมพลัง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมลดละเลิกเนื้อสัตว์เทียบกับก่อนได้รับโปรแกรมเสริมพลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และมีพฤติกรรมลดละเลิกเนื้อสัตว์สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีน้ำหนักตัวและดัชนีมวลกายต่ำกว่าก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ในขณะที่ความดันโลหิตตัวบนและความดันโลหิตตัวล่าง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนภาวะสุขภาพร่างกายดีขึ้น จิตใจเบิกบาน ผาสุก สงบสบายใจ ดีกว่าก่อนการทดลอง^{๔๐}

^{๓๙} อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ, "ผลของการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒", วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑), หน้า บทคัดย่อ.

^{๔๐} เอมอร แซ่ลิ้ม, "ผลของการเสริมพลังต่อพฤติกรรมลดละเลิกการบริโภคเนื้อสัตว์และภาวะสุขภาพของผู้เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม", วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑), หน้า บทคัดย่อ.

๑๑. ชลิตา ทองประสม ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลลัพธ์การฟื้นฟูผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเสือ อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม” ทีมผู้วิจัยสนใจศาสตร์แพทย์วิถีธรรม (ใจเพชร กล้าจน, ๒๕๕๕) กิจกรรม ๙ อย่างมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม พบว่าสามารถควบคุมระดับน้ำตาลและภาวะแทรกซ้อนของโรคไตได้ดี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเสือ จึงได้เกิดแนวคิดในการนำแพทย์วิถีธรรมมาใช้ในการฟื้นฟูผู้ป่วยเบาหวาน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อฟื้นฟูไตของผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะไตเรื้อรังระยะ ๓ ตำบลเมืองเสือ อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษาพบว่าการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวานในการนำแพทย์วิถีธรรมไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะเสี่ยงจากไตเสื่อมมีการเปลี่ยนแปลงค่าของไตไปในทางที่ดีขึ้นคิดเป็นร้อยละ ๘๒.๓๕ ส่วนที่มีค่าไตเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยคิดเป็นร้อยละ ๑๗.๖๕ และไม่มีผู้ป่วยท่านใดที่มีค่าไตลดลง^{๔๑}

๑๒. อรณต วัฒนะ ศึกษาวิจัยเรื่อง “บุคคลต้นแบบแพทย์วิถีธรรม” การใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมนำสู่สุขภาพดีอย่างยั่งยืน เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนพึ่งตนเอง เข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ สถานการณ์ของโรค มีการวิเคราะห์จนเข้าใจอย่างถูกต้องในการจัดการด้านสุขภาพด้วยตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สอบถามกับนักวิชาการเครือข่ายสุขภาพ และผู้ที่มีประสบการณ์ตรง นำไปสู่การตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดี และสามารถบอกต่อกับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างเหมาะสม จากการศึกษา ทำให้สามารถสร้างรูปแบบกิจกรรมการแก้ปัญหา คือ ให้ประชาชนมีสิทธิ์ในการเลือกวิถีปฏิบัติที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต สมัยใจเรียบง่าย ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย พอเพียง และใช้หลักธรรมะคือทางสายกลาง สำหรับการพัฒนา มีการขยายผลโดยจัดอบรมค่ายวิถีธรรม ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน ๖ ครั้ง ครั้งละ ๕๐ คน หลักสูตรระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน ณ วัดขุนพรหมดารี (วัดอุปราช) ตำบลท่าสองคอน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ผลสำเร็จของค่ายวิถีธรรมทำให้เกิดบุคคลต้นแบบแพทย์วิถีธรรมที่สามารถนำเอาความรู้ และสิ่งที่ได้จากการเข้าค่ายไปบอกต่อผู้อื่นได้ จำนวน ๑๕ คน^{๔๒}

^{๔๑} ชลิตา ทองประสม. “ผลลัพธ์การฟื้นฟูผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเสือ อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม”, รายงานวิจัย, กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑.

^{๔๒} อรณต วัฒนะ, “บุคคลต้นแบบแพทย์วิถีธรรม”, รายงานวิจัย, กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑.

๑๓. แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม,ปริศนา อิร์นไพพลูย์, แก่นศีล กล้าจน “ศึกษาผลจากการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ ของกลุ่มมังสวิรัตืเครือข่ายชาวโศก” ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่เลิกรับประทานเนื้อสัตว์ จะเกิดความเปลี่ยนแปลงของชีวิตใน ๓ ประเด็นหลักๆ คือ ๑. ทุกข์ทางกายลดลง โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่า หลังจากเลิกทานเนื้อสัตว์ รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง และสดชื่นขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น โรคภัยแรง เช่น โรคเมะเร็งหาย หรือทุเลาลง บางท่านเลิกแล้วแต่พอกลับไปทานเนื้อสัตว์อีกก็พบว่า มีอาการไม่สบายทางกาย หนักตัว ปวดเมื่อย แต่พอเลิกทานเนื้อสัตว์อาการเหล่านั้นก็หายไป ๒. ทุกข์ทางใจลดลง จิตใจมีความอึดเอบ เบิกบาน แจ่มใส ที่ได้ลดละ เลิก การเบียดเบียน รู้สึกถึงความสงบเย็นของชีวิต เกิดจิตเมตตาอย่างแท้จริง ยังศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ขึ้นตามลำดับ ลดวิบากกรรมเพราะได้ทำกุศลทุกวันด้วยการไม่เบียดเบียนชีวิตใคร ชัดเจนในความรู้สึกของตนว่า สัตว์ไม่ได้เกิดมาเป็นอาหารของคน เรารักชีวิตเราเช่นใด สัตว์ก็รักชีวิตเขาเช่นนั้น ๓. เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตดีขึ้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่า หลังจากเลิกกินเนื้อสัตว์ รู้สึกได้ถึง ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตไปในทางที่ดี เช่น ลูกไม่ดื้อ (จากเดิมที่เคยดื้อ) การงานดีขึ้น (จากที่เคยติดๆ ขัดๆ) ได้รับความช่วยเหลือจากผู้คนรอบข้างโดยที่ไม่ได้ร้องขอ เป็นต้น ชีวิตรู้สึกถึงความเป็นอิสระ สามารถปลดเปลื้องตัวเองจากภาระหน้าที่การงานออกมาทำกิจกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศลได้มากขึ้น มีสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต ปัญหาต่างๆ ลดน้อยลง มองโลกชัดเจนขึ้น เข้าใจโลก เข้าใจเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ร่วมโลก การเลิกทานเนื้อสัตว์ คือ ประตูที่เปิดสู่โลกโลกุตรธรรม^{๔๓}

๑๔. สม นาสอ้าน และคณะ ศึกษาวิจัย “ประเมินผลโครงการสร้างครอบครัวสุขภาพดีวิถีธรรมเพื่อชาวร้อยแก่นสารสินธุ์ไร้พุงไร้โรค”(เขตสุขภาพที่ ๗ ได้แก่ ร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์) ผลการวิจัยพบว่า ผลลัพธ์การประเมินภาวะสุขภาพ ผลการเปรียบเทียบการตรวจสุขภาพก่อนและหลังเข้าค่าย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ (p-value = ๐.๐๐) โดยทุกค่าพารามิเตอร์หลังเข้าค่ายมีผลดีกว่าก่อนเข้าค่าย คือ ระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต รอบเอว ดัชนีมวลกาย ค่าไขมันคอเลสเตอรอล LDL และไตรกลีเซอไรด์ ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ด้านกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และสุขภาวะโดยรวมก่อนและหลังเข้าค่ายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ (p-value = ๐.๐๐๐) โดยค่าเฉลี่ยหลังเข้าค่ายสูงกว่าก่อนเข้าค่าย นอกจากนี้ยังสามารถลดค่าใช้จ่าย และทำให้พึ่งพาตนเองได้ มีการใช้ชีวิตพอเพียง ปลูกพืชผักสวนครัว ทำอาหารกินเองเพื่อสุขภาพ ลดค่าใช้จ่ายด้านยา ลดภาวะแทรกซ้อน

^{๔๓} แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม, ปริศนา อิร์นไพพลูย์, แก่นศีล กล้าจน, “ศึกษาผลจากการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ ของกลุ่มมังสวิรัตืเครือข่ายชาวโศก”, วารสารวิชาการวิชาการ, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ (ม.ค.-เม.ย. ๒๕๖๒): ๒๑-๔๓.

ของโรค สรุปผลโครงการสร้างครอบครัวสุขภาพดีวิถีธรรมเพื่อชาวร้อยแก่นสารสินธุ์ไร้โรค เกิดประสิทธิผลต่อการพัฒนาสุขภาพประชาชน^{๔๔}

๑๕. ลักษณะ แซ่โซ้ว, ญเพียรธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน และคณะ ศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้ปัสสาวะบำบัดในการดูแลสุขภาพ ของผู้เข้ารับการอบรมสุขภาพแพทย์วิถีธรรม” ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้น้ำปัสสาวะมีจำนวน ๒๕,๖๔๘ คน เป็นเพศชาย ๖,๕๕๓ คน (ร้อยละ ๒๕.๕๕) เพศหญิง ๑๙,๐๙๕ คน (ร้อยละ ๗๔.๔๕) อายุต่ำสุด ๑ วัน อายุสูงสุด ๙๒ ปี มาจากหลากหลายอาชีพ อาการหรือโรคที่มีการนำน้ำปัสสาวะมาใช้ในการบำบัด มีจำนวนมากกว่า ๑๐๐ โรค/อาการ ในทุกระบบของร่างกาย วิธีการนำน้ำปัสสาวะมาใช้ ได้แก่ ใช้ดื่ม อม กลั้วคอ สูดดม ฉีดพ่น ทาผิวหนัง หมักผม หยอดตา หยอดหู เช็ดแผล แخمมือแช่เท้า พอก นวดตัว สอนล้างลำไส้ใหญ่ สอนล้างช่องคลอด และใช้ได้กับทุกส่วนของร่างกาย ผลจากการใช้น้ำปัสสาวะในการบำบัดอาการดังกล่าวข้างต้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ ๑๐๐ มีความพอใจในผลการบำบัด เพราะผลที่ได้รับคืออาการดีขึ้น หรือหายสนิทได้อย่างรวดเร็วเมื่อเทียบกับวิธีเดิมๆ ที่เคยใช้กับอาการเดียวกัน นอกจากนี้ยังหาได้ง่าย ไม่ต้องซื้อ จึงประหยัดค่าใช้จ่ายได้มาก และสามารถพึ่งตนเองได้ จึงทำให้รู้สึกภูมิใจ และลดความกังวลไปได้มาก ในด้านของอาการข้างเคียง ไม่พบว่ามีอาการข้างเคียงที่เป็นอันตรายจากการใช้น้ำปัสสาวะในการบำบัดอาการเจ็บป่วย แต่อาจจะมีสิ่งที่ไม่พึงประสงค์บ้าง เช่น ปัสสาวะมีกลิ่นฉุน (ในผู้ที่ยังรับประทานเนื้อสัตว์) รสจัด (ในผู้ที่รับประทานอาหารรสจัด) ความรู้สึกขิงข็งรังเกียจในการใช้น้ำปัสสาวะ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะพยายามล้างความขิงข็งรังเกียจออกจากจิต โดยถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมลดกิเลส เมื่อล้างความขิงข็งรังเกียจได้ จึงกล้ารับประทานปัสสาวะได้^{๔๕}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และเกี่ยวข้องสำหรับการทำวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ ๗ ประเด็น ดังนี้

๑. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพ พบว่า การแพทย์ที่เน้นการรักษาด้านวัตถุเป็นหลัก โดยไม่เน้นด้านจิตใจและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กำลังประสบกับปัญหาที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งในด้านการปริมาณผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาต่อเนื่อง บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทำงานหนักขึ้น การแบกรับค่าใช้จ่ายในด้านสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้นจนถึงขั้นวิกฤต (ทั้ง

^{๔๔} สม นาสอ้าน และคณะ, “ประเมินผลโครงการสร้างครอบครัวสุขภาพดีวิถีธรรมเพื่อชาวร้อยแก่นสารสินธุ์ไร้โรค”, วารสารวิชาการวิชาราม, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ (พ.ค.-ส.ค. ๒๕๖๒): ๔๗-๕๙.

^{๔๕} ลักษณะ แซ่โซ้ว, ญเพียรธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน และคณะ, การใช้ปัสสาวะบำบัดในการดูแลสุขภาพ ของผู้เข้ารับการอบรมสุขภาพแพทย์วิถีธรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://vijaram.ac.th/results-of-urine-therapy-use-to-health-care-of-buddhist-dhamma-medicine-participant/>, [๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔].

ภาครัฐและภาคประชาชน) ผลข้างเคียงจากยา ผลกระทบต่อเนื่องจากการใช้ยาและจากวิธีการรักษา ผู้ป่วยไม่สามารถพึ่งตนเองได้ในด้านสุขภาพ (ต้องคอยพึ่งหมอ จึงเป็นภาระหนักทั้งหมอและผู้ป่วย) หากเหตุการณ์ยังเป็นแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ ในที่สุดระบบสุขภาพก็จะล้มเหลว

๒. ความเจริญทางวัตถุ (หรือความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์) กับความเจริญทางจิตใจ (ความรู้ทางด้านศิลปะ ศิลธรรม จรรยา) มิใช่สิ่งที่จะแยกออกจากกันให้เด็ดขาดได้ ทั้งนี้เพราะสิ่งที่เราพยายามจะแยกออกจากกันนั้นมีมูลฐานที่เกิดอันเดียวกัน คือ “ความจริงแท้” การที่จะแก้ปัญหาใดๆ ได้นั้น ต้องมองให้ครบเป็นองค์รวม ซึ่งองค์รวมจะดำรงอยู่ได้ต้องอาศัยดุลยภาพ กล่าวคือความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดีต่อกันระหว่างองค์ประกอบทั้งหมดขององค์รวมนั้น ในด้านสุขภาพ การที่จะพัฒนาสุขภาพอย่างเหมาะสมและยั่งยืนนั้น ควรพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมให้ครอบคลุมในทุกด้านที่เกี่ยวข้อง เช่น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ (ปัญญาสู่ความพ้นทุกข์) เป็นต้น

๓. อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ซึ่งบางกลุ่มเรียกว่าอาหารมังสวิรัต (Vegan, Vegetarian) หรือบางกลุ่มเรียกว่า Plant - Based Diet มีการกล่าวถึงมากขึ้นในปัจจุบัน ทั้งในมุมมองทางด้านศีลธรรม จริยธรรม มุมมองทางด้านสุขภาพ และมุมมองของนักวิทยาศาสตร์ที่พบว่า ลักษณะทางกายภาพของมนุษย์ เข้าได้กับสัตว์กินพืช ไม่ใช่สัตว์กินเนื้อ

๔. ศาสตร์การดูแลสุขภาพด้วย “ปัสสาวะบำบัด” เป็นศาสตร์โบราณที่พบในหลากหลายประเทศทั่วโลก และมีปรากฏในพระไตรปิฎกด้วย ปัจจุบัน ศาสตร์นี้กำลังเป็นที่สนใจของนักวิทยาศาสตร์ แพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์ทางเลือก นักธรรมชาติบำบัด และผู้ป่วยที่มีประสบการณ์ตรง ปัจจุบันมีข้อมูลที่ได้รับการพิสูจน์ และได้รับการตีพิมพ์ ทั้งในรูปแบบของงานวิจัย บทความ หนังสือ วารสาร สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ฯลฯ ซึ่งนับว่าเป็นศาสตร์อีกแขนงหนึ่งที่น่าศึกษาและเป็นความประหยัดเรียบง่ายพึ่งตนเองได้ เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ

๕. จากการทบทวนงานวิจัยหลายฉบับ ที่ศึกษาผลจากการนำศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมไปใช้ในบริบทที่ต่างๆ กัน ต่างโรค ต่างสถานที่ ต่างบุคคล ต่างหน่วยงาน ต่างประเทศ ต่างทวีป ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ให้ผลไปในทิศทางเดียวกันว่า การแพทย์วิถีธรรมสามารถลดปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ครอบคลุมเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมเศรษฐกิจ และด้านปัญญาสู่ความพ้นทุกข์

๖. จากการทบทวนงานวิจัยหลายฉบับของสถาบันวิชาการ ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงพุทธ ทำให้ได้เห็นความสำคัญของการลดกิเลสว่า กิเลสเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งมวลและวิบากร้าย งานวิจัยทำให้เห็นแนวทางในการปฏิบัติที่ทำให้ลดกิเลสได้จริง เห็นตัวอย่างของผู้ที่ปฏิบัติได้แล้ว เห็นผลดี (วิบากดี) ที่เกิดจากการลดกิเลส และผลร้าย (วิบากร้าย) ที่เกิดจากการเพิ่มกิเลส ทั้งผลด้าน

ร่างกาย จิตใจ และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ซึ่งงานวิจัยเหล่านี้เป็นตัวอย่างของงานวิจัยเชิงนามธรรมที่เชื่อมโยงกับรูปธรรมภายนอก ซึ่งเป็นการตีแผ่หลักคำสอนเรื่องกรรมและผลของกรรม (วิบาก) ที่เห็นผลและอธิบายได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ (วิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม)

๗. ศาสนาพุทธ มีความเป็นวิทยาศาสตร์คือสามารถพิสูจน์ได้ อธิบายความเชื่อมโยงได้ มีความเป็นสากล เป็นจริงตลอดกาล (อกาลิก) และมีความละเอียดประณีตลึกซึ้งถึงระดับนามธรรม ซึ่งในผู้ที่เข้าถึงสภาวะแห่ง “พุทธะ” จะสามารถอธิบายกลไกของสิ่งที่เป็นนามธรรมภายในจิตที่ส่งผลเชื่อมโยงกับรูปธรรมภายนอกได้ และสามารถพิสูจน์ผลได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ (วิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม) ด้วยการพิสูจน์กับตนเอง ผ่านประสบการณ์ของตนเอง (เอหิพัสสโก) จนทำให้สามารถแยกแยะกุศล/อกุศล ประโยชน์/โทษ เกิดอภิปัญญาขึ้นในตน ประจักษ์แจ้งความจริงตามความเป็นจริงด้วยตนเอง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) เป็นไปตามหลักกาลามสูตร เมื่อประจักษ์ผลด้วยตนเองแล้ว ก็จะสามารถดับทุกข์ในตนได้อย่างเป็นปัจจุบันขณะ

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเก็บข้อมูลทั้งภาคเอกสาร และภาคสนาม โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเชิงเอกสาร โดยมุ่งศึกษาหลักพุทธธรรมและพระสูตรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจากพระไตรปิฎกทั้งภาษาไทยและภาษาบาลี และศึกษาข้อมูลของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมจากข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งมีบันทึกไว้หลากหลายรูปแบบ ได้แก่ หนังสือ วารสาร งานวิจัย บทความวิชาการ เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์ แผ่นพับ ป้ายนิเทศการ รูปภาพ คลิปวิดีโอ เครื่องบันทึกเสียง และ สื่ออิเล็กทรอนิกส์

๑.๗.๒ สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์ โดยกำหนดคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย แล้วนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๓ ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และทำการแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก่อนที่จะนำไปสัมภาษณ์

๑.๗.๓ ศึกษาภาคสนาม

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ดังนี้

ก. การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่และพักอาศัยในลักษณะ Home Stay ณ ชุมชนภูผาฟ้า (สวนป่านาบุญ ๘) ในช่วงเดือนกันยายน ๒๕๖๔ - กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ (๖ เดือน) เพื่อศึกษาแนวคิด วิถีชีวิต และการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

ข. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview) ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง ๔ กลุ่ม (ตามหัวข้อ ๑.๔.๓) โดยทำการสัมภาษณ์ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ชุมชนภูผาฟ้า ในช่วงเวลาที่ผู้วิจัยได้พักอาศัยเพื่อทำการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ส่วนผู้ที่อยู่ต่างพื้นที่ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผ่านทางวิดีโอคอล (VDO call)

ค. การสนทนากลุ่ม จัดทำขึ้นที่ชุมชนภูผาฟ้า เมื่อวันที่ ๑-๒ มีนาคม ๒๕๖๕ โดยมีผู้เข้าร่วมสนทนา คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๑๐ คน

๑.๗.๔ วิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการรวบรวมในภาคเอกสารและภาคสนาม นำมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และเขียนรายงานในรูปแบบของการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description) ประกอบกับทัศนะ แนวคิด และความคิดเห็นของผู้วิจัย

๑.๗.๕ สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลที่ได้จากการศึกษา และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล โดยเรียบเรียงเนื้อหาเป็นลำดับ เพื่อให้เข้าใจง่าย และสะดวกต่อการนำเสนอข้อมูล รวมทั้งสร้างข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ได้ทราบถึงหลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา

๑.๘.๒ ได้ทราบถึงศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

๑.๘.๓ ได้ทราบถึงผลวิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

๑.๘.๔ ได้องค์ความรู้ที่จะนำไปสู่การพัฒนาและส่งเสริมให้เกิดสุขภาพพึ่งตน ในแต่ละภาคส่วน อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้คน ชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

บทที่ ๒

หลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธรูป) ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ โดยเน้นศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นหลัก และศึกษาการดูแลสุขภาพของการแพทย์ทั่วไปร่วมด้วย เพื่อให้เข้าใจบริบทด้านการแพทย์ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งเนื้อหาในบทนี้แบ่งเป็น ๔ หัวข้อหลัก ได้แก่ ๒.๑ ความหมายของสุขภาพ สุขภาวะ และการแพทย์ ๒.๒ หลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา ๒.๓ การดูแลสุขภาพของการแพทย์ทั่วไป และ ๒.๔ สรุปท้ายบท ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของสุขภาพ สุขภาวะ และการแพทย์

สุขภาพ (Health) ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้ความหมายไว้ว่า Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.^๑ แปลเป็นภาษาไทยว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่เป็นสุขทางด้านกายภาพ จิตใจ และสังคม อย่างครบพร้อมสมบูรณ์ ไม่ใช่เพียงความไม่มีโรคหรือความพิการเท่านั้น

ในปี พ.ศ.๒๕๔๑ เป็นต้นมา มีการเปลี่ยนแปลงความหมายของสุขภาพเป็น A dynamic state of complete physical, mental, social and spiritual well-being, and not merely the absence of disease เพิ่มเติมคำว่า dynamic หรือพลวัต และ Spiritual well-being หรือความครบพร้อมสมบูรณ์ทางด้านจิตวิญญาณเข้าไปด้วย และตัดคำว่า infirmity หรือความพิการออก^๒

^๑ World Health Organization: WHO, **Health**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.who.int/about/governance/constitution>, [๒๙ เมษายน ๒๕๖๔].

^๒ นิคม มูลเมือง, **แนวคิดพื้นฐานด้านสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการปฏิรูปสุขภาพ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.libarts.mju.ac.th/LibDocument/EBook/013/บทที่1.pdf>, [๒๙ เมษายน ๒๕๖๔].

สุขภาวะ หมายถึง การมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ ๔ มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้างความอยู่เย็นเป็นสุข^๓

สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ดีไม่มีอุบัติเหตุ^๔

สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่มีความเครียด มีสติสัมปชัญญะ และความคิดอ่านตามควรแก่อายุ^๕

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว ชุมชน สถานที่ทำงาน คนในชุมชน รวมถึงการมีบริการสังคมที่ดีมีความเสมอภาค และมีสันติภาพ^๖

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความจริง^๗

สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่การตื่นรู้ และเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตที่สมดุลและเป็นสุข^๘

การแพทย์ หมายถึง ศาสตร์ของการวินิจฉัย บำบัดรักษา หรือป้องกันโรค โดยมีมุ่งหมายให้มนุษย์บรรเทาจากอาการทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ หรือช่วยให้รักษาชีวิต หรือให้กลับมาสู่สภาวะที่ไม่เจ็บป่วยได้^๙

^๓ สำนักวิชาการ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ ๒๕๖๑ ฉบับ ๑๐๐ ปี การสาธารณสุขไทย, (นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๔๖๓.

^๔ สำนักวิชาการ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ ๒๕๖๑ ฉบับ ๑๐๐ ปี การสาธารณสุขไทย, หน้า ๔๖๓.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖๓.

^๖ อ้างแล้ว, หน้า ๔๖๓.

^๗ อ้างแล้ว, หน้า ๔๖๓.

^๘ อ้างแล้ว, หน้า ๔๖๓.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๐.

ประเภทของการแพทย์

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้แบ่งประเภทของการแพทย์แผนต่างๆ ดังนี้

๑) Conventional Medicine หรือ การแพทย์กระแสหลัก ซึ่งหมายถึงการแพทย์แผนปัจจุบัน

๒) Country's Own Tradition Medicine หรือ การแพทย์ประจำชาติของประเทศต่าง ๆ

๓) Complementary And Alternative Medicine (CAM) หรือ การแพทย์ทางเลือก หมายถึง การดูแลสุขภาพแผนอื่น ๆ ทั้งหมด ที่ไม่ใช่วิทยาการแพทย์แผนปัจจุบัน และไม่ใช่วิทยาการแพทย์ประจำชาติของชาตินั้นๆ โดยแบ่งย่อยเป็น ๒ ลักษณะ ได้แก่ (๑) Complementary Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน และ (๒) Alternative Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่สามารถนำไปใช้ทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบัน

๒.๒ หลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา

หลักการ หมายถึง สาระสำคัญที่ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติ^{๑๐} ดังนั้น หลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง สาระสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดสุขภาพ อันหมายถึง ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ที่ครบพร้อมทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ซึ่งหลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธรูป) ที่นำไปสู่การมีความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ในด้านต่างๆ ทั้ง ๔ ด้าน มีดังนี้

๒.๒.๑ หลักพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านร่างกาย

๑. ในสังคีตสูตร^{๑๑} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงองค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร ๕ ว่า การที่จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ต้องประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหาร (เตโชธาตุ หรือ ความร้อนเย็นของร่างกาย) สม่าเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง (สมดุล) เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร ดังคำตรัส ดังนี้ “เป็นผู้มีอาพาธน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหาร สม่าเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร”

^{๑๐} พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://dictionary.orst.go.th/>, [๒๙ เมษายน ๒๕๖๔].

^{๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑ / ๓๑๗ / ๓๐๖-๓๐๗.

๒. ในคิริมานันทสูตร^{๑๒} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงเหตุของความเจ็บป่วย ดังนี้ “อาพาธมีดี เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสลดเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน อาพาธที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธที่เกิดแต่การบริหารที่ไม่สม่ำเสมอ อาพาธที่เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธที่เกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ”

๓. ในคิลานสูตร^{๑๓} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการพึ่งตนเองว่า จะทำให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ดังคำตรัสเมื่อพระผู้มีพระภาคทรงหายจากพระประชวร ทรงตรัสกับพระอานนท์ ว่า “อานนท์ ภิกษุเหล่าใดเหล่าหนึ่งในบัดนี้ก็ดี ในเวลาที่เราล่วงไปก็ดี จักมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง”

๔. การรู้ประมาณการบริโภค^{๑๔} พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค เป็นไฉน บุคคลบางคนในโลกนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วกลืนกินอาหาร มิใช่เพื่อเล่น มิใช่เพื่อความมัวเมา มิใช่เพื่อประดับ มิใช่เพื่อตกแต่ง เพียงเพื่อความดำรงอยู่แห่งกายนี้ เพื่อยังชีวิตินทรีย์ให้เป็นไป เพื่อกำจัดความหิว เพื่อบำรุงธาตุให้พร้อมจรรยด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่อย่างผาสุกจักมีแก่เรา”

๕. ในกามสูตร^{๑๕} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงโทษของกามว่า เป็นเหตุให้เกิดอันตราย ทั้งอันตรายภายนอกและอันตรายภายใน หนึ่งในโทษเหล่านั้น คือ ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ ดังนั้น จึงควรลดละเลิกการเสพกามคุณ ๕ (ความติดใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในสิ่งต่างๆ) ดังคำตรัสที่ว่า “ถ้าเมื่อสัตว์นั้นน้อยยากได้กามอยู่ เกิดความพอใจแล้ว กามเหล่านั้นเสื่อมไป สัตว์นั้นย่อมเจ็บปวดเหมือนถูกลูกศรแทง” ซึ่งพระสารีบุตรอธิบายเพิ่มเติมว่า “สัตว์ผู้ถูกลูกศรแทง ย่อมเจ็บปวด ดิ้นรน กระสับกระส่าย เตื่อร้อน เจ็บกาย เจ็บใจ ฉันทใด เพราะวัตถุกามแปรเป็นอื่นไป ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจย่อมเกิดขึ้น ฉันทนั้นเหมือนกัน” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ผู้ใดละกามได้ เหมือนคนเดินเลี้ยวหัว” “กามทั้งหลายเปรียบเหมือนหัวงู เพราะเป็นสิ่งมีภัยเฉพาะหน้า” “กามทั้งหลายเปรียบเหมือนหอกหลาว เพราะเป็นเครื่องทิ่มแทง” “กามทั้งหลายเปรียบเหมือนกองไฟ เพราะเผาผลาญ” “นรชนใดปรารถนาเนืองๆ ซึ่งไร่นา ที่ดิน เงิน โค ม้า ทาส

^{๑๒} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔ / ๖๐ / ๑๓๐.

^{๑๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๓๗๕-๓๗๖ / ๒๒๒-๒๒๔.

^{๑๔} อภิ.ป. (ไทย) ๓๖ / ๗๘ / ๑๖๕.

^{๑๕} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙ / ๑ / ๑-๒๗.

บุรุษ สตรี พวกพ้อง หรือกำเป็นอันมาก อันตรายทั้งหลายย่อมยำยีนรชนนั้น เพราะอันตรายนั้น ทุกข์จึงติดตามรชนนั้นไป เหมือนน้ำไหลเข้าเรือรั่ว ฉะนั้น”

“อันตรายทั้งหลายยำยีนรชนนั้น ได้แก่ อันตราย ๒ อย่าง คือ (๑) อันตรายที่ปรากฏ (๒) อันตรายที่ไม่ปรากฏ

อันตรายที่ปรากฏ คือ ราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี เสือดาว สุนัขป่า โค กระบือ ช้าง งู แมงป่อง ตะขาบ โจร คนที่ได้ก่อกรรมไว้ หรือยังมีได้ก่อกรรมไว้ โรคทางตา โรคทางหู โรคทางจมูก โรคทางลิ้น โรคทางกาย โรคศีรษะ โรคหู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด ไข้หวัด ไข้พิษ ไข้เชื่อมซิม โรคท้อง เป็นลมสลบ ลงแดง จุกเสียด อหิวาตกโรค โรคเรื้อน ฝี กลาก มงคร๋อ ลมบ้าหมู หิดเปื่อย หิดด้าน หิด หูด โรคละลอก โรคดีซ่าน โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคพุพอง โรคริดสีดวงทวาร ความเจ็บป่วยที่เกิดจากดี ความเจ็บป่วยที่เกิดจากเสมหะ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากลม ไข้สันนิบาต ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการเปลี่ยนฤดูกาล ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่ได้ส่วนกัน ความเจ็บป่วยที่เกิดจากความปากเพียรเกินกำลัง ความเจ็บป่วยที่เกิดจากผลกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากสัมผัสแห่งเลื้อบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน

อันตรายที่ไม่ปรากฏ คือ กายทุจริต วิจิทุจริต มโนทุจริต กามฉันทนิเวรณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม คือความพอใจในกาม) พยาบาทนิเวรณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม คือความคิดปองร้าย) ถีนมิทชนิเวรณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม คือความหดหู่และเชื่องซึม) อุทธัจจกุกกจจนิเวรณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม คือความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) วิจิกิจฉานนิเวรณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม คือความลังเลสงสัย) ราคะ โทสะ โมหะ โกธะ (ความโกรธ) อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) มกขะ (ความลบหลู่คุณท่าน) ปฬาสะ (ความตีเสมอ) อีสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) มายา (ความหลอกลวง) สาถะยะ (ความโอ้อวด) ถัมภะ (ความหัวดี) สารัมภะ (ความแข่งดี) มานะ (ความถือตัว) อติมานะ (ความดูหมิ่น) มทะ (ความ มัวเมา) ปมาทะ (ความประมาท) กิเลสทุกชนิด ทุจริตทุกทาง ความกระวนกระวายทุกอย่าง ความเร่าร้อนทุกสถาน ความเดือดร้อนทุกประการ อกุศลาสังขารทุกประเภท”

๖. ในกกุปมสูตร^{๑๖} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการรับประทานอาหารเมื่อเดียวว่า ทำให้สุขภาพดี ดังคำตรัสที่ว่า “เราเมื่อฉันอาหารเมื่อเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก มาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันอาหารเมื่อเดียว แม้เธอ

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒ / ๒๒๕ / ๒๓๖.

ทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก”

๗. ในอนายุสสาสูตรที่ ๑, ๒^{๑๗} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงหลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน ดังนี้ “(สูตรที่ ๑) ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน ธรรม ๕ ประการอะไรบ้าง คือ ๑. ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๓. บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย ๔. เทียวในเวลาอันสมควร ๕. ประพฤติพรหมจรรย์ และ (สูตรที่ ๒) ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน (ข้อ ๑-๓ ซ้ำกัน) ๔. มีศีล ๕. มีกัลยาณมิตร (มิตรดี)”

๘. ในจุฬกัมมวิภังคสูตร^{๑๘} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงเหตุให้อายุสั้นและมีโรคมากกว่า เกิดจากการเบียดเบียนตนเองคนอื่นสัตว์อื่น ส่งเสริมการฆ่าสัตว์ เหตุให้อายุยืนและมีโรคน้อย เกิดจากการไม่เบียดเบียนตนเองคนอื่นสัตว์อื่น ไม่ส่งเสริมการฆ่าสัตว์ ดังคำตรัสที่ว่า “มาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นผู้ฆ่าสัตว์ เป็นคนหยาบช้ำ มีมือเปื้อนเลือด ฝักใฝ่ในการประหัตประหาร ไม่มีความกรุณาในสัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขาจึงไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นคนมีอายุสั้น เขาก็จะเป็นผู้มีโรคมาก (ส่วนเหตุให้อายุยืน มีโรคน้อย ก็ตรงกันข้าม)”

๙. ในจักกวัตติสูตร^{๑๙} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงความสำคัญของศีลว่า ศีลเป็นสิ่งที่กำหนดอายุและโรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์ ดังคำตรัสที่ว่า ในสมัยที่ผู้คนมีศีลธรรม มนุษย์มีอายุชั้ย ๘๐,๐๐๐ ปี เมื่อปาณาติบาตแพร่หลาย มุสาวาทแพร่หลาย ปิสุณาวาจาแพร่หลาย กาเมสุมิฉาจารแพร่หลาย ผรุสวาจา (การพูดคำหยาบ) และสัมผัปปลาปะ (การพูดเพ้อเจ้อ) แพร่หลาย อภิขมา และ พยาบาท แพร่หลาย มิจฉาทิฏฐิ (ความเห็นผิด) แพร่หลาย อหัมมราคะ วิสมโลภะ และมิจฉาธรรม แพร่หลาย ความไม่เกื้อกูลมารดา ความไม่เกื้อกูลบิดา ความไม่เกื้อกูลสมณะ ความไม่เกื้อกูลพราหมณ์ และการไม่ประพฤติด่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล แพร่หลาย คนเหล่านั้นก็มีอายุเสื่อมถอยบ้าง มีวรรณะเสื่อมถอยบ้าง เมื่อพวกเขามีอายุเสื่อมถอยบ้าง มีวรรณะเสื่อมถอยบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุชั้ย ๘๐,๐๐๐ ปี ก็มีอายุชั้ยถอยลงเหลือ ๔๐,๐๐๐ ปี, ๒๐,๐๐๐ ปี, ๑๐,๐๐๐ ปี, ๕,๐๐๐ ปี, ๒,๐๐๐ ปี, ๕๐๐ ปี,

^{๑๗} อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒ / ๑๒๕-๑๒๖ / ๒๐๕-๒๐๖.

^{๑๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔ / ๒๘๙-๒๙๑ / ๓๔๙-๓๕๑.

^{๑๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑ / ๘๐-๑๐๓ / ๕๙-๗๔.

๒๕๐ ปี, ๑๐๐ ปี, ๑๐ ปี ในเมื่อมนุษย์มีอายุขัย ๑๐ ปี มนุษย์เหล่านั้นก็จักเกิดความอาฆาตอย่างแรงกล้า ความพยาบาทอย่างแรงกล้า ความคิดร้ายแห่งใจอย่างแรงกล้า ความคิดจะฆ่ากันอย่างแรงกล้า”

๑๐. ในหลักนิสสัย ๔^{๒๐} พระพุทธร่องค์ทรงตรัสถึงการใช้น้ำมูตร (ปัสสาวะ) เป็นยา ซึ่งพระพุทธร่องค์ทรงแนะนำให้ใช้ให้เป็นนิสสัยไปตลอดชีวิต ดังคำตรัส ดังนี้ “บรรพชาอาศัยยาน้ำมูตรเนา เธอพึงทำอุตสาหะในยาน้ำมูตรเนานั้นจนตลอดชีวิต”

๑๑. ในสันตุกฺกสูตร^{๒๑} พระพุทธร่องค์ทรงตรัสถึงความสันโดษ ความเรียบง่าย การใช้ปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษว่า จะทำให้เกิดความสุข ความสบาย ดังคำตรัสที่ว่า “จิตของภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ย่อมไม่มีความคับแค้น ไม่ติดขัดทั่วทิศ เพราะปรารภจิวร โภชนะ เสนาสนะ และยารักษาโรค และธรรมที่เหมาะสมแก่ความเป็นสมณะ ที่ภิกษุนั้นกล่าวไว้แล้ว อันภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาท บรรลุแล้ว”

๑๒. ในอุปัฏฐากสูตรที่ ๑^{๒๒} พระพุทธร่องค์ทรงตรัสถึงคุณสมบัติของผู้พยาบาลง่าย ทำให้หายเจ็บป่วยได้ง่าย ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใช้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เป็นผู้พยาบาลได้ง่าย คือ ๑. ทำสิ่งที่เขาสบาย ๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่เขาสบาย ๓. ฉันทา ๔. บอกอาการที่มีอยู่ตามความเป็นจริงแก่ผู้พยาบาลที่ปรารถนาประโยชน์ เช่น บอกอาการที่กำลังเจ็บว่า กำลังเจ็บ บอกอาการที่ทุเลาว่า ทุเลา บอกอาการที่ยังทรงอยู่ว่า ทรงอยู่ ๕. เป็นผู้อดกลั้นต่อเวทนาทั้งหลายอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เจ็บปวด ผิดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พราภชีวิต

๑๓. ในอินทริยสังวร^{๒๓} พระพุทธร่องค์ทรงตรัสถึงการสำรวมอินทริย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ให้เสพสิ่งที่ควรเสพ คือ สิ่งที่ไม่ประกอบด้วยกิเลสตาม/พยาบาท/เบียดเบียน (เป็นกุศล) และไม่เสพสิ่งที่ไม่ควรเสพ คือ สิ่งประกอบด้วยกิเลสตาม/พยาบาท/เบียดเบียน (เป็นอกุศล)) ดังคำตรัส ดังนี้ “จอมเทพ เรากล่าวรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาไว้ ๒ อย่าง คือ รูปที่ควรเสพ และรูปที่ไม่ควรเสพ กล่าวเสียงที่พึงรู้แจ้งทางหูไว้ ๒ อย่าง คือ เสียงที่ควรเสพและเสียงที่ไม่ควรเสพ กล่าวกลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูกไว้ ๒ อย่างคือ กลิ่นที่ควรเสพและกลิ่นที่ไม่ควรเสพ กล่าวรสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้นไว้ ๒ อย่างคือ รสที่ควรเสพและรสที่ไม่ควรเสพ กล่าวโณภูัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกายไว้ ๒ อย่างคือ โณภูัพพะที่ควรเสพ

^{๒๐} วิ.ม. (ไทย) ๔ / ๗๓ / ๑๐๑-๑๐๒.

^{๒๑} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑ / ๒๗ / ๔๒.

^{๒๒} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๑๒๓ / ๒๐๓.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๓๖๕ / ๒๙๑-๒๙๒.

และโณฏฐัพพะที่ไม่ควรเสพ กล่าวธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจไว้ ๒ อย่างคือ ธรรมารมณที่ควรเสพ และธรรมารมณที่ไม่ควรเสพ”

ท้าวสักกะจอมเทพได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ย่อมรู้ชัดเนื้อความแห่งพระภาชิตที่ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้โดยย่อนี้ได้โดยพิสดารอย่างนี้ว่า เมื่อบุคคลเสพรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นนี้เป็นรูปที่ไม่ควรเสพ เมื่อบุคคลเสพรูปที่พึงรู้แจ้งทางตา เช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง กุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นนี้เป็นรูปที่ควรเสพ เมื่อบุคคลเสพเสียงที่พึงรู้แจ้งทางหูเช่นใด ฯลฯ เมื่อบุคคลเสพกลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูกเช่นใด ฯลฯ เมื่อบุคคลเสพรสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น เช่นใด ฯลฯ เมื่อบุคคลเสพโณฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกายเช่นใด ฯลฯ เมื่อบุคคลเสพธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจเช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง ธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจเช่นนี้ เป็นธรรมารมณที่ไม่ควรเสพ เมื่อบุคคลเสพธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจเช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง กุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น ธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจเช่นนี้ เป็นธรรมารมณที่ควรเสพ”

๑๔. หลักยามหาวิภัก ๔ (คุณ มุตร เถ้า ดิน)^{๒๔} พระพุทธรองค์ทรงตรัสถึงยาที่ใช้แก้พิษต่างๆ ดังนี้

“สมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัด ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูล พระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ใช้ยามหาวิภัก ๔ อย่าง คือ คุณ มุตร เถ้า ดิน”

สมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งดื่มยาพิษเข้าไป ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูล พระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มน้ำเจือคุณ”

สมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธโดนยาแฝด ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มน้ำที่เขาละลายดินรอยไถติดผาล” “

๑๕. ในเภสัชขันธ์กะ^{๒๕} กล่าวถึงเภสัชวัตถุที่พระพุทธรองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ได้ คือ สมุนไพรรักษาที่หาได้ (เรียบง่าย ไกลตัว ไม่ต้องแพง ไม่ต้องหรรษา ไม่ต้องหายาก พึงตนเองเป็นหลัก

^{๒๔} วิ.ม. (ไทย) ๕ / ๒๖๘ / ๖๐-๖๑.

^{๒๕} วิ.ม. (ไทย) ๕ / ๒๖๐-๒๖๙ / ๔๓-๖๓.

ตามสันตฎฐิติสูตร) เช่น ลูกสมอ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่า แฝก หัวหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ

น้ำผาดสะเดา น้ำผาดโมกมัน น้ำผาดขี้กา น้ำผาดบระเพ็ด น้ำผาดกระถินพิมาน หรือน้ำผาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ

ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ

ลูกพลีลึงคะ ดิปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ

ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตะกะ ยางจากใบต้นตะกะ ยางเคี้ยวจากก้านต้นตะกะ กายาน หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่น ที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ

เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่น ที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ

มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม จันทน์ กฤษณา กะลัมพัก ใบเฉียง หัวหมู งามบด น้ำแป้ง เมล็ดผักกาด น้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียว เป็นต้น

เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (ให้ฉันในกาล แต่หากฉันในกาลแล้วไม่ย่อย มีพุทธานุญาตให้ฉันนอกกาลได้)

*มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลวหมู (ไม่ใช่ยาที่ใช้เป็นปกติเพราะขัดกับหลักคำสอนที่ต้องไม่เบียดเบียนสัตว์ จึงควรใช้สิ่งที่หาได้ง่าย พึ่งตนเองได้ เป็นหลักก่อน หากไม่จำเป็นจึงไม่ควรใช้ ควรนึกถึงเป็นอันดับท้ายๆ) ส่วนเงื่อนไขในการใช้ยาหมวดนี้คือต้องฉันในกาลและฉันเพื่อเป็นยาเท่านั้น ปรงเป็นครั้งๆ เพื่อฉันครั้งนั้นๆ เท่านั้น ห้ามเก็บไว้ และต้องมีผู้ประเคน

*เนื้อดิบ เลือดสด (เฉพาะเมื่อมีโรคมนุษย์เข้าสิงเท่านั้น) โรคมนุษย์ หมายถึง โรคกิเลส คือ กำลังถูกกิเลสครอบงำอย่างหนัก ทำให้จิตอยู่ในสภาพของสัตว์นรก สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย หรือสัตว์เดรัจฉาน ไม่สามารถควบคุมความอยากในใจตนเองได้ เนื่องจากอินทรีย์พละยังอ่อน จึงเกิดความทุกข์ทรมานทรมานทรมานเป็นอย่างมาก พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตเป็นเฉพาะกรณีไป

น้ำมันหุง น้ำมันเจียน้ำเมา (ต้องไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรสน้ำเมา ใช้เป็นยาเท่านั้น และใช้เท่าที่จำเป็น)

การรมเหงื่อ^{๒๖} สมัยนั้น ท่านพระปิลินทวัจฉะอาพาธเป็นโรคลมตามอวัยวะ ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการเข้ากระโจมรมเหงื่อ”

การรมด้วยใบไม้^{๒๗} ท่านพระปิลินทวัจฉะก็ยังไม่หายโรคลม ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการรมด้วยใบไม้”

การระบายโลหิตออก^{๒๘} ท่านพระปิลินทวัจฉะก็ยังไม่หายโรคลมขัดยอกตามข้อ ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ใช้เขาสัตว์กอก (ดูด) ระบายโลหิตออก”

การผ่าตัด^{๒๙} สมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นฝี ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการผ่าตัด”

ครั้งหนึ่ง มีเนื้องอกยื่นออกมา ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ตัดด้วยก้อนเกลือ”

การพอก^{๓๐} ภิกษุนั้นต้องการยาพอก ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตยาพอก”

การล้างแผล (ชะแผล)^{๓๑} แผลคัน ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ชะด้วยน้ำแบ่งเมล็ดผักกาด”

การรมแผลด้วยควัน^{๓๒} แผลขึ้น ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้รมควัน”

^{๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๕ / ๒๖๗ / ๕๖.

^{๒๗} วิ.ม. (ไทย) ๕ / ๒๖๗ / ๕๖.

^{๒๘} วิ.ม. (ไทย) ๕ / ๒๖๗ / ๕๘.

^{๒๙} วิ.ม. (ไทย) ๕ / ๒๖๗ / ๕๘, ๖๐.

^{๓๐} วิ.ม. (ไทย) ๕ / ๒๖๗ / ๕๙.

^{๓๑} วิ.ม. (ไทย) ๕ / ๒๖๗ / ๕๙.

^{๓๒} วิ.ม. (ไทย) ๕ / ๒๖๗ / ๕๙.

จากหลักธรรมและพระสูตรต่างๆ ที่นำไปสู่การมีความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย สรุปได้ว่า

๑. พระพุทธองค์ตรัสถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตน ให้ไปสู่จุดที่เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ความสมดุล ของร่างกาย ด้วยการปรับสมดุลของเตโชธาตุ (สมดุลร้อนเย็นของร่างกาย) การบริหารร่างกายที่พอเหมาะ การพึ่งตนเอง การรู้ประมาณการบริโภค คือไม่บริโภคตามกิเลสตัณหา การรู้จักโทษของกามและพยายามลดละเลิกการเสพกามคุณ ๕ (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่ชอบใจ ที่ติดยึด) การรับประทานอาหารที่ใช้อย่างง่าย การไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น การไม่ส่งเสริมให้เกิดการฆ่าสัตว์ การรับประทานอาหารมื้อเดียว การทำความสบายให้แก่ตน (อ่านเวทนาทางกายเป็น ว่าอะไรสบายหรือไม่สบาย อะไรถูกกันหรือไม่ถูกกัน) การมีความซื่อสัตย์ (มีสัตยาตญาณคนตรง) การเที่ยวไปในกาลอันสมควร (รู้จักประมาณว่าสถานที่ใดควรไปหรือไม่ควรไป รู้ว่าเวลาใดควรอยู่ที่ใด) การประพฤติดุพริบธรรม (มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) การลดละ เลิกพฤติกรรมที่ผิดศีลทั้งทางกาย วาจา ใจ การคบมิตรที่ดีมีจริยศีล การใช้น้ำมูตร (ปัสสาวะ) ซึ่งเป็นยาที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ใช้เป็นนิสยตลอดชีวิต และการรู้เพียรรู้จัก (มัชฌิมาปฏิปทา ไม่ตั้งไปไม่หย่อนไป)

๒. การใช้เภสัชวัตถุและวิธีการต่างๆ มีหลายอย่างที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ได้ เช่น ยามหาวิภว ๔ ใช้ถอนพิษ (พิษงู ยาพิษ ยาแฝด) สมุนไพรเท่าที่หาได้ (ไม่ต้องแพง ไม่ต้องหรูหรา ไม่ต้องหายาก พึ่งตนเองเป็นหลัก) แม้ว่าจะมีเภสัชวัตถุหลายชนิดที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ได้ แต่ในสันตฎฐิสูตร ก็ทรงตรัสไว้ว่า ภิกษุควรเป็นผู้สันโดษ ควรสังวรในการใช้ปัจจัย ๔ ที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และ ไม่มีโทษ ส่วนวิธีการต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ใช้เพื่อบำบัดความเจ็บป่วย ได้แก่ การรมเหงื่อ การรมด้วยใบไม้ การพอก การล้างแผล (ชะแผล) การรมแผลด้วยควัน การระบายนโลหิตออก และการผ่าตัด

๒.๒.๒ หลักพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านจิตใจ

ในหลายพระสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงวิธีการรักษาโรค ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ โดยใช้การรักษาใจเป็นหลัก (ธรรมโอสถ) ด้วยการทำจิตให้มีความสุข การปล่อยวางความอยากและความยึดมั่นถือมั่นภายในจิต (นิโรธ / วิมุตติ / นิพพาน รักษาโรค) โดยที่ไม่ได้ใช้เภสัชวัตถุหรือวิธีการภายนอกใดๆ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เมื่อดับทุกข์ทางใจได้ จะทำให้โรคทางกายหายได้อย่างมหัศจรรย์ ดังในพระสูตรและหลักธรรม ต่อไปนี้

๑. ในคิริมานนทสูตร^{๓๓} หลักธรรมที่พระองค์ทรงใช้ในการรักษาโรค ได้แก่ สัญญา ๑๐ ประการ ซึ่งทำให้พระคิริมานนทหายจากอาพาธได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ ดังคำตรัสที่ว่า “อานนท์ ถ้าเธอเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่คิริมานนทภิกษุ เป็นไปได้ที่การอาพาธของคิริมานนทภิกษุจะสงบระงับโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ คือ ๑. อนิจจสัญญา ๒. อนัตตสัญญา ๓. อสุภสัญญา ๔. อาทีนวสัญญา ๕. ปหานสัญญา ๖. วิราคสัญญา ๗. นิโรธสัญญา ๘. สัพพโลเก อนภินิสสัญญา ๙. สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา ๑๐. อานาปานสติ ครั้นนั้นแล ท่านพระอานนท์เข้าไปหาท่านพระคิริมานนทถึงที่อยู่ กล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้แก่ท่านพระคิริมานนท ขณะนั้นเอง อาพาธของท่านพระคิริมานนทสงบระงับลงโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ท่านพระคิริมานนทได้หายขาดจากอาพาธนั้น”

๒ ในปฐมคิลานสูตร^{๓๔} หลักธรรมที่พระองค์ทรงใช้ในการรักษาโรค ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ ซึ่งทำให้พระมหากัสสปะหายจากอาพาธได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ ดังข้อความในพระไตรปิฎกที่ว่า “โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาชิตนี้แล้ว ท่านพระมหากัสสปะ ก็มีใจยินดี ขึ้นชมพระภาชิตของพระผู้มีพระภาค หายขาดจากอาพาธนั้น”

๓. ในทุติยคิลานสูตร^{๓๕} พระมหาโมคคัลลานะหายจากอาพาธได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ (คำตรัสเหมือนกันกับในปฐมคิลานสูตร)

๔. ในตติยคิลานสูตร^{๓๖} พระผู้มีพระภาคทรงพระประชวร ได้รับทุกข์ พระอาการหนัก ท่านพระมหาจุณฑะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ พระองค์ตรัสไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน” ท่านพระมหาจุณฑะได้กล่าวคำนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคทรงชื่นชม พอพระทัย ทรงหายขาดจากพระประชวรนั้น

๕. ในนกุลปิตุสูตร^{๓๗} นกุลมาตาคหปตานี (คฤหัสถ์หญิงผู้เป็นพระอริยบุคคล) ได้กล่าวเตือนนกุลปิตาคหปติว่า “คหบดี ท่านอย่าได้ตายทั้งที่ยังมีความห่วงใยเลย (มีต้นหา) เพราะการตายของผู้ที่ยังมีความห่วงใยนั้น เป็นทุกข์ (ต้นหาเป็นเหตุแห่งทุกข์) และพระผู้มีพระภาคก็ทรงเตือน ครั้น

^{๓๓} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔ / ๖๐ / ๑๒๘-๑๓๓.

^{๓๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๑๙๕ / ๑๒๘-๑๒๙.

^{๓๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๑๙๖ / ๑๒๙-๑๓๐.

^{๓๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๑๙๗ / ๑๓๐-๑๓๑.

^{๓๗} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒ / ๑๖ / ๔๓๖-๔๓๘.

นั้น เมื่อนกุลมาตาคหปตานีก่กล่าวเตือนนกุลปิตาคหบดีด้วยคำเตือนนี้ ความเจ็บไข้ นั้นได้สงบระงับโดยพลัน ท่านนกุลปิตาคหบดีได้หายจากความเจ็บไข้ นั้น และนกุลปิตาคหบดีละความเจ็บไข้ นั้น ละได้โดยอาการอย่างนั้น”

ในหลายพระสูตรที่กล่าวถึงการดูแลรักษาความเจ็บป่วย โดยให้ความสำคัญกับการรักษาที่จิตเป็นหลัก โดยการปฏิบัติจิตให้อยู่ในสภาวะไร้ทุกข์ (นิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) เป็นอันดับแรก ก่อนที่จะลงมือทำสิ่งอื่นใดด้านวัตถุภายนอก ดังในพระสูตรต่อไปนี้

๖. ในพาฬคิลานสูตร^{๓๘} พระอนุรุทธะอาพาธ ซึ่งทุกขเวทนาทางกายไม่สามารถครอบงำจิตได้ (ไม่สามารถทำให้จิตเศร้าหมองได้ จิตยังคงผ่องใสอยู่เสมอ จิตเป็นนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) เพราะท่านปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ที่จะกำจัดอภิชฌาและโทมนัส ที่กำลังเกิดขึ้นภายในจิต ดังข้อความในพระไตรปิฎกที่ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย ผมมีจิตตั้งมั่นอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ประการ ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้ คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”

๗. คิลานสูตร^{๓๙} อีกพระสูตรหนึ่ง กล่าวถึง วิธีการที่จะทำให้ใจของผู้ที่เจ็บป่วยรู้สึกเบา (ใจไม่หนัก ไม่แบก) ซึ่งจะส่งผลดีต่อความเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การที่จิตมีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ และการมีอริยศีล การวางความยึดมั่นถือมั่น วางความห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสิ่งต่างๆ หรือสภาพต่างๆ เช่น วางความห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในบิดา มารดา บุตร ภรรยา วางความห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสภาพสุขปลอมจากกามคุณ ๕ วางความติดสุขจากสภาพจิตที่เป็นเทวดาทั้ง ๖ ชั้น วางความติดสุขหรือติดความสงบหรือติดดีจากสภาพจิตที่เป็นพรหม (รูปพรหม/อรูปพรหม แบบโลกียะ) เมื่อจิตไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดๆ หรือสภาพใดๆ แล้ว จิตก็จะเข้าสู่สภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน (สภาพจิตของพระอรหันต์) ซึ่งจะทำให้จิตมีกำลัง ส่งผลให้กายมีกำลังและหายจากความเจ็บป่วยได้เร็ว

ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “อุบาสกผู้มีปัญญาพึงปลอบใจอุบาสกผู้มีปัญญาซึ่งป่วย ได้รับทุกข์เป็นไข้หนัก ด้วยธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความเบาใจ ๔ ประการว่า จงเบาใจเถิดท่านผู้มีอายุ ท่าน ๑. มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า ๒. มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรม ฯลฯ ๓. มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ ฯลฯ ๔. มีศีลที่พระอริยะชอบใจ ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย เป็นไปเพื่อสมาธิ พึงถามว่า ท่านยังมีความห่วงใยมารดาบิดาอยู่หรือ ท่านยังมีความห่วงใยบุตร

^{๓๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๙๐๘ / ๔๔๐-๔๔๑.

^{๓๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๑๐๕๐ / ๕๗๔-๕๗๖.

และภริยาอยู่หรือ ขอท่านจงละความห่วงใยมารดา บิดา บุตร และภริยาของท่านเสีย ท่านยังมีความห่วงใยมากคุณ ๕ อันเป็นของมนุษย์อยู่หรือ ขอท่านจงปราศจิตออกจากกามอันเป็นของมนุษย์ แล้วน้อมจิตไปในหมู่เทพชั้นจาตุมหาราชาเถิด ขอท่านจงปราศจิตออกจากหมู่เทพชั้นจาตุมหาราชา แล้วน้อมจิตไปในหมู่เทพชั้นดาวดึงส์เถิด หมู่เทพชั้นยามาอย่างดีกว่าและประณีตกว่าหมู่เทพชั้นดาวดึงส์ ฯลฯ หมู่เทพชั้นดุสิต ฯลฯ หมู่เทพชั้นนิมมานรดี ฯลฯ หมู่เทพชั้นปรินิมิทตสวรรค์ ฯลฯ พรหมโลกยังดีกว่าและประณีตกว่าหมู่เทพชั้นปรินิมิทตสวรรค์ ขอท่านจงปราศจิตออกจากหมู่เทพชั้นปรินิมิทตสวรรค์ แล้วน้อมจิตไปในพรหมโลกเถิด ท่าน แม้พรหมโลกก็ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน นับเนื่องด้วยสัkkายะ ขอท่านจงปราศจิตออกจากพรหมโลก แล้วนำจิตเข้าไปในสัkkายะนิโรธเถิด อุบาสกผู้มีจิตหลุดพ้นอย่างนี้ กับภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะ อารมณภาพไม่กล่าวว่าแตกต่างกันเลย คือ หลุดพ้นด้วยวิมุตติเหมือนกัน”

๙. ในกัมมัตถยสูตร^{๔๐} กล่าวถึงอานิสงส์ของศีลว่า การปฏิบัติศีลที่ถูกต้องถูกต้องตรง เป็นกุศลศีล หรือ อธิศีล หรือ อริยศีล จะเกิดผลอย่างแรกคือความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ (อวิปปกัสนา) ดังนั้นหากผู้ใดมีอาการเดือดเนื้อร้อนใจกับเรื่องใดๆ ก็ตาม ให้รู้ตัวว่ากำลังทำผิดศีลอยู่ เป็นวิธีการตรวจสอบการปฏิบัติศีลของผู้นั้นๆ ว่าสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้นเป็นกุศลศีล หรือ อกุศลศีล ได้อย่างถูกต้องแม่นยำที่สุด ยกตัวอย่างเช่น เมื่อป่วยเป็นโรคร้าย แล้วใจเป็นทุกข์ (มีความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว) แปลว่า กำลังทำผิดศีล เพราะทำให้ใจเป็นทุกข์ เป็นการเบียดเบียนตัวเอง ผลก็คือจะทำให้โรคยิ่งทรุดลง แต่หากผู้ที่ป่วยเป็นโรคร้ายแล้ว แต่ใจไม่ทุกข์ (ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่ระแวง ไม่หวั่นไหว) แปลว่า กำลังทำกุศลศีลที่เป็นอริยศีล เพราะใจไม่ทุกข์ จึงไม่เป็นการเบียดเบียนตัวเอง ผลก็คือจะทำให้โรคดีขึ้นได้เร็ว ดังนั้น การจะมีสุขภาพที่ดีได้ จึงต้องมีสติที่จะอ่านสุขทุกข์ในใจ และมีความพยายามในการตรวจสอบการปฏิบัติศีลของตนอยู่เสมอ จึงจะพ้นทุกข์ได้ (เกิดวิมุตติ, มีวิมุตติญาณทัสสนะ)

ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปกัสนาเป็นผล มีอวิปปกัสนาเป็นอานิสงส์ อวิปปกัสนามีปราโมทย์เป็นผล มีปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ปราโมทย์มีปิตีเป็นผล มีปิตีเป็นอานิสงส์ ปิตีมีปัสสัทธิเป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุขเป็นผล มีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผล มีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมีญาณทัสสนะเป็นผล มีญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ญาณทัสสนะมีนิพพิทาและวิราคะเป็นผล มีนิพพิทาและวิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทาและวิราคะมี วิมุตติญาณทัสสนะเป็นผล มีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ อย่างนี้ ศีลที่เป็นกุศล ย่อมทำอรหัตตผลให้บริบูรณ์โดยลำดับ อย่างนี้แล”

^{๔๐} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔ / ๑ / ๑-๒.

อรหัตตผลก็คือสภาพใจที่ไร้ทุกข์ ใจที่อัมเอบ เบิกบาน ผ่องใส (นิพพาน) คือไม่ว่าจะเกิดสถานการณ์ใดๆ ใจก็ผาสุกได้ เพราะหมดความอยากและความยึดมั่นถือมั่น (นิโรธ) ไม่ยึดว่าจะอยู่หรือจะตาย ไม่ยึดว่าจะหายเร็วหรือหายช้า ไม่ยึด ฯลฯ ใจก็จะเป็นสุขได้ในทุกสถานการณ์ นี่คือการปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลศีล หรือ อธิศีล หรือ อริยศีล ที่ถูกต้องถูกต้องตรง วัตถุผลได้ด้วยตนเองในทุกปัจจุบันขณะ

๑๐. ในปฐมคิลานสูตร^{๔๑} กล่าวถึงวิธีการรักษาโรคของพระพุทธองค์ที่ทรงรักษาใจเป็นอันดับแรก โดย ๑. ให้ติเตียนตนด้วยศีล (แสดงให้เห็นว่าการผิดศีล เป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ การสำนึกผิดจะทำให้ออกจากอาบัติได้ ซึ่งเป็นญาณข้อที่ ๔ ของพระโสดาบัน^{๔๒} จึงส่งผลให้ความเจ็บป่วยทุเลาลงได้) หรือหากติเตียนตนเองด้วยศีลไม่ได้ (นึกไม่ออกว่าตนเองทำผิดศีลอะไร) ๒. ก็ให้พิจารณาความทุกข์ใจที่กำลังเกิดในปัจจุบัน ว่าความทรมานทุกข์ใจที่กำลังเกิดอยู่ในขณะนี้ เกิดจากอะไร (ให้กำหนดรู้ทุกขอริยสัจ : ความไม่ได้สิ่งทีปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์) ซึ่งความทุกข์ใจนั้นจะทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ หรือถ้ากำลังป่วยอยู่ ก็จะทำให้มีอาการทรุดลงอย่างรวดเร็ว พระพุทธองค์จึงทรงเลือกที่จะรักษาทุกข์ที่ใจก่อน

ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสแก่ภิกษุซึ่งกำลังอาพาธว่า “ภิกษุ เธอติเตียนตนเองโดยศีลได้หรือไม่ ภิกษุ จักขุเที่ยงหรือไม่เที่ยง โสตะ ฯลฯ ฆานะ ชิวหา กาย มโน เที่ยงหรือไม่เที่ยง ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณา เห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา ภิกษุ อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ ฯลฯ มโน เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว ฯลฯ ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้อีกต่อไป” พระผู้มีพระภาคได้ตรัสอย่างนี้แล้ว ภิกษุนั้นก็มีใจยินดีชื่นชมพระภาชิตของพระผู้มีพระภาค ธรรมจักขุอันปราศจากอภิสติ ปราศจากมลทินได้เกิดแก่ภิกษุนั้น”

๑๑. ในเจตสูตร^{๔๓} กล่าวถึงความสำคัญของอริยสัจ ๔ (การดับทุกข์ภายในจิต) ว่า ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดๆ ขึ้นในชีวิต สิ่งสำคัญที่จะต้องปฏิบัติเป็นอันดับแรกคืออริยสัจ ๔ ซึ่งก็คือความรู้แจ้งในทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ เพราะเมื่อเรารู้แจ้งเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งก็คือตัณหาภายในจิต เมื่อดับตัณหาได้ จิตก็จะพ้นทุกข์ เป็นสภาพจิตที่อัมเอบ เบิกบาน ผ่องใส มั่นคง มีพลัง ไม่กลัว ไม่หวั่นไหว (สภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ในทุกปัจจุบันขณะ เพราะเป็นการทำอยู่ข้างในใจ (โยนิโสมนสิการ) เมื่อจิตผ่องใสแล้ว จะทำให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาต่างๆ

^{๔๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘ / ๗๔ / ๖๖-๖๘.

^{๔๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒ / ๔๙๖ / ๕๓๔-๕๓๕.

^{๔๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๑๑๐๔ / ๖๑๕.

ได้ นอกจากนี้การที่สามารถทำจิตให้ไร้ทุกข์ได้ในทุกปัจจุบันขณะยังเกิดวิบากดีที่จะช่วยดับวิบากร้ายที่กำลังส่งผลต่อชีวิตอยู่ในขณะนั้นให้ลดลงหรือดับให้ห่างออกไปได้ ตามพระสูตรนี้ คำว่า ผ้าถูกไฟไหม้ เป็นคำที่ใช้เปรียบเทียบกับเหตุการณ์ร้ายต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต คำว่า ศีรษะถูกไฟไหม้ เป็นคำที่ใช้เปรียบเทียบกับความเจ็บป่วยทางร่างกาย ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคใดๆ จะรุนแรงมากแค่ไหนก็ตาม สิ่งสำคัญอันดับแรกที่ต้องปฏิบัติ คือ อริยสัจ ๔ (ดับทุกข์ที่ใจให้ได้ก่อน ทำจิตให้เป็นนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ให้ได้ก่อน) ซึ่งสอดคล้องกันกับ ปฐมคิลานสูตร ทุติยคิลานสูตร ตติยคิลานสูตร คิริมานันทสูตร และ นกุลปิตุสูตร ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า วิธีรักษาโรคภัยไข้เจ็บของพระพุทธองค์ คือ การรักษาที่ใจเป็นหลัก โดยการทำจิตให้เข้าถึงสภาวะนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ซึ่งผลที่เกิดขึ้น คือ สามารถหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์

พระพุทธพจน์ในพระสูตรนี้ มีดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อผ้าถูกไฟไหม้หรือศีรษะถูกไฟไหม้ ควรทำอะไร” “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ (ควร)ดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้น พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุทั้งหลาย ควรวางเฉย ไม่ควรใส่ใจถึงผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือศีรษะที่ถูกไฟไหม้ ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหัส ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดอຍ สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง อริยสัจ ๔ ประการ คือ ๑. ทุกขอริยสัจ ฯลฯ ๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ”

นอกจากการทำจิตให้อยู่ในสภาพไร้ทุกข์ (นิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) แล้ว พระพุทธองค์ยังตรัสถึงโทษของการมีกิเลส (กาม/พยาบาท/เบียดเบียน) ภายในจิตว่า เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ ดังคำตรัสในหลายพระสูตร ดังนี้

๑๒. ในกามสูตรนิทเทส^{๔๔} กล่าวถึงโทษของกามว่า ความพอใจในกาม (กามฉันทะ) คือ ความอยากเสพในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ตามที่เราติดยึด เราชอบใจ (กามตัณหา) เป็นการทำความชั่ว เป็นอกุศลกรรม ซึ่งจะได้รับผลเป็นวิบากร้าย ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตอันเนื่องมาจากการเสพกาม คือ ๑.อันตรายที่ปรากฏ ได้แก่ ๑.๑ อันตรายจากสัตว์ร้าย ๑.๒ อันตรายจากโจรหรือคนชั่ว ๑.๓ อันตรายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ๑.๔ อันตรายจากภัยธรรมชาติ และ ๒.อันตรายที่ไม่ปรากฏ คือ เป็นการสะสมกิเลสให้พอกพูนขึ้นในจิตวิญญาณ ซึ่งกิเลสทุกตัวเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งมวลและวิบากร้าย ภายจุจริต วจีจุจริต มโนจุจริต อันเกิดจากกิเลสชนิดต่างๆ อีกมากมายหลากหลายที่จะก่อตัวตามมาจากการที่เราไปเสพกามคุณ ๕ เช่น นิเวธ ๕ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม) ราคะ โทสะ โมหะ โภคะ(ความโกรธ) อุปาทะ(ความผูกโกรธ) มกขะ (ความลบ

^{๔๔} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙ / ๑-๖ / ๑-๒๗.

หลู่คุณท่าน) ปฬาสะ(ความดีเสมอ) อิสสา(ความริษยา) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) มายา (ความหลอกลวง) สาถะยะ(ความโอ้อวด) ถัมพะ(ความหัวดี) สารัมพะ(ความแข่งดี) มานะ(ความถือตัว) อติมานะ(ความดูหมิ่น) มหะ(ความมัวเมา) ปมาทะ(ความประมาท) กิเลสทุกชนิด พุจริตทุกทาง ความกระวนกระวายทุกอย่าง ความเร่าร้อนทุกสถาน ความเดือดร้อนทุกประการ ล้วนเป็นผลมาจากการมีกิเลสเหล่านี้ทั้งสิ้น

จะเห็นได้ว่า ในการใช้ชีวิตประจำวัน ในการกินอาหาร ในที่อยู่อาศัย ในเครื่องนุ่งห่ม และ ยารักษาโรค หากเสพกามคุณ ๕ ในสิ่งเหล่านี้อยู่ ก็ย่อมเป็นสาเหตุหนึ่งที่จะนำไปสู่ความเจ็บป่วยและโรคภัยต่างๆ ได้ ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะพ้นจากภัยอันตรายดังกล่าว จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องลดละเลิกการเสพกามคุณ ๕ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ตรงกับการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ข้อสัมมาสังกัปปะที่ว่าให้คิดออกจากกาม ส่วนการคิดเสพกามคุณ ๕ เป็นมิจฉาสังกัปปะ

๑๓. ในอักษกสูตร^{๔๕} กล่าวถึงโทษของการกล่าวร้ายพระอริยะ ๑๐ อย่าง (ซึ่งเกิดจากจิตที่มีพยาบาทธาค) โทษหนึ่งนั้น คือ การเจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรัง (ผู้รู้บางท่านก็แปลว่า เป็นโรคร้ายแรงหนัก) ในที่นี้ ผู้ที่กล่าวบริภาษผู้อื่น ไม่ได้หมายถึงเพียงแค่ภิกษุเท่านั้น จะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม หากไปกล่าวบริภาษท่านผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ ท่านที่มีอริยคุณเป็นพระอริยะ ตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ ซึ่งในสมัยพุทธกาลจะเห็นได้ว่า พระอริยะนั้นมีทั้งที่อยู่ในรูปของบรรพชิตและคฤหัสถ์ จึงเป็นการยากยิ่งที่เราจะรู้ได้ว่าท่านใดเป็นพระอริยะ แม้ในยุคสมัยนี้ก็เช่นกัน พระอริยะนั้นมีทั้งที่อยู่ในรูปของบรรพชิตและคฤหัสถ์ ดังนั้น จึงต้องใช้สติปัญญาของเราเองในการตรวจสอบว่า ท่านใดปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจริง คำสอนนั้นช่วยให้ผู้คนดับทุกข์ได้จริง มีเหตุมีผล ไม่ม่งมาย และมีทิศทางไปในการลดความโลภ โกรธ หลง เราพึงเชื่อฟังและให้ความเคารพท่าน (ตามหลักกาลามสูตร) ส่วนคำว่าบริภาษก็มีความลึกซึ้ง ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด ระดับหยาบก็คือการด่า การไม่เคารพ ไม่เชื่อถือ ดูถูกท่าน เป็นพฤติกรรมหยาบๆ ทางกาย วาจา ที่แสดงออกอย่างชัดเจน ส่วนในระดับละเอียด คือ การที่เราไม่ตั้งใจปฏิบัติอริยศีล ไม่ตั้งใจลดกิเลส ยังหลงมัวเมาอยู่ในความโลภโกรธหลง แม้กายวาจาจะแสดงออกว่าเคารพนับถือท่าน แต่ใจที่ไม่ตั้งใจลดกิเลสก็ยิ่งถือว่าเป็นการบริภาษท่านในระดับละเอียด จึงยังเป็นเหตุที่จะทำให้เกิดวิบากร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างใน ๑๐ อย่างที่พระพุทธองค์ตรัสไว้h ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดด่าบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ กล่าวโทษพระอริยะ เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุนั้นจะไม่ถึงความพินาศอย่างหนึ่งใน ๑๐ อย่าง คือ ๑. ไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ ๒. เสื่อมจาก

^{๔๕} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔ / ๘๘ / ๑๙๙.

ธรรมที่บรรลุแล้ว ๓. สัทธรรม ย่อมไม่ผ่องแผ้ว ๔. มีความสำคัญว่าได้บรรลุสัทธรรม ๕. ไม่ยินดีประพติพรหมจรรย์ ๖. ต้องอาบัติเศราห์หมองกองใดกองหนึ่ง ๗. เป็นโรคเรื้อรัง ๘. ถึงความวิกลจริตมีจิตฟุ้งซ่าน ๙. หลงลืมสติมรณภาพ ๑๐. หลังจากตายแล้วจะไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก”

๑๔. ในสุณักขัตตสูตร^{๔๖} พระพุทธองค์ทรงเปรียบพระองค์เองว่าทรงเป็นหมอผ่าตัดกิเลส คือพระองค์ทรงทำการผ่าตัดลูกศรคือตัณหา และถอนพิษคืออวิชชา ซึ่งตัณหาและอวิชชาเป็นเหตุแห่งทุกข์และวิบากร้ายทั้งมวล หากผ่าตัดตัณหาและถอนอวิชชาออกจากจิตวิญญาณได้ จิตวิญญาณก็จะหายจากโรค หายจากทุกข์ได้ (เป็นสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) ซึ่งจิตใจกับร่างกายนั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน เมื่อจิตหายจากโรค ร่างกายก็มีแนวโน้มที่จะหายจากโรคด้วย ดังหลักฐานที่ปรากฏในปฐมคิลานสูตร ทุติยคิลานสูตร ตติยคิลานสูตร พาฬคิลานสูตร ศิริมานันทสูตร และ นกุลปิตุสูตร ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า วิธีรักษาโรคภัยไข้เจ็บของพระพุทธองค์คือการรักษาที่ใจเป็นหลัก โดยการทำจิตให้เข้าถึงสภาวะนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ซึ่งผลที่เกิดขึ้นคือสามารถหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์

ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “สุณักขัตตะ เพื่อให้อริโอความ เราจึงทำอุปมานี้ไว้ ในอุปมานี้มีเนื้อความดังต่อไปนี้ คำว่า แผล นี้ เป็นชื่อของอายตนะภายใน ๖ คำว่า โทษคือพิษ นี้ เป็นชื่อของอวิชชา คำว่า ลูกศร นี้ เป็นชื่อของตัณหา คำว่า เครื่องตรวจ นี้ เป็นชื่อของสติ คำว่า มีดผ่าตัด นี้ เป็นชื่อของอริยปัญญา คำว่า หมอผ่าตัด นี้ เป็นชื่อของตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เปรียบเหมือนเมื่อบุรุษผู้รักชีวิต ยังไม่เอยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์มาพบน้ำดื่มที่ สมบูรณ์ด้วยสี สมบูรณ์ด้วยกลิ่น สมบูรณ์ด้วยรส แต่เจือด้วยยาพิษ เขาย่อมไม่พึงดื่มที่น้ำที่เจือด้วยยาพิษนั้น เพราะรู้ว่า ดื่มแล้วจะต้องตายหรือทุกข์ปางตาย ฉันทใด เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้มีความสำรวมในผัสสายตนะ ๖ และเห็นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่า อุปธิเป็นรากเหง้าแห่งทุกข์ และเป็นผู้หลุดพ้นแล้วจากอุปธิ จักน้อมกายหรือปล่อยจิตไปในอุปธิ ฉันทนั้น”

๑๕. ในทุติยเฮชาสูตร^{๔๗} พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ความหวั่นไหวเป็นโรค และต้นเหตุของความหวั่นไหวก็คืออุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทานขันธ ๕) เมื่อยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดก็จะอยากได้อยากมีอยากเป็นในสิ่งนั้น และเกิดการดิ้นรนแสวงหาตามมา เมื่อได้ตามที่อยากก็สมใจก็สุขใจ เมื่อไม่ได้ตามที่อยากก็ทุกข์ใจก็ไม่ชอบใจ ใจจึงเกิดความกลัวกังวลระแวงหวั่นไหวอยู่ตลอดเวลา กลัวจะไม่ได้ตามที่อยากได้ กลัวจะได้ในสิ่งที่ไม่อยากจะ ได้ที่หวั่นไหวเป็นต้นเหตุแห่งโรค ดังคำตรัสว่า

^{๔๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔ / ๕๕-๖๕ / ๖๑-๗๒.

^{๔๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘ / ๙๑ / ๙๒.

ความหวั่นไหวเป็นโรค ซึ่งเริ่มจากเป็นโรคที่ใจก่อน และต่อมาก็มาแสดงอาการทางร่างกาย เพราะจิตใจกับร่างกายนั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน โดยที่ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ดังคำตรัสที่ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ^{๔๘} (มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา) สอดคล้องกับคำตรัสที่ว่า ดับทุกข์ให้ดับที่เหตุ เหตุคือตัณหา เมื่อดับตัณหาได้ก็จะเป็นความหวั่นไหว เมื่อไม่หวั่นไหวก็ไม่เป็นโรค หรือถ้ากำลังเป็นโรคอยู่ก็จะหายหรือทุเลาจากโรคได้ ดังนั้นไม่ว่าจะเจ็บป่วยด้วยโรคใดๆ ก็ตาม ต้นเหตุที่แท้จริงก็คือตัณหาที่อยู่ภายในจิต ดังนั้น หากจะแก้ปัญหาที่ต้นเหตุก็ต้องแก้โดยการดับตัณหาที่อยู่ภายในจิต ส่วนการแก้ที่ร่างกายหรือวัตถุหรือเหตุการณ์ภายนอกนั้นเป็นการแก้ที่ปลายเหตุ ซึ่งอาจจะแก้ไปพร้อมๆ กันทั้งต้นเหตุและปลายเหตุก็ได้ แต่ต้องรู้น้ำหนักและลำดับความสำคัญให้ถูกต้อง (ตามเจตสูตร) จึงจะเป็นการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพและไม่เพิ่มวิบากภัยให้กับตนเอง

ดังคำตรัสในพระสูตรนี้ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ความหวั่นไหวเป็นโรค ความหวั่นไหวเป็นหัวฝี ความหวั่นไหวเป็นลูกศร เพราะเหตุนี้แล ตถาคตจึงเป็นผู้ไม่หวั่นไหว ปราศจากลูกศรอยู่ เพราะเหตุนี้แล ถ้าภิกษุหวังว่า เราพึงเป็นผู้ไม่หวั่นไหว ปราศจากลูกศรอยู่ ไม่พึงกำหนดหมายแม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ บุคคลผู้ไม่กำหนดหมายอยู่อย่างนี้ย่อมไม่ถ่อมมันอะไรๆ ในโลก เมื่อไม่ถ่อมมันก็ไม่สะดุ้งกลัว เมื่อไม่สะดุ้งกลัว ย่อมดับเฉพาะตนเอง รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

ในการล้างกิเลสออกจากจิต ต้องทราบความแตกต่างของชั้น ๕ (จิตที่ไม่มีกิเลส) กับอุปาทานชั้น ๕ (จิตที่มีกิเลส) ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ ดังนี้

๑๖. ในขันธสูตร^{๔๙} พระพุทธองค์ทรงอธิบายความแตกต่างของชั้น ๕ กับ อุปาทานชั้น ๕ ว่ามีความแตกต่างกัน ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ไม่ได้มีอุปาทาน (ไม่มีกิเลส) ส่วนอุปาทานชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่มีอุปาทาน (มีกิเลส) เจือปนอยู่ด้วยการที่มีอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) อยู่ในชั้น ๕ จะก่อให้เกิดความอยากหรือตัณหาซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ (ทุกข์สมุทัยอริยสัจ) ซึ่งส่งผลคือก่อให้เกิดอาการทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) ดังคำตรัสที่ว่า โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาความพ้นทุกข์จึงต้องมาล้างอุปาทานชั้น ๕ ออกจากชั้น ๕ ซึ่งถ้าล้างได้สิ้นเกลี้ยงก็จะเหลือแต่ชั้น ๕ ที่บริสุทธิ์ (ชั้น ๕ ของพระอรหันต์) จะเห็นได้ว่าพระอรหันต์นั้น ก็ยังมีชั้น ๕ เหมือนผู้อื่นๆ ทว่าไป ยังมีรูป (มีรูปนอกคือร่างกายที่เป็นมหาภูตรูป

^{๔๘} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕ / ๑ / ๒๓.

^{๔๙} ส.ข. (ไทย) ๑๗ / ๔๘ / ๖๖-๖๗.

และรูปในที่นี้เป็นอุปาทายรูป) มีเวทนา (มีความรู้สึกทางใจและทางกาย) มีสัญญา (มีการหมายรู้ และความจำ) มีสังขาร (มีการปรุงแต่งความคิด คำพูด การกระทำ) และมีวิญญาณ (มีธาตุรู้ ที่รับรู้สิ่งต่างๆ) ดังนั้น การดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ก็คือการใช้อริยศีล (“ศีลที่เป็นกุศล ย่อมทำอรรถเหตุผลให้บริบูรณ์โดยลำดับ” ตามกัมมัตถยสูตร^{๕๐}) ซึ่งผู้ที่มีอริยศีลก็จะมีอริยปัญญาเป็นของคู่กัน (“ปัญญาต้องมีศีลช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ศีลก็ต้องมีปัญญาช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ปัญญาย่อมมีในที่ที่มีศีล ศีลย่อมมีในที่ที่มีปัญญา ปัญญาย่อมมีแก่ผู้มีศีล ศีลย่อมมีแก่ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ยกย่องศีลและปัญญาว่า เป็นสิ่งล้ำเลิศในโลก เปรียบเหมือน บุคคลใช้มือล้างมือ หรือใช้เท้าล้างเท้า ฉะนั้น” ตามโสมนัสสูตร^{๕๑})

อริยศีลและอริยปัญญาจะเข้าไปดับสลายอุปาทาน (และตัณหา) ที่แฝงตัวอยู่ในขั้น ๕ จนอุปาทาน (และตัณหา) ดับไป (ดับเฉพาะอุปาทาน แต่ไม่ได้ดับขั้น ๕) ดังนั้น ผู้ที่มีอริยศีลและอริยปัญญาจึงสามารถที่จะดับอุปาทาน (ดับตัณหา) ที่กำลังเกิดขึ้นในทุกปัจจุบันขณะ ผ่านการกระตุ้นจากผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้

ดังนั้น การปฏิบัติอริยสัจ ๔ ที่ถูกต้องจึงเป็นเคล็ดวิชาสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือสามารถเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข (โลกุตระสุข, วุปสมสุข, นิโรธ, วิมุตติ, นิพพาน) ได้ในทุกปัจจุบันขณะ ซึ่งทำให้หายจากโรคทางใจได้ในทันที และโรคทางกายก็สามารถหายได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ ดังที่ปรากฏในปฐมคิลานสูตร ทุติยคิลานสูตร ตติยคิลานสูตร คิริमानันทสูตร และ นกุลปิตุสูตร ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น (ทั้งนี้โรคทางกายจะหายหรือไม่ อาจจะมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น วิกาตศิรายาที่ กำลังส่งผล ตามคิริमानันทสูตร^{๕๒})

พระพุทธพจน์ในชั้นธสูตร มีดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงขั้น ๕ ประการ และอุปาทานขั้น ๕ ประการ เธอทั้งหลายจงฟัง ขั้น ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. รู้อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่า รูปขั้น ๒. เวทนา ๓. สัญญา ๔. สังขาร ๕. วิญญาณ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า ขั้น ๕ ประการ

อุปาทานขั้น ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. รู้อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่ารูปอุปาทานขั้น (อุปาทานขั้นคือรูป) ๒. เวทนา

^{๕๐} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔ / ๑ / ๑-๓.

^{๕๑} ที.สี. (ไทย) ๙ / ๓๓๗ / ๑๒๒.

^{๕๒} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔ / ๖๐ / ๑๓๐.

ปาทาน ๓. สัญญาปาทาน ๔. สังขารปาทาน ๕. วิญญาณูปาทาน เหล่านี้เรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ ประการ”

๑๗. ในทุกขสูตร^{๕๓} พระพุทธองค์ทรงอธิบายความเกิดทุกข์และความดับแห่งทุกข์ ซึ่งบริเวณที่ทุกข์เกิด ต้องมีองค์ประกอบ ๓ อย่าง คือ อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์) อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และ ธาตุรู้ที่ไปรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการกระทบของผัสสะนั้น (วิญญาณ) หากเรามีสติที่จะอ่านอาการสุข ทุกข์ หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์ แล้วแยกแยะได้ว่า ในความรู้สึกเหล่านี้มีกิเลสตัณหาอุปาทานร่วมอยู่ด้วยหรือไม่ โดยอ่านความรู้สึกทุกข์ภายในจิต (ทุกขอริยสัจ) เพราะความรู้สึกทุกข์เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าจิตมีกิเลสตัณหาอุปาทาน หากจะดับทุกข์ก็ต้องดับตรงกิเลสตัณหาอุปาทาน ด้วยการให้อริยปัญญา (ซึ่งคู่กันกับการปฏิบัติอริยศีล) กิเลสตัณหาอุปาทานก็จะจางคลายลงหรือดับไป ความทุกข์ก็จะจางคลายลงและดับไปด้วย จะเห็นได้ว่า ผู้ที่มีกิเลสตัณหาอุปาทาน เป็นผู้ป่วยที่มีความเจ็บไข้ได้ป่วยทางจิตวิญญาณอยู่ตลอดเวลา และส่งผลเป็นความเจ็บป่วยทางกายตามมา ดังนั้น คำว่า “ภพ” ในความหมายของพระพุทธองค์จึงหมายถึงภพของกิเลส “ชาติ” หมายถึงการเกิดของกิเลส “ชราและมรณะ” หมายถึงการเสื่อมและการตายไปของอาการของกิเลส (อาการที่กิเลสหลอกให้หลงติด เช่น ติดสุขจากการเสพกามคุณ ๕ เป็นต้น) จะเห็นว่าความสุขจากการเสพตามกิเลสไม่ได้อยู่คงทนยั่งยืน มีความเสื่อมและตายไป เมื่อเราอยากได้สุขนั้นอีกก็ต้องดิ้นรนแสวงหาใหม่อีก หากได้สมใจตามที่อยากก็สุขใจ (สุขชั่วครว) แต่หากไม่ได้สมใจก็จะเกิดอาการโศก (เศร้าโศก) ปรีทเว (คร่ำครวญ ห่วงหา อาลัยอาวรณ์) ทุกข์ (ทุกข์หยาบๆ ใหญ่ๆ) โทมณัส (ทุกข์ละเอียด ทุกข์ที่อยู่ในใจ) อุปายาส (ความอึดอัดคับแค้นใจ) ตามมา

ดังคำตรัสของพระพุทธองค์ในพระสูตรนี้ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ความเกิดแห่งทุกข์ เป็นอย่างไร คือ เพราะอาศัยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐัพพะ ธรรมารมณ์ จักขุวิญญาณ ฯลฯ มโนวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด ความเกิดแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้แล ความดับแห่งทุกข์ เป็นอย่างไร คือ เพราะอาศัยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐัพพะ ธรรมารมณ์ จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด เพราะตัณหานั้นดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปรีทเว ทุกข์ โทมณัส และอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้”

^{๕๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖ / ๔๓ / ๘๘-๘๙.

จากหลักธรรมและพระสูตรที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านจิตใจ ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การดูแลรักษาสุขภาพตามหลักการของพระพุทธเจ้า นั้น ไม่ว่าจะเป็นโรคทางใจหรือโรคทางกาย พระพุทธองค์ก็ทรงใช้การรักษาใจเป็นหลัก (นิโรธ, วิมุตติ, นิพพาน รักษาโรค) โดยในหลายๆ ครั้ง แม้จะเป็นโรคทางกาย แต่พระพุทธองค์ก็ได้ใช้เภสัชวัตถุหรือวิธีการทางกายในการรักษาเลย มีเพียงบางครั้งที่ใช้เภสัชวัตถุร่วมด้วย แต่ก็เป็นส่วนน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอินทรีย์พละของภิกษุเหล่านั้นๆ สำหรับภิกษุผู้มีอินทรีย์พละสูง เพียงระลึกถึงโพชฌงค์ ๗ หรือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ (ทำจิตให้เป็นนิโรธ, วิมุตติ, นิพพาน) ก็สามารถที่จะหายหรือทุเลาจากอาการอาพาธนั้นๆ ได้ในทันที เป็นการยืนยันคำตรัสที่ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”^{๕๔} (มโนบุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา) เมื่อใจไร้ทุกข์ ใจอยู่ในสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ร่างกายก็จะสามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว และหายจากโรคได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ ดังที่ปรากฏในปฐมคิลานสูตร^{๕๕} ทุตติยคิลานสูตร^{๕๖} ตติยคิลานสูตร^{๕๗} ศิริมานันทสูตร^{๕๘} และ นกุลปิตุสูตร^{๕๙} เป็นต้น

ในเจตสูตร^{๖๐} พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความสำคัญของอริยสัจ ๔ (การดับตัณหาที่ใจ) ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ทรงยกตัวอย่างว่า ถ้าไฟไหม้ศีรษะหรือไหม้ผ้า สิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การดับทุกข์ที่ใจก่อน ดับตัณหาในใจให้ได้ก่อน (ดับความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว ภายในใจ) เมื่อใจไร้ทุกข์แล้ว (ใจอยู่ในสภาพนิโรธ วิมุตติ นิพพาน) จึงค่อยไปแก้ปัญหาภายนอกเป็นลำดับต่อไป สำหรับผู้ที่กำลังเจ็บป่วยก็เช่นกัน ต้องดับความทุกข์ใจ (ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว) ในใจให้ได้ก่อน แล้วจึงค่อยไปแสวงหาวิธีแก้ทางด้านร่างกายในภายหลัง ควรเข้าใจลำดับขั้นตอนก่อนหลังให้ชัดให้ตรง

๒.๒.๓ หลักพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านสังคม

๑. ในอัมมมิกสูตร^{๖๑} กล่าวถึง ความสำคัญของการมีผู้นำที่ดีมีศีลธรรมว่า หากผู้นำในชุมชนหรือสังคมใดๆ ก็ตาม เป็นผู้ที่มีศีลธรรม ก็จะทำให้ผู้ตามตั้งแต่ระดับบนจนถึงระดับล่างเป็นผู้ตั้ง

^{๕๔} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๑ / ๒๓.

^{๕๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๑๙๕ / ๑๒๘-๑๒๙.

^{๕๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๑๙๖ / ๑๒๙-๑๓๐.

^{๕๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๑๙๗ / ๑๓๐-๑๓๑.

^{๕๘} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔ / ๖๐ / ๑๒๘-๑๓๓.

^{๕๙} อง.ฉก. (ไทย) ๒๒ / ๑๖ / ๔๓๖-๔๓๘.

^{๖๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๑๑๐๔ / ๖๑๕.

^{๖๑} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑ / ๗๐ / ๑๑๔-๑๑๕.

ตนอยู่ในศีลธรรมตามไปด้วย ซึ่งการมีศีลธรรมนี้จะส่งผลให้ธรรมชาติ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ฤดูกาล ลม ฝน พืชพรรณธัญญาหาร เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี และในที่สุดก็ส่งผลดีกลับมาที่ชีวิตมนุษย์ คือ ทำให้มีอายุยืน มีผิวพรรณผ่องใส มีกำลัง และ มีความเจ็บป่วยน้อย แต่หากผู้นำในชุมชน หรือสังคมใดๆ ก็ตาม เป็นผู้ที่ไม่มีศีลธรรม (ผลก็ตรงกันข้าม) คือ ทำให้มีอายุสั้น มีผิวพรรณไม่ผ่องใส ไม่มีกำลัง และ มีความเจ็บป่วยมาก

ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ในเวลาที่พระราชชาติตั้งอยู่ในธรรม แม้พวกข้าราชการก็ตั้งอยู่ในธรรม ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็โคจรไปสมำเสมอ ฤดูและปีก็หมุนเวียนไปสมำเสมอ ลมก็พัดไปสมำเสมอ ฝนก็ตกต้องตามฤดูกาล ข้าวกล้าทั้งหลายก็ออกรวงสุกพร้อมกัน มนุษย์ทั้งหลายบริโภคข้าวกล้าสุกพร้อมกันย่อมมีอายุยืน ๑ มีผิวพรรณผ่องใส ๑ มีกำลัง ๑ มีความเจ็บป่วยน้อย ๑”

๒. ในอุปัฏฐาสสูตร^{๖๒} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงความสำคัญของหมุมิตรดีสหายดีว่า การจะพ้นทุกข์ได้นั้น จะต้องอาศัยการมีหมุมิตรดีสหายดี ซึ่งผู้ที่มีคุณสมบัติที่จะเป็นมิตรดีสหายดีได้ ก็คือผู้ที่รู้ริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ มีการปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘ ที่ถูกต้องถูกตรง ซึ่งหมายถึงพระพุทธเจ้าและสาวกแท้ของพระพุทธองค์ คือ พระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป (ตามอนุตตรียสูตร^{๖๓}) เพราะพระอริยบุคคลตั้งแต่โสดาปัตติผลขึ้นไปจะมีทิวฏฐิที่ถูกต้องถูกตรงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เรียกว่า ทิวฏฐิที่เป็นนียยานิกธรรม คือ ทิวฏฐิที่เที่ยงต่อการตรัสรู้ความพ้นทุกข์ หรือเรียกว่า ญาณ ๗ ของพระโสดาบัน^{๖๔} นั่นเอง

ดังคำตรัสในพระสูตรนี้ ดังนี้ “อานนท! ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว อานนท! ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมืองค์ ๘ จักทำอริยมรรคมืองค์ ๘ ให้มาก อนึ่ง ข้อที่ว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมด ที่เดียวนั้น พึงทราบโดยปริยายนี้ ด้วยว่าเพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี เหล่าสัตว์ผู้มีชาติ (ความเกิด) เป็นธรรมด่าย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชรา (ความแก่) เป็นธรรมด่าย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะ (ความตาย) เป็นธรรมด่าย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ ห่วงหา อาลัยอาวรณ์) ทุกข์ (ความทุกข์) โทมนัส (ความเสียใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นธรรมด่าย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส”

^{๖๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๒ / ๒-๔.

^{๖๓} อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒ / ๓๐ / ๔๗๑-๔๗๖.

^{๖๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒ / ๔๙๓-๕๐๐ / ๕๓๓-๕๓๖.

๓. ในทศิยอุปัฏฐากสูตร^{๖๕} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงคุณสมบัติของผู้ที่จะดูแลผู้ป่วยว่า ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ สามารถเพื่อชี้แจงให้ภิกษุไข้สมาทาน อาจหาญ ร่าเริง ด้วยธรรมมีกตา (มีความเข้าใจธรรมะในระดับที่ลึกซึ้ง และสามารถอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมะ จนผู้ป่วยสามารถพลิกจิตที่กำลังทุกข์/กลัว/กังวล/ระแวง/หวั่นไหว ให้เป็นจิตที่ผาสุก/แก้แล้ว/กล้า/อาจหาญ/เบิกบาน/ร่าเริง ได้)

ดังคำตรัส ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พยาบาลภิกษุไข้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ควร พยาบาลภิกษุไข้ ๑. สามารถจัดยา ๒. ทราบสิ่งที่เป็นสัปายะ และสิ่งที่ไม่เป็นสัปายะ นำสิ่งที่ไม่เป็นสัปายะออกไป นำสิ่งที่เป็นสัปายะเข้ามา ๓. มีจิตเมตตาพยาบาล ไม่เห็นแก่อาภิสพยาบาล ๔. ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน หรือน้ำลายออกไปทิ้ง ๕. สามารถชี้แจงให้ภิกษุไข้ เห็นชัด ชวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญ ให้แก้แล้วกล้า ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริง ด้วยธรรมมีกตา ตามกาลอันควร”

๔. ในกัลยาณมิตตาทิวรรค^{๖๖} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงประโยชน์ของการทำกุศล (การช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเหลือสังคม) ว่า จะทำให้เกิดสิ่งที่ดี และลดสิ่งร้ายๆ ในชีวิตได้ ดังคำตรัสที่ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนการประกอบกุศลธรรมเนื่องๆ และการไม่ประกอบอกุศลธรรมเนื่องๆ นี้ เพราะการประกอบกุศลธรรมเนื่องๆ และการไม่ประกอบอกุศลธรรมเนื่องๆ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป”

๕. ในหลักอภิธานิยธรรม ๗^{๖๗} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงหลักธรรมที่นำไปสู่ความสุข ความเจริญ ความสมบูรณ์ ของการอยู่ร่วมกันในหมู่กลุ่มหรือสังคมนั้นๆ ดังคำตรัสดังนี้ “ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังมีอภิธานิยธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ อยู่ และใส่ใจอภิธานิยธรรม ทั้ง ๗ ประการนี้อยู่ คือ ๑. ยังหมั่นประชุมกันเนื่องนิยัตย ประชุมกันมากครั้ง ๒. ยังพร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม และพร้อมเพรียงกันทำกิจที่สงฆ์จะพึงทำ ๓. ยังไม่บัญญัติสิ่งที่เรามิได้บัญญัติไว้ ไม่ล้มล้างสิ่งที่เราได้บัญญัติไว้แล้ว ถือปฏิบัติมันตามสิกขาบทที่เราบัญญัติไว้แล้ว ๔. ยังสักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ เป็นรัตตัญญู บวชนานาน เป็นสังฆบิดร เป็นสังฆปริณายก และ สำคัญถ้อยคำของท่านว่าเป็นสิ่งควรรับฟัง (ภิกษุ หมายถึง

^{๖๕} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๑๒๔ / ๒๐๔-๒๐๕.

^{๖๖} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐ / ๗๓ / ๑๓.

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๑๓๖ / ๘๒-๘๓.

ผู้ที่ลอบบุญและบาปได้แล้ว ประพฤติพรหมจรรย์ อยู่ในโลกด้วยปัญญา^{๖๘} เถระ หมายถึง ผู้มีสัจจะ มีธรรม มือหิงสา สัญญะ และทมะ คายมลทินได้แล้ว เป็นปราชญ์^{๖๙} มีสัจจะ หมายถึง รู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการ มีธรรม หมายถึง บรรลุโลกุตตรธรรม ๙ ประการ อหิงสา หมายถึง ความไม่เบียดเบียน สัญญะ หมายถึง ศีล ทมะ หมายถึง การสำรวมอินทรีย์^{๗๐} ๕. ยังไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งตัณหาก่อให้เกิดภพใหม่ ที่เกิดขึ้นแล้ว ๖. ยังเป็นผู้มุ่งหวังเสนาสนะป่า ๗. ยังตั้งสติไว้ในภายในว่า ‘ทำอย่างไร เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายผู้มีศีลงามที่ยังไม่มา พึงมา ท่านที่มาแล้ว พึงอยู่อย่างผาสุก’”

๖. ในหลักสารณียธรรม ๖^{๗๑} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงหลักธรรมที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ของการอยู่ร่วมกันในหมู่กลุ่มหรือสังคมนั้นๆ ดังนี้ “๑. ตั้งมั่นเมตตาภาวกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๒. ตั้งมั่นเมตตาวจีกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๓. ตั้งมั่นเมตตามโนกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๔. บริโภคโดยไม่แบ่งแยกกลางทั้งหลายที่ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม บริโภคร่วมกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายผู้มีศีล ๕. มีศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๖. มีอริยทิฏฐิ อันเป็นธรรมเครื่องนำออก เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ แก่ผู้ทำตาม เสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง”

๗. ในพุทฺธยสารณียสูตร^{๗๒} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงผลของการอยู่ร่วมกันด้วยหลักสารณียธรรม ๖ จะทำให้เกิดสภาพพุทธพจน์ ๗ ประการ คือ ทำให้ระลึกถึงกัน รักกัน เคารพกัน เกื้อกูลกัน ไม่วิวาทกัน สามัคคีกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (๑. สารณียา ๒. ปิยกรณา ๓. ครุกรณา ๔. สังคหายะ ๕. อวิวาทายะ ๖. สามัคคิยา ๗. เอกีภวายะ)

๘. ในธัมมัญญสูตร^{๗๓} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงหลักสัปปุริสธรรม ๗ ซึ่งเป็นหลักของการประมาณ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างผาสุกและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น ดังนี้ ๑. เป็นธัมมัญญ คือ รู้ธรรม ได้แก่ สุตตะ เคยยะ เวยยาकरणะ คาถา อุทาน อิติวุตตะกะ ชาตกะ อัปภูตธรรม เวทลละ ๒. เป็นอัตถัญญ คือ รู้ความหมายแห่งภาษิตนั้นๆ ๓. เป็นอัตตัญญ คือ รู้จักตน

^{๖๘} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕ / ๒๖๗ / ๑๑๕.

^{๖๙} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕ / ๒๖๑ / ๑๑๓.

^{๗๐} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕ / ๒๖๑ / ๑๑๓.

^{๗๑} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒ / ๑๑ / ๔๒๖-๔๒๗.

^{๗๒} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒ / ๑๒ / ๔๒๗-๔๒๘.

^{๗๓} อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓ / ๖๘ / ๑๔๓-๑๔๖.

ว่า ตนมีศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ อยู่ประมาณเท่าไร ๔. เป็นมัตตัญญ คือ รู้จักประมาณในการอุปโภคบริโภคปัจจัย ๔ เท่าที่จำเป็น ๕. เป็นกัลยาณ คือ รู้จักกาลว่า เวลาไหนควรทำอะไร จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น ๖. เป็นปริสัญญ คือ รู้จักประมาณหมู่กลุ่มนั้นๆ ที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่ ๗. เป็นบุคคลบโรปริญญ คือ รู้จักบุคคล ๒ จำพวก เพื่อที่จะประมาณการกระทำได้ถูกต้อง ดังนี้

บุคคล ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่ง ต้องการเห็นพระอริยะ อีกพวกหนึ่งไม่ต้องการเห็นพระอริยะ

บุคคลผู้ต้องการเห็นพระอริยะก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งต้องการฟังสัทธรรม อีกพวกหนึ่งไม่ต้องการฟังสัทธรรม

บุคคลผู้ต้องการฟังสัทธรรมก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งเจียโสตฟังธรรม อีกพวกหนึ่งไม่เจียโสตฟังธรรม

บุคคลเจียโสตฟังสัทธรรมก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งฟังแล้วทรงจำธรรมไว้ได้ อีกพวกหนึ่งฟังแล้วทรงจำธรรมไม่ได้

บุคคลฟังแล้วทรงจำธรรมไว้ได้ก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งพิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้ อีกพวกหนึ่งไม่พิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้

บุคคลพิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้ก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งรู้orroรรู้ธรรมแล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม อีกพวกหนึ่งรู้orroรรู้ธรรมแล้วไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

บุคคลรู้orroรรู้ธรรมแล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตนเอง แต่ไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น อีกพวกหนึ่งปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตนเองและปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น

๙. ในวิมุตตายนสูตร^{๗๔} พระพุทธองค์ทรงตรัสเหตุแห่งวิมุตติ หรือเหตุแห่งความหลุดพ้นจากทุกข์ ๕ ประการ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติร่วมกันเพื่อความผาสุกของหมู่กลุ่มหรือสังคมนั้นๆ ได้แก่ ๑. การฟังธรรม ๒. การแสดงธรรม (หรือสนทนาธรรม) ๓. การสาธยายธรรม (หรือทบทวนธรรม) ๔. การตรึกตาม ตรองตาม พง์ตามด้วยใจ (ใคร่ครวญธรรม) ๕. การปฏิบัติสมาธินิมิต (สัมมาสมาธิของพระอริยะ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์กรอย่างตั้งมั่น ตามมหาจิตตาริสกสูตร^{๗๕})

^{๗๔} วจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๒๖ / ๓๒-๓๕.

^{๗๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔ / ๑๓๖ / ๑๗๔-๑๗๕.

จากจักรวัตติสูตร^{๗๗} อัมมมิกสูตร^{๗๘} และอีกหลายพระสูตร ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า เหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุเสื่อมถอยคือการปฏิบัติผิดศีลธรรม การผิดศีลธรรมก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น จากคำตรัสที่ว่า “การเบียดเบียนทำให้มีโรครมากและอายุสั้น”^{๗๙} และพระสูตรทุกพระสูตรของพระพุทธองค์นั้นเป็นไปเพื่อความไม่เบียดเบียน สอดคล้องกันทุกพระสูตร เพราะ “สังจะแท้มีหนึ่งเดียว”^{๘๐} ดังนั้น หลักธรรมทุกหลักธรรม พระสูตรทุกพระสูตร หากปฏิบัติได้ถูกต้องถูกต้องตรง ก็จะไปสู่การไม่เบียดเบียน ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ และเป็นการรักษาโรคได้ทั้งหมด

ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์แห่งปัญญาของพระพุทธศาสนา คือ การเข้าถึง โลกุตระธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่อยู่เหนือโลกโลกียะ หรือการอยู่เหนือโลกของกิเลส อันจะทำให้เกิดโลกุตระ สุข ซึ่งเป็นสุขอันเที่ยงแท้ยั่งยืน สุขที่ไม่มีทุกข์จากกิเลสเจือปน โลกุตระธรรมมี ๔๖ อย่าง คือ โพธิปักขิย ธรรม ๓๗ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรค มีองค์ ๘ และโลกุตระธรรม ๙ ได้แก่ อริยมรรค ๔ สามัญญผล ๔ และ นิพพาน ๑ รวมเป็นโลกุตระธรรม ๔๖ ดังนี้

៨០ ប.ណ. (ថៃយ) ២៩ / ១១៩ / ៣៤៦.

๑. สติปัฏฐาน ๔^{๘๑} เป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยความมีสติที่เป็นสัมมาสติ คือ การรู้เท่าทันอาการของกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง (อกุศลกรรม) ที่เกิดภายในจิต ตั้งแต่กิเลสระดับหยาบหรือกามภพ กิเลสระดับกลางหรือรูปภพ และ กิเลสระดับละเอียดหรืออรูปภพ เห็นภายในกายภายในคือเห็นอาการของกิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิต คือความชอบ (อภิชชา) และความชัง (โทมนัส) แล้วอ่านเวทนาหรือความรู้สึกภายในใจว่ารู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นแบบโลกียะหรือโลกุตระ (เวทนาในเวทนา) จากนั้นอ่านให้ลึกลงไปในตัวกิเลส พิจารณาแยกแยะประเภทของกิเลส และ ปริมาณของกิเลส (เห็นจิตในจิต หรือ เจโตปริยญาณ ๑๖) และมีปัญญาที่สามารถนำอุเทศ (คำสอนของสัตว์บุรุษ) มาสลายมายากลวงของกิเลส มีปัญญาที่เห็นความจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) จึงพ้นวิปlass ๔ และสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่เกิดขึ้นจากเหตุไปหาผล รู้ชัดว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล คือ เมื่อทำเหตุคือ อกุศลกรรมหรือการกระทำทางกายวาจาใจที่มีกิเลสความโลภโกรธหลง (ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด) จะได้รับผลคือความทุกข์ (ทุกข์ใจ/ทุกข์กาย/เหตุการณ์ร้ายๆ) เมื่อทำเหตุคือ กุศลกรรมหรือการกระทำทางกายวาจาใจที่ไม่มีกิเลสความโลภโกรธหลง (ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด) จะได้รับผลคือความสุข (สุขใจ/สุขกาย/เหตุการณ์ดีๆ) (เห็นธรรมในธรรม) ดังนั้น การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้องถูกตรงจึงทำให้เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากอย่างแจ่มแจ้ง (เกิดสัมมาทิฐิข้อที่ ๔) ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจาใจที่ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่น ซึ่งความไม่เบียดเบียนเป็นปัจจัยที่ทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน

ดังเนื้อความในพระไตรปิฎก ดังนี้ “สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

(๑) พิจารณาเห็นภายในกายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณา เห็นภายในกายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้น ภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในกายอื่นภายนอก

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้น ภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในเวทนาอื่นภายนอก

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณา เห็นจิตในจิตภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดย

^{๘๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๒๔๘ / ๒๒๒-๒๒๓.

ชอบในจิตตานุปัสสนานั้น ภิกษุนั้นตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในจิตตานุปัสสนานั้นแล้วก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะ ในจิตอื่นภายนอก

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุนั้นเมื่อพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้น ภิกษุนั้นตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในธรรมอื่นภายนอก”

๒. สัมมปธาน ๔^{๘๒} เป็นหลักธรรมแห่งความเพียรพยายาม คือ ความเพียรพยายามในการป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็เพียรละ ส่วนกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็เพียรทำให้เกิด ที่เกิดขึ้นแล้วก็ประคองรักษาไว้ เนื่องจากอกุศลธรรมคือความเบียดเบียน ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด (ความเบียดเบียนทำให้มีโรครุนแรงและอายุสั้น) ส่วนกุศลธรรมคือความไม่เบียดเบียน (ความไม่เบียดเบียนทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน)

ตั้งเนื้อความในพระไตรปิฎก ดังนี้ “ผู้ปฏิบัติตาม เจริญสัมมปธาน ๔ ประการ คือ

(๑) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

(๒) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

(๓) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

(๔) สร้างฉันทะ พยายาม ปราบความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภัยอันตราย ไพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”

๓. อิทธิบาท ๔^{๘๓} เป็นหลักธรรมเพื่อเพิ่มพูนความสำเร็จ เพื่อให้ชำนาญในเรื่องความสำเร็จ เพื่อพลิกแพลงให้เกิดความสำเร็จ ได้แก่ การปรับจิตให้เกิดความยินดี เห็นคุณค่าและประโยชน์ในการทำกุศลธรรม คือ การทำความไม่เบียดเบียนจะก่อให้เกิดความสุข การเบียดเบียนจะก่อให้เกิดความทุกข์ ความสุขจากการไม่เบียดเบียนเป็นสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งจะส่งผลทางบวกต่อร่างกายคือทำให้หายโรคเร็ว ส่วนความทุกข์เกิดจากการเบียดเบียน จะทำให้หายโรคช้าและโรคเป็น

^{๘๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๖๕๑-๖๖๒ / ๓๖๐.

^{๘๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๒๘๗ / ๒๑๘.

หนักมากขึ้น ดังนั้น เมื่อเห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ เห็นความสำคัญในข้อนี้ ก็จะมีฉันทะคือความยินดีพอใจในการทำกุศลกรรม เมื่อมีฉันทะ ก็จะเกิดวิริยะ จิตตะ วิมังสา ตามมาได้

ดังเนื้อความในพระไตรปิฎก ดังนี้ “อิทธิบาท ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

(๑) เจริญอิทธิบาท คือฉันทสมาธิปานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากฉันทะ และความเพียรสร้างสรรค์)

(๒) เจริญอิทธิบาท คือวิริยะสมาธิปานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิริยะ และความเพียรสร้างสรรค์)

(๓) เจริญอิทธิบาท คือจิตตสมาธิปานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากจิตตะ และความเพียรสร้างสรรค์)

(๔) เจริญอิทธิบาท คือวิมังสาสมาธิปานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิมังสา และความเพียรสร้างสรรค์)”

๔. อินทรีย์ ๕^{๘๔} เป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยการเจริญอินทรีย์ของพุทธะ โดยเกิดจากการปฏิบัติเพื่อลดละเลิกกิเลสมาเป็นลำดับ เริ่มจากสติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ ทำให้อินทรีย์ของพุทธะ (ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) เติบโตขึ้น แข็งแรงขึ้น แกร่งขึ้น มีอำนาจในตนเองมากขึ้น จากนามธรรมภายในใจที่แข็งแรง (สุขภาวะทางปัญญา) จะส่งผลให้รูปธรรมภายนอกแข็งแรงไปด้วย (สุขภาวะทางกาย จิต สังคม) เพราะยิ่งอินทรีย์ของพุทธะเจริญเติบโตมากเท่าไร ก็ยิ่งลดพฤติกรรมที่เบียดเบียนได้มากเท่านั้น ซึ่งการเบียดเบียนจะทำให้มีโรคมากและอายุสั้น การไม่เบียดเบียนจะทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน

ดังเนื้อความในพระไตรปิฎก ดังนี้ “สาวกทั้งหลาย ผู้เจริญอินทรีย์ ๕ ประการ คือ

(๑) เจริญสัทธินทรีย์ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้

(๒) เจริญวิริยินทรีย์ ฯลฯ

(๓) เจริญสตินทรีย์ ฯลฯ

(๔) เจริญสมาธิินทรีย์ ฯลฯ

(๕) เจริญปัญญาธิินทรีย์ที่จะให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้”

^{๘๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓ / ๒๔๗ / ๒๔๖-๒๔๓.

๕. พละ ๕^{๘๕} เป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยการมีพละ หรือกำลังของพุทธะ ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติเพื่อลดละเลิกกิเลสมาเป็นลำดับ เริ่มจากสติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ ทำให้อินทรีย์ของพุทธะ (ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) เติบโตขึ้น แข็งแรงขึ้น แกร่งขึ้น มีอำนาจในตนเองมากขึ้น ซึ่งก็คือการมีพละหรือกำลังของพุทธะมากขึ้นนั่นเอง จากกำลังจิตภายในที่แข็งแรง (สุขภาวะทางปัญญา) จะส่งผลให้กำลังกายภายนอกแข็งแรงไปด้วย (ทั้งสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม) เพราะยังมีกำลังของพุทธะมากเท่าไร ก็จะมีลดพฤติกรรมที่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น ได้มากเท่านั้น ซึ่งการเบียดเบียนจะทำให้มีโรครุนแรงและอายุสั้น การไม่เบียดเบียนจะทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน

ดังเนื้อความในพระไตรปิฎก ดังนี้ “สาวกทั้งหลาย ผู้เจริญพละ ๕ ประการ คือ

- (๑) เจริญสัทธาพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
- (๒) เจริญวิริยพละ ฯลฯ
- (๓) เจริญสติพละ ฯลฯ
- (๔) เจริญสมาธิพละ ฯลฯ
- (๕) เจริญปัญญาพละ ที่จะให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้

เพราะเจริญพละ ๕ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญา และอภิญญาบารมีอยู่”

๖. หลักโพชฌงค์ ๗^{๘๖} เป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ซึ่งการปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ ที่ถูกต้องถูกต้องตรง จะทำให้จิตสามารถละกิเลสออกไปได้ จิตเข้าสู่สภาพอุเบกขา คือ สภาพที่อยู่เหนือสุขเหนือทุกข์ และสามารถบรรลุอภิญญา ซึ่งอภิญญาของพุทธก็คือ การสามารถล้างกิเลสความโลภโกรธหลงออกจากจิตได้ ละอกุศลธรรมได้มากขึ้นตามลำดับอย่างตั้งมั่น (สมาธิสัมโพชฌงค์) จึงเข้าถึงกุศลธรรมได้มากขึ้นตามลำดับ และสั่งสมนิพพานมากขึ้นๆ เป็นลำดับ ทีละเรื่อง/ทีละปริเฉท/หรือทุกเรื่อง (นิพพาน คือ สภาพใจไร้ทุกข์ ไร้ความกลัว ไร้ความกังวล ไร้ความหวั่นไหว) ใจที่ไร้ทุกข์จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง และ สังคมแข็งแรงไปด้วย

^{๘๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓ / ๒๔๗ / ๒๔๓.

^{๘๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓ / ๒๔๗ / ๒๔๔.

ตั้งเนื้อความในพระไตรปิฎก ดังนี้ “โพชฌงค์ (องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้) ๗ ประการ คือ

(๑) เจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโนสสัคคะ (ความสละ)

(๒) เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ

(๓) เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ

(๔) เจริญปิติสัมโพชฌงค์ ฯลฯ

(๕) เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ

(๖) เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ

(๗) เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ฯลฯ

เพราะเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่ง อภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”

๗. อริยมรรคมีองค์ ๘^{๘๗} เป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์หรือนิพพาน ซึ่งปฏิบัติในการปฏิบัติ ต้องไม่เป็นไปเพื่อการเสพกามสุข (ต้องลดกามคุณ ๕) และต้องไม่เป็นไปเพื่อการก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อตนเอง (ต้องลดอัตตา) ซึ่งก็คือจะต้องรู้จักพิจารณาแยกแยะ (มีธัมมวิจยสัมโพชฌงค์) ว่าการกระทำใดเป็นมิฉฉา (อกุศล) การกระทำใดเป็นสัมมา (กุศล) ซึ่งเป็นไปตามแนวทางของอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ การมีทวิภูตีสัมมา (สัมมา คือ ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์) มีความคิดที่สัมมา (คือ คิดออกจากกาม พยาบาท เบียดเบียน) มีวาจาที่สัมมา (คือ ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่งเสริมกิเลส ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ) มีการกระทำที่สัมมา (ไม่เบียดเบียนชีวิตตนเองคนอื่นสัตว์อื่น ไม่ลักขโมยฉ้อโกงขี้โกงของผู้อื่น ลดละเลิกการเสพกามคุณ ๕) มีอาชีวะที่สัมมา (อาชีพที่ไม่ผิดศีลอย่างหยาบ กลาง ละเอียด ไปตามลำดับ คือ ไม่โกง ไม่ล่อลวง ไม่ตลบตลวง ไม่มอมบดในทางผิด ไม่เอาลาภแลกลาภ) มีความเพียรพยายามที่สัมมา (คือ เพียรในการละอกุศล ทำกุศล) มีสติที่สัมมา (คือ สติในการรู้เท่าทันกิเลสความชอบและความชัง หรืออริขณาและโทมนัส ที่เกิดภายในจิต) และมีสมาธิที่สัมมา (สัมมาสมาธิของพระอริยะ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์อย่างตั้งมั่น) จึงจะสามารถดับทุกข์ในตนได้ เป็นสุขภาวะทางปัญญา ที่จะก่อให้เกิดสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ตามมา

^{๘๗} วิ.ม. (ไทย) ๔ / ๑๓-๑๔ / ๒๐-๒๒.

ตั้งเนื้อความในพระไตรปิฎก ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ที่สุด ๒ อย่างนี้ บรรพชิตไม่พึงเสพ กล่าวคือ

(๑) กามสุขัลลิกานุโยคในกามทั้งหลาย (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย) เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปฤชชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

(๒) อตตกิลมณานุโยค (การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ภิกษุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด ๒ อย่างนั้น ตถาคตได้ตรัสรู้อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน มัชฌิมาปฏิปทานั้น ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ คือ

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| (๑) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) | (๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) |
| (๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) | (๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) |
| (๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) | (๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) |
| (๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) | (๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) |

ภิกษุทั้งหลาย นี่คือนมัชฌิมาปฏิปทานั้น ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว อันเป็นปฏิปทา ก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน”

๘. ในมหาจัตตาริสกสูตร^{๘๘} พระพุทธองค์ทรงตรัสขยายรายละเอียดของสัมมาสมาธิอันเป็นอริยะว่า สัมมาสมาธิ (หรือ ฌาน ๔) ต้องแวดล้อมด้วยองค์ ๗ คือ จิตเกิดความตั้งมั่นในปัจจุบันขณะที่กำลังคิด กำลังพูด กำลังมีการกระทำ กำลังประกอบอาชีพการงาน กำลังมีความเพียรพยายาม ล้างกิเลส กำลังมีสติที่รู้เท่าทันกิเลส เป็นสมาธิที่เกิดในปัจจุบันขณะที่ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต และในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ นั้น ต้องมีการพิจารณาแยกแยะระหว่างสัมมา (กุศล) กับ มิจฉา (อกุศล) มีสติรู้ตัวและรู้ทันกิเลสที่เกิดภายในจิตอยู่ตลอดเวลา (สัมมาสติหรือสติปัฏฐาน ๔) และมีความเพียรพยายามที่จะลดละเลิกกิเลสเหล่านั้น (สัมมาวายามะหรือสัมมปปธาน ๔) เพราะมีปัญญาที่รู้ว่ากิเลสเป็นเหตุแห่งทุกข์ เป็นอกุศล เป็นการเบียดเบียน ซึ่งการเบียดเบียนทำให้มีโรคนานและอายุสั้น และมีปัญญาที่รู้ว่าการลดละเลิกกิเลสเป็นเหตุให้พ้นทุกข์ เป็นกุศล เป็นการไม่เบียดเบียน การไม่เบียดเบียนทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน (สัมมาทิฏฐิ) เมื่อลดละเลิกกิเลสได้ตามลำดับ ได้สัมผัสผลของความผาสุกจากการไม่มีกิเลส (วูปสมสุข) ด้วยตนเอง (อัตถิ หุตัง: สัมมาทิฏฐิข้อที่ ๒) จึงทำให้เกิดสภาวะจิตตั้งมั่นในการลดละเลิกกิเลสหรืออกุศลกรรม และสั่งสมจิตที่พ้นทุกข์จากกิเลสและเป็นกุศลกรรม (สัมมาสมาธิ) ไปตามลำดับ อินทรีย์พละสูงขึ้นไปตามลำดับ ดังคำตรัสดังนี้

^{๘๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔ / ๑๓๖ / ๑๗๔-๑๗๕.

“ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงสัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสะบ้าง มีปริหารบ้าง แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังสัมมาสมาธิอันเป็นอริยะนั้น จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว”

“สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) อันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสะ มีปริหาร คือ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว แวดล้อมด้วยองค์ ๗ นี้ เราเรียกว่า ‘สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสะ’ บ้าง เรียกว่า ‘สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีปริหาร’ บ้าง”

การปฏิบัติมรรคมงคล ๘ นั้น คือ การวินิจฉัยพฤติกรรมของตนเองในทุกปัจจุบันขณะ (ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์) ว่า อะไรเป็นมิจฉา (อกุศล) อะไรเป็นสัมมา (กุศล) ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงระดับละเอียดไปเป็นลำดับ โดยมีฉาปฏิบัติ จะได้รับผลคือความทุกข์ (ดับค้นหาไม่ได้) ส่วนสัมมาปฏิบัติ จะได้รับผลคือ ความพ้นทุกข์ (ดับค้นหาได้) (นิโรธ วิมุตติ นิพพาน) ดังคำตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย พระเสขะผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ จึงเป็นพระอรหันต์ผู้ประกอบด้วยองค์ ๑๐ (แม้ในบรรดาองค์เหล่านั้น บาปอกุศลธรรมเป็นอนเกไปปราศแล้ว ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนาโดยสัมมาญาณะ) ด้วยประการฉะนี้ บรรดาองค์ ๗ นั้น สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า คือ

สัมมาทิฐิ ย่อมทำลายมิจฉาทิฐิได้ และบาปอกุศลธรรมเป็นอนเก อันมีมิจฉาทิฐิเป็นปัจจัย ก็เป็นอันถูกสัมมาทิฐินั้นทำลายแล้ว กุศลธรรมเป็นอนเกอันมีสัมมาทิฐิเป็นปัจจัย ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

สัมมาสังกัปปะ ย่อมทำลายมิจฉาสังกัปปะได้ ฯลฯ

สัมมาวาจา ย่อมทำลายมิจฉาวาจาได้ ฯลฯ

สัมมากัมมันตะ ย่อมทำลายมิจฉากัมมันตะได้ ฯลฯ

สัมมาอาชีวะ ย่อมทำลายมิจฉาอาชีวะได้ ฯลฯ

สัมมาวายามะ ย่อมทำลายมิจฉาวายามะได้ ฯลฯ

สัมมาสติ ย่อมทำลายมิจฉาสติได้ ฯลฯ

สัมมาสมาธิ ย่อมทำลายมิจฉาสมาธิได้ ฯลฯ

สัมมาญาณะ ย่อมทำลายมิจฉาญาณะได้ ฯลฯ

สัมมาวิมุตติ ย่อมทำลายมิจฉาวิมุตติได้ ฯลฯ

(๑) ถ้าท่านผู้เจริญสติเตยนสมาธิภูฏ ท่านผู้เจริญก็ต้องบูชาสรรเสริญสมณพราหมณ์ผู้เป็น
มิจฉาทิภูฏ

(๒) ถ้าท่านผู้เจริญสติเตยนสมาสังกับปะ ท่านผู้เจริญก็ต้องบูชาสรรเสริญสมณพราหมณ์ผู้
เป็นมิจฉาสังกับปะ

(๓) ถ้าท่านผู้เจริญสติเตยนสมาวาจา ฯลฯ

(๔) ถ้าท่านผู้เจริญสติเตยนสมากัมมันตะ ฯลฯ

(๕) ถ้าท่านผู้เจริญสติเตยนสมาอาชีวะ ฯลฯ

(๖) ถ้าท่านผู้เจริญสติเตยนสมาวายามะ ฯลฯ

(๗) ถ้าท่านผู้เจริญสติเตยนสมาสติ ฯลฯ

(๘) ถ้าท่านผู้เจริญสติเตยนสมาสมาธิ ฯลฯ

(๙) ถ้าท่านผู้เจริญสติเตยนสมาญาณะ ฯลฯ

(๑๐) ถ้าท่านผู้เจริญสติเตยนสมาวิมุตติ ท่านผู้เจริญก็ต้องบูชาสรรเสริญสมณพราหมณ์ผู้
เป็นมิจฉาวิมุตติ”

๙. ในอัฐกนิทเทศ^{๘๙} กล่าวถึง ปัญญาของผู้ที่เป็นอริยบุคคล (เป็นสุขภาวะทางปัญญา
ของพุทธ) คือ ปัญญาในมรรค ๔ ผล ๔ ได้แก่

(๑) ปัญญาในโสดาปัตติมรรค

(๒) ปัญญาในโสดาปัตติผล

(๓) ปัญญาในสกทาคามิมรรค

(๔) ปัญญาในสกทาคามิผล

(๕) ปัญญาในอนาคามิมรรค

(๖) ปัญญาในอนาคามิผล

(๗) ปัญญาในอรหัตตมรรค

(๘) ปัญญาในอรหัตตผล

เหล่านี้ชื่อว่าปัญญาในมรรค ๔ ผล ๔

๑๐. นิพพานธาตุสูตร^{๙๐} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะของความสุขอัน
สูงสุด เป็นโลกุตระสุข นิพพานธาตุมี ๒ ประการ คือ

^{๘๙} อภ.วิ (ไทย) ๓๕ / ๘๐๗ / ๕๑๘-๕๑๙.

^{๙๐} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕ / ๔๔ / ๓๙๒-๓๙๔.

(๑) สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นพระอรหันตชีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้ชอบ เพราะอินทรีย์ ๕ ที่ยังคงอยู่ ไม่ดับไป ภิกษุนั้นจึงประสบอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ เสวยสุขและทุกข์อยู่ ภิกษุทั้งหลาย ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะของภิกษุนั้น เราเรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ

(๒) อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นพระอรหันตชีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้ชอบ ภิกษุทั้งหลาย เวทนาทั้งปวงในอัตภาพนี้นั้นแลของภิกษุนั้น อันตณหาเป็นต้นให้เพลิดเพลินไม่ได้ต่อไปแล้ว จักระงับดับสนิท ภิกษุทั้งหลาย สภาวะดังกล่าวนี้ เราเรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ ภิกษุทั้งหลาย นิพพานธาตุ ๒ ประการนี้แล

จากหลักธรรมและพระสูตรที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า สุขภาวะทางปัญญาของพระพุทธศาสนา คือ การมีปัญญาที่เป็นโลกุตระ คืออยู่เหนือโลกโลกียะ อยู่เหนือกิเลส สามารถเข้าถึงโลกุตระสุข (นิโรธ วิมุตติ นิพพาน) ซึ่งเป็นสุขอันละเอียดประณีตยิ่งกว่าโลกียสุข เป็นสุขที่ไม่มีทุกข์จากกิเลสเจือปน ซึ่งเป็นความผาสุกอันยั่งยืน ซึ่งสุขภาวะทางปัญญา จะส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางร่างกาย สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางสังคมตามมาได้

๒.๓ การดูแลสุขภาพของการแพทย์ทั่วไป

๒.๓.๑ การดูแลสุขภาพของการแพทย์แผนปัจจุบัน

การแพทย์แผนปัจจุบัน ถือกำเนิดขึ้นโดยฮิปโปเครติส (Hippocrates) ชาวกรีก (เมื่อประมาณ พ.ศ. ๘๓) ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็น “ผู้ให้กำเนิดวิชาแพทย์” หรือ “บิดาแห่งการแพทย์” (The Father of Medicine) เนื่องจากเป็นแพทย์คนแรกที่ได้ศึกษา ค้นคว้า นำวิธีการรักษาโรคแบบใหม่มาเผยแพร่ และนำมาใช้กับคนไข้ที่มารับการรักษาจากเขา ทั้งเป็นคนแรกที่ได้ปฏิรูปวงการแพทย์ด้วยการปฏิเสธไม่นำการรักษาแบบเก่า ที่เป็นการรักษาด้วยหมอพระมาใช้อย่างสิ้นเชิง โดยได้นำวิธีการรักษาแบบใหม่มาใช้แทน คือ วินิจฉัยถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคก่อน แล้วจึงทำการรักษา ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้กันมาจนถึงทุกวันนี้^{๙๑}

^{๙๑} ฮิปโปเครติส : บิดาแห่งการแพทย์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org/content/2014/12/8971> , [๑๐ เมษายน ๒๕๖๔].

การแพทย์แผนปัจจุบัน (conventional medicine) จัดเป็นการแพทย์กระแสหลักในยุคปัจจุบัน เป็นวิชาความรู้ที่แพทย์ พยาบาล ต้องผ่านการเรียน การสอน การฝึกฝน จากโรงเรียนแพทย์ โรงเรียนพยาบาล เป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ได้ ตรวจสอบได้ มีแหล่งที่มาจากการศึกษาตามหลักวิชาและหลักสถิติ องค์ความรู้มาจากการศึกษาวิจัย มีการเผยแพร่องค์ความรู้ และมีการรับรองจากองค์กร/สถาบันต่างๆ ทั่วโลก มีสาขาวิชาชีพที่เป็นระบบ มีแบบแผนที่ชัดเจน การวินิจฉัยโรคเป็นไปตามหลักฐานที่พบ โดยแพทย์จะเป็นผู้วิเคราะห์โรคจากการซักประวัติ การตรวจร่างกาย และการตรวจทางห้องปฏิบัติการ แล้วให้การรักษาทางยา การผ่าตัด รังสีรักษา เคมีบำบัด และ วิชาแพทย์เฉพาะทางสาขาต่างๆ^{๙๒}

บริบทในยุคปัจจุบัน

จากอดีตจนถึงปัจจุบัน การให้ความสำคัญของจิตใจ ถือเป็นแนวคิดหลักที่สำคัญของการแพทย์ อย่างไรก็ตาม ในราวคริสต์ศตวรรษที่ ๑๖-๑๗ การแพทย์แผนตะวันตกได้เริ่มมีการแยกองค์ประกอบด้านจิตใจและอารมณ์ออกจากด้านร่างกาย โดยเป็นผลจากการกำหนดทิศทางของวิทยาศาสตร์ขึ้นใหม่ในยุค Renaissance หรือ Enlightenment era และการพัฒนาขึ้นของกระบวนการที่เรียกว่า reductionistic movement ซึ่งส่งผลให้วงการแพทย์ได้มีการแยกศึกษาระบบอวัยวะเป็นส่วนๆ เพื่อที่จะทำความเข้าใจกลไกและเหตุผลของการทำงานของร่างกาย ซึ่งทำให้วงการแพทย์ก้าวหน้าอย่างมาก และดำเนินไปสู่การแยกเป็นส่วนย่อยและความชำนาญเฉพาะส่วนมากขึ้นเรื่อยๆ โดยที่ระบบประสาทถูกมองว่าเป็นอวัยวะที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและการทำงานของร่างกาย ส่วนเรื่องของจิตใจนั้นเกือบถูกละเลยโดยสิ้นเชิง ยกเว้นในวงการจิตเวชศาสตร์เท่านั้น^{๙๓}

ศ.เกียรติคุณ นพ.ประเวศ วะสี (ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาแพทยศาสตร์, ประธานสถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย) กล่าวว่า การแพทย์แผนปัจจุบัน มีการตรวจวินิจฉัยโรค และการรักษาโรค ด้วยเทคโนโลยีอันมหัศจรรย์ ได้ผลชะงัดในหลายเรื่อง ก่อให้เกิดความนิยมอย่างแพร่หลาย ซึ่งก็ดูเหมือนดี และมีความดีเกิดขึ้นจริงๆ แต่ขณะเดียวกัน ความนิยมดังกล่าว ก็นำไปสู่ความผิดพลาดอันเป็นจุดตาย (fetal error) คือ ทำให้ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพบิดเบี้ยว หรือหดตัว กล่าวคือผู้คนหันไปทุ่มเทความสนใจเรื่องสุขภาพเสีย (ill health) โดยให้ความสนใจเรื่องสุขภาพดี (good health) น้อยมาก ทรัพยากรทั้งภาครัฐและเอกชนทุ่มไปในการสร้างโรงพยาบาล แต่ใช้น้อยมากในการสร้างสุขภาพ

^{๙๒} การแพทย์แบบต่างๆ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.thastro.org/การแพทย์แบบต่างๆ/>, [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

^{๙๓} วิโรจน์ เจริญจรัสรังสี, "mind body medicine การหวนคืนแห่งสัมพันธภาพของกายและจิตในเวชปฏิบัติ", chula med journal, vol. 50 No.5 (May 2006): 333.

ดี คือ รอให้เป็นโรคก่อนแล้วค่อยมารักษา กัน เช่น เป็นเบาหวาน เป็นความดันเลือดสูง เป็นโรคหัวใจ เป็นโรคหลอดเลือดในสมองเสื่อม เป็นโรคมะเร็ง เป็นโรคเครียด ฯลฯ คนป่วยก็ทรมานประเทศ รักษา กันไม่หวาดไม่ไหว คนไข้ทรมานโรงพยาบาล ต้องรอตรวจ รอเตียง แพทย์ตรวจไม่ละเอียด คุณภาพไม่ดี รักษาไม่ทัน ผู้ป่วยต้องพิการ หรือตาย ลำบากลำบากกันทั้งประชาชนและผู้ให้บริการ ประชาชนต้องสูญเสียมากเกินไป ทั้งเสียสุขภาพ เสียเวลา เสียใจ เสียเงิน และเสียชีวิต ส่วนแพทย์ผู้ให้บริการก็ต้องเหน็ดเหนื่อยมากเกินไป และบ่อยครั้งก็เสียกำลังใจ เช่น เมื่อโรงพยาบาลถูกกล่าวหาว่าเป็นโรงฆ่าสัตว์ ค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ก็สูงมากขึ้นๆ ในปี ๒๕๔๓ ประเทศไทยต้องเสียค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ เกือบ ๓๐๐,๐๐๐ ล้านบาท รายจ่ายสุขภาพนี้ล้วนเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่ร้อยละ ๑๐ มาหลายปี ติดต่อกัน ซึ่งเป็นการบ่งบอกว่าเรากำลังเข้าไปสู่สภาวะวิกฤตแล้ว สภาวะวิกฤต คือ เงินหมด แต่คนไทยไม่ได้รับผลตอบแทนคุ้มค่า นั่นคือต้องเจ็บป่วยล้มตายด้วยโรคที่ควรระวังป้องกันได้ และได้รับบริการจากแพทย์ไม่ทั่วถึง คุณภาพไม่ดี อีกลายต่อไป หรือเลวร้ายมากขึ้น^{๔๔}

ในเรื่องของค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ การแพทย์แผนปัจจุบันนับว่าเป็นระบบการแพทย์ที่มีราคาแพง เนื่องจากการแสวงหาความเป็นเลิศทางด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์ เช่น เครื่องมือที่ทันสมัย ก่อให้เกิดค่าใช้จ่ายด้านเทคโนโลยีที่ค่อนข้างสูง ภาระค่าใช้จ่ายทางการแพทย์และสาธารณสุขแผนปัจจุบันมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการที่ระบบการแพทย์และสาธารณสุขระดับชาติ อยู่ในสภาพที่ต้องพึ่งพิงเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ยา และเวชภัณฑ์จากต่างประเทศ ทั้งๆ ที่การหายจากโรคที่เป็นผลมาจากประสิทธิภาพของการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ มีไม่ถึงร้อยละ ๒๐^{๔๕}

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย ได้ศึกษาวิเคราะห์ เพื่อประมาณการค่าใช้จ่าย สาธารณะด้านสุขภาพในอีก ๑๕ ปีข้างหน้า (รายงานเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๑) พบว่า ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของไทยจะมีค่าประมาณ ๐.๔๘ ล้านล้านบาท เมื่อค่าความยืดหยุ่นของรายได้ต่อค่ารักษาพยาบาลเท่ากับ ๐.๘ และมีค่าประมาณ ๐.๖๓ ล้านล้านบาท เมื่อค่าความยืดหยุ่นของรายได้ต่อค่ารักษาพยาบาลเท่ากับ ๑.๐ อย่างไรก็ตาม ภายใต้ข้อสมมติที่ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัย ค่าใช้จ่าย

^{๔๔} ประเวศ วะสี, **สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๓), หน้า ๘-๙.

^{๔๕} ประเวศ วะสี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mp0943dc_ch1.pdf, [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

ดังกล่าวอาจเพิ่มขึ้นไปถึง ๑.๔ ล้านล้านบาทที่ค่าความยืดหยุ่นเท่ากับ ๐.๘ และ ๑.๘ ล้านล้านบาท หากค่าความยืดหยุ่นเท่ากับ ๑.๐^{๙๖}

ในเรื่องของความเชื่อมโยงกับบริบทต่างๆ ของชีวิต การแพทย์แผนปัจจุบันเน้นให้การรักษาโดยแพทย์เฉพาะทาง คือ แพทย์จะรักษาเฉพาะโรคที่ตนเองชำนาญ ทำให้ขาดความสนใจเท่าที่ควรกับสภาพจิตใจ สังคม และเศรษฐกิจของผู้ป่วย ส่งผลให้การแพทย์แผนปัจจุบัน ไม่สามารถตอบสนองความต้องการแห่งการดำรงชีวิต ที่มีความเกี่ยวพันเชื่อมโยง ระหว่างความต้องการด้านกายภาพ จิตวิญญาณ สังคม เศรษฐกิจ การเมือง ศาสนา และวัฒนธรรม^{๙๗}

ความเจ็บป่วย ความพิการ และการเสียชีวิต ที่สืบเนื่องมาจากการตรวจรักษาที่มีการใช้เครื่องมือหรือเทคโนโลยีต่างๆ มากขึ้น หรือกระบวนการรักษาที่เน้นทางด้านร่างกาย จึงขาดความเอาใจใส่ต่อความต้องการด้านจิตใจของผู้ป่วย ทำให้ประชาชนเกิดความวิตกกังวล จนต้องแสวงหารักษาจากที่อื่นๆ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการด้านจิตใจโดยไม่จำเป็น^{๙๘}

หากพิจารณาระบบบริการสุขภาพของไทย ที่มีการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นการแพทย์กระแสหลัก จะเห็นว่า ผู้รับบริการจะเป็นไปในลักษณะผู้พึ่งพิงระบบ พึ่งพิงบุคลากรสาธารณสุขในการดูแลสุขภาพ มากกว่าที่จะรับผิดชอบดูแลสุขภาพของตนเอง และประชาชนได้รับการปลูกฝังค่านิยมอยู่ตลอดเวลาว่า การรักษาด้วยการแพทย์ระบบอื่นๆ ที่ไม่ใช่การแพทย์แผนปัจจุบัน เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง^{๙๙}

จากจุดอ่อนของการดูแลสุขภาพในระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน การสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ที่ประเทศต้องสูญเสียเพิ่มขึ้นในแต่ละปี เนื่องจากมุ่งเน้นใช้จ่ายในการรักษา จึงส่งผลกระทบต่องบประมาณในการพัฒนาประเทศในด้านอื่นๆ และความไม่ประสบความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพ หรือให้การดูแลสุขภาพประชาชนแบบองค์รวม โดยพบว่าในปัจจุบัน อัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายด้วยสาเหตุของโรคที่ป้องกันได้ หรือโรคที่เกิดจาก

^{๙๖} สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, "ประมาณการค่าใช้จ่ายสาธารณสุขด้านสุขภาพในอีก ๑๕ ปีข้างหน้า", รายงานการศึกษา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๖๑. (อัคราณา).

^{๙๗} มัลลิกา มัติโก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: : http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mph0943_dc_ch1.pdf, [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

^{๙๘} สันต์ หัตถิรัตน์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mph0943_dc_ch1.pdf, [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

^{๙๙} วิวัฒน์ ลิ้ม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mph0943_dc_ch1.pdf, [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

พฤติกรรมทางสังคมและแบบแผนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เช่นโรคมะเร็ง โรคหัวใจ เพิ่มมากขึ้น องค์การอนามัยโลกจึงพยายามที่จะผลักดันให้ประเทศสมาชิก ผสมผสานการดูแลสุขภาพภาควิชาชีพกับการดูแลสุขภาพพื้นบ้าน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๐ และมีคำประกาศให้เน้นงานสาธารณสุขมูลฐาน และสนับสนุนให้นำการดูแลสุขภาพภาคพื้นบ้านมาใช้ในการงานสาธารณสุขมูลฐาน โดยการผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน^{๑๐๐}

๒.๓.๒ การดูแลสุขภาพของการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย เป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาแต่โบราณของไทย มีวิธีการพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ ปัจจัยซึ่งเป็นสิ่งที่ป็นธรรมชาติกำหนด ได้แก่ ธาตุเจ้าเรือน (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) ความเจ็บป่วยเกิดจากการเสียสมดุลของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อันเนื่องมาจากฤดูกาล ภูมิประเทศ สุริยจักรวาล มนุษย์ต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับปัจจัยหรือสมุฏฐานต่างๆ ด้วยอาหารสมุนไพรร ยาสมุนไพรร และการปรับพฤติกรรม การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดการเสียสมดุลของธาตุ จนทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ พฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุของการเกิดโรค ได้แก่ ๑) การบริโภคอาหารมากหรือน้อยเกินไป อาหารบูด อาหารไม่ถูกกับธาตุ ไม่ถูกกับโรค ๒) การฝืนอิริยาบถ ได้แก่ การนั่ง ยืน เดิน นอน ที่ไม่สมดุลกัน ทำให้โครงสร้างร่างกายเสียสมดุลและอวัยวะเสื่อมเสียหายที่ไป ๓) มลภาวะของอากาศ อยู่ในที่อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป ฝุ่นละอองมากเกินไป ๔) การอด ได้แก่ การอดอาหาร อดน้ำ อดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ ๕) การกลั่นแอูจจาระ กลั่นปัสสาวะเป็นประจำ ๖) การทำงานเกินกำลังมากเกินไป หรือมีกิจกรรมทางเพศมากเกินไป ๗) มีความเศร้าโศกเสียใจ หรือดีใจจนเกินไป ขาดพรหมวิหาร ตัดอาลัยไม่ขาด ๘) การมีโทสะมากเกินไป ขาดสติ^{๑๐๑}

การแพทย์แผนไทยมีการตรวจวินิจฉัยโรค และ การบำบัดโรค ด้วยแนวคิดพื้นฐานเรื่องธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน (ธาตุเย็น) น้ำ (ธาตุเย็น) ลม (ธาตุเย็น) และไฟ (ธาตุร้อน) ที่ประกอบกันขึ้นเป็น

^{๑๐๐} สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mph0943dc_ch1.pdf, [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

^{๑๐๑} มาลี อาณากุล และบุษกร เมธางกูร, “หลักธรรมมานามัยกับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย”, **ธรรมานามัย**, มุกดา ต้นชัย บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๕๗), หน้า ๒๐.

ร่างกายของคน การเสียสมดุลของธาตุทั้ง ๔ จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และพฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรค^{๑๐๒}

บริบทในยุคปัจจุบัน

ในปัจจุบัน อัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายด้วยสาเหตุที่ป้องกันได้ หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมทางสังคมและแบบแผนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ เพิ่มมากขึ้น องค์การอนามัยโลกพยายามที่จะผลักดันให้ประเทศสมาชิกผสมผสานการดูแลสุขภาพภาควิชาชีพกับการดูแลสุขภาพพื้นบ้าน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๐ และมีคำประกาศให้เน้นงานสาธารณสุขมูลฐาน และสนับสนุนให้นำการดูแลสุขภาพภาคพื้นบ้านมาใช้ในการงานสาธารณสุขมูลฐาน โดยการผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน^{๑๐๓}

การแพทย์แผนไทยมีพัฒนาการมาจากการดูแลสุขภาพภาคพื้นบ้าน ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม มีการอธิบายความเจ็บป่วยเชื่อมโยงกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน และที่สำคัญคือค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพมีราคาไม่แพง เนื่องจากมีการนำเอาวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาใช้ในการบำบัดรักษา โดยเริ่มดำเนินการนับแต่แผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๒๐-๒๕๒๔ เป็นต้นมา^{๑๐๔}

การแพทย์แผนไทย ในปัจจุบันแบ่งออกเป็น ๔ สาขา คือ ๑. สาขาเวชกรรมไทย เป็นการตรวจ การวินิจฉัย การบำบัดรักษา และการป้องกันโรค ๒. สาขาเภสัชกรรมไทย เป็นการเตรียมยา การผลิตยาแผนไทย ๓. สาขาผดุงครรภ์ไทย เป็นการดูแลสุขภาพของมารดาและเด็กในครรภ์ ตั้งแต่ก่อนคลอด การทำคลอด พร้อมทั้งการดูแลและส่งเสริมสุขภาพมารดาและเด็กในระยะหลังคลอด ๔. สาขาการนวดไทย มีทั้งการนวดเพื่อการรักษาอาการเจ็บป่วย การนวดเพื่อสุขภาพ และการนวดเพื่อเสริมความงาม^{๑๐๕}

^{๑๐๒} เฉลิมพล เกิดมณี, “ปรัชญา วิวัฒนาการ และแนวคิดการแพทย์แผนไทย”, **แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย**, เยาวภา ปิ่นทุพันท์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๔๗), หน้า ๒.

^{๑๐๓} สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/ MPH0943dc_ch1.pdf, [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

^{๑๐๔} จันทร์เพ็ญ วิวัฒน์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/ MPH0943dc_ch1.pdf, [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

^{๑๐๕} **การแพทย์แผนไทย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org/content/2014/07/7739>, [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

ปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยได้รับการผสมผสานให้เข้าสู่ระบบบริการสาธารณสุขของรัฐ โดยแบ่งโรคตามระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายออกเป็น ๙ ระบบ ได้แก่ ระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้าง ระบบผิวหนัง ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ระบบทางเดินปัสสาวะ และระบบอื่นๆ ซึ่งผู้ที่ทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย วินิจฉัยโรค และสั่งการรักษา ได้แก่ แพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย และแพทย์แผนไทยประยุกต์ โดยวิธีการรักษา ได้แก่ การใช้ยาสมุนไพร หัตถเวชกรรมแผนไทย การประคบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร การบำบัดมือเกลือ การรัดหน้าท้อง การอาบสมุนไพร การนวดอัฐ เป็นต้น การใช้ยาสมุนไพรทั้งยาสมุนไพรเดี่ยว/ยาสมุนไพรตำหรับ ตามบัญชียาหลักแห่งชาติ ยาสามัญประจำบ้าน แผนโบราณ ยาสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน ยาเภสัชตำรับสมุนไพรของโรงพยาบาล หรือยาอื่นๆ ที่แพทย์ผู้ทำการรักษาเห็นสมควรเพื่อการรักษาฟื้นฟูโรคหรืออาการ^{๑๐๖}

๒.๓.๓ การดูแลสุขภาพของการแพทย์ทางเลือก^{๑๐๗}

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความของ Complementary And Alternative Medicine หรือ CAM ว่า “ The term CAM often refers to a broad set of health-care practices that are not part of a country’s own tradition and are not integrated into the dominant health-care system. Other terms sometimes used to describe these health-care practices include ‘natural medicine’, ‘non-conventional medicine’ and ‘holistic medicine’.”

Complementary Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน

Alternative Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่สามารถนำไปใช้ทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องจากไม่สามารถบำบัดรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันในขณะนั้น เช่น กรณีผู้ป่วยแพ้ยาลงไม่สามารถรักษาได้ด้วยยา เป็นต้น หรือผู้ป่วยอยู่ในระยะสุดท้ายที่ไม่สามารถรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน

^{๑๐๖} กลุ่มงานส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร, แนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทย ในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ, สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๐), คำนำ, หน้า ๔.

^{๑๐๗} การแพทย์ทางเลือก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://thaicam.go.th/การแพทย์ทางเลือก/>, [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

การจำแนกกลุ่มของการแพทย์ทางเลือก^{๑๐๘}

(๑) ระบบการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medical Systems) คือ การแพทย์ทางเลือกที่มีวิธีการตรวจรักษา วินิจฉัย และการบำบัดรักษา ที่มีหลากหลายวิธีการ ทั้งด้านการให้ยา การใช้เครื่องมือมาช่วยในการบำบัดรักษา และหัตถการต่างๆ เป็นต้น คือ ระบบการแพทย์ทางเลือกที่มีความสมบูรณ์ทั้งในเชิงทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นศาสตร์ทางการแพทย์ที่พัฒนามาก่อนการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การแพทย์แผนโบราณของจีน การแพทย์แบบอายุรเวทของอินเดีย (Ayurveda) และการบำบัดแบบโฮมีโอพาธี (Homeopathy)

(๒) กลุ่มศาสตร์ที่มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของ กาย-จิต (Mind-Body Interventions) คือ การบำบัดที่เน้นการรักษากาย-จิต มีหลากหลายวิธี ซึ่งเน้นการส่งเสริมความสามารถของการทำงานของจิตใจ เพื่อส่งผลไปยังการทำงานและอาการทางร่างกาย เช่น การใช้สมาธิบำบัด (Meditation) และโยคะ (Yoga)

(๓) การบำบัดด้วยวิธีการใช้สารชีวภาพ (Biologically Based Therapies) คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยใช้สารชีวภาพ สารเคมีต่างๆ หรือแม้กระทั่งอาหารสุขภาพ การบำบัดด้วยวิธีทางชีวภาพนี้จะใช้สารที่พบได้ในธรรมชาติ รวมทั้งผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และผลิตภัณฑ์จากพืช รวมไปถึงการใช้วัตถุอื่นๆ ที่ยังไม่มีผลการพิสูจน์ผลการรักษาทางวิทยาศาสตร์ เช่น การใช้กระดูกปลาฉลามเพื่อรักษามะเร็ง

(๔) การบำบัดโดยใช้หัตถการต่างๆ (Manipulative and Body-Based Methods) คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยใช้หัตถการต่างๆ เช่น การจัดกระดูก (Chiropractic) การนวด (Massage therapy) การฝังเข็ม (Acupuncture) เป็นต้น

(๕) การบำบัดด้วยพลังงาน (Energy Therapies) คือ วิธีการบำบัดรักษาที่ใช้พลังงานในการบำบัดรักษา ที่สามารถวัดได้และไม่สามารถวัดได้ ในการบำบัดรักษา เช่น การสวดมนต์บำบัด พลังกายทิพย์ พลังจักรวาล เรกิ โยเร เป็นต้น

^{๑๐๘} ใจเพชร กล้าจน, “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๔-๑๑๕.

บริบทในยุคปัจจุบัน^{๑๐๙}

จากข้อมูลของต่างประเทศ พบว่า ประชาชนชาวอเมริกันประมาณร้อยละ ๗๔.๖ มีการใช้ประโยชน์จากการแพทย์ทางเลือก/การแพทย์แบบผสมผสาน และจากการสำรวจพบว่า ประชากรที่ใช้ประโยชน์จากการรักษาในรูปแบบนี้ เป็นประชากรที่มีการศึกษาสูง โดยมีเหตุผลหลัก ๕ ประการคือ ๑) การแพทย์ทางเลือก/การแพทย์แบบผสมผสาน จะช่วยให้ผลการรักษาดีขึ้น เมื่อใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ๒) น่าสนใจที่จะลองดู ๓) การรักษาแบบแผนปัจจุบันใช้ไม่ได้ผล ๔) แพทย์แผนปัจจุบันแนะนำให้ทดลองใช้ ๕) ยาแผนปัจจุบันราคาแพงเกินไป

จากแนวโน้มดังกล่าวนี้เอง ส่งผลกระทบให้เกิดความตื่นตัวและมีการจัดระบบองค์ความรู้ในเรื่องการแพทย์ทางเลือก/การแพทย์แบบผสมผสาน อย่างเอาใจจริงเอาใจในต่างประเทศตลอดระยะเวลา ๒๐ กว่าปีที่ผ่านมา รวมทั้งองค์การอนามัยโลกเองก็ตระหนักเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงมีการกำหนดยุทธศาสตร์ทางด้านนี้ออกมาว่า จะช่วยเหลือประเทศต่างๆ ในการกำหนดนโยบายระดับชาติเพื่อประเมินและควบคุมการใช้ประโยชน์จากการแพทย์ทางเลือก/การแพทย์แบบผสมผสาน ส่งเสริมการสร้างหลักฐาน (Evidence) ที่น่าเชื่อถือในด้านความปลอดภัย ศักยภาพ คุณภาพของการรักษา และผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้ และจะให้ความมั่นใจว่าจะสามารถมีบริการที่มีคุณภาพ มีราคาที่เข้าถึงได้ให้แก่ประชาชน (รวมสมุนไพรด้วย) รวมทั้งจะส่งเสริมให้เกิดการใช้ประโยชน์ (ที่มีหลักฐานอ้างอิงได้จริง)

จากรายงานสุขภาพทางเลือกของสำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กล่าวว่า กระแสความตื่นตัวเรื่องศาสตร์การแพทย์ทางเลือกในสังคมไทยนั้นเริ่มก่อตัวอย่างเด่นชัดเมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๕๓๐ โดยเริ่มต้นจากการนำสมุนไพรมาใช้ การรื้อฟื้นภูมิปัญญาการแพทย์แบบพื้นบ้าน ไปจนถึงการแสวงหารูปแบบ/วิธีการรักษาแบบต่างๆ จากต่างประเทศมาใช้กันอย่างหลากหลาย จนกระทั่งกระทรวงสาธารณสุขได้มีการก่อตั้งกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกขึ้นในปี ๒๕๔๕ ตามกฎกระทรวงการแบ่งส่วนราชการกรมฯ ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น “กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก”

สถานการณ์การให้บริการในประเทศไทย จากรายงานการศึกษาของสำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข (ตุลาคม ๒๕๔๐) โดยทำการส่งแบบสอบถามไปยังหน่วยงาน กรม กอง ทางวิชาการในส่วนกลาง และหน่วยงานส่วนภูมิภาค ของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อศึกษาผลการดำเนินงานด้านการแพทย์ทางเลือกจากหน่วยงานต่างๆ ดังกล่าว โดยให้นิยามความหมายของสุขภาพทางเลือกว่า

^{๑๐๙} สถานการณ์การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://thaicam.go.th/สถานการณ์การแพทย์ทางเลือก/>, [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

เทคนิควิธีการทางการแพทย์อื่นๆ ที่ไม่เป็นที่รู้จักหรือยอมรับอย่างเป็นทางการโดยบุคลากรทางการแพทย์ในระบบการแพทย์กระแสหลักหรือการแพทย์แผนปัจจุบัน กล่าวคือไม่ได้มีการสอนในโรงเรียนแพทย์ หรือไม่มีการจัดบริการในโรงพยาบาลหรือสถาบันการแพทย์แผนปัจจุบัน เทคนิคเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีลักษณะ “ไม่กระทำต่อร่างกายอย่างรุนแรง” หรือ “ไม่ใช้เภสัชภัณฑ์ที่เป็นสารเคมี” และเป็นศาสตร์สุขภาพทางเลือกที่มาจากสังคมและวัฒนธรรมอื่นๆ จากการศึกษาสรุปได้ว่า ศาสตร์ที่คนไทยรู้จัก ให้ความศรัทธา และมีความนิยมใช้ จำนวน ๒๕ ศาสตร์ มีดังนี้ สมุนไพร การนวด สมาธิ/โยคะ การนวด ศีรษะ รำมวยจีน/ไทเก็ก พลังรังสีธรรมชาติ สมุนไพร ชีวจิต พลังจักรวาล/โยเร การฝังเข็ม การฝังดนตรี การสวดมนต์/ภาวนา การอบสมุนไพร การใช้เครื่องหอม/ยาต้ม การใช้วิตามิน/เกลือแร่/อาหารปลอดสารพิษ การดื่มน้ำผัก/ผลไม้ การสวนล้างพิษ การดูดนม/รดน้ำมนต์ ศิลปะบำบัด การผ่อนคลายแบบ Biofeedback การใช้คาถา/เวทมนต์ การเพ่งโดยใช้แสง สี เสียง การเข้าทรงนั่งทางใน การใช้เก้าอี้แม่เหล็กไฟฟ้า การใช้วิชาธรรมจักร นอกจากนี้ยังมีการนำศาสตร์การแพทย์ทางเลือกรูปแบบต่างๆ ไปใช้ในในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรังร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ชัดเจนที่สุด คือ กลุ่มเพื่อนมะเร็ง ที่มีการนำเอาการแพทย์ทางเลือก ทั้งในรูปแบบของอาหารสุขภาพ การนั่งสมาธิ การใช้หินบำบัด ฯลฯ มาใช้ร่วมด้วย

๒.๔ สรุปท้ายบท

สุขภาพ (Health) หมายถึง สภาวะที่มีความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ อย่างสมดุล และเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา (จิตวิญญาณ) ไม่ใช่เพียงความไม่มีโรคเท่านั้น

หลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยปฏิบัติอย่างสมดุลและเป็นองค์รวม ซึ่งคำตรัสของพระพุทธเจ้าทั้งหมดนั้น ทุกหลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธพจน์ ล้วนเป็นสัจจะหรือความจริงแท้ซึ่งสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทั้งหมด คือ เป็นไปเพื่อนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ซึ่งสุขภาวะด้านปัญญานั้น เป็นปัญญาที่ลึกซึ้งในระดับโลกุตระปัญญา หรือปัญญาที่สามารถดับกิเลส ตัณหาอุปาทานได้ (นิโรธ) อันจะนำไปสู่โลกุตระสุข ซึ่งเป็นสุขอันละเอียดประณีตเหนือโลกียสุข (วิมุตติ) และเป็นสุขอันเที่ยงแท้ยั่งยืน (นิพพาน) เมื่อเกิดโลกุตระปัญญา จะส่งผลให้สุขภาวะด้านอื่นๆ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ดีขึ้นตามมาได้

การดูแลสุขภาพของการแพทย์ทั่วไป คือ การแพทย์แผนปัจจุบันจะเน้นรักษาร่างกายเป็นหลัก ขาดความเชื่อมโยงด้านจิตใจ สังคม และปัญญา การแพทย์แผนไทยจะเน้นสร้างสมดุลของธาตุดินน้ำลมไฟ การแพทย์ทางเลือกครอบคลุมทุกศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม

บทที่ ๓

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการแพทย์แผนใหม่ของโลก ที่มีจุดกำเนิดในประเทศไทย เกิดจากการคิดค้นของ ดร.ใจเพชร กล้าจน (นักวิชาการสาธารณสุข) เป็นการบูรณาการศาสตร์หลากหลายเข้าด้วยกัน โดยมีแก่นหลักคือพุทธศาสตร์ เพื่อนำมาแก้ปัญหาโรคเรื้อรังที่ถึงทางตัน และเพื่อช่วยเหลือผู้คนให้สามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้

เนื้อหาในบทนี้ ผู้วิจัยรวบรวมจาก

๑. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งมีการสัมภาษณ์ย่อยหลายครั้ง เนื่องจากเป็นเนื้อหาที่อ้างอิงพระไตรปิฎกเป็นจำนวนมาก (มากกว่า ๑,๐๐๐ หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธรูป) ซึ่งมีการอธิบายความหมายที่ลึกซึ้ง ละเอียด ประณีต ในระดับโลกุตระธรรม

๒. ข้อมูลจากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมของผู้วิจัย ซึ่งมีข้อมูลเป็นจำนวนมาก เนื่องจาก ดร.ใจเพชร กล้าจน มีการสอนธรรมะแกจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าค่ายฯ ทุกวัน เป็นการปฏิบัติธรรมในทุกกิจกรรมของชีวิต เช่น การกิน การทำงาน การเรียน การสอน การพักผ่อน การยืน เดิน นั่ง นอน การประชุม การวางแผนงาน การจัดกิจกรรมค่ายฯ เป็นต้น ดังนั้น ตลอดระยะเวลา ๖ เดือนของการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ผู้วิจัยจึงได้รับฟังข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธศาสตร์ นับจำนวนไม่ถ้วน (ไม่ต่ำกว่า ๑,๐๐๐ หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธรูป)

๓. ข้อมูลจากวิทยานิพนธ์และดุฎิณีพนธ์ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน มีจำนวนมากกว่า ๓,๐๐๐ หน้า มีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธศาสตร์ ไม่ต่ำกว่า ๕๐๐ หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธรูป ซึ่งเป็นการอธิบายหลักพุทธธรรมที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกันในทุกมิติ

๔. ข้อมูลจากหนังสือที่แต่งโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งมีจำนวนไม่ต่ำกว่า ๓๐ เล่ม มีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธศาสตร์ ไม่ต่ำกว่า ๕๐๐ หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธรูป ซึ่งเป็นเนื้อหาที่เกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิต

๕. ข้อมูลจากฝ่ายงานวิชาการของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นการเก็บรวบรวมชีวประวัติ คำบรรยาย และการบำเพ็ญประโยชน์ในสถานการณ์ต่างๆ ของ ดร.ใจเพชร กล้า

จน ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็นต้นมา ในปัจจุบันมีการเก็บรวบรวมทุกวัน นับจำนวนทั้งหมดได้ไม่ต่ำกว่า ๕๐,๐๐๐ หน้า มีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธศาสตร์ ไม่ต่ำกว่า ๑,๐๐๐ หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธานุ

๖. ข้อมูลจากฝ่ายสื่อสารมวลชนของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เป็นการเก็บรวบรวมชีวประวัติ คำบรรยาย และการบำเพ็ญประโยชน์ในสถานการณ์ต่างๆ ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน และบันทึกกิจกรรมค่ายทุกค่ายของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งมีการเก็บรวบรวมข้อมูลทุกวัน เป็นรูปภาพ วิดีโอ เทปบันทึกเสียง นับจำนวนได้ไม่ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ แฟ้มข้อมูล ซึ่งมีทั้งส่วนที่บันทึกไว้โดยไม่เผยแพร่ และส่วนที่เผยแพร่ผ่านสื่อออนไลน์ช่องทางต่างๆ ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เช่น เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก ไลน์ ยูทูบ มีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธศาสตร์ ไม่ต่ำกว่า ๑,๐๐๐ หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธานุ

๗. ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม โดยมีผู้เข้าร่วมสนทนา คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๑๐ คน เป็นข้อมูลของการปฏิบัติธรรมเชิงลึกตามกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เพื่อมวลมนุษยชาติ ซึ่งมีข้อมูลของการปฏิบัติโดยละเอียด

๘. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ในผู้ที่ดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ๓ กลุ่ม ได้แก่ ๑. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๓๐ คน ๒. บุคลากรด้านสาธารณสุขที่ดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน จำนวน ๓๐ คน ๓. ผู้เข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๓๐ คน

ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมีเป็นจำนวนมาก และเป็นข้อมูลที่มีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน แต่เนื่องจากผู้วิจัยไม่สามารถนำข้อมูลทั้งหมดมาลงอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ได้ ดังนั้น เนื้อหาในบทนี้ จึงเป็นการย่อความ เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นภาพพอสังเขป โดยผู้วิจัยได้เรียบเรียงเนื้อหา ดังนี้ ๓.๑) ชีวประวัติและผลงานของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ๓.๒) ประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ๓.๓) หลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ๓.๔) ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๓.๕) ตัวอย่างผู้ที่ดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ๓.๖) ตัวอย่างงานวิจัยที่นำศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วย ในหน่วยงานสาธารณสุข ๓.๗) สรุปท้ายบท

*หมายเหตุ ในการบรรยายธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการอ้างอิงตามพระไตรปิฎกฉบับหลวง กรมการศาสนา พ.ศ. ๒๕๑๔ ซึ่งผู้วิจัยพยายามเรียบเรียงเนื้อหาโดยรักษาเนื้อความตามต้นฉบับของ ดร. ใจเพชร กล้าจน ไว้มากที่สุด แต่เนื่องจากเป็นการเรียบเรียงโดยย่อ จึงอาจจะไม่สมบูรณ์เท่าต้นฉบับจริง ผู้อ่านสามารถติดตามเนื้อความต้นฉบับได้จากการอ้างอิงของผู้วิจัย

๓.๑ ชีวิตประวัติและผลงานของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ข้อมูลในหัวข้อนี้ เป็นเอกสารที่ได้รวบรวมไว้แล้ว โดยฝ่ายงานวิชาการของมูลนิธิแพथวิทยิธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งผู้วิจัยนำมาลงโดยย่อ ดังนี้

๓.๑.๑ ประวัติส่วนตัว^๑

ดร.ใจเพชร กล้าจน มีชื่อเดิมคือ สำเริง มีทรัพย์ เกิดเมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๑๕ ที่ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร เป็นบุตรคนที่ ๒ ของพ่อเลียง มีทรัพย์ (อาชีพรบราชการครู และเป็นหมอยาพื้นบ้าน) และ แม่ครั้ง มีทรัพย์ (อาชีพเกษตรกร) มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันทั้งหมด ๔ คน ได้แก่ ๑. นาง นภาพร มีทรัพย์ ๒. นาย สำเริง มีทรัพย์ (ดร.ใจเพชร กล้าจน) ๓. น.ส. วิจิตรา มีทรัพย์ และ ๔. นาย กิตติศักดิ์ มีทรัพย์

ชีวิตในวัยเด็กได้ซึมซับเรื่องการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นจากบิดาและมารดา โดยบิดาซึ่งเป็นครูนั้น เป็นคนขยัน ใจกว้าง มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือคน จึงเป็นที่เคารพศรัทธาของคนในหมู่บ้าน ในตำบล และอำเภอดอนตาล เวลาชาวบ้านมีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกันก็มักจะมาขอให้พ่อเลียงช่วยไกล่เกลี่ยหรือตัดสินให้ ซึ่งพ่อเลียงก็จะตัดสินด้วยความเมตตาและยุติธรรมต่อทุกฝ่าย จึงทำให้เป็นที่เคารพนับถือของผู้คน และนอกจากจะเป็นครูแล้ว พ่อเลียงยังเป็นหมอสมุนไพรที่ช่วยรักษาชีวิตผู้คน เช่น คนถูกงูกัดบางคนอาการหนักปางตาย ซึ่งโรงพยาบาลรักษาไม่หาย เมื่อมาหาพ่อเลียง ท่านก็สามารถรักษาให้หายได้ด้วยการใช้สมุนไพรและให้ผู้นั้นรักษาศีล การได้เห็นเหตุการณ์เช่นนี้อยู่เสมอ จึงทำให้ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ซึมซับการใช้สมุนไพรและการช่วยเหลือผู้คนมาตั้งแต่ในวัยเด็ก

ส่วนมารดาซึ่งเป็นเกษตรกร เป็นคนขยัน มุมนานะ ทำอะไรจริงจัง อดทน มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น โดยได้เคยช่วยเหลือชาวลาวที่อพยพหนีศึกสงครามข้ามแม่น้ำโขงมาทางฝั่งไทย (ในช่วงที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน ยังเป็นเด็กประถม) แม่ครั้งได้ช่วยเหลือคนที่อพยพหนีตายเหล่านั้นกว่าร้อยคน ให้มีที่พักและอาหารที่เพียงพอ ซึ่งแต่ละคนขออาศัยอยู่นานเป็นปีถึง ๓ ปี จากเหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้เห็นสภาพความทุกข์ทรมานของชีวิต และเห็นความสำคัญของการแบ่งปันช่วยเหลือผู้คน

^๑ หมายขวัญพุทธ กล้าจน, "ชีวประวัติของ ดร.ใจเพชร กล้าจน", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพथวิทยิธรรมแห่งประเทศไทย), ๒๕๖๔. (อัดสำเนา).

๓.๑.๒ ประวัติการศึกษา^๒

พ.ศ. ๒๕๒๗ สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จากโรงเรียนชุมชนดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

พ.ศ. ๒๕๓๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จากโรงเรียนดอนตาลวิทยา จังหวัดมุกดาหาร

พ.ศ. ๒๕๓๓ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ จากโรงเรียนมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร

พ.ศ. ๒๕๓๕ สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นต้น ที่วิทยาลัยพยาบาลพระพสุธา จังหวัดสระบุรี

พ.ศ. ๒๕๓๘ สำเร็จการศึกษาปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิชาเอกสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. ๒๕๔๐ สำเร็จการศึกษาปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิชาเอกบริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. ๒๕๔๕ สำเร็จการศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือก จากประเทศมาเลเซีย และได้หัว

พ.ศ. ๒๕๔๙ สำเร็จการศึกษารายวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนไทย แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เกสัชพฤกษศาสตร์ เวชกรรมแผนไทย ธรรมานามัย และสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. ๒๕๕๓ สำเร็จการศึกษาปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”

พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้รับปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จากผลงาน “บุคคลทำคุณประโยชน์ ค้นพบศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง”

^๒ หมายขัญพุทธ กล้าจน, "ชีวประวัติของ ดร.ใจเพชร กล้าจน", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย), ๒๕๖๔. (อัดสำเนา).

พ.ศ. ๒๕๕๘ สำเร็จการศึกษาปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนา (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”

๓.๑.๓ ประวัติการทำงาน^๓

พ.ศ. ๒๕๓๕ – ๒๕๔๐ โรงพยาบาลห้วยใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร

พ.ศ. ๒๕๔๐ – ๒๕๔๕ สถานีอนามัยบ้านนิคมเกษตรกรรมทหารผ่านศึก จังหวัดมุกดาหาร

พ.ศ. ๒๕๔๖ – ๒๕๔๘ สำนักงานที่ปรึกษาด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ของนายกรัฐมนตรี

พ.ศ. ๒๕๔๘ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอห้วยใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร

พ.ศ. ๒๕๔๘ – ๒๕๖๐ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ

พ.ศ. ๒๕๖๐ ถึงปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ

๓.๑.๔ ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน^๔

๑) ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์ทางเลือกรัตถธรรม กระทรวงสาธารณสุข

๒) กรรมการโครงการกำลังใจ ในพระดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา (พระราชอิสริยยศขณะเริ่มโครงการ)

๓) ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

๔) ประธานเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

๕) วิชาธิการบดี สถาบันวิชาราม

๖) ผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้วิชาราม

๗) ผู้อำนวยการสถานีโทรทัศน์ ‘หมอเขียวทีวี’

^๓ หมอขวัญพุทธ กล้าจน, "ชีวประวัติของ ดร.ใจเพชร กล้าจน", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย), ๒๕๖๔. (อัคราณา).

^๔ หมอขวัญพุทธ กล้าจน, "ชีวประวัติของ ดร.ใจเพชร กล้าจน", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย), ๒๕๖๔. (อัคราณา).

- ๘) ผู้อำนวยการค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและค่ายพระไตรปิฎก
- ๙) ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ ๑-๙
- ๑๐) วิทยากรบรรยายธรรม และหัวข้อต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตอย่างผาสุก
- ๑๑) บรรณาธิการวารสารวิชาการวิชาราม
- ๑๒) นักวิชาการอิสระ

๓.๑.๕ รางวัลเกียรติคุณ^๕

- ๑) พ.ศ. ๒๕๓๖ รางวัล “ข้าราชการโรงพยาบาลดีเด่น” โรงพยาบาลห้วยใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร
- ๒) พ.ศ. ๒๕๓๖ รางวัล “ข้าราชการสาธารณสุขดีเด่น” จังหวัดมุกดาหาร
- ๓) พ.ศ. ๒๕๔๓ รางวัล “ข้าราชการพลเรือนดีเด่น” จังหวัดมุกดาหาร
- ๔) พ.ศ. ๒๕๔๓ ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ช้างเผือก ชั้นที่ ๔ จัตุรถาภรณ์ ปีที่ ๕๕ ในรัชกาลที่ ๙
- ๕) พ.ศ. ๒๕๔๕ ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์มงกุฎไทย ชั้นที่ ๓ ตริตาภรณ์ ปีที่ ๕๗ ในรัชกาลที่ ๙
- ๖) พ.ศ. ๒๕๕๓ รางวัล “ต้นแบบคนดีแทนคุณแผ่นดิน” โดยเครือข่ายเดอะเนชั่น
- ๗) พ.ศ. ๒๕๕๓ รางวัล “คนต้นเรื่องแห่งปี” จากรายการ คนค้นคนอวอร์ด ครั้งที่ ๒
- ๘) พ.ศ. ๒๕๕๔ รางวัลชนะเลิศอันดับ ๑ ผลงานวิชาการ Routine to Research จากสำนักควบคุมโรคที่ ๕, ๖ และ ๗
- ๙) พ.ศ. ๒๕๕๔ รางวัลชนะเลิศอันดับ ๑ ผลงานวิชาการเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน จากสำนักงานบริการสาธารณสุขและสมาคมเวชกรรมสังคมแห่งประเทศไทย
- ๑๐) พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้รับเกียรติบัตรยกย่องให้เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

^๕ หมายถึง พุทธ กล้าจน, "ชีวประวัติของ ดร.ใจเพชร กล้าจน", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย), ๒๕๖๔. (อัดสำเนา).

๑๑) พ.ศ. ๒๕๕๕ รางวัล “โล่เชิดชูเกียรติวัฒนธรรมสัมพันธ์” ครั้งที่ ๕ เนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีและวันอนุรักษ์มรดกไทยจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น สาขาแพทย์แผนไทย

๑๒) พ.ศ. ๒๕๕๘ รางวัลประกาศเกียรติคุณ ครูดีไม่มีอบายมุข ด้านพุทธะสาธารณสุข จากสำนักงานคณะกรรมการการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน

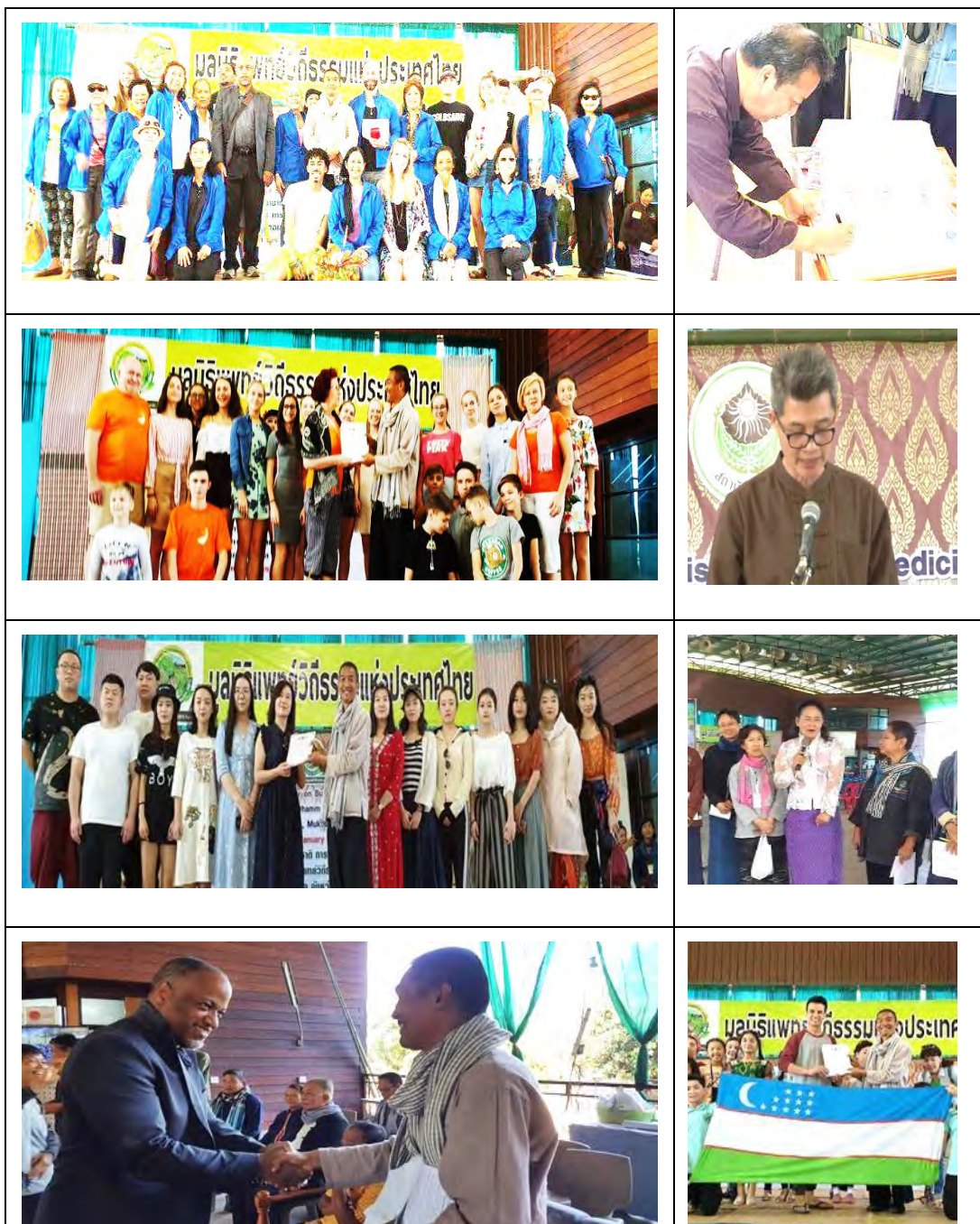
๑๓) พ.ศ. ๒๕๕๘ รางวัลประกาศเกียรติคุณสัมพันธ์สังฆเงิน ผู้ประสบผลสำเร็จด้านการประชาสัมพันธ์ จากสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย

๑๔) พ.ศ. ๒๕๖๒ รางวัล “เพชรแห่งเอเชีย” (Diamond of Asia Award) จากมูลนิธิศิลปะและวัฒนธรรมพื้นบ้านนานาชาติ มรภ.สุรินทร์ ร่วมกับมูลนิธิส่งเสริมมรดกทางวัฒนธรรมสุรินทร์

๑๕) พ.ศ. ๒๕๖๒ รางวัล “โล่สันติภาพโลก” (World Peace Shield Award) จากมูลนิธิศิลปะและวัฒนธรรมพื้นบ้านนานาชาติ มรภ.สุรินทร์ ร่วมกับมูลนิธิส่งเสริมมรดกทางวัฒนธรรมสุรินทร์

๑๖) พ.ศ. ๒๕๖๒ รางวัล “การแพทย์วิถีธรรม คือมรดกล้ำค่านานาชาติ” (International Significant Heritage Place) จากมูลนิธิศิลปะและวัฒนธรรมพื้นบ้านนานาชาติ มรภ.สุรินทร์ ร่วมกับมูลนิธิส่งเสริมมรดกทางวัฒนธรรมสุรินทร์





วันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้รับมอบรางวัลอันทรงเกียรติ ๓ รางวัล คือ

๑. รางวัล “เพชรแห่งเอเชีย” (Diamond of Asia Award)
๒. รางวัล “โล่สันติภาพโลก” (World Peace Shield Award)
๓. รางวัลประกาศ “การแพทย์วิถีธรรมคือมรดกล้ำค่านานาชาติ” (International Significant Heritage Place)

โดยผ่านการประสานงานจากมูลนิธิส่งเสริมมรดกทางวัฒนธรรมสุรินทร์ และมูลนิธิศิลปวัฒนธรรม (SIFF) จังหวัดสุรินทร์ โดยตัวแทนคณะกรรมการจากมูลนิธิทั้งสองแห่งดังกล่าว ได้นำรางวัลอันทรงเกียรติทั้ง ๓ รางวัล มามอบให้อาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน ณ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ ๑ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร โดยมีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจากเครือข่ายทั้งในประเทศและต่างประเทศ ร่วมกับคณะอาคันตุกะศิลปินนานาชาติ จาก ๑๔ ประเทศ (จำนวน ๒๖๐ คน) ได้แก่ บัลกาเรีย จีน ฮังการี อินเดีย อินโดนีเซีย อิสราเอล มอโรคโค เนปาล โปแลนด์ รัสเซีย เกาหลีใต้ ศรีลังกา สหรัฐอเมริกา และอุสเบกิสถาน ร่วมเป็นสักขีพยานในการมอบรางวัลในครั้งนี้

๓.๑.๖ ผลงานของ ดร.ใจเพชร กล้าจน^๖

ในหัวข้อนี้ เป็นข้อมูลที่ได้มีการเรียบเรียงไว้แล้ว โดยฝ่ายงานวิชาการของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งผู้วิจัยนำข้อมูลบางส่วนมาลงพอสังเขป ดังนี้

๑) ผลงานการเป็นวิทยากร

ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้ที่ศึกษาหลักธรรมจากพระไตรปิฎกอย่างแตกฉาน และสามารถนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวมาบูรณาการกับศาสตร์ต่างๆ ในทุกด้านที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ ขึ้นอย่างมากมาย ซึ่งองค์ความรู้ทั้งหมดนั้นนำไปสู่ “ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดั่งมณี จิตใจที่เป็นสุข” ซึ่งเป็นไปตามหลักของพระพุทธศาสนา กล่าวโดยสังเขป ดังนี้ ๑. วิทยากรด้านสุขภาพ (พุทธะสาธารณสุข) ๒. วิทยากรด้านธรรมะ (พุทธะธรรมะ) ๓. วิทยากรด้านเศรษฐกิจพอเพียง (พุทธะเศรษฐกิจพอเพียง) ๔. วิทยากรด้านกสิกรรมไร้สารพิษ (พุทธะกสิกรรม) ๕. วิทยากรด้านการบริหารจัดการน้ำและทรัพยากรธรรมชาติ (พุทธะวนศาสตร์) ๖. วิทยากรด้านการศึกษา (พุทธะศึกษาศาสตร์) ๗. วิทยากรด้านการเมืองการปกครอง (พุทธะรัฐศาสตร์) ๘. วิทยากรด้านการบริหารองค์กร (พุทธะบริหารศาสตร์) ๙. วิทยากรด้านวิทยาศาสตร์ (พุทธะวิทยาศาสตร์) ๑๐. วิทยากรด้านการตลาด (ตลาดวิถีธรรม) ๑๑. วิทยากรด้านการพัฒนาสังคม (พุทธะสังคมศาสตร์) ๑๒. วิทยากรด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (พุทธะมนุษยศาสตร์) ๑๓. วิทยากรด้านสิ่งแวดล้อม (พุทธะสิ่งแวดล้อมศาสตร์) ๑๔. วิทยากรด้านการสื่อสาร (พุทธะสารสนเทศ) ๑๕. วิทยากรด้านศิลปะ (พุทธะศิลปศาสตร์) ๑๖. วิทยากรด้านวัฒนธรรม (พุทธะวัฒนธรรม)

^๖ ญ.เพียรธรรม กล้าจน, "รวบรวมผลงานของ ดร.ใจเพชร กล้าจน", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย), ๒๕๖๔. (อัดสำเนา).

๒) ผลงานการเผยแพร่สิ่งพิมพ์

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้เผยแพร่องค์ความรู้ด้านต่างๆ ที่ท่านได้ค้นพบทางสิ่งพิมพ์ทุกช่องทาง ทั้งที่เป็นผลงานวิจัย บทความ หนังสือ วารสาร นิตยสาร หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ โบรชัวร์ ป้ายนิทรรศการ เป็นต้น โดยการตีพิมพ์สิ่งพิมพ์ทุกอย่าง มีเป้าหมายเพื่อแบ่งปันแก่อุทมนุชนูชนชาติ โดยไม่มุ่งหวังผลประโยชน์ทางการค้า และไม่ได้เป็นไปเพื่อลาภยศสรรเสริญ สิ่งพิมพ์ต่างๆ ส่วนใหญ่จึงเป็นการแจกฟรี หรือถ้าขายก็จะขายในราคาเท่าทุนหรือราคาต่ำกว่าท้องตลาดมาก

๓) ผลงานการเผยแพร่สื่อโทรทัศน์และสื่อออนไลน์

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้เผยแพร่องค์ความรู้ด้านต่างๆ ที่ท่านได้ค้นพบ เช่น องค์ความรู้ด้านสุขภาพฟิตเนส ธรรมะ กลีกรรรมไร้สารพิษ ธนาครน้ำใต้ดิน และวิถีชีวิตแบบเรียบง่ายฟิตเนส เป็นต้น ผ่านทาง สื่อวีดิทัศน์เพื่อการศึกษาเรียนรู้ เอ็มพีสาม สารคดี และสื่อออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ <https://morkeaw.net/>, <https://vijaram.ac.th/>, แพทย์วิถีธรรมไลน์ออฟฟิเชียล เฟสบุ๊คกิจกรรมค่ายหมอเขียว ยูทูปแพทย์วิถีธรรม และสื่อโทรทัศน์ช่อง ‘หมอเขียวทีวี’

๔) ผลงานด้านการศึกษา

ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นประธานหลักสูตร ดังนี้ (๑) หลักสูตรวิทยากรแพทย์วิถีธรรม ของกระทรวงสาธารณสุข (๒) หลักสูตรปริญญาตรี ผู้ประกอบการสังคม สาขาแพทย์วิถีธรรม สถาบันอาศรมศิลป์ (๓) หลักสูตรปริญญาตรี ๗ ปี จิตอาสาวิถีธรรม สถาบันวิชาราม (๔) หลักสูตรประกาศนียบัตร ๑ ปี การดูแลสุขภาพวิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง วิทยาลัยชุมชนมุกดาหาร (๕) หลักสูตรประกาศนียบัตร ๖ เดือน แพทย์แผนไทยวิถีธรรมคำจุนโลก สถาบันวิชาราม และเป็นผู้ก่อตั้งสถาบันการศึกษา ดังนี้ (๑) สถาบันวิชาราม ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาตามอัธยาศัย มีการจัดการศึกษาในระดับ ปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก (๒) ก่อตั้งศูนย์การเรียนรู้วิชาราม ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาตามอัธยาศัย ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

๕) ผลงานเพลงโลกุตระ

ดร.ใจเพชร กล้าจน มีผลงานเพลงหลายอัลบั้ม โดยบางเพลงเป็นผู้แต่ง บางเพลงเป็นผู้ขับร้อง บางเพลงเป็นผู้ให้ทำนองและดนตรี เป็นต้น โดยทุกเพลงมีเนื้อหาที่เป็นไปเพื่อการลดกิเลส การชี้ให้เห็นสังขาร การให้ข้อคิด การให้อภัยความรู้ การฟิตเนส และการช่วยเหลือผู้คนให้พ้นทุกข์ เช่น (๑) อัลบั้ม รวมพลคนดี (๒) อัลบั้ม ถนนคนกล้าดี (๓) อัลบั้ม หัวใจคุณธรรม (๔) อัลบั้ม ฟันไท และ (๕) อัลบั้ม มั่นอยู่ที่ใจ

๖) ผลงานการช่วยเหลือสังคมในสถานการณ์ต่างๆ

ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้นำพาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม นักศึกษาสถาบันวิชาราม และประชาชนทั่วไป ในการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมในสถานการณ์ต่างๆ ที่สังคมกำลังเดือดร้อนหรือกำลังประสบปัญหาด้านต่างๆ เช่น การจัดอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ศูนย์บาทรักษาทุกโรค การจัดอบรมค่ายพระไตรปิฎก การจัดตั้งสถานที่สำหรับศึกษาดูงานและฝึกอบรมเศรษฐกิจพอเพียง การทำธนาคารน้ำใต้ดิน โครงการกำลังใจ ในพระดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา ร่วมกับ สสส. โครงการจิตอาสาช่วยภัยน้ำท่วม นำพาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมลงพื้นที่เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากน้ำท่วมใหญ่ในปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ที่กรุงเทพมหานคร และ ปี พ.ศ. ๒๕๖๒ ที่ จ.อุบลราชธานี โครงการโรงบุญอาหารมังสวิรัต ลงพื้นที่บริเวณสนามหลวงเพื่อทำโรงบุญแจกอาหารมังสวิรัตแก่ผู้ที่มากราบพระบรมศพของในหลวงรัชกาลที่ ๙ ตลอด ๑ ปี (ตั้งแต่ ตุลาคม ๒๕๕๙ - ตุลาคม ๒๕๖๐) โครงการธรรมจาริก เดินตามรอยบาทพระศาสดา โครงการจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เพื่อมวลมนุษยชาติ นำพาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมในการฝึกฝนปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะ ด้วยการฟังตน (ลตกิเลสถาม/พยาบาล/เบียดเบียน ในตน ดับทุกข์ในตนอย่างเป็นปัจจุบันขณะ) และช่วยคนให้พ้นทุกข์ (ช่วยให้ผู้อื่นดับทุกข์ในตนตามได้)

๓.๒ ประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

เนื้อหาในหัวข้อนี้ เป็นข้อมูลที่ได้มีการเรียบเรียงไว้แล้ว โดยฝ่ายงานวิชาการของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งผู้วิจัยนำข้อมูลบางส่วนมาลงพอสังเขป โดยเรียบเรียงเนื้อหาเป็น ๒ ประเด็น ได้แก่ ๓.๒.๑ ความเป็นมาของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ๓.๒.๒ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ดังนี้

๓.๒.๑ ความเป็นมาของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม^๗

(หมายเหตุ หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธพจน์ ที่กล่าวถึงในหัวข้อนี้ เป็นการกล่าวหรือเรียบเรียงโดยอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับหลวง พ.ศ. ๒๕๑๔ จัดพิมพ์โดยกรมการศาสนา ผู้วิจัยลงข้อมูลตามต้นฉบับของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย)

^๗ สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕. และ ภูเพียรธรรม กล้าจน, "รวบรวมประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔). (อัดสำเนา).

พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๔๐ ดร.ใจเพชร กล้าจน (ขณะอายุ ๒๐-๒๕ ปี) ได้ทำงานในหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ ณ โรงพยาบาลหัวฉ่องใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร ท่านได้พยายามพัฒนาประสิทธิภาพขององค์ความรู้การพึ่งตนในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ ด้วยการนำเอาองค์ความรู้ของการดูแลสุขภาพ ๔ แผน ได้แก่ ๑) สุขภาพแผนปัจจุบัน ๒) สุขภาพแผนไทย ๓) สุขภาพแผนทางเลือก ๔) สุขภาพแผนพื้นบ้าน มาพัฒนาบูรณาการเข้าด้วยกัน พบว่า มีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้ความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพแผนใดแผนหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่ทั้งนี้ก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพทั้งหมดได้ ยังมีปัญหาสุขภาพอีกจำนวนมากที่ยังแก้ไม่ได้

พ.ศ. ๒๕๓๘ (ขณะอายุ ๒๓ ปี) ได้จัดตั้งศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน สอนป่านาบุญ ๑ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร โดยเริ่มทำไร่นาสวนผสมไร้สารพิษ พร้อมกับได้เริ่มเรียนรู้และฝึกฝนประสบการณ์ในการใช้สมุนไพรและธรรมชาติบำบัดมาเรื่อยๆ

พ.ศ. ๒๕๓๙ (ขณะอายุ ๒๔ ปี) ได้เริ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมแนวนาบุญนิยม (อโศก) (บุญนิยม คือ การดำรงชีวิตที่เชื่อมั่นในบุญ/บาป/กุศล/อกุศล มากกว่าการเชื่อมั่นในทุนหรือวัตถุที่มากเกินไป สมดุล, อโศก คือ การปฏิบัติธรรมที่เน้นการปฏิบัติตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกอย่างเคร่งครัด โดยมีพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักษ์โต อธิบายความหมายของหลักธรรมและนำพาฝึกฝนปฏิบัติ) นอกจากนี้ท่านยังได้เริ่มศึกษาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกอย่างจริงจัง โดยศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

พ.ศ. ๒๕๔๐ (ขณะอายุ ๒๕ ปี) ได้ศึกษาและฝึกฝนปฏิบัติตามหลักการพุทธธรรม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เช่น การฝึกสติปัฏฐาน ๔ (การมีสติรู้เท่าทันกิเลส อวิชชา (โลภ) และ โทมนัส (โกรธ) ที่เกิดขึ้นภายในจิตทุกปัจจุบันขณะ และใช้ปัญญาแห่งพุทธะตามอุเทศ (คำสอน) ที่ได้รับฟังมาจากสัตบุรุษและจากการศึกษาพระไตรปิฎกด้วยตนเอง จนสามารถทำจิตให้เข้าสู่สภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน คือ สภาพจิตที่ผาสุก ไร้ทุกข์ ไร้ความกลัว/กังวล/ระแวง/ หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ใดๆ ในทุกปัจจุบันขณะ ฝึกฝนการปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ฝึกฝนวิธีการทำใจในใจโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ฝึกฝนการรับประทานอาหารวันละมื้อตามกฎปมสูตร ซึ่งก็ได้รับผลตรงกับที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ คือ รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ฝึกฝนการลดละเลิกการเสพกามคุณ ๕ ด้วยการฝึกกินอาหารสุขภาพ (อาหารที่ทำจากพืชผักผลไม้ไร้สารพิษ ไม่มีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ประุงรสด้วยเกลือธรรมชาติ ไม่ใช่เครื่องปรุงแต่งที่กระตุ้นการเสพกามคุณ ๕ และอาจทำให้ร่างกายไม่สมดุล เช่น ซอส ซีอิ๊ว กะปิ เต้าเจี้ยว น้ำปลา ปลาร้า น้ำตาล น้ำผึ้ง สารปรุงแต่งสีกลิ่นรสต่างๆ เป็นต้น หรือถ้าจำเป็นต้องใช้ก็ใช้แต่น้อย พยายามกินอาหารสุขภาพพรธรรมดาเป็นหลัก) ฝึกฝนการใช้ชีวิตเรียบง่าย กินน้อยใช้น้อย ประพฤติพรหมจรรย์ เสียสละทำงานฟรีโดยไม่รับค่าตอบแทน

นอกจากนี้ยังปฏิบัติ จุลศีล มัชฌิมศีล มหาศีล (ศีลละเอียด ศีลกลาง ศีลใหญ่) ในข้อที่เหมาะสมกับขรรษาอย่างเคร่งครัด จนกระทั่งได้เห็นผลอันมหัศจรรย์กับตนเอง คือ เมื่อเกิดโรคหรือความเจ็บป่วยต่างๆ ก็มีวิธีการในการทำใจให้หายโรคเร็ว คือ ไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล (จิตอยู่ในสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) ทำให้โรคหายได้อย่างรวดเร็ว หรือบางครั้งก็หายได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ ตรงตามคำตรัสของพระพุทธองค์ อย่างไม่มีข้อสงสัย ตรงกับคิลานสูตรที่ ๑, ๒, ๓ อาพาธสูตร และนกุลสูตร จึงทำให้มั่นใจว่าปฏิบัติได้ถูกต้อง

เมื่อฝึกฝนปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำอีกในสถานการณ์ต่างๆ กัน หรือเมื่อเป็นโรคต่างๆ กัน ก็พบว่า มีประสิทธิภาพสูงทุกครั้ง จึงทำให้มั่นใจในคำตรัสของพระพุทธองค์มากยิ่งขึ้น เมื่อเริ่มบอกผู้อื่นให้ฝึกฝนปฏิบัติตามก็พบว่าได้ผลเช่นเดียวกัน ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อย จะเร็วหรือช้าก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจปฏิบัติของผู้นั้นๆ เนื่องจากเป็นวิธีการรักษาโรคที่ผู้ป่วยต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง (ผู้ป่วยทำหน้าที่เป็นหมอรักษาตนเอง) เป็นไปตามหลักคำสอนเรื่อง ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน โดยยึดหลักการของพระพุทธองค์ที่ว่า “เราเป็นผู้ชี้นำ ส่วนการเดินทางเป็นเรื่องของท่าน” ดังนั้น ผลของการรักษาโรคจึงขึ้นอยู่กับความตั้งใจ/บุญ/บาป/กุศล/อกุศล/วิบากดี/วิบากร้าย ของผู้หนึ่งๆ

พ.ศ. ๒๕๔๑ - ๒๕๔๘ (ขณะอายุ ๒๖ - ๓๓ ปี) เป็นวิทยากรบรรยายตามศูนย์ฯ บุญนิยม (เครือข่ายชุมชนชาวโศกทั่วประเทศ ซึ่งดำรงชีวิตแนวบุญนิยม) และเครือข่ายกสิกรรมไร้สารพิษแห่งประเทศไทย และได้ร่วมกับทีมสุขภาพบุญนิยมในการจัดทำค่ายสุขภาพให้กับศูนย์ฯ ต่างๆ ของชาวบุญนิยม

ช่วงหลังมีประชาชนทั่วไป (ที่ไม่ใช่ชาวโศกหรือชาวบุญนิยม) มาร่วมฝึกในค่ายสุขภาพมากขึ้นเรื่อยๆ จึงมีการจัดทำกิจกรรมค่ายสุขภาพมากขึ้น เพราะประชาชนทั่วไปที่เดือดร้อนด้านสุขภาพขอร้องให้ช่วย จึงได้บำเพ็ญกุศลช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนจากโรคภัยไข้เจ็บ ในระหว่างนี้ก็มีการเก็บข้อมูลและพัฒนาวิธีการที่ใช้ในการรักษา ทั้งวิธีการที่เป็นนามธรรม (กุศโลบายที่จะปรับเปลี่ยนจิตวิญญาณของผู้ป่วยให้ไปสู่สภาพใจไร้ทุกข์ ไร้ความกลัว ไร้ความกังวล ไร้ความระแวง ไร้ความหวั่นไหว) และวิธีการที่เป็นรูปธรรม เช่น การกินอาหารปรับสมดุลร้อนเย็น การระบายพิษออกจากร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อพัฒนารูปแบบในการปฏิบัติ (ทำไปปรับไป) ให้เหมาะสมกับทุกสภาพที่เป็นอยู่ และสามารถใช้ได้กับทุกโรค ทุกบุคคล ทุกสถานที่ และทุกเวลา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อมวลมนุษยชาติ

พ.ศ. ๒๕๔๙ (ขณะอายุ ๓๔ ปี) แม่ครั้ง (มารดาของ ดร.ใจเพชร กล้าจน) ได้ร่วมทำกุศลด้วยการยินยอมให้ใช้ที่ดินของท่านประมาณ ๕๐ ไร่ เป็นพื้นที่ในการจัดทำ ‘ธรรมาบุญค่ายสุขภาพ’ เพื่อช่วยเหลือประชาชนที่เดือดร้อนจากความเจ็บป่วยโดยไม่เก็บค่าใช้จ่ายใดๆ โดยมีความคิดว่า “เราใช้ทรัพยากรและเรี่ยวแรงที่มีอยู่ พึ่งตนเองให้ได้ เราฝึกกินน้อยใช้น้อยเท่าที่พอดีไม่เบียดเบียนไม่ทรมาณ

ตน แล้วแบ่งปันส่วนที่เหลือแก่ผู้อื่น ถ้าเราหมดทุนที่จะเหลือแก่ผู้อื่นได้เราก็เลิกทำ” โดยท่านได้ตั้งชื่อพื้นที่นี้ว่า ‘ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ ๑’ ซึ่งท่านและครอบครัวได้ระดมทุนทั้งหมดที่มีมาทำฐานะบุญดังกล่าว

พ.ศ. ๒๕๕๒ (ขณะอายุ ๓๗ ปี) ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้รวบรวมองค์ความรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทั้งหมด ทั้งที่เกิดกับตนเอง และจากข้อมูลของผู้ที่มาศึกษาปฏิบัติตาม ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพทั้งหมด ซึ่งมีทั้งองค์ความรู้ในการวินิจฉัยโรค การรักษาโรค และการป้องกันโรค ซึ่งข้อมูลที่ได้ พบว่า มีตัวอย่างของผู้ป่วยแทบจะทุกโรค ทุกอาการ ทุกกลุ่มอาการ ซึ่งรักษาหาย ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ แม้แต่โรคที่แพทย์แผนปัจจุบันบอกว่าไม่หายและหมดหวังในการรักษาแล้ว ก็สามารถรักษาจนหายเป็นปกติได้ ดร.ใจเพชร กล้าจน จึงรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างเป็นองค์ความรู้ทางด้านสุขภาพในรูปแบบใหม่ ที่ยังไม่เคยมีการแพทย์แผนใดทำมาก่อน จึงถือได้ว่า องค์ความรู้นี้เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลก โดยจัดระบบข้อมูลผ่านรูปแบบของงานวิจัย ซึ่งข้อมูลนี้อยู่ในวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ ชื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” ซึ่งได้รับรางวัลวิทยานิพนธ์ดีเยี่ยม จากมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

จากองค์ความรู้ดังกล่าว ที่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างเห็นผลเชิงประจักษ์แล้ว ยังสามารถลดปัญหาอื่นๆ ในชีวิต ทั้งด้านจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ และก่อให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ จึงทำให้ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้รับปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน จากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ผลงาน “บุคคลทำคุณประโยชน์ ค้นพบศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง” ในปี พ.ศ. ๒๕๕๕ (ขณะอายุ ๔๐ ปี)

ปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๖๕) ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ ในสังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ขยายการดำเนินกิจการระบุไปทั่วทุกภูมิภาคในประเทศไทย รวมถึงในต่างประเทศ โดยมีศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ ทั้งหมดรวม ๙ แห่ง ได้แก่ สวนป่านาบุญ ๑ ตั้งอยู่ที่ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร, สวนป่านาบุญ ๒ ตั้งอยู่ที่ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช, สวนป่านาบุญ ๓ ตั้งอยู่ที่ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี, สวนป่านาบุญ ๔ ตั้งอยู่ที่ อ.ธาตุพนม จ.นครพนม, สวนป่านาบุญ ๕ ตั้งอยู่ที่ อ.บ้านค่าย จ.ระยอง, สวนป่านาบุญ ๖ ตั้งอยู่ที่ ต่างประเทศ (ยุโรป + อเมริกา + ออสเตรเลีย), สวนป่านาบุญ ๗ ตั้งอยู่ที่ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์, สวนป่านาบุญ ๘ ตั้งอยู่ที่ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ และ สวนป่านาบุญ ๙ ตั้งอยู่ที่ อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี

๓.๒.๒ มุลินิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย^๔

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า “ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข เป็นคุณค่าและความผาสุกที่แท้จริงของชีวิตมนุษย์”

ในเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ ดร.ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) ได้ร่วมกันจัดตั้งมุลินิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เพื่อเผยแพร่นโยบายหลักขององค์กร คือ “ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข” และการเผยแพร่องค์ความรู้ การแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) ให้กับประชาชนที่สนใจทั่วไปในรูปแบบต่างๆ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” มีการจัดอบรมตลอดทั้งปี ซึ่งมีผู้เข้ารับการอบรมโดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ ๑๐๐ - ๕๐๐ คน ในทุกเครือข่ายของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) ทั้งในและต่างประเทศ สามารถช่วยเหลือประชาชนกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คน เป้าหมายหลักของแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) คือ ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข โดยยึดหลักการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ คือ ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน ขยัน และแบ่งปัน เป็นกุศลสูงสุดของโลก หลักการดำเนินงานคือ “ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา” และ “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวคุณเอง”

วัตถุประสงค์ของมุลินิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีดังนี้

๑. เพื่อส่งเสริมการเผยแพร่การศึกษาองค์ความรู้และทักษะในการปฏิบัติดูแลสุขภาพ
๒. เพื่อส่งเสริมการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแพร่สัจธรรมในพระพุทธศาสนา
๓. เพื่อส่งเสริมการกุศลอื่นๆ หรือดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์
๔. เพื่อส่งเสริมการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

มุลินิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ขับเคลื่อนงานทั้งหมดโดยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ซึ่งทุกคนตั้งใจมาเสียสละร่างกาย แรงใจ แรงปัญญา เพื่อฝึกฝนความเป็นพุทธะ (ลดกิเลสในตน และช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ) เป็นการปฏิบัติสมาธิขั้นสูงขึ้นไปเป็นลำดับๆ โดยมีประธานมุลินิธิฯ คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน และรองประธานมุลินิธิฯ คือ ดร.นิตยา ภรณ์ สุรสาย

^๔ สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ประธานมุลินิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕. และ ภูเพียรธรรม กล้าจน, "รวบรวมประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม", เอกสารข้อมูลวิชาการของมุลินิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มุลินิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔). (อัดสำเนา).

เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) มีดังนี้

๑. เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ศูนย์หลัก คือ สวณปานานบุญ ๑ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร และสวณปานานบุญ ๔ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่างๆ ได้แก่ สกลนคร อุตรธานี หนองบัวลำภู กาฬสินธุ์ ขอนแก่น อำนาจเจริญ ยโสธร ร้อยเอ็ด มหาสารคาม นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ และอุบลราชธานี

๒. เครือข่ายภาคใต้

ศูนย์หลัก คือ สวณปานานบุญ ๒ อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่างๆ ได้แก่ ชุมพร ระนอง สุราษฎร์ธานี พังงา ภูเก็ต พัทลุง ตรัง ปัตตานี สงขลา และยะลา

๓. เครือข่ายภาคกลาง

ศูนย์หลัก คือ สวณปานานบุญ ๓ อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี และสวณปานานบุญ ๙ อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่างๆ ได้แก่ ลพบุรี ชัยนาท อุทัยธานี สิงห์บุรี อ่างทอง สระบุรี พระนครศรีอยุธยา สุพรรณบุรี นครนายก นนทบุรี นครปฐม สมุทรปราการ สมุทรสาคร และสมุทรสงคราม

๔. เครือข่ายภาคเหนือ

ศูนย์หลัก คือ สวณปานานบุญ ๘ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่างๆ ได้แก่ เชียงราย ลำพูน แพร่ น่าน ลำปาง พะเยา แม่ฮ่องสอน อุตรดิตถ์ พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย เพชรบูรณ์ พิจิตร และนครสวรรค์

๕. เครือข่ายภาคตะวันออก

ศูนย์หลัก คือ สวณปานานบุญ ๕ อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่างๆ ได้แก่ สระแก้ว ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ระยอง จันทบุรี และตราด

๖. เครือข่ายภาคตะวันตก

ศูนย์หลัก คือ สวณปานานบุญ ๗ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และศูนย์ธรรมชาติ บำบัดแพทย์วิถีธรรม โรงพยาบาลโพธาราม อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่างๆ ได้แก่ ได้แก่ นครปฐม กาญจนบุรี และเพชรบุรี

๗. เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมในต่างประเทศ

ศูนย์หลัก คือ สวนป่านาบุญ ๖ เมืองดัลลัส รัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีเครือข่ายย่อยตามรัฐต่างๆ ได้แก่ หลุยเซียน่า ฟลอริดา แคลิฟอร์เนีย และอิลลินอยส์ นอกจากนี้ยังมีเครือข่ายย่อยในประเทศอื่นๆ ได้แก่ อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมนี เนเธอร์แลนด์ สวิสเซอร์แลนด์ อิตาลี ออสเตรเลีย ลาว ฮองกง มาเลเซีย และอินโดนีเซีย

ปัจจุบันมีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั้งในและต่างประเทศที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจากองค์กรแพทย์วิถีธรรม ตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึง ๒๕๖๕ เป็นจำนวนประมาณ ๗๐๐ กว่าคน โดยจิตอาสาประจำ (จิตอาสาประเภท ๕) มีประมาณ ๔๐๐ กว่าคนทั่วโลก

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ให้บริการและเผยแพร่องค์ความรู้แพทย์วิถีธรรม (แพทย์วิถีพุทธ) ในการช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ เพื่อลดปัญหาความเจ็บป่วยทุกข์ทรมานให้กับประชาชน ด้วยรูปแบบการบริการ ดังนี้

๑. ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (แพทย์วิถีพุทธ)

๒. ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก

๓. ค่ายพระไตรปิฎก

๔. ค่ายจิตอาสาแฟนพันธุ์แท้

๕. ค่ายนักศึกษาวิชาราม

๖. ค่ายกิจกรรมไร้สารพิษ ชีวิตผาสุก

๗. ค่ายอื่นๆ (ตามสถานการณ์และความเดือดร้อนของประชาชน) เช่น ค่ายงดเหล้าเข้าพรรษา ค่ายเลิกบุหรี่ ค่ายธนาคารน้ำใต้ดิน ค่ายอบรมนักเรียน/นักศึกษา เป็นต้น

๓.๓ หลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

เนื้อหาในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยรวบรวมจากวิทยานิพนธ์และดัชนีพนธ์ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นหลัก ร่วมกับการสัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน ในครั้งย่อยๆ หลายครั้ง ในประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โดยเฉพาะข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรมที่ละเอียด ประณีต ลึกซึ้ง

ในการบรรยายธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการอ้างอิงตามพระไตรปิฎกฉบับหลวง กรมการศาสนา พ.ศ. ๒๕๑๔ ซึ่งผู้วิจัยพยายามเรียบเรียงเนื้อหาโดยรักษาเนื้อความตามต้นฉบับของ ดร. ใจเพชร กล้าจน ไว้มากที่สุด แต่เนื่องจากการเรียบเรียงโดยย่อ จึงอาจจะไม่สมบูรณ์เท่าต้นฉบับจริง ผู้อ่านสามารถติดตามเนื้อความต้นฉบับได้จากการอ้างอิงของผู้วิจัย

๓.๓.๑ แนวคิดทั่วไปของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า

“ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม มีแนวคิดหลักมาจากพุทธธรรมในพระไตรปิฎก ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า สัจจะแท้มีหนึ่งเดียว ดังนั้น คำตรัสของพระพุทธองค์ทั้งหมดจึงสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกัน และมีทิศทางมุ่งไปสู่สภาวะเดียวกัน คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน แพทย์วิถีธรรมมีแนวคิดมาจากพระไตรปิฎกทั้ง ๔๕ เล่ม คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน ไปเป็นลำดับ เพราะฉะนั้น จะหยิบยกหลักธรรมใดหรือพระสูตรใดขึ้นมาอธิบายแนวคิดและหลักการของแพทย์วิถีธรรมทั้งหมดก็มาจากหลักพุทธพจน์นั้น ยกตัวอย่าง เช่น

พระพุทธองค์ตรัสว่า มโนบุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ นี่ก็เป็นหลักการของแพทย์วิถีธรรม คือแพทย์วิถีธรรมจะรักษาที่ใจก่อนเป็นอันดับแรก ให้น้ำหนักความสำคัญของใจ ๗๐% บวกเกินร้อย และไม่ใช่ว่าเพียงแต่ด้านการรักษาโรค แต่ทุกกิจกรรมของแพทย์วิถีธรรม การกินอยู่หลับนอน การทำงาน ทุกกิจกรรมของชีวิตจะต้องมีการอ่านกิเลสภายในจิต และกำจัดกิเลสออกจากจิต จนจิตเกิดสภาพใจไร้ทุกข์ไปเป็นลำดับ ตามอินทรีย์พละของแต่ละท่าน

อตฺตาทิ อตฺตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน อันนี้ก็เป็นหลักการของแพทย์วิถีธรรม คือเป็นการแพทย์พึ่งตน ไม่ใช่รอพึ่งคนอื่น ต้องพึ่งตนเองก่อนเป็นอันดับแรก เกินความสามารถจึงพึ่งผู้อื่น ฝึกตัวเองให้เป็นหมอ แพทย์วิถีธรรมมีสโลแกนว่า หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง

ในหลักอริยสัจ ๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า เหตุแห่งทุกข์เกิดจากตัณหา ความดับทุกข์หรือ นิโรธ คือ ตัณหานั้นแลดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน ดังนั้น ถ้าเราจะแก้ปัญหาคือต้นเหตุ ก็ต้องดับตัณหาหรือความอยาก ซึ่งทุกกิจกรรมของแพทย์วิถีธรรม เป็นการพาคนมาฝึกดับตัณหา ดับความอยากในสิ่งที่พึงเพื่อกินความจำเป็น ทั้งเรื่องอาหารการกิน ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ถ้าดับความอยากได้ จิตก็จะสงบเป็นโลกุตรสุข จิตไม่กระสับกระส่ายไปตามกิเลสตัณหา ซึ่งผู้ปฏิบัติจะสัมผัสโลกุตรสุขนี้ได้ด้วยตนเอง ไม่มีใครหลอกใครได้ พอได้สัมผัสก็จะเปรียบเทียบได้ว่า สุขจากการดับกิเลส กับสุขจากการเสพตามกิเลส อันไหนสุขมากกว่า อันไหนยังยืนมากกว่า พอได้คำตอบด้วยตนเองก็จะมีอิทธิบาทในการลดกิเลส ถ้าใครไม่ได้สัมผัสสภาวะนี้ด้วยตนเองจะนึกไม่ออก เพราะธรรมชาติของพระพุทธเจ้านั้น คัมภีรา ลึกซึ้ง อटकาวจรา ดันเดาเอาไม่ได้ คาคะเนหรือคิดเอาตามตรรกะไม่ได้ เพราะไม่ใช่ตรรกะ แต่เป็นความจริง ความจริงในระดับปรมัตถธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่เหนือความคิดหรือจินตนาการของมนุษย์ที่จะคิดคาคะเนเอา (อจินไตย) แต่ถ้าฝึกกลดละเลิกกิเลสไปตามลำดับจะเกิดอริยปัญญาที่สามารถเข้าถึงความจริงนี้ได้

พระพุทธองค์ทรงสอนพุทธสาวกในพระไตรปิฎกเล่ม ๑ ข้อ ๒๐ ว่า ให้เป็นคนเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มักน้อย สันโดษ ชัดเกลากิเลส มีศีลเป็นปกติ มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส ไม่สะสม และปรารถนาความเพียร จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว เราน้อมนำมาเป็นหลักปฏิบัติ คือ วิธีการรักษาโรคของแพทย์วิถีธรรม รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย จะใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้เคียงตัว ทำเอาเองได้ ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด แต่ประหยัดที่สุด ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก

การแปลเนื้อความในพระไตรปิฎกของแพทย์วิถีธรรมจะดูที่อรรถะหรือสาระประโยชน์ของเนื้อความนั้นๆ เป็นหลัก เพราะคำเดียวกันอาจจะแปลความหมายต่างกันได้ ซึ่งถ้าแปลได้ถูกต้องถูกต้องตรงตามอรรถะหรือสัจจะแท้ เมื่อปฏิบัติตามก็จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ไม่มีโทษ ปลอดภัย ได้ผลจริง และมีประสิทธิภาพสูง เกื้อกูลชีวิตในทุกมิติ

เอหิปัสสโก คือ หลักธรรมของพระพุทธเจ้าสามารถพิสูจน์ผลได้ด้วยตนเอง หลักการของแพทย์วิถีธรรมก็สามารถพิสูจน์ผลได้ด้วยตนเองเช่นกัน คือต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ก็จะได้รับผลนั้นด้วยตนเอง ทำจริงได้จริง ทำเล่นได้เล่น ไม่ทำก็ไม่ได้ผล

อกาลิโก คือ เป็นจริงตลอดกาล ใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกบุคคล ที่ตั้งใจปฏิบัติจริง มีความมั่นคง ยั่งยืน

พหุชนหิตายะ พหุชนะสุขายะ โลกานุกัมปายะ คือ การแพทย์วิถีธรรมเป็นการแพทย์ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ของชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขของชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์เกื้อกูลโลก เป็นองค์ความรู้ที่มีให้กับคนทุกคนบนโลกนี้

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของหลักการของแพทย์วิถีธรรมเท่านั้น เพราะไม่สามารถกล่าวทั้งหมดได้ ถ้ากล่าวโดยย่อก็คือ ทุกหลักการเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อเข้าถึงนิโรธ วิมุตติ นิพพาน ในปัจจุบันขณะ ไปเป็นลำดับ”^๙

“จากแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดแนวคิดที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม คือ หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง, ลดกิเลสรักษาโรค หรือ ดับต้นเหตุรักษาโรค หรือ นิโรธ/วิมุตติ/นิพพานรักษาโรค, ศูนย์บาทรักษาทุกโรค, ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน, ใช้ได้กับทุกคน ทุกสถานที่ ทุกเวลา, นำไปสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ตื่นาม จิตใจที่เป็นสุข, เป็นศาสตร์

^๙ สัมภาษณ์, ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๑๐ มกราคม ๒๕๖๕.

การแพทย์เพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีแนวคิดย่อยอีกมากมาย ซึ่งทุกแนวคิดจะนำไปสู่เป้าหมายเดียวกันคือความพ้นทุกข์ หรือนิโรธ วิมุตติ นิพพาน”^{๑๐}

๓.๓.๒ กลไกการเกิดการหายของโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

เนื้อหาในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยเรียบเรียงโดยย่อจากคำสัมภาษณ์^{๑๑} และดัชนีนิพนธ์ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน^{๑๒} ดังนี้

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์การแพทย์ที่เกิดจากการบูรณาการศาสตร์หลายศาสตร์เข้าด้วยกัน ได้แก่ พุทธศาสตร์ หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ศาสตร์การดูแลสุขภาพ ๔ แผน ได้แก่ การดูแลสุขภาพแผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน นอกจากนี้ยังมีหลัก ๘ อ. ในการดูแลสุขภาพของชาวบุญนิยม

การบูรณาการดังกล่าว มีทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ มีกระบวนการในการศึกษาเรียนรู้ และสามารถอธิบายกลไกต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน พิสูจน์ผลได้ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical science) และวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract science)

โดยให้น้ำหนักของนามธรรม (จิตใจ) มากกว่า ๗๐% (๗๐% บวกเกินร้อย) ส่วนเรื่องของรูปธรรม (ร่างกาย วัตถุ วิธีการภายนอกต่างๆ) ให้น้ำหนักประมาณ ๓๐%

ดังจะเห็นได้จากการจัดลำดับความสำคัญ (Priority Setting) ของหลักปฏิบัติ ๙ ข้อสู่สุขภาพะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม เป็น ๓ ลำดับชั้น ดังนี้

(๑) **ยาเม็ดเลิศ** เป็นการรักษาทางนามธรรม (จิตใจ) มีผลต่อการรักษาโรคถึง ๗๐% บวกเกินร้อย ได้แก่ ยาเม็ดที่ ๘ (การดับตัณหา ดับทุกข์ใจ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม นิโรธ/วิมุตติ/นิพพานรักษาโรค การทำกุศล) และยาเม็ดที่ ๙ (การรู้เพียรรู้พัก ความพอดี มัชฌิมาปฏิปทา)

^{๑๐} สัมภาษณ์, ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๑๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๑} สัมภาษณ์, ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๒} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๒๔๓-๓๕๑.

(๒) **ยาเม็ดหลัก** เป็นการรักษาทางรูปธรรม (ร่างกาย) เป็นการปรับพฤติกรรมสุขภาพ ควรทำให้เป็นปกตินิสัย มีผลต่อการรักษาโรคประมาณ ๒๐% ได้แก่ ยาเม็ดที่ ๗ (อาหารปรับสมดุล ร้อนเย็น อาหารที่ไม่เบียดเบียน) และยาเม็ดที่ ๖ (การกายบริหาร โยคะ กดจุดลมปราณ)

(๓) **ยาเม็ดเสริม** เป็นการรักษาทางรูปธรรม (วิธีการทางด้านวัตถุต่างๆ) ซึ่งควรทำเพื่อ ปรับสมดุลกายหรือระบายพิษในร่างกายเป็นบางครั้งบางคราวตามความเหมาะสม มีผลต่อการรักษา โรคประมาณ ๑๐% ได้แก่ ยาเม็ดที่ ๑-๕

จากการจัดลำดับความสำคัญดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ศาสตร์ต่างๆ ที่นำมาบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม น้ำหนักเด่น (น้ำหนัก ๗๐% บวกเกินร้อย) จะอยู่ที่ด้านนามธรรม (องค์ ความรู้ทางพุทธศาสตร์) ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดับทุกข์ใจเป็นหลัก (ลดกิเลสรักษาโรค / ดับต้นหารักษาโรค / นิโรธวิมุตตินิพพานรักษาโรค) ส่วนวิธีการด้านรูปธรรมนั้น (น้ำหนักประมาณ ๓๐%) ได้บูรณาการมาจากหลากหลายศาสตร์ ทั้งจากพระไตรปิฎก หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จุดดีของการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ (แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก แผนพื้นบ้าน) และหลัก ๘ อ. ในการดูแลสุขภาพแบบบูรณนิยม

ดังนั้น ในส่วนของวิธีการด้านรูปธรรม การแพทย์วิถีธรรมจึงสามารถใช้ผสมผสานร่วมกัน ได้กับการแพทย์ทุกแผนโดยไม่ขัดแย้งกัน เพียงแต่ต้องเข้าใจในลำดับและน้ำหนักความสำคัญ คือ ให้ ดับทุกข์ที่ใจให้ได้ก่อน (มีผลต่อการรักษาโรค ๗๐% บวกเกินร้อย) ร่วมกับการปรับพฤติกรรมการกิน และการกายบริหาร (มีผลต่อการรักษาโรคประมาณ ๒๐%) ส่วนวิธีการด้านวัตถุต่างๆ จะนำไปใช้ ผสมผสานกับศาสตร์การดูแลสุขภาพแผนใดก็ได้ ตามความสะดวกของแต่ละบุคคล ซึ่งจัดอยู่ในส่วน ของยาเม็ดเสริม (มีผลต่อการรักษาโรคประมาณ ๑๐%)

ความสำคัญของจิตต่อสุขภาพ^{๑๓}

“การแพทย์” เป็นศาสตร์ที่ทำงานเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ซึ่งองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ โดย หลักๆ ประกอบด้วย ๒ ส่วนคือ ส่วนที่เป็นรูปธรรม (คือกาย) และส่วนที่เป็นนามธรรม (คือจิต)

ดังนั้น การที่มนุษย์จะมีสุขภาพที่ดีได้ ก็ต้องมีความสมบูรณ์ทั้งกายและจิต ครอบคลุมมิติ ต่างๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นองค์รวมของชีวิต ไม่ใช่เพียงแต่ด้านร่างกายเท่านั้น เพราะมนุษย์ไม่ใช่ เครื่องจักรกล มนุษย์ต่างจากเครื่องจักรกลตรงที่มีความรู้สึก มีความจำหรือการกำหนดหมายในสิ่ง ต่างๆ มีความคิด และมีการรับรู้สถานการณ์ต่างๆ รอบตัว

^{๑๓} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๕.

ดังนั้น ในความเป็นชีวิต จึงประกอบด้วยส่วนที่เป็นนามธรรมเป็นหลัก ส่วนของรูปธรรม เพียงแต่ทำหน้าที่เสมือนบ้านที่ให้อัตตวิญญานมาอาศัยอยู่เท่านั้น เมื่อจิตวิญญานออกจากร่างหรือบ้าน นั้นไป บ้านก็กลายเป็นบ้านร้าง ไม่ได้มีชีวิตและความหมายใดๆ เป็นเพียงสสารอย่างหนึ่งที่มีอยู่ในโลก และเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา

จากข้อความที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นคำกล่าวที่มีมูล และสอดคล้องกับคำ ตรัสที่ว่า “ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ”

พระพุทธเจ้าเป็นสุดยอดปรมาจารย์ที่รอบรู้ในเรื่องของชีวิตมนุษย์มากที่สุดในโลก เป็นผู้รู้ แจ่มโลก หรือ โลกวิทู คือรู้แจ่มทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและส่วนที่เป็นนามธรรม และทรงอธิบายไว้อย่าง สมบูรณ์ลึกซึ้งละเอียดลออตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ (ตั้งแต่ตรัสรู้จนถึงปรินิพพาน) ซึ่งคำสอน เหล่านั้นถูกบรรจุไว้ในพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ นับว่าเป็นตำราที่บรรจุองค์ความรู้ที่ เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ไว้มากกว่าตำราใดๆ ในโลก

ในส่วนของคำตรัสที่เป็นวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ พระพุทธองค์ตรัสว่า พระองค์ เป็นศัลยแพทย์ผู้ผ่าตัดความทุกข์ออกจากชีวิตของสัตว์ทั้งปวง คำว่าสัตว์หมายถึงรวมถึงมนุษย์ด้วย ซึ่ง ประกอบด้วยทุกข์ทางใจ ซึ่งพระองค์ทรงให้น้ำหนักเท่าดินทั้งแผ่นดิน ส่วนทุกข์ทางกาย เช่น ความ เจ็บป่วยต่างๆ และทุกข์จากเหตุการณ์ร้ายต่างๆ ในชีวิต พระองค์ทรงให้น้ำหนักเท่าฝุ่นปลายเล็บ เท่านั้น ตามนขลิขสูตร

ดังนั้น วิธีการรักษาโรคของพระพุทธองค์จึงทรงเน้นที่การรักษาที่ใจเป็นหลัก ด้วยการ ปลดปล่อยความยึดมั่นถือมั่นที่กำลังเกิดในปัจจุบัน ความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ เช่น ความกังวล เกี่ยวกับบิดา/มารดา/บุตร/สามี/ภรรยา/การงาน/ทรัพย์สมบัติ/ลาภ/ยศ/สรรเสริญ/โลภียสุข/ความ ยึดถือในตัวตนตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด เป็นต้น เมื่อจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นลงได้ จิตก็ จะเกิดสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ซึ่งเป็นสภาพจิตที่ผาสุก เบิกบาน แจ่มใส สุขสบายใจ ไร้กังวล เบา ว้าง โล่ง หนักแน่น มั่นคง ร่าเริง และมีพลัง

สภาพจิตดังกล่าวจะส่งผลให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (จิตส่งผลต่อกาย หรือ นามธรรม ส่งผลต่อรูปธรรม) ซึ่งสารเอ็นโดรฟินเป็นสารที่ส่งผลในเชิงบวกต่อการทำงานของระบบต่างๆ ภายใน ร่างกาย ทำให้หายโรคได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ ดังปรากฏในหลายพระสูตร เช่น คิลานสูตรที่ ๑, ๒, ๓ อาพาธสูตร และ นกุลสูตร เป็นต้น ซึ่งเป็นตัวอย่างของวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical Science) ซึ่งสามารถ พิสูจน์ผลได้ด้วยตนเอง

ความสัมพันธ์ของจิตและกาย (Mind - Body Relativity)^{๑๔}

(๑) จิตที่ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ จะเกิดสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน (ผลบุญ) คือ จิตจะมีความสุข เบิกบาน แจ่มใส สุขสบายใจ ไร้กังวล เบา ว่าง โล่ง ร่าเริง มีพลัง และ การแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น (กุศล) จะทำให้จิตเกิดความรู้สึกอึดแอิบเบิกบาน ซึ่งสภาวะจิตดังกล่าว จะส่งผลต่อร่างกาย โดยทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ซึ่งสารนี้ส่งผลทางบวกต่อร่างกายผ่านการทำงานของหลายระบบ เช่น ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้น ซึ่งผลลัพธ์สุดท้าย คือ ทำให้โรคหายหรือทุเลาได้อย่างรวดเร็ว

(๒) จิตที่เป็นทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น คือ จิตที่อยู่ในสภาพกลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว เครียด กัดดัน เป็นต้น และ จิตที่ไม่ทำกุศลช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น จะมีความรู้สึกแห้งเหี่ยว ปราศจากความอึดแอิบเบิกบาน ซึ่งสภาวะจิตแบบนี้ จะส่งผลทางลบต่อร่างกายผ่านการทำงานของหลายระบบ เช่น ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้น ซึ่งผลลัพธ์สุดท้าย คือ ทำให้โรคกำเริบมากขึ้นหรืออาการทรุดลงได้อย่างรวดเร็ว

ความสัมพันธ์ของจิตและกายนั้น จิตเป็นตัวแปรต้น ส่วนกายคือตัวแปรตาม หากเราเข้าใจ ในความสัมพันธ์ และเห็นความสำคัญในความสำคัญ ก็จะทำให้ให้น้ำหนักและจัดลำดับของความสำคัญ (Priority Setting) ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการรักษาโรคเป็นอย่างมาก

กลไกของจิต (กลไกทางนามธรรม) ต่อการเกิดและการหายของโรค^{๑๕}

วิทยาศาสตร์นามธรรม (Abstract Science) เป็นวิทยาศาสตร์ที่มุ่งเน้นการพิสูจน์ความจริงของพลังงานทางนามธรรม หรือพลังงานที่อยู่ภายในจิตวิญญาณ ซึ่งตรงกับพลังงานที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศัพท์ว่า “กรรม” และ “วิบาก” (กรรมคือเหตุ วิบากคือผล) ซึ่งเป็นพลังงานที่มีลักษณะคล้ายคลื่นแม่เหล็ก แต่มีความถี่ละเอียดและมีอำนาจสูงกว่ามาก

พลังงานวิบากมี ๒ ชนิด ได้แก่ (๑) พลังงานวิบากดี จะทำหน้าที่ดูดดึงสิ่งที่ดีเข้ามาและผลักดันสิ่งที่ร้ายออกไปจากชีวิต (๒) พลังงานวิบากร้าย จะทำหน้าที่ดูดดึงสิ่งที่ย่ำแย่เข้ามาและผลักดันสิ่งที่ดีออกไปจากชีวิต ซึ่งพลังงานวิบาก จะส่งผลต่อความเจ็บป่วย ดังนี้

(๑) พลังงานวิบากดีในปัจจุบัน เกิดจากการทำกรรมดีในปัจจุบัน จะส่งผลด้านบวกต่อความเจ็บป่วย ซึ่งพลังงานวิบากดีในปัจจุบัน เกิดจาก

^{๑๔} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๕} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๕.

(๑.๑) การสร้างบุญ ณ ปัจจุบัน ได้แก่ การล้างกิเลสตาม พยาบาท เบียดเบียน (อันมีรากเหง้ามาจากอวิชชา ซึ่งเป็นพลังงานด้านลบที่ฝังแน่นอยู่ในจิตวิญญาณ) ที่กำลังเกิดอยู่ภายในจิต ณ ปัจจุบันขณะ ซึ่งกิเลสดังกล่าวจะก่อให้เกิดความทุกข์ ความเศร้าหมอง ความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว เมื่อล้างกิเลสดังกล่าวได้ (ล้างด้วยพลังงานที่เรียกว่า “อริยปัญญา”) จิตจะเกิดสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน (จิตผาสุก เบิกบาน แจ่มใส สุขสบายใจ ไร้กังวล เบา ว่าง โล่ง ร่าเริง มั่นคง หนักแน่น มีพลัง) ซึ่งสภาพจิตดังกล่าว จะส่งผลต่อจิตใจ (ใจไร้ทุกข์) ร่างกาย (กายแข็งแรง) และดูดีสิ่งอื่นๆ เข้ามาในชีวิต (ตามการอธิบายความสัมพันธ์ของจิตและกาย) ซึ่งในผู้ที่กำลังเจ็บป่วย การทำจิตให้อยู่ในสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน จะทำให้อาการที่เจ็บป่วยอยู่ หายหรือทุเลาได้อย่างรวดเร็วราวกับปาฏิหาริย์ สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง เป็นปัจจัยตั้ง ซึ่งผลที่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการล้างกิเลสออกจากจิตของบุคคลนั้นๆ

(๑.๒) การทำกุศล ณ ปัจจุบัน กระทำได้โดยการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งในผู้ที่เจ็บป่วย การทำกุศลด้วยการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้เกิดพลังงานวิบากดี ที่ช่วยดันพลังงานวิบากร้ายที่กำลังส่งผลต่อร่างกายในด้านลบให้ห่างออกไป ทำให้สามารถลดความรุนแรงของโรคหรือความผิดปกติของร่างกายลงได้

(๒) พลังงานวิบากร้ายในปัจจุบัน เกิดจากการทำกรรมร้ายในปัจจุบัน จะส่งผลด้านลบต่อความเจ็บป่วย

(๓) พลังงานวิบากดีจากอดีต เกิดจากการทำกรรมดีในอดีต จะส่งผลด้านบวกต่อความเจ็บป่วย โดยพลังงานวิบากดีจากอดีต เกิดจากการพลังงานบุญและพลังงานกุศลที่ได้เคยทำมาในอดีต ซึ่งกำลังมาส่งผลอยู่ในปัจจุบัน

(๔) พลังงานวิบากร้ายจากอดีต เกิดจากการทำกรรมร้ายในอดีต จะส่งผลด้านลบต่อความเจ็บป่วย ซึ่งพลังงานวิบากร้ายจากอดีต เกิดจากพลังงานบาปและพลังงานอกุศลที่ได้เคยทำมาในอดีต ซึ่งกำลังมาส่งผลร้ายอยู่ในปัจจุบัน

เราสามารถกำหนดพลังงานวิบากดีและพลังงานวิบากร้ายในปัจจุบันได้ แต่ไม่สามารถกำหนดพลังงานวิบากดีและพลังงานวิบากร้ายจากอดีตได้ ดังนั้น สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับผู้ที่กำลังเจ็บป่วย คือ การสร้างพลังงานวิบากดี ณ ปัจจุบันขณะ ด้วยการทำบุญ (ล้างกิเลสตาม พยาบาท เบียดเบียน ณ ปัจจุบันขณะ) เป็นการดับต้นเหตุ ผลคือจะทำให้จิตเกิดสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน หรือสภาพใจไร้ทุกข์ และการทำกุศล (แบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น) ผลคือจะทำให้จิตอิมเอบเบิกบาน

กลไกของร่างกาย (กลไกทางรูปธรรม) ต่อการเกิดและการหายของโรค^{๑๖}

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้อธิบายกลไกการเกิดความเจ็บป่วยขึ้นในร่างกายว่า ในเชิงวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical science) ความเจ็บป่วยของร่างกายเกิดจากความผิดปกติของกลไกการทำงาน ๓ กลไกหลักๆ ดังนี้

(๑) ความผิดปกติของโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล ซึ่งจะส่งผลให้เซลล์และอวัยวะต่างๆ เสื่อม และเสียการทำงานที่ไป

(๒) ปฏิกริยารีเฟล็กซ์ (Reflex) ทำให้กล้ามเนื้อคลายและกล้ามเนื้อเรียบหดเกร็งตัว (Muscle Spasm) ซึ่งจะส่งผลให้สสารและพลังงานที่ดีเข้าไปสู่เซลล์ไม่ได้ และสสารและพลังงานที่เป็นของเสียออกจากเซลล์ไม่ได้ จึงทำให้เซลล์และอวัยวะต่างๆ เสื่อม และเสียการทำงานที่ไป

(๓) ความผิดปกติของภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Immunity) อันเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ (๑) และ (๒) ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และไม่สามารถจัดการกับเชื้อโรคและเซลล์ที่ผิดปกติของร่างกายได้ ก่อให้เกิดโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อตามมา

ซึ่งทั้ง ๓ กลไกดังกล่าว มีรากเหง้ามาจากต้นเหตุที่อยู่เบื้องหลัง คือ พลังงานวิบากร้าย (จากบาป, อกุศล) และภาวะร่างกายที่ไม่สมดุลร้อนเย็น ดังนั้น การพยายามแก้ที่ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายจึงเป็นการแก้ที่ปลายเหตุ ส่วนการแก้ที่ต้นเหตุคือการสร้างพลังงานวิบากดี (บุญ, กุศล) และการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย ณ ปัจจุบัน

ความสัมพันธ์ของวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) และวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical Science)^{๑๗}

จากคำอธิบายข้างต้น ทำให้สามารถสรุปความสัมพันธ์ได้ว่า วิทยาศาสตร์นามธรรม (Abstract Science) เป็นตัวแปรต้น ส่วนวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical Science) เป็นตัวแปรตาม

ดังนั้น องค์ความรู้ที่รู้แต่เพียงวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical Science) จึงเป็นองค์ความรู้ที่ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ และนำไปสู่วิธีการแก้ปัญหาสุขภาพที่ปลายเหตุ ซึ่งจะทำให้แก้ปัญหาสุขภาพได้เพียงชั่วคราว ไม่มั่นคง ไม่ยั่งยืน เกิดสภาพพัวพันกันไปพัวกันมาเหมือนงูกินหาง แก้ปัญหาไม่รู้จบ และก่อให้เกิดผลเสียด้านอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย

^{๑๖} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๗} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๕.

ส่วนองค์ความรู้ที่รู้ครบถ้วนทั้งวิทยาศาสตร์นามธรรม (Abstract Science) และวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical Science) รวมถึงการรู้น้ำหนักและลำดับความสำคัญในการจัดการกับปัญหา (Priority Setting) จะทำให้สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้ที่ต้นเหตุนำของปัญหา จึงเป็นการแก้ปัญหาแบบถอนรากถอนโคน ผลที่ได้คือสามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างมั่นคง ยั่งยืน และก่อให้เกิดผลดีด้านอื่นๆ ของชีวิตอย่างเป็นองค์รวม

ความสอดคล้องระหว่างหลักพุทธศาสตร์กับหลักวิทยาศาสตร์^{๑๘}

ดร.ใจเพชร กล้าจน ให้สัมภาษณ์โดยอธิบายเพื่อชี้ให้เห็นประเด็นของความสัมพันธ์สอดคล้องกันระหว่างคำตรัสของพระพุทธเจ้าจากพระสูตรต่างๆ ในพระไตรปิฎก (อ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับหลวง) กับองค์ความรู้ที่เกิดจากวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ดังนี้

๑) ในสังคิติสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงสมดุลของเตโชธาตุ (สมดุลร้อนเย็น) ว่าเป็นพลังที่ทำให้มีโรคน้อยมีทุกข์น้อย

สอดคล้องเชื่อมโยงกับหลักวิทยาศาสตร์ ในเรื่องของการทำงานของชีวโมเลกุลและภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งการทำงานของชีวโมเลกุลและภูมิคุ้มกันของร่างกาย จะผิดปกติเมื่อได้รับผลกระทบจากปฏิกิริยาเรปพลิเคชัน ซึ่งเป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติของร่างกายที่จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายรับรู้ถึงสภาวะที่อันตรายต่อร่างกาย ซึ่งสภาวะที่อันตรายนั้นเป็นผลมาจาก

(๑) ความไม่สมดุลของกรดต่างในร่างกาย

(๒) ความไม่สมดุลของเกลือแร่หรือแร่ธาตุในร่างกาย

(๓) ความไม่สมดุลของอุณหภูมิในร่างกาย

ประเด็นเรื่องอุณหภูมิที่พอเหมาะนี้ จะสอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้าในเรื่องสมดุลร้อนเย็น เพราะเมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะที่สมดุล โครงสร้างโครงรูปของชีวโมเลกุลและเซลล์ต่างๆ ในร่างกายจะทำหน้าที่ได้ปกติ ส่งผลให้ความเป็นกรดต่างของร่างกายเป็นปกติ คือประมาณ ๗ - ๗.๒ (ทั้งนี้สัมพันธ์กับเรื่องอาหารที่รับประทานด้วย) ถ้าอุณหภูมิในร่างกายเป็นปกติ แร่ธาตุที่เราใส่เข้าไปในร่างกาย (จากการรับประทานอาหาร) ก็จะสามารถสังเคราะห์ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายได้อย่างเป็นปกติ ร่างกายจึงอยู่ในสภาวะที่สมดุล ซึ่งจะมีผลทำให้โครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุลและเซลล์ต่างๆ ของร่างกายอยู่ในสภาพปกติ (Native state) และทำหน้าที่ได้ดี ร่างกายจึงแข็งแรง

^{๑๘} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๕.

๒) ในคิลานสูตรที่ ๑,๒,๓ อาพาธสูตร และ นกุลสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสถึง “นิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน รักษาโรค” ซึ่งสภาวะดังกล่าวเกิดจากการดับตัณหาภายในจิตใจในปัจจุบันขณะ เมื่อดับตัณหาได้จิตก็จะเกิดสภาพนิโรธ (กิเลสตัณหาดับ) วิมุตติ (จิตหลุดพ้นจากทุกข์) นิพพาน (ความผาสุกอันยั่งยืนตลอดกาล) ซึ่งสภาวะของจิตที่มีความสุข (นิพพานเป็นโลกุตระสุข คือสุขอันละเอียดประณีตเหนือโลกียสุข และเป็นสุขอันยั่งยืนถาวร) จะทำให้ร่างกายฟื้นฟูกำลังได้อย่างรวดเร็ว (วิมุตติเป็นกำลัง)

สัมพันธ์กับองค์ความรู้ของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ที่พบว่า เมื่อจิตใจมีความสุข ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน(Endorphin) ซึ่งมีผลดีต่อร่างกายมากมาย เช่น บรรเทาความเจ็บปวด เกี่ยวข้องกับสมดุลของชีวิต ความหิว การนอนหลับ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ระบบไหลเวียนต่างๆ ให้เกิดความสมดุล นอกจากนี้ยังมีผลต่อการควบคุมการสร้างฮอร์โมนเพศ และที่สำคัญสารเอ็นโดรฟิน สามารถส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้เป็นอย่างดี ทำให้เซลล์แข็งแรง เซลล์ทำงานได้ดี อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดี เป็นต้น

๓) ในเอชสูตรที่ ๑

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๘ ข้อที่ ๑๒๐ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ความหวั่นไหวเป็นโรค”

สัมพันธ์กับองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ที่พบว่า เมื่อมีความเครียด (กลัว/กังวล/ระแวง/หวั่นไหว) เกิดขึ้น ชีวิตจะสั่งให้ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงาน (ในด้านลบ) โดยเพิ่มความดันเลือด หลอดเลือดหดตัว (Alpha receptor) หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (Beta two receptor และ Cholinergic sympathetic) เพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารของเซลล์ทั่วร่างกาย เกิดกรดและความร้อนเพิ่มขึ้นทั่วร่างกาย ร่างกายอยู่ในสภาวะไม่สมดุล ส่งผลให้โครงสร้างโครงรูปของชีวโมเลกุลและเซลล์ผิดเพี้ยนไป ทำให้เสียหน้าที่สื่อสารและพลังงานต่างๆ ไหลเวียนไม่สะดวก ภูมิคุ้มกันทางจิตใจต่ำลงอย่างรวดเร็ว เป็นเหตุให้เกิดโรคได้ทุกโรค ทั้งโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ

๓.๓.๓ กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ดร.ใจเพชร กล้าจน ให้สัมภาษณ์ว่า ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม มีกระบวนการวินิจฉัยโรค การรักษาโรค การป้องกันโรค การตรวจทางห้องปฏิบัติการ (Lab) และตัวชี้วัดสุขภาพ ที่อาศัยองค์ความรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์ ทั้งวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรมเป็นสิ่งที่ผู้คนทั่วไปเข้าใจได้ไม่ยาก แต่วิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมเป็นสิ่งที่ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยากละเอียด ประณีต ไม่ใช่ตรรกะ คิดเอาเองหรือคาดคะเนตามตรรกะไม่ได้ ต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติ

จริงด้วยตนเอง แล้วสังเกตความจริงที่เกิดขึ้นในตนเองอย่างรอบคอบรอบด้าน จึงจะสามารถเข้าใจ วิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมได้ รายละเอียดพอสังเขป มีดังนี้

๓.๓.๓.๑ การวินิจฉัยโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร. ใจเพชร กล้าจน^{๑๙}

ผู้วิจัยสรุปเนื้อความการสัมภาษณ์โดยย่อ ดังนี้

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์การแพทย์เพื่อการพึ่งตน โดยมีแนวคิดตามหลักพุทธธรรม คือ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” ดังนั้น จึงเป็นศาสตร์ที่เป็นไปเพื่อฝึกอบรมให้ผู้ป่วยสามารถเป็นหมอรักษาตนเองได้ ดังสโลแกนที่ว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” ดังนั้น ผู้ป่วยจึงต้องฝึกวินิจฉัยอาการเจ็บป่วยของตนเอง โดยจะต้องวินิจฉัยทั้งอาการทางใจและอาการทางกาย โดยให้น้ำหนักความสำคัญกับอาการทางใจเป็นอันดับแรก ตามหลักพุทธธรรมที่ว่า “ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ” ส่วนการวินิจฉัยอาการทางกายจึงกระทำเป็นอันดับต่อมา ดังนี้

การวินิจฉัยอาการทางใจ

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้แบ่งกลุ่มอาการทางใจตามหลักอริยสัจ ๔ โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่มอาการหลัก ได้แก่

๑) **ทุกข์** ได้แก่ อาการทางใจอันเกิดจากการมีตัณหาภายในจิต จะมีอาการคือ จิตจะมีความกลัว/กังวล/ระแวง/หวั่นไหว ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด (ยกตัวอย่างเช่น จิตที่โกรธ กลัว เป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล เป็นต้น)

๒) **นิโรธ** ได้แก่ อาการทางใจอันเกิดจากการดับตัณหาภายในจิต จะมีอาการคือ จิตจะปราศจากความกลัว/กังวล/ระแวง/หวั่นไหว ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด (ยกตัวอย่างเช่น จิตที่ไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล เป็นต้น ซึ่งเป็นสภาพจิตที่มีลักษณะอัมเอบ เปิกบาน ผ่องใส ไร้ทุกข์ ร่าเริง เบา ว่าง โล่ง หนักแน่น มั่นคง และมีพลัง)

ผู้ป่วยจะต้องฝึกฝนการอ่านความรู้สึกทางใจ (เวทนาทางใจ) ว่าสภาพจิตของตนเป็นแบบที่ ๑ หรือแบบที่ ๒ ซึ่งถ้าเป็นแบบที่ ๑ จะทำให้อาการเจ็บป่วยกำเริบมากขึ้น (เป็นการเพิ่มโรค) แต่ถ้าเป็นแบบที่ ๒ จะทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาลง (เป็นการลดโรค)

อาการทางใจ ผู้ป่วยจะต้องวินิจฉัยตนเองอย่างเป็นปัจจุบันขณะ และแก้ไขอย่างทันท่วงที่เป็นปัจจุบันขณะ การรักษาโรคจึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด

^{๑๙} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๕.

การวินิจฉัยอาการทางกาย

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้แบ่งกลุ่มอาการทางกายตามหลักสมดุร้อนเย็นในสังคิสูตร โดยผู้ป่วยจะต้องฝึกอ่านความรู้สึกทางกายของตนเอง (เวทนาทางกาย) โดยแบ่งกลุ่มอาการทางกาย เป็น ๕ กลุ่มอาการหลัก ได้แก่

- (๑) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกิน
- (๒) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกิน
- (๓) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกินและเย็นเกิน เกิดขึ้นพร้อมกัน
- (๔) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนเกินหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก)
- (๕) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นเกินหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการร้อนเกิน (ร้อนหลอก)

การวินิจฉัยอาการทางกาย จะดูจากอาการหลักและอาการเด่น โดยผู้ป่วยจะต้องฝึกอ่านอาการทางกาย (เวทนาทางกาย) ด้วยตนเอง โดยแต่ละกลุ่มอาการ มีรายละเอียด ดังนี้

(๑) อาการของภาวะร้อนเกิน (ยุคนี้ ๘๐% มักจะร้อนเกิน ซึ่งมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากความเครียด อาหารรสจัด อาหารเนื้อสัตว์ อาหารมีสารพิษ การสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ โลกร้อนขึ้น และมลพิษต่างๆ เป็นต้น)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง ๑๐๐ %) คือ เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง (อ่อนเพลียหนักตัว) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุร้อนเย็นแบบอื่นได้) ได้แก่ ปากคอแห้ง ระบายน้ำ ตึมน้ำแล้วรู้สึกสดชื่น ปวด บวม แดง ร้อน ตึง แข็ง มีน ขา แผลพุพอง ผื่น คัน ปัสสาวะเข้มข้นน้อย อุจจาระแข็ง กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจรเต้นแรง เส้นเลือดขยายตัว

การรักษา กรณีเป็นภาวะร้อนเกิน ให้แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ลดหรืองดสิ่งที่ มีฤทธิ์ร้อน เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

(๒) อาการของภาวะเย็นเกิน (๕% ของคนในยุคนี้ มักเจ็บป่วยด้วยภาวะเย็นเกิน ซึ่งมีสาเหตุตรงกันข้ามกับภาวะร้อนเกิน)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง ๑๐๐ %) คือ เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ได้แก่ ปากคอชุ่ม ไม่กระหายน้ำ รสของน้ำจืดผิดปกติ ปวด เหี่ยว ชืด เย็น ตึง แข็ง มีน ชา ท้องอืด หัวตื้อ มือเย็น เท้าเย็น หนาวสั่น ปัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลว กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจรเต้นเบา เส้นเลือดหดตัว

การรักษา กรณีเป็นภาวะเย็นเกิน ให้แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรืองดสิ่งที่ มีฤทธิ์เย็น เท้าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

(๓) อาการภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน) (๑๕ % ของคนยุคนี้ มักจะมีทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง ๑๐๐ %) คือ กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวกัารู้สึก ไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียวกัารู้สึกไม่สบายไม่ เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) แต่เมื่อกระทบทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบาย เบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง เช่น อยู่ในร่มหรือที่อากาศเย็นแล้วรู้สึกหนาว อยากตาก แดดหรืออยากอยู่ในที่อากาศร้อน พอตากแดดหรืออยู่ในที่อากาศร้อน แล้วรู้สึกสบาย สักพักรู้สึกร้อน ไม่สบายตัว อยากเข้าน้ำหรืออยากอยู่ในที่อากาศเย็น พอเข้าน้ำหรืออยู่ในที่อากาศเย็นก็สบายดี สัก พักเกิดอาการหนาวไม่สบาย อยากตากแดดหรืออยากอยู่ในที่อากาศร้อน สลับไปมาแบบนี้เรื่อย ๆ แสดงว่าชีวิตต้องการทั้งพลังร้อนและเย็นมาสังเคราะห์ในเวลาเดียวกัน แสดงว่าเป็นอาการภาวะร้อน เกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน หรือกินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวกัารู้สึกไม่สบาย กิน อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นอย่างเดียวกัารู้สึกไม่สบาย แต่กินอาหารหรือสมุนไพรทั้งฤทธิ์ร้อนและฤทธิ์ เย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แสดงว่าชีวิตต้องการสาร และพลังงานทั้งร้อนและเย็นมาสังเคราะห์ในเวลาเดียวกัน แสดงว่าเป็นอาการภาวะร้อนเกินและเย็น เกินเกิดขึ้นพร้อมกัน

อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะร้อนเกิน และเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ได้แก่ ไข้สูง (เป็นเด่นของ

ร้อน) แต่หนาวสั่น (เป็นเด่นของเย็น) ปวดศีรษะ (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับท้องอืด (เป็นเด่นของเย็น) ตัวร้อน (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับมือเท้าเย็น (เป็นเด่นของเย็น) เป็นต้น

การรักษา กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็น ผสมกัน เท่าที่รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

(๔) ภาวะร้อนเกินหรือร้อนเย็นพันกันตกลับเป็นอาการเย็น (เย็นหลอก)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง ๑๐๐ %) คือ เมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

อาการเด่น อาการเด่นจะเหมือนอาการเย็นเกิน แต่เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ อาการก็ไม่ดีขึ้น กลับจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ลักษณะเช่นนี้บ่งบอกว่าเป็นอาการเย็นหลอก ซึ่งสาเหตุจริง ๆ ไม่ได้เกิดจากเย็นเกิน แต่เกิดจากร้อนเกินหรือร้อนเย็นพันกัน

เนื่องจากภาวะนี้เป็นอาการที่เกิดจากการตกลับ จึงอาจก่อให้เกิดการวินิจฉัยผิดได้ ผู้วินิจฉัยจึงควรสังวรว่า ในบางคราวร่างกายก็อาจเกิดภาวะแบบนี้ได้

การรักษา ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกัน แล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

(๕) ภาวะเย็นเกินหรือร้อนเย็นพันกันตกลับเป็นอาการร้อน (ร้อนหลอก)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง ๑๐๐ %) คือ เมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

อาการเด่น อาการเด่นจะเหมือนอาการร้อนเกิน แต่เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการก็ไม่ดีขึ้น กลับจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ลักษณะเช่นนี้บ่งบอกว่าเป็นอาการร้อนหลอก ซึ่งสาเหตุจริง ๆ ไม่ได้เกิดจากร้อนเกิน แต่เกิดจากเย็นเกินหรือร้อนเย็นพันกัน

เนื่องจากภาวะนี้เป็นอาการที่เกิดจากการตกลับ จึงอาจก่อให้เกิดการวินิจฉัยผิดได้ ผู้วินิจฉัยจึงควรสังวรว่า ในบางคราวร่างกายก็อาจเกิดภาวะแบบนี้ได้

การรักษา ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกัน แล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

๓.๓.๓.๒ การรักษาโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร. ใจเพชร กล้าจน^{๒๐}

๑) การปรับสมดุลใจ คือ การปรับสภาพจิต จากจิตที่อยู่ในสภาพทุกข์ (มีตัณหา) ให้อยู่ในสภาพนิโรธ (ดับตัณหา) ตามหลักอริยสัจ ๔

๒) การปรับสมดุลกาย คือ การปรับสภาพร่างกายที่ไม่สมดุลร้อนเย็น ให้อยู่ในสภาพที่สมดุลร้อนเย็น (การปรับสมดุลของเตโชธาตุ ตามหลักองค์เป็นที่ตั้งแห่งความเพียร ๕)

๓) การระบายพิษ คือ การระบายพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลออกจากร่างกาย ด้วยวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองได้ (ตามหลักการทำมาศบายให้แก้ตนในอนาสุสสูตรที่ ๑, ๒ และหลักของความสันโดษในจัตตาริสสูตรและสันตมฺภิสสูตร)

๓.๓.๓.๓ การป้องกันโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน^{๒๑}

การแพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์การแพทย์ที่มีองค์ความรู้ที่เป็นองค์รวม ทั้งด้านนามธรรม (จิตใจ) และด้านรูปธรรม (ร่างกาย) ดังนั้น การป้องกันโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม จึงเป็นการป้องกันทั้งในด้านนามธรรมและรูปธรรม ครอบคลุมทุกด้านที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันในทุกมิติของความเป็นชีวิต ดังนี้

(๑) คบและเคารพมิตรดี (มิตรดีคือมิตรที่มีอริยศีล อริยศีลคือศีลที่ประกอบด้วยอริยปัญญา อริยปัญญาคือปัญญาที่เข้าถึงสภาวะธรรมของอริยสัจ ๔ อย่างแจ่มแจ้ง)

(๒) มีอริยศีล (ศีลที่ประกอบด้วยอริยปัญญา) ทำให้สามารถดับความทุกข์ หรือความเดือดเนื้อร้อนใจได้

(๓) ทำสมดุลร้อนเย็น คือ ฝึกฝนการวินิจฉัยโรคและการรักษาโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมอย่างสม่ำเสมอจนเป็นปกติของชีวิต

^{๒๐} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๒๑} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๕.

(๔) พึงตน (ทั้งทางใจและทางกาย) ทางใจ คือ สามารถดับทุกข์ใจได้ด้วยตนเอง (เข้าใจหลักอริยสัจ ๔ และใช้ดับทุกข์ในชีวิตได้จริง) ส่วนทางกาย คือ พยายามลดการพึงผู้อื่นให้น้อยลงในทุกด้าน และฝึกฝนการพึงตนเองให้ได้มากที่สุด

(๕) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ การแบ่งปันเป็นการลดกิเลสความโลภภายในจิต และเป็นการสร้างกุศลให้กับตนเอง ซึ่งจะเกิดผลเป็นวิบากดี (วิบากดีเหมือนเงาติดตามตัว) ซึ่งจะช่วยดันวิบากร้ายที่ไล่ล่าอยู่ตลอดเวลา (เหมือนล้อเกวียนตามรอยเท้าโค) ให้ห่างออกไปได้

๓.๓.๓.๔ การตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ห้องแล็บ) ตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร. ใจเพชร กล้าจน^{๒๒}

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม มีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (Laboratory) โดยห้องแล็บอยู่ในตัวของเราเอง ดังนั้น ผู้ป่วยนอกจากจะทำหน้าที่เป็นแพทย์รักษาตนเองแล้ว ยังทำหน้าที่เป็นนักเทคนิคการแพทย์ ด้วยการตรวจแล็บของตนเอง แล็บที่ต้องตรวจมี ๒ อย่างคือ

๑) แล็บทางใจ ตรวจได้ด้วยการอ่านเวทนาทางใจ หรือ เวทนา ๑๐๘ ดังนี้

- (๑) ใจรู้สึก สุข ทุกข์ หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์ [๓]
 - (๒) ความรู้สึกนั้น เกิดจากอายตนะใด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ [๖]
 - (๓) ความรู้สึกนั้น เป็นแบบเคหสิตะหรือเนกขัมมะ (โลกียะหรือโลกุตระ) [๒]
 - (๔) ความรู้สึกนั้น เกิดขึ้นในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต [๓]
- [๓] * [๖] * [๒] * [๓] = ๑๐๘ (จึงเรียกว่า เวทนา ๑๐๘)

๒) แล็บทางกาย ตรวจได้ด้วยการอ่านเวทนาทางกาย หรือสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย ว่าร่างกายกำลังไม่สมดุลแบบใดใน ๕ แบบ ดังนี้

- (๑) ร่างกายร้อนเกิน
- (๒) ร่างกายเย็นเกิน
- (๓) ร่างกายร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน
- (๔) ร่างกายร้อนหลอก
- (๕) ร่างกายเย็นหลอก

^{๒๒} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๕.

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ห้องแล็บ) ตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ใช้เพื่อการวินิจฉัยโรค การติดตามผลการรักษา และ การประเมินผลการรักษา ซึ่งเป็นวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองได้ สามารถตรวจได้ตลอดเวลา อ่านผลได้อย่างรวดเร็ว (ภายในเสี้ยววินาที) จึงทำให้สามารถรักษาได้อย่างทันทั่วทั้งที่มีประสิทธิภาพสูง ส่วนความแม่นยำในการตรวจขึ้นอยู่กับความชำนาญของนักเทคนิคการแพทย์ ซึ่งก็คือตัวผู้ป่วยเอง

๓.๓.๓.๕ ตัวชี้วัดสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน^{๒๓}

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม มีหลักการสำหรับวัดผลของการมีสุขภาพดีหรือสุขภาพไม่ดี โดยหลักการดังกล่าวบูรณาการมาจากคำตรัสของพระพุทธเจ้าในกถกุปมสูตร ซึ่งเป็นตัวชี้วัดทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ดังนี้

ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี

- (๑) ความเจ็บป่วยน้อย
- (๒) ความลำบากกายน้อย
- (๓) เบากาย เบาใจ
- (๔) มีกำลัง
- (๕) เป็นอยู่ผาสุก

ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ไม่ดี

- (๑) ความเจ็บป่วยมาก
- (๒) ความลำบากกายมาก
- (๓) ไม่เบากาย ไม่เบาใจ
- (๔) ไม่มีกำลัง
- (๕) เป็นอยู่ไม่ผาสุก

ผู้ป่วยจะต้องเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ประเมินอาการของตนเอง (เป็นทั้งแพทย์และนักเทคนิคการแพทย์ด้วยตนเอง) ด้วยการตรวจแล็บของตนเอง แล็บทางใจคืออ่านเวทนา ๑๐๘ (ตรวจ

^{๒๓} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๕.

คร่าวๆ คือ ใจผาสุกหรือไม่ผาสุก) ถ้าใจไม่ผาสุกต้องรักษาที่ใจทันทีตามเจตสูตร โดยมีเครื่องมือในการรักษาคืออริยสัจ ๔ ผลในการรักษาคือสามารถเปลี่ยนทุกข์ (ใจที่ไม่ผาสุก) ให้เป็นนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน (ใจที่ผาสุก) ได้อย่างเป็นปัจจุบันขณะ หลังจากนั้นจึงตรวจแล็บทางกายด้วยการอ่านเวทนาทางกาย ซึ่งอาการทางกายแปลผลแล็บได้ ๕ แบบ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งผลแล็บทางกายสามารถนำมาใช้ในการติดตามผลการรักษาได้ดังนี้

(๑) ถ้ารู้สึกสบายเบากายมีกำลัง แสดงว่า ปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง และช่องทางระบายพิษของร่างกายเปิดโล่ง ให้ใช้วิธีนั้นต่อไป

(๒) รู้สึกไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง แสดงว่า ปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ชีวิตจึงมีกำลังส่งผลให้มีความรู้สึกเบากาย แต่ช่องทางระบายพิษของร่างกายติดขัดจึงเกิดอาการไม่สบาย ให้ใช้วิธีนั้นต่อไปได้ พร้อมกับเปิดช่องทางระบายพิษเพิ่มขึ้นทุกช่องทางที่ทำได้ โดยเฉพาะช่องทางที่ติดขัดอยู่ ก็คือบริเวณที่เกิดอาการไม่สบาย ด้วยการใช้หลัก ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ (ยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม) หรือวิธีอื่นๆ ที่ถูกกัน (लगเนื้อชอบलगยา โดยสามารถผสมผสานกับวิธีการทางการแพทย์แผนอื่นๆ ได้ทุกแผน ซึ่งวิธีการทางด้านวัตถุทุกรูปแบบ จัดอยู่ในกลุ่มของยาเม็ดเสริม) เมื่อสามารถระบายพิษได้ดีต่อเนื่อง อาการไม่สบายก็จะทุเลาหรือหายไป

(๓) รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง แสดงว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลมากยิ่งขึ้น ชีวิตจึงเสียพลังในการขับพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลนั้นออก ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียหนักตัว รวมทั้งเกิดอาการไม่สบายต่างๆ ถ้าทำต่อไปจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น จึงควรหยุดวิธีการนั้น แล้วค้นหาวิธีการใหม่ที่ถูกต้อง

๓.๓.๔ หลักปฏิบัติ ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ (ยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม)^{๒๔}

การแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) มีหลักการปฏิบัติ ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ (ยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม) ซึ่งการปฏิบัติดูแลสุขภาพในแต่ละข้อนั้น อาจปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายของผู้นั้น โดยการปฏิบัติหลัก ๙ ข้อ สู่สุขภาวะแห่งพุทธะนั้น ต้องปฏิบัติอย่างสัมพันธ์กันทั้งรูปและนาม จนเกิดสภาวะจิตแห่งพุทธะ หมายถึง สภาพรู้ ตื่น เบิกบาน ในการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล จนได้สภาพจิตวิญญาณบริสุทธิ์ผ่องใสคือสภาพที่พ้น

^{๒๔} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, *คุณกัญนิพนธ์ปรัชญาคุณกัญณัตติ* สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๔, ๕๒๖-๕๓๖.

ทุกขในจิตวิญญาณอย่างถาวรยั่งยืนเป็นลำดับๆ เริ่มต้นจากการที่บุคคลนั้นสามารถกำจัดทุกขในจิตชนิดหายไปสู่ทุกขละเอียดเป็นลำดับๆ ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ได้แก่

๑) การปฏิบัติหลักแต่ละข้อของแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) ด้วยจิตพุทธะ คือ ใช้จิตอธิบาท (ความพอใจ ความเพียร ความจดจ่อทุ่มโถมเอาใจใส่ การตรวจสอบใคร่ครวญเอาส่วนที่เป็นประโยชน์ ตัดส่วนที่เป็นโทษ ปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาให้ดีขึ้น) เพื่อล้างจิตที่ขี้เกียจในการปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ โดยปฏิบัติอย่างพอเหมาะพอดีไม่มากเกินไปจนเกิดผลเสีย และไม่น้อยเกินไปจนไม่ได้ประโยชน์ที่ควรได้ เป็นการฝึกจิตให้เข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ ด้วยจิตที่รู้สึกเป็นสุขเบิกบานแจ่มใส

๒) เมื่อได้สัมผัสประโยชน์นั้นๆ ด้วยตน ก็เกิดสภาพพุทธะ รู้ประโยชน์ของสิ่งนั้นจากการปฏิบัติจนสัมผัสสภาวะนั้นจริงด้วยตน

๓) ปฏิบัติจิตพุทธะ ในการตัดสิ่งที่เป็นพิษด้วยจิตที่เป็นสุข

๔) การประมาณ (สัปปริสธรรม) ในการปฏิบัติ ทางกาย วาจา และใจให้เหมาะสม ตามสถานการณ์ต่างๆ คุณสมบัติของจิตพุทธะนั้น จะพร้อมปรับเปลี่ยนไปสู่จุดสมดุลใหม่ (ไม่ยึดมั่นถือมั่น) เมื่อองค์ประกอบเปลี่ยนไปจากเดิม ด้วยจิตผาสุกผ่องใส

๕) ช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติด้วยจิตพุทธะ คือ ใช้หลักพรหมวิหารสี่ อย่างรู้เพียรรู้พัก

วิธีปฏิบัติหลัก ๙ ข้อสู่สภาวะแห่งพุทธะ (ยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม) มีดังนี้

ยาเม็ดที่ ๑ : การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล^{๒๔}

ผู้ป่วยต้องเรียนรู้และฝึกฝนการอ่านเวทนาทางใจและเวทนาทางกาย แล้วปรับเวทนาทางใจให้อยู่ในสภาพนิโรธก่อน (โดยใช้ยาเม็ดที่ ๘, ๙) เมื่อจิตอยู่ในสภาพนิโรธแล้ว จึงทำการปรับสมดุลทางกาย ซึ่งผู้ป่วยต้องวินิจฉัยอาการทางกายของตน ณ ปัจจุบันขณะนั้นๆ ด้วยตนเองว่าร่างกายกำลังไม่สมดุลแบบใด ก็ให้น้ำสมุนไพรที่มีฤทธิ์ตรงกันข้ามในการปรับร่างกายให้เข้าสู่สมดุล เมื่อร่างกายเข้าสู่สมดุล เซลล์และอวัยวะต่างๆ ก็จะสามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติ แม้แต่เซลล์และอวัยวะที่เสื่อมไปแล้วก็สามารถฟื้นกลับมาเป็นปกติได้

^{๒๔} ใจเพชร กล้าจน, “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๓), หน้า ๗๒-๗๔.

สมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น ได้แก่ ต้นข้าว ย่านาง ใบเตย ผักบุ้ง เบญจรงค์ (อ่อมแซบ) บัวบก ตันกล้วย (ทุกส่วน) หนุ่ยป่ากิ้ง หนุ่ยม้า หนุ่ยปราบไบนน หนุ่ยปราบใบแหลม ว่านกาบหอย ว่านหางจระเข้ ว่านฮังอก ว่านมหาภาพ สะระแหน่ สายบัว เสลดพังพอนตัวเมีย ผักสลัด น้ำนมราชสีห์ ผักเป็ด น้ำมะกรูด น้ำมะนาว รากจิต ตันซึกา (ทั้ง ๕) รากและต้นหนุ่ยาคา รากหนุ่ยขัดมอญ หนุ่ยเอ็นยัด หนุ่ยถอดปล้อง ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด หูเสือ ลูกใต้ใบ ขี้ไก่ย่าน (ตุ๋น) เป็นต้น

สมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ได้แก่ พริก ตะไคร้ ขมิ้น ขิง ข่า กะเพรา โหระพา กระเทียม กระชาย พริกไทย หอมแดง ผักกาดไร่ ลูกยอ รากถั่วพู ยูคาลิปตัส การบูร (โสมจีน โสมเกาหลี ขา) เหมาะสำหรับเมืองที่สมุนไพรเหล่านี้เกิดได้ง่าย (ยูคาลิปตัส การบูร ใช้เล็กน้อยเป็นยา ใช้มากเป็นพิษ) เป็นต้น

สมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน ได้แก่ ผักกาดนา (ช่วยชาติ) ปั่นนกลี (ช่วยชีพ) เพื่อนพริก (ชูพริก) เปลือก/ใบมะกรูด เปลือก/ใบมะนาว โคลلان (โคลแลนมีรสขม (ฤทธิ์เย็น) และเปือเมา (ฤทธิ์ร้อน)) สาบเสือ ไมยราบยักษ์ ไมยราบเล็ก ใบเป้ง ใบหนาด โขจรจุฬาลัมพา (โขจรจุฬาลัมพา ใช้เล็กน้อยเป็นยา ใช้มากเป็นพิษ) เป็นต้น

ยาเม็ดที่ ๒ การกัวชาหรือชุดชาหรือชุดพิษหรือชุดลม^{๒๖}

การกัวชา เป็นการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายและเป็นการระบายพิษออกทางผิวหนังด้วยการใช้วัสดุขูดเรียบชุดที่ผิวหนัง เพื่อให้เส้นเลือดขยายตัว ทำให้สารและพลังงานที่ไม่สมดุลสามารถระบายออกสู่สิ่งแวดล้อมภายนอกได้ จึงช่วยลดการสะสมพิษในร่างกาย ทำให้สามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว เซลล์และอวัยวะต่างๆ ฟื้นตัวได้เร็ว

การกัวชา เป็นการฟื้นฟูด้านสุขภาพด้วยสิ่งที่มีประหยัดเรียบง่าย ตามจิตตาริสูตรและสันตมูจิสสูตร ควรทำกัวชาด้วยจิตที่เบิกบานยินดี ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่ระแวง ไม่หวั่นไหว (ทำควบคู่กับยาเม็ดที่ ๘, ๙ การปรับสมดุลใจ จึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด) โดยการชุดให้ปรับไปสู่จุดที่รู้สึกสบาย เบา ภาย มีกำลัง ตามอนายุสสูตร

วิธีกัวชาที่ได้ผลดี ควรเลือกสมุนไพรให้เหมาะกับภาวะร้อนเย็น ณ ปัจจุบัน ของร่างกาย บุคคลนั้นๆ การชุดแต่ละครั้งให้ลงน้ำหนักแรงพอสบาย ไม่แรงเกินจนทรมาน ไม่เบาเกินจนรำคาญ

^{๒๖} เล่มเดียวกัน, หน้า ๗๔-๗๕.

ยาเม็ดที่ ๓ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (Colon detoxification)^{๒๗}

การสวนล้างลำไส้ใหญ่เป็นการปรับสมดุลด้วยการระบายพิษออกจากร่างกายทางลำไส้ใหญ่ จึงช่วยลดการสะสมพิษในร่างกาย ทำให้สามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว เซลล์และอวัยวะต่างๆ พ้นตัวได้เร็ว

การสวนล้างลำไส้ใหญ่ เป็นการฟื้นฟูด้านสุขภาพด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ตามจิตตาริสูตรและสันตภูจิสูตร ควรสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยจิตที่เบิกบานยินดี ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่ระแวง ไม่หวั่นไหว ทำควบคู่กับยาเม็ดที่ ๘, ๙ การปรับสมดุลใจ จึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด

พิษที่ถูกระบายออกทางลำไส้ใหญ่มี ๓ อย่างหลักๆ คือ

(๑) พิษของเนื่ออุจจาระที่หมักหมม

(๒) น้ำที่เป็นพิษอันเกิดจากทุกอวัยวะในร่างกายส่งสิ่งที่เปื้อนพิษมากำจัดที่ตับ ตับก็ระบายพิษบางส่วนส่งไปที่ลำไส้เล็ก แล้วก็ส่งต่อมาที่ลำไส้ใหญ่ พิษบางส่วนระบายมาที่ลำไส้ใหญ่โดยตรง

(๓) พิษของพลังงานความร้อนที่เป็นของเสียจากการสันดาปของเซลล์ จากทุกอวัยวะในร่างกาย ส่วนใหญ่จะถูกส่งมาระบายที่ลำไส้ใหญ่

การสวนล้างลำไส้ใหญ่ควรเลือกใช้สมุนไพรที่ถูกกัน ณ เวลานั้น (ผู้ป่วยต้องวินิจฉัยอาการทางกายด้วยตนเอง ณ ปัจจุบันขณะนั้นๆ) เลือกใช้สมุนไพรที่เมื่อต้มหรือสัมผัสแล้วรู้สึกสบาย หรือเมื่อใช้ทำดีท็อกซ์แล้วรู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบายตามอนาญสสูตร

ยาเม็ดที่ ๔ การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพร^{๒๘}

เป็นการปรับสมดุลด้วยการระบายพิษออกจากร่างกายทางมือ เท้า และอวัยวะบริเวณที่แช่นั้น จึงช่วยลดการสะสมพิษในร่างกาย ทำให้สามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว เซลล์และอวัยวะต่างๆ พ้นตัวได้เร็ว เป็นการฟื้นฟูด้านสุขภาพด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ตามจิตตาริสูตรและสันตภูจิสูตร ควรทำด้วยจิตที่เบิกบานยินดี ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่ระแวง ไม่หวั่นไหว ทำควบคู่กับยาเม็ดที่ ๘, ๙ การปรับสมดุลใจ จึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยปรับไปสู่จุดที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลังตามอนาญสสูตร

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินหรือเย็นล้นอก ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น

^{๒๗} เล่มเดียวกัน, หน้า ๗๕.

^{๒๘} เล่มเดียวกัน, หน้า ๗๕-๗๖.

กรณีที่มีภาวะเย็นเกินหรือร้อนลวก ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน

กรณีที่ทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้ม หรืออาจใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันก็ได้ ให้ทดลองและเลือกเอาในแบบที่เรารู้สึกสบาย โดยใช้วิธีการและเวลาในการแช่ เช่นเดียวกับการแก้ภาวะร้อนเกิน

ยาเม็ดที่ ๕ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพร^{๒๙}

เป็นการปรับสมดุลด้วยการระบายพิษออกจากร่างกายทางอวัยวะต่างๆ ทำให้สามารถบรรเทาอาการไม่สบายในบริเวณนั้นๆ ได้อย่างรวดเร็ว เป็นการพึ่งตนด้านสุขภาพด้วยสิ่งที่มีประหยัดเรียบง่ายตามจิตตารัฐและสันตภูมิจิต ควรทำด้วยจิตที่เบิกบานยินดี ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่ระแวง ไม่หวั่นไหว ทำควบคู่กับยาเม็ดที่ ๘, ๙ การปรับสมดุลใจ จึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยปรับไปสู่จุดที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ตามอนายุสสูตร

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินหรือเย็นลวก ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น

กรณีที่มีภาวะเย็นเกินหรือร้อนลวก ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นผ่านไฟ หรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกัน

ยาเม็ดที่ ๖ การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง^{๓๐}

การบริหารกายที่ถูกต้องสมดุลและเป็นประโยชน์สูงสุดกับร่างกาย เมื่อทำเสร็จจะได้คุณสมบัติ ๓ ประการ คือ (๑) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (๒) ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น (๓) การเข้าที่เข้าทางของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และ กระดูก

ซึ่งการที่จะได้คุณสมบัติครบทั้ง ๓ ประการดังกล่าว ต้องมีการบริหารกาย ๒ ลักษณะ คือ (๑) การออกกำลังกายที่มีการใช้กำลังร่างกาย (๒) การกายบริหารที่สร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น สร้างการเข้าที่เข้าทางของกระดูก กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

ยาเม็ดที่ ๖ มีการบูรณาการศาสตร์โยคะ โดยประยุกต์ให้เกิดความสะดวกและเหมาะสมกับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และทุกสถานที่ นอกจากนี้ ยังมีการมาร์ชชิง (การเดินย่ำเท้าอยู่กับที่) การเดินเร็ว และการกดจุดลมปราณ (บูรณาการร่วมกับศาสตร์การแพทย์แผนจีน) ซึ่งทุกวิธีล้วน

^{๒๙} เล่มเดียวกัน, หน้า ๗๖.

^{๓๐} เล่มเดียวกัน, หน้า ๗๖.

เป็นการพึ่งตนด้านสุขภาพด้วยสิ่งที่เหมาะสมง่าย ตามจัตตาริสุตระและสันตมฺหิสุตระ ควรทำด้วยจิตที่เบิกบานยินดี ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่ระแวง ไม่หวั่นไหว ทำควบคู่กับยาเม็ดที่ ๘, ๙ การปรับสมดุลใจ จึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยปรับไปสู่จุดที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ตามอนายุสสุตระ

สามารถศึกษาการทำโยคะ กตจุตลมปราณ ได้ด้วยตนเอง ทางยูทูบ (คีย์คำว่า โยคะหมอเขียว แพทย์วิถีธรรม)

ยาเม็ดที่ ๗ การรับประทานอาหารที่ไม่เป็ดเบียน/อาหารปรับสมดุลร่างกาย^{๓๑}

อาหารแบบแพทย์วิถีธรรม บูรณาการจากหลักธรรมและพระสูตรหลักๆ ๑๘ หลักธรรม/พระสูตร และพระสูตรย่อยอีกหลายร้อยพระสูตร เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้าเชื่อมโยงกันทั้งหมด ทุกหลักธรรม/พระสูตร มีเป้าหมายในการปฏิบัติ คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน ดังนั้น การรับประทานอาหารแบบแพทย์วิถีธรรม จึงเป็นการรับประทานอาหารที่มีเป้าหมาย คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน เป็นการฝึกสติที่จะไม่เป็ดเบียนตนเองคนอื่นสัตว์อื่น ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงระดับละเอียด เป็นการฝึกลดละเลิกกิเลสการเสพกามคุณ ๕ ในอาหาร เป็นการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย และเป็นการรับประทานอาหารให้เป็นยา

อาหารแบบแพทย์วิถีธรรม มีลักษณะ ดังนี้

- ใช้พืชผักผลไม้ไร้สารพิษเป็นหลัก
- ไม่มีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เพื่อไม่เป็นการเป็ดเบียนสัตว์ ตามจุลศีล เวฬุทวารสูตร จูฬกัมมวิภังคสูตร และเพื่อไม่เป็นการเป็ดเบียนตนเองจากการกินอาหารที่ย่อยยาก ซึ่งเนื้อสัตว์ย่อยยากกว่าพืช เป็นไปตามหลักการสำรวมอินทรีย์และอนายุสสุตระ
- ประุงด้วยเกลือเป็นหลัก และใช้เพียงเล็กน้อย (ประุงรสจืด รสธรรมชาติ) ลดละเลิกการใช้เครื่องประุงแต่งอื่นๆ เช่น สีสังเคราะห์ กลิ่นสังเคราะห์ รสชาติสังเคราะห์ หรือสารต่างๆ ที่เจือปนเข้ามา กับอาหาร เช่น ผงชูรส ผงกรอบ สารฟอกขาว สารฟอร์มาลีน ผงกันบูด สารเร่งเนื้อแดง สารกันเชื้อรา สารทำให้คงตัว สารกันหืน เป็นต้น เพื่อไม่เป็นการเป็ดเบียนตนเองจากการนำสิ่งเป็นพิษเข้าสู่ร่างกาย ตามหลักการสำรวมอินทรีย์ อาหารรสธรรมชาติจะทำให้ร่างกายรู้สึกสบายตามหลักอนายุสสุตระ และเป็นการลดการเสพกามคุณ ๕ ในอาหาร ตามกามสูตรนันทะที่ ๑ อาหารปฏิภูลัญญา อินทรียภาวนาสูตระ โภขเนมัตตัญญูตา และ สติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ยังเป็นความประหยัดเรียบง่าย ตามจัตตาริสุตระและสันตมฺหิสุตระ

^{๓๑} เล่มเดียวกัน, หน้า ๗๖-๘๓. และ สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๕.

- งดหรือลดการรับประทานอาหารแปรรูป โดยเฉพาะอาหารที่ผ่านโรงงานอุตสาหกรรม เพราะไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ในการปรับสมดุลร้อนเย็น

- งดหรือลดการรับประทานอาหารจุกจิก โดยมีทิศทางมุ่งไปสู่การรับประทานอาหารวันละมื้อ ตามกฎปมสูตร และ จุลศีล ซึ่งเป็นศีลละเอียดหรือศีลของพระอริยะ ข้อ ๙ ซึ่งเป็นการล้างกิเลสตัณหาในระดับละเอียด

- งดหรือลดการรับประทานอาหารที่หวานจัด เค็ม มัน และอาหารที่ปรุงรสอื่นๆ จัดเกินไป เช่น เผ็ด เปรี้ยว ขม ฝาด เป็นต้น

- พิจารณาถึงประโยชน์/โทษ ของอาหารทุกชนิดที่จะนำเข้าสู่ร่างกาย ไม่รับประทานอาหารตามกิเลสตัณหา

- รับประทานอาหารตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ณ ปัจจุบันขณะนั้นๆ

- ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่างๆ น้ำหมัก ข้าวหมาก รวมถึงอาหารที่มีวิตามินน้อย แต่มีโซเดียมหรือไขมันสูงเกิน ได้แก่ อาหารแปรรูปหรือสำเร็จรูปต่างๆ

- งดการรับประทานแร่ธาตุ วิตามินและอาหารเสริมต่างๆ ที่ผ่านกระบวนการแปรรูป ไม่ว่าจะเป็นชนิดเม็ด แคปซูล ผงหรือน้ำ ยกเว้น มีข้อบ่งชี้ชัดว่าร่างกายขาดสิ่งเหล่านั้น

หลักปฏิบัติ ๔ อย่างในการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี

(๑) ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ

(๒) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

(๓) รับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย

(๔) กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่อร่อย

ตัวอย่างการรับประทานอาหารตามลำดับในกรณีที่มีภาวะร้อนเกิน

ลำดับที่ ๑ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่างๆ หรือที่เรียกว่า น้ำคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ/น้ำย่านาง/น้ำเขียว เป็นต้น

ลำดับที่ ๒ รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น ถั่วลิสงน้ำว้า ถั่วลิสงหักมุก แก้วมังกร กระทอน ลูกหิ๊ เซอร์ สมอไทย สับปะรด ส้มโอ ส้มเขียว ส้มซ่า ชมพู่มังคุด แตงโม แตงไทย แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ มะละกอห่าม มะยม มะดัน มะขวิด แอปเปิ้ล สาลี่ ลางสาด สตรอเบอร์รี่ ทับทิมขาว พุทรา ลูกพลับ เป็นต้น (ทุกอย่างต้องไม่ผ่านความร้อน เช่น การอบนึ่งปิ้งย่างต้มหรือตาก

แห้ง) โดยรับประทานเท่าที่รู้สึกสดชื่นสบาย ถ้าเป็นผลไม้หวานให้รับประทานเพียงเล็กน้อยแค่พอรู้สึกสบาย

ควรงดหรือลดผลไม้ฤทธิ์ร้อน เช่น ทุเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ลูกยอ ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย มะไฟ มะแขว มะเฟือง มะปราง มะตูม กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยเล็บมือนาง สละ สมอทิเบต องุ่น ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง น้อยหน่า กระทกรก (เสาวรส) ละมุด ลูกลำดวน ลูกยางม่วง-เขียว-เหลือง ลองกอง ทับทิมแดง กระเจี๊ยบแดง ระกำ (ร้อนเล็กน้อย) มะละกอสุก (ร้อนเล็กน้อย) มะขามหวานสุก (ร้อนเล็กน้อย) ผลไม้ทุกชนิดที่ผ่านความร้อน เช่น การอบนึ่งปิ้งย่างต้มหรือตากแห้ง เป็นต้น

ลำดับที่ ๓ รับประทานผักฤทธิ์เย็นสด เช่น อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง แดง กวางตุ้ง ผักกาดม้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม (สลัด) ถั่วงอก สายบัว หนุ่ยปากกิ้ง ลิ้นปี่ น้ำนมราชสีห์ บัวบก ผักแว่น เสดดพังพอน มะเขือเปราะ มะเขือลาย มะเขือยาว มะเขือเทศ ว่านกาบหอย ว่านมหากาฬ ฮว่านจ็อก ทุ่น (ตูน) ยอดอีห่าน ผักโอบเห็บ ใบมะยม ใบก้างปลา ใบทองหลาง ยอดมะม่วง พลูดาว (รับประทานไม่เกิน ๕ ยอดมักออกฤทธิ์เย็น ถ้าเกิน ๕ ยอดมักออกฤทธิ์ร้อน) ผักต้ว ใบมะขาม ใบมะกอก ใบชะมวง เป็นต้น

สำหรับ ผักพวย บัวบก มะเขือพวงหรือพืชรสขมทุกชนิด มีฤทธิ์ร้อนดับร้อน คือธรรมชาติของขมนั้นมีฤทธิ์ร้อน เมื่อเข้าไปในร่างกายจะเกิดการรวมกับความร้อนภายในอย่างรวดเร็ว กระตุ้นให้ร่างกายมีปฏิกิริยาป้องกันตัวเองด้วยการขับความร้อนออกทันที ถ้าขับความร้อนออกได้ร่างกายจะเย็นลง ถ้าขับความร้อนออกไม่ได้ร่างกายจะร้อนเป็นทวีคูณ ขมบางอย่างมักจะถูกกับบางคน ดังนั้นควรดูด้วยว่าขมนั้นถูกกับเราหรือไม่ ถ้าถูกกันเมื่อรับประทานจะรู้สึกสบายขึ้น ถ้าไม่ถูกกันจะรู้สึกไม่สบาย

ส่วนผักที่มีรสเผ็ดควรรับประทานคู่เปรี้ยวจะทำให้เกิดความสมดุล สำหรับสิ่งที่มีรสเปรี้ยว ถ้ารับประทานแล้วเสียวฟัน แสดงว่า ณ เวลานั้น ร่างกายไม่ต้องการเปรี้ยว ควรดื่มน้ำเปรี้ยวเสีย

การรับประทานผักฤทธิ์เย็นสด อาจรับประทานเป็นสลัดผักที่น้ำสลัดไม่ใช่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนมากเกินไป ห่อใบเมี่ยง รับประทานกับส้มตำหรือน้ำพริกหรือยำวันเส้นหรืออาหารอื่นๆ ที่ปรุงรสไม่จัดเกินไป (ปรุงรสด้วยเกลือหรือซีอิ๊วขาวจะดีกว่าน้ำปลาหรือปลาร้า ถ้าใช้เกลือปรุงอย่างเดียวยจะดีที่สุด ใช้มะนาว มะขามเปียกหรือพืชสเปรี้ยวอื่นๆ ที่มีฤทธิ์เย็น ปรุงรสได้)

กรณีที่ไม่ค่อยมีฟันเคี้ยว ผู้ป่วยอ่อนแรงอ่อนล้าอ่อนเพลีย ไม่ชินกับผักสดหรือรู้สึกว่าการรับประทานผักสดได้ลำบาก ควรใช้วิธีการปั่นผักฤทธิ์เย็นใส่กับผลไม้ฤทธิ์เย็น โดยปั่นใส่น้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ปรับสัดส่วนของผักผลไม้และสมุนไพร ตามสภาพร่างกายที่รู้สึกรับประทานได้ง่ายและมีพลังชีวิต

ควรรับประทานผักสดจนมีความรู้สึกจะเริ่มฝืดคอ ฝืดลิ้นหรือฝืดฟัน จึงหยุด

ควรงดหรือลดผักฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ผักรสเผ็ดทุกชนิด เช่น พริก ชিং ข่า (ข่าแก่ร้อนมาก) ตะไคร้ ขมิ้น ไพล พริกไทย (ร้อนมาก) ใบมะกรูด กระเทียม กระชาย กะเพรา ยี่หระ โหระพา แมงลัก กุยช่าย (ผักแป้น ร้อนมาก) สะระแหน่ ต้นหอม ผักชีหอม หอมหยัก หอมแดง หอมหัวใหญ่ เครื่องเทศ เป็นต้น และพืชที่ไม่มีรสเผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ชะอม คื่นห้าน้ำ กะหล่ำปลี แครอท บัทรูป ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง ลูกตำลึง กระเจต กระถิน โสมจีน โสมเกาหลี แปะตำปึง (ร้อนเล็กน้อย) ผักกาดเขียวปลี ใบยอ ผักโขม ใบปอ ผักแขยง ยอดเสาวรส ฟักทองแก่ หน่อไม้ เม็ดบัว สาหร่าย ไข่น้ำ รากบัว ไหลบัว แพงพวยแดง และพืชกลิ่นฉุนทุกชนิด เป็นต้น

ลำดับที่ ๔ รับประทานข้าวเจ้าพร้อมกับข้าว โดยรับประทานข้าวซ้อมมือเป็นปกติก็ยิ่งดี โดยมีข้อสังเกตชนิดของข้าวที่เหมาะสมกับร่างกาย ณ เวลานั้น คือ ถ้าร่างกายต้องการวิตามินและแร่ธาตุที่มาก ในขณะที่เคี้ยวข้าวกล้องจะเคี้ยวละเอียดง่าย น้ำลายออกมามากน้อยดี รู้สึกมีพลัง อิ่มนาน เมื่อรับประทานข้าวกล้องต่อเนื่องเมื่อถึงเวลาหนึ่งมักจะพบภาวะวิตามินและแร่ธาตุเกิน คือเมื่อเคี้ยวข้าวกล้องจะเกิดอาการ เคี้ยวละเอียดยาก น้ำลายออกมาน้อย ผิดผื่นหรือสะเก็ด ในช่องปาก รู้สึกกำลังตก หิวเร็ว อาจมีอาการไม่สบายต่างๆ แทรกเข้ามา ก็ให้ปรับมารับประทานข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามินแร่ธาตุที่น้อยกว่าข้าวกล้อง หรือเอาข้าวขาวมาผสมกับข้าวกล้อง ในสัดส่วนที่รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง

บางครั้งที่มีภาวะวิตามินแร่ธาตุเกินมากๆ หรือมีภาวะร้อนเกินมากๆ ก็อาจรับประทานข้าวขาว วุ้นเส้น เส้นขาว ข้าวคราว เพราะมีฤทธิ์เย็นกว่า ถ้าอาการยังเป็นมากอยู่ ก็ปรับมารับประทาน ผักผลไม้ข้าวคราว เพราะมีฤทธิ์เย็นกว่า จะรู้สึกสบายขึ้น แต่พอรับประทานนานเข้าจะเกิดอาการขาดวิตามินแร่ธาตุ คือ กำลังตก ไม่อยู่ท้อง เริ่มไม่สบายบางอย่าง ก็ให้ปรับรับประทานเพิ่มวุ้นเส้น เส้นขาว ข้าวขาว ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ตามลำดับ

ควรงดหรือลดคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมาก เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ (ข้าวกำ ข้าวนิล) ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ เผือก มัน กลอย โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมากแต่ขาดวิตามิน เช่น อาหารหวานจัด ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวปุ้น (ขนมจีน) เป็นต้น

กับข้าวควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง ได้แก่ ผักฤทธิ์เย็นที่กล่าวมาข้างต้น รวมถึงผักฤทธิ์เย็นอื่นๆ เช่น บวบ ใบ/ยอดตำลึง ผักปลัง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง ฟัก แพง แตงต่างๆ หยวกกล้วย ปลีกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิบ ยอดฟักข้าว ยอดฟักแม้ว กะหล่ำดอก บร็อกโคลี หัวไชเท้า (ผักกาดหัว) ฟักทองอ่อน ยอดหรือดอกฟักทอง ยอดอีสุก (ขุนศึก) มังกรหยก ดอกสลิด (ดอกขจร) ผัก/ยอด/ดอกแค ข้าวโพด ขนุนดิบ มะรุม เป็นต้น

อาจปรุงเป็น ยำผัก ก้อยผัก ผักลวก ผักนึ่ง ผักต้ม แกงจืด แกงอ่อม ผัดด้วยน้ำ (ใช้น้ำแทนน้ำมันในการผัด) หรือเมนูอาหารอื่นๆ ที่มีทั่วไป เพียงแต่ใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง

งดหรือลดการปรุงที่ทำให้เกิดความร้อนมาก เช่น เผา ปิ้ง ย่าง อบ ผัดด้วยน้ำมัน ปรุงรสจัด เป็นต้น สำหรับคนที่รับประทานเห็ดและเต้าหู้ได้โดยไม่มีอาการผิดปกติ อาจใช้ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดขอนขาว เห็ดหูหนู หรือเต้าหู้แผ่น เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร โดยในขณะที่ปรุงอาหารให้ใช้ไฟกลางๆ อย่าใช้ไฟแรง ตั้งไฟใช้เวลาแค่พอเริ่มสุกก็พอ อย่าตั้งไฟนานเกินไป อย่าอุ่นอาหารซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะการใช้ไฟแรง การตั้งไฟนานเกินหรือการอุ่นอาหารซ้ำแล้วซ้ำอีก ความร้อนจะเข้าไปในอาหารมากเกินไป ทำให้รับประทานแล้วไม่สบาย พลังชีวิตตก

ลำดับที่ ๕ รับประทานต้มถั่วหรือธัญพืชฤทธิ์เย็น เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วโกลีเขียว ลูกเดือย โดยแช่ถั่ว ๔-๑๒ ชั่วโมง นำถั่วที่แช่แล้ว ๑ ส่วน เติมน้ำ ๓ เท่า ต้มไฟอ่อนถึงปานกลาง ต้มแค่พอสุก (อย่าให้เปื่อย) อาจเติมเกลือหรือน้ำตาลเล็กน้อย แค่อร่อยรับประทานง่าย ถ้าไม่มีเวลาแช่ถั่ว สามารถแช่ถั่วในน้ำอุ่น ประมาณ ๓๐ นาที แล้วค่อยเอามาต้มหรือต้มโดยไม่ต้องแช่น้ำมาก่อนก็ได้

แต่ละวันถ้ารับประทานถั่วหรือเมล็ดธัญพืชหมุนเวียนชนิดไปเรื่อยๆ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน ปกติใน ๑ วัน ร่างกายต้องการโปรตีนประมาณ ๕-๑๐ % ของอาหารทั้งหมด คิดเป็นถั่วต้มสุกประมาณ ๑-๕ ช้อนแกง อาจมากหรือน้อยกว่านี้ตามแต่สภาพร่างกายของแต่ละคน บางวันอาจต้องการมาก บางวันอาจต้องการน้อย บางวันอาจไม่ต้องการเลย

หลักการสังเกตปริมาณอาหารแต่ละชนิดที่ร่างกายต้องการ ณ เวลานั้นๆ ถ้าร่างกายต้องการก็จะมีลักษณะดังนี้คือ เคี้ยวละเอียดง่าย น้ำลายออกม่าย่อยดี ไม่ผิ่ปาก ไม่ผิ่คอ ไม่สากไม่ระคายในช่องปาก ขณะที่สัมผัสรู้สึกมีพลังชีวิตดี คือ สบาย เบากายและมีกำลัง

ตรงกันข้ามเมื่ออาหารชนิดนั้นเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว หรือขณะนั้นร่างกายไม่ต้องการอาหารชนิดนั้น ก็จะมีลักษณะ เคี้ยวละเอียดยาก ไม่ค่อยมีน้ำลายออกม่าย่อย ผิ่ปากผิ่คอ สากหรือระคายในช่องปาก ขณะที่สัมผัสรู้สึกไม่มีพลังชีวิตเพิ่มหรือพลังชีวิตตก คือ ไม่สบาย หนักเนื้อหนักตัวหรือกำลังตก ถ้ามีอาการดังกล่าว ณ เวลานั้น ควรลดอาหารชนิดนั้นเสีย

เราอาจดื่มน้ำต้มถั่วปิดท้ายในมื้ออาหาร สำหรับคนที่รับประทานเต้าหู้ได้โดยไม่มีอาการผิดปกติ ในบางวันอาจดื่มนมถั่วเหลืองปิดท้ายลำดับอาหารด้วยก็ได้ หรือรับประทานแกงจืดล้างคอแทนน้ำเปล่า (ถ้ามี) ไม่ควรดื่มน้ำเปล่าทันทีหลังอาหาร โดยเฉพาะถ้าเรายังไม่กระหายน้ำ เพราะจะทำให้

ให้ระบบย่อยเสีย ให้รอจนกว่าจะรู้สึกกระหายน้ำ แล้วค่อยดื่มน้ำเปล่า ยกเว้น มีอาการกระหายน้ำทันทีหลังอาหาร ก็สามารถดื่มน้ำเปล่าได้ โดยอมน้ำไว้นานๆ ให้รู้สึกอุ่นแล้วค่อยกลืน

ควรงดหรือลดการรับประทานโปรตีนฤทธิ์ร้อน เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วทุกชนิดที่เอามาทอด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดโคน (เห็ดปลวก) เห็ดก่อ เห็ดโค เห็ดขม เห็ดผึ้ง เป็นต้น รวมถึงโปรตีนทั้งพืชและสัตว์ที่เอามาหมักดอง เช่น กะปิ น้ำปลา ปลาร้า ซิอิ้ว เต้าเจี้ยว มิโสะ โยเกิร์ต เทมเป้ ปลาจ่อม ปลาเค็ม เนื้อเค็ม แหนม ไข่เค็ม เป็นต้น

ควรงดหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เพราะไขมันมีพลังงานความร้อนมากกว่าอาหารชนิดอื่นๆ เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ ร้าข้าว จมูกข้าว งาม กะทิ เนื้อมะพร้าว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดอัลมอนด์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ลูกกอล์ฟ เมล็ดกระบก เป็นต้น

ไม่มีสูตรตายตัวสำหรับทุกคนตลอดเวลา ทุกท่านที่ต้องการสุขภาพที่ดีต้องปรับสมดุลของเตโชธาตุ (สมดุลร้อนเย็นในร่างกาย) ตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้นๆ (อ่านเวทนาหรือความรู้สึกทางกายอย่างเป็นปัจจุบันขณะ)

ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จะมีการสอนทั้งภาคทฤษฎี และมีการฝึกฝนปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการเป็นหมอรักษาโรคด้วยตนเอง (ผู้เข้าค่ายส่วนใหญ่จะมีอาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ตั้งแต่ยังอยู่ในค่าย)

ยาเม็ดที่ ๘ การปรับสมดุลใจ (ทำจิตให้เป็น นิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม ใจไร้กังวล ทำกุศลช่วยเหลือผู้อื่น)^{๓๒}

ผู้วิจัยเรียบเรียงคำสัมภาษณ์โดยย่อ ดังนี้

สภาพใจที่เป็นนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน คือ ใจที่ผาสุก มีความยินดี เบิกบานใจ แจ่มใส สงบสบาย ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ไร้ความกลัว ไร้ความกังวล ไร้ความระแวง ไร้ความหวั่นไหว

จิตใจมีผลอย่างมากต่อการเกิดความสุขหรือความทุกข์ และมีผลอย่างมากต่อความเจ็บป่วย ใจที่เป็นสุขจะหายโรคได้อย่างรวดเร็ว ใจที่เป็นทุกข์ร่างกายจะทรุดได้อย่างรวดเร็ว

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของจิตที่มีผลต่อความเจ็บป่วย และการทำจิตให้เป็นนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ทำให้หายจากความเจ็บป่วยได้อย่างมหัศจรรย์ ดังปรากฏในพระสูตรต่างๆ เช่น คิลานสูตรที่ ๑, ๒, ๓ อาพาธสูตร และ นกุลสูตร เป็นต้น

^{๓๒} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๕.

เมื่อเกิดโรคหรือเรื่องร้ายขึ้นในชีวิต ตามเจตสูตรพระพุทธองค์ทรงให้น้ำหนักของการดับทุกข์ที่ใจ คือ ดับทุกข์สมุทัยอริยสัจ (เหตุแห่งทุกข์ใจ คือ ตัณหา ๓) เป็นสำคัญ โดยให้แรงกระทำด้วยความเพียรและสติสัมปชัญญะอย่างแรงกล้า เพราะทุกข์ใจเป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในชีวิต เป็นทุกข์ที่หนักเท่าดินทั้งแผ่นดินตามนขลิขสูตร เป็นสิ่งที่เบียดเบียนตนเองมากที่สุด และเหนียวแน่นตนเองและผู้อื่นให้ทำสิ่งไม่ได้ทุกเรื่อง เกิดเป็นวิบากร้ายส่งผลให้กับชีวิตตนเองและผู้อื่นอยู่ตลอดกาลนาน

ในวิมุตติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งการบรรลุธรรมหรือการตรัสรู้อริยสัจ ๔ ว่ามีเหตุ ๕ ประการ (เหตุแห่งวิมุตติ ๕) ได้แก่ ๑. หมั่นฟังธรรม ๒. หมั่นสนทนาธรรม (แสดงธรรม) ๓. หมั่นทบทวนธรรม (สาธยายธรรม) ๔. หมั่นใคร่ครวญธรรม และ ๕. ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างตั้งมั่น (สมาธินิมิต)

องค์ประกอบสำคัญ คือ ต้องอาศัยหมู่มิตรดีสหายดี (หมู่กลุ่มที่มีอริยศีล) และสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อการกระทำให้มากในทางปฏิบัติ เพื่อความดับแห่งทุกข์นั้น การมีหมู่มิตรดีจะส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้สมบูรณ์ ตามอุปัฏฐกสูตร

ดังนั้น ในทางปฏิบัติ สำหรับผู้ที่เจ็บป่วย (รวมทั้งผู้ที่ยังไม่ป่วย) จึงควรฝึกลด ละ เลิก และหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เพราะจะทำให้ลายสุขภาพ และทำให้โรคทรุดลงได้อย่างรวดเร็ว อารมณ์ที่เป็นพิษ ได้แก่ ความเครียด ความเร่งรีบ/เร่งรัด/เร่งร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมั่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ความยึดมั่นถือมั่นเกิน ความเอาแต่ใจตนเอง เป็นต้น

การทำใจให้ไม่ทุกข์ ทำได้ด้วยการปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ หรือโดยย่อก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ คือการใช้ปัญญาพิจารณาทำใจในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) เป็นการพิจารณาเพื่อออกจากกาม พยาบาท เบียดเบียน (สัมมาสังกัปปะ) ดังนี้

(๑) พิจารณาไตรลักษณ์ของอุปาทานชั้น ๕ (อุปาทานชั้น ๕ คือชั้น ๕ ของกิเลส ซึ่งเป็นคนละอย่างกับชั้น ๕ ของจิตวิญญาณแท้ ตามปัญจขันธ์สูตร การพิจารณาไตรลักษณ์ของอุปาทานชั้น ๕ ก็เพื่อดับอุปาทานชั้น ๕ แต่ชั้น ๕ ของจิตวิญญาณแท้อยู่คงอยู่)

การพิจารณา คือ พิจารณาสภาพที่เกิดภายในจิต เห็นความไม่เที่ยงของอาการสุขปลอม และทุกข์จริงภายในจิต (อนิจจัง) เห็นทุกข์ที่เกิดจากการมีกิเลสนั้น (ทุกขัง) เห็นความจริงว่ากิเลสไม่ใช่ตัวตนแท้ (อนัตตา) ทั้งกิเลสสุขปลอมหรือความชอบ (อภิขมา) และกิเลสความกลัวหรือความชัง (โทมนัส) ที่เกิดขึ้นภายในจิตเรา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือ สัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘

(๒) พิจารณาไตรตรองผลดีของการไม่เสพ/ไม่ติด/ ไม่ยึดมั่นถือมั่น/ ไม่ปักมั่น/การไม่เอา/ การให้/การปล่อย/การวาง สิ่งนั้นๆ ให้เป็นของโลก ให้หมუნวนเกิดดับๆ อยู่ในโลก เพื่อให้เห็นข้อดี

ประโยชน์ และเข้าถึงสภาพธรรมที่เป็นสุขแท้ (สภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) คือ สภาพจิตที่เบา ว่าง โล่ง เบิกบาน มีพลัง อย่างถาวรยั่งยืน

(๓) พิจารณากรรม (การกระทำ) และวิบาก (ผลของการกระทำ) ความเข้าใจเรื่องกรรม และวิบากอย่างแจ่มแจ้งในระดับปฏิจจสมุปบาท เป็นสัมมาทิฐิข้อที่ ๔ (ในมรรคองค์ที่ ๑)

ข้อแนะนำในการปฏิบัติสำหรับผู้ที่กำลังทุกข์ใจจากความเจ็บป่วย^{๓๓}

“เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล (ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น)

อย่าโกรธ คือ พิจารณาว่า เราหรือใครได้รับอะไร ผู้นั้น ทำมา ส่งเสริมมา เพ่งโทษ ถือสา ดูถูก ชิงชัง หรือ ไม่ให้อภัย สิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้นั้นต้องไปรับผล จากการกระทำนั้น ทุกคน ล้วนอยากสุข อยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพรวด ที่ยังทุกข์ ยังพรวด เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยัง ทำไม่ได้ ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกันอยู่ หรือรู้ แต่ยังไม่รู้ หรือ เพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบากร้ายกัน อยู่ เราทำดีที่สุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้ แล้วเพียรทำต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์

อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย คือ พิจารณาว่า ตาย...ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ อยู่...ก็ทำ หน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ

อย่ากลัวโรค คือ พิจารณาว่า โรคไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย เราสู้กับโรค เรามีแต่ ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหาย เราก็นะ ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน!! สูตรแก้โรค คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย

อย่าเร่งผล คือ พิจารณาว่า หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่างหัวมัน

อย่ากังวล คือ พิจารณาว่า ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด ดีที่ทำได้ ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้นไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้างเกิน ไม่เสี่ยงเกิน”

“ความไม่กลัว คือ ยากำจัดโรคที่ดีที่สุดในโลกและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก ส่วนความกลัว คือยาพิษที่ร้ายที่สุดในโลกและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก ถ้าท่านใดที่สามารถทำให้ไม่กลัวในทุกเรื่องได้จริงๆ รวมถึงการไม่กลัวตายด้วย ก็จะมีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้นจริงๆ เรื่องจิตวิญญาณนี้ยิ่งใหญ่มหัศจรรย์

^{๓๓} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๕ และ ใจเพชร กล้าจน, บทบาทวรรณกรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๔), หน้า ๒๕-๒๙.

ความไม่กลัวนั้นเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะทำให้ใจไม่เป็นทุกข์จากความกลัว โรคภัยไข้เจ็บหรือหายนะได้เร็ว ตายก็ตายได้ยาก ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ความตายเป็นเพียงการเปลี่ยนร่างจากที่ทรุดโทรมทุกข์ทรมานมากแล้ว ให้เราไปเอาร่างใหม่ที่ดีกว่าเดิมเท่านั้น จริงๆ เมื่อเราเปลี่ยนไปเอาร่างใหม่ที่ดีแล้ว จะไปทุกข์ใจทำไม”

ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จะมีการจัดสรรองค์ประกอบที่เป็นเหตุแห่งวิมุตติ ๕ ได้แก่ ๑. การฟังธรรม ๒. การสนทนาธรรม (แสดงธรรม) ๓. การทบทวนธรรม (สาธยายธรรม) ๔. การใคร่ครวญธรรม ๕. การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างตั้งมั่น (สมาธินิมิต) ทุกวันตลอดทั้งค่าย

ยาเม็ดที่ ๙ รู้เพียรรู้พักให้พอดี

การเพียรพอดีพักพอดี จะทำให้พลังชีวิตเต็ม การเพียรน้อยเกิน/พักมากเกินไป พลังชีวิตก็ตก ทำให้เสียสุขภาพ การเพียรมากเกินไป/พักน้อยเกินไป พลังชีวิตก็ตก ทำให้เสียสุขภาพ ดังนั้น กิจกรรมทุกอย่างที่เป็นกุศลจึงควรรู้เพียรรู้พักให้พอดี ด้วยอิทธิบาท ๔ จึงจะทำให้เกิดสุขภาพดีที่สุด

สภาพร่างกายของแต่ละคนจะมีการแปรปรวนตลอดเวลาตามเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ดังนั้น ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพจึงต้องปรับสมดุลตลอดเวลาตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้นๆ ให้อยู่ในสภาพสบาย เบากาย มีกำลังที่สุดเท่าที่จะทำได้

๓.๓.๕ หลักการสร้างบุคลากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เพื่อมวลมนุษยชาติ^{๓๔}

เนื้อหาในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยเรียบเรียงจากการสัมภาษณ์ และจากงานวิจัยคุณิพนธ์ของ ดร. ใจเพชร กล้าจน ซึ่งหลักธรรมและพระสูตรต่างๆ ที่กล่าวถึง จะมาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง พ.ศ. ๒๕๑๔ จัดพิมพ์โดยกรมการศาสนา ผู้วิจัยพยายามรักษาเนื้อความตามต้นฉบับ แต่เป็นการเรียบเรียงโดยสังเขป จึงอาจไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ทั้งหมด ผู้อ่านสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ตามอ้างอิง

“โลกจะมีสันติสุขอยู่ได้ด้วยความสะดวก ในโลกถ้ามีคนเสียสละมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันมากเท่าไร ความอยู่เย็นเป็นสุขก็จะมีต่อมวลมนุษยชาติมากเท่านั้นๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสความสำคัญของการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันว่า “ที่พึงของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี” (ขุ.ชา. ๒๘/๑๐๗๓) ทานคือการให้หรือการแบ่งปันนั้น มีหลากหลายลักษณะ เช่น ให้วัตถุข้าวของ ให้ร่างกาย ให้แรงใจ ให้แรงปัญญา เป็นต้น”^{๓๕}

^{๓๔} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, *คุณิพนธ์ปรัชญาคุณิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๕๐๑- ๕๙๙.

^{๓๕} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๐๑.

“จิตอาสา คือผู้ที่เห็นคุณค่าของการให้หรือการแบ่งปันสิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์ และพยายามฝึกฝนตนให้เป็นผู้ให้หรือผู้แบ่งปันสิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์ให้กับมวลมนุษยชาติ โดยไม่คิดค่าตอบแทนใดๆ จิตอาสาจึงเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในการนำสันติภาพหรือความอยู่เย็นเป็นสุขมาสู่มวลมนุษยชาติ ซึ่งสุดยอดแห่งต้นแบบของจิตอาสาที่มีคุณค่าประเสริฐที่สุดในโลก คือพระพุทธเจ้า พระองค์เป็นบุคคลที่สามารถทำคุณสมบัตินี้แห่งความผาสุกที่แท้จริงในตนได้ ดำรงชีวิตด้วยการบริโภคอุปโภคของกินของใช้เพื่อดำรงชีพส่วนตัวยุติที่สุดเท่าที่จะไม่ทรมาณตนเอง แต่พากเพียรอุทิศสละทำประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติและสัตว์โลกทั้งปวงให้มากที่สุด เท่าที่พระองค์จะพึงทำได้ เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างให้กับมวลมนุษยชาติและสัตว์โลกทั้งปวง ด้วยความเต็มใจสุขใจและบริสุทธิ์ใจจากความโลภโกรธหลงหรือความเห็นแก่ตัวทั้งปวง เป็นผู้ที่ค้นพบองค์ความรู้หรือกระบวนการสร้างจิตอาสาแนวพุทธ อย่างไม่มีใครเทียมเท่า”^{๓๖}

“จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เป็นผู้ที่อาสาช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติให้มีสุขภาพที่ดี โดยไม่คิดค่าตอบแทนใดๆ ซึ่งกระทำไปพร้อมๆ กับการเรียนรู้ฝึกฝนตนให้มีสภาพแห่งความเป็นพุทธะตามลำดับ โดยใช้กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เพื่อมวลมนุษยชาติ”^{๓๗}

๓.๓.๕.๑ การปฏิบัติตนสู่ความเป็นพุทธะของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

“การปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะนั้น จะสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านไปพร้อมๆ กัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ (ความรู้ความเห็นความเข้าใจ) ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ คืออริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสหพหุจารีโดยแท้ ถึงอย่างนั้นความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้นก็มิอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนยอมเล็มหญ้ากินด้วยขำเลียงดูลูกด้วยฉนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่าบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี่ญาณที่ ๕ เป็นอริยะเป็นโลกุตระ ไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชนอันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว”(ม.มู ๑๒/๕๔๗)^{๓๘}

^{๓๖} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๐๑.

^{๓๗} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๐๓.

^{๓๘} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๒๗.

“**ประโยชน์ตน** คือ การปฏิบัติศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอภิญญาสิกขา (เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วย) ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ชำระกิเลสโลภโกรธหลง ทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับๆ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสใน ที.ปา. ๑๑/๕๓ ถึงประโยชน์ตนว่า ‘ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลสและอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว สิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้วเพราะรู้โดยชอบ ผู้นั้นปรากฏว่าเป็นผู้เลิศจกทุกข์ทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้’ “^{๓๙}

“**ประโยชน์ท่าน** คือ ขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสหพรหมจารี (ขำเลียงดูลูกด้วย) ซึ่งก็คือการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เป็นสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก’ (ที.ปา ๑๑/๑๐๘)”^{๔๐}

“สภาพจิตแห่งพุทธะนั้น เป็นสภาพที่ตนเองพ้นทุกข์ด้วย (ประโยชน์ตน) และเกื้อกูลสร้างประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติไปพร้อมๆ กันด้วย (ประโยชน์ท่าน) ซึ่งเป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ”^{๔๑}

“การก้าวสู่ความเป็นพุทธะ เพื่อสุขภาวะของตนและมวลมนุษยชาตินั้น เป็นการปฏิบัติ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอภิญญาสิกขา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ ๓ นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ ๓ เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ ๓ นี้ ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อภิญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ ๓ นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดต้นมหาชาติแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์เพราะละมานะได้โดยชอบ’ (อง.ปญจก. ๒๒/๓๗๖)”^{๔๒}

“แสดงว่า ไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีล อธิจิต (สมาธิ) อภิญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ อันคือสุขภาวะที่แท้จริงของชีวิต เพราะสามารถกำจัดเหตุแห่งทุกข์ได้ จะเห็นได้ว่าความสุขที่แท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เกิดจากการละหรือดับทุกข์ได้ ซึ่งการจะละหรือดับทุกข์ได้นั้น เกิดจากการละหรือดับเหตุของทุกข์นั้นได้ ซึ่งเหตุแห่งทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ได้แก่ ๑. กามภพ ๒. รูป

^{๓๙} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๒๘.

^{๔๐} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๒๘.

^{๔๑} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๒๘.

^{๔๒} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๒๘.

ภาพ ๓. อรูปภพ และมานะ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งปวง ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสในหลักปฏิจจนุสุมบาท (อนุโลม) ๑๑ (วิ.ม. ๔/๑) สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า กามสุขัลลิกะ (การเสพสุขหลง ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่เป็นภัย) และอตตกิลมมะ (การประกอบความลำบากแก่ตนด้วยความยึดมั่นถือมั่น) เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ (ส.ม. ๑๙/๑๖๖๔)”^{๔๓}

“ ‘อิ’ แปลว่า ยิ่งขึ้นๆ ‘สิกขา’ แปลว่า ศึกษา ‘ศีล’ คือ การละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ‘สมาธิ’ คือ ความตั้งมั่นในการละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ‘ปัญญา’ คือ การตรวจสอบว่าอะไรเป็นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ตัวหายาบตัวร้ายสุดหรือตัวที่ติดน้อยที่สุด ที่เหลือในชีวิตตนในขณะนั้น แล้วกำจัดด้วยปัญญาแห่งธรรม เมื่อกำจัดตัวหายาบร้ายหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดได้แล้ว ก็กำจัดพิษภัยตัวละเอียดหรือตัวที่ติดมากขึ้นไปตามลำดับ ลดละเลิกไปตามลำดับ

ขั้นตอนการปฏิบัติอิศีล อธิจิต อธิปัญญา คือ

๑) สิ่งเป็นพิษที่ผู้นั้นชอบมากๆ ติดมากๆ ไม่สามารถลดได้ ก็ให้เสพไปก่อน เพราะถ้าลดก็จะเครียดมาก ทุกข์มาก ลำบากมาก และทรมานมากเกินไป

๒) สิ่งเป็นพิษที่ผู้นั้นชอบมากติดมากแต่ก็พอลดได้โดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ลด

๓) สิ่งเป็นพิษที่ผู้นั้นชอบปานกลาง ละได้เป็นบางวันบางช่วงโดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ละบางวันบางช่วง

๔) สิ่งเป็นพิษที่ผู้นั้นชอบน้อยติดน้อย เลิกได้โดยไม่ทรมานเกินไปก็ให้เลิกสิ่งที่เป็นภัยหรือเกินความจำเป็นนั้น

การปฏิบัติเพื่อบรรลุลหรรณต้องไม่ตึงเครียดไม่ทรมานจนเกินไป และไม่หย่อนจนเกินไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘ดูกรโสณะ เหมือนกันนั้นแล ความเพียรที่ปรารถนาเกินไปนัก ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนนัก ก็เป็นไปเพื่อเกียจคร้าน เพราะเหตุนี้แล เธอจงตั้งความเพียรแต่พอเหมาะ จงทราบข้อที่อินทรีย์ (กำลังจิต) ทั้งหลายเสมอกัน (ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป) และจงถือนิมิต (เครื่องหมายหรือการกำหนดหมาย) ในความสม่ำเสมอ’ (วิ.ม. ๕/๒) ปฏิบัติโดยใช้ปัญญาลดละเลิกกิเลส ด้วยหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘ตั้งตนอยู่บนความลำบากกุศลธรรมเจริญยิ่ง ตั้งตนอยู่บนความสบายอกุศลธรรมเจริญยิ่ง’ (ม.อ. ๑๔/๑๕) และ ‘การย่อหย่อนด้วยการเสพกามสุข (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่เป็นภัย) ตามใจมากเกินไป หรือเคร่งครัดตัดการเสพจน

^{๔๓} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๒๙.

ตั้งเครียดทรมานตนเองเกินไป เป็นเหตุแห่งทุกข์’ (ส.ม. ๑๙/๑๖๖๔) คือการปฏิบัติฝืนลดละเลิกกิเลส ตามฐานกำลังใจกำลังปัญญาของแต่ละคนนั้น ให้อยู่ในสภาพตั้งตนอยู่ในความลำบาก แต่อย่าให้ ทรมานตนเองเกินไป (ไม่ตั้งเครียดเกินไป ไม่หย่อนเกินไป)”^{๔๔}

“ถ้าพอทนได้โดยไม่ทุกข์เกินไป ก็ทำลายกิเลสในใจตน ขณะที่ผัสสะกระทบสิ่งที่ทำให้กิเลสขึ้นออกอาการและพยายามสะกดจิตเหนี่ยวนำครอบงำอมเมาเราให้ทำตามกิเลส พลังปัญญา ที่เราจะทำลายกิเลสได้คือ ‘พิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของกิเลส ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์’ (ส.ข. ๑๗/๘๔-๘๖) โดยพิจารณาในขณะที่เรารู้ว่ากิเลสกำลังออกอาการ เมื่อเรา พิจารณาความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตนแท้ ในสุขขลวงของการเสพตามกิเลสสิ่ง และความรู้สึกทุกข์ที่ เกิดขึ้นเมื่อไม่เสพตามกิเลสสิ่ง ว่าความรู้สึกสุขหรือทุกข์ดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ไม่นานก็จะดับไป เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด ต้นกล้วย มายากล (ส.ข. ๑๗/๒๔๒-๒๔๖) รวมทั้งการพิจารณา ว่าพลังชีวิตของกิเลสจะใช้พลังและปัญญาของกิเลส สะกดจิตเหนี่ยวนำครอบงำอมเมาเรา ให้ทำ ความทุกข์โทษภัยผลเสีย หรือทำความชั่วต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร โดยพิจารณาเท่าที่เรามีปัญญา ณ เวลานั้น พลังปัญญาดังกล่าวจะสามารถทำลายกิเลสได้ และพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีหรือไม่ เสพกิเลสนั้น พลังปัญญาดังกล่าว ก็จะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘เมื่อใดพึงรู้ ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึง ธรรมตามนั้น’ (อง. เอกก. ๒๐/๕๐๕) และ ‘บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถือเอาแต่สิ่งที่เป็น ประโยชน์’ (อง. จตุกก. ๒๑/๔๒) และ ‘พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงประกาศโทษ ของสังขารที่ต่ำช้าเศร้าหมอง (โทษของการปรุงแต่ง หรือสร้างกิเลสความโลภ โกรธ หลงในสุขขลวง อัน เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ตามหลักปฏิจจนูปบาทด้านเกิดทุกข์ทั้งปวง) และอานิสส (ประโยชน์) ใน พระนิพพาน (ประโยชน์ของการไม่มีกิเลสความโลภ โกรธ หลงในสุขขลวง ตามหลักปฏิจจนูปบาทด้าน การดับทุกข์ที่ต้นเหตุ ทุกข์ทั้งปวงก็จะดับ) จิตของภิกษุเหล่านั้น ผู้อันพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัม พุทธเจ้า ทรงให้เห็นแจ้ง ให้สมาทาน ให้อาจหาญ ให้รื่นเริงด้วยธรรมมีกถา ไม่นานนักก็หลุดพ้นจาก อาสวะ เพราะไม่ยึดมั่นฯ’ (ส.ข. ๑๐/๔๙)”^{๔๕}

“ในวิมุตติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งการวิมุตติ ๕ เหตุที่ทำให้บรรลุหลุดพ้น กิเลส (วิมุตติ) ได้ หลุดพ้นด้วยการฟังธรรม หลุดพ้นด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม หลุดพ้นด้วย การสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม หลุดพ้นด้วยการตรึกตรองใคร่ครวญธรรม หลุดพ้นด้วยสมาธินิมิต (การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์กรอย่างตั้งมั่น) (อง. ปญจก. ๒๒/๒๖) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า

^{๔๔} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๒๙-๕๓๐.

^{๔๕} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๓๐-๕๓๑.

ในขณะที่มีสติรับรู้ว่ามีกิเลสกำลังออกอาการ การพิจารณาโทษของการมีกิเลสหรือการเสพตามกิเลส และประโยชน์ของการไม่มีหรือไม่เสพกิเลส จะทำให้กิเลสตาย ดังนั้นการพิจารณาทบทวนซ้ำๆ อย่าง ตั้งมั่น จนถึงขั้นกิเลสนั้นสลายตายไป ผู้นั้นก็จะได้รับความผาสุกเพราะพ้นทุกข์จากกิเลสได้

ดังนั้น ผู้มีปัญญาก้าวสู่พุทธะแท้ จะพิจารณาโทษในสิ่งที่เป็นโทษ โดยพิจารณาซ้ำๆ จนเชื่อมั่นว่า สิ่งที่เป็นโทษนั้นเป็นโทษ ถึงขั้นที่ทำให้เกิดสภาพตัดสิ่งที่เป็นโทษ (ตัดกิเลส) ได้ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข อิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส อย่างไม่ห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสิ่งที่เป็นโทษนั้น และพิจารณาประโยชน์ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ โดยพิจารณาซ้ำๆ จนเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นเป็นประโยชน์ ถึงขั้นทำให้เกิดสภาพเข้าถึงหรือสัมผัสสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข อิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส อย่างไม่ห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสิ่งที่เป็นโทษที่เคยติดเคยยึด เมื่อผู้ใดเข้าถึงสภาพรู้ (รู้บาปและโทษ รู้กุศลและประโยชน์) ตื่น (ตื่นรู้ออกมาจากบาปและโทษ ตื่นรู้เข้าถึงกุศลและประโยชน์) เบิกบาน (จิตบริสุทธิ์ผ่องใส เพราะความไม่ติดยึดในกิเลสต่างๆ) เพราะสามารถตัดสิ่งที่เป็นโทษ (ละบาป) เข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ (บำเพ็ญกุศล) ด้วยใจที่เป็นสุข (ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส เพราะความไม่ติดยึดในกิเลสต่างๆ) ได้มากขึ้นเท่าไรๆ นั่นคือสภาพแห่งพุทธะ ได้เกิดมากขึ้นเป็นลำดับๆ

การรู้และพิจารณาโทษภัยของกิเลสในระดับปฏิจจสมุปบาท มีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำลายกิเลส ถ้าผู้ใดติดกิเลสชนิดใดน้อย การพิจารณาโทษของกิเลสเพียงไม่กี่ข้อไม่กี่ครั้ง ก็สามารถทำลายกิเลสชนิดนั้นได้ แต่ถ้าผู้ใดติดกิเลสชนิดใดมาก การพิจารณาโทษของกิเลสเพียงไม่กี่ข้อไม่กี่ครั้งนั้น จะไม่สามารถทำลายกิเลสได้ แต่พอพิจารณาโทษของกิเลสและประโยชน์ของการไม่มีกิเลสในระดับปฏิจจสมุปบาท จะสามารถทำลายกิเลสได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘ธรรมที่เราบรรลุล้วนนี้ เป็นธรรมลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต จะคาดคะเนเอาไม่ได้ ละเอียดย รู้ได้เฉพาะบัณฑิต ส่วนหมู่มืดนี้ มีอาลัย (ความห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสุขหลง) เป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ก็อันหมู่มืดผู้มีอาลัย เป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ยากที่จะเห็นได้ซึ่งฐานะนี้ คือ ปัจจัยแห่งสภาวะธรรมอันเป็นที่อาศัยกันเกิดขึ้น (ปฏิจจสมุปบาท) ยากที่จะเห็นได้ ซึ่งฐานะแม่นี้คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง (การปรุงแต่งหรือสร้างสุขหลงอันเป็นเหตุแห่งทุกข์จริง) เป็นที่สลัดอุปธิ (กิเลส) ทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา คลายความกำหนัดดับทุกข์’ (ที.ม.๑๐/๔๔)”^{๔๖}

^{๔๖} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๓๑-๕๓๔.

“จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ก้าวสู่พุทธะด้วยการปฏิบัติอศีล อธิจิต อธิปัญญา สอดร้อยกับทุกพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัส พระพุทธเจ้ายืนยันว่า ธรรมของท่านนั้น สัมพันธ์สอดคล้องลงตัวกันทุกสูตร โดยไม่ขัดแย้งกัน ดังคำตรัสในโลกสูตรว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลาย พระตถาคตย่อมตรัสรู้ อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในราตรีใด และย่อมปรินิพพานด้วยอนุปาติเสสนิพพานธาตุในราตรีใด ย่อมตรัสบอกแสดงซึ่งพุทธพจน์อันใดในระหว่างนี้ พุทธพจน์นั้นทั้งหมดย่อมเป็นอย่างนั้นนั่นแล ไม่เป็นอย่างอื่น’ (ขุ.อิติ. ๒๕/ ๒๙๓)

ดังนั้น การปฏิบัติอศีล อธิจิต อธิปัญญา เพื่อเข้าสู่ความเป็นพุทธะนั้น ปฏิบัติสอดร้อยอยู่ในทุกพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งการสร้างความเป็นพุทธะในจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้น ได้สอดร้อยการปฏิบัติ อศีล อธิจิต อธิปัญญา ในพระสูตรและพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัส ยกตัวอย่าง เช่น จัตตาริสุตระ, จรณะ ๑๕, อรูปฌาน ๔, อนุปปพวิหาร ๙, โสฬสญาณ ๑๖, โพธิปักขิยธรรม ๓๗ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘”^{๔๗}

หลักในการอยู่ร่วมกันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ อปริหานิยธรรม ๗, สาราณียธรรม ๖, พุทธพจน์ ๗, สัปปุริสธรรม ๗, เหตุแห่งการวิมุตติ ๕, พรหมวิหาร ๔, สัปปายะ ๗ และอัสสัปปายะ ๗^{๔๘}

(ผู้วิจัยกล่าวโดยย่อเฉพาะหัวข้อ โดยไม่ลงรายละเอียด ให้ดูรายละเอียดตามอ้างอิง)

๓.๓.๕.๒ ลักษณะสุขภาวะแห่งพุทธะ^{๔๙}

“เมื่อผู้ใดสามารถปฏิบัติ อศีล อธิจิต อธิปัญญา ได้อย่างถูกต้องในการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เพื่อมวลมนุษยชาติ ตามที่ได้นำเสนอมาแล้วข้างต้น ก็จะเกิดสภาพสุขภาวะแห่งพุทธะ

^{๔๗} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๖๘-๕๗๖.

^{๔๘} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๗๖-๕๘๒.

^{๔๙} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, *คุณิพนธ์ปรัชญาคุณิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๕๘๓-๕๙๙.

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของศีล (ศีลที่เป็นอธิศีลหรืออริยศีล) ๙ ประการว่า ศีลที่เป็นกุศล (หมายถึง อธิศีลหรืออริยศีล ซึ่งเป็นศีลที่ประกอบด้วยอธิจิต [สัมมาสมาธิ] และอธิปัญญา [ปัญญาที่ทำให้ลายกิเลสได้]) และ สัจจะนั้นมีย่อยอย่างเดียวนั้น มิได้มีสองอย่าง (ขุ.ขุ. ๒๙/๕๔๙)

‘ศีลที่เป็นกุศล ย่อมถึงอรรถผล (การไม่มีตัวตนของทุกข์อันเกิดจากกิเลสในจิตวิญญาณ) โดยลำดับ’ (อง.เอกาทสก.๒๔/๑)’

(ในต้นฉบับยกข้อความจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๒๔ ข้อที่ ๑ มาอธิบาย)

เมื่อปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญาได้ถูกต้อง ก็จะเกิดผลแห่งพุทธะ ๙ ประการ ตามลำดับ ดังนี้

๑) อวิปปฏิสาร คือ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจจากกิเลสตัวนั้นๆ อีกต่อไปแล้ว

๒) ปามุชชะ คือ เบิกบานยินดีที่ไม่มีกิเลสตัวนั้นๆ มาสร้างทุกข์ภัยให้กับชีวิตตนและผู้อื่นอีกต่อไป

๓) ปีติ คือ อิ่มใจ เพราะไม่ต้องสร้างทุกข์ภัยให้กับตนเองและผู้อื่น และเป็นประโยชน์สุขที่แท้จริงสูงสุดต่อตนเองและผู้อื่นเนื่องจากกิเลสตัวนั้นๆ ที่เคยมีในตนได้หมดไปแล้ว

๔) ปัสสทธิ คือ สงบจากกิเลส อันเกิดจากกิเลสตัวนั้นๆ ได้ตายไปอย่างถาวร

๕) สุข คือ ความสุขอันเกิดจากกิเลสตัวนั้นๆ ตายไปอย่างถาวร เป็นสภาพมีพลังยินดี เต็มใจ เบิกบาน ผ่องใส สุขสบายใจ ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ที่ไม่ต้องสร้างทุกข์ภัยให้กับตนเองและผู้อื่น และเป็นประโยชน์สุขที่แท้จริงสูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น เป็นมงคลกุศลสูงสุดในชีวิต ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ พลังอรรถผลดังกล่าว จะเป็นพลังที่สามารถทำให้วิบากกุศลเบาบางได้มากที่สุด และดูตติงสร้างสรรสิ่งที่ดีงามหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่างๆ ให้ชีวิตได้มากที่สุดตามธรรม

๖) สมာธิ คือ จิตตั้งมั่นในการปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์ (ม.อ.๑๔/๒๕๓) เป็นสมาริปริหาร ๗ จึงเกิดความตั้งมั่นในความผาสุกดังกล่าว

๗) ยถาภูตญาณทัสสนะ คือ รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงว่า กระทำดีหรือร้าย ส่งผลเป็นวิบากดีหรือร้ายอย่างไร ส่งผลอย่างไร โลภียสุขหรือสุขลงนั้นให้มีความสุขที่น้อย และสุขนั้นดับไปอย่างรวดเร็ว แต่นำทุกข์ทั้งปวงมาให้อย่างไม่มีวันสิ้นสุด เมื่อดับโลภียสุขหรือสุขลงได้ จะเกิดโลกุตรสุข ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีทุกข์เจือ (ยกเว้น ทุกข์อันเกิดจากวิบากกุศลที่ได้ทำมาก่อนแล้วก็ต้องรับผล แต่จะได้รับน้อยกว่าที่ทำมา ถ้าทำกุศลใหม่หลายๆ เพื่อให้ออกฤทธิ์แทนอกุศล ซึ่งจะทำให้อกุศลเก่าถูกผลักดันไปไกลจนออกฤทธิ์เบาบางหรือไม่ออกฤทธิ์) เป็นสุขอันไพบูรณ์ เป็นสุขที่ดีที่สุดใน

โลก (วิ.ม.๔/๑, ส.ข.๑๗/๒๔๒-๒๔๖, พุ.ชา.๒๗/๗๗๘-๗๗๙, ๑๕๔๙-๑๕๕๒, ที.ม.๑๐/๒๕๘, พุ.ปุ.๒๕/๘ และ พุ.จู.๓๐/๖๕๙)

๘) นิพพิทาวีระคะ คือ เปื้อน่ายคล้ายกำหนด เกิดสภาพคล้ายจากการอยากเสพโลกียสุขหรือสุขลง อย่างเต็มใจพอใจสุขใจอิมเอบเบิกบานแจ่มใส

๙) วิมุตติญาณทัสสนะ คือ รู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น ไม่ว่าผัสสะ (สิ่งที่มากระทบแล้วทำให้เกิดอาการอยากเสพกิเลสสุขลงนั้นๆ) จะมากระทบกี่ครั้งต่อกี่ครั้ง หรือระลึกถึงเหตุการณ์ที่เคยเสพหรือทำให้อยากเสพกิเลสสุขลงนั้นๆ กี่ครั้งต่อกี่ครั้ง ก็ไม่เกิดอาการอยากเสพกิเลสสุขลงนั้นๆ ด้วยความเต็มใจพอใจสุขใจอิมเอบเบิกบานแจ่มใสมีพลัง

เมื่อปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ได้อย่างถูกต้องตรงในการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เพื่อมวลมนุษยชาติ ตามที่ได้นำเสนอมาแล้วข้างต้น ก็เกิดสภาพแห่งความเป็นพุทธะ อันได้แก่ โสตาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ตามลำดับ ดังนี้

๓.๓.๕.๓ คุณสมบัติของพุทธะระดับต่างๆ (การเข้าถึงโลกุตระธรรม ๙)^{๕๐}

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่ปฏิบัติโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ซึ่งเป็นการเพิ่มอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา (เพิ่มอินทรีย์/พละ ของพุทธะ) จนสามารถทำลายกิเลส คือ สังโยชน์ ได้ตามลำดับ ก็จะเข้าถึงคุณสมบัติแห่งความเป็นอริยะหรือพุทธะตามลำดับ ดังนี้

๑) โสตาปัตติมรรค

คือ ผู้ที่กำลังอยู่ในเส้นทางของการละสังโยชน์ ๓ ซึ่งสังโยชน์ ๓ มีดังนี้

สังโยชน์ข้อที่ ๑ : สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นเป็นเหตุถือตัวถือตนที่แรง ความติดยึดในสิ่งที่ เป็นโทษภัยร้ายแรง ส่งผลเสียหายทางด้านร่างกาย เวลา ทรัพย์สิน หรือความเสียหายด้านต่างๆ ได้มากและแรง ในเวลาไม่นานนัก เช่น การผิดศีล ๕ การเสพอบายมุข รวมถึงการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ และการเสพอดตาความหลงใหญ่หลงโตหลงเอาแต่ใจตัวเอง ที่มีโทษภัยแรง หรือการหลงติดยึดสิ่งดังกล่าวจนทำให้ต้องทำความชั่วร้ายแรง เป็นต้น

สังโยชน์ข้อที่ ๒ : วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ไม่มั่นใจว่าตนได้ละสักกายทิฏฐิได้ สิ้นเกลี้ยงแล้วหรือยัง ความสงสัยในโลกโลกิยะ / โลกโลกุตระ ยังไม่เกิดวิชา ๘ ที่เป็นปาฏิหาริย์แห่ง

^{๕๐} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๘๔-๕๘๘. และ สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๕.

พุทธะคืออนุสาสนีปาฏิหาริย์ขึ้นในตน (ที.สี ๙/๓๓๘-๓๔๒) หรือเกิดแต่ยังไม่มั่นใจ ญาณยังไม่สมบูรณ์ วิชา ๘ ได้แก่ ๑.วิปัสสนาญาณ ๒.มโนมยิทธิญาณ ๓.อิทธิวิธญาณ ๔.ทิพพโสตญาณ ๕.เจโตปริยญาณ ๖.บุพเพนิวาสานุสติญาณ ๗.จุตูปปาตญาณ ๘.อาสวักขยญาณ และยังไม่เกิดทิวฏฐิที่เป็นนิยานิกรรม : ญาณ ๗ ของพระโสดาบันขึ้นในตน จึงยังลี้เลสงสัยในมรรคและผลของตนเองว่าถูกต้อง ถูกตรงจริงหรือไม่ ส่วนผู้ที่เกิดญาณ ๗ ของพระโสดาบันขึ้นในตนจริง จะเกิดญาณรู้ด้วยตนเองอย่างแจ่มแจ้งว่า มรรควิธีปฏิบัติแบบใดเป็นพุทธะแท้ แบบใดไม่ใช่พุทธะ (ญาณข้อที่ ๓ ของพระโสดาบัน) ซึ่งผู้ที่เข้าถึงสภาวะแห่งพุทธะจริง จะสามารถอธิบายสภาวะภายในจิตของตนได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง และสามารถตรวจสอบกันและกันได้โดยสอดคล้องกับเพื่อนสหพรหมจารีที่เป็นวิญญูชน (เป็นอริยบุคคล)

สังโยชนข้อที่ ๓ : สลัปปตปราคาส คือ การปฏิบัติศีลพรตเพียงแค่จับต้องลูบๆ คลำๆ ยังไม่เอาจริงเอาจังในการลดละกิเลสจนถึงขั้นละกิเลสสักกายทิวฏฐิได้ เนื่องจากยังไม่รู้ชัดในทุกข์ โทษภัยของกิเลส ยังไม่เกิดอริปัญญาที่เข้าใจชัดในเรื่องกรรมและผลของกรรม (ยังไม่เกิดสัมมาทิวฏฐิข้อที่ ๔ : อตถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก) จึงทำให้แยกการกระทำที่เป็น กุศล/อกุศล สัมมา/มิจฉา ประโยชน์/โทษ ได้ไม่ชัดเจนแจ่มแจ้ง จึงไม่สามารถพ้นวิปาส ๔ หรือมายากลวงของกิเลสได้ (วิปาส ๔ คือ เห็นสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นความไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน เห็นสิ่งไม่งามว่างาม)

๒) โสดาปัตติผล

คือ ผู้ที่ละสังโยชน ๓ ได้หมดสิ้นเกลี้ยงแล้ว คือ

พณฺณสํกกายะทิวฏฐิ คือ พ้นจากความติดยึด (อุปาทาน) ในสิ่งที่ เป็นโทษภัยหยาบ ร้ายแรง (สํกกายะ) ที่กล่าวมาข้างต้นได้แล้ว จึงเป็นผู้พ้นภัยเวร ๕ ประการจากการผิตศีล

พณฺณวิจิกิจฉา คือ หมดความลี้เลสงสัย มีความมั่นใจว่าตนละสํกกายะทิวฏฐิได้สิ้นเกลี้ยงแล้ว หมดความสงสัยในโลกนี้หรือโลกโลกียะ/โลกหน้าหรือโลกโลกุตระ (เป็นสัมมาทิวฏฐิข้อที่ ๕ และ ๖) เกิดวิชา ๘ ที่เป็นปาฏิหาริย์แห่งพุทธะคืออนุสาสนีปาฏิหาริย์ขึ้นในตน (ที.สี ๙ / ๓๓๘-๓๔๒) (เป็นอริปัญญาหรืออริยปัญญา) วิชา ๘ ได้แก่ ๑.วิปัสสนาญาณ ๒.มโนมยิทธิญาณ ๓.อิทธิวิธญาณ ๔.ทิพพโสตญาณ ๕.เจโตปริยญาณ ๖.บุพเพนิวาสานุสติญาณ ๗.จุตูปปาตญาณ ๘.อาสวักขยญาณ

รวมถึงเกิดทิวฏฐิที่เป็นนิยานิกรรม หรือญาณ ๗ ของพระโสดาบันขึ้นในตน จึงชัดเจนในมรรค (มีมรรคญาณ) และชัดเจนในผลของตนเองว่าถูกต้องถูกต้องถูกตรงจริง (ผลญาณ) เพราะได้รับผลคือความพ้นทุกข์ที่ประจักษ์แจ้งกับตนเองแล้ว (เป็นสัมมาทิวฏฐิข้อที่ ๒, ๓ และ เป็นญาณข้อที่ ๓ ของพระโสดาบัน) สามารถตรวจสอบมรรคผลของตนเองได้ด้วยตนเอง หรืออาจสนทนารวมเพื่อ

ตรวจสอบสภาวะธรรมระหว่างกันและกันกับเพื่อนสหพรหมจารีที่เป็นวิญญูชน (เป็นอริยบุคคล) โดยจะมีความสอดคล้องกัน

พันสัลลพตปรามาส คือ พันการปฏิบัติศิลปพรตแบบลุ่มๆ คลำๆ จึงปฏิบัติศิลปพรตหรืออิศิลหรืออริยศีล อย่างเอาจริงเอาจัง ลดละเลิกกิเลสอย่างเอาจริงเอาจัง จนสามารถหลุดพ้นจากวิปลาส ๔ หรือมายากลวงของกิเลสตัวสักรายที่ปฏิฐานได้ (วิปลาส ๔ คือ เห็นสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นความไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน เห็นสิ่งไม่งามว่างาม) เมื่อจิตพ้นวิปลาส ๔ ก็จะสามารถเห็นความจริงตามความเป็นจริง คือ เห็นสิ่งไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง เห็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ เห็นความไม่มีตัวตนว่าไม่มีตัวตน เห็นสิ่งไม่งามว่าไม่งาม (เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ) และทำให้เกิดความละหน่ายจากคลาญจากกิเลสตัวนั้น (นิพพิทาวีระกะ) จนกิเลสดับ (กิเลสในเรื่องนั้น/ปริณิสนั้น) เมื่อกิเลสดับก็จะได้รับผลคือความพ้นทุกข์ที่ประจักษ์ชัดด้วยตนเองอย่างเป็นปัจจุบันขณะ (มีวิมุตติญาณทัสสนะ)

จึงทำให้สามารถดับกิเลสตัวสักรายที่ปฏิฐานได้อย่างมั่นคงยั่งยืนถาวร (พ้นอาสวะ, เกิดอัสวักขยญาณ คือ รู้ชัดว่าตนเองหมดอาสวะในกิเลสตัวนั้นแล้ว) เกิดอริปัญญาที่เข้าใจชัดในเรื่องกรรมและผลของกรรม (เป็นสัมมาทิฏฐิข้อที่ ๔ : อตฺถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก) มีจุตูปปาตญาณ คือ สามารถเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น จากเหตุ (กุศล/อกุศล, บุญ/บาป) ไปหาผล (ผลที่เป็นสุคติ คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน และผลที่เป็นทุคติ คือ อบาย วินิบาต นรก) จึงทำให้สามารถแยกแยะการกระทำที่เป็น กุศล/อกุศล บุญ/บาป สัมมา/มิจฉา ประโยชน์/โทษ ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นเป็นลำดับ จึงทำให้เกิดกำลังใจที่จะล้างกิเลสตัวต่อๆ ไปอย่างตั้งใจและเอาจริงเอาจัง (เพราะประจักษ์ชัดในผลคือความพ้นทุกข์ด้วยตนเองแล้ว)

การตรวจสอบคุณสมบัติความเป็นพระโสดาบันในตน

พระโสดาบัน สามารถตรวจสอบคุณสมบัติความเป็นโสดาบันในตนได้ด้วยตนเองตามคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ ดังต่อไปนี้

(๑) หมดกิเลสสิ้นเกลี้ยงในระดับหยาบคืออบายมุข และศีล ๕ เบื้องต้น (วิติกมมกิเลส) สามารถระงับภยเวร ๕ ประการจากการผิดศีล ๕ ได้ (อง.ทสก.๒๔/๙๒)

(๒) อยู่ระหว่างการล้างกิเลสระดับกลาง (ปริยภูฐานกิเลส) คือ นิรวณ ๕ (ม.ม.๑๒/๕๔๓)

(๓) มีทิฏฐิที่ถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ (สัมมาทิฏฐิ ๑๐) (ม.อ.๑๔/๒๕๓)

(๔) มีญาณ ๗ พระโสดาบัน (ทิฏฐิที่เป็นนิยานิกระรรณ) ซึ่งเป็นญาณที่เกิดขึ้นในผู้เป็นอริยบุคคล ไม่ทั่วไปกับปุถุชน (ม.ม.๑๒/๕๔๓ - ๕๔๙)

- (๕) มีโศดาปัตติยังคะ ๔ (ส.ม.๑๙/๑๔๗๙-๑๔๘๐)
- (๖) เข้าใจชัดในอริยสัจ ๔ (วิ.ม.๔/๑๔)
- (๗) ประกอบพร้อมแล้วด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ (ส.ม.๑๙/๑๔๓๒-๑๔๓๓)
- (๘) เข้าใจชัดในอริยญาณะธรรม คือ ความเข้าใจในปฏิจกสมุปปาท (วิ.ม.๔/๑)
- (๙) รู้จักอุปาทานขันธ ๕ และรู้จักอุบายที่ทำให้พ้นอุปาทานขันธ ๕ (ส.ข.๑๗/๒๙๖)
- (๑๐) รู้จักอินทรีย์ ๖ และรู้จักอุบายที่ทำให้พ้นอินทรีย์ ๖ (ส.ม.๑๙/๙๐๒-๙๐๓)
- (๑๑) เป็นผู้บริบูรณ์ในศีล ได้พอประมาณในสมาธิ และปัญญา (อริศีล อริจิต อริปัญญา) (อง.ติก.๒๐/๕๒๖)
- (๑๒) ละสังโยชน์เบื้องต้น ๓ อย่างได้ (อง.ติก.๒๐/๕๒๖ และ อง.นกก.๒๒/๓๖๐)
- (๑๓) ประกอบด้วยศีทธรรม ๗ ประการ (ส.ม.๑๙/๑๔๕๒-๑๔๖๗)
- (๑๔) ประกอบด้วยสาราณียธรรม ๖ (ส.ม.๑๙/๑๔๕๒-๑๔๖๗)
- (๑๕) ประกอบด้วยพุทธพจน์ ๗ (อง.นกก.๒๒/๒๘๒-๒๘๓)
- (๑๖) เป็นผู้สิ้นความสงสัยในกรณีของความเห็นที่เป็นไปในลักษณะยึดถือตัวตน (ส.ข.๑๗/๔๑๗-๔๑๘)
- (๑๗) เป็นผู้สิ้นความสงสัยในกรณีของความเห็นที่เป็นไปในลักษณะขาดสูญ (ส.ข.๑๗/๔๒๕-๔๒๖)
- (๑๘) มีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน มีจาคะอันปล่อยแล้ว มีฝ่ามืออันชุ่ม ยินดีในการสละ (ส.ม.๑๙/๑๔๕๒)
- (๑๙) มีฉัมมญาณ (ญาณในธรรม) และ อำนวยญาณ (ญาณในการรู้ตาม) (ส.นิ.๑๖/๑๑๘-๑๒๕)

๓) สกทาคามิมรรค

สกทาคามิมรรค คือ ผู้ที่ละสังโยชน์ ๓ ได้แล้ว และกำลังอยู่ในเส้นทางแห่งการละสังโยชน์ข้อที่ ๔ และ ๕ ดังนี้

สังโยชน์ข้อที่ ๔ : กามฉันทะ ในระดับสกทาคามี คือ ความพอใจด้วยอำนาจแห่งกาม ได้แก่ การเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส (กามคุณ ๕) ลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข และอัตตา ที่

ยังเป็นพิษโทษภัยอยู่ แต่ไม่รุนแรงจนถึงขั้นต้องผดศีล ๕ แล้ว พระสกทาคามีสามารถลดการเสพกามฉันทะให้เบาบางลงไปได้มากกว่าพระโสดาบัน

สังโยชน์ข้อที่ ๕ : พยาบาท ในระดับสกทาคามี คือ ไม่โกรธแรงแล้ว ไม่ถูกเหยียดหยามแรงแล้ว หรืออาการอุปกิเลสอื่นๆ ไม่แรงแล้ว แต่ยังรู้สึกคิดขุ่นเคือง อึดอัด ไม่พอใจ ไม่ถูกใจ ตนเองหรือผู้อื่นเมื่อไม่เกิดดีตั้งใจหมาย หรือเมื่อเผชิญกับสิ่งที่รู้สึกว่าย่ำแย่ หรือสิ่งที่ไม่ดี ก็มีอาการถูกเหยียดหยาม หรืออาการอุปกิเลสอื่นๆ โดยอาการในจิตดังกล่าวเด่นชัดพอสมควร พระสกทาคามียังลดสภาพพยาบาทดังกล่าวให้เบาบางลงไปได้อีก

ดังนั้น พระสกทาคามีจึงยังมีโมหะ คือยังมีความหลงเสพในโลกียสุขในระดับที่เบาบางลงกว่าพระโสดาบัน

๔) สกทาคามีผล

สกทาคามีผล คือ ผู้ที่ละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ (โอรัมภาคิยสังโยชน์) คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามฉันทะ พยาบาท (หรือปฏิมะ) ได้หมดสิ้นเกลี้ยงแล้ว แต่ยังเหลือสังโยชน์เบื้องสูง ๕ (อุทัมภาคิยสังโยชน์) คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา อยู่

๕) อนาคามีมรรค

อนาคามีมรรค คือ ผู้ที่ละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ (โอรัมภาคิยสังโยชน์) ได้หมดสิ้นเกลี้ยงแล้ว และกำลังอยู่ในเส้นทางแห่งการละสังโยชน์เบื้องสูง ๕ (อุทัมภาคิยสังโยชน์)

อุทัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ได้แก่

สังโยชน์ข้อที่ ๖ : รูปราคะ (ความติดใจอยู่ในรูปภพ) คือ การพัฒนาจิตวิญญูญาณที่สูงถึงสภาพไม่เสพกามภายนอกแล้ว (ไม่เสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาม ยศ สรรเสริญ ที่เป็นโทษ) แต่ยังเหลือความรู้สึกอยากเสพอยู่ภายในใจเพียงเล็กน้อย พอที่จะรับรู้รูปลักษณะ หรืออาการที่เกิดภายในจิต (รูปภพ) ของอาการอยากเสพได้ชัด

สังโยชน์ข้อที่ ๗ : อรูปราคะ (ความติดใจในอรูปภพ) คือ การพัฒนาจิตวิญญูญาณที่สูงจนถึงสภาพที่ไม่เสพกามภายนอกแล้ว (ไม่เสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาม ยศ สรรเสริญ ที่เป็นโทษ) แต่ยังเหลือความอยากเสพอยู่ภายในใจที่เบาบางกว่ารูปราคะ เป็นสภาพที่พอรับรู้รูปลักษณะของอาการอยากเสพได้ แต่ไม่ชัด (อรูปภพ) จะอ่านอาการที่เกิดขึ้นภายในจิตค่อนข้างยาก จะรู้สึกเหมือนว่าจะมีอาการอยากเสพกามอยู่ แต่ก็เหมือนจะไม่มี จึงเป็นสภาพของอรูป คือ ไม่มีรูปของอาการอยากเสพที่ชัดเจน

สังโยชนข้อที่ ๘ : มานะ (ความสำคัญมั่นหมายให้เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ดังใจหมาย) คือ การหลงเสพความยึดมั่นถือมั่นว่า ต้องได้ดี หรือเกิดดี ดังใจหมาย เมื่อไม่ได้ดังใจหมาย ก็มีอาการไม่พอใจ หรือไม่สบายใจเล็กน้อย หรือเมื่อเผชิญกับสิ่งที่รู้สึกว่าย่อย หรือสิ่งที่ไม่ดีอย่างที่ตนคาดหวัง ก็มี อาการถูกเหยียดหยามอยู่ภายในใจ (ไม่แสดงออกมาภายนอกแล้ว) หรือมีอาการอุปกิเลสอื่นๆ อยู่ภายในจิต

สังโยชนข้อที่ ๙ : อุทธัจจะ (ความคิดฟุ้ง ความเป็นดังฝันละออง) คือ เศษของ กิเลสที่เหลืออยู่เพียงเบาบาง (น้อยกว่ามานะ) เป็นความรู้สึกรู้สึกว่ายังมีความไม่สะอาดจากกิเลสอยู่ภายใน จิต ในระดับที่เล็กกว่าอุปราคะและมานะ ซึ่งจับอาการที่เกิดขึ้นภายในจิตได้ยาก อาจเป็นความรู้สึกว่าไม่เบิกบานเต็มที่ หรือไม่ชุ่มชื้นอย่างเต็มที่ จิตยังไม่ผ่องใสสะอาดเต็ม ๑๐๐ %

สังโยชนข้อที่ ๑๐ : อวิชชา คือ ความยังไม่แน่ใจว่ากิเลสระดับอุทธัจจะภายในจิต หมดสิ้นเกลี้ยงแล้วหรือยัง คือ ยังมีส่วนที่ไม่รู้แจ้ง หรือปัญญายังไม่แจ่มชัดเพียงพอที่จะกล้าตัดสินใจ ตัดสินว่า ตนเองหมดอาสวะในกิเลสตัวนั้นๆ แล้ว (ยังไม่เกิดอัสวักขยญาณหรือวิชชาข้อที่ ๘ ในกิเลสเรื่องนั้น/ ปริณั่น) คือยังไม่ประจักษ์แจ้งในสภาวะของวิมุตติ (จิตหลุดพ้นจากทุกข์) และ ยังไม่เกิดวิมุตติ ญาณทัสสนะ (อภิปัญญาที่รู้ว่าจิตของตนหลุดพ้นจากทุกข์แล้ว)

๖) อนุคามิผล

อนุคามิผล คือ ผู้ที่ละสังโยชนเบื้องสูง (อุทัมภาคิยสังโยชน) ได้เกือบทั้งหมดแล้ว คือ อุปราคะ อุปราคะ มานะ และอุทธัจจะ ได้หมดสิ้นเกลี้ยงแล้ว แต่อภิปัญญายังไม่เฉียบคมมาก พอที่จะเข้าใจได้ชัดเจนในเหลี่ยมมุมที่ละเอียดลึกซึ้งซับซ้อนของอวิชชา (จิตยังไม่พ้นความมืด คือ อวิชชา) คือจิตยังไม่ประจักษ์ชัดในสภาวะของวิมุตติ (สภาพของจิตที่หลุดพ้นจากทุกข์)

๗) อรหัตตมรรค

อรหัตตมรรค คือ ผู้ที่ละสังโยชนเบื้องสูง (อุทัมภาคิยสังโยชน) คือ อุปราคะ อุปราคะ มานะ และอุทธัจจะ ได้หมดสิ้นเกลี้ยงแล้ว และกำลังเรียนรู้สภาวะของเจโตวิมุตติ (สภาพของ จิตที่หลุดพ้นจากทุกข์ที่เกิดจากกิเลสตัวนั้นแล้ว) และ ปัญญาวิมุตติ (อภิปัญญาที่รู้ชัดว่าจิตของตนหลุด พ้นจากทุกข์ที่เกิดจากกิเลสตัวนั้นแล้ว : วิมุตติญาณทัสสนะ)

๘) อรหัตตผล

อรหัตตผล คือ ผู้ที่ละสังโยชนเบื้องสูง (อุทัมภาคิยสังโยชน) ทั้ง ๕ ข้อ คือ อุปราคะ อุปราคะ มานะ อุทธัจจะ และ อวิชชา ได้หมดสิ้นเกลี้ยงอย่างสมบูรณ์แล้ว ได้สัมผัสและเข้าถึง สภาวะของเจโตวิมุตติ (สภาพของจิตที่หลุดพ้นจากทุกข์) อย่างเห็นผลประจักษ์ชัดด้วยตนเองแล้ว และเกิดปัญญาวิมุตติ (อภิปัญญาที่รู้ว่าจิตของตนหลุดพ้นจากทุกข์แล้ว หรือ วิมุตติญาณทัสสนะ)

อย่างสมบูรณ์ และได้ตรวจสอบความบริสุทธิ์สะอาดของจิตอย่างชัดเจนถี่ถ้วนซ้ำแล้วซ้ำอีก ทำให้สามารถเปรียบเทียบความต่างของสภาวะทางใจ กาย และเหตุการณ์ ระหว่างมีกิเลสเล็กน้อยกับไม่มีกิเลสได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง จนมั่นใจว่าตนเองหมดอาสวะในกิเลสเรื่องนั้นๆ/ปริเณทนั้นๆ/หรือทุกเรื่องแล้ว (มีอาสวักขยญาณ : วิชาข้อที่ ๘)

๙) นิพพาน

นิพพาน คือ สภาพจิตของพระอรหันต์ (อรหันต์เป็นบางเรื่อง/บางปริเณท ก็ได้, ทุกเรื่องก็ได้) ซึ่งมีสภาวะ ดังนี้

(๑) นัตถิ อุปมา : (ไม่มีอะไรเปรียบ) คือ เป็นสภาวะแห่งความสุขของจิตวิญญาน อันไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือน เป็นสุขอันเหนือโลก (โลกุตรสุข) ซึ่งเหนือกว่าสุขจากการเสพ อบายมุข กามคุณ ๕ ลาภ ยศ สรรเสริญ และอิตตา (อันเป็นโลกียสุข) อย่างเทียบกันไม่ได้

สภาพนิพพาน คือ สภาพจิตที่มีลักษณะ

- อิ่มเอิบ เบิกบาน ผ่องใส
- ไร้ความทุกข์ ไร้ความกลัว ไร้ความกังวล ไร้ความระแวง ไร้ความหวั่นไหว ต่อ ผัสสะหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผู้้นักำจัดกิเลสตัวนั้นๆ ได้
- เป็นจิตที่มั่นคงสูงสุด หนักแน่นสูงสุด
- เป็นความเบา ว่าง โล่ง จากภาระทางใจทั้งปวง
- เป็นอิสรภาพสูงสุดทางจิตวิญญาน
- เป็นสภาวะของผู้รู้ (พ้นอวิชชา) ผู้ตื่น (ตื่นจากมายากลวงของกิเลส พ้นวิปลาส ๔) ผู้เบิกบาน (เนื่องจากได้เสวยวิมุตติสุข / วุปสมสุข / บรมสุข / โลกุตรสุข)

(๒) อสัง หิริง : (ไม่มีอะไรหักล้างได้) คือ เป็นสภาพที่เหนือกว่าสิ่งใดๆ ในโลกนี้ ไม่มีสิ่งใดจะเสมอเหมือนได้ ไม่มีสิ่งใดที่จะลดทอนคุณค่าลงได้ ไม่มีสิ่งใดจะทำให้เสื่อมจากสภาพนี้ได้ เป็นความประเสริฐสูงสุดของจิตวิญญาน

(๓) อสัง กุปปัง : (ไม่กลับกำเริบ) คือ เป็นสภาพดับกิเลสได้อย่างสิ้นเกลี้ยงแบบถอนรากถอนโคน ไม่เหลือเชื้อของกิเลสที่จะสืบทอดได้อีกเลย แม้เล็กน้อยเท่าเศษฝุ่นละอองก็ไม่มี เป็นการล้างกิเลสที่หมดสิ้นเกลี้ยงอย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด

(๔) นิจจัง : (เที่ยง) คือ จริงแท้ แน่นนอน ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง เป็นสภาพมั่นคงสูงสุด

(๕) ธูวัง : (ยั่งยืน) คือ ได้แล้วได้เลย ยั่งยืน ยาวนาน

(๖) สัสตัง : (ตลอดกาล) คือ ผู้ที่เข้าถึงสภาวะแห่งนิพพานแล้ว หมดกิเลสสิ้นเกลี้ยงแล้ว (ในเรื่องนั้นๆ/ประเด็นนั้นๆ, หรือทุกเรื่อง) ถ้าตราบใดที่ยังไม่ดับขันธปรินิพพาน (ปรินิพพานเป็นปริโยสาน) จิตวิญญานก็จะยังคงสภาพที่เป็นนิพพานไปตลอดกาล แม้จะเปลี่ยนร่าง (การเกิดใหม่ทางร่างกาย) แต่จิตวิญญานจะยังคงมีสภาพนิพพานไปตลอดกาลนาน (เป็นอมตบุคคล)

(๗) อวิปริณามธัมม : (ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา) คือ เป็นสภาพของจิตที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอีกต่อไปแล้ว จบสิ้นแล้ว จบกิจแล้ว สูงสุดแล้ว ไม่ผันแปรเป็นสิ่งอื่นอีกแล้ว นิ่งแล้ว สงบแล้ว ปราศจากความเศร้าหมองใดๆ แล้ว บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ปราศจากความสะดุ้งกลัวแล้ว ปราศจากความหวั่นไหวแล้ว เป็นผู้แก้แล้วกล้าหาญ เพราะกิเลสหมดสิ้นเกลี้ยงแล้ว ไม่มีความทุกข์ ความกังวลใจอันเกิดจากกิเลสอีกต่อไป

๓.๓.๕.๔ ประสพการณ์การฝึกฝนปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม^{๕๑}

เนื้อหาในหัวข้อนี้ เป็นการสรุปข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม ซึ่งเป็นการสนทนาธรรมเชิงลึกในขั้นตอนรายละเอียดของการปฏิบัติ ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มทั้งหมดจึงช่วยกันเรียบเรียงเนื้อหาที่ได้จากการสนทนาในครั้งนี้ เพื่อให้ข้อมูลตรงกับสภาวะธรรมจริงที่เกิดภายในจิตของผู้ที่ต้องการสื่อ โดยผู้เข้าร่วมสนทนาและเรียบเรียงเนื้อหา ได้แก่ น.ส.ปริศนา อธิพนพิบูลย์, ดร.หมายขวัญพุทธ กล้าจน, ดร.ภูเพียรธรรม กล้าจน, น.ส.ชุตีวรรณ แสงสำลี, นางลำพึง กังจิว, น.ส.พวงผกา โพธิ์กลาง, น.ส.ดินแสงธรรม กล้าจน, นางเตือนใจ จันทะ, น.ส.จิรนนท์ ชันทอง, น.ส.สุวิมล พวงภู) ดังนี้

วิธีการปฏิบัติไปสู่ความเป็นพุทธะของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ ศึกษาเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา (ไตรสิกขา) ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน (ปฏิบัติธรรมลิ้มตา) ทำให้สามารถดละเลกิเลสในตนได้เป็นลำดับ หยาบ กลางละเอียด พ้นจากความทุกข์ได้เป็นลำดับๆ สามารถตรวจสอบสภาวะธรรมของตนเองด้วยพระสูตรต่างๆ แล้วเห็นว่าสอดคล้องกัน รวมทั้งสามารถตรวจสอบสภาวะธรรมกับเพื่อนผู้ปฏิบัติอื่นๆ ก็พบว่าเป็นสภาวะธรรมเดียวกัน โดยมีวิธีการปฏิบัติไปสู่ความเป็นพุทธะ ดังนี้

๑) การทำความเข้าใจ ความรู้ ความเข้าใจ ให้ถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ (สัมมาทิฐิ ๑๐) ได้แก่

^{๕๑} สนทนากลุ่ม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (๑๐ คน), ๑-๒ มีนาคม ๒๕๖๕.

(๑.๑) มีความรู้ความเข้าใจเรื่องทานที่ถูกตรง (อตฺถิ ทินนัง) คือการให้หรือการแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน

(๑.๒) มีความรู้ความเข้าใจเรื่องวิธีปฏิบัติที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ (อตฺถิ ยิฎฐัง) คือ การปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา (ไตรสิกขา) ซึ่งเป็นการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นจนพ้นทุกข์ จากกิเลสไปเป็นลำดับ

อธิศีล คือ การตั้งศีลลดกิเลสหายาบทีละเรื่อง ปฏิบัติด้วยปัญญาที่อ่านอาการกิเลส ภายในจิต แล้วพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส (ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน) จนสามารถกำจัดวิปาส ๔ ได้เป็นลำดับ (วิปาส ๔ คือ เห็นความไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นความไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน เห็นสิ่งที่ไม่ดีไม่งามว่าดีงาม) จนพ้นทุกข์จากกิเลสไปเป็นลำดับ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นจนเริ่มลดทุกข์จากกิเลสได้ ในเบื้องต้นเรียกว่าอธิศีล

เมื่อปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นต่อเนื่องจนลดความทุกข์จากกิเลสได้มากขึ้น เป็นสภาพจิตที่ตั้งมั่นในความพ้นทุกข์ได้มากขึ้น เรียกสภาพจิตแบบนี้ว่าอธิจิตหรือสมาธิ

เมื่อปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นต่อเนื่องจนความทุกข์จากกิเลสหมดสิ้นเกลี้ยง และมีปัญญารู้ว่ากิเลสหมดสิ้นเกลี้ยงแล้ว ไม่มีอาการอวิชชาลึงเลสงสัย แต่มีปัญญาชัดเจนว่าการมีกิเลสจะเพิ่มทุกข์ ส่วนการไม่มีกิเลสจะพ้นทุกข์ มีปัญญาที่สามารถกำจัดกิเลสเรื่องนั้นได้จนสิ้นเกลี้ยง และมีปัญญาที่รู้ว่ากิเลสตัวนั้นสิ้นเกลี้ยงแล้ว เรียกว่าอธิปัญญา

(๑.๓) มีความรู้ความเข้าใจในผลของการปฏิบัติและได้สัมผัสกับผลของการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง (อตฺถิ หุตัง) คือ สภาพใจที่ไร้ทุกข์ ไร้ความกังวล ไร้ความระแวง ไร้ความหวั่นไหวในเรื่องนั้นๆ ที่ตนปฏิบัติได้แล้ว เห็นความลดลง เห็นความจางคลายของกิเลส ไปจนถึงเห็นกิเลสหมดสิ้นเกลี้ยงได้ในที่สุด

(๑.๔) เข้าใจชัดเรื่องกรรมและผลของกรรม (วิบาก) อย่างแจ่มแจ้ง (อตฺถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก) รู้ชัดว่าการกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่สุจริตเป็นกุศล จะส่งผลเป็นวิบากดีเท่านั้น จะให้ผลเป็นวิบากร้ายนั้นเป็นไปไม่ได้ ส่วนการกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่ทุจริตเป็นอกุศล จะส่งผลเป็นวิบากร้ายเท่านั้น จะให้ผลเป็นวิบากดีนั้นเป็นไปไม่ได้ และการส่งผลของกรรมนั้นจะให้ผลในปัจจุบันส่วนหนึ่ง ในภพต่อไปส่วนหนึ่ง และในภพอื่นๆ สืบไปอีกส่วนหนึ่ง

(๑.๕) รู้ว่าโลกนี้ (อตฺถิ อयัํ โลโก) หรือโลกโลกียะ คือ โลกของคนไม่มีศีลหรือคนที่ไม่ลดกิเลส จะเต็มไปด้วยปัญหา เต็มไปด้วยความทุกข์เดือดเนื้อร้อนใจ เต็มไปด้วยความวุ่นวาย เต็มไปด้วยการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ไม่มีความปลอดภัย และไม่มีความสุขของชีวิต

(๑.๖) รู้ว่าโลกหน้า (อตฺถิ ปโร โลโก) หรือโลกโลกุตระ คือ โลกของคนมีศีล เป็นโลกของคนที่ดีกิเลสได้ไปตามลำดับจนถึงกิเลสหมดสิ้นเกลี้ยง จึงเป็นโลกแห่งความสุข ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ไม่ขัดข้อง ไม่วุ่นวาย เต็มไปด้วยการแบ่งปันเสียสละ มีความซื่อสัตย์และมีน้ำใจต่อกันและกัน

(๑.๗) มีความรู้ความเข้าใจว่า แม่ที่แท้จริงทางจิตวิญญาณของเราก็คือ อริยศีล (อตฺถิ มาตา) ซึ่งเป็นศีลที่นำไปสู่จิตวิญญาณที่บริสุทธิ์จากกิเลสได้ นำไปสู่นิพพานได้

(๑.๘) มีความรู้ความเข้าใจว่า พ่อที่แท้จริงทางจิตวิญญาณของเราก็คือ ปัญญาที่ถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ (อตฺถิ ปิตา) ซึ่งก็คือปัญญาที่สามารถชำระกิเลส ความโลภ โกรธ หลง ในจิตวิญญาณให้เบาบางลงไปในจนถึงหมดกิเลสได้ในที่สุด ได้แก่

- ปัญญาที่รู้โทษของกิเลส คือ เป็นกองทุกข์ทั้งมวล เป็นวิบากร้าย
- ปัญญาที่รู้ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส คือ ใจที่ผาสุก เบิกบาน แจ่มใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ไร้ความระแวง ไร้ความหวั่นไหว (วุปสมสุข) ซึ่งเป็นความสุขอันละเอียดประณีต เป็นสุขที่ไม่มีทุกข์เจือปน ต่างจากความสุขที่ได้จากการเสพกิเลส ซึ่งเป็นสุขที่เจือปนไปด้วยความทุกข์ ความเป็นโทษเป็นภัยตามมา
- ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ของกิเลส (กิเลสหรืออุปาทานชั้น ๕) ว่าเป็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา)
- ปัญญาที่เห็นและเข้าใจในเรื่องของกรรมและวิบากอย่างแจ่มแจ้ง ก็คือเข้าใจในปฏิจจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น เป็นไปตามลำดับ) รู้ว่าทำเหตุอย่างไรจะเกิดผลอย่างไร (ทำเหตุที่เป็นกุศลจะเกิดวิบากดี ทำเหตุที่เป็นอกุศลจะเกิดวิบากร้าย) สามารถเชื่อมโยงจากเหตุไปหาผลหรือจากผลไปหาเหตุได้
- ปัญญาที่เห็นและเข้าใจในเรื่องของแรงเหนี่ยวนำ (สนิทานสูตร) คือ หากเราลดกิเลสความโลภ โกรธ หลง ได้ ก็จะทำให้พลังเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นลดกิเลสลงตามได้ และเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี แต่หากเราเพิ่มกิเลสความโลภ โกรธ หลง ก็จะทำให้พลังเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นเพิ่มกิเลสตาม และเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่แย่ลง

(๑.๙) มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเกิดของสัตว์โอปปาติกะ (อตฺถิ สัตตา โอปปาติกะ) คือการผุดเกิดของจิตวิญญาณใหม่ในร่างเดิม ซึ่งก็คือจิตวิญญาณของพุทธะ มาแทนจิตวิญญาณเดิมที่เป็นจิตวิญญาณของกิเลส โดยที่ร่างกายหยาบก็ยังคงเป็นร่างเดิม ยังไม่ได้ตายสูญสิ้นไป

(๑.๑๐) มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องว่าผู้ใดเป็น ‘สยง อภิญญา’ (อตฺถิ โลเก สมณพราหมณา สัมมัคคตา สัมมาปฏิปันนา เย อิมัญจ โลกัง ปรัญจ โลกัง สยง อภิญญา สัจฉิกัตวา

ปเวเทนตีติ) ซึ่งก็คือ ผู้รู้ทางพันธุกรรม เป็นสาวกแท้ของพระพุทธเจ้า ดำเนินถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้อง ซึ่งประกาศโลกนี้โลกหน้าให้แจ่มแจ้ง เพราะรู้อย่างด้วยตนเองแล้ว สอนผู้อื่นให้รู้ตาม มีอยู่ในโลก ท่านผู้นั้นก็คือสัตว์ที่เรารู้จักเป็นครูบาอาจารย์ได้ ซึ่งหากชีวิตเราหาสัตว์ไม่พบ เราก็จะยังปฏิบัติไปตามวิถีทางที่ผิด ผลก็คือไปไม่ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ ชีวิตก็จะยังจมอยู่ในความทุกข์อยู่

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลว่า ในยุคอนาคตเบื้องหน้า ผู้ที่กล่าวอ้างว่าตนเองเป็นสาวกของพระพุทธองค์นั้น จะมีเกิดขึ้นมากมายหลายสำนัก ซึ่งอาจจะปฏิบัติถูกต้องบ้างผิดบ้าง การที่เราจะสามารถพิสูจน์ได้ว่าสำนักใดปฏิบัติได้ถูกต้องตรงแท้ตามที่พระพุทธเจ้าสอนก็คือ ให้ปฏิบัติตามหลักกาลามสูตร คือทดลองฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วดูผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง ถ้าผลที่ได้คือความพ้นทุกข์แสดงว่าสำนักนั้นๆ ปฏิบัติถูก แต่ถ้าผลที่ได้คือไม่พ้นทุกข์แสดงว่าสำนักนั้นๆ ปฏิบัติไม่ถูก เพราะธรรมชาติของพระพุทธเจ้านั้นมีความลึกซึ้ง ละเอียดซับซ้อน ด้นเดาเอาไม่ได้ แต่ละสำนักก็จะตีความไปตามความเข้าใจของตน ซึ่งอาจจะถูกต้องหรือไม่ถูกต้องก็ได้ แต่ท่านที่รู้จริงเป็นสัตว์ จะสามารถอธิบายได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งทุกเหลี่ยมทุกมุม จนทำให้เราหมดข้อสงสัยได้ เหมือนหมายของที่คว่ำเปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง ส่องประทีปในที่มืด

เมื่อเราปฏิบัติตามจนเกิดผลกับตนเอง เราก็จะรู้ได้เองว่า ท่านผู้บอกทางแก่เรานั้นเป็นสัตว์หรือสาวกแท้ของพระพุทธเจ้าจริงหรือไม่ จะไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใดๆ ในตัวท่านอีกเลย เราจึงสามารถเคารพท่านได้อย่างสุดเกล้าสุดเศียรสุดกระหม่อม

๒) การมีความคิดที่ถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ (สัมมาสังกัปปะ) ได้แก่

(๒.๑) ความคิดในการออกจากกาม (เนกขัมมะ) ไปตามลำดับหยาบ กลาง ละเอียด

(๒.๒) ความคิดในการออกจากพยาบาท (อพยาบาท) ไปตามลำดับหยาบ กลาง ละเอียด

(๒.๓) ความคิดในการออกจากการเบียดเบียน (อวิหิงสา) ไปตามลำดับหยาบ กลาง ละเอียด

๓) การพูดที่ถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ (สัมมาวาจา) ได้แก่

(๓.๑) การไม่โกหก พูดแต่ความจริง ไปตามลำดับหยาบ กลาง ละเอียด

(๓.๒) การไม่พูดคำหยาบ หรือคำที่ส่งเสริมกิเลส ไปตามลำดับหยาบ กลาง ละเอียด

(๓.๓) การไม่พูดคำส่อเสียด หรือคำที่ทำให้เกิดความแตกร้าง ไปตามลำดับหยาบ กลาง ละเอียด

(๓.๔) การไม่พูดคำเพื่อเจ้อ หรือคำที่ไร้สาระ คำที่ไม่มีแก่นสาร ไม่นำไปสู่ความพันทุข์ ไปตามลำดับหยาบ กลาง ละเอียด

๔) การกระทำที่ถูกตรงสู่ความพันทุข์ (สัมมากัมมันตะ) ได้แก่

(๔.๑) การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนชีวิตใดๆ ทั้งตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น ไปตามลำดับหยาบ กลาง ละเอียด

(๔.๒) การไม่ลักทรัพย์ รับแต่ของที่เขาให้ ไม่โกง ไม่ล่อลวง ไม่เอาสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน ไปตามลำดับหยาบ กลาง ละเอียด

(๔.๓) การไม่ประพฤติดินในกาม ตั้งแต่กามหยาบๆ คือกามในเมณหรือคนคู่ การไม่ผิดลูกเขาเมียใคร ไปจนถึงกามที่ละเอียดขึ้นคือการติดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นภย หรือแม้แต่การติดดี คือการยึดในการทำความดีแบบยึดมั่นถือมั่นไม่ปล่อยวาง ซึ่งก็ยังเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ใจ และเกิดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นได้อยู่

๕) การทำอาชีพการงานที่ถูกตรงสู่ความพันทุข์ (สัมมาอาชีวะ) ซึ่งเป็นอาชีพการงานที่พ้นมิฉฉาอาชีวะ ๕ ไปตามลำดับ ได้แก่

(๕.๑) อาชีพการงานที่พ้นจากการโกง (กุหนา)

(๕.๒) อาชีพการงานที่พ้นจากการล่อลวง (ลบนา)

(๕.๓) อาชีพการงานที่พ้นจากการตลบตะแลง (เนมิตตกตา)

(๕.๔) อาชีพการงานที่พ้นจากการมอบตนในทางผิด (นิปเปสิกตา) การมอบตนในทางผิด คือ แม้ว่าตนเองจะไม่โกง ไม่ล่อลวง ไม่ตลบตะแลงแล้ว แต่ยังทำงานให้บริษัทหรือหน่วยงานที่ยังมีการโกง การล่อลวง การตลบตะแลงอยู่

(๕.๕) อาชีพการงานที่พ้นจากการเอาลาภแลกลาภ (ลาภณะ ลาภัง นิชิตังสนตา) การเอาลาภแลกแลก คือการทำงานเพื่อแลกกับสิ่งตอบแทน เช่น เงินทอง ลาภ ยศ สรรเสริญ และโลกียสุขอยู่

๖) การมีความพากเพียรพยายามที่ถูกตรงสู่ความพันทุข์ (สัมมาวายามะ)

คือความพากเพียรพยายามในการล้างกิเลส ทุ้มโถมเต็มที่ เต็มกำลัง สุดความสามารถ ในการที่จะล้างกิเลสความโลภ โกรธ หลง ที่มีอยู่ภายในจิต เพื่อที่จะชำระจิตให้บริสุทธิ์มากขึ้นๆ ตามลำดับ จนถึงจิตหมดกิเลสได้ในที่สุด ก็คือถึงซึ่งความเป็นอรหันต์ โดยทำไปพร้อมกับการช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่จะทำได้

๓) การมีสติระลึกรู้ทันกิเลส (สัมมาสติ) คือ รู้ทันอาการทุกข์ตั้งแต่ทุกข์หยาบจนถึงทุกข์ละเอียด (ทุกข์ขอรียสัจ) ที่เกิดขึ้นภายในจิต มีสติที่สามารถจับอาการของกิเลสได้ และมีความสามารถในการล้างกิเลสได้นั้นออกจากจิตได้

๔) การกระทำมรรคทั้ง ๗ องค์ที่กล่าวมาอย่างตั้งมั่น (สัมมาสมาธิ) คือ ไม่วอกแวก ไม่หวั่นไหว มีจิตเที่ยงตรงแน่วแน่ในการเดินสู่พระนิพพาน

ขั้นตอนการปฏิบัติอิทธิศีล อิทธิจิต อิทธิปัญญา มีดังนี้

๑) ตรวจสอบตนเองว่าเรายังบกพร่องในศีลข้อใด หรือมีความคิด คำพูด การกระทำใดที่ยังก่อให้เกิดโทษอยู่ ยังเป็นการเบียดเบียนตนเองหรือเบียดเบียนผู้อื่น หรือยังมีความโลภ โกรธ หลงอยู่ในเรื่องใด เช่น

(ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม รหัส E๑) กล่าวว่า เมื่อก่อนตนเคยติดรสชาตอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์มาก เช่น หมูแดดเดียว ลาบเปิด ข้าวมันไก่ ต้มยำกุ้ง เป็นต้น พอมาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ได้ฟังบรรยายเรื่องศีล พอตรวจสอบกับจุลศีล ก็เห็นว่าตนเองนั้นยังไม่ละเอียดยังในจุลศีลข้อ ๑ ที่ว่า “เธอละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑะ วางศาสตรา มีความละอาย มีความเอ็นดู มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง” ก็เลยมาใคร่ครวญ พิจารณา ทำใจในใจโดยแยบคาย โยนิโสมนสิการ ก็ได้คิดว่า การที่ตนยังอยากกินอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์อยู่นั้น ก็ยังเป็นเหตุให้สัตว์ต้องถูกฆ่าอยู่ ซึ่งขัดแย้งกับประโยคที่ว่า “มีความละอาย มีความเอ็นดู มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่” ก็ทำให้เกิดความรู้สึกผิดบาปในใจ จึงอยากจะเลิกกินเนื้อสัตว์ ไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับการเบียดเบียนใครอีก

๒) ตั้งศีลหรือตั้งจิตในการขัดเกลาตนเอง (อิทธิศีล) เพื่อที่จะลดกิเลสความโลภ โกรธ หลงนั้นๆ เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ จุลศีล มัชฌิมศีล มหาศีล หรือ การตั้งจิตที่จะลด ละ เลิกพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเองอย่างเจาะจงไปเป็นเรื่อยๆ ก็ได้ เช่น

(ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม รหัส E๑) เล่าต่ออีกว่า เมื่อได้พบว่า การที่ตนเองยังกินอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์อยู่ ก็ยังเป็นเหตุให้สัตว์ถูกฆ่า ยังเป็นการผิดศีล เป็นการเบียดเบียนสัตว์อยู่ จึงตั้งจิตว่าจะเลิกกินอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ (เป็นการตั้งอิทธิศีล คือ ตั้งใจที่จะออกจากกิเลสสาม พยาบาท เบียดเบียน)

๓) ใช้สติจับอาการทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจ (สัมมาสติ) อันเกิดจากกิเลสที่อยากทำตามใจตัวเอง ไม่อยากทำตามศีลที่ตั้งไว้ เช่น

(ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม รหัส E๑) เล่าต่ออีกว่า เมื่อตั้งศีลหรือตั้งจิตว่าจะเลิกกินอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์แล้ว พอเจออาหารที่เคยชอบ ฯลฯ หรือมีคนชวนกิน ก็จะไม่อยากกินมาก แต่ศีลที่ตั้งไว้

ทำให้มีสติ คือ รู้เท่าทันอาการภายในจิตที่อยากกินอาหารเหล่านั้น ได้เห็นความทุกข์ ความร้อนรน กระวนกระวายใจ หงุดหงิด งุ่นง่าน ที่ไม่ได้กิน ตามคำตรัสที่ว่า “เหมือนกระต่ายติดแคร่”

๔) ปฏิบัติอริยสัจ ๔ เมื่อจับอาการทุกข์ภายในจิตได้ ก็ทำการดับทุกข์นั้นด้วยการ ปฏิบัติอริยสัจ ๔ ได้แก่

(๔.๑) กำหนดรู้อาการทุกข์ภายในใจ (ทุกข์อริยสัจ)

(๔.๒) พิจารณาสาเหตุของทุกข์นั้น (สมุทัยอริยสัจ) ซึ่งก็คือกิเลส ตัณหา (ความอยาก) อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) วิเคราะห์วิจัยให้ชัดลงไปว่า ตณยึดมั่นถือมั่นในเรื่องใด หรือมีความอยากในเรื่องใด จึงทำให้ใจเป็นทุกข์ เช่น (ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม รหัส E๑) ได้เห็นชัดภายในจิต ตนเองว่า ตนเองมีกิเลสติดรูปรสและกลิ่นของอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์นั้น ติดรูปของอาหาร ติดความอร่อย และกลิ่นที่หอมหวานยั่วชวน ซึ่งเป็นกิเลสกาม เป็นกามตัณหา เป็นเหตุแห่งทุกข์

(๔.๓) กำหนดหมายสภาพที่กิเลสดับ (นิโรธอริยสัจ) คือ สภาพที่หมดความยึดมั่นถือมั่น ไม่มีเงื่อนไขใดๆ ที่จะทำให้ใจเกิดทุกข์ได้อีก หมดความอยากในเรื่องนั้นๆ อย่างสิ้นเชิง เกิดสภาพใจไร้ทุกข์ อิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใส ที่ไม่ต้องไปติดหรือไปหาสิ่งนั้นๆ มาเสพอีก ไม่เหลือความอาลัยอาวรณ์ในสิ่งนั้นอีกเลย เป็นความอิสระทางจิตวิญญาณอย่างแท้จริง เช่น (ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม รหัส E๑) รู้ชัดว่า ถ้าตนสามารถดับกิเลสความอยากกินอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ลงได้ ตนจะได้ความเป็นอิสระทางจิตวิญญาณ คือ ใจจะเกิดความผาสุกได้ตลอดเวลา แม้ว่าจะไม่ได้กินเนื้อสัตว์ที่ตนเคยชอบนั้น ไม่ต้องคอยตอบสนองความอยากที่ไม่มีวันสิ้นสุดของกิเลสตัณหาอีก ไม่ต้องมีอาการเหมือนกระต่ายติดแคร่ทุรนทุรายเมื่อไม่ได้กินสมใจอยากอีก จิตสามารถนิ่งสงบอยู่เหนือกิเลสตัณหาได้ สามารถปลดแอกความเป็นทาสทางจิตวิญญาณได้อย่างสิ้นเชิงถาวร

(๔.๔) ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ (มรรค) เพื่อเดินทางไปสู่ความดับกิเลส โดยใช้ปัญญาพิจารณา (อภิปัญญา) ได้แก่

การพิจารณาโทษของกิเลส โทษจากการมีกิเลสคือความทุกข์ใจ ทุกข์กาย และวิบากร้ายทั้งมวลที่จะเข้ามาในชีวิต เช่น (ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม รหัส E๑) เห็นชัดภายในจิตของตนเองว่า แค่คิดอยากกิน ใจก็เป็นทุกข์แล้ว ใจไม่สามารถที่จะสงบนิ่งอยู่ได้เลย กระสับกระส่าย ตื่นรน ทำให้ได้เห็นโทษของใจที่มีกิเลส เห็นความวุ่นวายภายในจิต เห็นความเหนื่อยที่จะต้องดิ้นรนแสวงหาเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาตอบสนองความอยากในใจตน ต้องเสียเงิน เสียเวลา เสียแรงงาน เสียกำลังสมองที่ต้องมาคิดในการตอบสนองกิเลส เมื่อมีความติดใจในรสชาติ ก็มักจะกินเกินความพอดีจนเบียดเบียนร่างกายตนเอง เกิดความไม่สบายกายหรือความเจ็บป่วยตามมา และเป็นความไม่เมตตาต่อสัตว์ที่เรากินเข้าไป สัตว์ก็รักชีวิตของตนเอง สัตว์ไม่ได้เต็มใจที่จะถูกฆ่า ไม่ได้เต็มใจให้เรากิน การที่เรามีกิเลสกามทำให้เรา

ไปเบียดเบียนข่มเหงจิตใจเขา เราควรจะเมตตาปรารภนาดีต่อเขามากกว่า เมื่อเราตั้งศีลแล้วทำผิดศีลที่ตั้งไว้ก็มักจะมีเรื่องร้ายเกิดขึ้น เป็นต้น ทำให้เราได้เรียนรู้โทษจากการทำผิดศีล

การพิจารณาประโยชน์ของการที่ล้างกิเลสได้ เกิดประโยชน์คือ ใจไร้ทุกข์ ไร้ความกลัว ไร้ความกังวล ไร้ความระแวง ไร้ความหวั่นไหว ไปตามลำดับ เช่น (ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม รหัส E๑) ได้เห็นประโยชน์จากการเลิกกินเนื้อสัตว์ที่เกิดกับชีวิตตนเอง คือ มีความสบายใจมากขึ้น โกรธน้อยลง ใจเย็นลง หงุดหงิดน้อยลง ร่างกายแข็งแรงขึ้น เบาตัวขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น การงานมีความราบรื่นมากขึ้น ความสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัวดีขึ้น ประหยัดเงินมากขึ้น

ความเข้าใจชัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ว่าการกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่มีกิเลสเป็นอกุศลกรรม จะได้รับผลคือวิบากร้าย ส่วนการกระทำที่ไม่มีกิเลส เป็นกุศลกรรม จะได้รับผลคือวิบากดี เช่น (ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม รหัส E๑) เผลอกินหมูทอด แล้วกัดลิ้นตัวเอง จึงมีสติคิดได้ว่าตนผิดศีลที่ตั้งไว้ จึงสำนึกผิด และตั้งใจสำรวมสังวรศีลต่อไป ซึ่งครั้งใดที่เผลอทำผิดศีล ก็มักจะมีเหตุการณืบางอย่างที่เตือนให้รู้ตัว ซึ่งเป็นอานิสงส์จากการปฏิบัติศีล คือ จะเกิดอภิญญาที่ทำให้ได้เห็นโทษจากการผิดศีลหรือการเผลอทำตามกิเลสนั้น จึงทำให้เข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรมชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ

การพิจารณาเรื่องไตรลักษณ์ เห็นไตรลักษณ์ของกิเลสภายในจิตอย่างชัดเจน คือ เห็นความไม่เที่ยงของอาการที่กิเลสสร้างขึ้น ได้แก่ อาการสุขลง ซึ่งกิเลสจะสร้างอาการหรือความรู้สึกเป็นสุขเพื่อมาล่อให้เราติดกับดักและตกเป็นทาสของกิเลส เมื่อได้เสพตามที่กิเลสต้องการก็จะเกิดความรู้สึกเป็นสุข (สุขัลลิกะ) แต่เมื่อไม่ได้เสพตามที่กิเลสต้องการก็จะเกิดความรู้สึกทุกข์ใจ กระวนกระวายใจ หงุดหงิด (ทุกข์อริยสัจ) กิเลสจะสร้างอาการทุกข์ทรมานใจเพื่อมากดดันให้เราทำตามตามที่กิเลสต้องการ เมื่อเราไม่ยอมจะได้รับสภาพความทุกข์ทรมานนั้นๆ เราจึงยอมที่จะทำตามกิเลส และตกเป็นทาสของกิเลส

เมื่อได้พบสัจบุรุษชี้บอกทาง จึงรู้ทันมายากลวงของกิเลสว่า ทั้งอาการสุขปลอมและอาการทุกข์ทรมานใจนี้มันไม่ใช่ความจริง แต่เป็นมายากลวงของกิเลส เป็นอาการที่กิเลสสร้างขึ้น คือเอาสุขปลอมมาล่อ เอาทุกข์มาขู่ เมื่อได้ตามที่อยาก ทุกข์ก็จะลดลงอย่างรวดเร็วแต่ได้ผลแค่ชั่วคราว (คนส่วนใหญ่จึงหลงว่าเป็นสุข) แต่ถ้าไม่ได้ตามที่อยาก ทุกข์ก็จะลดลงอย่างช้าๆ และลดลงแค่ชั่วคราว แล้วก็อยากอีก ทุกข์อีก และไม่ว่าจะได้สมใจอยากหรือไม่ได้สมใจอยาก ถ้าเราไม่ได้กำจัดเหตุอย่างถูกต้องถูกตรงหลักพุทธะ ความอยาก (กิเลส) ก็จะโตขึ้นไปเรื่อยๆ ทวีความรุนแรงขึ้นไปเรื่อยๆ และสร้างทุกข์ที่แรงขึ้นไปเรื่อยๆ วนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่มีวันสิ้นสุด และกิเลสจะปรุงแต่งแตกตัวไปอยากอีกหลายเรื่องมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เสียสุขภาพตามมาเพราะเสียพลังไปสร้างทุกข์ใจ เสียพลังไปผลักดันทุกข์ใจออก ทำให้ป่วยได้ทุกโรค เมื่ออยากได้มากๆ ก็ทำไม่ได้ทุกเรื่อง

หากเรานั่งดูจิตของเราไปเรื่อยๆ เราก็จะเห็นว่าทั้งสุขปลอมและทุกข์จริง จะเกิดขึ้นในจิตเราอยู่เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง จากนั้นก็ดับไป แสดงถึงความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวเราของเรา ดังนั้นกิเลสจึงไม่ใช่ตัวเราของเรา หากเราไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา ใจเราก็จะทุกข์ (ทุกข์) หากเราสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นนั้นได้ ใจเราก็จะไม่ทุกข์ เราก็จะได้เห็นความจริงว่าแท้จริงแล้วกิเลสก็ไม่มีตัวตน หากเราเห็นความจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) กิเลสก็จะสูญสลายไป (อนัตตา)

(ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม รหัส N๑) ได้เล่าถึงประสบการณ์ตอนที่ตนลดละเลิกกิเลสอยากกินอาหารเนื้อสัตว์ว่า ในอดีตตอนที่ยังกินเนื้อสัตว์อยู่ ความสุขจากการกินนั้นคงอยู่แค่แป๊บเดียว แค่ว่าช่วงที่กินไม่กินาที จากนั้นก็ไม่สุขแล้ว ทำให้ตนได้เห็นชัดว่าสุขปลอมนั้นไม่เที่ยง (อนิจจัง) และยังมีทุกข์ตามมา คือ ทุกข์กายที่แน่นท้อง และเหงือกอักเสบบ่น (พอหยุดกินเนื้อสัตว์ก็ไม่ค่อยเป็นเหงือกอักเสบอีก) และเมื่ออยากกินใหม่ ใจก็ต้องทุกข์เพราะความอยากอีก ต้องดิ้นรนแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการใหม่อีก เป็นทุกข์ที่แรงขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะไม่ได้ล้างความอยากที่เพิ่มขึ้นในแต่ละครั้ง (ทุกข์) เมื่อได้เห็นความจริงตามความเป็นจริงดังนี้แล้ว (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ความอยากกินก็จางคลายลงจนหายไปในที่สุด (อนัตตา) ปัจจุบันนี้พอเห็นอาหารเนื้อสัตว์ที่เราเคยชอบมากๆ นั้น ก็ไม่ได้รู้สึกอยากกินแล้ว จิตนิ่งเรียบสนิท ไม่ทรมานทรมานจากความอยากแล้ว

เรียนรู้พลังแรงเหนียวนำ ตามสนิทานสูตร คือ หากเราสังเกตดีๆ จะเห็นว่า เมื่อเรามีกิเลสความโลภ โกรธ หลง มากขึ้น จะเหนียวนำให้คนรอบข้างมีกิเลสความโลภ โกรธ หลง มากขึ้นตาม และเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวมักจะแย่งลง แต่เมื่อเราลดกิเลสความโลภ โกรธ หลง ก็จะเหนียวนำให้คนรอบข้างลดกิเลสความโลภ โกรธ หลงตามได้ และเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวมักจะดีขึ้น เช่น (ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม รหัส S๒) เมื่อตัวเองเลิกกินเนื้อสัตว์ได้แล้ว ก็เป็นแรงเหนียวนำให้พี่สาวลดการกินอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ใหญ่ลงตาม (เลิกการกินเนื้อวัว ส่วนเนื้อสัตว์ชนิดอื่นก็ลดลงเรื่อยๆ)

จะเห็นได้ว่าวิธีการพิจารณาที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ก็คือ การคิดเพื่อออกจากกิเลสกาย พยาบาท เบียดเบียน เป็นสัมมาสังกัปปะ เป็นการปฏิบัติมรรคข้อที่ ๒ ผลที่เกิดขึ้นก็คือ จิตจะเริ่มเกิดความละหนอยจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้นๆ ลง จนถึงสามารถวางได้ในที่สุด ซึ่งก็คือสภาพที่กิเลสดับ (นิโรธ) ผลที่เราสัมผัสได้ในปัจจุบันขณะโดยทันทีก็คือ ความทุกข์หมดสิ้นไปจากจิต เกิดสภาพใจไร้ทุกข์ ไร้ความกังวล ไร้ความระแวง ไร้ความหวุ่นไหว เป็นความรู้สึกเบาว่างโล่ง เป็นความร่าเริง เบิกบาน ยินดี เป็นความผาสุกของจิตวิญญาณ เป็นความสุขอันละเอียดที่เกิดจากการล้างกิเลสได้ (วุปสมสุข) ซึ่งจะต่างจากสุขลงที่ได้จากการเสพกิเลส ที่เป็นความสุขชั้นหยาบ เป็นความสุขจากการได้เสพสมใจ เป็นความสุขจากการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งมันไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืน และก่อให้เกิดความทุกข์และวิบากร้ายตามมาได้

เมื่อเราได้รับผลด้วยตนเอง (ปัจจัยตั้ง) ก็จะสามารถแยกแยะได้ชัดเจนระหว่างความสุขแบบโลกียะและความสุขแบบโลกุตระ เข้าใจชัดในคำว่าโลกนี้ (โลกโลกียะ) โลกหน้า (โลกโลกุตระ) เข้าใจโลกของคนไม่มีศีลและโลกของคนมีศีล ทำให้มั่นใจในวิธีการปฏิบัติว่า เราได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องถูกต้องตรงจริง (อรรถิ ยิภูจฺจํ: สัมมาทิฏฐิข้อที่ ๒) เพราะได้รับผลนั้นจริงด้วยตนเองแล้ว (อรรถิ หุตฺตํ: สัมมาทิฏฐิข้อที่ ๓) และสามารถปฏิบัติได้ในทุกปัจจุบันขณะ (เป็นทิฏฐธรรม) ปฏิบัติได้ตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ สามารถวัดผลความเจริญทางจิตวิญญาณของตนเองได้ด้วยตนเอง จึงมีความมั่นใจในวิธีปฏิบัติ เกิดญาณข้อที่ ๓ ของพระโสดาบัน คือรู้ชัดว่าไม่มีวิธีการปฏิบัติแบบอื่นที่จะสามารถเข้าถึงผลแบบนี้ได้ ทำให้เกิดกำลังใจที่จะล้างกิเลสต่อไปด้วยจิตตั้งมั่น (อธิจิต)

๓.๓.๖ หลักการสร้างสังคมแห่งพุทธะ (สังคมอริยะ)^{๕๒}

“กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนั้น ขับเคลื่อนเกื้อกูลมนุษยชาติไปพร้อมๆ กับการสร้างความเป็นพุทธะในตน ด้วยการลดละเลิกกิเลส ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ปรบสมดุรอันเย็น คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

ในกระบวนการสร้างความเป็นพุทธะในตนนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า “มิตรดีสหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (พรหมจรรย์ หมายถึง ความดับกิเลสสิ้นเกลี้ยง/ความพ้นทุกข์) (ส.ม. ๑๙/๔-๗)” ดังนั้น พุทธะจึงอยู่ร่วมกันเป็นสังคม โดยประพบัติตามหลักธรรมในการอยู่ร่วมกัน ดังนี้

อภิธานิยธรรม ๗

ในมหาปริณิพพานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสอภิธานิยธรรม ๗ ว่าคือ “ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย คือ ๑. หมั่นประชุมกันเป็นเนืองนิตย์ ๒. พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ ๓. ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติแล้ว ๔. สักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นสังฆปริณายก และเชื่อฟัง ถ้อยคำของท่าน (เถระ หมายถึง ผู้สงบบาปน้อยใหญ่ได้ มีอริยคุณในตน จะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ก็ได้ (ดูรายละเอียดใน อัง. ปญจก.๒๒/๘๘ และ ขุ.อุ.๒๕/๔๒ และ ส.ข.๑๗/๒๙๓-๒๙๔ และ อัง.ติก. ๒๐/๕๒๑ และ อัง.ติก.๒๐/๕๔๖ และ ขุ.อิติ.๒๕/๒๘๓-๒๘๔ และ ขุ.ธ.๒๕/๒๙) ๕. ไม่ตกอยู่ในอำนาจตัณหา อันจะก่อเกิดภพใหม่ ๖. ยินดีในเสนาสนะป่า (คือที่อยู่อันสงัดจากกิเลส) ๗. ตั้งสติไว้

^{๕๒} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, **คุณูปการปรัชาคุณูปการบัณฑิต** สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขุชมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๕๗๖-๕๘๓. และ สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๔.

“ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงการได้พบผู้รู้ (สัปบุรุษ) หรือผู้ไม่รู้ (อสัปบุรุษ) ในวิชาสาสูตร ว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยัง การทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มี สติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่สำรวมอินทริยให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทริยที่บริบูรณ์ ย่อมยังทุจริต ๓ ให้บริบูรณ์ ทุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังนิรณ ๕ ให้ บริบูรณ์ นิรณ ๕ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังอวิชาให้บริบูรณ์ อวิชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้’

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การคบสัปปุริสที่บริบูรณ์ ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้
 บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำไว้ในใจ
 โดยแยกกายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยแยกกายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์
 สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรียให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรียที่บริบูรณ์ ย่อมยัง
 สุจริต ๓ ให้บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์ สติ
 ปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ (สติ ธัมมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์
 โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และ
 บริบูรณ์อย่างนี้ฯ' (อง.ทสก.๒๔/๖๑)"๕๕

^{๕๓} เล่นเดียวกัน, หน้า ๕๗๖. และ สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ประธานมูลนิธิแพथิวิธีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๔.

๕๔ เล่นเดียวกัน, หน้า ๕๗๖.

๕๕ เล่นเดียวกัน. หน้า ๕๓๖- ๕๓๗.

“ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงลักษณะของพุทธธรรม ๘ ประการ ดังนี้ ‘ลึกซึ้ง (คัมภีรา) เห็นตามได้ยาก (ทุพพสา) รู้ตามได้ยาก (ทฺรณฺโพนฺหา) สงบ (สันตา) ประณีต (ปณฺนิตา) คาคคะเนเตาไม่ได้ (อตฺถกฺกาจฺรา) ละเอียดย (นิปฺยุณา) รู้ได้เฉพาะบัณฑิต (ปณฺนิตฺตเวทนียา)’ (ที.สี.๙/๒๖)”^{๕๖}

“สาราณียธรรม ๖

การอยู่ร่วมกันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้น จะปฏิบัติกระบวนการอุปหานิยธรรม ๗ ทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติด้วยระบบสาราณียธรรม ๖ ซึ่งในสาราณียสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสาราณียธรรม ๖ ซึ่งเป็นหลักในการอยู่ร่วมกัน คือ ‘ให้ระลึกถึงกันด้วย เมตตาทายกรรม (เมตตัง กายกัมมัง) เมตตาวจีกรรม (เมตตัง วจีกัมมัง) เมตตามโนกรรม (เมตตัง มโนกัมมัง) แบ่งปันลาภแก่กัน เป็นสาธารณโภคี (ลาภธัมมิกา สาธารณโภคี) ศีลบริบูรณ์เสมอกัน (ศีลสามัญญตา) ความเห็นอย่างอริยะที่เป็นนิยานิกธรรมเสมอกัน (ทิกฺขุจฺจิริยานิยานิกธรรม ทิกฺขุสามัญญตา)’ (อง.ฉก.๒๒/๒๘๒-๒๘๓)^{๕๗}

“จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเสียสละทำงานฟรี (ไม่มีค่าตอบแทน) โดยฝึกการกินน้อยใช้น้อย ประหยัด เรียบง่าย (ลดละเลิกค้นหาอันก่อให้เกิดภพใหม่) ใช้กองบุญส่วนกลางร่วมกัน (สาธารณโภคี) พัฒนากายวาจาใจให้ปรารถนาดีต่อกัน โดยมีศีล ๕ เสมอกันเป็นขั้นต่ำ (ศีลสามัญญตา) และสมานกับศีลที่ต่างระดับ โดยผู้มีศีลน้อยกว่าเคารพผู้มีศีลสูงกว่า และผู้มีศีลสูงกว่าเมตตาผู้มีศีลน้อยกว่า พยายามเกื้อกูลกันไปสู่สภาพที่มีศีลสูงขึ้นเจริญขึ้น ด้วยการปฏิบัติความรู้ความเห็นอย่างอริยะเสมอกัน (ทิกฺขุสามัญญตา) คือ นิยานิกธรรม ๗ (ม.ม.๑๒/๕๔๓-๕๕๐) ดังนี้

ทิกฺขุที่เป็นนิยานิกธรรม ๗ (ญาณ ๗ ของพระโสดาบัน)

(ยกเนื้อความในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ ๑๒ ข้อ ๕๔๓-๕๕๐) มาทั้งหมด และดร.ใจเพชร กล้าจน ได้อธิบายเนื้อความดังกล่าวโดยสรุป ดังนี้

ญาณที่ ๑ : อ่านกิเลสระดับหยาบและระดับกลางเป็น ล้างกิเลสระดับหยาบได้แล้ว กำลังเรียนรู้การล้างกิเลสระดับกลาง แต่ยังมีทะเลาะวิวาทกันด้วยหอก คือ ปากอยู่ (มุขสัตติ)

ญาณที่ ๒ : เห็นคุณค่าประโยชน์ที่ดับกิเลสได้ จึงทรมโถม พากเพียรล้างกิเลสระดับกลาง จนระงับกิเลสตนได้เป็นลำดับ

^{๕๖} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๗๗.

^{๕๗} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๗๗.

ญาณที่ ๓ : รู้ชัดมั่นใจว่า มรรควิธีนี้เท่านั้น ที่ถูกต้องถูกต้อง สู่ความพ้นทุกข์ การปฏิบัติอื่นนอกธรรมวินัยนี้ ไม่สามารถดับกิเลสสิ้นเกลี้ยง ไม่เป็นโลกุตระ

ญาณที่ ๔ : ผิดแล้วสำนึก รีบแก้ไข ปรับปรุงพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ใหม่ ให้ถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์

ญาณที่ ๕ : มีน้ำใจ ขวนขวายในกิจใหญ่ของหมู่มิตรดี พร้อมกับปากเพียรเจริญ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

ญาณที่ ๖ : รู้ตนว่ามีผลบรรลุ หลุดพ้นจากกิเลสระดับหยาบ และเริ่มเห็นผลหลุดพ้นจากกิเลสระดับกลางบางอย่าง มีกำลังปัญญาแยกแยะพฤติกรรมทาง กาย วาจา ใจ ว่าถูกทางหรือผิดทางต่อความพ้นทุกข์ จึงขวนขวายพึงธรรมและศึกษาธรรมมากยิ่งขึ้น

ญาณที่ ๗ : รู้สาระประโยชน์ในธรรม รู้ความเชื่อมโยงของเหตุและผลแห่งสังขาร เพราะเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรมแจ่มแจ้งขึ้น มีความยินดีในธรรม คือ ยินดีในผลที่ตนได้ เห็นผลสุขที่จะมียิ่งขึ้น ยิ่งเข้าใจชัดสมบูรณ์

อริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์ ๗ ประการอย่างนี้ ตรวจดูดีแล้วด้วยการทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล อริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์ ๗ ประการนี้ ย่อมเป็นผู้เพียบพร้อมด้วยโสดาปัตติผล”^{๕๘}

“เมื่อปฏิบัติกระบวนการอปริหานิยธรรม ๗ ด้วยระบบสาราณียธรรม ๖ ก็จะพัฒนาความเป็นพุทธะในระดับพุทธพจน์ ๗

พุทธพจน์ ๗

ในสาราณียสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงการปฏิบัติสาราณียธรรม ๖ อันเป็นที่ตั้งแห่งการเกิดธรรมตามลำดับ คือ พุทธพจน์ ๗ ดังนี้ ระลึกถึงกัน (สาราณียะ) รักกัน (ปิยกรณะ) เคารพกัน (ครุกรณะ) เกื้อกูลช่วยเหลือกัน (สังคหะ) ไม่วิวาทกัน (อวิวาทะ) พร้อมเพรียงกัน (สามัคคียะ) เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (เอกิกาวะ) (อง.สตตก.๒๒/๒๘๓)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า เมื่อปฏิบัติกระบวนการอปริหานิยธรรม ๗ ด้วยระบบสาราณียธรรม ๖ ก็จะพัฒนาความเป็นพุทธะในระดับพุทธพจน์ ๗ ซึ่งเป็นสภาพการหลอมรวมพลังแห่งความดีงาม (พลังแห่งพุทธะ) อันเป็นสภาพแห่งความสันติสุขที่มีคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น”^{๕๙}

^{๕๘} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๓๗-๕๓๙. และ สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๔.

^{๕๙} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๓๙-๕๔๐. และ สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๔.

สัปปริสธรรม ๗

“สัปปริสธรรม ๗ คือ ธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง) ได้แก่ ๑. อัมมัญญ (เป็นผู้รู้ธรรม) ๒. อัตถัญญ (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์) ๓. อัตตัญญ (เป็นผู้รู้ตน คือ รู้กิเลสตน รู้ความสามารถของตนตามเป็นจริง) ๔. มัตตัญญ (เป็นผู้รู้ประมาณ) ๕. กาลัญญ (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ๖. ปริสสัญญ (เป็นผู้รู้หมู่คน) ๗. ปุคคลปโรปรัญญ (เป็นผู้รู้บุคคล) (อง.สตตก.๒๓/๖๕)

การปฏิบัติกระบวนการอุปหานิยธรรม ๗ ด้วยระบบสาราณียธรรม ๖ ที่จะสามารถพัฒนาความเป็นพุทธะในระดับพุทธพจน์ ๗ ให้มีคุณค่าประโยชน์สูงสุดนั้น จะต้องเรียนรู้ฝึกฝนการประมาณในการกระทำให้พอเหมาะกับสถานการณ์ ณ เวลานั้นๆ โดยพิจารณาทุกองค์ประกอบเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ณ ปัจจุบันนั้นอย่างเป็นองค์รวม แล้วประมาณการปฏิบัติโดยให้เกิดประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และให้เสียหายน้อยที่สุด และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน (ไม่ยึดมั่นถือมั่น) เมื่อสถานการณ์องค์ประกอบเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเปลี่ยนไปจากเดิม เพื่อไปสู่จุดที่เป็นประโยชน์มากที่สุดและเสียหายน้อยที่สุด”^{๖๐}

เหตุแห่งการวิมุตติ ๕

“ในวิมุตติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึง เหตุแห่งการวิมุตติ ๕ อย่าง ที่ทำให้บรรลุความพ้นทุกข์หรือหลุดพ้นจากกิเลส (วิมุตติ) ดังนี้ ๑. หลุดพ้นได้ด้วยการฟังธรรม ๒. หลุดพ้นได้ด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม ๓. หลุดพ้นได้ด้วยการทบทวนธรรม ๔. หลุดพ้นได้ด้วยการตรึกตรองใคร่ครวญธรรม ๕. หลุดพ้นได้ด้วยการตั้งจิตมั่นในนิมิต (สมาธินิมิต) (อง.ปยจก.๒๒/๒๖)

เหตุแห่งการวิมุตติ ๕ เป็นกิจกรรมสำคัญในสังคมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่จะต้องจัดสรรให้มีการปฏิบัติ ควบคู่ไปกับกระบวนการอุปหานิยธรรม ๗ ด้วยระบบสาราณียธรรม ๖ โดยจัดสรรให้เหมาะสมตามหลักสัปปริสธรรม ๗ จึงจะสามารถพัฒนาบุคลากรสู่ความพ้นทุกข์ (ความเป็นพุทธะ) และได้หมู่กลุ่มที่มีสภาพพุทธพจน์ได้ เพราะสภาพพุทธะอันเกิดจากการพ้นทุกข์จากกิเลส นั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า จะต้องปฏิบัติฟังธรรม แสดงธรรมหรือสนทนาธรรม สาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม ตรึกตรองใคร่ครวญธรรม ตั้งจิตมั่นในนิมิต (เครื่องหมาย) ที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ (สมาธินิมิต) คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์อย่างตั้งมั่นเป็นหนึ่ง (มรรคมองค์ ๘)

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส ‘สัมมาสมาธิของพระอริยะ’ ในมหาจิตตาริสกสูตรไว้ว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลายก็สัมมาสมาธิของพระอริยะ อันมีเหตุมองค์ประกอบ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา

^{๖๐} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๘๐.

สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งประกอบแล้วด้วยองค์ ๗ เหล่านี้แล เรียกว่าสัมมาสมาธิของพระอริยะ อันมีเหตุบ้างมีองค์ประกอบบ้างฯ’ (ม.อุ.๑๔/๒๕๓)”^{๖๑}

“(สนิงกุมารพรหมกล่าว) ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย เทวดาชั้นดาวดึงส์ จะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน บริหารแห่งสมาธิ ๗ ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติดีแล้ว เพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ บริหารแห่งสมาธิ ๗ ประการ เป็นไฉน คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ ๗ นี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีอุปนิสัยดังนี้บ้าง มีบริหารดังนี้บ้างฯ (ที.ม.๑๐/๒๐๖)

จะเห็นได้ว่า สัมมาสมาธิ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ซึ่งก็คือ มรรคมีองค์ ๘ อันเป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์นั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘ทางมีองค์ ๘ ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้น เพื่อความหมดจดแห่งการเห็นด้วยปัญญา ทางอื่นไม่มี ท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ทำการและเสนาบารให้ลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ (พ้นทุกข์ได้)’ (ขุ.ขุ.๒๕/๓๐)”^{๖๒}

พรหมวิหาร ๔

“ในการปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะ คือ ฟังตน (ล้างกิเลสในตน/ประโยชน์ตน) และช่วยคนให้พ้นทุกข์ (ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น/ประโยชน์ท่าน) ในทุกกระบวนการนั้น ใช้หลักพรหมวิหาร ๔ อันประกอบไปด้วย ๑. เมตตา ๒. กรุณา ๓. มุทิตา ๔. อุเบกขา (ที.ปา.๑๑/๒๓๔) ควบคู่ไปด้วยตลอดเวลา โดยผสมผสานลงกับหุมีมิตติสหายดี อยู่ในสังคัมสิ่งแวดล้อมที่ดี ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘ความเป็นผู้มีมิตติ สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์)’ (ส.ส.๑๕/๓๘๑-๓๘๔)”^{๖๓}

สัปปายะ ๗ และ อสัปปายะ ๗

“สัปปายะ คือ สิ่งที่เหมาะสมแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ ๑. อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม) ๒. โคจรสัปปายะ (ที่ไปซึ่งเหมาะสม) ๓. ภัตตสัปปายะ (การพุดคุยที่เหมาะสม)

^{๖๑} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๘๐-๕๘๑.

^{๖๒} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๘๑.

^{๖๓} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๘๑-๕๘๒.

๔. บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่เหมาะสมควรเกี่ยวข้อง) ๕. โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะสม)
๖. อุตุสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม) ๗. อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะสม)

อัสปายะ คือ สิ่งที่ไม่เหมาะสมแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ ๑. อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งไม่เหมาะสม) ๒. โคจรสัปปายะ (ที่ไปซึ่งไม่เหมาะสม) ๓. ภัตตสัปปายะ (การพูดคุยที่ไม่เหมาะสม) ๔. บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวข้อง) ๕. โภชนสัปปายะ (อาหารที่ไม่เหมาะสม) ๖. อุตุสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม) ๗. อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่ไม่เหมาะสม) (วิ.อ.๒/๓๖๘)”^{๖๔}

“ในสังคมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้น มีการจัดสรรองค์ประกอบที่เป็นสัปปายะ เพื่อให้เหมาะสมแก่การเพิกถอนกิเลส ดังนี้

(๑) อาวาสสัปปายะ ในสวนป่านาบุญทั้ง ๙ แห่ง มีบรรยากาศที่สงบ ร่มรื่น ไม่มีอบายมุข ไม่เน้นถาวรวัตถุที่เกินความจำเป็น ไม่เน้นให้มีสิ่งที่ยั่วย้อมมอมเมากิเลส อาคารที่พักอาศัยเป็นแบบเรียบง่าย เป็นศาลาโล่งๆ ไม่ได้ตกแต่งอะไร จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่อยู่ในศูนย์ฯ ส่วนใหญ่จะมีเพียงเต็นท์หรือกลดเป็นที่พักอาศัย

(๒) โคจรสัปปายะ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมส่วนใหญ่ จะลดละเลิกการเดินทางไปในสถานที่ที่กระตุ้นการเสพอบายมุข การเสพกามคุณ ๕ (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) ที่มากเกินไป สถานที่ที่มีการเสพ ลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข ที่มากเกินไป และสถานที่ที่มีการเสพอัตตาหลงใหญ่หลงโตเกินความจำเป็น เกินฐานะที่เหมาะสมของตนมากเกินไป หรือหลงเอาแต่ใจตนเองในดีที่เป็นไปไม่ได้ หรือเป็นไปได้แต่เกิดผลเสียมากกว่าประโยชน์

(๓) ภัตตสัปปายะ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมส่วนใหญ่จะพูดคุยกันในเรื่องของถาวรวัตถุ ๑๐ ที่เป็นไปเพื่อการลดละเลิกกาม ลดละเลิกพยาบาท ลดละเลิกการเบียดเบียน ในระดับที่สูงยิ่งๆ ขึ้นไปตามลำดับ (อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา)

(๔) บุคคลสัปปายะ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั้งหมด มีข้อกำหนดในการที่จะเป็นจิตอาสาฯ คือ จะต้องถือศีล ๕ เป็นอย่างน้อย และในผู้ที่ปฏิบัติศีลสูงขึ้นก็จะถือศีล ๘ ศีล ๑๐ จุลศีล มัชฌิมศีล มหาศีล เป็นต้น ดังนั้น การเลือกคบบุคคลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จึงเป็นการคบกับบุคคลผู้มีศีลอยู่แล้ว ส่วนในการจัดค่ายอบรมต่างๆ ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม ก็มีข้อกำหนดให้ผู้ที่มาเข้าค่ายถือศีล ๕ ในระหว่างที่อยู่ในค่ายหรือในสถานที่ของมูลนิธิฯ

^{๖๔} เล่มเดียวกัน, หน้า ๕๘๒-๕๘๓.

(๕) โภชนสัปายะ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมส่วนใหญ่ ก็คือผู้ที่เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมมาก่อน จึงเป็นผู้ที่ปฏิบัติยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรมได้อย่างชำนาญ และปฏิบัติจนเห็นผลจริงด้วยตนเองแล้ว ทั้งผลทางใจ ผลทางกาย และผลทางเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต (เช่น เรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องครอบครัว เรื่องที่กำลังประสบทุกข์อยู่ในปัจจุบัน) ซึ่งผลที่เกิดขึ้นทำให้เปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น จึงทำให้มั่นใจในหนทางนี้ ทำให้มีกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป และปฏิบัติในระดับที่สูงขึ้นละเอียดขึ้นไปตามลำดับ และเมื่อตนเองได้รับผลดีแล้วก็อยากส่งต่อสิ่งดีๆ นี้ให้กับผู้อื่น จึงผันตนเองมาเป็นจิตอาสา

ในเรื่องของอาหารการกินนั้น จิตอาสาฯ ส่วนใหญ่ก็จะรับประทานอาหารตามแบบแพทย์วิถีธรรม (ยาเม็ดที่ ๗ ของแพทย์วิถีธรรม) ซึ่งเป็นการรับประทานอาหารที่บูรณาการมาจากพระสูตรต่างๆ ในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นการรับประทานอาหารเพื่อปฏิบัติธรรม รับประทานอย่างมีสติที่จะลด ละ เลิก ความอยาก (ตัณหา) และความติดยึดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสของอาหาร (อุปาทาน) ซึ่งการรับประทานอาหารแบบนี้ จะทำให้เห็นอาการตื่นรของกิเลสความอยาก/ความติดยึดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสของอาหารภายในจิตได้อย่างชัดเจน (เห็นกายในกายภายนอก และ กายในกายภายใน) มีสติ (สติมา) ที่จะเห็นอาการชอบ (อภิชฌา) และอาการชัง (โทมนัส) ที่กำลังเกิดขึ้นภายในจิต (เห็นเวทนาในเวทนา) มีความเพียร (อาตปปี) มีปัญญา (สัมปชาโน) ที่สามารถพิจารณาเพื่อแยกแยะกิเลส (เห็นจิตในจิต) และทำการล้างกิเลสด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลสในขณะที่กิเลสกำลังออกอาการ จนกิเลสสลายไปได้ (เห็นธรรมในธรรม คือ รู้แจ้งในสภาวะของทุกข์ รู้แจ้งในสภาวะของสมุทัย รู้แจ้งในสภาวะของนิโรธ และรู้แจ้งในสภาวะของมรรค) อย่างเป็นปัจจุบันขณะ ตามมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม.๑๐/๒๗๓-๓๐๐) รวมถึงการรับประทานอาหารตามหลักสมดุรร้อนเย็น ตามองค์เป็นที่ตั้งแห่งความเพียร (ที.ปา.๑๑/๒๙๓) นอกจากนี้ จิตอาสาฯ ที่อยู่ในศูนย์ฯ ของแพทย์วิถีธรรม ส่วนใหญ่จะฝึกรับประทานอาหารมือเดียว ตามกกุญฺปมสูตร (ม.ม.๑๒/๒๖๕)

(๖) อุตุสัปายะ สภาพแวดล้อมภายในศูนย์ฯ ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม จะมีการจัดสรรองค์ประกอบของ ดิน น้ำ ลม ไฟ แสงแดด อากาศ ต้นไม้ ที่เหมาะสมแก่การลดละเลิกกิเลส และเหมาะสมแก่การมีร่างกายที่แข็งแรง โดยพิจารณาตามสมดุรร้อนเย็น

(๗) อิริยาปถสัปายะ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีการฝึกฝนให้สำรวมระวังในทุกอิริยาบถ คือ มีสติที่จะรู้เท่าทันอาการของกิเลสและล้างกิเลสในทุกอิริยาบถ และให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

ทั้งอิริยาบถหลัก (ยืน เดิน นั่ง นอน) และอิริยาบถย่อย (ทุกกิจกรรมในชีวิต) ตามอินทรีย์/พละ ของแต่ละบุคคล”^{๖๕}

๓.๔ ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม^{๖๖}

เนื้อหาในหัวข้อนี้ เป็นข้อมูลที่ได้มีการเรียบเรียงไว้แล้ว โดยฝ่ายงานวิชาการของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ร่วมกับข้อมูลจากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมของผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเรียบเรียงเป็น ๒ ประเด็น คือ ๓.๔.๑ รูปแบบของค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม และ ๓.๔.๒ กิจกรรมภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นข้อมูลโดยสังเขป ดังนี้

๓.๔.๑ รูปแบบของค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีการจัดอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เพื่อเป็นการเสนอทางเลือกให้กับผู้ที่กำลังประสบปัญหาด้านสุขภาพ และเป็นวิธีการหนึ่งของการแก้ปัญหาด้านสุขภาพของมวลมนุษยชาติ

เป้าหมายในการจัดอบรม คือ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับองค์ความรู้ด้านสุขภาพพึ่งตน โดยมีการฝึกฝนปฏิบัติจริงภายในค่ายฯ เพื่อให้เกิดทักษะและความมั่นใจในการวินิจฉัย รักษา และป้องกันโรคได้ด้วยตนเอง ตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม โดยมีสโลแกนว่า ‘หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง’ ซึ่งวิทยากรหลักของค่ายฯ คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน บรรยายเรื่องสุขภาพที่เชื่อมโยงกับหลักธรรมในพระไตรปิฎก รวมถึงอธิบายวิธีการปฏิบัติ ที่เรียกว่า ‘ยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม’ โดยมีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นพี่เลี้ยงในภาคปฏิบัติ และคอยให้คำปรึกษาในเรื่องต่างๆ

ปัจจุบัน ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ในสังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีศูนย์หลักอยู่ทั้งหมด ๙ ศูนย์ ทั้งในและต่างประเทศ (ดังรายละเอียดในหัวข้อ ๓.๒.๑) ซึ่งดำเนินการจัดค่ายสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมให้กับประชาชนที่สนใจ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ตามสโลแกนที่ว่า ‘ศูนย์บาทรักษาทุกโรค’ มีการจัดค่ายเป็นประจำตลอดทั้งปี โดยมีผู้เข้ารับการอบรมเฉลี่ยครั้งละประมาณ ๑๐๐-๕๐๐ คน ตลอดระยะเวลาที่องค์กรแพทย์วิถีธรรมได้จัดค่ายใหญ่ในทั้ง ๙ ศูนย์ จะมีตารางค่ายประจำปีทางเว็บไซต์ morkeaw.net เพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูล ว่าแต่ละครั้งจะจัดค่ายที่ใดบ้าง และแต่ละค่ายอาจจะมีการ

^{๖๕} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๔.

^{๖๖} ดินแสงธรรม กล้าจน, "ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔), (อัดสำเนา).

ปรับเปลี่ยนระยะเวลาการจัดค่าย โดยระยะเวลาของแต่ละค่ายจะอยู่ในช่วง ๕ - ๑๐ วัน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวมีการดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ จนถึงปัจจุบัน

การจัดอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ในวันแรกๆ จะเน้นไปที่ยาเม็ดที่ ๘, ๙ ซึ่งเป็นยาเม็ดเลิศ โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน จะบรรยายธรรมะที่เหมาะสมกับบุคคลและกาละ เพื่อให้ผู้เข้าค่ายฯ สามารถดับทุกข์ใจที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเป็นปัจจุบัน และมีกิจกรรมการทบทวนธรรมเพื่อสร้างสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะให้กับผู้เข้าค่ายฯ ซึ่งยาเม็ดเลิศคือธรรมะ เป็นยาที่มีฤทธิ์เร็วและแรงที่สุดในการรักษาโรคทุกโรค (เป็นอนุสาศนีปาฏิหาริย์) ส่วนยาเม็ดอื่นๆ ก็จะมีการบรรยายและพาฝึกฝนปฏิบัติไปเรื่อยๆ ตลอดระยะเวลาของค่ายฯ นั้นๆ

องค์ความรู้ที่ผู้เข้าค่ายฯ จะได้รับจากในค่ายฯ นอกจากจะเป็นการพัฒนาด้านร่างกาย คือสามารถหายจากโรคได้ (แม้โรคที่แพทย์แผนอื่นๆ ระบุว่าไม่หาย) และทำให้มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้นแล้ว ภายในค่ายฯ ยังมีการพัฒนาด้านจิตใจ วัฒนธรรม สังคม สิ่งแวดล้อม ปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ และเศรษฐกิจไปพร้อมๆ กัน โดยองค์ความรู้ทุกอย่างภายในค่ายฯ จะเน้นการใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย และพึ่งตนเองได้

เมื่อผู้เข้าค่ายฯ ได้ฝึกฝนปฏิบัติจนเห็นผลด้วยตนเองแล้ว เช่น หายจากโรคแล้ว สุขภาพดีขึ้น พึ่งตนเองได้ เข้าใจธรรมะมากขึ้น ดับทุกข์ใจ/ทุกข์กาย/ทุกข์จากปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ เป็นต้น ก็สามารถแบ่งปันประสบการณ์ในการปฏิบัติของตนเองให้กับผู้ที่สนใจหรือผู้ที่กำลังประสบปัญหาด้านสุขภาพหรือด้านอื่นๆ เท่าที่ตนจะสามารถช่วยได้ ซึ่งเป็นการบำเพ็ญกุศลโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ

ในยุคปัจจุบัน ที่โรคโควิดกำลังระบาดทั่วโลก มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบในการจัดค่ายเป็นแบบออนไลน์ทางซูม และมีการถ่ายทอดสดทาง ‘หมอเขียวทีวี’ ซึ่งติดตามได้ทางไลน์ เฟสบุ๊ก ยูทูบ และเว็บไซต์ของมูลนิธิฯ โดยค่ายฯ ออนไลน์ เริ่มมาตั้งแต่เดือนมีนาคม ๒๕๖๓ จนถึงปัจจุบัน

๓.๔.๒ กิจกรรมภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

จากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมของผู้วิจัยพบว่า กิจกรรมหลักของค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม คือ การฝึกฝนปฏิบัติตามหลัก ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นวิทยากรหลักในการอธิบายธรรมะจากพระไตรปิฎก เพื่อให้ผู้เข้าค่ายฯ ได้รับองค์ความรู้ที่เป็นสัมมาทิฐิตามพระพุทธรเจ้า ซึ่งธรรมะที่นำมาอธิบายมาจากหลายร้อยหลักธรรม/พระสูตร โดยจะเลือกอธิบายหลักคำสอนที่ตรงกับสถานการณ์นั้นๆ เช่น

เมื่ออธิบายยาเม็ดที่ ๘ คือการทำจิตไร้ทุกข์ ทำจิตให้เป็นนิโรธ วิมุตติ นิพพาน ดร.ใจเพชร กล้าจน ก็จะเลือกพระสูตรที่เกี่ยวข้องกับการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นภายในจิต ซึ่งเนื้อหาในพระ

สูตรจะเกี่ยวข้องกับบุคคล สถานที่ เวลา ทำให้ผู้ฟังสามารถนึกภาพบริบทการสอนของพระพุทธเจ้าในสถานการณ์นั้นๆ ได้ ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน จะอธิบายวิธีการทำใจในใจโดยแยกกายหรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งให้เห็นการคิดที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ (การคิดที่ประกอบด้วยกาม พยาบาท เบียดเบียน) ซึ่งจะนำไปสู่ความทุกข์ ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว และชี้ให้เห็นความคิดที่เป็นสัมมาทิฎฐิ คือคิดตามพระพุทธพจน์ที่ตรัสในพระสูตรนั้นๆ (การคิดเพื่อออกจากกาม พยาบาท เบียดเบียน) ซึ่งจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ พ้นความกลัว พ้นความกังวล พ้นความระแวง พ้นความหวั่นไหว เมื่อผู้เข้าค่ายฯ ทำใจในใจโดยแยกกายตาม ก็จะสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นภายในจิตได้ สามารถเข้าถึงสภาวะที่จิตหลุดพ้นจากทุกข์นั้นได้ โดยผู้ร่วมค่ายอื่นๆ จะสังเกตความเปลี่ยนแปลงของแต่ละบุคคลได้อย่างชัดเจนจากสีหน้า แววตา ที่สดใสขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใสมากขึ้น เรียวแรงกำลังกายที่มากขึ้น เมื่อผู้หนึ่งๆ ได้เห็นผลที่เกิดขึ้นต่อจิตใจ ต่อร่างกาย และบริบทรอบข้างของตนเอง รวมถึงเห็นความเปลี่ยนแปลงของผู้ร่วมค่ายฯ ท่านอื่นที่ประสบกับสภาวะที่คล้ายๆ กัน ทำให้เกิดกำลังใจในการฝึกฝนปฏิบัติ

ภายในค่ายฯ มีกิจกรรมการเสวนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งทำให้ผู้เข้าค่ายฯ ทั้งหมดได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของผู้อื่น เรียนรู้ความรู้สึกที่แต่ละบุคคลได้ประสบ ความยาก ความง่าย ในการปฏิบัติแต่ละเม็ด ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติได้แล้วก็จะเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ที่ยังปฏิบัติไม่ได้ เป็นการให้กำลังใจและกำลังปัญญาแก่กันและกัน

กิจกรรมการทบทวนธรรม เป็นการทบทวนคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นเหมือนบทสวดมนต์ แต่แปลงคำให้เป็นคำที่นำไปสู่การปฏิบัติได้จริง มี ๑๖๕ ข้อ ยกตัวอย่างบททบทวนธรรมบางข้อ เช่น “กรรมคือความจริง ความจริงคือกรรม เชื่อชัดเรื่องกรรม คือเชื่อชัดความจริง เชื่อชัดความจริง จึงจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้” “ความเข้าใจ ความเชื่อ และชัด เรื่องกรรมเท่านั้น จึงจะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้” “ความไม่เข้าใจ ไม่เชื่อ ไม่ชัด เรื่องกรรม ทำให้ยึดมั่นถือมั่น ทำให้เป็นทุกข์ ส่วนความเข้าใจ เชื่อ ชัด เรื่องกรรม ทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น ทำให้เป็นสุข” เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมการทบทวนธรรม ทำให้ผู้เข้าค่ายฯ เกิดการทบทวนพฤติกรรมของตนเอง และเกิดการตระหนักรู้ด้วยตนเอง จึงมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น เมื่อทบทวนธรรมแล้ว ก็มีกิจกรรมการเสวนาแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้จากการทบทวนธรรมของแต่ละบุคคล จึงทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้ได้เห็นประสบการณ์ในการนำบททบทวนธรรมไปใช้ในการดับทุกข์ของผู้เข้าค่ายฯ แต่ละท่าน ซึ่งท่านที่ดับทุกข์ได้ก็จะเป็นแรงบันดาลใจ กำลังใจ และกำลังปัญญาในการฝึกฝนปฏิบัติของผู้เข้าค่ายฯ ท่านอื่นๆ บรรยายภายในค่ายฯ จึงเป็นบรรยากาศที่มีการช่วยเหลือเกื้อกูลแบ่งปันกัน เป็นมิตรภาพที่ดี ทั้งในหมู่ผู้เข้าค่ายด้วยกันเอง และกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ในการปฏิบัติยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ในยาแต่ละเม็ดจะประกอบด้วยกระบวนการของการฟังธรรม การแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม (ผ่านกิจกรรมการเสวนา การแบ่งปันประสบการณ์) การ

สาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม (ผ่านกิจกรรมการทบทวนธรรม) การตรีกตรองใคร่ครวญธรรม (ผ่านกิจกรรมการพึงธรรม หรือใคร่ครวญด้วยตนเอง) เมื่อเห็นผลที่เกิดกับตนเอง รวมถึงได้เห็นผลของผู้ร่วมค่าย ทำให้จิตของผู้นั้นๆ เกิดความตั้งมั่นตั้งใจในการฝึกฝนปฏิบัติยาทั้ง ๙ เม็ดมากขึ้น เนื่องจากการฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเองไม่ใช่เรื่องง่าย การมีเพื่อนที่มาฝึกฝนปฏิบัติร่วมกัน ทำให้เกิดกำลังใจในการฝึกฝนปฏิบัติ

ในยาเม็ดที่ ๑-๗ จะมีการสาธิตปฏิบัติโดยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และมีการฝึกฝนปฏิบัติจริงของผู้เข้าค่ายฯ เช่น ฝึกทำน้ำสมุนไพรรักษาสมดุล ฝึกทำกัวซา ฝึกทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ ฝึกทำแช่มือแช่เท้า ฝึกการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรรักษาที่ถูกต้อง ฝึกทำโยคะ กดจุดลมปราณ ฝึกกินอาหารสุขภาพที่ไม่เบียดเบียน และฝึกทำอาหารสุขภาพด้วยตนเอง

ในกระบวนการปฏิบัติยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรมนั้น ผู้เข้าค่ายจะได้ฝึกฝนการวินิจฉัยโรค การรักษาโรค การป้องกันโรค การตรวจแล็บด้วยตนเอง และ การประเมินผลตามตัวชี้วัดสุขภาพด้วยตนเอง แทรกอยู่ในการปฏิบัติยาทั้ง ๙ เม็ดนั้น ซึ่งหากผู้เข้าค่ายประสบปัญหาอุปสรรคใดก็สามารถปรึกษาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้

ตลอดระยะเวลา ๕-๑๐ วัน ของการจัดค่ายฯ ดร.ใจเพชร กล้าจน จะเป็นวิทยากรหลักบรรยายธรรมทุกวัน ส่วนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจะเป็นที่เลี้ยงในทุกกิจกรรม

๓.๕ ตัวอย่างผู้ที่ดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยแบ่งเนื้อหาเป็น ๒ ส่วน คือ ๓.๕.๑ กรณีศึกษาแพทย์วิถีธรรมกับการพลิกวิกฤตชีวิต จำนวน ๑๕ กรณีศึกษา และ ๓.๕.๒ กรณีศึกษาแพทย์วิถีธรรมกับการหายโรคฉับพลัน จำนวน ๒ กรณีศึกษา ดังนี้

๓.๕.๑ กรณีศึกษาแพทย์วิถีธรรมกับการพลิกวิกฤตชีวิต

ในจำนวนผู้เข้าค่ายกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คน มีข้อมูลของผู้ที่ดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ที่ได้มีการบันทึกไว้ จำนวน ๖๓,๓๔๙ ราย^{๖๗} (ข้อมูลปี พ.ศ. ๒๕๕๘) ซึ่งมีตัวอย่างของโรคต่างๆ แทบทุกโรค/ทุกกลุ่มอาการ ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำตัวอย่างกรณีศึกษาจากโรคต่างๆ มาเป็นตัวอย่างจำนวน ๑๕ กรณีศึกษา เพื่อให้สามารถมองเห็นภาพได้ชัดเจนขึ้น ดังนี้

^{๖๗} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, *คุณูปการปราชญ์คุณภูมิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๓๕๗.

กรณีศึกษาที่ ๑^{๒๔} โรคมะเร็งปากมดลูกระยะสุดท้าย ไวรัสตับอักเสบบี

คุณศุภร ชินศิริ อายุ ๖๕ ปี อาชีพ รับราชการครู (เกษียณ) จ.นครพนม (ปัจจุบันเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม) (ผู้ให้ข้อมูลยินดีให้เปิดเผยชื่อและข้อมูลที่ทำให้สัมภาษณ์)



“ตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ (อายุ ๔๘ ปี) ก็มีอาการเจ็บป่วยบ่อยๆ แดๆ ๓ วันดี ๔ วันไข้ ปวดท้องบ่อยๆ ไปตรวจที่โรงพยาบาล พบว่าเป็นไวรัสตับอักเสบบี หมอนัดทุก ๒ เดือน กินยาตลอด วันหนึ่งกิน ๔๐ เม็ด (มียาละลายลิ่มเลือด ยาความดัน ยาเบาหวาน ฯลฯ) เป็นทั้งหมด ๗ โรค เป็นริดสีดวงด้วย ตับแข็งด้วย ต่อมาท้องมันโตขึ้น ไม่ค่อยมีแรง แล้วก็กินใช้ทุกวัน ตาเหลืองตัวเหลือง

ปี ๒๕๕๑ มีตกขาวมาก เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด หมอตรวจพบว่าเป็นมะเร็งปากมดลูกระยะที่ ๔ (ระยะสุดท้าย) หมอแนะนำให้ทำเคมีบำบัด แต่เราปฏิเสธการรักษา เพราะเห็นเพื่อนครูที่โรงเรียนเดียวกันเป็นมะเร็งกันอยู่ ๓ คน รักษาด้วยการผ่าตัด ฉายแสง ให้เคมีบำบัด ทั้ง ๓ คนอยู่ได้ไม่ถึง ๓ ปีก็ตาย แล้วก็เห็นเขาทรมานมาก แต่ละคนอ่อนเพลีย หดแรงแง คี้นไส้ อาเจียน ผม่วรง โดนเจาะนั่นเจาะนี่ตลอด เราคงเป็นแบบนั้นไม่ไหว จึงตัดสินใจที่จะไม่เลือกวิธีนี้อย่างเด็ดขาด

จากนั้นก็เริ่มแสวงหาแพทย์ทางเลือก หาวิธีที่มันเป็นธรรมชาติ แสวงหาธรรมะ เพราะใจมันหดหู่ เป็นซึมเศร้า อยากตาย แต่ตายไม่ได้เพราะลูกเรียนอยู่ ก็หาทางรักษามาเรื่อยๆ

จนปี ๒๕๕๕ ได้มาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม รู้ว่าเป็นค่ายฟรีก็ดีใจมาก เพราะรักษาหมดเงินไปล้านกว่าแล้ว อยู่ในค่ายฯ พอได้ยินคำว่า “ลดกิเลสรักษาโรค” ก็รู้สึกสนใจ รู้สึกว่าเราน่าจะมีทางรอด วันแรกๆ อาหารแบบในค่ายก็กินไม่ค่อยได้ มันไม่อร่อย แต่ก็พยายามกิน มาเห็นผลดีตรงที่แรงกำลังมันดีขึ้น เบาตัวขึ้น ก็เลยเห็นประโยชน์ของการกินอาหารแบบนี้ น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นก็กิน น้ำปัสสาวะก็กิน ดีที่ออกซ์ก็ทำ ใช้น้ำปัสสาวะทำดีที่ออกซ์ ทำแล้วมันโล่งมาก อาการปวดท้องก็ดีขึ้น ริดสีดวงก็ยุบลง ตกขาวก็ลดลง มันดีไปหมดเลย ก็เลยเกิดความรู้สึกศรัทธา แล้วก็ตั้งใจปฏิบัติ

ขณะที่เราปฏิบัติตามมา ๙ เม็ด เราก็ยังไปโรงพยาบาลตามหมอนัด หมอบอกว่าจำนวนไวรัสมันลดลง จากเดิม ๓.๙ ล้านตัว ปฏิบัติตามแพทย์วิถีธรรม ๔ เดือน ลดลงเหลือ ๒ ล้านตัว ตรวจ

^{๒๔} ดินแสงธรรม กล้าจน, "แพทย์วิถีธรรมกับโรคมะเร็ง", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๕). (อัคราณา).

อีกทุก ๔ เดือนเหลือ ๑.๖ ล้านตัว และ ๑ ล้านตัว ตามลำดับ จนปี ๒๕๕๗ หมอบอกว่าดีใจด้วยนะ มันหมดแล้ว เหลือศูนย์ตัวเลยคะ

อาการของมะเร็งปากมดลูกก็หาย โรคทุกโรคที่เคยเป็นหายหมดเลย ซึมเศร้าก็หาย คือความหวัศจรรย์มันเกิดกับตัวเอง ไม่เชื่อก็ไม่รู้จะว่ายังไงแล้ว ก็มะเร็งระยะสุดท้าย หมอบอกว่าน่าจะอยู่ได้ประมาณ ๓ เดือน แต่นั่น ๑๔ ปีแล้ว โรคทุกโรคหายหมดเลย หุดยาได้หมดเลย แล้วร่างกายก็กลับมาแข็งแรงดี ปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๖๕) อายุ ๖๕ ปี ก็ยังแข็งแรงดี ก็เลยมาบำเพ็ญเป็นจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม ได้ศึกษาธรรมะ ล้างกิเลสไปด้วย ทำกุศลช่วยเหลือผู้อื่นไปด้วย มีความสุขมาก”

กรณีศึกษาที่ ๒^{๖๔} โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย (ต้องฟอกไต)

คุณสน (นามสมมติ) อายุ ๕๐ ปี อาชีพ ค้าขาย จ.บุรีรัมย์

“ผมป่วยเป็นโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย แพทย์แนะนำให้ฟอกไต แต่ผมและภรรยาได้ปฏิเสธการรักษา เพราะเห็นตัวอย่างของผู้ที่ฟอกไตแล้วทุกข์ทรมาน ต้องเดินทางไปฟอกไตทุกสัปดาห์ บางคนก็สัปดาห์ละหลายครั้ง ต้องเจาะเลือดบ่อย เจ็บตัวบ่อย บางคนก็เกิดโรคแทรกซ้อน อีกอย่างค่าใช้จ่ายก็สูง และเท่าที่เห็นผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ได้ไม่ถึงปีก็ตาย หมอก็บอกว่ามันไม่มีวิธีรักษาหาย เพียงแต่ฟอกเพื่อรอวันตาย เราก็ไม่อยากทรมาน แล้วถ้าต้องไปโรงพยาบาลบ่อยขนาดนั้นเราจะทำมาหากินกันยังไง ภรรยาก็ต้องพาไป แล้วก็ต้องมาเฝ้าอีก ยังไงก็ไม่รอดอยู่แล้ว ก็ขอใช้วิธีที่มันไม่ทรมานก็แล้วกัน

ผมรู้จักแพทย์วิถีธรรมจากยูทูบ เห็นมีผู้ป่วยโรคไตวายที่หายได้ ก็เลยมีความหวัง แล้วอีกอย่างก็ฟรีด้วย ศูนย์บำบัดรักษาทุกโรค จึงมาเข้าค่ายฯ ตั้งใจปฏิบัติยา ๙ เม็ดอย่างเต็มที่ เพราะไม่มีใครที่จะช่วยเราได้แล้ว เราต้องพึ่งตัวเอง ผลปรากฏว่าอาการมันดีขึ้น แคว้นแรกในค่าย จากที่เหนื่อยๆ เพลียๆ มันก็มีแรงขึ้นมา มันเบาเนื้อเบาตัว ปัสสาวะก็ใสขึ้น ออกมาขึ้น ขาที่บวมก็ยุบลง ก็เลยมีกำลังใจ อาการคลื่นไส้ก็ลดลง กินข้าวได้ คิดว่ามาถูกทางแล้ว

พอลับจากค่ายฯ ผมก็ยังปฏิบัติยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรมอย่างต่อเนื่อง หมอที่โรงพยาบาลก็ยังนัดอยู่ นัดไปตรวจค่าการทำงานของไต ผมก็ไปตามนัด

วันนี้ผมกลับมาค่ายฯ นำผลตรวจค่าการทำงานของไตที่ตรวจจากโรงพยาบาลมาให้ เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันว่าผมหายแล้ว ผมทำได้แล้ว อีกอย่างผมจะมาราบอาจารย์หมอเขียวผู้ให้ชีวิตใหม่

^{๖๔} ดินแสงธรรม กล้าจน, "แพทย์วิถีธรรมกับการรักษาโรคไตวาย", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๕), (อัดสำเนา).

กับผม และมาขอบคุณจิตอาสาฯ ทุกท่านที่เสียสละเวลาแรงกายแรงใจมาบำเพ็ญกุศลช่วยเหลือผู้คน ผมก็เป็นอีกหนึ่งที่ได้รับโอกาสนั้น และก็อยากส่งต่อสิ่งดีๆ นี้ให้กับผู้อื่น วันนี้ผมเอาตัวเองมายืนยัน เพื่อเป็นกำลังใจให้พี่น้องผู้เข้าค่ายฯ ทุกท่าน ขอให้ทุกท่านอย่าได้ท้อแท้ ผมทำได้ พวกท่านก็ต้องทำได้ ขอขอบคุณครับ”

ผลตรวจค่าการทำงานของไต เป็นดังนี้

๒๕ ก.ย. ๒๕๕๔ (ก่อนเข้าค่ายฯ) BUN ๘๙ Cr ๑.๘ GFR ๓.๕

๒๘ ก.ย. ๒๕๕๔ (หลังเข้าค่ายฯ ๒ วัน) BUN ๖๙ Cr ๑.๗ GFR ๕.๘

๒ มี.ค. ๒๕๕๕ (หลังเข้าค่ายฯ ๕ เดือน) BUN ๗๙ Cr ๖.๕ GFR ๙.๖

๙ มิ.ย. ๒๕๕๕ (หลังเข้าค่ายฯ ๘ เดือน) BUN ๑๙ Cr ๑.๔ GFR ๔๔.๖

๑ ก.ค. ๒๕๕๕ (หลังเข้าค่ายฯ ๙ เดือน) BUN ๑๕ Cr ๑.๓ GFR ๔๘.๑

โดยปกติแล้ว แพทย์แผนปัจจุบันจะพิจารณาฟอกไตเมื่อเป็นไตวายระยะสุดท้าย คือค่าอัตราการกรองของไต (GFR) น้อยกว่า ๑๕ ซึ่งผู้ป่วยรายนี้ GFR = ๓.๕ จะต้องฟอกไต แต่หลังจากที่รักษาตามแบบแพทย์วิถีธรรม ค่าอัตราการกรองของไต (GFR) ก็สูงขึ้นจนพ้นขีดที่จะต้องฟอกไตแล้ว และยังมีแนวโน้มที่จะดีขึ้นเรื่อยๆ เป็นลำดับ ร่างกายก็แข็งแรงขึ้นจนเป็นปกติ แพทย์แผนปัจจุบันจึงยุติการนัด

กรณีศึกษาที่ ๓^๐ โรค SLE น้ำท่วมปอด ไตวายระยะสุดท้าย (แพทย์ให้เลือกว่าจะตายที่โรงพยาบาลหรือกลับไปตายที่บ้าน)

คุณเตือนใจ จันทะ อายุ ๔๓ ปี อาชีพ ช่างเสริมสวย จ.มหาสารคาม (ปัจจุบันเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม) (ผู้ให้ข้อมูลยินดีให้เปิดเผยชื่อและข้อมูลที่ให้สัมภาษณ์)



ภาพจาก <http://www.urinetherapywisdom.org/tag/เตือนใจ-จันทะ/>

^{๓๐} ดินแสงธรรม กล้าจน, "แพทย์วิถีธรรมกับการรักษาโรค SLE", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๕). (อัดสำเนา).

“เดือนเป็นโรค SLE (โรคพุ่มพวง) ตั้งแต่ปี ๒๕๕๔ (ขณะอายุ ๓๒ ปี) รักษากับอาจารย์แพทย์ที่รพ.ศรีนครินทร์ขอนแก่น กินยาตลอด มียาสแตียรอยด์ด้วย ซึ่งยามันมีผลข้างเคียงมาก ตัวบวม ติดเชื่อบ่อย แอดมิทเป็นประจำ จนครั้งสุดท้ายคุณหมอท่านหมดทางรักษาแล้ว ท่านก็เลยให้เลือกว่า จะเสียชีวิตที่โรงพยาบาลหรือจะกลับไปใช้เวลาช่วงสุดท้ายของชีวิตที่บ้าน เราก็อยู่โรงพยาบาลต่ออีก ซักพักก็ขอลกลับบ้าน แล้วก็เลยเริ่มศึกษาแพทย์ทางเลือก รวมถึงแพทย์วิถีธรรมด้วย แต่ยังไม่ได้ศึกษาจริงจัง ยังปฏิบัติได้ไม่มาก อาการก็ทรงๆ ทรุดๆ

จนต้นปี ๒๕๕๖ มันเป็นหนักมาก ตัวบวม ขาบวมเท่าเสา เดินไม่ได้เลย ท้องโตเหมือนคนท้อง ๙ เดือน หายใจไม่ออก ไปรพ.มหาสารคาม คุณหมอบอกว่าติดเชื้อที่ปอด น้ำท่วมปอด ไตวาย หมอก็ให้แอดมิท เราเองรู้สึกว่าร่างกายมันจะไม่ไหวแล้วละ พ่อบ้านก็เลยถามว่า คุณจะไปหาอาจารย์หมอเขียวมั๊ย อาจารย์กำลังจะจัดค่าย พอเราได้ยินชื่ออาจารย์หมอเขียวเท่านั้นแหละ ไม่รู้เรียวแรงมันมาจากไหน จากเดิมที่ลุกไม่ได้ เดือนลุกขึ้นเปลี่ยนชุดโรงพยาบาลออกทันที เดินออกมาเองเลย มันปาฏิหาริย์มากเลยคะ

เดินทางไปถึงที่สวนป่านาบุญ ๑ (อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร) ตอนกลางคืน ก็ไม่กล้าปลุกใคร รอจนเช้า อาการมันก็โคม่ามากแล้ว เหนื่อยมากแล้ว หายใจรวริน มันเหมือนจะหมดลมหายใจแล้ว สติก็เริ่มลางๆ เลื่อนๆ แล้ว พอเข้าอาจารย์หมอเขียวทราบข่าว ท่านมาดู แล้วก็กอดจุดให้ จิตอาสา ก็มาช่วยกันถอนพิษกันคนละไม้คนละมือ ทำให้มีพลังชีวิตขึ้นมาพอที่จะทรงตัวอยู่ได้ อาจารย์บอกว่า จำเป็นต้องใช้ข้อออกซิเจนและเครื่องมือแผนปัจจุบันบางอย่างร่วมด้วย ให้ไปโรงพยาบาลมุกดาหารก่อน เราจึงเดินทางไปโรงพยาบาล

พอไปถึงก็เข้าไอซียู (ICU) เลย ใส่เครื่องช่วยหายใจ ทรมาณมาก เดี่ยวพยาบาลก็มาแทงโน่นแทงนี่ วันหนึ่งแทงเป็นสิบยี่สิบครั้ง เส้นมันตีจนหาเส้นแทบไม่ได้ เวลาจะให้น้ำเกลือให้อะไรแทงพรุนไปหมด คุณหมอบอกว่าอาการหนักมาก ทั้งปอดติดเชื้อรุนแรง ทั้งไตวายระยะสุดท้าย หมอถามพ่อบ้านว่า คุณมีเงินถึงล้านมั๊ย ล้านหนึ่งก็อาจจะยังไม่พอนะ พยาบาลอยู่นั้นก็บอกว่าเห็นใจจริงๆ แต่ก็ไม่รู้จะช่วยยังไง คือค่ารักษามันจะสิ้นเปลืองมาก พอไต่ครั้งหนึ่งก็ครั้งละ ๒,๐๐๐ บาท พอวันวันวัน แล้วค่ากินอยู่ ค่ารถ ค่าเดินทาง ตอนนั้นพ่อบ้านก็คิดว่าคงต้องขายบ้าน ขายที่นาทั้งหมด ซึ่งก็ยังไม่รู้เลยว่าพอกับค่ารักษามั๊ย

เวลาไปพอกไต่ที่นั่นทรมาณมาก เพราะเราอยู่ ICU ไม่รู้สายอะไรต่อมอะไรเต็มไปหมดเลย จะเคลื่อนจากห้อง ICU ไปห้องพอกไต่ที่นั่นมันทุลักทุเลมากเลย พ่อบ้านเล่าให้ฟังว่า มีบางช่วงที่ของเสียในร่างกายเรานั้นเยอะแล้วพอกไต่ไม่ทันเราก็จะเบลอ เหมือนคนฝันเพื่อน จำอะไรไม่ได้ จำสามีตัวเองไม่ได้ อาการหนักจนคิดว่าคงจะไม่รอดแล้ว พ่อบ้านโทรไปบอกทางบ้านเขาก็เตรียมตัวทำงานศพ เตรียมหารถมารับศพกลับบ้าน

ต่อมา พ่อบ้านได้กลับไปเที่ยวสวนป่านาบุญ ๑ ไปเล่าอาการความทุกข์ทรมานให้แม่ครั้ง (แม่ของอาจารย์หมอเขียว) กับจิตอาสาฯ ฟัง แม่ครั้งก็เมตตา ช่วยเก็บผักมาทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น มีใบอ่อนมะเขือบะ ใบมะยม ใบเตย หลั้วม้า มีอะไรเอะอะเยะ ๑๖ ชนิด แล้วพ่อบ้านก็รีบเอามาให้กินที่โรงพยาบาล ต้องแอบกิน เพราะหมอบอกว่าห้ามกินสมุนไพรเด็ดขาด เราก็แอบกินไป ๑ แก้ว หลังจากกินไปไม่นาน ถ่ายออกมา ๓ ครั้งรวดเลย ถ่ายออกมาใส่แพมเพิร์สเต็มเลย คล้ายๆ กับว่ามันขับของเสียออกมา แล้วก็ปัสสาวะออกมาเป็นกิโลเลย พอปัสสาวะออก ตัวที่บวมๆ มันก็ยุบลงทันทีเลย มันมหัศจรรย์มาก รู้สึกสบายตัวขึ้น เหนื่อยน้อยลง จากนั้นก็เลยแอบทำยา ๙ เม็ดมาตลอดโดยไม่ให้หมอพยาบาลรู้ ดื่มน้ำปัสสาวะด้วย จนอาการดีขึ้นเรื่อยๆ ไตก็ดีขึ้นจนสามารถหยุดการฟอกไตได้ และสามารถเอาเครื่องช่วยหายใจออกได้ในที่สุด รวมอยู่ในห้องไอซียู (ICU) ๒ เดือนเต็มๆ

พอเราหาย คุณหมอเจ้าของไข้ก็มาพูดกับพ่อบ้านว่า คุณไปทำบุญใหญ่อะไรมา ปกติโรคไตวายระยะสุดท้ายไม่มีใครรักษาหายเลยซักราย แล้วหนักขนาดนี้นั่นไม่เคยมีใครหายเลยนะ

หมอก็ให้กลับบ้านได้ พอกลับไปอยู่บ้าน แข็งแรงขึ้น ได้กลับไปตรวจที่รพ.ศรีนครินทร์ ขอนแก่นตามนัด หมอก็แจ้งว่า ค่าไตของคุณตอนนี้มันเท่ากับคนปกติเลยนะ คุณหมอท่านกึ่งๆ ที่มากว่า โอ้! ทำไมหมอรพ.มุกดาหารเก่งจัง (เพราะรพ.ศรีนครินทร์เป็นโรงเรียนแพทย์ มีหมอโรคไตหลายท่าน เป็นเลิศในด้านโรคไตอยู่แล้ว เครื่องไม้เครื่องมือก็เพียบพร้อม) คือคุณหมอตานงว่าทำไมรพ.มุกดาหารรักษาหายได้ เราก็ไม่บอกว่าเราใช้แพทย์วิถีธรรม เพราะสิ่งที่เราทำทุกอย่าง มันขัดกับที่คุณหมอเคยบอกทั้งหมดเลย หมอเขาห้ามกินสมุนไพรเด็ดขาด เพราะมีโพแทสเซียมสูง คนไข้ไตวายกินไม่ได้ แล้วยิ่งเราเลิกกินเนื้อสัตว์ ไปกินผักผลไม้ บอกไปก็โดนด่า (เคยโดนด่ามาแล้ว) ก็เลยไม่บอกดีกว่า หายก็ดีแล้ว

ต่อมาเกิดตั้งท้อง ไปคลินิกหมอบอกคุณท้องได้ ๓ เดือน หมอก็ต่อว่าใหญ่เลย ว่าปล่อยให้ท้องได้ยังไง ปกติคนเป็นเอสแอลอีเขาไม่ให้ท้อง หมอบอกว่าให้คุณไปทำแท้ง ให้เอาเด็กออก เดือนก็กลับมาบ้านก็มานอนร้องไห้ พอบอกสามี ต่างคนต่างก็กังวลมาก ไม่รู้จะทำยังไงดี มันเครียดมาก พ่อบ้านก็หวังว่าไหนจะทั้งคู่แลกรรยา แล้วเด็กที่เกิดมาจะมีปัญหาอะไรีเปล่า

เราก็กลับมาค้าขาย มาหาอาจารย์หมอเขียว อาจารย์ก็แนะนำว่า ถ้าเอาเด็กออกมันก็เป็นบาป เราก็ดูแลตัวเองให้ดีที่สุดแล้วกัน ระหว่างตั้งครรภ์ถ้าเจ็บป่วยขึ้นมากก็ให้ทำยา ๙ เม็ดรักษาตัวเอง เพราะมันปลอดภัยกับเด็ก ไม่เป็นอันตราย เราก็ใจชื้นขึ้นมาที่ไม่ต้องไปทำแท้งแล้ว

เราจึงไปฝากท้องที่โรงพยาบาล เพื่อตรวจอะไรต่างๆ ตามขั้นตอน ซึ่งพอไปโรงพยาบาล หมอจะให้ยากลับมากินเต็มไปหมด ยาทุกอย่างเกี่ยวกับ SLE เราก็รับมา แต่ไม่กิน อะไรที่มันอาจจะมึนกับลูกเราไม่กินเด็ดขาด เพราะสิ่งที่เราฝันคือลูก เราจะดูแลให้เขาออกมาให้สมบูรณ์ที่สุด ยา

ทั้งหมดเราก็ไม่กินเลย กินแต่ผักและผลไม้ ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น แล้วก็ดื่มน้ำปัสสาวะตลอด ดื่มทุกครั้ง
ที่ปัสสาวะเลย

พอท้องได้ ๗ เดือนก็คลอด (คลอดก่อนกำหนด) เด็กตัวเล็กมาก หนักแค่ ๑,๒๓๐ กรัม
ต้องเข้าตู้อบ ๒ เดือน คุณหมอจึงให้กลับบ้าน

พอกลับมาบ้าน มีครั้งหนึ่งตอนน้องอายุ ๓ เดือน น้องเขาท้องอืด อาหารไม่ย่อย เป็นไข้ ก็
ตัดสินใจทำดีท็อกซ์ให้ ดีท็อกซ์ด้วยน้ำปัสสาวะของพ่อ ใช้แค่นี้เดียว พอดีท็อกซ์เสร็จน้องเขาก็รู้สึก
สบายเลยคะ หายไข้ หายท้องอืด นอนหลับสบายเลย เขาดื่มน้ำปัสสาวะมาตั้งแต่นั้นในท้องแล้ว

พอโตขึ้นมาเริ่มรู้ความเขาก็กินปัสสาวะเองเลย กินเป็นปกติของชีวิตเลย เขาเป็นเด็กที่
แข็งแรงมาก พลังเยอะมาก กินมังสวิรัตตั้งแต่เกิด ลดกิเลสไปด้วย ตอนนี้ (พ.ศ. ๒๕๖๕) ก็อายุ ๘
ขวบแล้ว เขาทำยา ๙ เม็ดเป็น เวลาเจ็บป่วยไม่สบายนี้เขาก็ใช้ยา ๙ เม็ดรักษาตัวเองได้คะ

ส่วนเดือนเองก็หายจากโรค SLE แล้ว หายตั้งแต่ปี ๒๕๕๗ หายดยาทุกอย่าง แล้วก็มา
บำเพ็ญเป็นจิตอาสาฯ นี่ก็ผ่านมา ๘ ปีแล้ว โรคไม่กำเริบอีกเลย ร่างกายแข็งแรงดี”

กรณีศึกษาที่ ๔^{๗๑} โรคแผลเบาหวาน (ที่จะต้องถูกตัดขา)

คุณ สามีคุณฐาปนี เพศชาย อายุ ๖๐ ปี (ข้อมูลปี พ.ศ. ๒๕๖๒) อาชีพ: รับราชการ ที่
อยู่: จ.สุราษฎร์ธานี (ผู้ให้สัมภาษณ์ยินดีให้เปิดเผยชื่อและข้อมูลให้ผู้สัมภาษณ์)



คุณฐาปนี (ภรรยา) ให้ข้อมูลว่า “พ่อบ้าน (สามี) เป็นเบาหวานมา ๑๐ กว่าปีแล้ว รักษา
แผนปัจจุบัน จากกินยาจนต้องฉีดยา แล้วก็เป็แผลที่เท้า เข้าโรงพยาบาลรักษาแผลเป็นประจำ แผล
ไม่ดีขึ้นและลูกถามมากขึ้นจนหมอบอกต้องตัดขาแล้ว ไม่งั้นจะติดเชื้อเสียชีวิตได้ ผู้ป่วยรู้สึกหดหู่มาก
ตัวดิ้นเองด้วย ไม่อยากตัดขา ลึกๆ ดิฉันเชื่อมั่นว่ามันท่านจะมีทางเลือกที่ไม่ต้องตัดขา

^{๗๑} ดินแสงธรรม กล้าจน, "ประสบการณ์ตรงผู้ใช้ปัสสาวะบำบัด", เอกสารงานสัมมนาวิชาการ ๒๕ ปี
การแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๒). (อัด
สำเนา).

ดิฉันศรัทธาในศาสตร์การแพทย์ทางเลือก เคยมาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม แล้วภายในค่ายฯ ก็เคยเห็นผลการปฏิบัติจากผู้เข้าค่ายมากมายหลายเคสที่มาแบ่งปันประสบการณ์หน้าเวที ซึ่งเขาเป็นหนักกว่านี้อีก ก็ยังหายได้ เราก็เลยเชื่อมั่น

ตอนที่หมอบอกจะต้องตัดขาแล้วเนี่ย มันไม่มีทางเลือกแล้ว ผู้ป่วยก็เลยตัดสินใจที่จะใช้น้ำปัสสาวะ (ดิฉันเคยบอกแล้วแต่เขายังไม่กล้า ครั้งนี้ไม่มีทางเลือก ยังไงก็ดีกว่าต้องตัดขา) เลยเอาน้ำปัสสาวะเนี่ยค้ะมาล้างแผล (ทั้งที่ยังแอดมิทอยู่โรงพยาบาล) พอพยาบาลทำแผลเสร็จ กลับไป เราก็แกะออกเลย (พยาบาลไม่เห็น) แกะผ้าพันแผลออก ทำการล้างแผลใหม่ ล้างด้วยน้ำปัสสาวะของทั้งตัวผู้ป่วยเองและของดิฉัน เอาของสองคนรวมกัน แล้วก็ล้าง แล้วก็พันแผลเหมือนเดิม ฉะนั้นทางโรงพยาบาลจะไม่รู้ ทำอย่างนี้อยู่ ๒๒ วัน แผลมันแห้งดีมาก หมอมาดูบอกโอ้โฮ! แผลแห้งดีมากเลย หมอก็เลยงง แผลดีกว่าคนไข้เคสอื่นๆ อย่างเห็นได้ชัด คนที่อยู่เตียงรอบข้างก็จะเห็นอยู่ว่าเราทำแบบนี้ แต่หมอกับพยาบาลไม่รู้ละคะ ก็ทำอย่างงี้จนหมอให้กลับบ้านเนี่ยคะ

ส่วนเรื่องอาหารเนี่ย พ่อบ้านยังกินปกติละคะ เราจัดให้ตามที่เขอยากกิน เพราะว่าถ้าไม่จัดให้ ก็อาจจะโดนบ่น เราตัดความรำคาญ ก็เลยจัดให้ ส่วนตัวเราเองเนี่ยกินมังสวิรัต ใส่ใจดูแลสุขภาพเต็มที่ ปฏิบัติตัวเองเคร่งครัด ออกกำลังกาย เดินเร็ว ส่วนยาเม็ดที่ ๘ พ่อบ้านเขาอารมณ์เย็นไม่แรงผล ไม่กังวล

ก็ล้างแผลด้วยปัสสาวะมาเรื่อยๆ แผลดีขึ้นทุกวัน ไม่ติดเชื้อ ไม่ช้ำ ไม่ดำ ไม่มีเนื้อมตาย ใช้เวลา ๔ เดือนครึ่งแผลก็หายเป็นปกติ ผิวหนังขึ้นมาเต็มโดยไม่ต้องทำ skin graft ซึ่งปกติแผลใหญ่ขนาดนี้หมอบอกว่าเมื่อล้างแผลจนดีขึ้นแล้ว แผลก็จะไม่สามารถมาติดกันได้ ต้องผ่าตัดเอาผิวหนังที่อื่นมาปิดแผล (ทำ skin graft) แต่แผลติดเองได้โดยไม่ต้องทำ skin graft ซึ่งมันมหัศจรรย์มากๆ ไม่ต้องตัดขาแล้ว ตอนนี้อยากแบ่งปันประสบการณ์นี้เพื่อให้เป็นกำลังใจกับผู้ป่วยที่กำลังหดหู่และสิ้นหวังคะ”

กรณีศึกษาที่ ๕^{๗๒} โรคสะเก็ดเงิน

คุณ พิมพศินา สิทธิประเสริฐ อายุ ๖๓ ปี อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว จ. ยโสธร (ผู้ให้สัมภาษณ์ยินดีให้เปิดเผยชื่อและข้อมูลให้ผู้สัมภาษณ์)

^{๗๒} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, **คุณวินิพนธ์ปรัชญาคุณวิบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๘๘๕-๘๘๘. และ ดินแสงธรรม กล้าจน, “แพทย์วิถีธรรมกับการรักษาโรคสะเก็ดเงิน”, **เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ**, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๕). (อัดสำเนา).



“ดิฉันป่วยเป็นโรคสะเก็ดเงิน คือมีแผลตามลำตัว โดยเฉพาะที่หน้าผาก แขน ท้องและหลังค่ะ จะแดงๆ ขุยๆ ลอกๆ เป็นมาประมาณ ๓๐ ปี (นับถึงปี ๒๕๕๗) ซึ่งแพทย์ที่สถาบันโรคผิวหนังบอกว่า ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ต้องทานยาตลอดชีวิต การทานยาแผนปัจจุบันเป็นเพียงการกดอาการไว้ พอเราหยุดยาอาการก็จะแสดงออกมาอีก ต้องใส่เสื้อแขนยาวตลอด เนื่องจากกลัวคนเขาจะรังเกียจ ไม่มั่นใจเลย ไม่อยากพบใครเลย ยิ่งเราทำธุรกิจก็ต้องพบลูกค้า มันทุกข์ทรมานจิตใจมากเลยคะ เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาไปนับล้านบาทแล้วก็ยังไม่หาย ก็ไม่รู้จะทำยังไง

ลูกสาวช่วยหาข้อมูล ก็พบข้อมูลแพทย์วิถีธรรม จึงมาเข้าค่ายฯ มา ๒-๓ วันแรกก็คิดตลอดเลยคะว่าเราจะปฏิบัติตามได้มั๊ย อาหารก็คิดว่าไม่น่าจะทานได้ เพราะปกติอยากทานอะไรก็ทาน และเป็นคนชอบทานอาหารรสจัด เลยเกิดความกังวลว่าเราจะอยู่ไหวมั๊ย แต่ก็สามารถอยู่ได้จนครบ ๕ วัน ค่ายแรกที่มาคือปี ๒๕๕๗ พี่ๆ จิตอาสาแนะนำหลายอย่างคะ ทั้งเรื่องการทำดีที่อกซ์ กั๊วชา ส่วนอาหารสุขภาพ พอลองทานก็ทานได้ เลยทำได้ทุกเม็ดที่เป็นยา ๙ เม็ด เมื่อกลับไปบ้านแล้วยังปฏิบัติต่อมาเรื่อยๆ คะ

ยาเม็ดที่ ๘ ใช้ธรรมะ จะเปิดเทพของคุณหมอเขียวฟังตลอดเลยคะ ฟังทั้งเทพที่บรรยายค่ายสุขภาพ และเทพบรรยายค่ายพระไตรปิฎก ฟังตั้งแต่เข้าค่ายจนถึงทุกวันนี้เลยคะ (ปัจจุบันปี ๒๕๖๕, ๘ ปีแล้ว) แม้กระทั่งในรถก็เปิดเทพเพลงของคุณหมอเขียวคะ ฟังแล้วรู้สึกได้เลยว่ามีพลังขึ้น แผลสะเก็ดเงินตามที่ต่างๆ ดีขึ้นมาก เป็นบทพิสูจน์เลยคะว่าสุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอาเอง ทำจริงได้จริง ทำเล่นได้เล่น หากรู้แล้วแต่ไม่ทำก็ไม่หายคะ

ดิฉันใช้เวลา ๔ เดือนก็หายจากโรค ซึ่งเป็นเรื่องที่มหัศจรรย์มาก รักษาแผนปัจจุบันมา ๓๐ ปีไม่หาย แต่มาหายด้วยแพทย์วิถีธรรม รักษาเป็นล้านไม่หาย แต่มาหายด้วยวิธีศูนยบาท ดิฉันรู้สึกสำนึกในบุญคุณของอาจารย์หมอเขียวและจิตอาสาฯ ทุกท่านที่ให้กำลังใจ ให้ความเมตตา ที่นี้เป็นโลกใหม่ที่ดิฉันได้สัมผัส ทำให้จิตใจเรามีความสุข ร่างกายก็รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง รู้สึกตื่นตันใจจนพูดไม่ออก

ตั้งแต่ปี ๒๕๕๗ เป็นต้นมา อาการก็หายไปเลยคะ แต่ถ้ามีความเครียดหรือกินอาหารไม่สมดุล อาการก็เหมือนจะกลับมา ซึ่งเราก็จะรู้ตัว ก็จะใช้ธรรมะทำใจไว้ทุกข์และปรับสมดุลร้อนเย็น

ก่อนที่อาการจะขึ้นมาค่ะ ก็ดูแลตัวเองได้ ถ้าไม่ได้มาเข้าค่ายฯ ในวันนั้น ก็คงจะต้องอยู่กับแพทย์แผนปัจจุบันและคงต้องตายไปกับโรคนี้ คงไม่ได้มาเกิดเป็นคนใหม่เหมือนเช่น ณ ปัจจุบันนี้”

กรณีศึกษาที่ ๖^{๗๓} โรคไวรัสตับอักเสบซี ตับแข็ง (ทุกข์ทรมานจากผลข้างเคียงของยา Interferon)

นายแพทย์ชัยพร กันกา อายุ ๖๑ ปี (ข้อมูลปี พ.ศ. ๒๕๕๕, ปัจจุบันอายุ ๗๐ ปี) อาชีพ ศัลยแพทย์ จ. ลพบุรี (ผู้ให้สัมภาษณ์ยินดีเปิดเผยชื่อและข้อมูลที่ให้สัมภาษณ์)



“ผมเป็นโรคไวรัสตับอักเสบซี ช่วงที่กำลังจะเกษียณอายุราชการก็ฉีดยาอินเตอร์เฟอรอน แล้วก็กินยาไรบาไวริน (ยาต้านไวรัส) ราคาเม็ดละ ๔๐๐ บาท กินวันละ ๒ เม็ดเข้าเย็น แล้วก็ฉีดอินเตอร์เฟอรอนเข็มละ ๑๒,๐๐๐ บาททุกอาทิตย์ ฉีดได้แค่เข็มที่ ๕ หรือเข็มที่ ๖ นี่แหละ ก็เริ่มมีอาการแพ้ คัน ผื่นแดง เหมือนคนให้ยาเคมีบำบัด หนักหนาเหมือนหนังหมู ผิวงี้ดำไปหมด แล้วก็อาเจียนกลางคืน กินข้าวไม่ได้เลย อาเจียนตั้งแต่ ๕ ทุ่มถึงตี ๒ ไม่ได้นอนเลย เอาถังใส่ใส่ไม่ไหวแล้ว แต่ก็ทนฉีดต่อไปอีกจนกระทั่งถึงเข็มที่ ๑๗ มันไม่ไหวแล้ว เพราะว่าหนังนี้เป็นจุดตามขา มันดำมากเลย ดำเป็นวงๆ เลย แล้วก็คันมาก แล้วก็เนื้อตัวนี้แข็งไปหมดเลย หนังนี้เป็นโรคเหมือนหนังแข็งหมดเลย หน้าตานี้ก็ดำไปหมดเลย ก็เป็นสิ่งที่เราคิดว่าเราตายแล้ว ก็เลยหยุดยา เข็มที่ ๑๘ ก็เลยไม่ได้ฉีด เพราะว่าจะตายแล้ว ก็เลยไปจองวัด เพราะคิดว่าตัวเองก็คงน่าจะตายแล้วละ

พี่ๆ น้องๆ หลาย ๆ คนก็พยายามเอายาสมุนไพรมาให้กิน ยิ่งกินยิ่งจะตายใหญ่เลย เพราะมันปวดท้องมากเลย โสมเกาหลีก็กิน หมดเงินไป ๖๐,๐๐๐ กว่าบาท ก็ไม่ถูกกัน ยิ่งกินยิ่งแย่ ยาแผนไทย เขาบอกสูตรนี้ดี ก็เอามาให้กิน กินแล้วก็ยิ่งแย่ ยิ่งหมดแรง ก็เลิกกิน มันกินไม่ไหว มันจะตายเอาญาติๆ ลูกๆ เขาก็พากันร้องไห้ ไม่รู้จะทำอย่างไรกันดี

^{๗๓} นพ.ชัยพร กันกา, คำสัมภาษณ์ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ณ ศูนย์มะเร็งลพบุรี พ.ศ. ๒๕๕๕, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=I2Yx2gd-A2E>, [๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๔]. และ ดินแสงธรรม กล้าจน, "แพทย์วิถีธรรมกับการรักษาโรคไวรัสตับอักเสบ", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๕), (อัดสำเนา).

จนกระทั่งมีเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลพบุรี เขาอยากให้ผมไปเข้าค่ายฯ หมอเขียวที่มุกดาหาร แต่ผมไปไม่ไหว มันจะตายแล้ว (นพ. ชัยพร เคยเป็นอาจารย์สอน อ.หมอเขียว สมัยเป็นนักศึกษา) อาจารย์หมอเขียวก็โทรศัพท์เข้ามา ให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่อยู่ลพบุรีมาดู วันรุ่งขึ้นก็มาเลย มา ๔ ท่าน เตรียมนํ้าย่นางมาให้ ๑ แก้วใหญ่เลย กับนํ้าถ่านไม้ไผ่ ๑ แก้ว แล้วก็เตรียมที่จะทำกัวชา พอตีมนํ้าย่นางไป ๑ แก้วใหญ่ มันมีความรู้สึกว่ามันเย็นวาบไปทั้งตัวเลย แล้วก็กินนํ้าถ่านเข้าไปอีก ก็มีความรู้สึกว่ามันเย็น คือร่างกายเราได้รับสิ่งที่เย็นพิชเข้าไปมาก เพราะว่าอินเตอร์เฟอรอนใช้ทั้งหมดประมาณ ๔-๕ แสบนาทนะครับ พิล์มเอกซเรย์ก็เห็นว่าตับข้างขวานี้มันฝ่อไปแล้ว (เป็นตับแข็ง) ส่วนตับข้างซ้ายนี้มันอีกเสบไปหมดเลย แล้วก็เรื่องผลข้างเคียงนี้ผมโดนทุกอย่าง มันทรมาณขนาดที่ผมคิดจะฆ่าตัวตาย แม้แต่จะโดดตึกตาย จะเอาหัวชนฝาตาย คิดทุกวันนี้

ประมาณวันที่ ๑๐ หลังจากທີ ๔ ท่านของลูกศิษย์อาจารย์หมอเขียวมาช่วยผม อาการผมก็ดีขึ้นมาก ผิดดีขึ้นจนเป็นปกติ จุดดำๆ หายไป ทุกวันนี้ก็กินแต่ผัก ผักฤทธิ์เย็นกับฤทธิ์ร้อนที่สมดุลแทบจะไม่กินเนื้อสัตว์เลย ผมก็พยายามกินถั่วเขียว พยายามกินจืดให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ และจากที่ผมได้นํ้าสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดกิน แล้วก็ทำกัวชา (กัวชาผิวแดงมาก แปลว่ามีพิษตกค้างอยู่ในตัวเยอะมาก) ทำกัวชาด้วยมาตลอดนี้ ตอนหลังๆ เวลาทำกัวชามันก็แดงน้อยลงเรื่อยๆ (แปลว่าพิษที่สะสมในตัวลดลงเรื่อยๆ) ก็รู้สึกว่าเราดีขึ้น หน้าตาจากที่เคยเป็นฝ้าดำไปหมด หน้าดำนี้มันก็ขาวขึ้น มีคนทักว่าไปทำอะไรมา หน้าตาดีขึ้นนะ เหมือนไม่แก่ ๖๑ ปีแล้วหนังทำไม่ไหม้เหี่ยว แล้วก็สุขภาพถามว่าดีขึ้นมั๊ย ก็คือดีขึ้นมาก มีแรงขึ้น”

ผลตรวจเอนไซม์ตับก่อนใช้แพทย์วิถีธรรม SGOT ๓๑๙ SGPT ๓๐๔ (ตับอักเสบมาก) หลังใช้แพทย์วิถีธรรม ๕ เดือน ค่าเอนไซม์ตับลดลงเหลือ ๑๒๒ และ ๑๐๖ (ตับอักเสบลดลง) ผล CT scan ที่เคยพบว่าเป็นตับแข็ง เมื่อตรวจซ้ำใน ๑ ปีต่อมา ก็ไม่พบตับแข็งแล้ว

กรณีศึกษาที่ ๗^๙ โรคมุมแพเรื้อรัง โลหิตจาง ไขมันในเลือดสูง ริดสีดวงทวาร

คุณเครือแก้ว คุณะวัฒนา อายุ ๕๗ ปี จ.กรุงเทพฯ (ผู้ให้สัมภาษณ์ยินดีให้เปิดเผยชื่อและข้อมูลให้ผู้สัมภาษณ์)

^๙ ดินแสงธรรม กล้าจน, "แพทย์วิถีธรรมกับการรักษาโรคมุมแพ", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๕). (อัดสำเนา).



“ก่อนรู้จักแพทย์วิถีธรรม เจ็บป่วยออดๆ แอดๆ ตลอดเวลา เป็นภูมิแพ้เรื้อรัง ไอ จาม เจ็บคอ หลอดลมอักเสบ เสี่ยงแหบ คัดจมูก คันตา ลมพิษ เป็นมาประมาณ ๒๐ ปี ไม่เคยหายเลย เปื่อยมาก แล้วก็เป็นโลหิตจาง เหนื่อยง่าย ไขมันในเลือดสูง ริดสีดวงทวาร

ไปหาหมอแผนปัจจุบันทุกเดือน เดือนหนึ่งมี ๔ สัปดาห์ จะป่วยอยู่ประมาณ ๓ สัปดาห์ ทุกข์ทรมานมาก มั่นรบกวนชีวิต หมดเงินค่ารักษาแต่ละเดือนเป็นหลักหมื่นทุกเดือนเลย และจำนวนยากี่มากขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีทีท่าว่าจะหายเลย

รู้จักแพทย์วิถีธรรมปี ๒๕๕๒ (ขณะอายุ ๔๔ ปี) ไปเข้าค่ายฯ ที่มุกดาหาร วันที่เข้าค่ายครั้งแรกรู้สึกมีความสุขมาก สบายกาย สบายใจมาก ก็หายป่วยตั้งแต่อยู่ในค่ายเลย (ค่าย ๗ วัน) แล้วก็หายจากโรคภูมิแพ้ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมาเลย หายสนิทไม่เคยเป็นอีกเลย และโรคต่างๆ ก็ทยอยหายไปด้วย หายทุกโรคเลย ไม่ได้กินยาแผนปัจจุบันมา ๑๓ ปีแล้ว ร่างกายแข็งแรงดีทุกอย่าง ไม่เหนื่อยง่ายเหมือนเดิมแล้ว จนปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๖๕) ก็ยังแข็งแรงดี”

กรณีศึกษาที่ ๘^{๗๕} โรคจอประสาทตาเสื่อม (สูญเสียการมองเห็น)

คุณทรงกลด นาคอร่าม อายุ ๔๘ ปี (ข้อมูล พ.ศ. ๒๕๕๗) จ.กำแพงเพชร



“อดีตนั้นเคยทำงานอยู่ที่ธนาคารแห่งหนึ่ง ด้วยการทำงานที่มันเร่งรัด เครียด ทำให้เรามีสภาวะที่เจ็บป่วยมากขึ้นทุกวัน เจ็บป่วยก็พึ่งหมอพึ่งแพทย์ ค่าใช้จ่ายเท่าไรธนาคารจ่ายให้หมด เรา

^{๗๕} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, **คุณกวีนิพนธ์ปรัชญาคุณกวีบัณฑิต** สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๙๔๓-๙๔๘.

มีสวัสดิการดินะเจ็บป่วยธนาคารดูแลรักษาเรา แพงแคไหนก็จ่ายให้ ซึ่งเราก็ไม่รู้ตัวเลยว่าเราเองจะได้รับโทษนั้นจากการที่ธนาคารดูแลเราแบบนี้

เมื่อปี ๒๕๕๓ (อายุ ๔๔ ปี) ขณะที่ทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ มันมีเหมือนคล้ายๆ เราเอาวาสลีนไปป้ายไว้ที่ดวงตาซ้าย เราก็ไม่ได้เอะใจอะไร คิดว่าเดี๋ยวคงหาย ผ่านไป ๓ สัปดาห์ เป็นที่ตาขวาอีกข้าง ทีนี้เริ่มมองได้แคบลง เริ่มเดินตะนุ่นชนนี้ ก็เลยไปหาหมอที่เรารักษาอยู่ปัจจุบันที่พิษณุโลก (เดิมเป็นภูมิแพ้ ความดันโลหิตสูง ไช้มนในเลือดสูง ไช้มนพอกดับ นิวในถุงน้ำดี พบหมอรับยาเป็นประจำ) คุณหมอก็แนะนำให้ไปโรงพยาบาลเฉพาะทางตา

เราก็เข้าโรงพยาบาลตาที่พิษณุโลกอยู่ ๖ เดือน หมอที่ดูแลเรื่องตาบอกว่าหมองกับอาการของคุณนะ หมอไม่เคยเจอ ตั้งแต่หมอเป็นหมอมานะ หมอไม่เคยเจออาการแบบคุณ เพราะฉะนั้น หมอไม่รู้จะทำอย่างไร หมอก็แนะนำให้ไปโรงพยาบาลที่มันใหญ่ๆ มีเครื่องมือเครื่องมือพร้อม

ก็เลยไป รพ.จุฬาฯ (ที่กรุงเทพฯ) หมอก็ตรวจทุกอย่าง เรียกหมอดังหลายท่านมาช่วยกันดู ตอนตรวจมันเจ็บแสบทรมานมาก หมอใช้เวลาตรวจสอบอยู่ ๑ วันแล้วก็ให้เรากลับบ้าน นัดอีก ๑ เดือน พร้อมกับให้ยามาด้วย ยาลดความดันในตา ไปครั้งแรกก็หมดยุหลายพัน

๑ เดือนผ่านไป ไปตรวจครั้งที่ ๒ อาการยังไม่ดีขึ้น ค่อนข้างจะแย่ลงไปเรื่อยๆ หมอตรวจเหมือนเดิม แล้วก็ให้ยา บอกว่าอีก ๑ เดือนคุณมาใหม่นะครับ ทำแบบนี้อยู่ประมาณ ๖ เดือน

ครั้งสุดท้าย อาจารย์แพทย์นำนักศึกษาแพทย์มาดู เขาไม่เคยเจออาการแบบนี้ สุดท้ายก็ได้รับคำตอบจากคุณหมอว่า คุณรอวันบอดนะ คุณไม่มีสิทธิ์หาย ถ้าคุณดวงดีมันก็จะหยุดอยู่แค่ตรงนี้ ไม่มีดีไปกว่านี้ แต่ว่าโอกาสมีประมาณ ๒๐% อีก ๘๐% นี่คุณรอวันบอดนะครับ ฟังคำตอบจากหมอตั้งใจเราก็ฝ่อเลยนะ แต่ทำใจดีสู้ครับ

พอทุกข์มากเข้าเราก็หันหน้าพึ่งธรรมะ ก็สวดมนต์ ไหว้พระ ขอให้เราพบทางออก แล้วเราก็ได้พบทางออกจริงๆ ครับ เมื่อทางธนาคารมีโครงการที่พาพนักงานมาฝึกอบรมสุขภาพที่นี้ (สวนป่านาบุญ ๑ จ.มุกดาหาร) ก็มาด้วยกัน ๔ คน มาจากกำแพงเพชร

เมื่อมาถึง สิ่งที่เราเห็นที่แรก (ตกใจ) เอ้า! นี่มันเข้าป่านี่ สถานที่อย่างนี้เธอที่ว่าจจะรักษาเรา เอ๊ะ! มันใช่หรือ ไม่นะ คิดอย่างนี้เลย เอ๊ะ! เราจะรักษาหายมั๊ย ขนาดเครื่องมือราคาเป็นแสนเป็นล้าน เราใช้มาหมดแล้วยังไม่หาย มาเจอแบบนี้ มันจะหายมั๊ย มันใช่หรือเปล่า เราคิดผิดหรือคิดถูกนะ (ลังเลใจ) แต่คิดอีกใจก็คิดว่า ในเมื่อเราได้ลองรักษามาหมดแล้ว เครื่องมือที่ดีที่สุดเราก็ใช้มาหมดแล้ว แล้วคำตอบที่ได้ก็คือไม่มีทางออก เพราะฉะนั้นเรามาตรงนี้ลองดูว่าจะเป็นอย่างไร

กินอาหารของค่ายมือแรก (อึ้ง) มันมีด้วยเหรออาหารอย่างนี้ มันจัดสนิท คือกลิ่นแทบไม่ลง แต่ก็ต้องฝืน เพราะว่าไหนๆ เราก็มาแล้ว พอวันที่ ๒ ก็เริ่มดีขึ้น ตื่นน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น กัวซา วันที่

๓ ลองต้มน้ำปัสสาวะ เอ้อ! มันก็พอได้นะ ไม่ตายนี่หว่า รู้สึกว่าต้มแล้วมันไม่งวดดินะ มันมีพลัง มันไม่เพี้ยน มันจะตื่นแบบใสๆ ปกติผมจะดื่มกาแฟกับเครื่องดื่มชูกำลัง มันไม่งวดแต่ว่ามันไม่ใส มันไม่มีพลังแบบนี้

ในระหว่างที่อาจารย์หมอเขียวบรรยาย ผมก็ทำกัวซาไปด้วย พอทำไปด้วย ก็กัวซาใกล้ๆ ตา ทั้งด้านหน้าด้านหลังทำทั้งหมดเลยบนหัวนี้ ความอัศจรรย์เกิดขึ้นในวันที่ ๔ ของค่าย จากเดิมที่สายตาเราเกือบจะมองไม่เห็นเลยนะ มีตมามากเลย คือไปไหนนี่เดินไม่เห็น เตะไปทั่ว ไม่รู้ใครเป็นใครเลย วันนั้นเกิดอัศจรรย์ ขณะกำลังฟังอาจารย์หมอเขียวบรรยายไป เอ๊ะ!.. ตามันสว่างขึ้นมา มันสว่างขึ้นมาทันทีเลย เราก็งง มันเป็นไปได้ยังไง ทั้งสงสัย ทั้งดีใจ ตามันสว่างขึ้นนี้ โอ้! เราทำได้ เรามาถูกทางแล้ว

จากตอนแรกที่เราคิดว่าอย่างนี้มันจะรักษาเราหายมัย กลับกลายเป็นว่า วิธีแบบนี้แหละ ที่รักษาเราหาย มันเป็นเรื่องแปลกมาก ผมก็ไม่คิดว่ามันจะหาย

จากวันนั้นเป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ก็ได้ใช้ชีวิตในแนวทางแห่งค่ายหมอเขียวมาตลอด ทานอาหารมังสวิรัต มีแต่ผักไม่มีเนื้อสัตว์ ไม่มีน้ำปลา ไม่มีกะปิ มีแต่ผักกับเกลือ อย่างมากก็เป็นชีอิ้ว อีกเหตุหนึ่งที่ผมตัดสินใจกินผักพืชผักตลอดก็ด้วยเหตุผลที่ว่า อาจารย์หมอเขียวถามว่า ฟันของคุณในปากนะมันเหมือนฟันวัวกับควายหรือมันเหมือนฟันเสือฟันแมว เราก็ตอบว่าเหมือนฟันวัวกับควายครับ (ก็เลยคิดได้ว่าเราควรจะกินผัก ไม่ใช่กินเนื้อ)

เทคนิค ๙ ข้อใช้ทั้งหมด โดยเฉพาะหัวข้อธรรมะ ที่สำคัญก็คืออย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล แล้วก็อย่ากังวล ความกังวลทุกอย่าง ตัดมันไปบ้าง ตัดให้หมดได้ก็ดี ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ใจของเรา เราสบาย เบากาย เป็นอยู่ผาสุก นั่นคือคำตอบที่ดีที่สุด”

กรณีศึกษาที่ ๙^{๗๖} แผลไฟไหม้ (Burn)

คุณภักธร คุ่มกิติธรณ์ อายุ ๕๒ ปี อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว จ.กรุงเทพฯ (ปัจจุบันมาบำเพ็ญ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม) (ผู้ให้ข้อมูลยินดีให้เปิดเผยชื่อและข้อมูลที่ให้สัมภาษณ์)



^{๗๖} ดินแสงธรรม กล้าจน, "แพทย์วิถีธรรมกับการรักษาแผลไฟไหม้", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๕). (อัดสำเนา).

“ช่วงตุลาคม ๒๕๕๙ ตอนที่ในหลวง ร.๙ สวรรคต ผมได้ไปบำเพ็ญทำอาหารที่โรงพยาบาล มังสวิรัตกับซุ้มของแพทย์วิถีธรรมที่สนามหลวง (ผมรู้จักและปฏิบัติตามแพทย์วิถีธรรมมา ๔ ปีแล้ว ช่วงนั้นเข้าปีที่ ๕) ไปบำเพ็ญอยู่เกือบปี จนประมาณเดือนสิงหาคม ๒๕๖๐ ก็เกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน ขึ้น คือ แก๊สรั่ว ตอนที่ผมทำกับข้าว ทำอาหารโรงครัวอยู่เนี่ย มันมีเตาแก๊สอยู่ประมาณ ๕ เตา เรียง กัน ผมอยู่เตาที่ ๓ น้องอีกสองคนอยู่สองเตาแรก แล้วมีอีก ๒ คนอยู่ถัดจากผมเป็นเตาที่ ๔ และ ๕ แก๊สมันเกิดรั่วจากสายที่ ๑ มา แล้วมันอัดไฟเข้ามาเนี่ย โดนไฟเตาที่ ๒ มันก็พ่นแก๊ส เขาบอกไฟสูงถึง หลังคาเต็นท์เลย ผมมองไม่เห็น เพราะว่าตอนนั้นผมโดนเผาไปแล้ว ไฟมันผ่านมาจากเตาที่ ๑ เตาที่ ๒ มาโดนผมคนเดียวเลย คนอื่นไม่มีใครโดนเลย ทั้งเต็นท์ไม่มีใครโดน ไฟเจาะจงมาที่ผมคนเดียวเลย

พอโดนเราก็มีสติ ทั้งๆ ที่เราเจ็บมาก มันปวดแสบร้อน ถ้าเป็นเมื่อก่อนเราจะมีแต่ความ กลัว ความตกใจ ความทุกข์ แต่ตอนนั้นมันกลับมีสติ ผมก็นั่งก้มหน้าลงเหมือนว่าเป็นนิตเดียว (เพื่อ ไม่ให้คนอื่นตกใจ) พอก้มไปเห็นแขนตัวเองปูด เนื้อมันหลุด (ในรูปภาพเป็นภาพของวันหลัง วันแรก แผลมันดูน่ากลัวกว่านี้เยอะเลย) เนื้อมันหลุดเป็นขาวๆ ผมเริ่มรู้สึกว่ ผมโดนหนักเลย เพราะมันแสบ ทั้งคอ ทั้งหน้า ทั้งหัว ทั้งหู มันไปหมดแล้วครับ แต่เราก็มีสติอยู่ รู้ว่าโดนหนัก แต่ไม่ได้โวยวายอะไร พี่ น้องคนอื่นก็แห่ตื้นกันไปหมด เต็นท์กระจายกันหมดเลย

ตอนนั้น สิ่งแรกที่แว๊บเข้ามาในความคิด คือ ผมเห็นกรรมตัวเอง คือ เมื่อก่อนผมเคยทำ ห้องอาหาร อาหารเด็ดของร้านผมคือ กุ้งสดุ้งไฟ ไฟสูงเท่ากับเต็นท์อย่างจ้ เพื่อเรียกเชิญชวนให้คน มากินอาหารผม ผมต้องเอากุ้งใส่ลงไป แล้วเอาน้ำมันกับแอลกอฮอล์จุด เพื่อให้ไฟมันพุ่ง เชิญชวนให้ กุ้งมันสุก ความร้อนขนาดนั้นมันจะสุกทันที แล้วก็จิ้งหะนั้น มีเด็กในร้านคนหนึ่ง เป็นผู้ช่วยเชฟ ไปราด แล้วน้ำมันราดมือเขาตรงนี้ด้วย มือด้านขวาเขาก็โดนไฟไหม้ เขาไปเข้าโรงพยาบาล รักษาเกือบ ๒ เดือน หมอก็บูดแผล ผมก็รับผิดชอบไปตามเหตุ ผมเห็นกรรมตัวนี้ ทำให้ผมเต็มใจที่จะชดใช้กรรม

อาการผมขณะนั้น แพทย์แผนปัจจุบันที่รู้จักกันบอกว่าเป็นเบิร์นระดับ ๒ กินพื้นที่ ประมาณ ๑๐% ของร่างกาย และเป็นที่คอกับหน้าด้วย ถ้าไปโรงพยาบาลต้องใส่ท่อช่วยหายใจ เพราะ มีโอกาสที่ทางเดินหายใจจะได้รับผลกระทบ ซึ่งอาจทำให้เป็นอันตรายถึงชีวิตได้

แต่ผมไม่ได้ไปโรงพยาบาล ผมมั่นใจในศาสตร์แพทย์วิถีธรรม ที่สนามหลวง ตอนนั้นเราไม่มีปั๊สสาวะมากพอ ก็เลยแช่แผลด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ใส่น้ำมันเขียวลงไป สักพักมันก็เริ่มเย็นลง ก็ รู้สึกสบาย แต่พอชักขึ้นมาปั๊บ มันปวดแสบปวดร้อนมากเลย ผมก็เลยลาพี่น้องกลับบ้าน เดินกลับไป ทั้งถึงแช่ ไปทั้งปวดแสบปวดร้อน ระหว่างเดินไปก็พิจารณาไปเรื่อยๆ ว่า เอ๊! มันกรรมของเราเนี่ย เมื่อก่อนผมเผากุ้ง คนที่โดนมือ เขาแสบอย่างเราเนี่ยหรอ เราไม่เคยรู้เลย ว่าสัตว์ทุกตัวที่เราทำเนี่ย มันปวดแสบปวดร้อนอย่างที่เราปวดแสบปวดร้อนแบบเนี่ยหรอ เราก็สำนึกผิด

พอกลับบ้านปั๊บ ผมก็ไม่พูดพร่ำทำเพลงเลย เขาบอกว่าอย่าโดนน้ำ ผมก็โดนน้ำ ผมเอาฉีราด อาจารย์หมอเขียวพอทราบข่าวก็โทรมาให้กำลังใจ ทำให้ผมมั่นใจขึ้น ใครเคยโดนแผลท่อไอเสียรถยนต์ มอเตอร์ไซด์ขา ผมว่าทุกคนต้องโดน แต่ผมโดนทั้งหน้า ทั้งตัว ทั้งมือ ทั้งแขน มันแสบไปหมด แล้วก็พอเสร็จผมก็แช่อยู่ในห้องน้ำ วันๆ ก็ไม่ทำอะไร ก็แช่ปัสสาวะไปนะครับ

สองวันแรก เพื่อนมาเยี่ยม ผมก็แช่ปัสสาวะไปคุยไป ก็หัวเราะไปยิ้มไป เจ็บแต่ไม่ทุกข์ใจ ที่ไม่ทุกข์ก็เพราะผมได้เห็นกรรมและเต็มใจยอมรับ เขาเอายาบัวหิมะมาให้ ผมทาแล้วผมก็ร้อน แช่ปัสสาวะมันเวิร์กกว่า ลองมาทั้งบัวหิมะ ทั้งน้ำแข็ง มันก็ไม่ดีเท่าแช่ปัสสาวะ

อาจารย์หมอบอกว่า แผลที่ผมเป็นเนี่ย ถ้าสมมุติว่าไปโรงพยาบาล ต้องโดนชุดเนื้อ ซึ่งมันต้องเจ็บกว่านี้มาก ผมอยู่บ้าน ใช้ผ้าก๊อชชุบน้ำปัสสาวะ แล้วเอามาโปะตามที่ผมเป็น พอแห้งผมก็ชุบมาแล้วโปะใหม่ ทำอยู่อย่างนั้น ก็ได้ใช้อะไรมาโปะไปกว่านี้ มันเป็นการรักษาที่ประหยัดที่สุดที่ผมเคยเจอ ไม่เคยดูแลตัวเองแล้วราคาถูกขนาดนี้ ด้วยการใส่ผ้าก๊อชอยู่ไม่กี่ชุดเองครับ

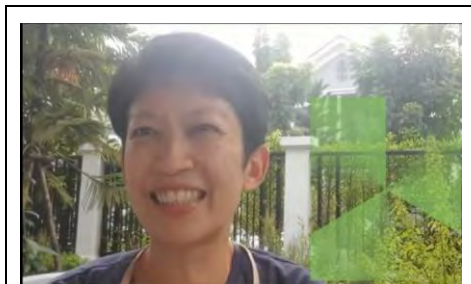
เรื่องอาหารเนี่ย ผมกินอาหารแบบแพทย์วิถีธรรมเป็นปกติอยู่แล้วครับ ซึ่งอาหารแบบนี้มันทำให้ภูมิต้านทานแข็งแรง แล้วก็ช่วยให้แผลไม่ค่อยอักเสบด้วย เรื่องน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นกับน้ำปัสสาวะผมก็ดื่มเป็นประจำอยู่แล้ว จึงไม่มีอะไรต้องกังวล ยาเม็ดที่ ๘ นี่ทำได้ดีเลย ไม่โกรธ ไม่กลัว เป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่แรงผล ไม่กังวล

พอวันที่ ๔ ผมก็เริ่มขยับมือได้ มันเริ่มไม่เจ็บ ความแสบร้อนลดลง ความปวดก็ลดลง จากนั้นแผลก็ดีขึ้นเรื่อยๆ ทุกวัน มันหายเร็วมากเลย พอวันที่ ๙ มันก็หายสนิท ตลอด ๙ วันนี่แผลไม่มีการติดเชื้อเลยครับ ไข้ก็ไม่ มีทางเดินหายใจก็เป็นปกติ ๙ วันนี่คือหายเลย กลับมาทำงานได้ปกติ อวัยวะทุกส่วนใช้งานได้ปกติเลยครับ

ซึ่งถ้าเทียบกับเด็กในร้านที่เขาไหม้ที่มือขวา เขารักษาที่โรงพยาบาลตั้งเกือบ ๒ เดือนแล้วก็มีแผลเป็นนูน มีพังผืดตึงรั้ง ทำให้มือใช้งานได้ไม่เหมือนเดิม แต่ที่ผมเป็นมากกว่าแค่ประมาณ ๑๐ เท่า แต่ผมใช้เวลารักษาตัวเองแค่ ๙ วัน แผลก็หายสนิท ผิวเรียบดี ไม่มีแผลเป็นนูน ไม่มีพังผืดตึงรั้งเลยครับ อวัยวะทุกส่วนใช้งานได้เป็นปกติ สิวก็ราบเรียบเป็นสีเดียวกัน คือถ้าไม่สังเกตจะดูแทบไม่ออกว่าเคยเป็นแผล มันมหัศจรรย์มากครับ เป็นการแพทย์เพื่อการพึ่งตนจริงๆ ครับ”

กรณีศึกษาที่ ๑๐^{๗๗} มะเร็งตับอ่อน ท้องผูก เครียด

คุณสุชนา ทิวถนอม อายุ ๕๓ ปี อาชีพ ธุรกิจร้านอาหาร (ที่สหรัฐอเมริกา) (ปัจจุบันมาบำเพ็ญเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม) (ผู้ให้ข้อมูลยินดีให้เปิดเผยชื่อและข้อมูลที่ให้สัมภาษณ์)



“ชื่อหญิงนะคะ จบการศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศิริราช จบโทบริหารธุรกิจที่อเมริกา คือเป็นพยาบาลได้แค่ไม่นานก็รู้สึกไม่มีความสุข คือใจไม่เข้มแข็งพอที่เห็นคนไข้เสียชีวิต ก็เลยเปลี่ยนสายงานไปทำธุรกิจ ใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศค่อนข้างเยอะ ไม่ว่าจะเป็นอเมริกา ลาว หรือว่าสิงคโปร์ ก็ใช้ชีวิตทางโลกอย่างเรียกว่าโซกโซนเลยละ แล้วตอนนั้นก็มีความสุขกับการทำงานมาก ทำงานแบบบ้าระห่ำ เพราะคิดว่าเป็นความภาคภูมิใจของเรา เป็นชื่อเสียง แล้วก็สะสมวัตถุนั่นแหละ ตอนนั้นหญิงคิดว่ามันเป็นเรื่องที่สมควรเป็นควรมีแบบนั้น คิดว่าได้มาแล้วจะมีความสุข ก็ใช้ชีวิตวนเวียนอยู่อย่างนั้นอยู่เป็น ๒๐ ปี หลงอยู่กับความสำเร็จของตัวเอง จนลืมที่จะดูแลสุขภาพ

ตอนป่วยนี่ (ปี ๒๕๕๓) คือกำลังทำธุรกิจร้านอาหารอยู่ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา แล้วเหตุการณ์ที่พลิกชีวิตหญิงเลยก็คือ แม่บุญธรรมที่เมืองไทยป่วยหนัก เป็นมะเร็ง เราก็อยากจะกลับมาดูแลคุณแม่ก็เลยไปปรึกษาเพื่อนบ้านที่เขายู่ที่วัดพระธรรมกายที่สหรัฐอเมริกา ที่แคลิฟอร์เนีย ปรากฏว่าที่วัดเนี่ย คุณหมอเขาวินิจฉัยดีมากเลย เพื่อนเอารีวิวของคุณหมอให้ดู หญิงก็ เอ๊ะ! มันแปลกดีนะ เป็นแพทย์แผนทางเลือกแนวพุทธนี่ แล้วคุณหมอก็บูรณาการองค์ความรู้หลายๆ อย่างเข้าด้วยกัน ซึ่งเป็นอะไรที่น่าสนใจ หญิงก็เลยกะว่าจะจองตั๋วเครื่องบินเพื่อกลับไปดูแลคุณแม่ แต่คุณแม่ก็เสียไปก่อน

ระหว่างที่หญิงเตรียมเคลียร์ธุรกิจต่างๆ เพื่อกลับเมืองไทย ในช่วงนั้น (ปี ๒๕๕๓) อยู่ๆ เราก็มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย เหนื่อยมากจนไม่มีแรงจะเดิน แล้วก็ตัวเหลืองตาเหลือง กินอาหารไม่ได้ ถึงกินได้ก็ไม่ย่อย ท้องอืด แล้วก็ถ่ายไม่ออกเลย อาการมันแย่มาก รู้สึกแย่มากกับตัวเอง ก็คิดว่าจะไปพบแพทย์ แล้วระหว่างที่ขับถ่ายเนี่ย มันวูบ มันจะเป็นลม เพื่อนก็เลยพาไปโรงพยาบาลเลย

^{๗๗} ดินแดนธรรม กล้าจน, "แพทย์วิถีธรรมกับการรักษาโรคมะเร็ง", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๕). (อัดสำเนา).

คุณหมอก็ตรวจ เอ็กซเรย์ เจาะเลือด แล้วก็ให้ทำซีทีสแกน คุณหมอบอกว่ามีความเป็นไปได้สูงว่าจะเป็นมะเร็งตับอ่อน ตอนนั้นพอได้ยินเราก็อึ้งคนะ ไม่คิดว่าเป็นตัวเราหรอ มันมาแล้วหรอ นี่เราเพิ่งอายุ ๔๐ เองนะ เป็นมะเร็งตับอ่อนแล้วหรอ ก็เรียกว่าจิตตกไปวันหนึ่งเต็มๆ ร้องไห้แล้วก็ตั้งสติยังไม่ได้ ก็เครียด วิดกกังวลมาก ห่วงว่าเรายังมีอะไรที่มันต้องจัดการค้างอยู่เต็มไปหมด เราจะจัดการกับมันยังไง แล้วเราจะมีเวลาพอมั้ย ที่จะทำกับสิ่งที่เราค้างเอาไว้ มันจะพอมั้ย มันจะทันมั้ย ร้องไห้อยู่พักหนึ่งก็ได้สติ มันไม่มีประโยชน์ที่จะร้องไห้ Life มันก็ต้อง Go on มันก็ต้องเดินต่อไป

คุณหมอบอกว่าอย่าต้องรักษาค่วน ต้องมาทำการตัดชิ้นเนื้อดูให้มันแน่ชัด เพื่อวางแผนการรักษา ทีนี้ถ้าเกิดตัดชิ้นเนื้อนี้ เราต้องใช้เวลาอยู่ในโรงพยาบาลนาน แล้วก็ตอนนั้นมันไม่มีใครที่สนิทพอที่จะอยู่ดูแลหญิงได้ จึงตัดสินใจว่าต้องกลับเมืองไทย

หญิงต้องใช้เวลาประมาณอย่างน้อย ๑ เดือนเพื่อเคลียร์สิ่งต่างๆ ซึ่งหมอบอกว่า กลัวว่าจะไม่ทัน โอ้โห! มาเจอข้อนี้ (อึ้ง) คำนี้ กลัวไม่ทัน ซ็อคอีกรอบ ชีวิตเรานี้ เป็นมะเร็งตับอ่อนนี่ชีวิตมันเหลือสั้นขนาดนี้เชียวหรอ

ในที่สุดเราก็ต้องทำใจนะ ทนไม่ทนก็มีเท่านี้แหละ ช่วง ๑ เดือนที่เราเคลียร์ตัวเองเพื่อกลับเมืองไทยนั้น เรากินเนื้อสัตว์ไม่ได้เลย คือกินแล้วมันจะท้องอืดมาก มันไม่ย่อย มันจะทรมานมาก ข้าวก็กินไม่ได้ ไอ้ที่เรากินได้ตอนนั้นนะ คือน้ำต้มผัก น้ำต้มผัก น้ำต้มสมุนไพร แล้วก็น้ำยาล้างแบบแช่แข็ง ซึ่งที่อเมริกายาล้างแพงมาก ส่งไปจากเมืองไทย (เพื่อนหามาให้) เราก็กินได้อยู่แค่นี้

ผ่านไปเดือนหนึ่ง กลับมาเมืองไทยก็อาการหนักแล้ว รพ.รัฐเต็มก็เลยเข้ารพ.เอกชน แอดมิท ๒ คืน หมดไป ๗๐,๐๐๐ กว่าบาท ออกจากโรงพยาบาลก็ได้โรคเพิ่มคือแผลในกระเพาะอาหาร โรคเก่าก็ยังไม่ได้รักษายังไงต่อ กลับมาบ้านก็มาทรมานอยู่ประมาณ ๒ อาทิตย์

ทีนี้เพื่อนค่ะ เขาเอาหนังสือมาให้ เป็นหนังสือของคุณหมอเชียว ได้มาปั๊บหญิงก็เปิดอ่านเลย หนังสือถอดรหัสสุขภาพเล่ม ๑ พออ่านไป เอ๊ะ! อาการของเราทั้งหมดนี้มันร้อนเกินนี้ อาการแบบนี้ต้องกินสมุนไพรฤทธิ์เย็น อาหารฤทธิ์เย็นอะไรบ้าง หญิงก็มาดู นั่งไล่ดู ยาล้างเราก็มี หย้าปากก็เราก็กิน ใบเตยเราก็มี กลัวย่น้ำว่าเราก็กิน ประมาณครึ่งชั่วโมงนั้นนะ หญิงทำทุกอย่างที่ว่ามันกินหมดเลย เชื่อไหมคะว่าอาการทุกอย่างที่มันทรมานมาเกือบ ๒ เดือนนะ มันดีขึ้นอย่างทันทีเลย มันดีขึ้นทันทีเลยนะ ค่ะ ดีขึ้นมากเลย โอ้! มันไวเหมือนโกหกเลยคะ เรายังแทบจะไม่เชื่อตัวเองเลย

ทีนี้พอมันดีขึ้นมากนี้ ใจมันมาแล้ว ว่าไอ้ที่เราวนๆ ทรมานอยู่นี้ตั้งแต่อเมริกาจนถึงเมืองไทยตอนนั้นนะ ประมาณเกือบสองเดือนแล้ว พอมาเจอทางออกอันนี้ ใจก็มาแล้ว มันเหมือนเห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์

ตอนนั้นก็ยังรอคิวเข้าค่ายแพทย์วิถีธรรมนะค่ะ เพราะคิวเยอะมาก รออยู่ ๔-๕ เดือน ถึงได้มาเข้าค่ายฯ ระหว่างนั้นก็ปรับปรองตัวเองด้วยสมุนไพรที่เย็นกับอาหาร

มาในค่ายฯ มาเจอชุดดีท็อกซ์ ๓๕ บาท โอ้! อัจฉริยะใจมาก เพราะตอนที่เราท้องผูก เราเคยไปทำดีท็อกซ์ที่ศูนย์การแพทย์ของเอกชน ครั้งหนึ่ง ๒,๔๐๐ บาทค่ะ ซื่อเป็นโปรแกรม ๓๐,๐๐๐ บาท แล้วนี่มาเจอในค่าย ชุดดีท็อกซ์ ๓๕ บาท (อึ้ง) ทำดีท็อกซ์มันก็ช่วยระบายความทุกข์ของเราได้เยอะมาก

แล้วอาการที่เราท้องผูก (ท้องผูกเป็นประจำ เคยไม่ถ่ายนานสุด ๗ วัน) มีพีจิตอาสาฯ แนะนำว่าเกิดจากทางเดินลมปราณอุดตัน เขาก็แนะนำให้ทำกัวซา เราก็เลยสลับกันกับเพื่อนทำกัวซาให้กัน เชื้อไหมคะ ความมหัศจรรย์เกิดขึ้นอีกเป็นครั้งที่ ๓ หลังทำกัวซานี้ โอ้โห! ผายลมเยอะมาก แบบว่าโลกเปิดแล้ว ฉันท้องแล้วทางรอด พอผายลมเสร็จเข้าห้องน้ำถ่ายเองเลยคะ ไม่ได้ดีท็อกซ์นะค่ะ วันนั้นถ่ายเอง หลุดเพราะกัวซา พอมันหลุดปุ๊บนี้ มันมาเลย โอ้โห! Bowel movement ลำไส้เคลื่อนไหวถ่ายเอง มันมาเลย ตั้งแต่วันนั้นมาถ่ายเองได้ตลอดไม่มีปัญหาอะไรเลย

พอหลังจากนั้นนี้ หลุดหลุดจาก (คำสาป) ที่คุณหมอวินิจฉัยว่าหญิงจะตายภายใน ๑ เดือน นี่กลับมาเห็นแสงสว่างเกิดขึ้นแล้วในชีวิต นี่หญิงเริ่มเรียนรู้แล้วว่า เราประมาทกับชีวิตของเรามากาน เราเอาชีวิตเราเองไปยึดติดอยู่กับลาภยศสรรเสริญชื่อเสียงเงินทองอะไรต่างๆ มานาน นี่เราได้โอกาสที่ ๒ ของชีวิตมันโชคดีมากแล้ว แล้วหญิงไม่รู้ว่าหญิงจะได้มีโอกาสที่ ๓ ในชีวิตอีกหรือเปล่า

เพราะฉะนั้น หญิงจะใช้วันเวลาที่เหลือให้คุ้มค่าอย่างไร หลังจากหายแล้วจะกลับไปหาเงินหาวัตถุอะไรอย่างเดิมหรือ (เราก็มาคิด) ถ้าเราเอาชีวิตเราที่เหลือนี้ มาเดินตามคุณหมอเขียว มาช่วยเหลือคนที่ศรัทธา เราจะช่วยคนได้อีกเท่าไร หญิงถือว่ามันเป็นสิ่งที่มีค่าและเป็นกำไรในชีวิต ที่เราได้ให้อะไรกับใครไปด้วยจิตที่บริสุทธิ์ ด้วยพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา ทำให้หญิงตัดสินใจที่จะมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

หลังจากที่หญิงได้อุทิศตนเข้ามาเป็นจิตอาสาฯ นี้ ชีวิตมันมหัศจรรย์มากกว่าตอนที่เรามัวแต่คิดหาเงินทองหาวัตถุเพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเอง เราวิ่งหามันแทบตาย มันไม่เคยมาเลย แต่พอเรามาอยู่ทางนี้ มาบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน อะไรหลายๆ อย่างมันกลับเดินเข้ามาหาเราเอง แค่นี้ก็มาแล้ว (คิดสิ่งที่เป็นกุศล) มันทำให้ตัวเราเองมีความสุข มีความปิติในชีวิต และที่สำคัญที่สุด การมีสุขภาพกายที่ดีมันมีค่ามากที่สุดสำหรับชีวิตหญิงแล้ว

จากวันที่ป่วย (ปี ๒๕๕๓) ถึงวันนี้ (ปี ๒๕๖๕) ก็ ๑๒ ปีแล้ว หญิงไม่เคยมีอาการเจ็บป่วย เหล่านั้นอีกเลย ร่างกายแข็งแรงดี และชีวิตมีความสุขมากค่ะ ชีวิตนี้คุ้มแล้วค่ะ”

กรณีศึกษาที่ ๑๗^{๗๘} โรคโควิด

คุณ สามีคุณจุฬิณญา ชายสวัสดิ์ (ชาว Netherland) ประเทศ Netherland (ผู้ให้สัมภาษณ์ยินดีให้เปิดเผยชื่อและข้อมูลที่ให้สัมภาษณ์)



“เมื่อเดือนตุลาคม ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ เพื่อนของพ่อบ้านดิฉันส่งข่าวว่าเขาติดเชื้อโควิด พ่อบ้านจึงอยู่ในกลุ่มเสี่ยง และตอนนี้ตัวพ่อบ้านเองก็มีอาการเป็นไข้ เจ็บคอ ปวดศีรษะ และปวดเมื่อยเนื้อตัว ดิฉันเมื่อได้ทราบจึงรีบต้มน้ำปัสสาวะเพื่อป้องกันตัวเอง แล้วก็เตรียมอุปกรณ์เพื่อกักขาให้พ่อบ้าน จนอาการดีขึ้น จึงโทรไปโรงพยาบาลเพื่อนัดตรวจโควิด ได้นัดวันรุ่งขึ้น ดิฉันกักขาให้อีกครั้ง บริเวณหลังทั้งหมด คอ บ่า ไหล่ และศีรษะ รวมทั้งแมงอก ร่องอก ได้เน้นจุดที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจด้วย แล้วให้พักผ่อน งดอาหารเค็มเพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมตัวเองตอนกลางคืน (แทนการย่อยอาหาร)

เช้าวันที่ ๒ พ่อบ้านตื่นมาพร้อมกับอาการอ่อนเพลียหนักกว่าเดิม นั่งตรงๆ แทบไม่ได้ ไม่มีแรงเลย คลื่นไส้ หน้าซีด ดูท่าทางกังวลใจ ดิฉันจึงทำการกดจุดให้เพื่อฟื้นฟูกำลัง คนไข้อาการดีขึ้น มีเรี่ยวมีแรงขึ้นชัดเจน อาหารก็ได้รับประทานข้าวต้มถอนพิษ (ข้าวต้มขาวใส่ผัก) พ่อบ้านสดชื่นขึ้นกว่าเดิม อาการเจ็บคอ ระคายคอหายไปแล้วเกือบ ๑๐๐%

จนถึงเวลาที่หมอนัด เขาสามารถที่จะขับรถไปตรวจโควิด ๑๙ เองได้ เมื่อกลับมา ดิฉันก็ทำการกักขา ศีรษะ คอ บ่า ไหล่ และใบหน้าให้พ่อบ้านอีก เพื่อช่วยลดไข้และอาการปวดศีรษะ เย็นวันนั้นพ่อบ้านงดอาหาร (ทานมื่อเดียว) และแช่น้ำผสมน้ำต้มสมุนไพรในอ่างอาบน้ำ น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น

^{๗๘} ใจเพชร กล้าจน, "การดูแลรักษาผู้ป่วยโควิด-๑๙ ด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม", รายงานวิจัย, สถาบันวิชาการ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/nursing-patients-with-covid-19-case-1/>, [๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๔].

มีไບ่านาง ไบเตย ผักเป็ด วานกาบหอย เป็นต้น ผสมสมุนไพรฤทธิ์ร้อน มีใบมะกรูด ตะไคร้ หอมแดง และขิง เป็นต้น และใช้ถ่านไม้ไผ่ถุ้งผ้าแช่ลงไปในอ่างด้วยเพื่อช่วยดูดพิษ

เช้าวันที่ ๓ พ่อบ้านอาการดีขึ้นมาก แสบจะไม่มีไข้ อาการเจ็บคอก็ดีขึ้น อาการไอแสบจะไม่ มี แข็งแรงขึ้นมาก เกือบหายก็ว่าได้ แม้จะยังมีไข้อยู่บ้าง คือยังไม่พิต แต่ก็รู้สึกกว่าป่วยแล้ว เขา รู้สึกอย่างนั้น วันนี้ได้แช่มือแช่เท้า พอกหน้า และกัวซา ตอนเย็นอบตัวด้วยสมุนไพร

เช้าวันที่ ๔ ของการป่วย เช้านี้พ่อบ้านอาการดีกว่าเมื่อวาน สดชื่น ไข้ลดเกือบหมดแล้ว อาการอื่นๆ ไม่มีแล้ว รับประทานข้าวต้มและน้ำส้มคั้นเป็นอาหารเช้า เมื่อถึงเวลาวัดไข้ช่วงกลางวัน ไข้ ลดลงหายเป็นปกติแล้ว

พอตอนบ่ายทางหน่วยงานที่ตรวจหาเชื้อโทรมาแจ้งว่า “คุณติดโควิด” พ่อบ้านตอบ ขอบคุณและวางสายไป แล้วก็เดินรำลือเลียนตัวเองอย่างสนุกสนาน พร้อมกับพูดว่า “ผมเป็นโควิด และผมหายแล้วครับ”

ส่วนตัวดิฉันเองไม่ได้ติดโควิดจากสามี คือไม่มีอาการป่วยไข้อะไรเลย เพราะดิฉันมีวิธีเพิ่ม เม็ดเลือดขาวในระหว่างที่ดูแลพ่อบ้านด้วยการเพิ่มรอบและปริมาณการดื่มน้ำปัสสาวะ ทุกครั้งที่ ปัสสาวะก็จะดื่มน้ำปัสสาวะเข้าไปหนึ่งแก้ว ซึ่งปกติจะดื่มเฉพาะตอนเช้า หรือตอนที่รู้สึกไม่ค่อยสบาย

ดิฉันได้เผยแพร่เหตุการณ์นี้ในเฟซบุ๊กและได้มีผู้ติดต่อมาขอคำแนะนำ ดิฉันก็ได้แนะนำให้ ปฏิบัติตามคำแนะนำให้กลัวคอ ล้างจมูก สอนให้กดจุดตัวเองผ่านวิดีโอคอล แจกสูตรข้าวต้มถอนพิษ แนะนำวิธีอบหน้า อบตัว แช่ตัวเพื่อฟื้นฟูร่างกาย เพราะที่ประเทศเนเธอร์แลนด์ ผู้ป่วยโควิดจะรักษา ตัวเองอยู่ที่บ้าน หมอบ้านจะจัดยาฆ่าเชื้อ ชุด PPE ที่หมอบ้านต้องใส่มาที่แกงและขาดแคลน โรงพยาบาลก็ ล้น แต่ครอบครัวเราดูแลกันเองได้ ไม่ลำบากใคร นี่แหละคือการแพทย์แบบพึ่งตน “ถ้าสุขภาพพึ่งตน เกิดไม่ได้ หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย” ท่านอาจารย์หมอเขียวกล่าวไว้นานแล้ว ขอให้ทุกท่าน เรียนรู้ยา ๙ เม็ดและใช้ให้คล่องๆ เมื่อถึงยามป่วยไข้จะได้แก้ไขได้ ผ่อนหนักเป็นเบาได้ค่ะ”

กรณีศึกษาที่ ๑๑^{๗๙} โรคไทรอยด์เป็นพิษ

แพทย์หญิงกราบ (นามสมมติ) อายุ ๒๗ ปี อาชีพ รับราชการ (แพทย์แผนปัจจุบัน)
จ. กรุงเทพฯ (ข้อมูลเมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๕๓)

^{๗๙} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, *คุณนิพนธ์ปรัชญาคุณภักดิ์* สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๖๒๘.

“ดิฉันเป็นแพทย์แผนปัจจุบัน รับราชการที่โรงพยาบาลของรัฐแห่งหนึ่ง เป็นไทรอยด์เป็นพิษ รับประทานยาถอยฮอร์โมนไทรอยด์ ก็ไม่สามารถลดฮอร์โมนไทรอยด์ได้ จนถึงขั้นต้องกลืนแร่ ก็ยังไม่สามารถทำให้ต่อมไทรอยด์หยุดการทำงานได้ มีอาการใจสั่น มือสั่น อ่อนเพลีย ผอม ปวดแสบตาตาแห้ง ตาโปน หยอดน้ำตาเทียมก็ไม่ทุเลา ในระหว่างรอผ่าตัดต่อมไทรอยด์ได้มาพบการแพทย์วิถีพุทธ (การแพทย์วิถีธรรม) ที่สวนป่านาบุญ ๑ อ.ดอนตาล จ. มุกดาหาร ใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น หยอดตาแก้อาการตาแห้งปวดแสบตา ซึ่งได้ผลดีกว่าใช้น้ำตาเทียม อาการตาแห้งที่ดิฉันเป็นนี้หยอดน้ำตาเทียมแทบจะไม่มีผลอะไรเลย ปฏิบัติรับประทานสมุนไพรและอาหารฤทธิ์เย็น ติดต่อกัน ๓ เดือนสภาพร่างกายก็เป็นปกติ ไม่มีอาการไทรอยด์เป็นพิษ ผลการตรวจเลือดก็ไม่พบไทรอยด์เป็นพิษแล้ว (จึงไม่ต้องผ่าตัดแล้ว)

กรณีศึกษาที่ ๑๒^{๘๐} โรคเบาหวาน

คุณแม่สามีคุณจิตทิติภา คุณกัณหา (คุณจิตทิติภา คุณกัณหา ให้สัมภาษณ์, ข้อมูลเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๕)

“เข้าค่ายหมอเขียวครั้งแรกปี ๒๕๕๓ ภูมิใจจากคำพูดหมอเขียว “เบาหวานคือโรคกระจอก” ทั้งที่พึ่งเสียคุณแม่ด้วยโรคเบาหวานได้ ๒ ปี ขณะเดียวกัน คุณแม่สามีก็เป็นเบาหวาน ไม่สบายหนัก มีก้อนเนื้อบนหัวขนาดเท่าไข่เป็ด นั่งไม่ได้ ต้องนอนอย่างเดียว จึงตั้งใจฟังเพื่อที่จะนำความรู้ไปช่วยคุณแม่สามี ก็ทำกัวซาให้ท่าน ให้ดื่มน้ำปรับสมดุลสมุนไพรฤทธิ์เย็น จากที่เดินไม่ได้ ปฏิบัติไป ๕ เดือน ท่านก็เดินได้ แล้วปฏิบัติไป ๒ ปีกว่า ท่านก็หายขาดจากเบาหวาน คนที่เคยปรามาสต่างก็เข้ามาสอบถามเคล็ดลับ บางคนเอาผักมาแขวนไว้ให้ท่านน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ที่บ้านตอนนี้คนมาเต็มไปหมด เหมือนเป็นคลินิกเลย”

กรณีศึกษาที่ ๑๓^{๘๑} โรคไขข้อกระดูก

นายร้อย (นามสมมติ) อายุ ๕๐ ปี (ข้อมูลเมื่อ ปี ๒๕๕๒) จ.สุราษฎร์ธานี

“โรคไขข้อกระดูกเรื้อรังไปทั่ว ผมอยู่ในพื้นที่นั้น แล้วก็มีอาการเป็นไข ปวดตามข้อ ปวดตามเนื้อตัว คุณหมอตระจก พบว่าผมก็ติดเชื้อดังกล่าวด้วย ผมใช้หลักแพทย์วิถีพุทธ (แพทย์วิถีธรรม) ในการรักษาตัวเอง ใช้เทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม) สูตรฤทธิ์เย็น ภายใน ๓ วันอาการดังกล่าวก็หายไป เพื่อนของผมที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธไม่ต่ำกว่า ๕ คน ที่อาการดังกล่าวหายภายใน ๓ ถึง ๗ วัน ในขณะที่คนอื่นที่ติดเชื้อดังกล่าว ที่รับประทานยาแผนปัจจุบัน ส่วนใหญ่ใช้เวลา

^{๘๐} เล่มเดียวกัน, หน้า ๓๐๔.

^{๘๑} เล่มเดียวกัน, หน้า ๑๖๒๖.

๑-๓ เดือน อาการจึงจะทุเลา ขอขอบคุณอาจารย์หมอเขียวที่ถ่ายทอดวิชาการแพทย์วิถีพุทธ (แพทย์วิถีธรรม) ให้พวกเราใช้ในการดูแลสุขภาพครับ”

กรณีศึกษาที่ ๑๔^๒ อาการวัยทอง

นางแก่นธรรม (นามสมมติ) อายุ ๕๘ ปี (ข้อมูลเมื่อ ปี ๒๕๕๐) จ.ขอนแก่น

“ดิฉันเป็นเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง มีอาการวัยทอง แพทย์จ่ายยาแคลเซียมและเอสโตรเจนให้รับประทานต่อเนื่องมาหลายปีแล้ว อาการวัยทองนอกจากจะไม่ทุเลาลง ซ้ำยังรุนแรงยิ่งขึ้น และมีโรคแทรกซ้อน ดิฉันมาเข้าค่ายฯ ได้ขอคำแนะนำจากคุณหมอเขียว คุณหมอเขียวบอกว่าวัยทองเป็นภาวะร้อนเกิน แคลเซียมสังเคราะห์ที่แพทย์จ่ายให้นั้นมีฤทธิ์ร้อน ส่วนเอสโตรเจนสังเคราะห์ที่รับประทานอยู่นั้น การรับประทานปริมาณคงที่ทุกวัน ทำให้เกิดความไม่สมดุลกับร่างกาย เพราะร่างกายมีการแปรปรวนของภาวะร้อนเย็นอยู่ตลอดเวลา ท่านจึงแนะนำให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดจากย่านาง ใบเตย บัวบก หรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นชนิดต่างๆ ซึ่งมีแคลเซียมฤทธิ์เย็น โดยผสมกับน้ำมะพร้าวอ่อนสด ซึ่งมีเอสโตรเจนธรรมชาติ แทนแคลเซียมและเอสโตรเจนสังเคราะห์ โดยดื่มในปริมาณและความเข้มข้นที่รู้สึกสบาย เมื่อดิฉันปฏิบัติได้ ๑ สัปดาห์ ก็เกิดความมหัศจรรย์ขึ้นคืออาการวัยทองหายไป”

กรณีศึกษาที่ ๑๕^๓ กระดูกพรุน

นางสาวตรัง (นามสมมติ) อายุ ๓๕ ปี (ข้อมูลเมื่อ ปี ๒๕๕๒) จ.กรุงเทพฯ

“ดิฉันมีอาการปวดเอว สะโพก และขา ไปตรวจกับแพทย์แผนปัจจุบัน คุณหมอบอกว่าเป็นกระดูกพรุนอย่างมาก คุณหมอจ่ายยาแคลเซียมให้มารับประทานก็ไม่ดีขึ้น กลับไปตรวจคุณหมอก็บอกว่าไม่มีทางรักษาแล้ว ดิฉันจึงได้มาเข้าค่ายหมอเขียวที่จังหวัดตรัง ในค่ายฯ ก็ได้รับคำแนะนำจากคุณหมอเขียวว่า กระดูกพรุนเกิดจากภาวะร้อนเกิน หรือเย็นเกิน หรือร้อนเย็นพันกันก็ได้ สำหรับกรณีของดิฉันนั้นเป็นกระดูกพรุนจากภาวะร้อนเกิน ให้หยุดแคลเซียมฤทธิ์ร้อน (ยาแคลเซียมสังเคราะห์ ที่ได้มาจากโรงพยาบาล) แล้วให้มากินแคลเซียมฤทธิ์เย็นจากสมุนไพร ผัก ผลไม้ อาหารฤทธิ์เย็นแทน โดยให้ทำร่วมกับการกดเส้นลมปราณ โยคะ กายบริหาร ดิฉันก็ปฏิบัติตาม เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องได้ ๕ เดือน อาการปวดเอว สะโพก และขา ก็หายไป แล้วก็กลับไปตรวจกับแพทย์แผนปัจจุบัน คุณหมอบอกว่ามวลกระดูกเพิ่มขึ้นจนเป็นปกติแล้วค่ะ”

^๒ เล่มเดียวกัน, หน้า ๑๖๒๙.

^๓ เล่มเดียวกัน, หน้า ๑๖๒๙-๑๖๓๐.

๓.๕.๒ กรณีศึกษา แพทย์วิถีธรรมกับการหายโรคฉับพลัน

ในช่วงระยะเวลา ๖ เดือน ที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในชุมชนของแพทย์วิถีธรรม พบว่ามีผู้ป่วยที่สามารถหายจากอาการเจ็บป่วยต่างๆ ได้อย่างฉับพลันเป็นจำนวนหลายสิบครั้ง ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยนำมาเป็นตัวอย่างเพื่อให้สามารถมองเห็นภาพได้ชัดเจนขึ้นจำนวน ๒ กรณีศึกษา ดังนี้

กรณีศึกษาที่ ๑^{๔๔} หายปวดศีรษะฉับพลัน

ดร.ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาฯ ให้คำปรึกษาผู้ป่วย (นำพาทำโยนิโสมนสิการ)

ผู้ป่วย (คุณ K : นามสมมุติ) : หนูเคยมาเข้าค่ายเมื่อ ๒ ปีก่อน อยู่ในค่ายประมาณ ๓ วัน ตอนอยู่ในค่ายก็ยังไม่ค่อยเข้าใจอะไรเท่าไร จำได้อย่างเดียวคือคำที่อาจารย์หมอเขียวพูดว่า “หายวันนี้ได้ หายพรุ่งนี้ก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้” หนูจำได้เท่านี้ ก็ใช้คำนี้มาตลอด เวลาเป็นโรคอะไรทำใจแบบนี้ก็หายทุกครั้ง แล้วหนูก็เลิกกินเนื้อสัตว์เพราะซีเกียจเคี้ยว เมื่อก่อนหนูเป็นโรคหลายโรคมามาก เป็นโรคหัวใจด้วย หมอจะให้ผ่าตัด แต่หนูไม่ชอบผ่า ไม่ชอบกินยา หนูก็เลยไม่กินยาอะไรเลย แล้วก็ไม่ผ่า แต่ตอนนี้ไปตรวจหมอบอกว่าหายแล้ว หมอก็แปลกใจเหมือนกันว่ามันหายได้ยังไง ที่หนูจะถามวันนี้ คือ ๓ วันมานี้หนูเป็นไมเกรน ปวดหัวมากๆ ปวดที่กระบอกตา เวลาปวดมากๆ มันมืดไปเลย มองไม่เห็นอะไรเลย หนูอยากถามเรื่องกัวชา

จิตอาสา : อธิบายเรื่องกัวชา (ประมาณ ๔ นาที)

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) : เสริมข้อมูลเพิ่มเติม (ประมาณ ๔ นาที)

อันดับแรกสุดเลยนะ คือให้เราเพิ่มอริยศีล ศีลที่เราต้องเพิ่มคือ อย่างกลัวตาบอด (เพราะความกลัวเกิดจากตัณหา เป็นการผิดอริยศีล เป็นการเบียดเบียนตัวเอง) เราต้องกล้าที่จะตาบอด (ยอมรับด้วยความกล้ากล้าอาญา) คือถ้ากล้าแล้วจะดีขึ้นทันที เพราะกิเลสเขารู้ว่าเรากลัวตาบอด เขาถึงเอาเรื่องตาบอดมาขู่เรา พอเรากลัวตาบอด ชีวิตก็ต้องเกร็งตัวบีบเอาความกลัวนั้นออก พอเกิดการเกร็งตัวมากๆ ก็ยิ่งปวดตา พอปวดเราก็กว้างมากขึ้นอีก ก็ยิ่งจะเป็นมากขึ้น หนักขึ้น

ชีวิตมันต้องลดกิเลสไปตามลำดับ การลดกิเลสคือให้ดูว่าเรากลัวอะไร (ความกลัวเกิดจากการมีตัณหา) แล้วให้กล้าที่จะยอมรับสิ่งนั้น (ความกล้าเกิดจากการดับตัณหาได้) กล้าที่จะเป็นเลย ปวดก็ให้มันปวดไป มองไม่เห็นก็มองไม่เห็นไป จะได้หมดเวรหมดกรรม เอาให้มันชัดๆ เต็มขาด ต้อง

^{๔๔} ดินแสงธรรม กล้าจน, "แพทย์วิถีธรรมกับการหายทุกซ์ฉับพลัน", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔). (อัดสำเนา).

เด็ดเดี่ยวเด็ดขาด ตาบอดก็บอดไป ตายก็ให้มันตาย เป็นไงเป็นกัน ทำอะไรไม่ได้ก็ให้มันทำไม่ได้ ปล่อยให้หมด มันก็แค่หมดเวรหมดกรรมแค่นั้นเอง (เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เป็นสัมมาทิฐิข้อที่ ๔) พอรับแล้วทุกอย่างก็ดีขึ้น เรากลับตาบอดแล้วมันเป็นสุขหรือทุกข์ ความกลัวเป็นสุขหรือเป็นทุกข์

คุณ K : ทุกข์ค่ะ

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว): ทุกข์แล้วดีหรือไม่ดี

คุณ K : ไม่ดีค่ะ

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว): ความกลัวคือตัวทุกข์ ความกลัวคือการเบียดเบียน ความกลัวคือความไม่ดี ทุกข์เนี่ยมันไม่ดี มันเบียดเบียนตัวเอง มันบาป มันเป็นการทำบาป (บาปทั้งปวงไม่ทำ ตามโอวาทปาฏิโมกข์) ทำบาปมันไม่ดีอย่าไปทำบาป ให้ทำสิ่งที่ดี

เนี่ยเราเห็นกิเลสชัดๆ อยู่แล้ว ฆ่ากิเลสเลย ใจตัวทุกข์นี่คือกิเลส คือทุกข์ ฆ่ามันเลย ฆ่าทุกข์ซะก็หายทุกข์ อย่าไปกลัวตาบอด จริงๆ ทุกคนต้องล้างความกลัวทุกเรื่อง แต่ฟ้าเขาจะค่อยๆ ส่งใจทยอยมาเป็นระยะ ๆ ๆ เรายังเหลือความกลัวเรื่องอะไรอยู่เขาจะส่งใจทยอยมา เราก็จะเห็นว่าเรายังเหลือกิเลสในเรื่องใดอยู่ เราก็กำจัดซะ หมดจากเรื่องตาก็จะเป็นเรื่องอื่นอีก เราก็ต้องกำจัดความกลัวสิ่งนั้นอีก กำจัดไปอีกเรื่อยๆ เรื่องใดก็ตามที่เรายังกลัวอยู่เนี่ยมันไม่ดีทั้งนั้นแหละ มันทำให้เราทุกข์ทั้งนั้นแหละ เลิกกลัวทุกเรื่องให้ได้ เราก็กายทุกข์ทุกเรื่อง สำคัญที่สุดคืออย่ากลัว กลัวที่จะเป็นมันเลย มันไม่มีอะไรหรอก ก็แค่หมดไปเท่านั้นเอง แคร่รับวิบากแล้วก็หมดไป เราก็คงโชคดีขึ้น

มันไม่มีอะไรจะต้องทุกข์ต้องกลัวหรอกในโลกนี้ มันมีแต่ความโง่ (อวิชชา) เท่านั้นที่กลัว มันมีแต่ความทุกข์ความโง่เท่านั้นแหละ กิเลสมันหลอกเรา และมันจะหลอกเราตลอดกาลอย่างนี้แหละ ถ้าเรายังไม่กำจัดมัน แต่ถ้าเรากำจัดมัน มันก็ตายไป ก็หายทุกข์ไปตลอดกาล (นิพพานในเรื่องนั้น/ปริณิสนั้น) เราก็กำจัดความกลัวเรื่องใหม่ (ลดกิเลสไปตามลำดับ)

ตอนนี้ยังไม่ต้องไปเอาหลายเรื่อง เอาแค่เรื่องกลัวตาบอดนี่ก่อน (ความหวั่นไหวเป็นโรค) เลิกกลัว บอดก็ให้มันบอดไปเป็นไงเป็นกัน บอดก็แค่หมดเวรหมดกรรมเท่านั้น ก็โชคดีขึ้น (เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากอย่างแจ่มแจ้ง : สัมมาทิฐิข้อที่ ๔) ชีวิตเราก็ก้าวดีเรื่อยไปใจเย็นข้ามชาติ พอหมดความกลัวมันก็รักษาโรคได้เยอะแล้ว ตอนนี้เบาไปบ้างหรือยังโรคนะ

คุณ K : เบาแล้วค่ะ หายแล้วค่ะ

กรณีศึกษาที่ ๒^{๔๔} หายปวดท้องฉับพลัน

ดร.ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาฯ ให้คำปรึกษาผู้ป่วย (นำพาทำโยนิโสมนสิการ)

ผู้ป่วย (คุณ N : นามสมมุติ): วันนี้ตอนก่อนเที่ยงได้ทำดีท็อกซ์ ดีท็อกซ์เสร็จก็มาทำอาหารเที่ยงคือส้มตำ (รสจัด ประยุกต์ด้วยเกลือแบบแพทย์วิถีธรรม) กับผัดกระเพราฟักทอง (แบบมังสวิรัต รสไม่จัด) พอทานได้แป๊บหนึ่งก็มีอาการปวดท้องอย่างรุนแรงเหมือนอาหารเป็นพิษ เหมือนจะถ่าย เหมือนถ่ายไม่สุด ก็เลยกินยาสูตร ๓ คุณ ๑๐๐ คือมีปีสวะครึ่งแก้วใส่ผงถ่านกับน้ำมันเขียว แล้วก็ดื่ม พอดื่มอาการก็ทุเลาลงประมาณ ๕-๑๐ นาที แต่ยังไม่หายขาด ยังมีปวดนิดๆ อยู่ ก็เลยได้ไปถ่ายออกอีกรอบหนึ่ง ตอนนี้อยู่รู้สึกเจ็บที่ท้องฝั่งขวา ไม่ทราบว่าจะต้องทำอะไรคะ

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว): ข้อมูลมันชัดเจนว่ากินผัดกระเพราฟักทองแล้วก็มีอาการปวด ฟักทองเป็นฤทธิ์ร้อน กระเพราก็เป็นฤทธิ์ร้อน พอกินอะไรร้อนแล้วปวดแสดงว่าเราเป็นภาวะร้อนเกิน แล้วก็พอเรากิน ๓ พลังซึ่งเป็นฤทธิ์เย็นอาการก็ทุเลา มันก็ชัดเจนว่าอาการของเราเป็นภาวะร้อนเกิน เพราะกินฤทธิ์เย็นเข้าไปแล้วมันก็ดีขึ้น ก็ถูกต้องแล้ว สิ่งที่จะทำในคราวต่อไปเราก็มาทานพวกที่มีฤทธิ์เย็นมากขึ้น ลดสิ่งที่เป็ฤทธิ์ร้อนลงเท่าที่สบาย อาจจะลองดีท็อกซ์ด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็นว่ามันดีขึ้นมัย แล้วก็ลองใช้วิธีอื่นๆ ดู การพอก การแช่สะโพก การกัวซา เป็นต้น ก็ลองดูมันถูกกับอะไรที่ทำอันนั้น

ถ้าพยายามแก้ทุกอย่างแล้วอาการก็ดีขึ้น แต่ยังไม่หมด แสดงว่าอาการที่ดีขึ้นเกิดจากเราวินิจฉัยสมดุร้อนเย็นได้ถูกต้องแล้ว และแก้ได้ถูกต้องแล้ว แต่ส่วนที่ยังไม่หายขาดแสดงว่าวิบากร้ายยังไม่ยอมปล่อย ก็ให้เราล้ารับล้าให้หมดไป (เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากอย่างแจ่มแจ้ง : สัมมาทิฐิข้อที่ ๔) ให้เรายินดีให้มากๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่ายินดีในธรรมชนะความยินดีทั้งปวง ให้เรายินดีให้มากๆ เลย ยินดีรับยินดีให้หมดไป รับเท่าไรหมดเท่านั้น เราแสบสุดๆ มันก็ต้องรับสุดๆ มันจะได้หมดไปสุดๆ มันจะได้เป็นสุขสุดๆ ให้กล้าเลย กล้าที่จะรับ ยินดีที่จะรับ รับเท่าไรหมดเท่านั้น ยิ่งงั้นก็ต้องหมดแน่ จะหมดตอนเป็นหรือหมดตอนตายแค่นั้นเอง ต้องกล้าที่จะรับเลย

อยู่กับเค้า (วิบากดีร้าย) อย่างเป็นสุข กล้า ยินดี เต็มใจ พอใจเลย ทำความยินดีให้มันมากๆ เรายินดีให้มันมากๆ ให้มันสมกับที่ปวด ปวดเท่าไรยินดีเท่านั้น ยินดีหมดเวรหมดกรรม เวิร์กรรมหมดอีกแล้ว เวิร์กรรมหมดอีกแล้ว มันต้องทำให้แจ่มแจ้ง แล้วดูปาฏิหาริย์นะ มันจะเบาลงวินาทีนั้นเลย ต่อให้กายมันยังไม่เบาลงนะ แต่ใจมันจะเบาสุดๆ เลย แต่จริงๆ แล้วมันจะทำให้ทางกายเบาลง

^{๔๔} ดินแสงธรรม กล้าจน, "แพทย์วิถีธรรมกับการหายทุกข์ฉับพลัน", เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔). (อัคราณา).

ไปด้วย จะเบาเห็นๆ เลยวินาทีนั้นเลย แล้วเราก็อำตื้อเรื่อยไปใจเย็นข้ามชาติ จากวันนี้ไปจะไม่มีชีวิตใดเดือดร้อนเพราะเราอีกต่อไป ตั้งจิตเลย ทุกชีวิตจะได้รับประโยชน์จากเราเท่านั้น

เรื่องร้ายใดๆ ที่มันเข้ามาในชีวิตเราที่เราแก้เต็มที่แล้วมันไม่หาย แก้เต็มที่แล้วมันแก้ไม่ได้ เราจะไม่ปฏิเสธในการรับ กล้าที่จะรับ กล้าที่จะหมดไป มันเป็นเรื่องที่เราทำมาเราต้องรับผิดชอบ จะไม่ให้ใครเดือดร้อนเพราะเรา กล้ารับกล้าให้หมดไป แล้วเราก็มียุติธรรมรู้ว่าถ้าเราตั้งจิตแบบนี้มันก็มีแต่ดีเท่านั้น เราจะไม่สร้างความเดือดร้อนให้ชีวิตใดๆ เราจะสร้างประโยชน์ให้กับทุกชีวิต ชีวิตมันก็จะมีความดีขึ้นๆ ร้ายที่เข้ามาจะมาเพื่อที่จะหมดไป แล้วเราจะไปทุกข์อะไร ยิ่งกล้ารับยิ่งหมดเร็ว ยินดีรับยินดีให้หมดไป ยิ่งรับเท่าไรก็ยิ่งหมดไปเท่านั้น

เราทำใจแบบนี้ไปเรื่อยๆ มันก็จะลดลงไปเรื่อยๆ บางทีมันหายเองเลยก็มี หรือบางทียังไม่หายแต่เดียวเราก็อำตื้อวิธีที่ถูกกับเรา เพราะวิบากหมด ถ้าวิบากร้ายยังไม่หมดตอนนั้นมันจะกวนๆ เราทำให้เรายังไม่รู้วิธีที่ถูกกัน แต่เราก็มียุติธรรม ยังรู้วิธีที่ลดลงมา ลดอาการลงมา แต่ว่ากุศลมันยังไม่มากพอที่จะดับวิบากร้ายให้หมดเกลี้ยง ถ้าเมื่อไหร่ที่กุศลเรามากพอ มันก็จะดับวิบากร้ายที่เหลื้อออกไปได้ เราจะรู้วิธีรักษา เราก็อำตื้อ เตียวสักวันเรารู้

ถ้ากุศลเต็มรอบเมื่อไหร่มันก็จะรู้วิธีรักษา ปือกแป๊กปือกแป๊กจะรู้เอง อะไรสบายมันก็ใช้ อะไรไม่สบายมันก็ไม่ใช้ แค่นี้เองง่ายๆ ไม่มีอะไรยาก ๑.ทำความยินดีเต็มที่ ๒.ถ้ารักษาหายตอนนี้ได้ก็ทำเลย ๓.ถ้ามันยังไม่หายก็ยินดีรับยินดีให้หมดไป ยินดีเข้าไปให้มันเต็มที่ เต็มๆ เราก็อำตื้อเรื่อยไปใจเย็นข้ามชาติ ทำอย่างนี้แหละ เตียวมันจะดียิ่งขึ้นๆ ไป เตียวมันจะพบทางของมันเอง ๑. หายเอง ๒. ได้รู้วิธีที่ถูกกัน เราทำแค่นี้ อ้าวจบ เป็นใจสบายใจขึ้นบ้างมั๊ย ฟังแล้วเป็นยังไง

คุณ N : สบายใจขึ้นมากค่ะ ฟังแล้วจิตใจมีพลังเบิกบานขึ้นค่ะ

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว): แล้วอาการที่ไม่สบายล่ะ เป็นยังไงบ้าง

คุณ N : ตอนนี้มันเบาเหมือนกับไม่มีอะไรแล้วค่ะ มันเบาไปเลย เหมือนไม่เป็นอะไรเลย มันเริ่มดีขึ้นตั้งแต่ที่อาจารย์ให้ธรรมะกับคุณอาท่านเมื่อกี้แล้วค่ะ เราได้ฟังก็ทำใจในใจไปด้วย กล้ารับหายกลัว มันก็ดีขึ้นมาตั้งแต่ตอนนั้นเลยค่ะ มันสลายไปตั้งแต่ตอนฟังธรรมะแล้วค่ะ มันเบาลงๆ แล้วก็ตอนนี้หายไปแล้ว

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว): ตีๆ พระพุทธเจ้าถึงบอกว่าถ้าทำถูกต้องนะ โรคหายฉับพลันเลย กำจัดวิหิงสาคือการเบียดเบียน โดยเฉพาะเบียดเบียนจิตใจตัวเองด้วยความกลัว จะทำให้เบียดเบียนชีวิตมากที่สุด ก่อโรคมากที่สุด ถ้าเราเลิกเบียดเบียน ทำใจได้ถูก จะเป็นยาที่มีฤทธิ์แรงที่สุด หายโรคเร็วที่สุด พระพุทธเจ้าตรัส เพราะฉะนั้นไม่มีอะไรหอกชีวิต กำจัดความกลัว กล้าที่จะรับสิ่งดี สิ่งร้ายที่เกิดขึ้นอย่างมีความสุขให้ได้ ชีวิตเราไม่ทำชั่วแล้ว ทำแต่ดีที่ทำได้ กล้าที่จะรับสิ่งดีสิ่งร้ายทุก

อย่างด้วยใจเป็นสุข แล้วมันจะรักษาร่างกายอย่างดีเลย พลังจะกลับมาเต็มเลย กล้ามเนื้อจะคลายตัว เลือดลมจะไหลเวียนดี เพราะไม่ต้องไปเกร็งตัวบีบเอาทุกขใจออก พลังจะกลับมาเป็นของเราทั้งหมดเลย สลายโรคดับโรคทันทีเลย มันจะเป็นอย่างนั้นนะ มันเป็นสัจจะ นี่คือการรักษาโรคที่เร็วและแรงที่สุดในโลก หายสายฟ้าแลบเลย พระพุทธเจ้าตรัสอย่างนี้ หายฉับพลันเลย อันนี้คืออาพาธสูตร ยินดีด้วย สาธุ

๓.๖ ตัวอย่างงานวิจัยที่นำศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ไปประยุกต์ใช้ กับผู้ป่วยในหน่วยงานสาธารณสุข

จากการค้นคว้าของผู้วิจัย พบว่า งานวิจัยที่นำศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ไปประยุกต์ใช้ในสถานที่ต่างๆ หรือกับโรคต่างๆ มีจำนวนหลายสิบฉบับ ซึ่งในหัวข้อนี้ ผู้วิจัย นำข้อมูลมาลงเพื่อให้เห็นเป็นตัวอย่าง จำนวน ๕ งานวิจัย ดังนี้

๑) **एम จันทรแสน** ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมร่วมกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน สำหรับการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง จังหวัดกาฬสินธุ์”^{๘๖} ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการจัดการตนเองของกลุ่มที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบัน ร่วมกับแพทย์วิถีธรรมสูงกว่ากลุ่มที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ สำหรับภาวะสุขภาพพบว่า กลุ่มที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับแพทย์วิถีธรรม มีภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่ากลุ่มที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ค่า eGFR ก่อนทำการศึกษาทั้งสองกลุ่มมีค่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ หลังทำการศึกษา กลุ่มที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับแพทย์วิถีธรรมมีค่า eGFR สูงกว่ากลุ่มที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยสรุป การประยุกต์ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมร่วมกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ช่วยให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมจัดการตนเองและมีภาวะสุขภาพดีกว่าการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันเพียงอย่างเดียว ควรนำแนวทางการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมไปประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวทางของแพทย์แผนปัจจุบันในการส่งเสริมสุขภาพและดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ในระยะยาวต่อไป

^{๘๖} เอ็ม จันทรแสน, "การประยุกต์ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมร่วมกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน สำหรับการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง จังหวัดกาฬสินธุ์", วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.

๒) **ชลิดา ทองประสม** ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลลัพธ์การฟื้นฟูผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเสือ อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม”^{๘๗} ทีมผู้วิจัยสนใจศาสตร์แพทย์วิถีธรรม (ใจเพชร กล้าจน, ๒๕๕๕) กิจกรรม ๙ อย่างมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม พบว่าสามารถควบคุมระดับน้ำตาลและภาวะแทรกซ้อนของโรคไตได้ดี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเสือ จึงได้เกิดแนวคิดในการนำแพทย์วิถีธรรมมาใช้ในการฟื้นฟูผู้ป่วยเบาหวาน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อฟื้นฟูไตของผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะไตเรื้อรังระยะ ๓ ตำบลเมืองเสือ อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษา พบว่า การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเบาหวานในการนำแพทย์วิถีธรรมไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะเสี่ยงจากไตเสื่อมมีการเปลี่ยนแปลงค่าของไตไปในทางที่ดีขึ้นคิดเป็นร้อยละ ๘๒.๓๕ ส่วนที่มีค่าไตเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยคิดเป็นร้อยละ ๑๗.๖๕ และไม่มีผู้ป่วยท่านใดที่มีค่าไตลดลง

๓) **อรณต วัฒนะ** ศึกษาวิจัยเรื่อง “บุคคลต้นแบบแพทย์วิถีธรรม”^{๘๘} การใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมนำสู่สุขภาพดีอย่างยั่งยืน เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนพึ่งตนเอง เข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ สถานการณ์ของโรค มีการวิเคราะห์จนเข้าใจอย่างถูกต้องในการจัดการด้านสุขภาพด้วยตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สอบถามกับนักวิชาการเครือข่ายสุขภาพ และผู้ที่มีประสบการณ์ตรง นำไปสู่การตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดี และสามารถบอกต่อกับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสม จากการศึกษา ทำให้สามารถสร้างรูปแบบกิจกรรมการแก้ปัญหา คือ ให้ประชาชนมีสิทธิ์ในการเลือกวิถีปฏิบัติที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต สมัยใจ เรียบง่าย ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย พอเพียง และใช้หลักธรรมะคือทางสายกลาง สำหรับการพัฒนา มีการขยายผลโดยจัดอบรมค่ายวิถีธรรม ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน ๖ ครั้ง ๆ ละ ๕๐ คน หลักสูตรระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน ณ วัดขุนพรหมดำริ (วัดอุปราข) ตำบลท่าสองคอน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ผลสำเร็จของค่ายวิถีธรรมทำให้เกิดบุคคลต้นแบบแพทย์วิถีธรรมที่สามารถนำเอาความรู้และสิ่งที่ได้จากการเข้าค่ายไปบอกต่อผู้อื่นได้จำนวน ๑๕ คน

๔) **อาราทร หล้าคำมูล, สุปัทธนา อินตะแสน, วรรณวิสา สุทธการ, ธัญญารัตน์ ยะแสง และคณะ** ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม

^{๘๗} ชลิดา ทองประสม, “ผลลัพธ์การฟื้นฟูผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเสือ อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม”, รายงานวิจัย, กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑.

^{๘๘} อรณต วัฒนะ, “บุคคลต้นแบบแพทย์วิถีธรรม”, รายงานวิจัย, กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑.

ของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ตำบลยอด อำเภอสองแคว จังหวัดน่าน”^{๘๙} ผลการวิจัยสรุปได้ว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ที่ประยุกต์ใช้แนวทางแพทย์วิถีธรรมของคุณใจเพชร กล้าจน มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดูแลตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย รอบเอว ระดับคอเลสเตอรอล และไขมันร้าย เนื่องจากการจัดกิจกรรม กลุ่มและคู่บัดดี้คอยดูแลกันในค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรมนั้นเป็นแรงผลักดันให้กับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำไปปฏิบัติได้จริง การติดตามกลุ่มเสี่ยงอย่างต่อเนื่อง มีการศึกษาเจาะลึกถึง พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ ตามวิถีชีวิตตนเอง ผู้ที่ได้รับการติดตามจะเกิดเชื่อมั่นเจ้าหน้าที่ และมีความมั่นใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองที่ดีและยั่งยืนได้ และผลงานวิจัยนี้ได้นำไปใช้ ประโยชน์ในงานประจำ และขยายผลในหมู่บ้านอื่น ปรับใช้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอื่น และโรงพยาบาลสองแคว

๕) สม นาสอ้าน และคณะ ศึกษาวิจัย “ประเมินผลโครงการสร้างครอบครัวสุขภาพดี วิถีธรรมเพื่อชาวร้อยแก่นสารสินธุ์ไร้พุงไร้โรค”^{๙๐} (เขตสุขภาพที่ ๗ ได้แก่ ร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์) ผลการวิจัยพบว่า ผลลัพธ์การประเมินภาวะสุขภาพ ผลการเปรียบเทียบการ ตรวจสุขภาพก่อนและหลังเข้าค่าย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ (p-value = ๐.๐๐) โดยทุกค่าพารามิเตอร์หลังเข้าค่ายมีผลดีกว่าก่อนเข้าค่าย คือ ระดับน้ำตาลใน เลือด ความดันโลหิต รอบเอว ดัชนีมวลกาย ค่าไขมันคลอเรสเตอรอล LDL และไตรกลีเซอไรด์ ผล การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ด้านกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และสุขภาวะโดยรวมก่อนและหลัง เข้าค่ายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ (p-value เท่ากับ ๐.๐๐๐) โดย ค่าเฉลี่ยหลังเข้าค่ายสูงกว่าก่อนเข้าค่าย นอกจากนี้ยังสามารถลดค่าใช้จ่าย และทำให้พึ่งพาตนเองได้ มีการใช้ชีวิตพอเพียง ปลูกพืชผักสวนครัว ทำอาหารกินเองเพื่อสุขภาพ ลดค่าใช้จ่ายด้านยา ลด ภาวะแทรกซ้อนของโรค สรุปผลโครงการสร้างครอบครัวสุขภาพดีวิถีธรรมเพื่อชาวร้อยแก่นสารสินธุ์ไร้ พุงไร้โรค เกิดประสิทธิผลต่อการพัฒนาสุขภาพประชาชน

^{๘๙} อาราทร์ หล้าคำมูล, สุพัญญา อินต๊ะแสน, วรณวิสา สุทธการ ธัญญรัตน์ ยะแสง และคณะ, “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม ของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ตำบลยอด อำเภอสองแคว จังหวัดน่าน”, รายงานวิจัย, (อัสสัมชัญ).

^{๙๐} สม นาสอ้าน และคณะ. “ประเมินผลโครงการสร้างครอบครัวสุขภาพดีวิถีธรรมเพื่อชาวร้อยแก่น สารสินธุ์ไร้พุงไร้โรคผล”, วารสารวิชาการวิชาราม, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ (พ.ค.-ส.ค. ๒๕๖๒): ๔๗-๕๙.

๓.๗ สรุปท้ายบท

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการแพทย์แผนใหม่ของโลก มีจุดกำเนิดในประเทศไทย คิดค้นโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน นักวิชาการสาธารณสุข ที่พยายามหาทางแก้ปัญหาผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล ปัญหาโรคเรื้อรังที่เพิ่มมากขึ้น และผู้ป่วยพึ่งตนเองด้านสุขภาพไม่ได้

องค์ความรู้ของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมมีแก่นหลักคือพุทธธรรม โดยบูรณาการร่วมกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จุดดีของการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ได้แก่ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน ร่วมกับหลัก ๘ อ.ในการดูแลสุขภาพของชาวบุญนิยม บูรณาการออกมาเป็นหลัก ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือเรียกว่ายา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม

ค่าสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เป็นการฝึกอบรมฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ (ศูนย์บาทรักษาทุกโรค) ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นประธานมูลนิธิฯ สถานที่ในการจัดค่ายฯ คือ สวนป่านาบุญ ๑-๙ ซึ่งมีทั้งในและต่างประเทศ ระยะเวลาในการจัดค่าย ๕-๑๐ วัน มีการจัดอบรมตลอดทั้งปี

กิจกรรมการฝึกฝนปฏิบัติหลัก ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ภายในค่ายฯ จะมีการฟังธรรม การแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม การสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม การตรีกตรองใคร่ครวญธรรม และ การปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นการปฏิบัติเหตุแห่งวิมุตติ หรือเหตุแห่งความหลุดพ้นจากทุกข์ ๕ ประการ เป็นองค์ประกอบของการฝึกฝนปฏิบัติตนสู่ความเป็นพุทธะของทั้งจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าค่ายฯ ซึ่งการปฏิบัติได้มากน้อยขึ้นอยู่กับความตั้งใจและอินทรีย์/พลัง ของแต่ละบุคคล

การปฏิบัติยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม เป็นทั้งการวินิจฉัยโรค การรักษาโรค การป้องกันโรค การตรวจแล็บ และการประเมินผลสุขภาพด้วยตนเอง

จาก พ.ศ. ๒๕๓๘ เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน มีผู้มาร่วมฝึกฝนปฏิบัติยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม มากกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คน มีตัวอย่างของโรคทุกโรค ทุกกลุ่มอาการ และมีการนำศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมไปใช้ผสมผสานในหน่วยงานสาธารณสุข งานวิจัยที่มีผู้สนใจมาศึกษาเกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมในแง่มุมประเด็นต่างๆ มีจำนวนมากกว่า ๕๐ เรื่อง

ข้อมูลการจัดค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมสามารถติดตามได้ทาง morkeaw.net

บทที่ ๔

วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ในบทนี้ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการศึกษา ทั้งภาคเอกสารและภาคสนาม นำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ โดยวิเคราะห์ใน ๓ ประเด็นหลัก ได้แก่ ๔.๑ วิเคราะห์หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ๔.๒ วิเคราะห์ผลของการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ๔.๓ วิเคราะห์ด้านอื่นๆ ที่น่าสนใจในทัศนะของผู้วิจัย

*หมายเหตุ เนื่องจากในบทที่ ๒ พระไตรปิฎกที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้ามา เป็นพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ ส่วนในบทที่ ๓ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม รวมถึงเอกสารของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย จะอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับหลวง กรมการศาสนา พ.ศ. ๒๕๑๔ ดังนั้น ในบทนี้ ผู้วิจัยจึงได้เขียนรายละเอียดการเทียบเคียง เล่ม/ข้อ/หน้า ของพระไตรปิฎกทั้ง ๒ ฉบับ ส่วนสาระสำคัญของหลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธรูป) ที่ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์นั้น เนื้อหาจากทั้ง ๒ ฉบับมีสาระสำคัญเดียวกัน (ผู้อ่านสามารถตรวจสอบสาระสำคัญจากทั้ง ๒ ฉบับได้)

๔.๑ วิเคราะห์หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หลักพุทธศาสตร์ ที่มีการบูรณาการในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ในการสร้างสุขภาวะ หรือ ภาวะของความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ใน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ดังนี้

๔.๑.๑ หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์
ด้านร่างกาย ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
มหาปัญหาสูตรที่ ๑ อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/ ๒๗/๕๖ (ฉบับหลวง) และ ปฐมมหาปัญหาสูตร อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/ ๒๗/๖๑ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	สัตว์ทั้งปวงเป็นผู้มีอาหารเป็นที่ตั้ง สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร	ยาเม็ดที่ ๗ ของแพทย์วิถีธรรมคือ การกินอาหารเพื่อปฏิบัติธรรม โดย อาหารของพุทธะจะไม่ประกอบด้วย กิเลสกาณ/พยาบาท/เบียดเบียน เพราะการกินอาหารที่ประกอบด้วย กิเลสกาณ/พยาบาท/เบียดเบียนนั้น เป็นอาหารของสัตว์อบาย ได้แก่ สัตว์เปรต สัตว์นรก สัตว์อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ซึ่งเป็นสัตว์ โอปปาติกะที่ผุดเกิดขึ้นภายในจิต วิญญาณของผู้คนๆ อาหารแบบ แพทย์วิถีธรรม เป็นอาหารเพื่อ กำจัดความเป็นสัตว์อบายออกจาก จิตของตน เพื่อให้จิตสะอาดจาก กิเลสกาณ/พยาบาท/เบียดเบียน ที่ สูงขึ้นละเอียดขึ้นไปเป็นลำดับ
กามสูตรนิตเทสที่ ๑ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑-๒๙/ ๑-๒๔ (ฉบับหลวง) และ กามสูตรนิตเทส ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑-๖/๑- ๒๗	ว่าด้วยโทษของการเสพกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นที่ชอบใจในวัตถุเป็นที่ตั้ง แห่งความกำหนัด จะทำให้เกิด อันตราย ๒ อย่าง คือ ๑. อันตราย ที่ปรากฏ ได้แก่ ๑.๑ อันตรายจาก สัตว์ร้าย ๑.๒ อันตรายจากโจรหรือ คนชั่ว ๑.๓ อันตรายจากโรคภัยไข้ เจ็บต่างๆ ๑.๔ อันตรายจากภัย	ในยาเม็ดที่ ๗: การกินอาหารแบบ แพทย์วิถีธรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อ ลดละเลิกการเสพกามคุณ ๕ ใน อาหาร ซึ่งอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ จะกระตุ้น ความอยากเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ได้มากกว่าพืชผักผลไม้ อาหารแบบแพทย์วิถีธรรมจึงไม่มี เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ โดย

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
(ฉบับมหาจุฬาฯ)	ธรรมชาติ และ ๒.อันตรายที่ไม่ปรากฏ คือ เป็นการสะสมกิเลสให้พอกพูนขึ้นในจิตวิญญาณ ซึ่งกิเลสทุกตัวเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งมวลและวิบากร้าย	ใช้พืชผักผลไม้ไร้สารพิษเป็นหลัก ปรุงด้วยเกลือเป็นหลัก และใช้เพียงเล็กน้อย (ปรุงรสจัด รสธรรมชาติ) ลดละเลิกการใช้เครื่องปรุงแต่งอื่นๆ
สัญญาสูตรที่ ๒ (อาหารปฏิกุลสัญญา) อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๔๖/๕๐ (ฉบับหลวง) และ ทุติยสัญญาสูตร (อาหาร ปฏิกุลสัญญา) อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๔๙/๗๘ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	เมื่อภิกษุมีใจอันอบรมแล้วด้วยอาหารปฏิกุลสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหวนกลับ งอกกลับ ถอยกลับ จากต้นหาในรส ไม่ยื่นไปปรักถันหาในรส ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า อาหารปฏิกุลสัญญาอันเราเจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายของเรามีอยู่ ผลแห่งภาวนาของเราถึงที่แล้ว อาหารปฏิกุลสัญญาอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอันสูงส่งมาก หยั่งลงสู่อมตะมีอมตะเป็นที่สุด	ในยาเม็ดที่ ๗: การกินอาหารแบบแพทย์วิถีธรรม ที่ไม่มีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ใช้พืชผักผลไม้ไร้สารพิษเป็นหลัก ปรุงด้วยเกลือเพียงเล็กน้อย (ปรุงรสจัด รสธรรมชาติ) ลดละเลิกการใช้เครื่องปรุงแต่งอื่นๆ เป็นการลดละเลิกต้นหาความอยาก เสพรสชาติของอาหาร จึงเป็นการทำให้จิตหวนกลับ งอกกลับ ถอยกลับ จากต้นหาในรส เพราะรู้ถึงพิษโทษภัยของต้นหา เปรียบต้นหาเหมือนสิ่งปฏิกุลที่ก่อให้เกิดพิษโทษภัยต่อชีวิต จึงพยายามดับต้นหาความอยากเสพในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสของอาหารที่ตนเคยชอบนั้นๆ โดยกระทำไปตามลำดับหยาบ กลาง ละเอียด
อินทริยภาวนาสูตร ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๕๓-๘๖๕/๔๖๔-๔๖๙ (ฉบับหลวง)	พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนที่เจริญอินทรีย์ตามคำของปาราสิริยพราหมณ์ (คืออย่าเห็นรูปด้วยจักขุ อย่าได้ยินเสียงด้วยโสต ฯ) ต้องเป็นคนตาบอด ต้องเป็นคนหูหนวก ฯ	ในยาเม็ดที่ ๗: การกินอาหารแบบแพทย์วิถีธรรม จะมีการพิจารณาอาหารก่อนกิน คือให้อ่านอาการความรู้สึกภายในจิตก่อน ว่ามีกิเลส ความชอบใจ หรือความไม่ชอบใจใน

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
และ อินทริยภาวนาสูตร ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓- ๔๖๓/๕๐๔-๕๑๐ (ฉบับมหาจุฬา)	เพราะคนตาบอด ไม่เห็นรูปด้วย จักขุ คนหูหนวกไม่ได้ยินเสียงด้วย โสต ฯ ส่วนการเจริญอินทริยของ พระอริยะ คือ เมื่อเกิดความชอบใจ ความไม่ชอบใจ เพราะเห็นรูปด้วย จักขุ ได้ยินเสียงด้วยโสต ตมกลั่น ด้วยฆานะ ลิ้มรสด้วยชีวหา ถูกต้อง โผฏฐัพพะด้วยกาย รู้ธรรมารมณ์ ด้วยมโน เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า เราเกิด ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ขึ้น แล้ว ก็สิ่งนั้นแลเป็นสังขตะ หยาบ อาศัยกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต นั่นคือ อุเบกขา เธอจึงดับ ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้ง ความชอบใจและไม่ชอบใจ อัน เกิดขึ้นแล้วนั้นเสีย อุเบกขาจึงดำรง มั่น เมื่อดับความชอบใจ ความไม่ ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วได้เร็วพลัน ทันที โดยไม่ลำบาก เหมือนอย่าง บุรุษมีตาดีกระพริบตา ฉะนั้น อุเบกขาย่อมดำรง นี้เราเรียกว่า การเจริญอินทริยอย่างไม่มีวิธีอื่นยิ่ง กว่าในวินัยของพระอริยะ ฯ	อาหารนั้นหรือไม่ว่า เพราะผู้คนทั่วไป จะชอบอาหารที่มีรสชาตอร่อย ทำ จากเนื้อสัตว์ และปรุงรสตามที่ตน ชอบ และมักจะไม่นิยมอาหาร สุขภาพที่ปรุงรสจัดหรือรสธรรมชาติ ซึ่งทั้งความชอบใจและความไม่ชอบ ใจนั้นเป็นกิเลส เป็นสังขตะคือมี ความสืบทอดหรือการเกิดภพชาติใหม่ ของกิเลส เป็นสิ่งหยาบ ส่วนสุขที่ ละเอียดประณีตกว่านั้น คือสุขจาก การที่สามารถดับกิเลสความชอบใน อาหารอร่อย และความไม่ชอบ อาหารสุขภาพ จิตจึงเป็นอุเบกขา คือสามารถกินอาหารสุขภาพได้ด้วย ใจที่เป็นสุข เพราะไม่ติดในรสชาติ อาหาร ซึ่งการลดละเลิกความติดยึด ในรสชาติอาหารนั้น จะทำไป ตามลำดับ เบื้องต้น ท่ามกลาง บั้น ปลาย และลดละเลิกไปที่ละเรื่อง/ที่ ละปริณิเทศ เช่น ลดละเลิกความชอบ ในเนื้อสัตว์ใหญ่ก่อน เมื่อเริ่มทำได้ โดยไม่ยากไม่ลำบาก จึงลดละเลิก เนื้อสัตว์เล็กต่อไป
อนายุสสุตที่ ๑ และ อนายุสสุตที่ ๒ อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/ ๑๒๕-๑๒๖/๑๔๖-๑๔๗	สูตรที่ ๑ ธรรม ๕ ประการนี้ เป็น เหตุให้อายุยืน คือ บุคคลเป็นผู้ทำ ความสบายแก่ตนเอง ๑ รู้จัก ประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่ง	ในยาเมตที่ ๗: การกินอาหารที่ถูก สมดุรอันเย็น ณ เวลานั้น จะทำให้ ร่างกายรู้สึกสบายมากที่สุด จึงต้อง รู้จักประมาณการบริโภค ว่าสิ่งไหน

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
(ฉบับหลวง) และ ปฐมอนายุสสาสูตร และ ทุติยอนายุสสาสูตร อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/ ๑๒๕-๑๒๖/๒๐๕-๒๐๖ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	ที่ย่อยง่าย ๑ เป็นผู้เที่ยวในกาล สมควร ๑ เป็นผู้ประพฤติเพียงดัง พรหม ๑ สูตรที่ ๒ ธรรม ๕ ประการนี้ เป็น เหตุให้อายุยืน (๓ ข้อแรกซ้ำกัน) เป็นผู้มีศีล ๑ มีมิตรดีงาม ๑ รวม ๒ สูตร เป็น ๗ ข้อ (ส่วนธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น คำ ตรัสก็ตรงกันข้าม)	สบายหรือไม่สบาย สิ่งไหนถูกกัน หรือไม่ถูกกัน การกินพืชผักนั้นย่อย ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ และทำให้ร่างกาย เบาสบาย ไม่อึดอัดแน่นท้อง รู้จัก เมตตากรุณาต่อตนเองด้วยการไม่ นำอาหารที่เป็นพิษโทษภัยเข้าสู่ ร่างกาย ในยาเม็ดที่ ๑-๖: การระบายพิษ ด้วยวิธีต่างๆ และการกายบริหาร จะปรับไปสู่จุดที่ร่างกายรู้สึกสบาย ซึ่งเป็นจุดที่สมดุล ณ เวลานั้นๆ
กกจูฬสูตร ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖๕/ ๒๐๓ (ฉบับหลวง) และ กกจูฬสูตร ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖๕/ ๒๓๖ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	เราขอเตือนภิกษุทั้งหลายไว้ในที่นี้ ว่า เราฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียว เมื่อเราฉันอาหารที่อาสนะแห่ง เดียวอยู่แล้วรู้สึกว่ามิอาพาธน้อย มี ความลำบากกายน้อย มีความเบา กาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก ถึง พวกเธอก็ฉันอาหารที่อาสนะ แห่งเดียวเถิด เมื่อพวกเธอฉัน อาหารที่อาสนะแห่งเดียว ก็ารู้สึก ว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกาย น้อย มีความเบากาย มีกำลัง และ อยู่อย่างผาสุก	ในยาเม็ดที่ ๗: การกินอาหารแบบ แพทย์วิถีธรรม เป็นการฝึกฝนการ กินให้มีทิศทางไปสู่การกินมือเดียว เช่น ตัดการกินจุบจิบลงก่อน ให้ เหลือ ๓ มื้อบริสุทธิ์ เมื่อทำได้คงที่ โดยไม่ยากไม่ลำบากแล้วก็ลดจาก ๓ มื้อเหลือ ๒ มื้อ และ ๑ มื้อ ตามลำดับ ซึ่งระยะเวลาในการ ฝึกฝนไปสู่การกินมือเดียวในแต่ละ บุคคลอาจจะไม่เท่ากัน เพราะ อินทรีย์พละต่างกัน แต่ละบุคคลจึง ต้องรู้จักประมาณให้พอเหมาะกับ ฐานจิตของตน
บุคคลผู้รู้จักประมาณใน โภชนะ	ความเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ คือ พิจารณาโดยแยบคายแล้ว บริโภคอาหาร ไม่บริโภคเพื่อจะเล่น	ในยาเม็ดที่ ๗: การกินอาหารแบบ แพทย์วิถีธรรม จะมีการพิจารณา โดยแยบคายก่อนกินอาหาร คือ กิน

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
(โภชนมัตตัญญูตา) ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๙๓๑/ ๕๒๕-๕๒๖ (ฉบับหลวง) และ ผู้รู้จักประมาณในการ บริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๗๘/ ๑๖๕ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	ไม่บริโภคเพื่อมัวเมา ไม่บริโภคเพื่อ ประดับ ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง ประเทืองผิว บริโภคเพียงเพื่อความ ตั้งอยู่แห่งกายนี้ เพื่อให้กายเป็นไป เพื่อจะกำจัดความเบียดเบียน ลำบาก คือความหิวอาหารเสีย เพื่อ จะอนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิด ว่า ด้วยการเสพเฉพาะอาหารนี้ เรา จักกำจัดเวทนาเก่าเสีย ไม่ให้เวทนา ใหม่เกิดขึ้นด้วย ความที่กายจัก เป็นไปได้นานจักมีแก่เรา ความเป็น ผู้ไม่มีโทษ ความอยู่สบายด้วย จักมี แก่เรา ความเป็นผู้สันโดษ ความ เป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะนั้น ความพิจารณาในโภชนะนั้นอันใด นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณ ในโภชนะ	ด้วยความมีสติและปัญญาที่จะล้าง กิเลสความติดยึดในรสชาติอาหาร นั้น ซึ่งทำไปตามลำดับ เบื้องต้น ท่ามกลาง บั้นปลาย ลดละเลิกไปที่ ละเรื่อง/ทีละประิเภท ไม่กินอย่างมัว เมาในการเสพปรุงรสกลิ่นเสียงสัมผัส ของอาหาร ไม่นำสิ่งที่เป็นพิษโทษ ภัยเข้าสู่ร่างกาย กินให้ถูกหลัก สมดุลร้อนเย็น ปรับไปสู่จุดที่รู้สึก สบาย พืชผักนั้นย่อยง่ายกว่า เนื้อสัตว์ และทำให้ร่างกายเบา สบาย ไม่อึดอัดแน่นท้อง กินอย่างรู้ คุณค่า ไม่ติดยึดในอาหารที่หรูหรา ฟุ้งเพื่อ ราคาแพง แต่ไม่ได้เกิด ประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นการกิน อาหารเพื่อปฏิบัติธรรม เพื่อลดละ เลิกกิเลสตัณหาอุปาทาน
จุฬกัมมวิกังคสูตร ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๗๙- ๕๘๕/๓๒๓-๓๒๕ (ฉบับหลวง) และ จุฬกัมมวิกังคสูตร ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙- ๒๙๑/๓๔๙-๓๕๑ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็น กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรม เป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนก สัตว์ให้เลวและประณีตได้ ผู้มักทำ ชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็น คน เหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่น ในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูใน เหล่าสัตว์มีชีวิต มีปกติเบียดเบียน สัตว์ จะเป็นคนมีอายุสั้น และมีโรค	ในยาเม็ดที่ ๗: การกินอาหารแบบ แพทย์วิถีธรรม คือ อาหารที่ไม่ เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น ฝึกฝนการสำรวจสังวรในการคิด การพูด และการกระทำ อาหาร แบบแพทย์วิถีธรรมจึงไม่มีเนื้อสัตว์ เพื่อไม่เป็นการเบียดเบียนสัตว์ ไม่ ส่งเสริมการประหัตประหาร ซึ่งตรง กับพระพุทธพจน์ที่ว่า ‘มีความ ละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	มาก ส่วน ผู้เว้น ขาด จาก ปาณาติบาต วาจาอาชญาและศาดรา มีความละเอียด ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลใน สรรพสัตว์และภูต มีปรกติไม่ เบียดเบียนสัตว์ จะเป็นคนมีอายุยืน และมีโรคน้อย	ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์’ ไม่ เบียดเบียนตนเองด้วยการกินอาหาร ที่ไม่เป็นประโยชน์และมีพิษโทษภัย ต่อร่างกาย เพราะเข้าใจในเรื่อง กรรมว่า ชีวิตตนจะได้รับผลเช่นไรก็ อยู่ที่การกระทำทางกายวาจาใจของ ตนเอง ว่าเป็นการการกระทำที่ เบียดเบียนใครหรือไม่ เป็นการ กระทำที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองคน อื่นสัตว์อื่นหรือไม่
เวฬุทวารสูตร ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๕๙/ ๔๐๓ (ฉบับหลวง) และ เวฬุทวารยสุตร ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๓/ ๕๐๐-๕๐๒ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รัก สุข เกลียดทุกข์ ผู้ใดจะปลงเราผู้ อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์ เสียจากชีวิต ข้อนั้นไม่ เป็นที่รักที่พอใจของเรา อนึ่ง เรา พึงปลงคนอื่นผู้อยากเป็นอยู่ ไม่ อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์ เสีย จากชีวิต ข้อนั้นก็ไม่เป็นที่รักที่ชอบ ใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็น ที่รักที่พอใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รักที่พอใจแม้ของผู้อื่น อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจาก ปาณาติบาตด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่ อดเว้นจากปาณาติบาตด้วย กล่าว สรรเสริญ คุณ แห่งการงดเว้น	ในยาเมตที่ ๗: การกินอาหารแบบ แพทย์วิถีธรรม ไม่มีเนื้อสัตว์ เป็น การปฏิบัติตามพระพุทธรูปที่ว่า “ผู้ใดจะปลงเราผู้อยากเป็นอยู่ ไม่ อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์ เสีย จากชีวิต ข้อนั้นไม่เป็นที่รักที่ชอบ ใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รักที่ ชอบใจแม้ของผู้อื่น” สัตว์ก็มีความ รักชีวิตของตน ดังนั้น ผู้ที่เป็นอริย สาวกจึงไม่ควรกระทำสิ่งที่ขัดแย้ง ต่อพระพุทธรูป ด้วยการ ๑.ตนเอง ย่อมงดเว้นจากปาณาติบาตด้วย ๒. ชักชวนผู้อื่นเพื่อดเว้น จาก ปาณาติบาตด้วย ๓. กล่าวสรรเสริญ คุณแห่งการงดเว้นปาณาติบาตด้วย หากเรายังกินเนื้อสัตว์อยู่ ก็ จะบริสุทธิ์ในข้อที่ ๑ แต่ไม่บริสุทธิ์ใน

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	ปาณาติบาตด้วย กายสมาจารของ อริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วน สามอย่างนี้	ข้อที่ ๒ และ ๓ จึงเป็นการปฏิบัติ ศีลที่ยังไม่สมบูรณ์ ยังไม่เป็นอริยศีล (ศีลของพระอริยะ) ซึ่งหากปฏิบัติให้ สมบูรณ์คือบริสุทธิ์ทั้ง ๓ ส่วนได้ ก็ จะเป็นการปฏิบัติอริยศีลหรือศีล ของพระอริยะ
จิตตาริสูตร พ.อติ. (ไทย) ๒๕/๒๘๑/ ๒๘๙ (ฉบับหลวง) และ สันตมฺหิสูตร อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/ ๒๓/๔๒ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	ปัจจัย ๔ อย่างนี้ ทั้งน้อย หาได้ง่าย และหาโทษมิได้ คือ บรรดาจิ๋ว บังสุกุลจิ๋ว ทั้งน้อย หาได้ง่าย และ หาโทษมิได้ ๑ บรรดาโภชนะ คำ ข้าวที่หาได้ด้วยปลีแข้ง ทั้งน้อย หา ได้ง่าย และหาโทษมิได้ ๑ บรรดา เสนาสนะ รุกขมูล ทั้งน้อย หาได้ ง่าย และหาโทษมิได้ ๑ บรรดา เภสัช มูตรเน่า ทั้งน้อย หาได้ง่าย และหาโทษมิได้ ๑ เพราะเหตุที่ ภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย อัน น้อยและหาได้ง่าย เราจึงกล่าวข้อนี้ ว่า เป็นองค์แห่งความเป็นสมณะ อย่างหนึ่งของเธอ ฯ เมื่อภิกษุ สันโดษด้วยปัจจัยอันหาโทษมิได้ ทั้งน้อยและหาได้ง่าย ประราภ เสนาสนะ จิ๋ว ปานะ และโภชนะ จิต ของ เธอ ก็ไม่ คับ แค้น ไม่ กระทบกระเทือนทุกทิส และธรรม เหล่าใดอันภิกษุนั้นกล่าวแล้ว อนุโลมแก่สมณธรรม ธรรมเหล่านั้น	การฝึกฝนสู่ความเป็นพุทธะของจิต อาสาแพทย์วิถีธรรม คือ การใช้ ปัจจัย ๔ ที่น้อย หาได้ง่าย และหา โทษมิได้ ดังนี้ ๑. อาหาร เน้นการใช้ พืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นได้เองหรือปลูก ได้ง่าย การปรุงอาหารใช้เพียงเกลือ อย่างเดียว ไม่ใช้เครื่องปรุงที่ยุ่งยาก ซับซ้อน ๒. ที่อยู่อาศัย เป็นแบบ เรียบง่าย เป็นเตนท์ บูดด้วยเสื่อ ไม่ ยึดติดที่ พร้อมโยกย้ายได้เสมอ ๓. เครื่องนุ่งห่ม เป็นชุดที่ดูเรียบง่าย เรียบง่าย แต่ละคนจะมีชุดประมาณ ๓-๕ ชุด ๔. ยารักษาโรค คือ ยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ฝึกฝนการ เป็นหมอดูแลตนเองจนชำนาญ คล่องแคล่ว พึ่งตนได้ ทั้งการวินิจฉัย รักษา และป้องกันโรค โดยใช้สิ่ง เรียบง่าย ใกล้ตัว (พืชผักที่มีรอบ บ้านสามารถใช้เป็นยาได้) และ สมุนไพรในตัว (น้ำปัสสาวะ) จึงไม่ ต้องกังวลกับเรื่องใดๆ มีอิสระทาง

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	อันภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความ สันโดษถือเอาโดยยั้ง ๆ	กายและใจไปเป็นลำดับ
องค์เป็นที่ตั้งแห่งความ เพียร ๕ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๙๓/ ๒๒๙ (ฉบับหลวง) และ องค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญ ความเพียร ๕ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/ ๓๐๖-๓๐๗ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	องค์เป็นที่ตั้งแห่งความเพียร ข้อที่ ๒ คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็น ผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุอันมีวิบาก เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็น อย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียร ฯ	ในยาเม็ดที่ ๑-๙ ของแพทย์วิถีธรรม จะเน้นการปรับสมดุลของเตโชธาตุ หรือสมดุลร้อนเย็นของใจและกาย สมดุลร้อนเย็นของใจ คือ ใจไร้ทุกข์ ผาสุก เบิกบาน ผ่องใส (ยาเม็ดที่ ๘,๙) สมดุลร้อนเย็นของร่างกาย คือ การปรับอาหาร การกายบริหาร การระบายพิษออกจากร่างกายด้วย วิธีการต่างๆ (ยาเม็ดที่ ๑-๗) จะ ปรับไปสู่จุดที่รู้สึกสบาย เบาใจ เบา กาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ดังนั้น ผู้ เข้าค่ายฯ จึงต้องเรียนรู้การอ่าน เวทนา (ความรู้สึก) ทั้งทางใจและ ทางกายด้วยตนเอง และปรับไปสู่ จุดที่สมดุลด้วยตนเอง
อาพาธสูตร อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/ ๖๐/๑๑๓ (ฉบับหลวง) และ คิริมานันทสูตร อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/ ๖๐/๑๓๐	(พระพุทธองค์ตรัสเหตุแห่งอาพาธ) อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมี เสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลม เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีใช้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดูดูแลปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่ สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความ เพียรเกินกำลัง อาพาธอันเกิดแต่ วิบากของกรรม ความหนาว ความ ร้อน ความหิว ความกระหาย ปวด	ในยาเม็ดที่ ๖: การกายบริหารของ แพทย์วิถีธรรม จะเน้นวิธีที่ทำได้ง่าย ด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยอุปกรณ์ ใช้ พื้นที่ไม่มาก ประหยัด ทำได้ทุกที่ทุก เวลาที่สะดวก เช่น โยคะ กดจุด ลมปราณ เดินเร็ว เดินย่ำเท้า (หรือ มาร์ชชิ่ง) ทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ซึ่งเกิดประโยชน์ คือ ๑. เป็นการ ระบายพิษออกทางเส้นลมปราณ ๒. เป็นการยืดเหยียดเส้นเอ็น ทำให้

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
(ฉบับมหาจุฬาฯ)	อุจจาระ ปวดปัสสาวะ	เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ กระดูก เข้าที่เข้า ทาง ๓. ได้กำลังของกล้ามเนื้อ ยาเม็ดที่ ๙: การรู้เพียรรู้พักให้พอดี
อุปัฏฐากสูตรที่ ๑ อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/ ๑๒๓/๑๔๕ (ฉบับหลวง) และ ปฐมอุปัฏฐากสูตร อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/ ๑๒๓/๒๐๓ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	ธรรม ๕ ประการ ย่อมเป็นผู้ พยาบาลง่าย คือ ภิกษุไซ้ย่อมทำ ความสบาย ๑ รู้จักประมาณในสิ่ง สบาย ๑ ฉันทยา ๑ บอกอาพาธตาม ความเป็นจริงแก่ผู้พยาบาลที่ ปรารถนาประโยชน์ เช่น บอก อาพาธที่กำลังเรื้อรังเรื้อรา บอก อาพาธที่ทุเลาว่าทุเลา บอกอาพาธ ที่ทรงอยู่ว่ายังทรงอยู่ ๑ เป็นผู้ อดทนต่อทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นใน ร่างกายอันกล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่ เป็นที่พอใจ สามารถปลิตชีพให้ดับ สูญ ๑	ยาเม็ดที่ ๑-๙ ของแพทย์วิถีธรรม เป็นการพึ่งตนเอง ผู้ป่วยต้องฝึกอ่าน ความรู้สึกทางใจและความรู้สึกทาง กายด้วยตนเอง เพื่อที่จะปรับจิตใจ และร่างกายให้ไปสู่จุดที่สบายหรือ จุดที่สมดุล เป็นการฝึกการประมาณ และอ่านอาการความเจ็บป่วยของ ตนตามความเป็นจริง จึงจะสามารถ ปรับแก้ไขได้อย่างถูกต้อง ยาเม็ดที่ ๘ คือธรรมะ จะทำให้จิตเบาสบาย เบิกบาน ไม่เศร้าหมอง ซึ่งส่งผลให้ ผู้ป่วยสามารถอดทนต่อความ เจ็บป่วยนั้นได้โดยที่ไม่ทุกข์ใจ ไม่ เดือดเนื้อร้อนใจ
ยามหาวิภัง ๔ วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๓-๔๔/ ๔๙-๕๐ (ฉบับหลวง) และ ยามหาวิภัง ๔ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/ ๖๐-๖๑	ภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัด พระผู้มีพระ ภาคตรัสอนุญาตว่า เรานุญาตให้ ใช้ยามหาวิภัง ๔ อย่าง คือ คุณ มูตร เถ้า ดิน ต่อมา ภิกษุรูปหนึ่ง ดื่มยาพิษเข้าไป พระผู้มีพระภาค ตรัสอนุญาตว่า เรานุญาตให้ดื่มน้ำ เจือคุณ ต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธ ถูกยาแฝด พระผู้มีพระภาคตรัส อนุญาตว่า เรานุญาตให้ดื่มน้ำที่ เขาละลายจากดินรอยไถซึ่งติดผล	แพทย์วิถีธรรม มีการใช้น้ำมูตร (น้ำ ปัสสาวะ) เพื่อเป็นยา โดยใช้ น้ำ ปัสสาวะของตนเอง เพราะหาได้ง่าย กว่าปัสสาวะโค และเพื่อไม่เป็นการ รบกวนหรือเบียดเบียนโค น้ำ ปัสสาวะเป็นยาที่มีอยู่ในตัวเราอยู่ แล้ว ไม่ว่าจะเจ็บป่วยอยู่ในสถานที่ ที่ใดๆ ก็ไม่ต้องกังวลเรื่องยา เพราะ มียาอยู่กับตัวอยู่แล้ว ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองได้ ไม่มี

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
(ฉบับมหาจุฬาฯ)	ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นพระโรค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตว่า เรา อนุญาตให้ต้มน้ำค้างอามิส ต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผอม เหลือง พระผู้มีพระภาคตรัส อนุญาตว่า เราอนุญาตให้ต้มน้ำผล สมอตองน้ำมูตรโค	ผลข้างเคียง จึงทำให้ลดความวิตก กังวลของผู้ป่วยได้มาก และยังเป็น การปฏิบัติธรรมเพื่อล้างความชิงชัง รังเกียจในปัสสาวะ วิธีใช้ คือ ใช้ต้ม (ยาเม็ดที่ ๑) ใช้ทาผิวเพื่อขูดกัวชา (ยาเม็ดที่ ๒) ใช้สวนล้างลำไส้ใหญ่ (ยาเม็ดที่ ๓) ใช้แช่มือแช่เท้า (ยา เม็ดที่ ๔) ใช้ผสมดินและผงถ่านไม้ เพื่อพอกผิวหนัง (ยาเม็ดที่ ๕)
เภสัชชันธกะ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕-๔๔/ ๓๖-๕๐ (ฉบับหลวง) และ เภสัชชันธกะ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐- ๒๖๙/๔๓-๖๓ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	เราอนุญาตรากไม้ ที่เป็นเภสัช หรือ มูลเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี เรา อนุญาตน้ำฝาด เราอนุญาตใบไม้ เราอนุญาตผลไม้ เราอนุญาตยางไม้ เราอนุญาตกำยาน เราอนุญาต เกลือ ที่เป็นเภสัช ฯลฯ แม้ชนิดอื่น ใดบรรดามี เราอนุญาตการเข้า กระโจมรมเหงื่อ เราอนุญาตยา พอก เราอนุญาตน้ำมันทาแผล	เภสัชวัตถุ ที่ใช้ในยาเม็ดที่ ๑-๕ ของ แพทย์วิถีธรรม จะเป็นสมุนไพรที่หา ได้ง่าย ใกล้ตัว ดังนั้น ไม่ว่าจะอยู่ใน สถานที่แห่งใด ก็สามารถใช้สมุนไพร ที่มีในท้องถิ่นนั้นๆ ได้ เพราะพืชทุก ชนิดล้วนมีสรรพคุณทางยา เพียงแต่ ต้องฝึกฝนเรียนรู้ และฝึก ประสบการณ์ในการใช้ด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความมั่นใจ ซึ่งในยาเม็ด ที่ ๕ คือ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ผู้เข้าค่ายฯ ก็ต้อง ฝึกฝนด้วยตนเอง จนแจ้งชัดในผล ด้วยตนเอง โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน ทำหน้าที่เป็นครูผู้ฝึก ส่วนจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยง ที่ช่วยประคับประคอง

๔.๑.๒ หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์
ด้านจิตใจ ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
คิลานสูตรที่ ๑ คิลานสูตรที่ ๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๕- ๔๒๔/๑๑๗-๑๒๐ (ฉบับหลวง) และ ปฐมคิลานสูตร ทุติยคิลานสูตร ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕- ๑๙๖/๑๒๘-๑๓๐ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	(สูตรที่ ๑) ท่านพระมหากัสสปะ (สูตรที่ ๒) ท่านพระมหาโมคคัลลา นะ อาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก (พระพุทธองค์ตรัส) โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่ บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อม เป็นไปเพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน พระผู้มีพระภาคได้ ตรัสภาชิตนี้แล้ว ท่านพระมหากัสส ปะ (สูตรที่ ๑) และ ท่านพระมหา โมคคัลลานะ (สูตรที่ ๒) ก็มีใจยินดี ชื่นชมพระภาชิตของพระผู้มีพระ ภาค หายขาดจากอาพาธนั้น	ดร.ใจเพชร กล้าจน บูรณาการหลัก โพชฌงค์ ๗ ในยาเม็ดที่ ๘ ของ แพทย์วิถีธรรม โดยมีวัตถุประสงค์ ของการปฏิบัติ คือ เพื่อให้ใจปล่อย วางความอยาก (ตัณหา) เช่น อยาก หาย อยากไม่ตาย อยากไม่เป็นโรค ซึ่งความอยากเป็นเหตุแห่งทุกข์ (ทุกข์สมุทัยอริยสัจ) เมื่อมีความ อยาก ใจจึงเกิดความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว กลัวว่าจะไม่ได้ ตามที่ยอยาก กลัวเป็นโรค กลัวตาย กลัวไม่หาย ใจจึงเป็นทุกข์ ทำให้ ร่างกายทรุดลงได้อย่างรวดเร็ว การบูรณาการหลักโพชฌงค์ ๗ เป็น บททบทวนธรรม คือ “อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัว โรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล” เมื่อใจ ไม่กลัว ใจไร้ทุกข์ (สภาพนิโรธ/ วิมุตติ/นิพพาน) ร่างกายก็จะฟื้นตัว ได้อย่างรวดเร็ว
คิลานสูตรที่ ๓ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๕- ๔๒๘/๑๒๐-๑๒๑ (ฉบับหลวง)	พระผู้มีพระภาคทรงพระประชวร ได้รับทุกข์ พระอาการหนัก ท่าน พระมหาจุณทะเข้าไปเฝ้าพระผู้มี พระภาคถึงที่ประทับ “ข้าแต่ พระ องค์ผู้เจริญ โพชฌงค์ ๗	ยาเม็ดที่ ๘ ของแพทย์วิถีธรรม เป็น การปรับสมดุลใจ โดยปรับไปสู่จุดที่ ใจสบาย ใจไร้ทุกข์ ซึ่งภายในค่ายฯ จะมีการบรรยายธรรมทุกวัน โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน หลักโพชฌงค์

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
และ ตติยคิลานสูตร ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/ ๑๓๐-๑๓๑ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	ประการนี้ พระองค์ตรัสไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อม เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน” ท่านพระมหาจุฬาทะ ได้กล่าวคำนี้แล้ว พระผู้มีพระภาค ทรงชื่นชม พอพระทัย ทรง หายขาดจากพระประชวรนั้น	๗ ก็เป็นหลักธรรมหนึ่งที่มีการ บรรยายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถี ธรรม ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยคลายจาก ความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหวได้ เมื่อใจไร้ทุกข์ (สภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) ร่างกายก็ฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว
อาพาธสูตร อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/ ๖๐/๑๑๕-๑๑๖ (ฉบับหลวง) และ คิริमानนทสูตร อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/ ๖๐/๑๒๘-๑๓๓ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	หลักธรรมที่พระองค์ทรงใช้ในการ รักษาโรค ได้แก่ สัญญา ๑๐ ประการ ซึ่งทำให้พระคิริमानนท หายจากอาพาธได้อย่างฉับพลันราว กับปาฏิหาริย์ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “อานนท ถ้าเธอเข้าไปหาแล้วกล่าว สัญญา ๑๐ ประการแก่คิริमानนท ภิกษุ เป็นไปได้ที่การอาพาธของคิริ मानนทภิกษุจะสงบระงับโดย ฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ครั้งนั้นแล ท่านพระ อานนทเข้าไปหาท่านพระคิริมา นทถึงที่อยู่ กล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้แก่ท่านพระคิริमानนท ขณะนั้นเอง อาพาธของท่านพระ คิริमानนทสงบระงับลงโดยฉับพลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ท่านพระคิริमानนทได้หายขาดจาก อาพาธนั้น”	ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จะมี การบรรยายธรรมโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน ทุกวัน ตลอดทั้งค่ายฯ โดย อาพาธสูตรก็เป็นพระสูตรหนึ่งที่มี การบรรยายภายในค่ายฯ โดยจะยก เนื้อความในพระไตรปิฎกขึ้นมาก่อน จากนั้นอธิบายความหมาย วิธี ปฏิบัติ วิธีการทำใจในใจโดยแยบ คาย (โยนิโสมนสิการ) ตามอรรถ ของสัญญาทั้ง ๑๐ ประการนี้ ซึ่ง สัญญาทั้ง ๑๐ ประการ เป็นวิธีการ ทำให้ปล่อยวางความอยาก (ตัณหา) และความยึดมั่นถือมั่น ภายในจิต (อุปาทาน) เมื่อปล่อยวาง ได้ จิตก็จะเบาสบาย ร่างกายก็จะ ผ่อนคลาย สสารและพลังงานต่างๆ ในร่างกายก็จะหมุนเวียนได้สะดวก เซลล์และอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ก็จะฟื้นตัวและทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ทำ ให้หายหรือทุเลาจากโรคได้อย่าง

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
		รวดเร็ว มีตัวอย่างเชิงประจักษ์ ภายในค่ายฯ ให้เห็นเป็นจำนวนมาก
นกุลสูตร อง.นกก. (ไทย) ๒๒/ ๒๘๗/๓๐๘-๓๑๑ (ฉบับหลวง) และ นกุลปิตุสูตร อง.นกก. (ไทย) ๒๒/ ๑๖/๔๓๖-๔๓๘ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	นกุลมาตาคหปตานี (คฤหัสถ์หญิงผู้ เป็นพระอริยบุคคล) ได้กล่าวเตือน นกุลปิตาคหบดีว่า “คหบดี ท่าน อย่าได้ตายทั้งที่ยังมีความห่วงใย เลย (มีตัณหา) เพราะการตายของผู้ ที่ยังมีความห่วงใยนั้น เป็นทุกข์ (ตัณหาเป็นเหตุแห่งทุกข์) และพระ ผู้มีพระภาคก็ทรงเตือน ครั้นนั้น เมื่อนกุลมาตาคหปตานีกล่าวเตือน นกุลปิตาคหบดีด้วยคำเตือนนี้ ความเจ็บไข้นั้นได้สงบระงับโดย พลัน ท่านนกุลปิตาคหบดีได้หาย จากความเจ็บไข้นั้น และนกุลปิตา คหบดีละความเจ็บไข้นั้น ละได้โดย อาการอย่างนั้น	ยาเม็ดที่ ๘ ของแพทย์วิถีธรรม มี เครื่องมือในการปรับสมดุลใจ ได้แก่ การฟังธรรม การแสดงธรรมหรือ สนทนาธรรม การทบทวนธรรมหรือ สาธยายธรรม การตรีกตรอง ไตร่ตรองธรรม และการปฏิบัติ สมาธินิมิตหรือมรรคมืองค์ ๘ (เป็น การทำเหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ) ซึ่งปฏิบัติอย่างเป็นปกติในทุก กิจกรรมของค่ายฯ การปฏิบัติยา เม็ดที่ ๑-๗ ซึ่งเป็นด้านวัตถุหรือ รูปธรรม (ยาเม็ดหลัก ยาเม็ดเสริม) จะต้องมีการปฏิบัติยาเม็ดที่ ๘,๙ ซึ่ง เป็นด้านจิตใจหรือนามธรรม (ยา เม็ดเลิศ) ร่วมด้วยเสมอ เพราะจิตที่ ปล่อยวางความอยาก (ตัณหา) ได้ จัดเป็นยาเม็ดเลิศที่มีผลต่อการ รักษาโรรมากกว่า ๗๐% บวกเกิน ร้อย
คิลานสูตร ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๒๘๓- ๑๒๘๔/๓๕๕ (ฉบับหลวง) และ	เมื่อ พ ระ อนุ รุท ธิ ะ อา พ าท ทุกขเวทนาทางกายไม่สามารถ ครอบงำจิตของท่านได้ (ไม่สามารถ ทำให้จิตเศร้าหมองได้ จิตยังคงผ่อง ใสอยู่เสมอ จิตเป็นนิโรธ/วิมุตติ/ นิพพาน) เพราะท่านปฏิบัติสติปัฏ	หลักธรรมหนึ่งที่มีการอธิบายภายใน ค่ายฯ โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน คือ สติปัฏฐาน ๔ โดยอธิบายเนื้อความ ในพระไตรปิฎกก่อน เพื่อให้เข้าใจ อรรถหรือสาระสำคัญของหลักธรรม ส่วนวิธีการปฏิบัติ คือ ผู้เข้าค่ายฯ

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
พาฬหคิลานสูตร ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/ ๔๔๐-๔๔๑ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	ฐาน ๔ คือ การมีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติ ที่จะกำจัด อภิชฌาและโทมนัส (ที่เกิดขึ้น ภายในจิต) ดังข้อความใน พระไตรปิฎกที่ว่า “ผู้มีอายุ ทั้งหลาย ผมมีจิตตั้งมั่นดีอยู่ในสติ ปัฏฐาน ๔ ประการ ทุกขเวทนา ทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ ครอบงำจิตอยู่ได้คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้”	จะต้องฝึกสติที่จะรู้เท่าทันอภิชฌา (ความชอบ ความละโมภ ความ เพ่งเล็งอยากได้ในสิ่งที่ตนชอบใจ) และโทมนัส (ความชัง ความด้าน ความผลึก ความไม่ชอบได้ในสิ่งที่ ตนไม่ชอบใจ) ที่เกิดขึ้นภายในจิต ของตน แล้วล้างอภิชฌาและโทมนัส นั้นออกจากจิต เมื่อล้างได้ จิตก็จะ เข้าสู่สภาพเนกขัมมสิตตอุเบกขา หรือความไม่ชอบไม่ชัง เช่น ผู้เข้า ค่ายฯ ฝึกล้างอภิชฌาหรือ ความชอบในอาหารอร่อยแต่เป็น โทษต่อสุขภาพ และฝึกล้างโทมนัส หรือความชังในอาหารที่ไม่อร่อยแต่ ดีต่อสุขภาพ ซึ่งเมื่อจิตเป็นเนกขัมม สิตตอุเบกขา จะทำให้สามารถกิน อาหารสุขภาพได้ด้วยใจที่เป็นสุข (เพราะล้างความติดยึดในรสชาติ อาหารอร่อยได้แล้ว)
คิลานสูตร ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๒๗- ๑๖๓๓/๔๖๒-๔๖๕ (ฉบับหลวง) และ คิลานสูตร ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๐/	“อุบาสกผู้มีปัญญาพึงปลอบใจ อุบาสกผู้มีปัญญาซึ่งป่วย ได้รับ ทุกข์ เป็นไข้หนัก ด้วยธรรมเป็น ที่ตั้งแห่งความเบาใจ ๔ ประการว่า จงเบาใจเถิดท่านผู้มีอายุ ท่าน ๑. มี ความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวใน พระพุทธเจ้า ๒. มีความเลื่อมใสอัน ไม่หวั่นไหวในพระธรรม ฯลฯ ๓. มี	ภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม มี การบรรยายธรรมโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน โดยอธิบายหลักธรรมเป็น ที่ตั้งแห่งความเบาใจ ๔ ประการว่า การจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ภายในจิตได้ ต้องกระทำไป ตามลำดับ โดยจิตที่มีความทุกข์ก็ คือจิตที่กำลังตกอยู่ในทุกคติภูมิหรือ

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
๕๗๔-๕๗๖ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	ความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ ฯลฯ ๔. มีศีลที่พระอริยะชอบใจ ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไปเพื่อสมาธิ พึงถามว่า ท่านยังมีความห่วงใยมารดาบิดาอยู่หรือไม่ หรือ ท่านยังมีความห่วงใยบุตรและภริยาอยู่หรือไม่ ขอท่านจงละความห่วงใยมารดา บิดา บุตร และภริยาของท่านเสีย ท่านยังมีความห่วงใยภรรยา ๕ อันเป็นของมนุษย์อยู่หรือไม่ ขอท่านจงปราศจิตออกจากภรรยาอันเป็นของมนุษย์ แล้วน้อมจิตไปในหมู่เทพชั้นจาตุมหาราชเถิด ขอท่านจงปราศจิตออกจากหมู่เทพชั้นจาตุมหาราช แล้วน้อมจิตไปในหมู่เทพชั้นดาวดึงส์เถิด หมู่เทพชั้นยามายังดีกว่าและประณีตกว่าหมู่เทพชั้นดาวดึงส์ ฯลฯ หมู่เทพชั้นดุสิต ฯลฯ หมู่เทพชั้นนิมมานรดี ฯลฯ หมู่เทพชั้นปรินิมิทตสวรรค์ ฯลฯ พรหมโลกยังดีกว่าและประณีตกว่าหมู่เทพชั้นปรินิมิทตสวรรค์ ขอท่านจงปราศจิตออกจากหมู่เทพชั้นปรินิมิทตสวรรค์ แล้วน้อมจิตไปในพรหมโลกเถิด ท่านแม้พรหมโลกก็ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน นับเนื่องด้วยสัkkายะ ขอท่านจงปราศจิตออกจากพรหมโลก แล้ว	อภัยภูมิ ได้แก่ ภพภูมิของสัตว์นรก สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน ซึ่งความห่วงใยในมารดา บิดา บุตร ภริยา และการเสพภพคุณ ๕ นั้น เป็นความยึดมั่นถือมั่นของจิต ซึ่งจะทำให้จิตตกอยู่ในอภัยภูมิ คือ จิตเป็นทุกข์ เกิดความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ส่งผลให้โรคหรืออาการที่กำลังเป็นอยู่ทรุดลงได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น ผู้ป่วยจะต้องฝึกฝนการปราศจิตออกจากอภัยภูมิ ซึ่งเป็นภพภูมิที่หยาบ ขึ้นไปสู่ภพภูมิที่ละเอียดขึ้น คือ ภพภูมิของ เทวดา เทวดาคือ สัตว์โอปปาติกะภายในจิตวิญญาณ เป็นภพภูมิของจิตที่มีความสุข แต่ยังมีหลงใหลในการเสพภพ (รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส) ในระดับที่ละเอียดขึ้นไปตามลำดับ เทวดาจึงมีความสุขที่เป็นโลกียสุข ยังมีกิเลสภพ ซึ่งเห็นเหตุแห่งทุกข์อยู่ จึงยังไม่พ้นทุกข์ โดยภพภูมิของเทวดามี ๖ ชั้น เมื่อปราศจิตออกจากภพภูมิของเทวดาก็จะไปสู่ภพภูมิของพรหม ซึ่งเป็นภพภูมิของสัตว์โอปปาติกะภายในจิต ที่มีลักษณะยึดมั่นถือมั่นในความดี ความสมบูรณ์แบบ ซึ่งเป็นการทำความดีที่ยังมีอึดตา เป็นกิเลส เป็น

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	นำจิตเข้าไปในสักรายนิโรธเกิด อุบาสกผู้มีจิตหลุดพ้นอย่างนี้ กับ ภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะ อาตมภาพไม่กล่าวว่าแตกต่างกัน เลย คือ หลุดพ้นด้วยวิมุตติ เหมือนกัน”(จิตที่เกิดวิมุตติ คือจิต ของพระอรหันต์ อรหันต์เป็นบาง เรื่อง/บางปริเฉท/หรือทุกเรื่อง โดย ที่ร่างกายหรือรูปธรรมภายนอก อาจอยู่ในเพศบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ ก็ได้)	เหตุแห่งทุกข์ จึงยังไม่พ้นทุกข์ รูป พรหมมี ๑๖ ชั้น และอรุปรหมมี ๔ ชั้น เมื่อพราภจติออกจากภพภูมิ ของพรหมได้ ด้วยการเรียนรู้อัตตาที่ เกิดขึ้นภายในจิตของตนด้วยอริย ปัญญา แล้วใช้ปัญญานั้นเข้าไป ทำลายสลายอัตตา จนกิเลสอัตตา นั้นดับ ทุกข์ก็จะดับ (นิโรธ) จิตก็จะ หลุดพ้นจากทุกข์ (วิมุตติ) และ เข้าถึง ความ ผาสุก อัน ยั่งยืน (นิพพาน)
กัมมัตถยสูตร อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/ ๑-๓ (ฉบับหลวง) และ กัมมัตถยสูตร อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/ ๑-๒ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	ศีลที่เป็นกุศล มีอวิปปฏิสารเป็นผล เป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมี ปราโมทย์เป็นผล เป็นอานิสงส์ ปราโมทย์มีปิติเป็นผล เป็นอานิสงส์ ปิติมิปปัสสัทธิเป็นผล เป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุขเป็นผล เป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผล เป็นอานิสงส์ สมาธิมีญาณทัสสนะเป็นผล เป็นอานิสงส์ ญาณทัสสนะเป็นผล เป็นอานิสงส์ นิพพิทาวิราคะเป็นผล เป็น อานิสงส์ นิพพิทาวิราคะมีวิมุตติ ญาณทัสสนะเป็นผล เป็นอานิสงส์ ศีลที่เป็นกุศล ย่อมทำอรรถผลให้ บริบูรณ์โดยลำดับ อย่างนี้แล	ภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ดร.ใจเพชร กล้าจน จะอธิบายเรื่อง ศีลที่เป็นอริยศีล หรือศีลของพระ อริยะ ได้แก่ จุลศีล (จุฬศีล) มัชฌิม ศีล มหาศีล ซึ่งเป็นการปฏิบัติศีลที่ บริสุทธิ์บริบูรณ์ทั้งกาย วาจา ใจ ทำ ให้กาย วาจา ใจ บริสุทธิ์สะอาดจาก กิเลสไปเป็นลำดับ หยาบ กลาง ละเอียด ซึ่งผู้เข้าค่ายฯ จะสามารถ สัมผัสผลแห่งการปฏิบัติศีลที่เป็น อริยศีลหรืออริยศีลได้ด้วยตนเอง คือ ได้สัมผัสวิมุตติรส หรือสภาพของจิต ที่หลุดพ้นจากทุกข์ไปเป็นลำดับ (จิต ของพระอรหันต์) ในเรื่องนั้นๆ/ ปริเฉทนั้นๆ/หรือทุกเรื่อง
คิลานสูตรที่ ๑	พระพุทธร่องค์ตรัสแก่ภิกษุซึ่งกำลัง	ภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๘๘-๘๘/๔๖-๔๘ (ฉบับหลวง) และ ปฐมคิลานสูตร ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๔/๖๖-๖๘ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	อาพาธว่า ภิกษุ เธอติเตียนตนเองโดยศีลได้หรือไม่ ภิกษุ จักขุเที่ยงหรือไม่เที่ยง โสตะ ฯลฯ ฆานะ ชิวหา กาย มโน เที่ยงหรือไม่เที่ยง ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา ภิกษุ อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ ฯลฯ มโน เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว ฯลฯ ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป พระผู้มีพระภาคได้ตรัสอย่างนี้แล้ว ภิกษุ นั้นก็มีใจยินดีชื่นชมพระภาชิตของพระผู้มีพระภาค ธรรม จัก ขุ อัน ปราศ จาก ฐิติ ปราศ จาก มลทิน ได้ เกิด แก่ ภิกษุ นั้น	ดร.ใจเพชร กล้าจน จะอธิบายธรรมเรื่องไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งในระดับหยาบหมายถึง ร่างกาย หรือวัตถุภายนอกที่เป็นรูปธรรม แต่ในระดับละเอียด (ระดับปรมัตถธรรม) หมายถึง สิ่งที่เป็นนามธรรมภายในจิต อันได้แก่ อาการสุขลวง (สุขัลลิกะ) และอาการทุกข์ (ทุกขอริยสัจ) ที่เกิดขึ้นภายในจิต อันเกิดจากการมีกิเลสนั้น เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง (มีความผันแปรไปตามกาลเวลา) เป็นทุกข์ (คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และไม่ใช้ตัวเราของเรา (ไม่สามารถบังคับได้) ดังนั้น การเห็นความจริงตามความเป็นจริงว่า จิตของเราที่หลงยึดมั่นถือมั่นในสุขลวงจากกิเลสและอิตตา จะทำให้เราเป็นทุกข์ เมื่อได้เห็นความจริงตามความเป็นจริง จิตก็จะคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในสุขลวงนั้นได้ (นิพพิทาวिरากะ) เมื่อจิตคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ จิตก็หลุดพ้นจากทุกข์ (วิมุตติ) และมีอริยปัญญาที่รู้ว่าจิตของตนหลุดพ้นจากทุกข์แล้ว (วิมุตติญาณทัสสนะ)
เจตสูตร ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๑๗/	พระพุทธเจ้าตรัสถามภิกษุว่า “เมื่อผ้าถูกไฟไหม้หรือศีรษะถูกไฟไหม้	หลักการจัดลำดับความสำคัญตามพระพุทธเจ้านี้ ดร.ใจเพชร กล้าจน

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
๔๙๕ (ฉบับหลวง) และ เจดสูตร ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๔/ ๖๑๕ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	ควรทำอย่างไร” ภิกษุตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ (ควร)ดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้น พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุทั้งหลาย ควรวางเฉย ไม่ควรใส่ใจถึงผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือศีรษะที่ถูกไฟไหม้ ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหัส ความขมก้มเข้มน ความไม่ท้อถอย สติ และสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง อริยสัจ ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. ทุกขอริยสัจ ฯลฯ ๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ สาระสำคัญของพระสูตรนี้ คือ การรู้ลำดับ ความสำคัญ ของการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าสิ่งที่ พระ พุ ท ธ อ ง ค์ ทรงให้ ความสำคัญเป็นอันดับแรก ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดๆ ในชีวิต ให้ทำ อริยสัจ ๔ ก่อน (ดับตัณหาก่อน ดับทุกข์ในใจก่อน)	ได้นำมาบูรณาการในยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม โดยจัดลำดับ ความสำคัญของยา ๙ เม็ด เป็นยาเม็ดเล็ก ยาเม็ดหลัก และยาเม็ดเสริม ซึ่งยาเม็ดเล็กคือเม็ดที่ ๘,๙ เป็นการทำให้รู้ทุกข์ ทำให้จิตให้เบิกบาน ด้วยการดับตัณหาภายในจิต ซึ่งผู้เข้าค่ายฯ จะได้รับการฝึกฝนการทำให้รู้ทุกข์ ด้วยการดับตัณหาภายในจิต ผ่านกิจกรรมการฟังธรรม การสนทนาธรรมหรือแสดงธรรม การทบทวนธรรมหรือสาธยายธรรม การตรีกตรอง ไคร่ครวญธรรม และการปฏิบัติมรรคมรรค ๘ หรือสมาธินิมิต (เป็นการทำเหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ) ดังนั้น ยาเม็ดที่ ๘,๙ จึงแทรกอยู่ในทุกกิจกรรมของค่ายฯ และในการปฏิบัติยาเม็ดที่ ๑-๗ ซึ่งเป็นการปฏิบัติด้านรูปธรรมนั้น ผู้เข้าค่ายฯ จะต้องปฏิบัติยาเม็ดที่ ๘,๙ ซึ่งเป็นการปฏิบัติด้านนามธรรม หรือการทำให้รู้ทุกข์ ทำให้จิตให้เบิกบานร่วมด้วยเสมอ ซึ่งความสามารถในการฝึกฝนปฏิบัติของแต่ละบุคคล อาจไม่เท่ากัน เป็นไปตามอินทรีย์ พละและสัมมาวายามะ (ความเพียรพยายาม) ของผู้นั้นๆ

๔.๑.๓ หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์
ด้านสังคม ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
อปริหานิยธรรม ๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๐/ ๘๒-๘๓ (ฉบับหลวง) และ อปริหานิยธรรม ๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๖/ ๘๒-๘๓ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	๑. ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญ อย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังหมั่นประชุมกัน เนื่องนิตย์ ประชุมกันมาครั้ง ๒. ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญ อย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังพร้อมเพรียงกัน ประชุม พร้อมเพรียงกันเล็ก ประชุม และพร้อมเพรียงกันทำกิจ ที่สงฆ์จะพึงทำ ๓. ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญ อย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังไม่บัญญัติสิ่งที่ เรามีได้บัญญัติไว้ ไม่ล้มล้างสิ่งที่เรา ได้บัญญัติไว้แล้ว ถือปฏิบัติมันตาม สิกขาบทที่เราบัญญัติไว้แล้ว ๔. ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญ อย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังสักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ เป็น รัตตัญญู บวชมานาน เป็นสังฆบิดร เป็นสังฆปริณายก และ สำคัญ ถ้อยคำของท่านเหล่านั้นว่าเป็นสิ่ง ควรรับฟัง	ในกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์ วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เพื่อมวล มนุษยชาตินั้น ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้นำหลักอปริหานิยธรรม ๗ มาใช้ ในการสร้างหมู่กลุ่มหรือสังคมแห่ง พุทธะ โดยมีการปฏิบัติ ดังนี้ ๑. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจะมีการ ประชุมกันทุกวัน วันละหลายรอบ เพื่อปรึกษาหารือกันในทุกกิจกรรม เป็นการฝึกลดละอัตตา ฝึกไม่ทำ ตามใจตนเอง ฝึกยอมรับในมติหมู่ ซึ่งมีทั้งหมู่ใหญ่และหมู่ย่อย ๒. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจะพร้อม เพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกัน เล็กประชุม และพร้อมเพรียงกันทำ กิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ต่อ ตนเองและผู้อื่น เช่น กิจกรรมค่าย สุขภาพฯ ค่ายพระไตรปิฎก เป็นต้น ๓. ในทุกกิจกรรมของมูลนิธิแพทย์ วิถีธรรมฯ จะปฏิบัติตามหลักธรรม ในพระไตรปิฎกอย่างเคร่งครัด โดย จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกคนจะได้ เรียนรู้หลักธรรมในพระไตรปิฎกทุก วันอย่างเป็นปกติของชีวิต เนื่องจาก

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	(ภิกษุ หมายถึง ผู้ที่ลอบุญและ บาปได้แล้ว ประพฤติพรหมจรรย์ อยู่ในโลกด้วยปัญญา^๑) เถระ หมายถึง ผู้มีศีลจะมีธรรม มี อหิงสา สัญญะ และทมะ คาย มลทินได้แล้ว เป็นปราชญ์ มีศีลจะ หมายถึง รู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการ มีธรรม หมายถึง บรรลุโล กุตตรธรรม ๙ ประการ อหิงสา หมายถึง ความไม่เบียดเบียน สัญญ มะ หมายถึง ศีล ทมะ หมายถึง การสำรวมอินทรีย์^๒) ๕. ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญ อย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังไม่ตกอยู่ใน อำนาจแห่งตัณหาก่อให้เกิดภพใหม่ ที่เกิดขึ้นแล้ว ๖. ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญ อย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังเป็นผู้มุ่งหวัง เสนาสนะป่า ๗. ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญ	ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิ แพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย จะ อธิบายหลักธรรม/พระสูตร/พระ พุทธพจน์ จากพระไตรปิฎกให้จิต อาสาแพทย์วิถีธรรมฟังทุกวัน ซึ่งมี ทั้งการอธิบายแบบกลุ่มใหญ่ (เป็น สาธารณะ) และแบบเฉพาะกลุ่ม ย่อย (ไม่สาธารณะ) โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน จะคัดเลือกหลักธรรมที่ นำมาอธิบายให้เหมาะกับฐานจิต หรืออินทรีย์พละของผู้ฟัง ๔. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจะให้ ความเคารพนับถือในคุณธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน (เป็นผู้ที่ลอบ ุญและบาปได้แล้ว ประพฤติ พรหมจรรย์ อยู่ในโลกด้วยปัญญา รู้ แจ้งอริยสัจ ๔ บรรลุโลกุตตรธรรม ๙ เป็นผู้มีศีล เป็นผู้ไม่เบียดเบียน และ เป็นผู้สำรวมอินทรีย์) จึงสำคัญ ถ้อยคำของท่านว่าเป็นสิ่งควรรับฟัง ๕. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกคน จะต้องฝึกฝนการลดละเลิกตัณหา (ความอยากเสพกิเลส กามและ

^๑ พ.ร.บ. (ไทย) ๒๕ / ๒๖๗ / ๑๑๕.

^๒ พ.ร.บ. (ไทย) ๒๕ / ๒๖๑ / ๑๑๓.

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	อย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังตั้งสติไว้ใน ภายในว่า ‘ทำอย่างไร เพื่อน พรหมจารีทั้งหลายผู้มีศีลงามที่ยัง ไม่มา ฟังมา ท่านที่มาแล้ว ฟังอยู่ อย่างผาสุก’ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงหวังได้แต่ ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความ เสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังมีปริ หานิยธรรมทั้ง ๗ ประการนี้อยู่ และใส่ใจปริหานิยธรรม ทั้ง ๗ ประการนี้อยู่	อิตตา) ในระดับหยาบ กลาง ละเอียด ไปตามลำดับ ๖. ในพื้นที่สวนป่านาบุญ ๑-๙ จะมี การจัดสรรพื้นที่อยู่ พื้นที่ป่า พื้นที่ จัดกิจกรรมต่างๆ ให้มีสัดส่วนที่ เหมาะสม เหมาะแก่การปฏิบัติ อริยมรรคมีองค์ ๘ ๗. ผู้เข้าค่ายฯ ที่ปฏิบัติศีล อธิจิต อธิปัญญา ได้สูงขึ้นละเอียดขึ้นเป็น ลำดับ ในที่สุดก็มักจะผันตนเองมา เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เพื่อ ฝึกฝนโลกุตระธรรม ๙ ที่สูงขึ้น ละเอียดขึ้น ในระดับปรมาตมธรรม ดังนั้น สังคมของแพทย์วิถีธรรม จึง เป็นสังคมแห่งการฝึกฝนศีล อธิ จิต อธิปัญญา ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ
สาราณียธรรม ๖ อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/ ๒๘๒/๓๐๑ (ฉบับหลวง) และ สาราณียธรรม ๖ อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/ ๑๑/๔๒๖-๔๒๗	ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑. ตั้งมั่นเมตตาทายกรรม ในเพื่อน พรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้า และ ลับหลัง แม้นี้เป็นสาราณียธรรม ๒. ตั้งมั่นเมตตาเวทีกกรรมในเพื่อน พรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและ ลับหลัง แม้นี้เป็นสาราณียธรรม ๓. ตั้งมั่นเมตตาโมกกรรมในเพื่อน พรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและ	ในกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์ วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เพื่อมวล มนุษยชาตินั้น ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้นำหลักสาราณียธรรม ๖ มาใช้ ในการสร้างหมู่กลุ่มหรือสังคมแห่ง พุทธะ โดยมีการปฏิบัติ ดังนี้ ๑. ฝึกฝนความเมตตาต้านกายกรรม ด้วยการช่วยเหลือผู้คนรอบข้าง บำเพ็ญสาธารณประโยชน์แก่สังคม

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
(ฉบับมหาจุฬาฯ)	ลับหลัง แม่นี่ก็เป็นสารณียธรรม ๔. บริโภคโดยไม่แบ่งแยก ลาภ ทั้งหลายที่ประกอบด้วยธรรม ได้มา โดยธรรม โดยที่สุดแม้เพียง บิณฑบาต บริโภคร่วมกับเพื่อน พรหมจารีทั้งหลายผู้มีศีล แม่นี่ก็ เป็นสารณียธรรม ๕. มีศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่ พร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ ถูกตักเตือนและทักท้วงครอบงำ เป็นไป เพื่อสมาธิเสมอกันกับเพื่อน พรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและ ลับหลัง แม่นี่ก็เป็นสารณียธรรม ๖. มีอริยทวิญญู อันเป็นธรรมเครื่อง นำออก เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ แก่ผู้ทำตาม เสมอกันกับเพื่อน พรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและ ลับหลัง (อริยทวิญญู ในที่นี้หมายถึง มรรค ๔ ได้แก่ โสตาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และ อรหัตตมรรค ที่ตัดมูลเหตุแห่ง วิญญู ทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ แล้วออกจากวิญญูได้)	๒. ฝึกฝนความเมตตาด้านวชิกรรม ด้วยการแนะนำการดูแลสุขภาพแก่ ผู้คนรอบข้าง และบำเพ็ญให้ คำปรึกษาการปฏิบัติยา ๙ เม็ดของ แพทย์วิถีธรรมแก่ผู้เข้าค่ายฯ ๓. ฝึกฝนความเมตตาด้านมโนกรรม ด้วยการปฏิบัติศีลที่เป็นอริยศีลหรือ อริยศีล คือ ศีลที่สูงขึ้นละเอียดยิ่ง ไปตามลำดับ หยาบ กลาง ละเอียดยิ่ง จนจิตบริสุทธิ์จากอาสวะไปที่ละ เรื่อง/ทีละปริณิเทศ/หรือทุกเรื่อง ๔. สังคมของแพทย์วิถีธรรม จะกิน ใช้จากกองทุนส่วนกลางร่วมกัน (สา ธารณโภคี) ทุกคนไม่รับเงินเดือน ไม่ เก็บสะสมวัตถุข้าวของเงินทองไว้ เป็นส่วนตัว (ตามจุลศีลข้อ ๑๓ ซึ่ง เป็นศีลละเอียดยิ่ง หรือศีลของพระ อริยะ) การใช้สอยปัจจัย ๔ จะใช้ เท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตใช้เพื่อ ทำประโยชน์ตน (ล้างกิเลสในตน) และประโยชน์ท่าน (ช่วยเหลือผู้อื่น และมวลมนุษยชาติ) เท่านั้น ซึ่งอาจ ปฏิบัติได้มากน้อยต่างกัน เป็นไป ตามอินทรีย์พละของแต่ละบุคคล ๕. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกคน จะมีการปฏิบัติจุลศีล มัชฌิมศีล

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
		มหาศีล (เป็นอริศีล หรืออริยศีล) ที่เหมาะสมกับฐานจิตของตน เป็นไปตามลำดับ ๖. ในหมู่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จะมีการสนทนาธรรมกันเป็นประจำ สม่่าเสมอเป็นปกติของชีวิต มีการตรวจสอบสมาธิภาวนา ๑๐ (ซึ่งเป็นอริยมรรคข้อที่ ๑) และตรวจสอบทิวฏฐิที่เป็นนียยานิกธรรม (ญาณ ๗ ของพระโสดาบัน) กันอยู่เสมอ
สาราณียสูตรที่ ๒ อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/ ๒๘๓/๓๐๒-๓๐๓ (ฉบับหลวง) และ ทุติยสารณียสูตร อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/ ๑๒/๔๒๗-๔๒๘ (ฉบับมหาจุฬาฯ) และ ทุติยสารณียสูตร อง.ฉก.ก.(บาลี) ๒๒/๑๒/ ๒๗๙	สารณียธรรม ๖ ประการนี้แล เป็นที่ตั้งแห่งการระลึกถึงกัน ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน (สารณียา ปิยกรณา ครุกรณา สังคหายะ อวิวาทายะ สามัคคิยา เอกิภาวายะ)	ในหมู่กลุ่มหรือสังคมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จะอยู่ร่วมกันด้วยหลักอปริหานิยธรรม ๗ และสารณียธรรม ๖ (หรือสาราณียธรรม ๖) ซึ่งทำให้เกิดสังคมที่มีลักษณะตามพระพุทธพจน์ ๗ ประการ ได้แก่ ๑. สารณียา คือ ระลึกถึงกัน ๒. ปิยกรณา คือ รักกัน ๓. ครุกรณา คือ เคารพกัน ๔. สังคหายะ คือ เกื้อกูลช่วยเหลือกัน ๕. อวิวาทายะ คือ ไม่วิวาทกัน ๖. สามัคคิยา คือ พร้อมเพรียงสามัคคีกัน ๗. เอกิภาวายะ คือ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน จึงเป็นสังคมตามแบบพระพุทธพจน์ ๗ ที่สามารถสัมผัสได้อย่างเป็นรูปธรรม
ธัมมัญญสูตร	ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๗ ประการ	ในการฝึกฝนของจิตอาสาแพทย์วิถี

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/ ๖๕/๑๐๔-๑๐๗ (ฉบับหลวง) และ ธัมมัญญสูตร อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/ ๖๘/๑๔๓-๑๔๖ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	นี้ (สัปปริสธรรม ๗) เป็นผู้ควรแก่ ของที่เขานำมาถวาย ฯลฯ เป็นนา บุญอันยอดเยี่ยมของโลก คือ ๑. เป็นธัมมัญญ คือ รู้ธรรม ได้แก่ สุตตะ เคยยะ เวยากรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัပ္พุต ธรรม เวทลละ ๒. เป็นอรรถัญญ คือ รู้ความหมาย แห่งภาษิตนั้นๆ นั่นแลว่า ‘นี้เป็น ความหมายแห่งภาษิตนี้’ ๓. เป็นอรรถัญญ คือ รู้จักตนว่า ‘ว่า โดยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ เรามืออยู่ประมาณเท่านี้’ ๔. เป็นมัตตัญญ คือ รู้จักประมาณ ในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร ๕. เป็นกาลัญญ คือ รู้จักกาลว่า ‘นี้ เป็นกาลแห่งอุทเทส (การเรียนพระ พุทธพจน์) นี้เป็นกาลแห่ง ปฏิจณา (การสอบถามเหตุผล) นี้เป็นกาล บำเพ็ญเพียร นี้เป็นกาลหลีกเร้น’ ๖. เป็นปริสัญญ คือ รู้จักบริษัทว่า ‘นี้ขัตติยบริษัท นี้พราหมณบริษัท นี้ คหบดีบริษัท นี้สมณบริษัท ใน บริษัทนั้นเราควรเข้าไปหาอย่างนี้’	ธรรม จะมีการปฏิบัติศีลด้วยปัญญา อย่างตั้งมั่นมาเป็นลำดับ (อริศีล อริ จิต อริปัญญา) และมีการฝึกฝนสัป ริสธรรม ๗ ดังนี้ ๑) เป็นผู้รู้ธรรม คือ รู้สแห่งธรรม อันเป็นความสุขสงบจากการลด ละ เลิกกิเลสในตนไปเป็นลำดับ โดย เห็นว่าความสุขสมใจอันเกิดจากการ เสพกิเลส เป็นของไม่เที่ยง ทำให้ เกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้าย เมื่อพิจารณาเห็นโทษของกิเลสนั้น ซ้ำๆ จากการปฏิบัติศีลด้วยปัญญา อย่างตั้งมั่น ทำให้กิเลสนั้นจางคลาย ลงไปได้จนถึงขั้นหมดสิ้นเกลี้ยงได้ จริง (เป็นอนัตตา) ๒) เป็น ผู้รู้ สาระ สำคัญ หรือ ประโยชน์ของหลักธรรมหรือสิ่งนั้นๆ คือ รู้ว่าการคิด พุท ทำ ที่ไม่ ประกอบไปด้วยความอยากและ ความยึดมั่นถือมั่น เป็นประโยชน์ ส่วนการคิด พุท ทำ ที่ประกอบไป ด้วยความอยากและความยึดมั่นถือ มั่น เป็นโทษ ดังนั้น การฝึกฝนสู่ ความเป็นพุทธะของจิตอาสาแพทย์ วิถีธรรม คือ ฝึกฝนการล้างความ อยากและความยึดมั่นถือมั่นภายใน จิตในเรื่องต่างๆ ซึ่งกระทำไป

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	ควรยืนอย่างนี้ ควรทำอย่างนี้ ควรนั่งอย่างนี้ ควรกล่าวอย่างนี้ ควรสงบนิ่งอย่างนี้' ๗. เป็นบุคคลปโรปรัญญ คือ รู้จักบุคคล ๒ จำพวก บุคคล ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่ง ต้องการเห็นพระอริยะ อีกพวกหนึ่งไม่ต้องการเห็นพระอริยะ บุคคลพวกที่ไม่ต้องการเห็นพระอริยะ ก็ถูกติเตียนด้วยเหตุ นั้น อย่างนี้ บุคคลพวกที่ต้องการเห็น พระอริยะ ก็ได้รับการสรรเสริญด้วยเหตุ นั้น อย่างนี้ บุคคลผู้ต้องการเห็นพระอริยะก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งต้องการฟังสัทธรรม อีกพวกหนึ่งไม่ต้องการฟังสัทธรรม บุคคลพวกที่ไม่ต้องการฟังสัทธรรม ก็ถูกติเตียน ด้วยเหตุ นั้น อย่างนี้ บุคคลพวกที่ต้องการฟังสัทธรรม ก็ได้รับการสรรเสริญด้วย เหตุ นั้น อย่างนี้ บุคคลผู้ต้องการฟังสัทธรรมก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งเจียโสตฟังธรรม อีกพวกหนึ่งไม่เจียโสตฟังธรรม บุคคลพวกที่ไม่เจียโสตฟังธรรม ก็ถูกติเตียนด้วยเหตุ นั้น อย่างนี้ บุคคลพวกที่เจียโสตฟังธรรม ก็ได้รับการสรรเสริญด้วยเหตุ	ตามลำดับหยาบ กลาง ละเอียด ๓) เป็นผู้รู้ตน คือ รู้กิเลสในตนตามความเป็นจริง เมื่อมีการกระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็สามารถอ่านอาการภายในจิตตนได้ว่า ตนเองนั้นหมดกิเลสในเรื่องนั้นๆ แล้วหรือยัง มีกิเลสส่วนเหลือที่ยังยึดมั่นถือมั่นอย่างหยาบ กลาง ละเอียดเท่าใดๆ จึงเป็นผู้ที่ไม่หลงตัวหลงตน ๔) เป็นผู้รู้จักประมาณ คือ รู้ประมาณการขัดเกลากิเลสในตน ด้วยการตั้งอธิศีลขึ้นมาลด ละ เลิกการเสพความได้สมใจในสิ่งที่เป็โทษไปเป็นลำดับ ตามอินทรีย์/พละของตน พร้อมกับฝึกเป็นผู้รู้ประมาณในการประกอบกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยอาศัยหลักคือไม่ทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดการวิวาท ๔ อย่าง ได้แก่ (๑) วิวาทกับร่างกายหรือสุขภาพของตน (๒) วิวาทกับบุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้อง (๓) วิวาทกับมติหมู่มิตรดี (๔) วิวาทกับสิ่งแวดล้อม เช่น ลม ไฟ อากาศ เป็นต้น ๕) เป็นผู้รู้เวลาอันควร คือ รู้สิ่งเป็น

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	นั้น อย่างนี้ บุคคลเจียโสตฟังสัทธรรมก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งฟังแล้วทรงจำธรรมไว้ได้ อีกพวกหนึ่งฟังแล้วทรงจำธรรมไม่ได้ บุคคลพวกที่ฟังแล้วทรงจำธรรมไม่ได้ ก็ถูกติเตียนด้วยเหตุนี้ อย่างนี้ บุคคลพวกที่ฟังแล้วทรงจำธรรมไว้ได้ ก็ได้รับการสรรเสริญ ด้วยเหตุนี้ อย่างนี้ บุคคลฟังแล้วทรงจำธรรมไว้ได้ก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งพิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้ อีกพวกหนึ่งไม่พิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้ บุคคลพวกที่ไม่พิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้ ก็ถูกติเตียนด้วยเหตุนี้ อย่างนี้ บุคคลพวกที่พิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้ ก็ได้รับการสรรเสริญด้วยเหตุนี้ อย่างนี้ บุคคลพิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้ก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่ง รู้ธรรมรู้ธรรมแล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม อีกพวกหนึ่งรู้ธรรมรู้ธรรมแล้วไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม บุคคลพวกที่รู้ธรรมรู้ธรรมแล้วไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ก็ถูกติเตียนด้วยเหตุนี้ อย่างนี้	ประโยชน์ที่ควรทำในกาลนั้นๆ ด้วยการหารือกับผู้นำและหมู่มิตรดี มีศีลก่อนเสมอ ไม่รีบตัดสินใจทำตามใจตนเอง ๖) เป็นผู้รู้หมู่คน คือ รู้ว่าควรพูดหรือไม่ควรพูดเรื่องใดกับหมู่คนกลุ่มใด รู้สมมุติโลกที่หมู่คนแต่ละกลุ่มถือสา และรู้สมมุติโลกที่หมู่คนแต่ละกลุ่มยอมรับ จึงสามารถปฏิบัติต่อหมู่คนในกลุ่มนั้นได้อย่างเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเราและต่อเขาได้อย่างพอเหมาะ เช่น ในสังคมยุคนี้ หมู่คนส่วนใหญ่เชื่อถืองานวิจัยหรืองานวิชาการเป็นหลัก ดังนั้นแม้เราจะมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์จริง เพราะได้ทดลองทำงานประจักษ์แจ้งแก่ตนแล้ว แต่เพื่อเป็นการเปิดใจให้ผู้อื่นได้รับเอาประโยชน์นั้นไปใช้ด้วย จึงจำเป็นต้องทำงานวิจัยหรืองานวิชาการตามที่หมู่คนกลุ่มนั้นๆ ยอมรับด้วย แต่ในหมู่คนกลุ่มที่ไม่ได้สนใจงานวิชาการหรืองานวิจัย เราก็ไม่จำเป็นต้องพูดถึงงานวิจัย ก็พูดเนื้อหาสาระประโยชน์ของสิ่งนั้นๆ ได้เลย ด้วยการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อหมู่คนกลุ่มนั้นๆ (คำบรรยาย ของ ดร.ใจ

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	บุคคลพวกที่รู้ธรรมรู้ธรรมแล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ก็ได้รับการสรรเสริญด้วยเหตุนี้ บุคคลรู้ธรรมรู้ธรรมแล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตนเอง แต่ไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น อีกพวกหนึ่งปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตนเองและปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น บุคคลพวกที่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตนเอง แต่ไม่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น ก็ถูกติเตียนด้วยเหตุนี้ อย่างนี้ พวกที่ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตนเองและปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น ก็ได้รับการสรรเสริญด้วยเหตุนี้	เพชร กล้าจน ภายในคำยา) ๗) เป็นผู้รู้บุคคล คือ รู้ว่าแต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน อันเนื่องมาจากการสั่งสมกรรมดีกรรมชั่วและความยึดมั่นถือมั่นของตน ซึ่งจะต้องใช้เวลาและองค์ประกอบที่เหมาะสมเพื่อที่แต่ละชีวิตจะพัฒนาตนเองให้เจริญขึ้นมาเป็นลำดับๆ ดังนั้น เราจึงควรประมาณการกระทำให้เหมาะสมกับฐานจิตของเราและฐานจิตของผู้อื่น โดยคิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน ดีที่สุด (เนื้อหาจากกิจกรรมทบทวนธรรม และการบรรยายธรรมภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน)
วิมุตติสูตร อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๒๑-๒๓ (ฉบับหลวง) และ วิมุตตายนสูตร อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๓๒-๓๕ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	เหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ คือ ๑. ฟังธรรม เมื่อศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์ผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูบางรูปแสดงธรรม ๒. แสดงธรรม (หรือสนทนาธรรม) ๓. สบายธรรม (หรือทบทวนธรรม) ๔. ตรึกตาม ตรองตาม พังตาม ด้วยใจ (ใคร่ครวญธรรม) ๕. สมาธินิมิต (สัมมาสมาธิของพระ	กิจกรรมภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เป็นการปฏิบัติเหตุแห่งความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้ง ๕ ประการ คือ ๑) การฟังธรรม เป็นกิจกรรมที่มีเป็นประจำทุกวัน ทั้งภายในค่ายฯ และนอกค่ายฯ เพราะ ดร.ใจเพชร กล้าจน จะบรรยายธรรมจากพระไตรปิฎกทุกวัน โดยอธิบายทั้งเนื้อหาของหลักธรรมและวิธีนำมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน รวมถึง

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	อริยะ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์อย่างตั้งมั่น ตามมหาจิตตารัสกสูตร^๓) เมื่อฟังธรรม, แสดงธรรมหรือสนทนาธรรม สบายธรรมหรือทบทวนธรรม ตรีกตรองใคร่ครวญธรรม ปฏิบัติสมาธิमितด้วยการปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์อย่างตั้งมั่นแล้ว เธอรู้แจ้งอรรธรู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ ปีติ สงบ สุข จิตย่อมตั้งมั่น จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป เธอย่อมบรรลุธรรม อันเป็นแดนเกษมจากโยคะ อันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ	อธิบายผลของการปฏิบัติ ทำให้ผู้ฟังได้ตรวจสอบมรรคผลของตนไปด้วยในขณะที่ฟังธรรมนั้น ๒) การสนทนาธรรม เป็นการสนทนา พูดคุย ทบทวน ในเนื้อหาบททบทวนธรรมกับเพื่อนหมู่มิตรดีเป็นประจำในทุกวัน ซึ่งจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจะสนทนาธรรมกันทุกวัน เป็นการสนทนาแบ่งปันสภาวะธรรมในการล้างกิเลสของแต่ละท่าน ซึ่งกระทำเป็นประจำอย่างเป็นปกติในทุกกิจกรรมของชีวิต ๓) การทบทวนธรรมหรือสวดธรรม เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำทุกวัน ทั้งภายในค่ายฯ และนอกค่ายฯ เป็นการทบทวนอย่างเข้าใจความหมาย เนื้อหาสาระของเนื้อความนั้นๆ หากจำได้แม่นยำ เมื่อกระทบผัสสะและเกิดความทุกข์ก็จะสามารถนำธรรมะนั้นๆ มาใช้ดับทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว ๔) การตรีกตรองใคร่ครวญตามในเนื้อหาของธรรมะนั้นๆ ตรวจสอบรายละเอียดอย่างเป็นวิทยาศาสตร์

^๓ ม.อ. (ไทย) ๑๔ / ๑๓๖ / ๑๓๔-๑๓๕.

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
		เก็บรายละเอียดที่เราได้พบได้เห็น ได้สัมผัส ได้ประสบการณ์ด้วยตนเอง เพื่อพิสูจน์ผลอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ และสรุปผลของการเกิดทุกข์และการดับทุกข์ด้วยตนเอง รู้ได้ด้วยตนเองเป็นปัจจัยตั้ง ๕) สมาธินิมิต คือ ความตั้งมั่นในการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วยการปฏิบัติ ภาวนา ความคิด คำพูด การกระทำ การงาน ความเพียรพยายาม สติ และสมาธิหรือความตั้งมั่นแห่งจิตของตนเอง โดยปรับเปลี่ยนวิถีทางที่สัมมาคือถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งหมู่มิตรดีสหายดีมีบทบาทในการช่วยขัดเกลา
อปปมัญญา ๔ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๔/๒๐๗-๒๐๘ (ฉบับหลวง) อปปมัญญา ๔ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	หลักพรหมวิหาร ๔ ๑. มีเมตตาจิต ๒. มีกรุณาจิต ๓. มีมุทิตาจิต ๔. มีอุเบกขาจิต แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน ด้วยอุเบกขาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่	เนื้อหาบทหนึ่งในบททบทวนธรรม ๑๖๕ บท ที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าค่าย ฯ ทบทวนกันเป็นประจำ มีเนื้อหาว่า ‘หลักการทำดีอย่างมีสุข ๖ ข้อ’ คือ ๑) รู้ว่าอะไรดีที่สุด (สัปปริสธรรม) ๒) บรรณาการให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด (เมตตา) ๓) ปลอ่ยวางความยึดมั่นถือมั่นแล้ว

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
		ลงมือทำให้ดีที่สุด (กรุณา) ๔) ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว (มุทิตา) ๕) ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดี ที่สุด (อุเบกขา) ๖) นั่นแหละคือ สิ่งที่ดีที่สุด (อริย ปัญญา)

๔.๑.๔ หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์
ด้านปัญญา ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
โลกุตตรกถา ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๒๐/ ๓๘๕ (ฉบับหลวง) และ โลกุตตรกถา ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๓/ ๕๑๑-๕๑๒ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	โลกุตตรธรรม ๔๖ ธรรมเหล่าไหนเป็นโลกุตตระ (คือ) สติปัฏฐาน ๔, สัมมปปธาน ๔, อิทธิ บาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, อริยมรรคมีองค์ ๘, อริยมรรค ๔, สามัญญผล ๔, และ นิพพาน ธรรมเหล่านี้เป็นโลกุตตระ ชื่อว่าโลกุตตระ เพราะข้ามพ้นโลก เพราะข้ามพ้นแต่โลก เพราะข้าม พ้นจากโลก เพราะข้ามไปจากโลก เพราะล่องพ้นโลก เพราะล่องพ้น โลกอยู่ เพราะเป็นอดีตในโลก เพราะข้ามที่สุดโลก เพราะสลัด	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเห็นคุณค่า ประโยชน์ของการทำดีที่ไม่เอาแต่ใจ ตนเอง (ลดอัตตา) จึงทำให้เปิดใจรับ ฟังเสียงอื่นข้อมูลอื่นที่ต่างจากที่ตน เคยรู้มา (ปรโตโมหะ) เสียงอื่นที่ สำคัญนั่นก็คือเสียงของพระพุทธเจ้า (ซึ่งเป็นเสียงที่ขัดต่อกิเลสความ อยากเสพสมใจตน ทั้งกามและ อัตตา) จึงพิสูจน์คำสอนนั้นด้วยการ ลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ทำใจใน ใจโดยแยกกายด้วยตนเอง (โยนิโส มนสิการ) แล้วสังเกตผลที่เกิดขึ้นกับ ตนเองว่า คำตรัสของพระพุทธเจ้า นั้น ทำให้สามารถลด ละ จางคลาย

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	ออกแต่โลก เพราะสลัดออกจากโลก เพราะสลัดไปจากโลก เพราะสลัดออกแล้วจากโลก เพราะสลัดออกแล้วแต่โลก เพราะสลัดออกไปแล้วจากโลก เพราะไม่ตั้งอยู่ในโลก เพราะไม่ดำรงอยู่ในโลก เพราะไม่ติดอยู่ในโลก เพราะไม่เปื้อนในโลก เพราะไม่เปื้อนแล้วในโลก เพราะไม่ถูกโลกทำให้เปื้อนแล้ว เพราะไม่ฉาบแล้วในโลก เพราะไม่ถูกโลกฉาบแล้ว เพราะหลุดไปในโลก เพราะหลุดไปจากโลก เพราะพ้นจากโลก เพราะหลุดพ้นไปแต่โลก เพราะหลุดพ้นไปจากโลก เพราะไม่เกี่ยวข้องในโลก เพราะไม่เกี่ยวข้องด้วยโลก เพราะไม่เกี่ยวข้องแต่โลก เพราะพราออกในโลก เพราะพราออกแต่โลก เพราะพราออกจากโลก เพราะหมดจดแต่โลก เพราะหมดจดจากโลก เพราะหมดจดกว่าโลก เพราะสะอาดแต่โลก เพราะสะอาดจากโลก เพราะสะอาดกว่าโลก ฯลฯ เพราะไม่อบโลกให้งาม เพราะลวงโลก ครอบงำโลก ตั้งอยู่ ฉะนั้นแล	จากความโลภ โกรธ หลงได้จริงหรือไม่ และพ้นทุกข์ได้จริงหรือไม่ เมื่อพิสูจน์จนประสบผลด้วยตนเองแล้ว ก็ทำให้หมดข้อสงสัย (พ้นวิจิกิจฉา) เข้าใจการเกิดของทุกข์ และการดับของทุกข์ ภายในจิตของตนได้อย่างเป็นปัจจุบันขณะ (ปัจจุสมุปบาท) จึงเห็นความสำคัญของการปฏิบัติศีลที่เป็นอริยศีล (เป็นเครื่องมือในการขัดเกลาภิเลส) เมื่อทำผิดอริยศีลจึงรีบเปิดเผยภิเลสของตนตามความเป็นจริงแก่สัทบุรุษหรือหมู่มิตรดี แล้วถึงความสำรวมในศีลต่อไป (เป็นญาณข้อที่ ๔ ของพระโสดาบัน) ทำให้เป็นผู้มีจิตใจที่ยินดีชวนช่วยในการทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอยู่เป็นนิตย์ (เป็นญาณข้อที่ ๕ ของพระโสดาบัน) พร้อมกับเป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะในการสำรวมอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้หลงคล้อยไปตามอำนาจของความชอบ (อภิขณา) หรือความชัง (โทมนัส) ได้เป็นลำดับ (สติปัฏฐาน ๔) ด้วยการมาร่วมทำงานเสียสละอยู่กับหมู่กลุ่มคนดี (มิตรดี สหายดีเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของ

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
		พรหมจรรย์ ตามอุปัชฌายสูตร) เพื่อจะได้ถูกขัดใจ (ขัดเกลากิเลส) ได้ฝึกไม่เอาแต่ใจตนเอง (ลดอัตตา) ประกอบกับเป็นผู้มีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย สันโดษด้วยปัจจัย ๔ ที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ (ลดกามคุณ ๕ ลดความโลภ) ดำรงตนอยู่ด้วยความเพียรในการขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับ (สัมมปปธาน ๔) อีกทั้งยังมีองค์ประกอบในการพึงธรรม สันทนาธรรม ทบถวนธรรม ไคร่ครวญธรรม และปฏิบัติ อริยมรรคมีองค์ ๘ ไปด้วย จึงทำให้เกิดความยินดีเต็มใจที่จะฝึกหัดขัดเกลากิเลสในตน (อิทธิบาท ๔) พร้อมกันนั้นก็มีการสนทนา แลกเปลี่ยนสภาวะธรรมกันเป็นประจำทุกวัน ทำให้ได้หมั่นตรวจสอบมรรคและผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่ตนทำได้มาเป็นลำดับ (อินทรี ๕ / พละ ๕ ของพุทธะ) แล้วปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้น ละเอียดยิ่งๆ ขึ้น (โพชฌงค์ ๗) และในส่วนที่ดีแล้ว ก็พากเพียรสั่งสมให้เกิดความมั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป (สั่งสมการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่ง

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
		เป็นสัมมาสมาธิของพระอริยะ)
มหาสติปัฏฐานสูตร ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓- ๓๐๐/๒๕๗-๒๗๗ (ฉบับหลวง) และ มหาสติปัฏฐานสูตร ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒- ๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	สติปัฏฐาน ๔ ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความ บริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และ โทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อ ทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏ ฐาน ๔ ๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มี ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ ๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มี ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมฝึกฝนการมี สติและสัมปชัญญะ ด้วยการสำรวม อินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ ไม่ให้หลง คล้อยไปตามอำนาจของความชอบ (อภิชฌา) หรือความชัง (โทมนัส) ได้ เป็นลำดับ (เห็นกายในกาย) ด้วย การมาร่วมทำงานเสียสละอยู่กับหมู่ กลุ่มคนดี เพื่อจะได้ถูกขัดใจ (กระทบผัสสะ) ทำให้ได้เห็นอาการ สุข ทุกข์ หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์เมื่อต้อง กระทบผัสสะนั้น (เห็นเวทนาใน เวทนา) ได้ฝึกการไม่เอาแต่ใจตนเอง เพราะการเอาแต่ใจตนเองเป็นกิเลส เป็นอัตตา (เห็นจิตในจิต) ถ้าใจเรา ยอมได้ ปล่อยาวความยึดมั่นถือมั่น ได้ ก็จะได้เห็นความผาสุกที่แท้จริง (เห็นธรรมในธรรม) การถูกขัดใจทำ ให้เราเห็นทุกข์จากการติดยึดความ ได้ตั้งใจ ซึ่งการติดยึดความได้ตั้งใจ ทำให้เรามีสุขมีทุกข์วนเวียนอยู่ อย่างไม่รู้จบ (วนเวียนอยู่ใน วัฏสงสาร) คือ เมื่อได้ตั้งใจก็มี ความสุข และเมื่อไม่ได้ตั้งใจก็มี ความทุกข์ การมาฝึกถูกขัดใจโดยให้ หมู่มิตรดีขัดเกลากิเลสในจิต วิญญานเรา เราจะได้ลดความเอา

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
		แต่ใจตนเอง ลดความยึดมั่นถือมั่น ลงไปเป็นลำดับๆ (เข้าถึงนิโรธ วิมุตติ นิพพาน ไปเป็นลำดับๆ)
ปธานสูตร, สังวรสูตร อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/ ๑๓-๑๔/๑๔-๑๕ (ฉบับหลวง) และ ปธานสูตร, สังวรสูตร อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/ ๑๓-๑๔/๒๓-๒๖ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	สัมมปปธาน ๔ ความเพียร ๔ ประการ คือ ๑. สังวรปธาน (เพียรระวัง) คือ เห็นรูปทางตา ฟังเสียงทางหู ดม กลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้อง โผฏฐัพพะทางกาย รู้ธรรมารมณ์ ทางใจแล้ว ย่อมสำรวม ซึ่งเมื่อไม่ สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาป อกุศลธรรมคือ อภิชฌา (เพ่งเล็ง อยากได้ของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ ๒. ปหานปธาน (เพียรละ) คือ ไม่ ยินดีกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสา วิตก ฯลฯ บาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ ถึงความไม่มี ๓. ภาวนापธาน (เพียรเจริญ) คือ เจริญ สติ สัมโพชฌงค์ วิ ริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัม โพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่ อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย นิโรธ น้อมไปในวิสัศคะ	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นผู้มี ความเพียรในการระมัดระวังกิเลสที่ เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (สังวรปธาน) แล้วใช้ปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลสสุข ปลอมและทุกข์จริงนั้นเมื่อกระทบ ผัสสะ ทำให้สามารถละอกุศลธรรม ได้เป็นลำดับ (ปหานปธาน) หมั่นทำ กุศลธรรมร่วมกับหมู่มิตรดี พร้อม กับมีองค์ประกอบในการพึงธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ใคร่ครวญธรรม และปฏิบัติ อริยมรรคมีองค์ ๘ ไปด้วย จึงเป็นผู้ ที่ پاکเพียรปฏิบัติอริยศีลให้สูงขึ้นๆ อยู่เสมอ โดยทำไปเป็นลำดับตาม กำลังจิตของตนโดยไม่ตั้งเครียด เกินไปและไม่ให้หยาบยานเกินไป (ภาวนापธาน) เมื่อได้เห็นผลจาก การปฏิบัติขัดเกลาภิเลสในตน ซึ่ง ความโลภ โกรธ หลงภายในจิตใจ ของตนนั้นลดลงไปเป็นลำดับ จึง เกิดความเชื่อมั่นในวิธีปฏิบัติขัด เกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา จึงน้อมนำเอาสิ่งดีงามเหล่านั้นมา

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	๔. อนุรักษนาปธาน (เพียรรักษา) คือ ตามรักษาสมาธินิมิต (ความตั้ง จิตมั่นในกุศลธรรม) ที่ขัดดีซึ่ง เกิดขึ้นแล้ว	เป็นที่พึงให้แก่ตน เพื่อทำตนเองให้ หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงไป เป็นลำดับต่อไปจนถึงที่สุดคือหมด กิเลสอาสวะสิ้นเกลี้ยง (อนุรักษนา ปธาน)
อิทธิบาท ๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๐/ ๑๙๓-๑๙๔ (ฉบับหลวง) และ อิทธิบาท ๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๗/ ๒๑๘-๒๑๙ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	อิทธิบาท ๔ คือ ๑. เจริญอิทธิบาทประกอบด้วย ฉันทสมาธิ และปธานสังขาร ๒. เจริญอิทธิบาทประกอบด้วยวิริย สมาธิ และปธานสังขาร ๓. เจริญอิทธิบาทประกอบด้วย จิตตสมาธิและปธานสังขาร ๔. เจริญอิทธิบาทประกอบด้วย วิมังสาสมาธิ และปธานสังขาร อิทธิบาท ๔ เหล่านี้ ทรงบัญญัติไว้ แล้ว เพื่อความทำฤทธิ์ให้มาก เพื่อ ความทำฤทธิ์ให้วิเศษ เพื่อแสดง ฤทธิ์ได้	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีการ สนทนาแลกเปลี่ยนสภาวะธรรมกัน ทุกวัน โดยสนทนาอย่างเป็นปกติใน ชีวิตประจำวัน (ฉันทะ) นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมการรายงานสภาวะธรรม ในหมู่ใหญ่ โดยแต่ละคนจะเล่าถึง สภาวะธรรมของตนเองว่า ๑) ลด ละ เลิกกิเลสอะไรได้บ้าง (วิริยะ) ๒) การปฏิบัติศีลและการต่อสู้กับกิเลส ทำได้ดีเพียงใด (จิตตะ) ๓) ความดีที่ ทำ มีอะไรบ้าง และร่วมบำเพ็ญบุญ กุศลที่ไหนบ้าง ทำให้ได้หมั่น ตรวจสอบมรรคและผล จากการ ปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่ตนทำได้มา เป็นลำดับ และปรับปรุงแก้ไขใน ส่วนที่ตนยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้น และในส่วนที่ดีแล้ว ก็ได้พากเพียร สั่งสมให้เกิดความมั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป (วิมังสา)
อินทริยสูตร อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/ ๒๗๔/๒๙๓	ว่าด้วยอินทรี ๕ ประการ ที่ทำให้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ฯลฯ เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของ	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีความ เคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้นำที่ มีศีล ซึ่งท่านได้นำพาฝึกฝนให้ใช้สิ่ง

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
(ฉบับหลวง) และ อินทริยสูตร อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๓/ ๔๑๕ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	โลก ได้แก่ ๑. สัทธินทรีย์ (อินทริยคือศรัทธา) ๒. วิริยินทรีย์ (อินทริยคือวิริยะ) ๓. สตินทรีย์ (อินทริยคือสติ) ๔. สมาธินทรีย์ (อินทริยคือสมาธิ) ๕. ปัญญินทรีย์ (อินทริยคือปัญญา) อินทริย ๕ จะทำให้เกิดผลข้อที่ ๖ คือ ๖. ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญา วิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะ สิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึง อยู่ในปัจจุบัน	ที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ ในการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพ กายและใจ ไปพร้อมๆ กับการฝึก ‘ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น’ (อริศีล อริจิต อริปัญญา) คือ การตั้ง ข้อปฏิบัติที่เป็นสิ่งดีงามขึ้นมาเพื่อ ลด ละ เลิกความหลงติดยึดในสิ่ง ที่เป็นโทษหรือฟุ้งเพื่อฟุ้งเพื่อย ทั้งหลายในตนไปเป็นลำดับ เมื่อเห็น ผลจากการลดกิเลสว่า ทำให้ชีวิตดี ขึ้น ทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และ เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต จึงทำให้มี ศรัทธาในหนทางนี้มากขึ้น (สัทธินทรีย์) มีความเพียรพยายาม ในการลดละเลิกกิเลสมากขึ้น (วิริ ยินทรีย์) มีสติที่รู้ทันกิเลสได้เร็วขึ้น (สตินทรีย์) จิตตั้งมั่นในการลดกิเลส มากขึ้น (สมาธินทรีย์) และมีปัญญา ที่รู้เท่าทันเล่ห์เหลี่ยมมายากลวง ของกิเลสมากขึ้น (ปัญญินทรีย์) เมื่อ สามารถดับกิเลสตัวนั้นๆ/ปริณ นั้นๆ ได้ ก็ได้เห็นผลด้วยตนเอง คือ จิตหลุดพ้นจากทุกข์ (เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ) ไปเป็นลำดับ
วิตถสูตร อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/ ๑๔/๑๐-๑๑	ว่าด้วยพละ ๕ ประการ ๑. สัทธาพละ คือ เชื่อปัญญาเครื่อง ตรัสรู้ของพระตถาคตว่า พระองค์	เมื่อจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละ ท่านได้เห็นผลจากการปฏิบัติขัด เกลากิเลสในตน คือ ความโลภ

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
(ฉบับหลวง) และ วิตถสูตร อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/ ๑๔/๑๗-๑๘ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	นั้น เป็นพระอรหันต์ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ รู้แจ้งโลก เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ๒. วิริยพละ คือ เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ๓. สติพละ คือ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูด แม้นานได้ ๔. สมาธิพละ คือ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสโทมนัสดับไป บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ๕. ปัญญาพละ คือ เป็นผู้ที่มีปัญญา คือประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ	โกรธ หลงภายในจิตใจของตนนั้น ลดลงไปเป็นลำดับ (มีพละหรือกำลังของพุทธะสูงขึ้น) ก็จะเกิดความเชื่อมั่นในวิธีปฏิบัติขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา และเมื่อได้รู้ชัดด้วยตนเองดังนี้แล้ว จึงน้อมนำเอาสิ่งดีงามเหล่านั้นมาเป็นที่พึ่งให้แก่ตน เพื่อทำตนเองให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงไปเป็นลำดับต่อไปจนถึงที่สุด (สัทธาพละ) โดยเป็นผู้ปรารถนาความเพียรในการขัดเกลากิเลสของตน ปฏิบัติให้รู้สึกว่าการลำบากในชาติที่ยังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ต้องเครียดจนฟุ้งซ่านทรมานตนเกินไปและไม่เหวี่ยงเหวี่ยงจนย่อหย่อนเกียจคร้าน ซึ่งเป็นขีดที่ตั้งตนไว้ในความลำบาก แล้วอกุศลธรรมเสื่อมลงและกุศลธรรมเจริญขึ้น (วิริยพละ) เป็นผู้ที่มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ (สติพละ) ซึ่งพิจารณาด้วยความระลึกทั่วทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น (สมาธิพละ) และ

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
		เป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความ เกิดและความดับของกิเลสในตน แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึงความ สิ้นทุกข์โดยชอบได้ไปเป็นลำดับ (ปัญญาพละ) (เนื้อหาบางส่วนจาก คำสอนของดร.ใจเพชร กล้าจน ที่ สอนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม)
มหาสติปัฏฐานสูตร ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๓/ ๒๖๘-๒๖๙ (ฉบับหลวง) และ มหาสติปัฏฐานสูตร ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/ ๓๒๑-๓๒๓ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	โพชฌงค์ ๗ คือ ๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ ภายใน ของเรามีอยู่’ หรือเมื่อสติ สัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มี อยู่’ การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์ แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิ ได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น ๒. ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ ๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ ๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ฯลฯ ๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ ๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ ๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ฯลฯ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมใน	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีการปฏิบัติ โพชฌงค์ ๗ ในชีวิตประจำวัน ซึ่ง เป็นองค์ธรรมในการตรัสรู้ เป็น สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต ดังนี้ ๑) ผีกลืนให้รู้เท่าทันอาการความมี หรือไม่มีกิเลสภายในจิตของตนอยู่ เสมอ ทั้งกิเลสหยาบ กลาง ละเอียด หรือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ (สติ สัมโพชฌงค์) ๒) พิจารณาแยกแยะกิเลส ทั้ง ขนาด ชนิด และเหลี่ยมมุมต่างๆ ของกิเลสภายในจิต ได้อย่างชำนาญ มากขึ้น เป็น ลำดับ ๆ (ฌัมม วิจยสัมโพชฌงค์) ๓) มีความเพียรในการล้างกิเลส ออกจากจิต ในระดับที่สูงขึ้น ละเอียดขึ้น ชำนาญขึ้น ตามลำดับ (วิริยสัมโพชฌงค์) ๔) เมื่อดับกิเลสที่กำลังเกิดขึ้น

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	ธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายใน ทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก	ภายในจิตได้อย่างเป็นปัจจุบันขณะ จิตจะเกิดสภาพอึดแอ็บเบิกบาน (ปีติสัมโพชฌงค์) ๕) เมื่อกิเลสดับ จิตจะเกิดสภาพสงบสุข จิตไม่วุ่นวาย (ปีติสัทธัมมิกัง) ๖) เมื่อจิตสงบสุข จิตก็จะตั้งมั่นในการล้างกิเลส (สมาธิสัมโพชฌงค์) ๗) จิตเข้าสู่สภาพอุเบกขา เพราะได้เห็นความจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ว่า สุขปลอมหรือสุขจากการเสพกิเลส นั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตน จิตจึงละหนายคลายกำหนดจากความอยาก (ตัณหา) และความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในสุขปลอมนั้นได้ด้วยความยินดีเต็มใจ จึงเป็นจิตที่อยู่เหนือสุขเหนือทุกข์จากกิเลส (อุเบกขาสัมโพชฌงค์)
มหาสติปัฏฐานสูตร ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/ ๒๗๔-๒๗๖ (ฉบับหลวง) และ มหาสติปัฏฐานสูตร	อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ ๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) คือความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับ)	วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เริ่มจากความรู้ชัดในอริยสัจ ๔ (สัมมาทิฏฐิ) ได้แก่ ๑) เมื่อเกิดสภาพของความไม่สบายขึ้นภายในจิต (ทุกขอริยสัจ) ก็กำหนดรู้ทุกข์นั้น

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/ ๓๓๕-๓๓๗ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	แห่งทุกข์) ๒. สัมผัสกับปะ (ดำริชอบ) คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุตเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุตเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุตเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุตเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุตเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุตเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุตเว้นจากการประพฤติดีกในกาม ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) สร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด	๒) พิจารณาทำใจในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา ๓) ทำให้แจ้งสภาพดับทุกข์ หรือ นิโรธ คือ สภาพที่ดับทดับโดยไม่มีเหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ (ความละหน่ายคลายกำหนดจากสุข ปรโม) สละ (สละกิเลสออกจากจิต) สละคืน (ล้างอุปาทานขั้น ๕ ออกจากจิต) ปล่อยไป (ไม่เสียดายสุข ปรโมนั้น เพราะรู้ชัดในโทษของกิเลสในระดับปัจจุสมุปบาท) ไม่พัวพัน (ดับอาสวะได้หมดสิ้นเกลี้ยง) ชัดแจ้งในสภาวะของนิโรธ หรือ สภาพที่กิเลสดับ ทุกข์ดับ ๔) การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน สอนจิตอาสา แพทย์วิถีธรรมว่า “บาปทั้งปวงไม่ทำ หรืออยากแบบยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ทำ ยังกุศลให้ถึงพร้อม กุศลไหนทำได้ก็ทำ และทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดีไหนทำได้ก็ทำ ดีไหนทำไม่ได้ก็ไม่ทำด้วยความยินดี ดีเกิดก็ยินดีให้เกิดให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ร้ายเกิดก็ยินดีรับ ยินดีให้หมดไป เมื่อเราแก้ไขเต็มที่ แล้วร้ายนั้นยังเกิดอยู่ก็กล้ารับ กล้า

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	มิให้เกิดขึ้น (๒) สร้างฉันทะ พยายาม ปราปรก ความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อ ละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (๓) สร้างฉันทะ พยายาม ปราปรก ความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อ ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้ เกิดขึ้น (๔) สร้างฉันทะ พยายาม ปราปรก ความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อ ความดำรงอยู่ ไม่เสื่อมหาย ภิกขุโณ ภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศล ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือ ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มี ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งหลายอยู่ ฯลฯ (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้	ให้หมดไป รับเท่าไรหมดเท่านั้น ดี ก็ยังออกฤทธิ์ได้มาก ให้ได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไป เท่านั้น จิตใจก็ผ่องใส เอาประโยชน์ ได้ทุกเรื่อง ปล่อยาวได้ทุกเรื่อง ถ้า เราปฏิบัติได้ถูกต้องถูกต้องตรงจะไม่มี ทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายจาก พฤติกรรมใหม่นั้น และจะเป็นวิบาก ดีที่ไปดับวิบากร้ายจากพฤติกรรม เก่าออกไปได้ด้วย โดยใช้วิธีชีวิต ปกติที่มีผัสสะเป็นปัจจัย แล้วให้เรา อ่านสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาที่ เกิดขึ้นว่าเป็นแบบเสพกิเลส (เคห สิตเวทนา) หรือลลลลลลลลลลลล (เนกขัมมสิตเวทนา) ถ้าเป็นแบบ เคหสิตเวทนาจึงให้เปลี่ยนเป็นแบบ เนกขัมมสิตเวทนา โดยการปฏิบัติ ศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น จนเกิด สภาพพุทธะที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นใน ตนได้ในที่สุด การปฏิบัติในขณะที่มี ผัสสะหรือการกระทบสัมผัสเป็น ปัจจัยเช่นนี้ ก็จะทำให้ชีวิตของเรา พ้นทุกข์ได้จริงไปเป็นลำดับ ซึ่ง พบว่า เมื่อละความกำหนัดยินดีใน สุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ก็ จะไม่ทำให้เกิดทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ ปัญญาเจริญ ซึ่งเป็นกรรมดีที่ บรรเทาทุกข์กาย เรื่องร้าย และ

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) คือ ฝึกอยู่ในธรรมวินัยนี้ (๑) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวก (๒) เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ (๓) เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลาย กล่าวสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ (๔) เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกขไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่	สร้างผลดีทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตพ้นจากกองทุกข์ไปเป็นลำดับ” การกระทำตามคำสอนของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ข้างต้น ทำให้จิตอาสา เกิดการปฏิบัติวิถีสมาธิในส่วนที่ยังมีจณายอยู่ (ยังมีเหตุแห่งทุกข์อยู่) ให้ไปสู่สัมมา (ดับเหตุแห่งทุกข์ได้) ปรับความคิดที่ยังมีจณายอยู่ให้ไปสู่สัมมา ปรับคำพูดที่ยังมีจณายอยู่ให้ไปสู่สัมมา ปรับการกระทำที่ยังมีจณายอยู่ให้ไปสู่สัมมา ปรับการงานที่ยังมีจณายอยู่ให้ไปสู่สัมมา ปรับความเพียรที่ยังมีจณายอยู่ให้เป็นความเพียรที่สัมมา ปรับสติที่ยังมีจณายอยู่ให้เป็นสติที่สัมมา ปรับสมาธิที่ยังมีจณายอยู่ให้เป็นสมาธิที่สัมมา ซึ่งสัมมาสมาธิของพระอริยะก็คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์อย่างตั้งมั่น จึงจะเกิดมรรคข้อที่ ๘ คือสัมมาสมาธิของพระอริยะได้ (เกิดฌาน ๑-๔ ที่เป็นอริยฌาน)
ผลสูตรที่ ๑, ๒, ๓, ๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๓๔-๑๖๓๗/๔๖๕-๔๖๖ (ฉบับหลวง) และ	โสดาปัตติผลสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อให้แจ้งโสดาปัตติผล “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อม	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีการเสพคุณในธรรม ๔ ประการ ได้แก่ ๑) เป็นผู้ที่มีปรโตโมสะด้วยการคบและเคารพบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ (สัปปริสสังเสวะ) คือ ผู้ที่สามารถบอกทางพ้น

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
โสตาปัตติผลสูตร สกทาคามีผลสูตร อนาคามีผลสูตร อรหัตตผลสูตร ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๑- ๑๐๕๔/๕๗๖-๕๗๗ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	เป็นไปเพื่อให้แจ้งโสดาปัตติผล ธรรม ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. สัมปยุตตสังสวะ (การคบหา สัตบุรุษ) ๒. สัทธัมมัสสวนะ (การฟังพระ สัทธรรม) ๓. โยนิโสมนสิการ (การมนสิการ โดยแยบคาย) ๔. อัมมานุอัมมปฏิบัติ (การปฏิบัติ ธรรมสมควรแก่ธรรม) ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๔ ประการนี้ที่ บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อม เป็นไปเพื่อให้แจ้งโสดาปัตติผล” สกทาคามีผล ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อให้แจ้ง สกทาคามีผล “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๔ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อม เป็นไปเพื่อให้แจ้งสกทาคามีผล ธรรม ๔ ประการ อะไรบ้าง ฯลฯ (เนื้อหาเดียวกันกับโสดาปัตติผล สูตร)” อนาคามีผล ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อให้แจ้ง	ทุกข้ออย่างชัดเจนแจ่มแจ้งได้ ๒) ได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์จาก ท่าน (สัทธัมมัสสวนะ) ๓) เป็นผู้ที่มีโยนิโสมนสิการด้วยการ เจตนาทำใจในใจโดยแยบคายจาก สิ่งที่ได้สดับ จากบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษ ซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ แล้ว ปฏิบัติตามท่านและพิจารณาลงไป ถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลายในตน จน สามารถปรับจิตของตนให้ยินดีใน กุศลมูล ซึ่งเข้ามาแทนที่อกุศลมูลใน จิตได้ไปเป็นลำดับ ๔) ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เพื่อขัดเกลากิเลสในตนตามสัตบุรุษ ร่วมกับหมู่กลุ่มคนดีที่มีอริยศีล โดย ปฏิบัติให้รู้สึกว่ารำบากในศีลที่เรา ยังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่าง ไม่ตึงเครียดจนฟุ้งซ่านทรมานตน เกินไปและไม่เหยาะเหยะจนย่อ หย่อนเกียจคร้าน ซึ่งเป็นศีลที่ตั้งตน ไว้ในความลำบากแล้วอกุศลธรรม เสื่อมลงและกุศลธรรมเจริญขึ้น (อัม มานุอัมมปฏิบัติ) จึงเป็นผู้ที่ละกิเลสความโลภ โกรธ หลง ในตน ได้เป็นลำดับ หยาบ กลาง ละเอียด

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	อนาคามีผล (เนื้อหาเดียวกันกับโศดาปัตติผลสูตร) อรหัตตผลสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อให้แจ้งอรหัตตผล (เนื้อหาเดียวกันกับโศดาปัตติผลสูตร)	ตัวอย่างคำสอนของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งอธิบายสภาวะธรรมแก่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ดังนี้ “กิเลสอย่างหยาบ คือ ทุจริตทางกาย วาจา และใจ ซึ่งเป็นการติดเสพสมใจ ชอบหรือชัง ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งที่เป็นพิษโทษภัย และแม้เป็นสิ่งที่ดี แต่มีความยึดมั่นถือมั่นที่แรงจนต้องไปละเมิดแสวงหามาเสพทางกายและวาจา ก็เป็นกิเลสหยาบ (กามภพ) กิเลสอย่างกลาง คือ ความวิตกในกาม พยาบาท และเบียดเบียน ซึ่งบุคคลนั้นได้ขัดเกลากิเลสอย่างหยาบมานานแล้ว จนกระทั่งสามารถสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ไปเสพสมใจ ชอบหรือชัง ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งที่เป็นพิษโทษภัยและเป็นคุณค่าประโยชน์ต่อชีวิต (กามภพ) ได้ค่อนข้างดี แต่ก็ยังมีอาการอยากเสพสมใจ ชอบหรือชัง ในสิ่งเหล่านั้นเหลืออยู่ภายในจิต จนบางทีก็มีพลาดละเมิดไปแสวงหามาเสพทางกายและวาจาบ้าง (รูปภพ) แต่โดยน้ำหนักของความเสพเป็นรสอร่อย (อัสสาทะ) ในสิ่งเหล่านั้นก็จะ

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
		ไม่ได้มากเท่ากับกิเลสอย่างหยาบ และเมื่อตั้งสติได้ก็จะรีบเปิดเผยความชั่วนั้นแก่หมู่มิตรดี (เป็นญาณข้อที่ ๔ ของพระโสดาบัน) แล้วถึงการสำรวมต่อไป กิเลสอย่างละเอียด คือ ความตริกลึงสภาพดีทั้งหลาย ซึ่งบุคคลนั้นได้ขัดเกลากิเลสอย่างกลางมามากแล้ว จึงสามารถสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ไปเสพสมใจในสิ่งต่างๆ ที่เคยชอบหรือชังได้ดีมาก และอาการอยากเสพสมใจชอบหรือชังในสิ่งเหล่านั้นภายในจิตก็เหลือน้อยหรือเบาบางมากจนแทบอ่านอาการไม่ออก (อรุภาพ) แต่ก็ยังมีความรู้สึกลึกลงสงสัยอยู่ว่าเหมือนจะมีหรือเหมือนจะไม่มี (เนวสัญญานาสัญญายตนะ) จึงต้องเพียรสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติสัมปชัญญะอย่างแรงกล้าให้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก โดยต้องมีการกระทบสัมผัสกับภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ทั้งในดีและในชั่ว) แล้วอ่านอาการชอบหรือชังที่ยังเหลืออยู่ภายในจิตเพื่อขัดเกลากิเลสในส่วนนั้นๆ ให้สิ้นเกลี้ยงหรือหมดความลึกลงสงสัยไปเป็นลำดับ

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
		จนถึงหมดอาสวะสิ้นเกลี้ยง หมด อวิชชาสิ้นเกลี้ยง เกิดอัสวักขย ญาณ คือ ญาณที่รู้ว่าตนเองหมด กิเลสอาสวะสิ้นเกลี้ยงแล้ว ในเรื่อง นั้น/ประเด็นนั้น/ หรือทุกเรื่อง ก็เป็น อรหัตต์ไปทีละเรื่อง เกิดอริยคุณใน ตนไปตามลำดับ เมื่อดับกิเลสหมด อาสวะสิ้นเกลี้ยงในทุกเรื่องก็เป็น พระอรหัตต์โดยสมบูรณ์”
อัฐกนิเทศ อภ.วิ (ไทย) ๓๕/๘๓๗/ ๔๐๘ (ฉบับหลวง) และ อัฐกนิทเทศ อภ.วิ (ไทย) ๓๕/๘๐๗/ ๕๑๘-๕๑๙ (ฉบับมหาจุฬา)	ปัญญาของผู้ที่เป็นอริยบุคคล คือ ปัญญาในมรรค ๔ ผล ๔ ได้แก่ ๑. ปัญญาในโสดาปัตติมรรค ๒. ปัญญาในโสดาปัตติผล ๓. ปัญญาในสกทาคามิมรรค ๔. ปัญญาในสกทาคามิผล ๕. ปัญญาในอนาคามิมรรค ๖. ปัญญาในอนาคามิผล ๗. ปัญญาในอรหัตตมรรค ๘. ปัญญาในอรหัตตผล เหล่านี้ชื่อว่าปัญญาในมรรค ๔ ผล ๔	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นผู้ฝึกฝน ปัญญาเลือกเฟ้นธรรมทั้งหลายเพื่อ ประกอบเหตุของกุศลธรรมที่เกิดขึ้น แล้วในตนให้เจริญยิ่งขึ้นไปเป็น ลำดับ และหยุดประกอบเหตุของ อกุศลธรรมที่ตนนั้นละได้แล้วไม่ให้ เกิดขึ้นอีก จึงเป็นผู้มีปัญญา พิจารณาเห็นว่าจิตของตนนั้นได้ เจริญในกุศลธรรมยิ่งขึ้นไปเป็น ลำดับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าแท้หรือ เป็นทรัพย์แท้ของชีวิต (อริยทรัพย์) ทำให้เกิดความมั่นใจชัดในประโยชน์ ของการประกอบกุศลธรรมเหล่านั้น แล้วจึงเดินหน้าปฏิบัติศีลอย่างตั้ง มั่นด้วยปัญญานั่นยิ่งเพื่อขัดเกลา อกุศลธรรมที่ยังเหลืออยู่ในตน และ ทำให้แจ้งซึ่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ในตนให้ยิ่งขึ้น ไปเป็นลำดับ

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
ธาตุสูตร พ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๒๒/ ๒๓๑-๒๓๒ และ นิพพานธาตุสูตร พ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/ ๓๙๒-๓๙๔ (ฉบับมหาจุฬา)	นิพพานธาตุ ๒ ประการ คือ ๑. สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ เป็น อย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็น พระอรหันตชีณาสพ อยู่จบ พรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำ เสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุ ประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภว สังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้ ชอบ เพราะอินทรีย์ ๕ ที่ยังคงอยู่ ไม่ดับไป ภิกษุนั้นจึงประสบ อิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ เสวย สุขและทุกข์อยู่ ภิกษุทั้งหลาย ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะของภิกษุนั้น เรา เรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ ๒. อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ เป็น อย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็น พระอรหันตชีณาสพ อยู่จบ พรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำ เสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุ ประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภว สังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้ ชอบ ภิกษุทั้งหลาย เวทนาทั้งปวง ในอรรถาพินันนแลของภิกษุนั้น อัน ค้นหาเป็นต้นให้เพลิดเพลิดไม่ได้ ต่อไปแล้ว จักระงับดับสนิท ภิกษุ ทั้งหลาย สภาวะดังกล่าวนี้ เรา	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีการปฏิบัติ เพื่อลดละเลิกกิเลสความโลภโกรธ หลงไปตามลำดับ หยาบ กลาง ละเอียด จิตจึงได้สัมผัสสภาพของ ความสุขอันเกิดจากการไม่มีกิเลส ความอยากและความยึดมั่นถือมั่น ภายในจิต ซึ่งเป็นสภาพของความ ผาสุก เบิกบาน ผ่องใส สุขสบายใจ ไร้กังวล เบา ว่าง โล่ง หนักแน่น มั่นคง ร่าเริง และมีพลัง ซึ่งถ้าล้าง กิเลสได้สิ้นเกลี้ยงจนถึงหมดอาสวะ ในกิเลสเรื่องนั้น/ปริณิสนั้น/หรือทุก เรื่อง ก็จะเข้าถึงความผาสุกอัน ยั่งยืน ซึ่งสภาพนิพพานจะมีลักษณะ คือ ไม่มีอะไรเปรียบ (นัตถิ อูปมา) ไม่มีอะไรหักล้างได้ (อสัง หิรัง) ไม่ กลับกำเริบ (อสัง กุปปิง) เทียง (นิจ จัง) ยั่งยืน (ธูวัง) ตลอดกาล (สัสส ตัง) ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา (อวิ ปริณามธัมมัง) การดับกิเลส คือ ดับอุปาทานชั้น ๕ ซึ่งอาศัยอยู่ในจิตวิญญาณแท้หรือ ชั้น ๕ ชั้น ๕ และอุปาทานชั้น ๕ นั้น เป็นคนละอย่างกัน ชั้น ๕ คือจิต วิญญาณแท้ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ที่ไม่มีกิเลสปน

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	เรียกว่า อนุปาติเสสนิพพานธาตุ ภิกษุทั้งหลาย นิพพานธาตุ ๒ ประการนี้แล	ส่วนอุปาทานชั้น ๕ คือ จิต วิญญาณของกิเลส (รูปูปาทาน เวทูปาทาน สัญญูปาทาน สังขาร ูปาทาน วิญญาณูปาทาน) การดับ กิเลสคือการดับอุปาทานชั้น ๕ ส่วนชั้น ๕ ที่เป็นจิตวิญญาณแท้ นั้นยังคงอยู่ อรหัตตผล คือ ผู้ที่หมดกิเลสความ อยากและความยึดมั่นถือมั่นแล้ว ไม่ มีอุปาทานชั้น ๕ แล้ว ไม่มีภพชาติ หรือการเกิดของกิเลสภายในจิตอีก แล้ว แต่ท่านจะยังคงมีชั้น ๕ ของ จิตวิญญาณแท้ (มีรูป มีความรู้สึก มี ความจำ มีการปรุงแต่ง [ที่ไม่ใช่การ ปรุงแต่งของกิเลส เป็นการปรุงแต่ง เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ที่เรียกว่าอภิ สังขาร] และมีการรับรู้) เพื่อที่จะ บำเพ็ญประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติ ดังนั้น ผู้ที่บรรลุอรหัตตผล ท่านจะ สามารถเลือกได้ว่า จะปรินิพพาน หรือยังไม่ปรินิพพาน ถ้ายังไม่ ปรินิพพานก็จะยังคงมีชั้น ๕ (ที่ไม่ มีกิเลส) เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อ มวลมนุษยชาติอยู่

๔.๒ วิเคราะห์ผลของการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

จากข้อมูลที่ได้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึกในผู้ที่ศึกษาดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ๓ กลุ่ม ได้แก่ (๑) กลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๓๐ คน (๒) กลุ่มบุคลากรด้านสาธารณสุข จำนวน ๓๐ คน (๓) กลุ่มผู้ที่เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๓๐ คน ร่วมกับข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม โดยมีส่วนร่วมสนทนา คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๑๐ คน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เนื้อหาเป็น ๗ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านร่างกาย (๒) ด้านจิตใจ (๓) ด้านสังคม (๔) ด้านปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ (๕) ด้านเศรษฐกิจ (๖) ด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม และ (๗) ด้านการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่น (ภาวะแห่งพุทธะ) ซึ่งผลการวิเคราะห์ เป็นดังนี้

๔.๒.๑ ผลด้านร่างกาย

พบว่า จากการศึกษาดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผลด้านร่างกายของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะปกติมากขึ้น อาการเจ็บป่วยทุเลาลงหรือหายสนิทได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งบางรายรักษามานานหลายสิบปีแล้วแต่ไม่หาย บางรายแพทย์แผนปัจจุบันแจ้งว่าเป็นโรคที่ไม่มีทางรักษาหาย บางรายกินยานับ ๑๐๐ เม็ดต่อวัน บางรายทุกข์ทรมานจากผลข้างเคียงของวิธีการรักษา บางรายแพทย์ให้กลับไปใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายที่บ้านเพราะหมดหวังในการรักษาแล้ว แต่ท่านเหล่านั้นกลับสามารถพลิกฟื้นวิกฤตชีวิตของตนเองได้ ด้วยการเรียนรู้ฝึกฝนการเป็นหมอรักษาตนเองตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม จนหายจากโรคที่เป็นอยู่ได้อย่างมหัศจรรย์ ซึ่งวิธีการรักษาดังกล่าว เป็นวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย และพึ่งตนเองได้ ผู้ป่วยโดยรวมมีความรู้สึกสุขสบายมากขึ้น ร่างกายมีกำลังมากขึ้น รู้สึกโปร่งโล่งเบากายมากกว่าเดิม บางรายให้ข้อมูลว่าร่างกายแข็งแรงมากกว่าตอนก่อนเจ็บป่วยเสียอีก

เมื่อหายจากโรคแล้ว ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดก็ยังคงปฏิบัติตามหลักยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้เมื่อเกิดความเจ็บป่วยก็สามารถรักษาตนเองได้ โดยส่วนใหญ่ไม่ต้องไปพบแพทย์ ไม่ต้องไปโรงพยาบาล ยกเว้นกรณีจำเป็นที่ต้องใช้เครื่องมือการแพทย์แผนปัจจุบันร่วมด้วย จึงทำให้ลดภาวะการพึ่งพิงหมอ ลดการพึ่งพิงยาสังเคราะห์ (ยาแผนปัจจุบัน) ลดการเกิดผลข้างเคียงจากยา ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังบางรายที่ต้องทานยาตลอดชีวิต ก็สามารถหยุดการทานยาได้โดยที่โรคไม่กำเริบ และเมื่อไปตรวจซ้ำที่โรงพยาบาลก็ไม่พบโรคนั้นๆ แล้ว (หายสนิทแล้ว)

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่ศึกษาดูแลสุขภาพตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ทั้ง ๓ กลุ่ม สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยลดหรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์ อาหารรสจัด อาหารสำเร็จรูปที่อาจมี

สารเจือปนอาหารต่างๆ (เช่น ผงชูรส ผงฟู สารกรอบ สารฟอกขาว สารกันบูด สารทำให้คงตัว ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า สารปรุงแต่งสี/กลิ่น/รส สารเร่งเนื้อแดง ฮอร์โมน ยาปฏิชีวนะ น้ำยาอาบศพหรือสารฟอร์มาลิน เป็นต้น) หันมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพโดยใช้พืชผักผลไม้ไร้สารพิษเป็นหลัก บางท่านปลูกเอง (เพื่อความมั่นใจว่าไร้สารพิษ) บางท่านปรุงอาหารด้วยตนเอง (ลดหรืองดการซื้ออาหารสำเร็จรูป) ส่วนใหญ่ทานอาหารรสจืดลง ลดการปรุงแต่งรสชาติอาหารลง (ทานรสธรรมชาติ ปรุงด้วยเกลือเพียงเล็กน้อย) ลดการทานจุบจิบระหว่างมื้อ (มีทิศทางไปสู่การรับประทานอาหารมื้อเดียวตามกกจูบสูตร)

การฝึกรับประทานอาหารสุขภาพตามหลักยาเมตที่ ๗ ของแพทย์วิถีธรรมนั้น หลายท่านกระทำไปพร้อมกับการพยายามลดละความติดยึดในรูป/รส/กลิ่น/เสียง/สัมผัสของอาหาร (ตามหลักโภชนมัตตัญญูตา/การปฏิบัติธรรมในอาหาร) ซึ่งเป็นการปฏิบัติอริสัจ ทำให้เกิดอริปัญญาที่เข้าใจเรื่องกรรมอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งมากขึ้น (เข้าใจว่าทำเหตุอย่างไร-เกิดผลอย่างไร เหตุคือต้นเหตุ-ผลคือความทุกข์ เหตุคือการดับต้นเหตุ-ผลคือความดับทุกข์) ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (โดยเฉพาะพฤติกรรมการกิน) ได้อย่างยั่งยืน (ตามอินทรีย์/พละ ของแต่ละบุคคล) ส่วนใหญ่แม้ว่าจะหายจากโรคแล้วก็ยังรับประทานอาหารแบบแพทย์วิถีธรรมต่อไป

๔.๒.๒ ผลด้านจิตใจ

พบว่า จากการศึกษาดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผลด้านจิตใจของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สามารถบอกเล่าได้ถึงความสุขที่ลดลง ความสุขที่เพิ่มขึ้น ความโปร่งโล่งเบาสบายใจ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความเข้าใจและมีวิธีการคิดพิจารณาเพื่อจัดการกับความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว และความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตอย่างเหมาะสมได้ ด้วยการปฏิบัติตามยาเมตที่ ๘ คือการใช้ธรรมะ ซึ่งภายในค่ายฯ ดร.ใจเพชร กล้าจน จะเป็นผู้อธิบายธรรมะจากพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นการอธิบายโดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และมีแนวทางที่ทำให้สามารถปฏิบัติตามได้ จนเห็นผลการปฏิบัติได้ชัดเจน ทำให้ผู้ปฏิบัติตามสามารถละบาป (ลดกิเลส) บำเพ็ญกุศล (ช่วยเหลือผู้อื่น) เพิ่มพูนใจไร้กังวล (เข้าใจอริยสัจ ๔ และทำใจในใจโดยแยบคายให้เข้าถึงสภาวะธรรมของอริยสัจ ๔ ได้อย่างเป็นปัจจุบันขณะ)

นอกจากนี้ ภายในค่ายสุขภาพฯ ยังมีกิจกรรมการทบทวนธรรม เช่น ตัวอย่างบททบทวนธรรมที่ว่า “เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล” ทำให้ผู้เข้าค่ายฯ มีแนวทางในการพิจารณาทำใจในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ที่ถูกต้องถูกต้องตรงตามหลักอริยสัจ ๔ (หลักแห่งการดับทุกข์ ด้วยการปล่อยวางความอยากหรือต้นเหตุ

และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทาน ภายในจิต) จนสามารถยกระดับจิตให้สูงขึ้นได้ คือ ยกระดับจากจิตที่ทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) ให้เป็นจิตที่ไร้ทุกข์ (ทุกข์นิโรธ) ได้อย่างเห็นผลเป็นปัจจุบันขณะ สามารถพิสูจน์ผลได้ด้วยตนเอง และเมื่อใจอยู่ในสภาพไร้ทุกข์ก็ส่งผลให้ร่างกายฟื้นฟูตัวเองได้อย่างรวดเร็วราวกับปาฏิหาริย์ ซึ่งมีตัวอย่างของผู้ที่ปฏิบัติได้ให้เห็นเป็นจำนวนมาก ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของจิตใจและร่างกายได้ และทำให้เข้าใจคำสอนของพระพุทธองค์ที่ว่า “ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ” ทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า และมีกำลังใจในการลดกิเลส เพราะได้พิสูจน์ผลด้วยตนเองแล้ว

นอกจากนี้ ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ส่วนใหญ่จะมีความเปลี่ยนแปลงภายในจิต คือ การมีจิตที่อยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น มีจิตสำนึกสาธารณะมากขึ้น มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในแนวทางการแพทย์วิถีธรรม มีความเชื่อและซัดในเรื่องราวกรรมและผลของกรรมที่ชัดเจนมากขึ้น เชื่อมมั่นและศรัทธาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามากขึ้น มีความมั่นใจในวิถีแห่งการพึ่งตน การใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและพอเพียง และการนำแนวทางการแพทย์วิถีธรรมไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องได้ มีอิทธิบาท (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) ในการปฏิบัติ เพราะได้เข้าถึงผลแห่งการปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว

๔.๒.๓ ผลด้านสังคม

พบว่า จากการศึกษาดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผลด้านสังคมของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เชื่อมมั่นในการเป็นหมอดูแลรักษาตนเองได้ ลดความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนลง เสียสละเพื่อผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจจิตใจของผู้คนรอบข้างมากขึ้น สามารถแบ่งปันประสบการณ์ในการปฏิบัติของตนแก่ผู้อื่น โดยให้คำแนะนำบอกต่อกับผู้ที่สนใจ อย่างเข้าใจสภาพจิตของผู้ที่ได้รับการแนะนำ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น มีจิตสำนึกสาธารณะ สามารถจัดสรรเวลาช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้นอย่างมีความสุข และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

๔.๒.๔ ผลด้านปัญญาสู่ความพ้นทุกข์

พบว่า จากการศึกษาดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผลด้านปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยได้ศึกษาและเข้าใจวิธีการลดกิเลส ที่สามารถปฏิบัติได้จริง และเห็นผลจากการปฏิบัติด้วยตนเองว่า กิเลสลดลงได้จริง (การเสพงามคุณ ๕ ลดลง ความโกรธหรือพยาบาทลดลง การเบียดเบียนตนเองคนอื่นสัตว์อื่นลดลง)

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณหรือ ปัญญาอย่างเต็มที่ คือ การปฏิบัติอริสัจ อริจิต อธิปัญญา ที่ลึกซึ้งถึงระดับ อริยศีล อริยสมาธิ และอริยปัญญา ทำให้เข้าใจสภาวะธรรมของอริยสัจ ๔ ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตน และสามารถดับทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นนั้นได้อย่างเป็นปัจจุบันขณะ

กิจกรรมการเรียนการสอนอริยสัจ ๔ ภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม มีทั้งระดับปริยัติ (หลักการ) ปฏิบัติ (การนำไปใช้ดับทุกข์ในชีวิตจริง) โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือทุกข์จากความเจ็บป่วย เพราะผู้ที่มาเข้าค่ายฯ ส่วนใหญ่คือผู้ที่กำลังประสบกับทุกข์จากความเจ็บป่วย และปฏิเวธ คือ สามารถวัดผลของการปฏิบัติได้เลยภายในค่ายฯ ว่าปฏิบัติได้หรือปฏิบัติไม่ได้ เป็นการวัดผลของสิ่งที่เป็นนามธรรม (ความสุข/ความทุกข์) ที่ปรากฏผลออกมาให้เห็นทั้งส่วนของนามธรรมภายใน (ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถสัมผัสผลนั้นได้ด้วยตนเอง เป็นปัจจัยตั้ง) และ/หรือส่วนของรูปธรรมภายนอก คือ สภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น และพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จะปรากฏต่อสายตาของผู้คนรอบข้างได้อย่างเห็นผลเชิงประจักษ์

นอกจากจะเกิดปัญญาในเรื่องของการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยของตนเองแล้ว ผู้ที่ศึกษา และปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ยังมีความเข้าใจชีวิตมากขึ้น และสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนไปในทิศทางที่เจริญขึ้น สะอาดขึ้น สว่างขึ้น สงบขึ้น มีอิสรภาพทางจิตวิญญาณมากขึ้น โดยสามารถรู้สึกได้ด้วยตนเอง รวมถึงจากการบอกกล่าวของผู้คนรอบข้างว่าลดความโลภ ความโกรธ ความหลง ลงได้อย่างชัดเจน มีความเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมและผลของกรรม มีความเชื่อมั่นในการกระทำทั้งในระดับความคิด คำพูด และการกระทำ สามารถแยกแยะการกระทำที่เป็นกุศลและอกุศลได้ชัดเจนแจ่มแจ้งมากขึ้นตามลำดับ หยาบ กลาง ละเอียด จึงเป็นกำลังใจให้สร้างแต่คุณงามความดีหรือกุศล และพยายามงดเว้นความชั่วหรืออกุศล เกิดการให้อภัยในระดับลึกซึ้ง มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น เสียสละในการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข

๔.๒.๕ ผลด้านเศรษฐกิจ

พบว่า จากการศึกษาดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผลด้านเศรษฐกิจของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยสามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้ ทำให้ลดรายจ่ายด้านสุขภาพลงได้เป็นอย่างมาก โดยสามารถลดได้ตั้งแต่หลักพัน หลักหมื่น หลักแสน หลักล้าน จนถึงหลักสิบล้าน

การอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นการอบรมฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ (ศูนย์บาท รักษาทุกโรค) และการปฏิบัติตามหลัก ๙ ข้อสู่สุขภาพะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรมนั้น เป็นวิธีที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้

ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก สามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน ซึ่งในการปฏิบัติยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรมนั้น

ยาเม็ดที่ ๑ (น้ำสมุนไพรปรับสมดุล) สามารถใช้สมุนไพรง่ายๆ ที่เกิดเองตามข้างบ้าน แม้ไม่ต้องปลูกก็เกิดเองได้ เช่น หญ้าปราบไยมน หญ้าปราบใบแหลม หญ้าม้า น้ำนมราชสีห์ อ่อมแซบ หญ้าเอ็นยืด ผักเป็ด ผักบุ้ง กรดน้ำหรือกัญชานา ย่านาง ลูกใต้ใบ หญ้าใต้ใบ ดาวดอย ผักกาดนา บัวบก เป็นต้น หรือหากมีเวลาอาจปลูกสมุนไพรบางอย่างเพิ่มก็ได้ เช่น ใบเตย หญ้าปักกิ่ง เสดดพังพอน ต้นกล้วย (หยวกกล้วย) ต้นข้าว (ใบข้าว) หรือใช้สมุนไพรในตัว (น้ำปัสสาวะ) เป็นต้น ซึ่งเป็นการใช้สมุนไพรเท่าที่หาได้ จึงไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

ยาเม็ดที่ ๒ (การกัวซา) สามารถหาวัสดุที่ใช้ในการขีดผิวหนังได้เอง เป็นวัสดุที่ไม่คม เช่น เหยี่ยว หิน ไม้ ที่มีรูปร่างที่จับถนัดมือและสามารถลงน้ำหนักในการขีดได้ดี ส่วนน้ำมันกัวซาก็ใช้น้ำมันพืชที่มีอยู่แล้วในครัว หรือสิ่งที่สิ้นๆ เช่น วานหางจระเข้ น้ำย่านาง เป็นต้น จึงไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

ยาเม็ดที่ ๓ (การสวนล้างลำไส้ใหญ่) ผู้ที่มีความสามารถในการประดิษฐ์ก็สามารถประดิษฐ์ชุดสวนล้างลำไส้ใหญ่ได้เอง ไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ส่วนผู้ที่ไม่มีความสามารถในการประดิษฐ์ก็สามารถซื้อได้ตามท้องตลาดหรือร้านจำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพที่มีอยู่ทั่วไป โดยชุดสวนล้างลำไส้ใหญ่มีราคาเพียง ๒๕-๓๕ บาท (ใช้ได้หลายปี)

ยาเม็ดที่ ๔ (การแช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพรที่ถูกัน) สามารถใช้สมุนไพรง่ายๆ ที่เกิดเองตามข้างบ้านหรือที่มีอยู่แล้วในบ้านมาใช้ได้ ส่วนกะละมังสำหรับแช่มือแช่เท้า เตา หม้อต้มน้ำ ก็ใช้ของที่มีอยู่เดิมอยู่แล้วในบ้าน จึงไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

ยาเม็ดที่ ๕ (การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกัน) สามารถใช้สมุนไพรง่ายๆ ที่เกิดเองตามข้างบ้านหรือที่มีอยู่แล้วในบ้านมาใช้ได้ หรือใช้สมุนไพรในตัว (น้ำปัสสาวะ) การพอกสามารถใช้ดินจากข้างบ้าน (ที่ไม่มีสารพิษ/สารเคมี/ยากำจัดศัตรูพืช) ผงถ่านก็สามารถใช้ถ่านไม้จากในครัวมาตำหรืออบให้เป็นผงก็ได้ การประคบก็สามารถใช้ผ้ามาห่อสมุนไพรเพื่อประคบหรือทำลูกประคบเองก็ได้ ส่วนการอบตัวก็ประยุกต์ใช้หม้อหุงข้าว ต้มน้ำและสมุนไพรให้เป็นไอแล้วใช้ผ้ามาคลุมตัวเพื่ออบสมุนไพรได้ จึงไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

ยาเม็ดที่ ๖ (การกายบริหาร โยคะ กอดจุดลมปราณ) สามารถทำได้เอง ไม่ต้องใช้วัสดุอุปกรณ์ใดๆ เลย หรือหากจำไม่ได้ก็เปิดดูในยูทูป (https://www.youtube.com/watch?v=uE-yPI_LZBc) โลงนั้ เฟสบุ้ค เวปไซ้ต (https://morkeaw.net/) ตามที่สะดวก เพราะองค์ความรู้ของแพทย์วิถีธรรมเป็นองค์ความรู้ฟรี เป็นสาธารณะ

ยาเม็ดที่ ๗ (อาหารปรับสมดุล/อาหารที่ไม่เบียดเบียน) เป็นอาหารที่ประกอบด้วยพืชผัก ผลไม้ไร้สารพิษ ซึ่งเน้นการกินพืชที่เรียบง่าย โดยเฉพาะพืชที่สามารถเกิดเองได้โดยไม่ต้องปลูก หรือ พืชที่สามารถปลูกได้ง่าย ภายในค่ายฯ จะมีการสอนทำกรรมวิธีสารพิษที่ประหยัดและเรียบง่าย ทำให้สามารถพึ่งตนเองด้านอาหารได้ ลดการกินอาหารที่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย (ซึ่งมักจะเป็นอาหารที่ไม่ดีต่อ สุขภาพ) ดังนั้น หากสามารถรับประทานอาหารแบบที่สอนในค่ายฯ ได้ จะทำให้ประหยัดค่าอาหารลง อย่างมาก หรือบางท่านแทบจะไม่มีค่าใช้จ่ายในส่วนนี้เลย จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องหาเงินมาก ๆ เพื่อมาซื้ออยู่ซื้อกิน และยังเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพอีกด้วย

ยาเม็ดที่ ๘ (ธรรมะ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม ทำกุศล) ดร.ใจเพชร กล้าจน แสดงธรรมฟรี (ไม่มี ค่าวิทยากร ไม่ต้องใส่ซอง) และสามารถติดตามทางสื่อออนไลน์ได้ตลอดเวลา มีถ่ายทอดสดทุกค่ายฯ

ยาเม็ดที่ ๙ รู้เพียร รู้พัก เป็นการปฏิบัติด้วยตนเอง เป็นการประมาณการกระทำให้พอดี ไม่ตึงไป ไม่หย่อนไป ซึ่งไม่มีค่าใช้จ่าย

ดังนั้น การปฏิบัติตามหลัก ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม นั้น จึงแทบจะไม่มีค่าใช้จ่ายอะไรเลย ผู้ป่วยหรือผู้เข้าค่ายฯ ไม่ต้องมีความกังวลใดๆ ในด้านเศรษฐกิจ หรือการเงิน จึงเป็นการแพทย์ที่อยู่เหนือระบบการเงินและเป็นอิสระเหนือระบบเศรษฐกิจของโลก

ในยุคปัจจุบันที่โควิดระบาด เศรษฐกิจตกต่ำทั่วโลก ผู้คนได้รับความเดือดร้อนกันทั่วโลก แต่ในผู้ที่ศึกษาปฏิบัติตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ส่วนใหญ่ กลับพบว่า สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสงบสุข โดยไม่รู้สึกรับผลกระทบใดๆ จากสถานการณ์นี้ (ผู้ให้ ข้อมูลทั้ง ๓ กลุ่ม ให้ข้อมูลที่ตรงกัน และตรงกับข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม)

นอกจากการพึ่งตนเองด้านสุขภาพแล้ว ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถี ธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ยังได้รับองค์ความรู้ในการพึ่งตนด้านอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น การทำกรรมวิธีสารพิษ การฝึกกินน้อยใช้น้อย เรียบง่าย การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ภายในบ้านให้ เกิดประโยชน์สูงสุด (ประโยชน์สูง ประหยัดสุด) ลดการใช้จ่ายที่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ลดการทำลาย สิ่งแวดล้อม เป็นต้น ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดสภาพ “ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข”

๔.๒.๖ ผลด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม

พบว่า จากการศึกษาดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผลด้านคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยสามารถเปลี่ยนวิถีของการใช้ชีวิต จากชีวิตที่มีเคยมีความเร่งรีบ วุ่นวาย มีปัญหาด้านต่างๆ มาก ฟุ้งซ่าน ดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่างๆ (ลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข) เพื่อตอบสนองความต้องการที่นำมา

เพื่อตนเพียงอย่างเดียว ทำให้ถึงแม้จะมีเงินมากและสามารถตอบสนองทางด้านวัตถุได้อย่างสบาย แต่จิตใจก็ยังไม่มีความสุขเท่าที่ควร เพราะยังมีความคิดที่จะเอาเปรียบผู้อื่นและกลัวที่จะเสียเปรียบผู้อื่นอยู่ ทำให้เกิดการแก่งแย่งแข่งขัน อิจฉาริษยา ชีวิตจึงอยู่กับความไม่สบายใจ ความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว เป็นชีวิตที่ไม่มั่นคง ไม่มีความสุข

หลังรู้จักแพทย์วิถีธรรม สามารถเปลี่ยนวิถีแห่งการใช้ชีวิต โดยสามารถดำรงชีวิตอย่างมีสติ รู้จักแยกแยะความคิด/คำพูด/การกระทำ ว่าสิ่งใดเป็นกุศลหรืออกุศล เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ ทำให้สามารถปล่อยวางสิ่งที่ เป็นพิษโทษภัยต่อชีวิตลง และทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อชีวิตมากขึ้น ตามลำดับ หยาบ กลาง ละเอียด ทั้งชีวิตของตนเองและผู้อื่นรอบข้าง ซึ่งส่งผลด้านรูปธรรมออกมา เป็นวิถีแห่งการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย มีความต้องการเพื่อตัวเพื่อตนน้อยลง เสียสละแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น ทำให้จิตใจรู้สึกเบาสบาย คลายจากความกลัว/ความกังวล/ความระแวง/ความหวั่นไหว ต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต เป็นชีวิตที่มีความสุขเบิกบานและมีอิสรภาพ

๔.๒.๗ ผลด้านการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่น (ภาวะแห่งพุทธะ)

ปณิธานของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน คือ เป็นศาสตร์การแพทย์เพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ ดังนั้น แนวทางในการฝึกอบรมจึงเป็นไปเพื่อให้ผู้คนสามารถพึ่งตนได้ ซึ่งคำว่า ‘พึ่งตน’ มีความหมายทั้งเชิงรูปธรรมและนามธรรม

ความหมายเชิงรูปธรรม คือ สามารถพึ่งตนในด้านปัจจัย ๔ โดยจะเน้นมากที่ด้านยารักษาโรคและด้านอาหาร (การกินอาหารให้เป็นยา) ซึ่งเป้าหมายในการฝึกอบรม คือ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสามารถในการปรุ่รงยาด้วยตนเอง โดยใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัว หาได้ทั่วไป พึ่งตนเองได้ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใดๆ เวลาใดๆ ก็สามารถปรุ่รงยาได้ และยานั้นสามารถใช้ได้กับทุกบุคคล โดยยาที่ปรุ่รงมีทั้ง

ยากิน เช่น อาหารและน้ำสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น เป็นต้น

ยาทา เช่น น้ำมันเขียว น้ำมันกัวซา น้ำสกัดสมุนไพรสด/กลั่น น้ำปัสสาวะสด/กลั่น เป็นต้น

ยาหยอด เช่น น้ำสกัดสมุนไพร น้ำปัสสาวะสด/กลั่น เป็นต้น

ยานวด เช่น น้ำมันเขียว น้ำมันกัวซา น้ำสมุนไพรสด/กลั่น น้ำปัสสาวะสด/กลั่น น้ำปัสสาวะนาโน เป็นต้น

ยาต้ม เช่น น้ำมันเขียว สมุนไพรสด/กลั่น น้ำมันหอมระเหย เป็นต้น

ยาพอก เช่น ผงพอก น้ำสมุนไพรสด/กลั่น น้ำปัสสาวะสด/กลั่น เป็นต้น

ยาพ่น เช่น น้ำสกัดสมุนไพร น้ำปัสสาวะสด/กลั่น เป็นต้น

ยาล้างแผล เช่น น้ำสกัดสมุนไพร น้ำปัสสาวะสด/กลั่น เป็นต้น

ยาอม เช่น น้ำสมุนไพรสด/กลั่น น้ำปัสสาวะสด/กลั่น เป็นต้น

ยาสีฟัน เช่น เปลือก ผงถ่าน น้ำปัสสาวะ เป็นต้น

จากการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด สามารถปรุงยาด้วยตนเองได้ และสามารถรักษาอาการเจ็บป่วยของตนเองได้ตลอดเวลา และทุกสถานที่ ทำให้เกิดความมั่นคงด้านจิตใจ เพราะมั่นใจว่ามีหมออยู่กับตนเองตลอดเวลา สามารถใช้สิ่งรอบตัวและในตัวเองเป็นยาได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ จึงลดความกังวล ลดค่าใช้จ่าย และลดความยุ่งยากในชีวิตได้เป็นอย่างมาก

การพึ่งตนเองด้านอาหาร ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ได้ตระหนักถึงพิษโทษภัยจากการที่ตนเองเคยรับประทานอาหารตามใจปากโดยไม่สนใจสุขภาพจนกระทั่งเจ็บป่วย จึงหันมาใส่ใจและสังวรในเรื่องอาหารการกินมากขึ้น โดยส่วนใหญ่จะปลูกพืชผักไร้สารพิษไว้กินเอง ลดการกินอาหารนอกบ้าน ปรุงอาหารเองตามแบบแพทย์วิถีธรรม ลดการใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ ลง บางท่านแทบจะไม่ต้องไปตลาดเลย ซึ่งเป็นการพึ่งตนเองด้านอาหารได้อย่างมาก และลดค่าใช้จ่ายลงมาก ทำให้รู้สึกสบายใจที่ไม่ต้องหาเงินมากๆ แล้ว ชีวิตไม่เร่งรีบ ไม่วุ่นวายเหมือนเดิม มีเวลาเหลือมาทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อชีวิตตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย โดยในยุคสถานการณ์โควิดระบาดที่ผู้คนทั่วโลกต่างกำลังเดือดร้อนวุ่นวาย แต่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดกลับสามารถอยู่ได้อย่างสบายและสงบสุข ไม่รู้สึกว่ามี ความหวั่นไหวหรือได้รับผลกระทบกระเทือนใดจากสถานการณ์โควิด

การพึ่งตนด้านที่อยู่อาศัยและเครื่องนุ่งห่ม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ลดละการซื้อเสื้อผ้าและข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ลง หันมาใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่เดิม โดยหลายท่านให้ข้อมูลว่า เสื้อผ้าที่มีอยู่ตอนนี้ ใช้ตลอดชานี้ก็ไม่มีหมด (ซึ่งก่อนเข้าค่ายฯ ไม่เคยคิดถึงประเด็นนี้เลย) หลายท่านเลิกกลัวความตั้งใจที่เคยคิดอยากมีบ้านหลังใหญ่ๆ โตๆ ปรับเปลี่ยนความคิดไปสู่ความประหยัดเรียบง่ายมากขึ้น หลายท่านฝึกประดิษฐ์อุปกรณ์ต่างๆ ไว้ใช้เองโดยไม่ต้องซื้อ เป็นต้น

การพึ่งตนเองด้านนามธรรมคือ สามารถดับทุกข์ในตนด้วยการลดละเลิกกิเลสไปตามลำดับ ไปจนถึงดับกิเลสในตนได้ โดยผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านสามารถดับกิเลสได้มากน้อยไม่เท่ากัน เป็นไปตามฐานจิตหรืออินทรีย์/พลังของแต่ละบุคคล ซึ่งกิเลสที่ต้องลดละเลิกคือ อบายมุข กามคุณ ๕ โลกธรรม อัตตา ตั้งแต่ระดับหยาบไปจนถึงระดับละเอียด

กิเลสอบายมุข ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เลิกพฤติกรรมที่เป็นอบายมุขได้แล้ว เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน (หวย ไพ่ หุ่น คาสโน เป็นต้น) หลายท่านเริ่มห่างๆ จากเพื่อนที่

ไม่มีศีล หันมาคบเพื่อนที่มีศีล หลายท่านลดความเกียจคร้าน (ชอบใช้เงินซื้อความสะดวกสบาย) หันมาทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองมากขึ้น

กิเลสกาณฺณ ๕ ผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน พยายามลดละเลิกกิเลสความติดยึดในการเสพอุปสรรคกลิ่นเสียงสัมผัสในเรื่องต่างๆ เช่น หลายท่านที่มีคู่ครองก็ลดเลิกการสมสู่กันคู่ หลายท่านตั้งใจที่จะไม่แต่งงาน (ประพฤติพรหมจรรย์) หลายท่านลดละเลิกความติดยึดในรสชาติอาหาร เช่น ลดเลิกการรับประทานอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ (ซึ่งต้องต่อสู้กับกิเลสความอยากกินเป็นอย่างมาก) ลดเลิกอาหารรสจัด ลดเลิกการปรุงแต่งสีกลิ่นรส ลดเลิกกาแฟ น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ เบเกอรี่ เป็นต้น หลายท่านลดการทานอาหารจุบจิบระหว่างมื้อ หลายท่านลดจำนวนมื้ออาหารลง หลายท่านทานอาหารวันละมื้อ เป็นต้น นอกจากนี้ส่วนใหญ่มักรังเกียจการแต่งหน้า การใช้เครื่องประดับ การใช้ น้ำหอม การฟังเพลงที่กระตุ้นความโลภโกรธหลง (เปลี่ยนมาฟังเพลงที่ช่วยให้ลดละความโลภโกรธหลง) ลดเลิกการดูหนังสพและการเล่นเกมต่างๆ ลง เป็นต้น

กิเลสโลกธรรม ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ลดเลิกการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข ลงได้มาก ไม่ดีนริน ไม่เดือดร้อน ที่จะต้องไปแสวงหาหรือแก่งแย่งแข่งขันเพื่อให้ได้สิ่งดังกล่าว จึงไม่ต้องทุกข์ใจจากความอยากได้ และไม่ทุกข์ใจหากจะต้องสูญเสียสิ่งดังกล่าวไป ชีวิตจึงมีความสุขมากขึ้น (โลกุตรสุข : สุขจากการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น)

กิเลสอัตตา ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ลดเลิกอัตตาทรงได้มาก เช่น การหลงใหญ่หลงโต การเอาแต่ใจตนเอง การติดความสมบูรณ์แบบ การอยากให้เกิดมากกว่าที่เป็นไปได้จริง การกดดันบีบคั้น บีบบังคับผู้อื่น เป็นต้น ส่งผลให้ความเคร่งเครียดในชีวิตลดน้อยลง ปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างดีขึ้น รู้สึกโปร่งโล่งเบาสบายมากขึ้น ทำให้ผู้คนรอบข้างรู้สึกเย็น (จากเดิมที่มักจะทำให้ผู้อื่นรู้สึกร้อน)

เมื่อสามารถพึ่งตนเองได้ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดก็ได้ส่งผ่านสิ่งดีๆ เหล่านี้ให้กับผู้อื่น โดยหลายท่านได้แบ่งปันความรู้เรื่องยา ๙ เม็ดแก่ผู้ที่เจ็บป่วยหรือผู้ที่สนใจ หลายท่านแบ่งปันความรู้การทำสมาธิกรรมวิธีสารพิษ หลายท่านเป็นตัวอย่างในการลดกิเลสและพาผู้คนรอบข้าง (ที่สนใจ) ลดกิเลส หลายท่านให้คำปรึกษาเพื่อช่วยคลายความทุกข์ใจให้กับผู้อื่น หลายท่านเสียสละบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น และหลายท่านผันตนเองมาเป็นจิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นการทำงานฟรีโดยไม่มีค่าตอบแทนใดๆ (บางท่านยอมทิ้งรายได้หลักแสนหรือหลักล้านต่อเดือน เพื่อนำร่างกาย แรงใจ และแรงความสามารถที่ตนมี มาบำเพ็ญในการทำประโยชน์เพื่อช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ) เป็นต้น

๔.๓ วิเคราะห์ด้านอื่นๆ ที่น่าสนใจในทัศนะของผู้วิจัย

จากข้อมูลทั้งหมดที่ได้ในการศึกษาค้างนี้ ผู้วิจัยพบว่า มีประเด็นที่น่าสนใจ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหาาระบบสุขภาพของมวลมนุษยชาติได้ ผู้วิจัยจึงได้แยกแยะประเด็นสำคัญเพื่อทำการวิเคราะห์ โดยเป็นการวิเคราะห์ประกอบกับทัศนะของผู้วิจัย ใน ๓ ประเด็น ได้แก่ ๔.๓.๑) วิเคราะห์แนวคิดทั่วไปของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ๔.๓.๒) วิเคราะห์กระบวนการที่เกี่ยวกับการรักษาโรคของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ๔.๓.๓) วิเคราะห์การอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

๔.๓.๑ วิเคราะห์แนวคิดทั่วไปของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

แนวคิดทั่วไปของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ เป็นประเด็นสำคัญและมีความน่าสนใจ มีดังนี้ ๑) หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง ๒) ‘ลดกิเลสรักษาโรค’ หรือ ‘ดับตัณหารักษาโรค’ หรือ ‘นิโรธ/วิมุตติ/นิพพานรักษาโรค’ ๓) ศูนย์บาทรักษาทุกโรค ๔) ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน ๕) ใช้ได้กับทุกคน ทุกสถานที่ ทุกเวลา ๖) นำไปสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข ๗) เป็นศาสตร์การแพทย์เพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

ผู้วิจัย ได้วิเคราะห์แนวคิดดังกล่าวและอธิบายโดยสังเขป ดังนี้

๑) แนวคิดเรื่อง “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง”

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ ดังนี้

การแพทย์โดยทั่วไป แพทย์จะเป็นผู้รักษาความเจ็บป่วยให้กับผู้ป่วย แพทย์อยู่ในฐานะของผู้ให้บริการ ส่วนผู้ป่วยอยู่ในฐานะของผู้รับบริการ ซึ่งผู้ให้บริการก็จะได้รับค่าตอบแทน อาจจะเป็นเงินค่ารักษาหรือเป็นสิ่งต่างๆ เพื่อแลกเปลี่ยนกับบริการดังกล่าว ส่วนผู้รับบริการก็ต้องหาเงินหรือสิ่งต่างๆ เพื่อนำไปจ่ายเป็นค่ารักษาพยาบาลให้กับผู้ให้บริการ ซึ่งแนวคิดทางการแพทย์ในลักษณะนี้ ทำให้โอกาสที่แพทย์จะมีเวลาสนใจจิตใจของผู้ป่วย หรือสนใจปัญหาทางด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้ป่วย จึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก เพราะหากผู้ป่วยไม่มีเงินที่จะมารักษา สถานบริการก็จะไม่สามารถให้บริการได้ เพราะในส่วนของผู้ให้บริการเองก็ต้องมีค่าใช้จ่ายเช่นกัน เพราะวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ก็ต้องซื้อมา อีกทั้งค่าใช้จ่ายด้านสถานที่ ค่าจ้างหรือเงินเดือนของบุคลากรทุกระดับ และค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ดอื่นๆ (แม้จะเป็นโรงพยาบาลของรัฐบาล ก็ต้องมีงบประมาณสำหรับค่าใช้จ่ายในส่วนต่างๆ เหล่านี้)

ในส่วนของผู้รับบริการเอง เมื่อต้องจ่ายเงินในการรักษา ก็มีความคาดหวังต่อผลการรักษาที่สูง ยิ่งจ่ายเงินแพงเท่าไรก็มีความคาดหวังมากขึ้น (แม้จะเป็นสวัสดิการของรัฐ ก็มีความคาดหวังจากรัฐบาล) เพราะคิดว่าภาระในเรื่องสุขภาพหรือเรื่องของความเจ็บป่วยนั้น อยู่ในความรับผิดชอบของแพทย์และบุคลากรด้านสาธารณสุข เมื่อมีผู้มารับผิดชอบความเจ็บป่วยของตนเอง ก็ทำให้รู้สึกมั่นใจมากขึ้น รู้สึกอุ่นใจว่ามีที่พึ่ง แต่ข้อเสียคือ ทำให้ผู้ป่วยละเลยที่จะรับผิดชอบต่อความเจ็บป่วยของตนเอง จึงมีพฤติกรรมการใช้ชีวิต (ทั้งความคิด คำพูด การกระทำ) ที่ไม่ระมัดระวังถึงผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองเท่าที่ควร

ในส่วนของแพทย์ผู้ทำการรักษา เมื่อต้องรับผิดชอบต่อความเจ็บป่วยของผู้คน ก็จะเกิดความเครียดสูง เพราะต้องแบกรับความรับผิดชอบที่สูงมาก คือ การรับผิดชอบต่อชีวิตของผู้ป่วย ทำให้ทั้งแพทย์และผู้ป่วย จึงต่างก็มีความเครียดกันทั้งสองฝ่าย

ดังนั้น การแพทย์ที่มีแนวคิดลักษณะนี้ จึงเป็นไปได้ยากมากที่แพทย์จะให้ความสำคัญต่อการรักษาทางด้านจิตใจ เพราะแพทย์เองก็ไม่สามารถรับผิดชอบต่อความเครียดในจิตใจของตนเองได้ จึงทำให้ทุ่มเทความสนใจและความสามารถไปที่วิธีการรักษาทางด้านรูปธรรมหรือวัตถุภายนอก โดยพยายามคิดค้นเครื่องมือหรือเทคโนโลยีต่างๆ ขึ้นมาอย่างมากมาย (จนเกินความจำเป็น) และไม่ว่าจะคิดค้นเครื่องมือขึ้นมามากมายเท่าไรก็ตาม ก็ไม่สามารถที่จะรักษาอย่างมีประสิทธิภาพได้ เพราะเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ

ผลที่เกิดขึ้นจากแนวคิดในลักษณะนี้ ที่ปรากฏให้เห็นในปัจจุบัน คือ จำนวนผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล ขาดแคลนบุคลากร ขาดแคลนวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ บุคลากรทางการแพทย์มีภาระงานที่หนักมากขึ้นเรื่อยๆ ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งค่าใช้จ่ายส่วนบุคคลและงบประมาณด้านสาธารณสุขของประเทศ

ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งก็เป็นบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ได้ประสบกับปัญหาดังกล่าวด้วยตนเอง และตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งต่อตัวผู้ป่วยและต่อบุคลากรผู้ให้บริการ จึงพยายามคิดค้นวิธีการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” มาใช้ในการดูแลสุขภาพ ด้วยการฝึกฝนตนเองให้สามารถเป็นหมอรักษาโรคของตนเองได้ โดยทดลองรักษาตนเองซ้ำแล้วซ้ำอีกในเวลาที่เกิดความเจ็บป่วยจากอาการต่างๆ จนเห็นผลประจักษ์กับตนเอง และสามารถสรุปผลออกมาเป็นองค์ความรู้ในการรักษาโรคทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และสร้างกระบวนการศึกษาเรียนรู้ที่ทำให้ผู้คนทั่วไปสามารถศึกษาปฏิบัติตามได้จริง และหายจากโรคได้จริง ซึ่งพบว่า มีผู้มาศึกษาปฏิบัติตามมากกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คน และมีตัวอย่างของผู้ป่วยที่หายจากโรค

ได้ทุกโรค แม้แต่โรคที่การแพทย์กระแสหลักหมดทางรักษาแล้ว ก็สามารถเรียนรู้และรักษาตนเองจนหายได้ (หายได้ทุกโรคแต่ไม่ทุกคน ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของบุคคลนั้นๆ)

ภายใต้แนวคิดนี้ ผู้ที่เป็นเจ้าขององค์ความรู้ (ในที่นี้คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน) จะทำหน้าที่เป็นวิทยากร เป็นอาจารย์ เป็นครู เป็นผู้นำพาฝึกฝนปฏิบัติ จึงไม่ใช่การทำหน้าที่เป็นผู้รักษาหรือผู้ให้บริการทางการแพทย์ ดังนั้น จึงไม่มีผู้ให้บริการและไม่มีผู้รับบริการ เพราะผู้ให้บริการและผู้รับบริการ (แพทย์และผู้ป่วย) ก็คือบุคคลเดียวกัน คือ ผู้ป่วยจะต้องเป็นหมอในการดูแลรักษาตนเอง

ดังนั้น ผู้ป่วยจึงต้องมีความตั้งใจเป็นอย่างสูงในการที่จะศึกษาองค์ความรู้ในการดูแลรักษาตนเอง เพราะโรคจะหายหรือไม่หายก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของตนเอง สำหรับผู้ที่ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต และตระหนักในความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ก็ไม่จำเป็นต้องรอให้ป่วยก่อนแล้วจึงมาศึกษา สามารถที่จะมาเรียนรู้ตั้งแต่ตอนยังไม่ป่วยได้ ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจในการดูแลตนเองเมื่อเกิดความเจ็บป่วยจริง

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน มีการถ่ายทอดองค์ความรู้ในลักษณะของการฝึกอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม โดยมีระยะเวลาในการจัดค่ายประมาณ ๕ - ๑๐ วัน ในระยะเวลาเพียงเท่านี้ก็ทำให้ผู้เข้าค่ายฯ สามารถที่จะเป็นหมอรักษาตนเองได้แล้ว หรือจะมาศึกษาซ้ำเพื่อให้เกิดความชำนาญ ก็สามารถมาฝึกฝนซ้ำได้ เพราะเป็นการอบรมฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ จะมาซ้ำกี่ครั้งก็ได้โดยไม่มีข้อจำกัด

ในการแพทย์แผนอื่นๆ นั้น การจะเป็นแพทย์ได้ ต้องใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียนเป็นเวลานาน ยกตัวอย่างเช่น การแพทย์แผนปัจจุบันจะต้องใช้เวลาเรียน ๖ ปีเป็นอย่างน้อย และการแพทย์แผนอื่นๆ ก็ต้องใช้เวลาเรียนหลายปี

ดังนั้น จุดนี้จึงเป็นจุดดีของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ที่ใช้เวลาในการศึกษาและฝึกฝนปฏิบัติที่ไม่นานก็สามารถเป็นหมอดูแลรักษาตนเองได้ และเป็นโอกาสของคนทุกคนบนโลกใบนี้ที่จะสามารถมาเรียนรู้ฝึกฝนได้อย่างเท่าเทียมกัน เพราะไม่ต้องสอบเข้า ไม่ต้องเอนทรานซ์ ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ แต่ต้องเป็นผู้ที่มีความตั้งใจที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเอง เพราะผู้คนส่วนใหญ่ก็จะคุ้นชินกับการที่ผู้ป่วยเป็นผู้รับบริการ ส่วนแพทย์และบุคลากรสาธารณสุขเป็นผู้ให้บริการ ผู้คนส่วนใหญ่จะไม่คุ้นชินกับการเปลี่ยนแปลง และไม่คุ้นชินกับการพึ่งตน

ด้วยแนวคิดทางการแพทย์ของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมนี้ ทำให้ช่วยลดปัญหาต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น คือ ปัญหาจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ปัญหาโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หาย ปัญหาผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล ปัญหาการขาดแคลนบุคลากรทางการแพทย์ ปัญหาขาดแคลนวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ ปัญหาภาระงานที่หนักเกินไปของบุคลากรสาธารณสุข ปัญหาค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ

ทั้งค่าใช้จ่ายส่วนบุคคลและงบประมาณด้านสาธารณสุขของประเทศ ซึ่งจากผลการอบรมผู้เข้าค่ายฯ กว่า ๓๐๐,๐๐๐ คน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ จนถึงปัจจุบัน ทำให้มีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้จริง

จากแนวคิดทางการแพทย์ในลักษณะนี้ ทำให้มีความเป็นไปได้ที่จะสามารถสร้างหมอดูแลรักษาตนเองให้เกิดขึ้นได้ทั่วประเทศและทั่วโลก โดยมีวิธีการจัดการที่ใช้งบประมาณน้อย (แทบจะไม่ต้องใช้งบประมาณอะไรเลย) เพียงแต่ต้องอาศัยจิตใจที่เสียสละแบ่งปันของผู้ที่มีจิตอาสา (ซึ่งจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมส่วนใหญ่ก็คือผู้เข้าค่ายฯ หรือผู้ป่วยที่ดูแลตนเองจนหายจากโรคด้วยวิธีการนี้แล้ว จึงเห็นคุณค่าของการแบ่งปัน และผันตนเองมาเป็นจิตอาสาฯ) และนอกจากนี้ก็ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งและความกล้ากล้าหาญในการลุกขึ้นมาพึ่งตนของผู้ป่วยเอง รวมถึงประชาชนผู้รักสุขภาพทุกคน

ดังนั้น ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน จึงนับว่าเป็นศาสตร์การแพทย์ที่ก่อให้เกิดความเข้มแข็งจากภายใน เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับจิตวิญญาณ และเป็นการพัฒนาทรัพยากรบุคคลที่มีความเข้มแข็ง มีคุณค่า และมีคุณธรรม ให้กับสังคม อันจะก่อให้เกิดความเข้มแข็งของสังคมและประเทศชาติต่อไปได้

๒) แนวคิดเรื่อง “ลดกิเลสรักษาโรค” หรือ “ดับต้นหารักษาโรค” หรือ “นิโรธ/วิมุตติ/นิพพานรักษาโรค”

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ ดังนี้

ต้นเหตุของโรคทุกโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน มีต้นเหตุหลักๆ ๒ อย่าง คือ

(๑) ต้นเหตุด้านจิตใจ (หรือด้านนามธรรม) คือ ใจที่มีกิเลสตัณหาอุปาทาน (ก่อให้เกิดทุกข์ เครียด กลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว) การไม่ทำกุศล การทำอกุศล (ทั้งในปัจจุบันและที่เป็นผลมาจากอดีต) ซึ่งต้นเหตุด้านจิตใจมีผลต่อการเกิดโรคได้มากกว่า ๗๐%

(๒) ต้นเหตุด้านร่างกาย (หรือด้านรูปธรรม) คือ ภาวะที่ไม่สมดุลร้อนเย็นของร่างกาย ซึ่งมีผลต่อการเกิดโรคประมาณ ๓๐%

หากรักษาที่ต้นเหตุได้ ก็จะทำให้หายจากโรคได้ทุกโรค (หายได้ทุกโรคแต่ไม่ทุกคน ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปฏิบัติของผู้นั้นๆ)

ซึ่งข้อดีของการรักษาที่ต้นเหตุคือ นอกจากสุขภาพจะดีขึ้นคือหายจากโรคหรือทุเลาจากโรคแล้ว ชีวิตด้านอื่นๆ ก็ดีขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา ด้านเศรษฐกิจ ด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม และด้านการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ (ภาวะแห่งพุทธะ) ซึ่ง

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า เป็นการจับจุดเดียวหลายทุกซ์ทั้งแนว ตรงกับสโลแกนของแพทย์วิถีธรรมที่ว่า “แพทย์วิถีธรรม ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดทุกซ์”

ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้มีองค์ความรู้ของวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) ได้อธิบายว่า ต้นเหตุรากเหง้าที่แท้จริงของการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บทางกายก็คือกิเลสสาม (ความหลงติดยึดในการเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นภัยในเรื่องของอาหาร/ที่อยู่อาศัย/เครื่องนุ่งห่ม/ยารักษาโรค/และสิ่งของต่างๆ) และกิเลสอหังการ (ความหลงใหญ่หลงโต ความหลงติดติดยึดความสมบูรณ์แบบ อยากให้เกิดดีตั้งใจหมายเกินกว่าที่เป็นไปได้จริง)

ดังนั้น การรักษาโรคของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน จึงมุ่งเน้นมาที่การลดละเลิกกิเลสสามและอหังการ ด้วยการเรียนรู้ฝึกฝนปฏิบัติที่จะลดละเลิกความติดยึดในการเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นภัยเหล่านั้น ด้วยการดับต้นเหตุความอยากภายในจิต เป็นการสละออกซึ่งต้นเหตุตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า นิโรธ (สภาพดับทุกซ์) คือ ตมหนั้นแลดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ (ความเบื่อหน่ายคลายกำหนดจากกิเลสต้นเหตุ) สละ (สละกิเลสต้นเหตุออกจากจิต) สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน (ล้างกิเลสไปตามลำดับจนกระทั่งหมดสิ้นอาสวะ)

หากคนผู้นั้นตกเป็นทาสของกิเลสสามและอหังการอยู่ตลอดเวลา ก็จะต้องเกิดความทุกข์/เดือดร้อน/เร่าร้อน/เครียด/กลัว/กังวล/ระแวง/หวั่นไหว เช่นนี้ไปตลอดกาล ซึ่งจะก่อให้เกิดโรคทางกายตามมาได้ ส่วนผลจากการล้างกิเลสสามและอหังการออกจากจิตได้ก็คือ จิตใจจะมีความสุข เบิกบาน แจ่มใส สุขสบายใจ ไร้กังวล เบา ว่าง โล่ง หนักแน่น มั่นคง ร่าเริง มีพลัง (สภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ซึ่งในผู้ที่กำลังเจ็บป่วยร่างกายก็จะฟื้นตัวได้เร็ว เซลล์และอวัยวะต่างๆ ก็จะทำงานได้ดี ทำให้สามารถทุเลาหรือหายจากโรคได้อย่างรวดเร็ว

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก สทนากลุ่ม และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมพบว่า องค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน มีคำอธิบายที่ชัดเจน สามารถปฏิบัติและพิสูจน์ตามได้ ทำให้ผู้ศึกษาปฏิบัติตามสามารถเห็นถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันระหว่างจิตใจกับร่างกายได้ชัดเจนขึ้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาถึงพลังงานอันละเอียดประณีตที่เชื่อมโยงสัมพันธ์ไปถึงสรรพสิ่งต่างๆ ภายนอกอย่างเป็นองค์รวมทั้งระบบ ซึ่งเป็นการเรียนรู้พลังงานในระดับที่ละเอียดลึกซึ้ง องค์ความรู้นี้จะนำไปสู่การอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ในธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งการรักษาโรคก็เป็นปรากฏการณ์หนึ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์

ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้ที่ได้ศึกษาเรียนรู้ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองอย่างละเอียดลึกซึ้ง จากการศึกษาทดลองกับตนเองซ้ำแล้วซ้ำอีกจนสามารถเข้าใจกลไกการ

ทำงานภายในจิตได้อย่างชัดเจน จึงทำให้สามารถสรุปผลการทดลองได้ว่า พฤติกรรมทางกาย/วาจา/ใจที่ผิดศีล (ใจที่มีกิเลสตัณหา ประกอบด้วยกาม/พยาบาท/เบียดเบียน หรือกามธาตุ/พยาบาทธาตุ/วิหิงสาธาตุ ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด) จะนำไปสู่ผลคือความทุกข์ (ทุกข์ทางใจ/กาย/เหตุการณ์) ส่วนพฤติกรรมทางกาย/วาจา/ใจที่ถูกศีล (ลดละเลิกกิเลสตัณหา กาม/พยาบาท/เบียดเบียน ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด) จะนำไปสู่ผลคือความผาสุก ที่เรียกว่าโลกุตรสุข (สุขจากการหลุดพ้นจากทุกข์ทางใจซึ่งเป็นทุกข์ทั้งแผ่นดิน ส่วนทุกข์ทางกายและทุกข์ทางเหตุการณ์จะทุเลาเบาบางลง ซึ่งอาจเห็นผลทางรูปธรรมร่วมด้วยหรือไม่ก็ได้)

การศึกษาของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ดังกล่าว สัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับหลักอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธองค์ตรัสถึงความเป็นเหตุเป็นผลกันของพลังงานภายในจิต ๒ ด้าน ได้แก่

ด้านที่ ๑ คือ ด้านที่เกิดทุกข์ มีสาเหตุ (สมุทัยอริยสัจ) จากตัณหา (ความอยากเสพกามและอัตตา หรือการประกอบด้วยกามธาตุ/พยาบาทธาตุ/วิหิงสาธาตุ ภายในจิตวิญญาณ) จะก่อให้เกิดผลคือทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) ตั้งแต่ทุกข์ระดับหยาบจนถึงระดับละเอียด

ด้านที่ ๒ คือ ด้านที่ดับทุกข์ มีสาเหตุ (ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจหรือมรรค) จากการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ (การลดละเลิกความอยากเสพกามและอัตตา หรือลดละเลิกกามธาตุ/พยาบาทธาตุ/วิหิงสาธาตุ ภายในจิตวิญญาณ) จะก่อให้เกิดผลคือความดับทุกข์ (ทุกข์นิโรธอริยสัจ) ตั้งแต่ทุกข์ระดับหยาบจนถึงระดับละเอียด

เมื่อดับทุกข์ได้ก็จะเกิดสภาพจิตที่ผาสุก เบิกบาน แจ่มใส สุขสบายใจ ไร้กังวล เบา ว่องไว หนักแน่น มั่นคง มีพลัง ซึ่งเป็นสภาพที่ไม่มีอะไรเปรียบได้ (นัตถิ อุปมา) ไม่มีอะไรหักล้างได้ (อสังหิรัง) ไม่กลับกำเริบ (อสัง กุปปิง) เทียงแท้ (นิจจัง) ยั่งยืน (ธูวัง) ตลอดกาล (สัสสตัง) ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา (อวิปริณามธัมมัง) หรือที่เรียกว่าสภาพนิพพาน นั่นเอง

เมื่อ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ขยายผลองค์ความรู้นี้ไปสู่ผู้เข้าค่ายแพทย์วิถีธรรม ก็พบว่า ทำให้สามารถแก้ปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บของผู้เข้าค่ายฯ ที่กำลังถึงทางตัน ทำให้ได้พบแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ จนสามารถพลิกชีวิตให้ดีขึ้นได้ในทุกด้านของชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ (ภาวะแห่งพุทธะ)

ผลที่เกิดขึ้น เป็นการยืนยันถึงความสำคัญของอริยสัจ ๔ (ทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ) ว่าเป็นองค์ความรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมหรือวิทยาศาสตร์ในระดับจิตวิญญาณ และมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับการเกิดโรคและการหายจากโรค

อริยสัจ ๔ (การดับกิเลสตัณหา) จึงเป็นองค์ความรู้ที่มีความสำคัญต่อการรักษาโรคทุกโรค และเป็นองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อทุกชีวิต

องค์ความรู้เรื่องการดับกิเลสตัณหาดังกล่าว สามารถนำมาอธิบายคำว่า “การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ” และ “การแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ” ให้มองเห็นภาพได้ชัดเจนขึ้น เช่น ปัญหาบางอย่างอาจจะ มีสาเหตุมาจากหลายสาเหตุ และในบรรดาสาเหตุเหล่านั้น ก็ยังมีการเรียงลำดับขึ้นเป็นชั้นๆ ว่าจะไร เป็นสาเหตุต้น อะไรเป็นสาเหตุปลาย และสาเหตุทั้งหมดนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น

หาก A เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดผลคือ B

และ B เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดผลคือ C

และ C เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดผลคือ D

และ D เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดผลคือ E

หาก E คือปัญหาที่กำลังประสบอยู่ การแก้ปัญหาที่จุด A ก็จะเป็นการแก้ที่ต้นเหตุ รากเหง้าที่แท้จริง ส่วนการแก้ที่จุด D ก็จะเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ

ในการแก้ปัญหาสุภาพในปัจจุบัน มีการแก้ปัญหที่ปลายเหตุให้เห็นอยู่เป็นจำนวนมาก ยกตัวอย่างเช่น การแก้ปัญหารอคเบาหวาน

หาก E คือ โรคเบาหวาน

D ก็คือ น้ำตาลในเลือดสูง

C ก็คือ การกินอาหารหวาน

B ก็คือ ความชอบกินอาหารหวาน

A ก็คือ กิเลสกำตณหาภายในจิต

จากตัวอย่างที่ยกมานี้ ทำให้สามารถมองเห็นภาพได้ชัดเจนขึ้นว่า การดูแลสุขภาพแผน ต่างๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันกำลังรักษากันอยู่ตรงจุดไหน

การรักษาที่จุด D ก็คือ การให้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด

การรักษาที่จุด C ก็คือ การพยายามไม่กินอาหารหวาน

การรักษาที่จุด B ก็คือ การพยายามเลิกชอบอาหารหวาน

การรักษาที่จุด A ก็คือ การล้างกิเลสกำตณหาออกจากจิต

(ส่วนโรคอื่นๆ ก็มีนัยเดียวกัน)

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นได้ว่า

หากแก้ปัญหาที่จุด D ก็จะได้ E ได้ชั่วคราว แต่ A B C จะยังคงอยู่ ซึ่งในที่สุดก็เกิด D ใหม่ และเกิด E ใหม่อีก จึงไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน

หากแก้ปัญหาที่จุด C ก็จะได้ D E ได้ชั่วคราว แต่ A B จะยังคงอยู่ ซึ่งในที่สุดก็เกิด C ใหม่ และเกิด D E ใหม่อีก จึงไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน

หากแก้ปัญหาที่จุด B ก็จะได้ C D E ได้ชั่วคราว แต่ A จะยังคงอยู่ ซึ่งในที่สุดก็เกิด B ใหม่ และเกิด C D E ใหม่อีก จึงไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน

หากแก้ปัญหาที่จุด A ก็จะได้ทั้ง B C D E ซึ่งสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาดและยั่งยืน

การแพทย์ที่อ้างอิงวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรมเป็นหลัก องค์ความรู้จะถูกจำกัดอยู่ที่ C D E เท่านั้น ดังนั้น จึงทำให้แก้ปัญหาได้เพียงปลายเหตุคือ C D ไม่สามารถแก้ปัญหาที่ต้นเหตุคือ A ได้ ผลที่เกิดขึ้นคือ ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด จะแก้ได้เพียงชั่วคราว แล้วก็กลับมาเป็นซ้ำใหม่ และเป็นหนักมากขึ้น หรือได้โรคใหม่เพิ่มขึ้น อันเนื่องมาจากผลข้างเคียงจากยาและผลข้างเคียงของวิธีการรักษา

ส่วนการแพทย์ที่มีองค์ความรู้ทั้งวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมและวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม ก็จะมีองค์ความรู้ทั้ง A B C D E ดังนั้น จึงสามารถแก้ปัญหาได้ที่ต้นเหตุรากเหง้าที่แท้จริง คือ A ซึ่งผลที่เกิดขึ้นคือ สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาดและยั่งยืน นอกจากโรคจะหายหรือทุเลาแล้ว มิติอื่นๆ ของชีวิตก็ดีขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา ด้านเศรษฐกิจ ด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม และด้านการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ (ภาวะแห่งพุทธะ) เป็นต้น ผลที่เกิดขึ้นนี้เป็นการยืนยันคำกล่าวของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ที่ว่า “จับจุดเดียวทลายทุกข์ทั้งแนว” ว่าคำกล่าวนี้นั้นเป็นจริง (จับจุดเดียว หมายถึง การดับกิเลส ตัณหา อุปาทาน ภายในจิต)

๓) แนวคิดเรื่อง “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค”

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ ดังนี้

จากแนวความคิดของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ที่ว่า “ผู้ที่เจ็บป่วยเขาก็มีความทุกข์ความเดือดร้อนมากอยู่แล้ว หากต้องมากังวลเรื่องหาเงินมารักษาตัวเองอีก ก็จะทำให้อาการของเขายิ่งแย่ลง” ดังนั้น การแพทย์วิถีธรรมจึงไม่เก็บเงินจากผู้ป่วย (ไม่มีแม้แต่ตู้รับบริจาค เพื่อความสบายใจของผู้ป่วยแบบ ๑๐๐%) การแพทย์วิถีธรรมจึงเป็นการทำ ‘อุบุญ’ ไม่ใช่ ‘ธุรกิจ’

ในสันตฎฐิสูตร พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้ใช้ปัจจัย ๔ ที่มีค่าน้อย (ไม่ต้องแพง ไม่ต้องหรูหรา) หาได้ง่าย (เรียบง่าย ใกล้ตัว) และไม่มีโทษ (ไม่มีผลข้างเคียง) ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้พยายาม

ตีโจทย์นี้ให้แตก เพื่อให้ได้ค้นพบวิธีการรักษาโรคที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในราคาที่ประหยัดที่สุด (ประโยชน์สูง ประหยัดสุด) ซึ่งในที่สุดก็ได้พบทางออก คือ

(๑) วิธีการรักษาโรคด้วยหลัก ๙ ข้อสู่สุขภาพะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม เป็นวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย ฟังตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก สามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน ดังนั้น ในการจัดค่ายฯ แต่ละครั้ง ทางมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมฯ จึงไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายที่สูงมาก ทำให้สามารถจัดค่ายฯ ได้ตลอดทั้งปี โดยที่ไม่มีการเก็บเงินจากผู้เข้าค่ายฯ แม้แต่บาทเดียว

(๒) โดยส่วนตัวของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เอง ไม่รับค่าจ้างหรือเงินค่าตอบแทนจากมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมฯ และไม่มีการเรียกเก็บเงินหรือสิ่งตอบแทนใดๆ จากผู้ป่วยทั้งสิ้น เพราะเป็นความตั้งใจของท่านเองที่จะเสียสละแรงกาย แรงใจ แรงปัญญา แบบเต็ม ๑๐๐% เพื่อช่วยเหลือมวลมนุษยชาติที่กำลังทุกข์เดือดร้อน (เป็นการทำสมาธิมาชีวิตข้อที่ ๕ คือ พ้นจากการเอาलगแลกलग)

(๓) หนึ่งในกฎเกณฑ์สำหรับผู้ที่จะมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ สามารถเสียสละทำงานฟรีโดยไม่รับสิ่งตอบแทนใดๆ (ซึ่งเป็นการปฏิบัติสมาธิมาชีวิตข้อที่ ๕ สูงขึ้นเป็นลำดับฯ)

(๔) ในการจัดค่ายฯ แต่ละครั้ง หากจิตอาสาฯ และผู้เข้าค่ายฯ ต้องการร่วมบำเพ็ญบุญกุศล ก็สามารถนำผักผลไม้ ไร่สารพิษหรือสิ่งของที่จำเป็นต้องใช้ภายในค่ายมาร่วมได้

(๕) สอนป่านาบุญทุกแห่ง จะไม่มีผู้รับบริจาค ดังนั้น ผู้เข้าค่ายฯ ไม่จำเป็นต้องบริจาคเงินใดๆ ทั้งสิ้น

(๖) เงินที่นำมาใช้ในการจัดค่ายฯ เป็นเงินของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมฯ ที่มีรายได้จากตลาดวิถีธรรม ซึ่งเป็นการจำหน่ายผลผลิตที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในราคาบุญนิยม ๔ ระดับ คือ (๑) ราคาถูกกว่าท้องตลาด (๒) ราคาเท่าทุน (๓) ราคาขาดทุน (๔) แจกฟรี ซึ่งสิ่งที่นำมาจำหน่ายในตลาดวิถีธรรมส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่จิตอาสาฯ ช่วยกันผลิตกันเอง จึงไม่มีค่าแรงหรือค่าจ้างใดๆ เพราะจิตอาสาฯ ทุกคนทำงานฟรีทั้งหมด และรายได้ทั้งหมดนำเข้ามามูลนิธิฯ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดค่ายฯ และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ของมูลนิธิ

(๗) มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมฯ ไม่รับเงินบริจาคจากบุคคลทั่วไปหรือหน่วยงานใดๆ (ส่วนผู้ที่เป็นจิตอาสาฯ มีสิทธิ์บริจาคเงินส่วนตัวของตนเองเข้ามามูลนิธิฯ ได้)

(๘) ผู้เข้าค่ายฯ หากประสงค์จะบริจาค ต้องเคยเข้าค่ายฯ ไม่ต่ำกว่า ๓ วัน และบริจาคได้ไม่เกิน ๑,๐๐๐ บาทเท่านั้น หากต้องการบริจาคมามากกว่านี้ จะต้องมีการขออนุญาตของมูลนิธิฯ ช่วยกันตรวจสอบประวัติในเรื่องศีลก่อน (หากปฏิบัติศีลได้ไม่เข้าเกณฑ์ที่กำหนดก็จะไม่มีสิทธิ์บริจาค) ดังนั้น ผู้ที่ต้องการบริจาคเงินให้กับมูลนิธิฯ ต้องปฏิบัติศีลให้ได้ก่อนจึงจะมีสิทธิ์บริจาค

จากการปฏิบัติตาม ๘ ข้อข้างต้น ทำให้ทางมูลนิธิแพथิวิธีธรรมฯ สามารถจัดค่ายฯ ได้ตลอดทั้งปี โดยที่ไม่จำเป็นต้องเก็บเงินจากผู้เข้าค่ายฯ เลย เป็นการพิสูจน์แนวคิดเรื่อง “ศูนย์บาทรักษาทุกคน” ว่าสามารถเป็นไปได้จริง และยังมีความมั่นคงยั่งยืนอีกด้วย

๔) แนวคิดเรื่อง “ประหยัด เรียบง่าย ไกลตัว ปลอดภัย ได้ผล พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน”

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ ดังนี้

แนวคิดนี้มาจากหลักคำสอนในสันตมฺหิสูตร (การใช้ปัจจัย ๔ ที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มียศ) และจากลักษณะของพุทธธรรมที่มีความเป็นอภิปุริ คือ เป็นจริงตลอดกาล ดังนั้น การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้จริงจึงเป็นสิ่งที่มีความมั่นคงยั่งยืน เนื่องจาก

การใช้สิ่งที่ประหยัด ย่อมมีความมั่นคงยั่งยืนมากกว่าการใช้สิ่งที่มีราคาแพง

การใช้สิ่งที่เรียบง่าย ย่อมมีความมั่นคงยั่งยืนมากกว่าการใช้สิ่งที่ยุ่งยาก

การใช้สิ่งที่ไกลตัว ย่อมมีความมั่นคงยั่งยืนมากกว่าการใช้สิ่งที่ใกล้ตัว

การใช้สิ่งที่ปลอดภัย (ไม่มีผลข้างเคียง) ย่อมมีความมั่นคงยั่งยืนมากกว่าการใช้สิ่งที่ไม่ปลอดภัย (มีผลข้างเคียง)

การใช้สิ่งที่ได้ผล ย่อมมีความมั่นคงยั่งยืนมากกว่าการใช้สิ่งที่ไม่ได้ผล

การใช้สิ่งที่พึ่งตนเองได้ ย่อมมีความมั่นคงยั่งยืนมากกว่าการใช้สิ่งที่พึ่งตนเองไม่ได้

การใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น ย่อมมีความมั่นคงยั่งยืนมากกว่าการใช้ทรัพยากรจากต่างถิ่น

หลัก ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพथิวิธีธรรม เป็นรูปธรรมที่เกิดจากแนวคิดดังกล่าว ซึ่งเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าแนวคิดนี้สามารถเป็นไปได้จริง เพราะผู้เข้าค่ายฯ สามารถปฏิบัติตามได้จริง และสามารถหายจากโรคได้จริง เป็นการลบล้างแนวคิดที่ว่า “ของดีจะต้องแพง”

๕) แนวคิดเรื่อง “ใช้ได้กับทุกคน ทุกเวลา ทุกสถานที่”

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ ดังนี้

หลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้นเป็นสัจจะ (ความจริง) คือเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และนำมาประกาศต่อมวลมนุษยชาติ เป็นองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิตมนุษย์ เพราะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ (วิมุตติ) และทำให้เข้าถึงความผาสุกอันยั่งยืน (นิพพาน)

ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่เป็นวิทยาศาสตร์ คือ สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง (เอหิพัสสโก)

เป็นหลักคำสอนที่เป็นจริงตลอดกาล (อกาลิก)

และเป็นหลักคำสอนที่เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่อุญโลก (พหุชนหิตายะ พหุชนสุขายะ โลกานุกัมปายะ)

ดังนั้น ในการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ามาในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมนั้น จึงเป็นโจทย์ที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน ต้องดีให้แตกว่าจะทำอย่างไร องค์ความรู้ของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม จึงจะสามารถใช้ได้กับทุกคน ทุกเวลา และทุกสถานที่ ซึ่งในที่สุดก็ดีโจทย์ได้ว่า

ต้นทุนด้านนามธรรม (ความรู้สึก ความคิด เจตนา การกระทบภายในจิต การทำใจในใจ โดยแยกกาย) เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนมีต้นทุนนี้อยู่แล้ว (โดยไม่ต้องซื้อ) ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ (โดยไม่เกี่ยวกับเชื้อชาติ ศาสนา เพศ อายุ และฐานะทางสังคม)

ส่วนต้นทุนด้านรูปธรรม หากจะให้ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ จะต้องเป็นสิ่งที่ประหยัดที่สุด เรียบง่ายที่สุด อยู่ใกล้ตัวหรือในตัว เป็นสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ อยู่แล้ว (ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก) และต้องเป็นวิธีการที่เข้ากับวิถีชีวิตจริงของบุคคลนั้นๆ (ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน) หากสามารถดีโจทย์แตกก็จะทำให้ได้ค้นพบวิธีการที่สามารถใช้ได้กับทุกคน ทุกเวลา และทุกสถานที่ที่ได้จริง

ดร.ใจเพชร กล้าจน สามารถค้นพบวิธีการดังกล่าว ซึ่งเป็นวิธีการจัดการทั้งด้านนามธรรม และรูปธรรม โดยบูรณาการออกมาเป็นวิธีการปฏิบัติที่เรียกว่าหลัก ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือ ยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม

จากปี พ.ศ. ๒๕๓๘ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน มีผู้เข้าค่ายฯ จำนวนกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คน จากทั่วประเทศและจากหลากหลายประเทศทั่วโลก ที่ได้มาศึกษาและปฏิบัติตามองค์ความรู้ของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม จนเกิดผลเชิงประจักษ์ คือ หายหรือทุเลาจากโรค และคุณภาพชีวิตดีขึ้นในทุกด้าน จึงเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่า ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน สามารถใช้ได้กับทุกคน (ที่ตั้งใจศึกษาปฏิบัติ) ทุกเวลา ทุกสถานที่ และเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติจริง

๖) แนวคิดเรื่อง “นำไปสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข”

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ ดังนี้

แนวคิดนี้ ตรงกับหลักคำสอนในสันตมูญสูตร ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนภิกษุว่า “จิตของภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัย ๔ ที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ย่อมไม่มีความคับแค้น ไม่ติดขัดทั่วทิศ

เพราะปรารถนา จีวร โกชนะ เสนาสนะ และยารักษาโรค และธรรมที่เหมาะสมแก่ความเป็นสมณะที่ภิกษุนั้นกล่าวไว้แล้ว อันภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาท บรรลุแล้ว”

เนื่องจาก ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้พิสูจน์ซ้ำแล้วซ้ำอีก (ทั้งกับตนเองและผลจากผู้ที่มาปฏิบัติตาม) ทำให้สรุปผลได้อย่างชัดเจนว่า การที่จะหายจากโรคและมีสุขภาพที่ดีตามแนวทางของพระพุทธเจ้านั้น จะต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตไปในทิศทางที่ลดกิเลส ซึ่งสิ่งที่เห็นเป็นรูปธรรมคือ ชีวิตจะปรับเปลี่ยนไปในทิศทางสู่ความสันโดษ (การใช้ปัจจัย ๔ ที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ)

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึก สันทนา กลุ่ม และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ก่อนมาพบแพทย์วิถีธรรมจะใช้ชีวิตตามกระแสนิยม คือ ใช้เวลาในชีวิตไปกับการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข (กิน สุข ต้ม เสพ) และส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต จนกระทั่งเกิดความเจ็บป่วย จึงทำให้ชีวิตพลิกผัน เพราะผลจากความเจ็บป่วยทำให้เกิดความทุกข์ทรมานและเกิดผลกระทบต่อชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และคุณภาพชีวิตโดยรวม ทำให้ชีวิตได้รับความทุกข์ทรมานอย่างหนัก บางท่านหาทางออกไม่เจอ บางท่านสิ้นหวังกับชีวิต บางท่านหมดเงินค่ารักษามากกว่า ๑๐ ล้านบาท บางท่านห่วงลูกห่วงหลานห่วงงานห่วงทรัพย์สมบัติ มีความกลัวกังวลระแวงหวั่นไหวต่างๆ นานา ซึ่งนับว่าเป็นมรสุมชีวิตที่หนักมาก

แต่หลังจากที่ได้มาพบแพทย์วิถีธรรม ได้รู้วิธีปรับสมดุลใจ (เช่น การดับกิเลสต้นเหตุ การทำจิตให้เข้าสู่สภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพานรักษาโรค การทำใจไว้ทุกข์ใจดีงาม การทำกุศลช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น) และรู้วิธีปรับสมดุลกาย (เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่เบียดเบียน การกายบริหาร การระบายพิษ เป็นต้น) ซึ่งเมื่อปฏิบัติได้ก็ทำให้ชีวิตดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และความทุกข์ในชีวิตที่เคยมีอยู่มากมายก็เปลี่ยนเป็นความสุขขึ้นมาแทน ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นในทุกมิติ

ผลที่เกิดขึ้นกับตนเองในแต่ละท่านจึงเป็นเสมือนการพลิกชีวิต เป็นการได้ชีวิตใหม่ ซึ่งเมื่อชีวิตของตนเองดีขึ้น ท่านเหล่านั้นก็ได้มาแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตที่เปลี่ยนไปของตนเอง (เป็นกิจกรรมหนึ่งภายในค่ายฯ) ซึ่งจากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมของผู้วิจัย พบว่า ผู้ที่มาแบ่งปันประสบการณ์ส่วนใหญ่ต่างพูดไปในทิศทางเดียวกันว่า ก่อนมาพบแพทย์วิถีธรรมได้ใช้ชีวิตไปกับการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข (กิน สุข ต้ม เสพ) ซึ่งคิดว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว เป็นสิ่งที่ชีวิตควรได้ควรเป็นควรมี จนกระทั่งเกิดความเจ็บป่วย ชีวิตต้องดิ้นรนแสวงหาวิธีการรักษาโรคของตนเอง ซึ่งทำให้ชีวิตเกิดความไม่สะดวกสบายเหมือนเคย เพราะได้รับความทุกข์ทรมานทั้งจากโรคที่เป็น จากผลข้างเคียงของยาและวิธีการรักษา ความกังวลเรื่องค่ารักษา และความยุ่งยากลำบากต่างๆ ที่เกิดขึ้น (ซึ่งตอนที่ยังไม่เจ็บป่วยไม่เคยคิดถึงเรื่องเหล่านี้มาก่อน ไม่เคยวางแผนเพื่อรับมือกับสิ่งเหล่านี้มาก่อน) เมื่อมาย้อนระลึกกลับไปก็พบว่าตนเองได้ใช้ชีวิตอย่างประมาท

เมื่อได้มาพบธรรมะของพระพุทธเจ้าจากการเข้าค่ายฯ แพทย์วิถีธรรม จึงเห็นทางรอดของชีวิต เหมือนได้เห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ และเมื่อปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตไปในแนวทางนี้ ก็พบว่า นอกจากจะหายหรือทุเลาจากโรคแล้ว ยังทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นในทุกมิติ

จากข้อมูลที่ได้ทั้งหมดเป็นการยืนยันว่าการปฏิบัติตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน จะนำไปสู่ “ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดั่งาม จิตใจที่เป็นสุข” ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตและตรงตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

๗) แนวคิดเรื่อง “เป็นศาสตร์การแพทย์เพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์”

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ ดังนี้

ในญาณ ๗ ของพระโสดาบัน ข้อที่ ๕ ที่ว่า “อริยสาวกมีความชวนชวนในกิจอะไรทั้งน้อยใหญ่ที่ควรทำของเพื่อนพรหมจารีโดยแท้ (ประโยชน์ท่าน) ถึงอย่างนั้น ความปรารถนาอันแรงกล้าใน อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ของอริยสาวกนั้นมียู่ (ประโยชน์ตน) โคนแม่ลูกอ่อนเล็มหญ้าปลางข้าเลื่องตุลึงไปปลาง แม้นใด บุคคลผู้มีทิวฏฐิกิณนั้นเหมือนกัน อริยสาวกนั้นก็รู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้มีทิวฏฐิ เป็นผู้มีสภาพเช่นใด ถึงเราก็มีสภาพเช่นนั้น นี่คือนาณที่ ๕ ที่เป็นอริยะ เป็นโลกุตตระ ไม่ทั่วไปแก่ปุถุชนทั้งหลาย ซึ่งอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว”^๔

ดร.ใจเพชร กล้าจน มีแนวความคิดเรื่องพุทธะ และกล่าวถึงการปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะว่า จะต้องสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านไปพร้อมๆ กัน ดังนี้

ประโยชน์ตน (การพึ่งตน) คือ การปฏิบัติอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา (เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วย) ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ชำระกิเลสโลกิโอรสหลง (กาม/ พยาบาท/เบียดเบียน) ทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับๆ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงประโยชน์ตนว่า “ผู้ใดเป็นภิกษุอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ ผู้นั้นเรียกได้ว่า เป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลาย”^๕

จะเห็นว่า คำว่า ‘พึ่งตน’ หรือ ‘ประโยชน์ตน’ ในความหมายของ ดร.ใจเพชร กล้าจน (ซึ่งตรงกับคำตรัสของพระพุทธเจ้า) คือ การสามารถดับกิเลสในตนได้ (ดับทุกข์ในตนได้ด้วยตนเอง) ซึ่งเป็นญาณข้อที่ ๕ ของพระอริยะคือพระโสดาบันขึ้นไป (เกิดพุทธะในตน เป็นอริยบุคคล)

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒ / ๔๙๗ / ๕๓๕.

^๕ ที.ปา. (ไทย) ๑๑ / ๑๑๖ / ๘๗.

ประโยชน์ท่าน (การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์) จากคำตรัสที่ว่า “มีความชวนชวนในกิจอะไรทั้งน้อยใหญ่ที่ควรทำของเพื่อนพรหมจารีโดยแท้ (ข้าเลื่องดูถูกไปพลาง)” ซึ่งในความหมายของ ดร.ใจเพชร กล้าจน คำว่า ‘ประโยชน์ท่าน’ หมายถึง การร่วมบำเพ็ญกับหมู่กลุ่มอริยสาวก (หมู่มิตรดี สหายดีที่มีอริยศีล) เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ซึ่งตรงกับคำตรัสที่ว่า “พรหมจรรย์นี้ พึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุข แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”^๖

ดังนั้น ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน จึงเป็นศาสตร์การแพทย์แห่งพุทธะ คือเป็นการสร้างสภาพจิตแห่งพุทธะ ซึ่งเป็นสภาพที่ตนเองพ้นทุกข์ด้วย (ประโยชน์ตน) และเกื้อกูลสร้างประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติไปพร้อมๆ กันด้วย (ประโยชน์ท่าน) ซึ่งเป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึก สันทนา กลุ่ม และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ สามารถลดทอนกิเลสความโลภโกรธหลง (กาม/พยาบาท/เบียดเบียน) ในตนลงได้ และสามารถดับความทุกข์ใจจากความโกรธ ความกลัวเป็น ความกลัวตาย ความกลัวโรค ความเร่งผล ความกังวล ทำให้สภาพจิตเกิดความผาสุก เบิกบาน แจ่มใส สุขสบายใจ ไร้กังวล เบา ว่าง โล่ง หนักแน่น มั่นคง มีพลัง (สภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) ซึ่งเป็นการทำประโยชน์ตน เป็นการพึ่งตน (คือสามารถดับทุกข์ในตนได้ด้วยตนเอง) ซึ่งเกิดอานิสงส์คือ ความเจ็บป่วยหายหรือทุเลาลง และคุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้นในทุกด้าน

เมื่อพึ่งตนได้แล้ว (ดับทุกข์ในตนได้แล้ว) ท่านเหล่านั้นก็ได้ทำ ‘ประโยชน์ท่าน’ ด้วยการเสียสละเวลา ทุนรอน วัตถุข้าวของ แรงกาย แรงใจ แรงปัญญา เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้พ้นทุกข์ต่อไปเท่าที่จะสามารถทำได้ตามเหตุปัจจัยของแต่ละท่าน และมีหลายท่านที่ผันตนเองมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ซึ่งเป็นการบำเพ็ญสู่ความเป็นพุทธะในระดับที่สูงขึ้นไปตามลำดับ)

๔.๓.๒ วิเคราะห์กระบวนการที่เกี่ยวกับการรักษาโรคของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะวิเคราะห์เฉพาะในประเด็นกระบวนการที่เกี่ยวกับการรักษาโรคของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ซึ่งแยกแยะเป็น ๕ ประเด็น คือ (๑) การวินิจฉัยโรค (๒) การรักษาโรค (๓) การป้องกันโรค (๔) การตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ห้องแล็บ) และ (๕) ตัวชี้วัดสุขภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

^๖ ที.ปา. (ไทย) ๔ / ๓๒ / ๔๐.

๑) การวินิจฉัยโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ดังนี้

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้คิดค้นวิธีการวินิจฉัยโรค โดยศึกษาวิธีการดูแลผู้ป่วยของ พระพุทธเจ้าจากพระไตรปิฎก แล้วทดลองฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเอง จนสามารถสรุปผล และสอนผู้อื่น ให้สามารถเรียนรู้การวินิจฉัยโรคด้วยตนเองได้ เป็นไปตามหลักธรรม “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”

การวินิจฉัยโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน จะต้องวินิจฉัย ทั้งอาการทางใจและอาการทางกาย โดยให้น้ำหนักความสำคัญกับอาการทางใจเป็นอันดับแรก ตาม หลักพุทธธรรมที่ว่า “ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ” ส่วนการวินิจฉัยอาการทาง กายมีความสำคัญรองลงมา

การวินิจฉัยอาการทางใจ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้บูรณาการจากหลักอริยสัจ ๔ โดยวินิจฉัย เป็น ๒ กลุ่มอาการหลักเท่านั้น คือ ๑) ทุกข์ (ยกตัวอย่างเช่น จิตที่โกรธ กลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค แรงผล กังวล เป็นต้น) ๒) ไม่ทุกข์ (นิโรธ) (สภาพจิตที่มีลักษณะอิมเม็บ เบิกบาน ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้ กังวล เบา ว่าง โล่ง หนักแน่น มั่นคง ร่าเริง และมีพลัง) ซึ่งผู้ป่วยจะต้องฝึกฝนการอ่านความรู้สึกทาง ใจ (เวทนาทางใจ) เพื่อวินิจฉัยอาการทางใจของตนเองอย่างเป็นปัจจุบันขณะ เพื่อที่จะแก้ไขอาการได้ อย่างทัน่วงที

การวินิจฉัยอาการทางกาย ดร.ใจเพชร กล้าจน บูรณาการจากหลักสมุตร้อนเย็น (สมดุล ของเตโชธาตุ) ในสังคิติสูตร โดยบูรณาการร่วมกับหลักความสมดุลตามศาสตร์การแพทย์ทางเลือก ทำ ให้สามารถแบ่งกลุ่มอาการเจ็บป่วยทางกายเป็น ๕ กลุ่มอาการหลัก คือ (๑) ร้อนเกิน (๒) เย็นเกิน (๓) ร้อนเย็นพันกัน (๔) เย็นหลอก (๕) ร้อนหลอก ซึ่งผู้ป่วยจะต้องฝึกฝนการอ่านความรู้สึกทางกาย (เวทนาทางกาย) เพื่อวินิจฉัยอาการความไม่สมดุลทางกายของตนเองอย่างเป็นปัจจุบันขณะ เพื่อที่จะ แก้ไขอาการได้อย่างทัน่วงที

ด้วยวิธีการวินิจฉัยโรคเช่นนี้ ทำให้มีข้อดีคือ (๑) ผู้ป่วยสามารถวินิจฉัยโรคได้ด้วยตนเอง (๒) สามารถกระทำได้ที่ทุกที่ทุกเวลา (๓) ประหยัดค่าใช้จ่าย (๔) ประหยัดเวลา (๕) รักษาได้ทัน่วงที (๖) แก้ปัญหาการขาดแคลนบุคลากรสาธารณสุข (๗) แก้ปัญหาการขาดแคลนวัสดุอุปกรณ์ทาง การแพทย์ (๘) ช่วยลดภาระงานของบุคลากร (๙) ลดปัญหาผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล (๑๐) ลดความเสี่ยง ในการติดเชื้อจากโรงพยาบาล (๑๑) ไม่เจ็บตัว (ไม่ต้องเจาะเลือดหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย) (๑๒) ลดงบประมาณด้านสาธารณสุขของประเทศ

๒) การรักษาโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ดังนี้

หลักในการรักษาโรคของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน มีวลีที่จำง่าย ๆ คือ “สมดุจใจ สมดุลกาย ระบายพิษ” ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้บูรณาการองค์ความรู้จากหลากหลายศาสตร์ ทั้งหลักพุทธธรรมจากพระไตรปิฎก หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จุดดีของการดูแลสุขภาพ ๔ แผน (แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก แผนพื้นบ้าน) และหลัก ๘ อ.ในการดูแลสุขภาพของชาวบุญนิยม ทำให้ได้วิธีการปฏิบัติที่เรียกว่า หลัก ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือ ยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม

ยาเม็ดที่ ๘, ๙ เน้นการปรับสมดุลใจ ยาเม็ดที่ ๗, ๖ เน้นการปรับสมดุลกาย ยาเม็ดที่ ๑-๕ เน้นการระบายพิษ ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้อธิบายหลักธรรม/พระสูตร จากพระไตรปิฎกหลายร้อยหลักธรรม/พระสูตร ที่นำมาบูรณาการเป็นยาทั้ง ๙ เม็ด ซึ่งทุกหลักธรรม/ทุกพระสูตร ล้วนมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน สามารถอธิบายเนื้อหาสาระและวิธีการปฏิบัติของหลักธรรม/พระสูตร นั้นๆ ไปจนถึงจุดหมายสูงสุด ซึ่งทุกหลักธรรม/ทุกพระสูตร มีเป้าหมายที่มุ่งไปสู่จุดเดียวกัน คือ นิพพาน

ผู้ป่วยจะต้องเรียนรู้และฝึกฝนปฏิบัติยา ๙ เม็ดด้วยตนเอง เป็นไปตามหลัก “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” ซึ่งการปฏิบัติยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม เป็นวิธีที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า “ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก สามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน” โดยมีตัวอย่างของผู้ที่สามารถรักษาโรคของตนเองจนหายได้แล้วเป็นจำนวนมาก แม้แต่โรคที่แพทย์แผนปัจจุบันระบุว่าหมดทางรักษาแล้ว ก็สามารถรักษาให้หายได้ ซึ่งผลการรักษาของแต่ละบุคคล เป็นไปตามความสามารถในการปฏิบัติของผู้นั้นๆ เอง (หายได้ทุกโรค แต่ไม่ทุกคน)

ด้วยวิธีการรักษาโรคเช่นนี้ ทำให้มีข้อดี คือ (๑) ผู้ป่วยสามารถรักษาโรคได้ด้วยตนเอง (๒) สามารถกระทำได้ทุกที่ทุกเวลา (๓) ประหยัดค่าใช้จ่าย (๔) ประหยัดเวลา (๕) รักษาได้ทันทั่วทั้ง (๖) แก้ปัญหาการขาดแคลนบุคลากรสาธารณสุข (๗) แก้ปัญหาการขาดแคลนยาและวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ (๘) ช่วยลดภาระงานของบุคลากร (๙) ลดปัญหาผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล (๑๐) ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อจากโรงพยาบาล (๑๑) ไม่เจ็บตัว (ไม่ต้องเจาะเลือดหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย) (๑๒) ไม่มีผลข้างเคียงจากยาและวิธีการรักษา (๑๓) ลดงบประมาณด้านสาธารณสุขของประเทศ

๓) การป้องกันโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ดังนี้

การแพทย์วิถีธรรมเป็นศาสตร์การแพทย์ที่มีองค์ความรู้ที่เป็นองค์รวม ทั้งด้านนามธรรม (จิตใจ) และด้านรูปธรรม (ร่างกาย) การป้องกันโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ก็เป็นการป้องกันทั้งในด้านนามธรรมและรูปธรรม คือ (๑) คบและเคารพมิตรดี (มิตรดี คือ มิตรที่มีอริยศีล) (๒) มีอริยศีล (ศีลที่เข้าใจในหลักอริยสัจ ๔) (๓) ทำสมดุจร้อนเย็น (๔) พึ่งตน (ทั้งทางใจและทางกาย) (๕) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

ดังนั้น วิธีการป้องกันโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน จึงเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้นทั้งด้านจิตใจและร่างกาย และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอจนเป็นปกติของชีวิต ซึ่งเป็นไปตามหลักพุทธธรรมเรื่องความไม่ประมาท “ความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย”

ด้วยวิธีการป้องกันโรคเช่นนี้ ทำให้มีข้อดีคือ (๑) ผู้ป่วยสามารถป้องกันโรคได้ด้วยตนเอง (๒) สามารถกระทำได้ทุกที่ทุกเวลา (๓) ประหยัดค่าใช้จ่าย (๔) มีภูมิคุ้มกันสูง (ทั้งจิตใจและร่างกาย) (๕) ลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ (๖) แก้ปัญหาการขาดแคลนบุคลากรสาธารณสุข (๗) แก้ปัญหาการขาดแคลนวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ (๘) ช่วยลดภาระงานของบุคลากร (๙) ลดปัญหาผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล (๑๐) ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อจากโรงพยาบาล (๑๑) ไม่เจ็บตัว (ไม่ต้องเจาะเลือดหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย) (๑๒) ไม่มีผลข้างเคียง (๑๓) ลดงบประมาณด้านสาธารณสุขของประเทศ (๑๔) คุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ดีขึ้นด้วย (๑๕) เป็นการพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล (๑๖) เป็นการพัฒนาศักยภาพและความเข้มแข็งของสังคมประเทศชาติ

๔) การตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ห้องแล็บ) ตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ดังนี้

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร. ใจเพชร กล้าจน มีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (Laboratory) ทั้งด้านนามธรรมและรูปธรรม โดยห้องแล็บอยู่ในตัวของผู้ป่วยเอง ผู้ป่วยต้องทำหน้าที่เป็นนักเทคนิคการแพทย์ ด้วยการตรวจแล็บของตนเอง ๒ อย่าง คือ (๑) แล็บทางใจ คือ การอ่านเวทนา ๑๐๘ (ที่เกิดขึ้นภายในจิต) (๒) แล็บทางกาย ตรวจได้ด้วยการอ่านเวทนาทางกาย (สบาย/เบา/กาย/มีกำลัง) การอ่านอาการหลักและอาการเด่นของร่างกาย (สมดุลร้อนเย็นของร่างกาย ๕ แบบ)

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ห้องแล็บ) ตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร. ใจเพชร กล้าจน ใช้เพื่อการวินิจฉัยโรค การติดตามผลการรักษา และ การประเมินผลการรักษา

ด้วยวิธีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (แล็บ) เช่นนี้ ทำให้มีข้อดีคือ (๑) ผู้ป่วยสามารถตรวจแล็บได้ด้วยตนเอง (๒) สามารถตรวจได้ทุกที่ทุกเวลา (๓) ประหยัดค่าใช้จ่าย (๔) ประหยัดเวลา (๕) ไม่มีผลข้างเคียง (๖) แก้ปัญหาการขาดแคลนบุคลากรสาธารณสุข (๗) แก้ปัญหาการขาดแคลนวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ (๘) ช่วยลดภาระงานของบุคลากร (๙) ลดปัญหาผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล (๑๐) ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อจากโรงพยาบาล (๑๑) ไม่เจ็บตัว (ไม่ต้องเจาะเลือดหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย) (๑๒) ทราบผลรวดเร็ว ทำให้รักษาได้ทันทั่วทั้ง (๑๓) ลดงบประมาณด้านสาธารณสุขของประเทศ (๑๔) เป็นการพัฒนา ศักยภาพส่วนบุคคล (๑๕) เป็นการพัฒนา ศักยภาพและความเข้มแข็งของสังคมประเทศชาติ

๕) ตัวชี้วัดสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ดังนี้

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้สร้างตัวชี้วัดสุขภาพ โดยบูรณาการจากคำตรัสในกถุขปมสูตร ซึ่งเป็นตัวชี้วัดทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ดังนี้

ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี คือ (๑) ความเจ็บป่วยน้อย (๒) ความลำบากกายน้อย (๓) เบากาย เบาใจ (๔) มีกำลัง (๕) เป็นอยู่ผาสุก

ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ไม่ดี คือ (๑) ความเจ็บป่วยมาก (๒) ความลำบากกายมาก (๓) ไม่เบากาย ไม่เบาใจ (๔) ไม่มีกำลัง (๕) เป็นอยู่ไม่ผาสุก

ด้วยวิธีการวัดผลสุขภาพเช่นนี้ ทำให้มีข้อดี คือ (๑) ผู้ป่วยสามารถวัดผลสุขภาพได้ด้วยตนเอง (๒) สามารถวัดผลสุขภาพได้ทุกที่ทุกเวลา (๓) ประหยัดค่าใช้จ่าย (๔) ประหยัดเวลา (๕) ไม่มีผลข้างเคียง (๖) แก้ปัญหาการขาดแคลนบุคลากรสาธารณสุข (๗) แก้ปัญหาการขาดแคลนวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ (๘) ช่วยลดภาระงานของบุคลากร (๙) ลดปัญหาผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล (๑๐) ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อจากโรงพยาบาล (๑๑) ไม่เจ็บตัว (ไม่ต้องเจาะเลือดหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย) (๑๒) สะดวก รวดเร็ว (๑๓) มีความแม่นยำ (๑๔) มีประสิทธิภาพสูง (๑๕) ลดงบประมาณด้านสาธารณสุขของประเทศ (๑๖) เป็นการพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล (๑๗) เป็นการพัฒนาศักยภาพและความเข้มแข็งของสังคมประเทศชาติ

๔.๓.๓ วิเคราะห์การอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ดังนี้

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้อธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) และส่วนที่เป็นวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical science) โดยอธิบายให้เห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของจิตและกาย (Mind - Body Relativity) โดยจิตที่ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ จะส่งผลทางบวกต่อร่างกาย ทำให้โรคหายหรือทุเลาได้อย่างรวดเร็ว ส่วนจิตที่เป็นทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น จะส่งผลทางลบต่อร่างกาย ทำให้โรคกำเริบมากขึ้นหรืออาการทรุดลงได้อย่างรวดเร็ว ความสัมพันธ์ของจิตและกายนั้น จิตเป็นตัวแปรต้น ส่วนกายคือตัวแปรตาม หากเราเข้าใจในความสัมพันธ์นี้ ก็จะสามารถรักษาโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิทยาศาสตร์นามธรรม (Abstract Science) มุ่งเน้นการพิสูจน์ความจริงของพลังงานทางนามธรรม หรือพลังงานที่อยู่ภายในจิตวิญญาณ ซึ่งตรงกับพลังงานที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศัพท์ว่า

กรรม และ วิบาก (กรรมคือเหตุ วิบากคือผล) ซึ่งเป็นการอธิบายความเป็นเหตุเป็นผลของพลังงานที่เล็กละเอียด โดยพลังงานวิบากดี จะทำหน้าที่ดูดดึงสิ่งที่ดีเข้ามาและผลักดันสิ่งที่ร้ายออกไปจากชีวิต และพลังงานวิบากร้าย จะทำหน้าที่ดูดดึงสิ่งที่ย่ำแย่เข้ามาและผลักดันสิ่งที่ดีออกไปจากชีวิต ซึ่งพลังงานวิบากนั้น ส่งผลโดยตรงต่อความเจ็บป่วย และตัวเราเองที่เป็นผู้กำหนดพลังงานวิบากดีและพลังงานวิบากร้ายในปัจจุบันได้

กลไกการเกิดความเจ็บป่วยขึ้นในร่างกาย ตามหลักการของวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical science) เกิดจากความผิดปกติของกลไกการทำงานของร่างกาย ๓ กลไกหลักๆ คือ (๑) ความผิดปกติของโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล (๒) ปฏิกริยารีเฟล็กซ์ (Reflex) ทำให้กล้ามเนื้อคลายและกล้ามเนื้อเรียบหดเกร็งตัว (Muscle Spasm) และ (๓) ความผิดปกติของภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Immunity) อันเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ (๑) และ (๒) โดยทั้ง ๓ กลไกของร่างกาย มีรากเหง้ามาจากต้นเหตุที่อยู่เบื้องหลัง คือ พลังงานวิบากร้ายและภาวะร่างกายที่ไม่สมดุลร้อนเย็น ดังนั้น การพยายามแก้ที่ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายจึงเป็นการแก้ที่ปลายเหตุ ส่วนการแก้ที่ต้นเหตุคือการสร้างพลังงานวิบากดีและการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย

สรุปความสัมพันธ์ได้ว่า วิทยาศาสตร์นามธรรม (Abstract Science) เป็นตัวแปรต้น ส่วนวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical Science) เป็นตัวแปรตาม ดังนั้น องค์ความรู้ที่รู้แต่เพียงวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical Science) จึงเป็นองค์ความรู้ที่ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ และนำไปสู่วิธีการแก้ปัญหาสุขภาพที่ปลายเหตุ ส่วนองค์ความรู้ที่รู้ครบถ้วนทั้งวิทยาศาสตร์นามธรรม (Abstract Science) และวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical Science) รวมถึงการรู้น้ำหนักและลำดับความสำคัญในการจัดการกับปัญหา (Priority Setting) จะทำให้สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้ที่ต้นเหตุนอกจากนี้ของปัญหา จึงเป็นการแก้ปัญหาแบบถอนรากถอนโคน ผลที่ได้คือสามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างมั่นคง ยั่งยืน และก่อให้เกิดผลดีด้านอื่นๆ ของชีวิตอย่างเป็นองค์รวม

สิ่งค้นพบใหม่จากงานวิจัยนี้ คือ คำอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งเป็นคำอธิบายที่ไม่เคยมีใครอธิบายเช่นนี้มาก่อน ผลจากคำอธิบายดังกล่าว ทำให้สามารถแก้ปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บได้อย่างตรงจุด ส่งผลเชิงประจักษ์ คือ ทำให้ผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก หายหรือทุเลาจากความทุกข์ทรมานจากโรคที่แพทย์แผนปัจจุบันแจ้งว่าไม่มีทางรักษาหาย หรือโรคที่หมดหวังจากการรักษาแล้ว หรือผู้ป่วยที่ทุกข์ทรมานจากผลข้างเคียงของยาและวิธีการรักษา ซึ่งภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม มีตัวอย่างของผู้ป่วยที่หายหรือทุเลาจากโรคดังกล่าวให้เห็นเป็นจำนวนมาก

ดังนั้น จึงนับได้ว่า องค์ความรู้ตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการสุขภาพ และมีคุณูปการต่อมวลมนุษยชาติอย่างแท้จริง

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องวิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน (๓) เพื่อวิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสรุปผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

๕.๑.๑ การดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา

สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่มีความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา (จิตวิญญาณ) อย่างสมดุลและเป็นองค์รวม ไม่ใช่เพียงความไม่มีโรคเท่านั้น

สภาวะ หมายถึง การมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ ๔ มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้างความอยู่เย็นเป็นสุข

การแพทย์ หมายถึง ศาสตร์ของการวินิจฉัย บำบัดรักษา และป้องกันโรค โดยมีมุ่งหมายให้มนุษย์บรรเทาจากอาการทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ หรือช่วยให้รักษาชีวิต หรือให้กลับมาสู่สภาวะที่ไม่เจ็บป่วยได้

หลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา

หลักการหรือสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดสุขภาพ คือ หลักพุทธศาสตร์ทั้งหมด (หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธรูป) ที่นำไปสู่การมีความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ที่ครบพร้อมทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา โดยปฏิบัติอย่างสมดุลและเป็นองค์รวม ดังนี้

๑. หลักพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านร่างกาย
สรุปจาก ๑๕ หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธรูป ได้ดังนี้ ๑) พระพุทธรูปองค์ตรัสถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตน ให้ไปสู่จุดที่เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ความสมดุล ของ

ร่างกาย ด้วยการปรับสมดุลของเตโชธาตุ (สมดุลร้อนเย็นของร่างกาย) การบริหารร่างกายที่พอเหมาะ การพึ่งตนเอง การรู้ประมาณการบริโภค คือไม่บริโภคตามกิเลสตัณหา การรู้จักโทษของกามและพยายามลดละเลิกการเสพกามคุณ ๕ (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่ชอบใจ ที่ติดยึด) การรับประทานอาหารที่เรียบง่าย การไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น การไม่ส่งเสริมให้เกิดการฆ่าสัตว์ การรับประทานอาหารมื้อเดียว การทำความสบายให้แก่ตน (อ่านเวทนาทางกายเป็น ว่าอะไรสบายหรือไม่สบาย อะไรถูกกันหรือไม่ถูกกัน) การมีความซื่อสัตย์ (มีสัตยชาติญาณคนตรง) การเที่ยวไปในกาลอันสมควร (รู้จักประมาณว่าสถานที่ใดควรไปหรือไม่ควรไป รู้ว่าเวลาใดควรอยู่ที่ใด) การประพฤติพรหมจรรย์ (มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) การลดละเลิกพฤติกรรมที่ผิดศีลทั้งทางกาย วาจา ใจ การคบมิตรที่ดีมีอริยศีล การใช้น้ำมูล (ปัสสาวะ) ซึ่งเป็นยาที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ใช้ให้เป็นนิสัยตลอดชีวิต และการรู้เพียรรู้จัก (มีขณิมาปฏิบัติ ไม่ตั้งไปไม่หย่อนไป) ๒) การใช้เภสัชวัตถุและวิธีการต่างๆ มีหลายอย่างที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ได้ เช่น ยามหาวิภู ๔ ใช้ถอนพิษ (พิษงู ยาพิษ ยาแฝด) สมุนไพรเท่าที่ทำได้ (ไม่ต้องแพง ไม่ต้องหุงหยา ไม่ต้องหายาก พึ่งตนเองเป็นหลัก) แม้ว่าจะมีเภสัชวัตถุหลายชนิดที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ได้ แต่ในสันตฎฐิสูตร ก็ทรงตรัสไว้ว่า ภิกษุควรเป็นผู้สันโดษ ควรสังวรในการใช้ปัจจัย ๔ ที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และ ไม่มีโทษ ส่วนวิธีการต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ใช้เพื่อบำบัดความเจ็บป่วย ได้แก่ การรมเหงื่อ การรมด้วยใบไม้ การพอก การล้างแผล (ชะแผล) การรมแผลด้วยควัน การระบายโลหิตออก และการผ่าตัด

๒. หลักพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านจิตใจ สรุปจาก ๑๗ หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธพจน์ ได้ดังนี้ว่า การดูแลรักษาสุขภาพตามหลักการของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ว่าจะเป็นโรคทางใจหรือโรคทางกาย พระพุทธองค์ก็ทรงใช้การรักษาใจเป็นหลัก (นิโรธ, วิมุตติ, นิพพาน รักษาโรค) โดยในหลายๆ ครั้ง แม้จะเป็นโรคทางกาย แต่พระพุทธองค์ก็ไม่ได้ใช้เภสัชวัตถุหรือวิธีการทางกายในการรักษาเลย มีเพียงบางครั้งที่ใช้เภสัชวัตถุร่วมด้วย แต่ก็เป็นส่วนน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอินทรีย์พละของภิกษุนั้นๆ สำหรับภิกษุผู้มีอินทรีย์พละสูง เพียงระลึกถึงโพชฌงค์ ๗ หรือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ (ทำจิตให้เป็นนิโรธ, วิมุตติ, นิพพาน) ก็สามารถที่จะหายหรือทุเลาจากอาการอาพาธนั้นๆ ได้ในทันที เป็นการยืนยันพระพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ (มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา)” เมื่อใจไร้ทุกข์ ใจอยู่ในสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ร่างกายก็จะสามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว และหายจากโรคได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ ดังที่ปรากฏในปฐมคิลานสูตร ทศยคิลานสูตร ตติยคิลานสูตร ศิริमानนทสูตร และนกุลปิตุสูตร เป็นต้น

ในเจตสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความสำคัญของอริยสัจ ๔ (การดับตัณหาที่ใจ) ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ทรงยกตัวอย่างว่า ถ้าไฟไหม้ศีรษะหรือไหม้ผ้า สิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การดับทุกข์

ที่ใจก่อน ดับตัณหาในใจให้ได้ก่อน (ดับความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว ภายในใจ) เมื่อใจไร้ทุกข์แล้ว (ใจอยู่ในสภาพนิโรธ วิมุตติ นิพพาน) จึงค่อยไปแก้ปัญหากายนอกเป็นลำดับต่อไป สำหรับผู้ที่กำลังเจ็บป่วยก็เช่นกัน ต้องดับความทุกข์ใจ (ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว) ในใจให้ได้ก่อน แล้วจึงค่อยไปแสวงหาวิธีแก้ทางด้านร่างกายในภายหลัง ควรเข้าใจลำดับขั้นตอนก่อนหลังให้ชัดเจน

๓. หลักพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านสังคม สรุปจาก ๑๐ หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทฺธพจน์ ได้ดังนี้ว่า พระพุทฺธองค์มีหลักปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างผาสุกมากมายหลายหลักธรรม หลายพระสูตร ซึ่งหากสังคมใดปฏิบัติตามได้จริง ก็จะทำให้เกิดสภาพที่ดี คือ เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ความสมดุล ของสังคมนั้นๆ จากจักวตติสูตร อัมมิกสูตร และอีกหลายพระสูตร ที่พระพุทฺธองค์ตรัสว่า เหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุเสื่อมถอยคือการปฏิบัติผิดศีลธรรม การผิดศีลธรรมก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น จากคำตรัสที่ว่า “การเบียดเบียนทำให้มีโรครวมและอายุสั้น” และพระสูตรทุกพระสูตรของพระพุทฺธองค์นั้นเป็นไปเพื่อความไม่เบียดเบียน สอดคล้องกันทุกพระสูตร เพราะ “สัจจะแท้มีหนึ่งเดียว” ดังนั้นหลักธรรมทุกหลักธรรม พระสูตรทุกพระสูตร หากปฏิบัติได้ถูกต้องถูกตรง ก็จะนำไปสู่การไม่เบียดเบียน ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ทำให้สังคมสงบสุข และเป็นการรักษาโรคได้ทั้งหมด

๔. หลักพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านปัญญา คือการมีปัญญาที่เข้าถึงโลกุตระธรรม ๔๖ อันประกอบด้วย โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ และโลกุตระธรรม ๙ ได้แก่ อริยมรรค ๔ สามัญญผล ๔ และ นิพพาน ๑ รวมเป็นโลกุตระธรรม ๔๖ ซึ่งการมีปัญญาที่เป็นโลกุตระ คือ การอยู่เหนือโลกโลกียะ หรือการอยู่เหนืออำนาจการครอบงำของกิเลส จึงสามารถเข้าถึงสภาพของโลกุตระสุข (นิโรธ วิมุตติ นิพพาน) ซึ่งเป็นสุขอันละเอียดประณีตยิ่งกว่าโลกียะสุขหรือสุขจากการเสพตามกิเลส โลกุตระสุขเป็นสุขที่ไม่มีทุกข์จากกิเลสเจือปน เป็นความผาสุกอันเที่ยงแท้ยั่งยืน ซึ่งการสามารถเข้าถึงสุขภาวะทางปัญญานี้ จะส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางร่างกาย สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางสังคมตามมาได้

การดูแลสุขภาพของการแพทย์ทั่วไป มีดังนี้

๑. การแพทย์แผนปัจจุบัน (conventional medicine) จัดเป็นการแพทย์กระแสหลัก มีฐานความรู้จากวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม องค์ความรู้มาจากการวิจัย โดยแพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยและรักษาโรค ซึ่งรักษาโดยใช้ยา (ส่วนใหญ่เป็นยาสังเคราะห์) การผ่าตัด รังสีรักษา เคมีบำบัด และวิธีการทางการแพทย์เฉพาะทางสาขาต่างๆ ซึ่งทำให้เกิดการรักษาแบบแยกส่วน ดังนั้น จิตใจจึงถูกแยกจากร่างกาย ทำให้ผู้ป่วยมีฐานะเป็นเพียงแหล่งสะสมของเชื้อโรคที่สามารถพิสูจน์ได้อย่างเป็น

วิทยาศาสตร์ มีการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการรักษา แต่ให้ความสำคัญน้อยต่อการส่งเสริมสุขภาพ หรือการป้องกันโรค ส่วนใหญ่จึงเป็นการรักษาโรคทางกายภาพ ขาดความสนใจเท่าที่ควรกับสภาพ จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจของตัวผู้ป่วย ส่งผลให้การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถตอบสนองความต้องการแห่งการดำรงชีวิตที่มีความเกี่ยวพันเชื่อมโยงระหว่างความต้องการด้านกายภาพ จิตวิญญาณ สังคม ปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตโดยรวม จึงทำให้ผู้ป่วยเป็นจำนวนมากต้อง ทรมานทางร่างกายและจิตใจหรือมีภาวะแทรกซ้อนจากยาและจากการทำหัตถการต่างๆ จนต้อง แสวงหาการรักษาแนวทางอื่นๆ เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่ทรมาน และตอบสนองต่อความต้องการด้าน จิตใจ สังคม ปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตโดยรวม

๒. การแพทย์แผนไทย เป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาแต่โบราณของไทย เน้นการสร้าง สมดุลของธาตุเจ้าเรือน (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) และการปรับวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ฤดูกาล ภูมิประเทศ และสุริยจักรวาล องค์การอนามัยโลกสนับสนุนให้นำการดูแลสุขภาพภาคพื้นบ้านมาใช้ในการ งานสาธารณสุขมูลฐาน โดยการผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์ รวม มีการอธิบายความเจ็บป่วยเชื่อมโยงกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ของประชาชน และที่สำคัญคือค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพถูกกว่า เนื่องจากการนำเอา วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาใช้ในการบำบัดรักษา เป็นส่วนหนึ่งของระบบการดูแลสุขภาพของไทย

๓. การแพทย์ทางเลือก (Complementary And Alternative Medicine หรือ CAM) คือ การแพทย์ที่มีใช้การแพทย์แผนปัจจุบัน และมีใช้การแพทย์ประจำชาติของชาตินั้นๆ ดังนั้น คำว่า การแพทย์ทางเลือกจึงเป็นคำรวมๆ ที่มีความหมายกว้างขวาง หลากหลาย ครอบคลุมทุกศาสตร์และ ทุกมิติที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ พลังงานชีวิต ทั้ง พลังงานที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ และ การปรับ สมดุลชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ การแพทย์ทางเลือกแบ่งเป็น ๒ กลุ่มหลัก คือ (๑) Complementary Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผน ปัจจุบัน และ (๒) Alternative Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่สามารถนำไปใช้ทดแทน การแพทย์แผนปัจจุบัน

๕.๑.๒ ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการแพทย์แผนใหม่ของโลก ที่มีจุด กำเนิดในประเทศไทย เกิดจากการคิดค้นของ ดร.ใจเพชร กล้าจน (นักวิชาการสาธารณสุข) เพื่อ แก้ปัญหาโรคเรื้อรังที่ถึงทางตัน และเพื่อช่วยเหลือผู้คนให้สามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้ โดยเป็น การบูรณาการศาสตร์หลากหลายเข้าด้วยกัน โดยมีแก่นหลักคือพุทธศาสตร์ บูรณาการร่วมกับหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จุดดีของการดูแลสุขภาพ ๔ แผน (แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก

แผนพื้นบ้าน) และหลัก ๘ อ.ในการดูแลสุขภาพของชาวบุญนิยม ประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมเริ่มก่อตั้งมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๕

แนวคิดหลักของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน ไปเป็นลำดับ โดยมีแนวคิดย่อยตามหลักพุทธธรรม คือ (๑) มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา : ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (การรักษาโรค ต้องรักษาที่ใจก่อน) (๒) อัตตาหิ อัตโน นาโถ : ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน (หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง) (๓) สมุทัย : การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ (เหตุแห่งทุกข์คือตัณหา) (๔) สันตุกฺขิ : ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัว ทำเอาเองได้ ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด แต่ประหยัดที่สุด (ใช้ทรัพยากรในห้องถิ่นเป็นหลัก) (๕) อรรณะ : มีประโยชน์ ไม่มีโทษ ปลอดภัย ได้ผล (มีประสิทธิภาพสูง) (๖) เอหิพัสสโก : สามารถพิสูจน์ผลได้ด้วยตนเอง และประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ (๗) อกาลโก : ใช้ได้ในทุกเวลา มีความมั่นคง ยั่งยืน (๘) พหุชนหิตายะ พหุชนะสุขายะ โลกานุกัมปายะ : เป็นไปเพื่อประโยชน์ของชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขของชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่อุญโลก

จากแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดแนวคิดที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม คือ หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง, ลดกิเลสรักษาโรค หรือ ดับต้นตอรักษาโรค หรือ นิโรธ/วิมุตติ/นิพพานรักษาโรค, ศูนย์บาทรักษาทุกโรค, ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล ใช้ทรัพยากรในห้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน, ใช้ได้กับทุกคน ทุกสถานที่ ทุกเวลา, นำไปสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ตั้งงาม จิตใจที่เป็นสุข, เป็นศาสตร์การแพทย์เพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีแนวคิดย่อยอีกมากมาย แต่ทุกแนวคิดจะนำไปสู่เป้าหมายเดียวกันคือความพ้นทุกข์ หรือความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน

ปัจจุบัน องค์กรหลักที่ดำเนินการเผยแพร่องค์ความรู้ของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม คือ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งมี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นประธานมูลนิธิฯ โดยเผยแพร่ผ่านรูปแบบต่างๆ เช่น การจัดอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม หนังสือ วารสาร งานวิจัย บทความวิชาการ แผ่นพับ โบรชัวร์ ป้ายนิทรรศการ ซีดี เอ็มพีสาม โลกออนไลน์ เฟสบุ๊ก ยูทูบ หมอเขียวทีวี เว็บไซต์ <https://morkeaw.net/> และ <https://vijjaram.ac.th/>

กลไกการเกิดการหายของโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้อธิบายกลไกการเกิดการหายของโรค โดยอธิบายอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical science) และวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract science) เช่น การอธิบายในหัวข้อ ความสำคัญของจิตต่อสุขภาพ, ความสัมพันธ์

ของจิตและกาย (Mind - Body Relativity), กลไกของจิต (กลไกทางนามธรรม) ต่อการเกิดและการหายของโรค, กลไกของร่างกาย (กลไกทางรูปธรรม) ต่อการเกิดและการหายของโรค, ความสัมพันธ์ของวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) และวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical Science), ความสอดคล้องระหว่างหลักพุทธศาสตร์กับหลักวิทยาศาสตร์ เป็นต้น

กระบวนการที่เกี่ยวกับการรักษาโรคของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

๑. การวินิจฉัยโรค ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ (๑) การวินิจฉัยอาการทางใจ (ทุกข์ หรือ นิโรธ) (๒) การวินิจฉัยอาการทางกาย (๒.๑) สบายเบากายมีกำลัง หรือ ไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (๒.๒) เป็นภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลแบบใด (ใน ๕ แบบ)

๒. การรักษาโรค มีหลักปฏิบัติที่เรียกว่า หลัก ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ด ของแพทย์วิถีธรรม ซึ่งแบ่งน้ำหนักความสำคัญเป็น ๓ ระดับ (ตามคำตรัสในการจัดลำดับความสำคัญ (Priority Setting) ของการกระทำสิ่งต่างๆ ตามเจตสูตร) โดย ยาเม็ดเลิศ คือยาเม็ดที่ ๘ และ ๙ (การปรับสมดุลใจ) มีฤทธิ์ประมาณ ๗๐% + เกินร้อยเปอร์เซ็นต์ ยาเม็ดหลัก คือยาเม็ดที่ ๗ และ ๖ (การปรับสมดุลกาย) มีฤทธิ์ประมาณ ๒๐% บวกลบ และ ยาเม็ดเสริม คือยาเม็ดที่ ๑ - ๕ (การระบายพิษ) มีฤทธิ์ประมาณ ๑๐% บวกลบ โดยมีวิธีที่จำง่ายๆ คือ “สมดุลใจ สมดุลกาย ระบายพิษ”

๓. การป้องกันโรค เป็นการป้องกันทั้งในด้านนามธรรมและรูปธรรม ได้แก่ (๑) คบและเคารพมิตรดี (มิตรที่มีอริยศีล) (๒) มีอริยศีล (ศีลที่เข้าใจในหลักอริยสัจ ๔) (๓) ทำสมดุลร้อนเย็น (๔) พึงตน (ทั้งทางใจและทางกาย) (๕) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

๔. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ห้องแล็บ) โดยห้องแล็บอยู่ในตัวของผู้ป่วยเอง และผู้ป่วยทำหน้าที่เป็นนักเทคนิคการแพทย์ ด้วยการตรวจแล็บของตนเอง แล็บที่ต้องตรวจมี ๒ อย่างคือ (๑) แล็บทางใจ ตรวจได้ด้วยการอ่านเวทนาทางใจหรือเวทนา ๑๐๘ (๒) แล็บทางกาย ตรวจได้ด้วยการอ่านเวทนาทางกายหรือสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย ๕ แบบ การตรวจแล็บใช้เพื่อการวินิจฉัยโรค การติดตามผลการรักษา และ การประเมินผลการรักษา

๕. ตัวชี้วัดสุขภาพ บูรณาการมาจากคำตรัสในกกุญฺมสูตร ซึ่งเป็นตัวชี้วัดทั้งด้านจิตใจ และร่างกาย ดังนี้ ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี ได้แก่ (๑) ความเจ็บป่วยน้อย (๒) ความลำบากกายน้อย (๓) เบากาย เบาใจ (๔) มีกำลัง (๕) เป็นอยู่ผาสุก ส่วนตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ไม่ดี ได้แก่ (๑) ความเจ็บป่วยมาก (๒) ความลำบากกายมาก (๓) ไม่เบากาย ไม่เบาใจ (๔) ไม่มีกำลัง (๕) เป็นอยู่ไม่ผาสุก

หลักการสร้างบุคลากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เพื่อมวลมนุษยชาติ

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นผู้ที่อาสาช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติให้มีสุขภาวะที่ดี โดยไม่คิดค่าตอบแทนใดๆ ซึ่งกระทำไปพร้อมๆ กับการเรียนรู้ฝึกฝนตนให้มีสภาพแห่งความเป็นพุทธะตามลำดับ โดยใช้กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเพื่อมวลมนุษยชาติ ซึ่งการปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะนั้น จะสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านไปพร้อมๆ กัน ประโยชน์ตน คือ การปฏิบัติ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา สอดคล้องกับทุกหลักธรรม/ทุกพระสูตร ที่พระพุทธเจ้าตรัส เพื่อละเหตุแห่งทุกข์หรือตัดมหา ในระดับ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ไปตามลำดับ ประโยชน์ท่าน คือ ขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำของเพื่อนสหพรหมจารีหรือหมู่มิตรดีที่มีอริยศีล สภาพจิตแห่งพุทธะนั้น เป็นสภาพที่ตนเองพ้นทุกข์ด้วย (ประโยชน์ตน) และเกื้อกูลสร้างประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติไปพร้อมๆ กันด้วย (ประโยชน์ท่าน) ซึ่งเป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ กระบวนการในการฝึกฝนประกอบด้วย ๑. การฟังธรรม ๒. การแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม ๓. การสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม ๔. การตรึกตรองใคร่ครวญธรรม และ ๕. การปฏิบัติสมาธินิมิตหรือมรรคมืองค์ ๘ (ซึ่งเป็นเหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ)

ลักษณะสุขภาวะแห่งพุทธะ คือ ๑. อวิปฏิสาร คือ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ๒. ปามุขะ คือ เบิกบานยินดี ๓. ปีติ คือ อิ่มใจ ๔. ปัสสัทธิ คือ สงบจากกิเลส ๕. สุข คือ ความสุขอันเกิดจากกิเลสตัวนั้นๆ ตายไปอย่างถาวร ๖. สมานี คือ จิตตั้งมั่นในการปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์ (เป็นสัมมาสมาธิหรือมรรคองค์ที่ ๘) ๗. ยถาภูตญาณทัสสนะ คือ รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง (พ้นมายากลวงของกิเลส) ๘. นิพพิทาวีรยาคะ คือ เปื่อหน่ายคลายกำหนดจากการอยากเสพโลกียสุขหรือสุขลวง ๙. วิมุตติญาณทัสสนะ คือ รู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้นจากทุกข์

เมื่อปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ได้อย่างถูกต้องในการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเพื่อมวลมนุษยชาติ ก็เกิดสภาพแห่งความเป็นพุทธะ อันได้แก่ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ตามลำดับ

หลักการสร้างสังคมแห่งพุทธะ (สังคมอริยะ)

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า ในกระบวนการสร้างความเป็นพุทธะในตนนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า “มิตรดีสหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (พรหมจรรย์ หมายถึง ความดับกิเลสสิ้นเกลี้ยง/ความพ้นทุกข์)” ดังนั้น พุทธะจึงอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ซึ่งสังคมของแพทย์วิถีธรรม ประพฤติตามหลักพุทธธรรมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ อปริหานิยธรรม ๗, สาราณียธรรม ๖, ทิฏฐิที่เป็นนียยานิก

ธรรม ๗ (ญาณ ๗ ของพระโสดาบัน), พระพุทธรูป ๗, สัปปริสธรรม ๗, เหตุแห่งการวิมุตติ ๕, พรหมวิหาร ๔, สัปปายะ ๗ และ อสัปปายะ ๗

ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีการจัดอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม โดยเป้าหมายในการจัดอบรม คือ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับองค์ความรู้ด้านสุขภาพพึ่งตน โดยมีการฝึกฝนปฏิบัติจริงภายในค่ายฯ เพื่อให้เกิดทักษะและความมั่นใจในการวินิจฉัย รักษา และป้องกันโรคได้ด้วยตนเอง ตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม โดยมีสโลแกนว่า ‘หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง’ ซึ่งวิทยากรหลักของค่ายฯ คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน บรรยายเรื่องสุขภาพที่เชื่อมโยงกับหลักธรรมในพระไตรปิฎก รวมถึงอธิบายวิธีการปฏิบัติ ที่เรียกว่า หลัก ๙ ข้อสู่สุขภาพะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม โดยมีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นพี่เลี้ยงในภาคปฏิบัติ และคอยให้คำปรึกษาในเรื่องต่างๆ

ปัจจุบัน ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ในสังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีศูนย์หลักอยู่ทั้งหมด ๙ ศูนย์ ทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งดำเนินการจัดค่ายสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมให้กับประชาชนที่สนใจ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ตามสโลแกนที่ว่า ‘ศูนย์บำบัดรักษาทุกโรค’ มีการจัดค่ายเป็นประจำตลอดทั้งปี โดยมีผู้เข้ารับการอบรมเฉลี่ยครั้งละประมาณ ๑๐๐-๕๐๐ คน ตลอดระยะเวลาที่องค์กรแพทย์วิถีธรรมได้จัดค่ายใหญ่ในทั้ง ๙ ศูนย์ จะมีตารางค่ายประจำปีทางเว็บไซต์ morkeaw.net เพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูลว่าแต่ละครั้งจะจัดค่ายที่ใดบ้าง และแต่ละค่ายอาจจะมีการปรับเปลี่ยนระยะเวลาการจัดค่าย โดยระยะเวลาของแต่ละค่ายจะอยู่ในช่วง ๕ - ๑๐ วัน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวมีการดำเนินมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ จนถึงปัจจุบัน

ในการปฏิบัติยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ในยาแต่ละเม็ดจะประกอบด้วยกระบวนการของการฟังธรรม การแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม (ผ่านกิจกรรมการเสวนา การแบ่งปันประสบการณ์) การสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม (ผ่านกิจกรรมการทบทวนธรรม) การตรึกตรองใคร่ครวญธรรม (ผ่านกิจกรรมการฟังธรรม หรือใคร่ครวญด้วยตนเอง) และการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ที่แทรกอยู่ในการปฏิบัติยาทุกเม็ด เมื่อเห็นผลที่เกิดกับตนเอง รวมถึงได้เห็นผลของผู้ร่วมค่าย ทำให้จิตของผู้นั้นๆ เกิดความตั้งมั่นตั้งใจในการฝึกฝนปฏิบัติยาทั้ง ๙ เม็ดมากขึ้น

ตัวอย่างผู้ที่ดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ในจำนวนผู้เข้าค่ายกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คน มีข้อมูลของผู้ที่ดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ที่ได้มีการบันทึกไว้ จำนวน ๖๓,๓๙๙ ราย (ข้อมูลปี พ.ศ. ๒๕๕๘) ซึ่งมีตัวอย่าง

ของโรคต่างๆ แทบทุกโรค/ทุกกลุ่มอาการ เนื่องจากผู้เข้าค่ายฯ เมื่อตนเองได้รับประโยชน์คือหายหรือทุเลาจากโรคแล้ว ก็ต้องการแบ่งปันประสบการณ์ของตนเป็นวิทยาทาน ซึ่งเป็นการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่กำลังประสบกับปัญหาสุขภาพเช่นเดียวกับที่ตนเคยประสบมา ซึ่งทางมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีการเผยแพร่ข้อมูลการแบ่งปันประสบการณ์ของผู้เข้าค่ายฯ ทางสื่อออนไลน์ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมฯ ในทุกช่องทาง เพื่อเป็นการช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำตัวอย่างกรณีศึกษาจากโรคต่างๆ มาเป็นตัวอย่างจำนวน ๑๗ กรณีศึกษา ซึ่งจากข้อมูล ทำให้สามารถมองเห็นภาพของความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยและผลข้างเคียงจากยาและวิธีการรักษาจากการแพทย์กระแสหลัก ความสิ้นหวังในการรักษา ความสิ้นหวังในชีวิต ความสิ้นเนื้อประดาตัว ความกลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว ต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่ถาโถมเข้ามาในชีวิต และเมื่อได้มาพบกับ ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เปรียบเสมือนการเห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ เป็นการพลิกชีวิตได้อย่างมหัศจรรย์ คือ นอกจากจะหายหรือทุเลาจากโรคแล้ว คุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ก็ดีขึ้นด้วยอย่างเป็นองค์รวม และมีตัวอย่างกรณีศึกษาของการหายโรคฉับพลัน ซึ่งเป็นผลที่ตรงกันกับในปฐมคิลานสูตร ทุติยคิลานสูตร ตติยคิลานสูตร ศิริมานันทสูตร และ นกุลปิตุสูตร

ตัวอย่างงานวิจัยที่นำศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยในหน่วยงานสาธารณสุข

บุคลากรสาธารณสุขที่ได้มาศึกษาตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้มีการนำหลักการยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ไปประยุกต์ใช้กับหน่วยงานของตน และเก็บข้อมูลรายงานวิจัย พบว่า ทำให้สุขภาพของผู้ป่วยดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ป่วยจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ไตเสื่อม ไตวายเรื้อรัง มะเร็ง เป็นต้น ทำให้สามารถลดการใช้ยาแผนปัจจุบันลงได้ ลดผลข้างเคียงจากยาและวิธีการรักษา ลดค่าใช้จ่ายของหน่วยงานสาธารณสุขนั้นๆ ซึ่งเป็นทางเลือกให้กับประชาชน เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต และมีความมั่นคงยั่งยืน

๕.๑.๓ วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

วิเคราะห์หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

พบว่า ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม มีการนำหลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธานุภาพ) มาบูรณาการในการสร้างสุขภาวะแห่งพุทธะทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ดังนี้

๑) หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ด้านร่างกาย ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผู้วิจัยได้หยิบยกหลักพุทธศาสตร์บางหลัก เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องของการปฏิบัติตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมว่า มีความสอดคล้องกับหลักพุทธศาสตร์นั้นๆ อย่างไร ตัวอย่างหลักพุทธศาสตร์ที่ยกมาวิเคราะห์ เช่น ปฐมมหาปัญหาสูตร, กามสูตร, ทิณทศที่ ๑, อาหารปฏิภูลสัญญา, อินทริยภาวนาสูตร, ปฐมอนายุสสาสูตร, ทุติยอนายุสสาสูตร, กกจูฬสูตร, โภชนมัตตัญญูตา, จุฬกัมมวิกังคสูตร, เวฬุทวารายสูตร, สันตฎฐิสูตร, องค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร ๕, ศิริมานันทสูตร, ปฐมอุปัฏฐากสูตร, ยามหาวิภัง ๔ และ เกสัชชขันธกะ ซึ่งพบว่า มีความสอดคล้องกันในทุกหลัก

๒) หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ด้านจิตใจ ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ตัวอย่างหลักพุทธศาสตร์ที่ผู้วิจัยยกมาวิเคราะห์ เช่น ปฐมคิลานสูตร, ทุติยคิลานสูตร, ตติยคิลานสูตร, ศิริมานันทสูตร, นกุลปิตุสูตร, พาฬคิลานสูตร, คิลานสูตร, กัมมัตถสูตร, ปฐมคิลานสูตร และ เจลสูตร ซึ่งพบว่า มีความสอดคล้องกันในทุกหลัก

๓) หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ด้านสังคม ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ตัวอย่างหลักพุทธศาสตร์ที่ผู้วิจัยยกมาวิเคราะห์ เช่น อปริหานิยธรรม ๗, สารณียธรรม ๖, พระพุทธพจน์ ๗, สปัปฺริสธรรม ๗, เหตุแห่งวิมุตติ ๕ และ พรหมวิหาร ๔ ซึ่งพบว่า มีความสอดคล้องกันในทุกหลัก

๔) หลักพุทธศาสตร์ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ด้านปัญญา ในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ตัวอย่างหลักพุทธศาสตร์ที่ผู้วิจัยยกมาวิเคราะห์ คือ โลกุตตรธรรม ๔๖ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔, สัมมปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทริย ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, อริยมรรคมีองค์ ๘, อริยมรรค ๔, สามัญญผล ๔, และนิพพาน ซึ่งพบว่า มีความสอดคล้องกันในทุกหลัก

วิเคราะห์ผลของการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ผลจากการสัมภาษณ์จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๓๐ คน บุคลากรด้านสาธารณสุข จำนวน ๓๐ คน ผู้ที่เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๓๐ คน และการสนทนากลุ่มในจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๑๐ คน วัดผลเป็น ๗ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านร่างกาย (๒) ด้านจิตใจ (๓) ด้านสังคม (๔) ด้านปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ (๕) ด้านเศรษฐกิจ (๖) ด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม และ (๗) ด้านการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่น (ภาวะแห่งพุทธะ) ซึ่งผลการศึกษา มีดังนี้

๑) ผลด้านร่างกาย พบว่า อาการเจ็บป่วยทุเลาลงหรือหายสนิทได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งบางรายรักษามานานหลายสิบปีแล้วแต่ไม่หาย บางรายแพทย์แผนปัจจุบันแจ้งว่าเป็นโรคที่ไม่มีทางรักษาหาย บางรายกินยานับ ๑๐๐ เม็ดต่อวัน บางรายทุกข์ทรมานจากผลข้างเคียงของวิธีการรักษา บางรายแพทย์ให้กลับไปใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายที่บ้านเพราะหมดหวังในการรักษาแล้ว แต่ท่านเหล่านี้กลับสามารถพลิกฟื้นวิกฤตชีวิตของตนได้ด้วยการเรียนรู้ฝึกฝนการเป็นหมอรักษาตนเองตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม จนหายจากโรคที่เป็นอยู่ได้อย่างมหัศจรรย์

๒) ผลด้านจิตใจ พบว่า จิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สามารถบอกเล่าได้ถึงความสุขที่ลดลง ความสุขที่เพิ่มขึ้น ความโปร่งโล่งเบาสบายใจ โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความเข้าใจและมีวิธีการคิดพิจารณาเพื่อจัดการกับความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว และความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตอย่างเหมาะสมได้ด้วยการปฏิบัติตามยาเม็ดที่ ๘ คือ การใช้ธรรมะ

๓) ผลด้านสังคม พบว่า มีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือเชื่อมั่นในการเป็นหมอดูแลรักษาตนได้ ลดความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนลง เสียสละเพื่อผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจจิตใจของผู้คนรอบข้างมากขึ้น มีจิตสำนึกสาธารณะ สามารถจัดสรรเวลาช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้นอย่างมีความสุข และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

๔) ผลด้านปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ พบว่า มีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เข้าใจวิธีการลดกิเลส เห็นผลจากการปฏิบัติว่ากิเลสลดลงได้จริง (การเสพงามคุณ ๕ ลดลง ความโกรธหรือพยาบาทลดลง การเบียดเบียนตนเองคนอื่นสัตว์อื่นลดลง) สามารถพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณด้วยการปฏิบัติศีล อธิจิต อธิปัญญา ที่ลึกซึ้งถึงระดับอริยศีล อริยสมาธิ และอริยปัญญา ทำให้เข้าใจสภาวะธรรมของอริยสัจ ๔ ที่เกิดขึ้นภายในจิต และสามารถดับทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นภายในจิตได้อย่างเป็นปัจจุบันขณะ

๕) ผลด้านเศรษฐกิจ พบว่า มีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยสามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้ ทำให้ลดรายจ่ายด้านสุขภาพได้เป็นอย่างมาก โดยสามารถลดได้ตั้งแต่หลักพัน หลักหมื่น หลักแสน หลักล้าน จนถึงหลักสิบล้าน (ศูนย์บาทรักษาทุกโรค)

๖) ผลด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม พบว่า มีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จากชีวิตที่เคยมีความเร่งรีบวุ่นวาย มีปัญหาด้านต่างๆ มาก ฟุ้งซ่าน ดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่างๆ (ลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข) ทำให้เกิดการแก่งแย่งแข่งขัน อิจฉาริษยา ไม่สบายใจ มีความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ไม่มั่นคง ไม่ผาสุก หลังรู้จักแพทย์วิถีธรรม สามารถดำรงชีวิตอย่างมีสติ รู้จักแยกแยะความคิด/คำพูด/การกระทำ ปล่อยวางสิ่งที่เป็นพิษโทษภัยต่อชีวิตลงได้ ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตมากขึ้น ส่งผลให้

เห็นเป็นรูปธรรมของชีวิตที่เรียบง่าย ผาสุก เบิกบาน แจ่มใส สุขสบายใจ ไร้กังวล หนักแน่น มั่นคง มีพลัง และมีอิสรภาพ

๗) ผลด้านการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่น พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดสามารถพึ่งตนเองได้ทั้งด้านรูปธรรม (การใช้ปัจจัย ๔ ที่เรียบง่าย) และด้านนามธรรม (ดับทุกข์ในตนได้ด้วยตนเอง) ด้วยการลดละเลิกกิเลสอบายมุข กาม โลกธรรม และอัตตาภายในจิต จนเห็นผลออกมาเป็นรูปธรรมภายนอกได้ เมื่อพึ่งตนเองได้แล้ว ก็ได้ส่งผ่านสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น ด้วยการเสียสละบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น หลายนานผืนตัวเองมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ทำงานฟรีโดยไม่มีค่าตอบแทนใดๆ (บางท่านยอมทิ้งรายได้หลักแสนหรือหลักล้านต่อเดือน เพื่อนำร่างกาย แรงใจ และแรงความสามารถที่ตนมี มาบำเพ็ญประโยชน์เพื่อช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ)

วิเคราะห์ด้านอื่นๆ ที่น่าสนใจในทัศนะของผู้วิจัย

๑) วิเคราะห์แนวคิดทั่วไปของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

(๑.๑) แนวคิดเรื่อง “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” เป็นไปตามหลักพุทธธรรมเรื่อง “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” โดยผู้ป่วยจะต้องเรียนรู้ฝึกฝนการเป็นหมอรักษาตนเอง ส่วน ดร.ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจะทำหน้าที่เป็นวิทยากรผู้นำพาฝึกฝนปฏิบัติ ตามคำตรัสที่ว่า “เราเป็นเพียงผู้ชี้ทาง ส่วนการเดินทางเป็นเรื่องของท่าน” ซึ่งการฝึกอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ใช้ระยะเวลาประมาณ ๕ - ๑๐ วัน ก็ทำให้ผู้เข้าค่ายฯ สามารถที่จะเป็นหมอรักษาตนเองได้แล้ว จุดนี้จึงเป็นจุดดีของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม และเป็นโอกาสของคนทุกคนบนโลกใบนี้ ที่จะสามารถมาเรียนรู้ฝึกฝนได้อย่างเท่าเทียมกัน (ผลการรักษาขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้ป่วยเอง หายได้ทุกโรคแต่ไม่ทุกคน)

(๑.๒) แนวคิดเรื่อง “ลดกิเลสรักษาโรค” หรือ “ดับตัณหารักษาโรค” หรือ “นิโรธ/วิมุตติ/นิพพานรักษาโรค” เป็นไปตามหลักอริยสัจ ๔ ที่ว่า ดับทุกข์ให้ดับที่เหตุ เหตุแห่งทุกข์คือตัณหา และ ตรงกับคำตรัสที่ว่า “คำว่า หมอผ่าตัด นี่เป็นชื่อของตถาคต (ผ่าตัดลูกศรคือตัณหา)” ซึ่งผลของแนวคิดนี้ คือ ผู้ป่วยสามารถแก้ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บของตนเองที่กำลังถึงทางตันได้ (โรคร้ายหรือทุเลาลง) และสามารถพลิกชีวิตให้ดีขึ้นได้ในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตโดยรวม เป็นการยืนยันว่าแนวคิดนี้ สามารถเป็นไปได้จริง

(๑.๓) แนวคิดเรื่อง “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” สัมพันธ์กับสันตฎฐิสูตร ที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้ใช้ปัจจัย ๔ ที่มีค่าน้อย (ไม่ต้องแพง ไม่ต้องหุงหยา) หาได้ง่าย (เรียบง่าย ใกล้เคียง) และไม่มีโทษ (ไม่มีผลข้างเคียง) ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้นำพาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาบำเพ็ญ

ประโยชน์เพื่อมวลมนุษยชาติ และสามารถช่วยเหลือผู้คนกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คน (ตั้งแต่ปี ๒๕๓๘) โดยไม่มีการเก็บเงินแม้แต่บาทเดียว ซึ่งเป็นการพิสูจน์ให้เห็นว่าแนวคิดนี้เป็นจริงได้

(๑.๔) แนวคิดเรื่อง “ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน” สัมพันธ์กับสันตฎฐิสูตร โดยหลักปฏิบัติ ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม เป็นสิ่งที่ยืนยันว่าแนวคิดนี้สามารถเป็นไปได้จริง เพราะผู้เข้าค่ายฯ สามารถปฏิบัติตามได้จริง และหายจากโรคได้จริง เป็นการลบล้างแนวคิดที่ว่า “ของดีจะต้องแพง”

(๑.๕) แนวคิดเรื่อง “ใช้ได้กับทุกคน ทุกสถานที่ ทุกเวลา” สัมพันธ์กับหลักธรรมเอหิภิกขุ (สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง) และ อกาลิโก (เป็นจริงตลอดเวลา) ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้นำพาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าค่ายฯ มาพิสูจน์สัจจะนี้ และได้พบผลที่เกิดขึ้นจริงกับตนเอง จึงเป็นการยืนยันว่าแนวคิดนี้เป็นไปได้จริง

(๑.๖) แนวคิดเรื่อง “นำไปสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข” สัมพันธ์กับสันตฎฐิสูตร ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนภิกษุว่า “จิตของภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัย ๔ ที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ย่อมไม่มีความคับแค้น ไม่ติดขัดทั่วทิศ” ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้นำพาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าค่ายฯ มาพิสูจน์คำตรัสนี้ และได้พบผลที่เกิดขึ้นจริงกับตนเอง จึงเป็นการยืนยันว่าแนวคิดนี้เป็นไปได้จริง และเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดต่อชีวิต (เป็นโลกุตระสุข)

(๑.๗) แนวคิดเรื่อง “เป็นศาสตร์การแพทย์เพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์” (ภาวะแห่งพุทธะ) สัมพันธ์กับญาณ ๗ ของพระโสดาบันข้อที่ ๕ คือการทำประโยชน์ตน (พึ่งตน) ด้วยการดับกิเลสตัณหาในตน (ปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา) และการทำประโยชน์ท่าน ด้วยการบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกับหมู่มิตรดีสหายดี (มิตรที่มีอริยศีล) เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ตรงกับคำตรัสที่ว่า “พรหมจรรย์นี้ พึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย” ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้นำพาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าค่ายฯ มาปฏิบัติตามคำตรัสนี้ และได้พบประโยชน์ที่เกิดขึ้นจริงกับตนเอง (ดับทุกข์ในตนได้) และประโยชน์ที่เกิดขึ้นจริงกับผู้อื่น (ช่วยคนให้พ้นทุกข์ได้) จึงเป็นการยืนยันสัจจะความจริงแท้ตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น

๒) วิเคราะห์กระบวนการที่เกี่ยวกับการรักษาโรคของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ การวินิจฉัยโรค การรักษาโรค การป้องกันโรค การตรวจทางห้องปฏิบัติการ และตัวชี้วัดสุขภาพ ตามวิธีการของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นวิธีที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ ซึ่งแตกต่างจากการแพทย์ทุกแผนที่มีอยู่ในปัจจุบัน เป็นวิธีที่ทำให้ผู้ที่มาศึกษาปฏิบัติตามสามารถวินิจฉัยโรค รักษาโรค ป้องกันโรค ตรวจทางห้องปฏิบัติการ และประเมินผลการรักษาได้ด้วยตนเอง ซึ่งผลที่เกิดขึ้นคืออาการเจ็บป่วยของผู้เข้าค่ายฯ หายหรือทุเลาลงได้จริง และส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ในทุกมิติ

สรุปข้อดีที่พบคือ (๑) ผู้ป่วยสามารถวินิจฉัยโรค รักษาโรค ป้องกันโรค ตรวจทางห้องปฏิบัติการ และประเมินผลการรักษาได้ด้วยตนเอง (๒) สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา (๓) ประหยัดค่าใช้จ่าย (๔) ประหยัดเวลา (๕) ไม่มีผลข้างเคียง (๖) แก้ปัญหาการขาดแคลนบุคลากรสาธารณสุข (๗) แก้ปัญหาการขาดแคลนวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ (๘) ช่วยลดภาระงานของบุคลากร (๙) ลดปัญหาผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล (๑๐) ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อจากโรงพยาบาล (๑๑) ไม่เจ็บตัว (ไม่ต้องเจาะเลือดหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย) (๑๒) สะดวก รวดเร็ว (๑๓) มีความแม่นยำ (๑๔) มีประสิทธิภาพสูง (๑๕) ลดงบประมาณด้านสาธารณสุขของประเทศ (๑๖) เป็นการพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล (๑๗) เป็นการพัฒนาศักยภาพและความเข้มแข็งของสังคมประเทศชาติ

๓) วิเคราะห์การอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้อธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) และส่วนที่เป็นวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical science) โดยอธิบายให้เห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของจิตและกาย (Mind - Body Relativity) วิทยาศาสตร์นามธรรม (Abstract Science) มุ่งเน้นการพิสูจน์ความจริงของพลังงานทางนามธรรม หรือพลังงานที่อยู่ภายในจิตวิญญาณ ซึ่งตรงกับพลังงานที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศัพท์ว่า กรรม และ วิบาก (กรรมคือเหตุ วิบากคือผล)

กลไกการเกิดความเจ็บป่วยขึ้นในร่างกาย ตามหลักการของวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical science) เกิดจากความผิดปกติของกลไกการทำงานของร่างกาย ๓ กลไกหลักๆ คือ (๑) ความผิดปกติของโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล (๒) ปฏิกริยารีเฟล็กซ์ (Reflex) ทำให้กล้ามเนื้อคลายและกล้ามเนื้อเรียบหดเกร็งตัว (Muscle Spasm) และ (๓) ความผิดปกติของภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Immunity) โดยทั้ง ๓ กลไกของร่างกาย มีรากเหง้ามาจากต้นเหตุที่อยู่เบื้องหลัง คือ พลังงานวิบากร้ายและภาวะร่างกายที่ไม่สมดุลร้อนเย็น ดังนั้น การพยายามแก้ที่ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายจึงเป็นการแก้ที่ปลายเหตุ ส่วนการแก้ที่ต้นเหตุคือการสร้างพลังงานวิบากดีและการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย

สรุปความสัมพันธ์ได้ว่า วิทยาศาสตร์นามธรรม (Abstract Science) เป็นตัวแปรต้น ส่วนวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical Science) เป็นตัวแปรตาม ดังนั้น องค์ความรู้ที่รู้แต่เพียงวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical Science) จึงเป็นองค์ความรู้ที่ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ และนำไปสู่วิธีการแก้ปัญหาสุขภาพที่ปลายเหตุ ส่วนองค์ความรู้ที่รู้ครบถ้วนทั้งวิทยาศาสตร์นามธรรม (Abstract Science) และวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical Science) รวมถึงการรู้น้ำหนักและลำดับความสำคัญในการจัดการกับปัญหา (Priority Setting) จะทำให้สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้ที่ต้นเหตุรากเหง้าของปัญหา จึงเป็นการแก้ปัญหาแบบถอนรากถอนโคน ผลที่ได้คือสามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างมั่นคง ยั่งยืน และก่อให้เกิดผลดีด้านอื่นๆ ของชีวิตอย่างเป็นองค์รวม

สิ่งค้นพบใหม่จากงานวิจัยนี้ คือ คำอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งเป็นคำอธิบายที่ไม่เคยมีใครอธิบายเช่นนี้มาก่อน ผลจากคำอธิบายดังกล่าว ทำให้สามารถแก้ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างตรงจุด ส่งผลเชิงประจักษ์ คือ ทำให้ผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก หายหรือทุเลาจากความทุกข์ทรมานจากโรคที่แพทย์แผนปัจจุบันแจ้งว่าไม่มีทางรักษาหาย หรือโรคที่หมดหวังจากการรักษาแล้ว หรือผู้ป่วยที่ทุกข์ทรมานจากผลข้างเคียงของยาและวิธีการรักษา ซึ่งภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม มีตัวอย่างของผู้ป่วยที่หายหรือทุเลาจากโรคดังกล่าวให้เห็นเป็นจำนวนมาก

ดังนั้น จึงนับได้ว่า องค์ความรู้ตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อวงการสุขภาพ และมีคุณูปการต่อมวลมนุษยชาติอย่างแท้จริง

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ควรมีนโยบายให้พระภิกษุสงฆ์ได้มีโอกาสมาศึกษาองค์ความรู้ตาม “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” (ตามความสมัครใจ) เพื่อให้ท่านสามารถพึ่งตนด้านสุขภาพได้ และเพื่อเป็นตัวอย่างของการนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตได้จริง ซึ่งจะเป็นตัวอย่างให้แก่ประชาชน ทั้งในด้านการประมาณการบริโภค การลดกิเลสและอัตตาในตน การมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย การฝึกฝนสู่ความเป็นพุทธะ เป็นต้น ซึ่งจะนำไปสู่ความรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนา ความสงบสุข/ความเข้มแข็ง/ความมั่นคงของสังคมประเทศชาติ และนำไปสู่การเกื้อกูลมวลมนุษยชาติในระดับโลก

๒) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับระบบสุขภาพของประเทศ ควรมีนโยบายให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกระดับได้มีโอกาสมาศึกษาองค์ความรู้ตาม “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” (ตามความสมัครใจ) เพื่อให้ท่านสามารถพึ่งตนด้านสุขภาพได้ ซึ่งจะเป็นตัวอย่างให้แก่ประชาชน ให้มีความตระหนักและเกิดความรู้สึกสืบทอดในสุขภาพของตน ตระหนักถึงทุกข์โศกภัยในการใช้ชีวิตที่

ประกอบด้วยพฤติกรรมที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้มแข็งของระบบสุขภาพของประเทศไทย เช่น ช่วยลดงบประมาณด้านสาธารณสุข (ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า จะสามารถลดงบประมาณได้ไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ เท่า หากสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ) ลดปัญหาบุคลากรขาดแคลน ลดปัญหาวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ขาดแคลน ลดปัญหาผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล ลดปัญหาภาระงานที่หนักมากเกินไปของบุคลากรสาธารณสุข อันจะเป็นการแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน และเป็นต้นแบบของการจัดการระบบสุขภาพในระดับโลก

๓) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับระบบการศึกษาของประเทศ ควรมีนโยบายให้ครู/อาจารย์/นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา ในทุกระดับได้มีโอกาสมาศึกษาองค์ความรู้ตาม “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” (ตามความสมัครใจ) เพื่อให้ท่านเหล่านั้นสามารถพึ่งตนด้านสุขภาพได้ ครู/อาจารย์ ควรเป็นตัวอย่างของการพึ่งตนให้แก่ นักเรียน/นิสิต/นักศึกษาซึ่งจะทำให้ระบบการศึกษาเกิดความรุ่งเรือง เพราะเป็นการศึกษาที่เป็นประโยชน์ต่อทุกชีวิต เป็นการศึกษาที่สร้างความสงบสุข/ความเข้มแข็ง/ความมั่นคงให้แก่สังคมประเทศชาติ และนำไปสู่การเกื้อกูลมวลมนุษยชาติในระดับโลก

๔) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ควรมีนโยบายให้เจ้าหน้าที่ทุกระดับและประชาชนที่เกี่ยวข้อง ได้มีโอกาสมาศึกษาองค์ความรู้ตาม “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” (ตามความสมัครใจ) เพื่อให้ท่านเหล่านั้นสามารถพัฒนาศักยภาพของตนในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม ปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม ซึ่งเป็นการสร้างทรัพยากรบุคคลที่มีศักยภาพ มีคุณค่า และมีคุณธรรมให้แก่สังคมประเทศชาติ อันจะทำให้ประเทศไทยเกิดความรุ่งเรือง เป็นประโยชน์ต่อทุกชีวิต เป็นประเทศที่มีความสงบสุข/ความเข้มแข็ง/ความมั่นคง และนำไปสู่การเกื้อกูลมวลมนุษยชาติในระดับโลก

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

๑) ระดับบุคคล ควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการสร้างสุขภาวะในตน และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นเท่าที่จะพึงทำได้

๒) ระดับองค์กร (ทั้งภาครัฐและเอกชน) ควรนำผลการวิจัยไปใช้สร้างสุขภาวะของคนในองค์กร และใช้เป็นนโยบายเกื้อกูลมวลมนุษยชาติตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรหรือหน่วยงานนั้น ๆ (ซึ่งควรเป็นไปด้วยความสมัครใจของผู้คนที่เกี่ยวข้อง)

๓) ระดับประเทศชาติ ควรนำผลการวิจัยไปใช้สร้างสุขภาวะของประชาชนในประเทศ (เป็นนโยบายของชาติ) และใช้เป็นนโยบายเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ตามบทบาทหน้าที่และความเหมาะสมของแต่ละหน่วยงาน (ซึ่งควรเป็นไปด้วยความสมัครใจของผู้คนที่เกี่ยวข้อง)

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ประเด็นทางพระพุทธศาสนา สามารถต่อยอดการทำวิจัยแบบเจาะลึกในรายละเอียดของหลักธรรมหรือพระสูตรต่างๆ ที่พบในงานวิจัยนี้ได้ทุกหัวข้อ และการวิจัยควรครอบคลุมทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ และ ปฏิเวธ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการนำไปใช้จริง

๒) ประเด็นทางการแพทย์ สามารถต่อยอดการทำวิจัยแบบเจาะลึกในรายละเอียด เช่น การวินิจฉัยโรคแบบแพทย์วิถีธรรม การรักษาโรคแบบแพทย์วิถีธรรม การป้องกันโรคแบบแพทย์วิถีธรรม การตรวจทางห้องปฏิบัติการแบบแพทย์วิถีธรรม ตัวชี้วัดสุขภาพแบบแพทย์วิถีธรรม เป็นต้น

๓) ประเด็นเรื่อง “น้ำมูตรเป็นยา” หรือ “ปัสสาวะบำบัด” สามารถทำการวิจัยแบบเจาะลึกทั้งในเชิงพุทธศาสตร์ เชิงวิทยาศาสตร์ และเชิงประสบการณ์จริง เป็นต้น

๔) ประเด็นของวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) สามารถแตกประเด็นย่อยในการศึกษาได้อีกหลายล้านหัวข้อ (แต่ผู้ที่จะทำวิจัยต้องมีภูมิธรรมที่เป็นอริยบุคคล จึงจะสามารถเข้าใจได้ไม่ผิดเพี้ยน)

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

กรมการศาสนา. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๑๔.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กลุ่มงานส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร. แนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทย
ในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์
แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๐.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. การคิดเชิงบูรณาการ (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพมหานคร: ชัคเชส มีเดีย,
๒๕๔๖.

จรรยา ภัทรอาชาชัย. ชีวิตที่ดีสำหรับงานวิจัยทางการแพทย์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๑.

ใจเพชร กล้าจน. การกินหรือไม่กินเนื้อสัตว์กับพุทธ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๐.

_____. แก่นหลักของการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม, กรุงเทพมหานคร: บริษัท
พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๓.

_____. ไชรทัสลับสุดขอบฟ้า ๑ การผ่าตัดกิเลสเหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง. กรุงเทพมหานคร:
บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๗.

_____. ไชรทัสลับสุดขอบฟ้า ๒ ผ่าตัดโรคภัยโดยใช้สมดุสร้อนเย็น. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๗.

_____. ไชรทัสลับสุดขอบฟ้า ๓ โสดดีหรือมีคู่. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, มปป.

_____. ความผาสุกที่แท้จริง. สมุทรสาคร: สำนักพิมพ์ พิมพ์ดี จำกัด, มปป.

..... . ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๑ ร้อน-เย็น ไม่สมดุล. จำนวน ๓ เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๔.
กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๖๑.

..... . ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒ ความลึบฟ้า. จำนวน ๓ เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗.
กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๗.

..... . ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ. จำนวน ๓ เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๕. กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๖๑.

..... . เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๗.

..... . บทบาทวัฒนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๔.

..... . บทสวดมนต์ บทบาทวัฒนธรรม และบทเพลงธรรม คำสุขภาพแพทย์วิถีธรรม.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๓.

..... . มติหม่อมไตรพาให้เจริญ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๙.

..... . ล้างพิษร้อน ถอนพิษเย็น ปรับสมดุลกายใจ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงแดด
จำกัด, ๒๕๕๙.

..... . สู้ทุกข์ภัยด้วยใจเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ, ๒๕๕๕.

..... . อริยศีลรักษาโรค. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๑.

เนก ณะสิริ. สมานกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๗.

เฉลิมพล เกติมณี. “ปรัชญา วิวัฒนาการ และแนวคิดการแพทย์แผนไทย”, แนวคิดและทฤษฎี
การแพทย์แผนไทย, เยาวภา ปิ่นทพันธ์ บรรณาธิการ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๔๗.

ช่อทิพย์วรรณ พันธุ์แก้ว. หลักธรรมชาติบำบัดโรค : อายุรเวช เคล็ดลับสู่การมีสุขภาพดีตามวิถีแห่ง
ธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร: ยูโรปาเพรสบริษัทจำกัด, ๒๕๓๗.

ชาย โพธิ์สิตา. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร:
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๖๒.

ณวมพุท. พระพุทธเจ้ากับมังสวัติ. กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๖.

..... . กว่าจะถึงอรหันต์ ๑ สูดยอด ๕๔ อรหันต์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: อุษาการ
พิมพ์, ๒๕๕๗.

ทัศนา บุญทอง. การแพทย์แบบองค์รวม. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, ๒๕๓๑.

ธรรมทัศน์สมาคม. ธรรมพุทธสุตถิก. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้องภาพสุวรรณ,
๒๕๖๒.

นิตดา หงษ์วิวัฒน์. ยาพระพุทธเจ้า น้ำปัสสาวะเป็นยารักษาโรค(ฉบับเพิ่มเติม). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด, ๒๕๕๖.

นิยพรรณ วรรณศิริ. มานุษยวิทยาสังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๕๐.

บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. วิทยาศาสตร์ว่าด้วยน้ำปัสสาวะบำบัดโรค. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมพรรณ, ๒๕๔๖.

บัวไต้. ทำพิธีจุ่มน้ำปัสสาวะรักษาโรค ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, มปป.

ปฐมนิ. บุญ-บาป ที่เห็นได้ในชาตินี้. กรุงเทพมหานคร: บริษัทฟ้าอภัย จำกัด, มปป.

ประเวศ วะสี. สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). กรรมกับโรคพันธุกรรมในทัศนะพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๓.

_____. กายหายใจหายทุกข์. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มเพื่อนพัฒนผลดีสื่อ เพื่อสันติภาพโลก, ๒๕๔๔.

_____. การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๒.

_____. ดุลยภาพ สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗.

_____. โฆษณณ์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๗.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต). การแพทย์แนวพุทธในพฤติกรรม. ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘.

_____. รู้จักพระไตรปิฎกให้ชัด ให้ตรง. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์, ๒๕๕๙.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). ยาระงับสรรพโรค. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สมิต, ๒๕๕๐.

พุทธทาส อินทปัญโญ (พุทธทาสภิกขุ). การมีสติสัมปชัญญะต่อสู้ความเจ็บไข้. กรุงเทพมหานคร: หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๒๘.

..... **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๒.

..... **อิตัลปัจจัยตา (ฉบับย่อ)**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสุขภาพใจ, ๒๕๓๓.

มาลี อาณากุล และบุษกร เมธางกูร. “หลักธรรมมานามัยกับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย”, **ธรรมมานามัย**, มุกดา ต้นชัย บรรณาธิการ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๔๗).

สมณะโพธิรักษ์ โพธิ์รักขิต. **กลไกของมนุษย์**. หนังสือโครงการหึ่งห้อย อันดับที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๔๗.

..... **คนคืออะไร? ทำไมสำคัญนัก?** กลุ่มชุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๒๔. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๖๐.

..... **คั่นออกมาจากศีล**. กลุ่มชุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๔๐. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๕๗.

..... **คุณสมบัติของพระอาริยะ**. กลุ่มชุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๑๗. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๔๐.

..... **คุณเป็นพุทธแบบไหน**. กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๙.

..... **เจริญชีพด้วยการก้าว ตามรอยพระยุคลบาทของสมเด็จพระพุทธองค์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, มปป.

..... **เดินตรงเข้าสู่การเป็นพระอริยะ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๕๕.

..... **ถอดรหัส นิพพาน อัตตา อนัตตา นิรัตตา**. กลุ่มชุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๒๓. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๕๔.

..... **ทฤษฎีของพระพุทธเจ้า**. หนังสือโครงการหึ่งห้อย อันดับที่ ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๕๐.

..... **ทางสายกลางพิสดาร**. หนังสือโครงการหึ่งห้อย อันดับที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๔๗.

..... **ทางเอก ภาค ๑**. จำนวน ๓ เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้องภาพสุวรรณ, ๒๕๒๑.

..... **ทางเอก ภาค ๒**. จำนวน ๓ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้องภาพสุวรรณ, ๒๕๒๒.

..... **ทางเอก ภาค ๓**. จำนวน ๓ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้องภาพสุวรรณ, ๒๕๒๒.

..... **นิยามแห่งชีวิต**. กลุ่มชุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๒๐. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๓.

- **ปฏิบัติธรรมคืออะไร**. หนังสือโครงการหิงห้อย อันดับที่ ๑๓. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัทฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๐.
- **พุทธทศนิยมหรือพุทธทศนิยม**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๕.
- **พุทธเปลือกเปลือก**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บริษัท ฟ้าอภัย, มปป.
- **พุทธเป็นทศนิยมอย่างไร**. กลุ่มชุดผิงผิง อันดับที่ ๔๘. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๘.
- **สมาธิพุทธ**. กลุ่มชุดผิงผิง อันดับที่ ๑๙. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๑.
- **โสตาบันเป็นคนเช่นไร**. กลุ่มชุดผิงผิง อันดับที่ ๒๖. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๘.
- **หลักปฏิบัติสำคัญเพื่อหลุดพ้น**. หนังสือโครงการหิงห้อย อันดับที่ ๘. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๐.
- **อีคิว (EQ) โลกุตระ เรียนรู้อารมณ์อันพิเศษของพุทธ**. กลุ่มชุดผิงผิง อันดับที่ ๒๕. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๙.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ความเข้าใจเรื่องนิพพาน**. เชียงใหม่: หจก.ธนุชพรินต์ติ้ง, ๒๕๕๗.
- สุวิทย์ ปรัชญาปารมิตา. **การแพทย์นอกระบบ: ๑๗๗ ทางเลือกไปสู่สุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๔๑.
- สำนักวิชาการ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. **พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ ๒๕๖๑ ฉบับ ๑๐๐ ปี การสาธารณสุขไทย**. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๖๑.
- โอภาส ภูชิสสะ และคณะ. **อาหารแมคโครไบโอติกส์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐.

(๒) **คุณนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:**

- กองพัน จิตแสง. “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- ใจเพชร กล้าจน. “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอบางบาล”

- ดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๓.
- ใจเพชร กล้าจน. “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”. **ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘.
- ดินแสงธรรม กล้าจน. “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อภาวะสุขภาพของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ในค่ายสุขภาพสวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๐.
- ทัตบุรณ์ พรหมรักษา. “การศึกษารูปแบบการอบรมแพทย์วิถีธรรมในสำนักวิปัสสนาเกษตรใหม่ อำเภอสนทราย จังหวัดเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๐.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. “ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและสุขภาวะของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม”. **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๙.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”. **ดัชนีนิพนธ์ ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓.
- พระครูปลัดวีระ อคฺคจิตฺโต (มงคล). “อาหารแปรรูปกุศลสัญชาตญาณฐาน: หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- พระมหาอุดร สุทธิธำโน (เกตุทอง). “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”. **สารนิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- เพชรตะวัน ณะรุ่ง. “การบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง”. **ดัชนีนิพนธ์บริหารศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๗.

ภินันท์ สิงห์กฤตยา. “ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ ตามแนวพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ลักขณา วรพงศ์พัฒน์. “ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๐.

วีณา เหลืองอ่อน. “พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต ของพนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) ด้วยการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”. **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๙.

ศศิธร เขมาภิรัตน์. “ศึกษาพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

สุวรรณ์ แนวจำปา. “การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายใกล้ตายในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

หมายขวัญพุทธ สุขโสด. “ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนด้านสุขภาพกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่มีทวารเทียมหน้าท้อง”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘.

หมายขวัญพุทธ กล้าจน. “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓.

อรรวรรณ อนันตปัญญสุทธิ. “ศึกษาผลกระทบต่อสุขภาพจากการล่องละเมียดศีล ๕”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ. “ผลของการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒”. **วิทยานิพนธ์วิทยา**

ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๐.

एम จันทรแสน. “การประยุกต์ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมร่วมกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบันสำหรับการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง จังหวัดกาฬสินธุ์”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๐.**

एमอร์ แซ่ลิ้ม. “ผลของการเสริมพลังต่อพฤติกรรมลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์ และภาวะสุขภาพของผู้เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๐.**

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.**

(๓) รายงานวิจัย:

กลุ่มงานพัฒนาวิชาการ กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. “การใช้น้ำมูตรบำบัดในเครือข่ายชาวโศก”. **รายงานวิจัย. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๗.**

ชลิดา ทองประสม. “ผลลัพธ์การฟื้นฟูผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเสือ อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม”. **รายงานวิจัย. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑.**

ภูเพียรธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน, เอ็ม จันทรแสน, วรางคณา ไตรยสุทธิ, ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว. “การวิเคราะห์องค์ประกอบของความเป็นพระโสดาบันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **เอกสารงานวิจัย. บัณฑิตศึกษาวิชาราม: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๓.**

ลักขณา แซ่โซ้ว, ดินแสงธรรม กล้าจน, เอ็มอร์ แซ่ลิ้ม, แพรวลายไม้ กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน, รจรินทร์ อักชะโคตร. “การเปรียบเทียบผลของการรักษาแผลระหว่างการใช้น้ำปัสสาวะกับยาล้างแผลอื่นๆ”. **รายงานวิจัย. บัณฑิตศึกษาวิชาราม: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๒.**

ลักขณา แซ่โซ้ว, ภูเพียรธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน และคณะ. “การใช้ปัสสาวะบำบัดในการดูแลสุขภาพของผู้เข้ารับการอบรมสุขภาพแพทย์วิถีธรรม”. **รายงานวิจัย. บัณฑิตศึกษาวิชาราม: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๒.**

ลักขณา แซ่ไฉ่, ดินแสงธรรม กล้าจน, เสริมศรี ขวานิสากุล, หมายขวัญพุทธ กล้าจน. “ผลของการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ต่อการดับความทุกข์ในชีวิตประจำวันของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี สถาบันวิชาราม สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อ. ดอนตาล จ.มุกดาหาร”. **รายงานวิจัย**. บัณฑิตศึกษาวิชาราม: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๒.

ลักขณา แซ่ไฉ่, ดินแสงธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน์, หมายขวัญพุทธ กล้าจน, แพรelayไม้ กล้าจน, เอ็มอร แซ่ลิ้ม. “เส้นทางสู่ไสยาบันของชาวบุญนิยม”. **เอกสารงานวิจัย**. บัณฑิตศึกษาวิชาราม: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๓.

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. “ประมาณการค่าใช้จ่ายสาธารณสุขด้านสุขภาพในอีก ๑๕ ปี ข้างหน้า”. **รายงานการศึกษา**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๖๑.

สุมล เลี่ยมทอง, จีรศักดิ์ หน่อจันทร์, ซาลีนา กอแสง, ศิริพันธุ์ ศิริพันธุ์. ประเมินผลโครงการการพยาบาลวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพพึ่งตนของผู้สูงอายุ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง หมู่ ๒ บ้านสารวัน อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี. **รายงานวิจัย**. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๙.

อรณต วัฒนะ. “บุคคลต้นแบบแพทย์วิถีธรรม”. **รายงานวิจัย**. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑.

อาราทร หล้าคำมูล และคณะ. “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม ของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ตำบลยอด อำเภอสองแคว จังหวัดน่าน”. **รายงานวิจัย**. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗.

(๔) บทความ:

กาญจนา จิตต์วัฒน. “ศึกษาการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วารสารวิชาการวิชาราม**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (ม.ค.-เม.ย. ๒๕๖๑): ๔๔-๖๐.

แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม, ปรีศนา อีรนพไพบุลย์, แก่นศีล กล้าจน, “ศึกษาผลจากการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ ของกลุ่มมังสวิรัตินิเวศน์ชายชาวโศก”. **วารสารวิชาการวิชาราม**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ (ม.ค.-เม.ย. ๒๕๖๒): ๒๑-๔๓.

ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่ไฉ่, จงกช สุทธิโอสถ. “ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุล ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **วารสารวิชาการวิชาราม**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ (ม.ค.-เม.ย. ๒๕๖๒): ๔-๒๐.

ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. “ศึกษาการล้างความโกรธหรือความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่นของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. วารสารวิชาการวิชาการ. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (พ.ค.-ส.ค. ๒๕๖๑): ๑๘-๓๔.

ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. “ศึกษาอิทธิพลกับการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม”. วารสารวิชาการวิชาการ. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (พ.ค.-ส.ค. ๒๕๖๑): ๑-๑๗.

ปัทมา จารุวรรณชัย. “แรงจูงใจในการทำงานของจิตอาสาในองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร กรณีศึกษา: ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”. วารสารวิชาการวิชาการ. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (ม.ค.-เม.ย. ๒๕๖๑): ๓๕-๔๓.

พรทิพย์ เป็งคำตา. “ปัจจัยในการเลิกทานเนื้อสัตว์ของฉัน”. วารสารวิชาการวิชาการ. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ (ม.ค.-เม.ย. ๒๕๖๒): ๔๔-๕๑.

แพร่ฉายไม้ กล้าจน, ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักษณะ แซ่โซ้ว. “ศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและผลของการทำผิดศีลประเด็นความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่นของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. วารสารวิชาการวิชาการ. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (ก.ย.-ธ.ค. ๒๕๖๑): ๓๙-๖๕.

วงศ์ประสิทธิ์ มะลิรส, บุญทัน มะลิรส, นิตยา ยานสิทธิ์, สุคนธ์ บุญเริ่ม. “ผลลัพธ์การฟื้นฟูผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไต ตำบลบึงวิชัย อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์”. วารสารวิชาการวิชาการ. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ (พ.ค.-ส.ค. ๒๕๖๒): ๑๔-๑๗.

วิโรจน์ เจริญจรัสสร้างสี. “mind body medicine การหวนคืนแห่งสัมพันธ์ภาพของกายและจิตในเวชปฏิบัติ”. chula med journal. vol. 50 No.5 (May 2006): 333.

สม นาสอาน และคณะ. “ประเมินผลโครงการสร้างครอบครัวสุขภาพดีวิถีธรรมเพื่อชาวร้อยแก่นสารสินธุ์ไร้พุงไร้โรคผล”. วารสารวิชาการวิชาการ. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ (พ.ค.-ส.ค. ๒๕๖๒): ๔๗-๕๙.

สุวิภา นิตยงกูร และคณะ. “แนวทางการปฏิบัติงานควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข”. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข.

เอมอร แซ่ลิ้ม, ผ่องไพธรรม กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน, “ศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและการทำผิดศีล ในการรับประทานอาหารปรับสมดุล ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. วารสารวิชาการวิชาการ. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (ก.ย.-ธ.ค. ๒๕๖๑): ๑๗-๓๘.

อุณเฑาะว์ สิงห์คำ. “การฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม ๘ อ. ณ ชุมชนศิระโศก”, วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๕): ๑๔๑-๑๖๖.

(๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ:

ดินแสงธรรม กล้าจน. “ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔. (อัดสำเนา).

_____. “ประสบการณ์ตรงผู้ใช้ปัสสาวะบำบัด”. เอกสารงานสัมมนาวิชาการ ๒๕ ปี การแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๒. (อัดสำเนา).

_____. “แพทย์วิถีธรรมกับการรักษาโรคไตวาย”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๕. (อัดสำเนา).

_____. “แพทย์วิถีธรรมกับการรักษาแผลไฟไหม้”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๕. (อัดสำเนา).

_____. “แพทย์วิถีธรรมกับการรักษาโรคภูมิแพ้”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๕. (อัดสำเนา).

_____. “แพทย์วิถีธรรมกับโรคมะเร็ง”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๕. (อัดสำเนา).

_____. “แพทย์วิถีธรรมกับการรักษาโรคไวรัสตับอักเสบ”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๕. (อัดสำเนา).

_____. “แพทย์วิถีธรรมกับการรักษาโรคสะเก็ดเงิน”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๕. (อัดสำเนา).

_____. “แพทย์วิถีธรรมกับการรักษาโรค SLE”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๕. (อัดสำเนา).

_____. “แพทย์วิถีธรรมกับการหายทุกซ์ฉับพลัน”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔. (อัดสำเนา).

ปฐมพงษ์ โพธิ์ประสิทธิ์นันท์. “พระพุทธศาสนาแนะให้ชาวพุทธรักษากายและใจอย่างไร”. เอกสารประกอบการสอน นานาสาระจากมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐. (อัดสำเนา).

ภูเพียรธรรม กล้าจน. “รวบรวมประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔. (อัดสำเนา).

_____. “รวบรวมผลงานของ ดร.ใจเพชร กล้าจน”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔. (อัดสำเนา).

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, “ประมาณการค่าใช้จ่ายสาธารณสุขด้านสุขภาพในอีก ๑๕ ปีข้างหน้า”, รายงานการศึกษา. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๖๑. (อัดสำเนา).

สุภัค พิติภากร. “สารจากคณะกรรมการแพทย์วิถีธรรม”. เอกสารการแพทย์วิถีธรรม. โรงพยาบาลโพธาราม, ๒๕๕๖. (อัดสำเนา).

สำนักพัฒนาวิชาการและการจัดการความรู้. “สรุปสถานการณ์ระบบสุขภาพไทยในปัจจุบัน”. เอกสารวิชาการ. สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๕๘, (อัดสำเนา).

หมายขวัญพุทธ กล้าจน. “ชีวประวัติของ ดร.ใจเพชร กล้าจน”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔. (อัดสำเนา).

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

การแพทย์ทางเลือก. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://thaicam.go.th/การแพทย์ทางเลือก/>. [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

การแพทย์แบบต่างๆ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.thastro.org/การแพทย์แบบต่างๆ/>. [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

การแพทย์แผนไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org/content/2014/07/7739>. [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

ความหมายของสุขภาพ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://mh64012.blogspot.com/2015/11/4-who-world-health-organization.html>. [๑๑ กันยายน ๒๕๖๓].

จันทร์เพ็ญ วิวัฒน์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mp0943dc_ch1.pdf. [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

ชัยพร กันกา. “ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ณ ศูนย์มะเร็งลพบุรี พ.ศ. ๒๕๕๕”. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=I2Yx2gd-A2E>. [๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๔].

ประเวศ วะสี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/society/1803568>. [๒๗ กันยายน ๒๕๖๓].

ประเวศ วะสี, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mp0943dc_ch1.pdf. [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ ๙). พระบรมราโชวาท (๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://siamrath.co.th/n/35396>. [๘ กันยายน ๒๕๖๓].

_____ .พระบรมราโชวาท (๘ สิงหาคม ๒๕๓๔). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://comeporone.blogspot.com/2009/09/blog-post_9910.html. [๘ กันยายน ๒๕๖๓].

เพจสุขภาพ รพ.กรุงเทพ. “มังสวิรัตกับอวัยวะของโลก”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<https://www.facebook.com/BangkokHospital/photos> [๒-ตุลาคม ๒๕๖๓].

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. “ธรรมะกับสุขภาพ: สัจธรรมเตือนวิกฤติทางจิตวิญญาณ”. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา: <https://m.mgonline.com/dhamma/detail/9590000011217>. [๓ กันยายน ๒๕๖๓].

_____.”ธรรมะกับสุขภาพ : โรคแพนิค หายได้ ด้วยการเจริญสติ”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<https://mgonline.com/dhamma/detail/9560000110036>. [๓ กันยายน ๒๕๖๓].

มัลลิกา มัติโก. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mph0943dc_ch1.pdf. [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

วิวัฒน์ ลิ้ม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mph0943dc_ch1.pdf. [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓]

สถานการณ์การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://thaicam.go.th/>

สถานการณ์การแพทย์ทางเลือก /. [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์. “พระพุทธเจ้าสอนความมีโรคน้อย”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://www.thaiconsulate.jp/files/user/pdf/พระพุทธเจ้าสอนความมีโรคน้อย1.PDF>. [๓ กันยายน ๒๕๖๓].

สันต์ หัตถิรัตน์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mph0943dc_ch1.pdf. [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎามนตรี. **แผนพัฒนา**

เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422. [๑๑ กันยายน ๒๕๖๓].

สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mph0943dc_ch1.pdf. [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

[ac.th/full/T/2543/mph0943dc_ch1.pdf](http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mph0943dc_ch1.pdf). [๒๘ กันยายน ๒๕๖๓].

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. “มนุษย์เป็นสัตว์กินพืช”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://oknation.nationtv.tv/blog/bluecandleshop/2010/02/20/entry-1>. [๒๗ เมษายน ๒๕๖๔].

[nationtv.tv/blog/bluecandleshop/2010/02/20/entry-1](http://oknation.nationtv.tv/blog/bluecandleshop/2010/02/20/entry-1). [๒๗ เมษายน ๒๕๖๔].

ฮิโปเครติส : บิดาแห่งการแพทย์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org/content/2014/12/8971>. [๑๐ เมษายน ๒๕๖๔].

[2014/12/8971](https://www.hfocus.org/content/2014/12/8971). [๑๐ เมษายน ๒๕๖๔].

(๓) สัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม:

สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑๗ กุมภาพันธ์

๒๕๖๕.

สนทนากลุ่ม น.ส. ปรีศนา อธิณพไพบูลย์. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑-๒ มีนาคม ๒๕๖๕.

ดร. หมายขวัญพุทธร ก่อจำน. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑-๒ มีนาคม ๒๕๖๕.

ดร. ภูเพียรธรรม ก่อจำน. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑-๒ มีนาคม ๒๕๖๕.

น.ส. ชุตติวรรณ แสงสำลี. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑-๒ มีนาคม ๒๕๖๕.

นาง ลำพึง ก่งจิว. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑-๒ มีนาคม ๒๕๖๕.

น.ส. พวงผกา โพธิ์กลาง. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑-๒ มีนาคม ๒๕๖๕.

น.ส. ดินแสงธรรม ก่อจำน. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑-๒ มีนาคม ๒๕๖๕.

นาง เตือนใจ จันทะ. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑-๒ มีนาคม ๒๕๖๕.

น.ส. จิรนนท์ ชันทอง. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑-๒ มีนาคม ๒๕๖๕.

น.ส. สุวิมล พวงภู. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑-๒ มีนาคม ๒๕๖๕.

๒. ภาษาอังกฤษ

(I) Books:

Albert Einstein. “**Albert Einstein**”, the Human Side : Glimpses from His Archives, (edited by Helen Dukas and Banesh Hoffman). Princeton University Press, 2013.

Beatrice Bartnett and Margie Adelman. **The Miracles of Urine Therapy**. Florida (USA): Water of Life Institute, 1988.

Coen van de groon. **The Golden Fountain : The Complete Guide to Urine Therapy**. (English translation edition) Wishland, 1996.

John W. Armstrong. **The Water of Life : A Treatise on Urine Therapy**. Rustington, Sussex, (England): Health Science Press, 1971.

Martha M. Christy. **Your Own Perfect Medicine**. Arizona, (USA): Wishland Inc Publishing, 2000.

(II) Electronics:

Basavaraj Aski. “**Urine Therapy Prevent Early Bed Sore**”, 2014. [online]. Available From: <http://www.rroij.com/open-access/urine-therapy-prevents-early-bed-sore.php?aid>. [16 February 2021].

Bob Silverstein. “ **Urine is a Devine Nectar with Supernatural Quality**” . [online].

Available From: [http://www.shirleys-wellness-cafe.com/ UT/ Urine](http://www.shirleys-wellness-cafe.com/UT/Urine). [1 September 2020].

Joseph Eldor. “ **Urotherapy for patient with cancer**” . Medical hypothesis. Israel.

1997 ; 48 : 309-315. [online]. Available From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9160284>. [16 February 2021].

José Ramón Vallejo, Alfonso J., Aparicio Mena, José Antonio González. “ **Human**

Urine- Based Theraputics In Spain From The Early 20th Century To The Present- Day Case Study”. [online]. (PDF) Human urine-based therapeutics

in Spain from the early 20th century to the present: A historical literature overview and a present-day case study (researchgate.net) [16 February 2021].

Sunil Munot. “**Munots alternative medicine**” [online]. Available From:

[http://www.munot.in/information_about_urine_therapy/world conference _on_urine_therapy](http://www.munot.in/information_about_urine_therapy/world_conference_on_urine_therapy). [10 September 2020].

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๑๓๔

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๒ ชุด

ด้วย นางสาวลักขณา แซ่โซ้ว เลขประจำตัวนิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๘ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง วิเคราะห์ “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน THE ANALYSIS OF JAIPHET KLAJON'S CONCEPT IN “BUDDHIST DHAMMA MEDICAL SCIENCE”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

- วัชร
- ๒๖๑/๖๖
ฟ.ป.๒
๒๓-๑๒-๒๕๖๔

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน
ช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นใน
แบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓			ความยาก 2 ข้อ
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓			
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย		✓		
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓			
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓			
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓			
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓			
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓			
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(อ. น. น. น.)

ตำแหน่ง.....
๒๒-๑๒-๒๕๖๔

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๑๓๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ จ.สุเทพ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๖๖๓, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเคราะหในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.ปฐม บัญศรีตัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๒ ชุด

ด้วย นางสาวลักขณา แซ่ไข้ว เลขประจำตัวนิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๘ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง วิเคราะห์ “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน THE ANALYSIS OF JAIPHET KLAJON'S CONCEPT IN “BUDDHIST DHAMMA MEDICAL SCIENCE”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขออนุญาตเคราะหจากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเคราะหในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสาวลักขณา แซ่ไข้ว

ขอแสดงความนับถือ

ให้ตัวนี้ส่งให้คณาจารย์

คณาจารย์/บรรณารักษ์

โดยเอกสารแนบ

ให้ส่งมาที่

จากคณาจารย์

(ดร.พิสิทธิ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๖๖๓ ต่อ ๓๓๑

ติดต่อ นิสิต นางสาวลักขณา แซ่ไข้ว โทร. ๐๘๒-๐๕๗๖๖๖๐

๒๕ ๑๑. ๖๔

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

ช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓			
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓			
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓			
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓			
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓			
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓			
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓			
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
	รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(รศ.ดร. ปัทมา ชื่นศิริ)

ตำแหน่ง.....อาจารย์ภาควิชาการนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมือง

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๓๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๖, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเคราะหในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๒ ชุด

ด้วย นางสาวลักขณา แซ่โซ้ว เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๘ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง วิเคราะห์ “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน THE ANALYSIS OF JAIPHET KLAJON'S CONCEPT IN "BUDDHIST DHAMMA MEDICAL SCIENCE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขออนุญาตเคราะหจากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเคราะหในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

อ.อ.อ.อ.อ.
๘.๑.๖๕

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๓

ติดต่อนิสิต นางสาวลักขณา แซ่โซ้ว โทร. ๐๘๒-๐๕๗๖๖๖๐

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

ช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓		✓	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓			
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย			✓	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓			
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓			
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓			
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓			
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
	รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(นส.ดร.จิตติมา หงษ์ชัย)

ตำแหน่ง.....

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์ และ แบบสนทนากลุ่ม



แบบสัมภาษณ์ ชุดที่ ๑

งานวิจัยเรื่อง วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร.กล้าจน
คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้ ใช้เพื่อสัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (ผู้ค้นพบศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม และประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย) ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้ จะนำไปใช้ประกอบเนื้อหาของงานวิจัย ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม และเพื่อประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชีวประวัติและผลงานของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

.....

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

๑. ประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

.....

๒. แนวคิดทั่วไปของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

.....

๓. กลไกการเกิดการหายของโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

.....

๔. กระบวนการที่เกี่ยวกับการรักษาโรคของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

.....

๕. หลักปฏิบัติ ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม

.....

๖. หลักการสร้างบุคลากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เพื่อมวลมนุษยชาติ

.....

๗. หลักการสร้างสังคมแห่งพุทธะ (สังคมอริยะ)

.....

๘. ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

.....

๙. ผลของการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

.....

วันที่ให้สัมภาษณ์.....สถานที่.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ครั้งนี้

เจริญธรรมสำนึกดีค่ะ



แบบสัมภาษณ์ ชุดที่ ๒

งานวิจัยเรื่อง วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร.กล้าจน

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้ ใช้เพื่อสัมภาษณ์ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม บุคลากรสาธารณสุขที่เคยปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม และผู้ที่เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้ จะนำไปใช้ประกอบเนื้อหาของงานวิจัย ในส่วนของผลของการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน และเพื่อประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล (โดยที่ไม่ได้เปิดเผยชื่อของผู้ให้สัมภาษณ์ เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อผู้ให้ข้อมูล)

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

การศึกษา.....อาชีพ.....

ที่อยู่.....

ท่านเป็น () ๑. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ประเภท [] ผู้บำเพ็ญศบคั้ง [] ผู้ปวารณาศบคั้ง

[] เทรียมจิตอาสา [] จิตอาสาจร [] จิตอาสาประจำ

() ๒. บุคลากรสาธารณสุขที่เคยปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

ตำแหน่ง.....สถานที่ทำงาน.....

() ๓. ผู้ที่เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

ปีที่เริ่มปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม/ปีที่เข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมครั้งแรก

(พ.ศ.).....

วันที่ให้สัมภาษณ์.....เบอร์โทร.....

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับผลของการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

(๑) ผลด้านร่างกาย (ก่อน/หลัง การปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม)

.....

(๒) ผลด้านจิตใจ (ก่อน/หลัง การปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม)

.....

(๓) ผลด้านสังคม (ก่อน/หลัง การปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม)

.....

(๔) ผลด้านปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ (ก่อน/หลัง การปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม)

.....

(๕) ผลด้านเศรษฐกิจ/ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ (ก่อน/หลัง การปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม)

.....

(๖) ผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม (ก่อน/หลัง การปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม)

.....

(๗) ยกตัวอย่างประสบการณ์ของท่าน ที่ได้ปฏิบัติตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ในการพึ่งตนเองและการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ (ภาวะแห่งพุทธะ)

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ครั้งนี้

เจริญธรรมสำนึกดี



แบบสนทนากลุ่ม

งานวิจัยเรื่อง วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร.กล้าจน

คำชี้แจง

แบบสนทนากลุ่มนี้ ใช้เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการสนทนากลุ่ม โดยมีผู้เข้าร่วมสนทนา คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๑๐ คน ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มครั้งนี้ จะนำไปใช้ประกอบ เนื้อหาของงานวิจัย ในส่วนของหลักการสร้างบุคลากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เพื่อมวลมนุษยชาติ และประกอบการวิเคราะห์ผลของการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

แนวคำถามในการสนทนากลุ่ม

(๑) ประสพการณ์การปฏิบัติตามหลักการสร้างบุคลากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) เพื่อมวลมนุษยชาติ ของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

(๒) ประสพการณ์การปฏิบัติตามหลักการสร้างสังคมแห่งพุทธะ (สังคมนิยะ) ของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

(๓) ผลของการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ใน ๗ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ ด้านเศรษฐกิจ ด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม และด้านการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ (ภาวะแห่งพุทธะ)

วันที่สนทนากลุ่ม..... สถานที่.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการสนทนากลุ่มครั้งนี้

เจริญธรรมสำนักดี

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัย

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๔

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๖ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๖ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcu@hotm.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน ดร.ใจเพชร กล้าจน

ด้วย นางสาวลักขณา แชไข่ว เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๘ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง วิเคราะห์ “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน THE ANALYSIS OF JAIPHET KLAJON'S CONCEPT IN “BUDDHIST DHAMMA MEDICAL SCIENCE”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

17 ก.พ. ๖๕

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๔

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่๑๑๕ วัดสวนคองพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๙๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้บันทึกเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณปริศนา อธิพรไพบูลย์, ดร.หมายขวัญพุทธ กล้าจน, ดร.ภูเพียรธรรม กล้าจน,
คุณชุตีวรรณ แสงสำลี, คุณลำพอง กังจิว, คุณพวงผกา ไพธีกกลาง, คุณดินแสงธรรม กล้าจน,
คุณเดือนใจ จันทะ, คุณจิรนนท์ ชันทอง และ คุณสุวิมล พวงภูด้วย นางสาวลักขณา แซ่ไข่ เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๘ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง วิเคราะห์ “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” ของ
ดร.ใจเพชร กล้าจน THE ANALYSIS OF JAIPHET KLAJON'S CONCEPT IN “BUDDHIST DHAMMA MEDICAL
SCIENCE”ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้บันทึกเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา

รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑

ตาราง ขอความอนุเคราะห์ให้บันทึกเก็บข้อมูลเพื่อประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์ ดำเนินการ
โดย นางสาวลักขณา แซ่โซ้ว นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาค
ปกติ) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ในวิทยานิพนธ์เรื่อง วิเคราะห์
“ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน THE ANALYSIS OF JAIPHET KLAJON'S
CONCEPT IN “BUDDHIST DHAMMA MEDICAL SCIENCE”

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ลายเซ็น
๑	คุณปริศนา อธิณพโพธิ์	ปริศนา อธิณพโพธิ์
๒	ดร.หมายขวัญพุทธ กล้าจน	หมายขวัญพุทธ กล้าจน
๓	ดร.ภูเพียรธรรม กล้าจน	ภูเพียรธรรม กล้าจน
๔	คุณชุตีวรรณ แสงสำลี	ชุตีวรรณ แสงสำลี
๕	คุณลำพึง กังจิว	ลำพึง กังจิว
๖	คุณพวงผกา โพธิ์กลาง	พ.ส. พวงผกา โพธิ์กลาง
๗	คุณดินแสงธรรม กล้าจน	ดินแสงธรรม กล้าจน
๘	คุณเดือนใจ จันทะ	เดือนใจ จันทะ
๙	คุณจิรนนท์ ชันทอง	จิรนนท์ ชันทอง
๑๐	คุณสุวิมล พวงภู	พ.ส. สุวิมล พวงภู

วันที่ ๑-๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง
จังหวัดเชียงใหม่

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลครั้งนี้

เจริญธรรมสำนึกดี

.....

ภาคผนวก ง

ภาพจากการเก็บข้อมูลภาคสนาม

บรรยากาศการสัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน



ผู้วิจัย ยื่นหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัยแก่ ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพथวิถัธรรมแห่งประเทศไทย ในวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๕ และขออนุญาตสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ ในวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ ส่วนการสัมภาษณ์ย่อย ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์หลายครั้ง ตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้พักอาศัยเพื่อทำการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ เป็นระยะเวลา ๖ เดือน (กันยายน ๒๕๖๔ - กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕)

ขอเชิญร่วมฟังรายการ

การสัมภาษณ์เชิงลึก

เรื่อง : "ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม"
 ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
DR. JAIPHET KLAJON'
**S CONCEPT IN "BUDDHIST
 DHAMMA MEDICAL SCIENCE"**
 ในวันพฤหัสบดีที่ 17 กุมภาพันธ์ 2565
 เวลา 18.00 - 20.00 น.

📺 เข้าร่วมชมผ่านระบบ Zoom
 Meeting ID: 875 4312 8959
 Passcode: 110615
 ถ่ายทอดสดทาง

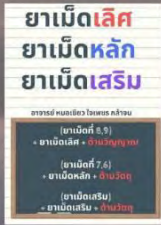
 หมอเขียวแฟนคลับ
 กิจกรรมหมอเขียวแพทย์วิถีธรรม  หมอเขียวทีวี



ดร.ใจเพชร กล้าจน(หมอเขียว) ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย และ นักวิชาการอิสระ



ดำเนินรายการโดย
พญ. ลักษณา แซ่ไช้ว
 นิสิตปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาพระพุทธศาสนบัณฑิตศึกษา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตเชียงใหม่



ยาเม็ดเล็ก
 ยาเม็ดหลัก
 ยาเม็ดเสริม



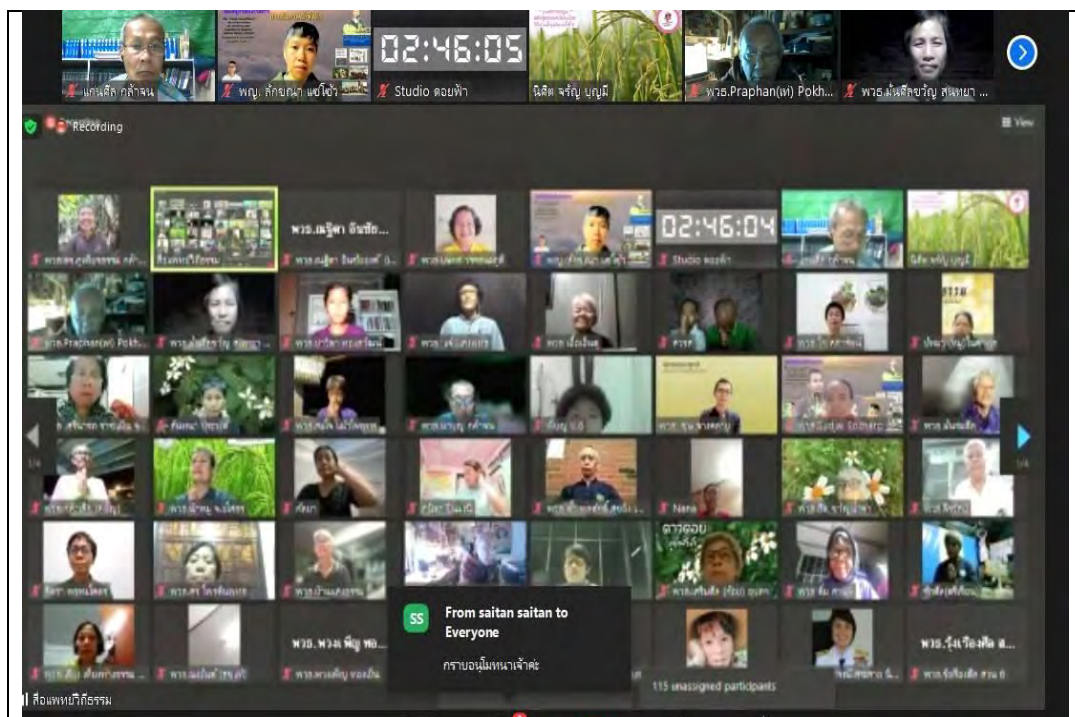
เทคนิค
 การดูแลสุขภาพด้วยวิธีธรรมะ
 ตามหลักกรรมทานาภิวัตน์



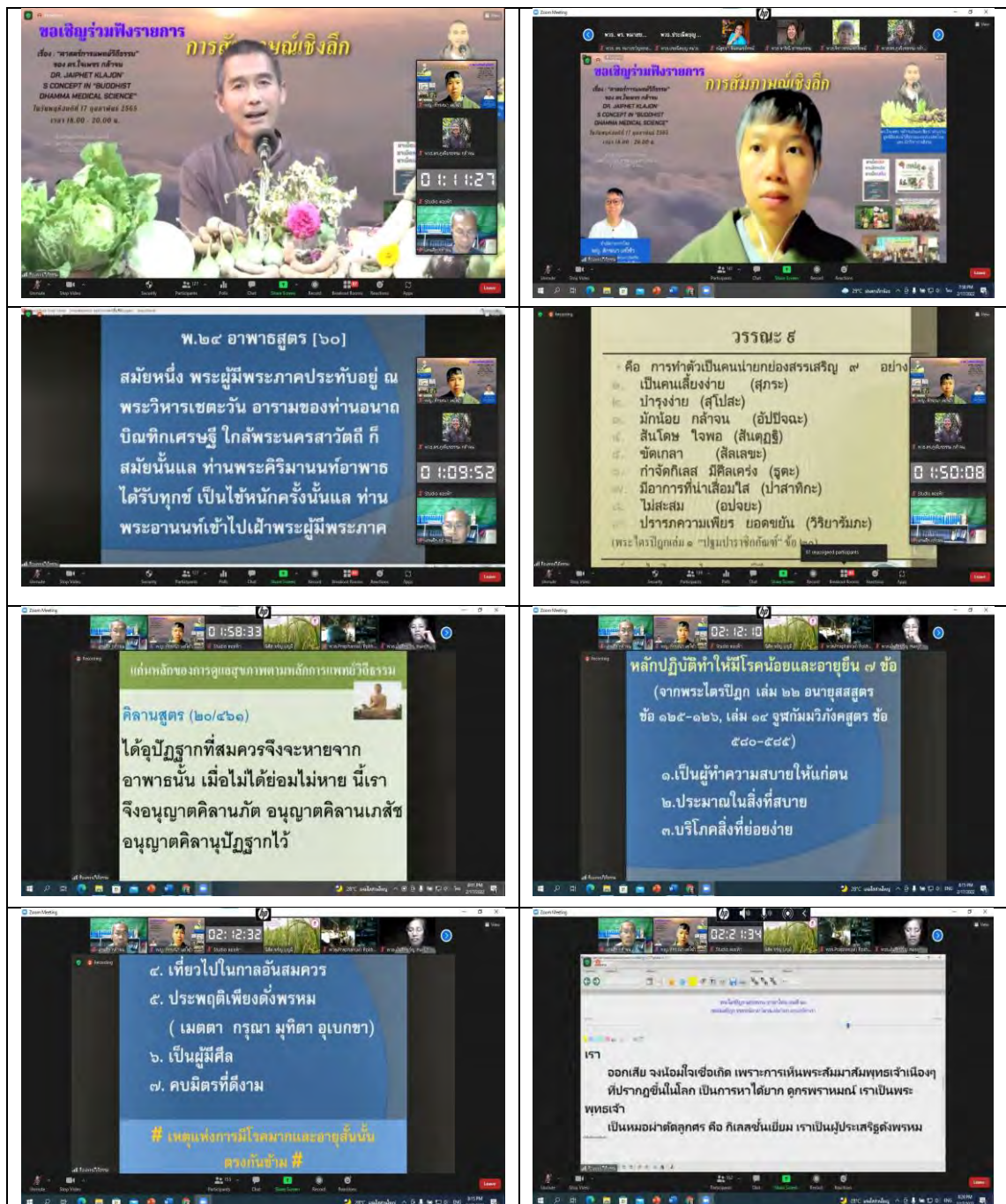
เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์
 เรื่อง "วิเคราะห์ 'ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม'
 ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน "



โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ การสัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน เพื่อให้ผู้ที่สนใจ สามารถเข้า
 ร่วมฟังการสัมภาษณ์ได้ทางโปรแกรม Zoom หรือรับชมการถ่ายทอดสดได้ทาง หมอเขียวทีวี



การสัมภาษณ์เชิงลึก ดร.ใจเพชร กล้าจน (ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย) ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ เมื่อวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ มีผู้เข้าร่วมฟังการสัมภาษณ์ทางโปรแกรม Zoom จำนวน ๑๖๐ คน ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ ๓ ชั่วโมง



ดร.จิตเพชร กล้าจน ให้สัมภาษณ์ถึงความเป็นมาของการแพทย์วิถีธรรม และอธิบายพระสูตรต่างๆ จากพระไตรปิฎก ที่ได้นำมาบูรณาการในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม โดยอธิบายทั้งอรรถและพยัญชนะของพระพุทธพจน์นั้นๆ (มี Power Point ประกอบการอธิบาย)

ดร.ใจเพชร กล้าจน ให้สัมภาษณ์ เรื่อง กลไกการเกิดการหายของโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม โดยอธิบายกลไกการทำงานของจิต (วิทยาศาสตร์นามธรรม: Abstract Science) และกลไกการทำงานของกาย (วิทยาศาสตร์รูปธรรม: Physical Science) รวมถึงอธิบายความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของจิตและกาย (Mind-Body Relativity) และหลักพุทธศาสตร์ที่สัมพันธ์กับหลักวิทยาศาสตร์



ดร.ใจเพชร กล้าจน ให้สัมภาษณ์ เรื่อง หลักปฏิบัติ ๙ ข้อสู่สุขภาพแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม

บรรยากาศการสนทนากลุ่ม

(ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ เป็นชุมชนปิด ชาวชุมชนจึงไม่ได้สวมแมสก์)



การสนทนากลุ่ม จัดทำขึ้น ณ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ เมื่อวันที่ ๑ และ ๒ มีนาคม ๒๕๖๕ ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน ๑๐ คน โดยมีนักเรียนจากศูนย์การเรียนรู้วิชาราม และนักศึกษาจากสถาบันวิชาราม ร่วมสังเกตการณ์

บรรยากาศการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม

(ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ เป็นชุมชนปิด ชาวชุมชนจึงไม่ได้สวมแมสก์)

ผู้วิจัยได้ขออนุญาตเข้าพักอาศัย ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ เพื่อทำการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม
ในช่วงเดือนกันยายน ๒๕๖๔ - กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ (๖ เดือน)



ลำธาร และ สะพาน (ชื่อ สะพานไม้ไผ่) บริเวณทางเข้าชุมชนภูผาฟ้าน้ำ



การทำกิจกรรมไร่สารพิษภายในชุมชน เป็นการทำอาชีพที่ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น
สัตว์อื่น (สัมมาอาชีพะ) และเป็นการสร้างอาหารที่ไม่เบียดเบียน (ยาเมตตาที่ ๗ ของแพทย์วิถีธรรม)



ดร. ใจเพชร กล้าจน ให้คำปรึกษาและแนวทางแกจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม



ผู้วิจัย ฝึกฝนเรียนรู้การทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุล (ยาเม็ดที่ ๑)



บรรยากาศทั่วไปในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อบอุ่นและเป็นมิตร ทุกกิจกรรม มีการสนทนาธรรม
ร่วมด้วยเสมอ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นที่ปรึกษาในทุกกิจกรรม

ภาคผนวก จ

ภาพกิจกรรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม





ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมออนไลน์ (ยุคสถานการณ์โควิด)



ในช่วงสถานการณ์โควิด มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการอบรม เป็นการอบรมทางออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Zoom และมีการถ่ายทอดสดทางหมอเขียวทีวี



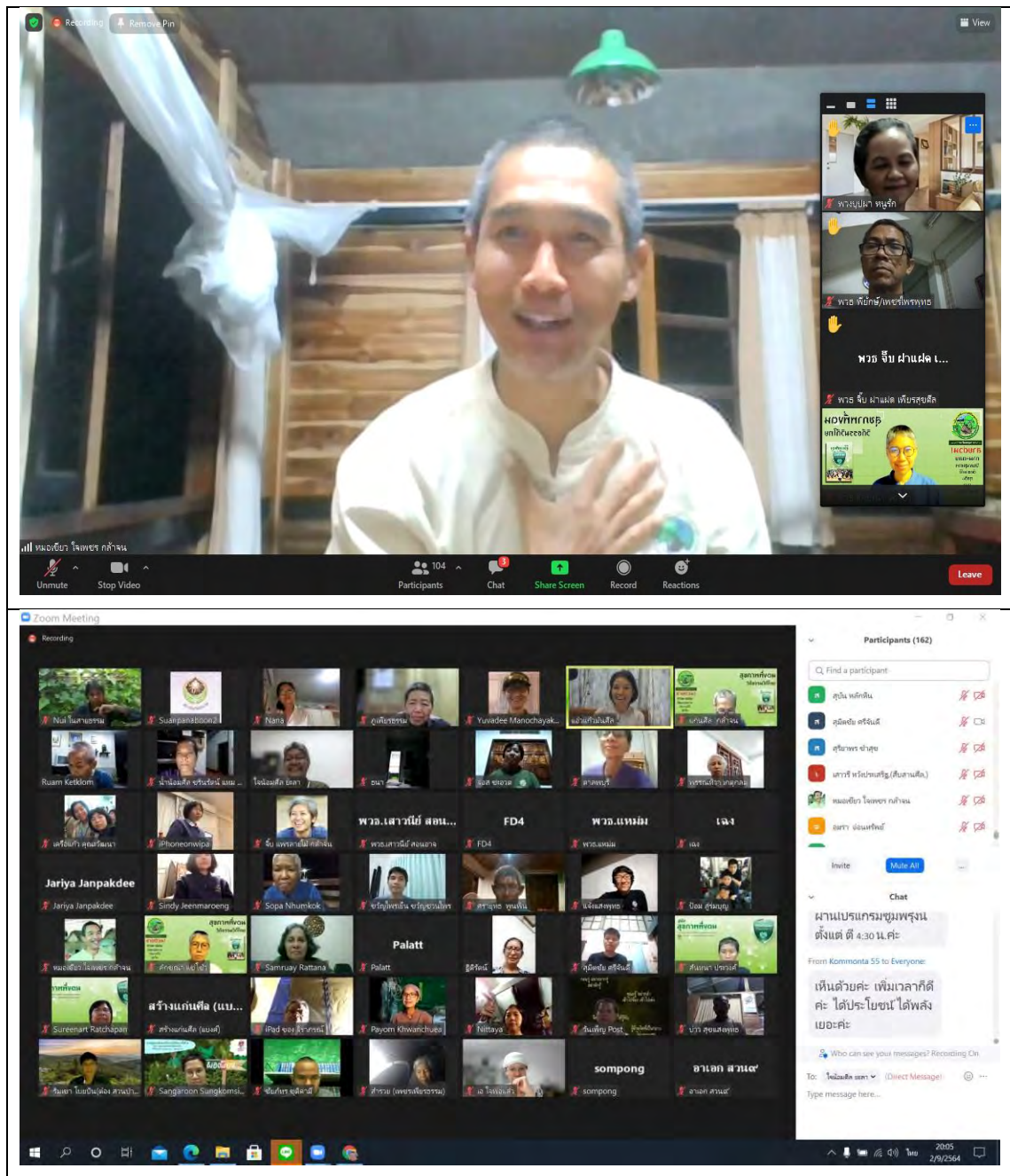
หลักสูตร “แพทย์แผนไทยวิถีธรรมค้ำจุนโลก” เป็นโครงการร่วม ระหว่างมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย กับ กลุ่มแพทย์แผนไทยช่วยไทย เปิดอบรมให้กับผู้เข้าค่ายฯ ที่ประสงค์จะศึกษาต่อในหลักสูตร ๖ เดือน (ศึกษาฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือประชาชนให้สามารถพึ่งตนด้านสุขภาพได้ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคสถานการณ์โควิด)

ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมออนไลน์ รายการสายด่วนสุขภาพพึ่งตนวิถีธรรมวิถีไทย



รายการสายด่วนสุขภาพพึ่งตนวิถีธรรมวิถีไทย เป็นส่วนหนึ่งของค่ายสุขภาพพึ่งตนวิถีธรรมวิถีไทยออนไลน์ เป็นการตอบปัญหาสุขภาพ ผ่านทางโปรแกรม Zoom โดยจะมีจิตอาสา ที่มีประสบการณ์ตรงในเรื่องนั้นๆ มาร่วมบำเพ็ญตอบคำถามให้กับผู้เข้าค่ายฯ รายการมีทุกวัน ช่วงเวลาประมาณ ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. (อาจมีการปรับเปลี่ยนวันเวลาตามความเหมาะสม)

อภิธานิธรรม



ดร.ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจากทุกเครือข่ายทั้งในและต่างประเทศ จะมีการทำอภิธานิธรรมร่วมกันทุกวัน ทางโปรแกรม Zoom โดยเป็นการสนทนาสรุปกายสรุปใจ สรุปกาย คือ สรุปงานประจำวัน และวางแผนงานวันต่อไป สรุปใจ คือ การเล่าสภาวะธรรมในล้างกิเลส ตัณหาของจิตอาสาฯ แต่ละคน

ตัวอย่างตารางค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๕ วัน

วันแรกของค่าย			
เวลา	กิจกรรม	สื่อ/เครื่องมือ	การประเมิน
๐๔.๓๐ - ๐๔.๔๐ น.	ฝึกลมหายใจบริหารปอด	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
๐๔.๔๐ - ๐๔.๕๐ น.	มาร์ชชิงพอร.บริหารหัวใจ	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
๐๔.๕๐ - ๐๖.๐๐ น.	โยคะปรับสมดุลร่างกาย ระบบย่อยอาหาร กล้ามเนื้อ และทางเดินหายใจ ฯลฯ	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
พัก			
๐๖.๑๕ - ๐๗.๐๐ น.	แนะนำแพทย์วิถีธรรมผ่านรายการ "คนค้นคน" พร้อมรับประทานอาหารไทยห่างไกลโรค (มือเช้า)	วิดิทัศน์	เห็นตัวอย่างชัดเจน
๐๗.๐๐ - ๐๗.๑๐ น.	แนะนำประวัติ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๐๗.๑๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยายสุขภาพพึ่งตน โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
พัก			
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	แนะนำเมนู/สูตรอาหารสมุนไพรและการทำอาหารไทย ห่างไกลโรค สำหรับค่าย ๕ วัน	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	กรณีตัวอย่างผู้ป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ พร้อมรับประทานอาหารไทยห่างไกลโรค (มือกลางวัน)	วิดิทัศน์	เห็นตัวอย่างชัดเจน
๑๓.๐๐ - ๑๓.๑๕ น.	สมดุลร้อน-เย็น	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๓.๑๕ - ๑๔.๐๐ น.	ยาเม็ดที่๗: การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย ส่งผลต่อพลังชีวิต ทำให้รู้สึกสบาย-เบาท้อง-เบากาย-มีกำลัง-อึดนาน	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๔.๐๐ - ๑๔.๔๕ น.	ยาเม็ดที่๘: การทำน้ำสมุนไพร /ใบข้าว น้ำผักผลไม้ปั่น ปรับสมดุลร่างกาย	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
พัก			
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ยาเม็ดที่๙: การกดจุดลมปราณ/โยคะ รักษาโรค & อาการต่างๆ ของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	พึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารไทยห่างไกลโรค (มือเย็น)		
๑๗.๓๕ - ๑๗.๕๐ น.	ทบทวนธรรมเสริมพลังใจสู้ภัยโควิด 19	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	เข้ากลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้	ถาม-ตอบ	สามารถปฏิบัติได้

วันที่ ๒ ของค่าย

เวลา	กิจกรรม	สื่อ/เครื่องมือ	การประเมิน
๐๕.๓๐ - ๐๕.๕๐ น.	ฝึกกลมหายใจบริหารปอด	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
๐๕.๕๐ - ๐๕.๕๐ น.	มาร์ชชิงพwor.บริหารหัวใจ	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
๐๕.๕๐ - ๐๖.๐๐ น.	โยคะปรับสมดุลร่างกาย ระบบย่อยอาหาร กล้ามเนื้อ และทางเดินหายใจ ฯลฯ	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
พัก			
๐๖.๑๕ - ๑๐.๔๕ น.	บรรยายสุขภาพพึ่งตน โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) พร้อมรับประทานอาหารไทยห่มไกลโรค (มื้อเช้า)	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
พัก			
๑๑.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	แนะนำเมนู/สูตรอาหารสมุนไพรและการทำอาหารไทย ห่มไกลโรค	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	แนะนำตัวจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	วิดิทัศน์	เห็นตัวอย่างชัดเจน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	กรณีตัวอย่างผู้ป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ พร้อมรับประทานอาหารไทยห่มไกลโรค (มื้อกลางวัน)	วิดิทัศน์	เห็นตัวอย่างชัดเจน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	การบริโภคเนื้อสัตว์เสี่ยงติดโควิด	เสวนา/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๔.๐๐ - ๑๔.๒๐ น.	ยาเม็ดที่๔: การแช่มือแช่เท้า ลดการเกร็งค้างของ กล้ามเนื้อบริเวณมือ/เท้า และระบายพิษออกทางปลาย มือ/เท้า	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๔.๒๐ - ๑๔.๔๕ น.	ยาเม็ดที่ ๕: ปรับสมดุลปอด หลอดลม ทำให้ระบบทางเดิน หายใจแข็งแรง มีประสิทธิภาพในการระบายพิษ	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
พัก ๑๕ นาที			
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ยาเม็ดที่๖: การกดจุดลมปราณ/โยคะ รักษาโรค & อาการต่างๆ ของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	พึ่งตน เรียบง่าย สไตล์พwor.	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารไทยห่มไกลโรค (มื้อเย็น)		
๑๗.๓๕ - ๑๗.๕๐ น.	ทบทวนธรรมเสริมพลังใจสู้ภัยโควิด 19	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	เข้ากลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้	ถาม-ตอบ	สามารถปฏิบัติได้

วันที่ ๓ ของค่าย

เวลา	กิจกรรม	สื่อ/เครื่องมือ	การประเมิน
๐๔.๓๐ - ๐๔.๔๐ น.	ฝึกลมหายใจบริหารปอด	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
๐๔.๔๐ - ๐๔.๕๐ น.	มาร์ชชิงพwor.บริหารหัวใจ	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
๐๔.๕๐ - ๐๖.๐๐ น.	โยคะปรับสมดุลร่างกาย ระบบย่อยอาหาร กล้ามเนื้อและทางเดินหายใจ ฯลฯ	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
พัก			
๐๖.๑๕ - ๑๐.๑๕ น.	บรรยายสุขภาพพึ่งตน โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) พร้อมรับประทานอาหารไทยห่างไกลโรค (มือเช้า)	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
พัก			
๑๐.๓๐ - ๑๑.๒๐ น.	กรณีศึกษาผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	แนะนำเมนู/สูตรอาหารสมุนไพรและการทำอาหาร ไทยห่างไกลโรค	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	แนะนำตัวจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม พร้อมรับประทานอาหารไทยห่างไกลโรค (มือกลางวัน)	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ยาเม็ด ๒: ทำให้เส้นประสาท เซลล์เนื้อเยื่อของ ร่างกายที่ปวดร้อน ตึงแข็งให้เย็นลง และคลายตัว เข้าสู่ภาวะปกติ เม็ดเลือดขาวก็จะแข็งแรง	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๓.๓๐ - ๑๔.๐๐ น.	ยาเม็ด ๓: การสวนล้างลำไส้ใหญ่ ช่วยทำความสะอาด สะสมลำไส้ แบคทีเรียที่เป็นโทษ สารพิษจะถูก ชะล้างออกไปและบริหารกล้ามเนื้อลำไส้ใหญ่	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๔.๐๐ - ๑๔.๔๕ น.	การนำทบทวนธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน	เสวนา	สามารถปฏิบัติได้
พัก ๑๕ นาที			
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ทบทวนการกดจุดลดปวด/โยคะ รักษาโรค & อาการต่างๆ ของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น	บรรยาย	สามารถปฏิบัติได้
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	พึ่งตน เรียบง่าย สไตล์พwor.	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารไทยห่างไกลโรค (มือเย็น)		
๑๗.๓๕ - ๑๗.๕๐ น.	ทบทวนธรรมเสริมพลังใจสู่ภัยโควิด ๑๙	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	เข้ากลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้	ถาม-ตอบ	สามารถปฏิบัติได้

วันที่ ๔ ของค่าย

เวลา	กิจกรรม	สื่อ/เครื่องมือ	การประเมิน
๐๔.๓๐ - ๐๔.๔๐ น.	ฝึกลมหายใจบริหารปอด	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
๐๔.๔๐ - ๐๔.๕๐ น.	มารชิ่งพิภพ.บริหารหัวใจ	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
๐๔.๕๐ - ๐๖.๐๐ น.	โยคะปรับสมดุลร่างกาย ระบบย่อยอาหาร กล้ามเนื้อและทางเดินหายใจ ฯลฯ	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
พัก			
๐๖.๑๕ - ๑๐.๔๕ น.	สุขภาพพึ่งตน โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) พร้อมรับประทานอาหารไทยห่อกล้วยโรต (มือเช้า)	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
พัก			
๑๑.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	กรณีศึกษาผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	โภชนาการปฏิบัติของแพทย์วิถีธรรม	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	แนะนำตัวจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม พร้อมรับประทานอาหารไทยห่อกล้วยโรต (มือกลางวัน)	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	แก้พิษวัชชีนด้วยแพทย์วิถีธรรม	เสวนา/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
พัก			
๑๔.๔๕ - ๑๕.๔๕ น.	อริยสัจ ๔ กับการใช้ชีวิตประจำวัน		
๑๕.๕๐ - ๑๗.๓๐ น.	กลีกรรมไร้สารพิษชีวิตผาสุก พร้อมรับประทานอาหารไทยห่อกล้วยโรต (มือเย็น)	เสวนา/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๗.๓๕ - ๑๗.๕๐ น.	ทบทวนธรรมเสริมพลังใจสู้ภัยโควิด ๑๙	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	เข้ากลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้	ถาม-ตอบ	สามารถปฏิบัติได้

วันที่ ๕ ของค่าย (วันสุดท้าย)

เวลา	กิจกรรม	สื่อ/เครื่องมือ	การประเมิน
๐๔.๓๐ - ๐๔.๕๐ น.	ฝึกลมหายใจบริหารปอด	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
๐๔.๕๐ - ๐๕.๕๐ น.	มาร์ชชิงพwor.บริหารหัวใจ	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
๐๕.๕๐ - ๐๖.๐๐ น.	โยคะปรับสมดุลร่างกาย ระบบย่อยอาหาร กล้ามเนื้อ และทางเดินหายใจ ฯลฯ	วิดิทัศน์/ฝึกปฏิบัติ	สามารถปฏิบัติได้
พัก			
๐๖.๑๕ - ๐๙.๑๕ น.	สุขภาพพึ่งตน โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) พร้อมรับประทานอาหารไทยห่างไกลโรค (มื้อเช้า)	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๐๙.๒๐ - ๑๑.๒๐ น.	ใช้ชีวิตอย่างไรในยุคโควิด	เสวนา	สามารถปฏิบัติได้
พัก			
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	โภชนาการปฏิบัติของแพทย์วิถีธรรม	บรรยาย/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	กรณีศึกษาผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ พร้อมรับประทานอาหารไทยห่างไกลโรค (มื้อกลางวัน)	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	พwor.ด้านหน้าฝ่าวิกฤตโควิด	เสวนา/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
พัก			
๑๔.๔๕ - ๑๕.๔๕ น.	อารยสัจ ๔ กับการใช้ชีวิตประจำวัน		
๑๕.๕๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมไร้สารพิษชีวิตผาสุก พร้อมรับประทานอาหารไทยห่างไกลโรค (มื้อเย็น)	เสวนา/วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๗.๓๐ - ๑๗.๕๐ น.	ทบทวนธรรมเสริมพลังใจสู้ภัยโควิด ๑๙	วิดิทัศน์	สามารถปฏิบัติได้
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	เข้ากลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้	ถาม-ตอบ	สามารถปฏิบัติได้

ภาคผนวก ฉ

ภาพการนำศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมไปใช้ในหน่วยงานสาธารณสุข

	
รพ.โพธาราม จ.ราชบุรี	สสจ.ร้อยเอ็ด
	
รพ.สต.ตะพานหิน จ.พิจิตร	รพ.มหาสารคาม
	
โรงพยาบาลสนาม จ.กาฬสินธุ์	

ภาคผนวก ข

หนังสือที่แต่งโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน









ภาคผนวก ข

วารสารของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย





ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ฉายา/นามสกุล	: นางสาวลักขณา แซ่ไข่
วัน เดือน ปีเกิด	: ๑๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๔
ภูมิลำเนาที่เกิด	: จ.ขอนแก่น
การศึกษา	: แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น (พ.ศ. ๒๕๔๗)
ประสบการณ์การทำงาน	: พ.ศ. ๒๕๔๗-๒๕๔๘ รพ.กาฬสินธุ์ พ.ศ. ๒๕๔๘-๒๕๔๙ รพ.คำม่วง จ.กาฬสินธุ์ พ.ศ. ๒๕๔๙-๒๕๕๐ รพ.ราชสีมาธนบุรี (รพ.กรุงเทพราชสีมา) จ.นครราชสีมา พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔ วุฒิ-ศักดิ์ คลินิกเวชกรรม (กรุงเทพฯ, ระยอง) พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๕๖ H.H.H. Hair Transplant Clinic (กรุงเทพฯ) พ.ศ. ๒๕๕๖ รพ.นพรัตน์ราชธานี (กรุงเทพฯ) พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๕๗ Americare Asia Medical Clinic (พญา) พ.ศ. ๒๕๕๗-๒๕๕๘ รพ.รามธิบดี (กรุงเทพฯ), คลินิกเวชกรรมแพทย์หญิงลักขณา จ.ปทุมธานี พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๕๙ คลินิกเวชกรรมแพทย์หญิงลักขณา จ.ขอนแก่น พ.ศ. ๒๕๕๙ - ปัจจุบัน นักวิชาการอิสระ, อาจารย์พิเศษ วิทยาลัย ชุมชนมุกดาหาร
ผลงานทางวิชาการ	: ๑. งานวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้น้ำปัสสาวะในการดูแลสุขภาพของ ผู้เข้ารับการอบรมสุขภาพแพทย์วิถีธรรม” นำเสนอในงานสัมมนา วิชาการ ๒๕ ปี การแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ณ ศูนย์ วิชาการการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ๙ อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี ระหว่างวันที่ ๑ – ๑๑ ก.ย. ๒๕๖๒

<https://vijjaram.ac.th/results-of-urine-therapy-use-to-health-care-of-buddhist-dhamma-medicine-participant/>

๒. งานวิจัยเรื่อง “การเปรียบเทียบผลของการรักษาแผลระหว่างการใช้น้ำปัสสาวะกับยาล้างแผลอื่นๆ” บัณฑิตศึกษาวิชาราม: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๒.

๓. งานวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและผลของการทำผิดศีลประเด็นความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่นของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการวิชาราม ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (ก.ย. – ธ.ค. ๒๕๖๑).

<https://vijjaram.ac.th/vijjaram-journal-3/>

๔. งานวิจัยเรื่อง “ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการวิชาราม ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ (ม.ค. – เม.ย. ๒๕๖๒).

<https://vijjaram.ac.th/vijjaram-journal-4/>

๕. งานวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ต่อการดับความทุกข์ใจในชีวิตประจำวันของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันวิชาราม สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อ.ดอนตาล จ. มุกดาหาร”, บัณฑิตศึกษาวิชาราม: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๒.

๖. งานวิจัยเรื่อง “เส้นทางสู่โสดาบันของชาวบุญนิยม” บัณฑิตศึกษาวิชาราม: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๓.

๗. งานวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์องค์ประกอบของความเป็นพระโสดาบันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” บัณฑิตศึกษาวิชาราม: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๓.

๘. งานวิจัยเรื่อง “การลดละเลิกกิเลสความอยากกินพืชของฉันท” ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการวิชาราม ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๘ (พ.ค. – ส.ค. ๒๕๖๓).

๙. บทความวิชาการเรื่อง “ป่วยอย่างไรไม่ให้ทุกข์” ตีพิมพ์ใน

วารสารวิชาการวิชาราม ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๐ (ม.ค. – เม.ย. ๒๕๖๔).

๑๐. บทความปกิณกะเรื่อง “อาหารกับการปฏิบัติธรรม” ตีพิมพ์ใน
วารสารวิชาการวิชาราม ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ (พ.ค. – ส.ค. ๒๕๖๒).

<https://vijjaram.ac.th/vijjaram-journal-5/>

ตำแหน่งทางวิชาการ (ถ้ามี) : อาจารย์พิเศษ วิทยาลัยชุมชนมุกดาหาร

ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๓

ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๕

ที่อยู่ปัจจุบัน : จ.เชียงใหม่