



การศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น
A STUDY OF OPERATIONAL OUTCOMES OF DHAMMA MEDICAL
VOLUNTEERISM IN KHONKAEN

นางสาวก้องพັນ จิตแสง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น

นางสาวก้องพັນ จิตแสง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of Operational Outcomes of Dhamma Medical Volunteerism in KhonKaen

Ms. Gongpun Jitsaeng

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

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “การศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ
(ศ.ดร.ประยงค์ แสนบุราณ)

กรรมการ
(พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร.)

กรรมการ
(รศ.ดร.พุทธรักษ์ ปราบนอก)

กรรมการ
(รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์)

กรรมการ
(พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ, ผศ.ดร.)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์

ประธานกรรมการ

พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ, ผศ.ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวก้องพั่น จิตแสง)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น
 ผู้วิจัย : นางสาวก้องพิน จิตแสง
 ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
 คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
 : รศ.ดร.โสวิทย์บำรุงภักดี, ป.ธ.๗, พธ.บ.(ปรัชญา),
 M.A.(Buddhist Studies), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา)
 : พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ, ผศ.ดร., ป.ธ.๖, พธ.บ.(ศาสนา),
 M.A.(Sanskrit), Ph.D.(Pali&Theravāda)
 วันสำเร็จการศึกษา : ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาประวัติและการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และ ๒) เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้ศึกษา ได้แก่ ประชาชนผู้เข้าปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม อายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกวิเคราะห์พฤติกรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมหรือเทคนิค ๙ ข้อแล้วนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่าจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นบุคคลที่ได้เรียนรู้การแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นการแพทย์ที่บูรณาการองค์ความรู้ โดยเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพ แพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย และแพทย์พื้นบ้าน เป็นการปรับใช้แบบบูรณาการด้วยพุทธธรรมอย่างเหมาะสม โดยมีการปฏิบัติงานด้วยการเกื้อกูลต่อมนุษยชาติ การสานพลังกับคนดี พึงตนในการสร้างสุขภาวะและสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ให้ผู้อื่นโดยไม่รับค่าตอบแทนใดๆ มีการปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้ การติดต่อสื่อสาร การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มุ่งประโยชน์ต่อส่วนรวม และการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) สุขภาวะทางกายคือมีตาที่สดใส มีผิวหนังราบเรียบ ฟันแข็งแรง ๒) สุขภาวะทางจิตใจคือรู้สึกมีพลัง สดชื่น เบิกบานใจ มีจิตใจมั่นคงแข็งแรง เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง และมีความพร้อมที่จะดูแลตนเอง ๓) สุขภาวะทางสังคมคือมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น เกิดปณิธานว่าจะเป็นคนดีของสังคม และ ๔) สุขภาวะทางปัญญาคือคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหาร มีความคิดว่าไม่มีใครรักเราเท่ากับเรารักตัวเอง จะตั้งใจกินอาหารเป็นยา และเชิญชวนผู้อื่นให้หันมาทานอาหารสุขภาพมากขึ้น

Thesis Title : A Study of Operational Outcomes of Dhamma Medical Volunteerism in KhonKaen

Researcher : Ms. GongpunJitsaeng

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committees

: Assoc.Prof.Dr.Sowit Bamrungphak, Pali VII, B.A.(Philosophy), M.A.(Buddhist Studies), Ph.D.(Buddhist Studies)

: Phramaha Daosayam Vajirapañño, Asst.Prof.Dr., Pali VI, B.A.(Religion), M.A.(Sanskrit), Ph.D.(Pali & Theravāda)

Date of Graduation : August 30, 2018

Abstract

The aims of this research were: 1) to study the history and operation of the Dhamma medical volunteerism; 2) to study their volunteering operation results in KhonKaen province. This research employed the qualitative research methodology to collect the data from the practitioners, with the age 40 years old upwards, of the Dhamma medical volunteerism by using an in-depth interview form. The obtained data were analyzed in terms of behavioral practices based on the Dhamma medical principles or nine techniques before being presented by the descriptive analysis.

The research found that the Dhamma medical volunteer is a person who has learned Dhamma medical profession, which is a medical integrated knowledge by taking good points of health science, modern medical science, traditional Thai medicine and traditional medicine. It is integrated with the Buddhist ideal with support for humanity, harmony with good people, self-reliance to create health and can transfer knowledge to others without any compensation. It is important to cultivate awareness in physical and mental readiness, creating knowledge, communication, self-confidence, benefits to the community and continuous activity attendance.

There are four main aspects of the practice of Dhamma medical volunteerism: 1) physical well-being: bright eyes, smooth skin and strong teeth; 2) mental health: energetic feeling, cheerful feeling, having a strong heart and belief

in their potential; 3) social well-being: a good relationship with the family and opportunity to help others; 4) intellectual wellbeing: consideration of benefits and value of food, most self-love, food consumption as medicine, and inviting others to turn to healthier food.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่าน ทั้งในส่วนที่เป็น อาจารย์ควบคุมวิทยานิพนธ์ อาจารย์ดำเนินการสอบวิทยานิพนธ์ และเพื่อนนิสิตปริญญาโท ซึ่งผู้วิจัย ขอระบุนามไว้เพื่อแสดงความขอบคุณ ดังนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระราชปริยัติกวี,ศ.ดร., ศ.ดร.ประยงค์ แสนบุราณ, และ รศ.ดร.พุทธรักษ์ ปราบนอก คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดี และพระมหา ดาวสยาม วชิรปัญญา, ผศ.ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่คอยให้ความรู้ ชี้แนะแนวทางและ ให้กำลังใจเป็นอย่างดีแก่ผู้วิจัย โดยเฉพาะ รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดี ที่มีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้ มีเนื้อหาถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณ พระมหาพิสิฐ วิสิฐฐปนโย ที่ตรวจรูปแบบให้เป็นอย่างดี ด้วยความละเอียดยิ่งเพื่อให้ได้รูปแบบที่ถูกต้องสมบูรณ์ ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตพุทธศาสตร์มหาบัณฑิตทุกคน ที่คอยให้กำลังใจแนะนำช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการจัดทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือ

ขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่ห้องสมุด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่นที่อำนวยความสะดวกในการยืมหนังสือ

ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลแวงน้อย นายแพทย์เตือน สายบัวทอง และเจ้าหน้าที่ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุขตลอดจนผู้ร่วมวิจัยทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยเหลือสนับสนุนให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ด้วยดี

คุณงามความดีอันเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ด้วยความทุ่มเททั้งแรงกายและ แรงใจอย่างเต็มสติปัญญา เต็มกำลังความสามารถ ผู้วิจัยขอน้อมอุทิศเป็นเครื่องสักการบูชาคุณพระศรี รัตนตรัย คุณบิดามารดา ตลอดถึงครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ ผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ผู้วิจัย เชื่อมั่นว่าผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่สาธารณชนตามสมควรแก่สติปัญญาของผู้ที่ใคร่ใน การศึกษาค้นคว้า

กองพัน จิตแสง
๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ซ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามในการวิจัย	๑๐
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๑๑
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๑๑
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะในที่ใช้ในการวิจัย	๑๑
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๒
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๒๓
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๒๘
บทที่ ๒ ประวัติและการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	๒๙
๒.๑ ประวัติจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	๒๙
๒.๑.๑ แนวคิดเรื่องจิตอาสา	๒๙
๒.๑.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับจิตอาสา	๓๐
๒.๑.๓ แรงจูงใจและเหตุปัจจัยในการเป็นจิตอาสา	๓๑
๒.๑.๔ แนวคิดการพัฒนาจิตอาสา	๓๓
๒.๑.๕ เป้าหมายการพัฒนาจิตอาสา	๓๔
๒.๒ หลักพุทธธรรมที่สัมพันธ์กับการพัฒนาจิตอาสา	๓๕
๒.๒.๑ ธรรมที่ทำให้ระลึกถึงกัน	๓๕
๒.๒.๒ ธรรมป้องกันความเสื่อม	๓๕
๒.๒.๓ การคบคนดีหรือคนมีปัญญา	๓๕
๒.๒.๔ การแสวงหาที่ชอบธรรม	๓๗
๒.๒.๕ การรู้จักเลือกสิ่งควรไม่ควร	๓๘

๒.๒.๖	สรรพสิ่งอิงอาศัยกัน	๓๙
๒.๓	โรคในทางพระพุทธศาสนา	๔๑
๒.๓.๑	ความหมายของโรค	๔๑
๒.๓.๒	ชื่อของโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๔๒
๒.๓.๓	ประเภทของโรคในพระไตรปิฎก	๔๓
๒.๓.๔	สมุฏฐานของการเกิดโรคในพระไตรปิฎก	๔๔
๒.๓.๕	พุทธวิธีบำบัดโรค	๔๖
๒.๔	การปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	๕๑
๒.๔.๑	แนวคิดและหลักการ	๕๑
๒.๔.๒	ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	๕๒
๒.๕	สรุป	๕๙
บทที่ ๓	ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจังหวัดขอนแก่น	๖๑
๓.๑	ผลการสัมภาษณ์สุขภาวะโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง	๖๑
๓.๑.๑	อาการปวดเข้าปวดขา	๖๑
๓.๑.๒	อาการเบาหวาน	๖๑
๓.๑.๓	อาการเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปวดเข้า ภูมิแพ้	๖๒
๓.๑.๔	อาการความดันโลหิตสูง	๖๓
๓.๑.๕	อาการโรคจิตสั่นตัวงอ	๖๓
๓.๑.๖	อาการโรคภูมิแพ้ หอบ หายใจลำบาก ไอบ่อย เหนื่อยง่าย	๖๔
๓.๑.๗	อาการโรคภูมิแพ้ แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก	๖๕
๓.๑.๘	อาการโรคเบาหวาน	๖๖
๓.๑.๙	อาการเหนื่อยเร็ว ปากแห้ง โรครูมาตอยด์ ไขสันหลังอักเสบ	๖๗
๓.๑.๑๐	อาการปวดขาทั้งสองข้างเดินไม่ได้	๖๗
๓.๑.๑๑	อาการไทรอยด์ ถุงลมโป่งพอง ไขมันสูง	๖๘
๓.๑.๑๒	อาการเข้าไม่มีแรง	๖๙
๓.๑.๑๓	อาการปวดท้อง เป็นโรคกระเพาะอาหาร	๗๐
๓.๑.๑๔	อาการโรคไตวาย หอบหืด ความดันโลหิตสูง	๗๑
๓.๑.๑๕	อาการโรคภูมิแพ้หอบหืด แพ้ฝุ่นละออง	๗๒
๓.๑.๑๖	อาการปวดท้อง เป็นโรค กระเพาะอาหาร	๗๒
๓.๑.๑๗	อาการโรคปวดบั้นเอว ความดันโลหิตสูง	๗๓
๓.๑.๑๘	อาการริดสีดวงจมูก เนื้องอกในจมูก	๗๔

๓.๑.๑๙ อาการโรคภูมิแพ้ตัวเอง(SLE)	๗๔
๓.๑.๒๐ อาการโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง	๗๕
๓.๑.๒๑ อาการโรคเบาหวาน	๗๖
๓.๑.๒๒ อาการโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปวดขาข้างขวา	๗๗
๓.๑.๒๓ อาการโรคเบาหวาน ไขมันสูง ความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้ออ่อนแรง	๗๗
๓.๑.๒๔ อาการโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง	๗๘
๓.๑.๒๕ อาการโรคภูมิแพ้ตัวเอง(SLE)	๗๙
๓.๒ วิเคราะห์ผลการสัมภาษณ์	๘๐
๓.๒.๑ สุขภาวะทางกาย	๘๐
๓.๒.๒ สุขภาวะทางจิตใจ(จิตวิญญาณ/ปัญญา)	๘๑
๓.๒.๓ สุขภาวะทางสังคม	๘๒
๓.๒.๔ สุขภาวะด้านเศรษฐกิจ	๘๓
๓.๓ สรุป	๘๔
บทที่ ๔ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๘๖
๔.๑ สรุปผลการวิจัย	๘๖
๔.๑.๑ ประวัติจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	๘๖
๔.๑.๒ ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น	๘๗
๔.๒ ข้อเสนอแนะ	๘๙
๔.๒.๑ เชิงวิชาการ	๘๙
๔.๒.๒ เชิงนโยบาย	๘๙
๔.๒.๓ สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๘๙
บรรณานุกรม	๙๐
ภาคผนวก	๙๕
ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์	๙๕
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ	๙๙
ภาคผนวก ค หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย	๑๐๖
ภาคผนวก ง ภาพลงพื้นที่สัมภาษณ์	๑๑๔
ประวัติผู้วิจัย	๑๑๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ โดยใช้อักษรย่อแทนชื่อเต็มคัมภีร์ตามระบบอ้างอิง เล่ม/ข้อ ตัวอย่าง ที.ส. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีสันจวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

เล่มที่	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๒	วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวิภังค์	ภาษาไทย
๕	วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวรรค	ภาษาไทย
๗	วิ.จุ. (ไทย)	= วินัยปิฎก จุฬวรรค	ภาษาไทย

พระสุตตันตปิฎก

๑๐	ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	ภาษาไทย
๑๑	ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	ภาษาไทย
๑๑	ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวรรค	ภาษาไทย
๑๒	ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	ภาษาไทย
๑๓	ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	ภาษาไทย
๑๕	ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	ภาษาไทย
๑๙	ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	ภาษาไทย
๒๑	อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	ภาษาไทย
๒๒	อง.ฉกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สกกนิบาต	ภาษาไทย
๒๒	อง.ปญจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สตตกนิบาต	ภาษาไทย
๒๒	อง.สตตก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สตตกนิบาต	ภาษาไทย
๒๔	อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สตตกนิบาต	ภาษาไทย
๒๕	ขุ.จุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิตเทส	ภาษาไทย
๒๕	ขุ.สุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตวรรค	ภาษาไทย
๒๘	ขุ.ชา.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิบาตชาดก	ภาษาไทย
๓๑	ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฎิสัมภิตามรรค	ภาษาไทย

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แนวทางการพัฒนาประเทศไทยกว่าสองทศวรรษที่ผ่านมาได้ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม เนื่องจากสังคมโลกยุคโลกาภิวัตน์ หรือโลกไร้พรมแดนทำให้กระแสวัฒนธรรมตะวันตกหลั่งไหลเข้ามา ยากที่จะต้านทานได้ทำให้ผู้คนหลงทิศทางจนลืมไปว่าวัฒนธรรมของตนเองเป็นอย่างไร ค่านิยมของสังคมไทยในอดีตส่วนใหญ่ยึดมั่นปฏิบัติตามบรรพบุรุษ ยึดมั่นใน พระพุทธศาสนา เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมเคารพผู้อาวุโสมีชีวิตความเป็นอยู่อยู่กับธรรมชาติอย่างเรียบง่าย การเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจ ได้ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ แบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้คนจึงเต็มไปด้วยการปรุงแต่งและความเครียดจากการแข่งขันที่เร่งรีบ รีบร้อน เร่งรัด ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญในการดำเนินชีวิต ทำให้คนส่วนใหญ่มีปัญหาทางด้านสุขภาพและเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่าง ๆ กระแสบริโภคนิยม หรืออาหารข้ามชาติ ประกอบกับสภาพแวดล้อมที่เสื่อมโทรมทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ ดิน น้ำ สิ่งแวดล้อม ต่าง ๆ ที่กระทบต่อการครองชีพ ปัจจุบัน แม้ว่าเทคโนโลยีการแพทย์สมัยใหม่จะมีความเจริญเป็นอย่างมาก แต่แนวโน้มของการเกิดโรคต่าง ๆ ก็ยังมีจำนวนสูงขึ้นเรื่อยๆการพัฒนาประเทศอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนจากประเทศเกษตรกรรมเป็นประเทศอุตสาหกรรม เกิดค่านิยมความทันสมัยตามรูปแบบของประเทศที่พัฒนาแล้วทำให้วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไปในทุกๆด้านวิถีชีวิตสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงจากการเป็นอยู่แบบพฤติกรรมที่เรียบง่ายมาเป็นการเป็นอยู่แบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเนื่องจากไปรับเอารูปแบบการดำเนินชีวิตและวัฒนธรรมต่างชาติมาเป็นค่านิยม โดยปราศจากการไตร่ตรองก่อให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บที่เรียกว่าโรคพฤติกรรมสังคมหรือโรควิถีชีวิต เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเมะเร็ง โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง โรคอ้วน และอื่น ๆ อีกมากมาย ความเจ็บป่วยมิได้เพียงแต่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพต่อบุคคลผู้ป่วยเจ็บเท่านั้น^๑

^๑ยูคิโอ ฮายาชิ เขียน, พินิจ ลาภธนานนท์ แปลและเรียบเรียง, **พุทธศาสนาเชิงปฏิบัติของคนไทย** อีสาน ศาสนาในความเป็นภูมิภาค, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๘.

แต่สังคมยังมีอิทธิพลต่อความเจ็บป่วย การรักษาความเจ็บป่วยรวมไปถึงกิจกรรมที่บุคคล และดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพสังคมท้องถิ่น พฤติกรรมการกระทำเพื่อสุขภาพของตน ในแต่ละบุคคลแม้ว่าจะมีลักษณะความผิดปกติเดียวกันแต่ ความปกติ หรือไม่ปกติแตกต่างกันบุคคลเห็นคุณค่าชีวิตของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองรักตัวเอง รวมทั้งมีความเข้าใจและรู้จักตนเองในด้านอื่นๆ บุคคลเหล่านั้นก็จะเห็นคุณค่าของการมีภาวะสุขภาพที่ดีและมีพฤติกรรมที่เป็นไปในทิศทางของการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ แต่ในทางตรงข้ามหากบุคคลไม่เห็นคุณค่าของชีวิต ก็จะปล่อยให้ชีวิตดำเนินไป อย่างไร้อย่างจุดหมาย^๒

กระทรวงสาธารณสุขในฐานะผู้รับผิดชอบต่อการส่งเสริมการสร้างสุขภาพของประชาชน ได้พยายามทุกรูปแบบที่สร้างสุขภาพให้กับประชาชนโดยป้องกันการเจ็บป่วยจนกระทั่งให้การรักษา เยียวยาและการฟื้นฟูสภาพเพราะผู้ป่วยส่วนมากจะสนใจการรักษาพยาบาลตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันหรือการแพทย์สมัยใหม่ เพราะความสะดวกสบายง่ายต่อการเข้าถึงบริการที่กระทรวงสาธารณสุขได้วางรูปแบบและวิธีการเข้าถึงบริการไว้เป็นอย่างดีและมีการกำหนดแผนพัฒนาการทาง การแพทย์และการสาธารณสุขให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเพื่อเป็น แนวทางในการดูแลสุขภาพประชาชนเป็นระยะๆซึ่งจะเห็นได้ดังนี้ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ชาติ ฉบับที่ ๑๑ พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๙ ได้ระบุสถานการณ์ความเจ็บป่วยของประชาชนไทยไว้ดังนี้

การสูญเสียปีสุขภาวะ ผู้ชายไทยสูญเสียสุขภาวะสูงสุดจากการติดสุรา อุบัติเหตุจราจร และโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอันดับแรกของการสูญเสียปีสุขภาวะจากการติดเชื้อ เอชไอวีหรือเอดส์ใน พ.ศ.๒๕๔๗ เป็นการติดสุรา พ.ศ.๒๕๕๒ สำหรับหญิงไทยมีการสูญเสียปีสุขภาวะ สูงสุดจากโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และจากภาวะซึมเศร้า ซึ่งต่างจาก พ.ศ.๒๕๔๗ มีการ เปลี่ยนแปลงลำดับการสูญเสียปีสุขภาวะจากการติดเชื้อเอชไอวีหรือเอดส์เป็นภาวะซึมเศร้าเป็นที่น่า สังเกตว่าการติดการติดเชื้อเอชไอวีหรือเอดส์ที่เคยเป็นสาเหตุหลักของการสูญเสียปีสุขภาวะกลับมี อันดับลดลงทั้งผู้ชายและผู้หญิง โดยสาเหตุหลักของการสูญเสียปีสุขภาวะทั้งผู้ชายและผู้หญิงไทยมา จากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง^๓

องค์การอนามัยโลกรายงานข้อเท็จจริงที่สอบทานแล้ว เมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๕๖ เกี่ยวกับ โรคเบาหวานว่ามีผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลกจำนวน ๓๔๗ ล้านคน ในปี พ.ศ.๒๕๔๗ มีผู้เสียชีวิตประมาณ ๓.๔ ล้านคน จากผลของระดับน้ำตาลสูงดังรายงานปี พ.ศ.๒๕๔๗ พบผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อถึง ร้อยละ ๖๐ และเป็นภาระโรค (Burden) จากโรคไม่ติดต่อถึงร้อยละ ๔๓ จากภาระโรคระดับโลก

^๒ ญัตติ ม้วนสุร, ปัญหาสุขภาพกับสังคมไทย,[ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org>, [๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐].

^๓ คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข, แผนพัฒนา สุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจ, ๒๕๕๕.

และคาดการณ์ไว้ว่าในปี พ.ศ.๒๕๖๓ จะมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อทั้งหมดร้อยละ ๗๓ ของการตายทั้งหมด และภาระโรคเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๖๐ ซึ่งเป็นตัวเลขใกล้เคียงกับที่ประมาณการไว้ในปี ๒๕๕๓ องค์การอนามัยโลกคาดว่าโรคเบาหวานจะเป็นสาเหตุการตายลำดับที่ ๗ ในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ และประมาณการไว้ว่า การตาย การเจ็บป่วยและความพิการส่วนใหญ่ มาจากโรคไม่ติดต่อและเป็นสาเหตุการตายที่สูงมาก

ข้อเท็จจริงที่ปรับข้อมูลเป็นปัจจุบัน เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๕๖ ขององค์การอนามัยโลก รายงานว่า ในปี พ.ศ.๒๕๕๑ มีผู้เสียชีวิตจากกลุ่มโรคหลอดเลือดและหัวใจ (VCDs) จำนวน ๑๗.๓ ล้านคน โดยส่วนใหญ่เกิดจากโรคหัวใจและโรคสมองขาดเลือด และคาดว่าจะเพิ่มเป็น ๒๓.๓ ล้านคน ในปี พ.ศ.๒๕๗๓ กลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจส่วนใหญ่สามารถป้องกันได้ โดยระบุปัจจัยเสี่ยงเช่น โรคความดันโลหิตสูงโรคเบาหวาน และไขมันสูง เกิดจาก สูบบุหรี่ การบริโภคและ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม^๔

สำหรับประเทศไทยนั้นก็ประสบปัญหาเช่นเดียวกัน โดยสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัด กระทรวงสาธารณสุข ได้วิเคราะห์ข้อมูลจำนวนและอัตราการตายด้วยโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของประเทศ ช่วง พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๕๐ พบว่า จำนวนและอัตราการตายด้วยโรคหัวใจขาดเลือดมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น จำนวนและอัตราการป่วยกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดพบว่าโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นนอกจากนี้คณะกรรมการได้จัดทำภาระโรคและปัจจัยเสี่ยงของประเทศไทย โดยสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ได้รายงานผลการศึกษาระยะโรคในประชากรไทย พ.ศ.๒๕๔๗ พบว่า คนไทยมีความสูญเสียสุขภาพ (Disability Adjusted Life year Days Loss) จากโรคไม่ติดต่อสูงกว่าโรคติดต่อ ๓ เท่า^๕

การแพทย์แผนตะวันตกหรือ การแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งเป็นการแพทย์กระแสหลักของทุกประเทศ มีความก้าวหน้าและพัฒนามากขึ้นทั้งด้านการวินิจฉัยและการรักษาโรค แต่ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าการแพทย์แผนตะวันตก อาจยังไม่สามารถรักษาโรคเรื้อรังให้หายขาดได้ โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เนื่องด้วยลักษณะเฉพาะบางอย่าง ที่เป็นข้อจำกัดของการแพทย์แผนปัจจุบัน ได้แก่ การมองปัญหาแบบแยกการแพทย์แผนปัจจุบัน เป็นระบบที่มีค่าใช้จ่ายสูง ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศไทยในปี ๒๕๔๑ สูงถึง ๒.๕ แสนล้านบาท และคาดว่าอัตราจะสูงขึ้นเรื่อยๆถึงร้อยละ ๑๖ ต่อปี ส่วนผลตอบแทนกลับไม่คุ้มค่าอย่างน้อย ๒ เรื่องคือ ประชาชนจำนวนมากยังเจ็บป่วยล้ม

^๔The World Health Organization (WHO), 2013, "Cardiovascular diseases (CVDs) Fact sheet N317" (Online).Available : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html>. Retrieved December 28, 2013.

^๕ประเวศ วะสี, **บนเส้นทางใหม่ การส่งเสริมสุขภาพ อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหมอชาวบ้าน, ๒๕๔๑), หน้า ๒๐.

ตายโดยไม่จำเป็น และผู้ป่วยยังได้รับบริการไม่ดีพอ การพึ่งพาเทคโนโลยีสูงเกินความจำเป็นตามที่สำนักงานคณะกรรมการประเมินผลเทคโนโลยีของสภาอเมริกัน เปิดเผยว่าการหายจากโรคที่เป็นผลมาจากเทคโนโลยีทางการแพทย์แผนปัจจุบันไม่ถึงร้อยละ ๒๐ นอกนั้นหายเอง เพราะความเชื่อ ความศรัทธา หรือการได้รับเอาใจใส่ดูแล การให้ความสำคัญ กับวัฒนธรรมเชิงธุรกิจมากกว่าวัฒนธรรมน้ำใจ โดยแพทย์มีเวลาให้จำกัด ทำให้เกิดช่องว่างในการสื่อสาร สร้างความไม่เข้าใจ อึดอัดและบีบคั้นให้กับผู้ป่วยแลญาติ การไม่สามารถตอบสนองความพึงพอใจแก่ผู้มารับบริการได้มากพอ ทั้งด้านปริมาณ และคุณภาพ บางครั้งกลับสร้างความทุกข์ทรมานจากผลข้างเคียงของยา และเครื่องมือแพทย์ และมีแนวโน้มสร้างค่านิยมให้คนพึ่งพาตนเองน้อยลง เจ็บป่วยนิดหน่อยต้องไปพบแพทย์

จากข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นชัดว่ายังมีประชาชนพึ่งตนเองไม่ได้หรือพึ่งตนเองได้น้อย ซึ่งองค์ความรู้และวิธีการของการแก้ไขปัญหাসุภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นการรอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การลงมือแก้ไขปัญหาสุภาพของผู้ป่วยส่วนใหญ่อีกก็เป็นผู้อื่นทำให้ แม้จะมีบางส่วนที่เริ่มคิดพึ่งตนเอง แต่องค์ความรู้ที่ใช้กันอยู่ทั่วไป ณ ปัจจุบัน ก็ยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอในการแก้ปัญหา ไม่ว่าจะเป็นด้านงบประมาณทรัพยากรต่าง ๆ ส่วนใหญ่ก็ต้องรอความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากไปกว่านั้นเมื่อได้มาเท่าไรหมักจะไม่พอใช้ เป็นต้นเหตุให้ปัญหาสุภาพวิกฤตซับซ้อนมากขึ้น

นอกจากนี้คณะกรรมการโดยสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศได้จัดทำภาระโรคและปัจจัยเสี่ยงของประเทศไทย รายงานผลการศึกษาระบาดโรคลในประชากรไทย พ.ศ.๒๕๔๗ พบว่า คนไทยมีความสูญเสียสุขภาวะ (Disability Adjusted Life year Days Loss) จากโรคไม่ติดต่อสูงกว่าโรคติดต่อ ๓ เท่า และมีข้อมูลบ่งชี้อีกประการหนึ่งที่ยืนยันว่า ระบบสุขภาพเพื่อสร้างให้สุขภาพดียังไม่บรรลุผลคือ สถานการณ์โครงสร้างแลกลไกการจัดการด้านการแพทย์และการสาธารณสุข แม้วาระบบการแพทย์และการสาธารณสุขไทย จะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา ทำให้ประเทศไทยเป็นที่ยอมรับในด้าน บริการทางการแพทย์ที่ทันสมัยและมีมาตรการสุขภาพไทยที่ก้าวหน้า ไม่ว่าจะเป็นมาตรการการควบคุมป้องกันโรคเอดส์ การควบคุมการบริโภคยาสูบ การควบคุมไข้หวัดนก หรือการสร้างเสริมสุขภาพ แต่โครงสร้างและกลไกการจัดการด้านการแพทย์และสาธารณสุขไทยก็ยังมีข้อจำกัดและเงื่อนไขต่างๆดังนี้^๒

- ๑) ความทุกข์ในระบบบริการทางการแพทย์ทั้งทุกข์ของผู้รับบริการและผู้ให้บริการ
- ๒) การเงินการคลังด้านสุขภาพแนวโน้มภาระค่าใช้จ่ายทางการแพทย์คาดว่าจะเพิ่มมากขึ้นจากปัจจัยหลายประการ

^๒สุนทร เจริญภูมิการกิจ และคณะ, เอกสารรายวิชาสัมมนาปัญหาสาธารณสุขเรื่องการแพทย์แผนไทยทางเลือกใหม่ของคนไทย, ๒๕๔๐, หน้า ๔๓.

๒.๑ การบีบคั้นจากการค้าเสรีที่จะบังคับใช้ข้อตกลงทางการค้าที่ทำให้ต้อง ใช้จ่ายใน ราคาที่แพงขึ้นในขณะที่ประเทศไทยไม่สามารถผลิตวัตถุดิบด้านยาได้

๒.๒ การเพิ่มขึ้นของสัดส่วนผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง กระดูกและข้อ โรคต่อกระจกและทันตกรรม

๒.๓ พฤติกรรมใช้จ่ายของแพทย์มีแนวโน้มใช้ยาราคาแพงและเทคโนโลยีสูงมากขึ้น

๒.๔ การฟ้องร้องแพทย์ที่มากขึ้น ทำให้แพทย์สั่งการรักษา และการตรวจที่มากเกินไป ความจำเป็นเพื่อป้องกันการถูกฟ้องว่าไม่ทำการตรวจรักษาให้ครบถ้วน

๒.๕ การแพทย์แนวพาณิชย์ ที่ใช้เทคโนโลยีการแพทย์ที่ฟุ่มเฟือยและไม่มีความจำเป็น

๓) ปัญหาการขาดแคลนกำลังคนด้านสาธารณสุข

๔) เทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารการแพทย์และชีวภาพ

๕) ประชาสังคมและระบบสุขภาพของประชาชน

ระบบสุขภาพของประเทศไทยโดยรวมจะมีความเข้มแข็งไม่ได้หากระบบสุขภาพภาคประชาชนไม่เข้มแข็งการสร้างสุขภาพดีถ้วนหน้า (Health for All) ไม่ได้มีแต่บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของทุกคนทุกภาคส่วนจะต้องช่วยกัน

สถานการณ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าองค์ความรู้และวิธีแก้ไขปัญหาสุขภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน ภายใต้งื่อนไขความเป็นจริงของทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดยังไม่สามารถลดปัญหาสุขภาพได้มากนัก มากไปกว่านั้นปัญหาสุขภาพกลับมีแนวโน้มที่จะมากขึ้นจนถือว่าอยู่ในขั้นวิกฤติโดยเฉพาะปัญหาสุขภาพอันน่าสะพรึงกลัวอยู่ ๓ ประการหลักได้แก่ ๑.ปริมาณผู้ป่วย ชนิดของการเจ็บป่วย และความรุนแรงของการเจ็บป่วยส่วนใหญ่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ๒.ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาค่าความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น และ ๓.ประชาชนมีศักยภาพน้อยลง พึ่งพาตนเองไม่หรือพึ่งพาตนเองได้น้อยลงในการดูแลแก้ไขปัญหสุขภาพด้วยตนเอง^๗

จะเห็นได้จากข้อมูล ที่คณะกรรมการจัดทำแผนสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ ๑๐ พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔ ให้ไว้คือแม้ภาครัฐจะพยายามเร่งผลิตบุคลากรสุขภาพและจัดสรรงบประมาณในการแก้ไข ปัญหาสุขภาพเท่าที่จะทำได้มากเท่าไรประชาชนจะเสียค่าใช้จ่ายในการใช้บริการของรัฐหรือเอกชนเพิ่มมากขึ้นเท่าไรก็ไม่พอเพียงต่อการแก้ไขปัญหสุขภาพที่มีอยู่ มากไปกว่านั้นปัญหาสุขภาพกลับมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นชัดว่ายังมีประชาชนพึ่งตนเองไม่ได้หรือพึ่งตนเองได้น้อย ซึ่งองค์ความรู้และวิธีการของการแก้ไขปัญหสุขภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นการรอความ

^๗ สุวิภา นิตยงกูร และคณะ, แนวทางการปฏิบัติงานควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, สำนักงานโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๒), หน้า ๒๓.

ช่วยเหลือจากผู้อื่น การลงมือแก้ไขปัญหาก็เป็นผู้อื่นทำให้ แม้จะมีบางส่วนที่เริ่มคิดพึ่งตนเอง แต่องค์ความรู้ที่ใช้กันอยู่ทั่วไป ณ ปัจจุบัน ก็ยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอในการแก้ปัญหา แม้กระทั่ง ด้านงบประมาณทรัพยากรต่างๆ ส่วนใหญ่ก็ต้องรอความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากไปกว่านั้น การได้มาแม้จะ ได้มามากเท่าไรก็มักจะไมพื่อใช้ เป็นต้นเหตุให้ปัญหาสุขภาพวิกฤตซับซ้อนมากขึ้น

ในมุมมอง อาจารย์ใจเพชร กล้าจน ผู้มีประสบการณ์ การทำงาน รับราชการ กระทรวงสาธารณสุข ในหน้าที่ ส่งเสริมสุขภาพ ปี พ.ศ.๒๕๓๕-๒๕๔๐ ณ โรงพยาบาลหัวหินใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร มองว่า การแก้ไขสุขภาพปัจจุบันแก้ที่ปลายเหตุ คือรักษาโรคตามอาการบอกเล่าของผู้ป่วยมาประกอบการวินิจฉัย บางครั้งก็วินิจฉัย (ไม่ทราบสาเหตุ) แล้วจ่ายยาตามอาการลักษณะเช่นนี้เกิดขึ้นอยู่เนืองนิตย์ จากความคิดดังกล่าวอาจารย์ใจเพชร กล้าจน จึงได้พยายามพัฒนาประสิทธิภาพองค์ความรู้การพึ่งตนเองในการดูแลแก้ไขสุขภาพสุขภาพตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ด้วยการนำเอาองค์ความรู้ ของการดูแลสุขภาพ ๔ แผนเข้าด้วยกันได้แก่

๑) สุขภาพแผนปัจจุบัน (มีจุดเด่นอยู่กับการแก้ไขปัญหาคู่บิตเหตุ ลูกเงิน การระงับอันตรายที่รุนแรงชั่วคราว การกวดอาการของโรคเพื่อลดหรือระงับอาการทรมาณชั่วคราวการสร้างสุขภาพด้วยหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ)

๒) สุขภาพแผนไทย (มีจุดเด่น ปรับสมดุล ดิน น้ำ ลม ไฟ เส้นลมปราณ และ โครงสร้างร่างกาย)

๓) สุขภาพแผนทางเลือก (มีจุดเด่นอยู่ที่ปรับสมดุล ร้อน เย็น เส้นลมปราณและโครงสร้างร่างกาย)

๔) สุขภาพแผนพื้นบ้าน (มีจุดเด่นที่การปรับสมดุลร่างกาย ด้วยทรัพยากรในท้องถิ่น การปรับสมดุลเส้นลมปราณ และโครงสร้างร่างกายแนวพื้นบ้าน)

การพัฒนาเข้าด้วยกันพบว่า มีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้ความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพแผนใดแผนหนึ่งอย่างเดียว ซึ่งแก้ปัญหาได้ประมาณร้อยละ ๒๐ แต่ถ้ารวมทั้ง ๔ แผนเข้าด้วยกันจะแก้ปัญหาได้ประมาณร้อยละ ๔๐ ซึ่งก็ยังมียาสุขภาพอีกมาก ประมาณร้อยละ ๖๐ ที่ยังแก้ไม่ได้ ด้วยความตั้งใจที่จะพัฒนาองค์ความรู้ จึงมุ่งหน้าเดินต่อด้วยความพากเพียรที่จะแก้ไขสุขภาพต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง จึงได้จัดตั้งศูนย์เรียนรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในพื้นที่ของแม่ครั้งผู้เป็นมารดา และให้ชื่อว่า “สวนป่านาบุญ” โดยเริ่มทำไร่นาสวนผสม (เกษตรไร้สารพิษ) ซึ่งได้ไปศึกษาดูงาน เกษตรผสมผสาน และการแพทย์พื้นบ้านจากปราชญ์ชาวบ้าน (กลุ่มพ่อผาย พ่อคำเตื่อง และครูบาสุทธินันท์) จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งแม่ครั้งผู้เป็นมารดาได้เดินทางไปศึกษาดูงานด้วย แล้วกลับมาพร้อมกับครอบครัวทำไร่นาสวนผสม พร้อมได้เรียนรู้และฝึกฝนการใช้สมุนไพรธรรมชาติบำบัดควบคู่กันไป

ต่อมา ปี พ.ศ. ๒๕๓๙ อาจารย์ใจเพชร กล้าจน ได้เข้าฝึกปฏิบัติธรรมแนวบุญนิยม (อโศก) เน้นไปที่ “คำตรัสของพระพุทธเจ้า” ในพระไตรปิฎกอย่างเคร่งครัด โดยมีพ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ อธิบายความหมายและนำพาปฏิบัติ และได้เริ่มศึกษาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกอย่างจริงจังโดยศึกษาฝึกฝนเรียนรู้ทั้งในระบบและนอกระบบ ทั้งในประเทศและนอกประเทศ ระหว่างนั้นก็มีประชาชน ทอยขอความช่วยเหลือฝึกฝนเรียนรู้ การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ อาจารย์ใจเพชร กล้าจน ได้ศึกษา และฝึกฝนปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมะ (ธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ คือสติปัฏฐาน ๔ มรรคมีองค์ ๘ ชั้น ๕ ปัจจัย ๒๔ เป็นอาทิ) และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จนกระทั่งพบว่าหลักการดังกล่าวมีประสิทธิภาพสูงในการแก้ไขปัญหา จึงได้ทดลอง พัฒนาองค์ความรู้การพึ่งตน ในการแก้ปัญหาคความเจ็บป่วย ด้วยการนำเอาจุดดีของแต่ละแผน คือวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน รวมถึงหลัก อ.๘ ได้แก่ อิทธิบาท อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ เอนกาย เอาพิษออก อาชีพที่สมมาสถาบันบุญนิยม มาบริหารจัดการองค์ความรู้ผสมผสานบูรณาการเป็นองค์รวม เรียกว่า การแพทย์วิถีพุทธ ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นการแพทย์วิถีธรรม เพื่อให้คนต่างศาสนาเข้าถึงง่ายขึ้นและสามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ณ สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน และนำไปสู่การปฏิบัติ ที่ประหยัด ได้ผลเร็ว พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน

การแพทย์วิถีธรรม เป็นองค์ความรู้หรือศาสตร์ใหม่ ที่บูรณาการมาจากพื้นฐานขององค์ความรู้ที่มีอยู่แล้ว เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหา สุขภาพมากยิ่งขึ้น โดยใช้ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เป็นสถานที่ดำเนินงาน และมีการพัฒนามาเรื่อยๆ จากนั้นอาจารย์ ใจเพชร กล้าจน ได้ใช้ภูมิปัญญาที่มีอยู่ไปเป็นวิทยากรบรรยาย ตามศูนย์บุญนิยม (เครือข่ายชุมชนชาวอโศกทั่วประเทศ) ซึ่งดำรงชีวิตแนวบุญนิยม (เครือข่ายกิจกรรมไร้สารพิษแห่งประเทศไทย) และได้เริ่มเผยแพร่ความรู้การแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกในกลุ่มเกษตรกรที่มารับการอบรมหลักสูตรัจธรรม มีแม่ครั้งผู้เป็นมารดาและญาติไปช่วยกิจกรรมการอบรมตามศูนย์ต่างๆของชาวบุญนิยม ช่วงหลังมีประชาชนทั่วไปมาร่วมฝึกในค่ายสุขภาพมากขึ้นเรื่อยๆ และกิจกรรมไร้สารของชาวอโศกก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆเช่นกัน จึงทำให้เกิดความแออัดในการจัดอบรมแต่ละครั้ง ในที่สุด อาจารย์ใจเพชร กล้าจน ได้มาขอใช้พื้นที่ไร่นาสวนผสมของแม่ครั้ง ที่ใช้มาเป็นเวลานานนับสิบปีเป็นพื้นที่จัดทำ ระบุบุญค่ายสุขภาพเพื่อช่วยเหลือประชาชนที่เดือดร้อนจากการเจ็บป่วยโดยไม่เรียกร้อยค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด การทำระบุบุญจึงเกิดขึ้นจากการสนับสนุนของแม่ครั้งผู้เป็นมารดา โดยได้บริจาคที่ดิน ที่เป็นสวนป่านาบุญให้ทั้งหมดประมาณ ๕๐ ไร่

“ใจเพชร กล้าจน, “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาพัฒนาบูรณาการศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔-๒๕.

เศษให้ดำเนินการ พร้อมทั้งอาสาทำกิจกรรม และช่วยเหลืองานทุกด้านตามความสามารถ และได้พร้อมใจกันระดมทุนทั้งหมดที่มีอยู่ มาทำบุญ จากนั้นเริ่มมีญาติธรรมที่มีจิตศรัทธาทยอยกันมาเอาแรงกายและแรงทรัพย์ ที่พอจะมีคนละเล็กละน้อยมาร่วมทำบุญ ทำให้บุญขับเคลื่อนไปได้เรื่อยๆ จนเกิดการอบรมครั้งแรก ให้ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยมีหน่วยงานต่างๆ มาร้องขอ ให้จัดทำค่ายอบรม จึงได้เปิดอบรมอย่างเป็นทางการ เฉลี่ยเดือนละประมาณ ครั้งละ ๓๐๐-๔๐๐ คน เมื่อมีผู้ใช้บริการเพิ่มขึ้นอัตราค่ากลางการให้บริการไม่พอเพียง จึงมีสมาชิกที่มสุขภาพ รวมกลุ่มกันมาช่วย เติมเต็มในการทำงานให้มีความคล่องตัวมากขึ้น ครั้งแรก ประมาณ ๒๐ คน ทุกคนยินดีเสียสละไม่ขอค่าตอบแทนใดๆ จากนั้นก็มีจิตอาสา สนใจอยากจะทำร่วมทำงาน จากหลากหลายสาขาอาชีพ ส่วนใหญ่เป็นผู้เจ็บป่วยด้วยโรคสำคัญ เช่น มะเร็ง ไตเสื่อม ไตวาย ภูมิแพ้ SLE เบาหวาน กลุ่มเสี่ยง ฯลฯ ที่นำหลักการแพทย์วิถีธรรมไปใช้ดูแลตัวเองเห็นผล ดีขึ้นหรือหายจากโรคได้ จึงเกิดความศรัทธา นอกจากจะทำให้ตัวเองพ้นทุกข์แล้วก็อยากจะช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ด้วย เหตุผลดังกล่าว จึงมีผู้สนใจที่มีความคิดเดียวกันมาช่วยกันขับเคลื่อนการแพทย์วิถีธรรมไปสู่มวลมนุษยชาติโดยทำตัวอย่างที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา เมื่อเริ่มมีผู้สนใจยอมเสียสละเข้ามาช่วยทำงาน^๔

อาจารย์ใจเพชร กล้าจน จึงได้นำยุทธศาสตร์ ผีเสื้อขยับปีก เป็นยุทธศาสตร์หนึ่งที่ทำให้ผู้มีจิตอาสาแต่ละคน อยู่ในแต่ละที่ แต่ละแห่ง ติดต่อกันสื่อสารส่งสัญญาณให้กันแลกันจนเกิดการรวมตัวกันแล้วช่วยกัน ลงมือปฏิบัติหน้าที่การดูแลสุขภาพให้แก่เพื่อนมนุษย์ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม พร้อมกับทำการสื่อสารในกลุ่ม และสาธารณะทุกรูปแบบ เช่น จัดค่ายฝึกอบรม การแนะนำแบบปากต่อปาก แนะนำโดยใช้ หนังสือ เอกสาร วารสาร แผ่นพับ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี ๓ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เฟสบุ๊ก ไลน์ ฯลฯ และช่วยกันปฏิบัติสิ่งที่ดีงาม ไปพร้อมๆ กัน อย่างเต็มที่ตามความสามารถและองค์ประกอบของแต่ละบุคคลซึ่งเป็นนโยบายที่สัมพันธ์กับทฤษฎีไร้ระเบียบ ทฤษฎีไร้ระเบียบ มาจาก Chaos theory ซึ่งแปลเป็นไทยแล้วใช้ต่างกันหลายคำ อาทิ ทฤษฎีความโกลาหล ทฤษฎีความอลวน หรือบางทีก็เรียกทับศัพท์ว่า ทฤษฎีเคออส “ผีเสื้อขยับปีกทำให้พายุ” มาจาก “Butterfly effect” ซึ่งศาสตราจารย์เอ็ดเวิร์ด ลอเรนซ์ (Edward Lorenz) ค้นพบโดยบังเอิญ จากการเฝ้าดูตัวเลขการจำลองทางอุตุนิยมวิทยา ที่มีการปรับเปลี่ยนทุก ๐.๐๐๐๐๐๐๑ สร้างให้เกิดความคลาดเคลื่อนที่คาดไม่ถึงเขาค้นพบว่าความคลาดเคลื่อนเพียงน้อยนิดก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลทางอุตุนิยมวิทยา และในแต่ละครั้งผลลัพธ์ไม่เหมือนเดิมเลยเมื่อพล็อตกราฟออกมาจะเป็นรูปร่างคล้ายผีเสื้อ และเขานำไปอธิบายว่า แม้กระทั่งผีเสื้อตัวเล็ก ๆ กระพือปีกเบา ๆ ที่บราซิล อาจส่งผลกระทบเทือนถึงเท็กซัสได้ ซึ่งเป็นที่มาของวลีก้องโลก “ผีเสื้อขยับปีกทำให้เกิดพายุ” และต่อมามีคนขยายความว่า “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” นั้นยังไม่ได้ตั้งเป็นทฤษฎีอะไร ผู้ที่บัญญัติคำว่า Chaos theory คือ เจมส์ เอ ยอร์ค (James A. Yorke) ทฤษฎีเคออส

^๔เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓-๘.

อธิบายถึงปรากฏการณ์ในธรรมชาติที่ดูเหมือนสะเปะสะปะไร้ระเบียบ แต่แท้จริงแล้วมันมีระเบียบของมันอยู่ภายในนั้น นัยยะเดียวกันเมื่อผีเสื้อแห่งธรรมขยับปีก หมายถึง บุคคลที่มีความดิ้นรนเริ่มทำสิ่งที่ดิ้นรนและสื่อสารไปตามช่องทางต่างๆ เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์ หรือการขับเคลื่อนการแพทย์วิถีธรรมที่อาจารย์ใจเพชร กล้าจน นำมาใช้ปฏิบัติ เป็นการส่งสัญญาณต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ทำให้คนได้รับสัญญาณได้และทำความเข้าใจอย่างต่อเนื่อง เป็นพายุแห่งความดีที่ช่วยพัดพาความทุกข์ความเดือดร้อนออกจากชีวิตของมนุษยชาติ โดยส่งเสริมการดำรงชีวิต อย่างประหยัดเรียบง่าย จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นหนึ่งในผีเสื้อแห่งความดิ้นรนที่ร่วมกันขยับปีกขับเคลื่อนมาจากหลายชาติพันธุ์ รวมกันเป็นหนึ่ง ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และเริ่มเติบโตอย่างต่อเนื่องมีการกระจายอยู่ทั้งในและนอกประเทศ^{๑๐}

เมื่อมีจำนวนจิตอาสาเพิ่มมากขึ้น อาจารย์ใจเพชร กล้าจน ได้กำหนดเขตพื้นที่ส่วนกลางหรือพื้นที่หลัก ส่งเสริมการทำงานของจิตอาสา ได้แก่ สวนป่าบุญ ๑ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร และได้จดทะเบียนจัดตั้งเป็นมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยให้ถูกต้องตามกฎหมายเมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑. เพื่อส่งเสริมการเผยแพร่ การศึกษา องค์ความรู้และทักษะในการปฏิบัติดูแลสุขภาพ ๒. เพื่อส่งเสริมการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแพร่สัจธรรมในพระพุทธศาสนา โดยมี อาจารย์ใจเพชร กล้าจนเป็นประธานมูลนิธิ ทำหน้าที่บริหารองค์กร พร้อมกับการประชาสัมพันธ์ความรู้ให้กับจิตอาสาอย่างต่อเนื่อง และได้มอบหมายให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนำไปเผยแพร่ และนำเสนอการแพทย์วิถีธรรมให้กับมวลมนุษยชาติ รวมถึงการอบรมให้กับผู้สนใจที่มีการร้องขอ และรายงานผลลัพธ์จากการเผยแพร่ แนะนำ รวมถึงการฝึกอบรม การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ให้กับผู้ป่วยผู้เป็นจิตอาสาทุกคนจะอยู่ภายใต้ กฎกติกา ที่กำหนดขึ้นจากองค์กร มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม แห่งประเทศไทย ให้จิตอาสาทุกคนได้ยึดถือปฏิบัติและมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยจัดค่ายอบรม ที่สวนป่าบุญ หรือที่อื่นๆที่จัดขึ้นโดยส่วนกลาง ซึ่งมีอยู่หลายแห่งในประเทศไทย

การพัฒนาองค์กรมูลนิธิการแพทย์วิถีธรรม ได้ขยายเครือข่าย ออกเป็นภาค เป็นเขต และจังหวัด ให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ช่วยกันปฏิบัติงานตามนโยบายในเขตรับผิดชอบของตนเอง หรือที่อื่นๆที่จิตอาสามีความประสงค์ เพื่อเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปัจจุบัน มีสวนป่าบุญทั้งหมด ๙ แห่ง ได้แก่ สวนป่าบุญ ๑ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร สวนป่าบุญ ๒ อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช สวนป่าบุญ ๓ อำเภอคลองสาม จังหวัดประทุมธานี สวนป่าบุญ ๔ อำเภอหาดุพนม จังหวัดนครพนม สวนป่าบุญ ๕ อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง สวนป่าบุญ ๖ ยูเอเอสเอ ประเทศสหรัฐอเมริกา สวนป่าบุญ ๗ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ สวนป่าบุญ ๘ อำเภอ

^{๑๐}ใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเพื่อมวลมนุษยชาติเล่ม ๓, (สุรินทร์: โรงพิมพ์เกียรตินคร, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

เด่นชัย จังหวัดแพร่ สวนป่าบุญ ๙ อำเภอตอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี สวนป่าบุญทุกแห่งอยู่ภายใต้กฎกติกาเดียวกัน^{๑๑}

จะเห็นได้ว่าการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแบบการแพทย์วิถีธรรม หรือ เทคนิค ๙ ข้อ มีการขยายเครือข่าย ออกไปทั้งในและนอกประเทศ แสดงให้เห็นว่ามีประสิทธิภาพ และไม่ยุ่งยาก ไม่ต้องใช้งบประมาณนำเข้าจากต่างประเทศ ไม่ต้องผลิตออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อการโฆษณาหวังผลทางธุรกิจ ทุกคนสามารถหาได้ในท้องถิ่น ผลิตเอง ทำเองและสามารถหาไว้ในครัวเรือนตัวเองได้ การปรับสมดุลร้อนหรือการระบายพิษออกจากร่างกาย ๙ ทิศทาง เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุลไม่ร้อนเกินไปไม่เย็นเกินไป กระบวนการดังกล่าวจะทำให้ลดการเกิดโรคหรือทำให้หายจากโรคได้ ผู้มีปัญหาสุขภาพ หรือผู้ต้องการสร้างเสริมให้ตัวเองมีสุขภาพดี สามารถนำหลักการแพทย์วิถีธรรม หรือเทคนิค ๙ ข้อ ไปปฏิบัติดูแลสุขภาพตัวเอง และประหยัดเรียบง่ายไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เรียกได้ว่า “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค”

รายละเอียดข้างต้นถือว่าเป็นความคิดที่ท้าทาย ชวนให้พิสูจน์กัน “หลักการแพทย์วิถีธรรม” หรือเทคนิค ๙ ข้อ รวมถึงจิตอาสากลุ่มนี้ มีจิตวิสัย (Subjectivity) คือความคิดเห็นของบุคคลเกี่ยวกับความรู้สึก ความเชื่อ ความต้องการ และการทำงานรวมกลุ่ม อยู่กันอย่างเหนียวแน่น ทำงานพร้อมใจ มีความสุขไม่หวังค่าตอบแทนใด ๆ เพียงอยากจะช่วยให้คนพ้นทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงสังคม และเศรษฐกิจ อันเป็นความรู้พื้นฐาน ที่นำมาเผยแพร่ ตามบทบาท คือ เทคนิค ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด รักษาได้ทุกโรค โดยเฉพาะ (โรควิตีชีวิต) ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสสังคมปัจจุบัน

การนำเสนอดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะศึกษาด้วยการทำวิจัยเพื่อทราบข้อเท็จจริงในเรื่องผลสำเร็จจากการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น ถึงการนำการแพทย์วิถีธรรม หรือเทคนิค ๙ ข้อไปใช้อบรมให้ความรู้หรือการเผยแพร่ให้กับผู้สนใจในการดูแลสุขภาพหรือความเจ็บป่วยของตัวเองเพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ และเมื่อนำไปใช้ปฏิบัติแล้วผู้วิจัยจักได้นำผลการวิจัยในครั้งนี้ ไปเผยแพร่และส่งเสริมให้มีการศึกษาเรียนรู้สู่การปฏิบัติในวงกว้างต่อไป

๑.๒ คำถามในการวิจัย

๑.๒.๑ ประวัติความเป็นมาและพัฒนาการของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ประชาชนผู้สนใจหรือผู้เจ็บป่วย มีการรับรู้และเข้าใจหลักการแพทย์วิถีธรรม และนำไปปฏิบัติได้ ในระดับใด และเกิดผลลัพธ์อย่างไรบ้าง

^{๑๑}มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, คู่มือนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://morkeaw-students.blogspot.com/p/blog-page.htm>, [๔ เมษายน ๒๕๖๑].

๑.๒.๒ เมื่อจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ในเขตจังหวัดขอนแก่น ได้มีการลงมือปฏิบัติต่อผู้ป่วยที่เข้ามารับการรักษาในพื้นที่อำเภอเวียงชัย จังหวัดขอนแก่นแล้ว ผลจากการปฏิบัติดังกล่าวมีลักษณะเชิงประจักษ์อย่างไรบ้าง

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาประวัติและการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

การทำวิจัยในเรื่องนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสาร ซึ่งประกอบด้วยหนังสือหรือตำราที่เกี่ยวข้องกับประวัติความเป็นมาของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกทั่วไปและแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม แนวคิดทฤษฎีและหลักการเกี่ยวกับวิถีธรรม นอกจากนี้ยังเกี่ยวกับหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมและสร้างเสริมให้แพทย์ทางเลือกทั่วไปให้เป็นแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

๑.๔.๒ ขอบเขตเนื้อหา

การทำวิจัยในเรื่องนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาการทำวิจัยไว้ ๒ ประการ คือ ประวัติและการปฏิบัติงานของจิตอาสาจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม และผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น และรวมทั้งการแพทย์วิถีธรรม เทคนิค ๙ ข้อ

๑.๔.๓ ขอบเขตประชากร ได้แก่ ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการแพทย์วิถีธรรมและนำไปใช้ปฏิบัติกับตัวเอง อายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๕ คน

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ พื้นที่อำเภอเวียงชัย จังหวัดขอนแก่น

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะในที่ใช้ในการวิจัย

จิตอาสา หมายถึง จิตของคนที่รู้จักความเสียสละ ความร่วมมือ ร่วมใจ ในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม จะช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ช่วยกันพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเป็นหลักการในการดำเนินชีวิต ช่วยแก้ปัญหาและสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์สุขแก่สังคม

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หมายถึง จิตอาสาที่อยู่ในองค์กรมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

วิถีธรรม หมายถึง วิธีชีวิต ที่อาศัยหลักพุทธธรรม เป็นองค์ความรู้ที่มุ่งเน้นให้เข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิต รวมถึงการใช้ชีวิตให้เป็นมิตรกับธรรมชาติ

การแพทย์วิถีธรรม หมายถึง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่รวม จากการแพทย์หลากหลายแผนเข้าด้วยกัน เช่น แผนไทย แผนโบราณ แผนจีน แผนพื้นบ้าน และวิทยาศาสตร์สุขภาพ แผนปัจจุบัน รวมกันเรียกว่า การแพทย์วิถีธรรมหรือเทคนิค ๙ ข้อ

สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ปรับเปลี่ยน ประพฤติกรรม การปฏิบัติ การดูแลสุขภาพสุขภาพตัวเอง ทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งจะรวมถึงพฤติกรรมที่สังเกตได้ ที่สังเกตไม่ได้แต่ทำได้ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม

การปฏิบัติงาน หมายถึง วิธีการทำงานหรือรูปแบบการทำงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจากการนำเทคนิค ๙ ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรมไปใช้เผยแพร่ แนะนำ ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับผู้เจ็บป่วยและผู้สนใจสนใจในการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถวัดผลได้

ผลการปฏิบัติงาน หมายถึง ผลสำเร็จจากการปฏิบัติงานที่จิตอาสาไปถ่ายทอดให้กับผู้เจ็บป่วยและผู้สนใจทั่วไป ที่นำหลักการแพทย์วิถีธรรม ด้วยเทคนิค ๙ ข้อ ไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง และสามารถวัดผลได้จากอาการการเจ็บป่วยว่า ดีขึ้น คงที่หรือ แย่ลง

เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง เศรษฐกิจหรือรายได้ที่สามารถอุมชู ดูแล เลี้ยงชีวิตตนเองได้อย่างพอเพียง ตามสภาพในการประกอบอาชีพของตัวเองและครอบครัวอย่างเหมาะสม ไม่สร้างความเดือดร้อนและความกังวลใจให้กับผู้อื่น โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามรอยยุคลบาท ขององค์สมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

รัตนะ บัวสนธ์ ได้ให้ความเห็นว่า ประสิทธิภาพของโครงการ หมายถึง การดำเนินงานของ โครงการนั้น ๆ บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้กล่าวคือ การที่จะพิจารณาว่าโครงการที่จัดทำขึ้นนั้น มีผลสำเร็จมากน้อยประการใดนั้น จะต้องนำผลที่เกิดขึ้นจากโครงการไปเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์ หากผลที่ได้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ก็ถือว่าโครงการดังกล่าวมีประสิทธิภาพ^{๑๒}

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ ได้กล่าวถึงความรู้สึกร่วมของบุคคลที่มีต่อการทำงานในทางบวกเป็นความสุขของบุคคลที่เกิดจากการปฏิบัติงานและได้รับผลตอบแทนคือผลที่เป็นความพึงพอใจ ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกกระตือรือร้น มีความมุ่งมั่นที่จะทำงาน มีขวัญกำลังใจสิ่งเหล่านี้จะ

^{๑๒} รัตนะ บัวสนธ์, การประเมินผลโครงการ การวิจัยเชิงประเมิน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คอมแพคท์พริ้นท์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๖.

มีผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการทำงาน รวมทั้งการส่งผลต่อความสำเร็จและเป็นไปตามเป้าหมายขององค์กร^{๑๓}

การบริหารเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ในยุคปัจจุบัน เพราะ การทำงานจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวนั้น ก็เพราะนักบริหารมีเทคนิค และวิธีการทำงานไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะการบริหารงานกิจการคณะสงฆ์ ที่มีความใกล้ชิดกับประชาชนการบริหารวัด อย่างเป็นระเบียบ จะส่งผลให้ร่มรื่นน่าอยู่ นำเข้าไปประกอบกิจกรรมทางศาสนา รวมทั้งเป็นแบบอย่างแก่ประชาชนที่เข้าไปสัมผัสพบเห็นการบริหารจึงมีความสำคัญ ในที่นี้จึงได้นำแนวคิดเกี่ยวกับความสำคัญของการบริหาร และการบริหารคณะสงฆ์ครั้งพุทธกาลไว้ตอนหนึ่งว่า พระพุทธองค์ทรงวางระเบียบต่างๆ ก็เพื่อให้พุทธบริษัท คือ พระสงฆ์และประชาชน ได้รับประโยชน์จากพระธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอน ทั้งนี้ เพื่อให้ทุกคนปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัยที่ดีงาม เรียกว่าพระธรรมวินัยนั้นแหละ เป็นเป้าหมายของการบริหารคณะสงฆ์ และเป็นหลักเกณฑ์ในการจัดการปกครอง^{๑๔}

นอกจากบทบาท และหน้าที่ของคณะสงฆ์ในด้านการศึกษาพบว่า เมื่อมีการปฏิรูปการศึกษาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยจัดให้มีการศึกษาแบบสมัยใหม่ วัดหรือสถาบันการศาสนา รับหน้าที่จัดการศึกษาสนอง พระราชดำริทั้งในกรุงเทพฯ และหัวเมือง องค์กรที่ทำหน้าที่ให้การศึกษา แก่พลเมืองจึงได้แก่วัด และวังส่วนลักษณะที่โดดเด่นของการศึกษาที่สถาบันพระพุทธศาสนาได้จัดขึ้นก็คือ แรงสนับสนุนด้านทุนในการดำเนินการส่วนมากเป็นทุนที่ได้มาจากพุทธศาสนิกชน ผู้ใจบุญบริจาคมา ส่วนการศึกษาวិชาการสมัยใหม่ ที่เต็มไปด้วยความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีก็พบว่าพลเมืองส่วนใหญ่ ที่มีความรู้ด้านต่างๆ ดีเยี่ยม แต่ยังขาดความรู้จักตัวเองและชีวิต จึงปรากฏว่าคนมีความรู้ในระดับปริญญา แต่ดำรงชีวิตอย่างเร่ร่อนซึ่งค่อนข้างจะแตกต่างจากสมัยก่อนที่พลเมืองมีความรู้ส่วนใหญ่ระดับประถมศึกษาดำรงชีวิตอย่างสงบเย็น^{๑๕}

ในทำนองเดียวกัน การจัดโครงสร้างองค์กร การปกครองคณะสงฆ์ไทยในปัจจุบัน พบว่า นอกจาก การจะใช้พระธรรมวินัย เป็นหลักในการปกครองแล้ว ยังใช้พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ และ พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕ มาเป็นเครื่องมือในการปกครองด้วย โดยเนื้อหาสำคัญของพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ มีทั้งหมด ๔๖ มาตรา แบ่งเป็น ๘ หมวด มีสาระสำคัญ คือ การมอบอำนาจในการบริหาร และการปกครองคณะสงฆ์ไว้กับมหาเถรสมาคมที่เป็น

^{๑๓} ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, *จิตวิทยาการบริหารงานบุคคล*, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ, ๒๕๓๕), หน้า ๑๔๓.

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *กรณีธรรมกาย*, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๔๒), หน้า ๑๖.

^{๑๕} พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, *ธรรมทรรศน์ปฏิวัติการศึกษา*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประชาธรรม, ๒๕๔๔), หน้า ๓๙.

องค์กรสูงสุด ให้เป็นองค์กรที่มี หน้าที่ในการบริหารจัดการคณะทั้งหมด นอกจากนี้หน้าที่ของ พระสงฆ์มีความผูกพันต่อสังคมใน ๒ ลักษณะ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างคณะสงฆ์ด้วยกันเอง และ ความสัมพันธ์กับสังคม คฤหัสถ์ ข้อแรกเห็นได้จากพระวินัยบัญญัติให้คณะสงฆ์จะต้องทำกิจกรรม ร่วมกัน เช่น อุโบสถ การปวารณา กฐิน เป็นต้น ส่วนข้อหลัง เช่น การเผยแผ่ธรรมะแก่ ประชาชน การช่วยเหลือด้วยปัจจัย ๔ เมื่อเกิดปัญหาทางบ้านเมือง เช่น อุทกภัย อัคคีภัย วาตภัย เป็นต้น ก็มีพระสงฆ์ให้การสนับสนุนอีกส่วนหนึ่งด้วยดีมาโดยตลอด^{๑๖}

ขณะเดียวกันองค์กร คือ บุคคล คณะบุคคล หรือสถาบัน ซึ่งเป็นส่วนประกอบย่อย ของหน่วยงานใหญ่ที่ทำหน้าที่ สัมพันธ์กันหรือขึ้นต่อกัน เช่น คณะรัฐมนตรี เป็นองค์กรบริหาร รัฐสภา ผู้แทนราษฎรเป็นองค์กรของรัฐสภา “ในภาษาไทย มีอีกคำหนึ่งที่มีความหมายเหมือนกัน คือคำว่า “องค์กร” ที่แปลว่า “ศูนย์รวมของบุคคล หรือกิจการที่ประกอบกันขึ้นเป็นหน่วยงาน เดียวกัน เพื่อดำเนินกิจการตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในกฎหมาย หรือในตราสารจัดตั้ง ซึ่งอาจ เป็นหน่วยงานของรัฐ เช่น องค์กรของรัฐบาลหน่วยงานของเอกชน เช่น บริษัทจำกัด สมาคม หรือหน่วยงานระหว่างประเทศ เช่น องค์กรสหประชาชาติ”^{๑๗}

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มาลี อาณากุล และบุษกร เมธากร ได้กล่าวไว้ในหนังสือธรรมานามัย ซึ่งได้แนวความคิดการ ดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม จากศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ สรุปใจความได้ ว่า หลักธรรมานามัยเป็นหลักการบูรณาการทางสุขภาพที่มีองค์ประกอบย่อย ๓ ส่วนคือ กายนามัย จิตนามัย ชีวิตนามัย เป็นระบบที่ช่วยแก้ปัญหาวิกฤติของภาวะสุขภาพด้วยการปรับใช้ภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทย เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตตามวิถีแบบไทยๆ กระบวนการดูแล รักษาแบบองค์รวม คือการดูแลสุขภาพด้วยวิธีการต่างๆ ในสภาพปกติมากกว่าการรักษาในภาวะที่ เจ็บป่วย หรือแม้เวลาเจ็บป่วยก็นำเอาวิธีการต่างๆ ที่สอดคล้องกันเพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อการ รักษาอย่างถูกวิธี การปฏิบัติตามหลักธรรมานามัยเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลรักษาร่างกายและ จิตใจตนเองก่อนที่จะเจ็บป่วย ให้ความสำคัญกับการปรับธาตุให้สมดุลด้วยอาหารการออกกำลังกาย การจัดสิ่งแวดล้อม การฝึกสมาธิ และวิปัสสนา เพื่อรักษาคุณภาพของร่างกายและจิตใจให้มากที่สุด^{๑๘}

^{๑๖} พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, **ธรรมพรรณปฎิบัติการศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประชา ธรรม, ๒๕๔๔), หน้า ๓๙.

^{๑๗} ประเวศ วะสี, **บทบาทวัดและพระสงฆ์ในอนาคต**, (กรุงเทพมหานคร: กรมศาสนา, ๒๕๒๕), หน้า ๒๑-๒๔.

^{๑๘} มาลี อาณากุล และบุษกร เมธากร, **เอกสารการสอนชุดวิชาหลักธรรมานามัย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๗), หน้า ๒.

นิรุจน์ อุทธา และสงวนศักดิ์ พลโยธา ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาระบบการแพทย์แผนไทยแบบผสมผสาน” ด้วยวิธีการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคข้อและกระดูกเสื่อม และศึกษารูปแบบการให้บริการในสถานบริการสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า ชนิดของสมุนไพรที่มีความเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของผู้ป่วยโรคข้อและกระดูกได้รับการพัฒนาและทดลองใช้ คือไพร่โดยนำมาทำเป็นน้ำมันไพร่สำหรับถู นวด และนำมาทำเป็นลูกประคบ ส่วนสมุนไพรที่นำมาใช้สำหรับรับประทานคือต้นไมยราบ ด้วยวิธีการนำมาทำเป็นชาสำหรับดื่มวันละ ๔ เวลา ก่อนอาหาร และก่อนนอน ผลการทดลองใช้ในผู้ป่วยกลุ่มทดลองจำนวน ๑๒๔ คน เป็นเวลา ๓ เดือน พบว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น (ร้อยละ ๘๒.๕, ๗๘.๒ และ ๗๕.๔) ในกลุ่มอาการที่ไม่รุนแรง(ไม่พึ่งพาอาศัยแผนปัจจุบัน) มีอาการปานกลาง (พึ่งพาแผนปัจจุบันบางครั้ง) และกลุ่มที่มีอาการรุนแรง (ต้องพึ่งพาแผนปัจจุบันเป็นประจำ) ตามลำดับและมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับศึกษารูปแบบการนำไปใช้แบบผสมผสานกับยาแผนปัจจุบันในสถานอนามัย พบว่า สามารถให้บริการแบบผสมผสานได้เป็นอย่างดี แต่มีข้อจำกัดด้านการจัดทำเป็นผลิตภัณฑ์ยังไม่สะดวกต่อการใช้และการจกเก็บหากได้รับการพัฒนารูปแบบของผลิตภัณฑ์ที่มีความเหมาะสมทันสมัย ก็จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปพัฒนาการใช้แบบผสมผสานกับยาแผนปัจจุบันในสถานบริการสาธารณสุขได้^{๑๙}

สุรพงษ์ อินทวิเชียร ได้ศึกษาตำรับยาสมุนไพรในเขตอำเภอโพธิ์พิสัย จังหวัดหนองคาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมความรู้เกี่ยวกับตำรับยาสมุนไพรที่หมอพื้นบ้านใช้ทำการรักษาผู้มีอาการเจ็บป่วยจากหมอพื้นบ้านที่อาศัยอยู่ในเขตท้องที่อำเภอโพธิ์พิสัย จังหวัดหนองคาย จำนวน ๒๘ ราย ในปี พ.ศ.๒๕๓๗ โดยการสัมภาษณ์ จากการศึกษา พบว่า หมอพื้นบ้านส่วนใหญ่มีอายุ อยู่ระหว่าง ๖๑-๗๐ ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ ๔ (ร้อยละ ๗๑.๔๓) มีอาชีพหลัก คือ การทำนา ทำไร่ (ร้อยละ ๗๘.๕๗) มีประสบการณ์ในการใช้ยาสมุนไพร อยู่ระหว่างอายุ ๒๑-๓๐ ปี (ร้อยละ ๓๒.๑๔) ได้รับการถ่ายทอดความรู้จากหมอพื้นบ้าน (ร้อยละ ๔๒.๘๖) ไม่มีการถ่ายทอดความรู้ให้แก่ศิษย์ (ร้อยละ ๘๕.๗๑) และยังให้บริการรักษาอยู่ (ร้อยละ ๘๕.๗๑) สำหรับตำรับยาสมุนไพร มี ๑๕๙ ตำรับ มีจำนวนสมุนไพร ๔๖๐ รายการ ส่วนใหญ่ใช้ในการรักษากลุ่มอาการ/โรคระบบทางเดินอาหาร (ร้อยละ ๒๘.๓๐) สมุนไพรส่วนใหญ่หาได้ตามหมู่บ้าน (ร้อยละ ๓๖.๗๔) รองลงมาหาได้ตามโคก (ร้อยละ ๓๒.๓๕) พันธุ์ไม้จะเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง (ร้อยละ ๒๒.๙๙) รองลงมาจะเป็นพวกต้นล้มลุก (ร้อยละ ๑๑.๗๖) ส่วนที่นำมาใช้จะเป็นแก่น ต้น เถา (ร้อยละ ๒๕.๑๓)

^{๑๙}นิรุจน์ อุทธา และสงวนศักดิ์ พลโยธา, “การพัฒนาระบบการแพทย์แผนไทยแบบผสมผสานด้วยวิธีการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคข้อและกระดูกเสื่อม และศึกษารูปแบบการให้บริการในสถานบริการสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น”, **รวบรวมบทความวิชาการแพทย์แผนไทย และทิศทางการวิจัยในอนาคต**, โครงการพัฒนาสถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๓), หน้า ๕๙.

รองลงมาจะเป็นพวกหัว เหง้า (ร้อยละ ๑๔.๗๑) จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า สมุนไพรโดยมากจะมีอยู่ตามหมู่บ้านและเป็นไม้จำพวกยืนต้น ซึ่งในอนาคตหากขาดการจัดการที่ดี จะก่อให้เกิดปัญหาการขาดแคลนสมุนไพรและภูมิปัญญาขาดการสืบทอดจะต้องหาทางอนุรักษ์โดยเร่งด่วน^{๒๐}

สมทรง ณ นคร (ศุภศิลป์) และคณะ ได้ศึกษาเรื่องความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้สมุนไพรรักษาโรคของชาวชนบทและบุคลากรสาธารณสุขภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้สมุนไพรรักษาโรคของชาวชนบท พบว่า ชาวชนบททุกคนมีความรู้ว่ามีสมุนไพร คือพืชที่นำมาเป็นยารักษาโรค ชาวชนบทส่วนใหญ่ รู้จักพืชสมุนไพรหลายสิบชนิด หนึ่งในสามของชนบทมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้สมุนไพรรักษาโรค ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติ ได้แก่ การอ่านออกเขียนได้ ความถี่ของการอ่านหนังสือ ความถี่ของการฟังวิทยุ และการอาศัยอยู่ร่วมกับบิดามารดา การศึกษาด้านความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรของบุคลากรสาธารณสุขกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ทุกคนมีความรู้ว่ามีสมุนไพร คือพืชที่นำมาเป็นยารักษาโรคได้ อย่างไรก็ตามมีบุคลากรสาธารณสุขบางคนที่มีความรู้ถูกต้องสมบูรณ์ว่า สมุนไพร หมายถึง สัตว์และแร่ธาตุ นอกเหนือจากพืชซึ่งนำมาเป็นยาสมุนไพรรักษาโรคได้ บุคลากรสาธารณสุขเกือบทุกคน รู้จักสมุนไพรหลายสิบชนิดที่ระบุไว้ในหนังสือสมุนไพรเล่มหนึ่ง สามในสี่ของบุคลากรกลุ่มตัวอย่าง มีทัศนคติที่ดีต่อการใช้สมุนไพรในการรักษาโรค เกือบครึ่งหนึ่งของบุคลากรสาธารณสุขเคยใช้สมุนไพรในการรักษาโรค (ร้อยละ ๘๓.๓๐) รักษาได้หายขาด สำหรับบุคคลที่แนะนำบุคลากรสาธารณสุขส่วนใหญ่ให้ใช้สมุนไพรรักษาโรค ได้แก่ บิดามารดาของบุคลากรสาธารณสุขและบุคลากรการแพทย์แผนปัจจุบัน เหตุที่บุคลากรสาธารณสุขกลุ่มตัวอย่างใช้สมุนไพรรักษาโรค คือ การเชื่อถือในสรรพคุณของสมุนไพรซึ่งใช้กันมาแต่บรรพบุรุษ เช่นเดียวกับเหตุผลของชาวชนบท ในด้านการเคยรักษาผู้ป่วยด้วยสมุนไพร พบว่า บุคลากรเพียงครึ่งหนึ่งเคยแนะนำหรือรักษาผู้ป่วยด้วยสมุนไพร สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากร สังคมและเศรษฐกิจ กับพฤติกรรมการใช้สมุนไพรรักษาโรคของบุคลากรสาธารณสุข พบว่า ไม่มีปัจจัยใดมีอิทธิพลกำหนดพฤติกรรมการใช้สมุนไพรรักษาโรค^{๒๑}

เอกชัย ปัญญาวัฒนกุล และคณะ ได้ทำการศึกษา “โครงการศึกษาประสิทธิภาพยาไทย” มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลทางคลินิกของยาไทย (ยาแผนโบราณ) ที่ได้รับการคัดเลือกในการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่กำหนดเพื่อศึกษาผลข้างเคียงของตำรายาแผนโบราณที่ได้รับการ

^{๒๐}สุรพงษ์ อินทรวีเชียร, “ตำรายาสมุนไพรที่มีอยู่ในเขตอำเภอนิคมพิสัย จังหวัดหนองคาย”, **รวมบทความวิจัยการแพทย์แผนไทยและทิศทางการวิจัยในอนาคต**, โครงการพัฒนาตำรา สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๓), หน้า ๖๖.

^{๒๑}สมทรง ณ นคร (ศุภศิลป์) และคณะ, “ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้สมุนไพรรักษาโรคของชาวชนบทและบุคลากรสาธารณสุขภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, **รวมบทความวิจัยการแพทย์แผนไทยและทิศทางการวิจัยในอนาคต**, โครงการพัฒนาตำรา สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๓), หน้า ๑๗๐-๑๗๑.

คัดเลือกและเพื่อให้ผู้ประกอบการโรคศิลปะแผนโบราณแบบประยุกต์ได้เรียนรู้และมีประสบการณ์การวิจัยทางคลินิก ประชากรที่ศึกษาคือผู้ป่วยที่มารับการบริการรักษาโรคที่โรงพยาบาลชุมชน ๔ แห่ง คือ โรงพยาบาลสวรรคโลก จ.สุโขทัย โรงพยาบาลเรณูนคร จ.นครพนม โรงพยาบาลกาบเชิง จ.สุรินทร์ โรงพยาบาลสูงเนิน จ.นครราชสีมา และโรงพยาบาลอายุรเวชวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) ๑ แห่ง โดยคณะผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกผู้ป่วยและกำหนดยาไทยที่ต้องการศึกษาและผลทางคลินิกทั้งหมด ๔ ตำรับ คือ ยาริดสีดวงทวาร ยาเพชรสังฆาต ยาเลือดงามและยาปราบชมพูทวีป ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ คือ ๑) ยาริดสีดวงทวาร (พื้นที่วิจัยคืออายุรเวชวิทยาลัย) ศึกษาผู้ป่วย ๑๖ คน พบว่า ผู้ป่วยหายจากอาการโรค ๑๔ ราย (ร้อยละ ๘๗.๕) ไม่หาย ๒ ราย (ร้อยละ ๑๒.๕) ไม่พบอาการข้างเคียง ๒) ยาริดสีดวงทวาร (พื้นที่วิจัยคือ รพ.เรณูนคร) ศึกษาผู้ป่วย ๒๕ ราย พบว่า ผู้ป่วยดีขึ้นและหายไป ๒๒ ราย (ร้อยละ ๘๘) และพบอาการข้างเคียง ๑ ราย โดยไม่มีอาการอ่อนเพลีย ๓) ยาเพชรสังฆาต ยาริดสีดวงทวาร (พื้นที่วิจัยคือ รพ.สวรรคโลก) ศึกษาผู้ป่วย ๗ ราย พบว่า ผู้ป่วยหายจากอาการโรค ๕ ราย (ร้อยละ ๗๑.๔) และผู้ป่วยที่มีอาการหายไปบางอาการ ๑ ราย (ร้อยละ ๑๔.๓) และไม่พบอาการข้างเคียง ๔) ยาเลือดงาม (พื้นที่วิจัยคือ รพ.กาบเชิง) ศึกษาผู้ป่วย ๔๐ ราย พบว่า ผู้ป่วยหายและบรรเทาลง ๔๐ ราย (ร้อยละ ๙๒.๕) และพบว่ามีอาการข้างเคียง ๕) ยาปราบชมพูทวีป ยาริดสีดวงทวาร (พื้นที่วิจัยคือ รพ.สูงเนิน) ศึกษาผู้ป่วย ๒๗ ราย พบว่า ผู้ป่วยมากกว่าครึ่งหายจากอาการป่วยและมีอาการข้างเคียง^{๒๒}

พระครูอินทสารวิจักขณ์ วิทยานิพนธ์เรื่อง “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” ผลการศึกษาพบว่าพุทธศาสนาแบ่งโรคเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) โรคทางกาย และ (๒) โรคทางใจ หลักในการรักษาโรคมี ๒ แนวทาง คือ (๑) การรักษาด้วยยาสมุนไพร ซึ่งอาจมีการรักษาด้วยการผ่าตัด (๒) การรักษาด้วยธรรมโอสถ หมวดธรรมที่ใช้ ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ สัญญา ๑๐ สัมปายะ ๗ ควบคู่ไปกับการทำสมาธิ เจริญสติปัญญา^{๒๓}

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณสุทธิ) ได้ศึกษาวิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ผลการศึกษาพบว่าแนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิตในทางร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยองค์ประกอบเหล่านี้แยกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้าน

^{๒๒} เอกชัย ปัญญาณกุล และคณะ, “โครงการศึกษาประสิทธิภาพยาไทย”, บทคัดย่อ, (สุรินทร์: สำนักงานสาธารณสุขสุรินทร์, ๒๕๓๘.) อ้างใน สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, รวมบทคัดย่อ งานวิจัยการแพทย์แผนไทยและทิศทางการวิจัยในอนาคต, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๓), หน้า ๖๗-๖๘.

^{๒๓} พระครูอินทสารวิจักขณ์ (กิจไธ), “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

ร่างกาย จิตใจ ศีล (สังคัมและสังเวดล้อม) และปัญญา โดยการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดความสุขได้นั้น มิติทั้ง ๔ ด้านนี้ จะต้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน^{๒๔}

พระมหาปอง ปรีดาปริบูรณ์ ศึกษาการป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่าการป้องกันโรคตามหลักพระพุทธศาสนา คือการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีลสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีศีลและวินัย มีความประพฤติถูกต้องดีงาม เช่น นามยส่วนบุคคล การกินการดื่ม การออกกำลังกาย การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การป้องกันอันตราย การงดเว้นจากบาปอกุศลประกอบบุญกุศล การละเว้นมิฉนาศีพประกอบสัมมาชีพและการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น อธิจิตตสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้มีจิตเป็นสมาธิสงบมั่นคง มีความเอื้ออ้อมความสุข และความผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ และอธิปัญญาสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม จนถึงการรู้แจ้งสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง การปรับความคิดให้ถูกต้อง โดยไม่คิดหมกมุ่นในกาหมหรือสิ่งอันน่าไคร่ แต่ให้คิดปล่อยวางแต่ละทิ่ง การไม่คิดพยาบาทเบียดเบียนผู้อื่น แต่ให้มีเมตตาจิตต่อกัน ปัญญาจากการปฏิบัติจะป้องกันมิให้กิเลสเกิดขึ้น และกำจัดกิเลสที่อยู่ในจิตใจให้ลดลงจนหมดสิ้นไป ทำให้จิตเข้าถึงความสงบ ความสะอาด และความสว่างในที่สุด^{๒๕}

พระมหาอุดร สุทธิญาณ (เกตุทอง) ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก พบว่า แนวคิดเรื่องรวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบ ๔ มิติคือ ๑.ด้านกาย ๒.ด้านสังคัม ๓.ด้านจิต และ ๔.ด้านปัญญา มุ่งเน้นผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเน้นความสุขภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วย วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิต ส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้น หลักการการดูแลสุขภาพ ทั้งป้องกัน ส่งเสริม เฝียวารักษา โดยกระบวนการแบบแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎก เป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีจิตใจที่ผ่องใส บริสุทธิ โดยมีแนวทางในการปฏิบัติ คือ การสวดมนต์ การปฏิบัติธรรม และการสนทนาธรรม นอกจากนั้นแล้ว ยังแบ่งรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมเป็นรูปแบบด้านกายภาพ โดยวิธีการบริโภคอาหาร การใช้ยาสมุนไพร การออกกำลังกาย และการบริหารร่างกาย รูปแบบสังคัมหรือสิ่งแวดล้อม เช่น การเยี่ยมไข้ให้กำลังใจ การพยาบาลภิกษุไข้ รูปแบบด้านจิต เน้นการทำจิตให้ผ่อง บริสุทธิ รูปแบบด้านปัญญา โดยใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เช่น หลัก

^{๒๔} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท) “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^{๒๕} พระมหาปอง ปรีดาปริบูรณ์, “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

โพชนงค์ หลักสัญญา หลักสติปัญญา หลักขันธ ๕ หลักไตรลักษณ์ และหลักพรหมวิหาร เป็นต้น โดยผ่านกระบวนการ คือ อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เพื่อให้ได้บรรลุผล คือความมีสุขภาพกายที่ดี และมีสุขภาพใจ ที่ร่าเริง ผ่องใส ผ่องแผ้ว บริสุทธิ์ และมีปัญญาในการดำเนินชีวิตในระดับโลกียะ มีปัญญาในการรู้แจ้งแทงตลอดจนได้บรรลุมรรคผลนิพพานซึ่งเป็นหลักหรือเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา^{๒๖}

จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายโดยธรรมปฏิบัติ เป็นการวิจัยเชิงเอกสารและเชิงทดลอง ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังโดยใช้ธรรมปฏิบัติ ได้แก่ การสวดมนต์ การทำสมาธิ พบว่า ธรรมปฏิบัติด้วยการทำสมาธิทำให้ภาวะความซึมเศร้า ของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{value} < 0.01$) ธรรมปฏิบัติด้วยวิธีการสวดมนต์ การทำสมาธิ และการสวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิ ทำให้คุณภาพชีวิตในมิติของทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และอัตราการหายใจเท่านั้น ในกลุ่มที่สวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^{๒๗}

นธี เกื้อกุลกิจการ ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติต่อมรรณภาพอดของผู้ป่วยหอบหืดที่เกิดจากการออกกำลังกาย พบว่าเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) กลุ่มตัวอย่างมี ๒ กลุ่มๆละ ๑๒ คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการรักษาด้วยยา ร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิจากผู้เชี่ยวชาญและผู้วิจัย เป็นเวลา ๑๖ สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดการทดลองกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพปอดดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑^{๒๘}

บุญทิพย์ สิริธรรังสี ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการดูแลตนเองแบบองค์รวมสำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่คลินิกผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลชลประทาน โดยมีวิธีดำเนินการ ๒ ขั้นตอน ขั้นตอนที่ ๑ สร้างรูปแบบการดูแลตนเองแบบองค์รวมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลชลประทาน เป็นผู้ที่มีปัญหาในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ด้วยแบบสำรวจพฤติกรรมการดูแลตนเองแบบองค์รวมภายหลังการวิเคราะห์ข้อมูล คณะผู้วิจัยได้ให้สุขศึกษาแบบสหวิทยาการแก่ผู้ป่วยเป็นรายบุคคลและใช้กระบวนการกลุ่มโดยให้ผู้ป่วย ครอบครัว ญาติหรือผู้เกี่ยวข้อง และเพื่อนผู้ป่วยเบาหวานมีส่วนร่วมในการดำเนินการ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองแบบองค์รวมได้ รวมทั้งได้ฝึกทักษะการถ่ายทอด

^{๒๖} พระมหาอุดร สุทธิญาโน (เกตุทอง), “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๘๗.

^{๒๗} จุฑามาศ วารีแสงทิพย์, “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายโดยธรรมปฏิบัติ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

^{๒๘} นธี เกื้อกุลกิจการ, “ผลของการฝึกอานาปานสติต่อมรรณภาพอดของผู้ป่วยหอบหืดที่เกิดจากการออกกำลังกาย”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐), หน้า ๗๖.

ความรู้เกี่ยวกับผู้ป่วยอื่น เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถถ่ายทอดความรู้แก่ผู้ป่วยอื่นได้
ขั้นตอนที่ ๒ ทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบการดูแลตนเองแบบองค์รวมของผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งเป็น
การทดสอบความสามารถของผู้ป่วยในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แก่ผู้อื่น ผลการวิจัย
พบว่า ได้รูปแบบการดูแลตนเองแบบองค์รวมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน กล่าวคือผู้ป่วยเบาหวานทั้ง ๑๐
คน สามารถดูแลตนเองแบบองค์รวมได้ รวมทั้งสามารถถ่ายทอดความรู้และเปลี่ยนประสบการณ์ใน
การดูแลตนเองแบบองค์รวมให้ผู้อื่นได้^{๒๙}

อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ ได้กล่าวถึงแนวคิด เรื่องอานาปานสติ และการอบรมอานาปาน
สติสมาธิในพุทธศาสนา เพื่อสร้างศรัทธาอันถูกต้องในพุทธศาสนาโดยการพิสูจน์ด้วยเหตุผลว่าสร้าง
เหตุที่ดี คนที่ดีตามมา สร้างเหตุที่ชั่วตามมาดังที่ได้สร้างองค์ประกอบของเหตุผลที่ดีต่างๆขึ้นอย่าง
ครบถ้วนในการทำจิตใจให้บริสุทธิ์เป็นการช่วยเหลือคนที่ติดตามมาอันได้แก่ ความสงบความสุขทางใจ
เป็นประจักษ์ผู้ฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาด้วยตนเองจึงเป็นแรงเสริมให้มีความเชื่อที่มั่นคงว่า
กรรมมีจริงผู้ใดทำกรรมใดไว้อย่อมได้รับผลของกรรมนั้นดังนั้นเมื่อจะทำชั่วจึงมีความละอายและเกรง
กลัวต่อการทำชั่ว เนื่องจากต้องได้รับผลของกรรมที่ทำไว้ในขณะเดียวกันก็มุ่งที่จะสร้างเหตุที่ดีให้ครบ
องค์ประกอบโดยการสร้างเหตุผลไม่สร้างด้วยความมกมายเป็นการใช้เหตุผลในทางจริยธรรม วัชร
ทองมอญ ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่องการศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การ
ปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ปฏิบัติในเบื้องต้นการเจริญสติปัฏฐานเพื่อประโยชน์ของตนเองและ
ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นประสบความสำเร็จให้พ้นทุกข์และมีความสุขแล้วให้สุขยิ่งขึ้นไป ซึ่งสอดคล้อง
กับคำว่าสติปัฏฐาน คือการปฏิบัติเพื่อให้สามารถเป่าดูปรากฏการณ์ในธรรมชาติของตนเองซึ่ง
ก่อให้เกิดวิธีการคิดที่ไม่ก่อความทุกข์กับตนเองเพิ่มขึ้นโดยนัยมหาสติปัฏฐานสูตรและอานาปานสติ
สูตรซึ่งเป็นพระสูตรที่สำคัญซึ่งเน้นเรื่องสติที่จะนำไปสู่สมาธิและปัญญา เมื่อใดก็ตามที่แลเห็นสภาพ
ความเป็นจริงของชีวิตไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของความกลัวและกิเลส อิสราภาพทางจิตก็จะเกิดขึ้น และจะ
สามารถช่วยผู้อื่นได้มากขึ้นด้วยสติปัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติโดยใช้สติเป็นที่ตั้ง และนำเทคนิคการมีสติ
ในปัจจุบัน ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่ส่งผลต่อการลดความเครียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อไม่ให้เกิด
ความกังวลคร่ำครวญถึงอดีตที่ผ่านมาและกังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง^{๓๐}

ขวัญชนก เรณิ ได้ศึกษาดัชนีความสุขของวัยรุ่นจังหวัดนครสวรรค์ ในกลุ่มที่เข้ารับการ
ฝึกสมาธิหลักสูตรศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน ผลการวิจัย
พบว่าการฝึกสมาธิก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนดัชนีความสุข

^{๒๙}บุญทิพย์ สิริรังสี, “การพัฒนาารูปแบบการดูแลตนเองแบบองค์รวมสำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่คลินิก
ผู้ป่วยเบาหวาน”, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๓), บทคัดย่อ.

^{๓๐}อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ, “ศึกษาผลการฝึกอานาปานสติในพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิง
จริยธรรม”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖), หน้า ๖๙.

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ ด้วยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมีระดับความสุขสูงขึ้นเมื่อนำการฝึกสมาธิไปปฏิบัติต่อเนื่อง จากค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองร้อยละ ๑๓๑.๐ คะแนน เพิ่มขึ้น เป็น ๑๓๙.๕ คะแนน ในระยะติดตามผล หลังระยะติดตามผล ๑๒ สัปดาห์ ด้วยร้อยละ ๖๗.๘ นำการฝึกสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพราะการฝึกสมาธิทำให้ใจเย็นและมีความสุขสงบมากขึ้นร้อยละ ๔๘.๐ การฝึกสมาธิเพื่อทำให้มีสติเวลาโกรธร้อยละ ๒๖.๐ เล่นฝึกสมาธิช่วยให้มีความรอบคอบในการตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาดีขึ้น ร้อยละ ๑๖.๐ การฝึกสมาธิทำให้มีสมาธิในการเรียนดีขึ้น ร้อยละ ๑๑.๐ ผลการศึกษาครั้งนี้ทำให้เข้าใจกระบวนการฝึกสมาธิ และผลการนำการฝึกสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง จะเสริมพลังด้านภาพจิตใจ สมรรถภาพจิตใจและดัชนีความสุขโดยรวมสูงขึ้น^{๓๑}

ชนม์ ฉายแมน ศึกษารูปแบบการให้บริการผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ PCU สามขา อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ จากการศึกษาพบว่าการจัดบริการผู้ป่วยเบาหวานที่เหมาะสมที่ศูนย์สุขภาพชุมชน (PCU) ได้แก่ การตรวจวินิจฉัยด้วยเครื่องมือที่มีคุณภาพและประหยัดการตรวจร่างกายโดยแพทย์การให้ความรู้ตามแผนการสอน การมีกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกันก่อนพบแพทย์ การรับประทานร่วมกันระหว่างผู้ป่วย การให้โอกาสผู้ป่วยพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างกัน ตลอดจนการเยี่ยมบ้าน สามารถทำให้ผู้ป่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ใกล้เคียงกับค่า ปกติ และผู้ป่วยโรคเบาหวาน รายการต่างๆที่ได้พบเห็นหรือประสบมาในอดีตจะมีผลต่อความสามารถในการดูแลตนเองดูความต้องการการดูแลตนเองทั้งหมด เช่น การสูญเสีย คุชีวิต การหย่าร้าง การเปลี่ยนงาน อาจมีผลต่อระบบการดูแลตนเองของผู้ป่วย หรือเคยเห็นผู้ป่วยมะเร็งตายทุกคน เมื่อตนเองได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง อาจมีความกลัวหรือไม่ยอมรักษา เพราะคิดว่าถึงรักษาก็ต้องตายหรือเกิดความรู้สึกหมดกำลังใจ สูญสิ้นความหวัง จนไม่สามารถตัดสินใจและลงมือปฏิบัติการดูแลตนเองได้^{๓๒}

สุริยา สุนทราสี และคณะ ศึกษาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในพื้นที่สาธารณสุขเขต ๔ เน้นการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยารักษา การดูแลสุขภาพกายและใจและการติดตามผลการรักษา กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ตามคุณสมบัติที่กำหนดจำนวน ๑๒๐ คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติร้อยละ ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

^{๓๑} ขวัญชนก เรณีย์, “ดัชนีความสุขของวัยรุ่นจังหวัดนครสวรรค์ ในกลุ่มที่เข้ารับการฝึกสมาธิหลักสูตรศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, ๒๕๕๒), บทคัดย่อ.

^{๓๒} ชนม์ ฉายแมน, “รูปแบบการให้บริการผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ PCU สามขา อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์”, *รายงานการวิจัย*, (กาฬสินธุ์: ม.ป.พ., ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

ในลักษณะของการจำแนกคำตอบของผู้ป่วยแต่ละคนแล้วนำไปเรียบเรียงนำเสนอความคิดเห็น แนวคิดและประสบการณ์ในการดูแลตนเอง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าประชาชนกลุ่มเสี่ยงเข้าถึง ความรู้โรคเบาหวานน้อย ทำให้ขาดการดูแลตนเอง จึงจำเป็นต้องสื่อสารความเสี่ยงเพื่อสร้างความ ตระหนักให้ประชาชนทั่วไปหันมาสนใจตนเองมากขึ้น^{๓๓}

พลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์ ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนา กัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญฐิตธมฺโม) พบว่าผลทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ซึ่งเป็นไปตาม หลักมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น มีผลลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ช่วยเพิ่มการไหลเวียน เลือดไปยังอวัยวะต่างๆ สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในร่างกาย มีผลทำให้ความเครียดลดลง และช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งใน การร่วมรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคทางจิตเภท นอกจากนี้ยังมีผล ปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้ป่วย ทำให้มีสติและปัญญาพิจารณาในโรคที่เป็นอยู่ เกิดการยอมรับและ เข้าใจจนเกิดความสงบ มีความรู้สึกเป็นสุขภายในจิตใจ เป็นผลให้มีคุณภาพชีวิตผู้ป่วยดีขึ้นได้^{๓๔}

สุนันทา กระจำนแดน ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อน คลายในการลดความเครียด และความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ เป็น การวิจัยแบบเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงคือ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่ โรงพยาบาลราชวิถี ๑๐ ราย โรงพยาบาลจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๐ ราย เครื่องมือที่ใช้ในการ ดำเนินงานวิจัยคือ พรอทอดอุณหภูมิปลายนิ้วเครื่องวัดความดันโลหิตพร้อมหูฟัง และคู่มือการฝึกสติ ชนิด อานาปานสติแบบผ่อนคลาย เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสัมภาษณ์ ข้อมูลทั่วไป ความเครียด, อาการและอาการแสดงความรู้สึก,กิจวัตรประจำวันและแบบบันทึกอุณหภูมิและความ ดันโลหิต ผลการวิจัยพบว่า ๑) ภายหลังการทดลองฝึกสมาธิ ผู้ป่วยมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดต่ำ กว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.001$) ๒) ภายหลังการทดลองฝึก สมาธิ ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก(Systolic) และไดแอสโตลิก(Diastolic) ต่ำกว่าก่อนการ ทดลองฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.001$) ๓) ภายหลังการทดลองฝึกสมาธิ ครั้งสุดท้าย ก่อนสิ้นสุดการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตตัวล่างไดแอสโตลิก(Diastolic) ต่ำกว่าก่อนการ ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.001$) ๔) ภายหลังการทดลองฝึกสมาธิ ผู้ป่วยมีคะแนน

^{๓๓} สุริยา สุนทราสี และคณะ, “พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในพื้นที่ สาธารณสุขเขต ๔”, วารสารวิชาการสาธารณสุข, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๕ กันยายน-ตุลาคม ๒๕๕๑: ๗๗.

^{๓๔} พลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทาง ของพระธรรมสิงหบุราจารย์(จรัญ ฐิตธมฺโม)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

เฉลี่ยของอาการและอาการแสดงความรู้สึก และกิจวัตรประจำวันดีกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.007$)

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายเป็นการลดความเครียดและความดันโลหิตได้ และยังลดอาการต่างๆที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พอใจในการฝึกสมาธิ ในครั้งนี้จึงควรนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการรักษาของแพทย์กับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและโรคไม่ติดต่ออื่นๆต่อไป (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทางหรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้นหรืออย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ญาณสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนภายในเป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิวทัศน์ธรรมสุขวิหารและเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน^{๓๕}

จากข้อมูลที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ว่าการปฏิบัติงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมหรือวิถีพุทธ นับว่ามีความสำคัญและจำเป็นต่อการดูแลสุขภาพของบุคคลในสังคม งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ในจังหวัดขอนแก่น ซึ่งกำลังเป็นที่ยอมรับในการดูแลสุขภาพโดยทั่วไป ด้วยหวังว่าเมื่องานวิจัยนี้สำเร็จแล้วจักเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่บุคคลทั่วไป และกลุ่มบุคคลที่เข้าไปปฏิบัติกับศูนย์สุขภาพนั้น โดยมีความประสงค์จักเผยแพร่งานวิจัยนี้ แก่สาธารณชนสืบไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย โดยขั้นตอนการทำวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ การกำหนดขั้นตอนการทำวิจัย

๑) ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ผู้เคยผ่านการอบรม การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม หรือ เทคนิค ๙ ข้อ และได้นำไปปฏิบัติ ดูแลตนเอง ในเขตอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น อายุตั้งแต่ ๔๐-๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๕ คน

๒) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์

๓) การเก็บรวบรวมข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลที่บันทึกจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (Indept Interview)

^{๓๕} สุนันทา กระจำแดน, “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายเป็นการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐), หน้า ๖๙.

๔) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง อายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๕ คน ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้

๕) สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๖) นำเสนอผลการวิจัยต่อสาธารณะต่อไป

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์ เชิงลึก (in-depth interview)

๑.๗.๒ ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ผู้เจ็บป่วยด้วยการบ่งชี้การเกิดโรคและอาการของโรคที่ได้รับการตรวจยืนยันจากการแพทย์แผนปัจจุบันและได้ผ่านการอบรมการแพทย์วิถีธรรม และได้้นำโปรแกรมการแพทย์วิถีธรรมไปปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเองประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ผู้เจ็บป่วยที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ อำเภอบางบาล จังหวัดนนทบุรี ได้ผ่านการอบรมหลักสูตรการแพทย์วิถีธรรม (เทคนิค ๙ ข้อ) แล้วนำโปรแกรมการแพทย์วิถีธรรม ไปใช้ดูแลสุขภาพเจ็บป่วย อายุ ๔๐ ปีขึ้นไปและได้ขึ้นทะเบียนรักษาโรคในระบบฐานข้อมูลโรงพยาบาลบางบาล ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๕ คน การสุ่มหากลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัยครั้งนี้ใช้แบบเจาะจง ใช้ระยะเวลาในการศึกษาวิจัย ๒ เดือน

กำหนดเนื้อหาเชิงวิชาการในการวิจัยโดยให้อยู่ในประเด็นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้เจ็บป่วย แบบองค์รวมตามหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม (เทคนิค ๙ ข้อ) โดยกำหนดกรอบเนื้อหา ดังนี้การสังเคราะห์แนวคิดสำคัญๆ ได้แก่แนวคิดพุทธธรรม แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงแนวคิดสุขภาพ แนวคิดการแพทย์ทางเลือก แนวคิดการแพทย์แผนไทย และแผนพื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แนวคิดทฤษฎีกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา และแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กลไกการเกิดและการหายของโรค/อาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์หลักการวิถีธรรม กลุ่มอาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีธรรม ๕ กลุ่มอาการและการปรับสมดุลเพื่อแก้ไขปัญหสุขภาพ ตามหลักแพทย์การวิถีธรรม ๓ สูตรปรับสมดุล ๔ กลวิธี คือ

๑) สาเหตุของความเจ็บป่วยตามหลักแพทย์วิถีธรรม ๔ สาเหตุหลัก ๙ สาเหตุย่อย

๒) สาเหตุหลัก ๔ ข้อ ของความเจ็บป่วยตามหลักแพทย์วิถีธรรม

๓) ร้อนเย็นไม่สมดุล

๔) ความวิตกกังวล

และหลัก ๙ เทคนิคคือ

๑. อารมณ์เป็นพิษ ๒. อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล ๓. พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง ๔. พิษจากมลพิษต่างๆในโลกเพิ่มมากขึ้น ๕. พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์/เครื่องไฟฟ้า/เครื่องอิเล็กทรอนิกส์	๖. ไม่พักผ่อน ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษ ๗. การเพียรการพักที่ไม่พอดี ๘. บาป/อกุศลกรรม ๙. การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ
---	--

๑.๗.๓ กำหนดเนื้อหาเชิงวิชาการ การดูแลสุขภาพ และการรักษาการเจ็บป่วย

เนื่องจากโรคหรืออาการของโรคต่างๆ ด้วยวิธีปรับสมดุล ซึ่งหมายถึงการรักษาเยียวยาที่ต้นเหตุของการเจ็บป่วย อาการเจ็บป่วยทุกอาการเกิดจากร่างกายขาดความสมดุล ด้วยสาเหตุ ๔ ข้อหลัก ๙ ข้อย่อย ได้แก่

๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
๒. กัวชาหรือชุดชาหรือชุดพิษหรือชุดลม
๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)
๔. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร
๕. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง
๖. การออกกำลังกาย กตจุฑลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง
๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
๘. ใช้ธรรมะ ทำให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด
๙. รู้เพียร รู้พักให้พอดียึดทางสายกลางในการดำรงชีพ

๑.๗.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น ๓ ชุดตามลักษณะรูปแบบการวิจัยได้แก่

๑) แบบสอบถาม (Questionnaire) ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงปริมาณ ๒) ชุดโปรแกรมทดลองซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้ออกแบบไว้ใช้ในการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) ๓) ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ศึกษา ทบทวนเอกสารวิชาการ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้ประยุกต์แบบสอบถาม เพื่อให้ตรงตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดการวิจัยผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมจังหวัดขอนแก่นจากการนำหลักสูตรการแพทย์วิถีธรรม

๑. การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม(เทคนิค ๙ ข้อ): ใช้อบรมผู้เจ็บป่วยที่ผ่านการอบรมอำเภองาน้อย จังหวัดขอนแก่น การศึกษาผู้วิจัยได้ศึกษาระดับพฤติกรรมการนำหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการประพฤติปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเองด้วยเทคนิค ๙ ข้อ รวมถึงศึกษาปัญหา และแนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม (เทคนิค ๙ ข้อ) โดยแบ่งออกเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ผลการประเมินสุขภาพ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลาที่มีอาการเจ็บป่วย สอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) จำนวน ๑๐ ข้อ

ตอนที่ ๒ สุขภาวะ ประกอบด้วย ๕ ด้าน ได้แก่ สุขภาวะ ด้านกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ด้านปัญญา และ ด้านเศรษฐกิจ เป็นคำถามแบบมาตรฐานค่า (Rating Scale) ของ Likert โดยมีค่าเป็น ๕ ระดับ คือ เห็นอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยกำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้คำตอบเดียว การกำหนดคะแนนแต่ละช่วงคำตอบโดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ให้เกณฑ์ของพฤติกรรมและการรู้คิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ แบบสอบถามมี จำนวน ๔๐ ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามที่ ครอบคลุมเนื้อหา จำนวน ๔ ด้านได้แก่ ๑) สุขภาวะด้าน ร่างกาย ๒) สุขภาวะด้านจิตใจ ๓) สุขภาวะด้านสังคมและ ๔) สุขภาวะด้านปัญญา

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดูแลการเจ็บป่วย ด้วยเทคนิค ๙ ข้อ เป็นคำถามปลายเปิด (Open ended Questionnaire) มีจำนวน ๕ ข้อ เนื้อหาประกอบด้วยความคิดเห็นการดูแลผู้เจ็บป่วยในพื้นที่ของตนเอง โดยเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบเป็นอย่างไร ข้อเสนอแนะในการดูแลผู้เจ็บป่วยเกี่ยวกับกิจกรรม เทคนิค ๙ ข้อ มีบุคคลหรือหน่วยงานใดที่ต้องรับผิดชอบการดูแลการเจ็บป่วย ด้วยกิจกรรมเทคนิค ๙ ข้อตามบริบทพื้นที่ของท่านเป็นอย่างไร

๒. เครื่องมือที่เป็นแบบสัมภาษณ์(interview) ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด(Open ended Questionnaire) ให้ตอบโดยเสรี โดยแบ่งเป็น ๓ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลสถานภาพผู้ถูกสัมภาษณ์ เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) มีจำนวน ๕ ข้อ

ตอนที่ ๒ รูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเป็นคำถามปลายเปิด (Open ended Questionnaire) ให้ตอบโดยเสรี

ตอนที่ ๓ แนวคิดหรือรูปแบบกิจกรรม เทคนิค ๙ ข้อตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมใช้ในการดูแลสุขภาพ เป็นคำถามปลายเปิด (Open ended Questionnaire) ให้ตอบโดยเสรี มีจำนวน ๕ ข้อ

๓. การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในงานวิจัยมีขั้นตอนดังนี้

๓.๑ แบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้มาจากการทบทวนเอกสารการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย และการประยุกต์แบบสอบถามของ เสาวณี ฤดี โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑) ทบทวนเอกสารวิชาการ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยสร้างแบบสอบถามให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒) กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยและสรุปคำนิยามศัพท์ในการวิจัย

๓) สร้างแบบสอบถามจากกรอบเนื้อหาในคำนิยามศัพท์ ที่ใช้ในงานวิจัยโดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น ๔ ตอน

๔) นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ ท่านทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

๕) ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว จึงนำไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มประชากรที่ใช้ในงานวิจัยแต่ไม่ใช่ประชากรในงานวิจัยนี้แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น(Reliability)

๖) หากพบว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นแล้วจึงนำไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างเป้าหมายต่อไป

๔. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview)

ขั้นตอนการสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth interview) ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์ในการวิจัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ด้วย กิจกรรมเทคนิค ๙ ข้อ ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการดูแลสุขภาพ จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) ศึกษาแนวคิดศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ด้วยเทคนิค ๙ ข้อจากเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒) กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย และสรุปเป็นคำนิยามศัพท์ในการวิจัย

๓) สร้างแบบสัมภาษณ์จากกรอบเนื้อหาในคำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น ๓ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลสถานภาพผู้ถูกสัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ รูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย

ตอนที่ ๓ แนวคิดหรือรูปแบบกิจกรรมตามหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม (เทคนิค ๙ ข้อ)

๔) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว นำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ ทำการตรวจความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

๕) แก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความเรียบร้อย แล้วจึงนำแบบสัมภาษณ์ไปดำเนินการต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ได้ทราบผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

๑.๘.๒ ได้ความรู้อันเป็นผลจากการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่นในการรักษาผู้ป่วย

บทที่ ๒

ประวัติและการปฏิบัติงานของจิตอาสาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ในบทที่ ๒ นี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาประวัติของจิตอาสาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและการปฏิบัติงานของจิตอาสาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม โดยผู้วิจัยได้ศึกษาประวัติความเป็นมา และวิธีการปฏิบัติงานของจิตอาสาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีประเด็นการนำเสนอที่สำคัญเป็นลำดับดังนี้

๒.๑ ประวัติของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

๒.๑.๑ แนวคิดเรื่องจิตอาสา

สำหรับประวัติความเป็นมาของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนี้ ได้มีนักวิชาการให้ความเห็นหรือทัศนะมีนัยต่างๆ ดังนี้

วิภาพร เกิดทำไม้ ได้ให้ความหมาย จิตอาสา (Volunteer spirit) ว่าหมายถึง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละเวลา สิ่งของ เงินทอง แรงกาย สติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นจิตใจที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดี การช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขด้วยความสมัครใจและไม่หวังผลตอบแทน จิตสาธารณะ (Public Mind) หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลที่เกิดขึ้นโดยความสมัครใจ ปรารถนาที่จะช่วยเหลือ ช่วยแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้อื่นหรือสังคมและตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยการเอาใจใส่ดูแล และมีส่วนร่วมในการอาสาทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม จิตสำนึกสาธารณะ (Public Consciousness) หมายถึง ความตระหนักของบุคคลถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม คำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวม มีสำนึกในระบบคุณธรรม และจริยธรรมที่ดีงาม รู้จักเอาใจใส่เป็นธุระ ปรารถนาที่จะช่วยเหลือสังคม ต้องการแก้ไขปัญหาของสังคม ด้วยการเข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม^๑

ณัฐนิชากร ศรีบริบูรณ์ ได้สรุปความหมายของจิตอาสา ว่าหมายถึง ความสำนึกของบุคคลที่มีต่อสังคมส่วนรวม โดยการเอาใจใส่และการช่วยเหลือ ผู้ที่มีจิตอาสาจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่อาสาทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม เช่น การเสียสละเงิน สิ่งของ แรงกาย และสติปัญญา เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ผู้อื่นและสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ อันที่จริงความหมายของจิตอาสายังมี

^๑วิภาพร เกิดทำไม้, “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมจิตอาสาของประชาชนในกองพลทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน กรณีศึกษามหาอุทกภัยปี ๒๕๕๔”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาการจัดการสาธารณะ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑-๑๒.

คำอื่นๆเช่น ทาน การอาสาสมัคร จิตสำนึกสาธารณะ จิตสำนึกทางสังคม จิตสาธารณะ ความเสียสละ อย่างยิ่ง ความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูล การมอบจิตใจ มอบกายด้วยการใช้แรงกายให้วิชาการ ความรู้และพาทดลองปฏิบัติในกิจกรรมต่างๆ^๒

๒.๑.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับจิตอาสา

เรื่องนี้สามารถสังเกตได้จากการมีความรู้สึกเห็นชอบในงานอาสาสมัคร มีศรัทธาที่จะทำงาน มีเวลาที่จะปฏิบัติงาน และพร้อมที่จะเป็นอาสาสมัคร ซึ่งประกอบด้วย

๑) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ (Motivation)

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี ได้กล่าวถึงความหมายของแรงจูงใจว่าแรงจูงใจ (Motivation) คือ สิ่งซึ่งควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ อันเกิดจากความต้องการ (Needs) พลังกดดัน (Drives) ความปรารถนา (Desires) หรือ ความมุ่งหวัง (Expectency) ที่จะพยายามดิ้นรนเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ซึ่งอาจจะเกิดมาตามธรรมชาติหรือจากการเรียนรู้ก็ได้แรงจูงใจเกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกตัวของบุคคลนั้นๆ ภายในได้แก่ ความรู้สึกต้องการหรือขาดอะไรบางอย่าง จึงเป็นพลังชักจูงหรือกระตุ้นให้มนุษย์ประกอบกิจกรรมเพื่อทดแทนสิ่งที่ขาดหรือต้องการนั้น ส่วนภายนอกได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่มาเร้าเร้า นำช่องทาง และมาเสริมสร้างความปรารถนาในการประกอบกิจกรรมในตัวมนุษย์ ซึ่งแรงจูงใจนี้อาจเกิดจากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอก แต่เพียงอย่างเดียวหรือทั้งสองอย่างพร้อมกันได้ โดยอาจกล่าวได้ว่า แรงจูงใจทำให้เกิดพฤติกรรมซึ่งเกิดจากความต้องการของมนุษย์ ซึ่งความต้องการเป็นสิ่งเร้าภายในที่สำคัญกับการเกิดพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมีสิ่งเร้าอื่นๆ เช่น การยอมรับของสังคม สภาพบรรยากาศที่เป็นมิตร การบังคับขู่เข็ญ การให้รางวัลหรือกำลังใจหรือการทำให้เกิดความพอใจ ล้วนเป็นเหตุจูงใจให้เกิดแรงจูงใจได้^๓

๒) ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral View of Motivation)

เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ในอดีต (Past Experience) ว่ามีผลต่อแรงจูงใจของบุคคลเป็นอย่างมาก ดังนั้นทุกพฤติกรรมของมนุษย์ ถ้าวิเคราะห์ดูแล้วจะเห็นว่าได้รับอิทธิพลที่เป็นแรงจูงใจมาจากประสบการณ์ในอดีตเป็นส่วนมากโดยประสบการณ์ในด้านดีและ

^๒ ญัฐนิชากร ศรีบริบูรณ์, “การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

^๓ วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, แรงจูงใจ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/แรงจูงใจ>, [๑๔ มีนาคม ๒๕๖๐].

กลายเป็นแรงจูงใจทางบวกที่ส่งผลทำให้มนุษย์มีความต้องการแสดงพฤติกรรมในทิศทางนั้นมากยิ่งขึ้น ทฤษฎีนี้เน้นความสำคัญของสิ่งเร้าภายนอก (Extrinsic Motivation)

๓) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning View of Motivation)

เป็นทฤษฎีแรงจูงใจเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างเอกลักษณ์ และการเลียนแบบ (Identification and Imitation) จากบุคคลที่ตนเองชื่นชมหรือคนที่มีชื่อเสียงในสังคมจะเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

๔) ทฤษฎีพุทธินิยม (Cognitive View of Motivation)

เป็นทฤษฎีแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับ การรับรู้ (Perceive) สิ่งต่างที่อยู่รอบตัว โดยอาศัยความสามารถทางปัญญาเป็นสำคัญ มนุษย์จะได้รับแรงผลักดันจากหลายๆทางในการแสดงพฤติกรรม ซึ่งในสภาพเช่นนี้ มนุษย์จะเกิดสภาพความไม่สมดุล (Disequilibrium) ขึ้น เมื่อเกิดสภาพเช่นว่านี้ มนุษย์จะต้องอาศัยกระบวนการดูดซึม (Assimilation) และการปรับ (Accommodation) ความแตกต่างของประสบการณ์ที่ได้รับใหม่ให้เข้ากับประสบการณ์เดิมของตน ซึ่งการจะทำให้จะต้องอาศัยสติปัญญาเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ทฤษฎีนี้เน้นแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) นอกจากนั้นทฤษฎีนี้ยังให้ความสำคัญกับเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และการวางแผน ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับระดับของความคาดหวัง (Level of Aspiration) โดยที่เขาถือว่าคนเรามีแนวโน้มที่จะตั้งความคาดหวังของตนเองให้สูงขึ้น เมื่อเขาทำงานหนึ่งสำเร็จและตรงกันข้าม คือจะตั้งความหวังของตนเองต่ำลง เมื่อเขาทำงานหนึ่งแล้วล้มเหลว

๕) ทฤษฎีมานุษยนิยม (Humanistic View of Motivation)

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี แนวความคิดนี้เป็นของมาสโลว์ (Maslow) ที่ได้อธิบายถึงลำดับความต้องการของมนุษย์ โดยที่ความต้องการจะเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมเพื่อไปสู่ความต้องการนั้น ดังนี้ ถ้าเข้าใจความต้องการของมนุษย์ก็สามารถอธิบายถึงเรื่องแรงจูงใจของมนุษย์ได้เช่นเดียวกัน^๔

๒.๑.๓ แรงจูงใจและเหตุปัจจัยในการเป็นจิตอาสา

๑) ความยึดมั่นในอุดมการณ์

สฤณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง ผู้ที่จะมาเป็นจิตอาสา จะเป็นผู้มีอุดมการณ์หรือมีสำนึกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีปรารถนาที่ต้องการเห็นสังคมมีการปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียมมีการเอารัดเอาเปรียบกันน้อยที่สุด ซึ่งสังคมจะเป็นเช่นนั้นได้จะต้องอาศัย

^๔วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, เปอรอกซิโซม เซลล์ชีววิทยา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/เปอรอกซิโซม>, [๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๐].

กระบวนการจัดสรรทรัพยากรและแพร่กระจายให้กับทุกคนในทุกชั้นของสังคมอย่างเป็นธรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมไทย เน้นการส่งเสริมการบริโภคนิยมตามแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่มุ่งเน้นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นสำคัญ ดังนั้นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีจิตวิญญาณของจิตอาสา คือ ความไม่ยุติธรรมหรือการเอาเปรียบ^๕

๒) ความยึดมั่นในศาสนา

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวในหนังสือ “เมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน” ว่า จิตอาสานั้นมีอยู่ในทุกคนอยู่แล้ว เพราะทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะทำความดี แต่บางครั้งความดีนั้นอาจถูกสกัดกั้นด้วยความกลัว เช่น กลัวว่าจะทำไม่ได้ กลัวคนหัวเราะเยาะ กลัวพ่อแม่ไม่เข้าใจ หรือกลัวว่าจะทำมาหากินสู้คนอื่นไม่ได้ แต่ถ้าคนเรายอมให้ความกลัวครอบงำก็จะมีวันเติบโตหรือก้าวสู่วิถีใหม่ ซึ่งการมีจิตอาสานั้นเกิดจากสาเหตุหลักๆ ดังต่อไปนี้

๑. เกิดจากความรู้สึกสงสาร เนื่องจากพบเห็นผู้ที่มีความเดือดร้อนมากกว่าตนเอง และอยากที่จะหาทางช่วยเหลือผู้อื่นในรูปแบบต่างๆ เช่น การอยากบริจาคเงิน หรือสิ่งของเพื่อช่วยเหลือ เป็นต้น

๒. เกิดจากประสบการณ์ที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเอง และได้รับความสุขจึงอยากช่วยเหลือผู้อื่นอีก

๓. เป็นความรู้สึกต่อเนื่อง เมื่อบุคคลได้รับความช่วยเหลือและรู้สึกประทับใจ จึงอยากทำสิ่งดีๆ เพื่อผู้อื่นบ้าง^๖

สุภาวดี อินนุพัฒน์ การอุทิศตนมาเป็นจิตอาสาในบางคน อาจมาจากค่านิยมบางประการที่มีอยู่ภายในความรู้สึกนึกคิดของบุคคลนั้นๆ ซึ่งอาจเป็นค่านิยมที่ได้รับการพัฒนาหรือหล่อหลอมมาจากครอบครัว สถาบันการศึกษา หลักธรรมคำสอนในศาสนา การเฝ้าสังเกตและการตั้งคำถามกับความเป็นไปในสังคม หรือการได้อ่านประวัติชีวิตของนักพัฒนา หรือบุคคลที่เป็นแบบอย่างในใจ โดยค่านิยมดังกล่าว ได้แก่ ความสามารถในการรักษาสมดุล ต้องสามารถรักษาความสมดุลระหว่างความต้องการเชิงเศรษฐกิจที่สนองรับต่อความต้องการทางกาย และความต้องการที่จะบรรลุอุดมการณ์ภายใน^๗

^๕สุกฤตา บัณฑิตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง, แนวคิด รูปแบบ และวิธีการของการพัฒนาจิตสำนึกอาสาสมัครในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์: กรณีศึกษาการจัดกิจกรรมของสำนักบัณฑิตอาสาสมัคร, (กรุงเทพมหานคร: สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐).

^๖พระไพศาล วิสาโล, เมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน, (กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกา, ๒๕๕๐), หน้า ๓๖.

^๗สุภาวดี อินนุพัฒน์, จิตอาสาเพื่อการพัฒนาชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: โสภณการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕.

ประวัติ พิสุทธิโสภณ ได้ให้ความหมายของจิตอาสาไว้เป็นนัยเชิงว่าหมายถึงความเมตตา กรุณา ปราบปรามให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ และมีความสุข ความมีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันของเหล่าจิตอาสาหรืออาสาสมัครล้วนมีความเชื่อมโยงกับ “จิตอาสา” ทั้งสิ้นงานที่เกิดจากผู้ที่มีจิตอาสา มีความหมายอย่างมากกับสังคมส่วนรวม เพราะ เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อ เสียสละเวลา แรงกาย แรงใจ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือสังคมให้เกิดประโยชน์และความสุขมากขึ้น อีกทั้งเป็นการช่วยลด “อัตรากำลัง” หรือความเป็นตัวเป็นตนของตนเองให้ลงได้บ้าง การเป็น “จิตอาสา” ไม่ว่าจะเป็นงานใด ๆ ก็แล้วแต่ที่ทำให้เกิดประโยชน์ในทางบวก ล้วนแต่เป็นสิ่งที่เราควรทำทั้งสิ้น คนที่จะเป็นอาสาสมัครได้นั้นไม่ได้จำกัดที่ วัย การศึกษา เพศ อาชีพ ฐานะ หรือข้อจำกัดใด ๆ ทั้งสิ้นหากแต่ต้องมีจิตใจเป็น “จิตอาสา” ที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่นหรือสังคมเท่านั้น^๔

๒.๑.๔ แนวคิดการพัฒนาจิตอาสา

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลขององค์กรมูลนิธิการแพทย์วิถีธรรมที่เป็นหน่วยงานรับผิดชอบพบว่าการพัฒนาจิตอาสาต้องเป็นไป ตามรูปแบบ องค์ประกอบ รวมถึงเป้าหมาย การพัฒนาจิตอาสา ในองค์กร “มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย” มีรายละเอียดดังนี้

๑) รูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจะให้ความสำคัญกับเทคนิคการปรับสมดุลรื้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในอันดับแรก คือ เทคนิคข้อ ๘ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมดี ประเด็นความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจ ในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม อันดับแรก คือ การอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ อยากทำความดี อยากส่งต่อสิ่งดี ๆ ในส่วนของปัจจัยความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรคในการพึ่งตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่น ให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม สิ่งสำคัญอันดับแรก คือ การปฏิบัติธรรม ลด ละ เลิก อบายมุข บำเพ็ญกุศล เบิกบานใจ ไร้กังวล

๒) องค์ประกอบการพัฒนาการจิตอาสาการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีทั้งสิ้น ๑๑ องค์ประกอบ ซึ่งนำมาสร้างข้อเสนอเชิงนโยบาย ขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ทั้งหมด ๑๑ นโยบาย ประกอบด้วย ๑) การรู้พุทธะ โดยกระบวนการใช้แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้ตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธาด้วย พลังของหมู่มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา ๒) หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา

๓) การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลรื้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริมป้องกันรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ ๔) แพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์

^๔ประวัติ พิสุทธิโสภณ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โสภณการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕.

แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ ๕) สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและ
 ผาสุก ๖) การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและ
 สร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีธรรม คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อ
 คุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ ๗) ชื่อ อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย
 มีกำลัง ทุเลาอาการเจ็บป่วย ๘) หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้น
 ทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ๙) คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการ
 ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ ๑๐) ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีธรรม ๑๑)
 อาหารปรับสมดุลมังสวิรัตติ รสชาติจัดใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของผู้ป่วย และอาหารพืชผักสี
 เขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย^๙

๒.๑.๕ เป้าหมายการพัฒนาจิตอาสา

๑) การพัฒนาตนเอง มีชีวิตพอเพียง เรียบง่ายร่างกายแข็งแรง จิตวิญญาณดีงามและ
 สุข

๒) หลักการทำงานร่วมกัน ทำงานฟรี พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ถือศีล ๕ ละอบายมุข
 เป็นอย่างน้อย เคารพมติหมู่/อัตราไม่จัด

๓) มีคุณลักษณะที่เหมาะสม มีความเสียสละและไม่หวังผลตอบแทน มีความเป็นผู้นำ มี
 พรหมวิหาร ๔ มีความยืดหยุ่นในการทำงาน รักษาอารมณ์ได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ทำงานเป็นหมู่
 คณะได้ มีสุขภาพเอื้ออำนวยสำหรับทำงานเคลื่อนไหว พึ่งตน เรียบง่าย ประหยัด ขยัน แบ่งปันมี
 คุณธรรมในตนเอง สามารถให้คำแนะนำเรื่องเทคนิค ๙ ข้อ ตามแนวทางแพทย์วิถีธรรมได้^{๑๐}

เพราะฉะนั้น รายละเอียดที่กล่าวมาข้างต้นจึงกล่าวสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจะ
 ให้ความสำคัญกับเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถี
 ธรรม ในอันดับแรก คือ เทคนิคข้อ ๘ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตให้ผ่องใส คบมิตรดี
 สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมดี ประเด็นความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจ อันดับแรก คือ การอยากช่วย
 ผู้อื่นให้พ้นทุกข์ อยากทำความดี อยากส่งต่อสิ่งดี ๆ ในส่วนของปัจจัยความสำเร็จ ปัญหาและ
 อุปสรรคในการพึ่งตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม สิ่งสำคัญ
 อันดับแรก คือ การปฏิบัติธรรม ลด ละ เลิก อบายมุข บำเพ็ญกุศล เบิกบานใจ ไร้กังวล โดยมี
 เป้าหมายเพื่อ (๑) การพัฒนาตนเอง มีชีวิตพอเพียง เรียบง่ายร่างกายแข็งแรง จิตวิญญาณดีงามและ

^๙ ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, **ปรัชญาคุณภิวัตน์** สาขาวิชา
 ยุทธศาสตร์การพัฒนากุมาร สาธารณสุขชุมชน, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘),
 บทคัดย่อ ๑๒.

^{๑๐} **คู่มือนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://morkeaw-students.blogspot.com/p/blog-page.htm>, [๔ เมษายน ๒๕๖๑].

เป็นสุข(๒) หลักการทำงานร่วมกัน ทำงานฟรี พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ถือศีล ๕ ละอบายมุข เป็นอย่างน้อย เคารพมติหมู่หรืออัตราไม่จัด และ ๓) มีคุณลักษณะที่เหมาะสมคือการแสดงออกทางกายและทางวาจาที่ดีงาม ถูกกาลและเทศะ คือถูกเวลาและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

๒.๒ หลักพุทธธรรมที่สัมพันธ์กับการพัฒนาจิตอาสา

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มุ่งสอนให้มนุษย์มีหลักที่พึงทางใจและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือการทำงานให้เกิดความผาสุก หากผู้ใดได้ทบทวนธรรมอยู่เนืองนิตย์ การพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น หรือยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นจะต้องหมั่นทบทวนธรรมโดยเฉพาะจิตอาสาที่อยู่กันเป็นกลุ่มที่ต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ใช้ชีวิตร่วมกันทำงานร่วมกันจำต้องอาศัยหลักธรรมคำสอน เพื่อสร้างจิตวิญญาณ เป็นการกระตุ้นให้เกิดกำลังใจต่อสู้ฝ่าฟันในการพัฒนาตนเองและนำไปสอนผู้อื่น กล่าวเฉพาะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีอยู่ ๖ หลักธรรม คือ

๒.๒.๑ ธรรมที่ทำให้ระลึกถึงกัน: สาราณียธรรม ๖ ในสาราณียสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสาราณียธรรม ๖ เป็นหลักการอยู่ร่วมกันคือให้ระลึกถึงกันด้วย เมตตาทายกรรม (เมตตาทายกัมมัง) เมตตาวจีกรรม (เมตตา วจีกัมมัง) เมตตา มโนกรรม (เมตตา มโนกัมมัง) แบ่งปันลามแก่กันเป็นสาธารณโภคี (ลามฉัมมิกา) ศีลบริบูรณ์เสมอกัน (ศีลสามัญญตา) ความเห็นอย่างอาริยะเสมอกัน (ทิฐิสามัญญตา)^{๑๑} พุทธพจน์ ๗ ในสาราณียสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงการปฏิบัติสาราณียธรรม ๖ อันเป็นที่ตั้งแห่งการเกิดธรรมตามลำดับ คือ พุทธพจน์ ๗ ดังนี้ ระลึกถึงกัน(สาราณียะ)รักกัน(ปิยกรรมะ)เคารพกัน(ครุกรรมะ)เกื้อกูลช่วยเหลือกัน(สังคหะ)ไม่วิวาทกัน(อวิวาทะ)พร้อมเพรียงกัน(สามัคคิยะ)เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน(เอกิกาวะ)^{๑๒}

๒.๒.๒ ธรรมป้องกันความเสื่อม: อปริหานิยธรรม ๗ มหาปรินิพพานสูตรพระพุทธเจ้าตรัสอปริหานิยธรรม ๗คือธรรมที่พาเจริญอย่างเดียวไม่มีเสื่อมเลย หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเล็ก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติแล้ว สักการะเคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ(ผู้ใหญ่)เป็นสังฆปริณายก(ผู้นำในการปฏิบัติที่ถูกต้อง จะเป็นนักบวชหรือฆราวาสก็ได้)และเชื่อฟังถ้อยคำของท่าน ไม่ตกอยู่ในอำนาจตัณหาอันจะก่อเกิดภพใหม่ยินดีในเสนาสนะป่า(คือที่อยู่อันสงัดจากกิเลส)ตั้งสติไว้ว่า ทำไฉนหนอ เพื่อนพรหมจรรย์ ผู้มีศีลเป็นที่รัก ที่ยังไม่มา ขอจงมาเถิดและผู้ที่มาแล้ว ขอจงอยู่เป็นสุข^{๑๓}

๒.๒.๓ การคบคนดีหรือคนมีปัญหา: สปัปฺริสธรรม ๗ สปัปฺริสธรรม ๗คือธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง) ฉัมมัญญ (เป็นผู้รู้ธรรม) อัตถัญญ (เป็นผู้รู้สารประโยชน์) อัตตัญญ

^{๑๑} อด.ฉก. (ไทย) ๒๒/๒๘๒/๔๒๘.

^{๑๒} อด.สตต. (ไทย) ๒๒/๒๘๓/๒๙๐.

^{๑๓} ที.ม (ไทย) ๑๐/๗๑/๗๘.

(เป็นผู้รู้ตน) มัตตัญญู (เป็นผู้รู้ประมาณ) กาลัญญู (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ปริสัณญู (เป็นผู้รู้หมู่คนและสิ่งรอบตัว) ปุคคลปโรปัณญู (เป็นผู้รู้บุคคล)^{๑๔} สัปายะ และอัสปายะ ๗ โคจรรอสัปายะ (ที่ไปซึ่งไม่เหมาะสม) ภัสสอัสปายะ (การพูดคุยที่ไม่เหมาะสม) ปุคคลอัสปายะ (บุคคลที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวข้อง) โภชนอัสปายะ (อาหารที่ไม่เหมาะสม) อุตุอัสปายะ (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม) อิริยาปถสัปายะ (อิริยาบถที่ไม่เหมาะสม)^{๑๕}

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์แห่งความพ้นทุกข์ พระผู้มีพระภาคประทับเขตพระนครสาวัตถีพระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานพระโอภาส ความปริวิตกแห่งใจบังเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ผู้เข้าที่ลับพักนอนอยู่อย่างนี้ว่า ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วนั้นแหละ สำหรับผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่วมีสหายชั่ว พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

มหาบพิตร ข้อนี้อย่างนั้น ดูกรมหาบพิตร ธรรมที่อาตมภาพกล่าวดีแล้วนั้นแหละ สำหรับผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่วมีสหายชั่ว มีจิตน้อมไปในคนที่ชั่ว ดูกรมหาบพิตร สมัยหนึ่งอาตมภาพอยู่ที่นิคมของหมู่เจ้าศากยะ ชื่อว่านครกะในสักชนบท ดูกรมหาบพิตรครั้งนั้นภิกษุอาณนท์เข้าไปหาอาตมภาพถึงที่อยู่ ครั้งแล้วก็อภิวาทอาตมภาพ แล้วนั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ดูกรมหาบพิตรภิกษุอาณนท์นั้นอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้อหนึ่งแล้วได้กล่าวกะอาตมภาพว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี พึงปรารถนาภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดีมีจิตน้อมไปในคนที่ดีจักเจริญอริยมรรคมีองค์แปด จักกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้ ดูกรอาณนท์ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้อย่างไร ดูกรอาณนท์ ภิกษุในศาสนานี้ย่อมเจริญสัมมาทิฐิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธน้อมไปเพื่อความสละคืน ย่อมเจริญสัมมาสังกัปปะ ย่อมเจริญสัมมาวาจา ย่อมเจริญสัมมากัมมันตะ ย่อมเจริญสัมมาอาชีวะ ย่อมเจริญสัมมาวายามะ ย่อมเจริญสัมมาสติ ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสละคืน ดูกรอาณนท์ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้อย่างนี้แล ดูกรอาณนท์โดยปริยายแม้นี้ พึงทราบ ว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี่เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นที่เดียวว่าดูกรอาณนท์ด้วยว่าอาศัยเราเป็นมิตรดี สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเกิดได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความแก่ได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเจ็บเป็น

^{๑๔} องค์กร. (ไทย) ๒๓/๖๕/๙๘.

^{๑๕} วิ.อ.(ไทย) ๒/๓๖๘/๔๓๕.

ป่วยเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเจ็บป่วยได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความตายได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจและความคับแค้นใจได้^{๑๖}

อานนทโดยปริยายนี้แล พึงทราบว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหยาดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นที่เดียวว่าคุณงามหาบพิตร เพราะเหตุนี้แหละ พระองค์พึงทรงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้มีมิตรดี มีสหยาดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี คุณงามหาบพิตร พระองค์พึงทรงสำเหนียกอย่างนี้แลว่าคุณงามหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งนี้ คือความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย พระองค์ผู้ผู้มีมิตรดีมีสหยาดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี พึงทรงอาศัยอยู่เถิด^{๑๗}

ภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การไม่คบ สัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่พึงสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่พึงสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยบคายให้บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรียให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรียย่อมยังทุจริต ๓ ให้บริบูรณ์ทุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ย่อมยังนิรณ ๕ ให้บริบูรณ์นิรณ ๕ ที่บริบูรณ์ย่อมยังอวิชาให้บริบูรณ์อวิชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้^{๑๘}

ภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการพึงสัทธรรมให้บริบูรณ์ การพึงสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยแยบคายให้บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยแยบคายที่บริบูรณ์ย่อมยังสติสัมปชัญญะ ให้บริบูรณ์สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ย่อมยังการสำรวมอินทรียให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรียที่บริบูรณ์ย่อมยังสุจริต ๓ ให้บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ (สติ ธัมมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สามธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้^{๑๙}

๒.๒.๔ การแสวงหาที่ขอบธรรม: จัดตาริสูตตร ในจัดตาริสูตตรพระพุทธเจ้าตรัสรู้ว่ภิกษุทั้งหลายปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ๔ อย่างนี้ ๔ อย่างเป็น ไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลายบรรดาจีวร ผ้าบังสุกุล น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาโภชนะ คำข้าวที่ได้ด้วยปัสสัแข็ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาเสนาสนะ โคนไม้ น้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาเภสัช มูตรเน่า น้อย หาได้ง่ายและไม่มี

^{๑๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๘๑-๓๘๔/๓๘๔.

^{๑๗} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๒๐.

โทษตุกริกษุทั้งหลายเรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของภิกษุซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะฯ ความคับแค้นแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัยน้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะปรารภเสนาสนะ จีวรปานะและโภชนะ ทิศของเธอชื่อว่าไม่กระทบกระเทือน ภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรมที่พระตถาคตตรัสบอกแล้วแก่เธอ^{๑๘} มนาปทายีสูตร ในมนาปทายีสูตรพระผู้มีพระภาค ได้ตรัสกะอุคคเทพบุตรด้วยพระคาถาความว่า ผู้ให้ของที่พอใจ ย่อมได้ของที่พอใจ ผู้ให้ของที่เลิศ ย่อมได้ของที่เลิศ ผู้ให้ของที่ดี ย่อมได้ของที่ดี และผู้ให้ของที่ประเสริฐ ย่อมเข้าถึงสถานที่ประเสริฐ นรชนใดให้ของที่เลิศ ให้ของที่ดี และให้ของที่ประเสริฐ นรชนนั้นจะบังเกิด ณ ที่ใดๆ ย่อมมีอายุยืน มียศ ดังนี้^{๑๙} พระพุทธเจ้าตรัสความสำคัญของการแบ่งปันที่พึงของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี^{๒๐}

๒.๒.๕ การรู้จักเลือกสิ่งไม่ควร: มหาปเทศ ๔ คือ หลักการใหญ่ที่ใช้อ้างอิงตรวจสอบแล้วตัดสินสิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร สิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งควร ขัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งควร ขัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร^{๒๑} พระพุทธเจ้าตรัสถึงประโยชน์ตนว่าผู้ใดเป็นภิกษุสันนิเสสและอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้วสิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้วเพราะรู้โดยชอบ ผู้นั้นปรากฏว่าเป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้^{๒๒} พระพุทธเจ้าตรัสถึงต้นเหตุของทุกข์ว่ากามสุขขัลลิกะ (การเสพสุขหลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่เป็นภย) และอตตกิลมมะ (การประกอบความลำบากแก่ตนด้วยความยึดมั่นถือมั่น) เป็นเหตุแห่งทุกข์^{๒๓}

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเพียรที่พอเหมาะว่าโสณะ เหมือนกันนั้นแล ความเพียรที่ปรารภเกินไปนัก ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อย่อนนัก ก็เป็นไปเพื่อเกียจคร้านเพราะเหตุนั้นแล เธอจงตั้งความเพียรแต่พอเหมาะ จงทราบข้อที่อินทรีย์(กำลังจิต)ทั้งหลายเสมอกัน(ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป)และจงถือนิมิต(เครื่องหมาย หรือการกำหนดหมาย)ในความสม่ำเสมอที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงการตั้งตนอยู่บนความลำบากว่า ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรม เจริญยิ่ง ตั้งตนอยู่บนความสบาย อกุศลธรรมเจริญยิ่ง^{๒๔} พระพุทธเจ้าตรัสถึงการพิจารณาเพื่อดับทุกข์ พิจารณาความไม่

^{๑๘} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๘๑/๗๒๖.

^{๑๙} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๔/๙๙.

^{๒๐} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๑,๐๗๓/๑,๐๙๘.

^{๒๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๙๒/๑๒๐.

^{๒๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๕๓/๘๘.

^{๒๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖๖๔/๗๘๙.

^{๒๔} ม.อุ (ไทย) ๑๔/๑๕/๔๘.

เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของกิเลส ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์^{๒๕} พระพุทธเจ้าตรัสถึงสิ่งควรละ และสิ่งควรเข้าถึงว่า เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่านี้เป็นกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น^{๒๖} พระพุทธเจ้าตรัสถึงสิ่งควรละและสิ่งควรเข้าถึงว่าบัณฑิต ย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์^{๒๗}

พระพุทธเจ้าตรัสถึงวิธีหลุดพ้นจากอาสวะ(กิเลส)ว่าภิกษุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาค อรหัตสัมมสัมพุทธเจ้าทรงประกาศโทษของสังขารที่ต่ำช้าเศร้าหมอง(โทษของการปรุงแต่งหรือสร้าง กิเลสความโลภ โกรธหลงสุขหลวงอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงตามหลักปฏิจจสมุปบาทด้านเกิดทุกข์ทั้ง ปวง)และอานสงส์(ประโยชน์)ในพระนิพพาน(ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส ความโลภ โกรธ หลงสุขหลวง ตามหลักปฏิจจสมุปบาท)ด้นการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ ทุกข์ทั้งปวงก็จะดับ)จิตของภิกษุเหล่านั้น ผู้อัน พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้เห็นแจ้งให้สมาทาน ให้อาจหาญ ให้รื่นเริงด้วยธรรมมี อกา ไม่นานนัก ก็หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ยึดมั่น^{๒๘}

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความลึกซึ้งแห่งธรรมว่าธรรมที่เราบรรลุล้วนนี้ เป็นธรรมลึกซึ้งเห็นได้ ยากรู้ตามได้ยาก สงบประณีต จะคาดคะเนเอาไม่ได้ ละเอียดรู้ได้เฉพาะบัณฑิตส่วนหมู่มุสตรนี้มีอาลัย (ความห่วงหาอาลัยอารมณ์ในสุขหลวง)เป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัยก็อันหมู่มุสตรผู้ มีอาลัยเป็นที่ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ยากที่จะเห็นได้ซึ่งฐานะนี้ คือ ปัจจยแห่ง สภาวะธรรมอันเป็นที่อาศัยกันเกิดขึ้น(ปฏิจจสมุปบาท)ยากที่จะเห็นได้ซึ่งฐานะนี้คือ พระนิพพาน ซึ่ง เป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง(การปรุงแต่งหรือสร้างสุขหลวงอันเป็นเหตุแห่งทุกข์จริง)เป็นที่สลัดอุปธิ (กิเลส)ทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา คลายความกำหนดดับทุกข์^{๒๙}

พระพุทธเจ้าตรัสใน “มหาขันธกะ” ถึง “โพธิกาปฏิจจสมุปบาทมนสิการ”โดยสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าแรกตรัสรู้ประทับอยู่ ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชราในอรุเวลา ประเทศ ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งด้วยบัลลังก์เดียวเสวยวิมุตติสุข ณ ควงไม้โพธิพฤกษ์ตลอด ๗ วันและทรงมนสิการ(การพิจารณาทำใจในใจโดยแยบคาย) ปฏิจจสมุปบาท(การอาศัยกันและกัน เกิดขึ้น)เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีว่าดังนี้

๒.๒.๖ สรรพสิ่งอิงอาศัยกัน: ปฏิจจสมุปบาทอนุโลม เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยจึงมี สฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมี

^{๒๕} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๔-๘๖/๙๓.

^{๒๖} อ.เอก. (ไทย) ๒๐/๕๐๕/๕๕๖.

^{๒๗} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๒/๖๐.

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๙/๓๔๐.

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๔/๒๓๔.

ตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขโทมนัสอุปายาส เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้ ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบความนั้นแล้ว จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ เมื่อใดและ ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้นความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจนูปาทาน เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรีจึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้เมื่อใดและธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย ลำดับนั้นนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจนูปาทานเป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรีจึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ เมื่อใดและธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น พราหมณ์นั้น ย่อมกำจัดมารและเสนาเสียได้ ดุจพระอาทิตย์อุทัยทำอากาศให้สว่างฉะนั้น^{๓๐}

พระพุทเจ้าตรัสถึงโทษของกามว่ากามทั้งหลายมีความพอใจ (ความสุข) น้อย ทุกข์ อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใดส้องเสพกามทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้ว เชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดแล้วแทง เหมือนหอกที่พุ่งปักอก(เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น เหมือนหลุมถ่านเพลิงลุกโพล่งแล้ว ลึกกว่าขั้วบุรุษ ผลที่เขาร้อนอยู่ตลอดวัน(ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันเดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลาย คว้าง (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น^{๓๑}

พระพุทเจ้าตรัสถึงลักษณะจิตวิญญาน ๗ ประการว่า รับคมัง(ไปได้ไกล)เอกจรง(ไปแต่ผู้เดียว)อสรีรัง(ไม่มีรูปร่าง) คุหาสยัง(มีกายเป็นที่อาศัย ถ้าไม่มีกายก็อาศัยอยู่ในจิต พระพุทเจ้าตรัสถึงเหตุที่ทำให้มีความสามารถว่าภิกษุทั้งหลายเป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญกรรมส่วนกุศลเป็นอย่างไรกรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมที่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่งกรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์เพื่อสุขตลอดกาลนานเพราะกรรมนั้น อันตนทำ สังสม พอก พูน ไพบูลย์ ฯลฯ จะได้รับผลข้อนี้ คือ มีความสามารถว่องไว^{๓๒}

ดังนั้น จึงสามารถกล่าวสรุปได้ว่า หลักพุทธธรรมที่สัมพันธ์กับการพัฒนาจิตอาสาได้แก่ ธรรมที่ทำให้ระลึกถึงกันธรรมป้องกันความเสื่อมการคบคนดีการแสวงหาที่ชอบธรรมการรู้จักเลือกสิ่งควรไม่ควรและสรรพสิ่งอิงอาศัยกัน

^{๓๐}วิ.ม. (ไทย) ๔/๑-๓/๒๔.

^{๓๑}ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๕๔๙-๑๕๕๒/๑๔๓๒.

^{๓๒}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑/๗.

๒.๓ โรคทางพระพุทธศาสนา

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม นอกจากจะพัฒนาตัวเองด้วยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังต้องศึกษา โรคทางพระพุทธศาสนา ให้เข้าใจความหมายของโรคที่มีนัยแตกต่างกันไป เช่น ภาวะที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด การทำหน้าที่ผิดปกติ ความกังวลใจ หรือรวมทั้งการบาดเจ็บ ความพิการ ความผิดปกติ ฯลฯ ส่วนโรคทางพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นสำคัญสำหรับการศึกษาไว้ ๒ ประการ คือโรคทางร่างกาย (รูป) โรคทางใจ (นาม)

๒.๓.๑ ความหมายของโรค

ในพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่าโรค ไว้ว่าหมายถึง ความเสียดแทง^{๓๓} และได้ให้ความหมายในเชิงอธิบายความหมายของโรคในวงกว้างไว้ว่า บุคคลใดเป็นโรค บุคคลนั้นมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเสียดแทงอยู่ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้มนุษย์สนใจและรู้จักตัวเองเป็นสำคัญ คือ รู้จักร่างกายและจิตใจของตน เพื่อที่จะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข โดยปราศจากสิ่งที่คอยเสียดแทงอยู่ อย่างไรก็ตาม มนุษย์ยากที่จะหลีกเลี่ยงจากความเจ็บป่วยไปได้เพราะในชีวิตมนุษย์นั้นย่อมมีความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจเกิดขึ้นอยู่เสมออันได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย (รูป) และโรคที่เกิดขึ้นทางจิตใจ (นาม) ซึ่งเรียกรวมว่า โรคนามรูป^{๓๔}

หากกล่าวตามรูปศัพท์ คำว่า โรค มาจากภาษาบาลี รุช แปลว่า เสียดแทง มีวิเคราะห์ตามหลักบาลีไวยากรณ์ว่า รุชชติติ โรโค (อาพาธ) แปลว่า (ความอาพาธใด) ย่อมเสียดแทง เหตุุนั้นความอาพาธนั้น) ชื่อว่า ผู้เสียดแทง^{๓๕} นอกเหนือจากนี้แล้วคำว่า โรค ที่มีรากศัพท์มาจาก รุช ธาตุนั้น ท่านได้แปลง ช เป็น ค ด้วยอำนาจของ ณ ปัจจัยในนามกิตก์^{๓๖} หากกล่าวถึงความหมายทั่วไป คำว่า โรค ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ให้คำจำกัดความไว้ว่าหมายถึง ความเจ็บไข้ ความเจ็บป่วย^{๓๗} และนอกจากนี้ยังมีนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายว่า โรค คือ สิ่งที่เสียดแทงชีวิต ใช้แทนคำว่า ทุกข์ซึ่งทั้งโรคและทุกข์เป็นสิ่งที่บีบคั้นขัดข้องเป็นปัญหาต้องแก้ไข ต้องกำจัดออกไปชีวิตจะไม่ได้ลำบาก^{๓๘}

^{๓๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๖/๘๗.

^{๓๔} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๒๔.

^{๓๕} พระมหานายม อุตตโม, บาลีไวยากรณ์, (ขอนแก่น: บริษัทคลังนานาธรรม จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๗๑.

^{๓๖} หลวงเทพรัตนคุณิษฐ์ (ทวี ธรรมธัช), ธาตุပ္ปทีปิกา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาภูมิบาลวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๒.

^{๓๗} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนามบุคส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๖๗๓.

^{๓๘} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๐.

ดังนั้นจึงพอสรุปความหมายของโรคได้ว่า โรค หมายถึง ความเจ็บไข้ ความเจ็บป่วย ความไม่สบาย โรคประจำตัว โรคที่ติดต่อยู่ประจำตัวรักษาไม่หาย ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคนปัญหาของชีวิตคือ ทุกข์ อาจเป็นโรคแอบแฝงตัวโดยที่ไม่มีความผิดปกติออกมาภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นทำให้รู้สึกไม่สบาย เสียดแทงให้เจ็บปวด หรือมีอาการที่ผิดปกติแสดงออกมาให้เห็น

๒.๓.๒ ชื่อของโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกนอกจากให้ความหมายของโรคตามที่กล่าวข้างต้นแล้ว พระไตรปิฎกยังได้กล่าวถึงชื่อของโรคชนิดต่างๆ ได้แก่ โรคทางตา ^{๓๙}โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมอญคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง ^{๔๐}โรคคอลสกะ ^{๔๑}โรคอหิวาตกโรค ^{๔๒}โรคลม โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคเท้าแตก เนื้องอก แผลไม่งอก โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลืนตัวแรง โรคมนุษย์เข้าสิง โรคลมในท้อง โรคร้อนในกาย โรคเนื้องอกในลำไส้ โรคท้องร่วง โรคฝี โรคปอด โรคพันธุกรรม โรคอัมพาต โรคพิษงู โรคโดนยาแฝด โรคท้องผูก โรคผอมเหลือง โรคผดผื่นคัน โรคหนองที่เท้า โรคร้อนใน โรคดีซ่าน โรคปวดศีรษะ ^{๔๓}

เดิมโรคมีอยู่เพียง ๓ ชนิดเท่านั้น คือ โรคความยาก โรคความหิวและโรคชา แต่เพราะการทำร้ายเบียดเบียนสัตว์จึงทำให้แพร่โรคร้ายเพิ่มขึ้นถึง ๙๘ ชนิด โรคต่างๆ ที่ระบุชื่อไว้ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาสามารถแบ่งได้เป็น ๖ กลุ่ม ได้แก่

๑. โรคผิวหนัง หมายถึงโรคที่เกิดบนผิวหนังในบริเวณต่างๆ ของร่างกาย เช่น โรคเรื้อน โรคฝี โรคฝีดาษ โรคกลาก โรคเริม โรคพุพอง โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคหูด โรคคุดทะราด
๒. โรคลม หมายถึง โรคที่เกิดจากธาตุลมภายในร่างกายกำเริบ ทำให้มีอาการหลายอย่าง เช่น วิงเวียน หน้ามืด คลื่นเหียน ถ้าอาการรุนแรงอาจถึงแก่สิ้นสติหรือตายได้ เช่น โรคลมบ้าหมู
๓. โรคในท้อง หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นภายในท้อง เช่น โรคเนื้องอกที่ลำไส้ โรคบิด โรคท้องร่วง โรคลงราก อหิวาตกโรค โรคลงแดง โรคจุกเสียด และโรคคอลสกะ
๔. โรคเกี่ยวกับอวัยวะ หมายถึง โรคเกิดกับอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น โรคทางตา โรคทางหู โรคทางจมูก โรคทางลิ้น โรคทางศีรษะ เช่น ปวดศีรษะ โรคทางปาก โรคทางฟัน โรคอัมพาต โรคริดสีดวง

^{๓๙}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๐.

^{๔๐}อง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

^{๔๑}ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๘-๙/๘-๙.

^{๔๒}วิ.ม.(ไทย) ๔/๑๐๐/๑๕๕.

^{๔๓}วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๖๐-๓๖๕/๑๘-๒๔๑.

๕. โรคทางเดินหายใจ หมายถึง โรคที่เกิดกับระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคมอญคร่อ

๖. โรคเบ็ดเตล็ด หมายถึง โรคอื่นๆ ที่ไม่จัดอยู่ในกลุ่มทั้ง ๕ ข้างต้น เช่น โรคไข้พิษ โรคเบาหวาน โรคตีกำเรบ โรคร้อนใน และโรคในฤดูสารท เป็นต้น^{๔๔}

จากรายละเอียดดังกล่าวสรุปได้ว่า โรคต่างๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก แบ่งได้เป็น ๖ กลุ่ม คือ โรคผิวหนัง โรคลม โรคในท้อง โรคเกี่ยวกับอวัยวะ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ และโรคเบ็ดเตล็ดอื่นๆ ซึ่งโรคเหล่านี้ยังสามารถแบ่งอย่างอื่นได้ เช่น โรคที่เป็นแต่กำเนิด โรคด้านพันธุกรรม โรคที่เกิดตามฤดูกาล การถูกทำร้าย โรคติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งโรคทุกอย่างล้วนทำให้เกิดความทุกข์

๒.๓.๓ ประเภทของโรคในพระไตรปิฎก

ประเภทของโรค หมายถึง การสมมติชื่อโรคและการจัดกลุ่มของโรค อันเกิดขึ้นกับมนุษย์ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกาย และโรคทางใจ^{๔๕}

๒.๓.๓.๑. โรคทางกาย คือ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย จำแนกได้ ๒ ประการ คือ

๑. โรคตามค่านิยม มี ๒ ชนิด คือ โรคอกุณฺฐ์และโรคทรม

๑.๑. โรคอกุณฺฐ์ หมายถึง โรคที่คนไม่เหยยหยัน ไม่เหยียดหยาม ไม่เกลียดชังไม่ดูหมิ่น มีเพียงชนิดเดียว คือ โรคเบาหวาน

๑.๒ โรคทรม หมายถึง โรคที่คนเหยยหยัน เหยียดหยาม เกลียดชัง ดูหมิ่นได้แก่ โรคต่างๆ ทุกชนิดยกเว้นโรคเบาหวาน เช่น โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ โรคลมบ้าหมู^{๔๖}

๒. โรคตามอาการ มี ๒ ชนิด คือ โรคที่เกิดขึ้นภายนอกกายและโรคที่เกิดขึ้นภายในกาย

๒.๑ โรคที่เกิดขึ้นภายนอกกาย เช่น กลาก กลิ่นตัวแรงกลิ่นที่องค์กำเนิด (อวัยวะในที่ลับ) งูกัด ตะขาบกัด ตาบอด ต่อมมุดขึ้นทั่วร่างกาย เท้าแตก ผอมเหลือง แผลที่เท้า (เกิดจากสะเก็ดหินเจาะ) แผลที่ศีรษะ แผลที่หน้า แผลที่องค์กำเนิด ฝี ฝีดาษ แผลผูกพอง แผลงป้องกัน ร่ายกายกอบปรด้วยโทษมาก ริดสีดวงทวาร เรื้อน สิว หิด อีสุกอีใส อัมพาต^{๔๗}

๒.๒ โรคที่เกิดขึ้นภายในกาย เช่น ของติดคอ ขาดอาหาร ขี้หูจุช่องหู คอพอก ครรภ์ตก ไข้ ตีกำเรบ ท้องร่วง น้ำมูกกะปริบกะปรอย เนื้องอกที่ลำไส้ เบาหวาน โรคพรรตัก

^{๔๔} พ.สุ.(ไทย) ๒๕/๓๑๔/๕๗๒.

^{๔๕} อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๓๑๑/๒๕.

^{๔๖} วิ.มหา.(ไทย) ๒/๓-๔/๖-๑๒.

^{๔๗} วิ.มหา.(ไทย) ๒/๒๑๗-๒๑๘/๒๑๒-๒๑๓.

ปวดศีรษะ ปากมีกลิ่นเหม็น ลงโลหิต ลม ลมตามอวัยวะ ลมที่มีพิษ ลมในอุทรลมบ้าหมู ลมเสียดท้อง ลมเสียดยอกตามข้อ เสมหะกำเริบ หูหนวก อาหารไม่ย่อย อหิวาตกโรค^{๔๘} เป็นต้น

๒.๓.๓.๒ โรคทางใจ คือ ความเจ็บป่วยอันเกี่ยวเนื่องกับจิตใจ เช่น ความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ เป็นบ้าหรือวิกลจริต โรคทางร่างกายและโรคทางใจนี้เกิดขึ้นกับมนุษย์ตลอดเวลา แต่โรคทางร่างกายนั้นมนุษย์สามารถดูแลรักษาและป้องกันให้ร่างกายมีสุขภาพดี ทำให้เกิดโรคน้อยลงได้ แต่สำหรับโรคทางจิตใจนั้น พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นโรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์อยู่ตลอดเวลา ยากที่จะป้องกันไม่ให้เกิดได้ ยกเว้นผู้ปฏิบัติธรรมจนบรรลุแล้ว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัตว์ทั้งหลายผู้ปฏิบัติญาณความไม่มีโรคทางร่างกายตลอดปีหนึ่งมีปรากฏ ผู้ปฏิบัติญาณความไม่มีโรคตลอด ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ผู้ปฏิบัติญาณความไม่มีโรคแม้ยิ่งกว่า ๑๐ ปีบ้างมีปรากฏสัตว์เหล่าใดปฏิบัติญาณความไม่มีโรคทางใจแม้ครั้งหนึ่ง สัตว์เหล่านั้นหาได้ยากในโลก เว้นแต่พระชินาสพเท่านั้น”^{๔๙}

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงประเภทของโรคว่า คือ การสมมติชื่อและทำการจัดกลุ่มของโรคให้เป็นหมวดหมู่ โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ ๒ กลุ่ม คือ โรคทางกาย ซึ่งประกอบด้วยโรคตามค่านิยม (โรคที่คนเย้ยหยันและไม่เย้ยหยัน) และโรคตามอาการ (โรคที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกในร่างกาย) และโรคทางใจ ซึ่งเป็นความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

๒.๓.๔ สมุฏฐานของการเกิดโรคในพระไตรปิฎก

ในการรักษาโรคในแต่ละโรคนั้น จำเป็นต้องทราบสาเหตุในการเกิดโรคก่อน จึงจะสามารถทำการรักษาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ให้นิยามความหมายของสมุฏฐานของการเกิดโรค หมายถึงการรู้ที่ต้นแรกของการเกิดโรคอันเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยซึ่งประกอบด้วย ๘ สมุฏฐาน ดังนี้

๑. ชาติสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุของความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเกิดขึ้น ผิดปกติของมหาภูตรูปทั้ง ๔ ประการ ที่ประกอบเป็นร่างกาย ได้แก่ ชาติดิน ชาตุน้ำ ชาติลม และธาตุไฟ ซึ่งมหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ ต้องอาศัยซึ่งกันและกันไม่สามารถขาดธาตุหนึ่งธาตุใดไปได้ หากมีการแปรปรวนเสียสมดุล หย่อน กำเริบ หรือพิการ ประการใดประการหนึ่งก็จะทำให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยขึ้นมาได้^{๕๐}

๒. อุตุสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุของการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของอากาศตามฤดูกาล ได้แก่ (๑) อากาศร้อน (๒) เดือนกึ่งท้ายฤดูร้อน เดือนต้นแห่งฤดูฝน และ (๓) ฤดูสารท^{๕๑}

^{๔๘}วิ.มหา.(ไทย) ๒/๒๑๓-๒๑๔/๒๑๒-๒๑๓

^{๔๙}อง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๕๗/๑๔๑.

^{๕๐}ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒๘๘/๒๑๘.

๓. อายุสมุฏฐาน หมายถึง ช่วงอายุที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคซึ่งมนุษย์มีโรคทุกวัย โดยเฉพาะอายุที่เป็นสาเหตุของโรค คือความชรา^{๕๒}

๔. สัตว์สมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอันเนื่องมาจากสัตว์ได้แก่ (๑) ฝีเข้า (๒) งูกัด (๓) ยักษ์เข้าสิง และ (๔) สัตว์ที่เจาะกินมันสมอง^{๕๓}

๕. วิธีสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอันเนื่องมาจากวิธีการรักษาที่ผิดพลาดหรือการบำบัดรักษาผิดวิธี ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยหรือทำให้โรคกำเริบ ได้แก่ (๑) นวดพื้นมากเกินไป (๒) นิ่งตัวนานเกินไป (๓) นัตถุยาเกินขนาด (๔) เกล็ด และ (๕) เกล็ดที่ทำให้ครรภตก เป็นต้น^{๕๔}

๖. อาหารสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหรือทำให้โรคกำเริบอันเนื่องมาจากอาหาร คือ กินอาหารมากเกินไป หรือกินอาหารน้อยเกินไป ได้แก่ (๑) ข้าว (๒) น้ำ (๓) เปรียง (น้ำมันที่ทำจากนมส้มและไขหรือเนย) (๔) สุรา (๕) สุกรมัททวะ (อาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งปรุงด้วยเห็ดอย่างหนึ่งซึ่งเห็ดชนิดนั้นหมูชอบกิน) และ (๖) อาหารประณีต (การปรุง)^{๕๕}

๗. จิตสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหรือทำให้โรคกำเริบอันเนื่องมาจากจิตใจมีดังนี้ (๑) ขอบรรพชาแล้วไม่ได้บรรพชา (๒) ความกระสัน (ราคะ ๓) คิดเรื่องอนิจจัง ทำให้มีส่วนแห่งความเป็นบ้า มี ๔ เรื่อง ได้แก่ วิสัยของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ฌานวิสัยของผู้ได้ฌาน 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 ฉะนั้นสังขารจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ (๑๐) วิญญาณ (การรับรู้) เป็นอนัตตา ฉะนั้นวิญญาณจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ (๑๑) ลากสักการะและชื่อเสียงครอบงำ^{๕๖}

๘. กรรมสมุฏฐาน หมายถึง หลังของกรรมที่เป็นเหตุให้เกิดโรคนั้น จัดว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งในพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับกรรมหรือการกระทำทั้งทางกาย (กายกรรม), ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) กรรมหรือการกระทำทุกอย่างย่อมส่งผลแก่ผู้กระทำ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต^{๕๗} พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงผลอันเนื่องมาจากกรรมไว้ ๗ ประการคือ (๑) มีอายุยืนเพราะฆ่าสัตว์ (๒) มีโรคมากเพราะเบียดเบียนสัตว์ (๓) มีผิวพรรณทรามเพราะขี้โกรธ (๔) มีศักดาน้อย

^{๕๑} วิ.ม. (ไทย) ๒/๖๑๑/๕๒๔.

^{๕๒} วิ.จ. (ไทย) ๗/๑๐/๔.

^{๕๓} วิ.ม. (ไทย) ๒/๑๖๘/๑๘๓.

^{๕๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๙๕/๓๔๑.

^{๕๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔/๕.

^{๕๖} วิ.ม. (ไทย) ๑/๓๐๑/๔๓๘-๔๓๙.

^{๕๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๘๓/๓๒๓.

เพราะมักริยา ๕) มีโรคทรัพย์น้อยเพราะไม่ให้ทาน ๖) เกิดในตระกูลต่ำเพราะกระด้างถือตัวไม่อ่อน
น้อม๗) มีปัญญาทึบเพราะไม่เข้าไปหาสมณะพราหมณ์ไต่ถามเรื่องกุศลและอกุศล^{๕๘}

นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย เป็นกระบวนการ
เริ่มจากการปฏิบัติตนของผู้ปกครอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าสมัยใดพระราชาเป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม
สมัยแม้พวกข้าราชการก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรมเมื่อพวกข้าราชการไม่ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้นแม้
พราหมณ์และคฤหบดีก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรมเมื่อสมัยใดพระราชาเป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรมสมัยแม้พวก
ข้าราชการก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรมเมื่อพวกข้าราชการไม่ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้นแม้พราหมณ์และ
คฤหบดีก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรมเมื่อพราหมณ์และคฤหบดีไม่ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้นแม้ชาวนิคมนและ
ชาวชนบทก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรมพระจันทร์และพระอาทิตย์ย่อมหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ เมื่อ
พระจันทร์และพระอาทิตย์หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอหูดาวนักษัตรก็ย่อมหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ เมื่อคืน
และวันหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอเดือนหนึ่ง และกึ่งเดือนก็หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอเมื่อฤดู และปีหมุนเวียน
ไม่สม่ำเสมอลมย่อมพัดไม่สม่ำเสมอเมื่อลมพัดไม่สม่ำเสมอลมก็เดินผิดทางไม่สม่ำเสมอ ย่อมพัดเวียน
ไปเมื่อลมเดินผิดทางไม่สม่ำเสมอพัดเวียนไปเทวดาย่อมกำเริบ เมื่อเทวดากำเริบฝนย่อมไม่ตกต้องตาม
ฤดูกาลเมื่อฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาลข้าวกล้าทั้งหลายก็สุก ไม่เสมอกันภิกษุทั้งหลายมนุษย์ผู้บริโภคข้าว
สุกที่ไม่เสมอกัน ย่อมเป็นผู้มีอายุสั้นผิพรรณเศร้าหมองมีกำลังน้อยมีอาพาธมาก

เห็นได้ว่าสมุฏฐานในการเกิดโรค หมายถึง การรู้ที่ตั้งแรกของการเกิดโรคที่ปรากฏใน
พระไตรปิฎกนั้น จำแนกออกได้เป็น ๘ สมุฏฐาน ประกอบด้วยธาตุสมุฏฐาน อายุสมุฏฐาน สัตตสมุฏ
ฐาน วิธีสมุฏฐาน อาหารสมุฏฐาน จิตสมุฏฐาน และกรรมสมุฏฐาน นับเป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์
สาเหตุในการเกิดโรคในปัจจุบัน ด้วยวิวัฒนาการทางการแพทย์สมัยใหม่ทำให้สามารถวินิจฉัยโรค
อย่างละเอียดได้ทำให้ทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนั้นๆ อย่างชัดเจนสามารถทำการรักษาโรคได้อย่าง
ถูกต้อง

๒.๓.๕ พุทธวิธีบำบัดโรค

การรักษาโรคในปัจจุบัน มีวิวัฒนาการทางการแพทย์เจริญก้าวหน้าเป็นอย่างมาก แต่ก็ม
โรคอยู่จำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ทำให้ภูมิปัญญาทางตะวันออกซึ่งเกี่ยวข้องกับ
พระพุทธศาสนากลายเป็นการแพทย์ทางเลือกหนึ่งที่ได้รับคามสนใจเพิ่มมากขึ้นในคัมภีร์
พระไตรปิฎก ได้แบ่งวิธีการรักษาโรคออกเป็น ๔ วิธี ดังนี้

๑) การรักษาโรคด้วยสมุนไพรยาสมุนไพร คือ ผลิตผลธรรมชาติที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่
ธาตุ ที่ใช้เป็นยาหรือใช้ผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรคบำรุงร่างกาย หรือใช้ เป็นยาพิษ
การใช้สมุนไพรในครั้งพุทธกาล นั้น เมื่อมีภิกษุสงฆ์เกิดอาการอาพาธเป็นไข้ในแต่ละครั้งต่างก็ต้องใช้

^{๕๘} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๕๘๓/๓๒๔-๓๒๘

สมุนไพรแตกต่างกันออกไปในการรักษา ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระสงฆ์ได้แสวงหาสมุนไพรมา บำบัดอาการไข้ได้ตามความต้องการหรือตาม ที่ทายกทายิกานำมาถวายเพื่อทำการรักษาโรค การ รักษาโรคโดยใช้สมุนไพรต่างๆ^{๕๙}

๒) การรักษาโรคด้วยพืชการรักษาโรคด้วยสมุนไพรที่ได้จากพืช เป็นการนำผลผลิตที่ได้ จากพันธุ์ไม้ต่างๆ ทั้งไม้ยืนต้น ไม้เถา ไม้เครือ พืชจำพวกผัก หญ้าหรือว่าน เป็นต้น มาใช้ในการ รักษาโรคโดยส่วนประกอบทั้ง ๕ อันได้แก่ ราก ต้น ใบ ดอก และผลของพืชแต่ละชนิดนั้นจะมี สรรพคุณแตกต่างกันไปตามแต่ละส่วนดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต ให้นำรากไม้ เปลือกไม้แก่นไม้ ใบไม้ ผลไม้ และยางไม้มาเป็นยารักษาโรค นอกจากนี้ยังปรากฏว่ามี การนำน้ำหมักผลไม้ (ยาดองโหลณโสจิริกะ) ยาคุ (ปรุงด้วยงา ข้าวสาร และถั่วเขียว) และกระเทียมมา รักษาโรคลมในท้องมีการนำรากและเหง้าของบัวมารักษาอาการไข้ ตัวร้อน และใช้ก้านของบัวเป็นยา ระบาย^{๖๐}

๓) การรักษาโรคด้วยสัตว์การรักษาโรคด้วยสมุนไพรที่ได้จากสัตว์ เป็นการนำส่วนต่างหรือ อวัยวะต่างของ สัตว์อาทิเช่น หนัง กระดุก ขน ขา นอ งา เขี้ยว เกล็ด ดี น้ำมัน และเลือด มาใช้ในการ รักษาโรค ซึ่งเรียกว่า”สัตววัตถุ” โดยแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภทตามชนิดของสัตว์ ได้แก่ สัตว์ที่อาศัย อยู่บนบก หากินบนบก สัตว์ที่เกิดอาศัยและหากินอยู่ในน้ำ และสัตว์จำพวกอาศัยการบินในอากาศ และหากินบนอากาศบ้าง ในน้ำบ้าง และบนดินบ้าง การนำสมุนไพรที่ได้จากสัตว์มารักษาโรคมีปรากฏ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า มีการนำเอาเภสัช ๕ อัน ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย รวมทั้งเนื้อสัตว์และนมสดมาใช้รักษาโรคขาดสารอาหาร^{๖๑}

๔) การรักษาโรคด้วยแร่ธาตุการรักษาโรคด้วยแร่ธาตุ เป็นการนำแร่ธาตุต่างๆ ที่เกิดขึ้น เองตามธรรมชาติหรือสิ่งที่ประกอบขึ้นจากแร่ธาตุมาใช้เป็นยารักษาโรค การที่จะนำธาตุวัตถุนั้น ๆ มา ใช้ประโยชน์จำเป็นต้องทราบถึงลักษณะรูป สี กลิ่น รส และสรรพคุณอย่างชัดเจน โดยธาตุวัตถุแบ่ง ออกได้เป็น ๒ จำพวก ได้แก่ จำพวกสลายตัวง่าย คือ ธาตุวัตถุที่แตกหักและสลายตัวง่ายตาม ธรรมชาติ เช่น เกลือต่างๆ ดีเกลือ กำมะถันเหลือง กำมะถันแดง จุนสี ดินประสิว ดินปลวก ดินสอพอง น้ำปูนใส น้ำส้มสายชู สารส้ม สารหนู หрдานกลีบทอง และน้ำประสานดินบุก เป็นต้น และ จำพวกสลายตัวยาก คือ ธาตุวัตถุ ที่มีความแข็งแรง มีการจับตัวกันแน่น มีความทนทานมาก เป็นวัตถุ ที่ทำให้แตกหักและสลายตัวยาก เช่น เงิน ทองคำ ทองแดง ทองเหลือง ทองสัมฤทธิ์ บัลลังก์ ศิลา

^{๕๙}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๑๓๒.

^{๖๐}ยูวดี จอมพิทักษ์, รักษาโรคด้วยสมุนไพร, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง, ๒๕๔๐), หน้า ๒๒๐.

^{๖๑}วิมพา.(ไทย) ๒/๒๕-๒๖/๑๔๗-๑๔๙.

และหินปะการัง เป็นต้น ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเกลือ น้ำค้าง และน้ำเป็นยารักษาโรค^{๖๒}

นอกจากนี้ยังมีการใช้โคมัย (ดินผสมขี้วัว) ดินเหนียว และกากน้าย้อม รักษาโรคฝีดาษ และอีสุกอีใส มีการใช้น้ำมันที่เจือน้ำเมาที่ผ่านมาต้ม โดยไม่มีสี กลิ่น และรสของน้ำเมารักษาโรคลม และใช้ยามหาวิภู ๔ อย่าง คือ คูณ มูตร เถา และดิน รักษาอาการถูกงูกัด^{๖๓} เป็นต้น สมุนไพรที่นำมาใช้รักษาโรคไม่ว่าจะได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ส่วนใหญ่จะมีตัวยาสสำคัญที่ไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ ตัวสมุนไพร การเพาะปลูก การเก็บรักษาเป็นต้น อีกทั้ง จำเป็นต้องใช้ในปริมาณที่มาก จึงจะได้ประสิทธิภาพในการรักษา แต่ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยสามารถสกัดเอาสารสำคัญในสมุนไพรต่างๆ ออกมาได้ และผลิตออกมาในรูปแบบที่สะดวกต่อการนำไปรักษา และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นทำให้การใช้สมุนไพรในการรักษาในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับและมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับวงการแพทย์ทางเลือก มีการจัดทำเป็นตำราการแพทย์แผนไทยที่มีความน่าเชื่อถือ นับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่ายิ่ง

๕) การรักษาโรคด้วยเทคนิควิธีการรักษาโรคด้วยเทคนิคนั้นเป็นการใช้วิธีการต่างๆ ในการรักษาโรค นอกเหนือจากการใช้ยาสมุนไพรอันประกอบด้วยการบริหารร่างกายด้วยการดัดกาย การปล่อยอสุจิเพื่อลดความกระสน การนวดรักษาอาการปวดเมื่อย การนึ่ง และฝังไฟเพื่อปรับธาตุทั้ง ๔ ในร่างกายการนัตถุยา เพื่อรักษาอาการปวดศีรษะและโรคในโพรงจมูก และการผ่าตัดเพื่อรักษาโรคฝีโรคริดสีดวงทวารโรค ปวดศีรษะ และโรคเนื้องอกที่ลำไส้การรักษาโรคด้วยการใช้สมุนไพรและวิธีการทางเทคนิค เป็นการรักษาโรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย โดยสมุฏฐานของการเกิดโรคอยู่ที่ความผิดปกติของธาตุทั้ง ๔ ความเปลี่ยนแปลงของอากาศความผิดปกติในแต่ละช่วงอายุ ถูกสัตว์ทำร่างกาย การรักษาด้วยวิธีที่ผิด และความผิดปกติของอาหารการรักษาโรคด้วยการใช้สมุนไพรและวิธีการทางเทคนิค เป็นการรักษาโรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย โดยสมุฏฐานของการเกิดโรคอยู่ที่ความผิดปกติของธาตุทั้ง ๔ ความเปลี่ยนแปลงของอากาศความผิดปกติในแต่ละช่วงอายุ ถูกสัตว์ทำร่างกาย การรักษาด้วยวิธีที่ผิด และความผิดปกติของอาหารที่รับประทาน แต่ไม่สามารถรักษาโรคทางใจ อันมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของจิตใจ และโรคที่เกิดขึ้นจากผลของกรรมได้ ซึ่งโรคที่มี สมุฏฐานจากความผิดปกติของจิตใจและผลของกรรมที่ได้กระทำไว้ ต้องรักษาด้วยการเจริญพระพุทธานต์และการบำเพ็ญเพียรทางจิต ดังรายละเอียดต่อไป

^{๖๒}วิ.มหา.(ไทย) ๒/๓๔/๓๕.

^{๖๓}วิ.มหา.(ไทย) ๒/๓๔/๔๑.

๖) การรักษาโรคด้วยการเจริญพระพุทธรูป การเจริญพระพุทธรูป นอกจากนี่จะเป็นการรำลึกถึงคุณพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งสูงสุดในชีวิตแล้ว ยังเป็นการน้อมนำกำลังแห่งศรัทธาและปัญญามาสู่ชีวิต ซึ่งปรากฏหลักฐานเกี่ยวกับการป้องกันและรักษาโรคในพระไตรปิฎก ดังนี้

๖.๑ ครั้งหนึ่งภิกษุถูกงูกัด พระพุทธเจ้าจึงสอนเรื่องการป้องกันงูกัด โดยให้แผ่เมตตาจิตไปสู่พญางูทั้ง ๔ ตระกูล อันได้แก่ ตระกูลวิรูปักษะ ตระกูลเอราปละ ตระกูลฉัพพาปุตตะ และตระกูลกัณหาโคตมกะ เพื่อคุ้มครองตน รักษาตน และป้องกันตน นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงให้แผ่เมตตา ไปสู่สัตว์ไม่มีเท้า สัตว์ ๒ เท้า สัตว์ ๔ เท้า สัตว์มีเท้ามาก และสัตว์ที่เกิดขึ้นแล้วยังมีชีวิตทั้งมวลทุกหมู่เหล่าให้ประสบความเจริญ อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ให้กล่าวระลึกถึงพระพุทธเจ้าผู้มีพระคุณหาประมาณมิได้ ระลึกถึงพระธรรมอันมีพระคุณหาประมาณมิได้ ระลึกถึงพระสงฆ์ผู้มีพระคุณหาประมาณมิได้ แต่สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย คือ งู แมลงป่อง ตะขาบ แมลงมุม ตุ๊กแก หนู มีคุณพอประมาณ ความรักษาอันเราทำแล้ว ความป้องกัน อันเราทราบแล้ว ขอฝูงสัตว์ทั้งหลายจงถอยกลับไปเกิด เรานั้นขอนมัสการแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง ๗ พระองค์”^{๖๔}

๖.๒ เมื่อบุตรของอุบาสิกาคคนหนึ่งเป็นสามเณรชื่อसानุ ถูกยักษ์เข้าสิง อุบาสิกาได้กล่าวว่าฉันเป็นผู้ประพฤติกกรรมในวันพระ ๘ คำ ๑๕ คำ และ ๑๕ คำ ซึ่งพระอรหันต์ทั้งหลายบอกว่ายักษ์จะไม่เบียดเบียนแล้วเหตุใดยักษ์จึงเข้าสิงสามเณรसानุ ครั้นนั้นยักษ์กล่าวว่า “ ท่านได้สดับต่อพระอรหันต์ทั้งหลายว่า ขนเหล่าใดเข้าอยู่ในอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการด้วยดี ตลอดดีที่ ๑๔ ที่ ๑๕ และที่ ๘ แห่งปักษี ตลอดทั้งปาริหาริกปักษีประพฤติพรหมจรรย์อยู่ ยักษ์ทั้งหลายย่อมไม่เล่นกับขนเหล่านั้นเป็นการชอบ ท่านพึงบอกसानุผู้พินขึ้นแล้วว่า ยักษ์สังคานี้ไว้ว่า ท่านอย่าได้กระทำการอันลามกทั้งในที่แจ้งและที่ลับ ถ้าท่านจักกระทำหรือกำลังกระทำการอันลามกไซ้ ถึงท่านจะเหาะหนีไปก็ไม่พ้นจากทุกข์ ” แล้วสามเณรसानุก็พินขึ้น^{๖๕}

การเจริญพระพุทธรูป เป็นการทำให้เป็นญาติ ไม่พองพอง ระวังความนึกคิดจนสงบได้ โดยเป็นการน้อมนำเอากระแสพระพุทธรูปทั้ง ๓ ประการ ได้แก่ ๑) กระแสพระคุณของพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ๒) กระแสพระคุณของบิดามารดา และ ๓) กระแสพระคุณของ ครูบาอาจารย์ มาปฏิบัติจนเกิดสมาธิ มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อำนาจของจิตที่เป็นสมาธิจะมีพละานุภาพมาก เพราะได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีแล้ว ย่อมมีอำนาจที่จะทำให้สิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาปกติและเรื่องที่ไม่มีความน่าจะเป็นที่จะเกิดขึ้น ให้สามารถบังเกิดขึ้นได้คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ๒) กระแสพระคุณของบิดามารดา และ ๓) กระแสพระคุณของ ครูบาอาจารย์ มาปฏิบัติจนเกิดสมาธิ มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อำนาจของจิตที่เป็นสมาธิจะมีพละานุภาพมาก

^{๖๔} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๘๑๕-๘๑๗/๒๕๑.

^{๖๕} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๘๑๕-๘๑๗/๒๕๑.

เพราะได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีแล้ว ย่อมมีอำนาจที่จะทำให้สิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาปกติและเรื่องที่ไม่มีความน่าจะเป็นที่จะเกิดขึ้น ให้สามารถบังเกิดขึ้นได้

นอกจากนั้นเมื่อพิจารณาทางด้านภาษาบาลีในแง่ไวยากรณ์ ฐานเสียงของอักขระทุกตัวในบทเจริญพระพุทธมนต์ เมื่อเกิดจากฐานเสียงใดก็จะไปกระตุ้นอวัยวะที่เป็นฐานเสียงนั้นๆ การเปล่งเสียงในภาษาบาลีมีพลังสั่นสะเทือน ทำให้อวัยวะต่างๆ ได้รับพลังงานเกิดการกระตุ้นอวัยวะนั้นๆ เป็นผลให้อาการเจ็บป่วยต่างๆ พุเลาขึ้นหนึ่งสำหรับพุทธศาสนิกชนการเจริญพระพุทธมนต์นี้ เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถจะน้อมนำพลังแห่งศรัทธาและปัญญามาสู่ชีวิต เพราะการสวดมนต์นอกจากจะเป็นการรำลึกถึงพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งที่นับถือสูงสุดในชีวิตแล้ว ยังเป็นการท่องจำพระธรรมคำสอน เพื่อจดจำนำไปพิจารณาประพฤติปฏิบัติให้เกิดปัญญาอีกด้วย ในการสวดมนต์บทๆ หนึ่งนั้น ต้องท่องจนสามารถจดจำและเข้าใจได้ ต้องท่องให้ชัดถูกต้องตามอักขระ และต้องท่องให้เป็นประจำจนเกิดเป็นความเคยชิน แต่ที่สำคัญที่สุดในการสวดมนต์ คือ ต้องทราบถึงความหมายและความเป็นมาด้วย จึงจะสามารถทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุด ๒ ประการ คือ ๑) เป็นการสร้างพลังแห่งศรัทธา ความเชื่อมั่นเลื่อมใสในพระคุณของพระรัตนตรัย ทำให้ชีวิตเรามีพลังที่เกิดจากแรงศรัทธา ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ สัทธาพละ ” อันสามารถจัดความหดหู่ ท้อแท้ และสิ้นหวังในชีวิต และช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต ยังผลให้ชีวิตเรามีคุณค่ามากยิ่งขึ้น และ ๒) เป็นการสร้างสรรค์พลังทางปัญญาทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเรียกว่า “ ปัญญาพละ ” เพราะการท่องสังฆธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ในบทสวดมนต์ต่างๆ นั้น ทำให้เรารู้และจดจำธรรมะข้อนั้นๆ สามารถนำไปพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เห็นจริงตามความหมายของบทสวดมากขึ้นตามลำดับกระบวนการดังกล่าวเป็นการพัฒนาปัญญาทางธรรมให้เกิดขึ้นในตน เมื่อมีปัญญาเช่นนี้แล้วย่อมสามารถจัดอุปสรรค และปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองประการ ดังกล่าวนับเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการดำรงชีวิต อุปมาเหมือนร่างกายต้องการพลังงานจากอาหารมาหล่อเลี้ยงให้ดำรงอยู่ได้ ชีวิตภายในคือจิตใจก็ต้องการพลังจากศรัทธาและปัญญามาหล่อเลี้ยงให้เข้มแข็งเช่นกัน^{๖๖}

เพราะฉะนั้น จึงสรุปความได้ว่าคำว่า โรคเป็นภาวะเสียตแห่งหรือโรคคือความเจ็บไข้ ความเจ็บป่วย ความไม่สบาย โรคประจำตัว โรคที่ติดต่อยู่ประจำตัวรักษาไม่หาย ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคนปัญหาของชีวิตคือ ทุกข์ อาจเป็นโรคแอบแฝงตัวโดยที่ไม่มีความผิดปกติออกมาภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นทำให้รู้สึกไม่สบาย เสียตแห่งให้เจ็บปวด หรือมีอาการที่ผิดปกติแสดงออกมาให้เห็นโรคในพระพุทธศาสนามี ๒ โรค คือ โรคทางกายกับโรคทางใจ

^{๖๖} อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, **ปริญญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

๒.๔ การปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

๒.๔.๑ แนวคิดและหลักการ

การปฏิบัติงานจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมที่เป็นงานเฉพาะกิจ กล่าวคือเฉพาะงานส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมป้องกันโรค รักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพ ซึ่งเป็นงานที่กระทรวงสาธารณสุขทำอยู่แล้วและทำมาช้านาน โดยอาศัยยาแผนปัจจุบันเป็นหลัก ได้ใช้งบประมาณในการจัดบริการครบทั้ง ๔ มิติ คือ ส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนง่ายต่อการเข้าถึงบริการของรัฐ จากงบประมาณที่กระทรวงสาธารณสุขได้นำมาจัดบริการและทุ่มเทงบประมาณ อย่างเต็มที่เพื่อจะให้การสร้างสุขภาพของประชาชนบรรลุผล แต่การให้บริการของรัฐยังพบสภาพที่เป็นปัญหาจากผู้ป่วยอยู่ ๓ ประการ ได้แก่

๑. ปริมาณผู้ป่วย ชนิดของความเจ็บป่วย และความรุนแรงการเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น
๒. ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหามีเพิ่มมากขึ้น
๓. นับวันประชาชนยังมีศักยภาพน้อยลงในการแก้ไขสุขภาพด้วยตนเอง (พึ่งตนเองไม่ได้หรือพึ่งตัวเองได้น้อยลง)^{๖๗}

จากสถานการณ์ดังกล่าว ดร.ใจเพชร กล้าจน (ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย) ได้ใช้ภูมิปัญญา ศึกษาค้นคว้าหาวิธีการดูแลสุขภาพของประชาชนเพื่อลดความรุนแรงของการเจ็บป่วย ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ส่งเสริมการให้ประชาชนมีศักยภาพในการแก้ไขสุขภาพพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น โดยค้นหาสาเหตุของการเกิด และการหายของโรค จากพระพระไตรปิฎก พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช แนวเศรษฐกิจพอเพียง(หรือสุขภาพพอเพียง) โดยใช้การค้นคว้า ทดลองเพื่อพิสูจน์ ความเป็นไปได้เป็นเวลายาวนานกว่า ๒๐ ปีจึงพบว่า กลไกการเกิดการหายของโรค การเกิดโรคของมนุษย์ทั่วไปเกิดจากร่างกายขาดความสมดุล ที่เกิดจากร่างกายได้รับ พิษจากสารเคมี มลพิษจากสิ่งแวดล้อมภาวะโลกร้อน ดินฟ้าอากาศ สัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า อิเล็กทรอนิกส์ ฯลฯ ทำให้ร่างกายเกิดภาวะแทรกซ้อน เย็นเกิน ร้อนเกิน การรักษาต้องรักษาที่ต้นเหตุของการเกิดโรค คือการปรับสมดุลร่างกายให้อยู่ในค่าปกติ ไม่ร้อนเกินหรือเย็นเกิน จึงได้การรักษาออกมาเป็น เทคนิค ๙ ข้อ (วิธีเอาพิษออกจากร่างกายทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล) ประกอบด้วย ๑)ใช้สมุนไพรปรับสมดุล ๒)การรักษาขูดยาขูดพิษ ๓)การสวนร่างลำไส้ใหญ่(ดีท็อก) ๔)การแช่มือแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร ๕) การท่ายาประดมยาด้วยสมุนไพร ๖) การออกกำลังกายโดยกดจุดลมปราณ ฯลฯ ๗)อาหารปรับสมดุล ๘) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญเพิ่มพูนใจไว้กังวล ๙)รู้เพียร รู้พักให้พอดี ยึดทางสายกลางในการดำรงชีพ

^{๖๗} ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, จิตวิทยาการบริหารงานบุคคล, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ, ๒๕๓๕), หน้า ๑๔๓.

การปฏิบัติงานจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม การดูแลผู้เจ็บป่วยจึงออกมาเป็น เทคนิค ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด โดยผู้นำไปใช้สามารถเลือกได้ ว่าเทคนิคข้อใดใช้เหมาะสมกับการดูแลสุขภาพตัวเอง จะเลือกใช้ทุกข้อ หรือข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ โดยสังเกตร่างกายตนเองอยู่ในระดับ ที่มีพลังชีวิตที่ดี คือ สบาย เบากาย มีกำลังถือว่าใช้ได้ เมื่อนำไปให้ความรู้กับผู้สนใจทั่วไปหรือผู้เจ็บป่วยเกิดความรู้ ทักยะและนำไปปฏิบัติแล้วเกิดผลลัพธ์ จะเป็น บวก หรือ ลบ นั้นหมายถึงผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมสมุนไพรรุทธีเย็นจึงเป็นที่มาในการ ส่งเสริม ป้องกัน รักษา และการฟื้นฟูสภาพ ด้วยต้นทุนต่ำอย่างน้อย ก็ช่วยประหยัดทรัพยากรของประเทศชาติ การส่งเสริมป้องกันการแพทย์วิถีธรรมไม่ได้หยุดนิ่งอยู่แค่ที่ สมุนไพรรุทธีเย็น”แต่รวมไปถึงการปลูกข้าว พืช ผัก ไร่ ไร่สารพิษอีกด้วย การรับประทานอาหารที่ไร้สารพิษ หรือสารเคมีนั้น หมายถึงการป้องกันการเกิดโรค และการรักษาโรคเช่นกัน ปัจจุบันจิตอาสาได้เริ่มเรียนรู้ การวิเคราะห์ดิน เพื่อทำการปลูกข้าว รวมถึง พืชผักสวนครัวไว้ใช้ในครัวเรือนตัวเอง หรือจะทำเพื่อหารายได้เสริม ก็เป็นสิทธิ์ของแต่ละบุคคล ที่สำคัญจิตอาสาห้ามจำหน่ายสินค้าที่ตัวเองผลิตได้ในราคาชุดรีด แต่ต้องเป็นราคายุติธรรม จิตอาสาทุกคนมีการเรียนรู้อย่างเสมอภาค แต่จะสามารถเข้าใจได้เสมอกันหรือไม่ขึ้นอยู่กับบุคคลการออกปฏิบัติงานทุกครั้งจะแบ่งหน้าที่ชัดเจน ตามความถนัดว่าใครมีความเหมาะสมกับเรื่องใด มีความเตรียมพร้อม โดยการประชุม อย่างเนืองนิตย์ทั้งก่อนและหลังการทำงานเพื่อหาจุดบกพร่องและการแก้ไขเพื่อใช้ในโอกาสต่อไป

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจะรักษาความซื่อสัตย์ โดยกาลตกิเลส รักษาศีล ๕ อย่างน้อยในเบื้องต้น รับประทานอาหารมังสวิรัต บริสุทธ์ คือยกเว้นอาหารที่ทำมาจากสิ่งมีชีวิตทุกชนิด และนำเสนอสภาวะธรรมของตนเองในหมู่กลุ่มหลังปฏิบัติงานเสร็จสิ้น ว่าการทำงานครั้งนี้ได้รับผลกระทบในเรื่องใด สามารถควบคุมสติอารมณ์ตัวเองได้ในระดับใด การกระทำเช่นนี้ คือการส่งเสริมให้จิตอาสา ยกระดับจิตโดยการ เพิ่มอริศีล อริจิตอธิปัญญา อย่างค่อยเป็นค่อยไป ข้อห้ามสำหรับผู้เข้าอบรมในค่าย คือห้ามนำอาหารจากข้างนอกเข้าไปรับประทานในค่ายอบรม ให้รับประทานเฉพาะอาหารที่ทางค่ายอบรมจัดให้เท่านั้น ตลอดระยะเวลาอบรมในค่ายผู้เข้าอบรมทุกคนต้องถือศีล ๕ อย่างน้อยช่วยลดกิเลส ต่อการหยิบของ ของคนอื่นไปใช้โดยเจตนา^{๖๘}

๒.๔.๒ ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

ขั้นตอนทำงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จะมีลักษณะเหมือนหน่วยงานทั่วไปคือ กำหนดแผนงาน โครงการ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย กิจกรรม การเรียนรู้ทั้งภาค ทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์เป้าหมายงานที่กำหนดไว้

^{๖๘} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, **ปรัชญาคุณปฏิบัติ สาขาวิชา ยุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค สาธารณสุขชุมชน**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๙-๒๐.

๑) กำหนดแผนปฏิบัติงาน/โครงการ

๑.๑ แผนการปฏิบัติงาน การจัดทำแผนการปฏิบัติงาน ส่วนกลาง เป็น ลักษณะ แผนรายปี จะกำหนดอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง/แห่ง/ปีโดยแผนส่วนกลางจะเริ่มกำหนดก่อนในช่วงต้นปีงบประมาณ และจะออกแผนไม่เกิน ปลายเดือนกันยายน หรือต้นเดือนตุลาคมเป็นแผนถาวรไม่มีการเปลี่ยนแปลง (เป็นหลักสูตร ๗-๑๐ วัน) เป็นค่ายสุขภาพ แพนพังก์แท้และค่าย พระไตรปิฎก

๑.๒ แผนทำงานจิตอาสาจังหวัด ทำแผนรายเดือน/ปี ต้อง ประสานงานจาก ส่วนกลางโดยส่วนกลางต้องออกแผนปฏิบัติงานของส่วนกลางก่อน ซึ่งจะต้องเริ่มก่อนปีงบประมาณ เพื่อจังหวัดจะได้ศึกษา การจัด แผนจังหวัดจะต้องไม่ซ้ำกับส่วนกลาง ซึ่งแผนจังหวัดจะจัดอย่างน้อย ๑ ครั้ง/เดือน อาจปรับเปลี่ยนได้ถ้าจำเป็น เป็นค่ายสุขภาพ จังหวัดรายเดือนจะจัดอยู่ที่ ๓ วัน ๒ คืน หรืออาจน้อยหรือมากกว่า อยู่ที่เหมาะสมกรรมการ และหรืออาจพักค้างคืนหรือไม่พัก ขึ้นอยู่กับผู้จัด ส่วนแผนรายปีจังหวัด ครั้งละ ๕-๑๐ วันจะจัดเพียง ๑ ครั้งต่อปีเท่านั้น แผนอบรมจะมีการออก ล่วงหน้า ก่อนต้นปีงบประมาณเช่นเดียวกับส่วนกลาง

๑.๓ การจัดทำแผนตำบลอำเภอ จะต้องไม่ตรงกับแผนจังหวัด เป็นการเปิดโอกาสให้ ผู้จะเข้าอบรมสามารถเลือกได้ วิทยาการจังหวัดสามารถที่จะเลือกไปช่วยเหลือในจุดต่างๆ ที่อำเภอ ตำบลจัดขึ้นเช่นกัน การจัดอบรมระดับอำเภอตำบลให้มีกำหนดไม่น้อยกว่า ๒ วัน/ครั้ง

๑.๔ จัดทำโครงการตามแผนงานที่กำหนดไว้ จากนั้นจิตอาสาที่จะมีการส่งข่าว สื่อสาร ปากต่อปาก ทางไลน์ ทางเฟซบุ๊ก เพื่อให้จิตอาสาที่ ต้องกาบำเพ็ญ แง้ความประสงค์ร่วมเป็น วิทยากร ไม่จำกัดจำนวน เพราะการทำงานในลักษณะหมู่กลุ่มมิตรดี สหายดี ย่อมประสบความสำเร็จ มากกว่า เพราะทั้งสองฝ่ายเกิดความพอใจ ส่งใจประสานให้ กันและกัน จะได้ประสิทธิผลมากกว่า

๑.๕ ส่วนประกอบการจัดทำแผนงาน/โครงการ

- ๑) สภาพปัญหา/ข้อมูลประกอบการทำแผน
- ๒) กำหนดเป้าหมาย
- ๓) กำหนดพื้นที่/สถานที่ และวันเวลา การจัดอบรม
- ๔) กำหนดหลักสูตรการอบรม/การเตรียมตัวเข้าอบรมโดยใช้ระเบียบแพทย์ ทางเลือกวิถีธรรมจากส่วนกลาง

- ๕) จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ แจ้งผู้สนใจล่วงหน้าไม่น้อยกว่า ๑ เดือน
- ๖) ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ เทคนิคการดูแลสุขภาพ ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด
- ๗) ทราบอาการเจ็บป่วยแยกตามภาวะไม่สมดุลร้อน-เย็นได้ ๕ กลุ่มอาการ
- ๘) ทราบ หลักปฏิบัติในการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี
- ๙) ทราบประเภทของอาหารแบ่งตามฤทธิ์ร้อน-เย็น

๑๐) สาเหตุความเสื่อม/ความเจ็บป่วย/อาการไม่สบาย

๑๑) การปรับพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีตามหลักแพทย์วิถีธรรม^{๖๔}

๒) กำหนดเป้าหมาย/หลักสูตรการฝึกอบรม

เป้าหมายการอบรม เน้นการลงมือทำเป็นหลักไม่เน้นการประกวดแข่งขัน ซึ่งดีชัดเจน ผู้ปฏิบัติไม่เอาอะไร ไม่หวังค่าตอบแทนด้านใดๆ จากการปฏิบัติงาน การออกไปทำงานแต่ละครั้งจะใช้คำว่า “ไปช่วยกันบำเพ็ญบุญ” ลดขั้นตอนการทำงานด้วยความมุ่งหวังความสำเร็จการช่วยคนให้พ้นทุกข์ตาม หลักสูตรการฝึกอบรม ผู้เข้าอบรมจะต้องเรียนรู้ตามหลักสูตร ดังนี้

๑. เรียนรู้กลไก การเกิด และการหายของโรคต่างๆ โรคเหล่านี้ไม่ยากแล้ว อย่างที่คิดบรรเทา หรือหายได้ด้วยการปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ

๒. เรียนรู้วิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค ควบคุมโรค ส่งเสริม และฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยเทคนิค ๙ ข้อ สำหรับผู้ป่วยที่มีโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ เช่น มะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง โรคหัวใจ หอบหืด ไตเสื่อม ภูมิแพ้ ปวดตามข้อ ปวดเมื่อย บวม แดง ร้อนตามร่างกาย และผู้ป่วยที่มี ภูมิต้านทานน้อย เป็นต้น

๓. เรียนรู้เทคนิคการรับประทานอาหาร ตามลำดับการย่อยง่าย คัมครองเซลล์ และมารู้จักอาหารปรับสมดุล

๔. มารูจัก ผัก ผลไม้ สมุนไพร และกลุ่มอาหารฤทธิ์ร้อน-ฤทธิ์เย็น

๕. เรียนรู้การทำน้ำสมุนไพร และการปรุงอาหารเพื่อปรับสมดุลร้อน-เย็น

๖. เรียนรู้กายบริหาร โยคะ กดจุดลมปราณ ตามอวัยวะต่างๆ เพื่อช่วย ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ

๗. เรียนรู้การระบายพิษออกจากร่างกาย ด้วยวิธีต่างๆ ตามหลักแพทย์วิถีธรรม

๘. เรียนรู้วิธีดับโลก (โรค) ร้อน ด้วยวิธีแห่งพรหม

๙. เพื่อให้ทุกท่านมาเป็นหมอดูแลและบำบัดสุขภาพตนเอง โดยไม่ต้อง พึ่งยา หรือลดการใช้ยาแผนปัจจุบัน “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือตัวคุณเอง” (คู่มือค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ทำความผาสุกที่ตน สอนคนที่ศรัทธา) กำหนดให้ การจัดอบรมผู้เข้าอบรมไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ (อบรมฟรี) ค่าใช้จ่ายในการเปิดค่ายใช้งบกองทุนจังหวัด ที่จิตอาสาได้ช่วยกันจัดหาไว้ หรือจะเรียกให้จ่ายจำได้เร็ว คือเทคนิค ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด

๑) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

๒) กัวซา หรือขูดซา หรือขูดพิษ หรือขูดลม

๓) การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)

^{๖๔}สำนักงาน ก.พ., เปิดโลกความรู้พัฒนาทุนมนุษย์: การจัดทำแผนปฏิบัติงาน, หน้า ๑๕-๒๓, [ออนไลน์],แหล่งที่มา: <http://general.psu.ac.th/file%๒๐download/manage/p๑.PDF>, [๘ เมษายน ๒๕๖๑].

- ๔) การแช่มือแช่เท้า หรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร
- ๕) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง
- ๖) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง
- ๗) การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
- ๘) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไว้กังวล
- ๙) รู้เพียรรู้จักให้พอดี ท่านอาจเลือกทางข้อใดข้อหนึ่ง หรือทำหลายข้อร่วมกัน

ในแต่ละวัน ตามแต่สภาพร่างกาย หรือการทูลาเบาบางของความเจ็บป่วยในแต่ละท่านการเปลี่ยนคำพูดจาก “เทคนิค ๙ ข้อ” เป็น “ยา ๙ เม็ด” ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ทบทวนการปฏิบัติตามหลัก ๙ ข้อคือการเฝ้าระวังรักษาตนเองในขณะที่ปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมกำลังใจให้ตนเองขยันที่จะปฏิบัติ คนที่ไม่ขยันที่จะปฏิบัติ จะไม่สามารถรักษาโรคตัวเองให้หายได้ อยากหายจากโรค”ต้องขยัน อดทน ตามหลักอิทธิบาท ๔^{๗๐}

๓) การประเมินผลการปฏิบัติงาน

การประเมินผลการปฏิบัติงาน ถ้าเป็นค่ายใหญ่ ๗-๑๐ วันจะประเมิน ก่อนแลหลังการอบรมโดยก่อนอบรมจะประเมินสภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค หลังอบรมจะประเมินองค์ความรู้ที่ได้ เป็นลักษณะแบบสอบถามและประเมินการลดภาวะเสี่ยงโดยผู้เข้าอบรมที่มีภาวะเสี่ยงจะได้รับการตรวจประเมินอีกครั้งหลังการอบรมพร้อมรับคำแนะนำจากจิตอาสา ซึ่งทางคณะผู้จัดอบรมได้เตรียมความพร้อมไว้แล้วเป็นอย่างดี ส่วยค่ายเล็ก ใช้เวลาอบรม ๑-๓ วันจะไม่มีการตรวจภาวะเสี่ยง เนื่องจากเวลาเข้าอบรมน้อยไม่สามารถจะแปรผลได้ในระยะเวลาอันสั้น แต่ผู้เข้าอบรมจะเตรียมความพร้อมโดยทราบภาวะเสี่ยงของตนเองจากเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องแล้วแต่ว่าใครจะอยู่ในสังกัดใด

๔) การติดตามประเมินผลหลังการอบรม

ช่วงเวลาการประเมินเริ่มจาก ๑ -๖ เดือน อาจประเมิน ทุกเดือน ทุก ๒ เดือน หรือทุก ๓ เดือนแล้วแต่กรณี การประเมินหลังอบรมทั้งช่วงระยะเวลา จะประเมินในค่ายอบรมครั้งต่อไป เพราะการจัดค่ายอบรมมีการแจ้งแผนล่วงหน้าเป็นรายเดือน/ปีถ้ามีการเปลี่ยนแปลงผู้รับผิดชอบฝ่ายประชาสัมพันธ์จะแจ้งให้ทราบโดย แจ้งผ่านจิตอาสาในอำเภอ/ตำบลทราบล่วงหน้าซึ่งมีเวลาพอที่จะบอกต่อกันได้

^{๗๐} สำนักงาน ก.พ., เปิดโลกความรู้พัฒนาทุนมนุษย์: การจัดทำแผนปฏิบัติงาน, หน้า ๒๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://general.psr.ac.th/file%๒๐download/manage/p๑.PDF>, [๘ เมษายน ๒๕๖๑].

๕) ลักษณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือผู้ที่ได้รับการสร้างจิตวิญญาณให้เป็นบุคคลที่มีหน้าที่ “ฝึกฝนการพึ่งตน” และช่วยคนให้พ้นทุกข์ “ทำตัวอย่างที่ตน ช่วยคนที่มีศรัทธา” ผู้ที่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมต้องถือปฏิบัติดังนี้

๑. ต้องผ่านการอบรมในค่ายสุขภาพหลักสูตร ๕ วัน หรือ ๗ วัน ณ ศูนย์ เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร หรือศูนย์อื่นๆที่เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยรับรอง โดยในค่ายสุขภาพก็จะมีฝึกฝนเรียนรู้ทักษะการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

๒. จากนั้นผู้ที่ตั้งใจเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ต้องเสียสละช่วยเหลือ กิจกรรมการทำงานของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม จนเป็นที่ยอมรับของเครือข่าย

๓. จิตอาสาที่ฝึกตนจนเป็นที่ยอมรับจะได้รับเครื่องหมายปลอกแขนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ในค่ายแพนพันธุ์แท้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม(หลักสูตร ๑๐วัน) ที่ตรงกับวันประชุมใหญ่เครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ณ ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ ในเดือนเมษายนและตุลาคมของทุกปี

ตัดทางตันปัญหาสุขภาพ โดย ใจเพชร กล้าจน หลักสูตรปริญญา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ๓๕๕๓ หน้า ๒๙๑-๓๘๕ องค์ความรู้ในการฝึกอบรมจิตอาสา

๔. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ต้องการพัฒนาทักษะองค์ความรู้ และจิตวิญญาณใน “การพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์” มากยิ่งขึ้นจะต้องดำเนินการดังนี้

๔.๑ ก็จะมีสมัครเข้าค่ายพระไตรปิฎก(หลักสูตร ๗ วัน) และค่ายแพนพันธุ์แท้จิตอาสา หลักสูตร ๑๐ วัน) ซึ่งทั้งสองค่ายดังกล่าวนี้ จะรับเฉพาะผู้ที่เคยผ่านค่ายสุขภาพ ๕ วันหรือ ๗ วัน มาแล้วเท่านั้นเพราะการฝึกฝนจะเข้มข้นและยากลำบากกว่าค่ายสุขภาพ เช่น นอกจากจะต้องรับประทานอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์และรสไม่จัดแล้ว ยังต้องฝึกการรับประทานอาหารวันละ ๑ มื้อด้วย

๔.๒ ต้องตื่นแต่เช้าแล้วมารวมกันไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิตั้งแต่ตี ๔ จากนั้นก็มีการเดินเร็ว ออกกำลังกาย กตจุลคมปราณ โยคะกายบริหาร ลงฐานงานบุญต่างๆ เข้าฟังบรรยาย ฝึกเจโตสมณะ ฝึกการทำวิปัสสนาในวิถีชีวิตปกติ ฝึกจัดกระดูกกล้ามเนื้อเส้นเอ็น (เฉพาะหลักสูตร ๑๐ วัน) และกิจกรรมอันเป็นกุศลอื่นๆ

สำหรับผู้ผ่านการเข้าค่าย ๓ ค่าย ได้แก่ ค่ายสุขภาพวิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน หรือ ๗ วัน), ค่ายพระไตรปิฎก (หลักสูตร ๗ วัน) และค่ายแพนพันธุ์แท้จิตอาสา (หลักสูตร ๑๐ วัน) ก็จะมีสิทธิสมัครเรียนแพทย์วิถีธรรม(หลักสูตร๗ ปี) โดยไม่ว่าจะเป็นหลักสูตรใดของการแพทย์วิถีธรรม

ก็ล้วนแต่เรียนฟรีสอนฟรีทั้งนั้นซึ่งทุกหลักสูตรมีเป้าหมายเดียว คือ “เรียนรู้ฝึกฝนการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์” โดยเน้นแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายและแต่ละคนทำเอาเองได้ ซึ่งการเรียนการสอนนั้นใช้องค์ความรู้หลักใน วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ เรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (แพทย์วิถีธรรม) ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” โดยใจเพชร กล้าจน(หมอเขียว)

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ก่อนจะสอนคนอื่นต้องเริ่มต้นที่ตนเอง ยึดหลักหลักการพัฒนาดนในเบื้องต้นอย่างน้อย คือ หลักอิทธิบาท ๔ และหลักพรหมวิหาร ๔ ถือศีล ๕ ละอบายมุข เคารพมติหมู่/อัตราไม่จัด ทำงานฟรี พึ่งตนเองได้ และช่วยคนให้พ้นทุกข์การพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม เน้นธรรมชาติบำบัดร่างกายมนุษย์นั้นชาญฉลาดอย่างยิ่งสามารถบำบัดและรักษาตัวเองได้ตามธรรมชาติ ใน ส่วนโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ เป็นความพยายามของธรรมชาติ ในการบอกข้อบกพร่องสภาพไม่สมดุล เพื่อให้คนแก้ไขจะได้มีสุขภาพที่ดี

นักธรรมชาติบำบัดจะไม่เน้นการกดอาการของโรค เพราะถือเป็นการขัดขวางกระบวนการทางธรรมชาติในการกำจัดโรค ซึ่งร่างกายจะสามารถเยียวยารักษาตัวเองได้ หากแต่นักธรรมชาติบำบัดนั้นจะเน้นที่การปรับสมดุลกายใจและสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันโรคและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายให้แข็งแรง ซึ่งทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพ ในการขจัดพิษร้ายที่สะสมในร่างกายให้ลดน้อยลงหรือหมดไป

ความสบายของกายใจ อันจะทำให้โรค อาการเจ็บป่วยทุเลาเบาบางหรือหายไปจุดหมายปลายทางของสุขภาพพึ่งตนคือ ดับเหตุแห่งทุกข์ คือ สุขความสุขทางกาย คือ ไม่ป่วยความสุขทางใจ คือ ไม่ทุกข์ดับทุกข์ทางใจและทุกข์ทางกายไปพร้อมกันการที่เราไม่ป่วยไม่ทุกข์และสบายกายสบายใจ “กิจที่มนุษย์ควรทำ คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรง และ “ฆ่ากิเลส” อาหารสังเคราะห์ “กาย” จิตวิญญาณสังเคราะห์ “ใจ” อาหารจะเชื่อมโยงถึงจิตวิญญาณได้สูตรอาหารจานเด็ดที่จะทำให้เราสุขภาพดีคือ “ทำความเต็มในความพร่อง ทำสสารพลังงานให้สมดุล”^{๗๑}

๖) มาตรฐานปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

สำหรับเรื่องเกี่ยวกับมาตรฐานปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีกระบวนการและขั้นตอนการปฏิบัติด้วยการปรับปรุงและพัฒนานาตัวเอง โดยการศึกษาเรียนรู้เพิ่มสมรรถนะหลัก ตาม

^{๗๑} สำนักงาน ก.พ., เปิดโลกความรู้พัฒนาทุนมนุษย์: การจัดทำแผนปฏิบัติงาน, หน้า ๒๐-๒๑, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://general.psu.ac.th/file%๒๐download/manage/p๑.PDF>, [๘ เมษายน ๒๕๖๑].

บทบาทหน้าที่ของผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งส่วนกลางได้กำหนด กิจกรรม ของผู้ปฏิบัติงานจิตอาสา แพทย์วิถีธรรมไว้ดังนี้

๑. ถือศีล ๕ อัดตาไม่จัด ไม่เอาแต่ใจตัวเอง เสียสละ (ทำงานฟรี)
๒. สอนเทคนิค ๙ ข้อ ของการแพทย์วิถีธรรมเป็นหลักอย่างเดียว (ด้วยเวลาน้อยจึงต้องสอนการฟังตนและสิ่งที่จำเป็นสำคัญในชีวิตเป็นหลัก)
๓. การดูแลสุขภาพแนวต่างๆ ที่ไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ ไม่ฟังตน ให้แต่ละคนไปเรียนเอาตามค่ายหรือ หลักสูตรต่างๆ ซึ่งอาจใช้เสริมเป็นบางครั้งบางบุคคล
๔. ต้องผ่านการ เข้าค่ายแพนพันธ์แท้ พระไตรปิฎก สรปกายสรุปใจ สู่ความสำเร็จแล้วแต่ว่าจิตแต่ละบุคคลจะไปได้ในระดับใดถ้าได้พยายามเต็มที่แล้วได้เท่าไรเอาเท่านั้น
๕. หลังงานเสร็จสิ้นการทำงานแต่ละครั้ง ทุกคนที่ร่วมทำหน้าทำงานตามโครงการจะต้องประชุมตามกำหนดอย่างเนื่องนิตย์
๖. เวลาจัดอบรมค่ายแพทย์วิถีธรรม ใช้อาหารมังสวิรัต (มังสวิรัตบริสุทธิ์) เว้นขาดจากเนื้อ นม ไข่ หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ไม่ให้นำอาหารข้างนอกเข้าไปรับประทานในค่ายเด็ดขาด
๗. ไม่คิดค่าใช้จ่ายในการอบรม (อบรมฟรี)
๘. ไม่หาผลประโยชน์ส่วนตนขณะที่ปฏิบัติงาน
๙. จำหน่ายสื่อหรืออุปกรณ์แพทย์วิถีธรรมของส่วนกลางบนหลักการ “ของดี ราคาถูก ชื่อสัตย์ มีน้ำใจ”
๑๐. ทำตามมติหมู่กลุ่มเป็นหลัก
๑๑. การรับบริจาคการรับบริจาคเงินของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมให้อยู่ในเงื่อนไขที่ทางส่วนกลางกำหนดเท่านั้น^{๗๒}

ส่วนกลาง หมายถึง สวณป่านาบุญ หรือ”ศูนย์การแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง”อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร โดยการนำของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ปัจจุบันจำนวนจิตอาสาเริ่มมีมากขึ้นและสวณป่านาบุญก็มีขยายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆเช่นกันการทำงานของจิตอาสาที่จะขยายตัวไปตามจุดต่างๆ บริหารงานโดยประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย จิตอาสาสามารถสมัครลงได้ตามความสมัครใจ หรือบางครั้งประธานมูลนิธิแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมอาจร้องขอจิตอาสาผู้มีความเชี่ยวชาญหรือปฏิบัติมานานไปช่วยดูแลในกรณีที่มีการสร้างขยายสวณป่านาบุญเพิ่มขึ้น ในปัจจุบันมีสวณป่านาบุญขยายไปตามจุดต่างๆ จำนวน ๘ แห่ง ได้แก่ ๑.อำเภอ ดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ๒.อำเภอ ธาตุพนม จังหวัดนครพนม ๓.อำเภอ คลองหลวง จังหวัดประทุมธานี ๔.อำเภอ บ้ายค่าย จังหวัดระยอง ๕.อำเภอ

^{๗๒}ใจเพชร กล้าจน, **มติหมู่คนดีพาให้เจริญ**, (สมุทรสาคร: สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๔๒-๔๓.

ชะวอด จังหวัดนครศรีธรรมราช ๖. อำเภอดอนตาล จังหวัดอุบลราชธานี ๗. อำเภอดอนตาล จังหวัดอุบลราชธานี ๘. อ.ดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี

ทุกแห่งเกิดขึ้นเกิดจาก จากผู้มีจิตศรัทธา โดยการบริจาคที่ดิน และสนับสนุนงบประมาณ ในการก่อสร้าง ซึ่งแต่ละแห่งจะมีจิตอาสาอยู่ดูแล และคอยช่วยเหลือและให้บริการผู้ที่มาขอคำแนะนำ นอกจาก ภายในประเทศแล้วยังมีการจัดค่ายที่ต่างประเทศจากการร้องขอของจิตอาสาที่อยู่ในแต่ละ ประเทศนั้นๆ ช่วงเดือนกันยายน ทุกปี ดร.ใจเพชร กล้าจน ท่านจะว่างเวลาไว้ เพื่อให้ จิตอาสา ใน ต่างแดนซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นคนไทย เคยใช้แพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติตนเองเกิดพอใจ พอใจแล้ว ความนำไปเผยแพร่การทำงานส่วนกลางทำนองเดียวกับจังหวัดแต่ส่วนกลางไม่จัดค่ายย่อยจะจัดเฉพาะ ค่ายใหญ่ในสวนป่าบุญอย่างน้อย ๑ ครั้ง/แห่ง เพื่อให้จิตอาสาได้มีโอกาสเรียนรู้ เพิ่มเติมต่อยอด หรือแก้ไขส่วนบกพร่อง จิตอาสาต้องไปเข้าค่ายที่ส่วนกลางจัดเพื่อสวดภาวนาธรรมทุกปี เพื่อให้เกิด การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การทำงานของจิตอาสา จะถือนิติหมู่กลุ่มเป็นหลักให้ความสำคัญ กับการ ทำงานเป็นทีม นอกจากนั้นส่วนกลางยังจัดค่ายรวมจิตอาสาทั่วประเทศปีละ ๑ ครั้งแล้วแต่ว่าแต่ละปี จะจัดรวมที่ใดได้ข้อตกลงก็จะแจ้งประชาสัมพันธ์ ผ่าน โลก อินเทอร์เน็ต เฟสบุ๊ค ทวี ยูทูบจิตอาสา สามารถสืบค้นได้ตลอดเวลาจนถึงผู้ที่ไม่อาจเดินทางได้ในขณะนั้นก็จะหาทางเรียนรู้ด้วยตนเองตาม สื่อต่างๆที่ทางส่วนกลางแจ้งให้ทราบการเดินทางไปมาแต่ละครั้งไม่ว่าจะไกลจะใกล้จิตอาสาต้องออก ค่าใช้จ่ายเองทั้งสิ้นถือว่าเดินทางไปแสวงบุญหรือแสวงหาความรู้เพื่อช่วยคนให้พ้นทุกข์^{๗๓}

เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่าการปฏิบัติงานจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมที่เป็นงาน เฉพาะกิจ กล่าวคือเฉพาะงาน ส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมป้องกันโรค รักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพ ซึ่งเป็นงานที่กระทรวงสาธารณสุขทำอยู่แล้วและทำมาช้านาน โดยอาศัยแผนปัจจุบันเป็นหลัก ได้ ใช้งบประมาณในการจัดบริการครบทั้ง ๔ มิติ คือ ส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพ

๒.๕ สรุป

สรุปส่วนที่ ๑ โดยรวมจากแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การปฏิบัติงานและผล ของการปฏิบัติงานที่กล่าวอ้างถึงในเบื้องต้นทั้งหมด ที่นักวิชาการที่มีความรู้ความสามารถพร้อมด้วย ประสบการณ์หลายๆท่าน นำเสนอไว้อย่างหลากหลายผู้วิจัยได้วิเคราะห์และได้พิจารณาแล้ว มีความเห็นว่า บุคคลหรือมนุษย์มีความสำคัญเป็นอันดับแรกที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงาน ที่จะทำให้เกิดผลทางบวก หรือทางลบ โดยเริ่มต้นที่ผู้บริหารองค์กร ที่ควรต้องเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด การแบ่งงาน รับผิดชอบ ตรงตามความถนัดของหรือความรู้ความสามารถของบุคคลากรแต่ละฝ่ายเช่น หัวหน้างาน

^{๗๓} ใจเพชร กล้าจน, “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่าบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัด มุกดาหาร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพัฒนบริหารการศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๓), หน้า ๖.

ผู้ปฏิบัติงาน ตั้งแต่ระดับสูงลงมาถึงระดับล่างผู้บริหารต้องให้ความสำคัญอย่างเสมอภาค ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจ พุดถึงเรื่องขวัญแลกำลังใจ นั้นเป็นพื้นฐานความต้องการของมนุษย์ที่มีอยู่ในตัวทุกคน จะผิตบ้างถูกบ้างผู้บริหารต้องฉลาดในการเจรจา ให้กำลังใจเพื่อส่งเสริมการสร้างทักษะในการทำงาน มีความรักความห่วงใยเหมือนหนึ่งครอบครัวเดียวกัน ผู้มีจุดอ่อนต้องให้ความสำคัญในการพัฒนาปรับปรุงแก้ไข ผู้ที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานต้องส่งเสริมการพัฒนาต่อยอดเพื่อความเจริญก้าวหน้าขององค์กรและผู้ปฏิบัติงานไปพร้อมๆกัน จะเกิดผลดีต่อองค์กรแน่นอน

สรุปส่วนที่ ๒ การปฏิบัติงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมโดยรวม ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมถึงการสอบถาม จิตอาสาผู้มีประสบการณ์ในการทำงานมายาวนานจนเป็นที่ยอมรับและได้รับการคัดเลือกเป็นผู้นำกลุ่ม พบว่าการทำงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีขั้นตอนการทำงานอย่างเป็นระบบ ดังนี้

๑. ผู้บริหารองค์กรเป็นผู้มีภูมิปัญญาที่ชาญฉลาดสามารถวิเคราะห์กลไกการเกิดการหายของโรคได้ด้วยหลัก ๓ ประการอันได้แก่หลักธรรมคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า พระราดำรัสและพระบรมราโชวาทของพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ กลไกธรรมชาติในร่างกายมนุษย์ มีความสอดคล้องแสดงให้เห็นมีเหตุมีผลที่น่าเชื่อถือ

๒. การปฏิบัติงานของจิตอาสา มีแผนงานโครงการเป็นขั้นเป็นตอน จากบนสู่ล่างมีการประสานงานหลากหลายช่องทาง

๓. จิตอาสา มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตัวเองสามารถเลือกศึกษาหาความรู้ได้หลากหลายช่องทาง

๔. จิตอาสา ยึดมั่นในหลักธรรมคำสอน สามารถสัมผัสได้ จากการวางตัว การรับประทานอาหารมังสวิรัต เว้นขาดจากสิ่งมีชีวิตทั้งปวง ทุกคนที่เป็นจิตอาสาถือปฏิบัติในแนวเดียวกัน

๕. จิตอาสา มีความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติงาน อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย มีความสุขกับการทำงาน มีการประเมินผลการปฏิบัติงานทุกขั้นตอน รวมถึงการตรวจสอบภาวะธรรมทางด้านจิตใจ หลังจากปิดค่ายการอบรมทุกครั้ง

๖. การสร้างหลักสูตรการเรียนการสอน เรียบง่ายแนวเศรษฐกิจพอเพียง ถือเป็นการประหยัดช่วยชาติและช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์การทำงานเป็นทีม ช่วยเหลือกันและกัน เติมเต็มในความพร่อง สามารถแก้ไขปัญหาและผ่านอุปสรรคได้

แสดงให้เห็นว่าการทำงานขององค์กรการแพทย์วิถีธรรมมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาองค์กรให้เจริญก้าวหน้ารวมถึงพัฒนาผู้ปฏิบัติ เช่น จิตอาสาให้เจริญงอกงามตามรอยธรรม ให้องค์กรและจิตอาสาเป็นที่ยอมรับและน่าเชื่อถือ

บทที่ ๓

ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น

ในบทนี้ผู้วิจัยมุ่ง ศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเรียกรวมว่า สุขภาวะของผู้ใช้บริการแพทย์วิถีธรรมหรือวิถีพุทธ จากฐานข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมและบันทึกไว้ แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) ของผลสุขภาวะของผู้ใช้ สุขภาวะวิถีธรรมหรือวิถีพุทธเป็น ๔ ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางเศรษฐกิจ มีรายละเอียด ดังนี้

๓.๑ ผลการสัมภาษณ์สุขภาวะโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการสัมภาษณ์สุขภาวะโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างแยกเป็นรายบุคคลตามอาการเจ็บป่วยหรืออาการไม่สบาย จำนวน ๒๕ ราย เป็นดังนี้

๓.๑.๑ อาการปวดเข้าปวดขา

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : กินน้ำยาานาง ยืดเหยียดขา ใช้ผงพอกเข้าร่วมกับการใช้กากย่านางพอกไปเรื่อย ๆ ประมาณ ๔-๕ วัน อาการก็เริ่มดีขึ้น อาการปวดทุเลาลง ตอนนี้อยู่ก็ยังไม่ค่อยไปเรื่อย ๆ อยู่คิดว่าจะทำให้มากขึ้นกว่าที่เคยทำมาในอดีต

๒) ผลการประเมินภาพรวม : ตอนนี้อาการปวดเข้าก็ทุเลาลง ดีขึ้นเรื่อย ๆ ก็รู้สึกสบายใจไม่กังวลเหมือนเมื่อก่อน พอทำแล้วมันดีขึ้นก็แนะนำบอกต่อครอบครัวและเพื่อนบ้าน ช่วยกันปลูกสมุนไพรทำยากินเอง ประหยัดค่าใช้จ่ายได้หลายทาง เช่น ค่ายา ค่าอาหาร ค่าเครื่องปรุงรส ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปหาหมอ ที่เห็นเป็นเชิงประจักษ์หรือรูปธรรม คือ มีสุขภาพกายแข็งแรงมากขึ้นทุกวัน^๑

๓.๑.๒ อาการเบาหวาน

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : พอมารู้จักกับหมอเขียวที่ค่ายวัดป่าหนองอรุณ ก็ได้ปรับเปลี่ยนตัวเองมาใช้สมุนไพร ดื่มน้ำยาานางเป็นประจำ เคยไปอบรมมาแล้ว 2-3 ครั้ง ทั้งในตัวจังหวัดขอนแก่น จังหวัดอุดรธานี และอำเภอเวียงน้อยที่จัดขึ้น ตอนนี้นำหลักแพทย์วิถี

^๑ สัมภาษณ์ นายเขียว (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

ธรรมมาใช้หลาย ๆ อย่าง เช่น การละบาปก็ไปทำบุญที่วัดบ้าง สวดมนต์ภาวนาก่อนนอนทุกวัน ทำบุญใส่บาตรหน้าบ้านบ้าง ฟังธรรมตามเวลาและโอกาส ทำน้ำสุมไพรตัมทุกวัน ในตอนเช้าตัมน้ำปัสสาวะทุกวันหลังตื่นนอนนอกจากตัมแล้วยังใช้สวนล้างลำไส้ (ดีท็อก) ออกกำลังกาย เดินรอบสวนสาธารณะทุกวัน ตอนเย็น ๆ ที่บ้านปลูกสมุนไพรไว้เยอะ ไม่ได้ขายมีแต่แบ่งปันใครมาขอก็แบ่งให้ อาหารก็ปรับรสชาติเป็นรสจืด งดหวาน มัน เค็ม และรสเผ็ดก็ลดลงมาก สุขภาพตอนนี้ไม่มีปัญหาแล้วลดยาแผนปัจจุบัน หันมาตัมสุมไพร ภาวนาก็ลดลงจนเป็นค่าปกติ

๒) ผลการประเมินภาพรวม : สุขภาพทางกายแข็งแรงดี ค่าเบาหวานลดลงเป็นปกติทางจิตใจก็ไม่ได้กังวลอะไร สวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน ครอบครัวก็ดูแลดีครอบครัวเป็นกัลยาณมิตรที่ดี ได้บอกต่อสิ่งดี ๆ ให้กับครอบครัวและเพื่อน ๆ ด้านเศรษฐกิจ ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ลดลง เช่น ค่ายา ค่าอาหาร ค่าเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ค่าเดินทางไปหาหมอ ที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด คือ มีสุขภาพกายแข็งแรงมากขึ้นทุกวัน โรคเบาหวานหายเป็นปกติแล้ว ประหยัดค่าใช้จ่ายเดินทางไปหาหมอ^๒

๓.๑.๓ อาการเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปวดเข่า ภูมิแพ้

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : เป็นหลายโรค วิทยากรท่านสอนให้ระบายพิษออกในกรณีมีโรคมามาก ๆ ก็แสดงว่าในร่างกายเรามีพิษสะสมมาก และช่องทางที่ระบายพิษออกจากร่างกายได้ดีคือ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อก) เห็นว่าตัวเองเป็นหลายโรคเลยอยากทดลองดู ครั้งแรกที่สวนล้างอุจจาระออกมากลื่นเหนียวมาก ก็สวนล้างไปเรื่อย ๆ วันต่อมาก็ยังเหนียวมากอยู่พอทำต่อไปเรื่อย ๆ อุจจาระก็หมดกลื่น ร่างกายเบา คือเบาตัว เดินไปไหนมาไหนสะดวกมากขึ้นสบายขึ้น ที่ทำอยู่ก็คือสวนล้างลำไส้ ตัมน้ำยานาง ออกกำลังกายโยคะยืดเหยียด กล้ามเนื้อ กดจุดลมปราณ เพราะปวดขามากกินอาหารแบบแพทย์วิถีธรรม ก็เรียบง่ายและประหยัด ตอนนี้ค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารก็ลดลง น้ำปลา ผงชูรส ก็ลดไปเรื่อย ๆ และเลิกในที่สุด ตอนนี้มืออยู่ที่บ้านก็ค่อย ๆ ใช้ไปหมดแล้ว จะไม่ซื้ออีกเพราะปรุงเป็นยา จะพยายาม ลด ละ เลิก ใช้ยาแผนปัจจุบันน้อยลง

๒) ผลการประเมินภาพรวม : สามารถเดินเหินได้ตามปกติ ซึ่งแต่ก่อนเดินลำบาก ต้องอาศัยไม้เท้านำทาง ตอนนี้ไม่ได้ใช้แล้ว ดีขึ้น เดินเองได้ ด้านจิตใจทุกวันนี้ไม่กังวลอะไร เดินไปไหนมาไหนได้จิตใจเป็นสุข ด้านสังคม พอดีเป็น อสม.ทำเป็นประจำอยู่แล้วได้ข่าวสารอะไรมาก็มาบอกต่อชาวบ้านตอนนี้แนะนำให้ชาวบ้าน รู้จักสุมไพรรักษาโรค พร้อมวิธีทำ

^๒ สัมภาษณ์ นายดำ (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

เป็นหมอดูแลตัวเอง ประหยัดเรียบง่ายไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ สมุนไพรหาได้เอง หาได้ไม่ยุ่งยากเพียงเอามาปลูกไว้ในบ้านก็สามารถดูแลตัวเองได้เป็นอย่างดี ลดภาระทางครอบครัวได้มากที่สุดทีเดียว ทุกวันนี้ไม่ต้องจ่ายค่าเดินทางไปหาหมอดูอีกด้วย^๓

๓.๑.๔ อาการความดันโลหิตสูง

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : การพักผ่อน ปฏิบัติตามหลักนาฬิกาชีวิต ที่บ้านก็มีหนังสือซื้ออ่านที่บ้าน แต่เรื่องของน้ำยานางใช้ดูแลรักษาโรคได้ไม่เคยทำ ไม่เคยรักษาด้วยสมุนไพร ตอนนี้กำลังลองใช้ดูด้วยการปั่นน้ำยานางกินทุกวัน ส่วนการออกกำลังกายโดยใช้หลักโยคะ๘ ท่า กดจุดลมปราณ ยังไม่ทำ แต่แกว่งแขนทุกเช้า สวดมนต์ก่อนนอน ตอนนี้ลองชิมปัสสาวะดูก็ไม่หวานแต่ก่อนนี้ยังมีรสหวานอยู่ การสวนล้างลำไส้ ทำอาทิตย์ละ ๓ ครั้ง ทำแล้วก็รู้สึกโล่ง โปร่ง ไม่อึดอัด การสวนล้างลำไส้ เบาท้อง เบาตัวดีมาก รู้สึกดีจริง ๆ อาหารที่เป็นสัตว์ใหญ่ก็ไม่กินแล้ว ที่เหลือตอนนี้ก็มีปลาและไข่และผักต่าง ๆ ปรับรสชาติอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม เผ็ด แต่ก่อนนั้นก็กินเผ็ดแต่ตอนนี้ลดลงแล้ว เครื่องปรุงอาหาร ผงชูรสก็เลิก ไม่ใช้แล้ว ปรุงด้วยเกลือ แต่มีขอส ชีอิ้วขาว ว่าจะลดไปเรื่อย ๆ ทางครอบครัวก็ส่งเสริมไม่ขัดข้องอะไร

๒) ผลการประเมินภาพรวม : สุขภาพกายใจแข็งแรงดี ชอบไปวัด ชอบไปปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานในที่ต่าง ๆ ที่ทางวัดจัดขึ้น ครั้งละ ๓ วัน ๕ วัน ในช่วงเข้าพรรษาไปจำศีล ทุกวันรู้สึกโล่งสบายมีความสุขถ้าได้เวลาเสนาธรรม ความดันโลหิตสูง ก็ไม่มีอาการอะไรแล้ว รู้สึกสบายดีธรรมะปฏิบัติประจำทุกวัน สวดมนต์ แผ่เมตตา เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทางสังคม แนะนำบอกต่อครอบครัวและเพื่อนบ้านช่วยกันปลูกสมุนไพรทำยากินเอง สุขภาพทางเศรษฐกิจ ประหยัดค่าใช้จ่ายได้หลายทาง เช่น ค่ายา ค่าอาหาร เครื่องปรุงรส ค่าเดินทางไปหาหมอ ทุกวันนี้สุขภาพแข็งแรงขึ้นก็รู้สึกดีมาก ๆ^๔

๓.๑.๕ อาการโรคจิตสับสน

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : เรียนมาก็มี ๙ ข้อ แต่ที่ใช้ก็ คือ ดื่มน้ำสมุนไพรสวนล้างลำไส้ แยกกันด้วยน้ำสมุนไพร ทานอาหารปรับสมดุล ออกกำลังกาย นำน้ำสมุนไพรไม่ต่ำกว่า ๓ อย่าง มารวมกันมียานาง ใบเตย ว่านกาบหอยหรือบางที่ก็อ่อมแซบ ปั่นรวมกันได้หัวเชื้อ นำมาทำให้เจือจาง แล้วดื่ม สีเขียวอ่อน เท่าที่เคยดื่มตอนอบรม ตอนนี้ใช้ยาแผน

^๓ สัมภาษณ์ นางเย็น (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

^๔ สัมภาษณ์ นางสาวผิน (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

ปัจจุบันน้อยลง สอนล้างลำไส้ ใช้น้ำยานาง บางครั้งก็น้ำปัสสาวะ แห้มือทำส่วนมากก็จะแช่กันด้วย ต้มกากย่านาง หรือก้านใบและสมุนไพรรื่น ๆ ที่เป็นฤทธิ์เย็น ส่วนใหญ่ก็จะกินใบเตย อ่อมแซบ หล้าม้า ปัจจุบันปรับรสชาติของอาหารลง กินอาหารรสจืด แต่ก่อนก็กินปกติ แต่พอมาเรียนรู้ จึงได้รู้ว่าอาหารรสจืด ทำให้สุขภาพดี เครื่องปรุงรส เช่น ผงชูรส เลิกแล้ว เหลืออยู่ก็มี ซอส น้ำปลาแต่ก็ลดลงใช้เกลือแทน ออกกำลังกายจะทำโยคะ แกว่งแขน ประมาณ ๓๐๐ ครั้ง มีเหงื่อออกก็หยุด เวลาที่กินไม่ได้นับ

๒) ผลการประเมินภาพรวม : สุขภาพทางกายดีขึ้น ทำจิตใจไม่ให้คิดมากตามหลักธรรมคำสอนส่วนใหญ่จะสงบจิตใจโดยการทำสมาธิ สวดมนต์ ภาวนา เพื่อลดความเครียดและจิตกังวล อาการปวดดีขึ้นเรื่อย ๆ แผลก็ไม่ปวด เวลาแช่ก็รู้สึกสบาย ทุกวันนี้ก็ปกติแล้ว ร่างกาย แข็งแรงดีมากค่ะ เลยทำต่อไปเรื่อยๆ และตั้งใจจะเผยแพร่แนวทางปฏิบัติที่ดีงามแก่คนอื่น ทั้งที่อยู่รอบๆ ข้างตัวเราและที่อยู่รอบนอกออกไป ให้ได้รู้และปฏิบัติตามเทคนิค ๙ ข้อ และแนะนำบอกต่อคนในครอบครัวและเพื่อนบ้านช่วยกันปลูกสมุนไพรรักษาโรคเอง ประหยัดค่าใช้จ่ายได้หลายทาง เช่น ค่ายา ค่าอาหาร เครื่องปรุงรส ค่าเดินทางไปพบแพทย์ ประหยัดเวลาทำมาหากินได้ด้วย ทุกวันนี้ มีสุขภาพแข็งแรงมากขึ้น^๕

๓.๑.๖ อาการเป็นโรคมะเร็งแพ้ หอบ หายใจลำบาก ไอบ่อย เหนื่อยง่าย

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : พอได้รับการอบรมแพทย์วิถีธรรมก็ได้นำหลักการแพทย์วิถีธรรมมาใช้ คือ ยา ๙ เม็ด หรือเทคนิค ๙ ข้อ ก็ทำหมดทุกข้อ แต่ไม่ทำประจำ เลือกทำอยู่บางข้อคือ ข้อที่ ๑ ต้มน้ำสมุนไพรรฤทธิ์เย็น ทำบ่อย ๆ มีดื่มปัสสาวะร่วมด้วย ต้มน้ำอุ่นเวลาไอมาก ๆ ส่วนมากจะต้มน้ำปัสสาวะประจำ วิทยากรบอกว่าน้ำปัสสาวะ คือสมุนไพรรฤทธิ์เย็น ๑ ต้มแล้วรู้สึกสบาย อาการเจ็บป่วยก็ดีขึ้น นอกนั้นก็ทำในเรื่อง อาหาร การออกกำลังกาย ทำจิตใจให้สบาย พยายามไม่คิดฟุ้งซ่าน น้ำปัสสาวะไม่ต้องทำอะไร ปัสสาวะออกมาก็ดื่มไม่ผสมน้ำดื่มเพียว ๆ วันละ ๑ ครั้ง ตื่นนอนตอนเช้า น้ำสมุนไพรรฤทธิ์เย็นก็ทำบางครั้ง ใช้สมุนไพรรฤทธิ์เย็น ใบเตย ว่านกาบหอย ปลูกง่าย ปั่นรวมกัน ได้หัวเชื้อก็นำมาผสมน้ำดื่ม ปั่นครั้งหนึ่งจะเก็บหัวเชื้อไว้ในตู้เย็น นานประมาณ ๓ วัน ผสมกินเรื่อย ๆ หมดก็ทำใหม่ บางครั้งก็ไม่ทำ แต่ปัสสาวะดื่มทุกวัน

อาหารปัจจุบันก็กินอาหารรสจืด ไม่ใส่ผงชูรส แต่ใช้น้ำตาลแทนพอได้รสชาติไม่หวาน ซอส น้ำปลา ใช้น้อยลง ใส่เกลือเพิ่มรส รับประทานประจำก็รู้สึกอร่อยดีค่ะ ทุกวันนี้กินแบบรสจืดก็มีความสุขดี แต่ก่อนกินรสจัดบางครั้งก็ปวดท้อง เนื้อไม่ทาน หมู ไก่ ลดลง ส่วนใหญ่ก็

^๕ สัมภาษณ์ นางดวง (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

จะกินปลา กินไข่ และผักต่าง ๆ ก็จะมีผักพื้นบ้าน ส่วนหนึ่งซื้อจากตลาด กรณีซื้อผักตลาด จะใช้ถ่านแช่ก่อน บางครั้งก็ใช้เกลือล้างสะอาด แช่ถ่าน ๑๐-๒๐ นาที ก็นำมาล้างรับประทาน ค่ะ การออกกำลังกายทำโยคะ ๘ ท่า ทำสวน ทำไร่ เเท่าที่พอมีกำลัง จ้างคนช่วยด้วย ตอนนี้ ใช้จ่ายแผนปัจจุบันน้อยลง

๒) ผลการประเมินภาพรวม : สุขภาพร่างกายดีขึ้นมาก อาการเจ็บป่วยลดลง ทางด้านจิตใจ ทำจิตใจให้สงบ ละบาป บำเพ็ญบุญ ไปวัดทำบุญทำกุศล สวดมนต์ภาวนา ทำสมาธิสงบจิตเพราะเป็นคนมีความวิตกกังวล บางครั้งก็โกรธ เครียด อาศัยธรรมะสงบจิตใจ ทำจิตใจให้สบาย พยายามไม่คิดฟุ้งซ่านทุกวันนี้ อาการเจ็บป่วยก็ดีขึ้นมากด้วย ไม่กลัวตายไม่กลัวโรค แล้วก็พยายามบอกต่อสิ่งดี ๆ ให้กับครอบครัวและเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นที่ยอมรับเพราะได้นำไปใช้แล้วเห็นผล นอกจากนี้ยังประหยัดอย่างเห็นได้ชัด ทุกอย่าง เราทำได้ สมุนไพรหาได้เองในท้องถิ่น หาได้ไม่ยากเพียงเอามาปลูกไว้ใช้ในบ้าน ก็สามารถดูแลตัวเองได้^๖

๓.๑.๗ อาการโรคภูมิแพ้ แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : พอได้อบรมรู้จักกับแพทย์วิถีธรรมได้นาวิธีการ ๙ ข้อ มาใช้ลองใช้ดูทุกอย่าง คือใช้ทั้งหมด ทำประจำทุกวันแต่ละวันเลือกทำ วันละ ๒-๓ อย่าง สลับกันไปเรื่อย ๆ ก็มีอาการดีขึ้น อย่างวันนี้ ทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นดื่ม ก็แนะนำเศษสมุนไพรที่เหลือ ไปต้มแช่มือแช่เท้าหรือนำไปสวนล้างลำไส้ วันนี้จะทำเพียง ๓ ข้อ เรื่องอาหารก็ทำกินปกติ คือ อาหารรสจืด เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ลดลง งดอาหารประเภท หวาน มัน เค็ม และของทอดด้วยน้ำมัน ส่วนมากทำกินเอง ไม่พึ่งพาอาหารสำเร็จรูป จะมีบ้างก็เป็นบางครั้งแต่ส่วนน้อย ออกกำลังกายกตจุลสมปรารถนาก็กตส่วนที่กตง่าย ๆ เฉพาะที่ เช่น เส้นสมปรารถนาลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก ปอด หัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ และเส้นสมปรารถนาชานเจียว นั่งดูทีวีก็กตเล่นไปเรื่อย ๆ เนื่องจากตัวเองเป็นหอบหืด หายใจไม่สะดวก แต่ก่อนก็ไม่เคยใช้และไม่รู้จัก เพราะไปหาหมอก็ไม่ได้แนะนำส่วนที่พอนำมาใช้ก็รู้สึกดี การหายใจก็ดีขึ้น ใช้จ่ายแผนปัจจุบันน้อยลง

๒) ผลการประเมินภาพรวม : ตอนนี้การหายใจก็ดีขึ้น ใช้จ่ายแผนปัจจุบันน้อยลง ส่วนการดูแลจิตใจตนเอง ก็ไปวัดประจำ สวดมนต์ ไหว้พระ ทำสมาธิสงบจิต เป็นบางครั้งมีนชาที่มีอยู่ที่เท้าก็หายแล้ว ส่วนอาการ หอบหืด หายใจไม่อิ่ม ไม่สะดวก ก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ ลดอาการรุนแรง ได้รับการดูแลและการช่วยเหลือจากเพื่อนบ้านเป็นอย่างดี นอกนั้นก็ช่วยเหลือเพื่อนบ้านโดยพยายามบอกต่อสิ่งดี ๆ ให้กับครอบครัวเครือญาติและเพื่อนบ้านซึ่งเป็นที่ยอมรับเพราะได้นำไปใช้แล้วเห็นผล อีกทั้งยังประหยัด เรียบง่าย เพราะสมุนไพรหาได้ไม่ยาก

^๖ สัมภาษณ์ นางแดง (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

เอามาปลูกเองไว้ในบ้านก็สามารถนำมาดูแลตัวเองได้ และง่ายกว่านั้นคือสมุนไพรในตัวเองใช้ได้ทุกวันเลยค่ะสะดวกสบายมากประหยัดอย่างเห็นได้ชัด ประหยัดได้หลายทาง เช่น ค่ายา ค่าอาหาร เครื่องปรุงรส ค่าเดินทางไป ประหยัดเวลาทำมาหากินได้อีกด้วย^๗

๓.๑.๘ อาการโรคเบาหวาน

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : เมื่อปีที่แล้วได้เข้ารับการอบรมที่ศาลาวัดบ้านทางขวาง เรื่องการแพทย์วิถีธรรมใช้เทคนิค ๙ ข้อ ของหมอเขียว ทดลองใช้หมดทุกข้อแต่ไม่ได้ทำเป็นประจำทุกวันแต่ส่วนใหญ่ก็ทำทำน้ำสมุนไพรดื่ม ปั่นหัวเชื้อแช่ในตู้เย็นทานทุกวันจนหมดพอมีเวลว่างก็ทำใหม่ เก็บไว้ทานเหมือนเดิมสวันล้างลำไส้ก็ทำเรื่อยๆ แต่ไม่ทุกวัน เพราะทำแล้วรู้สึกสบาย การขับถ่ายก็ง่ายขึ้น เบาตัวอาหารลดหวานมันเค็ม รสเผ็ดก็ลดลง ผงชูรส น้ำปลา ซอสปรุงรสก็ลดลง เนื้อสัตว์ต่างๆ ก็ลดลง กินน้อยลงกว่าเดิมทุกอย่าง กินประจำอยู่ทุกวันนี้ คือ ปลา และไข่ ส่วนมากจะทำกับข้าวกินเอง ซื้ออาหารสำเร็จรูป ก็ซื้อบางครั้งก็ไม่มีเวลาทำ ทุกวันนี้ก็กินอาหารรสจืดได้ออกกำลังกายก็ทำเดินรอบๆบ้าน แกว่งแขน กดจุดลมปราณ ถ้าได้แผ่น CD หมอเขียวเปิดก็ใช้เวลาเป็นชั่วโมง ๒ ชั่วโมงเลยไม่ค่อยใช้ จะทำเท่าที่จำได้คือโยคะ ๘ ท่า ทำในห้องนอน ก่อนนอน และตื่นนอนตอนเช้า ยืดเหยียดแล้ว จึงลุกจากที่นอน ยกแขน ยกขา ปั่นจักรยาน ด้านอารมณ์ เครียด เบื่อหน่าย โกรธง่าย เพราะโรคเบาหวานเวลาเบาหวานขึ้นมาก หรือน้ำตาลเพิ่มมากจะเหนื่อยจะรู้สึกอาการหงุดหงิดทุกวันนี้ดีขึ้น น้ำตาลลดลง และลดการใช้ยาแผนปัจจุบันน้อยลง

๒) ผลการประเมินภาพรวม: สุขภาพทางกายดีขึ้นน้ำตาลลดลง และลดการใช้ยาแผนปัจจุบันน้อยลง สุขภาพทางใจ ใช้เทคนิคที่ ๘ คือทำกุศล ละบาป ทำสมาธิให้จิตสงบ สดชื่น ภาวนา ให้จิตใจสงบ พยายามปล่อยวางทุกอย่างเป็นไปตามกรรมก็ทำให้พอทำได้และได้เพียรปฏิบัติมาเรื่อยๆ หลังจากได้รับการ อบรม รู้สึกว่าสบายใจดีไม่หงุดหงิดเบาหวานลดลง จิตใจดีขึ้นไม่วิตกกังวลไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย ด้านสังคมพยายามบอกต่อสิ่งดีๆให้กับครอบครัวและเพื่อนบ้านซึ่งเป็นที่ยอมรับเพราะได้นำไปใช้แล้วเห็นผล ด้านเศรษฐกิจ ประหยัดอย่างเห็นได้ชัดเพราะ ทุกอย่างทำได้ สมุนไพรหาได้ไม่ยากเพียงเอามาปลูกไว้ในบ้านก็สามารถดูแลตัวเองได้เป็นอย่างดีลดค่าใช้จ่ายได้เป็นอย่างดีเช่น ค่ายา ค่าอาหาร เครื่องปรุงรส ค่าเดินทางไป และไม่ต้องเสียเวลาใช้เวลาทำงานบ้านได้มากขึ้น^๘

^๗ สัมภาษณ์ นางเงิน (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^๘ สัมภาษณ์ นางจำปา (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

๓.๑.๙ อาการเหนื่อยเร็ว ปากแห้ง โรคภูมิตอยด์ ไชสันหลังอักเสบ

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : ต้มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น น้ำสับเขียวของพืชหมอบอกว่า เป็นเลือดของพืชนำไปใช้ในคนเหมือนเพิ่มเลือดในร่างกายตนเอง ก็เลยพยายาม ทำกินทุกวัน โดยปั่นเป็นหัวเชื้อ เก็บไว้ในตู้เย็นแล้ว นำออกมาผสมเจือจางดื่มทุกวัน เก็บใช้ครั้งละ ๕ วันหมดแล้วทำใหม่ถ้าไม่หมดก็เททิ้งทำใหม่ กินไปเรื่อยๆ สอนล้างลำไส้ด้วยน้ำปัสสาวะ ผสมน้ำเปล่า พอสวนล้างเสร็จก็รู้สึกเบาสบาย แขนงอแช่เท้า ก็ทำอาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง นอกจากแช่แล้วก็อาบด้วย ส่วนมากจะทำตอนบ่ายตอนเย็น วันไหนทำวันนั้นก็งอนหลับสบายดี ใช้ น้ำมันเขียว ทา สูดดม และนวด กดจุดลมปราณไปด้วย อาการ บวมที่หน้า แขน ขา ก็ลดลง อาหาร ทุกอย่างเป็นอาหารรสจืด ประองเองไม่ใส่เครื่องปรุง ผงชูรส ซอส น้ำปลา ใช้แต่เกลือกับน้ำตาลเล็กน้อย กิน ผัก ผลไม้ มากขึ้นออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ทำโยคะ กดจุดลมปราณ บางครั้งช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ อสม.ที่เป็นลูกหลานก็มาทำให้ ช่วยเหลือเป็นอย่างดี ต้มสมุนไพรให้อาบ กดเส้นลมปราณให้ออกกำลังกาย เดินรอบๆบ้านทุกวัน เริ่มใช้มาก็เกือบ ๑ ปี รู้สึกดีขึ้นมาก แต่ก่อนเดินไม่ได้แต่ทุกวันนี้ก็เดินได้ดีขึ้น พยายามไม่คิดอะไรให้มาก

๒) ผลการประเมินภาพรวม : สุขภาพทางกายดีขึ้นมาก สุขภาพทางใจหลักธรรมคำสอนทำสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน ทำสมาธิ ทำจิตใจสงบ สวดมนต์ไหว้พระทำทุกวัน ถือศีล ๕ บำเพ็ญ เพียร ลดความเครียด ความกังวลทำให้สงบ ปล่อยวาง ไม่อยากได้สิ่งใด ขอพอได้อยู่ได้กิน สุขภาพทางสังคม ได้รับการช่วยเหลือจากลูกหลานที่เป็น อสม.มาช่วยดูแล ต้มน้ำสมุนไพรให้อาบ กัวซาให้ มากุ่ยเป็นเพื่อนในยามว่างทำให้มีกำลังใจต่อสู้ชีวิต ด้านเศรษฐกิจ ประหยัด สมุนไพรหาได้เองและ หาได้ไม่ยาก ทุกวันนี้ลูกหลานปลูกไว้มากเพียงพอต่อการนำมาใช้ดูแลตัวเองได้ปัจจุบันประหยัดค่าใช้จ่ายได้มากเช่น ค่ายา ค่าอาหาร เครื่องปรุงรส ค่าเดินทางไป หาหมอ ประหยัดได้ดีมาก^๙

๓.๑.๑๐ อาการปวดขาทั้งสองข้างเดินไม่ได้

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : ทูเลาดีขึ้น หลังจาก เข้าอบรมรับรู้การรักษาตนเองตามหลักแพทย์วิถีธรรม และ อสม.ก็มาแนะนำ ข้อปฏิบัติก็นำมาใช้ เฉพาะที่ ปวด เขาพาทำโยคะ ๘ ท่า ยืดเหยียด เส้นเอ็น เขาสอนให้ทำทำแล้วรู้สึกดีขึ้น เบาสบาย ความเจ็บปวดก็ลดลง ลงและได้ทำด้วยตัวเองที่บ้านทำมาเรื่อยๆ อาการดีขึ้น เดินได้สะดวกขึ้นนั่งได้สะดวกขึ้น แต่ก่อนนั่งก็ปวด เดินก็ปวด รู้สึกว่าดีมาก ทุกวันนี้ก็ทำเรื่อยๆ วันไหนทำก็รู้สึกสบาย วัน

^๙ สัมภาษณ์ นางหมอน (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

ไหนไม่ทำก็จะหนักๆไม่เบาเลยต้องทำเกือบทุกวันและดีขึ้นเรื่อยๆตอนนี้เลิกใช้ยาแผนปัจจุบันแล้ว

๒) ผลการประเมินภาพรวม : สุขภาพทางกายรู้สึกดีขึ้นทุกวันก็ทำเรื่อยๆ วันไหนทำก็รู้สึกสบาย วันไหนไม่ทำก็จะหนักๆไม่เบาสบาย เลยต้องทำเกือบทุกวันและดีขึ้นเรื่อยๆ สุขภาวะทางจิตใจ ดีขึ้นไม่วิตกกังวลอะไร อาการปวดขา ทั้งสองข้างดีขึ้น เดินได้สะดวกขึ้น สุขภาวะทางสังคมได้บอกต่อเพื่อนบ้านเพราะโครงการนี้ประหยัดรักษาโรคภัย ด้าน เศรษฐกิจ ประหยัด ได้มาก ออกกำลังกายทำเองไม่ต้องเสียเงินเพียงแต่ขยัน โดยเฉพาะปวดขา ที่ทำดูแล้วได้ผลมาก สมุนไพรหาได้เองและ หาได้ไม่ยาก ทุกวันนี้ปลูกไว้มากเพื่อจะได้นำมาใช้ดูแลตัวเอง ปัจจุบันประหยัดค่าใช้จ่ายได้มากเช่น ค่ายา ค่าอาหาร เครื่องปรุงรส ค่าเดินทางไป หาหมอ ประหยัดได้ดีมาก^{๑๐}

๓.๑.๑๑ อาการไทรอยด์ ฤๅลมโปรงพอง ไขมันสูง

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : เนื่องจากไปครั้งแรก รู้สึกประทับใจขึ้นชมจิตอาสา แพทย์วิถีธรรมที่ทำตนเป็นแบบอย่าง ทุกคนมีจิตเมตตาใจดีทุ่มเทการให้ความรู้ด้วยจิตที่เป็นกุศลแนะนำหลักการปฏิบัติตน การกินอาหารเป็นยา กินอาหารที่มีคุณค่า ใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ ละบาป บำเพ็ญบุญ สิ่งไหนที่ทำได้ก็ทำไปก่อน ที่ยังไม่ได้ก็ให้พยายามทำให้ได้ เช่น การดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น การออกกำลังกาย การสวนล้างลำไส้ (ดีท็อก) แห้มือ แห้เท้า ประคบ อบ อาบ กินอาหารเป็นยา งดอาหาร ผัดหวาน มัน เค็ม กินอาหารรสจืด ลดเนื้อสัตว์ งด หรือลดเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่นผงชูรส รสดี ซอสหอย น้ำปลา ใช้เกลือปรุงรสแทน ปัจจุบันท่านได้เป็นปกติ การจะรับประทานทุกชนิดต้องคิดว่ามีสารเคมีปนเปื้อน เช่น ผักผลไม้ต่างๆ ต้องล้างให้สะอาดโดยวิธีทำให้ปลอดภัยจากสารพิษ (แช่ในน้ำถ่านอย่างน้อย ๒๐ นาที) ก่อนนำมารับประทาน การรับประทานอาหารปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด คือ (๑) ดื่มน้ำสมุนไพร ฤทธิ์เย็นก่อนอาหาร ๑ แก้ว ๒ ทาน ผักผลไม้สด ๓ กินข้าวและอาหาร ๔ ต้มถั่วฤทธิ์เย็น๑ ถ้วยประมาณ ๕ ช้อนโต๊ะ ไม่ดื่มน้ำหลังทานอาหารทันที

เมื่อปฏิบัติแล้วรู้สึกว่า อาการเจ็บป่วยทาง ร่างกายจิตใจดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น โรคไทรอยด์ก็ดีขึ้นมาก ไม่เหนื่อยมากเหมือนแต่ก่อน เมื่อมีการเปิดค่ายอบรมอีกก็ไปเข้าอบรมเป็นครั้งที่ ๒ เพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์มากสำหรับตัวเอง ได้ซื้อหนังสือ แผ่น ซีดี แฟตไตร์ฟ บันทึกลีเสียง หมอเขียว จากค่ายอบรมมาฟังที่บ้าน นอกจากนั้นยังได้ศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติม

^{๑๐} สัมภาษณ์ นางปิ่น (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

จากช่องทางต่างๆ เช่น ยูทูบ ที่วิหโมเขียว จะเป็นเรื่อง ธรรมะ พระไตรปิฎก บทบทวน ธรรมที่หมอเขียวเรียบเรียงมาจากพระไตรปิฎก ได้พยายามศึกษามาใช้ดูแลตนเอง

๒) ผลการประเมินภาพรวม : อาการเจ็บป่วยทางกายดีขึ้น ทางจิตใจดีขึ้นใช้ เทคนิค ที่ ๘ หลักพรหมวิหาร ๔ คือให้ความเมตตา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ แบ่งปัน ทั้งทางด้านความรู้และ ประสบการณ์บอกต่อคนใกล้ชิด และคนในสังคมที่สนใจจิตใจดีขึ้น ร่างกายดีขึ้นมีความสุข โรคไทรอยด์ก็ดีขึ้นมาก ไม่เหนื่อยมากเหมือนแต่ก่อนด้าน เศรษฐกิจ ประหยัดอย่างเห็นได้ชัด ทุกอย่าง เราทำได้ สมุนไพรหาได้เองได้ไม่ยากเพียงเอามาปลูกไว้ใช้ในบ้านก็สามารถดูแล ตัวเองได้แล้วไม่ต้องเสียเวลาไปพบแพทย์ ไม่มีค่าใช้จ่ายค่าพาหนะเดินทาง ค่ายารักษาโรค หรือค่าใช้จ่ายต่างๆในการเดินทาง ถ้าใช้ดูแลตัวเองก่อนการเจ็บป่วยก็จะลดภาระทาง โรงพยาบาลได้เป็นอย่างดี

โดยเฉพาะ ทางด้านจิตใจอาศัยหลักธรรมคำสอนเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ การรักษา ศิล ๕ แม้ทำไม่ได้ทุกข้อก็ทำให้จิตใจสงบมากขึ้นสวดมนต์ภาวนาก่อนนอน ทุกวัน ทุกวันนี่ก็ ไม่ได้วิตกกังวลอะไร ได้บอกต่อคนใกล้ชิด(ครอบครัวตัวเอง)ญาติพี่น้องให้ปฏิบัติตามเพราะ เห็นว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องดี ประหยัดอย่างเห็นได้ชัด ทุกอย่าง เราทำได้ สมุนไพรหาได้เองใน ท้องถิ่น หาได้ไม่ยากเพียงเอามาปลูกไว้ใช้ในบ้านก็สามารถดูแลตัวเองได้แล้ว^{๑๑}

๓.๑.๑๒ อาการเข้าไม่มีแรง

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : การรักษาที่ใช้ ลูกประคบบ้าง ไม่ยกของหนักบ้าง ไม่ ยืนนาน ใช้วิธีปีนวดจากหมอชาวบ้าน และวิธีควบคุมน้ำหนักและไปหาหมอในโรงพยาบาล เอายามากินก็พอๆอยู่ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเกษียณอายุราชการ มีเพื่อนแนะนำให้รู้จักกับ แพทย์ทางเลือกวิถีธรรม และได้เข้าอบรมหลักสูตร ที่ทางวิทยาการ แนะนำคือ เทคนิค ๙ ข้อ มาใช้ในการดูแลระบายพิษ หรือ เอาพิษออกจากร่างกาย เพื่อปรับสมดุล ให้ร่างกายอยู่ใน สภาพปกติ คือไม่เย็นเกิน ร้อนเกินและได้นำเอาความรู้ที่นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีที่ใช้อยู่เป็นประจำทุกวัน คือ เทคนิคข้อที่ ๑.การใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นปรับสมดุล ร่างกายตอนเช้าหลังตื่นนอนจะปั่นน้ำผักผลไม้ดื่มพร้อมกับสามิทุกวันหลังจากใช้ประมาณ ๒- ๓ วันก็รู้สึกว่าร่มความกระปรี้กระเปร่ามีชีวิตชีวา ไม่เหนื่อยก็เลยทำดื่มประจำวัน ผลที่เห็น ชัดเจน คือ การขับถ่ายตรงเวลาดีมาก ผิวพรรณชุ่มชื้นมีเพื่อนทักว่าผิวพรรณดี สดชื่นดี และได้แนะนำเพื่อนๆให้รับประทานด้วย รู้สึกว่าเพื่อนๆหลายคนทำตาม เขาบอกว่าดี น้ำหนักไม่

^{๑๑} สัมภาษณ์ นายอุ่น (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

ขึ้น นอกจากนั้นก็ได้ศึกษาเพิ่มเติม จากยูทูบ การแชร์ประสบการณ์ของสมาชิกเรื่องการรักษาโรคด้วยวิธีการใช้แพทย์หมอยา ได้ความรู้เพิ่มเติมในการเป็นหมอดูแลตนเองสังเกตอาการ การเจ็บป่วย การป้องกันการเจ็บป่วยด้วยตนเอง

๒) ผลการประเมินภาพรวม : เทคนิคที่ ๘ ใช้หลักพรหมวิหาร ๔ คือให้ความเมตตา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ แบ่งปัน ทั้งทางด้านความรู้และประสบการณ์บอกต่อคนใกล้ชิด และคนในสังคมที่สนใจปัจจุบันมีสุขภาพดีและแข็งแรงอาการปวดเข่าก็ดีขึ้นมาก เดินขึ้นลงบันไดสะดวกขึ้นอาการเข่าอ่อนแรงดีขึ้นสุขภาพแข็งแรงเลยทำให้ไม่วิตกกังวลในเรื่องใดๆ ทางสังคมได้บอกต่อสิ่งดีๆ ให้กับครอบครัวและเพื่อนบ้านซึ่งเป็นที่ยอมรับเพราะได้นำไปใช้แล้วเห็นผลทางเศรษฐกิจประหยัดอย่างเห็นได้ชัด ทุกอย่าง เราทำเองได้ สมุนไพรหาได้ไม่ยากเพียงเอามาปลูกไว้ใช้ในบ้านก็สามารถดูแลตัวเองได้แล้วเสียดายที่ประเทศไทยเราละเลยเรื่องนี้มานาน ถ้านำมาใช้ร่วมกับยาแพทย์แผนปัจจุบันให้ความรู้ควบคู่กันไปคนป่วยคงไม่ล้นโรงพยาบาลเหมือนเช่นทุกวันนี้^{๑๒}

๓.๑.๑๓ อาการปวดท้อง เป็นโรคกระเพาะอาหาร

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : น้ำสมุนไพรเก๋อย่างนางมาปั่นรวมกับสมุนไพรอื่น เช่น หยกกล้วย หย้ามา ใบเตย ทำดื่มเป็นประจำทุกวัน ทำเป็นน้ำหัวเชื้อเก็บไว้ในตู้เย็น และนำมาผสมน้ำเปล่า สังเกตสีเขียวไม่เข้มและไม่จางเกินไปสวันล้างลำไส้ก็ใส่น้ำประมาณ ๘๐๐ ซีซี มีขี้ดบอกลงในขวดสวันล้าง บางทีก็ใช้น้ำสมุนไพร บางทีก็ใช้น้ำปัสสาวะผสมน้ำสวันล้าง ทำเสร็จจะรู้สึกสบายเบากายดีไม่ปวดท้องเหมือนแต่ก่อน และอาหารก็เปลี่ยนรสชาติใหม่ คือ กินอาหารรสจืด งดหวาน มัน เค็ม ลดเนื้อสัตว์ ลดเครื่องปรุงทุกชนิด ผงชูรสไม่ใช้แล้ว ทุกวันนี้ดีขึ้นมากไม่เคยปวดท้องอีกเลยทั้งหมดคือสมุนไพรรักษาโรค เช่น ย่านาง ใบเตย หยกกล้วย ว่านกากหอย ว่านกาบหอยก็คิดว่าสวยปลูกไว้ดูเฉยๆ ต่อมาถึงได้รู้ว่าเป็นยารักษาโรค หรือเป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็น ทำน้ำ ย่านางดื่ม เลยไม่มีปัญหาอะไรจึงได้ทำกินทุกวันสวันล้างลำไส้ นี่ก็ทำประจำเพราะทำเสร็จจะเบาสบายไม่อึดอัดส่วนใหญ่ใช้น้ำย่านางสวันล้างออก กำลังกาย ก็เดินตอนเช้า ตอนเย็น ส่วนใหญ่จะตอนเช้าเดินจากบ้านถึงสวนสาธารณะ ๒ กม. และเดินรอบหนองสวนสาธารณะประมาณครึ่งละ ๒-๔ รอบๆ ละประมาณ ๑.๕ กม. ได้กำลังได้เหื่อ เบากายอาหาร ไม่กินเนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ ทุกวันนี้กินปลา กินไข่ เพิ่มผักผลไม้มากขึ้น เครื่องปรุงรส ลดลงมาก ผงชูรสไม่ใช้ กินอาหารรสจืด งดหวาน มัน เค็ม หรืออาหารรสจัด ปลูกพืชผักสวนครัวกินเอง

^{๑๒} สัมภาษณ์ นางน้อย (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

๒) ผลการประเมินภาพรวม : อาการโรคทางกายดีขึ้น ทางจิตใจทำบุญกุศลไปวัดเกือบทุกวัน เมื่อมีเวลา สวดมนต์ ไหว้พระแต่ปัญหาทางจิตใจไม่มีไม่เครียด เวลานอนก็หลับสบายดีปัจจุบันก็ไม่ค่อยได้ไปหาหมอ อาการดีขึ้นเรื่อยๆก็รู้สึกผ่อนคลาย ไม่ค่อยเหนื่อย ไม่วิตกกังวลไม่กลัวโรค ไม่กลัวตายปล่อยวางได้ ด้านสังคม แนะนำ ให้กับครอบครัวและเพื่อนบ้านทดลองใช้ดูยาดีที่น้องใช้กันทุกคน เพราะนำไปใช้แล้วเห็นผล ด้านเศรษฐกิจ ประหยัดเรียบง่าย ทำเองก็ง่ายไม่ลำบากไม่เสียเวลา สมุนไพรก็หาได้ง่ายมีมากในบ้านเราได้ก็นำมาปลูกไว้ในบ้านเวลาใช้จะสะดวกสบายขึ้น แล้วยังค่าใช้จ่ายต่างๆ เช่นค่าพาหนะเดินทาง ค่ายารักษาโรค หรือค่าใช้จ่ายต่างๆในการเดินทาง ถ้าใช้ดูแลตัวเองก่อนการเจ็บป่วยก็จะลดภาระทางโรงพยาบาลได้เป็นอย่างดี^{๑๓}

๓.๑.๑๔ อาการโรคไตวาย หอบหืด ความดันโลหิตสูง

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : พอดีที่ตำบลทางขวางได้เปิดอบรมแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จึงได้เข้าอบรม การใช้สมุนไพรรักษาโรค จึงสนใจมากได้เข้าเรียนตามเวลาทุกวัน เพราะมีโรคประจำตัว และเข้าอบรมทุกครั้งที่ได้เจ้าหน้าที่จัดขึ้นเข้าอบรม ประมาณ ๓-๔ ครั้ง และได้นำความรู้ที่ได้รับมาใช้รักษาตนเองรู้สึกอาการเริ่มดีขึ้น สบายโล่งไม่อึดอัด ใช้ทุกข้อ เช่นดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น กัวซา สอนล้างลำไส้ แห้มือแช่เท้า อาหาร ออกกำลังกาย ทำใจให้สงบเป็นปกติไม่กังวลไม่คิดมาก ที่ทำบ่อยๆ คือดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น สอนล้างลำไส้ อาหาร ออกกำลังกาย ทำแล้วรู้สึกดีขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก แต่ยังไม่พบหมอตามนัด และใช้สมุนไพรไปด้วยหมอบอกว่า รักษาได้ทั้งสองอย่าง ใช้ยาหมอโรงพยาบาล ใช้สมุนไพร ร่วมกันไปจะหายเร็วขึ้น จากการสังเกตร่างกายตัวเองนั้น เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นมาก การบำเพ็ญบุญกุศล ได้สวดมนต์ภาวนา นั่งสมาธิ ไปวัดฟังธรรม ทำบุญช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ปัจจุบันไม่คิดอะไรมาก ปล่อยวางไปแล้ว ไรจะเกิดก็ปล่อยให้เกิดไม่วิตกกังวลอะไรได้

๒) ผลการประเมินภาพรวม : ทุกวันนี้อาการ ดีขึ้นความดันโลหิตสูงหอบหืดลดลง ด้านจิตใจสบายใจดีขึ้นไม่วิตกกังวลไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย อะไรจะเกิดรับได้เสมออายุมากแล้วปล่อยวางไม่เครียด ไม่โกรธไม่เกลียดใครแล้ว ด้านสังคม ได้บอกต่อครอบครัวและเพื่อนบ้านลองใช้ดูเพราะเท่าที่ทำมาทำให้สุขภาพ กาย ใจแข็งแรงขึ้น ด้านเศรษฐกิจดีขึ้น ประหยัดเรียบง่าย เพราะ เราทำเองได้ สมุนไพรหาได้เองนอกจากรักษาโรคแล้วยังเป็นยาบำรุงร่างกายให้แข็งแรงอีกด้วยผู้ที่ไม่เคยใช้ควรทดลองดูไม่ต้องเสียเวลาไปพบแพทย์ ไม่มี

^{๑๓} สัมภาษณ์ นางสาว (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

ค่าใช้จ่ายค่าพาหนะเดินทาง ค่ายารักษาโรค หรือค่าใช้จ่ายต่างๆในการเดินทาง ถ้าใช้ดูแลตัวเองก่อนการเจ็บป่วยก็จะลดภาระทางโรงพยาบาลได้เป็นอย่างดี^{๑๔}

๓.๑.๑๕ อาการโรคภูมิแพ้หอบหืด แพ้ฝุ่นละออง

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : ประเภทยา น้ำมันเขียว น้ำมันกัวซา น้ำสกัดย่านาง นำมาใช้ก็คือน้ำมันเขียว เอามาสูดดม หรือผสมน้ำดื่ม เวลาจุกแน่นท้องหรือเวลาไอ น้ำสกัดก็ดื่มผสมน้ำเปล่า ตามที่ทางวิทยากรแนะนำมาแล้วก็รู้สึกดีสบายตัวขึ้นน้ำสกัดย่านางก็เอามาไว้ใช้เวลาไม่ได้ทำน้ำเขียว(น้ำย่านางสด)สวนล้างลำไส้ ก็ทำบ่อยๆ ทำแล้วการขับถ่ายก็ดี ท้องไม่แน่นเบากายโล่งโปร่ง กัวซา ข้อ ๒ ชอบมากเทคนิคแต่ทำเองไม่ได้ทั้งหมดให้คนอื่นทำให้ด้วยวิธีเปลี่ยนกันทำ(ทำให้กันและกัน) ข้อ๘. การบำเพ็ญบุญกุศลส่วนมากจะสวดมนต์ ภาวนาก่อนเข้านอนและนั่งสมาธิ ไปตักบาตร ทำบุญที่วัดตามเวลาโอกาสที่เหมาะสม ได้นำความรู้ไปบอกต่อเพื่อนร่วมงานและครอบครัวไปใช้ดูแลตนเองในยามเจ็บป่วยตามที่ตัวเองใช้มาก็ได้ผลพอสมควร ที่ชอบมากๆคือ ประหยัดและหาได้ง่ายทำใช้ไม่ยุ่งยากหลายขั้นตอน

๒) ผลการประเมินภาพรวม : อาการ ดีขึ้นเรื่อยๆรู้สึกดีสบายตัว เจ็บป่วยด้านร่างกาย ดีขึ้นโรคภูมิแพ้ทุเลาลงเห็นชัดเจน จิตใจดีขึ้นไม่วิตกกังวล ไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย ยอมรับได้ทุกอย่างแล้วแต่บุญแต่กรรม ด้านสังคมพยายามบอกต่อแนะนำให้กับทุกคนที่สนใจ รวมทั้ง ครอบครัวและเพื่อนบ้านเพราะได้นำไปใช้แล้วเห็นผล และประหยัดประหยัดทำได้ง่าย ไม่เสียเวลาโดยเฉพาะน้ำย่านาง ทำง่ายนำมาชยี้ไม่กินาทีก็ดื่มได้ สมุนไพร หาได้ไม่ยาก เพราะมีมากในบ้านเรา^{๑๕}

๓.๑.๑๖ อาการปวดท้อง เป็นโรค กระเพาะอาหาร

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : เคยไปอบรมแพทย์วิถีธรรมมาแล้ว ๗ ครั้ง ครั้งละ ๒-๓ วันใช้เกือบทุกเม็ด แต่ส่วนใหญ่จะดื่มน้ำย่านางและสวนล้างลำไส้ ดื่มน้ำปัสสาวะ พอมาเริ่มใช้ก็รู้สึกดีขึ้นไม่เคยปวดท้องรุนแรง เพราะอาหารก็กินอาหารรสจืด งดเนื้อสัตว์ใหญ่แต่กินปลา ปลาเล็กปลาน้อย กินผักผลไม้มากขึ้น กินอาหารตามขั้นตอน ๔ ระดับ คือ น้ำดื่ม น้ำโคลอโรฟิลล์ กินผัก ผลไม้ ส่วนมากจะกินกล้วยประจำทุกวันเป็นกล้วยห่ามที่ยังไม่สุกเต็มที่ กินเสร็จก็กินข้าวตามที่หลัง รอสักพักถึงค่อยกินน้ำ และดื่มน้ำย่านาง น้ำปัสสาวะก็ทำให้ร่างกายแข็งแรงดี แนะนำเพื่อนบ้านที่ได้เข้าอบรมมีคนสนใจ พอสมควร เพราะเห็นว่าดิฉัน

^{๑๔} สัมภาษณ์ นางจัน (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑.

^{๑๕} สัมภาษณ์ นางเชียด (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

รักษาดีขึ้นมีคนอยากทำตามน้ำหยวกกล้วย/กล้วยห่ามมาใช้ตลอดค่ะ รู้ว่ารักษาโรคกระเพาะได้ ใช้แล้วรู้สึกเย็นในกระเพาะไปปวดไม่แสบร้อนค่ะ

๒) ผลการประเมินภาพรวม : อาการเจ็บป่วยดีขึ้น อาการปวดท้องไม่มีแล้วปกติทุกอย่างทุกวันนี้สบายใจดี ไม่ได้ไปหาหมอที่โรงพยาบาลอีกแล้ว สวมนต์ภavana ก่อนเข้านอนและนั่งสมาธิ ไปตักบาตร ทำบุญที่วัดเป็นประจำ ไม่มีปัญหาทางด้านจิตใจเพราะเป็นคนโกรธง่ายหายเร็วหลักสูตรแพทย์วิถีธรรมใช้แล้วดีมาก ด้านสังคม ได้บอกต่อครอบครัวและเพื่อนบ้านลองใช้ดูเพราะเท่าที่ทำมาทำให้สุขภาพ กาย ใจแข็งแรงขึ้น ด้านเศรษฐกิจดีขึ้นประหยัดเรียบง่าย เพราะ เราทำเองได้ สมุนไพรหาได้เองนอกจากรักษาโรคแล้วยังเป็นยาบำรุงร่างกายให้แข็งแรงอีกด้วยผู้ที่ไม่เคยใช้ควรทดลองดูไม่ต้องเสียเวลาไปพบแพทย์ ไม่มีค่าใช้จ่ายค่าพาหนะเดินทาง ค่ายารักษาโรค ถ้าใช้ดูแลตัวเองก่อนการเจ็บป่วยก็จะลดภาระทางโรงพยาบาลได้เป็นอย่างดี^{๑๖}

๓.๑.๑๗ อาการโรคปวดบั้นเอว ความดันโลหิตสูง

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : ทำน้ำคอลลอยด์จากสมุนไพรฤทธิ์เย็น ต้ม แม่บ้านเป็นคนทำแล้วกินด้วยกันทุกวันรู้สึกกะบึ้กเป่า สอนล้างลำไส้ ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม กินอาหาร รสจืด พวกเนื้อสัตว์ต่างๆ ลดน้อยลง สัตว์ใหญ่แทบไม่กินมากินก็ปลาเล็กปลาน้อย ผักผลไม้ปกติก็กินอยู่แล้วของทอด ของมัน ทุกวันนี้ งดเลย เครื่องปรุงอาหารก็ลด ไม่มีผงชูรส จะมีก็น้ำปลา ซอส เป็นซีอิ๊วขาว แต่ซอสหอยที่เข้มข้นเสริม รสชาติหรือก๋วยเตี๋ยวไม่กินแล้ว แม่บ้านก็มีโรค เบาหวาน ผอม ความดันโลหิตสูง ก็เลยชวนกันเลิกทั้งคู่ เปลี่ยนมาใช้แพทย์วิถีธรรม ทุกวันนี้ ความดันปกติ บั้นเอวไม่ปวดแล้ว แต่ยังกินน้ำย่านางอยู่ปกติทุกวัน เพราะถ้าดื่มตอนเข้าก่อนอาหารรู้สึกสบาย แข็งแรง ทุกวันนี้ก็ไม่ค่อยเหนื่อยคงกินต่อไปเรื่อยๆแนะนำเพื่อนบ้านมีหลายคนสนใจนำไปปฏิบัติกินเพื่อดูแลสุขภาพ

๒) ผลการประเมินภาพรวม : สุขภาพทางกาย ๓ วันที่แล้วหมอบอกว่าความดันปกติ รู้สึกสบายใจขึ้นมากทุกวันนี้ก็ไม่วิตกกังวลอะไร เลยบอกต่อครอบครัวและเพื่อนบ้าน เพราะได้นำไปใช้แล้วเห็นผล ด้าน เศรษฐกิจ ประหยัดอย่างเห็นได้ชัด ทุกอย่าง ค่ายา ค่าอาหาร เครื่องใช้ปรุงรสประหยัดได้มากปัจจุบันใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องมีเพื่อนบ้านหลายคนนำไปใช้ดูแลสุขภาพตนเอง^{๑๗}

^{๑๖} สัมภาษณ์ นางก้อม (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑ มีนาคม ๒๕๖๑.

^{๑๗} สัมภาษณ์ นายหนา (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑ มีนาคม ๒๕๖๑.

๓.๑.๑๘ อาการริดสีดวงจมูก เนื้องอกในจมูก

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : พอดีมารู้จักกับแพทย์วิถีธรรมเคยไปอบรมหลักสูตร ๕ วัน มาแล้ว ๒ ครั้ง เลยได้นำมาทดลองใช้สวนล้างลำไส้(ดีท็อก) ตีมน้ำย่านาง(น้ำเขียว)ทุกวัน ตีมน้ำปัสสาวะ วันละ ๒ ครั้ง เข้า-เย็น ออกกำลังกาย หยอดหู หยอดตา หยอดจมูกทุกวัน ทานอาหารรสจืด ลดเครื่องปรุงต่างๆ เช่น ผงชูรส คะนอ น้ำปลาเกลือ น้ำซอঁฉั่วขาว เกลือ ปรุงรส เท่านั้น กัวซา เข็มมือแช่เท้าแต่ไม่ประจำ

๒) ผลการประเมินภาพรวม : ดีขึ้น มากอย่างเห็นได้ชัด หู เคยปวดก็ไม่ปวด จมูก หมอนัดให้ไปผ่าตัดครั้งที่ ๒ ก็ไม่ได้ไปมาใช้สมุนไพร เทคนิค ๙ ข้อ ก็ดีขึ้นทุกอย่างเคยปวด เคยหายใจขัด ก็ไม่ขัด ก็เลยใช้มาเรื่อยๆ อาการทุกอย่างก็ดีขึ้น ทุกวันนี้ก็ไม่ได้ใช้ยาจากแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว ไม่มีปัญหาทางด้านจิตใจ

จะสวดมนต์ ภาวนาก่อนนอนทุกวันเวลานอนก็นอนหลับสนิทดีมาก ทุกวันนี้ไม่ได้กังวลอะไรแล้วครอบครัวลงมาก็ดูแลเอาใจใส่ดี ถ้าจะเครียดก็เพราะงานที่ทำอยู่แต่ก็ปล่อยวางมาก ขึ้น ได้บอกต่อสิ่งดีๆให้กับครอบครัวและเพื่อนๆเพราะได้นำไปใช้แล้วได้ผลดีจึงอยากให้คนอื่นได้ทดลองดูดิฉันศรัทธาแพทย์วิถีธรรมมากคะนอกจากจะรักษาโรคได้ดี และยังประหยัดค่าใช้จ่ายได้เป็นอย่างดี^{๑๘}

๓.๑.๑๙ อาการโรคภูมิแพ้ตัวเอง(SLE)

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : หลังจากที่ได้รู้จักกับแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม และได้เข้าอบรมในค่ายใหญ่ที่อาจารย์หมอเขียวสอนและค่ายเล็กที่จิตอาสาเปิดสอนไปอบรมบ่อยประมาณ ๕-๖ ครั้ง ก็นำมาทดลองใช้ดู อบรมครั้งแรกที่วัดป่าแสงอรุณขอนแก่นปี ๒๕๕๘ และใช้มาตลอดระยะเวลา ๓ ปีที่ใช้แพทย์วิถีธรรมดูแลตัวเอง รู้สึกดีขึ้นแข็งแรงขึ้น พุดง่ายๆก็เป็นแล้วไม่ไปหาหมอดูแลตัวเองไปเลย แต่ไปพอมตามนัดทุกครั้งกลับมาก็มาใช้สมุนไพรเพราะคิดว่าน่าจะปลอดภัยมากกว่ายาแผนปัจจุบันใช้ทุกอย่าง น้ำย่านางเขียว น้ำย่านางสกัด น้ำปัสสาวะ กดจุดลมปราณ โยคะ แกว่งแขนก็ทำ ขูดขา ขูดพิช ก็ทำ สวนล้างลำไส้(ดีท็อกซ์) เข็มมือแช่เท้า พอก ทา หยด อาบน้ำผสมน้ำปัสสาวะโดยใช้ขนอนแช่ในอ่างใหญ่ ส่วนเรื่องอาหารเม็ด ๗ ลดเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ กินธัญพืช แต่ก็มีปลาบ้างเป็นบางครั้ง มีปลา มีไข่ แต่ก็พยายามลดไปเรื่อยๆ

^{๑๘} สัมภาษณ์ นางหนึ่ง (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑.

๒) ผลการประเมินภาพรวม : รักษายังไม่หายแต่อาการดีขึ้นเรื่อยๆ แต่ไม่มีปัญหาทางด้านจิตใจคือยอมรับได้ทุกอย่าง สวดมนต์ ภาวนาทุกวัน ตอนเย็นก่อนเข้านอนศึกษาเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ หรือของธรรมสิ่งในโลกย่อมเป็นไปตามกรรมก็ปล่อยวางไปเรื่อยๆ ทุกวันนี้ก็ไม่ค่อยคิดอะไรแล้ว แล้วแต่บุญแต่กรรมเพราะโรคนี้หายยาก รักษาไม่หายอาการดีขึ้นเรื่อยๆ ด้านสังคมพยายามบอกต่อสิ่งดีๆ ให้กับครอบครัวและเพื่อนบ้านเพื่อนที่ทำงาน บางครั้งก็นำน้ำสมุนไพรไปแบ่งปันเพื่อนๆ เพราะเพื่อนทุกคน ยอมรับว่าดีจริง แต่ไม่มีเวลาทำ ก็เลยทำไปแบ่งปันถือโอกาสเผยแพร่เพื่อเป็นบุญเป็นกุศลให้กับตนเองด้วยอีกทาง ด้าน เศรษฐกิจประหยัดเรียบง่ายทำได้ไม่ต้องรอกอยใคร^{๑๙}

๓.๑.๒๐ อาการโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : พอมารู้จักกับแพทย์วิถีธรรม ก็ได้ทำสวนล้างลำไส้ ทำอาหิตยละ 3 ครั้ง ทำแล้วก็รู้สึกโล่ง โปร่ง ไม่อึดอัด เบาท้อง เบาตัวดีมาก รู้สึกดีจริงๆ อาหารที่เป็นสัตว์ใหญ่ก็ไม่กินแล้ว ที่เหลือตอนนี้ก็มีปลาและไข่และผักต่างๆ ปรับรสชาติ อาหาร ลดหวาน มัน เค็ม เผ็ด แต่ก่อนนั้นก็กินเผ็ดแต่ตอนนี้เบาแล้ว เครื่องปรุงอาหาร ผงชูรสก็เลิกไม่ใช้แล้ว ปรุงด้วยเกลือ แต่มีข้อสงสัยว่าอาจจะลดไปเรื่อยๆ ทางครอบครัวก็ส่งเสริมไม่ขัดข้องอะไร หลังจากใช้การแพทย์วิถีธรรมดูแลตัวเอง สังเกตอาการตัวเองไม่น่ามีปัญหา เพราะไม่เหนื่อย แข็งแรงขึ้น ปัสสาวะขมิ้นดูก็ไม่หวานเหมือนแต่ก่อน ไปหาหมอตามนัด ปกติจะอยู่ทำงานบ้านไม่ค่อยเดินทางไปไหนบ่อยๆ จะใช้เวลาสวดมนต์ภาวนาที่บ้านเป็นประจำทุกวัน เพราะถ้าไม่ทำวันไหนรู้สึกอึดอัด แต่การสวดมนต์ภาวนาอย่างเดียวทำมานานแล้วแต่ไปตรวจเบาหวานก็ไม่ลด พอมาใช้หลักแพทย์วิถีธรรมรู้สึกว่าการดีขึ้นมาก สังเกตจากสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น จึงได้นำความรู้ไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์และบอกต่อคนใกล้ชิดให้ทดลองดูยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรมถือว่าเป็นเรื่องดีประหยัดและหาได้ง่ายมีความสุขที่ได้เป็นหมอดูแลตัวเองไม่ต้องเสียเวลาไปพบแพทย์ นอกจากมีเหตุจำเป็นจริงๆ คิฉันพอใจมาก และมีความศรัทธาการแพทย์วิถีธรรมแม้กระทั่งวิทยากรยังดเว้นสิ่งมีชีวิตเป็นอาหารเป็นตัวอย่างได้ดีมากๆ เลยทีเดียวค่ะ

๒) ผลการประเมินภาพรวม : สุขภาพร่างกายแข็งแรง กระปี้กระเป่า ไม่วิตกกังวลไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย อาศัยหลักธรรมคำสอนเป็นที่พึ่งทางใจ สวดมนต์ภาวนาตอนเย็นทุกวัน เติบโตกลม นิ่งสมาธิ แผ่เมตตาให้ตัวเองและ เจ้ากรรมนายเวรทำให้จิตใจสงบนอนหลับสบายดี และได้บอกต่อสิ่งดีๆ ให้กับครอบครัวและเพื่อนบ้าน เพราะได้นำไปใช้แล้วเห็นผล ที่

^{๑๙} สัมภาษณ์ นางชม (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

สำคัญรายจ่ายทุกวันนี้ประหยัดได้มากขึ้น ค่ายา ค่าอาหาร เครื่องปรุงรสอาหาร ประหยัด
 อย่างเห็นได้ชัดมาก^{๒๐}

๓.๑.๒๑ อาการโรคเบาหวาน

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : พอมารู้จักกับแพทย์วิถีธรรมเข้าอบรมพึ่งวิทยากร
 บรรยายสอนวิธีดูแลสุขภาพ ผมสนใจมาก ผมพยายามปฏิบัติตามทุกอย่าง น้ำยานาง ก็ทำกิน
 ทุกวัน กินอาหารน้อยลง ไม่กินของหวาน มัน เค็ม หรือเผ็ดมากไป แต่ก่อนหมอโรงพยาบาลก็
 แนะนำ แต่ก็ไม่ได้ใส่ใจปฏิบัติจริงจังอาจเป็นเพราะรู้ไม่ลึกหรือไม่ชัดเจนเลยไม่เข้าใจ แต่พอ
 มาพึ่งหมอแพทย์วิถีธรรมเล่าให้ฟัง ผมรู้สึกสนใจมากทีเดียว พอนำไปใช้ก็รู้สึกสบาย ผมอยู่
 กันสองคน ภรรยาผมทำให้กินทุกวัน กินด้วยกัน กินก่อนกินข้าว แต่ก็มีไว้ตลอดวันไม่ให้ขาด
 เพราะที่บ้านผมก็ปลูกไว้หลายอย่างแต่ไม่รู้ว่าเป็นยา พอนำไปใช้ก็รู้สึกสบาย แข็งแรงดีไม่
 เหนื่อยง่าย เบาตัวไม่อึดอัด ตอนกลางวันก็ออกไปนาทุกวันไปเลี้ยงวัว หาหญ้าให้วัวกิน ก็ไม่
 เหนื่อย เหมือนแต่ก่อน_ทุกวันนี้สบายใจแล้วก็ได้กั้วล่ออะไร ดูแลตัวเองอย่างเรียบง่ายไม่
 ต้องจ่ายค่า เดินทาง ค่ายา และเสียเวลาไปหาหมอบ่อยๆ ผมเคยทำงานเป็นปราชญ์ชาวบ้าน
 ร่วมกับคุณพ่อคำเตียง คุณพ่อสุระนันท์ที่บุรีรัมย์ ทำงานบริการสังคมมาโดยตลอด ครอบครั
 วผมก็ดูแลดี ทำอะไรก็พร้อมใจทำกัน ไปไร่ไปนา ก็ไปด้วยกัน อาหารการกินก็กินเหมือนกันเลย
 ไม่ลำบาก ตอนนี้มีแต่จะตั้งใจดูแลตัวเองให้แข็งแรง ผมซื้อหนังสือเล่มใหญ่ ราคา ๑๕๐
 บาทมาจากที่อบรม ก็อ่านอยู่ทุกวันเรื่อง ธรรมมะ สวดมนต์ทุกวันก่อนนอน ปล่อยวางไม่
 ต้องการอะไรแล้วขอเพียงสุขภาพดีก็พอแล้วและได้นำความรู้ไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์และ
 บอกต่อเพื่อนบ้าน ถ้าจะให้เข้าใจได้อย่างดีก็แนะนำ เปิดทีวีหมอเขียว จะดูและศึกษาเรียนรู้ได้
 ทุกอย่าง และเข้าใจง่าย ส่วนตัวผมถือว่าโชคดีมากที่ได้รู้จักกับแพทย์วิถีธรรมได้เป็นหมอ
 ดูแลตัวเองอีกด้วย

๒) ผลการประเมินภาพรวม : การเจ็บป่วย เบาหวานลดลง สุขภาพกายใจแข็งแรง ขึ้น
 ไม่วิตกกังวลอะไรแล้ว ตั้งหน้าตั้งตาช่วยเหลือสังคมต่อไปได้ปกติเหมือนที่เคยทำมา พยายาม
 บอกต่อสิ่งดีๆให้กับเพื่อนบ้านเพราะได้นำไปใช้แล้วเห็นผล และยังประหยัดค่าใช้จ่ายอย่าง
 เห็นได้ชัด ผมพอใจมากครับ^{๒๑}

^{๒๐} สัมภาษณ์ นางกาน (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

^{๒๑} สัมภาษณ์ นางทอง (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑ มีนาคม ๒๕๖๑.

๓.๑.๒๒ อาการโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปวดขาข้างขวา

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : ใช้น้ำยาเม็ดที่ ๑ ทำน้ำยานางดื่ม เป็นประจำทุกวัน อาหารก็กินอาหารรสจืด งด หวาน มันเค็ม เครื่องปรุงก็ไม่ใส่ผงชูรส เนื้อสัตว์ใหญ่ก็ลดเหลือ ปลา ส่วนมากทำเป็น น้ำพริกปลา ผักสดเยอะๆ ปกติชอบกินอาหารแบบบ้านๆ เรากินง่าย อร่อยดี ค่ะ เพียงแต่ทำให้รสชาติจืด ลงทุกวันนี้ก็ทานได้สบาย สุขภาพก็แข็งแรงขึ้นไม่เหนียวง่าย_ ทำเท่าที่รู้มา เช่นวิธีทำน้ำยานางเขียวดื่ม สวนล้างลำไส้ หยอดหู หยอดตา หยอกจมูก กัวซา ออกกำลังกายโยคะ แห้มือแช่เท้า บำเพ็ญบุญก็สวดมนต์ ภาวนาไปทำบุญที่วัดปกติทุกวัน เวลาไปวัดรู้สึกสบายใจดีค่ะ เคยไปทุกวันถ้าไม่ได้ไปเหมือนขาดอะไรสักอย่าง เลยต้องไปทุกวันจะไม่ได้กังวลใจ อะไรนำความรู้ไปบอกต่อเพื่อนบ้านให้นำหลักยาเม็ด หรือเทคนิค ๙ ข้อดูแลสุขภาพตนเองสุขภาพจะได้แข็งแรง

๒) ผลการประเมินภาพรวม : ทุกวันนี้สุขภาพแข็งแรงดี อาการเจ็บป่วยดีขึ้น ขาไม่ปวด เบาหวาน ความดันโลหิตลดลง สุขภาพจิตดีไม่วิตกกังวลไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย และได้บอกต่อให้กับครอบครัวและเพื่อนบ้านด้วยเพราะได้นำไปใช้แล้วเห็นผล และประหยัด เรียบง่ายได้ด้วยตัวเอง สมุนไพรก็หาได้ไม่เป็นภาระให้ใครๆต้องลำบากพยายามช่วยตัวเองทุกอย่างเพราะทุกวันนี้สุขภาพแข็งแรงดี สามารถดูแลตัวเองได้แล้ว^{๒๒}

๓.๑.๒๓ อาการโรคเบาหวาน ไขมันสูง ความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้ออ่อนแรง

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : พอมารู้จักแพทย์วิถีธรรม ก็ดื่มน้ำยานางประจำ เพราะผมปลูกไว้ใช้หลังบ้าน ใครมาขอก็ให้ แต่ไม่รู้ว่าเป็นยา พอรู้ว่าเป็น ยาสมุนไพรที่ดี ผมก็ใช้ประจำ น้ำปัสสาวะก็ดื่มประจำทุกวันปัสสาวะช่วยได้ทำให้ผมแข็งแรงขึ้น ใช้ผสมน้ำอาบ บ้าง เช็ดตัวบ้าง รู้สึกผิวพรรณดีขึ้น หรือว่าดูดี ที่เป็นตุ่มเป็นผื่นคันก็หาย ตอนนั้นผมเพาะพันธ์ พืชสมุนไพรหลายชนิด เช่น หนุ่ยม้า ยานาง รางจืด ใบเตย อ่อมแซบ ใครอยากเอาไปปลูกผมก็แจกให้ไม่เคยขาย โดยนิสสัยได้รับปลูกฝังมา จากพ่อแม่ เลยชอบปลูกพืชผัก ทุกวันนี้ก็ปลูก พืชผักกินเอง อาหาร ตอนนี้อัด เครื่องปรุง กินอาหารรสจืด ผัก ใช้แพทย์วิถีธรรมรู้สึก สุขภาพผมดีขึ้นเรื่อยๆ นอนก็หลับ พยายามกินและนอนให้ตรงเวลา คือ เข้านอนไม่เกิน ๔ ทุ่ม ก่อนนอนก็สวดมนต์ไหว้พระบ้านผมทำทุกวัน ภรรยาและลูก ก็ทำด้วยกัน ผมว่าสุขภาพผมตอนนี้ดีขึ้นมาก ครอบครัวผมสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน พ่อ แม่ ลูก ลูกผมคนหนึ่ง นั่งฟังธรรมจากยูทูบ ตลอดถึงเวลาจะป็นประจำที่ มีความรู้เรื่องธรรมะมาก เคยแนะนำให้ไป บวชแต่ยังไม่ตัดสินใจ_แต่ก่อนใช้การแพทย์แผนปัจจุบัน ยาอะไร ของกินอะไรที่ว่าดีผมก็มา

^{๒๒} สัมภาษณ์ นางจิง (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

กินหมด น้ำผลไม้ราคาแพงๆก็กิน พอมารู้จักแพทย์วิถีธรรมผมเลิกหมดทุกอย่าง เพราะใช้แล้วทำให้ดีขึ้น

๒) ผลการประเมินภาพรวม : การเจ็บป่วยด้านร่างกายดีขึ้น จิตใจก็สบายไม่วิตกกังวลไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย อะไรจะเกิดก็ปล่อยให้มันเกิดพอปล่อยวางพอปล่อยวางได้ ก็รู้สึกว่าจะไรก็ดีไปด้วยด้วยไม่คิดมากและได้บอกต่อเพื่อนบ้านเพราะผมใช้แล้วเห็นว่าดี แม้ยังไม่หายแต่ร่างกายผมแข็งแรงขึ้น และยังประหยัดได้อีกด้วย^{๒๓}

๓.๑.๒๔ อาการโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : หลังจากได้รับอบรมแล้ว ก็ทำน้ายานางดื่มทุกวันปั่นกินสดๆทุกวัน ตื่นมาตอนเช้าก่อนจะออกจากบ้านไปที่ไหนก็ตามจะดื่มน้ำสมุนไพรเสียก่อน ผู้สอนท่านบอกว่า ยานางเป็นยามาแต่ไม่เคยรู้มาก่อน รู้แต่แกงใส่หน่อไม้กับผักขี้เหล็ก พอแม่ท่านพาทำกิน ถ้าไม่แกงหน่อไม้ก็ไม่ได้กินยานาง แต่พอรู้ว่าเป็นยา ก็เลยทดลองดื่มดู บังเอิญที่บ้านปลูกไผ่เยอะและมีสมุนไพรอื่นๆ ที่เป็นฤทธิ์เย็นก็เลยทำดื่มแล้วรู้สึกเบา สบาย กระบี่กระเป่ากินด้วยกันทั้งครอบครัวแล้วดื่มกินทุกวัน ค่ะ ดื่มตอนเช้า-เย็น เวลาท้องว่าง ดื่มกินก่อนอาหาร นอกนั้นก็ดื่มกินเหมือนกินน้ำปกติ อาหารเนื้อสัตว์ใหญ่ ก็ลด กินอาหารรสจืด งดหวาน มัน เค็ม ไม่เหนียวล้าอ่อนเพลียเหมือนแต่ก่อนกินอาหารรสจัดเป็นประจำค่ะ สอนล้าล้าไส้ โลงโปร่งสบายดี ออกกำลังกายเดินรอบบ้านแกว่งแขน ทำทุกวัน แกว่งแขนวันละ ๓๐๐- ๕๐๐ ครั้ง บำเพ็ญบุญสวดมนต์ภาวนาก่อนเข้านอนและนั่งสมาธิ ไปตักบาตรทำบุญที่วัดเป็นประจำ ไม่มีปัญหาทางด้านจิตใจเพราะเป็นคนโกรธง่ายหายเร็ว ไปวัด เข้า-เที่ยง คือ ไปจัดสำหรับอาหารถวายพระไปทุกวันไม่เคยขาดทุกวันนี้ นำนํ้าเขียวไปถวายพระด้วยและได้บอกต่อเพื่อนบ้านให้ทดลองใช้ในเวลาเจ็บป่วย ไม่ต้องไปหาหมอก็ได้ให้ลองทำดู ประหยัดดีด้วย

๒) ผลการประเมินภาพรวม : ร่างกายดีขึ้นทั้งเบาหวานความดันลดลง สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี ด้านจิตใจดีขึ้นไม่วิตกกังวลปล่อยวางได้สวดมนต์ภาวนาก่อนนอนทุกวันทำให้ปกติไม่กลัวโรค ไม่กลัวตายเพราะอายุมากแล้วพอใจแล้วที่มีอายุได้ยาวนานขนาดนี้ ได้บอกต่อบอกต่อญาติพี่น้องและเพื่อนบ้านให้ทดลองใช้ดูใช้แล้วสุขภาพแข็งแรงดีไม่เจ็บป่วยก็

^{๒๓} สัมภาษณ์ นางวัน (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

ดื่มได้ ประหยัดอย่างมาก สมุนไพรหาได้เองและมีตามป่าตามทุ่งนาก็เยอะ หามาปลูกไว้ในบ้านก็เป็นยาดูแลตัวเองได้^{๒๔}

๓.๑.๒๕ อาการโรคภูมิแพ้ตัวเอง(SLE) เป็นมานาน ๒๐ ปี

๑) แนวปฏิบัติเพื่อการรักษา : แรกๆใช้ยาแผนปัจจุบัน ทานยาตามคำสั่งแพทย์เป็นประจำทุกวันอาการขึ้นๆลงๆซ้ำซาก นี่ถือว่าโชคดีมาก หลังจากที่ได้รู้จักกับแพทย์ทางเลือก วิถีธรรม และได้เข้าอบรมในค่ายใหญ่ที่อาจารย์หมอเขียวสอนและค่ายเล็กที่จิตอาสาเปิดสอนไปอบรมบ่อยประมาณ ๕-๖ ครั้ง ก็นำมาทดลองใช้ดูตั้งแต่อบรมครั้งแรกที่วัดป่าแสงอรุณ ขอนแก่นปี ๕๘ และใช้มาตลอดระยะเวลา ๓ ปีที่ใช้แพทย์วิถีธรรมดูแลตัวเอง รู้สึกดีขึ้น แข็งแรงขึ้น พุดง่ายก็ถือเป็นแล้วไม่ไปหาหมอดูแลตัวเองไปเลย แต่จะไปพอมตามนัดทุกครั้งกลับมาก็มาใช้สมุนไพรเพราะคิดว่าน่าจะปลอดภัยกว่ายาแผนปัจจุบันทานก็เป็นส่วนน้อยมากพยายามลดคิดว่าในที่สุดก็จะหยุดยาแผนปัจจุบัน ตอนนี้ใช้เทคนิค ๙ ข้อ ของแพทย์วิถีธรรมดูแลตัวเองแต่ก่อนที่ยังไม่ใช้แพทย์วิถีธรรมเป็นบ่อยๆอาการกำเริบบ่อย ว่างานบ่อยมาก อาชีพ พยาบาล ทำงานที่จุดผู้ป่วยนอกที่มาใช้บริการเป็นงานไม่ต้องขึ้นเวร เวลาทำงานมีเจ้าหน้าที่ช่วยกันหลายคนก็พออยู่ได้ ทำงานก็อาศัยแต่เพื่อนร่วมงาน บางครั้งมาทำงานก็เหนื่อยมากงานในหน้าที่เพื่อนก็ช่วยทำดีมากเลยคะทุกวันนี้สบายขึ้นไม่ทรมาน ใช้ทุกอย่างครบ ๙ ข้อ น้ำยานางเขียว น้ำยานางสกัด น้ำปัสสาวะ กดจุดลมปราณ โยคะ แกว่งแขน ก็ทำ ขูดขา ขูดพิษ ก็ทำ สอนล้างลำไส้ (ดีท็อก) แช่มือแช่เท้า พอก ทา หยอด อาบน้ำผสมน้ำปัสสาวะโดยใช้นอนแช่ในอ่างใหญ่เรื่องอาหารยาเม็ดที่ ๗ ลดเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่กินธัญพืช แต่ก็มีปลาบ้างเป็นบางครั้ง มีปลา มีไข่ แต่ก็พยายามลดไปเรื่อยๆ โรคนี้ส่วนมากก็รักษาไม่หาย พอใช้หลักแพทย์วิถีธรรมถึงไม่หายขาดแต่ก็อยู่ได้แบบสบายๆคะ สวดมนต์ ภาวนาทุกวัน ตอนเย็นก่อนเข้านอนศึกษาเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ สรรพสิ่งในโลกย่อมเป็นไปตามกรรมก็ปล่อยวางไปเรื่อยๆ ทุกวันนี้ก็ไม่ค่อยคิดอะไรแล้ว แล้วแต่บุญแต่กรรมเพราะโรคนี้ส่วนมากก็รักษาไม่หาย แต่ทุกวันนี้ใช้แพทย์วิถีธรรมก็ดีขึ้นกว่าเดิมมากอาการกำเริบที่มักเกิดขึ้นบ่อยๆก็ลดลงได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคุณพ่อคุณแม่ เพื่อนบ้านและเพื่อนร่วมงานเสมอจึงทำให้เกิดกำลังใจต่อสู้ต่อไปคะ

๒) ผลการประเมินภาพรวม : การเจ็บป่วยด้านร่างกายดีขึ้น ด้านจิตใจดีขึ้นไม่วิตกกังวลไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย ด้านสังคมพยายามบอกต่อสิ่งดีๆให้กับครอบครัวและเพื่อนบ้าน เพื่อนที่ทำงาน บางครั้งก็นำสมุนไพรไปแบ่งปันเพื่อนๆ เพราะเพื่อนทุกคน ยอมรับว่าดีจริง

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางมด (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

แต่ไม่มีเวลาทำ ก็เลยทำไปแบ่งปันถือโอกาสเผยแพร่เพื่อเป็นบุญเป็นกุศลให้กับตนเองด้วยอีกทาง ด้าน เศรษฐกิจ ประหยัดเรียบง่ายทำได้ไม่ต้องรอคอยใคร สมุนไพรหาได้เอง หาได้ไม่ยากเพียงเอามาปลูกไว้ในบ้านเพื่อเป็นหมอดูแลตัวเองทุกวันนี้สะดวกสบายไม่ต้องวิ่งหาหมอ ในยามฉุกเฉินเพราะอยู่ได้สบายขึ้นกว่าเดิมแล้ว^{๒๕}

เพราะฉะนั้นการมีสุขภาวะที่ดีทั้ง ๔ ด้านตามที่กล่าวแล้ว นอกจากนี้นี้ยังสุขภาวะอื่นๆ ซึ่งเป็นสุขภาวะทางกายเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งประกอบด้วย เช้า ล่ำ ไล่ ผิวหนัง เป็นต้น ได้ปฏิบัติตามแนวของแพทย์วิถีธรรมด้วยการดื่มน้ำย่นาง น้ำปัสสาวะ ใช้ผลพอกเข้า ออกกำลังกาย ยืดเหยียดตามแบบโยคะ โดยยึดถือตามแนวโยคะ ๘ ทำเป็นสำคัญ ทานอาหารมังสวิรัต มี การประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ เข้าใจเรื่องเป็นอย่างดีว่า ทาน ดื่มน้ำทำอะไรอย่างไร ผลที่ได้รับจะเป็นอย่างนั้น เมื่อมีโอกาสดีก็จะสวนล่ำไล่หรือทำดีที่ออก นอกจากนี้ยังมีการแช่มือ แช่เท้า ทำการกดจุด กัวซา ลด ละ เลิกการทานอาหารที่ปรุงด้วยซอส น้ำปลา ผลุรสตลอดทั้งเครื่องปรุงๆ ที่มีอยู่ในท้องตลาด เมื่อได้ปฏิบัติตามแนวปฏิบัติของแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่นแล้ว เป็นเหตุให้ชีวิตในปัจจุบันเป็นชีวิตที่มีสุขภาวะทางกาย สังคม จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะสุขภาพกายมีความแข็งแรง สุขภาพจิตมีความเข้มแข็งมั่นคง และสามารถอยู่กับครอบครัวรวมทั้งบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

๓.๒ วิเคราะห์ผลการสัมภาษณ์

๓.๒.๑ สุขภาวะทางกาย

สุขภาวะทางกายของผู้ที่ใช้บริการ แพทย์วิถีธรรม (หรือวิถีพุทธ) ด้วยอาการของโรคต่างๆ เช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไตวายไตเสื่อม โรคภูมิแพ้ ผื่นคัน ปวดขา ริดสีดวงจมูก ริดสีดวงทวาร โรคกระเพาะอาหาร มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะปกติมากขึ้น อาการเจ็บป่วยทุเลา มีความรู้สึกสบาย มีกำลัง โปร่ง เบาอกมากกว่าเดิม ทุกคนที่ใช้แพทย์วิถีธรรมอาการดีขึ้น และบางคนได้หายจากโรค เนื่องจากนำหลักการแพทย์วิถีธรรมไปใช้อย่างเคร่งครัด ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เทคนิค ๙ ข้อ บางคนทำทุกข้อบางคนเลือกทำตามอาการของโรคจริงๆทำให้เกิดผลดีและมีความมั่นใจเข้าใจวิธีใช้ได้ถูกต้องเพราะได้ศึกษาเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจากช่องทางการสื่อสารต่าง เช่น ทีวีหมอเขียว การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของจิตอาสา หรือผู้เจ็บป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีธรรม วิถีพุทธ จาก ยูทูบ ซีดี เอ็มพี ๓ บางคนได้ซื้อหนังสือ และอุปกรณ์ไปใช้ที่บ้าน แต่การกินอาหารเป็นยาจะเป็นเรื่องยากที่จะเอาชนะกิเลส อาหารเป็นพิษ เป็นอาหารที่เคยกินจนเคยชินมาก่อนที่รู้สึกว่าร่อยมาจากความไม่รู้ของผู้เจ็บป่วยทางกาย จึงเป็นเรื่องยากมาก เนื่องจากติดใจรสชาติจากเครื่องปรุงรส ที่เชื่อว่ามันอร่อย

^{๒๕} สัมภาษณ์ นางเอก (นามสมมติ), ชาวอำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑.

มาก แต่ต้องสู้เพราะกินอาหารเป็นยาทุกคนที่หายจากโรค ต้องใช้ความพยายาม และคิดเสมอว่ากินอาหารเป็นยา แล้วจะรักษาเราให้หายจากโรคได้ เพราะฉะนั้นผู้ต้องการหายจากโรคก็ต้องอดทนสู้กับกิเลสให้ได้ มันจะสู้ยากก็ต้องพยายาม การตัดสินใจได้ นับว่าสุดยอดและเป็นบุญ การมาเข้าค่ายแพทย์วิถีธรรมแต่ละครั้งนี่ก็ เหมือนมาเติมพลังบุญ ผู้เคยไปเขาค่าย ที่เข้ามานี้ก็เพื่อมาลดกิเลสให้กับตัวเอง ไม่แต่ผู้เจ็บป่วยเท่านั้น แต่จิตอาสาทุกคนเมื่อไปค่ายใหญ่(สวนป่านาบุญ ๑)ก็จะพูดคำนี้เช่นกัน เพราะข้างนอกมีแต่สิ่งล่อตาล่อใจเยอะแยะไปหมด ในการเข้าค่ายได้ไปบำเพ็ญฐานงานการทำงานในฐานะงานอาจารย์สอนให้ ผูกใจให้จดจ่อต่องานที่ทำเหมือนทำสมาธิไปด้วย ซึ่งจริงๆ ในเรื่องของการทำงาน การทำงานนี้ คุณหมอเขียวเองก็บอกว่ามันเป็นตัวที่จะทำให้เราบรรลุธรรมเร็ว จะช่วยทำให้เราหายจากการป่วยเร็วขึ้นทั้งทางกายและทางใจผู้เจ็บป่วยส่วนมาก จะปฏิบัติอย่างนี้

๓.๒.๒ สุขภาวะทางจิตใจ(จิตวิญญาณ/ปัญญา)

สุขภาวะทางจิตของผู้ใช้บริการแพทย์วิถีธรรมหรือวิถีพุทธ มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น บอกเล่าถึงความทุกข์ที่ลดลงความสุขที่เพิ่มขึ้น ความโปร่งโล่งเบาสบายใจ ความเข้าใจ และวิธีการพิจารณาจัดการความกลัวและความเครียดที่เหมาะสมได้ (ไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย ไม่เร่งผล ไม่กังวล) พิจารณาวางใจและยกจิตให้สูงขึ้น มีจิตที่คิดอยากช่วยเหลือผู้อื่น มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในแนวทางการแพทย์วิถีธรรม มีความเชื่อและเข้าใจในกฎแห่งกรรมและผลกรรมที่ชัดเจนมากขึ้น มั่นใจในการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง และการนำแนวทางวิถีธรรมไปปฏิบัติต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากการเรียนรู้ในค่ายฝึกอบรมแล้ว ยังได้ศึกษาจากช่องทางต่างๆ ที่อาจารย์หมอเขียวถ่ายทอดสื่อสาร เช่น แผ่น ซีดี วีซีดี บทบาททวนธรรมที่ได้ท่องจำจนขึ้นใจเรื่องบาป บุญ กรรมดี กรรมชั่ว สวดมนต์ภาวนา เดินจงกรม นั่งสมาธิ อธิฐานจิต แผ่เมตตา ปรับสภาพจิตของตัวเอง โดยอาศัยหลักธรรมคำสอนเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจการเสวนาธรรมในกลุ่มมิตรดีสหายดีเป็นแรงจูงใจสู่การปฏิบัติ บางคนถือศีล ๕ แม้ยังทำไม่ได้ทุกข้อแต่ก็พยายาม ทำให้สุขภาวะ ทางจิตใจดีขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกได้เลยว่าจิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญมากๆ ต้องมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ กำลังใจเป็นสิ่งดีที่สุด ต้องเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่บางคน ถึงระดับจิตวิญญาณมีความพร้อมทางปัญญาอย่างฉลาดใช้พลังหมู่กลุ่มยึดดีอาศัยดี ทำให้ไม่ต้องใช้ยารักษาโรคอีกต่อไป นอกจากนั้น ผู้เข้าโครงการยังได้ศึกษา เรื่องสุขภาวะทางปัญญาหรือทางจิตวิญญาณ ถือว่าเป็นเรื่องมีความจำเป็นมากต่อสุขภาวะอื่นๆ ข้างต้น เพราะจิตวิญญาณตามนัยแห่งปัญญาจัดเป็นว่าสุขภาวะภายในที่คอยกำกับสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางใจ และสุขภาวะทางสังคม เพราะหากมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสมบูรณ์แล้ว จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นมากผู้ป่วยหลายคน ได้ศึกษาและเข้าใจวิธีการลดกิเลสที่สามารถปฏิบัติได้จริง และเห็นผลจากการปฏิบัติว่ากิเลสลดได้จริง มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการพัฒนาด้านศักยภาพทางจิตวิญญาณอย่างเต็มที่ มีความเข้าใจในชีวิตและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญขึ้น สามารถเห็นและลดความโลภ โกรธ หลงของตนได้อย่างชัดเจน มีความเชื่อมั่นในกรรมและผลของ

กรรม มีความเชื่อมั่นในการกระทำ การสร้างแต่คุณงามความดี การให้อภัย มีความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น ด้วยการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นได้อย่างเป็นสุขซึ่งผู้เจ็บป่วยส่วนใหญ่สามารถทำได้

เพราะฉะนั้น รายละเอียดเกี่ยวกับผลการปฏิบัติงานสุขภาวะทางจิตใจหรือจิตวิญญาณ สรุปความได้ว่า เรื่องจิตวิญญาณเป็นเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกว่าจะทานอะไรก็จะพิจารณาถึงประโยชน์ และคุณค่าของอาหาร โดยคิดเสมอๆ ว่าไม่มีใครรักเราเท่ากับเรารักตัวเอง จะตั้งใจกินอาหารเป็นยา เชิญชวนผู้อื่นให้หันมาทานอาหารสุขภาพมากขึ้น แม้เป็นเรื่องยากเพราะทุกคนมีกิเลส ซึ่งเป็นเรื่องสู้ได้ ยากจริงๆ เพราะข้างนอกมีสิ่งล่อตาล่อใจมาก มีจิตใจเชื่อว่า ทานอะไร ทานอย่างไร ย่อมได้รับผล อย่างแน่นอน ไม่มีผลเป็นอย่างอื่นเด็ดขาด

๓.๒.๓ สุขภาวะทางสังคม

สุขภาวะทางสังคมได้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นผู้เจ็บป่วยส่วนมาก มีความเชื่อมั่น ในการเป็นหมอที่จะดูแลตนเองได้ โดยให้คำแนะนำบอกต่อผู้ที่สนใจทุกคน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น สามารถจัดสรรเวลาช่วยเหลือผู้อื่น สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับ ครอบครัวและเพื่อนบ้าน ทุกคนมีความสุขแม้จะยังไม่หายจากโรคก็อยู่ได้เป็นอย่างดี จึงอยากบอกต่อ แนะนำให้ชาวบ้านช่วยกันปลูกสมุนไพร และจะจะได้มีไว้ใช้ในยามจำเป็น นอกจากเป็นยาแล้วยังเป็น อาหารและรับประทานได้ด้วย อยากให้มีไว้ใช้ทุกครัวเรือน เช่น ย่านาง หญ้าปักกิ่ง หญ้าม้า เบญจรงค์ และอื่นๆ ปลูกไว้ให้เยอะๆ จะได้มีใช้ทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดอย่างเพียงพอ เวลาเหน็ดเหนื่อยจาก การทำงานก็ดื่มแทนน้ำได้ถึงเหนื่อยแต่ก็สุขใจที่มีโอกาสได้ทำเพื่อผู้อื่น และสอนให้ผู้อื่น(ไม่ได้เข้า อบรม)ทำเป็น ส่วนผู้เจ็บป่วยที่ยังดูแลตัวเองไม่ได้ก็ช่วยกันดูแลเป็นการเสริมพลังและให้กำลังใจแก่กัน และกัน ถ้าเราก็คิดว่ามันเป็นบุญกุศลแล้วที่เราได้ทำบุญ กุศลให้เพื่อนบ้าน ก็เพราะใจอยากทำ ทำแล้ว สบายใจ ทำไปเรื่อยๆ มีเพื่อนมาช่วย ทำน้อยบ้างมากบ้างก็ไม่รู้สึกทุกข์ แนะนำให้ญาติที่เจ็บป่วยแม้แต่ ไม่ได้เข้าอบรมโครงการ เช่น เป็นมะเร็งในเม็ดเลือดให้ดื่มสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ปรับสมดุลร้อนเย็น และแนะนำให้ไปเข้าค่ายสุขภาพหมอยาเขียว คนใกล้ๆ ตัวเรานี่ เราก็สามารถที่จะช่วยเหลือเขาได้ แล้ว ในทางเดียวกันนี้ เราก็สามารถที่จะไปเกื้อกูลค่อยๆ ขยายไปในพื้นที่ตามความเหมาะสม เราก็ได้กุศลผู้ เจ็บป่วยหายจากโรค ค่ามีแต่ บวก ไม่มีลบ มีความตั้งใจที่เอาประสบการณ์ ไปปรับใช้ช่วยเหลือผู้อื่น ให้พ้นทุกข์ ยิ่งสมัครเป็นจิตอาสาด้วยก็ยิ่งเพิ่มคุณค่าให้กับตัวเอง ยิ่งบทบาททางสังคมทุกคนถ้าให้ ความสำคัญอย่างแท้จริงแล้ว ยิ่งได้กุศลมากขึ้นทำให้มีโอกาสช่วยเหลือมวลมนุษยชาติได้มากขึ้นซึ่งผู้ เจ็บป่วยต่างก็พอใจ

เพราะฉะนั้น รายละเอียดเกี่ยวกับผลการปฏิบัติงานสุขภาวะทางสังคมสรุปได้ว่าเรื่องของ สังคม เป็นเรื่องเกี่ยวกับความเมตตาที่มีความโอบอ้อมอารีย์ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ดูแลกันและกัน ลด ละ เลิกความเห็นแก่ตัวช่วยกันสร้างสรรค์ สังคมให้เจริญงอกงาม สร้าง ประโยชน์ให้สังคมและ

ประเทศชาติ สังคมมีสุข ประเทศชาติมีตัวเราก็สุขด้วย การช่วยกันสอดส่องดูแลให้ทุกคนเป็นคนดีนั้น จำเป็นต้องช่วยกันมีความจริงใจไม่หวังผลประโยชน์ใดๆ คือสุขภาวะทางสังคม

๓.๒.๔ สุขภาวะด้านเศรษฐกิจ

สุขภาวะด้านเศรษฐกิจการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมวิถีพุทธสุขภาวะทางด้านเศรษฐกิจได้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นมาก ผู้เจ็บป่วยส่วนมากพอใจกับการใช้การแพทย์วิถีธรรมวิถีพุทธ ดูแลสุขภาพในตนเองได้ฟื้นฟูการแพทย์แผนโบราณที่เคยมีมาตั้งแต่สมัยปู่ย่า ตา ยายและมีความเชื่อยาสมุนไพรโบราณรักษาโรคให้หายได้การเป็นหมอที่จะดูแลและตนเองนั้น สอดคล้องและเหมาะสมกับคนไทยเพราะเมืองไทยมีแหล่งธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ สมุนไพรที่กล่าวถึงในหลักสูตรแพทย์วิถีธรรมนั้นมีหลากหลายเหมาะสำหรับใช้ในการรักษาโรคเบื้องต้นและคนจะไม่ล้นโรงพยาบาล นิดๆหน่อยๆ เล็กๆ น้อยๆรู้แต่จะต้องไปพบแพทย์ ไม่รู้จักสมุนไพร ไม่รู้วิธีพึ่งพาตัวเอง เบื้องต้น พึ่งตัวเองไม่ได้หรือพึ่งตัวเองได้น้อย พอมาเข้าค่ายอบรมเรียนรู้นำไปใช้ได้ผล ผู้เจ็บป่วยทุกคนมีความพอใจ การแพทย์วิถีธรรมวิถีพุทธสอนให้ประหยัดและพึ่งพาตนเองพอมาใช้จริงๆปรากฏว่าประหยัดมากได้กว่าที่คิด เช่น ค่ายาแผนปัจจุบันมีการเลิกใช้หรือใช้น้อยลงใช้สมุนไพร ใช้ธรรมะในการรักษา ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปพบแพทย์น้อยลง ค่าอาหารลดน้อยลงจากการกินอาหารเป็นยา ค่าเครื่องปรุงรสลดกิเลสลดลง เคยซื้อเครื่องปรุงรสมากมายชนิดจากการโฆษณามากมายหลายชนิดลดลงใช้เกลืออย่างเดียว สมัยพ่อ แม่ปู่ ย่าตายาย อาหารลูกหลานก่อนไปโรงเรียนหาไม่ทันก็โรยเกลือเล็กน้อยได้เติบโตใหญ่มาเท่าทุกวันนี้ แต่มีบางคนติดจนถอนตัวไม่ขึ้นแม้จะพยายามเลิกก็ยังคิดถึงมัน กับการดูแล การใช้สมุนไพรรักษาโรค หามาเอง ปลูกเอง ใช้เองเป็นหมอแลตัวเองเป็นการประหยัดช่วยตัวเองและช่วยชาติและสังคมโดยรวม ยิ่งกว่านั้นยังมียา มโหสถในตัวไม่ต้องหายากและไม่ต้องซื้อหาพร้อมใช้ได้ทุกเมื่อ ผู้เจ็บป่วยทุกคนที่ดื่ม พอใจและ ทำให้สุขภาพแข็งแรง ทำงานไม่เหนื่อย และรักษาโรคได้เป็นอย่างดี สังเกตจากการสัมภาษณ์ ผู้ที่ใช้อยาเม็ดนี้รักษาโรคจะหายเร็วขึ้น รักษาได้ทุกโรคเช่นกันสมัยพระพุทธเจ้าก็ใช้สมุนไพรเม็ดนี้รักษาอาการเจ็บป่วยของพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งเรียกกันว่า”น้ำมูตรเน่า”อีกอย่างที่ประหยัดโดยไม่ต้องลงทุนคือหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีความศักดิ์สิทธิ์ยิ่งกว่าสิ่งใดๆ เพียงนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันก็รักษาโรคได้ ผู้ใช้ความเพียรพยายาม สวดมนต์ภาวนา วิปัสสนา กรรมฐานนั่งสมาธิทำจิตให้ว่าง แผ่เมตตาปฏิบัติกรรมดีลดล้างกรรมชั่วซึ่งเป็นความปารถนาของทุกคนต่างก็อยากสร้างกรรมดี

๓.๓ สรุป

รายละเอียดทั้งหมดข้างต้นเป็นข้อความที่แสดงถึงผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่นสามารถสรุปความอันเป็นสาระสำคัญได้ว่า ตาที่เคยขุนมักกลับมามองเห็นได้ชัดมากขึ้นเรื่อยๆ ผิวน้ำที่เคยเป็นผื่นคันกลับเรียบปกติเหมือนเดิม การกัวชาและล้างลำไส้หรือการดีท็อกซ์ ช่วยให้มีความสุขภาพแข็งแรง ฟันแข็งแรงจนสามารถกัดกินอาหารที่มีลักษณะแข็งได้สะดวกมากขึ้น และสิ่งสำคัญในชีวิตทุกวันนี้ คือมีสติในการบริโภคมากด้วยการไม่กินจุบกินจิบเหมือนที่เคยปฏิบัติมาเป็นเวลานาน

สุขภาวะทางกายเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งประกอบด้วยเช่า ลำไส้ ผิวน้ำ เป็นต้น ได้ปฏิบัติตามแนวของแพทย์วิถีธรรมด้วยการดื่มน้ำยำนาง น้ำปัสสาวะ ใช้ผลพอกเช่า ออกกำลังกาย ยืดเหยียดตามแบบโยคะ โดยยืดถือตามแนวโยคะ ๘ ทำเป็นสำคัญ ทานอาหารมังสวิรัต มีการประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ เข้าใจเรื่องเป็นอย่างดีว่า ทาน ดื่ม ทำอะไรอย่างไร ผลที่ได้รับจะเป็นอย่างนั้น เมื่อมีโอกาสดีก็จะสวนลำไส้หรือทำดีท็อกซ์ นอกจากนี้ยังมีการแช่มือแช่เท้า ทำการกดจุด กัวชา ลด ละ เลิกการทานอาหารที่ปรุงด้วยซอส น้ำปลา ผลสุรส ตลอดจนทั้งเครื่องปรุงๆ ที่มีอยู่ในท้องตลาด เมื่อได้ปฏิบัติตามแนวปฏิบัติของแพทย์วิถีธรรมจังหวัดขอนแก่นแล้ว เป็นเหตุให้ชีวิตในปัจจุบันเป็นชีวิตที่มีสุขภาวะทางกาย สังคมจิตใจ (จิตวิญญาณ/ปัญญา) และเศรษฐกิจ โดยเฉพาะสุขภาวะทางกายมีความแข็งแรง สุขภาพจิตมีความเข้มแข็งมั่นคง และสามารถอยู่กับครอบครัวรวมทั้งบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

ชีวิตรู้สึกมีพลัง สดชื่น เบิกบานใจ มีผลตามตัวเกือบจะเป็นสี่เดียวกัน รู้สึกว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์มาก มีความเชื่อเรื่องกรรมมากขึ้นว่ากรรมให้ผล (วิบาก) จริง การเจ็บป่วยถือว่าเป็นสิ่งมาทดลองจิตใจ และสุดท้ายที่เป็นพิเศษคือมีจิตใจมั่นคงแข็งแรง เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และมีความพร้อมที่จะดูแลตนเองให้แข็งแรงมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว และมีสุขภาพแข็งแรงมากขึ้น น้ำหนักลดลง ได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น ดีใจมาก ยามเจอวิกฤติก็สามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ ได้มีโอกาสใช้เทคนิค ๙ ข้อ ในการดูแลสุขภาพ เมื่อมีสุขภาพดีเกิดปณิธานว่าจะเป็นคนดีของสังคม และพยายามถ่ายทอดสิ่งที่รู้แก่ผู้อื่น เช่น กดจุด กัวชา เป็นต้น

เรื่องจิตวิญญาณเป็นเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกว่าจะทานอะไรก็จะพิจารณาถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหาร โดยคิดเสมอว่า ไม่มีใครรักเราเท่ากับเรารักตัวเอง จะตั้งใจกินอาหารเป็นยา เชิญชวนผู้อื่นให้หันมาทานอาหารสุขภาพมากขึ้น แม้เป็นเรื่องยากเพราะทุกคนมีกิเลส ซึ่งเป็นเรื่องสู้ได้ยาก

จริงๆ เพราะข้างนอกมีสิ่งล่อตาล่อใจมาก มีจิตใจเชื่อว่า ทานอะไร ทานอย่างไร ย่อมได้รับผลอย่างแน่นอน ไม่มีผลเป็นอย่างอื่นเด็ดขาด

การมีสุขภาวะที่ดีทั้ง ๔ ด้านตามที่กล่าวแล้ว นับเป็นผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มีจุดมุ่งหมาย ช่วยคนให้พ้นทุกข์ อันได้แก่ทุกข์ทางกายโดยความเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ทุกข์ทางใจจิตใจไม่เป็นสุข ที่เกี่ยวพันมาจากสุขภาวะทางกาย ทำให้เกิดความเครียดความกังวลใจ กลัวโรคจะรักษาไม่หายบ้าง กลัวตายบ้าง สิ่งเหล่านี้ทำให้จิตใจไม่เป็นสุข ทุกข์ทางเศรษฐกิจ ภูมิปัญญาไม่มีค่าใช้จ่ายค่ายา ค่าเดินทางไปพบแพทย์ ค่าอื่นๆเช่นอาหารการกินอยู่ผู้ฐานะไม่ดีถึงกับยอมเจ็บป่วยอยู่ที่บ้านปล่อยให้ไปไปตามเวรตามกรรมไม่ยอมไปดูแลรักษาตัวเอง จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม/องค์กรแพทย์วิถีธรรมได้ให้ความสำคัญกับมนุษยชาติ ซึ่งจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไม่เฉพาะจังหวัดขอนแก่น แต่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ จะลงมือทำไปพร้อมๆกัน มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือการช่วยคนให้พ้นทุกข์ ทั้ง ๔ มิติ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ(จิตวิญญาณ/ปัญญา) สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางเศรษฐกิจ จากข้อมูลที่กำลังกล่าวมาแล้วทั้งหมดในเบื้องต้นจะเห็นว่าผู้ใช้บริการแพทย์วิถีธรรมต่างก็พอใจมีความสุขที่มีโอกาสได้รู้จักกับการแพทย์วิถีธรรมวิถีพุทธ

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่นมีวัตถุประสงค์ เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาประวัติการพัฒนาจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ๓) เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ผู้วิจัยจึงสรุปผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

๔.๑.๑ ประวัติจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นบุคคลนานาชาติพันธุ์ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ที่ได้เรียนรู้การแพทย์วิถีธรรม ตามสื่อต่างๆ แล้วนำไปปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเอง โดยประยุกต์ใช้ให้เข้ากับวิถีชีวิตประจำวัน สร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อมๆ กับการเกื้อกูลผู้อื่น ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี สามารถพึ่งตนในการสร้างสุขภาวะพร้อมกับถ่ายทอดองค์ความรู้เอื้อเพื่อเกื้อกูลให้ผู้อื่นการปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญกับการเตรียมความพร้อม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้ การติดต่อสื่อสาร สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มุ่งประโยชน์ต่อส่วนรวม การทำงานทุกอย่างเป็นไปด้วยความสมัครใจ มีความรักความเมตตา ตามหลักพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และ สังคหะวัตถุ ๔ คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา

การพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นส่วนหนึ่งจะใช้ยุทธศาสตร์ “คำคมเพชรจากใจเพชร” เป็นยุทธศาสตร์ที่ใช้ในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ทุกคำสอนได้กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก ที่ ดร.ใจเพชรกล้าจน ได้เรียนรู้จากครูบาอาจารย์และพากเพียรปฏิบัติ จนเกิดปัญญา จึงได้นำมาเรียบเรียงเป็น “บททบทวนธรรม” เป็นภาษาง่ายๆ แม้ถ้อยคำจะไม่ตรงเสียทีเดียวแต่เนื้อหาสาระเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหากผู้ใด ได้พยายามทบทวนธรรมอย่างเข้าใจความหมายเนื้อหาสาระ พิจารณา ทบทวนซ้ำๆ จากคำเดิมๆ ทบทวนทุกๆ วัน แล้วจะพบกับปฎิหาริย์ คือ จะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่มีความทุกข์ จะด้วยอะไรก็แล้วแต่ ธรรมะคือปัญญาดับทุกข์ หรือคาถา ดับทุกข์ การได้ทบทวนธรรม โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้อง ให้เข้าไปในจิต จะสามารถทำลายกิเลส ที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้จะเกิดปัญญาการพัฒนาจิตวิญญาณของจิตอาสาส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา

หากกล่าวเฉพาะการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีขั้นตอนการทำงานอย่างเป็นระบบ ดังนี้

๑) ผู้บริหารองค์กรเป็นผู้มีภูมิปัญญาที่สามารถวิเคราะห์กลไกการเกิดการหายของโรคได้ด้วยหลัก ๓ ประการอันได้แก่หลักธรรมคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า พระราดำรัสและพระบรมราโชวาทของพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ กลไกธรรมชาติในร่างกายมนุษย์ มีความสอดคล้องแสดงให้เห็นมีเหตุมีผลที่น่าเชื่อถือ

๒) การปฏิบัติงานของจิตอาสามีแผนงานโครงการเป็นขั้นเป็นตอน จากบนสู่ล่างมีการประสานงานหลากหลายช่องทาง

๓) จิตอาสามีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตัวเองสามารถเลือกศึกษาหาความรู้ได้หลากหลายช่องทาง

๔) จิตอาสาเชื่อมั่นในหลักธรรมคำสอน สามารถสัมผัสได้ จากการวางตัว การรับประทาน อาหารมังสวิรัต เว้นขาดจากสิ่งมีชีวิตทั้งปวง ทุกคนที่เป็นจิตอาสาถือปฏิบัติในแนวเดียวกัน

๕) จิตอาสาความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติงาน อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย มีความสุขกับการทำงานมีการประเมินผลการปฏิบัติงานทุกขั้นตอน รวมถึงการตรวจสอบภาวะธรรมทางด้านจิตใจ หลังจากปิดค่ายการอบรมทุกครั้ง

๖) การสร้างหลักสูตรการเรียนการสอน เรียบง่ายแนวเศรษฐกิจพอเพียง ถือเป็นการประหยัดช่วยชาติและช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์การทำงานเป็นทีม ช่วยเหลือกันและกัน เติมเต็มในความพร่อง สามารถแก้ไขปัญหาและผ่านอุปสรรคได้

รายละเอียดที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าการทำงานขององค์กรการแพทย์วิถีธรรมมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาองค์กรให้เจริญก้าวหน้ารวมถึงพัฒนาผู้ปฏิบัติ เช่น จิตอาสาให้เจริญงอกงามตามรอยธรรม ให้องค์กรและจิตอาสาเป็นที่ยอมรับและน่าเชื่อถือ

๔.๑.๒ ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น

สุขภาพทางกายเริ่มต้นศึกษาได้ที่ตาหรือดวงตา ซึ่งเป็นอวัยวะที่ใกล้ชิดและสำคัญที่สุดในส่วนหน้าแห่งชีวิตมนุษย์ หลังจากได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแล้ว ปรากฏว่าตาที่เคยขุ่นมัวกลับมองเห็นได้ชัดมากขึ้นเรื่อยๆ ผิวหนังที่เคยเป็นผื่นคันกลับเรียบปกติเหมือนเดิม การกัวซาและล้างลำไส้หรือการดีท็อกซ์ช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรง ฟันแข็งแรงจนสามารถกัดกินอาหารที่มีลักษณะแข็งได้สะดวกมากขึ้น และสิ่งสำคัญในชีวิตทุกวันนี้ คือมีสติในการบริโภคมากด้วยการไม่กินจุบกินจิบเหมือนที่เคยปฏิบัติมาเป็นเวลานาน

เมื่อมีสุขภาพทางกายดีก็เป็นเหตุให้ชีวิตส่วนที่เป็นสังขม คือการมีชีวิต การใช้ชีวิตและการดำเนินชีวิต เกิดความรู้สึกว่าชีวิตรู้สึกมีพลัง สดชื่น เบิกบานใจ มีผลตามตัวเกือบจะเป็นสี่เดียวกัน รู้สึกว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์มาก มีความเชื่อเรื่องกรรมมากขึ้นว่ากรรมให้ผล (วิบาก) จริง การเจ็บป่วยถือ

ว่าเป็นสิ่งมาทดลองจิตใจ และสุดท้ายที่เป็นพิเศษคือมีจิตใจมั่นคงแข็งแรง เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง และมีความพร้อมที่จะดูแลตนเองให้แข็งแรงมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันอีกประการหนึ่งที่เป็นเหตุให้ลุกขึ้นทำงานเพื่อสังคมก็คือการเห็นคนในชุมชนเจ็บป่วย เสียเงินทองในการรักษาดูแลสุขภาพตนเองมาก เพื่อเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระคนทั้งหลายให้ลดน้อยลง จึงได้มีจิตอาสาช่วยเหลือคนทั้งหลายได้เห็นทางออกแห่งชีวิตของตนได้มาก เรียกว่า ชุมชนและสังคมได้รับความสุขจากการโครงการจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมากเลยทีเดียว

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว และมีสุขภาพแข็งแรงมากขึ้น น้ำหนักลดลง ได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น ดีใจมาก ยามเจอวิกฤติก็สามารถแก้ไขปัญหาได้ ได้มีโอกาสใช้เทคนิค ๙ ข้อในการดูแลสุขภาพ เมื่อมีสุขภาพดีเกิดปัญหาว่าจะเป็นคนดีของสังคม และพยายามถ่ายทอดสิ่งที่รู้แก่ผู้อื่น เช่น กตจุฑ กัวชา เป็นต้นหลังจากที่ดำเนินการตามโครงการนี้แล้ว ทุกคนในครอบครัวและในชุมชนสังคมมีความสุขกายสบายใจ ทุกคนได้มีโอกาสช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น จะทำอะไรในชุมชนทุกคนก็จะออกมาช่วยกันทำอย่างพร้อมหน้า เมื่อทำได้อย่างนี้ชีวิตของคนในชุมชนก็จะเป็นสังคมที่มีแต่ความสุขกันถ้วนหน้า

ส่วนเรื่องที่สามในงานนี้ได้แก่เรื่องจิตวิญญาณเป็นเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกว่าท่านอะไรก็จะพิจารณาถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหาร โดยคิดเสมอว่า ไม่มีใครรักเราเท่ากับเรารักตัวเอง จะตั้งใจกินอาหารเป็นยา เชิญชวนผู้อื่นให้หันมาทานอาหารสุขภาพมากขึ้น แม้เป็นเรื่องยากเพราะทุกคนมีกิเลส ซึ่งเป็นเรื่องสู้ได้ยากจริงๆ เพราะข้างนอกมีสิ่งล่อตาล่อใจมาก มีจิตใจเชื่อว่า ท่านอะไร ท่านอย่างไร ย่อมได้รับผลอย่างแน่นอน ไม่มีผลเป็นอย่างอื่นเด็ดขาดในตอนท้ายหากกล่าวเฉพาะการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จะเห็นว่ามีส่วนส่งเสริม สนับสนุนหรือสร้างความรู้สึกรักคิดเกี่ยวกับสุขภาพมาก เพราะตั้งแต่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวจะมีสติหรือการรู้เท่าทันหรือสำรวจระวังการทานอาหารหรือการบริโภคสิ่งต่างๆ มากขึ้น ซึ่งมีส่วนทำให้จิตใจที่เคยเจ็บเหงาหรือหมดอาลัยกับชีวิต กลับกลายเป็นชีวิตที่มีพลังสร้างสรรค์มากขึ้นจนถึงทุกวันนี้

การมีสุขภาพที่ดีทั้ง ๔ ด้านตามที่กล่าวแล้ว นอกจากนี้อีกสุขภาพอื่นๆ ซึ่งเป็นสุขภาพทางกายเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งประกอบด้วยเข่า ลำไส้ ผิวหนัง เป็นต้น ได้ปฏิบัติตามแนวของแพทย์วิถีธรรม ด้วยการดื่มน้ำยำนาง น้ำปัสสาวะ ใช้ผลพอกเข่า ออกกำลังกาย ยืดเหยียดตามแบบโยคะ โดยยึดถือตามแนวโยคะ ๘ ทำเป็นสำคัญ ทานอาหารมังสวิรัต มีการประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ เข้าใจเรื่องเป็นอย่างดีว่า ทาน ดื่ม ทำอะไรอย่างไร ผลที่ได้รับจะเป็นอย่างนั้น เมื่อมีโอกาสดีก็จะชวนลำไส้หรือทำดีที่อกซ์ นอกจากนี้ยังมีการแช่มือแช่เท้า ทำการกตจุฑ กัวชา ลด ละ เลิกการทานอาหารที่ปรุงด้วยขอส น้ำปลา ผลขุรส ตลอดจนเครื่องปรุงๆ ที่มีอยู่ในท้องตลาด เมื่อได้ปฏิบัติตามแนวปฏิบัติของแพทย์วิถีธรรมจังหวัดขอนแก่นแล้ว เป็นเหตุให้ชีวิตในปัจจุบันเป็นชีวิตที่มีสุขภาพทางกาย สังคมจิตใจ และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะสุขภาพกายมีความแข็งแรง สุขภาพจิตมีความเข้มแข็งมั่นคง และสามารถอยู่กับครอบครัวรวมทั้งบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่นมีข้อเสนอแนะอยู่ ๓ ประการ ได้แก่

๔.๒.๑ เชิงวิชาการ

การดูแลสุขภาพการของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีจุดเด่นคือการมีชีวิตที่ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผลสำเร็จเป็นความสุขความเจริญ แก้ปัญหาที่ต้นเหตุได้ พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก และประยุกต์เข้าวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน

๔.๒.๒ เชิงนโยบาย

การดูแลสุขภาพการของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมควรได้รับการสนับสนุนจากทุกฝ่าย ทั้งภาครัฐ เอกชนและภาคประชาชน เผยแพร่เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพได้อย่างยั่งยืน อันจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น

๔.๒.๓ สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยต่อไปนั้นสามารถนำความรู้ความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพะไปปรับใช้สำหรับการทำวิจัยได้ ๒ ประเด็น คือ

๑) การปฏิบัติตามเทคนิคต่างๆในหลักสูตรนี้พร้อมกันทุกข้อหรือปฏิบัติเพียงข้อใดข้อหนึ่งหรือปฏิบัติมากกว่าหนึ่งข้อแต่ไม่ครบทุกข้อ ว่ามีผลต่อโรคแต่ละโรค อาการเจ็บป่วย ในระยะสั้นและยาวอย่างไร

๒) การจัดการองค์ความรู้การแพทย์วิถีธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ใจเพชร กล้าจน. จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติเล่ม ๓. สุรินทร์: โรงพิมพ์เกียรตินคร, ๒๕๔๓.

_____ . มติหมั่นคนดีพาให้เจริญ. สมุทรสาคร: สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด, ๒๕๕๙.

ประวิตร พิสุทธิโสภณ. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม. กรุงเทพมหานคร: โสภณการพิมพ์, ๒๕๔๓.

ประเวศ วะสี. บทบาทวัดและพระสงฆ์ในอนาคต. กรุงเทพมหานคร: กรมศาสนา, ๒๕๒๕.

_____ . บนเส้นทางใหม่ การส่งเสริมสุขภาพ อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหมอชาวบ้าน, ๒๕๔๑.

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. จิตวิทยาการบริหารงานบุคคล. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ, ๒๕๓๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). ธรรมเนียมกาย. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๒.

พระไพศาล วิสาโล. เมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน. กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกา, ๒๕๕๐.

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ. ธรรมทรรศน์ปฏิวัติการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประชาธรรม, ๒๕๔๔.

พระมหานิยม อุตตโม. บาลีไวยากรณ์. ขอนแก่น: บริษัทคลังนานาธรรม จำกัด, ๒๕๔๗.

มาลี อาณากุล และบุษกร เมธางกูร. เอกสารการสอนชุดวิชาหลักธรรมานามัย. พิมพ์ครั้งที่ ๑.

นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๗.

ยุวดี จอมพิทักษ์. รักษาโรคด้วยสมุนไพร. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง, ๒๕๔๐.

ยุคีโอะ ฮายาชิ เซียน. พินิจ ลากธนานันท์ แปลและเรียบเรียง. พุทธศาสนาเชิงปฏิบัติของคนไทย

อีสาน ศาสนาในความเป็นภูมิภาค. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

รัตน์ บัณฑิต. การประเมินผลโครงการ การวิจัยเชิงประเมิน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คอมแพคท์พริ้นท์, ๒๕๔๐.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนามีบุคส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖.

สกุณา บัณฑิตรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. แนวคิด รูปแบบ และวิธีการของการ

พัฒนาจิตสำนึกอาสาสมัครในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์: กรณีศึกษาการจัดกิจกรรม

ของสำนักบัณฑิตอาสาสมัคร. กรุงเทพมหานคร: สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐.

สุภาวดี อินนุพัฒน์. **จิตอาสาเพื่อการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: โสภณการพิมพ์, ๒๕๔๓.

สุวิภา นิตยางกูร และคณะ. **แนวทางการปฏิบัติงานควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อสำหรับ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข**. สำนักงานโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนา
แห่งชาติ, ๒๕๕๒.

หลวงเทพรัตนคุณิษฐ์ (ทวี ธรรมธัช). **ธาตุปฏิกิภา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๖.

เอกชัย ปัญญาคุณกุล และคณะ. **“โครงการศึกษาประสิทธิภาพยาไทย”**. บทคัดย่อ. สุรินทร์: สำนักงาน
สาธารณสุขสุรินทร์, ๒๕๓๘. อ้างใน สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข.
รวมบทคัดย่องานวิจัยการแพทย์แผนไทยและทิศทางการวิจัยในอนาคต, พิมพ์ครั้งที่ ๑.
กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๓.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/งานวิจัย:

ขวัญชนก เรนนี่. “ดัชนีความสุขของวัยรุ่นจังหวัดนครสวรรค์ ในกลุ่มที่เข้ารับการฝึกสมาธิหลักสูตร
ศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน”. **วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, ๒๕๕๒.

จุฑามาศ วาริแสงทิพย์. “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายโดยธรรมปฏิบัติ”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ใจเพชร กล้าจน. “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือก
วิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอ
ดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพัฒนา
บูรณาการศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๓.

_____. “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”. **ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค สาธารณสุขชุมชน**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
ราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘.

ชนม์ ฉายแมน. “รูปแบบการให้บริการผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ PCU สามขา อำเภอภูผินารายณ์ จังหวัด
กาฬสินธุ์”. **รายงานการวิจัย**. กาฬสินธุ์: ม.ป.พ., ๒๕๔๗.

ณัฐนิชากร ศรีบริบูรณ์. “การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร
มหาบัณฑิต**. สาขาวิชาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุ
ศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

นธิ์ เกื้อกูลกิจการ. “ผลของการฝึกอานาปานสติต่อมรรณภาพอดของผู้ป่วยหอบหืดที่เกิดจากการ
ออกกำลังกาย”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐.

นิรุจน์ อุทธา และสงวนศักดิ์ พลโยธา. “การพัฒนาระบบการแพทย์แผนไทยแบบผสมผสานด้วย
วิธีการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคข้อและกระดูกเสื่อม และศึกษา
รูปแบบการให้บริการในสถานบริการสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น”. **รวบรวบบทคัดย่อ
การแพทย์แผนไทย และทิศทางการวิจัยในอนาคต**. โครงการพัฒนาศาสนาการแพทย์
แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์
ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๓.

บุญทิพย์ สิริธรรงสี. “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมสำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่คลินิก
ผู้ป่วยเบาหวาน”. **รายงานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
๒๕๔๓.

พระครูอินทสารวิจักขณ์ (กิจไธ). “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์
พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพ และการดูแล
สุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาปอง ปรีดาปริบุญโญ. “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๔.

พระมหาอดุล สุทธิญาณ (เกตุทอง). “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทาง
ของพระธรรมสังฆราชจารย์(จรัญ ฐิตธมฺโม)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**.
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

วิภาพร เกิดท่าไม้. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมจิตอาสาของประชาชนในกองพลทหารปืนใหญ่ต่อสู้
อากาศยาน กรณีศึกษามหาอุทกภัยปี ๒๕๕๔”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาการ
จัดการสาธารณะ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕.

สมทรง ณ นคร (สุกศิลป์) และคณะ. “ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการใช้สมุนไพรรักษาโรคของ
ชาวชนบทและบุคลากรสาธารณสุขภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. **รวบรวบบทคัดย่องานวิจัย
การแพทย์แผนไทยและทิศทางการวิจัยในอนาคต**. โครงการพัฒนาศาสนาการแพทย์
แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: องค์การ
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๓.

- สุนันทา กระจำนแดน. “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายเป็นการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐.
- สุรพงษ์ อินทรวีเชียร. “ตำรับยาสมุนไพรที่มีอยู่ในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดหนองคาย”. **รวมบทความงานวิจัยการแพทย์แผนไทยและทิศทางการวิจัยในอนาคต**. โครงการพัฒนาตำรา สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๓.
- อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, **ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ. “ศึกษาผลการฝึกอานาปานสติในพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖.

(๓) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ:

- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข. **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจ**. ๒๕๕๕.
- สุนทร เจริญภูมิการกิจ และคณะ. **เอกสารรายวิชาสัมมนาปัญหาสาธารณสุขเรื่องการแพทย์แผนไทยทางเลือกใหม่ของคนไทย**. ๒๕๔๐.
- สุริยา สุนทราสี และคณะ. “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในพื้นที่สาธารณสุขเขต ๔”. **วารสารวิชาการสาธารณสุข**. ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๕ กันยายน-ตุลาคม ๒๕๕๑.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

- คู่มือนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://morkeaw-students.blogspot.com/p/blog-page.htm>. [๔ เมษายน ๒๕๖๑].
- ณัฐา ม้วนสุริ. **ปัญหาสุขภาพกับสังคมไทย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org>. [๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐].
- มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. **คู่มือนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://morkeaw-students.blogspot.com/p/blog-page.htm>. [๔ เมษายน ๒๕๖๑].
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. **เปอรอกซิโซม เซลล์ชีววิทยา**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/เปอรอกซิโซม>. [๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๐].
- _____ . **แรงจูงใจ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/แรงจูงใจ>. [๑๔ มีนาคม ๒๕๖๐].

สำนักงาน ก.พ.. **เปิดโลกความรู้พัฒนาทุนมนุษย์: การจัดทำแผนปฏิบัติงาน**. [ออนไลน์].แหล่งที่มา:
<http://general.psru.ac.th/file%๒๐download/manage/p๑.PDF>. [๘ เมษายน ๒๕๖๑].

(๕) สัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ นางก้อม (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑ มีนาคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางก้าน (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางชิง (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางเอียด (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางเงิน (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางจัน (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางจำปา (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางชม (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางดวง (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางตอง (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑ มีนาคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางแดง (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางน้อย (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางปิ่น (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางมด (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางเย็น (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางวัน (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางสาว (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางสาวผิน (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางหนึ่ง (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางหมอน (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นางเอก (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นายเขียว (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นายดำ (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นายหนา (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๑ มีนาคม ๒๕๖๑.
 สัมภาษณ์ นายอุ้น (นามสมมติ), ชาวอำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

๒. ภาษาอังกฤษ

The World Health Organization (WHO), 2013. “**Cardiovascular diseases (CVDs) Fact sheet N317**”. (Online). Available : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html>. (December 28, 2013).

ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง

ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น

๑. วัตถุประสงค์ที่ ๓ ประเมินประสิทธิผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบ สัมภาษณ์เชิงลึก (ปลายเปิด) จากกลุ่มตัวอย่างที่เคยผ่านการอบรมจากหลักสูตร แพทย์ทางเลือกวิถีธรรม โดยเน้นประสิทธิผลการนำโปรแกรมหรือ เทคนิค ๙ ข้อ แพทย์ทางเลือกวิถีธรรมไปใช้ดูแลความเจ็บป่วยทำให้เกิดผลอย่างไร

ส่วนที่ ๑. ข้อมูลส่วนบุคคล

ผู้ถูกสัมภาษณ์ ชื่อ.....สกุล.....บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....
บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
เบอร์โทร.....การศึกษา.....อาชีพ.....สถานภาพสมรส.....
รายได้.....บาท/เดือน
ผู้สัมภาษณ์.....

เทคนิคที่ ๑ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล ร้อน เย็น

เทคนิคที่ ๒ การกัวชาหรือชุดชาชุดพิษ

เทคนิคที่ ๓ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อก)

เทคนิคที่ ๔ การแช่มือ แช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น

เทคนิคที่ ๕ การ พอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ หรือเช็ดตัวด้วยน้ำสมุนไพร

เทคนิคที่ ๖ การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ

เทคนิคที่ ๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย เน้น อาหารรสจืด

เทคนิคที่ ๘ การใช้ธรรมะละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจ ไร้กังวล

เทคนิคที่ ๙ การรู้เพียร รู้พักให้พอดี การใช้ชีวิต การทำงาน การปฏิบัติธรรม การอยู่ การกิน

อื่นๆ ที่ทำให้ท่าน เบาลาย สบาย มีกำลัง

๑. ท่านเจ็บป่วยด้วยโรคอะไร จากเครื่องมือทางการแพทย์ หรือการวินิจฉัยของแพทย์และได้รับการรักษาความเจ็บป่วยอย่างไร

.....

.....

.....

๒. เทคนิค ๙ ข้อท่านใช้ข้อใดในการดูแลรักษาความความเจ็บป่วยทางกาย และใช้แล้วได้ผลเป็นอย่างไร(ข้อ ๑-๗และ ๙) ข้อใดที่ท่านชอบใช้และได้ผลดี

.....

.....

.....

๓. ท่านสามารถสังเกตอาการการเจ็บป่วยของท่านก่อน ใช้สมุนไพรดูแลอาการการรักษาโรคด้วยวิธีปรับสมดุล อย่างไรบอกเล่าตามความเข้าใจของท่าน

.....

.....

.....

๔. เทคนิคข้อ ๘ ท่านเลือกใช้หลักธรรมข้อใด ปฏิบัติสู่ทางพ้นทุกข์ และปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

และเมื่อนำไปปฏิบัติแล้วเกิดผลดีทางด้านจิตใจของท่านหรือไม่อย่างไร เช่นการพักผ่อน นอนหลับ จิตใจพุ่งช่าน ความเครียด ความโกรธ ความวิตกกังวล

.....

.....

.....

๕. การเจ็บป่วยของท่านได้รับการดูแลจากบุคคลในครอบครัว ให้การสนับสนุนการปฏิบัติดูแลความเจ็บป่วยของท่านหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

๖. ท่านได้นำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปแนะนำเผยแพร่ให้กับครอบครัว เพื่อนบ้าน และชุมชนของท่านหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

๗. การใช้หลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติดูแลสุขภาพและการเจ็บป่วยได้ช่วยให้เศรษฐกิจในครอบครัวของท่านดีขึ้นหรือไม่ มีการลดหรือเพิ่มค่าใช้จ่ายในด้านใดบ้าง

.....

.....

.....

๘. สรุปประเมินผล

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือ

ที่	รายนามผู้เชี่ยวชาญ	ตำแหน่ง
๑	พระมหามิตร ฐิตปญโญ, ผศ.ดร.	อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
๒	พระครูสุธีคัมภีรญาณ, ผศ.ดร.	อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
๓	ผศ.ดร.จรัส ลีกา	อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
๔	ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพวัน	อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
๕	ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น	อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/ว๑๖

วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร พระมหามิตร ฐิตปัญญา,ผศ.ดร.

ด้วย นางสาวก้องพัน จิตแสง รหัสประจำตัว ๕๙๐๕๒๐๕๐๑๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา พระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” โดยมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา,ผศ.ดร.

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมหาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษานิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา มา ณ โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ผอ.เขตขอนแก่น/ผอ.วิทยาเขตขอนแก่น
ลงชื่อ

มหาพนธ์ ฐิตปัญญา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/ว๑๖

วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร พระครูสุธีคัมภีรญาณ,ผศ.ดร.

ด้วย นางสาวก้องพณ จิตแสง รหัสประจำตัว ๕๙๐๕๒๐๕๐๑๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” โดยมี
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา,ผศ.ดร.

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยา
เขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบ
เครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการ
ศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ
โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

๒๐ มี.ค. ๖๑

สำนักงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร ผศ.ดร.จรัส ลีภา

ด้วย นางสาวกองพัน จิตแสง รหัสประจำตัว ๕๙๐๕๒๐๕๐๑๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา พระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำ วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” โดยมี คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ,ผศ.ดร.

เพื่อให้นักศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรามาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

John C. ...

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

၁။ အထွေထွေအကျဉ်းချုပ်
 ဤစာတမ်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတော်၏ လူမှုရေး၊
 စီးပွားရေးနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုများကို
 ရှင်းလင်းဖော်ပြရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ရေးသားခဲ့ပါသည်။
 အောက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော အချက်များကို အခြေခံပြီး
 ဆက်လက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/ว๑๖

วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพจน์

ด้วย นางสาวก้องพັນ จิตแสง รหัสประจำตัว ๕๙๐๕๒๐๕๐๑๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” โดยมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ ๒) พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา, ผศ.ดร.

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ณ.เคลือบแก้ว
 นิพนธ์ เนื้อหา...
 วัลลภ ปฐสวค์ สมรภณ...
 จน.เรณู...
 (ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพจน์)
 ๒๔ มี.ค. ๒๕๖๑



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/ว๑๖

วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น

ด้วย นางสาวกองพัน จิตแสง รหัสประจำตัว ๕๙๐๕๒๐๕๐๑๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” โดยมี
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ,ผศ.ดร.

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยา
เขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบ
เครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการ
ศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา มา ณ
โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ตรวจแล้ว ต.น.ทร.๗๐๕๒๐๕๑

(ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น)

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๑๙



บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ตำบลโคกสี
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร นางสาวธัญญศิริ คงแสง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ด้วย นางสาวกองพัน จิตแสง รหัสประจำตัว ๕๙๐๕๒๐๕๐๑๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” โดยมี
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ ๒) พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา,ผศ.ดร.

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมา เพื่อขออนุญาตให้บัณฑิตได้ขอสัมภาษณ์ เพื่อการ
วิจัย เรื่อง ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น ครั้งนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จัก
ใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้นไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ
โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒน์บัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

สนง.บัณฑิตศึกษา โทร.๐๔๓-๒๘๓-๕๕๗ ต่อ ๑๑๖

พระมหาพิสิฐ วิสิษฐปัญญา - จนท.ประสานงาน - ๐๘๕-๗๔๗-๗๗๖๐

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๑๙



บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ตำบลโคกสี
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร คุณอรรถพร แสงโทโพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ด้วย นางสาวก้องพณ จิตแสง รหัสประจำตัว ๕๙๐๕๒๐๕๐๑๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” โดยมี
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา,ผศ.ดร.

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมา เพื่อขออนุญาตให้สัมภาษณ์เพื่อการ
วิจัย เรื่อง ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น ครั้งนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้อาจ
ใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้นไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ
โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

สนง.บัณฑิตศึกษา โทร.๐๔๓-๒๘๓-๕๔๗ ต่อ ๑๓๖

พระมหาพิสิฐ วิสิษฐปัญญา - จนท.ประสานงาน - ๐๘๔๕-๗๔๗-๗๗๖๐

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๑๙



บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ตำบลโคกสี
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร คุณปิยานี สืบวงศ์ษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ด้วย นางสาวกองพัน จิตแสง รหัสประจำตัว ๕๙๐๕๒๐๕๐๑๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” โดยมี
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา,ผศ.ดร.

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมา เพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้ขอสัมภาษณ์ เพื่อการ
วิจัย เรื่อง ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น ครั้งนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จัก
ใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้นไม่มีผลกระทบต่อกท่านแต่ประการใด

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ
โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

สนง.บัณฑิตศึกษา โทร.๐๔๓-๒๘๓-๕๔๗ ต่อ ๑๑๖

พระมหาพิสิฐ วิสิษฐปัญญา - จันท.ประสานงาน - ๐๘๕-๗๔๗-๗๗๖๐

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๑๙



บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ตำบลโคกสี
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร คุณวาสนา วงษ์เทียม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ด้วย นางสาวก้องพັນ จิตแสง รหัสประจำตัว ๕๙๐๕๒๐๕๐๑๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” โดยมี
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา, ผศ.ดร.

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมา เพื่อขออนุญาตให้หนังสือได้ขอสัมภาษณ์ เพื่อการ
วิจัย เรื่อง ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น ครั้งนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จัก
ใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้นไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ
โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒน์บัณฑิต, รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

สนง.บัณฑิตศึกษา โทร.๐๔๓-๒๘๓-๕๕๗ ต่อ ๑๑๖

พระมหาพิสิฐ วิสิษฐปัญญา - জন.ประสานงาน - ๐๘๕-๗๔๗-๗๗๖๐

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๑๙



บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ตำบลโคกสี
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร คุณจิราภรณ์ ศิริภิรมย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ด้วย นางสาวกองพัน จิตแสง รหัสประจำตัว ๕๙๐๕๒๐๕๐๑๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” โดยมี
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา,ผศ.ดร.

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมา เพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้ขอสัมภาษณ์ เพื่อการ
วิจัย เรื่อง ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น ครั้งนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จัก
ใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้นไม่มีผลกระทบต่อนานแต่ประการใด

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ
โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

สนง.บัณฑิตศึกษา โทร.๐๔๓-๒๘๓-๕๔๗ ต่อ ๑๑๖

พระมหาพิสิฐ วิสิษฐปัญญา - จนท.ประสานงาน - ๐๘๕-๙๙๗-๗๗๖๐

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๑๙



บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ตำบลโคกสี
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร คุณอำนวยการ พรมมาศาสตร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ด้วย นางสาวก้องพจน์ จิตแสง รหัสประจำตัว ๕๙๐๕๒๐๕๐๑๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” โดยมี
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ๒) พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา, ผศ.ดร.

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมา เพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้ขอสัมภาษณ์ เพื่อการ
วิจัย เรื่อง ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น ครั้งนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จัก
ใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้นไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ
โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒน์บัณฑิต, รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

สนง.บัณฑิตศึกษา โทร.๐๔๓-๒๘๓-๕๕๗ ต่อ ๑๑๖

พระมหาพิสิฐ วิสิษฐปัญญา - จนท.ประสานงาน - ๐๘๕-๗๔๗-๗๗๖๐

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๑๙



บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ตำบลโคกสี
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร นางอนงค์ พิมพ์ศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ด้วย นางสาวก้องพิน จิตแสง รหัสประจำตัว ๕๙๐๕๒๐๕๐๑๙ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” โดยมี
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ ๑) รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ ๒) พระมหาตาวสยาม วชิรปัญญา, ผศ.ดร.

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมา เพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้ขอสัมภาษณ์ เพื่อการ
วิจัย เรื่อง ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น ครั้งนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จัก
ใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้นไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ
โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒน์บัณฑิต, รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

สนง.บัณฑิตศึกษา โทร.๐๔๓-๒๘๓-๕๔๗ ต่อ ๑๑๖

พระมหาพิสิฐ วิสิษฐปัญญา - จนท.ประสานงาน - ๐๘๕-๗๔๗-๗๗๖๐

ภาคผนวก ง
ภาพลงพื้นที่สัมภาษณ์



สัมภาษณ์ นางหมอน (นามสมมติ)



สัมภาษณ์ นางปิ่น (นามสมมติ)



สัมภาษณ์ นางสาว (นามสมมติ)



สัมภาษณ์ นางจำปา (นามสมมติ)



สัมภาษณ์ นางเย็น (นามสมมติ)



สัมภาษณ์ นายอุ่น (นามสมมติ)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวก้องพັນ จิตแสง

วัน เดือน ปีเกิด ๒๔ มิถุนายน ๒๕๔๐

สถานที่เกิด บ้านเลขที่ ๑ หมู่ที่ ๕ ตำบลละหานนา อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น ๔๐๒๓๐

ประวัติการศึกษา

ระดับประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองสะแบง อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านท่านางแนว อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอินทราบำรุง อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โรงเรียนผดุงครรภ์อนามัย จังหวัดขอนแก่น

ระดับปริญญาตรีสาธารณสุขศาสตร มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. ๒๕๑๖ ผดุงครรภ์อนามัยจัตวา สถานีอนามัยตำบลละหานนา อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๑๙ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สถานีอนามัยตำบลละหานนา อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๒๔ หัวหน้าสถานีอนามัยตำบลเวียงน้อย อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๓๑ หัวหน้าสถานีอนามัยตำบลท่าวัด อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๓๖ เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน ๖ (ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอ)

พ.ศ. ๒๕๔๒ เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข ๖ สำนักงานสาธารณสุขกิ่งอำเภอโนนศิลา

พ.ศ. ๒๕๔๔ เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข ๗ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงน้อย

พ.ศ. ๒๕๕๐ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป ๘ โรงพยาบาลลพบุรี เกษียณอายุราชการ

ปัจจุบัน อยู่บ้านเลขที่ ๑๐๘ หมู่ที่ ๑๒ ตำบลเวียงน้อย อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น ๔๐๒๓๐