

บทที่ 11

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

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
3. วิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยออกเป็น 3 ขอบเขต ดังนี้ คือ ขอบเขตเชิงเนื้อหา ขอบเขตเชิงพื้นที่ และขอบเขตเชิงประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก

ขอบเขตเชิงเนื้อหา มีดังนี้

1. ศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์วิถีพุทธระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 รวมถึงเอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม ในประเด็นประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ และสุขภาพของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ วิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน ทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบชั่วคราวกันข้าม รวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

2. ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ โดยศึกษาข้อมูลจากจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ในประเด็นการให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ วิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะ

ตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม โดยใช้การพรรณนาและใช้สถิติร้อยละในบางช่วง พัฒนาเป็นรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

3. ศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ขอบเขตเชิงพื้นที่ คือ เครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ ทั้งในและต่างประเทศ และมีขอบเขตเชิงประชากรแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. จดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ คือ เอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 ได้แก่

1.1 หนังสือ วารสาร เอกสาร และแผ่นพับที่ผู้เขียนจัดพิมพ์และสื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้อมูลทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 ที่ผู้เขียนจัดทำเผยแพร่สู่สาธารณชน

1.2 หนังสือ วารสาร เอกสาร แผ่นพับ และสื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้อมูลทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธที่องค์กร หน่วยงาน บุคคลต่าง ๆ จัดทำเผยแพร่สู่สาธารณชน

1.3 เอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม

2. จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ทั้งในและต่างประเทศ ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 จำนวน 10,000 คน

การสรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การสรุปและอภิปรายผลการวิจัย ใช้การพรรณนา โดยวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหาในประเด็นประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธและสุขภาวะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ จากเอกสารและสื่อต่าง ๆ ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน ทฤษฎีเกี่ยวกับสสารและพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบชั่วคราวกันข้ามรวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

ใช้การพรรณนา โดยการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลทางสื่อออนไลน์หรือช่องทางอื่น ๆ ในประเด็น การให้

ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรคในการฟังตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธแนวทางการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม พัฒนาเป็นรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

และใช้การพรรณนาวิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

สรุปผลการวิจัย

ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ

ปี พ.ศ. 2535-2538 ผู้วิจัยรับราชการที่โรงพยาบาลหัวานใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร ซึ่งในช่วงเวลา 3 ปีแรกของการเริ่มรับราชการ ผู้วิจัยได้ใช้องค์ความรู้ด้านสุขภาพแผนปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน แต่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้เพียงบางส่วนเท่านั้น ยังมีปัญหาสุขภาพอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นปัญหา กลับบานปลายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาโรคเรื้อรัง ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพสูงขึ้น ศักยภาพในการฟังตนในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพน้อยลง ทำให้เริ่มชัดเจนว่าการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันช่วยลดหรือแก้ปัญหาได้บางส่วน แต่อีกหลายส่วนยังไม่สามารถลดหรือแก้ปัญหาได้

ผู้วิจัยจึงได้เริ่มแสวงหาความรู้เพิ่มเติม โดยศึกษาเรียนรู้วิถีชีวิตและวิธีการดูแลสุขภาพแบบวิถีธรรมจาก การอ่านหนังสือและได้ไปอบรมการแพทย์พื้นบ้าน และกิจกรรมผสมผสาน ไร่สารพิษ การดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงกับปราชญ์ชาวบ้านจังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มพ่อผาย พ่อคำเตื่อง พ่อสุทธีนันท์ จากนั้นจึงได้ศึกษาการดูแลสุขภาพแนวทางเลือกต่าง ๆ หลากหลายศาสตร์เพิ่มเติม รวมถึงการทำกิจกรรมไร่สารพิษและการดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง

ผู้วิจัยได้ทดลองปฏิบัติตามหลักการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ ควบคู่กับการปฏิบัติพุทธธรรมแบบวิถีธรรม ทำกิจกรรมไร่สารพิษและการดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง โดยบูรณาการร่วมกับความรู้ด้านสมุนไพรที่เรียนรู้ซึมซับมาจากบิดาตั้งแต่ผู้วิจัยยังเยาว์วัย พบว่า ทำให้ผู้วิจัยมีสุขภาพดีขึ้น จึงได้เผยแพร่องค์ความรู้ดังกล่าวช่วยเหลือประชาชนที่เดือดร้อนด้านสุขภาพที่สนใจ ซึ่งพบว่าประชาชนสนใจมาใช้วิธีการดังกล่าวมากขึ้น และส่วนใหญ่ที่ใช้วิธีการดังกล่าวมีสุขภาพดีขึ้น

จากประสบการณ์การลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและเก็บข้อมูลจากการช่วยเหลือผู้อื่น ผู้วิจัยได้บูรณาการมาเป็นศาสตร์การดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ โดยนำเอาจุดคิดของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยมมาบริหารจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุโดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืน

เมื่อพบข้อมูลว่า ประชาชนที่ใช้การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมส่วนใหญ่ มีสุขภาพที่ดีขึ้น จึงได้เผยแพร่องค์ความรู้เพื่อช่วยเหลือประชาชนในวงกว้างมากขึ้น โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ จนเกิดสโลแกน “ศูนย์บำบัดรักษาทุกโรค” และ “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวคุณเอง”

เกิดการรวมตัวกันของผู้ที่ปฏิบัติตามแนวแพทย์วิถีธรรมที่มีสุขภาพดีขึ้น ที่ต้องการเสียดสละช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนด้านสุขภาพมากขึ้น เกิดเป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่าบุญ 1, 2, 3, 4 และ 5 และเกิดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ตามลำดับ รวมทั้งเกิดเครือข่ายย่อยทั้งในและต่างประเทศ ดำเนินกิจกรรมพึ่งตนและเผยแพร่องค์ความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ (แพทย์วิถีธรรม) ในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่

1. การจัดค่ายอบรมให้ความรู้ และข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ
 - 1.1 ค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (หลักสูตร 3-7 วัน) จัดเดือนละ 1-2 ครั้ง มีผู้เข้าอบรมเฉลี่ยครั้งละ 200-300 คน จัดที่สวนป่าบุญ 1-5 และเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั่วประเทศ
 - 1.2 ค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (หลักสูตร 1 วัน) มีผู้เข้าอบรมเฉลี่ยครั้งละ 200 คน จัดที่สวนป่าบุญ 3, 4, 5 และเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั่วประเทศ
 - 1.3 ค่ายแฟนพันธุ์แท้ เพื่อตามหาและสร้างจิตอาสาศูนย์บาท เสียดสละทำงานฟรีไม่รับเงินทอง แต่ทำประโยชน์เพื่อพองชนทำเพื่อผู้อื่น จัดปีละ 1 ครั้ง มีผู้เข้าร่วมการอบรมเฉลี่ยครั้งละประมาณ 300 คน
 - 1.4 ค่ายพระไตรปิฎก เพื่อเผยแพร่สัจธรรมในพระพุทธศาสนา เน้นฝึกฝนปฏิบัติเข้มข้นลด ละ ถ้างิเลส และฆ่ากิเลส ฝึกปราบปรามอาหารเพียงมือเดียว (อาหารไม่มีเนื้อสัตว์รสจัด) ฝึกฝนสมรรถนะและความแข็งแกร่งของร่างกายและจิตใจด้วยกิจกรรมพิเศษ เดินจาริกจาก

สวนป่านาบุญ 4 (บ้านแดนสวรรค์) อำเภอชาติพนม เพื่อไปสักการะพระธาตุพนม อำเภอชาติพนม เป็นระยะทางทั้งสิ้น 23 กิโลเมตร มีผู้เข้าร่วมการอบรมเฉลี่ย 300 ท่าน จัดปีละ 2 ครั้ง ที่ สวนป่านาบุญ 1 หรือ สวนป่านาบุญ 4

ผู้วิจัยได้ช่วยเหลือประชาชนที่มีความทุกข์จากปัญหาสุขภาพกายและใจ ด้วยหลักการแพทย์วิถีพุทธ (แพทย์วิถีธรรม) สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง รวมแล้วจนถึงปัจจุบัน (ปี 2558) สามารถช่วยคนได้กว่า 160,000 คน

2. การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีพุทธในรูปแบบของสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือวารสาร แผ่นพับ แผ่นการ์ตูนต่าง ๆ ณ เดือนเมษายน พ.ศ. 2558

ผู้วิจัยได้เขียนและเผยแพร่ผลงานสิ่งพิมพ์หนังสือด้านสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ รวมแล้วมียอดพิมพ์ 1,800,000 เล่ม

นอกจากนี้ ยังได้จัดทำสื่อภาพและเสียงประเภท ดีวีดี วีซีดี และเอ็มพีสาม เช่น ค่ายสุขภาพ ค่ายแฟนพันธุ์แท้ ค่ายพระไตรปิฎก โยคะกอดจุลมปราณและกายบริหาร ยา 9 เม็ด แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สวดมนต์ฝึกกลมหายใจ กัวชา มหัศจรรย์น้ำปัสสาวะ เทคนิคทำให้หายโรครเร็ว คนพอเพียง ความผาสุกที่แท้จริง ฯลฯ จนถึงปัจจุบัน (ปี 2558) รวมประมาณ 12,000 แผ่น

3. การให้บริการความรู้และข้อมูลหลักการแพทย์วิถีพุทธ และให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพรายบุคคลโดยตรง (ตัวต่อตัว)

4. การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีพุทธผ่านสถานีโทรทัศน์

4.1 สถานีโทรทัศน์บุญนิยมทีวี www.boonniyom.tv ในรายการ “สุขภาพดีกับแพทย์วิถีธรรม (หมอเขียว)” ออกอากาศเวลา 06.00-07.00 น. ทุกวันพฤหัสบดีและวันศุกร์

4.2 สถานีโทรทัศน์หมอเขียวทีวีออนไลน์

5. การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีพุทธผ่านสถานีวิทยุ

รับฟังรายการแพทย์วิถีธรรมทางอากาศ ทุกวันเสาร์ อาทิตย์เวลา ทุ่มถึง 2 ทุ่มทางคลื่น 102.75 หลายแก้วเรดิโอ รับเชิญไปออกรายการวิทยุท้องถิ่น เช่น สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดอำนาจเจริญ สถานีอำเภอป่าซางบ้านโสม เวียงหนองล่องจอมทอง จังหวัดลำพูน สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดนครพนม ฯลฯ

6. การให้บริการความรู้และข้อมูลแพทย์วิถีธรรม ผ่านระบบอินเทอร์เน็ตที่เวปหมอเขียวดอทเน็ต www.mokeaw.net ซึ่งตั้งแต่ ปี 2553 จนถึงปัจจุบัน (ปี 2558) มีผู้เข้าไปศึกษาสื่อทางระบบอินเทอร์เน็ตขององค์กรแพทย์วิถีธรรมรวมกว่า 11 ล้านครั้ง

7. การให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพและ ข้อมูลทาง LINE

8. ได้รับเชิญออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ต่าง ๆ

- สารคดีธรรมชาติบำบัดฟุ้งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง 7

- สารคดี สุขภาพดี วิถีไทย ของกระทรวงศึกษาธิการ เผยแพร่ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยช่อง 11

- รายการสุขภาพดีด้วย 8 อ. “สุขภาพแนวฟุ้งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง” เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมเพื่อมวลมนุษยชาติ “บุญนิยมทีวี” (เดิมชื่อ FMTV)

- รายการคน ค้นคน “หมอเขียวศูนย์บำบัดรักษาทุกโรค” เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์โมเดิร์นไนน์

- รายการมองโลก มองธรรม เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมบุญนิยมทีวี

- รายการ เรื่องจริงผ่านจอ เผยแพร่ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบกช่อง 5

- รายการครูสร้างคน คนสร้างโลก ของ ครูสภา ตอน “หมอเขียว” เยียวยาครอบครัวครู ซึ่งครอบครัวครูดูแล โดย สกสศ. เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์โมเดิร์นไนน์

- สารคดี ทางนำชีวิต ตอน “ธรรมะดับโรค” เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส

9. การจัดการความรู้ ทำวิจัย และพัฒนาด้านวิชาการ

- จัดตั้งกลุ่มวิชาการเพื่อศึกษาวิจัยการใช้การแพทย์วิถีธรรม ในการดูแลรักษาสุขภาพของประชาชน ซึ่งได้มีผู้สนใจเข้าร่วมทั้งหน่วยงานโรงพยาบาลของรัฐ สำนักสาธารณสุขจังหวัด เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข แพทย์พยาบาล อสม. ร่วมกับภาคประชาชนที่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธร่วมกับสำนักงานการแพทย์ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในการทำหลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการฟุ้งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

- ร่วมกับสถาบันอาศรมศิลป์ เปิดหลักสูตร ผู้ประกอบการสังคม ความถนัดแพทย์วิถีธรรม ร่วมกับการศึกษานอกโรงเรียน จัดหลักสูตรการแพทย์วิถีธรรมให้นักเรียนการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.)

- ร่วมทำวิจัยกับโครงการกำลังใจในพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ในการฟื้นฟูผู้ต้องขังหญิง ได้แก่ เรือนจำกลางนครพนม เรือนจำจังหวัดภูเก็ต และทัณฑสถานเปิดโลกตาบัน จังหวัดสุรินทร์

ศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ

1. ศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ ประเด็นประสบการณ์และข้อคิดเห็นจากบุคคลต่าง ๆ
2. ศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ ประเด็นรางวัลและเกียรติบัตรต่าง ๆ

ผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ ที่สามารถนำหลักการแพทย์วิถีพุทธไปปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง ได้ผลสุขภาพดีขึ้นทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา (จิตวิญญาณ) นั้น ผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธล้วนแต่เป็นผู้มีความศรัทธาต่อการแพทย์วิถีพุทธ ใน 4 ด้าน คือ

1) ศรัทธาต่อตัวผู้วิจัย

เมื่อผู้วิจัยพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติตามองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธที่ได้บูรณาการมาตามทีมนำเสนอในบทที่ 5 จนเกิดสภาพชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุขแล้ว ซึ่งเป็นสภาพแห่งความเป็นพุทธบุตร เข้าใจและเข้าถึงองค์ความรู้ที่ถูกต้อง จึงดำเนินการพัฒนาเผยแพร่องค์ความรู้เพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับการพึ่งตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น ในอรรถวรรคที่ 12

2) ศรัทธาต่อธรรมะหรือคุณธรรมที่ทรงไว้หรือที่มีอยู่ในตัวของผู้วิจัย โดยเฉพาะความมีเมตตาธรรมและความเสียสละอย่างทุ่มเทเต็มที่ ที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยในการเพียรช่วยเหลือประชาชนอย่างเต็มที่โดยไม่หยุดหย่อน อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลา 20 ปี ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

3) ศรัทธาต่อหลักเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ไปปฏิบัติในการดูแลป้องกันรักษา ฟันฟู และสร้างเสริมสุขภาพให้หลุดจากโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เป็นการผ่าทางตันของระบบสุขภาพ ที่จะนำไปสู่สภาวะที่สมบูรณ์ได้อย่างยั่งยืน หรือสร้างเสริมให้มีสุขภาพแข็งแรงได้จริง เห็นผลเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นได้จริง ผู้ใช้มีความสบาย เบากาย มีกำลัง มีความเป็นอยู่ที่ผาสุกขึ้นเจริญขึ้น

4) ศรัทธาต่อหมู่กลุ่มแพทย์วิถีพุทธ ที่เป็นมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี เนื่องจากเป็นหมู่กลุ่มที่จะนำพาให้จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธแต่ละท่านที่มีความศรัทธาต่อหมู่กลุ่มอย่างบริสุทธิ์ใจจริงไปสู่เป้าหมายของความผาสุก สงบสันติสุข เพื่อมวลมนุษยชาติได้อย่างแท้จริง

การบูรณาการองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธ

มนุษยชาติทั่วโลกประสบกับภาวะปัญหาสุขภาพ 3 ประการหลัก ได้แก่ 1) ปริมาณผู้ป่วยชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น 2) ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น 3) ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง การบริหารจัดการองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติ ช่วยลดปัญหาได้เพียงบางส่วน ยังมีปัญหาอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นกลับทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ๆ ผู้วิจัยจึงพัฒนาองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธขึ้น เพื่อสร้างสภาวะช่วยลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าว และวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้ โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสภาวะตามหลัก

วิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน
ทฤษฎีสสารและพลังงาน และทฤษฎีขัดแย้งกันข้ามเชิงสุขภาพ

พบว่า สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีพุทธเกิดจาก 5
ประการใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ความร้อนเย็นไม่สมดุลด้านวัตถุ 2) ทำบาปหรืออกุศลกรรม 3) การ
ไม่บำเพ็ญบุญกุศล 4) ความกลัว ความใจร้อน ความวิตกกังวล และความเศร้าหมอง และ 5) การคบ
มิตรที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ดี

แบ่งเป็นสาเหตุความเจ็บป่วย 9 ข้อย่อย 1) อารมณ์เป็นพิษ 2) อาหารเป็นพิษและ
ไม่สมดุล 3) พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง 4) พิษจาก
มลพิษต่าง ๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น 5) พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า หรือเครื่องอิเล็กทรอนิกส์
มากเกินไปจนเกินความสมดุล 6) ไม่ฟังตน ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษหรือ
ระบายพิษออกจากร่างกาย 7) การเพียรการพักที่ไม่พอดี 8) บาปหรืออกุศลกรรม 9) การบูรณาการ
องค์ความรู้ในการแก้ไขปัญหสุขภาพส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบันยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ

เกิดความเจ็บป่วยหรือกลุ่มอาการร้อนเย็นไม่สมดุล 5 กลุ่มอาการ ดังนี้ 1) กลุ่มอาการของ
ภาวะร่างกายร้อนเกิน 2) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกิน 3) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกิน
และเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน 4) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนหรือร้อน
เย็นพันกันเกินตีกลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก) 5) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิด
จากร่างกายเย็นหรือร้อนเย็นพันกันเกินตีกลับเป็นอาการร้อนเกิน (ร้อนหลอก)

ซึ่งแก้ไขได้ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ใช้เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีพุทธ
ดังนี้ 1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2) การกัวซาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม
(การดูดระบายพิษทางผิวหนัง) 3) การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกสมดุล
ร้อนเย็น (ดีท็อกซ์) 4) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของ
ร่างกาย 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย
6) การออกกำลังกาย กคจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง 7) การรับประทานอาหาร
ปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส
คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี 9) รู้เพียรรู้พักให้พอดี

โดยเทคนิค (ยาเม็ด) ที่ 6-9 เป็นเทคนิคหลักที่มีผลต่อสุขภาพมากที่สุด จึงควรพากเพียร
ปฏิบัติให้ได้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนเทคนิค (ยาเม็ด) ข้อ 1-5 นั้น เป็นสิ่งที่จะช่วยเสริมในการปรับ
สมดุลร้อนเย็นได้เป็นอย่างดี ให้เลือกปฏิบัติในข้อที่รู้สึก สุขสบายเบากายมีกำลัง ในปริมาณหรือ
จำนวนครั้งเท่าที่รู้สึกสบาย ข้อใดที่ทำแล้ว รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง ก็ไม่ต้องทำ
พระพุทธเจ้าตรัสว่า การใช้สิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มิโทษ เป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดใน

การดับทุกข์ (จิตตาริสฺสตร) เมื่อใช้เทคนิคทั้ง 9 ข้อ ตามหลักการใช้สิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดับทุกข์ เป็นวิธีหลักในการดูแลแก้ไข ปัญหาสุขภาพแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยที่ยังทุกข์ทรมานทนได้ยากทนได้ลำบากอยู่ หรือไม่แน่ใจว่าจะสามารถปรับสมดุลร้อนเย็นได้อย่างมีประสิทธิภาพจนชีวิตสามารถกำจัดโรคได้ ก็ให้ใช้ธรรมะ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัพเพหมมานาลังอภิเนวสาเย” แปลว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น” (ส.สพ. 18/96) แสดงให้เห็นว่า สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะไม่ทุกข์เป็นไม่มี สภาพดังกล่าวนี้จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ที่จะใช้เฉพาะเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) อย่างเดียวเท่านั้น ก็ควรพิจารณาหาวิธีการในการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ เสริมเต็มเต็ม ซึ่งการใช้วิธีในการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ เสริมเต็มเต็ม นั้น ใช้หลักกลางเนื้อชอบกลางยา คือ เลือกใช้วิธีที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบายเบาอก มีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบาอกมีกำลัง ถ้าใช้แล้วไม่สบายหนักตัวกำลังตกอ่อนเพลียก็ให้หยุดทำ หรือท่านที่ได้ใช้วิธีการดูแลสุขภาพตามแผนต่าง ๆ มาแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยอยู่ ก็สามารถศึกษาทดลองใช้เทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น ด้วยเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลัก แพทย์วิถีพุทธ เสริมเต็มเต็มหรือทดแทนตามความเหมาะสมของสภาพชีวิตผู้นั้น ๆ ได้ สำหรับท่านที่ประเมินสถานการณ์ความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ว่าวิธีการต่าง ๆ นั้นไม่สามารถแก้ปัญหา สุขภาพดังกล่าวได้ ซ้ำยังเสี่ยงต่อความทุกข์ทรมานจากวิธีการใด ๆ ดังกล่าวแล้ว ต้องการวางร่าวาง ขันธุ์ด้วยวิธีเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ซึ่งสามารถติดตามรายละเอียดได้ ในภาคผนวก รฐ “การวางร่าวาง ขันธุ์” โดย ใจเพชร กล้าจน

การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับคนทั่วไปทุกฐานะ ทุกอาชีพ ทุกชนชาติ ที่ต้องการเรียนรู้ฝึกฝนการดูแลสุขภาพ และเข้าถึงวิชาแห่งพุทธะ ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดูแลสุขภาพกาย ใจ ในหมู่มิตรดี สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

ผลสุภาพะของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ

จากการศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธ จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม ในประเด็น “สุภาพะของผู้ใช้ การแพทย์วิถีพุทธ” มีขอบเขตด้านพื้นที่การศึกษาจากจดหมายเหตุ คือ เอกสารบันทึกแบบต่าง ๆ อันได้แก่ 1) หนังสือและแผ่นพับต่าง ๆ ที่เผยแพร่เกี่ยวกับความรู้และหลักการแพทย์วิถีพุทธ 2) งานวิจัยเกี่ยวกับการแพทย์วิถีพุทธสถาบันบุญนิยม 3) แบบบันทึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การใช้การแพทย์วิถีพุทธ 4) แบบบันทึกข้อมูลจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ หรือผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ 5) การสัมภาษณ์เชิงลึกจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแพทย์วิถีพุทธที่บันทึกไว้ ในรูปของ เอกสาร เอ็มพีสามและวีดีโอ 6) ใบสมัครและใบประเมินผลการอบรมค่ายสุขภาพการแพทย์วิถีพุทธ 7) การสัมภาษณ์แลกเปลี่ยนประสบการณ์และข้อมูลการดูแลสุขภาพผ่านสื่อออนไลน์ทางเว็บไซต์

ยูทูป เฟสบุ๊ก ไลน์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์แบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธระหว่าง พ.ศ. 2538-2558

ผลสุขภาพของผู้ใช้แพทย์วิถีพุทธโดยเลือกกลุ่มอย่างง่ายและแบบเจาะจง จำนวนรวมทั้งสิ้น 1,542 กรณีศึกษา

สรุปสุขภาพของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ทั้ง 4 ด้าน จากการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากฐานข้อมูลต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย

สุขภาพทางกาย มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะปกติมากขึ้น อาการเจ็บป่วยทุเลา ลดลง มีความรู้สึกสบาย มีกำลัง โปร่ง เบาอกมากกว่าเดิม และเมื่อเจ็บป่วยสามารถพึ่งตนเองได้ด้วยหลักการแพทย์วิถีพุทธเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ต้องไปพบแพทย์ ลดปริมาณการใช้ยาลงได้ หรือถึงระดับที่หยุดการใช้ยาลงได้เด็ดขาด ลดหรืองดการทานเนื้อสัตว์ได้ ทานอาหารสดจัดลงได้ และพยายามทานอาหารผักผลไม้มากขึ้น

สุขภาพทางกายในด้านเศรษฐกิจ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในปัจจุบันที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล ลดหรืองดการใช้ยา สามารถหลีกเลี่ยงการนำยาเคมีเข้าร่างกายได้ นอกจากนั้นการดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร และเครื่องนุ่งห่มได้ ส่งผลต่อสุขภาพกายที่มีพลังมากขึ้น ทำกิจกรรมการงานได้มากขึ้น สุขภาพใจที่เป็นสุขมากขึ้น ต่อยอดพัฒนาสู่การเป็นจิตอาสา

2. ด้านจิตใจ

สุขภาพทางจิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ผู้ป่วยบอกเล่าได้ถึงความทุกข์ที่ลดลง ความสุขที่เพิ่มขึ้น ความโปร่งโล่งเบาสบายใจ มีความเข้าใจในวิธีการคิดพิจารณาจัดการความกลัวหรือความเครียดที่เหมาะสมได้ (ไม่กลัวโรค ไม่กลัวตาย ไม่เร่งผล ไม่กังวล) พิจารณาวางใจและยกจิตได้สูงขึ้น มีจิตที่อยากช่วยเหลือผู้อื่น มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในแนวทางแพทย์วิถีพุทธ มีความเชื่อและเข้าใจในกฎแห่งกรรมและผลของกรรมที่ชัดเจนมากขึ้น มั่นใจในการมีและการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและพอเพียง และการนำแนวทางการแพทย์วิถีพุทธไปปฏิบัติต่อได้อย่างต่อเนื่อง

3. ด้านสังคม (มิตรสหายและสังคมสิ่งแวดล้อม)

สุขภาพทางสังคม เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และมีจิตใจเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่นใช้ชีวิตประหยัดพอเพียง ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ผู้ป่วยบอกเล่าถึงความรู้สึกว่าสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สุขภาพทางสังคม เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เชื่อมมั่นในการเป็นหมอดูแลรักษาตนได้ มีทักษะการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพตนเองค่าใช้จ่ายส่วนตัวและครอบครัวลดลงได้ ใช้ชีวิตที่ประหยัดพอเพียงและเรียบง่ายขึ้น มีจิตใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น ให้คำแนะนำบอกต่อผู้ที่สนใจหลักการแพทย์วิถีพุทธอย่างเข้าใจสภาพจิตของผู้ที่อยากหรือต้องการ ได้รับการแนะนำช่วยเหลือ สามารถจัดสรรเวลาช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้นอย่างมีความสุข สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นมากขึ้น

4. ด้านปัญญา (จิตวิญญาณที่ตื่นและผาสุก เข้าถึงสัจธรรม)

สุขภาพทางปัญญา (จิตวิญญาณ) เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ประเมินจากการบอกเล่าและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการมีความเข้าใจชีวิต มีความเชื่อมั่นในคุณงามความดี การให้อภัยการมีความหวังมีความรักต่อตนเองและผู้อื่น ได้ศึกษาและเข้าใจวิธีการลดละเลิกกิเลสที่สามารถปฏิบัติได้จริงและเห็นผลจากการปฏิบัติว่ากิเลสลดละเลิกได้จริง มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการพัฒนาด้านศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณอย่างเต็มที่ มีความเข้าใจชีวิต และชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญขึ้น สามารถเห็นและลดความโลภ โกรธ หลงของตนได้อย่างชัดเจน มีความเข้าใจได้ชัดเจนขึ้นและเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมและผลของกรรม (วิบาก) มีความเชื่อมั่นในการกระทำและผลของการกระทำเท่านั้นที่จะส่งผลอยู่ตลอดเวลา การสร้างแต่คุณงามความดี การให้อภัย มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นได้อย่างมีความสุขให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณอย่างเต็มที่ โดยมาพัฒนาตนเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อฝึกฝนความเป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในตน พร้อมทำประโยชน์ช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ

จากการศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธ จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม ในประเด็น “สุขภาพของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ” ที่ได้บันทึกไว้จำนวน 1,542 กรณีศึกษา พบว่าผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธมีสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยองค์ประกอบที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถสรุปเป็นหลักปัจจัยองค์ประกอบการใช้หลักการแพทย์วิถีพุทธ หรือ องค์ประกอบการใช้เทคนิค 9 ข้อ ได้ดังนี้

1. การปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล การทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา
2. การรักษาโรคหรืออาการไม่สบาย เป็นการรักษาที่ต้นเหตุของโรคหรืออาการไม่สบาย (ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุ.ธ.25/59) ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข (ขุ.ธ.25/33) หรือคือการดับทุกข์ ให้ดับที่เหตุแห่งทุกข์ (ทุกข์หรือ โรคก็จะดับ)
3. ใช้สิ่งที่ยุติธรรมเรียบง่าย ใกล้ตัว ปลอดภัย และใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น

4. หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เมื่อนำไปปฏิบัติได้จริง สามารถหายได้จริง และไม่มีโทษหรือผลข้างเคียงและพิษภัย (Side effects)

5. เห็นผลได้เร็ว ทำเองได้ ในการรักษาโรคได้ทุกโรค (แม้จะไม่ใช่ทุกคน แต่คนส่วนใหญ่ก็มีสุขภาพดีขึ้น) คือ เห็นผลได้ทันที ในขณะที่ทำ หรือขณะที่รอส่งผล (หลังการกระทำแล้ว) โดยใช้เวลาน้อยทั้งในขณะที่ทำและขณะที่รอส่งผล

6. ความศรัทธา ผู้ใช้มีศรัทธาต่อตนเองว่าตนสามารถปฏิบัติได้ ต่อผู้วิจัย (ผู้บูรณาการหลักการแพทย์วิถีพุทธ) และหมู่กลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ (มิตรสหายสังคมสิ่งแวดล้อม) และต่อหลักปฏิบัติ เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ความศรัทธานี้จะช่วยทำให้หายโรคได้เร็ว

7. มีเทคนิคการทำให้หายโรคเร็ว คือ อย่างกลัวโรค อย่างกลัวตาย อย่างเร่งผล และอย่างกังวล

8. ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีแต่กรรมและวิบากเท่านั้น ที่ส่งผลตลอดเวลา จึงต้องเรียนรู้เรื่องกรรมและวิบากให้แจ่มแจ้ง

9. การลดกิเลส (กามและอัตตา) ช่วยรักษาโรคได้ หรือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากพฤติกรรมที่เป็นโทษ มาสู่พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ จะทำให้โรคหรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ลดลงทุเลาได้

10. โรคทุกโรคสามารถรักษาให้หายได้ด้วยเทคนิคการปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) เนื่องจากการรักษาที่ต้นเหตุของโรคหรืออาการไม่สบาย สรุปลงเป็นตารางดังนี้

ตารางที่ 41 แสดงความเหมือนและแตกต่างของสาเหตุของโรคและวิธีการรักษา

สาเหตุ โรค	เหมือนกัน	แตกต่างกัน
เหมือนกัน	1. ใช้วิธีการรักษาเหมือนกัน	2. ใช้วิธีการรักษาแตกต่างกัน
แตกต่างกัน	3. ใช้วิธีการรักษาเหมือนกัน	4. ใช้วิธีการรักษาแตกต่างกัน

1. โรคเดียวกัน รักษาเหมือนกัน เนื่องจากสาเหตุเหมือนกัน
2. โรคเดียวกัน รักษาต่างกัน เนื่องจากสาเหตุต่างกัน
3. โรคต่างกัน รักษาเหมือนกัน เนื่องจากสาเหตุเหมือนกัน
4. โรคต่างกัน รักษาต่างกัน เนื่องจากสาเหตุต่างกัน

11. ผู้วิจัย ได้ปฏิบัติให้เห็นว่าเป็น “ตัวอย่างของผู้ที่ปฏิบัติได้จริง” ในองค์ประกอบทุกข้อข้างต้น ที่ตรงกับสำนวนของหลักการแพทย์วิถีพุทธ คือ “ฟังตน ทำตัวอย่าง และความผาสุกที่ตนช่วยคนที่ศรัทธา”

รูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

การวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลทางแบบสอบถาม ผ่านการสื่อสารออนไลน์หรือช่องทางอื่น ๆ ในประเด็นการให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการฟังตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

1. การให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

อันดับแรก ที่จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธให้ความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น คือเทคนิคข้อ 8 ใช้ธรรมชาติ ละบาปบาปเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

รองลงมา คือเทคนิคข้อที่ 1 การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล

อันดับสาม คือเทคนิคข้อที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

อันดับสี่ คือเทคนิคข้อที่ 2 การกัวซา

อันดับห้า คือเทคนิคข้อที่ 3 การสวนล้างลำไส้ใหญ่

อันดับหก คือเทคนิคข้อที่ 5 การพอกทาหยอดประคบ อบอาบแช่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน

อันดับเจ็ด คือเทคนิคข้อที่ 6 การออกกำลังกาย กคจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง

อันดับแปด คือเทคนิคข้อที่ 9 การรู้เพียรรู้พัก รู้จักประมาณในการทำงานมากขึ้น

และสุดท้ายเทคนิคข้อที่ 4 การแช่มือ-เท้าด้วยสมุนไพรร้อนเย็น

อีกทั้งจิตอาสาฯยังได้ให้ข้อเสนอแนะ ให้จิตอาสาได้มีโอกาสเรียนรู้เพิ่มเติมจาก 9 ข้อ ที่มีอยู่เดิม เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ 1) การจัดกระดูก และฝังเข็ม 2) ปากีวันและเทคนิคการซ่อมตายเพราะทุกคนต้องตายแต่จะตายอย่างไร? วางใจอย่างไรเมื่อถึงวันนั้น

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

อันดับแรก แรงจูงใจในการอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ อยากทำความดี อยากส่งต่อสิ่งดี ๆ

รองลงมา จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความศรัทธาหรือเชื่อมั่นในหลักการแพทย์วิถีพุทธ หรือวิธีการของยา 9 เม็ด

อันดับสาม จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความศรัทธาต่อผู้นำ (อาจารย์หมอเขียว)

อันดับสี่มี 3 ประเด็น 1) ต้องการรู้จักวิถีดูแลตัวเอง ต้องการเรียนรู้ หรือต้องการทำตนเป็นตัวอย่าง 2) การศึกษาและปฏิบัติธรรม 3) การพบความผาสุกกับตนเองหรือเป็นหมอคูดูแลตัวเองได้

อันดับห้ามี 2 ประเด็น คือ 1) การเห็นคุณประโยชน์ในการแพทย์วิถีพุทธหรือยา 9 เม็ด 2) การเชื่อผลปฏิบัติจนเห็นผลจริง

และสุดท้ายมี 2 ประเด็น 1) ความเป็นเอกภาพขององค์กรและจิตอาสา 2) ความเจ็บป่วย

3. ปัจจัยความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

อันดับแรก คือการปฏิบัติธรรมลด ละ เลิก บาป บำเพ็ญกุศล ใจเบิกบาน ไร้กังวล

รองลงมา มี 2 ประเด็น คือ 1) การปฏิบัติจริง สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง 2) พลังความคิด ความปรารถนา ความสามัคคี ความจริงใจ ค่าความเป็นมนุษย์

อันดับสาม มี 2 ประเด็น คือ 1) การเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม พึ่งบรรยายเข้าใจและเห็นแบบอย่าง 2) ความเชื่อ ศรัทธา

อันดับสี่ คือ การบำเพ็ญตนของจิตอาสาและทีมงานเป็นแบบอย่าง

อันดับห้า คือต้องการมีสุขภาพดีด้วยการพึ่งตน

อันดับหก คือการสนับสนุนจากหลายภาคส่วน

และสุดท้าย การจัดสรรเวลาและทรัพยากรในการปฏิบัติตามหลักแพทย์วิถีพุทธ

องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจขององค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ ผู้วิจัยได้ข้อมูลประสบการณ์การใช้การแพทย์วิถีพุทธของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ตามที่นำเสนอในบทที่ 6 จากนั้นได้ทำการสกัดคำสำคัญของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ร่วมกับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญสกัดเป็นข้อกระทงคำถาม แล้วนำข้อกระทงคำถามมาสร้างเป็นแบบสอบถามจำนวน 100 ข้อ เพื่อศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ โดยได้นำแบบสอบถามไปสำรวจความคิดเห็นของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธและจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ จำนวน 530 คน

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่าองค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ มีทั้งสิ้น 11 องค์ประกอบ ประกอบด้วย

1) การรู้หรือพุทธะ โดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่เหมาะสมเรียบง่าย โดดตัวเป็นหลักทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหุม่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา

- 2) หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา
- 3) การใช้ธรรมชาติตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็นละบาป บำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ
- 4) แพทย์วิถีพุทธเป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ
- 5) สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก
- 6) การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คน และสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาตินิ และแพทย์วิถีพุทธคือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ
- 7) ชื่ออาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง ทุเลาอาการเจ็บป่วย
- 8) หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเองเป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น
- 9) คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้เสียมาเสียสละ และเกื้อกูลมนุษยชาติ
- 10) สุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ
- 11) อาหารปรับสมดุลมังสวิรัตินิชาติจัดถูกใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของผู้ป่วย และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย

ซึ่งองค์ประกอบที่พบมีความสอดคล้องกับข้อมูลการศึกษาเชิงคุณภาพ ด้วยเทคนิคการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณา ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบดังกล่าวไปจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธและจัดทำมาตรการต่าง ๆ ดังรายละเอียดในบทที่ 10

สำนวนแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

คำคมเพชรจากใจเพชร

คำคมเพชรจากใจเพชร เป็นสำนวนที่ผู้วิจัยได้ถ่ายทอดและสื่อให้กับจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธผู้เข้าค่ายสุขภาพ และผู้สนใจทั่วไป ในการบรรยายอบรมในค่ายอบรมสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ ค่ายแฟนพันธุ์แท้แพทย์วิถีธรรม ค่ายพระไตรปิฎกแพทย์วิถีธรรม การประชุมกิจกรรมการทำงานของเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธและการประชุมกิจกรรมการทำงานต่าง ๆ ทั้งการประชุมเตรียมงานก่อนและหลังเสร็จการทำกิจกรรมการทำงาน ที่เรียก “การประชุมเดวิดโซ” การปรึกษาหารือกิจกรรมการทำงานในโอกาสต่าง ๆ การพูดคุยสื่อสารในทุกช่องทาง ปากต่อปาก หนังสือ วารสาร แผ่นพับ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ยูทูป เฟสบุ๊ค ไลน์ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538-2558 เพื่อใช้พัฒนาจิตวิญญาณความเป็นพุทธะของจิตอาสา ดังนี้

ตารางที่ 45 ในภาคผนวก ท. คำคมเพชรจากใจเพชร บันทึกจากเฟสเพจชื่อ “คำคมเพชรจากใจเพชร” เรียงลำดับตามจำนวนคนเข้าถึง 60 ล้านคน

ตารางที่ 46 ในภาคผนวก ท. คำคมเพชรจากใจเพชรบันทึกจากเฟสเพจชื่อ “ถอดเทป-แยกหัวข้อบรรยายและบันทึกการประชุม” เรียงลำดับตามจำนวนคนเข้าถึง รวมจำนวน 18 ล้านคน

ตารางที่ 47 ในภาคผนวก ท. คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2558 จำนวน 119 ล้านคน

ตารางที่ 48 ในภาคผนวก ท. คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2557 จำนวน 157 ล้านคน

ตารางที่ 49 ในภาคผนวก ท. คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2556 จำนวน 23 ล้านคน

ตารางที่ 50 ในภาคผนวก ท. คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2538-2555 จำนวน 532 ล้านคน

และบทบทวนธรรม ของการสร้างจิตวิญญาณที่ผาสุกที่สุดในโลก 14 ข้อ

กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

การแพทย์วิถีพุทธธรรม เป็นการบูรณาการองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง เศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เข้าถึงมวลมนุษยชาติในมิติกว้าง เพื่อให้คนทุกชนชาติทุกฐานจิตสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ สำหรับการแพทย์วิถีพุทธนั้น เป็นการพัฒนาต่อออกจากการแพทย์วิถีธรรมสู่ความเป็นพุทธะในมิติที่ลึกยิ่งขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเรียนรู้ฝึกฝนจนเข้าถึงวิชาแห่งพุทธะที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการสร้างสุขภาวะที่ดีของตนและช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติให้มีสุขภาวะที่ดีไปพร้อม ๆ กัน โดยใช้กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ผู้ที่จะมีสภาพแห่งพุทธะนั้น จะต้องเรียนรู้และกระทำกุศล ละอกุศล ละการกระทำส่วนที่มีโทษ กระทำส่วนที่ไม่มีโทษ เสพในสิ่งที่ควรเสพ ไม่เสพในสิ่งที่ไม่ควรเสพ ละการกระทำที่ไม่เป็นประโยชน์แต่เป็นทุกข์ตลอดกาลนาน กระทำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์เป็นสุขตลอดกาลนาน (ที.ปา.11/146) ซึ่งเนื้อหาหลักที่ผู้วิจัยค้นพบตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ที่ได้นำมาบูรณาการเป็นองค์ความรู้ในการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติสู่ความเป็นพุทธะ คือ การปฏิบัติศีล อธิจิต อธิปัญญา (ม.ม.12/547) โดยสอดร้อยอยู่ในทุกสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสเพื่อความพ้นทุกข์ ได้แก่ การปรับสมดุลร้อนเย็นของชีวิต ทำให้มีโรคน้อยมีทุกข์น้อย ควรแก่ความเพียร (สังคีตสูตร, สิวกสูตร, อาพาธสูตร), ปฏิบัติสู่การดับทุกข์ด้วยสิ่งที่ประหยัดหาได้ง่ายและไม่มีโทษเป็นหลัก (จัตตริสูตร, เกสัชชขันธกะสูตร), ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส (โอวาทปาติโมกข์), วรรณะ 9 คือ การทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง (วิ.มหา.1/20), จรณะ 15 คือ ข้อประพฤติเพื่อบรรลุดุธรรม อันปลอดโปร่งจากกิเลส (ม.ม.13/27-32), ปฏิบัติจนถึงสภาพจุดถดถอย (ฉานที่ 4) มีลักษณะ 5 ประการ องค์คุณอุเบกขา 5 (ม.อ.14/690), เมื่อปฏิบัติได้รู้ประมาณในระดับอุเบกขาแล้ว ตรวจสอบด้วย อรูปฌาน 4 (ส.สพา.18/519), การปฏิบัติให้ถูกต้องตามลำดับ อนุปัปพวิหาร 9 คือ

ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ตามลำดับ (ที่.ปา.11/355), โสฬสญาณ 16 คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา (พระวิสุทธิมรรค “ปัญญาภิเทศ” หน้า 540-656), โภธิปักขิยธรรม 37 หมายถึงธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ (ที่.ปา.11/108) ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร 4 (ที่.ม.10/273) ปธานสูตร (อ.จ.จก.21/13) อธิธัมม 4 (ที่.ม.10/200) อินทรีย์ 5 (ส.ม.19/1,011-1,015) พละ 5 (อ.จ.ป.จก.22/14) โพชฌงค์ 7 (ส.ม.19/505-507) อริยมรรคมีองค์ 8 (ส.ม. 19/1665), สัมมาสมาธิของพระอริยะ (ที่.ม.10/206, ม.อ.14/253) และพรหมวิหาร 4 (ที่.ปา.11/234) โดยใช้กระบวนการเหตุแห่งการวิมุตติ 5 (อ.จ.ป.จก.22/26), สาราณียธรรม 6 (อ.จ.จก.22/282), พุทธพจน์ 7 (อ.จ.จก.22/283), อปริหานิยธรรม 7 (ที่.ม.10/71) และสัปปริสธรรม 7 (อ.จ.ส.ต.ต.23/65) โดยฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง (อัครวรรคที่ 12) ผสานพลังกับหมู่มิตรดีสหาคืออยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี (ทศิยอัปมาทสูตร, อุบัติตตสูตร, สารีปุตตสูตร, สัปปายะ 7)

ผู้วิจัยพบว่าเมื่อมีปฏิบัติตามพุทธธรรมดังกล่าวอย่างถูกต้อง สภาพแห่งความเป็นพุทธะคือ โสตาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ก็จะเกิดมากขึ้นเป็นลำดับ อันเป็นคุณค่าและความผาสุกที่แท้จริงอย่างยั่งยืนที่มนุษย์ควรได้

ข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

ข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทั้งหมด 11 นโยบาย คือ

1. นโยบายส่งเสริม “การสร้างแบบอย่างที่มีคุณสมบัติแห่งพุทธะ แก้ปัญหาที่ต้นเหตุใช้สิ่งที่เหมาะสมเรียบง่าย ใกล้เคียงกับหลักทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธาพลังของหมู่มิตรดีสหาคือสังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละเป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา”
2. นโยบายส่งเสริม “หลักปฏิบัติ เทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา”
3. นโยบายส่งเสริม “การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาปบำเพ็ญกุศลทำจิตใจให้โปร่งใส ส่งผลต่อการสร้างสุขภาพ”
4. นโยบายส่งเสริม “แพทย์วิถีพุทธศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ”
5. นโยบายส่งเสริม “สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก”
6. นโยบายส่งเสริม “การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาดิและแพทย์วิถีพุทธ คือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ”

7. นโยบายส่งเสริม “อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบาอกาย มีกำลัง และทุเลาอาการเจ็บป่วยไม่สบาย”
8. นโยบายส่งเสริมความเป็น “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น”
9. นโยบายส่งเสริม “คุณธรรมความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ”
10. นโยบายส่งเสริม “ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ”
11. นโยบายส่งเสริม “อาหารปรับสมดุลมั่งสวิริตริสชาติจี๊ด ถูกใช้ประโยชน์ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ จากนั้นใช้ต่อเนื่องจนเป็นปกติในวิถีชีวิต และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย”

อภิปรายผล

สิ่งต่าง ๆ ในมหจักรวาลล้วนสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน การจะแก้ปัญหาและพัฒนาสุขภาพให้ดีได้ จึงต้องเข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นองค์รวม ทั้งกาย ใจ มิตรสหาย สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส หลักสัพปริสธรรม 7 คือ ธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง) ธรรมมัญญ (เป็นผู้รู้ธรรม) อตถัญญ (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์) อตตัญญ (เป็นผู้รู้ตน) มัตตัญญ (เป็นผู้รู้ประมาณ) กาลัญญ (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ปริสัญญ (เป็นผู้รู้หมู่คนและสิ่งรอบตัว) ปุคคลปโรปรัญญ (เป็นผู้รู้บุคคล) (อง.สตุตค.23/65) ซึ่งสัมพันธ์กับหลักสัพปาเย และอสัพปาเย 7 สัพปาเย คือสิ่งที่สมควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อวาสสัพปาเย (ที่อยู่ซึ่งสมควร) โจรสัพปาเย (ที่ไปซึ่งสมควร) ภัสสสัพปาเย (การพูดคุยที่เหมาะสม) ปุคคลสัพปาเย (บุคคลที่เหมาะสมเกี่ยวข้อง) โภชนสัพปาเย (อาหารที่เหมาะสม) อุตุสัพปาเย (สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม) อิริยาปถสัพปาเย (อิริยาบถที่เหมาะสม) อสัพปาเย คือสิ่งที่ไม่สมควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อวาโสสัพปาเย (ที่อยู่ซึ่งไม่เหมาะสม) จรอสัพปาเย (ที่ไปซึ่งไม่เหมาะสม) ภัสโสสัพปาเย (การพูดคุยที่ไม่เหมาะสม) ปุคคลอสัพปาเย (บุคคลที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวข้อง) โภชนอสัพปาเย (อาหารที่ไม่เหมาะสม) อุตุอสัพปาเย (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม) อิริยาปถสัพปาเย (อิริยาบถที่ไม่เหมาะสม) (วิ.อ.2/368) สัมพันธ์กับหลักมงคล 38 คือ ความดีความเจริญอันสูงสุด 38 ประการ ได้แก่ ไม่คบคนพาล (อเสวนา จ พาลานัง) คบหาบัณฑิต (บัณฑิตานัญจเสวนา) บูชาบุคคลที่ควรบูชา (บูชา จ ปุชฌิยานัง) อยู่ในที่อันสมควรอยู่ (ปฏิรูปเทศวาโส จ)... (ขุ.ขุ. 25/318) และหลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ในพุทธธรรมได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เทียวในกาลอันสมควร

5) ประพจน์เพียงคังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มั่งคั่ง 7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็ตรงกันข้าม (อง.สตุคก.22/125-126) รวมถึงที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) (ล.ส.15/381-384)

ความสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวมนั้น สอดคล้องกับที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวตรัสว่า “สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องขาดหายไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ ธรรมชาติอื่น ๆ ตลอดจนสิ่งที่มนุษย์ปรุงแต่งสรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน อาคาร บ้านเรือน แม้กระทั่ง เศรษฐกิจ กฎหมายและทฤษฎีต่าง ๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น (พระราชดำรัส วันที่ 8 สิงหาคม 2534)

แต่สิ่งที่สัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวมนั้นสอดคล้องกับที่ กระจแส ชนะวงส์ ได้กล่าวในหัวข้อเรื่อง “ภาวะผู้นำกับงานสาธารณสุข” ว่า “การสาธารณสุขไม่ใช่เกาะเดี่ยวอยู่กลางทะเล แต่มันเกี่ยวข้องกับหลายเกาะหลายองค์ประกอบ เช่น ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง และวัฒนธรรม เป็นต้น ทุกอย่างเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด” (กระจแส ชนะวงส์. บรรยาย 2556 : กันยายน 28) ซึ่งสัมพันธ์กับที่ฟริตจ็อฟคาปรั้า นักฟิสิกส์ชาวสหรัฐ ฯ กล่าวว่า มุมมองเชิงระบบต่อชีวิตความเป็นองค์รวมและสุขภาพ การเดินทางไปพื้นที่ที่และเวลาและเส้นทางสู่ยุคแห่งดวงอาทิตย์ สภาวะการณ์ในปัจจุบันของโลกต้องเผชิญกับปัญหาด้านต่าง ๆ มากมายอันเนื่องจากกระบวนการค้นแบบกลไกในช่วงที่ผ่านมา ถึงเวลาที่เป็นจุดเปลี่ยนของโลก สู่กระบวนการค้นใหม่ที่ เป็นองค์รวมในทุกสาขา(Capra.2010 :130-131)

ฟริตจ็อฟคาปรั้า ยังได้กล่าวว่า ขั้นตอนแรกและสำคัญที่สุดของการบำบัดแบบองค์รวมคือ ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมชาติและระดับความไม่สมดุลในตัวเขา ผู้ดูแลควรมีทักษะในการรักษาทั้งกายและใจ มีบทบาทดั้งเดิมของหมอคือ “doctor” มาจากคำละติน docere แปลว่าสอน คือสอนผู้ป่วยให้เข้าใจธรรมชาติ ความเจ็บป่วยและเปลี่ยนแปลงแผนการดำเนินชีวิตอันเป็นสาเหตุของปัญหา เป้าหมายการบำบัดองค์รวมอยู่ที่คนไม่ใช่ที่โรค คือการฟื้นฟูผู้ป่วยให้อยู่ในภาวะสมดุล มีทักษะว่าผู้ป่วยมีศักยภาพรักษาจิตใจของตัวเอง ผู้บำบัดแทรกแซงน้อยที่สุด ให้การบำบัดอย่างอ่อนที่สุดลดปริมาณยาให้น้อยสุด ช่วยลดความเครียดที่รุนแรง หนุนให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจในตนเอง วางจิตในทางที่ดี (ฟริตจ็อฟคาปรั้า. 2550 : 114-118) ซึ่งสอดคล้องกับสุรพล ธรรมรัตน์ และมิรา ชัยมawangส์ ได้กล่าวไว้ว่า “ความเจ็บป่วยนั้นเป็นผลจากการใช้ชีวิตที่ขาดความสมดุล การใช้

ความคิดมากเกินไปโดยการขาดการออกกำลังกาย กินอาหารไม่ถูกต้อง มีความกดดันทางจิตใจ เนื่องจากความขัดแย้งกับบุคคลสิ่งแวดล้อม” (สุรพล ธรรมรัตน์ และมิรา ชัยมหวงศ์. 2552 : คำนำ)

องค์การอนามัยโลกได้นิยามคำ สุขภาพ ว่าหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น (องค์การอนามัยโลก และพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550) หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกี่ยวพันและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือคนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิตสังคม และปัญญา อันได้แก่

(1) สุขภาวะทางกาย หมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

(2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียดคลั่งเคลว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

(3) สุขภาวะทางสังคมหมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

(4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ตลละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุดซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

(นับรรณ เอมนุกุลกิจ. 2552)

หลักการของการรักษาแบบองค์รวมในยุคนี้ นอกจากการให้ความสนใจทั้งการดูแลรักษาทางด้านกายและจิตใจแล้ว ผู้คนยังค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเองซึ่งการเลือกนั้นครอบคลุมไปถึงการรักษาแบบทางเลือกซึ่งมีหลักการที่ว่าการรักษาคือ การทำให้เกิดความสมดุลของร่างกาย และนอกจากนั้นยังต้องมีความสมดุลของร่างกายและสภาพแวดล้อม (Crellin and Fernando.2002 : 56-57)

ดังนั้น ชีวิตจึงล้วนสัมพันธ์กับองค์ประกอบต่าง ๆ และองค์ประกอบต่าง ๆ นั้นล้วนมีผลต่อสมดุลร้อนเย็นของชีวิต และสมดุลร้อนเย็นของชีวิตก็ทำให้เกิดสุขภาพที่ดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า“เป็นผู้มีอาหารน้อยมีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุอันมีวิบาก เสมอกันไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียร ฯ” (ที.ปา.11/293) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า การปรับสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั่นเอง สัมพันธ์กับสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุทำให้เกิดสุข (ความแข็งแรงหรือประโยชน์) ทุกข์ (ความเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อน) หรือ อทุกข์มสุขเวทนา

ใน ส.สพ.18/427-429 “สุข ทุกข์ หรือ อทุกข์มสุขเวทนา เกิดจากเรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน(ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8 ฯ”
ไฟ คือ ร้อน ส่วน ดินน้ำลม คือ เย็น จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย ในฤดูร้อน
หนาวต่าง ๆ ด้วยสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเย็น ทั้งด้านวัตถุ (รูปธรรม) และจิต (นามธรรม) ถ้าไม่สมดุล
ร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดทุกขเวทนา (เจ็บป่วย) แต่ถ้าสมดุลร้อนเย็นก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (แข็งแรง)

การปรับสมดุลร้อนเย็นทั้งกายใจนั้น สัมพันธ์กับข้อความที่ว่า “สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาค
ประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีใกล้พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล
ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนักครั้งนั้นแล ท่านพระอนาถนทเจ้าไปเฝ้าพระผู้มีพระ
ภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งครั้งแล้วได้กราบทูล
พระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนัก
ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จเยี่ยมท่านพระคิริมานนท์ยังที่
อยู่เถิดพระเจ้าข้าฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอนาถนทเจ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการ
แก่คิริมานนท์ภิกษุไซริ์ ข้อที่อาพาธของคิริมานนท์ภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลันเพราะได้ฟังสัญญา
10 ประการนั้นเป็นฐานะที่จะมีได้สัญญา 10 ประการเป็นไฉนคืออนิจจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1
อสุกสัญญา 1 อาทีนวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราดสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิต
สัญญา 1 สัพพสังขารสูอนิจจสัญญา 1 อนาปานัสสติ 1 ฯ” (อจ.ทสก.24/60)

“ดูกรอนาถนท ก้อนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอนาถนท ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่
โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง
สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทาน
ขันธ 5 เหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอนาถนท นี้เรียกว่า อนิจจสัญญาฯ” (อจ.ทสก.24/60)

“ดูกรอนาถนท ก้อนัตตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอนาถนท ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่
โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า จักขุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็น
อนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็น
อนัตตา โสภณัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความ
เป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก 6 ประการเหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ ดูกร
อนาถนท นี้เรียกว่า อนัตตสัญญาฯ” (อจ.ทสก.24/60)

“ดูกรอนาถนท ก้อสุกสัญญาเป็นไฉน ดูกรอนาถนท ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็น
กายนี้มันแล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มด้วยของ
ไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม

เนื้อ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ไล่ น้อยอาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้ ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อสุภสังขยาฯ” (อง.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก็อาทินวสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่ โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มากมีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาพาธต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไขหวัด โรคไขพิษ โรคไขเชื้องซึม โรคในท้อง โรคลมสลับ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอกรอ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื้อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราดหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดือด โรคเบาหวาน โรคเริมโรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิวความกระหาย ปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อาทินวสัญญาฯ” (อง.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก็ปหานสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งกามวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งพยาบาทวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งวิหิงสา วิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันชั่วช้าอันเกิดขึ้นแล้ว ดูกรอานนท์นี้เรียกว่าปหานสัญญาฯ” (อง.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ ก็วิราคสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่ โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบธรรมชาตินั้นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่สารถกิเลส ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์นี้เรียกว่าวิราคสัญญาฯ” (อง.ทสก.24/60)

“ดูกรอานนท์ นิโรธสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่ โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบธรรมชาตินั้นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่ดับโดยไม่เหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์นี้เรียกว่า นิโรธ สัญญาฯ” (อง.ทสก.24/60)

“คุณรอนนท สัพพโลเกอนภิตตัญญาเป็นโจน คุณรอนนท ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละอุบายและอุปาทานในโลกอันเป็นเหตุตั้งมั่นถ้อมมั่นและเป็นอนุสัยแห่งจิต ข้อมงคเวณไม่ถ้อมมั่น คุณรอนนท นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิตตัญญาฯ” (อญ.ทสก.24/60)

“คุณรอนนท สัพพสังขารเอสอนิจจัญญาเป็นโจน คุณรอนนทภิกษุในธรรมวินัยนี้ ข้อมอิคฉัด ข้อมระอา ข้อมเกลียดชัง แต่สังขารทั้งปวง คุณรอนนท นี้เรียกว่า สัพพสังขารเอสอนิจจัญญาฯ” (อญ.ทสก.24/60)

“คุณรอนนท อานาปานัสสติเป็นโจน คุณรอนนทภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ที่อยู่ที โคนไม้ก็ที่อยู่ทีในเรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้าเธอ เป็นผู้มีสติ หายใจออกเป็นผู้มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาวหรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น ข้อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจออก ข้อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้ กายทั้งปวงหายใจเข้า ข้อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจออก ข้อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ข้อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปีติหายใจออก ข้อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปีติหายใจเข้าข้อมศึกษา ว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก ข้อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า ข้อมศึกษาว่าจัก ระงับจิตตสังขารหายใจออก ข้อมศึกษาว่าจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า ข้อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิต หายใจออก ข้อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจเข้า ข้อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ข้อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจออก ข้อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจเข้า ข้อมศึกษาว่าจักตั้ง จิตให้มั่นหายใจออก ข้อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ข้อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจออก ข้อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ข้อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก ข้อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจเข้า ข้อมศึกษาว่าจัก เป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความคลายกำหนดหายใจออก ข้อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความ คลายกำหนดหายใจเข้า ข้อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความดับสนิทหายใจออก ข้อมศึกษา ว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความดับสนิทหายใจเข้า ข้อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความ สลัดคืนหายใจออก ข้อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความสลัดคืนหายใจเข้า คุณรอนนทนี้ เรียกว่า อานาปานัสสติฯ” (อญ.ทสก.24/60)

“คุณรอนนท ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่คิริมานนทภิกษุไซริ ข้อมที่อาพาธของคิริมานนทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ เป็นฐานะที่จะมีได้ฯ ถ้าดับนั้นแล ท่านพระอนนทได้เรียนสัญญา 10 ประการนี้ ในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้เข้าไปหาท่านพระคิริมานนทที่ยังที่อยู่ ครั้นแล้ว ได้กล่าวสัญญา 10 ประการ แก่ท่านพระคิริมานนท ครั้นนั้นแล อาพาธนั้นของท่านพระคิริมานนทสงบระงับโดยพลัน เพราะได้

ฟังสัญญา 10 ประการนี้ ท่านพระคิริมานนท์หายจากอาพาธนั้น ก็แลอาพาธนั้นเป็น โรคอันท่านพระคิริมานนท์ละได้แล้ว ด้วยประการนั้นแลฯ” (อง.ทสก.24/60)

การปรับสมดุลร้อนเย็นดังกล่าว สอดคล้องกับทฤษฎีสุขภาวะแบบชั่วตรงกันข้าม คือ การปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักแพทย์ทางเลือก ถ้าหยิน-หยาง เกิดผิดปกติขึ้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่ม หรือขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหยางมากเกินไป จะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกินไป จะเกิดโรคเย็น (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร, โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2541 : 163-176) สอดคล้องกับการปรับสมดุลดิน (เย็น) น้ำ (เย็น) ลม (เย็น) ไฟ (ร้อน) ตามหลักการแพทย์แผนไทย “การแพทย์แผนไทย มีการตรวจวินิจฉัยโรค และการบำบัดโรคด้วยแนวคิดพื้นฐานเรื่องธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของคน การเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และพฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรค” (เฉลิมพล เกิดมณี. 2547 : 2)

สมดุลร้อนเย็นดังกล่าว สอดคล้องกับนักวิทยาศาสตร์ทางฟิสิกส์เคมีชีววะที่พบว่า อุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ดังนี้ เนื่องจากโครงสร้างระดับสองระดับสามและระดับสี่ของชีวโมเลกุลมีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลง ทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาวะนี้ว่า สภาวะเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาพธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือ สภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุล จะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำแนกและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 38-41)

ในทางวิทยาศาสตร์พลังร้อนเย็นมีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

“Flexor (withdrawal) reflex เป็นรีเฟล็กซ์ที่เกิดเมื่อมีตัวกระตุ้นอันตรายมากกระตุ้น ... ซึ่งอาจเป็นการกระตุ้นเชิงกล ความร้อน หรือสารเคมีก็ได้ ... เมื่อก้ามเนื้อหดตัวมากเกินไป ... กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ ... อาการเจ็บปวดจะทำให้เกิดการเกร็ง

(Spasm) ของกล้ามเนื้อ มีผลให้กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นไปอีก ...” (กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิษิตพรชัย. 2552 : 882-884)

ความคิดปกติของรีเฟล็กซ์ของระบบประสาทร่างกาย

(1) รีเฟล็กซ์ของไขสันหลังที่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm)

(2) ตะคริว (Cramp) เป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ ... การศึกษาโดย EMG พบว่าเกิดเนื่องจากการระคายเคืองต่อกล้ามเนื้อ เช่น ความเย็นจัด ขาดเลือดไปเลี้ยง หรือกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือมีกระแสประสาทรับความรู้สึกอย่างอื่นส่งจากกล้ามเนื้อไปยังไขสันหลัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์การหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหดตัวนี้จะกระตุ้นตัวรับความรู้สึกอันเดมั้นมากขึ้นไปอีก มี Positive feedback เกิดขึ้นทำให้เพิ่มการหดตัวรุนแรงขึ้น จนกระทั่งเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อขึ้น

(ราตรี สุกทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

รีเฟล็กซ์ของระบบประสาทอัตโนมัติ (Spinal autonomic reflex) มีประสาทอัตโนมัติเป็น Motor pathway และ Effector organs เป็นกล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจและต่อมต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

1. มีการเปลี่ยนแปลงความตึงของผนังหลอดเลือด (Vascular tone) ซึ่งเป็นผลจากความร้อนหรือความเย็น
2. การหลั่งเหงื่อ (Sweating) จากการมีการเพิ่มความร้อนที่ผิวหนังบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย
3. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องลำไส้และระบบลำไส้ (Intestino-intestinal reflex) ที่ควบคุมหน้าที่ทางมอเตอร์ของกระเพาะลำไส้
4. รีเฟล็กซ์ทางเพศ
5. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องกับการขับออก (Evacuation reflex) เพื่อการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

(ราตรี สุกทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

ในกรณีที่เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยง จะรู้สึกปวดที่เนื้อเยื่ออย่างรวดเร็ว ยิ่งกรณีที่มียัตราของเมตาบอลิซึมมากก็จะปวดได้เร็วมากในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรง เนื่องจากการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมากและการหดตัวเพิ่มอัตราของเมตาบอลิซึมของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (Ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม Acid metabolites

ต่าง ๆ เช่น กรดแลกติก อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี Bradykinin และ Polypeptides อื่น ๆ เกิดขึ้นจากมีการทำลายเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ปวดได้มาก

(ราตรี สุกทรวง และวีระชัย สิงหนิยม, 2550 : 209)

จะเห็นได้ว่า สมดุลร้อนเย็นทำให้มีสุขภาพดี และองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดสมดุลร้อนเย็นนั้นล้วนสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม ทั้งจิตใจ ร่างกาย มิตรสหาย สังคมและสิ่งแวดล้อม

ในงานวิจัยชิ้นนี้ ค้นพบวิธีการปฏิบัติปรับสมดุลร้อนเย็นในการดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ด้วยเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ 1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2. การกัวซาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม (การขูดระบายพิษทางผิวหนัง) 3. การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีที่ออกซ์) 4. การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง 7. การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8. ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี 9. รู้เพียร รู้พักให้พอดี

การค้นพบดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการสร้างสุขภาพที่ดี ตามคำนิยามสุขภาพขององค์การอนามัยโลกทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา (นับวรรณ เอมานุกุลกิจ, 2552) ให้กับตนเองและประชาชน โดยใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม แล้วพัฒนาสู่กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ที่ทุ่มเทเสียสละแรงกายแรงใจทำประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลมวลมนุษยชาติด้วยความเต็มใจ จริงใจ และสุขใจ โดยไม่คิดค่าตอบแทนใด ๆ ซึ่งดำเนินไปพร้อม ๆ กับการสร้างสภาพความเป็นพุทธะในตน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คุณกริษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น. คุณกริษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร คุณกริษุทั้งหลายธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ คืออริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสพรหมจารีโดยแท้ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าในอริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้นก็มิใช่เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนยอมเล็มหญ้ากินด้วยชำเลื่องดูถูกด้วยฉะนั้น. อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น. นัฏยานที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว.” (ม.ม.12/547)

ประโยชน์คือการปฏิบัติศีลสิกขาอธิจิตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา (เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนยอมเล็มหญ้ากินด้วย) เป็นหลักธรรมที่ชำระกิเลสโลก โกรธหลงทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสใน ที.ปา.11/53 ถึงประโยชน์ตนว่า “ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลสและอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว สิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้วเพราะรู้โดยชอบ ผู้นั้นปรากฏว่าเป็นผู้เลิកกว่าคนทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้” ส่วนประโยชน์ท่านคือชวนชวายเป็นกิจใหญ่ที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสหพรหมจารี (ฆ่าเลื่องดูถูกด้วย) ซึ่งก็คือการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เป็นสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก...” (ที.ปา.11/108) สภาพจิตแห่งพุทธะจึงเป็นสภาพที่ตนเองพ้นทุกข์ด้วย และเกื้อกูลสร้างประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งเป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ

กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ เป็นการแก้ปัญหาและพัฒนาสุขภาพด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นอย่างเป็นองค์รวม ด้วยสิ่งที่เหมาะสมเรียบง่ายเป็นหลักดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในจัตตาริสุตระ ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็น โฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาจิรวร ผ้าบังสุกุล น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข้าวที่ได้ด้วยปถิแข็ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเสนาสนะ โคนไม้ น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเกศข มุตรเน่า น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของภิกษุซึ่งเป็นผู้สัน โดยด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะ ฯ ความคับแค้นแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้สัน โดย ด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะปรารภเสนาสนะ จีวรปานะและโภชนะ ทิศของเธอชื่อว่าไม่กระทบกระเทือนภิกษุผู้สัน โดย ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรมที่พระตถาคตตรัสบอกแล้วแก่เธอ” (จุ.สุ.25/281)

โดยผู้วิจัยเริ่มปฏิบัติที่ตนก่อน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในธรรมบทอัตตวรรค ว่า “หากว่าบุคคลพึงรู้ว่าตนเป็นที่รักไชริ์ พึงรักษาดนนั้นไว้ ให้เป็นอติภาพอันตนรักษาดีแล้ว บัณฑิตพึงประคับประคองตนไว้ตลอดยามทั้งสาม ยามใดยามหนึ่ง บุคคลพึงยังตนนั้นแลให้ตั้งอยู่ในคุณอันสมควรเสียก่อน พึงปราสาณผู้อื่นในภายหลัง บัณฑิตไม่พึงเศร้าหมอง หากว่าภิกษุพึงทำตนเหมือนอย่างที่ท่านปราสาณคนอื่นไชริ์ ภิกษุนั้นมีตนอันฝึกดีแล้วหนอ พึงฝึก ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก ตนแลเป็นที่พึงของตน บุคคลอื่นใครเล่าพึงเป็นที่พึงได้ เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึงอันได้โดยยาก ความชั่วที่ตนทำไว้เองเกิดแต่ตน มีตนเป็นแดนเกิด ย่อมอย่ายี่คนมีปัญญาทราวมัจจุ เพชรยาฮีแก้วมณีที่เกิดแต่หิน ฉะนั้น ความเป็นผู้พิสด ล่วงส่วน ย่อมรวบรัดอติภาพของบุคคลใด

ทำให้เป็นอัมพาตอันตรธานแล้ว เหมือนเถาข่านทรายรวรดไม้สาละให้เป็นอันท่วมทับแล้ว บุคคลนั้นย่อมทำตนเหมือนโจรผู้เป็นโจกปรารถนาโจร ผู้เป็นโจก ฉะนั้น กรรมไม่ดีและไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ทำได้ง่าย ส่วนกรรมใดแล เป็นประโยชน์ด้วย ศีด้วย กรรมนั้นแลทำได้ยากอย่างยิ่ง ผู้ใดมีปัญญาทราม อาศัยทิฐิอันลามก ย่อมคัดค้านคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้อรหันต์ เป็นพระอริยเจ้า มีปกติเป็นอยู่โดยธรรม การคัดค้านและทิฐิอันลามกของผู้นั้น ย่อมผลิตเพื่อฆ่าตน เหมือนขุยไฟมาดับไฟฉะนั้น ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง ไม่ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมหมดจดด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัวคนอื่นพึงชำระคนอื่นให้หมดจดหาได้ไม่ บุคคลไม่พึงยังประโยชน์ของตนให้เสื่อม เพราะประโยชน์ของผู้อื่นแม้มาก บุคคลรู้จักประโยชน์ของตนแล้ว พึงชวนชวายในประโยชน์ของตน ฯ” (ขุ.ธ.25/22)

โดยเริ่มต้นจากปฏิบัติเหตุปัจจัย 2 อย่างที่ทำให้สัมมาทิฐิเกิดขึ้น คือเกิดความรู้ความเห็น ความเข้าใจที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์ ปรโตโฆสะ (การตั้งใจรับฟังผู้อื่น) และโยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยกพิจารณาลงไปถึงที่เกิด) (ม.ม.12/497)

ปรโตโฆสะ (การตั้งใจรับฟังผู้อื่น) หมายความว่า ถ้าความรู้เดิมที่เราเคยเรียน เคยรับรู้ เคยฝึกฝนและปฏิบัติอยู่ในวิถีชีวิตนั้น ยังแก้ปัญหาทุกข์ในชีวิตเราไม่ได้ แสดงว่า ความรู้และการปฏิบัติอยู่เดิมนั้น ไม่เพียงพอในการแก้ปัญหา จึงต้องศึกษาเพิ่มเติมขึ้นอีก แล้วโยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยกพิจารณาลงไปถึงที่เกิด) คือ พิสูจน์ความจริงจนชัดด้วยญาณปัญญาว่า สิ่งนั้นเป็นประโยชน์หรือโทษ สิ่งใดไม่อันตรายก็สามารถทดลองด้วยตนเองได้ ส่วนสิ่งใดที่อันตรายก็ศึกษาจากที่ผู้อื่นทดลองทำก่อน

เมื่อเราศึกษาสิ่งอื่นเพิ่มเติมไปเรื่อย ๆ ศึกษาผลของการปฏิบัติไปเรื่อย ๆ อย่างไม่หยุดหย่อน จะทำให้เราได้พบกับผู้รู้ความจริงแท้ ที่จะทำให้เราแก้ปัญหาได้ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า ต้องพบผู้ที่มีองค์ความรู้ที่แท้จริง และปฏิบัติได้จริงเท่านั้น จึงจะพ้นทุกข์ได้จริง ดังคำตรัสในอริยาสุตตราว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยกคายให้บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยกคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังทุจริต 3 ให้บริบูรณ์ ทุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังนิรณ 5 ให้บริบูรณ์ นิรณ 5 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังอวิชา ให้บริบูรณ์ อวิชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ”

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำให้ไว้ใน

ใจโดยแยกคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยแยกคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติปัญฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์ สติปัญฐาน 4 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ 7 (สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิณีต ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ” (อญ.ทสก.24/61)

เมื่อผู้วิจยได้พบผู้รู้แท้และปฏิบัติดับทุกข์ได้เป็นลำดับแล้ว ก็ถ่ายทอดองค์ความรู้นั้นให้กับคนที่พร้อมยินดีเต็มใจศรัทธา เพราะผู้นั้นก็จะเปิดใจ จะเห็นคุณค่าประโยชน์ และปฏิบัติตามจนได้ประโยชน์นั้น การปฏิบัติได้จริง จะบอกวิธีการที่ถูกต้องได้จริง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะของพุทธธรรม 8 ประการว่า ลึกซึ้ง (คัมภีระ) เห็นตามได้ยาก (ทุทตสา) ฐิตตามได้ยาก (ทฺรฺนุ โปธา) สงบ (สันตา) ประณีต (ปณีตา) คาคคะเนเดาไม่ได้ (อตักกาวจรา) ละเอียดย (นิปฺณา) ฐิติเฉพาะบัณฑิต (บัณฑิตเวทนิยา) (ที.สี.9/26)

และผู้ปฏิบัติได้จริง จะมีพลังเหนียวนำไปผู้อื่นปฏิบัติตามได้มากกว่าผู้ที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ เมื่อมีผู้ปฏิบัติได้มากขึ้น ก็รวมกลุ่มกันเสียดละเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป การรวมกลุ่มกันจะทำให้มีแรงเหนียวนำไปมีคนทำตามมากกว่ากระจายกันทำ ซึ่งมีผลย้อนกลับให้ตนเองได้บุญกุศลได้พลัสสุขภาพดีเพิ่มขึ้นดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์(ความพ้นทุกข์) (ส.ส.15/381-384) และ ในมหาปรินิพพานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายนิยาม 7 คือ ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลยได้แก่ หมั่นประชุมกันเนื่องนิศย์พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเล็ก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ ไม่บัญญัติสิ่งทีพระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติแล้ว สักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นสังฆปริณายก (ผู้นำในการปฏิบัติที่ถูกตรง จะเป็นนักบวชหรือฆราวาสก็ได้) และเชื่อฟังถ้อยคำของท่านไม่ตกอยู่ในอำนาจค้นหา อันจะก่อเกิดภพใหม่ยินดีในเสนาสนะป่า (คือที่อยู่อันสงัดจากกิเลส) ตั้งสติไว้ว่า ทำไหนหนอ เพื่อนพรหมจรรย์ ผู้มีศีลเป็นที่รัก ที่ยังไม่มา ของจงมาเถิดและผู้ที่มาแล้ว ของจงอยู่เป็นสุข (ที.ม.10/71)

โดยผู้วิจยนำพาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธปฏิบัติสู่สภาพแห่งพุทธะ ด้วยการเรียนรู้และกระทำ กุศล ละอกุศล ละการกระทำส่วนที่มีโทษ กระทำส่วนที่ไม่มีโทษ เสพในสิ่งที่ควรเสพ ไม่เสพในสิ่งที่ไม่ควรเสพ ละการกระทำที่ไม่เป็นประโยชน์แต่เป็นทุกข์ตลอดกาลนาน กระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์เป็นสุขตลอดกาลนาน(ที.ปา.11/146) ซึ่งเนื้อหาหลักที่ผู้วิจยค้นพบตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ที่ได้นำมาบูรณาการเป็นองค์ความรู้ ในการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติสู่ความเป็นพุทธะ คือ การปฏิบัติอิทธิศีล อริจิต อธิปัญญา (ม.ม.12/547) โดยสอดร้อยอยู่ในทุกสูตรที่

พระพุทธเจ้าตรัสเพื่อความพ้นทุกข์ ได้แก่ การปรับสมดุลร้อนเย็นของชีวิต ทำให้มีโรคน้อยมีทุกข์น้อย ควรแก่ความเพียร (สังกิติสูตร, ลิวกสูตร, อาพาธสูตร), ปฏิบัติสู่การดับทุกข์ด้วยสิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษเป็นหลัก (จัตตาริสูตร, เกสัชชขันธกะสูตร), ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจ ให้บริสุทธิ์ผ่องใส (โอวาทปาติโมกข์), วรรณะ 9 คือ การทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง (วิ.มหา.1/20), จรณะ 15 คือ ข้อประพฤติเพื่อบรรลุนิพพาน อันปลอดโปร่งจากกิเลส (ม.ม.13/27-32), ปฏิบัติจนถึงสภาพจุดตกฉาน (ฉานที่ 4) มีลักษณะ 5 ประการ องค์คุณอุเบกขา 5 (ม.อ.14/690), เมื่อปฏิบัติได้รูปฉานในระดับอุเบกขาแล้วตรวจสอบด้วย อรูปฉาน 4 (ส.สพ.18/519), การปฏิบัติให้ ถูกต้องตามลำดับ อนุปปพวิหาร 9 คือ ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ตามลำดับ (ที.ปา.11/355), โสฬสญาณ 16 คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา (พระวิสุทธิมัคค์ “ปัญญาเนเทศ” หน้า 540-656), โภธิปักขิยธรรม 37 หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ (ที.ปา.11/108) ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร 4 (ที.ม.10/273) ปธานสูตร (อง.จตุกก.21/13) อธิธิบาท 4 (ที.ม.10/200) อินทรีย์ 5 (ส.ม.19/1,011 – 1,015) พละ 5 (อง.ปญจก.22/14) โภชนังค์ 7 (ส.ม.19/505 - 507) อริยมรรคมืองค์ 8 (ส.ม. 19/1665), สัมมาสมาธิของพระอริยะ (ที.ม.10/ 206, ม.อ.14/253) และพรหมวิหาร 4 (ที.ปา.11/ 234) โดยใช้กระบวนการเหตุแห่งการวิมุตติ 5 (อง.ปญจก.22/26), สาราณียธรรม 6 (อง.จตุกก.22/282), พุทธพจน์ 7 (อง.จตุกก.22/283), อปริหานิยธรรม 7 (ที.ม.10/71) และสัปปริสธรรม 7 (อง.สตุตค. 23/65) โดยฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง (อิตตวรรคที่ 12) ผสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดีอยู่ในสังคม สิ่งแวดล้อมที่ดี (ทุดิยอัปมาทสูตร, อุปัจฉนสูตร, สาริปุตตสูตร, สัปปายะ 7)

ผู้วิจัยพบว่าเมื่อมีผู้ปฏิบัติตามพุทธธรรมดังกล่าวอย่างถูกต้อง สภาพแห่งความเป็นพุทธะ คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ก็จะเกิดมากขึ้นเป็นลำดับ อันเป็นคุณค่าและความ ผาสุกที่แท้จริงอย่างยั่งยืนที่มนุษย์ควรได้

การสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ด้วยกระบวนการที่พระพุทธเจ้าตรัส ดังกล่าว เป็นการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ ตามหลักปฏิจจนุปบาท (อนุโลม) 11 ใน “มหาขันธกะ” ถึง “โภทิกถาปฏิจจนุปบาททมนสิการ” (วิ.ม.4/1-3) คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุ ปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้

1] โดยสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าแรกตรัสรู้ประทับอยู่ ณ ฌวณิมโฆสิยพุกกัสมิถุสสะเนตถิยาราม ในอุรุเวลาประเทศ ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งด้วยบัลลังก์เดียว เสวยวิมุตติสุข ณ ฌวณิมโฆสิยพุกกัสมิถุสสะเนตถิยาราม 7 วัน และทรงมนสิการ (การพิจารณาทำใจในใจโดยแยกกาย) ปฏิจจนุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น หรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีว่าดังนี้ : หลักปฏิจจนุปบาท (อนุโลม) 11 คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้ เพราะอวิชชา

เป็นปัจจัย (เหตุ) จึงมีสังขาร สังขารจึงมีวิญญาณ วิญญาณจึงมีนามรูป นามรูปจึงมีสพายนะ สพายนะจึงมีผัสสะ ผัสสะจึงมีเวทนา เวทนาจึงมีตัณหา ตัณหาจึงมีอุปาทาน อุปาทานจึงมีภพ ภพจึงมีชาติ ชาติจึงมี ชรา มรณะ โสกะ ปรีทเวท ทุกข์ โทมนัส อุปายาส กองทุกข์ทั้งหมดนั้นย่อมเกิด ด้วยประการฉะนี้

ปฏิจจนุปบาทปฏิโลม อนึ่งเพราะอวิชชานั้นแหละดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับ สพายนะจึงดับ เพราะสพายนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปรีทเวท ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงดับ เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งหมด นั้นย่อมดับ ด้วยประการฉะนี้

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนั้นแล้ว จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้น ว่าดังนี้ ... เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวง ของพราหมณ์นั้น ย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ

[2] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจนุปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลม ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแล ธรรม ทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้น ย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย

[3] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจนุปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลม ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น พราหมณ์นั้นย่อมกำจัดมารและเสนาเสียได้ คุงพระอาทิตย์อุทัยทำอากาศให้สว่างจะนั้น”

จะเห็นได้ว่า การดับทุกข์ที่ดับเหตุตามหลักปฏิจจนุปบาท เป็นกระบวนการจับจุดเดียว ทลายทุกข์ทั้งแนว โดยเน้นที่การพัฒนาจิตวิญญาณเป็นหลัก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใจเป็น ประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังคมา รัมมา มโนเสฏฐาม โนมยา)” (ขุ.ธ. 25/11) ควบคู่กับการพัฒนาด้านร่างกาย มิตรสหาย สังคม และ สิ่งแวดล้อมที่ดีซึ่งจะเห็นได้จากผลการวิจัย ที่ผู้ดูแลสุขภาพด้วยการปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ นอกจากจะแก้ปัญหาและพัฒนาด้านจิตใจ และสามารถช่วยลดปัญหาสุขภาพด้านร่างกายได้ ทุกปัญหาแล้ว ยังช่วยลดปัญหาจิตใจอื่น ๆ ทุกมิติด้วย เช่น ด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

ดังผลการพัฒนาจิตวิญญาณของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธที่ฝึกฝนความเป็นพุทธะ ให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเป็นการพัฒนาทางนามธรรมที่ส่งผลปรากฏออกมาเป็นทางรูปธรรม โดยเฉพาะ

ภายในระยะเวลาที่เกี่ยวข้องเข้มงวดที่สุดในระยะเวลา 9 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2558 ผลการพัฒนาที่ปรากฏ เป็นต้นแบบขององค์กรการแพทย์วิถีพุทธ มีดังนี้

1. ก่อกำเนิดเกิดการตั้งศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (ศูนย์เรียนรู้ฯ) สวนป่าบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ขึ้นเป็นแห่งแรกในปี 2549 หลังจากนั้นจึงได้มีการเกิดขึ้นของศูนย์เรียนรู้ฯ ในภาคต่าง ๆ ตามมา คือ ศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่าบุญ แห่งที่ 2 อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ภาคใต้ ศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่าบุญ แห่งที่ 3 อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ภาคกลาง ศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่าบุญ แห่งที่ 4 อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ภาคอีสาน และศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่าบุญ แห่งที่ 5 อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง ภาคตะวันออก เรียงตามลำดับการเกิดในปี พ.ศ. 2549, 2555, 2556, 2557 และ 2558 ตามลำดับ เพื่อเป็นสถานที่ในการช่วยเหลือประชาชนให้สามารถพึ่งตนได้ในด้านสุขภาพเป็นหลัก โดยให้ประชาชนสามารถเดินทางมาศึกษาได้โดยสะดวกในศูนย์เรียนรู้ฯ ที่อยู่ใกล้กับสถานที่อยู่หรือบ้านของตน และที่สำคัญคือเป็นสถานที่รวมให้จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธในจังหวัดต่าง ๆ และภาคต่าง ๆ ได้มารวมบำเพ็ญบุญกุศลกิจกรรมแพทย์วิถีพุทธร่วมกัน

2. เกิดเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย ในภาคต่าง ๆ ทั้ง 6 ภาค และจังหวัดต่าง ๆ เกือบทุกจังหวัด ที่มีจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธคอยขับเคลื่อนติดต่อและให้ความช่วยเหลือกับงานส่วนรวมของแพทย์วิถีพุทธ รวมถึงเครือข่ายต่างประเทศในสหรัฐอเมริกา ที่มีการขับเคลื่อนการช่วยเหลือสังคมในกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเป็นรูปธรรม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 จนถึงปัจจุบัน

3. เกิดจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ชายหญิงที่มาเสียสละแบ่งปัน และเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น โดยมาร่วมทำกิจกรรมการงานบำเพ็ญบุญกุศลกับศูนย์เรียนรู้ฯ และเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธทั่วประเทศ ทั้งในและต่างประเทศ แบบไม่มีการรับค่าตอบแทนใด ๆ (ทำงานฟรี ศูนย์บาท) ทั้งแบบอยู่ประจำ เป็นจิตอาสาประจำ (กินอยู่กับส่วนกลางแบบสาธารณ โภคิ) จำนวนประมาณ 40 คน ในทั้งห้าศูนย์เรียนรู้ฯ สวนป่าบุญ และแบบจรหรือไปกลับ (ไม่ได้กินอยู่กับส่วนกลาง) คือมาร่วมเสียสละบำเพ็ญบุญกุศลกับกิจกรรมการงานส่วนกลางเป็นคราว ๆ (จิตอาสาจร) จำนวน 390 คน และจิตอาสาสมทบกว่า 10,000 คน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ (ข้อมูล ณ วันที่ 23 เมษายน 2558)

4. เกิดการพัฒนาต่อยอดการอบรมคอร์สจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เป็นการอบรมพัฒนาจิตวิญญาณฝึกฝนความเป็นพุทธะของจิตอาสา เพื่อพัฒนาเกิดเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธในคอร์สพระไตรปิฎกนักศึกษาแพทย์วิถีพุทธ และคอร์สพระไตรปิฎกแฟนพันธุ์แท้ ปีละ 2 ครั้ง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 เป็นต้นมา

5. เกิดหลักสูตร “แพทย์วิถีพุทธ 7 ปี” เป็นหลักสูตรการเรียนการสอนที่มีเป้าหมายเพื่อความผาสุกที่สุดในโลก คือ “ชีวิตพอเพียง เรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตวิญญาณดีงาม จิตวิญญาณที่เป็นสุข” เริ่มปีการศึกษา 2554 เป็นรุ่นแรก โดยปัจจุบันมีนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมในชั้นปีต่าง ๆ รวม 5 รุ่น (ปี 2554-2558) ที่ยังมาร่วมกิจกรรมครั้งล่าสุดในเดือนเมษายน 2558 จำนวน 248 คน จากจำนวนผู้สมัครเรียนทั้งหมด 5 รุ่น จำนวน 465 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33

6. เกิดการก่อตั้ง “มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย” เพื่อดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการเผยแพร่ การศึกษาองค์ความรู้และทักษะในการปฏิบัติดูแลสุขภาพเพื่อส่งเสริมการศึกษา ปฏิบัติและเผยแพร่สัจธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมการกุศลอื่น ๆ หรือดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์ และเพื่อส่งเสริมการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข ตั้งแต่ปลายปี 2555 เป็นต้นมา

7. จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ที่ได้มาอยู่รวมกันในหมู่กลุ่มมิตรดีสังคัมสังเวดล้อมดีจะเป็นผู้ที่ถือศีลห้าเป็นขั้นต่ำ ทานอาหารมังสวิรัต (ไม่มีเนื้อสัตว์) อัดตาไม่จัด รับฟังมติหมู่กลุ่มมีสติขาดญาณของคนตรง ชื่อสัตย์ สุจริต มีน้ำใจ มีพื้นฐานของจิตวิญญาณแห่งการเสียสละ รู้คุณค่าของการทำประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เพื่อยังประโยชน์ผู้อื่นและประโยชน์ตนให้เกิดขึ้นอยู่อย่างสม่ำเสมอ เท่าที่จะทำได้ ด้วยจิตใจที่ดีงาม จิตใจที่ผาสุก ด้วยการพากเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จัดสรรช่วยเหลือกันเอาภาระ ทำกิจกรรมการงานทั้งภายนอก คือ การช่วยผู้อื่นให้พึ่งตนในด้านสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ รวมถึงกิจกรรมที่เป็นสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ ของสังคมประเทศชาติ เมื่อได้รับการประสานมาเป็นคราว ๆ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทุกคนต่างเสียสละออกค่าใช้จ่ายกันเองในการมาร่วมบำเพ็ญบุญกุศล และงานภายใน คือ การลดละเลิกกิเลสทั้งกามและอัตตาในสิ่งที่ตนเองคิดยึดที่เป็นพิษเป็นภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ตัวอย่างที่เห็นได้อย่างเด่นชัดอย่างเป็นรูปธรรม คือ มากินน้อยใช้น้อย ใช้ปัจจัยสิ่งที่ทำได้ง่ายและไม่มีโทษ ลดละเลิกการทานอาหารเนื้อสัตว์และอาหารรสจัดได้ เน้นหันมาทานจิตได้ มาทานอาหารมังสวิรัตที่มีรสชาติไม่จัด และหรืออาหารสุขภาพรสชาติจัด และโดยเฉพาะการฝึกตั้งศีลทานอาหารวันละมื้อลดละเลิกอบายมุขทั้ง 6 คือ เสพของมัวเมาให้โทษเที่ยวกลางคืนเที่ยวดูมหรสพการละเล่นเล่นการพนันคบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านการทำงาน เป็นต้น จึงเป็นการพัฒนาศักยภาพที่มีประสิทธิภาพอันมีค่ามหาศาลในการทำกิจกรรมการงานที่ดีงามอย่างเต็มที่ของจิตอาสาทุก ๆ ท่านอย่างไม่เหน็ดไม่เหนื่อย และยังมิพลังได้มากขึ้นเมื่อมาร่วมกันทำความดีกันมากขึ้น เป็นการทำงานร่วมกันอย่างผาสุกที่สุดในโลก

8. เมื่อจบกิจกรรมการงานในแต่ละกิจกรรม จะมีการประชุม “เดวิซโซ” เพื่อสรุปงานสรุปใจร่วมกันในทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมนั้น เพื่อวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียหรือจุดอ่อนจุดแข็งในการ

ทำงานของจิตอาสาแต่ละคน และในภาพรวมของหมู่กลุ่มด้วย พร้อมนำสิ่งที่วิเคราะห์แล้วไปสังเคราะห์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมการงานและการวางแผนงานและการดำเนินงานในคราว ๆ ต่อไป อย่างตั้งมั่นที่ช่วยจะลดความและลดอัตราของตน เพื่อช่วยลดหรือไม่ให้มีการทะเลาะเบาะแว้ง อาจมีความขัดแย้งกันบ้างแต่พอเหมาะ คือ ความสามัคคีของมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นสภาพพุทธพจน์ 7 คือระลึกถึงกัน รักกัน เคารพกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่วิวาทกัน สามัคคีกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (อภ.สตุตค.22/283)

9. เมื่อถึงคราวต้องพักก็พัก อย่างรู้เพียรรู้พัก คือ ในกรณีมีการเจ็บป่วยในพื้นที่ของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จิตอาสาแต่ละท่านจะมอบคุณค่าความรู้แพทย์วิถีพุทธติดตัวและประสบการณ์ในการดูแลและถอนพิษตัวเองได้อย่างเร็ว โดยใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้เคียง และพึ่งตน เป็นหลัก แต่เมื่อคราวที่ต้องมีการพึ่งพาและช่วยเหลือกัน ในเรื่องสุขภาพในจิตอาสาที่ได้โหลดงานมาแล้วป่วย หรือกรณีเกิดอุบัติเหตุหรือเหตุปัจจัยใด ๆ ก็ตาม จิตอาสาแต่ละท่านจะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างเต็มใจ และเอาใจใส่กันอย่างเต็มที่ ผลักดันช่วยเหลือและดูแลจิตอาสาที่เจ็บป่วยเปรียบเสมือน “ญาติธรรม” คือ ญาติทางธรรมที่แม้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับทางสายโลหิตแต่ก็ผูกพันกันด้วยสายใยแห่งธรรม ทำให้จิตอาสาที่เจ็บป่วยไม่สบาย สามารถฟื้นตัวและหายจากโรคและหรืออาการไม่สบายได้อย่างเร็วมาก พร้อมช่วยเหลือกิจกรรมการงานของหมู่กลุ่มต่อไป เมื่อหายดีแล้วอย่างไม่ชักช้า คือ พักเมื่อเหนื่อย เมื่อหายเหนื่อยแล้วก็เพียรเต็มที่ต่อไป

10. ก่อเกิดเป็นชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ที่เป็นต้นแบบหรือตัวอย่างในการดำเนินวิถีชีวิตที่เป็นรูปธรรมของครอบครัวและชุมชนสังคมแบบพุทธะแท้ ๆ ที่มีอัตลักษณ์ของการอยู่ร่วมกันแบบสาธาณ โภคิ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธมีความเป็นญาติยิ่งกว่าญาติพี่น้องสายเลือดเดียวกัน คือ มีความระลึกถึงกัน (สาราณียะ) รักกัน (ปิยกรณะ) เคารพกัน (ครุกรณะ) เกื้อกูลช่วยเหลือกัน (สังคหะ) ไม่วิวาทกัน (อวิวาทะ) พร้อมเพรียงกัน (สามัคคียะ) เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (เอกิภาวะ) ตามหลักพุทธพจน์ 7 (อภ.สตุตค.22/283) ด้วยการให้ความเคารพต่อบิดามารดา ผู้นำของครอบครัวและชุมชน มีความระลึกถึงกันและปฏิบัติต่อกันด้วยความเมตตา ลดละเลิกความหลงยึดหลงเสพทั้งกามและอัตตา การถือตัวถือตนความเห็นแก่ตัวลง ด้วยการกระทำที่มีเมตตาทายกรรม (เมตตัง กายกัมมัง) เมตตาวชิกรรม (เมตตัง วจิกัมมัง) เมตตามโนกรรม (เมตตัง มโนกัมมัง) มีการกินน้อยใช้น้อย อยู่ร่วมกันและใช้สวัสดิการจากส่วนกลาง แบ่งปันแลกแก่กันเป็นสาธาณ โภคิ (ลาภขัมมิกา) มีการปฏิบัติอิทธิล อธิจิต อธิปัญญา ด้วยการตั้งตะลະเลิกในสิ่งที่ตนเองมีความติดยึดเพื่อปรับให้มีศีลบริบูรณ์เสมอกัน (ศีลสามัญญตา) และมีสัมมาทิฐิความเห็นอย่างอาริยะเสมอกันตามหลักของ **สาราณียธรรม 6** (เป็นหลักการอยู่ร่วมกัน) (อภ.ฉก.22/282)

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เมื่อถึงคราวที่จะต้องพร้อมเพรียงกันในการช่วยเหลือกันทำกิจสำคัญ ๆ ในโอกาสต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ ทุกคนจะมาพร้อมเพรียงกัน เพื่อร่วมช่วยเหลือกิจกรรมการทำงานอย่างขยันหมั่นเพียรเต็มที่ ด้วยฉันทะอิทธิบาท จะเพียรให้หนัก ให้เหนื่อย แต่ไม่ให้อาย แล้วพักให้พอ หมั่นประชุมกัน พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจการพและฟังมติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก ดำเนินกิจกรรมการทำงาน โดยใช้มติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก โดยแบ่งจัดสรรหน้าที่การงานที่รับผิดชอบกันตามความถนัดของจิตอาสาแต่ละท่าน จิตอาสาในแต่ละท่านจะสามารถทำงานได้หลากหลายด้าน เมื่อคนใดคนหนึ่งติดธุระงานด้านอื่นอยู่หรือป่วย จิตอาสาท่านอื่นก็สามารถที่จะสวมช่วยงานได้ทันที เป็นการทำงานตามหลัก อปรีหานิยธรรม 7 (ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลยหมั่นประชุมกันเนื่องนิศย์ พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ ไม่บัญญัติสิ่งทีพระพุทเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งทีทรงบัญญัติแล้ว สักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นสังฆปริณายก (ผู้นำในการปฏิบัติทีถูกต้อง จะเป็นนักบวชหรือฆราวาสก็ได้) และเชื่อฟังถ้อยคำของท่านไม่ตกอยู่ในอำนาจจัดฉันทา อันจะก่อเกิดภพใหม่ยินดีในเสนาสนะป่า (คือที่อยู่อันสงัดจากกิเลส) ตั้งสติไว้ว่า ทำไฉนหนอ เพื่อนพรหมจรรย์ ผู้มีศีลเป็นที่รัก ทียังไม่มา ของจงมาเถิดและผู้ที่มาแล้วของจงอยู่เป็นสุข (ที.ม.10/71))

กระบวนการสร้างจิตอาสาตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ฝึกฝนการฟังตนและมีน้ำใจแบ่งปันเกื้อกูลผู้อื่น ไม่เอาเปรียบสังคม สัมพันธ์กับคำกล่าว “ผู้ที่จะมาเป็นจิตอาสา จะเป็นผู้มีอุดมการณ์หรือมีสำนึกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีความปรารถนาทีต้องการเห็นสังคมมีการปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียมมีการเอาเปรียบกันน้อยทีสุด ซึ่งสังคมจะเป็นเช่นนั้น ได้ จะต้องอาศัยกระบวนการจัดสรรทรัพยากรและแพร่กระจายให้กับทุกคนในทุกชนชั้นของสังคม อย่างเป็นธรรมให้มากที่สุดเท่าทีจะทำได้ (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง, 2550 : 7)

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธพยายามฝึกฝนตนให้มีจิตบริสุทธิ์จากกิเลส โดยดำเนินไปพร้อมกับการเสียดสละเกื้อกูลสังคม เป็นการเดินตามรอยบาทพระศาสดา สัมพันธ์สอดคล้องกับคำกล่าว “ผู้ที่จะมาเป็นจิตอาสา ในบางท่านได้ยึดหลักการทำความดีตามหลักคำสอนในศาสนา ซึ่งในประเทศไทยสามารถเห็นได้ชัดจากหลักพระธรรมคำสอนในพุทธศาสนาได้สอนให้ทุกคนทำความดี และถือว่าศาสนาเป็นรากฐานของศีลธรรมทีสร้างมนุษย์ขึ้นมาได้อย่างสมบูรณ์แบบ ย่อมก็ต้อมีจิตใจทีดีงาม มีความเอื้อเพื่อ เสียดสละซึ่งมีความหมายคล้ายกับความหมายของคำว่า จิตอาสา ดังตัวอย่างเรื่องเล่าเกี่ยวกับพระจริยวัตรของพระพุทธเจ้าในเรื่องการบำเพ็ญประโยชน์ให้กับผู้อื่น ซึ่งปรัชญาในทางพระพุทธศาสนา ทีมีความหนึ่งกล่าวว่ “ผู้ที่มุ่งแต่ประโยชน์ส่วนตัวว่า เป็นคนมีจิตใจไม่สะอาดหรือเรียกว่าคนสกปรก ขณะเดียวกันก็สรรเสริญผู้ทีมุ่งประโยชน์แก่ผู้อื่นว่า เป็นผู้มี

อชยาศัยกว้างขวาง มีจิตใจบริสุทธิ์สมลักษณะมหาบุรุษ” ซึ่งความข้อนี้นี้เราจะดูได้ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์เองเป็นผู้ทรงบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยไม่ได้เห็นแก่ประโยชน์ส่วนพระองค์เลย พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างในทางเสียสละ โดยยึดหลักที่ว่า “การใดที่จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ก็พยายามทำกรนั้นให้สำเร็จลุล่วงไป แม้จะต้องเสียสละประโยชน์ส่วนตนไปบ้าง ก็ไม่ควรนำมาคำนึงถึง” ซึ่งในทางพุทธวณะภายิตกกล่าวไว้ว่า “จเชมตตาสุขชโร สมปสุส วิปลสุข นกปราชญ์พิงสละสุขพอประมาณเสีย เมื่อเห็นสุขไปบูลย์” (ขุ.ธ.25/31) (ธรรมภทริกขุ. 2522)

ความกล้าที่จะเสียสละของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ได้พบกับความสุขจากการเสียสละ สอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวในหนังสือ “เมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน” ว่า จิตอาสา นั้นมีอยู่ในทุกคนอยู่แล้ว เพราะทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะทำความดี แต่บางครั้ง ความดีนั้นอาจถูกสกัดกั้นด้วยความกลัว เช่น กลัวว่าจะทำไม่ได้ กลัวคนหัวเราะเยาะ กลัวพ่อแม่ไม่เข้าใจ หรือกลัวว่าจะทำมาหากินผู้อื่นไม่ได้ แต่ถ้าคนเรายอมให้ความกลัวครอบงำก็จะไม่มีวันเติบโตหรือก้าวสู่ชีวิตใหม่ได้ ซึ่งการมีจิตอาสา นั้นเกิดจากสาเหตุหลัก ๆ (ปิยะนาถ สรวิตูตร. 2552 : 37 อ้างถึงใน พระไพศาล วิสาโล. 2550) ดังต่อไปนี้

1. เกิดจากความรู้สึกสงสาร เนื่องจากพบเห็นผู้ที่มีความเดือดร้อนมากกว่าตนเองและอยากที่จะหาทางช่วยเหลือผู้อื่นในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การอยากบริจาคเงิน หรือสิ่งของเพื่อช่วยเหลือ เป็นต้น
2. เกิดจากประสบการณ์ที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเอง และได้รับความสุขจึงอยากช่วยเหลือผู้อื่นอีก
3. เป็นความรู้สึกต่อเนื่อง เมื่อบุคคลได้รับการช่วยเหลือและรู้สึกประทับใจ จึงอยากทำสิ่งดี ๆ เพื่อผู้อื่นบ้าง (พระไพศาล วิสาโล. 2550)

การเข้าถึงความสุขจากการเสียสละของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ สัมพันธ์กับคำกล่าว “จิตอาสาที่ทำงานด้วยหลักการของการยึดมั่นในหลักศาสนา และต้องการทำงานเพื่อลดละตัวตน หรือเข้าถึงการปล่อยวางทางวัตถุ สิ่งของ ข้าวของ เงินทอง และเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ เพื่อให้สามารถเข้าถึงความสุขที่ลึกซึ้งแท้จริงกว่านั้น จิตอาสาเหล่านี้จึงมุ่งอุทิศแรงกายแรงใจ และทรัพย์สินเพื่อบริจาคเป็นทาน มีน้ำใจเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น โดยจิตอาสาที่ได้ศึกษาและเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของศาสนา จะหาหลักธรรมประจำใจเพื่อเป็นเป้าหมาย หรือเครื่องมือในการเดินทางไปสู่บั้นปลายของชีวิต และพยายามหาหนทางที่จะอุทิศตนถ่ายทอดความรู้ความสามารถให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นที่เจ็บป่วยและยากไร้ ด้อยโอกาสกว่าตน” (สกุณา บัณฑูรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550: 8)

การได้พบตัวอย่างที่ดี ได้ศึกษาธรรมชาติ เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีความสุขในการเสียสละเพื่อสังคม สัมพันธ์กับศกุนา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง ได้ระบุว่า การอุทิศตนมาเป็นจิตอาสาในบางคน อาจมาจากค่านิยมบางประการที่มีอยู่ภายใน ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งอาจเป็นค่านิยมที่ได้รับการพัฒนาหรือหล่อหลอมมาจากครอบครัว สถาบันการศึกษา หลักธรรมคำสอนในศาสนา การเฝ้าสังเกตและการตั้งคำถามกับความเป็นไปในสังคม หรือการได้อ่านประวัติชีวิตของนักพัฒนา หรือบุคคลที่เป็นแบบอย่างในใจ โดยค่านิยมดังกล่าว ได้แก่

1) การเสียสละ การจะเข้าถึงความเสียสละได้ จำต้องผ่านกระบวนการของการบังคับจิตใจให้ลด ละ สละ เลิก วิถีความสุขส่วนตัว การบริจาคทรัพย์สิน เงินทอง เวลา และอาจรวมถึงความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว เพื่ออุทิศตนมาทำงานอาสาโดยสมัครใจ

2) ความมั่นคงทางจิตใจจะต้องมีความหนักแน่น อดทน และความมั่นคงอย่างสูงทางใจ ถึงจะสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะการทำงานที่เปลี่ยนเป้าหมายจากการรับผลตอบแทนเป็นตัวเงิน มาเป็นการบำรุงความเชื่อและความยึดถือในสิ่งที่ตนศรัทธาหรืออุดมการณ์ของตน

3) ความสามารถในการรักษาสมดุล ต้องสามารถรักษาความสมดุลระหว่างความต้องการเชิงเศรษฐกิจที่สนองรับต่อความต้องการทางกาย และความต้องการที่จะบรรลุอุดมการณ์ภายใน (ศกุนา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง, 2550 : 8)

การพยายามฝึกฝนพัฒนาตนให้อยู่เหนือโลกธรรม เป็นจุดมุ่งหมายของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ สัมพันธ์กับคำกล่าว “การทำงานจิตอาสา จึงเป็นการทำงานเพราะมีความรัก มีความสุขในการทำงาน ได้มีโอกาสสร้างสรรค์งานอย่างที่ต้องการ หากจะมีการยอมรับในผลงานก็น้อมรับมันอย่างมีสติ แต่ถ้าดีไม่มีหรือไม่มาถึงก็ไม่ควรคิดถึง ความต้องการทั้งหมดนั้นอยู่ที่ตัวงาน ทุกคนที่ได้ทำงานจะต้องเรียนรู้ถึงศิลปะ ความรักในงานที่ทำ และมีความสุขในงาน โดยไม่ต้องได้รับการยอมรับนับถือ” (ศกุนา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง, 2550 : 9)

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธฝึกฝนการทำประโยชน์ให้กับสังคมไปพร้อม ๆ กับการลดทอนลดอัตตา คือ คุณค่าและความผาสุกของชีวิต สอดคล้องกับคำกล่าว “ความเมตตา กรุณา ปราบณาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ และมีความสุข ความมีน้ำใจ การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ของเหล่าจิตอาสาหรืออาสาสมัครล้วนมีความเชื่อมโยงกับ “จิตอาสา” ทั้งสิ้น งานที่เกิดจากผู้ที่มีจิตอาสา มีความหมายอย่างมากกับสังคมส่วนรวม เพราะ เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อ เสียสละเวลา แรงกาย แรงใจ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือสังคมให้เกิดประโยชน์และความสุขมากขึ้น อีกทั้งเป็นการช่วยลด “อัตตา” หรือความเป็นตัวเป็นตนของตนเองให้ลงได้บ้าง การเป็น “จิตอาสา” ไม่ว่าจะป็นงานใด ๆ ก็แล้วแต่ที่ทำให้เกิดประโยชน์ในทางบวก ล้วนแต่เป็นสิ่งที่เราควรทำทั้งสิ้น คนที่จะเป็นอาสาสมัครได้นั้นไม่ได้จำกัดที่ วัย การศึกษา

เทศ อาชีพ ฐานะ หรือข้อจำกัดใด ๆ ทั้งสิ้น หากแต่ต้องมีจิตใจเป็น “จิตอาสา” ที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่นหรือสังคมเท่านั้น” (ประวิตร พิสุทธิโสภณ.ม.ป.ป.อ้างถึงใน Lioness. 2551)

สุดท้าย ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จะเป็นสังคมที่เป็นที่ที่หม่อมมิตรคนดีจะไหลมารวมกัน เพื่อร่วมกันทำความดีเพื่อมวลมนุษยชาติ ดังคำพังเพยที่ว่า “น้ำจะไหลไปหาน้ำ น้ำมันจะไหลไปหาน้ำมัน” ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตรดีสหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) (ส.ส.15/381-384) เมื่อพากเพียรทำความดีช่วยเหลือเกื้อกูลผองชนไปพร้อม ๆ กับทำลายกิเลสเหตุแห่งทุกข์แห่งชั่วในตน ด้วยอิทธิพล อธิจิต อธิปัญญา ร่วมกับหมู่กลุ่มมิตรดีสหายดีอย่างถูกต้อง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงญาณที่ 5 ของพระโสดาบันว่า “... คุณกริกขุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทัญญู (ความรู้ความเห็นความเข้าใจ) ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น คุณกริกขุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทัญญู ประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร คุณกริกขุทั้งหลายธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทัญญู คืออริยสาวกถึงความชวนชวนในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสหพรหมจารีโดยแท้ ถึงอย่างนั้นความเพ่งเล็งกล้าในอิทธิพลสิกขาอธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้นก็มิได้อยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนยอมเล็มหญ้ากินด้วยขำเล็งดูลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่าบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทัญญู ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ...” (ม.ม.12/547) ก็จะทำให้ชีวิตได้พบกับคุณค่าและความผาสุกสูงสุดที่แท้จริงอย่างยั่งยืน ไปตามลำดับในขณะที่มีชีวิตอยู่เป็น ๆ ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสสภาวะนิพพาน 7 เป็นสภาวะจิตที่กิเลสทั้งปวงสิ้นเกลี้ยงแล้ว คือไม่มีอะไรเปรียบได้ (นัตถิอุปมา) ไม่มีอะไรหักล้างได้ (อสังหิรัง) ไม่กำเริบ (อสังกุပ္ปัง) เทียง (นิจจัง) ยั่งยืน (ฐวัง) ตลอดกาล (สัสตัง) ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา (อวิปริณามธัมมัง) (ขุ.จ.30/659)

บทสรุป

มนุษยชาติทั่วโลกประสบกับภาวะปัญหาสุขภาพ 3 ประการหลัก ได้แก่ 1) ปริมาณผู้ป่วยชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น 2) ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาค่าเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น 3) ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง การบริหารจัดการองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติ ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้มากนัก ผู้วิจัยจึงพัฒนาองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธขึ้น เพื่อสร้างสภาวะช่วยเหลือหรือแก้ปัญหาดังกล่าว วิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้โดยใช้แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสภาวะตาม

หลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาพแบบข้าวตรงกันข้าม แนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ศึกษาจากวิธีการดูแลสุขภาพของหลากหลายชาติพันธุ์ บูรณาการเพื่อพัฒนางานสาธารณสุขชุมชน ทำให้มนุษยชาติแต่ละชาติพันธุ์ สามารถพึ่งตนในการดูแลสุขภาพ และผู้ที่พึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีพุทธได้แล้ว สามารถถ่ายทอดความรู้ที่ได้อีกไปให้กับผู้ที่ต้องการสร้างสุขภาพด้วยตนเอง จนเกิดการพัฒนาทักษะการพึ่งตนในการดูแลสุขภาพและพัฒนาจิตใจที่เสียสละรวมกลุ่มช่วยเหลือผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ เป็นเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ ทั้งในและต่างประเทศ

การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการนำเอาจุดดีของการดูแลสุขภาพของแต่ละชาติพันธุ์ ได้แก่ วิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาบริหารจัดการองค์ความรู้ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม โดยมีจุดเด่นที่เน้นการสร้างสุขภาพ แก่ใจหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืนเหมาะสมอย่างยิ่งกับการสร้างสุขภาพ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ณ สภาพเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน โดยสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับห่มมิตรดีสหายดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี แต่ละชาติพันธุ์สามารถพึ่งตนในการสร้างสุขภาพ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เอื้อเพื่อเกื้อกูลให้ผู้อื่นได้สร้างสุขภาพต่อไปในปัจจุบัน การแพทย์วิถีพุทธได้เผยแพร่องค์ความรู้กระจายไปสู่บุคคล กลุ่มคนหรือหน่วยงานทั้งในและต่างประเทศ ผ่านจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ ซึ่งเป็นการใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ในการพัฒนางานสาธารณสุขชุมชน เพื่อมวลมนุษยชาติ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

บุคคลควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการสร้างสุขภาพในตน และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นเท่าที่จะพึงทำได้ ส่วนองค์กรหรือหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ควรนำผลการวิจัยไปใช้สร้างสุขภาพของคนในหน่วยงาน และใช้เป็นนโยบายเกื้อกูลมวลมนุษยชาติตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรหรือหน่วยงานนั้น ๆ

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไป ควรประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมทำการวิจัยแบบเจาะลึกที่ละประเด็น
อย่างเป็นองค์รวมในองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่แตกต่างกัน ณ ช่วงเวลานั้น ๆ