

บทที่ 7

องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

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

องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ

จากการศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม ในประเด็น “สุขภาพของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” มีขอบเขตด้านพื้นที่การศึกษาจากจดหมายเหตุ คือ เอกสารบันทึกแบบต่าง ๆ อันได้แก่ หนังสือและแผ่นพับที่เผยแพร่เกี่ยวกับความรู้และหลักการแพทย์วิถีพุทธต่าง ๆ งานวิจัยเกี่ยวกับการแพทย์วิถีพุทธ แบบบันทึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธแบบต่าง ๆ แบบบันทึกข้อมูลจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ หรือผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ การสัมภาษณ์เชิงลึกจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธ ใบสมัครและใบประเมินผลการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และข้อมูลการดูแลสุขภาพผ่านสื่อออนไลน์ทางเว็บไซต์ ยูทูป เฟสบุ๊ก ไลน์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์แบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558

ผู้วิจัยได้ข้อมูลประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธ จากการศึกษาค้นคว้าประวัติศาสตร์ตามที่กล่าวมาข้างต้น และได้รายงานผลไว้ในบทที่ 6 จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสกัดคำสำคัญของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ร่วมกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญสกัดรอบที่สองเป็นข้อกระทงคำถาม แล้วนำข้อกระทงคำถามมาสร้างเป็นแบบสอบถาม จำนวน 100 ข้อ (ข้อ 1-100) (ผู้วิจัยนำเสนอรายละเอียดในภาคผนวกที่ ค) โดยแบบสอบถาม (ดังรายละเอียดในภาคผนวกที่ ง) มี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเรื่อง

“สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” เพื่อศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ จากนั้นตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ที่เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมานำไปทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยผ่านการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน โดยใช้วิธี IOC (Item-Objective Congruence) เพื่อวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาซึ่งคำนวณจากความสอดคล้องระหว่างประเด็นที่ต้องการวัดกับข้อคำถามที่สร้างขึ้น โดยทุกข้อคำถามในแบบสอบถามทั้ง 100 ข้อ มีค่า IOC มากกว่า 0.50 ขึ้นไป ซึ่งแสดงว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหรือเนื้อหาที่ต้องการ

ผู้วิจัยนำผลจากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา มาจัดทำเป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปใช้กับกลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จำนวน 30 คน ข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้เครื่องมือได้นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา-Coefficient (α -Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach, 1970 : 161) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยเมื่อคำนวณตามวิธีของครอนบาค (Cronbach, 1970 : 161) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.955 และการวิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน

ความคิดเห็นสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปสำรวจความคิดเห็นของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ทั้งผู้ที่อยู่ในประเทศไทยและต่างประเทศ จำนวน 530 คน

จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบที่ได้รับ แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา โดยการวิเคราะห์ระดับและความแตกต่างของความคิดเห็นเรื่อง “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เพื่อหาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ ด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ใช้วิธีการสกัดองค์ประกอบขั้นต้น (Extraction of The Initial Factors) ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis) หรือ PCA ซึ่งเป็นการนำรายละเอียดของตัวแปร (กระทงคำถาม) ที่มีจำนวนตัวแปร (กระทงคำถาม) มาก ๆ มาไว้ในองค์ประกอบ (Component) ที่สอดคล้องกัน และการหมุนแกนองค์ประกอบที่ยังคงทำให้องค์ประกอบยังคงตั้งฉากกัน หรือองค์ประกอบต่าง ๆ ยังคงเป็นอิสระกัน (Orthogonal Rotation) ทำให้จำนวนตัวแปร (กระทงคำถาม) ที่น้อยที่สุด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) มากในแต่ละองค์ประกอบโดยวิธีวาริแมกซ์ (Varimax Rotation)

เพื่อกำหนดจำนวนองค์ประกอบ (Component) โดยพิจารณาค่าไอเกนรวม (Total Eigenvalues) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 1 และค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่า 0.50 ขึ้นไป (ชานินทร์ ศิลป์จารุ. 2557)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวที่นำเสนอในบทนี้ ประกอบด้วย 1) สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) การวิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ

1) สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 15 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	90	17.00
	หญิง	440	83.00
	รวม	530	100.00
อายุ	10-20 ปี	10	1.89
	21-40 ปี	169	31.89
	41-60 ปี	244	46.04
	61-80 ปี	104	19.62
	มากกว่า 80 ปี	3	0.56
	รวม	530	100.00
สัญชาติ	ไทย	525	99.05
	จีน	1	0.19
	พม่า	2	0.38
	ลาว	1	0.19
	ฝรั่งเศส	1	0.19
	รวม	530	100.00

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เชื้อชาติ ไทย	518	97.73
จีน	8	1.51
ลาว	1	0.19
ฝรั่งเศส	1	0.19
ไทยใหญ่	2	0.38
รวม	530	100.00
การศึกษาระดับปริญญาเอก/ หลังปริญญาเอก	3	0.57
ปริญญาโท	54	10.19
ปริญญาตรี	186	35.09
อนุปริญญา	38	7.17
ปวช.	25	4.72
มัธยมศึกษาตอนปลาย	53	10.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	74	13.96
ประถมศึกษา	83	15.66
ไม่ระบุ	12	2.26
ไม่ได้เรียนหนังสือ	2	0.38
รวม	530	100.00
อาชีพ ค้าขาย	86	16.22
ข้าราชการบ้านาญ	84	15.85
พนักงานบริษัท	53	10.00
แม่บ้าน	53	10.00
จิตอาสา	41	7.74
เกษตรกร	37	6.98
ข้าราชการครู	14	2.64
นักปฏิบัติธรรม	7	1.32

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
ไม่ระบุ		54	10.19
ว่างงาน /อื่น ๆ		101	19.06
รวม		530	100.00
พื้นที่	ภาคใต้	226	42.64
	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	136	25.66
	ภาคกลาง	76	14.34
	ภาคเหนือ	60	11.32
	ภาคตะวันออก	19	3.58
	ภาคตะวันตก	10	1.90
	ต่างประเทศ	3	0.56
รวม		530	100.00

จากตารางที่ 15 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามการวิจัยจำนวน 530 ท่าน เป็นเพศชายจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00 และเป็นเพศหญิงจำนวน 440 คน คิดเป็นร้อยละ 83.00 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41-60 ปี จำนวน 244 คน และระหว่าง 21-40 ปี จำนวน 169 คน คิดเป็น ร้อยละ 46.00 และ 31.90 ตามลำดับ มีสัญชาติไทยและเชื้อชาติไทย ร้อยละ 99.05 และ 97.70 ตามลำดับ โดยมีเชื้อชาติอื่น ๆ คือ จีน ลาว ฝรั่งเศส และไทยใหญ่ รวมจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 2.30 การศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถามใน 4 ระดับแรก คือ 1) การศึกษาในระดับปริญญาโท จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 10.19 2) ระดับปริญญาตรี จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 35.09 3) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 13.96 4) ระดับประถมศึกษาจำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 15.66 ในส่วนของอาชีพ ผู้ตอบแบบสอบถาม มีอาชีพใน 4 ลำดับแรก คือ 1) ว่างงาน และอื่น ๆ จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 19.06 2) ก้าขาย จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 16.22 3) ข้าราชการบำนาญ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 15.85 4) พนักงานบริษัท จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 และแม่บ้าน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ในส่วนของพื้นที่ ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้อยู่ในประเทศไทยจำนวน 527 คน และต่างประเทศ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 99.40 และ 0.60 ตามลำดับ โดยในประเทศไทย เป็นผู้อยู่ในภาคใต้มากที่สุด รองลงมาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) คิดเป็นร้อยละ 42.6 และ 25.7 ตามลำดับ

2) การวิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม เพื่อหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.) ของแบบสอบถาม ที่เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert Scale) เมื่อกำหนดให้

5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

4 หมายถึง เห็นด้วยมาก

3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ทั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดน้ำหนักความคิดเห็น และน้ำหนักความรู้สึคนึกคิด เรื่อง “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” โดยกำหนดให้

คำตอบ 5 มีน้ำหนักความคิดเห็นเท่ากับ 5

คำตอบ 4 มีน้ำหนักความคิดเห็นเท่ากับ 4

คำตอบ 3 มีน้ำหนักความคิดเห็นเท่ากับ 3

คำตอบ 2 มีน้ำหนักความคิดเห็นเท่ากับ 2

คำตอบ 1 มีน้ำหนักความคิดเห็นเท่ากับ 1

สำหรับการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่คำนวณได้จากคำตอบของผู้ตอบแบบสอบถาม เพื่ออธิบายถึงระดับและความแตกต่างของความคิดเห็นเรื่อง “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” กำหนดดังนี้

1. การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย กำหนดดังนี้

4.50-5.00 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

3.50-4.49 หมายถึง เห็นด้วยมาก

2.50-3.49 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

1.50-2.49 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

0.00-1.49 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

2. การแปลความหมายของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กำหนดดังนี้

1.21 ขึ้นไป หมายถึง ความคิดเห็นต่างกันมากที่สุด

0.91-1.20 หมายถึง ความคิดเห็นต่างกันมาก

0.61-0.90 หมายถึง ความคิดเห็นต่างกันปานกลาง

0.31-0.60 หมายถึง ความคิดเห็นต่างกัันน้อย

0.00-0.30 หมายถึง ความคิดเห็นต่างกัันน้อยที่สุด

ความกว้างของอันตรภาคชั้น = $\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$ โดยนำค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ประเมินผลที่กำหนดไว้ (Fisher อ้างถึงในชัชวาลย์ เรื่องประพันธ์. 2539 : 15)

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดเห็นเรื่อง“สุขภาพของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” กำหนดดังนี้

ที่	ข้อความ	Mean	S.D.	ความหมาย
1	เพื่อนหรือญาติหรือสมาชิกในครอบครัวมีผลต่อการแนะนำหรือบอกต่อเกี่ยวกับการใช้แพทย์วิถีพุทธ	3.83	1.10	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
2	หนังสือและหรือสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีผลต่อการใช้แพทย์วิถีพุทธ	4.05	0.87	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
3	สื่อออนไลน์ (เช่น เว็บไซต์ ยูทูป เฟสบุ๊ค ไลน์) มีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	4.13	1.07	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
4	สื่อซีดี ประเภท วีซีดี ดีวีดี และเอ็มพีสาม มีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	4.06	0.96	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
5	จิตอาสา มีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	4.39	0.77	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
6	หน่วยงานสุขภาพมีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	3.71	1.19	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
7	ท่านมาเรียนรู้ มาด้วยความเต็มใจ เพื่อเอาไปใช้ดูแลสุขภาพตนเอง และหรือดูแลสุขภาพที่นอกร่างกายในครอบครัว	4.67	0.60	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างกัันน้อย
8	ท่านมาเรียนรู้ เพื่อนำไปแนะนำต่อ หรือนำไปเผยแพร่ต่อญาติมิตร และประชาชนทั่วไป	4.38	0.82	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อความ	Mean	S.D.	ความหมาย
9	ท่านมาเรียนรู้ เพื่อนำไปใช้ในหน้าที่การงานของท่าน ซึ่งเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาฟื้นฟูและสร้างเสริมสุขภาพ หรือในงานทางสาธารณสุข	3.49	1.44	เห็นด้วยปานกลาง และเห็นต่างมากที่สุด
10	ท่านอยากลองมาดูแลสุขภาพ ที่เป็นอีกหนึ่งทางเลือก	4.44	0.84	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
11	การดูแลรักษาปัญหาสุขภาพหรือการเจ็บป่วยด้วยโรคและอาการต่าง ๆ นอกจากการรักษาด้วยการรับประทานยาหรือวิธีการต่าง ๆ ตามแผนปัจจุบันแล้ว ยังมีการรักษาแบบแผนทางเลือก หรือแผนอื่น ๆ อีก จึงหาแนวทางอื่นโดยการมาลองใช้หรือศึกษาแนวทางเลือก – แพทย์วิถีพุทธ (เช่น หมอบอกท่านว่าต้องกินยาตลอดชีวิต ไม่มีทางรักษาให้หายได้ หรือไม่อยากทานยาไปตลอดชีวิต)	4.20	1.03	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
12	ท่านมาเข้าค่ายสุขภาพ เพราะทุกข์ทรมานมากแล้ว อยากหาย วิธีการที่รักษาในแผนปัจจุบันไม่ได้ผล จึงหาทางเลือกอื่น	3.68	1.34	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมากที่สุด
13	ท่านหมดทางเลือกในการรักษาแล้ว หมอให้กลับไปนอนรอที่บ้าน จึงต้องหาวิธีอื่น	3.03	1.51	เห็นด้วยปานกลาง และเห็นต่างมากที่สุด
14	มีผู้แนะนำว่า ถ้ามาเข้าค่ายสุขภาพแล้วจะหาย หรือถ้าอยากหายให้ไปเข้าค่ายหมอเขียว	3.57	1.34	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมากที่สุด
15	มาเข้าค่าย เพราะอยากเห็นอยากเจอ หมอเขียว หมอเขียวเป็นที่รู้จักกันมากในสังคม	3.48	1.38	เห็นด้วยปานกลาง และเห็นต่างมากที่สุด
16	มาเข้าค่าย เพราะอยากมาฟัง มาเรียนรู้ธรรมะ	4.10	1.09	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
17	ต้องมาเข้าค่าย เพราะหน้าที่การงาน หรือผู้บังคับบัญชาให้มา	2.10	1.38	เห็นด้วยน้อย และเห็นต่างมากที่สุด

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อความ	Mean	S.D.	ความหมาย
18	เพราะได้ลองปฏิบัติมาระยะหนึ่งแล้ว จากการศึกษาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อออนไลน์ เลยอยากมาเรียนรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง	3.49	1.43	เห็นด้วยปานกลาง และเห็นต่างมากที่สุด
19	การตั้งใจปฏิบัติดูแลตนเองด้วยเทคนิค 9 ข้อ ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว หรือหายได้ภายใน 5-7 วัน	4.13	1.01	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
20	การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.32	0.79	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
21	การได้ทำกัวซาแล้ว ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.20	0.89	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
22	ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.23	0.96	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
23	แช่มือแช่เท้า ด้วยน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.99	1.01	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
24	พอก ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.01	0.96	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
25	ทาด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.01	0.94	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
26	หยอดหู ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.94	0.97	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
27	หยอดตา ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.02	0.98	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
28	หยอดจมูก ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.87	1.04	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
29	ประคบ ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.86	1.05	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
30	อบตัว ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.85	1.05	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อความ	Mean	S.D.	ความหมาย
31	อาบน้ำ ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.95	0.99	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
32	การเดินเร็ว ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.00	0.95	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
33	การกดจุดลมปราณ โยคะกายบริหาร ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.34	0.80	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
34	การรับประทานอาหารปรับสมดุล (อาหารสูตรหมอเขียว รสไม่จัด) ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และอาการเจ็บป่วยทุเลา	4.61	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
35	การทานอาหารมังสวิรัต (ไม่มีเนื้อสัตว์) รสจัด (รสหวานมันเค็มเผ็ดเปรี้ยวฝาดขม หรือจืด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	3.54	1.44	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมากที่สุด
36	การทานอาหารมังสวิตรรสไม่จัด (ลดความหวานมันเค็มเผ็ดเปรี้ยวฝาดขม) มาทานรสจัด แล้วทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.39	0.86	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
37	การทานพืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช และสมุนไพร ไร้สารพิษ ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.55	0.65	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
38	การรับประทานอาหารปรับสมดุล ประกอบกับการลดจำนวนมื้ออาหารลง ไปด้วยเนื่องยาวนานเท่าที่รู้สึก สบาย เบากาย และมีกำลังเต็ม ช่วยส่งผลทำให้สุขภาพแข็งแรง อาการเจ็บป่วยทุเลาได้เร็วมากยิ่งขึ้น	4.52	0.68	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
39	การใช้ธรรมะ ด้วยการฟังธรรม ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.31	0.84	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
40	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องสมคูลร้อนเย็นที่พระพุทธเจ้าตรัส ทำให้มั่นใจในปรับสมดุลร้อนเย็น	4.47	0.75	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อความ	Mean	S.D.	ความหมาย
41	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องเทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว (อย่ากลัวโรค อย่ากลัวตาย อย่าเร่งผลอย่ากังวล) ทำให้ปฏิบัติที่ใจได้ถูกต้อง ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.45	0.76	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
42	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องข้อเสียของพรหมสามหน้า ทำให้ปฏิบัติที่ใจได้ถูกต้อง ลดความทุกข์ ความกังวล ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งดีจะต้องเกิดอย่างเดียวนั่น ทำให้ออมรับความจริงและมีความสุขได้มากขึ้น ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.39	0.77	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
43	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องการล้างกามและอหังการ การตัดลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยด้วยใจที่เป็นสุข ทำให้ปรับพฤติกรรมได้ ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.41	0.78	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
44	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องกรรมและวิบาก ช่วยทำให้ได้เข้าใจเรื่องกรรมและวิบาก ชัดเจนมากขึ้น ช่วยให้เข้าใจและยอมรับถึงผลของกรรม (วิบาก) ว่าสิ่งที่เกิดขึ้น คือสิ่งที่เราทำมา ทำให้ลดความทุกข์ ความกังวลต่าง ๆ สามารถคลายใจได้ ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.51	0.74	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
45	การใช้น้ำปัสสาวะดูแลสุขภาพ (ถือเป็นการปฏิบัติธรรมข้อหนึ่ง) มีส่วนทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้	4.24	0.99	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างมาก
46	การมีกำลังใจที่ดี จิตใจที่เข้มแข็งและมั่นคง ช่วยทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้	4.60	0.62	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
47	การละบาป ไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดี ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา และสุขภาพแข็งแรง	4.55	0.68	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อความ	Mean	S.D.	ความหมาย
48	การบำเพ็ญบุญ (ชำระกิเลสตน) กุศล (ทำความดีช่วยเหลือผู้อื่น) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้	4.50	0.72	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
49	การได้ร่วมลงฐานงาน ช่วยเหลืองานต่าง ๆ เช่น การทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุล กลีกรรรม ปุ๋ยและขยะ ศาลาและภาชนะ ห้องน้ำและลานซักล้าง เป็นต้น รวมทั้งได้เรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ในค่าย ทำให้มีความสุข ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลารู้สึกสดชื่น ร่างกายแข็งแรงขึ้น	4.39	0.74	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
50	การคบมิตรดีสหายดี ได้ร่วมทำคุณงามความดี ทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง จิตใจที่อึดอึดเบิกบานแจ่มใส มีความผาสุก ทำให้อาการไม่สบายสามารถทุเลาได้เร็ว	4.51	0.67	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
51	การสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมให้ดี ช่วยทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.43	0.71	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
52	กรรม (การกระทำ) ที่ไม่ดี จะส่งผลเป็นวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) ที่ไม่ดี จะรอส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วย	4.51	0.74	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
53	การเข้าใจเรื่องกรรม (การกระทำ) และวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) อย่างแจ่มแจ้ง ทำให้หยุดชั่ว ทำแต่สิ่งที่ดี ไม่เครียด ทำให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและผาสุก อาการเจ็บป่วยทุเลาได้ดี	4.58	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
54	การรู้เพียรรู้พัก (เมื่อเหนื่อยก็พัก และเมื่อได้พักแล้วหายเหนื่อย ก็ให้ทำต่อ) จะทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	4.50	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
55	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้หยุดยาได้	4.40	0.79	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อความ	Mean	S.D.	ความหมาย
56	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์ วิถีพุทธ ทำให้ลดยาได้	4.49	0.75	เห็นด้วยมาก และเห็น ต่างปานกลาง
57	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์ วิถีพุทธ ใช้แล้วเบาตัวสบายดี จะเอาไปทำต่อ	4.61	0.63	เห็นด้วยมากที่สุด และ เห็นต่างปานกลาง
58	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์ วิถีพุทธ ทำให้สบาย โปร่ง โล่ง	4.62	0.61	เห็นด้วยมากที่สุด และ เห็นต่างปานกลาง
59	ความชัดเจนเรื่องกรรม ทำให้มีกำลังใจ ในการ ลดละเลิกสิ่งที่ไม่ดี พากเพียรทำสิ่งที่ดี ส่งผลให้ รู้สึกเบากาย มีกำลังใจ	4.57	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และ เห็นต่างปานกลาง
60	ชอบใจที่หมอเขียวทำเป็นตัวอย่างและสอน ให้ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง	4.76	0.54	เห็นด้วยมากที่สุด และ เห็นต่างน้อย
61	การแพทย์วิถีพุทธทำให้ได้ดูแลตนเอง หรือพึ่ง ตนในด้านสุขภาพ ที่แต่ละคนต้องทำเอง จะ ทำให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเป็นสุข ที่สุด	4.71	0.56	เห็นด้วยมากที่สุด และ เห็นต่างน้อย
62	การแพทย์วิถีพุทธใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัว ที่มีผลในการลดปัญหาสุขภาพ และ สร้างความแข็งแรงได้	4.74	0.56	เห็นด้วยมากที่สุด และ เห็นต่างน้อย
63	การใช้แนวทางการรักษาแบบแพทย์วิถีพุทธ ทำ ให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค ลด ค่าใช้จ่ายของวิธีการรักษาแบบแผนปัจจุบันที่ใช้ อยู่ และยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิต ประจำวัน ทำให้มีความสุขมากขึ้น	4.73	0.54	เห็นด้วยมากที่สุด และ เห็นต่างน้อย
64	การได้ฟังการบรรยายถึงต้นเหตุการเกิดการหาย ของโรค ทำให้เกิดความมั่นใจว่า การใช้แนวทาง แพทย์วิถีพุทธ จะทำให้โรคทุกโรค หรือ อาการ เจ็บป่วยทุกอาการ มีโอกาสลดลงหรือหายได้	4.59	0.63	เห็นด้วยมากที่สุด และ เห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อความ	Mean	S.D.	ความหมาย
65	ท่านเห็นด้วยว่าโรคที่ท่านเป็นเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ดีของท่าน	4.57	0.71	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
66	ท่านเชื่อว่าการแก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ หรือการรักษาโรคที่ต้นเหตุของการเกิดของโรค จะทำให้รักษาได้ทุกโรคทุกอาการ หรือโรคทุกโรคทุกอาการ สามารถรักษาให้หายได้ จากการปรับแก้ไขที่ต้นเหตุของโรคหรืออาการไม่สบาย	4.58	0.67	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
67	การได้ข้อมูล เรียนรู้ และเข้าใจวิธีการปฏิบัติยา 9 เม็ด ที่ได้รับการแนะนำที่ถูกต้องในค่าย พร้อมกับการได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เห็นผลได้จริงจากการปฏิบัติ มีผลทำให้สามารถนำไปปฏิบัติต่อเนื่องได้	4.58	0.67	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
68	การปฏิบัติตัวตามเทคนิค 9 ข้อ ได้ต่อเนื่อง ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาหรือหายได้ ส่งผลให้สุขภาพดีได้จริง	4.63	0.61	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
69	การนำความรู้แพทย์วิถีพุทธ (เทคนิค 9 ข้อ) ไปช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ตนเองมีความสุข มีกำลังใจหรือพลังเต็ม สุขภาพกายใจแข็งแรงและเบิกบาน	4.57	0.65	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
70	การได้ฟังกรณีตัวอย่างหรือเคสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการได้พูดคุยกับจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธและผู้เข้าอบรมที่มีประสบการณ์ที่นำเทคนิค 9 ข้อ ไปทำแล้วสุขภาพดีขึ้น ทุเลาหรือหายจากโรค ทำให้มีความมั่นใจและมีความศรัทธาในแนวทางนี้ น่าจะเป็นวิธีที่มีส่วนช่วยทำให้ทุเลาหรือหายโรคได้	4.73	0.65	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อความ	Mean	S.D.	ความหมาย
71	ท่านเชื่อว่า การได้ช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้ได้บุญกุศล ทำให้ร่างกายแข็งแรงและได้รับประโยชน์สุขต่าง ๆ ทั้งในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป	4.59	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
72	การได้ฟังเพลงแพทย์วิถีพุทธ เช่น เพลง “แรงใจเพื่อมวลชน” และ “รวมพลคนดี” แล้วรู้สึกมีความสุขมีพลังใจ	4.57	0.77	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
73	การทำกิจกรรมเสริม เช่น การเดินจาริก ทำให้มีพลัง มีความสุขทั้งกายและใจ ทำให้โรคหรืออาการเจ็บป่วยทุเลาและหายได้เร็ว	4.58	0.83	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
74	การใช้วิธีการดูแลรักษาสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธ แม้ผู้ป่วยจะต้องเสียชีวิต ก็จะเสียชีวิตจากไปด้วยความสงบ	4.58	0.82	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
75	ท่านเห็นด้วยว่า การปฏิบัติตามแนวทางหลักการแพทย์วิถีพุทธ เป็นแนวทางที่น่าทึ่งน่าอัศจรรย์ใจ ที่สามารถรักษาทุกโรคหรืออาการเจ็บป่วยให้ทุเลาหรือหายได้	4.63	0.72	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
76	การศรัทธาหรือเชื่อมั่นในคำสอนและหรือคำแนะนำของหลักการแพทย์วิถีพุทธ ที่นำไปปฏิบัติและเห็นผลได้จริง ทำให้นำไปปฏิบัติต่อได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง	4.57	0.68	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
77	การได้มาร่วมกิจกรรมกับหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธ หรือมาเข้าค่ายเช้า ๆ อย่างต่อเนื่อง ทำให้มีพลังกายพลังใจ และนำพลังนั้นกลับไปปฏิบัติตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ การทำคุณความดีหรือช่วยเหลือแบ่งปัน เกื้อกูลผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่อง	4.58	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อความ	Mean	S.D.	ความหมาย
78	การปลูกพืชผักสมุนไพรไร้สารพิษ ทานเองที่บ้าน ช่วยลดปัญหาอาการเจ็บป่วยได้ ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาและหายได้ ส่งผลต่อสุขภาพกายที่แข็งแรงและใจที่เป็นสุขได้	4.65	0.62	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
79	ท่านเห็นด้วยว่า การลดกิเลส คือ การรักษาโรค ดังคำคมที่ว่า “ลดกิเลส รักษาโรค”	4.60	0.67	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
80	การได้เรียนรู้หลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ผู้เรียนรู้มีสัมมาอาชีพหรืออาชีพที่สุจริตและบริสุทธิ์ได้	4.55	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
81	การได้มาเสียสละและแบ่งปัน ได้ให้และช่วยเหลือผู้อื่น อย่างไม่คิดเอาอะไรตอบแทน จะทำให้สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้สูงสุด และจะเป็นกุศลสูงสุด ที่จะทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพใจที่เบิกบานแจ่มใสสูงสุดเช่นกัน	4.62	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
82	ท่านเห็นด้วยว่า ถ้าได้มาที่ “สวนป่านาบุญ 1/2/3/4/5” จะทำให้มีพลัง มีความสุข อาการไม่สบายทุเลา หรือหายได้เร็ว และถือเป็นการเติมพลังกายใจ	4.44	0.79	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
83	ท่านเห็นด้วยว่า ถ้าได้มาที่ “สวนป่านาบุญ 1/2/3/4/5” จะทำให้มีพลัง มีความสุข เป็นการเติมพลังกายใจได้อย่างรวดเร็ววิธีหนึ่ง	4.42	0.77	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง
84	การได้มาเรียนรู้ที่สวนป่านาบุญ 1/2/3/4/5 ทำให้ท่านได้พบสิ่งที่ค้นหาทั้งชีวิต ที่จะทำให้ท่านมีความสุข	4.38	0.82	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อความ	Mean	S.D.	ความหมาย
85	ท่านเคยเจ็บป่วยมาก่อน หรือมีความทุกข์ ทรมาน พอหายแล้วก็อยากตอบแทนคุณ และ หรือช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ทรมาน เหมือนกับที่ตนเคยได้รับมาก่อน	4.38	0.85	เห็นด้วยมาก และเห็น ต่างปานกลาง
86	ท่านเคยมีความเจ็บป่วย ทุกข์ทรมาน แล้วได้รับ การช่วยเหลือมาก่อน พอหายแล้ว ก็อยาก ตอบแทนคุณ และหรือช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้น จากความทุกข์ ทรมาน โดยอยากมาเสียสละเป็น จิตอาสาทำงานร่วมกับหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธ	4.33	0.88	เห็นด้วยปานกลาง และเห็นต่างปานกลาง
87	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ท่านได้รู้จัก คุณค่าของการเสียสละแบ่งปัน ได้ให้และ ช่วยเหลือผู้อื่น	4.58	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และ เห็นต่างปานกลาง
88	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากช่วยให้คน หายโรค ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย เป็นหมอ ดูแลตัวเองได้	4.61	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และ เห็นต่างปานกลาง
89	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากมีมิตรดี สหายดีหรืออยากอยู่ในกลุ่มมิตรดีสหายดีสังคม สิ่งแวดล้อมที่ดี อย่างหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธ	4.59	0.67	เห็นด้วยมากที่สุด และ เห็นต่างปานกลาง
90	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากทาน อาหารไร้สารพิษได้อย่างต่อเนื่อง เพราะมีผลต่อ สุขภาพกายที่แข็งแรงและใจที่เป็นสุข	4.57	0.68	เห็นด้วยมากที่สุด และ เห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อความ	Mean	S.D.	ความหมาย
91	การใช้แพทย์วิถีพุทธ ช่วยทำให้ลดกิเลส ออกจากสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย ตัดสิ่งที่ติดยึดได้ สามารถลดละเลิกสิ่งที่ติดยึดได้ อย่างมั่นใจ สุขใจ	4.56	0.65	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
92	ท่านเห็นด้วยว่า ท่านอยากมีความสุข	4.69	0.63	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
93	ท่านเห็นด้วยว่า ท่านอยากมาฟังธรรมคุณหมอเขียว คุณหมอเขียวสามารถบรรยายธรรมที่ละเอียดและเข้าใจได้ง่าย อย่างที่ไม่เคยฟังมาก่อน	4.61	0.62	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
94	ท่านมีความเชื่อว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง” เป็นไปได้จริง และได้ใช้คำคมนี้กับตัวท่านเอง พร้อมนำไปแนะนำหรือใช้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย	4.71	0.58	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างน้อย
95	ท่านมีความเชื่อว่า “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” เป็นไปได้จริง และได้ใช้คำคมนี้กับตัวท่านเอง พร้อมนำไปแนะนำหรือใช้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย	4.57	0.67	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
96	ท่านมีความเชื่อว่า “สิ่งที่ได้เราได้รับ คือ สิ่งที่เราเคยทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยเราไม่ทำมา” และได้ใช้คำคมนี้กับตัวท่านเอง พร้อมนำไปแนะนำหรือใช้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย	4.61	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
97	ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่า ความสุขนั้นสามารถทำได้ด้วยการฟังคน ตามคำคมที่ว่า “ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา”	4.65	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง
98	ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นสามารถทำได้ด้วยการตามเห็นความจริงตามความเป็นจริง ถึงความหลงในสุขลวงหรือสุขเท็จ ตามคำคมที่ว่า “สุขลวง ทุกข์จริง”	4.59	0.66	เห็นด้วยมากที่สุด และเห็นต่างปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ข้อความคำถาม	Mean	S.D.	ความหมาย
99	ท่านรู้สึกว่าการรับประทานอาหารปรับสมดุล ที่จัดให้รับประทานในค่ายสุขภาพทั้ง 5 วันนั้น ในวันแรกของค่ายนั้น มีรสจืด ไม่อร่อย ทำให้ทานได้ยาก ทานได้น้อย หรือทานไม่ค่อยได้	3.35	1.42	เห็นด้วยปานกลาง และเห็นต่างมากที่สุด
100	ท่านรู้สึกว่าการรับประทานอาหารปรับสมดุล ที่จัดให้รับประทานในค่ายสุขภาพทั้ง 5 วันนั้น ในวันที่ห้าหรือวันสุดท้ายของค่ายนั้น มีรสจืดแต่อร่อยขึ้น สามารถทานได้ง่ายขึ้น ทานได้มากขึ้น	4.34	0.89	เห็นด้วยมาก และเห็นต่างปานกลาง

จากตารางที่ 16 พบว่า ความคิดเห็นเรื่อง “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” มีความเห็นในระดับมากจนถึงมากที่สุด ในเกือบจะทุกข้อของคำถาม จากที่ค่าเฉลี่ย (Mean) อยู่ในระดับมากจนถึงมากที่สุด โดยค่าเฉลี่ย (Mean) อยู่ระหว่าง 3.54-4.76 และมีความแตกต่างของความคิดเห็นในระดับปานกลางถึงมากที่สุด กล่าวคือส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.) อยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุด โดยค่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) อยู่ระหว่าง 0.61-1.51

องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามความคิดเห็นเรื่อง “สุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” มาวิเคราะห์ห้องค์ประกอบด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ใช้วิธีการสกัดองค์ประกอบเริ่มต้น (Extraction of the initial factors) ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis) หรือ PCA ซึ่งเป็นการนำรายละเอียดของตัวแปร (กระทงคำถาม) ที่มีจำนวนตัวแปร (กระทงคำถาม) มาก ๆ มาไว้ในองค์ประกอบ (Component) ที่สอดคล้องกัน และการหมุนแกนองค์ประกอบที่ยังคงทำให้องค์ประกอบยังคงตั้งฉากกัน หรือองค์ประกอบต่าง ๆ ยังคงเป็นอิสระกัน (Orthogonal Rotation) ทำให้จำนวนตัวแปร (กระทงคำถาม) ที่น้อยที่สุด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) มากในแต่ละองค์ประกอบโดยวิธีวาริแมกซ์ (Varimax Rotation) เพื่อกำหนดจำนวนองค์ประกอบ (Component) โดยพิจารณาค่าไอเกนรวม (Total Eigenvalues) มีค่ามากกว่า หรือเท่ากับ 1 และค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่า 0.50 ขึ้นไป (ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2557)

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ ได้จำนวนองค์ประกอบ (Component) 11 องค์ประกอบ (Components) มีค่าความแปรปรวนสะสม (Cumulative %) ร้อยละ 69.58 ของความแปรปรวนทั้งหมด โดยได้แสดงค่าไอเกนรวม ค่าร้อยละของความแปรปรวน และค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสม ได้ดังตารางที่ 17 ดังนี้

ตารางที่ 17 ผลการหมุนแกนสกัดองค์ประกอบ

องค์ประกอบ (Component)	ค่าไอเกนรวม (Total Eigenvalues)	ค่าร้อยละของความ แปรปรวน (% of Variance)	ค่าร้อยละของความ แปรปรวนสะสม (Cumulative %)
1	23.21	27.30	27.30
2	10.27	12.08	39.39
3	5.87	6.90	46.29
4	2.86	3.37	49.65
5	2.58	3.04	52.69
6	2.58	3.03	55.72
7	2.30	2.70	58.42
8	2.08	2.45	60.87
9	1.68	1.97	62.84
10	1.41	1.65	66.41
11	1.31	1.54	69.58

จากตารางที่ 17 พบว่าองค์ประกอบการใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ มีทั้งสิ้น 11 องค์ประกอบ เรียงลำดับตามตัวแปรองค์ประกอบที่มีค่าไอเกนมากกว่า 1 จากมากไปหาน้อย มีค่าความแปรปรวนสะสมทั้ง 11 องค์ประกอบ เท่ากับร้อยละ 69.58 ของความแปรปรวนทั้งหมด เรียงลำดับองค์ประกอบตามค่าไอเกน ได้คือ องค์ประกอบที่ 1 ถึง องค์ประกอบที่ 11

1. ผลการหมุนแกนภายหลังสกัดองค์ประกอบ (Factor Rotations) เพื่อดำเนินการแยกข้อกระทงที่อาจอยู่ในหลายองค์ประกอบให้แยกชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้เพื่อง่ายต่อการให้ความหมายและกำหนดชื่อองค์ประกอบ โดยใช้วิธีการหมุนแบบตั้งฉาก (Orthogonal Rotation) วิธีวาริแมกซ์ (Varimax) ผู้วิจัยพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีค่า 0.50 ขึ้นไป แล้วนำผลมากำหนดเป็นองค์ประกอบการใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ 11 องค์ประกอบ มีจำนวนทั้งสิ้น 85 ข้อกระทง ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ประกอบด้วย 44 ข้อกระทง คือ 67, 76, 68, 77, 64, 57, 63, 69, 62, 94, 61, 79, 97, 58, 91, 81, 70, 89, 66, 78, 90, 71, 87, 96, 75, 60, 80, 59, 95, 93, 88, 65, 98, 53, 47, 56, 74, 46, 52, 55, 48, 50, 54 และ 51

องค์ประกอบที่ 2 ประกอบด้วย 13 ข้อกระทง คือ 30, 24, 29, 28, 31, 26, 23, 32, 21, 22, 33, 20, 19 และ 19

องค์ประกอบที่ 3 ประกอบด้วย 6 ข้อกระทง คือ 43, 40, 41, 42, 39, และ 44

องค์ประกอบที่ 4 ประกอบด้วย 4 ข้อกระทง คือ 13, 14, 12 และ 15

องค์ประกอบที่ 5 ประกอบด้วย 3 ข้อกระทง คือ 82, 83 และ 84

องค์ประกอบที่ 6 ประกอบด้วย 3 ข้อกระทง คือ 4, 2, 3 และ 6

องค์ประกอบที่ 7 ประกอบด้วย 3 ข้อกระทง คือ 36, 37 และ 34

องค์ประกอบที่ 8 ประกอบด้วย 3 ข้อกระทง คือ 8, 7, และ 10

องค์ประกอบที่ 9 ประกอบด้วย 2 ข้อกระทง คือ 86 และ 85

องค์ประกอบที่ 10 ประกอบด้วย 1 ข้อกระทง คือ 92

องค์ประกอบที่ 11 ประกอบด้วย 2 ข้อกระทง คือ 99 และ 35

2. การตั้งชื่อองค์ประกอบ ผู้วิจัยพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาทุกข้อกระทง คำถามที่มีอยู่ในองค์ประกอบนั้น ๆ แล้วตั้งชื่อองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ

องค์ประกอบที่ 1 ชื่อ การรู้หรือพุทธะ โดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหา ที่ค้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย โกลัตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้าง ศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อ ยอดการ เป็นจิตอาสา

องค์ประกอบที่ 2 หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการ เจ็บป่วยทุเลา

องค์ประกอบที่ 3 ชื่อ การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ

องค์ประกอบที่ 4 ชื่อ แพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ

องค์ประกอบที่ 5 ชื่อ สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก

องค์ประกอบที่ 6 ชื่อ การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการ เผยแพร่ ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีธรรม คือ หน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ

องค์ประกอบที่ 7 ชื่อ อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง ทูเลอาการเจ็บป่วย

องค์ประกอบที่ 8 ชื่อ หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อฟังตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

องค์ประกอบที่ 9 ชื่อ คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ

องค์ประกอบที่ 10 ชื่อ ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ

องค์ประกอบที่ 11 ชื่อ อาหารปรับสมดุลมังสวิตรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการดูแลสุขภาพเจ็บป่วย

ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดข้อกระทง และน้ำหนักองค์ประกอบตามตารางที่ 18 ถึงตารางที่ 28 ดังนี้

ตารางที่ 18 องค์ประกอบที่ 1 การรู้หรือพุทธะโดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้เคียงตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละเป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
67	การได้ข้อมูล เรียนรู้ และเข้าใจวิธีการปฏิบัติยา 9 เม็ด ที่ได้รับการแนะนำที่ถูกต้องในค่าย พร้อมกับการได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เห็นผลได้จริงจากการปฏิบัติ มีผลทำให้สามารถนำไปปฏิบัติต่อเนื่องได้	0.753
76	การศรัทธาหรือเชื่อมั่นในคำสอนและหรือคำแนะนำของหลักการแพทย์วิถีพุทธ ที่นำไปปฏิบัติและเห็นผลได้จริง ทำให้นำไปปฏิบัติต่อได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง	0.747
68	การปฏิบัติตัวตามเทคนิค 9 ข้อ ได้ต่อเนื่อง ทำให้อาการเจ็บป่วยทูเลาหรือหายได้ ส่งผลให้สุขภาพดีได้จริง	0.745
77	การได้มาร่วมกิจกรรมกับหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธหรือมาเข้าค่ายซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง ทำให้มีพลังกายพลังใจ และนำพลังนั้นกลับไปปฏิบัติตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ การทำคุณความดี หรือช่วยเหลือแบ่งปัน เกื้อกูลผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่อง	0.738

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
64	การได้ฟังการบรรยายถึงต้นเหตุการเกิดการหายของโรค ทำให้เกิดความมั่นใจว่า การใช้แนวทางแพทย์วิถีพุทธ จะทำให้โรคทุกโรค หรือ อาการเจ็บป่วยทุกอาการ มีโอกาสลดลงหรือหายได้	0.733
57	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ใช้แล้วเบาตัวสบายดี จะเอาไปทำต่อ	0.733
63	การใช้แนวทางการรักษาแบบแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค ลดค่าใช้จ่ายของวิธีการรักษาแบบแผนปัจจุบันที่ใช้อยู่ และยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตประจำวัน ทำให้มีความผาสุกมากขึ้น	0.732
69	การนำความรู้แพทย์วิถีพุทธ (เทคนิค 9 ข้อ) ไปช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ตนเองมีความสุข มีกำลังหรือพลังเต็ม สุขภาพกายใจแข็งแรงและเบิกบาน	0.728
62	การแพทย์วิถีพุทธใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้เคียง ที่มีผลในการลดปัญหาสุขภาพ และสร้างความแข็งแรงได้	0.724
94	ท่านมีความเชื่อว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง” เป็นไปได้จริง และได้ใช้คำคมนี้กับตัวท่านเอง พร้อมนำไปแนะนำหรือใช้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย	0.719
61	การแพทย์วิถีพุทธทำให้ได้ดูแลตนเอง หรือพึ่งตนในด้านสุขภาพ ที่แต่ละคนต้องทำเอาเอง จะทำให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเป็นสุขที่สุด	0.719
79	ท่านเห็นด้วยว่า การลดกิเลส คือ การรักษาโรค ดังคำคมที่ว่า “ลดกิเลส รักษาโรค”	0.703
97	ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่า ความสุขนั้นสามารถทำได้ด้วยการพึ่งตน ตามคำคมที่ว่า “ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา”	0.701
58	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้สบาย โปร่งโล่ง	0.697
91	การใช้แพทย์วิถีพุทธ ช่วยทำให้ลดกิเลส ออกจากสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย ตัดสิ่งที่ติดยึดได้ สามารถลดละเลิกสิ่งที่ติดยึดได้ อย่างมั่นใจสุขใจ	0.696

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
81	การได้มาเสียสละและแบ่งปัน ได้ให้และช่วยเหลือผู้อื่น อย่างไม่มีคิดเอาอะไรตอบแทน จะทำให้สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้สูงสุด และจะเป็นกุศลสูงสุดที่จะทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพใจที่เบิกบานแจ่มใสสูงสุดเช่นกัน	0.69
70	การได้ฟังกรรมตัวอย่างหรือเคสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการได้พูดคุยกับจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธและผู้เข้าอบรมที่มีประสบการณ์ ที่นำเทคนิค 9 ข้อ ไปทำแล้วสุขภาพดีขึ้น ทูเลาหรือหายจากโรค ทำให้มีความมั่นใจและมีความศรัทธาในแนวทางนี้ ว่าน่าจะเป็นวิธีที่มีส่วนช่วยให้ทูเลาหรือหายโรคได้	0.686
89	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากมีมิตรดีสหายดีหรืออยากอยู่ในกลุ่มมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี อย่างหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธ	0.684
66	ท่านเชื่อว่าการแก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ หรือการรักษาโรคที่ต้นเหตุของการเกิดของโรค จะทำให้รักษาได้ทุกโรคทุกอาการ หรือ โรคทุกโรคทุกอาการ สามารถรักษาให้หายได้ จากการปรับแก้ไขที่ต้นเหตุของโรคหรืออาการไม่สบาย	0.683
78	การปลูกพืชผักสมุนไพร ไร่สารพิษ ท่านเองที่บ้าน ช่วยลดปัญหาอาการเจ็บป่วยได้ ทำให้อาการเจ็บป่วยทูเลาและหายได้ส่งผลต่อสุขภาพกายที่แข็งแรงและใจที่เป็นสุขได้	0.682
90	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากทานอาหารไร้สารพิษได้อย่างต่อเนื่อง เพราะมีผลต่อสุขภาพกายที่แข็งแรงและใจที่เป็นสุข	0.675
71	ท่านเชื่อว่า การได้ช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้ได้บุญกุศล ทำให้ร่างกายแข็งแรงและได้รับประโยชน์สุขต่าง ๆ ทั้งในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป	0.665
87	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ท่านได้รู้จักคุณค่าของการเสียสละแบ่งปัน ได้ให้และช่วยเหลือผู้อื่น	0.663

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
96	ท่านมีความเชื่อว่า “สิ่งที่ได้เราได้รับ คือ สิ่งที่เราเคยทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยเราไม่ทำมา” และได้ใช้คำคมนี้กับตัวท่านเอง พร้อมนำไปแนะนำหรือใช้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย	0.662
75	ท่านเห็นด้วยว่า การปฏิบัติตามแนวทางหลักการแพทย์วิถีพุทธ เป็นแนวทางที่น่าทึ่งน่าอัศจรรย์ใจ ที่สามารถรักษาทุกโรคหรืออาการเจ็บป่วยให้ทุเลาหรือหายได้	0.662
60	ชอบใจที่หมอเขียวทำเป็นตัวอย่างและสอนให้ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง	0.654
80	การได้เรียนรู้หลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ผู้เรียนรู้มีสัมมาอาชีพหรืออาชีพที่สุจริตและบริสุทธิ์ได้	0.65
59	ความชัดเจนเรื่องกรรม ทำให้มีกำลังใจ ในการลดละเลิกสิ่งที่ไม่ดี พากเพียรทำสิ่งที่ดี ส่งผลให้รู้สึกเบากาย มีกำลังใจ	0.65
95	ท่านมีความเชื่อว่า “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” เป็นไปได้จริง และได้ใช้คำคมนี้กับตัวท่านเอง พร้อมนำไปแนะนำหรือใช้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย	0.648
93	ท่านเห็นด้วยว่า ท่านอยากมาฟังธรรมคุณหมอเขียว คุณหมอเขียวสามารถบรรยายธรรมที่ละเอียดและเข้าใจได้ง่าย อย่างที่ไม่เคยฟังมาก่อน	0.629
88	เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากช่วยให้คนหายโรค ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย เป็นหมดดูแลตัวเองได้	0.616
65	ท่านเห็นด้วย ว่าโรคที่ท่านเป็นเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ดีของท่าน	0.606
98	ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นสามารถทำได้ด้วยการตามเห็นความจริงตามความเป็นจริง ถึงความหลงในสุขลวงหรือสุขเท็จ ตามคำคมที่ว่า “สุขลวง ทุกข์จริง”	0.605
53	การเข้าใจเรื่องกรรม (การกระทำ) และวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) อย่างแจ่มแจ้ง ทำให้หยุดชั่ว ทำแต่สิ่งที่ดี ไม่เครียด ทำให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและผาสุก อาการเจ็บป่วยทุเลาได้ดี	0.601
47	การละบาป ไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดี ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา และสุขภาพแข็งแรง	0.595

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
56	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ลดยาได้	0.593
74	การใช้วิธีการดูแลรักษาสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธ แม้ผู้ป่วยจะต้องเสียชีวิต ก็จะเสียชีวิตจากไปด้วยความสงบ	0.569
46	การมีกำลังใจที่ดี จิตใจที่เข้มแข็งและมั่นคง ช่วยทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้	0.564
52	กรรม (การกระทำ) ที่ไม่ดี จะส่งผลเป็นวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) ที่ไม่ดี จะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วย	0.562
55	การปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้หยุดยาได้	0.555
48	การบำเพ็ญบุญ (ชำระกิเลสตน) กุศล (ทำความดีช่วยเหลือผู้อื่น) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้	0.549
50	การคบมิตรดีสหายดี ได้ร่วมทำคุณงามความดี ทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง จิตใจที่อึมเิบมิกบานแจ่มใส มีความผาสุก ทำให้อาการไม่สบาย สามารถทุเลาได้เร็ว	0.544
54	การรู้เพียรรู้พัก (เมื่อเหนื่อยก็พัก และเมื่อได้พักแล้วหายเหนื่อย ก็ให้ทำต่อ) จะทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.541
51	การสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมให้ดี ช่วยทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.521

จากตารางที่ 18 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมิต้านน้ำหนัก เช่น การได้ข้อมูล เรียนรู้ และเข้าใจวิธีการปฏิบัติยา 9 เม็ด ที่ได้รับการแนะนำที่ถูกต้องในค่าย พร้อมกับการได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เห็นผลได้จริงจากการปฏิบัติ มีผลทำให้สามารถนำไปปฏิบัติต่อเนื่องได้, การศรัทธาหรือเชื่อมั่นในคำสอนและหรือคำแนะนำของหลักการแพทย์วิถีพุทธ ที่นำไปปฏิบัติและเห็นผลได้จริง ทำให้นำไปปฏิบัติต่อได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง, การแพทย์วิถีพุทธใช้สิ่งที่เหมาะสม เรียบง่าย ใกล้เคียง ที่มีผลในการลดปัญหาสุขภาพ และสร้างความแข็งแรงได้, การแพทย์วิถีพุทธทำให้ได้ดูแลตนเอง หรือพึ่งตนในด้านสุขภาพ ที่แต่ละคนต้องทำเอาเอง จะทำให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเป็นสุขที่สุด, การแก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ หรือการรักษาโรคที่ต้นเหตุของการเกิดของโรค จะทำให้รักษาได้ ทุกโรคทุกอาการ หรือ โรคทุกโรคทุกอาการ สามารถรักษาให้หายได้ จากการปรับแก้ไขที่ต้นเหตุของโรคหรืออาการไม่สบาย, เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์

วิถีพุทธ ทำให้ท่านได้รู้จักคุณค่าของการเสียสละแบ่งปัน ได้ให้และช่วยเหลือผู้อื่น, ชอบใจที่หมอเขียว ทำเป็นตัวอย่างและสอนให้ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง, เมื่อท่านได้เรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ท่านอยากช่วยให้คนหายโรค ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย เป็นหมอแลตัวเองได้, การเข้าใจเรื่องกรรม (การกระทำ) และวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) อย่างแจ่มแจ้ง ทำให้หยุดชั่ว ทำแต่สิ่งที่ดี ไม่เครียด ทำให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและผาสุก อาการเจ็บป่วยทุเลาได้ดี, การคบมิตรดีสหายดี ได้ร่วมทำคุณงามความดี ทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง จิตใจที่อัมเอิบเบิกบานแจ่มใส มีความผาสุก ทำให้อาการไม่สบายสามารถทุเลาได้เร็ว, การสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี ช่วยทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา โดยมีทิศทางของข้อคำถามเป็นไปในแนวทางที่ว่า การแพทย์วิถีพุทธ แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้เคียงตัวเป็นหลัก ที่แต่ละคนสามารถทำเองได้ โดยปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลาหรือหายได้ สุขภาพดีขึ้น การหยุดหรือลดยาสามารถทำได้สัมฤทธิ์ผล ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค และค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตประจำวัน โดยมีองค์ประกอบเหตุปัจจัยจากการได้รับความรู้ในเรื่องของกรรม (การกระทำ) และวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) อย่างแจ่มแจ้ง การได้พบผู้ที่ทำตัวอย่างที่ดีตน ช่วยคนที่ศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นแรงจูงใจสำคัญที่ทำให้เกิดการเริ่มปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ และปฏิบัติต่อเนื่องอย่างรู้เพียรรู้พัก จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “ การรู้หรือพุทธะโดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้เคียงตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา”

ตารางที่ 19 องค์ประกอบที่ 2 หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
30	การอบตัว ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.809
24	พอก ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.808
29	ประคบ ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.804
28	หยอดจมูก ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.802
31	อาบน้ำ ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.795

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
26	หยอดหู ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.794
23	แช่มือแช่เท้า ด้วยน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.752
32	การเดินเร็ว ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.682
21	การได้ทำกัวซาแล้ว ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.679
22	ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ด้วยสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.630
33	การกดจุดลมปราณ โยคะกายบริหาร ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.605
20	การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.568
19	การตั้งใจปฏิบัติดูแลตนเองด้วยหลักเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว หรือหายได้ภายใน 5-7 วัน	0.551

จากตารางที่ 19 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนัก คือ การตั้งใจปฏิบัติดูแลตนเองด้วยหลักเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว หรือหายได้ภายใน 5-7 วัน จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา”

ตารางที่ 20 องค์ประกอบที่ 3 การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
43	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องการล้างกามและอตตา การตัดลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย ด้วยใจที่เป็นสุข ทำให้ปรับพฤติกรรมได้ ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.714
40	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องสมดุลร้อนเย็นที่พระพุทธเจ้าตรัส ทำให้มั่นใจในปรับสมดุลร้อนเย็น	0.689

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
41	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องเทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว (อย่ากลัวโรค อย่ากลัวตาย อย่าเร่งผล อย่ากังวล) ทำให้ปฏิบัติที่ใจได้ถูกต้อง ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.688
42	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องข้อเสียของพรหมสามหน้า ทำให้ปฏิบัติที่ใจได้ถูกต้อง ลดความทุกข์ ความกังวล ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งดีจะต้องเกิดอย่างเดียวเท่านั้น ทำให้ยอมรับความจริงและมีความสุขได้มากขึ้น ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.671
39	การใช้ธรรมะ ด้วยการฟังธรรม ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.666
44	การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องกรรมและวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) ช่วยทำให้ได้เข้าใจเรื่องกรรมและวิบาก ชัดเจนมากขึ้น ช่วยให้เข้าใจและยอมรับถึงผลของกรรม (วิบาก) ว่าสิ่งที่เกิดขึ้น คือสิ่งที่เราทำมา ทำให้ลดความทุกข์ ความกังวลต่าง ๆ สามารถคลายใจได้ ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.593

จากตารางที่ 20 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก ในทุกข้อคำถาม คือ การใช้ธรรมะ ฟังธรรม ในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ คือ เรื่องการล้างกามและอหัตตา การตัดลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย ด้วยใจที่เป็นสุข ทำให้ปรับพฤติกรรมได้, เรื่องสมดุสร้อนเย็นที่พระพุทธเจ้าตรัส ทำให้มั่นใจในปรับสมดุสร้อนเย็น, เรื่องเทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว (อย่ากลัวโรค อย่ากลัวตาย อย่าเร่งผล อย่ากังวล) ทำให้ปฏิบัติที่ใจได้ถูกต้อง, การใช้ธรรมะ ฟังธรรม เรื่องข้อเสียของพรหมสามหน้า ทำให้ปฏิบัติที่ใจได้ถูกต้อง ลดความทุกข์ ความกังวล ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งดีจะต้องเกิดอย่างเดียวเท่านั้น ทำให้ยอมรับความจริงและมีความสุขได้มากขึ้น, และเรื่องกรรมและวิบาก (พลังสร้างผลอันเกิดจากการกระทำ) ช่วยทำให้ได้เข้าใจเรื่องกรรมและวิบาก ชัดเจนมากขึ้น ช่วยให้เข้าใจและยอมรับถึงผลของกรรม (วิบาก) ว่าสิ่งที่เกิดขึ้น คือสิ่งที่เราทำมา ทำให้ลดความทุกข์ ความกังวลต่าง ๆ สามารถคลายใจได้ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลา จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุสร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริมป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ”

ตารางที่ 21 องค์ประกอบที่ 4 แพทย์วิถีพุทธ เป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
13	ท่านหมดทางเลือกในการรักษาแล้ว หมอให้กลับไปนอนรอที่บ้าน จึงต้องหาวิธีอื่น	0.823
14	มีผู้แนะนำว่า ถ้ามาเข้าค่ายสุขภาพแล้วจะหาย หรือถ้าอยากหายให้ไปเข้าค่ายหมอเขียว (ค่ายแพทย์วิถีพุทธ)	0.740
12	ท่านมาเข้าค่ายสุขภาพ เพราะทุกข์ทรมานมากแล้ว อยากหาย วิธีการที่รักษาในแผนปัจจุบัน ไม่ได้ผล จึงหาทางเลือกอื่น	0.713
15	มาเข้าค่าย เพราะอยากเห็นอยากเจอ หมอเขียว หมอเขียวเป็นที่รู้จักกันมากในสังคม	0.689

จากตารางที่ 21 เมื่อพิจารณาจากข้อความในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อความและมีค่าน้ำหนักมาก เช่น หมดทางเลือกในการรักษาแล้ว หมอให้กลับไปนอนรอที่บ้าน จึงต้องหาวิธีอื่น, มีผู้แนะนำว่า ถ้ามาเข้าค่ายสุขภาพแล้วจะหาย หรือถ้าอยากหายให้ไปเข้าค่ายหมอเขียว (ค่ายแพทย์วิถีพุทธ), และมาเข้าค่ายสุขภาพ เพราะทุกข์ทรมานมากแล้ว อยากหาย วิธีการที่รักษาในแผนปัจจุบัน ไม่ได้ผล จึงหาทางเลือกอื่น จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “แพทย์วิถีพุทธ เป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ”

ตารางที่ 22 องค์ประกอบที่ 5 สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
82	ท่านเห็นด้วยว่า ถ้าได้มาที่ “สวนป่านาบุญ 1/2/3/4/5” จะทำให้มีพลัง มีความสุข อารมณ์ไม่สับสนท้อแท้ หรือหายได้เร็ว และถือเป็นการเติมพลังกายใจ	0.686
83	ท่านเห็นด้วยว่า ถ้าได้มาที่ “สวนป่านาบุญ 1/2/3/4/5” จะทำให้มีพลัง มีความสุข เป็นการเติมพลังกายใจได้อย่างรวดเร็ววิธีหนึ่ง	0.682
84	การได้มาเรียนรู้ที่ “สวนป่านาบุญ 1/2/3/4/5” ทำให้ท่านได้พบสิ่งที่ค้นหา ทั้งชีวิต ที่จะทำให้ท่านมีความสุข	0.518

จากตารางที่ 22 เมื่อพิจารณาจากข้อความในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อความและมีค่าน้ำหนักมาก ในทุกข้อความ คือ การได้มาที่

“สวนป่าอนุบาล 1/2/3/4/5” จะทำให้มีพลัง มีความสุข อาการไม่สบายทุเลา หรือหายได้เร็ว และถือเป็นการเติมพลังกายใจ ได้อย่างรวดเร็ววิธีหนึ่ง ทำให้ได้พบสิ่งที่ค้นหาทั้งชีวิต ที่จะทำให้มีความสุข จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก”

ตารางที่ 23 องค์ประกอบที่ 6 การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีพุทธชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ

ชื่อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
4	สื่อซีดี ประเภท วีซีดี ดีวีดี และเอ็มพีสาม มีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	0.801
2	หนังสือและหรือสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีผลต่อการใช้แพทย์วิถีพุทธ	0.747
3	สื่อออนไลน์ (เช่น เว็บไซต์ ยูทูป เฟสบุ๊ก ไลน์) มีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	0.658
6	หน่วยงานสุขภาพมีผลต่อการรู้จักและเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ	0.540

จากตารางที่ 23 เมื่อพิจารณาจากข้อความคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อความและมีความน้ำหนักมาก ในทุกข้อความ คือ การเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ โดยผ่านช่องทางต่าง ๆ คือ สื่อซีดี ประเภท วีซีดี ดีวีดี และเอ็มพีสาม หนังสือและหรือสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ สื่อออนไลน์ และหน่วยงานสุขภาพ มีผลต่อการรู้จักและการใช้แพทย์วิถีพุทธ จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีธรรม คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ”

ตารางที่ 24 องค์ประกอบที่ 7 อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เมากาย มีกำลัง ทุเลาอาการเจ็บป่วย

ชื่อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
36	การทานอาหารมังสวิตรสไม่จัด (ลดความหวานมันเค็มเผ็ดเปรี้ยวฝาดขม) มาทานรสจืด แล้วทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.749
37	การทานพืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช และสมุนไพรไร้สารพิษ ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.613

ตารางที่ 24 (ต่อ)

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
34	การรับประทานอาหารปรับสมดุล (อาหารสูตรหมोजิว รสไม่จัด) ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และอาการเจ็บป่วยทุเลา	0.543

จากตารางที่ 24 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์กรประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก เช่น การทาน อาหารมังสวิรัต หรืออาหาร สูตรหมोजิว รสไม่จัด (ลดความหวานมันเค็มเผ็ดเปรี้ยวฝาดขม) มาทานรสจืด และการทานพืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช และสมุนไพร ไร้สารพิษ ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง และอาการเจ็บป่วยทุเลา จึงทำให้ตั้งชื่อองค์กรประกอบนี้ว่า “อาหารสูตร “หมोजิว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง ทุเลาอาการเจ็บป่วย”

ตารางที่ 25 องค์กรประกอบที่ 8 หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์ และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
8	ท่านมาเรียนรู้ เพื่อนำไปแนะนำต่อ หรือนำไปเผยแพร่ต่อญาติมิตร และประชาชนทั่วไป	0.714
7	ท่านมาเรียนรู้ มาด้วยความเต็มใจ เพื่อเอาไปใช้ดูแลสุขภาพตนเอง และหรือดูแลสุขภาพพี่น้องภายในครอบครัว	0.615
10	ท่านอยากลองมาดูแลสุขภาพ ที่เป็นอีกหนึ่งทางเลือก	0.540

จากตารางที่ 25 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์กรประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก คือ การมาเรียนรู้เพื่อนำไปแนะนำต่อ หรือนำไปเผยแพร่ต่อญาติมิตร และประชาชนทั่วไป และการมาเรียนรู้ มาด้วยความเต็มใจ เพื่อเอาไปใช้ดูแลสุขภาพตนเอง และหรือดูแลสุขภาพพี่น้องภายในครอบครัว จึงทำให้ตั้งชื่อองค์กรประกอบนี้ว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น”

ตารางที่ 26 องค์ประกอบที่ 9 คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการให้ความรู้มาเสียสละแก่อุทุมมนุษยชาติ

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
86	ท่านเคยมีความเจ็บป่วย ทุกข์ทรมาน แล้วได้รับการช่วยเหลือมาก่อน พอหายแล้ว ก็อยากตอบแทนคุณ และหรือช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ทรมาน โดยอยากมาเสียสละเป็นจิตอาสาทำงานร่วมกับหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธ	0.607
85	ท่านเคยเจ็บป่วยมาก่อน หรือมีความทุกข์ ทรมาน พอหายแล้วก็อยากตอบแทนคุณ และหรือช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ทรมาน เหมือนกับที่ตนเคยได้รับมาก่อน	0.601

จากตารางที่ 26 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก คือ เคยเจ็บป่วยมาก่อน หรือมีความทุกข์ทรมาน พอหายแล้ว ก็อยากตอบแทนคุณ และหรือช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ทรมาน โดยอยากมาเสียสละเป็นจิตอาสาทำงานร่วมกับหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธ และหรือช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ทรมาน เหมือนกับที่ตนเคยได้รับมาก่อน จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการให้ความรู้มาเสียสละแก่อุทุมมนุษยชาติ”

ตารางที่ 27 องค์ประกอบที่ 10 ความสุข คือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
92	ท่านเห็นด้วยว่า ท่านอยากมีความสุข	0.526

จากตารางที่ 27 เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อคำถามและมีค่าน้ำหนักมาก คือ แต่ละคนล้วนต้องการมีความสุข จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “ความสุข คือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ”

ตารางที่ 28 องค์ประกอบที่ 11 อาหารปรับสมดุลมังสวิตรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการดูแลสุขภาพความเจ็บป่วย

ข้อ	รายละเอียดข้อกระทง	น้ำหนัก
99	ท่านรู้สึกว่าการปรับสมดุลมังสวิตรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ ที่จัดให้รับประทานในค่าสุขภาพทั้ง 5 วันนั้น ในวันแรกของค่านั้น มีรสจืด ไม่อร่อย ทำให้ท่านได้ยาก ท่านได้น้อย หรือท่านไม่ค่อยได้	0.670
35	การทานอาหารมังสวิตรส (ไม่มีเนื้อสัตว์) รสจืด (รสหวานมันเค็มเผ็ดเปรี้ยวฝาดขม หรือจืด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา	0.669

จากตารางที่ 28 เมื่อพิจารณาจากข้อความในภาพรวมพบว่า องค์ประกอบที่ได้มีคำสำคัญ (Key Words) ที่ปรากฏในข้อความและมีค่าน้ำหนักมาก คือ อาหารปรับสมดุลมังสวิตรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ มักจะทานไม่ค่อยได้ในตอนเริ่มต้น แต่เมื่อกินต่อเนื่องก็จะรสติดได้ง่ายขึ้น และอาหารมังสวิตรสแม้จะยังรับประทานรสจืด ก็ยังมีส่วนทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา จึงทำให้ตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า “อาหารปรับสมดุลมังสวิตรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการดูแลสุขภาพความเจ็บป่วย”

สรุป องค์ประกอบการใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ มีทั้งสิ้น 11 องค์ประกอบ คือ 1) การรู้หรือพุทธะ โดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้เคียงตัวเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรศิษยาภิสังขมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียดละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา 2) หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา 3) การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการฟื้นฟูสุขภาพ 4) แพทย์วิถีพุทธ เป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ 5) สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก 6) การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีธรรม คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ 7) ชื่อ อาหารสูตร “หมอเขียว”

ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง ทูเลอาการเจ็บป่วยไม่สบาย 8) หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็น การเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น 9) คุณธรรมความกตัญญู ตอบแทนคุณ ต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้เสียมาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ 10) ความสุขคือเป้าหมาย ของการแพทย์วิถีพุทธ 11) อาหารปรับสมดุลมั่งสวิริตรสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ในระยะเริ่มต้น ของผู้ป่วย และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย โดยพบว่า เนื้อหาข้อมูลทั้ง 11 องค์ประกอบนี้ มีเนื้อหาผลการศึกษาที่มีความสอดคล้องกับข้อมูลการศึกษาเชิง คุณภาพด้วยเทคนิคการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา

รูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

การศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ ในประเด็น การให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อตาม หลักการแพทย์วิถีพุทธ แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ความสำเร็จ ปัญหาหรือ อุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แนวทางใน การปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ เป็นการศึกษาจากกลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ ที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกจากเครือข่าย แพทย์วิถีพุทธ ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 โดยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ทั้งในและ ต่างประเทศ แบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 60 คน โดยเทคนิคสโนว์บอล (Snowball sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลจากการส่งแบบสอบถามปลายเปิด (ภาคผนวก ข) ทางสื่อสาร ออนไลน์และผ่านช่องทางการอบรมในค่ายสุขภาพจิตอาสาแฟนพันธุ์แท้ ในช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2557

ผลการวิเคราะห์สังเคราะห์จากกลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ผู้ให้ข้อมูลหลัก 60 คน โดยใช้ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) โปรแกรม ATLAS.ti นำเสนอผลในแต่ละประเด็น ได้ดังนี้

การให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพ แต่ละข้อ ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ

ตารางที่ 29 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือ
เทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ

เทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีพุทธ	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
เทคนิคข้อ 8 ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี	70	1
เทคนิคข้อ 1 การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล	51	2
เทคนิคข้อ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล	42	3
เทคนิคข้อ 2 การกัฐา	28	4
เทคนิคข้อ 3 การสวนล้างลำไส้ใหญ่	23	5
เทคนิคข้อ 5 การพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง	21	6
เทคนิคข้อ 6 การออกกำลังกาย กคจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง	18	7
เทคนิคข้อ 9 การรู้แพ้รู้เพียร	12	8
เทคนิคข้อ 4 การแช่มือแช่เท้า	8	9

จากตารางที่ 29 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ พบว่า

อันดับแรก ที่จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น คือ เทคนิคข้อ 8 ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน การเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญความดีกับหมู่กลุ่ม แลกเปลี่ยนและรับฟังประสบการณ์การปฏิบัติธรรมละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันจากเพื่อนร่วมกลุ่มทำให้เกิดความเข้าใจและเชื่อมั่นในธรรม ลดกิเลสไปด้วยทำดีไปด้วย การเอาแต่ใจตัวเอง จะทำให้ทุกข์เมื่อไม่ได้ตั้งใจ ร้อนรนจิตใจแจ่มใส โกรธ ไม่พอใจ ชัดเคือง แดกความสามัคคี ลดกามลดอัตตาเพื่อสร้างความรักความสามัคคีในหมู่พี่น้อง จิตอาสาต้องฝึกลดกิเลสด้วยการฝึกกินน้อยใช้น้อยและแบ่งปันด้วยจิตเมตตาแบบไม่หวังผล ฝึกปล่อยวางหายโรคก็เป็นโรคดีพันทุกข์ ไม่หายโรคก็เป็นโรคชดใช้กรรม เราผู้ให้ต้องบริสุทธิ์ใจตั้งใจ

ให้ความช่วยเหลือด้วยใจจริงโดยไม่หวังผลตอบแทน จิตอาสาฝึกลดกิเลสและบำเพ็ญกุศลให้ยิ่ง ๆ ขึ้น มีตรสหายสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีทำให้มีพลังในการปฏิบัติธรรม ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ คือเราดีพอหรือผาสุกที่ตนจริง การเข้าใจในเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งจะสามารถลดกิเลสตนเองได้ เราพากเพียรทำดีและลดกิเลสไปเรื่อยแล้วเหตุการณ์ต่าง ๆ จะตามมาให้เราได้บำเพ็ญช่วยเหลือเอง ต้องมีธรรมะจึงจะแก้ปัญหาได้ยั่งยืน ธรรมะทำให้เป็นสุขยั่งยืน ธรรมะมีผลมากที่สุดต่อการรักษาโรค

อันดับรองลงมา คือ เทคนิคข้อที่ 1 การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ตัวอย่างข้อมูลที่นำเสนอจากจิตอาสาแต่ละคน ฝึกใช้สมุนไพรที่หาได้ง่ายตามท้องถิ่นในการรักษาโรคและอาการเจ็บป่วย เรียนรู้ว่ามีสิ่งใดทำให้เราดีขึ้น ทำให้พึ่งตนเองได้ เรียนรู้การใช้สมุนไพรปรับสมดุล ใช้ทั้งครอบครัว ผลทำให้ทั้งครอบครัวมีสุขภาพดีขึ้น ดื่มน้ำย่านางครั้งแรกตอนป่วยเป็นหวัดช่วงอ่านหนังสือสอบ เรียนต่อทำให้อาการหวัดทุเลาได้ จึงสนใจเรียนรู้การใช้สมุนไพร เป็นเบาหวานดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดก่อนอาหาร ดื่มน้ำเป็นประจำ หลังจากนั้นไปตรวจพบค่าน้ำตาลลดลง พบผู้ป่วยมะเร็งที่ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด และน้ำปัสสาวะต่อเนื่อง 3 เดือน ไปพบแพทย์ ผลตรวจเลือดปรากฏว่า ค่ามะเร็งปกติ ทั้งแพทย์และผู้ป่วยต่างประหลาดใจ ทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดไปให้เพื่อนบ้านที่เขาเป็นเบาหวาน ไชมัน ไต ดื่มน้ำ ผลทำให้หายอ่อนเพลีย สดชื่นขึ้น การแนะนำสมุนไพรฤทธิ์เย็นฤทธิ์ร้อนชนิดต่าง ๆ ทำให้ประชาชนสนใจเพราะหาได้ง่ายใกล้ตัว

อันดับสาม คือ เทคนิคข้อที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตัวอย่างข้อมูลที่นำเสนอจากจิตอาสาแต่ละคน อาหารนี้เป็นหนึ่งในโลก หากการรับประทานอาหารที่เป็นพิษเช่นเดิม การสะสมพิษสู่ร่างกายก็ยังคงเหมือนเดิม ดังนั้นจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานเพื่อจะได้ไม่นำพิษสู่ร่างกายอีกต่อไป รับประทานอาหารสุขภาพทำให้แข็งแรง โรคลดลง เราสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานอาหารได้ รับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกายตามลำดับแล้วสบายตัวมีกำลัง การรับประทานอาหารปรับสมดุลร้อนเย็นจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น การหมั่นพิจารณาอาหารถึงประโยชน์ของอาหารสุขภาพและโทษของอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ทำให้รับประทานอาหารสุขภาพให้อร่อยขึ้นได้จริง เรื่องใหญ่คือการลดกิเลสไม่ทานเนื้อสัตว์ พยายามงดเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด ฝึกกินผักมากขึ้นเนื้อสัตว์ลดลง คิดว่าอีกไม่นานคงจะตัดอาหารเนื้อสัตว์ได้ ลดกิเลสในเรื่องการทานอาหารคือไม่ทานรสจัด เน้นรสจืด พยายามทำอาหารสุขภาพทานทุกวันเพราะพบว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพ พยายามลดมื้ออาหารลงเหลือ 1 มื้อ ไม่ทานขนมของขบเคี้ยวต่าง ๆ ต้องฝึกทำอาหารกินเองบ่อย ๆ ไม่นำเนื้อสัตว์เข้ามาปรุงอาหารในบ้าน ทำบุญกุศลมาก ๆ ก็จะเห็นประโยชน์ของอาหาร ไม่รับประทานเนื้อสัตว์และทานอาหารรสจืดให้ได้อย่างแท้จริง เขียนข้อความให้กำลังใจตัวเองว่า “เรามีบุญ” “เพราะเราสามารถ

กินน้ำสมุนไพรได้ กินอาหารจืด ๆ ได้” ก็ทำให้เรามีกำลังใจ เวลากินอาหารที่มีพิษจะรู้สึกว่าร้อน ร้อนขึ้นหน้าเลย ต้องปรับเรื่องอาหาร

อันดับสี่ คือ เทคนิคข้อที่ 2 การกัวซา ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน การกัวซาช่วยลดอาการ ไม่สบายต่าง ๆ ได้ดี เมื่อกัวซาแล้วก็หายจากอาการปวดหัว มีอาการปวดเมื่อย ก็ใช้วิธีกัวซา ทูเลอาการได้ดี ครอบคร้ว ญาติพี่น้อง เพื่อนช่วยกันกัวซา นอกจากจะลดโรคได้แล้ว ยังสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีการชูกัวซาผู้ป่วยที่ไอเรื้อรัง ราว 2 สัปดาห์ แล้วอาการดีขึ้นในวันถัดไป ถึงขั้นหายไอ

อันดับห้า คือ เทคนิคข้อที่ 3 การสวนล้างลำไส้ใหญ่ ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน ทำดีที่ออกซ์สวนล้างลำไส้ใหญ่เพื่อเอาพิษออกแล้วรู้สึกเบาสบาย ดีที่ออกซ์แล้วอาการร้อนใน ก็เริ่มจางหายไป การขับถ่ายก็ดีขึ้น การสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำเปล่า หรือด้วยน้ำสมุนไพรที่ถูกกัน ช่วยลดอาการ ไม่สบายต่าง ๆ ได้ดี

อันดับหก คือ เทคนิคข้อที่ 5 การพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน พอกหน้าถอนพิษทำให้เบาสบายใบหน้าและศีรษะ พอกทขาที่บวม 1 สัปดาห์ ขาที่พอกทาขุบบวมลง หยอดตาทำให้อาการ ไม่สบายลดลง มองเห็นชัดขึ้น อบด้วยสมุนไพร ทำให้โล่งสบายตัว อาบด้วยสมุนไพรรู้สึกเบาสบาย ไข้ลดลง เช็ดด้วยสมุนไพร รู้สึกสบายตัว

อันดับเจ็ด คือ เทคนิคข้อที่ 6 การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน เดินเร็วทำให้รู้สึกสดชื่นมีพลัง กดจุดลมปราณ ลดอาการ ไม่สบายได้ดี โยคะ กายบริหารทำให้เบาสบายตัว อาการปวดตึงลดลง

อันดับแปด คือ เทคนิคข้อที่ 9 การรู้เพียร รู้พักให้พอดี ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน เมื่อก่อนไม่รู้จักประมาณ ตอนนี้รู้จักประมาณในการทำงานมากขึ้น รู้สึกดีต่อสุขภาพ ไม่เครียดกับงานที่ทำ รู้เพียรรู้พักให้พอดี ทำได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้นสุขภาพดีขึ้น

และสุดท้าย เทคนิคข้อที่ 4 การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน คนที่การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพรส่วนใหญ่บอกว่าทำให้รู้สึกสบายตัว ทำได้ง่ายใช้สมุนไพรใกล้ตัวเป็นประโยชน์ทำให้ อาการเจ็บป่วยลดลง

อีกทั้งจิตอาสายังได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ให้จิตอาสาได้มีโอกาสเรียนรู้เพิ่มเติมจาก 9 ข้อที่มีอยู่เดิม เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ 1) การจัดการกระดูก และฝังเข็ม 2) ป่าก้วนและเทคนิคการซ่อมตาย (การเตรียมวางขันธขว้างร่าง) เพราะทุกคนต้องตาย แต่จะตายอย่างไร ? วางใจอย่างไร ? เมื่อถึงวันนั้น

นอกจากนี้จิตอาสาที่มีการใช้น้ำปัสสาวะเพื่อดูแลสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน จัตตาริสุตระว่า “น้ำปัสสาวะเป็นยาที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษ” (จ.สุ. 25/281) เป็นทางเลือกหนึ่งของ เทคนิคข้อที่ 1 คือ นอกจากการรับประทานสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็นปรับสมดุลแล้ว น้ำปัสสาวะก็เป็น อีกทางเลือกหนึ่ง มีข้อมูลที่น่าสนใจของจิตอาสาบางคนที่ใช้น้ำปัสสาวะ ดังนี้ ได้ทดลองชิม น้ำปัสสาวะแล้วรสชาติหอมเหมือชา (เพราะกินอาหารสุขภาพ) ทำให้รู้สึกโล่ง เบาสบายกาย สบายใจ ว่าไม่มีโรคร้ายแรงใด ๆ กรามบวมเหมือนคางทูม ปวด คี้มปัสสาวะตอนเย็น พอรุ่งเช้ามาก็ปรากฏว่า หายจากอาการดังกล่าว ทาปัสสาวะปรากฏว่าหน้าแดง ผิวดิ คี้มปัสสาวะทำให้อารมณ์และสุขภาพก็ ดีขึ้น คี้มและทาปัสสาวะทำให้รู้ผิวดูอ่อนกว่าวัย หยอดตาช่วยลดอาการไม่สบายที่ตาได้ดี คี้มและ ชะโลมผมทำให้ผมไม่ค่อยร่วง มีผมงอกใหม่ด้วย คี้มปัสสาวะช่วยให้ประจำเดือนมาปกติ

ความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

ตารางที่ 30 แรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

แรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ	ความถี่	ลำดับ ความสำคัญ
อยากช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ อยากทำความดี และอยากส่งต่อสิ่งดี ๆ	15	1
ศรัทธาและเชื่อมั่นในหลักการแพทย์วิถีพุทธ วิธีการของยา 9 เม็ด	10	2
ศรัทธาผู้นำ (คือผู้วิจัย)	6	3
ต้องการรู้จักวิธีดูแลตัวเอง/ต้องการเรียนรู้/ต้องการทำตนเป็นตัวอย่าง	4	4
การศึกษาและปฏิบัติธรรม	4	4
การพบความผาสุกกับตนเอง การเป็นหมอดูแลตัวเองได้	4	4
การเห็นคุณประโยชน์ในการแพทย์วิถีพุทธ (ยา 9 เม็ด)	3	5
การเชื่อผลปฏิบัติจนเห็นผลจริง	3	5
ความเป็นเอกภาพขององค์กรและจิตอาสา	2	6
ความเจ็บป่วย	2	6

จากตารางที่ 30 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ พบว่า

อันดับแรก แรงจูงใจในการอยากช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ อยากทำความดี อยากส่งต่อสิ่งดี ๆ ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน โดยที่เริ่มต้นจากนำประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าค่ายหมอเจียวไปเผยแพร่ให้คนในครอบครัวก่อน แล้วกระจายออกไปในหมู่ญาติและเพื่อนฝูง ได้ถ่ายทอดความรู้ให้ภรรยาและลูก รู้จักวิธีช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และอยากทำความดี ได้เสียสละทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ แนะนำคนอื่น ๆ ให้ดูแลตนเองได้ เพื่อส่งต่อสิ่งดี ๆ ที่ได้รับจากคุณหมอและจิตอาสาที่เคยบริการเราให้ผู้อื่นต่อไป ช่วยเหลือคนที่ไม่มีความรู้เข้าถึงบริการทางการแพทย์ที่มีคุณภาพ ซึ่งปัจจุบันค่าบริการทางการแพทย์แผนปัจจุบันมีแนวโน้มพุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ต้องการเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเหลือตอบแทนคุณอาจารย์ที่จัดค่ายโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายและให้ทางสว่างต่อสุขภาพและจิตใจ พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตต่อไปด้วย วิชายา 9 เม็ดที่อาจารย์หมอได้อธิบายให้เหตุให้ผลสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธองค์ในพระไตรปิฎกเป็นเหตุผลที่ถูกต้องกับการดำรงชีวิตกับปัจจุบัน จึงเกิดเป็นแรงจูงใจที่จะช่วยเหลือคนอื่น ๆ ให้เรียนรู้ในวิชาของอาจารย์ ช่วยคนให้พ้นทุกข์ด้วยการประหยัดเรียบง่าย เพื่อให้ได้ทำบุญสร้างกุศล ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน (พึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์) ไม่อยากปล่อยให้ชีวิตสูญเปล่าไปวัน ๆ จึงพากเพียรทำความดี

รองลงมา จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความศรัทธาและเชื่อมั่นในหลักการแพทย์วิถีพุทธ ในวิธีการของยา 9 เม็ด ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน รู้ว่าแก่นของแพทย์วิถีพุทธคือลดกิเลส รักษาโรค ธรรมะเป็นการรักษาโรคทุกโรคอย่างยั่งยืน เชื่อมั่นว่าหมอดีที่สุดคือตัวเราเองและเป็นการป้องกันปัญหามากกว่าการแก้ไขปัญหา เมื่อปฏิบัติกับตัวเองจนเห็นผลในระดับหนึ่งก็เห็นว่าเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพที่ดีอย่างยิ่ง และจะเป็นประโยชน์แก่โลกนี้อย่างมาก การแก้ไขปัญหาระบบปัจจุบันยังไม่สามารถช่วยแก้ไขปัญหามากนัก อยากให้ประชาชนพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ ช่วยเหลือประเทศชาติลดการนำเข้ายาจากต่างประเทศและหันมาเอาใจใส่รักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในองค์พระศาสดาจากการได้ฟังคุณหมอสอนมั่นใจว่าทางนี้แหละทางเดียวที่พาให้พ้นทุกข์ ได้ฟังธรรมะที่เป็นพุทธแท้ ๆ ที่ปฏิบัติแล้วพ้นทุกข์ได้จริงจากพ่อครูสมณะโพธิรักษ์และอาจารย์ใจเพชร กล้าจน และเมื่อมาใช้ชีวิตร่วมกับหมู่มิตรดีในสังคมสาธารณโภคี ซึ่งเป็นสิ่งเก่าสมัยพุทธกาลแต่ใหม่ในยุคปัจจุบันยิ่งมั่นใจ

อันดับสาม จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความศรัทธาต่อผู้นำ คือผู้วิจัย ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน ท่านเป็นคนที่ยึดสละ ท่านตั้งตนจากแรงกาย แรงใจ แรงทรัพย์ โดยไม่คิดหวังสิ่งใดขอเพียงผู้เข้าค่ายมา และหายจากโรคร้ายไข้เจ็บ ความเมตตาที่คุณหมอเจียวมีต่อผู้เข้าอบรม ความเสียสละที่จะให้คนด้อยโอกาส (ในการเข้าถึงการรักษา) คนจนที่ด้อยโอกาสได้มีโอกาสเข้ามา ประทับใจมากกับการที่หมอเจียวได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บ

โดยไม่คิดค่ารักษา ในโลกนี้จะหาใครมีจิตใจสูงถือศีลบริสุทธิ์ได้อย่างนี้น้อย คิดไปก็อยากจะกลับมาขอเข้าค่ายสวนป่านานาชาติสักครั้ง ชาวซึ่งในคุณธรรมที่หมอเขียวได้ถ่ายทอดให้ ยิ่งฟังยิ่งตื่นตาตื่นใจ ผู้พูดชัดเจนในธรรมะ ผู้ฟังซึมซับและเข้าใจด้วยความเคารพและศรัทธาในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าซึ่ง อาจารย์หมอเขียว ผู้เป็นอริยะบุคคลนี้ ได้บรรยาย คือเป้าหมายชีวิต คือคำตอบว่าเราเกิดมาทำไม เพื่ออะไร ทำให้ตัดสินใจเป็นจิตอาสาทันที และติดตามไปช่วยค่ายใหญ่ที่ดอนตาล สม่่าเสมอ เพื่อติดตาม ชักเกลา ชีวิตให้ดีขึ้น และมีประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง เป็นการตอบแทนบุญคุณของแพทย์วิถีพุทธที่สอนวิถีดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ทั้งตนเองและสมาชิกในครอบครัวดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้

อันดับสี่ มี 3 ประเด็น 1) ต้องการรู้จักวิถีดูแลตัวเอง ต้องการเรียนรู้ และต้องการทำตนเป็นตัวอย่าง ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน ต้องการทำตนเป็นตัวอย่างให้สมาชิกในครอบครัวในการดูแลสุขภาพพึ่งตนเองด้านสุขภาพ ในความประหยัดเรียบง่าย และได้บำเพ็ญบุญในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตน และหมอที่ดีที่สุดคือตัวคุณเอง เป็นแนวความคิดหลัก ในการได้รับและอยากบอกต่อ 2) การศึกษาและปฏิบัติธรรม ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน การศึกษาของแพทย์วิถีพุทธ เป็นการศึกษาเพื่อลดกิเลส และช่วย โลก การบำเพ็ญบุญและกุศลร่วมกับหมู่มิตรดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นทางเดียวที่นำความสุขมาให้กับตน และอยากศึกษาระบบที่ถูกตรงจากหมอเขียว 3) การพบความสุขกับตนเองและเป็นหมอดูแลตัวเองได้ ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน พบความสุขที่ตนอย่างแท้จริง เบากาย สบาย มีกำลัง เป็นอยู่มีความสุข มีความสุขที่ได้ทำ ทำแล้วสบายใจ ทำเท่าที่ทำได้ตามหลักพระพุทธเจ้า ได้ธรรมะใส ๆ ไม่รู้เมื่อ ฟังจนเข้าก็จะฟังต่อถ้าเจ้าของสถานที่ไม่ไล่ เขาบอกว่าวันละ 14 ชั่วโมง มันก็นานมากแล้ว โอเค ว่ากันตามนั้น เลยได้เป็นจิตอาสาสนใจ “ชีวิตที่เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่นิ่งงาม และจิตใจที่เป็นสุข” นี่เป็นหัวใจที่ทำให้เปลี่ยนตัวเอง

อันดับห้ามี 2 ประเด็น คือ 1) การเห็นคุณประโยชน์ในการแพทย์วิถีพุทธ หลักยา 9 เม็ด ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน เห็นประโยชน์ของการดูแลสุขภาพแนวนี้ เพราะทั้งในความมหัศจรรย์ของการรักษาเยียวยาในแนวทางนี้ รู้สึกขอบคุณและอยากเผยแพร่ เพราะคนทุกวันนี้ทุกข์กับโรคหลายอย่าง และยังคงมาทุกข์กับความหกลกวางของระบบทุนนิยม รักษาที่ไม่หาย ทรมาน และจ่ายแพงมาก และ 2) ประเด็นการเชื่อผลปฏิบัติจนเห็นผลจริง ตัวอย่างข้อมูลที่น่าสนใจจากจิตอาสาแต่ละคน แก้อาการเจ็บป่วยที่เป็นได้ด้วยตนเอง สามารถเป็นหมอดูแลตนเอง และสามารถไปแนะนำคนอื่น ๆ ให้ดูแลตนเองได้ เช่น โรคภูมิแพ้หายได้จริงจึงศรัทธา

และสุดท้ายมี 2 ประเด็น 1) ความเป็นเอกภาพขององค์กรและจิตอาสา ตัวอย่างข้อมูลที่นำเสนอจากจิตอาสาแต่ละคน ได้เห็นความร่วมมือกันอย่างมีคุณภาพของทุกท่านที่มีอุดมการณ์เดียวกัน และรับรู้ถึงคุณงามความดีที่หม่อมหลวงตั้งใจปฏิบัติ และ 2) ความเจ็บป่วย

ปัจจัยความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ตารางที่ 31 ปัจจัยความสำเร็จในการพึ่งตน และช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ปัจจัยความสำเร็จ	ความถี่	ลำดับ ความสำคัญ
การปฏิบัติธรรมลด ละ เลิก บาป บำเพ็ญกุศล ใจเบิกบาน ไร้กังวล	18	1
การปฏิบัติจริง สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง	15	2
พลังความดี ความปรารถนา ความสามัคคี ความจริงใจ ค่าความเป็นมนุษย์	15	2
การเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม ฟังบรรยายเข้าใจและเห็นแบบอย่าง	13	3
ความเชื่อ ศรัทธา	13	3
การบำเพ็ญตนของจิตอาสาและทีมงานเป็นแบบอย่าง	5	4
ต้องการมีสุขภาพดีด้วยการพึ่งตน	4	5
การสนับสนุนจากหลายภาคส่วน	3	6
การจัดสรรเวลาและทรัพยากรในการปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ	2	7

จากตารางที่ 31 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยแห่งความสำเร็จ ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ พบว่า

อันดับแรก คือการ ลด ละ เลิก บาป บำเพ็ญกุศล ใจเบิกบาน ไร้กังวล จิตอาสาที่มีความเห็น ว่า หลักการสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ คือ การไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นให้ได้ตามที่ใจมุ่งหมาย แต่ก่อนที่จะวางดินนั้นต้องทำทุกอย่างให้ได้ที่สุดเสียก่อน ซึ่งมีปัจจัยต่าง ๆ เช่น ตัวผู้ให้และผู้รับต้องมีสัมมาทิฐิ คือคิด พูด ทำ ถูกต้องถูกต้องตรง ตัวผู้ให้และผู้รับต่างลด ละ เลิก กิเลสได้ ต้องไม่หวังให้ได้ดีเกินฤทธิ์แรงที่ตนมี (ได้เท่าไรก็

เท่านั้น) ตัวผู้ให้และผู้รับมีความเพียรทำความดี ละเว้นสิ่งชั่ว และมีจิตใจผ่องใสเบิกบานอยู่เสมอ และหมั่นฟังธรรม ทบทวนธรรม สนทนาธรรมกันอยู่เสมอเป็นต้น ซึ่งต่างฝ่ายต่างประพฤตินอยู่ในกรอบของศีลธรรม กิจกรรมการงานใด ๆ ย่อมประสบความสำเร็จ เพราะความสำเร็จจริง ๆ คือใจที่สำเร็จไม่ใช่งานสำเร็จ ดังนั้นถ้าผู้ให้และผู้รับสามารถรู้ถึงสัจจะความจริงนี้ ก็ย่อมเป็นสุข ทั้งผู้ให้และผู้รับ นั่นหมายถึงว่าหลักการแพทย์วิถีพุทธได้เผยแพร่เข้าถึงผู้คน ดังนั้น การนำเอาหลักธรรมคำสอนไปปฏิบัติอย่างจริงจัง ลดละล้างกิเลสให้ได้จริง การลดกิเลสและบำเพ็ญกุศลให้ยิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อเราดีพอ มีความผาสุกที่ตนจริงทุกอย่างจะตามมาให้เราได้ช่วยเอง การจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ต้องมาจากการพึ่งตนเองได้ก่อน ตามหลัก “ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา” เมื่อเราปฏิบัติลด ละ เลิกกิเลสที่เราจน ได้ความผาสุกแล้ว เราก็จะมีพลังเหลือเพื่อที่จะทำประโยชน์ต่าง ๆ ได้ทั้งกิจกรรมการงานที่ต้องช่วยเหลือกันในหมู่กลุ่ม และทั้งการช่วยเหลือผู้อื่นให้พึ่งตนเองได้แล้ว เกิดการแบ่งปันต่อ ๆ ไปอย่างไม่สิ้นสุด ปัจจัยที่ทำให้พึ่งตนเองได้สำเร็จ คือ ทำความดีมาก ๆ ลด ละ เลิกสิ่งที่เป็นโทษ และเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้ได้มากที่สุด กินน้อยใช้น้อยที่เหลือก็แบ่งปันออกไปเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น เหตุดีจะได้ผลที่ดี หากเราทำความดีดูแลตัวเองไปอย่างไม่เบียดเบียน ช่วยเหลือผู้อื่นไปตามกำลัง ตั้งใจจริงเรื่องการพึ่งตนเองด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย เราก็จะมีวิบากบุญช่วยให้เราทำได้ดังหวัง

รองลงมา มี 2 ประเด็น คือ 1) การปฏิบัติจริง สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง จิตอาสาที่มีความเห็นว่าการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง จะต้องบังคับตนเองให้ปฏิบัติตามวิถีทางของแพทย์วิถีพุทธอย่างสม่ำเสมอ มีการศึกษาอย่างต่อเนื่องช่วยคนที่มีความทุกข์แบบให้ทางเลือก ผลจากการดูแลสุขภาพที่ได้ผลดีต้องมีความตั้งใจ มุ่งมั่น ถังโถม ปฏิบัติไปอย่างเต็มที่ตามกำลัง แล้วหากยังไม่ดีขึ้นหรือหายช้าก็ยอมรับ เพราะเราต้องขอใช้วิบากกรรมที่เราทำไว้ หมควิบากก็หายเอง แล้วสิ่งดี ๆ ก็จะเข้ามา แต่หากอาการหนักจนเรารับมือด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายไม่ไหว ก็ยอมรับที่จะใช้วิธีการอื่น ๆ ที่ทำให้อาการดีขึ้นก่อน เช่น ใช้น้ำยาแผนปัจจุบัน แล้วเมื่อมีความสบาย มีกำลังในระดับหนึ่งค่อยกลับมาใช้วิธีการพึ่งตนเองต่อไป เพราะเป็นวิธีที่แก้ปัญหาค้นเหตุได้จริง หายแล้วหายเลยไม่มีผลข้างเคียง ไม่มีวิบากจากการเบียดเบียน วิบากน้อยลง ความผาสุกที่ยั่งยืนก็เข้ามาแทนมากขึ้น ๆ จึงควรพยายามทำเพื่อให้เป็นแบบอย่าง และแก้ไขที่ตัวเองที่จะปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ ให้ดีที่สุด ต้องทำตัวอย่างให้คนรอบข้างเห็นความแตกต่างที่ดีขึ้นจากเดิมของเราอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ทำผิดก็เป็นองค์ความรู้ว่าผิด ฝึกฝนเรียนรู้การปรับสมดุลร้อน-เย็นนั้นไม่เที่ยงให้ปรับสมดุลตามเหตุปัจจัยในเวลานั้น ๆ ด้วยการปฏิบัติที่ต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ และ 2) พลังความดี ความปรารถนา ความสามัคคี ความจริงใจ ค่าความเป็นมนุษย์ จิตอาสาที่มีความเห็น ว่า พลังความดี ความปรารถนาดี ความสามัคคี ความจริงใจ ค่าของความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน มีองค์ประกอบ 2 ข้อที่จะช่วยเหลือและเผยแพร่

ความรู้แก่ผู้อื่น คือบารมีของเรา และวิบากของเขา ยิ่งคนมีบารมีมากก็จะช่วยคนได้มาก สังฆบารมีโดยละบาปบำเพ็ญกุศลช่วยคน ลดกิเลสไปเรื่อย ๆ บารมีจะเพิ่มขึ้นคนจะศรัทธา จะช่วยคนได้มากขึ้น ซึ่งเราผู้ให้ต้องบริสุทธิ์ใจ ตั้งใจให้ความช่วยเหลือด้วยใจจริง และยินดีเสียสละ เวลาให้กับผู้ต้องการความช่วยเหลือ เปิดเผยจริงใจ บอกผลดีผลเสียเท่าที่เราสามารถทำได้ให้ผู้อื่น หมดความสงสัย และกังวล เพื่อจะได้ปฏิบัติอย่างมีความรู้ ความสุขใจที่ได้มีสุขภาพดีขึ้น ได้ค้นหา สิ่งที่เหมาะสมกับตัวเอง การปฏิบัติแบบประหยัด เรียบง่าย ทำเองได้ และตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ส่วน วิบากของเขาเป็นของเก่าช่วยไม่ได้ แต่เรานำพาเขาให้ละบาปทำกุศลความดีใหม่ ๆ เพื่อบรรเทาให้ วิบากไม่ดีเบาบางลงได้จากการที่วิบากดีชิงออกฤทธิ์แทนร้าย เมื่อวิบากไม่ดีเบาบางลงเขาจะรับ สิ่งดี ๆ ได้ง่ายขึ้น ดังนั้น ตนเองต้องทำเป็นตัวอย่าง เป็นพ่อแบบแม่แบบให้คนอื่นเห็น เหมือน อาจารย์หมอเขียวทำตนเป็นแบบอย่าง เพราะการมีจิตที่อยากช่วยเหลือด้วยความเมตตาอย่างจริงใจ ไม่เป็นพรหม 3 หน้า จะทำให้ผู้สัมผัสได้รับได้ และยินดีรับฟัง ช่วยคนที่ต้องการความช่วยเหลือ ช่วย ได้ก็ช่วย ช่วยในขณะนั้น

อันดับสาม มี 2 ประเด็น คือ 1) การเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม ฟังบรรยายเข้าใจและ เห็นแบบอย่าง จิตอาสาที่มีความเห็นว่าเป็นปัจจัยที่ทำให้ดูแลตัวเองแบบพึ่งตนเองได้สำเร็จ คือ ความ เข้าใจที่ถูกต้องถูกตรงในเรื่องการดูแลสุขภาพที่ต้องใช้หลักพระพุทธเจ้า คือแก้ปัญหาคือต้นเหตุ ดับเหตุได้จะเกิดความสุขขึ้น และใช้สิ่งที่หาได้ง่ายและไม่มีโทษในการรักษาโรค การเข้าใจความจริง ของชีวิต ไม่พยายามขัดเหยียดให้กับผู้อื่น แต่จะบอกเล่าจากประสบการณ์ที่ดีเพียงทางเดียว จาก การฟังธรรมะจากอาจารย์หมอเขียว มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ระดับจิตใจให้ละเอียดต้องอาศัย ส่วนประกอบหลาย ๆ อย่างมาจับ ถึงจะสามารถเห็นและสามารถสัมผัสได้ ขึ้นอยู่กับบุคคลนั้น ๆ จะมีความเข้าใจในธรรม และนำมาอธิบายยกตัวอย่าง แยกกลุ่มปฏิบัติการ แยกกลุ่มแชร์ ประสบการณ์ ปรึกษาข้อสงสัยโดยใช้หลักธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจให้ผ่องใส รู้เพียร รู้พักให้พอดี ซึ่งเป็นยามืดที่ 8 และยามืดที่ 9 ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มและรับฟัง ประสบการณ์จากเพื่อนร่วมกลุ่มทำให้เกิดความเชื่อมั่นในวิธีการ การได้ดูได้ฟังการบรรยายทั้งจาก อาจารย์หมอเขียวและบรรดาจิตอาสาที่มีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ เป็นวิธีน่าจะได้ผลดี เพราะคนสามารถเปิดหู ฟังและทำความเข้าใจได้อย่างเต็มที่ มีหมู่กลุ่มสามารถ แบ่งปันประสบการณ์การรักษา การเข้าใจความจริงของชีวิต หมู่กลุ่มที่มีความศรัทธา เมื่อเข้าร่วม กิจกรรมกับกลุ่มและรับฟังประสบการณ์จากเพื่อนร่วมกลุ่มทำให้เกิดความเชื่อมั่นในวิธีการ การอยู่ ร่วมกันเป็นหมู่กลุ่มจะช่วยให้สามารถดูแลตนเองหรือพึ่งตนได้อย่างแท้จริง ดังนั้น ต้องมีหมู่รวม และปัจจัยส่งเสริมให้ปฏิบัติได้ต่อเนื่อง คือการมีเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว คอยเป็นกำลังใจ กระตุ้นเตือน และ 2) ความเชื่อ ศรัทธา จิตอาสาที่มีความเห็นว่าการแพทย์วิถีพุทธนั้น เป็นจริงตลอดกาล

ไม่มีใครลบล้างได้ เพราะเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้มา โดยอาจารย์หมอเขียวได้นำมาเผยแพร่ให้ทุกคนได้รู้ จากความเชื่อมั่นและได้ลงมือปฏิบัติอย่างตั้งใจในการปฏิบัติ โดยไม่ย่อท้อ อดทน มีความศรัทธาในกฎแห่งกรรม การให้ความรู้เรื่องแพทย์วิถีพุทธ ซึ่งทำตนเป็นตัวอย่าง เรียนรู้ทำความเข้าใจหลักการปฏิบัติตน ความเชื่อมั่นและศรัทธาในแพทย์วิถีพุทธที่รักษาโรคได้จริงและลดความทุกข์ความเครียดความกังวล อีกทั้งมีความเชื่อมั่นในองค์ความรู้เรื่องสมคุณร้อนเย็น เชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้มั่นใจในหลักการแพทย์วิถีพุทธ ปัจจัยใดที่ทำให้เราแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้ให้เราเข้าใจตามนั้น เพราะเชื่อพระพุทธเจ้าว่าทุกอย่างมีมาแต่เหตุ แต่บางครั้งเรายังไม่มีปัญญารู้ได้ว่า เหตุคืออะไรเราก็ไม่ต้องอยากรู้ตอนนี้ ตั้งหน้าตั้งตาทำสมาธิไปเรื่อย ๆ แล้วเราจะเข้าใจเหตุเอง ตรงข้าม ถ้าเราแก้ปัญหาไปเรื่อยโดยไม่ดูว่าองค์ประกอบที่เป็นไปได้จริง เรายังทุกข้ออยู่ดี ไม่รู้เห็นความจริงตามความเป็นจริงนั้นว่า มีทั้งส่วนที่มองเห็น (รูปธรรม) และส่วนที่มองไม่เห็น (นามธรรม) เราจะไม่มีขีดเอาแต่สิ่งที่มองเห็นมาเป็นตัวคิดพิจารณาอย่างเดียว แต่เราต้องตระหนักอยู่เสมอว่ายังมีสิ่งที่มองไม่เห็นส่งผลอยู่ นั่นคือวิบากกรรมดี ชั่ว และกิเลสของเราที่มีส่วนในการคลบคลานให้เกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้ซึ่งเปลี่ยนแปลงพลิกคลอกได้เสมอ การมองอย่างนี้ทำให้เราสิ้นสงสัยกับสิ่งดีและสิ่งร้ายทุกอย่างที่เกิดขึ้นบน โลกใบนี้ เกิดศรัทธาและมีความเชื่อมั่นจากสิ่งที่เราทำ การมีอิทธิบาท 4 มีความยินดีและพอใจที่จะปฏิบัติทุกครั้ง มีความพากเพียร อดทน มุ่งมั่น หุ่นโถม จริงจัง และเข้าถึงแก่นแท้แห่งพุทธธรรม รู้จักรับผิดและเต็มใจที่จะแก้ไข ฟังพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ มีเป้าหมายแห่งชีวิต พร้อมเป็นที่พึ่งพาของผู้อื่น และที่สำคัญที่สุดคือเลื่อมใสและศรัทธาต่อองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า

อันดับสี่ คือ การบำเพ็ญตนของจิตอาสาและทีมงานเป็นแบบอย่าง จิตอาสาที่มีความเห็นว่าการทำงานอย่างหนักของจิตอาสา ๆ ที่พยายามบำเพ็ญจะเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญ จิตอาสาที่มีศรัทธาและความตั้งใจ ทีมงาน พี่เลี้ยงจิตอาสา ที่เอาใจใส่แนะนำและมี ความเชี่ยวชาญจากประสบการณ์ของท่าน จิตอาสาแสดงและปฏิบัติเป็นแนวทางให้ทำตาม

อันดับห้า คือ ต้องการมีสุขภาพดีด้วยการพึ่งตน จิตอาสาที่มีความเห็นว่าการตั้งเป้าหมายช่วยเหลือประชาชน พึ่งตน ต้องการให้ตนเองและคนรอบข้างมีสุขภาพดี แก้ปัญหาแล้วได้ผลพึ่งตนได้โดยใช้ของใกล้ตัวและไม่มีผลแทรกซ้อน เป็นปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จ

อันดับหก คือ การสนับสนุนจากหลายภาคส่วน จิตอาสาที่มีความเห็นว่าการถ้าทุกภาคส่วนร่วมสนับสนุนจะไปได้รวดเร็ว อาจพิจารณาจากหน่วยงานราชการที่มีหน้าที่บทบาทโดยตรง เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ ที่กระจายกันอยู่ทั่วประเทศ พ่วงไปกับทีมงานในแต่ละภูมิภาค เพื่อเข้าไปเจาะกลุ่มหน่วยงานอิสระที่ทำงานด้านสุขภาพ เช่น สปสช. ของแต่ละตำบล (งบประมาณ สิ่งของ ฯลฯ) จะได้ใช้ระบบราชการหรือกึ่งราชการเป็นเครื่องมือบ้าง (มักพูดว่า

ระบบราชการเป็นปัญหา) แก่ที่ปมนี้ได้ งานเดินทุกฝ่ายจะจูงมือกันเข้ามา และเมื่อเขาเข้ามาเขาก็จะรู้ว่า งานเราทำแล้วได้คืออะไร และให้ชุดทำงานพิเศษนี้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในหมู่กลุ่ม ๆ ก็จะได้เรียนรู้ช่องทางในการทำงานเพิ่ม ซึ่งความลงตัวของผู้ให้และผู้รับที่สมดุลพอดีจะทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือ

และสุดท้าย การจัดสรรเวลาและทรัพยากร จิตอาสาที่มีความเห็นว่าการปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ การมีพื้นที่และเวลาปลูกพืชสมุนไพร พืชอาหาร ไว้ใช้ปรับสมดุลเอง มีความสำคัญในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ปัญหาและอุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ตารางที่ 32 ปัญหาและอุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

ปัญหาและอุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
การขาดองค์ความรู้ความเข้าใจตามหลักแพทย์วิถีพุทธ	12	1
ปัญหาในการจัดสรรเวลา	11	2
การไม่ยอมรับแพทย์วิถีพุทธ	11	2
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและวิถีชีวิต	9	3
การไม่ดูแลตัวเองและไม่พึ่งตน	7	4
การสื่อสารพื้นฐาน การรับรู้ และความเข้าใจข้อมูลหลักแพทย์วิถีพุทธ	7	4
การไม่ศรัทธาหลักแพทย์วิถีพุทธ	6	5
การเป็นพรหม 3 หน้า	6	5
ปัญหาเกี่ยวกับการหาวัตถุดิบเพื่อปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ	4	6
การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษต่อสุขภาพนั้นต้องฝืนกิเลส คนส่วนใหญ่ไม่ชอบฝืนกิเลส	3	7
การขาดแคลนจิตอาสา	2	8
การไม่เชื่อเรื่องกรรมและวิบากกรรม	2	8

จากตารางที่ 32 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ปัญหาและอุปสรรคในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธพบว่า

อันดับแรก คือ การขาดองค์ความรู้ความเข้าใจตามหลักแพทย์วิถีพุทธ ซึ่งในช่วงการเข้ามาเป็นจิตอาสาแรก ๆ นั้น จะไม่เน้นการให้ข้อมูลองค์ความรู้กับผู้เข้าค่ายเพราะเรายังไม่รู้จริง ซึ่งคนส่วนใหญ่ก็ยังไม่รู้จักรับปรับสมดุลร้อนเย็นและไม่ทราบแนวคิดเรื่องการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยแบบวิถีพุทธ จึงทำให้ในระยะแรกจิตอาสาขาดความมั่นใจในตนเองที่จะให้คำแนะนำ การดูแลสุขภาพด้วยการใช้เทคนิค 9 ข้อ เพราะยังไม่มีประสบการณ์ ความรู้ ความเข้าใจ และความมั่นใจ เพราะเมื่อทำไปเดี๋ยวอาการเจ็บป่วยไม่ดีขึ้นจะต้องรับผิดชอบส่งผลทำให้ไม่คอยมั่นใจ นอกจากนี้ในการประเมินภาวะไม่สมดุลเวลาแก้อาการไม่สบายก็เดา ๆ แล้วลองทำดูและยังขาดความรู้ ความชำนาญ ความรู้ที่ยังรู้ไม่ครบหรือรู้ไม่รอบอีกหลายกรณี เช่น เรื่องสมุนไพร การไม่ซักประวัติ ผู้ป่วย การไม่รู้จักรว่าการดำรงชีวิตนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรม การเอาผิดกัญชาใกล้ตัวมากิน แทนผักแพง ๆ ที่ขายตามท้องตลาดเป็นเรื่องแปลกและไม่มีใครรู้เรื่องเช่นนี้มาก่อน เนื่องจากไม่รู้ ไม่เคยเรียน พ่อแม่ไม่เคยสอน แต่จริง ๆ แล้วบรรพบุรุษของเราท่านได้ดำเนินชีวิตด้วยหลักการเหล่านี้มาก่อนทั้งสิ้น มีจิตอาสาบางคนที่ปฏิบัติยา 9 เม็ด สุดโต่งในการกินอาหารสูตรเย็นจนเย็นเกินแล้วไม่ได้ใช้สูตรปรับสมดุลร้อนเย็นตามสภาพร่างกายต้องการ จึงเกิดปัญหาสุขภาพ และไม่มั่นใจในการปฏิบัติ ซึ่งอาจารย์หมอเขียวก็บรรยายเสมอว่าสมดุลร้อน-เย็นนั้นไม่เที่ยงและไม่ได้ทำให้สูตรเย็นล้างพิษตลอด ให้เรียนรู้ตนเองโดยใช้หลักที่เราทำแล้วรู้สึก สบาย เบากาย มีกำลัง เนื่องจากเป็นแนวความรู้ใหม่การสร้างความรู้ความเข้าใจจึงอาจยังไม่เพียงพอและมีความเข้าใจได้ช้าบ้าง

รองลงมา มี 2 ประเด็นได้แก่ 1) ปัญหาในการจัดสรรเวลา คือ มีเวลาในการจัดหายา 9 เม็ดน้อย และจัดสรรเวลาไม่ลงตัว เช่น ในชีวิตประจำวันมีภาระงาน มีกิจกรรมอื่น ๆ การทำงานที่รีบเร่ง การจัดหาสมุนไพรในแต่ละวันไม่ทันเพราะต้องรีบออกไปทำงาน ไม่มีเวลาออกกำลังกายเป็นประจำ และไม่มีเวลาออกกำลังกายจึงเกิดการสะสมไปนานหลายวันทำให้ป่วยง่าย รวมไปถึงการที่ผู้ป่วยเร่งผลการรักษาอยากหายไว ๆ ทำให้จิตใจร้อนรนกังวล การแก้ไขจึงต้องมีวินัยเพื่อจัดการตัวเองในแต่ละวันเพื่อปรับตารางเวลาและควรให้ความสำคัญกับสุขภาพให้มากขึ้น เนื่องจากการไม่ว่างไม่มีเวลาทำให้ทุกคนมักคิดว่าไม่มีเวลา แต่หากป่วยหนักจำเป็นต้องไปโรงพยาบาลเมื่อหมอให้อยู่โรงพยาบาลก็วันก็จำเป็นต้องขอมว่าง และ 2) การไม่ยอมรับแพทย์วิถีพุทธ พบว่าบุคคลบางส่วนในวงการแพทย์ยังไม่ยอมรับในหลักการแพทย์วิถีพุทธ จึงทำให้การดำเนินงานบางส่วนลำบากมาก ส่วนใหญ่จึงมักจะของงานวิจัยเพื่อยืนยันเพราะยังยึดมั่นคิดว่าการแพทย์แผนปัจจุบัน คือ สิ่งที่ดีที่สุด ใ้ที่สุด ส่วนผู้ป่วยที่อยู่ในโรงพยาบาลภายใต้การดูแลของแพทย์แผนปัจจุบันก็ยังไม่ยอมรับและ

ญาติของผู้ป่วยซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้ป่วยทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถตัดสินใจเองได้ เช่น ที่อเมริกา ถ้าใครจะช่วยเหลือใครเรื่องการดูแลรักษา ถ้าไม่ใช่คนในครอบครัวการดูแลเนื้อต้องตัวผู้ป่วยจะต้องยินยอม ถ้าเกิดการเลวร้ายขึ้นก็อาจจะเกิดเป็นคดีขึ้นได้ถ้ามีการฟ้องร้อง ฉะนั้นจะช่วยใครต้องให้เขาเข้ามาหาเราเองและเขาต้องยอมรับแพทย์ทางเลือกก่อน ไม่เช่นนั้นจะเป็นปัญหา หลักสูตรแพทย์วิถีพุทธยังสวนทางกับกิเลสและความเคยชินเนื่องจากใช้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก เมื่อกิเลสลดปัญญาจึงเพิ่มขึ้นจะเกิดพลังให้เราดูแลสุขภาพ ซึ่งบางครั้งการสื่อสารข้อมูลทางแพทย์วิถีพุทธออกไปจึงไม่ได้รับการยอมรับโดยง่าย หรืออาจจะรับได้ก็เป็นเพียงช่วงระยะเวลาสั้นเท่านั้น ทำให้จิตอาสาใหม่ ๆ น้ำตานองหน้าไม่เข้าใจเส้นทางของการปฏิบัติธรรม เพราะเขาทำตามใจ ซึ่งเป็นอาการเมากิเลสตนเองและไม่ใช้ว่าเราเป็นคนเดียวเท่านั้น พื้นที่ที่มาฝึกเป็นจิตอาสาใหม่ ๆ ก็เป็นเช่นกัน เช่น คนอื่นเขาไม่ค่อยรับไม่คิดจะลองทำกันเลย บางคนก็มีกระแสต่อต้านจากสามีและลูก เมื่อบอกแล้วเฉยยังไม่สนใจ ซึ่งมีวิธีแก้อาการเมากิเลสตนเองด้วยการทำใจว่าไม่เป็นไร เขายังไม่พร้อมโอกาสหน้าเขาอาจพร้อมก็ได้

อันดับสาม คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและวิถีชีวิต เนื่องจากหลักปฏิบัติของแพทย์วิถีพุทธสวนทางกับความเคยชินและวิถีชีวิตของคนยุคปัจจุบันซึ่งเป็นอุปสรรคใหญ่ เช่น ช่วงระยะแรก ๆ จะมีความลำบากที่ต้องปรับเรื่องอาหารจากรสจัดมาก ๆ มาเหลือ 30 % นอกจากนี้ยังทานผักไม่ได้ ทานจัดไม่ไหว ไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้เนื่องจากบุคคลในบ้านและผู้ป่วยมีความเชื่อเรื่องการบำรุงร่างกายทำให้ปรุงอาหารได้ยาก จึงเกิดการไม่ปรับเปลี่ยนนิสัยการกิน การดำรงชีวิต และการทำงาน ส่วนท่านที่มาศึกษาแล้วไม่ได้กลับไปทำอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้มีใจที่ไม่มั่นคงในการดูแลรักษาสุขภาพ การไม่ใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพข้อที่ 6, 8 และ 9 สม่าเสมอ การกลับไปเสพพฤติกรรมแบบเดิม และที่สำคัญปัญหาการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่จะมาจากการปล่อยอาการจนหนักเกินไป จึงทำให้ร่างกายสะสมพิษมาก ซึ่งอาการสะสมพิษนี้นาน ๆ จะทำให้เกิดโรคต่ออวัยวะที่อ่อนแอในร่างกาย ขากต่อการแก้ไข และต้องแก้ไขแบบค่อยเป็นค่อยไป

อันดับสี่ มี 2 ประเด็น ได้แก่ 1) การไม่ดูแลตัวเองและไม่ฟังตน ผู้คนส่วนใหญ่ยังยึดติดอยู่กับการพึ่งพาผู้อื่นทำให้ไม่เคยชินกับการพึ่งพาตนเอง จึงไม่เรียนรู้ในการดูแลตนเองเพราะชอบที่จะให้คนอื่นทำให้ มักจะบอกว่าไม่มีเวลา ทำให้ทำให้เหนื่อย ไม่ค่อยฟังตนเอง และชอบให้คนอื่นช่วยมากกว่าที่จะช่วยเหลือตัวเอง และ 2) การนำกลุ่มเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้ให้เกิดความน่าสนใจและการเห็นประโยชน์ต่อคนในครอบครัวของผู้อ่านสื่ออื่น ๆ เนื่องจากพื้นฐานการรับรู้ไม่เหมือนกัน เช่น ผู้ป่วยนึกไม่ออกเมื่อฟังอธิบายแล้วถึงเรื่องรสชาติ รวมถึงวิธีการเข้าถึงแหล่งข้อมูล เช่น บ้านไกลไม่มีอินเทอร์เน็ต การใช้เครื่องมือสื่อสารไม่เป็น นอกจากนี้ยังมีปัญหาเรื่องการสื่อสารด้านภาษากับต่างชาติ ผู้พิการทางสายตา ผู้พิการทางหู จึงควรวางรูปแบบในการเผยแพร่การแพทย์

วิถีพุทธเพื่อให้เอื้อต่อการใช้งานจริง ซึ่งการเรียบเรียงสื่อเดิมที่ใช้เผยแพร่ควรยึดเนื้อหาจากตำราของอาจารย์หมอเขียว และการจัดกิจกรรมเผยแพร่อย่างต่อเนื่องทั้งกลุ่มย่อย กลุ่มระดับภูมิภาคเพื่อพัฒนางานเผยแพร่เชิงรุกอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทนั้น ๆ

อันดับห้า มี 2 ประเด็น คือ 1) การไม่ศรัทธาหลักแพทย์วิถีพุทธ พบว่าความศรัทธาของผู้ป่วยมีไม่มากพอ ผู้ป่วยปฏิเสธการรับรู้ ผู้ป่วยฟังแล้วตีความผิด เช่น ในเรื่องของอาหารร้อน-เย็น ให้ทานอาหารฤทธิ์เย็นแต่ไปทานอาหารฤทธิ์ร้อนแล้วผู้ป่วยเข้าใจว่าเป็นอาหารฤทธิ์เย็น ยังไม่ศรัทธาแนวทางแพทย์วิถีพุทธอย่างมากพอที่จะปฏิบัติอย่างจริงจัง นอกจากนี้ยังมีบางท่านที่ยังไม่เชื่อหรือไม่มีความศรัทธาในแนวทางปฏิบัติโดยอาศัยธรรมชาติแนวทางแพทย์วิถีพุทธเพราะหลงคำโฆษณาชวนเชื่อ และบางอาการอาจจะหายช้ากว่าการรับประทานยาแผนปัจจุบันรักษาแบบแพทย์วิถีพุทธต้องใช้เวลาซึ่งควรการปรับทัศนคติในการหันมาใช้หลักการนี้ และ 2) การเป็นพรหม 3 หน้า คือ ยึดติดต้องการให้ผู้ป่วยปฏิบัติได้ตามที่เรานำเสนอโดยไม่คำนึงว่าผู้ป่วยบอกว่า ทำไม่ได้หรือไม่ได้ทำเพราะอะไร มาพิจารณาแล้วปรับไปตามสถานการณ์จริง สิ่งที่เกิดขึ้นคือ เราก็ทุกข์ผู้ป่วยก็ทุกข์ ทำให้เราช่วยเหลือผู้คนได้น้อยเพราะเราวางใจไม่ได้ ก็จะไม่อยากแนะนำใคร และคนที่เคยมาปรึกษา ถ้าเขาถือสาเรา เขาก็จะไม่เข้าหาเราอีก ซึ่งยึดติด มีตัวอัตตามานะอยู่ จะทำให้การประมาณการงานไม่ดีพอเพราะตัวยึดติด ไม่วางใจ ยังมีตัววิตถจริตอยู่ ความที่ไม่ได้ล้างให้ได้จริง แต่เป็นแค่การกดข่มไว้ ถึงที่สุดจะมีแต่เสียกับเสียเพราะยังมีตัวปัญหาทั้งหลายอยู่ เนื่องจากการมีอัตตามานะ มีตัวตน ซึ่งเป็นการมีผัสสะมารกระทบเมื่อกดข่มอารมณ์ไว้ไม่ให้แสดงออกว่ามีตัวอัตตามานะ แล้วไม่ล้างอึดอัด จิตยึดติดที่เอางานเป็นหลักและไม่สามารถประมาณตนให้เหมาะสมได้ จึงเป็นการไปขัดแย้งกันให้ผู้อื่น โดยไม่รู้ว่าแต่ละคนมีเหตุและปัจจัยที่แตกต่างกัน

อันดับหก คือ ปัญหาเกี่ยวกับการหาวัตถุดิบเพื่อปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ มีปัญหาเรื่องการจัดหาวัตถุดิบไม่ได้ เช่น สมุนไพรในการทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด อย่างที่นิวเจซี่ หาใบย่านางสดยากมากซึ่งต้องสั่งซื้อจากรัฐอื่น ส่วนการปลูกต้นย่านางก็ยากพอควรเพราะใบไม่ค่อยขึ้น โดยเฉพาะในช่วงหน้าหนาว นอกจากนี้ยังมีเรื่องของการขาดเอกสารหลักฐานหรือข้อมูลที่จะให้ความรู้ ถึงแม้จะมีสื่อทางอินเทอร์เน็ตแต่หลายคนไม่มีหนทางเข้าถึงสื่อได้

อันดับเจ็ด คือ การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษต่อสุขภาพนั้นต้องฝึกนิสัย คนส่วนใหญ่ไม่ชอบฝึกนิสัย เพราะการต่อสู้กับกิเลส ช่วงที่ยังไม่ชนะกิเลสจะรู้สึกทุกข์ (เขาไม่รู้ว่าจะรู้สึกสุขอันเลิศยอดภายหลังเมื่อชนะกิเลส) จึงไม่อยากเอาจริงกับการต่อสู้หรือบังคับควบคุมตนเองให้หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นพิษต่อร่างกาย

และสุดท้ายมี 2 ประเด็น คือ 1) การขาดแคลนจิตอาสา ขาดการสนับสนุนและความพร้อมที่จะใช้จิตอาสาให้เป็นประโยชน์ เนื่องจากจิตอาสา มีน้อย เช่น วิทยาลัยชุมชนมีผู้ที่รู้เรื่องการแพทย์

วิถีพุทธไม่กั่ท่าน 2) การไม่เชื่อเรื่องกรรมและวิบากกรรม พบว่าการไม่เข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรมมีผลต่อการเจ็บป่วย ทำให้ไม่ได้แก้ไขที่ต้นเหตุจนถึงวิบากกรรม

แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ โดยวิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

ตารางที่ 33 แนวทางการปรับปรุงแก้ไขการเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธ

แนวทางการปรับปรุงแก้ไขแพทย์วิถีพุทธ	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
สื่อ	12	1
จัดค่าย ขยายเครือข่าย	8	2
การปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ	6	3
การเข้าร่วมกับสาธารณสุข	5	4
คู่มือ วิชาการ	5	4
วิทยากร หรือจิตอาสา	4	5
การเข้ากลุ่มและเข้าประชุม	2	6
สถานที่	1	7

จากตารางที่ 33 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความคิดเห็นเกี่ยวกับ แนวทางการปรับปรุงแก้ไขแพทย์วิถีพุทธ พบว่า

อันดับแรก สื่อในปัจจุบันการเผยแพร่ทางวิชาการค่อนข้างน้อย เราต้องเร่งดำเนินการแก้ไขหาช่องทางสื่อสารด้านเอกสารที่จะตีพิมพ์ในเอกสารวิชาการให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งมีเอกสารวิชาการมากมายไม่จำเป็นต้องตรงสาขาเราอย่างเดียว เพียงแค่ข้อมูลที่น่าสนใจมีผลกระทบต่อศาสตร์อื่นก็ได้ เช่น สุขภาพเราจะโยงเข้ากับวิชาการด้านธรรม หรือโยงเข้ากับเศรษฐกิจ สังคม และอื่น ๆ อีกมากมาย จึงมีความเห็นว่า เราจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธหันมาสนใจงานด้านเผยแพร่สิ่งตีพิมพ์ลงวารสารกันให้มากขึ้น ช่วยกันคิดช่วยกันทำ ใครนัดแนวไหนก็เขียนแนวนั้น ควรเริ่มขยายและพัฒนาการเผยแพร่การแพทย์วิถีพุทธครอบคลุมสื่อต่าง ๆ ไปได้มาก เช่น อินเทอร์เน็ต ทีวี วิทยุ เอกสารและบุคคลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในการเผยแพร่การแพทย์วิถีพุทธจะต้องมีความยืดหยุ่นใน

การเผยแพร่ เพราะการแพทย์วิถีพุทธ ได้นำองค์ความรู้ในการรักษาทุกแผนมาประยุกต์ใช้ ยุคนี้เป็นยุคทันสมัย อีกทั้งที่ทำอยู่มีคนสนใจและนำไปปฏิบัติเป็นอย่างมาก ควรเผยแพร่ทางสื่อคอมพิวเตอร์ เพราะเข้าถึงได้ง่าย และควรมีการเผยแพร่เอกสารแพทย์วิถีพุทธไปทุกโรงพยาบาล จะได้เข้าถึงผู้ป่วยได้ เน้นใช้สื่อทาง อินเทอร์เน็ต เพราะสื่อทางอินเทอร์เน็ตเทคโนโลยี ไปด้วยความรวดเร็ว ส่วนใหญ่เห็นว่า ยูทูป (Youtube) เป็นช่องทางที่ดีมาก การเผยแพร่ เห็นได้ชัดสำหรับคนที่อยู่ไกล จะดีมากกว่านี้ ถ้ามีรูปแบบเพื่อสำหรับคนรุ่นใหม่ที่ชอบความทันสมัย การโพสต์การแบ่งปันประสบการณ์การใช้แพทย์วิถีพุทธที่หลากหลายในยูทูปเพื่อให้คนรู้จักแพทย์วิถีพุทธผ่านคนที่ปฏิบัติตามแนวทางนี้จริง อยากให้ยูทูปของหมอเจี๊ยะมี subtitle เป็นภาษาอังกฤษ มวลมนุษยชาติจะได้ผลประโยชน์อย่างมหาศาล ชาวโลกจะได้รับรู้ศุภรยาแก้เม็คว่ามาจากหมอเจี๊ยะ ไม่ได้มาจากชาติอื่น ยิ่งกระจายให้โลกรู้เร็วเท่าไร มากเท่าไรยิ่งดี พลังแรงและยิ่งใหญ่ ฝรั่งจะมาอ้างไปจดทะเบียนไม่ได้ เพราะใคร ๆ ก็รู้แล้วว่าเป็นของคนไทย (ใจเพชร กล้าจน)

รองลงมา คือ การจัดค่าย ขยายเครือข่าย รูปแบบการจัดค่ายสุขภาพทั่วประเทศทุกวันนี้ทำมาถูกทางแล้ว ควรจัดค่ายสุขภาพอย่างเป็นระบบ เพราะผู้เข้าค่ายได้สัมผัสด้วยตนเอง เห็นผลเอง วางขั้นตอนการขยายงานเป็นลำดับต่าง ๆ ดังนี้ เมื่อจัดตั้งสวนป่านานาชาติระดับภาคแล้ว ให้ขยายงานไปสู่สวนป่านานาชาติระดับจังหวัด ระดับอำเภอ และระดับตำบล ตามลำดับ การจัดค่ายสุขภาพค่ายย่อยในที่ต่าง ๆ ควรจัดค่ายย่อย 1 วัน ในแต่ละจุดหรือสถานที่ที่มีจิตอาสาในพื้นที่ตามองค์ประกอบเพื่อเอื้อให้คนที่ไม่มีเวลาไปค่ายหลายวันได้เรียนรู้ เดือนละครั้งแบบเวียนกันจัด ออกสื่อต่าง ๆ จัดค่ายในสถานศึกษาที่ต่าง ๆ ต้องมีการสรุปงานทุก ๆ ครั้งที่มีการจัดค่ายฯ และส่งรายงานผลการจัดค่ายฯ เข้าสู่ศูนย์กลางเพื่อจะได้รับรู้ ความเป็นไปของการจัดค่ายฯ ทุก ๆ ค่ายฯ

อันดับสาม คือ การปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ การจัดค่ายฯ โดยมีเงื่อนไขพิเศษอื่น ๆ แทรก ทำให้จุดประสงค์ กติกา หรือรูปแบบค่ายแพทย์วิถีพุทธเพี้ยนไปจากเดิม ดังนั้นควรสังคายนาแนวโน้มน ปัญหา รูปแบบหรือแนวทาง ในส่วนนี้ให้ชัดเจนในเวลาอันใกล้นี้ ควรมีเทคนิค สาริตวิธีการจัดกระดูกและฝังเข็ม ควรปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคลสถานที่ควรพร้อมจะปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลา แต่ควรรักษาแก่นของแพทย์วิถีพุทธไว้คือ “สมคุณร้อนเย็นและลคกิเลสรักษาโรค” ควรทำให้คู่มือองค์ความรู้ แนะนำให้เขาช่วยเหลือตัวเอง รู้จักคุณหมอเจี๊ยะและยา 9 เม็ด แนะนำเวปไซด์หมอเจี๊ยะดอทเน็ต (www.morkeaw.net) ให้เขาศึกษาเพิ่มเติม หลักปฏิบัติของแพทย์วิถีพุทธสวนทางกับความเคยชินและวิถีชีวิตของคนยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นอุปสรรคใหญ่ ทางแก้ไขคือ ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา

อันดับสี่ มี 2 ประเด็น ได้แก่ 1) การเข้าร่วมกับสาธารณสุข ค่ายแพทย์วิถีพุทธในปัจจุบันมี 2 ลักษณะ คือ ค่ายประชาชนทั่วไป และค่ายบุคลากรทางการแพทย์ ค่ายประชาชนทั่วไปอยู่ในสภาพดี

และค่ายบุคลากรทางการแพทย์กำลังเติบโตไปอย่างรวดเร็ว ผ่านหน่วยงานสาธารณสุขในระดับกระทรวง กรม ระบบการศึกษา เพราะประชาชนจะผ่านระบบเหล่านี้แทบทุกคน ได้เน้นการเข้าสู่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยตรง โดยเฉพาะ อสม. อบต. ต่าง ๆ ร่วมกันจัดค่ายพัฒนาเจ้าหน้าที่สุขภาพก่อน ที่จะนำไปสู่ประชาชนต่าง ๆ ต่อไป ทั้งเจาะลึกและด้านกว้างควบคู่กันไป ความจริงหากเราสามารถนำการแพทย์วิถีพุทธเข้าสู่ระบบสุขภาพของประเทศได้ในวันใดวันหนึ่งข้างหน้าตามความพร้อมและตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริง เราจะได้ความสงบสุขกลับสู่ทุกภาคส่วนได้อย่างแท้จริง และ

2) คู่มือ วิชาการ หมอเขียวสามารถสรุปหลักการหลักสูตรให้เผยแพร่ได้อย่างมีแนวร่วมเดียวกันทุกที่ และถูกต้องไม่พลาด แต่เพื่อให้ข้อมูลไม่เพี้ยน ควรจัดทำเป็นคู่มือในแต่ละเรื่องที่ชัดเจน คนที่ไม่เคยรู้มาอ่านก็สามารถปฏิบัติได้ระดับหนึ่ง อาจจัดแยกตามกลุ่มผู้เรียนรู้ เช่น วิทยากร หน่วยงาน ควรจัดหลักสูตรค่ายให้จิตอาสาได้เลือก เช่น 1 วันควรมีอะไร 2 วันควรมีอะไร มีสื่อประกอบอะไรบ้าง จะทำให้มีมาตรฐานการเผยแพร่แพทย์วิถีพุทธและสามารถต่อยอดกันได้ จัดทำหลักสูตรเป็นเว็บไซต์แล้วแต่จิตอาสา ถ้ารายเดี่ยว กลุ่มยอมรับสามารถทำได้โดยไม่มีข้อแม้ แต่ถ้ามีนักวิชาการได้แย่งควรมีหลักฐานอ้างอิงเพื่อให้ยอมรับมากขึ้น โดยเฉพาะประชาชนที่อเมริกาจะให้น้ำหนักงานวิจัยเป็นหลัก เพราะส่วนใหญ่ไม่ใช่ชาวพุทธจึงเป็นการยากที่จะเข้าใจ

อันดับห้า คือวิทยากร หรือ จิตอาสา การจัดค่ายแพทย์วิถีพุทธโดยที่บุคลากรผู้จัดไม่พร้อมทั้งกำลังคน ความรู้ความชำนาญในการถ่ายทอดยา 9 เม็ด รวมทั้งความเข้าใจในแก่นแกนของหลักการแพทย์วิถีพุทธ ควรสร้างและพัฒนาจิตอาสาให้เป็นวิทยากรยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีพุทธที่มีคุณภาพและมีปริมาณให้เพียงพอ รองรับการเติบโตและขยายตัวของแพทย์วิถีพุทธที่จะเกิดและเป็นไปในอนาคต การเป็นแบบอย่างที่ดีของจิตอาสา จะเป็นแรงดึงดูดได้อย่างดีในการทำความผาสุกที่ตนเองอย่างแท้จริง นี่คือการแผ่เมตตา และอุทิศส่วนกุศลกันในขณะที่มีชีวิตเป็น ๆ อันถัดมา การเข้ากลุ่มหรือประชุม คิดว่าต้องจัดให้มีจัดเสวนาเป็นกลุ่มย่อย มีการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์เป็นประจำเพื่อกระตุ้นให้ตื่นตัวอยู่เสมอ

และสุดท้าย สถานที่ ควรพัฒนาให้มีสิ่งที่เป็นต่อชีวิตอย่างครบวงจรให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

ตารางที่ 34 การพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

การพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
การจัดประชุมเครือข่าย กลุ่มย่อย และเดวิสโซ	9	1

ตารางที่ 34 (ต่อ)

การพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
การฝึกฝนตนเองให้พึ่งตนเอง และทำแบบอย่างที่ดีตน	9	1
การปฏิบัติธรรม ลด ละ เลิก กิเลส สลายตัวตน	7	2
การเข้าหมู่กลุ่ม สังคมสาธารณโภคี	7	2
การหมั่นทบทวนธรรม พังธรรม พิจารณาธรรม บันทึกสภาวะธรรม	6	3
การพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้	6	3
การนำสู่ชีวิตผาสุกพอเพียง	4	4
ระบบทะเบียนจิตอาสา	2	5

จากตารางที่ 34 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ พบว่า

อันดับแรกมี 2 ประเด็น ดังนี้ 1) การจัดประชุมเครือข่าย กลุ่มย่อยและเครือข่าย หมั่นประชุมกัน มาช่วยกันคิดช่วยกันทำ ไม่มีภาระตกกับผู้ใดผู้หนึ่งเป็นการประสานงานกัน ทำงานเท่าที่ตนมีแรงมีความสามารถ จึงทำให้งานสามารถเดินไปได้ มีการสรุปงาน สรุปใจโดยมีอาจารย์เป็นประธานและให้คำชี้แนะเสริมในส่วนพร้อมเติมเต็มใจ จิตอาสาต้องรับฟังความคิดเห็นคนอื่น เพิ่มการพบปะกลุ่ม โดยมีกิจกรรมบำเพ็ญบุญ ในแต่ละภูมิภาค เปิดโอกาสให้ได้พบอาจารย์ มีที่ปรึกษาในแต่ละภูมิภาค จะทำให้จิตอาสาได้รับความรู้ใหม่ ๆ และได้ปรับกายใจอย่างต่อเนื่อง อาจมีการจัดกลุ่มจิตอาสา มีการประชุมเป็นกลุ่มย่อย ๆ เป็นครั้งคราว หากมีการเครือข่ายกัน พุดคุยซักถามกันอย่างไม่มีอึดตา คือ ไม่ได้ถามหากคนคิด แต่ถามเพื่อให้เข้าใจกันว่าเพราะอะไรจึงคิด ทำ พุด แบบนั้น แล้วจะเกิดบทเรียนในการทำครั้งต่อไป เพราะสัจจะอย่างหนึ่งคือ ไม่มีความพร้อมใดที่เราไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง เราต้องชดใช้วิบากร่วมกัน ฉะนั้น สิ่งไม่เกิดขึ้นก็ไม่ต้องโทษใคร อันดับแรกคือ โทษตัวเอง แล้วไม่ต้องคิดร้ายต่อ พลิกจิตได้ ใช้เวลาในการแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นดีกว่าเดิม แล้วปัญหาที่จะไม่มี จากที่อาจารย์พาทำและร่วมเครือข่ายเพื่อล้างใจล้างและวางสิ่งที่ไม่พอใจ ตัดมิฉภาทิฎฐิออกจากใจ แต่คงต้องใช้เวลาสักกระยะหนึ่งคงเห็นผล และ 2) การฝึกฝนตนเองให้พึ่งตนเองและทำแบบอย่างที่ดีตน มีการอบรมการปฏิบัติตนในฐานะจิตอาสา ซึ่งจิตอาสาต้องเป็นแบบอย่างให้กับผู้ป่วย หรือผู้ที่มาเข้าค่ายสุขภาพ ทำตามธรรม และตามกรรมของแต่ละคน ซึ่งมาจากต่างถิ่นต่างที่ ต่างกรรม ต่างวาระ แต่ละคนมีศีลที่ไม่เสมอกัน มีภาวะต่าง ๆ จากสังคมสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน ชีวิตของจิตอาสาดีคือผู้ใฝ่ดี ฝึกฝนปฏิบัติให้ได้มรรค ได้ผลเพื่อได้จิตที่เบิกบาน

ผ่องใส อยู่ในฐานะผู้ให้อย่างบริสุทธิ์และจะเป็นผู้รับอย่างพอเพียง อยู่ให้โลกเล็กลงไว้ เป็นหลักการ พัฒนาจิตอาสาที่สำคัญ กฎระเบียบอื่น ๆ เป็นการตั้งขึ้นมาประกอบเท่านั้น มีก็ได้ไม่มีก็ได้ ปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ โดยมีชาวโศกเป็นต้นแบบในการฟังตนเช่นกัน การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้อื่นจะเห็นเอง พัฒนาจิตอาสาโดยให้จิตอาสา ทำตนให้เป็นตัวอย่างที่ดี ดีทั้งร่างกาย และจิตใจ ฝึกสมาธิ ฝึกสติ เป็นตัวอย่างเสียดสละความสุขส่วนตัว ทุ่มเทศชีวิตจิตใจให้ความรู้และ ปฏิบัติตนตามแนวการใช้ยาแก้แค้นอย่างเคร่งครัด หากไม่ปฏิบัติ จะทำให้เกิดช่องว่างและจะไม่มีใครเชื่อ ในจิตสำนึกของแต่ละท่านที่ยอมรับศาสนามากกว่าชีวิตเมื่อไร เมื่อนั้นก็เมื่อนั้นใครทำใครได้ “You have to learn it”

รองลงมา มี 2 ประเด็น ดังนี้ 1) การปฏิบัติธรรม ลด ละ เลิก กิเลส สลายตัวตน ในปัจจุบัน อาจารย์หมอเขียวได้พัฒนาจิตอาสาโดยเน้นการลดกิเลสและอัตตาในตัวจิตอาสาเอง ซึ่งเป็นแนวทางที่ถูกต้องถูกต้อง เพราะจิตอาสาจะเข้มแข็งขึ้น สามัคคีกันมากขึ้น พร้อมทั้งจะลดอัตตาตัวเอง ปรับปรุงตัวเองให้ดี การลดกิเลสของจิตอาสาโดยการให้แต่ละคนตั้งตบะตามฐานของตน ด้วยการเพิ่มอริสัจของแต่ละคน ๆ จิตอาสาที่พัฒนาลดทอน ลดอัตตาลงได้มาก ก็จะกินน้อยใช้น้อย ป่วยน้อย มีปัญหาน้อย มีเวลาเยอะ ทำงานได้เยอะ ช่วยคนได้เยอะ เน้นการล้างกิเลส มีศีลเป็นกรอบในการดำเนินชีวิตไม่ต้องคิดยัดเยียดงานต้องเสร็จสมบูรณ์ ทำให้เกิดสภาวะผ่อนคลายไม่ต้องกังวล จึงจะมีแรง ที่จะพากเพียรปฏิบัติทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นโดยไม่ต้องสร้างเงื่อนไขต่อไป ดังนั้น จิตอาสาต้องฝึกการดูจิตและกิเลสของตนเองให้ทัน เห็นข้อด้อยข้อผิดพลาดของเพื่อนให้ย้อนมาดูตัวเองว่าเรามีอย่างเขาหรือไม่ มากน้อยเพียงไร ไม่เพ่งโทษผู้อื่น และ 2) การเข้าหมู่กลุ่ม สังคม สาธารณ โภคิ การพัฒนาจิตอาสานั้นเป็นประเด็นหลัก ของคุณหมอเขียวที่พยายามนำหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาอธิบายให้ฟัง ด้วยการพัฒนาหมู่กลุ่ม จัดสรรทำงานเป็นหมู่เป็นกลุ่ม ถ้ามติหมู่กลุ่มว่ายัง ไรเราก็ทำไปอย่างนั้นเพราะถือว่าผ่านการสังเคราะห์มาดีแล้ว ความคิดของหมู่ คนดีก็เป็นเรื่องที่ดีมากกว่าเสียแน่นอน เพราะฉะนั้นหากจะเกิดความพร่อง ความเสียหาย ความผิดพลาดก็คงไม่ใช่เรื่องใหญ่โตจนแก้ไขอะไรไม่ได้ ในทางกลับกันความพร่อง ความเสียหาย ความผิดพลาดที่เกิดจะเป็นประโยชน์ต่อหมู่กลุ่มให้ได้ฝึกกรรมวัตรวัง ฝึกแก้ไข และฝึกวางใจ เพิ่มพลังบ้างเมื่อเริ่มอยู่กับที่หรือถดถอย ต้องมีขบวนการบำเพ็ญบุญในหมู่กลุ่มในการพัฒนา ศักยภาพทั้งด้านองค์ความรู้ทางด้านเทคนิคทางการแพทย์วิถีพุทธและพัฒนาจิตวิญญาณควบคู่ กันไป ช่วยซ่อมสุขภาพของเพื่อนจิตอาสาด้วยกันฝึกฝนกับหมู่กลุ่มและร่วมกิจกรรมด้วยบ่อย ๆ จะเกิดความชำนาญและมีวิชาการขึ้นเรื่อย ๆ

อันดับสาม มี 2 ประเด็น ได้แก่ 1) หมั่นทบทวนธรรม ฟังธรรม พิจารณาธรรม บันทึก สภาวธรรม มีการทบทวนธรรม ฟังธรรม สนทนาธรรม หลังกิจกรรมบำเพ็ญเพราะเมื่อทุกคนเข้าใจ

ในเรื่องกรรมแล้ว จะสามารถลดกิเลสตนเองได้ในทุกขณะที่มีลมหายใจและเกิดความผาสุกจริง
 หมั่นฟังธรรมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทบทวนธรรม พิจารณาธรรม ฟังคุณหมอบ่อยให้มาก
 เพราะพลังจากหมูกุุ่มจะช่วยให้พลังอินทรีย์ของเราแข็งแรงขึ้น ได้ปัญญาจากบรรยายของคุณหมอบ
 มีการบันทึกการรู้สึกเลสขของตนในเรื่องนั้น ๆ อย่างสม่ำเสมอ ให้ความเวลาในการสนทนาธรรม ทบทวน
 ธรรมมากขึ้น แล้วทุกอย่างจะมาให้บำเพ็ญเอง และ 2) พัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ หลังจากเข้าใจและ
 ปฏิบัติยา 9 เม็ด เมื่อเป็นจิตอาสา ต้องมีหลักสูตรวิทยากรแพทย์วิถีพุทธ จนสามารถเป็นวิทยากร
 ยาทั้ง 9 เม็ดได้ เมื่อเป็นวิทยากรยา 9 เม็ดของการแพทย์วิถีพุทธได้แล้ว จึงออกไปรับรองเป็น
 วิทยากรจิตอาสาการแพทย์วิถีพุทธให้ เพื่อจัดทำเป็นหลักสูตรแล้วเปิดอบรมและมอบเกียรติบัตร
 รับรองโดยกระทรวงสาธารณสุขเพราะสำหรับผู้ที่ไม่รู้มักมีคำถามมากมายเกี่ยวกับความน่าเชื่อถือ
 ถ้ามีหลักฐานอ้างอิงจะทำให้เขายอมรับได้มากขึ้น ต้องมีการเข้าค่ายพระไตรปิฎกอย่างต่อเนื่อง
 จะทำให้ได้เรียนรู้ธรรมะที่จะนำพาให้เราพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง เมื่อผ่านค่ายพระไตรปิฎก และ
 ควรมีการฝึกฝน ต้องมีหลักสูตรวิทยากรแพทย์วิถีพุทธ จนสามารถ ให้คำแนะนำผู้ป่วย หรือเป็น
 วิทยากรได้ การเรียนการสอนจากการฝึกปฏิบัติช่วยคนจริงในค่ายสุขภาพ เพราะเป็นโอกาส
 ที่เหมาะสมที่สุดที่จะได้เรียนรู้ฝึกฝนปฏิบัติการช่วยเหลือคนอย่างแท้จริง เรียนรู้การฝึกเป็นจิตอาสา
 ที่ดี และการเรียนการสอนจากค่ายแพนพันธ์แท้ทำให้เรียนรู้เทคนิคในการช่วยเหลือผู้คนได้
 หลากหลายวิธี

อันดับสี่ คือ การนำสู่ชีวิตผาสุกพอเพียง ผู้เข้าค่ายฯ แล้วเห็นประโยชน์ หรือแม้แต่ผู้ไม่ได้
 เข้าค่ายฯ แต่สัมผัสการแพทย์วิถีพุทธจากการบอกเล่าหรือสื่ออื่น ๆ มีจิตใจอยากทำความดี อยาก
 เสียสละ หรืออยากตอบแทนคุณ เขาเหล่านั้นจะอาสาตนมาเป็นจิตอาสาเอง ด้วยการทำความผาสุก
 ที่ตนเอง มีชีวิตที่ประหยัดเรียบง่าย มีทั้งจิตที่ดีงามและผ่องใส ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความยินดี แล้วฝึก
 รู้เพียรรู้พักไป ชีวิตมีแต่ความผาสุก

และสุดท้าย คือ ระบบทะเบียนจิตอาสา เมื่อเป็นจิตอาสาแล้วต้องมีการขึ้นทะเบียนจิตอาสา
 มีการอบรมการปฏิบัติตนในฐานะจิตอาสา

นอกจากการนี้จากการเข้าร่วมพัฒนาตนเองในค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีพุทธต่าง ๆ
 บางค่ายยังมีกิจกรรมพิเศษเช่น การเดินธรรมยาตรา จาริกตามรอยบาทพระศาสดา ซึ่งจิตอาสาได้
 แสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎี
 เกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา สุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิด
 ความคิดสัมพันธ์กันองค์รวม พบว่า

ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านร่างกาย

ตารางที่ 35 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านร่างกาย

สาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านร่างกาย	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
ทดสอบร่างกายจากการเดินจาริก	14	1
ฝึกความพร้อมของร่างกายในการเดินจาริก	5	2
สภาวะกายที่แตกต่างในหมู่กลุ่ม	4	3
ทุกข์กายจากการเดินจาริก	1	4

จากตารางที่ 35 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็น สรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้สาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านร่างกาย พบว่า

อันดับหนึ่ง คือ ทดสอบร่างกายจากการเดินจาริก สังเกตสภาวะร่างกายพบความอดทน ฝึกความอดทน ได้ทดสอบความเพียรความแข็งแกร่งทั้งร่างกาย อินทรีย์พลัง ทำให้ตัวเองขยัน ฝึกซ้อมเดิน ทำให้ร่างกายแข็งแรง ร่างกายได้ปรับและสามารถทนอยู่กับความร้อนได้อย่างเบิกบาน ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค

รองลงมา คือ ฝึกความพร้อมของร่างกายในการเดินจาริก การดูแลรักษาตนเอง การวางแผนในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ สุขภาพเรียงตามลำดับ บางคนรู้สึกว่าง่ายไม่ซับซ้อนใช้เวลาสั้น ๆ และใกล้ตัว บางคนฝึกตัวเองให้ต้องพร้อมเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ยอมรับสภาพความเป็นจริงของร่างกาย ฝึกเดินบนพื้นยางมะตอย ช่วงนั้นร้อนมากและมีเศษหิน จนต้องเดินเร็วระดับหนึ่ง เพียงแค่ระยะทางสั้น ๆ

อันดับสาม คือ สภาวะกายที่แตกต่างในหมู่กลุ่ม บางคนไม่เหนื่อยแรงและมีโอกาสที่จะถึงจุดหมายร่วมกัน การยอมรับในศักยภาพของคนในหมู่กลุ่มที่แตกต่างกัน ทำตามหมู่กลุ่มที่เห็นควร การเดินไปด้วยกันทีละก้าว ผู้ที่ใส่รองเท้าเดิน ไม่ใส่รองเท้าเดิน และผู้ใส่ ๆ ถอด ๆ ตามแต่ภาวะของสภาพร่างกายและจิตใจของแต่ละคน ด้วยการนวดบริเวณข้อเท้า ทำให้เดินถึงจุดหมายได้ในที่สุด แม้จะเป็นกลุ่มสุดท้าย

และสุดท้ายคือ ทุกข์กายจากการเดินจาริก อากาศที่กระทบถนนยางมะตอยร้อนมาก ทำให้ได้ฝึกอดทน ฝึกสร้างความแข็งแรง แข็งแกร่ง ต่อความยากลำบาก

ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านจิตใจ

ตารางที่ 36 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านจิตใจ

สาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านจิตใจ	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
การเห็นความทุกข์	4	1
การทดสอบจิตใจ	3	2

จากตารางที่ 36 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านจิตใจ พบว่า

อันดับแรก คือ การเห็นความทุกข์ ซึ่งการเดินจาริกทำให้เห็นความทุกข์จากการไม่ได้ตั้งใจ ความร้อนรนของจิตใจ แข็งกร้าว โกรธเกรี้ยว ไม่พอใจ ขัดเคือง ซึ่งเป็นการทำอาณาปานสติ บนสติปัญญา 4 เมื่อทำผัสสะกระทบถนนยางมะตอยที่ร้อนมากแล้วสังเกตว่าใจร้อนไหม ทุกข์ใจไหม ทำให้เห็นความทุกข์ยากของตนจึงพร้อมที่จะเผชิญต่ออุปสรรคและความยากลำบาก

รองลงมา คือ การทดสอบจิตใจ ซึ่งการเดินจาริกทำให้ได้ฝึกความอดทนและทดสอบฝึกฝนจิตใจให้กล้าแกร่ง ฝึกความอดทนไม่ตามใจกิเลสตนเอง และสามารถทนอยู่กับความร้อนได้อย่างเบิกบาน

ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านสังคม

ตารางที่ 37 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านสังคม

สาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านสังคม	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	5	1
การสร้างสามัคคี	1	2
การเกิดความเมตตา	1	2
การลดกิเลส	1	2

จากตารางที่ 37 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านสังคมพบว่า

อันดับแรก คือ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เนื่องจากเป็นการได้บำเพ็ญช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน เห็นความเสียดสีของพี่น้อง เห็นน้ำใจที่มีต่อกัน การยอมที่จะทำตามที่อาจารย์บอก ทำตามหมูกุ่มที่เห็นควร ความมุ่งมั่นในการเดินทางไปด้วยกันที่ละก้าว นอกจากนี้ยังทำให้เห็นความทุกข์ยากของตนและของผู้อื่นทำให้เกิดความเห็นใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

รองลงมา มี 3 ประเด็น คือ 1) การสร้างความสามัคคี ซึ่งเป็นการสร้างความรักความสามัคคีในหมู่พี่น้อง 2) การเกิดความเมตตา ซึ่งทำให้เกิดความเมตตาคนข้างเคียง 3) การลดกิเลส เนื่องจากการเดินจาริกตามรอยบาทพระศาสดา เป็นการรวมพลังของลูกศิษย์พระพุทธเจ้าที่มีความตั้งใจจะทำความดีและมาชำระล้างกิเลสตนเองรวมถึงการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น

ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านปัญญา

ตารางที่ 38 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านปัญญา

สาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านปัญญา	ความถี่	ลำดับความสำคัญ
การลดทอน ลดอึดตา ด้วยพลังหมูกุ่ม	7	1
การบำเพ็ญบุญในหมู่มิตรดี	4	2
การพิจารณาการเกิด-ดับ	4	2

จากตารางที่ 38 ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็น สรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้สาระประโยชน์ที่ได้จากการเดินจาริกทางด้านปัญญา พบว่า

อันดับหนึ่ง คือ การลดทอน ลดอึดตา ด้วยพลังหมูกุ่ม การเดินจาริกสอนให้มีสติรู้ตัว ภาระใจตนเอง ไม่ตามใจกิเลสตน ฝึกการมีสติ ได้บำเพ็ญช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ลดอึดตาตัวตน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมตตาคนข้างเคียง ฝึกการเสียดสี ทำให้เห็นความทุกข์ยากของตนและของผู้อื่น ทำให้เกิดความเห็นใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือกันและกัน ตั้งใจจะทำความดีมาชำระล้างกิเลสตนและทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น มันจึงไม่ใช่ของง่าย เพราะเราต้องเดินทวนกระแสของสังคมโลก หมั่นเพียรใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เคยปฏิบัติมาในอดีตที่ให้โทษต่อตนเอง จึงรีบกำจัดออกไป ทำให้ใจเป็นสุข ทุกก้าวที่ย่างเดินจะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้อย่างไร และชำระล้างกิเลสตนที่ท่วมทับถมจิตใจได้อย่างไร ล้างความยึดมั่นสุขทุกข์ในชีวิตไปด้วย จะทำด้วยใจที่เป็นสุข มีความยินดีในการกระทำ หากเพียร วิริยะ ตั้งใจ ท่วมโถม ปฏิบัติให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จ

รองลงมา มีสองประเด็น คือ 1) การบำเพ็ญบุญในหมู่มิตรดี การตั้งตนอยู่ในความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่งเป็นคำสอนที่จริง พร้อมทั้งจะเผชิญต่ออุปสรรคและความยากลำบาก สร้างความรักความสามัคคีในหมู่พี่น้อง เห็นความเสียสละของพี่น้อง ความมุ่งมั่น การยอมที่จะทำตามที่อาจารย์บอก ทำตามหมู่กลุ่มที่เห็นควร การเดินไปด้วยกันที่ละก้าว พบความเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือกัน น้ำใจที่มีต่อกัน ความเมตตา 2) การพิจารณาการเกิด-ดับ การรู้เหตุแห่งทุกข์และโรค การฝึกยอมรับสภาพความเป็นจริงของร่างกายที่สงบ เรียบง่าย ทำให้ร่างกายได้ปรับและสามารถทนอยู่กับความร้อนได้อย่างเบิกบานไม่กลัวตายไม่กลัวโรค การทำอาณาปานสติ บนสติปัญญา 4 เมื่อผัสสะกระทบจากความคมของเศษหิน และความร้อนเย็นของพื้นถนนที่ได้เดินผ่าน เห็นความไม่เที่ยงของ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง นุ่ม คม ระบายเท่า ของพื้นถนน เหมือนความทุกข์จากการไม่ได้ตั้งใจ ร้อนรนจิตใจ แข็งกร้าว โกรธเกรี้ยว ไม่พอใจ ชัดเคือง

สรุป

ผลการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงสำรวจ ขององค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ ผู้วิจัยได้ข้อมูลประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธ ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ตามที่นำเสนอในบทที่ 6 จากนั้นได้ทำการสกัดคำสำคัญของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ร่วมกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญสกัดเป็นข้อกระทงคำถาม แล้วนำข้อกระทงคำถามมาสร้างเป็นแบบสอบถามจำนวน 100 ข้อ เพื่อศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ โดยได้นำแบบสอบถามไปสำรวจความคิดเห็นของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ และจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทั้งในประเทศและต่างประเทศ จำนวน 530 คน

จากผลการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่า องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ มีทั้งสิ้น 11 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) การรู้หรือพุทธะโดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้เคียงเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา 2) หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา 3) การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาปบำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ 4) แพทย์วิถีพุทธเป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ 5) สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก 6) การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ 7) ชื่อ อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย

เบากาย มีกำลัง ทูเลอาการเจ็บป่วย 8) หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตน ให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น 9) คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้เสียมาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ 10) ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ 11) อาหารปรับสมดุลมังสวิรัตินิสชาติจืด ถูกใช้ประโยชน์ในระยะเริ่มต้นของผู้ป่วย และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย ซึ่งองค์ประกอบที่พบมีความสอดคล้องกับข้อมูลการศึกษาเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณา ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบดังกล่าวไปจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธและจัดทำมาตรการต่าง ๆ ดังรายละเอียดในบทที่ 10