



ศึกษากิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย :

กรณีศึกษาชุมชนภูผาฝ่าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

A STUDY OF BUDDHIST FARMING IN THE BUDDHIST MEDICINE
FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM
COMMUNITY, MAE TAENG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE

นายแก่นศีล กล้าจน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๕



ศึกษากิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย :
กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

นายแก่นศีล กล้าจน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of Buddhist Farming in the Buddhist Medicine
Foundation of Thailand : A Case Study of Phu Pha Fah Nam
Community, Mae Taeng District, Chiang Mai Province

Mr. Kaensila Klajon

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 “ศึกษากสิกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย : กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(รศ. ดร.ปรุฑม์ บุญศรีตัน)

กรรมการ

(ดร.วิโรจน์ วิชัย)

กรรมการ

(พระครูธรรมธัชวิจิต ขยาภินนโท, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(รศ. ดร.เทพประวิณ จันทรแรง)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระครูธรรมธัชวิจิต ขยาภินนโท, ผศ. ดร. ประธานกรรมการ
รศ. ดร.เทพประวิณ จันทรแรง กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นายแก่นศีล กล้าจน)

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาการถือกรรมวิธีพุทธในมูลนิธิแพथิวิธธรรมแห่งประเทศไทย :กรณีศึกษา
ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่
- ผู้วิจัย** : นายแก่นศีล กล้าจน
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : พระครูธรรมธรชัยวิชิต ชยาภินนโท, ผศ. ดร., ป.ธ. ๔,
พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา), พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
 - : รศ. ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง, พธ.บ. (ศาสนา), ศศ.บ. (ไทยคดีศึกษา)
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Pali and buddhism)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการทำกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา และกรรมทางเลือก ๒) เพื่อศึกษาหลักการทำกรรมวิธีพุทธของมูลนิธิแพथิวิธธรรมแห่งประเทศไทย ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ๓) เพื่อวิเคราะห์หลักการทำกรรมวิธีพุทธในมูลนิธิแพथิวิธธรรมแห่งประเทศไทย ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

ผลการวิจัย พบว่า หลักการทำกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา บนพื้นฐานการประพฤติปฏิบัติดี ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นสมาธิ และกรรมทางเลือก ล้วนยังมุ่งเพิ่มผลิต ลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ พึ่งตนเองและไม่เบียดเบียน เน้นในเรื่องเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมเป็นหลัก

หลักการทำกรรมวิธีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ใช้หลัก พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศีลดี และมิตรดี โดยปฏิบัติดี อย่าขี้เกียจ อย่าใจร้อน อย่าโลภ พอประมาณ และรู้จักแบ่งปัน มีรูปแบบนาแปลงเล็ก ปลูกพืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า ดูแลสุขภาพที่สมดุลร้อนเย็น เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร พืชผัก ข้าว ถั่ว ธัญพืชที่จำเป็นแท้ เพื่อวิถีชีวิตผาสุก ทั้งประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปัน มีการคบและเคารพมิตรดี ศีลดีและมิตรดี คือ สมบัติแท้จริงของทุกชีวิต

ผลกรรมวิธีพุทธเชิงสุขภาพะ ด้านร่างกาย สุขภาพแข็งแรงปรับสมดุลร้อนเย็นได้ ด้านจิตใจ จัดการความวิตกกังวลได้เหมาะสม เชื่อและเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรม ด้านสังคม สร้างสิ่งที่ดีงามมีประโยชน์ อยู่ในสังคมอย่างเป็นศานติสุข ด้านปัญญา พัฒนาศักยภาพทางจิตวิญญาณ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม ทำประโยชน์ช่วยเหลือสังคมอย่างยั่งยืน

Thesis Title : A Study of Buddhist Farming in The Buddhist Medicine Foundation of Thailand : A Case Study of Phu Pha Fah Nam Community, Mae Taeng District, Chiang Mai Province

Researcher : Mr. Kaensila Klajon

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phrakhudhammathorn Chaiwichit Jayābhinando,
Asst. Prof. Dr., Pali IV, B.A. (Buddhist Psychology),
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D.(Buddhist studies)

: Assoc. Prof. Dr. Thepprawin Chanraeng, B.A. (Religions),
B.A. (Thai studies), M.A. (Buddhist Studies),
Ph.D. (Pali and Buddhism)

Date of Graduation : June 22, 2022

Abstract

The objectives of this research were to 1) investigate the principles of farming practices based on Buddhism principles and Alternative Farming, 2) investigate the Buddhist Farming principles of the Buddhist Medicine Foundation of Thailand at Phu Pha Fah Nam Community, Mae Taeng District, Chiang Mai Province, and 3) analyze the Buddhist Farming principles of the Buddhist Medicine Foundation of Thailand at Phu Pha Fah Nam Community, Mae Taeng District, Chiang Mai Province.

The research findings revealed that Buddhist farming practice is an agricultural practice based on Buddhist ideals of not disturbing oneself or others, which is the proper livelihood. Alternative farming strives to enhance productivity, decrease expenditures, boost revenue, be self-sufficient, and avoid mistreatment, with an emphasis on economic, social, and environmental problems.

In the Phu Pha Fah Nam community, the principles of Buddhist farming include the utilization of excellent seeds, good soil, good water, good sunshine, good commandments, and good companions who practice the following: don't be lazy, don't be impatient, don't be greedy, modesty, and know how to share. Buddhist

agricultural techniques include small-scale farming and nurturing high-nutrient native plants.

Buddhist farming produces food security and medicines, such as herbs, fruits, vegetables, rice, nuts, and grains, which are required to live a happy life. The true jewels of every life are the precepts of Buddhist farming in valuing excellent relationships and morality. The physical health consequence is good health and chemical-free and fresh balanced hot and cold foods. The mental result can correctly handle anxiety, believe in and comprehend karma, and the repercussions of karma. The societal result is to serve others and to live happily in society. The wisdom outcome is to enhance spiritual potential and serve society.

กิตติกรรมประกาศ

“ตลาดเต เอกนตโคโต อภิปปสนโน” ผู้วิจัยขอถือเอาพระพุทเจ้า ขอถือเอาพระธรรม ขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งระลึกถึง ขอกราบขอบพระคุณพระครูธรรมธรชัยวิชิต ชยาภินันโท, ผศ. ดร. ประธานที่ปรึกษา รศ. ดร.เทพประวิณ จันทรแรง กรรมการที่ปรึกษา คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เมตตาให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการเรียนรู้และแนวทางการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ รศ. ดร.ปรุทม์ บุญศรีตัน ผศ. ดร. สยาม ราชวัตร ที่กรุณาให้ข้อมูล ให้คำปรึกษา ตลอดจนชี้แนะแนวทางการสร้างเครื่องมือในการทำวิจัยในครั้งนี้ ดร. ศักดา พริงลำภู ที่เมตตาให้กำลังใจและคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษา ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ คุณบุญมี แก้วตา ที่คอยให้ความช่วยเหลือปรับปรุงแก้ไขรูปแบบ การพิมพ์งานวิจัย ให้มีความถูกต้อง ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ท้ายสุดนี้ ขอนอบน้อมกราบขอบพระคุณพ่อครู สมณะโพธิรักษ์ ผู้นำทางจิตวิญญาณชาวอีสาน และท่านอาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผู้ให้กำเนิดทางจิตวิญญาณแก่ผู้วิจัย ตลอดถึงเหล่าพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือคอยบำเพ็ญช่วยเหลือเกื้อกูล เพื่อนนิตระดับปริญาโท สาขาพระพุทธศาสนาทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการสนับสนุน บิดามารดาผู้มีพระคุณของผู้วิจัย ตลอดถึงผู้แต่งหนังสือตำราทุกท่านและทุกเล่ม ที่ผู้วิจัยใช้อ้างอิงในงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดถึงท่านที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของการการวิจัยนี้ที่ไม่ได้กล่าวนาม ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

นายแก่นศีล กล้าจน

๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๕
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๖
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๖ ทบทวนหนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๗
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๘
บทที่ ๒ หลักการทำกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและกสิกรรมทางเลือก	๑๙
๒.๑ หลักการทำกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๙
๒.๑.๑ ความหมายของคำว่ากสิกรรม	๒๐
๒.๑.๒ แนวคิดของการทำกิจกรรมในพระพุทธศาสนา	๒๑
๒.๑.๓ ความสำคัญของการทำกิจกรรมในพระพุทธศาสนา	๒๒
๒.๑.๔ รูปแบบการทำกิจกรรมที่ประยุกต์จากพระพุทธศาสนา	๒๓
๒.๑.๕ หลักธรรม, พระสูตร, พุทธพจน์ การทำกิจกรรมในคัมภีร์พุทธศาสนา	๒๔
๒.๒ กสิกรรมทางเลือก	๕๑
๒.๒.๑ ความหมายกสิกรรมทางเลือก	๕๑
๒.๒.๒ ความสำคัญของกสิกรรมทางเลือก	๕๒
๒.๒.๓ รูปแบบกสิกรรมทางเลือก	๕๓
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับกสิกรรมทางเลือก	๖๐

๒.๓.๑ ที่มาของแนวคิดกิจกรรมทางเลือก	๖๐
๒.๓.๒ แนวคิดกิจกรรมธรรมชาติพุทฺธโอเกะ	๖๔
๒.๓.๓ แนวคิดเกษตรกรรมธรรมชาติคิวนะ	๖๕
๒.๓.๔ แนวคิดเกษตรธรรมชาติเกาหลี่	๖๗
๒.๓.๕ แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	๖๘
๒.๓.๖ แนวคิดกิจกรรมไร่สารพิษของชาวอโศก	๗๑
๒.๔ สรุปท้ายบท	๗๕

บทที่ ๓ หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพทยวิถีธรรมแห่งประเทศไทย

ในชุมชนภูผาฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่	๗๖
๓.๑ โครงสร้างพื้นฐานชุมชนภูผาฟ้า	๗๖
๓.๑.๑ ความเป็นมาของมูลนิธิแพทยวิถีธรรมแห่งประเทศไทย	๗๖
๓.๑.๒ บริบทพื้นที่ศึกษาของชุมชนภูผาฟ้า	๘๖
๓.๑.๓ วัฒนธรรมและกิจกรรมชุมชนภูผาฟ้า	๘๘
๓.๒ หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพทยวิถีธรรม	๙๔
๓.๒.๑ ความเป็นมาของการทำกิจกรรมวิถีพุทธ	๙๔
๓.๒.๒ แนวคิดในการทำกิจกรรมวิถีพุทธของแพทยวิถีธรรม	๙๕
๓.๒.๓ หลักธรรมอันเป็นองค์ประกอบในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ	๙๙
๓.๒.๔ ปัจจัยส่งเสริมศักยภาพการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า	๑๔๒
๓.๒.๕ ปัจจัยส่งเสริมเชิงสุขภาพการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า	๑๔๖
๓.๓ ปัญหาและอุปสรรคในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ	๑๕๔
๓.๓.๑ ไฟป่าและหมอกควัน	๑๕๔
๓.๓.๒ สภาพดิน	๑๕๙
๓.๓.๓ สภาพน้ำ	๑๖๐
๓.๓.๔ สภาพอากาศ	๑๖๓
๓.๔ แนวทางส่งเสริมการทำกิจกรรมวิถีพุทธอย่างมีประสิทธิภาพ	๑๖๖
๓.๕ สรุปท้ายบท	๑๖๘

บทที่ ๔ วิเคราะห์หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทยวิถีธรรมแห่งประเทศไทย

ในชุมชนภูผาฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่	๑๖๙
๔.๑ วิเคราะห์หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า	๑๖๙
๔.๑.๑ วิเคราะห์แนวคิดในการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า	๑๖๙

๔.๑.๒ วิเคราะห์หลักการทำกิจกรรมทางเลือก	๑๗๖
๔.๑.๓ วิเคราะห์หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า	๑๘๕
๔.๑.๔ วิเคราะห์วิธีการดูแลสุขภาพสมดุร้อนเย็น	๒๐๓
๔.๑.๕ วิเคราะห์วิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง	๒๑๑
๔.๑.๖ วิเคราะห์วิถีสังคมหมู่บ้าน	๒๑๕
๔.๑.๗ วิเคราะห์วิธีการใช้ธรรมะชำระกิเลส	๒๒๐
๔.๒ ผลเชิงสุขภาพจากการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า	๒๒๔
๔.๒.๑ ผลทางด้านร่างกาย	๒๒๖
๔.๒.๒ ผลทางด้านจิตใจ	๒๒๗
๔.๒.๓ ผลทางด้านสังคม มิตรสหายและสิ่งแวดล้อม	๒๒๘
๔.๒.๔ ผลทางด้านปัญญา ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม	๒๒๙
๔.๓ สรุปท้ายบท	๒๓๐
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๒๓๓
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๒๓๓
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๒๓๗
บรรณานุกรม	๒๓๙
ภาคผนวก	๒๕๐
ภาคผนวก ก หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๒๕๑
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๒๕๘
ภาคผนวก ค หนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ	๒๖๒
ภาคผนวก ง กิจกรรมเฉพาะในฝ่ายงาน	๒๗๘
ภาคผนวก จ ภาพถ่ายผู้ให้สัมภาษณ์ และหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลดำเนินการวิจัย	๒๘๖
ภาคผนวก ฉ ภาพถ่ายภาคสนาม ชุมชนภูผาฟ้า และภาพที่เกี่ยวข้อง	๒๙๕
ประวัติผู้วิจัย	๓๒๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ส. (ไทย) ๙/๓/๓๖ หมายถึง สุตตันตปิฎกที่ขนิทาย สีกุณฑลคปาติ พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๓ หน้าที่ ๓๖ เป็นต้น

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

		พระวินัยปิฎก	
คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.มทา. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จุ. (ไทย)	= วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์		ภาษา
ที.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีขนิทาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีขนิทาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีขนิทาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนินบาต (ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนินบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.เอกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เอกกนินบาตชาดก (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.จตุตทาฬีส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จัตตารีสนินบาตชาดก (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานินบาตชาดก (ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส (ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.ก. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การทำกิจกรรม ภายใต้แนวคิดการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศต่างๆ ทั่วโลกในปัจจุบัน ที่เน้นพัฒนาในกรอบของระบบเศรษฐกิจทุนนิยม ใช้กลไกในการเร่งสร้างผลผลิตและให้ความสำคัญแก่การผลิต เพื่อเป็นสินค้าที่มุ่งแสวงหากำไรให้ได้มากที่สุด แนวคิดดังกล่าวนี้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตผู้คนในสังคมไทยเป็นอย่างมาก จากเดิมที่เคยดำรงชีวิตด้วยการทำกิจกรรมเพื่อการยังชีพที่ผลิตเพื่อบริโภคในครอบครัวและเผ่แผ่เกื้อกูลกันภายในชุมชน มีการทำนาเป็นสำคัญ โดยอาศัยแรงงานคนและสัตว์เป็นปัจจัยหลัก อาศัยน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติและฝน เป็นการทำกิจกรรมที่พึ่งพิงทรัพยากรธรรมชาติเป็นแหล่งอาหารและสมุนไพร เป็นการดำรงชีวิตแบบวิถีชาวบ้าน ที่มีความอุดมสมบูรณ์อย่างพอเพียง และลักษณะความสัมพันธ์ของคนในชุมชน มีความผูกพันภายในที่ลึกซึ้ง เป็น“ชุมชนวิถีไทยบุพกาล อันมีรากฐานทางประวัติศาสตร์และสังคมวัฒนธรรมไทย มาจากพระพุทธศาสนา”^๑

ในระยะเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมา การพัฒนาด้วยระบบเศรษฐกิจทุนนิยมแบบโลกตะวันตก ทำให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนในด้านต่างๆ รวมทั้งแนวทางการทำกิจกรรมแบบดั้งเดิม การยังชีพที่พออยู่พอกิน เรียบง่าย พึ่งตนเองเป็นหลัก หันไปสู่แนวทางการทำกิจกรรมที่มุ่งเน้นเร่งสร้างให้มีผลผลิตจำนวนมาก เพื่อเป็นสินค้าและการส่งออกเป็นสำคัญ แนวทางดังกล่าวนี้ ทำให้สังคมกิจกรรมเพื่อการยังชีพแบบ “ชุมชนวิถีไทยบุพกาล” จากอดีตที่เคยเป็นวิถีชีวิตที่พึ่งพาตนเอง เรียบง่าย และมีน้ำใจแบ่งปัน มีความสงบร่มเย็นมาอย่างยาวนาน ได้เลือนหายไปจากสังคมไทย กลักรไทยกลายมาเป็นผู้เร่งสร้างผลผลิตทางกิจกรรมเพื่อสนองต่อการบริโภคของสังคม จนเกิดการแก่งแย่งแข่งขันกัน การเอารัดเอาเปรียบเห็นแก่ตัวที่จัดจ้าน เพื่อแสวงหาและกอบโกยกำไรให้ได้มากที่สุด

^๑ ธันวาท ใจเที่ยงและคณะ, “เศรษฐกิจพอเพียงกับเศรษฐกิจวัฒนธรรมชุมชนและความหลากหลายทางชีวภาพในชุมชนหมู่บ้านไทย”, การบริหารปกครอง, ปีที่ ๖ ฉบับพิเศษ (กันยายน ๒๕๖๐): ๖๒-๗๐.

ดังเห็นได้ว่า “ปัจจุบันการทำกรรมในชนบทไทยส่วนใหญ่แล้ว ไม่ได้ผลิตสิ่งที่ผู้ผลิตเองต้องการบริโภคเป็นหลักอีกต่อไป แต่จะมุ่งเน้นผลิตทั้งในเชิงปริมาณ และเพื่อสนองความต้องการของตลาดผู้บริโภคเป็นสำคัญ ทำให้เกษตรกรหรือตัวผู้ผลิตเอง จำเป็นต้องพึ่งพาเทคโนโลยีจากภายนอก การจัดซื้อปุ๋ยเคมี สารเคมีกำจัดศัตรูพืช มีต้นทุนที่สูงขึ้น”^๒ เพื่อเร่งเพิ่มผลผลิตให้ได้มากยิ่งขึ้น รวมไปถึง “นโยบายจากภาครัฐที่สนับสนุนส่งเสริมในการใช้สารเคมีเป็นหลักและอย่างแพร่หลาย การหาซื้อได้ง่าย สะดวก และสามารถเร่งสร้างผลผลิตให้สูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จึงละเลยความหลากหลายทางชีวภาพให้เกิดประโยชน์ การปลูกพืชพันธุ์หลากหลายชนิดผสมผสานในพื้นที่เดียวกันลดน้อยลง เป็นผลให้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็ว”^๓ เกิดผลกระทบทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภค เช่น โรคภัยไข้เจ็บที่เรื้อรัง รุนแรงเพิ่มสูงขึ้น “ตลอดสิบปีที่ผ่านมา แนวโน้มความเสี่ยงและความไม่ปลอดภัยจากพิษร้ายของสารเคมียิ่งสูงขึ้น โรคภัยไข้เจ็บเพิ่มมากขึ้นทั้งโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไขมัน โรคภูมิแพ้ เป็นต้น ซึ่งได้กลายเป็นโรคภัยร้ายแรงอันดับต้นของคนไทยไปแล้ว จากสถานการณ์ดังกล่าวนี้ จึงพยากรณ์ได้ว่าประเทศไทยกำลังสูญเสียสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือ ความสามารถพึ่งพาตนเองของคนในชุมชน และการสูญเสียความมั่นคงทางสังคมวัฒนธรรมที่ดีงามของไทย”^๔

จากข้อมูลเรื่อง “ปัญหาสุขภาพของคนไทย” สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ปี ๒๕๖๓ พบว่า “การใช้สารเคมีทางการเกษตรและอาหารผิดปกติ ในครัวเรือนที่ยังมีการใช้สารเคมีทางการเกษตร จำนวนทั้งสิ้น ๒,๖๓๖,๒๖๐ ครัวเรือน พบว่า มีครัวเรือนที่ยังคงใช้สารเคมีทางการเกษตรจำนวน ๖๗๗,๕๒๒ ครัวเรือน (ร้อยละ ๒๕.๖๐) พบว่ามีอาการผิดปกติ ได้แก่ มือสั่นร่วมกับเดินเซ (โรคพาร์กินสัน) ๑๒,๕๕๔ คน, ชาปลายมือ-ปลายเท้า ๗๙,๖๔๕ คน, ผิวน้ำอักเสบบวม ๒๒,๕๖๙ คน, เนื้อเน่า ๖๔๑ คน, ไตเสื่อม (พอกไตเป็นประจำ) ๒,๓๔๙ คน, มะเร็งเม็ดเลือดขาว ๓๗๐ คน,

^๒ กนกวรรณ พวงประยงค์ และสานิตย์ หนูนิล, “สังคมชนบทไทยสมัยใหม่กับปัจจัยกำหนดวิถีการดำเนินชีวิต”, สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ปีที่ ๔๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม, ๒๕๖๑): ๓๔-๖๔.

^๓ สุธาสนี อึ้งสูงเนิน, “ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช”, มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, ปีที่ ๙ เล่มที่ ๑ (มกราคม-เมษายน, ๒๕๕๘): ๕๐-๖๓.

^๔ บำเพ็ญ เขียวหวาน, “อาหารและเกษตร (ไม่) ปลอดภัย: แนวคิดและการจัดการเกษตรอินทรีย์เชิงระบบ”, สถาบันการอาชีวศึกษาเกษตร, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน, ๒๕๖๒): ๑-๘.

มะเร็งต่อมน้ำเหลือง ๘๒๒ คน, และปัญญาอ่อน ๑,๑๓๒ คน”^๕ ซึ่งให้เห็นได้ว่า สุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากพิษภัยของสารเคมี ที่ใช้ในทางการเกษตรมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น

ดังนั้น เมื่อการพัฒนาที่เคยคาดหวังไว้ว่า จะสร้างความเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคม ภายใต้กรอบแนวคิดของระบบเศรษฐกิจทุนนิยม เกิดผลประจักษ์แล้วว่า กลับเป็นเหตุให้เกิดปัญหาในด้านต่างๆ อย่างมากมาย และรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เช่น ปัญหาในการบุกรุกทำลายป่าเพื่อขยายพื้นที่เพาะปลูก การพึ่งพาเทคโนโลยีสมัยใหม่ การใช้เครื่องจักรกล เชื้อเพลิง ปุ๋ยและยาเคมีภัณฑ์ปราบศัตรูพืชและฮอร์โมนพืชสังเคราะห์ สารพิษสะสมปนเปื้อนในผลผลิต ความเสื่อมโทรมทางทรัพยากรธรรมชาติ ดิน น้ำ อากาศ^๖ และปัญหาในเรื่องกรรมสิทธิ์ในที่ดิน ปัญหาหนี้สินและความยากจน ความเหลื่อมล้ำในสังคมเรื่องคุณค่าชีวิต สิทธิ ความเสมอภาคและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ตลอดจนความเจ็บป่วย ความพิการทางร่างกายและความตึงเครียดทางจิตใจ ค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพที่เพิ่มสูงขึ้นทุกปี” ดังที่ปรากฏให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้นนี้

ทว่า หากเราได้ย้อนกลับมาศึกษาทบทวนถึงรากเหง้าแห่งความสามารถในการพึ่งตนของคนในชุมชน ตลอดจนความมั่นคงทางสังคมและวัฒนธรรมที่ดำรงของ “ชุมชนวิถีไทยบุพกาล” ที่มีรากฐานมาจากพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ” การได้นำเอาองค์ความรู้ที่เคยทรงประสิทธิภาพอย่างสมบูรณ์สูงสุดมาฟื้นฟูพัฒนาตั้งแต่ระดับชุมชนเล็กๆ ไปจนถึงระดับประเทศของเราสู่ความเป็นสมัยใหม่ในแบบฉบับของประเทศเราเอง ทั้งเป็นแนวทางการพัฒนาที่เหมาะสมกับสภาพของชีวิตและสังคมวัฒนธรรมไทย เป็นการกลับคืนสู่สภาพของชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุขอย่างมั่นคงยั่งยืนนั่นเอง

แนวทางการทำกิจกรรมวิถีพุทธ ในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ซึ่งเป็นชุมชนที่มีสภาพสังคมวัฒนธรรมเสมือนว่า “ชุมชนวิถีชาวไทยบุพกาล” ที่สมาชิกในชุมชนเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ที่มีรูปแบบการพึ่งพาตนเองและเกื้อกูลกันในชุมชน “มีการปฏิบัติศีล กินมังสวิรัต ทำกิจกรรมไร่สารพิษ สร้างผลผลิตเพื่อกินเพื่อใช้กัน

^๕ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, **สร.ย้าจุดยืนแบน 3 สารเคมีอันตรายทางการเกษตร เพื่อปกป้องสุขภาพคนไทย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/news/detail/49/1887> [๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๔].

^๖ จตุรภัทร จันทรทิพย์, “เศรษฐกิจหมู่บ้านไทยในอดีตและการเป็นสมัยใหม่กับแนวคิดชุมชน โดย ฉัตรทิพย์ นาถสุภา”, **ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่**, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๙): ๒๖๗.

^๗ สถาบันวิจัยเศรษฐกิจป๋วย อึ๊งภากรณ์, **โครงสร้างเศรษฐกิจสังคมไทย: ความเปราะบางท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.pier.or.th/abridged/2021/16/> [๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๔].

ในชุมชน ทั้งยังผลิตซ้ำได้ด้วยตัวเอง มีการใช้แรงงานสมาชิกจิตอาสาฯ เป็นหลัก สมาชิกจิตอาสาฯ ในชุมชนและเครือข่ายมีความเป็นมิตรดี สหายดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญอย่างยิ่งของชุมชนแห่งนี้” อันสอดคล้องสัมพันธ์กับ“วิถีเศรษฐกิจหมู่บ้านไทยในอดีตและการเป็นสมัยใหม่กับแนวคิดชุมชน”^๔ ที่นำไปสู่การแก้ปัญหาในเรื่องการทำกิจกรรมสร้างอาหารไร้สารพิษได้เป็นอย่างดี เพื่อสร้างสุขภาพที่แข็งแรงและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีพอเพียง ด้วยวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองได้เกิดเป็นชุมชนสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและมั่นคง ยั่งยืน

นอกจากนี้ สมาชิกจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ที่อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยระบบสาธารณโภคี ที่สมาชิกทุกคนเป็นเจ้าของทรัพย์สินร่วมกัน กินใช้ร่วมกัน ทุกคนทำงานโดยไม่รับค่าตอบแทน มีความพอเพียงในตัวเอง ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ในการสร้างผลผลิตด้านกิจกรรม มีการพัฒนาฝึกฝนตนเองด้วยการปฏิบัติตาม“หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและภูมิปัญญาองค์ความรู้ท้องถิ่นที่นำมาบูรณาการร่วมกัน” เพื่ออนุรักษ์ความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศที่ว่า “พืชปกคลุมดิน ความชุ่มชื้น น้ำ ภูมิอากาศ ความหลากหลายของพืชพันธุ์ สัตว์ป่า ไปจนถึงการไม่ตัดฟัน พื้นที่ให้เตียนโล่ง และการหมุนเวียนธาตุอาหารตามธรรมชาติ เล็งเห็นความสัมพันธ์ของระบบสังคมพืชที่หลากหลาย มาประยุกต์เป็นรูปแบบการทำกิจกรรมวิถีพุทธ ด้วยการสร้างระบบนิเวศหน่วยย่อย ภายใต้แนวคิดวิทยานิพนธ์ที่มีทั้งภูเขา หุบเขา ต้นน้ำ ป่าทึบ ป่าผสมผลัดใบ ที่เชื่อมโยงกันทั้งระบบ”^๕

อนึ่ง อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้กล่าวไว้ว่า “การทำกิจกรรมวิถีพุทธของเรานั้น จะไม่ไหลไปตามกระแสทุนนิยม แต่จะทวนกระแสทุนนิยม เพราะเราเข้าใจชัดเจนว่า ความมั่นคงของชีวิตที่แท้จริง ไม่ได้อยู่ที่ความร่ำรวยเงินทอง แต่คือ รวยน้ำใจ รวยความดี รวยมิตรดีและมีปัจจัยสี่อย่างพอเพียง ส่วนความยากจนที่แท้จริง ก็ไม่ใช่ความยากจนเงินทอง แต่คือ ยากจนน้ำใจ ยากจนความดี ยากจนมิตรดี และไม่มีปัจจัยสี่ที่พอเพียง คนที่ร่ำรวยเงินทองแล้วดำรงชีวิตอยู่ได้นั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่คนที่ไม่มีเงินน้อยหรือคนที่จนเงินทอง แต่เป็นผู้มีศีลและมีมิตรดีที่ดำเนินชีวิตอยู่ได้ แล้วยังนำผลผลิตจากการทำกิจกรรมไร้สารพิษ มาขายในราคาถูกๆ หรือมาแจกให้ฟรี สิ่งนี้ต่างหากที่เป็นเรื่องยิ่งใหญ่แห่งจิตวิญญาณของมนุษยชาติ ที่กล้า

^๔ จตุรภัทร จันทรทิพย์, “เศรษฐกิจหมู่บ้านไทยในอดีตและการเป็นสมัยใหม่กับแนวคิดชุมชนโดยฉัตรทิพย์ นาถสุภา”, ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๙): ๒๘๓.

^๕ กฤษฎา บุญชัย, ไร่หมุนเวียน สិทธิทางวัฒนธรรมเพื่อความเป็นธรรมทางนิเวศและสังคม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.ldi.or.th/2021/02/25/swidden/> [๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๔].

เสียสละแบ่งปัน”^{๑๐} ดังนั้น การทำกรรมวิธีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย จะเป็นรูปแบบตัวอย่างที่ดีกับผู้คนในสังคมได้ศึกษาเรียนรู้ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต อันเป็นวิปุลยคุณต่อชีวิตของตนเองอีกวิธีหนึ่ง

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีหลักการทำกรรมวิธีพุทธให้ประสบความสำเร็จ และมีประสิทธิภาพสูงสุด ๖ คือ พันธดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศิลดี มิตรดี ประยุกต์เป็นหลักสำคัญ ๕ ประการ ได้แก่ ๑) หลักการทำกรรมวิธีพุทธ ๒) หลักการดูแลสุขภาพสมดุสร้อนเย็น ๓) หลักวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง ๔) หลักวิถีสังคมหมู่มิตรดี และ ๕) หลักการใช้ธรรมะชำระกิเลส”^{๑๑} องค์ประกอบหลัก ๕ ประการนี้ถือว่าเป็น สิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริงของการสร้างความมั่นคงแก่ทุกชีวิต ทำให้ทุกชีวิตอาศัยร่วมกันอย่างอยู่เย็นเป็นสุข” มีการปฏิบัติตามหลัก “อริยมรรคมีองค์ ๘” ที่ถูกต้อง ถูกตรง ต่อการชำระกิเลสสู่ความพ้นทุกข์ไปอย่างมีลำดับ

ด้วยเหตุดังที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเพื่อศึกษา “หลักการทำกรรมวิธีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่” โดยมีความมุ่งหวังว่า การดำเนินชีวิตตามคำสอนของพระพุทธศาสนาที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนานนี้ ซึ่งเป็น การดำรงชีวิตด้วยวิธีการที่ “ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน และแบ่งปัน” นั่นคือ การดำเนินชีวิตไปบนเส้นทางที่ปลอดภัย มั่นคง มีคุณค่าและผาสุก อันจะยังประโยชน์สุขแท้ แก่มวลมนุษยชาติสืบไป

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ การทำกรรมวิธีพุทธที่ประกอบด้วยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาและกรรมทางเลือกเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ หลักการทำกรรมวิธีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ เป็นอย่างไร

๑.๒.๓ หลักการทำกรรมวิธีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ สอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างไร

^{๑๐} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑๔ มกราคม ๒๕๖๔

^{๑๑} ใจเพชร กล้าจน, หลักการทำกรรมวิธีพุทธ ชีวิตผาสุก สถาบันวิชชาธรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.facebook.com/pg/BuddhistMedicineFoundation/posts/> [๔ ธันวาคม ๒๕๖๓].

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาหลักการทำกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและกรรมทางเลือก

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาหลักการทำกรรมวิธีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

๑.๓.๓ เพื่อวิเคราะห์หลักการทำกรรมวิธีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การทำวิจัยในเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาการทำวิจัยไว้ ๓ ประการ คือ ๑. หลักการทำกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและกรรมทางเลือก ๒. ศึกษาหลักการทำกรรมวิธีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ๓. วิเคราะห์หลักการทำกรรมวิธีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

๑) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๓๘

๒) รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ข้อมูลเกี่ยวกับการทำกรรมวิธีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย หนังสือ/ตำรา/เอกสาร/งานวิจัย/บทความวิชาการ/แผ่นพับ/ป้ายนิเทศการ/รูปภาพ/คลิปวิดีโอ/เครื่องบันทึกเสียงและสื่ออิเล็กทรอนิกส์/และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เน้นข้อมูลเชิงเอกสารเป็นหลัก ส่วนข้อมูลจากการสัมภาษณ์จะเข้ามาประกอบกับข้อมูลเชิงเอกสารนั้น โดยผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informations) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลักในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ (๑) อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (๒) จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเป็น ‘เตรียมจิตอาสา-จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ สังกัดประจำชุมชนภูผาฟ้าน้ำ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ที่ ๕ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๑๕ คน

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เลขที่ ๓๑/๑ หมู่ที่ ๕ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

กสิกรรมวิถีพุทธ หมายถึง กสิกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ในการสร้างปัจจัย ๔ เครื่องอาศัยเลี้ยงชีวิต ด้วยวิธีการที่ ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองและแบ่งปัน ตามหลักพระพุทธศาสนาบนพื้นฐานของ ศีล สมาธิ ปัญญา เมตตา-อุเบกขา เป็นสัมมาอาชีพ

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หมายถึง บุคคลที่สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ปฏิบัติตามแนวพุทธศาสนา ที่พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ ด้วยการลดกิเลสในตนเองและสานพลังกับ หมุนิตริติ ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์สังคม

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม หมายถึง มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ที่ปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

๑.๖ ทบทวนหนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ หนังสือที่เกี่ยวข้อง

๑) พระเทพรัตนมุนี (สายพงศ์ อโนมปญฺโญ/กองสินธุ์) กล่าวถึง เกษตรแนวพุทธ ใน “การเกษตรแนวพุทธเพื่อแก้ปัญหาเศรษฐกิจชุมชน”^{๑๒} ว่าเป็นการเกษตรที่ถือหลัก มัชฌิมาปฏิปทา หรือหลักความเป็นสายกลางในการทำงาน ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ใช้หลักทฤษฎีธัมมิกัตถะ (ประโยชน์ในปัจจุบัน) มาปฏิบัติในการทำงาน มีความ پاکเพียร ขยัน ไม่เกียจคร้าน รู้จักรักษาและดูแลกิจการที่ดำเนินการอยู่ให้ปลอดภัย ประหยัดพึ่งตนเองเป็นหลัก ในการดำเนินชีวิตมีหลักสำคัญ ๕ ประการ คือ ด้านจิตใจ เป็นที่พึ่งของตนเอง ด้านสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ใช้และจัดสรรอย่างฉลาด ด้านเทคโนโลยีและด้านเศรษฐกิจ ประหยัด ขยัน และยึดหลักพออยู่พอกิน โดยนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหา

^{๑๒} พระเทพรัตนมุนี (สายพงศ์ อโนมปญฺโญ/กองสินธุ์), “การเกษตรแนวพุทธเพื่อแก้ปัญหาเศรษฐกิจชุมชน”, วารสารปัญญาปณิธาน, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๓๔.

การเกษตรเชิงเดี่ยว มาเป็นการทำเกษตรแนวพุทธ เพื่อให้เศรษฐกิจชุมชนมีความเข้มแข็ง สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืนและถาวรต่อไปได้

๒) สรณนที ไยบำรุง กล่าวถึง เกษตรกรรมใหม่ ในหนังสือ “**ข้าวนอกนา นวัตกรรมปลูกข้าวแนวใหม่**”^{๓๓} การปลูกข้าวแบบอินทรีย์ไม่ใช่สารเคมี ต้นทุนต่ำให้ผลผลิตสูง ไว้ว่า การทำนาของคนไทยสมัยก่อนทำตามสภาพสิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัยและปลูกเพื่อกินเป็นหลัก ครั้นต่อมาการปลูกข้าวกลายเป็นอาชีพที่ปลูกเพื่อขายที่ต้องการผลผลิตมากขึ้น ตามความต้องการของตลาดทั้งในและนอกประเทศ วิธีการทำนาจึงขยายเป็นแปลงใหญ่ เพิ่มปัจจัยการผลิตมากใช้ทุนสูงทั้งสารเคมีและเครื่องจักรสมัยใหม่ในการทำนาทดแทนแรงงานที่ขาดแคลน น้ำที่ใช้ในการทำนา พื้นที่ทำนามีน้อยลง จึงทำให้เกิดการพัฒนา นวัตกรรมการทำนาแบบใหม่ ที่น่าสนใจ เช่น นาโยนกกล้าที่ประหยัดเมล็ดพันธุ์ แรงงานและเวลา หรือการทำนาสำหรับคนที่ไม่มีที่นาหรือมีพื้นที่น้อยให้ปลูกข้าวกินเองได้ นาในบ่อซีเมนต์ นาบนฝ้ายาง ปลูกข้าวบนดาดฟ้า พื้นที่เล็กๆ รอบบ้านพื้นดินหรือพื้นปูนก็ปลูกข้าวได้ด้วยวิธีที่เรียบง่าย หรือนาลอยน้ำที่ทำให้คนริมน้ำสามารถปลูกข้าวกินได้อย่างเพียงพอ

๓) กัณฐชา วิญญูวิริยวงศ์ กล่าวไว้ใน “**พระพุทธศาสนาเพื่อสังคมแนวเกษตรกรรม**”^{๓๔} พบว่า พระพุทธเจ้าได้แสดงหลักธรรมคำสอนสอดคล้องกับบริบทของสังคมอินเดียในสมัยพุทธกาลทั้งเพื่อการพัฒนาเกษตรกรรมโดยตรง และใช้กิจกรรมทางการเกษตรเป็นข้ออุปมาตรัสสอนธรรม โดยเชื่อมโยงจากสิ่งที่เห็นได้ง่ายไปยังสิ่งที่เห็นได้ยาก เช่น กสิการทวาชสูตร ที่เป็นการทำนาที่จิตใจและมีผลเป็นอมตะ นำไปสู่ที่สุดแห่งทุกข์และสู่วิถีอริยมรรคมีองค์ ๘ รวมทั้งได้แสดงธรรมประโยชน์และความสุขที่พึงแสวงหา ๓ ระดับ ได้แก่ ประโยชน์ในปัจจุบัน (ภิกขุธรรมมีกัตถะ) ประโยชน์ในภายหน้า (สัมปรายิกัตถะ) และประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถะ) เป็นหลักธรรมที่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ให้เกิดประโยชน์และความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้าตามหลักธรรม เช่น พยัคฆปัชชะสูตร ภูฏันทตสูตร และจักรวรรดิวัตติสูตร ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติที่สามารถประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาการทำเกษตรกรรมระดับบุคคล ชุมชน การแก้ไขปัญหาและพัฒนาเศรษฐกิจสังคมระดับประเทศ

^{๓๓} สรณนที ไยบำรุง และคณะ, **ข้าวนอกนา นวัตกรรมปลูกข้าวแนวใหม่**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เกษตรกรรมธรรมชาติ, ๒๕๕๓), หน้า ๖-๗.

^{๓๔} กัณฐชา วิญญูวิริยวงศ์, “**พระพุทธศาสนาเพื่อสังคมแนวเกษตรกรรม**”, **วารสารพุทธจิตวิทยา**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๙): หน้า ๘๑.

๔) อนุสรณ์ อุณโณ กล่าวไว้ใน “ขบวนการเกษตรกรรมยั่งยืนในเมืองไทย”^{๑๕}

สรุปได้ว่า คุณลักษณะของเกษตรกรรมแบบยั่งยืนเป็นคุณลักษณะสำคัญของขบวนการเคลื่อนไหวรูปแบบของสังคมแบบใหม่ (new social movement) เพราะเป็นการรวมกลุ่มเพื่อสร้างสรรค์คุณค่าของสังคม เช่น ขบวนการเกษตรธรรมชาติและพุทธเกษตร รวมทั้งรูปแบบเกษตรกรรมยั่งยืน ที่ใช้ชีวิตต่างจากระบบคุณค่าและวิถีชีวิตของสังคมบริโภค การไม่ใช้สารเคมี หาวีธีช่วยลดต้นทุนการผลิต แก้ปัญหาสุขภาพผู้คน แก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม สร้างความปลอดภัยของผู้บริโภค การประสานความร่วมมือระหว่างกลุ่มต่างๆ เน้นความหลากหลาย และเกื้อกูลกันของกิจกรรมในแปลงพืชผล ใช้พันธุ์ในท้องถิ่น ซึ่งเกษตรกรสามารถเก็บรักษาและพัฒนาพันธุ์เองได้ เน้นใช้ปัจจัยการผลิตในท้องถิ่นแทนสารเคมี เน้นการใช้แรงงานคน สัตว์ และเครื่องทุ่นแรงขนาดเล็ก ซึ่งช่วยลดต้นทุนการผลิตและรักษาสิ่งแวดล้อม

๕) พระมหาวัฒนา ปญญาทีโป (คำเคน) กล่าวไว้ใน “รูปแบบการพัฒนาเกษตรกรรมสมัยใหม่ตามแนวเกษตรเชิงพุทธบูรณาการ”^{๑๖} พบว่า เกษตรเชิงพุทธ หมายถึง การทำเกษตรกรรมโดยยึดหลักคำสอนทางพุทธศาสนาบนพื้นฐานศีล มีเมตตากรุณา แบ่งปันกัน เป็นสัมมาอาชีวะ แนวคำสอนเรื่อง พุทธเกษตรกรรมคล้ายกันคือ สอนให้ขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด สามัคคี แบ่งปันกัน และคำนึงถึงความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับหลักธรรม ภิภูธัมมิกัตถธรรม โภควิภาค อปริหานิยธรรม พรหมวิหาร สัมมาอาชีวะ รูปแบบเกษตรเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการสอนธรรมะสอดแทรกเข้าไปในวิถีชีวิต เพื่อให้เกิดการพัฒนาการทางด้านศีลธรรม ควบคู่ไปกับการประกอบอาชีพ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดี ทั้งในแง่ปัจเจกที่ก่อให้เกิดศีลธรรม การตระหนักรู้ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ซึ่งเป็นจุดแข็งทำให้ชุมชนเกิดการพัฒนากลายเป็นระบบ เกิดกัลยาณมิตรพึ่งพาอาศัยกัน

๖) ทีมวิชาการสถาบันวิชาการาม ศึกษาวิจัยเรื่อง “อริสศิลป์กับการรับประทานอาหารปรับ สมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม”^{๑๗} ผลการศึกษาพบว่า การรับประทานอาหารกับ

^{๑๕} อนุสรณ์ อุณโณ, ขบวนการเกษตรกรรมยั่งยืนในเมืองไทย, (นนทบุรี: ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๔.

^{๑๖} พระมหาวัฒนา ปญญาทีโป (คำเคน), “รูปแบบการพัฒนาเกษตรกรรมสมัยใหม่ตามแนวเกษตรเชิงพุทธบูรณาการ”, วิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน, ๒๕๖๒): ๑๐๕.

^{๑๗} ทีมวิชาการสถาบันวิชาการาม, “อริสศิลป์กับการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม”, วิชาการวิชาการาม, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๑): ๙๙.

การเจริญยศาสตร์นั้นมีความเกี่ยวข้องกัน การรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม มีการตั้งศีลในการรับประทานอาหาร หรือถ้าต้องการเลิกอาหารรสจัดต้องตั้งศีลมาปฏิบัติมีวิธีการ ลด ละ เลิก ไปเป็นลำดับ เริ่มจากสิ่งที่ย่อย เลิกได้โดยไม่ยากไม่ลำบากก่อนแล้วทำต่อในสิ่งที่ยากขึ้นไป ตามลำดับ ยึดหลัก “ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง” ฝึกล้าง ชอบ ชัง ในสิ่งที่ เป็นโทษ ร้ายแรงที่สุด และสิ่งที่ดีที่มีความสำคัญน้อยที่สุดก่อน แล้วค่อยมาล้าง ชอบ ชัง ในสิ่งที่ เป็นโทษ ร้ายแรงรองลงไป และสิ่งที่ดีที่สำคัญมากขึ้นเป็นลำดับ จะทำให้ลดความกลัว ทุกข์ลงไปเป็นลำดับๆ มีสุขและดีแท้ๆ ได้ตามลำดับเช่นกัน ด้วยการตั้งศีลมา ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น ทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส ว่าสุขปลอมจากการเสพตามกิเลส นั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนแท้ ไม่มีสาระ นำความกลัว โรคและเรื่องร้ายทั้งมวลมาให้เรา และผู้อื่น

๓) แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, ปรีศนา อธิพนไพบูลย์, แก่นศีล กล้าจน ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “การศึกษาผลจากการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ของกลุ่มมังสวิรัตติเครือข่ายชาวอโศก”^{๑๘} พบว่า ผู้ที่เลิกรับประทานเนื้อสัตว์เกิดความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ๓ ประเด็นหลัก ๑) ทุกข์ทางกายลดลง กลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลว่า หลังจากเลิกทานเนื้อสัตว์รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง แข็งแรงขึ้น โรคภัยร้ายแรง เช่น โรคเมเร็งหายหรือทุเลาลง บางท่านกลับไปทานเนื้อสัตว์อีกก็พบว่า มีอาการไม่สบายทางกาย แต่พอเลิกทานเนื้อสัตว์อาการเหล่านั้นก็หายไป ๒) ทุกข์ทางใจลดลง มีความเบิกบาน แจ่มใสที่ได้เลิกการเบียดเบียน ความสงบเย็นของชีวิต เกิดจิตเมตตาอย่างแท้จริง สามารถรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ขึ้น ตามลำดับ ลดวิบากกรรมร้ายเพราะได้ทำกุศลจากการไม่เบียดเบียน มีความรู้ได้ว่า “สัตว์ไม่ได้เกิดมาเป็นอาหาร เรารักชีวิตเราเช่นใด สัตว์ก็รักชีวิตเขาเช่นนั้น” ๓) เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตดีขึ้นเห็นความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่ดี เช่น ลูกไม่ดื้อจากเดิมที่เคยดื้อ การงานดีขึ้นจากเดิมติดๆ ชัดๆ

๔) ใจเพชร กล้าจน กล่าวไว้ใน “คนพอเพียง”^{๑๙} ถึงวิถีชีวิตแนวพุทธว่า การแก้ปัญหาหรือการพัฒนาที่ก้าวหน้าที่สุดนั้น ต้องทำอย่างประหยัดที่สุด คือ ใช้เงินหรืออุปกรณ์ต่างๆ น้อยที่สุด (ทำแบบคนจน) แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยส่วนตัวจะกินใช้เพียงเล็กน้อย ทำการงานด้วยสิ่งที่ประหยัด เรียบง่ายที่สุดแต่เกิดประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะทำได้ ผลผลิตส่วนที่เหลือก็แบ่งปัน เกื้อกูลผู้อื่น ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ให้ของดี ย่อมได้ของดี”/“ปราชญ์ผู้ให้ความสุข ย่อมได้รับ

^{๑๘} แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, ปรีศนา อธิพนไพบูลย์, แก่นศีล กล้าจน, “การศึกษาผลจากการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ของกลุ่มมังสวิรัตติเครือข่ายชาวอโศก”, รายงานวิจัย, (ฝ่ายงานวิชาการ:สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๒), หน้า ๒๒.

^{๑๙} ใจเพชร กล้าจน, คนพอเพียง, พิมพ์ครั้งแรก, (สมุทรปราการ: พิมพ์ดี, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐.

ความสุข”/“ผู้ให้สิ่งที่เลิศ ย่อมได้รับสิ่งที่เลิศอีก”/“ผู้ให้สิ่งที่ประเสริฐ ย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ”/ “นอกจากการแบ่งปันเพื่อแผ่กันแล้ว สัตว์ทั้งปวงหาสิ่งที่พึงอย่างอื่นไม่” ซึ่งเราต้องทำสิ่งดังกล่าวด้วย ตัวของเราเอง ตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึงแห่งตน” ดังนี้แล้ว ชีวิตที่ประเสริฐมีคุณค่าและผาสุก คือชีวิตที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปัน เป็นชีวิตที่ให้และเสียสละ ผู้ที่ให้คือผู้ทำงานฟรี “อาชีพทำงานฟรี คือเป็นอาชีพที่ดีที่สุด เป็นอาชีพที่มั่นคงที่สุด มีคุณค่าและผาสุกที่สุด”

๙) เพชรตะวัน ธนะรุ่ง, สุรีย์ ธรรมิกกบวร และ จิรวัฒน์ เวชแพศย์ ได้นำเสนอ บทความวิชาการ “รูปแบบการบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนแห่งการเรียนรู้: กรณีศึกษาชุมชนสวนป่านาบุญ”^{๒๐} ระบุว่า “ชุมชนที่มีองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ แนวคิดการพึ่งตนเป็นความอิสระด้วยพลังปัญญาและความสามารถในการพัฒนา และแก้ปัญหาของตนเอง การพึ่งตนเองเกิดจากปัจจัยสำคัญ คือ ผู้นำที่มุ่งมั่นเสียสละ คนในชุมชนมีความสมานฉันท์ มีส่วนร่วมในแก้ไขปัญา พัฒนาชุมชนให้เกิดความสมดุล ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ลดการพึ่งพาจากภายนอก เสียสละเพื่อสังคม การพัฒนาตนแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจและปัญญา ศึกษาการเชื่อมโยงองค์ความรู้และภูมิปัญญาทางสุขภาพ และพุทธธรรมฝึกเป็นทักษะของการพัฒนาพลังภายในตน ผลที่ได้คือสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จุดเด่นของชุมชน คือ การนำหลักการสมดุลร้อนเย็นมาประยุกต์กับการแพทย์ทุกสาขาปรับสมดุลกายและใจ เปิดอบรมการดูแลสุขภาพ กสิกรรมไร้สารพิษ โดยไม่คิดค่าตอบแทน ให้ผู้ที่มาเข้าค่ายมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม ทำให้การอบรมกลายเป็นวิถีชีวิตของชุมชน มีพืชผักสำหรับบริโภค สร้างสุขภาพด้วยการกินอาหารเป็นยา

๑๐) พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ กล่าวในหนังสือ “วิถีพุทธ”^{๒๑} ระบุว่า วิถีพุทธเป็นผู้ที่มีจิตใจความเจริญทางโลกุตระ ผู้ปฏิบัติอย่างสัมมาทิฐิจนเป็นคนที่มีคุณสมบัติ “เป็นจริง” พิสูจน์ได้ด้วยหลักธรรม “กถาวัตถุ ๑๐” หรือ “หลักตัดสินธรรมวินัย ๘” หรือ “อริยทรัพย์ ๗” หรือ “สัมมาอริยมรรคองค์ ๘” รู้เท่าทันโลกีย์ ทั้งวัตถุภายนอกและทั้ง จิต เจตสิก รูป นิพพาน รู้เหตุแท้ในจิต คือ กิเลสความอยากได้ อยากเป็น อยากมี เป็นความโลภ โกรธ หลงของตนเอง ไม่ได้ไปหลงว่าวัตถุเป็นเหตุหรือสิ่งภายนอกเป็นเหตุ จึงอยู่อาศัยกับวัตถุและสิ่งภายนอกอย่างไม่ทำลาย แต่ดับเหตุคือ กิเลสความอยากนั้น ในจิตใจได้อย่างถูกต้อง อย่างรู้แจ้ง เห็นจริง อย่างสัมมาถูกถ้วน ไม่ได้ดับเวทนาและ

^{๒๐} เพชรตะวัน ธนะรุ่ง, สุรีย์ ธรรมิกกบวร และจิรวัฒน์ เวชแพศย์, “รูปแบบการบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนแห่งการเรียนรู้: กรณีศึกษาชุมชนสวนป่านาบุญ”, วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖): ๘๓-๙๕.

^{๒๑} สมณะโพธิรักษ์ โพธิรักษ์โต, วิถีพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ฟาอภัย, ๒๕๔๗), หน้า ๖๕-๗๘.

สัญญาทั้งหมด แต่จะดับหรือกำจัดเวทนาและสัญญาของกิเลสเท่านั้น แล้วเมื่อจิตละล้างกิเลส ความโลภ โกรธ หลง ได้จริง จิตนั้นยังมีปัญญา (อธิปัญญาหรือญาณทัสสนะ) รู้แจ้งเห็นจริงใน หิตะ หรือประโยชน์เกื้อกูลแก่ตน แก่สังคม แล้วจะทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ เป็นกุศลแท้ แก่สังคมได้อย่างมีอติปัญญาหรือญาณทัสสนะ ตามหลักพุทธพจน์ ที่ว่า พุพฺพชิตายะ พุพฺพชฺชายะ โลกาณุกัมปายะ จึงมีในสังคมได้จริงอันมาจากคนที่มีจิตใจที่กำจัดกิเลสได้จนถึงขั้นหมดสิ้นเกลี้ยง มารวมกันประกอบกิจจนเป็นวิถีการดำเนินชีวิต เป็นวัฒนธรรมสร้างสรรค์ร่วมกันเป็นสังคมอยู่จริง เรียกว่า สังคมพุทธบริษัท ๔

๑๑) พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ กล่าวในหนังสือ “พุทธเปลือกเปลือก”^{๒๒} ไว้ว่า พุทธคือ ศาสตร์แห่งความจริงที่ทำให้พิสูจน์ ศาสนาพุทธนี้เป็นผู้ที่รู้ เป็นผู้ที่มีเหตุมีผล เป็นศาสนา วิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ พิสูจน์ได้แม่นยำธรรมที่ใช้วัตถุประกอบพิสูจน์เอาไม่ได้ ศาสนาพุทธสามารถ พิสูจน์นามธรรมสิ่งที่เล็กยิ่งกว่าวัตถุ แล้วพิสูจน์จริงๆ ด้วย พิสูจน์ที่ตัวเรานี้แหละเป็นห้องแล็บ ตัวเรา เป็นหลอดทดลอง (test tube) ตัวเราเป็นเครื่องอุปกรณ์การพิสูจน์ ตัวเราเป็นมิเตอร์ที่จะแจ้งผล แจ้ง สิ่งที่เป็นพลังงานขึ้นเล็กขึ้นน้อยออกมาให้มีจำนวนที่อ่านออก ทำตัวเราเป็นมิเตอร์รู้เองจริง มันบอก ค่าบอกราคาออกมาเลย โซล (solve) ออกมาได้จริงๆ ศาสนาพุทธเป็นวิทยาศาสตร์ด้วยเหตุประการ อย่างนี้ คือ เป็นศาสนาที่ได้มีการพิสูจน์ได้จริง ว่ามีของจริงแท้ ถึงขนาดมีภาวะของอนัตตา ของสุญญตาที่ยิ่งกว่าสุญญากาศ คุณพิสูจน์เองใครพิสูจน์แทนใครไม่ได้ เพราะห้องแล็บ (lab) ของคุณ คุณก็ต้อง เข้าเอง ใครจะไปเข้าสวมห้องแล็บของคนอื่นนั้นไม่ได้ ห้องแล็บของใครของมันนี่ศาสนาพุทธ

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) กองพัน จิตแสง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น”^{๒๓} สรุปใจความได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นบุคคลที่ได้เรียนรู้ การแพทย์วิถีธรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ ไม่รับค่าตอบแทนใดๆ ผลการ ปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) สุขภาวะทางกาย คือมีตาที่สดใส มี ผิวหนังราบเรียบ ฟันแข็งแรง ๒) สุขภาวะทางจิตใจ คือรู้สึกมีพลัง สดชื่น เบิกบานใจ มีจิตใจมั่นคง แข็งแรง เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และมีความพร้อมที่จะดูแลตนเอง ๓) สุขภาวะทางสังคม คือมี ความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น เกิดปณิธานว่าจะเป็นคนดีของสังคม และ

^{๒๒} สมณะโพธิรักษ์, พุทธเปลือกเปลือก, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บริษัท ฟ้าอภัย, มปป).

^{๒๓} กองพัน จิตแสง, “การศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า บทคัดย่อ.

๔) สุขภาวะทางปัญญา คือคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหาร มีความคิดว่าไม่มีใครรักเราเท่ากับเรารักตัวเอง จะตั้งใจกินอาหารเป็นยา และเชิญชวนผู้อื่นให้หันมาทานอาหารสุขภาพมากขึ้น

๒) ใจกลั่น นาวาบุญนิยม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาชุดฝึกอบรมเรื่องการปลูกผักไร้สารพิษตามแนวคิดวิถีพุทธ”^{๒๔} พบว่าปัจจุบันผู้บริโภคตื่นตัวด้านสุขภาพมากขึ้น โดยหันมานิยมรับประทานอาหารสุขภาพซึ่งประกอบด้วย พืช ผัก ผลไม้ต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยในการเจริญเติบโตและช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายเป็นปกติ มีสุขภาพดี และผิวพรรณผ่องใส ชุมชนชาวอโศกนับเป็นชุมชนที่สั่งสมภูมิปัญญาในเรื่องปลูกผักไร้สารพิษ มาตั้งแต่เริ่มก่อตั้งชุมชน (พ.ศ.๒๕๑๕) และกระทำต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน การที่ชุมชนชาวอโศกประสบผลสำเร็จในเรื่องนี้ เพราะนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาปฏิบัติ ในการดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพ การปลูกผักไร้สารพิษนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพแล้ว ยังเป็นการรักษาสิ่งแวดล้อมและพัฒนาจิตใจ

๓) ปกรณ์ มหากันธา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการเกษตรแนวใหม่ของกลุ่มเกษตรกรกรอำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน”^{๒๕} พบว่าการดำเนินชีวิตให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันทาง กาย วาจา ใจ ประกอบด้วย ๑) กุศลกรรมบถ ด้วยกายสุจริต วาจาสุจริต และมโนสุจริต ๒) หลักอริยสัจสี่ ความเพียรในหน้าที่ตนเอง ๓) หลักกัลยาณมิตรตต การคบหาคนดีเป็นมิตร ๔) หลักสมชีวิตา รู้จักการประมาณตน ๕) นาถกรรม ธรรม อันเป็นที่พึ่งของตน ๖) หลักสัปปุริสธรรม รู้หลักของความจริง เข้าใจในกฎธรรมชาติ ๗) หลักกุศลมูล และ ๘) หลักสังคหวัตถุ การสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ความเจริญงอกงามของชีวิต จิตใจ ไม่นั่นทางวัตถุ ๒) เกิดความร่วมมือกับธรรมชาติ สร้างความสมดุลในระบบนิเวศ ๓) ไม่ใช้ทุนมากและใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น ๔) ใช้เนื้อที่พอประมาณหลีกเลี่ยงการพึ่งพาเครื่องจักรกลหรือจ้างคนดูแล

^{๒๔} ใจกลั่น นาวาบุญนิยม, “การพัฒนาชุดฝึกอบรมเรื่องการปลูกผักไร้สารพิษตามแนวคิดวิถีพุทธ สำหรับนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ ๓ ของโรงเรียนในสังกัดชุมชนชาวอโศก”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๔๙), หน้า ก.

^{๒๕} ปกรณ์ มหากันธา, “การประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการเกษตรแนวใหม่”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

๔) อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการกินอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒”^{๒๖} พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร (FBS) และระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม (HbA1c) ลดลงจากก่อนการเข้าค่ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ (p-value = ๐.๐๐๑) พฤติกรรมการกินของผู้ป่วยเบาหวานมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินตามลำดับการย่อยสามารถปฏิบัติได้ในระดับดี ลดรสชาติของอาหาร เคี้ยวอาหารละเอียดขึ้น ใส่ใจการจัดสารพิษจากพืชผักก่อนนำไปปรุง ลดการกินเนื้อสัตว์และการคำนึงถึงอาหารกลุ่มเย็นและร้อน เห็นได้ว่าการกินอาหารปรับสมดุลสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ได้ และสามารถใช้เป็นแนวทางกับกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมการกินอาหาร เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เพื่อประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพในอนาคต

๕) หทัยรัตน์ ขาญวิการณ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพึ่งตนในรูปแบบพุทธเกษตรกรรมของชุมชนศาลือโคก อำเภอน้ำโสม จังหวัดนครสวรรค์”^{๒๗} พบว่า การทำพุทธเกษตรกรรมนำหลักธรรมมาดำเนินกิจกรรมในชุมชนและการดำเนินชีวิต ชุมชนเพาะปลูกพืชผัก ผลไม้ให้มีบริโภคตลอดทั้งปี อาศัยแรงงานในชุมชน ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม ที่รักษาสมดุลทรัพยากร นำความรู้ภูมิปัญญาของคนในชุมชนมาใช้ สร้างความมั่นคงด้วยการผลิตปัจจัย ๔ ได้ ผลิตเพื่อบริโภคเป็นหลัก มีเหลือจึงแบ่งปันและขายไม่หวังกำไรเอารายได้มาใช้ในชุมชน การทำเกษตรแบบผสมผสานการใช้ทรัพยากรเน้นการรักษาระบบนิเวศ โดยปลูกพืชผสมผสาน มีวิธีบำรุงรักษาใช้ปุ๋ยและน้ำหมักชีวภาพที่ทำขึ้นใช้เอง ทำให้มีทรัพยากรเพียงพอต่อการอุปโภค บริโภคในชุมชน ผู้คนในชุมชนรักาศิล ๕ ศิล ๘ เพื่อพัฒนาจิตใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน มีวัฒนธรรมพุทธร่วมกัน ดำเนินชีวิตด้วยหลักบุญนิยมและสาธารณโภคี

^{๒๖} อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ, “ผลของการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๗} หทัยรัตน์ ขาญวิการณ, “การพึ่งตนในรูปแบบพุทธเกษตรกรรมของชุมชนศาลือโคก อำเภอน้ำโสม จังหวัดนครสวรรค์”, สารนิพนธ์พัฒนาชุมชนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘) หน้า ๑ - ๒.

๖) มนูญ มุกข์ประดิษฐ์ กล่าวถึง "การศึกษาวิเคราะห์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริ กับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา"^{๒๘} พบว่า ปรัชญาแนวคิดและทฤษฎีในเศรษฐกิจพอเพียง อันเนื่องมาจากพระราชดำรินั้น มุ่งหมายที่จะให้ลดกระบวนการเศรษฐกิจระบบทุนนิยมสุดโต่งโดยให้ลดระดับลงเพียงพอแก่ความจำเป็น และความเหมาะสมกับการรักษาและดำรงชีวิตที่เรียบง่ายและพึ่งพาตนเองได้ บริโภคแต่เพียงพอ ลดและบรรเทาการพึ่งพาเทคโนโลยีจากต่างประเทศ หันมาใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน และเทคโนโลยีที่ไม่เป็นการทำลายธรรมชาติ และสภาพแวดล้อม ฯลฯ ซึ่งจะเป็นการเดินทางสายกลางตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ในพระพุทธศาสนา และเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนและพึ่งปรารถนาสำหรับบุคคลและสังคมที่ยั่งยืน (Sustainable Development for Sustainable Society) นั่นเอง

๗) หมายขวัญพุทธ กล้าจน ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”^{๒๙} ผลการศึกษาพบว่า เมืองคัมภีร์ประกอบที่สำคัญ ๖ ประการได้แก่ ๑) หลักการบริหารทรัพยากรมนุษย์แนวพุทธ ๒) ปณิธาน คือการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่น ๓) วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างศักยภาพจิตอาสาสืบสานพระพุทธศาสนา ๔) การดำเนินการด้วย ๕ วิธี (๑) บริหารทรัพยากรมนุษย์แนวพุทธ (๒) การเคารพผู้นำและฟังมติหมู่ (๓) พัฒนาบุคลากรจากการเรียนรู้ปฏิบัติงานจริง (๔) การปฏิบัติศีลชำระกิเลส (๕) สร้างเครือข่ายเรียนรู้ร่วมกัน ๕) ประเมินผล มีความคิดความเข้าใจอย่างเป็นสัมมาทิฐิ ที่ขัดเกลากิเลสได้จริง และ ๖) เงื่อนไขความสำเร็จ คือ วิถีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข ด้วยการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

๘) ใจเพชร กล้าจน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”^{๓๐} พบว่า การแบ่งปันทำให้ผู้รับและผู้ให้ได้รับความผาสุกด้วยกัน ดังใน “มณฑาทิพย์สูตร” พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า “ผู้ให้ของที่พอใจย่อมได้ของที่พอใจ ผู้ให้ของที่เลิกล้มไม่ได้ของที่เลิกล้ม

^{๒๘} มนูญ มุกข์ประดิษฐ์, “การศึกษาวิเคราะห์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริ กับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐๐.

^{๒๙} หมายขวัญพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏ อุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๐} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘).

ผู้ให้ของที่ดีย่อมได้ของที่ดีและผู้ให้ของที่ประเสริฐย่อมเข้าถึงฐานะที่ประเสริฐ” จิตอาสา คือผู้ที่พยายามฝึกฝนตนเป็นผู้ให้ที่มีคุณค่าประโยชน์ให้กับมวลมนุษยชาติ โดยไม่คิดค่าตอบแทน จิตอาสาจึงเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในการนำสันติภาพหรือความอยู่เย็นเป็นสุขมาสู่มวลมนุษยชาติ ต้นแบบจิตอาสาที่ประเสริฐที่สุดในโลก คือ พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นบุคคลที่ทำคุณสมบัตินี้แห่งความผาสุกในตนได้ ดำรงชีวิตด้วยของกินของใช้เพื่อส่วนตนน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น แต่พากเพียรทำประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติมากที่สุด เสียสละทุกอย่างให้มวลมนุษยชาติ ด้วยความเต็มใจ สุขใจ และบริสุทธิ์ใจ จากความโลภ โกรธ หลง ทั้งปวง เป็นผู้ที่ค้นพบองค์ความรู้การสร้างจิตอาสาแนวพุทธได้อย่างไม่มีผู้ใดเทียมเท่า

๙) ศศิวรรณ กำลังสินเสริม กล่าวถึงกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ในงานวิจัยเรื่อง “พุทธกระบวนการทัศน์ในการดำเนินชีวิตยุคบริโภคนิยม”^{๓๑} ไว้ว่า เพื่อให้สังคมไทยมีวิถีชีวิตที่อุดมด้วยปัญญา พึงพาตนเองได้อย่างมีความสุข ความพอดี มีภูมิคุ้มกัน รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกกรอบตัว และภายในจิตใจตนได้อย่างชัดเจน ไม่ยึดเอาบริโภคนิยมเป็นจุดหมาย แต่อาศัยเป็นเครื่องยังชีพให้อยู่ได้ทั้งกายและจิตท่ามกลางกระแสบริโภคนิยมปรับเปลี่ยนวิธีคิดมาสู่พุทธกระบวนการทัศน์ นำเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้อย่างจริงจัง เปลี่ยนจิตตนมาเป็นลักษณะนิสัยใฝ่ดี มีสัมมาทิฐิ พัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาด้วยศีล สมาธิ และปัญญา มีการปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ มีการบริหารจัดการทรัพย์ที่หามาได้อย่างมีประสิทธิภาพ พิจารณาถึงคุณค่าแท่งก่อนการเสกใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยการบริโภคอย่างมีสติตามหลักอปัสเสนธรรม มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียง สันโดษตามสมควรแก่เพศภาวะและฐานะของตน

๑๐) รินธรรม อโศกตระกูล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ระบบบุญนิยมในชุมชนราชธานี อโศก จังหวัดอุบลราชธานี : นวัตกรรมสังคมจากภูมิปัญญาพุทธ”^{๓๒} พบว่า ระบบบุญนิยมเกิดจากพื้นฐานความเชื่อ ๔ ประการ คือ ๑) พลังของกลุ่ม ๒) พลังของศาสนา ๓) พลังของธรรมะ ๔) พลังของกรรม ลักษณะของบุญนิยม คือ ทวนกระแสกับทุนนิยม มีความมุ่งหมายสร้างคนให้บรรลุนิพพานขั้นปรมาตมสัจจะ และจุดสัมบูรณ์ของบุญนิยม คือ อิสระเสรีภาพ ภราดรภาพ สันติภาพ สมรรถภาพ บุรณภาพ การปฏิบัติงานในสังคมบุญนิยม ๑) กลไกกรรมไร้สารพิษ ๒) ศิลปะเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลส ๓) การศึกษามีศีลธรรมเพิ่มขึ้นและมีค่านิยมในการทำงานหนัก ๔) การสื่อสารจะสื่อสารสัจจะและคุณค่าของชีวิต ๕) วิทยาศาสตร์พัฒนาเข้าถึงความจริงและคุณค่าของชีวิต ๖) ระบบเศรษฐกิจเพื่อความอุดม

^{๓๑} ศศิวรรณ กำลังสินเสริม, “พุทธกระบวนการทัศน์ในการดำเนินชีวิตยุคบริโภคนิยม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

^{๓๒} รินธรรม อโศกตระกูล, “ระบบบุญนิยมในชุมชนราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี: นวัตกรรมสังคมจากภูมิปัญญาพุทธ”, รายงานวิจัย, (กระทรวงวัฒนธรรม, ๒๕๕๙), หน้า ๗๖.

สมบูรณ์ของส่วนรวม ๗) การเงินต้องแพร่สะพัดออกไปสร้างสรรงานเพื่อสังคม ๘) การบริโภคจะเรียนรู้การบริโภคที่ไม่เกิดโทษ รู้เท่าทันและหลุดพ้นจากกระแสบริโภคนิยม ๙) สาธารณสุขเน้นการป้องกันและสร้างความสมดุลของชีวิตตามหลัก ๘ อ. ๑๐) นักบริหารจะเป็นผู้รับใช้ ผู้เสียสละทำงานฟรี ๑๑) ศาสนาเป็นอเทวนิยม ๑๒) ชุมชนมีการประสานสัมพันธ์กันเป็นช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

สรุป จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยหลายฉบับ เห็นได้ว่า การทำกิจกรรมตามแนวพุทธธรรม สามารถลดต้นทุนในการผลิต แก้ไขปัญหาสุขภาพให้ดีขึ้น อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นหลักประกันความปลอดภัยต่อผู้ผลิตและผู้บริโภค ทำให้ชุมชนเกิดการพัฒนอย่างเป็นระบบ เป็นสังคมมิตรดีสหายดี ประชากรในชุมชนมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชุมชนในทุกมิติ ทำให้มีเครื่องบริโภคอุปโภคไม่ขาดแคลน ความสำคัญของหลักพุทธธรรมสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตของผู้คน และสังคมได้ทุกมิติ เช่น หลักของศีล ศีลเป็นหลักธรรมเบื้องต้นของความประพฤติให้ดีงาม มีระเบียบ วินัย ประกอบสมาธิอาชีพ และหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ทำให้เกิดความสมบูรณ์ หลักพุทธธรรมนั้นเป็นหลักแห่งการใช้สติปัญญา ในการเรียนรู้ความจริงของเหตุ และผล ว่าทำอย่างไร เกิดผลอย่างไร ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ทุกมิติของการทำกิจกรรม และการดำเนินชีวิตอย่างผาสุกนั่นเอง

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการเก็บข้อมูลภาคเอกสาร (Documentary Research) ร่วมกับการเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Research) ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) และการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยจะดำเนินการศึกษาเอกสาร โดยมุ่งศึกษาข้อมูลจากพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา และข้อมูลจากเอกสารของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ดังนี้

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ และเอกสารของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากการศึกษาค้นคว้า หนังสือ คุชณินพนธ์ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ งานวิจัย บทความ เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์ รวมทั้งเอกสารจากสื่ออินเทอร์เน็ต

๑.๗.๒ สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้ทำการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีท่านผู้ทรงคุณวุฒิ ๓ ท่าน เป็นผู้ตรวจเครื่องมือวิจัย เพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหาและประเด็นที่จะศึกษา พร้อมทั้งขอเอกสารตรวจเครื่องมือจากบัณฑิตศึกษา ก่อนนำไปใช้สัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อทำการสัมภาษณ์โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) จำนวน ๑๖ คน

๑.๗.๓ ศึกษาภาคสนาม

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมายที่ระบุไว้ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) คือ ประธานมูลนิธิแพथวิทยีธรรมแห่งประเทศไทย และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย จำนวน ๑๕ คน มีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการนัดหมายเรื่องสถานที่และเวลาที่จะทำการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงพร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดของแบบสัมภาษณ์ และอธิบายประเด็นการสัมภาษณ์ให้เข้าใจถูกต้อง ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล ทีละคน โดยมีการบันทึกเสียง และบันทึกภาพในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ด้วย

๑.๗.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเอกสารและการสัมภาษณ์ภาคสนาม เมื่อทำการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น ตรวจสอบความสมบูรณ์และจัดลำดับข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และประมวลผลต่อไป

๑.๗.๕ สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย โดยเรียบเรียงผลวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาเขียนแบบเชิงพรรณนา เพื่อนำเสนอข้อมูล ข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ทราบถึงกิจกรรมวิถีพุทธและกิจกรรมทางเลือก

๑.๘.๒ ทราบถึงกิจกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพथวิทยีธรรมแห่งประเทศไทยในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

๑.๘.๓ ทราบถึงผลกิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพथวิทยีธรรมแห่งประเทศไทยในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

บทที่ ๒

หลักการทำกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและกรรมทางเลือก

ในบทนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับ “หลักการทำกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและกรรมทางเลือก” ๑) หลักการทำกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ๒) กรรมทางเลือก ๓) แนวคิดเกี่ยวกับกรรมทางเลือก ซึ่งจะได้ทำการศึกษาถึงความหมาย แนวคิด ความสำคัญ และหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

๒.๑ หลักการทำกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

ในสมัยพุทธกาล กรรมเป็นอาชีพที่สำคัญ อันนับแต่ชนชั้นกษัตริย์ก็ทำกรรม ดังนั้นจึงถือว่าเป็นอาชีพชั้นสูง โดยได้ปรากฏในพระพุทธประวัติของพระพุทธเจ้า ที่มีความสัมพันธ์กับการทำมาตั้งแต่พระองค์มีพระชนมายุเพียง ๗ ชันษา พระองค์ได้ร่วมในพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญกับพระราชบิดา^๑ การทำกรรมในสมัยพุทธกาลนอกจากเป็นแหล่งผลิตอาหารในการดำรงชีพแล้ว พระพุทธเจ้ายังใช้วิธีการและรูปแบบการทำกรรม ตรัสสอนพระธรรมของพระองค์ มีอุปมาอุปไมยอย่างมีลำดับจากสิ่งที่มองเห็นได้ง่าย ไปสู่สิ่งที่มองไม่เห็นเป็นขั้นนามธรรมที่ละเอียดลึกซึ้ง โดยเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เพื่อให้หมู่ชนได้รับประโยชน์ในการประกอบสัมมาอาชีพและการดำเนินชีวิตด้วยจิตใจไร้ทุกข์

ดังนั้น “การทำกรรมตามหลักพุทธธรรมนั้น จะถือเอาหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือ “การปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม”^๒ อย่างสมดุลพอดี ไม่เอนเอียงไปทั้งสองด้าน คือ กามสุขัลลิกานุโยค การพัวพันในกามในความสบาย และอัตตกิลมณานุโยค การประกอบตนเองให้ลำบากเกินไป ด้วยการเรียนรู้และปฏิบัติทั้งหลักทฤษฎี (มัชฌิมาธรรม) และหลักการปฏิบัติ (มัชฌิมาปฏิปทา)^๓ ที่เรียกว่า การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เรียกย่อว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการดำเนินที่

^๑ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๘๑/๔๑๖.

^๒ ส.ข. (ไทย) ๑๓/๑๑๕/๒๐๙.

^๓ พระเทพรัตนมุนี (สายพงศ์ อโนมปณโณ/กองสินธุ์), “การเกษตรแนวพุทธเพื่อแก้ปัญหาเศรษฐกิจชุมชน”, ปัญญาปณิธาน, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙): ๓๔.

ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นเป้าหมายของการทำกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เราไถนาอย่างนี้ นาที่เราไถนั้นมีผลเป็นอมตะ บุคคลครั้งไถนาอย่างนี้แล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”^๔ แสดงให้เห็นว่า เป้าหมายสูงสุดของการทำกิจกรรมตามคำสอนตรัสสอนของพระพุทธเจ้า ก็คือ การบรรลุพระนิพพานในที่สุด

๒.๑.๑ ความหมายของคำว่ากิจกรรม

กิจกรรม เป็นคำที่ใช้มาตั้งแต่ก่อนสมัยพระพุทธเจ้าตรัส มีหลักฐานปรากฏอยู่ใน “เอสุการีสูตร” มีเอสุการีพราหมณ์ได้กราบทูล พระผู้มีพระภาคว่า “พราหมณ์ทั้งหลายบัญญัติทรัพย์ของแพศย์ คือ กิจกรรมและโครักขกรรม พราหมณ์ทั้งหลายบัญญัติทรัพย์ของแพศย์ไว้เช่นนี้แล”^๕

กิจกรรม ตรงกับในภาษาอังกฤษว่า “Agriculture” ซึ่งมีรากศัพท์มา จากภาษากรีกโบราณว่า “Agri” หรือ “Ager” แปลว่า พืชหรือดิน เมื่อรวมกับคำว่า “Culture” จึง แปลว่า การปลูกหรือการปฏิบัติ แปลรวมกันว่า “การปฏิบัติกับที่ดินเพื่อให้เกิดผลผลิต” และ “กิจกรรม” หมายถึง การเพาะปลูก, กสิกร แปลว่าชาวนา ผู้ทำการเพาะปลูก ^๖หรือในพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน คำว่า “กิจกรรม” มาจากคำบาลีว่า กสิกมฺ (อ่านว่า กะ-สิ-กัม-มะ) ซึ่งหมายถึง การเพาะปลูก การไถ ในภาษาไทยคำว่า กิจกรรม เขียนคำว่า กรรม ตามแบบสันสกฤต คือ ก ไก่ ร หัน ม ม้า หมายถึง การทำไร่ไถนา ใช้ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า farming (อ่านว่า ฟาร์ม-มิง)^๗

พระมหาจุลศักดิ์ จิรวุฒโน ได้แสดงทัศนะไว้ใน “แนวคิดและวิธีการแก้ปัญหาเศรษฐกิจแนวพุทธของปราชญ์อีสาน” ไว้ว่า “กิจกรรมแนวพุทธ” หมายถึง “การนำเอาพุทธธรรมมาประยุกต์เข้ากับพฤติกรรมสร้างสรรค์ของมนุษย์ในการผลิต บริโภคและใช้สอยสิ่งของต่างๆ ที่มีอยู่จำกัด เพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับความเป็นจริงในความสัมพันธ์ของมนุษย์กับธรรมชาติ”^๘

^๔ ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๗๖-๗๘/๕๑๘.

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๔๐/๕๕๑.

^๖ กิจกรรม, พจนานุกรมแปล ไทย-ไทย อ.เปลื้อง ณ นคร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://dictionary.sanook.com/search/dict-th-en-lexitron/กิจกรรม> [๒๐ กันยายน ๒๕๖๔].

^๗ กิจกรรม, พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://legacy.orst.go.th/?knowledges> กิจกรรม-เกษตรกรรม, [๑๕ กันยายน ๒๕๖๔].

^๘ พระมหาจุลศักดิ์ จิรวุฒโน, “แนวคิดและวิธีการแก้ปัญหาเศรษฐกิจแนวพุทธของปราชญ์อีสาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนธรรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

ศาสตราจารย์ ดร.อภิชัย พันธเสน ให้ความหมายว่า การนำเอาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์เข้ากับแนวคิดดำเนินกิจกรรมทางการผลิตที่จะทำให้ปัจเจกบุคคลและสังคมบรรลุซึ่งสันติสุข จากการมีชีวิตอยู่ในโลกวัตถุภายใต้เงื่อนไขของการมีทรัพยากรที่จำกัด^๙

๒.๑.๒ แนวคิดของการทำกิจกรรมในพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยค้นคว้ารวบรวมไว้ ดังต่อไปนี้

๑) แนวคิดเรื่องการอนุรักษ์ เป็นการทำความดีที่เน้นรักษาระบบนิเวศ ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับท้องถิ่นไม่ทำลายสมดุลของธรรมชาติ เป็นการผลิตเพื่อให้พอเพียงกับการบริโภค เมื่อเหลือจึงนำไปขาย เป็นการผลิตที่ไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม เดินทางสายกลางเชื่อมเอาหลักธรรม เทคโนโลยี นิเวศวิทยา เศรษฐกิจชุมชน และวัฒนธรรม มาเชื่อมสัมพันธ์ไปพร้อมกัน”^{๑๐}

๒) แนวคิดเรื่องปฏิบัติศีลเป็นพื้นฐาน ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ทำลายชีวิตตนเองและผู้อื่น สัตว์อื่น ความพอใจและคุณภาพชีวิตเป็นหลัก เช่น ออกจากอบายมุข ประมาทในการบริโภค การใช้จ่าย อย่างมีเหตุผลและจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๓) แนวคิดแนวคิดเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา ประกอบสัมมาอาชีวะ ในการทำความดีหรือแม้กิจกรรมทางด้านใดๆ ก็ตาม การไม่ทำลายคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่น ตลอดถึงสังคมและสภาพสิ่งแวดล้อม ระบบธรรมชาติหรือระบบนิเวศให้เสื่อมโทรมลง พึงพาอิงอาศัยกันและประสานเกื้อกูลเพื่อนำไปสู่แนวทางการพัฒนาที่ยั่งยืน^{๑๑}

๔) แนวคิดเรื่องสังคมสันติสุข ส่งเสริมให้เกิดความสมัคสมานสามัคคีกัน มีเมตตา กันทั้งทางกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม เคารพกันด้วยคุณธรรม มีมิตรดี สังคม สิ่งแวดล้อมดี สามารถอยู่ร่วมกันได้ภายใต้ความแตกต่างและการให้ความเคารพในสิทธิเสรีภาพของกันและกัน^{๑๒}

^๙ อภิชัย พันธเสน, พุทธเศรษฐศาสตร์วิวัฒนาการ ทฤษฎีและการประยุกต์กับเศรษฐศาสตร์สาขาต่างๆ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์, ๒๕๔๗), หน้า ๕.

^{๑๐} จิราวัต ศรีสุวรรณ, “ศักยภาพของพุทธเกษตรกรรมในการพึ่งตนของชุมชน: กรณีศึกษาชุมชนปฐุมอโศก จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๙- ๒๐.

^{๑๑} อภิชัย พันธเสน, พุทธเศรษฐศาสตร์วิวัฒนาการ ทฤษฎีและการประยุกต์กับเศรษฐศาสตร์สาขาต่างๆ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์, ๒๕๔๗), หน้า ๒๕ - ๒๗.

^{๑๒} พระมหาวัฒนา ปญญาทีโป (คำเคน), “รูปแบบการพัฒนาเกษตรกรรมสมัยใหม่ตามแนวเกษตรเชิงพุทธบูรณาการ”, วิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน, ๒๕๖๒): ๑๐๕.

จะเห็นได้ว่าแนวคิดของการทำกรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวคิดที่มีการปฏิบัติ ศิล การไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น สัตว์อื่น ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และเกื้อกูล้อยู่ที่ถ้อยอาศัยกันและกันอย่างเป็นมิตรที่ดี

๒.๑.๓ ความสำคัญของการทำกรรมในพระพุทธศาสนา

ในสังคมอินเดียโบราณ มีการแยกอาชีพการงานออกเป็น ๒ ประเภท มีลักษณะแตกต่างกันมีชั้นสูงและชั้นต่ำ โดยอิงกับระบบวรรณะสูง-ต่ำ มีดังนี้

๑) **หน้าที่การงานชั้นต่ำ** ได้แก่ งานช่างถากไม้ งานเกษตร อื่นๆอย่างหนึ่งการงานที่เขาเหยียดหยัน เหยียดหยาม เกลียดชัง ดูหมิ่น ไม่นับถือกันในห้องถื่นนั้นๆ นี้จัดเป็นการงานชั้นต่ำ

๒) **หน้าที่การงานชั้นสูง** ได้แก่ ทำนา (กสิกรรม) ค้าขาย เลี้ยงโค อื่นๆอย่างหนึ่งการงานที่เขาไม่เหยียดหยัน ไม่เหยียดหยาม ไม่เกลียดชัง ไม่ดูหมิ่น นับถือ อกันในห้องถื่นนั้นๆ นี้จัดเป็นการงานชั้นสูง^{๑๓}

จะเห็นได้ว่าในสมัยพุทธกาล การทำกรรม คือ การใช้ที่ดินเพาะปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร ถือเป็นการงานชั้นสูง มีเกียรติ เป็นการงานที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะทำนา ว่าเป็นกิจของผู้ปกครอง อย่างกษัตริย์แห่งศากยวงศ์ซึ่งต้องปกครองบ้านเมืองและดูแลประชาราษฎร์ ยังจำเป็นต้องเรียนรู้การทำนา ดังปรากฏในการสนทนาระหว่างเจ้ามหานามศากยะกับเจ้าอนุรุธศากยะ เจ้ามหานามศากยะตรัสว่า “ดีแล้วน้องอนุรุธะ พี่จะสั่งสอนวิธีการครองเรือนแก่เธอเพื่อจะได้ครองเรือนต่อไป อันดับแรก ผู้ครองเรือนต้องให้ธนา ครั้นแล้วให้หว่านข้าว ครั้นแล้วให้ไถน้ำเข้า ครั้นแล้วให้ระบายน้ำออก ครั้นแล้วให้ถอนหญ้า ครั้นแล้วให้เกี่ยวข้าว ครั้นแล้วให้ขนข้าว ครั้นแล้วให้ตั้งลอม ครั้นแล้วให้นวด ครั้นแล้วให้สีฟางออก ครั้นแล้วมัดข้าวลือบออก ครั้นแล้วมัดลือบออก ครั้นแล้วให้ขนเก็บในฉาง ครั้นพอถึงฤดูฝนก็ต้องทำอย่างนี้ต่อไป”^{๑๔} เป็นต้น

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ทรงมีพระราชดำรัสไว้ว่า “...อาชีพเพาะปลูกนี้มีความสำคัญมาก การเพาะปลูกเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตมนุษย์ ไม่มีการเพาะปลูกก็ไม่มีวัตถุดิบที่จะมาเป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม หรือเป็นสิ่งก่อสร้าง ฉะนั้นต้องทำการกสิกรรม” พระบรมราโชวาท พระราชดำรัสเกี่ยวกับการเกษตรและสหกรณ์ เมื่อวันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๔

^{๑๓} วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๑๕/๒๐๓.

^{๑๔} วิ.จุ. (ไทย)) ๗/๓๓๐/๑๖๘.

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำชาวโศก กล่าวถึงการทำกรรมของชาวโศกว่า “กรรมไร้สารพิษ เหตุผลที่ไม่ใช้คำว่า เกษตร เพราะไม่มีการเลี้ยงสัตว์ เป็นการปลูกพืชที่ไม่ใช้สารเคมีทุกชนิด ทั้งเชื่อมโยงกับการปฏิบัติถือศีล ๕ ละอายมุข ทานมังสวิริติ อาชีพกสิกรรมเป็นอาชีพที่มีเกียรติ ควรได้รับการเคารพไม่ต่างจากอาชีพอื่น อาจจะเหนือกว่าอาชีพอื่นด้วย เพราะกรรมเป็นอาชีพการสร้างในสิ่งที่จำเป็นที่ทุกชีวิตต้องกินต้องใช้อาศัย และจุดหมายปลายทางของกรรมไร้สารพิษ ก็คือ การเป็นผู้ให้ ไม่ใช่ผู้เอา”^{๑๕}

จะเห็นได้ว่า อาชีพที่สำคัญมากที่สุด เป็นการผลิตปัจจัยที่จำเป็นและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ ที่สำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ได้แก่ อาหารและยารักษาโรค นับตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน อาจถือได้ว่าการทำกรรมนั้นเองเป็นอาชีพที่สำคัญและจำเป็นที่สุดของมนุษย์ เพราะเป็นอาชีพที่หล่อเลี้ยงชีวิตของผู้คน ดังนั้นการทำกรรมจึงเป็นความมั่นคงด้านอาหารและชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์อย่างที่สุด

๒.๑.๔ รูปแบบการทำกรรมที่ประยุกต์จากพระพุทธศาสนา

จากการค้นคว้าพบว่า “รูปแบบกสิกรรมหรือเกษตรกรรมแนวพุทธ พอจำแนกได้ ๕ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบนา ๒) รูปแบบนาและป่า ๓) รูปแบบนาไร่และวัวควาย ๔) รูปแบบนาไร่วัวควายนั่นสวนผัก และ ๕) รูปแบบนาไร่เน้นวัวควาย”^{๑๖} ซึ่งเป็นรูปแบบที่เรียบง่ายและพึ่งตนเองตามหลักธรรมการพึ่งตนที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน ตนแลเป็นคติของตน (ทางไปของตน)”^{๑๗} หรือเมื่อสืบค้นถึงวิถีชีวิตชาวไทยในสมัยโบราณก็จะพบว่า

“ในชุมชนหมู่บ้านไทยบุพกาล ชนเผ่าไทยในอดีตนิยมตั้งบ้านเรือนในพื้นที่ราบลุ่มริมน้ำ มีอาชีพทำกรรม ทำนาเป็นหลัก และชนพื้นเมืองดั้งเดิมจะอาศัยอยู่ในบริเวณที่เป็นไหล่เขา ชุมชนบุพกาลนั้น มีอาชีพทำไร่ปลูกผัก หาของป่า กิจกรรมของผู้คนในสมัยนั้น คือ การผลิตเพื่อการบริโภคภายในชุมชน และมีการแลกเปลี่ยนกันบ้างเล็กน้อยระหว่างชนเผ่าไทยที่ราบกับชนพื้นเมืองที่อาศัยอยู่ตามไหล่เขา ชุมชนบุพกาลนั้น มีการจัดสรรทรัพยากรการผลิต คือ ที่ดิน โดยมีแนวคิดที่ว่า ที่ดินในการทำกินของหมู่บ้าน ผู้อาวุโสหรือผู้นำหมู่บ้านเป็นผู้แบ่งปันที่นาที่ทำกิน ให้กับสมาชิกในหมู่บ้านตามจำนวนครอบครัวที่เพิ่มขึ้น และเมื่อสมาชิกคนใดในหมู่บ้านย้ายออกไปจากหมู่บ้านก็ต้องคืนที่ดิน

^{๑๕} บัณฑิต ศิริรักษ์โสภณ, “วิสาหกิจชุมชนบุญนิยม: การก่อรูปชีวิตทางสังคมและกลยุทธ์ทางเศรษฐกิจของขบวนการโศก”, **พัฒนาศาสตร์**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑): ๑๗๘ - ๒๑๙.

^{๑๖} พระเทพรัตนมุนี (สายพงศ์ อโนมฺพโล/กองสินธุ์), “การเกษตรแนวพุทธเพื่อแก้ปัญหาเศรษฐกิจชุมชน”, **ปัญญาภิธาน**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๔๔.

^{๑๗} พ.ศ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๔๕.

ให้กับหมู่บ้าน การแบ่งปันที่ดินทำกินเช่นนี้ทำให้เศรษฐกิจของหมู่บ้านไทยสามารถพึ่งพาตนเองได้ เนื่องจากครอบครัวทุกครอบครัวจะมีที่ดินทำกิน นอกจากนี้แล้วผู้อาวุโสในหมู่บ้านยังทำหน้าที่ที่รวบรวมการผลิตทั้งหมด เครื่องมือ เครื่องใช้ วัว ควาย เพื่อให้ได้ผลผลิตที่เพียงพอและยังทำหน้าที่แบ่งปันผลผลิตอีกด้วย”^{๑๘}

จะเห็นได้ว่าการประยุกต์รูปแบบการทำกิจกรรมให้เข้ากับบริบทของแต่ละท้องถิ่นตามสภาพทางสังคม ภูมิประเทศ ฤดูกาล และสิ่งแวดล้อม โดยใช้หลักปฏิบัติตามคำสอนในพระพุทธศาสนาตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ในแต่ละสภาพพื้นที่ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ชนเหล่าใดปลูกสวนอันน่ารื่นรมย์ ปลูกป่า สร้างสะพาน ขุดสระน้ำ บ่อน้ำและให้ที่พักอาศัย บุญย่อมเจริญแก่ชนเหล่านั้นทั้งกลางวันและกลางคืนตลอดกาลทุกเมื่อ ชนเหล่านั้นดำรงอยู่ในธรรม สมบูรณ์ด้วยศีลแล้วย่อมไปสู่สวรรค์อย่างแน่นอน”^{๑๙} รูปแบบกิจกรรมแนวพุทธที่พุทธศาสนิกชนที่ดีประพฤติปฏิบัติมาโดยตลอด คือ “การพึ่งพาตนเอง ด้วยการลดต้นทุนในการผลิตแต่ได้ผลผลิตมาก มีการผลิตแบบใช้บริโภคเอง การจัดการความสมดุลในธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อม ฝึกฝนพฤติกรรมที่ประหยัดใช้จ่ายไม่ฟุ่มเฟือย จึงเป็นการทำกิจกรรมที่เหมาะสมปรับประยุกต์ไปตามความหลากหลายตามลักษณะของสภาพนิเวศ เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม”^{๒๐}

๒.๑.๕ หลักธรรม, พระสูตร, พุทธพจน์ การทำกรรมในคัมภีร์พุทธศาสนา

การทำกรรมตามหลักพุทธธรรม พระสูตร และพุทธพจน์ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้รวบรวมหลักธรรมไว้ ๕ หมวดหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

๒.๑.๕.๑ หลักธรรมว่าด้วยการทำกรรมในพุทธศาสนา

๑) การกำเนิดโลกในอรรถกถาพุทธ

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสเล่าลำดับความเป็นมาของการกำเนิดโลกและมหจักรวาลเหล่าสัตว์สัตว์ที่กำเนิดบนโลก และอาหารของเหล่าสัตว์พวกนั้น มีใจความว่า ๑) **ช่วงที่โลกเสื่อมลงจนสลายไป** สัตว์โลกส่วนมากไปเกิดในชั้นอภัสสรพรหม มีสภาพเป็นกายทิพย์ มีฤทธิ์ทางใจ มีปิติ

^{๑๘} พัจจุรภัทร จันทรทิพย์, “บทวิจารณ์หนังสือเศรษฐกิจหมู่บ้านไทยในอดีต และการเป็นสมัยใหม่กับแนวคิดชุมชน โดย ฉัตรทิพย์ นาถสุภา”, ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๙): ๒๖๗.

^{๑๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๗/๖๑.

^{๒๐} พระมหานันทพันธ์ พรหมชาล และคณะ, “วนเกษตรแนวพุทธ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาสังคมและจิตใจ”, อุบลปริ วรรณ, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๕): ๙๕๑.

เป็นอาหาร มีรัศมีแผ่ชานออกจากกาย สัญจรอยู่ในอากาศ สถิตอยู่ในวิมานอันแสนงาม นานแสนนาน ๒) จากนั้น ทรงแสดงการกำเนิดหรือวิวัฒนาการของโลก ตั้งแต่ตอนแห่งวิวิธกัป คือ ช่วงที่โลกกลับก่อตัวขึ้นใหม่ เริ่มจากสภาพที่เป็นน้ำแผ่เต็มอวกาศอันเรืงว่างเปล่า ไม่มีดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์และดวงดาวใดๆ ทวีปบริเวณมืดมิด โลกแข็งตัวขึ้นเรื่อยๆ และมีที่มาของอาหารเกิดขึ้นตามลำดับ คือ **จวันดิน** ลอยอยู่บนผิวน้ำจากนั้นก็เปลี่ยนสภาพเป็น **สะเก็ดดิน** และจากสะเก็ดดินก็เปลี่ยนสภาพเป็น **เครีอดิน** และจากเครีอดินก็เปลี่ยนสภาพเป็น **ข้าวสาลี** เกิดเองตามธรรมชาติ ผลิตผลเป็นข้าวสุกไม่มีแกลบและรำ ^{๒๑}

วิวัฒนาการความเป็นมาของอาหาร

พระพุทธเจ้าตรัสเล่าไว้ว่า “...วาเสฏฐะและภราทวาเซ ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นจึงประชุมกัน ครั้นแล้วต่างพากันปรับทุกข์ว่า ‘ท่านผู้เจริญ บาปกรรมก็ปรากฏในสัตว์ทั้งหลายแล้ว ด้วยว่าในกาลก่อน พวกเรานึกคิดอะไรก็ได้สำเร็จได้ตามปรารถนา มีปิติเป็นภักขา มีรัศมีชานออกจากร่างกาย เทียวสัญจรไปในอากาศ อยู่ในวิมานงาม นานแสนนาน

สมัยหนึ่ง เมื่อล่วงไปนานๆ เกิดจวันดินลอยขึ้นบนน้ำปรากฏแก่พวกเรา จวันดินนั้นสมบูรณ์ด้วยสี สมบูรณ์ด้วยกลิ่น สมบูรณ์ด้วยรส พวกเรานั้นได้พากันใช้มือปั้นจวันดินให้เป็นคำๆ เพื่อบริโภค เมื่อพวกเราพากันใช้มือปั้นจวันดินให้เป็นคำๆ เพื่อบริโภคอยู่ รัศมีที่ชานออกจากร่างกายก็หายไป เมื่อรัศมีที่ชานออกจากร่างกายหายไป ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ก็ปรากฏ เมื่อดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ปรากฏแล้ว ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏ เมื่อดวงดาวนักษัตรทั้งหลายปรากฏแล้ว กลางคืน กลางวันก็ปรากฏ เมื่อกลางคืนกลางวันปรากฏแล้ว เดือนหนึ่ง ครึ่งเดือนก็ปรากฏ เมื่อเดือนหนึ่ง ครึ่งเดือนปรากฏ ฤดูและปีก็ปรากฏ พวกเรานั้นบริโภคจวันดิน มีจวันดินเป็นภักขา มีจวันดินเป็นอาหาร ได้ดำรงอยู่นานแสนนาน เพราะบาปอกุศลกรรมปรากฏ จวันดินของพวกเราจึงหายไป เมื่อจวันดินหายไป สะเก็ดดินก็ปรากฏ สะเก็ดดินนั้นสมบูรณ์ด้วยสี สมบูรณ์ด้วยกลิ่น สมบูรณ์ด้วยรส พวกเรานั้นได้พากันบริโภคสะเก็ดดิน พวกเรานั้นบริโภคสะเก็ดดินนั้น มีสะเก็ดดินนั้นเป็นภักขา มีสะเก็ดดินนั้นเป็นอาหาร ได้ดำรงอยู่นานแสนนาน เพราะบาปอกุศลกรรมปรากฏ สะเก็ดดินของพวกเราจึงหายไป เมื่อสะเก็ดดินหายไป เครีอดินก็ปรากฏ เครีอดินนั้นสมบูรณ์ด้วยสี สมบูรณ์ด้วยกลิ่น สมบูรณ์ด้วยรส พวกเรานั้นได้พากันบริโภคเครีอดิน พวกเรานั้นบริโภคเครีอดินนั้น มีเครีอดินนั้นเป็นภักขา มีเครีอดินนั้นเป็นอาหาร ได้ดำรงอยู่นานแสนนาน เพราะบาปอกุศลกรรมปรากฏ เครีอดินของ

^{๒๑} พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓-๒๕.

พวกเราจึงหายไป เมื่อเครื่องดินหายไป ข้าวสาธิตก็ปรากฏอันผลผลิตในที่ที่ไม่ต้องไถ ไม่มีรำ ไม่มีแกลบ บริสุทธิ มีกลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสารก็ปรากฏ ที่ที่พวกเราเก็บเกี่ยวข้าวสาธิตไปเพื่อเป็นอาหารเย็นในตอนเย็น ก็กลับมีข้าวสาธิตงอกสุกขึ้นได้ในตอนเช้า ที่ที่พวกเราเก็บเกี่ยวข้าวสาธิตไปเพื่อเป็นอาหารเช้าในตอนเช้า ก็กลับมีข้าวสาธิตงอกสุกขึ้นได้ในตอนเย็น ความพร่องไม่ปรากฏเลย พวกเรานั้นเมื่อพากันบริโภคข้าวสาธิตซึ่งเกิดสุกเองในที่ที่ไม่ต้องไถ มีข้าวสาธิตนั้นเป็นภักษา มีข้าวสาธิตเป็นอาหาร ได้ดำรงอยู่นานแสนนาน เพราะบาปอกุศลธรรมปรากฏ ข้าวสาธิตของพวกเราจึงมีรำห่อเมล็ดบ้าง มีแกลบหุ้มเมล็ดบ้าง ต้นที่ถูกเกี่ยวแล้วก็ไม่กลับงอกขึ้นอีก ความพร่องได้ปรากฏให้เห็น จึงได้มีข้าวสาธิตเป็นหย่อมๆ ทางที่ดี เราควรแบ่งข้าวสาธิตและปักปันเขตแดนกันเถิด’ ครั้งนั้น สัตว์ทั้งหลายจึงพากันแบ่งข้าวสาธิตและปักปันเขตแดนกัน...” ๒๒

พระพุทธเจ้าทรงบรรยายให้เห็นถึงกำเนิดและวิวัฒนาการของชีวิตที่กำเนิดมาอย่างอ่อนที่สัมผัสกับอาหารที่หล่อเลี้ยงชีวิตนั้นด้วย ผ่านการกระทำหรือกรรมและผลของการกระทำหรือวิบากกรรม ที่ปรากฏขึ้นแก่เหล่าสัตว์ไว้อย่างละเอียดเป็นลำดับขั้นตอน หรือเรียกว่า วิวัฒนาการของโลก ชีวิตและอาหาร จนต่อมาเป็นที่ได้พัฒนาการเป็นการทำกรรมในช่วงเวลาต่อมานั่นเอง

๒) หลักธรรมว่าด้วยการทำกรรมในอริยวินัย

พระพุทธเจ้าได้จาริกไปยังสถานที่ต่างๆ เช่น ได้จาริกไปในพื้นที่นาของแคว้นมคธ และมอบหมายให้พระอานนท์ออกแบบจิ๋ว จากรูปแบบคันทนาของชาวมคธ ซึ่งเป็นรูปแบบจิ๋วที่พระสงฆ์ได้ใช้จนถึงทุกวันนี้ “...อานนท์ เธอเห็นนาของชาวมคธซึ่งเขาพูนดินเป็นคันทนาสี่เหลี่ยม ยาวทั้งด้านยาวและด้านกว้าง คันทนาหว่านด้วยคันทนาสั้นๆ เชื่อมกันเหมือนทางสี่แพร่งหรือ...” ท่านพระอานนท์กราบทูลว่า “...เห็น พระพุทธเจ้าข้า...” พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “...เธอสามารถทำจิ๋วของภิกษุให้มีรูปร่างนั้นได้หรือ...” ท่านพระอานนท์กราบทูลว่า “...สามารถทำได้ พระพุทธเจ้าข้า...” แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงใช้รูปแบบของคันทนามาประยุกต์ใช้สำหรับการทำจิ๋วเพื่อหมู่สงฆ์และหลายๆ สถานที่ พระองค์ทรงตรัสสอนเกี่ยวกับการทำกรรมโดยตรง และได้เป็นข้ออุปมาในการตรัสสอนเชื่อมโยงไปยังเรื่องอื่นๆ ได้ตรัสสอนกฎที่ครอบคลุมความเป็นไปของชีวิตและจักรวาลที่เริ่มแรกนั้นมนุษย์มีจิตประภัสสร รวมทั้งการกระทำต่างๆ ของมวลมนุษย์ก็ตกอยู่ภายใต้กฎหรือกระบวนการนี้ ทั้งอาชีพการงานและการทำนาตามที่ปรากฏ ดังเช่น การทำนาในอริยวินัยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑) ว่าด้วยการไถ่และหว่าน

ใน **กสิกรรมทวาชสูตร** พระพุทธเจ้าได้แสดงให้เห็นว่าพระองค์ก็เป็นชาวนาโดยทรงอธิบายหลักการ และวิธีการทำนาในแบบของพระองค์ซึ่งปรากฏใน กสิกรรมทวาชสูตร เขตตสูตร อัจจา ยิกสูตร เขตตูปมสูตรซึ่งถือได้ว่าเป็นหลักธรรมเกี่ยวกับการพัฒนาเกษตรกรรม โดยได้แสดงถึงนาดี นาไม่ดี และวิธีที่จะทำนาให้ได้ผลดีแก่ชาวนา ทรงนำเสนอรูปแบบทำนาของพระพุทธเจ้าว่าเป็นการทำนาที่มีเป้าหมายเป็นทั้งโลกียะที่มีผลเป็นข้าวเปลือก และการทำนามีเป้าหมายเป็นโลกุตระหรือการทำนาในทางธรรมโดยมีผลเป็นอมตะ (นิพพานเป็นอนิสังส) ดังนี้

ศรัทธาเป็นพืช ความเพียรเป็นฝน ปัญญาของเราเป็นแอกและไถ หิริเป็นงอนไถ ใจเป็นเชือก สติของเราเป็นผาลและประดัก เราคุ้มครองกาย คุ้มครองวาจาได้แล้ว สำรวมในการบริโภคอาหาร เราตายหว่าน (คือ วาจาสืบปลั้บ) ด้วยคำสัตย์ โสรัจจะของเราช่วยทำงานให้สำเร็จ ความเพียรของเราช่วยนำธุระไป ให้ถึงความเกษมจากโยคะ นำไปไม่ถอยหลัง นำไปถึงที่ซึ่งบุคคลไปแล้ว ไม่เศร้าโศก เราไถนาอย่างนี้ นาที่เราไถนั้นมีผลเป็นอมตะ บุคคลครั้นไถนาอย่างนี้แล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้^{๒๓}

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงมีกุศโลบายในการนำเครื่องใช้ในการทำนามาอุปมากับพระธรรมคำสอนได้อย่างเหมาะสม การปฏิบัติธรรมก็มีองค์ประกอบเช่นเดียวกับการทำนา สิ่งสำคัญลำดับแรกของการทำนา คือ เมล็ดพันธุ์ของข้าวเปรียบเทียบกับความศรัทธา ความศรัทธาเป็นองค์ประกอบแรกที่สิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติธรรม ความศรัทธาเชื่อมั่นในผู้เป็นพระศาสดา ในหลักธรรมคำสอน และในพระอริยสาวกผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เพราะถ้าขาดความศรัทธาเชื่อมั่นในสิ่งเหล่านี้แล้ว จะเป็นเหตุให้ห่างไกลจากความสำเร็จ เมล็ดพันธุ์ที่ดีของพืช จะทำให้การทำเกษตรกรรมได้ผลผลิตตามเป้าหมาย ฉะนั้น **ความศรัทธาเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าก็จะทำให้ได้เข้าถึงแก่นสารัตถะของหลักพุทธธรรมได้ ฉะนั้น** และเป็นผู้ดำรงตนอยู่ในธรรม ประกอบด้วย ศรัทธา ความเพียร ปัญญา หิริ สติคุ้มครองกาย วาจาและใจ สำรวมในการบริโภคอาหาร มีคำสัตย์ โสรัจจะ เป็นการทำไร่ไถนาไม่ใช่เพียงเพื่อการสร้างความมั่นคงทางอาหารเท่านั้นแต่สร้างความมั่นคงทางอาหารใจด้วย ที่มีทั้งแง่เชิงทางรูปธรรมหล่อเลี้ยงร่างกายและแง่เชิงโลกุตระควบคู่ไปด้วยกัน ดังนั้น การนำหลักธรรมไปปฏิบัติในการเพาะปลูก สร้างพลังชีวิตและความผาสุกต่อตนเองและผู้อื่นอย่างยั่งยืน ก็จะกลายเป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่มีปัญญาในอาชีพการงานและปัญญาในทางธรรม ยังผลเป็นอมตะ เป็นโลกุตระธรรม คือ มินิพพานเป็นอนิสังส หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ดังเช่น กสิกรรม

^{๒๓} พ.ศ. (ไทย) ๒๕/๖๗๔/๒๑๐.

ทวาทพราหมณ์ผู้มีอาชีพทำนาซึ่งสามารถบรรลุธรรมได้เป็น จึงแบบอย่างที่ดีของผู้ที่ทำกรรมด้วย
หลักธรรมในพระพุทธศาสนา

๒.๒) ว่าด้วยกิจเร่งด่วนของชาวนา

ใน **อรรถกถาสุตต** ว่าด้วยกิจเบื้องต้นที่ต้องรีบทำก่อนของคหบดีชาวนาในโลกนี้ (๑) ต้องเร่งรีบไถคราดนาให้เรียบร้อย (๒) ต้องเร่งรีบเพาะพืชลงไปตามกาลที่ควร (๓) ต้องเร่งรีบไขน้ำเข้า
บ้าง ระบายน้ำออกบ้างกิจที่คหบดีชาวนาต้องรีบทำ ๓ ประการนี้แล และกิจที่ภิกษุ ต้องรีบทำเบื้องต้น
มีหลักธรรมได้แก่ ไตรสิกขา คือ ข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษาเพื่อฝึกอบรม
กาย วาจา จิตใจและปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุถึงจุดหมายสูงสุด คือพระนิพพาน ได้แก่ (๑) การ
สมาทานอริสัจสี่สิกขา สิกขา คือ **ศีลอันยิ่ง** ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในความประพฤติชั้นสูง (๒) การ
สมาทานอริจิตตสิกขา สิกขา คือ **จิตอันยิ่ง** ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิ
ชั้นสูง (๓) การสมาทานอริปัญญาสิกขา สิกขา คือ **ปัญญาอันยิ่ง** ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา
เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งชั้นสูง หรือเรียกว่า **ศีล สมาธิ ปัญญา**^{๒๔}

๒.๓) ว่าด้วยการหว่านพืชในนา

ใน **เขตตูปมสูตร** พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมตามลำดับ ทรงแสดงแก่ภิกษุ ภิกษุณี
เป็นลำดับแรก เปรียบชาวนาหว่านพืชในนาชนิดดี ทรงแสดงธรรมแก่อุบาสก อุบาสิกาเป็นลำดับที่ ๒
เปรียบชาวนาหว่านพืชในนาชนิดปานกลาง ทรงแสดงธรรมแก่อัญญเดียรธีย์ สมณะ พราหมณ์และ
บริพชกเป็นอันดับสุดท้ายเปรียบเหมือนชาวนาหว่านพืชในนาชนิดเลว ซึ่งมีดินแข็ง มีดินเค็ม พื้นดินเลว^{๒๕}

๒.๔) ว่าด้วยนาดีและนาไม่ดี

ใน **เขตตสูตร** พระพุทธเจ้าตรัสว่า พืชที่หว่านลงในนาที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ
ย่อมไม่มีผลมาก ไม่มีความเจริญมาก คือ ๑) เป็นที่ลุ่มและดอน ๒) เป็นที่มีหินและกรวด ๓) เป็นที่ดิน
เค็ม ๔) เป็นที่ไกลงลึกไม่ได้ ๕) เป็นที่ไม่มีทางน้ำเข้า ๖) เป็นที่ไม่มีทางน้ำออก ๗) เป็นที่ไม่มีเหมือง
๘) เป็นที่ไม่มีคนนาทำนองเดียวกัน ทานที่บุคคลให้ในสมณพราหมณ์ผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ
ย่อมไม่มีผลมาก ไม่มีอานิสงส์มาก ไม่มีความรุ่งเรืองมาก ไม่มีความแพร่หลายมาก สมณพราหมณ์ผู้
ประกอบด้วย ๘ ประการ คือ ๑) เป็นผู้ไม่มีจกาทิฏฐิ ๒) เป็นผู้ไม่มีจกาสังกัปปะ ๓) เป็นผู้ไม่มีจกาวาจา
๔) เป็นผู้ไม่มีจกามันตะ ๕) เป็นผู้ไม่มีจกาวาชีวะ ๖) เป็นผู้ไม่มีจกาวายามะ ๗) เป็นผู้ไม่มีจกาสติ
๘) เป็นผู้ไม่มีจกาสมาธิ

^{๒๔} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๓/๓๒๔ – ๓๒๕.

^{๒๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๕๙/๔๐๔.

ส่วนพืชที่หว่านลงในนาที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ย่อมมีผลมาก มีความเจริญมาก คือ ๑) เป็นที่ไม่ลุ่มไม่ดอน ๒) เป็นที่ไม่มีหินและกรวด ๓) เป็นที่ไม่มีดินเค็ม ๔) เป็นที่ไม่โล่งลึกได้ ๕) เป็นที่มีทางน้ำเข้า ๖) เป็นที่มีทางน้ำออก ๗) เป็นที่มีเหมือง ๘) เป็นที่มีคันนา เช่นเดียวกัน ทานที่ให้ในสมณพราหมณ์ผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ ๑) เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ ๒) เป็นผู้ที่มีสัมมาสังกัปปะ ๓) เป็นผู้ที่มีสัมมาวาจา ๔) เป็นผู้ที่มีสัมมากัมมันตะ ๕) เป็นผู้ที่มีสัมมาอาชีวะ ๖) เป็นผู้ที่มีสัมมาวายามะ ๗) เป็นผู้ที่มีสัมมาสติ ๘) เป็นผู้ที่มีสัมมาสมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย ทานที่ให้ในสมณพราหมณ์ผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการอย่างนี้ ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก มีความแพร่หลายมาก พืชที่สมบูรณ์ (พันธุ์ดี) ถูกหว่านลงในนาที่สมบูรณ์ (ดินดี) เมื่อฝน (น้ำดี) ตกต้องตามฤดูกาล (แสงดี) ธัญชาติจะงอกงามได้ (แสงดี) เพราะไม่มี “ศัตรูพืช” มีความเจริญงอกงาม มีความไพบูลย์ มีผลสมบูรณ์เต็มที่ ฉนั้นใด โภชนะที่สมบูรณ์ที่บุคคลให้ในสมณพราหมณ์ผู้มีศีลสมบูรณ์ (ศีลดี) ก็ฉนั้นนั่นเหมือนกัน ย่อมนำมาซึ่งกุศลอันสมบูรณ์ เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้นสมบูรณ์แล้ว เพราะฉะนั้น บุคคลผู้หวังกุศลอันสมบูรณ์จึงเป็นผู้สมบูรณ์ในกุศลนี้ พึงคบท่านผู้มีปัญญาสมบูรณ์ (มิตรดี) บุญสัมปทาทั้งหลายย่อมสำเร็จได้อย่างนี้ คือ

ท่านผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ได้ความสมบูรณ์แห่งจิตแล้ว ทำกรรมให้บริบูรณ์ได้ประโยชน์ที่สมบูรณ์ รู้โลกตามความเป็นจริงแล้ว บรรลุทิฐิสัมปทา (สัมมาทิฐิ) อาศัณฺณคคสัมปทาแล้ว มีใจบริบูรณ์ ย่อมบรรลอรหัตตผลได้ กำจัดมลทินทั้งปวงแล้ว จะบรรลุนิพพานสัมปทาได้ การหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงนั้น จัดเป็นสัพพสัมปทา^{๒๖}

หลักธรรมนี้เป็นที่มาของข้อ “พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศีลดี มิตรดี” จากข้อความในพระไตรปิฎก จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงอุปมาอุปไมย สภาพดินและพื้นที่นาที่มีลักษณะ ๘ ประการ ดังกล่าวว่า หากทำการเพาะปลูกพืชจะทำให้ได้ผลผลิตน้อย โดยเปรียบกับสมณพราหมณ์ผู้มีมิจฉาด้วยองค์ ๘ ประการ ที่เป็นความเห็น ความเข้าใจและการปฏิบัติที่ผิดก็ย่อมไม่ได้มรรค ผล แต่การปฏิบัติที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ที่มีผลมาก เกิดความชื่นใจมาก และมีความเจริญมาก คือ การปฏิบัติมรรคมืดองค์ ๘ ที่ถูกต้องเป็นสัมมา อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ หรือนิพพานนั้น ปฏิปทาในการปฏิบัติต้องไม่เป็นไปเพื่อการเสพกามคุณ ๕ ให้ลดลดกามคุณ ๕ และไม่เป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่นอันก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อตนเอง คือต้องลดอัตตา รู้จักพิจารณาด้วยปัญญาแยกแยะว่าการกระทำใดเป็นมิจฉาหรือกุศล การกระทำใดเป็นสัมมาหรือกุศล ก็ได้ละสิ่ง

^{๒๖} อัง.อญฺญก. (ไทย) ๒๓/๓๔/ ๒๘๙.

ที่เป็นอกุศลเข้าถึงสิ่งที่เป็นกุศล ซึ่งเป็นไปตามหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ ๘ จะเห็นได้ว่าในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าตรัสเทียบเคียงว่าด้วยนาดีเปรียบเหมือนโลกียะสุขที่ควรลด และการทำนาดีเปรียบเหมือนโลกุตระสุขที่ควรทำสะสมเพิ่ม หลักคำสอนนี้แต่อกสิกรผู้ทำนา พระองค์ก็ทรงตรัสสอนธรรม เพื่อให้บรรลุถึงขั้นพระนิพพาน หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ที่เป็นสัพพสัมปทา หรือ “... การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตใจของตนให้ผ่องใส...”^{๒๗}

๒.๕) ว่าด้วยชนิดของพืชพันธุ์

ใน ฎุตคามวรรค สิกขาบทวิภังค์ ว่าด้วย ฎุตคาม ได้แก่ ... พืชพันธุ์ ๕ ชนิด คือ ๑) พืชพันธุ์เกิดจากเหง้า ได้แก่ ขมิ้น ขิง ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่า แฝก แห้วหมู ๒) พืชพันธุ์เกิดจากลำต้น ได้แก่ ต้นโพ ต้นไทร ต้นคัสลี ต้นมะเดื่อ ต้นเตาร้าง ต้นมะขวิด ๓) พืชพันธุ์เกิดจากตา ได้แก่ อ้อย ไม้ไผ่ ไม้้อ ๔) พืชพันธุ์เกิดจากยอด ได้แก่ ผักบุ้งล้อม แมงลัก เถาหญ้านาง ๕) พืชพันธุ์เกิดจากเมล็ด ได้แก่ ข้าว ถั่ว งา ...^{๒๘}

ฎุตคามในที่นี้ มีความหมายครอบคลุมพืชพันธุ์ในป่าทั้งหมด ซึ่งในคัมภีร์นี้ได้จำแนกชนิด และบ่งชี้วิธีการปลูกไว้อย่างชัดเจน เช่น ขมิ้นจัดเป็นพืชชนิดที่เกิดจากเหง้า ดังนั้น จึงสามารถขยายพันธุ์เพื่อนำไปปลูกด้วยการใช้เหง้าขมิ้น หรือการปลูกถั่ว งา ข้าว โดยการใช้เมล็ด เป็นต้น

๓) หลักธรรมว่าด้วยการประพฤติปฏิบัติในการทำสิกรรมแนวพุทธ

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าครอบคลุมทุกกิจกรรมในชีวิต บุคคลใดปฏิบัติตาม คำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง คือ ชำระกิเลสอย่างมีลำดับพร้อมกับทำกุศล สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น การดำเนินชีวิตที่มีผลให้เกิดทั้งปัญญาในอาชีพการงานและปัญญาในทางธรรม ซึ่งจะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในที่สุด หลักธรรมว่าด้วยการปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทาง กาย วาจา ใจ ให้พัฒนาเจริญขึ้น มีดังต่อไปนี้

การปฏิบัติศีล ถือเป็นข้อปฏิบัติที่ดีที่สุด เป็นจุดเริ่มต้นของคุณธรรมขั้นพื้นฐาน มีอานิสงส์เป็นอันมาก ต่อการดำเนินชีวิตที่ไม่มีการฆ่ากัน การเบียดเบียนกัน จะช่วยทำให้ทุกชีวิตมีความผาสุก

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

^{๒๘} วิมพา. (ไทย) ๒/๙๑/๒๗๘ – ๒๗๙.

๓.๑) ว่าด้วย การละ การเว้นขาดการฆ่าสัตว์

การทำกสิกรรมตามหลักพุทธธรรมจะเน้นการปฏิบัติศีล ในเรื่องการไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนชีวิตอื่น ใน“ศีลขันธวรรค จูฬศีล” ว่าด้วยจูฬศีลข้อที่ ๑ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “... ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละ เว้นขาด จากการฆ่าสัตว์ วางทณทาวุธและคัสตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่”^{๒๙} จะเห็นได้ว่า ศีลข้อที่ ๑ สำคัญที่สุดต่อการปฏิบัติศีลข้ออื่น เพราะพระพุทธเจ้าทรงให้ปฏิบัติไปอย่างมีลำดับๆ ศีลข้อ ที่ ๑ พระพุทธเจ้าเน้นให้ “ละ เว้นขาด” ในการฆ่าสัตว์ หรือทำให้ชีวิตสัตว์ตกลงทุกวิธีการ และให้ทำประโยชน์เกื้อกูลทุกสรรพสัตว์ควบคู่กัน

“การฆ่า” หมายถึง ทำให้ชีวิตนั้น ตกลงไป ขาดสะบันไป ตายลงไป ไม่สืบต่อไปได้

“ทณทาวุธ” หมายถึง การจองจำ ทำให้สัตว์ถูกกักขังจำกัดพื้นที่ต้องทุกข์ทรมาน

“คัสตราวุธ” หมายถึง อาวุธ ความรู้ วิธีการ ที่ทำให้สัตว์ต้องตายหรือทุกข์ทรมาน

“มีความละอาย”หมายถึง จิตสำนึกไม่ฆ่าไม่เบียดเบียน ทางกาย วาจา ใจต่อชีวิตอื่น

“มีความเอ็นดู” หมายถึง มีจิตใจเมตตา ประารถดี ต่อชีวิตอื่น

“มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่” หมายถึง ตั้งจิตจะทำประโยชน์ต่อชีวิตอื่น

จูฬศีลข้อที่ ๑๘ พระพุทธเจ้าให้ภิกษุ “เว้นขาดจากการรับแพะและแกะ” (แพะและแกะ เป็นตัวแทนของสัตว์ที่นำขนสัตว์นั้นมา “ใช้เป็นเครื่องใช้-เครื่องนุ่งห่ม”)

จูฬศีลข้อที่ ๑๙ พระพุทธเจ้าให้ภิกษุ “เว้นขาดจากการรับไก่และสุกร” (ไก่และสุกร เป็นตัวแทนของสัตว์ที่นำสัตว์มา “ใช้เป็นอาหารการกิน”)

จูฬศีลข้อที่ ๒๐ พระพุทธเจ้าให้ภิกษุ “เว้นขาดจากการรับช้าง โค ม้า และลา”^{๓๐} (ช้าง โค ม้า และลาเป็นตัวแทนของสัตว์ที่นำมา “ใช้เป็นแรงงานแทนคน”)

จูฬศีลข้อที่ ๒๖ พระพุทธเจ้าให้ภิกษุเว้นขาดจากการตัด (อวัยวะ) การฆ่า การจองจำ การตีชิง วิวาท การปล้น และการขู่กรรโชก ทั้งหมดนี้คือศีลของภิกษุ^{๓๑}

^{๒๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๔/๖๕.

^{๓๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๔/๖๖.

^{๓๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๔/๖๗.

๓.๒) ว่าด้วยอานิสงส์แห่งศีล

ใน “**ศีลขันธวรรค**” สามัญญผลสูตร พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “มหาบพิตร ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่ประสบภัยอันตรายจากการสำรวมในศีลเลย เปรียบเหมือนกษัตริย์ผู้ได้รับมูรธาภิเษกเป็นพระราชากำจัดข้าศึกได้แล้ว ย่อมไม่ประสบภัยอันตรายจากข้าศึกเลย ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยอริยศีลขันธอย่างนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่มีโทษในภายใน มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าสมบูรณ์ด้วยศีลเป็นอย่างนี้แล”^{๓๒} การปฏิบัติในการทำกรรมได้ถูกต้องจะเกิดอานิสงส์ต่อตนเองอย่างนี้

๓.๓) ว่าด้วยอานิสงส์แห่งศีลสมบัติ

ใน **มหาปริณิพพานสูตร** “การสร้างเมืองปาฏลีบุตร” พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “คหบดีทั้งหลาย ศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล มีอานิสงส์ ๕ ประการนี้ อานิสงส์ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์ (สิ่งดีทุกมิติทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เหตุการณ์) เป็นอันมากซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ ๒) กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไป ๓) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใดๆ จะเป็นขัตติยบริษัทก็ตาม พราหมณ์บริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแก้แล้วกล้า ไม่เก้อเขินเข้าไป ๔) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย ๕) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์”^{๓๓} จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ว่าการปฏิบัติศีล เพื่อชำระกิเลสได้อย่างแท้จริงนั้น จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและชีวิตอื่น หรือนำสิ่งดีงามทั้งหมดมาให้กับทุกชีวิตนั่นเอง

๓.๔) หลักมรรค ว่าด้วยการปฏิบัติเป็นอริยบุคคล

ใน **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**^{๓๔} พระพุทธเจ้าตรัสว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ ข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงอธิบายรายละเอียดไว้ดังนี้ **(๑) สัมมาทิฐิ** (ความเห็นที่ถูกต้อง) หมายถึง ความรู้ในอริยสัจ ๔ **(๒) สัมมาสังกัปปะ** (ความคิดที่ถูกต้อง) หมายถึง ความคิดในการออกจากกาม ความไม่พยายาบท และการไม่เบียดเบียน **(๓) สัมมาวาจา** (วาจาที่ถูกต้อง) หมายถึง การเว้นจากการพูดเท็จ หยาบคาย ส่อเสียด และเพ้อเจ้อ **(๔) สัมมากัมมันตะ** (การปฏิบัติที่ถูกต้อง) หมายถึง เจตนาละเว้นจากการฆ่า การเอาของที่เขาเจ้าของไม่ได้ให้ และการประพฤติดีกในกาม **(๕) สัมมาอาชีวะ** (การหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง) หมายถึง การเว้นจากมิจฉาชีพ **(๖) สัมมาวายามะ**

^{๓๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๒/๗๒.

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๑๕๑-๑๕๒.

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒.

(ความเพียรที่ถูกต้อง) หมายถึง สัมมปปธาน ๔ คือ ความพยายามป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลที่ยังไม่เกิด และดำรงรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว (๗) สัมมาสติ (การมีสติที่ถูกต้อง) หมายถึง สติปัฏฐาน ๔ (๘) สัมมาสมาธิ (การมีสมาธิที่ถูกต้อง) หมายถึง ฌาน ๔

ใน “มคควรรค” พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “บรรดามรรค มรรคมืองค์ ๘ ประเสริฐที่สุด ...ทางเพื่อความหมดจดแห่งทสสนะ คือทางนี้เท่านั้น มิใช่ทางอื่น เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลาย จงดำเนินไปตามทางนี้แล เพราะทางนี้เป็นทางลงมารให้หลง ด้วยว่า เธอทั้งหลายดำเนินไปตามทางนี้แล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้”^{๓๕} หนึ่งในมรรคมืองค์ ๘ ในข้อ “สัมมาอาชีวะ” อาชีพที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ ควรละ เว้นขาด

๓.๕) ว่าด้วย สัมมาอาชีวะ ควรละ เว้นขาด การเลี้ยงสัตว์

“เรื่อง นางกิสาคโคตมี” พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถาแก่นางกิสาคโคตมี ดังนี้ “นรชน ผู้มัวเมาในบุตรและปศุสัตว์ มีใจเกี่ยวข้องในอารมณ์ต่างๆ ย่อมถูกมฤตยูคร่าไป เหมือนชาวบ้านผู้ หลับไหลถูกห้วงน้ำพัดพาไป ฉะนั้น”^{๓๖} จะเห็นได้ว่าอาชีพที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ได้นั้น จะต้องไม่มัวเมาหรือมีใจ มีอารมณ์ชอบหรือชัง ใดๆไปเพื่อการเลี้ยงสัตว์ ดูแลสัตว์ เพราะจะมีวิบาก ร้าย ดังคำตรัสที่ว่า “ย่อมถูกมฤตยูคร่าไป” มฤตยู คือ วิบากที่เลวร้ายที่จะทำให้ลายชีวิตของบุคคลนั้น

๓.๖) ว่าด้วยอาชีพที่ชาวพุทธไม่ควรทำ

ใน “วณิชชาสูตร” ว่าด้วยการค้าขายที่อุบาสกไม่ควรประกอบ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อุบาสกไม่ควรทำการค้าขาย ๕ ประการนี้ การค้าขาย ๕ ประการ คือ ๑) การค้าขาย ศัสตราวุธ ๒) การค้าขายสัตว์ ๓) การค้าขายเนื้อ ๔) การค้าขายของมีนเมา ๕) การค้าขายยาพิษ ภิกษุทั้งหลาย อุบาสกไม่ควรทำการค้าขาย ๕ ประการนี้แล”^{๓๗} จะเห็นได้ว่า “วณิชชาสูตร” เป็นอาชีพที่ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นมิจฉาอาชีวะ การเลี้ยงชีพที่ไม่สามารถทำให้พ้นทุกข์ได้แน่นอน

๓.๗) ว่าด้วยการสร้าง อาหารที่เป็นหนึ่งในโลก

สัมมาอาชีวะที่ทำให้พ้นทุกข์ได้ ใน “สามเณรปัญหา” ว่าด้วย การถามปัญหากับโส ปากสามเณร พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อะไรชื่อว่า หนึ่ง ที่ชื่อว่า หนึ่ง ได้แก่ สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วย อาหาร”^{๓๘} จะเห็นได้ว่า อาหารเป็นสิ่งสำคัญที่สุด การสร้างให้มีอาหารไปพร้อมกับปฏิบัติศีลในการ

^{๓๕} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๗๓/๑๑๗.

^{๓๖} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๘๗/๑๒๒.

^{๓๗} อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๗๗/๒๙๕.

^{๓๘} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๕.

ทำกิจกรรม จึงมีนัยยะที่สอดคล้องพระพุทธเจ้าตรัสว่า “อาหารเป็นที่หนึ่ง” เป็นอาหารทางกายและจิตใจหรือพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาไปพร้อมกัน

๓.๘) ว่าด้วยที่มาของ พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศิลดี มิตรดี

ใน “ปุริสัณทริยญาณสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “...เมล็ดพืชที่ไม่หัก ไม่เนา ไม่ถูกลมและแดดแผดเผา ที่คัดพันธุ์ไว้ เก็บไว้อย่างดี...” (พันธุ์ดี) ซึ่งบุคคลปลูกไว้ใน “...ที่ดินอันพรวนดีแล้วในนาดี...” (ดินดี) เธอทราบไหมว่า “... เมล็ดพืชเหล่านี้จักเจริญงอกงามไพบูลย์...”^{๓๙} เป็นที่มาของ “พันธุ์ดี ดินดี”

ใน “เขตตสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสไว้เกี่ยวกับนาดี ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พืชที่หว่านลงในนาที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ย่อมมีผลมาก มีความชื่นใจมาก มีความเจริญมาก คือ ... เป็นที่มีทางน้ำเข้า/เป็นที่มีทางน้ำออก/เป็นที่มีเหมือน/เป็นที่มีคั่นนา...”^{๔๐} เป็นที่มาของ “น้ำดี”

ใน “อธัมมิกสูตร” ว่าด้วยพระราชา (ผู้นำ) ผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรมและผู้ตั้งอยู่ในธรรม พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ในเวลาที่พระราชาไม่ตั้งอยู่ในธรรม แม้พวกข้าราชการก็ไม่ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อพวกข้าราชการไม่ตั้งอยู่ในธรรม แม้พราหมณ์และคหบดีก็ไม่ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อพราหมณ์และคหบดีไม่ตั้งอยู่ในธรรม แม้ชาวนิคมนและชาวชนบทก็ไม่ตั้งอยู่ในธรรม ...

เกี่ยวกับเมื่อมนุษย์ปฏิบัติผิดศีล จะเกิด “ผลแห่งวิบากร้าย” พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “... เมื่อชาวนิคมนและชาวชนบทไม่ตั้งอยู่ในธรรม ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็โคจร หมุนเวียน ไปไม่สม่ำเสมอ ... หมู่นักชัฏก็โคจรไปไม่สม่ำเสมอ ... คีนและวันก็หมุนเวียนไปไม่สม่ำเสมอ ... เมื่อคีนและวันหมุนเวียนไปไม่สม่ำเสมอ ... เดือนหนึ่งและครึ่งเดือนก็หมุนเวียนไปไม่สม่ำเสมอ ... ฤดูและปีก็หมุนเวียนไปไม่สม่ำเสมอ ... ลมก็พัดไปไม่สม่ำเสมอ พัดไปผิดทางไม่สม่ำเสมอ... พวกเทวดา ก็ขัดเคืองใจ (เกิดวิบากร้าย) ฝนก็ไม่ตกต้องตามฤดูกาล ... ข้าวกล้าทั้งหลายก็ออกรวงสุกไม่พร้อมกัน ... ภิกษุทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลายบริโภคข้าวกล้าที่สุกไม่พร้อมกันย่อมมีอายุน้อย มีผิวพรรณไม่ดี มีกำลังไม่ดี มีความเจ็บป่วยมาก

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วว่า ผลของการปฏิบัติผิดศีลไม่ตั้งอยู่ในธรรม เสพกิเลส มีพลังวิบากร้ายส่งผลต่อเนื่องกระทบเชื่อมโยงถึงกันทั้งจักรวาล มาจนถึงข้าวกล้าสุกไม่พร้อมกัน ผู้ที่นำมาบริโภคก็เกิดโรคร้าย ดังนั้นการปฏิบัติผิดศีลไม่ตั้งอยู่ในธรรม เสพกิเลส จะส่งผลถึงมนุษย์ให้ได้รับความเดือดร้อน เจ็บป่วย และมีอายุนั่น

^{๓๙} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๒/๕๖๖.

^{๔๐} อัง.อญจก. (ไทย) ๒๓/๓๔/ ๒๘๙.

เกี่ยวกับมนุษย์ปฏิบัติถูกศีล เกิด“ผลแห่งวิบากดี” พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ในเวลา
ที่พระราชา (ผู้นำ-มิตรดี) ตั้งอยู่ในธรรม (ศีลดี) แม้พวกข้าราชการ (ผู้ตาม-มิตรดี) ก็ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อ
พวกข้าราชการตั้งอยู่ในธรรม แม้พราหมณ์ (ผู้ตาม-มิตรดี) และคหบดี (ผู้ตาม-มิตรดี) ก็ตั้งอยู่ในธรรม
เมื่อพราหมณ์และคหบดีตั้งอยู่ในธรรม แม้ชาวนิคมน (ผู้ตาม-มิตรดี) และชาวชนบท (ผู้ตาม-มิตรดี)
ก็ตั้งอยู่ในธรรม (ผู้ตามและผู้นำ ก็คือ ความเป็นมิตรดี คบค้ำ เคารพกันด้วยศีล)

เมื่อชาวนิคมนและชาวชนบท (ผู้ตาม-มิตรดี) ตั้งอยู่ในธรรม (ศีลดี) ดวงจันทร์และดวง
อาทิตย์ก็โคจรไปสม่ำเสมอ (พลังงาน-แสงดี)... หมู่ดาวนักษัตรก็โคจรไปสม่ำเสมอ (พลังงาน-แสงดี)...
คืนและวันก็หมุนเวียนไปสม่ำเสมอ (พลังงาน-แสงดี)... เดือนหนึ่งและครึ่งเดือนก็หมุนเวียนไป
สม่ำเสมอ (พลังงาน-แสงดี) ... ฤดูและปีก็หมุนเวียนไปสม่ำเสมอ (พลังงาน-แสงดี) ... ลมก็พัดไป
สม่ำเสมอ พัดไปถูกทางสม่ำเสมอ ... พวกเทวดาก็ไม่ขัดเคืองใจ (เป็นวิบากดี-ไม่มีภัยพิบัติทาง
ธรรมชาติ) ฝนก็ตกต้องตามฤดูกาล (น้ำดี)... ข้าวกล้าทั้งหลายก็ออกรวงสุกพร้อมกัน (วิบากดี)... ภิกษุ
ทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลายบริโศกข้าวกล้าสุกพร้อมกันย่อมมีอายุยืน มีผิวพรรณผ่องใส มีกำลัง มีความ
เจ็บป่วยน้อย”

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วว่า ผลของการปฏิบัติถูกศีล เป็นพลังวิบากดี
ส่งผลต่อเนื่องกระทบเชื่อมโยงถึงกันทั้งจักรวาล ถ้าผู้นำและผู้ตามตั้งอยู่ในธรรม จะเป็นวิบากดี ส่งผล
ให้พืชพันธุ์เจริญงอกงามดี ผู้บริโศกข้าวกล้าสุกพร้อมกันย่อมมีอายุยืน มีผิวพรรณผ่องใส มีกำลัง
มีความเจ็บป่วยน้อย

พระพุทธเจ้าตรัสการปฏิบัติผิดศีล เสพกิเลส เปรียบเหมือนว่า“เมื่อฝูงโคข้ามน้ำไป
ถ้าโคจำฝูงไปคดเคี้ยว โคทั้งฝูงก็ไปคดเคี้ยวตามกัน ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกัน ผู้ใดได้รับแต่งตั้งให้เป็น
ใหญ่ ถ้าผู้นั้นประพฤติไม่เป็นธรรมประชาชนชาวเมืองนั้นก็ประพฤติไม่เป็นธรรมตามไปด้วย หาก
พระราชาไม่ตั้งอยู่ในธรรม ชาวเมืองนั้นก็อยู่เป็นทุกข์”

พระพุทธเจ้าตรัสการปฏิบัติถูกศีล ลดละการเสพกิเลส เปรียบเหมือนว่า“เมื่อฝูงโค
ข้ามน้ำไป ถ้าโคจำฝูงไปตรง โคทั้งฝูงก็ไปตรงตามกัน ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกัน ผู้ใดได้รับแต่งตั้งให้เป็น
ใหญ่ ถ้าผู้นั้นประพฤติชอบธรรม (“ศีลดี”) ประชาชนชาวเมือง (“มิตรดี”) นั้นก็จะประพฤติชอบธรรม
ตามไปด้วย หากพระราชาตั้งอยู่ในธรรม ชาวเมืองนั้นก็อยู่เป็นสุข^{๔๑}

จะเห็นได้ว่า ถ้าผู้นำและผู้ตามตั้งอยู่ในธรรม (“ศีลดี”และ“มิตรดี”) เป็นวิบากดี
จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของกลไกกรรมทางนามธรรม เพราะจิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง

^{๔๑} อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๗๐/๑๑๔.

จึงยอมที่จะส่งผลต่อทุกสรรพสิ่งในมหาจักรวาลให้เกิดเป็นตามทั้งด้านร้ายและด้านดี หลักธรรมนี้เป็นที่มาของข้อ “น้ำดี แสงดี ศิลดี มิตรดี”^{๔๒} นั้นเอง

ใน “โสณทัณตสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ปัญญาต้องมีศีลช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ศีลก็ต้องมีปัญญาช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ปัญญาต้องมีแก่ผู้มีศีล ศีลต้องมีแก่ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ยกย่องศีลและปัญญาว่า เป็นสิ่งล้ำเลิศในโลก ฉะนั้น”^{๔๓} เป็นที่มาของ “ศีลดี”

ใน “อุปัฏฐกสูตร” ว่าด้วยความเป็นผู้มีมิตรดีเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “...ด้วยว่าเพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี เหล่าสัตว์ผู้มีชาติ (ความเกิด) เป็นธรรมตาย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชรา (ความแก่) เป็นธรรมตาย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะ (ความตาย) เป็นธรรมตาย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นธรรมตาย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส อานนท ข้อนี้นี้ว่าความเป็นผู้มี มิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียวนั้นพึงทราบโดยปริยายนี้แล”^{๔๔} เป็นที่มาของ “มิตรดี สหายดี”

จะเห็นได้ว่าการกสิกรรมวิถีพุทธมีองค์ประกอบทั้งด้านรูปธรรม คือ พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ด้านนามธรรม คือ ศิลดีและมิตรดี ศิลดีก็คือ การลดกิเลสได้จริง ไม่เบียดเบียน เกื้อกูลหวังประโยชน์ต่อชีวิตอื่น มิตรดีก็คือ ผู้มีศีลจะเป็นหลักของสังคมและสร้างสิ่งแวดล้อมให้ดีได้ด้วย

๓.๙) ว่าด้วยคุณลักษณะของคน เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย

ใน “ปาราชิกสิกขาบทที่ ๑ สุตินนภาณวาร” พระพุทธเจ้าตรัสคุณแห่งความเป็นคนที่ประเสริฐ น่ายกย่องสรรเสริญ คือ สุภระ เลี้ยงง่าย/สุโปสะ บำรุงง่าย/ อปัจจยะ มักน้อย กล้าจน/ สันตุภูติ สันโดษ ใจพอ/ สัลเลชะ ความขัดเกลา/ ฐตะ ความกำจัดกิเลส/ ปาสาทิกะ อาการน่า เลื่อมใส/ อปจยะ การไม่สะสม/ วิริยารัมภะ การปรารภความเพียรโดยประการต่างๆ^{๔๕}

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ว่าคุณลักษณะของผู้ที่ประเสริฐ น่ายกย่องสรรเสริญที่สุด ต้องเป็นคนที่เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย กินอยู่อย่างเรียบง่าย เป็นลักษณะของคนที่ยืนทำกิจกรรมการงานแต่ไม่สะสม โลภหลง แล้วแจกจ่ายเผื่อแผ่แก่ผู้ที่สมควรอย่างมีความพากเพียร จึงทำให้เกิดเป็นสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีผู้คนอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขในชีวิต

^{๔๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๑๘/๑๒๒.

^{๔๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๒.

^{๔๔} วิ.ม. (ไทย) ๑/๓๙/๒๘.

คำว่า “วรรณะ ๙” เป็น “คำบัญญัติของพ่อครูสมณะโพธิรักษ์” นำอ้างอิงจาก “ปาราชิกสิกขาบทที่ ๑ สุตินนภาณวาร” ที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงคุณประโยชน์ของคนที่มีพฤติกรรมตามหลักของพระพุทธศาสนาได้แล้ว ๙ อย่าง คือ เป็นคนที่ “...เลี้ยงง่าย, บำรุงง่าย, มักน้อย กล้าจน, สันโดษ ใจพอ, ความขัดเกลา, ความกำจัดกิเลส, อาการนำเลื่อมใส, การไม่สะสม, การปรารภความเพียรโดยประการต่างๆ ...” พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ได้นำ ปาราชิกสิกขาบทที่ ๑ สุตินนภาณวารมาบรรยายธรรมแล้วบัญญัติเป็นคำใหม่เรียกว่า “วรรณะ ๙” ซึ่งเป็นคุณสมบัติแห่งความเป็นคนที่ประเสริฐ น่ายกย่องสรรเสริญ ๙ อย่าง ไว้ดังนี้

“วรรณะ ๙” ลักษณะของคนชั้นสูง, ความสูงส่งของชีวิต คือ การทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ ๙ อย่าง

(๑) เป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภระ) หมายถึง การดำเนินชีวิตเป็นอยู่เรียบง่าย กินอยู่อย่างเรียบง่าย ไปง่ายมาง่าย นิ่งง่ายนอนง่าย ไม่เอาแต่ใจตนเอง

(๒) บำรุงง่าย (สุโปสะ) หมายถึง เป็นคนไม่ดื้อดึง บอกง่าย สอนง่าย

(๓) มักน้อย (อัปปิจฉะ) หมายถึง เป็น ผู้มักน้อยหรือกล้าจน เชื่อเชิญผู้อื่นมาชวนกันมามากน้อย มากกล้าจน กินน้อย ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย

(๔) สันโดษ ใจพอ (สันตุฏฐิ) หมายถึง เป็นไปเพื่อความใจพอ สันโดษ ไม่ใช่ “โดดเดี่ยว” หรือปลีกตัวไปอยู่เดี่ยวๆ ไม่สูงส่งกับสังคม แต่อยู่กับสังคม อยู่กับมนุษย์ แต่ “ใจพอ” ใจไม่โลภเพิ่มขึ้นไปอีก แม้จะมีกินมีใช้สอยแค่น้อยๆ ก็มีใจพอ ยินดีสุขใจอยู่

(๕) ขัดเกลา (สัลเลชะ) หมายถึง เป็นคนที่ในชีวิตที่ขัดเกลากาย วาจา ใจ ขัดเกลาสั่งไม่ดึงามของตนเอง ข้อบกพร่องของตนเอง ให้ดียิ่งขึ้น เจริญขึ้น

(๖) กำจัดกิเลส มีศีลเคร่ง (รุตตะ) หมายถึง เป็นคนมีศีลเคร่ง คือ เป็นคนที่พัฒนาศีลถือศีลเคร่งได้อย่างเบิกบานใจ ไม่ทุกข์ใจ เพราะปฏิบัติศีลได้ดีแล้ว ทำได้เป็นปกติสามัญแล้ว

(๗) มีอาการนำเลื่อมใส (ปาสาทิกะ) หมายถึง เป็นคนที่มีอาการนำเลื่อมใส เป็นคนขยันหมั่นเพียร มักน้อยสันโดษ เป็นคนสุภาพอ่อนโยน กตัญญูกตเวที เป็นคนอดทน ซึ่งเป็นคุณธรรมความดีของคน เป็นอาการที่เห็นแล้วนำเลื่อมใส

(๘) ไม่สะสม (อปจยะ) หมายถึง เป็นไปเพื่อความไม่สะสม หรือว่าไม่นำพากันประพฤติที่เป็นไปเพื่อการกอบโกยสะสม ด้านทรัพย์สินวัตถุเงินทอง หรือสะสมกองกิเลสด้วยการเป็นผู้ที่เอาแต่ใจตนเอง

(๙) **ปรารถนาในความเพียร ยอดขยัน** (วิริยารัมภะ) หมายถึง เป็นไปเพื่อความเพียร พ้นจากความไม่เอาถ่าน หรือพ้นจากความขี้เกียจ ทั้งขี้เกียจเรียน ขี้เกียจทำงาน หรือแม้กระทั่งพ้นจากความขี้เกียจรับผิดชอบชีวิตของตนเอง คนที่มีคุณสมบัติเป็นผู้มีวรรณะ ๙ จึงเป็น “...คนจนมหัศจรรย์...” ซึ่งจนอย่างวิเศษ เป็นคนที่มีเศรษฐศาสตร์บุญนิยม อันเป็นนวัตกรรมของโลก^{๔๕}

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงเห็นความจริงของวิวัฒนาการของโลกและชีวิตมนุษย์ เมื่อทรงตรัสรู้ก็แนะนำให้ชาวโลกได้ปฏิบัติตามวิธีที่พระองค์ทรงค้นพบ คือ สอนให้มนุษย์มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งอื่นใดภายนอก “...ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่เกิด...”^{๔๖} พระพุทธเจ้าทรงใช้กิจกรรมทางการกสิกรรมเป็นข้ออุปมาในการตรัสสอนธรรม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ฟัง การสั่งสอนธรรมจากสิ่งที่เห็นได้ง่ายไปสู่สิ่งที่เห็นได้ยาก เพื่อให้ผู้ฟังนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์และความสุขแท้ได้อย่างมีลำดับ จนไปสู่ที่สุดแห่งการพ้นทุกข์ และหลักคำสอนการทำกสิกรรมย่อมทำให้กสิกรผู้ปฏิบัติตามได้รับประโยชน์ ความสุขตามสมควรแก่ฐานะ และก้าวสู่บรรพกิจของการดำเนินชีวิตที่ไม่ตกไปในอบาย และเป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์ โดยที่เห็นได้ คือ การศึกษาฝึกอบรม กาย วาจา ใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นจวบจรดถึงจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ได้แก่ ๑) อธิศีลสิกขา ๒) อธิจิตสิกขา ๓) อธิปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งขั้นสูง หรือที่เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา โดยการนำหลักธรรมนั้นมาฝึกอบรมตนเองในการทำกสิกรรม ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงมีความสัมพันธ์กับกสิกรรม กสิกร ชาวไร่ ชาวนา นับแต่สมัยพุทธกาลจนถึงยุคปัจจุบันนี้

๒.๑.๕.๒ หลักธรรมว่าด้วยการดูแลสุขภาพสมดุรร้อนเย็น

การทำกสิกรรม จะทำให้ได้ผลผลิต คือ อาหารและยาสมุนไพรที่มีประสิทธิภาพ ใช้หล่อเลี้ยงชีวิต สร้างสุขภาพสมดุรร้อนเย็นที่เหมาะสม ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย สำหรับ “หลักพุทธธรรม พระสูตร และพระพุทธพจน์ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสมดุรร้อนเย็น” ดังต่อไปนี้

^{๔๕} อภิสิณ ศิวาธร, **อภิธานศัพท์อโศก**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: วิสคอมเซ็นเตอร์, ๒๕๖๓), หน้า ๕๕๕-๕๕๖; ระบบบุญนิยม, **อภิธานศัพท์อโศก**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://youtu.be/-qCgH5hx6UM> และ <https://youtu.be/m9MsPT5H1-8> และ <https://www.asoke.info/10Economic/bunniyom.html> [28 พฤษภาคม ๒๕๖๕].

^{๔๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๘๐/๕๙.

๑) หลักธรรมว่าด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น

๑.๑) **สังคิติสูตร** องค์เป็นที่ตั้งแห่งความเพียร ๕ อย่าง หนึ่งใน ๕ ข้อนั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไพธาดุสำหรับย่อยอาหาร สม่่าเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร”^{๔๗}

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ว่าการปรับสมดุลร้อนเย็น คือ ปรับสมดุลความร้อนในร่างกายให้เสมอกันไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก จะมีพลังสร้างผลให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ทำให้แข็งแรง อายุยืน เพราะฉะนั้นทางด้านรูปธรรม การใช้พืชพันธุ์ธัญญาหารมาปรับสมดุลร้อนเย็นของชีวิต ให้มีทุกข์น้อยมีโรคน้อย ส่วนทางด้านนามธรรม “ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจให้ผ่องใส” ก็จะทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็น เช่นเดียวกัน

๑.๒) **ลักขณสูตร** พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน ตถาคตเกิดเป็นมนุษย์เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือ ด้วยก้อนหิน ด้วยท่อนไม้ หรือด้วยศัสตรา เพราะตถาคตได้ทำ สังคม พอกพูนกรรมนั้น ฯลฯ เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะมี พระโรคอาพาธน้อย มีพระโรคเบาบาง ประกอบด้วยไพธาดุสำหรับย่อยอาหาร สม่่าเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะทรงได้สิ่งดังกล่าวมานี้ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเนื้อความนี้ไว้แล้ว”^{๔๘}

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าเมื่อได้หยุดการเบียดเบียนโดยประการทั้งปวง พร้อมทำประโยชน์สุขให้กับพองชนและหมู่สัตว์ ผลบุญนั้นคลให้ท่านมีอายุยืน ร่างกายสมดุลร้อนเย็น เจ็บป่วยน้อย ดังนั้นการไม่เบียดเบียนจะทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็น มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ในด้านรูปธรรมการใช้พืชผักต่างๆ มาปรับสมดุลร้อนเย็นของชีวิตเรา จะทำให้ให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย

๒) หลักธรรมว่าด้วยต้นเหตุของโรคภัยทั้งปวงและวิธีแก้ไข

๒.๑) **คิริมานันทสูตร** พระพุทธเจ้าตรัสว่าต้นเหตุของโรคภัยต่างๆ ทั้งปวง มีต้นเหตุ ๒ ประการ คือ ความไม่สมดุลร้อนเย็นและวิบากร้าย ในคิริมานันทสูตร ว่าด้วยการหายอาพาธของพระคิริมานนท์ พระพุทธเจ้าตรัสถึงสัญญา ๑๐ ประการ ที่จะทำให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วที่สุดหนึ่งในนั้น คือ

^{๔๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๘/๓๐๗.

^{๔๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๖/๑๘๔.

(๑)“อาทิวาสัญญา” (ความหมายรู้ในโทษ) ต้นเหตุของโรคภัยเกิดจาก ร้อนเย็นไม่สมดุลและวิบากร้าย สัมเคราะห์กัน “อาทิวาสัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า “กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้น อาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย” (โรคทุกโรคในชีวิตนั้นเอง-เกิดจากร้อนเย็นไม่สมดุล) อาพาธมีดี (ปีตะ-ไฟฤทธิ์ร้อน) เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสลด (น้ำฤทธิ์เย็น) เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลม (ฤทธิ์เย็น) เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต (ร้อนเย็น ดินน้ำน้ำลมไฟแปรปรวนพิการ) อาพาธที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน (ความร้อนความเย็น) อาพาธที่เกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธที่เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง (ทำให้ร้อนเย็นในร่างกายไม่สมดุล). อาพาธที่เกิดแต่วิบากของกรรม (วิบากร้ายในปัจจุบันและในอดีตสัมเคราะห์กัน) ความหนาว ความร้อน (ความร้อนเย็นไม่สมดุล) ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ” เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้้อย่างนี้เรียกว่า อาทิวาสัญญา” ^{๔๙}

(๒)“ปหานสัญญา” เป็นวิธีแก้ไขปรับร้อนเย็นให้สมดุล และทำกุศลสร้างวิบากดี เพื่อที่ให้ได้ ละ เลิก กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก รวมทั้งอกุศลธรรมทั้งหลายอันชั่วช้าที่เกิดขึ้นแล้ว พระพุทธตรัสว่าให้ละด้วยการทำกุศลขึ้นมาไปพร้อมทั้งชำระกิเลส หรือกาม พยาบาท เบียดเบียนออกไป จะกลายเป็นวิบากดีผลักดันวิบากร้ายออกไป ทำให้โรคหายเร็ว^{๕๐}

๓) หลักธรรมว่าด้วยการบริโภค

“กกจูฬสูตร” ประโยชน์ของการฉันอาหารมือเดียว พระพุทธเจ้าตรัสกับพระภิกษุว่า “เราฉันอาหารมือเดียว เราเมื่อฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก มาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันอาหารมือเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก”^{๕๑} จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ว่าการฝึกใช้ชีวิตที่ประหยัดเรียบง่าย ดียิ่งต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ สิ่งที่ควรฝึกปฏิบัติ คือ การฝึกกินอาหารวันละมือ เพราะการกินอาหารวันละหลายมือหรือปรุงแต่งเกินความจำเป็น ทำให้ตนเองและผู้อื่นลำบาก ไม่มีประโยชน์หรือเป็นโทษด้วยซ้ำ มีวิบากร้ายเป็นผล

^{๔๙} อัง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙.

^{๕๐} อัง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๐.

^{๕๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

๔) หลักธรรมว่าด้วยการดำเนินชีวิตที่ดี

ใน“สุลลสูตร” ว่าด้วยปัจจัยที่หาได้ง่าย พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัย ๔ อย่างนี้ มีค่าน้อย (ไม่แพง) หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ปัจจัย ๔ อย่าง คือ ๑) บรรดาจีวร บังสุกุล จีวร(ผ้าที่ได้มาจากกองฝุ่น) มีค่าน้อย (ไม่แพง) หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ๒) บรรดาโกชนะ ปิณฑิยาโลป โภชนะ (โภชนะคือคำข้าวที่ได้มาด้วยกำลังปลีแข้ง) มีค่าน้อย (ไม่แพง) หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ๓) บรรดาเสนาสนะ รุกขมูลเสนาสนะ (เสนาสนะ คือ ที่พัก) มีค่าน้อย (ไม่แพง) หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ๔) บรรดาการรักษาโรค บุติมุตตเภสัช (ยาตองน้ำมูตรเน่า) มีค่าน้อย (ไม่แพง) หาได้ง่าย และไม่มีโทษ

ภิกษุทั้งหลาย เพราะภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย ๔ ที่มีค่าน้อย (ไม่แพง) หาได้ง่าย และไม่มีโทษนี้ เราจึงกล่าวว่า “เป็นองค์ประกอบแห่งคุณเครื่องความเป็นสมณะ อย่างหนึ่งของภิกษุ นี้ ... จิตของภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัย ที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ย่อมไม่มีความคับแค้น ไม่ติดขัดท้าวทิศ เพราะปรารภจีวร โภชนะ เสนาสนะ และยารักษาโรค และธรรมที่เหมาะสมแก่ความเป็นสมณะที่ภิกษุนั้นกล่าวแล้ว อันภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาณ บรรลุแล้ว ...”^{๕๒}

ความหมายของคำว่า “สมณะ” จากในเรื่อง “หัตถกภิกษุ” พระผู้มีพระภาคตรัสอธิบายไว้ว่า “ผู้ไม่มีวัตร พุดจาเลาะแหละ แม้มีสรีระโล้นก็ไม่ชื่อว่าสมณะ ผู้เต็มไปด้วยความปรารถนา และความอยากได้ จะเป็นสมณะได้อย่างไร ... ส่วนผู้ไถ่ระงับบาปน้อยใหญ่ลงได้โดยสิ้นเชิง และเพราะเหตุที่ “ระงับบาป (อวิชชาหรือกิเลส) ทั้งหมดได้นี้เอง จึงเรียกผู้นั้นว่าสมณะ”^{๕๓}

๒.๑.๕.๓ หลักธรรมว่าด้วยการมีเศรษฐกิจที่ดี

กสิกรรมในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสสอนถึงวิธีการพึ่งตนเอง พึ่งธรรม สร้างผลผลิตมาบริโภคใช้สอย สำหรับสมาชิกจิตอาสาในชุมชนหรือจำหน่าย แจกจ่ายสู่สังคมภายนอก เป็นเรื่องด้านเศรษฐกิจความเป็นอยู่ สำหรับ “หลักพุทธธรรม พระสูตร และพระพุทธรูปที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ” ดังต่อไปนี้

๑) หลักธรรมว่าด้วยความสันโดษ มุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาถึงประโยชน์ของความพึงพอใจในสิ่งของหรือทรัพย์สินที่ตนเองได้มา และการข้จ่ายในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์คุณค่าสูงสุด

^{๕๒} พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๑/๔๗๘.

^{๕๓} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๖๔/๑๑๔.

ปาราชิกสิกขาบทที่ ๑ สุทินนภาณวาร ชีวิตที่เลี้ยงง่าย คุณลักษณะแห่งความเป็นคนที่ประเสริฐ สูงสุด ไว้ ๙ อย่าง **พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า** “คุณแห่งความเป็นคน ๑) เลี้ยงง่าย ๒) บำรุงง่าย ๓) มักน้อย ๔) สันโดษ ๕) ความขัดเกลา ๖) ความกำจัดกิเลส ๗) อาการน่าเลื่อมใส ๘) การไม่สะสม ๙) การปรารภความเพียรโดยประการต่างๆ” ^{๕๔}

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ เรียกคุณลักษณะอย่างนี้ว่า “**วรรณะ ๙**” เป็นคุณลักษณะของคนประเสริฐสูงสุด ซึ่งท่านได้อธิบายไว้ว่า “คุณสมบัตินี้เป็น คนวรรณะ ๙ ก็มีส่วน้อยแน่นอน วรรณะ ๙ ยืนยันเนื้อพุทธแท้ได้อย่างไร ก็ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ทั้ง ๙ ข้อ คุณลักษณะ ๙ ข้อนั้น ถ้ามี ก็แสดงว่าศาสนาพุทธเกิดอยู่ มีอยู่ เป็นเครื่องแสดง วรรณะ แปลว่า คุณสมบัติขั้นสูง คนที่มีคุณสมบัตินี้สูง ๙ ชนิดนี้ วรรณะ ๙ เลี้ยงง่าย (สุภะ) บำรุงง่าย, ปรับให้เจริญได้ง่าย (สุโปสะ) มักน้อย, กล้าจน (อัปปิณณะ) ใจพอ, สันโดษ (สันตมฺหิ) ขัดเกลากิเลส (สัลเลชะ) เพ่งทำลายกิเลส มีศีลสูง ปกติ (ฐิตะ, ฐตฺถะ) มีอาการน่าเลื่อมใส (ปาสาทิกะ) ไม่สะสม, ไม่เก็บกัก (อปจยะ) ขยันเสมอ, ระดมความเพียร (วิริยารัมภะ) หนังสืออ้างอิง พระไตรปิฎกเล่ม ๑ ปฐมปาราชิกกัณฑ์ ข้อที่ ๒๐” ^{๕๕}

๒) หลักธรรมว่าด้วยการถือกุศลแบ่งปัน

ใน **สังคหสูตร** พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สังคหวัตถุ (ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว) ๔ ประการนี้ สังคหวัตถุ ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) ทาน (การให้อย่างบริสุทธิ์ใจ) ๒) เปยยวัชชะ (การดำหนิ ตักเตือน ชี้ข้อพร่อง ด้วยวาจาที่ผู้รับนั้นรู้สึกยินดี เป็นที่รัก) ๓) อัถกจริยา (การประพุดติกาย วาจา ใจ ลดกิเลสได้ตามลำดับ) ๔) สมานัตตตา (การวางตนสม่ำเสมอ จิตเมตตา ช่วยเหลือผู้อื่น สัตว์อื่น มีอุเบกขา ลดอัตตาตัวตน) ภิกษุทั้งหลาย สังคหวัตถุ ๔ ประการนี้แล..สังคหธรรมเหล่านี้แลช่วยอุ้มชูโลก เหมือนลิมสลักที่ยึดคุมรถซึ่งแล่นไปได้ฉะนั้น ถ้าไม่พืงมีธรรมเหล่านี้ มารดา (ศีล) หรือบิดา (ปัญญา) ไม่พืงได้การนบถือหรือการบูชาเพราะบุตร (บุตร คือ ผู้ประพุดติธรรมเพื่อการบรรลุ) เป็นเหตุ แต่เพราะบัณฑิตเล็งเห็นความสำคัญของสังคหธรรมเหล่านี้ ฉะนั้น บัณฑิตเหล่านั้นจึงถึงความเป็นใหญ่และเป็นผู้มีนาสรรเสริญ” ^{๕๖}

จะเห็นได้ว่า “**สังคหวัตถุ ๔**” คือ ๑) ทาน การให้อย่างบริสุทธิ์ใจ ๒) เปยยวัชชะ การดำหนิ ตักเตือน ชี้ข้อพร่อง ด้วยวาจาที่ผู้รับนั้นรู้สึกยินดี เป็นที่รัก ๓) อัถกจริยา การประพุดติกาย

^{๕๔} วิมพา. (ไทย) ๑/๓๙/๒๘.

^{๕๕} อภิสิณ ศิวาธร, **อภิธานศัพท์อโศก**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: วิสคอมเซ็นเตอร์, ๒๕๖๓), หน้า ๕๙๕.

^{๕๖} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๕๐.

วาทะใจ ลดกิเลสได้ตามลำดับ ๔) สมานัตตตา การวางตนสม่ำเสมอ จิตเมตตาช่วยเหลือผู้อื่น สัตว์อื่น มีอุเบกขา ลดอัตตาตัวตน พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วและทรงยืนยันว่า ศาสนาพุทธเป็นศาสนาของสังคมมนุษยชาติ (สังคห) พระพุทธเจ้าและพระสาวก ดำเนินชีวิตไปก็เพื่อเป็นประโยชน์แก่หมู่ชนส่วนใหญ่ เพื่อความเป็นสุขของหมู่ชนส่วนใหญ่ เพื่ออนุเคราะห์ช่วยเหลือโลก (พหุชนหิตายะ พหุชนสุขายะ โลกานุกัมปายะ) เท่านั้น

นัยสำคัญแสดงให้เห็นว่า “พุทธเป็นศาสนาที่เห็นแก่ผู้อื่นเห็นแก่โลก เอ็นดู เมตตา มวลประชาในโลก ไม่ใช่ศาสนาที่ทิ้งโลก ที่เอาตัวตนออกจากสังคมมนุษย์ จากโลก พุทธศาสนาไม่ใช่ศาสนา“หนีโลก” แต่เป็นศาสนาที่ปฏิบัติตนอยู่กับชาวโลก รู้แจ้งสภาวะของความเป็นไปสังคมโลก รู้ในอริยสัจสี่สัจธรรมของสัตว์โลก รู้แจ้งในความเป็นโลกโลกก็อย่างดี”^{๕๗}

จะเห็นได้ว่า หลักธรรมเกี่ยวกับเศรษฐกิจที่ตินั้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับ “การทำกสิกรรมวิธีพุทธ” องค์ประกอบเหล่านี้ จะทำให้มีเศรษฐกิจพอเพียง จะพออยู่พอกิน มั่นคง ยั่งยืน จะพึ่งตนให้ได้มากที่สุด กินใช้อย่างประหยัด เรียบง่าย ในสิ่งที่จำเป็นประโยชน์ พยายามตัดสิ่งที่เป็นโทษภัย ไม่จำเป็นออกจากชีวิต จะเกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่น เกื้อไว้เท่าที่ไม่ฝืดเคือง ส่วนเหลือก็เสียสละออกไปทำประโยชน์ต่อผู้อื่น จึงเป็นระบบเศรษฐกิจที่ดีเยี่ยมที่สุด

๒.๑.๕.๔ หลักธรรมว่าด้วยสังคมที่ดีงาม

กสิกรรมแนวพุทธ นั้นมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงอย่างยิ่งต่อตนเอง ผู้คน สังคม สิ่งแวดล้อมของตนเองและชุมชน เป็นสังคมที่ดีเกื้อกูลกันและกัน สำหรับ “หลักพุทธธรรม พระสูตร และพระพุทธพจน์ ที่เกี่ยวกับสังคมดี ดังต่อไปนี้

๑) หลักธรรมว่าด้วยมิตรดี สหายดี

ใน “อุปัฏฐาสสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “...ด้วยว่าเพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี เหล่าสัตว์ผู้มีชาติ (ความเกิด) เป็นธรรมดาย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชรา (ความแก่) เป็นธรรมดาย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะ (ความตาย) เป็นธรรมดาย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นธรรมดาย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส อานนท ข้อนั้นว่าความเป็นผู้มี มิตรดี มี สหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ ทั้งหมดที่เดียวนั้นพึงทราบโดยปริยายนี้แล” ^{๕๘} พระสูตรนี้ ก็นำ

^{๕๗} สัมภาษณ์ สมณะโพธิรักษ์, ผู้นำชาวอโศก, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๔.

^{๕๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๒.

ประยุกต์ใช้ในข้อธรรมว่าด้วยการทำกรรมแนวพุทธเพื่อเป็นการปฏิบัติกรรมให้เกิดสัมฤทธิ์ผล ด้วยเช่นเดียวกัน

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วว่า ผู้ใดจะพ้นทุกข์ได้ต้องอาศัยหมู่มิตรดี สหายดี (มิตรดี คือ ผู้ที่รู้วิธีปฏิบัติและสามารถปฏิบัติ “อริยสัจ ๔” ได้แล้ว) และพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ท่านเป็นมิตรดีของเธอ และเหล่าสาวกแท้ของพระองค์นับแต่พระโสดาบันขึ้นไปก็เป็นหมู่มิตรดี เช่นกัน การมีมิตรดี สหายดี ทำให้คนในสังคมมีน้ำใจเกื้อกูลกัน แบ่งปันกัน จะพัฒนาเป็นสาธารณโภคี กินใช้ร่วมกัน มีส่วนร่วมเป็นเครือข่ายสายใยเชื่อมโยงกันไปตามลำดับ

๒) หลักธรรมว่าด้วยสิ่งที่พาเจริญอย่างเดียวไม่มีเสื่อมเลย

ใน “ภิกขุอุปทานิยธรรม” ข้อว่า “อุปทานิยธรรม ๗ ประการ” ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียวไม่มีเสื่อมเลย พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ๑) หมั่นประชุมกันเนื่องนิത്യประชุมกันมากครั้ง ๒) พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม และพร้อมเพรียงกันทำกิจ ๓) ไม่บัญญัติสิ่งที่เรามิได้บัญญัติไว้ ไม่ล้มล้างสิ่งที่เราได้บัญญัติไว้แล้ว ถือปฏิบัติมันตามสิกขาบทที่เราบัญญัติไว้แล้ว ๔) สักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ เป็นรัตตัญญู บวชมานาน เป็นสังฆบิดร เป็นสังฆปริณายก และสำคัญถ้อยคำของท่านเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งควรรับฟัง ๕) ไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งศันทนหาค่อให้เกิดภพใหม่ ที่เกิดขึ้นแล้ว ๖) เป็นผู้มุ่งหวังเสนาสนะป่า ๗) ตั้งสติไว้ในภายในว่า ‘ทำอย่างไร เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายผู้มีศีลงามที่ยังไม่มา พึงมา ท่านที่มาแล้วพึงอยู่อย่างผาสุก’ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังมี อุปทานิยธรรมทั้ง ๗ ประการนี้อยู่ และใส่ใจอุปทานิยธรรมทั้ง ๗ ประการนี้อยู่^{๕๙}

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วว่า “ความเจริญยั่งยืนของชีวิตที่แท้จริง คือ การหลอมรวมหรือการรวมพลคนดีมาประชุมกันเป็นเนื่องนิത്യ แล้วร่วมกันทำสิ่งที่ประโยชน์สู่สังคม พร้อมกับชำระกิเลสตัณหาในตนไปด้วยกัน” โดยการเพิ่มอริศีล อริจิต อริปัญญา เชื้อฟุ้งผู้นำที่มีความสามารถในการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ มีประสบการณ์ ในการบริหารหมู่กลุ่ม

๓) หลักธรรมว่าด้วยสังคมที่แบ่งปันเสียสละ บริโภคร่วมกัน

ใน “พุทฺธยสารณียสูตรที่ ๒ ” พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) ตั้งมั่นเมตตากายกรรม ๒) ตั้งมั่นเมตตาวาจากรรม ๓) ตั้งมั่นเมตตาโมกขกรรม ๔) บริโภคโดยไม่แบ่งแยกลาภทั้งหลายที่ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม ๕) มีศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท เสมอ

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๗/๘๒-๘๓.

กัน ๖) มีอริยทวิญญู อันเป็นธรรมเครื่องนำออกเสมอกัน ภิกษุทั้งหลาย สารณียธรรม ๖ ประการนี้แล ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน”^{๖๐}

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วว่า เมื่อปฏิบัติบริหารนิยธรรม ๗ จะพัฒนาความเป็นพุทธะ ที่หลอมรวมพลังแห่งความดีงาม เป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดของตนเองและผู้อื่น มีลักษณะเป็น “เอகීภาวะ” คือ เกิดความบรรเทาทุกข์ที่ร่วมกันของชุมชน ความขัดแย้งหรือปัญหาในชุมชนลดลง และสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนมีเพิ่มมากขึ้น เป็นชุมชนที่มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒.๑.๕.๕ หลักธรรมว่าด้วยการชำระกิเลส

การทำกรรมตามหลักพุทธธรรม สิ่งสำคัญ คือ การได้ฝึกปฏิบัติธรรม สร้างใจไว้ทุกข์ ใจดีงาม ไปพร้อมๆ กับการทำกิจกรรมการงาน โดยมี “หลักพุทธธรรม พระสูตร และพระพุทธพจน์” ที่เกี่ยวกับการชำระกิเลส ดังต่อไปนี้

๑) หลักธรรมว่าด้วยกิเลส ๓ ระดับ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กิเลส แปลว่า **สิ่งที่เศร้าหมอง** ทำให้เกิดความขุ่นมัวใจ มีความหมาย ๓ อย่าง คือ ๑) ให้เกิดความสกปรก หรือเศร้าหมองอย่างหนึ่ง ๑) ให้เกิดความมืดมิดไม่สว่างไสวอย่างหนึ่ง ๓) ให้เกิดความกระวนกระวาย ไม่มีความสงบอย่างหนึ่ง

๑.๑) **ปังสุโรวสุตตร** ว่าด้วยคนล้างฝุ่นล้างทอง พระพุทธเจ้า ทรงแบ่งแบ่งชั้นกิเลสไว้ ๓ ระดับ โดยทรงเรียกว่า “อุปกิเลส” ได้แก่ (๑) อุปกิเลสอย่างหยาบ กิเลสที่แสดงออกให้เห็นชัดทางพฤติกรรม ตลอดถึงเจตนาที่ไม่บริสุทธิ์ (๒) อุปกิเลสอย่างกลาง ชั้นที่นอนนิ่งอยู่ในสันดานอย่างเงิบๆ จนกว่าจะมีอารมณ์มากระทบ จึงจะปรุงขึ้นเป็นกิเลสชั้นกลางที่เกิดขึ้นกลุ่มมรุมจิต ซึ่งได้แก่ กามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก (๓) อุปกิเลสอย่างละเอียด^{๖๑} ความคิดฟุ้งซ่านไปในภายนอกของผู้ปฏิบัติหรือวิตกที่ทำให้จิตใจไม่สงบ อันเกิดจากเหตุ คือ อกุศลมูล มี ๓ อย่าง คือ โลภะ (ความโลภ และความกำหนัด คือราคะ), โทสะ (ความโกรธ ประทุษร้าย), โมหะ (ความหลง)^{๖๒}

๑.๒) **คุณและโทษของกิเลส** **คุณของกิเลส** คือความเจริญภายนอก หมายถึง ความเจริญทางวัตถุอันเป็นสิ่งสนับสนุนหรือเกื้อกูลการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้เป็นไปได้ด้วยดี ความเจริญดังกล่าวนี้ มีมากมายและนับว่าเป็นความยิ่งใหญ่ในด้านต่างๆ ของมวลมนุษย แต่ความยิ่งใหญ่ที่

^{๖๐} อัง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๒/๔๒๗.

^{๖๑} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๐๒/๓๔๑-๓๔๒.

^{๖๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๐๙/๕๖๖-๕๖๘.

แท้จริง คือความยิ่งใหญ่ทางวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติ และความเจริญภายใน หมายถึง ความเจริญทางจิตใจหรือพัฒนาการทางจิตขั้นสูงที่ทำให้มนุษย์ประสบกับความสุขที่แท้และยั่งยืน^{๖๓} ส่วน **โทษของกิเลส** มีมากมายกว่า ได้แก่ (๑) **อุปกิเลสอย่างหยาบ** โทษที่เกิดจากกิเลสอย่างหยาบนี้ ถือได้ว่าเป็นกิเลสที่แสดงออกมาทางกายและวาจา เป็นกายทุจริตบ้าง วจีทุจริตบ้าง มโนทุจริต ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนและสังคมได้มาก (๒) **อุปกิเลสอย่างกลาง** เป็นกิเลสที่กลุ่มมรรคจิตใจให้เดือดร้อน ไม่แสดงออกมาทางกายและวาจาเหมือนกิเลสอย่างหยาบ แต่กลุ่มมรรคอยู่ภายในจิต ทำจิตใจให้เดือดร้อนกระวนกระวาย (๓) **อุปกิเลสอย่างละเอียด** เป็นกิเลสประเภทอนุสัยซึ่งนอนสงบนิ่งอยู่ในสันดาน คือจิตใจของแต่ละบุคคล กิเลสกลุ่มนี้ละเอียดมากที่ถือว่าเป็นกิเลสอย่างละเอียดก็เพราะสังเกตเห็นได้ยาก^{๖๔}

๑.๓) ระดับโทษของกิเลส ทั้ง ๓ ตระกูล ได้แก่ โภคะหรือราคะ มีโทษน้อย แต่คลายช้า โทสะมีโทษมากแต่คลายเร็ว และโมหะคือความหลงยังคลายช้าอีกด้วย^{๖๕} เมื่อคนหลงไม่รู้จักบุญ (ชำระกิเลส)และบาป (เสพกิเลส) กว่าจะแก้ได้ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้กี่ภพกี่ชาตินับไม่ถ้วน

๒) หลักธรรมว่าด้วยการอบรมตน

การฝึกอบรม ๓ ด้าน ได้แก่ การสำรวมทางกายและวาจา การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว และการพิจารณาเห็นหรือรู้เห็นตามความเป็นจริง การเรียนรู้สู่การปฏิบัติ ด้วยการฝึกฝนอบรม จนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงหรือเกิดวิปัสสนาญาณ คือเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง คือความไม่เที่ยง ทุกขัง คือความทนอยู่ไม่ได้ และอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน หรือความบังคับบัญชาไม่ได้ นอกจากนี้ ไตรสิกขา จัดว่าเป็นหลักปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า ทางสายเอก เพื่อบรรลุปเป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน

๒.๑) ภาวสูตร ว่าด้วย “ภพและสิกขา” พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรละภพ ๓ ประการนี้ ควรศึกษาในสิกขา ๓ ประการ **ภพ ๓ ประการ** อะไรบ้าง คือ (๑) **กามภพ** ภพที่เป็นกามาวจร (๒) **รูปภพ** ภพที่เป็นรูปาวจร (๓) **อรุภพ** ภพที่เป็นอรุปาวจร นี่คือนภพ ๓ ประการที่ภิกษุควรละ **สิกขา ๓ ประการ** อะไรบ้าง คือ (๑) อธิศีลสิกขา สิกขาคือ ศีลอันยิ่ง (๒) อธิจิตตสิกขา สิกขาคือ จิตอันยิ่ง (๓) อธิปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง นี่คือนภพ ๓ ประการที่ภิกษุ

^{๖๓} วรณทิพา สังขสูตร, “หลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อการหลุดพ้น”, พุทธศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒, (กรกฎาคม-ธันวาคม, ๒๕๖๒): ๘๗.

^{๖๔} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๐๒/๓๔๒.

^{๖๕} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๗๓.

ควรศึกษา ฝึกหัดทั้งหลาย เพราะภิกษุละภพ ๓ ประการนี้ได้ และศึกษาสิกขา ๓ ประการ นี้ได้ เราจึงเรียกภิกษุนี้ว่า “ตัดตัณหาได้แล้ว ถอนสังโยชน์ได้แล้ว ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้วเพราะละมานะได้โดยชอบ” ^{๖๖}

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วว่า การปฏิบัติ “กัมมัฏฐาน ๓ ประการ”. จะต้องปฏิบัติ สิกขา ๓ ประการ ไปเป็นลำดับ ตั้งแต่ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๔๓ (จุฬศีล มัชฌิมศีล มหาศีล)

อธิศีลสิกขา คือ “การละสิ่งที่ เป็นโทษ และการทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์” ต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น

อธิปัญญาสิกขา ที่ปฏิบัติด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส ตัณหา (“อนิจจสูตร” ^{๖๗}ว่าด้วยสิ่งที่ไม่เที่ยง) เช่น กิเลสอยากได้สุขสมใจอยาก (สุขลิกะ) พิจารณาไตรลักษณ์ของ “สุขสมใจ (สุขลิกะ) อยาก (กิเลส ตัณหา)” ว่า “มันไม่เที่ยง (อนิจจัง) ไม่มีตัวตนแท้ (อนัตตา) และมันเป็นทุกข์ทั้งมวลตลอดกาล” พระพุทธเจ้าตรัสรู้ สุขสมใจ (สุขลิกะ) อยาก (กิเลส ตัณหา) เป็นของชั่วคราว ไม่มีจริง (อนิจจัง อนัตตา) แล้วเป็นทุกข์ เป็นวิบากร้าย นำเรื่องร้ายมาสู่ตนเองและผู้อื่นตลอดกาล ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสใน “มหาขันธกะ” ^{๖๘} ว่าด้วยทรงมนสิการปฏิบัติจนอุปบาท และใน “สนิทานสูตร” ^{๖๙} ว่าด้วยธรรมที่เป็นต้นเหตุ

อธิจิตตสิกขา เป็นความที่มีจิตตั้งมั่น เมื่อพิจารณาทบทวนซ้ำๆ เข้าไป จนสามารถสลایความ สุขสมใจ (สุขลิกะ) อยาก (กิเลส ตัณหา) ลงไป ทำให้จิตตั้งมั่น ลตกิเลสได้จนจิตตั้งมั่นได้ไปตามลำดับ จนกระทั่งกิเลสสิ้นเกลี้ยง เป็นจิตตั้งมั่นยั่งยืน

๒.๒) อินทริยภาวนาสูต พระพุทธเจ้าตรัส ว่าด้วยการเจริญอินทริย์ ตรัสแสดงถึง “การอบรมอินทริย์ เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ และรู้ธรรมะว่า เกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ หรือเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ ภิกษุนี้รู้ชัดอย่างนี้ว่า เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ หรือเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหายาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่

^{๖๖} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐๕/๖๒๖.

^{๖๗} ส.ข. (ไทย) ๑๓/๔๕/๖๒.

^{๖๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๑.

^{๖๙} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๖/๑๘๒.

ละเอียดย ประณิต คือ อุเบกขา ความพอใจ ความไม่พอใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนี้จึงดับไป อุเบกขาย่อมดำรงมั่น” ^{๗๐}

พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วว่า วิธีการปฏิบัติอบรมอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัยให้ฝึกฝนปฏิบัติอินทรีย์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และรู้ด้วยใจ แบบนี้ จึงสามารถชำระกิเลสได้จริงตามลำดับ หยาบ กลาง ละเอียดย ของแต่ละคน จะเห็นได้ว่า “เมื่อปฏิบัติมีมรรคผลได้แบบนี้ เราจะ “ยึด” หรือจะ “วาง” ก็ได้ อะไรควร “ก็ทำ” อะไรไม่ควร “ก็ไม่ทำ” เหลือแต่ “ทำกับไม่ทำ” อะไรเป็นโทษเป็นภัยก็ตัดไป อะไรเป็นดีที่ไม่ได้ก็ตัดไปก่อน ทำแต่ดีที่ได้ ก็เป็นการ ละบาบ บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส” ^{๗๑}

๒.๓) ธาตุวิงคสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึง องค์คุณของอุเบกขา ๕ ประการ “ที่นั่นอุเบกขานัน ๑.จิตบริสุทธิ์ ๒. จิตผุดผ่องแม้มีการกระทบสัมผัสอยู่ ๓. จิตหิวอ่อน พร้อมปรับเปลี่ยนแว่วไว ๔. จิตเหมาะแก่การใช้งาน ๕.จิตผ่องใส แฉวฉว แม้เมื่อการงานเสร็จสิ้นแล้ว” ^{๗๒}

จะเห็นได้ว่า **องค์คุณอุเบกขา ๕** เป็นสภาวะจิตวิญญาณที่บริสุทธิ์ไร้กิเลส (นิรวณ ๕) คือ บริสุทธิตา-จิตบริสุทธิ์, บริโทยตา-จิตผุดผ่องแม้มีการกระทบสัมผัสอยู่, มุทุ-จิตหิวอ่อน พร้อมปรับเปลี่ยนแว่วไว, กัมมัณญา- จิตเหมาะแก่การใช้งาน, ปภัสสร- จิตผ่องใส แฉวฉว แม้เมื่อการงานเสร็จสิ้นแล้ว

๒.๔) สุปาราชิกสิกขาบทที่ ๑ ทินนภาณวาร ชีวิตที่เลี้ยงง่าย ชีวิตของผู้ประพาสได้ เช่นนั้นก็จะสู่ความเป็นคน “เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย” พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “คุณ (ประโยชน์) แห่งความเป็นคนเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มักน้อย สันโดษ ความขัดเกลา ความกำจัดกิเลส อาการน่าเลื่อมใส การไม่สะสม การปรารภความเพียรโดยประการต่างๆ” ^{๗๓}

๒.๕) ปธานียังคสูตร ว่าด้วยองค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร (๑) ศรัทธา เคารพความดี และคำสอนของพระพุทธเจ้า (๒) ทำสมุคลร้อนเย็น (๓) มีสัญญาติญาณแห่งคนตรง (๔) เพียรละอกุศล เพียรทำกุศล (๕) มีปัญญาชำระกิเลส ไปเป็นลำดับๆ ^{๗๔} นี่คือการปรารถนาความเพียรอดขยันอย่างนี้ จึงพัฒนาไปสู่การเป็น “ชีวิตที่เลี้ยงง่าย ” เป็นคนที่แข็งแรง มีคุณค่าและประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

^{๗๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓/๕๐๔.

^{๗๑} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพथิวิธรรมแห่งประเทศไทย, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๗๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๖๐/๔๐๙.

^{๗๓} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๓๙/๒๘.

^{๗๔} อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๙๒.

ตารางที่ ๒.๑ หลักธรรมว่าด้วยหลักการทำกิจกรรมแนวพุทธ ๕ หมวดธรรม แหล่งที่มา :
ข้อมูลในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การทำกิจกรรมในคัมภีร์พุทธศาสนา	
หลักธรรม	พระสูตร, พระพุทธพจน์
๑. หลักธรรมการทำกิจกรรมในคัมภีร์พุทธศาสนา	
๑.๑ การกำเนิดโลก	อัครัญญสูตร การกำเนิดของโลก เหล่าสัตว์และลำดับความเป็นมาของอาหาร
๑.๒ การทำนาในอริยวินัย	๑) กิสภาทवासสูตร การไถและหว่าน ๒) เขตตสูตร และ อัจจา ยิกสูตร กิจเร่งด่วนของชาวนา ๓) เขตตูปมสูตร การหว่านพืชใน นา ๔) เขตตสูตร นาดีและนาไม่ดี ๕) ภูตคามวรรค ชนิดของพืช พันธุ์ ๕ ชนิด
๑.๓ การประพฤติปฏิบัติใน การทำกิจกรรม	๑) ศีล ๕/จุฬศีล ข้อที่ ๑ การประพฤติปฏิบัติทางกาย วาจา ใจ การละ การเว้นขาด การฆ่าสัตว์ ๒) สามัญญผลสูตร อานิสงส์ แห่งศีล ๓) มหาปรินิพพานสูตร อานิสงส์แห่งศีลสมบัติ
๑.๔ การปฏิบัติสู่ความเป็น อริยบุคคล	๑) ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อริยมรรคมีองค์ ๘ การปฏิบัติที่ถูก ตรง ๒) สัมมาอาชีวะ ควรละ เว้นขาด การเลี้ยงสัตว์ ๓) วณิชา สูตร อาชีพที่ชาวพุทธไม่ควรทำ อาชีพที่ชาวพุทธไม่ควรทำ ๔) สามเณรปัญหา สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร
๑.๕ พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศีลดี มิตรดี ประยุกต์ใช้ในการ ทำกิจกรรมวิถีพุทธ	๑) ปุริสันทริยญาณสูตร ที่มา:พันธุ์ดี ดินดี ๒) เขตตสูตรที่มา: น้ำดี ๓) อัมมิกสูตร ที่มา:แสงดี ศีลดี มิตรดี ๔) โสณทัณทสูตร ที่มา:ศีลดี ๕) อุปัทมสูตร ที่มา:มิตรดี
๑.๖ ผู้มีคุณลักษณะของผู้ ประเสริฐ ๙ อย่าง	ปาราชิกสิกขาบทที่ ๑ สุกินนภาณวาร คุณแห่งความเป็นคนที่ ประเสริฐน่ายกย่องสรรเสริญ
๒. หลักธรรมว่าด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น	
๒.๑ การปรับสมดุลร้อนเย็น สุขภาพ	๑) สังคิตีสูตร องค์เป็นที่ตั้งแห่งความเพียร ๕ อย่าง ๒) ลักษณะ สูตร การหยุดเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์ น้อย

การทำกิจกรรมในคัมภีร์พุทธศาสนา	
หลักธรรม	พระสูตร, พระพุทธพจน์
๒.๒ เหตุของโรคภัยและวิธีแก้	๑) ศิริมานันทสูตร ในหัวข้อ อาทินวสัณญา อาพาธที่เกิดแต่วิบากของกรรม ปหานสัณญา ละอกุศล ทำกุศล
๒.๓ วิธีการกินอาหารที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง	กกจุปมสูตร การกินอาหารมือเดียวทำให้มีอาพาธน้อย สบาย เบา ภาย มีกำลัง ผาสุก
๒.๔ ชีวิตที่ประหยัด เรียบง่าย มีคุณค่า และผาสุก	สุถกสูตร การดำรงชีวิตด้วยปัจจัย ๔ ที่มีแค่จำนวนน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ
๓. หลักธรรมว่าด้วยเศรษฐกิจดี	
๓.๑ หลักของความเป็นผู้มีกน้อย สันโดษ ใจพอ	สุปาราชิกสิกขาบทที่ ๑ ทินนภาณวาร คุณแห่งความเป็นคนที่ประเสริฐน่ายกย่องสรรเสริญ
๓.๒ หลักแห่งการเกื้อกูลแบ่งปัน	สังคหสูตร คือการช่วยเหลือเกื้อกูลอันเป็นน้ำใจยึดเหนี่ยวกันไว้
๔. หลักธรรมว่าด้วยสังคมที่ดีงาม	
๔.๑ การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่มิตรดี สหายดี สังคมสาธารณะ โภคี	๑) อุปัฏฐสูตร มิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมด ๒) ภิกขุอุปปริทานิยธรรม ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียวไม่มีเสื่อมเลย ๓) ทุติยสารณียสูตรที่ ๒ สังคมที่แบ่งปันเสียสละ บริโภคร่วมกัน
๕. หลักธรรมว่าด้วยการชำระกิเลส	
๕.๑ กิเลส ๓ ระดับ	กิเลส คือ สิ่งเศร้าหมอง ๑) ปังสุโรวกสูตร ว่าด้วยคนล้างฝุ่นล้างทอง ๒) คุณและโทษของกิเลส หยาบ กลาง ละเอียด ๓) ระดับโทษของกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ
๕.๒ การอบรมตน	๑) ภาวสูตร ว่าด้วยภพและสิกขา ๒) อินทริยภาวนาสสูตร การเจริญอินทริย์ ๓) ธาตุวิภังคสูตร องค์คุณของอุเบกขา ๔) สุปาราชิกสิกขาบทที่ ๑ ทินนภาณวาร คุณแห่งความเป็นคนที่ประเสริฐน่ายกย่องสรรเสริญ ๕) ปธานียังคสูตร ว่าด้วยองค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรมีชีวิตที่เรียบง่าย

สรุปหลักกิจกรรมตามพระพุทธศาสนา กิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา หมายความว่า “การเพาะปลูกที่ผู้เพาะปลูกประพฤติปฏิบัติชำระกิเลสไปด้วยกันอย่างเหมาะสม กิจกรรมในพระพุทธศาสนาโดยยึดถือความสมดุลพอเพียง โดยมุ่งเน้นการพึ่งพาตนเอง ด้วยวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย ปฏิบัติศีลด้วยการไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ทั้งตนเองผู้อื่นและสัตว์อื่น การประพฤติปฏิบัติศีลอย่างมีลำดับเพื่อขัดเกลากิเลสในตนเองไปพร้อมกับช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

ลักษณะการเพาะปลูกเพื่อใช้บริโภคต่อดวงสิกรและครอบครัวเป็นหลัก เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตลอดทั้งเกื้อกูลแบ่งปันกันในกลุ่มชน สังคม จึงเป็นลักษณะสังคมที่ดีอบอุ่น เข้มแข็งและมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีมิตรดี สังคมดี รายล้อมโดยมีหลักสำคัญ ๕ ประการ คือ ๑) หลักธรรมว่าด้วยการทำกิจกรรมแนว การปฏิบัติศีล การไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ๒) หลักธรรมว่าด้วยการดูแลสุขภาพสมดุสร้อนเย็น จะทำให้มีโรคภัยน้อย มีทุกข์น้อย เป็นอยู่ผาสุก ๓) หลักธรรมว่าด้วยการมีเศรษฐกิจที่ดี ด้วยวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปันเสียสละไปให้แก่สังคม ๔) หลักธรรมว่าด้วยสังคมที่ดี มีการบริโภคกันใช้ร่วมกัน ๕) หลักธรรมว่าด้วยการชำระกิเลส เป็นการปฏิบัติในการ “ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส” การอยู่อาศัยร่วมกันอย่างผาสุก

๒.๒ กิจกรรมทางเลือก

ในปัจจุบันนี้ การทำกิจกรรมทางเลือกมีหลายรูปแบบ แตกต่างไปตามพื้นฐานความเชื่อ ความเป็นมา และความเหมาะสมกับแต่ละภูมิภาค และวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ ชุมชน คือ “การทำกิจกรรมแนวใหม่ที่มีพื้นฐานดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับระบบนิเวศ สามารถดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่กระทบต่อสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตของกิจกรรมและผู้บริโภค”^{๗๕} และ “เป็นการเพาะปลูกที่ไม่นำเอาสารเคมีมาปนเปื้อน ใช้อินทรีย์วัตถุที่ได้จากธรรมชาติ เช่น ปุ๋ยคอก, ปุ๋ยหมัก, หรือวัสดุปลูกคลุมดินจำพวกหญ้า, ฟาง ฯลฯ รวมถึงการนำเอาเกษตรแบบผสมผสานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ทั้งการปลูกพืชและการเลี้ยงสัตว์ให้เกื้อกูลระหว่างกัน”^{๗๖}

๒.๒.๑ ความหมายกิจกรรมทางเลือก

กิจกรรมทางเลือก หมายถึง การเพาะปลูกที่ไม่นำเอาสารเคมีมาปนเปื้อน ใช้อินทรีย์วัตถุที่ได้จากธรรมชาติ มีรูปแบบหลากหลายแตกต่างกันไป ตามเงื่อนไขของระบบนิเวศ แต่แม้จะมีวิธีการหรือรูปแบบที่ไม่เหมือนกันบ้าง ก็มีเป้าหมายที่คล้ายคลึงกันโดยเฉพาะในแง่ของความพยายามที่จะ

^{๗๕} วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ, เกษตรกรรมทางเลือก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, ๒๕๓๙).

^{๗๖} สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.arda.or.th/knowledge_detail.php?id=49 [๗ กันยายน ๒๕๖๔].

พลิกฟื้นความสามารถในการพึ่งพาตนเองของกลีกร ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนการฟื้นฟูและอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติให้มีความสมบูรณ์สืบไป^{๗๗}

๒.๒.๒ ความสำคัญของกลีกรทางเลือก

มีความสำคัญดังนี้ คือ ๑) อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ๒) สร้างความมั่นคงทางอาหาร (Food security) ๓) การเกษตรมีอิทธิพลต่อเศรษฐกิจของประเทศ ๔) แหล่งท่องเที่ยวที่เป็นธรรมชาติ ๕) เป็นที่สร้างงานและรายได้ ๖) การเสริมสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างประเทศ ๗) การรักษาสมดุลทางธรรมชาติ ๘) ส่งเสริมการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์^{๗๘}

ในปี ๒๕๓๒ เครือข่ายขององค์กรพัฒนาเอกชนและเกษตรกรได้รวมตัวกันจัดตั้ง “เครือข่ายเกษตรกรทางเลือก” ขึ้นเป็นขบวนการเกษตรกรรมยั่งยืนขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศไทย และในปี ๒๕๓๕ องค์กรพันธมิตร เช่น ชุมชนสันติอโศก มหาวิทยาลัย และหน่วยงานราชการได้ร่วมกันจัดงาน “สมัชชาเกษตรกรทางเลือกครั้งที่ ๑” ขึ้น อันถือว่าการเริ่มต้นขบวนการเกษตรกรรมทางเลือกอย่างเป็นทางการของประเทศ^{๗๙}

กลีกรทางเลือก มีจุดมุ่งหมาย เพื่ออนุรักษ์ระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่สารเคมีสังเคราะห์ทุกชนิดในการเพาะปลูก ทั้งนี้เพราะปัจจัยการผลิตที่เป็นสารเคมีสังเคราะห์ที่มีผลต่อสิ่งมีชีวิตต่างๆ ที่อยู่ในพื้นที่ทั้งสัตว์แมลงและจุลินทรีย์ ทั้งที่อยู่บนผิวดินและใต้ดิน ในกลไกธรรมชาติ สิ่งมีชีวิตต่างๆ เหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการสร้างสมดุลของนิเวศ ประชากรของสิ่งมีชีวิตอื่น การพึ่งพาอาศัยกันในการดำรงชีวิต ทำให้มีประโยชน์ต่อพืชที่เพาะปลูกด้วย บนปรัชญาที่ว่า “กลีกรที่ยั่งยืนต้องเป็นกลีกรที่เป็นไปตามครรลองของธรรมชาติ ไม่ใช่กลีกรที่ฝืนวิถีธรรมชาติ”

การพึ่งพาตนเองด้านปัจจัยการผลิตให้ได้มากที่สุด เป็นการสร้างหลักประกันและความมั่นใจให้กับผู้บริโภคในการเลือกซื้อผลิตผล การรับรองมาตรฐานของสมาพันธ์เกษตรอินทรีย์นานาชาติ หรือที่เรียกกันย่อๆว่า IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements)

^{๗๗} วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญและคณะ, เกษตรกรรมทางเลือก : ความหมาย ความเป็นมาและเทคนิควิธี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://thaiaan.org/2020/02/21/เครือข่ายเกษตรกรทางเลือก> [๗ กันยายน ๒๕๖๔].

^{๗๘} มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, หลักการส่งเสริมและการพัฒนาการเกษตร เอกสารโสตทัศนชุดวิชา ๙๑๑๐๙, (เล่มที่ ๑ หน่วยที่ ๑ - ๘), หน้า ๔.

^{๗๙} วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, เกษตรกรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki> [๗ กันยายน ๒๕๖๔].

สำหรับในประเทศไทย มีการจัดตั้งในปี พ.ศ.๒๕๓๘ ภายใต้ชื่อ “สำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์” หรือที่เรียกย่อๆ ว่า **มกท.**

ในปัจจุบัน “**มกท.**” ได้ให้บริการตรวจสอบและรับรองมาตรฐานการปลูกพืช ผลผลิตจากธรรมชาติ และการแปรรูป-การจัดการผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์ต่างๆ^{๘๐} กลไกการทางเลือกจะเป็นหนทางของการแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ดังนี้ ๑) ให้ปริมาณและคุณภาพผลผลิตที่ดีกว่า ๒) ให้อาหารปลอดภัยสำหรับชีวิตที่ดีกว่า ๓) ให้ต้นทุนการผลิตที่ต่ำเพื่อเศรษฐกิจที่ดีกว่า ๔) ให้คุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตที่ดีกว่า ๕) ให้ผืนดินที่อุดมสมบูรณ์ดีกว่า ๖) ให้สิ่งแวดล้อมที่ดีกว่า^{๘๑}

๒.๒.๓ รูปแบบกิจกรรมทางเลือก

รูปแบบของการทำกิจกรรมทางเลือก พิจารณาจากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในภูมิโนเวศ ฐานความรู้ภูมิปัญญาและประสบการณ์การทำกิจกรรมของกลไก และฐานทางสังคมที่สนับสนุนกลไก การช่วยเหลือเกื้อกูลและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ประกอบด้วย ๕ รูปแบบหลักๆ^{๘๒} ดังนี้

๒.๒.๓.๑ รูปแบบกิจกรรมทฤษฎีใหม่

กิจกรรมทฤษฎีใหม่ มีแนวคิดและทฤษฎีจากพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ หลักสำคัญคือ เน้นความเรียบง่ายทั้งในแนวคิดและวิธีการ ความมีเหตุผลรวดเร็วและสามารถแก้ไขปัญหาได้จริง มุ่งไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainability)

เหตุผลที่มา ปัญหาหลักของเกษตรกรในอดีตจนถึงปัจจุบันที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การขาดแคลนน้ำเพื่อการเกษตรกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตพื้นที่อาศัยน้ำฝนซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนใหญ่ของประเทศที่อยู่ในเขตที่มีฝนค่อนข้างน้อยและส่วนมากเป็นนาข้าวและพืชไร่ เกษตรกรยังคงทำการเพาะปลูกได้ปีละครั้ง ในช่วงฤดูฝนเท่านั้น และมีความเสี่ยงกับความเสียหายอันเนื่องมาจากความแปรปรวนของดิน ฟ้า อากาศ และฝนทิ้งช่วงแม้ว่าจะมีการขุดบ่อหรือสระน้ำไว้ใช้บ้าง แต่ก็ไม่มีขนาด

^{๘๐} เกษตรกรรมแบบยั่งยืนกับความสุขแบบชาวบ้าน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.thailandplus.tv/archives/2992> [๗ กันยายน ๒๕๖๔].

^{๘๑} เกษตรอินทรีย์คืออะไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.lopburi.doae.go.th/Organic.htm> [๗ กันยายน ๒๕๖๔].

^{๘๒} กองนโยบายเทคโนโลยีเพื่อการเกษตรและเกษตรกรรมยั่งยืน สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ รูปแบบการพัฒนาการเกษตรแบบยั่งยืน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.opsmoac.go.th/sustainable_agri-sustainable_agri-preview-382891791792 [๗ กันยายน ๒๕๖๔].

แน่นอน หรือมีปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นปัญหาให้มิน้ำใช้ไม่เพียงพอ รวมทั้งระบบการปลูกพืชไม่มีหลักเกณฑ์ใดๆ และส่วนใหญ่ปลูกพืชชนิดเดียว^{๘๓}

ทรัพยากรหลักในการจัดการ การจัดการดินและการจัดการน้ำ ๑) มีการบริหารและจัดแบ่งที่ดินขนาดเล็กออกเป็นสัดส่วนที่ชัดเจนเพื่อประโยชน์สูงสุดของเกษตรกร ซึ่งไม่เคยมีใครคิดมาก่อน ๒) มีการคำนวณโดยหลักวิชาการเกี่ยวกับปริมาณน้ำที่จะกักเก็บให้พอเพียงต่อการเพาะปลูกได้อย่างเหมาะสมตลอดปี ๓) มีการวางแผนที่สมบูรณ์แบบสำหรับเกษตรกรรายย่อย โดยมีถึง ๓ ขั้นตอน

มีหลักการดังนี้ (๑) สำหรับพื้นที่ขนาดเล็ก ๑๐ – ๒๐ ไร่ (๒) การเพาะปลูกเพื่อพึ่งพาตนเอง (๓) ทำแบบผสมผสาน เพิ่มประสิทธิภาพการผลิต ความอุดมสมบูรณ์ของดิน และระบบนิเวศ (๔) แบ่งพื้นที่ออกเป็นส่วนๆ ได้แก่ (๔.๑) แหล่งน้ำ ๓๐% ของพื้นที่ (๔.๒) พื้นที่ทำนา ๓๐% ของพื้นที่ (๔.๓) ให้มีพื้นที่ ๓๐% ของพื้นที่ เพื่อการเพาะปลูกพืช ผัก ไม้ผล สมุนไพร (๔.๔) พื้นที่อยู่อาศัย เลี้ยงสัตว์ และโรงเรือนอื่นๆ ๑๐% ของพื้นที่ ความสัมพันธ์ของพื้นที่ทั้ง ๔ ส่วน ในพื้นที่ ๕ ไร่ ๑๐ ไร่ หรือ ๑๕ ไร่ อย่างไรก็ตาม อัตราส่วนดังกล่าวเป็นสูตรหรือหลักการโดยประมาณเท่านั้น สามารถปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม ตามสภาพพื้นที่ดิน ปริมาณน้ำฝนและสภาพแวดล้อมอื่นต่อไปได้

วัตถุประสงค์ การทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยการหมุนเวียนการใช้ประโยชน์ของทรัพยากร ได้แก่ ที่ดิน แรงงาน ทุนทรัพย์ ปัจจัยการผลิต หรือเศษเหลือใช้จากพื้นที่หนึ่งไปยังอีกพื้นที่หนึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีของกิจกรรมแบบผสมผสาน โดยมีพื้นฐานอยู่ที่ก่อให้เกิดการพึ่งพาตนเอง ประหยัดมัธยัสถ์ การใช้ประโยชน์การหมุนเวียนของวัสดุเหลือใช้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนการรักษาสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้น^{๘๔}

หลักการและเงื่อนไข เพื่อการเก็บกักน้ำได้มากขึ้น สร้างความชุ่มชื้นให้พื้นที่ ให้กระจายน้ำในแต่ละพื้นที่โดยไม่หวังพึ่งพาระบบชลประทาน หรือเรียกโครงการนี้ว่า “โคก หนอง นา โมเดล” ขุดหนองน้ำไว้ใช้ ขุดคลองไส้ไก่ให้เลี้ยวลดไปในพื้นที่ตนเอง จะสามารถลดความรุนแรงจากภาวะน้ำท่วมและน้ำแล้งได้

^{๘๓} มูลนิธิสิทธิมนุษยชนชาติ, **ทฤษฎีใหม่กับเศรษฐกิจพอเพียง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://agrinature.or.th/node/169> ผิดพลาด! การอ้างอิงไฮเปอร์ลิงก์ไม่ถูกต้อง [๒๐ มกราคม ๒๕๖๕].

^{๘๔} อานัฐ ตันโช, **เกษตรธรรมชาติประยุกต์ แนวคิด หลักการ เทคนิคปฏิบัติในประเทศไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (ปทุมธานี: สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐.

จุดเด่น ทำให้ทัศนคติการดำรงชีวิตมีเหตุมีผลมากขึ้น มีข้าว ปลาในผืนดินของตนเอง ทำให้ดินมีคุณภาพ พื้นที่กักเก็บน้ำได้ และสามารถปลูกพืชนานาชนิดร่วมกัน เช่น ไม้กิน ไม้ใช้งาน ร่วมกับสมุนไพร เพื่อสร้างความเกื้อกูลทางธรรมชาติ ทั้งยังเป็นการอนุรักษ์ดินและน้ำช่วยให้เกษตรกรสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น ประหยัดค่าใช้จ่าย มีรายได้เหลือพอสำหรับใช้สอยสิ่งจำเป็น สร้างความมั่นคงด้านที่อยู่อาศัย ซึ่งเกิดจากผลลัพธ์ที่มาจากการบริหารจัดการพื้นที่ทำกิน^{๔๕}

๒.๒.๓.๒ รูปแบบวนเกษตร

วนเกษตร เป้าหมายหลักของเกษตรประเภทนี้ คือ เน้นการปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ให้ได้ปริมาณสูงสุด อาจมีความซับซ้อนเพื่อให้เกิดผลผลิตแนวใหม่ หรือการสร้างหลากหลายทางชีวภาพให้เกิดผลดีต่อธรรมชาติ ทั้งนี้ ยังอาจรวมถึงเกษตรเพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ การรักษาไว้ซึ่งธรรมชาติเฉพาะถิ่นที่หาได้ยาก เช่น สมุนไพรบางชนิด, พืชผักบางประเภท เป็นต้น การทำเกษตรประเภทนี้จึงต้องอาศัยแนวคิด ทัศนคติ ความพร้อม และความเหมาะสมของพื้นที่นั้นๆ เป็นตัวกำหนดด้วย ต้องมุ่งเน้นในเรื่องการจัดการที่ดินอย่างเหมาะสม ให้ผลผลิตที่มีความเป็นธรรมชาติมากที่สุด ไม่เอาสารเคมีทุกชนิดเข้ามาเกี่ยวข้อง

เหตุผลที่มา เพื่อแก้ปัญหาการปลูกพืชเพื่อขายมากขึ้น การใช้ปุ๋ยและยากำจัดศัตรูพืช เพื่อเพิ่มผลผลิต มองว่าการมีไม้ยืนต้นในระบบทำให้ผลผลิตลดลง เนื่องจากสูญเสียพื้นที่และยุ่งยากในการจัดการ ปัจจุบันพบว่าระบบการปลูกพืชเชิงเดี่ยว ได้ผลผลิตสูงในระยะสั้นๆ เท่านั้นในระยะยาวผลผลิตกลับลดต่ำลง สิ่งแวดล้อมถูกทำลายจากการใช้เทคโนโลยีการผลิต เครื่องจักรสารเคมี ปัญหาการระบาดของโรคและแมลงเป็นวงกว้าง

ทรัพยากรหลักในการจัดการ การอยู่ร่วมกันระหว่างคนกับป่าธรรมชาติอย่างสมดุล วนเกษตรใช้พื้นที่หมุนเวียนปลูกไม้ยืนต้นพืชผล และสัตว์เลี้ยงเหมาะกับพื้นที่ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ซึ่งมีพื้นที่พอที่จะปลูกพืชผลเป็นแปลงหมุนเวียนไม้ยืนต้นร่วมกับการเลี้ยงสัตว์แบบหมุนเวียน พื้นฟูดิน และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง เช่น ที่ดิน แหล่งน้ำ พันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ ตลอดจนความรู้ในการปลูก การบำรุงรักษา และการจัดการ

^{๔๕} การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย, กลไกกรรมธรรมชาติทางออกอย่างยั่งยืนตามแนวพระราชดำริ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.egat.co.th/index.php?option=com_content&view=article&id=3207:csr-20191107-01&catid=32&Itemid=169 [๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

วัตถุประสงค์ การรักษาพื้นที่ป่าไม้ให้อุดมสมบูรณ์พร้อมกับการเกษตรกรรมไปด้วย เพื่อสร้างแหล่งน้ำแหล่งเก็บสะสมความชุ่มชื้นในดิน เพื่อปลูกพืชผล เป็นแปลงหมุนเวียนร่วมกับการเลี้ยงสัตว์แบบหมุนเวียนเพื่อฟื้นฟูดิน

หลักการและเงื่อนไข การเลือกพืชให้เหมาะสมกับพื้นที่การใช้ประโยชน์เกื้อกูลกัน เช่น พื้นที่โล่งเตียนหรือที่ดินรกร้างว่างเปล่า ปลูกไม้ยืนต้นเป็นหลักหรือเป็นประธานก่อน แล้วจึงปลูกไม้พุ่มเตี้ย หรือไม้ล้มลุกแทรกระหว่างไม้หลัก หรือปลูกพืชล้มลุกก่อนแล้วจึงปลูกไม้ยืนต้นเสริมตามช่องว่างและขอบแปลงเพื่อบังลม รักษาความชุ่มชื้น ยึดดินและดูดซับปุ๋ยในดิน ในพื้นที่ไร่ วางแผนปลูกไม้ยืนต้นแล้วปลูกพืชไร่ระหว่างแถวให้มีระยะห่างที่พอเหมาะถ้าพื้นที่ไร่ขนาดใหญ่ก็ให้ปลูกพืชไร่หมุนเวียนด้วยก็ได้

จุดเด่น การอยู่ร่วมกันของพื้นที่ป่ากับการเกษตรความสมดุลทางนิเวศธรรมชาติ สามารถทำได้แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น โดยทั่วไปเน้นบทบาทของคนและความรู้พื้นบ้านดั้งเดิม ผสมผสานกับเทคนิคการจัดการเพื่อเพิ่มผลผลิตจากพืชพันธุ์ที่ปลูก ทั้งไม้ยืนต้น ผลไม้ พืชผักและสัตว์เลี้ยง วนเกษตรมีต้นไม้ใหญ่แทรกในนาหรือในทุ่งหญ้า เหมาะสำหรับพื้นที่สูงๆ ต่ำๆ ปลูกพืชในที่ราบหรือที่สม่ำเสมอ^{๕๖}

ระบบวนเกษตรสามารถแยกออกเป็น ๔ รูปแบบ ได้แก่ ๑) ระบบป่าไม้ร่วมกับการปลูกพืชเกษตร เช่น ปลูกต้นไม้แนวขอบรอบนอกของแปลงปลูกพืชเกษตร หรือปลูกสลับกันอย่างไม่เป็นระเบียบระหว่างไม้ป่ากับพืชเกษตร ๒) ระบบป่าไม้กับการทำปศุสัตว์ เป็นการใช้ประโยชน์ที่ดินร่วมกันระหว่างพื้นที่ป่าไม้และการเลี้ยงสัตว์ ๓) ระบบเกษตรป่าไม้และปศุสัตว์ เป็นการใช้ประโยชน์ที่ดินร่วมกันระหว่างกิจกรรมหลักทั้งสาม คือ การป่าไม้ การเกษตร และการปศุสัตว์ ควบคู่กันไปพร้อมๆ กัน เป็นการรวมสองระบบข้างต้นเข้าด้วยกัน ๔) ระบบป่าไม้ร่วมกับการทำประมง เป็นการใช้ประโยชน์ที่ดินร่วมกันระหว่างพื้นที่ป่าไม้ และการประมง เช่น การทำฟาร์มกุ้ง หรือการเลี้ยงปลาน้ำจืดตามร่องน้ำระหว่างแถวหรือคันคูของต้นไม้^{๕๗}

๒.๒.๓.๓ รูปแบบเกษตรกรรมผสมผสาน

เกษตรแบบผสมผสาน เป็นแนวทางเกษตรทางเลือกที่เหมาะสมกับคนมีพื้นที่จำกัด แต่เน้นสร้างผลผลิตให้ออกมาเยอะที่สุด มีการใช้พื้นที่บริเวณดังกล่าวให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีการทำ

^{๕๖} สุรจิต ภูภักดิ์, วนเกษตร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.agri.ubu.ac.th/sura/LectureN/agroforestry_Lac.pdf [๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

เกษตรอย่างน้อยมากกว่า ๒ ประเภทขึ้นไป อาจเป็นการปลูกพืชล้วน, การเลี้ยงสัตว์อย่างเดียว หรือ จะทำควบคู่ทั้ง ๒ แบบก็ได้ เพียงแต่ต้องมีการทำให้มากกว่า ๒ ประเภทขึ้นไป เช่น การทำนาแล้วขุดร่องสร้างบ่อเลี้ยงปลา เป็นต้น

เหตุผลที่มา ความพิบัติจากการทำเกษตรเชิงเดี่ยวหรือกระแสหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำเกษตรเชิงเดี่ยวหรือการผลิตสินค้า เกษตรชนิดเดียว เกิดปัญหาหลายๆ ด้านคือ ๑) รายได้ของครัวเรือนไม่มีเสถียรภาพ ๒) เศรษฐกิจจากพืชและมูลสัตว์ไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์ ๓) การผลิตสินค้าเดียวบางชนิดใช้เงินลงทุนมาก ๔) ครัวเรือนต้องพึ่งพิงอาหารจากภายนอก

ทรัพยากรหลักในการจัดการ การจัดสรรที่ดิน ใช้เพาะปลูกอย่างเป็นองค์รวมที่หลากหลาย ให้ความสำคัญในเรื่องของการสร้างความหลากหลายของพืช สัตว์ และทรัพยากรชีวภาพ การใช้ประโยชน์เกื้อกูลกันระหว่างกิจกรรม การใช้ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก การใช้พืชคลุมดิน การปลูกพืชหลายระดับ มีแหล่งน้ำในพื้นที่ อาจจะมีไพรวันดินหรือใช้ปุ๋ยเคมีร่วมกันก็ได้

วัตถุประสงค์ ความมั่นคงทางอาหารและเศรษฐกิจ การลดการพึ่งพาจากภายนอก เพื่อลดการพึ่งพาด้านเงินทุน ปัจจัยการผลิต และอาหารจากภายนอก เพื่อให้เกิดการประหยัดทางขอบข่าย เพิ่มรายได้จากพื้นที่เกษตรขนาดย่อยที่จำกัด นอกจากนี้ยังมี การเพิ่มพูนความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ลดการทำลายสิ่งแวดล้อม ทำให้เกษตรกรมีความเป็นอิสระในการดำรงชีวิต

หลักการและเงื่อนไข มีกิจกรรมการเกษตรตั้งแต่ ๒ ชนิดขึ้นไปในและเวลาเดียวกัน การมีประโยชน์เกื้อกูลกันระหว่างกิจกรรม ช่วยก่อให้เกิดความหลากหลายทางชีวพันธุ์ (Species Diversity) การดำเนินระบบเกษตรผสมผสาน ซึ่งจะมีกิจกรรมหลากหลายในพื้นที่เดียวกัน พบว่าทำให้เกิดความหลากหลายทาง ชีวพันธุ์ (Species Diversity) เกิดขึ้นในพื้นที่

จุดเด่น การจัดการความเสี่ยงจากการทำเกษตรเชิงเดี่ยว ลดพึ่งพิงจากปัจจัยภายนอก การประหยัด การลดความเสี่ยงและความไม่แน่นอนของรายได้ รายได้สม่ำเสมอ การประหยัดทางขอบข่าย ค่าใช้จ่ายในไร่นาลดลง มีรายได้สุทธิเพิ่มมากขึ้น ลดการพึ่งพิงจากภายนอก ลดการว่างงานตามฤดูกาล มีงานทำทั้งปี ทำให้ลดการอพยพแรงงาน^{๔๘}

เกษตรผสมผสานเพื่อแก้ปัญหาให้ชาวนาที่ต้องพึ่งพารายได้จากการปลูกข้าวเพียงอย่างเดียวจนเกิดความเดือดร้อนอย่างหนัก ทำให้ต้องหันไปปลูกพืชชนิดอื่นแทน แต่การปลูกพืชเศรษฐกิจชนิดอื่นๆ ก็เชื่อว่าจะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างถาวร เพราะราคาสินค้าขึ้นอยู่กับการส่งออก

^{๔๘} วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีศูนย์ศิลปาชีพบางไทร, เกษตรผสมผสาน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/kasetonilnebangsai/kestr-phsm-phsan> [๑๐ พฤษภาคม ๒๖๕๖].

และกลไกทางการตลาด เกษตรกรที่เลิกทำนา ข้าวโพด มันสำปะหลัง อ้อย ฯลฯ ได้เกิดกระแสแนวคิดที่จะเปลี่ยนแปลงการทำเกษตรแบบเดิมมาเป็นการทำการเกษตรผสมผสาน^{๘๙}

๒.๒.๓.๔ รูปแบบกิจกรรมอินทรีย์

สหพันธ์เกษตรอินทรีย์นานาชาติหรือเรียกชื่อย่อกันโดยทั่วไปว่า IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements) ได้ให้ความหมายของเกษตรอินทรีย์ไว้ว่า "เป็นระบบการเกษตรที่ผลิตอาหารและเส้นใย ด้วยความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อม สังคม และเศรษฐกิจโดยเน้นที่หลักการปรับปรุงบำรุงดิน การเคารพต่อศักยภาพทางธรรมชาติของพืช สัตว์ และนิเวศการเกษตร เกษตรอินทรีย์จึงลดการใช้ปัจจัยการผลิตจากภายนอก และหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีสังเคราะห์ เช่น ปุ๋ยสารกำจัดศัตรูพืชและเวชภัณฑ์สำหรับสัตว์ ประยุกต์ใช้วัสดุธรรมชาติในการเพิ่มผลผลิตและความต้านทานต่อโรคของพืชและสัตว์เลี้ยง หลักการเกษตรอินทรีย์นี้เป็นหลักการสากลที่สอดคล้องกับเงื่อนไขทางด้านสภาพภูมิอากาศ เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมท้องถิ่นด้วย"^{๙๐}

เหตุผลที่มา การใช้สารเคมีสารพิษในการทำเกษตรกรรม ความเสื่อมโทรมของดินจากการทำเกษตรกระแสหลัก

ทรัพยากรหลักในการจัดการ การรักษาสมดุลธรรมชาติและ ความหลากหลายของทางชีวภาพ โดยมีระบบการจัดการระบบนิเวศที่คล้ายคลึงกับธรรมชาติและหลีกเลี่ยงการใช้สารสังเคราะห์ไม่ว่าจะเป็นปุ๋ยเคมี สารเคมีกำจัดศัตรูพืชและฮอร์โมนต่างๆ ตลอดจนไม่ใช้พืชหรือสัตว์ที่เกิดจากการตัดต่อพันธุกรรมที่อาจเกิดมลพิษในสภาพแวดล้อม เน้นการใช้อินทรีย์วัตถุ เช่น ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยพืชสด และปุ๋ยชีวภาพในการปรับปรุงบำรุงดินให้มีความอุดมสมบูรณ์ การปรับปรุงคุณภาพดิน

วัตถุประสงค์ การฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ของดิน ความปลอดภัยทางอาหาร การส่งเสริมแนวคิดให้ผู้บริโภคตระหนักถึงสุขภาพและการรักษาสิ่งแวดล้อม ส่งผลต่อกระแสการตื่นตัวด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมผู้บริโภคเริ่มเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

หลักการและเงื่อนไข หลักการทำเกษตรอินทรีย์ ๑) ป้องกันการสูญเสียธาตุอาหารที่เกิดจากระบบการผลิตลดการพึ่งพาแหล่งธาตุอาหารจากภายนอกฟาร์มที่มากเกินไป ตัวอย่าง เช่น การใช้ปุ๋ยหมัก การคลุมดินด้วยอินทรีย์วัตถุ การปลูกพืชเป็นปุ๋ยพืชสด และการปลูกพืชหมุนเวียน เป็นต้น ๒) การคลุมดิน ถือเป็นหัวใจของเกษตรอินทรีย์ มีอินทรีย์วัตถุต่างๆ มาคลุมหน้าดินอยู่เสมอ เช่น

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

^{๙๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘.

ฟาง ใบไม้ ซึ่งอินทรีย์วัตถุเหล่านี้ จะกลายเป็นอาหารของสิ่งมีชีวิตและจุลินทรีย์ในดิน ไม่ใช่สารเคมีต่างๆ ช่วยทำให้ดินสามารถฟื้นความสมบูรณ์ได้อย่างรวดเร็ว พืชที่ปลูกมีความแข็งแรง ต้านทานต่อโรคและแมลง ๓) สร้างความหลากหลายอย่างสมดุลในระบบนิเวศ โดยการปลูกพืชร่วมกันหลายชนิดในเวลาเดียวกัน หรือเหลื่อมเวลากัน การปลูกพืชหมุนเวียน รวมทั้งการเลี้ยงสัตว์ เป็นการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงจากปัญหาโรคและแมลงศัตรูพืชระบาดอีกด้วย การใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชจะมีส่วนช่วยให้ศัตรูธรรมชาติสามารถควบคุมศัตรูพืช^{๙๑}

จุดเด่น ความมั่นคงทางด้านอาหาร การฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ของดิน เน้นการใช้อินทรีย์วัตถุ เช่น ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยพืชสด และปุ๋ยชีวภาพในการปรับปรุงบำรุงดินให้มีความอุดมสมบูรณ์ เพื่อให้ดินพืชมีความแข็งแรง รวมถึงการนำเอาภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้ประโยชน์ด้วยผลผลิตที่ได้จะปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง ทำให้ปลอดภัยทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภค

๒.๒.๓.๕ รูปแบบกิจกรรมธรรมชาติ

เป็นระบบเกษตรที่คำนึงถึงระบบนิเวศและสภาพแวดล้อม มีหลายแนวคิดที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย เช่น แนวความคิดของมาซาโนบุ ฟูกูโอกะ แนวคิดเกษตรธรรมชาติคิวกะของโมกิจิ โอ กาดะ และแนวคิดเกษตรธรรมชาติเกาหลีของ ฮาน คิว โซ

โดยส่วนใหญ่แนวคิดของเกษตรธรรมชาติจะมีหลักการที่คล้ายคลึงกัน คือการไม่ไถพรวนดิน ไม่ใส่ปุ๋ยเคมี ไม่กำจัดวัชพืช ใช้การคลุมดิน ใช้พล้งจากสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติและให้ความสำคัญกับดินเป็นอันดับแรก ด้วยการปรับปรุงดินให้มีพล้งในการเพาะปลูก เหมือนกับดินในป่าที่มีความอุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติ โดยการนำทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งเป็นวิธีการที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสภาพแวดล้อม โดยไม่เป็นอันตรายต่อเกษตรกรและผู้บริโภค สามารถให้ผลผลิตที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพ ถือได้ว่าเป็นระบบเกษตรที่มีความยั่งยืนมั่นคง

เหตุผลที่มา การทำลายสมดุลธรรมชาติในไร่นา การใช้สารเคมี สารพิษ การพยายามพึ่งพาระบบนิเวศในไร่นาโดยสมบูรณ์

ทรัพยากรหลักในการจัดการ การรักษาระบบนิเวศ ให้อยู่ร่วมกันอย่างเหมาะสม สมดุล

วัตถุประสงค์ การเกิดความสมดุลทางนิเวศธรรมชาติ

หลักการและเงื่อนไข การทำการเกษตรโดยไม่รบกวนธรรมชาติโดยการไม่ไถพรวน การไม่ใช้ปุ๋ยเคมีเน้นเฉพาะปุ๋ยพืชสด การไม่กำจัดวัชพืช ไม่ใช่เคมี

^{๙๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘.

จุดเด่น การฟื้นฟู อนุรักษ์ความสมดุลของระบบนิเวศ ความแข็งแกร่งจากภายใน การลดการพึ่งพิงปัจจัยภายนอก

เป้าหมายของเกษตรธรรมชาติ ๑) ปรับปรุงดินให้อุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติ และจัดระบบนิเวศให้เกื้อกูลกัน ๒) ผลิตอาหารที่มีรสชาติตามธรรมชาติ และไม่มีสารพิษ ๓) ผู้ผลิตและผู้บริโภคปลอดภัยจากสารพิษจากกระบวนการผลิต ๔) เกษตรธรรมชาติเป็นระบบการเกษตรแบบยั่งยืน รักษาสมดุลธรรมชาติ

จุดเด่น ของการเกษตรธรรมชาติ ๑) การฟื้นฟูความสมดุลของระบบนิเวศ ๒) การลดการพึ่งพาปัจจัยภายนอก เกษตรธรรมชาติมีแนวคิดหลักๆ ที่นิยมนำมาใช้ในประเทศไทยหลายแนวคิด โดยความแตกต่างของแต่ละเทคนิค เกษตรธรรมชาติตามแนวคิดของมาซาโนบุ ฟูกูโอกะ แนวคิดของเกษตรธรรมชาติคิวเซ และแนวคิดเกษตรธรรมชาติเกาหลี^{๙๒} เป็นต้น

สรุป กลไกกรรมทางเลือก เป็นการเพาะปลูกที่มีทั้งการใช้สารเคมีและไม่ใช้สารเคมี กำจัดศัตรูพืช มีการใช้และไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ทุกอย่างที่ทำคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม รักษาสมดุลระบบนิเวศและรักษาความหลากหลายทางด้านชีวภาพ กลไกกรรมทางเลือกมีประมาณ ๕ รูปแบบ ๑) รูปแบบเกษตรทฤษฎีใหม่ ยึดแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง เหมาะสำหรับเกษตรกรรายย่อย มีพื้นที่ไม่มากนัก ๒) รูปแบบวนเกษตร เป็นการปลูกไม้หลากหลายชนิดรวมทั้งการเลี้ยงสัตว์ ๓) รูปแบบเกษตรผสมผสาน การเพาะปลูกแบบผสมผสานพืช ไร่นาสวนผสม เป็นเกษตรผสมทั่วไป ๔) รูปแบบเกษตรอินทรีย์ เป็นการผลิตที่มีระบบกระบวนการในการผลิต ทุกขั้นตอนอย่างมีมาตรฐานรองรับ เพื่อลดต้นทุนและปลอดภัย ๕) รูปแบบกลไกกรรมธรรมชาติ ให้ความสำคัญกับดิน เน้นสร้างดินให้คล้ายคลึงดินในป่าที่มีความอุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติลดการพึ่งพาปัจจัยภายนอก

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับกลไกกรรมทางเลือก

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าแนวคิดในการทำกรรม ที่มีรูปแบบสอดคล้องกับหลักการทำกรรมวิธีพุทธ มีรายละเอียดดังนี้

๒.๓.๑ ที่มาของแนวคิดกลไกกรรมทางเลือก

เป็นแนวคิดแบบองค์รวม (Holistic Approach) ที่มองว่า สรรพสิ่งอิงอาศัยกัน สร้างสมดุลตามหลักความยั่งยืน ๓ มิติ ความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม อย่างเหมาะสมไม่เบียดเบียนธรรมชาติ ยุติธรรมทางสังคมในการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเท่าเทียมกัน ผลผลิต

^{๙๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

ที่ได้ต้องอาศัยสมดุลในกระบวนการผลิต ๓ มิติเช่นกัน กลไกกรรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม กลไกพึ่งตนเองได้ มีความมั่นคงทางอาหารอย่างพอเพียง^{๙๓}

เอนสท์ แฮกซ์เก็ต (Ernst Haeckel) นักชีววิทยาชาวเยอรมัน ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาของวิชานิเวศวิทยา ได้ปฏิเสธแนวคิดในระบบการเกษตรของมนุษย์ที่แยกขาดจากองค์รวมทั้งหมดของสังคม และไม่เห็นด้วยกับฐานความคิดทางปรัชญาที่ว่า มนุษย์เป็นศูนย์กลางจักรวาล มนุษย์สามารถเป็นนายเหนือธรรมชาติทั้งหมดได้ แฮกซ์เก็ตเชื่อว่าโลกมีเพียงหนึ่งเดียวและมนุษย์มิได้เป็นนายและอยู่เหนือสัตว์อื่นใด

รูปแบบและวิธีการทำเกษตรของเอนสท์ แฮกซ์เก็ต เรียกว่า ชีวพลวัต (Biodynamic agriculture) ระบบเกษตรเชิงนิเวศที่พัฒนาต่อมาจากเกษตรธรรมชาติอีกที โดยทั่วไประบบการทำฟาร์มจะไม่ต่างกับเกษตรธรรมชาติ เป็นวิถีปฏิบัติทางการเกษตรแบบองค์รวมซึ่งเชื่อมโยงทุกส่วนเข้าด้วยกัน ทั้งโลก ผืนดิน พืช สัตว์ มนุษย์ และจักรวาล แต่จะมีมิติเชิงจิตวิญญาณและโหราศาสตร์ อาทิ เช่น การปลูกพืชตามปฏิทินดวงดาว การใช้ประสาทสัมผัสในการทดสอบพลังชีวิตของอาหาร วัตถุดิบหรือวัสดุที่จะเป็นคุณหรือเป็นโทษต่อตัวเราและพืชผักของเรา หรือ การดูแลเอาใจใส่พืชผักด้วยอารมณ์ที่ดีและเป็นมิตร แนวคิดนี้ฟังดูอาจจะดูแปลกประหลาด แต่ก็มีการวิจัยหลายชิ้นมารองรับ อาทิเช่น ผักที่เลี้ยงด้วยการเปิดเพลงที่ไพเราะเบาสบายจะแข็งแรงและเจริญเติบโตดีกว่าผักที่ปลูกในที่ที่มีเสียงดังหรือตะโกนคำทอ เป็นต้น^{๙๔}

เซอร์ อัลเบิร์ต ไฮวาร์ด (Sir Albert Howard) นักปฐพีวิทยาชาวอังกฤษ ผู้ซึ่งได้รับการยกย่องว่า เป็นบิดาของเกษตรกรรมอินทรีย์ พบว่า ดินเป็นสิ่งสำคัญที่สุดและเป็นรากฐานของอารยธรรมทั้งปวง ในทศวรรษที่ ๑๙๓๐ ไฮวาร์ดได้กล่าวว่า “ดินที่สมบูรณ์ พืชที่สมบูรณ์ สัตว์ย่อมสมบูรณ์” และ “ความสมบูรณ์ของดิน พืช สัตว์ และมนุษย์ เป็นหนึ่งเดียวที่แบ่งแยกไม่ได้” ในหนังสือชื่อ “คัมภีร์เกษตร (An Agricultural Testament)”^{๙๕}

^{๙๓} ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม, การเกษตร เกษตรวิถีธรรมวิถีไทย, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: เซน ปรีณัติ, ๒๕๕๑), หน้า ๓๖.

^{๙๔} สวนผักคนเมือง, รู้จักระบบเกษตรที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaicityfarm.com/2019/10/04/techniques-in-urban-agriculture-บทที่-1-รู้จักระบบเกษตร/> [๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

^{๙๕} บรรเทา จันทรพุ่ม, เกษตรยั่งยืน: ความหมาย รูปแบบ การพัฒนา, [หนังสืออิเล็กทรอนิกส์], (กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการเกษตร, ๒๕๔๘), หน้า ๒.

รูปแบบและวิธีการทำเกษตรของ Sir Albert Howard ถือว่าเป็นผู้ริเริ่ม และมีการศึกษาเกี่ยวกับปุ๋ยหมักไว้เป็นผู้แรกๆ โดยกำหนดแนวทางการทำปุ๋ยหมักไว้ว่า ปุ๋ยหมักที่ดีต้องใช้เศษพืชกับมูลสัตว์ในอัตราส่วน ๓ : ๑ และควรนำวัสดุมากองรวมกันเป็นชั้นๆ พร้อมให้คลุกกลับกองปุ๋ยหมักอย่างสม่ำเสมอ ต่อมาสถาบัน ICAR เมือง Bangalore ประเทศอินเดียได้พัฒนาวิธีการทำปุ๋ยหมักแบบใหม่ขึ้น ด้วยการนำดินมากลบกองปุ๋ยหมักเพื่อทำให้เกิดสภาพไร้อากาศ แต่วิธีนี้จะมีการย่อยสลายของจุลินทรีย์ช้ากว่าแบบมีอากาศ แต่จะมีข้อดีที่ไม่ต้องดูแลมาก เรียกวิธีนี้ว่า Bangalore Method^{๙๖}

สำหรับในประเทศไทย กลไกที่มีแนวคิดและบทบาทสำคัญในการพัฒนากสิกรรมทางเลือกที่รู้จักกันดี อาทิเช่น

ผู้ใหญ่วิบูลย์ เข็มเฉลิม ได้เสนอแนวคิดประมาณปีพ.ศ. ๒๕๒๘ - ๒๕๓๐ เกี่ยวกับวนเกษตร “วนเกษตรคือรากฐานของชีวิต และรากฐานของครัวเรือนไทยในชนบท และยังเป็นรากฐานของประเทศชาติ ซึ่งจะเป็นหนทางที่นำพาชีวิตให้หลุดพ้นจากบ่วงแห่งสังคมบริโภคนิยม” จากประสบการณ์ความล้มเหลวในการปลูกมันสำปะหลัง ๒๐๐ ไร่ เพื่อการค้ากว่า ๒๐ ปี จนต้องลดการผลิตลงเหลือ ๙ ไร่ และหันมาทำวนเกษตรเพื่อการพึ่งตนเอง และในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ สามารถผลักดันเข้าสู่นโยบายของรัฐบาล ในชื่อโครงการปลูกไม้ใช้หนี้ และกลายเป็นวาระแห่งชาติในที่สุด^{๙๗}

รูปแบบและวิธีการทำเกษตร ของผู้ใหญ่วิบูลย์ เข็มเฉลิม เป็นแนว “วนเกษตร” คือ การนำระบบการอาศัยหลักการเกื้อกูลกันของป่าธรรมชาติที่มีพืชต่างกัน ๗ ระดับมาใช้เป็นแนวทางการปลูกพืช โดยให้ความสำคัญกับการปลูกไม้ยืนต้น ไม้ผล และไม้ใช้สอยเป็นองค์ประกอบหลักผสมผสานกับพืชขนาดเล็กที่ลดหลั่นกันลงมา รวมถึงพืชคลุมดิน พืชไถ่ดิน และในน้ำด้วย ซึ่งสามารถใช้ดินน้ำอากาศและปุ๋ยร่วมกัน กลายองค์ประกอบที่สมบูรณ์ สร้างวงจรชีวิตทางธรรมชาติแบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

การเรียนรู้เรื่องวนเกษตรของผู้ใหญ่วิบูลย์จากเพื่อชีวิตได้พัฒนาส่วนเกษตรเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น ผู้ใหญ่วิบูลย์ได้สรุปบทเรียนจากการปฏิบัติจริงเป็นหลักแนวคิดไว้เรียกว่า “๓ รู้, ๓ แผน, และ ๕ จัดการ”

กล่าวคือ ๓ รู้ คือ การทำความเข้าใจในเรื่องชีวิต จิตใจและผลประโยชน์ ดังนี้ ๑) **รู้ตนเอง** ต้องรู้จักตนเองว่าตนเองกำลังทำอะไร มีรายได้จากอะไร มีรายจ่ายอะไรบ้าง ๒) **รู้ปัญหา** คือมีความรู้

^{๙๖} การใช้ปุ๋ยชีวภาพ, ความเป็นมาของปุ๋ยหมัก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: ผิดพลาด! การอ้างอิงไฮเปอร์ลิงก์ไม่ถูกต้อง [๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

^{๙๗} เล่มเดียวกัน, หน้า ๓.

และความเข้าใจหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดว่าเกิดจากอะไร สิ่งใดทำให้เกิดปัญหานั้นขึ้นมา ๓) **รู้ทรัพยากร** คือ รู้ว่าสิ่งที่มีคืออะไร สิ่งที่มีรวมไปถึงศักยภาพ สติปัญญา ความรู้ความสามารถของเราด้วย

เมื่อมีความรู้แล้ว นำมาสู่ความมั่นใจในตนเอง มีความเชื่อในสติปัญญาและความสามารถในการแก้ปัญหา เกิดการวางแผนเพื่อแก้ปัญหา หรือสร้างแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วย ๓ แผน คือ ๑) **ชีวิตและครอบครัว** เพื่อสร้างรากฐานให้กับตนเอง ๒) **ชุมชน** เพื่อสร้างความมั่นคงทางสังคม ๓) **จัดการทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม** เพื่อความยั่งยืน

เมื่อมีความรู้มีความเข้าใจในปัญหา จึงนำความรู้ความสามารถมาจัดการกับทรัพยากรที่มีอยู่ เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น มีชีวิตที่มีความมั่นคงยั่งยืนทำให้รู้ว่า สิ่งใดเป็นความต้องการ หรือสิ่งใด คือ ความจำเป็น ซึ่งสิ่งที่ได้เน้นย้ำในการจัดการเพื่อให้มีชีวิตที่สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างมั่นคงยั่งยืนมี ๕ เรื่องที่ต้องจัดการ ได้แก่ ๑) ข้าว เพราะเราคนไทยต้องกินข้าวทุกวัน ๒) อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต ๓) ยาสมุนไพร แก้ปัญหาเวลาเจ็บป่วย ๔) ของใช้ที่จำเป็น เช่น สบู่ ยาสีฟัน ยาสระผม ๕) ดิน การฟื้นฟูดินด้วยจุลินทรีย์และปุ๋ยชีวภาพ เพื่อการเพาะปลูกในที่ดิน เมื่อมีความรู้ความเข้าใจ รู้จักการวางแผนและรู้วิธีการ มีช่องทางในการแก้ไขปัญหาหลายๆช่องทาง เพื่อให้การดำเนินชีวิตด้วยการพึ่งพาตนเองเป็นไปอย่างมั่นคงและยั่งยืนได้^{๔๘}

มหาอยู่ สุนทรชัย เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในแนวคิดระบบเกษตรผสมผสาน โดยได้ริเริ่มเผยแพร่ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการเกษตรระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๒๖ - ๒๕๒๗ เกี่ยวกับระบบการเกษตรแบบผสมผสานในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

แนวคิดและทางรอดของเกษตรกรอีสาน ว่า ๑. **ต้องศรัทธา** ในแนวคิดพึ่งตนเองและพึ่งพากันเอง เช่น จะปลูกพืชอะไรต้องเตรียมดิน, จะกินอะไรต้องเตรียมอาหาร, จะพัฒนาใครเขาต้องเตรียมที่ตัวเราก่อน ๒. **ต้องผสมผสาน** ด้วยความหลากหลายทางชีวภาพ ออมน้ำ ออมดิน ออมต้นไม้ใหญ่ ออมเงิน และสั่งสมภูมิปัญญาในการแก้ปัญหา^{๔๙}

^{๔๘} ธเนศ ขำเกิด, ผู้ใหญ่วิบูลย์ เข้มเฉลิม : ผู้จุดประกายเรื่อง “วนเกษตรเพื่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/630041> [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

^{๔๙} มนตรี โคตรคันหา, **ปราชญ์ผู้รู้ภูมิปัญญาอีสาน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.isangate.com/new/philosopher/39-art-culture/philosopher/904-maha-yoo-sunthonchai.html> [๙ เมษายน ๒๕๖๕].

รูปแบบและวิธีการทำเกษตร ของมหาอยู่ สุนทรชัย เปลี่ยนพื้นนา ๒๐ ไร่เป็นแปลงเกษตรแบบผสมผสาน เริ่มต้นจากการนำแบบระบบสวนกร่องในภาคกลาง ขุดสระน้ำเลี้ยงปลา ทำคันนาขนาดใหญ่ จากดินที่ขุดสระน้ำ ปลุกพืชผักสวนครัว ผลไม้ และไม้ยืนต้น เลี้ยงเป็ด เลี้ยงหมู ผสมผสานกับการปลูกพืช จะเห็นได้ว่ามีหลักสำคัญ ๓ ประเด็น คือ ๑) การสร้างแหล่งน้ำ เป็นหัวใจสำคัญ แหล่งน้ำทำให้เกิดกิจกรรมอื่นๆ เช่น เลี้ยงปลา ปลุกพืชผัก ผลไม้ได้ ๒) ข้าว ปลา และพืชผักบนคันนาแบบขยาย เป็นหัวใจความมั่นคงทางอาหาร ทั้งความปลอดภัยทางอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ ๓) การจัดระบบการปลูกผลไม้และพืชยืนต้น ตามระดับชั้นของพืชและต้นไม้ พืชชั้นล่างพืชสมุนไพร หรือพืชหัวที่เก็บอาหารสะสมใต้ดิน^{๑๐๐}

๒.๓.๒ แนวคิดกิจกรรมธรรมชาติฟูกูโอกะ

“เป้าหมายสูงสุดของกิจกรรม ไม่ใช่แค่การเพาะปลูกพืชผล แต่คือ การประมวลผลความสมบูรณ์แห่งความเป็นมนุษย์” มาซาโนบุ ฟูกูโอกะ เป็นเจ้าของแนวคิดกิจกรรมธรรมชาติ^{๑๐๑} หลังจากหนังสือ One Rice Straw Revolution หรือปฏิวัติยุคสมัยด้วยฟางเส้นเดียว ได้รับการเผยแพร่ในปี ๒๕๓๐ ฟูกูโอกะได้รับรางวัลแมกไซไซ ในปี ๒๕๓๑ จากผลงานกิจกรรมธรรมชาติ ซึ่งมีหลักการ ๔ ประการได้แก่ ๑) การไม่ไถพรวนดิน ๒) การไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ๓) การไม่กำจัดวัชพืช ๔) และการไม่ใช้สารเคมี แนวคิดของฟูกูโอกะได้สวนทางกับกิจกรรมแผนปัจจุบันอย่างสิ้นเชิง

มาซาโนบุ ฟูกูโอกะ เกิดเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๔ ในหมู่บ้านเล็กๆ บนเกาะชิโกกุทางตอนใต้ของประเทศญี่ปุ่น และจบการศึกษาทางจุลชีววิทยาสาขาโรคพืชวิทยา เคยทำงานเป็นนักวิจัยทางการเกษตรของกรมศุลกากรเมืองโยโกฮาม่า ในการตรวจสอบพันธุ์พืชที่จะนำเข้าและส่งออก เมื่อเขาอายุได้ ๒๕ ปี ได้ตัดสินใจลาออกจากงาน และกลับไปทำกิจกรรมที่บ้านในชนบท เขาใช้เวลากว่า ๕๐ ปี ไปกับการพัฒนาวิธีการทำกิจกรรมธรรมชาติ

เขาอธิบายว่า ชาวนาเชื่อว่าทางเดียวที่จะให้อากาศเข้าไปปรับสภาพเนื้อดินได้ดี คือ ต้องใช้จอบ พลั่ว ไถ หรือใช้แทรคเตอร์พรวนดิน แต่ยิ่งไถพรวนมากดินก็จะแตกเป็นชั้นเล็กชั้นน้อยมากขึ้นทำให้อนุภาคของดินแตกกระจายออกจากกัน และเข้าไปอุดช่องว่างในดิน ดินก็จะแข็งขึ้นเกิดชั้นดินดาน ถ้าปล่อยให้วัชพืชทำหน้าที่นี้แทน รากของวัชพืชจะซอนไชลงไปได้ลึกถึง ๓๐-๔๐ ซม. จะ

^{๑๐๐} BIOTHAIR, พัฒนาผืนดินอีสานเป็นสวนผสมผสาน เพื่อความมั่นคงทางอาหาร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://m.facebook.com/biothai.net/photos/เมื่อปี-2526-2527 เรื่องราวของชาวนาอีสานชื่อ-มหาอยู่-สุนทรชัย-จากบ้านตะแบก-ต/3577837078921454/> [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

^{๑๐๑} อานัฐ ตันโช, เกษตรธรรมชาติประยุกต์ แนวคิด หลักการ เทคนิคปฏิบัติในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (ปฐมธานี: สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, ๒๕๕๑), หน้า ๓๐ – ๓๒.

ช่วยให้ทั้งอากาศและน้ำผ่านเข้าไปในเนื้อดินได้ เมื่อรากเหล่านี้ตายก็เป็นอาหารของจุลินทรีย์ ทำให้แพร่ขยายจำนวนมากขึ้น ไล่เดือนดินก็จะเพิ่มจำนวนขึ้น และตัวตุนก็จะตามมา และจะช่วยขุดดินเป็นการช่วยพรวนดินตามธรรมชาติ ดินจะร่วนซุยและสมบูรณ์ขึ้นเองโดยไม่ต้องให้มนุษย์ช่วย เพียงแต่ปล่อยไปตามธรรมชาติ โดยใช้วิธีการคลุมดิน ไม่มุ่งไปไถพรวนดินด้วยเครื่องจักรและการทำปุ๋ยหมัก เพราะการคลุมดินจะช่วยปรับสภาพดินได้เป็นธรรมชาติกว่า

รูปแบบและวิธีการ การทำกิจกรรมธรรมชาติของฟูกุโอกะ มีดังนี้ ๑) ไม่มีการไถพรวนดินด้วยเครื่องจักรกล ๒) ไม่มีการใช้ปุ๋ยเคมี แต่จะใช้วิธีการปลูกพืชตระกูลถั่วคลุมดิน โดยไม่สนับสนุนการทำปุ๋ย ให้ใช้ฟางข้าวคลุมดินแทน ๓) ไม่มีการกำจัดวัชพืช แต่ใช้หลักการคุมปริมาณวัชพืชโดยใช้วิธีปลูกพืชคลุมดิน หรือใช้ฟางข้าวคลุมดิน ๔) ไม่มีการใช้สารเคมีกำจัดโรคและแมลง แต่อาศัยการควบคุมโรคและแมลงด้วยกลไกการควบคุมกันเองของสิ่งมีชีวิตตามธรรมชาติ โดยเชื่อว่าวิธีการควบคุมโรคและแมลงที่ดีที่สุด คือ การปลูกพืชในสภาพแวดล้อมที่มีความสมดุลทางนิเวศ โดยเขาได้กล่าวไว้ว่า "ถ้าเราเปลี่ยนแปลงวิธีการเพาะปลูกธัญญาหารของเราเท่ากับเราเปลี่ยนแปลงลักษณะอาหาร เปลี่ยนแปลงลักษณะสังคม และเปลี่ยนวิถีชีวิตค่านิยมของเราไปด้วย"

วิธีการของฟูกุโอกะ จะต้องเรียนรู้ทำความเข้าใจ โดยประสานความร่วมมือกับธรรมชาติ มากกว่าพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงธรรมชาติ และลดการใช้ปัจจัยการผลิตที่ไม่จำเป็นลง ฟูกุโอกะได้กล่าวว่า "การทำกิจกรรมด้วยความรู้สึกที่เป็นอิสระในแต่ละวัน คือ วิธีดั้งเดิมของเกษตรกรรมซึ่งมนุษย์เรามีได้มีชีวิตอยู่ด้วยอาหารเพียงอย่างเดียว"

ข้อดีและข้อจำกัดของการทำกิจกรรมธรรมชาติฟูกุโอกะ ข้อดี ๑) สมดุลทางธรรมชาติไม่ถูกทำลาย ๒) ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อคนและสัตว์ ๓) สามารถปรับปรุงการเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติให้ดีขึ้น ๔) ได้ผลิตผลที่มีคุณภาพปราศจากสารพิษ ๕) ลดต้นทุนการผลิตและใช้แรงงานน้อย **ข้อจำกัด** ๑) ต้องใช้เวลาในการศึกษาและทำความเข้าใจสภาพแวดล้อมและธรรมชาติ ๒) เห็นผลช้าไม่รวดเร็วทันใจ ๓) เกษตรกรต้องมีความพยายามและความอดทน ๔) ผลิตผลอาจมีรูปทรงไม่สวยงามเมื่อเทียบกับการเกษตรสมัยใหม่ ๕) ไม่สามารถผลิตเป็นการค้าได้ทีละมากๆ

๒.๓.๓ แนวคิดเกษตรกรรมธรรมชาติคิเว

เกษตรธรรมชาติคิเว เป็นทฤษฎีเกษตรธรรมชาติที่มาจากประเทศญี่ปุ่น แนวคิดและปรัชญาของโมกิจิ โอคาดะ โดยมีหลักพื้นฐานของการทำเกษตรกรรม คือการเรียนรู้พลังงานของธรรมชาติ เน้นการดูแลรักษาดินให้ดีอยู่เสมอ “เกษตรกรรมธรรมชาติ คือการทำให้ดินมีชีวิต” และทำระบบการผลิตทางการเกษตรให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ให้ความสำคัญกับระบบนิเวศส่งเสริมสุขภาพที่ดีของมนุษย์และมีความยั่งยืน

โมกีจิ โอกาตะ เป็นชาวญี่ปุ่นผู้ก่อตั้งองค์การศาสนาเซโคคิวเซเดียว โดยมีกิจกรรมการส่งเสริมระบบเกษตรธรรมชาติคิวเซเป็นหลัก มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทุกซ์ของมวลมนุษยชาติ เขาได้ศึกษาค้นคว้าวิธีการทำเกษตรธรรมชาติอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลาหลายปี และได้ตระหนักถึงสิ่งที่จะเกิดความเสียหายต่อสิ่งแวดล้อม และคุณภาพอาหารของมนุษย์ในอนาคต จากการใช้สารเคมีทางการเกษตร โดยได้คาดการณ์ไว้ว่า "ในอนาคต ผัก ผลไม้ที่มีจำหน่ายอยู่จะไม่เหมาะสมที่จะนำมาบริโภค" และมลพิษที่จะเกิดขึ้นในโลก อันได้แก่ มลพิษทางดิน มลพิษทางน้ำ และมลพิษทางอากาศ จะส่งผลเสียต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งหมดเป็นผลมาจากการปฏิวัติเขียว (The Green Revolution) ซึ่งมีการใช้ปุ๋ยเคมีและสารกำจัดศัตรูพืชเป็นจำนวนมาก และแพร่หลายในการผลิตอาหารเพื่อให้เพียงพอับความต้องการบริโภคของมนุษย์ โดยเริ่มต้นเมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๑ สิ้นสุดลง ความต้องการสารเคมีทางการเกษตรก็ทวีจำนวนมากขึ้นอย่างควบคุมไม่ได้ โมกีจิ โอกาตะได้ประกาศตั้งองค์การเกษตรธรรมชาติคิวเซขึ้นในปี ๒๔๗๘ โดยได้ปฏิบัติตามแนวทางเกษตรธรรมชาติในที่ดินส่วนตัว

รูปแบบและวิธีการ การทำเกษตรธรรมชาติคิวเซ ดังนี้ ๑) การเกษตรที่ให้ผลผลิตคุณภาพดีและไม่ทำลายสุขภาพมนุษย์ ๒) การเกษตรที่ไม่ทำลายดิน และได้ผลผลิตของพืชเพิ่มขึ้นในแต่ละปี ๓) การเกษตรที่ให้ผลผลิตเท่าเทียมกับเกษตรเคมี และสามารถทำให้ฐานะทางเศรษฐกิจของเกษตรกรดีขึ้น ให้ความสำคัญกับดินเป็นอย่างมาก เขาได้สังเกตดินโดยใช้ดินปารธรรมชาติเป็นต้นแบบ ซึ่งพบว่าผิวดินนั้นมีความแตกต่างเป็นชั้นๆ ดังนี้

ชั้นที่ ๑ เป็นใบไม้ กิ่งไม้แห้งปกคลุมทั่วไป **ชั้นที่ ๒** เป็นส่วนที่ใบไม้ กิ่งไม้แห้งที่เริ่มผุพัง **ชั้นที่ ๓** เป็นส่วนที่ใบไม้ กิ่งไม้แห้งผุพังเน่าเปื่อยปนกับดิน **ชั้นที่ ๔** เป็นดินดานที่ไม่มีอินทรีย์วัตถุ ส่วนที่มีใบไม้ กิ่งไม้ผุเน่าปะปนอยู่กับดินนั้น มีสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ดินส่วนนี้จะมีรากพืชส่วนที่เป็นรากฝอยและรากขนอ่อนอยู่มาก เมื่อนำดินส่วนนี้มาดมจะพบมีกลิ่นเหมือนเห็ด เขาเรียกดินส่วนนี้ว่า "ดินที่มีชีวิต"

วิธีการดำเนินงาน ๓ ประการ คือ

๑) การคลุมดิน การคลุมดินในแปลงผักและแปลงผลไม้ให้ประโยชน์หลายประการ ได้แก่ (๑) รักษาความชื้นในดินและรักษาหน้าดินไม่ให้ถูกชะล้าง (๒) ช่วยกำจัดวัชพืชได้บางส่วนและทำให้ถอนวัชพืชง่าย (๓) ส่งเสริมให้จุลินทรีย์ทำงานได้ดี (๔) อินทรีย์วัตถุที่ใช้คลุมดินจะถูกย่อยสลายเป็นธาตุอาหารพืชได้ง่าย

๒) การไม่ไถพรวนดิน การไถพรวนดินจะทำลายระบบนิเวศของจุลินทรีย์ในดิน ทำให้ดินแห้ง และเป็นการกลับหน้าดิน ซึ่งอาจทำให้ดินที่มีความอุดมสมบูรณ์ต่ำพลิกกลับมาอยู่บนผิวดิน

อย่างไรก็ตามบางครั้งก็จำเป็นต้องไถพรวนบ้างเพื่อการกำจัดวัชพืช และช่วยยกแปลงให้สะดวกและง่ายยิ่งขึ้น เนื่องจากบางครั้งดินบริเวณแปลงจะแข็งและมีวัชพืชมามาก

๓) การใช้สารเคมี มีความสำคัญที่สุด เนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นของการคืนสภาพความเป็นธรรมชาติแก่ดิน เมื่อดินเป็นธรรมชาติ พลังงานของดินจะให้ประโยชน์แก่พืชทั้งหลายโดยธรรมชาติอย่างถาวร หากใช้เคมีผสมผสานกับเทคนิคเกษตรธรรมชาติ จะทำให้การคืนสภาพดินสู่ธรรมชาติไม่สมบูรณ์และยั่งยืน

โมกิจิ โอคาดะ ได้พยายามปฏิบัติและพัฒนาการทำเกษตรธรรมชาติคิวกะมาตลอดระยะเวลา ๔๐ ปี จนกระทั่งในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ เขาได้ผู้ร่วมงานกับ ศาสตราจารย์ ดร.เทรูโอะ อิโงะ ซึ่งจบจากมหาวิทยาลัยวักิว เมืองโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น และได้ค้นพบเทคนิคการใช้อีเอ็ม (Effective Micro Organism : EM) ซึ่งเป็นกลุ่มจุลินทรีย์ที่มีประสิทธิภาพจำนวน ๘๐ สายพันธุ์ จึงสามารถบรรลุเป้าหมายการทำเกษตรธรรมชาติของโมกิจิ โอคาดะ ทำให้เกษตรธรรมชาติคิวกะเผยแพร่ไปอย่างกว้างขวาง การเผยแพร่เกษตรธรรมชาติคิวกะในประเทศไทย ในปีพ.ศ. ๒๕๑๑ คาซุโอะ วาคูกามิ ได้จัดทะเบียนจัดตั้งมูลนิธิขึ้นเมื่อเดือนพฤศจิกายนพ.ศ.๒๕๓๑ ใช้ชื่อว่า "มูลนิธิบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ทางศาสนา" โดยมีความตั้งใจที่จะทำประโยชน์ให้แก่ประเทศไทย และต้องการให้เกษตรธรรมชาติคิวกะเผยแพร่ไปอย่างกว้างขวางในหลายประเทศ อีเอ็ม (EM) ถูกนำเข้าสู่ประเทศไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๒๙ และในปี ๒๕๓๑ ได้มีการจัดตั้งศูนย์ฝึกอบรมและเผยแพร่เกษตรธรรมชาติคิวกะ ขึ้น ณ อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี ภายใต้มูลนิธิบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ด้วยกิจกรรมทางศาสนา ตั้งแต่นั้นมาอีเอ็มได้เผยแพร่ไปทั่วประเทศ โดยมีการใช้ในการเกษตร ปศุสัตว์ และประมง เป็นต้น^{๑๐๒}

๒.๓.๔ แนวคิดเกษตรธรรมชาติเกาหลี

เกษตรธรรมชาติตามแนวทางของเกาหลีได้รับการเผยแพร่โดย ฮาน คิว โซ ผู้อำนวยการสถาบันเกษตรธรรมชาติจานอง (Janong Natural Farming Institute) เขาเคยดำรงตำแหน่งนายกสมาคมเกษตรธรรมชาติเกาหลี ก่อนเกษียณได้มีการนำแนวคิดการใช้จุลินทรีย์ท้องถิ่นและวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรในพื้นที่ของชุมชน เพื่อใช้เป็นปัจจัยการผลิตในระบบเกษตรธรรมชาติ โดยเริ่มต้นในช่วงที่สงครามโลกครั้งที่ ๒ เสร็จสิ้นลง โดย ฮาน คิว โซ เป็นคนหนุ่มที่ได้รับผลกระทบจากสงคราม ทำให้ต้องหยุดเรียนหนังสือ เนื่องจากมหาวิทยาลัยต้องปิดยาว

ฮาน คิว โซ ได้สังเกตเห็นว่า เทคนิคการหมักพืชผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ในถังหมักของชาวเกาหลี เป็นวิธีการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง (การทำคิมจิ) โดยเมื่อนำของหมักดองไปรับประทาน

^{๑๐๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓ - ๓๕.

หมดแล้วก็จะเหลือแต่น้ำหมัก ซึ่งชาวเกาหลีมักจะเททิ้งก่อนทำความสะอาดถังหมักเพื่อนำมาหมักใหม่ ฮาน คิว โซ สังเกตว่าพืชผักที่ในนาโรงหมักจะเจริญงอกงามดี เมื่อได้รับน้ำหมักจากการถนอมอาหาร ฮาน คิว โซ จึงได้รวบรวมสิ่งที่ได้จากการสังเกตและนำภูมิปัญญาของเกษตรกรเกาหลีมารวบรวมไว้เพื่อเผยแพร่มากกว่า ๕๐ ปี โดยมีแนวคิดว่าการเกษตรที่พึ่งพาตนเองโดยใช้วัสดุเหลือใช้ในพื้นที่ร่วมกับจุลินทรีย์ท้องถิ่นจะช่วยลดต้นทุนการผลิต และทำให้เกษตรกรสามารถพึ่งพาตนเองได้

รูปแบบและวิธีการ การเกษตรธรรมชาติเกาหลี เป็นรูปแบบการปรับปรุงดินให้มีความอุดมสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น มีวิธีการ คือ ๑) **ใช้จุลินทรีย์** ที่มีอยู่ในพื้นที่ในป่าของหมู่บ้านหรือชุมชนใกล้เคียง มาเป็นตัวเพิ่มความหลากหลายของธรรมชาติในพื้นที่เกษตรกรรม ๒) **ใช้อินทรีย์วัตถุ** เหลือใช้ทางการเกษตร ดินในป่า รำข้าว มูลสัตว์ นำมาหมักร่วมกับจุลินทรีย์ท้องถิ่น แล้วนำไปใช้ปรับความอุดมสมบูรณ์ของดิน โดยการใช้อินทรีย์วัตถุที่สามารถย่อยสลายตัวได้รวดเร็ว ลดต้นทุนและแรงงานลงได้มาก ทำให้ได้ค่าตอบแทนทางเศรษฐกิจสูงขึ้น ในระยะเวลาที่ไม่แตกต่างกับระบบการเกษตรแผนปัจจุบัน จึงทำให้เกษตรธรรมชาติเกาหลี แพร่หลายเป็นที่นิยมใช้กันมากในประเทศไทยและทั่วโลก

เกษตรธรรมชาติตามแนวทางของเกาหลีมีความใกล้เคียงกับเกษตรธรรมชาติคิวเซเป็นอย่างมากทั้งในรูปแบบของการปฏิบัติและวิธีการ โดยรูปแบบและวิธีการ ที่ต่างกันมีเพียงการเลือกใช้จุลินทรีย์ โดยเกษตรธรรมชาติคิวเซจะเลือกใช้จุลินทรีย์อีเอ็ม หรือจุลินทรีย์ที่มีประสิทธิภาพที่มีการผลิตสำเร็จรูปตามมาตรฐานเดียวกัน ซึ่งอีเอ็มธรรมชาติคิวเซนั้น มีรูปแบบเป็นจุลินทรีย์ที่เหมือนกันทั่วประเทศ ในขณะที่เกษตรธรรมชาติเกาหลี จะเน้นการใช้จุลินทรีย์ที่มีอยู่ในท้องถิ่น (ไอเอ็มโอ หรือ Indigenous Micro Organism: IMOs) โดยมีหลักการที่ว่า จุลินทรีย์จะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ มีความสมดุลในระบบนิเวศของชนิดและปริมาณจุลินทรีย์ที่สมบูรณ์แตกต่างกัน จากมีการปรับตัวตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงมานับเป็นเวลาหลายพันปี^{๑๐๓}

๒.๓.๕ แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

แนวพระราชดำรัสว่าด้วยเศรษฐกิจพอเพียง

“การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมี พอกิน พอใช้ ของประชาชนส่วนใหญ่เบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชาการ เมื่อได้พื้นฐานความมั่นคงพอสมควร และปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญ และฐานะทางเศรษฐกิจขั้นสูงขึ้นโดยลำดับต่อไป”. (พระบรมราโชวาท ในพระบาทสมเด็จพระ

^{๑๐๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖ – ๔๒.

ปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระราชทานแก่บัณฑิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ๔ ธันวาคม ๒๕๑๗)

“... คำว่า พอ ก็พอเพียง คนเราถ้าพอในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิด ทำอะไรต้องพอเพียง พอประมาณไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข ...” (พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑)

“เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ต่อกรองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็มและลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป” (พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร จากวารสารชัยพัฒนา)^{๑๐๔}

ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง เศรษฐกิจที่สามารถอุ้มชูตัวเองได้ ให้มีความพอเพียงกับตัวเอง (Self Sufficiency) อยู่ได้โดยไม่เดือดร้อน โดยต้องสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจของตนเองให้ดีเสียก่อน คือ ตั้งตัวให้มีความพอกินพอใช้ เพื่อที่จะสร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับต่อไปได้

บทบาทและความสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง

๑) เป็นแนวคิดที่มุ่งให้เกิดการพึ่งตนเองเป็นหลัก เน้นการใช้ศักยภาพของคนแสวงหาทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ได้มากที่สุด เพื่อให้ชีวิตของตนเองครบครันและชุมชนอยู่รอด

๒) ทำให้เกิดความเข้มแข็งในจิตใจ โดยยึดหลักการพึ่งตนเอง ทางพุทธศาสนาเมื่อพึ่งตนเองได้แล้วก็ทำให้จิตใจสงบ เข้มแข็ง ไม่วิตกกังวล

๓) เกิดความร่วมมือ ร่วมใจ สัมครสมานสามัคคีภายในชุมชนเดียวกัน

๔) แก้ปัญหาเศรษฐกิจได้ในระดับหนึ่ง กล่าวคือ ถ้าพอมีพอกินแล้วก็จะทำให้ลดปัญหาความยากจนได้^{๑๐๕}

^{๑๐๔} กรมส่งเสริมการเกษตร, เศรษฐกิจพอเพียงกับภาคการเกษตร, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: นิเวศนิตการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๑.

^{๑๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔.

คุณสมบัติของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

๑) “ความพอประมาณ” หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

๒) “ความมีเหตุผล” หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

๓) “ภูมิคุ้มกัน” หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

โดยมี “เงื่อนไข” ของการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียง ๒ ประการ ดังนี้

๑) “เงื่อนไขความรู้” ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในการปฏิบัติ

๒) “เงื่อนไขคุณธรรม” ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียรใช้สติปัญญา ในการดำเนินชีวิต^{๑๖}

รูปแบบและวิธีการของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับเกษตรกร

๑) ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดละความฟุ่มเฟือยในการใช้ชีวิต ๒) ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง ซื่อสัตย์สุจริต ๓) ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในทางการค้าแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรง ๔) ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก ด้วยการขวนขวายใฝ่หาความรู้ให้มีรายได้เพิ่มพูนขึ้น จนถึงขั้นพอเพียงเป็นเป้าหมายสำคัญ ๕) ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลดละสิ่งชั่ว ประพฤติตนตามหลักศาสนา

โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักการ “ทฤษฎีใหม่” ๓ ขั้นตอน คือ **ขั้นที่ ๑** มีความพอเพียงเลี้ยงตนเองได้บนพื้นฐานความประหยัด ขจัดการใช้จ่าย **ขั้นที่ ๒** รวมพลังในรൂปกลุ่ม เพื่อทำการเกษตร การตลาด การจัดการ รวมทั้งด้านสวัสดิการ การศึกษา การพัฒนาสังคม **ขั้นที่ ๓** สร้างเครือข่ายกลุ่มอาชีพและขยายกิจกรรมทางเศรษฐกิจให้หลากหลาย โดยประสานความร่วมมือกับภาค

^{๑๖} มูลนิธิชัยพัฒนา, เศรษฐกิจพอเพียง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.chaipat.or.th/site_content/item/3579-2010-10-08-05-24-39.html [๑๕ มีนาคม ๒๕๖๕].

ธุรกิจ ภาคองค์กรพัฒนาเอกชน และภาคราชการในด้านการเงินทุน การตลาด การผลิต การจัดการ และข่าวสารข้อมูล^{๑๐๗}

๒.๓.๖ แนวคิดกิจกรรมไร่สารพิษของชาวโศก

ช่วง ๑๐ กว่าปีที่ผ่านมา ชาวโศกหันกลับสู่ทางเกวียนสายเก่า ร่วมกันขับน้ำตาแม่ธรณี เยียวยาด้วยการปลูกถั่ว เป็นอาหาร บำรุงดิน เลิกการใช้ปุ๋ยเคมี ทำกิจกรรมธรรมชาติ จนวันนี้ชุมชน ชาวโศกทั่วทุกภาคของประเทศไทย ปลูกผักกินเอง พร้อมกับเผยแพร่และส่งเสริมไปยังสมาชิก เครือข่าย กิจกรรมไร่สารพิษ (ครร.) ที่มีอยู่ทั่วประเทศ

๑) พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ กล่าวว่า "....ชีวิตคนตั้งแต่เกิดจนตาย ต้องกิน ต้องใช้ แต่คนหลง เพราะถูกมอมเมาให้มีความรู้ใหม่ๆ ที่ไม่จำเป็นมากมาย อาตมาจึงพยายามดึงคนมาให้ตื่นตาดิน... ชาวโศกจะต้องเป็นกสิกร เป็นผู้ปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร จะต้องปลูกให้เป็น และรักดิน รักน้ำ รักพืชพันธุ์ธัญญาหาร... เราจะต้องเชิดชูบูชากิจกรรมไร่สารพิษ แต่คนถูกมอมเมา ให้ไปหาอสาระ ทำอยู่ทำกินไม่เป็น.... ผู้ใดรังเกียจกิจกรรมว่า เป็นงานชั้นต่ำ เรียกว่าโง่กว่าแมวก็ได้ เพราะกสิกรรม เลี้ยงคนทั้งโลก คนทำกสิกรรมได้บุญยิ่งกว่าบ่อเพชร บ่อพลอย เหมือนแร่ทองคำ เป็นชีวิตให้เราเจริญรุ่งเรือง เพราะทำสิ่งที่เป็นสาระ อันดับหนึ่ง....สิ่งที่ควรคำนึงที่สุด คือ แรงงาน เวลาและเงินทุน เป็นความสูญเสียที่มหาศาลที่สุด สำหรับคนโง่หรือคนอวิชชา ทุกคนมีเวลาเท่ากันแต่เราใช้เวลาเหล่านั้นให้เป็นคุณค่าประโยชน์ หรือใช้เวลาให้สูญเสีย ทุกคนมีแรงงานของตัวเอง แต่เอาแรงงานไปทิ้งเสีย ไม่ได้สร้างสรรค์อะไร เอาไปสร้างกิเลสให้แก่ตัวเองด้วย เอาไปทำบาปด้วย นี่คือ คนไม่คำนึง เราต้องศึกษาและจะต้องเข้าใจจริง

แรงงาน เงินทุนและเวลา ถ้าเราเข้าใจ ว่าเราจะสูญเสียอย่างนี้ไปเพื่อสร้างกุศล เพื่อกอบกู้สิ่งที่ดี ถ้าเราเอาสิ่งเหล่านี้มาลงทุน ที่จะสร้างสังคมอย่างนี้ขึ้น มันควรแก่การลงทุน คัมแสนคัม เป็นกุศลโลกุตระ ไปสร้างโลกุตรธรรมให้แก่ตนเอง ซึ่งราคาสูงจนประมาณไม่ได้ เงินทองไม่ใช่ทรัพย์แท้ แต่กรรมที่เป็นกุศล และอกุศล ทั้งโลกียะและโลกุตระต่างหากเป็นทรัพย์แท้ คุณชนของมาชาย ชายอย่างบุญนิยม หรือเอามาแจก คุณได้บุญโลกียะแล้ว แม้ว่าเอามาให้แล้วยังมีใจเสียดาย โลกุตระก็ได้บ้าง นิดหน่อยไม่เต็ม แต่ของที่ให้คุณให้ไปในราคาพันบาท คุณก็ได้โลกียะกุศลพันบาท คุณได้แล้ว แม้คุณจะหวงแหน เรามาเรียนรู้โลกุตระ เราได้ทั้งโลกียะและโลกุตระ คัมขนาดไหน คุณมาเสียนี้แหละ

^{๑๐๗} กรมส่งเสริมการเกษตร, เศรษฐกิจพอเพียงกับภาคการเกษตร, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: นิเวศนการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๑๐-๑๕.

คุณมาได้ คุณได้สิ่งที่คุณเสียสละ โลกทุกวันนี้ ต้องการการเสียสละมาก เพราะคนมีแต่มอมเมาช่วยกัน
ทั่วโลกขณะนี้สั่งสอนกัน ตั้งแต่ประถม-อุดมศึกษา สอนให้คนไปเอาเปรียบ..."^{๑๐๘}

๒) ไทยจะเรืองอำนาจเพราะไทยเป็นชาติกสิกรรม

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการทำกสิกรรมไร้สารพิษด้วยเรื่อง
“ไทยจะเรืองอำนาจเพราะไทยเป็นชาติกสิกรรม” ในโครงการรวมพลังเกษตรกรมัยยืนปณิธาน ว่า
ด้วย “การหยุดใช้สารเคมีในการทำเกษตร” วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ ณ ชุมชนราชธานีโสภ. ต.
บุงไหม อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

“...เราเป็นเมืองที่อยู่ในพิภพของโลกเส้นศูนย์สูตร ที่อบอุ่น มีน้ำ มีแดด มีดินมาก มี
ทะเล มหาสมุทรน้อย จึงสามารถที่จะทำกสิกรรมพืชพันธุ์ธัญญาหารเลี้ยงคนโลกได้อย่างแท้จริง และ
งานกสิกรรมนั้นเป็นงานสูงส่ง เป็นงานของคนเจริญ เป็นงานของคนสูงศักดิ์ เพราะเป็นคนที่สร้างสิ่งที่
มนุษย์ต้องกินต้องใช้ต้องอาศัย เพราะฉะนั้น คนเราถ้ามีปัญหาจริง มีปัญหารู้ชัด จะรู้ว่างานนี้เป็นงาน
ที่ยิ่งใหญ่ในความเป็นมนุษย์โลก...

...คิดให้ดีเลยว่าความสำคัญ อาหารเป็นหนึ่งในโลก หมายถึง ทั้งข้าว พืชผัก
ธัญญาหารเป็นหนึ่งใน เป็นเอกของมนุษยชาติในโลก ข้าวเปลือกเป็นสมบัติอย่างยิ่ง มีค่าทรัพย์สินของ
คนมีปัญหา คือ พระพุทธเจ้า “ ข้าวเปลือกเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง” และ “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” ไม่ใช่
ทองคำ ไม่ใช่เพชรนิลจินดา ในชีวิตของเรา ถ้ามีข้าว พืชพันธุ์ธัญญาหาร มีกินมีใช้ทุกวัน เหลือแบ่ง
แจก ไม่ต้องขายไม่ต้องแลกเปลี่ยนอะไรกลับมา แบ่งแจกไป คนผู้นั้นแหละเป็นคนที่มีปัญญาสูงสุด
เพราะเป็นคนที่มีเวลา เอาแรงงานมาทำสิ่งที่จำเป็นที่สุด ...

...กสิกรรมถูกครอบงำทางโลกให้ไปใช้สารพิษ ใช้สารเคมีมาเป็นปุ๋ย มาเป็นเครื่อง
บำรุงพืชพันธุ์ธัญญาหาร จนประเทศจะล้มเหลว แผ่นดินจะเสียหมด อาตมาก็พามาฟื้นฟูเป็นกสิกรรม
ไร้สารพิษสารเคมี มาใส่ใจในการทำกสิกรรมไร้สารพิษให้ได้ ไทยเราต้องทำกสิกรรมไร้สารพิษ เพราะ
ทำมาตั้งแต่โบราณ ซึ่งยังไม่มีความรู้ด้านสารเคมี ไม่มีความรู้ทางด้านปุ๋ยเคมี ปุ๋ยตาหวดของเราทำพืช
กสิกรรมไร้สารพิษ ชาวโศกเราไม่ทำที่จะมีสารเคมี ผู้คนที่เห็นด้วยก็มาปฏิบัติตามพอสมควร คนไทย
อย่าไปเป็นทาสนายทุน ที่จะขายสารเคมี ขายปุ๋ย ที่ปรับปรุงมาเป็นสารสกัด เป็นสารเร่งที่โตไว โตเร็ว
ในระยะยาวพื้นดินเสื่อมเสีย พืชพันธุ์ธัญญาหารทรุดโทรม ผสมไปด้วยสารพิษสารเคมี เอาสารเคมีเข้า
ไปในร่างกาย ชีวิตร่างกายก็ทรุดโทรม เป็นโรคเป็นภัย...

^{๑๐๘} สารโศก, กสิกรรมไร้สารพิษ เพื่อฟ้าดิน, ครั้งที่ ๙, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https:// www.asoke.info/Sanasoke/SA247/s247_14.html](https://www.asoke.info/Sanasoke/SA247/s247_14.html) [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

...สังคมไหนถูกกลืนกรรม มองกลืน เป็นคนชั้นล่างประเทศ สังคมนั้นเป็นคนโง่ ถ้ารู้จักว่ากลืนเป็นคนชั้นหนึ่ง เป็นคนชั้นสูง เป็นคนที่มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ เมืองไทยจะเรืองอำนาจเพราะเป็นชาติกลืนกรรม มายกย่องเชิดชูกลืน แล้วให้กลืนเป็นสุข แล้วก็สอนให้กลืนกรรม สร้างพืชพันธุ์ธัญญาหารให้ดีแล้วแจกให้กัน ให้รู้ว่าเรามีกินมีอยู่ เราก็กินไม่ตายแล้ว เหลือกก็แจกจ่าย เกื้อกูล ให้รู้ว่าคนที่ได้รับความช่วยเหลือ หรือสิ่งแจกจ่ายไป จะรู้สึกยังงัยกับเราเป็นผู้แจก จะถูกเรา จะมาลบหลู่เรา จะเห็นว่าเราเป็นคนชั้นต่ำ คือ โง่อย่างนั้นหรือ จะเห็นว่าคนพวกนี้มีประโยชน์มีบุญคุณ มีความรู้ความสามารถสร้างสิ่งที่จำเป็นสร้างสิ่งที่จำเป็นปัจจัยของชีวิตแท้ๆ มาเอื้อเพื่อแจกจ่ายไม่เห็นแก่ตัวไม่ต้องอยากได้การชมเชยกย่อง เนื้อแท้ของสาระของกรรมกริยา พฤติกรรมของชีวิต เราก็กินเป็นคนมีประโยชน์ เป็นคนไม่เป็นหนี้ทางโลกทางธรรม หนี้ทางวิบากก็ไม่เป็น ชีวิตสังคมมนุษยชาติที่เอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ จะเจริญเป็นสุดยอดของมนุษยชาติที่คนทั่วโลกกำลังแสวงหากัน เอากรรมมาเป็นเรื่องเลี้ยงโลกให้อยู่เย็นเป็นสุข...” ๑๐๙

๓) เป้าหมายกลืนกรรมไร้สารพิษของชาวโศก

เพื่อสร้างตัวชีวิตที่เป็นรูปธรรมในการทำกลืนกรรมไร้สารพิษให้เป็นบรรทัดฐานเดียวกัน และเพื่อส่งเสริม สนับสนุน ตรวจสอบทั้งองค์ความรู้ และการผลิตกลืนกรรมไร้สารพิษให้เป็นมาตรฐานตามที่ คกร.กำหนด เพื่อให้กลืนกรรมไร้สารพิษมีความเจริญเติบโตอย่างยั่งยืน

๔) นิยามและคำจำกัดความ

ชาวโศก หมายถึง นักบวชและฆราวาสที่ศึกษา ประพฤติปฏิบัติธรรมในศาสนาพุทธตามแนวทางของโศก ประกอบด้วยสมาชิกสามัญขององค์กรบุญนิยม และชาวโศกที่เป็นสมาชิกสมทบขององค์กรบุญนิยม ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมชาวโศกเกิน ๗ ครั้ง หรืออ่านหนังสือทฤษฎีหลักในการดำเนินชีวิตของชาวโศกเกิน ๗ เล่ม

ปัจจัยการผลิต หมายถึง สิ่งที่ใช้ในการผลิต ได้แก่ ปุ๋ย สารปรับปรุงดิน สารป้องกันกำจัดศัตรูพืช รวมถึงสารปรุงแต่ง และสารช่วยแปรรูปที่ใช้ในการแปรรูป

แปลงกลืนกรรม หมายถึง พื้นที่ที่ทำการกลืนกรรมทั้งหมดของกลืน

กลืนกรรมไร้สารพิษ หมายถึง ระบบการผลิตที่ไม่มีการใช้ปัจจัยการผลิตที่เป็นสารเคมีสังเคราะห์ทุกชนิด หรือที่มีการตัดต่อสารพันธุกรรม (GMOs) เน้นการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและ

๑๐๙ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์, ไทยจะเรืองอำนาจเพราะไทยเป็นชาติกลืนกรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=XmBWRlpL6sc> [๙ เมษายน ๒๕๖๕].

สิ่งแวดล้อม มีการใช้วัสดุที่ได้จากธรรมชาติ และหมุนเวียนใช้ทรัพยากรในไร่นาให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเป็นระบบการผลิตที่ปฏิบัติตามเงื่อนไข ในมาตรฐานการทำกิจกรรมไร่สารพิษ ของเครือข่ายกิจกรรมไร่สารพิษแห่งประเทศไทย (คกร.)

ผลิตผล หมายถึง ผลิตผลที่ได้จากการเพาะปลูกหรือการเก็บเกี่ยวจากธรรมชาติในแปลงกิจกรรม และ หรือผ่านการปฏิบัติหลังการเก็บเกี่ยวแล้ว

พืชล้มลุก หมายถึง พืชที่มีวงจรชีวิตสั้น เก็บเกี่ยวเสร็จสิ้นภายในฤดูกาลเพาะปลูกเดียว

พืชยืนต้น หมายถึง พืชที่มีอายุยาวกว่า ๑ ปี และสามารถเก็บเกี่ยวผลิตผลได้ต่อเนื่องมากกว่าฤดูกาลผลิตเดียว

กิจกรรมไร่สารพิษระยะปรับเปลี่ยน หมายถึง ช่วงเวลานับจากเริ่มต้นทำกิจกรรมไร่สารพิษ ตามมาตรฐาน คกร. จนกระทั่งได้รับการรับรองผลิตผลว่าเป็นผลิตผลไร่สารพิษ

วัตถุดิบ หมายถึง ส่วนประกอบหลักของผลิตภัณฑ์แปรรูป ที่ไม่ใช่สารปรุงแต่ง

การปฏิบัติหลังการเก็บเกี่ยว (Post Harvest) ได้แก่ การผึ่งแห้ง การตากแดด การทำความสะอาด การตัดแต่ง การคัดเลือก การบรรจุ การจัดเก็บและการขนส่ง

การแปรรูป ได้แก่ การต้ม การตากแห้ง การอบ การผสม การบด การอัด การสี การทำให้เป็นซองเหลว การหมัก การแช่เย็น การเคี้ยว การกวน การทอด ฯลฯ

ผลิตภัณฑ์ หมายถึง ผลิตผลที่ผ่านกระบวนการแปรรูป

๕) รูปแบบและวิธีการทำกิจกรรมของชาวอโศก ได้แก่ ถือกีฬ ชยัน เลิกสารเคมี เลิกอบายมุข ทำกิจกรรมไร่สารพิษต้องลดสารพิษในตัวเองด้วย ปลูกพืชผักผลไม้ที่ไร้สารพิษ

ตัวกลิกร ปฏิบัติ (๑) ทานอาหาร ที่มีสารพิษน้อยที่สุด (๒) ทานอาหารมังสวิริติ เพราะเราไม่ทำชีวิตของผู้อื่นตร่วง ย่อมไม่มีวิบากร้าย (๓) ต้องขยันและมีจิตใจเสียสละช่วยผู้อื่น

เริ่มต้นการปลูกพืช ให้ขุดหลุมกว้าง x ยาว (๓๐ x ๕๐ ซม.) ห่างกันระหว่างหลุม ๓๐ ซม. หน้าดินที่ขุดออกเก็บเอาไว้ ใช้ปุ๋ยหมักชีวภาพ (ที่มีแกลบดิบ รำอ่อน พืชตระกูลถั่ว) ๓ ส่วน หน้าดินตามป่า ๑ ส่วน และ หน้าดินที่ขุด ๑ ส่วน นำมาคลุกเคล้าให้เนียนอย่างช้าๆ แล้วนำฟางมาคลุมเอาไว้ให้อากาศและแสงแดดไม่ถูกดิน ๑๐-๒๐ วัน รดด้วยน้ำจุลินทรีย์ ๒ ช้อนต่อน้ำ ๒๐-๓๐ ลิตร รดตอนเช้าหรือบ่าย ห้ามรดกลางวัน หมักไว้ ๕-๑๐ วัน แล้วแหวกออก ๒๐-๒๕ วัน เอาต้นกล้ามาปลูก ๒-๓ ปี ดินจะปรับโครงสร้างเป็นอันเดียวกัน ถ้าดินสมบูรณ์แล้วไม่ต้องขุด แค่เอาฟางคลุมรด

ด้วยน้ำจูลินทรีย์ หัวใจที่คิดจะให้แก่ดินแก่แม่พระธรณีเป็นใจที่อุดมสมบูรณ์ เราก็จะได้ความอุดมสมบูรณ์กลับมา

การทำสิกรรมให้ประสบความสำเร็จ อย่าไปคิดหวังอะไรพืชมีแต่ให้ทำอะไร เรา จะให้อย่างพืชได้ เราต้องหัดให้แก่แผ่นดินโดยการปลูกถั่ว ได้ผลผลิตแล้วเก็บไว้กินแล้วคืนให้แก่ แผ่นดินด้วย พอถั่วออกดอกเอาฟางคลุม ปีต่อมาแผ่นดินก็จะคืนกลับมาให้แก่เรา ^{๑๑๐}

๒.๔ สรุปท้ายบท

๑) การทำสิกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การพึ่งพาตนเองเป็นหลัก มีการปฏิบัติ ศีล เป็นสัมมาอาชีวะ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ ผลิตอาหารไร้สารพิษและสมุนไพร ด้วยหลัก พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศีลดี มิตรดี เพื่อนำมากินใช้ในชุมชน ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ลดโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งเป็นวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองและแบ่งปันเป็นเศรษฐกิจที่ดี เป็นชุมชนสาธารณสุขโมเดล กิน ใช้ร่วมกันไปพร้อมกับการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไปตามลำดับ **๒) หลักกสิกรรม ทางเลือก** คือ การเพาะปลูกที่หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ไม่ใช้ยาฆ่าแมลง ไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ไม่ใช้ฮอร์โมน ไม่ใช้สารเคมีสังเคราะห์ทุกชนิด เพื่อแก้ไขปัญหามาจากการทำเกษตรกรรมเชิงเดี่ยวที่ใช้ สารเคมี จึงคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม มีรูปแบบที่แตกต่างกัน ๕ ประการ **๓) แนวคิดเกี่ยวกับกสิกรรม ทางเลือก** เป็นมิตรที่ดีกับสิ่งแวดล้อม อาศัยการอยู่ร่วมกันระหว่างพืชผัก ผลไม้ ไม้ยืนต้น อย่าง หลากหลายทางชีวภาพ ไม่มีการใช้สารเคมีกำจัดโรคและแมลง วิธีการควบคุมโรคและแมลงที่ดีที่สุด คือ การปลูกพืชในสภาพแวดล้อมที่มีความสมดุลทางนิเวศ เป็นการสร้างความมั่นคงทางด้านอาหารไร้ สารพิษที่ดีต่อสุขภาพตลอดถึงการบ่มเพาะทางจิตวิญญาณของมนุษย์

^{๑๑๐} สถาบันบุญนิยม, **มาตรฐานกสิกรรมไร้สารพิษ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://k2499.blogspot.com>. [๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

บทที่ ๓

หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษา “หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่” โดยทำการศึกษาโครงสร้างพื้นฐานชุมชนภูผาฟ้า, หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ปัญหาและอุปสรรคในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ, แนวทางส่งเสริมการทำกิจกรรมวิถีพุทธอย่างมีประสิทธิภาพ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๓.๑ โครงสร้างพื้นฐานชุมชนภูผาฟ้า

มูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เป็นองค์กรที่มีบทบาทในการเผยแพร่องค์ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพและการทำกรรมไร่สารพิษ ด้วยวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน และ แบ่งปัน เพื่อช่วยบรรเทาปัญหาความทุกข์ร้อนของประชาชนในสังคมตามหลักพุทธธรรมและปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้หลักแนวคิดที่ว่า “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค”/ “หมอที่ดีที่สุดคือตัวเราเอง” โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ

๓.๑.๑ ความเป็นมาของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า “หมอเขียว” เป็นผู้ก่อตั้ง “มูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย” ซึ่งทำหน้าที่เป็น “ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ” และเป็น “สถาบันการศึกษาวิชาราม” มูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ท่านมีความชัดเจนในอุดมการณ์ คือ เพื่อเดินตามรอยบาทพระศาสดา (พระพุทธเจ้า) สืบสานพุทธธรรม โดยท่านทำหน้าที่เป็นทั้งผู้นำพาปฏิบัติและวิทยาการให้ความรู้ ทำให้ท่านเป็นเสมือนจุดหลอมรวมคนดีจากทั่วประเทศให้มาร่วมกันทำความดีช่วยเหลือมวลมนุษยชาติตามฐานะและกำลังของตน ด้วยการนำเอาความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคลมาหลอมรวมกัน เพื่อสร้างคุณค่าประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ โดยใช้หลักพุทธธรรมผสมผสานบูรณาการให้เข้ากับศาสตร์ต่างๆ ที่มีในปัจจุบันได้อย่างลงตัว เหมาะสมกับยุคสมัยและนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาทุกข์ของตนเองได้แท้จริง

ดร.ใจเพชร กล้าจน พบว่า “มนุษย์ชาติกำลังประสบกับภาวะด้านสุขภาพ ๓ ประการ ได้แก่ ๑) ปริมาณผู้ป่วย ชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ๒) ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาค่าความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น ๓) ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาลดลงด้วยตนเองน้อยลง”^๑ ซึ่งจะเป็นปัญหาที่จะทำร้ายมนุษยชาติได้อย่างรุนแรงที่สุด

ปัญหาดังกล่าวทำให้ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ใช้เวลากว่า ๑๔ ปี ในการศึกษาค้นหานวัตกรรมดูแลสุขภาพแนวใหม่ที่เรียกว่า “แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ หรือ แพทย์ทางเลือกวิถีธรรม” โดยนำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง ๔ แผน คือ แพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย แพทย์แผนทางเลือก และแพทย์แผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาบริหารจัดการองค์ความรู้ บูรณาการด้วยหลักพุทธธรรม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (ร.๙) แล้วประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมเข้ากับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุโดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุดแต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถทำเอาเองได้ ใช้ทรัพยากรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืน”^๒ โดยมีเป็นคติพจน์หรือคำคมที่ว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง”/ “มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ”/ “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค”/ “แพทย์วิถีธรรมลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดทุกข์” เป็นต้น

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ศึกษาการดูแลสุขภาพแนวบุญนิยม การแพทย์พื้นบ้าน และการทำกิจกรรมไร่สารพิษตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากปราชญ์ชาวบ้านจังหวัดบุรีรัมย์ เช่น กลุ่มพ่อผาย สร้อยสระกลาง, พ่อคำเตื่อง ภาษี และ พ่อสุทธินันท์ ปรัชญพฤทธิ์ จากนั้นยังได้ศึกษาการดูแลสุขภาพแนวแพทย์ทางเลือกต่างๆ อีกหลายศาสตร์เพิ่มเติม รวมถึงการทำกิจกรรมไร่สารพิษและการใช้ชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง

กระทั่งในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ แม่ครั้ง มีทรัพย์ คุณแม่ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้มอบที่ดินประมาณ ๕๐ ไร่ ใช้เป็นสถานที่ในการบำเพ็ญ ‘อุระบุญ’ จัดสร้างเป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อช่วยเหลือประชาชนที่เดือดร้อนจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยไม่เก็บค่าใช้จ่ายใดๆ ด้วยความตั้งใจที่ว่า “เราจะใช้ทรัพยากรและเรี่ยวแรงที่มีอยู่ของเรา พึ่งตนเองให้ได้ ด้วยการฝึกกินน้อยใช้น้อยเท่าที่พอดี ไม่เบียดเบียน ไม่ทรมาณตน แล้วแบ่งปันส่วนที่เหลือแก่ผู้อื่น ถ้าเราหมอดู

^๑ ทีมงานนิตยสาร ค.คน, หมอเขียวผู้ฝ่าทางตันสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีพุทธ, พิมพ์ครั้งแรก, (มุกดาหาร: ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ, ๒๕๕๔), หน้า ๘.

^๒ ใจเพชร กล้าจน, คู่มือค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม, พิมพ์ครั้งแรก, (มุกดาหาร: ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ, ๒๕๕๕), หน้า ๔.

ที่จะเกื้อกูลผู้อื่นได้แล้ว เราก็จะเลิกทำ” ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ตั้งชื่อสถานที่แห่งนี้อย่างเป็นทางการว่า “ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ” โดยตั้งอยู่ที่อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ในงานประชุมสังกานาชาติ ๒๕๕๖ (World Teak Conference ๒๐๑๓) ดร. ใจเพชร กล้าจน เป็นองค์ปาฐกถา ในหัวข้อ “สวน ป่า นา บุญ เพื่อความผาสุกแห่งมวลมนุษยชาติ” (Living in Harmony with Nature-Our Contribution to Well-Being of the Mankind) ได้กล่าวไว้ว่า “...โครงการรวมใจรักดีปลูกมเหล็กรักษ์และสักรัสมินทร์ ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชผู้ทรงเป็น “พระบิดาแห่งเศรษฐกิจพอเพียง การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม” นั้นมิใช่แค่การปลูกต้นไม้ลงดิน หรือแค่ดูแลต้นไม้ให้เจริญเติบโตมีมูลค่ามากขึ้นแล้วจบเท่านั้น ทว่าโครงการปลูกต้นสักนี้เป็นสัญลักษณ์แห่งพระปรีชาญาณ และพระอริคุณของพระองค์ที่เราจะน้อมนำมาปฏิบัติและเผยแผ่สืบไป ทั้งยังเปรียบเสมือนการปลูกปัญญาพร้อมด้วยคุณงามความดีที่พระองค์ทรงปฏิบัติเป็นแบบอย่าง ลงในจิตใจของชาวไทยและชาวโลก เราพึงพากเพียรตามรอยพระบาท ด้วยการอนุรักษ์สร้างสรรค์ ทั้งเผยแผ่ปัญญาและสิ่งดีงามนั้นเพื่อการพึ่งตน และช่วยมวลมนุษยชาติให้มีความสุขที่แท้จริงอย่างเข้มแข็ง ยืนยาว นี่คื ความมั่งคั่งที่มีคุณค่า ดั่งต้นสักที่แข็งแรง อายุยืน เป็นต้นไม้มั่งคั่ง ให้คุณค่าและประโยชน์ตลอดกาล...

...มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ศึกษาเรียนรู้และฝึกฝนทักษะการดำรงชีวิตที่สัมพันธ์กับธรรมชาติอย่างสมดุล โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ๔ ประเด็น คือ ๑) ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ๒) ร่างกายที่แข็งแรง ๓) จิตใจที่ดีงาม ๔) จิตใจที่ผาสุก ในด้านรูปธรรม คือ เมื่อเราปลูกต้นสักและไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นเพื่อนรักในสัดส่วนและตำแหน่งที่พอเหมาะในพื้นที่นั้นๆ นอกจากจะสามารถสร้างที่อยู่อาศัย เครื่องใช้สอยต่างๆ หรือเป็นเชื้อเพลิงแล้ว ยังทำให้เราได้สิ่งแวดล้อมอากาศ ปุ๋ย น้ำที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปลูกข้าว พืช ผัก ผลไม้ และสมุนไพรไร้สารพิษ แล้วนำผลผลิตดังกล่าวมาพึ่งตนให้สุขภาพดี และแบ่งปันเกื้อกูลผองชน หรือเลี้ยงชีพด้วยการจำหน่ายในราคาที่ไม่แพงเกินไป ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น...

...ในด้านนามธรรม คือ การใช้ปัญญา ขยัน ซื่อสัตย์ จริงใจ สุขใจ อย่างมีกำลังใจอันเกิดจากแบบอย่างที่ดีงามของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยผ่านมาทางการปลูกสักมเหล็กรักษ์ และสักรัสมินทร์ อนึ่ง วิธีการนี้ยังสามารถชะลอหรือป้องกันหายนะที่ใช้ชื่อโก้หรูว่า “พัฒนา” ซึ่งเน้นการสร้างถนนหนทาง สิ่งก่อสร้างหรือวัตถุเกินความจำเป็น รวมทั้งการใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่เกินจำเป็น การพัฒนาอย่างไร้ปัญญานี้ เป็นต้นแบบของการเกิดมหันตภัยซึ่งเป็นมลพิษต่อจิตวิญญาณ สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นทรัพยากรธรรมชาติที่มีการอนุรักษ์ พัฒนาและใช้อย่างรู้คุณค่า

อย่างพอเหมาะพอดี มีการสร้างทดแทนเต็มเต็ม เพิ่มพูน ด้วยจิตวิญญานที่丁寧และผาสุก จะเป็นประโยชน์สุขอย่างแท้จริงต่อสิ่งแวดล้อมและมวลมนุษยชาติอย่างยั่งยืน...”^๓

ปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๓๘-พ.ศ. ๒๕๖๕) ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สอนป่านาบุญ ในสังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สอนป่านาบุญ รวมทั้งสิ้น ๙ แห่ง ได้แก่ สอนป่านาบุญ ๑ จ.มุกดาหาร, สอนป่านาบุญ ๒ จ.นครราชสีมา, สอนป่านาบุญ ๓ จ.ปทุมธานี, สอนป่านาบุญ ๔ จ.นครพนม, สอนป่านาบุญ ๕ จ.ระยอง, สอนป่านาบุญ ๖ ในต่างประเทศ (ยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย), สอนป่านาบุญ ๗ จ.ประจวบคีรีขันธ์, สอนป่านาบุญ ๘ จ.แพร่ รวมถึงชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จ.เชียงใหม่, และสอนป่านาบุญ ๙ จ.สุพรรณบุรี

๓.๑.๑.๑ วัตถุประสงค์ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย^๔

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยมีวัตถุประสงค์ในการขับเคลื่อนดำเนินกิจการขององค์กร ๔ ประการ ดังนี้

- ๑) เพื่อส่งเสริมการเผยแพร่การศึกษาองค์ความรู้และทักษะในการปฏิบัติดูแลสุขภาพพึ่งตน
- ๒) เพื่อส่งเสริมการศึกษา ปฏิบัติและเผยแพร่สัจธรรมในพระพุทธศาสนา
- ๓) เพื่อส่งเสริมการกุศลอื่นๆ หรือดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์
- ๔) เพื่อส่งเสริมการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

๓.๑.๑.๒ นโยบายของชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ^๕

ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยมีนโยบายหลักขององค์กร ๑๑ ข้อ ดังนี้

^๓ ใจเพชร กล้าจน, “ปาฐกถา: สอน ปา นา บุญ เพื่อความผาสุกแห่งมวลมนุษยชาติ”, วารสารแพทย์วิถีธรรม, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (มิถุนายน, ๒๕๕๖): ๔๐.

^๔ ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ เล่ม๑”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขา ยุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค(กลุ่มสาธารณสุขุชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๙๔.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า บทคัดย่อ.

๑) นโยบายส่งเสริม “การสร้างแบบอย่างที่มีคุณสมบัติแห่งพุทธะ แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้เคียงเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธาพลังของ หมุนมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละเป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา”

๒) นโยบายส่งเสริม “หลักปฏิบัติเทคนิคการปรับสมดุล ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา”

๓) นโยบายส่งเสริม “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ”

๔) นโยบายส่งเสริม “แพทย์วิถีพุทธศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ”

๕) นโยบายส่งเสริม “สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและ ผาสุก”

๖) นโยบายส่งเสริม “การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่างๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติและแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ”

๗) นโยบายส่งเสริม “อาหารสูตร ‘หมอเขียว’ ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย”

๘) นโยบายส่งเสริมความเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้ เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น”

๙) นโยบายส่งเสริม “คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละด้วยการ ใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ”

๑๐) นโยบายส่งเสริม “ความสุข คือ เป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ”

๑๑) นโยบายส่งเสริม “อาหารปรับสมดุลมังสวิตรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ใน ระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผักสีเขียว รสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย”

๓.๑.๑.๓ วิธีการคัดสรรจิตอาสามูลนิธิแพทย์วิถีธรรม^๖

เรื่องวัฒนธรรมการคัดเลือกจิตอาสา ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย กล่าวไว้ว่า “...หัวใจสำคัญของการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ จะคัดคนดี มีศีลที่แข็งแรงที่จะเป็นหัวเจาะเข้ามาก่อน หมายถึง การคัดเลือกจิตอาสาจากคนที่ตั้งใจ คนที่จริงจัง มุ่งมั่นมาปฏิบัติศีล จะได้คนดีที่แข็งแรงมากมาก่อน เพื่อที่จะมาสร้างวัฒนธรรมของพุทธะ และสร้างธรรมะที่ถูกต้อง สร้างรูปแบบการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องไว้อ่อนจึงจะเจริญเป็นไปได้ คนมาก่อนก็จะมีทั้งอำนาจทางธรรมและทางโลกมาก่อนด้วย คนมาทีหลังมีอำนาจน้อยกว่าก็จะเถียงไม่ได้ จะมาเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ดีย่อมทำได้ มีแต่พัฒนาตามในสิ่งที่ดีเท่านั้น ค้านแย้งไม่ได้ แต่ถ้าเราเอาคน อินทรีย์พละอ่อนมาก่อนจะเกิดปัญหา คือ การบริหารที่ไม่รอดกับปัญหาที่มาก เช่น เรื่องสุขภาพ ต่างๆ ส่วนปัญหาการบริหารที่ไม่รอด คือ จิตคนอินทรีย์พละอ่อนหรือคนอ่อนแอย่อมมีกิเลสทั้งกาม และอัตตาที่มาก ถ้ามาก่อนทำไปก่อน ผลงานก็ปรากฏและจะมีอำนาจทางโลก คือ ได้มาเป็นหัวหน้างาน แล้วคนอินทรีย์พละอ่อนหรือคนกิเลสมาก ก็จะใช้อำนาจประกอบนั้นเสพกิเลส กาม โลกธรรม อัตตา จะมีความรู้สึกว่าจะเด่นกว่าก็ไม่ได้ แม้ทางโลกหรือทางธรรม ก็จะขวางไม่ให้คนอื่นเด่น ต้องไปเป็นเครื่องมือรับใช้อย่างเดียว ต้องทำตามที่ต้องการ ทางโลกแม้จะเด่นกว่าก็จะไม่ยอมให้พัฒนาทางธรรมถ้าใครมีธรรมะสูงกว่าจะรู้สึกขายหน้า รู้สึกอาย คนมีกิเลสไม่ยากด้อย ฉะนั้นทั้งทางโลกทางธรรม จะขวางคนอื่นหมดเลย...”

การคัดเลือกเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยได้มีการประชุมเพื่อตกลงหาข้อสรุปในการคัดสรรบุคลากรที่จะมาเป็น ‘จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ โดยที่ประชุมตกลงให้มีมติกำหนดคุณสมบัติและเงื่อนไขของผู้สมัครเป็นจิตอาสาฯ ออกกฎระเบียบการปฏิบัติตนของจิตอาสาฯ และหลักเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของจิตอาสาฯ แต่ละระดับ โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

๑) คุณสมบัติของผู้สมัครเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

คุณสมบัติของผู้สมัครเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ ๑) อายุ ๒๐ ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ต้องเป็นชายจริง หญิงแท้ เท่านั้น ๒) เข้าใจและใช้ภาษาไทยได้เป็นอย่างดี ๓) ร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะสามารถช่วยเหลือตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามกำลังตน ๔) ไม่เป็นผู้ถูกดำเนินคดี

^๖ หมายขวัญพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๒๕๑-๒๕๖.

ตามกฎหมาย ๕) ไม่เป็นผู้ที่มีความวิกลจริตทางจิต ๖) ต้องผ่านการอบรมในค่ายสุขภาพฯ อย่างน้อย ๒ ครั้ง และค่ายพระไตรปิฎกฯ อย่างน้อย ๑ ครั้ง ต้องเป็นค่ายที่มี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้บรรยายหลัก ๗) มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ ‘เทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตน ๙ ข้อ’ หรือ ‘ยา ๙ เม็ด’ ของแพทย์วิถีธรรมมาพอสมควร ๘) มีความยินดีพอใจในการพึ่งตนเองเป็นหลัก พร้อมทั้งเสียสละร่างกายแรงใจช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอตามกำลังตน ๙) มีความยินดีพอใจยอมรับเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมในแต่ละระดับ

๒) เจเนอรัลของผู้สมัครเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

เจเนอรัลของผู้สมัครเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ (๑) เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมด้วยความยินดีสมัครใจ (๒) มีฝ่ายงานที่ได้รับมอบหมายจากมติที่ประชุม และร่วมประชุมกลุ่มย่อยเพื่อสรุปกายสรุปใจในฝ่ายงานของตนอยู่เสมอๆ ฝ่ายงานสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความยินดีของจิตอาสาฯ และได้รับการอนุญาตจากที่ประชุม (๓) เข้าร่วมกิจกรรมการจัดค่ายในศูนย์ฯ ที่ตนสังกัด และกิจกรรมอื่นๆ ของมูลนิธิฯ อยู่เสมอๆ เท่าที่ตนสามารถจัดสรรเวลาได้ (๔) การย้ายสังกัดต้องได้รับการยินยอมจากต้นสังกัดเดิมและสังกัดใหม่

๓) การปฏิบัติตนของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

การปฏิบัติตนของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ (๑) ‘ละเลิกอบายมุข’ โดยเด็ดขาด และถือ ‘ศีล’ เป็นเบื้องต้น (๒) มีความตั้งใจในการลด ละ เลิก การกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด (๓) มีความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นคนรับใช้ (อิตตาไม่จัด) และอธิศีลอยู่เสมอๆ (๔) เป็นผู้ทำงานฟรี (ไม่มีเงินเดือน, เป็นคนศูนย์บาท) มีความยินดีเต็มใจในการทำงานตามฝ่ายงานที่ได้รับมอบหมายจากมติที่ประชุม (๕) สามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และยอมรับทำตามมติหมู่กลุ่มได้ (๖) มีความศรัทธา (เชื่อถือ/เชื่อฟัง/เชื่อมั่น) แนวทางการแพทย์วิถีธรรมเป็นหลักในการดูแลสุขภาพของตน โดยสามารถใช้ศาสตร์อื่นๆ ผสมผสานได้ตามเหตุปัจจัยที่เหมาะสม (๗) ใช้องค์ความรู้ของแพทย์วิถีธรรมในการดำเนินวิถีชีวิตอยู่เสมอๆ มีการหมั่นฟังธรรม ทบทวนธรรม ตรวจสอบสัมมาทิฐิของตนเอง ติดตามความเคลื่อนไหวของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมอย่างสม่ำเสมอ และสามารถเผยแพร่องค์ความรู้ของแพทย์วิถีธรรมเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามความเหมาะสม (๘) พยายามเข้าร่วมกระบวนการ ‘อภิธานียธรรม’ ของทางมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมทุกครั้งเมื่อมีโอกาส โดยมีองค์ประชุมตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบันนั้นๆ (๙) สมัครเป็นนักศึกษา ‘สถาบันวิชาราม’ เพื่อเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าทางจิตวิญญาณของตน ตัวอย่างเช่น ทำการบ้านการนำ ‘อริยสัจ ๔’ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น (๑๐) การไปบำเพ็ญนอกศูนย์ที่ตนสังกัดอยู่ ต้องได้รับความเห็นชอบจากจิตอาสาพี่เลี้ยงอย่างน้อย ๑ ท่าน หรือจากมติของหมู่กลุ่มในที่ประชุมก่อนเสมอ (๑๑) ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบข้อบังคับของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยอย่างเคร่งครัด

๔) หลักเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมสามารถแบ่งตามคุณสมบัติออกเป็น ๕ ระดับ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๔.๑) ผู้ร่วมบำเพ็ญ (ยังไม่ได้รับการรับรองจากมูลนิธิ) มีคุณสมบัติดังนี้ (๑) การบำเพ็ญในแต่ละค่าย(ค่ายสุขภาพฟุ้งตนฯ หรือค่ายพระไตรปิฎกฯ) ทางศูนย์จะมีการจัดฐานงานให้ผู้เข้าค่ายได้ร่วมบำเพ็ญตามความสมัครใจ ผู้ร่วมบำเพ็ญสามารถเลือกบำเพ็ญในฐานงานใดฐานงานหนึ่งประจำ และสามารถเปลี่ยนฐานงานบำเพ็ญไปตามความยินดีหรือตามความถนัดของตนได้อย่างอิสระ (๒) ผู้ร่วมบำเพ็ญยังไม่มีสิทธิ์เข้าร่วมประชุม ‘อภิธานิธรรม’ ของทางศูนย์ แต่อาจมีการสรุปกายสรุปใจตามฐานงานที่ตนบำเพ็ญ โดยมีจิตอาสาจร หรือจิตอาสาประจำที่เป็นผู้รับใช้ในฐานงานนั้นเป็นผู้รับผิดชอบ (๓) ผู้ร่วมบำเพ็ญมีอิสระในการบำเพ็ญตามกำลังของตน โดยส่วนใหญ่มักเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพมาก่อนเข้าค่าย และต้องการเข้ามาเรียนรู้การดูแลสุขภาพฟุ้งตน ทางศูนย์จึงแนะนำให้ผู้ร่วมบำเพ็ญใช้เวลาส่วนใหญ่ในการปรับสมดุลร่างกายและเรียนรู้การดูแลสุขภาพตนเป็นหลัก

๔.๒) คบค้ำจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีคุณสมบัติดังนี้ (๑) ในช่วงระหว่างการเป็นผู้ร่วมบำเพ็ญ ต้องผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็น ‘ผู้ค้ำจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ อย่างน้อย ๖ เดือน (เริ่มนับตั้งแต่วันที่ปวารณาขอเป็นผู้ค้ำจิตอาสาฯ ในที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’) และได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำ ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นประธานในที่ประชุม และมีจิตอาสาประจำฯ ในศูนย์ที่ตนสังกัด เป็นผู้ลงมติให้ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติเพื่อเป็น ‘ผู้ค้ำจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ ได้ ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้ฝึกฝนพากเพียรบำเพ็ญต่อ โดยขยายระยะเวลาการประเมินคุณสมบัติออกไปจนกว่าจะได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมให้ผ่านเกณฑ์การประเมิน (๒) ผู้ค้ำจิตอาสาฯ ต้องเลือกจิตอาสาพี่เลี้ยงเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์ของศูนย์ และเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลของผู้ค้ำจิตอาสาฯ แก่ที่ประชุม จิตอาสาพี่เลี้ยง เรียกอีกชื่อว่า ‘พ่อไก่หรือแม่ไก่’ ซึ่งเป็นจิตอาสาประจำฯ ในศูนย์ที่ตนสังกัด อย่างน้อย ๒ ท่าน โดยจิตอาสาพี่เลี้ยงต้องเป็นเพศเดียวกันกับตน สามารถเปลี่ยนแปลงจิตอาสาพี่เลี้ยงในภายหลังได้ตามความเหมาะสม (๓) ผู้ค้ำจิตอาสาฯ มีสิทธิ์เข้าร่วมประชุม ‘อภิธานิธรรม’ ของทางศูนย์ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำฯ ที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม

๔.๓) เติริมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีคุณสมบัติดังนี้ (๑) ในช่วงระหว่างการเป็นผู้ค้ำจิตอาสาฯ ต้องผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็น ‘เติริมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ อย่างน้อย ๖ เดือน เริ่มนับตั้งแต่วันที่ปวารณาขอเป็นเติริมจิตอาสาฯ ในที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’ และได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสา

ประจำฯ ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นประธานในที่ประชุม และมีจิตอาสาประจำฯ ในศูนย์ที่ตนสังกัด เป็นผู้ลงมติให้ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติเพื่อเป็น ‘เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ ได้ ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้ฝึกฝนปากเพียรบำเพ็ญต่อ โดยขยายระยะเวลาการประเมินคุณสมบัติออกไป จนกว่าจะได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมให้ผ่านเกณฑ์การประเมิน (๒) เตรียมจิตอาสาฯ ต้องเลือกจิตอาสาที่เลี้ยงเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์ของศูนย์ และเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลของเตรียมจิตอาสาฯ แก่ที่ประชุม จิตอาสาที่เลี้ยง เรียกอีกชื่อว่า ‘พ่อไก่หรือแม่ไก่’ ซึ่งเป็นจิตอาสาประจำฯ ในศูนย์ที่ตนสังกัด อย่างน้อย ๒ ท่าน โดยจิตอาสาที่เลี้ยงต้องเป็นเพศเดียวกันกับตน สามารถเปลี่ยนแปลงจิตอาสาที่เลี้ยงในภายหลังได้ตามความเหมาะสม (๓) เตรียมจิตอาสาฯ มีสิทธิ์เข้าร่วมประชุม ‘อภิธานิธรรม’ ของทางศูนย์ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำฯ ที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม

๔.๔) จิตอาสาจรแพทย์วิถีธรรม (อยู่ประจำ, ไม่ได้อยู่ประจำ) มีคุณสมบัติดังนี้ (๑)

ในช่วงระหว่างการเป็นเตรียมจิตอาสาฯ ต้องผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็น ‘จิตอาสาจรแพทย์วิถีธรรม’ อย่างน้อย ๖ เดือน เริ่มนับตั้งแต่วันที่ปวารณาขอเป็นจิตอาสาจรฯ ในที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’ และได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำฯ ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นประธานในที่ประชุมและมีจิตอาสาประจำฯ ในศูนย์ที่ตนสังกัด เป็นผู้ลงมติให้ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติเพื่อเป็น ‘จิตอาสาจรแพทย์วิถีธรรม’ ได้ ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้ฝึกฝนปากเพียรบำเพ็ญต่อ โดยขยายระยะเวลาการประเมินคุณสมบัติออกไป จนกว่าจะได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมให้ผ่านเกณฑ์การประเมิน (๒) จิตอาสาจรฯ ต้องเลือกจิตอาสาที่เลี้ยงเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์ของศูนย์ และเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลของจิตอาสาจรฯ แก่ที่ประชุม จิตอาสาที่เลี้ยง เรียกอีกชื่อว่า ‘พ่อไก่หรือแม่ไก่’ ซึ่งเป็นจิตอาสาประจำฯ ในศูนย์ที่ตนสังกัด อย่างน้อย ๒ ท่าน โดยจิตอาสาที่เลี้ยงต้องเป็นเพศเดียวกันกับตน สามารถเปลี่ยนแปลงจิตอาสาที่เลี้ยงในภายหลังได้ตามความเหมาะสม (๓) จิตอาสาจรฯ มีสิทธิ์เข้าร่วมประชุม ‘อภิธานิธรรม’ ของทางศูนย์ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำฯ ที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม

๔.๕) จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม (อยู่ประจำ, ไม่ได้อยู่ประจำ) มีคุณสมบัติดังนี้

(๑) ในช่วงระหว่างการเป็นจิตอาสาจรฯ ต้องผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ อย่างน้อย ๖ เดือน เริ่มนับตั้งแต่วันที่ปวารณาขอเป็นจิตอาสาประจำฯ ในที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’ และได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำฯ ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นประธานในที่ประชุม และมีจิตอาสาประจำฯ ในศูนย์ที่ตนสังกัด เป็นผู้ลงมติให้ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติเพื่อเป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถี

ธรรม’ ได้ ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้ฝึกฝนปากเพียรบำเพ็ญต่อ โดยขยายระยะเวลาการประเมิน คุณสมบัติออกไป จนกว่าจะได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมให้ผ่านเกณฑ์การประเมิน (๒) จิตอาสาประจำ มีสิทธิ์เข้าร่วมประชุม ‘อภิธานิยธรรม’ ของทางศูนย์ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำ ที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม (๓) จิตอาสาประจำ มีสิทธิ์ใช้ระบบ ‘สาธารณโภคี’ ซึ่งเป็นกองทุนส่วนกลางที่ทุกคนหามาได้ และนำมาจัดสรรเป็นเครื่องอุปโภคบริโภคกันใช้ร่วมกันตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล ส่วนการเบิกเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายต่างๆ หรือการเบิกสิ่งของเครื่องใช้อื่นๆ ที่นอกเหนือจากส่วนกลางจัดเตรียมไว้ด้วยความจำเป็นส่วนตัวในแต่ละครั้ง ต้องขออนุญาตในที่ประชุม ‘อภิธานิยธรรม’ และได้รับการอนุญาตจากที่ประชุมก่อนทุกครั้ง (๔) จิตอาสาประจำ มีสิทธิ์ในการโหวตออกเสียงลงมติทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานภายในศูนย์ฯ ที่ตนสังกัด (๕) จิตอาสาประจำ สามารถเป็นจิตอาสาที่เลี้ยงเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์ของศูนย์แก่จิตอาสาในระดับต่างๆ เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลของจิตอาสาในระดับที่น้อยกว่าแก่ที่ประชุม และให้การรับรองการประเมินการเป็นจิตอาสาแต่ละระดับในศูนย์ที่ตนสังกัดได้ (๖) จิตอาสาประจำ ต้องเป็นผู้ ‘ทำงานฟรี’ (ไม่มีเงินเดือน) รายได้ทั้งหมดที่ประกอบกิจกรรมการงานภายในศูนย์หักเข้าส่วนกลาง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ห้ามมิให้จิตอาสาประจำ รับเงินรับทองโดยเด็ดขาด (เว้นแต่ได้รับอนุมัติจากที่ประชุมก่อนเท่านั้น) และในระหว่างอยู่ในศูนย์ห้ามมิให้หารายได้เข้าตนเอง (เว้นแต่ได้รับอนุมัติจากที่ประชุมก่อนเท่านั้น) (๗) จิตอาสาประจำ สามารถไปปฏิบัติงานนอกเขตพื้นที่ที่ตนสังกัดได้โดยต้องได้รับการอนุมัติจากส่วนกลางก่อนทุกครั้ง

ดังนั้นการเป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ จึงใช้เวลาโดยเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า ๒ ปี โดยเริ่มนับตั้งแต่วันที่เริ่มขอสมัครเป็น ‘ผู้ควบคุมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’

๕) คุณสมบัติของจิตอาสาที่เลี้ยง (พ่อไก่หรือแม่ไก่)

คุณสมบัติของจิตอาสาที่เลี้ยง (พ่อไก่หรือแม่ไก่) ได้แก่ (๑) ต้องเป็นจิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม (๒) ต้องเป็นเพศเดียวกันกับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ และสังกัดในศูนย์เดียวกัน (๓) เอาภาระดูแลให้คำปรึกษาแนะนำ และพัฒนาจิตวิญญาณร่วมกันกับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ออยู่เสมอๆ (๔) ควรมีการสอบถามพูดคุยถึงสภาวะธรรมกับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ออยู่เสมอๆ (๕) มีความเคารพซึ่งกันและกันกับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ ในส่วนของจิตอาสาท่านอื่นที่ทราบข้อมูลหรือเห็นข้อบกพร่อง (ประโยชน์ในทางธรรม) ของจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ ควรแจ้งจิตอาสาที่เลี้ยงของจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่อ้นั้นให้ทราบก่อนที่จะให้คำแนะนำตักเตือน (ในกรณีที่เป็นเรื่องส่วนตัว)

๖) เงื่อนไขการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

เงื่อนไขการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ (๑) เสียชีวิต (๒) ลาออก (๓) คณะกรรมการที่เป็นจิตอาสาประจำในแต่ละศูนย์มีมติให้ออก เช่น มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและเป็นอันตรายต่อหมู่กลุ่มหรือมูลนิธิฯ ผิดศีล ๕ อย่างหยาบ วิกลจริต ต้องคดี เป็นต้น

หมายเหตุ: จิตอาสาฯ ที่อยู่มาก่อนการออกกฎระเบียบ เงื่อนไข และหลักเกณฑ์ในการคัดคนที่จะมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมในระดับต่างๆ สามารถเข้าสู่กระบวนการประเมินการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมระดับต่างๆ ในเงื่อนไขปัจจุบันได้ โดยต้องผ่านการรับรองจากมติหมู่กลุ่มในที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’ ของศูนย์ที่ตนสังกัดอยู่ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำฯ ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นประธานในที่ประชุม และมีจิตอาสาประจำฯ ในศูนย์ที่ตนสังกัด เป็นผู้ลงมติให้ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติเพื่อเป็น ‘จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ ในระดับต่างๆ ตามความเห็นสมควร

๗) นโยบายของการสมัครเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

นโยบายของการสมัครเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ ๑) ผู้สมัครมาฝึกฝนตนเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ต้องเกิดจากจิตสำนึกในการเป็นจิตอาสาของตนเอง ไม่ได้เกิดจากการถูกชักชวน หวานล้อม หรือโน้มน้าวมา และผู้ที่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอยู่แล้ว ห้ามมิให้ชักชวนใครมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมโดยเด็ดขาด ๒) ผู้สมัครมาฝึกฝนตนเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม นอกจากจะมีคุณสมบัติครบถ้วนดังที่กล่าวมาเบื้องต้นแล้ว ควรมีความพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติหน้าที่ในฐานะจิตอาสาได้อย่างไม่ล่าบากทั้งต่อตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับตน

๓.๑.๒ บริบทพื้นที่ศึกษาของชุมชนภูผาฟ้า

ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย และสมาชิกจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้เข้ามาอาศัยอยู่ในพื้นที่ชุมชนภูผาฟ้าใน ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ ได้เริ่มการทำกิจกรรมวิถีพุทธขึ้นมา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๑.๒.๑ ประวัติชุมชนภูผาฟ้า

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำชาวโศกได้จัดตั้ง “สังฆสถานภูผาฟ้า”^๗ โดยให้มีฆราวาสเข้ามาเริ่มต้นทำกิจกรรมธรรมชาต มีคุณยุทธนา คงสุข (ชื่อทางธรรมว่า ภูฟ้า

^๗ หมอเขียวทีวี, ประวัติภูผาฟ้า, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=YlcnSV๖QTNy> [๔ ตุลาคม ๒๕๖๔].

แพงค่าอโคก) เป็นผู้นำชุมชนในยุคเริ่มก่อตั้ง สังฆสถานภูผาฟ้าน้ำ มีการทำกิจกรรมไร่สารพิษ ทำนา เพาะปลูกพืชผัก สมุนไพร เก็บผักป่า เป็นต้น

จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๔๓ หมู่สมณะได้ยกฐานะสังฆสถานแห่งนี้ขึ้นเป็น “พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ” จากนั้นเป็นต้นมาพุทธสถานภูผาฟ้าน้ำแห่งนี้ ได้จัดเป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติธรรมของสมณะ นวกะ (สมณะบวชใหม่) ของชาวอโคก สำหรับพื้นที่มีเอกลักษณ์ครอบครองทั้งหมดประมาณ ๓๐๐ ไร่ เป็นพื้นที่ติดต่อกับพื้นที่ป่า ที่ดูแลโดยสำนักงานเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าแม่เลา-แม่สะเร ตั้งอยู่ที่บ้านแม่เลา หมู่ ๕ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งรับผิดชอบดูแลร่วมกับชาวชุมชนชาติพันธุ์ เพื่อรักษาอนุรักษ์ป่าไม้ สัตว์ป่าและใช้สอยประโยชน์ร่วมกัน

มูลนิธิแพथิวิธธรรมแห่งประเทศไทย ได้เข้ามารับผิดชอบดูแลพื้นที่ นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ โดยมีพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้ส่งมอบพื้นที่อย่างเป็นทางการแก่มูลนิธิแพथิวิธธรรมแห่งประเทศไทย ในวันวิสาขบูชา ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑ เพื่อเข้ามาบริหารจัดการดูแลสืบต่อไป จากนั้น “พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ” ได้เปลี่ยนชื่อใหม่อย่างเป็นทางการอีกครั้งว่า “ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ” ซึ่งขึ้นจดทะเบียนเป็นสาขาของมูลนิธิแพथิวิธธรรมแห่งประเทศไทยอย่างเป็นทางการ เลขที่ ๓๑/๑๘ หมู่ที่ ๕ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ในวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๓ ในปัจจุบันนี้ (พ.ศ. ๒๕๖๕) ได้มีจิตอาสาแพथิวิธธรรมอาศัยอยู่ประมาณ ๗๐ คน

ชุมชนภูผาฟ้าน้ำอยู่ห่างจากอำเภอเมืองเชียงใหม่ประมาณ ๘๐ กิโลเมตร ไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ใช้เวลาเดินทางโดยรถยนต์ประมาณ ๒ ชั่วโมง ตามเส้นทางหลวงหมายเลข ๑๐๙๕ แม่มาลัย-ปาย ประมาณหลักกิโลเมตรที่ ๔๐ การเดินทางที่สะดวกที่สุด คือ การเดินทางด้วยพาหนะรถยนต์

๓.๑.๒.๒ ภูมิประเทศชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

ลักษณะภูมิประเทศ เป็นเทือกเขากว้าง ระดับความสูง ๘๐๐-๙๐๐ เมตรจากระดับน้ำทะเลปานกลาง ทิศเหนือจดลามาป่า ทิศใต้จดลามาป่า ทิศตะวันออกจดห้วยทุ่งจ้อ ทิศตะวันตกจดลามาป่า มีห้วยทุ่งจ้อยยาวไปกับพื้นที่ (ตะวันออก-ตะวันตก) สภาพโดยรอบเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์ มีแหล่งต้นน้ำลำธาร อากาศบริสุทธิ์ พันธุ์ไม้ป่าหลากหลาย มีพืชพันธุ์พื้นเมืองและสมุนไพรหลากหลาย เช่น ผักกาดนา มะขามป้อม หน่อไม้ ขี้เหล็ก มะระขี้นก มะเขือพวง ชะอม เพกา ผักพาย ฯลฯ ทั้งมีสัตว์ป่านานาชนิด เช่น หมูป่า ไก่ป่า นกชนิดต่างๆ เป็นต้น

ลักษณะภูมิอากาศ มี ๓ ฤดูกาล ฤดูร้อนเริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม-มิถุนายน อุณหภูมิต่ำสุดประมาณ ๑๒ องศาเซลเซียส อุณหภูมิสูงสุดประมาณ ๓๕ องศาเซลเซียส ฤดูฝนเริ่มตั้งแต่เดือนกรกฎาคม-ตุลาคม มีฝนตกชุกยาวนาน พายุฝนและน้ำป่าไหลหลาก เป็นช่วงที่มีบรรยากาศน่าอยู่

อาศัยที่สุด เพราะไม่ร้อนและไม่หนาวจนเกินไป พืชพันธุ์ธรรมชาติเขียวชอุ่มชุ่มชื้น มีช่วงเวลากลางวันที่ยาวนาน เหมาะแก่การทำการเกษตร ฤดูหนาวเริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ มีดีค่าเร็วและสว่างจ้า มีอากาศหนาวมากในช่วงเดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์ อุณหภูมิต่ำสุดประมาณ ๒ องศาเซลเซียส อุณหภูมิสูงสุด ๒๐ องศาเซลเซียส

๓.๑.๒.๓ ลักษณะประชากรชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

ปี ๒๕๖๓ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำมีประชากรจำนวน ๗๔ คน โดยแบ่งเป็น เพศหญิง ๕๒ คนและเพศชาย ๒๒ คน สมาชิกในชุมชนประกอบไปด้วย ญาติธรรมบรรพชน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และเด็กนักเรียนวิชาราม

ญาติธรรมบรรพชน หมายถึง ชาวชุมชนเดิมที่เข้ามาตั้งแต่เริ่มก่อตั้งชุมชน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ จนถึงปัจจุบันนี้มีจำนวน ๔ คน

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หมายถึง ชาวชุมชนที่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เพศชาย ๒๐ คน เพศหญิง ๕๐ คน ที่บำเพ็ญอยู่ในชุมชน หรือบางครั้งอาจจะกลับไปทำธุระที่จำเป็นทางบ้านหรือที่อื่นๆ บ้าง แล้วก็กลับมาบำเพ็ญอยู่ในชุมชนเป็นหลัก

เด็กนักเรียนวิชาราม หมายถึง ลูกหลานของจิตอาสาที่เรียนอยู่ในสถาบันวิชาราม ของศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (เป็นการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีปรัชญาการศึกษาว่า “ธรรมะเด่น เน้นฐานงาน ชาญวิชา”)

๓.๑.๓ วัฒนธรรมและกิจกรรมชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองและมีกิจกรรมที่ร่วมกันบำเพ็ญ ดังต่อไปนี้

๓.๑.๓.๑ หลักปฏิบัติตนของจิตอาสาในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

จิตอาสาในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยมีหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาศักยภาพในตน ๓ ข้อหลัก ดังนี้

๑) **มุ่งปฏิบัติศีล** คือ ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น เป็นประโยชน์ต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น วิธีตั้งอริยศีล คือ ให้เลิกในสิ่งที่ชอบแบบยึดมั่นถือมั่น (ล้างชอบ) และให้ชอบในสิ่งที่ขังแบบยึดมั่นถือมั่น (ล้างขัง) โดยการตั้งศีลเป็นเบื้องต้นสำคัญที่สุด เป็นข้อปฏิบัติ “ทาง กาย วาจา

จนถึงใจ” ในการชำระกิเลส เว้นขาดจากความชั่ว ผิดหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น มีความสุจริตทางกาย วาจาในกิจกรรมการงาน และเชื่อมั่นว่าศีลสามารถกำหนดชีวิตให้เจริญได้^๔

๒) มีพฤติกรรมของคนวรรณะ ๙ ผู้ที่ปฏิบัติศีลจนลดกิเลสได้ จะมีลักษณะเป็นคนที่ เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มักน้อย กล้าจน สันโดษ ใจพอ ขัดเกลากำจัดกิเลส ปฏิบัติศีล ๕ ได้เคร่งครัดอย่าง สบายเป็นปกติ จึงเป็นพฤติกรรมหรืออาการที่น่าเลื่อมใส เป็นคนไม่สะสม ขยันหมั่นเพียร

๓) การดำเนินวิถีชีวิตแบบสาธารณโภคี หมายถึง การทำงานร่วมกันโดยไม่รับ ค่าตอบแทนใดๆ และนำผลผลิตหรือรายได้เข้าส่วนกลางของชุมชน สมาชิกสามารถกินใช้ร่วมกันได้ แต่ละคนครอบครองสิ่งของที่จำเป็นให้น้อยที่สุด มีการเสียสละทรัพย์ส่วนตัวเข้าส่วนกลาง หากมี ความจำเป็นต้องใช้เงินหรือสิ่งจำเป็นพื้นฐานก็สามารถเบิกได้จากส่วนกลาง โดยผ่านมติเห็นชอบของ ชาวชุมชน “ระบบสาธารณโภคีจึงถือเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติศีลเป็นคนวรรณะ ๙”

๓.๑.๓.๒ การจัดสรรสวัสดิการด้านปัจจัย ๔

จิตอาสาในชุมชนภูผาพาน้ำ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยมีการจัดสรร เครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นให้กับจิตอาสาในชุมชนโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพื่อให้มีปัจจัย ๔ ไว้ กินใช้ตามความจำเป็นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ดังนี้

๑) ด้านอาหาร การกินอาหารถือว่าการปฏิบัติตั้ง ‘ศีล’ ใน ๓ เรื่อง คือ สำรวม อินทรีย์ (ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โภชนมัตตัญญูตา (รู้ประมาณในการบริโภค) และชาคริยานุ โยคะ (ทำความเพียรตื่นออกจากกิเลส) จิตอาสามูลนิธิแพทย์วิถีธรรมกินอาหารมังสวิรัต โดยมีความคิดว่า “พืช จืด สบาย” หมายถึง กินอาหารจากพืชไร้สารพิษ รสจืด หรือรสธรรมชาติ ขณะกินและหลัง กินแล้วรู้สึก สบาย เบากาย มีกำลัง ผิดการกินอาหารวันละมื้อ พร้อมกับมีการทำ ‘อธิษฐานนิยธรรม’ คือ การสนทนากลุ่ม สรุปราย สรุปรวมไปด้วยกัน โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นองค์ประธานทุกวันในการกินอาหารมื้อหลัก และทำอธิษฐานนิยธรรมพร้อมกันไป

ลำดับและวิธีการกิน ๑) ต้มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลร่างกาย ๒) รับประทานผลไม้ ผักสด ผักลวก หรือทำเป็นส้มตำ สลัดผัก ๓) รับประทานข้าวพร้อมกับข้าว ๔) รับประทานถั่วหลากหลาย ชนิดซึ่งเป็นโปรตีน และธัญพืชซึ่งเป็นไขมัน แล้วต้มน้ำชุปูนๆ หลังกินอาหารเสร็จ นี่เป็นวิธีการกินอาหารตามลำดับของระบบการย่อยง่าย สำหรับการเคี้ยวอาหารก็เคี้ยวให้ละเอียดเท่าที่สบายก่อนกลืนลงคอค่อยกินคำต่อไป

^๔ ใจเพชร กล้าจน, บทบทวนธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (สมุทรปราการ: พิมพ์ดี, ๒๕๖๔), หน้า ๓๘.

๒) **ด้านเครื่องนุ่งห่ม** มีวัฒนธรรมการแต่งการเป็นเอกลักษณ์ที่เน้นความเรียบง่าย เสื้อและกางเกงผ้าฝ้าย ผู้ชายจะนุ่งกางเกงขายาว เสื้อแขนยาว ผู้หญิงจะนุ่งผ้าถุง เสื้อแขนยาว ซึ่งจิตอาสาส่วนใหญ่จะมีเสื้อผ้าไว้ผลัดเปลี่ยนคนละ ๓-๕ ชุด หากชำรุดก็เย็บซ่อมที่ฐานงานเย็บซ่อมได้ จิตอาสาคนใดต้องการเสื้อผ้า เครื่องใช้ส่วนตัวอื่นๆ หรือค่าใช้จ่ายในบางครั้งเมื่อมีกิจจำเป็นก็สามารถเบิกได้จากส่วนกลาง ซึ่งจะผ่านหรือไม่ผ่านการเห็นชอบของมติหมู่ในตอนนั้นก็จะได้โดยดูตามวาระอันควร

๓) **ด้านที่พักอาศัย** จิตอาสาในชุมชนภูผาฟ้าจะแยกที่พักรับผู้ชายและฝ่ายผู้หญิง แยกห้องน้ำห้องส้วมอย่างเป็นสัดส่วน จิตอาสาจะหลับนอนในเต็นท์ส่วนตัวของแต่ละคน มีครัวกลางที่ปรุงอาหารสำหรับเลี้ยงจิตอาสาฯ ทุกคน มีห้องเก็บอุปกรณ์เครื่องมือช่าง มีห้องพยาบาล ห้องสมุด ห้องวิชาการ ห้องสื่อสารข้อมูลข่าวสาร มีห้องโถงอเนกประสงค์ขนาดใหญ่ สำหรับไว้ทำกิจกรรมร่วมกัน มีเครื่องอำนวยความสะดวก เช่น โทรทัศน์ พัดลม คอมพิวเตอร์ เป็นต้น ที่จิตอาสาทุกคนใช้ร่วมกันได้ตามความเหมาะสม

๔) **ด้านยารักษาโรค** จิตอาสาในชุมชนภูผาฟ้าจะใช้การดูแลสุขภาพด้วยเทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ของแพทย์วิถีธรรมเป็นหลัก ส่วนวิธีการอย่างอื่นๆ ก็จะใช้บ้างเมื่อมีความจำเป็น หรือใช้เป็นองค์ประกอบเสริมในบางครั้งบางคราว

ดร.ใจเพชร กล้าจน ให้ความหมายของคำว่า “สวัสดิการ” ไว้ว่า “บารมีของมิตรดี คือ สวัสดิการ มิตรดีแต่ละคนจะมีบารมีไม่เหมือนกันหรือมีความเชี่ยวชาญชำนาญคนละด้านต่างมาหลอมรวมแบ่งปันเกื้อกูลกันตามหลัก สาราณียธรรม ๖ อปริหานิยธรรม ๗ สร้างสรรค์สิ่งดีร่วมกัน หลอมรวมบารมีกัน เป็นสวัสดิการของหมู่มิตรดี” ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสใน ‘อุปัทมสูตร’ ว่า “อานนท ที่จริงความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว”^๙ สำหรับบารมีของมิตรดีนั้นมี ๒ ด้าน คือ (๑) ด้านสวัสดิการภายนอกด้านวัตถุ เช่น วัตถุข้าวของเครื่องใช้ ความรู้ ความชำนาญ เป็นบารมีที่แต่ละคนมีแตกต่างกันประสานแลกเปลี่ยนกัน เป็นสวัสดิการให้กันและกัน ที่ไม่ได้เอาเข้าประโยชน์ส่วนตนแต่เอาเป็นประโยชน์ของส่วนรวม (๒) ด้านสวัสดิการภายในด้านจิตใจ หมู่มิตรดีเป็นทั้งพลังใจ พลังปัญญา และพลังบารมีร่วม ให้เราสามารถกลกิเลสตนเองได้เร็วขึ้นกว่าเราทำคนเดียว เพราะเป็นพลังรวมในการช่วยเหลือขัดเกลากันและกัน ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่า “ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว”

^๙ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๒.

๓.๑.๓.๓ กิจกรรมเฉพาะในฝ่ายงาน

กิจกรรมเฉพาะในฝ่ายงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ แบ่งตามหน้าที่การบำเพ็ญของจิตอาสาแต่ละท่านในฝ่ายงานต่างๆ ตามความถนัดหรือได้รับมอบหมายจากหมู่ กลุ่ม ฝ่ายงาน ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม แบ่งเป็น ๑๐ ฝ่ายงานหลัก ได้แก่ ๑) ฝ่ายงานกสิกรรมไร้สารพิษ หรือกสิกรรมวิถีพุทธ ๒) ฝ่ายงานครัว ๓) ฝ่ายงานร้านค้ากองบุญและตลาดวิถีธรรม ๔) ฝ่ายงานสร้างและซ่อมบำรุง ๕) ฝ่ายงานทำความสะอาด ๖) ฝ่ายงานสื่อสาร ๗) ฝ่ายงานวิทยากร ๘) ฝ่ายงานทะเบียน ๙) ฝ่ายงานวิชาการ ๑๐) ฝ่ายงานการจัดการขยะ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑) ฝ่ายงานกสิกรรมไร้สารพิษหรือกสิกรรมวิถีพุทธ^{๑๐}

กิจกรรม: การทำกรรมไร้สารพิษ ผลิตอาหารที่ไร้สารพิษให้ได้มากที่สุด พึ่งตนเองให้ได้มากที่สุด ทำให้มากจนเหลือเผื่อแผ่ให้แก่ผู้คนในสังคมที่เดือดร้อน เป็นการทำ ‘กสิกรรมแบบมีศีล’ คือ เป็นการทำกรรมที่ไม่เบียดเบียนชีวิตตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น ทำจากเล็กไปหาใหญ่ ฝึกการประมาณให้พอดีตามกำลังตน คือ ทำในสิ่งที่จำเป็นที่สุด ณ เวลานั้น ช่วยให้ประหยัดทั้งเวลา ทุน รอน และแรงงาน ที่จะสูญเสียไปกับสิ่งที่เกินความจำเป็น จึงทำให้เกิด ‘ประโยชน์สูงและประหยัดสุด’

๒) ฝ่ายงานครัว

กิจกรรม: เน้นการทำอาหารปรับสมดุลร้อน-เย็น ประุงรสไม่จัด และเป็น ‘อาหารมังสวิรัต’ คือ เป็นอาหารที่ไม่เบียดเบียนชีวิตตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น เป็นหลักสำคัญ ฝึกความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค อาศัยอาหารเป็นเครื่องมือเพื่อลดกิเลสความหลงติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสในอาหารเป็นหลัก พร้อมกับแบ่งปันองค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยอาหารปรับสมดุลร้อน-เย็น มีการสาธิตและแบ่งปันสูตรการทำอาหารปรับสมดุลร้อน-เย็น ให้แก่ผู้ที่สนใจตามช่องทางโซเชียลมีเดียต่างๆ เป็นต้น

๓) ฝ่ายงานร้านค้ากองบุญและตลาดวิถีธรรม

กิจกรรม: เน้นการผลิตและจำหน่ายสินค้าที่จำเป็นต่อชีวิต โดยเป็นช่องทางในการกระจายสินค้าหรือผลผลิตที่ดี มีคุณภาพ ไร้สารพิษ ราคาถูก ออกสู่ชุมชน

^{๑๐} รายละเอียดข้อ ๓.๑.๓.๓ กิจกรรมเฉพาะในฝ่ายงาน ดูในภาคผนวก

๔) ฝ่ายงานสร้างและซ่อมบำรุง

กิจกรรม: เน้นการปลูกสร้างสิ่งอำนวยความสะดวก ที่จำเป็นในด้านของการพึ่งตน และการดำเนินกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน เป็นหลัก ไม่สร้างสิ่งที่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น อันจะก่อให้เกิดภาระในการดูแลซ่อมบำรุงในอนาคต

๕) ฝ่ายงานทำความสะอาด

กิจกรรม: เน้นการเอาภาระซึ่งกันและกันเป็นหลัก ไม่ใช่ฝ่ายงานที่จะตกอยู่ในความรับผิดชอบของผู้ใด หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นฝ่ายงานที่แต่ละคนในมูลนิธิได้มีส่วนร่วมในการเอาภาระร่วมกัน ช่วยกันสอดส่องดูแลความสะอาดเรียบร้อยในแต่ละฝ่ายงานของตน รวมถึงในพื้นที่ใช้สอยส่วนกลาง โดยจิตอาสาท่านใดที่พบเห็นความไม่สะอาดเรียบร้อย และพอจะจัดสรรเวลาได้แม้เล็กน้อย ก็สามารถเอาภาระทำความสะอาด หรือดูแลความเรียบร้อยอยู่เสมอๆ

๖) ฝ่ายงานสื่อสาร

กิจกรรม: เน้นการ “สื่อสารเพื่อการพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์” โดยมีการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ เช่น วีดีโอ ภาพนิ่ง ในสื่อโซเชียลออนไลน์ (Social Network) ผ่านทางเฟซบุ๊ก (Facebook) ยูทูบ (YouTube) และเว็บไซต์ (website) มีการแบ่งปันข้อมูลในกูเกิลไดรฟ์ (Google Drive) ซึ่งบุคคลภายนอกสามารถเข้าถึงข้อมูล (Data) เพื่อนำไปใช้ทำประโยชน์ได้ มีไฟล์เสียงในรูปแบบของ MP๓ แผ่นซีดี เอสดีการ์ด (SD Card) หรือแฟลชไดรฟ์ (USB flash drive) ที่สามารถใช้งานผ่านเครื่องเล่น MP๓ ได้ หรือสามารถดาวน์โหลดฟรีได้ในเว็บไซต์ มีการจัดทำสื่อในรูปแบบของหนังสือ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (ebook) แผ่นพับโบว์ชัวร์ (Brochure) มีการถ่ายทอดสด (Live) กิจกรรมต่างๆ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอยู่เสมอ

๗) ฝ่ายงานวิทยากร

กิจกรรม: เน้นการทำงานเป็นทีม โดยต้องมีการประสานงานระหว่างทีมสื่อ กับวิทยากรที่อยู่บนเวทีหรือขณะที่ทำการถ่ายทอดสดในรายการต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เพราะสถานการณ์ต่างๆ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลาตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น นอกจากนี้วิทยากรยังมีหน้าที่ในการประสานงานกับจิตอาสาท่านอื่นๆ รวมถึงผู้เข้าค่าย เพื่อจัดสรรให้เกิดการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ไปตามตารางที่วางไว้เท่าที่จะเป็นไปได้จริง บนพื้นฐานของประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านในสัดส่วนที่เหมาะสมที่สุดในเวลานั้น ส่วนของตารางกิจกรรมในค่ายหรือตารางกิจกรรมการถ่ายทอดสดก็อาจมีการปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลาไปตามหน้างานจริงเช่นกัน โดยมีการปรึกษาหารือกันในที่ประชุมวันต่อวันอยู่เสมออย่างไม่มียึดมั่นถือมั่น

๘) ฝ่ายงานทะเบียน

กิจกรรม: ในช่วงเวลาที่มีการจัดค่ายสุขภาพฯ หรือค่ายพระไตรปิฎกฯ ก็จะมีพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาจากหลากหลายพื้นที่ ลำดับแรกฝ่ายงานทะเบียนจะรับลงทะเบียนพี่น้องจิตอาสาและเสนอเรื่องเข้าในที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’ เพื่อหาหรือวางแผนการจัดสรรบุคลากรตามความยินดีสมัครใจหรือความถนัดของแต่ละบุคคล ใครถนัดเรื่องไหนหรือสนใจเรื่องไหนก็นำข้อมูลมาพูดคุยแลกเปลี่ยนหารือร่วมกัน ก็จะเกิดการจัดสรรงานให้เหมาะสมกับคน ณ ปัจจุบันนั้น โดยอาศัยมติหมู่มีมติเป็นเครื่องตัดสินในการตกลงร่วมกัน เมื่อมีการประชุมหารือกันอยู่เสมอจะทำให้ทุกคนเข้าใจภาพรวมของงานที่มีกับความสามารถของจิตอาสาแต่ละท่าน ทำให้เกิดการร่วมการรวมพลังในการเสียสละทำความดีได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๙) ฝ่ายงานวิชาการ

กิจกรรม: ก่อตั้ง ‘สถาบันวิชาราม’ โดยมีความเชื่อมั่นว่า “การศึกษาที่ไม่ลดทอนคุณค่าประเทศไม่ได้” ตามคำกล่าวของ พ่อครู สมณะโพธิรักษ์ โพธิ์รักขิต เป็นสถาบันการศึกษาที่มี “ธรรมะเด่น เน้นฐานงาน ชาญวิชา”

๑๐) ฝ่ายงานการจัดการขยะ

กิจกรรม: เน้นความสนใจของผู้ร่วมบำเพ็ญเป็นสำคัญ ไม่กดดันบีบบังคับหรือพูดหวานล่อใดๆ “ให้ดอกไม้แบ่งบานด้วยตัวเอง” ส่วนประโยชน์ที่ได้รับจากการทำงานในฐานนี้ เป็นเรื่องของความประณีตในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด การคัดแยกทรัพยากรให้เกิดมูลค่าสูงสุด และในเรื่องของความประหยัดสูงสุดด้วย ซึ่งจะเชื่อมโยงกับหลักการของสิ่งแวดล้อม ๓R คือ ๑) Reduce คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการใช้ ๒) Reuse คือ การนำกลับมาใช้ซ้ำ และ ๓) Recycle คือ การนำสิ่งต่างๆ ที่คิดว่าเป็นขยะแล้วมาประดิษฐ์เป็นสิ่งใหม่ๆ

สรุปได้ว่า มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เป็นมูลนิธิที่ลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุด ด้วยวิธีการที่เรียบง่าย พึงตน ได้ผลเร็ว ใช้ทรัพยากรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นเป็นหลัก มีการศึกษาเรียนรู้และฝึกฝนทักษะการดำรงชีวิตที่สัมพันธ์กับธรรมชาติอย่างสมดุล โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ๔ ประเด็น คือ ๑) ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ๒) ร่างกายที่แข็งแรง ๓) จิตใจที่ดีงาม ๔) จิตใจที่ผาสุก อีกทั้งยังมีวัฒนธรรมและกิจกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ใช้ระบบสาธารณโภคี ใช้สวัสดิการจากส่วนกลาง พร้อมกับการปฏิบัติศีล อธิจิต อธิปัญญา ด้วยการตั้งตะลัดเลาะเล็กในสิ่งที่ตนเองติดยึด เพื่อปรับให้มีศีลบริบูรณ์เสมอกัน (ศีลสามัญญตา) และมีสัมมาทิฐิความเห็นอย่างอริยะเสมอกันตามหลักของสาราณียธรรม ๖ เป็นหลักสำคัญในการอยู่ร่วมกัน

๓.๒ หลักการทำกรรมวิธีพุทธของมูลนิธืแพทยวิถีธรรม

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดร. ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธืแพทยวิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ขยายที่มาของคำว่า “กรรมวิธีพุทธ” คือ การทำกรรมไร้สารพิษ หรือไม่ทำสิ่งที่เบ้นพิษ โทษภัยให้กับชีวิตตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่นในทุกมิติ ซึ่งแตกต่างจากการทำกรรมทั่วไปที่มีการใช้สารพิษ หรือสารเคมีต่างๆ ซึ่งเป็นกรรมที่มีพิษ มีการเบียดเบียน ผิดหลักจุลศีลหรือจฬศีลข้อที่ ๑ โดยเป็นการเข่นฆ่า เป็นบาป ทำให้ชีวิตแต่ละชีวิตก็เต็มไปด้วยพิษ ทำให้เกิดความเดือดร้อนต่อคน ต่อสัตว์ แล้วย้อนกลับมาเป็นวิบากร้ายต่อชีวิตตนเองอย่างไม่มีสิ้นสุด อันเป็นโทษภัยที่เกิดจากการกระทำ ผิดศีล ผิดคุณธรรม แม้คำว่า “มีพิษ” กับ “ไม่มีพิษ” มีพิษก็เป็นความเบียดเบียน เดือดร้อน เข่นฆ่า ชีวิตตนเอง คนอื่น สัตว์อื่นไปเป็นลำดับๆ ส่วนไม่มีพิษก็เ็นความเบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อน จึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่น

คำว่า “เกษตรกรรม” เป็นการไ้ที่ดินเพาะปลูกพืชต่างๆ รวมไปถึงการเลี้ยงสัตว์ เป็นการสร้างผลผลิตที่เกี่ยวพันกับพืชและสัตว์ต่างๆ ส่วนคำว่า “กรรม” เป็นการสร้างผลผลิตเกี่ยวกับพืช อย่างเดียวเท่านั้น

การทำกรรมตามหลักพุทธศาสนา เป็นการสร้างผลผลิตที่ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับชีวิตใดๆ แต่สร้างเฉพาะคุณค่าประโยชน์ต่อทุกชีวิตที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมูลนิธืแพทยวิถีธรรมแห่งประเทศไทยได้ทำกรรมวิธีพุทธอันเป็นกรรมไร้สารพิษเป็นหลัก ไม่ไ้การทำเกษตรกรรมเพราะไม่ได้เกี่ยวข้องกับสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ ซึ่งการเลี้ยงสัตว์จะทำให้สัตว์ ต้องถูกกักขัง จอ้งจำ ถูกจำกัดพื้นที่ ถูกนำไปไ้เป็นอาหาร สัตว์ต้องถูกเข่นฆ่า อันเป็นเหตุแห่งความ อาฆาต พยาบาท และเบียดเบียน^{๑๑}

๓.๒.๑ ความเ็นมาของการทำกรรมวิธีพุทธ

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้เริ่มคบคุ่นกับกลุ่มปราชญ์ชาวบ้านที่ทำการกรรมไร้สารพิษตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เช่น พ่อคำเดื่อง ภาษี, พ่อผาย สร้อยสระกลาง, พ่อสุทธินันท์ ปรัชญพฤทธิ์ จากนั้นจึงได้มาพบชุมชนชาวโศก ทำให้เห็นแนวทางการลดละเลิกอบายมุข และหยุดกินเนื้อสัตว์ มากินอาหารมังสวิรัต ผักกินมือเดียว เพิ่มอริศีลเพื่อล้างกาม ล้างอัตตาขึ้นไป นับเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตของท่านที่ได้มาปฏิบัติพุทธธรรมตามแนวทางของชาวโศก ซึ่งมีพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ เป็นต้นเค้า เป็นผู้นำ เป็นผู้ให้กำเนิดชาวโศกในการปฏิบัติพุทธธรรมตามรอยบาท

^{๑๑} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธืแพทยวิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

พระศาสดา อีกทั้งยังเป็นผู้ดำเนินการส่งเสริมการทำสัทธิกรรมไร้สารพิษ และการกินอาหารมังสวิรัต ที่โดดเด่นในประเทศไทยมาอย่างยาวนาน

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ กล่าวเกี่ยวกับ ‘การทำสัทธิกรรมไร้สารพิษ’ ไว้ว่า “การทำสัทธิกรรมไร้สารพิษต้องเป็นอาชีพหลักของมนุษย์ ไม่ใช่งานฉาบฉวย งานโง่ งานทำเล่นปลื้ก้อย แต่เป็นงานสร้างสรรค์สร้างชีวิตมนุษย์ ที่ต้องกินต้องใช้ ต้องอาศัยในชีวิต เป็นงานสำคัญของมนุษยชาติ สัทธิกรรมนี้ขาดไม่ได้ในสังคมโลก อาตมาจึงได้กำชับเพื่อให้เกิดภูมิปัญญาที่ชัดเจน ยืนดีในงานอาชีพนี้ มีจิตที่จะทำจริง ผูกพันรักษางานนี้ให้ถาวรนิรันดร์ ส่วน ‘ไร้สารพิษ’ ก็เพราะไม่ควรมีพิษมีภัย ควรทำสัทธิกรรมให้สะอาดบริสุทธิ์ เป็นสัทธิกรรมที่มีคุณค่าประโยชน์ และปราศจากโทษใดๆ ทั้งหมด”^{๑๒}

ประกอบกับ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ค้นพบว่า “เราเน้นการดำรงชีพในสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ชีวิตธรรมชาติและป่าไม้ ยังชีพอย่างเรียบง่าย ด้วยผลผลิตจากสวนผลไม้ ไร่นา พืชผักและสมุนไพรที่ไร้สารพิษตามหลักโภชนาการและสมดุลร้อนเย็น เราขยันสร้างสรรค์ จนสามารถพึ่งตนเองได้ และมีเหลือเกินกินกินใช้แล้ว การตั้งใจนำส่วนกินนั้นไปเพื่อเกื้อกูลสังคม จึงเป็นประโยชน์ต่อเขา นั่นคือความประเสริฐ เป็นบุญ เป็นคุณค่า เป็นประโยชน์ที่แท้จริงต่อตนเองและผู้อื่น”^{๑๓}

๓.๒.๒ แนวคิดในการทำสัทธิกรรมวิถีพุทธของแพทย์วิถีธรรม

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในหลวงรัชกาลที่ ๙ พระบิดาแห่งปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตรัสไว้ว่า “การอาชีพเพาะปลูกนี้มีความสำคัญมาก เพราะการเพาะปลูกนี้เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตมนุษย์ ถ้าเราไม่มีการเพาะปลูกก็จะมีวัตถุดิบที่จะมาเป็นอาหารหรือเป็นเครื่องนุ่งห่ม หรือเป็นสิ่งก่อสร้าง ฉะนั้นต้องทำการสัทธิกรรม”^{๑๔} ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในการทำสัทธิกรรมวิถีพุทธของแพทย์วิถีธรรม ดังต่อไปนี้

๓.๒.๒.๑ คนฉลาดสร้างอาหาร คนชั่วช้าสามัญสร้างอาวุธ

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ กล่าวโคลงธรรมไว้ว่า “คนฉลาดสร้างอาหาร คนชั่วช้าสามัญสร้างอาวุธ สังคมเลวร้ายลงไปเพราะว่าคนสร้างอาวุธมาฆ่ากัน สร้างกลเม็ดวิธีการที่จะฆ่ากันอย่างลับซับซ้อน ทำลายกันไม่หยุด ทุกวันนี้ก็ยังไม่หยุดคิดหยุดสร้าง แต่พวกเรานี้เข้าใจ เป็นคนชนิด

^{๑๒} สมณะโพธิรักษ์, *อโศกที่เห็นและเป็นอยู่*, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: ฟาอภัย, ๒๕๔๗), หน้า ๓๕.

^{๑๓} ใจเพชร กล้าจน, “ปาฐกถา: สวน ป่า นา บุญ เพื่อความผาสุกแห่งมวลมนุษยชาติ”, *วารสารแพทย์วิถีธรรม*, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (มิถุนายน ๒๕๕๖): ๔๑.

^{๑๔} พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๒๑.

ที่เป็นอารียะ อารียกะ ที่แท้จริง ไม่ใช่เป็นคนพวกมีลักษณะที่สร้างอาวุธ มีลักษณะคือคนเถื่อน แล้วเขาก็หลงว่าตนเองเป็นคนเจริญ ที่จริงเป็นคนเถื่อน สิ่งอาวุธยุทธภัณฑ์มาฆ่าแกงกัน มันคือคนร้ายคนโหดร้าย เป็นคนป่าเถื่อนเป็นคนใจร้ายใจดำ ใจอำมหิต ไม่ใช่คนเจริญไม่ใช่คนใจดี

อาหารจะเลี้ยงชีวิตคน อาวุธจะทำลายคน เราต้องทำอาหารไปเลี้ยงชีวิตคน ไม่ทำอาวุธไปทำลายชีวิตคน คนที่เขาทำเขาก็บาปของเขา ต้องบาป ต้องทุกข์ ต้องทรมาน เรื่องอาวุธเราไม่เอา เรามาสร้างอาหารการกินให้กับโลกกัน มาสร้างอาหารให้โลกโดยเฉพาะอาหารไร้สารพิษ



ภาพที่ ๓.๑ โปสเตอร์รณรงค์มาสร้างอาหารเพื่อมนุษยชาติ

แหล่งที่มา: ฝ่ายสื่อสาร บวรราชธานีอโศก

เราต้องสร้างอาหารให้ได้มากที่สุด **พึ่งตัวเองให้รอด** แล้วก็แจกจ่ายแจกจ่ายกันไปทั้งผลผลิตที่ได้หรือต้นพันธุ์ เมล็ดพันธุ์ กิ่งพันธุ์ ก็แล้วแต่ เท่าที่เราพอจะแบ่งปันกันได้ เราพอปลูก พอกิน พอใช้ของเราแล้ว ที่เหลือเราก็เก็บเมล็ดพันธุ์แบ่งปัน เกื้อกูลช่วยเหลือกัน มีผู้มีบุญกุศลร่วมกับเราอยู่ มีคนที่มีความดีร่วมกันที่จะได้รับสิ่งนี้มีอยู่ เราแบ่งไปเถอะ แล้วท่านเหล่านี้ก็จะรับ**เมล็ดพันธุ์ พืชพันธุ์ กิ่งพันธุ์** ไปปลูก ไปกินไปใช้ ให้ชีวิตอยู่รอด และเกื้อกูล ช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป จะเป็นแรงแห่งการแบ่งปัน เป็นแรงแห่งการพึ่งตน”^{๑๔}

๓.๒.๒.๒ อาหารไร้สารพิษช่วยโลก

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวไว้ว่า “อาหารการกินทั่วโลกเริ่มขาดแคลนมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารไร้สารพิษ อาหารเริ่มขาดแคลนมากขึ้นทุกวัน เราต้องช่วยกันสร้างอาหารให้ได้มากที่สุด ไม่อย่างนั้นผู้คนจะแย่งอาหารกันตาย แย่งกัน ทำร้ายกัน แล้วก็อดตาย เพราะว่าไม่มีอาหารการ

^{๑๔} สัมภาษณ์ สมณะโพธิรักษ์, ผู้นำชาวอโศก, ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔.

กิน คนเราไม่มีใครอยากตาย พอหิวมากๆ จะแย่งชิงกัน ทำร้ายกันถึงบาดเจ็บล้มตาย ต้องช่วยกันสร้างอาหารให้ได้มากที่สุด ดังที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ กล่าวว่า ‘คนฉลาดสร้างอาหาร คนชั่วช้าสามานย์สร้างอาวุธ อาหารจะเลี้ยงชีวิตคน อาวุธจะทำลายคน เราต้องทำอาหารไปเลี้ยงชีวิตคน ไม่ทำอาวุธไปทำลายชีวิตคน คนที่เขาทำเขาก็บาปของเขา ต้องบาป ต้องทุกข์ ต้องทรมาน เรื่องอาวุธเราไม่เอา เรามาสร้างอาหารการกินให้กับโลกกัน มาสร้างอาหารให้โลกโดยเฉพาะอาหารไร่สารพิษ’



ภาพที่ ๓.๒ โปสเตอร์รณรงค์มาสร้างอาหารเพื่อมนุษยชาติ

แหล่งที่มา: ฝ่ายสื่อสาร ชุมชนภูพาน้ำขุ่น มูลนิธิแพथังวิธีธรรม

เราต้องสร้างอาหารให้ได้มากที่สุด พึ่งตัวเองให้รอด แล้วก็แจกจ่าย เจือจานกันไป ทั้งผลผลิตที่ได้หรือต้นพันธุ์ เมล็ดพันธุ์ กิ่งพันธุ์ ก็แล้วแต่ เท่าที่เราพอจะแบ่งปันกันได้ เราพอปลูก พอกิน พอใช้ ของเราแล้ว ที่เหลือเราก็เก็บเมล็ดพันธุ์แบ่งปัน เกื้อกูลช่วยเหลือกัน มีผู้มีบุญกุศลร่วมกันเราอยู่ มีคนที่มีความดีร่วมกันที่จะได้รับสิ่งนี้มีอยู่ เราแบ่งไปเถอะ แล้วท่านเหล่านั้นก็จะรับเมล็ดพันธุ์ พืชพันธุ์ กิ่งพันธุ์ ไปปลูก ไปกินไปใช้ ให้ชีวิตอยู่รอด และเกื้อกูล ช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป จะเป็นพลังแห่งการแบ่งปัน เป็นพลังแห่งการพึ่งตน

พลังแห่งการแบ่งปันจะกระจายออกไปช่วยเหลือมนุษยชาติให้อยู่รอด ปลอดภัยอยู่เย็นเป็นสุข และเป็นตัวอย่างว่า ชีวิตจะรอดต้องทำอย่างนี้ คือการพึ่งตนและแบ่งปัน พึ่งตนให้รอด เก็บไว้เท่าที่ไม่ผิดเคือง ที่เหลือเราก็แบ่งปัน เกื้อกูลช่วยเหลือกัน นี่เป็นเส้นทางแห่งการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ จะเป็นวิบากดีดูดีสิ่งดีเข้ามาและดันสิ่งร้ายออกไปจากชีวิตเรา ชีวิตจะมีแต่สิ่งดีมากขึ้นๆ เรื่องร้ายๆ จะลดลง ด้วยการพึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ โลกเขาแก่งแย่งกัน แต่เราจะพึ่งตนและแบ่งปัน นี่เป็นเส้นทางของความอยู่รอดปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุขของมนุษยชาติที่กำลังเผชิญชะตากรรมอันโหดร้าย

ในสถานการณ์โควิดอย่างนี้ยังจะไปอีกยาวไม่หยุดง่ายๆ ดูเท่าที่แล้วไม่หยุดง่ายๆ ขนาดประเทศที่เป็นมหาอำนาจอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ว่าแต่ประเทศมหาอำนาจทางเศรษฐกิจ ทางแพทย์ ทางอุตสาหกรรม ที่เขาวัยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ว่าถูกโควิดถล่มพังพินาศยับเยินหมดแล้ว แต่ของ

เราพุทธะ พุทธแท้ ถูกปัญหาต่างๆ ถล่มมาเราอยู่รอดมาตลอด จนโควิดถล่มมาเกือบ ๒ ปี เรายังอยู่รอดปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุข เรายังเกื้อกูล ช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างไม่ท้อไม่ถอย ฮึดสู้ทุกวันไม่ท้อไม่ถอย เรายังเกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่นทุกวัน พัฒนตนเองให้ได้มากๆ กินน้อยใช้น้อย เท่าที่แข็งแรงที่สุด เก็บไว้น้อยที่สุด เท่าที่ไม่ผิดเคือง ที่เหลือเกื้อกูลช่วยเหลือกันไป สถานการณ์โควิดเราพิสูจน์มาแล้ว เราอยู่ได้แม้ล็อกดาวน์ อยู่ได้อย่างอยู่รอดปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุข เจริญรุ่งเรือง ช่วยเหลือผู้อื่นได้^{๑๖}

๓.๒.๒.๓ เมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษต่อชีวิตผู้มีศีล

โครงการเมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษต่อชีวิตผู้มีศีลเป็นการแจกเมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษ ดร.ใจเพชร กล้าจน และสมาชิกจิตอาสาสมัครร่วมกันว่า ‘เอาศีลหรือความดีมาแลก เพียงท่านส่งภาพหรืออัดคลิปการทำดี เช่น ปฏิบัติศีลลดละ เลิก กิเลสอะไรได้บ้าง ทำความดี คือ ให้อภัยแบ่งปันอะบั้ง และนำหลักการยา ๙ เม็ดไปปฏิบัติแล้วเกิดผลอย่างไร รวมทั้งมีการทำกิจกรรมไร้สารพิษอะไรบ้าง’



ภาพที่ ๓.๓ โปสเตอร์แจกเมล็ดพันธุ์สร้างอาหารเพื่อมนุษยชาติ
แหล่งที่มา: ฝ่ายสื่อสาร ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มูลนิธิแพथ์วิถีธรรม

โครงการ ‘เมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษต่อชีวิตผู้มีศีล’ เริ่มขึ้นเมื่อวันที่ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๔ ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า “เพื่อสื่อประสานให้พี่น้องเราทั่วประเทศ ทุกคนช่วยกันเก็บเมล็ดพันธุ์ แล้วก็แจกเท่าที่เรามี เมล็ดพันธุ์ของเราปลูกอยู่ปลูกกินตามสมควรแล้ว เติบโตแล้ว มีเมล็ดพันธุ์ที่เหลือให้แบ่งปันกัน แบ่งปันผู้มีศีล มีความดีมาแลก แล้วก็แบ่งปันกัน เกื้อกูลกัน สามารถแบ่งปันกันได้ แล้วก็แจ้งข่าวคราวข้อมูลเข้ามา มันจะเกิดความเจริญขึ้น ท่านใดต้องการก็แบ่งปันกันไป เมื่อมีศีล มีความดีมาแลก”^{๑๗}

^{๑๖} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๑๗} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑ ธันวาคม ๒๕๖๔.

วิธีการขอรับเมล็ดพันธุ์ ๓ ขั้นตอนง่ายๆ

๑) เลือกเมล็ดพันธุ์ที่ต้องการ ติดตามข้อมูลกิจกรรมการแจกเมล็ดพันธุ์ได้ที่เฟซบุ๊ก กสิกรรมไร้สารพิษ ชีวิตผาสุก และระบุเมล็ดพันธุ์ที่ต้องการจากใบประชาสัมพันธ์

๒) นำสีลหรือความดีมาแลก เพียงท่านส่งภาพหรืออัดคลิปการทำดีผ่านทางเฟซบุ๊ก กสิกรรมไร้สารพิษ ชีวิตผาสุก เช่น ปฏิบัติศีล ลดละ เลิก กิเลส อะไร การให้และแบ่งปัน ด้อย่างไร นำหลักยา ๙ เม็ดปฏิบัติแล้วดีขึ้นอย่างไร ได้ลงมือทำกิจกรรมไร้สารพิษอย่างไรแล้วบ้าง

๓) สำหรับพี่น้องที่ไม่ถนัดใช้เทคโนโลยี ให้ใส่ซองจดหมาย เขียนชื่อ ที่อยู่ หมายเลข โทรศัพท์ผู้รับ ส่งมาที่ โครงการเมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษต่อชีวิตผู้มีศีล ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ๓๑/๕ หมู่ ๕ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ๕๐๕๑๐

แนวคิดในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้นำคำสอนของพระพุทธเจ้าจากพระไตรปิฎก คำสอนของพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ ๙ มาบูรณาการร่วมกัน โดยเป็นผู้นำพาจิตอาสาผาสุกเพียรปฏิบัติตามด้วยแนวทาง ‘กสิกรรมวิถีพุทธที่ประหยัด พึ่งตน เรียบง่าย และแบ่งปัน’

กสิกรรมวิถีพุทธเป็นการไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน แต่จะผลิตด้วย แรงกาย แรงใจ แรงปัญญาและแรงบารมีที่หลอมรวมกันของจิตอาสาในการสร้างผลผลิต อย่างรู้เพียร รู้พัก คือ เพียรให้หนัก พุ่มทำอย่างเต็มที่ และพักให้พอ ไม่ให้ทรมาณตนเอง เป็นการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญาตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ลดกิเลสได้จริง^{๑๘}

๓.๒.๓ หลักธรรมอันเป็นองค์ประกอบในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ

หลักธรรมสำคัญ ๕ ประการ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๓.๒.๓.๑ หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธ

หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา ซึ่งปรากฏข้อมูลในบทที่ ๒ ข้อที่ ๒.๑.๒ แนวคิดของการทำกิจกรรมในพระพุทธศาสนา และข้อ ๒.๑.๕ หลักธรรม, พระสูตร, พุทธพจน์ มาประยุกต์ใช้ ซึ่งประกอบไปด้วย

^{๑๘} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑ ธันวาคม ๒๕๖๔.

๑) หลักธรรมที่นำมาจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา มุลนินิแพทยวิธธรรมฯ ประยุกต์เอาหลักธรรม พระสูตร พุทธพจน์ มาใช้เป็นหลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ๖ ข้อ ดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ การทำกิจกรรมวิถีพุทธให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ๖ ข้อ โดยผู้วิจัย แหล่งที่มา: มุลนินิแพทยวิธธรรมแห่งประเทศไทย

หลักธรรม	ที่มา	คุณลักษณะ	วิธีการปฏิบัติของมุลนินิแพทยวิธธรรมฯ
-ปริสสินท รียญาณ สูตร -เขตต สูตร -อัมมิก สูตร -โสณทัณ ทสูตร -อุปัทม สูตร	๑) พันธุ์ดี	เมล็ดที่ไม่หัก ไม่เน่า ไม่ถูกลม และแดดแผดเผา คัดพันธุ์ไว้เก็บอย่างดี	คัดเลือกสายพันธุ์แบบการปลูกไปคัดสรรไป เป็นการคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ที่ดูแล้วแข็งแรงดี รูปทรงดี ทนทานศัตรูพืช การเก็บเมล็ดพันธุ์ มี ๒ วิธี คือ ๑) ปลูกไปแล้วเก็บผลผลิตไปเป็นเรื่อยๆ ๒) การแบ่งปันออกไปเรื่อยๆ เป็นการกระจายเมล็ดพันธุ์ สะสม และคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ ทั้ง ๒ วิธี เป็นวิธีการเก็บเมล็ดพันธุ์ที่ก้าวหน้าและมั่นคงของมุลนินิฯ
	๒. ดินดี	ที่ดินอันพรวนดีแล้วในนาดี	ใส่อินทรีย์วัตถุที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นมาใส่ให้มากที่สุด ทั้งแบบสดและแห้ง เช่น ใบไม้ กิ่งไม้ ที่ทับถมบนภูเขา วัชพืช หญ้าทุกชนิดมาใส่ในแปลงเพาะปลูก เพื่อให้ดินร่วนซุย ชับน้ำชุ่มชื้นดี มีจุลินทรีย์ที่ดีและหลากหลาย เป็นธาตุอาหารที่สมบูรณ์ครบ
	๓. น้ำดี	มีเป็นที่ทางน้ำเข้า/เป็นที่ที่มีน้ำออก/เป็นที่ที่มีเหมือง/เป็นที่ที่มีคันนา	ทำระบบน้ำฝายดินชะลอน้ำแก้มลิงมีการกระจายน้ำผ่านลำรางดินไปจนถึงแปลงพื้นที่เพาะปลูกให้มีน้ำได้ตลอดปี และมีร่องน้ำไขน้ำเข้า-น้ำออกในแปลงนาเล็ก และแปลงผัก โดยวิธีการที่ประหยัด แก้ปัญหาไปตามสภาพหน้างานจริง ไม่เน้นซื้อหาอุปกรณ์วัตถุจากภายนอกมาใช้ และถ้าใช้ก็เท่าที่จำเป็นที่สุด
	๔. แสงดี	ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์เดือนหนึ่งและครึ่งเดือน ฤดู	จัดการแสงให้เกิดความสมดุลร้อนเย็นที่พอเหมาะกับการสังเคราะห์ของพืชผัก ในชุมชนภูผาฟ้าเน้นปลูกข้าวพันธุ์พื้นเมืองและพืชผักพื้นเมืองและพันธุ์ป่า ซึ่งพันธุ์ที่แข็งแรง ทนทาน โตเร็ว ทนทานศัตรูพืชและแมลงรบกวนน้อย มีธาตุอาหารครบ

หลักธรรม	ที่มา	คุณลักษณะ	วิธีการปฏิบัติของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมฯ
		และปีหมุนเวียน ไปสม้าเสมอ	และเป็นพืชพันธุ์ที่มีเหมาะสมกับภูมิอากาศ สภาพ แสงแดดและอากาศในพื้นที่ชุมชน
	๕. ศีลดี	ปฏิบัติศีลอย่าง เคร่งครัด ด้วย ความเบิกบาน แจ่มใส ทำอปริ หานิยธรรมและ อยู่ร่วมกันด้วย สาราณียธรรม	ปฏิบัติศีล ๕ ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน กินมังสวิรัต ทำ กสิกรรมโดยการปฏิบัติศีล ๕ ข้อ คือ ไม่ซี้เกียจต้อง ขยัน/ ใจเย็น/ ไม่โลภทำอย่างมีคุณภาพ/ รู้เพียรพัก/ แบ่งปันเสียสละด้วยใจที่บริสุทธิ์ ขยันฟังธรรม สนทนาธรรม ไคร่ครวญ ทบทวนและปฏิบัติมรรคมี องค์ ๘ ในการปฏิบัติการทำงานร่วมกัน รับฟังมติหมู่ ปฏิบัติตามมติหมู่ ไม่ทำตามใจตนเอง
	๖. มิตรดี	การมีมิตรดี มี สหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ คบคนดี คือ คน ที่มีศีล	คบสัตบุรุษและผู้ทีละดกได้ การปฏิบัติศีลในหมู่ มิตรดี ด้วยการประชุมกันอย่างตลอดเวลา พร้อม เพียรกันประชุม พร้อมเพียรกันเลิก พร้อมเพียร กันทำกิจกรรมร่วมกัน เคารพศรัทธาในข้อดีของทุก คน และเมตตากันในข้อด้อยของทุกคน ช่วยเหลือกัน ตามฐานะเท่าที่ทำได้ และมีอุเบกขาโดยการเข้าใจ กรรมและวิบากกรรมของทุกชีวิต อาศัยด้วยกันด้วย ระบบสาธารณโภคี กินใช้ร่วมกัน ทำงานมีไม่มี ผลตอบแทน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน ถูกหรือผิดไม่ สำคัญ เท่ากับสามัคคีกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

จากตารางสามารถอธิบายหลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ๖ ข้อ
ได้แก่ พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศีลดี มิตรดี ได้ว่า

๑.๑) พันธุ์ดี ใน ‘ปฐินทรียญาณสูตร’ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ “...เมล็ดพืชที่ไม่หัก ไม่
เน่า ไม่ถูกลมและแดดแผดเผา ที่คัดพันธุ์ไว้ เก็บไว้อย่างดี (พันธุ์ดี) เมล็ดพืชเหล่านี้จักเจริญงอกงาม
ไพบูลย์...”^{๑๙} และสัมพันธ์กับการเก็บเมล็ดพันธุ์ที่ว่า “... ต้องคัดเลือกพันธุ์พืชที่เป็นพันธุ์ที่ดี ให้ผลผลิต
สูง เพิ่มปริมาณและคุณภาพของผลผลิต มีความทนทานต่อสภาพแวดล้อมและศัตรูพืช...” และ
สัมพันธ์กับการเก็บเมล็ดพันธุ์ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม “...เมล็ดพันธุ์ดี ให้เลือกชนิดที่เกิดง่ายเป็นหลัก

^{๑๙} อภ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๒/๕๖๖.

เรายังบำรุงดูแลก็ยังเติบโตได้เร็ว ไม่เป็นภาระที่หนักเกินไป ทำให้พออยู่พอกินอย่างยั่งยืนพันธุ์พืชที่ให้ผลผลิตสูงและมีคุณภาพ มีความทนทานต่อสภาพแวดล้อมและศัตรูพืช...”^{๒๐} และสอดคล้องกับพงษ์เพชร วงศ์โสภากี่กล่าวว่า “...มีรูปลักษณ์ รสชาติและสีสันตรงตามความต้องการให้คุณค่าประโยชน์ต่อสุขภาพสูง มีความสม่ำเสมอในสายพันธุ์ทนทานต่อโรคและแมลง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในพื้นที่ได้ดีและให้ผลผลิตสูง...”^{๒๑}

๑.๒) ดินดี ใน ‘ปฐินทริยญาณสูตร’ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “...ที่ดินอันพรวนดีแล้วในนาดี (ดินดี) เธอทราบไหมว่า เมล็ดพืชเหล่านี้จักเจริญงอกงามไปบุลย์...”^{๒๒} ซึ่งสอดคล้องกับพระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ วันที่ ๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ ว่า “...ดินนั้นพัฒนาขึ้นมาได้โดยไม่ยากนัก ดินจะเค็ม จะเปรี้ยว จะจืด อะไรก็ตาม สามารถที่จะทำให้ดีขึ้นได้ ภายในไม่กี่ปีโดยใช้เทคนิคแบบโบราณ คือใช้ปุ๋ยหมักหรือใช้ตะกอนที่ไหลลงตามลำห้วย มาพัฒนาดิน อันนี้เป็นวิธีที่ง่าย...” และสอดคล้องกับของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมที่ว่า “...มุ่งเน้นใส่อินทรีย์วัตถุเพื่อเป็นปุ๋ย กิ่งไม้ ใบไม้สดแห้ง แหนแดงหรือวัชพืชต่างๆ ให้มาก แล้วปลูกจำนวนน้อย เน้นที่คุณภาพมากเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าปลูก ข้าว ถั่ว ผัก ผลไม้ ใส่อินทรีย์วัตถุเข้าไปให้มากๆ เป็นหลัก จะเพิ่มประสิทธิภาพของดินได้มากที่สุดถึง ๘๐%...”^{๒๓}

๑.๓) น้ำดี ใน ‘เขตตสูตร’ พระพุทธเจ้าตรัสไว้เกี่ยวกับนาดีว่า “...ลักษณะทั้งหลาย พืชที่หว่านลงในนาที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ย่อมมีผลมาก มีความชื่นใจมาก มีความเจริญมาก คือเป็นที่มีทางน้ำเข้า/ เป็นที่มีทางน้ำออก/ เป็นที่มีเหมือง/ เป็นที่มีคันนา...”^{๒๔} น้ำเป็นจุดกำเนิดของชีวิต น้ำสร้างได้ทุกอย่าง อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน น้อมนำเอา ‘ศาสตร์ของพระราชาเรื่องฝายชลอนน้ำแก้มลิง’ มาประยุกต์ใช้บริหารจัดการระบบน้ำ ให้สามารถเก็บกักน้ำได้เพียงพอตลอดทั้งปี ทั้งสามารถประหยัด เงินทุน แรงงานและเวลา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในชุมชนภูผาฟ้ามี “ลำห้วยจ้อ” ที่ยาวขนานไปกับแปลงเพาะปลูก จึงสามารถออกแบบสร้างเป็นฝายดินชะลอน้ำ และมีแก้มลิงขนาดเล็กบริเวณที่เป็นมุมคดโค้งของลำห้วย การทำฝายดินแก้มลิงบริเวณมุมคดโค้ง ช่วยลดความรุนแรงเขี้ยวกรากของน้ำป่าไหลหลากในฤดูฝนได้อย่างมี

^{๒๐} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๒๑} พงษ์เพชร วงศ์โสภา, พันธุ์พืชพันธุ์ดีเพื่อพัฒนาคุณภาพผลผลิตทางการเกษตร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://esc.doae.go.th/wp-content/uploads/๒๐๑๙/๐๓/Plant.pdf> [๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๔].

^{๒๒} อ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๒/๕๖๖.

^{๒๓} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๓.

^{๒๔} อ.อ.ฉก. (ไทย) ๒๓/๓๔/ ๒๘๘.

ประสิทธิภาพสูง ‘เหมือนกระพุ้งแก้มลิงที่เก็บกักไว้’ มีฝายดินจำนวน ๑๔ ฝายตลอดลำห้วยจ้อ และในฤดูแล้งก็เก็บกักน้ำได้มากพอสำหรับทำกิจกรรมในชุมชนได้ตลอดทั้งปี^{๒๕}

๑.๔) แสงดี ใน ‘อัมมิกสูตร’ เมื่อมนุษย์ปฏิบัติกุศล (ชำระกิเลสได้) เกิดผลแห่งวิบากดี พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “...ในเวลาที่พระราชา (ผู้นำ-มิตรดี) ตั้งอยู่ในธรรม ย่อมทำให้พวกข้าราชการและชาวชนบท หรือใต้ปกครอง ตั้งอยู่ในธรรม (ศีลดี) ย่อมส่งผลถึงดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ หมู่ดาวนักษัตร คีณและวัน เดือนหนึ่งและครึ่งเดือน ฤดูและปี (พลังงานแสงดี-พลังงานอุตุทั้งหลาย) ให้หมุนเวียนไปสม่ำเสมอ ลมก็พัดไปสม่ำเสมอ พัดไปถูกทาง พวกเทวดาก็ไม่ขัดเคืองใจ (ความหมาย คือ ภัยพิบัติทางธรรมชาติจะไม่มี) ฝนก็ตกต้องตามฤดูกาล (น้ำดี) ข้าวกล้าทั้งหลายก็ออกรวงสุกพร้อมกัน (วิบากดี) ภิกษุทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลายบริโภคข้าวกล้าสุกพร้อมกันย่อมมีอายุยืน มีผิวพรรณผ่องใส มีกำลัง มีความเจ็บป่วยน้อย...”^{๒๖}

จะเห็นได้ว่า คำตรัสของพระพุทธเจ้านั้นลึกซึ้ง (คัมภีรา) ที่เห็นตามได้ยาก รู้ตามได้ยาก คาคะเนเดาเอาไม่ได้ อันแสดงให้เห็นถึง ‘เวสารัชชญาณ’ หรือพระปรีชาญาณในเรื่องของพลังงานอุตุในมหาจักรวาลที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทั้งสิ้นกับพลังของจิตวิญญาณ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “...ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วยเพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วยเพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น...”^{๒๗}

พืชต้องการธาตุต่างๆ ในแสงแดดและอากาศ มาใช้ในการสังเคราะห์สร้างอาหารให้ตนเอง การจัดองค์ประกอบของแสงแดดและอากาศภายในดินที่พอเหมาะ ทำให้รากพืชแข็งแรงงอกไชได้ดี ดูดธาตุอาหารจากดินได้ดี การทำกิจกรรมในชุมชนภูผาฟ้าน้ำนั้น มุ่งเน้นการปลูกพืชพันธุ์พื้นเมือง พันธุ์ป่า เป็นพืชปลูกง่าย โตเร็ว แข็งแรง เป็นพืชผักพื้นเมืองที่เกิดในพื้นที่ ซึ่งสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ ลม ไฟ ในพื้นที่ได้เป็นอย่างดี จึงเป็นพืชพันธุ์ที่สมบูรณ์แข็งแรง จึงไม่มีปัญหาเรื่องแสง อากาศ ที่ใช้ในการสังเคราะห์อาหาร^{๒๘}

^{๒๕} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๒๖} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๒๗} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓. และ พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^{๒๘} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

๑.๕) ศิลติ กลิกรรมที่ปฏิบัติศิลป จึงเป็นหัวใจที่สำคัญให้เกิดผลสำเร็จ ใน ‘โศณทัณฑสูตร’ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “...ปัญญาต้องมีศิลปช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ศิลก็ต้องมีปัญญาช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ปัญญาย่อมมีแก่ผู้มีศิลป ศิลย่อมมีแก่ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ยกย่องศิลปและปัญญาว่า เป็นสิ่งล้ำเลิศในโลก ฉะนั้น...” สัมพันธ์กับหลักสำคัญในการทำกรรมวิธีพุทธด้วยวิธีปฏิบัติศิลป ๕ ข้อ คือ ... (๑) อย่าขี้เกียจ ต้องขยันดูแล (๒) อย่าใจร้อน ต้องใจเย็น (๓) อย่าโลภ ต้องรู้จักพอ ทำอย่างมีคุณภาพ (๔) พอประมาณ คือดำเนินการให้พออย่างรู้เพียรรู้จัก (๕) รู้จักแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ การปฏิบัติศิลปด้วยปัญญา ๕ ข้อนี้ คือการปฏิบัติเพื่อชำระกิเลสในตนนั่นเอง...^{๒๙}

๑.๖) มิตรติ ใน ‘อุปัชฌายสูตร’ ว่าด้วยความเป็นผู้มีมิตรดีเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “...ด้วยว่าเพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี เหล่าสัตว์ผู้มีชาติหรือความเกิดของกิเลสเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชาติของกิเลส ผู้มีชราความแก่ ความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีภริยาหรือความตายเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากภริยา ผู้มีโสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญรำพันอาลัยอาวรณ์) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจจากความยึดมั่นถือมั่น) เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส อานนท ข้อนั้นว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหยาดี สังคม สิ่งแวดล้อมดี ย่อมเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์ ดังนี้แล...”^{๓๐}

สรุปได้ว่า หลักการกลิกรรมวิธีพุทธมีองค์ประกอบ **ด้านรูปธรรม** คือ พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี **ด้านนามธรรม** คือ ศิลติและมิตรดี ศิลติก็คือ การลดกิเลสได้จริง ไม่เบียดเบียน เกื้อกูลหวังประโยชน์ต่อชีวิตอื่น มิตรดีก็คือ ผู้มีศิลปจะเป็นหลักของสังคมและสร้างสิ่งแวดล้อมให้ดีได้ด้วย จึงเป็นการทำกรรมวิธีพุทธที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ทางรูปธรรมและนามธรรม...^{๓๑} เกิดผลสำเร็จในการสร้างอาหารไร่สารพิษที่มีคุณค่าประโยชน์ต่อผู้บริโภค และแบ่งปันเสียสละต่อสังคม

๒) กระบวนการ/ วิธีการ/ รูปแบบ/ จุดมุ่งหมาย/ ผลที่ได้รับของกลิกรรมวิธีพุทธ

๒.๑) การจัดการเมล็ดพันธุ์ ใช้วิธีคัดเลือกสายพันธุ์แบบการปลูกไปคัดสรรไป เป็นการคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ที่แข็งแรงดี รูปทรงดี ทนทานศัตรูพืช มาปลูกแล้วเก็บเมล็ดพันธุ์ต่อไป

^{๒๙}ใจเพชร กล้าจน, หลักการกลิกรรมไร่สารพิษ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/organic-agriculture/> [๕ เมษายน ๒๕๖๔].

^{๓๐} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๓๑} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

การเก็บเมล็ดพันธุ์ มี ๒ วิธี คือ ๑)ปลูกไปแล้วเก็บผลผลิตไปเป็นเรื่อยๆ ๒) การแบ่งปันออกไปเรื่อยๆ เป็นการกระจายเมล็ดพันธุ์ สะสม และคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ ทั้ง ๒ วิธี เป็นวิธีการเก็บเมล็ดพันธุ์ที่ก้าวหน้าและมั่นคงของมูลนิธิฯ

๒.๒) การจัดการดิน การปรับปรุงดินแก้ไขสภาพดินให้เกิดความสมดุล การกำจัดวัชพืช เพื่อให้ดินมีธาตุอาหารสำหรับเพาะปลูกพืชที่ประหยัด เรียบง่าย คือ การใช้อินทรีย์วัตถุผสมดินคลุมดินหรือห่มดิน จึงมีคำกล่าวในหมู่จิตอาสาที่ว่า “หญ้าและวัชพืช คือ เพื่อนพืชมิใช่ศัตรูพืช”

ประเภทของอินทรีย์วัตถุ ที่หาได้ในพื้นที่ มี ๒ ประเภท คือ (๑) อินทรีย์วัตถุที่ย่อยสลายได้เร็ว เช่น กิ่งไม้ ใบไม้ทั้งสดและแห้ง ต้นกล้วย แหนแดง เปลือกมะพร้าว ฟาง หญ้า วัชพืชที่โตเร็วทั้งหลาย เศษอาหารและวัสดุเหลือใช้ในครัวเรือน เป็นต้น (๒) อินทรีย์วัตถุที่ย่อยสลายได้ช้า เช่น เศษหิน เศษอิฐ เศษปูน เศษเหล็กโลหะที่ย่อยสลายได้ รวมถึงถ่านหุงข้าว เป็นต้น

วิธีเตรียมดินพร้อมปลูก วิธีทำ ขุดหลุมหรือไม่ขุดหลุมก็ได้ จากนั้นนำอินทรีย์วัตถุมาใส่กองรวมกัน ปริมาณเท่าที่สามารถหาได้ ใช้ดินปิดกลบหนาประมาณครึ่งถึงหนึ่งคืบ สามารถปลูกพืชได้ทันทีหรือจะบ่มดินให้อินทรีย์วัตถุย่อยสลายในระยะ ๑-๔ สัปดาห์ อินทรีย์วัตถุที่ย่อยสลายได้ช้า ขุดหลุมลึกและกว้างแค่พอประมาณ นำอินทรีย์วัตถุเหล่านั้นมาวางเกลี่ยกระจายให้ทั่วกันหลุม กลบด้วยดินสักครึ่งคืบ นำอินทรีย์วัตถุที่ย่อยสลายได้เร็ววางด้านบนผสมคลุกกับดินจากนั้นก็หมักหม่มไว้

วิธีใช้ดิน เมื่อดินที่เตรียมเอาไว้ได้สภาพที่พอเหมาะกับการเพาะปลูกดีแล้ว จึงเพาะปลูกพืชได้

๒.๓) การจัดการน้ำ น้ำสำคัญไม่แพ้ดิน ถ้าไม่มีน้ำก็ทำกิจกรรมวิถีพุทธไม่ได้ ดังที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ตรัสว่า “การทำการเกษตรต้องคำนึงถึงน้ำมาก่อน ที่ใดไม่มีน้ำที่นั่นก็ทำการเกษตรไม่ได้” ที่ชุมชนภูผาพาน้ำ มีผาหินชะลอน้ำเป็นแก้มลิง มีการกระจายน้ำถึงแปลงพื้นที่เพาะปลูกได้ตลอดปี ด้วยวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย การจัดการน้ำในแปลงเพาะปลูกมี ๒ รูปแบบ คือ (๑) ระบบไร้วท่อ เช่น ร่องน้ำ คูคลองส่งน้ำ หลุมรับน้ำหรือหลุมขนมครก เป็นต้น การขุดคลองส่งน้ำขนาดเล็กไปสู่แปลงเพาะปลูกได้ทุกพื้นที่ ในแปลงเพาะปลูก สามารถไขน้ำเข้า ไขน้ำออก ปรับระดับน้ำได้ตามที่ต้องการ ทำให้มีปริมาณน้ำและความชุ่มชื้นในดินที่พอเหมาะต่อการเพาะปลูกได้ดี (๒) ระบบท่อ เช่น สายยางรดน้ำ สปริงเกอร์ เทปน้ำหยด เท่าที่จำเป็นในบางแปลงเพาะปลูก เป็นต้น

๒.๔) วิธีการจัดการวัชพืช ในการเตรียมแปลงก่อนเพาะปลูกพืชที่เป็นเมล็ดพันธุ์หรือต้นพันธุ์ ที่ไม่ใช่พืชพันธุ์พื้นเมือง เช่น ผักสลัด หรือชนิดต่างๆ ได้ทำการทดลองป้องกันวัชพืชในแปลงโดยวิธีการ ที่ประหยัด เรียบง่าย เพื่อที่จะป้องกันมิให้แสงแดดส่องถึงดินบนแปลงที่เตรียมไว้ เมื่อไม่มีแสงแดดจะทำให้วัชพืชต่างๆ ภายในแปลงเพาะปลูกไม่สามารถเติบโตได้หรือเติบโตได้ช้าลง

โดยการใช้แผ่นหรือถุงพลาสติกที่เหลือใช้ในครัวเรือน หรือมีผู้บริจาคมาจากที่ต่างๆ นำมาแผ่คลุมแปลงเพาะปลูกให้ทั่วแล้วใช้ดินถมฉาบทับผิวหน้าเพื่อป้องกันไม่ให้แสงแดดส่องถึงดินเพาะปลูกในแปลง จากนั้นก็เจาะช่องตามตำแหน่งหลุมให้ได้ระยะพอเหมาะ เพื่อจะลงต้นกล้าที่ต้องการ

วิธีการทำแปลง และมีวิธีการจัดการวัชพืชรูปแบบนี้ ได้ทดลองทำในช่วงปีแรกที่มีการเพาะปลูกผักชนิดต่างๆ เท่านั้น โดยปัจจุบันนี้ เมื่อเกิดการค้นพบว่า พืชผักพื้นเมือง พืชป่าในพื้นที่สามารถนำมาประกอบอาหารได้เป็นอย่างดี มีคุณค่าทางธาตุอาหารที่มีประโยชน์สูง โดย อาจารย์ ดร. ใจเพชร กล่าจน และจิตอาสาจึงได้เปลี่ยนทิศทางการหันมาเน้นบริโภคพืชพื้นเมือง พืชป่าในพื้นที่ จึงทำให้การเพาะปลูกพืชผักแบบชนิดที่มีขายตามท้องตลาดลดลง จึงไม่จำเป็นต้องทำแปลงผักและการจัดการวัชพืชแบบนี้อีกต่อไป เพราะพืชพื้นเมือง พืชป่า ก็จะได้เกิดขึ้นมาในแปลงเพาะปลูกผสมผสานไปด้วยเช่นกัน ดังนั้นจึงมุ่งเน้นมาทำนาและปลูกถั่วหลากหลายชนิด ให้มีบริเวณพื้นเพาะปลูกและเพิ่มปริมาณการเพาะปลูกให้ได้มากขึ้น

จากการที่มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมได้นำหลักธรรม พระสูตร พุทธพจน์ ที่เกี่ยวข้องกับ การทำกรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มาประยุกต์ในการทำกรรมของมูลนิธิฯ ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ๖ ข้อ ซึ่งเป็นกระบวนการ วิธีการ รูปแบบ จุดมุ่งหมาย และผลที่ได้รับ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๓.๒ การทำกรรมวิถีพุทธให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ๖ ข้อ โดยผู้วิจัย แหล่งที่มา: มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

กระบวนการ	วิธีการ/รูปแบบ/จุดมุ่งหมาย/ผลที่ได้
๑) พันธุ์ดี การคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ ข้าวสำหรับเพาะปลูก ส่วนการเก็บเมล็ดพันธุ์ พืชนั้น ใช้วิธี คือ การ ปลูกไปเก็บไป และ การแบ่งปันเมล็ดพันธุ์ ให้กระจายออกไปให้ มากที่สุด เป็นวิธีการ เก็บเมล็ดพันธุ์ที่ดีที่สุด	วิธีการ: การเลือกเมล็ดพันธุ์ข้าว วิธีสังเกต คือ เลือกรวงข้าวที่โค้งลงดิน ถ้าเขาโค้งลงดินแสดงว่าน้ำหนักเขาดี และมาเลือกอีกครั้งหนึ่ง คือมาเลือกเมล็ด เมล็ดที่คุณภาพดีจะใสๆ เป็นมันวาว ส่วนเมล็ดที่ขุ่นๆ กระดากจะต่างจะไม่ได้ ผู้มีฝีมือหรือมืออาชีพในการเลือกเมล็ดจะแกะเปลือกออกมา เมล็ดที่เต็มจะเอาไว้ เมล็ดไหนแตกก็ไม่เอา แกะเปลือกเป็นข้าวกล้องแล้วนำเอาข้าวกล้องไปเพาะเลี้ยง เดียวนี้เขาใช้เครื่องสีข้าวกล้องมากระเทาะเปลือก แล้วเลือกเอาว่าจะเอาเมล็ดไหน เอาเมล็ดที่เต็มๆ แล้วเอาเมล็ดนั้นไปเพาะ เราเลือกแค่เมล็ดใสๆ เมล็ดเต็มๆ ก็พอแล้ว และพืชแม่พันธุ์จะไม่ค่อยดี จะดีขึ้นเรื่อยๆ
	รูปแบบ: การเลือกเมล็ดพันธุ์ข้าว/เมล็ดพันธุ์พืชผักพื้นบ้าน/คัดเลือกสายพันธุ์แบบการปลูกไปคัดสรรไป เป็นการคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ที่ดูแลแข็งแรงดี รูปทรงดี ทนทานศัตรูพืช มาปลูกแล้วเก็บเมล็ดพันธุ์ ต่อๆ กันไป

กระบวนการ	วิธีการ/รูปแบบ/จุดมุ่งหมาย/ผลที่ได้
	จุดมุ่งหมาย: เพื่อนำเอาเมล็ดข้าวเต็มๆ มีสภาพที่สมบูรณ์ มีจมูกข้าวแล้ว เพาะปลูกเป็นต้น ก็นำเอามาเพาะปลูกในพื้นที่ของเราที่มีปุ๋ยติดอยู่แล้ว จัดระบบน้ำ ปุ๋ย ระบบแสงให้ดี จุดมุ่งหมายของการเก็บเมล็ดพันธุ์แบบ ปลูกไปเก็บไปและวิธีการแบ่งปันเมล็ดพันธุ์ให้กระจายออกไปจะทำให้ สามารถรักษาเมล็ดพันธุ์ให้คงอยู่ได้ยั่งยืนที่สุด ผลที่ได้: ๑) เมื่อเราปฏิบัติดีแล้ว เราให้ได้ดีแล้ว ปรับปรุงและทำดิน ทำน้ำ แสง อากาศ และองค์ประกอบโดยรวมให้ดีแล้วผลที่เกิดขึ้นทุกอย่างจะดี ๒) ได้ เมล็ดพันธุ์ข้าวที่ดี เป็นการเพิ่มผลผลิต ๓) พึ่งพาตนเองได้ ไม่ต้องซื้อเมล็ด พันธุ์ข้าว ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย ๔) เมื่อมีผลผลิตมาก ก็สามารถแบ่งปัน ให้พี่น้องหม่อมมิตรผู้มีศีลได้ ๕) เกิดองค์ความรู้ใหม่จากประสบการณ์ที่ ทำซ้ำๆ จนเกิดความเชี่ยวชาญชำนาญ
๒) ดินดี การจัดการดิน ดินจืด ดินเหนียว ดินลูกรัง ดินเค็ม ดินเปรี้ยวหรือ ดินอื่นๆ	
๒.๑) จัดการดินด้วย ปุ๋ยพืชสด ใช้ปุ๋ยหมัก หรือดินตะกอน	วิธีการ: นำอินทรีย์วัตถุมาใส่ดินให้มาก คือ กิ่งไม้ ใบไม้ แบบสดก็ได้ แบบแห้งก็ได้ หรือเศษอาหาร หรือจะปลูกพืชสด เพื่อทำเป็นอินทรีย์วัตถุ ต้น ข้าว ต้นข้าว คือ พญาปุ๋ยทำโดยการหว่านข้าวลงในดิน อาจปลูกพร้อมถั่ว และพืชอื่นก็ได้ ข้าว กล้วยและพืชอื่น (ถ้ามี) จะเติบโตขึ้นพร้อมกัน ปลูก ทั้งไว้ประมาณ ๑-๒ เดือน จากนั้นไถ/พรวนกลบ หลังจากใส่อินทรีย์วัตถุ หรือไถกลบพืชสดแล้ว โดยความหนาของดิน ๕ เซนติเมตร จากนั้นรด หรือคลุกด้วยปัสสาวะด้วยก็จะยิ่งดี หรือจะเสริมจุลินทรีย์ด้วยก็ได้ รูปแบบ: ปรับปรุงดินด้วยปุ๋ยพืชสด เศษอาหารจากครัวเรือน น้ำปัสสาวะ หรืออินทรีย์ วัตถุใส่ลงไปในดิน ให้มากที่สุด ได้ ๘๐% ยิ่งดี มี ประสิทธิภาพที่สุด จุดมุ่งหมาย: ปรับปรุงคุณภาพดิน รักษาระบบนิเวศ ให้อยู่ร่วมกันอย่างเหมาะสม

กระบวนการ	วิธีการ/รูปแบบ/จุดมุ่งหมาย/ผลที่ได้
	ผลที่ได้: ๑) ดินมีสภาพทางเคมีเหมาะสม มีสภาพเป็นกลางหรือเป็นกรดอ่อนๆ pH ระหว่าง ๖.๐-๗.๐ เพราะธาตุอาหารพืชส่วนมากแตกตัวและเคลื่อนย้ายได้ดีในสภาพนี้ ๒) ดินมีอินทรีย์วัตถุสูง อินทรีย์วัตถุในดินช่วยให้ดินโปร่ง ร่วนซุย มีช่องว่างในเนื้อดินไว้เก็บอากาศและอุ้มน้ำ ทำให้พืชแตกรากดี รากขนไชไปดูดซึมธาตุอาหารได้ง่าย มีอากาศหายใจ มีความชุ่มชื้นเพียงพอทำให้จุลินทรีย์ที่ดีที่อยู่ในดินดำรงชีวิตอยู่ได้และขยายจำนวนได้ดี
๒.๒) จัดการดินด้วยเนินพอเพียง	วิธีการ: ๑) เอาอินทรีย์วัตถุสดหรือแห้ง เช่น วัชพืชสด เศษอาหาร กิ่งไม้ ใบไม้สดแห้ง เอามากองกันให้สูง ๑-๒ คืบ ขึ้นไป กว้าง ๑×๑ เมตร ตามเหตุปัจจัย จากนั้นขุดดินถม ความสูงของดิน ๑/๒-๑ คืบ พอให้ปลูกพืชได้ เป็นที่ยึดของต้นพืชรากพืช เนินแต่ละจุดห่างกันประมาณ ๑-๒ เมตร ๒) ขุดหลุมตรงกลาง ๑ หลุม ข้างๆ อีก ๔-๕ หลุม ระยะห่าง ๑-๒ คืบ ใส่อินทรีย์วัตถุสดหรือแห้ง เช่น วัชพืชสด เศษอาหาร แหนแดงรองก้นหลุม ๓) ปลูกมะละกอ หรือต้นกล้วยไว้ตรงกลาง เพื่อเป็นพี่เลี้ยงหรือร่มเงาให้กับพืชอื่น พืชที่ปลูกรอบๆ เป็นพืชหมุนเวียนอายุสั้น ปลูกพืชที่เราต้องการ เช่น ตะไคร้ โหระพา พริก มะเขือ กะเพรา ฯ ลฯ รูปแบบ: ปรับปรุงดินเนินพอเพียง จุดมุ่งหมาย: ปรับปรุงคุณภาพดิน รักษาระบบนิเวศ ให้อยู่ร่วมกันอย่างเหมาะสม ผลที่ได้: ๑) ดินมีสภาพทางเคมีเหมาะสม มีสภาพเป็นกลางหรือเป็นกรดอ่อนๆ pH ระหว่าง ๖.๐-๗.๐ เพราะธาตุอาหารพืชส่วนมากแตกตัวและเคลื่อนย้ายได้ดีในสภาพนี้ ๒) ดินมีอินทรีย์วัตถุสูง อินทรีย์วัตถุในดินช่วยให้ดินโปร่ง ร่วนซุย มีช่องว่างในเนื้อดินไว้เก็บอากาศและอุ้มน้ำ ทำให้พืชแตกรากดี รากขนไชไปดูดซึมธาตุอาหารได้ง่าย มีอากาศหายใจ มีน้ำเพียงพอ และยังทำให้จุลินทรีย์ในดินดำรงชีวิตอยู่ได้และขยายจำนวน
๒.๓) ทำดินดีปลูกผักโดยใช้แหนแดง	วิธีการ: ใช้น้ำปัสสาวะหมักกับพืชผักโตไวทิ้งไว้ ๓ วันขึ้นไป ๑ ส่วน น้ำเปล่า ๑๐ ส่วน ดิน ๓-๕ ส่วนรดน้ำปัสสาวะกับกองดินที่เราคลุกกับแหนแดง ถ้าไม่มีแหนแดง ใช้เศษอาหารหรือพืชโตเร็วที่แมลงไม่กิน เช่น

กระบวนการ	วิธีการ/รูปแบบ/จุดมุ่งหมาย/ผลที่ได้
แทนแตงมีไนโตรเจนสูงและมีธาตุอาหารต่างๆ สูง ซึ่งเวลานำไปผสมกับดินแล้วนำไปปลูกพืชพืชจะเจริญงอกงามและอุ้มน้ำได้ดี ทำให้รากของพืชเจริญเติบโตได้ดี เพราะสภาพดินไม่แน่นแต่จะเหมือนขุยมะพร้าวจึง เป็นเหมือนอินทรีย์วัตถุให้รากพืชชอนไชเอาธาตุอาหารมากินได้ดี ทำให้ดินไม่แน่น	สาบเสือ สะเดา กระถิน ต้นกล้วย หรือใบไม้อะไรก็ได้ นำมาสับ คลุกใส่กองดินให้พอหมาดๆ ความชื้นประมาณ ๕๐% คือ เมื่อนำดินมาใส่กำมือแล้วน้ำไม่ไหลออก พอแบมือแล้วก้อนยังเกาะกันได้ แล้วตักใส่กระสอบหรือ คลุมด้วยวัสดุ เพื่อบ่มหมักจนกว่าจะเย็น (ใช้เวลาประมาณ ๓-๗ วัน) เมื่อเย็นแล้วนำใส่แปลงหรือกระถางเพื่อปลูก
	รูปแบบ: บำรุงดินอย่างง่ายด้วยแทนแตง
	จุดมุ่งหมาย: ปรับปรุงคุณภาพดิน รักษาระบบนิเวศให้อยู่ร่วมกันอย่างเหมาะสม
	ผลที่ได้: ๑) ดินมีสภาพทางเคมีเหมาะสมมีสภาพเป็นกลางหรือเป็นกรดอ่อนๆ pH ระหว่าง ๖.๐-๗.๐ เพราะธาตุอาหารพืชส่วน มากแตกตัวและเคลื่อนย้ายได้ดีในสภาพนี้ ๒) ดินมีอินทรีย์วัตถุสูง แทนแตงสามารถดึงไนโตรเจนในอากาศมาบำรุงตัวเอง และก็บำรุงพืชตัวอื่นได้เลย ปุ๋ยเคมี มีธาตุ ไนโตร เจน (N)/ ฟอสฟอรัส (P)/ โพแทสเซียม (K) แทนแตงมีทั้งหมด และยังมีธาตุอื่นๆอีกมากมาย ๓) ปรับสภาพดิน ทำให้พืชนำธาตุที่มีอยู่หน้าใช้ประโยชน์แบบมีประสิทธิภาพมากขึ้น ๔) ช่วยในการปรับปรุงโครงสร้างทางกายภาพของดินให้ดีขึ้น ๕) เพิ่มมวลชีวภาพของพืช ปรับปรุงบำรุงดิน ๖) ทำให้ดินร่วนซุย มีการระบายน้ำ อากาศ และความสามารถในการอุ้มน้ำดีขึ้น ๗) ทำให้การปลูกพืชหลักตามมาได้รับผลผลิตเพิ่มสูงขึ้น
๒.๔) บำรุงดินด้วยใบไม้แห้ง บำรุงดินด้วยใบไม้แห้งเป็นซากพืช ซึ่งทับถมของซากพืชจะทำให้กลายเป็นสารอินทรีย์ที่เรียกว่า ฮิวมัส ซึ่งมีบทบาทที่สำคัญช่วยให้ดินอุ้มน้ำได้ดีขึ้น เป็นสารเชื้ออนุภาค	วิธีการ: กวาดใบไม้มากองรวมกันแล้วรดน้ำชุ่มสม่ำเสมอ ให้เกิดการย่อยสลาย ประมาณ ๖ เดือน การทับถมของใบไม้ จะทำให้เกิดสารอินทรีย์เรียกว่า ฮิวมัส จะมีลักษณะเป็นดินดำ ร่วนซุย สามารถนำมาบำรุงดินหลังมีการเพาะปลูกหรือเราสามารถนำไปไม้แห้ง ปูบางๆ ทับบนดิน เพื่อรักษาความชุ่มชื้นของดิน
	รูปแบบ: บำรุงดินอย่างง่ายด้วยใบไม้แห้ง
	จุดมุ่งหมาย: เพิ่มพูนความอุดมสมบูรณ์ของดินและระบบนิเวศ
	ผลที่ได้: ๑) ดินมีธาตุอาหารพืชเพียงพอทำให้พืชเจริญเติบโต แตกกิ่งแตกกอ ผลิดอก ออกผล ให้ผลผลิต และพืชจะแสดงอาการผิดปกติหาก

กระบวนการ	วิธีการ/รูปแบบ/จุดมุ่งหมาย/ผลที่ได้
ดิน ทำให้ดินระบายน้ำดีขึ้น และยังเป็นอาหารและพลังงานที่ดีมากของจุลินทรีย์ อีกทั้งยังช่วยกักเก็บธาตุอาหารพืชได้	ขาดธาตุอาหารเหล่านี้ธาตุใดธาตุหนึ่งหรือหลายธาตุ ๒) ปรับสภาพดิน ทำให้พืชนำธาตุที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์แบบมีประสิทธิภาพมากขึ้น ๓) ช่วยในการปรับปรุงโครงสร้างทางกายภาพของดินให้ดีขึ้น ๔) เพิ่มมวลชีวภาพของพืช ปรับปรุงบำรุงดิน ๕) ทำให้ดินร่วนซุย มีการระบายน้ำ อากาศและความสามารถในการอุ้มน้ำดีขึ้น ๖) ทำให้การปลูกพืชหลักตามมาได้รับผลผลิตเพิ่มสูงขึ้น
๒.๕) ทำดินดีปลูกผักใช้จุลินทรีย์พลังชีวิต กระบวนการบำรุงดินอย่างง่าย	วิธีการ: นำใบกระถิน ใบสาบเสือ สะเดา หรือพืชที่เกิดง่ายทุกตัว มาสับให้เป็นชิ้นเล็กนำดินร่วนใต้ต้นไม้ใบไม้ที่หล่นทับถมจะมีจุลินทรีย์อยู่ นำข้าวหุงสุก มาคลุกรวมกันถ้าแห้งเกินไปใช้น้ำพรม เอาผืนผ้าหรือกระดาษห่อ บ่มไว้สัก ๑๒ ชม. แล้วเปิดออก เกลี่ยคลายความร้อนวันละครึ่งใช้เวลาเกลี่ย ๕-๑๐ นาที หรือเกลี่ยให้เย็นแล้วเอาผ้าคลุมปิดไว้ บ่มหมัก ๓-๗ วัน จะมีราขาววิ้งไปทั่ว นั่นคือ เชื้อจุลินทรีย์ดี ถ้าต้องการจุลินทรีย์ประสิทธิภาพสูง เวลาคลุก ควรคลุกผสมด้วยน้ำปัสสาวะ วิธีใช้ นำจุลินทรีย์พลังชีวิตแห้ง ๑ ส่วน แช่น้ำ ๑๐-๓๐ ส่วน แช่นาน ๑-๒๔ ชั่วโมง รดบนอินทรีย์วัตถุหรือพืชที่ต้องการย่อยสลาย หรือรดต้นไม้ หรือผสมดินปลูกสามารถนำไปใช้เพาะปลูกได้
	รูปแบบ: บำรุงดินอย่างง่ายด้วยจุลินทรีย์
	จุดมุ่งหมาย: ฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ของดิน
	ผลที่ได้: ๑) ดินมีธาตุอาหารพืชเพียงพอทำให้พืชเจริญเติบโต แตกกิ่งแตกกอ ผลิตดอก ออกผล ให้ผลผลิต และพืชจะแสดงอาการผิดปกติหากขาดธาตุอาหารเหล่านี้ธาตุใดธาตุหนึ่งหรือหลายธาตุ ๒) ปรับสภาพดิน ทำให้พืชนำธาตุที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์แบบมีประสิทธิภาพมากขึ้น ๓) ช่วยในการปรับปรุงโครงสร้างทางกายภาพของดินให้ดีขึ้น ๔) เพิ่มมวลชีวภาพของพืช ปรับปรุงบำรุงดิน ๕) ทำให้ดินร่วนซุย มีการระบายน้ำ อากาศและความสามารถในการอุ้มน้ำดีขึ้น
๒.๖) บำรุงดินไล่แมลงด้วยวัชพืช (เพื่อนพืช)	วิธีการ: นำพืชที่โตเร็ว หรือพืชที่แมลงไม่ค่อยกิน เช่น ผักกาดนา ผักโขม สาบแร้งสาบกา คราดหัวแหวน ตูตี่ ต้นกล้วย ส่วนประกอบของต้นกล้วยทั้งหมด หรือ พืช วัชพืชที่เห็นว่าโตเร็ว นำพืชที่หามาได้มาสับหรือใส่

กระบวนการ	วิธีการ/รูปแบบ/จุดมุ่งหมาย/ผลที่ได้
ในพืชต่างๆ มีธาตุอาหารที่สามารถทำให้พืชเจริญเติบโต และผักพืชบางชนิดยังสามารถไล่แมลงได้เป็นอย่างดี	เครื่องปั้น การสับหรือปั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ ทำให้ธาตุและพลังงานของพืชจะออกมาได้เร็ว นำพืชที่เราสับไว้แล้วใส่ลงในถังหมักเทน้ำเปล่าลงไปให้ท่วม ใส่ น้ำเปล่า ๑๐ ส่วน น้ำปัสสาวะ ๑ ส่วน หมักพืชทิ้งไว้ ๑ ชั่วโมงก็สามารถตักน้ำในถังมาใช้เป็นน้ำปุ๋ยได้ แต่ถ้าจะให้ดีควรจะหมักไว้นานอย่างน้อย ๓ วัน-๓ เดือน ปุ๋ยยูเรียจะมีประสิทธิภาพสูง ธาตุอาหารจะออกมามี
	รูปแบบ: บำรุงดินอย่างง่ายด้วยปุ๋ยยูเรีย
	จุดมุ่งหมาย: เพิ่มพูนความอุดมสมบูรณ์ของดิน
	ผลที่ได้: ๑) ดินมีธาตุอาหารพืชเพียงพอทำให้พืชเจริญเติบโต แตกกิ่งแตกกอ ผลิดอก ออกผล ให้ผลผลิต และพืชจะแสดงอาการผิดปกติหากขาดธาตุอาหารเหล่านี้ธาตุใดธาตุหนึ่งหรือหลายธาตุ ๒) ปรับสภาพดิน ทำให้พืชนำธาตุที่มีอยู่นำมาใช้ประโยชน์แบบมีประสิทธิภาพมากขึ้น ๓) ช่วยในการปรับปรุงโครงสร้างทางกายภาพของดินให้ดีขึ้น ๔) เพิ่มมวลชีวภาพของพืช ปรับปรุงบำรุง รุ้งดิน ๕) ทำให้ดินร่วนซุย มีการระบายน้ำ อากาศและความสามารถในการอุ้มน้ำดีขึ้น
๓) น้ำดี การจัดการและบริหารระบบน้ำเพื่ออุปโภค/บริโภค/ทำกสิกรรม	
๓.๑) จัดการระบบน้ำในชุมชนภูผาฟ้า	วิธีการ: ปัญหาเวลาหน้าฝนทำให้น้ำป่าไหลหลาก หน้าแล้งก็ไม่มีน้ำเพียงพอในการบริโภคและทำกสิกรรม โดยสร้างฝายดินขนาดเล็ก ตามจุดต่างๆ ของลำห้วยจ้อ พร้อมกับทำระบบเก็บน้ำแก้มลิง เพื่อจะมีน้ำใช้ในฤดูแล้ง และเพื่อต้านมวลของน้ำที่แรงบริเวณโค้งต่างๆ ของลำห้วย จะลดกระแสมวลรุนแรงของน้ำได้ ทำให้ไม่เกิดความเสียหายในพื้นที่ จำนวนฝายเก็บน้ำแก้มลิงของชุมชนภูผาฟ้า มีทั้งหมดจำนวน ๑๔ ฝาย
	รูปแบบ: สร้างฝายดินชะลอน้ำแก้มลิง รูปทรงตามธรรมชาติบริเวณโค้งต่างๆ ของลำห้วย จัดวางฝายเป็นรูปแบบสามเส้า มีสปริงเวย์เป็นรูปแบบฟันปลาเพื่อระบายจากฝายหนึ่งไปยังอีกฝายหนึ่ง เพื่อเบี่ยงสายน้ำให้ไป

กระบวนการ	วิธีการ/รูปแบบ/จุดมุ่งหมาย/ผลที่ได้
	ทางด้านข้าง ไม่ให้น้ำไปทางตรง เพื่อลดความเร็วและแรงของน้ำในฤดูฝน เพื่อกักเก็บน้ำไว้ในฤดูแล้ง
	จุดมุ่งหมาย: พังพาดตนเองโดยการจัดองค์ประกอบของน้ำ กักเก็บน้ำ ทำฝายชะลอน้ำแก้มลิง ทำธนาคารน้ำใต้ดิน ทำระบบการส่งน้ำ ลงพื้นที่เพาะปลูกด้วยวิธีการที่ประหยัด แรงงาน เวลา เงินทุน
	ผลที่ได้: ๑) แก้ปัญหาน้ำป่าไหลหลาก ลดความเร็วและรุนแรงของน้ำป่าในฤดูฝน ที่ตกชุกที่ทำให้เกิดการพังทลายของหน้าดินริมตลิ่ง ๒) แก้ปัญหาขาดแคลนน้ำในฤดูแล้งให้ทำนาและปลูกพืชผักได้ตลอดปี
๓.๒) จัดการระบบน้ำด้วยคลองส่งน้ำ	วิธีการ: ปล่อน้ำมาจากฝายดินในที่สูงของชุมชนภูผาฟ้า น้ำทำการผันน้ำโดยการกั้นร่องน้ำ ส่วนหนึ่งปล่อยให้ไหลตามลำห้วยธรรมชาติพอสมควร ส่วนหนึ่ง ผันมาใช้ตามที่ต้องการน้ำ กั้นโดยการนำเอาดิน เอาหินมา กั้นนำดินใส่กระสอบทรายวาง กั้นอีกครั้งหนึ่ง ก็ผันน้ำเข้ามา ขณะที่ผันเข้ามา ก็จะมีขุดเป็นนาแปลงเล็ก หรือสระเล็ก ผันน้ำเข้ามานาแปลงเล็ก แล้วก็ขุดร่องต่อ ขุดต่อเป็นระยะเพื่อให้เกิดการเก็บน้ำ ระหว่างนาแปลงเล็ก ก็จะทำร่องน้ำ เพื่อให้น้ำสามารถผันไปได้ โดยใช้พลาสติกปูร่องน้ำเพื่อกันดินเขาร่องน้ำเสียหาย
	รูปแบบ: คลองส่งน้ำ โดยขุดลำรางส่งน้ำขนาดเล็กไปยังพื้นที่แปลงเพาะปลูก
	จุดมุ่งหมาย: พังพาดตนเองจัด ทำระบบการส่งน้ำ กระจายน้ำลงพื้นที่เพาะปลูก จึงเป็นพังพาดตนเองได้ ด้วยวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย
	ผลที่ได้: ๑) แก้ปัญหาขาดแคลนน้ำในการเกษตร ๒) ประหยัดเวลาในรดน้ำ ๓) ประหยัดค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์รดน้ำ ๔) กระจายน้ำลงพื้นที่เพาะปลูกอย่างมีประสิทธิภาพ
๓.๓) การผันน้ำจากที่ต่ำสู่ที่สูง	วิธีการ: การผันน้ำจากที่ต่ำให้ขึ้นสู่พื้นที่ที่สูงกว่า มีเงื่อนไขว่า พื้นที่ต้นน้ำต้องอยู่สูงกว่าแปลงเป้าหมายโดยทำคันกั้นเพื่อเพิ่มความสูงของน้ำและเบี่ยงน้ำไปทิศที่ต้องการได้
	รูปแบบ: เทคนิคการผันน้ำจากที่ต่ำสู่ที่สูง

กระบวนการ	วิธีการ/รูปแบบ/จุดมุ่งหมาย/ผลที่ได้
	จุดมุ่งหมาย: สามารถนำน้ำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม ผลที่ได้: จัดการน้ำจากที่ต่ำไปสู่ที่สูง
๓.๔) จัดการระบบน้ำในนา	วิธีการ: คลุกดินกับอินทรีย์วัตถุให้เข้ากันและตีแปลงขึ้นมา ยกแปลงขึ้นมาให้สูงพอประมาณ ปล่อนน้ำเข้ามาและทำเป็นร่องด้วย ทำเป็นร่องสลับไปสลับมา ให้น้ำวิ่งได้หมด ยกแปลงสูงขึ้นมาแล้วทำร่องให้ เวลาเปิดน้ำเข้ามา ระดับน้ำให้ต่ำกว่าระดับสูงสุดของ แปลงประมาณ ๕ เซนติเมตร ให้น้ำไหลเวียนตลอด ตรงไหนที่ดินต่างระดับ น้ำจะเริ่มไหลแรง ถ้าตรงไหนน้ำไหลแรง เราจะทำร่องขึ้นมา เรียกว่า “ทางน้ำ” รูปแบบ: การทำทางน้ำในนาแปลงเล็ก จุดมุ่งหมาย: สามารถเก็บกักน้ำไว้ในแปลงให้ดินมีความชุ่มชื้นตลอดเวลา ปรับระดับน้ำให้พอดีกับที่จะทำให้พืชงาม ประหยัดน้ำ ประหยัดเวลา ไม่ต้องคอยรดน้ำพืชผักผลไม้ที่ปลูก ผลที่ได้: ช่วยลดการกัดเซาะของดินที่ทางน้ำไหลผ่าน ทำให้น้ำที่ต่างระดับมีน้ำพอเพียงเสมอกัน การกระทำแบบนี้ ไม่ต้องรดน้ำบ่อย ดินมีความชุ่มชื้นแล้วเราก็มาดูน้ำเป็นระยะๆ ๑) ประหยัดน้ำ ไม่ต้องรดน้ำ เพราะเราขังน้ำไว้ในแปลง ๒) ประหยัดปุ๋ย ใส่อินทรีย์วัตถุสดหรือแห้ง ๓) บริหารจัดการง่าย ไม่ต้องไถ ๔) ควบคุมน้ำ ปูย วัชพืชได้ดี ๕) เก็บน้ำไว้ได้ยาวนาน อินทรีย์วัตถุเป็นตัวดูดซับและอุ้มน้ำที่สำคัญ
๓.๕) จัดการระบบน้ำนาแปลงเล็ก การจัดการและบริหารระบบน้ำ ทำกิจกรรม	วิธีการ: ๑) ทำแปลงกว้างประมาณ ๑ เมตรครึ่ง ยาวประมาณ ๒-๓ เมตร แปลงขนาดนี้จะทำได้ง่าย เป็นแปลงที่ไม่ต้องใช้เครื่องกล ทำได้ที่ละส่วน จากนั้นขุดร่องรอบๆ ขนาดความกว้างและลึกของร่องประมาณ ๑ คืบ ๒) ขุดดินกลบจนแปลง แล้วก็เปิดน้ำเข้าไป เหยียบและแต่งหน้าแปลงให้เป็นตม ฟางและอินทรีย์วัตถุก็อยู่ในนาของเรา เหยียบดิน หญ้า กับ ฟางให้เข้ากันกับตม ๓) แล้วเอาดินกลบบางๆ พอให้เมล็ดข้าวหยอดลงไปได้ จากนั้นเราก็หว่านเมล็ดข้าวห่างกันประมาณ ๑-๓ เซนติเมตร แล้วใช้จอบตีย่ำเบาๆ ให้ข้าวจมลงไปในตม เพื่อที่จะป้องกันสัตว์มากิน พวก นก หนู มด แล้วเวลาฝนตกลงมาจะได้ไม่เสียหาย

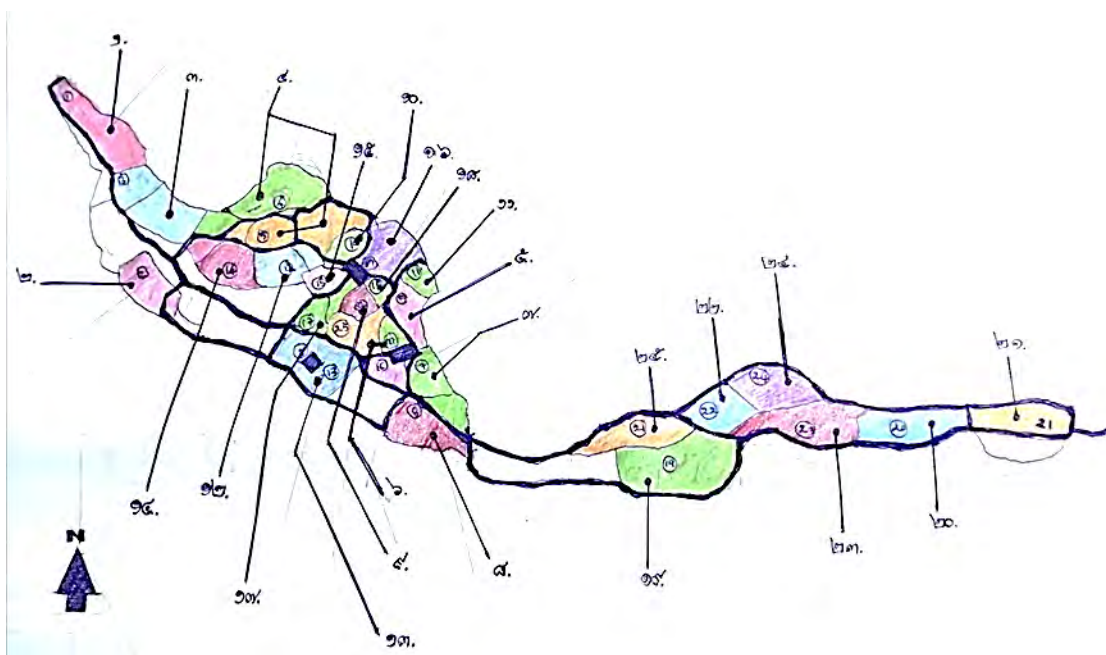
กระบวนการ	วิธีการ/รูปแบบ/จุดมุ่งหมาย/ผลที่ได้
	รูปแบบ: นาเล็กในนาใหญ่
	จุดมุ่งหมาย: สามารถเก็บกักน้ำไว้ในแปลง ให้ดินมีความชุ่มชื้นตลอดเวลา ปรับระดับน้ำให้พอดีกับที่จะทำให้พืชงาม ประหยัดน้ำ ประหยัดเวลา ไม่ต้องคอยรดน้ำพืชผักผลไม้ที่ปลูก
	ผลที่ได้: น้ำจะได้ไหลซึมลงไปใต้ทั่วๆ/จะทำให้เราเข้าไปดูแลได้ง่าย/เวลาเราเข้าไปหว่านข้าวจะหว่านได้ง่าย เราไม่ต้องไปเหยียบแปลง เพราะแปลงเขาเล็กอยู่แล้ว/นาเล็กในนาใหญ่ เป็นแปลงถาวร เราไม่ต้องเหนื่อยมาก น้ำก็ทั่วถึงจัดการน้ำได้หมด ถ้าเป็นแปลงใหญ่ น้ำจะค้างบางจุดแล้วระบายไม่ออก นาเล็กถ้าต้องการขังน้ำก็ขังได้ ไม่มีน้ำก็ทำได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “นาที่ดีสามารถให้น้ำเข้าให้น้ำออกได้” ถ้าควบคุมแล้วจะดี นาเล็กเข้าไปทำงานง่าย เก็บผลผลิตง่าย มีช่องว่างให้อากาศเข้าไปในดิน และมีช่องว่างให้น้ำซึมเข้าไปในดินได้ คนไปดูก็งามตาดี แปลงขนาดเล็กมีกำลังใจ ทำแปลงเล็กๆ น้อยๆ ใช้เวลาไม่นานก็ทำเสร็จแล้ว มันจะพัฒนาได้ นี่คือการลึกลับซึ่งของนาเล็กในแปลงใหญ่
๔) แสงดี การจัดการแสงแดด	วิธีการ: จัดองค์ประกอบการเพาะปลูกให้เหมาะสมกับแสงแดดที่พืชต้องการ บางชนิด ไม่ต้องการแดดมาก บางชนิดต้องการแดดมาก
	รูปแบบ: จัดองค์ประกอบการเพาะปลูกด้วยแสงอาทิตย์
	จุดมุ่งหมาย: พืชต้องการธาตุต่างๆ ในแสงแดด มาใช้ในการสังเคราะห์แสงสร้างอาหารให้ตนเอง ทำให้รากพืชแข็งแรงงอกขึ้นได้ดี ดูดธาตุอาหารจากดินได้ดี
๕) ศีลดี	ผลที่ได้: ๑) ผลผลิตเติบโตได้ดี ด้วยองค์ประกอบพันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศีลดี มีตรดี ๒) พืชแข็งแรง ทนต่อแมลงที่มารบกวนได้ดี
	กลสิกรรมที่ปฏิบัติศีล เป็นหัวใจที่สำคัญให้เกิดผลสำเร็จ ลดการเบียดเบียนชีวิตตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น ด้วยการทำกลสิกรรมไร้สารพิษ ลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์
	วิธีการ: การทำกลสิกรรมวิธีพุทธด้วยวิธีปฏิบัติศีล ๕ ข้อ ๑) อย่าขี้เกียจ ต้องขยันดูแล ๒) อย่าใจร้อน ต้องใจเย็น ๓) อย่าโลภ ต้องรู้จักพอ ทำ

กระบวนการ	วิธีการ/รูปแบบ/จุดมุ่งหมาย/ผลที่ได้
๕.๑) การทำกิจกรรม วิถีพุทธด้วยวิธีปฏิบัติ ศีล ๕ ข้อ	อย่างมีคุณภาพ ๔) พอประมาณ คือดำเนินการให้พออย่างรู้เพียรรู้จัก ๕) รู้จักแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์
	รูปแบบ: ปฏิบัติศีล ๕ ข้อด้วยปัญญาพร้อมกับหมู่มิตรดี
	จุดมุ่งหมาย: ๑) พึ่งตนเองทางด้านอาหาร ๒) จิตที่พร้อมเสียสละเวลา กำลังทางกายจิตใจ ทรัพย์สินหรือสติปัญญา เพื่อก่อให้เกิดสิ่งที่ดีเพื่อสาธารณประโยชน์ รวมไปถึงทำความดีเพื่อสังคม และสิ่งแวดล้อม
	ผลที่ได้: ๑) สามารถที่จะพึ่งพาตนเองได้ทั้งสามารถสร้างสังคมพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธธรรมศาสนา มี สัมมาอาชีวะที่เน้นมัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลางที่สมดุลเกี่ยวกับการพัฒนาทางวัตถุและการพัฒนาทางจิตใจ ๒) สามารถลดความโลภ โกรธ หลง ไปตามลำดับๆ ๓) สร้างความรู้จักพอใจในความสันโดษสงบจากกิเลส รู้จักการประมาณที่พอเหมาะ ไม่แก่งแย่ง ไม่เบียดเบียน มีความสามัคคีช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คนในสังคม ๔) สามารถสร้างสังคมแห่งสันติสุขได้ด้วยการทำกิจกรรมไร้สารพิษ ชีวิตผาสุก เบิกบาน แจ่มใส
๕.๒) การทำกิจกรรม วิถีพุทธด้วยวิธีปฏิบัติ อริยมรรคมีองค์ ๘	วิธีการ: ๑) ลด ละ เลิก การบริโภคเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์ ๒) ไม่ทำบาป ทำกุศล จิตใจผ่องใส ๓) เรียนรู้ได้มาก ฟังมาก มีปัญญา ๔) รู้คุณค่าของ หมู่มากุมคนดี ประชุมหมู่ มติหมู่ ๕) ชัดเจนในกรรมตนเอง และความไม่เที่ยงของกิเลส เห็นการเกิดดับของกิเลส เป็นทุกข์
	รูปแบบ: ดับทุกข์ด้วยอริยสัจ ๔ ด้วยการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘
	จุดมุ่งหมาย: มีความผาสุกทางกาย และใจตามลำดับด้วยการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘
	ผลที่ได้: ๑) รู้สาเหตุของความเจ็บป่วย รู้วิธีการทำร่างกายให้แข็งแรง เบา ภาย สบายตัว เป็นผู้ที่มีโรคน้อย อายุยืน ๒) ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำร้ายใคร ไม่กินเนื้อสัตว์ กินพืชผักอยู่อย่างพอเพียงพึ่งตนอย่างผาสุกด้วยปัจจัย ๔ ๓) สามารถอ่านอาการทุกข์อริยสัจ ๔ ดับทุกข์ด้วย ลดความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น และพิจารณาเชื้อขัดในกรรมและผลของกรรม ๔) ลดความโลภ โกรธ หลง ไปตามลำดับๆ ๕) สร้างความรู้จักพอที่สันโดษสงบ

กระบวนการ	วิธีการ/รูปแบบ/จุดมุ่งหมาย/ผลที่ได้
	ส่งดจากกิเลส รู้ประมาณ ไม่แก่งแย่ง ไม่เบียดเบียน มีความสามัคคี ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ๖) สามารถสร้างสังคมแห่งสันติสุขได้ด้วยการทำ กสิกรรมไร้สารพิษ ชีวิตผาสุก เบิกบาน แจ่มใส
๖. มิตรดี แบ่งปันเมล็ดพันธุ์เพื่อ สืบทอดความมั่นคง ทางด้านอาหาร เมล็ด พันธุ์ไร้สารพิษต่อชีวิต ผู้มีศีล แจกเมล็ดพันธุ์	วิธีการ: ขอรับเมล็ดพันธุ์ ๑) เลือกเมล็ดพันธุ์ที่ต้องการ กิจกรรมการแจก เมล็ดพันธุ์ ได้ที่ เฟซบุ๊ก กสิกรรมไร้สารพิษ ชีวิตผาสุก ๒) เล่าการปฏิบัติ ศีลเพื่อนำมาแลกเมล็ดพันธุ์ เช่น ปฏิบัติศีล ลด ละ เลิก กิเลส อะไร การ ให้และแบ่งปันได้อย่างไร การทำกสิกรรมไร้สารพิษในแต่ละบ้าน ๓) สำหรับท่านที่ไม่มีสื่ออินเทอร์เน็ต เขียนชื่อที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ ส่งมา ที่ โครงการ เมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษ ต่อชีวิตผู้มีศีล
	รูปแบบ: เมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษต่อชีวิตผู้มีศีล
	จุดมุ่งหมาย: ประสานให้พี่น้องเราทั่วประเทศ ทั้งโลกช่วยกันเก็บเมล็ด พันธุ์ แล้วก็แจกเท่าที่เรามี เมล็ดพันธุ์ของเราปลูกอยู่ ปลูกกินตามสมควร ที่ เหลือให้แบ่งปันกัน แบ่งปันผู้มีศีล มีความดี มาแลก เกื้อกูลกัน
	ผลที่ได้: ๑) ได้เชื่อมจิตวิญญาณของพี่น้องคนดีมีศีล ๒) ลดการเบียดเบียน ชีวิตสัตว์โดยการทำการกรรมวิธีพุทธหรือการเพาะปลูกที่ไม่เบียดเบียน ๓) สร้างความมั่นคงทางอาหาร ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การ ร่วมกันและนำจิตอาสาปฏิบัติด้วยแนวทางที่ประหยัด พึ่งตน เรียบง่าย แบ่งปัน

๓) การจัดการด้านพื้นที่เพาะปลูก

แปลงกสิกรรมวิถีพุทธอยู่บริเวณริมห้วยทุ่งจ้อ ซึ่งเป็นที่ราบเชิงเขาที่มีขนาดไม่ใหญ่นัก มีจำนวน ๒๕ แปลง ดังนี้ (๑) แปลงอนัตตา ๑ ไร่/ (๒) แปลงปัญญาดี ๒ ไร่/ (๓) แปลงมีศีล ๒ ไร่/ (๔) แปลงพันทุกข์ ๔ ไร่/ (๕) แปลงผาสุก ๒ ไร่/ (๖) แปลงเบิกบาน ๒ ไร่/ (๗) แปลงแจ่มใส ๒ ไร่/ (๘) แปลงวิริยะ ๑ ไร่/ (๙) แปลงฉันทะ ๑ ไร่/ (๑๐) แปลงจิตตะ ๑ ไร่/ (๑๑) แปลงเมตตา ๑ ไร่/ (๑๒) แปลงกรุณา ๑ ไร่/ (๑๓) แปลงอุเบกขา ๑ ไร่/ (๑๔) แปลงวิมงสา ๒ ไร่/ (๑๕) แปลงพอเพียง ๑ ไร่/ (๑๖) แปลงมูทิตา ๑ ไร่/ (๑๗) แปลงภุฆา ๑ ไร่/ (๑๘) แปลงผาดอยฟ้า ๑ ไร่/ (๑๙) แปลงเลี้ยงง่าย ๓ ไร่/ (๒๐) แปลงโตไว ๒ ไร่/ (๒๑) แปลงปฏิสันถาร ๑ ไร่ / (๒๒) แปลงบำรุงง่าย ๑ ไร่/ (๒๓) แปลงสันโดษ ๒ ไร่/ (๒๔) แปลงมักน้อย ๒ ไร่ (๒๕) แปลงทำดี ๑ ไร่ รวมพื้นที่ทำการกรรมประมาณ ๔๐ ไร่



ภาพที่ ๓.๔ รูปแปลงกสิกรรมในชุมชนภูผาฟ้า โดยผู้วิจัย
แหล่งที่มา: พื้นที่ของชุมชนภูผาฟ้า

๓.๑) วิธีการทำนาแปลงเล็ก ในปี พ.ศ.๒๕๖๓ เริ่มปลูกข้าว (ข้าวนาปี) เป็นปีแรกได้ผลผลิตแค่เล็กน้อย เพราะยังไม่มีองค์ความรู้เกี่ยวกับการเพาะปลูกบนพื้นที่นี้มาก่อน ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ได้ปลูกข้าวมากขึ้นทั้งข้าวนาปี และข้าวนาปรัง เพื่อศึกษาว่าถ้าปลูกติดต่อกันไปทั้งปีจะได้รับผลผลิตเพียงใด และจากการปลูกข้าวยังไม่เพียงพอต่อการบริโภคของจิตอาสาในชุมชน

การทำนา คือ การปฏิบัติศีล การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญาของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นการปฏิบัติอยู่กับอริยาบทต่างๆ ที่ดำเนินอยู่ในชีวิตประจำวัน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมถือศีลเป็นเบื้องต้น เป็นต้นทางแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย ดังนั้นการถือศีล การสมาทานศีล และการปฏิบัติปฏิบัติในศีล เป็นสิ่งที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมปฏิบัติกันเป็นปกติ มีการตั้งศีลสังวร (จิตเจตนาชำระกิเลส) “ความไม่ล่วงละเมิดทางกาย ทางวาจา ทั้งทางกายและวาจา นี้เรียกว่า อาจารย์”^{๓๒} สอดคล้องกับที่ **ดร.ใจเพชร กล้าจน** ให้สัมภาษณ์ว่า “...เมื่อเราตั้งศีล เราก็มองเห็นอาการที่ไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้สนใจที่มันดิน ลีลาของการดินนั่นแหละ คือ ลีลาของกิเลส ดังนั้น เจื่อนใจแรกที่จะทำให้เราเห็นกิเลส รู้จักกิเลส ก็คือ การตั้งศีล...”^{๓๓} ดังนั้นการถือศีล การลดกิเลส ทำให้เกิดความเป็นอิสระขึ้นที่จิตวิญญาณได้อย่างจริงแท้แน่นอน

^{๓๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๔/๓๘๘.

^{๓๓} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ประโยชน์ของการทำนาแปลงเล็ก การทำแปลงนาให้มีขนาดลดลงกว่าแปลงที่ทำกันอยู่โดยทั่วไปเพื่อเป็นวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ อย่างประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเอง ไม่ต้องใช้เครื่องจักรกล มีประโยชน์มากมาย เช่น ...(๑) น้ำจะได้ไหลซึมลงไปได้ทั่วๆ (๒) จะทำให้เดินเข้าไปดูแลได้ง่าย (๓) หว่านข้าวได้ง่าย ไม่ต้องไปเหยียบแปลง เพราะแปลงเล็กอยู่แล้ว (๔) นาเล็กในนาใหญ่ เป็นแปลงถาวร เราไม่ต้องเหนื่อยมาก (๕) จัดการน้ำ ไขน้ำเข้า ไขน้ำออกได้ง่าย ควบคุมน้ำได้มีประสิทธิภาพดี (๖) นาเล็กทำงานและดูแลได้ทั่วถึงง่าย (๗) มีช่องว่างให้อากาศเข้าไปในดิน (๘) มีช่องว่างให้น้ำซึมเข้าไปในดินได้ (๙) แปลงขนาดเล็กทำให้มีกำลังใจในการทำ เพราะใช้เวลาไม่มากก็ทำเสร็จแล้ว (๑๐) คนมาเห็นก็งามตาดี (๑๑) พัฒนาปลูกพืชอื่นๆ หลังเก็บเกี่ยวข้าวก็ทำได้ง่าย...^{๓๔} เป็นต้น

วิธีการทำนาแปลงเล็ก คล้ายการทำแปลงปลูกผักโดยทั่วไป บนคันนาที่กว้างปลูกข้าวพืชผัก เช่น มะเขือ มะละกอ ถั่วฝักยาว ตะไคร้ เป็นต้น ในนาก็ปลูกพืชน้ำ เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด ผักพวย ผสมผสานไปกับปลูกข้าว เป็นต้น (๑) ทำแปลงกว้างประมาณ ๑ เมตรครึ่ง ยาวประมาณ ๒-๓ เมตร เป็นแปลงที่ไม่ต้องใช้เครื่องกล ทำได้ทีละส่วน จากนั้นขุดร่องรอบๆ ขนาดความกว้างและความลึกของร่องประมาณ ๑๐ เซนติเมตร (๒) การปรุดินโดยใช้อินทรีย์วัตถุใส่แปลงนาให้มากที่สุด จากนั้นเอาดินกลบทับด้านบนให้หนาประมาณครึ่ง-หนึ่งคืบ เปิดน้ำเข้านาพอท่วมให้ดินอ่อนตัว เท้าเหยียบและใช้จอบขุดแต่งหน้าแปลงให้เป็นเพือกตม เหมือนนาตมทั่วไป ปล่อน้ำออก ให้น้ำล้นไม่จมผิวหน้าดิน (๓) นำเมล็ดพันธุ์ข้าวเปลือกหว่านห่างกันประมาณ ๑-๓ เซนติเมตร แล้วใช้จอบตีย่ำให้เมล็ดข้าวจมลงไปในตม เพื่อที่จะป้องกันสัตว์ นก หนู มด มากิน ฝนตกลงมาจะได้ไม่เสียหาย ประมาณหนึ่งสัปดาห์จะเริ่มงอกต้นกล้าอ่อนขึ้นมา

เงินทุนและแรงงาน ไม่มีเงินทุนที่ใช้ เพราะไม่ได้ซื้อหาจากภายนอกในการทำแปลงนาทุกขั้นตอน จนถึงการใช้แรงงานจิตอาสาและเด็กนักเรียนสถาบันวิชารามในชุมชน ภูผาฟ้าช่วยเหลือนกัน เป็นการเรียนรู้ฝึกฝนในการทำงานร่วมกัน เป็นการทำนาไปพร้อมกับการปฏิบัติศีลชำระกิเลสความอยากได้สมใจไปด้วยกัน

เทคโนโลยี มีการใช้เทคโนโลยีที่ไม่ซับซ้อน ใช้จอบในการทำนา ขุดดิน พรวนดินและใช้เคียวเกี่ยวข้าวเก็บผลผลิต เป็นวิธีการที่เรียบง่าย พึ่งตนเอง ขยัน อดทน ฝึกฝนให้มีน้ำใจสามัคคีกัน และเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่ใช้ในงาน ได้แก่ เครื่องนวดข้าวขนาดเล็ก ๑ เครื่อง และเครื่องสีข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือขนาดเล็ก ๑ เครื่อง

^{๓๔} สัมภาษณ์ ภูเพียรธรรม กล้าจน, ดร. จิตอาสาวิถีธรรมประจำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.



ภาพที่ ๓.๕ วิธีการทำนาเล็กในนาใหญ่
แหล่งที่มา: แปลงเลี้ยงง่าย ปี พ.ศ. ๒๕๖๔

ผลผลิต แม้ว่าจะได้ผลผลิตน้อยเมื่อเทียบกับจำนวนพื้นที่เพาะปลูกของการผลิตในฤดูแรกก็เป็นการเริ่มต้น ก็ได้ฝึกฝนในวิถีชีวิตที่ประหยัด เรียบง่าย ฟังตน ได้เรียนรู้การปรับสภาพดินให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ในการทำนาครั้งต่อไป

ชัยภัทร ชุตติคามิ จิตอาสาทกล่าวว่า “ปีที่แล้ว (๒๕๖๔) เราได้ทำนาเป็นปีแรก ปลูก ‘ข้าวดอย’ ซึ่งเป็นข้าวสายพันธุ์พื้นเมืองของที่นี่ ผลผลิตได้ข้าวเปลือกจำนวน ๙๐๐ กิโลกรัม ในที่นา ๑๒ ไร่ ก็ไม่พอกินในชุมชน ดร.ใจเพชร กล้าจน จึงดำริว่า ‘...พวกเราน่าจะทดลองต้องทำข้าวนาปรัง อาจจะทำให้ได้ผลผลิตเพิ่มขึ้น เราจะปลูกให้ได้ข้าวที่มากพอต่อจำนวนพี่น้องในชุมชน...’ และเมื่อคำนวณปริมาณคร่าวๆ ได้ว่า ข้าวเปลือก ๙๐๐ กิโลกรัม สืได้ข้าวสารประมาณ ๖๐% คือ ๕๔๐ กิโลกรัม ชุมชนเรามี ๗๐ คน ใช้ข้าวสารเดือนละประมาณ ๒๕๐ กิโลกรัม จะมีข้าวกินได้ประมาณ ๒ เดือนเท่านั้น เหตุที่ได้ผลผลิตน้อย เป็นเพราะสภาพดินมีความอุดมสมบูรณ์น้อย เราต้องเพิ่มอินทรีย์วัตถุปรับปรุงสภาพดินให้มากขึ้น มั่นใจว่าภายใน ๒ ปีนี้ จะได้ข้าวมากขึ้น การทำนาเป็นปีแรก เก็บเกี่ยวผลผลิตข้าวได้เท่านี้ แต่เราก็นิยมมากเลยที่ได้ทำ โดยเห็นจิตอาสาแต่ละท่านมีความสุขดี ไม่มีใครท้อใจอะไร”^{๓๕}

^{๓๕} สัมภาษณ์ ชัยภัทร ชุตติคามิ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๕.



ภาพที่ ๓.๖ การทำนาเล็กในนาใหญ่
แหล่งที่มา: แปลงสันโดษ ปี พ.ศ. ๒๕๖๔

๓.๒) การทำนาแปลงเล็กและเพาะปลูกพืชแบบไร่นาสวนผสม เป็นการทำไร่นาสวนผสม ด้วยการปฏิบัติที่ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น ประเมินให้เหมาะสมพอดีกับแรงงาน เวลา ทุนรอน จึงไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อันเป็นประโยชน์สูงสุดที่สุด คือ ประหยัดทั้งแรงงาน เวลา ทุน ทั้งเป็นการฝึกประมาณในการบริหารจัดการ จึงเป็นการปฏิบัติธรรมเพราะไม่ทำตามความโลภ ได้เท่าไรก็พอใจเท่านั้น ทั้งพึ่งพาตนเองได้มากที่สุดตามกำลังแรงงานของตนเอง การทำนาแปลงเล็กเพาะปลูกไร่นาสวนผสม ปลูกข้าวและปลูกพืชในพื้นทีนา เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด ผักพวย ผักกูด เป็นต้น และบนคันนาปลูกพืชผักสวนครัว เช่น มะละกอ มะเขือ ถั่วฝักยาว ข้าว ตะไคร้ พริก มะเขือเทศ และอื่นๆ จึงเป็นไร่นาสวนผสม ที่ง่ายในการดูแล เป็นการสร้างอาหารให้กินครบบริบูรณ์

วิธีทำนาแปลงเล็ก พื้นทีนา ขนาดแปลง ๑-๔ เมตร เช่น ๑x๑/ ๑x๒/ ๑x๓/ ๑x๔ หรือปรับขนาดแล้วแต่ความเหมาะสมของพื้นที่ ขุดแปลง ลึก ๑-๒ ฟุต ทำคั่นนากว้าง ๒.๕-๔ เมตร ทำ ๑ แถว ๓ ล้อค จะได้มีพื้นที่เพื่อขนส่งอินทรีย์วัตถุสะดวก แต่ถ้าทำคั่นนา ๔ เมตรตลอดจะทำให้ควมคุมหญ้าลำบาก ทำคั่นนากว้าง ๑ ถึง ๒.๕ เมตร เพื่อให้มีพื้นที่เก็บน้ำ



ภาพที่ ๓.๗ การทำนาแปลงวิริยะแบบนาแปลงเล็กไร่นาสวนผสม

แหล่งที่มา: แปลงวิริยะ ปี พ.ศ. ๒๕๖๔

การปรับปรุงดินเพื่อปลูก ๖ วิธี ดังนี้ (๑) ปรงดินโดยใช้วัชพืชสดหรือแห้ง กิ่งไม้ ใบไม้ให้มีความหนา ๑-๓ คืบ ถ้าเอาดินกลบทับล่ำบากก็ให้ชุดดินบนคันนามาถมทับประมาณ ๑/๒ ถึง ๑ คืบแล้วเอาพืชลงปลูก (๒) พืชปลูกในนาแปลงเล็กให้พืชโตและความแข็งแรงประมาณหนึ่ง จากนั้นเปิดน้ำขังไว้พอเหมาะประมาณ ๑-๒ คืบ ไม้ให้น้ำท่วมพืช แล้วเอาอินทรีย์วัตถุไปใส่ (๓) อินทรีย์วัตถุ เช่น วัชพืชสด เศษไม้ กิ่งไม้ ใบไม้แห้งใส่ลงไปทิ้งไว้ประมาณ ๓-๗ วัน จึงจะปลูกพืชได้ ไม่ต้องเอาดินดีไปใส่เพราะอินทรีย์วัตถุจะย่อยกลายเป็นปุ๋ยที่อยู่ในแปลงแล้ว วิธีนี้จะควบคุมหญ้าได้ดี จึงเป็นตัวคุมหญ้าไปในตัว (๔) การปลูกพืชหลากหลายในแปลงนาปลูกข้าวและพืชน้ำ เช่น ผักบุ้ง ผักพวย ผักกระเฉด บนคันนา ปลูกข้าว ปลูกผักสวนครัว เช่น ชিং ข่า ตะไคร้ โหระพา แมงลัก มะเขือ ผลไม้ต่างๆ เป็นระยะๆ ไป เป็นไร่นาสวนผสม (๕) ปลูกต้นกล้วยไว้ ๔ มุมของแปลงบนคันนา ดินปลูกไว้กินและใช้ ลำต้นกล้วยตัดเป็นปุ๋ยเพื่อบำรุงแปลง และปลูกต้นกล้วยมุมคันนา (๖) เกือบแทบไม่ต้องรดน้ำ โดยเฉพาะหน้าฝน ก็จะเก็บน้ำได้ด้วย ถ้าลองเปิดน้ำใส่ในแปลงเล็ก น้ำจะซึมมาข้างๆ เป็นบารายเปิดเป็นที่เก็บน้ำซึมลงไปด้านล่าง เป็นธนาคารน้ำใต้ดินและบนดินได้

จุดเด่นของนาแปลงเล็กรูปแบบทำไปปรับไปตามสภาพพื้นที่จริง ...(๑) ประหยัดน้ำ ไม่ต้องรดน้ำ เพราะขังน้ำไว้ในแปลง (๒) ประหยัดปุ๋ย ใส่อินทรีย์วัตถุสดหรือแห้ง (๓) บริหารจัดการง่าย ไม่ต้องไถ (๔) ควบคุมน้ำ วัชพืช ปุ๋ยได้ดี (๕) เก็บน้ำไว้ได้ยาวนาน วัตถุเป็นตัวดูดซับและอุ้มน้ำที่สำคัญ (๖) เป็นไร่นาสวนผสม ปลูกได้ทั้งพืชน้ำ (ปลูกในแปลง) พืชบก (ปลูกบนคันนา) มีความยั่งยืน (๗) ทำแปลงเล็ก ทำให้มีกำลังใจในการทำ (๘) ไม่เสียพื้นที่ทำนาปลูกข้าว พืช ผักสวนครัวบน

คันนา พืชผักเพิ่มขึ้น ในแปลงปลูกพืชน้ำที่กินได้ เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉดสายบัว ผักกูด (๙) พืชพันธุ์ ัญญาหาร ปลูกในที่เดียวกัน ปลูกพืชหลากหลาย (๑๐) ใส่น้ำลงไปให้เต็ม น้ำจะซึมไปแปลงนาข้างๆ ไม่ต้องรดน้ำพืชที่ปลูกบนคันนา (๑๑) วัชพืช (เพื่อนพืช) ถอนแล้วโยนลงน้ำในนาแปลงเล็ก น้ำท่วม วัชพืช (เพื่อนพืช) ก็จะตายสามารถเอาปุ๋ยในแปลงนา มาใส่บนคันนาได้ (๑๒) เป็นที่เก็บน้ำขนาดย่อม ฝนตกมาก็เก็บน้ำได้ เมื่อชุดแปลงให้ลึกขึ้น ใส่อินทรีย์วัตถุลงไปมากๆ เป็นตัวซับน้ำ เป็น อะคีเฟอร์ (Aquifer คือ ชั้นหินอุ้มน้ำ ชั้นหินที่น้ำสามารถซึมผ่านน้ำได้อย่างอิสระ) เป็นการชาร์จน้ำ (เติมน้ำลง ไปในดิน) ไว้ แทนที่จะปล่อยน้ำทิ้งไป (๑๓) ดินจะชุ่มชื้นตลอด เป็นการสร้างตาน้ำ คือ ธนาการน้ำได้ ดินขนาดย่อม แก้ปัญหาได้ทั้งน้ำท่วม น้ำแล้ง...^{๓๖}

๓.๓) เนินพอเพียงโคกหนองนาแปลงพันธุ้ล่าง ประยุกต์จากรูปแบบของเพอร์ มาคัลเจอร์ ผสมกับบารายคัลเจอร์ ทำคลองใส่ไกร้ร่องส่งน้ำเป็นโคกหนองนาโมเดลแบบฉบับของแพทย์ วิถีธรรม โคกหนองนาโมเดลมีครบทุกอย่างในจุดเดียวกัน เนินที่เป็นโคกกว้างยาวประมาณ ๑ ถึง ๒ เมตร เนินดินสูงประมาณ ๑ ฟุต จะนำเอาอินทรีย์วัตถุมาใส่ พื้นที่นากว้างยาวประมาณ ๑ ถึง ๒ เมตร โคกกับนาจะสลับกันไป นาก็จะเป็นหนองอยู่ในตัว เป็นหนองนาสำหรับปลูกข้าว ปลูกพืชน้ำ เนินโคก สำหรับปลูกผลไม้ ถั่วหลากหลายชนิด พืชผักแบบกลีกรมประณีตผสมผสานกัน สร้างให้มีอาหารครบ หมดทั้งห้าหมู่ ถั่วเป็นโปรตีน ไขมัน ข้าวเป็นคาร์โบไฮเดรตผักผลไม้ก็มีวิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ธาตุ อาหารครบ



ภาพที่ ๓.๘ เนินพอเพียงโคกหนองนาแปลงพันธุ้ล่าง

แหล่งที่มา: แปลงพันธุ้ ปี พ.ศ. ๒๕๖๔

^{๓๖} ใจเพชร กล้าจน, การทำนาแปลงเล็ก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://morkeaw.net/modified-small-rice-field/> [๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔].

สามารถปลูกพืชได้หลายอย่าง ปลูกแก้วมังกรผูกเกาะไว้กับต้นกล้วยน้ำว้าบนโคก เอาต้นกล้วยเป็นเสาของแก้วมังกร ถ้าต้นกล้วยได้ผลผลิตแล้ว ก็ตัดเครือไปกินก็ได้ต้นเสาสำหรับแก้วมังกรเป็นเสาถาวรด้วยเพราะกล้วยจะงอกต้นใหม่ออกมาอีกก็เป็นเสาให้แก้วมังกรไปเรื่อยๆ เติบโตไปด้วยกัน หรือปลูกถั่วฝักยาวข้างต้นกล้วยให้เลื้อยขึ้นไปบนต้นกล้วยไม่ต้องทำนังร้าน มะละกอก็ปลูกใกล้ๆ ต้นกล้วยได้ห่างสักหนึ่งเมตร ถ้าสภาพดินดีก็ปลูกใกล้ๆ กันได้ แต่ถ้าดินไม่สมบูรณ์ดีพอ ปลูกใกล้ๆ ต้นไม้จะแย่งธาตุอาหารกัน การปลูกถั่วให้ปลูกห่างกันสักหนึ่งคืบ ถั่วเหลือง ถั่วลิสงหรือจะปลูกถั่วแปบให้เลื้อยขึ้นต้นกล้วยก็ได้ หรือถั่วฝักยาวไร้ค้าง ทั้งวอเตอร์เครส อ่อมแซบ ผักหวานบ้าน ก็ออกแบบนำมาปลูกผสมผสานกันได้ เป็นต้น

การปรับปรุงดินให้มีอินทรีย์วัตถุลงไป ใส่แหนแดงลงไปปริมาณที่มาก จะปลูก ถั่วแปบ บวบ มะระหวาน หรือฟักแม้ว ขมิ้นชัน ดอกขจร (ดอกสลิด) เลื้อยขึ้นต้นกล้วยได้ ก็เลือกจะปลูกอะไร แคไหนที่จะเก็บผลผลิตได้ไม่ยาก ส่วนพืชผักอะไรที่ขึ้นด้วยกันแล้วควบคุมดูแลได้ยากเกินไปก็หลีกเลี่ยง ให้ทำไปปรับไป ก็จะมีปัญหาไปเรื่อยๆ พยายามปลูกพืชที่กินได้นาน เก็บครั้งหนึ่งก็แตกออกอีกหลายครั้ง...^{๓๗}

๔) การปลูกพืชผัก

๔.๑) พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า พืชปลูกง่าย บำรุงง่าย คนกินแข็งแรง เป็นคนเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวไว้ว่า “...ทำไมถึงเน้นที่จะต้องกินพืชเกิดง่าย (ผักพื้นบ้าน) แล้วกินพืชปลูกยาก (ผักตลาด) ให้น้อยลงหรือไม่กินก็ได้ เพราะ (๑) พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า เป็นพืชปลูกง่าย บำรุงง่าย แข็งแรง ทนทาน มีพลังชีวิตมาก อายุยืน เก็บผลผลิตได้นาน (๒) ผักตลาด ปลูกยาก ดูแลยาก อ่อนแอ มีพลังชีวิตน้อย อายุสั้น เก็บผลผลิตได้ครั้งเดียวหรือน้อยครั้ง (๓) พืชพันธุ์พื้นเมือง มีธาตุอาหารพลังชีวิต ที่มีคุณค่าประโยชน์ต่อร่างกายมาก ทำให้แข็งแรงอายุยืน (๔) ผักตลาด มีธาตุอาหารหรือพลังชีวิต ที่มีคุณค่าประโยชน์ต่อร่างกายน้อยกว่า พืชพันธุ์พื้นเมือง ทำให้แข็งแรงน้อยมีความเจ็บป่วย อ่อนแอมากกว่ากินผักพื้นบ้าน

^{๓๗} ใจเพชร กล้าจน, เนินพอเพียงโคกหนองนา วันต้นไม้แห่งชาติ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://youtu.be/exppHbSW_Ko [๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๔].



ภาพที่ ๓.๙ แปลงเพาะปลูกพืชพันธุ์พื้นเมืองผสมผสานการทำนาเล็กในนาใหญ่
แหล่งที่มา: แปลงฉันทะ/แปลงเลี้ยงง่าย/แปลงบำรุงง่าย/แปลงสันโดษ ปี พ.ศ. ๒๕๖๔

จุดสูงสุดของการทำกิจกรรมวิถีพุทธก็เพื่อจะผลิตอาหาร จุดสูงสุดของอาหารจะพัฒนาคุณภาพชีวิตไปสู่การเป็นคนวรรณะ ๙ ที่เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย ก็มาจากพืชวรรณะ ๙ ด้วย พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า ที่เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย ‘กินพืชที่แข็งแรง คนจะแข็งแรง กินพืชที่เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย คนจะเป็นคนเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย’ ไม่ต้องเสียเวลามากในการเพาะปลูกพืชผักที่อ่อนแอ ดูแลยาก มีเวลาไปทำสิ่งที่จำเป็น ปลูกข้าวทำนา ปลูกถั่วหลากหลาย หรือทำสิ่งที่ประโยชน์แท้ต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น เป็นบุญกุศลได้มากกว่า

กิจกรรมวิถีพุทธจึงมุ่งเน้นปลูกพืชพันธุ์พื้นเมือง พืชเลี้ยงง่าย อาหารก็จะมีเหลือเพื่อเก็บแล้วตัดอีก แรกแล้วแตกอีก แม้บางครั้งเหยียบต้นก็ยังไม่ตาย คนกินก็จะเป็นคนที่เหยียบไม่ตาย คนกินพืชที่เหยียบไม่ตาย ใครจะเหยียบย่ำซ้ำเติม ใครจะใส่ใจ ใช้งานจากถูก อย่างไรก็ตามคนนั้นก็ไม่ได้ตาย เพราะเขาล้างกิเลสได้ พิสูจน์ดูไปว่า ใครจะมีความสุขกว่าใคร ใครจะมั่นคงกว่าใคร ระหว่างคนที่กินสัตว์กับคนที่กินพืช ระหว่างคนกินพืชปลูกยากกับคนกินพืชปลูกง่าย ระหว่างคนกินพืชอ่อนแอกับคนกินพืชแข็งแรง ใครมีความสุขกว่าใคร อันนี้เป็นสิ่งที่พิสูจน์ทำลายความเป็นอยู่ของแพथวีธีธรรม ทิศทางการทำกิจกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิฯ จะเป็นแบบนี้ จะเป็นคนที่มีการดำเนินชีวิตที่ ประหยัด เรียบง่าย แข็งแรงจะมีอายุยืน เป็นคนที่มีคุณค่าและผาสุก

จะเห็นได้ว่าทุกยุคสมัย บุคคลผู้มีปัญญาแท้ คือ ผู้ที่มีปัญญาลดกิเลสได้จริงนั้น จะดำเนินชีวิตที่ประหยัด เรียบง่าย กินอยู่แบบง่ายๆ และเอื้อเพื่อแบ่งปัน ต่อไปในอนาคต โดยเฉพาะยุค

ข้าวยากมากแพง อาหารการกินขาดแคลน พืชที่เพาะปลูกยากจะปลูกยากขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะสิ่งแวดล้อมเสียไปเรื่อยๆ อาหารจะยิ่งขาดแคลนไปเรื่อยๆ ดังนั้นถ้ามุ่งแต่ไปเพาะปลูกพืชปลูกยากอยู่ อาหารจะไม่พอกันกิน คนจะเจ็บป่วยมากขึ้น คนจะไม่แข็งแรงเต็มที่ ความแข็งแรงจะไม่สูงสุด เป็นโรคร้ายได้ง่ายและมาก แต่เมื่อใดคนมากินพืชเลี้ยงง่าย พืชแข็งแรง อาหารจะพอกันกิน เพราะฉะนั้นเราจะรณรงค์ส่งเสริมในเรื่องปลูกและกินผักพื้นบ้าน จะทำให้มีอาหารที่เพียงพอ มีอาหารที่หลากหลายกันกิน จะมีสุขภาพแข็งแรง อดทน สู้โรคร้ายต่างๆ ได้ด้วย

บุคคลผู้ที่ปฏิบัติถูกต้องกฎธรรม จะเป็นลักษณะชีวิตที่เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มักน้อย กล้าจน สันโดษใจพอ ขัดเกลา กำจัดกิเลส มีศีล ๕ ได้อย่างสบาย จะกินพืชพันธุ์พื้นเมืองได้อย่างสบาย มีอาการนำเลื่อมใส ไม่สะสม ปราศจากความเพียร ยอดขยัน เป็นคนวรรณะ ๙ อย่างนี้ คือ พัฒนาตัวเอง ลด เลิก อบายมุข การกินเนื้อสัตว์ ผลิตรัศมีจากสัตว์มาเป็นลำดับแล้ว มากินพืช ลดอาหารรสจัดลงไป กินพืช จืด สบาย ขึ้นมาเป็นลำดับ ก็พัฒนาก้าวหน้าไปอีก มากินพืชพันธุ์พื้นเมือง พืชแข็งแรง เลี้ยงง่าย พืชป่า อันนี้จะทำให้เศรษฐกิจดี เศรษฐกิจดีมีใช้มีเงินมาก แต่ว่ามีอยู่มีกิน มีใช้ในสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต จะมีเงินทุนก็มีแค่พอใช้หมุนเวียน ไม่ได้ขาดแคลนผิดเคือง สิ่งนี้เป็น **‘เศรษฐศาสตร์ชั้นยอด เป็นวิชาว่าด้วยการจัดการบริหารจัดสรรทรัพยากร ของกินของใช้ ให้พอกินพอใช้’** และบุคคลผู้ที่ทำสิ่งนี้ได้ ต้องรู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์สูงสุดด้านรูปธรรม ที่ประหยัดเรียบง่าย เจริญรุ่งเรือง และมีคุณค่าประโยชน์ที่สุด ด้านนามธรรม สามารถชำระกิเลสได้ ถ้าชำระกิเลสไม่ได้ ก็ทำไม่ได้...”^{๓๘}

การปลูกพืชในชุมชนแต่ละพื้นที่ จะมีทั้งจิตอาสาและนักเรียนวิชารามจะประชุมปรึกษาหารือร่วมกันตกลงจากนั้นจึงดำเนินการเพาะปลูก ก็เกิดการเรียนรู้เครื่องมือ อุปกรณ์ในการปลูก วิธีการใช้ การดูแลรักษาเครื่องมือ กระบวนการและขั้นตอนการเตรียมดิน ให้น้ำ การดูแลจนถึงการเก็บเกี่ยวผลผลิต จิตอาสา ทุกคน ทุกฐานงานสามารถเรียนรู้การทำกิจกรรมได้ ในการลงปฏิบัติในพื้นที่ก็จะมีกิจกรรมสนทนาธรรม ทบวน พิจารณาธรรม ไปพร้อมกับการทำกิจกรรม ฝึกฝนให้จิตอาสาได้ใช้ความคิดของตนเอง ลงมือเพาะปลูกเองไปด้วย โดยมีจิตอาสาที่ชำนาญคอยเป็นผู้ให้คำแนะนำแก่จิตอาสาที่ยังไม่มีประสบการณ์

๔.๒) การปลูกพืช คือ การปฏิบัติศีล พระมหาพัฒนา ปณฺญาทีโป กล่าวถึง ‘กสิกรรมเชิงพุทธ’ ไว้ว่า “...การกสิกรรมที่ยึดหลักคำสอนทางพุทธศาสนาบนพื้นฐานศีล มีเมตตากรุณา แบ่งปันกัน เป็นสัมมาอาชีวะ...” ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติในการทำกิจกรรมวิถีพุทธเช่นกัน ในเรื่องความขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด สามัคคี แบ่งปันกัน และคำนึงถึงความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม การเพาะปลูก

^{๓๘} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๕.

คือ การปฏิบัติศีลนั่นเอง จากการสัมภาษณ์จิตอาสา ได้กล่าวว่า “...การปลูกพืชผักที่ไม่ใช้สารเคมี เป็นการช่วยรักษาสรรพชาติ ให้ธรรมชาติคงอยู่กับคนในชุมชน ส่วนในหลักของการใช้ชีวิตที่มุ่งเน้นวิถีชีวิตแบบผู้มีวิริยะ ๙ คือ การทำตัวเป็นคนน่ารัก ย่อมสรรเสริญ เป็นคนเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มักน้อย กล้าจน สันโดษ ใจพอ ขัดเกลา กำจัดกิเลส มีศีลเคร่ง มีอาการน่าเลื่อมใส ไม่สะสม ปรารถนาความเพียร ยอดขยัน เป็นการปฏิบัติให้เราแกร่งจากภายใน คือ ลดกิเลสในใจเรา...”^{๓๙}

และจากการสัมภาษณ์ แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม จิตอาสา ได้กล่าวว่า “...ข้อสังเกตที่ตนเองค้นพบ คือ ถ้าเรามีศีลดี พืชผักของเราจะงอกงามดี ศีลเราดีเท่าไร พืชผักจะยิ่งงอกงามดีขึ้นเท่านั้น หนอนแมลงก็ไม่มากวน สิ่งนี้ตัวเองได้เห็นจริงๆ จากพี่ชายที่เป็นคนมีศีลดี เขาปลูกและแบ่งปันมาตลอด บางทีพี่ชายก็ไม่มีเวลาดูแลผัก ต้องไปทำกุศลที่อื่น นำแปลงที่พืชผักของพี่ชายกลับงอกงามดีมาก สังเกตมาหลายปีเข้าก็ทำให้เราเชื่อชัด เปรียบเทียบได้จริงกับผู้ที่ทำกรรมใช้สารเคมีที่อยู่ใกล้เคียงกับพื้นที่ของเรา ว่ามีผลแตกต่างกัน จิตใจเราเป็นสุขกว่า นี่เราปฏิบัติธรรมไปจะเกิดปัญญาเห็นสิ่งเหล่านี้ได้ยิ่งชัดเจขึ้น”^{๔๐} และ “เราถือศีล การฆ่าสัตว์เราก็ไม่ทำแล้ว เพียงแค่บางทีจอบไปสับเอาบ้าง มือไปโดนเอาบ้าง เขาตายไป ก็ได้แค่ขออโหสิกรรม ยินดีรับวิบากกรรม ใจจริงของเรานั้นก็ไม่ทำแล้ว นี่ก็เป็นศีลของเรา เนื้อสัตว์เราก็ไม่กินแล้ว ใจเราไม่รู้สึกลอยๆ ไม่รู้สึกหิวโหย ไม่มีความอาลัย เห็นคนอื่นกินเราก็ไม่ไปชิงรังแกเลย ได้กลิ่นคาวเราก็ไม่ชังเขา ก็เมตตาเขา เข้าใจที่เขายังติดอยู่เหมือนเราที่เคยเป็นมา ตอนนี้เราก็เลิกได้หมดแล้วทั้งความชอบความชังเกี่ยวกับสัตว์ จึงมั่นใจว่าตนเองไม่กินเนื้อสัตว์ได้ ๑๐๐% จริงๆ เพราะเราล้างความรู้สึกอยากได้สิ้นเกลี้ยงแล้ว...”^{๔๑}

๔.๓) วิธีการปลูกพืชผัก มีวิธีการปฏิบัติ ๒ ประการ คือ (๑) เลือกเมล็ดพันธุ์ดี เพื่อการเพาะปลูก เตรียมดินปลูกให้มีอินทรีย์วัตถุที่มากพอดี ระบบน้ำความชุ่มชื้นของน้ำในดินดี ในพื้นที่ที่แสงแดดส่องถึงอย่างพอเหมาะดีหรือปลูกให้สอดคล้องกับฤดูกาล และ (๒) ผู้ปลูกก็ควรจะมีศีลดี ประสานพลังร่วมมือหมู่มิตรดี ไม่ได้ไปทำเองโดดเดี่ยว ช่วยเหลือกันทำ ศีลดีและมิตรดี จึงเป็นหัวใจหลักในการทำกรรมวิधिพุทธ การปฏิบัติศีลชำระกิเลสจนมีสภาพใจไร้ทุกข์ไร้กังวล ใจดีงามช่วยเหลือมีน้ำใจแก่กัน ใจที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เอาแต่ใจตนเอง มีประโยชน์มากที่สุดในการทำกรรมวิधिพุทธ

การเตรียมแปลง เป็นแบบแปลงทั่วไปและแบบหลากหลาย และตามที่จิตอาสาคนใดต้องการจะทดลอง ศึกษาวิธีการปลูกแบบใดก็ได้ จะให้ทุกคนได้มีอิสระในการศึกษาทดลองได้ทุกวิธีการ แต่จะมีข้อตกลงว่า ควรแจ้งให้หมู่กลุ่มได้รับทราบ เพื่อสามารถช่วยเหลือและขอแรงบุญให้

^{๓๙} สัมภาษณ์ แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๔๐} สัมภาษณ์ ละอองดาว สง่างาม, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๔๑} สัมภาษณ์ ก้าน ไตรยสุทธิ์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

ช่วยเหลือเติมเต็มกันได้ เรียนรู้ร่วมกันได้ รูปแบบเตรียมดิน เช่น เป็นหลุม เป็นกองเนิน เป็นแปลงยาว ใส่กระสอบ กระถาง ถูพลาสติก ก็ได้ตามความเหมาะสม ใช้อินทรีย์วัตถุทุกชนิดที่หาได้ในพื้นที่ ดิน ป่า ใบไม้ กิ่งไม้ ทั้งสดและแห้ง ผสมคลุกพรวนกับดินให้ทั่ว เตรียมเมล็ดพันธุ์ หยอดเมล็ดพันธุ์ หว่าน เมล็ดพันธุ์ หรือปลูกจากต้นอ่อนที่เพาะไว้ ก็ได้ทุกรูปแบบเช่นกัน

การบำรุงรักษา **ดร.ใจเพชร กล้าจน** กล่าวว่า “...หลักการปฏิบัติในการทำกิจกรรม ไร่สารพัดด้วยการปฏิบัติ ๕ ข้อ คือ (๑) ไม่ชี้แจง ต้องขยัน ขยันใส่อินทรีย์วัตถุให้มากๆ ขยันไป ดูแล (๒) อย่าใจร้อน ต้องใจเย็น (๓) ไม่โลภ ต้องรู้จักพอ ทำอย่างมีคุณภาพ ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น ก็พอใจเท่านั้น และไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่น (๔) พอประมาณ คือ รู้เพียร รู้พัก และจะเอาอะไรเข้าไป เอาอะไรออกมา หรือดำเนินการอะไรแค่ไหนก็ประมาณให้พอดี ให้พืช เจริญเติบโตได้ดี (๕) รู้จักแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์เป็นลำดับ...”^{๔๒}

๔.๔) **ทุน** ใช้เงินกองกลางในการซื้อเมล็ดพันธุ์พืชที่ใช้ปลูกบ้างเพื่อนำมาปลูกพอเป็น สีสัน โดยส่วนมากไม่ต้องใช้ทุนหรือใช้น้อยมาก เพราะปุ๋ยก็นำเอาอินทรีย์วัตถุซึ่งมีอยู่มากในพื้นที่ และ ปลูกพืชพันธุ์พื้นเมืองชนิดต่างๆ เก็บเมล็ดพันธุ์ในพื้นที่ทั้งหมด

๔.๕) **แรงงาน** ในการปลูกพืชผักและสมุนไพร ใช้แรงงานของจิตอาสาและเด็ก นักเรียนวิชารามด้วยกัน โดยไม่มีการบังคับใครว่าต้องมาทำ ตั้งแต่กระบวนการเตรียมดิน การ ปลูกพืชผัก การดูแลรักษา การเก็บผลผลิตรวมทั้งการนำมาปรุงอาหาร ซึ่งเป็นการเรียนรู้ร่วมกันของ จิตอาสาผู้ใหญ่และเด็กนักเรียนโดยการลงมือปฏิบัติไปด้วยกัน

๔.๖) **เทคโนโลยี** ใช้อุปกรณ์ที่หาได้ง่ายและราคาไม่แพง ได้แก่ จอบ เสียม พลั่ว ในการเตรียมดิน และระบบน้ำก็ใช้ระบบคลองไส้ไก่ขนาดเล็กส่งน้ำไปยังแปลงเพาะปลูกต่างๆ ที่เชื่อมถึง กัน และมีการใช้ปุ๋ยเศษอาหาร น้ำปัสสาวะ อินทรีย์วัตถุต่างๆ และน้ำหมักชีวภาพที่จิตอาสาผลิตขึ้นเอง ในการบำรุงดินและพืช

๔.๗) **การเก็บผลผลิต** เก็บเกี่ยวให้ผลผลิตที่ได้คุณภาพอย่างเหมาะสม ตามช่วง ระยะเวลาอายุของพืชพันธุ์นั้นๆ เพื่อให้ได้ประโยชน์ในการนำมาบริโภคและรักษาต้นพืชให้สามารถมี ผลผลิตได้ยาวนาน พืชผักที่ปลูกได้ทั้งหมดนำมาประกอบอาหารสำหรับบริโภคในชุมชนเป็นหลัก และ แจกจ่ายแก่คนภายนอกชุมชนเป็นครั้งคราว รวมถึงนำมาแปรรูปหรือถนอมอาหารด้วย

^{๔๒} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

๕) การแปรรูปผลผลิต

การแปรรูป หมายถึง การเก็บรักษาอาหารโดยไม่บูดเสีย คงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไว้ การถนอมอาหารเป็นกระบวนการของการแปรรูป ด้วยวิธีหลายอย่าง ได้แก่ การดอง การตากแห้ง เป็นต้น

ยกตัวอย่างเช่น สาหร่ายใบไชยา วัตถุดิบ: ใบไชยา น้ำเปล่า เครื่องปรุง: ไม่ใช้ก็ได้ วิธีทำ: เลือกใบไชยา จะเป็นใบแก่หรือใบอ่อนก็ได้ มัดไว้ให้เป็นพวง/ ตั้งกระทะใส่น้ำเปล่า พอน้ำเดือดใส่เกลือ น้ำตาล ใส่น้ำมันเล็กน้อย เพื่อให้ใบไชยามีความมันวาวหรือไม่ใส่น้ำมันก็ได้/ นำใบไชยาที่มัดไว้มาลวกลงในกระทะประมาณ ๑ นาที แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง แดดจัดๆ ตากวันเดียวก็กรอบ สามารถนำมารับประทานกับข้าวสวย ข้าวต้ม รสชาติคล้ายสาหร่าย/ ถ้าทำไว้เยอะๆ ก็สามารถเก็บใส่ขวดโหล เก็บไว้ได้นานประมาณ ๑-๒ อาทิตย์สรรพคุณของวัตถุดิบ ผักไชยา: มีฤทธิ์เย็น มีแคลเซียม ธาตุเหล็กสูง บำรุงเลือด บำรุงสายตา...^{๔๓} **เอมอร แซ่ลิ่ม** จิตอาสาฯ กล่าวว่า “...เอาผักสดที่หาได้ มาลวกในน้ำเดือดที่หยอดน้ำมันนิดหนึ่ง ใส่เกลือเล็กน้อย แล้วเอาไปตากให้แห้ง ผักทุกชนิดสามารถเอามาทำได้สาหร่ายแห้งได้ เช่น ตู๋ตี ผักไชยา (คะน้าเม็กซิกัน) ผักกาดนก ผักเห็ด ผักคราดหัวแหวน ใบโกศล และมะระขี้นก กรอบ อร่อยมาก พืชพันธุ์พื้นเมือง ที่เราไม่เคยกินก็นำมาทำกินได้ เป็นการถนอมอาหารด้วยวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย กินทุกครั้ง รสชาติดีทุกครั้ง...”^{๔๔}

๖) ปุ๋ยและจุลินทรีย์

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า “...กลไกกรรมวิธีพุทธไม่จำเป็นต้องใช้มูลสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์มาทำปุ๋ย จะใช้หญ้า วัชพืช เศษอาหาร อินทรีย์วัตถุในท้องถิ่น เป็นปุ๋ยที่ดีที่สุด ประหยัดที่สุดด้วย คนทำกิจกรรมทั่วไปที่เก่ง จะติดรูปแบบการทำกิจกรรมที่ตนเองเคยประสบความสำเร็จมาก่อน มีกฎเกณฑ์ กระบวนการ การปลูกใช้สารเคมีมาเยอะ ระยะแรกที่มาทำกิจกรรมไร้สารพิษ จึงมีการใช้ปุ๋ยมูลสัตว์ ตัดปุ๋ยมูลสัตว์ เป็นฐานจิตของคนที่ยังกลัวจะไม่มีกิน กลัวครอบครัวจะยากลำบาก ต้องเมตตาเข้าใจ เห็นใจสำหรับคนที่ติดยึดในสิ่งเหล่านี้อยู่ และให้ความรู้ อดทน รอคอยให้อภัย ทำตัวอย่างที่ดีออกไปให้เขาเห็น อย่าใจร้อน เพราะสิ่งนี้เป็นลำดับของการพัฒนาฐานจิตของเขา สำหรับผู้ที่มีปัญญามาก ก็ออกมาจากปุ๋ยเคมี ปุ๋ยมูลสัตว์ได้เลย มาทำกรรมวิธีพุทธได้เลยก็มี

^{๔๓} มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม, **สาหร่ายใบไชยา**, [ออนไลน์] <https://morkeaw.net/seaweed-chaya-plants/> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๕].

^{๔๔} สัมภาษณ์ เอมอร แซ่ลิ่ม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๕.

คนทำกิจกรรมวิถีพุทธ จะผ่านการเรียนรู้กิจกรรมทางเลือกแบบใดแบบหนึ่งมาก่อน ต้องลดละเลิกการกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ได้ หรือมีทิศทางออกจากการกินเนื้อสัตว์ แล้วผู้ที่มาทำกิจกรรมวิถีพุทธได้ ต้องออกจากอบายมุขให้ได้เสียก่อน เช่น ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เล่นหวย ไม่พูดโกหก เป็นต้น...”^{๔๕} และ**ดินแสงธรรม กล้าจน** จิตอาสาฯ กล่าวว่า “...การใช้ อินทรีย์วัตถุและจุลินทรีย์แทนปุ๋ยเคมี การเปลี่ยนวัชพืชให้เป็นเพื่อนพืช การเอาหน้าดินจากในป่าที่มีการทับถมของกิ่งไม้ใบไม้หล่นมาผสมกับน้ำปัสสาวะหรือเศษอาหารจากครัวเรือน ไม่ต้องมีต้นทุน ได้ปุ๋ยที่มีคุณภาพสูง เป็นการกำจัดขยะเศษอาหารพร้อมกัน และในแง่การปฏิบัติคือ ทำกิจกรรมด้วยการลดกิเลส ความโลภ โกรธ หลงและพึงพาตนเองเป็นหลัก...”^{๔๖}

๗) วิธีการจัดการวัชพืชและศัตรูพืช

สำหรับการจัดการศัตรูพืช “...วิธีการจัดการโดยไม่ต้องฆ่าแมลง เมื่อพืชพันธุ์เพาะปลูกแข็งแรงดี จากองค์ประกอบ พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศัตรูดี มิตรดี จะเป็นยาไล่แมลงได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก ทำให้ในใจว่า ถ้าโดนแมลงกินหรือทำลายผลผลิตบ้าง ก็ไม่คิดอาฆาตแมลง แบ่งกันกิน เหลือผลผลิตเท่าไรก็กินเท่านั้น ที่ภูผาฟ้านี้มีหมูป่ามากและสัตว์อื่นด้วย ยังมาทำลายผลผลิตของเราได้ไม่มากนัก การปฏิบัติได้ดี การมีมิตรดี ทำให้พืชแข็งแรงดี เป็นวิบากดี ทำให้ศัตรูพืชน้อยลง พืชจะแข็งแรงขึ้น ดิน น้ำ ลม ไฟ พลังงานต่างๆ จะดี เมื่อเรามีศีลดี นี่เป็นสูตรในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ ที่มีประสิทธิภาพที่สุด เปรียบเหมือนคนที่แข็งแรง ศัตรูชอบมารังแกไหม ไม่ชอบ ศัตรูไม่ชอบมารังแก เช่นเดียวกัน พืชที่แข็งแรงศัตรูก็ไม่ค่อยมารังแก หรือมาก็น้อย นี่เป็นสัจจะ...”^{๔๗}

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า “... สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสใน ‘อัมมิกสูตร’ ว่า ‘เมื่อคนเรามีศีลดี ทั้งผู้นำและผู้ตามจะส่งผลให้ดิน น้ำ ลม ไฟ สมดุลดี ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงดาว ฤดูกาลต่างๆ จะโคจรสม่ำเสมอ ย่อมส่งผลให้พืชพันธุ์ธัญญาหารเจริญแข็งแรงดี’ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ครบทั้งพันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศัตรูดี มิตรดี เราก็ทำตามเท่านั้นเอง สูตรในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ ที่มีประสิทธิภาพที่สุด แมลงหรือศัตรูพืชต่างๆ จะมีน้อยหรือไม่ค่อยมารบกวน เปรียบเหมือนคนที่แข็งแรง ศัตรูไม่ชอบมารังแกหรอก นัยยะเดียวกัน พืชที่แข็งแรงศัตรูก็ไม่ค่อยมารังแก หรือมาก็น้อย นี่เป็นสัจจะ พืชจะมีธาตุมีพลังงานในตัว มีสารต่างๆ ที่จะทำให้มีพลังงานต้านศัตรู

^{๔๕} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพथิวิธิธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๔๖} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพथิวิธิธรรมประจำ, ๔ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๔๗} ใจเพชร กล้าจน, **กิจกรรมไร้สารพิษยาฆ่าหญ้า ตราหมอเขียว ไร้สารพิษ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=yoncGvdLc&list=PLbzpGbAUyJqmtOqYedSjssAeZZOHH_f_u&index=๔๔ [๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔].

ไม่ให้มารังแก สัจจะเป็นเช่นนี้...”^{๔๘} และก้าน ไตรยสุทธิ์ จิตอาสาฯ กล่าวว่า “...การแก้ปัญหาเรื่อง หนอน แผลง ศัตรูพืช ให้เราตั้งศีล ไม่เบียดเบียนเขา ใช้วิบากไป แบ่งกันกินกันได้ ที่อื่นเขาเอายาฆ่า แมลงมาใช้ แต่เราไม่ทำอย่างนั้น โดนแมลงกินก็กินไป เราก็มียักพืชบ้าน ผักป่าอีกเยอะทั้งผักกาดนา กลัวยนวนล กลัวยนวนลนี้ตัดมาต้นหนึ่งกินได้ ๖๐ คน ใน ๒ วันได้อย่างสบาย เราไม่ขาดอาหารแน่นอน อย่างนี้เราก็แบ่งให้แมลงกินบ้าง เราได้ใช้วิบากที่เคยทำมา ใช้ไปก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น...”^{๔๙}

สรุป การทำกสิกรรมวิธีพุทธ ได้ว่า การทำกสิกรรมวิธีพุทธ มีหลักการทำการกสิกรรมให้มี ประสิทธิภาพสูงสุด ๖ ข้อ คือ พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศีลดี มิตรดี ด้วยการปฏิบัติศีล ๕ ข้อ คือ อย่าขี้ เกียจ ต้องขยันดูแล อย่าใจร้อน ต้องใจเย็น อย่าโลภ ต้องรู้จักพอ ทำอย่างมีคุณภาพ พอประมาณ รู้ เพียรรู้จัก รู้จักแบ่งปัน กสิกรรมวิธีพุทธมี ๒ ประเด็น คือ (๑) การทำนาแปลงเล็ก ซึ่งเป็นการทำด้วย หลัก ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปัน (๒) การปลูกผัก ก็มุ่งเน้นการปลูกพืชพันธุ์พื้นเมือง พืช แข็งแรง พืชเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย ซึ่งจะทำให้มีอาหารไม่ขาดแคลนทั้งยังมีคุณค่าประโยชน์สูงมาก ให้ พลังชีวิตเต็ม ทั้งยังปลูกง่าย ดูแลง่ายมาก ด้วยวิธีการที่ (๑) ประหยัด (๒) เรียบง่าย (๓) พึ่งตน (๔) แบ่งปัน ทำให้ชีวิตมีอยู่รอดแม้ในยามขาดแคลนอาหารซึ่งจะเป็นวิฤตได้ในอนาคตนี้

เรื่องการแก้ปัญหาวัชพืชที่ประหยัด เรียบง่าย สอดคล้องกับ **มาชานาบุ ฟูกุโอกะ** ที่กล่าว ไว้ว่า “...วัชพืชมีบทบาทสำคัญในการสร้างความอุดมสมบูรณ์ให้แก่ดินและช่วยให้เกิดความสมดุลใน สิ่งแวดล้อมทางชีววิทยาตามหลักการพื้นฐาน วัชพืชเป็นสิ่งที่ต้องควบคุม แต่ไม่ต้องกำจัด การปลูกพืช คลุมดินจำพวกถั่ววนไปกับพืชผล ตลอดจนการปล่อยน้ำเข้านาเป็นครั้งคราว เป็นวิธีควบคุมวัชพืชได้ อย่างดี...”^{๕๐}

๓.๒.๓.๒ วิธีการดูแลสุขภาพสมดุลร้อนเย็น

ผลผลิตจากกสิกรรมวิธีพุทธ ทำให้ได้อาหารที่ปลอดภัยไร้สารพิษ เพื่อนำมาเป็น อาหารและยา วิธีการดูแลสุขภาพสมดุลร้อนเย็นร่างกายและจิตใจตามหลักของมูลนิธิตแพทย์วิถีธรรมฯ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) ต้นเหตุของโรคภัย ใน ‘อาทินวสัณญา’ (ความหมายรู้ในโทษ) ต้นเหตุของโรคภัย พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “...ต้นเหตุของโรคมีอยู่ ๒ อย่าง คือ

^{๔๘} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๔๙} สัมภาษณ์ ก้าน ไตรยสุทธิ์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๕๐} ปฏิวัติยุคสมัยด้วยฟางเส้นเดียว, แปลโดย รสนา โตสิตระกูล, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: โกลด์คิมทอง, ๒๕๓๐), หน้า ๒๑.

(๑) ร้อนเย็นไม่สมดุล อาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย (โรคทุกโรคในชีวิต) อาพาธมีดี (ปีตะ-ไฟฤทธิ์ร้อน) เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสลด (น้ำฤทธิ์เย็น) เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลม (ฤทธิ์เย็น) เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต (ร้อนเย็นหรือดิน น้ำ ลม ไฟ แปรปรวนพิการ) อาพาธที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน (ร้อน-เย็น ไม่สมดุล) อาพาธที่เกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธที่เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง (ร้อนเย็นในร่างกายไม่สมดุล)...” จะเห็นได้ว่า ไฟ คือ ร้อน และดิน น้ำ ลม คือ เย็น ฉะนั้นการปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย ในฤดูร้อน ฤดูหนาว ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เย็น ทั้งด้านรูปธรรม (ร่างกาย) และนามธรรม (จิตใจ) ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกข์เวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง)

(๒) วิกากร้าย “อาพาธที่เกิดแต่วิกาของกรรม (วิกากร้ายในปัจจุบันและในอดีต สังเคราะห์กัน) ความหนาว ความร้อน (ร้อนเย็นไม่สมดุล) ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ...”^{๕๑} จะเห็นได้ว่า ผลจากการกระทำจากปัจจุบันและจากอดีต สังเคราะห์กัน เป็นต้นเหตุแห่งโรคภัยทางร่างกายด้วยเช่นกัน

๒) วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสมดุลร้อนเย็น ทางร่างกายและจิตใจ มีดังนี้

๒.๑) การตั้งศีลมาปฏิบัติ พระพุทธเจ้าตรัสใน ‘ปหานสัญญา’ ที่ให้ ลต ละ เลิก กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก (การเบียดเบียน) รวมถึงอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ด้วยการทำกุศลพร้อมทั้งชำระกิเลส (กาม พยาบาท เบียดเบียน) ออกไป เป็นวิกาที่ดีที่ผลักดันวิกากร้ายออกไป ทำให้โรคหายเร็ว

๒.๒) ข้อปฏิบัติยา ๙ เม็ด การแพทย์วิถีธรรมใช้ปรับสมดุลร้อนเย็น ดังนี้
 ๒.๒.๑) ยาเม็ดเสริม คือ (๑) รับประทานสมุนไพรรักษาสมดุล (๒) กัวซาชุดพิษชุดลม (๓) สวนล้างลำไส้ใหญ่ (๔) แช่มือ เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพรรักษาที่ถูกัน (๕) พอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรรักษาที่ถูกัน มีตัวชี้วัด คือ ใช้แล้วารู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก
 ๒.๒.๒) ยาเม็ดหลัก คือ (๖) การกดจุด ลมปราณ โยคะ กายบริหาร (๗) รับประทานอาหารปรับสมดุล ๒.๒.๓) ยาเม็ดเลิศ คือ (๘) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี (๙) รู้เพียร รู้พัก ให้พอดี...^{๕๒}

^{๕๑} อัง.เอกาทศก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙.

^{๕๒} นิตยาภรณ์ สุระสาย, “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๘.

๓) ผลจากการปรับสมดุลร้อนเย็น การดูแลสุขภาพให้เกิดสมดุลร้อนเย็นที่เหมาะสม ด้วยการทำกิจกรรมวิถีพุทธ ได้ผลผลิตเป็นอาหารที่มีประสิทธิภาพทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี และด้านนามธรรม เป็นการปฏิบัติศีล ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจให้ผ่องใส

๓.๑) ผลจากการปรับสมดุลร้อนเย็น ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย “เป็นผู้มีอาหารน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไพธาดุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร”^{๕๓} จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า ทรงค้นพบว่า การปรับสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั่นเอง

๓.๒) ผลจากการเป็นผู้ไม่เบียดเบียน ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย “สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นของชีวิตบกพร่องไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตจะเสื่อมโทรมแตกดับ ทั้งธรรมชาติอื่นๆ ตลอดจนสิ่งที่มีมนุษย์สรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน บ้านเรือน แม้กระทั่งเศรษฐกิจ กฎหมายและทฤษฎีต่างๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น” พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ทรงค้นพบถึง ต้นเหตุของปัญหาว่า เกิดจากความไม่สมดุล โดยการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุก็คือการสร้างสมดุล จะทำให้เกิดความเจริญมั่นคงยั่งยืน

๓.๓) ค้นพบพลังชีวิตเป็นพลังพิเศษในตน มูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ค้นพบว่า “พลังชีวิตเป็นพลังพิเศษ ถ้าชีวิตได้สัมผัสอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น จะสร้างความรู้สึกละสบาย เบากาย มีกำลัง แต่ถ้าสัมผัสกับร้อนเย็นที่ไม่สมดุล พลังชีวิตจะสร้างความรู้สึกละสบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ขึ้นมา เพราะชีวิตต้องเสียพลังดันเอาพิษออก จึงสร้างความรู้สึกละสบาย ขึ้นมาในชีวิต การดูแลสุขภาพให้สมดุลร้อนเย็นด้วยการพึ่งตนเอง เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส ทำให้เซลล์แข็งแรง โดยใส่พลังงานที่มีความเข้มข้นที่เหมาะสมเข้าไปในร่างกาย ทำให้มีอุณหภูมิความร้อน และความเป็นกรดต่างที่เหมาะสม เมื่อร่างกายเข้าสู่สภาพที่สมดุล จะทำให้โรคต่างๆ หายไป หรือทุเลาลงได้ ก็ทำให้ร่างกายฟื้นฟูขึ้น เกิดความแข็งแรง อายุยืน” ดังคำกล่าวที่ว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือตัวเราเอง”

^{๕๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๘/๓๐๗.

การดูแลสุขภาพ การกินอาหารที่ปรุงจากพืชผักไร้สารพิษที่ถูกสมดุร้อนเย็น ใช้อาหารเป็นยา ทำให้สุขภาพกายแข็งแรง อาหารไร้สารพิษที่ถูกสมดุร้อนเย็น สร้างความรู้สึกให้สบาย เบาอกาย และมีกำลัง มีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตต้องการนั่นเอง **ธัญมน หมดเหมน** จิตอาสาฯ กล่าวว่า “...การได้มาปฏิบัติเรื่องการกินอาหารปรับสมดุร้อนเย็น ทำให้ได้ความแข็งแรง แข็งแกร่งของร่างกายมากขึ้นเป็นลำดับ ความทุกข์ทางกายจากความเจ็บป่วยก็น้อยลง เพราะการทำกรรมไร้สารพิษทำให้ได้ใช้พลังงาน ฝึกร่างกายให้ต่อสู้กับความลำบาก ทั้งเป็นการสร้างอาหารที่สะอาดปลอดภัยจากสารพิษ กินเข้าไปก็ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย...”^{๕๔} และ**สนทยา กันทะมูล** จิตอาสาฯ กล่าวว่า “...มีอาหารเป็น ๑ ในโลก ทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้อยู่กลางแดด ได้ออกแรงอย่างรู้เพียรรู้จัก ได้กินอาหารสุขภาพไร้สารพิษ ที่พวกเราผลิตกันเองในหมู่กลุ่มคนมีจริยศีล ทำกรรมเป็นการใช้ชีวิตผลิต ๒ อย่าง (๑) ผลิตอาหารและยารักษาโรค (๒) ผลิตเราให้เป็นคนขยัน ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน และแบ่งปัน คือ เป็นคนวรรณะ ๙ สุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การที่เราสามารถผลิตอาหารและยารักษาโรคได้เอง จะทำให้เราไม่ขาดแคลน เมื่อเราทำได้หนึ่งคน เริ่มต้นที่เราจะเป็นการสร้างแรงเหวี่ยงนำ ทำให้เกิดกระแสแห่งการพึ่งตนนี้ออกไป ให้คนรอบข้างในชุมชนได้เห็น ได้เลียนแบบ ทำตามต่อไป จากเรื่องสุขภาพก็ต่อเนื่องไปสู่เรื่องของสังคมได้เป็นอย่างดี...”^{๕๕}

สรุปวิธีการดูแลสุขภาพสมดุร้อนเย็น ผลผลิตจากการทำกรรมวิธีพุทธนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างสมดุร้อนเย็น ด้วยองค์ความรู้เรื่อง เหตุของโรคภัย ๒ ประเด็น คือ ร้อนเย็น ไม่สมดุลและวิบากร้าย จึงปฏิบัติให้เกิดสมดุลด้วยวิธีการตั้งศีล และใช้ข้อปฏิบัติตามหลักยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ผลจากการปรับสมดุร้อนเย็น คือ ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย และค้นพบพลังชีวิตว่าพลังพิเศษในตนเองที่ทำให้เราดูแลรักษาตนเองได้ ดังคำว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือตัวเราเอง”

๓.๒.๓.๓ วิธีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง

การทำกรรมวิธีพุทธ เราจะพึ่งตนให้ได้มากที่สุด ซึ่งจะทำให้เกิดเป็นเศรษฐกิจพอเพียง จะพออยู่พอกิน ดร.ใจเพชร กล่าจน ได้อธิบายรายละเอียดไว้

๑) กิจกรรมการงานที่ประเสริฐ เศรษฐกิจ คือ “...วิธีการจัดสรรเครื่องบริโภคอุปโภคที่จำเป็นต่อชีวิต ให้เกิดความอุดมสมบูรณ์อย่างเพียงพอ ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป ในชุมชนสังคมด้วยวิธีการที่ (๑) ประหยัด กินใช้สิ่งจำเป็นต่อชีวิตเท่านั้นและกินใช้ไม่ให้ฟุ่มเฟือย (๒) เรียบง่าย ลด ละ เลิกสิ่งที่เป็นพิษภัย เป็นโทษ หรือสิ่งไม่จำเป็นต่อชีวิตออกไป (๓) พึ่งตนเองให้ได้มาก กลั

^{๕๔} สัมภาษณ์ ธัญมน หมดเหมน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๖ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๕๕} สัมภาษณ์ สนทยา กันทะมูล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๕.

กรรมวิธีพุทธต้องพยายามพึ่งตนเองให้มาก (๔) แบ่งปันเกื้อกูลด้วยใจที่บริสุทธิ์ ดังนั้นแล้วหลักเศรษฐกิจที่ดีที่สุด จึงไม่ใช่เรื่องการแสวงหาเงินหรือสะสมทรัพย์สมบัติใดๆ แต่เป็นเรื่องการจัดสรรทรัพยากรให้พอเพียงต่อการกินการใช้อย่างพอเพียง มีประโยชน์ต่อชีวิตอย่างพอเพียง จึงเป็นการปลดแอกผู้คนออกจากความเป็นทาสของเงิน...”^{๕๖}

๒) เหตุแห่งเศรษฐกิจที่ดีที่สุด พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ กล่าวไว้ว่า “...คนวรรณะ ๙ คือ คนประเสริฐน่ายกย่องสรรเสริญ เพราะเป็นชีวิตที่เรียบง่ายและมีคุณค่าประโยชน์ คนที่เลี้ยงชีพด้วยการให้ แบ่งปัน เสียสละ จะทำให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างคนจน เพราะยังให้อย่างแบ่งปัน เสียสละสิ่งเกินความจำเป็นของชีวิตไปมากเท่าไร ก็เหลือทรัพย์สมบัติส่วนตัวน้อยลงเท่านั้น น่าจะทำให้ชีวิตมีแต่ความลำบากขาดแคลน แต่เชื่อไม่ว่า คนที่ยึดทำกุศลธรรมอย่างเต็มที่ กินใช้น้อยแค่พอดี เก็บสิ่งที่จำเป็นไว้ เท่าที่จะใช้ทำกิจกรรมการงาน ที่เหลือก็แบ่งปันเสียสละในบุคคลหรือที่ที่ควร เป็นคุณลักษณะของคนพอเพียงที่แท้จริง เป็นสุดยอดความชาญฉลาดของการปฏิบัติตน ที่ทำให้ชีวิตมั่นคง มีคุณค่าและมีความสุขที่สุดในโลก...”^{๕๗}

จะเห็นได้ว่าสอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า “...ภิกษุ (ผู้ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์) ซึ่งเป็นผู้เป็นผู้สันโดษ (ยินดีในความมีน้อยอย่างพอเหมาะ) ด้วยปัจจัย ๔ (สิ่งที่จำเป็นในการยังชีพ) ที่มีค่าน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษนี้ เป็นองค์ประกอบแห่งคุณเครื่องความเป็นสมณะ (ผู้สงบจากกิเลสหรือพ้นทุกข์)...”^{๕๘} แสดงว่า พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า ผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริงนั้น จะต้องใช้สิ่งที่จำเป็นในการยังชีพที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ดังนั้นวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย จึงเป็นคำตอบของการพ้นทุกข์ และการดับทุกข์ที่มีประสิทธิภาพสูงสุด คือ ใช้สิ่งที่หาได้ง่าย อยู่ในตัว หรือใกล้ตัวเรา มาปรับสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ

๓) การแบ่งปันเป็นเครื่องอุ้มชูโลก พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๔ ในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ทรงตรัสไว้ว่า “... ถ้าจะแนะนำ ก็แนะนำได้ ต้องทำ ‘แบบคนจน’ เราไม่เป็นประเทศร่ำรวย เรามีพอสมควร พออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมีแต่ถอยหลัง ประเทศเหล่านั้น ที่เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถอยหลังและถอยหลังอย่างหน้ากลัว แต่ถ้าเราบริหารแบบที่เรียกว่า ‘แบบคนจน’ แบบไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัญสำนึกนั้นแหละ คือ เมตตา กันก็จะอยู่ได้

^{๕๖} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพथวิทยธรรมแห่งประเทศไทย, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

^{๕๗} ใจเพชร กล้าจน, **คนพอเพียง**, พิมพ์ครั้งแรก, (สมุทรปราการ: พิมพ์ดี, ๒๕๕๕), หน้า ๙-๑๔.

^{๕๘} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพथวิทยธรรมแห่งประเทศไทย, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ตลอดไป คนที่ทำงานตามวิชาการ จะต้องดูตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายเขาบอกว่า ‘อนาคตยังมี’ แต่ไม่บอกว่าจะให้ทำอะไร ก็ต้องปิดเล่ม คือ ปิดตำรา ปิดตำราแล้ว ไม่รู้จะทำอย่างไร ลงท้ายก็ต้องเปิดหน้าใหม่ เปิดหน้าแรกก็ต้องเริ่มต้นใหม่ ถอยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ ‘ตำราแบบคนจน’ ใช้ความอะลุ่มอล่วยกัน ตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อย ๆ...”

จะเห็นได้ว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาล ๙ ทรงค้นพบว่า การแก้ปัญหาหรือพัฒนาที่ก้าวหน้าสุด คือ การทำด้วยวิธีการที่ประหยัดที่สุด ใช้เงินหรืออุปกรณ์ให้น้อยที่สุด ดังนั้นจึงต้องใช้ปัญญาให้มากที่สุด และต้องทำอย่างเรียบง่ายให้มากที่สุดด้วย จึงต้องใช้ความฉลาดให้มากที่สุด และต้องทำมาจากข้างในด้วยใจที่เป็นสุขที่สุดให้ได้ด้วยในขณะที่ทำ และเมื่อเกิดผลที่ออกมาไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ดังนั้น “การทำแบบคนจน” จึงเป็นลักษณะมนุษย์ที่ประเสริฐ การพึ่งตนและช่วยเหลือคนให้พ้นทุกข์ คือ ตนเองดำรงอยู่ด้วยสิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย แล้วทำให้เพื่อนร่วมโลกมีความสุข ยั่งยืน ก็ด้วยสิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย จึงเป็นภาระกิจที่ยอดเยี่ยมที่สุด จึงเป็นชีวิตที่ประเสริฐสูงสุดอาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า “...การแบ่งปัน การเสียสละด้วยใจที่บริสุทธิ์ ผู้ที่ให้ คือ ผู้ที่ทำงานฟรี อาชีพทำงานฟรี คือ เป็นอาชีพที่ดีที่สุดในโลก เป็นอาชีพที่มั่นคง มีคุณค่าและมีความสุขที่สุดในโลก...”^{๕๙}

จากการสัมภาษณ์ Céline Idlas จิตอาสา กล่าวว่า “... เศรษฐกิจที่ปลอดภัยที่สุด เป็นชีวิตที่สร้างความสุขแท้จริง ตามหลักพระพุทธศาสนา ทุกคนทำงานไม่รับเงินตอบแทน และได้ปัจจัย ๔ ที่จำเป็นโดยไม่ต้องซื้อหา ไม่ต้องห่วงเรื่องหาเงินเรื่องค่าใช้จ่ายอะไรเลย อันนี้คือ อิศรเสรีภาพที่แท้จริง...”^{๖๐} และหมายขวัญพุทธ กล้าจน จิตอาสา กล่าวว่า “... การทำกรรมวิธีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม มีผลต่อตนเองในด้านเศรษฐกิจ คือ ตนเองสามารถใช้ชีวิตแบบไม่ต้องหาเงิน แต่มีชีวิตอยู่มาได้ ๑๑ ปีแล้ว รู้จักประหยัด อยู่กินไม่เรื่องมาก ตอนนี้มีการใช้เงินน้อยที่สุด หรือไม่ได้ใช้เลยในแต่ละวัน เพราะได้ฝึกชีวิตตนเองที่เรียบง่าย บำรุงง่าย พร้อมปรับเปลี่ยนยอมรับความจริง และอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างสบาย แม้โลกจะมีวิกฤติมากอย่างไร ก็ไม่สะดุ้งกลัวใดๆ ...”^{๖๑} สอดคล้องกับ **นัฏฐา พิมพพันธุ์ศรี** จิตอาสา กล่าวว่า “... เมื่อได้มาฝึกทำกรรมวิธีพุทธ ฝึกลด ละ เลิก กิเลสความโลภ โกรธ หลง จึงพบว่าเศรษฐกิจที่ดีไม่ใช่มีเงินมาก เงินมากไม่ใช่แปลว่ามีเศรษฐกิจที่ดี เศรษฐกิจที่ดีที่แท้จริง คือ กินน้อย ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น เก็บไว้ใช้เท่าที่จำเป็น ที่เหลือแบ่งปันออกไป แม้ตอนนี้ไม่ได้ทำงาน แบบมีรายได้ เงินก็น้อยกว่าเมื่อก่อน แต่ทุกวันไม่มีค่าใช้จ่าย เพราะได้ฝึกไม่กินไม่ใช้สิ่งที่เกิน

^{๕๙} ใจเพชร กล้าจน, **คนพอเพียง**, พิมพ์ครั้งแรก, (สมุทรปราการ: พิมพ์ดี, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕-๒๒.

^{๖๐} สัมภาษณ์ Céline Idlas, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๖๑} สัมภาษณ์ หมายขวัญพุทธ กล้าจน, ดร. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๑ มกราคม ๒๕๖๕.

ความจำเป็นกับชีวิต เป็นจิตอาสาฯ ทำงานฟรี อาศัยด้วยระบบสาธารณโภคี ปลูกอยู่ปลูกกินกันเอง กินใช้ร่วมกัน มีปัจจัยสี่ครบพร้อมแล้ว นี่คือความมั่นคง และเศรษฐกิจที่ดีที่สุดในโลก...”^{๖๒}

สรุปวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง เศรษฐกิจ คือ วิธีการจัดสรรเครื่องบริโภคอุปโภคที่จำเป็นต่อชีวิตให้เพียงพอด้วยวิธีที่ ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน แบ่งปัน หลักเศรษฐกิจจึงไม่ใช่เรื่องเงินเป็นหลัก แต่เป็นการปลดแอกคนออกจากความเป็นทาสของเงิน การทำเหตุแห่งเศรษฐกิจที่ดีที่สุด คือ ฝึกฝนตนให้เป็นคนวรรณะ ๙ มีชีวิตที่เรียบง่ายและมีคุณค่าประโยชน์ เลี้ยงชีพด้วยการให้ การแบ่งปัน ซึ่งพระพุทธเจ้าค้นพบแล้วว่า ผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริงนั้น จะต้องใช้สิ่งที่จำเป็นในการยังชีพที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ดังนั้นวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย จึงเป็นคำตอบของการพ้นทุกข์และการแบ่งปัน การเสียสละด้วยใจที่บริสุทธิ์ ผู้ที่ให้ คือ ผู้ที่ทำงานฟรี อาชีพทำงานฟรีเป็นอาชีพที่ดีที่สุดในโลก เป็นอาชีพที่มั่นคง มีคุณค่าและผาสุกที่สุดในโลก

๓.๒.๓.๔ วิถีสังคมหมู่บ้านมิตรดี

การทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ เป็นการขัดเกลาจิตใจของสมาชิกจิตอาสา การทำงานคือการปฏิบัติธรรม และการทำงานร่วมกันเป็นหมู่กลุ่ม ทำให้ได้เห็นข้อดีที่ควรศรัทธาและข้อบกพร่องที่ควรเมตตาและช่วยเหลือกันขัดเกลาแก้ไขทั้งของตนเองและผู้อื่น **ดร.ใจเพชร กล้าจน** ได้กล่าวถึงหลักธรรมด้านสังคมหมู่บ้านมิตรดี ดังต่อไปนี้

๑) มิตรดี สหายดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อานนท์ ที่จริงความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว”^{๖๓} ระบบวิถีชีวิตจิตอาสาในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มีลักษณะความเป็นอยู่ที่มีการกินใช้ร่วมกัน **ดร.ใจเพชร กล้าจน** ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า “หลักการที่ **พ่อครูสมณะโพธิรักษ์** นำมาจากพระพุทธเจ้า ที่เรียกกันว่า ‘ระบบสาธารณโภคี’ ซึ่งหมายถึง ทรัพย์สินสมบัติเป็นส่วนรวม แบ่งปันกันกิน แบ่งปันกันใช้ ทุกคนต่างร่วมกันร่วมใช้ในส่วนกลาง ทั้งข้าวทั้งของทั้งเงินทองทรัพย์สิน เป็นของทุกคนที่ร่วมกันอยู่ ต่างอาศัยกินอาศัยใช้ได้กันทั่วไป สังคมหรือหมู่บ้านมนุษยที่มีเศรษฐกิจชนิดสาธารณโภคีนี้ จะอยู่ร่วมกันอย่างเป็นหมู่กลุ่มชุมชนที่มีเมตตาจริงอย่างเพียงพอ เป็นเมตตาแท้ๆ ที่มีคุณสมบัติของจิตวิญญาณ จนกระทั่งเป็นเหตุก่อให้เกิดคุณธรรม ๗ ประการได้อย่างแท้จริง คือ (๑) เป็นชุมชนที่มีความระลึกถึงกัน (๒) เป็นชุมชนที่มีความรักกัน (๓) เป็นชุมชนที่มีความเคารพกัน (๔) เป็นชุมชนที่มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (๕) เป็น

^{๖๒} สัมภาษณ์ นัฏฐา พิมพันธ์ศรี, จิตอาสาปฏิบัติธรรมประจำ, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๖๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๓.

ชุมชนที่ไม่วิวาทกัน (๖) เป็นชุมชนที่พร้อมเพรียงกัน (๗) เป็นชุมชนที่มีเอกภาพ มีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน”^{๖๔}

๒) ปฏิบัติศีลได้จริงตามลำดับ มุลินิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ทุกศูนย์ทั่วประเทศเป็นชุมชนสาธารณโภคี สำหรับชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูล พบว่า

๒.๑) เป็นชุมชนไม่มีอบายมุข ๖ สอดคล้องกับคำกล่าว **พ่อครูสมณะโพธิรักษ์** “... ลักษณะชุมชนที่ไม่มีความเป็นโลกโลเกียที่เป็นอบายมุข ปิดอบายมุขแล้ว ไม่ต้องวนกับสุขทุกข์แบบโลกอบายมุข จึงเป็นสังคมอริยชั้นต้น เพราะทุกข์ที่เกิดเพราะอบายมุขนั้นไม่มี เรียกว่า หมดอบาย ไม่มีนรกชั้นต้นได้แล้ว ชุมชนก็สงบ ทุกข์ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกข์ดับสนิทชนิดประเสริฐ สุขที่เกิดจากการอบายไม่มีในชุมชน ชุมชนก็สงบเป็นสุขพิเศษ (วุบสมสุข) ในชุมชนสาธารณโภคีแห่งนี้ สุขชนิดพิเศษนี้คือ ทุกคนในชุมชนไม่มีอบายมุข ๖ ช่องทางของความเสื่อม ทางแห่งความพินาศ เหตุย่อยยับแห่งโรคทรัพย์...”^{๖๕} สำหรับอบายมุข ๖ อย่างนั้น ได้แก่ “... ตีมน้ำเมา เทียวกลางคืน เทียวดูการเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้านการทำงาน ...”^{๖๖}

๒.๒) ชุมชนที่มีศีล ๕ เป็นอย่างต่ำ ทุกคนในชุมชนที่ไม่มีใครฆ่าสัตว์กันทั้งชุมชน แม้แต่จะฆ่ามากิน ทำให้บริสุทธิ์ศีลข้อที่ ๑ เพราะทุกคนกินอาหารมังสวัรีติ ไม่มีการลักขโมย ไม่ผิดแผ้วเขาเมียใคร ไม่โกหก ไม่ดื่มเหล้าหรือเสพยาเสพติดใดๆ ทุกคนในชุมชนมีศีล ๕ เป็นอย่างต่ำ เป็นลักษณะอันเป็นชุมชนสาธารณโภคีที่มีเศรษฐกิจชนิดใหม่ และมีจิตอาสาหลายคนทั้งฝ่ายผู้ชายและฝ่ายผู้หญิงที่ประพฤติตนถือศีล ๘ รักษาศีลพรหมจรรย์ มีชีวิตอยู่แบบคนโสด ไม่ยุ่งเกี่ยวเรื่องเพศ กินอาหารวันละมื้อบ้าง ๒ มื้อบ้าง เป็นอย่างมาก ไม่กินจุบจิบ ไม่กินนอกมื้ออาหาร เป็นต้น

๒.๓) ชุมชนที่มีการฝึกฝนล้างกามคุณ ๕ การดำเนินชีวิตของจิตอาสาในชุมชนภูผาฟ้า น้ำทั้งผู้ชายและผู้หญิง สอดคล้องกับที่**พ่อครูสมณะโพธิรักษ์** กล่าวไว้ว่า “... ไม่ต้องห่วงกังวลเรื่องความสวยงาม เครื่องประดับตกแต่งร่างกายที่มีค่าและไม่มีค่า เพราะไม่มีใครนิยมใช้เครื่องประดับร่างกายทุกชนิด ไม่ต้องใช้สินค้ายาแพง ไม่สนใจแฟชั่น ไม่หลงใหลกับหนังละครที่เป็นข้าศึกแก่กุศล หรือดนตรีคีตกาลที่สนุกสนานเปล็ดเปล็นรสร้อยที่ไร้สาระ จึงไม่เปลือง ไม่เสียเวลา ไม่เสียแรงงานไปกับสิ่งที่สังคมโลกีย์หลอกล่ออมเมา ...”^{๖๗}

^{๖๔} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑๘ เมษายน ๒๕๖๕.

^{๖๕} สมณะโพธิรักษ์, **สาธารณโภคี เศรษฐกิจชนิดใหม่**, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: กลั่นแก่น, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑.

^{๖๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๕๐ - ๑๕๑.

^{๖๗} สมณะโพธิรักษ์, **สาธารณโภคี เศรษฐกิจชนิดใหม่**, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: กลั่นแก่น, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖.

๒.๔) ชุมชนที่มีพฤติกรรมของบุคคลถือศีล ๑๐ ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำนี้ ก็ยังมีจิตอาสาหลายคนด้วยเช่นกันที่มีพฤติกรรมถือศีล ๑๐ ไม่สะสมเงินทองเป็นของตน ไม่มีทรัพย์สินสมบัติ ที่ดินเรือนชานบ้านช่องใดๆ เพราะได้เสียสละ สลัดออกไปสิ้นเกลี้ยงแล้ว ทำงานฟรี ไม่รับรายได้เป็นเงินทองทรัพย์สินมีค่าราคาใดๆ ไม่เอารายได้เข้าส่วนตัวเลย ใช้เงินกองกลาง กินใช้ร่วมกันในทรัพย์สินส่วนกลาง

๓) **ชุมชนที่เชื่อเชิญให้มาพิสูจน์ได้** ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ จึงเป็นสังคมสาธารณโภคีที่พิสูจน์ได้จริง เพราะมีอริยชนจริง คือ คนที่ลดละความโลภ ความโกรธ ความหลง สอดคล้องกับที่ **พ่อครูสมณะโพธิรักษ์** กล่าวไว้ว่า “ลักษณะของ ‘คนวรรณะ ๙’ จะเป็นคนเลี้ยงง่าย คือ ดำเนินชีวิตเป็นอยู่แบบเรียบง่าย กินง่าย อยู่ง่าย ไม่เรื่องมาก นิ่งง่าย นอนง่าย ไม่ยึดไม่ยึดในที่ลับที่นอน เป็นคนบำรุงง่าย ไม่ดื้อ ไม่ดิ่งดัน บอกสั่งสอนได้ง่าย ทำกิจกรรมการทำงานกับหมู่กลุ่มได้ดี ไม่เอาแต่ใจ เป็นคนมักน้อย กล้าจน เป็นคนใจพอ สันโดษ เป็นคนที่อยู่กับหมู่กลุ่มสังคม แต่ใจพอ ใจไม่โลภ ไม่อยากได้ ไม่แข่งขันหรือแข่งเก่งอะไรกับใคร แม้มันน้อยเท่าไรก็ใจพอ ยินดี เต็มใจ เป็นคนซัดเลากาย วาจา ใจที่บกพร่องให้เต็มสมบูรณ์ไปเรื่อยๆ เป็นคนมีศีลเคร่งได้อย่างปกติ สบาย ไม่เคร่งเครียด จึงเป็นคนที่มีพฤติกรรมอาการที่น่าเลื่อมใส จึงเป็นคนไม่สะสม จึงเป็นคนปากเพียรขยันอยู่เสมอ”^{๖๘}

สังคมที่ประกอบไปด้วยบุคคลเช่นนี้จึงกลายเป็นสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีได้อย่างอบอุ่นและมีความสุข เป็นสุขที่เกิดจากศีลสัมปทา เป็นสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัย ทำให้เกิดวัฒนธรรมแห่งความเป็นพี่เป็นน้อง มีการพึ่งพาอาศัยช่วยเหลือเกื้อกูลกันอย่างเสียสละ ปรารถนาดี ไม่เห็นแก่ตัว ถึงขั้น พึ่งเกิด-แก่-เจ็บ-ตายกันได้จริง ดังนั้น จากการสัมภาษณ์ **ผ่องไพโรธรรม กล้าจน** จิตอาสาฯ กล่าวว่า “...การจะทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ก็ต้องสานพลังหมู่มิตรดี มารวมพลังช่วยกันทำ มาร่วมทุกข์ร่วมสุขกันทำตามกำลัง เอื้อเพื่อเกื้อกูลช่วยเหลือกัน ทำให้เกิดความสามัคคีในสังคมชุมชน จึงเป็นทั้งการพึ่งตนแล้วก็รู้จักแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์เป็นลำดับไปด้วย...”^{๖๙}

สรุปวิถีสังคมหมู่มิตรดี การสร้างสังคมแบบสาธารณโภคี ทำกิจกรรมวิถีพุทธ จุดสำคัญที่สุดอยู่ในด้าน ‘นามธรรม’ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติธรรมชำระกิเลสไปเป็นลำดับ จึงมาอยู่ร่วมกัน เป็นชุมชนผู้ปฏิบัติศีล ที่จิตอาสาทุกคนมาเสียสละ ทำงานโดยไม่รับค่าตอบแทน นำผลผลิตทั้งหมดมาแบ่งปันกินใช้ร่วมกัน มีการ “พึ่งเกิด พึ่งแก่ พึ่งเจ็บ พึ่งตาย

^{๖๘} สมณะโพธิรักษ์, **สาธารณโภคี เศรษฐกิจชนิดใหม่**, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: กลั่นแก่น, ๒๕๕๐), หน้า ๘.

^{๖๙} สัมภาษณ์ ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๐ มกราคม ๒๕๖๕.

กันได้จริง ดังที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำชาวโศกที่สร้างชุมชนสาธตมโหีเป็นรูปธรรมเด่นชัดแล้ว
กล่าวว่า “ระบบสาธตมโหี คือ การพึ่งพาอาศัยกัน เป็นคุณสมบัติอันเลิศของมนุษยชาติ”^{๗๐}

๓.๒.๓.๕ วิธีการใช้ธรรมะชำระกิเลส

การทำสัทธิกรรมวิธีพุทธให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ข้อที่ ๕ ศีลดี และข้อที่ ๖ คือ มิตรดี
ซึ่ง อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ดังนี้

๑) ปฏิบัติศีลด้วยปัญญา ศีลที่สม่ำเสมอและสมบูรณ์ คือ ศีลที่ต้องถูกตรงสู่ความพ้น
ทุกข์^{๗๑} ดังนั้น ศีล หมายถึง การกระทำที่มีจิตเจตนาชำระกิเลสทั้งปวงนั่นเอง

การปฏิบัติศีลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ มีเจตนาว่า “... สิ่งใดที่เป็นโทษเป็นภัย
ต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น ก็ตั้งศีล มาลด ละ เลิกออกไปทีละเรื่องๆ สิ่งใดเป็นโทษภัยที่มาก อันตราย
มาก เสียหายมาก ให้ตั้งศีลเลิกสิ่งนั้นก่อน และปฏิบัติศีลไปทีละเรื่อง ...”^{๗๒} โครงสร้างโดยย่อของศีลที่
สม่ำเสมอและสมบูรณ์นั้นเริ่มจากศีล ๕ ไปสู่ศีลลำดับที่สูงขึ้นไป ละเอียดยกขึ้นไปตามลำดับ และศีลที่
สมบูรณ์ คือ ศีล สมาธิ ปัญญาไปด้วยกันเสมอ

จากการสัมภาษณ์ ละอองดาว สง่างาม จิตอาสาฯ กล่าวว่า “... การได้พบสัตบุรุษ
และหมู่มิตรดี อันดับแรกทำให้ได้รู้ธรรมะ และเริ่มปฏิบัติธรรม ว่าต้องมีศีลมาก่อน เมื่อมีศีล เราทำ
อะไรก็จะมีปัญญา เมื่อเจอปัญหา เราสามารถใช้ปัญญาแก้ไขปัญหานั้น ทำให้ได้เห็นจุดบกพร่อง
ของเรา การมีหมู่มิตรดี ก็ได้มีคนคอยชี้ให้ปัญญาเราได้ เราได้แก้ไข เจริญในธรรมมากขึ้น แล้วเราเอา
ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างผาสุก ...”^{๗๓} และพยอม ขวัญเชื้อ จิตอาสาฯ กล่าวว่า “... เราเห็นทุกข์
โทษภัยของความชิงชังจากวิบากภัยที่เราได้รับ จากการตั้งศีลมาปฏิบัติ การทำผิดศีลมีวิบากภัยต่อ
ชีวิตเรา ทำให้เราเห็นทุกข์ทางร่างกาย จิตใจ แต่เมื่อเราทำถูกศีลที่เราตั้งไว้ ก็มีวิบากดี ทำให้ใจเราโล่ง
เบา สบายจริงๆ เห็นผลของวิบากดีที่เกิดขึ้นและเปรียบกันได้อย่างชัดเจน จากทำถูกศีลและผิด
ศีล ทำให้เรายิ่งมั่นใจ มั่นคงในการปฏิบัติศีลให้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น ...”^{๗๔}

**๒) พิจารณาด้วยปัญญา ปัญญา คือ การเห็นอาการกิเลสในใจได้ การจับอาการ
กิเลสที่เห็นได้ การชำระอาการกิเลสให้สลายจางคลายลงได้ในใจ รู้ผลที่ได้รับเป็นสภาพความ เบา**

^{๗๐} สัมภาษณ์ สมณะโพธิรักษ์, ผู้นำชาวโศก, ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๓.

^{๗๑} ใจเพชร กล้าจน, *อริยศีลรักษาโรค*, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (สมุทรปราการ : พิมพ์ดี, ๒๕๖๑), หน้า ๑๑.

^{๗๒} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๗๓} สัมภาษณ์ ละอองดาว สง่างาม, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๗๔} สัมภาษณ์ พยอม ขวัญเชื้อ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๕ มกราคม ๒๕๖๕.

โปรง โลง สบาย ภายในใจเป็นไปตามลำดับๆ ลาดลุ่มลึก การปฏิบัติศีลด้วยปัญญา คือ การเห็น-การจับ-การชำระอาการกิเลส (ความชอบ ความชัง) อย่างตั้งมั่น ปัญญาที่เอามาปฏิบัติ คือ ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส เช่น กิเลสอยากได้สุขสมใจอยาก พิจารณาไตรลักษณ์ของสุขสมใจอยากว่า “ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ และเป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล”

๓) พิจารณาสุขสมใจอยาก “กิเลส คือ สุขสมใจอยาก เป็นสุขที่ไม่มีจริง เป็นแค่อาการหลงเหมือนสุข ที่เกิดขึ้นแล้วหมดไปอย่างรวดเร็ว เรียกอาการนี้ว่า ‘สุขสมใจอยาก’ เป็นสุขแว็บเดียวก็หมด ไม่เที่ยง ไม่มีจริง พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘สุขสมใจอยากเป็นของชั่วคราว ไม่มีจริง (อนิจจัง อนัตตา) แท้จริงเป็นทุกข์’ เป็นทุกข์ได้อย่างไร เป็นทุกข์ เพราะ (๑) ได้มาก็กลัวจะหมดไป ขนาดได้มายังกลัวจะหมดไป (๒) พอไม่ได้มา ก็ทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก (๓) จากนั้นก็เป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล เป็นทุกข์กาย เรื่องร้ายตลอดกาล เกิดจากใจที่สร้างความทุกข์ขึ้นมา

กิเลส ตัณหา ความอยาก อยากได้สุขสมใจอยากเป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล เรียกว่า ‘สุขลึเกะ สุขหลง สุขหลอก สุขปลอม สุขชั่วคราว สุขที่ไม่มีจริง’ แท้ที่จริง คือ ทุกข์ใจ ทุกข์กาย ได้สมใจอยากก็ลดทุกข์ใจทุกข์กายชั่วคราว ‘ดีใจแว็บหนึ่ง’ จากนั้นเสียพลังไปหมดเลยนะ เสียพลังไปอยาก เสียพลังไปสร้างทุกข์ที่ยังไม่ได้ตามที่ยาก เป็นทุกข์ใจทุกข์กาย ได้สมใจอยากก็เสียพลังลดทุกข์ลง ได้สมใจอยากก็เสียพลังดีใจแว็บหนึ่ง ละลายไป เสียพลังไปหมดเลย เสียพลังไปกลัวมันจะหมดไป หมดไปก็กลัวจะไม่ได้มา ทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก จากนั้นก็เป็นทุกข์กาย เป็นเรื่องร้ายต่อตนเอง และผู้อื่นตลอดกาล บันทึบเป็นวิบากร้าย ดึงเรื่องร้ายมาใส่ตนเองและผู้อื่นตลอดกาล ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสใน ‘ปัจจุสมุปบาท’ และใน ‘มหาคันธกะ’ และใน ‘สนิทานสูตร’ ดังนี้ ที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ...”^{๗๕}

๔) พิจารณาอย่างตั้งมั่น “พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน เหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ ข้อที่ ๓ หลุดพ้นด้วยการทบทวนธรรม ข้อที่ ๔ หลุดพ้นด้วยการตักตวงใคร่ครวญธรรม”^{๗๖} ให้พิจารณาอย่างตั้งมั่นและพิจารณาซ้ำๆ ซ้ำๆ เข้าไปจนสามารถสลายความอยากลงไป สลายความอยากลงไป สลายความอยากในระดับกามภพ คือ ระดับละเมิดทางกาย ทางวาจา สลายออกไปได้ ไม่ละเมิดทางกาย ทางวาจาแล้วก็จะเหลือ ภวภพ ก็คือ รูปภพ กับอรุภพ”^{๗๗}

^{๗๕} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๗๖} อภ.ฉก.ก.(ไทย) ๒๒/๒๖/๓๔.

^{๗๗} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ **นัฏฐา พิมพันธ์ศรี** จิตอาสาฯ ไว้ว่า “... จากเดิมคิดว่าตนเองฉลาด เรียนเก่ง ทำงานหาเงินได้เยอะ แทบไม่ต้องพึ่งคนอื่น แต่เป็นเพียงปัญญาทางโลกซึ่งไม่ได้ทำให้พ้นทุกข์ และยังนำความสุขของตนเองไปแขวนไว้กับความคิด คำพูด การกระทำของผู้อื่น เป็นคนที่โกรธง่าย หงุดหงิดง่าย ไม่พอใจคนอื่นเมื่อเขาไม่ทำอย่างที่เราคิด เมื่อได้มาปฏิบัติตั้งศีลแนวทางแพทย์วิถีธรรม มาทำกรรมวิธีพุทธ ตั้งศีลมาลด ละ เลิกความโลภ โกรธ หลงไปตามลำดับ ทำให้ตนเองเกิดปัญญาพุทธะ ทำให้ลดความทุกข์ลงไปได้ตามลำดับ รู้จักจัดการกับความรู้สึกทุกข์ รู้สึกละอายใจของตนเอง ที่ไม่ต้องไปอยากให้คนอื่นจะต้องทำอย่างที่ใจเราหมาย ด้วยการล้างความอยากของตนเองว่า ความอยากคือทุกข์คือกิเลส ...”^{๗๘}

๕) กามภพ สลายระดับ ‘กามภพ’ เรียกว่า “ศีลในเบื้องต้น” ที่นี้ระดับรูปภพยังมีอาการอยากเสพอยู่ แต่ไม่ละเมิดออกมาทางกาย ทางวาจา เพราะเรากำจัดมันได้ มันเหลือเล็กน้อยแล้วเรายินดี ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ชอบไม่ชัง ไม่อยาก ไม่ยึดมั่นถือมั่น มันสลายกิเลสไปได้ เมื่อสลายไปได้อย่างชัดเจนแล้ว แบบนี้เป็นทุกข์ เราไม่เอาแล้ว กิเลสก็ลดลง เปลี่ยนเป็นความยินดี ไม่ชอบ ไม่ชัง ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่อยากไม่ยึดมั่นถือมั่น กิเลสลดลง เบาลงแล้ว

การลดกามคุณตาม ‘จูฬศีล ข้อที่ ๙’ ฝึกกินข้าววันละมื้อเป็นการปฏิบัติซึ่งมีอานิสงส์ ๕ ข้อ ดังนี้ (๑) เจ็บป่วยน้อย (๒) ลำบากกายน้อย (๓) เบากาย (๔) มีกำลัง (๕) เป็นอยู่ผาสุก^{๗๙}

วิธีฝึกกินอาหารวันละมื้อให้สำเร็จ คือ อย่างกลัวขาดสารอาหาร (ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นไปเพื่อความสมดุลสู่ความพ้นทุกข์ การกินอาหารวันละมื้อสมดุลพอดีที่สุด) อย่างกลัวตาย (คนอดอาหารกว่านั้นยังไม่ตาย) อย่างกลัวหิว อย่างกลัวเพลีย อย่างอยู่ใกล้ครัวหรือแหล่งอาหาร ดูตัวอย่างคนที่ทำได้ หมั่นพิจารณาประโยชน์ของการกินอาหารวันละมื้อ และโทษของการกินอาหารวันละหลายมื้อ

ฝึกใช้เสื่อผืนน้อย ใช้ของใช้น้อยเท่าที่จำเป็น แต่ไม่ทรมาณตนเองจนเกินไป ฝึกนอนเรียบง่าย นอนรวมกันหลายคน นอนกางกรดหรือมุ้ง ฝึกไม่สวมรองเท้า ซึ่งมีประโยชน์เป็นการถอนพิษไม่สมดุลทางเท้าและฝึกความอดทนด้วย

ฝึกอาบน้ำไม่เกิน ๕ ชั้น ชั้นแรก เอาน้ำราดตัวให้ทั่ว เอาผ้าขนหนู ยาว ๑-๒ ศอก ชุบน้ำปิดพohมอด ขัดถูให้ทั่วตัว ทำซ้ำๆ จากนั้นใช้น้ำชั้นที่ ๒-๓ รดให้ทั่วตัว แล้วเอาผ้าชุบน้ำพohมอดๆ ขัดทั่วตัวอีกครั้ง น้ำที่เหลืออีกชั้นซักผ้าเช็ดตัว นำมาล้างเท้า เสร็จสิ้นการฝึกอาบน้ำไม่เกิน ๕ ชั้น

^{๗๘} สัมภาษณ์ นัฏฐา พิมพันธ์ศรี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๗๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

“... การฝึกฟุ้งตนในการใช้ชีวิตที่ประหยัด เรียบง่าย มุ่งเน้นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ทำเอาเองได้ จากการวิจัยพบว่า โดยเฉลี่ยร้อยละ ๗๐-๘๐ ของผู้ใช้วิธีการนี้ สามารถลดอาการเจ็บป่วยในทุกโรค ทุกอาการ ภายใน ๗ วัน ...”^{๘๐}

๖) รูปภพ เมื่อกิเลสลดลง เบาลงแล้ว ก็เหลือระดับรูปภพแล้ว ยังมีอาการที่ชัดเจนอยู่ ยังกำจัดมันไม่ได้ นี่เป็นระดับสมาธิ เป็นขั้นกลางแล้ว ก็ปฏิบัติสัอย่างตั้งมั่นเหมือนเดิม พิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลสจนมันสลายลงไปอีก ก็จะเหลืออรุภพ ชีวิตตั้งมั่นในความพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ จากศีล สมาธิและปัญญา ปัญหานี้แหละเมื่อกิเลสที่เหลือน้อยๆ ก็จับมันให้ได้ มันเหมือนจะมี เหมือนจะไม่มี เป็นอรุภพ ต้องมีปัญญากำมันให้ได้ ด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส ตั้งศีลมากำจัดอรุภพ เพียรพิจารณาไตรลักษณ์อย่างตั้งมั่น จนสลายมันได้

๗) อรูปภพ มีปัญญาดำเนินออกว่า ระหว่าง ‘มีอรุภพ’ กับ ‘ไม่มีอรุภพ’ มันต่างกันอย่างไร อย่างนี้ มีกิเลสน้อย แม้น้อย กับไม่มีเลย ต่างกันอย่างไร ก็มีปัญญาแยกแยะ ก็ตัดสินใจเอาหมดกิเลสดีกว่า หมดอาสวะดีกว่า ในเรื่องนั้นหนึ่งเรื่อง ก็ปฏิบัติอย่างนี้เป็นลำดับ ปฏิบัติไปทีละเรื่อง ลดละเลิกไปทีละเรื่อง พ้นทุกข์ไปทีละเรื่อง ชีวิตก็ผ่องใสไร้กังวล ยินดีในความไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ชอบไม่ชัง ไม่อยาก ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสใน ‘อินทริยภาวนาสูต’ ได้แบบนี้เราจะยึด จะวางก็ได้ อะไรควรก็ทำ อะไรไม่ควรก็ไม่ทำ เหลือแต่ทำกับไม่ทำ อะไรเป็นโทษเป็นภัยก็ตัดไป อะไรเป็นดีที่ทำไม่ได้ก็ตัดไปก่อน ทำแต่ดีที่ทำได้ ก็เป็นการละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ในโอวาทปาฏิโมกข์ไปเป็นลำดับๆ

๘) อุเบกขา เป็นองค์คุณอุเบกขา ๕ สภาวะจิตวิญญาณที่บริสุทธิ์ไร้กิเลส (นิวรรณ์ ๕) คือ ปริสุทธา ปรีโยทาตา มุทุ กัมมัณญา ปภัสสรฯ ชีวิตก็จะเข้าสู่ความเป็นคนวรรณะ ๘ ไปเรื่อยๆ คือ เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย เพราะตัดสิ่งที่ไม่เป็นโทษภัยออกไปจากชีวิตไปเรื่อยๆ จะเหลือแต่สิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งจะยิ่งเหลือแค่นิดเดียว แต่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง อย่างแท้จริงต่อชีวิต

๓.๒.๔ ปัจจัยส่งเสริมศักยภาพการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมศักยภาพในการทำกิจกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมในชุมชนภูผาฟ้า คือ

^{๘๐} ใจเพชร กล้าจน, *สู้ทุกทุกข์ภัยด้วยใจเป็นสุข*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (มุกดาหาร: ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ, ๒๕๕๕), หน้า ๔๙-๕๑.

๓.๒.๔.๑ ผู้นำทางด้านจิตวิญญาณ

ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ มีผู้นำทางจิตวิญญาณ คือ อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเรียกว่า “อาจารย์หมอเขียว” เป็นผู้ซึ่งมีปณิธานไว้ว่า “... คุณค่าและความผาสุกของการเป็นคน คือ การพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ ...”^{๘๑} มืองค์ประกอบด้วยหลักพุทธธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา สาราณียธรรม ๖ อปริหานิยธรรม ๗ พุทธพจน์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ วรรณะ ๙ ฯลฯ เป็นต้น เพื่อให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีการฝึกฝนตนเองชำระกิเลส โดยจิตอาสาฯ มีความเลื่อมใสศรัทธาในคุณงามความดีของครูอาจารย์ จึงพร้อมใจกันที่จะมีส่วนร่วมบำเพ็ญในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆ ไปพร้อมกับมีความยินดีเต็มใจในการฝึกปฏิบัติตามคำสอนอย่างเคร่งครัด

อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน มีบุคลิกลักษณะที่เหล่าสมาชิกจิตอาสาฯ ถือว่า ท่านอาจารย์เป็นผู้มีบารมีทางธรรม ที่สามารถนำความศรัทธา นำเลื่อมใสให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั้งในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ในศูนย์เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศไทยและต่างประเทศ เกิดความเลื่อมใสศรัทธา เคารพนับถือนอบน้อมเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ซึ่งจิตอาสาบุญลณีแพทย์วิถีธรรม มองว่า ดร.ใจเพชร กล้าจน มีคุณสมบัติอันสำคัญ คือ

๑) ความเมตตา กล่าวคือ มีเมตตาให้จิตอาสาทุกคนเป็นคนดี พร่ำสอนให้พากเพียรปฏิบัติศีลจนสามารถชำระกิเลสตนเองได้เป็นลำดับ เพื่อให้จิตอาสาสามารถพึ่งตนเอง (ชำระกิเลส) ได้ และช่วยเหลือผู้คนที่ให้พ้นทุกข์ (ชำระกิเลส) ได้ ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า ... การล้างกิเลส นั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยากที่สุดในโลก แต่ถ้าทำได้แล้วก็จะง่ายที่สุดในโลก ... การทำเรื่องที่ยากที่สุด คือ การพาผู้คนให้ลดกิเลส ดังนั้น การพร่ำสอนคนให้ลดกิเลส จึงเป็นงานที่หนักและยากที่สุดต้องใจเย็นที่สุด และมีเมตตาอันหาประมาณมิได้ด้วย ความเมตตาอันนี้สมาชิกจิตอาสาเห็นได้ว่า อาจารย์มีอยู่อย่างเต็มเปี่ยม เมื่อมีจิตอาสาคนใดคนหนึ่งป่วยไข้หรือบาดเจ็บ มีปัญหาทุกข์ร้อนใจด้วยเรื่องอย่างใดๆ ก็ตาม ท่านก็ใส่ใจถามไถ่ดูแลสารทุกข์สุขดิบ ให้เวลาปรึกษา ชี้แนะข้อธรรมะในการล้างทุกข์อริยสัจ ให้ธรรมะอย่างมีขั้นตอน มีวิธีการ พิจารณา ในการแก้ไขปัญหาย่างมีเมตตาและอุเบกขา ทำให้จิตอาสาทุกคนก็สามารถเข้าหาเพื่อขอคำปรึกษาได้ด้วยดี อีกทั้งท่านยังมีจิตเมตตา โดยให้เวลาหมั่นเยินเยียนให้กำลังใจและให้ธรรมะแก่จิตอาสาทุกๆ ฐานงานในชุมชนอย่างสม่ำเสมออย่างเป็นกันเองไม่ถือเนื้อถือตัว

๒) ความจริงใจ เป็นคนรักษาคำพูด ประพฤติตามในสิ่งที่พูด เป็นแบบอย่างที่ดีงามให้จิตอาสา สิ่งนี้สร้างความเชื่อมั่นให้กับจิตอาสา เช่น เรื่องการรับบริจาค ต้องให้ผู้ที่ต้องการจะบริจาค

^{๘๑} ใจเพชร กล้าจน, บทบาทธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (สมุทรปราการ: พิมพ์ดี, ๒๕๖๔), หน้า ๗๐.

เข้าใจในเป้าหมายของกิจกรรมอย่างชัดเจน โดยต้องศึกษาอ่านหนังสือที่ท่านเขียนเผยแพร่ให้จบจำนวน ๗ เล่มขึ้นไป หรือเคยเข้าค่ายอบรมสุขภาพของแพทย์วิถีธรรมมาก่อน จึงจะให้ผู้นั้นบริจาค หรือจะรับเงินบริจาค่นั้นได้ ก็เพื่อสร้างคนให้เข้าใจธรรมะ มีปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ ไม่ได้มุ่งมีจิตเจตนาที่จะเอาเงินหรือสิ่งของไว้เป็นส่วนตัว เงินบริจาคจะนำเข้ากองกลางเพื่อนำไปบริหารจัดการเพื่อการกุศลต่อไป

๓) ให้โอกาสคน จิตอาสาที่เคยทำผิดกฎระเบียบของชุมชนและต้องออกไปจากชุมชน เมื่อถึงกำหนดพ้นโทษ ก็สามารถกลับเข้ามาชุมชนได้ใหม่อีก อันเป็นการให้โอกาสจนกว่าจะหมดโอกาสอย่างมีเมตตา รวมถึงให้อภัยในกรณีที่เกิดความผิดพลาดจากการทำงาน สอนจิตอาสาให้ยอมรับและมองเห็นส่วนดีจากประสบการณ์ของความผิดพลาดนั้น พร้อมทั้งจะเริ่มต้นทำให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ไม่เอาความรู้สึกของตนเองเป็นศูนย์กลาง ทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการประกอบกิจกรรมการงานต่างๆ

๔) เป็นที่ปรึกษาที่ดี การเป็นผู้ให้คำปรึกษา หรือเป็นที่ปรึกษา มีความสามารถในการพัฒนาผู้อื่น ใส่ใจให้ผู้ร่วมงานสามารถพัฒนาตนเองระหว่างทำงานด้วยการให้คำแนะนำและให้ข้อมูล ป้อนกลับตลอดเวลา เป็นผู้นำที่เข้าใจถึงเป้าหมายของผู้ร่วมงานตลอดจนจุดเด่น จุดด้อยของแต่ละคน แล้วเข้าช่วยเหลือในฐานะเป็นที่ปรึกษา หรือผู้ฝึกสอนแก่คนเหล่านั้น เช่น ในการประชุมอภิธานิธรรม จะคอยเป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำโดยไม่ยึดติดความคิดเห็นของตนเองเป็นหลัก แต่จะพิจารณาตามข้อมูล ตามข้อเท็จจริงด้วยความมีเหตุผล มีปรีชาธรรม อาศัยการลงมติของหมู่กลุ่มมิตรดี เป็นที่ปรึกษาทั้งด้านสุขภาพและด้านจิตใจ การให้คำปรึกษาที่เป็นเฉพาะส่วนตัว ก็จะมีเมตตาให้เวลา ให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์อยู่เสมออย่างเป็นกันเอง

๕) วางตัวเป็นกันเอง มีความซื่อตรง มีความจริง มีชีวิตที่เรียบง่ายเป็นกันเองฉันท์อาจารย์กับลูกศิษย์ ทำให้จิตอาสากล้าที่จะซักถามในข้อธรรมะหรือปรึกษาสิ่งที่ตนเองสงสัย และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น เสนอความคิดเห็นต่างๆ ทำให้ได้เกิดการฝึกฝนตนเองของจิตอาสา เกิดการพัฒนาในการประมาณอย่างถูกต้องเหมาะสม

๖) เป็นตัวอย่างที่ดี มีความสามารถในการกระตุ้นการใช้ปัญญา การจูงใจด้านแรงคลใจ การเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง ให้เห็นแก่ประโยชน์ของสังคมส่วนรวม มีความสามารถในการพัฒนาผู้อื่น (Developing others) ใส่ใจให้ผู้ร่วมงาน สามารถพัฒนาตนเองระหว่างทำงานด้วยการให้คำแนะนำและให้ข้อมูลป้อนกลับตลอดเวลา เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมมั่นคงแน่วแน่ในการทำงาน

๗) มีความรู้และใช้ปัญญาได้อย่างถูกต้อง ไม่มองข้ามความสำคัญในเรื่องคุณภาพชีวิต มองอย่างรอบด้าน หรือมองอย่างองค์รวม ความคิดเรื่องความมั่งคั่งจึงมีมิติที่กว้างขวางกว่าเดิม

ไม่ได้มุ่งแต่การสะสมทางวัตถุ มีพื้นฐานทางด้านจริยธรรมให้จิตอาสาในชุมชนได้มีอิสระในการพัฒนาตนเอง แต่ก็เชื่อมโยงเฝ้าดูพัฒนาการของจิตอาสา

๘) **หลักการกลไกธรรมที่นำไปสู่วิถีธรรมชาติ** เน้นความประหยัด เรียบง่าย เพิ่มความอุดมสมบูรณ์ของดินด้วยอินทรีย์วัตถุ ไม่ใช่สารเคมี ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนชีวิตอื่น เน้นการผลิตที่ไม่โลกต้องขยัน ทำจากเล็กอย่างมีคุณภาพไปเรื่อยๆ

๙) **ให้ความสำคัญกับการรวมตัวเป็นเครือข่าย** การรวมตัวเป็นเครือข่ายทำกิจกรรมให้ยั่งยืนขยายตัวออกไปอย่างกว้างขวาง เกิดการถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

๑๐) **ตระหนักในการใช้พลังงานเชื้อเพลิง** การประหยัดทางด้านพลังงาน ส่งเสริมพัฒนาพลังงานสะอาด อาทิเช่น นำพลังงานจากดวงอาทิตย์นำมาใช้อย่างจริงจัง

๑๑) **การรับรู้และสนับสนุนข้อมูลข่าวสาร** การเป็นผู้มีใจกว้าง เปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

สรุป การเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของ **ดร. ใจเพชร กล้าจน** ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย สามารถไขความจริงในการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ในด้านต่างๆ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นขุมทรัพย์อันล้ำค่า โดยสามารถผ่าทางตันคลี่คลายปัญหาของชีวิต และรวบรวมเป็นองค์ความรู้ของแพทย์วิถีธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมกับแนะนำสั่งสอนสอนวิถีแห่งการพ้นทุกข์ให้แก่ผู้อื่นได้ปฏิบัติตามจนเกิดผลพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ

๓.๒.๔.๒ ความศรัทธา ค่านิยม อุดมการณ์

คำสอนของ **ดร. ใจเพชร กล้าจน** ที่ให้ความสำคัญกับความเชื่อและค่านิยมที่ว่า กลไกกรรมวิधिพุทธเป็นความมั่นคงด้านอาหารและยาที่สำคัญต่อชีวิตที่สุด และปัจจัยที่จำเป็นต่อทุกชีวิตเป็นความมั่นคงของชีวิต ทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุขและมีคุณค่า ด้วยวิธีการทำที่ ‘ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน และแบ่งปัน’ นำไปสู่อุดมการณ์สูงสุดคือ ‘การพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์’ พึ่งตนด้านร่างกายและด้านจิตใจ คือ พึ่งธรรมชาติ มีอิสระเสรีออกจากกิเลส เป็นคนดีมีศีล จึงเป็นผู้พึ่งตนในปัญญา เป็นผู้มีความรู้ เป็นผู้มีศรัทธาเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทำให้ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น สัตว์อื่น มีพลังยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างอ่อนน้อมถ่อมตน

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จึงมีความเลื่อมใสและศรัทธาในอุดมการณ์ดังกล่าว จะเข้ามาบำเพ็ญร่วมกันทั้งที่ในชุมชนภูผาฟ้าแห่งนี้ และตามศูนย์แพทย์วิถีธรรมต่างๆ ภายในและนอกประเทศ **ดร.ใจเพชร กล้าจน** กล่าวว่า “คำตอบอยู่ที่ตัวเรา เราได้ทำเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติศีล ดับทุกข์กายใจ ผลที่ได้ก็จะเกิดที่ตัวเราก่อนอย่างแน่นอน ก็ส่งผลอันนั้น คือความยินดี

เสียสละ แบ่งปันสัมพันธ์กันไปสู่สังคม สู่สิ่งแวดล้อมภายนอก สอดคล้องกับแก่นแท้ นาวาบุญนิยม จิตอาสาฯ กล่าวว่า “... เรามีแค่แบ่งปันของเราไว้ปากทางเข้าชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ที่พวกเราได้นำเอา ผลผลิตกิจกรรมวิถีพุทธของเรา ข้าวบ้าง ผัก ผลไม้ต่างๆ เท่าที่เราพอจะแบ่งปันกันได้ ก็นำมาแบ่งปัน เกื้อกูลชาวบ้านข้างเคียงชุมชนในช่วงโควิดนี้ ได้นำไปกินไปใช้ มาถึงตอนนี้ก็เกือบ ๒ ปีแล้วที่เราทำกัน นี่คือ ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติที่ถูกต้องของพวกเรา นะ คือต้องช่วยเหลือกัน...”^{๘๒}

มูลนิธิแพथิวิธธรรมฯ ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดความรู้ทางด้านการดูแลสุขภาพ ฟังตน การทำกิจกรรมวิถีพุทธ การแลกเปลี่ยนผลผลิตและพันธุ์พืชของแต่ละเครือข่ายผ่าน โครงการ ‘เมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษต่อชีวิตผู้มีศีล’ และตลาดวิถีธรรม เป็นต้น ผ่านการสื่อสารบนระบบออนไลน์สู่ประชาชนทั้งในและต่างประเทศ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ มูลนิธิแพथิวิธธรรม สามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างราบรื่นและเป็นตามนโยบายของของแพथิวิธธรรม เพื่อเป็นไปสู่การฟังตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ได้

๓.๒.๕ ปัจจัยส่งเสริมเชิงสุขภาพะการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า

๓.๒.๕.๑ นิยามความหมายของสุขภาพ

หลายหน่วยงานได้ให้คำจำกัดความของสุขภาพไว้ดังนี้

๑) พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ อธิบายว่า “สุขภาพ คือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล”^{๘๓}

๒) ประเวศ วะสี อธิบายว่า “สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา สุขภาวะทั้ง ๔ ด้าน เชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการเชื่อมโยงถึงกัน และอยู่ภายในและกัน ปัญญาเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคม ก็เป็นไปไม่ได้ การพัฒนาปัญญาต้องนำไปสู่การพัฒนากาย จิต และสังคม การพัฒนากาย จิต และสังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญาทั้ง ๔ ร่วมกัน จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์”^{๘๔}

ประเวศ วะสี ได้อธิบาย ‘สุขภาวะ ๔ มิติ’ ไว้ว่า “สุขภาวะ ๔ มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือปัญญา ดังนี้

^{๘๒} สัมภาษณ์ แก่นแท้ นาวาบุญนิยม, จิตอาสาแพथิวิธธรรมประจำ, ๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๘๓} สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ (สช.), พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐, หน้าที่ ๒.

^{๘๔} ประเวศ วะสี, สู่สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: เซ็นจูรี, ๒๕๔๔), หน้า ๗-๑๔.

๑) **สุขภาวะทางกาย (Physical Wellbeing)** หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เจ็บป่วย เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุอันตราย และมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

๒) **ภาวะทางจิตใจ (Mental Wellbeing)** หมายถึงจิตใจที่มีความสุข ร่าเริง คล่องแคล่ว ไม่เครียดไม่วิตกกังวล ไม่ซึมเศร้า ติดขัด มีความเมตตากับสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญารวมถึงการลดการเห็นแก่ตัวลงไปด้วย

๓) **สุขภาวะทางสังคม (Social Wellbeing)** หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่นชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีการดราภาพ มีสันติภาพ ความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดีและมีระบบบริการที่เป็นกิจการทางสังคม^{๔๕}

๔) **สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือปัญญา (Spiritual or Wisdom Wellbeing)** พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ ได้กำหนดไว้ว่า ‘สุขภาพทางปัญญา (Wisdom Wellbeing) หมายความว่า ความรู้ที่รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อแผ่แผ่ สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงคือความสุข ที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข้อได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม’ การพัฒนาปัญญาทั้ง ๔ ร่วมกันจึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์^{๔๖}

๓.๒.๕.๒ หลักการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาวะ

การเพิ่มศักยภาพของบุคคล และชุมชนในการควบคุมปัจจัยที่กำหนดภาวะสุขภาพ การมีส่วนร่วมของสาธารณะ คือ การส่งเสริมให้บุคคลและชุมชนมีความสามารถในการมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา วางแผนและดำเนินการแก้ไขปัญหามีผลต่อสุขภาพของตนและความเป็นอยู่ของชุมชนอีกทั้งการให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ให้ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันในสังคม กระตุ้นให้เกิดความร่วมมือ

^{๔๕} เพ็ญ สุขมาก, สุขภาพและปัจจัยกำหนดสุขภาพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://mehealthpromotion.com/upload/forum/paper_ch๓.pdf [๙ เมษายน ๒๕๖๕].

^{๔๖} ประเวศ วะสี, สุขภาพทางจิตวิญญาณ: สุขภาพทางปัญญา, พิมพ์ครั้งแรก, (นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๔๕), หน้า ๒๓-๒๕.

ระหว่างภาคต่างๆ และการมีส่วนร่วมของประชาชน การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชน^{๘๗}

๓.๒.๕.๓ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ

ปัจจัยกำหนดสุขภาพ คือ ปัจจัยที่สามารถเพิ่มพูนหรือคุกคามสภาวะสุขภาพของบุคคลหรือของสังคมได้ ปัจจัยเหล่านี้อาจมาจากการตัดสินใจของแต่ละบุคคล เช่น การเลือกจะสูบบุหรี่ หรืออาจเกิดจากสภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบนอกเหนือการควบคุมของบุคคล เช่น ปัจจัยทางเพศ ชนชั้น ชชาติพันธุ์ การเข้าถึงการศึกษา คุณภาพของที่อยู่อาศัย การมีสัมพันธภาพที่เกื้อหนุนช่วยเหลือ และระดับการมีส่วนร่วมทางสังคมและการปกครองในชุมชน มีการจ้างงานคุณภาพอากาศ และการออกแบบภูมิทัศน์ของเมือง^{๘๘}

๓.๒.๕.๔ ปัจจัยส่งเสริมสภาวะของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ปัจจัยส่งเสริมสภาวะของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ประกอบไปด้วย ๑) ส่งเสริมการสร้างแบบอย่างที่มีคุณสมบัติแห่งพุทธะ แก่ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธาพลังของหมู่มิตรดีสังคัมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละเป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา ๒) ส่งเสริมหลักปฏิบัติเทคนิคการปรับสมดุล ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา ๓) ส่งเสริมการใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ ๔) ส่งเสริมแพทย์วิถีพุทธ ศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ ๕) ส่งเสริมสังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก ๖) ส่งเสริมการสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่างๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติและแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงาน สุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ ๗) ส่งเสริมอาหารสูตรหมอเขียว ทำให้สบาย เบาอกาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย ๘) ส่งเสริมความเป็นหมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ๙) ส่งเสริมคุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณ ต่อหมอผู้เสียสละด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ ๑๐) ส่งเสริมความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ ๑๑) ส่งเสริมอาหารปรับสมดุลมังสวิตรสชาติจัด ถูกใช้ประโยชน์

^{๘๗} ภูวนที พุ่มสงวน, “สุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพ: บทบาทที่สำคัญของพยาบาล”, วารสารพยาบาลทหารบก, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๕๗): ๑๒.

^{๘๘} องค์การอนามัยโลก (๒๐๐๔), “การส่งเสริมสุขภาพจิต แนวคิด หลักฐาน และแนวทางการปฏิบัติ”, แปลโดย แพทย์หญิงศุทธา เอื้ออภิสิทธิ์วงศ์และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่: วนิดาการพิมพ์, ๒๕๖๐), หน้า ๒๐.

ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผัก หรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการดูแลสุขภาพเจ็บป่วย^{๘๙}

๓.๒.๕.๕ สุขภาวะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๔ ด้าน

ดร.ใจเพชร กล้าจน ^{๙๐} อธิบายไว้เหตุแห่งการสร้างสุขภาวะที่ดีเลิศ ไว้ว่า “ใน ‘คาลาธรรมบท มรรควรรคที่ ๒๐ เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๓๐’ อธิบายว่า ‘ทางมีองค์แปด ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ธรรมอันพระอริยะเจ้าฟังถึง ๔ ประการประเสริฐกว่าสัจจะทั้งหลาย วิราคะธรรมประเสริฐกว่าธรรมทั้งหลาย พระตถาคตผู้มีจักขุประเสริฐกว่าสัตว์สองเท้า และอรุณธรรมทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้นเพื่อความหมดจดแห่งทศณะ ทางอื่นไม่มี เพราะเหตุนี้ท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ยังมารและเสนามารให้หลง ด้วยว่าท่านทั้งหลายดำเนินไปตามทางนี้แล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้’ ”^{๙๑}

การจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ด้วยทางมีองค์ ๘ ทางเอกสายเดียวสู่ความพ้นทุกข์ หนึ่งในนั้น คือ ‘สัมมาอาชีวะ’ การทำกรรมวิธีพุทธของเรา จึงไม่เลี้ยงสัตว์ ไม่ทำปศุสัตว์ เพื่อดับเหตุแห่งวิบากร้ายต่างๆ นานา ออกไปซึ่งสอดคล้องกับ ‘วณิซสูตร’ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๒ ข้อที่ ๑๗๗ อาชีวะที่ไม่ควรทำ “ดูกรภิกษุทั้งหลาย การค้าขาย ๕ ประการนี้ อันอุบาสกไม่พึงกระทำ ๕ ประการเป็นฉนวน คือ การค้าขายศตรา ๑ การค้าขายสัตว์ ๑ การค้าขายเนื้อสัตว์ ๑ การค้าขายน้ำเมา ๑ การค้าขายยาพิษ ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลายการค้าขาย ๕ ประการนี้แล อันอุบาสกไม่พึงกระทำ”^{๙๒} และการกสิกรรมวิธีพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ไม่มีการใช้ทั้งยาพิษที่มามีทำลายตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น ไม่มีทั้งการค้าขายสัตว์มีชีวิตและสัตว์ตาย เป็นสัมมาอาชีวะ ไม่เป็นมิฉณาอาชีวะ

การทำกรรมวิธีพุทธ ทำให้ได้รับธาตุอาหารที่ครบบริบูรณ์ ตามหลักอาหาร ๕ หมู่ วิตามินและเกลือแร่จากผักและผลไม้ มีคาร์โบไฮเดรต จากข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน มีโปรตีนจากถั่วหลากหลายชนิด มีไขมันจากเมล็ดธัญญาพืชสมัน และผลจากการกินอาหารพืชผัก ไม่มีเนื้อสัตว์ ทำให้ผู้ที่เข้ารับการอบรมใน ค่ายอบรมสุขภาพแบบแพทย์วิถีธรรม ผู้ที่มาอบรมก็ได้เรียนรู้ฝึกการลดละการกินเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่าที่แต่ละคนทำได้ จากจำนวนกว่า ๓ แสนคนที่เข้า

^{๘๙} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ เล่ม ๑”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า บทคัดย่อ.

^{๙๐} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕. คำความเกี่ยวกับพระไตรปิฎกมาจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง.

^{๙๑} ขุ.สุ. (ฉบับหลวง ไทย) ๒๕/๓๐/๓๕. ตรงกับ ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๗๓/๑๑๗.

^{๙๒} อง.ฉก. (ฉบับหลวง ไทย) ๒๒/๑๗๗/๑๘๖. ตรงกับ อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๗๗/๒๙๕.

รับการอบรม ผลปรากฏว่า ๙๐% ของผู้ที่เข้ารับการอบรมมีสุขภาพที่ดีขึ้น และใช้วิธีการดูแลสุขภาพของแพทย์วิถีธรรม ซึ่งในคุณชินิพนธ์ระดับปริญญาเอกของ ใจเพชร กล้าจน เรื่อง ‘จิตอาสาวิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ’ ซึ่งเป็นการบูรณาการองค์ความรู้แพทย์วิถีพุทธผ่านไปทางจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมก็เอากุลไปสู่สังคม จากการเก็บข้อมูล กว่า ๖ หมื่นคน พบว่า ๙๐% มีสุขภาวะทางสุขภาพและใจที่ดีขึ้นเช่นกัน จึงทำให้เราชัดเจนว่า เมื่อก่อนที่เรายังพากันกินเนื้อสัตว์นั้นมีโรคภัยไข้เจ็บมาก แต่เมื่อได้ลดละเลิก การกินเนื้อสัตว์กันทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง

การทำกรรมวิธีพุทธก็จะทำให้เราได้อาหารที่เป็นหนึ่งในโลก พระพุทธเจ้าตรัสถึงสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต ๔ อย่าง (ปัจจัย ๔) และได้ยืนยันสิ่งสำคัญเป็นหนึ่งในโลก คือ ‘อาหาร’ ไว้ว่า “อะไรชื่อว่า ๑ คือ สัตว์ทั้งปวงตั้งอยู่ได้เพราะอาหาร”^{๙๓} ดังนั้นการทำกรรมวิธีพุทธจะทำให้เราได้**อาหารที่เป็นหนึ่ง** อาหารจะมีทั้งอาหารกายและอาหารใจ กรรมไร้สารพิษเราก็ได้อาหารกาย ถ้าเราปฏิบัติรู้จักชำระกิเลสได้ เราจะได้อาหารใจไปด้วย เราได้ทั้งอาหารกายและอาหารใจถ้าเราเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง การทำกรรมวิธีพุทธจะทำให้เราได้ปัจจัย ๔ ที่สำคัญต่อชีวิต ถ้ามีปัจจัย ๔ ก็ทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ได้ เกิดความผาสุกได้ใน ‘จัตตาริสุตระ’ พระพุทธเจ้าก็ตรัสเรื่องปัจจัย ๔ ไว้ และกรรมไร้สารพิษก็ทำให้ได้ปัจจัย ๔ ทั้งหมด เป็นอาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย

กรรมไร้สารพิษก็ประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพให้สมดุลร้อนเย็นได้ก็ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย แข็งแรง อายุยืน จะทำให้เศรษฐกิจพอเพียงมั่นคง ยั่งยืน ก็เอามาประยุกต์ใช้กับการทำกรรมวิธีพุทธ เราจะพึ่งตนให้ได้มากที่สุด กินใช้อย่างประหยัด เรียบง่าย ในสิ่งที่จำเป็นประโยชน์พยายามตัดสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือไม่จำเป็นออกจากชีวิต แล้วก็เอากุลช่วยเหลือผู้อื่น เก็บไว้เท่าที่ไม่ผิดเคือง ส่วนเหลือก็เสียสละออกไปทำประโยชน์ต่อผู้อื่นๆ จึงเป็นระบบเศรษฐกิจที่ดีเยี่ยมที่สุด เกิดขยายเป็นเครือข่ายที่เอื้อกูลช่วยเหลือกัน เป็นมิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ ผู้คนในสังคมก็จะเกิดการช่วยเหลือเอื้อกูลกัน มีน้ำใจให้กัน แบ่งปันกัน ยังพัฒนาเป็นสาธารณโภคี มีกองทุนส่วนกลางกินใช้ร่วมกันในแก่นแกนหลัก

ส่วนในเครือข่ายก็ทำเหมือนกันเชื่อมโยงกัน เอื้อกูลช่วยเหลือกัน จึงกลายเป็นสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี หัวใจสำคัญที่สุดจึงเป็นการพึ่งตนและการแบ่งปันไปด้วยกัน โดยปฏิบัติให้เจริญยิ่งขึ้นไป ด้วยหลักสาราณียธรรม ๖ อปริหานิยธรรม ๗ เป็นการสร้างวิถีสังคมหมู่มิตรดี ที่แต่ละชีวิตดำรงตนเป็นคนวรรณะ ๙ ใช้ ‘จัตตาริสุตระ’ คือ สิ่งที่ประหยัด เรียบง่ายในการดำรงชีวิตเป็นหลัก มีการฟังธรรม แสดงธรรม สนทนาธรรม ไคร่ครวญธรรม ไปพร้อมกับปฏิบัติอริยมรรคทั้ง ๗ องค์อย่าง

^{๙๓} พุ.ธ. (ฉบับหลวง ไทย) ๒๕/๔/๒. ตรงกับ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๖๘๑/๕.

ตั้งมั่น เป็นเหตุแห่งการวิมุตติหลุดพ้นจากทุกข์ เคารพความดีและคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำสมณคุณ ร้อนเย็น มีสัญญาติญาณแห่งคนตรง เพียรละอกุศล เพียรทำกุศล มีปัญญาชำแรกกิเลส ไปเป็นลำดับๆ ก็พัฒนาไปสู่การเป็นคนวรรณะ ๙ ซึ่งจะเป็นคนที่แข็งแรง มีคุณค่าและประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เป็นคนที่มีความผาสุก มีสุขภาวะที่ดีเลิศทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม หลักการและรูปแบบการทำกิจกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพथิวิธิธรรมแห่งประเทศไทย ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำและเครือข่ายของเราเป็นเช่นนี้ ...”^{๙๔}

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ทำให้ทราบถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นแก่อริยาปฏิบัติธรรมในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ โดยแบ่งเป็น ๔ ด้าน พบว่า

๑) สุขภาวะด้านร่างกาย

ได้ใช้แรงงานทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ เป็นกุศล สามารถพึ่งตนและดูแลตนเอง ได้มีผลผลิตทางอาหารที่เพาะปลูกเองอย่างปลอดภัยสด ใหม่ บริสุทธิ์ ได้กินอาหารอย่างถูกสมดุร้อนเย็น เป็นอาหารไร้สารพิษ แล้วเป็นส้มมาอาชีพ เพราะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ อีกทั้งไม่มีการนำสารพิษเข้าตัว ส่งผลต่อสุขภาพกายที่มีพลังมากขึ้น ทำกิจกรรมการงานได้มากขึ้น สุขภาพใจที่เป็นสุขมากขึ้น ต่อยอดพัฒนาสู่การเป็นจิตอาสา ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแต่ละท่านกล่าวไว้ดังนี้

ดินแสงธรรม กล้าจน กล่าวว่า “... ได้ออกแรง เพราะเน้นทำแบบใช้แรงเราเองเป็นหลัก ได้อาหาร สมุนไพร และยาที่ไร้สารพิษ ทำให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากปลูกเป็นแล้ว ก็ยังนำอาหารมาปรุงเป็นยาได้ เมื่อก่อนอ้วนมาก หนัก ๘๔ กก. แต่มาทำกรรมน้ำหนักลดไปประมาณ ๒๔ กก. ร่างกายคล่องแคล่วขึ้นมาก อาการเหนื่อยง่ายหายไป ความแข็งแรงคืนมามาก มากกว่าตอนวัยรุ่นเสียอีก ...”^{๙๕}

ผ่องไพโรธรรม กล้าจน กล่าวว่า “... ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีพลัง สามารถทนแดดทนฝนได้เป็นอย่างดี ...”^{๙๖}

สนทยา กันทะมูล กล่าวว่า “... ทำให้แข็งแรงขึ้นเพราะได้ฝึกออกแรงกลางแจ้ง ด้วยการทำกรรมร่วมกับพี่น้อง อย่างรู้เพียรรู้จัก ได้ทานอาหารสุขภาพไร้สารพิษ ที่พวกเราผลิตกันเองด้วยหมู่กลุ่มคนดีมีจริยศีล ...”^{๙๗}

^{๙๔} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพथิวิธิธรรมแห่งประเทศไทย, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๙๕} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพथิวิธิธรรมประจำ, ๔ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๙๖} สัมภาษณ์ ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพथิวิธิธรรมประจำ, ๑๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๙๗} สัมภาษณ์ สนทยา กันทะมูล, จิตอาสาแพथิวิธิธรรมประจำ, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๕.

Céline Idlas กล่าวว่า “... ด้านร่างกายมันทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นเรื่อย ๆ ฝึกอดทนกับอากาศร้อนหรือขึ้นหนาว ฝึกอดทนกับการเปื้อนและยอมไม่มีเวลาอาบน้ำซักผ้าทำความสะอาดเหมือนตอนอยู่บ้าน ถ้าเราเห็นข้อดีเยอะที่ได้ตอนไม่ได้ตั้งใจก็มีความสุขอย่างถาวร ...”^{๙๘}

๒) สุขภาวะด้านจิตใจ

สภาวะจิตใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เกิดจากการปฏิบัติศีล ไม่ฆ่า ไม่กิน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำให้ชีวิตอื่นเดือดร้อน สร้างกรรมดีด้วยการมีความเมตตา กรุณา หวังในประโยชน์ต่อสัตว์ทั้งหลาย ด้วยการคบสัตบุรุษหมู่มิตรดี อาศัยอยู่ในระบบสาธารณโภคี เป็นคนทำงานฟรี กินน้อย ใช้น้อย ไม่สะสม เป็นคนรับใช้ผู้อื่น มีจิตที่อยากช่วยเหลือผู้อื่น มีความเชื่อและเข้าใจในกฎแห่งกรรมและผลของกรรมที่ชัดเจนมากขึ้น มั่นใจในการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและพอเพียง ที่จิตอาสาแต่ละท่านกล่าวไว้ดังนี้

ภัคธร คุ่มกิตติพร กล่าวว่า “... จากการที่ได้ประพฤติปฏิบัติศีล จนเกิดความมั่นใจในการดำรงชีวิตด้วยกสิกรรมวิถีพุทธ เพราะหมดความกลัว หวั่นไหว ว่าสุขภาพจะไม่แข็งแรง เมื่อก่อนที่กลัวว่าจะอายุสั้น กลัวทรมาณ กลัวจะติดเชื้อ กลัวอาหารที่กินจะไม่สะอาด มีแต่ความสะดุ้งกลัว และกระวนกระวายในชีวิต แต่หลังจากพบแพทย์วิถีธรรม ได้เรียนรู้การทำอาหารให้เป็นยา และการทำกสิกรรมวิถีพุทธ จึงเกิดศรัทธาเชื่อมั่นในการพึ่งตน ทำให้คลายความกลัวภายในจิตออกไป ตอนนี้จึงรู้สึกสบายใจ หมดความเดือดเนื้อร้อนใจในการดำรงชีวิตทั้งของตนและคนในครอบครัว ...”^{๙๙}

ธัญมน หมดเหมน กล่าวว่า “... ทำให้จิตใจมีความมั่นคงไม่หวั่นไหว แม้สถานการณ์ในโลกจะเลวร้ายไปอย่างไร โดยการทำกสิกรรมไร้สารพิษวิถีพุทธทำให้เรามั่นใจว่าเราสามารถอยู่รอดได้เพราะเราพึ่งตัวเองได้จากการมีอยู่มีกิน มีอาหารที่เป็นสิ่งจำเป็นเลี้ยงชีวิต และทำให้เรามีจิตใจเมตตาด้วยการทำกสิกรรมร่วมกับหมู่มิตรดีอย่างเต็มที่เต็มกำลัง เพื่อช่วยเหลือแบ่งปันแก่ผู้ที่เราสามารถช่วยได้ อย่างแรกคือเราได้ร่วมสร้างอาหารให้พอกินพอใช้ในชุมชนคนมีศีลของเราเอง ได้เป็นตัวอย่างและแรงเหนี่ยวนำให้แก่มีกุศลที่ได้พบเรา ...”^{๑๐๐}

ภูเพียรธรรม กล้าจน กล่าวว่า “... ทำให้ได้เห็นและเข้าใจในการปฏิบัติธรรมอย่างชัดเจนมากขึ้น ได้เห็นกิเลสที่ยังมีอยู่ จึงตั้งจิตพากเพียรฝึกฝนที่จะลด ละ เลิกกิเลสไปให้ถึงใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม ไม่ใจร้อน ได้เปรียบเทียบกับตนเองในอดีตว่าในปัจจุบันเราเจริญมากกว่าในอดีต ได้เท่านี้ก็ดี

^{๙๘} สัมภาษณ์ Céline Idlas, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๙๙} สัมภาษณ์ ภัคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๐๐} สัมภาษณ์ ธัญมน หมดเหมน, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๖ มกราคม ๒๕๖๕

มากแล้ว การล้างทุกข์ใจในขณะที่ไปทำกิจกรรมวิถีพุทธร่วมกับหมู่มิตรดี คือ ได้ฝึกฝนล้างความอยาก ได้ตั้งใจหมายโดยให้ยินดีที่ไม่ได้ตั้งใจหมาย ...”^{๑๐๑}

๓) สุขภาวะด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ระบบวิถีชีวิตจิตอาสาในชุมชนภูฟ้าฟ้ามีลักษณะความเป็นอยู่ที่มีการกินใช้ร่วมกัน เรียกว่า “ระบบสาธารณโภคี” ซึ่งหมายถึง การอาศัยทรัพยากรสมบัติเป็นส่วนรวม แบ่งปันกันกิน แบ่งปันกันใช้ ทุกคนต่างร่วมกินร่วมใช้เป็นส่วนกลาง ทั้งข้าวของเงินทองทรัพยากรสมบัติต่างๆ โดยเป็นของทุกคน ที่ร่วมกันอยู่ ต่างอาศัยกินอาศัยใช้กันได้ สังคมหรือหมู่พลมนุษยที่มีเศรษฐกิจแบบสาธารณโภคีนี้ จึงอยู่ร่วมกันอย่างเป็นหมู่กลุ่มชุมชนที่มีเมตตาจริงใจต่อกันอย่างแท้จริง โดยมีความเห็นความเข้าใจสู่ความพ้นทุกข์ที่เสมอสมานกันไปเป็นลำดับ

เอมอร์ แซ่ลิ้ม กล่าวว่า “... เราเป็นตัวอย่างที่ดี เริ่มต้นที่เรา การทำทุกอย่างเราจะไปบอกว่าอันนี้ดีแต่เราไม่ทำมันก็ไม่เห็นผล อย่างแรกที่สุดคือเราจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้เขาดู ทำให้เขาเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นทางรอด เป็นทางรอดของทุกๆ คน ถ้าไม่เข้าใจตอนนี้ก็ไม่เป็นอะไร แต่เราทำไปเรื่อยๆ เหมือนที่เราเคยสงสัยว่า มันจะจริงหรือว่าการปลูกอยู่ปลูกกินแบบนี้จะอยู่ได้ ปลูกอยู่ปลูกกินโดยไม่ใช้สารเคมีแต่สามารถทำให้ผลผลิตดีได้ เราก็เอาตัวเองเข้ามาพิสูจน์ว่ามันทำได้ เราทำไปเรื่อยๆ แล้ววันหนึ่งมันจะตอบใจทักไปเอง มันเหมือนเด็ดดอกไม้สะเทือนดวงดาว และในขณะเดียวกันก็พิสูจน์ได้ว่า มันลดค่าใช้จ่ายได้จริง การเป็นอยู่อย่างนี้เราแทบไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรเลย เรามีพื้นดิน มีปุ๋ยของเรา พืชทั้งหมดเป็นปุ๋ยของเรา เราไม่จำเป็นต้องไปซื้อสารเคมี แล้วการกินของเราก็กดลงด้วย โดยเฉพาะสถานการณ์แบบนี้ (โรคระบาดโควิด-๑๙) ข้าวของก็แพงขึ้น เนื้อสัตว์ยิ่งแพง ผักที่กินก็เป็นผักที่มีสารเคมีเป็นพิษ เราก็ทำของเราเอง ทำให้เขาดู เขารู้ว่าการทำแบบนี้ตอบใจทักทั้งเรื่องสุขภาพความแข็งแรง ความเรียบง่ายเป็นคุณธรรม ๙ เป็นอะไรที่สะท้อนตัวของเราเอง...”^{๑๐๒}

แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม กล่าวว่า “... คำตอบอยู่ที่ตัวเรา เราได้ทำเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติศีล ดับทุกข์กายและใจ เกิดผลที่ตัวเราก่อนแล้วก็ส่งผลสัมพันธ์กันไปสู่สังคมสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น มีแค่แบ่งปันผลผลิตของเราเพื่อแบ่งปันสิ่งของที่จำเป็นให้แก่ชาวบ้านที่อยู่ข้างเคียงหรือรอบๆ ชุมชนของเราด้วย ...”^{๑๐๓}

^{๑๐๑} สัมภาษณ์ ภูเพียรธรรม กล้าจน, ดร. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๐๒} สัมภาษณ์ เอมอร์ แซ่ลิ้ม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๐๓} สัมภาษณ์ แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๗ มกราคม ๒๕๖๕.

ละอองดาว สง่างาม กล่าวว่า “... ชาวบ้านเขามาเห็น เขาจะรู้สึกว่ ทำไปได้อย่างไร ไม่หาเงิน ดึงแต่หญ้า ปลุกแต่ผัก คนที่หาเงินได้เยอะๆ ที่เขายังร่นวายอยู่กับโลก เขาเข้ามาเห็นในพื้นที่ เรา ได้หิ้วพืชผักอะไรออกไปกินใช้ ชีวิตเขาไม่สามารถเลือกกินอะไรได้เหมือนเรา จะกินก็เลือกไม่ได้นะ ว่ามีสารพิษหรือไม่มีสารพิษ เขาอยากจะกินที่ปลอดภัยนะ แต่เขาเลือกไม่ได้ แต่ชีวิตของเรานี้เลือกได้ เราสรรหาสิ่งดีๆ ให้กับชีวิตเรา เราไม่ต้องไปหาเงินอะไรให้ร่นวายมากมายอะไร เขามาก็เอาผักพวกนี้ ไปจากเรา เราก็ได้ช่วยเหลือเขา ได้เป็นตัวช่วยให้เขาได้เห็น ให้ความคิดเขา เขาได้เห็นตัวอย่างที่เรา ทำ ไม่มุ่งแต่หาเงินจนทำลายสุขภาพตนเอง แล้วก็พึ่งตนเองไม่ได้ เจ็บป่วยก็ต้องไปหาหมอหายา เสียเงินเยอะ...”^{๑๐๔}

๔) สุขภาวะด้านปัญญา ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม

มูลนิธิแพथิวิธิธรรมา พบว่า “วิธีแก้ปัญหาคือปัญหาในโลก คือ การคบและเคารพ มิตรดี มีอริยศีล ทำสมุคอร้อนเย็น พึ่งตน และแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ตรงกับพระพุทธเจ้าพบว่า ‘การ ที่ชีวิตจะมีความสุขอันประเสริฐยอดเยี่ยมได้นั้น ต้องปฏิบัติอริยศีลที่ถูกต้อง’ และพระโพธิสัตว์แต่ละพระองค์พบว่า ‘การปฏิบัติอริยศีลที่ถูกต้องนั้นมีฤทธิ์สูงกว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือบรรเทาโรค ทุกโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือโรคทางใจ และสามารถกำจัดหรือบรรเทาสิ่งเลวร้ายทั้งมวลออกจากชีวิตของตนได้ รวมทั้งสามารถดูสิ่งที่ดีงามทั้งมวลมาสู่ชีวิตตนได้’^{๑๐๕} ดังนั้นปฏิบัติศีล โดยเป็น ศีลที่สม่ำเสมอและสมบูรณ์ คือ ศีลที่ถูกต้องถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ จึงเป็นสุขภาวะทางด้านปัญญา ใจไร้ทุกข์ ใจดีงามนั่นเอง

๓.๓ ปัญหาและอุปสรรคในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ

ปัญหาและอุปสรรคในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ ได้แก่ ๑) ไฟป่า ๒) สภาพดิน ๓) สภาพน้ำ ๔) สภาพอากาศ โดยชุมชนภูผาฟ้าได้มีแนวทางการแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นด้วยหลักพุทธธรรม พร้อมทั้งประยุกต์ให้เข้ากับสภาพภูมิศาสตร์และสิ่งแวดล้อมภายในชุมชน ที่มีสภาพภูเขาล้อมรอบและ เต็มไปด้วยผืนป่าที่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๓.๓.๑ ไฟป่าและหมอกควัน

ปัญหาหมอกควันในภาคเหนือ ได้ส่งผลกระทบต่อประชาชนในพื้นที่อย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น ด้านการท่องเที่ยว สังคม เศรษฐกิจ ส่งผลต่อสุขภาพของประชาชนที่ต้องทนใช้ชีวิตท่ามกลาง

^{๑๐๔} สัมภาษณ์ ละอองดาว สง่างาม, เตรียมจิตอาสาแพथิวิธิธรรมา, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๐๕} ใจเพชร กล่าจน, อริยศีลรักษาโรค, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรปราการ: พิมพ์ดี, ๒๕๖๑), หน้า ๙.

มลพิษ ทำให้เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจเพิ่มมากขึ้น พื้นที่ในภาคเหนือตอนบนมักจะประสบปัญหาหมอกควัน ในช่วงเดือนธันวาคมถึงมีนาคมของทุกปี โดยเฉพาะ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง ลำพูน น่าน แพร่ แม่ฮ่องสอน พะเยา และตาก

ผลกระทบและความสูญเสียจากไฟฟ้า

ไฟฟ้าที่เกิดขึ้นในพื้นที่หนึ่งๆ ไม่เพียงแต่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่พื้นที่เท่านั้น หากแต่จะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และระบบนิเวศโดยรวมของโลกอีกด้วย ผลกระทบของไฟฟ้าต่อสิ่งแวดล้อมในด้านต่างๆ มีดังนี้

๑) **ผลกระทบต่อสังคมพืช** เปลวไฟจากไฟฟ้าจะทำลายลูกไม้กล้าไม้ในป่าหมดโอกาสเติบโต ส่วนต้นใหญ่หยุดการเจริญเติบโต เนื้อไม้เสื่อมคุณภาพ

๒) **ผลกระทบต่อดินป่าไม้** ทำลายสิ่งปกคลุมหน้าดิน หน้าดินจึงเปิดโล่ง ทำให้น้ำที่ไหลบ่าไปตามหน้าดิน พัดพาหน้าดินอันอุดมสมบูรณ์ไป ทำให้การอุ้มน้ำของดินลดลง ไม่สามารถเก็บกักน้ำที่จำเป็นต่อพืชได้

๓) **ผลกระทบต่อสัตว์ป่าและสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ในป่า** ส่งผลให้สัตว์ป่า ได้รับความบาดเจ็บล้มตาย ที่หนีรอดก็ขาดที่อยู่อาศัยรวมไปถึงแหล่งอาหาร ในที่สุดก็อาจตายเช่นเดียวกัน

๔) **ผลกระทบต่อทรัพยากรน้ำ** ตะกอนและขี้เถ้าจะไหลสู่ลำห้วย ทำให้ชุมชนมีสภาพไม่เหมาะต่อการใช้งาน หน้าแล้งแผ่นดินมีแต่กรวดทราย ไม่สามารถกักเก็บน้ำในช่วงฤดูฝนเอาไว้ได้ ทำให้ลำน้ำแห้งขอดเกิดสภาวะแห้งแล้ง

๕) **ผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินของมนุษย์** ไฟป่าลุกลามเข้าไปในหมู่บ้าน และทรัพย์สินของประชาชน และหมอกควันยังก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ

๖) **ผลกระทบต่อสภาวะอากาศโลก** ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสภาวะอากาศเป็นพิษ โดยเฉพาะสภาวะโลกร้อน หรือสภาวะเรือนกระจก

๗) **ผลกระทบต่อการนันทนาการ** ก่อให้เกิดทัศนวิสัยไม่ดีต่อการคมนาคม รวมไปถึงสภาพการสูญเสียความงามตามธรรมชาติ แหล่งท่องเที่ยวที่สวยงามหมดสภาพ จำนวนนักท่องเที่ยวลดลง ส่งผลต่อเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ...^{๑๐๖}

^{๑๐๖} สำนักงานบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๑๖ (เชียงใหม่), “มหันตภัยไฟฟ้าและหมอกควัน”. [แผ่นพับ]. ประชาสัมพันธ์ โทรสายด่วน ๑๓๖๒.

สาเหตุของการเกิดไฟฟ้า

๑) เหตุจากธรรมชาติ โดยไฟฟ้าที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ จะเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เช่น ฟาผ่า กิ่งไม้เสียดสีกัน ภูเขาไฟระเบิด ก้อนหินกระทบกัน แสงแดดตกกระทบผลึกหิน แสงแดดส่องผ่านหยดน้ำ ปฏิกิริยาเคมีในดินป่าพรุ การลุกไหม้ในตัวเองของสิ่งมีชีวิต (Spontaneous Combustion) ซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุหลักมาจาก ฟาผ่า และกิ่งไม้เสียดสีกัน

ฟาผ่า เป็นสาเหตุหลักของการเกิดไฟฟ้าในเขตอบอุ่น พบว่า กว่าครึ่งหนึ่งของไฟฟ้าที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากฟาผ่า ฟาผ่าแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ (๑) ฟาผ่าแห้ง (Dry or Red Lightning) คือ ฟาผ่าที่เกิดขึ้นในขณะที่ไม่มีฝนตก มักเกิดในช่วงฤดูหนาวไปจนถึงเข้าฤดูร้อน (ซึ่งมีอากาศแห้ง) สายฟ้าจะเป็นสีแดง เกิดจากเมฆที่เรียกว่าเมฆฟาผ่า ซึ่งเมฆดังกล่าวจะมีแนวการเคลื่อนตัวที่แน่นอนเป็นประจำทุกปี ฟาผ่าแห้งเป็นสาเหตุสำคัญของไฟฟ้าในเขตอบอุ่น (๒) ฟาผ่าเปียก (Wet or Blue Lightning) คือ ฟาผ่าที่เกิดควบคู่ไปกับการเกิดพายุฝนฟ้าคะนอง (Thunderstorm) ดังนั้นประกายไฟที่เกิดจากฟาผ่าจึงมักไม่ทำให้เกิดไฟไหม้ หรืออาจเกิดได้บ้างแต่ไม่ลุกลามไปไกล เนื่องจากความชื้นสัมพัทธ์และความชื้นของเชื้อเพลิงสูง ฟาผ่าในเขตร้อนรวมถึงประเทศไทยมักจะเป็นฟาผ่าเปียก จึงแทบจะไม่เป็นสาเหตุของไฟฟ้าในเขตร้อนนี้เลย

กิ่งไม้เสียดสีกัน อาจเกิดขึ้นได้ในพื้นที่ป่าที่มีไม้ขึ้นอยู่อย่างหนาแน่นและมีสภาพอากาศแห้งจัด เช่น ในป่าไผ่หรือป่าสน เป็นต้น

๒) เหตุจากมนุษย์ โดยไฟฟ้าที่เกิดในประเทศกำลังพัฒนาในเขตร้อนส่วนใหญ่จะมีสาเหตุมาจากกิจกรรมของมนุษย์ สำหรับประเทศไทยจากการเก็บสถิติไฟฟ้าตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๘ – ๒๕๔๒ ซึ่งมีสถิติไฟฟ้าทั้งสิ้น ๗๓,๖๓๐ ครั้ง พบว่าเกิดจากสาเหตุตามธรรมชาติคือฟาผ่าเพียง ๔ ครั้งเท่านั้น ซึ่งเกิดที่ภูกระดึง จังหวัดเลย ที่ห้วยน้ำดัง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ท่าแซะ จังหวัดชุมพร และที่เขાใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา แห่งละหนึ่งครั้ง ดังนั้นจึงถือได้ว่าไฟฟ้าในประเทศไทยทั้งหมดเกิดจากการกระทำของคน โดยมีสาเหตุต่างกันไปได้แก่

การเก็บหาของป่า สาเหตุที่ทำให้เกิดไฟป่ามากที่สุด การเก็บหาของป่าส่วนใหญ่ ได้แก่ ไข่มดแดง เห็ด ใบตองตึง ไม้ไผ่ น้ำผึ้ง ผักหวาน และไม้พิน การจุดไฟส่วนใหญ่เพื่อให้พื้นป่าโล่งเดินสะดวก หรือให้แสงสว่างในระหว่างการเดินทางผ่านป่าในเวลากลางคืน หรือจุดเพื่อกระตุ้นการงอกของเห็ด การแตกใบใหม่ของผักหวานและใบตองตึง หรือไล่แมลงต่างๆ ในขณะที่อยู่ในป่า

การเผาไร่ สาเหตุที่สำคัญรองลงมา การเผาไร่ก็เพื่อกำจัดวัชพืชหรือเศษซากพืชที่เหลืออยู่ภายหลังการเก็บเกี่ยว เพื่อเตรียมพื้นที่เพาะปลูกในรอบต่อไปโดยปราศจากการทำแนวกันไฟ และปราศจากการควบคุม ไฟจึงลามเข้าป่าที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียง

การแก้งจุด ในกรณีที่ประชาชนในพื้นที่ที่มีปัญหาความขัดแย้งกับหน่วยงานของรัฐในพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเรื่องที่ทำกินหรือถูกจับกุมจากการกระทำผิดในเรื่องป่าไม้ ก็มักจะหาทางแก้แค้นเจ้าหน้าที่ด้วยการเผาป่า

ความประมาท เกิดจากการเข้าไปพักแรมในป่า ก่อกองไฟแล้วล้มดับ หรือทิ้งก้นบุหรี่ลงบนพื้นป่า เป็นต้น

การล่าสัตว์ โดยใช้วิธีไล่เหล่า คือ จุดไฟไล่ให้สัตว์หนีออกจากที่ซ่อน หรือจุดไฟเพื่อให้แมลงบินหนีไฟ หรือจุดไฟเผาทุ่งหญ้า เพื่อให้หญ้าไหม้แต่กระบัด ล่อให้สัตว์ชนิดต่างๆ เช่น กระต่าย กวาง กระต่าย มากินหญ้า แล้วดักกรยิงสัตว์นั้นๆ

การเลี้ยงปศุสัตว์ ประชาชนที่เลี้ยงปศุสัตว์แบบปล่อยให้หากินเองตามธรรมชาติ มักลักลอบจุดไฟเผาป่าให้โล่งมีสภาพเป็นทุ่งหญ้าเพื่อเป็นแหล่งอาหารสัตว์

ความคึกคะนอง บางครั้งการจุดไฟเผาป่าเกิดจากความคึกคะนองของผู้จุด โดยไม่มีวัตถุประสงค์ใดๆ แต่จุดเล่นเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น



ภาพที่ ๓.๑๐ การดับไฟป่าที่ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๓

แหล่งที่มา : มูลนิธิแพथวิทยธรรมแห่งประเทศไทย

แนวทางแก้ไข การเรียนรู้วิธีการดับไฟป่าของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ โดยมูลนิธิแพथวิทยธรรมฯ ได้รับการติดต่อจากกรมป่าไม้ คือ **ผอ.อิสระ จิรรัตน์** หัวหน้าฝ่ายปฏิบัติการป้องกันไฟป่าของกรมป่าไม้ ดูแลชุดปฏิบัติการเหยี่ยวไฟ และ **คุณจันทร์เพ็ญ** หัวหน้าการฝึกอบรมการดับไฟป่าของกรมป่าไม้ พร้อมทีมงาน เข้ามาในพื้นที่ที่ภูผาฟ้า น้ำ เป็นหนึ่งในพื้นที่ที่เป็นบริเวณมีไฟป่าลุกลามมากกว่า ๕๐๐ จุด ในจังหวัดเชียงใหม่ทางภาคเหนือ^{๑๐๗}

^{๑๐๗} ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ, ภัยพิบัติ รู้ทัน รับมือได้, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://ndwc.disaster.go.th/cmsdetail.ndwc-9.283/26662/menu_7525/4214.1/รู้จักภัยจากไฟป่า [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมฯ มีแนวคิดในการรักษาป่าให้สอดคล้องกับทางราชการ จึงให้มีเจ้าหน้าที่มาให้องค์ความรู้ วิธีการป้องกันและปฏิบัติตนเมื่อเกิดไฟป่า มีหน้าที่พิทักษ์รักษาต้นน้ำและป้องกันการทำให้ร้ายสัตว์ป่า ในเขตป่าสงวนแห่งชาติ การเรียนรู้การดับไฟป่าจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ควรเรียนรู้และทำความเข้าใจเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้อง เมื่อเกิดเหตุการณ์ไฟป่าในแต่ละครั้ง

ดร.ใจเพชร กล่าจน กล่าวว่า “...ประโยชน์ในการทำแนวกันไฟเป็นการพัฒนาเชิงอนุรักษ์ หากไม่ทำแนวกันไฟ ไม่เก็บใบไม้ กิ่งไม้ที่เป็นเชื้อเพลิง ไฟจะไหม้ป่า สัตว์จะตาย บ้านเรือนจะพัง รวมถึงคนก็เสียชีวิตได้ การพัฒนาเชิงอนุรักษ์นั้น ก็ยอมเสียส่วนน้อย ต้นไม้เล็กที่จำเป็นต้องตัดก็ต้องยอมเสียส่วนน้อยไปเพื่อรักษาประโยชน์ส่วนใหญ่ คือ รักษาป่าทั้งป่าไว้ได้ ทุกชีวิตก็ปลอดภัย คน สัตว์ ป่าก็จะปลอดภัย ต้นน้ำลำธารจะปลอดภัย และยังได้อินทรียัตถุมาทำปุ๋ย แก้ปัญหาได้ทั้งไฟไหม้ป่า ทั้งน้ำท่วม น้ำแล้ง มีปุ๋ยอินทรีย์สำหรับพืชไร่สารพิษ เป็นการแก้ปัญหาไปด้วยกัน ด้วยน้ำใจ ปัญญา บารมี ของผู้คนที่มาหลอมรวมพลังกัน นี่คือ ความยิ่งใหญ่ของพุทธะ เป็นคุณค่าอันยิ่งใหญ่ สำหรับผู้ที่ มีธรรมะแท้ ก็จะมีจิตใจชวนขวยกิจใหญ่น้อยของเพื่อนหมุมิตรดีไปพร้อมกับเพ่งเล็งกล้าใน อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา คือ ชำระกิเลสในใจไปด้วย ลดความเห็นแก่ตัวและความยึดมั่นถือมั่นออกไปด้วย ก็เกิดพลังผ่องใส ไร้กังวล ได้ทั้งประโยชน์ตน คือ ความผาสุก ได้ทั้งประโยชน์ท่าน คือ สิ่งดีงามที่เกิดขึ้นต่อทุกชีวิต...” ๑๐๘



ภาพที่ ๓.๑๑ การดับไฟป่าที่ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๓

แหล่งที่มา : มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

^{๑๐๘} หมอเขียวทีวี, ทำแนวกันไฟ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=๔dcLmqz๑fSM> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

สภาวะจิตใจของจิตอาสาในชุมชน มีจิตใจที่เข้มแข็งไม่หวั่นไหวต่อไฟฟ้าที่ล๊อมชุมชน รอฟังสัญญาณจากผู้นำว่าให้ทำอะไร มีการระดมพลทำแนวกันไฟรอบๆ แต่ไฟป่าก็ลุกลามมาในช่วงกลางคืน ทุกครั้งที่มีการประกาศเรียกให้ช่วยกันดับไฟป่า ทุกคนก็มีความยินดีเต็มใจไปรวมมวลงกับหมู่มิตรดีช่วยกันดับไฟป่า หลังการดับไฟป่าเสร็จทุกครั้งจะมีรอยยิ้ม ที่ได้ทำหน้าที่พิทักษ์ผืนป่าแห่งนี้ร่วมกัน

๓.๓.๒ สภาพดิน

ลักษณะดิน เป็นดินภูเขาซึ่งเป็นดินเหนียวปนทราย คือ เวลาแห้งจะเหนียวและแข็งมากเหมือนหิน เหมือนอิฐรัดตัว แต่เวลาโดนน้ำจะมีลักษณะเป็นดินเหนียวตมเหมือนดินโคลน สภาพดินจึงมี ๒ ลักษณะ คือ แห้งจะแข็งและเปียกจะเหลวและ จึงเป็นดินที่ปลูกพืชได้ยาก ไม่ค่อยเหมาะสมกับการทำกิจกรรม เพราะในหน้าฝนดินจะแฉะและเป็นโคลนตมทำให้รากพืชเน่าหรือเป็นโรคราก ส่วนในหน้าแล้งดินก็จะแห้งแข็งทำให้รากพืชแผ่ขยายไม่ได้ ดังนั้นทั้งหน้าฝนและหน้าแล้งก็จะปลูกพืชไม่ได้ผลผลิตเท่าที่ควร ผู้ทำกิจกรรมรุ่นก่อนหน้าจึงไม่นิยมเพาะปลูกพืชผักในพื้นที่แห่งนี้

แนวทางแก้ไข ใส่อินทรีย์วัตถุเข้าไปในดินให้เยอะ เช่น วัชพืช หยวกกล้วย แหนแดง เศษอาหาร หลุ้าแห้ง ฟางข้าว ที่หาได้ง่าย โดยพยายามคลุกให้เข้ากัน ใส่ น้ำ หรือน้ำปัสสาวะ หมักดินไว้ประมาณ ๑๕ - ๓๐ วัน ให้อินทรีย์วัตถุย่อยสลาย จะทำให้ดินร่วนซุยขึ้น กลายเป็นดินร่วน แล้วก็กลายเป็นดินที่อุ้มน้ำได้ดี รากพืชไปได้ เก็บความชื้นได้ รากพืชทะลุทะลวงไปได้ง่าย ด้วยอาศัยอินทรีย์วัตถุเป็นปัจจัยจึงสามารถปรับดินที่เสียๆ ให้เป็นดินดีได้...^{๑๐๙}



ภาพที่ ๓.๑๒ การทำนากับสภาพดินภูเขา
แหล่งที่มา : มูลนิธิแพथิวิธธรรมแห่งประเทศไทย

^{๑๐๙} หมอเขียวทีวี, ปรับปรุงดินเหนียวปนทรายโดยใช้อินทรีย์วัตถุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=XbHRKycfRog> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม กล่าวว่า “...ดินภูเขาที่นี้แข็งมากเวลาไม่มีน้ำ แต่เมื่อโดนน้ำก็เหลวเป็นโคลน วิธีพัฒนาดินคือนำเอาต้นกล้วยป่าที่มีอยู่มากในพื้นที่กับหญ้า วัชพืช ใส่ผสมในดิน ต้องใช้เวลาหนึ่งปีแรกในการเรียนรู้สภาพดิน พอปีที่สองจึงทำให้ดินเหมาะสำหรับการเพาะปลูก ได้ผลผลิตดีขึ้นกว่าปีแรก อีกปัญหาหนึ่งก็เป็นกิเลสส่วนที่เหลือในใจเรา เป็นอาการของความชอบความชัง ต่อสิ่งภายนอกต่างๆ ที่เข้ามากระทบความรู้สึกของเรา แต่การที่เราได้ปฏิบัติธรรมอยู่ในชีวิตประจำวัน ก็ทำให้ใจเราออกจากความทุกข์ ความอยากได้สนใจในสิ่งต่าง ไปได้เรื่อยๆ รู้สึกว่าเราเบาภาระไปได้ในอุปสรรคนี้...”^{๑๑๐}

ก้าน ไตรยสุทธิ์ กล่าวว่า “... ปีแรกๆ น้ำก็ไม่พอ ดินก็ไม่ดี พื้นที่เราก็กะเอะ คนเราก็ก็น้อย อยู่ก็ได้ทำใจ ทุกคนก็ทำดีที่สุดแล้ว อาจารย์ก็ทำดีที่สุดแล้ว เราก็กะเอะเริ่มต้น จึงค่อยๆ ล้างความดีถือดี อยากได้ตั้งใจลงไป เพราะเข้าใจแล้ว ก็ใจเย็นลง ไม่ต้องเอาความสมบูรณ์ทั้งหมดก็ได้ เราทำไปนานเข้า ทุกอย่างก็ดีขึ้นมาเอง ปัญหา อุปสรรคเหล่านี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา น้ำขาดบ้าง อาจารย์ก็บอกว่า ผักตายได้แต่คนอย่าตาย คนก็คือใจ ใจที่อยากได้น้ำมา ก็มันสุขวิสัยแล้วก็ทำได้แค่นี้ก็ดีแล้ว ก็พอใจได้แล้ว เป็นสุขได้แล้ว เพราะเราทำดีที่สุดแล้ว ปีแรกก็ได้ทำใจหลายเรื่องแบบนี้...”^{๑๑๑}

ละอองดาว สง่างาม กล่าวว่า “... ภูผาฟ้าน้ำ เป็นพื้นที่ที่ค่อนข้างจะเพาะปลูกยาก ดินที่นี้ใส น้ำเข้าไปก็เหมือนจะดีแต่พอหยุดให้น้ำไม่ทันไรก็แห้งเร็ว ก็ต้องรู้นิสัยของดิน แต่เมื่ออาจารย์ได้พาทำมาหลายวิธีเพื่อแก้ปัญหาความแข็งของดินที่เวลาไม่มีน้ำก็จะแข็งมาก แต่พอใส่น้ำก็อ่อนเกินไป กระทั่งปัจจุบันสามารถปรับดินให้เหมาะสมกับการเพาะปลูกพืชผักชนิดต่างๆ ได้แล้ว หรือเข้าใจดินได้มากขึ้นก็สามารถแก้อุปสรรคไปได้ อีกอย่างคือเรื่องอุปกรณ์ที่ทันสมัยในการทำงาน เครื่องทุ่นแรงต่างๆ เราก็ไม่สามารถใช้ได้ จึงเป็นโอกาสที่ให้เราได้ฝึกพึ่งตนเอง อดทน ขยัน ไม่ต้องไปคิดว่า ต้องมีรถไถ ต้องมีเครื่องจักรต่างๆ มาทำให้งานเราเร็วขึ้นก็ทำให้จิตใจของเราอ่อนร่อนอยากได้เร็วๆ สมตั้งใจตนเอง...”^{๑๑๒}

๓.๓.๓ สภาพน้ำ

ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ตั้งอยู่ในบริเวณป่าต้นน้ำเดิม โดยอาศัยน้ำจากป่าต้นน้ำมาใช้ในการบริโภคและทำการเกษตร ซึ่งปัจจุบันปริมาณน้ำไม่เพียงพอต่อจำนวนประชากรชุมชนที่อาศัยอยู่ ปัญหาที่เกิดขึ้น คือ ช่วงฤดูฝนจะมีน้ำป่าไหลหลาก น้ำท่วม พอเข้าฤดูแล้ง น้ำกลับขาดแคลน ทำให้เกิดอุปสรรคต่อการทำกิจกรรมที่ต้องการน้ำในการเพาะปลูก

^{๑๑๐} สัมภาษณ์ แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๑๑} สัมภาษณ์ ก้าน ไตรยสุทธิ์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๑๒} สัมภาษณ์ ละอองดาว สง่างาม, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

แนวทางแก้ไข การทำระบบฝายดินชะลอน้ำ ทำบ่อพักน้ำแก้มลิงเป็นระยะๆ เพื่อกักเก็บน้ำไว้ในฤดูแล้ง โดยทางมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมได้นำความรู้ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ มาประยุกต์ใช้ในการจัดการน้ำ ชุมชนแห่งนี้จะมีน้ำไหลมาจากภูเขาในช่วงฤดูฝน ถ้าฝนตกหนักก็จะมีมวลน้ำปริมาณมาก เมื่อทำระบบทำฝายดินชะลอน้ำมาเป็นระดับๆ ในตำแหน่งที่เหมาะสม ก็สามารถชะลอความรุนแรงของน้ำป่าไหลหลากได้เป็นอย่างดี หลักการชะลอน้ำที่รุนแรงให้ลดความรุนแรงลงด้วยการใช้หลัก ‘มวลน้ำชนมวลน้ำ’ น้ำที่อยู่ในฝายก็จะเบาแรงลง มวลน้ำที่อยู่ในฝายนี้ก็จะค่อยๆ ไหลข้ามฝายไปตามทางสปริงเวย์ โดยหักเส้นทางไหลของสายน้ำจากไหลไปตรงๆ ก็ให้หักเส้นทางไหลไปทางด้านข้าง หยักไปหยักมาระหว่างฝายที่หนึ่งไปยังฝายที่สอง และฝายที่สาม เป็นรูปฟันปลาเพื่อลดความรุนแรงของมวลน้ำที่ไหลหลาก

จุดสปริงเวย์ระบายน้ำทางเปียงให้ระบายไปข้างๆ มวลน้ำจากฝายที่ ๑ จะไหลไปยังฝายที่ ๒ จากฝายที่ ๒ ไปกระแทกมวลน้ำในฝายที่ ๓ มวลน้ำก็จะลดความรุนแรงมวลลงไปเรื่อยๆ น้ำในฝาย ๓ จะค่อยๆ เคลื่อนข้ามสปริงเวย์เป็นลักษณะสามเหลี่ยมแบบสลับฟันปลาไปเรื่อยๆ ทำให้มวลน้ำที่ใหญ่เหมือนจะกลายเป็นน้ำป่าไหลหลากกลายเป็นมวลน้ำเล็กลงไปเรื่อยๆ จุดฝายชะลอน้ำก็จะกลายเป็นที่เก็บน้ำเอาไว้ใช้ตอนหน้าแล้งต่อไปได้อีก



ภาพที่ ๓.๑๓ ฝายดินชะลอน้ำแก้มลิง

แหล่งที่มา : มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

แต่ระหว่างนั้นน้ำก็ซึมซับไปรอบบริเวณฝายเก็บน้ำ สร้างความชุ่มชื้นในดิน ทั้งเป็นตาน้ำที่เก็บน้ำไว้ใต้ดินสำหรับไว้ใช้ตอนฤดูแล้งต่อไป กลายเป็นฝายชะลอน้ำแก้มลิง ฝายชะลอน้ำก็ทำตรงกลางน้ำ ส่วนแก้มลิงก็ทำด้านข้าง ทำควบคู่กันไประหว่างฝายชะลอน้ำกับแก้มลิง

หลักการสำคัญทำให้ประสบความสำเร็จ เช่น มวลน้ำใหญ่มาจากฝนตกหนักติดต่อกัน ๕ วัน ทำให้เกิดมวลน้ำที่ใหญ่ การทำฝายเล็กๆ หลายๆ ฝาย เพื่อลดแรงกระแทกจากมวลน้ำที่ใหญ่ ที่เคย

กระแทกแรงๆ กลายเป็นแรงกระแทกที่เบาลง แล้วน้ำที่มีปริมาณที่พอเหมาะก็จะค่อยๆ ไหลไปตามสปริงเวย์ ทำให้เกิดความปลอดภัยต่อชีวิต โดยความปลอดภัยถือหัวใจสำคัญที่สุด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความสูญเสีย หรือเสียหายให้น้อยที่สุด สิ่งที่สำคัญอีกอันหนึ่ง คือ คันฝายหรือผนังของฝายดินต้องมีความแข็งแรง ต้องถมหินในปริมาณมากพอ มีดินปริมาณมากพอ มีความหนาของผนังฝายที่มากพอด้วยนั่นเอง ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำนี้ประสบความสำเร็จมากในการแก้ปัญหาเรื่องน้ำ ทั้งเรื่องน้ำท่วม น้ำแล้ง น้ำป่าไหลหลาก สามารถแก้ปัญหาเรื่องการกักเก็บน้ำไว้ในฤดูแล้งได้ หลังการทำฝายชะลอน้ำหรือแก้มลิงแล้ว ทำให้มีน้ำใช้ตลอดทั้งปี ไม่ว่าจะเป็นน้ำดื่มหรือน้ำใช้ของคนในชุมชน จนถึงน้ำสำหรับการทำกิจกรรมวิถีพุทธด้วย



ภาพที่ ๓.๑๔ ทางน้ำล้น ใช้สำหรับควบคุมระดับน้ำ

แหล่งที่มา : มูลนิธิแพथียัทธิธรรมแห่งประเทศไทย

ธัญมน หมดเหมน กล่าวว่า “... ในระยะเริ่มต้นต้องเรียนรู้อะไรประกอบในการปลูกพืชพันธุ์ต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพ แต่เราไม่คุ้นเคยพื้นที่ภูเขาสูง อากาศเย็น สภาพดิน น้ำ และแสง ยังไม่เหมาะแก่การเพาะปลูกมากนัก จึงต้องใช้พลังหมู่มิตรดีร่วมกันในการจัดสรรองค์ประกอบทุกอย่างให้ดีขึ้นเพื่อให้เหมาะแก่การเพาะปลูก โดยค่อยๆ ปรับปรุงให้ดีขึ้นได้เป็นลำดับ จากปณิธานอันเด็ดเดี่ยว มั่นคงของผู้นำที่มีคุณธรรมที่นำพาและพลังมวลหมู่มิตรดีที่ร่วมสานพลังเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันจึงทำให้เกิดมรรคผลที่สำเร็จสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเป็นลำดับ ...”^{๑๑๓}

^{๑๑๓} สัมภาษณ์ ธัญมน หมดเหมน, เตรียมจิตอาสาแพथียัทธิธรรม, ๖ มกราคม ๒๕๖๕.

๓.๓.๔ สภาพอากาศ

สภาพอากาศบนชุมชนภูผาฟ้ามี ๓ ฤดู คือ ฤดูฝนในช่วงกรกฎาคมถึงตุลาคม ฤดูหนาวในช่วงพฤศจิกายนถึงกุมภาพันธ์ ฤดูร้อนในช่วงมีนาคมถึงมิถุนายน ภูมิอากาศในพื้นที่ภูเขาสูงช่วงกลางคืนถึงเช้าจะมีอากาศค่อนข้างเย็นถึงหนาว ในช่วงกลางวันอากาศจะร้อนถึงร้อนจัด ทำให้เป็นอุปสรรคกับการทำกิจกรรมที่อาศัยอุณหภูมิที่เหมาะสมในการเพาะปลูก

แนวทางการแก้ไข ปลูกพืชผักตามฤดูกาล และการบริโภคพืชผักป่า หรือผักพื้นบ้านที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติซึ่งมีอยู่อย่างมากมายหลากหลายชนิดในชุมชนภูผาฟ้า

สภาพแมลงตามธรรมชาติ ในช่วงหน้าหนาว จะมีแมลงค่อนข้างซุกซม ที่ภูผาฟ้าจะพบแมลงรึ้นดำ ตัวคูน ขอบหากินในช่วง ๗-๘ โมงเช้า และช่วง ๔-๕ โมงเย็น หากถูกกัด จะมีตุ่มน้ำเลือดคั่งอยู่ภายใน แต่ไม่มีพิษเหมือนยุงลาย เพียงแค่ทำให้รำคาญ สำหรับผู้ไม่แพ้ จะหายเป็นปกติไปเหมือนไม่เคยถูกกัด แต่สำหรับคนที่แพ้ จะมีอาการคัน มีไข้ร่วมด้วย บางรายมีอาการบวมและแดงนานเป็นเดือน และเมื่อหายจะมีแผลเป็นจุดต่างดำ



ภาพที่ ๓.๑๕ แมลงไฟเดือนห้า

แหล่งที่มา : มูลนิธิแพथ์วิธธรรมแห่งประเทศไทย

แมลงไฟเดือนห้า หรือ ตัวง้ำน้ำมัน (Epicauta maliculi) เป็นศัตรูพืชชอบกินผักใบ จะมาในช่วงเดือนพฤษภาคม อันตรายจากแมลงชนิดนี้ เกิดจากสารพิษชนิดแคนทาริดิน (Cantharidin) อยู่ในตัวของแมลง มีคุณสมบัติเป็นกรด และมีกลิ่นเหม็นอยู่ในของเหลวที่อยู่ตรงช่องในลำตัวของแมลง สามารถดูดซึมได้ทางผิวหนัง และเยื่อเมือกได้ดี ตัวง้ำน้ำมัน ๑ ตัว มีสารแคนทาริดิน ประมาณร้อยละ ๑.๔ หรือ ๗ มิลลิกรัม เมื่อถูกรบกวน ตัวง้ำน้ำมัน จะขับสารพิษออกมาทันที หากสัมผัสถูกผิวหนังจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองอย่างรุนแรง ปวดแสบปวดร้อน และเกิดเป็นตุ่มพุพองอักเสบ ถ้าเข้าตาจะทำให้ตาอักเสบจนถึงทำให้ตาบอดได้ ถ้าผู้ป่วยที่รับประทานตัวง้ำน้ำมันตั้งแต่ ๓ ตัวขึ้นไป จะมีอาการคล้ายถูกไฟไหม้พอง คออักเสบ กลืนอาหารลำบาก ปวดท้อง คลื่นไส้ อูจจาระร่วง อาเจียนเป็นเลือด ความดันโลหิตลดลง ปัสสาวะเป็นเลือด ไตวายเฉียบพลัน สลบ และอาจเสียชีวิตได้ สารพิษชนิดนี้จะ

ไม่ถูกทำลายแม่น้ำแมลงมาเผา หรือนำมาปรุงเป็นอาหาร และความรุนแรงของอาการขึ้นอยู่กับปริมาณสารพิษที่ได้รับ^{๑๑๔}

แนวทางแก้ไข ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า “... อย่างแรกในการทำกิจกรรมวิทยุพุด คือ เราต้องมาตรวจใจของเราก่อนว่า เราารู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีความยึดมั่นถือมั่นอะไรบ้าง เมื่ออ่านสภาวะได้แล้ว ก็มาพิจารณาใช้ปัญญาล้างความยึดมั่นถือมั่นจากใจของเรา เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาล้างกิเลสแล้วเราจึงมาแก้ไขในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ที่ภูผาพาน้ำมีเรื่องให้เรียนรู้อยู่เนืองๆ ไม่ว่าจะเป็นไฟป่า น้ำป่า แมลงป่าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทาก คูน เหลือบ รัน ไร จนมาถึงแมลงไฟเดือนห้า ที่รวมตัวกันมาลงแปลงเพาะปลูก กินผักที่ปลูก เป็นวันที่ ๓ ช่วงที่แมลงไฟเดือนห้าลงวันแรกๆ อาจารย์สอนให้พวกเราเมตตา และวางความยึดมั่นถือมั่น ไม่ชอบชังกับสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งพวกเราทำได้ดีพอสมควร วันนี้อาจารย์จึงพาจิตอาสาในชุมชน จับแมลงไฟเดือนห้า ไปปล่อยในที่ที่เหมาะสม โดยไม่ทำร้ายแมลงเหล่านี้ การรวมพลังจับแมลงไฟเดือนห้าครั้งนี้ พี่น้องแต่ละท่านก็ได้สภาวะกันไปคนละหลายเรื่องราว หลังจากเสร็จภาระกิจ ก็นำแมลงไฟเดือนห้า ไปปล่อยบนภูเขา ...”^{๑๑๕}

ก้าน ไตรยสุทธิ์ กล่าวว่า “... การแก้ปัญหาเรื่องหนอน แมลง ศัตรูพืช ให้เราตั้งศีล ไม่เบียดเบียนเขา ใช้วิบากไป แบ่งปันกันกินได้ ที่อื่นเขาเอายาฆ่าแมลงมาใช้ ไม่ยอมตัดออกไป แต่เราไม่ทำอย่างนั้น โดนแมลงกินไป เราก็มีผักพื้นบ้านอีกเยอะทั้งผักกาดนา กลัวยนวล กลัวยนวลต้นหนึ่งกินได้สัก ๖๐ คน ได้ ๒ วัน เราไม่ขาดอาหารแน่นอน อย่างนี้เราก็แบ่งให้แมลงกินบ้าง เราได้ใช้วิบากที่เคยทำมา ใช้ไปก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น ...”^{๑๑๖}



ภาพที่ ๓.๑๖ จิตอาสาจับแมลงไฟเดือนห้า
แหล่งที่มา : มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

^{๑๑๔} จิราภรณ์ เรื่องสิทธิชัย, พืชดั่งน้ำมัน อันตรายถึงตาย ระวังแมลงหน้าฝน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://kinjunglucky.wordpress.com/2015/06/19/พืชดั่งน้ำมันอันตรายถึง/ \[๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕\].](https://kinjunglucky.wordpress.com/2015/06/19/พืชดั่งน้ำมันอันตรายถึง/ [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].)

^{๑๑๕} หมอเขียวแฟนคลับ, จับแมลงไฟเดือน ๕, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://www.facebook.com/morkeawfansclub/posts/4191259377552562 \[๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕\].](https://www.facebook.com/morkeawfansclub/posts/4191259377552562 [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].)

^{๑๑๖} สัมภาษณ์ ก้าน ไตรยสุทธิ์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

สภาพปัญหาอื่นๆ และแนวทางแก้ไขของจิตอาสา สำหรับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวกับเรื่องปัญหาอุปสรรคในการทำกิจกรรมวิถีธรรม เช่น ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ทักษะความรู้ ความขัดแย้งทางความคิด ความรู้สึก เป็นต้น ของจิตอาสาแต่ละคนไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

สนทยา กันทะมูล กล่าวว่า “... มีความอยากให้ลูกทำกิจกรรมตามอย่างเราด้วย เมื่อเขาไม่มาทำก็น้อยใจ แต่เมื่อวางใจว่ายังไม่ถึงเวลาที่เขาจะมาทำ เมื่อเราอายุเท่าเขา เราก็คงไม่ได้มีจิตใจมาทางทำกิจกรรมเลย เวลานี้เรายินยอมที่จะทำกิจกรรมวิถีพุทธแบบนี้ไปเรื่อยๆ วันใดวันหนึ่ง เขาก็จะมาเอง อาจจะเป็นชาตินี้หรือชาติต่อไป ไป แล้วแต่วิบากดีหรือร้ายของเราและเขาจะสังเคราะห์กัน ...”^{๑๑๗}

ดินแสงธรรม กล้าจน กล่าวว่า “... ไปชุดดินจะปวดเมื่อย แขน ขา เพราะมีกิเลสกินอาหารรสจัดมากเกินไป แก้ไขด้วยการลดกิเลสความอยากกินอาหารรสจัด มากินอาหารที่รสจืดลง มากินข้าวกับผักสด ผักต้ม ร่วมกับการทำดีที่อกซ์ (สวนล้างลำไส้ใหญ่) โยคะและกอดจุดลมปราณ ทำให้อาการดีขึ้นเร็ว ...”^{๑๑๘}

นัฏฐา พิมพพันธุ์ศรี กล่าวว่า “... ปัญหาและอุปสรรคในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ คือ กิเลสความอยากในใจ ที่พบในระหว่างการทำกิจกรรม โดยเฉพาะทำกิจกรรมกับหมู่กลุ่มมิตรดีจะเห็นความอยากได้ตั้งใจหมายของตัวเอง เมื่อมีกิเลสความชอบ ความชัง ผลจะทำให้การงานกิจกรรมติดขัดไปด้วย ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ดีที่เราได้เห็นกิเลสที่ทำให้มีปัญหาและอุปสรรค ทำให้ได้มีการปรับปรุงจิตใจตนเองใหม่ให้สัมมาทิฐิ เมื่อปรับจิตปรับใจได้แล้ว ก็สามารถให้ข้อมูลกัน ระหว่างหมู่กลุ่มมิตรดี ดังนั้นทุกๆ ครั้งที่ปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้น จะทำให้ได้รับปัญญาที่มากขึ้นด้วย ...”^{๑๑๙}

ภูเพียรธรรม กล้าจน กล่าวว่า “... ปัญหาและอุปสรรคในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ คือ วิบากดีร้ายของเราที่จะส่งผลให้เราต้องได้ชดใช้วิบากที่เคยทำมา ด้วยมีแผลงมากัดเจ็บให้ได้รับความขุ่นข้อง รำคาญใจ และไม่ชอบใจด้วย ได้เข้าใจเรื่องกรรมและวิบาก ว่าวิบากดีร้ายที่มา ก็ให้ยินดีรับด้วยความยินดีและศรัทธา วิบากดีร้ายก็จะลดลงไปเรื่อยๆ การแก้ปัญหาในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ แก้ได้ก็แก้ แก้ไม่ได้ก็ไม่แก้ ใช้วิบากไป วิบากหมด ก็จะแก้ได้เอง อดทน ยินดี รอคอย ไม่ใจร้อน ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ ...”^{๑๒๐}

^{๑๑๗} สัมภาษณ์ สนทยา กันทะมูล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๑๘} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๔ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๑๙} สัมภาษณ์ นัฏฐา พิมพพันธุ์ศรี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๒๐} สัมภาษณ์ ภูเพียรธรรม กล้าจน, ดร. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

๓.๔ แนวทางส่งเสริมการทำกิจกรรมวิถีพุทธอย่างมีประสิทธิภาพ

แนวทางส่งเสริมการทำกิจกรรมวิถีพุทธอย่างมีประสิทธิภาพ มีดังนี้

๑) **เผยแพร่ให้ข้อมูลองค์ความรู้ธรรมะ** ส่งเสริมการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจที่เป็นสุขสู่ประชาชนผ่านการทำกิจกรรมวิถีพุทธ ให้เรียนรู้การปลูก ผลดีและมีประโยชน์ของการทำกิจกรรมวิถีพุทธว่ามีผลต่อด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างไร ทางช่องทางการสื่อสารในด้านต่างๆ การถ่ายทอดสดทางออนไลน์ การอบรมองค์ความรู้ทางระบบออนไลน์ หนังสือเอกสารต่างๆ ตลอดจนป้ายประชาสัมพันธ์ เพื่อให้ประชาชนเข้าใจ เข้าถึงวิธีการทำกิจกรรมวิถีพุทธ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ ปฏิบัติกับชีวิตประจำวัน สามารถพึ่งพาตนเองได้ ในการปลูกอยู่ปลูกกิน จนไปถึงการเกื้อกูลช่วยเหลือแบ่งปันกัน

๒) **ส่งเสริมการปลูก เก็บ กิน พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า** พืชที่เกิดขึ้นในภูมิอากาศของแต่ละพื้นที่ ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ พืชที่เกิดขึ้น โตเร็ว แข็งแรง รสชาติดีมีประโยชน์ ได้แก่ ดาวดอย (เป็นนกไส้) ผักกาดนา ผักกาดไร่ เพ็ญพริก มังกรหยก ผักพาย กล้วยป่า กล้วยนวล จะเป็นพืชผักที่มีสมดุล ร้อนเย็นกับพื้นที่และกับชีวิตของผู้ที่อยู่อาศัยในภูมิอากาศแถวนี้ เนื่องจากพืชที่เกิดขึ้นตามฤดูกาล จะสามารถดูธาตุจากดิน ในอากาศ และแสงต่างๆ ดูมาเป็นพลังชีวิตของพืช ให้สมดุลร้อนเย็นที่พอเหมาะกับองค์ประกอบที่เราอยู่ คนนำมากินก็แข็งแรง

๓) **ส่งเสริมด้านเศรษฐกิจดี** เพราะมีความประหยัด เรียบง่ายและมีอาหารหรือยาสมุนไพรกิน มีใช้ในเรื่องที่มีประโยชน์ต่อชีวิต เพราะเป็นพืชผักไร้สารพิษ เป็นพืชผักพื้นเมืองพื้นบ้าน ที่แข็งแรง ทนทาน โตไว คนเอามากินก็แข็งแรงไม่ต้องมาสิ้นเปลือง ไม่ต้องไปซื้อสิ่งที่ปลูกยาก ไม่ต้องเสียเงินทองไปแก้ปัญหาคาความเจ็บป่วย เพราะเราปลูกเอง กินเอง ทำให้เจ็บป่วยน้อย การปลูกนั้นส่งเสริมสิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย และมีประสิทธิภาพสูง พึ่งพาตนเองได้ การมีกินมีใช้ ส่วนที่เหลือก็สามารถแบ่งปันหรือประกอบเป็นส้มมาอาชีวะ

๔) **ส่งเสริมการปฏิบัติศีลเป็นพื้นฐาน** เป็นการพึ่งพาตนเองเป็นหลักและช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น สร้างเครือข่าย สังคมหมู่บ้านที่ดีที่สามารถแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นผู้ปฏิบัติศีล ผักผืนการกินน้อย ใช้น้อย พึ่งพาตนเอง ก็ไม่ต้องกังวลว่าจะไม่มีกิน ไม่มีใช้ โดยเฉพาะเรามาสานพลังกันกับหมู่บ้านที่ดี มีระบบสาธารณโภคี ไม่ต้องกังวลว่าจะหาเงินไม่ได้ แต่ละคนนำความรู้ ความสามารถมารวมกัน ก็พออยู่พอกินกันไป

๕) **ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมด้วยการทำกิจกรรมวิถีพุทธ** คนปลูกแข็งแรง คนกินก็แข็งแรง สิ่งแวดล้อมดี เนื่องจากการปลูกที่ไม่ใช้สารพิษ เป็นสิ่งแวดล้อมที่สะอาด เป็นประโยชน์ต่อชีวิต

อากาศก็บริสุทธิ์ ทุกอย่างก็จะมีผลดีตามกันไปทั้งหมด ทำให้เกิดความสมดุลแก้ปัญหามลพิษทุกมิติ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติให้อุดมสมบูรณ์

๖) ส่งเสริมการอนุรักษ์เมล็ดพันธุ์ ด้วยการทำให้ ๒ อย่างเป็นหลัก (๑) ปลูกหมุนเวียนไปเรื่อยๆ คือ การเก็บเมล็ดพันธุ์ที่ดีที่สุด แล้วเก็บเมล็ดพันธุ์ที่ดีไว้ใช้ในช่วงอายุที่ไม่เสื่อม ไม่ฝ่อ (๒) แบ่งปัน แจกจ่ายเมล็ดพันธุ์ต่อๆ กันไป เมล็ดพันธุ์ดีก็จะหมุนเวียนกลับมา หลักเกณฑ์ในการแบ่งปันนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้คบมิตรดี เพราะมิตรดีเป็นมิตรที่มีศีล เรามีเมล็ดพันธุ์จำกัด เราเก็บแบ่งปันในเครือข่ายที่เป็นคนดีมีศีล โดยการกำหนดใครจะมาขอเมล็ดพันธุ์ก็ให้นำศีลหรือความดีมาแลก คนดีมีศีลก็จะตั้งใจนำเมล็ดพันธุ์นั้นไปปลูก เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามขึ้น ก็จะมีน้ำใจแบ่งปันผู้ต่อไป

การส่งเสริมในสิ่งที่มีประโยชน์ “ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน และแบ่งปัน” เหล่านี้มีคุณค่าประโยชน์ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างยิ่ง เป็นกำลังใจ เป็นพลังปัญญา เป็นพลังที่เหนี่ยวนำให้เกิดสิ่งที่ดี โดยแนวทางส่งเสริมการทำกิจกรรมวิถีพุทธจากการสัมภาษณ์จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีดังนี้

หมายขวัญพุทธ กล้าจน กล่าวว่า “... การส่งเสริมการทำกิจกรรมวิถีพุทธอย่างมีประสิทธิภาพนั้น คือ ส่งเสริมให้ปฏิบัติศีล อย่างน้อยศีล ๕ เป็นพื้นฐาน คือ เพื่อขัดเกลากิเลสตนเอง อยู่เสมอ จะทำให้กิจการงานทุกอย่างราบรื่น มุ่งทำประโยชน์ตนเองและผู้อื่น รักษาสิ่งแวดล้อม เน้นปรับปรุงตนเองให้เป็นคนดี คนเสียสละอันเป็นผลผลิตของกิจกรรมวิถีพุทธ คือ สร้างจิตวิญญาณของกสิกรเอง ...”^{๑๒๑}

สนทยา กันทะมูล กล่าวว่า “... เริ่มต้นทำที่เรา อย่างรู้เพียรรู้จัก อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น แล้วส่งเสริมให้คนที่มีความสนใจ และยินดีมาร่วมทำกิจกรรมวิถีพุทธ ร่วมทำกับหมู่มิตรดี และทำศีลให้ดี ตามที่สามารถทำได้ ...”^{๑๒๒}

เอมอร แซ่ลิ้ม กล่าวว่า “... การส่งเสริมก็คือ ทำที่ตัวเราไปเรื่อยๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับเด็ก น่าเผยแพร่มากเลย เพราะว่าเด็กขนาดนี้ก็มาทำกรรมไรร้ายพิษ เด็กๆนี้ต้องไปประกวด ไปแต่งตัว ไปเต้น ไปทำเรื่องไร้สาระ แต่ที่นี้กำลังทำให้เห็นว่าการทำกรรมวิถีพุทธไม่ใช่เฉพาะผู้ใหญ่ที่ทำได้ แม้กระทั่งเด็กก็ทำได้ ควรส่งเสริมให้เด็กมาเรียนรู้ในเรื่องของธรรมชาติ การปลูกอยู่ปลูกกินว่าทำอะไร เด็กนักเรียนที่นี้ไม่อดตาย สามารถพาชีวิตตนเองรอด และถ้าให้ไปหาเงิน ก็หาเงินเก่งด้วย

^{๑๒๑} สัมภาษณ์ หมายขวัญพุทธ กล้าจน, ดร. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๒๒} สัมภาษณ์ สนทยา กันทะมูล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๕.

นะ มีคนถามว่า ทำกิจกรรมวิถีพุทธนี้ทำเป็นพานิชได้ไหม เราบอกว่า ทำได้ แบบเป็นพานิชบุญนิยม ขายราคาต่ำกว่าท้องตลาดไปจนถึงแจกฟรี ทำอย่างนี้ก็จะไม่อดตาย ทำแล้วมีกินแน่นอน....”^{๑๒๓}

ดินแสงธรรม กล้าจน กล่าวว่า “... การส่งเสริมกิจกรรมวิถีพุทธ คือ ผู้ถ่ายทอดเป็นผู้มีประสบการณ์โดยตรง ทั้งเรื่องการทำกิจกรรม การดูแลสุขภาพ การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงเรียบง่าย และการปฏิบัติอริยศีลถึงขั้นลดกิเลส ลดทุกข์ในชีวิตได้ และมีความยินดีเต็มใจในการทำกุศล แล้วสื่อสารความรู้เหล่านี้ออกไป ผ่านทางค่ายอบรมออนไลน์และค่ายที่จะได้เจอหน้ากันในอนาคต ผู้ที่มาเรียนรู้ก็ต้องปฏิบัติอริยศีลเพิ่มขึ้นด้วย จึงจะสามารถรับความรู้จากพวกเรา และนำไปปฏิบัติให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และชีวิตมีความสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อเนื่องและยั่งยืน ...”^{๑๒๔}

๓.๕ สรุปท้ายบท

การทำกิจกรรมวิถีพุทธ ด้วยหลัก ๖ ข้อ “พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศีลดี มิตรดี” ด้วยการปฏิบัติศีล ๕ ข้อ “อย่าขี้เกียจ ต้องขยัน อย่าใจร้อน ต้องใจเย็น อย่าโลภ พอประมาณ” และทำด้วยวิธีการที่ “ประหยัด เรียบง่าย ฟังตน และแบ่งปัน” มุ่งเน้นการเพาะปลูกข้าว ถั่วหลากหลายชนิด และพืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า กินใช้ผลผลิตเหล่านั้นในการดูแลสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรง เป็นวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง คือ ไม่โลภ เกื้อกูลแบ่งปันกัน อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นหมู่มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นสังคมสาธารณโภคี ทุกคนทำงานฟรี แบ่งกินแบ่งใช้ ไม่สะสม จิตอาสาในชุมชนมีความสัมพันธ์เชิงลึกเป็นเสมือนพี่น้องกัน มีพุทธธรรมเชื่อมโยงสัมพันธ์เป็นวิถีชีวิต การทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาพ้าน้ำ เป็นการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสัมมาอาชีวะ ‘การเลี้ยงชีพที่ถูกตรงสู่การพ้นทุกข์’ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ‘ทางมีองค์ ๘ ประเสริฐที่สุด ทางเพื่อความหมดจดแห่งทสสนะ มีใช้ทางอื่น เธอทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แล เพราะทางนี้เป็นทางลงมารให้หลงด้วยว่าเธอทั้งหลายดำเนินไปตามทางนี้แล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้’

^{๑๒๓} สัมภาษณ์ เอมอร แซ่ลิ้ม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๒๔} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๔ มกราคม ๒๕๖๕.

บทที่ ๔

วิเคราะห์หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เกี่ยวกับ “หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่” โดยนำเอาข้อมูลจากบทที่ ๒ และข้อมูลจากบทที่ ๓ มาวิเคราะห์ความสัมพันธ์สอดคล้อง เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑ วิเคราะห์หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า

องค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ ที่สามารถจะดำเนินไปได้อย่างมีคุณค่าประโยชน์ จะต้องมีความดี ชัดเจนจิตวิญญาณให้บรรเทาทุกข์ มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ทำกิจกรรมวิถีพุทธ ที่ไม่เบียดเบียนชีวิตใดๆ การวิเคราะห์หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ วิเคราะห์แนวคิดในการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า

แนวคิดในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ มี ๓ ประการ ซึ่งนำมาเป็นกระบวนการ รูปแบบ วิธีการ จุดมุ่งหมายและผลที่ได้รับ ในการทำกิจกรรมวิถีพุทธ ดังนี้

๔.๑.๑.๑ วิเคราะห์คนฉลาดสร้างอาหาร คนชั่วช้าสามัญสร้างอาวุธ

จากแนวคิดของพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ที่กล่าวไว้ว่า “คนฉลาดสร้างอาหาร คนชั่วช้าสามัญสร้างอาวุธ”^๑ จะเห็นได้ว่า สังคมในปัจจุบันนี้มีความเลวร้ายที่เพิ่มมากขึ้น ผู้คนเอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัวกันมากขึ้น ถึงขนาดพยายามคิดหาอาวุธ หาวิธีการที่จะทำร้ายทำลายที่เพิ่มความรุนแรงกันมากขึ้น เพื่อที่จะเอาชนะคะคานกัน แย่งชิงดีชิงเด่นกัน ซึ่งจะยิ่งเป็นผลร้าย สร้างความ

^๑ อ้างถึง บทที่ ๓/๓.๒.๒.๒ แนวคิด “คนฉลาดสร้างอาหาร คนชั่วช้าสามัญสร้างอาวุธ”.

เดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำตรัสใน “วณิชาสูตร”^๒ หรือ มิจฉาอาชีวะ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การค้าขายที่ชาวพุทธไม่ควรกระทำ ๕ ประการ ซึ่ง ๑ ใน ๕ ข้อนั้น คือ การค้าขายศัสตราวุธ” (การสร้างอาวุธ การขายอาวุธทุกชนิด) ถือว่าเป็นมิจฉาอาชีวะ ผู้ที่ประกอบสิ่งนี้เป็นคนชั่วช้าสามานย์อย่างที่สุด บาปที่สุด เพราะแน่นอนว่า อาวุธนั้นมีไว้สำหรับเข่นฆ่ากัน ทำร้ายทำลายกัน

แต่วิถีพุทธที่แท้จริงนั้น มิใช่การมาเข่นฆ่าทำร้ายกัน แต่คือ ความมีเมตตาและกรุณาต่อชีวิตตนเองและชีวิตอื่นๆ ซึ่งเป็นการปฏิบัติศีล ๕ เป็นเบื้องต้น คือ การไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ทั้งต้องนำพาผู้คนมาสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อทุกชีวิต มาสร้างสิ่งที่จำเป็นต่อทุกชีวิต และสิ่งที่จำเป็นและสำคัญที่สุดสำหรับทุกชีวิตก็คือ อาหาร สอดคล้องกับที่หลักพุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **อาหารเป็นหนึ่งในโลก** “...อะไรชื่อว่า หนึ่ง ที่ชื่อว่า หนึ่ง ได้แก่ สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร...”^๓ ดังที่ **พ่อครูสมณะโพธิรักษ์** กล่าวไว้ว่า “... เราต้องทำอาหารไปเลี้ยงชีวิตคน ไม่ทำอาวุธไปทำลายชีวิตคน เรามาสร้างอาหารการกินให้กับโลก โดยเฉพาะอาหารไร่สารพิษ ต้องสร้างให้ได้มากที่สุด ...”

สอดคล้องกับ**พระเทพรัตนมุนี (สายพวงค์ โอนมปญโญ/กองสินธุ์)** ที่กล่าวถึงความสำคัญของเกษตรแนวพุทธที่ว่า “... การเกษตรแนวพุทธนั้น คือเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาการเกษตร เป็นการทำเกษตรแนวพุทธ เพื่อทำให้เศรษฐกิจชุมชนมีความเข้มแข็งสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืนและถาวร...”^๔ จะเห็นได้ว่าการทำกิจกรรมที่สามารถแก้ปัญหาความรุนแรง การเข่นฆ่า การค้าขายอาวุธหรือลดการกระทำสิ่งเลวร้ายได้นั้น ต้องมีการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมอยู่ด้วยเสมอ สอดคล้องกับ**พระมหาวัฒนา ปญญาทีโป (คำเคน)** กล่าวไว้ว่า “... การทำเกษตรกรรมโดยยึดหลักคำสอนทางพุทธศาสนาบนพื้นฐานของศีล และเมตตา-กรุณา แบ่งปันกันเป็นสัมมาอาชีวะ ...”^๕

การเกื้อกูลแบ่งปันกัน เป็นหัวใจสำคัญที่มาจากความเมตตา-กรุณาของผู้ที่ปฏิบัติศีลอันเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ดังคำกล่าวของประธานมูลนิธิฯ ที่ได้กล่าวไว้ว่า “... เราต้องสร้างอาหารให้ได้มากที่สุด พึ่งตัวเองให้รอด แล้วก็แจกจ่าย แจกจนกันไปทั้งผลิตที่ได้หรือต้นพันธุ์ เมล็ดพันธุ์ กิ่งพันธุ์ ก็แล้วแต่ เท่าที่เราพอจะแบ่งปันกันได้ เราพอปลูก พอกิน พอใช้ ของเราแล้ว ที่เหลือเราก็เก็บเมล็ดพันธุ์แบ่งปัน เกื้อกูล

^๒ วจ.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๗๗/๒๕๕.

^๓ ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๖๘๑/๕.

^๔ อ้างถึงบทที่ ๑/๑.๖.๑/๑ พระเทพรัตนมุนี (สายพวงค์ โอนมปญโญ/กองสินธุ์).

^๕ อ้างถึงบทที่ ๑/๑.๖.๑/๕ พระมหาวัฒนา ปญญาทีโป (คำเคน).

ช่วยเหลือกัน มีผู้มีบุญกุศลร่วมกันเราอยู่ มีคนที่มีความดีร่วมกันที่จะได้รับสิ่งนี้มีอยู่ เราแบ่งไปเถอะ แล้วท่านเหล่านี้ก็จะรับเมล็ดพันธุ์ พืชพันธุ์ กิ่งพันธุ์ ไปปลูก ไปกินไปใช้ ให้ชีวิตอยู่รอด และเกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป จะเป็นแรงแห่งการแบ่งปัน เป็นแรงแห่งการพึ่งตน...”^๖ สอดคล้องกับแนวคิด กลิกรรมธรรมชาติ **ฟูกุโอกะ** ที่กล่าวว่า “เป้าหมายสูงสุดของกลิกรรม ไม่ใช่แค่การเพาะปลูกพืชผล แต่คือการบ่มเพาะความสมบูรณ์แห่งความเป็นมนุษย์”^๗ ซึ่งมีใช้การสร้างอาวธมาเช่นฆ่ากัน แต่เป็นการสร้างอาหารไร้สารพิษ เพื่อสร้างอาหารแก่มวลมนุษยชาติ

๔.๑.๑.๒ วิเคราะห์แนวคิด “สร้างอาหารไร้สารพิษช่วยโลก”

จากแนวคิดของ **ดร.ใจเพชร กล้าจน** ที่เห็นว่า “... อาหารการกินทั่วโลก เริ่มขาดแคลนมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารไร้สารพิษ อาหารเริ่มขาดแคลนมากขึ้นทุกวัน เราต้องช่วยกันสร้างอาหารให้ได้มากที่สุด ไม่อย่างนั้นผู้คนจะแย่งอาหารกันตาย แย่งกัน ทำร้ายกัน แล้วก็อดตาย เพราะว่าไม่มีอาหารการกิน คนเราไม่มีใครอยากตาย พอหิวมากๆ จะแย่งชิงกัน ทำร้ายกันถึงบาดเจ็บล้มตาย ต้องช่วยกันสร้างอาหารให้ได้มากที่สุด...”^๘

จะเห็นได้ว่าแนวคิดดังกล่าวแสดงว่า **ดร.ใจเพชร กล้าจน** ให้ความสำคัญกับอาหารเป็นอันดับหนึ่ง สอดคล้องกับที่หลักพุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **อาหารเป็นหนึ่งในโลก** “...อะไรชื่อว่า หนึ่ง ที่ชื่อว่า หนึ่ง ได้แก่ สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร...”^๙ หรือ “... ทรัพย์เสมอด้วยข้าวเปลือกไม่มี...”^{๑๐} และ “...ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง...”^{๑๑} ซึ่งแสดงให้เห็นเป็นปรากฏการณ์จริงในสังคมที่ว่า แนวคิดและพฤติกรรมของผู้นำองค์กรที่ได้ปฏิบัติตามหลักของพระพุทธศาสนาได้อย่างมีสัมมา คือ ถูกต้องถูกต้องอย่างชัดเจนทั้งรูปธรรมและนามธรรม จะสอดคล้องกันและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ไม่ขัดแย้งกัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... สัจจะนั้นมียอย่างเดียวเท่านั้น ไม่มีอย่างอื่นที่ ๒ ...”^{๑๒} และมีสภาพเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (เอากีภาวะ-สภาพขัดแย้งกันได้พอเหมาะแต่ไม่ทะเลาะวิวาทกัน และมีความสามัคคีกันหลอมรวมกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “... สาราณีย

^๖ สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑ ธันวาคม ๒๕๖๔.

^๗ อานันท์ ตันโช, **เกษตรธรรมชาติประยุกต์ แนวคิด หลักการ เทคนิคปฏิบัติในประเทศไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (ปทุมธานี: สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, ๒๕๕๑), หน้า ๗.

^๘ อ้างถึง บทที่ ๓/๓.๒.๒.๒ แนวคิด “อาหารไร้สารพิษช่วยโลก”.

^๙ ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๖๘๑/๕.

^{๑๐} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓/๙๕.

^{๑๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓/๑๓.

^{๑๒} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๑๙/๓๔๖.

ธรรม ๖ ประการนี้แล ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกันเพื่อความเป็นอันเดียวกัน (เอกภาวะ) ...”^{๑๓} คือ การมีแนวคิดมุ่งการสร้างปัจจัย ๔ เครื่องอาศัยเลี้ยงชีวิต ด้วยวิธีการที่พึ่งตนเอง ประหยัด เรียบง่าย ตามหลักพระพุทธศาสนาบนพื้นฐานของศีล สมาธิ ปัญญา มีเมตตา-อุเบกขา แบ่งปันกัน เป็นสัมมาอาชีวะ และสอดคล้องกับที่**พ่อครูสมณะโพธิรักษ์** กล่าวว่า “... คนฉลาดสร้างอาหาร คนชั่วช้าสามัญสร้างอาวุธ ... ” ยิ่งเป็นการเน้นย้ำตามที่ **ดร.ใจเพชร กล้าจน** กล่าวไว้ว่า “... เราต้องสร้างอาหารให้ได้มากที่สุด พึ่งตัวเองให้รอด แล้วก็แจกจ่าย เจือจานกันไปทั้งผลผลิตที่ได้หรือต้นพันธุ์ เมล็ดพันธุ์ กิ่งพันธุ์ เเท่าที่เราพอจะแบ่งปันกันได้ เราเพาะปลูก พอกิน พอใช้ของเราแล้ว ที่เหลือเราก็เก็บเมล็ดพันธุ์แบ่งปัน เกื้อกูลช่วยเหลือกัน ผู้ที่มีบุญกุศลรวมกันเรามีอยู่ คนที่มีความดีรวมกันที่จะได้รับสิ่งนี้มีอยู่ เราแบ่งปันออกไปแล้ว คนเหล่านี้ก็จะรับเมล็ดพันธุ์ พืชพันธุ์ กิ่งพันธุ์ ไปปลูก ไปกินไปใช้ ให้ชีวิตอยู่รอด และเกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป จะเป็นพลังแห่งการแบ่งปัน เป็นพลังแห่งการพึ่งตน...”^{๑๔}

จะเห็นได้ว่าแนวคิดดังกล่าว แสดงว่า **การที่เราจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ เราต้องสามารถพึ่งตนเองให้ได้ก่อน** คือ เราสามารถสร้างอาหารให้ได้มากพอที่จะพึ่งตนเองได้แล้ว ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับการพึ่งตนว่า ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน “..เมื่อเธอทั้งหลาย มีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่...”^{๑๕} และสอดคล้องที่**พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙** ทรงมีพระราชดำรัสไว้ “...การอาชีพเพาะปลูกนี้มีความสำคัญมาก การเพาะปลูกเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตมนุษย์ ไม่มีการเพาะปลูกก็ไม่มีวัตถุดิบที่จะมาเป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม หรือเป็นสิ่งก่อสร้าง ฉะนั้นต้องทำการกสิกรรม” **และต้องทำด้วยตนเอง คือ การพึ่งตนเองเป็นสำคัญ**

เมื่อเราพึ่งตนเองได้แล้วก็ให้แบ่งปันผู้อื่น การแบ่งปัน การเสียสละ การให้ สอดคล้องกับหลัก “... เมตตา และกรุณา ...”^{๑๖} เมตตา คือ มีจิตคิดช่วยเหลือคนอื่นด้วยความปรารถนาดี และกรุณาก็คือ ลงมือช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์หรือได้ดิบได้ดีขึ้นมา ความเมตตากรุณา เป็นเรื่องของความอ่อนโยนแต่มีใช้อ่อนแอ เป็นเรื่องของการเสียสละแต่มีใช้เรื่องของการเสียรู้ เป็นเรื่องของผู้รู้ที่มีใจเสียสละ ช่วยได้ก็ช่วย ช่วยไม่ได้ก็วาง เพราะเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เข้าใจบุญกุศลอย่างแจ่มแจ้งว่าสิ่งนี้เป็นสาระแท้ของทุกชีวิต ที่ควรทำ เป็นคุณค่าประโยชน์แท้ต่อตนเองและ

^{๑๓} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๒/๔๒๘.

^{๑๔} อ้างถึง บทที่ ๓/๓.๒.๒.๒ แนวคิด “อาหารไร้สารพิษช่วยโลก”.

^{๑๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๘๐/๕๙.

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๑๐/๓๗๕.

ผู้อื่น และสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า การเอื้อเฟื้อและแบ่งปัน เป็นที่พึงแท้ของโลก

พลังงานแห่งการเอื้อเฟื้อและแบ่งปัน เป็นพลังของจิตใจที่ดีงาม ซึ่งสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ธรรมทั้งหลายมี ใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”^{๑๗} พลังแห่งการแบ่งปันเป็นพลังที่ทำให้ ย่อมสะสมเป็น “วิบากดี” ส่งผลติดตามจิตดวงนั้นไปตลอดกาลตราบปรินิพพาน ซึ่งสอดคล้องกับ “มหาจิตตารัสกสูตร” ที่ว่า สัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญให้ผลคือ อูปี ว่า “... ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วมี ...”^{๑๘} ซึ่งผู้ทำความดี คือ ผู้ที่สะสมวิบากดีลงในจิตวิญญาณของตนเอง จะเป็นผู้ที่อยู่รอดปลอดภัย และพลังแห่งการทำความดีจะไปเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นทำตามในสิ่งที่ดีงามต่อไป จึงเกิดเป็นความผาสุกอันแท้จริงของมนุษยชาติ

นามธรรมทางจิตที่ลึกซึ้งตามที่ **ดร.ใจเพชร กล้าจน** ได้กล่าวไว้ว่า พลังแรงแห่งการแบ่งปันจะกระจายออกไปช่วยเหลือมนุษยชาติ ให้อยู่รอดปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุข และเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนว่า ชีวิตจะรอดต้องพึ่งตนและแบ่งปัน พึ่งตนให้รอด เก็บไว้เท่าที่ไม่ฝืดเคือง ที่เหลือก็แบ่งปันเกื้อกูลกัน แนวคิด “อาหารไร้สารพิษช่วยโลก” จึงเป็น เส้นทางแห่งการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ เป็นเส้นทางของความอยู่รอดปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุขของมนุษยชาติ ที่กำลังเผชิญชะตากรรมอันโหดร้าย

๔.๑.๑.๓ วิเคราะห์แนวคิดเมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษต่อชีวิตคนมีศีล

จากแนวคิดเพื่อสืบทอดความมั่นคงทางด้านอาหารโดยการกระจายแบ่งปันเมล็ดพันธุ์ไปสู่ผู้ที่ปฏิบัติศีลขัดเกลาตนเองอยู่เสมอ นั้น เป็นการตามหาหุ้มนิคมดีหรือคนที่ศีลซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมว่าด้วยสิ่งที่พาเจริญอย่างเดียวไม่มีเสื่อม ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน “อปริหานิยธรรม ๗” ข้อที่ ๗ ว่า “... ทำइनหนอ เพื่อนพรหมจรรย์ผู้มีศีลเป็นที่รัก ที่ยังไม่มาของงมาเกิด และผู้ที่มาแล้วของอยู่เป็นสุข ...” เมล็ดพันธุ์ที่ดี คือ เมล็ดพันธุ์แห่งจิตวิญญาณของผู้ปฏิบัติศีลธรรมขัดเกลาตนเองอยู่เสมอ เมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษ เปรียบเหมือนเมล็ดพันธุ์ (จิตวิญญาณ) แห่งพุทธะ ผู้ที่จะรับไปได้ก็ต้องมีเชื้อแห่งพุทธะมาก่อน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... ผู้มีศีลเป็นที่รัก ที่ยังไม่มาของงมาเกิด...” หมายถึง ผู้มีศีลเป็นที่รัก ก็คือ ผู้ที่มีเชื้อพุทธะ มีหน่อเนื้อพุทธะในตนเองแล้ว คือ ผู้มีทิศทางปฏิบัติออกจากกิเลสได้ตามลำดับ การแจกเมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษต่อชีวิตผู้มีศีล ซึ่งเป็นเมล็ดพันธุ์พืช พันธุ์พื้นเมือง พืชป่า ที่แข็งแรง โตเร็ว มีธาตุอาหารที่อุดมสมบูรณ์ จึงเป็นการแบ่งปันที่เป็นรูปธรรมที่เห็น

^{๑๗} ขุ.ส. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๑๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๗/๑๗๖.

ได้ง่าย แบ่งปันไปยังพี่น้องญาติธรรม ผู้มีเชื้อพุทธะ เป็นการให้เพื่อต่อเชื้อจิตวิญญาณพุทธะแก่ผู้มีศีลที่จะพากันเจริญในธรรม และผู้รับเมล็ดพันธุ์ก็ต้องทำความดี ปฏิบัติศีลลดกิเลสเอาความดีมาแลก จึงได้พันธุ์พืชดีเหล่านี้ไปเพาะปลูก สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน “อริยวงศ์สูตร” ว่าด้วยอริยวงศ์ “... นักปราชญ์สรรเสริญว่าเป็นเลิศ มีมานาน เป็นเชื้อสายแห่งพระอริยะ เป็นของเก่า ไม่กระจัดกระจายไม่เคยกระจัดกระจาย อันบัณฑิตย่อมไม่รังเกียจ จักไม่รังเกียจ วิญญูชนทั้งสมณะและพราหมณ์ไม่เกลียดอริยวงศ์ ...”^{๑๙} จิตวิญญาณพุทธะเมื่อถึงจะสืบทอดกันหา กัน กลับมารวมหมู่กลุ่มกันตามกรรมและวิบากกรรมที่สะสมมาแล้ว ไม่กระจัดกระจาย ไม่เคยกระจัดกระจาย จะกลับมาหลอมรวมกันทุกภพชาติ การแจกเมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษต่อชีวิตผู้มีศีล เป็นการต่อเชื้อพุทธะ ตามหาญาติพี่น้องนั่นเอง

ซึ่งสอดคล้องกับพลังเหนียวน่าเป็นพลังที่มองไม่เห็นแต่มีอยู่จริง เหมือนเช่นพลังแม่เหล็กดูดลูกเหล็ก ใน “จังกมสูตร” พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงพลังเหนียวน่านี้ ไว้ว่า “... สัตว์ทั้งหลายคบค้าสมาคมกันโดยธาตุอย่างเดียวกัน คือ สัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยแล้ว คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยแล้ว สัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยงาม คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยงาม

แม้นในอดีต..... แม้นในอนาคต..... แม้นในปัจจุบันนี้ สัตว์ทั้งหลายคบค้าสมาคมกันโดยธาตุอย่างเดียวกัน คือ สัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยแล้ว คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยแล้ว สัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยงาม คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยงาม ...”^{๒๐} หรืออาจจะอธิบายได้ว่า ทุกสรรพสิ่งในมหาจักรวาลมีพลังเหนียวน่ากันไปมาอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่อดีต ปัจจุบันและแม้กาลอนาคต ดังนั้นการสืบทอดความมั่นคงทางด้านอาหารด้วยการแจก “เมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษต่อชีวิตผู้มีศีล” ก็เป็นการสร้างพลังแห่งคุณงามความดี พลังแห่งการให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ สืบทอดสู่มวลมนุษยชาติให้ได้มีความอยู่เย็นเป็นสุข ปลอดภัย มั่นคงอย่างยั่งยืนต่อไป

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก **ดินแสงธรรม กล้าจน** จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แสดงทัศนะต่อแนวคิดในการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้าว่า “....จากข่าวคราวทั่วโลกว่าอาหารกำลังจะขาดแคลน เราต้องสร้างอาหารของตนเองให้เพียงพอ ให้มากพอที่จะแบ่งปัน และที่สำคัญอาชีพนี้คนอื่นดูถูกว่าต่ำต้อย แต่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ อาจารย์ใจเพชร กล้าจน กลับบอกว่าเป็นอาชีพที่ควรยกย่อง เพราะเป็นอาชีพที่ผลิตอาหารเพื่อคนทั้งโลก จึงทำให้เข้าใจและตระหนักตรงนี้มากขึ้น ...”^{๒๑} จะเห็นได้ว่าการทำกิจกรรมวิถีพุทธเป็นการทำงานที่มีคุณค่า เป็นการทำงานที่จำเป็นที่สุดด้วย และ

^{๑๙} อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๒๘/๔๓.

^{๒๐} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๐๐/๑๘๘.

^{๒๑} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๔ มกราคม ๒๕๖๕.

ผ่องไพฑรธรรม กล้าจน ได้กล่าวว่า “...การสร้างสิ่งสำคัญจำเป็นที่สุดในโลก คือ สร้างอาหาร กลีกรรรม คือ ชีวิตของมนุษยชาติ เพราะทุกคนต้องกินอาหาร ชีวิตจะอยู่รอดได้ก็ต้องกินอาหาร การทำกลีกรรรม ทำให้ได้มาซึ่งอาหาร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญจำเป็นของชีวิต มีแล้วไม่ตาย ไม่มีแล้วตาย...”^{๒๒}

“...ผมมีความเห็นว่า กลีกรรรมมีความสำคัญมากต่อมนุษยชาติ เป็นทางรอดของชีวิต จะเป็นทางเลือกที่เป็นทางรอดของแต่ละชีวิต...”^{๒๓} และจิตอาสา “...มีความสำคัญมากที่สุด เพราะชีวิตทุกชีวิตจะดำรงอยู่ได้ต้องมีอาหารเป็นเครื่องค้ำจุน เป็นทางรอดให้กับชีวิตได้ เป็นความจริงของชีวิต คือ การพึ่งตน และช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น เป็นการฝึกคนให้ลดละกิเลสความโลภ โกรธ หลง ในสิ่งที่พึ่งเพื่อ พึ่งเพื่อยกเว้นความจำเป็นของชีวิต...”^{๒๔}

๔.๑.๑.๔ สรุปวิเคราะห์แนวความคิดการทำกลีกรรรมวิถีพุทธ

ผู้วิจัยได้ค้นพบว่า แนวความคิดการทำกลีกรรรมวิถีพุทธ ทั้ง ๓ ประการข้างต้น สามารถปฏิบัติได้จริง มีจุดเด่นอยู่ที่

๑) เพื่อพึ่งตนเองเป็นหลักสำคัญ จะเห็นได้ว่าสมาชิกจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกคนสามารถพัฒนาศักยภาพตนการพึ่งตนเองเป็นหลักด้วยความมั่นใจและมีความสุข

๑.๑) พึ่งตนด้วยการประพฤติปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา โดยมีที่เจตนา ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนทำร้ายทำลายชีวิตใดๆ ไม่ทำอาชีพที่เป็นเหตุให้มีการเข่นฆ่าเบียดเบียนกัน ประหัตประหารกันด้วยอาวุธทุกชนิด และไม่ค้าขายสัตว์เป็น สัตว์ตาย สารพิษสารเคมีทุกชนิด

๑.๒) พึ่งตนด้วยการสร้างอาหารไร้สารพิษ ไม่ใช้สารพิษสารเคมีทุกชนิด ใช้อินทรีย์วัตถุในท้องถิ่นเป็นหลัก เน้นความประหยัด เรียบง่าย เน้นเพาะปลูกพืชพันธุ์พื้นเมือง ที่โตไว แข็งแรง ทนทาน ให้ผลผลิตในระยะยาว ไม่ต้องบำรุงดูแลมากนัก ทำให้ประหยัด ทั้งแรงงาน ทุนรอน และเวลา

๑.๓) พึ่งตนด้วยการสร้างอาหารให้เป็นหนึ่งในโลก เป็นแก่นหลักของชีวิตและเป็นอาหารไร้สารพิษอย่างเดียว ต้องผลิตอาหารให้เพียงพอไม่ขาดแคลน เพราะสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต คือ อาหารการกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ พืชผักไร้สารพิษ พืชผักพื้นบ้านที่หลากหลาย ซึ่งเป็นพืชที่ แข็งแรง ทนทาน มีธาตุอาหารที่ครบสมบูรณ์ เรานำมาบริโภค เราก็แข็งแรง

^{๒๒} สัมภาษณ์ ผ่องไพฑรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๒๓} สัมภาษณ์ ภัคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๒๔} สัมภาษณ์ ธัญมน หมดเหมน, เติร์มจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๖ มกราคม ๒๕๖๕.

๒) เพื่อการแบ่งปัน เสียสละ ไม่สะสม

๒.๑) นำผลผลิตที่ได้ คือ พืชผักไร้สารพิษ ข้าวไร้สารพิษ เมล็ดพันธุ์ ต้นพันธุ์ กิ่งพันธุ์ และรวมถึงองค์ความรู้และวิธีการ รูปแบบต่างๆ ในการเพาะปลูกที่ ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองเป็นหลัก มาแบ่งปันเกื้อกูลกัน เพื่อช่วยเหลือสังคม ลดความทุกข์ความเดือดร้อนของสังคม

๒.๒) แสวงหา คบหามิตรที่ดีมีศีล ด้วยการแบ่งปันเกื้อกูลกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน มีเมตตา-อุเบกขาต่อกัน เป็นการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ลดอัตตา ความยึดมั่นถือมั่นความเป็นตัวเราของเรา การเอาแต่ใจตนเอง เป็นการเสียสละที่มาจากใจที่บริสุทธิ์

๒.๓) เพื่อเป็นพลังเหนียวแน่นและตัวอย่างที่ดี ที่เป็นประโยชน์ มีคุณค่าต่อทุกชีวิต ให้ผู้คนในสังคมได้ประจักษ์เป็นรูปธรรมที่มองเห็นได้ง่าย สัมผัสได้ง่าย ได้ศึกษาเรียนรู้และมาปฏิบัติ ผูกพันร่วมกัน จึงเกิดเป็นหมู่กลุ่มเครือข่าย หมู่มิตรดี สหายดี สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีปลอดภัย ผาสุก เพราะสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุด คือ คนดีที่มีศีล มาหลอมรวมกันสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์สุขแก่ตนเองและสังคมมนุษยชาติไปพร้อมกัน

ดังนั้นสิ่งที่ผู้วิจัยค้นพบนั้น สรุปได้ว่า แนวคิดการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ เป็นการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อการพึ่งตนเองได้อย่างมีศักยภาพที่สมดุล เพื่อผลิตอาหารไร้สารพิษ มากินใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้ผาสุก เมื่อสามารถพึ่งตนเองได้แล้วก็มีการแบ่งปัน เสียสละ ไม่สะสม สู่สังคม สอดคล้องกับ **ดร. ใจเพชร กล้าจน** กล่าวไว้ว่า “...ทางเอกสายเดียวที่จะพาเราและมวลมนุษยชาติก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์...คือ การพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์...”^{๒๕} และสอดคล้องกับ **มาชานานู พุกโอกะ** กล่าวไว้ว่า “...กิจกรรมไม่ใช่การเพาะปลูกพืชผล แต่คือ การบ่มเพาะความสมบูรณ์แห่งความเป็นมนุษย์...”^{๒๖}

๔.๑.๒ วิเคราะห์หลักการทำกิจกรรมทางเลือก

กิจกรรมทางเลือกเพื่อประยุกต์ให้เข้ากับพื้นที่ ภูมิอากาศของแต่ละท้องถิ่น มักจะปลูกพืช และเลี้ยงสัตว์ไปด้วยกัน จะงดเว้น หรือลดการใช้สารเคมีสังเคราะห์ และสารเคมีกำจัดศัตรูพืชน้อยลง จนถึงขั้นไม่ใช้เลย อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศ สามารถวิเคราะห์ ได้ดังนี้

^{๒๕} ใจเพชร กล้าจน, **เพชรจากใจเพชร**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.facebook.com/morkeaw.net/posts/883156578516110/> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

^{๒๖} มาชานานู พุกโอกะ, **ปฏิวัติยุคสมัยด้วยฟางเส้นเดียว**, แพลตฟอร์มสนทนา โตสิตระกูล, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: โกมลคีมทอง, ๒๕๓๐), หน้า ๙.

๑) วิเคราะห์หลักการกสิกรรมทฤษฎีใหม่

วิเคราะห์ได้ว่า หลักการเกษตรทฤษฎีใหม่ เป็นการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันมีที่จากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น หลักธรรมเรื่องการพึ่งตนเอง การคบมิตรดี การประมาณ ความประหยัด สันโดษ มกนั้อย มาสู่การปฏิบัติจริงในภาคกสิกรรมหรือเกษตรกรรมเพื่อแก้ปัญหาในเรื่องพื้นที่ทำกินที่มีขนาดเล็ก เพื่อให้สามารถสร้างผลผลิตและรายได้ที่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตของผู้ผลิตและครอบครัวให้อยู่ได้อย่างมั่นคงยั่งยืน จึงมีกระบวนการจัดสรรพื้นที่ดินในการเพาะปลูกข้าว พืชผัก แหล่งน้ำ ที่พักอาศัย อย่างมีระบบ มีรูปแบบเป็นสูตรการจัดสรรพื้นที่ทำกินแต่ก็สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทของแต่ละพื้นที่

มีการจัดสรรพื้นที่การเกษตรออก ๔ ส่วน ได้แก่ ๑) ให้มีแหล่งน้ำในไร่นา เพื่อใช้ในการปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ ประมง ๓๐% ของพื้นที่ ๒) ให้มีพื้นที่ทำนาปลูกข้าวในฤดูฝนไว้บริโภค ให้พอเพียงตลอดปี ๓๐% ของพื้นที่ ๓) ให้มีพื้นที่เพื่อการเพาะปลูกพืชไร่ พืชผัก ไม้ผล พืชสมุนไพร ๓๐% ของพื้นที่ และ ๔) ให้มีพื้นที่อยู่อาศัย เลี้ยงสัตว์ และโรงเรือนอื่นๆ ๑๐% ของพื้นที่ โดยทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด คือ การหมุนเวียนการใช้ประโยชน์ของทรัพยากร ได้แก่ ที่ดิน แรงงาน ทุน ปัจจัยการผลิต หรือเศษวัสดุเหลือใช้จากพื้นที่หนึ่งไปยังอีกพื้นที่หนึ่ง เป็นการหมุนเวียนของวัสดุเหลือใช้ อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ขณะเดียวกันก็รักษาสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้นไป

จะเห็นได้ว่า เกษตรทฤษฎีใหม่ เป็นทฤษฎีใหม่ที่แก้ไขแนวคิดของมนุษย์ที่เต็มไปด้วยความโลภ อยากได้ อยากร่ำรวย ด้วยการทำเกษตรกรรมเชิงเดี่ยว จนมีปัญหาเรื่องสุขภาพ หนี้สิน พื้นที่ทำกินเสื่อมคุณภาพ และปัญหาอื่นๆ เปลี่ยนมาเป็นเกษตรกรที่ไม่เน้นแสวงหาความร่ำรวย ความมั่งคั่งมากเกินไป แต่ทำกสิกรรมเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ด้วยการหมุนเวียนการใช้ที่ดิน แรงงาน ทุนทรัพย์ ปัจจัยการผลิต ที่ผู้ผลิตสามารถวางแผน มีการบริหารจัดการการใช้พื้นที่ที่มีน้อย แต่สร้างผลผลิตให้มีคุณภาพและปริมาณที่พอเพียงอย่างครบถ้วนสำหรับการดำรงชีพ ซึ่งสอดคล้องกับ **พระเทพรัตนมุนี (สายพงศ์ อินมปญโญ/กองสินธุ์)** ที่กล่าวไว้ว่า “... เกษตรทฤษฎีใหม่ นำหลักพุทธธรรม “มัชฌิมาปฏิปทา” ที่มีผลประโยชน์ในปัจจุบัน คือ ประโยชน์เพื่อตนเอง ครอบครัว ญาติมิตรสหาย ย่อมไม่ประสบปัญหาด้านการเงินและการดำเนินชีวิต สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ส่วนประโยชน์ในอนาคตหรือในภายภาคหน้า เมื่อปัจจุบันไม่ประสบปัญหาด้านการเงิน การดำเนินชีวิตในอนาคตย่อมมีหลักประกันว่า จะไม่ประสบกับปัญหาที่ไม่คาดคิด หรือเมื่อประสบกับปัญหาที่ไม่คาดคิดย่อมมีวิธีแก้ไขไปได้ด้วยดี เพราะได้เตรียมพร้อมไว้แล้ว ...”^{๒๗} ดังนั้น ประโยชน์ปัจจุบันที่สำคัญ คือ การ

^{๒๗} อ้างถึง บทที่ ๑/๑.๖.๒/๑. พระเทพรัตนมุนี (สายพงศ์ อินมปญโญ/กองสินธุ์).

พึ่งพาตนเอง การประหยัด เน้นความเรียบง่าย ความมีเหตุผล ที่สามารถแก้ไขปัญหาได้จริง ฉะนั้นการทำการกิจกรรมในพื้นที่แม้น้อย ก็สามารถแสดงให้เห็นว่าพื้นที่ดินเพาะปลูกแม้น้อยก็มีใช้ข้อจำกัด ที่จะทำให้เกิดความมั่นคงที่ยั่งยืนต่อชีวิต

๒) วิเคราะห์หลักการวนเกษตร

วิเคราะห์ได้ว่า หลักการวนเกษตรเป็นการประยุกต์การทำเกษตรให้เข้ากับสภาพพื้นที่ดินที่เป็นสภาพป่า โดยอนุรักษ์ป่าไม้ให้อยู่ได้ด้วยกัน จึงมีความหลากหลายทางระบบนิเวศของชีวิตต่างๆ ให้สามารถที่จะพึ่งพาอาศัยไปด้วยกัน โดยเกิดการเบียดเบียนน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เป็นภูมิปัญญา และองค์ความรู้ระหว่างคนกับป่าได้พึ่งพาอาศัยกันอย่างสร้างสรรค์ มีเป้าหมายในการใช้ที่ดินในการผลิตพืช และสัตว์ให้มากขึ้น หรือมีความซับซ้อนและหลากหลายทางชีวภาพ ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด เป็นการทำการเกษตรร่วมกันกับการอนุรักษ์ป่าไม้ โดยมีรากฐานหรือปัจจัยการผลิตที่มาจากท้องถิ่นเอง และมีลักษณะแตกต่างหรือผันแปรไปตามสภาพพื้นที่ ทัศนคติ ความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณี และความรู้ ความสามารถในการจัดการของแต่ละท้องถิ่น

จะเห็นได้ว่า วนเกษตร เป็นการปลูกพืชแซมในพื้นที่ป่าธรรมชาติ หรือการนำสัตว์ไปเลี้ยงในป่า การเก็บผลผลิตจากป่าและใช้พื้นที่ป่าเพาะปลูกในบางช่วงเวลาสลับกับการปล่อยให้ป่าฟื้นคืนสภาพกลับเป็นป่าเป็นระบบนิเวศป่าธรรมชาติ เช่น มีไม้ยืนต้นแน่นหนาอย่างพอเหมาะ มีร่มไม้ปกคลุมและความชุ่มชื้น อันผู้สร้างผลผลิตในพื้นที่นั้น จะสร้างและรักษาความหลากหลายทางชีวภาพให้เกิดผลดีต่อธรรมชาติ จะผลิตโดยไม่ให้กระทบต่อพื้นที่ป่าเดิม เช่น ไม่โค่นไม้ป่า หรือการนำผลผลิตจากป่ามาใช้ประโยชน์โดยไม่ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศ อนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ การรักษาไว้ซึ่งธรรมชาติเฉพาะถิ่นที่หาได้ยาก มีแนวคิด ทัศนคติ ความพร้อม และความเหมาะสมของพื้นที่นั้นๆ เป็นตัวกำหนดด้วย ซึ่งรูปแบบจะแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น

๓) วิเคราะห์หลักการเกษตรกรรมผสมผสาน

วิเคราะห์ได้ว่า หลักการเกษตรผสมผสาน มีเป้าหมายในการผลิตผสมผสานเกื้อกูลกัน เพื่อลดต้นทุนการผลิต เป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบเหมาะกับคนที่มีความสำคัญในการสร้างความหลากหลายของพืช สัตว์ และทรัพยากรชีวภาพให้มีประโยชน์เกื้อกูลกันระหว่างกิจกรรม มีการใช้ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก การใช้พืชคลุมดิน การปลูกพืชหลายระดับ มีแหล่งน้ำในพื้นที่ อาจจะไถพรวนดินหรือใช้ปุ๋ยเคมีร่วมกันก็ได้ และเพื่อลดความเสี่ยงจากราคาผลผลิตที่ไม่แน่นอนเป็นหลัก จึงมีการทำอย่างน้อยมากกว่า ๒ ประเภทขึ้นไป คือ มีทั้งการปลูกพืชและการเลี้ยงสัตว์ ควบคู่ทั้งกันไป

จะเห็นได้ว่า เกษตรกรรมแบบผสมผสาน เป็นการฟื้นฟูปรับปรุงแก้ไขของเกษตรกรรมที่เคยการทำเกษตรกรรมเชิงเดี่ยวที่ใช้พื้นที่ขนาดใหญ่ ใช้แรงงานมาก ใช้เงินทุนมาก ยุ่งยากซับซ้อน

แล้วเกิดความล้มเหลวทั้งด้านสุขภาพ เกิดความเจ็บป่วย มีค่าใช้จ่ายและหนี้สินครัวเรือนที่เพิ่มขึ้น จึงได้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงการทำเกษตรกรรมแบบเชิงเดี่ยวมาสู่การทำเกษตรกรรมที่ผสมผสานมีความหลากหลายของพืชพันธุ์เพิ่มขึ้น ลดการใช้หรือดื้อใช้สารเคมีต่างๆ ในแนวคิดที่ว่าในการทำเกษตรไม่ใช่เรื่องยุ่งยาก ไม่ได้ทำอะไรมาก ปลุกผักเพาะพันธุ์ไม้ทำเท่าที่เราทำได้ คือ ให้งมือปฏิบัติในแปลงเกษตรของตนเองอย่างจริงจัง การทำปุ๋ยหมักไว้ใช้เอง หรือใช้มูลสัตว์เท่าที่พอหาได้ ใช้อินทรีย์วัตถุในพื้นที่ มีการปลูกต้นยางนา ไม้แดง ไม้ยืนต้น กล้วยน้ำว่า มะละกอ ในแปลงผัก เป็นการปรับสภาพดินพลิกพื้นดินให้ฟื้นคืนสู่ความอุดมสมบูรณ์ ให้เต็มไปด้วยต้นไม้ใหญ่และพืชผักนานาพันธุ์ผสมผสานร่วมกันได้อย่างมั่นคงยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับ**อนุสรณ์ อุณโณ** กล่าวไว้ว่า “... การไม่ใช้สารเคมี หาวีธีช่วยลดต้นทุนการผลิต แก้ปัญหาสุขภาพผู้คน แก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม สร้างความปลอดภัยของผู้บริโภค การประสานความร่วมมือระหว่างกลุ่มต่างๆ เน้นความหลากหลาย และเกื้อกูลกันของกิจกรรมในแปลงพืชผล ใช้พันธุ์ในท้องถิ่น ซึ่งเกษตรกรสามารถเก็บรักษาและพัฒนาพันธุ์เองได้ เน้นใช้ปัจจัยการผลิตในท้องถิ่นแทนสารเคมี เน้นการใช้แรงงานคน สัตว์ และเครื่องทุ่นแรงขนาดเล็ก ซึ่งช่วยลดต้นทุนการผลิตและรักษาสภาพแวดล้อม ...”^{๒๘}

๔) วิเคราะห์กิจกรรมอินทรีย์

วิเคราะห์ได้ว่า หลักการเกษตรอินทรีย์ เน้นความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อม สังคมและเศรษฐกิจ เน้นการปรับปรุงดิน การคลุมดินด้วยอินทรีย์วัตถุ การใช้ปุ๋ยหมัก การปลูกพืชเป็นปุ๋ยพืชสด และการปลูกพืชหมุนเวียน ป้องกันการสูญเสียธาตุอาหารที่เกิดจากระบบการผลิต ลดการพึ่งพาแหล่งธาตุอาหารจากภายนอกท้องถิ่น ทำให้ดินสามารถฟื้นความสมบูรณ์ได้อย่างรวดเร็ว พืชที่ปลูกมีความแข็งแรง ต้านทานต่อโรคและแมลง การไม่ใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชจะมีส่วนช่วยให้ศัตรูธรรมชาติสามารถควบคุมศัตรูพืชได้ดีเป็นระบบนิเวศที่สมบูรณ์

จะเห็นได้ว่า หลักการเกษตรอินทรีย์ มีเป้าหมายในการทำเกษตรที่เน้นในเรื่อง การหลีกเลี่ยงการใช้สารสังเคราะห์ต่างๆ เช่น ปุ๋ยเคมี สารเคมีกำจัดศัตรูพืช รวมถึงฮอร์โมนต่างๆ ที่กระตุ้นการเจริญเติบโตของพืชและสัตว์ รวมทั้งไม่ใช้พืชหรือสัตว์ที่เกิดจากการตัดต่อทางพันธุกรรมที่อาจเกิดพิษในสภาพแวดล้อม เน้นการใช้อินทรีย์วัตถุ เช่น ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยพืชสด และปุ๋ยชีวภาพ ในการปรับปรุงบำรุงดินให้มีความอุดมสมบูรณ์ โดยใช้ระบบการปลูกพืชหมุนเวียน รวมทั้งใช้หลักการควบคุมศัตรูพืชโดยชีวภาพ และเน้นการรักษาความอุดมสมบูรณ์ของดิน มีการแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ รวมทั้งองค์ความรู้ในการผลิตเพื่อลดต้นทุน เป็นรูปแบบการผลิตที่เป็นมิตรกับสุขภาพ การสร้าง

^{๒๘} อ้างถึง บทที่ ๑/๑.๖.๑/๔. อนุสรณ์ อุณโณ.

ทัศนคติต่อกิจกรรมที่ปลอดภัยไร้สารพิษ จึงควรเป็นประเด็นที่ต้องให้ความสำคัญสูงสุด เพราะทุกวันนี้ผู้คนโดยมากบริโภคแต่พืชผักที่ปนเปื้อนสารพิษสารเคมี

๕) วิเคราะห์กิจกรรมธรรมชาติ

วิเคราะห์ได้ว่า หลักการกิจกรรมธรรมชาติ คือ การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาสู่การปฏิบัติ ทำแบบคนจน ตามพระราชดำรัสของพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ดำรัสว่า “... ทำแบบคนจน..อย่ายึดติดกับตำรา...” ให้มีการพึ่งตนเอง การอนุรักษ์ดิน น้ำ ป่าและสิ่งแวดล้อม ด้วยหลักปฏิบัติตนในทางสายกลางด้วยความพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้เงื่อนไขความรู้และคุณธรรม โดยรูปแบบอย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุด การไม่ไถพรวนดิน ไม่ใส่ปุ๋ยเคมี ไม่กำจัดวัชพืช ใช้การคลุมดิน ใช้องค์ประกอบจากสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติมาปรับปรุงดินเหมือนกับดินในป่าที่มีความอุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติ ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสภาพแวดล้อม ต่อผู้สร้างผลผลิตและผู้บริโภค ผลผลิตที่ได้มีทั้งปริมาณและคุณภาพ จึงเป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีความมั่นคง ยั่งยืน

จะเห็นได้ว่า จุดเด่นของกิจกรรมธรรมชาติ คือการฟื้นฟู อนุรักษ์ความสมดุลของระบบนิเวศ โดยเฉพาะการที่จะต้องทำให้ดินมีคุณภาพ เลี้ยงดิน ให้ดินเลี้ยงพืช ลดการพึ่งพาปัจจัยจากภายนอก เน้นการพึ่งพาตนเองขั้นพื้นฐาน โดยใช้เทคโนโลยีและภูมิปัญญาชาวบ้านที่ได้สืบทอดต่อกันมา

สรุปวิเคราะห์หลักการทำกิจกรรมทางเลือก

จากการวิเคราะห์ความสอดคล้องของหลักการกิจกรรมทางเลือก ๕ รูปแบบ^{๒๙} สามารถเปรียบเทียบตามตารางได้ดังนี้

๑) วิเคราะห์เปรียบเทียบรูปแบบของการทำกิจกรรมทางเลือก

ตารางที่ ๔.๑ การเปรียบเทียบเหตุผลและหลักการของการกิจกรรมทางเลือกรูปแบบต่างๆ แหล่งที่มา : การวิเคราะห์ของผู้วิจัย

ประเด็น	ทฤษฎีใหม่	วนเกษตร	เกษตรกรรมผสมผสาน	กิจกรรมอินทรีย์	กิจกรรมธรรมชาติ
เหตุผลที่มาของรูปแบบ	-แก้ปัญหาความแห้งแล้งและการขาดแคลนน้ำ	-การลดลงของพื้นที่ป่าไม้จากการบุกรุก ทำลายป่า	-ความล้มเหลวจากการทำเกษตรเชิงเดี่ยวหรือ	-การใช้สารเคมีใช้สารพิษในการ	-การทำลายสมดุลธรรมชาติในไร่นา

^{๒๙} อ้างถึง บทที่ ๒/๒.๒.๓/๒.๒.๓.๑ - ๒.๒.๓.๕ รูปแบบกิจกรรมทฤษฎีใหม่.

ประเด็น	ทฤษฎีใหม่	วนเกษตร	เกษตรกรรม ผสมผสาน	กิจกรรม อินทรีย์	กิจกรรม ธรรมชาติ
	-การไม่ จัดสรรพื้นที่ เพาะปลูก -ความ ล้มเหลวของ การทำ เกษตรกรรม เชิงเดี่ยว	ธรรมชาติ เพื่อใช้เอา ประโยชน์ ทางการทำ เกษตร เชิงเดี่ยวหรือ กระแสน้ำหลัก	เกษตรกระแส หลัก -ขาดการ พึ่งพาตนเอง ในการนำ อินทรีย์วัตถุที่ มีอยู่มากมาใช้	ทำ เกษตรกรรม -ความเสื่อม โทรมของดิน จากการทำ เกษตรกระแส หลัก	-การการใช้ สารเคมี สารพิษ -การพยายาม พึ่งพาระบบ นิเวศในไร่นา โดยสมบูรณ์
ทรัพยากร หลักในการ จัดการ	-การจัดการ น้ำ -การจัดสรร การใช้ที่ดิน อย่างเป็นองค์ รวม	-การอยู่ ร่วมกัน ระหว่างคน กับป่า ธรรมชาติ อย่างสมดุล	-การจัดสรร การใช้ที่ดินใช้ เพาะ ปลูก อย่างเป็นองค์ รวม	-การปรับปรุง คุณภาพดิน	-การรักษา ระบบนิเวศ ให้ อยู่ร่วมกัน อย่าง เหมาะสม สมดุล
วัตถุประสงค์	-ความมั่นคง ทางด้าน อาหาร -การจัดการ ทรัพยากรน้ำ	-การรักษา พื้นที่ป่าไม้ให้ สมบูรณ์ พร้อมกับการ ทำ เกษตรกรรม	-ความมั่นคง ทางอาหาร และเศรษฐกิจ -การลดการ พึ่งพาจาก ภายนอก	-การฟื้นฟู ความอุดม สมบูรณ์ของ ดิน -ความ ปลอดภัยทาง อาหาร	-การเกิดความ สมดุลของ ระบบนิเวศ ธรรมชาติ
หลักการ และเงื่อนไข	-การมีแหล่ง น้ำในพื้นที่ -การทำนา เพื่อ ให้มี ข้าวบริ โภค	-การเลือกพืช ให้เหมาะสม กับพื้นที่	-มีกิจกรรม การเกษตร ตั้งแต่ ๒ ชนิด ขึ้นไปในเวลา เดียวกัน	-การไม่ใช่เคมี -การเพิ่มความ อุดมสมบูรณ์ ของดินโดยใช้	-การทำการ เกษตรไม่รบ กวนธรรมชาติ โดยการไม่ไถ พรวน

ประเด็น	ทฤษฎีใหม่	วนเกษตร	เกษตรกรรม ผสมผสาน	กลไก อินทรีย์	กลไก ธรรมชาติ
	-การทำกิจกรรมการเกษตรอื่นๆ เพื่อให้มีผลผลิตไว้อุปโภคบริโภค	-การใช้ประโยชน์เกื้อกูลกัน	-การมีประโยชน์ เกื้อกูลกันระหว่างกิจกรรม	ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก จุลินทรีย์ -การควบคุมและกำจัดศัตรูพืชโดยชีวภาพ กายภาพและอินทรีย์เคมี	-การไม่ใช้ปุ๋ยเคมีเน้นปุ๋ยพืชสด -การไม่กำจัดวัช พืช ไม่ใช่เคมี
จุดเด่น	-ความมั่นคงด้านอาหาร -การจัดการทรัพยากรน้ำ -เศรษฐกิจพอเพียงขั้นพื้นฐาน	-การอยู่ร่วมกันของพื้นที่ป่ากับการเกษตร -ความสมดุลทางนิเวศธรรมชาติ	-การจัดการความเสี่ยงจากการทำเกษตรเชิงเดี่ยว -ลดพึ่งพิงจากปัจจัยภายนอก -การประหยัด	-ความมั่นคงทางด้านอาหาร -การฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ของดิน	-การฟื้นฟูอนุรักษ์ความสมดุลของระบบนิเวศ -ความแข็งแกร่งจากภายในการลดการพึ่งพิงปัจจัยภายนอก

๒) การเปรียบเทียบเทคนิควิธีการและการจัดการพื้นที่กลไกทางเลือก

ตาราง ๔.๒ การเปรียบเทียบเทคนิควิธีการและการจัดการพื้นที่กลไกทางเลือก
แหล่งที่มา: การส่งเสริมเกษตรยั่งยืน, ภาควิชาส่งเสริมและนิเทศศาสตร์เกษตร คณะเกษตร กำแพงแสน, ๒๕๕๖, หน้า ๖๔

เทคนิควิธีการจัดการ	ทฤษฎีใหม่	วนเกษตร	เกษตรกรรม ผสมผสาน	กลไก อินทรีย์	กลไก ธรรมชาติ
๑. การใช้วัสดุหรือพืชคลุมดิน	ไม่เน้น	สำคัญมาก	สำคัญ	สำคัญ	สำคัญมาก
๒. การปรับปรุงบำรุงดินโดยพืชตระกูลถั่ว	ไม่เน้น	สำคัญ	ไม่เน้น	ไม่เน้น	สำคัญมาก

เทคนิควิธีการจัดการ	ทฤษฎีใหม่	วนเกษตร	เกษตรกรรมผสมผสาน	กลไกธรรมอินทรีย์	กลไกธรรมธรรมชาติ
๓. การใช้ปุ๋ยเคมี	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ไม่ให้ใช้	ไม่ให้ใช้
๔. การใช้ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอกและหินแร่	ไม่เน้น	สำคัญ	สำคัญ	สำคัญมาก	ปุ๋ยหมักไม่จำเป็น ปุ๋ยคอกอาจใช้บ้าง
๕. การไถพรวน	ทำได้	-	ทำได้	ทำได้	ไม่มีการไถพรวน
๖. การผสมผสานการปลูกและเลี้ยงสัตว์รวมกัน	สำคัญมาก	สำคัญมาก	สำคัญมาก	ไม่เน้น	สำคัญมาก
๗. การปลูกพืชหลายระดับ	ไม่เน้น	สำคัญมาก	ไม่เน้น	ไม่เน้น	สำคัญมาก
๘. การใช้ประโยชน์เกื้อกูลกันระหว่างกิจกรรม	ไม่เน้น	สำคัญมาก	ไม่เน้น	สำคัญมาก	สำคัญมาก
๙. การควบคุมศัตรูพืชโดยไม่ใช้สารเคมี	ไม่เน้น	สำคัญมาก	ไม่เน้น	สำคัญมาก	สำคัญมาก
๑๐.การมีแหล่งน้ำในไรนา	สำคัญมาก	ไม่เน้น	สำคัญมาก	ไม่เน้นแต่ต้องจัด การบริหาร การน้ำที่ดี	ไม่เน้นแต่ต้อง จัดการ บริหารน้ำ ที่ดี

๓) การเปรียบเทียบเชิงวิเคราะห์ข้อดี ข้อบกพร่องของรูปแบบกิจกรรมทางเลือก

ตาราง ๔.๓ การเปรียบเทียบเทคนิควิธีการและการจัดการพื้นที่กิจกรรมทางเลือก
แหล่งที่มา: การวิเคราะห์ของผู้วิจัย

รูปแบบกิจกรรม	ข้อเด่น	ข้อบกพร่อง	ปัจจัยเกื้อหนุนที่มีต่อชุมชน
ทฤษฎีใหม่	ทำให้เกษตรกรสามารถพึ่งตนเองและเกิดการพัฒนาไปสู่ระดับวงกว้างขึ้นได้	หากไม่ปฏิบัติตามหลักขั้นตอนก็จะไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร	ให้ความสำคัญกับการผลิตเพื่อตอบสนองความต้องการอาหารในครัวเรือน และทำให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้โดยลดการพึ่งพาปัจจัยการผลิตจากภายนอก
วนเกษตร	เป็นจุดแข็งมากของกิจกรรมในการฟื้นฟูและเชิงอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	ผู้ผลิตได้รับผลผลิตไม่มากนัก	เน้นการดำเนินชีวิตตามวิถีพึ่งพาตนเองจากการผลิตที่ทำได้ แต่กิจกรรมรูปแบบนี้ด้านลบไม่ส่งผลดีต่อชุมชน เพราะเกี่ยวข้องกับการบุกรุกผืนป่าจากการทำกิจกรรม
เกษตรกรรมผสมผสาน	ได้การผลิตตลอดทั้งปีอย่างมีคุณภาพ ไม่ต้องใช้สารเคมี	หากไม่จัดสรรชนิดของพืชพันธุ์อาจไม่เกิดผลผลิตได้น้อย	เกษตรกรสามารถพึ่งพาตนเองได้ในระดับหนึ่งตามลำดับ ด้วยฐานความคิดในการปลูกพืชต่างๆ พืชพอกินพอใช้ รวมถึงการเลี้ยงสัตว์
กิจกรรมอินทรีย์	ผลผลิตมีคุณภาพสามารถขายได้โดยกำหนดราคาได้เอง	อาจยังไม่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายช่องทางการตลาดมีน้อย	ลดการพึ่งพาพลังงานเชื้อเพลิง ใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น ทำให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมชุมชนน้อยและทำให้ต้นทุนทางการผลิตต่ำ
กิจกรรมธรรมชาติ	อนุรักษ์ธรรมชาติไม่ให้เกิดความเสื่อมโทรมของดิน	ได้ผลกำไรจากการทำธุรกิจน้อยเพราะคำนึงถึงการอนุรักษ์ธรรมชาติ	ให้ความสำคัญกับธรรมชาติที่มีในชุมชนและใช้ประโยชน์จากธรรมชาติอย่างเต็มที่โดยรบกวนธรรมชาติให้น้อยที่สุด พร้อมทั้งอนุรักษ์ธรรมชาติในชุมชนนั้นไว้ให้คงอยู่อย่างยั่งยืน

๔.๑.๓ วิเคราะห์หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

๔.๑.๓.๑ วิเคราะห์หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

หลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธให้มีประสิทธิภาพสูงสุด มี ๖ ข้อ ดังนี้

๑) วิเคราะห์ “พันธุ์ดี” พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงเมล็ดพืชพันธุ์ที่เหมาะสมกับการเพาะปลูก เพราะเมื่อนำไปเพาะปลูกในที่ดินที่สมบูรณ์แล้ว สามารถให้ผลผลิตที่อุดมสมบูรณ์ ไว้ว่า “...เมล็ดพืชที่ไม่หัก ไม่เน่า ไม่ถูกลมและแดดแผดเผา ที่คัดพันธุ์ไว้ เก็บไว้อย่างดี (พันธุ์ดี) ... เมล็ดพืชเหล่านี้จักเจริญงอกงามไพบูลย์...”^{๓๐} และ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงพันธุ์ดีแล้ว ก็ยังมีเป้าหมายของการกิจกรรมด้วยว่า “...มีเป้าหมายทั้งโลกียะที่มีผลเป็นข้าวเปลือก และการทำนาที่มีเป้าหมายเป็นโลกุตระหรือการทำนาในทางธรรมโดยมีผลเป็นอมตะ (นิพพานเป็นอนิสังส)...”^{๓๑}

จะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงมีกุศโลบายในการการนำเครื่องใช้ในการทำนา มาเปรียบเทียบกับพระธรรมคำสอนได้อย่างเหมาะสมฉันทใด การปฏิบัติธรรมก็มีองค์ประกอบเช่นเดียวกับการทำนา สิ่งสำคัญลำดับแรกของการทำนา คือ เมล็ดพันธุ์ของข้าวเปรียบเทียบกับความศรัทธา ความศรัทธาเป็นองค์ประกอบแรกที่สิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติธรรม ฉะนั้น เมล็ดพันธุ์ที่ดีของพืช จะทำให้การทำกิจกรรมได้ผลผลิตตามเป้าหมาย ฉันทใด ความศรัทธาเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าก็จะทำให้ได้เข้าถึงแก่นสาระของหลักพุทธธรรมได้ ฉันทนั้น

และในเขตตสูตร พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นนัยยะที่ลึกซึ้งลงไปอีกของคำว่า “... พืชที่สมบูรณ์ (เมล็ดพันธุ์ดี)...”ไว้เปรียบด้วย “...ท่านผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ได้ความสมบูรณ์แห่งจิตแล้ว (ศรัทธาด้วยปัญญาอันยิ่ง) ทำกรรมให้บริบูรณ์ ได้ประโยชน์ที่สมบูรณ์ รู้โลกตามความเป็นจริงแล้ว...”

จากข้อความนี้ก็วิเคราะห์ได้ว่า พืชที่สมบูรณ์ ก็คือ เมล็ดพันธุ์ดี ซึ่งเปรียบเหมือนจิตที่สมบูรณ์ ก็คือ จิตอันเป็นดังเมล็ดพันธุ์ดี อันเป็นจิตที่ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ หรือจิตที่ชำระกิเลสได้ตามลำดับแล้ว ซึ่งเป็นความลึกซึ้งทางด้านนามธรรม ที่เปรียบให้เห็นจาก รูปธรรมคือ เมล็ดพันธุ์ดี ที่เห็นได้ง่าย ถึงนามธรรมคือ จิตที่สมบูรณ์ ที่ “... ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต คัดคนเอาไม่ได้ ละเอียด รู้ได้เฉพาะบัณฑิต ...”^{๓๒}

^{๓๐} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๒/๕๖๖.

^{๓๑} อ้างถึง บทที่ ๒/๒.๑.๕.๑/(๒.๑) ว่าด้วยการไถและหว่าน ในกิสสารทวาซสูตร.

^{๓๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๘/๑๑.

ซึ่งสอดคล้องกับพระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๓๖ ที่ว่า “ต้องคัดเลือกพันธุ์พืชที่เป็นพันธุ์ที่ดี ให้ผลผลิตสูง เพิ่มปริมาณและคุณภาพของผลผลิต มีความทนทานต่อสภาพแวดล้อมและศัตรูพืช” ในรูปธรรมที่เห็นได้ง่าย และสอดคล้องกับ **ดร.ใจเพชร กล้าจน** ที่กล่าวไว้ว่า “... เมล็ดพันธุ์ดี คือ เกิดง่าย เติบโตได้เร็ว มีความยั่งยืน ให้ผลผลิตสูง มีคุณภาพ ทนทานต่อสภาพแวดล้อมและศัตรูพืช ...”^{๓๓} ซึ่งมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม มีจุดประสงค์ในการเพาะปลูกที่สอดคล้องกับ **อาวุธ ณ ลำปาง** ที่กล่าวว่า “พันธุ์พื้นเมืองและพันธุ์ป่า ซึ่งได้จากการรวบรวมพันธุ์พืช ที่อยู่รอดในสภาพธรรมชาติได้ดี เป็นสายพันธุ์แท้ พันธุ์บริสุทธิ์ ที่คัดได้มีลักษณะคงเดิมในทุกชั่วอายุต่อไป ...”^{๓๔} สอดคล้องกับ **พงษ์เพชร วงศ์โสภณ** กล่าวว่า “มีรูปลักษณ์ ธรรมชาติและสีส้ม คุณค่าประโยชน์ต่อสุขภาพสูง สมำเสมอในสายพันธุ์ ทนทานต่อโรคและแมลง ปรับเข้ากับสภาพแวดล้อม ให้ผลผลิตสูง”^{๓๕}

การเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ มี ๒ วิธี คือ ๑) ปลูกไปแล้วเก็บเมล็ดพันธุ์และปลูกต่อไปเป็นเรื่อยๆ และ ๒) การเอื้อเพื่อแบ่งปันเมล็ดพันธุ์ ไปยังเครือข่ายและผู้คนในสังคมออกไปเรื่อยๆ เป็นการกระจายเมล็ดพันธุ์และสะสมเมล็ดแนวแพทย์วิถีธรรม

วิเคราะห์ได้ว่า ทั้ง ๒ วิธี เป็นวิธีการเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ที่ก้าวหน้าและมั่นคง เพราะโดยทั่วไปการเก็บเมล็ดพันธุ์จะอยู่ในรูปแบบทำกันเป็นการเฉพาะ และซื้อขายกันในราคาแพง รวมทั้งมีการติดต่อทางพันธุกรรม คือ ปลูกไปแล้วเก็บเมล็ดไม่ได้อีก แต่วิธีการของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ เป็นการแจกจ่ายที่แบ่งปันทำให้ผู้ที่ทำกิจกรรมมีกำลังใจ และสามารถแสดงศักยภาพการพัฒนาในพึ่งตนเองได้เป็นหลัก และจะมีจิตใจที่ตั้งมเกิดการเผื่อแผ่ไปยังผู้อื่นในสังคมอีกต่อไป

๒) วิเคราะห์ ดินดี พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน **ปฐินทริยญาณสูตร** ที่ว่าด้วยลักษณะของดินดี คือ “... ที่ดินอันพรวนดีแล้วในนาดี (ดินดี) เธอทราบไหมว่า เมล็ดพืชเหล่านี้จักเจริญงอกงามไพบูลย์ ...”^{๓๖} นัยยะของคำว่า “**ดินอันพรวนดีแล้ว**” ในทางรูปธรรมที่เห็นได้ง่าย ก็หมายถึง สภาพดินที่ร่วนซุย มีธาตุอาหารสมบูรณ์ มีความชื้นในดินที่พอเหมาะ และในทางนามธรรมที่เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก ละเอียด ลึกซึ้ง พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบกับ “**สมณพราหมณ์ผู้มีศีลสมบูรณ์**” หมายถึง บุคคล

^{๓๓} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

^{๓๔} อาวุธ ณ ลำปาง, “ข้อสังเกตและคำแนะนำในการปรับปรุงพันธุ์พืชไร่”, **วิชาการเกษตร**, ปีที่ ๔ (มกราคม-เมษายน ๒๕-๙): ๘๗.

^{๓๕} พงษ์เพชร วงศ์โสภณ, **พันธุ์พืชพันธุ์ดีเพื่อพัฒนาคุณภาพผลผลิตทางการเกษตร**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://esc.doae.go.th/wp-content/uploads/2019/07/Plant.pdf> [๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๔].

^{๓๖} อ้างถึง บทที่ ๒/๒.๑.๕.๑/๘ ว่าด้วยที่มาของ ดินดี ในปฐินทริยญาณสูตร.

ที่ระงับบาปทั้งหลายได้นี้เองจึงเรียกผู้้นว่า **สมณะ**”^{๓๗} ฉะนั้น ดินอันพรวนดีแล้ว หรือ ผู้ที่ระงับบาปได้แล้ว ก็หมายถึง ดินดี หรือผู้ที่มีองค์ประกอบสมบูรณ์ดี ในการที่จะเพาะปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร หรือทำสิ่งที่เป็คุณค่าประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นไปพร้อมกัน ผลผลิตที่จะเกิดขึ้นย่อมเป็นผลที่ดีแน่นอน

หรือ ดินดีใน **เขตตูปมสูตร** พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “...พระองค์ทรงแสดงธรรมตามลำดับ ทรงแสดงแก่ภิกษุ ภิกษุณี เป็นลำดับแรก เปรียบชวานาหว่านพืชใน **นาชนิดดี**...”^{๓๘} เป็นนัยยะที่พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ต่อทุกพฤติกรรมกาปฏิบัติเพื่อให้ได้รับผลผลิตที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ อย่างคำว่า “**นาชนิดดี**” ก็หมายถึง สภาพดินดี มีองค์ประกอบที่พอเหมาะในการเพาะปลูกที่จะให้เกิดผลผลิตที่สมบูรณ์ดีเป็นลำดับแรก ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบกับด้วย **ภิกษุ ภิกษุณีว่าเป็นนาดี** หรือผู้ที่ได้ถูกขัดเกลาพฤติกรรม กาย วาจา ใจให้เกิดความสมบูรณ์พร้อมแล้วตามลำดับสู่ความพ้นทุกข์ “...พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมตามลำดับ ทรงแสดงแก่ภิกษุ ภิกษุณี เป็นลำดับแรก เปรียบชวานาหว่านพืชในนาชนิดดี ทรงแสดงธรรมแก่อุบาสก อุบาสิกาเป็นลำดับที่ ๒ เปรียบชวานาหว่านพืชในนาชนิดปานกลาง ทรงแสดงธรรมแก่อัญญเดียรธีย์ สมณะ พราหมณ์และปริพาชกเป็นอันดับสุดท้ายเปรียบเหมือนชวานาหว่านพืชในนาชนิดเลว ซึ่งมีดินแข็ง มีดินเค็ม พื้นดินเลว...”^{๓๙}

สอดคล้องกับพระราชดำรัส **พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช** ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๓๖ “... ดินนั้นพัฒนาขึ้นมาได้โดยไม่ยากนัก ดินจะเค็ม จะเปรี้ยว จะจืด อะไรก็ตาม สามารถที่จะทำให้ดีขึ้นได้ ภายในไม่กี่ปีโดยใช้เทคนิคแบบโบราณ คือใช้ปุ๋ยหมักหรือใช้ตะกอนที่ไหลลงตามลำห้วย มาพัฒนาดิน อันนี้เป็นวิธีที่ง่าย ...” สอดคล้องกับด้านรูปธรรมในการทำสิกรรมวิธีพุทธ “ดินดี” ที่ **ดร.ใจเพชร กล้าจน** กล่าวว่า “... มุ่งเน้นใส่อินทรีย์วัตถุเป็นปุ๋ย เช่น กิ่งไม้ ใบไม้สดแห้ง แหนแดงหรือวัชพืชต่างๆ ให้มาก แล้วปลูกพืชจำนวนน้อย เน้นที่คุณภาพมากเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าปลูก ข้าว ถั่ว ผัก ผลไม้ ใส่อินทรีย์วัตถุเข้าไปให้มากๆ เป็นหลัก จะเพิ่มประสิทธิภาพของดินได้มากที่สุดถึง ๘๐% ...”^{๔๐}

จะเห็นได้ว่าด้านรูปธรรมนั้น การใช้อินทรีย์วัตถุที่เป็นธรรมชาติ ใบไม้กิ่งไม้ ทั้งสดและแห้ง เศษอาหารในครัวเรือน เป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการพัฒนาดินให้มีความอุดมสมบูรณ์ สามารถ

^{๓๗} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๖๔/๑๑๔.

^{๓๘} อ้างถึง บทที่ ๒/๒.๑.๕.๑/๓) ว่าด้วยการหว่านพืชในนา เขตตูปมสูตร.

^{๓๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๕๙/๔๐๔.

^{๔๐} อ้างถึง บทที่ ๓/๓.๒.๓.๑/๑.๒) ดินดี, ในปุริสสินทริยญาณสูตร, เขตตูปมสูตร.

ปรับปรุงสภาพดินที่เสื่อมโทรมจากการใช้สารพิษสารเคมี การตัดไม้ทำลายป่า หรือสภาพของดินไม่สมบูรณ์ทุกรูปแบบให้กลับคืนสู่ความอุดมสมบูรณ์ขึ้นได้ เป็นการปรับปรุงดินให้มีคุณภาพเหมาะสมแก่การเพาะปลูก และทำให้พืชพันธุ์เจริญเติบโตได้เร็ว มีธาตุอาหารครบบริบูรณ์ และไม่มีศัตรูรบกวนหรือรบกวนก็เพียงเล็กน้อย โดยวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย ทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเอง ใช้เทคโนโลยีขั้นต่ำที่พึ่งพาตนเองได้ คือ ใช้จอบ มีด เสียม หรือจะมีเครื่องจักรขนาดเล็ก เช่น เครื่องตัดหญ้าบ้างในบางครั้ง

และสิ่งสำคัญที่สุดด้านนามธรรมในการทำกิจกรรมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติศีลขัดเกลาชำระกิเลสในตนเองเพื่อพัฒนาชีวิตไปสู่การเป็นคนประเสริฐที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นคนเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มักน้อย กล้าจน สันโดษ ใจพอ ขัดเกลามีการปฏิบัติศีลเคร่งอย่างเบิกบาน มีอาการนำเลื่อมใส ไม่เป็นคนสะสม กอบโกย และเป็นผู้ที่ขยันเอาภาระในกิจน้อยใหญ่ของหมู่กลุ่ม “... ดินที่มีความอุดมสมบูรณ์ของอินทรีย์วัตถุ จะปลูกพืชผักได้ดี พืชจะโตงาม เปรียบเสมือนกับรวงข้าวโน้มลงดินฉนั้นใด คนดีจะอ่อนน้อมถ่อมตนฉนั้น ...”^{๔๑}

๓) วิเคราะห์น้ำดี พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พืชที่หวานลงในนาที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ย่อมมีผลมาก มีความชื่นใจมาก มีความเจริญมาก คือ ... เป็นที่มีทางน้ำเข้า/เป็นที่มีทางน้ำออก/เป็นที่มีเหมือง/เป็นที่มีคันนา...”^{๔๒}

วิเคราะห์ได้ว่า การจัดการดินและการจัดการน้ำ เป็นองค์ประกอบที่ต้องพัฒนาไปด้วยการให้พอเหมาะ จึงจะทำให้พืชเจริญเติบโตได้ดี การจัดการน้ำ เก็บน้ำไว้ในแปลงให้ดินมีความชุ่มชื้น จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพระปรีชาญาณรู้เป็นอย่างดีถึงวิธีการ ขั้นตอน ในการจัดการบริหารน้ำใช้ในการทำกิจกรรม ซึ่งจะทำให้เกิดผลมาก มีความน่าชื่นใจมาก มีความเจริญมาก สอดคล้องกับพระราชดำรัส **พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช** ในวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๓๒ ว่า “...ให้พิจารณาดำเนินการสร้างฝายราคาประหยัด โดยใช้วัสดุราคาถูกและหาง่ายในท้องถิ่น เช่น แบบหินทิ้งคลุมด้วยตาข่ายปิดกั้นร่องน้ำกับลำธารขนาดเล็กเป็นระยะๆ เพื่อใช้เก็บกักน้ำและตะกอนดินในบางส่วน โดยน้ำที่กักเก็บไว้จะซึมเข้าไปในดินทำให้ความชุ่มชื้นแผ่ขยายออกไปทั้งสองข้างต่อไปจะสามารถปลูกพันธุ์ไม้ป้องกันไฟ พันธุ์ไม้โตเร็วและพันธุ์ไม้ไม่ทิ้งใบเพื่อพันธุ์ที่ต้นน้ำลำธารให้มีสภาพเขียวชุ่มชื้นเป็นลำดับ...” และพระราชดำรัส ในวันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๒๙ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐานว่า “...หลักสำคัญว่า ต้องมีน้ำบริโภค น้ำใช้ น้ำเพื่อการเพาะปลูก เพราะว่าชีวิตอยู่ที่

^{๔๑} คัมภีร์กรรมไร่สารพิษ, **ดิน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/soil/> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

^{๔๒} อ้างถึง บทที่ ๓/๓.๒.๓.๑/๑.๓) น้ำดี ในเขตตสุตร.

นั่น ถ้ามีน้ำ คนอยู่ได้ ถ้าไม่มีน้ำ คนอยู่ไม่ได้ ไม่มีไฟฟ้าคนอยู่ได้ แต่ถ้ามีไฟฟ้าไม่มีน้ำคนอยู่ไม่ได้...” จะเห็นได้ว่า พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช หรือที่หลายคนเรียกพระองค์ว่า “กษัตริย์นักพัฒนา” พระองค์ทรงทุ่มเทพระวรกายศึกษาพัฒนาแหล่งน้ำเพื่อให้พสกนิกรได้มีน้ำอุปโภคบริโภคและมีน้ำเพื่อการเพาะปลูกอย่างเพียงพอในทุกฤดูกาล และพระองค์ยังสนพระราชหฤทัยในการจัดการทรัพยากรน้ำ เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพของน้ำ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญสูงสุดในการดำรงชีวิตของผู้คนในประเทศ โดยพระองค์มีโครงการในพระราชดำริมากที่สุดถึง ๓,๒๐๔ โครงการ กระจายไปแทบทุกจังหวัดทั่วประเทศ...^{๔๓} สอดคล้องกับ **ดร.ใจเพชร กล้าจน** กล่าวไว้ว่า “น้ำ คือ จุดกำเนิดของทุกอย่าง น้ำ ทำให้การทำกิจกรรมไร้สารพิษได้ผลผลิตที่ดีได้การผันน้ำให้พอเพียง ทำให้เกิดประโยชน์สูงประหยัสดุ หัวใจสำคัญคือ น้ำ ถ้ามีน้ำทำได้ทุกอย่าง และน้ำคือชีวิต มีน้ำเราจะมีทุกอย่าง ในชุมชนภูผาฟ้ามี “ลำห้วยจ้อ” จึงออกแบบสร้างฝายดินชะลอน้ำแก้มลิงขนาดเล็กบริเวณที่มุดคโค้งของลำห้วย การทำฝายดินแก้มลิงบริเวณมุดคโค้ง ช่วยลดความรุนแรงเชี่ยวกรากของน้ำป่าไหลในฤดูฝนหลากได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง “เหมือนกระพุ้งแก้มลิงที่เก็บกล้วยไว้” มีฝายดินจำนวน ๑๔ ฝายตลอดลำห้วยจ้อ และในฤดูแล้งก็เก็บกักน้ำได้มากพอสำหรับทำกิจกรรมในชุมชนได้ตลอดทั้งปี ...^{๔๔}

๔) วิเคราะห์แสงดี พระพุทธเจ้าตรัสใน“อัมมิกสูตร” เกี่ยวกับการมนุษย์ที่ปฏิบัติศีลชำระกิเลสได้ ปฏิบัติถูกศีล จะเกิดผลแห่งวิบากดี “... ในเวลาที่พระราชา (ผู้นำทุกระดับ)....ตลอดไปถึง ข้าราชการ คหบดี ชาวบ้าน ชาวนบพตั้งอยู่ในธรรม (มีศีลดี) จะทำให้ส่งผลถึง ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็โคจรไปสมำเสมอ (เกิดเป็นพลังงานแสงดี) หมู่ดาวนักษัตร คีนและวัน เดือนหนึ่งและครึ่งเดือน (พลังงานแสงดีต่อเนื่องๆ ไป) ฤดูและปีหมุนเวียนไปสมำเสมอ ...”^{๔๕} พืชพันธุ์ได้รับพลังงานจากแสงแดดที่เหมาะสม นำมาใช้สังเคราะห์สร้างธาตุอาหาร แสงแดดและอากาศภายในดินที่พอเหมาะ ทำให้รากพืชมีความแข็งแรงชอนไชดูดธาตุอาหารจากดินได้ดี

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงมีพระปรีชาญาณรู้ลึกซึ้ง ถึงสภาพของพลังต่างๆ ในมหจักรวาลที่สามารถส่งผลต่อเนื่องกันเป็น “ปฏิจจสมุปบาท” การเห็นปฏิจจสมุปบาทเป็นการเห็น

^{๔๓} มติชนออนไลน์, ราลีภพระมหากรุณาธิคุณ ในหลวงรัชกาลที่ ๙ จัดการน้ำ-สร้างสุขให้ไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.matichon.co.th/court-news/news_754851 [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

^{๔๔} อ้างถึง บทที่ ๓ ข้อที่ ๓.๒.๓.๑/๑.๓) น้ำดี.

^{๔๕} อ้างถึง บทที่ ๓ ข้อที่ ๓.๒.๓.๑/๑.๔) แสงดี.

อริยสัจที่ครบ เรียกว่า “ดวงตาเห็นญาณ”...^{๔๖} สัมพันธ์กับ พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่าที่เกิดในพื้นที่จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ในพื้นที่ได้เป็นอย่างดี จึงเป็นพืชพันธุ์ที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีปัญหาเรื่องแสง อากาศ ที่ใช้ในการสังเคราะห์อาหาร “... พืชต้องการแสงในการสังเคราะห์สร้างอาหาร ถ้าขาดแสงพืชก็สังเคราะห์แสงสร้างอาหารเลี้ยงตนเองไม่ได้ พืชแต่ละชนิดต้องการแสงไม่เท่ากัน ต้องเรียนรู้ว่าพืชชนิดใดต้องการแสงมาก พืชชนิดใดต้องการแสงน้อย จะต้องจัดสภาพแสงให้เหมาะสมกับพืชแต่ละชนิด ...”^{๔๗}

๕) วิเคราะห์ศีลดี ใน จริยาปิฎก มีคำกล่าวว่า “... เราตามรักษาศีลของเรา ไม่ได้ตามรักษาชีวิตของเรา...”^{๔๘} ซึ่ง **ดร.ใจเพชร กล้าจน** อธิบายไว้ว่า “พระโพธิสัตว์รู้และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า ชีวิตที่แท้จริงนั้น เรามีชีวิตเพื่อรักษาศีล คือ ปฏิบัติชีวิตไปตามกรอบของศีล มิใช่เพื่อรักษาชีวิต ศีลมีค่ายิ่งกว่าชีวิต เพราะศีลทำให้เราได้ญาณของพระพุทธเจ้า เป็นญาณที่ดีเยี่ยม ที่จะพึงตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้ดีเยี่ยมที่สุด ไม่มีอะไรเทียมเท่า ทั้งชำระกิเลส ทั้งทำกิจการงานได้มีประสิทธิภาพ จะมีความถนัด ความเชี่ยวชาญแต่ละด้านมากขึ้น จะมีปัญญาซ้อนในการเรียนรู้วิชาการ พระพุทธเจ้าตรัสว่า จะมีความรู้กว้างขวาง จะแว่วไว ศีลจึงสำคัญ ทำให้เกิดญาณปัญญา ...”^{๔๙} และจากคำกล่าวที่ว่า “...นรชนพึงสละทรัพย์เพราะเหตุแห่งอภัยวาระที่สำคัญเมื่อจะรักษาศีล ก็พึงสละอภัยวาระ เมื่อระลึกถึงธรรม พึงสละทั้งอภัยวาระทรัพย์ และแม้แต่ชีวิตทั้งหมด...”^{๕๐} จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ดีแล้วว่า “ปัญญาต้องมืศีลช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ศีลก็ต้องมีปัญญาช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ปัญญาอย่ามืแก่ผู้มีศีล ศีลอย่ามืแก่ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ยกย่องศีลและปัญญาน่า เป็นสิ่งล้ำเลิศในโลก ฉะนั้น ...”^{๕๑} ดังนั้นแล้วการปฏิบัติศีลที่ถูกตรงจะทำให้มีปัญญาล้ำโลกุตระ เป็นปัญญาที่ชำระกิเลสได้จริง ได้เด็ดขาด มิใช่ปัญญาแบบโลกียะที่ชำระกิเลสไม่ได้เป็นแค่ปัญญาเฉก ความฉลาดแกมโกง ไม่ตรงไปตรงมา

^{๔๖} ตีรณ พงศ์มพัฒน์, **ดวงตาเห็นญาณ ปฏิจจสมุบาท**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://doh.hpc.go.th/bs/topicDisplay.php?id=528> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

^{๔๗} หมอเขียวทีวี, **กลีกรมไรสารพิษ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/organic-agriculture/> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

^{๔๘} ชุ.จริยา. (ไทย) ๓๓/๕๙/๗๕๓.

^{๔๙} ใจเพชร กล้าจน, **ศีลคือหัวใจสำคัญ ของการปฏิบัติให้ถูกตรง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/observance-of-the-right-precepts-will-gain-true-wisdom/> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

^{๕๐} ชุ.ชา.ทุก. (ไทย) ๒๘/๔๗๐/๑๗๗.

^{๕๑} อ่างถึง บทที่ ๓/๓.๒.๓.๑/๑.๕) ศีลดี.

โดยเฉพาะหลักสำคัญในการทำสัทธิกรรมวิธีพุทธ “... ด้วยวิธีปฏิบัติศีล ๕ ข้อ (๑) อย่าขี้เกียจ ต้องขยันดูแล (๒) อย่าใจร้อน ต้องใจเย็น (๓) อย่าโลภ ต้องรู้จักพอ ทำอย่างมีคุณภาพ (๔) พอประมาณ คือดำเนินการให้พออย่างรู้เพียรรู้จัก (๕) รู้จักแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ...” การปฏิบัติศีลด้วยปัญญา ๕ ข้อนี้ คือการปฏิบัติเพื่อชำระกิเลสในตนนั่นเอง ^{๕๒} เห็นได้ว่า การทำสัทธิกรรมวิธีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มุ่งเน้นการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างชัดเจน

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวไว้ว่า “...เราทำสัทธิกรรมวิธีพุทธ หรือจะเรียกว่ากรรมไร้สารพิชก็ได้ แต่จะต้องปฏิบัติศีล ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนคนอื่น และสัตว์อื่นด้วย อาหารเป็นที่หนึ่งในโลก คนในโลกต้องอาศัยอาหาร แม้คนมีร่ำรวยที่สุดในโลก ก็ต้องอาศัยอาหาร ฉะนั้นใครทำสัทธิกรรมวิธีพุทธ นั่นคือ ผู้มีศีล หรือพฤติกรรมอื่นๆ ก็ให้มีศีล ไม่เดือดร้อน ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนคนอื่นและสัตว์อื่น กรรมไร้สารพิชนี้ ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง การไม่เบียดเบียน นี่ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง การพึ่งตนและช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น นี่ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง กรรมไร้สารพิช นี่ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง ในมัจฉาวนิชชา ๕ เราจะไม่เบียดเบียนด้วยการกินเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ไม่ค้าขายของเมาที่ส่งเสริมกิเลส โลภ โกรธ หลง ทั้งระดับหยาบ กลางละเอียด ของกิเลสทั้งระดับอบายมุข กาม โภคะ อตตะ แล้วประกอบอาชีพที่ถูกศีล ทำกรรมแล้วจะเป็นสุข นี่เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ศีลนำความสุขมาให้ ศีลนำโภคทรัพย์มาให้ ก็คือ นำสุขภาพที่แข็งแรง เป็นโภคทรัพย์ ความมีปัญญา ก็เป็นโภคทรัพย์ มีปัญญาเหมือนมีทรัพย์อยู่นับแสน มีมิตรดี ก็เป็นทรัพย์ สัปายะ ๔ อาหารสัปายะ บุคคลสัปายะ ธรรมะสัปายะ สถานที่สัปายะ สัปายะ คือเหมาะสมกับการพัฒนาคุณค่าชีวิตให้เหมาะสม นี่คือ ศีลของเธอประการหนึ่ง ศีลนำความสุขมาให้ ศีลนำโภคทรัพย์มาให้ ศีลนำนิพพาน คือ กุศลธรรมทั้งมวลมาให้ ความเจริญ คือ ความเจริญในศีลนามธรรม คือ ความไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น รูปธรรมที่ออกมา คือ สัทธิกรรมวิธีพุทธ กรรมไร้สารพิช...” ^{๕๓}

๖) วิเคราะห์มิตรดี ใน“อุปัชฌาส์”พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “มิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ ทั้งหมดที่เคยวนั้นพึงทราบโดยปริยายนี้แล” ^{๕๔} และใน “กัลยาณมิตตสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันใด กัลยาณมิตตดา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘

^{๕๒} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๕๓} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๕๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๒.

ฉันนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) พึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอุรียมรรคมีองค์ ๘ ทำอุรียมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก ...’^{๕๕} จะเห็นได้ว่า การจะมีสภาพสังคมที่ดีนั้น ต้องมีมิตรดี มิตรดีเป็นหัวใจหลักที่สำคัญ มิตรดีและศีลดี จะเจริญได้ การลดกิเลส ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่นและสัตว์อื่น ปฏิบัติศีลให้ดี จะเป็นวิบากดีที่จะส่งผลให้ผู้คน สังคม สิ่งแวดล้อมได้มีสภาพที่ดีอาศัยและพระพุทธเจ้าตรัสว่า ท่านเป็นมิตรดีของเธอ และเหล่าสาวกของพระองค์ก็เป็นหมู่มิตรดี

สอดคล้องกับ **ดร. ใจเพชร กล้าจน** กล่าวไว้ว่า “...พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี สังคมและสิ่งแวดล้อมดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว ย่อมเจริญอุรียมรรคประกอบด้วย องค์ ๘ เพราะอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร การไม่คบไม่เคารพมิตรดี ไม่มีทางพ้นทุกข์ แต่การพึ่งตนในการสร้างและอาศัยมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อเป็นพลังเสริมหนุนในการปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา และวิธีการ ๕ ข้อในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลก คือ ๑) คบและเคารพมิตรดี ๒) มีอริยศีล ๓) ทำสมดุรร้อนเย็น ๔) พึ่งตน ๕) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ก็เริ่มต้นด้วยการมีมิตรดี สหายดี ในด้านรูปธรรม คือการแบ่งปันเมล็ดพันธุ์ เพื่อสืบทอดความมั่นคงทางอาหาร ในทางนามธรรมก็เป็นการเชื่อมจิตวิญญาณของคนดีมีศีล ลดการเบียดเบียนชีวิตสัตว์โดยกายทำกรรมไร้อารพซึ่งโยงกลับไปทางรูปธรรม ดังนั้นการทำกรรมวิธีพุทธและการคบมิตรดี สหายดี จึงเป็นการปฏิบัติศีล ในการทำสมาธิภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนาในชุมชนภูผาฟ้า ...”^{๕๖}

สรุปหลักการทำกรรมวิธีพุทธให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ๖ ข้อ

ตารางที่ ๔.๔ หลักการ วิธีปฏิบัติ ขั้นตอน รูปแบบ จุดมุ่งหมาย การทำกรรมวิธีพุทธ
แหล่งที่มา: มูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

หลักการ	๑. พันธุ์ดี พืชพันธุ์พื้นเมือง เลี้ยงง่าย โตเร็ว ผลผลิตสูง คุณค่าอาหารสูง ศัตรูพืชมีน้อย ๒. ดินดี มีอินทรีย์วัตถุที่มาก ดินดีมีธาตุอาหารครบ พืชแข็งแรง ไม่มีศัตรูพืชรบกวน ๓. น้ำดี น้ำคือจุดกำเนิดของชีวิตและความมั่นคง การจัดการน้ำประหยัดทุน แรง เวลา ๔. แสงดี สมดุลร้อนเย็น ฤดูกาล พลังงาน ธาตุอาหารในอากาศ ให้เหมาะสมกับพืช ๕. ศีลดี ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม
---------	---

^{๕๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙/๔๓.

^{๕๖} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๕.

	๖. มิตรดี ผู้ที่กำจัดกิเลสได้การปฏิบัติศีลในหมู่มิตรดี จึงจะทำให้ทุกๆ อย่างที่ดีที่สุด
วิธีปฏิบัติ	๑. อย่าขี้เกียจ ต้องขยันในการดูแลเอาใจใส่ขยันใส่อินทรีย์วัตถุให้มากๆ ขยันไปดูแล ๒. อย่าใจร้อน ต้องใจเย็น เน้นเอาคุณภาพ ๓. อย่าโลภ ทำอย่างมีคุณภาพ ต้องรู้จักพอได้เท่าไรเอาเท่านั้น ๔. รู้จักประมาณ การกระทำให้พอเหมาะพอดี รู้เพียรรู้จัก และจะเอาอะไรเข้าไป เอาอะไรออกมา ประมาณให้พอดี ให้พืชเจริญเติบโตได้ดี ๕. รู้จักแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ แบ่งปันความรู้ ความสามารถ วัตถุสิ่งของ ผลผลิต ให้ผู้อื่น การแบ่งปันเป็นกรรมดี วิบากดี
ขั้นตอน	๑.ออกจากอบายมุข หยาบทั้งหลายก่อน ๒.ปฏิบัติศีล เห็นกิเลส จับกิเลส ล้างกิเลส เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างมี/ไม่มี กิเลสต่างกันอย่างไร
รูปแบบ	๑.การทำนาเล็ก ประหยัด เรียบง่าย ๒. การปลูกพืช เน้นพืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า “พืชแข็งแรงมีธาตุอาหารสูง คนกินจะ แข็งแรงมีพลังเต็ม”ปลูกครั้งเดียวกินได้นาน
จุดมุ่งหมาย	ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน และแบ่งปัน “...พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์...”

ตารางที่ ๔.๕ วิเคราะห์เปรียบเทียบการทำกิจกรรม ๓ รูปแบบ แหล่งที่มา : การวิเคราะห์
ของผู้วิจัย

ตารางวิเคราะห์เปรียบเทียบความสอดคล้องและความแตกต่าง			
วิเคราะห์	๑. กลีกรรตามคัมภีร์ พระพุทธศาสนา	๒. กลีกรรทางเลือก	๓. กลีกรรวิธีพุทธใน ชุมชนภูผาฟ้า
เหตุผลที่มา	- จุฬศีล ข้อที่ ๑ ไม่ฆ่า ไม่ ควรเบียดเบียนชีวิตใด ข้อที่ ๑๘ ไม่นุ่งห่ม ข้อที่ ๑๙ ไม่ กิน ข้อที่ ๒๐ ไม่ใช่เป็น แรงงาน ข้อที่ ๒๖ ไม่จงจำ	- แก่ปัญหาการขาดแคลน แหล่งน้ำ - แก่ปัญหาการขาดแคลน พื้นที่เพาะปลูก - แก่ปัญหาการสารเคมี ปนเปื้อน	- การปฏิบัติศีลโดยการไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนชีวิตใด - เพื่อสร้างอาหารไร้สารพิษ - นาแปลงเล็กในนาใหญ่ แก้ปัญหพื้นที่เพาะปลูก

ตารางวิเคราะห์เปรียบเทียบความสอดคล้องและความแตกต่าง			
วิเคราะห์	๑. กลีกรรตามคัมภีร์ พระพุทธศาสนา	๒. กลีกรรทางเลือก	๓. กลีกรรวิธีพุทธใน ชุมชนภูผาฟ้า
	-วณิชาสูตร การค้าขายที่ผิด ชาวพุทธไม่ควรทำค้าขายอาวุธ -สัตว์เป็น-เนื้อสัตว์ -ของเมา-ยาพิษ -มิจฉาอาชีวะ การทำอาชีพที่ผิด ๕ ประการ การโก่ง -การล่อลวง -การตลบตแลง -มอบตนในทางผิด -เอาลาภแลกลาภ -อาหาร ว่าด้วยการสร้างอาหารที่เป็นหนึ่งในโลก -ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อริยมรรคมีองค์ ๘ ทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์ -การพึ่งตน มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่ -การแบ่งปัน เป็นที่พึ่งแท้ของโลก -เขตตสูตร นาดี ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก	-แก้ปัญหาการพึ่งพิงปัจจัยการผลิตจากภายนอก (ไม่พึ่งตน) -แก้ปัญหาการไม่พึ่งพาตนเองในการนำอินทรีย์วัตถุที่มีอยู่มากให้มีคุณค่า -แก้ปัญหาการบุกรุก ทำลายป่าธรรมชาติ การทำเกษตรเชิงเดี่ยวหรือกระแสหลัก	-พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า เพื่อความประหยัด เรียบง่าย -สร้างอาหารแบ่งปันไม่สร้างอาวุธไว้ชนฆ่า -เพื่อแก้ไขการขาดแคลนด้านอาหาร -เป็นสัมมาอาชีพของชาวพุทธ -เก็บเมล็ดพันธุ์ เพื่อแจกจ่ายเกื้อกูลกัน -เป็นแรงเหนี่ยวนำให้คนดีมิตรดี มารวมกัน -เพื่อการพึ่งตนด้านอาหารและแบ่งปัน - เป็นการตามหาพี่น้องทางธรรม -เพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
ทรัพยากรหลักในการจัดการ	-การจัดการระบบ ดิน น้ำ แสงและเก็บเมล็ดพันธุ์ -การจัดการทรัพยากรมนุษย์ที่มีศีล	-การจัดการระบบน้ำ -การจัดสรรที่ดินเพาะปลูกอย่างเป็นองค์รวม -การปรับปรุงคุณภาพดิน	-การจัดการทรัพยากรมนุษย์ด้วยการสร้างคนดีมีศีล -สร้างคนเป็นคนวรรณะ ๙

ตารางวิเคราะห์เปรียบเทียบความสอดคล้องและความแตกต่าง			
วิเคราะห์	๑. กลีกรรรมตามคัมภีร์ พระพุทธศาสนา	๒. กลีกรรรมทางเลือก	๓. กลีกรรรมวิถีพุทธใน ชุมชนภูผาฟ้า
	-การจัดการรูปแบบวรรณะ ๙	-การรักษาระบบนิเวศ	- การจัดการเมล็ดพันธุ์ ดิน น้ำ แสง
วัตถุประสงค์	-สร้างอาหารให้เป็นหนึ่งใน โลก -สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ ด้วยอาหาร - เพื่อสร้างนาดี (เขตตสุตร) -เน้นรักษาระบบนิเวศ-บทที่ 2/๒.๑.๒ -การอยู่อย่างผาสุก -การไม่เข่นฆ่า -มัชฌิมาปฏิปทา	-เพื่อสร้างความมั่นคงด้าน ปัจจัย ๔ -เพื่อสร้างความมั่นคงด้าน เศรษฐกิจ -เพื่อสร้างความสมบูรณ์ของ ระบบนิเวศ	-เพื่อเป็นการกลีกรรรมไร่ สารพิษ ที่ประหยัด เรียบ ง่าย พึ่งตนเองได้อย่างมั่นคง -เพื่อพึ่งตนด้วยการดูแล สุขภาพสมดุรอันเย็น -เพื่อเป็นวิถีเศรษฐกิจที่ พอเพียง -เพื่อสร้างชุมชนสาธารณ โลกี มีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน -เพื่อปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา อริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยการพึ่งตนละช่วยคนให้ พ้นทุกข์
หลักการและ เงื่อนไข	- ศีล สมาธิ ปัญญา - เขตตสุตร นาไม่ดีและนาดี -อธัมมิกสูตร ผู้นำ ผู้ตาม มี ศีล	-การมีแหล่งน้ำในพื้นที่ -ผลิตเพื่ออุปโภคและบริโภค -การคัดเลือกของพื้นที่ สามารถต้านทานศัตรูพืช และโรคพืชได้ -การมีประโยชน์เกื้อกูลกัน ของระบบนิเวศ	-ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนชีวิต ใดๆ -ใช้เรี่ยวแรงกำลังของตนเอง เป็นหลัก -เคารพและปฏิบัติตามผู้นำ ที่มีศีล -ผลิตกลีกรรรมไร่สารพิษเพื่อ สุขภาพตนเองเป็นหลัก

ตารางวิเคราะห์เปรียบเทียบความสอดคล้องและความแตกต่าง			
วิเคราะห์	๑. กลีกรรรมตามคัมภีร์ พระพุทธรศาสนา	๒. กลีกรรรมทางเลือก	๓. กลีกรรรมวิถีพุทธใน ชุมชนภูผาฟ้า
		-การใช้ปุ๋ยพืชสดเป็นหลักใน การเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ ของดิน (ไม่ใช่สารเคมี)	
จุดเด่น	-ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา และอริยมรรคมีองค์ ๘ -คนเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มัก น้อย กล้าจ -อธัมมิกสูตร เคารพผู้นำที่มี ศีล -อปริหานิยธรรม เคารพมติ หมู่กลุ่ม -สาราณียธรรม มิตรดี มีศีล มีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน -หย้ากับแก้ว พืชพันธุ์ พื้นเมือง พืชป่า	-เป็นการสร้างความมั่นคง ด้านอาหาร -สร้างความสมดุลของระบบ นิเวศ -สามารถพึ่งตนเองได้ด้าน ปัจจัยการผลิต	-ไม่เช่นฆ่า เบียดเบียน - ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน แบ่งปัน มีผู้นำมีศีล ผู้ตามมีศีล คบ มิตรดี -ตามหาญาติหมู่มิตรดี -สาธารณโภคี กินใช้ร่วมกัน - พืชปลูกง่าย โตเร็ว ทนทาน ธาตุอาหารครบ

วิเคราะห์รูปแบบกลีกรรรมวิถีพุทธ

๑) วิเคราะห์การทํานาแปลงเล็ก ดังนี้

ใน สังฆิตตสูตร ว่าด้วยลักษณะธรรมวินัย หลักการตัดสินพระธรรมวินัย ๘ ประการ
หนึ่งใน ๘ นั้น พระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ว่า “ ... ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความมักมาก ไม่เป็นไปเพื่อความ
มักน้อย ... ‘นั่นไม่ใช่ธรรม นั่นไม่ใช่วินัย นั่นไม่ใช่สัตถุศาสน์’... แต่ว่า ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความมัก
น้อย ไม่เป็นไปเพื่อความมักมาก ... โคตมี เธอพึงทรงจำธรรมเหล่านี้ไว้โดยส่วนเดียวว่า ‘นั่นเป็นธรรม
นั่นเป็นวินัย นั่นเป็นสัตถุศาสน์...’^{๕๗}” หรือว่าโดยย่อ คือ “.... ธรรมใดวินัยใด เป็นไปเพื่อความมักใหญ่

^{๕๗} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๕๓/๓๓๘-๓๓๙.

ไผ่โต ธรรมนั้นวินัยนั้นมีใช้ของเราภาค...” ดังนั้นการทํานาแปลงเล็กจึงสอดคล้องกับหลักธรรมเรื่อง การประมาณ การประมาณด้วยความพอเหมาะ พอดี ทำให้พอดีแรง ประหยัด การประมาณในการ บริหารจัดการ ไปจนถึงการลดกิเลส ความไม่โลภ ได้เท่าไรเอาเท่านั้น และการพึ่งตนเองให้มาก นา แปลงเล็กเป็นไร่นาสวนผสม คั้นนาปลูกผัก กลัวย มะละกอ สมุนไพรผักสวนครัว สามารถปลูกได้ทุก อย่างและดูแลได้ทั่วถึงทุกขั้นตอนการผลิต ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องยนต์กลไก จึงไม่สิ้นเปลืองพลังงาน เชื้อเพลิง สามารถลดต้นทุนได้มาก และการจัดการระบบน้ำก็ทำได้ง่าย การใส่ปุ๋ยได้ทำได้ง่าย เพราะ สามารถเดินได้ทั่วถึง ผลผลิตที่ได้รับน่าจึงน่าพอใจเป็นอย่างยิ่ง

สอดคล้องกับ **ดร.ใจเพชร กล้าจน** กล่าวไว้ว่า “... ไม่ว่าเราจะทำกิจกรรมการงาน อะไรก็ตาม ให้ตั้งศีล ขยันในการตั้งศีล คือ ตั้งจิตเจตนาชำระกิเลสไว้ก่อน และในการทำกรรมวิธี พุทธก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระพาหิยะว่า ...พาหิยะ เพราะเหตุนี้ เธอจงทำเบื้องต้น ในกุศลธรรมทั้งหลายให้หมดจดก่อน อะไรเป็นเบื้องต้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ศีลที่บริสุทธิ์ดีและ ความเห็นที่ตรง... จากข้อความนี้แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วว่า การที่ชีวิตจะได้รับความ ผาสุกอันประเสริฐยอดเยี่ยมนั้น ก็ต้องปฏิบัติอริยศีลพัฒนาไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งจิต สอดคล้อง กับ ...ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง เป็นบ่อเกิดแห่งคุณความดีทั้งหลาย เป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง เพราะฉะนั้น พึงชำระศีลให้บริสุทธิ์... ซึ่งเป็นการเน้นย้ำว่า การได้เกิดมาเป็นมนุษย์สิ่งสำคัญที่สุด คือ การปฏิบัติศีล...”^{๕๘}

ซึ่งสอดคล้องทางรูปธรรมที่ชัดเจนกับที่ **สรานนท์ ไยบำรุง** กล่าวไว้ว่า “... นวัตกรรมการทำงานรูปแบบใหม่ ที่น่าสนใจหลายวิธี ประหยัดเมล็ดพันธุ์ข้าว ประหยัดแรงงานและ เวลา ข้าวแตกกอดี หรือการทำงานแบบประยุกต์สำหรับคนที่ไม่มีที่นาหรือมีพื้นที่น้อย สามารถปลูก ข้าวกินเองได้ เป็นวิธีที่เรียบง่าย ทุกคนทำได้ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ...”^{๕๙}

สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ **ธัญมน หมดเหมน** จิตอาสาฯ กล่าวไว้ว่า “...หลักการ ทำกรรมที่เรียบง่าย ที่ไม่ยุ่งยาก ยิ่งถ้าได้ทำอยู่ในชุมชนที่มีภูมิตรดีสหายดี ยิ่งสามารถทำได้ง่าย ด้วยพลังหมู่กลุ่มคนดีที่เกื้อหนุน ช่วยเหลือกัน จะมีผลดีมากสำหรับคนที่มีทุนน้อย มีพื้นที่น้อย และมี กำลังคนน้อย ก็สามารถทำตามได้ตามกำลังที่มี ลดค่าใช้จ่ายในชีวิตลงจนแทบไม่ต้องใช้เงิน ได้เป็นการ ทดลองเรียนรู้ เป็นการปลูกข้าวให้มีประสิทธิภาพปรับให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ภูมิประเทศ ที่เรายัง ไม่คุ้นเคย พื้นที่ภูเขาสูง...”^{๖๐}

^{๕๘} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๕๙} อ้างถึง บทที่ ๑/๑.๖.๑/๒. สรานนท์ ไยบำรุง.

^{๖๐} สัมภาษณ์ ธัญมน หมดเหมน, เจริญจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๖ มกราคม ๒๕๖๕.

๒) วิเคราะห์การปลูกพืชพื้นเมือง พืชป่า เป็นหลัก

ใน “จกกวัดติสฺสตร”^{๖๑} พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “...ในเมื่อนุชย์มีอายุชั้ย ๑๐ ปี รสเหล่านี้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย และเกลือ จกอันตรายนไปสิ้น ในเมื่อนุชย์มีอายุชั้ย ๑๐ ปี หน้ำกับแกจกเป็นอาหารอย่างดี...” จะเห็นได้ว่า “หน้ำกับแกจกเป็นอาหารอย่างดี” ก็คือ พืชพื้นเมือง พืชป่า ที่เกิดได้และเติบโตได้เร็ว แข็งแรง ทนทาน ต่อสภาพบรรยากาศ ในท้องถิ่นนั้น และมีธาตุอาหารที่อุดมสมบูรณ์ เพราะหากไม่สมบูรณ์ หรือเป็นพืชอ่อนแอ ก็จะมีแมลงหรือศัตรูพืช ครอบงำได้ เพราะฉะนั้น คำว่า “หน้ำกับแก” ก็คือ พืชพันธุ์พื้นเมืองที่เกิดได้ดี จะเป็น ข้าว ถั่ว พืชพันธุ์ ธัญญาหารในช่วงเวลาปัจจุบันนั้นๆ ซึ่งสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตแบบผู้ประเสริฐและการแสวงหา เครื่องบริโภคน โภชนาใน “สุลลสฺสตร” ว่าด้วยปัจจัยที่หาได้ง่าย ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “... บรรดา โภชนะ โภชนะคือคำข้าวที่ได้มาด้วยกำลังปลีแข้ง มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ...”^{๖๒} และ สอดคล้องกับ “สังคิตติสฺสตร” ซึ่งจะเกิดผลดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “...เป็นผู้มีอาหารน้อย โรคเบา บางประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นปานกลาง เหมาะแก่ การบำเพ็ญเพียร...”^{๖๓} วิเคราะห์ได้ว่า “พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า ที่ปลูกได้ง่าย โตเร็ว ก็คือ พืชที่ แข็งแรง เป็นพืชที่มีคุณสมบัติที่ดีต่อการนำมาบริโภคที่สุด เพราะมีธาตุอาหารที่สูง เป็นพืชที่มีพลังชีวิต ที่สูงเยี่ยม เมื่อกินอาหารอย่างไร ร่างกายเราก็จะมีสุขภาพอย่างนั้น ดังคำที่ว่า “...you are what you eat...คุณกินอะไรเข้าไป คุณก็เป็นอย่างนั้น...”^{๖๔}

กลไกกรรมวิธีพุทธ มุ่งเน้นทำปลูกทำกินด้วยพืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า พืชปลูกง่าย ตาย ยาก ไม่ต้องดูแลมาก ยิ่งตัดยิ่งเติบโต คือ จิงหางรอดของคนในยุคนี้ ให้พึ่งตนได้มาก สุขภาพแข็งแรง อายุยืน ซึ่ง **ดร.ใจเพชร กล้าจน** กล่าวว่า “... เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ย่ำแย่ไปมากขึ้นในวัน ข้างหน้า โรคต่างๆ รุมเร้าเข้ามา แต่ถ้าเรากินพืชพันธุ์พื้นเมืองที่เกิดง่าย ดูแลง่าย พืชที่แข็งแรง ร่างกายเราก็จะแข็งแรง กินพืชอายุยืน ชีวิตเราก็จะอายุยืน พืชป่าเหล่านี้ ยิ่งตัดก็จะยิ่งแตก ขยาย กิ่งก้านสาขาเพิ่มมากขึ้นไปอีก เป็นพืชที่ตายยาก การกินใช้ผลผลิตผักพื้นบ้าน ทิศทางเราจะได้แม่นยำ เราจะเป็นคนที่ทั้งประหยัด เรียบง่าย แข็งแรง อายุ มีคุณค่าและผาสุก ...”^{๖๕}

^{๖๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๐๓/๗๓.

^{๖๒} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๑/๔๗๘.

^{๖๓} อ่างถึง บทที่ ๒/๒.๑.๕.๒/๑), ๑.๑) สังคิตติสฺสตร.

^{๖๔} ยุวดา, **สุขภาพเรา เราปรุงเอง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.winnews.tv/news/14595> [๑๐ มกราคม ๒๕๖๕].

^{๖๕} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สอดคล้องกับ แนวคิดกิจกรรมธรรมชาติพุทฺโอะ “... การปลูกพืชในสภาพแวดล้อมที่มีความสมดุลทางนิเวศ ... ถ้าเราเปลี่ยนแปลงวิธีการเพาะปลูกธัญญาหารของเราเท่ากับเราเปลี่ยนแปลงลักษณะอาหาร เปลี่ยนแปลงลักษณะสังคม และเปลี่ยนวิถีชีวิตของเราไปด้วย”^{๖๖} สอดคล้องกับ อนุสรณ์ อุณโณ กล่าวว่า “... ใช้พันธุ์ในท้องถิ่น ซึ่งเกษตรกรสามารถเก็บรักษาและพัฒนาพันธุ์เองได้ ...”^{๖๗} โดยปลูกพืชแบบผสมผสานด้วย พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า จะมีภูมิคุ้มกันดี แข็งแรง เพราะเป็นพืชที่เติบโตอยู่ในพื้นที่ อาศัยพลังงานแสงสีเสียง และธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ในบริเวณนั้นๆ จึงเป็นพืชที่แข็งแรง แม้ศัตรูพืชก็มารบกวนน้อยด้วยเช่นกัน

สอดคล้องกับ มาชานาบุ พุทฺโอะ ที่กล่าวว่า “พืชผักที่ปลูกปะปนกับพืชคลุมดินที่ขึ้นตามธรรมชาติในดินที่อุดมด้วยอินทรีย์วัตถุ จะทำให้ได้รับสารอาหารที่มีความสมดุลกว่า เนื่องจาก การที่มีวัชพืชและหญ้ามากมายหลายชนิดขึ้นในที่ดินย่อมแสดงว่าในดินมีสารอาหารที่สำคัญ หลากหลายสำหรับพืชผักด้วย พืชที่ปลูกในดินที่มีความสมดุลเช่นนั้น จะมีรสชาติที่ละเอียดสุขุม มากกว่า สมุนไพรและผักป่าที่ปลูกบนภูเขาและในทุ่งหญ้า มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก และทั้งมี ประโยชน์ในทางเภสัชอีกด้วย อาหารและยาไม่ใช่สองสิ่งที่แตกต่างกัน มันเป็นสองด้านของสิ่งเดียวกัน ผักที่ปลูกด้วยสารเคมีอาจจะให้เป็นอาหารได้แต่มันไม่สามารถใช้เป็นยาได้ ...”^{๖๘}

ดังนั้นการปลูกพืชพันธุ์พื้นเมือง พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า การทำกิจกรรมวิถีพุทธ จะทำไปตามสภาพความจริงในปัจจุบันนี้ด้วย จึงเป็นการกิจกรรมที่มั่นคง ยั่งยืน

^{๖๖} อานันท์ ตันโซ, เกษตรธรรมชาติประยุกต์ แนวคิด หลักการ เทคนิคปฏิบัติในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (ปทุมธานี: สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, ๒๕๕๑).

^{๖๗} อนุสรณ์ อุณโณ, ขบวนการเกษตรกรรมยั่งยืนในเมืองไทย, (นนทบุรี: ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖).

^{๖๘} มาชานาบุ พุทฺโอะ, ปฏิวัติยุคสมัยด้วยฟางเส้นเดียว, แปลโดยรสนา โตสิตระกูล, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: โกมลคีมทอง, ๒๕๓๐), หน้า ๖๑.

ตารางที่ ๔.๖ เปรียบเทียบระหว่างพืชพื้นเมือง พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า กับพืชที่ขายใน
ท้องตลาด แหล่งที่มา: จากการวิเคราะห์ของผู้วิจัย

คุณสมบัติ	พืชพันธุ์พื้นเมือง-พืชป่า- พืชปลูกง่าย	พืชตลาด-พืชทั่วไป-พืชปลูกยาก
คุณสมบัติของ เมล็ดพันธุ์ทาง พันธุกรรม	แข็งแรง ทนทานต่อโรคและแมลง งอกดี เมล็ดเก็บรักษาคงคุณภาพได้ นาน ใช้เมล็ดปลูกน้อย ปรับตัวเข้า สิ่งแวดล้อมได้ดีโตเร็ว ปลูกครั้ง เดียวเก็บผลผลิตได้นานผลผลิตสูง มีคุณค่าทางอาหารสูง	ไม่แข็งแรง ทนทานต่อโรคและแมลงน้อย งอกยาก เมล็ดเก็บรักษาคงคุณภาพได้ไม่ นาน ใช้เมล็ดพันธุ์ปลูกมาก ปรับตัวเข้า สิ่งแวดล้อมได้ไม่ดี โตช้า ปลูกครั้งเดียว เก็บผลผลิตได้ไม่นานผลผลิตต่ำ มีคุณค่า ทางอาหารน้อย
การปลูก	ขั้นตอนน้อย ปลูกง่าย ดูแลง่าย	ขั้นตอนมาก ปลูกยาก ดูแลยาก
การให้ปุ๋ย	ต้องการธาตุอาหารหรือปุ๋ยน้อย	ต้องการธาตุอาหารหรือปุ๋ยมาก
การให้น้ำ	ใช้น้ำน้อย ทนทาน แข็งแรง	ใช้น้ำมาก อ่อนแอ ชีโรค
ความแข็งแรง ทนทาน	ทนทานต่อฝนหนักแดดจัด โดนย่ำ ซ้ำยาก หักยาก ตายยาก เป็นพืชที่ แข็งแรง อดทนต่อความแปรปรวน ต่างๆ ดีเยี่ยม	ไม่ทนทานฝนหนัก แดดจัด โดนย่ำซ้ำง่าย หักง่าย ตายง่าย เป็นพืชที่อ่อนแอ ปรับตัวต่อสภาพสิ่งแวดล้อม ฤดูกาลที่ แปรปรวนได้ยาก
พลังงานชีวิต	มีพลังงานชีวิตมาก “พืชปลูกง่ายเป็น พืชแข็งแรง คนกินก็จะแข็งแรง”	มีพลังงานชีวิตน้อย “พืชปลูกยากเป็นพืช อ่อนแอ คนกินก็จะอ่อนแอ”
ธาตุอาหารต่อ ร่างกาย	มีธาตุอาหารสูง กินแล้วทำให้ สุขภาพแข็งแรง กำลังเต็ม	มีธาตุอาหารต่ำ กินแล้วทำให้สุขภาพไม่ แข็งแรงนัก มีกำลังน้อย
ผลดีต่อ ร่างกาย	พลังงานชีวิตสูง อดทนต่อความร้อน ความหนาวได้ดี ทำงานหนักได้ดี ปวดเมื่อยเหนื่อยล้าหายเร็ว	มีพลังงานชีวิตน้อย อดทนต่อความร้อนต่อ ความหนาวได้ไม่ดี ทำงานหนักได้ไม่ดี ปวดเมื่อยเหนื่อยล้าก็หายช้า
คุณภาพชีวิต ต่อผู้บริโภค	คนวรรณะ ๙ ที่เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย ขยันสร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณค่า ประโยชน์ต่อผู้อื่น จะเป็นตัวอย่าง	คนวรรณะ ๖ ที่เลี้ยงยาก บำรุงยาก มัก มาก ไม่รู้จักพอ เสพกิเลส เกียจคร้าน สร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์สิ่ง

คุณสมบัติ	พืชพันธุ์พื้นเมือง-พืชป่า- พืชปลูกง่าย	พืชตลาด-พืชทั่วไป-พืชปลูกยาก
	คนที่ทันสมัยที่สุดและสูงส่งที่สุด เพราะชำระกิเลสได้	ที่มอมเมา เป็นโทษ เพราะไม่ชำระกิเลส หรือ ชำระกิเลสไม่ได้
ในสถานการณ์ ที่วิกฤต/ แปรปรวน	จะมีอาหารพอกินกิน จะแข็งแรงสู้ โรคต่างๆ ได้	จะมีอาหารไม่พอกินกิน จะเจ็บป่วย จะ ไม่สามารถสู้โรคต่างๆ ได้
ด้าน เศรษฐศาสตร์	เป็นเศรษฐกิจชั้นยอด สามารถ บริหารจัดการทรัพยากรให้พอกิน พอใช้ ช่วยเหลือแบ่งปัน ไม่ เบียดเบียนสังคม	เป็นเศรษฐกิจชั้นแย่ การจัดการบริหาร จัดสรรทรัพยากรของกินของใช้ที่เอารัด เอาเปรียบ แก่งแย่งแข่งขัน จนทำร้าย ทำลายชีวิตอื่น

๔.๑.๓.๒ วิเคราะห์ปุ๋ยและจุลินทรีย์

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า “...กิจกรรมวิถีพุทธไม่จำเป็นต้องใช้มูลสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทำปุ๋ย จะใช้หญ้า วัชพืช เศษอาหาร อินทรีย์วัตถุในท้องถิ่น เป็นปุ๋ยที่ดีที่สุด ประหยัดที่สุดด้วย ...ปุ๋ยพืชสด มีพลังชีวิตพืช ฉันทิ์ อาหารสดใหม่ ไร้การแปรรูป ก็มีพลังชีวิตคน ฉันทิ์นั้น พืชสดมีธาตุอาหารเยอะ มีพลังชีวิตสูงทำให้พืชแข็งแรงได้เร็ว เหมาะที่จะทำเป็นปุ๋ยเปรียบเทียบ เหมือนเวลาที่เรากินอาหารอาหารที่สดใหม่ ไม่แปรรูป มีธาตุอาหารมากกว่า เรากินเข้าไปแล้ว ก็แข็งแรงพืชก็เช่นกัน...”^{๖๙} เป็นการแก้ปัญหาการกำจัดวัชพืชให้ได้ประโยชน์มากที่สุด ที่ประหยัด เรียบง่าย โดยการนำวัชพืช หญ้า ใบไม้ กิ่งไม้ ทั้งแบบสดและแบบแห้ง มาทำเป็นปุ๋ยอินทรีย์ ซึ่งสอดคล้องกับ มาชานานู พุกโกะ ทักกล่าวไว้ว่า “...วัชพืชมีบทบาทสำคัญในการสร้างความอุดมสมบูรณ์ให้แก่ดินและช่วยให้เกิดความสมดุลในสิ่งแวดล้อมทางชีววิทยา ตามหลักการพื้นฐาน วัชพืชเป็นสิ่งที่ต้องควบคุม แต่ไม่ต้องกำจัด การปลูกพืชคลุมดินจำพวกถั่วป่นไปกับพืชผล ตลอดจนการปล่อยน้ำเข้านาเป็นครั้งคราว เป็นวิธีควบคุมวัชพืชได้ดี...”^{๗๐}

ในชุมชนภูผาฟ้ามีความอุดมสมบูรณ์ของดินป่าในธรรมชาติ มีสารอินทรีย์ซึ่งอยู่ในรูปของใบไม้ซาก หรือซากพืช ซากสัตว์ เป็นจำนวนมาก สารอินทรีย์เหล่านี้จะถูกย่อยสลายโดย

^{๖๙} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๗๐} มาชานานู พุกโกะ, ปฏิวัติยุคสมัยด้วยฟางเส้นเดียว, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.salika.co/2020/04/25/the-one-straw-revolution/> [๑๐ มกราคม ๒๕๖๕].

จุลินทรีย์ให้เป็นธาตุอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อพืช การใช้ธาตุอาหารจากดินของพืชจะเป็นไปตามสมดุลตามธรรมชาติไม่ต้องพึ่งพิงกระบวนการจากภายนอก การทำกิจกรรมวิถีพุทธเป็นการใช้อินทรีย์วัตถุและจุลินทรีย์จากปามาช่วยในการเพาะปลูก สอดคล้องกับ **มาชานาบุ ฟูกุโอกะ** กล่าวว่าไว้ว่า “...วิธีการทำเกษตรกรรมพื้นบ้านของทางตะวันออก เช่น ในจีน เกาหลี และญี่ปุ่นเมื่อหลายศตวรรษก่อนเป็นระบบที่เน้นการใช้ปุ๋ยจากมูลคนและมูลสัตว์เป็นพื้นฐานสำคัญ มีการจัดการที่เน้นหนักการผลิตปริมาณมากในที่ดินขนาดเล็ก โดยอาศัยแรงงานเป็นหลักและรวมถึงการปลูกพืชหมุนเวียน ปลูกพืชหลายชนิดและการใช้ปุ๋ยจากพืชคลุมดิน ของเหลือใช้ที่เป็นสารอินทรีย์จะนำไปเป็นปุ๋ยและนำกลับไปใส่ในท้องถิ่น...”^{๗๑}

สอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึก **นัฏฐา พิมพันธ์ศรี** จิตอาสาฯ กล่าวว่า“...ใช้วัสดุที่มีใกล้ตัว วัชพืช พืชสด ขยะเปียกในครัวเรือน มาทำเป็นปุ๋ย ไม่ต้องซื้อปุ๋ยเคมี ทำให้ประหยัดและมีประสิทธิภาพสูง ไม่ต้องใช้ยาฆ่าหญ้า หรือปุ๋ยมูลสัตว์ ไม่ต้องเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น และสามารถพึ่งตนเองได้อย่างแท้จริงในทุกมิติ...”^{๗๒} และ **แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม** จิตอาสาฯ กล่าวว่า “...ใช้อินทรีย์วัตถุต่างๆ หญ้าและวัชพืช กิ่งไม้ใบหญ้า มาผสมคลุกหมักไว้ในดิน ดินก็อุดมสมบูรณ์ขึ้นมา เน้นการใช้อินทรีย์วัตถุในพื้นที่ ใช้หลักของความประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน...”^{๗๓} และ **ละอองดาว สง่างาม** จิตอาสาฯ กล่าวว่า “...พืชทั้งหมดเป็นปุ๋ยของเรา เราไม่จำเป็นต้องไปซื้อสารเคมี มันเป็นเรื่องที่เป็นทางรอด เป็นทางรอดของทุกๆ คน ในเรื่องของค่าใช้จ่าย ปลูกอยู่ปลูกกินโดยไม่ใช้สารเคมี แต่สามารถทำให้ผลผลิตใหญ่ได้ ...”^{๗๔}

ดังนั้น ในเรื่องของปุ๋ยและจุลินทรีย์ พบว่า จุดเด่นของกิจกรรมวิถีพุทธไม่จำเป็นต้องใช้มูลสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์มาทำปุ๋ย ปุ๋ยเคมีทุกชนิด วัตถุแร่ธาตุต่างๆ แต่จะใช้หญ้า วัชพืช เศษอาหาร ใบไม้ กิ่งไม้ อินทรีย์วัตถุในท้องถิ่นเท่านั้น พร้อมด้วยการเชื่อมโยงกับการปฏิบัติทางนามธรรม คือ ถือศีล ๕ ละอบายมุข ทานมั่งสวัริติ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า ... จิตวิญญานเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ... การทำกิจกรรมวิถีพุทธเป็นการปฏิบัติทางนามธรรม คือ สร้างพลังงานกุศล พลังงานการไม่เบียดเบียนชีวิตใด กับทางรูปธรรม หรือวัตถุธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ สังเคราะห์ผสมผสานเป็นปุ๋ยและจุลินทรีย์

^{๗๑} มาชานาบุ ฟูกุโอกะ, **ปฏิวัติยุคสมัยด้วยฟางเส้นเดียว**, แปลโดยรสนา โตสิตระกูล, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: โกมลคิมทอง, ๒๕๓๐), หน้า ๗๐.

^{๗๒} สัมภาษณ์ นัฏฐา พิมพันธ์ศรี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๗๓} สัมภาษณ์ แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๗๔} สัมภาษณ์ ละอองดาว สง่างาม, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

๔.๑.๓.๓ สรุปวิเคราะห์หลักการทำกรรมวิธีพุทธ

หลักการทำกรรมวิธีพุทธเป็นการนำหลักพุทธธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง องค์ความรู้และภูมิปัญญาของท้องถิ่น ประยุกต์ผสมผสานกับการปฏิบัติศีลทำให้ยังค้นพบวิธีการที่ยิ่งประหยัด เรียบง่ายยิ่งขึ้น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น สนทนาปรึกษาแลกเปลี่ยนความรู้ ในหมู่กลุ่มคนดี จะยังค้นพบวิธีการทำกรรมวิธีพุทธ ที่มีวิธีการที่ประหยัดขึ้นอีก ทำได้เรียบง่ายขึ้นอีก ได้พึ่งตนเองสร้างความแข็งแกร่งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นทางศักยภาพการพึ่งตนเองที่มีประสิทธิภาพ พร้อมไปกับลดการพึ่งพาจากภายนอก สอดคล้องกับที่ **พระพุทธเจ้า** ตรัสเรื่องอานิสงส์ของศีลว่า “...คนมีศีล ถึงพร้อมด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมได้กองโภคทรัพย์ใหญ่หลวง...”

๔.๑.๔ วิเคราะห์วิธีการดูแลสุขภาพสมดุลร้อนเย็น

วิเคราะห์ดูแลสุขภาพสมดุลร้อนเย็นร่างกายและจิตใจ อธิบายตาม**หลักของแพทย์วิถีธรรม** มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑) วิเคราะห์ต้นเหตุของโรคภัย

ใน “อาพินวสัณญู”^{๗๕} ต้นเหตุของโรคภัย พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ต้นเหตุมีอยู่ ๒ ประเด็น คือ

๑.๑) ร้อนเย็นไม่สมดุล อาหารต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ (โรคทุกโรคในชีวิต) “. อาหารมีดี (ปิยะ-ไฟฤทธิ์ร้อน) เป็นสมุฏฐาน อาหารมีเสลด (น้ำฤทธิ์เย็น) เป็นสมุฏฐาน อาหารมีลม (ฤทธิ์เย็น) เป็นสมุฏฐาน อาหารมีไข้สันนิบาต (ร้อนเย็น ดินน้ำน้ำลมไฟ แปรแปรวนพิการ) อาหารที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน (ความร้อนความเย็น) อาหารที่เกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาหารที่เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง (ทำให้ร้อนเย็นในร่างกายไม่สมดุล)” จะเห็นได้ว่า ไฟ คือ ความร้อน /ดิน น้ำ ลม คือ ความเย็น ดังนั้น การปรับสมดุลร้อนเย็นร่างกาย ในฤดูร้อน -ฤดูหนาว ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเย็น ทั้งด้านรูปธรรม (ร่างกาย) และนามธรรม (จิตใจ) ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกขเวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง)

๑.๒) วิบากร้าย “.... อาหารที่เกิดแต่วิบากของกรรม (วิบากร้ายในปัจจุบันและในอดีตสังเคราะห์กัน) ความหนาว ความร้อน (ร้อนเย็นไม่สมดุล) ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ” จะเห็นได้ว่าผลจากการกระทำจากปัจจุบันและจากอดีต สังเคราะห์กัน เป็นต้นเหตุแห่งโรคภัยทางร่างกาย เช่นกัน

^{๗๕} อภ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙.

๒) วิเคราะห์หลักปฏิบัติให้เกิดสมดุล

เพื่อให้เกิดความสมดุลร้อนเย็นร่างกายและจิตใจ

๒.๑) การตั้งศีล พระพุทธเจ้าตรัสใน “ปหานสัญญา” ที่ให้ ลด ละ เลิก กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก (การเบียดเบียน) รวมถึงอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ด้วยการทำกุศล และชำระกิเลส (กาม พยาบาท เบียดเบียน) เป็นวิบากดีที่ผลักดันวิบากร้ายออกไป ทำให้โรคหายเร็ว

๒.๒) ข้อปฏิบัติยา ๙ เม็ด ตามหลักแพทย์วิถีธรรม ปรับสมดุลร้อนเย็น

๒.๓) “ยาเม็ดเสริม” (๑) รับประทานสมุนไพรรักษาสมดุล (๒) กัวซาชุดพิษชุดลม (๓) สอนล้างลำไส้ใหญ่ (๔) แช่มือ เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพรรักษาที่ถูกต้อง (๕) พอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรรักษาที่ถูกต้อง มีตัวชี้วัดคือ ถ้าใช้วิธีใดแล้ว ทำให้รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก แปลว่า ทำได้ถูกต้องกับสภาพร่างกายในปัจจุบันนั้น

๒.๔) “ยาเม็ดหลัก” (๖) การกดจุด ลมปราณ โยคะ กายบริหาร (๗) อาหารปรับสมดุลสุขภาพ

๒.๕) “ยาเม็ดเลิศ” (๘) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี (๙) รู้เพียร รู้พัก ให้พอเหมาะพอดี

๓) วิเคราะห์ผลจากการปรับสมดุลร้อนเย็น

ด้านรูปธรรม สุขภาพร่างกายแข็งแรง และด้านนามธรรม จิตใจให้ผ่องใส ทำให้เกิดผลคือ

๓.๑) ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย สอดคล้องที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... เป็นผู้มีความอดทนน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไพศาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร ...”^{๗๖} จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า การปรับสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั่นเอง

๓.๒) ทำให้มีความสุขชีวิต สอดคล้องกับพระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช “...สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสุขในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็น

^{๗๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๘/๓๐๗.

ส่วนประกอบสำคัญ ของชีวิต ได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นของชีวิต บกพร่องไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตจะเสื่อมโทรมแตกดับ ” ทรงค้นพบถึงต้นเหตุของปัญหาว่า เกิดจากความไม่สมดุล และการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุก็คือการสร้างสมดุล จะทำให้เกิดความเจริญ มั่นคง ยั่งยืน

๓.๓) พลังชีวิตเป็นพลังพิเศษ สอดคล้องกับ **ดร. ใจเพชร กล้าจน** ค้นพบว่า “พลังชีวิตเป็นพลังพิเศษ ถ้าชีวิตได้สัมผัสอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น จะสร้างความรู้สึกละสบาย เบากาย มีกำลัง แต่ถ้าสัมผัสกับร้อนเย็นที่ไม่สมดุล พลังชีวิตจะสร้างความรู้สึกละสบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลังอ่อนเพลีย หนักตัว ชีวิตต้องเสียพลังต้นเอาพิษออก จึงสร้างความรู้สึกละสบายขึ้นมาในชีวิต ฉะนั้นการดูแลสุขภาพให้สมดุลร้อนเย็นด้วยการพึ่งตนเอง เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส จะทำให้เซลล์แข็งแรง ดูดึงพลังงานที่มีความเข้มข้นจากอาหารพืช จืด สบาย ที่เหมาะสมเข้าสู่ร่างกาย ทำให้มีอุณหภูมิความร้อน และความเป็นกรดด่างที่เหมาะสม ร่างกายปรับเข้าสู่สภาพที่สมดุล จะทำให้โรคต่างๆ ที่มีอยู่หายไปหรือทุเลาลง ร่างกายฟื้นฟูพลังขึ้น เกิดความแข็งแรง อายุยืน”

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า อาหารสามารถปรับสมดุลร้อนเย็น ทำให้ร่างกายเกิดความสุขสมบูรณ์ ดังคำพูดที่ว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือตัวเราเอง, โรงพยาบาลที่ดีที่สุด คือห้องครัว, ยาที่ดีที่สุด คืออาหารที่มีคุณค่า, และการรักษาที่ดีที่สุด คือรักษาสุขภาพ มิใช่รักษาโรค”

พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า ที่เกิดในสภาพพื้นที่สิ่งแวดล้อมของดิน น้ำ ลม ไฟ ในพื้นที่ภูผาผาน้ำ จึงเป็นพืชที่แข็งแรง มีพลังชีวิตเต็ม สะอาด บริสุทธิ์ รสชาติดีเยี่ยม สร้างสมดุลร้อนเย็นที่พอเหมาะเมื่อนำมาเป็นบริโภคอย่างพอเหมาะ

ดังนั้น “พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า พืชเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย คนกินแข็งแรง เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย” คือ พืชที่เกิดขึ้นเองและเติบโตตามฤดูกาล ประกอบอาหารด้วยกระบวนการที่เรียบง่าย ไม่ทำลายคุณค่าสารอาหารทางโภชนาการ ปูรงรสด้วยเกลือเพียงเล็กน้อย จึงไม่เป็ดเบียนตนเอง คนอื่นสัตว์อื่น เป็นอาหารที่มีคุณค่าและเป็นยาที่มีประสิทธิภาพสูงพร้อมกัน พลังชีวิตเมื่อได้สัมผัสอาหารที่ถูกสมดุลร้อนเย็น จะสร้างความรู้สึกละสบาย เบากาย มีกำลัง ทำให้เซลล์ร่างกาย ฟื้นฟูกลับสู่ความแข็งแรง ส่งผลให้ โรคภัยลดลงหรือหายจากโรคนั้นๆ

สอดคล้องกับที่**พระพุทธเจ้าตรัสว่า** “... เป็นผู้มีอาพาธน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไพศาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร ...” จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าค้นพบว่า การปรับสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้มีสภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงนั่นเอง

สอดคล้องกับหลักความสมดุลร้อนเย็นของหลักแพทย์แผนจีน ที่ว่า “... ถ้าหยางมากเกินไปจะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกินไปจะเกิดโรคเย็น ... ” คือ หากร้อนเย็นไม่สมดุลจะป่วยใช้นั่นเอง

สอดคล้องกับการปรับสมดุลของหลักแพทย์แผนไทย เรื่องธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกายว่า “... การเสียสมดุลของธาตุทั้ง ๔ จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และพฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุการเกิดโรค ...” คือ เสียสมดุลนั่นเอง

สอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์ ทางฟิสิกส์ เคมี ชีวะ ที่พบว่า “... อุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต มีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล มีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุล ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ ...” คือ เสียสมดุลนั่นเอง

การปรุงอาหารของแพทย์วิถีธรรม ให้มีรสชาติอาหารตามธรรมชาติ ด้วยหลัก “พีช จืด สบาย”(พีช คือ กินพีช/จืด คือ รสไม่จืด/สบาย คือ สุขสบาย) เป็นตามหลักสมดุลร้อนเย็น ทำให้สอดคล้องคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า “... เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อยประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบากเสมอกัน (มีผล) ไม่ร้อนนัก ไม่เย็นนัก เป็นอย่างกลางๆ คือ มีสมดุลร้อนเย็นอย่างพอเหมาะ เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน ...” ทำให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส เซลล์ต่างๆ ในร่างกายแข็งแรง ดูดึงพลังงานที่มีความเข้มข้นที่เหมาะสมเข้าสู่ร่างกาย เกิดสมดุลร้อนเย็นเป็นกรดด่างที่เหมาะสม ปรับร่างกายเข้าสู่สภาพที่สมดุล ฟันฟู ซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอ หรือความเจ็บป่วยต่างๆ หายได้เร็ว สุขภาพแข็งแรงและทำให้มีอายุยืน

สอดคล้องกับแนวคิดของ มาชาโนบุ ฟูกูโอกะ ที่กล่าวว่า “พีชผักที่ยังมีความใกล้เคียงทางชีววิทยากับต้นตระกูลที่เป็นผักป่ามากเท่าไร ก็จะมีรสชาติและคุณค่าทางอาหารดีและมากขึ้นเท่านั้น อาหารที่ห่างไกลจากสภาพดั้งเดิม และผลิตโดยอาศัยสารเคมีหรือผลิตขึ้นภายใต้สภาพแวดล้อมที่สร้างขึ้นใหม่หมด จะทำให้สารเคมีภายในร่างกายเสียสมดุล ยิ่งร่างกายสูญเสียสมดุลมากเท่าไร เราก็จะยิ่งต้องการอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติมากขึ้นเท่านั้น สภาพการณ์เช่นนี้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ”^{๗๗}

^{๗๗} มาชานาบุ ฟูกูโอกะ, ปฏิวัติยุคสมัยด้วยฟางเส้นเดียว, แปลโดยรสนา โตสิตระกูล, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: โกมลคีมทอง, ๒๕๓๐), หน้า ๖๒.

ทางด้านการปฏิบัติธรรมในการกินอาหาร กระบวนการตั้งศีลใช้ปัญญา ฝึกการลดจำนวนมื้ออาหารลงตามลำดับ ลดการกินจุบจิบในระหว่างมื้อ จนถึงการอาหารวันละมื้ออย่างบริสุทธิ์ การพิจารณาก่อนตักอาหารให้ฝึกการอ่านอาการชอบและชังในอาหารแต่ละชนิด มีปัญญารู้ว่า “... เรากินเพื่อเอาประโยชน์ เอาคุณค่าธาตุอาหาร กินแก้หิว กินเป็นยา กินฆ่ากิเลส ...”^{๗๘} ไม่ใช่เพื่อเสพสอระยสมใจอยาก ตักอาหารในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย การกินตามลำดับอาหารที่ง่ายไปถึงอาหารที่ย่อยยาก คือ ดื่มน้ำสมุนไพรรับสมดุล ผลไม้ ผักสดกับส้มตำหรือยำ สลัดต่างๆ ผักลวก (แร่ธาตุและวิตามิน) ข้าวและกับข้าวต่าง (คาร์โบไฮเดรต) ถั่วหลากหลาย (โปรตีนจากถั่วที่ดีที่สุด ดีกว่าโปรตีนเนื้อสัตว์) เมล็ดธัญพืช (ไขมัน) เป็นลำดับสุดท้าย

กระบวนการตั้งศีลใช้ปัญญา เคี้ยวอาหารให้ละเอียด กลืนลงคอให้ได้ (การกินอาหารสุขภาพครั้งแรกๆ จะรู้สึกไม่อร่อย แต่เมื่อกินไปเรื่อยๆ จะรู้สึกมีรสดี รสโอชะ รสตามธรรมชาติ ซึ่งต่างจากรสอร่อยของอาหารปรุงรสจัดทั่วไป) มีสติ ไม่เผลอร่อนพิจารณาถึงความชอบชังในรสชาติของอาหาร ที่จะไม่กินเพื่อเสพความอร่อยในกามคุณ ๕ รุปรสกลิ่นเสียงสัมผัสของอาหาร ฝึกอ่านความรู้สึกความอยากที่ต้องการเสพแล้วพากเพียรลด ละความอยากนั้น ด้วยการพิจารณาโทษของกามคุณ ๕ ในรสที่อยากจะเสพ ตั้งใจมั่นคง ใจเย็น ต่อสู้ผู้สละ ความอยาก อย่างรู้แพ้รู้ชนะ ยินดีแม้จะแพ้ ยินดีที่ชนะ

พิจารณากรรมและวิบากกรรม จากการเสพติดรสอาหาร เห็นความรู้สึกทุกข์ของการติดในรสชาติต่างๆ พิจารณาถึงข้อธรรมะต่างๆ เพื่อชำระกิเลส ทำซ้ำๆ จนเห็นความลดไปของความอยาก ความติดในรสชาติต่างๆ เห็นอาการเบาสบายของใจที่เป็นอิสระ จากความอยากที่ลดลงๆ เปรียบเทียบเห็นการพัฒนาไปสู่ความสิ้นเกลี้ยงในการติดเสพรสอาหารนั้น

การฝึกกินอาหารตามหลักแพทย์วิถีธรรมจึงมีการตั้งศีล ตั้งข้อกำหนดเพื่อลดละเลิกไปตามลำดับ โดยมีหมู่มิตรดีเป็นพลังศรัทธาพาฝึกฝนร่วมกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... อาหารเป็นหนึ่งในโลก สัตว์ทั้งปวงดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร ...”^{๗๙} และการปฏิบัติธรรมเพื่อหน่ายคลายกำหนดจากกิเลสเหตุแห่งทุกข์ พระพุทธเจ้า ตรัสว่า “... ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อเบื่อหน่ายโดยชอบ คลายกำหนดโดยชอบ หลุดพ้นโดยชอบ มีปกติเห็นที่สุดโดยชอบ บรรลุประโยชน์โดยชอบในธรรม ๑ ประการแล้ว จึงเป็นผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ในปัจจุบัน ธรรม ๑ ประการคืออะไร คือ สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร”^{๘๐}

^{๗๘} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๗๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๑/๓๖๘.

^{๘๐} อัง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๒๗/๖๑.

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ฝึกฝนกันอยู่อย่าง ประหยัด เรียบง่าย ในการกินใช้การฝึกกินอาหารวันละมือ หรือ สองมือเป็นหลักตามที่แต่ละคนจะตั้งศีลในการฝึกตน สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุว่า “... เราฉันอาหารมือเดียว เมื่อเราฉันอาหารมือเดียวย่อมรู้สึก (การกินอาหารมือเดียว หรือน้อยมือจะอ่านเวทนาตนเองได้แม่นยำ) ว่ามีอาพาธน้อย (เจ็บป่วยน้อย) มีความลำบากน้อย (ภาระเบาบางลง) มีความเบากาย มีกำลัง และเป็นอยู่ผาสุก (สภาพกายใจประสานกันสมดุลเพราะกิเลสความอยากที่ลดลงไป)”^{๘๑}

จิตอาสาผู้ปฏิบัติกินมือเดียวหรือสองมือ ปรากฏว่าที่เคยเป็นโรคต่างๆ มากี่หายได้อย่างสิ้นเกลี้ยงหรือเหลืออยู่น้อยมาก จึงมั่นใจในการปฏิบัติเรื่องอาหารตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... ภิกษุทั้งหลายปัจจัยน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ . คือ เครื่องนุ่งห่ม โกษณะ เสนาสนะ เกสัชฆูตรเน่า ... ซึ่งเป็นปัจจัยน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ๔ อย่างนี้แล เป็นองค์แห่งความเป็นสมณะ (ผู้ที่สงบจากกิเลส) ความคับแค้นแห่งจิต (โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อูปยาส) ย่อมไม่มีแก่ภิกษุ ผู้สันโดษ (ใจพอ) ด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ...ทิศทางของธอ ชื่อว่าไม่กระทบกระเทือน (ปฏิบัติถูกต้องตรงสมาธิ อริยมรรคมีองค์ ๘) ภิกษุผู้สันโดษไม่ประมาท (พากเพียรชำระอุปกิเลส ๑๖) ยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรม (ปฏิบัติชำระกิเลส อบายมุข กามภพ รูปภพ อรูปภพ ได้ไปตามลำดับ ถูกตรงต่อการพ้นทุกข์) เครื่องเป็นสมณะ (ผู้สงบจากกิเลส) ที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสแล้วแก่เธอ ...”^{๘๒}

สอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกจิตอาสาฯ ได้กล่าวไว้ว่า “...เมื่อได้มาทำกิจกรรมวิถีพุทธ ซึ่งเป็นแบบเรียบง่าย พึ่งตน และกสิกรรมไร้สารพิษ ไม่เบียดเบียนชีวิตใดๆ ทำให้ได้ใช้แรง ได้ ออกแดด ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ ได้รับประทานอาหาร ที่ไร้สารพิษ สด ใหม่ทุกวัน รู้จักการปรับสมดุล กายใจ ลดละเลิกการเสพสิ่งที่เกินจำเป็น ร่างกายจึงแข็งแรง มีกำลังมากขึ้น ทนทานมากขึ้น เจ็บป่วยน้อย หายหรือฟื้นตัวจากอาการไม่สบายตัว หรือเจ็บป่วยได้อย่างรวดเร็ว...”^{๘๓} และ “...ได้ออกแรง เพราะเน้นทำแบบใช้แรงเราเองเป็นหลัก ได้อาหาร สมุนไพร และยาที่ไร้สารพิษ ทำให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากปลูกเป็นแล้ว ก็ยังนำอาหารมาปรุงเป็นยาได้ เมื่อก่อนอ้วนมาก หนัก ๘๔ กก. แต่มาทำกิจกรรมน้ำหนักลดไปประมาณ ๒๔ กก. ร่างกายคล่องแคล่วขึ้นมาก อาการเหนื่อยง่ายหายไป ความแข็งแรงคืนมามาก มากกว่าตอนวัยรุ่น เสียอีก...”^{๘๔} และ “...ทำให้ได้ความแข็งแรง แข็งแกร่งของร่างกายมากขึ้นเป็นลำดับ ความทุกข์ทางกายจากความเจ็บป่วยก็น้อยลงเพราะการทำกิจกรรมไว้

^{๘๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

^{๘๒} อง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๒๗/๔๒.

^{๘๓} สัมภาษณ์ นัฏฐา พิมานันธุ์ศรี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๘๔} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๔ มกราคม ๒๕๖๕.

สารพิษทำให้ได้ใช้พลังงานฝึกร่างกายให้ต่อสู้กับความลำบาก และเป็นการสร้างอาหารที่สะอาดปลอดภัยจากสารพิษทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย...”^{๘๕} และ“... ด้านสุขภาพร่างกาย รู้สึกร่างกายแข็งแรงมากขึ้น เราได้เพาะปลูกพืชพันธุ์มีผลต่อจิตใจมาก เห็นพืชขึ้นดี เราก็มีความสุข ร่างกายแข็งแรงขึ้นแปลงพันธุ์ทุกวัน ซึ่งอยู่บนเนินที่สูง ได้ออกกำลังกาย อากาศที่นี่ก็ดีเพราะอยู่กลางป่าสดชื่นมาก ไม่เหนื่อย เดินเหมือนชาวดอยนะ ที่เขาขึ้นไปทำนาบนภูเขา แบกลูกเล็กๆ ไ้บนหลังไปด้วย เราก็ทำแบบนั้นเดินไปก็แข็งแรงไปด้วย เราเดินทุกวันก็ทำให้เราแข็งแรง ที่ไกลๆ ก็ดี เราได้เดิน ไม่ต้องนั่งรถ เรามีความสุขในการกินผักที่เราได้ปลูกเอง กรอบ อร่อย แต่รู้อยู่ผักที่เราปลูกยังไม่พอกินกัน ยังปลูกได้น้อยอยู่และพวกเราก็กินผักกันเก่งด้วย เป็นนักกินผักที่ดี...”^{๘๖}

ตารางที่ ๔.๗ วิธีการดูแลสุขภาพสมดุลร้อนเย็น แหล่งที่มา: มูลนิธิแพथิวิธธรรมแห่งประเทศไทย

วิธีการดูแลสุขภาพสมดุลร้อนเย็น	
๑. ต้นเหตุของโรคภัย	๑. ร้อนเย็นไม่สมดุล ร่างกายไม่สมดุล จิตใจไม่สมดุล (ทุกข์ใจ) ๒. วิบากร้าย
๒. หลักปฏิบัติให้เกิดสมดุล	๑. การตั้งศีลมาปฏิบัติ (อริยศีลรักษาโรค) ๒. ข้อปฏิบัติยา ๙ เม็ด (เทคนิค ๙ ข้อ) ยาเม็ดเสริมน้ำสมุนไพร/กัวซา/ดีท็อกซ์/แช่มือเท้า/พอกทา ยาเม็ดหลัก ออกกำลังกายโยคะ/อาหารปรับสมดุล ยาเม็ดเลิศ ใช้ธรรมะใจไร้ทุกข์/รู้เพียรรู้พัก
๓. ผลการปรับสมดุลร้อนเย็น	๑. ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ร่างกายที่แข็งแรง ๒. ทำให้มีความสมดุลชีวิต เจริญมั่นคง ยั่งยืน ๓. มีพลังพิเศษในตน มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส ทำให้เซลล์แข็งแรง

๔) สรุปวิเคราะห์วิธีการดูแลสุขภาพสมดุลร้อนเย็น

“พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย คนกินแข็งแรง เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย” คือ พืชที่เกิดขึ้นเองและเติบโตตามฤดูกาล จึงเป็นพืชผักที่แข็งแรง มีพลังชีวิตเต็ม สะอาด บริสุทธิ์ รสชาติดี เยี่ยม จึงถูกสมดุลร้อนเย็นสำหรับผู้คนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่แห่งนี้เช่นเดียวกัน สามารถดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงเป็นอย่างดีเยี่ยมสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่ไม่เป็นการเบียดเบียนต่อชีวิตใดๆ เลย ทั้ง

^{๘๕} สัมภาษณ์ ธัญมน หมดเหมน, เตรียมจิตอาสาแพथิวิธธรรม, ๖ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๘๖} สัมภาษณ์ ก้าน ไตรยสุทธิ์, จิตอาสาแพथิวิธธรรมประจำ, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

เป็นอาหารและยา เป็นอาหารฤทธิ์ร้อน อาหารฤทธิ์เย็น ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละวันเวลา เช่นเดียวกัน

ทางด้านการปฏิบัติธรรมในการกินอาหาร ฝึกการลดจำนวนมื้ออาหารลงตามลำดับ มีปัญญารู้ว่า “เรากินเพื่อเอาประโยชน์ กินแก้หิว กินเป็นยา กินฆ่ากิเลส” ไม่ใช่เพื่อเสพสอระยสมใจ ออยาก การฝึกกินอาหารตามหลักแพทย์วิถีธรรมจึงมีการตั้งศีล ตั้งข้อกำหนดเพื่อลดละเลิกไปตามลำดับ โดยมีหุมนิตรดีเป็นพลังศรัทธาพาฝึกฝนร่วมกันอย่างมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

ทำให้ได้ปฏิบัติธรรม ลดกาม ลดอัตตา ลดความทุกข์ยากในชีวิตได้อย่างมีกระบวนการ ตามหลักปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ตามลำดับขั้น หยาบ กลาง ละเอียด ได้อย่างดี เกิดการพึ่งตนในการ ทำกิจกรรมวิถีพุทธ และได้แบ่งปันผู้อื่นในเรื่องอาหาร เป็นบุญกุศลต่อชีวิต เป็นการประจักษ์แจ้งว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก สัตว์ทั้งปวงดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร”อาหารที่เป็นวัตถุรูปธรรม และอาหารที่เป็นนามธรรม (หลักพุทธธรรม) เครื่องอาศัยสู่ความพ้นทุกข์

สอดคล้องกับ มาชาโนบุ ฟูกูโอกะ กล่าวว่า “... คุณไม่รู้รสอาหารจนกว่าจะได้ลิ้มรสนั้นเสียเอง” แต่แม้ว่าคุณได้ลองลิ้มรสดูแล้วก็ตาม รสของอาหารก็อาจจะแตกต่างซึ่งขึ้นอยู่กับเวลา สภาพแวดล้อมและสภาพจิตของบุคคลผู้ลิ้มรสนั้น ถ้าคุณถามนักวิทยาศาสตร์ว่าอะไรคือเนื้อแท้ของรส เขาก็จะพยายามให้คำจำกัดความ ด้วยการแบ่งแยกองค์ประกอบอันหลากหลาย และด้วยการกำหนด สัดส่วนของ รสหวาน เปรี้ยว ขม เค็ม และเผ็ด แต่เราไม่อาจให้คำจำกัดความรสชาติด้วยการวิเคราะห์ แยกแยะหรือแม้แต่การชิมด้วยลิ้น แม้ว่าลิ้นจะรับรู้รสทั้ง ๕ ได้ แต่จิตต่างหากที่เป็นตัวรับรู้ความรู้สึก และให้ความหมายบุคคลที่เข้าถึงความเป็นธรรมชาติ สามารถเข้าถึงโภชนาการที่ถูกต้องได้เพราะ สัญชาตญาณของเขาทำงานได้อย่างมีระเบียบถูกต้อง เขาพอใจอาหารพื้นๆ มันมีคุณค่าทางโภชนาการ รสดีและเป็นยาที่มีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน อาหารและจิตของมนุษย์จะรวมเป็นหนึ่ง ศิลปะการปรุงอาหารเริ่มด้วยเกลือทะเล และการย่าง คนทำอาหารที่ละเอียดอ่อนต่อหลักการปรุงอาหาร อาหารที่ปรุงขึ้นนั้นจะรักษารสชาติตามธรรมชาติไว้ได้อาหารที่ปรุงขึ้นให้มีรสชาติแปลกๆ และมีจุดมุ่งหมายเพียงเพื่อให้ถูกปาก เป็นการปรุงอาหารที่ผิด เมื่อผู้คนปฏิเสธอาหารธรรมชาติและรับเอาอาหารที่ปรุงแต่งไว้แทน สังคมก็ได้มุ่งหน้าไปสู่ความพินาศ นี่เป็นเพราะว่าอาหารดังกล่าวไม่ใช่ผลผลิตจากวัฒนธรรมที่แท้ อาหารคือชีวิต และชีวิตต้องไม่เดินถอยห่างจากธรรมชาติ ...^{๘๗}

^{๘๗} มาชานาบุ ฟูกูโอกะ, ปฏิวัติยุคสมัยด้วยฟางเส้นเดียว, แปลโดยรสนา โตสิตระกูล, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: โกมลคีมทอง, ๒๕๓๐), หน้า ๗๙.

สอดคล้องกับ **พ่อครูสมณะโพธิรักษ์** กล่าวว่า “... งานกสิกรรมนั้นเป็นงานสูงส่ง เป็นงานของคนเจริญ เป็นงานของคนสูงศักดิ์ เพราะเป็นคนที่สร้างสิ่งที่มนุษย์ต้องกินต้องใช้ต้องอาศัย เพราะฉะนั้น คนเราถ้ามีปัญหาจริง มีปัญหารู้ชัด จะรู้ว่างานนี้เป็นงานที่ยิ่งใหญ่ในความเป็นมนุษย์โลก คิดให้ดีเลยว่าความสำคัญ อาหารเป็นหนึ่งในโลก หมายถึง ทั้งข้าว พืชผักธัญญาหารเป็นหนึ่งใน เป็นเอกของมนุษยชาติในโลกเลย ข้าวเปลือกเป็นสมบัติอย่างยิ่ง มีคำตรัสคำสอนของคนมีปัญญาคือ พระพุทธเจ้า ข้าวเปลือกเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง **อาหารเป็นหนึ่งในโลก ...**”^{๘๘}

๔.๑.๕ วิเคราะห์วิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง

การทำกสิกรรมวิถีพุทธด้วยการปฏิบัติศีล ทำให้มีวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองได้ ทำให้เกิดเป็นวิถีชีวิตดำเนินไปด้วยเศรษฐกิจที่พอเพียง ดังต่อไปนี้

๑) วิเคราะห์ คำว่า “เศรษฐกิจ” ในความหมายเชิงพุทธศาสนาว่าเป็น “กิจกรรมการทำงานที่ประเสริฐ” มีหลักธรรมว่าด้วยความสันโดษ เศรษฐกิจดีหรือ เศรษฐกิจที่ประเสริฐ ไม่ใช่ระบบเศรษฐกิจที่ต้องพึ่งพิงความร่ำรวยทรัพย์สมบัติเงินทองที่มากมาย มีข้าวของเครื่องใช้อำนวยความสะดวกสบาย ความหรูหรา มีบริวารรับใช้ เหมือนที่คนทั่วไปในโลกปรารถนา เพราะจะเห็นได้ว่า การแสวงหาสิ่งเหล่านี้มากขึ้นเท่าไร สะสมมากขึ้นเท่าไร ก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ และยังเป็นปัญหาที่มากขึ้นทุกมิติ ไปจนถึงการทำลายสิ่งแวดล้อมธรรมชาติยิ่งขึ้นไป แต่คุณสมบัติของผู้ที่สร้างระบบเศรษฐกิจดีที่ประเสริฐนั้น ใน “...ปาราชิกสิกขาบทที่ ๑ สุทินนภาณวาร” พระพุทธเจ้าตรัสคุณแห่งคุณลักษณะความเป็นคนประเสริฐน่ายกย่อง ๙ ประการ หรือที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ เรียกว่า “คนวรรณะ ๙” คือ เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มกน้อย สันโดษ ความขัดเกลา ความก้ำจืดกิเลส อาการนำเลื่อมใส การไม่สะสม การปรารภความเพียรโดยประการต่างๆ...”^{๘๙} ซึ่งสอดคล้องกับ **พ่อครูสมณะโพธิรักษ์** กล่าวไว้ว่า “... ลักษณะ ๕ ประการของผู้ที่ทำเศรษฐกิจได้อย่างสมบูรณ์ คือ (๑) จะเป็นคนประหยัด มีชีวิตที่เรียบง่ายสมถะ ไม่เป็นคนเผลอลาญทำลาย ไม่ทำตัวหรูหราฟุ้งเพื่อสຸຼຽຍສຸຼຽຍ (๒) เป็นคนมกน้อย กล้าจน เสียสละอยู่เสมอ ไม่เอาเปรียบใคร (๓) เป็นคนใฝ่ศึกษา สร้างสรร สร้างสมรรถนะและขยัน แต่กินน้อยใช้น้อย ไม่สะสม มีแต่สะสมพดแจกจ่ายออกไป (๔) เป็นคนทำงานอย่างตั้งใจ กล้าขาดทุนให้แก่ผู้อื่นและสังคม ด้วยปัญญาเห็นแจ้งความจริงว่า ผู้ที่ขาดทุน คือ ผู้มีกำไรแก่ชีวิตตนเอง หรือคือ ผู้มีคุณค่าแก่ผู้อื่นอย่างถูกต้องจะ (๕) เมื่อปฏิบัติธรรมได้สูง ยิ่งจะเป็นผู้สร้างสรรค์

^{๘๘} พ่อครูสมณะโพธิรักษ์, “ไทยจะเรืองอำนาจเพราะไทยเป็นชาติกสิกรรม”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=XmBWRlpL6sc>, [๙ เมษายน ๒๕๖๕].

^{๘๙} อ้างถึง บทที่ ๒/๒.๑.๕.๓ หลักธรรมว่าด้วยการมีเศรษฐกิจที่ดี.

ขยัน อดทน เสียสละ สะพัดออกไม่หวงแหน ไม่สะสม ถึงขั้นสูงสุดก็คือ อนัตตา คือ ไม่มีตัวตนที่เห็น แก่ตัวเหลืออยู่เลยอย่างสมบูรณ์อันติมะ^{๙๐}

สอดคล้องกับพระราชดำริรัชกาลที่ ๙ ตรัสไว้ว่า “... การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐานคือความพอมีพอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชาการ เมื่อได้พื้นฐานความมั่นคงพร้อมพอสมควร และปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญ และฐานะทางเศรษฐกิจขั้นสูงขึ้นไป...” / “... เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ต่อกรรองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็มและลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป...”^{๙๑} เศรษฐกิจที่ดี สามารถอุ้มชูตัวเอง ได้ให้มีความพอเพียงกับตัวเอง (Self Sufficiency) อยู่ได้โดยไม่เดือดร้อน ตั้งตัวให้มีความพอกินพอใช้ เพื่อที่จะสร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับต่อไปได้

สอดคล้องกับ ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวไว้ว่า “... เศรษฐกิจ คือ การจัดสรรของกิน ของใช้ ให้พอกินพอใช้ และการดำเนินวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง ก็คือ วิธีการจัดสรรเครื่องบริโภค อุปโภคที่จำเป็นต่อชีวิต ให้เพียงพอกันในชุมชน หลักเศรษฐกิจจึงไม่ใช่เรื่องเงิน แต่เป็นเรื่องการจัดสรรทรัพยากรให้พอเพียงต่อการกินการใช้จ่าย มีประโยชน์ต่อทุกชีวิตอย่างพอเพียง เป็นการปลดแอกคน ออกจากความเป็นทาสของเงิน ...”^{๙๒} และมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยได้นำพาจิตอาสาฯ มุ่ง ปฏิบัติอยู่ด้วยวิธีการที่ ๑) ประหยัด กินใช้ในสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตและไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ๒) เรียบง่าย ลด ละ เลิกสิ่งที่เป็นพิษภัย เป็นโทษ ไม่เป็นประโยชน์ชีวิตออกไป ๓) พึ่งตนเอง ในการดำเนินชีวิต ใช้ ชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ตัดสิ่งปรุงแต่งออกไป ๔) แบ่งปัน เกื้อกูลด้วยใจที่บริสุทธิ์ มีจิต เมตตากรุณาเกื้อกูลกันด้วยน้ำใจ

^{๙๐} กลุ่มผู้ฝึกฝน, *สรรพคำสร้างคน*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: อู่การพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๓.

^{๙๑} อ้างถึง บทที่ ๒/๒.๓.๕ แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.

^{๙๒} อ้างถึง บทที่ ๓/๓.๒.๓.๓ วิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง.

“... อาตมาเห็นความตกต่ำของกสิกรรมมานาน ถูกเหยียดหยาม
ไม่ใช่เฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น กสิกรเป็นผู้เลี้ยงโลกเอาไว้
แต่ทำไมถูกเหยียดหยาม มันผิดสัจจะ โดยสัจจะจริงแล้ว
เราควรให้เกียรติแก่กันและกัน ต้องเห็นใจกันและกัน
โดยเฉพาะเรื่องข้าว ชาวนาที่ปลูกข้าว จะขายข้าวในราคาแพงก็ได้
ข้าวประเทศไหนก็แล้วแต่ ขายราคาแพงก็ได้
เพราะคนในส่วนใหญ่ของประเทศกินข้าวเป็นอาหารหลัก
ถ้าขายข้าวราคาแพงคนจนก็ตายพอดี เพราะฉนั้นก็ต้องควบคุมราคาข้าว
ข้าวเม็ดเล็กๆ กว่าจะกินที ต้องเหน็ดเหนื่อยกว่าจะปลูกได้
แต่ขายได้กิโลกรัมละไม่กี่บาท ข้าวเป็นแก่นสารของชีวิตแท้ๆ
กลับขายได้ราคาถูก ที่สิ่งของอย่างอื่น ขี้หมูขี้หมาก็ขายได้ราคาแพงๆ
ทั้งๆ ที่เป็นของบ้าง บอๆ ไม่ได้สาระอะไรเลย แต่โดยสัจธรรมแล้ว
ของยิ่งขายถูกก็ยิ่งประเสริฐ คนที่สร้างสรรค์หนักหนาสาหัส
แถมต้องขายในราคาถูกๆ เป็นประโยชน์ต่อสังคม มันน่าเชิดชวยก้อง

๔๓ อง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๓๑/๕๐.

ให้เกียรติกัน แต่นี่กลับเหยียดหยามข่มขู่กัน ดูถูกดูแคลน
 อาตมาจึงคิดว่าเราต้องแก้กลับค่านิยมผิดๆ
 หรือความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในเรื่องนี้
 เราต้องพยายามมาพัฒนา บอกกันให้เข้าใจ ยินดี
 และทำด้วยความเต็มใจ ภาควิชาในสิ่งประเสริฐนี้ตามสัจจะ
 เป้าหมายของเราไม่ใช่เฉพาะแค่ผู้บริโภคร
 แต่เราจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่สภากาชาด และมนุษยชาติด้วย
 ทุกวันนี้กลับตาลปัตร พวกที่เป็นนักเต็นท์หรือแม่แต่นักมวย
 สังคมพากันเชิดชูยกย่อง ให้โลให้เหรียญตรา ส่วนคนที่หลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดิน
 ทำคุณเลื่องโลกเอาไว้กลับไม่ได้รับการยกย่องอะไรเลย
 ชาวนาที่ได้รับเหรียญตรามีกี่คน นี่มันอะไรกัน”^{๙๔}

เห็นได้ว่าผู้ที่มีปัญญาเข้าใจความจริงอย่างแจ่มแจ้งนั้นจะเห็นคุณค่าของการทำสภากาชาดและต้องทำให้เป็นระบบที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อมนุษย์ด้วยกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน สิ่งนี้จึงเป็นระบบเศรษฐกิจที่ดำรงประเสริฐอย่างแท้จริงซึ่งสอดคล้องกับ “... เลี้ยงชีพด้วยการให้ แบ่งปัน เสียสละ ชีวิตที่มั่นคง มีคุณค่า และผาสุกที่สุดในโลก นั่นคือ การมีคุณธรรม ถึงขั้น ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปันแล้ว ผู้ให้คือผู้ทำงานฟรี อาชีพทำงานฟรี เป็นอาชีพที่ดีที่สุดในโลก มีคุณค่าและผาสุกที่สุดในโลก การทำงานฟรี เป็นอาชีพของผู้เสียสละ เป็นอาชีพของผู้ฉลาด และผู้ประเสริฐอย่างแท้จริง ...”^{๙๕}

สอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่กล่าวไว้ว่า “... เศรษฐกิจที่ปลอดภัยที่สุด เป็นชีวิตที่สร้างความผาสุกแท้จริง ตามหลักพระพุทธศาสนา ทุกคนทำงานไม่รับเงินตอบแทน และได้ปัจจัย ๔ ที่จำเป็นโดยไม่ต้องซื้อหา ไม่ต้องห่วงเรื่องหาเงินเรื่องค่าใช้จ่ายอะไรเลย อันนี้คือ อิศเรศภาพที่แท้จริง ...”^{๙๖} และ “... เราเป็นตัวอย่างที่ดีเริ่มต้นที่เรา อย่างแรกที่สุดจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้สังคมดู ทำให้สังคมเห็นว่า กลไกแบบนี้เป็นทางรอดของทุกๆ คน การปลูกอยู่ปลูกกินแบบนี้จะอยู่ได้ ปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี แต่สามารถทำให้ผลผลิตใหญ่ได้ เราเอาตัวเองพิสูจน์ แล้ววัน

^{๙๔} ทีม สมอ., *อโคทที่เห็นและเป็นอยู่ ๒๕๕๔*, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: ฟาอภัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘.

^{๙๕} ใจเพชร กล้าจน, *คนพอเพียง*, พิมพ์ครั้งแรก, (สมุทรปราการ: พิมพ์ดี, ๒๕๕๕), หน้าแรก.

^{๙๖} สัมภาษณ์ Céline Idlas, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๘ มกราคม ๒๕๖๕.

หนึ่งจะตอบโจทก์ได้ ก็พิสูจน์ได้ว่า ลดค่าใช้จ่ายได้จริง เรามีพื้นดิน มีปุ๋ย พืชทั้งหมดเป็นปุ๋ย ไม่จำเป็นต้องไปซื้อสารเคมี โดยเฉพาะสถานการณ์แบบนี้ โรคไวรัสโควิด-๑๙ แพร่ระบาดหนัก ข้าวของแพงขึ้น เนื้อสัตว์ยิ่งแพง ผักก็เป็นผักเคมี เราก็กินของเราเอง ทำให้สังคมได้เห็น ได้รู้ว่ากิจกรรมพุทธพึ่งพาตนเองได้จริง สิ่งสำคัญนี้ คือ อาหาร อาหารที่เราไว้อภัยกายกัน เราจึงทำงานคนในสังคมเห็น แล้ววันใดวันหนึ่งสังคมจะหันมาทำตาม...”^{๙๗}

ดังนั้นวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการพึ่งตนเองได้ในทุกมิติ “...เลี้ยงชีพด้วยการให้แบ่งปัน เสียสละ ชีวิตที่มั่นคง มีคุณค่าและผาสุกที่สุดในโลก ผู้มีคุณธรรมถึงขั้นประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ก็คือ ผู้ให้ ผู้ให้คือ ผู้ทำงานฟรี และอาชีพทำงานฟรี เป็นอาชีพที่ดีที่สุดในโลก มีคุณค่าและผาสุกที่สุดในโลก การทำงานฟรี เป็นอาชีพของผู้เสียสละ เป็นอาชีพของผู้ฉลาดและผู้ประเสริฐอย่างแท้จริง ...”^{๙๘} จึงเป็นรูปแบบวิถีชีวิตเศรษฐกิจที่อยู่รอด ปลอดภัย มั่นคง มีคุณค่าและผาสุกที่สุด จิตอาสาในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ทำงานโดยไม่ค่าจ้าง เงินเดือน รายได้ที่ได้มาก็จะนำเข้าส่วนกลางทั้งหมด ถ้าจำเป็นต้องใช้จ่ายเงิน จะเบิกใช้จากส่วนกลางได้ ทุกคนทำงานในฐานะงานตามความสามารถ หรือความถนัดของตนเอง และสามารถย้ายฐานงานได้เมื่อต้องการ ทุกคนมีอิสระในการดำเนินชีวิต แต่ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของชุมชนที่วางไว้ด้วย

๔.๑.๖ วิเคราะห์วิถีสังคมหมู่บ้านมิตรดี

๑) มิตรดี สหายดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว ใน “อุปัชฌายสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “...ด้วยว่าเพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี เหล่าสัตว์ผู้มีชาติ เป็นธรรมดาย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชรา เป็นธรรมดาย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะ เป็นธรรมดาย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นธรรมดาย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส อานนท์ ข้อที่ว่าความเป็นผู้มี มิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ ทั้งหมดทีเดียวนั้นพึงทราบโดยปริยายนี้แล...”^{๙๙} จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วว่า ผู้ใดจะพ้นทุกข์ได้ต้องอาศัยหมู่บ้านมิตรดี คำว่า “มิตรดี” หมายถึง ผู้ที่รู้วิธีปฏิบัติ “อริยสัจ ๔” และสามารถปฏิบัติ “อริยสัจ ๔” ได้แล้วนั่นเอง ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จึงมีคำว่า “สัตว์บุรุษของเรา คือ หมู่มิตรดีของเรา” เพื่อให้จิตอาสาทุกคนได้ “ศรัทธาในส่วนตัวและเมตตาในส่วนตัว” ของเพื่อนสมาชิกจิตอาสาด้วยกัน เพื่อทำลายกิเลสความชิงชังรังเกียจและการแก่งแย่งแข่งขันเป็นอุปกิเลส อัตตามานะ สอดคล้องกับพระพุทธเจ้า ตรัสว่า “... อานนท์ ที่จริง

^{๙๗} สัมภาษณ์ เอมอร แซ่ลิ่ม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๙๘} ใจเพชร กล้าจน, คนพอเพียง, พิมพ์ครั้งแรก, (สมุทรปราการ: พิมพ์ดี, ๒๕๕๕), หน้า ๓๘-๔๖.

^{๙๙} อ้างถึง บทที่ ๒/๒.๑.๕.๔ หลักธรรมว่าด้วยสังคมที่งดงาม.

ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว ...”^{๑๐๐} อธิบายได้ว่า การมีมิตรดี สหายดี คือ การที่คนในสังคมช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีน้ำใจให้กัน มีการพัฒนามาจาก ความมีเมตตา กายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตามโนกรรม แสดงความเคารพนับถือทั้งต่อหน้า และลับหลัง จะเกิดเป็นระบบสาธารณโภคี ได้สิ่งของใดมาก็แบ่งปัน แม้เป็นของเล็กน้อย ก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งปันเฉลี่ยแจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคด้วยกัน สีสลสามัญญตา มีศีลบริสุทธ์เสมอกันกับเพื่อน พรหมจรรย์ทั้งหลาย ทิฏฐิสามัญญตา มีทิฏฐิที่งามเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย สังคมหรือหมู่กลุ่มที่มีเศรษฐกิจชนิดสาธารณโภคีนี้ ก่อนจะมาอยู่อาศัยรวมกันได้ สิ่งสำคัญคือ การมีมิตรดี สหายดี

สอดคล้องกับ**พระพุทธเจ้า**ตรัสว่า “... มิตรดีเปรียบเหมือนแสงอรุณก่อนที่ดวงอาทิตย์อุทัย” สอดคล้องกับ**พระพุทธเจ้า** ตรัสว่า “สารีบุตร อนึ่ง ข้อที่ว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดนั้น พึงทราบโดยปริยายนี้ ด้วยว่าเพราะ**อาศัยเราผู้เป็นมิตรดี** เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาส เป็นธรรมดาวย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส สารีบุตร ข้อที่ว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดนั้น พึงทราบโดยปริยายนี้แล”^{๑๐๑}

สอดคล้องกับ **พ่อครูสมณะโพธิรักษ์** กล่าวว่า “... สาธารณโภคีจะอยู่ร่วมกันอย่างเป็นหมู่กลุ่มชุมชนที่มีเมตตาจริงอย่างเพียงพอ เป็นเมตตาแท้ๆ ที่มีคุณสมบัติของจิตวิญญาณ ที่เป็นเหตุก่อให้เกิดคุณธรรม ๗ ประการ ดังนี้ ๑) เป็นชุมชนที่มีความระลึกถึงกัน ๒) เป็นชุมชนที่มีความรักกัน ๓) เป็นชุมชนที่มีความเคารพกัน ๔) เป็นชุมชนที่มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ๕) เป็นชุมชนที่ไม่วิวาท ๖) เป็นชุมชนที่พร้อมเพรียง ๗) เป็นชุมชนที่มีเอกภาพมีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ...” ^{๑๐๒}

สอดคล้องกับ **ดร.ใจเพชร กล้าจน** กล่าวว่า “... ต้นแบบจิตอาสาที่ประเสริฐที่สุดในโลก คือ พระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นบุคคลที่ทำคุณสมบัติแห่งความผาสุกในตนได้ ดำรงชีวิตด้วยของกินของใช้เพื่อส่วนตนน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น แต่พากเพียรทำประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติมากที่สุด เสียสละทุกอย่างให้มวลมนุษยชาติ ด้วยความเต็มใจสุจริตและบริสุทธิ์ใจ จากความโลภโกรธหลงทั้ง

^{๑๐๐} อ้างถึง บทที่ ๓/๓.๒.๓.๔/๑) มิตรดี สหายดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมด.

^{๑๐๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔/๕.

^{๑๐๒} สมณะโพธิรักษ์, **สาธารณโภคี เศรษฐกิจชนิดใหม่**, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: กลั่นแก่น ๒๕๕๐), หน้า ๑๑.

ปวง เป็นผู้ที่ค้นพบ องค์ความรู้การสร้างจิตอาสาแนวพุทธได้อย่างไม่มีผู้ใดเทียมเท่า ...”^{๑๐๓} การมีมิตรดี สหายดี คือ คนในสังคมก็จะเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพราะว่ามีน้ำใจเกื้อกูลให้กัน แบ่งปันกันนั้น จะพัฒนามาเป็นระบบสาธารณโภคี ที่สมาชิกกินใช้ร่วมกัน มีส่วนในเครือข่ายเชื่อมโยงกัน เกื้อกูลช่วยเหลือกัน อย่างมีจิตใจเสียสละ จึงสามารถอบอุ่นวิฤตสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ย่ำแย่เสื่อมโทรมได้จริงแน่นอน

๒) ปฏิบัติศีลได้จริงตามลำดับ

จากการลงพื้นที่ของผู้วิจัยเก็บข้อมูลภาคสนามประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึกกับ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมกับจิตอาสาในชุมชน ผู้วิจัยพบว่า “... ๑) เป็นชุมชนไม่มี อบายมุข ๒ ได้แก่ “ดื่มน้ำเมา เที่ยวกลางคืน เที่ยวดูการเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้านการทำงาน ...” ๒) เป็นชุมชนศีล ๕ เป็นอย่างต่ำ ไม่มีใครฆ่าสัตว์ ทุกคนกินอาหารมังสวัฑิต ไม่มีการลักขโมย ไม่ผิดแผ้วเขาเมียใคร ไม่โกหก ไม่ดื่มเหล้าหรือเสพยาเสพติด และลักษณะความเป็นอยู่ของจิตอาสาทุกคนทั้งฝ่ายผู้ชายและฝ่ายผู้หญิงที่ประพาดิตน ถือศีล ๘ รักษาศีลพรหมจรรย์ ใช้ชีวิตอยู่แบบคนโสด ๓) เป็นชุมชนฝึกฝนล้างกามคุณ ๕ จิตอาสาในชุมชนฝึกฝนปฏิบัติตั้งศีล ลด ละ เลิก ไปตามลำดับๆ การเสพทางกามคุณ ๕ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จึงไม่เปลือง ไม่เสียเวลา ไม่เสียแรงงานไปกับสิ่งที่สังคมโลกีย์ ล่อหลอก มอมเมา ๔) เป็นชุมชนที่มีจิตอาสาพฤติกรรม ถือศีล ๑๐ ไม่สะสมเงินทอง ทรัพย์สินสมบัติ ที่ดิน เรือนชานบ้าน สละออกไปสิ้นเกลี้ยงแล้วมาทำงานฟรีเป็นคนศูนย์บาท กินใช้ร่วมกันในทรัพย์สินส่วนกลาง...”^{๑๐๔} จะเห็นได้ว่า สังคมชุมชนของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีการปฏิบัติฝึกตนเองอย่างเป็นลำดับ พึ่งพาศักยภาพตนเองเป็นหลักแล้ว สานพลังกันกับหมู่มิตรดี ในการช่วยเหลือกัน ชำระกิเลสส่วนที่หลุดด้วยการขัดเกลาให้สัมมาทิฐิกัน ด้วยการฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนใคร่ครวญธรรมไปพร้อมกับปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘

สอดคล้องใน“พุทฺธยสารถีสูตรที่ ๒ ” พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “... ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) ตั้งมั่นเมตตาทายกรรม ๒) ตั้งมั่นเมตตาวัจกรรม ๓) ตั้งมั่นเมตตาเมตตามโนกรรม ๔) บริโภคโดยไม่แบ่งแยกจากทั้งหลายที่ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม ๕) มีศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อยเป็นไท เสมอกัน ๖) มีอริยทิฐิ อันเป็นธรรมเครื่องนำออกเสมอกัน ภิกษุทั้งหลาย สารณียธรรม ๖ ประการนี้แล ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน

^{๑๐๓} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘).

^{๑๐๔} อ้างถึง บทที่ ๓/๓.๒.๓.๔/(๒.๒) ชุมชนที่มีศีล ๕ เป็นอย่างต่ำ.

เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน ...”^{๑๐๕} สอดคล้องกับ **หมายเหตุพุทธทาส** กล้าจน ที่กล่าวไว้ว่า “...ศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นสามารถ จัดการความหลากหลายของ บุคลากรจิตอาสาด้วยการเคารพผู้นำและฟังมติหมู่ พัฒนาบุคลากรให้ความรู้ ได้เรียนรู้ในพื้นที่ปฏิบัติจริง จิตอาสา นักพัฒนาที่ดีมีศีล บริหารสร้างพันธมิตรเครือข่ายเรียนรู้ร่วมกันอย่างญาติพี่น้อง ประยุกต์ใช้คำสอนในพระไตรปิฎก ทำงานอย่างสัมมาทิฐิ เชี่ยวชาญขัดเกลากิเลส ปรับสู่อุปนิสัยเป็น บุคคลวรรณะ ๙ และเงื่อนไขความสำเร็จคือ การมีอุดมการณ์ร่วมกัน ได้แก่ พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ คบและเคารพมิตรดี เกื้อกูลแบ่งปัน ทำงานฟรีและอ่อนน้อมถ่อมตน...”^{๑๐๖}

๓) เชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้

ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จึงเป็นชุมชนสังคมสาธารณโภคีที่พิสูจน์ได้จริงว่าสามารถ ลดละ ความโลภ ความโกรธ ความหลงด้วยการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ตรงตามสัมมาอาริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างที่สามารถเชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้ ในพฤติกรรมหมู่ที่ดำเนินชีวิตอย่างประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปันกันอย่างแท้จริง

สอดคล้องกับหลักธรรม “อปริหานิยธรรม ๗ ประการ ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียวไม่มีเสื่อมเลย”^{๑๐๗} ที่พระพุทธเจ้าตรัส ไว้ว่า “...ความเจริญอย่างยั่งยืนที่แท้จริงของชีวิตมนุษย์ คือ กลุ่มคนดีมาประชุมกันเป็นเนืองนิตย์ และรวมพลังกัน ทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ให้กับสังคม ชำระกิเลสตัณหา ในตนไปพร้อมกัน...” ด้วยอริศีล อริจิต อริปัญญา เชื่อฟังผู้นำที่มีความสามารถในการปฏิบัติสู่ความ พ้นทุกข์ได้ มีประสบการณ์ในการบริหารหมู่กลุ่ม

สอดคล้องกับหลักธรรมการอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นสังคมดี ใน “สาราณียธรรม ๖ พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า “... ภิกษุทั้งหลาย สาราณียธรรม ๖ ประการนี้แล ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน ...”^{๑๐๘} เป็นสภาพการหลอมรวมพลังงานทางนามธรรมซึ่งเป็นพลังงานของความดีงาม เป็นสภาพของสิ่งที่มีคุณค่าและประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น มีลักษณะความเป็น “เอากีภาวะ” นั้น คือ เกิดความบรรเทาทุกข์ที่ร่วมกันของชุมชน ปัญหาความขัดแย้งทางทัศนคติ และปัญหาความเลื่อมล้ำทุกมิติ มิติเศรษฐกิจ มิติการศึกษา มิติสุขภาพกายใจในชุมชนลดลงๆ ไปเรื่อยๆ และสิ่งที่เป็นประโยชน์

^{๑๐๕} อ้างถึง บทที่ ๒/๒.๑.๕.๔/๑., ๒., ๓. หลักธรรมว่าด้วยสังคมที่ดีงาม.

^{๑๐๖} อ้างถึง บทที่ ๑/๑.๖.๒/๗. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.

^{๑๐๗} ที.ม. ๑๐/๑๓๗/๘๒-๘๓.

^{๑๐๘} อัง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๒/๔๒๗.

ต่อชุมชนมีเพิ่มมากขึ้นๆ มีความสมัครสมานสามัคคี เป็นสังคมที่แบ่งปันเสียสละ เป็นชุมชนที่มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ดังนั้นสังคมหมู่มิตรดี จึงทำให้ทุกคนในสังคมมีชีวิตที่ปลอดภัย มั่นคง มีคุณค่า และผาสุก

สอดคล้องกับที่ **พ่อครูสมณะโพธิรักษ์** กล่าวไว้ว่า “... พฤติกรรมเช่นนี้เป็นลักษณะของ“คนวรรณะ ๙”จะเป็นคนเลี้ยงง่าย คือ ดำเนินชีวิตเป็นอยู่แบบเรียบง่าย กินง่าย อยู่ง่าย ไม่เรื่องมาก นิ่งง่ายนอนง่าย ไม่ยึดไม่ยึดในที่ลับที่นอน เป็นคนบำรุงง่าย ไม่ดื้อ ไม่ดิ่งดัน บอกสั่งสอนได้ง่าย ทำกิจกรรมการทำงานกับหมู่กลุ่มได้ดี ไม่เอาแต่ใจ เป็นคนมักน้อย กล้าจน เป็นคนใจพอ สันโดษ เป็นคนที่อยู่กับหมู่กลุ่มสังคม แต่ใจพอ ใจไม่โลภ ไม่อยากได้ แข่งขัน แข่งเก่งอะไรกับใคร แม้มีน้อยเท่าไรก็ใจพอ ยินดี เต็มใจ เป็นคนขัดเกลา กาย วาจา ใจ ที่บกพร่องให้เต็มสมบูรณ์ไปเรื่อยๆ เป็นคนมีศีลเคร่งได้อย่างปกติ สบาย ไม่เคร่งเครียด จึงเป็นคนที่มีความประพฤติดี อาการที่น่าเลื่อมใส จึงเป็นคนไม่สะสม จึงเป็นคนพากเพียรขยันอยู่เสมอ ...”^{๑๐๙}

สรุปวิถีสังคมหมู่มิตรดี

การสร้างสังคมหมู่มิตรดี จะต้องมาจากการคบมิตรดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า“มิตรดีเปรียบเหมือนแสงอรุณก่อนที่ดวงอาทิตย์อุทัย” คือ การคบหาสัตบุรุษ แล้วหลอมรวมกันมาสู่การปฏิบัติศีลเป็นพื้นฐาน อันเป็นการพึ่งตนเองด้วยการชำระกิเลสในตนเอง ศีลดีและมิตรดีจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุด ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว อานนท์.....ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก ...”^{๑๑๐} คือ การประพฤติ การปฏิบัติ กายวาจา ใจ อย่างถูกต้องตรงต่อการชำระกิเลส และมีการอยู่ร่วมกันแบบสาธารณโภคี เป็นชุมชนไม่มีอบายมุข ๖ เป็นชุมชนศีล ๕ เป็นอย่างต่ำ เป็นชุมชนฝึกฝนล้างกามคุณ ๕ ไปตามลำดับ มีสมาชิกหลายท่านมีพฤติกรรมถือศีล ๑๐ ทุกคนทำงานฟรี เป็นคนศุขยฺบาท ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างญาติพี่น้อง อย่างมีความรักสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

^{๑๐๙} สมณะโพธิรักษ์, **สาธารณโภคี เศรษฐกิจชนิดใหม่**, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: กลั่นแก่น ๒๕๕๐), หน้า ๘.

^{๑๑๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๓.

๔.๑.๗ วิเคราะห์วิธีการใช้ธรรมชำระกิเลส

การทำกรรมวิธีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ที่มุ่งเน้นการประพฤติปฏิบัติศีล ที่เป็นการพึ่งตนเอง และแบ่งปัน เสียสละ ไม่สะสม อาศัยร่วมกันเป็นชุมชนที่ปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งมีลำดับ ขั้นตอน ในการปฏิบัติอย่างมีระบบแบบแผนและการพิจารณารายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑) วิเคราะห์ปฏิบัติศีลด้วยปัญญา

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า “... ศีลที่สัมมาและสมบูรณ์ คือ ศีลที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์... การปฏิบัติศีลแบบจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ สิ่งใดที่เป็นโทษเป็นภัยต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น ก็ตั้งศีล หรือกำหนดจิตเจตนาชำระกิเลส โดยการ ลด ละ เลิก สิ่งที่ไม่จำเป็นต่อชีวิต สิ่งที่เป็นโทษภัยที่มาก อันตรายมาก เสียหายมาก ก็ให้ตั้งศีลกำหนดเลิกสิ่งนั้นก่อนเป็นลำดับแรก และปฏิบัติศีลไปที่ละเรื่อง ...” ๑๑๑

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติศีลชำระกิเลสนั้นต้องกระทำไปตามลำดับๆ ขั้นตอน โดยการตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติทางกาย วาจา และใจ ว่าจะประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง ถูกตรง กับศีลข้อที่เรากำหนด จากศีล ๕ ไปสู่ศีลที่สูงขึ้นไป ละเอียดขึ้นไปตามลำดับ และไม่ปฏิบัติแบบลัดขั้นตอนหรือก้าวกระโดด **ขั้นแรก** กำหนดศีลปฏิบัติ คือ การลด ละ เลิกอบายมุข จนหมดอบายมุขได้แล้วจริง **ขั้นที่สอง** กำหนดศีลปฏิบัติ ลด ละ เลิกกามคุณ ๕ ที่เข้ามาจากภายนอกทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัสเย็นร้อน อ่อนแข็ง และที่มีอยู่จริงภายในจิตใจ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และกายสัมผัส และความรับรู้สัขชบภายในจิตใจ อย่างเป็นไปตามลำดับ จนหมดกามคุณ ๕ ได้แล้วจริง **ขั้นที่สาม** กำหนดศีลปฏิบัติด้วยการ ลด ละ เลิก โลกธรรม ๘ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ อย่างเป็นไปตามลำดับ จนหมดโลกธรรม ๘ ได้แล้วจริง **ขั้นสุดท้าย** กำหนดศีลปฏิบัติด้วยการปฏิบัติ ลด ละ เลิกอัตตา ๓ คือ โอรสอริกัตตา มโนมยอัตตา อย่างเป็นไปตามลำดับ และการปฏิบัติศีลที่สมบูรณ์ คือ การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ไปด้วยกันเสมอ การตั้งศีลเพื่อกำจัด “..กิเลส ความทุกข์ ความเศร้าหมอง...” สอดคล้องกับ ปังสุริยสูตร “...ที่พระพุทธเจ้าทรงแบ่งชั้นกิเลสไว้ ๓ ระดับ อุปกิเลสอย่างหายาบ อุปกิเลสอย่างกลาง อุปกิเลสอย่างละเอียด...” ๑๑๒

และการปฏิบัติศีลอย่างเป็นลำดับก็สอดคล้องกับ ปหาราหสูตร “... ในธรรมวินัยนี้ มีธรรมที่นำอัสจรรยไม่เคยปรากฏ ๘ ประการ ที่ภิกษุทั้งหลายพบเห็นแล้วต่างพากันยินดีในธรรมวินัยธรรมที่นำอัสจรรย ไม่เคยปรากฏ ๘ ประการ อะไรบ้าง คือ ธรรมวินัยนี้มีการศึกษาไปตามลำดับ ๑ มี

๑๑๑ อ้างถึง บทที่ ๓/๓.๒.๓.๕/๑) ปฏิบัติศีลด้วยปัญญา.

๑๑๒ อ้างถึง บทที่ ๒/๒.๑.๕.๕/๑), ๑.๑) หลักธรรมว่าด้วยกิเลส ๓ ระดับ.

การบำเพ็ญไปตามลำดับ ๒ มีการปฏิบัติไปตามลำดับ ๓ ไม่ใช่มีการบรรลุหรือหัตถผลโดยทันที เหมือนมหาสมุทรต่ำไปโดยลำดับ ลาดไปโดยลำดับ ลึกลงไปโดยลำดับ ไม่ลึกขึ้นดังไปทันที การที่ธรรมวินัยนี้มีการศึกษาไปตามลำดับ มีการบำเพ็ญไปตามลำดับ มีการปฏิบัติไปตามลำดับ ไม่ใช่มีการบรรลุหรือหัตถผลโดยทันที นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์ ไม่เคยปรากฏมาก่อน ในธรรมวินัยนี้ที่ภิกษุทั้งหลายพบเห็นแล้วต่างพากันยินดีในธรรมวินัย ...”^{๑๑๓}

การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างเป็นไปตามลำดับๆ สอดคล้องกับการสัมภาษณ์ **ละองดาว สง่างาม** จิตอาสาฯ ที่กล่าวไว้ว่า “...การได้พบสัทบุรุษครูบาอาจารย์และหมู่มิตรดี อันดับแรกทำให้ได้รู้และเริ่มปฏิบัติต้องมีศีลมาก่อน เมื่อมีศีล เราทำอะไรก็จะมีปัญญา เมื่อเจอปัญหา เราสามารถใช้ปัญญาแก้ไขปัญหานั้น ทำให้ได้เห็นจุดพร่องของเรา ก็ได้มีคนคอยชี้ ให้อภัย เราได้แก้ไข เจริญในธรรมมากขึ้น แล้วเราเอาไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างมีความสุข...”^{๑๑๔} และ **พยอม ขวัญเชื้อ** จิตอาสาฯ ที่กล่าวไว้ว่า “...เราเห็นทุกข์ โทษภัยของความซิงซัง วิวาทร้ายที่เราได้รับ จากการตั้งศีล การทำผิดศีลมี วิวาทร้ายต่อชีวิตเรา ทำให้เราเห็นทุกข์ทางร่างกาย จิตใจ แต่เมื่อเราทำถูกศีลที่เราตั้งไว้ ก็มีวิบากดี ทำให้ใจเราโล่ง เบา สบาย จริงๆ เห็นผลของวิบากดีที่เกิดขึ้นและเปรียบเทียบกันได้อย่างชัดเจน จากทำถูกศีลและผิดศีล ทำให้เรายิ่งมั่นใจ มั่นคงในการปฏิบัติศีลให้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น...”^{๑๑๕}

๒) วิเคราะห์พิจารณากิเลสด้วยปัญญา

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมมีการประพาดปฏิบัติศีลเพื่อพิจารณากิเลสด้วยปัญญา อย่างมีลำดับๆ ขั้นตอนในการพิจารณา คือ “... การเห็นอาการกิเลสในใจได้ - การจับอาการกิเลสที่เห็นได้ - การชำระอาการกิเลส ความชอบ ความชัง ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นถาวร การรู้ผลที่ได้รับจากการกำจัดกิเลสได้เป็นสภาพความ เบา โปร่ง โล่ง สบาย ภายในใจเป็นไปตามลำดับๆ และปัญญาที่เอามาปฏิบัติ คือ ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส เช่น กิเลสอยากได้สุขสมใจอยาก พิจารณาไตรลักษณ์ของสุขสมใจอยาก หรือกิเลส ว่า “ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ และเป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล...”^{๑๑๖}

วิธีปฏิบัติอย่างเป็นลำดับนั้น สอดคล้องกับใน ภาสสูตร ว่าด้วย “ภพและสีกขา” “ภพ” แปลว่า สิ่งที่เราหมอง และ “สีกขา” แปลว่า การฝักฝนอบรมจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงหรือเกิดวิปัสสนาญาณ การเห็นโทษของกิเลสและเห็นประโยชน์ของการไม่มีกิเลส ก็คือการปฏิบัติ อริยสัจ

^{๑๑๓} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๑๙/๒๔๘-๒๔๙.

^{๑๑๔} สัมภาษณ์ ละองดาว สง่างาม, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๑๕} สัมภาษณ์ พยอม ขวัญเชื้อ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๕ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๑๖} อ้างถึง บทที่ ๓/๓.๒.๓.๕/๑) ปฏิบัติศีลด้วยปัญญา.

๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรละภพ ๓ ประการนี้ ควรศึกษาในสิกขา ๓ ประการ ภพ ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ (๑) กามภพ ภพที่เป็นกามาวจร (๒) รูปภพ ภพที่เป็นรูปาวจร (๓) อรูปภพ ภพที่เป็นอรูปาวจร นี่คือนภพ ๓ ประการที่ภิกษุควรละ **สิกขา ๓ ประการ** อะไรบ้าง คือ (๑) อธิศีลสิกขา สิกขาคือ ศีลอันยิ่ง (๒) อธิจิตตสิกขา สิกขาคือ จิตอันยิ่ง (๓) อธิปัญญาสิกขา สิกขา คือปัญญาอันยิ่ง นี่คือนภพ ๓ ประการที่ภิกษุควรศึกษา วิเคราะห์ได้ว่า สิ่งนี้คือ การตั้งศีลขึ้นมา ปฏิบัติพิจารณากิเลสด้วยปัญญาตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาตามพระคัมภีร์ที่ถูกต้อง ถูกตรง ต่อการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ สู่การพ้นทุกข์นั่นเอง

ให้พิจารณาอย่างตั้งมั่น ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน เหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ ข้อที่ ๓ หลุดพ้นด้วยการทบทวนธรรม ข้อที่ ๔ หลุดพ้นด้วยการตักตรองใคร่ครวญธรรม^{๑๑๗} ให้พิจารณาอย่าง “... ตั้งมั่นและพิจารณาซ้ำๆ ซ้ำๆ เข้าไปจนสามารถสลایความอยากลงไป ...” ด้วยการชำระความอยากทั้ง ๓ ระดับ คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ^{๑๑๘} สูงสุดเป็นสภาพ “อุเบกขา ๕”^{๑๑๙} สภาวะจิตวิญญาณที่บริสุทธิ์ไร้กิเลส (นิรวณ ๕) คือ บริสุทธา (จิตบริสุทธิ์หมดจด) ปริโยทาทา (จิตสะอาดผ่องแผ้วแผ้วแผ้ว) มุทุ (จิตหัวอ่อนดัดง่ายแหวว-ปัญญาไม่ยึดมั่นถือมั่น) กัมมัญญา (จิตควรแก่การงาน-ไม่มีโมโห โกรธ หลง) ปภัสสร (จิตผ่องใสแหวว-เสร็จกิจก็มีสภาพจิตบริสุทธิ์หมดจด และยังผ่องใสแหววว่ามีพลังกุศลเพิ่มขึ้นๆ) ชีวิตก็จะไปสู่การเป็นคนวรรณะ ๙ ไปเรื่อยๆ เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย เพราะตัดสิ่งที่ไม่เป็นโทษภัยออกไปจากชีวิตไปเรื่อยๆ จะเหลือแต่สิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งจะยิ่งเหลือแค่นิดเดียว แต่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง อย่างแท้จริงต่อชีวิต

สอดคล้องกับ **พระพุทธเจ้า** ตรัสว่า “... ภิกษุทั้งหลาย เพราะภิกษุละภพ ๓ ประการ นี้ได้ และศึกษาสิกขา ๓ ประการ นี้ได้ เราจึงเรียกภิกษุนี้ว่า “ตัดต้นหาได้แล้ว ถอนสังโยชน์ได้แล้ว ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้วเพราะละมานะได้โดยชอบ”... ^{๑๒๐} จะเห็นได้ว่าจุดเริ่มต้นของการชำระกิเลส คือ การปฏิบัติศีล ๕ เป็นต้นไป จนถึง จูฬศีล มัชฌิมศีล มหาศีล สอดคล้องกับใน “ธาตุวิภังคสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสถึง องค์คุณของอุเบกขา ๕ ประการ สภาพแห่งจิตที่ไม่มีนิรวณ ๕ หรือล้างกิเลสได้สิ้นเกลี้ยงแล้ว เป็นสภาพใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม สอดคล้องกับชีวิต **คนวรรณะ ๙** พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “คุณ (ประโยชน์) แห่งความเป็นคนเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มักน้อย สันโดษ ความขัดเกลา ความกำจัดกิเลส

^{๑๑๗} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๓๔.

^{๑๑๘} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล่าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๑๑๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๖๐/๔๐๙.

^{๑๒๐} อภ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐๕/๖๒๖.

อาการนำเลื่อมใส การไม่สะสม การปรารถนาความเพียรโดยประการต่างๆ”^{๑๒๑} เป็นสภาพวิถีชีวิต ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปัน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นบุคคลชั้นสูง หรือผู้ที่ประเสริฐน่ายกย่องสรรเสริญ สอดคล้องกับ“องค์อันเป็นที่ตั้งแห่งความเพียร ๕ ประการ”ใน“สังคิยสูตร” ๑. เคารพความดีและคำสอนของพระพุทธเจ้า ๒. ทำสมุคอร้อนเย็น ๓. มีสัตยาธิญาณแห่งคนตรง ๔. เพียรละอกุศล เพียรทำกุศล ๕. มีปัญญาชำแรกกิเลส ไปเป็นลำดับๆ นี้ คือ ปรารถนาความเพียรอดขยัน เป็นสภาพชีวิตที่มีสมรรถนะมีประสิทธิภาพ และเอกลักษณ์แท้ของพุทธคือ โลกุตระ (เห็นถึงสัมมาทิฏฐิเป็นสัมมาทิฏฐิอย่างชัดเจน) คือ การออกจากกาม จากพยาบาทได้จริงๆ ถึงขั้นปรมัตถสังขะ^{๑๒๒}

สอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกจิตอาสาฯ “... การได้พบสัตบุรุษครูบาอาจารย์ และหมุ่มมิตรดี อันดับแรกทำให้ได้รู้และเริ่มปฏิบัติต้องมีศีลมาก่อน เมื่อมีศีล เราทำอะไรก็จะมีปัญญา เมื่อเจอปัญหา เราสามารถใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาดังนั้น...”^{๑๒๓} “... สังคมคนดีเป็นความสุขที่แท้จริง...”^{๑๒๔} “... เราทำถูกศีล ทำให้เรายิ่งมั่นใจ มันคงในการปฏิบัติศีลให้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น...”^{๑๒๕} “... อยู่กับความจริงที่เป็นจริงเรา ก็วางใจ ทุกข์ใจให้โง่งงทำไม ...”^{๑๒๖} “... ทำให้ตนเองเกิดปัญญาพุทธะทำให้ลดความทุกข์ลงไปได้ตามลำดับ รู้จักจัดการกับความรู้สึกทุกข์ รู้สึกลอยๆ ของตนเอง ไม่ต้องอยากให้คนอื่นต้องทำอะไรที่เราหมาย ล้างความอยากของตนเองว่าความอยาก คือ ทุกข์ คือ กิเลส ...”^{๑๒๗} “การทำกิจกรรมวิถีพุทธ เป็นปัจจัยให้ได้ปัญญาในการดำรงชีวิต ได้แก้ไขพฤติกรรมมารับประทานอาหารตามลำดับ พืชผักผลไม้ ธัญพืชและจากถั่วหลายชนิดเป็นยาสมุนไพร ปรับสมดุลร้อน-เย็นของชีวิตและร่างกาย ทำให้มีปัญญาในอ่านความรู้สึกสุขและทุกข์ที่เราไปติดยึด...”^{๑๒๘} การสร้างอาหารพืชผักไร้สารพิษได้อย่างสมบูรณ์ เป็นจุดเริ่มของการดับทุกข์ที่เหตอย่างยั่งยืนแท้จริง...”^{๑๒๙}

^{๑๒๑} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๓๙/๒๘.

^{๑๒๒} ทีม สมอ., **อโศกที่เห็นและเป็นอยู่ ๒๕๔๔**, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพฯ: ฟาอภัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๙.

^{๑๒๓} สัมภาษณ์ ละอองดาว สง่างาม, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๒๔} สัมภาษณ์ ก้าน ไตรยสุทธิ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๒๕} สัมภาษณ์ พยอม ขวัญเชื้อ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๕ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๒๖} สัมภาษณ์ สนทยา กันทะมูล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๒๗} สัมภาษณ์ นัฏฐา พิมพันธ์ศรี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๒๘} สัมภาษณ์ ภัคธร คุ้มกิตติพร, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๒๙} สัมภาษณ์ ธัญมน หมดเหมน, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๖ มกราคม ๒๕๖๕.

สรุปวิเคราะห์วิธีการใช้ธรรมะชำระกิเลส

“ศีลที่สัมมาและสมบูรณ์ คือ ศีลที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์” สิ่งใดเป็นโทษภัยที่มาก อันตรายมาก เสียหายมาก ให้ตั้งศีลเลิกสิ่งนั้นก่อน และปฏิบัติศีลไปทีละเรื่อง การปฏิบัติศีลด้วยปัญญา คือ การเห็น-การจับ-การชำระอาการกิเลส (ความชอบ ความชัง) อย่างตั้งมั่น ปัญญาที่เอามาปฏิบัติ คือ ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส ว่า “... ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ และเป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล ให้พิจารณาอย่าง ...” ตั้งมั่นและพิจารณาซ้ำๆ ซ้ำๆ เข้าไปจนสามารถสลายความอยากลงไป เพราะตัดสิ่งที่ไม่เป็นโทษภัยออกไปจากชีวิตไปเรื่อยๆ จะเหลือแต่สิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งจะยิ่งเหลือแค่นิดเดียว แต่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง อย่างแท้จริงต่อชีวิตนั้นคือ ปัจจัย ๔ โดยเฉพาะคือ อาหาร “อาหารเป็นหนึ่งในโลก”

พระพุทธเจ้าตรัสถึงวิธีการปฏิบัติธรรมที่น่าอัศจรรย์ว่า การศึกษา การบำเพ็ญ การปฏิบัติ ไม่มีการบรรลุหรือหัตผลโดยทันที เปรียบเหมือนมหาสมุทรต่ำไป ลาดไป ลึกลง ไม่ลึกขึ้นดังไปทันที ธรรมวินัยนี้มีการศึกษาไปตามลำดับ มีการบำเพ็ญไปตามลำดับ มีการปฏิบัติไปตามลำดับ ไม่ใช่มีการบรรลุหรือหัตผลโดยทันที นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์ ไม่เคยปรากฏ

๔.๒ ผลเชิงสุขภาวะจากการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า

สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐) ผลจากการสัมภาษณ์ประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ทำให้ทราบถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นแก่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมในชุมชนภูผาฟ้า ซึ่งมีผลสัมพัสดุดังต่อไปนี้

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า “คนมีปัญหาจะปลดแอกตนเองออกจากความยุ่งยาก ทุกข์ทรมาน มาสู่ “ความเรียบง่าย สุขสบายใจ ไร้กังวล” เป็นชีวิตที่เรียบง่าย บำรุงง่าย มาใช้ “หญ้ากับแก๊จกเป็นอาหารอย่างดี”^{๓๓๐} มารู้จักใช้พืชพันธุ์พื้นเมืองดีที่สุดในโลก เลือกลำไยที่ปลูกง่าย โตเร็วเป็นหลัก กินพืชผักบ้านกินให้มากกว่าพืชอื่น ส่วนพืชปลูกยากกินให้น้อยลง ที่ภูผาฟ้า น้ำ พืชพันธุ์พื้นเมืองที่เกิดง่ายมากก็มี “ดาวดอย”(ปิ่นนกกัส) ผักกาดนา ผักกาดไร่ หญ้าปลายแหลม กล้วยนวล กล้วยป่า เป็นต้น ก็กินพืชเหล่านี้เป็นหลักได้ พืชพันธุ์พื้นเมืองก็มีรายละเอียดว่า เกิดได้ง่าย ปลูกได้ง่าย ในฤดูนั้นๆ กินตัวนั้นเป็นหลัก ส่วนพืชพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกยากกว่าให้กินเป็นรอง “อย่าไปกินตัวที่หายากเป็นหลัก” เพราะไม่เข้าหลัก “เรียบง่าย บำรุงง่าย” พืชใดที่เกิดได้ยาก โตช้า มักจะมีโรคเป็นพืชที่ไม่

^{๓๓๐} ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๐๒/๗๓.

แข็งแรง พระพุทธเจ้าตรัสใน “จัตตาริสสูตร” ไว้ว่า “องค์ประกอบแห่งความพ้นทุกข์นี้ ต้องอาศัยอาหารเป็นยาที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษ จึงจะเป็นเนื้อแท้ของความพ้นทุกข์” ต้องมีปัญญาเข้าใจสภาวะธรรมคำตรัสนี้ให้ชัด

ในชีวิตนี้ สิ่งที่ยากที่สุดโลก แต่ควรทำที่สุดในโลก คือ **กำจัดกิเลสให้ได้** ซึ่งเป็นงานยากที่สุด แต่ดีที่สุดในชีวิต นอกจากนั้นทุกเรื่องในชีวิตทำให้เรียบง่ายให้หมด เช่น เรื่องอาหาร ชีวิตความเป็นอยู่ อาชีพการงาน ทำให้เรียบง่ายให้หมด แล้วนำเอาพลังงานและเวลา มากำจัดกิเลส ก็จะเป็นประโยชน์ที่สุด “คนที่ฉลาดที่สุดก็จะเป็นอย่างนี้” ชีวิตจะมีทิศทางไปทางใด คนที่มีปัญญาชัดแม่นยำ ประเด็น จะมีทิศทางปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์จะเป็น “คนที่โชคดีที่สุดในโลก”

อย่างไรก็ตาม ทิศทางสู่ความพ้นทุกข์ก็มีความเป็นไปได้ตามลำดับ คบเครพัสตบุรุษและหมีมิตรดี ลดกิเลส เสียสละ ผีตกเป็นคณวรรณะ ๙ ทำสมดุลง่าย สมดุลง่าย ชีวิตจะหลุดพ้นจากทุกข์ไปตามลำดับ ส่วนคนที่ไม่คบ ไม่เครพัสตบุรุษและหมีมิตรดี ไม่ลดกิเลส ไม่มีทางพ้นทุกข์เลย พระพุทธเจ้าจึงตรัสกับภิกษุที่ไม่ลดกิเลสว่า “ถ้าเธอไม่พอกันลดกิเลส เธอตายเสียยิ่งดีกว่า”^{๑๓๑} (ภิกษุประมาณ ๖๐ รูปได้กระอักเลือดอุ่นๆ ออกมา ภิกษุประมาณ ๖๐ รูป ได้บอกคืนสิกขากลับมาเป็นคฤหัสถ์ด้วยกราบทูลว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาค การประพาสพรหมจรรย์ได้ยากแสนยาก ข้าแต่พระผู้มีพระภาค การประพาสพรหมจรรย์ ทำได้ยากแสนยาก” ภิกษุอีกประมาณ ๖๐ รูป มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น ฉะนั้นแล)

พืชพันธุ์พื้นเมืองมีมานานแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ชาวชนิตต่างๆ และหญ้ากับแก้ว (พืชพันธุ์พื้นเมือง) เป็นสิ่งที่ควรกินก่อนอาหารอื่น ส่วนกับข้านั้นกินทีหลัง” เพราะฉะนั้นเรากินพืชพันธุ์พื้นเมืองเป็นหลัก ชีวิตเราจะเป็นคนเลี้ยงง่าย คนแข็งแรง ทนสมัยที่สุด จะมีอาหารพอกินพอใช้ ทำให้แข็งแรง อายุยืน ลำดับการดำเนินชีวิต คือ (๑) ไม่มุ่งกินอาหารเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ (๒) ไม่มุ่งกินพืชปลูกยากเป็นหลัก เพราะจะไม่พอกิน ทั้งจะยากลำบากตนเองและผู้อื่น มีพลังชีวิตน้อยทำให้ไม่แข็งแรงเท่าที่ควร (๓) มุ่งมาหาพืชพันธุ์พื้นเมือง ปลูกง่าย เติบโตเร็ว ทั้งไม่ยากลำบากตนเองและผู้อื่น มีพลังชีวิตเต็มทำให้ร่างกายแข็งแรง

ชีวิตต้องมีทิศทางที่แน่นอนตรง เราจึงจะออกจากทุกข์ได้ คือ (๑) เน้นเพาะปลูก กินใช้พืชพันธุ์พื้นเมือง (๒) ทำจากจุดเล็กๆ ทำอย่างประหยัดเรียบง่าย แต่มีคุณภาพไม่ว่าปลูกพืชหรือทำสิ่งอื่นก็ตาม ประเด็นการปลูกพืช ทางรูปธรรมก็สร้างดินอุดมสมบูรณ์ ใส่อินทรีย์วัตถุเข้าไปให้มากเป็นปุ๋ย

^{๑๓๑} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๗๒/๑๕๘-๑๖๕.

กิ่งไม้ ใบไม้สดแห้ง แหนแดงหรือวัชพืชต่างๆ เศษอาหารจากครัวเรือน ใส่เข้าไปให้มากที่สุด จะสร้างดินได้ แล้วปลูกน้อย เน้นทำอย่างมีคุณภาพให้มาก จะปลูก ข้าว ถั่ว ผัก ผลไม้ เป็นหลัก”^{๑๓๒}

๔.๒.๑ ผลทางด้านร่างกาย

สุขภาพะทางกาย ร่างกายแข็งแรงเพราะได้ออกกำลังกาย ใช้แรงงานทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ เป็นกุศล สามารถพึ่งตนและดูแลตนเองได้ด้วยหลักการแพทย์วิถีพุทธเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ได้มีผลผลิตทางอาหารที่เพาะปลูกเองอย่างปลอดภัยสด ใหม่ บริสุทธิ์ ได้กินอาหารอย่างถูก สมดุลร้อนเย็น เป็นอาหารไร้สารพิษ แล้วเป็นสัมาอาชีวะ เพราะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ อีกทั้งไม่มีการนำสารพิษเข้าตัว เช่น บุหรี่ เหล้า ยาเสพติด เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ สุข ภาวะทางกายในด้านเศรษฐกิจ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในปัจจุบัน สิ่งที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันได้ ช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร และเครื่องนุ่งห่มได้ ส่งผล ต่อสุขภาพกายที่มีพลังมากขึ้น ทำกิจกรรมการงานได้มากขึ้น สุขภาพใจที่เป็นสุขมากขึ้น ต่อยอด พัฒนาสู่การเป็นจิตอาสา

“... ทำกสิกรรมต้องพร้อมควบคู่กับการทำเทคนิคการดูแลสุขภาพ ๙ ข้อไปด้วย ข้อสำคัญ ที่จะช่วยลดความปวดเมื่อย คือ เทคนิค ข้อ ๖ โยคะ กดจุดลมปราณ กายบริหาร และข้อ ๙ การรู้ เพียรรู้จัก ในเวลาที่เหมาะสม ไม่ประมาทในธรรม ...”^{๑๓๓}

“... ได้ออกกำลังกาย ได้อาหารการกิน อาหารพืชพันธุ์พื้นเมือง ผักกาดนา ผักพาย กลั้ว นวล ดาวดอย (ป็นนกไส้) พืชที่เกิดขึ้นเอง กินแบบนี้ร่างกายแข็งแรง กินเอาธาดูอาหารที่หลากหลาย ได้กินอาหารใหม่สด กินถูกสมดุลร้อนเย็นของเราเอง ...”^{๑๓๔}

“... ตนเองเป็นคนป่วยมาก่อน เส้นเลือดในสมองตีบ ไมเกรน มดลูกโต ออฟฟิศซินโดม กล้ามเนื้อแข็งไปทั้งตัว การใช้ชีวิตที่ผิดพลาดของเราในอดีต เช่น กินไม่เป็นเวลา กินอาหารเนื้อสัตว์ รสจัด ความรีบเร่งในการทำงาน ไม่มีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพเลย พอวันหนึ่งเราก็มายเจ็บป่วย จนมาเจอแพทย์วิถีธรรม แล้วสิ่งที่ตอบใจทักจริงๆ จึงไปจบที่การทำกสิกรรมไร้สารพิษ เพราะว่า สิ่งนี้ ทำให้สุขภาพเราแข็งแรงขึ้นเราได้กินอาหารที่ดี ไม่ต้องเอาเคมีมาใส่ตัว ร่างกายสามารถขับพิษได้เร็ว

^{๑๓๒} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๓๓} สัมภาษณ์ ภูเพียรธรรม กล้าจน, ดร., จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๓๔} สัมภาษณ์ สมพงษ์ โขรัมย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๕.

ขึ้น ฉะนั้นเรากินอะไรที่มันเป็นพิษร่างกายจะไม่เก็บไว้ จะดันออกมาอย่างรวดเร็ว เพื่อที่จะไม่ให้เราทุกข์กับมันนาน แล้วเราก็จะรู้ว่า สิ่งนั้นไม่ควรกิน ...”^{๑๓๕}

“... ได้อาหาร สมุนไพร และยาที่ไร้สารพิษ ทำให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากปลูกเป็นแล้ว ก็ยังนำอาหารมาปรุงเป็นยาได้ เมื่อก่อนอ้วนมาก หนัก ๘๔ กก. แต่มาทำกรรมน้ำหนักลดไปประมาณ ๒๔ กก. ร่างกายคล่องแคล่วขึ้นมาก อาการเหนื่อยง่ายหายไป ความแข็งแรงคืนมามากกว่าตอนวัยรุ่น เสียอีก ...”^{๑๓๖}

“...เคยมีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายหลายโรค ได้แก่ โรคภูมิแพ้ ทางหายใจ และทางผิวหนัง เป็นไวรัสลงตับปี ตับอักเสบ ๓๒๐ (ติชาน) มีความเสี่ยงหลอดเลือดหัวใจตีบ หลังจากรู้จักแพทย์วิถีธรรมทำกรรมวิธีพุทธ ปัจจัยอย่างแรกที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตที่แท้จริง คือ อาหาร ได้เรียนรู้การกินอาหารเป็นยา ไม่กินเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ หันมากินข้าว พืชผัก ผลไม้ ปรากฏผลจากการสังเกตตัวเอง ร่างกายยืดหยุ่นได้ดี มีแรงกำลังมาก โรคที่เป็นอยู่ทุกโรคหายหมด ...”^{๑๓๗}

๔.๒.๒ ผลทางด้านจิตใจ

กรรมดีและวิบากดีจากการปฏิบัติศีล ไม่ฆ่า ไม่กิน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำให้ชีวิตอื่นเดือดร้อน แล้วมีความเมตตา กรุณา หวังในประโยชน์ต่อสัตว์ทั้งหลายด้วย มีการคบสัตบุรุษหมู่มิตรดีมีอาศัยด้วยระบบสาธารณโภคี เป็นคนทำงานฟรี กินน้อย ใช้น้อย ไม่สะสม เป็นคนรับใช้ผู้อื่น มีความสุขที่เพิ่มขึ้น ความโปร่งโล่งเบาสบายใจ มีความเข้าใจในวิธีการคิดพิจารณาจัดการความกลัวหรือความเครียดที่เหมาะสมได้ (ไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย ไม่เร่งผล ไม่กังวล) พิจารณาวางใจและยกจิตได้สูงขึ้น มีจิตที่อยากช่วยเหลือผู้อื่น มีความเชื่อและเข้าใจในกฎแห่งกรรมและผลของกรรมที่ชัดเจนมากขึ้น มั่นใจในการมีและการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและพอเพียง

“... ก่อนนั้นเป็นคนขี้ระแวง หวั่นไหว กังวล น้อยใจ คิดไปก่อนที่อะไรจะเกิดขึ้นเป็นเหมือนคนวิตกกังวล อะไรไม่เกิดเราก็คิดว่าจะเกิดไปล่วงหน้าแล้ว... ตอนนี้ไม่มีความกลัวว่าคนอื่นจะมาขโมย มาเอาของเรา ไม่ห่วงหาอาลัยอะไรเลย เพราะใจเราไม่เอา ไม่ติดข้าวของเหล่านี้ แล้วสิ่งสำคัญในชีวิตเรา คือ ปัจจัย ๔ ที่ไม่มากด้วย แค่นั้นเอง แล้วการได้มาอยู่ร่วมกับสังคมหมู่มิตรแบบนี้ มีครูบาอาจารย์ เวลาเราเจอผัสสะก็จะไว เมื่อก่อนเราจะเพ่งโทษแต่ผู้อื่น ทำไม ทำไม ทำไม ต้องอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ตอนนี้ เราก็คิดว่า เราทำมา ทำมา ทำมา เราได้เห็นพฤติกรรมที่เราเคยทำมา สิ่งที่เราได้รับ

^{๑๓๕} สัมภาษณ์ เอมอร แซ่ลิ้ม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๓๖} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๔ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๓๗} สัมภาษณ์ ภัคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๗ มกราคม ๒๕๖๕.

คือ สิ่งที่เราทำมาทั้งนั้น เราก็ได้แก้ไขว่าต่อไปอย่าไปทำอย่างนี้อีก จะไม่คิดเพ่งโทษผู้อื่น ไม่ทำนินยัไม่
ตัวอย่างนี้อีก มาตรวจใจดูใจเราเอง แก่ตนเอง ...”^{๑๓๘}

“... ทำให้ใจเย็น ไม่ใจร้อน รู้จักอดทน รู้จักการประมาณในการเพียรพักที่พอดี ...”^{๑๓๙}

“... ด้านนามธรรม จะต้องมีศีลดี และมีตรดี ในการทำกรรมจะช่วยให้เราได้ลดกิเลส
และช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่เราจะทำได้ (๑) ลดความขี้เกียจ (๒) ลดความโลภ (๓) ลดความใจร้อน (๔)
ลดความฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย (๕) ลดความตระหนี่ ขี้เหนียว ...”^{๑๔๐}

“... มีผลทางจิตใจ มีความมั่นใจในการดำรงชีวิตด้วยวิธี กสิกรรมวิधिพุทธ เพราะหมดความ
กลัว ระวัง หวั่นไหว ในกลัวจะสุขภาพไม่แข็งแรง กลัวจะอายุสั้น กลัวทรมาณ กลัวจะติดเชื้อ จะกิน
อะไรก็กลัวจะไม่สะอาด กลัวทำอาหารสกปรก มีแต่ความสะอาด ภาระวุ่นวาย ในชีวิต หลังจากพบ
แพทย์วิถีธรรม ปฏิบัติในการเรียนรู้การทำอาหารให้เป็นยา ด้วยจากการทำกรรมวิधिพุทธ ทำจิตใจมี
ความศรัทธา และอาการของความกลัวในจิตหายไป ใจสบาย หมดความเดือดร้อนใจในการ
ดำรงชีวิตตนเองและครอบครัว ...”^{๑๔๑}

๔.๒.๓ ผลทางด้านสังคม มิตรสหายและสิ่งแวดล้อม

ความสัมพันธ์ที่ดีทุกระดับของสมาชิกจิตอาสาฯ ในชุมชนตั้งแต่เด็กนักเรียนสถาบันวิชา
ราม จิตอาสาศบคูน เติรียมจิตอาสา จิตอาสาจร จิตอาสาประจำมีการร่วมกันคิดช่วยกันทำ เป็นระบบ
สาธารณโภคี มีจิตใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น ดำเนินชีวิตด้วยวิธีที่ ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเอง จิตอาสาฯ
บอกเล่าถึงความรู้สึกว่า สามารถอยู่ในสังคมนี้ได้อย่างมีความสุข เชื่อมมั่นในการพึ่งตน มีทักษะการดูแล
แก้ไขปัญหาสุขภาพตนเองได้ และให้คำแนะนำบอกต่อผู้ที่สนใจในหลักการทำกรรมวิधिพุทธอย่าง
เข้าใจ สามารถจัดสรรเวลาช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้นอย่างมีความสุข สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมี
ความสุขและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นมากขึ้น จากคำสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับผลทางสังคม ดังนี้

“... ชาวคราวทั่วโลกว่า อาหารกำลังจะขาดแคลน ต้องสร้างอาหารของตนเองให้เพียงพอ
และควรจะให้มากพอที่จะแบ่งปันผู้ที่เดือดร้อน และที่สำคัญอาชีพกสิกรรมที่คนอื่นดูถูกว่าต่ำต้อย แต่
พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ อาจารย์หมอเขียว กลับบอกว่าเป็นอาชีพที่น่ายกย่องไม่แพ้อาชีพอื่น เพราะเป็น
อาชีพที่ผลิตอาหารเลี้ยงคนทั้งโลก จึงทำให้เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการทำกรรมมาก

^{๑๓๘} สัมภาษณ์ ละอองดาว สง่างาม, เติรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๓๙} สัมภาษณ์ ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๔๐} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๔ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๔๑} สัมภาษณ์ ภัคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๗ มกราคม ๒๕๖๕.

ขึ้น จนเริ่มมาลงมือทำดูก็พบว่า ทำตามได้ไม่ยาก ประหยัดเงิน และทำให้ได้อาหารที่สด ปลอดภัย และกินแล้วแข็งแรงขึ้นจริงๆ เมื่อเราทำได้ด้วยวิธีการที่ไม่ยาก คนทำไม่เป็นก็ยังสามารถกิน ก็อยากจะบอกต่อผู้ที่สนใจ ด้วยการเล่าสู่กันฟัง โพสเฟสบุ๊ค เพื่อจะได้เป็นส่วนหนึ่งในการเผยแพร่องค์ความรู้ให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น ...”

“... ทำให้เราเข้าใจคนในครอบครัว และคนที่เราพบเจอได้มากขึ้น เพราะเดิม เรายึดมั่นถือมั่นในระดับที่มาก แต่เมื่อได้มาฝึก ลดตัว ลดตน ลดความยึดมั่นถือมั่นลง จึงสามารถวางใจ และยอมรับความเป็นไปของสังขมรอบตัว อยู่ร่วมกับคนอื่นได้ด้วยใจผาสุก ...”^{๑๔๒}

“... ในอดีตมีแต่แก่งแย่งเห็นแก่ตัว อยากได้คนเดียว จะคบพ่อก้าวหรือมิตรที่หาผลประโยชน์ร่วมกันสิ่งที่ตอบสนอง คือ เงิน หรือความสุขด้าน กิน สุข ตี๋ม เสพ มาตอบสนองความต้องการตัวเอง ไม่รู้จักคุณค่าการเพาะปลูก พอมารู้จักแพทย์วิถีธรรม ฝึกหัดทำเรียนรู้กรรมไรรู้สัพพัญญู ด้านสังคมเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง เข้าใจสังคมที่เราเคยอยู่ แท้ที่จริงไม่ได้ก้าวหน้าสู่ความเจริญก้าวหน้าต่อการดำรงชีวิตตัวเองและครอบครัว แต่การคบและสานพลังกับหมู่มิตรดีเป็นสังคมที่เป็นความเจริญก้าวหน้าต่อการดำรงชีวิตตัวเองและครอบครัวอย่างแท้จริง ...”^{๑๔๓}

๔.๒.๔ ผลทางด้านปัญญา ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม

สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ประเมินจากการบอกเล่าและพฤติกรรม ที่แสดงออกถึงความสามารถในการมีความเข้าใจชีวิต มีความเชื่อมั่นในคุณงามความดี การให้อภัยการมีความหวังมีความรักต่อตนเองและผู้อื่น ได้ศึกษาและเข้าใจวิธีการลดละเลิกกิเลส ที่การสร้างแต่คุณงามความดี การให้อภัย มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณอย่างเต็มที่ โดยมาพัฒนาตนเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อฝึกฝนความเป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในตน พร้อมทำประโยชน์ช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ

“... มิตรดีช่วยเราได้ในการช่วยกันขัดเกลาความต้องการจะเอาแต่ใจตนเอง ใจเย็นลง มีอะไรก็ปรึกษาหารือกัน เอามติหมู่เป็นหลัก ไม่เอาตามใจเราเอง ก็ลดความอยากในใจลงไปได้เยอะ รู้สึก เบา สบายใจขึ้นมาก เพราะไม่ต้องแสวงหาเพื่อสนองความต้องการเราเอง เรากลับมีความสุขมากขึ้น พักผ่อนนอนหลับดีมาก กลางคืนพอล้มนอนเป็นหลัก ชีวิตเราเข้าพรรษา ๙ ไปแล้วพอครูบอกว่าให้ขยัน ทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านไปด้วยพร้อมกัน เหมือนวัวแม่ลูกอ่อนเล็ม

^{๑๔๒} สัมภาษณ์ สนทยา กันทะมูล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๔๓} สัมภาษณ์ ภัคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๗ มกราคม ๒๕๖๕.

หญ้าไปด้วยข้าเลี้ยงดูลูกไปด้วย ก็เห็นการทำงานร่วมกับผู้อื่นนี้ มีความสุขที่ได้ไปทำ ก็รู้พารู้เพียร ก็เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจริงกับตัวเราเอง ที่พิสูจน์ได้ด้วยตนเองในหุ้มนิตริตีของเรา ...”^{๑๔๔}

“... เมื่อได้มาทำกรรมวิธีพุทธ ได้มาฝึกฝน ละ เลิก ความโลภ โกรธ หลง ตามลำดับ ทำให้ได้ปัญญาพุทธะ เป็นความฉลาดทางธรรม ทำให้ลดความทุกข์ลงได้ตามลำดับ รู้จักวิธีการจัดการกับความทุกข์ทุกข์ ของตนเองโดยที่ไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นที่ต้องทำอย่างใจเราหมาย สามารถมีความสุขได้ด้วยการ ปรับใจของตนเอง เป็นปัญญาที่ทำให้พึ่งตนเองได้ และมีความสุขอย่างแท้จริง ...”^{๑๔๕}

“... ทำให้เราได้เรียนรู้ฝึกฝนองค์ความรู้ องค์ประกอบของการทำกรรมวิธีสารพิชให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป ทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมอันประกอบด้วย พันธุ์พืช ดิน น้ำ แสง และองค์ประกอบด้านนามธรรมที่มีความสำคัญคือ การมีนิมิต มีศีลดี ได้ปัญญาจากการฝึกเรียนรู้ลักษณะความแตกต่างของพืชแต่ละชนิด และที่สำคัญคือเกิดปัญญาจากการได้ฝึกเรียนรู้ความแตกต่างของผู้คนจากจริต นิสัยของพี่น้องหุ้มนิตริตีที่เราได้อาศัยอยู่ร่วมกันในชุมชนแต่ละท่าน...เรียนรู้และเก็บประโยชน์จากทุกผัสสะที่มากระทบจากการทำงานร่วมกันในแต่ละวัน ให้เราได้นำมาเป็นเครื่องมือในการขัดเกลาจิตใจของตัวเองให้ลดน้อย เบาลงไปเป็นลำดับ ...”^{๑๔๖}

๔.๓ สรุปท้ายบท

๑) วิเคราะห์หลักการทำกรรมวิธีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า

องค์ประกอบชีวิต จะต้อง มี “ธรรมะ สุขภาพ กลิกรรม” ธรรมะที่ขัดเกลาจิตใจ สุขภาพที่แข็งแรง กลิกรรมที่สม่ำเสมอ การทำกรรมวิธีพุทธ มีแนวคิด ๑) คนฉลาดสร้างอาหาร คนชั่วช้าสามารถสร้างอาวุธ ๒) สร้างอาหารไว้สารพิชช่วยโลก ๓) เมล็ดพันธุ์ไว้สารพิชต่อชีวิตคนมีศีล มีการรณรงค์ส่งเสริม ด้วยการสอดร้อยเชื่อมโยงชีวิตทุกชีวิต ในคำขวัญที่ว่า “โลกทั้งผองพี่น้องกัน” หล่อหลอมเป็นวิถีชีวิตคนวรรณะ ๙ มีรูปแบบชีวิตที่ “ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน และแบ่งปัน”

หลักการทำกรรมวิธีพุทธให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ๖ ข้อ คือ พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศีลดี นิมิตดี มีการปฏิบัติศีล ๕ ข้อ อย่าขี้เกียจ อย่าใจร้อน อย่าโลภ พอประมาณ รู้จักแบ่งปัน การทำกลิกรรม ๒ ประการ การทำนาแปลงเล็กและการปลูกพืชผัก เน้นพืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า โดยมุ่งเน้นการปฏิบัติศีลไปพร้อมกับการทำกลิกรรม มีการจัดระบบน้ำให้สามารถมีแหล่งน้ำเพียงพอตลอดปี

^{๑๔๔} สัมภาษณ์ กำนัน ไตรยสุทธิ์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๔๕} สัมภาษณ์ นัฏฐา พินาพันธุ์ศรี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๔๖} สัมภาษณ์ ธัญมน หมวดเหมน, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๖ มกราคม ๒๕๖๕.

และมีการใช้อินทรีย์วัตถุท้องถิ่นที่ประหยัด เรียบง่าย ในการปรับปรุงดินให้อุดมสมบูรณ์ในการทำ
กสิกรรม

ด้านวิธีการดูแลสุขภาพสมดุร้อนเย็น มีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนเองตามแนว
เศรษฐกิจพอเพียงแบบแพทย์วิถีธรรม ด้วยเทคนิค ๙ ข้อ หนึ่งในนั้นคือ มีอาหารไร้สารพิษใหม่สด ประ
อย่างถูกสมดุร้อนเย็นด้วยหลัก “พืช จืด สบาย” พร้อมด้วยปฏิบัติศีล ๕ ลดกาม ลดอัตตา ด้วย
ปัญญาให้เกิดจิตตั้งมั่น

ด้านวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง การจัดสรรทรัพยากรให้พอเพียงต่อการกินการใช้ มี
ประโยชน์ต่อทุกชีวิตอย่างพอเพียง เป็นการปลดแอกคน ออกจากความเป็นทาสของเงิน “เลี้ยงชีพ
ด้วยการให้ แบ่งปัน เสียสละ ชีวิตที่มั่นคง มีคุณค่า และมีความสุขที่สุดในโลก อาชีพทำงานฟรี เป็นอาชีพที่
ดีที่สุดในโลก เป็นเศรษฐกิจที่ดีที่สุดในโลก

ด้านวิถีสังคมหมู่มิตรดี ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จึงมีคำว่า “สัตบุรุษของเรา คือหมู่มิตรดีของ
เรา”เพื่อให้จิตอาสาทุกคนได้ ศรัทธาในส่วนดีและเมตตาในส่วนด้อย เรียงร้อยด้วยอุเบกขาซึ่งกันละ
กันของหมู่จิตอาสา เพราะความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นองค์ประกอบที่เลิศยอดของการ
ปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

ด้านวิธีการใช้ธรรมะชำระกิเลส ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม การปฏิบัติศีลอย่างตั้งมั่นใน
องค์ประกอบของหมู่มิตรดี สหายดี สังคม สิ่งแวดล้อมดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการปฏิบัติธรรมสู่ความ
พ้นทุกข์ ศีลที่สัมมาและสมบูรณ์ คือ ศีลที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์

๒) ผลเชิงสุขภาพจากการทำกรรมวิธีพุทธ

พระพุทธเจ้าตรัสใน “จัตตาริสุตระ” ไว้ว่า “องค์ประกอบแห่งความพ้นทุกข์นี้ ต้องอาศัย
อาหารเป็นยาที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษ จึงจะเป็นเนื้อแท้ของความพ้นทุกข์ คนมีปัญญาจะปลดแอก
ตนเองออกจากความยุ่งยาก ทุกข์ทรมาน มาสู่ “ความเรียบง่าย สุขสบายใจ ไร้กังวล” เป็นชีวิตที่เลี้ยง
ง่าย บำรุงง่าย ในชีวิตนี้สิ่งที่ยากที่สุดโลก แต่ควรทำที่สุดในโลก คือ กำจัดกิเลสให้ได้ ซึ่งเป็นงานยาก
ที่สุด แต่ดีที่สุดในที่สุดและจำเป็นที่สุด นอกจากนั้นทุกเรื่องของชีวิตทำให้เรียบง่ายให้หมด

ผลทางด้านร่างกาย ร่างกายแข็งแรงเพราะได้ออกกำลังกาย ใช้แรงงานทำสิ่งที่เป็
ประโยชน์ เป็นกุศล สามารถพึ่งตนและดูแลตนเองได้ มีผลผลิตทางอาหารที่เพาะปลูกเองอย่าง
ปลอดภัยสด ใหม่ บริสุทธิ์ ได้กินอาหารอย่างถูกสมดุร้อนเย็น เป็นอาหารไร้สารพิษ และทำให้
ร่างกายแข็งแรง

ผลทางด้านจิตใจ ทำให้จิตใจผาสุก ธรรมดาและวิบากดีจากการปฏิบัติศีล ไม่ฆ่า ไม่กิน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำให้ชีวิตอื่นเดือดร้อน มีจิตที่อยากช่วยเหลือผู้อื่น มีความเชื่อและเข้าใจในกฎแห่งกรรมและผลของกรรมที่ชัดเจนมากขึ้น มั่นใจในการมีและการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและพอเพียง

ผลทางด้านสังคม มิตรสหายและสิ่งแวดล้อม สามารถจัดสรรเวลาช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้นอย่างมีความสุข สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นมากขึ้น จิตอาสาสามารถบอกเล่าถึงความรู้สึกว่าสามารถอยู่ในสังคมนี้ได้มีความสุข เชื่อมั่นในการพึ่งตน

ผลทางด้านปัญญา ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม มีความเชื่อมั่นในคุณงามความดี การให้อภัย การมีความหวังมีความรักต่อตนเองและผู้อื่น ได้ศึกษาและเข้าใจวิธีการลดละกิเลส ทำคุณงามความดี มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น พร้อมทำประโยชน์ช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ

การทำกิจกรรมวิถีพุทธเป็นวิถีชีวิตที่เป็นรูปแบบของการพึ่งตนเองเป็นหลักให้ได้ก่อนและช่วยเหลือผู้อื่นไปด้วย มีการปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่สัมมาสมบุรณ์ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทางมีองค์ ๘ ประเสริฐที่สุด ...ทางเพื่อความหมดจดแห่งทัสสนะ มิใช่ทางอื่น...เธอทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แล เพราะทางนี้เป็นทางลงมารให้หลงด้วยว่าเธอทั้งหลายดำเนินไปตามทางนี้แล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้” ๑๔๗

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ศึกษากสิกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย:กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ. แม่แตง จ. เชียงใหม่” ผู้วิจัยเสนอเนื้อหาโดยแยกเป็น ๒ หมวด คือ ๑) สรุปผลการวิจัย และ ๒) ข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีการเก็บข้อมูลภาคเอกสาร ร่วมกับการเก็บข้อมูลภาคสนาม มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการทำกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและกสิกรรมทางเลือก ๒) เพื่อศึกษาหลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ๓) เพื่อวิเคราะห์หลักการทำ กสิกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ สรุปผลการวิจัยเรียงตามลำดับวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

๕.๑.๑ หลักการทำกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและกสิกรรมทางเลือก

จากการศึกษา “หลักการทำกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและกสิกรรมทางเลือก” พบว่า

“หลักการทำกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา” การทำกิจกรรมมีมาก่อนครั้งพุทธกาล คำว่า “กสิกรรม” กสิ-กมม แปลว่า ไถนา โดยใจความหมายถึงการเพาะปลูกพืช ได้แก่ การทำนา ทำไร่ โดยในอดีตเคยมีระบบวรรณะ แบ่งงานนอกตามหน้าที่การงาน ครั้งสมัยพุทธกาลกสิกรรมเป็นอาชีพที่สำคัญ มีเกียรติ เป็นอาชีพชั้นสูง แม้วรรณะกษัตริย์ พราหมณ์ และแพศย์ ก็มีอาชีพทำนา กสิกรรมจึงเป็นอาชีพพื้นฐานที่สุจริตยอมรับกันในสังคม พระพุทธองค์ทรงใช้กิจของทำนาเป็นข้ออุปมาในการตรัสสอนพระธรรมของพระองค์ อย่างมีลำดับจากสิ่งที่เห็นได้ง่ายไปสู่สิ่งที่เห็นได้ยากขึ้นนามธรรมที่ละเอียดลึกซึ้ง เช่น กสิการทวาชสูตร อัจฉายิกสูตร เขตตูปมสูตร เขตตสูตร ในลักษณะอุปมาเปรียบเทียบให้เข้าใจธรรม จนได้บรรลุธรรม หลักธรรมต่างๆ ถูกสอดแทรกไว้ในเนื้อหาซึ่งเป็นการสอนที่มีประสิทธิภาพ

หลักการทำกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง การเอาหลักธรรมในเรื่องกรรม โดยตรงที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอน และที่ไม่เกี่ยวกับกรรมโดยตรงแต่มีเนื้อหาพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์เข้ากับการทำกรรม เช่น หลักธรรมเกี่ยวกับการพึ่งพาตนเองเป็นหลัก หลักธรรมในการปฏิบัติศีล ๕ เรื่องการไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่นและสัตว์อื่น หลักมัชฌิมาปฏิปทาของอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักสมาธิภาวนา การดำเนินชีวิตการประกอบอาชีพที่มีคุณค่าและผาสุก หลักไตรสิกขา หรือศีล สมาธิ ปัญญา มาเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติศีลด้วยปัญญาชำระกิเลสไปสู่ความพ้นทุกข์ พร้อมด้วยหลักการดำเนินชีวิตที่เป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ ๙ อย่าง เป็นคนเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มักน้อย กล้าจน สันโดษ ใจพอ ขัดเกลาร่างกาย มีศีลเคร่ง มีอาการน่าเลื่อมใส ไม่สะสม ขยันเพ่งเพียรช่วย ขวายเป็นภาระหมู่มิตรดี เป็นการประพฤติปฏิบัติ เพื่อลด ละ เลิก กิเลส เหตุแห่งทุกข์

สำหรับ“กรรมทางเลือก”เป็นหลักกรรมทฤษฎีใหม่ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันเป็นการทำกรรมที่มุ่งแก้ปัญหาจากการสูญเสียความอุดมสมบูรณ์ ทางด้านระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อม จากการทำกรรมหรือเกษตรตามวิทยาการสมัยใหม่ที่เป็นการผลิตเชิงเดี่ยว ที่ก่อให้เกิดผลเสียกับผู้ผลิตและผู้บริโภค เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม กรรมทางเลือก คือ การเพาะปลูกที่หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ไม่ใช้ยาฆ่าแมลง ไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ไม่ใช้ฮอร์โมน ไม่ใช้สารเคมีสังเคราะห์ทุกชนิด เพื่อแก้ไขปัญหามาจากการทำเกษตรกรรมเชิงเดี่ยวที่ใช้สารเคมี จึงคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม มีรูปแบบที่แตกต่างกัน ๕ ประการ

๕.๑.๒ หลักการทำกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

จากการศึกษา “หลักการทำกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่” พบว่า

หลักการหลักการทำกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ มีแนวคิดในการทำกรรมวิถีพุทธ สร้างผลผลิตอาหารไร้สารพิษสารเคมีทุกชนิด เพื่อการพึ่งตนเองและช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นไปพร้อมกัน เพื่อให้มีอาหาร ที่สมบูรณ์พอเพียง มีหลักสำคัญ ๕ ประการ คือ

“หลักการทำกรรมวิถีพุทธ” ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ๖ ข้อ คือ พันธุ์ดี ดินดี น้ำดี แสงดี ศีลดี และมิตรดี ด้วยการปฏิบัติศีล ๕ ข้อ คือ อย่าขี้เกียจ อย่าใจร้อน อย่าโลภ พอประมาณ และรู้จักแบ่งปัน และกรรมวิถีพุทธที่มี ๒ ประเด็น คือ การทำนาแปลงเล็กและการปลูกพืชผัก ถั่วหลากหลาย เน้นปลูกพืชพันธุ์พื้นเมือง พืชพันธุ์พื้นเมือง พืชป่า เป็นพืชที่แข็งแรง โตเร็ว ทนทานต่อ

ศัตรูพืชและแมลง มีธาตุอาหารสูง ให้พลังชีวิตเต็มประสิทธิภาพ ด้วยวิธีการทำกรรมที่ “ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปัน” กันด้วยใจที่บริสุทธิ์

“วิธีการดูแลสุขภาพสมดุลร้อนเย็น” โดยการนำผลผลิตจากการทำกรรมวิธีพุทธมาให้ใช้เป็นอาหารและยาในการดูแลสุขภาพสมดุลร้อนเย็นด้วยองค์ความรู้แพทย์วิถีธรรม แพทย์วิถีธรรม ค้นพบว่า สาเหตุของโรคร้ายมี ๒ ประเด็น คือ เกิดจากร้อนเย็นไม่สมดุลและวิบากร้าย และวิธีการแก้ไขมี ๒ ประเด็น คือ การปรับสมดุลร้อนเย็นและทำกุศลสร้างวิบากดีแก้วิบากร้าย โดยการใช้เทคนิค ๙ ข้อ ที่ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อยและได้ค้นพบว่า พลังชีวิต คือ พลังพิเศษในตนเอง สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ พึ่งตนเองได้ดีที่สุดในโลก ตามคำขวัญที่ว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวเราเอง”

“วิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง” ตามหลักการของแพทย์วิถีธรรม เศรษฐกิจ คือ การจัดสรรของกินของใช้มีประโยชน์ต่อชีวิตให้พอกินพอใช้อย่างพอเพียง และนำตนเองออกจากกระแสทุนนิยม ด้วยวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปัน โดยรู้เหตุแห่งเศรษฐกิจที่ดีที่สุด คือ ใช้สิ่งที่จำเป็นในการยังชีพที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ มีการแบ่งปันเสียสละด้วยใจที่บริสุทธิ์ ผู้ที่ให้ คือ ผู้ที่ทำงานฟรี ตามคำขวัญที่ว่า “อาชีพทำงานฟรี เป็นอาชีพที่ดีที่สุด เป็นอาชีพที่มั่นคง มีคุณค่าและมีความสุขที่สุดในโลก”

“วิถีสังคมหมู่มิตรดี” เป็นชุมชนหมู่มิตรดีที่พึ่งพาอาศัยกันด้วยระบบสาธารณโภคี ทำงานร่วมกันเป็นหมู่มิตรดีมีรายได้เข้าสู่กองกลาง อาศัยกินใช้ร่วมกัน ไม่มีอวดบอกร่ำรวย ไม่มีการฆ่าสัตว์ ไม่กินเนื้อสัตว์ กินอาหารมังสาวิรัติ มีการปฏิบัติศีล ๕ เป็นพื้นฐานทั้งชุมชน มีวัฒนธรรมความเป็นพี่เป็นน้อง การพึ่งพาอาศัยช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความเสียสละ ปราศจากดี ไม่เห็นแก่ตัว ถึงขั้นจริงใจ พึ่งเกิด-พึ่งแก่-พึ่งเจ็บ-พึ่งตาย กันได้แท้จริง ดังคำกล่าวที่ว่า “มิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์”

“วิธีการใช้ธรรมะชำระกิเลส” “ศีลที่สม่ำเสมอและสมบูรณ์ คือ ศีลที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์” การปฏิบัติศีลด้วยปัญญา ปัญญา ๔ ประการ คือ การเห็นกิเลส-การจับกิเลสได้-การขัดเกลากิเลสเป็น-และารู้ตรวผลปฏิบัติได้ว่ากิเลสสิ้นเกลี้ยงแล้ว โดยพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลสว่า กิเลส นั้นไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้และเป็นทุกข์ตลอดกาลนาน พิจารณาจนสามารถสลายความอยาก ความยึด จิงลดโทษภัยของกิเลสออกไปจากชีวิตได้ตามลำดับ จนเหลือแต่สิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งมีปริมาณเพียงแค่น้อยเท่านั้น แต่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง คือ อาหารเครื่องอาศัยยังชีพ “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” และในการปฏิบัติธรรมชำระกิเลส พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... วิธีการปฏิบัติธรรมที่น่าอัศจรรย์ ว่าการศึกษา การบำเพ็ญ การปฏิบัติ ไม่มีการบรรลุหรือหัตผลโดยทันที เปรียบเหมือนมหาสมุทรต่ำไป ลาดไป ลึกลง ไม่ลึกขึ้นดังไปทันที ธรรมวินัยนี้มีการศึกษาไปตามลำดับ มีการบำเพ็ญ

ไปตามลำดับ มีการปฏิบัติไปตามลำดับ ไม่ใช่มีการบรรลอรหัตตผลโดยทันที นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์ไม่เคยปรากฏ ที่ภิกษุทั้งหลายพบเห็นแล้วต่างพากันยินดีในธรรมวินัยนี้ ...”

๕.๑.๓ ผลการทำกรรมวิธีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

จากการศึกษา “วิเคราะห์หลักการทำกรรมวิธีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่” พบว่า

หลักการทำกรรมวิธีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อาศัยหลักการที่กล่าวไว้ว่า “พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์” เป็นการสร้างความเข้มแข็งจากภายในตนเอง นำผลผลิตมาใช้เป็นอาหารและยารักษาโรค มีการดูแลสุขภาพสมดุร้อนเย็นด้วยหลักพึ่งตนที่ว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวเราเอง” ประยุกต์สู่การมีวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยวิธีการที่ “ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปัน” ดังคำกล่าวที่ว่า “อาชีพทำงานฟรี เป็นอาชีพที่ดีที่สุดในโลก” จนก่อเกิดเป็นชุมชนสังคมหมู่บ้านมิตรดี จากการหลอมรวมของคนดี คำว่า “คนดี คือ คนที่มีศีล” มีการใช้ธรรมะชำระกิเลส ด้วยการปฏิบัติศีลที่สามมาและสมบูรณ์ คือ ศีลที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์” จนสามารถลดละสิ่งที่เป็นพิษภัยและไม่จำเป็นต่อชีวิต จนเหลือแค่สิ่งที่จำเป็นแท้ที่มีแค่เล็กน้อยแต่มีคุณค่าประโยชน์ ๒ ด้าน

ด้านรูปธรรม กรรมวิธีพุทธสร้างความมั่นคงด้านอาหาร ยา “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” ได้แก่ สมุนไพร ผลไม้ ผักสด ผักลวก ข้าว ถั่วหลากหลายชนิด ธัญพืชธัญพืช เป็นปัจจัยที่จำเป็นต่อชีวิตและทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุข ยั่งยืน

ด้านนามธรรม กรรมวิธีพุทธเป็นการประพฤติปฏิบัติศีล เพิ่มพูนใจไว้กังวล การคบและเคารพมิตรดี การมีศีลดีและมิตรดี คือ สมบัติแท้จริงของทุกชีวิต ทำให้เกิดผลเชิงสุขภาวะอย่างประจักษ์จริง

อภิปรายผลเชิงสุขภาวะจากการทำกรรมวิธีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ

๑) ผลทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางกาย ร่างกายแข็งแรง ได้ออกกำลังกายใช้แรงงานทำสิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์ เป็นกุศล สามารถพึ่งตนและรักษาดูแลสุขภาพตนเองได้ ด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม การทำกรรมวิธีพุทธสร้างผลผลิตทางอาหารอย่างปลอดภัยสด ใหม่ บริสุทธิ์ บริโภคอาหารไร้สารพิษอย่างถูกสมดุร้อนเย็น เป็นการประกอบสัมมาอาชีพ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ อีกทั้งไม่มีการนำสารพิษเข้าตัว เช่น บุหรี่ เหล้า ยาเสพติด เครื่องปรุงอาหารชนิดต่างๆ สุขภาวะทางกายในด้านเศรษฐกิจ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในปัจจุบันที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันได้ ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร และ

เครื่องนุ่งห่ม ส่งผลต่อสุขภาพกายที่มีความแข็งแรงมากขึ้น ทำกิจกรรมการงานได้มากขึ้น สุขภาพใจที่เป็นสุขมากขึ้น มาต่อยอดพัฒนาสู่การเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

๒) ผลทางด้านจิตใจ กรรมดีและวิบากดีจากการปฏิบัติศีล ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่เบียดเบียนให้ชีวิตอื่นเดือดร้อน พร้อมมีความเมตตา กรุณา หวังในประโยชน์ต่อสัตว์ทั้งหลาย มีการคบสัตบุรุษ หมุมมิตรดี อาศัยด้วยระบบสาธารณโภคี ทำงานฟรี เป็นคนรับใช้ผู้อื่น กินน้อย ใช้น้อย ไม่สะสม ทำให้มีความสุขที่เพิ่มขึ้น มีอาการทางจิตใจที่ เบา โปร่ง โล่ง สบาย มีความเข้าใจในวิธีการคิดพิจารณาเพื่อจัดการกับความกลัวหรือความเครียดที่เหมาะสมได้ จึงไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย ไม่เร่งผล ไม่กังวล พิจารณาวางใจและยกจิตได้สูงขึ้น มีจิตที่อยากช่วยเหลือผู้อื่น มีความเชื่อมั่นและเข้าใจในกรรมและผลของกรรมที่แจ่มแจ้ง มั่นใจในการใช้ชีวิตที่มักน้อย กล้าจน เป็นคนวรรณะ ๙

๓) ผลทางด้านสังคม มิตรสหายและสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ที่ดีทุกระดับของจิตอาสาในชุมชน ตั้งแต่เด็กนักเรียนสถาบันวิชาราม จิตอาสาคัคคุน เตรียมจิตอาสา จิตอาสาจร จิตอาสาประจำ มีการรวมตัว รวมคิด รวมทำ มีจิตใจเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น ใช้ชีวิตประหยัดพอเพียง เรียบง่าย จิตอาสาฯ สามารถบอกเล่าถึงความรู้สึกว่า สามารถอยู่ในสังคมนี้ได้อย่างมีความสุข เชื่อมั่นในการพึ่งตน มีทักษะการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพตนเอง ให้คำแนะนำบอกต่อผู้ที่สนใจหลักการทำกิจกรรมวิถีพุทธอย่างเข้าใจ สามารถจัดสรรเวลาช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้นอย่างเป็นสุข

๔) ผลทางด้านปัญญา ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม สุขภาวะทางปัญญา จิตวิญญาน เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จากการสัมผัสเชิงลึกและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการมีความเข้าใจชีวิต มีความเชื่อมั่นในคุณงามความดี การให้อภัย มีความหวังดี มีความรักต่อตนเองและผู้อื่น ได้ศึกษาและเข้าใจวิธีการปฏิบัติศีลด้วยปัญญา ลด ละ กิเลส เครื่องเศร้าหมองแห่งจิตและการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นด้วยใจเป็นสุข ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญานอย่างเต็มที่ โดยมาพัฒนาตนเป็นจิตอาสาฯ ฝึกฝนความเป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในตนพร้อมทำประโยชน์ช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้วิจัยการทำกิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

๑) ภาครัฐจำเป็นต้องดำเนินการทุกวิถีทางที่จะทำให้ประชาชนทุกระดับเห็นคุณค่า ความสำคัญ ความมีเกียรติยศศักดิ์ศรี ที่ควรยกย่องเชิดชูกสิกรรมและการงานภาคกสิกรรมทั่วประเทศให้

เท่าเทียมหรืออาจจะเหนือกว่าอาชีพอื่นๆ กสิกรรมเป็นอาชีพจำเป็นที่สุด ผลิตอาหารหล่อเลี้ยงชีวิตผู้คนทั้งประเทศ

๒) ภาครัฐควรส่งเสริมการทำกสิกรรมวิถีพุทธเพื่อแก้ไขปัญหาหนี้สิน สุขภาวะและคุณธรรมของทุกคน สร้างแรงจูงใจให้ประชาชนมาทำกสิกรรมที่ปฏิบัติศีล ๕ เป็นพื้นฐานและวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปัน

๓) หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมภาคการเกษตรกรรมและกสิกรรมควรให้การสนับสนุนนำองค์ความรู้การทำกสิกรรมวิถีพุทธลงไปสู่ประชาชนในชุมชน

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

๑) ระดับบุคคล นักวิจัยและผู้ที่มีสนใจด้านงานวิจัยสามารถนำ ผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์การวางแผนดำเนินการวิจัยได้

๒) ระดับองค์กร หน่วยงานหรือองค์ด้านการวิจัยสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปพัฒนาและประยุกต์ใช้เพื่อจัดกระบวนการบริหารจัดการงานวิจัยให้มีประสิทธิภาพ

๓) ระดับประเทศ สามารถนำผลการวิจัยไปใช้สร้างผลผลิตทางกสิกรรมของประชาชนในประเทศ ส่งเสริมสนับสนุนการทำกสิกรรม ตามบทบาทหน้าที่และความเหมาะสมของแต่ละหน่วยงาน

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาวิเคราะห์ในประเด็นบทบาทของภาวะผู้นำด้านการทำกสิกรรมวิถีพุทธเพื่อความอยู่รอดอย่างยั่งยืนของชุมชน

๒) ควรศึกษาวิเคราะห์การทำกสิกรรมวิถีพุทธที่สามารถประยุกต์ใช้กับศาสตร์ ด้านอื่นๆ ของแพทยวิถีธรรมทำให้เกิดเศรษฐกิจที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปัน

๓) ควรศึกษาวิเคราะห์การทำกสิกรรมวิถีพุทธประยุกต์เป็นการผลิตอาหาร

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กลุ่มผู้ดัดแปลง. สรรค่าสร้างคน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพฯ: อูษาการพิมพ์, ๒๕๕๖.

กรมส่งเสริมการเกษตร. เศรษฐกิจพอเพียงกับภาคการเกษตร. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร:

นิเวศธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด, ๒๕๖๑.

ใจเพชร กล่าจน. การกินหรือไม่กินเนื้อสัตว์กับพุทธ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๐.

..... คู่มือค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม. พิมพ์ครั้งแรก. มุกดาหาร: ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ, ๒๕๕๕.

..... คนพอเพียง. พิมพ์ครั้งแรก. สมุทรสาคร: สำนักพิมพ์ พิมพ์ดี จำกัด., ๒๕๕๕.

..... ความลับฟ้า. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพฯ: อูษาการพิมพ์, ๒๕๕๗.

..... บทบาทวัฒนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. สมุทรปราการ: สำนักพิมพ์ พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๔.

..... อริยศีลรักษาโรค. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๑.

..... มติหม่อมมิตรดีพาให้เจริญ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๙.

..... ล้างพิษร้อน ถอนพิษเย็น ปรับสมดุลกายใจ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด, ๒๕๕๙.

..... สู้ทุกข์ภัยด้วยใจเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ, ๒๕๕๕

..... อริยศีลรักษาโรค. พิมพ์ครั้งที่ ๑. สมุทรปราการ: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๑.

ชาย โพธิ์สิตา. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์
พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๖๒.

ทีมงานนิตยสาร ค.คน. หมอเขียวผู้ฝ่าทางตันสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีพุทธ. พิมพ์ครั้งแรก.

มุกดาหาร: ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ, ๒๕๕๔.

ทีม สมอ. โอโศกที่เห็นและเป็นอยู่ ๒๕๔๔. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ: ฟาอภัย, ๒๕๔๗.

ธรรมทัศน์สมาคม. ธรรมพุทธสุตถิก. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ห้องภาพสุวรรณ, ๒๕๖๒.

บรรเทา จันทร์พุ่ม. **เกษตรยั่งยืน: ความหมาย รูปแบบ การพัฒนา.** [หนังสืออิเล็กทรอนิกส์].

กรุงเทพฯ: กรมวิชาการเกษตร, ๒๕๔๘.

ประเวศ วะสี. **สุขภาพทางจิตวิญญาณ: สุขภาพทางปัญญา.** พิมพ์ครั้งแรก. นนทบุรี: สำนักงาน
ปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๔๕.

_____. **สู่สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ.** พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ: เซ็นจูรี่, ๒๕๔๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๔.
กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

มาชานานู พุกโอ๊ะ. **ปฏิวัติยุคสมัยด้วยฟางเส้นเดียว.** แปลโดยรสนา โตสิตระกูล. พิมพ์ครั้งแรก.
กรุงเทพมหานคร: โกมลคีมทอง, ๒๕๓๐.

วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ. **เกษตรกรรมทางเลือก.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: โลกดูดยภาพ, ๒๕๓๕.

สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ (สช.), **พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐.**

สมณะโพธิรักษ์ โพธิ์รักษ์โต. **กลไกของมนุษย์.** หนังสือโครงการหึ่งห้อย อันดับที่ ๑๔.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๔๗.

_____. **การฆ่าพุทธศาสนาด้วยเจตนาที่แสนดี.** กลุ่มสุตผังผืน อันดับที่ ๔๑. กรุงเทพมหานคร:
บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๔๖.

_____. **คั่นออกมาจากศีล.** กลุ่มสุตผังผืน อันดับที่ ๔๐. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๕๗.

_____. **เจริญชีพด้วยการก้าว ตามรอยพระยุคลบาทของสมเด็จพระพุทธองค์.**
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด.

_____. **พุทธเปลือกเปลือก.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัท ฟาอภัย, มปป.

_____. **พุทธเป็นอเทวนิยมอย่างไร.** กลุ่มสุตผังผืน อันดับที่ ๔๘. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๔๘.

_____. **วิถีพุทธ.** กลุ่มสุตผังผืน อันดับที่ ๔๔. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย
จำกัด, ๒๕๔๗.

_____. **ศาสตร์และศิลป์ของ “บิณฑบาต”.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อุษาการ
พิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. **สมาธิพุทธ.** กลุ่มสุตผังผืน อันดับที่ ๑๙. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟา
อภัย จำกัด, ๒๕๕๑.

_____. **สาธารณโภคี เศรษฐกิจชนิดใหม่.** พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร: กลิ่นแก่น, ๒๕๕๐.

_____. **อภิธานศัพท์อโศก ฉบับปฐมบท.** โครงการสืบสานวิชาเชิงประจักษ์และหยั่งรากลึก.
พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัทวิสคอมเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๖๓.

- **อโศกที่เห็นและเป็นอยู่**. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ: ฟาอภัย, ๒๕๔๗.
- ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม. **การเกษตร เกษตรวิถีธรรมชาติไทย**. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร: เซน ปรีนตัง, ๒๕๕๑.
- สรานนท์ ไยบำรุง และคณะ. **ข้าวนอกนา นวัตกรรมปลูกข้าวแนวใหม่**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เกษตรกรรมธรรมชาติ, ๒๕๕๗.
- องค์การอนามัยโลก (๒๐๐๔). **การส่งเสริมสุขภาพจิต แนวคิด หลักฐาน และแนวทางการปฏิบัติ**. แปลโดย แพทย์หญิงศุทธา เอื้ออภิสิทธิ์วงศ์และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. เชียงใหม่: วนิดาการพิมพ์, ๒๕๖๐.
- อนุสรณ์ อุณโณ. **ขบวนการเกษตรกรรมยั่งยืนในเมืองไทย**. นนทบุรี: ศรีเมืองการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๖.
- อภิชัย พันธเสน. **พุทธเศรษฐศาสตร์วิวัฒนาการ ทฤษฎีและการประยุกต์กับเศรษฐศาสตร์สาขาต่างๆ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์, ๒๕๔๗.
- อภิสิน ศิวาธร. **อภิธานศัพท์อโศก**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: วิสคอมเซ็นเตอร์, ๒๕๖๓.
- อานัฐ ทันโซ. **เกษตรธรรมชาติประยุกต์ แนวคิด หลักการ เทคนิคปฏิบัติในประเทศไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. ปทุมธานี: สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, ๒๕๕๑.

(๒) **ดัชนีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:**

- กองพัน จิตแสง. “การศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- จิราวดี ศรีสุวรรณ. “ศักยภาพของพุทธเกษตรกรรมในการพึ่งตนของชุมชน: กรณีศึกษาชุมชนปฐมอโศก จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- ใจกลั่น นาวาบุญนิยม. “การพัฒนาชุดฝึกอบรมเรื่องการปลูกผักไร้สารพิษตามแนวคิดวิถีพุทธ สำหรับนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ ๓ ของโรงเรียนในสังกัดชุมชนชาวอโศก”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๔๙.
- ใจเพชร กล้าจน. “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓.
- ปกรณ มหากันธา. “การประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการเกษตรแนวใหม่”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนา ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระเทพรัตนมุนี (สายพงศ์ โอนมปณฺโณ/กองสินธุ์). “การเกษตรแนวพุทธเพื่อแก้ปัญหาเศรษฐกิจชุมชน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระมหาจุลศักดิ์ จิรวฑฒโน. “แนวคิดและวิธีการแก้ปัญหาเศรษฐกิจแนวพุทธของปราชญ์อีสาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

มนูญ มุกข์ประดิษฐ์. “การศึกษาวิเคราะห์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริ กับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

ศศิวรรณ กำลั้งสินเสริม. “พุทธกระบวนทัศน์ในการดำเนินชีวิตยุคบริโภคนิยม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

หทัยรัตน์ ชาญวิการณ. “การพึ่งตนในรูปแบบพุทธเกษตรกรรมของชุมชนศาลือโคก อำเภไผศาลี จังหวัดนครสวรรค์”. **สารนิพนธ์พัฒนาชุมชนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘.

หมายขวัญพุทธ กล้าจน. “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓.

อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ. “ผลของการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑.

(๓) รายงานวิจัย:

แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม. ปรีศนา อรินพไพบูลย์. แก่นศีล กล้าจน. “การศึกษาผลจากการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ของกลุ่มมังสวิรัตีเครือข่ายชาวอโคก”. **รายงานวิจัย**. ฝ่ายงานวิชาการ: สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๒.

รินธรรม อโคกตระกูล. “ระบบบุญนิยมในชุมชนราชธานีอโคก จังหวัดอุบลราชธานี: นวัตกรรมสังคมจากภูมิปัญญาพุทธ”. **รายงานวิจัย**. กระทรวงวัฒนธรรม, ๒๕๔๙.

(๔) บทความ:

กนกวรรณ พวงประยงค์ และसानิตย์ หนูนิล. “สังคมชนบทไทยสมัยใหม่กับปัจจัยกำหนดวิถีการดำเนินชีวิต”. **สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์**. ปีที่ ๔๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑): ๓๔-๖๔.

- กัณฐชา วิญญูวิริยวงศ์. “พระพุทธศาสนาเพื่อสังคมแนวเกษตรกรรม”. **วารสารพุทธจิตวิทยา**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๙): ๘๑.
- กุนนที พุ่มสงวน. “สุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพ: บทบาทที่สำคัญของพยาบาล”. **วารสารพยาบาลทหารบก**. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม -สิงหาคม ๒๕๕๗): ๑๒.
- จตุรภัทร จันทรทิพย์. “เศรษฐกิจหมู่บ้านไทยในอดีตและการเป็นสมัยใหม่กับแนวคิดชุมชน โดย ฉัตรทิพย์ นาถสุภา”. **ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่**. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๙): ๒๖๗, ๒๘๓.
- ใจเพชร กล้าจน. “ปาฐกถา: สอน ป่า นา บัญ เพื่อความผาสุกแห่งมวลมนุษยชาติ”. **วารสารแพทย์วิถีธรรม**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (มิถุนายน ๒๕๕๖): ๔๐ - ๔๑.
- ทีมวิชาการสถาบันวิชาการ. “อธิศีลกับการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม”. **วารสารวิชาการวิชาการ**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๑).
- ธันวา ใจเที่ยงและคณะ. “เศรษฐกิจพอเพียงกับเศรษฐกิจวัฒนธรรมชุมชนและความหลากหลายทางชีวภาพในชุมชนหมู่บ้านไทย”. **การบริหารปกครอง**. ปีที่ ๖ ฉบับพิเศษ (กันยายน ๒๕๖๐): ๖๒ - ๗๐.
- บัณฑิต ศิริรักษ์โสภณ. “วิสาหกิจชุมชนบุญนิยม : การก่อรูปชีวิตทางสังคมและกลยุทธ์ทางเศรษฐกิจของขบวนการโอศก”. **พัฒนศาสตร์**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑): ๑๗๘-๒๑๙.
- บำเพ็ญ เขียวหวาน. “อาหารและเกษตร(ไม่)ปลอดภัย:แนวคิดและการจัดการเกษตรอินทรีย์เชิงระบบ”. **สถาบันการอาชีวศึกษาเกษตร**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๒): ๑-๘.
- พระเทพรัตนมุนี (สายพงศ์ โอนมปญโญ/กองสินธุ์). “การเกษตรแนวพุทธเพื่อแก้ปัญหาเศรษฐกิจชุมชน”. **วารสารปัญญาปณิธาน**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๓๔-๔๔.
- พระมหาวัฒนา ปญญาทีโป (คำเคน). “รูปแบบการพัฒนาเกษตรกรรมสมัยใหม่ตามแนวเกษตรเชิงพุทธบูรณาการ”. **วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา**. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๒): ๑๐๕.
- พัชรภัทร จันทรทิพย์, “บทวิจารณ์หนังสือเศรษฐกิจหมู่บ้านไทยในอดีต และการเป็นสมัยใหม่กับแนวคิดชุมชน โดย ฉัตรทิพย์ นาถสุภา”, **ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่**, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๙): หน้า ๒๖๗.
- เพชรตะวัน ธนะรุ่ง, สุรีย์ ธรรมิกกบวร และจิรวัดน์ เวชแพศย์. “รูปแบบการบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนแห่งการเรียนรู้: กรณีศึกษาชุมชนสวนป่านาบุญ”. **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖): ๘๓ - ๙๕.

วรรณทิพา สังขสูตร, “หลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อการหลุดพ้น”, พุทธศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒, (กรกฎาคม-ธันวาคม, ๒๕๖๒): ๘๗.

สุธาสินี อึ้งสูงเนิน. “ผลกระทบต่องานแวดล้อมจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช”. มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. ปีที่ ๙ เล่มที่ ๑ (มกราคม - เมษายน, ๒๕๕๘): ๕๐ - ๖๓.

อาวุธ ณ ลำปาง, “ข้อสังเกตและคำแนะนำในการปรับปรุงพันธุ์พืชไร่”, วิชาการเกษตร, ปีที่ ๔ (มกราคม-เมษายน ๒๕-๙): ๘๗.

(๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่นๆ:

สำนักงาน ก.พ. **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการประยุกต์ใช้**. [หนังสืออิเล็กทรอนิกส์]. <http://www.ocsc.go.th/>.

สำนักงานบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๑๖ (เชียงใหม่), **มหันตภัยไฟป่าและหมอกควัน**. [แผ่นพับ]. ประชาสัมพันธ์ โทรสายด่วน ๑๓๖๒.

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

กฤษฎา บุญชัย. **ไร้หมุนเวียน สิทธิทางวัฒนธรรมเพื่อความเป็นธรรมทางนิเวศและสังคม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.ldi.or.th/2021/02/25/swidder/> [๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๔].

กสิกรรม. **พจนานุกรมแปล ไทย-ไทย อ.เปลื้อง ณ นคร**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://dictionary.sanook.com/search/dict-th-en-lexitron/กสิกรรม> [๒๐ กันยายน ๒๕๖๔].

กสิกรรม. **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://legacy.orst.go.th/?knowledges> กสิกรรม-เกษตรกรรม [๑๕ กันยายน ๒๕๖๔].

กองนโยบายเทคโนโลยีเพื่อการเกษตรและเกษตรกรรมยั่งยืน สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ **รูปแบบการพัฒนาการเกษตรแบบยั่งยืน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา https://www.opsmoac.go.th/sustainable_agri-sustainable_agri-preview-382891791792 [๗ กันยายน ๒๕๖๔].

การใช้ปุ๋ยชีวภาพ. **ความเป็นมาของปุ๋ยหมัก**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/karchipuychiviphaph/khwam-pen-ma-khng-puy-hmak> [๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

การพัฒนาการเกษตรแบบยั่งยืน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.opsmoac.go.th/sustainable_agri-sustainable_agri-preview-382891791792 [๗ กันยายน ๒๕๖๔].

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย. **กสิกรรมธรรมชาติทางออกอย่างยั่งยืนตามแนวพระราชดำรัส**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.egat.co.th/index.php?option=com_content

&view=article&id=3207:csr-20191107-01&catid=32&Itemid=169

[๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

เกษตรกรรมแบบยั่งยืนกับความสุขแบบชาวบ้าน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.thailandplus.tv/archives/2992> [๗ กันยายน ๒๕๖๔].

เกษตรอินทรีย์คืออะไร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.lopburi.doae.go.th/Organic.htm> [๗ กันยายน ๒๕๖๔].

คำคมกลีกรมไร้สารพิษ. ดิน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/soil/> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

จิราภรณ์ เรื่องสิทธิชัย. พืชดั่งน้ำมัน อันตรายถึงตาย ระวังแมลงหน้าฝน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://kinjunglucky.wordpress.com/2015/06/19/พืชดั่งน้ำมัน-อันตรายถึง/> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

ใจเพชร กล้าจน. “ศีลคือหัวใจสำคัญ ของการปฏิบัติให้ถูกต้อง”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/observance-of-the-right-precepts-will-gain-true-wisdom/> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

ใจเพชร กล้าจน. กลีกรมไร้สารพิษยาฆ่าหญ้า トラホモเขียว ไร้สารพิษ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=yoncGvdlc8&list=PLbzipGbAUyJqmtOqYedSjssAeZZOHM_f_u&index=49 [๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔].

ใจเพชร กล้าจน. การทำนาแปลงเล็ก. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/modified-small-rice-field/> [๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔].

ใจเพชร กล้าจน. คู่มือเข้าค่ายสุขภาพ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://web.bnrhospital.go.th/form_download/คู่มือเข้าค่ายสุขภาพ.pdf [๒๙ กันยายน ๒๕๖๔].

ใจเพชร กล้าจน. เน้นพอเพียงโคกหนองนา วันต้นไม้แห่งชาติ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://youtu.be/exppHbSW_Ko [๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๔].

ใจเพชร กล้าจน. เพชรจากใจเพชร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.facebook.com/morkeaw.net/posts/883156578516110/> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

ใจเพชร กล้าจน. หลักการกลีกรมไร้สารพิษ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/organic-agriculture/> [๕ เมษายน ๒๕๖๔].

ใจเพชร กล้าจน. หลักการทำกลีกรมไร้สารพิษ ชีวิตผาสุก สถาบันวิชาราม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.facebook.com/pg/BuddhistMedicineFoundation/posts/> [๔ ธันวาคม ๒๕๖๓].

- ใจเพชร กล้าจน. **หลักการกลไกกรรมไร่สารพิษ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/organic-agriculture/> [๕ เมษายน ๒๕๖๔].
- ติรณ พงศ์มพัฒน์. **ดวงตาเห็นญาณ ปฏิจ্ঞาสุมุปาบท**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://doh.hpc.go.th/bs/topicDisplay.php?id=528> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].
- ธเนศ ขำเกิด. **ผู้ใหญ่วิบูลย์ เข้มเฉลิม : ผู้จุดประกายเรื่อง “วนเกษตรเพื่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม”**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/630041> [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕].
- พงษ์เพชร วงศ์โสภา. **พันธุ์พืชพันธุ์ดีเพื่อพัฒนาคุณภาพผลผลิตทางการเกษตร**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://esc.doae.go.th/wp-content/uploads/2019/07/Plant.pdf> [๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๔].
- พระราชดำรัสพระราชทาน **คณะผู้นำสหกรณ์การเกษตรและสหกรณ์นิคม ๑๐ พ.ศ. ๒๕๒๑**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/Content/21630> พระบรมราโชวาท. [๖ ตุลาคม ๖๔].
- พ่อครูสมณะโพธิรักษ์. **“ไทยจะเรืองอำนาจเพราะไทยเป็นชาติกสิกรรม”**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=XmBWRlpL6sc> [๙ เมษายน ๒๕๖๕].
- เพ็ญ สุขมาก, **สุขภาพและปัจจัยกำหนดสุขภาพ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://mehealthpromotion.com/upload/forum/paper_ch3.pdf [๙ เมษายน ๒๕๖๕].
- มติชนออนไลน์. **รำลึกพระมหากรุณาธิคุณ ในหลวงรัชกาลที่ ๙ จัดการน้ำ-สร้างสุขให้ไทย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.matichon.co.th/court-news/news_754851 [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].
- มนตรี โคตรคันทา. **ปราชญ์ผู้รู้ภูมิปัญญาอีสาน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.isangate.com/new/philosopher/39-art-culture/philosopher/904-maha-yoo-sunthonchai.html> [๙ เมษายน ๒๕๖๕].
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา. **หลักการส่งเสริมและการพัฒนาการเกษตร เอกสารโสตทัศนศึกษา ๙๑๑๐๙ (เล่มที่ ๑ หน่วยที่ ๑-๘) หน้า ๔**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.stou.ac.th/Offices/Oes/upload/a-w%2091109%201-2-pdf/a-w91109-1.pdf> [๙ เมษายน ๒๕๖๕].
- มาชานาบุ ฟูกูโอกะ. **ปฏิวัติยุคสมัยด้วยฟางเส้นเดียว**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.salika.co/2020/04/25/the-one-straw-revolution/> [๑๐ มกราคม ๒๕๖๕].
- มูลนิธิกสิกรรมธรรมชาติ, **ทฤษฎีใหม่กับเศรษฐกิจพอเพียง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://agrinature.or.th/node/169> [๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

มูลนิธิชัยพัฒนา. **เศรษฐกิจพอเพียง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.chaipat.or.th/site_content/item/3579-2010-10-08-05-24-39.html. [๑๕ มีนาคม ๒๕๖๕].

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม. **จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ๒๕๕๘**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/buddhist-dhamma-medicine-foundation-of-thailand/> [๘ ตุลาคม ๒๕๖๔].

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม. **สาหร่ายใบไชยา**. [ออนไลน์]. <https://morkeaw.net/seaweed-chaya-plants/> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๕].

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม. **สาหร่ายใบไชยา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/seaweed-chaya-plants/> [๑๑ มีนาคม ๒๕๖๕].

ยูวดา. **สุขภาพเรา เราปรองเอง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.winnews.tv/news/14595> [๑๐ มกราคม ๒๕๖๕].

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. **เกษตรกรรม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki/กัญชามัน> [๗ กันยายน ๒๕๖๔]

วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญและคณะ. **เกษตรกรรมทางเลือก : ความหมาย ความเป็นมาและเทคนิควิธี**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://thaiaan.org/2020/02/21/เครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือก> [๗ กันยายน ๒๕๖๔].

วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีศูนย์ศิลปาชีพบางไทร. **เกษตรผสมผสาน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/kasetonilnebangsai/kestr-phsm-phsan> [๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖].

ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ. **ภัยพิบัติ รู้ทัน รับมือได้**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://ndwc.disaster.go.th/cmsdetail.ndwc-9.283/26662/menu_7525/4214.1/รู้จักภัยจาก+ไฟฟ้า [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

สถาบันบุญนิยม. **มาตรฐานกลไกกรรมไร้สารพิษ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://k2499.blogspot.com>. [๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

สถาบันวิจัยเศรษฐกิจป๋วย อึ๊งภากรณ์. **โครงสร้างเศรษฐกิจสังคมไทย: ความเปราะบางท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.pier.or.th /abridged/2021/16/>. [๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๔].

สวนผักคนเมือง. **รู้จักระบบเกษตรที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaicityfarm.com/2019/10/04/techniques-in-urban-agriculture-บทที่-1-รู้จักระบบเกษตร/> [๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

สารอโศก. กลีกรรรมไร่สารพิษ เพื่อฟ้าดิน ครั้งที่ ๙. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.asoke.info/Sanasoke/SA247/s247_14.html [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. สร.ย้าจุดยืนแบน 3 สารเคมีอันตรายทางการเกษตร เพื่อปกป้องสุขภาพคนไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/news/detail/49/1887> [๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๔].

สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.arda.or.th/knowledge_detail.php?id=49 [๗ ก.ย.๖๔].

สุรจิต ภูภักดี. วนเกษตร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.agri.ubu.ac.th/sura/LectureN/agroforestry_Lac.pdf [๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕], หน้า ๑-๒๓.

หมอเขียวทีวี. กลีกรรรมไร่สารพิษ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/organic-agriculture/> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

หมอเขียวทีวี. ทำแนวกันไฟ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=4dcLmqz1fSM> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

หมอเขียวทีวี. ประวัติภูผาฟ้าน้ำ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=YlcnSV6QTNy> [๔ ตุลาคม ๒๕๖๔].

หมอเขียวทีวี. ปรับปรุงดินเหนียวปนทรายโดยใช้อินทรีย์วัตถุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=XbHRKycfRog> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

หมอเขียวแฟนคลับ. จับแมลงไฟเดือน ๕. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.facebook.com/morkeawfansclub/posts/4191259377552562> [๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕].

BIOTHAI. พัฒนาผืนดินอีสานเป็นสวนผสมผสาน เพื่อความมั่นคงทางอาหาร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://m.facebook.com/biothai.net/photos/เมื่อปี-2526-2527เรื่องราวของชาวนาอีสานชื่อ-มหาอยู่-สุนทรชัย-จากบ้านตะแบก-ต/3577837078921454/> [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕].

(๗) สัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม:

สัมภาษณ์ ก้าน ไตรยสุทธิ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๗ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ ชัยภัทร ชุตติคามิ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๔ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ ธัญมน หมวดเหมน, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๖ มกราคม ๒๕๖๕.

- สัมภาษณ์ นัฏฐา พิมาพันธุ์ศรี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๓ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม, ๑๐ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ พยอม ขวัญเชื้อ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๕ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์, ผู้นำชาวโศก, ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔.
- สัมภาษณ์ ภัคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม, ๗ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ ภูเพียรธรรม กล้าจน, ดร., จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ ละอองดาว สง่างาม, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๓ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ สนทยา กันทะมูล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ สมพงษ์ ไชงรัมย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ หมายขวัญพุทธ กล้าจน, ดร., จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๑ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ เอมอร แซ่ลิ้ม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ, ๑๒ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ Céline Idlas, เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๘ มกราคม ๒๕๖๕.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษากสิกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย : กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

“A STUDY OF BUDDHIST FARMING IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM COMMUNITY, MAE TAENG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE”

ลำดับที่	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	ตำแหน่ง
๑	รศ. ดร.ปรุทม์ บุญศรีตัน	อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒	ผศ. ดร.สยาม ราชวัตร	หัวหน้าภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๓	ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์	ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๑๓๒

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๑5 วัดสวนดอกพระอารามหลวง คลองหลวง

เชียงใหม่ เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๘ ๘๖๒๘, ๐ ๕๓๒๘ ๕๓๔๙, ๐ ๕๓๒๘ ๓๙๕๐

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๙ ๘๑๙๙ ๘๐๘๒ โทรสาร ๐ ๕๓๒๘ ๐๙๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmnews/>อีเมล cmnews@hotmail.com

๓๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.ปฐุมภ์ บุญศรีตัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๓ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๒ ชุด

ด้วย นายแก่นสีล กล้าจน เลขประจำตัวนิสิต ๒๓๐๔๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษากิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขออนุญาตเคราะห้จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเคราะห้ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ดิฉันขอแสดงความนับถือ

ขอแสดงความนับถือ

รศ.ดร.ปฐุมภ์ บุญศรีตัน

ผอ.วิทยาลัยพระพุทธศาสนา

ภาควิชาพระพุทธศาสนา

(ดร.พิสิษฐ์ ไตรสุโท)

ผู้ช่วยอธิการบดี

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา

รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

๒๕ ธ.ค. ๖๔

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๘-๘๖๒๘ ต่อ ๓๑๓๔

ติดต่อนิสิต นายแก่นสีล กล้าจน โทร. ๐๙๐-๙๕๘๓๒๕๖

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน 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. มณฑา มนต์สิทธิ์)

ตำแหน่ง อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

ที่ ๒๖ ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ๖ ๑๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๑๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๘ ๘๖๑๘, ๐ ๕๓๒๘ ๕๕๔๖, ๐ ๕๓๒๘ ๐๘๕๑

โทรสาร ๐ ๕๓๒๘ ๐๘๕๓

เว็บไซต์ <http://www.mcu.ac.th> (ฟэйบุ๊ก) <https://www.facebook.com/mcu.ac.th>อีเมล mcunews@icloud.com

๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตขยาดในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๒ ชุด

ด้วย นายแก่นศีล กล้าจัน เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษากิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิอินทพรวิไลธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ALYtical STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขออนุญาตขยาดที่ท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตขยาดในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

อ.แก่นศีล
๖๓๐๔๒๐๕๐๐๓

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิชิต คุตตรัฐ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๘-๘๕๖๘ ต่อ ๓๓๓๓

ติดต่อนิสิต นายแก่นศีล กล้าจัน โทร. ๐๙๐-๔๕๖๒๒๕๖

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน 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.สุกัญญา ทรัพย์

ตำแหน่ง.....ผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่ ๕๖ ๘๐๒๔.๓(๓๐)/ ๖ ๓๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๔๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ส.พุทธ
เชียงใหม่ เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๙ ๙๖๖๙, ๐ ๕๓๒๙ ๕๑๕๕, ๐ ๕๓๒๙ ๐๔๕๓

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๙๐๘๕ ๙๙๙๙ โทรสาร ๐ ๕๓๒๙ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.mcm.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/mcmu>

อีเมล mcmnews@gmail.com

๓๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๓. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๓ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๒ ชุด

ด้วย นายแก่นสีล กล้าจน เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษากสิกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ALYtical STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขออนุญาตเคราะห้จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเคราะห้ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

- ร้อยโท
- นร๑๑๕๖
- พ.ส.ช.
23-12-2564

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๙-๘๘๐๙ ต่อ ๓๓๓๐

ติดต่อนิสิต นายแก่นสีล กล้าจน โทร. ๐๙๐๐-๘๕๘๖๒๔๖

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

ช่องคะแนน โดยพิจารณาจากความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดแบบสัมภาษณ์ 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	10			

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(อ. น. น. น. น. น.)

ตำแหน่ง.....

๑๓-๑๒-๒๕๖๔

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย



แบบสัมภาษณ์ (Interview Guide)

เพื่อการวิจัยหัวข้อเรื่อง “ศึกษากิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย:

กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา อ. แม่แตง จ. เชียงใหม่”

โดย นายแก่นศีล กล้าจน

ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

.....

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้เพื่อสัมภาษณ์ ‘ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๑๕ คน

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะถูกนำไปวิเคราะห์ว่าการทำกิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า มีความสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม โดยการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลด้วยวิธีการบันทึกเสียง เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (ปลายเปิด) แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ สัมภาษณ์ด้านแนวคิดทฤษฎีการทำกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

ตอนที่ ๓ สัมภาษณ์ด้านการทำกิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

ตอนที่ ๔ สัมภาษณ์ความเข้าใจเกี่ยวกับความสอดคล้องระหว่างกสิกรรมวิถีพุทธกับ
กสิกรรมในพระพุทธศาสนา

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ นามสกุล

เพศ..... อายุ

การศึกษา สถานภาพ

วุฒิตำแหน่งประธานมูลนิธิ/จิตอาสาระดับ

ระยะเวลาในการเป็นจิตอาสาและระยะเวลาที่อยู่ในชุมชนภูผาฟ้า
.....

ตอนที่ ๒ ความเข้าใจเกี่ยวกับด้านแนวคิดเรื่องการทำกสิกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑ ท่านมีความเข้าใจในแนวคิดการทำกสิกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างไร

.....
.....

๒.๒ ท่านมีความเห็นว่าแนวคิดในการทำกสิกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา มีความสำคัญ
ต่อมนุษยชาติ (สังคม) มากน้อยเพียงใด เพราะอะไร

.....
.....

๒.๓ ท่านมีความเข้าใจในแนวคิดการทำกสิกรรมทางเลือกอย่างไร

.....
.....

ตอนที่ ๓ ข้อมูลด้านการทำกิจกรรมวิถึพุทธในมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ณ ชุมชนภู
ผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

๓.๑ แนวทางการทำกิจกรรมวิถึพุทธของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมตามความเข้าใจของท่าน
เป็นอย่างไร

.....
.....

๓.๒ การทำกิจกรรมวิถึพุทธของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมมีผลต่อตัวท่านในด้านร่างกาย
อย่างไร

.....
.....

๓.๓ การทำกิจกรรมวิถึพุทธของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมมีผลต่อตัวท่านในด้านจิตใจอย่างไร

.....
.....

๓.๔ การทำกิจกรรมวิถึพุทธของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมมีผลต่อตัวท่านในด้านสังคมอย่างไร

.....
.....

๓.๕ การทำกิจกรรมวิถึพุทธของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมมีผลต่อตัวท่านในด้านปัญญา
อย่างไร

.....
.....

๓.๖ การทำกิจกรรมวิถึพุทธของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมมีผลต่อตัวท่านในด้านเศรษฐกิจ
อย่างไร

.....
.....

๓.๗ **หลักพุทธธรรม**ข้อใดบ้าง ที่ท่านนำมาประยุกต์ในการทำกิจกรรมวิถีพุทธของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม และใช้อย่างไร

.....

.....

๓.๘ ท่านมี**ปัญหาและอุปสรรค**ในการทำกิจกรรมวิถีพุทธหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

๓.๙ ท่านมี**แนวทางในการส่งเสริม**การทำกิจกรรมวิถีพุทธได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างไร

.....

.....

ตอนที่ ๔ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำกิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

๔.๑ ท่านมีความเห็นว่ากิจกรรมวิถีพุทธในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

๔.๒ ท่านมีข้อเสนอแนะอื่นหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ ผู้ให้สัมภาษณ์สามารถตอบคำถามได้ตามความเข้าใจ ความคิดเห็นของท่านทางผู้วิจัยจะนำไปรวบรวมวิเคราะห์เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมเพื่อประโยชน์ต่อสังคมสืบไป

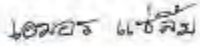
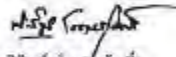
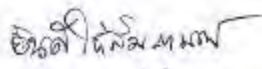
แก่นศีล กล้าจน

๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

.....

ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่ ยว ๘๐๒๔๔(๒๐)/ ๓ ๐๓๒		มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ๑๑๕ วัดลานดอกพญาพยอมพยอม อ.สุเทพ เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐๐ โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๔ ๘๘๖๖, ๐ ๕๓๒๔ ๕๐๕๖, ๐ ๕๓๒๔ ๖๘๕๐ โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๘๒๘๕ ๘๓๐๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๔ ๖๘๕๑ เว็บไซต์ http://www.mcu.ac.th แฟกซ์ https://www.thaicba.com/thai/mcu อีเมล mcu@mcu.ac.th
๒๖ มกราคม ๒๕๖๕		
เรื่อง	ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์	
เรียน	 อ.นันทน์ เกตุกุล	
ด้วย นายณัฏฐ์ กล้าจน เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาศึกษกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิวิเทศธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษามูลนิธิพุทธาฟ้าฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ALYICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND A CASE STUDY OF PHU PHA FAI NAM VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI" ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบพระคุณ ณ โอกาสนี้		
ขอแสดงความนับถือ  (ดร.ทิตติ์ โคตรสุโพธิ์) ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา ศึกษาศาสตร์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่		
 อ.นันทน์ เกตุกุล /๒๖๑ /๒๖๑		
บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๔-๘๘๖๖ ต่อ ๓๓๓		

ที่ อว ๕๐๒๔๑/๑๐๗ ๖ ๒๓๒

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๔๑๙ วิทยาลัยการพระศาสนา ๕๐๒๔๑ เชียงใหม่

โทร: ๐-๕๓๒๔ ๕๐๒๔๑

โทรสาร: ๐-๕๓๒๔ ๕๐๒๔๑ โทรสาร: ๐-๕๓๒๔ ๕๐๒๔๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่: ๐๙-๕๓๒๔ ๕๐๒๔๑ โทรสาร: ๐-๕๓๒๔ ๕๐๒๔๑

เว็บไซต์: <http://www.ajms.ac.th> แฟกซ์: ๐๕๓๒๔ ๕๐๒๔๑E-mail: ajms@ajms.ac.th

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตกับข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน ท่านเจ้าคุณพระพรหมญาณมุนี

ด้วย นายแก่นคิด กล้าจน เลขประจำตัวนิสิต ๒๑๐๕๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาการปฏิบัติพุทธในมูลนิธิธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนวัดป่าบ้าน อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ALYtical STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตกับข้อมูลดังกล่าว โดยบัณฑิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และการขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิชิต คุตตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

/ ขอสงวนสิทธิ์ นามสกุล นามสกุล

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร: ๐-๕๓๒๔-๕๐๒๔๑ ค.ศ. ๒๐๒๕

ที่ ฮว ๘๐๒๔.๓(๓๐)/ ๖ ๐๑๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๓๓๕ วิทยาลัยการศาสนาพุทธ ๑๑๑๑

เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๙ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๙ ๕๐๘๕, ๐ ๕๓๒๙ ๐๘๕๖

โทรสาร ๐๘๘๘๕ ๐๘๐๖๖ โทรสาร ๐ ๕๓๒๙ ๐๘๕๖

เว็บไซต์ <http://www.mmc.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/mmcac/>อีเมล mcac@mmcn.ac.th

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอลาอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน ศอ.โรนาร กุลจาน

ด้วย นายแก่นกิล กุลจาน เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาศิลปกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพथิวิธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูฟ้าบ้าน อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHIA FAH NAM VILLAGE, MAETANG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบพระคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิชญ์ โคตรสุโขทัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร ๐-๕๓๒๙๘๖๐๖๖ ต่อ ๓๐๑๓

ที่ ๒๖ ๒๐๒๕๑๔๐๘/ ๖ ๒๓๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๔๓๖ วัดพระธาตุนคร ถนนพหลโยธิน อ.สุเทพ

เชียงใหม่ เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๔ ๕๓๒๕, ๐ ๕๓๒๔ ๕๓๕๕, ๐ ๕๓๒๔ ๐๕๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๘๘๘๕ ๘๘๘๕ โทรสาร ๐ ๕๓๒๔ ๐๕๕๒

เว็บไซต์ <http://www.mcm.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/mcm.ac.th>อีเมล mcmnews@icloud.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเรียนวิทยานิพนธ์

เรียน **ท่าน ไร่บุญรอด**

ด้วย นายแก่นชัย กล้าจน เลขประจำตัวนิสิต ๒๓๐๕๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาศาสตร์วิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูฟ้าฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ALYICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU FHA FAN VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเรียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้คามอนุญาต และทราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ดร.พิชิต โคตรสุโพธิ์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปริญา
วิชาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ท่าน ไร่บุญรอด

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๔-๘๘๐๘ ต่อ ๓๓๓๔

ที่ ขว ๘๐๒๔๘.๓(๓๐)/ ๖ ๓๓๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๑๕ วัดศาลาลอยพระอารามหลวง อ.สุเทพ

เชียงใหม่ เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๙ ๘๖๖๙, ๐ ๕๓๒๙ ๕๑๕๙, ๐ ๕๓๒๙ ๘๙๙๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๙ ๕๑๙๕ ๕๑๙๕ โทรสาร ๐ ๕๓๒๙ ๘๙๙๑

เว็บไซต์ <http://www.mju.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/mju.ac.th>อีเมล ommsnews@omms.ac.th

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน **อาจารย์ รุจิราณี**

ด้วย นายแก่นสีล ภักดีจน เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๕๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษากิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิโรงพยาบาลแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูฟ้าบ้าน อ.แม่แตง จ. เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาคุณครูฯ ให้นำหนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิชิต คุตรสุโขทัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

(ผอ. ชัยวัชร รุจิราณี)

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๒๒๓-๘๘๖๓ ต่อ ๓๑๑

ที่ ฮว ๘๐๒๕๓/๓๐/ว ๐๑๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๓๓๓ วัดสามสกลพระอารามหลวง อ.ตุ๊กต

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐-๕๓๒๙-๗๕๖๓, ๐-๕๓๒๙-๕๕๕๓, ๐-๕๓๒๙-๖๕๕๖

โทรสาร ๐๕๓๒๙-๕๕๕๓ โทรสาร ๐-๕๓๒๙-๐๕๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cru.mju.ac.th> แฟกซ์ <http://www.borabon.com/thailand>อีเมล borabon@borabon.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตขอให้บันทึกเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน **คณบดีธรรม ก้าวไกล**

ด้วย นายแก่นศีล ก้าวไกล เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๕๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาวิถีกรรมวิธีพุทธในมูลนิธิวิปัสสนาธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษารูปธรรมฐานที่น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประมวลงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และการขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิชัย คุตตรัตน์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร ๐-๕๓๒๙-๗๕๖๓ ต่อ ๓๓๓

ปี ๕๖ ๕๐๒๕๓(๑๐)/ ๖ ๐๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๑๙ วิทยาลัยการปริวรรตราชวิทยาลัย

เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๙ ๘๖๖๘, ๐ ๕๓๒๙ ๘๖๘๘, ๐ ๕๓๒๙ ๘๘๕๕

โทรสาร ๐๕๓๒๙ ๘๖๖๘ โทรสาร ๐๕๓๒๙ ๘๘๕๕

เว็บไซต์ <http://www.mcm.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/mcmcm>

อีเมล mcmcmcm@gmail.com

๒๐ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้จัดส่งใบข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน **รศ.ดร. พวงมาลัย**

ด้วย นายแก่นพิณ กล้าจน เลขประจำตัวนิสิต ๒๓๐๕๓๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาศิลปะกรรมวิธีพุทธในมูลนิธิวิปัสสนาธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษารูปแบบภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่อังค จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU FAH FAH NAM VILLAGE, MAETANG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้จัดส่งใบข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขออภัยมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ดร. พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์

(ดร. พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปริวรรต

รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

จึงนี้ให้ ส.น. ภา.ช.น. ๕๖

รศ.ดร. พวงมาลัย

(รศ.ดร. พวงมาลัย พวงมาลัย)

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๙-๘๖๖๘ ค.ศ. ๒๕๖๕

ที่ ยว ๘๖๒๔๓(๒๐)/ ๖.๐๑๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๔๔๕ วิทยาลัยเกษตรกรรมและสหกรณ์ จ.สุพรรณบุรี

อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี ๓๖๑๑๐

โทรศัพท์ ๐ ๘๖๒๒๙ ๘๖๖๖, ๐ ๘๖๒๒๙ ๘๖๘๖, ๐ ๘๖๒๒๙ ๐๘๕๕

โทรสาร ๐ ๘๖๒๒๙ ๐๘๕๕ โทรสาร ๐ ๘๖๒๒๙ ๐๘๕๕

เว็บไซต์ <http://www.mcm.ac.th> แฟกซ์ <http://www.mcm.ac.th>อีเมล mcmnews@btmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิตินัยกับข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน **พี่สาว นิตินัย**

ด้วย นายแก่นพิศ กล้าจน เลขประจำตัวนิตินัย ๒๓๐๔๒๐๕๐๐๓ เป็นนิตินัยหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาศิลปกรรมวิจิตรศิลป์ในมูลนิธิพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูฟ้าบ้าน อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND - A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิตินัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิตินัยเข้าเป็นข้อมูลดังกล่าว โดยนิตินัยจะเข้าเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และการขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรรุ่งโรจน์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
วิชาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ฉันดีใจที่พี่สาว

นิตินัย นิตินัย

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๘๖๒๒๙-๘๖๖๖ ต่อ ๑๑๑๑

ที่ อ.ร ๘๘๒๓๔.๓๑๖๖/ ๖ ๒๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๘๘ วิทยาลัยสงฆ์พุทธมณฑลราชวิทยาลัย

เชียงใหม่ ๕ เชียงใหม่ ๕๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๔๕ ๕๕๖๘, ๐ ๕๓๒๔๕ ๕๕๖๙, ๐ ๕๓๒๔๕ ๕๕๖๙

โทรสาร ๐ ๕๓๒๔๕ ๕๕๖๘ โทรสาร ๐ ๕๓๒๔๕ ๕๕๖๙

เว็บไซต์ <http://www.cmmu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmu>อีเมล cmmucore@hotmai.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตร่วมเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน อ.อริยวิสุทธิ กุลาล

ด้วย นายแก่น คือ กุลาลจน เลขประจำตัวนิสิต ๒๓๐๕๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษากิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิธรรมแห่ง ประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตร่วมเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขานใน โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
วิชาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ฉันได้ร่วมทำแล้ว

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๒๒๒-๘๘๖๖ ต่อ ๒๓๒

ที่ ๕๗ ๔๖๐๔๔/๑๐/๓ ๓ ๐๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตเชียงใหม่

๓๓๕ วัดสามัคคีบรรพตราชามหาสงฆ์ จ.สุพรรณ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๘๑๒๐๔ ๘๖๖๕, ๐ ๕๑๒๐๔ ๕๑๔๕, ๐ ๕๑๒๐๔ ๐๘,๕๖

โทรศัทพ์เคลื่อนที่ ๐๘ ๙๓๘๕ ๙๖๕๓ โทรสาร ๐ ๕๑๒๐๔ ๐๘,๕๖

เว็บไซต์ <http://www.cm.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmcmu>อีเมล cmcmu@cm.ac.th

๒๒ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน **นายแพทย์ ชาญชัย**

ด้วย นายแก่นพิส กล้าจน เลขประจำตัวนิสิต ๒๓๐๕๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาศึกษการมีพิธีกรรมในมูลนิธิวิสิธธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ALYTICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM VILLAGE, MAETAENG, CHANG MAI”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้บัณฑิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และการขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โศทรฐโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
 วิชาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

Dr. Pitsakorn Chotruangphoo

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๐๔-๘๐๐๗ ต่อ ๓๓๓

ที่ อว ๘๐๒๔๑(๑๐)/ ๖ ๐๑๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๓๓๖ วัดสามัคคีบรรพต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๘ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๘ ๘๖๖๘, ๐ ๕๓๒๘ ๐๘๕๐

โทรสาร ๐ ๕๓๒๘ ๐๘๕๒, ๐ ๕๓๒๘ ๐๘๕๓, ๐ ๕๓๒๘ ๐๘๕๔

เว็บไซต์ <http://www.cmc.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmcu>อีเมล cmcnnews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน วัชร คุ้มกิตติพงษ์

ด้วย นายแก่นสีล กล้าจน เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษากสิกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ALYICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๘-๘๘๖๖๗ ต่อ ๓๓๓๓

ที่ ยว ๘๐๒๔.๘(๑๐)/ ๖ ๐๒๒

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๑๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๔ ๘๕๖๘, ๐ ๕๓๒๔ ๘๑๑๕, ๐ ๕๓๒๔ ๐๙๕๘

โทรสาร ๐ ๕๓๒๔ ๘๑๑๕ โทรสาร ๐ ๕๓๒๔ ๐๙๕๘

เว็บไซต์ <http://www.cm.mou.ac.th> เพจบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmcmou>อีเมล cmcmounews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอลาอนุเคราะห์ให้บัณฑิตแก่นข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน **ดร. มุณีพรพรหม กล้าจน**

ด้วย นายแก่นศีล กล้าจน เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๕๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษากสิกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพชชีธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูฝาน้ำ อ.แม่อัง จ.เชียงใหม่ AN ALYICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM VILLAGE, MAETANG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตแก่นข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ดร. มุณีพรพรหม กล้าจน

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๔-๘๑๑๕ ต่อ ๓๑๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑/๑๐/ว ๐๓๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๙ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ

เชียงใหม่ เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๓ ๘๖๘๖, ๐ ๕๓๒๓ ๖๙๕๐

โทรสาร ๐๕๓๒๓ ๘๖๘๖ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๖๙๕๐

เว็บไซต์ <http://www.cru.ac.th> อีเมล info@crunetmail.comอีเมล netcenter@crunetmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้จัดส่งใบข้อมูลประกอบการเรียนวิทยานิพนธ์

เรียน **ศาสตราจารย์ ดร. สว่าง**

ด้วย นายแก่นศีล กล้าจน เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๕๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาวิถีกรรมวิธีพุทธในมูลนิธิวิสิธธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษารวมชนภูผาฟ้าบ้าน อ.แม่ออน จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเรียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้จัดส่งใบข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะนำไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิชิต คุตตสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บันทึกให้สัมภาษณ์ สว่าง สว่าง

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร ๐-๕๓๒๓๗-๘๘๖๗ ต่อ ๓๐๑๑

พ. ๒๖ ๘๐๒๔๔(๑๐)/ ๖ ๐๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๓๓๘ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐-๕๓๒๙ ๙๐๖๙, ๐-๕๓๒๙ ๙๐๙๖, ๐-๕๓๒๙ ๙๐๙๗

โทรสาร ๐-๕๓๒๙ ๙๐๙๖

เว็บไซต์ <http://www.mmcu.ac.th> แฟกซ์ <http://www.thaibank.com/thai/mmcu>

อีเมล mcnews@themail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่หนังสือเกี่ยวกับข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน **ศิรินุช ลิ้มพญา กันทะมูจ**

ด้วย นายแก่นศีล กล้าจอน เลขประจำตัวนิสิต ๒๓๐๕๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษากลักรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้าบ้าน อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND: A CASE STUDY OF PHU PHA FAI NAM VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้หนังสือเกี่ยวกับข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิชญ์ โคตรภูไท)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา

รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

จันจิรา ลิ้มพญา

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๙-๘๙๖๙ ต่อ ๓๓๓

ที่ อว ๕๐๒๔๔(๑๖)/ ๑ ๐๒๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๕๑๕ วิทยาลัยเกษตรกรรมและสหกรณ์ ส.ต.อ.ท.

เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๒๒๙ ๘๖๖๖, ๐ ๕๒๒๙ ๘๖๖๗, ๐ ๕๒๒๙ ๐๘๕๕

โทรสาร ๐ ๕๒๒๙ ๐๘๕๕

เว็บไซต์ <http://www.cru.ac.th> แฟกซ์ <https://www.roadbook.com/thailand/>E-mail camraserachai@hotmail.com

๒๒ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน **สิริมาบวร ชัยรัมย์**

ด้วย นายแก่นคิด กล้าจน เลขประจำตัวนิสิต ๒๓๐๕๓๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษากสิกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิวิปัสสนาธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษารวมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่ออน จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAI NAM VILLAGE, MAE AENG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบพระคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. พิชัย คุตตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

(นาง นิตติ คุตตรสุโพธิ์)

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร ๐-๕๒๒๙-๘๖๖๖ ต่อ ๓๑๑๓

ที่ อว ๘๐๒๔.๔๑๖/ว ๐๑๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๓๘๘ ตำบลคลองพระอารามหลวง อ.สุเทพ

เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๔ ๘๕๖๘, ๐ ๕๓๒๔ ๕๑๕๕, ๐ ๕๓๒๔ ๐๙๕๕

โทรสาร ๐ ๕๓๒๕ ๙๙๙๙ โทรสาร ๐ ๕๓๒๔ ๐๙๕๒

เว็บไซต์ <http://www.mju.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/mju.ac.th>อีเมล mcsmc@ju.ac.th

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเรียนวิทยานิพนธ์

เรียน **ดร.พวงมาลัยพุทธ กัลลวง**

ด้วย นายแก่นสีล กล้าจน เลขประจำตัวนิสิต ๐๓๐๕๒๐๕๐๐๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาสิทธวิธีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้าบ้าน อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST FARMING PRACTICES IN THE BUDDHIST MEDICINE FOUNDATION OF THAILAND : A CASE STUDY OF PHU PHA FAH NAM VILLAGE, MAETAENG, CHIANG MAI"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสมัย โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ดร.พวงมาลัยพุทธ กัลลวง

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๔-๘๕๖๘, ๐๕ ๓๘๘

ภาคผนวก ง

กิจกรรมเฉพาะในฝ่ายงาน

กิจกรรมเฉพาะในฝ่ายงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

กิจกรรมเฉพาะในฝ่ายงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ แบ่งตามหน้าที่การบำเพ็ญของจิตอาสาแต่ละท่านในฝ่ายงานต่างๆ ตามความถนัดหรือได้รับมอบหมายจากหมู่กลุ่มฝ่ายงาน ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม แบ่งเป็น ๑๐ ฝ่ายงานหลัก ได้แก่ ๑. ฝ่ายงานกสิกรรมไร้สารพิษ หรือกสิกรรมวิถีพุทธ ๒. ฝ่ายงานครัว ๓. ฝ่ายงานร้านค้ากองบุญและตลาดวิถีธรรม ๔. ฝ่ายงานสร้างและซ่อมบำรุง ๕. ฝ่ายงานทำความสะอาด ๖. ฝ่ายงานสื่อสาร ๗. ฝ่ายงานวิทยากร ๘. ฝ่ายงานทะเบียน ๙. ฝ่ายงานวิชาการ ๑๐. ฝ่ายงานการจัดการขยะ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. ฝ่ายงานกสิกรรมไร้สารพิษ หรือกสิกรรมวิถีพุทธ

กิจกรรม: การทำกรรมไร้สารพิษ ผลิตอาหารที่ไร้สารพิษให้ได้มากที่สุด พึ่งตนเองให้ได้มากที่สุด ทำให้มากจนเหลือเผื่อแผ่ให้แก่ผู้คนในสังคมที่เดือดร้อน เป็นการทำให้ ‘กสิกรรมแบบมีศีล’ คือ เป็นการทำการกสิกรรมที่ไม่เบียดเบียนชีวิตตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น ทำจากเล็กไปหาใหญ่ ฝึกการประมาณให้พอดีตามกำลังตน คือ ทำในสิ่งที่จำเป็นที่สุด ณ เวลานั้น จะช่วยให้ประหยัดทั้งเวลา ทุนรอน และแรงงาน ที่จะสูญเสียไปกับสิ่งที่เกินความจำเป็น จึงทำให้เกิด ‘ประโยชน์สูงและประหยัดสุด’

รูปแบบการทำการกสิกรรม คือ การปลูกพืชให้หลากหลายชนิดในแปลงเดียวกัน บนคันนาก็สามารถปลูกข้าว ปลูกผักสวนครัว ปลูกไม้ล้มลุก เช่น ต้นแค มะละกอ กล้วย ได้ ในแปลงนา นอกจากปลูกข้าวแล้ว ยังสามารถปลูกพืชน้ำที่กินได้ชนิดอื่นแทรกลงไปได้ เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด ผักพาย ผักกูด สายบัว เป็นต้น สรุปลแล้วพืชผักหลากหลายชนิดสามารถปลูกในที่เดียวกันได้ตามความเหมาะสมของพื้นที่ แต่มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมก็เน้นการปลูกและกินพืชพันธุ์พื้นเมืองให้เป็นหลัก และปลูกหรือกินพืชผักแบบที่มีในท้องตลาดเป็นรอง หรือไม่กินเลยก็ได้

๒. ฝ่ายงานครัว

กิจกรรม: เน้นการทำอาหารปรับสมดุลร้อน-เย็น ประจุรสไม่จัด และเป็น ‘อาหารมังสวิรัต’ คือ เป็นอาหารที่ไม่เบียดเบียนชีวิตตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น เป็นหลักสำคัญ ฝึกความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค อาศัยอาหารเป็นเครื่องมือเพื่อลดกิเลสความหลงติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสในอาหารเป็นหลัก พร้อมกับแบ่งปันองค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยอาหารปรับสมดุล

ร้อน-เย็น มีการสาธิตและแบ่งปันสูตรการทำอาหารปรับสมดุลร้อน-เย็น ให้แก่ผู้ที่สนใจตามช่องทางโซเชียลมีเดียต่างๆ เป็นต้น

การทำครัว เริ่มตั้งแต่การเก็บผักไร้สารพิษในตอนเช้าตรู่ หรืออาจมีบางส่วนที่เก็บไว้แล้วจากเมื่อวานเย็น ผักพื้นบ้านและผักไร้สารพิษที่เราปลูกกันเอง จะถูกนำมาใช้ประกอบอาหารในวันนั้น ฝ่ายงานครัวที่รับผิดชอบในจุดนี้ โดยประสานงานกับฝ่ายงานกิจกรรมไร้สารพิษ ว่าตอนนี้มีแปลงกิจกรรมแปลงไหนบ้างที่ให้ผลผลิตแล้ว มีการแจ้งให้ทราบเป็นวันต่อวันทำให้เมนูอาหารในแต่ละวันจะต้องถูกประเมินจากวัตถุดิบที่หาได้ในวันนั้น เช่น วันนี้มียอดผักทองมาก เราก็จะนำมาผัดกระเทียมน้ำมัน หรือ กินเป็นผักลวกจิ้มน้ำพริกแจ่ว แต่ถ้าเราได้ผักเขียวกับลูกฟักทองมาร่วมด้วยในปริมาณที่มากเพียงพอ ก็อาจจะทำให้เราได้แกงเลียงหรือแกงอ่อมเพิ่มขึ้นมาอีกหนึ่งเมนู ดังนั้นการคิดเมนูอาหารในแต่ละวันจึงมีความสัมพันธ์กับวัตถุดิบที่เรามี ร่วมกับการปรึกษาหารือกันของจิตอาสาในฝ่ายงานครัวภายในวันนั้น แต่หลักๆ แล้วเราจะมีข้าวและถั่วไร้สารพิษที่เราปลูกเองบางส่วน และจากจิตอาสาในเครือข่ายที่ทำงานร่วมกัน เก็บไว้เพียงพอสำหรับจิตอาสาที่ร่วมกันบำเพ็ญอยู่ในพื้นที่

ครัวของแพทย์วิถีธรรมเน้นการใช้เตาฟืนเป็นหลัก จุดประสงค์เพื่อการพึ่งตนให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้จริงในยุคสมัยนั้นๆ อาจมีเตาแก๊สช่วยเสริมบ้างเล็กน้อย เมื่อใช้เตาฟืนก็ทำให้ต้องมีผู้รับผิดชอบในการเก็บฟืน โดยจะมีการขอแรงบุญพี่น้องจิตอาสาท่านที่มีกำลังและพอจัดสรรเวลาได้เพื่อร่วมบำเพ็ญช่วยกันอยู่เสมอตามหน้างานจริง ส่วนการก่อเตาฟืนในตอนเช้า แม้ครัวก็จะมอบหมายหน้าที่ให้กับจิตอาสาภายในฝ่าย จะเริ่มก่อเตาฟืนตั้งแต่เช้าตรู่เพื่อเตรียมทำข้าวต้ม และประกอบอาหาร ควันฟืนในตอนเช้าจะช่วยไล่แมลงดูดเลือดตัวเล็กตัวน้อยได้ค่อนข้างดี ทำให้เราไม่ต้องเบียดเบียนกันและกันมากเกินไปจนเกินไป และเป็นการประหยัดทุนรอน แรงงานในการป้องกันแมลงดูดเลือดอีกด้วย

เมื่อทีมเก็บผักได้ผักมาแล้วก็จะนำมาล้าง และช่วยกันปอกเปลือกหั่นจัดเตรียมไว้ตามที่ฝ่ายงานครัวแจ้งรายการอาหารมา การหั่นจัดเตรียมผักก็จะมีเศษขยะสดเกิดขึ้น ก็จะมีผู้รับผิดชอบในฝ่ายงานกิจกรรมไร้สารพิษรับช่วงต่อเพื่อนำไปทำปุ๋ยหมักเวียนกลับสู่กระบวนการผลิตวัตถุดิบอีกครั้ง

จิตอาสาทุกท่านจะรับประทานอาหารร่วมกันที่ครัวกลางทั้งในเวลาเช้า กลางวัน และเย็น โดยตอนเช้าจะเป็นเมนูข้าวต้มขาวกับผัดผักง่ายๆ เพราะจิตอาสาส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าเป็นหลัก เมนูหนักจึงเป็นช่วงกลางวันเวลาตั้งแต่ ๑๑ โมงเป็นต้นไป โดยมีการรับประทานอาหารกลางวันร่วมกับการประชุม ‘อภิธานียธรรม’ ไปด้วย ส่วนอาหารมื้อเย็นก็จะเป็นข้าวต้มขาวกับผัดผักง่ายๆ คล้ายๆ ตอนเช้า แต่ส่วนใหญ่แล้วแทบจะไม่มีจิตอาสาท่านใดรับประทานอาหารมื้อเย็น นอกจากท่านที่รู้สึกทานพอร่องในตอนกลางวัน หรือมีความเจ็บป่วยไม่สบาย หรือเด็กๆ เป็นต้น

กิจกรรมในฝ่ายงานครัวจะมีการพลัดเปลี่ยนหมุนเวียนผู้รับใช้ฝ่ายงานอยู่เสมอ ตามความยินดีสมัครใจและตามกำลังของจิตอาสาแต่ละท่าน ทำให้เกิดการขัดเกลากันอยู่ตลอดเวลา เป็นการไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูปแบบเดิมๆ ไม่ติดความลงตัว และจิตอาสาท่านใดที่มีข้อไม่สบายใจเกี่ยวกับเรื่องเมนูอาหารต่างๆ ในครัว ก็สามารถแจ้งบอกฝ่ายงานครัวภายในที่ประชุมหรือโดยการส่วนตัว เพื่อร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาลงตัวได้ตลอดเวลา

๓. ฝ่ายงานร้านค้ากองบุญและตลาดวิถีธรรม

กิจกรรม: เน้นการผลิตและจำหน่ายสินค้าที่จำเป็นต่อชีวิต โดยเป็นช่องทางในการกระจายสินค้าหรือผลผลิตที่ดี มีคุณภาพ ไร้สารพิษ ราคาถูก ออกสู่ชุมชน

มุ่งเน้นการค้าที่มีคุณธรรม เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล แบ่งปัน หวังประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่สังคมโดยรวม โดยมีหลักการ ๔ ข้อ คือ ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ และมีแนวทางการค้าขายบนหลักการค้า ‘บุญนิยม’ ๔ ระดับ ได้แก่ ขายราคาถูกกว่าท้องตลาด ขายราคาเท่าทุน ขายขาดทุนไปจนถึงแจกฟรี

ส่วนใหญ่แล้วฝ่ายงานร้านค้ากองบุญจะมีพี่น้องจิตอาสาที่มีความถนัดและยินดีบำเพ็ญในฝ่ายงานนี้นั้นตลอดเวลาจะมาช่วยบำเพ็ญ ท่านใดมีสมุนไพรรักษาในพื้นที่จะเก็บมาช่วยบำเพ็ญกับฝ่ายงานร้านค้ากองบุญ เช่น ใบย่านาง ใบเตย เป็นต้น ซึ่งทางจิตอาสาผู้รับใช้ในฝ่ายงานก็จะทำหน้าที่จัดสรรวัตถุดิบที่ได้เพื่อแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ไว้จำหน่ายในศูนย์ เป็นการเปิดโอกาสให้กับจิตอาสาที่ยังไม่สามารถมาอยู่ประจำได้ มีโอกาสได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการบำเพ็ญประโยชน์กับส่วนกลาง และตรงตามนโยบายของมูลนิธิที่เน้นการใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น หรือจากผู้ที่เราไว้วางใจได้เน้นการร่วมบุญกุศลกันเป็นหลัก

ในฐานะการผลิตจะมีการจัดสรรให้ผลิตตามกำลังของจิตอาสาและวัตถุดิบที่มีในตอนนั้นๆ ไม่ได้ทำทุกวันเพื่อมุ่งแสวงกำไรสูงสุด แต่หมดแล้วค่อยผลิตใหม่ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ ปัจจุบันนั้น เหตุที่เราสามารถจำหน่ายของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจแบ่งปันได้ ก็เพราะจิตอาสาทุกท่านมาร่วมกันเสียสละทำงานฟรี ไม่มีค่าแรง เราใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นที่หาได้ง่ายทำให้ไม่สิ้นเปลืองค่าขนส่ง กรรมวิธีการผลิตก็ไม่ยุ่งยากทำให้ลดต้นทุนในการผลิต และไม่ได้โฆษณาสินค้าจึงไม่ต้องเสียค่าโฆษณา รวมถึงเรามีการทำกิจกรรมไร้สารพิษ ทำให้เราสามารถพึ่งตนเองได้ในเรื่องของวัตถุดิบในการผลิต ทั้งหมดทั้งหมดจึงเป็นเหตุให้เราสามารถจำหน่าย “ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ” ได้

๔. ฝ่ายงานสร้างและซ่อมบำรุง

กิจกรรม: เน้นการปลูกสร้างสิ่งอำนวยความสะดวก ที่จำเป็นในด้านของการพักผ่อน และการดำเนินกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน เป็นหลัก ไม่สร้างสิ่งที่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น อันจะก่อให้เกิดภาระในการดูแลซ่อมบำรุงในอนาคต

ในการปลูกสร้างอาคารขนาดใหญ่ นอกจากจะเน้นประโยชน์ใช้สอยเป็นสำคัญแล้ว ยังต้องอาศัยภูมิปัญญาความสามารถจากพี่น้องจิตอาสาในฝ่ายงานที่มาร่วมมารวมกัน เพราะจิตอาสาแต่ละท่านมีความสามารถและบารมีในแต่ละด้าน เมื่อนำมาร่วมกันแล้วจะทำให้งานดำเนินไปได้โดยไม่ติดขัด การทำงานร่วมกันจะทำให้ทุกคนได้ฝึกกลดละความยึดมั่นถือมั่นในความเก่งของตน มีการรับฟังความคิดเห็นของกันและกันเพื่อปรึกษาหารือร่วมกันอยู่ตลอดเวลา ทำให้บ่อยครั้งมักจะมีเรื่องราวที่น่าอัศจรรย์เกิดขึ้น เช่น งานยากๆ ก็สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเชื่อว่าเกิดจากบุญกุศลจากการลดกิเลสของแต่ละท่านและการเสียสละทำความดี

ส่วนงานซ่อมบำรุง เน้นการซ่อมบำรุงสิ่งของเครื่องใช้ที่ชำรุดด้วยตนเองให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อสร้างศักยภาพของการพักผ่อนในหลากหลายด้าน และเพื่อใช้ทรัพยากรเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดก่อนตัดสินใจซื้อใหม่

๕. ฝ่ายงานทำความสะอาด

กิจกรรม: เน้นการเอากะซึ่งกันและกันเป็นหลัก ไม่ใช่ฝ่ายงานที่จะตกอยู่ในความรับผิดชอบของผู้ใด หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นฝ่ายงานที่แต่ละคนในมูลนิธิได้มีส่วนร่วมในการเอากะซึ่งกัน ช่วยกันสอดส่องดูแลความสะอาดเรียบร้อยในแต่ละฝ่ายงานของตน รวมถึงในพื้นที่ใช้สอยส่วนกลาง โดยจิตอาสาท่านใดที่พบเห็นความไม่สะอาดเรียบร้อย และพอจะจัดสรรเวลาได้แม้เล็กน้อย ก็สามารถเอากะทำความสะอาด หรือดูแลความเรียบร้อยอยู่เสมอๆ

ฝ่ายงานทำความสะอาดจึงไม่ใช่หน้าที่ประจำของผู้ใด แต่คือจิตสำนึกที่เอากะซึ่งกันและกันของคนในมูลนิธิอย่างแท้จริง

๖. ฝ่ายงานสื่อสาร

กิจกรรม: เน้นการ “สื่อสารเพื่อการพักผ่อน และช่วยคนให้พ้นทุกข์” โดยมีการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ เช่น วิทยุ ภาพนิ่ง ในสื่อโซเชียลออนไลน์ (Social Network) ผ่านทางเฟซบุ๊ก (Facebook) ยูทูบ (YouTube) และเว็บไซต์ (website) มีการแบ่งปันข้อมูลในกูเกิลไดรฟ์ (Google Drive) ซึ่งบุคคลภายนอกสามารถเข้าถึงข้อมูล (Data) เพื่อนำไปใช้ทำประโยชน์ได้ มีไฟล์เสียงในรูปแบบของ MP3 แผ่นซีดี เอสดีการ์ด (SD Card) หรือแฟลชไดรฟ์ (USB flash drive) ที่สามารถใช้งานผ่านเครื่องเล่น MP3 ได้ หรือสามารถดาวน์โหลดฟรีได้ในเว็บไซต์ มีการจัดทำสื่อในรูปแบบของหนังสือ สื่ออิเล็กทรอนิกส์

(ebook) แผ่นพับโบว์ชัวร์ (Brochure) มีการถ่ายทอดสด (Live) กิจกรรมต่างๆ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอยู่เสมอ

นอกจากนี้ยังมีไลน์กลุ่ม (LINE SQUARE) Grupแชทที่ยกระดับเป็น Community ขนาดใหญ่ รองรับคนได้มากที่สุดถึง ๕,๐๐๐ คน มีไลน์แอด (LINE at) เป็นเครื่องมือในการสื่อสารช่องทางใหม่ ที่แยกมาจาก LINE ส่วนบุคคล แพทย์วิถีธรรมจะสื่อองค์ความรู้ของหลักการแพทย์วิถีธรรมด้วยเทคนิค ๙ ข้อ สื่อวัฒนธรรมของแพทย์วิถีธรรม สื่ออัตลักษณ์ของแพทย์วิถีธรรม วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

สื่อให้เห็นภาพกิจกรรมต่างๆ ของแพทย์วิถีธรรม เช่น การทำกิจกรรมไร่สารพิษหรือกิจกรรมวิถีพุทธ การทำ Eco Brick การคัดแยกขยะ การทำธนาคารน้ำใต้ดิน มีการจำหน่ายสินค้าของตลาดวิถีธรรม สิ่งที่มีสื่อออกไป คือ วิถีชีวิตประจำวันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม โดยนำหลักธรรมคำสอนในพระไตรปิฎกมาเป็นแนวทางหลักในการขับเคลื่อนการทำงาน โดยมีท่านอาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้นำจุดดีของการดูแลสุขภาพในศาสตร์ต่างๆ มาบูรณาการร่วมกับคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อเป็นแนวทางหรือวิธีการดูแลสุขภาพพึ่งตนให้กับประชาชน มีการพิจารณาและประมาณสิ่งที่จะนำเสนอออกไปให้เหมาะกับกาลอันควรเสมอ เช่น ช่วงที่มีปัญหาภัยแล้ง ก็จะเน้นไปที่เรื่องของการทำธนาคารน้ำใต้ดินเพื่อเก็บรักษาน้ำ ดูแลน้ำ ประหยัดน้ำ สื่อในช่วงนั้นที่ออกมา ก็จะเน้นเกี่ยวกับเรื่องนี้มากเป็นพิเศษ หรือในช่วงนี้ที่มีกระแสเรื่องการแพร่ระบาดของไวรัส ‘โคโรนา’ หรือ ‘โควิด-๑๙’ ก็จะเน้นเรื่องการเรียนรู้ที่จะอยู่กับภาวะวิกฤตของการเกิดโรคระบาด

วิธีการนำเทคนิคการดูแลสุขภาพ ๙ ข้อของแพทย์วิถีธรรมไปใช้ให้เกิดประสิทธิภาพในการดูแลตนเอง เพื่อให้ประชาชนไม่ตื่นกลัวและมีสติ มีหนทางแก้ไขหรือแนวทางป้องกัน ได้เปิดโอกาสให้คนเข้ามาสอบถามข้อมูลเรื่องสุขภาพกายใจ โดยมีเจ้าหน้าที่จิตอาสาเข้าไปตอบคำถามผ่านทางสื่อออนไลน์ต่างๆ

นอกจากนี้ยังมีสื่อที่เป็นเอกสาร สิ่งพิมพ์ต่างๆ งานวิจัย ตำราเรียน และสื่อสิ่งพิมพ์ในโซเชียลมีเดีย มีช่องใน YouTube เป็นของตนเอง เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ด้านการพึ่งตนออกไปสู่มนุษยชาติให้มากที่สุดในทุกๆ ช่องทางฝ่ายงานสื่อสารเป็นฝ่ายงานที่ต้องคลุกคลีอยู่กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เกือบตลอดเวลา ทำให้มีโอกาสที่จะได้รับพลังงานความร้อนจากอุปกรณ์ดังกล่าวในปริมาณที่มาก จิตอาสาที่เสียสละบำเพ็ญในฝ่ายงานนี้จึงต้องมีการดูแลปรับสมดุลร่างกายอย่างเคร่งครัด เป็นการฝึกความมีวินัยและฝึกการประมาณเพื่อให้เกิดประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านอย่างสูงสุด จิตอาสาในฝ่ายงานสื่อสารต้องตื่นเช้ากว่าคนอื่นเพื่อมาเตรียมเซตอุปกรณ์สื่อในการถ่ายทอดรายการสดตอนเช้า โดยจะมีการแบ่งหน้าที่หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันภายในฝ่ายเพื่อไม่ให้จิตอาสา

ผู้รับผิดชอบล้าเกินไป และเพื่อให้งานสามารถดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง ถือเป็นฝ่ายงานที่เอาภาระค่อนข้างหนักเพราะมีเรื่องของเวลาและอุปกรณ์ทางเทคนิคมาเกี่ยวข้องมาก

จิตอาสาแต่ละท่านในฝ่ายงานสื่อสารสามารถทำงานแทนกันได้ในทุกตำแหน่ง เมื่อจิตอาสาท่านใดไม่ว่างหรือไม่สบายก็ยังทำให้งานถ่ายทอดสดสามารถดำเนินต่อไปได้ นอกจากนี้ภายในฝ่ายงานจะเน้นการปรึกษาหารือวางแผนร่วมกัน และรายงานสรุปกายสรุปใจกันอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้ท่านใดทำงานเป็นศิลปินเดี่ยวเพื่อป้องกันการติดเสเพลกิจกรรมการสรรเสริญ และเพื่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียวเป็นพี่เป็นน้องกัน จนสามารถบอกกล่าวตักเตือนถึงข้อบกพร่องของกันและกันได้เสมอ

๗ ฝ่ายงานวิทยากร

กิจกรรม: เน้นการทำงานเป็นทีม โดยต้องมีการประสานงานระหว่างทีมสื่อ กับวิทยากรที่อยู่บนเวทีหรือขณะที่ทำการถ่ายทอดสดในรายการต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เพราะสถานการณ์ต่างๆ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลาตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น นอกจากนี้วิทยากรยังมีหน้าที่ในการประสานงานกับจิตอาสาท่านอื่นๆ รวมถึงผู้เข้าค่าย เพื่อจัดสรรให้เกิดการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ไปตามตารางที่วางไว้เท่าที่จะเป็นไปได้จริง บนพื้นฐานของประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านในสัดส่วนที่เหมาะสมที่สุดในเวลานั้น ส่วนของตารางกิจกรรมในค่ายหรือตารางกิจกรรมการถ่ายทอดสดก็อาจมีการปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลาไปตามหน้างานจริงเช่นกัน โดยมีการปรึกษาหารือกันในที่ประชุมวันต่อวันอยู่เสมออย่างไม่มียึดมั่นถือมั่น

๘. ฝ่ายงานทะเบียน

กิจกรรม: ในช่วงเวลาที่มีการจัดค่ายสุขภาพหรือค่ายพระไตรปิฎกฯ ก็จะมีพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาจากหลากหลายพื้นที่ ลำดับแรกฝ่ายงานทะเบียนจะรับลงทะเบียนพี่น้องจิตอาสาและเสนอเรื่องเข้าในที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’ เพื่อหารือวางแผนการจัดสรรบุคลากรตามความยินดีสมัครใจหรือความถนัดของแต่ละบุคคล ใครถนัดเรื่องไหนหรือสนใจเรื่องไหนก็นำข้อมูลมาพูดคุยแลกเปลี่ยนหารือร่วมกัน ก็จะเกิดการจัดสรรงานให้เหมาะสมกับคน ณ ปัจจุบันนั้น โดยอาศัยมติหมู่มีมติเป็นเครื่องตัดสินในการตกลงร่วมกัน เมื่อมีการประชุมหารือกันอยู่เสมอจะทำให้ทุกคนเข้าใจภาพรวมของเนื้องานที่มีกับความสามารถของจิตอาสาแต่ละท่าน ทำให้เกิดการร่วมการรวมพลังในการเสียสละทำความดีได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

หลังจากนั้นหน้าที่หลักของฝ่ายงานทะเบียน คือ การประชาสัมพันธ์ให้ผู้เข้าค่ายได้มาติดต่อลงทะเบียน เพื่อเก็บประวัติส่วนตัว ประวัติความเจ็บป่วย มีจิตอาสาในฝ่ายงานช่วยทำหน้าที่คัดกรองข้อมูล จัดกลุ่มผู้เข้าค่ายเพื่อให้สะดวกต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ภายในค่าย สอบถามเรื่อง

ความสะดวกในการพักค้าง สะดวกพักค้างหรือสะดวกไปกลับ ถ้าสะดวกในการพักค้างก็จะมีจิตอาสาในฝ่ายที่รับช่วงต่อ เพื่อทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการจัดสรรที่พักโดยแบ่งเป็นฝ่ายชาย ฝ่ายหญิง และสำหรับที่มาพักค้างเป็นครอบครัว มีการแนะนำสถานที่ให้แก่ผู้เข้าพักในเบื้องต้น นอกจากนี้ยังมีบริการให้ยืมอุปกรณ์เครื่องนอนหรือเครื่องใช้ต่างๆ โดยมีจิตอาสาในฝ่ายงานทะเบียนคอยให้คำแนะนำ มีการลงชื่อรับของ และส่งคืนในวันจบค่าย นอกจากนี้ฝ่ายงานทะเบียนยังทำหน้าที่รับแจ้งปัญหาต่างๆ ภายในค่าย หรือทำหน้าที่เป็นประชาสัมพันธ์ไปด้วย

๙. ฝ่ายงานวิชาการ

กิจกรรม: ก่อตั้ง ‘สถาบันวิชาราม’ โดยมีความเชื่อมั่นว่า “การศึกษาที่ไม่ลดทอนคุณค่าประเทศไทยไม่ได้” ตามคำกล่าวของ พ่อครู สมณะโพธิรักษ์ โพธิ์รักขิต เป็นสถาบันการศึกษาที่มี “ธรรมะเด่น เน้นฐานงาน ชาญวิชา”

ปรัชญาการศึกษาของสถาบันวิชาราม (Philosophy) คือ “อริยสืลนำสุขมาให้”

วิสัยทัศน์ (vision) ของสถาบันวิชาราม จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษยชาติไปสู่สภาพชีวิต “พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุข”

พันธกิจ (Mission) คือ ๑) สร้างจิตอาสาวิถีธรรมเพื่อมวลมนุษยชาติ ๒) วิจัยและพัฒนาองค์ความรู้เพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ

ค่านิยมหลัก (Core values) คือ ๑) คบมิตรดี ๒) มีศีล ๓) ทำสมดุรอันเย็น ๔) พึ่งตน ๕) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

วิธีการดำเนินงานของฝ่ายงานวิชาการเน้นการทำงานเป็นหมู่ ไม่ส่งเสริมให้ทำงานคนเดียว เพราะการเด่นในการทำงานคนเดียวจะทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในโลกธรรมสรรเสริญ หรือติดความสำเร็จของกิจกรรมการงานได้ง่าย ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์และความเสียหายต่างๆ ในชีวิต การทำงานคนเดียวบ่อยๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีความเก่งหรือเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ ก็จะติดความสำเร็จของงานติดความสมบูรณ์แบบของงาน จะเป็นคนที่มีอัตตามานะมากและทำงานร่วมกับผู้อื่นยาก ขาดความเมตตาผู้ที่มีความสามารถน้อยกว่า เพราะฉะนั้นในฝ่ายงานวิชาการจึงได้หลอมรวมพี่น้องจิตอาสาที่มีความสมัครใจหรือมีความยินดีเต็มใจที่จะบำเพ็ญในฝ่ายงานนี้ มาเสียสละทำความดีร่วมกันโดยใช้หลักของ ‘อปริหานิยธรรม’ ในการขัดเกลาความยึดมั่นถือมั่นของแต่ละบุคคล ผลพลอยได้คือทำให้งานที่ออกมาเป็นประโยชน์ที่สุดเท่าที่เป็นไปได้จริง ณ เวลานั้นๆ

๑๐. ฝายงานการจัดการขยะ

กิจกรรม: เน้นความสนใจของผู้ร่วมบำเพ็ญเป็นสำคัญ ไม่กดดันบีบบังคับหรือพูดหวานล่อมใดๆ “ให้ดอกไม้แบ่งบานด้วยตัวเอง” ส่วนประโยชน์ที่ได้รับจากการทำงานในฐานนี้ เป็นเรื่องของความประณีตในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด การคัดแยกทรัพยากรให้เกิดมูลค่าสูงสุด และในเรื่องของความประหยัดสูงสุดด้วย ซึ่งจะเชื่อมโยงกับหลักการของสิ่งแวดล้อม ๓R คือ ๑) Reduce คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการใช้ ๒) Reuse คือ การนำกลับมาใช้ซ้ำ และ ๓) Recycle คือ การนำสิ่งต่างๆ ที่คิดว่าเป็นขยะแล้วมาประดิษฐ์เป็นสิ่งใหม่ๆ ถ้ามีการจัดการคัดแยกขยะตั้งแต่ต้น และศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เราก็จะรู้ว่าขยะแต่ละชิ้นสามารถไปทำประโยชน์อะไรได้บ้าง ไปต่อยอดอะไรได้บ้าง ก็จะเกิดแรงจูงใจให้อยากช่วยกันคัดแยกขยะ จุดนี้จะเป็นการช่วยหรือสร้างสรรค์สังคมให้เจริญขึ้น สะอาดขึ้น สิ่งแวดล้อมก็จะดีขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ในขวดน้ำธรรมดา ๑ ขวด มีขยะอยู่ ๓ ชิ้น คือ ๑ ตัวขวด สามารถนำไปรีไซเคิลได้ ส่วนตัวฝาจะเป็นสีขาวหรือสีอะไรก็ตาม สามารถนำไปผลิตเป็นน้ำมัน หรือหลอมเป็นพลาสติกชิ้นใหม่ได้ ส่วนตัวสลากของขวด ทำประโยชน์อะไรไม่ได้เลยเพราะเป็นพลาสติกกลุ่มที่ไม่เกิดมูลค่า แต่สามารถเอาไปอัดใส่ขวดทำ Eco Brick ได้

ตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดจากการจัดการขยะ เช่น Eco Brick สามารถนำไปสร้างบ้าน หรือทำสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ได้ ถูกลพลาสติกยืดหรือถูกลแพ็คน้ำดื่ม สามารถนำไปผลิตเป็นน้ำมันได้ ซึ่งในถูกลพลาสติก ๒ กิโลกรัมสามารถแปรรูปเป็นน้ำมันเบนซินได้ ๓๐% เป็นน้ำมันดีเซลได้ ๗๐% สามารถนำมาใช้ในเครื่องยนต์การเกษตร เครื่องจักรกลต่างๆ เช่นรถไถ เป็นต้น ถูกลนมสามารถนำไปแปรรูปเป็นโตะ แก้วหลังคาบ้านได้ โฟมต่างๆ หรือแผงยา เอามาทำหินเทียมได้ ซองกาแฟ ซองน้ำยาปรับผ้านุ่ม ที่มีความเหนียว แต่มีสี ถ้าไปทำเป็นน้ำมันต้องผ่านกระบวนการแยกสี แต่ถ้าเอามาเย็บเป็นกระเป๋าก็จะได้ประโยชน์กว่า ส่วนในกลุ่มของกระดาษ ก็สามารถนำไปทำกระดาษขึ้นใหม่ได้ ถ้าเราทำและถ่ายทอดข้อมูลที่เป็นประโยชน์เหล่านี้ไปสู่สังคม คนก็จะได้ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ทรัพยากรแต่ละชิ้นให้คุ้มค่า ก็จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้เท่าที่เป็นไปได้จริง ซึ่งถ้าเรารู้จักธรรมชาติของสิ่งต่างๆ เราก็จะสามารถนำไปจัดสรรใช้งานให้เกิดประโยชน์ได้สูงสุด

ภาคผนวก จ

ภาพถ่ายผู้ให้สัมภาษณ์ และหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลดำเนินการวิจัย



สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพथวิทยวิธีธรรมแห่งประเทศไทย

ความสมบูรณ์

ความสมบูรณ์แบบของเราคือ เราทำเต็มที่
ไม่ได้หมายความว่า มันไม่มีข้อบกพร่อง
พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกนี้พร่องเป็นนิตย์
มันจะทำให้มันไม่พร่อง ได้อย่างไร มันเป็นไปได้

“ความเต็ม”

มันอยู่ที่เราเต็มใจ เต็มใจแล้วทำเต็มที่ต่างหากเล่า
นั่นคือ “ความเต็ม” ที่เป็นไปได้จริง เราเต็มใจที่จะทำสิ่งที่ดี เต็มใจที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

แล้วเราก็กทำเต็มที่

มันเต็มได้ด้วยสิ่งนี้

ส่วนข้างนอก อะไรๆ มันพร่องอยู่เป็นนิตย์แหละ มันไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบหรอก
ให้แต่ละคนทำเต็มที่ เท่าที่แต่ละท่านทำได้ เมื่อมันเต็มอันนี้แล้ว เราก็กพอใจอยู่ตรงนี้

เพราะนี่คือ ความจริงที่เป็นไปได้จริง

เราไม่ต้องไปอยากได้มากกว่าฤทธิ์แรง

มากกว่าความสามารถ ที่ทำได้จริง

เสียงเพชรจากใจเพชร: ดร.ใจเพชร กล้าจน ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่



สัมภาษณ์ Céline Idlas เตรียมแพทย์วิถีธรรม

Céline Idlas (มะลิ) อายุ ๔๓ ปี เป็นชาวฝรั่งเศส การศึกษา ระดับปริญญาตรี เป็นบำเพ็ญจิตอาสาฯ

“... การทำกิจกรรมที่ภูผาฟ้าน้ำเป็นการฝึกธรรมะอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เป็นงานที่ต้องทำร่วมกับ

หมู่มิตรดี โอกาสที่จะไม่ได้ตั้งใจเกิดทุกวัน ทำให้เราสลายอัตตา ให้อยู่อย่างสามัคคีกัน

ทำให้แต่ละคนเจริญขึ้น ...”



สัมภาษณ์ เอมอร แซ่ลิ้ม จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ

เอมอร แซ่ลิ้ม อายุ ๕๐ ปี ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร การศึกษา ระดับปริญญาโท

ปัจจุบันกำลังศึกษาระดับปริญญาเอก เป็นจิตอาสาประจำฯ ระยะเวลา ๑๒ ปี

“... การทำกิจกรรมที่ภูผาฟ้าน้ำเป็นการพึ่งพาตนเอง ในทางพุทธศาสนา อาหารเป็นยา อาหารเป็น
หนึ่งในโลก เราได้สร้างอาหารนั้นแหละ มันเป็นความยั่งยืนที่เราจะตอบโจทก์ทุกอย่าง ...”



สัมภาษณ์ ก้าน ไตรยสิทธิ์ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ

ก้าน ไตรยสิทธิ์ อายุ ๖๒ ปี ภูมิลำเนา มหาสารคาม การศึกษา ระดับประถมศึกษา ๔

ปัจจุบันกำลังเรียนมัธยมและปัญญาตรีของสถาบันวิชาราม เป็นจิตอาสาประจำ ระยะเวลา ๑๓ ปี

“... เราทำกิจกรรมแบบแบ่งปัน ตอนเราเป็นเด็กพ่อแม่ก็ทำแบบนี้ นำเอาผลผลิตที่ได้เอาไปให้คนที่
เป็นคนดี นำเคารพ ศรัทธา ก็นำผลผลิตนั้นไปถวายพระ เพราะพระ คือ คนดีในสังคมของเรา ...”



สัมภาษณ์ ชัยภัทร ชุตติคามิ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ

ชัยภัทร ชุตติคามิ อายุ ๓๒ ปี ภูมิลำเนา สุรินทร์ การศึกษา ระดับปริญญาตรี

ปัจจุบันกำลังศึกษาปริญญาโท เป็นจิตอาสาประจำ ระยะเวลา ๘ ปี

“... การมีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ด้วยปัจจัยที่ประหยัด หาได้ง่าย ใกล้เคียง ไม่มีโทษ และพึ่งตนเป็นหลัก มีจิตใจที่汀งามด้วยการเสียสละ เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนใจของผู้คน จะก่อให้เกิด
ประโยชน์แก่ตัวเอง จนสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสังคมให้ดีขึ้นในกาลต่อไป ...”



สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ

ดินแสงธรรม กล้าจน อายุ ๔๖ ปี ภูมิลำเนา สุราษฎร์ธานี การศึกษา ระดับปริญญาโท

ปัจจุบันกำลังศึกษาปริญญาเอก เป็นจิตอาสาประจำฯ ระยะเวลา ๑๑ ปี

“... กสิกรรมวิถีพุทธ เป็นอาชีพที่ตั้งใจจะทำตลอดชีวิต เพราะได้พิสูจน์แล้วว่าไม่ว่าจะเกิดวิกฤตใด เราไม่เคยเดือดร้อนในเรื่องอาหารและความเป็นอยู่เลย ในอนาคตไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็มั่นใจกับอาชีพนี้ที่จะทำให้เราอยู่รอดแล้ว ยังสามารถแบ่งปันช่วยเหลือผู้ที่มีบุญสัมพันธ์กันให้รอดอีกด้วย ...”



สัมภาษณ์ ธัญมน หมดเหมน เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ธัญมน หมดเหมน อายุ ๔๘ ปี ภูมิลำเนา เลย การศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ๖

เป็นเตรียมจิตอาสาฯ ระยะเวลา ๒ ปี

“... อัตตา หิ อัตตโน นาโถ คือ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน การทำกสิกรรมวิถีพุทธเป็นสิ่งที่ทำให้เราพึ่งตนเองได้ เป็นความมั่นคงของชีวิต ปลอดภัย และผาสุกอย่างยั่งยืน เป็นการสร้างปัจจัย ๔ ที่จำเป็นของทุกชีวิต คือ อาหารและเป็นการปฏิบัติศีล ละการเบียดเบียนชีวิตตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น ...”



สัมภาษณ์ นัฏฐา พิมาพันธุ์ศรี จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ

นัฏฐา พิมาพันธุ์ศรี อายุ ๔๘ ปี ภูมิลำเนา ชลบุรี การศึกษา ระดับปริญญาโท

ปัจจุบันกำลังศึกษาระดับปริญญาเอก เป็นจิตอาสาประจำฯ ระยะเวลา ๒ ปี ๘ เดือน

“... เนื่องจากทุกชีวิตในโลกนี้ล้วนต้องการความผาสุกที่แท้จริง คือ ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่เป็นสุข จิตใจที่ดีงาม ซึ่งการทำกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาจะทำให้ทุกชีวิตในโลกได้รับสิ่งนั้น ...”



สัมภาษณ์ ผ่องไพโรธรรม กล้าจน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ

ผ่องไพโรธรรม กล้าจน อายุ ๕๑ ปี ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร การศึกษา ระดับปริญญาโท

ปัจจุบันกำลังศึกษาระดับปริญญาเอก เป็นจิตอาสาประจำฯ ระยะเวลา ๑๐ ปี

“... จากการที่เราพึ่งตน ใช้เรี่ยวแรงกำลังเป็นหลัก มีอุปกรณ์หลักที่สำคัญคือจอบ ดังนั้น การจะทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ก็ต้องสานพลังกับหมู่มิตรดี มารวมพลังช่วยกันทำ มาร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน ทำตามกำลัง เอื้อเพื่อเอื้อกูลช่วยเหลือกัน ทำให้เกิดความสามัคคีในสังคมชุมชน ...”



สัมภาษณ์ พยอม ขวัญเชื้อ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ
พยอม ขวัญเชื้อ อายุ ๕๗ ปี ภูมิลำเนา ปัตตานี การศึกษา ระดับปริญญาตรี
เป็นจิตอาสาประจำฯ ระยะเวลา ๕ ปี

“... ปัญหาในการทำสัการะทำให้เราเกิดการเรียนรู้และวางใจไม่ยึดเอาแต่ใจตนเอง เราก็กะเอา
ประโยชน์ในปัจจุบันนั้นได้ ยิ่งเราได้พิจารณาได้ดีแล้ว ปัญหาที่เป็นทางเกิดของปัญญา การเผชิญ
ปัญหาจึงเป็นสิ่งที่ดี เรากล้าเผชิญหน้ากับปัญหา ปัญหาแท้จริงก็คือ ความยึดมั่นถือมั่นของเรา ...



สัมภาษณ์ ภัคธร คุ่มกิตติพร จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ
ภัคธร คุ่มกิตติพร อายุ ๕๑ ปี ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร การศึกษา ระดับปริญญาตรี
ปัจจุบันกำลังศึกษาระดับปริญญาโท เป็นจิตอาสาประจำฯ ระยะเวลา ๙ ปี

“... กลิกรส่วนมากถือว่าหญ้าและวัชพืชเป็นปัญหาในการเพาะปลูก จึงจำเป็นต้องใช้ยาฆ่าหญ้าหรือ
เผาเพื่อให้่ายในการเพาะปลูก ดูเหมือนเป็นวิธีที่ง่ายและไม่มีโทษ แต่ความจริง เปลืองเงินทุน และมี
พืชตกค้างปนเปื้อน ทำสิ่งแวดล้อมเสื่อม ข้าวและพืชผักมีสารพิษปนเปื้อน ผู้ปลูก ผู้บริโภครับพิษสู่
ร่างกาย ส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยต่อร่างกาย เสียเงินค่าใช้จ่ายไปกับการรักษาพยาบาล จึงเป็นวิธีที่
มักง่าย เป็นโทษ ตรงกันข้ามกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ...”



สัมภาษณ์ ดร. ภูเพียรธรร กุลัจจน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ

ดร. ภูเพียรธรร กุลัจจน อายุ ๕๓ ปี ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร การศึกษา ระดับปริญญาเอก
เป็นจิตอาสาประจำฯ ระยะเวลา ๑๒ ปี

“... กสิกรรมวิถีพุทธเป็นสัมมาอาชีวะ และสร้างอาหารให้กับโลก ในปัจจุบันนี้ คนในโลกกำลังจะขาดแคลนอาหารที่เป็นหนึ่งในโลก คือ อาหารทางจิตวิญญาณที่จะสามารถดับทุกข์และอาหารร่างกายด้วย กสิกรรมสูงสุดจึงเป็นการปฏิบัติอาหาร ๔ ทำไปถึงใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม ...”



สัมภาษณ์ ละอองดาว สง่งาม เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ละอองดาว สง่งาม อายุ ๕๐ ปี ภูมิลำเนา แพร่ การศึกษา ระดับมัธยม ๖
เป็นเตรียมจิตอาสาฯ ระยะเวลา ๑๐ ปี

“... เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับสังคม แบบว่าวิถีพุทธ วิธีที่เรียบง่าย สั้นเปลื้องน้อย ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เหมือนการอนุรักษ์ธรรมชาติไปในตัว อย่างที่อื่นเขาทำก็ทำลายธรรมชาติไปเรื่อยๆ แต่รูปแบบนี้มันเหมือนฟื้นฟูด้วย อนุรักษ์ด้วย เป็นแบบอย่างของความเพียร ความอดทนด้วย ต้องไม่ใจร้อน อยากจะให้สำเร็จเร็วๆ เพราะมันทำให้ชีวิตเรารุ่มร้อน แล้วเราทำแบบนี้จริงๆ ชีวิตก็อยู่เย็นเป็นสุขจริงๆ ...”



สัมภาษณ์ สันทยา กันทะมูล จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ
 สันทยา กันทะมูล อายุ ๔๘ ปี ภูมิลำเนา เชียงใหม่ การศึกษา ระดับปริญญาตรี
 เป็นจิตอาสาประจำฯ ระยะเวลา ๙ ปี

“... การทำกรรม คือ การสามารถใช้ชีวิตผลิต ๒ อย่าง คือ อาหารและยารักษาโรค อาหารเป็น
 หนึ่งในโลก การที่เราสามารถผลิตอาหารและยารักษาโรคได้เอง ทำให้เราจะไม่ขาดแคลน เมื่อเราทำ
 ได้หนึ่งคน เริ่มต้นที่เรา จะเป็นการสร้างแรงเหวี่ยงทำให้เกิดกระแสแห่งการพึ่งตนนี้ออกไปให้คน
 รอบข้างในชุมชนได้เห็น จะเป็นตัวอย่างให้สังคมได้เรียนแบบทำตามต่อไป ...”



สัมภาษณ์ สมพงษ์ โขงรัมย์ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ
 สมพงษ์ โขงรัมย์ อายุ ๔๕ ปี ภูมิลำเนา บุรีรัมย์ การศึกษา ระดับอาชีวชั้นสูง
 เป็นจิตอาสาประจำฯ ระยะเวลา ๙ ปี

“... พึ่งตนเองได้ ปลูกอยู่ปลูกกินให้พอกินพอใช้ที่เหลือก็แบ่งปัน เช่น เมล็ดพันธุ์นำไปเพาะปลูกหรือ
 พืชพันธุ์ที่เป็นผลผลิต สด ใหม่ ไร้สารพิษ แบ่งปันองค์ความรู้ เป็นตัวอย่าง เป็นแรงเหวี่ยงให้กับคน
 อื่น ไม่สร้างความเดือดร้อน ไม่เบียดเบียนและใช้อินทริยวัตถุในท้องถิ่น กังไผ่ ใบไม้ วัชพืชต่างๆ ...”



สัมภาษณ์ ดร.หมายขวัญพุทธ กล้าจน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำ

หมายขวัญพุทธ กล้าจน อายุ ๕๘ ปี ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร การศึกษา ระดับปริญญาเอก

เป็นจิตอาสาประจำฯ ระยะเวลา ๑๑ ปี

“... แนวทางในการส่งเสริมการทำกิจกรรมวิถีพุทธได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น คือ ต้องปฏิบัติศีล ๕ เป็นอย่างต่ำ ชัดเกลากิเลสตนเองอยู่เสมอ อยู่ร่วมกับหมู่มิตรดี มุ่งทำประโยชน์ตนเองและผู้อื่น กิจกรรมวิถีพุทธเน้นปรับตัวมาเป็นคนดีมีคุณธรรมล้างกิเลสเป็น ปลุกฝังความเสียสละ สามารถสร้าง ผลิตผลที่ดีมีคุณภาพทั้งรูปธรรมและนามธรรม คือ จิตวิญญาณผู้ผลิตกิจกรรมวิถีพุทธนั่นเอง ...”

ภาคผนวก ฉ

ภาพถ่ายภาคสนาม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ และภาพที่เกี่ยวข้อง









“...การทํานาแปลงเล็กก็พอดีแรงเรา
เป็นการประมาณความพอดี ให้พอดีแรงเรา
และก็เป็นประโยชน์สูง ประหยัดสุด
ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
ทำให้เป็นประโยชน์สูง ประหยัดสุด...”

ดร.โจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

11 กรกฎาคม 2563

ณ พุทธสถานภูผาฟ้า น้ำ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่



หมอเขียว แฟนคลับ



หมอเขียวทีวี

morkeaw.net



vijjaram.ac.th







การเลือกเมล็ด พืชข้าว







เมล็ดข้าวที่เต็ม
และใสเหมาะ
เป็นพันธุ์ข้าว



เมล็ดข้าวที่กระ
ดำกระต่าง
เมล็ดลีบคว
แยกออก



**ความเป็นคนจนของเรา ความไม่มีอุปกรณ์
ของเรา ไม่มีเครื่องกล ไม่มีอะไรช่วย ก็ทำให้
เราได้เพิ่มศักยภาพในชีวิต**

ดร.ใจเพชร กล่าจน (หมอเขียว) 1 พฤษภาคม 2564
ณ พุทธสถานภูผาฟ้า น้ำ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

















[illegible]

- เมล็ดพันธุ์ที่แจกจากภูผาฟ้า น้ำ เอาศิลาหรือความดีมาแลก
- เมล็ดกล้วยแวล
- เมล็ดปิ่นนกกไข่ (ช่วยชีพ)
- เมล็ดผักกาดขาว (ช่วยชาติ)
- เมล็ดพันธุ์ข้าวเจ้าดอยฟ้า
- เมล็ดพันธุ์ข้าวเจ้าหอมมะลิใต้

ข้าวดอยฟ้า

เป็นข้าวเจ้าพันธุ์พื้นเมือง เดิมคือข้าว
ดอยที่พี่น้องจิตอาสาแบ่งเมล็ดพันธุ์มา
ให้ปลูก อาจารย์หมอเขียว ตั้งให้ชื่อว่า
"ข้าวดอยฟ้า"

จากข้าวเปลือก 1 เมล็ด
ปลูก 1 ต้น แดกกอได้ 30 ต้น
1 ต้นได้รวงข้าว 400 เมล็ด
 $400 \times 30 = 12,000$
การปลูกข้าวเปลือกเมล็ดเดียวทำให้ได้
ข้าว 12,000 เมล็ด



ปีนบกไล่

สมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน

เป็นพืชที่เกิดง่ายโตไว
มีพลังชีวิตสูง
ไม่ต้องดูแลมาก
เป็นได้ทั้งอาหาร ยา
และปุ๋ยบำรุงพืชชั้นดี

อาจารย์เนาวณีเนาว
ตั้งชื่อให้เรียกในกลุ่มเกษตรวิถีธรรมชาติว่า

"ช่วยชีพ"



ผักกาดนา

สมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน
เป็นผักที่มีพลังชีวิตสูง
เนื่องจากเกิดง่าย
ไม่ต้องดูแลมาก
ผักกาดนามีทั้ง
ฤทธิ์ร้อน ฤทธิ์เย็นในตัว
แต่จะเด่นไปทางฤทธิ์ร้อน

อาจารย์เนาวณีเนาว
ตั้งชื่อให้เรียกในกลุ่มเกษตรวิถีธรรมชาติว่า

"ช่วยชาติ"



กล้วยบวล ภูผาฟ้าน้ำ

ปลูกลงกล้วย
เพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้กับดิน
เพื่อจะเป็นเพื่อน เป็นพี่เลี้ยง
เป็นร่มเงา ปลูกลงไว้กิน
ใบใช้ประโยชน์ได้
หยวกก็กินได้
ปลีก็กินได้
ปลูกลงไว้เยอะๆ เอาไว้ทำปุ๋ยได้

ดร. โสเสพร กล้าชน (นวัตกร)
จากสภาเกษตรมหาชัยบุรี
24 กันยายน 2563 ณ ศูนย์การเรียนรู้
ค.วิทย์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่







การบำเพ็ญบุญกุศล
ชำระกิเลส
ทำสมดุร่อนเย็น
เรียนรู้ให้ดีเถอะ นี่คือ
ความสุขสบายใจไร้กังวล

ดร.โจเพชร กล้าจน (หมอยะยาว)

18 มิถุนายน 2563 เทศบาลนครสุราษฎร์ธานี

















ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ ฉายา/นามสกุล : นายแก่นสีล กล้าจน
- วัน เดือน ปีเกิด : ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๑
- ภูมิลำเนาที่เกิด : ๓๕ หมู่ที่ ๓ ตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตนบุรี
จังหวัดสงขลา ๙๐๑๘๐
- การศึกษา : พ.ศ.๒๕๕๖ ปริญญาตรี สาขาการจัดการสังคม
สถาบันอาศรมศิลป์
: พ.ศ.๒๕๕๘ ปริญญาตรี สาขาแพทยวิถีธรรม
สถาบันวิชาราม
- ประสบการณ์การทำงาน : พ.ศ.๒๕๕๒ – ปัจจุบัน
จิตอาสามูลนิธิแพทยวิถีธรรมแห่งประเทศไทย
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๓
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๕
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอมะแมง
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๕๐