



การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙

ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

APPLICATION OF GILANA SUTTA TO PREVENT COVID-19 AND
TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK

นางสาวแสงอรุณ สังกมศิลป์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๖



การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙
ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

นางสาวแสงอรุณ สัจคมศิลป์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๖

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Application of Gilana Sutta to Prevent COVID-19 Treat Infected
Patients in the Buddhist Dhamma Medicine Volunteer Network

Miss Sangaroon Sungkomsilp

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

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2023

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(ผศ. ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง)

ประธานกรรมการ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์)

กรรมการ

(พระครูปริยัติเจตยานุรักษ์, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(รศ. ดร.พูนชัย ปันธิยะ)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูปริยัติเจตยานุรักษ์, ผศ. ดร.

ประธานกรรมการ

รศ. ดร.พูนชัย ปันธิยะ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของ
เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ผู้วิจัย : นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูปริยัติเจติยานุรักษ์, ผศ. ดร., ป.ธ. ๔, พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา),
พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

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

วันสำเร็จการศึกษา : ๒ มิถุนายน ๒๕๖๖

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาหลักการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาตามหลักคิลานสูตร (๒) เพื่อศึกษาวิธีการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของแพทย์วิถีธรรม (๓) เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์หลักคิลานสูตรรักษาผู้ป่วยจากปัญหาโควิด ๑๙ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ผลการวิจัยพบว่า

การรักษาโรคในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ โรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรโค) การรักษาโรคทางกาย ต้องออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนอาหาร ใช้น้ำมันไพรให้สมดุล โรคทางใจต้องรักษาด้วยกระบวนการปรับเปลี่ยนอารมณ์ โดยใช้ธรรมะ “คิลานสูตร” นั้นเป็นหนึ่งในพระสูตรในการรักษาโรคในพระไตรปิฎก เป็นหลักธรรมรักษาโรคที่สำคัญในการอบรมกายสุขภาพ ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ด้านจิตใจ เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้บูรณาการมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรค

วิธีป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของแพทย์วิถีธรรมนั้น มีแนวคิดหลัก คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสถานะของความสุข คือ ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง พึ่งตนเอง ประหยัดเรียบง่าย มีประโยชน์ไม่มีโทษ พิสูจน์ผลได้ด้วยตนเอง มีการอธิบายกลไกการเกิดอาการของโรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ มีวิธีปฏิบัติมีการบูรณาการการใช้ธรรมชาติดับพระพุทธศาสนาในการรักษาโรคที่ดี คือ หมอที่ดีได้แก่ตัวเราเอง เบื้องต้นคือการลดกิเลสรักษาโรค โดยมีแนวคิด "ศูนย์บาทรักษาทุกโรค"

ผลของการปฏิบัติของผู้ป่วยในโรคโควิด ๑๙ พบว่ารักษาโรคได้จริง ก่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ของชีวิต เข้าใจการลดกิเลสรักษาโรคครบถ้วนสมบูรณ์ทั้งวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมและรูปธรรม

Thesis Title : Application of Gilana Sutta to Prevent COVID-19 Treat Infected Patients in the Buddhist Dhamma Medicine Volunteer Network

Researcher : Miss Sangaroon Sungkomsilp

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phrakrupariyathijethiyanuruksa, Asst. Prof. Dr., Pali IV, B.A. (Buddhist Psychology), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

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

Date of Graduation : June 2, 2023

Abstract

This research aims to achieve three objectives: (1) to examine the principles of treatment in Buddhism as outlined in the Gilana Sutta, (2) to explore the methods of prevention and treatment of COVID-19 employed by Dhamma practitioners, and (3) to analyze the application of the Gilana principles in the treatment of COVID-19 patients using a volunteer spirit medicine approach with a Dhamma orientation.

The findings reveal that the treatment of diseases in Buddhism can be classified into two categories: physical diseases (Kāyikaroko) and mental diseases (Cetasikaroko). Physical ailments necessitate dietary modifications and the use of herbal medicine to restore balance, while mental illnesses require emotional adjustment through the application of the "Gilana Sutta," one of the sutras for treating diseases found in the Tipitaka. This principle serves as a crucial guideline for the health camp training's disease treatment. By integrating these practices, happiness, comfort, and a sense of wholeness of mind can be achieved.

The Dhamma Medicine approach to preventing and treating COVID-19 is centered on the idea of attaining a state of happiness, where the mind assumes a central role, emphasizing self-reliance, simplicity, and frugality without sacrificing

efficacy. The results can be empirically verified, and the disease mechanism has been scientifically described. The integration of nature and Buddhism in disease treatment demonstrates a commendable approach. Individuals can become their own reliable doctors by initially reducing attachment to disease using the concept of a “Zero Baht Center for Cure All Diseases”.

The practical application of Dhamma Medicine in COVID-19 patients has yielded positive outcomes, leading to happiness, comfort, and a sense of completeness in life. It contributes to a reduction in defilements and offers comprehensive treatment of diseases from both abstract and concrete perspectives.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้ศิลปะเพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาจาก พระครูปริยัติเจตยานุรักษ์, ผศ. ดร. และ รศ. ดร. พูนชัย ปันธิยะ คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องมาโดยตลอด ตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จเรียบร้อย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ. ดร. สมหวัง แก้วสุฟอง, รศ. ดร. สัณญา สะสอง, ดร. วิโรจน์ วิชัย ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร. ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ที่กรุณาให้สัมภาษณ์ในงานวิจัยนี้

ขอขอบพระคุณ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เจ้าหน้าที่บุคลากรสาธารณสุข ผู้เข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมทุกท่าน ที่กรุณาให้ข้อมูลการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ทุกท่าน และกัลยาณมิตรเพื่อนร่วมรุ่นทุกรูป/คน ที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

คุณความดีอันเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอถวายเป็นปฏิบัติบูชา เพื่อตอบแทนคุณพระพุทธศาสนา ตอบแทนคุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน

หากงานวิจัยครั้งนี้มีข้อบกพร่องประการใด ผู้วิจัยต้องขออภัย และยินดีน้อมรับคำแนะนำด้วยความเต็มใจยิ่ง

นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์

๒ มิถุนายน ๒๕๖๖

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฌ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๕
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๗
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๙
บทที่ ๒ การรักษาโรคในพระพุทธศาสนาตามหลักคิลานสูตร	๒๐
๒.๑ ความหมายของโรค	๒๐
๒.๒ ประเภทของโรค	๒๓
๒.๓ โรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๓๑
๒.๔ การรักษาโรคในพระไตรปิฎก	๓๒
๒.๕ สรุปท้ายบท	๔๓
บทที่ ๓ วิธีป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของแพทย์วิถีธรรม	๔๕
๓.๑ บริบทของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย	๔๕
๓.๒ ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม	๕๑

๓.๓ การแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙	๖๓
๓.๔ การป้องกันโรคโควิด ๑๙ ตามหลักแพทยวิถีธรรม	๗๐
๓.๕ การดูแลรักษาสุขภาพจากโรคโควิด ๑๙ ด้วยหลักการแพทยวิถีธรรม	๗๘
๓.๖ ตัวอย่างผู้ที่ใช้หลักการแพทยวิถีธรรมที่ป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ตามหลักการแพทยวิถีธรรม	๙๑
๓.๗ สรุปท้ายบท	๑๒๐
บทที่ ๔ วิเคราะห์การประยุกต์ใช้คิลานสูตรเพื่อการป้องกันและรักษาสุขภาพ จากโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทยวิถีธรรม	๑๒๒
๔.๑ ประชากร	๑๒๒
๔.๒ การประยุกต์หลักธรรมคิลานสูตรกับหลักการแพทยวิถีธรรม	๑๒๔
๔.๓ การป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของแพทยวิถีธรรม	๑๓๒
๔.๔ ผลของการประยุกต์ใช้หลักคิลานสูตรดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทยวิถีธรรม๑๓๓	
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๓๗
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๓๗
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๔๒
บรรณานุกรม	๑๔๔
ภาคผนวก	๑๕๒
ภาคผนวก ก. หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๕๓
ภาคผนวก ข. แบบสัมภาษณ์	๑๕๙
ภาคผนวก ค. หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัย	๑๖๖
ประวัติผู้วิจัย	๑๘๘

สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า

ตารางที่ ๑ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตาม เพศ อายุ การศึกษา
อาชีพหลัก

๑๒๒

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ ๑ กราฟแสดงจำนวนผู้ป่วยสะสมโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา	๖๕
ภาพที่ ๒ หลักการล็อกดาวน์แบบแพทย์วิถีธรรม	๗๑
ภาพที่ ๓ วิธีทำกระโจมอบสมุนไพร	๘๑
ภาพที่ ๔ ภาพเส้นลมปราณแขน ด้านหน้าและด้านหลัง	๘๒
ภาพที่ ๕ เส้นลมปราณลำไส้ใหญ่	๘๓
ภาพที่ ๖ วิธีการใช้ขวดสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)	๘๙
ภาพที่ ๗ วิธีการสอดสายเข้าไปที่รูทวารหนัก	๙๐
ภาพที่ ๘ การอ่านบทบทวนธรรมหมอเขียว	๑๐๘
ภาพที่ ๙ อาหารเป็นยาบำบัดโรคและฟื้นฟูสุขภาพ	๑๐๙
ภาพที่ ๑๐ ออกกำลังกาย กดจุด โยคะ กายบริหาร แบบหมอเขียว	๑๑๐
ภาพที่ ๑๑ ถอนพิษร้อน ปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยยาเม็ดที่ ๔ แชมพูแช่เท้า	๑๑๐
ภาพที่ ๑๒ คบและเคารพมิตรดี แลกเปลี่ยนสภาวะกายใจ	๑๑๑
ภาพที่ ๑๓ โรงพยาบาลสนามชุมชนตำบลบึงวิชัย อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์	๑๑๒
ภาพที่ ๑๔ กิจกรรมสวดมนต์บทบทวนธรรม โรงพยาบาลสนามชุมชนตำบลบึงวิชัย	๑๑๓
ภาพที่ ๑๕ กิจกรรมออกกำลังกายโรงพยาบาลสนามชุมชนตำบลบึงวิชัย อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์	๑๑๓
ภาพที่ ๑๖ กิจกรรมออกกำลังกายโรงพยาบาลสนามชุมชน ต.บึงวิชัย อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์	๑๑๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ ในการอ้างอิงใช้ระบบระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า โดยใส่ตัวเลขไว้หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ดังตัวอย่างเช่น ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๙๖/๑๓๐ หมายถึง พระสุตตันตปิฎก มหาวรรคภาษาไทย เล่มที่ ๑๙ ข้อที่ ๑๙๖ หน้าที่ ๑๓๐ เรียงตามคัมภีร์ ดังนี้

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

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

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ปา. (ไทย)	ทีฆนิกาย ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปนิบาต	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	มัชฌิมนิกาย อฎุภังคปนิบาต	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (ไทย)	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.(ไทย)	อังกุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	อังกุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	อังกุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.(ไทย)	อังกุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.(ไทย)	อังกุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย)	อังกุตตรนิกาย ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก. (ไทย)	อังกุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)

ญ

ช.ช. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ชุททกนิกาย	ชุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ช.สุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ชุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.สง. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธเจ้า ตรัสว่า **ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง**,^๑ ความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง^๒ หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุ ทูพลาภาพป่วยหนัก ระยะเวลาสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเฝียวยารักษาทางด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้”^๓ พระองค์ตรัสสูตรในการรักษาโรคไว้ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ หนึ่งในพระสูตรในการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้คือ “คิลานสูตร”^๔ ว่าด้วยคนไข้และบุคคลผู้เปรียบด้วยคนไข้ ดังพุทธพจน์ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย คนไข้ ๓ จำพวกนี้มีปรากฏในโลก ๓ จำพวกคนไข้ ๓ จำพวกไหนบ้าง คือ ๑. คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่เป็นสัปายะ หรือไม่ได้โภชนะที่เป็นสัปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็นสัปายะ หรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธนั้นได้เลย ๒. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โภชนะที่เป็นสัปายะหรือไม่ได้โภชนะที่เป็นสัปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็นสัปายะ หรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมหายจากอาพาธนั้นได้ ๓. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โภชนะที่เป็นสัปายะ จึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ ย่อมไม่หาย ได้ยาที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้นเมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ดูกรภิกษุทั้งหลาย คนไข้ ๓ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก จากพุทธพจน์ดังกล่าว ต้องเลือกใช้วิธีที่ทำให้รู้สึกสบาย ไม่ว่าจะเป็นอาหารกาย อาหารใจ ยาและวิธีการรักษา ต้องเลือกผู้ดูแลที่เหมาะสม

^๑ ชุ.ข. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๙๖.

^๒ อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^๓ อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐.

^๔ อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๙.

จึงจะหายจากอาพาธนั้น ในพระพุทธศาสนาที่ใช้บำบัดรักษาความเจ็บป่วย หากปฏิบัติให้ถึงการ ลด เลิก ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความมัวเมาจนถึงขั้นบรรลุนิพพานแล้ว ก็สามารถบำบัด โรคทางกายและโรคทางใจได้อย่างถาวร ซึ่งในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรค ๒ ประการคือ **โรคทางกาย (กายโก โรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโก โรโค)** ดังพุทธพจน์ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ ๒ อย่างเป็นไฉน คือ โรคทางกาย ๑ โรคทางใจ ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายผู้ปฏิบัติความไม่มีโรคด้วยโรคทางกาย ตลอดปีหนึ่ง มีปรากฏ ผู้ปฏิบัติความไม่มีโรคตลอด ๒ ปี บ้าง ๓ ปี บ้าง ๔ ปี บ้าง ๕ ปี บ้าง ๑๐ ปี บ้าง ๒๐ ปี บ้าง ๓๐ ปี บ้าง ๔๐ ปี บ้าง ๕๐ ปี บ้าง ผู้ปฏิบัติความไม่มีโรคแม้อย่างกว่า ๑๐๐ ปี บ้าง มีปรากฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดปฏิบัติความไม่มีโรคทางใจแม้ครู่หนึ่ง สัตว์เหล่านั้นหาได้ยากในโลก เว้นแต่พระชีนาสพเท่านั้น^๕

องค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ หรือ สุขภาวะ ว่า เป็นสภาวะอันสมบูรณ์ที่ครอบคลุม ๔ ด้านของชีวิต ได้แก่ ๑) สภาวะด้านร่างกาย ๒) สภาวะด้านจิตใจ ๓) สภาวะด้านสังคม ๔) สภาวะด้านจิตวิญญาณ^๖ สอดคล้องกับ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) มีวิสัยทัศน์ว่า “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” หรือเป็นคติพจน์ประจำชาติว่า “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” โดยยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย^๗ สุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญไม่ว่าจะเป็นระดับบุคคล ครอบครัว หรือระดับประชาคมโลก ดังคำที่ว่า “สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตประการแรกคือ สุขภาพต้องแข็งแรง” ความเจ็บป่วยเป็นปัญหาที่สร้างความทุกข์ทรมานแสนสาหัสให้กับผู้ป่วย ไม่เพียงแต่ตัวผู้ป่วยเอง ยังรวมไปถึงครอบครัวญาติพี่น้องอีกด้วย ความเจ็บป่วยยังส่งผลถึงสภาพเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เช่น เมื่อมีคนในครอบครัวป่วยหนัก คนในครอบครัวต้องลาออกจากงานเพื่อมาดูแล ทำให้ครอบครัวขาดรายได้ เสียค่าใช้จ่ายสูง ซึ่งวิธีดูแลสุขภาพในปัจจุบันนั้นสามารถลดปัญหาสุขภาพได้เพียงส่วนหนึ่งแต่ยังมีปัญหาสุขภาพอีกจำนวนมากที่ไม่สามารถแก้ไขได้

^๕ อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๑๖๘.

^๖ ความหมายของสุขภาพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://mh64012.blogspot.com/2015/11/4-who-world-health-organization.html>. [๑๑ กันยายน ๒๕๖๓].

^๗ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔**. หน้า ๔. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422 [๑๑ กันยายน ๒๕๖๓].

โรคระบาดในโลกนั้นมีมาอย่างยาวนานยกตัวอย่างเช่น เมื่อราว ๗๐๐ ปีก่อนซึ่งตรงกับสมัยกรุงสุโขทัยของไทย เกิดมีโรคระบาดที่ไม่เคยมีใครรู้จักมาก่อน แพร่กระจายไปทั่วทวีปยุโรป โรคดังกล่าวคร่าชีวิตผู้คนในทวีปนั้นไปอย่างน้อย ๑ ใน ๔ ของประชากรทั้งหมด ต่อมาจึงกระจายไปทั่วโลกและอาจทำให้มีคนเสียชีวิตมากถึง ๗๕ ล้านคนทั่วโลก โรคนี้ได้รับชื่อภายหลังว่ากาฬโรค (Black Death หรือ Black Plague)^๘ ความร้ายแรงของโรคกาฬโรคนั้นทำให้เกิดความหวาดกลัวต่อผู้คนทั่วไปและบุคคลากรทางการแพทย์ และยังมีโรคระบาดอื่นๆ ตามมาไม่ว่าจะเป็น โรคไข้หวัดใหญ่สเปน (Spanish flu), โรคซาร์ส (Sars) หรือไข้หวัดมรณะ, โรคเมอร์ส^๙ เป็นต้น

การมาถึงของโรคติดเชื้อโคโรนา ๑๙ (COVID-19) เป็นโรคอุบัติใหม่ล่าสุดที่กลายเป็นโรคระบาดไปทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยจำนวนมากและบางส่วนเสียชีวิต การระบาดของโรคโคโรนา ๑๙ ที่แพร่กระจายไปจำนวนมากเกิดสภาพผู้ป่วยล้นเตียงล้นโรงพยาบาล ผู้ป่วยจำนวนมากที่ไม่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้ ส่งผลกระทบให้เกิดความเสียหายเดือดร้อนด้านต่างๆ สืบเนื่องตามมา ได้แก่ ปัญหาด้านจิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เกิดสภาพผู้ป่วยล้นเตียงล้นโรงพยาบาล เนื่องจากความรุนแรงของโรคที่เกิดขึ้น ซึ่งอาการโดยทั่วไปของโรคโคโรนา ๑๙^{๑๐} เช่น มีไข้ ไอแห้ง อ่อนเพลีย อาการที่พบไม่บ่อยนักมีดังนี้ ปวดเมื่อยเนื้อตัว เจ็บคอ ท้องเสีย ตาแดง ปวดศีรษะ สูญเสียความสามารถในการดมกลิ่นและรับรส มีผื่นบนผิวหนัง หรือนิ้วมือนิ้วเท้าเปลี่ยนสี อาการรุนแรงมีดังนี้ หายใจลำบากหรือหายใจถี่ เจ็บหน้าอกหรือแน่นหน้าอก ผู้ที่ไม่มีภูมิคุ้มกัน มีโรคประจำตัว หรือร่างกายอ่อนแอ มักเกิดอาการปอดบวม ปอดอักเสบ ได้มากกว่าไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หรือโรคภูมิแพ้

โดยเฉพาะในคนที่เป็กลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ สุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว เป็นต้น สูญเสียความสามารถในการพูดและเคลื่อนไหว โดยเฉลี่ยแล้วผู้ที่ติดเชื้อไวรัสจะแสดงอาการป่วยใน ๕-๖ วัน อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยอาจใช้เวลานานถึง ๑๔ วันจึงจะแสดงอาการ การหาหนทางในการแก้ปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและทางใจที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรคจึงเป็นสิ่งสำคัญ

^๘ ดร.นำชัย ชีววิวรรธน์, COVID-๑๙ โรคระบาดแห่งศตวรรษ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน), ๒๕๖๓), หน้า ๑๗.

^๙ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย, Disaster Profile สารภัย การถอดบทเรียนวิกฤติการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙, ปีที่ ๗ เล่มที่ ๑๒ (เมษายน ๒๕๖๔): ๑๕-๑๖.

^{๑๐} โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/ind_knowledge.php [๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๔].

การป้องกันและแก้ปัญหาที่สำคัญที่สุด มีประสิทธิภาพที่สุด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ อตตาทิ อตตโน นาโถ “ตนเป็นที่พึ่งของตน”^{๑๑} การพึ่งตนในการดำรงชีวิตที่ประหยัด เรียบง่าย รวมถึงการพึ่งตนในการทำสิ่งที่จำเป็นสำคัญต่อชีวิตในทุกๆ ด้าน ที่ตนสามารถทำได้ ทั้งด้านการดูแลสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ฯลฯ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องทำควบคู่กับการแก้ปัญหาที่ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน กำลังดำเนินการอยู่ จึงจะทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุข และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นสืบเนื่องต่อไปได้ การที่ผู้ป่วยหรือประชาชนพึ่งตนเองได้มาก ทำให้เจ้าหน้าที่สุขภาพไม่ต้องแบกรับภาระที่มากเกินไปและสามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นผลดีต่อผู้ป่วยและระบบสุขภาพโดยรวม ซึ่งการแพทย์วิถีธรรมนั้นสามารถพึ่งตนหรือบูรณาการร่วมกับการดูแลสุขภาพทุกแผนได้ตามความเหมาะสม

ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาหลักการประยุกต์ใช้คิลานสูตรในพระไตรปิฎก เพื่อดูแลสุขภาพและป้องกันโรคโควิด ๑๙ ป้องกันการติดเชื้อโควิด ๑๙ การรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด ๑๙ หรืออาการคล้ายติดเชื้อโควิด ๑๙ และอาการแทรกซ้อนจากการรับวัคซีนป้องกันโควิด ๑๙ รวมถึงการฟื้นฟูสุขภาพจากปัญหาโควิด ๑๙ โดยผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษากับ **เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม** ซึ่งเป็นจิตอาสาสังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เป็นประธานมูลนิธิ ซึ่งเป็นองค์กรที่จัดการอบรมเพื่อให้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับหลักพุทธธรรมแก่ประชาชนทั่วไป โดยไม่รับค่าตอบแทนใดๆ ภายใต้แนวคิดที่ว่า “ลดกิเลสรักษาโรค, ศูนย์บาทรักษาทุกโรค, และหมอดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง”

ซึ่งในปัจจุบันมีจิตอาสาทั้งในและต่างประเทศที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจากองค์กร ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๖๕ ประมาณ ๗๐๐ กว่าคน เฉพาะที่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประมาณ ๔๐๐ กว่าคนและมีประชาชนที่ผ่านการอบรมจากมูลนิธิไม่ต่ำกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คนทั่วโลก^{๑๒} ถ้าผู้ใดสามารถพึ่งตัวเองได้จนโรคหายหรือทุเลาได้มาก ให้ประชาชนมีความรู้เรื่องสุขภาพพึ่งตนสามารถดูแลตนเองได้ ก็ช่วยแบ่งเบาภาระของสังคม ภาครัฐ หรือเจ้าหน้าที่สุขภาพ ช่วยประเทศชาติบ้านเมืองได้ เป็นการนำ

^{๑๑} ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๒๕๖๔, **หนังสือคู่มือสุขภาพพึ่งตน ฉบับย่อ แพทย์วิถีธรรมฝ่าวิกฤตโควิด ๑๙**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๔), หน้า ๓.

^{๑๒} หมายขวัญพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงสร้างการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๘๓.

หลักธรรมในพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้ได้จริง ตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงมีพระเมตตา และพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษา และเป็นการเผยแพร่พระพุทธศาสนาอีกประการหนึ่ง จะได้ศึกษาค้นคว้าต่อไป

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ การรักษาโรคในพระพุทธศาสนา เป็นอย่างไร

๑.๒.๒ การศึกษาวิธีการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของแพทย์วิถีธรรมตามหลักคิลานสูตร มีกระบวนการขั้นตอนอย่างไร

๑.๒.๓ หลักการประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพผู้ป่วยจากปัญหาโควิด ๑๙ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาตามหลักคิลานสูตร

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาวิธีการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของแพทย์วิถีธรรม

๑.๓.๓ เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์หลักพุทธธรรมคิลานสูตรป้องกันและรักษาผู้ป่วยจากปัญหาโควิด ๑๙ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การทำวิจัยในเรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาการทำวิจัยไว้ ๓ ประการ คือ ๑.การรักษาโรคในพระพุทธศาสนาตามหลักคิลานสูตร เป็นอย่างไร ๒.การศึกษาวิธีการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของแพทย์วิถีธรรมตามหลักคิลานสูตร มีกระบวนการขั้นตอนอย่างไร ๓.หลักการประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพผู้ป่วยจากปัญหาโควิด ๑๙ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นอย่างไร

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ก.ข้อมูลปฐมภูมิ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงเอกสารโดยเฉพาะคิลานสูตรและสูตรอื่นๆ จากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๓๙ เป็นหลัก มีบางส่วนที่มาจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง จัดพิมพ์โดยกรมการศาสนา ปี ๒๕๑๔ ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับ

การแพทย์วิถีธรรม เป็นข้อมูลปฐมภูมิจากฝ่ายงานวิชาการมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยซึ่งเก็บรวบรวมไว้ในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ หนังสือ เอกสาร วารสาร งานวิจัย บทความวิชาการ แผ่นพับ ป้ายนิทรรศการ รูปภาพ คลิปวิดีโอ เครื่องบันทึกเสียง และ สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ ผู้วิจัยรวบรวมจาก หนังสือ เอกสาร วารสาร งานวิจัย บทความวิชาการ แผ่นพับ ป้ายนิทรรศการ รูปภาพ คลิปวิดีโอ เครื่องบันทึกเสียง และ สื่ออิเล็กทรอนิกส์

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) ได้แก่

๑. ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

๒. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจำนวน ๖ คน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นบุคลากรสาธารณสุขในเขตสุขภาพที่ ๗ อีก ๔ คน รวม ๑๐ คน (เป็นผู้ป่วย, ผู้ดูแล, กลุ่มเสียง)

๓. ผู้ผ่านการเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๑๐ คน (เป็นผู้ป่วย, ผู้ดูแล, กลุ่มเสียง)

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่อาศัยในเขตสุขภาพที่ ๗ (ร้อยแก่นสารสินธุ์) ประกอบด้วย ๔ จังหวัด ได้แก่ ร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์ ที่ผ่านการอบรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การประยุกต์ หมายถึง การนำบางสิ่งบางอย่าง มาใช้ประโยชน์ โดยปรับใช้ อย่างเหมาะสมกับสถานะที่เฉพาะเจาะจง เป็นวิธีการนำบางสิ่งมาใช้ประโยชน์ สิ่งที่น่ามานั้น อาจเป็น ทฤษฎี หลักการแนวคิด ความรู้เกี่ยวกับ เรื่องใดเรื่องหนึ่ง นำมาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ

คิลานสูตร หมายถึง พระสูตรในพระไตรปิฎกที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค ทั้งโรคทางกาย และโรคทางใจ มีพระสูตรหลักคือ ปฐมคิลานสูตร ทุตติคิลานสูตร ตติยคิลานสูตร และยังคงครอบคลุมอีก ๓ สูตร คือ คิริमानนทสูตร พานหคิลานสูตร และ เจลสูตร

การป้องกัน หมายถึง การนำหลักธรรมคิลานสูตรมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันโรค แพทย์วิถีธรรมใช้การป้องกันโรคโควิด คือ ล็อกดาวน สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง ล้างมือ ถือศีล ทำสมตุลร้อนเย็น ทำกสิกรรมไร้สารพิษ

การรักษา ในที่นี้หมายถึง การรักษาโรคโควิด ๑๙ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม โดยใช้หลักยา ๙ เม็ด เช่น สมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็นที่ถูกต้องกับผู้ป่วย การรับประทานอาหารพืชสด สบาย

โรคโควิด ๑๙ หรือโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) หมายถึง โรคติดต่ออุบัติใหม่ที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ซึ่งเป็นเชื้อในตระกูลเดียวกันกับโรกระบบทางเดินหายใจที่รู้จักกันดี เช่น โรคซาร์ส และโรคเมอร์ส

เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หมายถึง บุคคลที่ได้เรียนรู้วิธีการแพทย์วิถีธรรมด้วยการอบรม หรือศึกษาตามสื่อต่างๆ แล้วนำไปปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเอง และรวมกลุ่มกับหมู่มิตรจัดกิจกรรมค่ายสุขภาพ แนะนำช่วยเหลือผู้อื่นให้ดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม โดยไม่รับค่าตอบแทนใดๆ

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ หนังสือ

๑) **พระพรหมคุณาภรณ์ ^{๑๓} (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้เขียนหนังสือเรื่อง “การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์” เป็นการรวบรวมธรรมกถา หลากหลายแง่มุมในเรื่องเกี่ยวกับแพทย์ รวม ๑๖ เรื่อง ครอบคลุมเนื้อหาทั้งในส่วนของบุคลากรทางการแพทย์ เทคโนโลยีทางการแพทย์ การช่วยเหลือผู้ป่วย รวมไปถึงแง่มุมในด้านสังคมมุ่งเชื่อมโยงการแพทย์เข้าหาธรรมะในพระพุทธศาสนา แก้ปัญหาของบุคลากรและสังคมอธิบายให้เหมาะสมกับยุคสมัยว่าพระพุทธเจ้าทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิต บางครั้งร่างกายเจ็บป่วยของร่างกายทำอะไรจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตามพระองค์ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมายแล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบายเจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนเมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้ การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้กายเป็นหน้าที่แพทย์เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราต้องรักษาใจของตนเอง

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๒).

๒) **ดร.ใจเพชร กล้าจน^{๑๔} (หมอเขียว) และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม** ได้เขียนหนังสือเรื่อง “หนังสือคู่มือสุขภาพพึ่งตน แพทย์วิถีธรรมฝ่าวิกฤตโควิด ๑๙” ฉบับย่อ เป็นการนำเสนอเทคนิคการพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (การแพทย์วิถีพุทธหรือการแพทย์พุทธศาสตร์) ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด การรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด หรืออาการคล้ายติดเชื้อโควิด อาการข้างเคียงแทรกซ้อนจากการรับวัคซีนป้องกันโควิด และการลดปัญหาต่างๆ อันสืบเนื่องจากโควิด เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาอันเกิดจากเชื้อไวรัสโควิด ที่ระบาดทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย

๓) **นายแพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์^{๑๕}** ได้เขียนหนังสือเรื่อง “พุทธธรรมบำบัด” ว่าด้วยเรื่องการแพทย์ทางกายและจิต (Mind and Body Medicine) เป็นการแพทย์ทางเลือกหนึ่งใน ๕ กลุ่มที่จัดแบ่งโดย National Center for Complementary and Alternative Medicine ซึ่งเป็นองค์กรลูกของสถาบันสุขภาพแห่งชาติ ประเทศอเมริกา เป็นกลุ่มของเทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่กระทำด้วยกายแต่มุ่งการปรับเปลี่ยนสภาวะทางจิตใจที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของร่างกายและเกิดผลในทางบำบัดกลุ่มอาการ ต่าง ๆ โดยได้หยิบเรื่องที่เป็นความรู้เกี่ยวกับวิถีปฏิบัติทางพุทธศาสนาได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึกคิดที่มีผลมาถึงกาย การสวดมนต์ การทำสมาธิ การเจริญสติที่นำมาใช้ในทางบำบัดโรคหรืออาการต่าง ๆ หากได้มีการเรียนรู้ถึงวิถีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาจนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตส่งผลต่อสุขภาพนำมาปฏิบัติผสมผสานเข้ากับบริการทางการแพทย์ในการบำบัดรักษาและดูแลสุขภาพของประชาชน งานวิจัยเหล่านี้ล้วนสนับสนุนคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงไว้เมื่อ ๒๕๐๐ ปีมาแล้ว ทำให้อาณูภาพแห่งการปฏิบัติธรรมว่าทำให้มีความสุขชาติ อายุยืนแม้ว่าจะมาปฏิบัติเมื่อเป็นโรคแล้วก็ตาม

๔) **น.พ. ประเวศ วะสี^{๑๖}** ได้เขียนหนังสือเรื่อง “สาธารณสุขกับพุทธธรรม” กล่าวว่า คุณค่าที่แท้จริงของชีวิตอยู่กับการสอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติและธรรมชาติ การดำรงชีวิตของตนให้อยู่กับปัจจุบันอย่างเท่าทันและกลมกลืนกับธรรมชาติ ความสมดุลอันเกิดขึ้นนี้ ย่อมส่งผลกระทบถึงร่างกายและจิตใจของมนุษย์ให้เกิดสันติสุข พุทธธรรมนั้นเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตที่

^{๑๔} ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, **หนังสือคู่มือสุขภาพพึ่งตน แพทย์วิถีธรรมฝ่าวิกฤตโควิด ๑๙** (สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด, ๒๕๖๔).

^{๑๕} แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์, **พุทธธรรมบำบัด**, (กองแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุข: บจก.สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง, ๒๕๕๐).

^{๑๖} ประเวศ วะสี, **สาธารณสุขกับพุทธธรรม**, (พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โกมล คีมทอง, ๒๕๒๘).

ถูกต้องนับว่าเป็นการแก้ตรงสาเหตุและเป็นการป้องกันมิให้เกิดปัญหา ซึ่งตรงกับหลักการที่ว่า กันไว้ดีกว่าแก้ พุทธธรรมจึงเป็นการสาธารณสุขที่แท้จริง

๕) น.พ. สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์^{๑๗} ได้เขียนเรื่อง พระพุทธเจ้าสอน “ความมีโรคน้อย” ดังนี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียว (เอกาสนโภชน หมายถึง ฉันอาหารวันละครั้งเดียว) เมื่อเราฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียว ย่อมรู้สึกคุณ คือ ความเป็นผู้มีอาหารน้อย (อปุปาพารตณฺจ) มีโรคเบาบาง (อปุปาตงกตณฺจ) กายเบา มีกำลัง และ อยู่สำราญ ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลาย จงมา จงฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียวเถิด ด้วยว่า เมื่อเธอทั้งหลายฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียว จักรู้สึกคุณคือความเป็นผู้มีอาหารน้อย มีโรคเบาบาง กายเบา มีกำลัง และอยู่สำราญ [ฉบับหลวง ๑๒/๒๖๕] จากการศึกษาชายชาวอเมริกัน สองหมื่นหกพันกว่าคน ติดตามโดยเฉลี่ย ๑๖ ปี พบว่า การกินอาหารเวลากลางคืน (Late night eating) เป็นประจำเพิ่มโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจตายหรือขาดเลือดขึ้นร้อยละ ๕๕ เมื่อเทียบกับผู้ชายที่ไม่ได้กินอาหารเวลากลางคืน

๖) ศ.น.พ. ประเวศ วะสี^{๑๘} ได้เขียนความหมายของสุขภาพหรือสุขภาวะว่า หมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ของทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ดังนั้น ความหมายของ “สุขภาพหรือสุขภาวะ” จึงมีองค์ประกอบสำคัญ ๔ ด้าน ดังนี้ ๑. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย(Physical Health)หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุปัทวันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่าภายในที่นี้หมายถึงทางกายภาพด้วย ๒. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต (Mental Health) หมายถึงจิตใจที่มีความสุขรื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา

๗) อุ่นเอื้อ สิงห์คำ^{๑๙} ได้เขียน สุขภาพดีด้วยหลัก ๘ อ. ของสถาบันบุญนิยม สุขภาพองค์รวม ๘ อ. ประกอบด้วย ๑.อิทธิบาท ๒.อารมณ ๓.อาหาร ๔.ออกกำลังกาย ๕.เอาพิษออก ๖.อากาศ ๗.เอนกาย และ ๘.อาชีวะ (อาชีวะที่ลดละเลิกการเบียดเบียน) เป็นแนวคิดของพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ (ผู้นำกลุ่มปฏิบัติธรรมชาวอโศก) ได้พัฒนาเรื่องสุขภาพโดยนำหลักธรรมมาเป็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเริ่มต้นเมื่อ ปี ๒๕๔๖ เนื่องจากท่านมีความเห็นว่า สุขภาพของคนในปัจจุบันถูกมอม

^{๑๗} สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์, พระพุทธเจ้าสอนความมีโรคน้อย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaiconsulate.jp/files/user/pdf/พระพุทธเจ้าสอนความมีโรคน้อย1.PDF> [๓ กันยายน ๒๕๖๓]

^{๑๘} ประเวศ วะสี, สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี, ๒๕๔๓).

^{๑๙} อุ่นเอื้อ สิงห์คำ, “การฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม ๘ อ. ณ ชุมชนศิระขอโศก”, มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๕).

เมา และเอาสารพิษมาใส่ร่างกายมากจนสุขภาพกายและสุขภาพจิตเสีย จึงได้ริเริ่มทำงานด้านสุขภาพ โดยเรียกว่า “สุขภาพบุญนิยม” ซึ่งการทำงานสุขภาพบุญนิยมเป็นงานสร้างบุญ เพราะต้องทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความเกื้อกูลช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์โดยไม่ได้เอาเงินเป็นหลัก แต่คำนึงถึงชีวิตความเจ็บป่วยและจิตใจของคนไข้เป็นสำคัญ

๘) **ดร.ใจเพชร กล้าจน^{๒๐} (หมอเขียว)** ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ” ว่าด้วย เทคนิคสุขภาพที่พึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการผ่าทางตันในการแก้ไขปัญหาสุขภาพทั้งปัจจุบันและอนาคต และก็เชื่อว่าผู้มีบุญจะพบวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงสุด มีประโยชน์ ประหยัด และพึ่งตนเองได้มากที่สุด ในการดำเนินกิจกรรมการงาน การดำรงและแก้ไขปัญหาชีวิต ซึ่งได้น้อมนำเอาหลักธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ ๙ เป็นแกนหลัก

๙) **พระศาสนโสภณ^{๒๑} (จตุตสกลตเถร)** ได้เขียนหนังสือเรื่อง “คิลานสติกา” กล่าวถึงการใช้ธรรมรักษาโรค สำหรับผู้เจ็บไข้ กล่าวคือ ธรรมสองอย่าง มีอุปการะมากนักเวลาเจ็บไข้ คือ ขันติ กับสติ ขันตินั้น ได้แก้ความอดทนต่อความอยาก ไม่บริโภคนของแสดงอย่างหนึ่ง ได้อดทนต่อโทษะ ไม่ลุอำนาจต่อความโกรธอย่างหนึ่ง ได้แก้ความอดทนต่อทุกขเวทนา มีประการต่างๆอย่างหนึ่ง การอดทนทั้งสามอย่างนี้ ต้องอาศัยสติและขันติ ผู้ที่จะหายหรือบรรเทาจากโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นอยู่ หากมีซึ่งหลักธรรมที่ได้เรียนรู้และปฏิบัติตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ก็จะสามารถทุเลาและหายจากอาการเจ็บป่วยได้

๑๐) **นิทเทส พุ่มชูศรี^{๒๒} (ขุนนิทเทสสุขกิจ)** ได้เขียนไว้ในหนังสือ “อายุรเวทศึกษา (วิชาแพทย์แผนโบราณ)” แสดงให้เห็นว่า ตำราการแพทย์แผนไทยและตำรับยาแพทย์แผนไทยที่ฉบับที่ได้กำหนดเป็นตำราการแพทย์แผนไทยของชาติ ๑๘ พ.ศ.๒๕๑๖ เป็นหนังสือที่เป็นประโยชน์ต่อคนไทยที่สนใจวิชาทางการแพทย์ ประกอบด้วยตำรับยา ๑๗ กลุ่มอาการ ๒,๔๙๔ ตำรับ ตลอดจนการป้องกันโรค และสาเหตุที่เกิดขึ้นของโรค โรคแทรก โรคตาม โรคเหล่านี้ จะมีอยู่ในตำราการแพทย์ศาสตร์นิท

^{๒๐} ดร.ใจเพชร กล้าจน, *ถอดรหัสสุขภาพเล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๖๑).

^{๒๑} พระศาสนโสภณ (จตุตสกลตเถร), *คิลานสติกา*. อนุสรณียะและธรรมทานในงานทำบุญวันมรณภาพครบรอบปีที่ ๔ ของ พระศาสนโสภณ (จตุตสกลตเถร) วัดมกุฏกษัตริยาราม วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๙๒.

^{๒๒} นิทเทส พุ่มชูศรี, *อายุรเวทศึกษา (วิชาแพทย์แผนโบราณ)*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พร้อมจักรการพิมพ์, ๒๕๙๖).

เทศ ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางให้แพทย์แผนโบราณได้ศึกษาเพื่อพิจารณาเปรียบเทียบควบคู่ไปกับการวินิจฉัยโรคและอาการต่างๆ ของโรคได้อย่างถูกต้อง

๑๑) ดร.นำชัย ชีววิวรรณ^{๒๓} ได้เขียนหนังสือ “COVID-19 โรคระบาดแห่งศตวรรษ” แสดงให้เห็นว่า การระบาดของโรคโควิด ๑๙ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ นานาไปทั่วทั้งโลก ทั้งในแง่มุมมองของคนต่อโรคสมัยใหม่ที่อาจแพร่ระบาดไปทั่วโลกได้อย่างรวดเร็วและวิธีการรับมือกับโรคในยามที่โลกมีลักษณะ “โลกาภิวัตน์” เต็มที่ และมีผู้คนเดินทางไปมามากมายมหาศาลในแต่ละวัน เพื่อให้เห็นภาพรวม ทั้งปรากฏการณ์ ผลกระทบที่ติดตามมาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และอื่นๆ พร้อมทั้งการรับมือจากหน่วยงานด้านสาธารณสุขและผู้นำระดับประเทศ เป็นแหล่งข้อมูลหนึ่งที่สรุปเกี่ยวกับเรื่องโควิดได้ดีมาก เพื่อให้ทุกท่านตระหนักด้วยความไม่ตระหนกที่ไม่จำเป็น หรือเกิดความเครียดและวิตกกังวลมากจนเกินไป

๑๒) นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์^{๒๔} ได้เขียนหนังสือ “วิเคราะห์เจาะลึกหนึ่งปีแรก โควิด ๑๙ มหันตภัยเขย่าโลก ชัยชนะของจีน ความสำเร็จและอุปสรรคของไทยและบทเรียนจากนานาประเทศ” แสดงให้เห็นจุดเริ่มต้นของการระบาดของโควิด ๑๙ รวมทั้งการรับมือ การป้องกันและแก้ไขเพื่อเป็นคู่มือในการถอดบทเรียนรับมือโรคระบาด อุปสรรคและปัญหาในการจัดการและการรับมือของภาครัฐไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ต่างๆ หรือวัคซีนในการรักษาโรคโควิด เพื่อเป็นแนวทางในการรับมือโรคระบาดที่อาจเกิดขึ้นใหม่ในอนาคต

๑๓) พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ ๙)^{๒๕} ตรัสว่า “สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอนไดออกไซด์ อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องขาดหายไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ ธรรมชาติอื่นๆ ตลอดจนสิ่ง

^{๒๓} นำชัย ชีววิวรรณ, COVID-๑๙ โรคระบาดแห่งศตวรรษ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน), ๒๕๖๓).

^{๒๔} นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์, วิเคราะห์เจาะลึกหนึ่งปีแรก โควิด-๑๙ มหันตภัยเขย่าโลก ชัยชนะของจีน ความสำเร็จและอุปสรรคของไทยและบทเรียนจากนานาประเทศ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสมสิกขาลัย, ๒๕๖๔).

^{๒๕} พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ ๙), พระบรมราโชวาท (๘ สิงหาคม ๒๕๓๔), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://comeporone.blogspot.com/2009/09/blog-post_9910.html, [๑ ธันวาคม ๒๕๖๔].

ที่มนุษย์ปรุงแต่งสรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน อาหาร บ้านเรือน แม้กระทั่ง เศรษฐกิจ กฎหมายและทฤษฎีต่างๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น

๑.๖.๒ วิทยานิพนธ์/งานวิจัย

๑) **ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)^{๒๖}** ศึกษางานวิจัย เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” เป็นงานวิจัยโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งมี แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพระพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารและพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบชั่วคราวกันข้าม และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

๒) **ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)^{๒๗}** ศึกษางานวิจัยเรื่อง “สุขภาพพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง กับการป้องกันและลดปัญหาต่าง ๆ อันเกิดจากโควิด-๑๙” ผลการศึกษาพบว่า การบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เศรษฐกิจพอเพียง และวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนต่าง ๆ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหอันเกิดจากโควิด ที่มีประสิทธิภาพ คือ ล้อกดาวน์ สวมแมส เว้นระยะห่าง ล้างมือ ถูอารยศีล ทำสมาธิร้อนเย็น ทำกสิกรรมไร้สารพิษ เน้นการดำรงชีวิตให้สมดุล

ด้วยสิ่งที่สำคัญจำเป็น ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองได้เป็นหลัก พึ่งคนอื่นหรือสิ่งที่ย่างยาก ซับซ้อนเป็นรอง (เมื่อจำเป็น) สิ่งใดที่เกินกำลังความสามารถ ก็เกื้อกูลช่วยเหลือกัน และบูรณาการผสมผสานข้อดีของการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ตามความเหมาะสมของแต่ละชีวิต ในการรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด

^{๒๖} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘).

^{๒๗} ใจเพชร กล้าจน, สุขภาพพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง กับการป้องกันและลดปัญหาต่าง ๆ อันเกิดจากโควิด-๑๙, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/self-reliant-health-for-covid-19-research/> [๑ ธันวาคม ๒๕๖๔].

๓) **นิตยาภรณ์ สุระสาย**^{๒๘} ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม” รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมมี ๕ องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ การดำเนินการ การประเมินผล และเงื่อนไขความสำเร็จ ดังนี้ ๑) หลักการ คือ การดำเนินการพัฒนาบุคคลให้บูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมในวิถีชีวิต หรือ “ไตรศาสตร์การดูแลตนแบบวิถีธรรม” ประกอบด้วย การดูแลตนแบบเลิศ (E) หลัก (M) เสริม (S) ได้แก่ ๑) เลิศด้วยธรรม (E : Excellent) ด้วยวิธีการสวดมนต์ ฟังธรรมทบทวนธรรม สนทนาธรรม ตั้งศีลมาปฏิบัติ และรู้เพียรรู้จักให้พอดี ๒) กระทำเป็นหลัก (M: Main) ด้วยการรับประทานอาหารปรับสมดุลและออกกำลังกายให้เป็นหลักอย่างพอเพียง และ ๓) เสริมรู้จักประมาณตน (S : Supplement) ด้วยเลือกใช้ชีวิตระบายนพิษปรับสมดุลให้พอเหมาะ

๔) **นางสาวทิวา ธรรมอำนวยการ**^{๒๙} ศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธศาสนาและการรักษาพยาบาล : วิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ในการรักษาพยาบาลของชาวบ้านในกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียง” วิทยานิพนธ์นี้ได้ศึกษาวิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ ที่รักษาชาวบ้านในเขตกรุงเทพมหานคร และจังหวัดใกล้เคียง พระสงฆ์มีความเชื่อพื้นฐานในเรื่องสมุฏฐานของโรค การวินิจฉัยโรค และวิธีการรักษา ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

และการเปรียบเทียบเทียบวิธีการรักษาโรคกับวิธีการพัฒนาทางจิต, ส่วนการวิจัยภาคสนามนั้น ผู้วิจัยศึกษาที่เขตกรุงเทพมหานครได้แก่วัดเขตพูนวิมลมังคลารามและวัดเวฬุราชัย ในเขตจังหวัดใกล้เคียงได้แก่วัดพวงแก้วจังหวัดปทุมธานี และวัดกลางเกาะแก้ว จังหวัดสมุทรสาคร ผู้ป่วยที่มารับการรักษามีความเชื่อพื้นฐานทางการแพทย์แผนโบราณไทย อันมีเรื่องไสยศาสตร์ผสมอยู่ด้วยหมอพระบางท่านรักษาผู้ป่วยด้วยยาแผนปัจจุบันร่วมกับการใช้สมุนไพร ผู้ป่วยส่วนมากมีแนวโน้มทัศนคติ แรงจูงใจ และเหตุผลในการรักษาที่คล้ายคลึงกัน ส่วนใหญ่มีการศึกษาต่ำ ไม่รู้หนังสือ เมื่อเจ็บป่วยจะรู้สึกสิ้นหวัง เพราะมีเศรษฐกิจค่อนข้างต่ำ สิ่งเหล่านี้บ่งบอกถึงปัญหาการแพทย์ไทยที่เข้าไม่ถึงประชาชนอย่างแท้จริง ทำให้ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาที่หมอพระ ดังนั้นหมอพระจึงประสบ

^{๒๘} นิตยาภรณ์ สุระสาย, “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), บทคัดย่อ.

^{๒๙} นางสาวทิวา ธรรมอำนวยการ, “พุทธศาสนาและการรักษาพยาบาล : วิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ในการรักษาพยาบาลของชาวบ้านในกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียง”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐).

ผลสำเร็จในการรักษาโรคทางกายและทางใจ และเป็นที่ยึดมั่นว่าหมอพระจะสามารถแก้ไขปัญหาค้นหาได้ หากได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาล โดยการอบรมให้ความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่ที่ต้องการ

๕) นายแพทย์บรรพต ปานเคลือบ^{๓๐} ศึกษางานวิจัยเรื่อง: “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับอาการของผู้ป่วยโรคโควิด ๑๙ ในโรงพยาบาลชุมชน อำเภอถลุง จังหวัดภูเก็ท” การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบการวิจัยเชิงพรรณนาโดยศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะผู้ป่วยโรคโควิด ๑๙ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับอาการของผู้ป่วยโรคโควิด-๑๙ ที่มารับบริการในโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดภูเก็ท กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา (Study population) คือ ผู้ป่วยโรคโควิด ๑๙ (รหัสโรค U 0๗๔) ที่มารับบริการในโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดภูเก็ทในช่วงเดือน มีนาคม – พฤษภาคม ๒๕๖๓ จำนวน ๑๔๒ คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบรายงานการสอบสวนโรค ทะเบียนประวัติการรักษาผู้ป่วย เก็บรวบรวมข้อมูลในเดือน มีนาคม – ธันวาคม ๒๕๖๓ วิเคราะห์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติไคร้สแควร์ (Chi-square Test)

๖) จุลศักดิ์ ชาญณรงค์^{๓๑} ศึกษางานวิจัยเรื่อง: “แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด ๑๙” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด ๑๙ และศึกษาแนวทาง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด ๑๙ ใช้วิธีดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เอกสารจาก ๒๗ บทสัมภาษณ์ของพระสงฆ์ นักวิชาการ และหน่วยงานที่มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนพระพุทธศาสนา ที่กล่าวถึงหลัก พุทธธรรมและแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด ๑๙ จำนวน ๒๓ รูป/คนและหน่วยงาน ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด ๑๙ ประกอบด้วย สติ ความไม่ประมาท อริยสัจ อนิจจัง พรหมวิหารสี่ ปัญญาและแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด ๑๙ ประกอบด้วย การทำกรรมดีทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม การเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้กระทำมิใช่เป็นผู้ถูกระทำ (ผู้ได้รับวิกฤติ) ผ่านการเจริญสติ ใช้กำลังใจในการแก้ไขไปจนถึงการก้าวข้ามอุปสรรค

^{๓๐} นายแพทย์บรรพต ปานเคลือบ “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับอาการของผู้ป่วยโรคโควิด-๑๙ ในโรงพยาบาลชุมชน อ.ถลุง จ.ภูเก็ท”, รายงานวิจัย, (โรงพยาบาลถลุง กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๔).

^{๓๑} จุลศักดิ์ ชาญณรงค์, “แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด ๑๙”, วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม; ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๔).

และ การฝึกหัดสร้างความสุขแบบเรียบง่าย โดยมีประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยคือเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการดูแลสุขภาพให้แก่ประชาชนร่วมกับแนวทางอื่นๆ ในช่วงวิกฤติโควิด ๑๙

๗) สมชาย สุรชาติศรี^{๓๒} ศึกษาวิจัยเรื่องบทบาทของพระสงฆ์ไทยในการส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองของชาวชนบท : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดอุบลราชธานี วิทยานิพนธ์นี้ศึกษาพระพุทธศาสนาในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ การบำบัดรักษาโรคทางกายและโรคทางใจ ที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา นอกจากนั้นยังได้ศึกษาถึงบทบาทพระสงฆ์ไทยในการรักษาโรค โดยเฉพาะการใช้สมุนไพรที่จังหวัดอุบลราชธานี อันเป็นการส่งเสริมชุมชนให้เห็นความสำคัญของสมุนไพรพื้นบ้าน เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยขั้นพื้นฐาน โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากเกินไป นอกจากนี้พระสงฆ์เองยังสามารถทำหน้าที่ได้ดี เช่น ขณะกำลังแสดงธรรม พระสงฆ์จะสอดแทรกความรู้ในการประกอบยาสมุนไพรใช้รักษาโรค การแจกพันธุ์พืชสมุนไพรให้ชาวบ้านนำไปปลูก อนึ่ง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีความเห็นว่าการอบรมความรู้ด้านสาธารณสุข และการใช้สมุนไพรแก่พระสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์สามารถเป็นที่พึ่งแก่คนยากจนได้ในภาวะจำเป็น ที่ไม่อาจพึ่งพิงการรักษาจากหน่วยงานของรัฐและเอกชนได้

๘) พระมหาปองปรีดาปริบูรณ์ (จำปาศรี)^{๓๓} ศึกษาวิจัย เรื่อง “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา” งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาธรรมชาติและสาเหตุของโรคทางกายและโรคทางใจ รวมทั้งศึกษาถึงการรักษาและป้องกันโรคดังกล่าวในพระไตรปิฎก และอรรถกถา ผลการศึกษาพบว่าพระพุทธศาสนาแบ่งโรคเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกาย และโรคทางใจ เริ่มต้นตั้งแต่การรักษาศีล การประมาณในการบริโภค การบริหารร่างกายให้สมดุล มีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต การปรับวิธีคิดหรือวิถีของตนเองให้เป็นสัมมาทิฐิตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เมื่อมีสัมมาทิฐิที่ถูกต้องถูกต้องตรงจะนำไปสู่การกระทำที่ไม่ก่อให้เกิดโรคทางกายและโรคทางใจ

^{๓๒} สมชาย สุรชาติศรี, “บทบาทของพระสงฆ์ไทยในการส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองของชาวชนบท : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดอุบลราชธานี”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐).

^{๓๓} พระมหาปองปรีดา ปริบูรณ์ (จำปาศรี), “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

๙) นายแพทย์ธงชัย เต็มประสิทธิ์^{๓๔} ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการรักษาโรคประสาทเชิงพุทธบูรณาการ” งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ สาเหตุของโรคทางจิตใจในพระพุทธศาสนา ที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก โรคทางจิตใจเกิดจากกิเลสตัดมหาความรู้สึกลงแห่งเวทนา ของผัสสะที่เกิดโดยการกระทบรูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส และธรรมารมณ์ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พร้อมการรับรู้ทางทวาร (วิญญาณ) นั้นๆ ตามหลักปฏิจจนูปบาท และเมื่อจิตใจมีอาการเครียดจะมีภาวะซึมเศร้า วิดก กังวล เกิดเป็นโรคประสาท การบำบัดโรคในพระพุทธศาสนาเน้นที่ความสัมพันธ์กายกับจิตใจ โดยเริ่มจาก ศิล สมาธิ ปัญญา

๑๐) พท.นิตา ตั้งวินิต^{๓๕} ศึกษาวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการแพทย์แบบองค์รวมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” งานวิจัยนี้ศึกษาหลักพุทธธรรมกับการแพทย์แบบองค์รวมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยความเข้าใจหลักอริยสัจ ๔ หลักไตรลักษณ์ ปรับเปลี่ยนกระบวนการที่คนผู้สูงอายุด้านจิตวิญญาณ และต้องรักษาศีลมิให้ต่างพร้อย มิติทางใจและปัญญาต้องเติมเต็มให้ได้มากที่สุดด้วยหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ หลักอริยสัจ ๔ หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นต้น ส่งสุขภาพกายเน้นการดูแลสุขภาพตามแนวทางการแพทย์แบบองค์รวม อาทิเช่น การออกกำลังกายการรับประทานอาหาร การขับถ่ายและการดูแลสุขภาพอนามัย โดยเสริมเรื่องรักษาศีลอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลถึงสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

๑๑) ลักขณา แซ่ไฉ่ว^{๓๖} ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน” ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลก มีจุดกำเนิดในประเทศไทย มีแนวคิดหลัก คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุขอันสูงสุดคือ นิโรธวิมุตติ นิพพาน ไปเป็นลำดับ มีแนวคิดย่อย คือ (๑) ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง (๒) ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน (๓) ดับทุกข์ที่เหตุ (เหตุคือตัณหา) (๔) ประหยัดเรียบง่าย (๕) มีประโยชน์ไม่มีโทษ (๖) พิสูจน์ผลได้ด้วยตนเอง (๗) เป็นจริงตลอดเวลา (๘) เกื้อกูลผองชน มีการอธิบายกลไกการเกิด

^{๓๔} ธงชัย เต็มประสิทธิ์, “รูปแบบการรักษาโรคประสาทเชิงพุทธบูรณาการ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

^{๓๕} นิตา ตั้งวินิต, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการแพทย์แบบองค์รวมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

^{๓๖} ลักขณา แซ่ไฉ่ว, “วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕).

การหายของโรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทั้งเชิงนามธรรมและรูปธรรม มีวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าหลัก ๙ ข้อ สู่สภาวะแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม มีสโลแกน คือ “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” “ลดกิเลสรักษาโรค” “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค”

๑๒) ธนวันต์ ศรีอมรรัตนกุล, สมพร จิตรัตนพร^{๓๗} ศึกษาวิจัยเรื่อง “การแพทย์วิถีธรรมกับการเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคไวรัสโควิด ๑๙” เพื่อ เป็นแนวทางเสริมภูมิคุ้มกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากผลการวิจัยเชิงศึกษาตัวเอง (Self-Study Research) เรื่อง การดูแลสุขภาพฟุ้งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมในผู้ผ่านค่ายแพทย์วิถีธรรมในจังหวัดมุกดาหาร ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโควิด ๑๙ พบว่า ผู้ที่นำหลักการแพทย์วิถีธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพมีโอกาสติดเชื้อน้อย หรือเมื่อติดเชื้อแล้วจะมีอาการไม่รุนแรง โดยแนวทางเสริมภูมิคุ้มกันตามหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวคิดของ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เป็นวิธีการดูแลสุขภาพง่ายๆ ประหยัดและปลอดภัย สามารถสรุปได้ ๒ แนวทาง คือ ๑) แนวทางการปรับสมดุลทางกาย ประกอบด้วย ๑.๑) การให้อาหารทางกาย ได้แก่ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล และการรับประทานอาหารปรับสมดุล และ ๑.๒) การขับพิษทางกาย ได้แก่ การกัวซา การสวนล้างลำไส้ใหญ่ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ และแช่ด้วยสมุนไพร การออกกำลังกาย โยคะ กายบริหาร กดจุดลมปราณ และการรู้เพียรรู้พัก ๒) แนวทางการปรับสมดุลทางใจ ประกอบด้วย การให้อาหารทางใจ ซึ่งถือเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคได้ด้วยตนเอง

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเก็บข้อมูลทั้งภาคเอกสาร และภาคสนาม มีขอบเขตการศึกษาในเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) และผู้ที่ศึกษาองค์ความรู้และใช้การแพทย์วิถีธรรมในการป้องกันและแก้ปัญหาอันเกิดจากโรคโควิด-๑๙ ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้จะทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเชิงเอกสาร โดยมุ่งศึกษาหลักพุทธธรรมคิลานสูตรและพระสูตรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจากพระไตรปิฎกทั้งภาษาไทยและภาษาบาลี และศึกษาข้อมูลของศาสตร์

^{๓๗} ธนวันต์ ศรีอมรรัตนกุล, สมพร จิตรัตนพร, “การแพทย์วิถีธรรมกับการเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคไวรัสโควิด-๑๙”, วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยปทุมธานี, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๔): ๗๑-๘๕.

การแพทย์วิถีธรรมจากข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งมีบันทึกไว้หลากหลายรูปแบบ ได้แก่ หนังสือ วารสาร งานวิจัย บทความวิชาการ เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์ แผ่นพับ ป้ายนิทรรศการ รูปภาพ คลิปวีดีโอ เครื่องบันทึกเสียง และ สื่ออิเล็กทรอนิกส์

๑.๗.๒ ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลหลัก

กำหนดขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (Key Information) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) จำนวน ๒๑ คน ซึ่งได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ

๑. ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
๒. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจำนวน ๖ คน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นบุคลากรสาธารณสุขในเขตสุขภาพที่ ๗ อีก ๔ คน รวม ๑๐ คน (เป็นผู้ป่วย, ผู้ดูแล, กลุ่มเสียง)
๓. ผู้ผ่านการเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๑๐ คน (เป็นผู้ป่วย, ผู้ดูแล, กลุ่มเสียง)

๑.๗.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์ โดยกำหนดคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย แล้วนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๓ ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาผลการตรวจสอบได้ค่า IOC (Item-Objective Congruence) เท่ากับ.๙๐ ถือว่าผ่านเกณฑ์ไม่น้อยกว่า ๐.๖๐^{๓๘} แสดงว่ามีความตรงตามเนื้อหา และทำการแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จนเป็นที่เรียบร้อย ก่อนที่จะนำไปสัมภาษณ์

๑.๗.๔ ศึกษาภาคสนาม

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ดังนี้

- ก. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview) ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง (ตามหัวข้อ ๑.๔.๓) โดยทำการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

^{๓๘} บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับกาวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓๐.

๑.๗.๕ วิเคราะห์ข้อมูล

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

๑.๗.๖ สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลที่ได้จากการศึกษา และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล โดยเรียงเรียงเนื้อหาเป็นลำดับ เพื่อให้เข้าใจง่าย และสะดวกต่อการนำเสนอข้อมูล รวมทั้งสร้างข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- ๑.๘.๑ ได้ทราบการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา
- ๑.๘.๒ ได้ทราบการวิธีการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของแพทย์วิถีธรรม
- ๑.๘.๓ ได้ทราบแนวทางการประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพผู้ป่วยจากปัญหาโควิด ๑๙ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

บทที่ ๒

การรักษาโรคในพระพุทธศาสนาตามหลักคิลานสูตร

มีสุภษิตกล่าวไว้ว่า “มีกายอย่าได้หมายว่าเป็นสุข กลับมีทุกข์มากมายหลายสถาน จะหาสุขที่กายจนวายปราณ คงไม่พานพบแท้เป็นแน่นอน” แต่เมื่อมีมาแล้ว เจ็บไข้ก็ต้องรักษาพยาบาลไปตามเรื่อง การรักษาพยาบาลปล่อยให้เป็นที่ของคนดีแล้วแต่เขา แต่การรักษาใจเป็นที่ของคนเจ็บจะต้องรักษาตนเอง คนอื่นช่วยไม่ได้ ได้แต่แสดงวิธีดำเนิน^๑ เรามีหน้าที่ที่จะต้องแก้ไขบำบัดรักษาและบริหารชีวิตให้ดี ถ้าหลีกเลี่ยงโรคได้ก็ควรหลีกเลี่ยง แม้แต่เมื่อดูแลสุขภาพตามความเหมาะสมแล้ว หากเกิดความเจ็บป่วยก็ต้องบำบัดดูแลรักษาไปตามอาการ อย่าได้กระวนกระวายกับโรคร้ายไข้เจ็บนั้น และสำคัญผิดว่าเป็นเพราะกรรมเก่าแต่เพียงอย่างเดียว ต้องดูเหตุปัจจัยในกรรมปัจจุบันประกอบกันด้วย แท้จริงโรคเกิดจากเหตุปัจจัยได้หลายอย่าง ต้องแก้ไขให้ตรงตามเหตุปัจจัยจึงจะหาย ในบทนี้จะกล่าวถึงความหมายและประเภทของโรค สาเหตุของการเกิดโรคตามที่ ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคได้อย่างลึกซึ้งในลำดับต่อไป

๒.๑ ความหมายของโรค

นักวิชาการทางการแพทย์สมัยใหม่ได้ให้ความหมายว่า “โรค คือ ภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกาย เนื่องจากองค์ประกอบในร่างกายทำงานผิดปกติ ทำให้เรารู้สึกไม่สบายหรือมีอาการผิดปกติที่แสดงออกมาให้เห็น เช่น มีไข้ ตัวร้อน ไอ จาม ปวด บวม เป็นต้น แต่ในบางครั้งเราอาจเป็นโรค โดยที่ไม่มีอาการผิดปกติ หรือไม่รู้ว่าตนเป็นโรคเลยก็ได้ ถ้าความผิดปกติที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย หรืออยู่ในระยะแอบแฝงตัว ยังไม่แสดงอาการออกมา^๒

^๑ พระศาสนโสภณ (จตตสลตเถร), คิลานสติกา, อนุสสรณียะและธรรมทานในงานทำบุญวันมรณภาพครบรอบปีที่ ๔ ของ พระศาสนโสภณ (จตตสลตเถร) วัดมกุฏกษัตริยาราม วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

^๒ บัญชา แสนทวีและคณะ, หนังสือเรียนสมบูรณ์แบบวิทยาศาสตร์กายภาพชีวภาพ เรื่อง ยากับชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๐), หน้า ๑๙.

โรค (Diseases)^๓ เกิดจากความผิดปกติในร่างกายจะเห็นได้จากอาการที่แสดงออกมา ซึ่งจะบอกให้ทราบว่ามีความผิดปกติจากอะไร และมีพยาธิสภาพอย่างไร เช่น โรคเบาหวาน ตับอักเสบ วัณโรค ปอด โรคหัวใจ เป็นต้น หรืออาจอธิบายความหมายของโรคได้ว่า เป็นภาวะผิดปกติในร่างกายที่มีสาเหตุจากอวัยวะในร่างกายทำงานผิดปกติ ทำให้รู้สึกไม่สบายหรือแสดงอาการไม่สบายออกมาให้เห็น เช่น รู้สึกหนาว ร้อน เป็นไข้ ตัวสั่น ไอ ชัก เป็นต้น ความรู้สึกและอาการเหล่านี้เราจะไม่พบในคนปกติที่สบายดีหรือไม่มีโรค โรคจะส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจนอกจากนี้สภาพแวดล้อมยังทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น ควันพิษทำให้มีผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ อาจทำให้เป็นโรคปอดและภาวะเครียด เป็นต้น

โรคอาจเกิดจากกลไกการปรับตัวในร่างกายล้มเหลว ทำให้อวัยวะในร่างกายไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ผู้ที่เป็นโรคบางคนไม่แสดงอาการออกมาให้เห็น โดยเฉพาะคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันจะมีสุขภาพแข็งแรงทำให้ในระยะแรกๆ ของการเป็นโรคจะไม่มีอาการใดๆ เช่น คนหนุ่มสาวบางคนเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ แต่ไม่มีอาการแสดงให้เห็น อย่างไรก็ตามบางคนเรามองว่ามีสุขภาพแข็งแรง แต่ถ้าไม่รักษาสุขภาพให้ดี ไม่ออกกำลังกายชอบสูบบุหรี่ รับประทานอาหารไขมันสูง หากเป็นโรคหัวใจอยู่แล้วก็จะยิ่งเป็นมากขึ้น

ความหมายของ **โรค** ในทางพุทธศาสนานั้นมีการให้คำนิยาม ว่าเป็นภาวะที่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เสียดแทง เบียดเบียนร่างกายและจิตใจให้ได้รับความลำบาก ซึ่งมีผลทำให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายบกพร่องหรืออาจรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้ ซึ่งแจกแจงได้ดังนี้

คำว่า **โรค**ะ มีวิเคราะห์ว่า รุชตีติ โรโค^๔ (ที่ชื่อว่าโรคเพราะเสียดแทง)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายว่า “โรค หมายถึง ภาวะที่ร่างกายทำงานได้ไม่ปกติเนื่องจากเชื้อโรคเป็นต้น; ความเจ็บป่วย การบาดเจ็บ ความผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจ และหมายความรวมถึงอาการที่เกิดจากภาวะดังกล่าวด้วย”

^๓ อาจารย์วีระชัย เตชะนิตติชัย, “ความรู้เกี่ยวกับการเกิดโรคและการเจ็บป่วย”, เอกสารประกอบการสอน วิชา รักษาพยาบาลเบื้องต้นในงานสาธารณสุข, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๖๒). (อัดสำเนา), หน้า ๓.

^๔ กองทุนสัททาวีสเสส อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **กัจจายนพุยากรณ์**, (กรุงเทพมหานคร: วิริยะพัฒนาโรงพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๖๖.

พระปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต ได้ให้ความหมายว่า “อาพาธอันเสียดแทง”^๕

ธรรมปิฎก (ประยูรช ปยุตโต) ให้ความหมายว่า “โรค” คือสิ่งที่เสียดแทงชีวิตใช้แทนคำว่า ทุกข์ ซึ่งทั้งโรคและทุกข์เป็นสิ่งที่บีบคั้นขัดข้อง เป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข ต้องกำจัดออกไปชีวิตจะไม่ได้ลำบาก โรคนี้เป็นคำที่ใช้แทนคำว่า “ทุกข์” ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน ทุกข์ก็คือปัญหาของชีวิต^๖

พระพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายว่า โรค คืออะไรก็ตามที่มาทำให้รู้สึกเจ็บปวดเหมือนมีอะไรมาแทงจิต หรือแทงระบบประสาท ความรู้สึก ให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดเรียกว่าเป็นโรค^๗

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ได้อธิบายว่า โรค คือความทุกข์ทรมานหลักๆ มีใจกับมีกาย ความทุกข์ทรมานทางใจเรียกว่าโรคใจ ความทุกข์ทรมานทางกายเรียกว่าโรคกาย เรื่องร้าย ก็คือความเดือดร้อนทางเหตุการณ์ก็เป็นโรคเหมือนกัน โรคเศรษฐกิจซบเซา หรืออะไรๆ ที่มันเป็นสภาพที่ไม่ดี สภาพที่เดือดร้อน ทุกข์ทรมานทั้งหลายเรียกว่าโรค^๘

มีคำอยู่หลายคำที่เป็นไวพจน์ของคำว่า “โรค” ได้แก่ ๑) อาตงก คือความไม่สำราญ ๒) อามย คือ ความไม่สบาย ๓) พยาธิ คือ ความไม่เบียดเบียน ความบีบคั้น ๔) คท ความป่วยไข้ ๕) รุชา คือ ความเสียดแทง ๖) เคลณญ (ความเป็นไข้) ๗) ออกล คือความป่วยไข้ ความเป็นผู้ไม่พร้อม ๘) อาพาธ คือ ความเบียดเบียน ความเจ็บไข้^๙ ๙) ทุกข์ หรือเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบายกายและไม่สบายใจ คำเหล่านี้สามารถนำไปใช้แทนคำว่าโรคได้ตามความเหมาะสม

โดยสรุป ความหมายของโรคในพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง “สิ่งที่เสียดแทงทางกายและใจให้ได้รับความเจ็บป่วย ความลำบาก ความทุกข์” สิ่งที่มากระทบกายทำให้เป็นโรค เกิดจาก ร้อนหนาว ร้อนเย็นไม่สมดุล ความหิวกระหาย ความบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ แมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น ส่วน

^๕ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๑๑๙.

^๖ พระธรรมปิฎก (ประยูรช ปยุตโต), ทศวรรษธรรมศาสตร์พระธรรมปิฎก หมวดวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๗.

^๗ พุทธทาสภิกขุ, การมีสติสัมปชัญญะต่อความรู้สึกเจ็บปวด, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์, มปป.), หน้า ๔๙.

^๘ สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^๙ พระมหาสมปอง มุทิต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๔๑๕.

โรคทางใจนั้น เกิดจาก กิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความทุกข์ใจ เป็นความขัดเคือง ในทางร่างกายและจิตใจ

๒.๒ ประเภทของโรค

ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้แบ่งประเภทของโรค^{๑๐}ไว้เป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑.โรคติดต่อหรือโรคติดเชื้อ (Communicable disease หรือ infectious diseases) เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรคหรือพิษของเชื้อโรคนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งอาจถ่ายทอดจากคน สัตว์ หรือแมลง ที่เป็นโรคไปสู่คนปกติโดยทางตรงหรือทางอ้อม รวมทั้งพาราสิตที่อยู่บนผิวหนัง เช่น หิด เหา โรคที่เกิดขึ้นอาจเกิดจากเชื้อโรคที่ไปเพิ่มจำนวนในร่างกายแล้วทำให้มีอาการเจ็บป่วย บางครั้งเกิดพิษที่เชื้อโรคปล่อยออกมา ซึ่งอาจติดต่อจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้ หรือเรียกว่าโรคติดเชื้อ โดยผ่านทาง การหายใจ เช่น โรคหวัด วัณโรค ปอดบวม หรือผ่านทางระบบทางเดินอาหาร เช่น อหิวาตกโรค อาหารเป็นพิษ โรคไทฟอยด์

๒.โรคไม่ติดต่อหรือโรคไม่ติดเชื้อ (Noncommunicable diseases หรือ Noninfectious diseases) เป็นโรคเรื้อรังโดยผู้ที่เป็นมักจะไม่ว่ากำลังเป็นโรค เนื่องจากในช่วงแรกๆ จะไม่มีอาการ เพราะการเกิดอาการของโรคต้องใช้เวลาานาน ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคมักเกิดจากสิ่งแวดล้อม เช่น น้ำ อาหาร อากาศ เป็นต้น ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคขาดสารอาหาร โรคพิษจากคาร์บอนมอนอกไซด์ โรคจิต โรคแผลเปื่อย โรคมะเร็ง เป็นต้น

โรคในพระพุทธศาสนา ข้อมูลจากพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ โรคทางกายและโรคทางใจ ในพระไตรปิฎกพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต “โรคสูตร” ว่าด้วยโรค ๒ อย่าง ดังนี้

[๑๕๗] ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ โรค ๒ อย่างเป็นไฉน คือ โรคกาย ๑ โรคใจ ๑ ปรากฏอยู่ว่า สัตว์ทั้งหลาย ผู้ยืนยันว่าไม่มีโรคทางกายตลอดเวลา ๑ ปีก็มี ยืนยันว่าไม่มีโรคทางกาย ตลอดเวลา ๒ ปีก็มี ๓ ปีก็มี ๔ ปีก็มี ๕ ปีก็มี ๑๐ ปีก็มี ๒๐ ปีก็มี ๓๐ ปีก็มี ๔๐ ปีก็มี ๕๐ ปีก็มี ๑๐๐ ปีก็มี ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีก็มี แต่ว่าผู้ที่จะยืนยันว่าไม่มีโรคทางใจแม้เพียงเวลาครู่เดียวนั้นหาได้ยากในโลก เว้นแต่พระชินาสพ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โรคของบรรพชิต ๔ อย่างนี้ โรคของบรรพชิต ๔ อย่างเป็น

^{๑๐} อาจารย์วีระชัย เตชะนิตติชัย, “ความรู้เกี่ยวกับการเกิดโรคและการเจ็บป่วย”, เอกสารประกอบการ สอน วิชา รักษาพยาบาลเบื้องต้นในงานสาธารณสุข, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๖๒). (อัดสำเนา), หน้า ๔.

โฉน คือ ๑. ภิกษุเป็นผู้ มั้มมาก มีความร้อนใจอยู่เสมอ ไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลาน ปัจจัยตามมีตามได้ ๒. ภิกษุนั้นเมื่อเป็นผู้มั้มมาก มีความร้อนใจอยู่เสมอ ไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลาน ปัจจัยตามมีตามได้แล้ว ย่อมตั้งความปรารถนาลามก เพื่อจะได้ความยกย่อง เพื่อจะได้ลาภสักการะ และความสรรเสริญ ๓. ภิกษุนั้นวิ่งเต้นชวนชวายนพยายาม เพื่อจะได้ความยกย่อง เพื่อจะได้ลาภสักการะและความสรรเสริญ ๔. ภิกษุนั้น เข้าสู่ตระกูลเพื่อให้เขานับถือ นั่งอยู่ (ในตระกูล) เพื่อให้เขานับถือ กล่าวธรรม (ในตระกูล) เพื่อให้เขานับถือ กลั่นอุจจาระ ปัสสาวะอยู่ (ในตระกูล) ก็เพื่อให้เขานับถือ ภิกษุทั้งหลาย นี้แล โรคของบรรพชิต ๔ อย่าง^{๑๑}

เพราะเหตุนี้ ท่านทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักไม่เป็นผู้มั้มมาก มีความร้อนใจ ไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลาน ปัจจัยตามมีตามได้ จักไม่ตั้งความปรารถนาลามก เพื่อจะได้ความยกย่อง เพื่อจะได้ลาภสักการะ และความสรรเสริญ จักไม่วิ่งเต้นชวนชวายนพยายามเพื่อให้ได้ความยกย่อง เพื่อให้ได้ลาภสักการะ และความสรรเสริญ จักเป็นผู้อดทนต่อ หนาว ร้อน หิว กระจาย ต่อสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย ต่อถ้อยคำอันหยาบคายร้ายแรงต่างๆ เป็นผู้อดกลั้นต่อเวทนาที่เกิดในกาย อันเป็นทุกข์กล้าแข็งเผ็ดร้อนขมขื่น ไม่เจริญใจ พอจะปลิ้นชีวิตเสียได้ ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล.

ข้อมูลจากพระไตรปิฎกจึงกล่าวได้ว่าโรคในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ โรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรโค)^{๑๒}

ก. โรคทางกาย หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เนื่องจากองค์ประกอบของร่างกายทำงานผิดปกติ ทำให้เรารู้สึกไม่สบายหรือมีอาการปกติที่แสดงออกมาให้เห็น เช่น มีไข้ ตัวร้อน ไอ จาม ปวด บวม เป็นต้น และสามารถรักษาให้หาย บำบัดหรือบรรเทาได้โดยใช้ยาทั่วไปตามอาการของโรคนั้นๆ

ข. โรคทางใจ หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นทางใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความคับแค้นใจ ความอาลัยอาวรณ์ และมีวลีหลายคำที่กล่าวถึงโรคทางใจ คือ โรค คือ กิเลส พยาธิตือกิเลส โรคอุปาทานชั้น ๕ โรคคือกาม (กามคุณ ๕ เป็นเหตุของโรค การติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) เป็นต้น

^{๑๑} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๑๖๘.

^{๑๒} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

๒.๒.๑ โรคทางกาย (กายโก โรโค)

โรคทางกาย หมายถึง ความเจ็บป่วยทางกาย ความเจ็บป่วยนั้นเป็นผลจากการใช้ชีวิตที่ขาดความสมดุล การใช้ความคิดมากเกินไปโดยขาดการออกกำลังกาย กินอาหารไม่ถูกต้อง มีความกดดันทางจิตใจเนื่องจากความขัดแย้งกับบุคคลสิ่งแวดล้อม^{๑๓} ทำให้มีอาการผิดปกติที่แสดงออกมาปรากฏทางกาย

คนในอดีตกาลนั้นมีอายุยืนและมีโรคหรืออาหาร ๓ ประการที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น คือ (๑) ชีคจฉา คือ ความอยากอาหาร (๒) อนสน คือ ความไม่อยากกิน หรือการอดอาหาร (๓) ชรา คือ ความแก่หง่อมหรือความทรุดโทรมของร่างกาย^{๑๔} โรคทั้งสามอย่างนี้เป็นโรคที่มีมาแต่ดั้งเดิม กล่าวคือ เมื่อร่างกายเกิดความหิวก็กินข้าว เมื่ออิ่มก็ไม่อยากอาหาร เมื่อมีความเกิด ก็มีความแก่เจ็บป่วย ตามภาวะสมดุลของร่างกาย ไม่ได้เป็นโรคร้ายแรงแต่อย่างใด ซึ่งแตกต่างจากโรคที่ปรากฏในปัจจุบัน โรคจากเดิมที่มีเพียง ๓ ประการ ก็ได้เพิ่มเป็น ๘๘ ชนิด^{๑๕} โรคต่างๆ ที่ระบุไว้ในพระไตรปิฎก และอรรถกถา สามารถแบ่งได้เป็น ๖ กลุ่ม ได้แก่

๑. โรคผิวหนัง หมายถึง โรคที่เกิดบนผิวหนังของร่างกาย ได้แก่ โรคเรื้อน โรคฝี โรคฝีดาษ โรคกลาก โรคเริม โรคพุพอง โรคหิดเปื่อย โรคหิดดำ โรคหูด โรคคุดทะราด

๒. โรคลม หมายถึง โรคที่เกิดจากธาตุลมภายในร่างกายกำเริบ ทำให้มีอาการหลายอย่าง เช่น วิงเวียน หน้ามืด คลื่นเหียน ถ้าอาการรุนแรง อาจถึงขั้นสิ้นสติ หรือตายได้ อย่างโรค ลมบ้าหมู

๓. โรคในท้อง หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นภายในท้อง เช่น โรคเนื้องอกที่ลำไส้ โรคบิด โรคท้องร่วง โรคลงราก อหิวาตกโรค โรคลงแดง โรคจุกเสียด และโรคคอลสะกะ

๔. โรคเกี่ยวกับอวัยวะ หมายถึง โรคที่เกิดกับอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น โรคทางตา โรคทางหู โรคทางจมูก โรคทางลิ้น โรคทางศีรษะ เช่น ปวดศีรษะ โรคทางปาก โรคทางฟัน โรคอัมพาต โรคจริตสติดวง

^{๑๓} สุรพล ธรรมร่มดี และ มิรา ชัยมหาวงศ์, หลอมรวมการเรียนรู้เพื่อความ เป็นไทยเล่ม ๓ สุขภาพทางเลือกเพื่อคุณภาพแห่งชีวิต กลุ่มแพทย์และสาธารณสุขทางเลือก พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท แปลน ฟรินติง จำกัด, ๒๕๕๒).

^{๑๔} พระมหาปองปริดา ปรีปุกโณ, “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖.

^{๑๕} ชู.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๑๔/๕๗๒.

๕. โรคทางเดินหายใจ หมายถึง โรคที่เกิดกับระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคมือกรอ (หลอดลมโป่งพอง)

๖. โรคเบ็ดเตล็ด หมายถึง โรคอื่นๆ ที่ไม่จัดอยู่ในกลุ่มทั้ง ๕ ข้างต้น เช่นโรคไข้พิษ โรคเบาหวาน โรคตีกำเร็บ โรคร้อนใน และ โรคในฤดูสารท (โรคตีซ่าน) เป็นต้น

จากรายละเอียดดังกล่าวสรุปได้ว่า โรคต่างๆที่ปรากฏในพระไตรปิฎก แบ่งได้เป็น ๖ กลุ่ม คือ โรคผิวหนัง โรคลม โรคในท้อง โรคเกี่ยวกับอวัยวะ โรคที่เกี่ยวกับทางเดินหายใจ และโรคเบ็ดเตล็ดอื่นๆ ซึ่งโรคเหล่านี้ทุกอย่างล้วนทำให้เกิดทุกข์

สาเหตุของการเกิดโรคทางกาย

หากเราทราบสาเหตุในการเกิดโรคแต่ละโรคนั้นจะทำให้รักษาโรคมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เป็นผลดีแก่ผู้รักษาโรคและผู้ป่วยที่จะทำให้หายหรือทุเลาจากโรคได้เร็ว ในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดโรคทางกายไว้หลายประการ ได้ให้คำนิยามความหมายของสมุฏฐานของการเกิดโรค หมายถึง การรู้ที่ต้นแรกของการเกิดโรคอันเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย ประกอบด้วย ๘ สมุฏฐาน ดังนี้

๑. ธาตุสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุของความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจาก ความเกิดขึ้น และ ผิดปกติของมหาภูตรูปทั้ง ๔ ประการ ที่ประกอบเป็นร่างกาย ได้แก่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ซึ่งมหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ ต้องอาศัยซึ่งกันและกันไม่สามารถขาดธาตุหนึ่งธาตุใดไปได้ หากมีการแปรปรวนเสียสมดุล หย่อน กำเร็บ หรือพิการ ประการใดประการหนึ่ง ก็จะทำให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยขึ้นมาได้^{๑๖}

๒. อุตุสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุของการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางอากาศตามฤดูกาล ได้แก่ ๑). อากาศร้อน ๒).เดือนกึ่งท้ายฤดูร้อน เดือนต้นแห่งฤดูฝน และ ๓).ฤดูสารท^{๑๗}

๓. อายุสมุฏฐาน หมายถึง ช่วงอายุที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคซึ่งมนุษย์มีโรคทุกวัย โดยเฉพาะอายุที่เป็นสาเหตุของโรคคือความชรา^{๑๘}

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๘๘/๒๑๘.

^{๑๗} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๑๑/๕๒๔.

^{๑๘} วิ.จ. (ไทย) ๗/๑๐/๔.

๔. สัตว์สมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอันเนื่องมาจากสัตว์ ได้แก่ ๑). ฝีเข้า ๒). งูกัด ๓). ยัภษ์เข้าสิง และ ๔). สัตว์ที่เจาะกินมันสมอง^{๑๙}

๕. วิธีสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอันเนื่องมาจากวิธีการรักษาที่ผิดพลาด หรือ การบำบัดรักษาที่ผิดวิธี ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยหรือทำให้โรคกำเริบ ได้แก่ ๑). นวดพื้นมากเกินไป ๒). นิ่งตัวนานเกินไป ๓). นัตถุยาเกินขนาด ๔). เกสซ์ ๕). เกสซ์ที่ทำให้ครรภ์ตก^{๒๐} เป็นต้น

๖. อาหารสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหรือทำให้โรคกำเริบอันเนื่องมาจากอาหาร คือ กินอาหารมากเกินไป หรือ กินอาหารน้อยเกินไป ได้แก่ ๑). ข้าว ๒). น้ำ ๓). เปรียง (น้ำมันที่ทำจากนมสั้มและไขหรือเนย) ๔). สุรา ๕). สูกรมัททวะ (อาหารชนิดหนึ่งที่ปรุงด้วยเห็ดอย่างหนึ่ง ซึ่งเห็ดชนิดนั้นหมูชอบกิน) และ ๖) อาหารประณีต (การปรุง)^{๒๑}

๗. จิตสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหรือทำให้โรคกำเริบอันเนื่องมาจากจิตใจมีดังนี้

(๑) ขอบรรพชาแล้วไม่ได้บรรพชา

(๒) ความกระสัน (ราคะ)

(๓) คิดเรื่องอจินไตย ทำให้มีส่วนแห่งความเป็นบ้า มี ๔ เรื่อง ได้แก่ วิสัยของพระพุทเจ้าทั้งหลาย ฌานวิสัยของผู้ที่ได้ฌาน วิบากแห่งกรรม และความคิดเรื่องโลก

(๔) จิตฟุ้งซ่าน

(๕) จิตอาฆาต

(๖) สมุทัย ประกอบด้วย กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

(๗) เวทนา (ความรู้สึก) เป็นอนัตตา ฉะนั้นเวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ

(๘) สัญญา (ความจำได้) เป็นอนัตตา ฉะนั้นสัญญาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ

(๙) สังขาร (ความคิดปรุงแต่ง) ทั้งหลายเป็นอนัตตา ฉะนั้นสังขารจึงเป็นไปเพื่อ

อาพาธ

(๑๐) วิญญาน (การรับรู้) เป็นอนัตตา ฉะนั้นวิญญานจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ

^{๑๙} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๖๘/๑๘๓.

^{๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๙๕/๓๔๑.

^{๒๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔/๕.

(๑๑) ลากสักการะและชื่อเสียงครอบงำ^{๒๒}

๘. กรรมสมุฏฐาน หมายถึง หลักของกรรมที่เป็นเหตุให้เกิดโรคนั้น จัดว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งในพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับกรรมหรือการกระทำทั้งทางกาย (กายกรรม), ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) กรรมหรือการกระทำทุกอย่างย่อมส่งผลแก่ผู้กระทำ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรมมีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต^{๒๓} พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงผลอันเนื่องมาจากกรรมไว้ ๗ ประการ คือ

- (๑) มีอายุน้อยเพราะฆ่าสัตว์
- (๒) มีโรคมามากเพราะเบียดเบียนสัตว์
- (๓) มีผิวพรรณทรามเพราะขี้โกรธ
- (๔) มีศักดิ์าน้อยเพราะมักริษยา
- (๕) มีโรคทรัพย์น้อยเพราะไม่ทาน
- (๖) เกิดในตระกูลต่ำเพราะกระด้างถือตัวไม่อ่อนน้อม
- (๗) มีปัญญาทรามเพราะไม่เข้าไปหาสมณะพราหมณ์ไต่ถามเรื่องกุศลและอกุศล

๒.๒.๒ โรคทางใจ (เจตสิกโก โรค)

โรคทางใจ หมายถึง การที่จิตใจของคนเราถูกครอบงำด้วยอนุสัยหรืออาสวะ อันเป็นกิเลสอย่างละเอียดที่จมลึกอยู่ภายในใจไร้สำนึก กิเลสเป็นตัวสำคัญที่ทางพระพุทธศาสนาจัดว่าเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคทางใจ กิเลสทั้งหลายนั้น เป็นโรคที่เห็นยาก เมื่อเป็นเช่นนี้โรคทางใจจึงรักษาได้ยากกว่าโรคทางกาย ซึ่งจะต้องอาศัยกาลเวลาที่ยาวนานในการเจริญกุศล อบรมเจริญปัญญา ซึ่งเป็นยาที่จะรักษาโรคทางใจให้หมดสิ้นไปได้ในที่สุด

ถ้าผู้ใดพิจารณาเห็นโรคคือกิเลสที่ตนมีความจริงตามความเป็นจริงแล้วรีบขัดเกลาละคลาย ไม่เป็นผู้ที่ประมาท ไม่เป็นผู้ที่ปล่อยปละละเลย ก็ย่อมจะดีกว่าการปล่อยให้โรคคือกิเลสนั้นกำเริบหนักยิ่งขึ้น เพราะถ้ามีกิเลสมากมายพอกพูนหนาแน่นขึ้นก็ยากที่จะแก้ไขได้

^{๒๒} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๓๐๑/๔๓๘-๔๓๙.

^{๒๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๘๑/๓๒๓.

สาเหตุของการเกิดโรคทางใจ

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคทางใจที่เกิดจากกิเลสตัณหา^{๒๔} คือ

๑) โลกยะ หมายถึง ความยินดี ความเพลิดเพลิน ความพอใจ ความกำหนัด ความหมกหมุ่น ความรักใคร่ ความเยื่อใย ความห่วงใย ความหวัง ความปรารถนา ความอยาก ตัณหาในรูปเสียง เป็นต้น หรือ ธรรมชาติที่ทำให้จิตข้องอยู่ ติดตรึงจิตไว้ เหนียวรั้งจิตไว้ ให้จิตยึดถือเอาไว้ ท่วมทับครอบงำ จิตเอาไว้^{๒๕} การอยากได้อะไรอยากมีอยากเป็นเกินตัวจนเบียดเบียนผู้อื่นก็ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อไม่ได้สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา ความโลภ หากได้มามากเกินไปก็จะทำให้เจ็บป่วยได้ ตัวอย่าง เช่น การกิน หากกินเกินที่ร่างกายต้องการก็จะสะสมทำให้เกิดโรค เมื่อเจ็บป่วยกายจึงพลอยทุกข์และป่วยทางใจไปด้วย เพราะ กิเลสแห่งความโลภของตนเอง

๒) โทสะ หมายถึง การที่จิตคิดประทุษร้ายผู้อื่นหรือสิ่งอื่น จิตที่คิดจะทำให้ผู้อื่นหรือสิ่งอื่นเสียหายได้รับอันตรายเสียหาย นอกจากนั้น ยังหมายถึง ความอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้นเคือง ความขุ่นเคือง ความพลุ่งพล่าน ความประทุษร้าย ความโกรธ การคิดปองร้าย ความดูร้าย ความปากร้าย ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต^{๒๖}

โกรธ คือ ความไม่พอใจ คือความทุกข์ใจที่ทำให้เจ็บป่วยได้มากที่สุด ความโกรธเป็นความขิงในชีวิต ไม่ว่าจะโกรธใครก็ตาม โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง โกรธสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งก็ไม่อยากได้มา กลัวสิ่งที่ขิงจะเข้ามาเข้ามาแล้วก็กลัวจะไม่หมดไป กล้ามเนื้อก็ต้องเกร็งตัว บีบเอาความกลัวออก ดันออกร่างกายก็พังหมด ความโกรธทำให้ใจเราเป็นทุกข์ มีความกลัวว่าสิ่งที่ขิงมันจะเข้ามา เข้ามาก็กลัวว่าจะไม่หมดไป มันก็ทุกข์เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก แล้วก็ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยกล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบทุกข์ใจนั้นออก พยายามดันออกร่างกายก็พัง โกรธมากๆ ก็ทำไม่ได้ทุกเรื่อง ไปเหนียวนาให้คนอื่นเป็นตามๆ อีกเขาก็ต้องทุกข์ใจทุกข์กายและทำไม่ได้ทุกเรื่อง ก็บันทึกเป็นวิบากร้ายของเขา ของเราก็ชั่วกับชั่วกลับไม่มีวันสิ้นสุด^{๒๗}

^{๒๔} พระครูอินทสารวิจิตร (กิจไร), “ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘ , ๑๙.

^{๒๕} ชู.จ. (ไทย) ๓๐/๘/๖๗; อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๖๔-๑๐๖๕/ ๒๗๒

^{๒๖} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๖๖/๒๗๓.

^{๒๗} ใจเพชร กล้าจน, “เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว”, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทพิมพ์ดี จำกัด ๒๕๖๑), หน้า ๓๘.

๓) โมหะ คือ ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความไม่รู้ในส่วนอดีต ความไม่รู้ในส่วนอนาคต ความไม่รู้ในส่วนอดีตและอนาคต ความไม่รู้ในปฏิจจสมุปบาทว่า เพราะธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึงมี ความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้โดยสมควร ความไม่รู้ตามเป็นจริง ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา ความไม่ทำให้ประจักษ์ ความงมงาย ความไม่รู้ชัด ความหลง ความลุ่มหลง ความหลงไหล อวิชชา โฆษะคืออวิชชา โยคะคืออวิชชา อนุสัยคืออวิชชา ปริยภูฐานคืออวิชชา อกุศลมูลคือโมหะ มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่าโมหะ ดังนั้นโมหะจึงเป็นรากเหง้าของอกุศลธรรมทุกอย่างดังกล่าวมาการกล่าวถึงโลภะหรือโทสะก็เท่ากับได้กล่าวถึงโมหะแล้วส่วนหนึ่ง^{๒๘}

เกล้าช (ยา) ที่ประเสริฐ ที่จะรักษาโรคทางใจได้ทุกประเภทจริงๆ คือ ความเข้าใจพระธรรม เมื่อว่าโดยสภาพธรรมแล้ว ก็คือ ปัญญา อย่างเช่นพระภิกษุในสมัยพุทธกาล บางรูป ท่านเกิดความติดข้องเป็นอย่างมาก พอได้เข้าเฝ้าฟังพระธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ด้วยบารมีที่ตนเองได้สะสมมาทำให้ได้ประจักษ์แจ้งสภาพธรรมตามความเป็นจริง รู้แจ้งอริยสัจธรรมดับกิเลสตามลำดับขั้นจนถึงสูงสุดถึงความเป็นพระอรหันต์ ดับกิเลสทั้งปวงได้อย่างหมดสิ้น หรือ บางรูป โกรธง่ายมาก ใครทำอะไรให้หน่อยก็โกรธ มากไปด้วยความไม่พอใจ แต่พอได้ฟังพระธรรมจากพระองค์ ได้รู้แจ้งอริยสัจธรรมถึงความเป็นพระอนาคามีบุคคล ดับความโกรธได้อย่างเด็ดขาด ไม่มีความโกรธทุกระดับเกิดขึ้นอีกเลย และในที่สุดแล้วก็จะบรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์ ห่างไกลแสนไกลจากกิเลสโดยประการทั้งปวง นี่คือ ประโยชน์ที่เกิดจากการได้ฟังพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง ที่จะเป็นไปเพื่อความเข้าใจถูกเห็นถูก เป็นไปเพื่อการขัดเกลากิเลสจนกระทั่งสามารถดับได้ในที่สุด

การฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรม ด้วยความเคารพละเอียด รอบคอบ ทำให้ได้รู้จักตนเองตามความเป็นจริงว่ายังมีกิเลสมากมายหนาแน่นเหนียวแน่น ยังเติมไปด้วยโรคทางใจคือกิเลสอันเป็นสิ่งที่น่ากลัวเป็นอย่างยิ่ง และ ทำให้รู้ว่าตนเองยังต้องอบรมปัญญาต่อไปอีกยาวนานกว่าจะสามารถละกิเลสที่ตนเองสะสมมาอย่างมากมายได้ เพราะชีวิตในแต่ละวันสะสมพอกพูนกิเลสอยู่เป็นประจำ เทียบส่วนไม่ได้เลยกับกุศลซึ่งมีน้อยมากในชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้น การที่จะขจัดโรคทางใจคือกิเลสได้นั้น ต้องอาศัยการเจริญขึ้นของกุศลธรรมทั้งหลายในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ปัญญา ความเข้าใจถูกเห็นถูก เพราะถ้ามีปัญญาแล้ว กุศลธรรมประการต่างๆ ก็จะเจริญเพิ่มขึ้นคล้อยตาม

^{๒๘} พระมหาปองปรีดา ปรีบุญโณ, “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๖๓.

ปัญญา เพราะปัญญา เป็นสภาพธรรมที่เข้าใจถูกเห็นถูก ย่อมนำไปในกิจทั้งปวงที่ตั้งงามโดยตลอด ไม่มีทางที่ปัญญาจะนำพาไปในทางที่ผิด ขณะที่กุศลธรรมเกิดขึ้นนั้น ก็เป็นเครื่องป้องกันหรือต้านทานอกุศลแล้ว เพราะขณะนั้นอกุศลเกิดไม่ได้ จนกว่าจะมีปัญญาคมกล้าถึงความเจริญสมบูรณ์พร้อมสามารถดับกิเลสได้ตามลำดับขั้น เมื่อนั้นจึงจะเป็นผู้ปราศจากโรคทางใจ คือ กิเลสอย่างสิ้นเชิง จะต้องเริ่มเป็นผู้เห็นคุณอันประเสริฐยิ่งของพระธรรมแต่ละคำที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง ให้เวลากับสิ่งที่มีค่าที่สุด^{๒๙}

๒.๓ โรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักพุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับโรค ในพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เป็นหลัก โรคบางชนิดเป็นข้อห้ามทางพระวินัย และมีคำอธิบายอาการของโรคเพียงบางโรคเท่านั้น ระบุว่าแต่เดิมโรคมีอยู่เพียง ๓ ชนิดเท่านั้น คือ โรคความอยาก โรคความหิว และโรคชรา แต่เพราะการทำร้ายเบียดเบียนสัตว์จึงทำให้แพร่โรคร้ายเพิ่มขึ้นถึง ๙๘ ชนิด^{๓๐} ผู้วิจัยจึงได้เรียบเรียงโรคตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกฉบับดังกล่าว ปรากฏรายชื่อโรค ดังนี้

โรคเบาหวาน^{๓๑} โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอกร่อ โรคลมบ้าหมู^{๓๒} โรคฝีสุกใส โรคมีน้ำหนอง โรคน้ำเหลือง หรือโรคฝีดาษ^{๓๓} โรคคอหิวตักโรค^{๓๔} โรคเรื้อรัง โรคอัมพาต^{๓๕} โรคอมมนุษย์เข้าสิง^{๓๖} โรคตา^{๓๗} โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคหิดเปื่อย โรคหิดดำน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง โรคหนองที่เท้า โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลิ่นตัวแรง โรคลม โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคเท้าแตก เนื่องอก

^{๒๙} มุลินวิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา, ภาษาบาลี ๑ คำ คติธรรมประจำสัปดาห์ “เจตสิกโรค”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dhammadhome.com> > article > download, [๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๕].

^{๓๐} ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๑๔/๕๗๒.

^{๓๑} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๕/๒๐๔.

^{๓๒} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๐/๒๐๙.

^{๓๓} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๓๘ - ๕๔๐/๖๑๘.

^{๓๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๐/๑๕๕.

^{๓๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๑๙/๑๘๕.

^{๓๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

^{๓๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐.

แผลไม่งอก โรคพิษงู โรคโดนยาแฝด โรคท้องผูก โรคผอมเหลือง โรคผดผื่นคัน โรคลมในท้อง โรคร้อนในกาย^{๓๘} (heat stroke) โรคเนื้องอกในลำไส้^{๓๙}โรคท้องร่วง โรคฝี โรคปอด โรคพันธุกรรม โรคอัมพาต

๒.๔ การรักษาโรคในพระไตรปิฎก

การรักษาโรคในพระไตรปิฎกที่ผู้วิจัยค้นคว้าข้อมูลได้แบ่งออกเป็นหมวดดังนี้

๒.๔.๑ การรักษาโรคในพระวินัยปิฎก

๑. หลักยามหาวิภังค์ (คุณ มุตร เถ้า ดิน)^{๔๐} พระพุทธรองค์ตรัสถึงยาที่ใช้แก้พิษต่างๆ ดังนี้

“สมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัด ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูล พระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาคทรงรับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ใช้ยามหาวิภังค์ ๔ อย่าง คือ คุณ มุตร เถ้า ดิน”

สมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธโดนยาแฝด ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูล พระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มน้ำที่เขาละลายดินรอยไถติดผาล

สมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งดื่มยาพิษเข้าไป ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูล พระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มน้ำเจือคุณ” ”

๒. เกสัชชขันธกะ^{๔๑}กล่าวถึงเภสัชวัตถุที่พระพุทธรองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ได้ คือ สมุนไพรรักษาที่หาได้ (เรียบง่าย ใกล้ตัว หาได้ง่าย ฟังตนเองเป็นหลัก ตามสันตฎฐิติสูตร) เช่น ลูกสมอ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่า แฝก หัวหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ

น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวฉัน รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ

^{๓๘} วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๗๘/๓๖.

^{๓๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๙-๑๙๐.

^{๔๐} วิ.ม. (ไทย) ๕ /๒๖๘/ ๖๐-๖๑.

^{๔๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๒๖๙/๔๓-๖๓.

ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา คือ ลูกพลับกาศา ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกศ และผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นๆ ที่ไม่ใช่ของเคี้ยวฉ้น ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้ว เก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉ้นได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉ้น ต้องอาบัติทุกกฏ

เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่น ที่มีอยู่ ไม่ใช่ของเคี้ยวฉ้น ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉ้นได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้นถ้าไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉ้น ต้องอาบัติทุกกฏ

มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม พระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ทาเพื่อดับกลิ่นตัวแรง ฝีดาษ หิด ตุ่ม พุพอง ใช้ทาเพื่อไม่ให้ น้ำเหลืองที่ไหลเยิ้มออกมาที่ไปติดเกาะกับจีวรและผิวหนังจนทำให้แกะออก ลำบาก

น้ำมันหุง และน้ำเมาเจือด้วยน้ำมันหุง ทรงอนุญาตให้ฉ้นน้ำมันหุงและน้ำเมาที่เจือด้วย น้ำมันหุงที่ไม่เกินขนาดได้แต่ถ้าน้ำมันหุงที่เจือน้ำมันเมาเกินขนาด ทรงอนุญาตให้ใช้ทาเท่านั้น ภิกษุใด ต้มต้องอาบัติตามธรรม

ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางยอดต้นตกะ ยางจากใบต้นตกะ ยางเคี้ยว จากก้านต้นตกะ กายาน หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่น ที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวฉ้น รับประทานและเก็บไว้ ได้ตลอดชีพ

เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (ให้ฉ้นในกาล แต่หากฉ้นในกาลแล้วไม่ย่อย มีพุทธานุ ญาตให้ฉ้นนอกกาลได้) ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคลงแดง โดยการปรุงหรือผสมกับยาชนิดอื่นๆ

เนื้อดิบ เลือดสด (เฉพาะเมื่อมีโรคมนุษย์เข้าสิงเท่านั้น) โรคมนุษย์ หมายถึง โรคกิเลส คือ กำลังถูกกิเลสครอบงำอย่างหนัก ทำให้จิตอยู่ในสภาพของสัตว์นรก สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย หรือ สัตว์เดรัจฉาน ไม่สามารถควบคุมความอยากในใจตนเองได้ เนื่องจากอินทรีย์พละยังอ่อน จึงเกิดความ ทุกข์ทรมานทรมานทรมานเป็นอย่างมาก พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตเป็นเฉพาะกรณีไป

มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลวหมู (ไม่ใช่ยาที่ใช้เป็นปกติเพราะขัด กับหลักคำสอนที่ต้องไม่เบียดเบียนสัตว์ จึงควรใช้สิ่งที่หาได้ง่าย พึ่งตนเองได้เป็นหลักก่อน หากจำเป็น จึงไม่ควรใช้ ควรนึกถึงเป็นอันดับท้ายๆ) ส่วนเงื่อนไขการใช้ยาหมวดนี้ คือต้องฉ้นในกาลและฉ้นเพื่อ เป็นยาเท่านั้น ปรุงเป็นครั้งๆ เพื่อฉ้นครั้งนั้นๆ เท่านั้น ห้ามเก็บไว้ และต้องมีผู้ประเคน

การผ่าตัด^{๔๒} สมัยนั้น ภิภษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นฝี ภิภษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิภษุทั้งหลาย เราอนุญาตการผ่าตัด”

ครั้งหนึ่ง มีเนื้องอกยื่นออกมา ภิภษุทั้งหลายภิภษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิภษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ตัดด้วยก้อนเกลือ”

การรมด้วยเหงื่อ^{๔๓} สมัยนั้น ท่านพระปิลินทวัจฉะอาพาธเป็นโรคลมตามอวัยวะ ภิภษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิภษุทั้งหลาย เราอนุญาตการเข้ากระโจมรมเหงื่อ”

การรมด้วยไผ่^{๔๔} ท่านพระปิลินทวัจฉะก็ยังไม่หายโรคลม ภิภษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิภษุทั้งหลาย เราอนุญาตการรมด้วยไผ่”

การระบายโลหิตออก^{๔๕} ท่านพระปิลินทวัจฉะยังไม่หายโรคลมชดยอกตามข้อ ภิภษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิภษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ใช้เขาสัตว์กรอก (ดูด) ระบายโลหิตออก”

การพอก^{๔๖} ภิภษุนั้นต้องการยาพอก ภิภษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิภษุทั้งหลาย เราอนุญาตการพอก”

๒.๔.๒ การรักษาโรคในพระสูตรต้นปิฎก

อนายุสสูตรที่ ๑^{๔๗} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงหลักปฏิบัติที่เป็นเหตุให้อายุยืน ดังนี้ เหตุให้อายุยืน ๕ ประการคือ ๑.ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๒.รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๓.บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔.เที่ยวในเวลาอันสมควร ๕.ประพฤติพรหมจรรย์

อุปฐมาสสูตรที่ ๑^{๔๘} พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงคุณสมบัติของผู้พยาบาลง่าย ดังนี้ “ภิภษุทั้งหลาย ภิภษุใช้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ คือ ๑. ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่

^{๔๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘,๖๐.

^{๔๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/ ๕๖.

^{๔๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/ ๕๖.

^{๔๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

^{๔๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๙.

^{๔๗} อง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

^{๔๘} อง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๒๓/๒๐๓.

เป็นสัปปายะ ๓. ฉันทยา ๔.บอกอาพาธที่เป็นจริงแก่ผู้พยาบาลที่ปรารถนาประโยชน์ เช่น บอกอาพาธที่กำเริบว่ากำเริบ บอกอาพาธที่ทุเลาว่าทุเลา บอกอาพาธที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่ ๕.เป็นผู้อดกลั้นต่อเวทนาทั้งหลายอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้ว

สังคีติสูตร^{๔๙} พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุอันมีวิบากเสมอกันไม่เย็นนักไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ความบำเพ็ญเพียร” จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การปรับสมดุลร้อน-เย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ซึ่งสอดคล้องกับการปรับสมดุลร้อน (หยาง) เย็น (หยิน) ผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ต้องประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหาร (เตโชธาตุ หรือความร้อนเย็นของร่างกาย) สม่าเสมอ

กกฎปมสูตร^{๕๐} พระผู้มีพระภาคตรัสถึงการฉันมื้อเดียวว่า “ภิกษุทั้งหลาย สมัยหนึ่ง ภิกษุจำนวนมากได้ทำให้เรามีจิตยินดี เราได้เตือนภิกษุทั้งหลาย ณ ที่นี้ว่า ‘เราฉันอาหารมื้อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สึกว่ามี อาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก มาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันอาหารมื้อเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว จักรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และ อยู่อย่างผาสุก’

คิริมานันทสูตร^{๕๑} หลักธรรมที่พระองค์ทรงใช้ในการรักษาโรค ได้แก่สัญญา ๑๐ ประการ ซึ่งทำให้พระคิริมานนทหายจากอาพาธได้อย่างฉับพลันราวกับปาฎิหาริย์ ดังคำตรัสว่า “อานนท ถ้าเธอเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่ คิริมานนทภิกษุ เป็นไปได้ที่อาการอาพาธของคิริมานนทภิกษุจะสงบระงับโดยฉับพลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ คือ ๑.อนิจจสัญญา ๒.อนัตตสัญญา ๓.อสุภสัญญา ๔.อาทีนวสัญญา ๕.ปหานสัญญา ๖.วิราคสัญญา ๗.นิโรธสัญญา ๘.สัพพโลเกอนภิตตสัญญา ๙.สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา ๑๐.อานาปานสติ ครั้งนั้นแล ท่านพระอานนทเข้าไปหาท่านพระคิริมานนทสงบระงับโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ท่านพระคิริมานนทได้หายขาดจากอาพาธนั้น”

เจลสูตร^{๕๒} พระพุทธพจน์ในพระสูตร มีดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อผ้าถูกไฟไหม้หรือศิระษะถูกไฟไหม้ควรทำอย่างไร” “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ (ควร)ดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศิระษะนั้น พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุทั้งหลาย ควรวางเฉย ไม่ควรใส่ใจถึงผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือศิระษะที่ถูกไฟไหม้ ควร

^{๔๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗

^{๕๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖

^{๕๑} องทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

^{๕๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๔/๖๑๕.

ทำความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหัส ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดยอ สติและสัมปชัญญะ ให้มีประมาณยิ่ง เพื่อรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง อริยสัจ ๔ ประการ คือ ๑.ทุกขอริยสัจ ฯลฯ ๔.ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ตามพระสูตรนี้ คำว่า ผ่าถูกไฟไหม้ เป็นคำที่ใช้เปรียบเทียบกับเหตุการณ์ร้ายต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต คำว่าศีรษะถูกไฟไหม้ เป็นคำที่ใช้เปรียบเทียบกับความเจ็บป่วยทางร่างกาย ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคใดๆ จะรุนแรงมากแค่ไหนก็ตาม สิ่งสำคัญอันดับแรกที่ต้องปฏิบัติ คือ อริยสัจ ๔ (ดับทุกข์ที่ใจให้ได้ก่อน ทำจิตให้เป็นนิโรธ/วิมุตต/นิพพาน/ให้ได้ก่อน) ซึ่งสอดคล้องกับ ปฐมคิลานสูตร ทุตติยคิลานสูตร ตติยคิลานสูตร คิริมานันทสูตร ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ว่า วิธีรักษาโรคภัยไข้เจ็บของพระพุทธองค์ คือ การรักษาที่ใจเป็นหลัก โดยการทำให้เข้าถึงสภาวะนิโรธ/ วิมุตติ/ นิพพาน ซึ่งผลที่เกิดขึ้น คือ สามารถหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างฉับพลัน

๒.๔.๓ การรักษาโรคในคิลานสูตร

หลักพุทธธรรมที่ใช้ดูแลรักษาสุขภาพในพระไตรปิฎกมีหลายสูตร พระสูตรหนึ่งที่น่าสนใจ คือ คิลานสูตร คิลานะ มาจากภาษาบาลี แปลว่า คนเจ็บ คิลานสูตรว่าด้วยคนและบุคคลผู้เปรียบด้วยคนไข้ และวิธีแก้ไขว่าจะทำอย่างไรที่จะให้ผู้ป่วยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงตามพระสูตรนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักคิลานสูตรในพระไตรปิฎก ดังนี้

๑. ปฐมคิลานสูตร (ศีลสังวร วิวาคะสัณญญา)^{๔๓}

ว่าด้วยภิกษุผู้อาพาธ สูตรที่ ๑

ปฐมคิลานสูตร พระพุทธองค์ได้เตือนสติภิกษุที่อาพาธ ให้กำหนดรู้ ทุกขอริยสัจ และให้หาเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา ซึ่งตัณหาหรือความอยากของภิกษุรูปนี้ คือ อยากรู้ทั่วถึงธรรม (อยากบรรลุธรรม) ถ้าบรรลุธรรมจะเป็นสุข เมื่อยังไม่บรรลุธรรมจึงเกิดความทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงเตือนสติอีกว่า เธอจะบรรลุธรรมไปเพื่ออะไร ภิกษุตอบว่า

เพื่อคลายความกำหนด พระพุทธองค์จึงได้ชี้ให้เห็นว่า เธออยากคลายความกำหนด แต่ขณะนี้เธอกำลังเป็นทุกข์เพราะความกำหนดของเธอเอง ภิกษุนั้นจึงได้สติ จากนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสแสดงวิธีคลายความกำหนด คือ ให้พิจารณา ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) ความไม่ใช่ตัวเราของเรา (อนัตตา)

^{๔๓} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๗๐.

ของอาการทุกข์ที่เกิดจากตัณหา/อุปาทาน (อุปาทานชั้น ๕) คือ ความยึดมั่นถือมั่นในรูป (รูปนอกคือร่างกาย รูปในคืออาการของกิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิต) ความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา (ความรู้สึกรู้สึกสุข/ทุกข์/เฉยๆ อันเกิดจากกิเลส) ความยึดมั่นถือมั่นในสัญญา (การกำหนดหมายตามกิเลส) ความยึดมั่นถือมั่นในสังขาร (การปรุงแต่งตามกิเลส) ความยึดมั่นถือมั่นในวิญญูญาณ (การรับรู้ตามมายากลวงของกิเลสหรือวิปลาส ๔) ที่เกิดขึ้นทางอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

สรุป คือ ให้พิจารณาไตรลักษณ์ของอุปาทานชั้น ๕ ที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หากพิจารณาได้ถูกต้องจะเกิดญาณที่ทำให้เห็นความจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) คือ เห็นความเกิดขึ้นและความดับไปของอาการกระวนกระวายใจ (การดับไปของอุปาทานชั้น ๕)

เมื่อภิกษุพิจารณาตามนั้น จิตก็เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด (นิพพิทาวิราคะ) และคลายจากความทุกข์ได้ (เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ) ได้ธรรมจักขุ (บรรลุโสดาบัน) สัมพันธ์กับ กิमतถียสูตร ที่กล่าวถึงอานิสงส์ของศีลว่า ศีลที่เป็นกุศलय่อมยังความเป็นอรหัตผลโดยลำดับ^{๕๔}

แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าจะร่างกายจะเจ็บป่วยแค่ไหนก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดที่ควรทำเป็นอันดับแรก คือ ดับทุกข์ที่ใจก่อน หากเข้าใจอริยสัจ ๔ อย่างลึกซึ้ง จะทำให้จิตเกิดวิมุตติ และ วิมุตติทำให้เกิดกำลัง ทั้งกำลังใจและกำลังกาย ทำให้มีพลังที่จะฟื้นฟูร่างกายได้ จึงทำให้หายป่วยได้อย่างรวดเร็ว

“ภิกษุ อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ ฯลฯ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในมโน เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว’ ฯลฯ ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสอย่างนี้แล้ว ภิกษุนั้นก็มีใจยินดีชื่นชมพระภาสิตของ พระผู้มีพระภาค เมื่อพระองค์ตรัสเวทยากรณภาสิตนี้อยู่ ธรรมจักขุอันปราศจากธุลี ปราศจากมลทินได้เกิดแก่ภิกษุนั้นว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา”

จากข้อความในพระไตรปิฎก จะเห็นได้ว่า วิธีการรักษาโรคของพระพุทธเจ้าส่วนใหญ่ที่พระองค์ใช้การรักษาใจเป็นหลัก (ธรรมโอสถ) โดยที่ไม่ได้ใช้เภสัชวัตถุใด ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลยหรือบางครั้งต้องใช้ก็ใช้น้อย วิธีการรักษา คือ ๑. ให้ดิเตียนตนด้วยศีล (แสดงให้เห็นว่าการผิดศีลเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ การสำนึกผิดจะทำให้ออกจากอาบัติได้ ซึ่งเป็นญาณข้อที่ ๔ ของพระโสดาบัน และส่งผลให้ความเจ็บป่วยทุเลาลงหรือหายไป) หรือหากดิเตียนตนเองด้วยศีลไม่ได้ (นึกไม่ออกว่าตนเองทำผิดศีลอะไร) ก็ให้พิจารณาความทุกข์ใจที่กำลังเกิดในปัจจุบัน ว่าความทรมานทรมายใจที่กำลัง

^{๕๔} อก.เอกาทสก.(ไทย)/ ๒๔/๑/๑.

เกิดอยู่ในขณะนี้ เกิดจากอะไร (กำหนดรู้ทุกขอรียสัจ : ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์) คือ พระพุทธเจ้าทรงรู้ว่าภิกษุนี้กำลังมีความทุกข์ใจ ซึ่งทุกข์ใจนั้นจะทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ หรือถ้ากำลังป่วยอยู่ ก็จะทำให้อาการทรุดลงอย่างรวดเร็ว พระองค์จึงเลือกที่จะรักษาทุกข์ที่ใจก่อน ซึ่งสัมพันธ์กับคาถาธรรมบทที่ว่า “มโนปุพฺพคมา ฌมมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา : ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ”

และ สัมพันธ์กับเจลสูตร^{๕๔} ที่พระพุทธองค์ตรัสถามภิกษุว่า หากไฟไหม้ศีรษะ หรือ ไหม้ผ้า (เปรียบเทียบกับทุกข์/เหตุร้ายทางกาย หรือ ทุกข์/เหตุร้ายทางเหตุการณ์) ว่าควรทำอย่างไร ภิกษุตอบว่า ควรดับไฟที่ศีรษะ หรือ ผ้า นั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสตอบว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลพึงวางเฉย ไม่ใส่ใจถึงผ้าหรือศีรษะที่ถูกไฟไหม้ แล้วพึงกระทำ ความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหะ ความไม่ย่อเย้อ ความไม่ทอดถอย สติและสัมปชัญญะ อย่างแรงกล้า เพื่อตรัสรู้อรียสัจ ๔ ที่ยังไม่ตรัสรู้ตามความเป็นจริง อรียสัจ ๔ เป็นไฉน? คือ ทุกขอรียสัจ ฯลฯ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอรียสัจ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้นแหละ เธอทั้งหลายพึงกระทำความเพียรเพื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ ฯลฯ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา.”

ในเจลสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความสำคัญของอรียสัจ ๔ (การดับต้นเหตุที่ใจ) ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ทรงยกตัวอย่างว่า ถ้าไฟไหม้ศีรษะหรือไหม้ผ้า สิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การดับทุกข์ที่ใจก่อน ดับต้นเหตุในใจให้ได้ก่อน (ดับความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว ภายในใจ) เมื่อใจไร้ทุกข์แล้ว (ใจอยู่ในสภาพนิโรธ วิมุตติ นิพพาน) จึงค่อยไปแก้ปัญหาภายนอกเป็นลำดับต่อไป สำหรับผู้ที่กำลังเจ็บป่วยก็เช่นกัน ต้องดับความทุกข์ใจ (ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว) ในใจให้ได้ก่อน แล้วจึงค่อยไปแสวงหาวิธีแก้ทางด้านร่างกายในภายหลัง ควรเข้าใจลำดับขั้นตอนก่อนหลังให้ชัดเจน

๒. ทุติยคิลานสูตร (ศีลสังวร นิโรธัญญา)^{๕๖}

ว่าด้วยภิกษุผู้อาพาธ สูตรที่ ๒

พระสูตรนี้ มีเนื้อหาที่คล้ายกันกับปฐมคิลานสูตร แต่ต่างกันตรงที่ว่า ความทุกข์ใจ/ความทรมานทรมานใจของภิกษุรูปนี้เกิดจากความต้องการรู้ทั่วถึงธรรมเพื่อที่จะดับกิเลสให้สิ้นเกลี้ยง (นิโรธ) พระพุทธองค์จึงทรงเตือนสติให้ภิกษุรู้ตัวว่ากำลังมีความอยาก มีกิเลส มีต้นเหตุ มีความยึดมั่นถือมั่น

^{๕๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๔/๖๑๕.

^{๕๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๖/ ๑๒๙-๑๓๐.

ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ (ภิกษุต้องการที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ แต่กำลังสร้างเหตุแห่งทุกข์) เมื่อภิกษุได้สติ พระพุทธองค์จึงตรัสสอนให้พิจารณาไตรลักษณ์ของอุปาทานชั้น ๕ ที่กำลังเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ในขณะนี้ เมื่อภิกษุพิจารณาตาม ก็เกิดญาณที่เห็นความจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) พ้นจากการถูกรอบงำโดยมายากลวงของกิเลส (พื้นวิปัสสนา ๔ พื้นวิชชา) เกิดสภาวะจิตหลุดพ้นจากทุกข์ (วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ) จิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีถีน (บรรลอรหัตต์)

จะเห็นได้ว่า ภิกษุรูปนี้กำลังเจ็บป่วยอยู่ แต่วิธีการรักษาของพระพุทธเจ้าคือ ทำให้บรรลอรหัตต์ ทำให้รู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ เมื่อจิตหลุดพ้นจากทุกข์ ก็ไม่ต้องทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย จิตอยู่เหนือความเจ็บป่วย อยู่เหนือสุขเหนือทุกข์ทางร่างกาย จิตเป็นอิสระจากความทุกข์ทรมาน เป็นที่ที่มีจรรยาหาไม่เจอ เป็นอมตธรรม (นิพพาน)

๓. ปฐมคิลานสูตร (โพชฌงค์ ๗ นิพพาน)^{๕๗}

ว่าด้วยผู้อาพาธ สูตรที่ ๑

จากข้อความในพระสูตรนี้ เป็นการยืนยันอีกครั้งว่า วิธีการรักษาโรคของพระพุทธเจ้า นั้น พระองค์ใช้การรักษาใจเป็นหลัก (ธรรมโอสถ) โดยที่ไม่ได้ใช้เภสัชวัตถุใด ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย หรือถ้าต้องใช้ในบางคราวก็ใช้น้อย ในครั้งนี้ หลักธรรมที่พระองค์ทรงใช้ในการรักษาโรค ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสว่าเป็นหลักธรรมที่หากบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน แสดงให้เห็นว่า หากเข้าใจธรรมะอย่างลึกซึ้งและปฏิบัติจนถึงนิพพานในทุกปัจจุบันขณะ จะทำให้จิตมีพลังอย่างมากถึงขนาดที่สามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงทาง สรีระวิทยา และ พยาธิวิทยา ของร่างกายได้ จนสามารถหายโรคได้อย่างฉับพลัน เป็นที่น่าอัศจรรย์ (กล่าวได้ว่าพระพุทธองค์ทรงใช้ “นิพพาน” รักษาโรค)

๔. ทุตติยคิลานสูตร (โพชฌงค์ ๗ นิพพาน)^{๕๘}

ว่าด้วยผู้อาพาธ สูตรที่ ๒

ในพระสูตรนี้ เป็นการยืนยันความเที่ยงตรง ความน่าเชื่อถือของวิธีการรักษา คือการใช้ “นิพพาน” รักษาโรค ซึ่งในยุคปัจจุบันเรียกการตรวจสอบแบบนี้ว่า Triangulation คือ การใช้วิธีการเดียวกัน ในบุคคลต่างๆ กัน เวลาต่างๆ กัน สถานที่ต่างๆ กัน

^{๕๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/ ๑๒๘-๑๒๙.

^{๕๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๖/ ๑๒๙-๑๓๐.

๕. ตติยคิลานสูตร (โพฆมงค์ ๗ นิพพาน)^{๕๙}

ว่าด้วยผู้อาพาธ สูตรที่ ๓ ในพระสูตรนี้ ก็เหมือนกันกับตติยคิลานสูตร คือเป็นการยืนยันความเที่ยงตรง ความน่าเชื่อถือของวิธีการรักษา คือการใช้ “นิพพาน” รักษาโรค (อาจจะใช้หลักธรรมที่ต่างกันในแต่ละกรณี แต่ผลลัพธ์เหมือนกัน คือ จิตเกิดนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) ซึ่งในยุคปัจจุบันเรียกการตรวจสอบแบบนี้ว่า Triangulation คือ การใช้วิธีการเดียวกัน ในบุคคลต่างๆ กัน เวลาต่างๆ กัน สถานที่ต่างๆ กัน

สิ่งที่น่าสังเกตในพระสูตรนี้ คือ ผู้ป่วยเป็นพระพุทธรองค์เอง ซึ่งการที่พระองค์ทรงให้พระจุนทะกล่าวโพฆมงค์ ๗ ให้ฟังนั้นมีนัยที่ลึกซึ้ง คือนอกจากพระองค์จะทรงใช้ ‘นิพพาน’ รักษาโรคเป็นหลักแล้ว พระองค์ยังทรงใช้พลังวิบากดีจากการช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รับประโยชน์เป็นพลังในการรักษาโรคด้วย เช่น ในกรณีนี้คือพระองค์ได้ช่วยให้พระจุนทะได้มีโอกาสในการพิจารณาธรรม ตรัสตรองใคร่ครวญธรรม ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่จะทำให้จิตของพระจุนทะเกิดวิมุตติ (ความหลุดพ้นจากทุกข์) ได้เป็นต้น และนอกจากนี้ยังเป็นการใช้ปหานสัญญาตามคำตรัสใน ‘อาพาธสูตร’^{๖๐} ในประเด็นที่ว่า ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มีซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันเกิดขึ้นแล้ว ด้วยการบำเพ็ญกุศล ดังนี้ (คือให้โอกาสพระจุนทะได้ทำกุศล และพระองค์เองก็ทรงทำกุศลเช่นกัน)

ตรงกับคำตรัสในพระไตรปิฎกฉบับหลวงเล่มที่ ๒๐ ข้อ ๗๔ ที่ว่า การประกอบกุศลธรรมเนืองๆ ทำให้กุศลธรรม (สิ่งดีๆ) ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น หรืออกุศลธรรม (สิ่งไม่ดี) ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติของพระพุทธรองค์ครั้งนั้นนับว่าเป็นการสอนด้วยการกระทำ เป็นการบอกทางอ้อมว่า พระองค์ทรงสอนอย่างไร แม้ตัวพระองค์เองก็ปฏิบัติเช่นนั้นเหมือนกัน ตรงกับพระพุทธพจน์ที่ว่า “ยถาวาที ตถากาโร ยถากาโร ตถาวาที : เราพูดอย่างไร ก็ทำอย่างนั้น เราทำอย่างไร ก็พูดอย่างนั้น”(พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๒๓) และสิ่งที่พระพุทธรองค์ตรัสนั้น เป็นจริงเสมอ เป็นจริงตลอดกาล (เป็นสัจธรรม) เพราะพระพุทธรองค์นั้นทรงเป็นผู้ที่ไม่กล่าวคำเท็จ ด้วยเหตุนี้ จึงได้ชื่อว่าเป็น ‘ตถาคต’ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ตถาคตตรัสรู้ในราตรีใด ปรีนิพพานในราตรีใด ในระหว่างนี้ย่อมภาสิต กล่าว แสดงออกซึ่งคำใด คำนั้นทั้งหมดเป็นจริงอย่างนั้นแล ไม่เป็นอย่างอื่น ฉะนั้น ชาวโลกจึงเรียกว่า ‘ตถาคต’^{๖๑}”

^{๕๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/ ๑๓๐-๑๓๑.

^{๖๐} อง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

^{๖๑} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๓/๓๗.

๖. คิลานสูตร (ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน)^{๖๒}

ว่าด้วยพระผู้มีพระภาคทรงพระประชวร

ในพระสูตรนี้ เมื่อเวลาที่พระพุทธองค์ประชวร พระองค์ก็ทรงพึ่งตนเองได้ในด้านสุขภาพ โดยที่ไม่ต้องรอให้ผู้อื่นมารักษา พระองค์ทรงกระทำตนเป็นตัวอย่างของการพึ่งตนเอง และใช้โอกาสนี้ ในการสอนภิกษุว่า เมื่อพระองค์ปรินิพพานไปแล้ว ภิกษุจะมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง เป็นการเตือนสติภิกษุว่าอย่าได้มายึดใน พระพุทธองค์ แต่ให้ยึดธรรมะ คือ ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อยู่ทุกเมื่อจนเกิดธรรมะนั้นในตนเองจริง ก็จะทำให้สามารถพึ่งตนเองได้ เป็นการยืนยันว่า ธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม

๗. พาทหคิลานสูตร (พระอนุรุทธะอาพาธหนัก)^{๖๓}

สมัยหนึ่ง ท่านพระอนุรุทธะอาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนักอยู่ ณ ป่าอันธวัน เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้น ภิกษุจำนวนมากเข้าไปหาท่านถึงที่อยู่ แล้วได้ถามท่านพระอนุรุทธะดังนี้ว่า “ท่านอนุรุทธะอยู่ด้วยวิหารธรรมอะไร ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้”

ท่านพระอนุรุทธะตอบว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย ผมมีจิตตั้งมั่นดีอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ประการ ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ในพระธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯลฯ

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

ผู้มีอายุทั้งหลาย ผู้มีจิตตั้งมั่นดีอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้”

จากข้อความในพระสูตรนี้ เป็นการย้ำยืนยันในคำตรัสของพระพุทธองค์ว่า ภิกษุมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง ซึ่งพระ

^{๖๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/๑๓๐-๑๓๑.

^{๖๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๐/๕๗๔-๕๗๖.

อนรุทเธก็ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างตามคำสอนของพระพุทธองค์ ด้วยการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส ปฏิบัติด้วยจิตที่ตั้งมั่น ซึ่งก็เห็นผลเป็นที่ประจักษ์ คือ ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่สามารถครอบงำจิตได้ คือ ความทุกข์ทางกายไม่สามารถทำให้จิตเศร้าหมองได้ จิตยังคงผ่องใสอยู่เสมอ จิตเป็นนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างที่ใช้ “นิพพาน” รักษาโรค

๘. คิลานสูตร (ว่าด้วยอุบาสกป่วย)^{๖๔}

พระไตรปิฎกในพระสูตรนี้ได้กล่าวว่า เมื่อผู้ใดก็ตามเกิดความเจ็บป่วย วิธีการที่จะทำให้ใจเขารู้สึกเบา (ใจไม่หนัก ไม่แบก) ซึ่งจะส่งผลดีต่อความเจ็บป่วย ก็คือ การมีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ และการมีอริยศีล นอกจากนี้ผู้ที่ดูแลผู้ป่วยควรจะช่วยให้อาการป่วยได้วางความยึดมั่นถือมั่น วางความห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสิ่งต่างๆ หรือสภาพต่างๆ เช่น วางความห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในบิดา มารดา บุตร ภรรยา วางความห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสภาพสุขพลอมจากกามคุณ ๕ วางความติดสุขจากสภาพจิตที่เป็นเวทนาทั้ง ๖ ชั้น วางความติดสุขหรือติดความสงบจากสภาพจิตที่เป็นพรหม (รูปพรหม อรูปพรหม แบบโลกียะ) เมื่อจิตไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดๆ หรือสภาพใดๆ จิตก็จะเข้าสู่สภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ซึ่งจะทำให้จิตมีกำลัง ส่งผลให้กายมีกำลังและหายจากความเจ็บป่วยได้เร็ว

๙. คิลานสูตร (ว่าด้วยคนไข้และบุคคลผู้เปรียบด้วยคนไข้)^{๖๕}

“ภิกษุทั้งหลาย คนไข้ ๓ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก คนไข้ ๓ จำพวกไหนบ้าง คือ

๑. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โทษนะที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้โทษนะที่เป็นสัปปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธนั้นได้เลย

๒. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โทษนะที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้โทษนะที่เป็น สัปปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมหายจากอาพาธนั้นได้

^{๖๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๐/ ๕๗๔.

^{๖๕} อ.จ.ท. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๙.

๓. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โทษขณะที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ ย่อมไม่หาย ได้ยาที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย

บรรดาคนไข้ ๓ จำพวกนั้น คนไข้ใดได้โทษขณะที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้ยาที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย เพราะอาศัยคนไข้ที่แล เราจึงอนุญาตอาหารสำหรับภิกษุไข้ อนุญาตยาสำหรับภิกษุไข้ และอนุญาตคนพยาบาลสำหรับภิกษุไข้ ก็เพราะอาศัยคนไข้ คนไข้แม้อื่น ๆ ก็ควรได้รับการพยาบาลด้วย คนไข้ ๓ จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก”

จากข้อความในพระไตรปิฎก จะเห็นได้ว่า คนไข้ในโลกนี้ แบ่งได้เป็น ๓ จำพวก จำพวกที่ ๑ คือ รักษาหรือไม่รักษาก็ไม่หาย (วิบากร้ายออกฤทธิ์) จำพวกที่ ๒ คือ รักษาหรือไม่รักษาก็หาย (วิบากดีออกฤทธิ์) จำพวกที่ ๓ คือ รักษาจึงหายถ้าไม่รักษาก็ไม่หาย (อาศัยการทำกุศลในปัจจุบันและบารมีผู้อื่นช่วย) เนื่องจากมีคนไข้ประเภทที่ ๓ นี้ พระพุทธองค์จึงทรงมีพุทธานุญาตให้มีการใช้ยาที่เป็นเภสัชวัตถุและการดูแลรักษาพยาบาลซึ่งกันและกันได้ภิกษุทั้งหลายคนไข้ ๓ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก

๒.๕ สรุปท้ายบท

นักวิชาการทางการแพทย์สมัยใหม่ได้ให้ความหมายว่า “โรค คือ ภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกาย เนื่องจากองค์ประกอบในร่างกายทำงานผิดปกติ ทำให้เรารู้สึกไม่สบายหรือมีอาการผิดปกติที่แสดงออกมาให้เห็น เช่น มีไข้ ตัวร้อน ไอ จาม ปวด บวม เป็นต้น แต่ในบางครั้งเราอาจเป็นโรค โดยที่ไม่มีอาการผิดปกติ หรือไม่รู้ว่าตนเป็นโรคเลยก็ได้ ถ้าความผิดปกติที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย หรืออยู่ในระยะแอบแฝงตัว ยังไม่แสดงอาการออกมา

ในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของโรค หมายถึง “สิ่งที่เสียดแทงทางกายและใจ ให้ได้รับความเจ็บป่วย ความลำบาก ความทุกข์” สิ่งที่มากระทบกายทำให้เป็นโรค เกิดจาก ร้อนหนาว ร้อนเย็นไม่สมดุล ความหิวกระหาย ความบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ แมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น ส่วนโรคทางใจนั้น เกิดจาก กิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความทุกข์ใจ เป็นความขัดเคืองในทางร่างกายและจิตใจ

ในพระไตรปิฎกได้แบ่งประเภทของโรคออกเป็นโรคทางกาย (กายิโกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิโก โรโค) การแก้ไขเหตุแห่งโรคจึงต้องรู้เหตุที่ชัดเจนจึงจะแก้ไขโรคได้ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ หลักพุทธธรรมที่ใช่ดูแลรักษาสุขภาพในพระไตรปิฎกมีหลายพระสูตร พระสูตรหนึ่งที่น่าสนใจคือ คิลานสูตร คิลานะ มาจากภาษาบาลี แปลว่า คนเจ็บ คิลานสูตรว่าด้วยคนและบุคคลผู้เปรียบด้วย

คนไข้ และวิธีแก้ไขว่าจะทำอะไรที่จะให้ผู้ป่วยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงตามพระสูตรนี้ มีหลักปฏิบัติให้พ้นความทุกข์กายทุกข์ใจจากโรคได้ หากปฏิบัติได้ถูกต้องตรงก็จะสามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยและหายจากโรคได้ตามลำดับตามการปฏิบัติของตนเองและอินทรีย์ผลของแต่ละคน

บทที่ ๓

วิธีป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของแพทย์วิถีธรรม

การแพทย์วิถีธรรมมีจุดเด่นคือใช้หลักธรรมในการรักษาโรค อีกทั้งยัง ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัยได้ผล แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ฟังตนเองได้ ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลัก และสามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน เป็นทางเลือกหนึ่ง ในการดูแลสุขภาพ อันจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น ในบทนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม การป้องกันและดูแลสุขภาพผู้ป่วยจากปัญหาโควิด ๑๙ จากหลักการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งมีการบูรณาการหลักการแพทย์หลายศาสตร์เข้าด้วยกัน โดยมีแก่นหลักคือพุทธศาสตร์ เพื่อดูแลสุขภาพและรักษาโรค ซึ่งมีรายละเอียดแต่ละหัวข้อดังต่อไปนี้

๓.๑ บริบทของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยเป็นองค์กรที่มีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านสุขภาพฟุ้งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมี ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เป็นประธานมูลนิธิ เน้นเผยแพร่ความรู้การดูแลรักษาสุขภาพโดยใช้สิ่งของที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัว แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ให้การอบรมฟรีโดยที่ไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ภายใต้แนวคิดที่ว่า “มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ, ถ้าสุขภาพฟุ้งตนเกิดขึ้นไม่ได้ หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย, ลดกิเลสรักษาโรค และ หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง”

๓.๑.๑ ประวัติความเป็นมาของแพทย์วิถีธรรม^๑

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้เป็นผู้วิจัยและพัฒนา การแพทย์วิถีธรรม ซึ่งหมายถึงการแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์ในการดูแลสุขภาพทั้ง ๔ แขน คือ แขนปัจจุบัน แขนไทย แขนทางเลือก และแขนพื้นบ้าน รวมกับหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม คือ อิทธิบาทสี่ อารมณ

^๑ ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๘๐-๑๘๑.

อาหาร ออกกำลังกาย เอนกาย เอาพิษออก และอาชีวะที่เหมาะสม มาบูรณาการด้วยหลักพุทธธรรม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมทั้งประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ในปัจจุบัน โดยการเน้นแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพกายใจ ที่ต้นเหตุด้วยการใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็นวิธีที่เรียบง่ายได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ มีความยั่งยืน และสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อมๆกับการแก้ปัญหามวลมนุษยชาติด้วยการสานพลังกับหุมมิตรดีในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยการปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยเทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ดังนี้ ๑) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น ๒) การกัวซาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม (การดูดระบายพิษทางผิวหนัง) ๓) การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง (ดีท็อกซ์) ๔) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบาย ในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ๕) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ๖) การออกกำลังกาย กตจุลลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง ๗) การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ๘) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ๙) รู้เพียรรู้พักให้พอดี

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ได้เปิดบริการจัดค่ายสุขภาพครั้งแรก ในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๐ ณ สวนป่านาบุญ ๑ ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๑๑๔ หมู่ ๑๑ ตำบลอนตล จ.มุกดาหาร โดยคุณแม่ของท่านชื่อ นางครึ่ง มีทรัพย์ ได้สละพื้นที่กว่า ๔๐ ไร่ เพื่อใช้เปิดอบรมเรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีการทำกิจกรรมไร่สารพิษที่สามารถพึ่งตนเองได้และเป็นที่พักพิงให้แก่ผู้อื่นตามมา หลังจากนั้นได้ดำเนินการอย่างเป็นทางการในเดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๕๑ ซึ่งในช่วงแรกมีการฝึกอบรมรุ่นละ ๑๐๐-๒๐๐ ท่าน ต่อมาเมื่อผู้สนใจมากขึ้น จำนวนผู้เข้ารับการอบรมแต่ละรุ่นจึงเพิ่มเป็นรุ่นละ ๒๐๐-๕๐๐ ท่าน โดยจัดเดือนละ ๑ ครั้ง ครั้งละประมาณ ๕-๗ วัน และไม่มีการคิดค่าใช้จ่ายใดๆ

๓.๑.๒ มุลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย^๒

ในเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ ดร.ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) ได้ร่วมกันจัดตั้งมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เพื่อเผยแพร่นโยบายหลักขององค์กร คือ “ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข” และการเผยแพร่องค์ความรู้ การแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) ให้กับประชาชนที่สนใจทั่วไปในรูปแบบต่างๆ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ

^๒ สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕. และ ภูเพียรธรรม กล้าจน, “รวบรวมประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม”, เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ, (ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔). (อัดสำเนา).

"ศูนย์บาทรักษาทุกโรค" มีการจัดอบรมตลอดทั้งปี ซึ่งมีผู้เข้าร่วมการอบรมโดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ ๑๐๐ - ๕๐๐ คน ในทุกเครือข่ายของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) ทั้งในและต่างประเทศ สามารถช่วยเหลือประชาชนกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คน เป้าหมายหลักของแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) คือ ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข โดยยึดหลักการฟังตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ คือ ประหยัด เรียบง่าย ฟังตน ขยัน และแบ่งปัน เป็นกุศลสูงสุดของโลก หลักการดำเนินงานคือ "ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา" และ "หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวคุณเอง"

วัตถุประสงค์ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

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

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ขับเคลื่อนงานทั้งหมดโดยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ซึ่งทุกคนตั้งใจมาเสียสละร่างกาย แรงใจ แรงปัญญา เพื่อฝึกฝนความเป็นพุทธะ (ลดกิเลสในตน และช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ) เป็นการปฏิบัติสัมมาอาชีวะที่สูงขึ้นเป็นลำดับๆ โดยมีประธานมูลนิธิฯ คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน และรองประธานมูลนิธิฯ คือ ดร.นิตยาภรณ์ สุรสาย

เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ)

๑. เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ศูนย์หลัก คือ สวนป่านาบุญ ๑ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร และสวนป่านาบุญ ๔ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่างๆ ได้แก่ สกลนคร อุดรธานี หนองบัวลำภู กาฬสินธุ์ ขอนแก่น อำนาจเจริญ ยโสธร ร้อยเอ็ด มหาสารคาม นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ และอุบลราชธานี

๒. เครือข่ายภาคใต้

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

๓. เครือข่ายภาคกลาง

ศูนย์หลัก คือ สวณปานานาบุญ ๓ อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี และสวณปานานาบุญ ๙ อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่างๆ ได้แก่ ลพบุรี ชัยนาท อุทัยธานี สิงห์บุรี อ่างทอง สระบุรี พระนครศรีอยุธยา สุพรรณบุรี นครนายก นนทบุรี นครปฐม สมุทรปราการ สมุทรสาคร และสมุทรสงคราม

๔. เครือข่ายภาคเหนือ

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

๕. เครือข่ายภาคตะวันออก

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

๖. เครือข่ายภาคตะวันตก

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

๗. เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมในต่างประเทศ

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

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

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ให้บริการและเผยแพร่องค์ความรู้แพทย์วิถีธรรม (แพทย์วิถีพุทธ) ในการช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ เพื่อลดปัญหาความเจ็บป่วยทุกข์ทรมานให้กับประชาชน ด้วยรูปแบบการบริการ ดังนี้

๑. ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (แพทย์วิถีพุทธ)
๒. ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก
๓. ค่ายพระไตรปิฎก
๔. ค่ายจิตอาสาแฟนพันธุ์แท้
๕. ค่ายนักศึกษาวิชชาธรรม
๖. ค่ายกิจกรรมไร้สารพิษชีวิตผาสุก
๗. ค่ายอื่นๆ (ตามสถานการณ์และความเดือดร้อนของประชาชน) เช่น ค่ายงดเหล้า
เข้าพรรษา ค่ายเลิกบุหรี่ ค่ายธนาคารน้ำใต้ดิน ค่ายกิจกรรมไร้สารพิษชีวิตผาสุก ค่ายอบรมนักเรียน/
นักศึกษา เป็นต้น

๓.๑.๓ ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีการจัดอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เพื่อเป็นการเสนอทางเลือกให้กับผู้ที่กำลังประสบปัญหาด้านสุขภาพ และเป็นวิธีการหนึ่งของการแก้ปัญหาด้านสุขภาพของมวลมนุษยชาติ เรียกได้ว่าเป็น “ค่ายสุขภาพพึ่งตน” จะเป็นค่าย ๕-๗ วัน “ค่ายพระไตรปิฎกตามรอยบาทพระศาสดา” จะเป็นค่าย ๗ วัน ซึ่งจะถูกเวียนจัดในศูนย์ใหญ่ทั้ง ๙ ศูนย์ ในแต่ละเดือนจัดปีละ ๔-๕ ครั้ง ส่วนค่ายแฟนพันธุ์แท้จะเป็นค่าย ๙ วัน เพราะเป็นค่ายที่นัดประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศปีละ ๑ ครั้ง แต่ก็เปิดโอกาสให้บุคคลภายนอกที่ผ่านการอบรมจากค่ายสุขภาพพึ่งตนและค่ายพระไตรปิฎกสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ ซึ่งในแต่ละค่ายจะมี ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ทำหน้าที่เป็นวิทยากรหลักในการให้ความรู้เกี่ยวกับ **สุขภาพพึ่งตน** และ **ธรรมะจากพระไตรปิฎก** โดยจิตอาสาประจำในแต่ละศูนย์จะทำหน้าที่ดำเนินกิจกรรมบำเพ็ญกุศลต่างๆ ภายในค่าย พร้อมทั้งเป็นวิทยากรในการให้ความรู้เรื่อง เทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตนในข้อต่างๆ ไปด้วย^๓

เป้าหมายในการจัดอบรม คือ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับองค์ความรู้ด้านสุขภาพพึ่งตน โดยมีการฝึกฝนปฏิบัติจริงภายในค่ายๆ เพื่อให้เกิดทักษะและความมั่นใจในการวินิจฉัย รักษา และป้องกันโรคได้ด้วยตนเอง ตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม โดยมีสโลแกนว่า 'หมอดีที่สุดในโลกคือ

^๓ หมอขวัญพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๘๕.

ตัวเราเอง' ซึ่งวิทยากรหลักของค่ายฯ คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน บรรยายเรื่องสุขภาพที่เชื่อมโยงกับหลักธรรมในพระไตรปิฎก รวมถึงอธิบายวิธีการปฏิบัติ ที่เรียกว่า 'ยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม' โดยมีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นที่เลี้ยงในภาคปฏิบัติ และคอยให้คำปรึกษาในเรื่องต่างๆ

ปัจจุบัน ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ในสังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีศูนย์หลักอยู่ทั้งหมด ๙ ศูนย์ ทั้งในและต่างประเทศ (ดังรายละเอียดในหัวข้อ ๓.๑.๒) ซึ่งดำเนินการจัดค่ายสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมให้กับประชาชนที่สนใจ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ตามสโลแกนที่ว่า 'ศูนย์บาทรักษาทุกโรค' มีการจัดค่ายเป็นประจำตลอดทั้งปี โดยมีผู้เข้ารับการอบรมเฉลี่ยครั้งละประมาณ ๑๐๐-๕๐๐ คน ตลอดระยะเวลาที่องค์กรแพทย์วิถีธรรมได้จัดค่ายใหญ่ในทั้ง ๙ ศูนย์ จะมีตารางค่ายประจำปีทางเว็บไซต์ morkeaw.net เพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูล ว่าแต่ละครั้งจะจัดค่ายที่ใดบ้าง และแต่ละค่ายอาจจะมีการปรับเปลี่ยนระยะเวลาการจัดค่าย โดยระยะเวลาของแต่ละค่ายจะอยู่ในช่วง ๕ - ๑๐ วัน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวมีการดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ จนถึงปัจจุบัน

การจัดอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ในวันแรกๆ จะเน้นไปที่ยาเม็ดที่ ๘ ใช้ธรรมะละบาบ บำเพ็ญบุญทำจิตใจให้ผ่องใส และยาเม็ดที่ ๙ รู้เพียรรู้จักให้พอดี ซึ่งเป็นยาเม็ดเลิศ โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน จะบรรยายธรรมะที่เหมาะสมกับบุคคลและกาละ เพื่อให้ผู้เข้าค่ายฯ สามารถดับทุกข์ใจที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเป็นปัจจุบัน และมีกิจกรรมการทบทวนธรรมเพื่อสร้างสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะให้กับผู้เข้าค่ายฯ ซึ่งยาเม็ดเลิศคือธรรมะ เป็นยาที่มีฤทธิ์เร็วและแรงที่สุดในการรักษาโรคทุกโรค (เป็นอนุสาสนีปาฏิหาริย์) ส่วนยาเม็ดอื่นๆ ก็จะมีการบรรยายและพาฝึกฝนปฏิบัติไปเรื่อยๆ ตลอดระยะเวลาของค่ายฯ นั้นๆ

องค์ความรู้ที่ผู้เข้าค่ายฯ จะได้รับจากในค่ายฯ นอกจากจะเป็นการพัฒนาด้านร่างกาย คือสามารถหายจากโรคได้ (แม้โรคที่แพทย์แผนอื่นๆ ระบุว่าไม่หาย) และทำให้มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้นแล้วภายในค่ายฯ ยังมีการพัฒนาด้านจิตใจ วัฒนธรรม สังคม สิ่งแวดล้อม ปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ และเศรษฐกิจไปพร้อมๆ กัน โดยองค์ความรู้ทุกอย่างภายในค่ายฯ จะเน้นการใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายและพึ่งตนเองได้

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

การเผยแพร่องค์ความรู้ในยุคปัจจุบันจากเหตุการณ์ที่โรคโควิด ๑๙ ระบาดทั่วโลก มูลนิธิแพथวิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบในการจัดค่ายเป็นแบบออนไลน์ทางซูม และมีการถ่ายทอดสดทาง 'หมอเขียวทีวี' ซึ่งติดตามได้ทางไลน์ เฟสบุ๊ก ยูทูป และเวปไซต์ของมูลนิธิฯ โดยค่ายฯ ออนไลน์ เริ่มมาตั้งแต่เดือนมีนาคม ๒๕๖๓ จนถึงปัจจุบัน

๓.๒ ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมในการรักษาโรคโดยมีกระบวนการรักษาบูรณาการเอาสิ่งที่มีในธรรมชาติและหลักการทางพระพุทธศาสนา ประเพณีการเข้าใช้ในการรักษาทั้งทางกายและจิต เช่น วิธีสร้างความสมดุล วิธีการระบายสิ่งที่พิษร้อนเย็นไม่สมดุลนั้นออก พร้อมกับการใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป สัญญาของชีวิตจะดูสิ่งที่สมดุลร้อนเย็นไปเลี้ยงเปอรอกซิโซมของเซลล์เนื้อเยื่อและเลี้ยงส่วนประกอบต่าง ๆ ของเซลล์เนื้อเยื่อ ทำให้เพอรอกซิโซมมีสมรรถภาพในการสลายพิษ และเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ จะมีสภาพตามปกติก็จะมีกำลังมากขึ้นในการเกร็งตัวขับพิษดังกล่าวออกไปจากร่างกาย

เมื่อพิษถูกกำจัดออกจากร่างกายจนทุเลาเบาบางลงหรือหมดไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อนเย็นไม่สมดุลเข้าไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวกและไม่มีพิษร้อน เย็นไม่สมดุลทำลายร่างกาย จะทำให้อาการปวดตึงแข็งมีนชา หน้ามืดวิงเวียน ผื่นคัน เปื่อยพุพอง บวมแดง ร้อนหรือไข้ หรืออาการเหี่ยวซีดเย็นชา ทุเลาหรือหายไป

เมื่อระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป พร้อมกับการใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่มีพิษจะต้องบีบออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก เซลล์ทุกเซลล์ก็แข็งแรง รวมถึงเซลล์เม็ดเลือดขาวด้วย เพราะได้สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นมาสังเคราะห์ และไม่มีพิษร้อนเย็นไม่สมดุลทำลาย จึงสามารถโอบ และหลั่งน้ำย่อย/เอ็นไซม์มาสลายเซลล์มะเร็งได้ (กลไกฟาโกไซโตซิส) กล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็จะเกิดกลไก รีเฟล็กซ์เกร็งตัวขับเซลล์มะเร็งที่สลายโดยเม็ดเลือดขาวออกจากร่างกาย ทางหู ตา จมูก ปาก ผิวหนัง ปัสสาวะ อุจจาระหรืออวัยวะระบายพิษตามปกติของร่างกาย ก็จะทำให้เซลล์มะเร็งทุเลาเบาบางหรือหายไป

กลไกการเกิดการหายของโรค คือ วิชากร้ายจะสังเคราะห์กับภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ส่วนวิชาดีจะสังเคราะห์กับภาวะสมดุลร้อนเย็น ทำให้โรคต่าง ๆ ลดลงและร่างกายแข็งแรงขึ้น ดังนั้นการรักษาตามหลักการแพทย์วิถีธรรม จึงใช้วิธีแก้ที่ต้นเหตุด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นภายใน โดยใช้ เทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ดังนี้

๓.๒.๑ ยาเม็ดที่ ๑ : การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล^๔

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

สมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น ได้แก่ ต้นข้าว ย่านาง ใบเตย ผักบุ้ง เบญจรงค์(อ่อมแซบ) บัวบก ต้นกล้วย (ทุกส่วน) หนุ่ยป่ากิ้ง หนุ่ยม้า หนุ่ยปราบไบน หนุ่ยปราบใบแหลม ว่านกาบหอย ว่านหางจระเข้ ว่านฮังจอก ว่านมหาภาพ สะระแหน่ สายบัว เสลดพังพอนตัวเมีย ผักสลัด น้ำมันราชสีห์ ผักเป็ด น้ำมะกรูด น้ำมะนาว รางจืด ต้นชี่กา (ทั้ง ๕) รากและต้นหนุ่ยคา รากหนุ่ยขัดมอญ หนุ่ยเอ็นยึด หนุ่ยถอดปล้อง ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด หูเสือ ลูกใต้ใบ ชี่ไถ่ย่าน (ตุ๋ตู่) เป็นต้น

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

สมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน ได้แก่ ผักกาดนา (ช่วยชาติ) ปั่นนงไต้ (ช่วยชีพ) เพื่อนพริก (ซูพริก) เปลือกใบมะกรูด เปลือกใบมะนาว โคลلان (โคลแลนมีรสขม (ฤทธิ์เย็น) และเบือเมา (ฤทธิ์ร้อน)) สาบเสือ ไมยราบยักษ์ ไมยราบเล็ก ใบเปล้า ใบหนาด โกรจจุฬาลัมพา (โกรจจุฬาลัมพา ใช้เล็กน้อยเป็นยา ใช้มากเป็นพิษ) เป็นต้น

๓.๒.๒ ยาเม็ดที่ ๒ การกัวชาหรือชูดซาหรือชูดพิชหรือชูดลม^๕

การกัวชา เป็นการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายและเป็นการระบายพิษออกทางผิวหนัง ด้วยการใช้วัสดุขูดเรียบชูดที่ผิวหนัง เพื่อให้เส้นเลือดขยายตัว ทำให้สสารและพลังงานที่ไม่สมดุล

^๔ ใจเพชร กล้าจน, “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๓), หน้า ๗๒-๗๔.

^๕ เล่มเดียวกัน, หน้า ๗๔-๗๕.

สามารถระบายออกสู่สิ่งแวดล้อมภายนอกได้ จึงช่วยลดการสะสมพิษในร่างกาย ทำให้สามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว เซลล์และอวัยวะต่างๆ พ้นตัวได้เร็ว

การกัวซา เป็นการพึ่งตนด้านสุขภาพด้วยสิ่งทีประหยัดเรียบง่าย ตามจัตตาริสูตรและสันตภูจิสูตร ควรทำกัวซาด้วยจิตทีเบิกบานยินดี ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่ระแวง ไม่หวั่นไหว (ทำควบคู่กับยาเม็ดที ๘, ๙ การปรับสมดุลใจ จึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด) โดยการชูดให้ปรับไปสู่จุดทีรู้สึกสบาย เบา ภาย มีกำลัง ตามอนายุสสุตร

วิธีกัวซาทีได้ผลดี ควรเลือกสมุนไพรให้เหมาะกัภาวะร้อนเย็น ณ ปัจจุบัน ของร่างกาย บุคคลนั้นๆ การชูดแต่ละครั้งให้ลงน้ำหนักแรงพอสบาย ไม่แรงเกินจนทรมาน ไม่เบาเกินจนรำคาญ

๓.๒.๓ ยาเม็ดที ๓ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (Colon detoxification)^๖

การสวนล้างลำไส้ใหญ่เป็นการปรับสมดุลด้วยการระบายพิษออกจากร่างกายทางลำไส้ใหญ่ จึงช่วยลดการสะสมพิษในร่างกาย ทำให้สามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว เซลล์ และอวัยวะต่างๆ พ้นตัวได้เร็ว

การสวนล้างลำไส้ใหญ่ เป็นการพึ่งตนด้านสุขภาพด้วยสิ่งทีประหยัดเรียบง่าย ตามจัตตาริสูตรและสันตภูจิสูตร ควรสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยจิตทีเบิกบานยินดี ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่ระแวง ไม่หวั่นไหว ทำควบคู่กับยาเม็ดที ๘, ๙ การปรับสมดุลใจ จึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด

พิษทีถูกระบายออกทางลำไส้ใหญ่มี ๓ อย่างหลักๆ คือ

(๑) พิษของเนื่ออุจจาระทีหมักหมม

(๒) น้ำทีเป็นพิษอันเกิดจากทุกอวัยวะในร่างกายส่งสิ่งทีเป็นพิษมากำจัดทีดับ ดับก็ระบาย พิษบางส่วนส่งไปทีลำไส้เล็ก แล้วก็ส่งต่อมาทีลำไส้ใหญ่ พิษบางส่วนระบายมาทีลำไส้ใหญ่โดยตรง

(๓) พิษของพลังงานความร้อนทีเป็นของเสียจากการสันดาปของเซลล์ จากทุกอวัยวะในร่างกาย ส่วนใหญ่จะถูกส่งมาระบายทีลำไส้ใหญ่

การสวนล้างลำไส้ใหญ่ควรเลือกใช้สมุนไพรทีถูกกัน ณ เวลานั้น (ผู้ป่วยต้องวินิจฉัยอาการทางกายด้วยตนเอง ณ ปัจจุบันขณะนั้นๆ) เลือกใช้สมุนไพรทีเมื่อต้มหรือสัมผัสแล้วรู้สึกสบาย หรือเมื่อใช้ทำดีทีออกซ์แล้วรู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบายตามอนายุสสุตร

^๖ เล่มเดียวกัน, หน้า ๗๕.

๓.๒.๔ ยาเม็ดที่ ๔ การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพร^๗

เป็นการปรับสมดุลด้วยการระบายพิษออกจากร่างกายทางมือ เท้า และอวัยวะบริเวณที่แช่นั้น จึงช่วยลดการสะสมพิษในร่างกาย ทำให้สามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว เซลล์และอวัยวะต่างๆ พ้นตัวได้เร็ว

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินหรือเย็นล้น ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ย่านาง ใบเตย อ่อมแซบ

กรณีที่มีภาวะเย็นเกินหรือร้อนล้น ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด

กรณีที่มีทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้ม หรืออาจใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันก็ได้ ให้ทดลองและเลือกเอาในแบบที่เรารู้สึกสบาย โดยใช้วิธีการและเวลาในการแช่ เช่นเดียวกับการแก้อาการร้อนเกิน

เป็นการพึ่งตนด้านสุขภาพด้วยสิ่งที่เหมาะสม ง่าย ตามจัตตาริสสูตรและสันตภูจิสสูตร ควรทำด้วยจิตที่เบิกบานยินดี ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่ระแวง ไม่หวั่นไหว ทำควบคู่กับยาเม็ดที่ ๘, ๙ การปรับสมดุลใจ จึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยปรับไปสู่จุดที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ตามอนายุสสูตร

๓.๒.๕ ยาเม็ดที่ ๕ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพร^๘

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

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินหรือเย็นล้น ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น

กรณีที่มีภาวะเย็นเกินหรือร้อนล้น ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นผ่านไฟ หรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกัน

^๗ เล่มเดียวกัน, หน้า ๗๕-๗๖.

^๘ เล่มเดียวกัน, หน้า ๗๖.

๓.๒.๖ ยาเม็ดที่ ๖ การออกกำลังกาย กตจุตลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง^๙

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

ซึ่งการที่จะได้คุณสมบัตินี้ครบทั้ง ๓ ประการดังกล่าว ต้องมีการบริหารกาย ๒ ลักษณะ คือ (๑) การออกกำลังกายที่มีการใช้กำลังแรงกาย (๒) การกายบริหารที่สร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น สร้างการเข้าที่เข้าทางของกระดูก กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

ยาเม็ดที่ ๖ มีการบูรณาการศาสตร์โยคะ โดยประยุกต์ให้เกิดความสะดวกและเหมาะสมกับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และทุกสถานที่ นอกจากนี้ ยังมีการมาร์ชชิ่ง (การเดินย่ำเท้าอยู่กับที่) การเดินเร็ว และการกตจุตลมปราณ (บูรณาการร่วมกับศาสตร์การแพทย์แผนจีน) ซึ่งทุกวิธีล้วนเป็นการพึ่งตนด้านสุขภาพด้วยสิ่งที่เหมาะสมเรียบง่าย ตามจัตตาริสูตรและสันตุมุจิสูตร ควรทำด้วยจิตที่เบิกบานยินดี ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่ระแวง ไม่หวั่นไหว ทำควบคู่กับยาเม็ดที่ ๘, ๙ การปรับสมดุลใจ จึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยปรับไปสู่จุดที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ตามอนายุสสุตตร

สามารถศึกษาการทำโยคะ กตจุตลมปราณ ได้ด้วยตนเอง ทางยูทูบ (คีย์คำว่า โยคะหมอมะเขี้ยว แพทย์วิถีธรรม)

๓.๒.๗ ยาเม็ดที่ ๗ การรับประทานอาหารที่ไม่เบียดเบียน/อาหารปรับสมดุลร่างกาย^{๑๐}

อาหารแบบแพทย์วิถีธรรม บูรณาการจากหลักธรรมและพระสูตรหลักๆ ๑๘ หลักธรรม/พระสูตร และพระสูตรย่อยอีกหลายร้อยพระสูตร เพราะธรรมชาติของพระพุทธเจ้าเชื่อมโยงกันทั้งหมด ทุกหลักธรรม/พระสูตร มีเป้าหมายในการปฏิบัติ คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน ดังนั้น การรับประทานอาหารแบบแพทย์วิถีธรรม จึงเป็นการรับประทานอาหารที่มีเป้าหมาย คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน เป็นการฝึกสติที่จะไม่เบียดเบียนตนเองคนอื่นสัตว์อื่น ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด เป็นการฝึกลดละเลิกกิเลสการเสพกามคุณ ๕ ในอาหาร เป็นการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย และเป็นการรับประทานอาหารให้เป็นยา

อาหารแบบแพทย์วิถีธรรม มีลักษณะ ดังนี้

- ใช้พืชผักผลไม้ไร้สารพิษเป็นหลัก

^๙ เล่มเดียวกัน, หน้า ๗๖.

^{๑๐} เล่มเดียวกัน, หน้า ๗๖-๘๓. และ สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๕.

- ไม่มีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เพื่อไม่เป็นการเบียดเบียนสัตว์ ตามจุลศีล เวฬุทวารสูตร จุฬกัมมวิภังคสูตร และเพื่อไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองจากการกินอาหารที่ย่อยยาก ซึ่งเนื้อสัตว์ย่อยยากกว่าพืช เป็นไปตามหลักการสำรวมอินทรีย์และอนายุสสุตร

- ปรงด้วยเกลือเป็นหลัก และใช้เพียงเล็กน้อย (ปรงรสจืด รสธรรมชาติ) ลดละเลิกการใช้เครื่องปรุงแต่งอื่นๆ เช่น สีสังเคราะห์ กลิ่นสังเคราะห์ รสชาติสังเคราะห์ หรือสารต่างๆ ที่เจือปนเข้ามา กับอาหาร เช่น ผงชูรส ผงกรอบ สารฟอกขาว สารฟอร์มาลิน ผงกันบูด สารเร่งเนื้อแดง สารกันเชื้อรา สารทำให้คงตัว สารกันหืน เป็นต้น เพื่อไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองจากการนำสิ่งเป็นพิษเข้าสู่ร่างกาย ตามหลักการสำรวมอินทรีย์ อาหารรสธรรมชาติจะทำให้ร่างกายรู้สึกสบายตามหลักอนายุสสุตร และเป็นการลดการเสพกามคุณ ๕ ในอาหาร ตามกามสูตรนิตินิเทศที่ ๑ อาหารปฏิญญาอินทริยภาวนาสูตฺร โภชนมัตตัตถุญฺจตา และ สติปัญญา ๔ นอกจากนี้ยังเป็นความประหยัดเรียบง่ายตามจัตตาริสูตฺรและสันตมฺกุณฺฐิสูตฺร

- งดหรือลดการรับประทานอาหารแปรรูป โดยเฉพาะอาหารที่ผ่านโรงงานอุตสาหกรรม เพราะไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ในการปรับสมดุลร้อนเย็น

- งดหรือลดการรับประทานอาหารจุกจิก โดยมีทิศทางมุ่งไปสู่การรับประทานอาหารวันละมื้อ ตามกกุญฺปมฺสูตร และ จุลศีล ซึ่งเป็นศีลละเอียดยหรือศีลของพระอริยะ ข้อ ๙ ซึ่งเป็นการล้างกิเลสตัณหาในระดับละเอียดย

- งดหรือลดการรับประทานอาหารที่หวานจัด เค็ม มัน และอาหารที่ปรงรสอื่นๆ จัดเกินไป เช่น เผ็ด เปรี้ยว ขม ผาด เป็นต้น

- พิจารณาถึงประโยชน์/โทษ ของอาหารทุกชนิดที่จะนำเข้าสู่ร่างกาย ไม่รับประทานอาหารตามกิเลสตัณหา

- รับประทานอาหารตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ณ ปัจจุบันขณะนั้นๆ

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

- งดการรับประทานแร่ธาตุ วิตามินและอาหารเสริมต่างๆ ที่ผ่านขบวนการแปรรูป ไม่ว่าจะ เป็นชนิดเม็ด แคปซูล ผงหรือน้ำ ยกเว้น มีข้อบ่งชี้ชัดว่าร่างกายขาดสิ่งเหล่านั้น

หลักปฏิบัติ ๔ อย่างในการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี

(๑) ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ

- (๒) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
- (๓) รับประทานอาหารในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย
- (๔) กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุภาพมักจะไม่ค่อยย่อย

ตัวอย่างการรับประทานอาหารตามลำดับในกรณีที่มีภาวะร้อนเกิน

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

ลำดับที่ ๒ รับประทานอาหารผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยห้กมูก แก้วมังกร กระท้อน ลูกหยี เซอร์รี่ ส้มโอไทย สับปะรด ส้มโอ ส้มเขียว ส้มซ่า ชมพู มังคุด แตงโม แตงไทย แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ มะละกอห่าม มะยม มะดัน มะขวิด แอปเปิล สาเล่ ลางสาต สตรอเบอรี่ ทับทิมขาว พุทรา ลูกพลับ เป็นต้น (ทุกอย่างต้องไม่ผ่านความร้อน เช่น การอบนึ่งปิ้งย่างต้มหรือตากแห้ง) โดยรับประทานอาหารที่รู้สึกสดชื่นสบาย ถ้าเป็นผลไม้หวานให้รับประทานเพียงเล็กน้อยแค่พอรู้สึกสบาย

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

ลำดับที่ ๓ รับประทานอาหารผักฤทธิ์เย็นสด เช่น อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง แดง กวางตุ้ง ผักกาดม้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม (สลัด) ถั่วงอก สายบัว หญ้าปักกิ่ง ลิ้นปี่ น้ำนมราชสีห์ บัวบก ผักแว่น เสดฟงพอน มะเขือเปราะ มะเขือลาย มะเขือยาว มะเขือเทศ ว่านกาบหอย ว่านมหากาฬ ฮว่านจ็อก ทูน (ตูน) ยอดอีหาล้า ผักโหบเหบ ใบมะยม ใบก้างปลา ใบทองกลาง ยอดมะม่วง พลุควา (รับประทานไม่เกิน ๕ ยอดมักออกฤทธิ์เย็น ถ้าเกิน ๕ ยอดมักออกฤทธิ์ร้อน) ผักต้ว ใบมะขาม ใบมะกอก ใบชะมวง เป็นต้น

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

ส่วนผักที่มีรสฝาดควรรับประทานคู่เปรี้ยวจะทำให้เกิดความสมดุล สำหรับสิ่งที่มีรสเปรี้ยว ถ้ารับประทานแล้วเสียวฟัน แสดงว่า ณ เวลานั้น ร่างกายไม่ต้องการเปรี้ยว ควรงดเปรี้ยวเสีย

การรับประทานผักฤทธิ์เย็นสด อาจรับประทานเป็นสลัดผักที่น้ำสลัดไม่ใช่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน มากเกินไป ห่อใบเมี่ยง รับประทานกับส้มตำหรือน้ำพริกหรือยำวุ้นเส้นหรืออาหารอื่นๆ ที่ปรุงรสไม่จัดเกินไป (ปรุงรสด้วยเกลือหรือซีอิ๊วขาวจะดีกว่าน้ำปลาหรือปลาร้า ถ้าใช้เกลือปรุงอย่างเดียวจะดีที่สุด ใช้มะนาว มะขามเปียกหรือพืชรสเปรี้ยวอื่นๆ ที่มีฤทธิ์เย็น ปรุงรสได้)

กรณีที่ไม่ค่อยมีฟันเคี้ยว ผู้ป่วยอ่อนแรงอ่อนล้าอ่อนเพลีย ไม่ชินกับผักสดหรือรู้สึกว่าการรับประทานผักสดได้ลำบาก ควรใช้วิธีการปั่นผักฤทธิ์เย็นใส่กับผลไม้ฤทธิ์เย็น โดยปั่นใส่น้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ปรับสัดส่วนของผักผลไม้และสมุนไพร ตามสภาพร่างกายที่รู้สึกรับประทานได้ง่ายและมีพลังชีวิต

ควรรับประทานผักสดจนมีความรู้สึกจะเริ่มฝืดคอ ฝืดลิ้นหรือฝืดฟัน จึงหยุด

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

ลำดับที่ ๔ รับประทานข้าวเจ้าพร้อมกับกับข้าว โดยรับประทานข้าวซ้อมมือเป็นปกติก็ยิ่งดี โดยมีข้อสังเกตชนิดของข้าวที่เหมาะสมกับร่างกาย ณ เวลานั้น คือ ถ้าร่างกายต้องการวิตามินและแร่ธาตุที่มาก ในขณะที่เคี้ยวข้าวกล้องจะเคี้ยวละเอียดง่าย น้ำลายออกมามาก รุ้สึกมีพลัง อิ่มนาน เมื่อรับประทานข้าวกล้องต่อเนื่องเมื่อถึงเวลาหนึ่งมักจะพบภาวะวิตามินและแร่ธาตุเกิน คือเมื่อเคี้ยวข้าวกล้องจะเกิดอาการ เคี้ยวละเอียดยาก น้ำลายออกมาน้อย ฝืดผื่นหรือสากๆ ในช่องปาก รู้สึกกำลังตก หิวเร็ว อาจมีอาการไม่สบายต่างๆ แทรกเข้ามา ก็ให้ปรับมารับประทานข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามินแร่ธาตุที่น้อยกว่าข้าวกล้อง หรือเอาข้าวขาวมาผสมกับข้าวกล้อง ในสัดส่วนที่รู้สึกสบายเบาอกก็มีกำลัง

บางครั้งที่มีภาวะวิตามินแร่ธาตุเกินมากๆ หรือมีภาวะร้อนเกินมากๆ ก็อาจรับประทานข้าวขาว วุ้นเส้น เส้นขาว ชั่วครว เพราะมีฤทธิ์เย็นกว่า ถ้าอาการยังเป็นมากอยู่ ก็ปรับมารับประทานผักผลไม้ชั่วครว เพราะมีฤทธิ์เย็นกว่า จะรู้สึกสบายขึ้น แต่พอรับประทานนานเข้าจะเกิดอาการขาด

วิตามินแร่ธาตุ คือ กำลังตก ไม่อยู่ท้อง เริ่มไม่สบายบางอย่าง ก็ให้ปรับรับประทานเพิ่มอุ่นเส้น เส้นขาว ข้าวขาว ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ตามลำดับ

ควรลดหรือลดคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมาก เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ (ข้าวกำ ข้าวนิล) ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ เผือก มัน กลอย โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมาก แต่ขาดวิตามิน เช่น อาหารหวานจัด ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวปั้น (ขนมจีน) เป็นต้น

กับข้าวควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง ได้แก่ ผักฤทธิ์เย็นที่กล่าวมาข้างต้น รวมถึง ผักฤทธิ์เย็นอื่นๆ เช่น บวบ ใบ/ยอดตำลึง ผักปลัง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง ฟัก แฟง แตง ต่างๆ หยวกกล้วย ปลีกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิบ ยอดฟักข้าว ยอดฟักแม้ว กะหล่ำดอก บร็อกโคลี่ หัวไชเท้า (ผักกาดหัว) ฟักทองอ่อน ยอดหรือดอกฟักทอง ยอดอีชีก (ขุนศึก) มังกรหยก ดอกสลิด (ดอกขจร) ผัก/ยอด/ดอกแค ข้าวโพด ขนุนดิบ มะรุม เป็นต้น

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

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

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

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

หลักการสังเกตปริมาณอาหารแต่ละชนิดที่ร่างกายต้องการ ณ เวลานั้นๆ ถ้าร่างกายต้องการก็จะมีลักษณะดังนี้คือ เคี้ยวละเอียดง่าย น้ำลายออกม่าย่อยดี ไม่ฝืดปาก ไม่ฝืดคอ ไม่สากไม่ระคายในช่องปาก ขณะที่สัมผัสรู้สึกมีพลังชีวิตดี คือ สบาย เบากายและมีกำลัง

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

เราอาจเติมน้ำต้มถั่วปิดท้ายในมื้ออาหาร สำหรับคนที่รับประทานเต้าหู้ได้โดยไม่มีอาการผิดปกติ ในบางวันอาจเติมนมถั่วเหลืองปิดท้ายลำดับอาหารด้วยก็ได้ หรือรับประทานแกงจืดล้างคอ แทนน้ำเปล่า (ถ้ามี) ไม่ควรเติมน้ำเปล่าทันทีหลังอาหาร โดยเฉพาะถ้าเรายังไม่กระหายน้ำ เพราะจะทำให้ระบบย่อยเสีย ให้รอจนกว่าจะรู้สึกกระหายน้ำ แล้วค่อยเติมน้ำเปล่า ยกเว้น มีอาการกระหายน้ำทันทีหลังอาหาร ก็สามารถเติมน้ำเปล่าได้ โดยอมน้ำไว้นานๆ ให้รู้สึกอุ่นแล้วค่อยกลืน

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

ควรลดหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เพราะไขมันมีพลังงานความร้อนมากกว่าอาหารชนิดอื่นๆ เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ รำข้าว จมูกข้าว งาม กะทิ เนื้อมะพร้าว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดอัลมอนต์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ลูกกอล์ฟ เมล็ดกระบก เป็นต้น

ไม่มีสูตรตายตัวสำหรับทุกคนตลอดเวลา ทุกท่านที่ต้องการสุขภาพที่ดีต้องปรับสมดุลของเตโชธาตุ (สมดุลร้อนเย็นในร่างกาย) ตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้นๆ (อ่านเวทนาหรือความรู้สึกทางกายอย่างเป็นปัจจุบันขณะ)

ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จะมีการสอนทั้งภาคทฤษฎี และมีการฝึกฝนปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการเป็นหมอรักษาโรคด้วยตนเอง (ผู้เข้าค่ายส่วนใหญ่จะมีอาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ตั้งแต่ยังอยู่ในค่าย)

๓.๒.๘ ยานีตที่ ๘ การปรับสมดุลใจ (ทำจิตให้เป็น นิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม ใจไร้กังวล ทำกุศลช่วยเหลือผู้อื่น)^{๑๑}

ผู้วิจัยเรียบเรียงคำสัมภาษณ์โดยย่อ ดังนี้

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

จิตใจมีผลอย่างมากต่อการเกิดความสุขหรือความทุกข์ และมีผลอย่างมากต่อความเจ็บป่วย ใจที่เป็นสุข

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

เมื่อเกิดโรคหรือเรื่องร้ายขึ้นในชีวิต ตามเจตสุตตรพระพุทธองค์ทรงให้น้ำหนักของการดับทุกข์ที่ใจ คือ ดับทุกข์สมุทัยอริยสัจ (เหตุแห่งทุกข์ใจ คือ ตัณหา ๓) เป็นสำคัญ โดยให้เร่งกระทำด้วยความเพียรและสติสัมปชัญญะอย่างแรงกล้า เพราะทุกข์ใจเป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในชีวิต เป็นทุกข์ที่หนักเท่าดินทั้งแผ่นดินตามนขลิสสุตตร เป็นสิ่งที่เบียดเบียนตนเองมากที่สุด และเหนียวแน่นตนเองและผู้อื่นให้ทำสิ่งไม่ได้ทุกเรื่อง เกิดเป็นวิบากร้ายส่งสมให้กับชีวิตตนเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

ในวิมุตติสูตร^{๑๒} พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งการบรรลุธรรมหรือการตรัสรู้อริยสัจ ๔ ว่ามีเหตุ ๕ ประการ (เหตุแห่งวิมุตติ ๕) ได้แก่ ๑. หมั่นฟังธรรม ๒. หมั่นสนทนาธรรม (แสดงธรรม) ๓. หมั่นทบทวนธรรม (สาธยายธรรม) ๔. หมั่นใคร่ครวญธรรม และ ๕. ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างตั้งมั่น (สมาธินิमित)

องค์ประกอบสำคัญ คือ ต้องอาศัยหมู่มิตรดีสหายดี (หมู่กลุ่มที่มีอริยศีล) และสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อการกระทำให้มากในทางปฏิบัติ เพื่อความดับแห่งทุกข์นั้น การมีหมู่มิตรดีจะส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้สมบูรณ์ ตามอุปัชฌสูตร

ดังนั้น ในทางปฏิบัติ สำหรับผู้ที่เจ็บป่วย (รวมทั้งผู้ที่ยังไม่ป่วย) จึงควรฝึกลด ละ เลิก และหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เพราะจะทำให้กายสุขภาพ และทำให้โรคทรุดลงได้อย่างรวดเร็ว อารมณ์ที่เป็นพิษ ได้แก่ ความเครียด ความเร่งรีบ/เร่งรัด/เร่งร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความระแวง

^{๑๑} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๒} อัง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๒๖/๓๓

ความหวั่นไหว ความไม่โปร่ง ไม่ว่องไว ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมึนงง อ้าปาก พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ความยึดมั่นถือมั่นเกิน ความเอาแต่ใจตนเอง เป็นต้น

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

(๑) พิจารณาไตรลักษณ์ของอุปาทานชั้น ๕ (อุปาทานชั้น ๕ คือชั้น ๕ ของกิเลส ซึ่งเป็นคนละอย่างกับชั้น ๕ ของจิตวิญญาณแท้ ตามปัญญาชั้นสูงสุด การพิจารณาไตรลักษณ์ของอุปาทานชั้น ๕ ก็เพื่อดับอุปาทานชั้น ๕ แต่ชั้น ๕ ของจิตวิญญาณแท้ยังคงอยู่)

การพิจารณา คือ พิจารณาสภาพที่เกิดภายในจิต เห็นความไม่เที่ยงของอาการสุขปลอม และทุกข์จริงภายในจิต (อนิจจัง) เห็นทุกข์ที่เกิดจากการมีกิเลสชั้น (ทุกข์) เห็นความจริงว่ากิเลสไม่ใช่ตัวตนแท้ (อนัตตา) ทั้งกิเลสสุขปลอมหรือความชอบ (อภิขณา) และกิเลสความกลัวหรือความขัง (โทมนัส) ที่เกิดขึ้นภายในจิตเรา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือ สัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘

(๒) พิจารณาไตรตรองผลดีของการไม่เสพ/ไม่ติด/ไม่ยึดมั่นถือมั่น/ไม่ปักมั่น/การไม่เอา/การให้/การปล่อย/การวาง สิ่งนั้นๆ ให้เป็นของโลก ให้หมูนวนเกิดดับๆ อยู่ในโลก เพื่อให้เห็นข้อดี ประโยชน์ และเข้าถึงสภาพธรรมที่เป็นสุขแท้ (สภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) คือ สภาพจิตที่เบา ว่าง โล่ง เบิกบาน มีพลัง อย่างถาวรยั่งยืน

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

๓.๒.๙ ยามืดที่ ๙ รู้เพียรรู้พักให้พอดี

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

สภาพร่างกายของแต่ละคนจะมีการแปรปรวนตลอดเวลาตามเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ดังนั้น ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพจึงต้องปรับสมดุลตลอดเวลาตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้นๆ ให้อยู่ในสภาพสบาย เบิกบาน มีกำลังที่สุดเท่าที่จะทำได้

๓.๓ การแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙^{๑๓}

โรคโควิด ๑๙ หรือโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) เป็นโรคติดต่ออุบัติใหม่ที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ซึ่งเป็นเชื้อในตระกูลเดียวกันกับระบบทางเดินหายใจที่รู้จักกันดี เช่น โรคซาร์ส และโรคเมอร์ส แหล่งกำเนิดของโรค พบในมณฑลอุฮั่น ประเทศจีน และแพร่ระบาดไปในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ตั้งแต่เดือนมกราคม ๒๕๖๓ เป็นต้น มาจนถึงปัจจุบัน ส่งผลให้เกิดความเสียหายและความสูญเสียต่อชีวิตและระบบเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศและของโลก

ข้อมูลทางวิชาการแพทย์กล่าวถึงเชื้อไวรัสว่า ก่อนที่จะเกิดมีเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ นี้ ได้เคยมีเชื้อไวรัสมาแล้วทั้งหมด ๖ ชนิด คือ ชนิดที่ ๑-๔ เป็นไวรัสที่ทำให้เป็นหวัดธรรมดา ชนิดที่ ๕ คือ SARS ชาร์ ชนิดที่ ๖ คือ Mers เมอร์ส และชนิดที่ ๗ คือ Covid-19 โดยอัตราการตายแต่ละชนิด Mers มีอัตราการเสียชีวิตร้อยละ ๓๐ SARS มีอัตราการเสียชีวิตร้อยละ ๑๐ และ Covid-19 มีอัตราการเสียชีวิตร้อยละ ๓ แต่มีการติดเชื้อเร็ว เนื่องจากเชื้อนี้มีการออกอาการช้า

ส่วนจะเกิด Super spreader นั้น ทางแพทย์และสาธารณสุขบอกว่า ยกตัวอย่างครอบครัวปู่ย่า มีทั้งหมด ๔ คนแต่ติด ๑ คน คือหลาน และทางสถาบันฯ ตรวจซ้ำ ๔ วัน ๗ วัน ก็ยังมีผลเป็น negative ตลอด จนทางแพทย์มาวิเคราะห์ว่า การไม่เกิด spreader อาจเป็นเพราะส่วนหนึ่งในสิ่งแวดล้อมกับพันธุกรรม

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่ที่ชื่อว่า “โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19)” มีจุดเริ่มต้นจากวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๒ องค์การอนามัยโลกได้รับรายงานการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน พบผู้ป่วยปอดอักเสบโดยไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งสงสัยว่าจะมีความเกี่ยวข้องกับตลาดขายอาหารทะเลแห่งหนึ่งของเมืองอู่ฮั่น ส่งผลให้ผู้ป่วยเป็นกลุ่มก้อน และเพิ่มจำนวนอย่างต่อเนื่อง ต่อมานักวิทยาศาสตร์พบว่า เชื้อก่อโรคนี เป็นเชื้อไวรัสที่อยู่ในกลุ่มโคโรนาไวรัส ซึ่งเป็นเชื้อที่ก่อให้เกิดไข้หวัดในคนอยู่แล้ว แต่การติดเชื้อในครั้งนีเกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ มีความเกี่ยวข้องกับสัตว์ป่าที่ขายอยู่ที่ตลาดแห่งนั้น จากนั้นโรคนีได้แพร่กระจายไปยังทั่วโลกผ่านนักท่องเที่ยว จากคนสู่คน พบว่ามีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

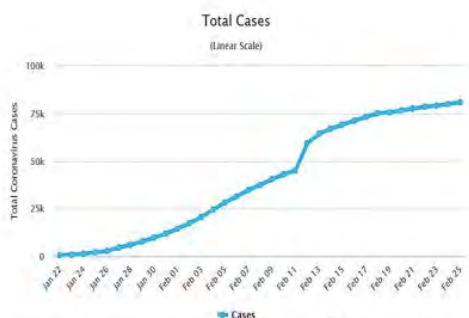
^{๑๓} บุญธรรม เลิศสุชีเกษม, “สารจากอธิบตี”, วารสาร Disaster Profile สารเกษีย ปีที่ ๗ เล่มที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๔ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย, (กรุงเทพมหานคร : ลีโอ แลนเซ็ท, ๒๕๖๔). หน้า ๑ บทสรุปผู้บริหาร.

จนทำให้องค์การอนามัยโลกประกาศให้โรคนี้อีกเป็น “ภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ” (Public Health Emergency of International Concern) ในวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๓^{๑๔}

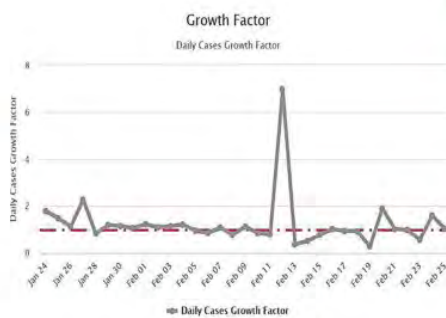
จากข้อมูลวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เวลา ๑๕.๐๐ น. พบผู้ป่วยยืนยันแล้วทั้งสิ้น ๘๑,๑๓๓ ราย เสียชีวิต ๒,๗๖๕ ราย (กราฟที่ ๑) จากจำนวน ๔๐ ประเทศ และ ๒ เขตบริหารพิเศษ โดยจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้นร้อยละ ๖๐ ในวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงนิยามการเฝ้าระวังจากการใช้ผลฉายรังสีช่องอกแทน ซึ่งทำให้มีจำนวนผู้ป่วยสงสัยและน่าจะเป็นเข้ามารวมด้วยซึ่งปัจจุบันค่า Growth factor (จำนวนผู้ป่วยใหม่ที่เกิดขึ้น/จำนวนผู้ป่วยใหม่ในวันก่อนหน้า) อยู่ที่ ๑.๐๗ (กราฟที่ ๒) (หากได้ค่ามากกว่า ๑ แสดงถึงการพบจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้น) ด้านสถานการณ์ผู้ป่วยนอกประเทศจีน พบจำนวนผู้ป่วยเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยสำหรับค่า Growth factor ของผู้ป่วยนอกประเทศจีน มีค่า ๑.๓๕ ซึ่งเพิ่มมากขึ้นตั้งแต่วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ (กราฟที่ ๓,๔)^{๑๕}

^{๑๔} สัตวแพทย์หญิงอรพิรุฬห์ ยุธชัย นายสัตวแพทย์ชำนาญการ ปฏิบัติงานทีมตระหนักรู้สถานการณ์กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ กรมควบคุมโรค, วารสาร Disaster Profile สารระเหย ปีที่ ๗ เล่มที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๔ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย, (กรุงเทพมหานคร: สีโอ แลนเซ็ท, ๒๕๖๔), หน้า ๗

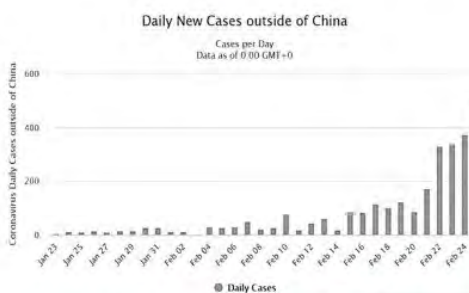
^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.



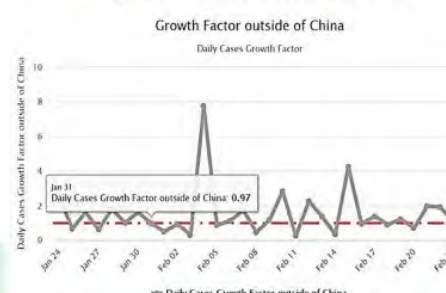
กราฟที่ 1 แสดงจำนวนผู้ป่วยสะสมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



กราฟที่ 2 ค่า Growth factor ของผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทั่วโลก



กราฟที่ 3 จำนวนการรายงานผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นอกประเทศจีน



กราฟที่ 4 ค่า Growth factor ของผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นอกประเทศจีน

(ที่มา : <https://www.worldometers.info/coronavirus/coronavirus-cases/>)

ภาพที่ ๑ กราฟแสดงจำนวนผู้ป่วยสะสมโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา

เนื่องจากไวรัสได้แพร่กระจายเป็นวงกว้างไปทุกทวีปทั่วโลกองค์การอนามัยโลก(World Health Organization : WHO) จึงได้ประกาศเมื่อวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๓ ให้การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) เป็น “ภาวะการระบาดใหญ่ทั่วโลก” (Pandemic) นายทีโดรส อัดฮานอม กีบรีเยซุส (Tedros Adhanom Ghebreyesus) ผู้อำนวยการใหญ่ขององค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามของคำว่า Pandemic ว่าเป็น “การระบาดของโรคชนิดใหม่ที่กระจายวงกว้างทั่วโลก” โดยมีความเกี่ยวข้องกับการแพร่ระบาดเชิงภูมิศาสตร์ข้ามแดนระหว่างประเทศและได้ส่งผลกระทบต่อผู้คนจำนวนมากเพราะผู้คนส่วนใหญ่ไม่มีภูมิคุ้มกัน

เมื่อเวลาผ่านไปสถานการณ์การแพร่ระบาดกลับทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ข้อมูลสถิติ ณ วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ พบว่า ทั่วโลกมีจำนวนผู้ติดเชื้อทั้งหมด ๑๑๐,๘๕๙,๙๙๘ ราย เสียชีวิต ๒,๔๕๒,๙๖๒ ราย คิดเป็นอัตราการติดเชื้อ ๓,๑๔๗ ราย ต่อประชากรแสนคน โดยประเทศที่มีจำนวนผู้ป่วยสูงสุด ๑๐ อันดับ ทั่วโลก ได้แก่ สหรัฐอเมริกา อินเดีย บราซิล รัสเซีย สหราชอาณาจักร ฝรั่งเศส สเปน อิตาลี ตุรกี และเยอรมนี ซึ่งการระบาดของโรคอาจบ่งบอกได้จากค่า Growth factor (จำนวนผู้ป่วยใหม่ที่เกิดขึ้น/จำนวนผู้ป่วยใหม่ในวันก่อนหน้า) โดยในช่วงเดือน

กุมภาพันธ์ ถือเป็นเดือนที่มีค่า Growth factor สูงที่สุด คือ ๖.๙๒ แต่การระบาดของโรคในช่วงหลังเริ่มลดลงโดยมีค่า

Growth factor อยู่ที่ ๑.๐๑ นอกจากนี้ทั่วโลกยังมีอัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ร้อยละ ๓ ซึ่งจากการวิเคราะห์สถานการณ์ในปัจจุบัน หลังจากที่มีการระบาดของโรคไปแล้วเป็นระยะเวลา ๑ ปี อัตราการติดเชื้อทั่วโลกเริ่มมีแนวโน้มลดลง และเนื่องจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ก่อให้เกิดอาการที่รุนแรง และอาจส่งผลให้เกิดการเสียชีวิตในผู้ติดเชื้อบางราย เช่น ในกลุ่มของผู้ที่มีโรคประจำตัว และในกลุ่มของผู้สูงอายุ ประกอบกับเชื้อไวรัสชนิดนี้ได้มีการรายงานการกลายพันธุ์ในหลายประเทศได้แก่ ประเทศสหราชอาณาจักร แอฟริกา เป็นต้น ซึ่งได้มีผลการวิจัยบ่งบอกว่า วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ จะมีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ชนิดกลายพันธุ์ได้ลดลง จึงทำให้เชื้อไวรัสชนิดนี้มีความสำคัญที่จะต้องมีการดำเนินงานเพื่อการควบคุม ป้องกันการแพร่กระจายอย่างเข้มข้น

๓.๓.๑ การติดต่อ

โรคนี้สามารถติดต่อได้จากคนสู่คน (human-to-human transmission) ซึ่งการติดต่อของโรคจะเป็นลักษณะเดียวกันกับโรคไข้หวัดและโรคติดเชื้อทางเดินหายใจอื่นๆ คือ ผ่านละอองฝอย (droplet) จากการไอหรือจามของผู้ติดเชื้อ จะสามารถถ่ายทอดไปยังผู้ใกล้ชิดในรัศมี ๖ ฟุต (ประมาณ ๒ เมตร) นอกจากนี้ยังมีรายงานการติดต่อผ่านทางอุปกรณ์และสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย โดยมีการศึกษาพบว่า ผู้ป่วย ๑ ราย สามารถแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ ๒-๔ คน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานที่ ความหนาแน่นของประชากรในพื้นที่นั้นๆ และฤดูกาลด้วย นอกจากนี้องค์การอนามัยโลกได้ประมาณค่า Reproductive Number ของโรคนี้พบว่า มีค่าระหว่าง ๑.๔-๒.๕

สำหรับการแพร่เชื่อนั้น องค์การอนามัยโลก ได้แบ่งการแพร่เชื้อ เป็น ๓ ระยะ ได้แก่ การแพร่เชื้อขณะแสดงอาการ การแพร่เชื้อก่อนแสดงอาการ และการแพร่เชื้อที่ไม่แสดงอาการ^{๑๖}

๑) การแพร่เชื้อขณะแสดงอาการ (Symptomatic transmission) เป็นรูปแบบของการแพร่เชื้อหลักโดยผู้ป่วยส่วนใหญ่ ได้รับเชื้อจากผู้ป่วยยืนยันที่มีการแสดงอาการ ผ่านทางการสัมผัสใกล้ชิด ผ่านละอองฝอยหรือการสัมผัสพื้นผิวที่มีละอองฝอยอยู่ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า ปริมาณของเชื้อจะมีมากที่สุดในช่องทางเดินหายใจส่วนบน ได้แก่ จมูกและลำคอโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง ๓ วันแรกของการป่วย

^{๑๖} World Health Organization, **Coronavirus disease 2019 (COVID-19)**; Situation Report-73. [Online], From: <https://www.who.int/publications/m/item/situation-report---73> [2 April 2564].

๒) การแพร่เชื้อก่อนแสดงอาการ (Pre-symptomatic transmission) การแพร่เชื้อในลักษณะนี้ มีเป็นส่วนน้อยซึ่งจะได้มาจากการติดตามผู้สัมผัส จากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ จะสามารถตรวจพบเชื้อได้ก่อนที่จะแสดงอาการ ๑-๓ วัน ซึ่งอาจมีความเป็นไปได้ว่าจะสามารถแพร่เชื้อได้ในช่วงระยะเวลานี้

๓) การแพร่เชื้อที่ไม่แสดงอาการ (Asymptomatic transmission) ตามรายงานขององค์การอนามัยโลกในระยะแรก ยังไม่มีข้อมูลยืนยันว่า ผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการสามารถแพร่เชื้อได้ระยะต่อมา ผลการศึกษาหลายประเทศเช่น สิงคโปร์ พบว่า ผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการสามารถแพร่เชื้อให้ผู้สัมผัสใกล้ชิดได้ โดยอุบัติการณ์ของการติดเชื้อโควิดในผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่แสดงอาการมีมากกว่าผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการ ๓.๘๕ เท่า ทั้งนี้ มีรายงานว่า เชื้อนี้จะมีการเพิ่มจำนวนที่ระบบทางเดินหายใจส่วนบน ถึงแม้ว่าผู้ป่วยรายนั้นจะไม่มีอาการอะไรเลยก็ตาม และจากบทความของ New England Journal of Medicine มีการศึกษาหาปริมาณของเชื้อและระยะเวลาของการพบเชื้อที่ระบบทางเดินหายใจส่วนบน ได้แก่ จมูกและลำคอ ในผู้ป่วยจำนวน ๑๘ ราย ที่เมื่องกวางตุ้ง (๑ รายไม่แสดงอาการ) พบว่าการแพร่เชื้อมีลักษณะคล้ายไข้หวัดมากกว่า SARs ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้จะมีเชื้อปริมาณสูงในวันแรกที่เริ่มมีอาการหรือความรู้สึกป่วย

๓.๓.๒ ระยะฟักตัว^{๑๗}

ระยะฟักตัวโดยเฉลี่ย ๕.๒ วัน (๒-๑๔ วัน) แต่อย่างไรก็ตาม มีรายงานระยะฟักตัวที่ยาวนานที่สุด ๒๗ วัน ที่เมืองหูเป่ย์ประเทศจีน (ซึ่งมีความเป็นไปได้ว่าจะเป็นผู้ติดเชื้อวงรอบที่ ๒) ในขณะที่โรค SARs และ MERs มีระยะฟักตัว ๒-๑๔ วันตามลำดับ

๓.๓.๓ คนกลุ่มเสี่ยง^{๑๘}

คนสามารถติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้ทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยในพื้นที่เสี่ยงต่อการสัมผัสโรคอย่างต่อเนื่องรวมถึงบุคลากรทางการแพทย์และการสาธารณสุข ตลอดจนจนถึงผู้ให้บริการนักท่องเที่ยวที่ต้องมีการสัมผัสกับผู้ป่วยสงสัย

^{๑๗} สัตวแพทย์หญิงอรพิรุฬห์ ยุธชัย นายสัตวแพทย์ชำนาญการ ปฏิบัติงานทีมตระหนักรู้สถานการณ์กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ กรมควบคุมโรค, วารสาร Disaster Profile สาธารณภัย ปีที่ ๗ เล่มที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๔ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย, (กรุงเทพมหานคร: สีโอ แลนเซ็ท, ๒๕๖๔), หน้า ๑๑.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

หรือผู้ป่วยยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ รวมทั้งผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี และผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคปอดอุดกั้น โรคไตเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือด และหัวใจ เป็นต้น โดยมีอัตราการป่วยตาย (Case fatality rate) ประมาณร้อยละ ๒-๓.๕

๓.๓.๔ อาการและการแสดงออกของโรค^{๑๙}

ผู้ที่ติดเชื้อจะมีอาการแสดงตั้งแต่ไม่มีอาการแสดงหรือมีอาการทางระบบหายใจส่วนบนเล็กน้อยไปจนถึงระบบทางเดินหายใจล้มเหลว จากการศึกษาของกรมควบคุมโรคประเทศจีนซึ่งทำการเก็บข้อมูลผู้ป่วยสงสัย ยืนยัน และผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการจำนวน ๗๒,๓๑๔ ราย พบว่าในจำนวนผู้ป่วยเหล่านี้ ร้อยละ ๖๒ เป็นผู้ป่วยที่ยืนยันติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และผู้ป่วยร้อยละ ๑ เป็นผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการ แต่มีผลตรวจพบเชื้อทางห้องปฏิบัติการมีอัตราการป่วยตายร้อยละ ๒.๓ โดยผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๘๐ ปี รองลงมาเป็นผู้ป่วยที่มีอายุ ๗๐-๗๙ ปี และมีการแบ่งระดับความรุนแรงของการแสดงอาการ ดังนี้

๑) อาการรุนแรงเล็กน้อย (Mild disease) หมายถึง การป่วยที่ไม่แสดงอาการของโรคปอดอักเสบหรือมีภาวะปอดอักเสบเพียงเล็กน้อย พบร้อยละ ๘๑ ของผู้ป่วยยืนยัน

๒) อาการรุนแรง (Severe disease) หมายถึง การป่วยที่มีการแสดงอาการหายใจลำบาก หายใจถี่ หรือมีภาวะของปอดอักเสบรุนแรงทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจน ไม่เพียงพอ พบร้อยละ ๑๔ ของผู้ป่วยยืนยัน

๓) อาการรุนแรงถึงชีวิต (Critical disease) หมายถึง อาการทางเดินหายใจล้มเหลว เกิดภาวะช็อก และการทำงานของอวัยวะสำคัญในร่างกายล้มเหลว พบร้อยละ ๕ ของผู้ป่วยยืนยัน

^{๑๙} Cascella M, Rajnik M, Cuomo A, et al. **Features, Evaluation, and Treatment of Coronavirus (COVID-19)** [Update 2020 Aug 10]. In: Statpearls [Internet]. Treasure Island (FL) : Statpearls Publishing; 2020 [Online], From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/> [๒๐ April 2565].

๓.๓.๕ การรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน^{๒๐}

ตามแนวทางเวชปฏิบัติ การวินิจฉัย ดูแลรักษาและป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ โดยกรมการแพทย์ มีคำแนะนำให้ผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการนอนในโรงพยาบาลหรือสถานที่รัฐจัดให้อย่างน้อย ๑๐ วัน นับจากวันที่ตรวจพบเชื้อ โดยให้ดูแลรักษาตามอาการ ไม่ให้ยาด้านไวรัส เนื่องจากส่วนมากหายได้เอง และอาจได้รับผลข้างเคียงจากยา สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง ไม่มีปอดอักเสบ ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรงให้นอนโรงพยาบาลอย่างน้อย ๑๐ วัน นับจากวันที่เริ่มมีอาการหรือจนกว่าอาการจะดีขึ้นโดยแพทย์อาจจะพิจารณาให้ favipiravir ด้วยผู้มีปัจจัยเสี่ยงหรือมีอาการรุนแรงต้องได้รับการดูแลรักษาจากแพทย์อย่างใกล้ชิด ผู้ป่วยโควิดส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง อาจอยู่โรงพยาบาลเพียงระยะสั้นๆ แล้วไปพักฟื้นต่อที่สถานพักฟื้น ผู้ป่วยที่พ้นระยะการแพร่เชื้อและแพทย์จำหน่ายให้กลับไปพักฟื้นที่บ้านสามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติ โดยปฏิบัติตามในการป้องกันการติดเชื้อเหมือนประชาชนทั่วไป จนกว่าจะควบคุมการแพร่ระบาดของโรคได้อย่างมั่นใจ คือ

- ๑) การดูแลสุขอนามัย ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- ๒) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นประจำโดยเฉพาะหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระหรืออุ้มมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ก่อนและหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้อื่นในบ้านใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได มือจับตู้เย็น เป็นต้น
- ๓) ไม่ใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารและแก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น
- ๔) ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ

ผลกระทบจากโรคโควิด ๑๙ ที่พบคือ^{๒๑}

- ๑) โรงพยาบาลเต็มมีพื้นที่ไม่เพียงพอกับคนไข้
- ๒) ยาเครื่องมือ อุปกรณ์ไม่พอ

^{๒๐} กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, (๒๘ มกราคม ๒๕๖๔), แนวทางเวชปฏิบัติ การวินิจฉัย ดูแลรักษา และป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ สำหรับแพทย์และบุคลากรสาธารณสุข ฉบับปรับปรุง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://covid19.dms.go.th/Content/Select_Landing_page?contentId=109 [๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕].

^{๒๑} ธนสุวรรณ ยิ่งยง และ สุวัฒน์สัน รักขันโท, “การใช้ตำรับยาแพทย์แผนไทยร่วมกับหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อรักษา ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-๑๙)”, วารสาร มจร มนุษย์ศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๕): ๔๐๒-๔๐๓.

- ๓) อุปกรณ์การตรวจมีไม่เพียงพอ ขาดแคลน
- ๔) เจ้าหน้าที่เหนื่อยล้าขาดแคลนบุคลากร
- ๕) โรงพยาบาลสนามมีไม่เพียงพอ
- ๖) ผู้ป่วยจำนวนมากต้องกักตัวอยู่ที่บ้าน
- ๗) ขาดแคลนอาหารและของใช้ที่จำเป็น
- ๘) ขาดแคลนรายได้ เมื่อต้องหยุดงานเป็นระยะเวลานาน
- ๙) สูญเสียขวัญและกำลังใจเมื่อติดเชื้อและสูญเสียบุคคลที่รักอย่างกะทันหัน

ดังนั้นการหาวิธีการในการช่วยผู้ป่วยจากโรคโควิดที่เป็นแพทย์ทางเลือกอื่นๆ จึงเป็นการช่วยเหลือประชาชน รัฐบาลและประเทศชาติในการช่วยเหลือผู้ป่วยให้พ้นจากความทุกข์ทรมานจากอาการของโรค ให้ผู้ป่วย บุคลากรทางการแพทย์มีขวัญและกำลังใจในการดูแลสุขภาพตนเองและผู้ป่วยดูแลตนเองได้เมื่อถูกกักตัว ซึ่งหลักการแพทย์วิถีธรรมเป็นหนึ่งในหลักการที่สามารถช่วยผู้ป่วย ป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ได้ ดังนี้

๓.๔ การป้องกันโรคโควิด ๑๙ ตามหลักแพทย์วิถีธรรม

แพทย์วิถีธรรมใช้วิธีการป้องกันโควิด ๑๙ คือ ปฏิบัติอริยศีล ลีอกดาวน สวมแมส เว้นระยะห่าง ล้างมือ ถูมือ ทำสมดุร้อนเย็น ทำกสิกรรมไร้สารพิษ ทำเศรษฐกิจพอเพียงและเกื้อกูลช่วยเหลือกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ ๒ หลักการลોકดาวณ์แบบแพทย์วิถีธรรม

๓.๔.๑ การปฏิบัติอริยศีล

การใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมเพื่อป้องกันโรคโควิด ๑๙ ดังนี้

คำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ “สังคิตฺตีสุตฺร” ข้อ ๓๑๗ องค์เป็นที่ตั้งแห่งความเพียร ๕ อย่าง หนึ่งในนั้นคือ เป็นผู้มีความอดน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (พลังสร้างผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียรฯ^{๒๒}

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การปรับเตโชธาตุ คือ ความร้อนในร่างกายให้สมดุล ไม่เย็นเกิน ไม่ร้อนเกิน จะเป็นพลังสร้างผลให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้มีสภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั่นเอง ซึ่งการทำสมดุลร้อนเย็นให้กับชีวิตนั้น มีทั้งด้านรูปธรรม (การใช้สารหรือพลังงานที่เป็นรูปธรรมปรับสมดุลร้อนเย็น) และด้านนามธรรม (การปฏิบัติ อาริยสัง ๔ สูสภาพใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม)

^{๒๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖.

พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก “คิลานสูตร” ตูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาคนไข้ ๓ จำพวก นั้น เพราะอาศัยคนไข้ผู้ที่ได้โภชนะ (อาหาร) ที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย ได้เภสัช (ยาหรือวิธีการ) ที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย^{๒๓}

ใน “อุปัฏฐากสูตร” พระพุทธเจ้ากล่าวถึง การรักษาพยาบาลที่มีประสิทธิภาพดีนั้น ต้องเป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน ประมาณในสิ่งที่สบาย และสมาทาน อาจหาญ ร่าเริง ด้วยธรรมิกถา (คำพูด หรือเนื้อหาสาระที่เป็นธรรมะที่ทำให้ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ไร้กังวล แกล้วกล้า อาจหาญในการเผชิญกับโรคร้ายไข้เจ็บหรือปัญหาต่าง ๆ) โดยกาลอันสมควร^{๒๔}

และใน “อนายกสูตร” พระพุทธเจ้ากล่าวถึง ข้อปฏิบัติที่ทำให้อายุยืน ๑.เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน ๒.ประมาณในสิ่งที่สบาย ๓.บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔.เที่ยวไปในกาลอันสมควร ๕.ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ๖.เป็นผู้มีศีล และ ๗. คบมิตรที่ดีงาม^{๒๕}

จะเห็นได้ว่าการใช้ชีวิตใด ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ สบายกาย มีศีล (ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นลำดับ) คือละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส เป็นลำดับ จะทำให้หายหรือทุเลาจากโรค ทำให้มีโรคน้อย และอายุยืน

หลักพุทธศาสน์นั้นสอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์ คือ การกำจัดเชื้อไวรัสโควิด โดยภูมิคุ้มกันของร่างกายที่สำคัญโดดเด่นที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ เม็ดเลือดขาวและสารอินเตอร์เฟอรอน ซึ่งจะทำหน้าที่กำจัดเชื้อไวรัสโควิด เชื้อโรคอื่นๆ รวมถึงโรคไม่ติดเชื้ออื่นๆ เช่น มะเร็ง

เนื้องอก ฯลฯ^{๒๖} โดยร่างกายจะสามารถผลิตเม็ดเลือดขาวและสารอินเตอร์เฟอรอน (Interferon) ได้ดีที่สุดใน มีประสิทธิภาพที่สุด เมื่อเซลล์ร่างกายแข็งแรง มีโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ปกติ

ปัจจัย ๓ ชนิดที่มีอิทธิพลสำคัญต่อสภาพโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ได้แก่ กลีโอส์ (ชนิดของสารแร่ธาตุที่มีความเข้มข้นที่พอเหมาะ) อุณหภูมิ (ความร้อนเย็น ช่วงประมาณ ๓๖.๕-๓๗.๕ องศาเซลเซียส) และความเป็นกรดต่าง (pH อยู่ประมาณ ๗.๐-๗.๒) เป็นสภาพที่พอเหมาะกับร่างกาย จะทำให้โครงสร้างและโครงรูปของเซลล์อยู่ในสภาพปกติ มีผลทำให้ชีวโมเลกุล

^{๒๓} อัง.ทุก. (ไทย) /๒๐/๒๒/ ๑๖๙.

^{๒๔} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๒๓/๒๐๓.

^{๒๕} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๒๐๖/๑๒๖.

^{๒๖} พรชัย มาตังคสมบัติ และจินดา นัยเนตร, ความต้านทานและภูมิคุ้มกันโรค, ในวิทยาศาสตร์ชีวภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กราฟฟิตอาร์ต, ๒๕๒๗), หน้า ๒๖๑-๒๗๐.

เหล่านั้นทำงานทำหน้าที่เป็นปกติ เราเรียกว่าสภาพธรรมชาติ (Native state) ถ้าปัจจัย ๓ ชนิดเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไป ไม่พอเหมาะกับร่างกาย จะทำให้โครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุลเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาพนี้ว่า สภาพเสียธรรมชาติ (Denatured state)

ดังนั้น การจะได้เซลล์ร่างกายที่แข็งแรง มีโครงสร้าง โครงรูปปกติ ตามหลักวิทยาศาสตร์ เกิดจากการได้ชนิดของสารแร่ธาตุหรือพลังงานในความเข้มข้นที่เหมาะสม คือ เมื่อเข้าไปในร่างกายแล้ว ทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิ (ความร้อน) และความเป็นกรดต่างที่เหมาะสม

สำหรับด้านจิตใจที่มีผลต่อโครงสร้าง โครงรูป และการทำงานของเซลล์ ที่นักวิทยาศาสตร์ค้นพบ คือ ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) เป็นส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์มากที่สุด เมื่อคนเราได้รับแรงกดดัน ทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจ จะมีผลต่อการส่งฮอร์โมนจากไฮโปทาลามัสไปยังต่อมไร้ท่อ (Endocrine system) และระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system) ทำให้เซลล์อ่อนแอลง การทำให้เกิดความเข้มแข็งทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จะช่วยส่งผลดีทางจิตใจ และร่างกายของผู้ป่วยจะดีขึ้นไปด้วย^{๒๗}

การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกเพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด ดังนี้ เพิ่มความดันเลือดจากการทำให้หลอดเลือดหดตัว (Alpha receptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (Beta two receptor และ Cholinergic sympathetic) เพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารของเซลล์ทั่วร่างกาย

จากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้กำลังกายได้มากกว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) จะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น (Sympathetic stress reaction) และยิ่งช่วยเพิ่มการทำงานในสภาวะตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional stress) เช่น ในขณะที่มีความโกรธ ไฮโปทาลามัสถูกกระตุ้น ส่งสัญญาณสู่ เรติคิวลาร์ฟอร์มเชชัน (Reticular formation) และไขสันหลัง ทำให้มีการกระตุ้นต่อระบบประสาทซิมพาเทติกอย่างรุนแรง (Sympathetic alarm reaction หรือบางที่เรียก fight or flight reaction) คือตัดสินใจว่าจะสู้หรือหนี^{๒๘}

^{๒๗} โจเซฟ กาลาน (หมอเขียว) และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, **คู่มือสุขภาพพึ่งตน แพทย์วิถีธรรม ฝ่าวิกฤตโควิด ๑๙** (สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด, ๒๕๖๔), หน้า ๙-๑๓.

^{๒๘} ราตรี สุตทรวง และ วีระชัย สิงหนิยม, **ประสาทสรีรวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ ๕**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๓.

จะเห็นได้ว่า ความเครียดทำให้เซลล์ทำงานมากเกินไปเพื่อผลักดันเอาความเครียดออก เกิดของเสียที่เป็นพิษตกค้างในร่างกายมากเกินไป และเกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่บีบตัวเอาความเครียดออก ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก โครงสร้างและโครงรูปผิดปกติ เซลล์เสียหายที่การทำงาน

หลักวิทยาศาสตร์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ สารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) เป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่น (Opioid) ซึ่งผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) และต่อมใต้สมอง พิตูอิทารี แกลนด์ (Pituitary gland) เนื่องจากเป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่นจึงมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวด (Analgesia) และทำให้รู้สึกสุขสบาย หรืออีกนัยหนึ่ง สารเอ็นโดรฟินก็คือนยาแก้ปวดแบบธรรมชาติ เอ็นโดรฟิน มาจากคำว่า เอ็นโดจีเนียส มอร์ฟิน (Endogenous Morphine) ซึ่งหมายถึงสารมอร์ฟินที่ถูกผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยธรรมชาติ ซึ่งไม่ก่อผลเสียต่อร่างกาย เมื่ออยู่ในสภาวะที่สุขสบายมีการกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นโดรฟินขึ้น เมื่อสารเอ็นโดรฟินที่หลั่งออกมาจะไปจับกับตัวรับ (Receptor) ชนิดฝิ่น (Opioid) ในสมอง ก็จะมีผลโดยรวมทำให้เกิดการหลั่งของสารโดปามีน (Dopamine) มากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายต่าง ๆ เช่น บรรเทาความเจ็บปวด เกี่ยวข้องกับสมดุล ความหิว การนอนหลับ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

นอกจากนี้ยังมีผลต่อการควบคุมการสร้างฮอร์โมนเพศ และที่สำคัญสารเอ็นโดรฟินสามารถส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Wybran J. 1985) โดยผลของการหัวเราะทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดรฟินในสมองมากขึ้น จะเกิดการกดการทำงานของ ฮอร์โมนที่หลั่งเมื่อร่างกายเผชิญกับสภาวะที่เครียด (Stress hormone) เช่น อะดรีนาลีน (Adrenaline) เป็นต้น มีผลทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้อาการปวดบรรเทาลง และมีผลทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดีขึ้น ทำให้เม็ดเลือดขาวเดินทางเข้าไปฆ่าเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น โอกาสเจ็บป่วยก็จะลดลง คือทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นนั่นเอง

ดังนั้น การที่มีกิจกรรมใดก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุข มีการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ย่อมมีส่วนเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายได้เสมอ ร่างกายกับจิตใจมีความเชื่อมประสานกันอย่างแยกไม่ได้ ในบางครั้งเวลาไม่สบายกาย จิตใจก็มักหงุดหงิดหรือหดหูไปด้วย หรือเวลาที่ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยเบื่ออาหาร นอนไม่หลับไปด้วย ดังนั้นเวลาที่คนเราไม่สบาย นอกจากการรับประทานยาตาม

แพทย์สั่งแล้ว การอยู่ในสภาวะที่มีความสบายกาย และสบายใจ หรือมีความสุขใจ ก็มีผลดีต่ออาการเจ็บป่วยทางร่างกาย^{๒๙}

เนื้อหาดังกล่าวสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัส “ยมกวรรค ที่ ๑” ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ” หมายความว่า “ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ”^{๓๐}

๓.๔.๒ การทำสมดุสร้อนเย็น

ภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลจากการติดเชื้อโควิด-๑๙^{๓๑} เมื่อติดเชื้อโควิด ทำให้โครงสร้าง โครงสร้างรูปของเซลล์ผิดปกติ เสียหน้าที่ เกิดภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล ดังนี้

๓.๔.๒.๑ ภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน (กระทบอากาศ อาหาร สมุนไพร หรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกไม่สบาย กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นรู้สึกสบาย) จากร่างกายผลิตพลังงานมาต่อสู้อับเชื้อโควิด ตามหลักวิทยาศาสตร์

การทำงานของร่างกายจะเกิดกรดและความร้อนที่เป็นของเสีย เป็นพิษต่อร่างกายขึ้น แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เท่าที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากาย มีกำลัง

๓.๔.๒.๒ ภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน) (กระทบอากาศ อาหาร สมุนไพร หรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวแล้วรู้สึกไม่สบาย กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบาย แต่เมื่อกระทบทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบาย) จากกลไกที่ร่างกายเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) บีบเอาพิษโควิด พิษกรดและความร้อนออก จุดที่ผลิตพลังงานขึ้นมาเกร็งตัวบีบพิษจะเกิดภาวะร้อนเกิน ส่วนจุดที่เลือดลมไหลเวียนไปเลี้ยงไม่ได้และจุดที่หมดพลังงานจะเกิดภาวะเย็นเกิน จึงเกิดภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากาย มีกำลัง

^{๒๙} ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, คู่มือสุขภาพพึ่งตน แพทย์วิถีธรรม ฝ่าวิกฤตโควิด ๑๙ (สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด, ๒๕๖๔), หน้า ๑๕-๑๖.

^{๓๐} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๓๑} ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, คู่มือสุขภาพพึ่งตน แพทย์วิถีธรรม ฝ่าวิกฤตโควิด ๑๙ (สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด, ๒๕๖๔), หน้า ๒๑.

๓.๔.๒.๓ ภาวะไม่สมดุลแบบเย็นเกิน (กระทบอากาศ อาหาร สมุนไพร หรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบาย กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนรู้สึกสบาย) จากกลไกที่ร่างกายผลิตพลังงานมาต่อสู้กับเชื้อโควิด รวมทั้งเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) บีบเอาพิษโควิด พิษกรดและความร้อนออก ต่อเนื่องเป็นเวลานาน เลือดลมไหลเวียนไปเลี้ยงร่างกายไม่ได้และหมดพลังงานจนเกิดภาวะเย็นเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่รู้สึกสุขสบาย เบากาย มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากาย มีกำลัง

ต้องวินิจฉัยตรวจสอบว่า ณ เวลานั้นมีภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลแบบใด เพื่อนำไปสู่การปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้ โครงสร้าง โครงรูปของเซลล์ปกติ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ สามารถสร้างเม็ดเลือดขาว และสารอินเทอร์เฟอรอนมากำจัดเชื้อไวรัสโควิดได้

๓.๔.๓ การทำกสิกรรมไร้สารพิษ

พระมหาจุลศักดิ์ จีรวฑฒโน ได้แสดงทัศนะไว้ใน “แนวคิดและวิธีการแก้ปัญหาเศรษฐกิจแนวพุทธของปราชญ์อีสาน” ไว้ว่า “กสิกรรมแนวพุทธ” หมายถึง “การนำเอาพุทธธรรมมาประยุกต์เข้ากับพฤติกรรมสรสร้างของมนุษย์ในการผลิต บริโภคและใช้สอยสิ่งของต่างๆ ที่มีอยู่จำกัด เพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับความเป็นจริงในความสัมพันธ์ของมนุษย์กับธรรมชาติ”^{๓๒}

ยิ่งในยุคนี้เป็นยุคที่สำคัญที่สุดเลย ยุคนี้เป็นยุคที่จำเป็นมาก เป็นสิ่งที่จำเป็นเร่งด่วนในชีวิตของแต่ละชีวิต ผู้มีปัญหาจะรู้ว่ากสิกรรมไร้สารพิษ เป็นสิ่งที่จำเป็นเร่งด่วน ตอนนี้อยู่ต้องหุ้มโถมสร้างหุ้มโถมทำให้ได้มากที่สุดให้ได้ดีที่สุดเลย เพราะเป็นสิ่งที่ขาดแคลนที่สุด และจำเป็นที่สุดต่อชีวิต เป็นความอยู่รอดของเราและมนุษยชาติ ต่อให้มีความรู้มากมายแต่ไม่มีอาหารกินนี่ตายหมดเลย มันอันตรายมากเพราะอะไร เพราะว่าโรคโควิดไม่ใช่เรื่องเล่นๆ จะเป็นยุคที่ขาดแคลนอาหารอย่างหนัก หนาวสั่นที่สุด โรคโควิดนี้เขากำลังแรงกล้าเลยนะ เขาแกร่งมาก รวดเร็ว แข็งแรงมาก ประสิทธิภาพเขาสูงมาก เพราะฉะนั้น การออกฤทธิ์ของเขาจะยังอีกยาวนานเลย และวิธีเดียวที่จะหยุดยั้งเขาได้ก็คือการทำกสิกรรมไร้สารพิษและกั lock down

การทำกสิกรรมไร้สารพิษจะทำให้เราได้

๑. เราได้ภูมิต้านทาน

^{๓๒} พระมหาจุลศักดิ์ จีรวฑฒโน, “แนวคิดและวิธีการแก้ปัญหาเศรษฐกิจแนวพุทธของปราชญ์อีสาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

๒. เรา lock down ได้

๓. เศรษฐกิจจะพอเป็นไปได้ จะแบ่งปันกันได้ ขยายราคาถูกแล้วก็แบ่งปันกันได้ เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต

อย่างอื่น ๆ มันจะหมดความจำเป็นลงไปเรื่อย ๆ แม้แต่วัคซีน คนที่เครียดมากๆ วัคซีนจะไม่มีผลเลย มีงานวิจัยออกมาว่า ความเครียดลดฤทธิ์ของวัคซีนลงไปเลย อย่างนี้เป็นต้น

เพราะอย่างนั้น ถ้าไม่มีกิจกรรมไร้สารพิษ คนจะเครียดหนักเลยนะ ตกงานแล้วจะกินอะไร จะอยู่อย่างไร แล้วหนี้สินก็มี จะเอาเงินที่ไหนมาใช้หนี้สิน แล้วอย่างอื่นขาย คนก็ไม่ซื้อเพราะมันไม่ได้จำเป็นต่อชีวิต แต่ถ้ามีพืชผักไร้สารพิษนี่คนซื้อนะ เพราะจำเป็นต่อชีวิต เรียกว่ารายได้ก็จะได้มาด้วย พอที่จะจุนเจือครอบครัว พอที่จะได้ใช้สิ่งนั้นสิ่งนี้ได้บ้าง อย่างนี้ เป็นต้น^{๓๓}

๓.๔.๔ การทำเศรษฐกิจพอเพียง

พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน”^{๓๔} เมื่อเราพึ่งตนเองได้แล้วเราก็แบ่งปันให้ผู้อื่น มีจิตคิดช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความปรารถนาดี เป็นเรื่องของความอ่อนโยนแต่ไม่ใช่อ่อนแอ เข้าใจบุญกุศลอย่างแจ่มแจ้งว่าสิ่งนี้เป็นสาระแท้เป็นประโยชน์แท้ต่อทุกชีวิต ต่อตนเองและผู้อื่น พลังงานแห่งการเอื้อเพื่อแบ่งปัน เป็นพลังของจิตที่ดีงาม ซึ่งสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ”^{๓๕} พลังแห่งการแบ่งปันเป็นพลังที่ทำได้ ย่อมสะสมเป็น “วิบากดี” ส่งผลติดตามจิตดวงนั้นไปตลอดกาลตราบปรนินิพพาน

ใน “จัตตาริสูตฺร”^{๓๖} พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนถึงการใช้สิ่งที่เรียบง่ายใกล้ตัว “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัย ๔ อย่างนี้ มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ๔ อย่างนี้คือ

๑. บรรดาจีวร บังสุกุลจีวร(ผ้าที่ได้มาจากกองฝุ่น) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ

๒. บรรดาโภชนะ ปิณฑิยาโลปโภชนะ(โภชนะคือคำข้าวที่ได้มาด้วยกำลัง ปลีแข็ง) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ

^{๓๓} ใจเพชร กล้าจน, *กลีกรมไร้สารพิษ*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/core-of-life-dhamma-agriculture-health/> [๑๖ มกราคม ๒๕๖๔].

^{๓๔} ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๑๖๐/๘๒.

^{๓๕} ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๓๖} ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๑๐๑/๔๗๘.

๓. บรรดาเสนาสนะ รุกขมูลเสนาสนะ(เสนาสนะคือโคนไม้) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ

๔. บรรดาการรักษาโรค ปุติมุตตเภสัช(ยาตองน้ำมูตรเน่า) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ
ปัจจัย ๔ อย่างนี้แล มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ

จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้า พบว่าการพึ่งตนและเกื้อกูลช่วยเหลือกัน ในการดำรงชีวิตโดยใช้ปัจจัย ๔ คือ อาหาร ยารักษาโรค และเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ที่ใช้น้อย (ประหยัด) หาได้ง่าย (เรียบง่าย ทำได้ง่าย อยู่ใกล้ตัว หรืออยู่ในตัว) และไม่มีโทษ (เป็นประโยชน์) เป็นหลักของชีวิต ใช้อย่างอื่นเป็นรอง (เมื่อจำเป็น) เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้ชีวิตเราพ้นทุกข์

สอดคล้องกับที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ตรัสปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงว่า “คือคำว่าพอก็เพียงพอ เพียงนี้ก็พอ ดังนั้นเอง. คนเราถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย. ถ้าทุกประเทศมีความคิด – อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ – มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่เบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง” พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช วันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๑^{๓๗}

จะเห็นได้ว่า ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ตรัสสอดคล้องกับพระพุทธเจ้า ถึงการปฏิบัติที่ทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุขนั้น เน้นการดำรงชีวิตให้สมดุล ด้วยสิ่งที่จำเป็นประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองได้เป็นหลัก พึ่งคนอื่นหรือสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อนเป็นรอง สิ่งใดที่เกินความสามารถก็เกื้อกูลช่วยเหลือกัน

๓.๕ การดูแลรักษาสุขภาพจากโรคโควิด ๑๙ ด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม

จากหลักการป้องกันโรคโควิด ๑๙ แบบแพทย์วิถีธรรมดังกล่าวข้างต้น สามารถบูรณาการผสมผสานการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ด้วยพุทธะศาสตร์ และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปสู่การพึ่งตน ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายเป็นหลัก พึ่งคนอื่นหรือสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อนเป็นรอง (เมื่อจำเป็น) เพื่อเข้าสู่สภาพที่สมดุล อันจะทำให้โรคหายหรือทุเลา เข้าสู่ ๕ วิธีแรกที่มีประสิทธิภาพสูงในการปรับสมดุลร้อน

^{๓๗} บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), แสงแห่งแผ่นดิน เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร, พิมพ์ ตุลาคม ๒๕๖๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๖๐), หน้า ๒๗๒.

เย็นสู้อยู่โรคโควิด ๑๙ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงในการปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ในการแก้ไขหรือบรรเทาอาการไม่สบายจากการติดเชื้อโควิด หรืออาการคล้ายโควิดหรืออาการข้างเคียงจากการรับวัคซีนป้องกันโควิด

พระพุทธเจ้าและการแพทย์ทุกแผนพบว่า แต่ละคนมีองค์ประกอบในชีวิตแตกต่างกัน จึงถูกกับวิธีการ หรือสิ่งที่ใช้ในการรักษาแตกต่างกันไป ซึ่งเป็นที่มาของคำกล่าวที่ว่า “ลางเนื้อชอบลางยา” คือแต่ละคน ถูกกับแต่ละสิ่งแต่ละอย่างไม่เหมือนกัน ดังนั้นพระพุทธเจ้าและหลักการพยาบาลจึงยืนยันว่า สิ่งที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรคทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน คือ ให้เลือกใช้ชีวิตที่ผู้นั้นรู้สึกสุขสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ๕ วิธีการดังกล่าว มีรายละเอียดดังนี้

๓.๕.๑ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล^{๓๘}

กรณีมีภาวะร้อนเกิน ต้มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดจากธรรมชาติ

วิธีทำ ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบข้าว ครั้ง-๑ กำมือ ใบย่านางเขียว ๕-๒๐ ใบ ใบเตย ๑-๓ ใบ บัวบก ครั้ง-๑ กำมือ หญ้าปักกิ่ง ๑-๕ ต้น ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครั้ง-๑ กำมือ ผักบุ้ง ครั้ง-๑ กำมือ ใบเสลดพังพอน ครั้ง-๑ กำมือ หยวกกล้วย ครั้ง-๑ คีบ และว่านกาบหอย ๓-๕ ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ โขลกให้ละเอียดหรือขยี้หรือปั่น ผสมกับน้ำเปล่า ๑-๓ แก้ว (๒๐๐-๖๐๐ ซีซี) กรองผ่านกระชอน เอน้ำที่ได้มาดื่ม ครั้งละประมาณ ครั้ง-๑ แก้ว วันละ ๑-๓ ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่างหรือดื่มเมื่อรู้สึกไม่สบาย ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ตามความรู้สึกสุขสบาย เบากาย มีกำลัง

กรณีมีภาวะร้อนเกินและเย็นเกิน เกิดขึ้นพร้อมกัน ให้กदन้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือนำไปต้มให้เดือดก่อนดื่ม หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมในสัดส่วนใกล้เคียงกันก่อนดื่มก็ได้ เช่น ผสมน้ำต้มขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กะเพรา โหระพา กระเทียม กระชาย มะตูม เป็นต้น

กรณีมีภาวะเย็นเกิน ต้มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นจนน้ำสมุนไพรลดลงครึ่งหนึ่งหรือน้อยกว่าครึ่ง หรือผสมสมุนไพรฤทธิ์ร้อนในสัดส่วนที่สมุนไพรฤทธิ์ร้อนมากกว่า (ปริมาณสมุนไพรฤทธิ์ร้อนที่เหมาะสมเฉลี่ยประมาณ ๑-๓ ข้อนิ้วมือต่อครึ่ง อาจปรับปริมาณมากหรือน้อยกว่านี้ได้ ตามความรู้สึกสุขสบาย เบากาย มีกำลังของแต่ละคน)

^{๓๘} ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, คู่มือสุขภาพพึ่งตน แพทย์วิถีธรรมฝ่าวิกฤตโควิด ๑๙ (สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด, ๒๕๖๔), หน้า ๒๓-๒๕.

ตัวอย่างสมุนไพรฤทธิ์เย็น ต้นข้าว ย่านาง ใบเตย ผักบู่ เบญจรงค์ (อ่อมแซบ) บัวบก ต้นกล้วย (ทุกส่วน) กล้วย้าปักกิ่ง กล้วย้าม้า กล้วย้าปราบใบมน กล้วย้าปราบใบแหลม ว่านกาบหอย ว่านหางจระเข้ ว่านฮังอ็อก ว่านมหากาฬ สะระแหน่ สายบัว เสลดพังพอนตัวเมีย ผักสลัด น้ำมันราชสีห์ ผักเป็ด น้ำมะกรูด น้ำมะนาว รางจืด ต้นขี้กา (ทั้ง ๕) รากและต้นหญ้าคา รากหญ้าขัดมอญ กล้วย้าเอ็นยัด กล้วย้าถอดปล้อง ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด ลูกใต้ใบ ตู๋ตี้ เป็นต้น

สมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน เช่น ผักกาดนา (ช่วยชาติ) ปั่นนกกัส (ช่วยชีพ) เพื่อนพริก (ขู่พริก) เปลือก/ใบมะกรูด เปลือก/ใบมะนาว โคลกลาน (โคลกลานมีรสขม (ฤทธิ์เย็น) และเปือเมา (ฤทธิ์ร้อน)) สาบเสือ ไมยราบยักษ์ ไมยราบเล็ก โกรฐจุฬาลัมพา ใบหนาด เป็นต้น

ตัวอย่างสมุนไพรฤทธิ์ร้อน พริก ตะไคร้ ขมิ้น ขิง ข่า กะเพรา โหระพา กระเทียม กระชาย พริกไทย หอมแดง ผักกาดไร่ ลูกยอ รากถั่วพู ยูคาลิปตัส การบูร (โสมจีน โสมเกาหลี ขาเหมาะสำหรับเมืองที่สมุนไพรเหล่านี้เกิดได้ง่าย) เป็นต้น

ใช้เมื่อไม่สบาย หยุดใช้เมื่อใช้แล้วเท่าเดิม หรือแยลง

๓.๕.๒ การสูดดมสมุนไพร อบ อาบ เช็ดสมุนไพร หยอดจุมก หรือ ล้างจุมก^{๓๔}

เพื่อลดอาการไข้ ไอ คัดจุมก น้ำมูกไหล หายใจลำบาก ช่วยขับเสมหะ

วิธีใช้มี ๗ วิธี ดังนี้

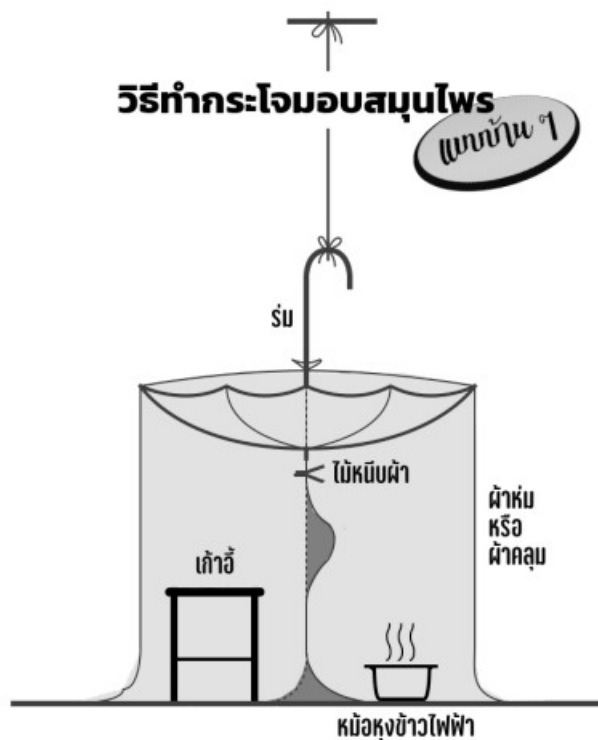
วิธีที่ ๑ เลือกสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นที่ถูกัน (เมื่อสูดดมหรือสัมผัสแล้วรู้สึกสบาย) สมุนไพรสดหรือแห้ง ประมาณ ครึ่ง-๑ กำมือ หรือสมุนไพรสกัด (กลั่น) ประมาณ ๑-๓ ซ้อนแกง นำไปต้มกับน้ำเปล่าประมาณ ๑-๓ แก้ว เคี้ยวประมาณ ๓-๕ นาที ยกออกจากเตา ใช้ผ้าคลุมศีรษะสูดไอระเหยเท่าที่รู้สึกสบาย

วิธีที่ ๒ เลือกสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นที่ถูกัน (เมื่อสูดดมหรือสัมผัสแล้วรู้สึกสบาย) สมุนไพรสดหรือแห้ง ประมาณ ๑-๓ กำมือ หรือสมุนไพรสกัด (กลั่น) ประมาณ ๑-๓ ซ้อนแกง หรือน้ำมันเขียว ๑-๓ หยด นำไปต้มกับน้ำเปล่าประมาณ ๑-๓ ชัน (ลิตร) โดยใส่หม้อหุงข้าวไฟฟ้า หรือกระทะไฟฟ้า หรือต้มโดยเชื้อเพลิงหรือความร้อนอื่นๆให้เดือด แล้วยกออกจากเตา ใช้แก้อ้อครอบหม้อสมุนไพร ใช้ผ้าห่มคลุมตัวหรือคลุมศีรษะ หรือทำกระโจมแบบง่ายๆ อบครั้งละประมาณ ๕-๑๕ นาที หรือเท่าที่รู้สึกสบาย พัก ๑-๓ นาที อบ ๑-๓ รอบ หรือเท่าที่รู้สึกสบาย

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑-๓๓.

วิธีที่ ๓ นำสมุนไพรที่ซอบในวิธีที่ ๒ ที่ถูกกันคือสัมผัสแล้วรู้สึกสบาย ผสมน้ำเปล่าให้อุ่น สบายนำมาอาบเท้าที่รู้สึกสบาย

วิธีที่ ๔ เลือกสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นที่ถูกกัน (เมื่อสุดดมหรือสัมผัสแล้วรู้สึกสบาย) สมุนไพรสดหรือแห้ง ประมาณ ๑-๓ กำมือ หรือสมุนไพรสกัด (กลั่น) ประมาณ ๑-๓ ซ้อนแกง หรือน้ำมันพืช ๑-๓ หยดผสมน้ำเปล่า ๑-๓ ชั้น (ลิตร) หรือใส่น้ำร้อน ๑-๓ ชั้น (ลิตร) แล้วนำน้ำดังกล่าวมาผสมน้ำให้อุ่น นำมาเช็ดตัวเท้าที่รู้สึกสบาย โดยเน้นบริเวณ หน้าอก บ่า หลัง แขน



ภาพที่ ๓ วิธีทำกระโจมอบสมุนไพร

วิธีที่ ๕ ใช้น้ำสกัดสมุนไพรที่ถูกกัน ๑-๕ หยดหยอดจมูก

วิธีที่ ๖ ใช้น้ำสกัดสมุนไพรที่ถูกกัน ๑-๓ ซีซี ใส่เครื่องพ่นจมูก

วิธีที่ ๗ ใช้น้ำสกัดสมุนไพรที่ถูกกัน ๑-๕ หยด หรือเกลือ ประมาณ ๑-๓ เมล็ดถั่วเขียว ผสมน้ำเปล่าหรือน้ำอุ่นเล็กน้อย ประมาณ ครึ่ง - ๑ แก้ว สูดเข้าจมูกแล้วสั่งออก เท้าที่รู้สึกสบาย

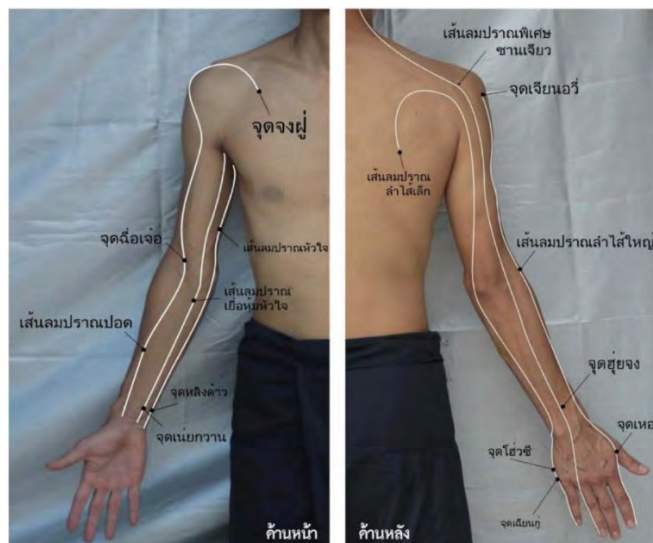
เมื่อเกิดอาการไข้ ไอ คัดจมูก น้ำมูกไหล หายใจไม่สะดวก มีเสมหะ เลือกใช้ตามความเหมาะสมว่ารู้สึกสบายกับวิธีใด หยุดใช้เมื่อใช้แล้วเท้าเดิม หรือแยลง

๓.๕.๓ การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ ผีกลมหายใจ^{๔๐}

การออกกำลังกายที่พอเหมาะ คือการเคลื่อนไหวร่างกายเร็วในขณะที่รู้สึก กระปรี้กระเปร่าที่สุดต่อเนื่องกัน เท่าที่เริ่มรู้สึกทนได้ยากได้ลำบากเกินแล้วผ่อนลง ทำควบคู่กับการกด จุดลมปราณ การดัดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นให้ยืดหยุ่น และดัดให้กล้ามเนื้อกระดูกเส้นเอ็นเข้าที่ตามสภาพ ปกติ โดยทำเท่าที่รู้สึกสุขสบาย เบากาย มีกำลัง

การกดจุดลมปราณ

การเลือกวิธีออกกำลังกายให้พอเหมาะที่จะสู้กับโควิด เน้นการเพิ่มความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อปอด หัวใจ เช่น มาร์ชซิ่ง (ยืนแกว่งแขน ยกขาสูง) เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น สำหรับการกดจุดลมปราณโยคะนั้นจะทำให้เส้นลมปราณทะลุทะลวงดี ซึ่งจุดลมปราณ เป็นบริเวณที่ พลังของชีวิตคูดึงเอาพลังงานที่สมดุร้อนเย็นเป็นประโยชน์ทั้งในและนอกตัวมาเลี้ยงชีวิตมากที่สุด และผลักดันเอาพลังงานพิษที่ไม่สมดุร้อนเย็นออกจากชีวิตมากที่สุด ซึ่งเส้นลมปราณหลักนั้นจะอยู่ที่ ข้างกระดูก ข้างเส้นเอ็น ข้างเส้นประสาท และร่องกล้ามเนื้อ



ภาพที่ ๔ ภาพเส้นลมปราณแขน ด้านหน้าและด้านหลัง

วิธีกดจุดลมปราณ กดที่จุดตามรูปประมาณ ๑-๓ วินาที แล้วผ่อนประมาณ ๑ วินาที แล้วก็กดลงไปอีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ เท่าที่รู้สึกสบาย การกดเส้นลมปราณ และหรือกดจุดลมปราณ ให้ มีประสิทธิภาพสูงสุด คือกดจุดบริเวณตามรูปข้างต้น ถ้าไม่แน่ใจว่ากดถูกจุดหรือถูกเส้นหรือไม่ ให้ใช้

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓-๓๗.

หลักของพระพุทธรูปเจ้าที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก "อานายสสุตฺร"^{๔๑} ว่าด้วยหลักการทำให้แข็งแรงอายุยืน ข้อที่ ๑ คือ เป็นผู้รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง ดังนั้นให้เราตกลงไปในจุดหรือเส้นที่เราารู้สึกสบายและมีกำลังที่สุด ลงน้ำหนักของความแรง ความนานในแต่ละครั้ง ทิศทางการกด และจำนวนครั้งที่เรารู้สึกสบายและมีกำลังที่สุด ณ เวลานั้น การทำให้เกิดสภาพดังกล่าวจะทำให้เกิดความสมดุล บำบัดรักษาโรคและสร้างพลังชีวิตทันที

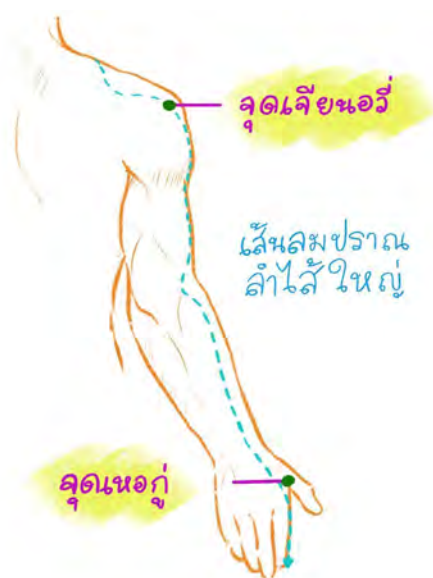
ปวด เป็นอวัยวะแรกๆ ที่ได้รับผลกระทบจากโควิด และทางการแพทย์แผนจีนพบว่า ปวดกับลำไส้ใหญ่สัมพันธ์กัน และกลไกในการขับพิษโควิด หัวใจจะทำงานหนัก ดังนั้นหากถูกฉีดยาเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ ปวด หัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจคือเส้นที่ควรเน้น และหากไม่มีเวลาให้เน้นที่จุดลมปราณลำไส้ใหญ่ (เหอกู่) จุดลมปราณปวด (จุดมือเง้อ จุดจิงผู้) จุดลมปราณเยื่อหุ้มหัวใจ (จุดเน่ยกวาน) จุดลมปราณหัวใจ (หลิงต้าว)

เส้นลมปราณลำไส้ใหญ่

เชื่อมโยงลำไส้ใหญ่และปวด

เริ่มกดจากจุดเจียนอวี่ บริเวณร่องบุมใต้กระดูกหัวไหล่ตรงกลางแขนด้านนอก

กดตรงลงมาเรื่อย ๆ



ภาพที่ ๕ เส้นลมปราณลำไส้ใหญ่

^{๔๑} อจ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๒๔/๒๐๔.

๓.๕.๔ การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ คือ พืช จืด สบาย^{๔๒}

อาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานมาหากำจัดโรคโควิด หรือโรคอื่น ๆ ได้ดี มีลักษณะ ๓ ประการ คือ พืช จืด สบาย

พืช คือ รับประทานพืชเป็นหลัก ลด ละ เลิกเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่าที่จะทำได้ เพราะว่าเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์นั้น ทางด้านวิทยาศาสตร์พบว่าจะมีกรด และความร้อนมาก เมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เซลล์ของร่างกายจะเกร็งตัว (รีเฟล็กซ์) เพื่อบีบและผลักดันเอาพิษออก ทำให้เซลล์ผิดโครงสร้าง โครงรูปและเสียหายที่ เสี่ยงภูมิคุ้มกันทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด ได้ง่าย และเสี่ยงต่อการมีอาการที่รุนแรง เพราะก่อนที่สัตว์จะตาย สัตว์จะกลัวตาย เขาไม่ยอมตายเขาจะผลิตพลังงานขึ้นมาผลักดันความกลัวตายออก ฉะนั้น อะดรีนาลีน (Adrenaline) จะกระตุ้นให้เกิดการผลิตพลังงาน เกิดของเสียที่เป็นพิษต่อร่างกายเช่น กรดแลคติก (Lactic acid) กรดยูริก (Uric acid) คาร์บอนไดออกไซด์ ฯลฯ เซลล์เราทำงานตลอดเวลาจะมีกรดและความร้อนที่เป็นของเสียที่เป็นพิษต่อร่างกายอยู่แล้ว การเติมกรดเติมความร้อนจากเนื้อสัตว์เข้าไปอีกยิ่งทำให้พิษและของเสียเพิ่มขึ้นไปอีก ดังตัวอย่างในข่าวโลกเหนือชาวเอสกิโมกินเนื้อสัตว์มาก เพราะพื้นที่เต็มไปด้วยน้ำแข็ง พืชเกิดได้ยากจึงขาดแคลนพืช ทำให้ต้องกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เป็นหลัก ผลคือทำให้มีโรคมามากและอายุสั้น อายุเฉลี่ย ๒๗ ปีครึ่ง ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน จุฬกัมมวิภังคสูตร^{๔๓} ว่า “การเบียดเบียนทำให้โรคมามากและอายุสั้น”

ส่วนชนเผ่าฮันซา ประเทศปากีสถาน กินพืชพันธุ์ธัญญาหารเป็นหลัก ไม่กินเนื้อสัตว์ อายุเฉลี่ย ๑๐๐ปี มีโรคน้อยที่สุด จะเห็นได้ว่า ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน จุฬกัมมวิภังคสูตร การไม่เบียดเบียนทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน ส่วนเมืองไทยนั้น ส่วนใหญ่กินเนื้อสัตว์บ้าง กินพืชบ้าง เบียดเบียนครั้ง ไม่เบียดเบียนครั้ง อายุเฉลี่ยประมาณ ๗๐ ปี บวกลบ ตอนนี้อยู่จะถึง ยิ่งโควิด มา ยิ่งเสียชีวิตเร็ว เป็นต้น

คนที่มาเข้าค่ายหรือเรียนรู้สุขภาพแพทย์วิถีธรรม กว่าสามแสนคนมีทั้งเป็นโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ พบว่า ๘๐ เปอร์เซ็นต์มีสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมนั้นรับประทานพืชเป็นหลัก ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ส่วนเมื่อกลับบ้านไป แต่ละคนก็ลดละเลิกเท่าที่ทำได้ นี่คือข้อมูลที่ชัดเจน ว่าการลดละเลิกเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์นั้น ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นจริง

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐-๔๔.

^{๔๓} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๒๙๗/๓๕๖.

คนที่มาเข้าค่ายหรือเรียนรู้สุขภาพแพทย์วิถีธรรม กว่าสามแสนคนมีทั้งเป็นโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ พบว่า ๙๐ เปอร์เซ็นต์มีสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมนั้นรับประทานพืชเป็นหลัก ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ส่วนเมื่อกลับบ้านไป แต่ละคนก็ลดละเลิกเท่าที่ทำได้ นี่คือข้อมูลที่ชัดเจน ว่าการลดละเลิกเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์นั้น ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นจริง

การรับประทานพืชอย่างครบสารอาหาร ๕ หมู่ได้แก่ ๑) ผัก ๒) ผลไม้ ๓) ข้าว แป้ง เผือก มัน ๔) เมล็ดถั่วหลากหลายชนิด ๕) ไขมันจากพืชต่างๆ

จิต คือ รับประทานรสจืด ไม่รับประทานรสจัด ถ้ารับประทานอาหารรสจัด ไม่ว่าจะสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ขม เผ็ดเกินไป จากงานวิจัยของการแพทย์ทุกแผนยืนยันว่าเป็นต้นเหตุหลักในการก่อโรคทุกโรค เพราะฉะนั้น การลดความจัดลงมารับประทานรสจืดเท่าที่ทำได้ ปุรงรสด้วยเกลือเป็นหลัก หรืออาจใส่เครื่องปรุงอย่างอื่นเสริมเล็กน้อย เช่น ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว เป็นต้น เท่าที่เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกเบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน

สบาย คือ เลือกใช้ชนิดของพืชที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต คือ เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกเบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย จะทำให้มีโรคน้อย แข็งแรง อายุยืน

นี่คือหลักการรับประทานอาหารพืช จืด สบาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสามารถกำจัดโรคโคโรนาไวรัส โรคติดเชื้อและโรคไม่ติดเชื้ออื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตัวอย่างอาหารแยกตามฤทธิ์เย็น ฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน ฤทธิ์ร้อน

ตัวอย่างอาหารฤทธิ์เย็น

กลุ่มผลไม้ กล้วยน้ำว้า กล้วยหักมุก ลูกหยี เชอร์รี่ สมอไทย ส้มเขียว มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ มะละกอห่าม มะยม มะดัน มะขวิด แอปเปิ้ล สาลี่ ทับทิมขาว สตรอว์เบอร์รี่ ลูกพลับ แดงไทย แก้วมังกร กระท้อน ชมพู สับปะรด ส้มโอ พุทรา แคนตาลูป แดงโม มังคุด ฝรั่ง ฯลฯ

กลุ่มผัก ผักบุ้ง ผักกาดหอม อ่อมแซบ(เบญจรงค์) สะระแหน่ ผักกาดขาว บวบ แดงกวา ผักกาดหอม(สลัด) หัวไชเท้า กวางตุ้ง บวบก สายบัว วอเตอร์เครส (ผักเป็ด) ถั่วงอก ผักหวาน ตำลึง แคน มะเขือเปราะ มะเขือยาว ยอดมะระหวาน มังกรหยก ผักกาดนก มะเขือเทศ ก้านตรง ผักตบชวา ใบมะขาม ใบมะกอก ใบชะมวง ดอกขมิ้นชัน ดอกขจร ยอดมะม่วง หยวกกล้วย ถั่วงอก ฟักทองอ่อน ยอด/ ดอกฟักทอง บวบ ฟัก แฟง แดงต่างๆ กะหล่ำดอก บรอกโคลี ใบมะยม ใบส้มกบ ใบส้มบุญ หล้าปักกิ่ง หล้าปราบใบมน หล้าปราบใบแหลม ว่านกาบหอย ว่านหางจระเข้ ว่านฮังอก ว่านมหาภาพ เสดดพังพอนตัวเมีย น้ำมันราชสีห์ น้ำมันมะกูด น้ำมันมะนาว หล้าเอ็นยัด

กลุ่มคาร์โบไฮเดรต วุ้นเส้น เส้นขาว (ใส่เคมีเป็นพิษ ไม่ใช่เคมีเป็นฤทธิ์เย็น) ข้าวเจ้าขาว ข้าวเจ้าหอมมือ ข้าวเจ้ากล้อง (ข้าวสีเหลือง)

กลุ่มโปรตีน ถั่วขาว เชียว เหลือง ลันเตา โขleyขาว ลูกเดือย เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดขอนขาว เห็ดลม

ตัวอย่างอาหารฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน

กลุ่มผัก เช่น ผักกาดนา (ช่วยชาติ) ปั่นนกอไข่ (ช่วยชีพ) เพ็ญพริก (ขู่พริก) แป๊ะตำปึง เปลือก/ใบมะกรูด เปลือก/ใบมะนาว สาบเสือ ไมยราบยักษ์ ไมยราบเล็ก เป็นต้น

ตัวอย่างอาหารฤทธิ์ร้อน

กลุ่มผลไม้ ทุเรียน ขนุน เงาะ ลำไย ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง ลำไย มะไฟ มะแงว มะเฟือง มะปราง มะตูม ส้มเขียวหวาน สมอภิก สละ องุ่น น้อยหน่า ละมุด ลูกลำตวน ลูกยาง ทับทิมแดง ระกำ มะละกอสุก มะขามหวานสุก กล้วยหอม กล้วยไข่ ลองกอง เสาวรส เป็นต้น

กลุ่มผัก ผักรสเผ็ดทุกชนิด เช่น พริก ตะไคร้ ขมิ้น ขิง ข่า ไพล กระเทียม กระชาย กะเพรา ผักโขม ยี่ห่วย แมงลัก พริกไทย (ร้อนมาก) ข่าแก่ (ร้อนมาก) กุยช่าย (ผักแป้น ร้อนมาก) ผักกาดไร่ คราดหัวแหวน ต้นหอม ผักชีหอม หอมหยัก หอมแดง หอมหัวใหญ่ เครื่องเทศ เป็นต้น

และพืชที่ไม่มีรสเผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ชะอม คენห่า กะหล่ำปลี แครอท ปืทรูด ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเหมียง ลูกตำลึง กระเจต กระถิน หน่อไม้ ผักกาดเขียวปลี ใบยอ ใบปอ ผักแขยง ยอดเสาวรส เม็ดบัว ฟักทองแก่ หน่อไม้ สาหร่าย ไข่น้ำ รากบัว ไหลบัว แพงพวยแดง และพืชกลิ่นฉุนทุกชนิด เป็นต้น

กลุ่มคาร์โบไฮเดรต ข้าวเหนียว ข้าวสีแดง ข้าวสีดำ เผือก มัน กลอย ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง (พิษร้อน) ได้แก่ ขนมหึง ขนมกรูปรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ผงชูรส ชา กาแฟ โอวัลติน ไมโล โกโก้ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง อาหารและเครื่องดื่มจากโรงงานอุตสาหกรรม

กลุ่มโปรตีน ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เนื้อ นม ไข่ (เนื้อ นม ไข่เป็นพิษร้อน) เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดโคน เห็ดก่อ เห็ดไค เห็ดผึ้ง

กลุ่มไขมัน เมล็ดธัญพืช สกัดเย็น สกัดร้อน ทอดซ้ำ (พิษร้อน)

๓.๕.๕ ธรรมชาติ มีศีล (ใจไร้ทุกข์ ใจดีงามเป็นลำดับ)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความหวั่นไหวเป็นโรค^{๔๔} คือ ความทุกข์ใจ ใจที่กลัวกังวล ระวัง หวั่นไหว ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ไม่เข้มแข็งใจ เป็นโรคอย่างยิ่ง เป็นทั้งโรคใจและก่อโรคกายก่อเรื่องร้ายได้มากที่สุดในโลก

จิตใจของคนไข้เป็นสิ่งสำคัญ วิชาแพทย์ของชาวเอเชีย เป็นวิทยาที่สูงมาก สอนให้คนเป็น หมอดีจริงๆ การรักษาโรค มิใช่เพียงตรวจอาการทางร่างกาย ตรวจโรค และให้ยาแก้โรคเท่านั้น แต่ ต้องตรวจจิตใจคนไข้ประกอบด้วยทุกราย เพราะจิตกับกายเกี่ยวข้องกัน หรือบางที่เป็นอันหนึ่งอัน เดียวกัน จะแยกออกจากกันมิได้^{๔๕}

เมื่อคนมีความโกรธ กลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล หรือใจที่มีความเครียดแล้ว ทำให้เป็นโรคได้ทุกโรค ร่างกายจะทรุดอย่างรวดเร็วทรุดอย่างแรง นักวิทยาศาสตร์พบว่า การทำงานของ ระบบประสาทซิมพาเทติกเพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด เมื่อเกิดภาวะทุกข์ในใจ ใจเราเป็นทุกข์ใจเรากังวล คือระบบประสาทอัตโนมัติไซสันหลังจะสั่งการให้กล้ามเนื้อในร่างกายของผู้นั้นเกร็งตัว เพื่อพยายาม บีบความทุกข์ใจออก ดันออก ทำให้ร่างกายพัง ความเครียดที่สูงขึ้น ชีวิตเราก็จะสั่งให้หลังฮอโรมอน คอร์ติซอลและอะดรีนาลีนออกมา อะดรีนาลีนจะทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง คอร์ติซอลจะ ทำให้เซลล์อืดและเซลล์ก็เหี่ยวลง คือหมดเรี่ยวหมดแรง ภูมิต้านทานก็จะลด จะเห็นได้ชัดว่าชีวิตจะ ผลิตพลังงานมาเกร็งตัวบีบเอาทุกข์ใจออกดันออกร่างกายหมดพลัง^{๔๖}

เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่ง ผล อย่ากังวล เป็นการเพิ่มพลังใจ ไปสู่พลังกาย เป็นการพิจารณาการทำใจให้ถูกต้องในการรักษาโรค ดังนี้

อย่าโกรธ คือ พิจารณาว่า เราหรือใครได้รับอะไรที่ไม่ดี ผู้นั้น ทำมา ส่งเสริมมา เฟงโทษ ถือสา ตูถูก ชิงชัง หรือ ไม่ให้อภัย สิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้นั้นต้องไปรับผล จากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุข อยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพร่อง ที่ยังทุกข์ ยังพร่อง เพราะไม่รู้ หรือ

^{๔๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๕๕/๒๖๗.

^{๔๕} ฌรรัตน์ พุ่มชูศรี, **อายุรเวชศึกษา (วิชาแพทย์แผนโบราณ)**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พร้อม จักรการพิมพ์, ๒๕๑๖), หน้า ๑๕๗ .

^{๔๖} ใจเพชร กล้าจน, **เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว**, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๒), หน้า ๑๘.

รู้แต่ยังทำไม่ได้ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่ หรือรู้ แต่ยังทำไม่ได้ หรือ เพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบากร้ายกั้นอยู่ เราทำดีที่สุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้ แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์

อย่างกลัวเป็น อย่างกลัวตาย คือ พิจารณาว่า ตาย...ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ อยู่...ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ

อย่างกลัวโรค คือ พิจารณาว่า โรคไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย เราสู้กับโรค เรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหาย เราก็ชนะ ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน!!

สูตรแก้โรค คือใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย

อย่าเร่งผล คือ พิจารณาว่า หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่างหัวมัน

อย่างกังวล คือ พิจารณาว่า ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด ดีที่ทำได้ ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้น ไม่ปิดกั้นกิน ไม่ฝืดฝืนกิน ไม่ลำบากกิน ไม่ทรมานกิน ไม่เสียหายกิน ไม่แตกร้าวกิน ไม่เสี่ยงกิน ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ทำให้เป็นโรคได้ทุกโรคอย่างรวดเร็วและแรงที่สุด ส่วนใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นสิ่งที่มีฤทธิ์มากที่สุด ที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรค เป็นยารักษาโรคที่มีฤทธิ์เร็วและแรงที่สุดในโลก

การพิจารณาเพื่อปราบมาร คือ ความกลัว เวลาเจ็บป่วย หรือ พบเรื่องร้าย จะทำให้ดับทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้าย ได้ดีที่ดีที่สุด คือ ทำใจว่าโชคดีอีกแล้ว ร้ายหมดอีกแล้ว

รับเต็ม ๆ หมดเต็ม ๆ เจ็บ...ก็ให้มันเจ็บ ปวด...ก็ให้มันปวด ทรมาน...ก็ให้มันทรมาน ตาย...ก็ให้มันตาย เป็นไงเป็นกัน รับเท่าไร หมดเท่านั้น เรา...แสบ...สุดๆ มัน...ก็ต้องรับ...สุดๆ มัน...จะได้หมดไป...สุดๆ เรา...จะได้เป็นสุข...สุดๆ เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป ไม่มีอะไรเป็นของใคร จะทุกข์ใจไปทำไม ไม่มีอะไรต้องทุกข์ใจ “เบิกบาน แจ่มใส ดีกว่า” และเข้าใจชัดเรื่องกรรมว่า ถ้ากุศลหรือวิบากดีของเราและคนที่เกี่ยวข้องทั้งในอดีตและปัจจุบันอย่างละหนึ่งส่วนออกฤทธิ์เท่าใด สิ่งดีนั้นก็จะได้และสำเร็จเท่านั้นให้ได้อาศัยก่อนที่จะหมดฤทธิ์แล้วดับไป แต่ถ้าอกุศลหรือวิบากร้ายของเราและคนที่เกี่ยวข้องทั้งในอดีตและปัจจุบันอย่างละหนึ่งส่วนออกฤทธิ์เท่าใด สิ่งดีนั้นก็จะได้และไม่ได้และไม่ได้สำเร็จเท่านั้น สิ่งร้ายก็จะเกิดแทนเท่านั้น ได้ชัดใช้ก่อนที่จะหมดฤทธิ์แล้วดับไป เมื่อพลังอกุศลหรือวิบากร้ายหมดไป ถ้าเราหรือคนที่เกี่ยวข้องไม่ได้ทำอกุศลวิบากร้ายเพิ่ม จะทำให้กุศลออกฤทธิ์มาก การพิจารณาจะด้วยอาริยะปัญญาดังกล่าว จะทำให้สุขสบายใจไร้กังวลตลอดเวลา



ภาพที่ ๖ วิธีการใช้ขวดสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีทีออกซ์)

๓.๕.๖ วิธีเสริมประสิทธิภาพในการปรับสมดุลร้อนเย็นในการสู้ภัยโควิด^{๔๗}

นอกจาก ๕ วิธีการแรกปรับสมดุลร้อนเย็นในการสู้ภัยโควิด ที่นำเสนอข้างต้นแล้ว ยังมีเทคนิคเสริมที่ใช้แล้วมีประสิทธิภาพในการปรับสมดุลร้อนเย็นสู้ภัยโควิด ซึ่งท่านสามารถเลือกใช้ในเทคนิคที่ทำให้ท่านรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง เทคนิคเสริมเพิ่มเติมมีดังนี้

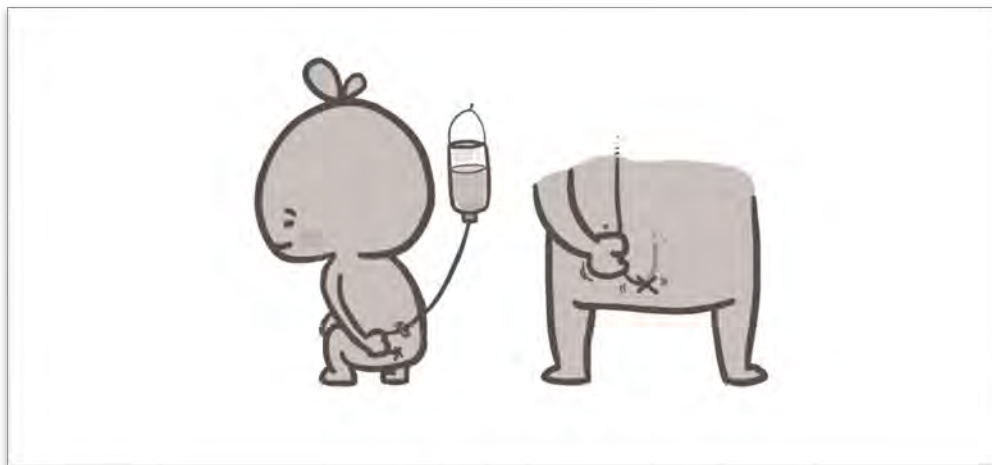
๓.๕.๖.๑ กัวซาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินใช้น้ำมันกัวซาฤทธิ์เย็น น้ำสมุนไพรรุขฤทธิ์เย็นหรือน้ำเปล่า อย่่างใดอย่างหนึ่งทาบนผิวหนังก่อนดูดซาในบริเวณที่รู้สึกไม่สบายหรือบริเวณที่ใช้งานมากหรือบริเวณที่ถอนพิษจากร่างกายได้ดี เช่น บริเวณหลัง แขน ขา เป็นต้น จุดที่ห้ามดูดคือ จุดที่เป็นแผล ฝี หนอง สิว จุดที่ดูดแล้วรู้สึกไม่สบาย อวัยวะเนื้อเยื่ออ่อนนุ่ม เช่น นัยน์ตา อวัยวะเพศ เป็นต้น ถ้ามีภาวะเย็นเกินก็ทา

ด้วยสมุนไพรรุขร้อน ถ้าภาวะทั้งร้อนเกินทั้งเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกันใช้สมุนไพรรุขทั้งร้อนและเย็นผสมกันทาก่อนดูดซา (การดูดซา แม้ไม่มีสมุนไพรรุขใดๆ ทาก็สามารถดูดซาได้เลย โดยที่ไม่

^{๔๗} ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, คู่มือสุขภาพพึ่งตน แพทย์วิถีธรรม ฝ่าวิกฤตโควิด ๑๙ , (สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด, ๒๕๖๔), หน้า ๕๒.

ต้องทำอะไรก็ช่วยถอนพิษได้) ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย เช่น ช้อน ชาม เหยียน ไม้หรือวัสดุขอบเรียบต่างๆ ชูดได้ที่ผิวหนังตราบฯ หรือจะชูดผ่านเสื่อกก็ได้ ลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย ชูดจุดละประมาณ ๑๐-๕๐ ครั้ง อาจชูดมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ เท่าที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง



ภาพที่ ๗ วิธีการสอดสายเข้าไปที่รูทวารหนัก

๓.๕.๖.๒ การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์)

โดยทั่วไปผู้ป่วยที่อาการหนัก อาจทำดีท็อกซ์วันละ ๑-๒ ครั้ง อาจมากหรือน้อยกว่าตามสภาพของร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสบาย ส่วนคนทั่วไป ทำดีท็อกซ์ตามสภาพร่างกาย คือ ทำเมื่อรู้สึกไม่สบาย ทำเท่าที่รู้สึกสบาย

วิธีทำ เลือกสมุนไพรที่เหมาะสม คือ เมื่อใช้ทำดีท็อกซ์แล้วรู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบายตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ใช้น้ำเปล่า หรือน้ำอุ่นเล็กน้อย (อาจผสมน้ำกลั่นสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นถูกกัน ประมาณ ๑ ช้อนชา) หรือน้ำเปล่าผสมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือฤทธิ์ร้อน หรือฤทธิ์ร้อนเย็นผสมกัน แบบสดหรือแบบต้ม (ให้อุ่นเล็กน้อย) โดยใช้อย่างเจือจาง ที่ใช้แล้วรู้สึกสบาย

นำน้ำที่ได้ไปใส่ขวดหรือถุง ที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ โดย ทั่วไปใช้น้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรประมาณ ๕๐๐-๑,๕๐๐ ซีซี เปิดน้ำให้วิ่งตามสายเพื่อไล่อากาศออกจากสาย แล้วขันให้แน่น

ไว้ จากนั้นนำเจลหรือวาสลีนหรือน้ำมันพืชหรือวานหางจรเข้ทาที่ปลายสวน ประมาณ ๑ เซนติเมตร เพื่อหล่อลื่น หรืออาจใช้ปลายสายสวนจุ่มในน้ำก็ได้

ต่อจากนั้นค่อยๆ สอดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนัก สอดให้ลึกเข้าไป ประมาณเท่านี้มือเรา (ประมาณ ๓-๕ นิ้วฟุต) ยกหรือแขวนขวดสมุนไพรสูงจากทวารประมาณ ๒ ศอก ค่อยๆ ปล่อยน้ำสมุนไพรให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ของเราใส่ปริมาณน้ำเท่าที่ร่างกายเรารู้สึกทนได้โดยไม่ยาก

ไม่ลำบากเกินไป แล้วใช้มือนวดคลึงที่ท้องกลั้นไว้ประมาณ ๑๐-๒๐ นาที หรืออาจไม่ถึงก็ได้ คือเมื่อทนได้ยากไปก็ไประบายถ่ายออก

๓.๕.๖.๓ การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณครึ่ง-๑ กำมือ จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ ๑-๓ ชั้น (ประมาณ ๑-๓ ลิตร) เดือดประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย จากนั้นแช่มือแช่เท้าแค่พอท่วมข้อมือข้อเท้าประมาณ ๓ นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ ๓ รอบ ถ้าใช้น้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบาย ให้ใช้น้ำธรรมดาหรือน้ำเย็น อาจใช้น้ำเปล่าหรือผสมสมุนไพรสดเท่าที่รู้สึกสบาย

กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน แช่มือแช่เท้าได้นานเท่าที่รู้สึกสบาย

กรณีที่มีภาวะร้อนและเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้ม หรืออาจใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันก็ได้

๓.๕.๖.๔ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

ตัวอย่างการพอกด้วยกากสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือพอกทาด้วยผงถ่านที่ใช้ก่อไฟทั่วไป ผสมกับน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (อาจผสมดินสอพอง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการถอนพิษได้ดียิ่งขึ้น) โดยพอกทาค้างไว้เท่าที่รู้สึกสบาย เมื่อรู้สึกเท่าเดิมหรือแฉ่งลงให้หยุด ถ้าใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบายก็ปรับใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นผสมฤทธิ์ร้อน หรือใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน ถ้ารู้สึกสบายกว่า

๓.๖ ตัวอย่างผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมที่ป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ได้แก่

๑. ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
๒. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจำนวน ๖ คน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นบุคลากรสาธารณสุขในเขตสุขภาพที่ ๗ อีก ๔ คน รวม ๑๐ คน (เป็นผู้ป่วย, ผู้ดูแล, กลุ่มเสี่ยง)
๓. ผู้ผ่านการเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๑๐ คน (เป็นผู้ป่วย, ผู้ดูแล, กลุ่มเสี่ยง)

ซึ่ง ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ ที่อาศัยในเขตสุขภาพที่ ๗ (ร้อยแก่นสารสินธุ์) ประกอบด้วย ๔ จังหวัด ได้แก่ ร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์ ที่ผ่านการอบรมการดูแลผู้ป่วยสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ราชธานีอโศก ต.บึงไผ่ อ.วารินชำราบ จ. อุบลราชธานี ระหว่างวันที่ ๑๑-๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

๓.๖.๑ สุขภาวะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๔ ด้านในการรักษาโรคโควิด ๑๙

ใจเพชร กล้าจน^{๔๘} อธิบายว่า “...ในอาพาธสูตร พระพุทธเจ้าตรัสไว้ครบทั้งโรคกายโรคใจ อาพาธสูตร เป็นสูตรแห่งการเรียนรู้ต้นเหตุของโรคที่เร็วที่สุดในโลก วิธีแก้ไขที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในโลก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอาพาธสูตร^{๔๙} สัญญา ๑๐ ประการ สัญญา ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. อนิจจสัญญา ๒. อนัตตสัญญา ๓. อสุภสัญญา ๔. อาทีนวสัญญา
๕. ปหานสัญญา ๖. วิราคสัญญา ๗. นิโรธสัญญา ๘. สัพพโลเก อนภิตตสัญญา
๙. สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา ๑๐. อานาปานสติ

ขออธิบายประเด็นเดียว อาทีนวสัญญา อาทีนวะแปลว่า โทษ หมายถึงให้ได้ว่าสิ่งนี้คือโทษ แล้วดับที่เหตุเลย ดับเหตุแห่งโทษไปเลย อาทีนวะ แปลว่า โทษและเหตุแห่งโทษ พระพุทธเจ้าตรัสบอกกับพระอานนท์ว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นภายในกายนี้ คือโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่โบทุโรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคทืด โรคไข้หวัด โรคพิษ โรคไข้เชื้องซึม โรคในท้อง โรคลมสลบโรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก อาพาธมีปิตตะ (ไฟฤทธิ์ร้อน) เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะ (น้ำฤทธิ์เย็น) เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลม (ฤทธิ์เย็น) เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต (ร้อนเย็นดินน้ำลมไฟแปรปรวนพิการ) อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อธิบายให้เข้าใจง่าย คือ อาการเย็นเกิน อาการร้อนเกิน และอาการร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน อาพาธมีไข้สันนิบาต (ร้อนเย็นดินน้ำลมไฟแปรปรวนพิการ) ในสมัยพุทธกาล ไข้สันนิบาตจะมีอาการใกล้เคียงกับโควิด คือ เดี่ยวเย็น เดี่ยวร้อน เดี่ยวร้อนเย็นพัน กันตักกลับไปกลับมาไปหมดเลย รักษาทำท่าจะหายก็กลับมาไม่

^{๔๘} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๔๙} อิง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

สบายอีก แล้วแต่ละคราวก็ไม่เหมือนกัน เดี่ยวเย็น เดี่ยวร้อน เดี่ยวร้อนเย็นพันกัน มาแก้กันแต่ละคราว ก็ไม่เหมือนกันเลย

ในคิลานสูตร^{๕๐} พระพุทธเจ้าตรัสว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บรรดาคนไข้ ๓ จำพวกนั้น เพราะอาศัยคนไข้ที่ได้โภชนะ อาหารกายใจนั้นแหละ ที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย ได้เภสัช ยา วิธีการรักษาโรค ที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย ได้อุปัฏฐากที่สมควรจึงหายจากอาพาธนั้น อุปัฏฐาก ผู้ดูแล จึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย นี้เราจึงอนุญาต คิลานภัต คิลานเภสัช อนุญาต คิลานอุปัฏฐากไว้ อาหาร ยา ที่ได้รับแล้วรู้สึกสบาย ผู้ดูแลที่เหมาะสม ย่ออย่างนี้ก็แล้วกัน พระพุทธเจ้าก็อนุญาตไว้ แล้วบอกว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะอาศัย คนไข้เช่นนี้ ถึง คนไข้อื่น ก็ควรได้รับการบำรุง ทุกชีวิตก็ควรจะได้ อาหารกาย อาหารใจ ยา วิธีการรักษาโรคที่ได้รับแล้วรู้สึกสบาย ผู้ดูแลที่เหมาะสมคือ สามารถที่จะเอาสิ่งที่สบายเข้ามาให้ได้ เอาสิ่งไม่สบายออกไปให้ได้ เอาสิ่งที่ไม่สบายกายไม่สบายใจออกไป เอาสิ่งที่สบายใจเข้ามาให้ได้ นี่คือนักดูแลที่เหมาะสม

เราจะจัดการกับโรคโควิดได้อย่างไร ถ้ามว่า เราจะป้องกันและรักษาโรค โควิด ๑๙ ด้วยแพทย์วิถีธรรมได้อย่างไร ก็บอกวิธีป้องกันไปแล้วนะ แล้วมันก็จะมามีวิธีรักษาอยู่ในตัวนั้นแหละ การป้องกันก็บอกแล้วใครจะป้องกัน ๓ แบบ ก็ต้องป้องกัน กันไป

๑. อย่าให้ติดเชื้อ

๒. ไปฉีดวัคซีน ซึ่งเขาป้องกันไม่ได้ แต่ก็ลดความรุนแรงได้อยู่ เขาก็ว่าอย่างนั้นนะ แต่บางคนก็ลดได้บางคนก็ลดความรุนแรงไม่ได้ แม้ไปฉีดแล้วก็ตาม

๓. ป้องกันโดยการสร้างภูมิต้านทานที่สมบูรณ์ สร้างภูมิต้านทานที่สมบูรณ์ก็คือ รับเชื้อเข้าไป รับเชื้อเต็ม ๆ เข้าไป แล้วก็แก้ไขให้มันได้ มันจะเกิดภูมิต้านทานที่สมบูรณ์ที่สุด ที่จะสู้กับโควิดนั้นได้ โควิดก็จะเข้ามาทำร้ายเราไม่ได้ เราก็สู้โควิดได้ แล้วสบาย นั้นแหละประเภทที่ ๓ ซึ่ง เมื่อเรารับเชื้อเข้ามาแล้วเราจะแก้ได้อย่างไร กับโรคโควิด โรคโควิดมันเป็นอย่างนี้นะ โรคติดเชื่อนี้ เอาโรคโควิดนี้แหละนะ ที่เข้าไปในร่างกาย มันจะมีลักษณะว่ามันจะไม่เหมือนพิษอื่น ๆ โดยทั่วไป

เวลาต่อสู้กับโรคโควิดจะมีอาการไม่สมดุลได้ ๓ ภาวะ ซึ่งแต่ละท่านก็จะไม่เหมือนกัน บางท่านก็ภาวะเดียว บางท่านก็ ๒ บางท่านก็ ๓ มีร้อนเกิน มีเย็นเกิน มีร้อนเย็นพันกัน **กลไกที่ทำให้เกิดภาวะร้อนเกิน** ถ้าร่างกายเรามีกำลังระหว่างสู้กับโรคเขาจะผลิตพลังงานมาเพื่อจะสร้างเอนไซม์ สร้าง

^{๕๐} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๕.

เม็ดเลือดขาวนี้ไม่ส่งเม็ดเลือดขาวไปกำจัด เอนไซม์นี้ย่อยมาสลาย มาสู้โควิด สลายออกไปในขณะที่ร่างกายมีกำลังสู้กับโควิดจะสลายโควิดนี้ ซึ่งมันมีกลไกล่ะ เม็ดเลือดขาว จะสู้กับโควิดนี้ร่างกายจะร้อนเกินเพราะกระบวนการสู้โรค การผลิตพลังงานจะเกิดกรดและความร้อนที่เป็นพิษ มันจะเป็นภาวะร้อนเกินเป็นไข้ตัวร้อน อย่างนี้เป็นต้น **วิธีแก้ไขภาวะร้อนเกิน**ต้องใช้สิ่งที่เป็นฤทธิ์เย็นเข้าไปแก้ไขน้ำสมุนไพรในตัว กินผักผลไม้ฤทธิ์เย็น กินข้าวต้มกับผักลวกจิ้มเกลือแล้วพูนขึ้นมา กลับมามีแรงขึ้นไปอีก ก็อยากกินส้มตำกับผักอะไรอย่างนี้มีแรงก็จะบอกเอง ร่างกายจะบอกเองว่าอยากกินอะไร เขาบอกเลยว่ารับอันนี้แล้วมีแรง

เมื่อร่างกายต่อสู้กับโรคโควิดไปถึงขีดหนึ่งจะหมดแรงสู้มันจะหนาวเกิดภาวะเย็นเกิน ที่ร่างกายหนาวเพราะว่าหมดแรงสู้แล้วผลิตพลังงานไม่ได้แล้ว มันจะหนาว มันจะเย็น จะเย็นหมดแรงสู้แล้ว หรือกล้ำเนื้อเกร็งตัวบีบเอาทุกข้อออก เอาพิษออก ส่วนที่เลือดลมไหลเวียนไม่ได้มันจะเย็น หรือส่วนที่หมดแรงมันจะเย็นเกิน ในจังหวะนี้ถ้าหนาวอย่างนี้ **วิธีแก้ไขภาวะเย็นเกิน**ต้องใช้สิ่งที่เป็นฤทธิ์ร้อนเข้าไปแก้ไข ภาวะเย็นเกิน เช่น เจอน้ำเย็นแล้วก็หนาว เจอพัดลมก็หนาว หนาวสะท้านเลย ร่างกายอยากได้แดด อยากได้อะไรอุ่นๆ ร้อนๆ ถ้าร่างกายเป็นแบบนี้ ให้กินสมุนไพรฤทธิ์ร้อนกับข้าวต้ม กับต้มยำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนทั้งหลาย ขมิ้น จิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ต้มเข้าไปเอาน้ำมาใส่กับสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ข้าวต้มก็ต้มไป ต้มสมุนไพรฤทธิ์ร้อนก็ต้มไป ถ้ารวมกันได้ก็รวมเลย เพราะร่างกายต้องการพลังและความร้อน ต้องการพลังที่จะเติมเข้าไปสู้กับเชื้อโรค ถ้าเราเพลียๆ ข้าวจะให้พลังงานต่างกัน ถ้ามันร้อนเกิน อย่างผักผลไม้จะให้พลัง ผักผลไม้จะมีฤทธิ์เย็น ก็จะให้พลัง พวกนั้นเป็นกลูโคสเป็นฟรุกโตส (fructose) เป็นน้ำตาลมันจะให้พลัง ร่างกายต้องการพลังไปสู้กับโรค ส่วนเวลาเย็นเกิน ร่างกายต้องการต้องการข้าวต้ม เย็นเกินต้องการกินข้าวต้ม ถ้าร้อนเกินบางครั้งร่างกายก็ไม่เอาข้าวต้ม ข้าวสวยก็ไม่เอา ข้าวต้มก็ไม่เอา อะไรอย่างนี้เวลาร้อนเกิน ร่างกายจะเอาผักผลไม้แต่ถ้าเย็นเกินร่างกายก็ไม่เอาผักผลไม้มีฤทธิ์เย็น ร่างกายจะเอาข้าวต้ม จะเอาสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เอาสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เอาข้าวต้มเอาสมุนไพรฤทธิ์ร้อนใส่เข้าไปเลย มีข้าวต้มมา มีสมุนไพรฤทธิ์ร้อนนี่ปั่นเลย สมุนไพรฤทธิ์ร้อนก็เอาน้ำมาใส่ข้าวต้ม แล้วปั่นไป ตักกินมันเมื่อย เมื่อยคำเดียวก็ซี้เกียจเคี้ยว ร่างกายหมดพลัง กินข้าวคำเดียวก็จะหมดแรง อย่าไปตักกิน ปั่นเลยแล้วก็ดื่มเหมือนดื่มน้ำเลย กินเข้าไปแล้วกินอ่อนเตี้ยสักพักอุ่นเลย หนาว ๆ เพลีย เตี้ยอุ่นขึ้นมาเลยแป็บเดียว ทำให้มันถูก เช็ดด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน หรืออบด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ประคบด้วยฤทธิ์ร้อน ตรงไหนร้อนตรงไหนหนาว เอาไปใส่ประคบตัวอุ่นเข้าไปนะ ก็ดีขึ้นแป็บเดียว ดีขึ้น มันไม่ยากหรอก นี่กรณีเพลียนะ กรณีเพลียนี่ต้องกินแบบย่อยง่ายที่สุด เพื่อที่จะไม่เปลืองพลังเคี้ยว ไม่เปลืองพลังย่อย เพราะชีวิตจะเอาไปใช้เร็วที่สุดเลย รักษานี้สายฟ้าแลบเลย ดีขึ้น เลือกร้อนเลือกเย็นให้ถูกสายฟ้าแลบเลยดีขึ้น ที่สำคัญคือไม่ต้องกลัวไม่ต้องกังวล เรารู้แล้ว เชื้อโควิดมันเป็นอย่างนี้ ร่างกายกำจัดได้ ด้วยสมดุลร้อนเย็น ถ้ามีพลังมันก็ไปสลายมันได้ จะมีพลังหรือมีความสบาย มีความรู้สึกสบายมีพลังจะสลายมันได้ สู้มันได้ แล้วปรับไม่มีพลังให้รู้สึกสบาย

เท่านั้น สู้ได้เลยโรค มันสู้ไม่ยากนอกนั้นเราจะใส่ร้อนอย่างอื่น ๆ แล้วก็ว่าไป แล้วก็กินไปกินสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอื่น ๆ ก็ว่าไป มันก็แก้ง่าย ๆ อย่างนี้

กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นพันกันล่ะ อาการร้อนเย็นพันกัน มันทั้งร้อนทั้งหนาว ร้อนเย็นพันกันชีวิตมันร้อน ๆ หนาว ๆ ถ้าร้อน ๆ หนาว ๆ ใส่ทั้งร้อนทั้งเย็นผสมกันเลย สูตรทั้ง 2 สูตร ที่ว่าผสมเลย หรือน้ำข้าวต้มก็ใส่น้ำสมุนไพรสด ฤทธิ์เย็นสดคนกันเข้าไปเลย ต้มเลยใส่ทั้งร้อนทั้งเย็นเข้าไปเลย อย่างนี้เป็นต้น มันก็จะเข้าไปแก้ทั้งร้อน ทั้งเย็น สมุนไพรที่ใช้มันทั้งฤทธิ์ร้อน ทั้งฤทธิ์เย็นนั้นแหละผสมกันเลยกินเข้าไปเลย มันก็ดีขึ้นอย่างรวดเร็วเลย อย่างนี้เป็นต้น ที่นี้อาจารย์จะบอกเคล็ดลับ แก่ตั้งแต่หัวจรดเท้า เพื่อที่ใครจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้ ลักษณะนี้มันจะเป็นร้อนเย็นพันกัน

วิธีแก้ไขภาวะร้อนเย็นพันกันต้องใช้ร้อนเย็นผสมกัน ร้อนเย็นพันกันยังมี ๒ แบบอีก แบบ ๑ แบบปนกันเลย ต้องเอาร้อนเย็นผสมกัน แต่อีกอย่างหนึ่งแบบไม่ปนกัน ร้อนเย็นพันกันแบบแยก จุดนี้ร้อน จุดนี้เย็น บางทีหัวร้อน มือเย็น เท้าเย็น บางทีตัวร้อน หัวเย็น ตัวเย็น หัวร้อน มันยังมีแบบแยกส่วนอีก ถ้ามันเป็นแบบแยกส่วน เราแก้แบบแยกส่วน จุดไหนร้อนก็ใช้เย็น จุดไหนเย็นก็ใช้ร้อน ถ้าเป็นแบบปนกันเราก็แก้แบบปนกัน อันนี้ร้อนเย็นพันกันยังมีแบบนี้ ซึ่งลักษณะอย่างนี้ มันจะ แต่ละรอบ ๆ มันจะไม่เหมือนกัน เดี่ยวเย็น เดี่ยวร้อน เดี่ยวร้อนเย็นพันกัน มันจะไม่เหมือนกันแต่ละรอบ ๆ บางทีก็เหมือน บางทีก็ไม่เหมือน แล้วแต่วิบากของใคร ๆ เราต้องดูความจริงทุกปัจจุบัน ว่าตกลงตอนนั้นมันเป็นเย็นหรือเป็นร้อน หรือร้อนเย็นพันกัน ซึ่งวิธีดูก็ดูง่าย ๆ แก้ไม่ยากโรคโควิดดูง่าย ๆ เลย ถ้ามันเป็นร้อนเกิน มันเป็นอย่างไร เป็นร้อนเกินนี้ พบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนมันจะไม่สบาย พบอากาศร้อนจะไม่สบาย เจอน้ำร้อนจะไม่สบาย น้ำอุ่นนะ แค่น้ำที่ทดลอง ก็ได้แล้วไม่ยากอะไร เอาน้ำอุ่นไปใส่มันจะไม่สบาย เอาน้ำอุ่นไปเช็ดอย่างนี้นะมันก็จะไม่สบาย แต่เอาน้ำเย็นไปเช็ดมันจะสบาย อย่างนี้เป็นต้นนะ ลักษณะนี้ตรงนั้นมันร้อนเกิน แค่น้ำอุ่นน้ำเย็นนี้ก็ได้แล้ว แต่แม้ว่าอุ่น น้ำเย็น

อันนี้บอกหลักการใหญ่ ๆ แล้วนะ บอกหลักการ แต่เวลาเราฟื้นฟูเสร็จเป็นอย่างไร เวลาเราฟื้นฟูมาเรียบร้อย ร่างกายมันจะบอกเองว่า กินข้าวต้ม กินผักผลไม้มันไม่อยู่ท้อง เราก็เริ่มกินแข็ง ๆ ขึ้นมา ให้ร่างกายมันฟื้นขึ้นมาก่อน ให้มันฟื้นดี ๆ ก่อนแล้วมันจะบอกเองว่ามันอยากกิน แล้วเวลามันอยากกินแล้วเวลากิน เคี้ยวแล้วมันจะมีพลัง เรามีแรงแล้วก็มีพลังเคี้ยว กินไปเลย แต่ถ้าเราไม่มีแรงไม่มีพลังเคี้ยวนะ อย่าไปกินข้าวสวย ข้าวเหนียว ข้าวหรืออะไรเป็นแข็ง ๆ นะ ที่มันแข็งขึ้นมานั้นหมดแรงเลยนะ จะหมดแรงเลย อย่างนี้เป็นต้น

วิธีการถอนพิษจากโรคโควิด ๑๙ โดยใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม ยา ๙ เม็ดของเราใช้ได้หมดนั่นแหละ ตั้งแต่ศีรษะยันเท้า บางทีมันจะปวดหัว มันปวดหัวหนัก ๆ แต่มันจะแก้ไม่เหมือนกัน หรอก ปวดหัวหนักหนัก ๆ ฟ้าซุบน้ำเย็นหรือน้ำอุ่นที่ถูกกั้นนวด ๆ เลยถูกกับอะไรก็เอาอันนั้น บางทีก็ต้องทำสลับไปสลับมาใช้ยาเม็ดที่ ๕ หยอดตา หยอดหู ด้วยสมุนไพรที่ถูกกั้น นั่นแหละมันจะฝากพิษ

ทั้งตัวออกเลย เร็วมากเลยที่จะหายปวดหัว เพราะว่า พวกไขมัน โปร่งไขมันของเราเนี่ย หรือว่าในบริเวณ ศีรษะ มันก็จะฝากพิษออกมาที่จมูกนี้แหละ ที่มันปวดมาก ๆ เพราะว่ามันตันพิษไม่ออก เพราะมันสูกับโรคกับมันจะเกิดพิษเหนียว ๆ แล้วมันจะติด มันจะไม่ออก ที่เขาหายใจไม่ออกนะ ล้างจมูกไม่เป็น ถ้ามันมีพิษอยู่แล้วครวหลังไม่เป็น ถ้าเขาล้างเป็นมันไม่มีปัญหาหรอก สูดเข้าไปเลยแล้วก็สั่งออก สูดเข้าไปแล้วก็สั่งออก มันก็จะโล่งเลย หายปวดหัววินาทีนั้นเลย อาการปวดหัวต่าง ๆ จะลดลงวินาทีนั้นเลย มันง่ายมากเลย

แต่นอกนั้นคุณทำอะไร ทำไปเถอะ บางทีทำไปเท่าไรก็ไม่หาย ทำไปเท่าไรก็ไม่หาย ล้างจมูกนี้มันจะโล่งหัวเร็วมากเลย เพราะว่ามันขับพิษออกมาฝากพิษออกมา แต่อีกสักพักมันจะเป็นอีก เพราะอะไร เพราะว่ามันสูกับพิษอีก แล้วก็มาเป็นอีกแล้ว มันสูกับพิษอีก เพราะว่ามันมีแรงมันก็มาตั้งหลักสูกับพิษอีกแล้ว สลายพิษอีกแล้ว พิษมันก็เหนียว ๆ มันก็ตันมาอีก มันก็มาตันอีก บางทีมันไม่ได้รู้สึกตันหรอกนะ แต่มันปวดหัว ไปล้างออกเลย พอไปล้างออกก็หายปวดหัวเลย เราก็ขยันทำแบบนี้เรื่อย ๆ ถ้าซีก็เจ็บเดินเราก็เอาภาชนะมาไว้ ใกล้ ๆ เรา เอากะละมังมาไว้ใกล้ ๆ เรา ลูกขึ้นมาก็ล้าง ล้างแล้วสบาย สบายกันนอน มันสบายริบนอน เก็บแรง อย่างนี้เป็นต้นนะ นี่ความลับอย่างหนึ่งนะ ถ้าใครมีความรู้อันนี้แล้วก็มีความสามารถในการทำ มันจะฟื้นเร็วนะ เราใช้สมุนไพรในตัวหรือน้ำอะไรที่ถูกันก็ว่าไปนะ แล้วใส่สมุนไพรในตัวเก่า ๆ สักชนิดหนึ่ง สมุนไพรในตัวเก่า ๆ ที่เก็บไว้หลายวัน ๓ วันขึ้นไปนี้ อย่างดีเลย ในตัวที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า มูตรเน่า คือ ปัสสาวะ อันเก่า ๆ มันจะเย็นแล้วก็เป็นอย่าง

เราสูเข้าไปมันจะระคาย แล้วมันจะโล่งไปหมดเลยนะ มันจะเหมือนอะไรต่าง ๆ ทิม ๆ อย่าไปตกใจนะ มันจะรู้สึกปืดขึ้นไปแล้วก็สั่งออกไปแล้วจะระบายออกเยอะมากเลย มันจะโล่งอย่างรวดเร็วเลย อันนี้บอกเทคนิคคนนะ บอกเทคนิคที่สำคัญแล้วไม่ต้องทำบ่อย ทำก็ตอนที่มันไม่สบายหนัก ๆ ถ้าสบายดีแล้วเราไม่ต้องไปทำมาก มันจะระคาย มันจะไม่สบาย เอาแค่ตอนที่เราไม่สบายหนัก ๆ ที่พิษมันคั่งค้างมาก ๆ ให้ไปกระตุ้น ให้ไปดันพิษออกตอนนั้นก็พอ ทำเสร็จแล้วก็จบ อันนี้เป็นเทคนิคที่สำคัญนอกนั้นก็โล่งมาเรื่อย ๆ เราไม่สบายตรงไหนเราก็แก้ไป เช็ดเนื้อเช็ดตัวไป เป็นการใช้ยาเม็ดที่ **๒ การกัวซาขูดพิษ** บางทีมันปวดเมื่อยไปหมดเลย บางทีก็ถูกกับนิ้ว บางทีก็ถูกกับเหยียบ ถูกกับนิ้วกดกับนิ้วไป ถูกกับเหยียบก็เหยียบไป บางทีก็ถูกกับกัวซาก็กัวซาไป ก็ไล่แก้มา ถ้ามีปัญหาที่ท้อง ลงมาที่ท้องแล้วนะ ถ้าลงมาที่ท้อง ปัญหาที่ท้อง มันไม่สบายที่ท้อง มันไม่สบายอะไรก็แล้วแต่ที่ท้อง ทำได้สอง อย่างคือ ไปตีที่อกช้ออกก่อน พอตีที่อกช้ออกด้วยสมุนไพรที่ถูกัน มันจะเบาลง

ใช้ยาเม็ดที่ ๓ การสวนล้างลำไส้ใหญ่หรือ ดิที่อกช้ออกแล้วยังไม่หายแปลว่ามันค้างอยู่ในทางเดินอาหารส่วนบน ล้วงคออ้วกเลย หายเร็วมาก ถ้ามันไม่สบายที่ท้อง ล้วงคออ้วก เลย วิธีล้วงคอทำอย่างไร วิธีล้วงคออ้วกนะ ล้วงคออ้วกนี้มันจะบางที่ใช้ลดลงเลย เบาหายเลยนะ กินสมุนไพรฤทธิ์เย็นมาก ๆ ก่อน ก่อนจะอ้วก กินน้ำเปล่า หรือน้ำอุ่นก็ได้ หรือสมุนไพรฤทธิ์เย็น กินเข้าไปมาก ๆ

สมุนไพรรุขชาติเย็นกินเข้าไปมันแน่นท้องนั่นแหละ กินเข้าไปจะใส่ผงถ่านไปก็ได้ จะใส่น้ำมันเขียว สัก ๑-๓ หยดก็ได้ ในสมุนไพรรุขชาติที่เรากิน ๑ แก้ว อย่างนี้เป็นต้น หรือจะใส่น้ำสกัดเข้าไปด้วยก็ได้ ประมาณ ๑-๓ ช้อนแกง ต่อสมุนไพรรุขชาติเย็นของเราหรือน้ำเปล่า ๑ แก้วเป็นต้นนะ กินเข้าไปเพื่ออะไรรู้ไหม เวลาอ้วกออกนี่นะ มันจะมีกรดออกมาเยอะ จะมีกรดในลำไส้ของเราออกมา ปลดออกมามันจะลวกคอเรา มันจะทำให้ร้อนคอ ลวกคอ จนเจ็บคอ จะไม่สบาย ถ้าเรากินสมุนไพรรุขชาติเย็นเข้าไป เวลามันออกมา มันจะไม่บาดคอเรา ไม่อย่างนั้นมันเจ็บคอ มันบาดคอ มันไม่สบาย มันจะไม่บาดคอเราเพราะมีตัวเย็นไปคุ้มครองแล้ว พอกินเข้าไปแน่นท้องปุ๊บ ล้วงคออ้วกเลย ล้วงเข้าไปตรงโคนลิ้น เข้าไปตรงที่เรากรีนอาหารลงตรงไหนก็ตรงนั้นแหละ ล้วงเข้าไปที่โคนลิ้น อ้วกออก ๒ นิ้วล้วงเข้าไปอ้วกออก เทคนิคในการอ้วกออกนี่นะ อย่าไปทำใจแบบโหย้! ใจจะขาดเมื่อไรจะเสร็จสักที เมื่อไรจะออกเมื่อไรจะจบเมื่อไรจะเสร็จอย่าไปทำใจแบบนี้นะ ใจจะขาด มันจะรู้สึกเหมือนใจจะขาด

วิธีล้วงคอออก วิธีทำที่ถูกก็คือว่าออก ออก ออก หาย หาย หาย ต้องทำใจแบบนี้หาย หาย หาย ออก ออก ออก เอาออกมาเยอะ ๆ ออกมาเยอะ ๆ ถ้าเรายินดีที่ให้มันออกนะ มันจะมีความสุข มันจะไม่ทรมาน เป็นการ**ใช้ธรรมชาติที่ ๘** แต่ถ้ารู้สึกว่ามีเมื่อไร มันจะหายเมื่อไรมันจะอ้วกออกหมดสักที แต่แต่ละครั้งทรมานเหลือเกิน ทรมานเหลือเกิน ๆ ถ้าเรารู้สึกอย่างนี้มันจะทรมาน แต่ถ้าเรารู้สึกว่า เอ้า! ออกมาดี ๆ ออกมาดีเอาออกมาเยอะ ๆ พิชออกมาเยอะ ๆ มาเลย ๆ ยินดีออกมันจะสบาย นี่มันก็เป็นเทคนิค แล้วเวลาที่ไม่สบายตามจุดต่าง ๆ นี่นะ ปวดหัวมาอย่างนี้ ไออย่างนี้ หายใจไม่ออกอย่างนี้ ไม่สบายปวดโน้นปวดนี่นะ อย่าไปบอกว่า โหย้ ๆ นะ ไม่สบายแต่ละครั้งบอกหาย หาย หาย แล้วมันจะมีแรง ถ้าบอก โหย้! แยกแล้วฉันแยกแล้วฉัน แยกแล้วฉันมันจะแยกไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าหาย หาย หาย แต่ไม่ใช่ท้องหายเฉย ๆ นะ ต้องมีปัญญาด้วยนะที่หาย หาย หาย เพราะอะไรรู้ไหม เรารู้ว่าร้ายที่เกิดขึ้นกับเราเป็นวิบากร้าย มันมาเท่าไร มันก็หมดเท่านั้น มันมาเท่าไรมันก็หมดเท่านั้น ถ้าเรามีปัญญา โอ้! ที่ว่าหาย หาย หาย คือมันมาเท่าไร มันก็หมดเท่านั้น มันมาเท่าไรมันก็หมดเท่านั้น ร้ายหมดอีกแล้ว ๆ ภาษาหนึ่งที่ว่าร้ายหมดอีกแล้วคือ หาย หาย หาย ไปแต่ละครั้งก็หาย ปวดหัวแต่ละครั้งก็หาย ไม่ใช่ว่าตายแล้ว ตายแล้ว จะตายเอานะสินะ นี่บอกความลับ นี่ต้องฉลาดนะ ไม่สบายตรงไหน ๆ ก็ฉลาดที่จะทำใจให้มันถูก นี่เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว สู้กับโรคโควิด เอาไปประยุกต์ใช้กับทุกโรคได้หมด ไม่ใช่จะให้แค่แต่โควิดหรอก ท่านเอาไปใช้กับทุกโรคได้หมด อย่าไปทำให้ตัวเองท้อ ต้องให้มันมีพลัง ชีวิตเราต้องมีพลัง ตกลงนะ นี่ขออธิบายอย่างนี้ไป เอาละ วิธีระบายทางท้องก็บอกแล้ว ไส้ลงไปถึงแขนถึงขาแล้ว ก็กดจุดได้ ถ้าสบาย ก็กดจุด

ใช้ยาเม็ดที่ ๖ การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ถ้านวดได้ ถ้ากดจุด กดลมปราณได้สบายก็ทำ ทำแล้วไม่สบาย นวดสบายกว่าก็นวด บางทีมันเป็นหนัก ๆ โอ้โห! กล้ามเนื้อมันเกร็งตัวบีบพิชออก เพราะชีวิตต้องผลิตพลังงานทั้งตัวเลยนะมาสู้พิชนะ แล้วมันจะไปเกร็งตัวบีบ

พิษออกอีกที เพราะมันจะเกิดการและความร้อนที่เป็นพิษ ที่เราผลิตพลังงานไปสู่พิษมันจะค้างตามจุดต่าง ๆ บางทีเกร็งตามตรงโน้นตรงนี้ปวด มีน ชา ไปหมด เราก็กดจุดได้ก็กด นวดได้ก็นวด แล้วแต่จะถูกกับอะไร เหยียบได้ก็เหยียบ ถ้ามันถูกกับเหยียบก็เหยียบ ทำอะไรสบายก็เอาอันนั้นแหละ แล้วมีอเท้าที่ไม่สบาย แขนมือ แขนเท้าดีมากเลย ใครถูกกับแขนมือ แขนเท้า แขนเลย แขนมือ แขนเท้าไปด้วย เช็ดเนื้อ เช็ดตัวไปด้วยก็ได้

นั่นแหละเราจะพบปาฏิหาริย์ ใครอบแล้วถูกกันก็ อบเลย การอบด้วยสมุนไพรเป็นยาเม็ดที่ ๕ ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน ฤทธิ์เย็น ที่ถูกกันแล้วอบเลย ใครต้มสมุนไพรแล้วมาดม มาดมได้แล้วสบายเลย สมุนไพรฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น คนมันจะเป็นอย่างนี้นะ ดมสมุนไพรนี้ ท่านจะถูกกับสมุนไพรฤทธิ์ร้อนต้มแล้วเอามาดม เอามาดม เอามาดม ดมเข้าไป โลงเลย เพราะว่าป็นเย็นเกิน แต่บางท่านจังหวะเป็นร้อนเกินนี้ ใส่สมุนไพรฤทธิ์ร้อนไม่สบาย ต้องเป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็น ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใช้น้ำอุ่นแล้วหยดน้ำมันเขียวใส่ ดมโลงเลยเลยสบายเลย ไม่เหมือนกันนะแต่ละท่าน ๆ จะไม่เหมือนกัน เราก็เลือกใช้ให้เหมาะสมกับเรา ว่าเราเป็นเย็นเกินหรือเป็นร้อนเกิน

เพราะฉะนั้นโรคโควิดเป็นโรคที่หมอบปวดหัวที่สุดเลยนะ ไม่รู้มันจะเป็นอย่างไรกันแน่ มันจะรักษาอย่างไร มันจึงไม่มีสูตรตายตัว แต่ไม่มีสูตรตายตัวหรอก แล้วแต่ใครจะถูกกับอะไร มันจะเป็นเย็นเกิน ร้อนเกิน หรือร้อนเย็นพันกัน ต้องดูความจริง ณ ปัจจุบัน นั้นเราก็ก๊ไป ๆ แต่มันรู้ก็ง่าย ก๊ถูกก็มันดีขึ้นเลย มันไม่ได้ต้องรอนะ พระพุทธเจ้าบอกว่าโรคหายฉับพลันเลย ก๊ถูกปั๊บมันก็หายตีปั๊บถูกปั๊บมันตีปั๊บเลยนะ มันไม่ต้องรออะไรเลยนะ

ถ้าคิดว่า บอกหลักการใหญ่ไปอย่างนี้ แล้วก็ยกตัวอย่างการดูแล ยกตัวอย่างการใช้ยา ๙ เม็ดให้ดู บางทีก็กิน ๓ พลัง ๔ พลัง ๕ พลังก็ว่ากันไป ทำอะไรก็เอา ๓ พลังหมายถึงใส่สมุนไพร ๓ อย่าง ๔ พลังก็ใส่ ๔ อย่าง ๕ พลัง ๕ ก็ใส่ ๕ อย่าง เช่น ยกตัวอย่างนะ ๓ พลัง ก็ เช่น เรามีสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นที่ถูกกัน ไซ้ได้หม ใส่ผงถ่าน ๑ ซ้อนชามอย่างนี้เป็นต้น ใส่ น้ำมันเขียว ๓ หยดนี่ก็เป็น ๓ พลัง

ถ้าใส่อะไรเข้าไปอีก ใส่ น้ำสกัดเข้าไปอีกก็เป็น ๔ พลัง ใส่สมุนไพรในตัวไปอีกก็เป็น 5 พลัง นี้ก็เรียกว่า ๓ พลัง ๔ พลัง ๕ พลัง ใครมีอะไรใส่เข้าไปเอะกินเข้าไปเออะ ถ้ามันถูกกันกินให้มันสบายๆ กินแค่พอดีสบาย อันนี้ก็ได้อธิบายวิธีการต่าง ๆ นะวิธีถอนพิษตั้งแต่ห้วยยันเท้าแล้ว อย่างรวดเร็ว คิดว่าจะเป็นประโยชน์ เป็นตัวอย่างในการที่จะใช้ว่าเราจะใช้อะไร ๆ ฟัน้องก็สามารถที่จะประยุกต์ใช้ได้ว่าจะใช้อะไรแล้วเรารู้สึกสบายก็ใช้ตัวนั้น ใช้อะไรไม่สบายเราก็ไม่ใช้ ถูกกับเราอาจจะถูกกับคนอื่นหรือไม่ถูกกับคนอื่นก็ได้ ถูกหรือไม่ถูกกับคนอื่นก็ได้ ถูกกับผู้อื่นอาจจะถูกหรือไม่ถูกกับเราก็ได้ เราฟังไว้แล้ว พอถึงเวลาเราก็เอาไปใช้ประโยชน์กับตัวเราหรือกับผู้อื่นนะครับ...”

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่นำเอาหลักการแพทย์วิถีธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคโควิด ๑๙ (ผู้ป่วย ผู้ดูแล กลุ่มเสี่ยง) โดยแบ่งเป็น ๔ ด้านพบว่า

๑) ด้านร่างกาย

การดูแลสุขภาพพึ่งตนตามแนวทางการแพทย์วิถีธรรมใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลัก และสามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน เป็นทางเลือกหนึ่ง ในการดูแลสุขภาพ ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแต่ละท่านกล่าวไว้ ดังนี้

ทิวากร ชุมจิต กล่าวว่า “...เมื่อป่วยเป็นโรค โควิด ๑๙ นำวิธีการแพทย์วิถีธรรมเข้ามาช่วยปรับสมดุล เช่น การต้มน้ำสมุนไพรเพื่อแช่มือแช่เท้า สูดดมสมุนไพรที่ถูกต้อง ทั้งฤทธิ์ร้อนและฤทธิ์เย็น เช่น ใบเตย ตะไคร้ กล้วยาหัวหมู ใบหนาด สาบเสือ เป็นต้น ปรับการกินอาหารกินข้าวต้มเป็นหลัก ต้มน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็น ตามภาวะของร่างกายในแต่ละวัน ปฏิบัติประมาณ ๑๐ วัน ร่างกายดีขึ้น อาการป่วยทุเลาลง^{๕๑}...”

นวนลภา ยุคันตพรพงษ์ กล่าวว่า “...รู้ความจริงตามความเป็นจริง อ่านเวทนาทางกายใจที่ไม่เจ็บป่วยไปด้วย เสริมให้หายจากโรคได้ ๗๐% ถึงเกิน ๑๐๐ % เมื่อป่วยได้หลักการที่ใจไม่กลัว ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมมาปรับใช้กับตนเองคือ ยาเม็ดที่ ๘ ใช้ธรรมชาติ ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่หวั่นไหว ใจที่ยินดีรับตามวิบากกรรมที่เคยพลาดทำมา แม้จะทรمانก็ยอม กลับทำให้ยิ่งหายป่วยเร็วขึ้น ทำให้ภูมิต้านทานแข็งแรงขึ้น ต่อสู้โรคโควิดได้ ยาเม็ดที่ ๓ คือ กินสมุนไพรที่ถูกต้อง เช่น ฟ้าทะลายโจร กินอาหารมังสวิรัต ปรับสมดุลร้อนเย็น ร่างกายดีขึ้น อาการป่วยทุเลาจนหายป่วย^{๕๒}...”

ชัยภัทร ชุตติคามิ กล่าวว่า “...เมื่อป่วยเป็นโรค โควิด ๑๙ มีอาการปวดเมื่อยเนื้อตัวมาจากไข้สูง ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม ยาเม็ดที่ ๗ งดอาหารฤทธิ์ร้อน เพิ่มอาหารฤทธิ์เย็น ยาเม็ดที่ ๓ ดีที่อกซ์สว่นล้างลำไส้ใหญ่ เพื่อเอาความร้อนออกจากร่างกาย หาวิธีการปรับสมดุลร้อนเย็นที่ใช้แล้วสบายกาย มาช่วยแก้ไขอาการเจ็บป่วยในลำดับต่อไป ทำให้อาการที่ป่วยดีขึ้นเป็นลำดับ^{๕๓}...”

ลักขณา วรพงศ์พัฒน์ กล่าวว่า “...โรคกาย รักษาด้วย การปรับสมดุลร้อนเย็น ทำความสบายให้แก่ตน โรคใจ รักษาด้วยธรรมะ ปฏิบัติศีลที่ถูกต้อง ผีภวน พากเพียร ทำใจคิดบวก การปรับ

^{๕๑} สัมภาษณ์ ทิวากร ชุมจิต, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๕๒} สัมภาษณ์ นวนลภา ยุคันตพรพงษ์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๕๓} สัมภาษณ์ ชัยภัทร ชุตติคามิ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สมดุลร้อน-เย็น ทำให้ร่างกายแข็งแรง เมื่อป่วยเป็นโรคโควิด ตามหลักพระพุทธศาสนา ใช้สิ่งที่สบาย ใกล้ตัว ใช้ธรรมะทำใจให้หายโรค ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมปรับสมดุลร่างกาย คือ ยาเม็ดที่ ๑ ต้มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ทั้งสมุนไพรฤทธิ์ร้อน และฤทธิ์เย็น ปรับตามภาวะร้อนเย็นของร่างกายในช่วงเวลานั้นๆ ยาเม็ดที่ ๗ รับประทานอาหารปรับสมดุล อาหารที่ดีที่สุดเมื่อป่วยคือ กินข้าวต้มโรยเกลือ ยาเม็ดที่ ๘ รู้เพียร รู้พัก นอนพักผ่อนให้ร่างกายฟื้นฟูตัวเอง สร้างเซลล์ให้แข็งแรง ช่วงที่ป่วยได้ความรู้จากค่ายสุขภาพในการทำน้ำสกัดสมุนไพรพลังศีลแบบพึ่งตน โดยใช้สมุนไพรที่มีในบ้าน คือ ดาวดอย (ป็นนกไส้) มาทำน้ำสกัดดื่ม ทำให้ลดอาการไอได้เป็นอย่างดี^{๕๔}...”

เอมอร แซ่ลิ่ม กล่าวว่่า “...การดูแลสุขภาพพึ่งตนเอง ด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม ลักษณะในการดูแลคือ ใช้ธรรมะรักษาใจ ลดกิเลสรักษาโรค กินอาหารแทนการใช้ยา ออกกำลังกาย ถอนพิษร้อนเย็นด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสมดุลกับร่างกาย โดยมีตัวชี้วัดคือ “สบาย เบากาย มีกำลังเป็นอยู่ผาสุก” วิธีการป้องกัน โรคโควิด ๑๙ คือ ความไม่กลัว ไม่มีอะไรน่ากลัว กว่าความกลัวในจิตของตนเอง หากเรากลัว มาก ๆ ก็จะส่งผลไปบีบรัด ร่างกาย เกิดการเกร็งค้าง บวกกับอุปทานที่เราสร้างขึ้น จะทำให้โรคที่เป็นอยู่ดูร้ายแรงมาก จากความกลัวที่เราสร้าง คนที่มีความกลัว ก็กังวลว่ามีใครรอบ ๆ จะเป็นหรือไม่ จะระแวง ใจก็จะไม่สงบ ก็ไปพึ่งพาผลตรวจ พอดตรวจไม่เจอ ก็สบายใจชั่วคราว เดี่ยวเจอเหตุการณ์เข้ามาอีก ก็กังวลใหม่อีก เป็นอยู่เช่นนี้ ตัวอย่าง ผู้ป่วยท่านหนึ่ง มีอาการชาลิ้น มือเย็น แต่ด้วยสถานการณ์โควิด ก็เกิดความกังวลว่าจะเป็นโควิดหรือไม่ กลัวว่าจะเป็น กลัวว่าจะตาย ร่างกายก็บีบรัดจนเกิดการอาเจียน ปวดหัวแทบจะระเบิด คนป่วยก็ยังเข้าใจว่า ตัวเองน่าจะติดโควิด ต้องการไปโรงพยาบาล หามหมอเพื่อรักษา เมื่อไปถึงโรงพยาบาล แค่เห็นหน้าหมอและพยาบาล อาการก็ดีขึ้นทันที เมื่อตรวจผลแล้ว ไม่ได้เป็นโควิด^{๕๕}

แพทย์ก็ระบุดูว่ามาจากความกังวล และเครียดที่คิดว่าตนเองจะเป็นโควิด (รักษาก็หาย ไม่รักษาก็หาย เมื่อวิบากหมด) หมดความกังวล ใจดีขึ้น แค่เห็นหน้าหมอ เมื่อใจสบาย อาการทางกายก็ดีขึ้น เห็นได้ชัดว่า ใจส่งผลถึงกาย ต่อมา ผู้ป่วยได้ติดเชื้อโควิด ๑๙ แต่ได้มาฟังธรรมะและเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพ เข้าใจในเรื่องความสบายใจจากความไม่กังวล ระแวง หวั่นไหว ผู้ป่วย ลดความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว (ใจสบาย กายก็ลดอาการลง) สามารถพึ่งพาตนเองด้วยการปรับสมดุลทั้งกายใจ ด้วยธรรมะ อาหาร ออกกำลังกาย และถอนพิษร้อนเย็น ด้วยหลักแพทย์วิถีธรรม อาการป่วยของโรคก็ทุเลาในทันทีและหายในไม่นาน

^{๕๔} สัมภาษณ์ ลักษณ์ วรพงศ์พัฒน์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๕๕} สัมภาษณ์ เอมอร แซ่ลิ่ม, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

อีกราย เป็นผู้สูงอายุที่ได้ดูแลสามีตัวเอง (สามีเสียชีวิตด้วยโควิด ๑๙) มีอาการคล้ายคนเป็นโควิด มีอาการเสมหะเขียวข้น มีไข้สูง ปวดท้อง แต่ตรวจผลไม่เจอ ทำให้ไม่เกิดความกลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว รักษาโรค ด้วยการฟิงธรรม ปรับอาหารออกกำลังกาย และถอนพิษร้อนเย็น ด้วยการล้างจมูกด้วยน้ำปัสสาวะ กัวชาหลัง เช็ดตัว อบอุ่นไม่นานผู้ป่วยก็หาย...”

แก่นศีล กล่าวจน กล่าวว่า “...รูปแบบของแพทย์วิถีธรรม มีลักษณะ ประหยัด เรียบง่าย ฟิงตนเองได้ ใช้ของที่หาได้ง่าย ใกล้เคียงหรือในตัวและเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Care) ที่ประยุกต์กับวิถีชีวิตอย่างยั่งยืน ซึ่ง คิลานสูตรในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการในการดูแลรักษาภิกษุผู้ป่วยหรือผู้ป่วยทั้งหลายที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “เพื่อจุดมุ่งหมายให้มีความคลายจากราคะ แม่ทาง ตา หู จมูก ลิ้นกาย ใจ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายจากราคะ จึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้วก็มีปัญญารู้ว่า หลุดพ้น จากกิเลส มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ (กำจัดกิเลสได้) มิได้มีอีก ใช้ยาเม็ดที่ ๗ คือ กินอาหารปรับสมดุล แม้บางครั้งจะหาอาหารที่ใช้เป็นยารักษาโรคไม่ได้ มีอาหารที่ปรุงแต่งมากเกินไป ก็ถือว่าได้ฝึกความอดทนต่อพิษ ฝึกสลายพิษ ฝึกขับพิษ ได้ใช้ยาเม็ดที่ ๕ การอบสมุนไพรฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น ที่เหมาะกับร่างกายเรา เป็นการช่วยปรับสมดุลให้ปอด หลอดลมและระบบทางเดินหายใจแข็งแรง ทำให้มีประสิทธิภาพในการระบายพิษได้ดี เมื่อผู้คนสามารถเข้าใจด้วยปัญญา ซึ่งการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องฟิงตนเองได้ ย่อมเห็นประโยชน์ของการลด ละ เลิก ในสิ่งที่เป็นพิษภัย และสิ่งที่เป็ประโยชน์สาระแท้ของชีวิต ก็สามารถนำความเข้าใจนั้นมาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยตนเองได้ถูกต้อง”^{๕๖}

๒) ด้านจิตใจ

ใจสำคัญมากกับการรักษาโรค อาการดีขึ้นหรือแย่งลงของผู้ป่วย ล้วนเกิดจากจิตใจของผู้ป่วยเองทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตวิญญานเป็นประธานของสิ่งทั้งปวงจิตเป็นใหญ่”^{๕๗} ที่จิตอาสาแต่ละท่านกล่าวไว้ดังนี้

ใจเพชร กล่าวจน กล่าวว่า “...คิลานสูตรที่ ๑^{๕๘} พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๘ สวรรตถินทาน ครั้งนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญในวิหารโน้นมีภิกษุรูปหนึ่งเป็นผู้

^{๕๖} สัมภาษณ์ แก่นศีล กล่าวจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๕๗} ข.สุ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๕๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๔/๖๖.

ใหม่ ไม่ปรากฏนามและโคตร เป็นผู้มัวอาพาธถึงความทุกข์ เป็นไข้หนัก ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอ
ประทานโอกาส ขอพระผู้มีพระภาคจงอาศัยความเอ็นดูเสด็จเข้าไปหาภิกษุนั้นเถิด พระเจ้าข้า

ครั้งนั้นแลพระผู้มีพระภาคทรงสดับคำว่า ภิกษุใหม่และว่าเป็นไข้ ทรงทราบว่าเป็นภิกษุไม่
ปรากฏชื่อและโคตร เสด็จเข้าไปหาภิกษุนั้น ภิกษุนั้นได้เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จมาแต่ไกล ครั้น
แล้ว ปูอาสนะไว้ที่เตียง ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับภิกษุ นั้นว่า อย่าเลยภิกษุเธออย่าปู
อาสนะไว้ที่เตียงเลย อาสนะที่เขาจัดไว้เหล่านี้มีอยู่ (คือภิกษุป่วยก็ไม่อยากให้ลำบากนะ) เราจักนั่งบน
อาสนะนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งบนอาสนะซึ่งเขาจัดไว้ ครั้นแล้วได้ตรัสถามภิกษุนั้นว่า เธอพอ
ทนได้หรือ เธอยังอัตภาพให้เป็นไปได้หรือ ทุกขเวทนาลดน้อยลง ไม่เจริญแก่กล้าหรือ ความทุกข์ย่อ
ปรากฏ ความกำเริบไม่ปรากฏหรือ ภิกษุตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ทนไม่ไหว ยัง
อัตภาพให้เป็นไปไม่ได้ ทุกขเวทนาของข้าพระองค์แก่กล้ายิ่งขึ้น (คือความทุกข์นี้ทรมาณหนักยิ่งขึ้น มี
แต่แรงขึ้น) ไม่ลดน้อยไปเลย ความกำเริบปรากฏ ความทุกข์ไม่ปรากฏ พระเจ้าข้า พระพุทธเจ้าตรัส
ดูกรภิกษุ เธอไม่มีความรังเกียจไม่มีความเดือดร้อนไร ๆ หรือ

สรุปโดยย่อ พระพุทธเจ้าถามว่า เธอทุกข์ใจบ้างไหม เมื่อถามรวม ๆ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง
ภิกษุตอบว่า ทรมาณมากพระเจ้าข้า ไม่ทุเลาเลย มีแต่หนักขึ้น คือทุกข์แยกไม่ออกทั้งกายทั้งใจ แต่
ตอนนี้พระพุทธเจ้าเริ่มจึกลงไปที่ใจ ท่านเริ่มรู้แล้วว่า อะไรจะมีน้ำหนักมากที่สุด ที่จะช่วยภิกษุให้หาย
ทุกข์ หายโรค อยู่ที่ใจ ท่านก็เลยถามใจ ว่าทุกข์บ้างไหม ใจเป็นทุกข์บ้างไหม ตรวจใจดูสิ มีความไม่
สบายใจ ความทุกข์ใจ ความกังวลใจบ้างไหม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ดูกรภิกษุเธอไม่มีความรังเกียจไม่มีความเดือดร้อนไร ๆ หรือ ความ
รังเกียจเป็นใจหรือเป็นกาย

ใจเธอซึ่งซึ่งรังเกียจบ้างไหม ถ้าเราซึ่งซึ่งรังเกียจอะไร เราจะกลัวหรือกลัวให้สิ่งนั้นเข้ามา
กลัวไข้ไหม มันจะมีความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ว่าสิ่งนั้นมันจะเข้ามาในชีวิตไข้ไหม ถ้ารังเกียจ
ตมก็กลัวตมจะเข้ามา ถ้ารังเกียจโรคก็กลัวโรคจะเข้ามา เข้ามาก็กลัวจะไม่หมดไป ท่านถามใจว่าเธอ
ซึ่งซึ่งรังเกียจ มีความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว กลัวว่าสิ่งเหล่านั้นจะเข้ามา เข้ามากแล้วจะไม่หมดไป
บ้างไหม เธอไม่มีความรังเกียจ ความเดือดร้อนไร ๆ หรือ คือความเดือดร้อนใจนั้นแหละ มันทุกข์
ทรมาณบ้างไหม เพราะเมื่อถามรวม ๆ แล้ว จึมาที่ใจ ไม่มีความทุกข์ใจอะไรเลยหรือ ว่าอย่างนั้น
ตรวจดูสิ มันมีความทุกข์บ้างไหมหรือมันไม่มีเลย

ภิกษุตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์มีความรังเกียจมีความเดือดร้อนไม่น้อยเลย
พระเจ้าข้า แปลว่า มีความกลัว กังวล หวั่นไหวในใจ ไม่น้อยเลย เรียกว่าทุกข์ ใจมากเลย ทุกข์ใจ
ลำบากใจ ทรมาณใจนี้มากเลย กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหวไม่น้อยเลย พระเจ้าข้า นี้ทุกข์ใจมากเลย

พระพุทธเจ้าตรัส ดูกษัตริย์เธอไม่ติเตียนตนเองโดยศีลบ้างหรือ ไม่ใช่ศีลติเตียนตัวเองเลย หรือ ลองฟังนะ พระพุทธเจ้าสอนว่าไม่เอาศีลมาติเตียนตัวเองเลยหรือ

กษัตริย์ตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ไม่ติเตียนตนเองโดยศีลเลยพระเจ้าข้า ไม่เอา มาติเตียนเลย กษัตริย์ก็ตอบชื่อ ๆ เลยนะพระพุทธเจ้าถามอะไรก็ตอบตรง ๆ นะไม่โกหกตลึงนะ กษัตริย์ท่าน นี้เป็นผู้มีปัญญานะ ฟังดี ๆ นะ สุดท้ายท่านจะหายโรคฉับพลันเลย ท่านหายทุกข์ ฉับพลันเลย ท่าน เป็นคนมีปัญญาพระพุทธเจ้าถามไปท่านก็ตอบตามความเป็นจริงแล้วใช้ปัญญาพิจารณาไป

พระพุทธเจ้าตรัส ดูกษัตริย์ถ้าเธอไม่ติเตียนตนเองโดยศีล เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอจะมีความ รังเกียจมีความเดือดร้อนเพราะเรื่องอะไรเล่า แปลว่า ไม่มีอะไรที่ทำให้เธอทุกข์ใจได้นอกจากการผิด ศีลของเธอเท่านั้น แปลอย่างนี้ ถ้าเธอไม่ติเตียนตนเองโดยศีล เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอจะมีความรังเกียจมี ความเดือดร้อน เพราะเรื่องอะไรเล่า ก็คือมีแต่การผิดศีลเท่านั้นที่ทำให้เธอเดือดเนื้อร้อนใจได้ ทำให้ เธอทุกข์ใจได้ ที่เธอกลัวกังวลหวั่นไหว ไม่สบายใจอยู่ ทรมานใจอยู่ มีแต่การผิดศีลเท่านั้นแหละที่ทำให้ เธอทุกข์ใจได้ นอกนั้นไม่มีอะไรทำให้เธอทุกข์ใจได้ ในโลกใบนี้ ที่ทำให้เธอทุกข์ใจได้มีแต่การผิดศีล อย่างเดียวเท่านั้น ถ้าคนมีศีลจะไม่ทุกข์ใจ ใครที่ทุกข์ใจอยู่ตอนนี้ผิดศีลหมดนั่นแหละ ใครไม่ทุกข์ใจนั่น แหละคือคนถูกศีล สบายใจไร้กังวลคือคนถูกศีล คนที่ทุกข์ใจอยู่นั่นคือคนผิดศีล ทุกข์ใจ กังวลใจ กลัว หวั่นไหวอยู่นั่นแหละ

กษัตริย์ตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ยังไม่รู้ทั่วถึงธรรม ที่พระผู้มีพระภาคทรง แสดงเพื่อสืลวิสุทธิเลยพระเจ้าข้า ข้าพเจ้ายังไม่รู้ธรรมะที่จะให้ได้สืลวิสุทธิเลยพระเจ้าข้า สืลวิสุทธิ คืออะไร คือศีลที่สูงที่สุด ศีลที่วิเศษที่สุด วิเศษที่สุด มีค่าที่สุดบริสุทธิ์ที่สุด สูงที่สุด เรียกว่าสืลวิสุทธิ ศีลที่ตีเทียมที่สุดเป็นประโยชน์ที่สุด สูงสุด ข้าพเจ้าไม่รู้เลยพระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้าตรัส ดูกษัตริย์ ถ้าว่าเธอยังไม่รู้ทั่วถึงธรรมที่เราแสดงเพื่อสืลวิสุทธิ ไชรั เมื่อ เป็นเช่นนั้นเธอจะรู้ทั่วถึงธรรมที่เราแสดงแล้วประพฤดิเพื่ออะไรเล่า พระพุทธเจ้าก็จีเข้าไปอีกว่า ถ้า เธอไม่รู้เป้าหมายของศีล ว่าจุดสูงสุดของศีลเป็นเช่นใด และจะปฏิบัติอย่างไร เธอจะปฏิบัติไปเพื่อ อะไร พระพุทธเจ้าว่าอย่างนั้น เธอไม่รู้วิธีปฏิบัติ เธอไม่รู้เป้าหมาย เธอไม่รู้เป้าหมายว่าจะปฏิบัติไป เพื่ออะไร แล้วไม่รู้วิธีปฏิบัติ แล้วเธอจะปฏิบัติอะไร ชีวิตมันสูญเปล่า ถ้าไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน ถ้าไม่ มีวิธีปฏิบัติที่ชัดเจนมันก็สูญเปล่า นี่เป็นคำตรัสของพระพุทธเจ้า จีเข้าไปอีก กษัตริย์เอามาทบทวน ท่าน เป็นคนมีปัญญา เอามาทบทวนว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร สวากแท้ของท่านสอนอะไร กษัตริย์เกิดปัญญา ขึ้นมา กษัตริย์ท่านนี้เป็นผู้มีปัญญา เป็นคนมีบุญบารมี จึงตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้า พระองค์รู้ทั่วถึงธรรม ที่พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงแล้วเพื่อคลายจากราคะ พระเจ้าข้า

นี่ก็ออกเลยทีนี้ ทบทวนไปว่า เป้าหมายสูงสุดของศีลเพื่อคลายจากราคะนี้เอง ราคะคืออะไร ราคะคือสุขใจที่ได้ตั้งใจ ไม่ใช่แต่เรื่องเพศนะ ราคะนี่คือสุขใจที่ได้ตั้งใจไม่ว่าเรื่องชั่ว ไม่ว่าเรื่องดี มันเป็นสุขที่ไม่เที่ยง ไม่มีจริง แล้วมันทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล มันทำให้เกิดกลัวจะไม่ได้มา ได้มากแล้วจะหมดไป มันทำให้เกิดความกลัว กังวล หวั่นไหว ความอยากได้กลัวจะไม่ได้ เกิดความกลัว กังวล หวั่นไหว ทำให้เกิดทุกข์ใจ ทำให้เกิดทุกข์กาย แล้วก็ทำเรื่องร้ายตลอดกาล เกิดทุกข์ใจแล้วก็เกิดทุกข์กายชีวิตต้องเสียพลัง ไปสร้างทุกข์ เสียพลังไปเกร็งตัวบีบทุกข์ออก เสียพลังไปดันออก หมดพลังเลือดลมไหลเวียนไม่ได้ เซลล์เสื่อม เป็นโรคได้ทุกโรค ทั้งเกิดทุกข์ใจอย่างแรงเกิดทุกข์กายอย่างแรง อยากได้มาก ๆ ก็จะทำชั่วได้ทุกอย่าง แล้วเป็นพลังเหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นตามด้วย เป็นวิบากร้าย ดึงเรื่องร้ายมาใส่ตัวเองและผู้อื่น ตลอดกาล นี่แหละที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

ภิกษุท่านนี้ ท่านพิจารณา แล้วก็ซัดเลย มันเป็นทุกข์ตลอดกาล มันต้องคลายจากราคะให้ได้ เลิกอยากได้สุขที่ไม่มีให้ได้ มันจะไม่ทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล ไม่มีทุกข์นี้แหละสุขที่สุดแล้วชีวิต และเป็นพลังเหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นตามด้วย ใจก็ไม่ทุกข์กายก็แข็งแรง ไม่ต้องเสียพลังไปสร้างทุกข์ ไม่ต้องเสียพลังไปเกร็งตัวบีบทุกข์ออก พลังกลับมาเป็นของเราทั้งหมดเลย กล้ามเนื้อคลายตัวด้วย ไม่มีพิษไม่มีทุกข์ต้องบีบออก ชีวิตก็มีพลังเต็มดูดีสิ่งที่ดีเอามาเลี้ยงชีวิต ดันสิ่งที่ไม่ดีออกไป สลายดันสิ่งที่ไม่ดีออกไปแข็งแรงขึ้นทันทีเลย และเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งก็ไม่ทำชั่ว ทำแต่สิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นตาม เป็นวิบากดีดูดีสิ่งดีเข้ามา ดันสิ่งร้ายออกไปอีก อย่างนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้นมันจะเกิดแต่สภาพดี ๆ ขึ้นมา ถ้าคลายจากราคะได้ เลิกอยากได้สุขใจที่ได้ตั้งใจจะไม่มีทุกข์ใจที่ไม่ได้ตั้งใจ ไม่มีทุกข์กาย ไม่มีเรื่องร้ายตลอดกาล

ไม่มีทุกข์นี้แหละสุขที่สุดแล้ว ไม่มีทุกข์โทษภัยต่อใคร ๆ เลยเป็นประโยชน์ต่อทุกชีวิตนี้แหละสุขที่สุดแล้ว ก็ยินดีในสภาพที่ไม่มีทุกข์ แปรทุกข์ให้เป็นสุข แปรความทุกข์ใจที่ไม่ได้ตั้งใจ เป็นความสุขใจที่ไม่ได้ตั้งใจ ทำแบบนี้แหละ ก็สุขใจที่ไม่ได้ตั้งใจได้ เพราะไม่มีทุกข์นี้แหละสุขที่สุดแล้ว มันเป็นประโยชน์ที่สุดแล้ว ได้ ไม่ได้ตั้งใจก็สุขใจได้ รู้แล้ววิธีปฏิบัติว่าจะล้างทุกข์ใจอย่างไร สามารถที่จะหมดความกลัว กังวล หวั่นไหว แม้มีแต่เรื่องร้าย ๆ ก็กล้ารับ กล้าให้หมดไป รับเท่าไรหมดเท่านั้น ใจก็สบาย ยินดีรับยินดีให้หมดไป รับเท่าไรหมดเท่านั้น ไม่มีโรค มีแต่สภาพดี ๆ เท่านั้น แต่แม้เจอสภาพร้าย ๆ ตัวเองก็เป็นสุขได้ ไม่ติดสภาพดีจะดีจะร้ายก็สามารถเป็นสุขได้หมด นี่เป็นความลึกซึ้ง สามารถสุขใจได้ในทุกสถานการณ์^{๕๙} ...”

^{๕๙} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑๕ กุมภาพันธ์

แก่นศีล กล้าจน กล่าวว่า “...เมื่อครั้งที่ป่วย ได้ใช้หลักสำคัญในการรักษาโรคซึ่งตรงกับหลักยามืดที่ ๘ คือ ใช้ธรรมชาติ เน้นใช้ธรรมชาติเพื่อคุ้มครองใจ ทำตนเองให้สบายใจให้ได้ คือ ไม่ยึดในรูปแบบ กลิ่น เสียง รส สัมผัส แม้สัมผัสที่สบายแม้มันไม่ได้ ก็ไม่ยึดมัน ยินดีใช้วิบาก”^{๖๐}...”

ทิวากร ชุมจิต กล่าวว่า “...ใจเบาสบาย เมื่อเราป่วย ยินดีที่ได้เห็นว่าเราไม่มีทุกข์ใจจากการเป็นโรคและมีผลกับร่างกายทันทีหากเป็นแต่ก่อนจะมีความกังวลต่างๆ”^{๖๑}...”

ชัยภัทร ชุตติคามิ กล่าวว่า “...ในเรื่องสุขภาพใจก็ทำให้เรายิ่งชัดว่าใจที่อยากได้ตั้งใจหมายทุกข์ที่สุดในชีวิตส่วนใจที่ไม่ต้องอยากได้ตั้งใจหมายนั้นสุขที่สุดในชีวิต โดยทั้งหมดนั้นขึ้นอยู่กับเราเอง ทุกข์ทางใจนั้น ก็เกิดจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอย่างใดอย่างหนึ่งในใจของเราเองเท่านั้น ไม่มีใครสร้างทุกข์ใจให้ใครได้”^{๖๒}...”

๓) ด้านสังคม

สุขภาพพึ่งตนเมื่อเราเจ็บป่วยแล้วสามารถแบ่งเบาภาระของสังคมได้ เช่น ดูแลตนเองได้มากขึ้นแบ่งเบาภาระของแพทย์ พยาบาล โรงพยาบาล ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของภาครัฐ ใช้สิ่งที่เหมาะสม เรียบง่าย ใกล้เคียง ช่วยเหลือตนเองและสังคมได้มากขึ้น ดังที่จิตอาสาแต่ละท่านกล่าวไว้ดังนี้

ชมเพลิน พรหมจินดา กล่าวว่า “...การได้ใช้วิธีการของแพทย์วิถีธรรมในการดูแลรักษาโรค ทำให้ได้รู้จักสังคมของการเสียสละ การให้และแบ่งปัน เป็นสังคมใหม่ที่มีหุ้มนิตรดี มีศีล ทำความดีร่วมกัน”^{๖๓}...”

บุญทัน มะลิรส กล่าวว่า “...ร่างกายเราแข็งแรงไม่ไปโรงพยาบาล เป็นตัวอย่างในการดูแลสุขภาพแบบสุขภาพพึ่งตน เหนียวนำหุ้มนิตรดีในการปฏิบัติได้มากขึ้น”^{๖๔}...”

ชัยภัทร ชุตติคามิ กล่าวว่า “...เมื่อเราสามารถพึ่งตนเองได้เป็นหลักและพึ่งผู้อื่นได้เป็นรอง จึงเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระของสังคมและเมื่อแต่ละคนสามารถพึ่งตนได้ดี จึงสามารถเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่นได้ เป็นสังคมที่สงบอบอุ่นขึ้น”^{๖๕}...”

^{๖๐} สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๖๑} สัมภาษณ์ ทิวากร ชุมจิต, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๖๒} สัมภาษณ์ ชัยภัทร ชุตติคามิ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๖๓} สัมภาษณ์ ชมเพลิน พรหมจินดา, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๖๔} สัมภาษณ์ บุญทัน มะลิรส, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๖๕} สัมภาษณ์ ชัยภัทร ชุตติคามิ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

๔) ด้านปัญญา ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม พบว่า “วิธีแก้ปัญหาคือปัญหาในโลก คือ การคบและเคารพมิตรดี มี อริยศีล ทำสมดุสร้อนเย็น พึ่งตน และแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ตรงกับพระพุทธเจ้าพบว่า ‘การที่ชีวิต จะมีความผาสุกอันประเสริฐยอดเยี่ยมได้นั้น ต้องปฏิบัติอริยศีลที่ถูกตรง’ และพระโพธิสัตว์แต่ละ พระองค์พบว่า ‘การปฏิบัติอริยศีลที่ถูกตรงนั้นมีฤทธิ์สูงที่สุดกว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือบรรเทาโรคทุก โรค ไม่ว่าจะป็นโรคทางกายหรือโรคทางใจ และสามารถกำจัดหรือบรรเทาสิ่งเลวร้ายทั้งหมดออกจาก ชีวิตของตนได้ รวมทั้งสามารถดูดีสิ่งที่ดีงามทั้งหมดมาสู่ชีวิตตนได้’^{๖๖}

๓.๖.๒ บุคลากรสาธารณสุขในเขตสุขภาพที่ ๗ ที่เป็นผู้นำเอาหลักการแพทย์วิถีธรรม ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรค โควิด ๑๙

บริบทเขตสุขภาพที่ ๗ (ร้อยแก่นสารสินธุ์) รูปแบบการจัดตั้งเขตสุขภาพเพื่อประชาชน ในปัจจุบันระบบสุขภาพของประเทศเป็นแบบพหุลักษณะเชื่อมโยงกับภาคส่วนอื่นและมีแนวโน้มที่ ซับซ้อนมากขึ้นในอนาคต จึงจำเป็นต้องบูรณาการการทำงานของส่วนต่างๆ ในระบบสุขภาพแห่งชาติ ให้หนุนเสริมการทำงานกันและกันอย่างสร้างสรรค์ เพื่อการมีสุขภาพดีถ้วนหน้าในทิศทางสร้างนำซ่อม รวมทั้งกระจายอำนาจและทรัพยากรให้ชุมชนท้องถิ่นและภาคส่วนต่างๆ ร่วมมีบทบาทหน้าที่ในการ อภิบาลระบบสุขภาพ พัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพและจัดการงานด้านสุขภาพมากขึ้น^{๖๗} ในช่วงปี ๒๕๕๖ รัฐบาลได้ปรับการบริหารงานแบบกลุ่มจังหวัด (Cluster) หลายกระทรวงได้จัดแบ่ง เขตตรวจราชการเป็น ๑๘ เขต รวมเขตตรวจราชการส่วนกลาง กรุงเทพมหานครเป็น ๑๙ เขต นอกจากนี้ หน่วยงานด้านสุขภาพอื่นๆ ก็มีการจัดแบบเขตเช่นกัน ได้แก่ สำนักงานหลักประกันสุขภาพ แห่งชาติ (สปสช.) มีสำนักงานสาขาเขตพื้นที่ ๑๒+๑ (กทม.) เขต และภายใต้ พรบ.สุขภาพแห่งชาติ ก็ ได้กำหนดให้มี กรรมการสุขภาพภาคประชาชนจาก ๑๒+๑ เขตด้วยเช่นกัน^{๖๘} ภารกิจของเขตสุขภาพ เพื่อประชาชน คือ สร้างพื้นที่บูรณาการการทำงานด้านสุขภาพของทุกภาคส่วน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิผลและคุณภาพในการทำงานด้านสุขภาพของทุกมิติ และลดความเหลื่อมล้ำ ผลักดันและ

^{๖๖} ใจเพชร กล้าจน, อริยศีลรักษาโรค, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรปราการ: พิมพ์ดี, ๒๕๖๑), หน้า ๙

^{๖๗} คณะทำงานพัฒนารูปแบบการจัดตั้งเขตสุขภาพเพื่อประชาชน กันยายน ๒๕๕๘, “รูปแบบการ จัดตั้งเขตสุขภาพเพื่อประชาชน”, เอกสารประกอบรูปแบบการจัดตั้งเขตสุขภาพ, (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพ แห่งชาติ: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๘). (อึดสำเนา), หน้า ๑-๒.

^{๖๘} คณะทำงานพัฒนารูปแบบการจัดตั้งเขตสุขภาพเพื่อประชาชน กันยายน ๒๕๕๘, “รูปแบบการ จัดตั้งเขตสุขภาพเพื่อประชาชน”, เอกสารประกอบรูปแบบการจัดตั้งเขตสุขภาพ, (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพ แห่งชาติ: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๘). (อึดสำเนา), หน้า ๔.

ขับเคลื่อนการปฏิรูประบบสุขภาพในเขตพื้นที่ให้สอดคล้องกับความจำเป็นด้านสุขภาพ (Health needs) ของประชาชน เพื่อยกระดับสุขภาพของประชาชนในเขตพื้นที่นั้นๆ โดยสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของกลไกต่างๆ ในเขตพื้นที่ เพื่อความยั่งยืน^{๖๙} ซึ่งเขตสุขภาพที่ ๗ ตั้งอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ตอนบน) ของประเทศไทย พื้นที่ ๕๑๓,๑๒๐ ตารางกิโลเมตร ครอบคลุมพื้นที่ ๔ จังหวัด ได้แก่ จังหวัดขอนแก่น พื้นที่ ๑๐,๘๘๖ ตารางกิโลเมตร จังหวัดร้อยเอ็ด พื้นที่ ๘,๔๖๓.๘๘ ตารางกิโลเมตร จังหวัดกาฬสินธุ์ พื้นที่ ๖,๙๔๖.๗๕ ตารางกิโลเมตร และจังหวัดมหาสารคามพื้นที่ ๕,๒๙๑.๗ ตารางกิโลเมตร เขตสุขภาพที่ ๗ พื้นที่ ๓๑,๕๘๘.๓๓ ตารางกิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดต่างๆ ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับจังหวัดเลย หนองบัวลำภู อุดรธานี และสกลนคร

ทิศใต้ ติดต่อกับจังหวัดนครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ และศรีสะเกษ

ทิศตะวันออก ติดต่อกับจังหวัดมุกดาหารและยโสธร

ทิศตะวันตก ติดต่อกับจังหวัดชัยภูมิและเพชรบูรณ์^{๗๐}



^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า๖-๗.

^{๗๐} นิตยาภรณ์ สุระสาย, “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”, ปรัชญาดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๗๖-๗๗.

วงศ์ประสิทธิ์ มะลิรส^{๗๑} อายุ ๕๕ ปี อาชีพ รับราชการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าไคร้ ต.บึงวิชัย อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ และเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ผู้ให้ข้อมูลยินดีเปิดเผยชื่อและให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์)

กล่าวว่า “...อดีตเคยป่วยเป็นภูมิแพ้ ประมาณ ๑๐ ปี มักจะมีอาการจามและไอ เคยเข้าค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรมเมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๕๕ พร้อมมารดาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน และตั้งไข่ระยะสุดท้าย (รักษาตั้งแต่ปี ๒๕๔๙-๒๕๕๕) ดูแลมารดาตามหลักการแพทย์วิถีธรรมจนสุขภาพดีขึ้น

ในฐานะเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ได้เข้ามาอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมตั้งแต่ปี ๒๕๕๕ ซึ่งการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม รพ.สต.ท่าไคร้ อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ ได้สรุปประเด็นการนำแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ของสำนักงานแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข มาผสมผสานกับการให้บริการปกติ เพื่อบรรเทาบำบัดโรค, ป้องกันโรค, ส่งเสริมสุขภาพ และฟื้นฟูสุขภาพ



ภาพที่ ๘ การอ่านบทบทวนธรรมหมอเขียว

ประกอบด้วยหลักคือ ๔อ. +๑ก. ดังนี้

อ.๑ = อารมณ์เบิกบาน ด้วยการทบทวนธรรมหมอเขียว หรืออริยศีล

^{๗๑} สัมภาษณ์ วงศ์ประสิทธิ์ มะลิรส, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าไคร้ ต.บึงวิชัย อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

อ.๒ = กินอาหารเป็นยา ด้วยอาหารสูตรหมอเขียว ถอนพิษปรับสมดุลร้อนเย็น

อ.๓ = ออกกำลังกายเป็นนิจ ด้วยการกดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง
เหมาะสม

อ.๔ = เอาพิษออกจากตัว ด้วยเทคนิคยา ๙ เม็ด ตามสภาพร่างกายในขณะนั้น

ก.๑ = กลุ่มเสริมพลัง/คบมิตรดี รวมกลุ่มด้วยการเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ตามที่
สะดวก

ซึ่งวิธีปฏิบัติ มีดังนี้ คือ

๑. สร้างอารมณ์ให้เบิกบานผ่อนคลายให้ได้ตลอดเวลา ด้วยบททบทวนธรรมหมอเขียวหรืออริยศีลเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกทุกวัน หรือมากที่สุดเท่าที่ทำได้ เป็นการทำใจเพื่อหายโรคเร็ว อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล



ภาพที่ ๙ อาหารเป็นยารักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพ

๒. กินอาหารเป็นยา ด้วยการกินอาหาร “สูตรหมอเขียว” ถอนพิษปรับสมดุลร้อนเย็น คือ ไม่มีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิดจะดีที่สุด เป็นผักผลไม้ ถั่ว ปลอดภัยไม่มี ปรุงด้วยเกลือเป็นหลัก หรือเกลืออย่างเดียดที่สุด ใช้ไฟจากถ่านหรือฟืนดีที่สุด หรืออาจใช้แก๊สก็ได้ ระดับไฟกลางๆ กินตามลำดับการย่อยหรือการดูดซึมง่ายไปหายาก เริ่มต้นด้วยการต้มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ต่อด้วยการกินผลไม้ ผักสด ผักลวก ข้าวพร้อมกับข้าว ถั่วต้มหลากหลาย ล้างคอด้วยน้ำต้มผัก หลังกินเสร็จอย่าเพิ่งดื่มน้ำทันที รอไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง เคี้ยวอาหารให้ละเอียดอย่างช้าๆ



ภาพที่ ๑๐ ออกกำลังกาย กตจุด โยคะ กายบริหาร แบบหมอเขียว

๓. ออกกำลังให้เหมาะสมตามวัยและตามสภาพร่างกาย ด้วยการตามวิดีโอ กตจุด ลมปราณ โยคะกายบริหาร ๑ ชั่วโมง (หรือเปิดทำตามยูทูป) ร่วมกันเดินเร็ว หรือซูปเปอร์พาวเวอร์ ๓ ท่า (ซีทอัพ ดีปลาวาฬ วิดพื้น) ออกกำลังกายทุกวันหรือมีความต่อเนื่องมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในสภาพที่ร่างกายสบาย เบากาย มีกำลัง



ภาพที่ ๑๑ ถอนพิษร้อน ปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยยาเม็ดที่ ๔ แخمมือแช่เท้า

๔. เอาพิษออกจากตัว ด้วยการเลือกรักษาจากเทคนิคยา ๙ เม็ด เช่น ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล, กัวซา, สอนล้างลำไส้ใหญ่, แช่มือแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร, พอก ทา หยอด ประคบอบ อาบ เช็ด ถู ด้วยสมุนไพรที่ถูกัน ตามสภาวะร่างกายร้อนเกินหรือเย็นเกิน หรือร้อนเย็นพันกัน ณ ขณะ นั้นๆ



ภาพที่ ๑๒ คบและเคารพมิตรดี แลกเปลี่ยนสภาวะกายใจ

๕. กลุ่มเสริมพลัง ปรับทุกข์ผูกมิตร หรือการคบมิตรดี ด้วยการเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม อาจเป็นค่าย ๑ วัน หรือ ๒ วัน หรือ ๓-๕ วัน ตามความเหมาะสมที่จัดสรรเวลาได้

ซึ่งในช่วงวิกฤติที่โรคโควิด ๑๙ แพร่ระบาด รพ.สต.ท่าไคร้ได้เป็นโรงพยาบาลสนามชุมชน (CI) ตำบลบึงวิชัย อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ นำวิธีการรักษาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม และแพทย์แผนไทย มาใช้เป็นค่ายสุขภาพเพื่อบำบัดและรักษาผู้ป่วยโรคโควิด ๑๙ ข้อมูลจากการให้สัมภาษณ์ผู้สื่อข่าว หนังสือพิมพ์สยามรัฐ เมื่อวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๔ ที่โรงพยาบาลสนามชุมชน หรือ CI ต.บึงวิชัย อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ ซึ่งเป็นหนึ่งในโรงพยาบาลสนามชุมชนที่รักษาผู้ป่วยโรคโควิด-๑๙ ของ จ.กาฬสินธุ์ โดยได้รับการอนุเคราะห์อาคาร สถานที่จากโรงเรียนท่าไคร้สามัคคี ตั้งอยู่ห่างจากหมู่บ้านประมาณ ครึ่งกิโลเมตร และเริ่มเปิดใช้งานอย่างเป็นทางการรับผู้ติดเชื้อโควิด-๑๙ นอนพักรักษาเมื่อวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๔ ที่ผ่านมา



ภาพที่ ๑๓ โรงพยาบาลสนามชุมชนตำบลบึงวิชัย อำเภอมือง จังหวัดกาฬสินธุ์

ด้วยการร่วมแรงร่วมใจสานพลังของทีม ๔ ทหารเสือ ทั้งเทศบาลตำบลบึงวิชัย ผู้นำชุมชน อสม. โรงเรียน และ รพ.สต.ท่าไคร้ พร้อมด้วย ชมรม อสม.ตำบลวิชัย ซึ่งมีนายวงศ์ประสิทธิ์ มะลิรส เป็น ผอ.รพ.สนามชุมชน (CI) ตำบลบึงวิชัย โดยโรงพยาบาลสนามแห่งนี้บรรยากาศร่มรื่นดีมาก เหมาะต่อการบำบัดรักษาโรค และฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วย ทำให้ทีมบุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข ทีมเจ้าหน้าที่จาก รพ.กาฬสินธุ์ ร่วมกับ รพ.สต.ท่าไคร้ นำวิธีการรักษาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม (เทคนิคฯ ๙ ข้อ) มาดำเนินการรักษาโรค ลักษณะเหมือนค่ายการฟื้นฟูสุขภาพตามความสมัครใจของผู้ป่วย พร้อมทั้งนำแพทย์แผนไทยเข้ามาเพิ่มเติมการรักษา



ภาพที่ ๑๔ กิจกรรมสวดมนต์ทบทวนธรรม โรงพยาบาลสนามชุมชนตำบลบึงวิชัย อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์

โดยมีการจัดกิจกรรมฟื้นฟูสุขภาพประจำวันตามหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมใน รูปแบบ ๔ อ.๑ ก. และอยู่ในการดูแลของทีมสุขภาพของ รพ.สต.ร่วมกับชมรม อสม.ตำบลบึงวิชัย ไกล่ชิด ซึ่งแต่ละวันมีกิจกรรมประกอบด้วย ช่วงเวลา ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว ๐๕.๓๐ น.-สวดมนต์,ทบทวนธรรม (อ.๑ อารมณเบิกบาน ใช้เทคนิคยา ข้อที่ ๘-๙)



ภาพที่ ๑๕ กิจกรรมออกกำลังกายโรงพยาบาลสนามชุมชนตำบลบึงวิชัย อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์

ช่วงเวลา ๐๖.๐๐ น. กายบริหาร, มาร์ชซิ่ง ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย (๐.๓ ออกกำลังกายเป็นนิจ ใช้เทคนิคฯ ข้อที่ ๖) ช่วงเวลา ๐๗.๐๐ น. ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น, รับประทานอาหารเช้า ช่วงเวลา ๐๘.๐๐ น. ทีมสุขภาพ ให้ความรู้ เวลา ๑๐.๐๐ น. พักผ่อนสบาย เวลา ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า จากนั้นช่วงเวลา ๑๓.๐๐ น. พักผ่อนตามสบาย และถอนพิษปรับสมดุลร้อนด้วยสมุนไพรไล่ตัวที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น (๐.๔ เอาพิษออก ใช้เทคนิคฯ ข้อที่ ๑-๕) เช่น ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น, แอ้อาบหรืออบตมหรือเช็ดถูทาหยอดประคบด้วยสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น เวลา ๑๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า เวลา ๑๘.๐๐ น. กายบริหาร, มาร์ชซิ่ง ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย



ภาพที่ ๑๖ กิจกรรมออกกำลังกายโรงพยาบาลสนามชุมชน ต.บึงวิชัย อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์

(๐.๓ ออกกำลังกายเป็นนิจ ใช้เทคนิคฯ ข้อที่ ๖) เวลา ๒๐.๐๐ น. สวดมนต์, ทบทวนธรรม (๐.๑ อารมณ์เบิกบาน ใช้เทคนิคฯ ข้อที่ ๘-๙) และเวลา ๒๑.๐๐ น. ปิดไฟนอน โดยกิจกรรมดังกล่าว เป็นวิธีการเสริมเติมเต็มฟื้นฟูสุขภาพด้วยแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม และแพทย์แผนไทยควบคู่ไปกับการรักษาแพทย์ปัจจุบัน และการรักษาของแพทย์ รพ.กาฬสินธุ์ ซึ่งต้องทำด้วยความสมัครใจ ผู้ติดเชื่อโควิด ๑๙ ที่นอนพักรักษาทำก็ได้หรือไม่ทำก็ได้ แต่ส่วนใหญ่ผู้ป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นมีสุขภาพดี แข็งแรง และฟื้นตัวเร็วขึ้นอย่างมาก^{๗๒}

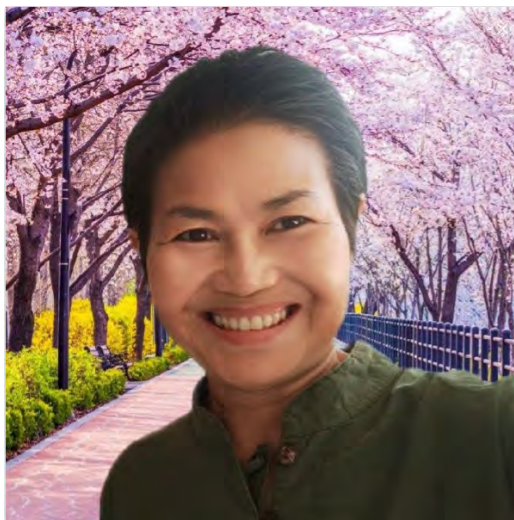
^{๗๒} หนังสือพิมพ์สยามรัฐ, ข่าวภูมิภาค [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://siamrath.co.th/n/273921> / [๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖].



นางเนาวรัตน์ จุฑาสงษ์^{๗๓} อายุ ๕๙ ปี อาชีพ รับราชการ ตำแหน่งสาธารณสุขอำเภอ กมลาไสย จ.กาฬสินธุ์ และเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ผู้ให้ข้อมูลยินดีเปิดเผยชื่อและให้ข้อมูลในการ สัมภาษณ์)

คุณเนาวรัตน์ได้กล่าวว่า “การรักษาโรคในพระพุทธศาสนาจะเกี่ยวกับการทำให้เราสามารถ รู้กฎแห่งกรรม กรรมคือการกระทำ ถ้าทำผิดศีล คือ ทำไม่ดี ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยเนื่องจากจิตใจเกิดความกังวล มีความเครียด ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาโรคทางจิตใจส่งผลให้เกิดโรคทางกาย ช่วงวิกฤติการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ได้ใช้หลัก ทำความสมดุลของร่างกายตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เช่น การฉีดวัคซีนป้องกันโควิด ๑๙ ก็สร้างความสมดุลในร่างกายด้วยการดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น สอดคล้องกับการใช้หลักธรรมในการปรับจิตใจ เมื่อจิตใจเข้มแข็งร่างกายก็จะแข็งแรง สอดคล้องกับหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสในคิลานสูตร แม้หลักการทำสมดุลร้อนเย็นจะเป็นเรื่องง่ายแต่ยากสำหรับผู้ที่ไม่เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมทำให้ไม่เข้าใจว่าตนเองมีภาวะร่างกายอย่างไร ทำให้ปรับสมดุลได้ยาก อาการเจ็บป่วยจากโรคโควิดก็แก้ได้ยากและทุเลาได้ยาก หากไม่รู้จักหลักสมดุลร้อนเย็น”

^{๗๓} สัมภาษณ์ เนาวรัตน์ จุฑาสงษ์, สาธารณสุขอำเภอ กมลาไสย จ.กาฬสินธุ์, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.



ศิริเพ็ญ ทองดี^{๗๔} อายุ ๕๕ ปี อาชีพ รับราชการ ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รพ.สต. กระนวนชำสูง จ.ขอนแก่น และ ปัจจุบันเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ผู้ให้ข้อมูลยินดีเปิดเผยชื่อและให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์)

คุณศิริเพ็ญ ได้กล่าวถึงความเข้าใจเกี่ยวกับโรคในพระพุทธศาสนาว่า “ โรค เกิดจากเราทำให้เกิดโรคเอง เกิดจากการกระทำของเราเอง เกิดจากคนทำบาปไม่ทำบุญ เกิดจากการเบียดเบียนชีวิตอื่น สัตว์อื่น การดูแลสุขภาพพื้นฐานคือ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ ๕ หมู่และรักษาสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ การสร้างกุศลช่วยเหลือคนอื่นไม่รับประทานสิ่งที่ก่อให้เกิดโรคแก่ร่างกาย ความเจ็บป่วยด้วยภาวะที่ร่างกายไม่สมดุลจากภาวะร้อนเกินเย็นเกิน วิธีแก้ต้องปรับให้ร่างกายสมดุล ถ้าร้อนเกินก็เอาเย็นแก้

ช่วงวิกฤติการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ที่ รพ.สต. กระนวนชำสูง มีวิธีการป้องกัน คือ ไม่เข้าไปในพื้นที่เสี่ยงโควิด ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมเสริมกับวิถีของแผนปัจจุบัน แนะนำให้ผู้ป่วยเป็นโรคโควิด ๑๙ รับประทานพืชผักเพื่อเพิ่มภูมิต้านทานให้กับตนเอง เช่น ดาวดอย (ป็นนกไส้) ผักไชยา เสดดพังพอน ผักพื้นบ้านต่างๆ ที่อยู่ในภาคอีสาน มีตัวอย่างผู้ป่วยที่เป็นโควิดแต่ไม่แสดงอาการ เพราะกินผักไชยาทุกวัน จะเห็นได้ว่าการกินผักปามีส่วนช่วยเพิ่มภูมิต้านทานได้ เป็นการใช้ยาเม็ดที่ ๑ น้ำสมุนไพรปรับสมดุล ใช้ยาเม็ดที่ ๗ อาหารปรับสมดุล ให้ผู้ป่วยงดเนื้อสัตว์ใหญ่ งดน้ำตาล มีการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนให้แข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย ตรงกับยาเม็ดที่ ๖ ใช้ยาเม็ดที่ ๕

^{๗๔} สัมภาษณ์ ศิริเพ็ญ ทองดี, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รพ.สต. กระนวนชำสูง จ.ขอนแก่น จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

การพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ ให้ผู้ป่วยต้มสมุนไพรที่เป็นฤทธิ์ร้อน ๗ ส่วน ฤทธิ์เย็น ๓ ส่วน มา ต้มอาบ ต้มดื่ม ต้มสูดดม หาสมุนไพรในบ้านที่หาได้ง่าย สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบมะขาม ย่านาง อ่อม แห้ว ใบเตย รางจืด สมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ใบหนาด ใบมะกรูด ลูกมะกรูด การใช้น้ำมันเขียวช่วยเรื่อง การสูดดม มีตัวอย่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขติดโควิด จมูกไม่ได้กลิ่น ใช้น้ำมันเขียวสูดดม ช่วยให้การดม กลิ่นกลับมาดีขึ้น เทียบกับคนไข้อาการเดียวกันต้องใช้เวลา ๓-๔ วัน ถ้าใช้น้ำมันเขียว ๑-๒ วันก็ได้ กลิ่นแล้ว ที่สำคัญคือยาเม็ดที่ ๘ ใช้ธรรมชาติ ก็คือ วางใจ ไม่ต้องกลัวโรค ไม่ต้องเร่งผล ไม่ต้องกังวล”



นางพัชรี มณีไพโรจน์ อายุ ๕๖ ปี อาชีพ รับราชการ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าไคร้ ต.บึงวิชัย อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ (ผู้ให้ข้อมูลยินดีเปิดเผยชื่อ และให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์)

คุณพัชรี กล่าวว่า “การใช้หลักศีลธรรมในการรักษาโรคตามพระสูตรในพระไตรปิฎก เช่น โรคโควิด ๑๙ เมื่อเกิดโรคก็รู้ว่า เราจะดูแลตัวเองอย่างไร เช่น ดูแลด้วยสมุนไพร ออกกำลังกาย การป้องกัน เมื่อเกิดโรคก็ดูแลตนเอง มีสติ ใส่แมสป้องกันตัวเอง ล้างมือ รักษาระยะห่าง ถ้าเกิดมี โอกาสสัมผัสกับผู้ป่วย เราก็วางใจว่า เราป้องกันเต็มที่ เราไม่เอาใจไปฝึกฝึกกับโรค ไม่กลัว ให้รักษา ระยะห่างแล้วต้องไม่กลัว ไม่ตระหนก ให้ความรู้กับคนในชุมชน ให้ความรู้กับ อสม.ว่า โรคนี้อันตราย จริง แต่ต้องไม่กลัว ให้ความรู้กับคนในชุมชน ในหลักการแพทย์วิถีธรรมที่นำไปประยุกต์ใช้ในการ ดูแลผู้ป่วยโควิด เช่น การสูดดมสมุนไพร อบ อาบ เช็ดสมุนไพร หยอดจมูก หรือล้างจมูก เมื่อคนใน ชุมชนมีความรู้ในการดูแลผู้ป่วยทำให้มั่นใจในการดูแลผู้ป่วยโควิดได้ และยังส่งเสริมให้คนในชุมชนทำ กสิกรรมปลูกผัก ในช่วงที่มีวิกฤติโรคโควิดระบาด คนในชุมชนก็มีอาหารกิน แบ่งปัน ดูแลกันและกัน มากขึ้น

ปัญหาและอุปสรรค คือ การที่สื่อประชาสัมพันธ์ ความรุนแรงของโรคมักจนทำให้ ประชาชนเกิดความตระหนก ไม่ใช่เฉพาะประเทศไทยแต่ทุกประเทศทั่วโลก คนแต่ละคนรับรู้ไม่ เท่ากัน ก็จะเผชิญหน้าไม่เท่ากัน เราต้องให้เขามีความรู้ที่จะดูแลตนเองได้ ตัวอย่างเหตุการณ์ เช่น เมื่อ

มีผู้ป่วยติดโรคโควิด ๑๙ เข้ามาในหมู่บ้าน คนในชุมชนก็ไม่อยากให้เข้ามาในพื้นที่ เราต้องให้ความรู้ ว่าโรคเกิดอย่างไร ป้องกันอย่างไร แม้อุณหภูมิไหน ใครก็รัก เราจะดูแลอย่างไรไม่ให้ชาวบ้าน หวาดระแวง ใช้หลักธรรมในการเข้าไปจัดการเผชิญและตั้งรับกับปัญหานี้ ดึงผู้นำทุกภาคส่วนของ หมู่บ้านให้เข้ามาร่วมกัน”^{๗๕}

๓.๖.๓ ผู้ผ่านการเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ที่นำเอาหลักการแพทย์ วิถีธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคโควิด ๑๙ (ผู้ป่วย ผู้ดูแล กลุ่มเสี่ยง)

คุณณัฐตา อินชัชวงศ์ กล่าวว่า “...โรคทางพระพุทธศาสนานั้นวิธีการรักษาคือสร้างสมดุล ให้กายและใจ เมื่อตรวจพบว่าเป็นโรคโควิด ๑๙ ได้นำหลักการแพทย์วิถีธรรมยาเม็ดที่ ๘ ใช้ธรรมะ ละ บาบ บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่กลัว ไม่กังวล รักษาตามอาการ ปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยการ ใช้ ยาเม็ดที่ ๑ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น ยาเม็ดที่ ๗ กินอาหารปรับสมดุลเน้นอาหาร พืช จืด สบาย เมื่อมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายก็ ถอนพิษ ด้วยการ ใช้ ยาเม็ดที่ ๔ การแช่มือแช่เท้า ยาเม็ดที่ ๕ การอบด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง ได้อะไรที่รู้สึกสบายจะทำให้หายโรค”^{๗๖}...

คุณนปภา รัตนวงศา กล่าวว่า “...โรคมีย ๓ โรค คือ โรคร้อนเกิน โรคเย็นเกิน และโรค ร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน โรคเกิดจากไม่สมดุลร้อนเย็นกับวิบากร้าย แก่กลับโดยการทำให้สมดุลร้อนเย็น และทำวิบากดี เมื่อตรวจพบว่าเป็นโรคโควิด ๑๙ รู้ว่าเป็นโรคที่เป็นเชื้อไวรัสไม่มียารักษา ดูแลตาม อาการจึงใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม ยา ๙ เม็ดอย่างเต็มที่ ใช้ ยาเม็ดที่ ๗ รับประทานอาหารปรับ สมดุล เน้นอาหาร พืชจืด สบาย ยาเม็ดที่ ๑ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลทั้งสมุนไพรฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น ยาเม็ดที่ ๓ ดื่มน้ำสมุนไพรล้างลำไส้ใหญ่เอาพิษออกจากร่างกาย ไม่เอาพิษเพิ่ม เอาพิษออกให้มากที่สุด ยาเม็ดที่ ๕ อบสมุนไพรที่ถูกต้อง ยาเม็ดที่ ๘ ใช้ธรรมะเพิ่มศีล พังธรรมะที่ถูกต้อง ทำแล้วได้ผลจริงและ หายจากโรคได้จริง”^{๗๗}...

คุณพวงเพ็ญ ทองเย็น กล่าวว่า “...แพทย์วิถีธรรมสอนหลักการยา ๙ เม็ด นำเอาสิ่งที่ เรียบง่ายใกล้ตัว มารักษาโรคได้เรียนรู้ว่าความรู้สึกทางใจมีผลต่อกาย เมื่อคนรอบข้างป่วยเป็นโรคโค วิด ๑๙ ได้ใช้หลักยาเม็ดที่ ๘ ธรรมะ ทำใจให้ไม่กลัว ไม่หวั่นไหว ดูแลใจและกายควบคู่กันไป กายก็ ถอนพิษ ด้วยการปรับสมดุล กินสมุนไพรฤทธิ์ร้อนและฤทธิ์เย็น กินอาหารพืชจืดสบาย ปรับร้อนเย็น

^{๗๕} สัมภาษณ์ พัชรี มณีไพโรจน์, พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าไคร้ ต.บึงวิชัย อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๗๖} สัมภาษณ์ ณัฐตา อินชัชวงศ์, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๗๗} สัมภาษณ์ นปภา รัตนวงศา, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

ตามภาวะของร่างกายในแต่ละช่วง การปรับสมดุลที่ดี รวมถึงใจที่ดี ทำให้อาการของโรคทุเลาลง เมื่อเราแก้ไขได้ถูกเหตุ^{๗๘}...”

คุณธัญมน หมดเหมน กล่าวว่า “...โรคเกิดจากใจที่เป็นทุกข์ ไม่สบายใจ อันเป็นผลจากวิบากหรือผลของการกระทำที่เป็นไปในทางที่เบียดเบียน โรคทางกาย รักษาด้วยการปรับสมดุลร่างกาย โรคทางใจ รักษาได้ด้วยกรรมดีใหม่ ละการเบียดเบียนตัวเอง คนอื่น สัตว์อื่น ทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่เครียด ไม่กังวล การแพทย์วิถีธรรมทำให้เราพึ่งตนเองได้ ด้วยการใช้ธรรมะ เน้นของที่ประหยัด เรียบง่าย ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดทุกข์ เมื่อป่วยเป็นโควิด หมั่นพิจารณาความเจ็บป่วยว่าเป็นทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้ เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกชีวิตต้องมี และดูแลร่างกายให้แข็งแรงด้วยการกินอาหารปรับสมดุล ออกกำลังกาย พักผ่อนให้พอเหมาะ ใจที่ไม่กลัวโรคไม่หวั่นไหว ไม่เร่งผล จะช่วยให้อาการเจ็บป่วยทางกายหายได้เร็วขึ้น^{๗๙}...”

คุณอรวิภา กริฟพิธส์ กล่าวว่า “...โรคเกิดจากวิบากร้ายและความไม่สมดุลร้อนเย็น ดูแลได้ด้วยการปรับสมดุลกายใจ เมื่อร่างกายไม่สมดุลก็ปรับได้ด้วยการปรับสมดุลอาหารกายและอาหารใจ เมื่อมีอาการป่วย ใช้วิธีการที่อบรมในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมดูแลตนเอง ใช้น้ำสมุนไพรในตัวปรับสมดุล ต้ม หยอดหู หยอดตา และล้างจมูก ทุกวันเช้าเย็น กินข้าวต้ม และผักสด ผักลวก

ใส่เล็กน้อย การใช้ของที่หาได้ง่าย โกลัตุ้มมาใช้ดูแลตนเอง ทำให้ประหยัด สบายกายและใจ ทำให้มีกำลังใจ^{๘๐}...”

คุณวันยา เรียนจันทร์ กล่าวว่า “...จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว จิตที่เข้มแข็งทำให้ความเจ็บป่วยน้อยลง โรคในทางพระพุทธศาสนา เกิดจากวิบากและความไม่สมดุล วิธีรักษา คือ ทำวิบากดี ยินดีรับวิบากเก่า ปรับสมดุลร้อน-เย็น ช่วงที่ตรวจพบว่าป่วยเป็นโรคโควิด ทำใจว่าถ้ายังหายใจได้อยู่ แสดงว่าเรายังไม่ตาย ใช้วิธีกดจุดลมปราณ จุดหัวใจ และ อบสมุนไพรปรับสมดุล ช่วยให้ขยายปอด และหลอดลม ทำจิตใจให้เข้มแข็ง เข้าใจวิบากที่พลาดทำไม่ดี หรือวิบากดีคอยคุ้มครอง รับแล้วก็หมดไป เพราะปัจจุบันเพียรทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้จริง^{๘๑}...”

คุณเพิ่มสุข สังคมศิลป์ กล่าวว่า “...โรคทางใจแรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน โรคทางกายเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ การกระทำทุกอย่างคิด พูด ทำ ทำให้มีผลต่อตนเอง สะสมเป็นวิบากดี วิบากร้าย

^{๗๘} สัมภาษณ์ พวงเพ็ญทองเย็น, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๗๙} สัมภาษณ์ ธัญมน หมดเหมน, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๘๐} สัมภาษณ์ อรวิภา กริฟพิธส์, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๘๑} สัมภาษณ์ วันยา เรียนจันทร์, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

ให้ผลในชาตินี้ส่วนหนึ่ง ชาติต่อไปส่วนหนึ่งและชาติต่อๆ ไปอีกส่วนหนึ่ง การเจ็บป่วยตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เกิดจากร่างกายไม่สมดุลและวิบากร้าย ช่วงสถานการณ์โควิด ๑๙ ไม่ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด เพราะยังไม่มีผลการวิจัยรับรองว่าใช้ได้ผล เมื่อตรวจพบว่าป่วยเป็นโรคโควิด ใช้การปรับสมดุลร้อนเย็นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปรับเรื่องอาหาร กินอาหาร พืชจัดสบาย ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ เมื่อใจ ไม่กลัว ไม่กังวลไม่หวั่นไหวร่างกายก็ฟื้นได้เร็ว ^{๘๒}...”

คุณสมใจ สิทธิพงษ์ กล่าวว่า “...โรค เกิดจากความทุกข์ใจ ทุกข์กาย กลัว กังวล ไม่มั่นใจในตัวเอง ความไม่ได้ตั้งใจ เพ่งโทษถือสาผู้อื่น รักษาโรคใจได้ด้วยธรรมะ ฟังธรรมะ เชื่อและขัดเรื่องกรรมที่เราทำมา เมื่อตรวจพบว่า เป็นโรคโควิด ๑๙ ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมในการดูแลตนเอง คือ ต้มสมุนไพรดื่ม ใช้สมุนไพรที่ถูกต้องทั้งสมุนไพร ฤทธิ์ร้อนและฤทธิ์เย็น ทำดีที่อกซ์สวณล้างลำไส้ใหญ่ เอาพิษร้อนออก กินอาหารมังสวิรัต กินสมุนไพรฟ้าทะลายโจรแก้ไข้ เมื่อใจไม่กลัว มีวิธีดูแลตนเองได้ร่างกายก็ดีขึ้น ^{๘๓}...”

คุณนภัสสรณ์ญ์ มาตย์คำมี กล่าวว่า “...โรคเกิดจากความไม่สมดุลของร่างกาย การมีจิตใจขุ่นมัว สะสมกิเลสจึงก่อให้เกิดโรคทางกายและใจ การดูแลผู้ป่วยโรคโควิด ๑๙ คือ ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตประจำวัน รักษาระยะห่าง รักษาสมดุลร่างกายให้ดี ภูมิต้านทานโรค เซลล์เราแข็งแรง ทำให้ไม่ป่วยเป็นโรคโควิด ^{๘๔}...”

คุณจิตรา พรหมโคตร กล่าวว่า “...โรคเกิดจากภาวะไม่สมดุลทั้งด้านกายและใจ เมื่อป่วยเป็นโรค มีอาการร้อนเย็นไม่สมดุลปรับร้อนใช้เย็น ปรับเย็นใช้ร้อน ถ้ามีอาการร้อนเย็นพันกันใช้ทั้งร้อนและเย็น ใช้อาหารเป็นยารักษาโรค ^{๘๕}...”

๓.๗ สรุปท้ายบท

การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีธรรมเพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่มีประสิทธิภาพคือ ล็อกดาวน์ สวมแมส เว้นระยะห่าง ล้างมือ ถูอริยศีล ทำสมดุลร้อนเย็น ทำกสิกรรมไร้สารพิษ เน้นการดำรงชีวิตให้สมดุล ด้วยสิ่งที่จำเป็น ประหยัด เรียบง่าย ฟังตนเองได้เป็นหลัก ฟังคนอื่นหรือสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อนเป็นรอง (เมื่อจำเป็น) สิ่งใดที่เกินกำลัง

^{๘๒} สัมภาษณ์ เพิ่มสุข สังคมศิลป์, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๘๓} สัมภาษณ์ สมใจ สิทธิพงษ์, ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๘๔} สัมภาษณ์ นภัสสรณ์ญ์ มาตย์คำมี, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๘๕} สัมภาษณ์ จิตรา พรหมโคตร, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

ความสามารถ ก็เกื้อกูลช่วยเหลือกัน และบูรณาการผสมผสานข้อดีของการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ตามความเหมาะสมของชีวิต ในการรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มประชากร ๒๑ คน ได้แก่ ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพथย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย จิตอาสาแพथย์วิถีธรรมจำนวน ๖ คน จิตอาสาแพथย์วิถีธรรมที่เป็นบุคลากรสาธารณสุขในเขตสุขภาพที่ ๗ อีก ๔ คน รวม ๑๐ คน (เป็นผู้ป่วย, ผู้ดูแล, กลุ่มเสี่ยง) และผู้ผ่านการเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพथย์วิถีธรรม ๑๐ คน (เป็นผู้ป่วย, ผู้ดูแล, กลุ่มเสี่ยง)

พบว่าการปฏิบัติหลัก ๙ หรือยา ๙ เม็ดของแพथย์วิถีธรรมทำให้อาการเจ็บป่วยจากโรคโควิดหรือโรคอื่นๆดีขึ้นได้นั้นผู้ป่วยต้องรู้จักภาวะสมดุลร้อนเย็นของร่างกายตนเอง ว่าตอนนี้มีภาวะร้อนเกิน เย็นเกิน หรือ ร้อนเย็นพันกัน แล้วนำอาหารหรือสมุนไพรที่ถูกกันนำมาแก้ไขจะบรรเทาอาการเจ็บป่วยทางกายได้ดีขึ้น ส่วนการรักษาโรคทางใจจะมีการฟังธรรม การแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม การสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม การตรีกตรองใคร่ครวญธรรม เป็นองค์ประกอบของการฝึกฝนปฏิบัติตนสู่ความเป็นพุทธะของทั้งจิตอาสาแพथย์วิถีธรรมและผู้เข้าค่ายฯ ซึ่งการปฏิบัติได้มากน้อยหรือหายจากโรคได้นั้นขึ้นอยู่กับความตั้งใจและอินทรีย์/พลัง ของแต่ละบุคคล

การปฏิบัติยา ๙ เม็ดของแพथย์วิถีธรรม เป็นทั้งการวินิจฉัยโรค การรักษาโรค การป้องกันโรค การตรวจแล็บ และการประเมินผลสุขภาพด้วยตนเองดังคำตรัสของพระพุทธเจ้า ในกถกจูปมสูตร ซึ่งเป็นตัวชี้วัดทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ดังนี้ ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี ได้แก่ (๑) ความเจ็บป่วยน้อย (๒) ความลำบากกายน้อย (๓) เบากาย เบาใจ (๔) มีกำลัง (๕) เป็นอยู่ผาสุก

บทที่ ๔

วิเคราะห์การประยุกต์ใช้คิลานสูตรเพื่อการป้องกันและรักษาสุขภาพ จากโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ในบทนี้ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการศึกษา ทั้งภาคเอกสารและภาคสนาม นำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ โดยวิเคราะห์ใน ๔ ประเด็นหลัก ได้แก่ ๔.๑ ประชากร ๔.๒ การประยุกต์หลักธรรมคิลานสูตรกับหลักการแพทย์วิถีธรรม ๔.๓ การป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของแพทย์วิถีธรรม ๔.๔ ผลของการประยุกต์ใช้หลักคิลานสูตรดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

๔.๑ ประชากร

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาสภาพพื้นฐานส่วนบุคคลของผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมที่ป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด และการประกอบอาชีพหลัก ปรากฏผลตามตารางดังนี้

ตารางที่ ๑ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตาม เพศ อายุ การศึกษา อาชีพหลัก

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๕	๒๓.๘
หญิง	๑๖	๗๖.๒
๒. อายุ (ปี)		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๓๐	๐	๐
๓๑-๔๐	๔	๑๙.๐

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๔๑-๕๐	๓	๑๔.๓
๕๑-๖๐	๑๒	๕๗.๒
มากกว่าหรือเท่ากับ ๖๑	๒	๙.๕
ค่าต่ำสุด = ๓๓ ปี		
ค่าสูงสุด = ๖๘ ปี		
ค่าเฉลี่ย = ๕๑.๒๔ ปี		
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = ๙.๗๕๗ ปี		
๓. ระดับการศึกษาสูงสุด		
มัธยมศึกษาตอนปลาย	๒	๙.๕
ปริญญาตรี	๑๓	๖๑.๙
ปริญญาโท	๕	๒๓.๘
ปริญญาเอก	๑	๔.๘
๔. อาชีพหลัก		
แม่บ้าน	๑	๔.๘
ค้าขาย	๓	๑๔.๓
รับจ้าง / พนักงานบริษัท	๒	๙.๕
รับราชการ	๖	๒๘.๕
ข้าราชการบำนาญ	๑	๔.๘
เกษตรกร	๑	๔.๘
จิตอาสา	๗	๓๓.๓

จากตารางข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ของผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมที่ป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

เพศ พบว่า ผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมที่ป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ร้อยละ ๗๖.๒ เป็นเพศหญิง รองลงมา ร้อยละ ๒๓.๘ เป็นเพศชาย ตามลำดับ

อายุ พบว่า ผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมที่ป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ร้อยละ ๕๗.๒ มีอายุระหว่าง ๕๑-๖๐ ปี รองมาร้อยละ ๑๙.๐ มีอายุระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี ร้อยละ ๑๔.๓ มีอายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี และร้อยละ ๙.๕ มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ ๖๑ ปี ตามลำดับ โดยมีอายุต่ำสุด ๓๓ ปี อายุสูงสุด ๖๘ ปี และมีอายุเฉลี่ย ๕๑.๒๔ ปี

ระดับการศึกษาสูงสุด พบว่า ผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมที่ป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ร้อยละ ๖๑.๙ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี รองมาร้อยละ ๒๓.๘ ระดับปริญญาโท ร้อยละ ๘.๖ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ ๙.๕ และร้อยละ ๔.๘ ระดับปริญญาเอก ตามลำดับ

อาชีพหลัก พบว่า ผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมที่ป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ร้อยละ ๓๓.๓ มีอาชีพหลักเป็นจิตอาสา รองมาร้อยละ ๒๘.๕ รับราชการ ร้อยละ ๑๔.๓ ค้าขาย ร้อยละ ๙.๕ รับจ้าง/พนักงานบริษัท และ ร้อยละ ๔.๘ ข้าราชการบำนาญ เกษตรกรและแม่บ้านตามลำดับ

๔.๒ การประยุกต์หลักธรรมคิลานสูตรกับหลักการแพทย์วิถีธรรม

"คิลานสูตร" นั้น พระพุทธเจ้าก็เน้นให้เกิดความรู้สึกสบาย สบายมีทั้งสบายกายและสบายใจ พระพุทธเจ้าตรัสถึงการได้โภชนะอาหารกายอาหารใจที่สบาย จึงหายจากอาพาธหรือโรคนั้น เมื่อไม่ได้ยอมไม่หาย ได้เภสัช ยา วิธีการรักษาโรคที่ได้แล้วรู้สึกสบาย จึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ยอมไม่หาย ก็คือท่านก็เน้นให้ชีวิตเรารู้สึกสบาย การใช้ธรรมะรักษาโรคเป็นยาเม็ดที่ ๘ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คิลานสูตร เป็นหลักธรรมรักษาโรคที่สำคัญในการอบรมค่ายสุขภาพ ที่บูรณาการเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ด้านจิตใจ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้บูรณาการนำหลักธรรมในพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรค ซึ่งคิลานสูตรนั้นเป็นหนึ่งในหลักธรรมสำคัญที่นำมาใช้รักษาโรคทางใจและโรคทางกายโดยนำมาบูรณาการประยุกต์ใช้กับการแพทย์วิถีธรรมตามเพื่อให้เกิดความสุขสบายด้านกายและใจ ในหลักการแพทย์วิถีธรรมมีการบูรณาการประยุกต์ใช้คิลานสูตร ตามเทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) แบ่งเป็น

เม็ดเลิศ คือ **เม็ดที่ ๘** ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคมสิ่งดีล้อมที่ดี คือ สานพลังกับหมู่มิตรดี ลดกิเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน และช่วยเหลือผู้อื่น **เม็ดที่ ๙** รู้เพียรรู้จักให้พอดี

เมื่อดั้ง คือ **เมื่อดั้งที่ ๖** การออกกำลังกาย กตจุตลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง **เมื่อดั้งที่ ๗** การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

เมื่อดั้งเสริม คือ **เมื่อดั้งที่ ๑** การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น **เมื่อดั้งที่ ๒** การก้าวขา หรือการขูดขาหรือขูดพิษหรือขูดลม (การขูดระบายพิษทางผิวหนัง) **เมื่อดั้งที่ ๓** การสวนล้างพิษออกจาก ลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง (ดีท็อกซ์) **เมื่อดั้งที่ ๔** การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย **เมื่อดั้งที่ ๕** การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตาม ภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

ดั่งตัวอย่างในตาราง

๔.๒.๑ ทางใจ

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม
คิลานสูตรที่ ๑ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๘๘-๘๙/ ๔๔-๔๕ (ฉบับสยามรัฐ) และ ปฐมคิลานสูตร ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๔/๖๖-๖๘ (ฉบับมหาจุฬาฯ)	พระพุทธองค์ตรัสแก่ภิกษุซึ่งกำลัง อาพาธว่า ภิกษุ เธอติเตียนตนเอง โดยศีลได้หรือไม่ ภิกษุ จักขูเที่ยง หรือไม่เที่ยง โสตะ ฯลฯ ฆานะ ชีวหา กาย มโน เที่ยงหรือไม่เที่ยง ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความ แปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะ พิจารณา เห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา ภิกษุ อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่ อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ ฯลฯ มโน เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลาย กำหนด เพราะคลายกำหนด จิต ย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว ฯลฯ ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่าง นี้อีกต่อไป พระผู้มีพระภาคตรัส	ในหลักการแพทย์วิถีธรรมใช้หลักยา เมื่อดั้งเลิศ คือยา เมื่อดั้งที่ ๘ ใจมี ความสำคัญมากกับการรักษาโรค เมื่อเราวางใจได้ก็ ถ้าเราทุกข์ใจจะ เกิดแต่ผลเสีย ถ้าเราสุขใจก็เป็นผลดี ใจเป็นทุกข์เป็นวิบากไม่ดีที่เพิ่มขึ้น ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมจะให้ ผู้เข้าค่ายอ่านบทบททวนธรรม ผู้ เข้าค่ายได้ทบทวนธรรม สนทนา ธรรม ระลึกถึงศีล ซึ่ง อาจารย์หมอ เชียว ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้ อธิบายธรรม เรื่องไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งในระดับ หายาบ หมายถึงร่างกาย หรือวัตถุ ภายนอก ที่เป็นรูปธรรม แต่ใน ระดับละเอียด (ระดับปรัถธรรม) หมายถึงส่วที่เป็นนามธรรมในจิต

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม
	<p>อย่างนี้แล้ว ภิกษุนั้นก็มิไฉยยินดีชื่นชมพระภาสิตของพระผู้มีพระภาคธรรมจักขุ อันปราศจากธูลีปราศจากมลทินได้เกิดแก่ภิกษุ นั้น</p> <p>พระพุทธเจ้าสอนให้ แยกความรู้สึกทางกายกับความรู้สึกทางใจ ท่านกำลังถาม นี่ท่านคำถามของท่านคำถามแรกความเจ็บป่วยมันทุเลาลงไหม ความเจ็บป่วยความทุกข์ทรมานเป็นยังงี้ มันทุเลาบ้างไหมมันไม่กำเริบไข้ไหม ภิกษุก็บอกว่ากำเริบอย่างเดียว ไม่ทุเลาเลย ทรมานอย่างหนักเลย พระพุทธเจ้าท่านก็สอนต่อไปท่านกำลังแยก กายิกเวทนากับเจตสิกขเวทนา กายิกเวทนา ก็แก้ด้านร่างกาย เจตสิกขเวทนาก็แก้ด้านจิตใจ ต้องแก้คนละอัน กายก็แก้กายไป จิตก็แก้จิตไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าแก้จิตได้ตอนนี้เลยจะเป็นประโยชน์ต่อจิตต่อกายทันทีเลย แล้วจิตนี้มีฤทธิ์แรงเท่ากบดินทั้งแผ่นดิน</p> <p>เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าก็เลือกที่จะกำจัดทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดคือทุกข์ที่จิต ทุกข์จิตทุกข์ใจ นี่แหละมันทุกข์ที่สุดเท่ากบดินทั้งแผ่นดิน ท่านก็เลือกเอาอันนี้ก่อนเลย และ</p>	<p>ได้แก่อาการทุกข์ (ทุกข์อริยสังข์) สุขลง (สุขัลลิกะ) ที่เกิดขึ้นภายในจิต อันเกิดจากการมีกิเลส นั้นมันไม่เที่ยงมันเป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวเราของเรา ดังนั้นการเห็นความจริงตามความเป็นจริงว่า จิตของเราที่หลงยึดมั่นถือมั่นในสุขลงจากกิเลส กามและอัตตา จะทำให้เราเป็นทุกข์เมื่อได้เห็นความจริงตามความเป็นจริง จิตก็จะคลายจากความยึดมั่นถือมั่น</p> <p>ยาเม็ดที่ ๙ รู้เพียรรู้จักให้พอดี เป็นการประมาณการพักในการดูแล สุขภาพหากพักมากไปก็ทำให้ป่วย เป็นกิเลสอบายมุข ๖ คือชี้แจงทำให้หายป่วยจากโรคได้ยาก ใจต้องละความเกียจคร้านจึงจะรักษาโรคได้</p>

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม
	<p>ถ้าดับทุกข์ทั้งแผ่นดินได้มันจะเหลือทุกข์เท่ากับฝุ่นปลายเล็บแล้วจะแก้ง่าย ถ้าดับทุกข์ทั้งแผ่นดินได้ และทุกข์ใจนอกจากเป็นทุกข์ที่แรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดินเมื่อเทียบกับฝุ่นปลายเล็บแล้วยังเป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุด แล้วมันยังทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลอีกด้วย มันก่อให้เกิดทุกข์กาย ก่อให้เกิดเรื่องร้ายทั้งหมดทั้งมวลด้วย ถ้าไม่ดับมันจะก่อให้เกิดทุกข์กายเรื่องร้ายสืบเนื่องต่อไป ทั้งทุกข์ใจทุกข์กายเรื่องร้ายสืบเนื่องต่อไปไม่จบไม่สิ้น พระพุทธเจ้าก็เลยเน้นแก่นเข้าไปตรงนี้ ถ้าดับทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก</p>	
<p>คิลานสูตรที่ ๓ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๕-๔๒๘/๑๐๘-๑๐๙ (ฉบับสยามรัฐ) และ ตติยคิลานสูตร ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/ ๑๓๐-๑๓๑ (ฉบับมหาจุฬาฯ)</p>	<p>พระผู้มีพระภาคทรงพระประชวรได้รับทุกข์ พระอาการหนัก ท่านพระมหาจุนทะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โภชณังค์ ๗ ประการนี้ พระองค์ตรัสไว้ชอบแล้วที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน” ท่านพระมหาจุนทะได้กล่าวคำนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคทรงชื่นชม พอพระทัย ทรงหายขาดจากพระประชวรนั้น</p>	<p>ยาเม็ดที่ ๘ ของแพทย์วิถีธรรม เป็นการปรับสมดุลใจ โดยปรับไปสู่จุดที่ใจสบาย ใจไร้ทุกข์ ซึ่งภายในค่ายฯ จะมีการบรรยายธรรมทุกวัน โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน หลักโพชฌงค์ ๗ ก็เป็นหลักธรรมหนึ่งที่มีการบรรยายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยคลายจากความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหวได้ เมื่อใจไร้ทุกข์ (สภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) ร่างกายก็ฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว</p>

๔.๒.๒ ทางกาย

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
<p>คิลานสูตร ว่าด้วยคนไข้และบุคคลผู้ เปรียบด้วยไข้ ๓ จำพวก อง.ทก.(ไทย) ๒๐/๒๒/ ๑๖๙. (ฉบับมหาจุฬาฯ)</p>	<p>“ภิกษุทั้งหลาย คนไข้ ๓ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก คนไข้ ๓ จำพวกไหนบ้าง คือ</p> <p>พระพุทธเจ้าตรัสว่า ดูกร ภิกษุ ทั้งหลาย บรรดาคนไข้ ๓ จำพวก นั้น เพราะอาศัยคนไข้ที่ได้โภชนะ อาหารกายใจ ที่สบายจึงหายจาก อาหารนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย ได้ เภสัช ยา วิธีการรักษาโรค ที่สบาย จึงหายจากอาหารนั้น เมื่อไม่ได้ ย้อมไม่หาย ได้อุปัฏฐากที่สมควรจึง หายจากอาหารนั้น อุปัฏฐาก ผู้ดูแล จึงหายจากอาหารนั้น เมื่อไม่ได้ ย้อมไม่หาย นี้เราจึงอนุญาต คิลาน ภักดิ์ คิลานเภสัช อนุญาต คิลาน อุปัฏฐากไว้ อาหาร ยา ที่ได้รับแล้ว รู้สึกสบาย ผู้ดูแลที่เหมาะสม พระพุทธรูปก็อนุญาตไว้ แล้วบอก ว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะ อาศัย คนไข้เช่นนี้ ถึง คนไข้อื่น ก็ ควรได้รับการบำรุง ทุกชีวิตก็ควร จะได้ อาหารกาย อาหารใจ ยา วิธีการรักษาโรคที่ได้รับแล้วรู้สึก สบาย ผู้ดูแลที่เหมาะสมคือ สามารถที่จะเอาสิ่งที่สบายเข้ามาให้ ได้ เอาสิ่งไม่สบายออกไปให้ได้ เอา</p>	<p>ตรงกับกรบูรณาการใช้หลักยาเม็ด เสริมข้อที่ ๒-๖ เปรียบได้กับ คิลานเภสัช คือ</p> <p>ยาเม็ดที่ ๒ การกัวซาหรือชูดซา หรือชูดพิษชูดลม ผู้เข้าค่ายสุขภาพ บางคนกลัววิธีการชูดซา เพราะเห็น รูปแผ่นหลังจากการชูดซาเป็นสีแดง ก็จะกลัว ต้องล้างความกลัวด้วย ความกล้าจึงจะทำได้ การกัวซาเป็น การสัมผัสทางรูขุมขนให้พิษร้อน ระบายออกมา คนก็จะขง จะกลัว กิเลสตัวนี้ ก็จะทำให้คนไม่ทำ นอกจากอบายมุขความขี้เกียจแล้ว คือความกลัววิธีการ ต้องพิจารณา ประโยชน์ของการกัวซา</p> <p>ยาเม็ดที่ ๓ การสวนล้างพิษออก จากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่อุกกัน (ดีท็อกซ์) ผู้เข้าค่ายบางคนกลัว วิธีการทำดีท็อกซ์ เอาอะไรมาเสียบ กันไม่ได้ก็กลัวแล้ว วิธีการแก้คือ พิจารณาประโยชน์ของการทำว่า เป็นการเอาพิษออกจากร่างกาย หลักการระบายพิษคือ เอาสิ่งที่เย็น ไปสัมผัสสิ่งที่ร้อนทำให้ดึงความร้อน ออกมา ความร้อนก็แพร่ออกมาเป็น การแลกเปลี่ยนพลังงาน การระบาย</p>

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
	<p>สิ่งที่ไม่สบายกายไม่สบายใจออกไป เอาสิ่งที่สบายใจเข้ามา</p> <p>คิลานภัต คืออะไร อาหาร ภัตตอาหาร ภัต นี่คือน้ำ อาหาร ที่ได้รับแล้วรู้สึกสบาย</p> <p>เภสัช คิลานเภสัชเภสัชที่ได้แล้ว รู้สึกสบาย จะรักษาโรคได้</p> <p>อุปภัณฑ คิลานุปภัณฑก็คือ ผู้ดูแล ที่ได้รับแล้วเราจะรู้สึกสบาย รู้จัก เอาสิ่งที่สบายเข้ามา เอาสิ่งที่ไม่ สบายออกไป นี่คือน้ำพระพุทธเจ้า ทรงอนุญาตไว้</p>	<p>พิษดีที่อกซ์ ส่วนใหญ่ คนจะกลัว เพราะเกี่ยวข้องกับรุกรูทวาร คนก็ไม่ อยากทำ กลัวเจ็บ</p> <p>ยาเม็ดที่ ๔ การแช่มือแช่เท้าหรือ ส่วนที่รู้สึกไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย การ แช่มือแช่เท้าแม้ว่าจะเป็นวิธีการที่ ง่าย แต่คนที่มือมีเกล็ดอยู่บางคนถูก วิธีการง่าย บางทีก็เจ็บก็จะทำ แต่ เป็นการระบายพิษที่ดีมาก</p> <p>ยาเม็ดที่ ๕ การพอกด้วยผงถ่าน ผสมดินสอพองและสมุนไพรฤทธิ์ เย็น ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อนและเย็น ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย เม็ด นี้สัมผัสค่อนข้างขัดสัมผัสผิว ภายนอกของเรา เปรียบกับการ แลกเปลี่ยนเอาความร้อนออกมา จากร่างกายของเรา ถ้าภาวะร้อน เกิน เราเอาเย็นเข้าไปสัมผัส แล้วมัน จะดึงความร้อนออกมาให้ เช่นเมื่อ มีอาการบวมแดง บริเวณท้องน้อย ก็นำเอาการพอกไปบริเวณนั้น เพื่อ ดึงความร้อนออกมาโดยการถ่ายเท พลังงาน ภาวะร้อนเกินก็เอาฤทธิ์ เย็นไปแก้ ภาวะเย็นเกินก็เอาฤทธิ์ ร้อนไปสัมผัส ซึ่งยาเม็ดเสริมของ</p>

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธพจน์	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
		<p>การแพทย์วิถีธรรมเป็น กายิกเวทนา ความร้อนที่อยู่ในร่างกาย พิษที่อยู่ในร่างกายต้องเอาออก หรือร่างกายต้องถูกบำรุงโดยการกินอาหาร</p> <p>ยาเม็ดที่ ๖ การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ ฝึกการหายใจ การเดินเร็ว การมาร์ชชิ่ง และกายบริหารที่ถูกต้อง ควรทำเป็นหลัก ทำเป็นประจำ ให้สม่ำเสมอ จนเป็นปกติของชีวิต เพราะเป็นการดูแลสุขภาพที่มีฤทธิ์สูงสุดด้านรูปธรรม ซึ่งต้องทำเป็นหลักควบคู่กับด้านนามธรรม</p> <p>คิลานนภัต ตรงกับการบูรณาการใช้หลักยา เม็ดที่ ๑ และเม็ดที่ ๗</p> <p>ยาเม็ดที่ ๑ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น ถ้าเรากินอาหารธรรมดาในร่างกายจะไม่สามารถระบายน้ำออกได้มากพอ ถ้าเรดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นจะทำให้ขับถ่าย ขับปัสสาวะออกมาได้เยอะ ทำให้ร่างกายของเราได้ความสมดุลมากยิ่งขึ้น ผู้เข้าค่ายสุขภาพต้องตรวจความชอบ ชั่ง ใน รูป รส</p>

หลักพุทธศาสตร์ (หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป)	สาระสำคัญของ หลักธรรม/พระสูตร/ พระพุทธรูป	การบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
		<p>กลืน เสียง สัมผัส มีผลกับการที่เราเลือกทำหรือไม่เลือกทำ</p> <p>ยาเม็ดที่ ๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย อาหารคือยา คือตัวที่จะไปบำรุงร่างกาย เราก็ต้องเลือก ต้องไม่เลือกที่ความชอบความชังของเรา ต้องพิจารณาอาหารที่เป็นประโยชน์ ต้องล้างความชอบ ความชังในอาหาร รับประทานอาหารโดยพิจารณาประโยชน์ให้สมดุลกับร่างกายของเรา ถ้าติดในรูปก็เป็นทุกข์ ติดในรสก็เป็นทุกข์ ต้องเรียนรู้การติดที่จะทำให้เราหายจากโรคโดยเฉพาะรสของอาหาร คนที่ติดในรสจะทำให้ไม่พิจารณาประโยชน์ในการบริโภคอาหาร</p> <p>คิลานุปัฏฐาก คือ ผู้ดูแลสุขภาพผู้อื่นควรมาอบรมเข้าค่ายสุขภาพ แพทย์วิถีธรรม จะมีความรู้ที่จะดูแลผู้อื่นได้ เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ปรับเรื่องจิตใจที่ไม่แรงผล ไม่กังวล ต้องทำที่ตนเองก่อนจะทำให้สามารถช่วยเหลือดูแลผู้อื่นได้</p>

จากตารางสรุปได้ว่า พฤติกรรมทำให้คนป่วย ขณะเดียวกัน การแก้พฤติกรรมต้องมาล้างความชอบความชังของเรา ในกามคุณ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เมื่อเราล้างความชอบความชังก็จะปรากฏออกมาทางกาย ทางการกระทำของเรา ที่จะไม่ใส่สิ่งที่เป็นโทษเข้าไปในร่างกาย ไม่ชิงชังสิ่งที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย ยกตัวอย่าง เช่น **ความชอบทำให้อาการของโรคเพิ่มมากขึ้น** ชอบรับประทานทุเรียน แต่ก็มีโรคคือเป็นเบาหวานอยู่ ทุเรียนมีน้ำตาลสูง มีพลังงานสูง มีความร้อนสูง ผู้ป่วยเบาหวานมาทานทุเรียนจะทำให้อาการของโรคเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงที่อากาศร้อน อากาศข้างนอกก็ร้อน ความชอบทุเรียนก็ทำให้รับอาหารฤทธิ์ร้อน ทำให้อาการของโรคเพิ่มมากขึ้น **ความชังทำให้อาการของโรคมักขึ้น** เช่น ไม่ชอบดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ไม่ชอบรับประทานผักสีเขียวทำให้ไม่ได้เอาอาหารฤทธิ์เย็นเข้าไปปรับสมดุลร่างกายที่มีภาวะร้อนเกิน ส่งผลให้อาการของโรคไม่ทุเลาหรือไม่หาย เป็นต้น

๔.๓ การป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของแพทย์วิถีธรรม

การป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เพื่อให้มีประสิทธิภาพโดยการบูรณาการองค์ความรู้ของการแพทย์วิถีธรรม คือ ลือกดาวัน สวมแมส เว้นระยะห่าง ล้างมือ ถูอริยศีล ทำสมดุร้อนเย็น ทำกสิกรรมไร้สารพิษ เน้นการดำรงชีวิตให้สมดุล ด้วยสิ่งที่จำเป็น ประหยัด เรียบง่าย ฟังตนเองได้เป็นหลัก ฟังคนอื่นหรือสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อนเป็นรอง (เมื่อจำเป็น) สิ่งใดที่เกินกำลังความสามารถ ก็เกื้อกูลช่วยเหลือกัน ตามความเหมาะสมของชีวิต ในการรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด

วิธีการปฏิบัติต่อการรักษาตามหลัก ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรมทำให้อาการเจ็บป่วยจากโรคโควิดหรือโรคอื่น ๆ ดีขึ้นได้นั้นผู้ป่วยต้องรู้จักภาวะสมดุลร้อนเย็นของร่างกายตนเอง ว่าตอนนี้มีภาวะร้อนเกิน เย็นเกิน หรือ ร้อนเย็นพันกัน แล้วนำอาหารหรือสมุนไพรที่ถูกกันนำมาแก้ไข จะบรรเทาอาการเจ็บป่วยทางกายได้ดีขึ้น การฝึกฝนปฏิบัติตนสู่ความเป็นพุทธะของทั้งจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าค่ายฯ ซึ่งการปฏิบัติได้มากน้อยหรือหายจากโรคได้นั้นขึ้นอยู่กับความตั้งใจและอินทรีย์/พลัง ของแต่ละบุคคล ส่วนการรักษาโรคทางใจ เช่น การฟังธรรม การสนทนาธรรม การสาธยายธรรม หรือทบทวนธรรม การตรึกตรองใคร่ครวญธรรม เป็นองค์ประกอบหนึ่ง

๔.๔ ผลของการประยุกต์ใช้หลักคิลานสูตรดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ที่ศึกษาดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) ได้แก่

๑. ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
 ๒. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจำนวน ๖ คน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นบุคลากรสาธารณสุขในเขตสุขภาพที่ ๗ อีก ๔ คน รวม ๑๐ คน (เป็นผู้ป่วย, ผู้ดูแล, กลุ่มเสียง)
 ๓. ผู้ผ่านการเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๑๐ คน (เป็นผู้ป่วย, ผู้ดูแล, กลุ่มเสียง)
- ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เนื้อหา เป็น ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านร่างกาย ๒) ด้านจิตใจ ๓) ด้านสังคม ๔) ด้านปัญญา ซึ่งผลการวิเคราะห์ เป็นดังนี้

๔.๔.๑ ด้านร่างกาย

ในการศึกษาดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ผลด้านร่างกายของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะปกติมากขึ้น อาการเจ็บป่วยจากโรคโควิด ๑๙ ทุเลาลงหรือหายสนิทได้อย่างรวดเร็ว ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของผู้ป่วย ซึ่งวิธีการรักษาดังกล่าว เป็นวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย และพึ่งตนเองได้ ผู้ป่วยโดยรวมมีความรู้สึกสุขสบายมากขึ้น ร่างกายมีกำลังมากขึ้น รู้สึกโปร่งโล่งเบากาย เมื่อหายจากโรคแล้ว ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดก็ยังคงปฏิบัติตามหลักยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรมอย่างต่อเนื่อง เช่น การใช้ยาเม็ดที่ ๑ การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลที่ดื่มน้ำสมุนไพรในตัวเองที่ถูกต้อง ถอนพิษไข้ ด้วยยาเม็ดที่ ๓ การดีท็อกซ์ สอนล้างลำไส้ ยาเม็ดที่ ๔ การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยน้ำสมุนไพร ยาเม็ดที่ ๕ การพอก ทา หยอด ประคบ อบอบาบ เช็ดด้วยสมุนไพร เอาสิ่งที่ไม่สบายออกจากร่างกาย ทำให้เมื่อเกิดความเจ็บป่วยก็สามารถรักษาตนเองได้ โดยส่วนใหญ่ไม่ต้องไปพบแพทย์ ไม่ต้องไปโรงพยาบาล ยกเว้นกรณีจำเป็นที่ต้องใช้เครื่องมือการแพทย์แผนปัจจุบันร่วมด้วย จึงทำให้ลดภาวะการพึ่งพิงหมอ ลดการพึ่งพิงยาสังเคราะห์ (ยาแผนปัจจุบัน) ลดการเกิดผลข้างเคียงจากยา

ซึ่งหลักปฏิบัติส่วนใหญ่ที่ใช้ในการฟื้นฟูร่างกาย คือการปรับอาหารซึ่งเป็นยาเม็ดที่ ๗ (เม็ดหลัก) ของแพทย์วิถีธรรม การปรับอาหารตามภาวะร้อนเกิน เย็นเกิน ร้อนเย็นพันกัน เช่น เมื่อภาวะ

ร้อนเกินไปให้กินผักผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น เมื่อมีภาวะเย็นเกินไปให้กินผักสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น พวกเครื่องต้มยำ ชিংข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เมื่อมีภาวะร้อนเย็นพันกันให้กินอาหารฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็นผสมกัน เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นผสมน้ำอุ่น เมื่อปรับสมดุลร่างกายก็จะแข็งแรงขึ้น ถ้าเพลียจากอาการของโรคมักให้นำอาหารไปปั่นแล้วกิน จะทำให้ร่างกายดูดซึมได้เร็วขึ้นนำสารอาหารไปซ่อมแซมร่างกายได้เร็วเป็นเทคนิคที่สำคัญ

๔.๔.๒ ด้านจิตใจ

พบว่า จิตใจของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สามารถบอกเล่าได้ถึง ความทุกข์ที่ลดลง ความสุขที่เพิ่มขึ้น ความโปร่งโล่งเบาสบายใจ

ความเข้าใจและมีวิธีการคิดพิจารณาเพื่อจัดการกับความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว และความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตเมื่อป่วยเป็นโรคโควิด ๑๙ อย่างเหมาะสมได้ ด้วยการปฏิบัติตามยาเม็ดที่ ๘ คือการใช้ธรรมะ จากค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมรู้ความจริงตามความเป็นจริง อ่านเวทนาทางกาย ใจที่ไม่เจ็บป่วยไปด้วย เสริมให้หายจากโรคได้ ๗๐% บวกรวม ๑๐๐% เมื่อป่วยได้ หลักการที่ใจไม่กลัว ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมมาปรับใช้กับตนเอง ใจที่ยินดีรับตามวิบากกรรมที่เคยพลาดทำมา แม้จะทรมานก็ยอม กลับทำให้ยิ่งหายป่วยเร็วขึ้น ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายแข็งแรงขึ้น ต่อสู้โรคโควิดได้ ซึ่งภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ดร.ใจเพชร กล้าจน จะเป็นผู้อธิบายธรรมะจากพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นการอธิบายโดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และมีแนวทางที่ทำให้สามารถปฏิบัติตามได้ จนเห็นผลการปฏิบัติได้ชัดเจน ทำให้ผู้ปฏิบัติตามสามารถละบาป (ลดกิเลส) บำเพ็ญกุศล (ช่วยเหลือผู้อื่น) เพิ่มพูนใจไร้กังวล

ภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม มีกิจกรรมการอ่านบททวนธรรม เช่น ตัวอย่างบททวนธรรมที่ว่า “เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าแรงผล อย่ากังวล” ทำให้ผู้เข้าค่ายฯ มีแนวทางในการพิจารณาทำใจในใจโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ที่ถูกต้องตรงตามหลักคิลานสูตร คือ ความชั่วไม่ทำ ทำแต่ความดี ไม่สร้างทุกข์ให้กับชีวิตใด ๆ ไม่ไปหลงสุขใจที่ได้ตั้งใจ ทุกข์ใจที่ไม่ได้ตั้งใจ สลายทั้งหมดเป็นสุขใจที่ไม่ได้ตั้งใจได้ ได้หรือไม่ได้ตั้งใจก็สุขใจได้แล้ว เพราะเราได้หรือไม่ได้ตั้งใจเราก็สุขใจได้แล้ว จะเกิดจะดับก็ตามเหตุปัจจัย ถ้าเรายังมีชีวิตอยู่ เราก็กทำสิ่งที่ดีอาศัย ชั่วอย่าไปทำ ทำแต่สิ่งที่ดีอาศัย ก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ส่วนสิ่งเลวร้ายที่เข้ามาในชีวิต มากี่แค่เพื่อหมดไป แก่ได้ก็แก่ แก่ไม่ได้ก็ปล่อยให้มันเกิดดับไป มันก็ไม่มีทุกข์อะไร นี่แหละมันก็เป็นธรรมดา ดีสุดท้ายก็ต้องดับไป แต่มันก็ควรอาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ก็ทำดีไปด้วยใจที่เป็นสุขให้ได้อาศัย ก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ส่วนชั่วแก่ได้ก็แก่ เรื่องเลวร้ายเข้ามา โรคเรื่องร้ายแก่ได้ก็แก่ แก่ไม่ได้ก็ปล่อยให้มันเกิดดับไป ก็กล้ารับกล้าให้หมดไป รับเท่าไรหมดเท่านั้น ก็ไม่

ทุกข์อะไร สบายใจไร้กังวล ถ้าทำอันนี้ได้แล้วมีแต่เอาประโยชน์ได้ทุกเรื่อง ท่านก็หายทุกข์เลย หายทุกข์ใจ โรคก็ลดลงฉับพลัน ทันทีอย่างนี้เป็นต้น

การปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรมยา ๙ เม็ด ส่วนใหญ่จะมีความเปลี่ยนแปลงภายในจิต คือ การมีจิตที่อยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น มีจิตสำนึกสาธารณะมากขึ้น มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในแนวทางการแพทย์วิถีธรรม มีความเชื่อและซัดในเรื่องกรรมและผลของกรรมที่ชัดเจนมากขึ้น โดยเฉพาะวิบากกรรมจากการกินเนื้อสัตว์ ทำให้ ลด ละ เลิก การกินเนื้อสัตว์ เชื่อมั่นและศรัทธาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามากขึ้น มีความมั่นใจในวิถีแห่งการพึ่งตน การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย และพอเพียง และการนำแนวทางการแพทย์วิถีธรรมไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องได้ มีอิทธิบาท (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) ในการปฏิบัติ เพราะได้เข้าถึงผลแห่งการปฏิบัติด้วยตนเอง

๔.๔.๓ ด้านสังคม

ในการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ผลด้านสังคมของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เชื่อมั่นในการเป็นหมอดูแลรักษาตนเองได้ในเบื้องต้น ช่วยภาครัฐได้ด้วยการแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายของโรงพยาบาล รัฐสามารถนำเงินไปช่วยเหลือประชาชนที่เดือดร้อนในด้านอื่นได้ เมื่อไม่ได้ไปที่โรงพยาบาลแพทย์พยาบาลก็ทำงานหนักน้อยลง จิตอาสาและผู้เข้าค่ายฯ ลดความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนลง เสียสละเพื่อผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจจิตใจของผู้คนรอบข้างมากขึ้น สามารถแบ่งปันประสบการณ์ในการปฏิบัติของตนแก่ผู้อื่น โดยให้คำแนะนำบอกต่อกับผู้ที่สนใจ อย่างเข้าใจสภาพจิตของผู้ที่ได้รับการแนะนำ มีจิตใจเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น มีจิตสำนึกสาธารณะสามารถจัดสรรเวลาช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้นอย่างมีความสุข และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

๔.๔.๔ ด้านปัญญาสู่ความพ้นทุกข์

ด้านการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ผลด้านปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยได้ศึกษาและเข้าใจวิธีการลดกิเลส ไปสู่การลดกิเลสรักษาโรค ที่สามารถปฏิบัติได้จริง มีใจที่เอื้อเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นมากขึ้น และเห็นผลจากการปฏิบัติด้วยตนเองว่า กิเลสลดลงได้จริง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณหรือปัญญาอย่างเต็มที่ คือ การปฏิบัติอริสัจ อริจิต อธิปัญญา ที่ลึกซึ้งถึงระดับ อริยศีล อริยสมาธิ และอริยปัญญา ทำให้เข้าใจสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตของตน และสามารถดับทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นนั้นได้อย่างเป็นปัจจุบันขณะ

กิจกรรมการเรียนการสอนภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม มีทั้งระดับปริยัติ (หลักการ) ปฏิบัติ (การนำไปใช้ดับทุกข์ในชีวิตจริง) โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือทุกข์จากความเจ็บป่วย เพราะผู้เข้ามา

ค่าๆ ส่วนใหญ่คือผู้ที่กำลังประสบกับทุกข์จากความเจ็บป่วย และปฏิเสธ คือ สามารถวัดผลของการปฏิบัติได้เลยภายในค่าๆ ว่าปฏิบัติได้หรือปฏิบัติไม่ได้ เป็นการวัดผลของสิ่งที่เป็นนามธรรม (ความสุข/ความทุกข์) ที่ปรากฏผลออกมาให้เห็นทั้งส่วนของนามธรรมภายใน (ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถสัมผัสผลนั้นได้ด้วยตนเอง เป็นปัจเจกตั้ง) และ/หรือส่วนของรูปธรรมภายนอก คือ สภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น และพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จะปรากฏต่อสายตาของผู้คนรอบข้างได้อย่างชัดเจน

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักคิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาวิธีการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของแพทย์วิถีธรรม (๓) วิเคราะห์การประยุกต์ใช้คิลานสูตรเพื่อการป้องกันและรักษาสุขภาพจากโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสรุปผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

๕.๑.๑ การรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

โรค ในพระพุทธศาสนา หมายถึง “สิ่งที่เสียดแทงทางกายและใจให้ได้รับความเจ็บปวด ความลำบาก ความทุกข์” สิ่งที่มากระทบกายทำให้เป็นโรค เกิดจาก ร้อน หนาว ร้อนเย็นไม่สมดุล ความหิวกระหาย ความบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ แมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น ส่วนโรคทางใจนั้น เกิดจาก กิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความทุกข์ใจ เป็นความขัดเคืองในทางร่างกายและจิตใจ พระพุทธศาสนาแบ่งโรคออกเป็น ๒ ประเภทคือ โรคทางกาย และโรคทางใจ

หลักการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

หลักการหรือสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดสุขภาพ คือ หลักพุทธศาสตร์ทั้งหมด (หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธพจน์) ที่นำไปสู่การมีความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทั้งทางกายและใจดังนี้

๑. หลักคิลานสูตรที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านร่างกาย สรุปจาก ๗ หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธพจน์ ได้ดังนี้ ๑) พระพุทธองค์ตรัสถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตน ให้ไปสู่จุดที่เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ความสมดุล ของร่างกาย ด้วยการปรับสมดุลของเตโชธาตุ (สมดุลร้อนเย็นของร่างกาย) การบริหารร่างกายที่พอเหมาะ การฟังตนเอง การรู้ประมาณการบริโภค คือไม่บริโภคตามกิเลสตัณหา การรู้จักโทษของกามและพยายามลดละเลิก การเสพกามคุณ ๕ (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่ชอบใจ ที่ติดยึด) การรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย

การไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น การไม่ส่งเสริมให้เกิดการฆ่าสัตว์ การรับประทานอาหารมีอยู่เดียว การทำความสบายให้แก่ตน (อ่านเวทนาทางกายเป็น ว่าอะไรสบายหรือไม่สบาย อะไรถูกกันหรือไม่ถูกกัน) การมีความซื่อสัตย์ (มีสัตยชาตญาณคนตรง) การเที่ยวไปในกาลอันสมควร (รู้จักประมาณว่าสถานที่ใดควรไปหรือไม่ควรไป รู้ว่าเวลาใดควรอยู่ที่ใด) การประพฤติพรหมจรรย์ (มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) การลดละเลิกพฤติกรรมที่ผิดศีลทั้งทางกาย วาจา ใจ การคบมิตรที่ดีมีอริยศีล การใช้น้ำมูตร (ปัสสาวะ) ซึ่งเป็นยาที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ใช้ให้เป็นนิสัยตลอดชีวิต และการรู้เพียรรู้จัก (มัชฌิมาปฏิปทา ไม่ตั้งไปไม่หย่อนไป) ๒) การใช้เภสัชวัตถุและวิธีการต่างๆ มีหลายอย่างที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ได้ เช่น ยามหาวิภว ๔ ใช้ถอนพิษ (พิษงู ยาพิษ ยาแฝด) สมุนไพรเท่าที่หาได้ (ไม่ต้องแพง ไม่ต้องหรูหรา ไม่ต้องหายาก พึ่งตนเองเป็นหลัก) แม้ว่าจะมีเภสัชวัตถุหลายชนิดที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ได้ แต่ในสันตมูจฺจิสูตฺร ก็ทรงตรัสไว้ว่า ภิกษุควรเป็นผู้สันโดษ ควรสังวรในการใช้ปัจจัย ๔ ที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และ ไม่มีโทษ ส่วนวิธีการต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ใช้เพื่อบำบัดความเจ็บป่วย ได้แก่ การรมเหงื่อ การรมด้วยใบไม้ การพอก การล้างแผล (ชะแผล) การรมแผลด้วยควัน การระบายโลหิตออก และการผ่าตัด

๒. หลักพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านจิตใจ สรุปลงจาก ๖ หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธพจน์ ได้ดังนี้ว่า การดูแลรักษาสุขภาพตามหลักการของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ว่าจะเจ็บโรคทางใจหรือโรคทางกาย พระพุทธองค์ก็ทรงใช้การรักษาใจเป็นหลัก (นิโรธ,วิมุตติ,นิพพาน รักษาโรค) โดยในหลายๆ ครั้ง แม้จะเป็นโรคทางกาย แต่พระพุทธองค์ก็ได้ใช้เภสัชวัตถุหรือวิธีการทางกายในการรักษาเลย มีเพียงบางครั้งที่ใช้เภสัชวัตถุร่วมด้วย แต่ก็เป็นส่วนน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ผลของภิกษุเหล่านั้นๆ สำหรับภิกษุผู้มีอินทรีย์ผลสูง เพียงระลึกถึงโพชฌงค์ ๗ หรือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ (ทำจิตให้เป็นนิโรธ, วิมุตติ, นิพพาน) ก็สามารถที่จะหายหรือทุเลาจากอาการอาพาธนั้นๆ ได้ในทันที เป็นการยืนยันพระพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ (มโนปุพพังคมา อัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา)” เมื่อใจไร้ทุกข์ ใจอยู่ในสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ร่างกายก็จะสามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว และหายจากโรคได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ ดังที่ปรากฏในปฐมคิลานสูตร ทุตติคิลานสูตร ตติยคิลานสูตร คิริมานันทสูตร และนกุลปิตุสูตร เป็นต้น

ในเจตสุตฺร พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความสำคัญของอริยสัจ ๔ (การดับตัณหาที่ใจ) ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ทรงยกตัวอย่างว่า ถ้าไฟไหม้ศีรษะหรือไหม้ผ้า สิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การดับทุกข์ที่ใจก่อน ดับตัณหาในใจให้ได้ก่อน (ดับความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว ภายในใจ) เมื่อใจไร้ทุกข์แล้ว (ใจอยู่ในสภาพนิโรธ วิมุตติ นิพพาน) จึงค่อยไปแก้ปัญหาภายนอกเป็นลำดับต่อไป สำหรับผู้ที่กำลังเจ็บป่วยก็เช่นกัน ต้องดับความทุกข์ใจ (ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว) ในใจให้ได้

ก่อน แล้วจึงค่อยไปแสวงหาวิธีแก้ทางด้านร่างกายในภายหลัง ควรเข้าใจลำดับขั้นตอนก่อนหลังให้ชัดเจนให้ตรง

๕.๑.๒ วิธีการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของแพทย์วิถีธรรม

การป้องกันโรคโควิด ๑๙ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ ๑) การปฏิบัติอริยศีล ๒) การทำสมาธิร้อนเย็น ๓) การทำสัทธิกรรมไร้สารพิษ ๔) การทำเศรษฐกิจพอเพียง

การดูแลรักษาสุขภาพจากโรคโควิด ๑๙ ด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม มีวิธีการหลัก ๕ ข้อ คือ ๑) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล ๒) การสูดดมสมุนไพร อบ อาบ เช็ดสมุนไพร หยอดจุ่ม หรือ ล้างจุ่ม ๓) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ ผีกลมหายใจ ๔) การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ คือ พืช จืด สบาย ๕) ธรรมะ มีศีล (ใจไร้ทุกข์ ใจดีงามเป็นลำดับ) และมีวิธีเสริมประสิทธิภาพในการปรับสมดุลร้อนเย็นในการสู้ภัยโควิด อีก ๔ วิธี คือ ๑) กัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม ๒) การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์) ๓) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ๔) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

หลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นการบูรณาการศาสตร์หลากหลายเข้าด้วยกัน โดยมีแก่นหลักคือพุทธศาสตร์ บูรณาการร่วมกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จุดดีของการดูแลสุขภาพ ๔ แผน (แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก แผนพื้นบ้าน) และหลัก ๘ อ.ในการดูแลสุขภาพของชาวนุญนิยม ประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมเริ่มก่อตัวมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๕ จากแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดแนวคิดที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม คือ หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเอง, ลดกิเลสรักษาโรค หรือ ดับต้นหนารักษาโรค หรือ นิโรธ/วิมุตติ/นิพพานรักษาโรค, ศูนย์บาทรักษาทุกโรค, ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน, ใช้ได้กับทุกคน ทุกสถานที่ ทุกเวลา, นำไปสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข, เป็นศาสตร์การแพทย์เพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีแนวคิดย่อยอีกมากมาย แต่ทุกแนวคิดจะนำไปสู่เป้าหมายเดียวกันคือความพ้นทุกข์ หรือความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน

กระบวนการที่เกี่ยวกับการรักษาโรคโควิด ๑๙ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

๑. การวินิจฉัยโรค ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ (๑) การวินิจฉัยอาการทางใจ (ทุกข์ หรือ นิโรธ) (๒) การวินิจฉัยอาการทางกาย (๒.๑) สบายเบากายมีกำลัง หรือ ไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (๒.๒) เป็นภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลแบบใด

ต้องวินิจฉัยตรวจสอบว่า ณ เวลานั้นมีภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลแบบใด ภาวะร้อนเกิน ภาวะเย็นเกิน ภาวะร้อนเย็นพันกัน เพื่อนำไปสู่การปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ โครงสร้าง โครงรูปของเซลล์ปกติ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ สามารถสร้างเม็ดเลือดขาว และสารอินเทอร์เฟอรอนมา กำจัดเชื้อไวรัสโคโรนาได้

๒. การรักษาโรค มีหลักปฏิบัติที่เรียกว่า หลัก ๕ วิธีแรกที่มีประสิทธิภาพสูง ในการปรับสมดุลร้อนเย็นสู่ภัยโควิด คือ (๑) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล (๒) การสูดดมสมุนไพร อบอาบ เช็ดสมุนไพร หยอดจุมูกหรือล้างจุมูก (๓) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ ผีกลมหายใจ (๔) การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพคือ พืช จืด สบาย (๕) ธรรมะ มีศีล (ใจไร้ทุกข์ใจดีงาม เป็นลำดับ) นอกจากนี้ ๕ วิธีการแรกปรับสมดุลร้อนเย็นในการสู่ภัยโควิด ยังมีวิธีเสริมประสิทธิภาพในการปรับสมดุลร้อนเย็นสู่ภัยโควิดคือ กัวซาหรือชูดวาหรือชูดพิษหรือชูดลม การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีที่ออกซ์) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด สูดดมด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

๓. การป้องกันโรค การป้องกันโรคโควิด ๑๙ ด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นการป้องกันทั้งในด้านนามธรรมและรูปธรรม ได้แก่ (๑) ปฏิบัติอริยศีล (๒) ทำสมดุลร้อนเย็น (๓) ทำกิจกรรมไร้สารพิษ (๔) ทำเศรษฐกิจพอเพียง (๕) แบ่งปันเกื้อกูลกัน

๔. การตรวจสุขภาพทางกายและใจ โดยห้องแล็บอยู่ในตัวของผู้ป่วยเอง และผู้ป่วยทำหน้าที่เป็นนักเทคนิคการแพทย์ ด้วยการตรวจแล็บของตนเอง แล็บที่ต้องตรวจมี ๒ อย่างคือ (๑) แล็บทางใจ ตรวจได้ด้วยการอ่านเวทนาทางใจหรือเวทนา ๑๐๘ (๒) แล็บทางกาย ตรวจได้ด้วยการอ่านเวทนาทางกายหรือสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย ๕ แบบ การตรวจแล็บใช้เพื่อการวินิจฉัยโรค การติดตามผลการรักษา และ การประเมินผลการรักษา

๕. ตัวชี้วัดสุขภาพ บรูณาการมาจากคำตรัสของพระพุทธเจ้า ในกถกจูปมสูตร ซึ่งเป็นตัวชี้วัดทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ดังนี้ ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี ได้แก่ (๑) ความเจ็บป่วยน้อย (๒) ความลำบากกายน้อย (๓) เบากาย เบาใจ (๔) มีกำลัง (๕) เป็นอยู่ผาสุก ส่วนตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ไม่ดี ได้แก่ (๑) ความเจ็บป่วยมาก (๒) ความลำบากกายมาก (๓) ไม่เบากาย ไม่เบาใจ (๔) ไม่มีกำลัง (๕) เป็นอยู่ไม่ผาสุก

๕.๑.๓ วิเคราะห์การประยุกต์ใช้คิลานสูตรเพื่อการป้องกันและรักษาสุขภาพจากโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

การบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เศรษฐกิจพอเพียงและวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนต่างๆ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาอันเกิดจากโควิด ที่มีประสิทธิภาพโดยการประยุกต์ใช้คิลานสูตร

ดูแลสุขภาพกายและใจ จากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมพบว่า การดำรงชีวิตให้สมดุลด้วยสิ่งที่จำเป็น ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองได้เป็นหลัก พึ่งคนอื่นหรือสิ่งที่ยุ่งยาก ซับซ้อนเป็นรอง (ใช้เมื่อจำเป็น) สิ่งใดที่เกินกำลังความสามารถก็เกื้อกูลช่วยเหลือกัน และบูรณาการผสมผสานข้อดีของการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ตามความเหมาะสมของชีวิต ในการรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด โดยใช้หลักยา ๙ เม็ด ซึ่งผู้ป่วยทำด้วยความสมัครใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรงและฟื้นตัวเร็วขึ้นอย่างมาก

ในคิลานสูตรที่ผู้วิจัยได้รวบรวมเนื้อหาจากพระไตรปิฎก ปฐมคิลานสูตร (ศีลสังวร วิราคะสังญา) ทุตยคิลานสูตร (ศีลสังวร นิโรธสังญา) ปฐมคิลานสูตร (โพชฌงค์ ๗ นิพพาน) ตุตยคิลานสูตร (โพชฌงค์ ๗ นิพพาน) คิลานสูตร (ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน) พาฬคิลานสูตร (พระอรุณฤทธิ์อาพาธหนัก) คิลานสูตร (ว่าด้วยอุบาสกป่วย) คิลานสูตร (ว่าด้วยคนไข้และบุคคลผู้เปรียบด้วยไข้) สรุปได้ว่า ไม่ว่าจะร่างกายจะเจ็บป่วยแค่ไหนก็ตาม สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรทำเป็นอันดับแรกคือ ดับทุกข์ที่ใจก่อน วิธีการรักษาโรคของพระพุทธเจ้า ส่วนใหญ่นั้นพระองค์ใช้การรักษาใจเป็นหลัก (ธรรมโอสถ) ให้ดีเตียนตนเองด้วยศีล แสดงให้เห็นว่าการผิดศีลเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ การดับทุกข์ใจ ดับต้นหาในใจให้ได้ก่อน (ดับความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว) ภายในใจ เมื่อทุกข์ใจลดลงจึงแก้ปัญหาทุกข์ทางกายเป็นลำดับต่อไป

พระพุทธองค์ตรัสว่า มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ นี้ เป็นหลักการของแพทย์วิถีธรรม คือแพทย์วิถีธรรมจะรักษาที่ใจก่อนเป็นอันดับแรก ให้น้ำหนักความสำคัญของใจ ๗๐% บวกเกินร้อย การใช้หลักธรรมคิลานสูตรชัดเจนในเรื่องแก้ไขปัญหาทุกข์ทางใจมากกว่าทุกข์ทางกายซึ่งตรงกับหลักยาเม็ดที่ ๘ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดีสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยมีวิธีปฏิบัติ คือ สวดมนต์ ทบพนวธรรม ฟังธรรม สนทนาธรรม คือสานพลังกับหมู่มิตรดี ลดกิเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน และช่วยเหลือผู้อื่น ยาเม็ดที่ ๙ รู้เพียร รู้พักให้พอดี เพียรมากไปก็ทำให้เจ็บป่วย พักมากไปก็ทำให้ไม่สบาย

การใช้คิลานเภสัช คือ ยาที่ใช้แล้วรู้สึกสบายจะรักษาโรคได้ ตรงกับการระบายพิษของหลักการแพทย์วิถีธรรมในยาเม็ดที่ ๑-๖ ได้แก่ ยาเม็ดที่ ๑ การรับประทานสมุนไพรรักษาสมดุลร้อนเย็น ยาเม็ดที่ ๒ การกัวซา หรือดูดซาหรือดูดพิษดูดลม (การระบายพิษทางผิวหนัง) ยาเม็ดที่ ๓ การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรรักษา (ดีท็อกซ์) ยาเม็ดที่ ๔ การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยน้ำสมุนไพรรักษาหรือกากสมุนไพรรักษา ยาเม็ดที่ ๕ การทาด้วยผงพอกสมุนไพรรักษาหรือกากสมุนไพรรักษา หยอดตา หยอดหู ด้วยน้ำสกัดสมุนไพรรักษา การประคบด้วยสมุนไพรรักษาหรือลูกประคบนี้ การอบสมุนไพรรักษา ร้อนฤทธิ์เย็นตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย การอาบน้ำสมุนไพรรักษา การเช็ดตัวด้วยน้ำสมุนไพรรักษา ยา

เม็ดที่ ๖ การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ ผีกการหายใจ การเดินเร็ว การมาร์ชชิ่ง และกายบริหารที่ถูกต้อง **คิลานภัต** คือ อาหาร อาหารเป็นยา อาหารที่รับแล้วรู้สึกสบาย น้ำหนักของความเจ็บป่วย คือ อาหาร หรือโภชนะ คนที่ใช้โภชนะที่ผิดทำให้มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น วิธีการแก้ไขคือ จะต้องใช้โภชนะที่ถูกสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย ตรงกับหลักยา**เม็ดที่ ๗** การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย **คิลานุปัฏฐาก** คือ ผู้ดูแลสุขภาพผู้อื่นควรมาอบรมเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จะมีความรู้ที่จะดูแลผู้อื่นได้ เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ปรับเรื่องจิตใจที่ไม่แรงผล ไม่กังวล ต้องทำที่ตนเองก่อนจะทำให้สามารถช่วยเหลือดูแลผู้อื่นได้

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) **หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา** ควรมีนโยบายให้พระภิกษุสงฆ์ได้มีโอกาสมาศึกษาองค์ความรู้ "การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม" เพื่อให้ท่านสามารถพึ่งตนด้านสุขภาพได้ และเพื่อเป็นตัวอย่างของการนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตได้จริงในการรักษาโรคทางกายและโรคทางใจ ซึ่งจะเป็นตัวอย่างให้แก่ประชาชน ทั้งในด้านการลดกิเลสกรรมและอัตตนาในตน การประมาณการบริโภค การมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย การฝึกฝนสู่ความเป็นพุทธะ เป็นต้น ซึ่งจะนำไปสู่ความรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนา ความสงบสุข/ความเข้มแข็ง/ความมั่นคงของสังคมประเทศชาติ และนำไปสู่การเกื้อกูลมวลมนุษยชาติในระดับโลก

๒) **หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับระบบสุขภาพของประเทศ** ควรมีนโยบายให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกระดับได้มีโอกาสมาศึกษาองค์ความรู้ตาม "หลักการแพทย์วิถีธรรม" (ตามความสมัครใจ) เพื่อให้ท่านสามารถพึ่งตนด้านสุขภาพได้ ซึ่งจะเป็นตัวอย่างให้แก่ประชาชน ให้มีความตระหนักและเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อสุขภาพของตน ตระหนักถึงทุกซอกซอกภัยในการใช้ชีวิตที่ประกอบด้วยพฤติกรรมที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้มแข็งของระบบสุขภาพของประเทศไทย เช่น ช่วยลดงบประมาณด้านสาธารณสุข ลดปัญหาวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ขาดแคลน ลดปัญหาบุคลากรขาดแคลน ลดปัญหาผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล ลดปัญหาภาระงานที่หนักมากเกินไปของบุคลากรสาธารณสุข อันจะเป็นการแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน และเป็นต้นแบบของการจัดการระบบสุขภาพในระดับโลก

๓) **หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับระบบการศึกษาของประเทศ** ควรมีนโยบายให้ครู/อาจารย์/นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา ในทุกระดับได้มีโอกาสมาศึกษาองค์ความรู้ตาม "ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม" (ตามความสมัครใจ) เพื่อให้ท่านเหล่านั้นสามารถพึ่งตนด้านสุขภาพได้ ครู/อาจารย์ ควรเป็นตัวอย่าง

ของการพึ่งตนให้แก่นักเรียน/นิสิต/นักศึกษาซึ่งจะทำให้ระบบการศึกษาเกิดความรุ่งเรือง เพราะเป็นการศึกษาที่เป็นประโยชน์ต่อทุกชีวิต เป็นการศึกษาที่สร้างความสงบสุข/ความเข้มแข็ง/ความมั่นคงให้แก่สังคมประเทศชาติ และนำไปสู่การเกื้อกูลมวลมนุษยชาติในระดับโลก

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

๑) **ระดับบุคคล** ควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการสร้างสุขภาวะในตน สามารถรักษาอาการเจ็บป่วยของตนเองได้ในเบื้องต้นและช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นเท่าที่จะพึงทำได้

๒) **ระดับองค์กร** (ทั้งภาครัฐและเอกชน) ควรนำผลการวิจัยไปใช้สร้างสุขภาวะของคนในองค์กร และใช้เป็นนโยบายเกื้อกูลมวลมนุษยชาติตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรหรือหน่วยงานนั้น ๆ (ซึ่งควรเป็นไปด้วยความสมัครใจของผู้คนที่เกี่ยวข้อง)

๓) **ระดับประเทศชาติ** ควรนำผลการวิจัยไปใช้สร้างสุขภาวะของประชาชนในประเทศ (เป็นนโยบายของชาติ) และใช้เป็นนโยบายเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ตามบทบาทหน้าที่และความเหมาะสมของแต่ละหน่วยงาน (ซึ่งควรเป็นไปด้วยความสมัครใจของผู้คนที่เกี่ยวข้อง)

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ประเด็นทางพระพุทธศาสนา สามารถต่อยอดการทำวิจัยแบบเจาะลึกในรายละเอียดของหลักธรรมหรือพระสูตรต่างๆ ที่พบในงานวิจัยนี้ได้ทุกหัวข้อ และการวิจัยควรครอบคลุมทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ และ ปฏิเวธ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการนำไปใช้จริง

๒) ประเด็นทางการแพทย์ สามารถต่อยอดการทำวิจัยแบบเจาะลึกในรายละเอียด เช่น การวินิจฉัยโรคแบบแพทย์วิถีธรรม การรักษาโรคแบบแพทย์วิถีธรรม การป้องกันโรคแบบแพทย์วิถีธรรม การตรวจทางห้องปฏิบัติการแบบแพทย์วิถีธรรม ตัวชี้วัดสุขภาพแบบแพทย์วิถีธรรม เป็นต้น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

กรมการศาสนา. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๑๔.

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย. วารสาร Disaster Profile สาระภัย. ปีที่ ๗ เล่มที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๔, กรุงเทพมหานคร : บริษัท ลีโอ แลนเซ็ท, ๒๕๖๔.

พระศาสนโสภณ (จตุตสกลตเถร). คิลานสติกถา. อนุสรณียะและธรรมทานในงานทำบุญวันมรณภาพครบรอบปีที่ ๔ ของ พระศาสนโสภณ (จตุตสกลตเถร) วัดมกุฏกษัตริยาราม วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๙๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๗.

_____ .พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๔.

ใจเพชร กล้าจน. ถอดรหัสลับสุขภาพเล่ม ๑ ร้อน-เย็น ไม่สมดุล. พิมพ์ครั้งที่ ๓๔. กรุงเทพมหานคร: อูษาการพิมพ์, ๒๕๖๑.

_____ .คู่มือค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม. พิมพ์ครั้งแรก. มุกดาหาร: ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ, ๒๕๕๕.

_____ .คนพอเพียง. พิมพ์ครั้งแรก. สมุทรสาคร: สำนักพิมพ์ พิมพ์ดี จำกัด., ๒๕๕๕.

_____ .ถอดรหัสลับสุขภาพเล่ม ๒ ความลับฟ้า. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: อูษาการพิมพ์, ๒๕๕๗. พิมพ์ครั้งที่ ๒๕ : อูษาการพิมพ์, ๒๕๖๑

_____ .ถอดรหัสลับสุขภาพเล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ. พิมพ์ครั้งที่ ๒๕. กรุงเทพมหานคร: อูษาการพิมพ์, ๒๕๖๑.

_____ .ไขรหัสลับสุขภาพ ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๑.สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, มปป.

_____ .คู่มืออาหารสุขภาพหมอเขียว แพทย์วิถีธรรมพลังพุทธย่ำยีมาร วรรณะ ๙. พิมพ์ครั้งที่ ๑. สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๒.

- _____ **อริยศีลรักษาโรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๑.สมุทรสาคร: โรงพิมพ์บริษัทพิมพ์ดี จำกัด ๒๕๖๑
- _____ **เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทพิมพ์ดี จำกัด ๒๕๖๑.
- ใจเพชร กล้าจน และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม. **“คู่มือสุขภาพฟุ้งตน แพทย์วิถีธรรม ฝ่าวิกฤตโควิด ๑๙ (ฉบับย่อ)”**, พิมพ์ครั้งที่ ๑.สมุทรสาคร : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๔
- พิชิต โตสุขโขวงศ์. **“กระบวนการของชีวิตในระดับโมเลกุล”**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ ใน วิทยาศาสตร์ชีวภาพ. เครือวัลย์โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า ๑-๕๐. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๓๕
- พรชัย มาตังคสมบัติ และจินดา นัยเนตร. **“ความต้านทานและภูมิคุ้มกันโรค”**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ ใน วิทยาศาสตร์ชีวภาพ. เครือวัลย์ โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า ๒๕๕-๓๐๐. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิตอาร์ต, ๒๕๒๗
- พรชัย มาตังคสมบัติ และมาลี จีงเจริญ. **“โรคภูมิแพ้และความผิดปกติอื่นของระบบภูมิคุ้มกัน”**, ใน วิทยาศาสตร์ชีวภาพ. เครือวัลย์ โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า ๓๐๓-๓๔๙. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิตอาร์ต, ๒๕๒๗
- บัญชา แสนทวีและคณะ, **หนังสือเรียนสมบูรณ์แบบวิทยาศาสตร์กายภาพชีวภาพ เรื่อง ยากับชีวิต**, กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๐
- นิทเทส พุ่มชูศรี. **“อายุรเวทศึกษา (วิชาแพทย์แผนโบราณ)”**, พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พร้อมจักรการพิมพ์, ๒๕๖๖.
- นำชัย ชีววิวรรณ, **COVID-๑๙ โรคระบาดแห่งศตวรรษ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน), ๒๕๖๓).
- นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์, **วิเคราะห์เจาะลึกหนึ่งปีแรก โควิด-๑๙ มหันตภัยเขย่าโลก ชัยชนะของจีน ความสำเร็จและอุปสรรคของไทยและบทเรียนจากนานาประเทศ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสมสิกขาลัย, ๒๕๖๔).
- นายแพทย์ประเวศ วะสี, **สาธารณสุขกับพุทธธรรม**, (พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โคมล คิมทอง, ๒๕๒๘).
- สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. **การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งด้วยการแพทย์ผสมผสาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด, ๒๕๕๑

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

ใจเพชร กล้าจน. “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือก วิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ อำเภอ ดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒน บุรณาการศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี., ๒๕๕๓.

_____. “ยุทธศาสตร์การสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญา ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)**. บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘.

นิตยาภรณ์ สุระสาย. “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญา ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค**. บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓.

นายแพทย์ธงชัย เต็มประสิทธิ์. “รูปแบบการรักษาโรคประสาทเชิงพุทธบูรณาการ”. **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

จิรนนท์ ทับเนียม. “ผลของการใช้บทเรียนออนไลน์ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วม กิจกรรมค่ายแพทย์วิถีธรรม”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑.

ผุสดี เจริญไวยเจตน์. “เภสัชวัตถุพรรณนาในสวน ป่า นา ที่สัมพันธ์กับบุญของผู้สูงอายุในประเทศไทย และสาธารณสุขรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญา ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑.

ภูเพียรธรรม กล้าจน. “ภูมิปัญญาการเคี้ยวฝางการหารเพื่อสุขภาพในประเทศไทยและสาธารณสุข ประชาธิปไตยประชาชนลาว”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญา ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์ การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑.

พระมหาปองปรีดา ปริบุญโณ (จำปาศรี). “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พท.นิตา ตั้งวินิต, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการแพทย์แบบองค์รวมในการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

ลักขณา แซ่โซ้ว, “วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕.

สุชาติพิทย์ โคตรท่าค้อ. “ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อพฤติกรรมสุขภาพและสุขภาวะของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ตำบลค้อเหนือ อำเภอมะนังยโสธร จังหวัดยโสธร”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑.

สมชาย สุรชาติศรี, “บทบาทของพระสงฆ์ไทยในการส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองของชาวชนบท : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดอุบลราชธานี”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐.

(๓) รายงานวิจัย:

กลุ่มงานพัฒนาวิชาการ กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. “การใช้น้ำมันตะไคร้บดในเครื่องชงชาอู่หลง”. **รายงานวิจัย**. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๗.

ชลิดา ทองประสม. “ผลลัพธ์การฟื้นฟูผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเสื่อ อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม”. **รายงานวิจัย**. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑.

ภูเพียรธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน์, เอ็ม จันทร์แสน, วรางคณา ไตรยสุทธิ, ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว. “การวิเคราะห์องค์ประกอบของความเป็นพระโสดาบันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **เอกสารงานวิจัย**. บัณฑิตศึกษาวิชาราม: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๓.

ลักขณา แซ่โซ้ว, ดินแสงธรรม กล้าจน, เอ็มอร แซ่ลิ้ม, แพรวลายไม้ กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน, รจรินทร์ อักกะโคตร. “การเปรียบเทียบผลของการรักษาแผลระหว่างการใช้น้ำปัสสาวะกับยาล้างแผลอื่นๆ”. **รายงานวิจัย**. บัณฑิตศึกษาวิชาราม: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๒.

ลักขณา แซ่โซ้ว, ภูเพียรธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน์ และคณะ. “การใช้ปัสสาวะบำบัดในการดูแลสุขภาพของผู้เข้ารับการอบรมสุขภาพแพทย์วิถีธรรม”. **รายงานวิจัย**. บัณฑิตศึกษาวิชาราม: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๒.

ลักขณา แซ่โซ้ว, ดินแสงธรรม กล้าจน, เสริมศรี ขวานิสากุล, หมายขวัญพุทธ กล้าจน. “ผลของการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ต่อการดับความทุกข์ในชีวิตประจำวันของนักศึกษา

ระดับปัญญาตรี สถาบันวิชชาธรรม สังกัดมูลนิธิแพथย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อ. ดอนตาล จ.มุกดาหาร”. **รายงานวิจัย**. บัณฑิตศึกษาวิชชาธรรม: สถาบันวิชชาธรรม, ๒๕๖๒.

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. “ประมาณการค่าใช้จ่ายสาธารณสุขด้านสุขภาพในอีก ๑๕ ปี ข้างหน้า”. **รายงานการศึกษา**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๖๑.

สุมล เลี่ยมทอง, จีระศักดิ์ หน่อจันทร์, ซาลีนา กอแสง, ศิริพันธ์ ศิริพันธ์. ประเมินผลโครงการการพยาบาลวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพพึ่งตนของผู้สูงอายุ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง หมู่ ๒ บ้านสารวัน อำเภอไม้แก่น จังหวัดปัตตานี. **รายงานวิจัย**. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๙.

อรณต วัฒนนะ. “บุคคลต้นแบบแพथย์วิถีธรรม”. **รายงานวิจัย**. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑.

อาราทร หล้าคำมูล และคณะ. “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางแพथย์วิถีธรรม ของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ตำบลยอด อำเภอสองแคว จังหวัดน่าน”. **รายงานวิจัย**. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗.

(๔) บทความ:

กาญจนา จิตต์วัฒน. “ศึกษาการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วารสารวิชาการวิชชาธรรม**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (ม.ค.-เม.ย. ๒๕๖๑): ๔๔-๖๐.

แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, ปรีศนา อีรินพไพบูลย์, แก่นศีล กล้าจน, “ศึกษาผลจากการเล็กรับประทานเนื้อสัตว์ ของกลุ่มมังสวิรัตีเครือข่ายชาวโศก”. **วารสารวิชาการวิชชาธรรม**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ (ม.ค.-เม.ย. ๒๕๖๒): ๒๑-๔๓.

จุลศักดิ์ ชาญณรงค์. “แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด ๑๙”. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม**, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๔.

ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่ไข้ว, จงกช สุทธิโอสถ. “ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุล ของจิตอาสาแพथย์วิถีธรรม”. **วารสารวิชาการวิชชาธรรม**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ (ม.ค.-เม.ย. ๒๕๖๒): ๔-๒๐.

ทีมวิชาการสถาบันวิชชาธรรม. “ศึกษาการล้างความโกรธหรือความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่นของจิตอาสาแพथย์วิถีธรรม”. **วารสารวิชาการวิชชาธรรม**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (พ.ค.-ส.ค. ๒๕๖๑): ๑๘-๓๔.

- ทีมิวิชาการสถาบันวิชาการ. “ศึกษาอิทธิพลกับการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม”. **วารสารวิชาการวิชาการ**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (พ.ค.-ส.ค. ๒๕๖๑): ๑-๑๗.
- ปัทมา จารุวรรณชัย. “แรงจูงใจในการทำงานของจิตอาสาในองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร กรณีศึกษา: ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”. **วารสารวิชาการวิชาการ**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (ม.ค.-เม.ย. ๒๕๖๑): ๓๕-๔๓.
- ธนศวรรณ ยิ่งยง และ สุวัฒน์สัน รักขันโท, “การใช้ตำรับยาแพทย์แผนไทยร่วมกับหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อรักษา ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-๑๙)”, **วารสาร มจร มนุษย์ศาสตร์ปริทรรศน์**. ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน) ๒๕๖๕: หน้า ๔๐๒-๔๐๓.
- พระมหาศศิศักดิ์ เตชปัญโญ และสมเดช นามเกต. “การรักษาโรคในเภสัชชั้นหระ”. **วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์** ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม -เมษายน ๒๕๖๕): ๑๐๖๗-๑๐๗๗.
- พรทิพย์ เป็งคำดา. “ปัจจัยในการเลิกทานเนื้อสัตว์ของฉัน”. **วารสารวิชาการวิชาการ**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ (ม.ค.-เม.ย. ๒๕๖๒): ๔๔-๕๑.
- แพรวลายไม้ กล้าจน, ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักษณ์า แซ่ไข้ว. “ศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและผลของการทำผิดศีลประเด็นความซิงซังรังเกียจในบุคคลอื่นของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **วารสารวิชาการวิชาการ**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (ก.ย.-ธ.ค. ๒๕๖๑): ๓๙-๖๕.
- วงศ์ประสิทธิ์ มะลิรส, บุญทัน มะลิรส, นิตยา ยานสิทธิ์, สุวคนธ์ บุญเริ่ม. “ผลลัพธ์การฟื้นฟูผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไต ตำบลบึงวิชัย อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์”. **วารสารวิชาการวิชาการ**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ (พ.ค.-ส.ค. ๒๕๖๒): ๑๔-๑๗.
- วิโรจน์ เขียมจรัสรังสี. “mind body medicine การหวนคืนแห่งสัมพันธ์ภาพของกายและจิตในเวชปฏิบัติ”. **chula med journal**. vol. 50 No.5 (May 2006): 333.
- สม นาสอ้าน และคณะ. “ประเมินผลโครงการสร้างครอบครัวสุขภาพดีวิถีธรรมเพื่อชาวร้อยแก่นสารสินธุ์ไร้พุงไร้โรคผล”. **วารสารวิชาการวิชาการ**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ (พ.ค.-ส.ค. ๒๕๖๒): ๔๗-๕๙.
- สุวิภา นิตยงกูร และคณะ. “แนวทางการปฏิบัติงานควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข”. **สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค**. กระทรวงสาธารณสุข.
- เอมอร แซ่ลิ้ม, ผ่องไพธรรม กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน, “ศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและการทำผิดศีล ในการรับประทานอาหารปรับสมดุล ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **วารสารวิชาการวิชาการ**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (ก.ย.-ธ.ค. ๒๕๖๑): ๑๗-๓๘.
- อุ้นเอื้อ สิงห์คำ. “การฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม ๘ อ. ณ ชุมชนศิระชะโศก”, **วารสาร มนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๕): ๑๔๑-๑๖๖.

(๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ:

ดินแสงธรรม กล้าจน. “ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, “ประมาณการค่าใช้จ่ายสาธารณสุขด้านสุขภาพในอีก ๑๕ ปีข้างหน้า”, รายงานการศึกษา. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๖๑. (อัดสำเนา).

สุภักดิ์ ปิติภากร. “สารจากคณะกรรมการแพทย์วิถีธรรม”. เอกสารการแพทย์วิถีธรรม. โรงพยาบาลโพธาราม, ๒๕๕๖. (อัดสำเนา).

สำนักพัฒนาวิชาการและการจัดการความรู้. “สรุปสถานการณ์ระบบสุขภาพไทยในปัจจุบัน”. เอกสารวิชาการ. สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๕๘, (อัดสำเนา).

หมายขวัญพุทธ กล้าจน. “ชีวประวัติของ ดร.ใจเพชร กล้าจน”. เอกสารข้อมูลวิชาการของมูลนิธิฯ. ฝ่ายงานวิชาการ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๔. (อัดสำเนา).

อาจารย์วีระชัย เตชะนิตติศัย. “ความรู้เกี่ยวกับการเกิดโรคและการเจ็บป่วย”, เอกสารประกอบการสอน วิชา รักษาพยาบาลเบื้องต้นในงานสาธารณสุข, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๖๒). (อัดสำเนา).

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

ความหมายของสุขภาพ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://mh64012.blogspot.com/2015/11/4-who-word-health-organization.html>. [๑๑ กันยายน ๒๕๖๔].

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔. หน้า ๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422 [๑๑ กันยายน ๒๕๖๓].

สุขภาพพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง กับการป้องกันและลดปัญหาต่าง ๆ อันเกิดจากโควิด ๑๙. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://morkeaw.net/self-reliant-health-for-covid-19-research/> [๑ ธันวาคม ๒๕๖๔].

BBC. ไวรัสโคโรนา: อนามัยโลกประกาศให้โควิด-๑๙ เป็น “การระบาดใหญ่” ทั่วโลก. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.bbc.com/Thai/international-51838536 [๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕].

World Health Organization, Coronavirus disease 2019 (COVID-19); Situation Report-73. [Online], From: <https://www.who.int/publications/m/situation-report---73> [2 April 2565].

สำนักงาน ก.พ. **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการประยุกต์ใช้**. [หนังสืออิเล็กทรอนิกส์].

<http://www.ocsc.go.th/>.

(๗) สัมภาษณ์ :

สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพथวิทยีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑๔-๑๕ กุมภาพันธ์

๒๕๖๖

สัมภาษณ์ เยาวรัตน์ จุฑาสงษ์, สาธารณสุขอำเภอเมืองชัย, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ ศิริเพ็ญ ทองดี, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ วงศ์ประสิทธิ์ มะลิส, ผอ.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าไคร้, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ บุญทัน มะลิส, พยาบาลวิชาชีพ, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ พัชรี มณีไพโรจน์, พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ ชมเพลิน พรหมจินดา, ข้าราชการบำนาญ, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ ลักขณา วรพงศ์พัฒน์, จิตอาสาแพथวิทยีธรรม, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ จิตติมา ใหม่สมเด็จ, จิตอาสาแพथวิทยีธรรม, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพथวิทยีธรรม, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ ชัยภัทร ชุตติคามิ, จิตอาสาแพथวิทยีธรรม, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ เอมอร แซ่ลิ้ม, จิตอาสาแพथวิทยีธรรม, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ ทิวากร ชุมจิต, จิตอาสาแพथวิทยีธรรม, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ นवलนภา ยุคันตพรพงษ์, จิตอาสาแพथวิทยีธรรม, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ นภัสสรณ์ญท์ มาตย์คามิ, ผู้เข้าค่ายสุขภาพแพथวิทยีธรรม, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ จิตรา พรหมโคตร, ผู้เข้าค่ายสุขภาพแพथวิทยีธรรม, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ พวงเพ็ญ ทองเย็น, ผู้เข้าค่ายสุขภาพแพथวิทยีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ ธิญมน หมวดเหมน, ผู้เข้าค่ายสุขภาพแพथวิทยีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ สมใจ สิทธิพงษ์, ผู้เข้าค่ายสุขภาพแพथวิทยีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ เพิ่มสุข สังคมศิลป์, ผู้เข้าค่ายสุขภาพแพथวิทยีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ วันยา เรียนจันทร์, ผู้เข้าค่ายสุขภาพแพथวิทยีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ อรวิภา กริฟพิธส์, ผู้เข้าค่ายสุขภาพแพथวิทยีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ นปภา รัตนวงศา, ผู้เข้าค่ายสุขภาพแพथวิทยีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ ณิชิตา อินชัยวงศ์, ผู้เข้าค่ายสุขภาพแพथวิทยีธรรม, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ๖ ๐๑๓

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
เชียงใหม่ เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๕๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmncu/>อีเมล cmncunews@hotmail.com

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๑ ชุด

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO PREVENT
COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทาง
บัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ
มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์

๖ ก.พ. ๖๖

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

(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

(ดร. วิมล คุ้มสุข)

ตำแหน่ง.....

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๘ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๘๖๓, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๖, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/emmcu/>อีเมล emmcunews@hotmail.com

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.วิโรจน์ วิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๑ ชุด

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

อ.วิโรจน์ วิชัย
ดร.วิโรจน์ วิชัย
๕๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๘๖๓ ต่อ ๓๑๑๓

ติดต่อนิสิต นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ โทร. ๐๘๑-๐๑๙๘๔๘๘๐

(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	คำถามในแบบสัมภาษณ์ที่ตรงประเด็น สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
	รวม				

ลงชื่อ..... ผู้ประเมิน

(รศ.ดร.พิกุลมา อธิษโณ)

ตำแหน่ง.....

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.สัญญา สະສອງ

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๑ ชุด

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิตินิติ ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิตินิติหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิตินิติเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

แสงอรุณ สังคมศิลป์
๑๐๐ ๖๖๖๖๖๖

ขอแสดงความนับถือ

ดร. พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์
๗ ๖๖.๖๖

ดร. พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๒๗-๘๖๖๗ ต่อ ๓๑๑

ติดต่อ นิตินิติ นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ โทร. ๐๘๑-๐๑๙๘๘๘๘๐

(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

(อร. อธิษฐ์ ทรัพย์)

ตำแหน่ง..... อาจารย์

ภาคผนวก ข.

แบบสัมภาษณ์



แบบสัมภาษณ์ชุดที่ ๑

เรื่อง

งานวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสา
แพทย์วิถีธรรม

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้ ใช้เพื่อสัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (ผู้ค้นพบศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม
และประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย) ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้ จะนำไปใช้
ประกอบเนื้อหาของงานวิจัย ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีธรรม และเพื่อประกอบการวิเคราะห์
ข้อมูล

ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิต
อาสา แพทย์วิถีธรรม

๑. โรคในมุมมองของพระพุทธศาสนาในความเห็นท่านเป็นอย่างไร

.....

๒. โรคในทางพระพุทธศาสนาที่ท่านรู้จัก และมีวิธีการรักษาอย่างไร

.....

๓. การป้องกันและรักษาโรคโควิด-๑๙ ในแพทย์วิถีธรรมมีวิธีการอย่างไร

.....

๔. ผลการประยุกต์ใช้คิลานสูตรในพระไตรปิฎกเพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่าย
จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นอย่างไร

.....

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ท่านที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ครั้งนี้
เจริญธรรมสำนักดีค่ะ



แบบสัมภาษณ์ ชุดที่ ๒

งานวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสา
แพทย์วิถีธรรม

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้ ใช้เพื่อสัมภาษณ์ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม บุคลากรสาธารณสุขที่เคย
ปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้ จะนำไปใช้ประกอบเนื้อหา
ของงานวิจัย ในส่วนของ การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่าย
จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และเพื่อประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

ตอนที่ ๓ ข้อมูลเกี่ยวกับหลักคิลานสูตรในการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ตาม

หลักการแพทย์วิถีธรรม

ตอนที่ ๔ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักคิลานสูตรในการป้องกันและ
รักษาโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ- นามสกุล.....อายุ.....ปี

การศึกษา.....อาชีพ.....

ที่อยู่.....

ท่านเป็น () ๑. ท่านเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หรือไม่

[] ไม่ใช่ [] ใช่

() ๒. ท่านเป็นผู้เข้ารับการอบรมสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม หรือไม่

[] ไม่ใช่ [] ใช่

() ๓. ท่านเป็นบุคลากรสาธารณสุขที่เคยปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมหรือไม่

[] ไม่ใช่ [] ใช่

ถ้าใช่ระบุ ตำแหน่ง.....สถานที่ทำงาน.....

ปีที่เริ่มปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม/ปีที่เข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมครั้งแรก

(พ.ศ.).....

วันที่ให้สัมภาษณ์.....เบอร์โทร.....

ตอนที่ ๒ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

๒.๑) ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานการดูแลสุขภาพในรูปแบบใด ลักษณะใด

.....
.....

๒.๒) ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค ในพระพุทธศาสนา อย่างไร

.....
.....

๒.๓) ท่านรู้ประเภทของโรคในทางพระพุทธศาสนา และวิธีการรักษา อย่างไร

.....
.....

๒.๔) ท่านมีความรู้ความเข้าใจเรื่องหลักคิลานสูตรในพระพุทธศาสนา อย่างไร

.....
.....

๒.๕) ท่านมีความเห็นว่าหลักคิลานสูตร ในพระพุทธศาสนา มีความจำเป็นต่อการป้องกันและรักษา
โรคโควิด ๑๙ อย่างไร

.....
.....

ตอนที่ ๓ ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักคิลานสูตรในการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

๓.๑ อะไรเป็นแรงจูงใจในการใช้หลักคิลานสูตรในการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

.....

.....

๓.๒ ท่านมีวิธีการใช้หลักคิลานสูตรในการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ อย่างไรบ้าง (ยกตัวอย่างมาพอสังเขป ๒-๓ เหตุการณ์)

.....

.....

๓.๓ ท่านมีความเห็นว่าใช้หลักคิลานสูตรในการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีความสอดคล้องกับหลักคิลานสูตรในพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

๓.๔ ท่านมีปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักคิลานสูตรในการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ตามแนวแพทย์วิถีธรรมหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

ตอนที่ ๔ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักคิลานสูตรในการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักคิลานสูตรในการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ มีผลต่อชีวิตของท่านในด้านร่างกายหรือไม่อย่างไร

.....

.....

๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักคิลาณสูตรในการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ มีผลต่อชีวิตของท่านในด้าน
จิตใจหรือไม่ อย่างไร

.....
.....

๔.๓ การประยุกต์ใช้หลักคิลาณสูตรในการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ มีผลต่อชีวิตของท่านในด้าน
สังคมหรือไม่ อย่างไร

.....
.....

๔.๔ การประยุกต์ใช้หลักคิลาณสูตรในการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙ มีผลต่อชีวิตของท่านในด้าน
ปัญญา หรือไม่อย่างไร

.....
.....

๔.๕ ท่านมีปัญหาและอุปสรรคในการประยุกต์ใช้หลักคิลาณสูตรในการป้องกันและรักษาโรคโควิด ๑๙
ตามแนวแพทย์วิถีธรรมหรือไม่ อย่างไร

.....
.....

๔.๖ ท่านมีแนวทางในการส่งเสริมเรื่องการประยุกต์ใช้หลักคิลาณสูตรในการป้องกันและรักษาโรค
โควิด ๑๙ ตามแนวแพทย์วิถีธรรมหรือไม่ อย่างไร

.....
.....

๔.๗ ท่านมีข้อเสนอแนะอื่นหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ครั้งนี้
เจริญธรรมสำนึกดี

ภาคผนวก ค.

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัย

ที่ ฮว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่
๑๓๒ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓๘ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๓๘ ๕๑๕๕, ๐ ๕๓๒๓๘ ๐๔๕๑
โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓๘ ๐๔๕๒
เว็บไซต์ http://www.cm.mcu.ac.th 1111 Facebook https://www.facebook.com/cmmcu/
อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ผลิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE VOLUNTEER NETWORK"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้ผลิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

รศ.ดร. พูนชัย ปิ่นธิยะ
อ. น. อ. น. อ. น. อ. น.
อ. น. อ. น. อ. น. อ. น.

ขอแสดงความนับถือ

[Signature]

(รศ.ดร. พูนชัย ปิ่นธิยะ)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

[Signature]

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
โทร. ๐-๕๓๒๓๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑๑

[Signature]

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๑๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๕๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmcmc/>

อีเมล cmcmcnews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นำนิตยสารเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน ผอ.รพ.สต.ภวชน

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิตย ๖๔๐๕๒๐๕๐๐๕ เป็นนิตยสารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE VOLUNTEER NETWORK"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิตยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นำนิตยเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิตยจะเข้าไปเก็บข้อมูลและประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน ผอ.รพ.สต.ภวชน

มดวิกหลัง อ.วิเชียรบุรี

รพ.สต.ภวชน

ขอกิจข้อมูลประกอบกรทำ

วิทยานิพนธ์

เรื่องนิตยสาร

นิตยสารพุทธศึกษา

ฐน

รพ.สต.ภวชน

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยาส)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ฐน

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยาส)

ผอ.รพ.สต.ภวชน

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๖๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตเชียงใหม่
 ๑๑๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
 อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
 โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๕๖๓, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑
 โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒
 เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>
 อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน ผอ.รพ.รต.บ้านท่าไต้

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
 พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
 กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
 รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
 PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
 VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
 บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
 ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน ผอ.รพ.รต.บ้านท่าไต้
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตเชียงใหม่ เขตเมืองสุเทพ
 จ.เชียงใหม่
 ด้วยความเคารพ
 อรุณ

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยาส)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลป์
 ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

(นางจตุรพร จันทร์โพธิ์)
 ผอ.รพ.รต.บ้านท่าไต้

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
 โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๕๖๓ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วิศวกรรมพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmcmcu/>

อีเมล cmcmcu@hotmai.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิติ์เก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน ดร.โจเพชร กล้าจน

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิติ์ ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิติ์หลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คัลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิติ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิติ์เก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิติ์จะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(Signature of Dr. Joepet Klajon)
ดร.โจเพชร กล้าจน

ขอแสดงความนับถือ

(Signature of Dr. Joepet Klajon)
(รศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ)

(รศ.โจเพชร กล้าจน) อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๘๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๒ วิทยาลัยการศึกษามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๖๖๓, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๕๕, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๑๙๕ ๖๓๖๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณ สุจิตินา ใจร่มใจ

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิตินิติ ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปิ่นธิยะ)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

อ.ศ.ดร.สุจิตินา ใจร่มใจ

อ.ศ. สุจิตินา ใจร่มใจ

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๖๖๓ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๖ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๖, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๘

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๓๑๘๕ ๓๓๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณหลวงพ่อกา คุณคันทพรพงษ์

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยัส)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ฉันได้ไปช่วยคุณในทรวงสังฆารักษ์
หลวงพ่อกา คุณคันทพรพงษ์

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๘๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ ยว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วิทยาลัยพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๖๖๓, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๕๕, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑
โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒
เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>
อีเมล cmmcnews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้บัณฑิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณเอมอร แว่นรัมย์

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๕๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คัลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้บัณฑิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยัส)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๖๖๓ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๘ วิทยาลัยพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๖ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๖ ๕๑๔๖, ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน *คุณอรวิภา กรทัพพิศ*

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้ศิลาสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยิยะ)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลป์
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

*ฉันได้รับข้อมูลในกรณีแล้ว
ขอรับ
นางอรวิภา กรทัพพิศ*

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๑๕ วิทยาลัยสงฆ์พุทธธรรม
อำเภอเมือง เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน *คุณเพิ่มสุข สว่างศิลป์*

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยาส)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

อ.เพิ่มสุข สว่างศิลป์

เพิ่มสุข

(*คุณเพิ่มสุข สว่างศิลป์*)

12 กพ 2566

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๖๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๖, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๕
โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmncu/>
อีเมล cmncunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน *คุณ พงษ์สิทธิ์พงษ์ มาตย์จิวมี*

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๒๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยาศิยะ)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลป์กรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑

มีผลให้ข้อมูลให้มจรแล้ว

คส

ผ.ด. พงษ์สิทธิ์พงษ์ มาตย์จิวมี

ภค.ผ. วิภากร พงษ์พ. ค. มหาสารคาม

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๖๖๓, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๖, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๓

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๑๘๕ ๖๓๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณหญิงเพ็ญพร พรมวิหิตา

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยาส)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๙๖๗ ต่อ ๓๓๑

อินดีเพ็ญพร
fmb
(ทางจดหมาย โทร. ๖๓๓๓)

ที่ ยว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๒ วิทยาลัยสงฆ์พุทธธรรม
เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๖, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้ผลิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณวิหยา รัชชพัทธ์

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้ผลิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยัส)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

จินตนา รัชชพัทธ์
วิหยา รัชชพัทธ์

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๖๖๗ ต่อ ๓๓๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วิศวกรรมพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๕๖๓, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๓

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๓๑๘๕ ๓๓๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.em.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณ สักขณา วรพงษ์พันธ์

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๕๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอมมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปิ่นยยะ)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลป์
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ฉันยินยอมในการสละสิทธิ์
สักขณา วรพงษ์พันธ์

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๕๖๓ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ ศึกษาคณะพระอารามหลวง ต.เทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๖, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๙๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณอาจารย์ ดิษฐ์บุตร

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๕๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้ศิลาสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปิ่นธิยะ)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๖๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ๖ ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่
๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๕๖๓, ๐ ๕๓๒๓ ๕๕๕๖, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑
โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๑๘๕ ๖๓๖๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒
เว็บไซต์ <http://www.cmcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmcu/>
อีเมล cmmcnews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณพ่อเพ็ญ ทองเย็น

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๕๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตรวบรวมข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยิยะ)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ศิษย์ดี ให้ ส้มถวายค่ะ

นางเพ็ญ ทองเย็น

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๕๖๓ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๕๖๗, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๑๘๕ ๖๓๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณทิวากร ชุ่มจิต

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๕๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยาส)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ยื่นขอใช้ข้อมูลสัมภาษณ์
คุณแสงอรุณ
(นาย ทิวากร ชุ่มจิต)

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๕๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ ไร่สวนดอกพระอรหันหลวง ด.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๑๘๕ ๖๓๖๗ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน *คุณสมใจ สิทธิพงษ์*

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยยะ)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

คุณสมใจ สิทธิพงษ์
คุณสมใจ สิทธิพงษ์

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๘๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๖๖๓, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๕

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๓๑๘๕ ๓๓๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>
อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน **คุณชัยภัทร ชูติคามิ**

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยาส)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ยินดีให้ข้อมูล
รศ.ดร. ชูติคามิ
(นาย ชัยภัทร ชูติคามิ)

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๖๖๓ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๕๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๑๘๕ ๖๓๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน *คุณธีรภูมิ นพวงแหวน*

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวหนังสือ ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยัส)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ธีรภูมิ นพวงแหวน

ธีรภูมิ นพวงแหวน

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๕๖๗ ต่อ ๓๓๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๖, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cml.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณหญิงกานต์ อิศกุล

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๕๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้ศีลानสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปิ่นอียะ)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลป์
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

นิธิให้ข้อมูล/ให้การสนับสนุน
กสิณ
K.S. กสิณ ธีระภักดิ์

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๖๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๕

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๑๘๕ ๖๓๖๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmimcu>

อีเมล cmimcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน *คุณเกษียร กล้าจวบ*

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๕๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้ศิลาสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยิยะ)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

จินตนิพนธ์ ใจเพชร ใจเพชร ใจเพชร

จินตนิพนธ์ ใจเพชร

๑๓ กพ. ๖๖

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ ยว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๕๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๗

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๓๑๘๕ ๖๓๖๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๗

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcuw/>

อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณจิตรพร พรหมใจตร

ด้วย นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์ เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและ
รักษาโรคโควิด-๑๙ ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม APPLICATION OF GILANA SUTTA TO
PREVENT COVID-19 AND TREAT INFECTED PATIENTS IN THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE
VOLUNTEER NETWORK”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์
บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และ
ประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พูนชัย ปันยาศิยะ)

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศิลปกรรม
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ฉันทิณี ให้ข้อมูลในฐานจิตอาสา
ฉันทิณี พรหมใจตร

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๕๖๗ ต่อ ๓๑๑

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ ฉายา/นามสกุล : นางสาวแสงอรุณ สังคมศิลป์
- วัน เดือน ปีเกิด : ๑ ธันวาคม ๒๕๒๔
- ภูมิลำเนาที่เกิด : จ.กาฬสินธุ์
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๔๗ ปริญญาตรี สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- ประสบการณ์การทำงาน : พ.ศ. ๒๕๔๗ - พ.ศ. ๒๕๔๙ เลขานุการสมาคมฝรั่งแห่งประเทศไทย เชียงราย
- พ.ศ. ๒๕๔๙ ฝ่ายประสานงาน บริษัทพอลทัลเอเชีย จำกัด
- พ.ศ. ๒๕๕๐ พนักงานขายหนังสือแผนกสนามบินสุวรรณภูมิ บริษัท เอเชียบุ๊ก จำกัด
- พ.ศ. ๒๕๕๑ - ๒๕๖๐ ฝ่ายเก็บข้อมูล/ฝ่ายการตลาด บริษัท สำนักวิจัยอินรา จำกัด
- พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึงปัจจุบัน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๔
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๖
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๓๑/๕ หมู่ ๕ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๕๐