



การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม



วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางสังคม ธุรกิจและการเมือง
วิทยาลัยผู้นำและนวัตกรรมสังคม

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรังสิต

ปีการศึกษา 2567



**DECODING COMMUNICATION THROUGH “BOT TOBTUAN DHAMMA”
OF BUDDHIST DHAMMA MEDICINE**

BY

WANPEN TANGSAGOOLWONG

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT

OF THE REQUIREMENTS FOR

THE DEGREE OF MASTER OF ARTS IN LEADERSHIP

IN SOCIETY, BUSINESS AND POLITICS

COLLEGE OF LEADERSHIP AND SOCIAL INNOVATION

GRADUATE SCHOOL, RANGSIT UNIVERSITY

ACADEMIC YEAR 2024

วิทยานิพนธ์เรื่อง

การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนกรรมของแพทย์วิถีธรรม

โดย

วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์

ได้รับการพิจารณาให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางสังคม ธุรกิจและการเมือง

มหาวิทยาลัยรังสิต

ปีการศึกษา 2567

ผศ.ดร.สุริยะใส กตะศิลา
ประธานกรรมการสอบ

ผศ.ดร.ชวลิตันต์ เจริญพร
กรรมการ

ดร. ชัชกร ชิตลักษณ์
กรรมการ

ผศ. ดร.ฉัตรวิญญู องค์กรสิงห์
กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัยรับรองแล้ว

(ศ.ดร.สื่่อจิตต์ เพ็ชรประสาน)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

28 พฤศจิกายน 2567

Thesis entitled

**DECODING COMMUNICATION THROUGH “BOT TOBTUAN DHAMMA” OF
BUDDHIST DHAMMA MEDICINE**

by

WANPEN TANGSAGOOLWONG

was submitted in partial fulfillment of the requirements

for the degree of Master of Arts in Leadership in Society, Business and Politics

Rangsit University

Academic Year 2024

Asst.Prof. Suriyasai Katasila, Ph.D.
Examination Committee Chairperson

Asst. Prof. Chuleerat Charoenporn, Ph.D.
Member

Dhachakorn Thitiluck, Ph.D.
Member

Asst.Prof. Chatwarun Angasinha, Ed.D.
Member and Advisor

Approved by Graduate School

(Prof. Suejit Pechprasarn, Ph.D.)

Dean of Graduate School

November 28, 2024

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม” สำเร็จได้ เนื่องจากบุคคลหลายท่านได้กรุณาแบ่งปันข้อมูล ข้อเสนอแนะ ให้คำแนะนำปรึกษา และความคิดเห็นต่าง ๆ รวมทั้งกำลังใจ

การวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก ผศ.ดร.ฉัตรวิญญู อองคสิงห์ อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าวิทยานิพนธ์ ในการแนะนำแนวทาง ตรวจสอบแก้ไข ให้ข้อเสนอแนะ และติดตามความก้าวหน้าในการจัดทำการค้นคว้าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้เสร็จสมบูรณ์ได้

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.สุริยะใส กตะศิลา ดร.รัชกร ชิตลักษณ์ และ ผศ.ดร.ชุลีรัตน์ เจริญพร กรรมการสอบการศึกษานิพนธ์ ซึ่งได้ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ให้ความรู้ และช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย จนกระทั่งลุล่วงได้ด้วยดี รวมถึงคณาจารย์หลักสูตร และเจ้าหน้าที่หลักสูตรทุกท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำพาชาวอโศก ที่เป็นกำลังใจและให้ทิศทางในการเรียนแก่ผู้วิจัยเสมอมา และ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ผู้ก่อเกิดองค์ความรู้การแพทย์วิถีธรรม ในการช่วยคนให้พ้นทุกข์ด้านกายใจ และจิตวิญญาณ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทำให้ผู้วิจัยได้แนวทางในการนำมาหาข้อสรุปที่สมบูรณ์ที่สุด

ขอขอบพระคุณ ผู้ให้สัมภาษณ์และผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน โดยเฉพาะพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หมู่มิตรดี ที่เสียสละเวลาและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล จึงทำให้งานวิจัยวิทยานิพนธ์ครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างดี รวมทั้งหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาผู้นำทางสังคมธุรกิจ และการเมือง (ระบบการศึกษาทางไกลทางอินเทอร์เน็ต) และเพื่อนนักศึกษา รุ่นที่ 31 ทุกท่านที่เป็นทั้งเพื่อน พี่น้อง ระหว่างเรียนร่วมรุ่นเดียวกัน และคอยเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ทำการศึกษางานวิจัยวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ และขอขอบคุณเป็นพิเศษ

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ และทุกคนในครอบครัว ที่คอยสนับสนุนเสียสละเวลาให้ผู้วิจัยได้มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และเป็นกำลังใจด้วยดีตลอดมา และผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์กับผู้ที่สนใจทุกท่าน

วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์
ผู้วิจัย

6507914 : วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์
 ชื่อวิทยานิพนธ์ : การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม
 หลักสูตร : ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางสังคม ธุรกิจและการเมือง
 อาจารย์ที่ปรึกษา : ผศ.ดร.ฉัตรวรัญช์ องค์กรสิงห์

บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมตามหลักการของการแพทย์วิถีธรรม 2) เพื่อศึกษาการถอดรหัสบทบทวนธรรมของผู้ที่มาเข้าค่ายสุขภาพ การแพทย์วิถีธรรมในการรักษาอาการเจ็บป่วย 3) เพื่อศึกษารูปแบบการรักษาสุขภาพกายใจและจิตวิญญาณผ่านการถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม ใช้วิธีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพ กรณีศึกษา 15 กรณี ผลการศึกษาพบว่า ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เป็นผู้ส่งสารบทบทวนธรรม 166 ข้อ อันเป็นธรรมะที่ศึกษาจากพระไตรปิฎก พากเพียรปฏิบัติตามเกิดสภาวะธรรม อันเกิดจากการรู้ตามความเป็นจริงนำมาเขียนเป็นภาษาที่เข้าใจง่ายและส่งสารไปยังจิตอาสาที่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ถ้านำปัญญาจากบทบทวนธรรมมาปฏิบัติกายวาจาใจ อย่างถูกต้อง ก็จะสามารรถทำลายทุกข์ และทำให้ปัญหาคลี่คลายไปเรื่อย ๆ จนเบาบาง และหมดไปในที่สุด เมื่อดับทุกข์กายทุกข์ใจได้ โรคภัยไข้เจ็บลดลง ร่างกายและจิตใจแข็งแรง ทำให้เกิดปัญญาสามารถดูแลตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการที่สันทางด้านสุขภาพ 4 อย่าง คือ 1) สุขภาพกาย 2) สุขภาพจิต 3) สุขภาพสังคม หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญา และ 4) สุขภาพศีลธรรม ซึ่งกรณีศึกษามีทั้งประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จ รูปแบบการรักษาสุขภาพกายใจและจิตวิญญาณผ่านการถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรมได้แก่องค์ความรู้ผ่านบทบทวนธรรม ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม การรู้จัก ตระหนัก ในการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายผ่านเทคนิค 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด โดยฝึกปฏิบัติลด ละและล้างกิเลสควบคู่ไปกับการเคารพหมู่กลุ่มและสมาคมกับหมู่มิตรดีเพื่อให้สภาวะธรรมปรากฏจนสู่การพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

(วิทยานิพนธ์มีจำนวนทั้งสิ้น 187 หน้า)

คำสำคัญ : การถอดรหัส, การสื่อสาร, บทบทวนธรรม, แพทย์วิถีธรรม

6507914 : Wanpen Tangsagoolwong
 Thesis Title : Decoding Communication Through “Bot Tobtuan Dhamma” of Buddhist Dhamma Medicine
 Program : Master of Arts in Leadership in Society, Business and Politics
 Thesis Advisor : Asst.Prof. Chatwarun Angasinha, Ed.D.

Abstract

Research Objectives are 1) to study communication through “Bot Tobtuan Dhamma” of Buddhist Dhamma Medicine 2) to analyze the decoding by participants camps in treating ailments and 3) to examine the patterns of physical, mental, and spiritual health care through the decoding of communication. Research Methodology is a qualitative research, focusing on 15 case studies. The findings reveal that Dr. Jaipetch Klatjorn (Mor Kheaw) is the communicator of 166 Bot Tobtuan Dhamma derived from the Tripitaka, which have been diligently practiced to achieve a state of awareness grounded in reality. These teachings are written in an easily understandable language and communicated to volunteers who are suffering physically and mentally. By practicing the wisdom in speech, body, and mind correctly, it is possible to eliminate suffering, and issues will gradually diminish until they disappear completely. When physical and mental suffering is alleviated, illnesses are reduced, leading to stronger physical and mental health. This in turn fosters the wisdom needed to care for oneself and help others, aligning with four health paradigms in physical, mental, social and moral health. The case studies show both successful and unsuccessful outcomes. The pattern shows the practitioners involves knowledge from Buddhist Dhamma Medicine through nine pills, to reduce, eliminate, and cleanse defilements while associating with good friends to manifest the state of Dhamma, ultimately leading to the cessation of suffering.

(Total 187 pages)

Keywords: Decoding, Communication, Bot Tobtuan Dhamma, Buddhist Dhamma Medicine

Student’s Signature Thesis Advisor’s Signature

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญรูป	ซ
บทที่ 1	
บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	9
1.3 คำถามการวิจัย	9
1.4 ขอบเขตการวิจัย	10
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	11
1.6 นิยามศัพท์	11
บทที่ 2	
แนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
2.1 ทฤษฎีการสื่อสาร	13
2.2 หลักพุทธธรรมและการสื่อสารหลักธรรม	21
2.3 แนวคิดกระบวนการทัศนด้านสุขภาพ	30
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	40
2.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย	45
บทที่ 3	
ระเบียบวิธีการวิจัย	47
3.1 การออกแบบงานวิจัย	47
3.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)	49
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	50
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	51

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	52
3.6 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย	52
บทที่ 4	
การแพทย์วิถีธรรม และบทธบทวนธรรม	54
4.1 ที่มาของการแพทย์วิถีธรรม	54
4.2 ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน	61
4.3 การรักษาโรคตามหลักของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม	68
4.4 บทธบทวนธรรม	70
บทที่ 5	
วิเคราะห์กรณีศึกษา กระบวนการนวัตกรรมนโยบาย	74
5.1 กรณีศึกษาหลิ่ว: ฉายแสงฆ่ามะเร็ง คือการเผาบ้าน	74
5.2 กรณีศึกษาพร: ฮอร์โมนความทุกข์ ทำให้โรครุนแรงขึ้น	79
5.3 กรณีศึกษากิ่ง: ถูกวินิจฉัยว่ามีโอกาสรอดชีวิตเพียง 20 %	84
5.4 กรณีศึกษาแอ้ว: 10 โรค..เต็มคาราเบล	89
5.5 กรณีศึกษาเสา: 9 โรคหนัก หาที่ตายอย่างเดียว	96
5.6 กรณีศึกษาจิ: 4 โรค แต่รู้สึกไม่ต่างจากหมาจิ้งจอก	100
5.7 กรณีศึกษาหนู: เรือนกวางที่แนบสนิทเป็นเนื้อเดียวกับชีวิต	104
5.8 กรณีศึกษาป้อม: หัวใจตีบ 7 เส้น เคว้งคว้าง..จะเชื่อหมอคนไหน	109
5.9 กรณีศึกษาแมว: พยาบาลเกือบเอาตัวไม่รอดจากโรค	115
5.10 กรณีศึกษาเขี้ยว: 11 โรครุมเร้า ไม่คิดว่าจะรอด	120
5.11 กรณีศึกษาแดงโม: ทำไม่ถึง..จิตล้างกิเลสไม่ได้	140
5.12 กรณีศึกษาสายบัว: ได้แต่วิธีการเทคนิค แต่ขาดมิติจิตวิญญาณ	143
5.13 กรณีศึกษาชมพู: ไม่ลด ละกิเลส..สู้กิเลสไม่ไหว พลังหมด	145
5.14 กรณีศึกษามะขาม: กิเลสการไม่ได้ตั้งใจหมาย ล้างไม่สิ้น ไม่ชนะ	146
5.15 กรณีศึกษาดาว: ท่องบทธบทวนธรรมได้หมด แต่หย่อนปฏิบัติ	148

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 6	152
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
6.1 ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม	152
6.2 บทบาทวัฒนธรรม : เครื่องมือในการสื่อสาร	153
6.3 เสี่ยงในกระบวนการสื่อสาร	154
6.4 การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบาทวัฒนธรรม	156
6.5 การอภิปรายผล	158
6.6 รูปแบบการรักษาสุขภาพกายใจและจิตวิญญาณผ่านการถอดรหัส	160
การสื่อสารผ่านบทบาทวัฒนธรรมของแพทย์วิถีธรรม	
6.7 ข้อเสนอแนะ	162
บรรณานุกรม	163
ภาคผนวก	169
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	170
ภาคผนวก ข บทบาทวัฒนธรรม 166 ข้อ	173
ประวัติผู้วิจัย	187

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
5.1	ตารางสรุปบทบทวนธรรม ที่ผู้ให้ข้อมูล 5.1-5.10 ในงานวิจัยน้อมนำมาใช้	126
5.2	ตารางแจงที่มาของบทบทวนธรรม 5 อันดับแรกที่ผู้ให้ข้อมูลหลักนิยมน้อมนำมาเป็นแนวทางการรักษาโรคกายใจ (ได้แก่ บทบทวนธรรมข้อ 6,8,10,22 และ 27	136



สารบัญรูป

รูปที่		หน้า
1.1	กระบวนการสื่อสาร	8
2.1	กรอบความคิดในการวิจัย	46
1.3	รูปแบบการรักษาสุขภาพกายใจและจิตวิญญาณผ่านการถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม	161



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันโลกมีการพัฒนาและเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ความเจริญให้ทั้งคุณประโยชน์ และบางครั้งก็ก่อเกิดโทษ เช่นการพัฒนาทำให้เกิดการใช้ทรัพยากรโลกเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมถูกทำลาย โดยเฉพาะทรัพยากรโลกที่มีอยู่อย่างจำกัด ย่อมมีการแก่งแย่งแข่งขันกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการของตน เมื่อสิ่งแวดล้อมถูกทำลายมากทำให้สูญเสียสมดุลตามธรรมชาติ ประกอบกับความเครียดจากการแข่งขันแย่งชิงทรัพยากรของประชากร ความเครียดจากการดำรงชีวิตในภาวะที่โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เมื่อคนไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ในเชิงการแพทย์ได้ก่อให้เกิดอุบัติการณ์การเกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ตามมามากมาย อาทิ โรคอุบัติใหม่ โรคอุบัติซ้ำ โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ โดยเฉพาะโรคจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของมนุษย์ ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคอ้วนลงพุง โรคอัมพาต โรคมะเร็ง โรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น นอกจากนี้สาเหตุของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของประชากรโลกยังมีสาเหตุมาจากอุบัติเหตุบนท้องถนน การบาดเจ็บจากการประกอบอาชีพในการทำงาน ความเสื่อมของร่างกายตามช่วงวัย ความเจ็บป่วยจากความเครียด ซึมเศร้า และการเจ็บป่วยจากการดำรงชีวิตด้วยความประมาท ขาดความระมัดระวังในการใช้ชีวิต เป็นต้น การแพทย์แผนปัจจุบันได้นำมาซึ่งการตรวจวินิจฉัยโรค และการรักษาโรคด้วยเทคโนโลยีอันมหัศจรรย์ได้ผลชะงัดในหลายเรื่อง ก่อให้เกิดความนิยมอย่างแพร่หลาย แต่ขณะเดียวกันความนิยมดังกล่าว ก็นำไปสู่ความผิดพลาดอันเป็นจุดตาย (Fetal Error) คือทำให้ความเห็นเกี่ยวกับสุขภาพบิดเบี้ยว หรือหดตัว กล่าวคือ ผู้คนหันไปทุ่มเทความสนใจเรื่องสุขภาพเสีย (Ill Health) โดยให้ความสนใจเรื่องสุขภาพดี (Good Health) น้อยมาก สิ่งที่สะท้อนคำกล่าวนี้คือการที่ภาครัฐและภาคเอกชนมีนโยบายและทุ่มเททรัพยากรทั้งภาครัฐและเอกชนไปในการสร้างการแก้ไขสุขภาพเสียไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยีทันสมัยที่มีราคาแพง โรงพยาบาล รวมทั้งวัสดุอุปกรณ์เครื่องมือและการพัฒนาคนเพื่อให้ดำเนินการแก้ไขฟื้นฟูสุขภาพที่เสียไปแล้ว และตรงกันข้ามกับจัดสรรทรัพยากรที่จำเป็นทุกอย่างในการสร้างสุขภาพดี หรือกล่าวอีกที คือไม่ให้ความสนใจเท่าที่ควรกับการป้องกันและส่งเสริมให้มีสุขภาพดี นั่นคือ รอให้เป็นโรคก่อนแล้วค่อยมารักษา

(นิตยสารณ์ สุระสาย, 2559, น. 5) แนวคิดการให้ความสนใจกับสุขภาพเสียมากกว่าสุขภาพดีนั้น ทำให้เกิดปัญหานานาตามมา ไม่ว่าจะเป็นคนป่วยสันโรงพยาบาล จึงเป็นสาเหตุให้แพทย์มีเวลาตรวจไม่ละเอียด ต้องรอตรวจ รอเตียง คุณภาพไม่ดี รักษาไม่ทัน ผู้ป่วยต้องพิการ หรือตาย ลำบากทั้งประชาชนและผู้ให้บริการ ประชาชนต้องสูญเสียทั้งสุขภาพ เสียเวลา เสียใจ เสียเงิน และเสียชีวิต แพทย์ผู้ให้บริการต้องเหน็ดเหนื่อยมากเกินไป และบ่อยครั้งก็เสียกำลังใจ เช่น เมื่อโรงพยาบาลถูกกล่าวหาว่าเป็นโรงฆ่าสัตว์ ค่าใช้จ่ายก็สูงมากขึ้น ๆ สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทยได้ทำการศึกษาวิเคราะห์เมื่อปี พ.ศ. 2561 เพื่อประมาณการค่าใช้จ่ายสาธารณสุขด้านสุขภาพในอีก 15 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2576) พบว่า ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของไทยจะมีค่าประมาณ 0.48 ล้านล้านบาท รายจ่ายสุขภาพนี้ล้วนเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่ร้อยละ 10 มาหลายปีติดต่อกัน ซึ่งเป็นการบ่งบอกว่าเรากำลังเข้าไปสู่ภาวะวิกฤตแล้ว ภาวะวิกฤต คือ เงินหมด แต่คนไทยไม่ได้รับผลตอบแทนคุ้มค่า คือต้องเจ็บป่วยล้มตายด้วยโรคที่ควรจะป้องกันได้และได้รับการบริการจากแพทย์ไม่ทั่วถึง คุณภาพไม่ดีอีกต่อไป หรือเลวร้ายมากขึ้น (ลัทธินา แซ่โซ้ว, 2565, น. 3)

ในประเทศไทย จากรายงานของกองยุทธศาสตร์และแผนงานสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขพบว่า 3 อันดับโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยมากที่สุดคือ (10 สาเหตุที่คร่าชีวิตคนไทยมากที่สุด, 2563)

- 1) โรคมะเร็ง อัตรการเสียชีวิต 120.3 คน ต่อประชากรแสนคน เพิ่มจากปี 2557 มากถึง 12.12%
- 2) โรคหลอดเลือดในสมอง อัตรการเสียชีวิต 47.1 คน ต่อประชากรแสนคน เพิ่มจากปี 2557 มากถึง 21.71%
- 3) โรคปอดอักเสบ อัตรการเสียชีวิต 45.2 คน ต่อประชากรแสนคน เพิ่มจากปี 2557 มากและยังพบว่าอัตราป่วยจากโรคที่เกิดจากพฤติกรรมมารับสารที่เป็นมลพิษ

เมื่อการแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของประชาชนได้ทั้งหมด แต่อาจจะรักษาบรรเทาอาการของโรคและอาการเจ็บป่วยได้เพียงบางโรค หรือบางอาการเจ็บป่วยเท่านั้น การแพทย์ทางเลือกจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่สามารถนำทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องจากไม่สามารถบำบัดรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันในขณะนั้น เช่นกรณีผู้ป่วยแพ้ยางจนไม่สามารถรักษาได้ด้วยยาเป็นต้น หรือผู้ป่วยอยู่ในระยะสุดท้ายที่ไม่สามารถรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน

การแพทย์ทางเลือกมีวิธีการตรวจรักษา การบำบัดรักษา และหัตถการต่าง ๆ เช่นการแพทย์แผนโบราณของจีน การแพทย์แบบอายุรเวชของอินเดีย โดยวิธีการบำบัดรักษาใช้กายและใจ เช่นการใช้สมาธิบำบัด โยคะ และวิธีการบำบัดรักษาโดยการใช้หัตถการต่าง ๆ เช่น การนวด การตัด การจัดกระดูก หรือ วิธีการบำบัดรักษาที่ใช้พลังงานในการบำบัดรักษาที่สามารถวัดได้และไม่สามารถวัดได้ ในการบำบัดรักษา เช่น การสวดมนต์บำบัด พลังจักรวาล เป็นต้น แพทย์ทางเลือกเหล่านี้ จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของประชาชนที่หมดหนทางที่จะพึ่งพาการรักษาโรคจากแพทย์แผนปัจจุบัน (วารุณี เจริญศิริ, 2566)

ในการประชุมนานาชาติว่าด้วยการแพทย์พื้นบ้านของประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (International Conference on Traditional Medicine for South-East Asian Counties) เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2556 แพทย์หญิง มาร์กาเรต ซาน ผู้อำนวยการใหญ่องค์การอนามัยโลก กล่าวว่า การดูแลตนเองด้วยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการดูแลสุขภาพ ซึ่งมักจะได้รับการประเมินคุณค่าต่ำกว่าความเป็นจริง การแพทย์พื้นบ้านส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายต่ำ ซึ่งเป็นข้อได้เปรียบในสถานการณ์ปัจจุบันที่ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพพุ่งสูงขึ้น การดูแลตนเองแบบแพทย์พื้นบ้านยังเป็นแนวทางที่มีจุดเด่นในการรับมือกับกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังซึ่งนับวันจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ด้วยเหตุนี้ การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกจึงได้รับความสนใจจากผู้คนทั่วโลกมากขึ้น

การแพทย์วิถีธรรมเป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของการแพทย์ทางเลือกโดยมีหลักในการปฏิบัติคือ ศาสตร์ยา 9 เม็ด หรือเทคนิคในการปฏิบัติ 9 ข้อ ในยา 9 เม็ดนี้แบ่งเป็นกลุ่ม 3 ยาหลัก คือ ยาเม็ดเล็ก ยาเม็ดหลัก และยาเม็ดเสริม กล่าวคือ

ยาเม็ดหลัก ได้แก่ ยาเม็ดที่ 6 และยาเม็ดที่ 7 ยาเม็ดที่ 6 หมายถึง การออกกำลังกาย การกดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารยืดเหยียด การเดินเร็ว การฝึกลมหายใจ และยาเม็ดที่ 7 หมายถึง การรับประทานอาหารปรับสมดุลตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย การรับประทานอาหารตามลำดับ การรับประทานอาหารปราศจากเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ การรับประทานอาหารปรุงรสจัดด้วยเกลือ การรับประทานอาหารสมุนไพรปรับสมดุล ประกอบด้วย สมุนไพรฤทธิ์ร้อน ฤทธิ์เย็น และฤทธิ์ร้อนผสมฤทธิ์เย็น

ยาเม็ดเสริม ได้แก่ ยาเม็ดที่ 1 การรับประทานสมุนไพรน้ำผักและผลไม้ปั่น ยาเม็ดที่ 2 หมายถึง การกัวซาหรือการชูระบายพิษทางผิวหนัง ที่บริเวณใบหน้าและศีรษะหรือลำตัวแขนขา ยาเม็ดที่ 3 หมายถึง การสวนล้างลำไส้ใหญ่หรือการขับถ่ายอุจจาระ (ดีท็อกซ์) ยาเม็ดที่ 4 หมายถึง

การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบาย ด้วยน้ำสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ยาเม็ดที่ 5 หมายถึง การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

ยาเม็ดเลิศ ได้แก่ ยาเม็ดที่ 8 หมายถึง การใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี การใช้หลักธรรมะในชีวิตประจำวัน การใช้เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว การทบทวนธรรม การสวดมนต์ การทำสมาธิบำบัด การระอบายมุข การประกอบสัมมาอาชีพ และ ยาเม็ดที่ 9 หมายถึง การรู้เพียรรู้จักให้พอดีหรือการทำงานเต็มที่และพักผ่อนให้พอดี พักผ่อนให้เพียงพอ (นิตยาภรณ์ สุระสาย, 2563, น. 8-9)

เทคนิค 9 ข้อ หรือ ยา 9 เม็ด เป็นการรักษาโรคที่ต้นเหตุ เป็นการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป และใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาเพื่อให้เซลล์ถูกซ่อมสร้างให้แข็งแรงตามหลักสมดุลร้อนเย็น ทำให้เซลล์ทำงานตามปกติและเกิดการขจัดโรคหรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ตามกลไกธรรมชาติของชีวิตที่มีอยู่แล้ว คือระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกก็จะไม่มีพิษตกค้างในร่างกาย ผู้ที่ใช้ยา 9 เม็ดอาจจะไม่ต้องทำครบทุก 9 เม็ด สามารถเลือกทำตามที่ร่างกายรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลังสำหรับงานวิจัยนี้ให้ความสำคัญกับหนึ่งในยาเม็ดเลิศ หรือเทคนิคที่ 8 คือการใช้ธรรมะ เป็นการรักษาโรคทางด้านจิตวิญญาณ เพราะจิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง เมื่อจิตใจสบายร่างกายก็สบายไปด้วย ดังคำเปรียบว่า “ทุกข์ทางกาย...แรงเท่าฟืนปลายเลียบ แต่ทุกข์ทางใจแรงเท่าดินทั้งแผ่นดิน” หลักการของการแพทย์วิถีธรรม และแนวทางที่ ดร.โจเพชร กล้าจน ให้การรักษาผู้ป่วย สอดคล้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ว่า ใจหรือจิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจสุขเป็นสุขที่ใหญ่ที่สุด ใจทุกข์เป็นทุกข์ที่ใหญ่ที่สุด เท่ากับดินทั้งแผ่นดิน เมื่อเทียบกับทุกข์ทางกาย ซึ่งเปรียบได้เพียงฟืนปลายเลียบ ดังนั้นทุกข์ทางใจจึงกว้างใหญ่เท่ากับดินทั้งแผ่นดิน ในขณะที่ทุกข์ทางกายเล็กเพียงฟืนปลายเลียบ การขจัดทุกข์ทางใจจึงเป็นหนทางที่สามารถทำให้ขจัดทุกข์ทางกายได้ด้วย

ตัวอย่างเชิงประจักษ์ของผู้ป่วยหญิงคนหนึ่ง อายุประมาณ 70 ปี เจ็บป่วยหนักด้วยโรคหลายโรค ทั้งเบาหวาน ความดัน ไขมัน และมะเร็ง เข้ารักษาที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ในการรักษาหมดเงินไปประมาณ 20 ล้านบาท จนทางญาติอยากจะทำการรักษาการแพทย์ทางเลือกอื่นดูบ้าง จึงได้มาขอเรื่องให้ ดร.โจเพชร กล้าจน หรืออาจารย์หมอเขียว ผู้ก่อตั้งมูลนิธิการแพทย์วิถีธรรม ให้ช่วยเหลือ โดยญาติได้บอกว่าตอนนี้ผู้ป่วยอยู่ในห้องไอซียู และผู้ป่วยก็พูดไม่ได้แล้ว ยิ่งรักษาก็ยังไม่เห็นหนทางจะหาย ทางโรงพยาบาลได้แนะนำเครื่องมือและยาที่คาดว่าถ้าใช้เครื่องมือและยาเหล่านั้นแล้วผู้ป่วยจะดีขึ้น ซึ่งญาติก็ได้ทำทุกอย่างแต่ผู้ป่วยก็ไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น ผู้ป่วยเสียเงินไป

เป็นจำนวนที่ค่อนข้างสูง จนญาติผู้ป่วยหมดหนทาง จึงได้ประสานมาที่ ดร.โจเพชร กล้าจน อาจารย์ พิจารณาแล้วว่า ผู้ป่วยเคยติดตามท่านมาอยู่บ้าง พอมีความรู้เรื่องศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมอยู่บ้าง อาจารย์จึงได้ให้ความช่วยเหลือโดยการพูดคุยโทรศัพท์กับผู้ป่วย ซึ่งนอนอยู่ในห้องไอซียูฟัง สิ่งที่ อาจารย์ ดร.โจเพชร กล้าจน สื่อสารกับผู้ป่วยคือการวางใจอย่างถูกต้อง (โจเพชร กล้าจน, 2566)

ให้ทำใจให้ถูกต้อง เพราะรู้แล้วว่ามันก็ไม่มีวิธีอื่นแล้ว ที่จะฟื้นขึ้นมาได้ นอกจากจะพลิกใจได้ รู้จักพลิกใจได้ที่จะไม่กลัว ไม่กังวล ไม่หวั่นไหว ถ้าได้มีชีวิตอยู่ต่อก็จะทำดี แม้จะต้องวางร่างกายขันธ์ (ตาย) ไปก็จะไปทำดีต่อ อยู่ที่ให้ทำดี ให้ตั้งจิตทำความดี ไม่ว่าจะอยู่หรือเราจะตายก็ตามเพราะชีวิตจะได้มีแต่สิ่งที่ดี ๆ เพิ่มขึ้น ร้ายก็จะได้เบาบางลง วิชากร้ายที่รับก็จะได้เบาบางลง แล้วก็ให้กล้าที่จะรับวิชากร้ายที่เข้ามาในชีวิต รับเท่าไร ก็หมดเท่านั้น

หลังจากวันนั้น ดร.โจเพชร กล้าจน ได้พูดคุยโทรศัพท์กับผู้ป่วยอีกหลายครั้งและอธิบาย รายละเอียดต่าง ๆ อีกพอสมควร ซึ่งลักษณะเป็นการให้ปัญญาและแนะนำให้ผู้ป่วยวางจิตใจให้ถูกต้อง ซึ่งผู้ป่วยก็สามารถปฏิบัติได้ จนผู้ป่วยมีอาการฟื้นคืน ดีขึ้น จนหมอที่ให้การรักษาอยู่ ประหลาดใจ หลักการสำคัญคืออาจารย์หมอเขียวได้โทรศัพท์ไปหาผู้ป่วยเป็นคราว ๆ ให้ปัญญาเป็นคราว ๆ ไปเรื่อย ๆ ยกตัวอย่างของปัญญาที่พาพ้นทุกข์คือ “เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว” นอกจากนั้นก็ให้ญาติผู้ป่วยเปิดธรรมะที่อาจารย์หมอเขียวได้บรรยายในสื่อโซเชียลใน YouTube ให้ผู้ป่วยฟัง การให้ปัญญาด้วยธรรมะเช่นนี้ สามารถทำให้ผู้ป่วยท่านนั้นอาการค่อยๆ ฟื้นขึ้นมาจนสุดท้ายสามารถถอดท่อช่วยหายใจได้ เมื่อวางจิตใจได้ถูกต้อง ก็ให้ยาเม็ดอื่น ๆ ช่วย เช่นยาเม็ดที่ 7 การรับประทานอาหารสุขภาพ โดยให้ทานอาหารพืชผักสดขบ ละเอียด เล็กเนื้อสัตว์ ผู้ป่วยก็มีอาการดีขึ้น ได้กลับบ้าน ญาติได้ย้ายผู้ป่วยไปรักษาต่อในโรงพยาบาลรัฐบาลแห่งหนึ่ง ที่อนุญาตให้ใช้การรักษาแบบการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์วิถีธรรมควบคู่กัน ไป จนสุดท้ายผู้ป่วยรายนี้สามารถออกจากโรงพยาบาลกลับมาอยู่บ้านได้ (โจเพชร กล้าจน, 2566)

หลักการของการแพทย์วิถีธรรม และแนวทางที่ ดร.โจเพชร กล้าจน ให้การรักษาผู้ป่วย สอดคล้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ว่า ใจหรือจิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจสุขเป็นสุขที่ใหญ่ที่สุด ใจทุกข์เป็นทุกข์ที่ใหญ่ที่สุด เท่ากับดินทั้งแผ่นดิน เมื่อเทียบกับทุกข์ทางกาย ซึ่งเปรียบได้เพียงฝุ่นปลายเล็บ ดังนั้น การขจัดทุกข์ทางใจจึงเป็นหนทางที่สามารถทำให้ขจัดทุกข์ทางกายได้ด้วย แต่คนมักจะขจัดทุกข์ทางใจได้ยากเพราะมนุษย์หลงสุขปลอม หลงสุข

ลวง และมีความอยาก อยากได้สุขจริง อยากมีความสุข แสวงหาแต่ความสุข แต่การแสวงหาความสุขนั้นเมื่อได้มาแล้วก็หมดไป ไม่มีความสุขที่ยืนยาว ดังนั้นโอกาสที่จะกลับไปทุกข์ใหม่จึงมีสูงและยังมีความอยากมากเท่าใด ก็จะยิ่งกลับได้แต่ความทุกข์ จึงเป็นการหลงสร้างสุขปลอมที่เก็บไม่ได้ แต่นำทุกข์จริงทั้งมวลอันแสนสาหัสมาให้ไม่มีวันสิ้นสุด แต่คนก็ยังหลงอยู่ในสิ่งนี้ จึงเกิดเรื่องเลวร้ายต่าง ๆ หากตระหนักได้เช่นนี้ผู้ที่เจอกับสุขแท้จริงนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่ามีจำนวนเท่าฝุ่นปลายเล็บ หมายถึงมีแค่เล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งท่านตรัสว่าการจะได้พบกับความสุขที่ถาวรและยั่งยืน เป็นสุขที่มีความยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ในสิ่งใด ๆ แล้วชั่วไม่ทำ ทำแต่ดีที่ทำได้ ด้วยจิตใจที่สุขสบาย อิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส ซึ่งเป็นสุขที่ดีที่สุด ทำดีโดยไม่เอาอะไร ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร สุขใจที่สุดในโลก นี่ก็คือธรรมะเป็นสิ่งที่ทำให้อายุยืน เป็นโอสถที่สุดยอดยิ่งกว่ายาใดๆ เพราะธรรมะนั้น มีทั้งอรรถอันดีเป็นจิตวิญญาณโดยตรง และมีปัญญาสัมปยุตธรรม (ใจเพชร กล้าจน, 2560)

คำตรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ใช้เป็นแนวทางในการรักษาผู้ป่วยด้วยแนวทางแพทย์วิถีธรรม นับได้ว่าสอดคล้องกับการศึกษาทางจิตวิทยาโดยนักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาถึงอารมณ์ของมนุษย์และผลของอารมณ์ที่มีต่อสุขภาพกาย สิ่งที่นักจิตวิทยาค้นพบ คือการที่คนเรามีอารมณ์ด้านบวกจะเป็นการช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น กล่าวอีกนัยก็คือ เมื่อเรามีอารมณ์ทางบวก อาจจะเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันเราจากความเจ็บป่วยได้ ซึ่งสอดคล้องกับพระไตรปิฎกเล่มที่ 19 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 11 สังยุตตนิกาย มหาวรรค.อภิสมยวรรคที่ 6. นขสิขาสุตต ว่าด้วยทุกข์ของพระอริยะเท่ากับฝุ่นที่ปลายเล็บ สอดคล้องกับบททบทวนธรรมที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ถอดรหัสถอดออกมาจากพระไตรปิฎก ในข้อที่ 65 กล่าวไว้ว่า สุขทุกข์ทางใจแรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน สุขทุกข์ทางกายแรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ ซึ่งเนื้อหาของบททบทวนธรรมข้อที่ 65 นำมาจากพระไตรปิฎก เจลสูตร ส.ม. (ไทย) 19/1717/435-636 (ฉบับหลวง) และ เจลสูตร ส.ม. (ไทย) 19/1104/165 (ฉบับมหาจุฬาฯ) (พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า คนที่รู้สึกรู้สึกทุกข์ใจเมื่อไม่ได้ตั้งใจมีเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน เมื่อเทียบกับฝุ่นปลายเล็บ คนที่จะรู้วิธีสุขใจที่ไม่ได้ตั้งใจนั้นมีแค่ฝุ่นปลายเล็บเท่านั้น เมื่อเทียบกับดินทั้งแผ่นดินน้อยมาก ซึ่งมีความหมายว่า ร่างกายเราประกอบไปด้วย กาย และจิตวิญญาณ จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยจิตวิญญาณ จิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยที่ร่างกายเป็น โรคมะเร็งแต่ยังไม่ได้ผลการตรวจยืนยันทางแพทย์แผนปัจจุบัน ก็รู้สึกสบายดีมีความสุข สามารถใช้ชีวิตได้ปกติเหมือนคนทั่วไป แต่เมื่อได้รู้ผลการตรวจจากแพทย์พบว่าเป็น โรคมะเร็งระยะสุดท้าย สามารถมีชีวิตอยู่ได้เพียง 6 เดือนเท่านั้น พอผู้ป่วยทราบเช่นนั้น ร่างกายก็เจ็บป่วยทรุดลงอย่างรวดเร็ว จากที่เดินได้ก็เดินไม่ได้ และอีกไม่กี่วันก็สิ้นชีวิต จากตัวอย่างนี้พบว่า การรับรู้ของจิตวิญญาณมีความสำคัญ และยิ่งใหญ่เท่ากับแผ่นดินทั้ง

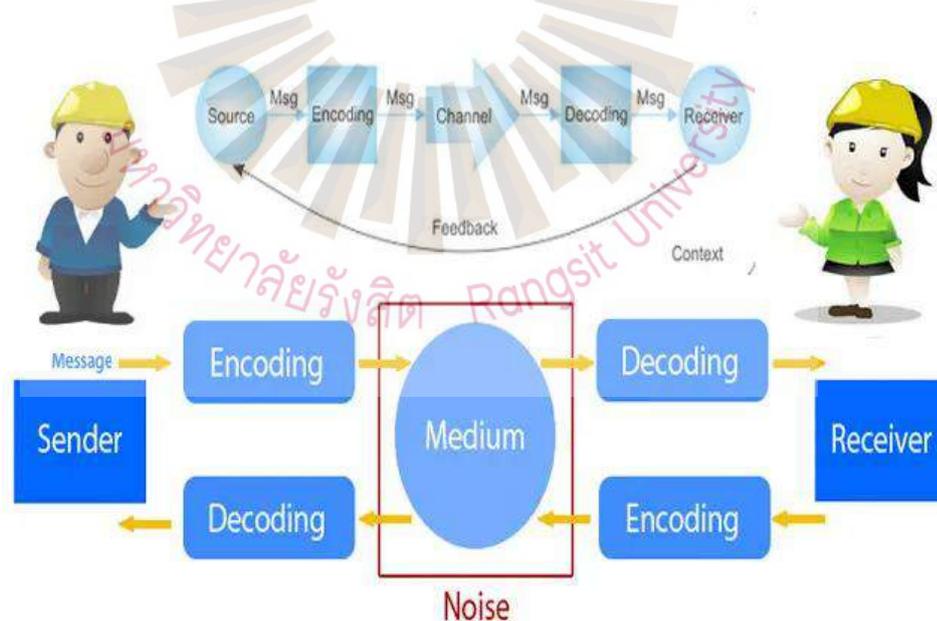
แผ่นดิน เพราะเมื่อยังไม่รู้ว่าป่วยก็สบายใจดี แต่พอรู้ว่าป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย จิตใจก็เศร้า กลัวกังวล ระแวง หวั่นไหว เครียดและทุกข์หนัก สอดคล้องกับความเจ็บป่วยทางใจแรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน ความเจ็บป่วยทางกายแรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในนขลิขสูตร และท่านก็เลือกที่จะกำจัดทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดคือทุกข์ที่จิต ทุกข์ที่ใจนี้ซึ่งทุกข์ที่สุดเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน ทุกข์ที่ใจเป็นแรงเสริมทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล ก่อให้เกิดทุกข์กายก่อให้เกิดเรื่องราวทั้งหมดทั้งมวลด้วย ถ้าไม่ดับจะก่อให้เกิดทุกข์กายเรื่องราวสืบต่อไป ทั้งทุกข์ใจทุกข์กายเรื่องราวสืบเนื่องต่อไป ไม่จบไม่สิ้น พระพุทธเจ้าจึงเน้นแก่นเข้าไปที่ดับทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลกคือทุกข์ที่ใจ ถ้าดับทุกข์ที่ใจทั้งแผ่นดินได้ จะเหลือทุกข์กายซึ่งเท่ากับฝุ่นปลายเล็บแล้วจะแก่ง่าย ทุกข์ปลายเล็บแก้ไม่ยาก

ความไม่เข้าใจและไม่สามารถแยกแยะทุกข์กายกับทุกข์ใจออกจากกัน ทำให้คนที่มีความปัญหาชีวิต เช่น ปัญหาทางครอบครัว ปัญหาทางด้านการทำมาหากิน ปัญหาหนี้สินและปัญหาอื่น ๆ ที่รุมเร้าเมื่อแก้ปัญหาวีชีวิตไม่ได้ ทำให้ทุกข์ใจหนัก และแก้ปัญหาโดยจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย

ในการใช้หลักยา 9 เม็ด การแพทย์วิถีธรรมได้ใช้แนวทางการสื่อสารเพื่อให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีความสนใจ สามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ โดยเฉพาะยาเม็ดเลิศ เม็ดที่ 8 ซึ่งเป็นการใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี การใช้หลักธรรมะในชีวิตประจำวัน การใช้เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว การทบทวนธรรม การสวดมนต์ การทำสมาธิ บำบัด การละอบายมุข การประกอบสัมมาอาชีพ เครื่องมือสำคัญที่นอกจากระบบการสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดียที่มีการทำอย่างเป็นระบบแล้ว “บททบทวนธรรม” ก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งของระบบการสื่อสารที่มีพลังทำให้ทุกข์ในใจของผู้ป่วยลดลงได้ โดยการใช้บททบทวนธรรมดับทุกข์กายทุกข์ใจ ได้เรียนรู้และปฏิบัติการดับทุกข์ด้วยการทบทวนธรรมร่วมกันทุกวัน ผู้ป่วยบางรายสามารถดับทุกข์กาย ทุกข์ใจได้ หายจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย ในบางรายแม้จะยังไม่หายจากทุกข์ทางกาย แต่ไม่มีความทุกข์ใจแล้ว หรือความทุกข์ใจทุกข์กายเบาบางลงไปเป็นลำดับ ๆ ผู้ที่ได้เข้ารับการอบรมในค่ายสุขภาพมีความเห็นยืนยันตรงกันว่า การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมนั้น ได้ผลจริง มีผลเป็นที่ประจักษ์ โดยมีงานวิจัยของหลายท่านรับรองผลว่า สามารถดับทุกข์ได้จริง เช่น งานวิจัยของ นิตยาภรณ์ สุระสาย และงานวิจัยของ ดร.ใจเพชร กล้าจน “เรื่อง จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” ซึ่งมีเนื้อหามากกว่า 3,000 หน้า โดยเก็บข้อมูลจากผู้เข้ามารับการรักษาจำนวน 63,399 ราย สามารถหายจากอาการเจ็บป่วยและความทุกข์ใจ เมื่อใช้การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรม (ใจเพชร กล้าจน, 2558, น.357)

ในการใช้บททบทวนวรรณกรรมเพื่อการค้นคว้าทุกขั้นนั้น ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่า ในบททบทวนวรรณกรรม ซึ่งผู้ปวยได้ใช้ศึกษาและใช้บรรเทาทุกข์ทางใจที่ส่งผลต่อทุกข์ทางกายนั้น มีกลวิธีหรือกระบวนการอย่างไรที่เป็นการสื่อสารทำให้ผู้ปวยเข้าใจ และตระหนักถึงเนื้อหาสาระของบททบทวนวรรณกรรมจนกระทั่งเกิดผลในการรักษา ทั้งนี้หลักการของทฤษฎีการสื่อสารผู้วิจัยให้ความสนใจนักวิชาการไทยและต่างประเทศ โดยท่านแรกเป็นนักวิชาการต่างประเทศชื่อ David K. Berlo (1929-1996) เป็นอาจารย์สอนหนังสือที่มหาวิทยาลัยรัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นนักวิชาการสื่อสารชาวอเมริกัน หลักการเชิงทฤษฎีของ David Berlo ที่เป็นที่รู้จักคือหลัก “SMCR” การสื่อสารมีปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ ได้แก่ 1) ผู้ส่ง (S: Source) 2) ข้อมูลข่าวสาร (M: Message) หมายถึงสารที่จะให้ผู้รับ 3) ช่องทางการสื่อสาร (C: Channel) และ 4) ผู้รับสาร (R: Receiver) (Berlo, 1960, p.57)

สำหรับนักวิชาการไทย กิติมา สุรสนธิ (2548, น. 78) ได้กล่าวถึง Berlo ที่ได้พิมพ์ตำราในทศวรรษที่ 1960 ชื่อ The Process of Communication โดยอธิบายถึงคุณลักษณะและปัจจัยในกระบวนการสื่อสารว่ามี 6 ประการคือ 1) แหล่งสาร (Communication Source) 2) ผู้เข้ารหัสสาร (Encoder) 3) เนื้อหาข่าวสาร (Message) 4) ช่องสาร (Channel) 5) ผู้ถอดรหัสสาร (Decoder) และ 6) ผู้รับสาร (Communication Receiver)



รูปที่ 1.1 กระบวนการสื่อสาร
ที่มา: เกียรติพงษ์ อุดมธนะธีระ, 2561

ในแง่พื้นฐาน มนุษย์สื่อสารผ่านกระบวนการเข้ารหัส (Encoding) และการถอดรหัส (Decoding) การเข้ารหัสเป็นกระบวนการเปลี่ยนความคิดให้เป็นการสื่อสาร โปรแกรมเปลี่ยนไฟล์ใช้ 'สื่อ' ในการส่งข้อความ เช่น โทรศัพท์ อีเมล ข้อความ การประชุมแบบเห็นหน้ากัน หรือเครื่องมือสื่อสารอื่น ๆ ระดับของการคิดอย่างมีสติในการเข้ารหัสข้อความอาจแตกต่างกันไป โปรแกรมเปลี่ยนไฟล์ควรคำนึงถึง 'เสียงรบกวน' ที่อาจรบกวนข้อความด้วย เช่น ข้อความอื่นๆ สิ่งรบกวน หรืออิทธิพลต่าง ๆ ผู้ฟังจึง 'ถอดรหัส' หรือตีความข้อความด้วยตนเอง การถอดรหัสเป็นกระบวนการเปลี่ยนการสื่อสารให้เป็นความคิด เมื่อมีผู้ได้รับข้อความ พวกเขาจะถอดรหัสการสื่อสารและเปลี่ยนกลับเป็นความคิดเพื่อสร้างความหมาย จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยมีความสนใจศึกษา “การถอดรหัส” (Decoding) ซึ่งเป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงข่าวสารให้อยู่ในรูปแบบที่สามารถเข้าใจได้หรือมีการเปลี่ยนแปลงสัญลักษณ์ สัญลักษณ์ให้เป็นรูปข่าวสาร หรือเรียกว่าเป็น “กระบวนการแปลความหมายของข่าวสาร” ที่จะทำให้อ่านข่าวสารถูกต้องตามจุดมุ่งหมายของผู้ส่ง โดยเฉพาะในการสื่อสารผ่านบทบทวนกรรม ซึ่งคาดว่าจะเกิดประโยชน์ในทางวิชาการต่อการดูแลสุขภาพของผู้คนทั้งทางกายและทางใจ ทำให้เกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตและสุขภาวะตามหลักการแพทย์วิถีธรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1.2.1 เพื่อศึกษาการสื่อสารผ่านบทบทวนกรรมตามหลักการของการแพทย์วิถีธรรม
- 1.2.2 เพื่อศึกษาการถอดรหัสในการใช้บทบทวนกรรมของจิตอาสาการแพทย์วิถีธรรมในการรักษาอาการเจ็บป่วย
- 1.2.3 เพื่อศึกษารูปแบบการรักษาสุขภาพกายใจและจิตวิญญาณผ่านการถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนกรรมของแพทย์วิถีธรรม

1.3 คำถามการวิจัย

การสื่อสารผ่านบทบทวนกรรมตามหลักการของการแพทย์วิถีธรรมเป็นอย่างไร จิตอาสาการแพทย์วิถีธรรมสามารถใช้บทบทวนกรรมในการรักษาอาการเจ็บป่วยได้อย่างไร

1.4 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยข้อมูลเชิงเอกสาร (Documentary Research) และเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้งานวิจัยมีข้อมูลที่สมบูรณ์ครบถ้วน โดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตด้านเนื้อหา เพื่อศึกษาแบบแผนของการสื่อสารผ่านบทบทวนกรรม เพื่อศึกษาการถอดรหัสสารในบทบทวนกรรมของแพทย์วิถีธรรม เพื่อสังเคราะห์การสื่อสารผ่านบทบทวนกรรมตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม ซึ่งมีทั้งหมด 165 ข้อ และข้อ 0 (ข้อสูญทุกข์) โดยแบ่งเป็น 5 หมวด คือ

หมวดที่ 1 ว่าด้วย โรค (กลไกการเกิดการหายของโรค)

หมวดที่ 2 ว่าด้วยกิเลส กาม ตัณหา อุปทาน อตตาดัตตน (ความอยาก ความยึดมั่น ถือมั่น ความไม่ได้ตั้งใจ)

หมวดที่ 3 ว่าด้วย วิบากกรรม (วิบากดี/วิบากร้าย)

หมวดที่ 4 ว่าด้วย การเพิ่มอริยสีล (กิดดี/พูดดี/ทำดี/ฟังตน/พอเพียง/แบ่งปัน)

หมวดที่ 5 ว่าด้วย หมุมิตรดี

1.4.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จิตอาสาประจำของการแพทย์วิถีธรรม ที่ผ่านการเข้าค่ายสุขภาพ และใช้บทบทวนกรรมในการดับทุกข์กายทุกข์ใจ จำนวนรวม 15 คน

1.4.3 ขอบเขตด้านเวลา

เวลาที่ใช้ในการวิจัยอยู่ในช่วงเดือน ตุลาคม-ธันวาคม 2566

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ได้ทราบถึงหลักการของการแพทย์วิถีธรรมและการใช้บททบทวนธรรมในการรักษาอาการเจ็บป่วย

1.5.2 ได้ทราบถึงกระบวนการสื่อสารด้วยบททบทวนธรรม

1.5.3 ได้ทราบถึงการถอดรหัสการสื่อสารผ่านบททบทวนธรรม

1.5.4 ได้องค์ความรู้ที่ทำให้สามารถแก้ทุกข์หรือปัญหาในชีวิตได้

1.6 นิยามคำศัพท์

การถอดรหัส หมายถึง การแปลข้อความที่เข้าใจง่าย หรือการทำให้บางสิ่งบางอย่างที่ไม่สามารถอ่านหรือเข้าใจได้ สามารถเข้าใจหรืออ่านได้ ในงานนี้ หมายถึง ท่านอาจารย์หมอเขียว Encode จากพระไตรปิฎก และ Decode ออกมาเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อให้ Receiver เข้าใจได้ง่าย

การสื่อสาร หมายถึง กระบวนการในการส่งสาร หรือ แลกเปลี่ยนข่าวสาร ความคิด ความรู้สึกระหว่างบุคคล เน้นความสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งกระบวนการที่เกิดขึ้นนั้นเพื่อสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้สื่อสารกับผู้รับสาร

บททบทวนธรรม หมายถึง คัมภีร์ชีวิต เป็นข้อธรรมที่มีเนื้อหาสาระในแง่เชิงต่าง ๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่ประกอบไปด้วยประโยชน์ สามารถใช้สำหรับพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงอย่างซื่อ ๆ เพื่อความสงบ เพื่อความดับทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ มีทั้งหมด 165 ข้อ และข้อที่ 0 (ข้อสูญทุกข์) แบ่งเป็น 5 หมวด (ใจเพชร กล้าจน, 2566)

การแพทย์วิถีธรรม หมายถึง การใช้ยา 9 เม็ด หรือเทคนิค 9 ข้อ ในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยมีหลักการว่า “ทุกคนเป็นหมอดูแลสุขภาพตนเองได้” ใช้หลักการฟังตนเอง เป็นการรักษาโรคที่ต้นเหตุ เป็นการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป และใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาเพื่อให้เซลล์ถูกซ่อม

สร้างให้แข็งแรงตามหลักสมดุลร้อนเย็น ทำให้เซลล์ทำงานตามปกติและเกิดการขจัดโรคหรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ตามกลไกธรรมชาติของชีวิตที่มีอยู่แล้ว

เทคนิค ยา 9 เม็ด แบ่งเป็น ยาเม็ดหลัก, ยาเม็ดเสริม และยาเม็ดเลิศ ยาเม็ดหลัก ได้แก่ ยาเม็ดที่ 6 การออกกำลังกาย และยาเม็ดที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุลตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ยาเม็ดเสริม ได้แก่ ยาเม็ดที่ 1 การรับประทานสมุนไพรน้ำผักและผลไม้ปั่น ยาเม็ดที่ 2 การกัวชาหรือการขูดระบายพิษทางผิวหนัง ยาเม็ดที่ 3 การสวนล้างลำไส้ใหญ่หรือการขับถ่ายอุจจาระ (ดีท็อกซ์) ยาเม็ดที่ 4 การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยน้ำสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ยาเม็ดที่ 5 การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ยาเม็ดเลิศ ได้แก่ ยาเม็ดที่ 8 การใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ และ ยาเม็ดที่ 9 หมายถึง การทำงานเต็มที่และพักผ่อนให้เพียงพอ



บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง “การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนกรรมของแพทย์วิถีธรรม” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าบทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร หนังสือ ตำรา วารสาร บทความ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย จากห้องสมุดและอินเทอร์เน็ต เพื่อเป็นแนวทางประกอบการทำวิจัย นำเสนอเนื้อหาเรียงตามลำดับดังนี้

- 2.1 ทฤษฎีการสื่อสาร
- 2.2 หลักพุทธธรรมและการสื่อสารหลักธรรม
- 2.3 แนวคิดกระบวนการทัศนด้านสุขภาพ
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.5 กรอบแนวคิดการวิจัย

2.1 ทฤษฎีการสื่อสาร

2.1.1 ความหมายของการสื่อสาร

ปรมะ สตะเวทิน (2537, น.7) กล่าวว่า การสื่อสาร คือ กระบวนการของการถ่ายทอดสาร (Message) จากบุคคลฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่า ผู้ส่งสาร (Source) ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่า ผู้รับสาร (Receiver) โดยผ่านสื่อ (Channel)

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2542, น.165) กล่าวว่า การติดต่อสื่อสาร คือ กระบวนการถ่ายทอดหรือแลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูล ข้อเท็จจริง หรือความรู้สึกซึ่งอาจเป็นรูปของคำ ตัวอักษร สัญลักษณ์ เรียกว่า ข่าวสาร บุคคลฝ่ายหนึ่งเรียกว่า ผู้ส่งสาร ส่งไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่ง เรียก ผู้รับสาร โดยผ่านสื่อต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลอื่นได้เข้าใจความหมายตามเจตนาที่ต้องการ และช่วยป้องกันความเข้าใจผิดระหว่างกันและกันอีกด้วย

วิรัช ลภีรัตนกุล (2546, น.159) กล่าวว่า การสื่อสาร คือ กระบวนการในการส่งผ่านหรือสื่อความหมายระหว่างบุคคล สังคมมนุษย์เป็นสังคมที่สามารถใช้ความสามารถของคนที่สื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจได้ โดยแสดงออกในรูปของความต้องการ ความปรารถนา ความรู้สึกนึกคิด ความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ จากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง

Schramm (1973, p.3) ได้สรุปความหมายของการสื่อสารไว้ว่า การสื่อสารเป็น ความพยายามถ่ายทอดข้อมูล (Information) ความคิด (Idea) เจตคติ (Attitudes) ไปยังบุคคลอื่น

Hiebert, Donald & Bohn (1975, p.6) กล่าวว่า การสื่อสารเป็นกระบวนการที่มีความเคลื่อนไหวและความต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง เช่น เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อถ่ายทอดค่านิยมทางสังคม เป็นต้น

กิดานันท์ มลิทอง (2548, น.34) กล่าวว่า การสื่อสาร เป็นการถ่ายทอดเรื่องราว การแลกเปลี่ยนความคิด การแสดงออกของความคิดและความรู้สึก ตลอดจนไปถึง “ระบบ” (เช่น ระบบโทรศัพท์) เพื่อการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน และการสื่อสารยังเป็นการที่บุคคลในสังคมมีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกัน โดยผ่านทางข้อมูลข่าวสาร สัญลักษณ์ และเครื่องหมายต่าง ๆ

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า “การสื่อสาร” หมายถึง กระบวนการในการส่งสาร หรือ แลกเปลี่ยนข่าวสาร ความคิดความรู้สึกระหว่างบุคคล เน้นความสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งกระบวนการที่เกิดขึ้นนั้น เพื่อสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้สื่อสารกับผู้รับสาร

ในจำนวนนักทฤษฎีที่ศึกษาเรื่องการสื่อสาร ทฤษฎีของ David K. Berlo (1929-1996) มีผู้นำมาใช้อย่างมาก (Berlo, 1960, p.57) เขาเป็นอาจารย์สอนหนังสือที่มหาวิทยาลัยรัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นนักวิชาการสื่อสารชาวอเมริกัน หลักการเชิงทฤษฎีของ David Berlo ที่เป็นที่รู้จักคือหลัก “SMCR” โดยมีหลักการว่าการสื่อสารมีปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ ได้แก่ 1) ผู้ส่ง (S: Source) 2) ข้อมูลข่าวสาร (M: Message) หมายถึงสารที่จะให้ผู้รับ 3) ช่องทางการสื่อสาร (C: Channel) และ 4) ผู้รับสาร (R: Receiver)

กิติมา สุรสนธิ (2548, น.78) ได้กล่าวถึง Berlo (1960) ที่ได้พิมพ์ตำราในทศวรรษที่ 1960 ชื่อ The Process of Communication โดยอธิบายถึงคุณลักษณะและปัจจัยในกระบวนการสื่อสารว่ามี

6 ประการคือ 1) แหล่งสาร (Communication Source) 2) ผู้เข้ารหัสสาร (Encoder) 3) เนื้อหาข่าวสาร (Message) 4) ช่องสาร (Channel) 5) ผู้ถอดรหัสสาร (Decoder) และ 6) ผู้รับสาร (Communication Receiver)

ในการส่งและรับข่าวสารของผู้ส่งสารและผู้รับสารนั้น แหล่งสารกับผู้เข้ารหัสสารอาจรวมอยู่ในบุคคลเดียวกัน เรียกว่า ผู้ส่งสาร (Source) และผู้ถอดรหัสสารกับผู้รับสารอาจรวมเรียกว่า ผู้รับสาร (Receiver) ดังนั้นแนวคิดของ Berlo จึงนำเสนอองค์ประกอบทางการสื่อสารซึ่งประกอบด้วย ผู้ส่งสาร สาร ช่องทางการสื่อสาร และผู้รับสาร โดยมีรายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

1) ผู้ส่งสาร (Source)

ผู้ส่งสาร (Source) หมายถึง บุคคลที่ส่งหรือถ่ายทอดข้อมูลข่าวสาร ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ โดยการเข้ารหัส (Encoder) ออกไปเป็นสัญญาณ สัญลักษณ์ กิริยาท่าทาง โดย Berlo เชื่อว่าการสื่อสารจะสำเร็จได้นั้น ผู้ส่งสารจำเป็นต้องมีคุณลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อความสำเร็จและประสิทธิผลของการสื่อสาร ดังนี้

1.1) ทักษะในการสื่อสาร (Communication Skills) ได้แก่ ความสามารถ ความชำนาญในการเข้ารหัสสาร เช่น ความสามารถ ความชำนาญในด้านการพูด และการเขียน รวมทั้งการตีความข้อมูลข่าวสารต่างๆ

1.2) ความรู้ (Knowledge) ความรู้ในเรื่องข้อมูลข่าวสารที่ผู้ส่งได้ส่งไปยังผู้รับสารซึ่งอยู่ในส่วนของความรู้ี้จะมีผลต่อความเชื่อถือ ความน่าเชื่อถือของผู้ส่งสารในสายตาของผู้รับสาร (Source Credibility) เป็นอย่างมาก และนอกจากความรู้ในเรื่องข้อมูลหรือผู้ที่ส่งแล้ว ยังรวมไปถึงความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสื่อสารที่ทำให้ผู้ส่งสารสร้างและปรับองค์ประกอบต่างๆในการสื่อสารให้สมบูรณ์ ลดอุปสรรคหรือสิ่งขัดขวางการสื่อสารที่เกิดขึ้นใหม่ให้กระบวนการหมดไปหรือลดน้อยลงด้วย

1.3) ทักษะคติ (Attitudes) หมายถึง ความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง อันจะมีผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคลซึ่งในกระบวนการสื่อสารนั้นผู้ส่งสารจำเป็นต้องมีทัศนคติที่ดีต่อ 3 สิ่งด้วยกัน การสื่อสารจึงจะสำเร็จ คือ

(1) ทักษะที่ดีต่อตนเอง (Attitudes Toward Self) ได้แก่ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของบุคคล อันจะทำให้ผู้ส่งสารนั้นเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ว่าจะสามารถเป็นผู้ส่งสารที่มีประสิทธิภาพได้

(2) ทักษะที่ดีต่อเนื้อหาข่าวสาร (Attitudes Toward Matters) ได้แก่ ความรู้สึกในทางที่ดีต่อเนื้อหาข่าวสารของผู้ส่งสารที่ผู้ส่งสารจะส่งออกไป อันจะมีผลต่อการสร้างความสนใจติดตามค้นคว้าเรื่องต่าง ๆ ของผู้ส่งสารทำให้ผู้ส่งสารเป็นผู้ที่มีความรู้ดีในเรื่องนั้น ๆ และทำให้ผู้ส่งสารเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ น่าเลื่อมใสในสายตาของผู้รับสารได้

(3) ทักษะที่ดีต่อผู้รับสาร (Attitudes Toward Receiver) ได้แก่ ความรู้สึกในทางที่ดีต่อผู้รับสารของผู้ส่งสาร เป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะทำให้การสื่อสารประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวได้ เนื่องจากผู้รับสารเป็นบุคคลที่สำคัญในการสื่อสาร การสื่อสารจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การตีความ (Interpret) การทำความเข้าใจหรือการถอดรหัสสาร (Decoder) ของผู้รับสาร หากผู้ส่งสารมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้รับสารก็จะทำให้มีความตั้งใจ กระตือรือร้น และมีความพยายามในการสื่อสาร ในทางตรงกันข้ามหากผู้ส่งสารมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้รับสารก็จะทำให้ผู้ส่งสารขาดความตั้งใจ ไม่กระตือรือร้น และไม่ใช้ความพยายามเท่าที่ควรในการส่งสาร ทำให้การสื่อสารไม่มีประสิทธิภาพ

1.4 ระบบสังคมและวัฒนธรรม (Social and Culture System) ผู้ส่งสารเป็นบุคคลที่อาศัยอยู่ในสังคม ซึ่งมีกรอบ กฎ ระเบียบ ตลอดจนวิถีชีวิต ความเชื่อ ค่านิยม ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ที่ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพล รูปแบบ วิธีการสื่อสาร รวมทั้งพฤติกรรมต่างๆ ของผู้ส่งสารด้วย สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวหล่อหลอมบุคลิกลักษณะและพฤติกรรมในการแสดงออกต่อบุคคลอื่นของบุคคล เช่น คนที่มาจากครอบครัวที่แตกแยก มักเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ไม่ชอบพูดคุยกับคนอื่น หรือหากพูดคุยก็อาจพูดคุยในเรื่องที่เกรงเคียด น่าหุดหู่ใจ หรืออาจมีลักษณะที่ก้าวร้าว ดังนั้น ระบบสังคมและวัฒนธรรมจะเป็นตัวกำหนดรูปแบบวิธี การสื่อสารของผู้ส่งสาร เช่นคนไทย มักยกมือไหว้เพื่อเป็นการทักทาย ในขณะที่คนตะวันตกมักใช้การสัมผัสมือกัน นอกจากนี้ระบบสังคม วัฒนธรรม ยังเป็นตัวกำหนดในการคัดเลือกเนื้อหาข่าวสารที่ผู้ส่งจะส่งออกไป ซึ่งส่วนใหญ่ มักจะเป็นเนื้อหาที่ตนเองชื่นชอบ เป็นเนื้อหาที่ตนเองมีประสบการณ์มาก่อน

2) สาร (Message)

สาร (Message) ได้แก่ ผลผลิต (Output) ของความรู้สึกนึกคิด ความต้องการทางอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ หรือเนื้อหาสาระที่ผู้ส่งต้องการสื่อออกไป โดยอาจปรากฏออกมาในรูปของ ภาษาพูด ภาษาเขียน หรือกิริยาท่าทางก็ได้ ซึ่ง Berlo (1960) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสารว่ามีอยู่ 5 ส่วนด้วยกันคือ

2.1) รหัสสาร (Message Codes) หมายถึง ส่วนที่เล็กที่สุดของสาร อันได้แก่ สระพยัญชนะ หรือวรรณยุกต์ต่างๆ ที่นำมาประกอบเป็นคำที่มีความหมาย

2.2) เนื้อหาของสาร (Message Content) หมายถึง สารที่ผู้ส่งตั้งใจและต้องการที่จะสื่อออกไปยังผู้รับ เช่น “เร็วๆ น้อย ฉันหิวข้าวมาก” เป็นการบอกให้ผู้รับทำในสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ให้เร็วขึ้นเพื่อจะได้ออกไปทานข้าว

2.3) การจัดเรียงลำดับสาร (Message Treatment) หมายถึง การเรียบเรียงเนื้อหาของสารตามรูปแบบ (Styles) ของแต่ละบุคคล มักจะขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของผู้ส่งสารว่าเป็นบุคคลที่มีบุคลิกในการสื่อสารอย่างไร เช่น เป็นคนชอบพูดจากราวๆ หรือเป็นคนสุภาพ นุ่มนวล อ่อนโยน

2.4) องค์ประกอบย่อยของสาร (Elements) นอกจากสารจะแบ่งออกเป็น รหัสสาร เนื้อหาของสาร และการจัดเรียงลำดับสารแล้ว ยังอาจพิจารณาสารในแง่องค์ประกอบย่อยของสารในแง่ของโครงสร้างของภาษาที่ประกอบด้วยคำ ๆ หนึ่ง ประโยค ๆ หนึ่ง ย่อหน้าหนึ่ง ๆ หรือเรื่องหนึ่ง ๆ ก็ได้ เช่น ในการเขียนเรียงความจะประกอบไปด้วยองค์ประกอบย่อย คือ คำนำ เนื้อเรื่อง และสรุป หรือในการเขียนข่าวก็จะประกอบด้วยประโยคต่าง ๆ ย่อหน้าต่าง ๆ ของข่าว

2.5) โครงสร้างของสาร (Structure) ในแต่ละภาษาจะมีโครงสร้างของภาษาที่แตกต่างกันออกไป เช่น ประโยคในภาษาไทยจะมีโครงสร้างของประโยคโดยเรียงจากประธาน กริยา และกรรม หรือในการเขียนข่าว โครงสร้างของข่าวจะประกอบด้วย พาดหัวใหญ่ พาดหัวรอง เนื้อข่าวและสรุปข่าว

3) ช่องสาร (Channel)

ช่องสาร ได้แก่ ช่องทางหรือตัวกลางที่ใช้ในการส่งหรือถ่ายทอดสาร ซึ่ง Berlo เชื่อว่ามนุษย์เราสามารถสื่อสารสัมผัสทั้ง 5 อัน ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส ในการส่งและถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้ เช่น เราเห็นคนหน้าตาอึ้งอัมแจ่มใส เราจะรู้ว่าเขากำลังมีความสุข ถ้าเราได้ยินเสียงคนตะโกนเรียกชื่อดี ๆ เราจะรีบหันไปหาเสียงนั้น เพราะเรารู้ว่าต้องมีเรื่องที่สำคัญมากหรือการที่เรารับรู้วากลีนี่เหมือนกับดอกกุหลาบเพราะจะมีกลิ่นที่แตกต่างไปจากดอกมะลิ เรารู้ว่าพริกมีรสเผ็ดและยาส่วนใหญ่มีรสขม เราทราบว่าการที่เพื่อนบิบบี้ไหล่เบา ๆ เป็นวิธีใช้แทนการปลอบใจ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม Berlo (1960) ได้สรุปถึงช่องทางการสื่อสารไว้ใน 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

3.1) การเข้ารหัสและการถอดรหัส หมายถึง ทักษะในการสื่อสารของบุคคล ได้แก่ การพูด การฟัง การเขียน การอ่าน ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้คนรับรู้และเข้าใจความหมายที่สื่อสารกันอยู่

3.2) พาหนะที่บรรจุข่าวสารนั้น หมายถึง สิ่งที่เป็นตัวเก็บและแสดงข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ จอภาพ หน้ากระดาษ หนังสือพิมพ์ เครื่องส่ง เครื่องรับส่งวิทยุ โทรทัศน์

3.3) พาหนะที่นำ หรือพาหนะที่บรรจุข่าวสารนั้นไป หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดการมองเห็นและการได้ยินในการสื่อสาร ได้แก่ คลื่นแสง คลื่นเสียง ซึ่งถ้าเราจะอ่านหนังสือก็จำเป็นต้องใช้แสงสว่าง หรือผู้ฟังจะได้ยินก็ต่อเมื่อมีการเคลื่อนไหวหรือการสั่นสะเทือนของอากาศบริเวณรอบ ๆ นั้นเกิดขึ้น

4) ผู้รับสาร (Receiver)

ผู้รับสาร (Receiver) ได้แก่ บุคคลที่เป็นผู้รับข้อมูลข่าวสารจากผู้ส่งสาร ซึ่งการสื่อสารจะสำเร็จได้หรือไม่ ผู้รับสารจะต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

4.1) มีความสามารถ ความชำนาญในการสื่อสาร (Communication Skill) หมายถึง ความสามารถ ความชำนาญในการถอดรหัสสาร ได้แก่ ความสามารถในการอ่าน การฟัง การตีความ การจับใจความสำคัญของผู้รับสาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการทำความเข้าใจในสารของผู้รับสารตามที่คุณส่งสารต้องการ ความสามารถความชำนาญในการอ่านหรือการฟังของบุคคลนั้นจะแตกต่างกันไปตามระดับความรู้ ประสบการณ์ และสติปัญญาของแต่ละบุคคล เช่น คนที่มีความรู้สูงย่อมสามารถฟังและจับประเด็นต่าง ๆ จากสิ่งที่ฟังง่ายกว่าคนที่มึระดับการศึกษาต่ำ

4.2) ความรู้ (Knowledge) หมายถึง สิ่งที่ได้รับสั่งสมมาจากประสบการณ์หรือจากการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่อาจเป็นทั้งความรู้ในแง่วิชาการ หรือความรู้ด้านอื่น ๆ ความรู้ในส่วนของผู้รับสาร หมายถึง ความรู้ขั้นพื้นฐานในการอ่านออกเขียนได้ของบุคคล ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารที่รับและความรู้เรื่องกระบวนการสื่อสาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้รับสารสามารถทราบถึงบทบาทของตนในการสื่อสาร และไม่ทำตัวกลายเป็นอุปสรรคในการสื่อสาร เช่น ในขณะที่เราเป็นผู้ฟังเราก็ไม่ควรจะพูดแข่งขันกับผู้พูด หรืออาจเตรียมศึกษาข้อมูลล่วงหน้าก่อนที่จะไปรับทราบข้อมูลข่าวสารก็จะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ความรู้ดังกล่าวจะมีผลต่อการทำความเข้าใจเนื้อหาของสารที่ผู้รับได้รับมาอันจะมีผลต่อความสำเร็จของการสื่อสาร

4.3) ทักษะคติ (Attitudes) หมายถึง การรับรู้ การรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง อาจเป็นความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่ลึกซึ้งซึ่งเหนียวแน่นเปลี่ยนแปลงได้ยาก เช่น ความรู้สึก ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเมืองรูปแบบการดำเนินชีวิตซึ่งเป็นเรื่องที่สั่งสมมานาน หรืออาจเป็นความรู้สึกนึกคิดที่ค่อนข้างผิวเผินไม่ลึกซึ้งซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น แฟชั่น จังหวะการเต้นรำ แนวเพลงที่นิยม ฯลฯ ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย สำหรับทักษะคติของผู้รับสารในการสื่อสารนั้นค่อนข้างมีความสำคัญมาก เนื่องจากผู้รับสารมีความรู้สึกในทางที่ไม่ดีหรือมีอคติ (Bias) ในทางลบกับองค์ประกอบของการสื่อสารแล้วจะทำให้

ให้เกิดการหลีกเลี่ยงการสื่อสาร ขาดความสนใจ และปฏิเสธการรับข่าวสารต่าง ๆ จากผู้ส่งสารดังนั้นทัศนคติของผู้รับสารที่จะมีผลต่อความสำเร็จในการสื่อสารมีดังนี้

(1) ทัศนคติต่อตนเอง (Attitude Toward Self) หมายถึง ความรู้สึกของตัวผู้รับสารเองในการสื่อสาร ซึ่งอาจเป็นความรู้สึกทั้งในทางที่ดีและในทางที่ไม่ดีก็ได้ ความรู้สึกในทางที่ดีส่วนใหญ่เป็นความรู้สึกที่สะสมมาจากประสบการณ์ที่สำเร็จในชีวิต มีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลเช่น คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมักเป็นบุคคลที่มีบุคลิกของการเปิดตัวเองสู่โลกภายนอกสูง ชอบคบค้าสมาคมกับบุคคล รวมทั้งชอบหาความรู้แปลก ๆ ใหม่ ๆ อยู่เสมอ แตกต่างกับคนที่มิประสบความสำเร็จในชีวิตที่ล้มเหลว มักมีบุคลิกที่ปิดกั้นตนเอง หลีกเลี่ยงที่ติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติของผู้รับสารเหล่านี้ย่อมมีผลต่อการรับรู้ การตีความ และการทำความเข้าใจต่อข่าวสารที่ได้รับของผู้รับสาร เช่น บางคนชอบดูถูกหรือประเมินตนเองว่าเป็นคนโง่ ไม่ฉลาด ไม่สามารถเรียนรู้หรือฟังภาษาต่างประเทศให้เข้าใจได้ก็หลีกเลี่ยง หรือไม่รับข่าวสารนั้น ๆ เป็นต้น

(2) ทัศนคติต่อเนื้อหาสาร (Attitude Toward Matters) หมายถึง ความรู้สึกของผู้รับสารที่มีต่อเนื้อหาสารซึ่งอาจเป็นความรู้สึกในทางที่ไม่ดีก็ได้ โดยปกติบุคคลมักเลือกรับข้อมูลข่าวสารที่ตนเองสนใจและเป็นเนื้อหาข่าวสารที่ตนเองชอบ ตรงหรือสอดคล้องกับทัศนคติที่มีต่อเรื่องนั้น ๆ ที่ผู้รับสารมีอยู่แล้วและมักปฏิเสธไม่สนใจเนื้อหาที่ตนไม่ชอบ ไม่ตรงหรือไม่สอดคล้องกับทัศนคติเดิมของตน

(3) ทัศนคติต่อผู้ส่งสาร (Attitude Toward Sender) หมายถึง ความรู้สึกในทางที่ดีต่อผู้ส่งสารของผู้รับสาร ซึ่งส่วนใหญ่บุคคลมักมีความประทับใจและชื่นชมคุณลักษณะของผู้ส่งสารในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นอุปนิสัย รูปร่างหน้าตา ความมีชื่อเสียง หรือการเป็นคนที่มีความรู้ดีในเรื่องนั้น ๆ ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้ผู้รับสารมักมีแนวโน้มที่จะประเมินผู้ส่งสารก่อนว่าผู้ส่งสารเป็นใคร สังกัดหน่วยงานใด มีชื่อเสียงระดับใด รูปร่างหน้าตาหรือดูทำให้อุปนิสัยใจคอของผู้ส่งสารว่าเป็นอย่างไร ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้ผู้รับสารมีความสนใจ มีความกระตือรือร้นในการที่จะรับข่าวสารจากผู้ส่งสารที่ตนชื่นชอบ ในทางตรงกันข้ามหากผู้ส่งสารมีความรู้สึกในทางที่ไม่ดีต่อผู้ส่งสาร ไม่ชอบเนื้อหาสารด้วยสาเหตุอะไรก็ตาม ผู้รับสารก็จะไม่สนใจ หลีกเลี่ยงที่จะรับข่าวสารจากผู้ส่งสารทำให้การสื่อสารอาจไม่เกิดขึ้นหรือไม่ประสบผลสำเร็จ

(4) ระบบสังคมและวัฒนธรรมของผู้รับสาร (Social and Culture System) เนื่องจากผู้รับสารเป็นบุคคลเช่นเดียวกับผู้ส่งสารและอาศัยอยู่ในสังคมที่มีระเบียบแบบแผน ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยม ความเชื่อ ซึ่งเหล่านี้จะมีผลต่อความรู้สึก ประสบการณ์ ความเข้าใจ ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ และพฤติกรรมของบุคคล รวมทั้งอิทธิพลของความเป็นกลุ่มก็

จะมีผลต่อสิ่งเหล่านี้ของบุคคลด้วยเช่นกัน บุคคลที่อยู่ในระบบสังคมวัฒนธรรมที่ต่างกันย่อมมีความชื่นชอบ มีการคัดเลือกข้อมูลข่าวสารหรือมีการรับรู้ข่าวสารที่แตกต่างกันออกไป

โดยสรุป หลักสำคัญของทฤษฎีการสื่อสารตามหลักการของ Berlo (1960) ผู้ส่งสารต้องเป็นผู้ที่มีทักษะความชำนาญในการสื่อสาร โดยมีความสามารถใน “การเข้ารหัส” (Encode) เนื้อหาข่าวสาร มีทัศนคติที่ดีต่อผู้รับ เพื่อผลในการสื่อสารมีความรู้อย่างดีเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารที่จะส่ง และควรจะสามารถในการปรับระดับของข้อมูลนั้นให้เหมาะสมและง่ายต่อระดับความรู้ของผู้รับ ตลอดจนพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับผู้รับด้วยเกี่ยวข้องกับด้านเนื้อหา สัญลักษณ์ และวิธีการส่งข่าวสาร สำหรับช่องทางในการส่ง หมายถึง การที่จะส่งข่าวสารโดยการให้ผู้รับได้รับข่าวสาร ข้อมูลโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 หรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง คือ การได้ยิน การดู การสัมผัส การลิ้มรส หรือการได้กลิ่น ผู้รับสาร ต้องเป็นผู้ที่มีทักษะความชำนาญในการสื่อสารโดยมีความสามารถใน “การถอดรหัส” (Decode) เป็นผู้ที่มีทัศนคติ ระดับความรู้ และพื้นฐานทางสังคม วัฒนธรรม เช่นเดียวหรือคล้ายคลึงกันกับผู้ส่ง จึงจะทำให้การสื่อสารความหมายหรือการสื่อสารนั้นได้ผล ตามลักษณะของทฤษฎี S M C R นี้ มีปัจจัยที่มีความสำคัญต่อขีดความสามารถของผู้ส่งและผู้รับที่จะทำการสื่อสารความหมายนั้น โดยเฉพาะทักษะในการสื่อสาร (Communication Skills) หมายถึง ทักษะซึ่งทั้งผู้ส่งและผู้รับควรจะสามารถในการส่งและการรับ เพื่อให้เกิดความเข้าใจกันได้อย่างถูกต้อง เช่น ผู้ส่งต้องมีความสามารถในการเข้ารหัสสาร มีการพูดโดยใช้ภาษาพูดที่ถูกต้อง ใช้คำพูดที่ชัดเจนฟังง่าย ท่วงทำนองลีลาในการพูดเป็นจังหวะ น่าฟัง จะทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพสูง รวมทั้งทัศนคติ (Attitudes) เป็นทัศนคติของผู้ส่งและผู้รับซึ่งมีผลต่อการสื่อสาร ถ้าผู้ส่งและผู้รับ มีทัศนคติที่ดีต่อกันจะทำให้การสื่อสาร ได้ผลดี ทั้งนี้เพราะทัศนคดีย่อมเกี่ยวข้องไปถึงการยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างผู้ส่งและผู้รับด้วย เช่น ถ้าผู้ฟังมีความนิยมชมชอบในตัวผู้พูดก็มักจะมีความเห็นคล้อยตามไปได้ง่าย ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารจึงได้รับประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย

2.1.2 หลักสำคัญในการสื่อสาร

วิจิตร อวาทกุล (2525) ได้กล่าวถึงการสื่อสารที่มีประสิทธิผลต้องมีองค์ประกอบ 7 อย่างคือ

1) ความน่าเชื่อถือ (Credibility) การสื่อสารที่ดี ต้องมีความเชื่อถือผู้ให้ข่าวสาร แหล่งข่าว เพื่อให้เกิดความมั่นใจ หรือเต็มใจรับฟังข่าวสารนั้น

- 2) ความเหมาะสม (Context) การสื่อสารที่ดี ต้องมีความเหมาะสมกับวัฒนธรรมของสังคม หมู่ชน หรือสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ เช่น ท่าทาง ภาษา คำพูด การไหว้ เป็นต้น
- 3) เนื้อหาสาระ (Content) ข่าวสารที่ดีจะต้องมีสาระประโยชน์ หรือมีสิ่งที่เป็นประโยชน์กับกลุ่มชน
- 4) บ่อยและสม่ำเสมอต่อเนื่องกัน (Continuity and Consistency) การสื่อสารที่ได้ผลดีจะต้องสื่อสารเป็นประจำ ทำกันสม่ำเสมอ เพื่อเตือนความทรงจำ
- 5) ช่องทางข่าวสาร (Channels) การสื่อสารที่ดีจะต้องเลือกช่องทางข่าวสารให้เหมาะสมและได้ผลเร็วที่สุด
- 6) ความสามารถของผู้รับข่าวสาร (Capability of Audience) การสื่อสารที่ดีจะต้องมีผู้รับสารที่ดีและมีความสามารถที่จะรับข่าวสารได้
- 7) ความแจ่มแจ้งของข่าวสาร (Clarity) ข่าวสารต้องใช้ภาษาที่ ง่าย กระชับ ชัดเจน ที่ทำให้ผู้รับเข้าใจได้ง่าย

2.2 หลักพุทธธรรมและการสื่อสารหลักธรรม

2.2.1 ความหมายของพุทธธรรม

พระมหาปริดา ขนฺติ โสภ โณ (2559, น.77) พุทธธรรมเป็นแนวทางปฏิบัติในวิถีชีวิตของมนุษย์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์เข้าถึงสัจจะแห่งชีวิตของสันติสุข รวมถึงการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ลดความขัดแย้งความเห็นแก่ตัว มีขันติธรรมทนต่อกันได้ รู้จักการให้อภัย สร้างคนในสังคมให้สามัคคี มีเมตตา สามารถสร้างภาวะที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกัน ป้องกันไม่ให้เหตุการณ์ความรุนแรงจากความขัดแย้งทางสังคมและการเมืองเกิดขึ้น นำพาให้มนุษย์มีความปรารถนาดีต่อกัน เข้าอกเข้าใจกัน

หลักพุทธธรรม หมายถึง สัปติสธรรม 7 ประการ ประกอบด้วย 1) ชัมมัญญตา การรู้จักเหตุ 2) อตถัญญตา การรู้จักผล 3) อตตัญญตา การรู้จักตน 4) มัตตัญญตา การรู้จักประมาณ 5) กาลัญญตา การรู้จักกาล 6) ปริสัจญตา การรู้จักชุมชน และ 7) ปุคคลัญญตาหรือปุคคลปโรปรัญญตา การรู้จักบุคคล คือนำหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา มาปฏิบัติให้เกิดสันติและเกิดความสงบสุขของสังคมภิกษุ (พระครูอุเทศธรรมสาทิส [อดิศักดิ์ อชิโต], 2565, น.7)

2.2.2 หลักการของพุทธธรรม

พุทธธรรมมีหลักการ (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2555) คือ ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม ธรรมะของท่าน (ความจริง) ก็ดำรงอยู่ตามธรรมดาเป็นกลาง ๆ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงนั้นแล้วนำมาเปิดเผย สารของความจริงนี้คือ ธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย หรือกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย ผู้ที่มองเห็นความจริงตามความเป็นจริง จึงจะเข้าใจความจริงที่เป็นกลางนี้ได้ ก็จะ ทำให้หลุดพ้นเป็นอิสระอย่างแท้จริง โดยหลุดพ้นทางจิต คือจิตหลุดพ้นจากสิ่งบีบคั้นครอบงำที่เรียกว่ากิเลสและความทุกข์ จิตก็จะปลอดโปร่ง เบิกบาน เป็นสุข และดำเนินปัญญา คือ หลุดพ้นด้วยรู้เท่าทันความจริงตามความเป็นจริง ไม่มีกิเลสเหลืออยู่

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา (พระไตรปิฎก เล่ม 10 ข้อ 54) เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงบัญญัติให้พุทธศาสนิกชนยึดเป็นหลักในการดำเนินชีวิต โดยตั้งหลักคำสอนที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา 3 ประการ ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ 1,250 รูป ผู้ไปประชุมกันโดยไม่ได้นัดหมาย ณ พระเวฬุวนาราม ในวันมาฆบูชา ได้แก่

- 1) ไม่ทำความชั่วทั้งปวงทั้งทางกาย วาจา และใจ
- 2) ทำความดีทางกาย วาจา และใจ
- 3) ทำจิตใจให้ผ่องใส

เมื่อทำความเข้าใจหลักพุทธธรรมที่สำคัญดังกล่าวแล้ว จะทำให้เราสามารถเข้าใจแนวทางการดำเนินชีวิตตามแบบวิถีพุทธ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น คือ ละทำความชั่วทั้งปวง ให้ทำความดี ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และทำจิตใจให้ผ่องใส ก็จะทำให้ชีวิตมีแต่ความสุข

หลักธรรมทั้ง 3 ประการนี้ เป็นคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ถือว่าเป็นแก่นของคำสอนอื่น ๆ และถือว่าเป็นหัวใจที่ผู้มีคุณธรรมพึงยึดถือปฏิบัติ โดยมีคำสอนที่สำคัญมากมายที่สามารถเลือกนำมาใช้เพื่อเป็นประโยชน์กับชีวิตได้ทั้งสิ้น ในการศึกษาเรื่องพุทธธรรม มีหลักการทางศาสนาที่ควรทำความเข้าใจ 5 เรื่อง ได้แก่

- 1) หลักความศรัทธา
- 2) หลักความเชื่อ
- 3) หลักความเชื่อและศรัทธา
- 4) หลักปรโตโมสะ และ โยนิโสมนสิการ
- 5) ความมีกัลยาณมิตร

1) หลักความศรัทธา

1.1) ความหมายของศรัทธา

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2566) ให้ความหมายว่าศรัทธา หมายถึง ความเชื่อและความรู้สึกซาบซึ้งด้วยมั่นใจในเหตุผลเท่าที่ตนมองเห็นเป็นความมั่นใจใน 3 องค์ประกอบคือ มั่นใจว่าเป็นไปได้ มั่นใจว่ามีคุณค่า และเร้าให้อยากพิสูจน์ความจริง ศรัทธาที่แท้จริงตามนัยทางพุทธศาสนา จึงมิใช่ศรัทธาที่ใช้อารมณ์จนลืมหุผล แต่ศรัทธาต้องมีปัญญาเป็นตัวควบคุม ส่งเสริมความคิด วิจัย วิจารณ์จนค้นพบเหตุและผล ได้ทดลองปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ให้ประจักษ์ความจริงแก่ตน จนหมดสงสัยจึงเกิดศรัทธาเป็นปัจจัยแรกที่สุด หรือเป็นขั้นต้นของกระบวนการพัฒนาปัญญา นอกจากนั้นยังอธิบายไว้ อีกว่า ให้ความหมายว่า ศรัทธาในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความเชื่อ ความนับถือที่ประกอบด้วยปัญญา และเหตุผล เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา เน้นสอนคนให้มีเหตุผล ไม่เชื่ออย่างงมงาย คำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้ามีองค์ประกอบศรัทธา แล้วจะต้องมีองค์ประกอบด้านปัญญาคู่กันเสมอ

แสง จันทร์งาม (2553, น.113) กล่าวว่า ศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา หมายถึง ความเชื่อที่เกิดหลังจากการที่ได้พิจารณาด้วยเหตุผลแล้ว เห็นว่าสิ่งนั้น ๆ มีเหตุผลจึงควรเชื่อศรัทธาในพระพุทธศาสนา ศรัทธาประเภทนี้ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Belief

พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต, 2553) กล่าวถึง ศรัทธา หมายถึงความเชื่ออย่างมีเหตุผล มั่นใจในความจริง ความดีในสิ่งที่นับถือปฏิบัติ ศรัทธามีประโยชน์คือ เป็นปัจจัยนำไปสู่การมีสมาธิปัญญาและเกิดความพากเพียรในการปฏิบัติและเป็นสิ่งเหนี่ยวรั้งและต้านปะทะไม่ให้ยอมตามสิ่งที่ยั่วยุให้ทำชั่ว โดยเฉพาะผู้ที่เชื่อในพระพุทธศาสนาจะเชื่อและศรัทธาในพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม นรก สวรรค์ และความเชื่อในเรื่องนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2555, น.38) ได้ให้ความหมายของ ศรัทธา คือ ความเชื่อ ความซาบซึ้ง ไม่ใช่ความรู้ แต่อาจเป็นทางเชื่อมต่อไปสู่ความรู้ได้ เพราะศรัทธามีลักษณะเป็นการยอมรับความรู้ของผู้อื่น ผากความไว้วางใจในปัญญาของผู้อื่น ยอมฟัง และอาศัยความรู้ของผู้อื่น หรือ แหล่งแห่งความรู้ นั้นเป็นเครื่องชี้แนะแก่ตน ถ้าผู้มีศรัทธารู้จักคิดรู้จักใช้ปัญญาของตนเป็นทุนประกอบไป ก็สามารถนำไปสู่ความเจริญปัญญาและการรู้ความจริงได้ เฉพาะอย่างยิ่งในเมื่อผู้อื่นนั้นหรือแหล่งความรู้ นั้นมีความรู้ที่แท้จริง และมีกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะให้รู้จักใช้ปัญญา

ธนดล ภูษนะศิริ (2559, น.25) กล่าวว่า ความเชื่อทางพระพุทธศาสนานั้นมีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนอย่างมาก ความเชื่อที่เป็นหลักสำคัญทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ลักษณะขั้นต้นของพุทธมามกะ คือ ความเชื่อในไตรสรณะคมน์หรือ

พระรัตนตรัย ได้แก่ ความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งเป็นหลักความเชื่อเบื้องต้นที่ชาวพุทธจะต้องยึดถือ เพราะความเชื่อนี้ถือว่าเป็นเครื่องหมายของพุทธศาสนิกชน ดังนั้นต้องมีความเชื่อในพระรัตนตรัย และยึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งคือ ต้องเชื่อว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้และเป็นผู้ปฏิบัติชอบ พระธรรม คือ คำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธศาสนิกชนควรรู้ และพระสงฆ์เป็นผู้เผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแก่ประชาชน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542, น.109) ให้ความหมาย ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อ ความเลื่อมใส

จักรแก้ว นามเมือง (ม.ป.ป.) กล่าวว่า ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อ ศรัทธาในพระพุทธศาสนา หมายถึงความเชื่ออย่างมีเหตุผล โดยอาศัยปัญญาพิจารณา วิเคราะห์ในสิ่งที่ควรเชื่อหรือไม่เชื่อ เมื่อเชื่อแล้วก็ค้นหาข้อเท็จจริง

1.2) หลักปัญญา

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจน บุคคลจะเกิดความรู้ได้ ต้องอาศัยปัญญา 3 ประเภท คือ

(1) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจาก การคิด การพิจารณาหาเหตุผลด้วยตนเอง

(2) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจาก การฟัง การเรียน หรือ การสืบทอดต่อ ๆ กันมา

(3) ภวานามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจาก การปฏิบัติ การฝึกหัด การอบรมสัมมนา

1.3) ศรัทธาที่เกิดจากปัญญา

ศรัทธาหรือความเชื่อ เป็นสิ่งนำไปสู่ปัญญา คือ เมื่อเกิดความเชื่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็เป็นสิ่งจูงใจให้เกิดความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าหาเหตุผล คือ

(1) ศรัทธาเป็นเพียงขั้นต้นในกระบวนการพัฒนาปัญญา
(2) ศรัทธาที่ดี ต้องเป็นความเชื่อที่มีปัญญารองรับ เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล

(3) ศรัทธาที่ใช้อารมณ์ เป็นความเชื่อที่มกมาย เป็นสิ่งที่ต้องแก้ไขให้ถูกต้อง

(4) ศรัทธาปัญญาที่มุ่งหมายในกระบวนการพัฒนา เป็นศรัทธาที่กระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากเห็น อยากพิสูจน์ความจริง

(5) ประโยชน์ของศรัทธามี 2 ลักษณะ คือ ศรัทธาเป็นปัจจัยให้เกิดปิติ ซึ่งทำให้เกิดความสงบนำไปสู่สมาธิและปัญญา และทำให้เกิดความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติ ค้นคว้าหาความรู้ที่เกิดจากความเชื่อนั้น ๆ ให้รู้แจ้งเห็นจริง และนำไปสู่ปัญญาในที่สุด

(6) ศรัทธาเป็นไปเพื่อปัญญา เมื่อเกิดศรัทธาต่อสิ่งใด ๆ ก็คิดเห็นเหตุผล หรือค้นหาความจริงนั้น ๆ ศรัทธาจึงส่งเสริมค้นหาเหตุผลด้วยความพึงพอใจและเต็มใจ

(7) ในการพัฒนาปัญญามีขั้นตอนที่จัดเป็นระยะศรัทธา ดังนี้

(7.1) สร้างทัศนคติที่มีเหตุผล ไม่เชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตามหลัก

กาลามสูตร

(7.2) ยินดีรับฟังหลักการ ทฤษฎี คำสอน ความคิดเห็นต่าง ๆ ด้วย

ใจที่เป็นกลาง คิดพิจารณาถึงข้อเท็จจริง

(7.3) พิจารณาหาเหตุผล รู้จักคิดวิเคราะห์ พิจารณาถึงที่มาของ

หลักการ ทฤษฎี คำสอน ความคิดเห็นต่าง ๆ

(7.4) นำมาคิดวิเคราะห์ ทดลองด้วยเหตุผล จนมั่นใจว่าเป็นสิ่งที่

ถูกต้องจริง

(7.5) เมื่อสงสัย ก็สามารถสอบถาม หรือ ค้นคว้าเพิ่มเติมได้

สรุปได้ว่า ศรัทธา คือ ความเชื่อในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ หรือ เรียกว่า พระรัตนตรัยอันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา เป็นความเชื่อที่มีเหตุและผล รวมทั้งต้องมีปัญญากำกับไว้อยู่เสมอ

1.4) ศรัทธาแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

(1) ศรัทธาโดยไม่ต้องใช้ปัญญาแสวงหาความจริง

(2) ศรัทธาโดยใช้ปัญญาแสวงหาความจริงไปพร้อม ๆ กัน

(3) ศรัทธาต่อเมื่อมีประสบการณ์ด้วยตนเองจริง ๆ

ในพระพุทธศาสนาศรัทธาแบ่งได้เป็น 4 อย่าง คือ

(1) กัมมัตถตา เชื่ออกุศลแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่ากรรมดีกรรมชั่วเป็นเหตุปัจจัยที่จะก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป

(2) วิปากัตถตา เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่าการที่ทำแล้วจะต้องมีผลติดตามมา

(3) กัมมัศกตาสัตถตา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน คือ เชื่อว่าแต่ละคนจะต้องรับผิดชอบเสวยผลของกรรมนั้น

(4) ตลาคตโพธิสัตว์ เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามั่นใจในองค์พระ ตลาคตว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ คือทรงเป็นผู้ตรัสรู้สัจธรรมด้วยพระองค์เองโดยชอบ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558)

2) หลักของความเชื่อ

2.1) ความหมายของความเชื่อ

ความเชื่อ คือ ความรู้สึกนึกคิด หรือ การยอมรับในสิ่งหนึ่งของคนในสังคมที่ยึดมั่น อาจมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ (ปวันพัศตร์ วรวัฒนารักษ์, 2565)

ความเชื่อ คือ การยอมรับอันเกิดอยู่ในจิตสำนึกของมนุษย์ต่อพลังอำนาจเหนือธรรมชาติ ที่เป็นผลดีหรือผลร้ายต่อมนุษย์ หรือ สังคมมนุษย์นั้น ๆ (ธวัช ปุณ โนนทก, 2528)

ความเชื่อ คือ การยอมรับว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นความจริง หรือ เป็นสิ่งที่เราไว้วางใจหรือความไว้วางใจที่เป็นรูปของความเชื่อนั้น ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นความจริงที่ตรงตามหลักเหตุผลหรือหลักวิทยาศาสตร์ใด ๆ

สรุปได้ว่า ความเชื่อ คือ การมั่นใจ การนับถือ การยอมรับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นความจริง อันเกิดอยู่ในจิตสำนึกของมนุษย์ สิ่งนั้นอาจมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้

2.2) หลักปฏิบัติเกี่ยวกับความเชื่อ

ในสมัยที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จจาริกพร้อมหมู่ภิกษุสงฆ์ไปถึงนิคมของชาวกาลา ชื่อ “เกสปุตต” พวกเขาทราบว่าองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะเสด็จมาก็ได้ชวนกันไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วก็ทูลถามปัญหาว่า” มีสมณะพราหมณ์บางพวกมาสู่นิคมนี้แล้วพูดเฉพาะวาตะของตน ดูหมิ่น กระทบกระทั่งวาตะของผู้อื่น ทำให้ไม่น่าเชื่อถือสมณะพราหมณ์เหล่านั้น ใครพูดจริง ใครพูดเท็จ ความรู้ระดับ สุตมยปัญญา และ ความรู้ระดับ จินตมยปัญญา นั้น พระพุทธองค์ทรงถือว่ายังตกอยู่ในภาวะของความเชื่อดังจะเห็นได้จากคำสอนเรื่องความเชื่อ 10 ลักษณะในกาลามสูตรของพระพุทธองค์กล่าวว่า ความเชื่อที่เนื่องจาก 10 แหล่ง ดังนี้

- (1) อย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำที่ได้ยินมา (ฟังตามกันมา)
- (2) อย่าได้ยึดถือโดยสืบ ๆ กันมา (ปฏิบัติกันมาเป็นประเพณี)
- (3) อย่าได้ยึดถือโดยตื่นข่าว (ข่าวลือ)
- (4) อย่าได้ยึดถือ โดยอ้างตำรา หรือคัมภีร์
- (5) อย่าได้ยึดถือ โดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ (บุคคลผู้ควรเชื่อถือ)
- (6) อย่าได้ยึดถือ โดยความนับถือว่าสมณะนี้เป็นครูของเรา
- (7) อย่าได้เชื่อโดยเดาเอาเอง (คิดเอา)
- (8) อย่าได้ยึดถือ โดยคาดคะเน (คาดเดาเอาเอง)

(9) อย่าได้ยึดถือ โดยตริกตามอาการ (คิดเดาเอาตามอาการ)

(10) อย่าได้ยึดถือ โดยเห็นว่าตรงกับความเห็นของตนหรือเข้ากับทฤษฎี

ที่มีอยู่

2.3) หลักสำคัญของความเชื่อและความศรัทธา

ศรัทธา ความเชื่อในพระพุทธศาสนาที่ถือว่าถูกต้อง มีดังนี้

(1) เชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริงทำให้ไม่สงสัย และไม่ลังเลใจในพระปัญญาของพระพุทธเจ้า ไม่สงสัย ไม่ลังเลใจในพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงสั่งสอนเป็นพระพุทธศาสนา ไม่สงสัย ไม่ลังเลใจในพระสงฆ์ โดยตรงกันข้ามยิ่งเกิดความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ความเชื่อความเลื่อมใสนี้เกิดเพราะตั้งใจสดับฟังพระธรรม ศึกษาพระพุทธศาสนาให้รู้ซาบซึ้ง โดยเฉพาะให้รู้จักบาปหรือกรรมดีกรรมชั่ว ยิ่งฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาเข้าใจให้แจ่มแจ้งก็ยิ่งเชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง เหมือนอย่างฟังคำสอนของครูเข้าใจแจ่มแจ้ง ก็ทำให้เชื่อในภูมิความรู้ของครู ความเชื่อข้อนี้เรียกว่า ตถาคตโพธิสัทธา แปลว่า ความเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า คือ เชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง เป็นเหตุให้เชื่อในคำสั่งสอนของพระองค์ที่แสดงบาปบุญคุณโทษ

(2) เชื่อว่าบุญบาปมีจริง ทำให้ไม่สงสัยลังเลใจในเรื่องบุญและบาปหรือกรรมดีกรรมชั่ว สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนว่าเป็นบุญเป็นกรรมดี ก็เชื่อว่าเป็นบุญเป็นกรรมดีจริง เช่น ความมีใจเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สงเคราะห์ช่วยเหลือ สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนว่าเป็นบาปเป็นกรรมชั่ว ก็เชื่อว่าเป็นบาปเป็นกรรมชั่วจริง เช่น ความมีใจละโมภ โหดร้าย หลงใหล ประพฤติชั่วร้ายต่าง ๆ มีฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น ความเชื่อข้อนี้เรียกว่า กัมมสัทธา เชื่อกรรม กรรม แปลว่า การงานที่บุคคลทำด้วยเจตนา คำว่ากรรมเป็นกลาง ๆ มิใช่หมายความว่าไม่ดีจึงเรียกว่ากรรม ทำดีหรือไม่ดีเรียกว่ากรรมทั้งนั้น เมื่อต้องการจะรู้ว่าดีหรือไม่ดีก็เติมคำนั้นเข้าไปว่ากรรมดีหรือบุญกรรม กรรมชั่วหรือบาปกรรม ฉะนั้นเชื่อกรรมก็คือ เชื่อว่าบุญบาปหรือกรรมดีกรรมชั่วมีจริง ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงสั่งสอนไว้

(3) เชื่อว่าผลของบุญบาปมีจริง ทำให้ไม่สงสัยลังเลใจว่าบุญบาปที่ทำจะไม่มีผลสนองตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนไว้ว่า กรรมดีให้ผลดี กรรมชั่วให้ผลชั่ว ไม่สับสนกันเหมือนอย่างหว่านพืชเช่นใดก็ได้รับผลเช่นนั้น ความเชื่อข้อนี้เรียกว่า วิปากสัทธา เชื่อผลของกรรม คือ เชื่อว่าบุญบาปที่ทำให้ผลจริงตามประเภท บุญก็ให้ผลดี บาปก็ให้ผลไม่ดี

(4) เชื่อว่าบุญบาปที่ตนทำก็เป็นของตนจริง ทำให้ไม่สงสัยลังเลใจว่าตนจะต้องรับผลของบุญบาปที่ตนเองทำไว้หรือไม่ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ทุก ๆ คนนึกคิดอยู่เสมอว่าเรามีกรรมเป็นของของตน เราเป็นทนายาทรับผลของกรรม เราทำดีจักได้ดีเราทำชั่วจักได้ชั่ว ความ

เชื่อบ้างนี้เรียกว่า กัมมัสสกตาสาธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมที่ตนทำไว้เป็นของของตน เหมือนบริโภคอาหารกินเองก็อิ่มเอง เรียนเองก็รู้เอง

ศรัทธาทั้ง 4 ข้อนี้สำคัญอยู่ที่ข้อ 1 คือ เชื่อว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้จริง เพราะตั้งใจศึกษาพระพุทธศาสนาจนเกิดความรู้สึกว่าพระธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้เป็นความจริงทุกประการ ความเชื่อและความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยก็จะเกิดตั้งมั่นขึ้นทุกที่ที่ทำให้เชื่อมั่นว่าบุญบาปที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนไว้มีจริง ผลของบุญบาปตามที่ตรัสสั่งสอนไว้มีจริง บุญบาปที่ผู้ใดทำไว้ก็เป็นของผู้นั้นจริงตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า รวมความว่าทำให้เชื่อมั่นในพระพุทธศาสนา ศรัทธาความเชื่อในพระพุทธศาสนา เมื่อมีลักษณะดังกล่าวจึงเป็นศรัทธาที่ถูกต้องผู้ที่มีศรัทธาที่ถูกต้องจึงจะเป็นพุทธศาสนิกชน ผู้ถึงไตรสรณคมน์ที่ถูกต้อง

การปลูกศรัทธาที่ถูกต้องหรือการปรับปรุงศรัทธาให้ถูกต้อง อาศัยกัลยาณมิตร ดังนี้

(1) บุคคลผู้ชักจูงศรัทธา

เริ่มตั้งแต่บิดามารดาอบรมบุตรธิดาตั้งแต่เล็ก ๆ ด้วยวิธีสอนให้เชื่อฟังอย่างมีเหตุผลเท่าที่เด็กจะเข้าใจ มิใช่ด้วยวิธีหลอกลวงให้เข้าใจผิดหรือปูให้กลัว ฉะนั้น เมื่อจะห้ามมิให้เด็กทำอะไรก็พยายามแนะนำให้เด็กรู้เหตุผลถูกผิด หรือใช้วิธีแก้ร้ายให้กลายเป็นดีอย่างมีเหตุผล เมื่อจะสอนพระพุทธศาสนาแก่เด็กก็สอนอย่างถูกต้อง ปลูกความเชื่อที่ถูกต้องให้แก่เด็ก เมื่อผู้อบรมเหล่านี้อบรมให้เกิดความเชื่ออย่างมีเหตุผลในทางต่างๆ ทั้งในทางโลกและทางธรรม ก็จะทำให้เกิดศรัทธาที่ถูกต้อง เป็นความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เพราะเชื่อด้วยความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง เมื่ออบรมให้รู้ให้เข้าใจในพระพุทธศาสนาว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแสดงทางแห่งความบริสุทธิ์ไว้อย่างถูกต้องครบถ้วนซึ่งทุก ๆ คนต้องปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะได้รับผลดีตามแต่จะปฏิบัติได้ แต่ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่ได้รับผลไปทำชั่วก็จะได้รับผลนั้น เพราะทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของตนเอง พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้พระธรรมแล้วเผยแผ่พระธรรมนั้น พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้วตามพระธรรมและช่วยบอกเปิดเผยพระธรรมเมื่อรู้เข้าใจพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องและปลูกศรัทธาอย่างถูกต้องให้เกิดขึ้นแล้วก็จะไม่หวังอะไรผิด ๆ จากพระพุทธศาสนา เพราะถ้าไม่สมหวังก็จะเสื่อมความนับถือลงไป ฉะนั้นเมื่อมีศรัทธาที่ถูกต้องให้ทำความดีและจะได้รับผลดีด้วยตนเอง บุคคลผู้มีหน้าที่ชักจูงศรัทธา แม้จะพยายามอบรมปลูกหรือปรับศรัทธาให้ถูกต้องแต่ความสำเร็จที่ได้ต้องอาศัยบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับการอบรมที่ถูกต้อง นั่นคือตนเอง

(2) ตนเอง

ได้แก่ ตัวเราเองทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เพราะตัวเราเองจำต้องคอยตรวจสอบดูศรัทธาของตัวเองว่าเป็นอย่างไร ถูกต้องหรือไม่ ถ้ายังไม่ถูกต้องปรับปรุงแก้ไขให้ถูก คือ พยายาม

คิดทำความเข้าใจในหลักของความเชื่อข้างต้น เพราะตัวเราเองต้องเห็นจริงด้วยความเชื่อจึงจะตั้งมั่น
 เมื่อยังไม่เห็นจริงด้วยตนเองในหลักของศรัทธาดังกล่าว ก็ทำความเชื่อฟังไปก่อน อย่าดี้อธิงันไม่อยู่ใน
 โอวาทของบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ตลอดถึงพระพุทธเจ้า

สรุปได้ว่าการสร้างศรัทธาที่ถูกต้อง ควรประกอบไปด้วย บุคคลผู้ชักจูง
 ศรัทธาและตนเองรวมทั้งการมีศรัทธาที่กล่าวมาข้างต้นอย่างครบถ้วน เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความ
 ศรัทธาในพระพุทธศาสนาได้

(3) หลักปรโตโมสะ และ โยนิโสมนสิการ

ความเชื่อและความศรัทธาในหลักพุทธธรรม ส่งผลให้ปัจเจกบุคคล
 นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต ต้องอาศัยปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งมี 2 อย่าง คือ (1) ปรโตโมสะ และ
 (2) โยนิโสมนสิการ (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต], 2555)

ปรโตโมสะ คือ เสียงจากผู้อื่น เสียงที่ดังกาม เสียงที่ถูกต้อง เสียงที่บอก
 กล่าวชี้แจงความจริง มีเหตุผล เป็นประโยชน์ คำบอกเล่า ข่าวสาร คำชี้แจง อธิบายการแนะนำชักจูง การ
 สั่งสอน การถ่ายทอด การได้เรียนรู้จากผู้อื่น (Hearing or Learning from Others) เกิดจากแหล่งที่ดี คือ
 คนดี คนมีปัญญา คนมีคุณธรรม คนเช่นนี้ทางธรรมเรียกว่า สัตบุรุษ หรือบัณฑิต ไปทำหน้าที่ช่วยเหลือ
 แนะนำสั่งสอนชักนำแก่ผู้อื่นก็เรียกว่าเขาทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร ปรโตโมสะ คือ วิธีการที่เริ่มต้น
 ด้วยศรัทธา และอาศัยศรัทธาเป็นสำคัญ เมื่อนำมาใช้ปฏิบัติในระบบการศึกษาอบรม จึงต้องพิจารณาที่
 จะให้ได้รับการแนะนำชักจูงสั่งสอนอบรมที่ได้ผลดีที่สุด คือต้องมีผู้สั่งสอนอบรมที่เพียบพร้อมด้วย
 คุณสมบัติ มีความสามารถ และใช้วิธีการอบรมสั่งสอนที่ได้ผล ด้วยหลักที่เรียกว่า กัลยาณมิตตตา คือ
 ความมีกัลยาณมิตร กัลยาณมิตร เป็นปัจจัยภายนอก หรือ เรียกว่า วิธีการแห่งศรัทธา

โยนิโสมนสิการ คือ เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การทำใจในใจโดย
 แยกการพิจารณาสืบค้นถึงมูลรากต้นตอ การใช้ความคิดสืบสาวตลอดสาย การคิดอย่างมีระเบียบ
 การรู้จักคิดพิจารณาด้วยอุบาย การคิดแยกแยะออกดูตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่เอาความรู้สึกด้วย
 ตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ (Analytical Reflection, Critical Reflection, Systematic Attention) ปัจจัย
 ทั้งสองอย่างนี้ ย่อมสนับสนุนซึ่งกันและกัน โยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยภายใน หรือ เรียกว่า วิธีการแห่ง
 ปัญญา

ปรโตโมสะ ที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ คือ เสียงที่ดังกาม เสียงที่ถูกต้อง เสียง
 ที่บอกกล่าวชี้แจงความจริง มีเหตุผล เป็นประโยชน์ เฉพาะอย่างยิ่ง ที่เกิดจากความรักความปรารถนาดี
 เสียงดังกามถูกต้อง เกิดจากแหล่งที่ดี คือคนดี คนมีปัญญา คนมีคุณธรรม ทางธรรมเรียกว่า สัตบุรุษ ถ้า
 สัตบุรุษ ไปทำหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำ สั่งสอนชักนำสัมมาทิฐิให้แก่ผู้อื่น ก็เรียกว่าท่านทำหน้าที่เป็น
 กัลยาณมิตร

(4) ความมีกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร คือ บุคคลผู้เปรียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยเหลือ บอกช่องทางให้ดำเนินไปในทางแห่งการฝึกศึกษาอย่างถูกต้อง พระพุทธเจ้าเป็น กัลยาณมิตรสูงสุด ซึ่งทรงประกอบด้วยคุณสมบัติของกัลยาณมิตรอย่างเลิศ 2 ข้อคือ ทรงทำได้จริง บรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่นำมาสอนแล้วด้วย และทรงมีความเป็นอิสระ หลุดพ้นทั้งจากระบบของสังคมที่ แวดล้อมอยู่ และทั้งจากกิเลสที่ผูกมัดคุมอยู่ในจิตใจ กัลยาณมิตรเป็นปัจจัยให้เกิดศรัทธา ทำให้ผู้เสวนา เกิดความคิดเห็น ทศนคติ ค่านิยม ความรู้ความเข้าใจถูกต้องจึงมามีเหตุผลเป็นประโยชน์ คือทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ความเชื่อมั่นในคุณธรรม คุณงามความดี เชื่อเรื่องกรรม ซึ่งทำให้มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน กัลยาณมิตรจะช่วยผู้เรียนให้ปลุกโยนิโสมนสิการของตนขึ้นมาใช้ กัลยาณมิตรอาศัย ศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยง แล้วใช้การแสดงธรรม ธรรมที่แสดง หรือวิธีแสดงธรรม ช่วยให้ผู้ฟังรู้จักคิด รู้จักพิจารณาด้วยตนเอง โดยมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะและเหตุปัจจัย เมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นแล้ว กัลยาณมิตรก็คอยช่วยประคับประคองซึ่งช่องทางอนุเสริมโยนิโสมนสิการด้วยการแสดงธรรมไปเรื่อย ๆ เมื่อพร้อมทั้งปัจจัยภายนอกมาโยงกับปัจจัยภายใน คือปรโตโมสะที่ดีช่วยอนุเสริมโยนิโสมนสิการ ก็จะสามารถก้าวไปในกระบวนการศึกษาและปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง กัลยาณมิตรเป็นสื่อช่วยให้คน สัมพันธ์กับโลกและชีวิต หรือสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง เข้ามาจับบอกให้เขามองสิ่งเหล่านั้นและพิจารณา ให้รู้จักมันตามความเป็นจริงจนเขาารู้ได้ด้วยตนเองว่าเขาควรสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านั้นให้ถูกต้องอย่างไร พระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรสูงสุดคือท่านประกอบด้วยคุณสมบัติของกัลยาณมิตรอันเลิศ คือทรง บรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่นำมาสอนแล้วด้วย และทรงมีความเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสที่ผูกมัดอยู่ในจิต (พระเทพเวที [ประยุทธ์ ปยุตฺโต], 2553) มีธรรมภาษิตแนะนำเกี่ยวกับการคบหาหรือเสวนาในพระสูตร ต้นปิฎก ว่า “การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต และการบูชาคนควรบูชา นี่เป็นอุดมมงคล” “การคบมิตร ที่เป็นพหูสูต ผู้ทรงธรรม ผู้โอฬารด้วยความคิด มีปฏิภาณ, ครั้นรู้จักประโยชน์ที่มุ่งหมาย กำจัดความ สงสัยได้แล้ว จึงควรเที่ยวไปผู้เดียวเหมือนนอแรด” “การฟังธรรมตามกาล นี่เป็นอุดมมงคล” ธรรม ภาษิตที่ยกมานี้ พอสังเกตเปรียบเทียบได้ว่า การได้มีกัลยาณมิตร ได้เป็นมงคล ได้ฟังธรรม ได้ทบทวน ธรรม และได้บรรลุธรรม

2.3 กระบวนทัศน์ทางด้านสุขภาพ

สุขภาพ ตามคำนิยามองค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO]) หมายถึง สภาวะที่เป็นสุขทางด้านกายภาพ จิตใจ การดำรงชีวิตในสังคมอย่างปกติสุข

องค์ประกอบของสุขภาพ ประกอบด้วย 4 อย่าง คือ

- 1) สุขภาพกาย หมายถึง สภาพร่างกายที่ดี เช่น มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ร่างกายทำงานได้ตามปกติ
- 2) สุขภาพจิต หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้
- 3) สุขภาพสังคม หมายถึง สภาพที่ดีของปัญญา เช่น ความรู้เท่าทันและความเข้าใจ สามารถแยกแยะได้ระหว่างความคิดกับความชั่ว
- 4) สุขภาพศีลธรรม หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตที่สุขสมบูรณ์ สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.3.1 ความหมายของสุขภาพ

ภัทธา ชูรี (2560, น.11) ให้ความหมายว่า “สุขภาพ” หรือ สุขภาวะ (Health) คือ การไม่มีโรค World Health Organization (2002, น.1) ธรรมนูญแห่งองค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้เมื่อปี ค.ศ. 1947 ว่าหมายถึง “สภาวะแห่งความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสภาวะทางสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น” สุขภาพจึงมีความหมายที่เน้นความเป็นอยู่ที่ดีสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม นั่นคือ ต้องมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางสังคมครบทุกด้านในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 ได้ตกลงเดิมคำว่า “Spiritual Well-being” หรือสภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไปในคำจำกัดความของ “สุขภาพ” เพิ่มเติม จึงกล่าวได้ว่าสุขภาพ หมายถึง ภาวะของการดำรงชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ รวมทั้งการอยู่ร่วมกันในสังคมได้ด้วยดี อยู่บนพื้นฐานของคุณธรรม และการใช้สติปัญญา

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (2543, น.57) กล่าวว่า สุขภาพ คือ สุขภาวะ หรือภาวะที่เป็นสุขทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณก็คือ ความสุขและคุณค่าชีวิต

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 (ราชกิจจานุเบกษา, 2550) มีเป้าหมายเพื่อให้คนไทยสมบูรณ์ทั้งกายใจ เอื้อเพื่อแบ่งปัน อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างร่มเย็นเป็นสุข โดยเฉพาะ มาตรา 3 ที่ได้ให้ความหมายของสุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล) และให้นิยามคำว่าปัญญาว่า หมายถึง “ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน

และเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ และความมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อต่อแผ่” ซึ่งเป็น การเปลี่ยนผ่านจากการนิยามความหมายคำว่า “สุขภาพ” มาสู่ “สุขภาพะ” ที่ใช้กันในปัจจุบันนั่นเอง

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของ “สุขภาพ” ไว้ว่า “ความสุขปราศจากโรค ความสบาย”

สมพร กันทร และคุษฎี เตรียมชัยศรี (2557, น. 2) สุขภาพ (Health) เป็นคำที่ใช้นิยามถึงการมีความผาสุก สุขภาวะ (Well-Being) ของบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม การให้คำนิยามและความหมายคำว่าสุขภาพ มีความแตกต่างกันไปตามบริบทและองค์ความรู้ของผู้ให้นิยาม ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลาย ๆ ด้าน เช่น วัฒนธรรม สังคม เศรษฐกิจ ชุมชน เวลา สถานที่ องค์กร และสถานการณ์ของปัญหาสุขภาพของบุคคลที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลและสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นองค์รวม

ประเวศ วะสี (2543, น. 3-5) ได้ให้ความหมายของสุขภาพหรือสุขภาพะว่า หมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ของร่างกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ การมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวม 4 มิติ คือ

1) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย (Physical Health) หมายถึง การมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็น โรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจพอเพียง อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ดีไม่มีอุบัติเหตุ

2) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต (Mental Health) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีเมตตา มีสมาธิ มีปัญญา ไม่มีความเครียด มีสติสัมปชัญญะ และความคิดอ่านตามควรแก่อายุ

3) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Health) หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนแข็งแรง สถานที่ทำงาน คนในชุมชน รวมถึงการมีบริการสังคมที่ดีมีความเสมอภาค และมีสันติภาพ

4) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี จิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงสุด เช่นการเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย ความสุขที่เกิดการเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความจริง การรู้เท่าทันในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่การตื่นรู้ และเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตที่สมดุลและเป็นสุข

สุขภาวะตามแนวคิดของ Adams, Bezner and Steinhardt (1997, p. 208) องค์ประกอบสุขภาพที่ดี แบ่งออกเป็น 6 ด้านที่เชื่อมโยงกัน เมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน 6 ด้าน มีการพัฒนา ก็จะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย ดังนี้

1) สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical Wellness) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณมีสุขภาพดี และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายและรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ การไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกาย การไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น

2) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Wellness) หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีเป้าหมาย การมีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ (การนับถือศาสนา) ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง

3) สุขภาวะด้านปัญญา (Intellectual Wellness) หมายถึง การมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ มีความคิดริเริ่ม กระตือรือร้น และเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

4) สุขภาวะด้านสังคม (Social Wellness) หมายถึง การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจ ช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน

5) สุขภาวะด้านจิตใจ (Emotional Wellness) หมายถึง การมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างดี

6) สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological Wellness) หมายถึง การมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การมองโลกในแง่ดี และการมีความหวัง ผู้วิจัย สรุปได้ว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะสมดุลของสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางจิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางสังคม บนพื้นฐานของคุณธรรม และการใช้สติปัญญาเชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวมร่วมกับปัจจัยอื่นที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเมือง เป็นต้น

2.3.2 การดูแลสุขภาพแบบแผนปัจจุบัน

การแพทย์แผนปัจจุบัน Hippocrates ชาวกรีก เป็นผู้ให้กำเนิด และได้รับการยกย่องให้เป็น “บิดาการแพทย์” (The Father of Medicine) เมื่อปี ค.ศ. 83 เนื่องจากเป็นแพทย์คนแรกที่ได้ศึกษาค้นคว้า นำวิธีการรักษาโรคแบบใหม่มาเผยแพร่ และนำมาใช้กับคนไข้ที่มารับการรักษาจากเขา เป็นคนแรกที่ได้ปฏิรูปวงการแพทย์ด้วยการปฏิเสธไม่นำการรักษาแบบเก่า ที่เป็นการรักษาด้วยหมอพระมาไปใช้อย่าง

สิ้นเชิง โดยได้นำวิธีการรักษาแบบใหม่มาใช้แทน คือวินิจฉัยถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคก่อนแล้วจึงทำการรักษา เป็นวิธีที่ใช้กันมาจนถึงปัจจุบัน

หากพิจารณาระบบบริการสุขภาพของไทยที่มีการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นการแพทย์หลัก จะเห็นว่าผู้รับบริการจะเป็นไปในลักษณะผู้พึ่งพิงระบบ พึ่งพิงบุคลากรสาธารณสุขในการดูแลสุขภาพมากกว่าที่จะรับผิดชอบดูแลสุขภาพของตนเองและประชาชน ได้รับการปลูกฝังค่านิยมอยู่ตลอดเวลาว่า การรักษาด้วยการแพทย์ระบบอื่น ๆ ที่ไม่ใช่การแพทย์แผนปัจจุบันเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง จากจุดอ่อนของการดูแลสุขภาพในระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน การสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ที่ประเทศต้องสูญเสียเพิ่มขึ้นในแต่ละปี เนื่องจากมุ่งเน้นใช้จ่ายในการรักษา จึงส่งผลกระทบต่องบประมาณในการพัฒนาประเทศในด้านอื่น ๆ และความไม่ประสบผลสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพ หรือให้การดูแลสุขภาพประชาชนแบบองค์รวม โดยพบว่าในปัจจุบันอัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายด้วยสาเหตุของโรคที่ป้องกันได้ หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมทางสังคมและแบบแผนการดำเนินชีวิตมนุษย์ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ เพิ่มมากขึ้น องค์การอนามัยโลกจึงพยายามที่จะผลักดันให้ประเทศสมาชิกผสมผสานการดูแลสุขภาพภาววิชา ชีพกับการดูแลสุขภาพพื้นบ้าน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2520 และมีคำประกาศให้เน้นงานสาธารณสุขมูลฐาน โดยการผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน

การแพทย์กระแสหลักในยุคปัจจุบัน คือการแพทย์แผนปัจจุบัน (Conventional Medicine) เป็นความรู้ที่แพทย์ พยาบาล ต้องผ่านการเรียน การสอน การฝึกฝน จากสถานการศึกษาแพทย์ พยาบาล ซึ่งเป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ได้ ตรวจสอบได้ มีการรับรองจากองค์กรและสถาบันต่าง ๆ ทั่วโลก มีศภาวิชาชีพที่เป็นระบบ มีแบบแผนที่ชัดเจน การวินิจฉัยโรคเป็นไปตามหลักฐานที่พบ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้วิเคราะห์โรคจากการซักประวัติ การตรวจร่างกาย และการตรวจทางห้องปฏิบัติการ แล้วดำเนินการรักษาทางยา การผ่าตัด รังสีรักษา เคมีบำบัด และวิชาแพทย์เฉพาะทางสาขาต่าง ๆ

บริบทในยุคปัจจุบัน

จากอดีตจนถึงปัจจุบัน การให้ความสำคัญของจิตใจ ถือเป็นแนวคิดหลักที่สำคัญของการแพทย์ คริสต์ศตวรรษที่ 16-17 การแพทย์แผนตะวันตกได้เริ่มมีการแยกองค์ประกอบด้านจิตใจและอารมณ์ออกจากด้านร่างกาย โดยเป็นผลจากการกำหนดทิศทางของวิทยาศาสตร์ขึ้นใหม่ในยุค Renaissance หรือ Enlightenment และการพัฒนาขึ้นของกระบวนการที่เรียกว่า Reductionistic Movement ซึ่งส่งผลให้วงการแพทย์ได้มีการแยกศึกษาระบบอวัยวะเป็นส่วน ๆ เพื่อที่จะทำความเข้าใจ

กลไกและเหตุผลของการทำงานของร่างกาย ซึ่งทำให้วงการแพทย์ก้าวหน้าอย่างมาก และดำเนินไปสู่การแยกเป็นส่วนย่อยและความชำนาญเฉพาะส่วนมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยที่ระบบประสาทถูกมองว่าเป็นอวัยวะที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและการทำงานของร่างกาย ส่วนเรื่องของจิตใจเกือบถูกละเลยโดยสิ้นเชิง ยกเว้นในวงการจิตเวชศาสตร์เท่านั้น (วิโรจน์ เกียมจรัสรังสี, 2549)

2.3.3 การดูแลสุขภาพแบบการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทยเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณของไทยมีวิธีการพิจารณาปัจจัยเกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นธรรมชาติกำหนด ได้แก่ ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ความเจ็บป่วยเกิดจากการเสียสมดุลของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อันเนื่องมาจากฤดูกาล ภูมิประเทศ สุริยจักรวาล มนุษย์ต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับปัจจัยหรือสมุฏฐานต่าง ๆ ด้วยอาหาร สมุนไพร ยาสมุนไพร และการปรับพฤติกรรมการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน จนทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ พฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุของการเกิดโรค ได้แก่ 1) การบริโภคอาหารมากหรือน้อยเกินไป อาหารบูด อาหารไม่ถูกกับธาตุ ไม่ถูกกับโรค 2) การฝืน อิริยาบถ ได้แก่ การนั่ง ยืน เดิน นอน ที่ไม่สมดุลกัน ทำให้โครงสร้างร่างกายเสียสมดุลและอวัยวะเสื่อมเสียหายที่ไป 3) มลภาวะของอากาศอยู่ในที่อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป 4) การอดอาหาร อดน้ำ อดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ 5) การกลั่นอุจจาระ กลั่นปัสสาวะเป็นประจำ 6) การทำงานเกินกำลังมากไป หรือมีกิจกรรมทางเพศเกินไป 7) มีความเศร้า โศกเสียใจ หรือดีใจจนเกินไป ตัดอาลัยไม่ขาด 8) การมีโทษมากเกินไป ขาดสติ (มาลี อาณากุล และบุษกร เมธางกูร, 2547, น.20)

2.3.4 การดูแลสุขภาพแบบการแพทย์ทางเลือก

แพทย์ทางเลือก คือ การแพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน หรือนำไปใช้ทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบัน ในกรณีที่แพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถบำบัดรักษาได้ในขณะนั้น เช่นกรณีผู้ป่วยมีอาการแพ้ยาตามการแพทย์แผนปัจจุบัน จนไม่สามารถรักษาได้ด้วยยา การแพทย์ทางเลือกเป็นแนวทางการรักษาที่นำเอาพื้นฐานการใช้ชีวิต สภาพจิตใจ ความคิดปัจจัยสังคมภายนอก มาผสมผสานรวมกันเพื่อให้ผู้ป่วยมีอาการโดยรวมดีขึ้น เป็นเทคนิคหนึ่งในการดูแลสุขภาพ ไม่เน้นเรื่องการรักษาด้วยความรุนแรง ไม่มีการใช้ยาหรือเวชภัณฑ์ต่าง ๆ ที่ผสมสารเคมี สำหรับคนที่จะมาเป็น แพทย์ทางเลือก ไม่จำเป็นต้องเรียนจบวิชาชีพแพทย์ แต่ต้องได้รับการอบรม

ฝึกฝน จนเกิดความเชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ อย่างถ่องแท้ ซึ่งการตรวจรักษาเองมีความแตกต่างไปจากแพทย์ทั่ว ๆ ไป

การจำแนกกลุ่มของการแพทย์ทางเลือกโดย ศูนย์การแพทย์ทางเลือกสหรัฐฯ มีทั้งหมด 5 ประเภท ประกอบด้วย

1) ระบบการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medical Systems คือ การแพทย์ทางเลือกที่มีวิธีการตรวจรักษา วินิจฉัย และการบำบัดรักษา ที่มีหลากหลายวิธีการ ขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วยรายนั้น ทั้งด้านการให้ยา การใช้เครื่องมือมาช่วยในการบำบัดรักษา และหัตถการต่าง ๆ คือ ระบบการแพทย์ทางเลือกที่มีความสมบูรณ์ ทั้งในเชิงทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นศาสตร์ทางการแพทย์ที่พัฒนามาก่อนการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การแพทย์แผนโบราณของจีน การแพทย์แบบอายุรเวทของอินเดีย (Ayurveda) และการบำบัดแบบโฮมีโอพาธี (Homeopathy) ใช้กันในแถบยุโรปโดยเฉพาะในเยอรมนี ใช้สมุนไพรมาทำการรักษา และการฝังเข็ม เป็นต้น

2) กลุ่มศาสตร์ที่มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของกาย-จิต (Mind-Body Interventions) คือการบำบัดที่เน้นการรักษาจิตเป็นตัวฟื้นฟู มีหลากหลายวิธีซึ่งเน้นการส่งเสริมความสามารถของการทำงานของจิตใจ เพื่อส่งผลไปยังการทำงานและอาการทางร่างกาย เป็นการรักษาที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ จะช่วยให้เกิดปัญญา และมีความคิดในเชิงบวกมากขึ้น ส่งผลให้มีสุขภาพดีขึ้น เช่น โยคะ (Yoga) เป็นการออกกำลังกายแต่ไม่ต้องใช้แรงเยอะ ช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น, ชี่กง (การรักษาตามศาสตร์ของจีนที่ฝึกฝนร่างกายกับจิตใจด้วยการบริหาร) และการใช้สมาธิบำบัด (Meditation)

3) การบำบัดด้วยวิธีการใช้สารชีวภาพ (Biologically Based Therapy) คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยการใช้สารชีวภาพ สารเคมีต่าง ๆ อาหารสุขภาพ วิตามินต่าง ๆ เช่น การใช้สมุนไพรในการแก้การเจ็บป่วย การทานอาหารเพื่อสุขภาพทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน มีสุขภาพแข็งแรงขึ้น มีการให้อาหารเสริมเพื่อสร้างสุขภาพที่ดี การให้วิตามินป้องกันโรคหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยของโรค เป็นต้น การบำบัดด้วยวิธีนี้จะใช้สารที่มีต้นกำเนิดมาจากธรรมชาติ รวมทั้งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและผลิตภัณฑ์จากพืช รวมไปถึงการใช้วัตถุดิบ ๆ ที่ยังไม่มีผลการพิสูจน์ผลการรักษาทางวิทยาศาสตร์ เช่นการใช้กระดูกปลาฉลามเพื่อรักษามะเร็ง

4) การบำบัดโดยใช้หัตถการต่าง ๆ (Manipulative and Body-Based Methods) คือวิธีการบำบัดรักษาโดยการใช้หัตถการต่าง ๆ โดยจะใช้มือ เช่น การจัดกระดูก (Chiropractic) การนวด (Massage therapy) การฝังเข็ม (Acupuncture) เป็นต้น

5) วิธีการบำบัดรักษาด้วยการใช้พลังงาน (Energy Therapies) แยกออกได้ 2 ประเภท คือ 1) การรักษาด้วยพลังงานชีวภาพ โดยการใช้พลังงานชีวภาพทั่ว ๆ ไปรอบตัว หรือพลังงานจากร่างกายคน อาจเป็นพลังงานที่วัดค่าไม่ได้แต่สามารถช่วยให้เกิดผลดีกับร่างกาย เช่น การสวดมนต์ บำบัดอาการเจ็บป่วย, ชีกงพลังกายทิพย์, ศาสตร์ทางด้านเรกิ (การเยียวยาให้พลังงานสนามแม่เหล็กมนุษย์ดีขึ้น) เป็นต้น 2) การรักษาด้วยวิธีพลังแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพ ใช้พลังงานสนามแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีอยู่ในตัวคน และพลังสนามแม่เหล็กไฟฟ้าที่ไม่ได้เกิดจากการแพทย์แผนปัจจุบันมาประยุกต์เข้าด้วยกัน เช่นระดับชีพจรสนามแม่เหล็ก เป็นต้น

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2545) ให้ความคิดเกี่ยวกับการบูรณาการ ซึ่งในที่นี้หมายถึงผู้ที่รักษาอาการเจ็บป่วยด้วยการบูรณาการศาสตร์การแพทย์เข้ามาร่วมรักษาด้วยกัน โดยในความหมายทั่วไป หมายถึงการทำสิ่งทีบกพร่องให้สมบูรณ์แบบ โดยการเพิ่มเติมบางส่วนของขาดอยู่ให้สมบูรณ์ หรือการนำส่วนประกอบย่อยมารวมกัน ตั้งแต่สองส่วน เพื่อให้เป็นส่วนประกอบใหญ่ของทั้งหมด ดังนั้น การบูรณาการจึงเป็นการเชื่อมสิ่งหนึ่งหรือหลายสิ่งเข้ามาเป็นส่วนประกอบกับอีกสิ่งหนึ่ง ให้มีความสมบูรณ์กลายเป็นส่วนหนึ่งของแกนหลักหรือส่วนประกอบที่ใหญ่กว่า หลักการในการบูรณาการ คือ 1) การบูรณาการสิ่งที่มีอยู่ตามสภาพความเป็นจริง (Factual Integration) หรือการบูรณาการเชิงรูปธรรม โดยการนำสิ่งที่มีอยู่อย่างแยกส่วน มาทำให้เป็นระบบที่มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ด้วยกระบวนการรวมตัวกันขององค์ประกอบตั้งแต่ 2 หน่วยขึ้นไป ซึ่งการจัดโครงสร้างใหม่หรือปรับกระบวนการทำงานใหม่ตามหน้าที่ ต้องมีการประสานงานอย่างเชื่อมโยงกัน เพื่อทำให้องค์ประกอบบรรลุถึงสภาพที่ดีกว่าสภาพก่อนบูรณาการ 2) การบูรณาการก่อรูปใหม่ด้วยการนำองค์ประกอบย่อยที่ดูเหมือนว่าแตกต่างกันมาผสมผสานอย่างกลมกลืน และได้ผลลัพธ์เป็นที่น่าพึงพอใจมากขึ้น

ชาวอเมริกันส่วนใหญ่หันมาใช้ประโยชน์จากการแพทย์ทางเลือกและการแพทย์แบบผสมผสานมากขึ้น จากข้อมูลของต่างประเทศพบว่า ประชาชนชาวอเมริกันประมาณร้อยละ 74.6 มีการใช้ประโยชน์จากการแพทย์ทางเลือก/การแพทย์แบบผสมผสาน และจากการสำรวจพบว่าประชากรที่ใช้ประโยชน์จากการรักษาในรูปแบบนี้ เป็นประชากรที่มีการศึกษาสูง โดยมีเหตุผลหลัก 5 ประการ คือ 1) การแพทย์ทางเลือก/การแพทย์แบบผสมผสาน จะช่วยให้ผลการรักษาดีขึ้น เมื่อใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน 2) น่าสนใจที่จะลองดู 3) การรักษาแบบแผนปัจจุบันใช้ไม่ได้ผล 4) แพทย์แผนปัจจุบันแนะนำให้ทดลองใช้ 5) ยาแผนปัจจุบันราคาแพงเกินไป (ลักษณะ แซ่โซ้ว, 2565)

ประเด็นองค์การอนามัยโลกเห็นความสำคัญและส่งเสริมการใช้แพทย์ทางเลือก/การแพทย์ผสมผสานส่งผลให้เกิดความตื่นตัวและมีการจัดระบบขององค์ความรู้ในเรื่องการแพทย์ทางเลือก/การแพทย์แบบผสมผสานอย่างเอาใจจริงเอาใจ ในต่างประเทศตลอดระยะเวลา 20 กว่าปีที่ผ่านมา รวมทั้งองค์การอนามัยโลกเองก็ตระหนักเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงมีการกำหนดยุทธศาสตร์ทางด้านนี้ออกมาว่าจะช่วยเหลือประเทศต่าง ๆ ในการกำหนดนโยบายระดับชาติเพื่อประเมินและควบคุมการใช้ประโยชน์จากการแพทย์ทางเลือก/การแพทย์แบบผสมผสาน ส่งเสริมการสร้างหลักฐาน (Evidence) ที่น่าเชื่อถือในด้านความปลอดภัย ศักยภาพ คุณภาพของการรักษา และผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้ และจะให้ความมั่นใจว่าจะสามารถมีบริการที่มีคุณภาพ มีราคาที่เหมาะสมได้ให้แก่ประชาชน (รวมสมุนไพรด้วย)

จากรายงานสุขภาพทางเลือกของสำนักนโยบายและแผนสาธารณสุขกล่าวว่า กระแสความตื่นตัวเรื่องศาสตร์การแพทย์ทางเลือกในสังคมไทยนั้น เริ่มก่อตัวอย่างเด่นชัด เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2530 เริ่มต้นจากการนำสมุนไพรมาใช้การรื้อฟื้นภูมิปัญญาการแพทย์แบบพื้นบ้านไปจนถึงการแสวงหารูปแบบวิธีการรักษาแบบต่าง ๆ จากต่างประเทศมาใช้กันอย่างหลากหลาย จนกระทั่งกระทรวงสาธารณสุขได้มีการก่อตั้งกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกขึ้นในปี 2545 ตามกระทรวงการแบ่งส่วนราชการกรมฯ ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น “กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก” โดยทำการส่งแบบสอบถามไปยังหน่วยงาน กรม กอง ทางวิชาการส่วนกลาง และหน่วยงานส่วนภูมิภาคของกระทรวงสาธารณสุขเพื่อศึกษาผลการดำเนินงานด้านการแพทย์ทางเลือกจากหน่วยงานต่าง ๆ ดังกล่าว โดยให้นิยามความหมายของสุขภาพทางเลือกว่า เทคนิควิธีการทางการแพทย์อื่น ๆ ที่ไม่เป็นที่รู้จักหรือยอมรับอย่างเป็นทางการ โดยบุคลากรทางการแพทย์ในระบบการแพทย์กระแสหลักหรือการแพทย์แผนปัจจุบัน กล่าวคือ ไม่ได้มีการสอนในโรงเรียนแพทย์หรือไม่มีการจัดบริการในโรงพยาบาลหรือสถาบันการแพทย์แผนปัจจุบัน เทคนิคเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีลักษณะ “ไม่กระทำต่อร่างกายอย่างรุนแรง” “ไม่ใช่เภสัชภัณฑ์ที่เป็นสารเคมี” และเป็นศาสตร์สุขภาพทางเลือกที่มาจากสังคมและ วัฒนธรรมอื่น ๆ จากการศึกษาสรุปได้ว่า ศาสตร์ที่คนไทยรู้จัก ให้ความสำคัญ และมีความนิยมใช้ จำนวน 25 ศาสตร์ มีดังนี้ สมุนไพร การนวด สมาธิ/โยคะ การนวดศีรษะ รำมวยจีน/ไทเก๊ก พลังรังสีธรรมชาติ สมุนไพร ชีวจิต พลังจักรวาล/ไฮเร การฝังเข็ม การฝังดนตรี การสวดมนต์/ภาวนา การอบสมุนไพร การใช้เครื่องหอม/ยาหอม การใช้วิตามิน/เกลือแร่/อาหารปลอดสารพิษ การดื่มน้ำผัก/ผลไม้ การสวนล้างพิษ การดูดนม/รดน้ำมนต์ ศิลปะบำบัด การผ่อนคลายแบบ Bio-feedback การใช้คาถา/เวทมนต์ การเพ่งโดยการใส่แสงสีเขียว การเข้าทรงนั่งทางใน การใช้เก้าอี้แม่เหล็กไฟฟ้า การใช้วิชาธรรมจักร นอกจากนี้ยังมีการนำศาสตร์การแพทย์ทางเลือกรูปแบบต่าง ๆ ไปใช้ในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง

ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันที่ชัดเจนที่สุด คือ กลุ่มเพื่อนมะเร็ง ที่มีการนำเอาการแพทย์ทางเลือกทั้งในรูปแบบของอาหารสุขภาพ การนั่งสมาธิ การใช้หินบำบัด ฯลฯ มาใช้ร่วมด้วย

2.3.5 การดูแลสุขภาพแบบการแพทย์วิถีธรรม

การแพทย์วิถีธรรม หรือ การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม (Buddhist Medicine) หมายถึง การดูแลสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ ด้วยเทคนิคการดูแลตนเอง 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ได้แก่ (ใจเพชร กล้าจน, 2558, น. 180-181)

ยาเม็ดที่ 1 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 1 การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล ประกอบด้วย สมุนไพรฤทธิ์เย็น ฤทธิ์ร้อน และฤทธิ์เย็นผสมฤทธิ์ร้อน

ยาเม็ดที่ 2 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 2 การกั้วชาหรือการชงระบายพิษทางผิวหนังที่ใบหน้า ศีรษะ ลำตัว แขน ขา

ยาเม็ดที่ 3 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 3 การสวนล้างลำไส้ใหญ่หรือการขับถ่ายอุจจาระ

ยาเม็ดที่ 4 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 4 การแช่มือแช่เท้า หรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

ยาเม็ดที่ 5 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 5 การพอก การทา การหยอด การประคบ การอบ การอาบน้ำ ด้วยสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

ยาเม็ดที่ 6 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 6 การออกกำลังกาย ประกอบด้วย การกดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารยืดเหยียด การเดินเร็ว การฝึกลมหายใจ และอิริยาบถที่ถูกต้อง

ยาเม็ดที่ 7 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล ประกอบด้วย การรับประทานอาหารปรับสมดุลตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย การ

รับประทานอาหารปราศจากเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ (มังสวิรัตหรืออาหารเจ) การลดหรือละการรับประทานเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ยาเม็ดที่ 8 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมชาติข้อที่ 8 การใช้ธรรมชาติบำบัด บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้สงบ คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ประกอบด้วย การใช้หลักธรรมชาติในชีวิตประจำวัน การทำใจให้หายโรคเร็ว การสวดมนต์ การทบทวนธรรม สมาธิบำบัด ละอบายมุข การทำกิจกรรมการทำงานด้วยอิทธิบาท 4 การคบมิตรดี มีสังคมดี และการประกอบสัมมาอาชีพ

ยาเม็ดที่ 9 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมชาติข้อที่ 9 การรู้เพียรรู้พักให้พอดี ประกอบด้วย การรู้เพียรรู้พักให้พอดีหรือการทำงานเต็มที่และพักผ่อนให้พอดี การนอนหลับในช่วงเวลา 21.00 - 03.00 น. การพักผ่อนให้เพียงพอ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ (2556) การสวดมนต์บำบัดโรค ธรรมชาติบำบัด สุขภาพ : สัญญาณเตือนวิกฤติทางจิตวิญญาณ, ได้กล่าวถึงประเด็นของการรักษาสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงใหม่จากการรักษาแบบใช้ยามาเป็นการรักษาแบบองค์รวม คือการปรับเปลี่ยนที่ต้นเหตุของการเป็นโรค โดยระบบการแพทย์ในอเมริกาคำสั่งมีการปฏิรูปแนวคิดใหม่ หลังจากที่ระบบสุขภาพของเขา กำลังจะล้มละลาย เนื่องจากระบบการรักษาของเขาเป็นระบบรักษาโรคด้วยการใช้ยา (Ill to the Pill) เวลาเราไปหาหมอด้วยโรคความดันโลหิตสูง หมอจะให้ยาลดความดัน เป็นเบาหวานก็ให้ยาลดน้ำตาล ไขมันในเลือดสูง ก็ให้ยาลดไขมันในเลือด การรักษาแบบนี้เป็นการรักษาตามอาการ รักษาที่ปลายเหตุ ผลคือไม่หาย จะต้องกินยาประคับประคองไปตลอดชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องน่าเบื่อหน่ายทั้งหมอและคนไข้ ทำให้รัฐต้องเสียงบประมาณอย่างมากในการซื้อยามารักษา โดยความจริงแล้วการรักษาที่ถูกต้อง คือรักษาที่ต้นเหตุ ต้องดูว่าอะไรเป็นสาเหตุให้คนไข้เป็นโรคเหล่านี้ การปรับเปลี่ยนอาหาร การออกกำลังกาย การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย ช่วยให้โรคเหล่านี้ดีขึ้นได้ เราจะเห็นว่า วิธีการเหล่านี้เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Integrative and Holistic Medicine) นี้เป็นกระบวนทัศน์ใหม่ (New Paradigm) ซึ่งเป็นการปฏิรูประบบสุขภาพที่เขา กำลังทำอยู่เพื่อไม่ให้เกิดภาวะล้มละลายในระบบการเงินที่ใช้ดูแลสุขภาพ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2555) ได้กล่าวถึงในหนังสือ การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์ ประเด็นการรักษาสุขภาพแบบสมัยใหม่ จำกัดแนวคิดและบทบาทจากผู้รักษาค้นเจ็บบั๊จะจงแคบลง

เป็นผู้รักษาอวัยวะที่เจ็บไข้ โดยความสัมพันธ์ระหว่างการแพทย์กับประโยชน์สุขที่จะเกิดขึ้นแก่ประชาชนนั้นในการแพทย์แบบสมัยใหม่หรือแบบปัจจุบันได้จำกัดตัวเองแคบลงไปทั้งในแนวคิดและบทบาท จากเดิมที่ว่า ความหมายของแพทย์คือผู้รักษาคนเจ็บไข้ แพทย์ได้จำกัดบทบาทและการปฏิบัติของตัวเองลงไปจนกระทั่งกลายมาเป็นผู้รักษาร่างกายของคนเจ็บไข้ คือไม่ได้รักษาคนที่เจ็บไข้แล้ว แต่เป็นเพียงผู้รักษาร่างกายที่เจ็บไข้ ต่อมาก็แคบลงไปอีก เจาะจำเพาะลงไปกลายเป็นผู้รักษาอวัยวะที่เจ็บไข้ หรือชิ้นส่วนของร่างกายที่เจ็บไข้ เป็นเฉพาะชิ้นส่วนนั้น ๆ การปฏิบัติอย่างนี้ในแง่หนึ่งก็ทำให้แพทย์เก่งจริง ๆ ในเรื่องนั้นและการรักษาเฉพาะส่วนนั้น แต่ในเวลาเดียวกันก็ทำให้เกิดความแคบกลายเป็นแยกชีวิตเป็นเสี่ยง ๆ จนทำให้เกิดคำพูดที่ว่า “หมอรักษาโรคแต่ไม่ได้รักษาคน” จึงเป็นปัญหาที่ทำให้แพทย์รักษาคนไม่ตลอดกระบวนการไปรักษาเฉพาะจุด เฉพาะอวัยวะนั้น ๆ ต่อไปชีวิตของคนเรานี้ก็จะเหมือนเหมือนกับเครื่องยนต์ชนิดหนึ่งซึ่งมีชิ้นส่วนอยู่มากมาย แล้วก็มีผู้เชี่ยวชาญมาแก้ไขเฉพาะจุดของตนเองที่ตนชำนาญพิเศษ แล้วไม่มองคนเป็นคน ทำให้ความสัมพันธ์ด้วยความรู้สึกแบบคนกับคนหรือชีวิตต่อชีวิตก็ยิ่งน้อยลง

สุภักดิ์ ปิติภากร (2556) ในสารการแพทย์วิถีธรรมโรงพยาบาลโพธาราม ได้กล่าวถึงประเด็นคนไข้ส่วนใหญ่เป็นโรคที่ป้องกันได้ไม่ต้องมาโรงพยาบาล เพราะสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ปัญหาสุขภาพที่หนักหน่วงและยาวนาน โรงพยาบาลมีผู้มารับบริการมากขึ้นทุกวัน ไม่มีทีท่าว่าจะบรรเทาลงแม้แต่น้อย สมัยก่อนอาจถือเป็นผลงานดีเด่นของสถานพยาบาล แต่ปัจจุบัน คือ ความล้มเหลวของหลายภาคส่วน สูญเสียทรัพยากรมากมาย รวมทั้งเวลา และขวัญกำลังใจ เคยถูกสอนมาเท็จจริงแล้ว ร้อยละ 80 ของผู้ป่วย ไม่จำเป็นต้องมาโรงพยาบาล และกว่าร้อยละ 90 เป็นโรคที่ป้องกันได้ มันเกิดอะไรขึ้นและเรากำลังทำอะไรกันอยู่ ยอมรับสภาพ แต่ไม่เคยยอมแพ้ ความเป็นจริงเราได้พัฒนาศักยภาพการดูแลรักษาก้าวไกลไปมากในหลายโรค แต่ต้องยอมรับว่ามีหลายโรคเช่นกันที่เรารักษาไม่หาย ได้แค่ประคับประคองให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และป้องกันภาวะแทรกซ้อน จนยอมรับสภาพในที่สุด โดยเฉพาะโรคเรื้อรังทั้งหลายที่บั่นทอนทุกฝ่ายทั้งผู้ป่วยและญาติพี่น้องรวมทั้งผู้ให้การรักษาดูแลและที่สำคัญ กำลังบั่นทอนประเทศของเราในหลายด้าน โรคเรื้อรังที่รุนแรง หลายปีมานี้โรคที่เป็นปัญหาเริ่มซ้ำซากจำเจ และคงจะเป็นอย่างนี้อีกยาวนาน ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหลอดเลือดสมองและโรคหลอดเลือด กล่าวกันว่า โรคเหล่านี้กว่าร้อยละ 90 เกิดจากพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ (2555) ได้กล่าวถึงในหนังสือพระพุทธเจ้าสอนความมีโรคน้อยในประเด็นดังนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าการฉันมือเดียวเป็นผู้เจ็บป่วยน้อย เบากาย สบาย มีกำลัง และ

เป็นอยู่ผาสุกซึ่ง “ความมีโรคน้อย” ดังนี้ คูกรภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียว เมื่อเราฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียว ย่อมรู้สึกคุณ คือความเป็นผู้มีอาพาธน้อย ภายเบา มีกำลัง และ อยู่สำราญ คูกรภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลาย จงมาฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียวเถิด ด้วยว่า เมื่อเธอทั้งหลายฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียว จักรู้สึกคุณคือความเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ภายเบา มีกำลัง และอยู่สำราญ จากการศึกษาชายชาวอเมริกัน สองหมื่นหกพันกว่าคน ติดตามโดยเฉลี่ย 16 ปี พบว่า การกินอาหารเวลากลางคืน (Late Night Eating) เพิ่มโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตายหรือขาดเลือดขึ้นร้อยละ 55 เมื่อเทียบกับผู้ชายที่ไม่ได้กินอาหารเวลากลางคืน

อุณเฑาะว์ สิงห์คำ (2555) กล่าวว่า สุขภาพดีด้วยหลัก 8 อ. ของสถาบันบุญนิยม เป็นแนวคิดของ สมณะโพธิรักษ์ (ผู้นำกลุ่มปฏิบัติธรรมชาวโคก) ได้พัฒนาเรื่องสุขภาพโดยนำหลักธรรมมาเป็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตเสีย จึงได้ริเริ่มทำงานด้านสุขภาพโดยเรียกว่า “สุขภาพบุญนิยม” ซึ่งการทำงานสุขภาพบุญนิยมเป็นงานสร้างบุญ เพราะต้องทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความเกื้อกูลช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์โดยไม่ได้เอาเงินเป็นหลัก แต่คำนึงถึงชีวิตความเจ็บป่วยและจิตใจของคนไข้เป็นสำคัญ สุขภาพองค์รวม 8 อ. ประกอบด้วย 1) อิทธิบาท 2) อารมณ์ 3) อาหาร 4) ออกกำลังกาย 5) เอาพิษออก 6) อากาศ 7) เอนกาย 8) อาชีพ

พระครูสมุห์จักรกฤษณ์ ปญฺญาวโร [ปิยะ โสภาก] (2560) การประยุกต์คำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน Cohen & Wills (1985) ได้กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและความเจ็บป่วยด้านร่างกายและจิตใจ บุคคลที่ขาดการสนับสนุนทางสังคมจะมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี เช่น เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า ภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดีจะมีผลต่อสุขภาพด้านร่างกายโดยมีผลโดยตรงต่อกระบวนการทางสรีรวิทยา ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีโอกาสเกิดโรคได้ง่าย หรือมีพฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคและเสียชีวิตได้มากขึ้น ซึ่งสามารถอธิบายกลไกการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะสุขภาพของมนุษย์ไว้ 2 ประเด็น คือ 1) การสนับสนุนทางสังคมจะทำให้บุคคลมีประสบการณ์ที่ดีเกิดความมั่นคงในชีวิตและรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อหรือระบบภูมิคุ้มกันโรค นอกจากนี้การมีส่วนร่วมในสังคมยังช่วยให้บุคคลปรับตัวต่อปัญหาได้ดีขึ้น 2) เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะความเครียด บุคคลจะมีการปรับตัวต่อภาวะความเครียดตามขั้นตอนของกระบวนการปรับตัวการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาความเครียดในขั้นตอนของการประเมินความเครียด โดยจะป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองหมดหนทางช่วยเหลือและรู้สึกว่าตนเองด้อยค่าในบุคคลที่มีความเครียด การสนับสนุนทางสังคมจะ

ช่วยให้บุคคลมีการประเมินความเครียดใหม่และช่วยยับยั้งพฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่ดี หรือช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวได้

ลักษณะ วรพงศ์พัฒน์ (2561) ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบผลของการสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมที่มีต่อความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เป็นการวิจัยทดลองเบื้องต้นแบบกลุ่มเดียว วัดก่อน-หลังการทดลอง ผลวิจัยพบว่า โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม สามารถลดความเครียดของผู้ต้องขังหญิงได้ และควรส่งเสริมให้ผู้ต้องขังหญิงมีการปฏิบัติการสวดมนต์และการทบทวนธรรมเป็นประจำทุกวัน เพื่อช่วยลดความเครียด ลดความทุกข์ภายในจิตใจ และเพิ่มความผาสุกในชีวิตได้อย่างยั่งยืน

ลักษณะ แซ่ไซ้ (2565) การรักษาโรคที่ต้นเหตุตามหลักพุทธศาสตร์ จึงมุ่งเน้นมาที่การลดละเลิกกิเลสตามและอรรถา ด้วยการเรียนรู้ฝึกฝนปฏิบัติที่จะลดละเลิกความติดขัดในการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นภัย ด้วยการดับความอยากภายในจิต เป็นการสละออกซึ่งความอยากตามคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า “ทุกขนิโรธอริยสัง (สภาพดับทุกข์) คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ (ความละหน่ายคลายกำหนดจากกิเลสตัณหา) ความสละ (สละกิเลสตัณหาออกจากจิต) ความสละทิ้ง ความพ้นความไม่อาลัยในตัณหา (ล้างกิเลสไปตามลำดับ หยาบ กลาง ละเอียด จนกระทั่งหมดสิ้นอาสวะ)” การลดละเลิกกิเลสตัณหา นั้น นอกจากจะทำให้สุขภาพดีขึ้น คือหาย หรือทุเลาจากโรคแล้ว ชีวิตด้านอื่นๆ ก็ดีขึ้นด้วยอย่างเป็นองค์รวมในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และด้านการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ (ภาวะแห่งพุทธะ) (ลักษณะ แซ่ไซ้, 2565, น.118, 138, 141, 242) จึงนับได้ว่าเป็นการ “จับจุดเดียวหลายทุกข์ทั้งแนว” จุดเดียวที่ว่านี้ก็คือการดับที่กิเลสตัณหา ซึ่งรากเหง้าของกิเลสตัณหาจากอวิชชา (ความไม่รู้) คือ ไม่รู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ (ประโยชน์คือความพ้นทุกข์ ความไม่มีทุกข์) ไม่รู้ว่าสิ่งใดเป็นโทษ (โทษคือก่อให้เกิดทุกข์ภัยต่อตนเองและผู้อื่น) ซึ่งในธรรมที่เป็นปรมัตถธรรมนั้นต้องรู้แจ้งทุกข์โทษภัยของกิเลสในระดับปฏิจกสมุปบาท คือ รู้แจ้งในทุกข์โทษภัยที่เกิดจากอวิชชาหรือความไม่รู้ เพราะไม่รู้จึงหลงทำตามกิเลส ทำตามความอยากได้อยากมีอยากเป็นตามกิเลสตามและอรรถาจากนามธรรมภายในจิตจะส่งผลต่อรูปธรรมภายนอกได้ ซึ่งเป็นความเชื่อมโยงที่เป็นเหตุเป็นผลต่อเนื่องกันอย่างสลับซับซ้อน ผู้ที่เข้าถึงสภาวะธรรมที่เป็นปรมัตถธรรมจึงจะสามารถเห็นความเชื่อมโยงของนามธรรมสู่รูปธรรมได้ และจิตที่เข้าถึงปรมัตถธรรมจะเกิดสภาวะที่ชัดเจนแจ่มแจ้งในจิตด้วยตนเองว่า ทำอะไรเกิดผลอย่างไร จึงทำให้สามารถเข้าใจในเรื่องกรรม

และผลของกรรม (การกระทำและผลของการกระทำ) ได้อย่างลึกซึ้งถึงระดับปัจจุสมุปบาท และเข้าถึง อริยสัจ 4 ได้แท้จริง (เป็นภวานามยปัญญา)

ลักษณะ แซ่โซ้ว (2565) “วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา คณะพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักการดูแลสุขภาพ ในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน 3) เพื่อวิเคราะห์ ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า หลักการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยปฏิบัติอย่างสมดุลและเป็นองค์รวม ซึ่งคำตรัส ของพระพุทธเจ้าทั้งหมดนั้น ทุกหลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธพจน์ ล้วนเป็นสัจจะ หรือความจริงแท้ ซึ่งสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทั้งหมด คือเป็นไปเพื่อนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ซึ่งสุขภาวะด้าน ปัญญา คือการถึงโลกุตระปัญญา หรือปัญญาที่สามารถดับกิเลสตัณหาอุปาทานได้ (นิโรธ) เข้าถึงสภาวะ ของความพ้นทุกข์ (วิมุตติ) และความสุขอันยั่งยืนที่เป็นโลกุตระสุข (นิพพาน) ซึ่งสุขภาวะด้านปัญญา จะ ทำให้เกิดสุขภาวะด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ตามมาได้

ใจเพชร กล้าจน (2558) ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลกมี จุดกำเนิดในประเทศไทย มีแนวคิดหลัก คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน ไปเป็นลำดับ มีแนวคิดย่อย คือ 1) ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง 2) ตนเป็นที่ พึ่งแห่งตน 3) ดับทุกข์ที่เหตุ (เหตุคือตัณหา) 4) ประหยัดเรียบง่าย 5) มีประโยชน์ไม่มีโทษ 6) พิสูจน์ ผลได้ด้วยตนเอง 7) เป็นจริงตลอดกาล และ 8) เกื้อกูลผองชน มีการอธิบายกลไกการเกิดการหายของ โรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทั้งเชิงนามธรรมและรูปธรรม มีวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าหลัก 9 ข้อ สุขภาวะแห่ง พุทธะ หรือยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม มีสโลแกนคือ “หมอดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” “ลดกิเลส รักษาโรค” “ศูนย์บำบัดรักษาทุกโรค” “กินอาหารเป็นยา ไม่กินยาเป็นอาหาร” โดยในค่ายสุขภาพแพทย์ วิถีธรรม จะมีการปฏิบัติเหตุแห่งวิมุตติ 5 ประการ แทรกอยู่ในทุกกิจกรรมของค่าย

สันทนา ประวงศ์ (2565) พุทธวิธีการดับด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมใน พระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน 3) เพื่อวิเคราะห์ การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ แบบการวิจัยเอกสาร

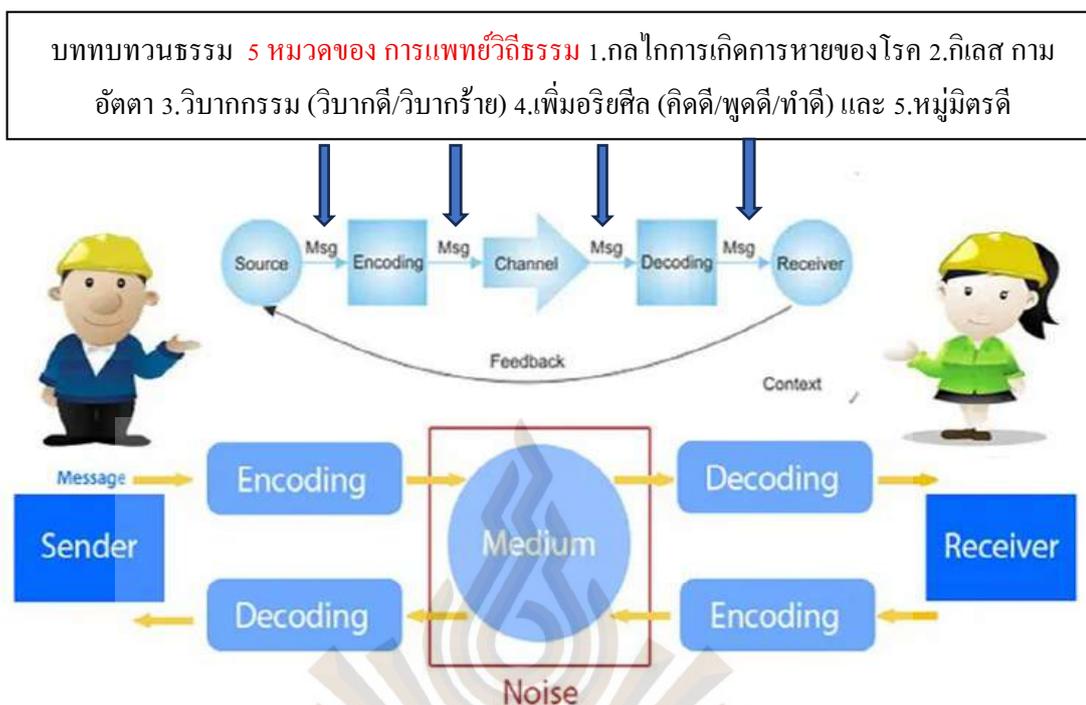
ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกและสังเกตแบบมีส่วนร่วม พบว่าการดับทุกข์ด้วยบททวนธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นการพิจารณาเนื้อหาของความจริงแท้ในเรื่องหนึ่ง อย่างซ้ำๆ โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักเหตุแห่งวิมุตติ 5 เพื่อความดับแห่งทุกข์ใจอย่างยั่งยืน

จินห์จู้ทา ศุภมงคล (2565) ความสัมพันธ์ของการป่วยกายและป่วยใจ ศึกษาความสัมพันธ์ของการป่วยทางกายและการป่วยทางใจ คือ เมื่อร่างกายเจ็บป่วยก็จะทำให้จิตใจไม่สบายไปด้วย เพราะเมื่อร่างกายเจ็บป่วยจิตใจก็มีความทุกข์ เช่น เมื่อร่างกายอ่อนแอจิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้ตั้งใจ นี้เรียกว่าใจกับกายอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบายจิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือ เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดกลัว มีความกังวลใจในเรื่องต่าง ๆ มีความผิดหวังต่อแท้ใจ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก เบื่ออาหาร ไม่มีเรี่ยวแรง เพราะหมดกำลังใจร่างกายก็หมดกำลังใจไปด้วย อันนี้เป็นเรื่องแสดงให้เห็นว่ากายกับใจต้องอาศัยซึ่งกันและกัน หรือเรียกว่าเมื่อใจป่วยกายก็ป่วย หรือเมื่อกายป่วยก็ทำให้ใจป่วยไปด้วย

2.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

คำอธิบายกรอบความคิดในการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบททวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม” เป็นงานวิจัยที่มีจุดยืนอยู่บนการรักษาตามศาสตร์แพทย์วิถีธรรม ซึ่งเครื่องมือหรือเทคนิคหนึ่งใน 9 ข้อ คือ ยาเม็ดที่ 8 หมายถึง เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมข้อที่ 8 การใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ประกอบด้วย การใช้หลักธรรมะในชีวิตประจำวัน การทำใจให้หายโรคเร็ว การสวดมนต์ การทบทวนธรรม สมาธิบำบัด ละอบายมุข การทำกิจกรรมการงานด้วยอิทธิบาท 4 การคบมิตรดี มีสังคมดี และการประกอบสัมมาอาชีพ การใช้ธรรมะเพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วย และดร.ใจเพชร กล้าจนได้สรุปบทธรรมเพื่อช่วยให้หายโรคในรูปของบททวนธรรม ซึ่งมีที่มาจากพระไตรปิฎก โดยได้ถอดความ สรุป และทำให้เป็นภาษาที่เข้าใจได้ง่ายขึ้น โดยยังคงสาระหลักธรรมจากพระไตรปิฎกที่เป็นคำตรัสธรรมะของพระพุทธเจ้า



รูปที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย
 ที่มา : ปรับปรุงโดยผู้วิจัย

ในการสื่อสารบทบาททวนธรรม ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดของนักวิชาการตะวันตก David K.Berlo ที่ได้พัฒนาแบบจำลอง SMCR ในช่วงทศวรรษที่ 1960 ในงานศึกษาเรื่อง The Process of Communication โดยอธิบายถึงคุณลักษณะและปัจจัยในกระบวนการสื่อสารว่ามี 6 ประการคือ 1) แหล่งสาร (Communication Source) 2) ผู้เข้ารหัสสาร (Encoder) 3) เนื้อหาข่าวสาร (Message) 4) ช่องสาร (Channel) 5) ผู้ถอดรหัสสาร (Decoder) และ 6) ผู้รับสาร (Communication Receiver) ซึ่งความหมายของผู้วิจัยคือการใช้กรอบความคิดของ Berlo มาวิเคราะห์การสื่อสารบทบาททวนธรรมของศาสตร์แพทย์วิถีธรรม โดยอาศัยวิเคราะห์แยกแยะตามองค์ประกอบ 6 ประการของ Berlo (1960) โดยผลที่เกิดขึ้นซึ่งส่งผลต่อการรักษาสุขภาพคือ เมื่อจิตอาสาของศาสตร์แพทย์วิถีธรรมได้รับบทบาททวนธรรมผ่านกระบวนการสื่อสารของ Berlo (1960) ได้ส่งผลสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางกายและใจของจิตอาสา โดยสาระหลักสำคัญของการสื่อสาร (Message) คือ บทบาททวนธรรมซึ่งได้มีการแบ่งออกมาเป็น 5 หมวดได้แก่ 1) กลไกการเกิดการหายของโรค 2) กิเลส กาม อตตะตา 3) วิบากกรรม (วิบากดี/วิบากร้าย) 4) เพิ่มอริยศีล (คิดดี/พูดดี/ทำดี) และ 5) หม่อมัตริตี โดยจุดหลักสำคัญของงานวิจัยนี้คือการถอดรหัสการสื่อสาร (Decoding / Encoding) งานวิจัยนี้นอกจากจะเป็นการสำรวจปรากฏการณ์ขององค์ประกอบการสื่อสารผ่านความเจ็บป่วยของจิตอาสาในรูปแบบของกรณีศึกษาแล้ว ยังได้รับผลจากการสื่อสารบทบาททวนธรรมที่สามารถมีผล (Impact) ต่อสุขภาพกายใจของจิตอาสาด้วย

บทที่ 3

ระเบียบวิธีการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมชาติของการแพทย์วิถีธรรม” เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมชาติตามหลักการของการแพทย์วิถีธรรม 2) เพื่อศึกษาการถอดรหัสในการใช้บทบทวนธรรมชาติของจิตอาสาการแพทย์วิถีธรรมในการรักษาอาการเจ็บป่วย และ 3) เพื่อศึกษารูปแบบการรักษาสุขภาพกายใจและจิตวิญญาณผ่านการถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมชาติของการแพทย์วิถีธรรม โดยมีลำดับในการนำเสนอ ดังนี้

- 3.1 การออกแบบงานวิจัย
- 3.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.6 การตรวจคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

3.1 การออกแบบงานวิจัย

การกำหนดรูปแบบของการวิจัยตามการศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อให้ได้ข้อมูล ความคิดเห็น มุมมองของผู้ที่ถอดรหัสของจิตอาสาที่ใช้บทบทวนธรรมชาติ วิธีการประกอบไปด้วย กระบวนการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหรือการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และกระบวนการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-Depth Interview) โดยมีเหตุผลประการสำคัญของการนำระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนการวิจัย (Methodology) ดังกล่าวข้างต้น มาใช้ในการดำเนินกระบวนการวิจัย อันมีสาระสำคัญโดยสรุปดังต่อไปนี้

3.1.1 วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)

ในการกำหนดกระบวนการวิธีการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดให้มีกระบวนการวิธีการวิจัย (Methodology) โดยการใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีลักษณะเป็นการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-Depth Interview) โดยมีการออกแบบโครงสร้างของข้อคำถามที่สามารถนำไปใช้ในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง หรือการสัมภาษณ์แบบชี้นำ (Guided Interview) มีการร่างข้อคำถามที่มีลักษณะปลายเปิดที่มีค่าสำคัญพร้อมกับลักษณะของข้อคำถามที่มีความยืดหยุ่นและพร้อมที่จะมีการปรับเปลี่ยนด้วยคำของข้อคำถามให้มีความสอดคล้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยหรือผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละคนในแต่ละสถานการณ์ที่มีเหตุการณ์ หรือมีสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตอบข้อคำถามจากการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-Depth Interview) อันทำให้มาได้ซึ่งข้อมูลที่มีความหลากหลาย ในมิติต่าง ๆ และข้อเท็จจริงในทางปฏิบัติ ที่มีทั้งมิติของความลึกและมิติของความกว้างในเรื่อง การสื่อสารบทบทวนธรรม รวมไปถึงเพื่อกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเล่าเรื่องราวอย่างมีเป้าหมาย เหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ เนื่องจากจะช่วยให้เข้าใจถึงความเข้าใจ ความรู้สึก ประสบการณ์ และความคิดเห็นของคน โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก

3.1.2 การศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research)

นอกเหนือไปจากข้อมูลที่ต้องเก็บรวบรวมในสนามโดยการสัมภาษณ์แล้ว ในการวิจัยนี้ยังมีการเก็บข้อมูลจาก เอกสาร และข้อมูลหลักฐานต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสังคม ซึ่งการรวบรวมข้อมูลจาก เอกสารตามแหล่งต่าง ๆ ทั้งหนังสือ รวมถึงศึกษาผลการวิจัย สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ และเอกสาร จากเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รายงาน ตลอดจนเอกสารอื่นๆ

การกำหนดระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนการวิธีการวิจัย (Methodology) โดยการใช้ กระบวนการวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยกระบวนการวิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) นั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการกระบวนการวิจัยโดยการทบทวนแนวความคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ แนวคิดทฤษฎีการสื่อสาร แนวคิดความเชื่อและความศรัทธา กระบวนการทัศนเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อทำความเข้าใจในเบื้องต้นและช่วยให้การกำหนดแนวคำถาม เป็นไปอย่างตรงประเด็น ในการเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) จากผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง และเป็นผู้ควบคุมให้การสนทนาอยู่ในประเด็นตาม แนวคำถามที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะทำการนัดวัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ข้อมูลตามที่

ผู้ให้ข้อมูลจะสะดวก และก่อนการเริ่มสนทนาทุกครั้ง ผู้วิจัยจะอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึงขออนุญาตบันทึกเทป เพื่อให้สามารถนำบทสนทนาเหล่านั้นมารวบรวมประเด็นและวิเคราะห์ข้อมูลได้ในภายหลัง

3.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (KEY INFORMANTS)

การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้คุณสมบัติของผู้วิจัยในการเลือกผู้ให้ข้อมูลว่ามีลักษณะสอดคล้องหรือเป็นตัวแทนที่จะศึกษา และเพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกให้ครอบคลุมหลักการเชิงทฤษฎีที่ได้กล่าวไปแล้ว ผู้ให้ข้อมูลเป็นจิตอาสาการแพทย์วิถีธรรม ที่ใช้บทบาททวนธรรมในการดับทุกข์กายและทุกข์ใจ จำนวน 15 คน ทั้งนี้บทบาททวนธรรมที่ใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยกำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาของ การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบาททวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม ซึ่งมีทั้งหมด 165 ข้อ และข้อ 0 (ข้อสุญทุกข) แบ่งออกเป็น 5 หมวด ดังนี้

หมวดที่ 1 ว่าด้วย โรค (กลไกการเกิดโรคการหายของโรค) พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า สาเหตุของการเกิดโรคมมาจากภาวะร่างกายไม่สมดุลร้อนเย็น และเกิดจากวิบากกรรม การที่จะรักษาโรคให้หายเราจะต้องปรับร่างกายให้สมดุลร้อนเย็นเสมอกัน ส่วนเรื่องวิบากกรรมถ้าเราไม่สามารถแก้ไขได้ แต่เราสามารถสร้างกรรมใหม่ให้ดีขึ้น ด้วยการเข้าสานพลังกับหมู่มิตรดี พบธรรมะที่ถูกต้องถูกต้องตรง ปฏิบัติอริยสีล สมาธิ ปัญญา

หมวดที่ 2 ว่าด้วย กิเลส กาม ตัณหา อุปทาน อัตตาตัวตน (ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ความไม่ได้ตั้งใจ) คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ถ้าย่อคำสอนของพระพุทธเจ้าให้สั้นที่สุดคือ "ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น" ส่วนใหญ่จิตคนเราจะชอบเข้าไปยึดถือสิ่งต่าง ๆ ว่านั่นเป็นของเรา ว่านี่เป็นตัวเรา พอเข้าไปยึดถือก็ทำให้ใจเป็นทุกข์ การที่เราจะไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งทั้งปวงได้ เราจะต้องเห็นทุกข์ให้ชัดว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป เราจะเห็นทุกข์ให้ชัดเจนได้ เราจะต้องเข้าสานพลังกับหมู่มิตรดี พบธรรมะที่ถูกต้องถูกต้องตรง ปฏิบัติอริยสีล สมาธิ ปัญญา

หมวดที่ 3 ว่าด้วย วิบากกรรม (วิบากดี/วิบากร้าย) หมายถึง แต่ละคนเป็นเจ้าของกรรม ตนจะต้องรับผิดชอบเสวยผลแห่งกรรมของตน คือทำกรรมดีก็จะได้รับผลดี ทำกรรมชั่วก็จะได้รับผล

ชั่ว คั่งพุทธพจน์ที่ว่า “บาปอันผู้ใดทำแล้วด้วยตนเอง ผู้นั้นย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง บาปอันผู้ใดไม่ทำด้วยตน ผู้นั้นย่อมบริสุทธิ์ด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตน คนอื่นทำคนอื่นให้บริสุทธิ์ไม่ได้ จะทำได้คือต้องได้พบธรรมะที่ถูกต้องถูกต้องตรงของพระพุทธเจ้า เข้าสานพลังกับหมู่มิตรดี ปฏิบัติอริยศีล สมาธิ ปัญญา

หมวดที่ 4 ว่าด้วย การเพิ่มอริยศีล (กิดดี พุคฺคิ ทำดี พึงตน พอเพียง/แบ่งปัน) เป็นมรรค 8 คือ ศีลที่เป็นอริยศีล 4 ศีลที่นำมาปฏิบัติ แล้วเห็นทุกข์ เห็นเหตุแห่งทุกข์ เห็นสภาพดับทุกข์ ด้วยการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ปฏิบัติจนกำจัดค้นหาไปได้ ต้องปฏิบัติที่กาย วาจา ใจของเรา จนทุกข์กำจัดไปได้ เราจะได้ด้วยการเข้าร่วมสานพลังกับหมู่มิตรดี ปฏิบัติอริยศีล สมาธิ ปัญญา

หมวดที่ 5 ว่าด้วย หมู่มิตรดี คือ การมีกัลยาณมิตร ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสังขารธรรม เราจะได้ด้วยการเข้าร่วมสานพลังกับหมู่มิตรดี ปฏิบัติอริยศีล สมาธิ ปัญญา

ผู้วิจัยใช้การเลือกตามทฤษฎี (Theoretical Sampling) โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักมานำเสนอ 10 กรณี แต่ละกรณีมีความแตกต่างกันทั้งโรคที่เป็น ความรุนแรง ความเสี่ยงของโรคต่อชีวิตและร่างกาย และเนื่องจากเรื่องราวของผู้ให้สัมภาษณ์มีความยาว แต่ละส่วนมีความสำคัญจนผู้วิจัยไม่อาจตัดส่วนใดๆ ออกได้ ผู้วิจัยจึงตัดสินใจนำเสนอเป็นกรณีศึกษาใน 10 ตัวอย่าง ที่รายละเอียดของการเป็นโรค การสื่อสารผ่านบทบทวัฒนธรรม ผ่านกระบวนการสนทนาเรื่องความเชื่อ ความศรัทธา และกระบวนการทางพุทธที่น้อมบทบทวัฒนธรรมนั้นเข้าช่วยในการรักษาโรคของตนเองโดยชูกุณานไปกับเทคนิคยา 9 เม็ดอื่นๆ ของศาสตร์แพทย์วิถีธรรม และแต่ละกรณีศึกษา แม้ผู้ให้สัมภาษณ์ยินดีที่จะอนุญาตให้ใช้ข้อมูลจริง เช่น ชื่อ นามสกุล สถานที่ทำงาน แต่ผู้วิจัยก็ขอใช้นามแฝงในแต่ละกรณีศึกษาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และใช้วิธีการสังเกต ในการบันทึกเสียง การสังเกตระหว่างที่อยู่ในสนาม และการจดบันทึกภาคสนาม ซึ่งผู้วิจัยเตรียมความพร้อมในการเก็บรวบรวมข้อมูลในด้านต่างๆ ได้แก่

3.3.1 ด้านความรู้ ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับทำความเข้าใจและสร้างคำถามในการสัมภาษณ์

3.3.2 ด้านการฝึกทักษะ ผู้วิจัยฝึกทักษะในการสัมภาษณ์ เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจและกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลตอบคำถาม เล่าเรื่องราวต่าง ๆ ในประเด็นที่สัมภาษณ์ รวมทั้งฝึกทักษะวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อสามารถสรุปสาระประเด็นต่าง ๆ ที่นำมาสู่แนวทางการตอบคำถาม การวิจัย โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามจากแนวคิดทฤษฎี นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นมาให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาปรับปรุงแก้ไข และให้อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในงานวิจัยเชิงคุณภาพ ตรวจสอบความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหา (Validity) ก่อนที่จะนำไปสัมภาษณ์ในสนาม (Field)

3.3.3 ในการสัมภาษณ์ เป็นการกระบวนที่มีการกำหนดโครงสร้างของคำถามอย่างไม่เคร่งครัด เพียงแต่มีการกำหนดลักษณะของคำถามที่มีลักษณะเปิดกว้างมีความยืดหยุ่น และมีการนำคำสำคัญ (Keywords) มาใช้ประกอบในการชี้แนะในกระบวนการสัมภาษณ์ และสามารถปรับเปลี่ยนถ้อยคำให้มีความสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลหลักตามสถานการณ์ที่มีการขับเคลื่อนหรือเปลี่ยนแปลงไปได้ตลอดเวลา

3.3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ นอกจากแบบสัมภาษณ์แล้ว ยังมีอุปกรณ์เทคโนโลยี ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง สำหรับรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ให้ได้ใจความที่ละเอียดครบถ้วนสมบูรณ์ ซึ่งสะดวกต่อการนำมาถอดความเพื่อใช้ในการศึกษาควบคู่ไปกับการจดบันทึก ประกอบด้วยเครื่องบันทึกเสียง สมุด ปากกา เพื่อใช้บันทึกข้อมูลภาคสนามในขณะดำเนินการสัมภาษณ์ และแฟ้มเอกสารที่รวบรวมข้อมูลที่ได้ในแต่ละวัน โดยภายหลังการถอดเทปคำสัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยจัดเก็บรวบรวมข้อมูลเหล่านั้นเป็นหมวดหมู่ เพื่อความสะดวกต่อการนำไปใช้วิเคราะห์และเรียบเรียงต่อไป ประกอบกับการจดบันทึกเพิ่มเติม เพื่อบันทึกประเด็นที่น่าสนใจเพิ่มเติมนอกจากแนวคำถามที่เตรียมไว้ (หมายเหตุ แบบสอบถามสามารถอ่านได้จากภาคผนวก)

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์เกี่ยวกับคำถามลำดับขั้นตอนของการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า เป็นการพูดคุยสนทนาตามธรรมชาติ โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้สัมภาษณ์แบบเป็น

กันเองกับผู้ให้ข้อมูล พร้อมบันทึกภาพ และบันทึกวีดิทัศน์ บันทึกเทปและจดบันทึกข้อมูลที่ได้ด้วยตัวเอง ผู้วิจัยต้องขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกก่อนทุกครั้ง โดยทำการสรุปรายละเอียดที่สามารถเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย โดยสัมภาษณ์จิตอาสาการแพทย์วิถีธรรมในการรักษาอาการเจ็บป่วย จำนวน 15 คน

3.5 การจัดการและวิเคราะห์ข้อมูล (DATA MANAGEMENT AND ANALYTICAL)

การจัดการข้อมูล คือ “ความต้องการที่จะปฏิบัติการอย่างเป็นระบบ ด้านความเชื่อมโยงของกระบวนการในการเก็บข้อมูล และการนำข้อมูลกลับมาวิเคราะห์” ดังนั้นเพื่อการจัดการข้อมูลที่มีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงทำการตรวจรายการว่า ควรจะจัดเก็บข้อมูลอะไรบ้าง ควรจะนำข้อมูลใดกลับมาใช้ และควรจะเก็บข้อมูลไว้หลังเสร็จสิ้นการวิจัย สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ สิ่งที่จะต้องตรวจสอบควรจะประกอบไปด้วยรายการดังต่อไปนี้ คือ ข้อมูลดิบ การบันทึกภาคสนาม เทปจากการสัมภาษณ์และการถอดเทปให้อยู่ในรูปของ Transcript จากนั้นนำข้อมูลที่ได้รับมาอ่านซ้ำไปมาหลายรอบเพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ข้อมูลและการเขียนรายงาน

สำหรับการจัดการข้อมูลในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจัดเรียงข้อมูลทั้งหมดที่คล้ายคลึงกันให้อยู่ในไฟล์เดียวกัน เพื่อง่ายต่อการนำมาใช้และแก้ไข เพื่อรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล ในผู้ให้ข้อมูลบางคนที่ไม่อนุญาตให้ใช้ชื่อจริง ผู้วิจัยไม่ใช่ชื่อจริง แต่จะใช้ตัวอักษรหรือสัญลักษณ์แทนตัวผู้ให้ข้อมูล หลังจากเก็บข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยจะจัดแบ่งข้อมูลเป็นหมวดหมู่ ตาราง หรือแผนภาพ เพื่อง่ายต่อการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และเขียนรายงานในรูปแบบของการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description) ประกอบกับพรรณนะ แนวคิด และความคิดเห็นของผู้วิจัย เพื่อทำเป็นรายงานการวิจัยครั้งนี้ต่อไป

3.6 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มีความน่าเชื่อถือ มีความเที่ยงตรง และเป็น การตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

3.6.1 การให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ โดยผู้วิจัยนำแบบคำถามการสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นมา ไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ได้แก่ ความสอดคล้อง ความครอบคลุมของเนื้อหา และความถูกต้องเหมาะสมของภาษาที่ใช้ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

3.6.2 การให้ผู้ให้สัมภาษณ์ตรวจสอบข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ตรวจสอบอีกครั้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันและเป็นการยืนยันความถูกต้องของข้อมูล

3.6.3 ความอึดตัวของข้อมูล ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในแต่ละกลุ่มจนได้ข้อมูลครบถ้วนตามประเด็นต่างๆ ที่ปรากฏในวัตถุประสงค์การวิจัย เมื่อได้ข้อมูลครบถ้วนและมีความอึดตัว คือ การถามจนกระทั่งคำตอบของผู้ให้ข้อมูลในแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกันจึงยุติการสัมภาษณ์



บทที่ 4

การแพทย์วิถีธรรม และบทธบทวนธรรม

สำหรับในบทนี้เป็นการนำเสนอบริบทของการแพทย์วิถีธรรม และรายละเอียดของบทธบทวนธรรม โดยมีลำดับในการนำเสนอ ดังนี้

- 4.1 ที่มาของการแพทย์วิถีธรรม
- 4.2 ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
- 4.3 การรักษาโรคตามหลักของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม
- 4.4 บทธบทวนธรรม

4.1 ที่มาของการแพทย์วิถีธรรม

4.1.1. ความหมายของการแพทย์วิถีธรรม

การแพทย์วิถีธรรมหรือ การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม (Buddhist Medicine) หมายถึง การดูแลสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ ด้วยเทคนิคการดูแลตนเอง 9 ข้อ หรือ ยา 9 เม็ด โดยมีรายละเอียดคือ

ยาเม็ดที่ 1 หมายถึง การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล ประกอบด้วย สมุนไพรฤทธิ์ร้อน ฤทธิ์เย็น และฤทธิ์ร้อนผสมฤทธิ์เย็น

ยาเม็ดที่ 2 หมายถึง การกัวชาหรือการชูกระบายพิษทางผิวหนัง ที่บริเวณใบหน้า ศีรษะ ลำตัว แขน ขา

ยาเม็ดที่ 3 หมายถึง การสวนล้างลำไส้ใหญ่หรือการขับถ่ายอุจจาระ (ดีท็อกซ์)

ยาเม็ดที่ 4 หมายถึง การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบาย ด้วยน้ำสมุนไพรตามภาวะร้อน เย็นของร่างกาย

ยาเม็ดที่ 5 หมายถึง การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

ยาเม็ดที่ 6 หมายถึง การออกกำลังกาย การกดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารยืดเหยียด การเดินเร็ว การฝึกลมหายใจ

ยาเม็ดที่ 7 หมายถึง การรับประทานอาหารปรับสมดุลตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย การรับประทานอาหารตามลำดับ การรับประทานน้ำผักและผลไม้ปั่น การรับประทานอาหารปราศจากเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ การรับประทานอาหารปรุงรสจัดด้วยเกลือ

ยาเม็ดที่ 8 หมายถึง การใช้ธรรมชาติบำบัด บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี การใช้หลักธรรมะในชีวิตประจำวัน การใช้เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว การทบทวนธรรม การสวดมนต์ การทำสมาธิบำบัด การละอบายมุข การประกอบสัมมาอาชีพ

ยาเม็ดที่ 9 หมายถึง การรู้เพียรรู้พักให้พอดีหรือการทำงานเต็มที่และพักผ่อนให้พอดี พักผ่อนให้เพียงพอ (นิตยาภรณ์ สุระสาย, 2563, น. 8-9)

เทคนิค 9 ข้อ หรือ ยา 9 เม็ด เป็นการรักษาโรคที่ต้นเหตุ เป็นการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป และใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาเพื่อให้เซลล์ถูกซ่อมสร้างให้แข็งแรงตามหลักสมดุลร้อนเย็น ทำให้เซลล์ทำงานตามปกติและเกิดการขจัดโรคหรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ตามกลไกธรรมชาติของชีวิตที่มีอยู่แล้ว คือระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกก็จะไม่มีพิษตกค้างในร่างกาย ยา 9 เม็ดไม่ต้องทำครบทุกเม็ดก็ได้ ทำตามที่ร่างกายรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง สำหรับงานวิจัยนี้ให้ความสำคัญกับเทคนิคที่ 8 คือการใช้ธรรมะ เพราะเป็นยาเม็ดเลิศ เป็นการรักษาโรคทางด้านจิตวิญญาณ เพราะจิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง เมื่อจิตใจสบายร่างกายก็สบายไปด้วย ทุกข์ทางกายแรงเท่าฝุ่นปลายเล็บ แต่ทุกข์ทางใจแรงเท่าดินทั้งแผ่นดิน ซึ่งการแพทย์ทางเลือกวิธีธรรมได้นำมาใช้รักษาโรค ส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วย อยู่ในเทคนิคข้อที่ 8 ด้วยการใช้ธรรมะ ละบาปบำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไว้กังวล คบมิตรดี สหายคืออยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมดี ซึ่งเมื่อผู้ป่วยนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องถูกตรงทำให้หายขาดจากโรคร้ายไข้เจ็บที่เป็นอยู่ตามเทคนิค 9 ข้อ

4.1.2 ความเป็นมาของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

ใจเพชร กล้าจน และภุเพียรธรรม กล้าจน (2564) ในช่วงปี พ.ศ. 2535-2540 ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ทำงานในหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ ณ โรงพยาบาลห้วยใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร ท่านได้พยายามพัฒนาประสิทธิภาพขององค์ความรู้การพึ่งตนในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ ด้วยการนำเอาองค์ความรู้ของการดูแลสุขภาพ 4 แผน ได้แก่ 1) สุขภาพแผนปัจจุบัน 2) สุขภาพแผนไทย 3) สุขภาพแผนทางเลือก 4) สุขภาพแผนพื้นบ้าน มาพัฒนาบูรณาการเข้าด้วยกัน พบว่า มีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้ความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพแผนใดแผนหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่ทั้งนี้ก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพทั้งหมดได้ ยังมีปัญหาสุขภาพอีกจำนวนมากที่ยังแก้ไม่ได้

พ.ศ. 2538 ได้จัดตั้งศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน สวนป่านาบุญ 1 อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร โดยเริ่มทำไร่ ทำนา ทำสวนผสมไว้สารพิษ พร้อมกับได้เริ่มเรียนรู้และฝึกฝนประสบการณ์ในการใช้สมุนไพรและธรรมชาติบำบัดมาเรื่อย ๆ

พ.ศ.2539 ได้เริ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมแนวบุญนิยม (อโศก) (บุญนิยม คือ การดำรงชีวิตที่เชื่อมั่นในบุญ/บาป/กุศล/อกุศล มากกว่าการเชื่อมั่นในทุนหรือวัตถุที่มากเกินไปจนสมดุล, อโศก คือ การปฏิบัติธรรมที่เน้นการปฏิบัติตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกอย่างเคร่งครัด โดยมีพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักษ์โต อธิบายความหมายของหลักธรรมและนำพาฝึกฝนปฏิบัติ) นอกจากนี้ท่านยังได้เริ่มศึกษาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกอย่างจริงจัง โดยศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

พ.ศ. 2540 ได้ศึกษาและฝึกฝนปฏิบัติตามหลักการพุทธธรรม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เช่น การฝึกสติปัญญา 4 (การมีสติรู้เท่าทันกิเลส โภคะ โภคะ และหลง ที่เกิดขึ้นภายในจิตทุกปัจจุบันขณะ และใช้ปัญญาแห่งพุทธะตามคำสอน ที่ได้รับฟังมาจากสัทบุรุษและจากการศึกษาพระไตรปิฎกด้วยตนเอง จนสามารถทำจิตให้เข้าสู่สภาพจิตที่ผาสุกไร้ทุกข์ ไร้ความกลัว/กังวล/ระแวง/ หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ใด ๆ ในทุกปัจจุบันขณะ ฝึกฝนการปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ในอริยมรรคมีองค์ 8 ฝึกฝนวิธีการทำใจในใจโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ฝึกฝนการรับประทานอาหารวันละมื้อ ซึ่งก็ได้รับผลตรงกับที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ คือ รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ฝึกฝนการลดละเลิกการเสพงามคุณ 5 ด้วยการฝึกกินอาหารสุขภาพ (อาหารที่ทำจากพืช ผัก ผลไม้ไว้สารพิษ ไม่มีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ประุงรสด้วยเกลือ

ธรรมชาติ ไม่ใช่เครื่องปรุงแต่งอื่น และอาจทำให้ร่างกายไม่สมดุล เช่น ซอส ซีอิ๊ว กะปิ เต้าเจี้ยว น้ำปลา ปลาร้า น้ำตาล น้ำผึ้ง สารปรุงแต่งสีกลิ่นรสต่าง ๆ เป็นต้น หรือถ้าจำเป็นต้องใช้ก็ใช้แต่น้อย พยายามกินอาหารสุขภาพธรรมชาติเป็นหลัก) ฝึกฝนการใช้ชีวิตเรียบง่าย กินน้อยใช้น้อย ประพฤติพรหมจรรย์ เสียสละทำงานฟรีโดยไม่รับค่าตอบแทน นอกจากนี้ยังปฏิบัติศีลในข้อที่เหมาะสมกับฆราวาสอย่างเคร่งครัด จนกระทั่งได้เห็นผลอันมหัศจรรย์กับตนเอง คือ เมื่อเกิดโรคหรือความเจ็บป่วยต่าง ๆ ก็มีวิธีการในการทำให้หายโรคเร็ว คือ ไม่วิเคราะห์ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล ทำให้โรคหายได้อย่างรวดเร็ว หรือบางครั้งก็หายได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ จึงทำให้มั่นใจว่าปฏิบัติได้ถูกต้อง เมื่อฝึกฝนปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำอีกในสถานการณ์ต่าง ๆ กัน หรือเมื่อเป็นโรคต่าง ๆ กัน ก็พบว่ามีประสิทธิภาพสูงทุกครั้ง จึงทำให้มั่นใจในคำตรัสของพระพุทธองค์มากยิ่งขึ้น เมื่อเริ่มบอกผู้อื่นให้ฝึกฝนปฏิบัติตามที่พบว่าได้ผลเช่นเดียวกัน ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อย จะเร็วหรือช้าก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจปฏิบัติของผู้นั้น ๆ เนื่องจากเป็นวิธีการรักษาโรคที่ผู้ป่วยต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง (ผู้ป่วยทำหน้าที่เป็นหมอรักษาตนเอง) ผลของการรักษาโรคจึงขึ้นอยู่กับความตั้งใจ/บุญ/บาป/กุศล/อกุศล/วิบากดี/วิบากร้าย ของผู้นั้น ๆ

พ.ศ. 2541-2548 เป็นวิทยากรบรรยายตามศูนย์ฯ บุญนิยม (เครือข่ายชุมชนชาวอโศกทั่วประเทศ ซึ่งดำรงชีวิตแนวบุญนิยม) และเครือข่ายกิจกรรมไร้สารพิษแห่งประเทศไทย และได้ร่วมกับทีมสุขภาพบุญนิยมในการจัดทำค่ายสุขภาพให้กับศูนย์ฯ ต่าง ๆ ของชาวบุญนิยมช่วงหลังมีประชาชนทั่วไป (ที่ไม่ใช่ชาวอโศกหรือชาวบุญนิยม) มาร่วมฝึกในค่ายสุขภาพมากขึ้นเรื่อย ๆ จึงมีการจัดทำกิจกรรมค่ายสุขภาพมากขึ้น เพราะประชาชนทั่วไปที่เดือดร้อนด้านสุขภาพขอร้องให้ช่วย จึงได้บำเพ็ญกุศลช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนจากโรคร้ายไข้เจ็บ ในระหว่างนี้ก็ได้มีการเก็บข้อมูล และพัฒนาวิธีการที่ใช้ในการรักษา ทั้งวิธีการที่เป็นนามธรรม (วิธีปรับเปลี่ยนจิตวิญญาณของผู้ป่วยให้ไปสู่สภาพใจไร้ทุกข์ ไร้ความกลัว ไร้ความกังวล ไร้ความระแวง ไร้ความหวั่นไหว) และวิธีการที่เป็นรูปธรรม เช่น การกินอาหารปรับสมดุลร้อนเย็น การระบายพิษออกจากร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนารูปแบบในการปฏิบัติ (ทำไปปรับไป) ให้เหมาะสมกับทุกสภาพที่เป็นอยู่ และสามารถใช้ได้กับทุกโรค ทุกบุคคล ทุกสถานที่ และทุกเวลา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อมวลมนุษยชาติ

พ.ศ. 2549 แม่ครั้ง (มารดาของ ดร.ใจเพชร กล้าจน) ใช้ที่ดินของท่านประมาณ 50 ไร่ เป็นพื้นที่ในการจัดทำค่ายสุขภาพ เพื่อช่วยเหลือประชาชนที่เดือดร้อนจากความเจ็บป่วยโดยไม่เก็บค่าใช้จ่ายใด ๆ โดยมีแนวคิดที่ว่า “ใช้ทรัพยากรและเรี่ยวแรงที่มีอยู่ ฟังตนเองให้ได้ ฝึกกินน้อยใช้น้อย เท่าที่พอดีไม่เบียดเบียนไม่ทรมาณตน แล้วแบ่งปันส่วนที่เหลือแก่ผู้อื่น ถ้าหมคนุนที่จะแก่กุล

ผู้อื่น ได้ก็เลิกทำ” โดยท่าน ได้ตั้งชื่อพื้นที่นี้ว่า “ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1” ซึ่งท่านและครอบครัวได้ระดมทุนทั้งหมดที่มีอยู่ มาดำเนินจัดค่ายสุขภาพ

พ.ศ. 2552 ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้รวบรวมองค์ความรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทั้งหมด ทั้งที่เกิดกับตนเอง และจากข้อมูลของผู้ที่มาศึกษาปฏิบัติตาม ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพทั้งหมด ซึ่งมีทั้งองค์ความรู้ในการวินิจฉัยโรค การรักษาโรค และการป้องกันโรค ซึ่งข้อมูลที่ได้ พบว่า มีตัวอย่างของผู้ป่วยแทบจะทุกโรค ทุกอาการ ทุกกลุ่มอาการ ซึ่งรักษาหาย ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ แม้แต่โรคที่แพทย์แผนปัจจุบันบอกว่าไม่หาย และหมดหวังในการรักษาแล้ว ก็สามารถรักษาจนหายเป็นปกติได้ ดร.ใจเพชร กล้าจน จึงรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างเป็นองค์ความรู้ทางด้านสุขภาพ ในรูปแบบใหม่ ที่ยังไม่เคยมีการแพทย์แผนใดทำมาก่อน จึงถือได้ว่า องค์ความรู้นี้เป็นศาสตร์ การแพทย์แผนใหม่ของโลก โดยจัดระบบข้อมูลผ่านรูปแบบของงานวิจัย ซึ่งข้อมูลนี้อยู่ใน วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ ชื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อำเภอคอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” ซึ่งได้รับรางวัลวิทยานิพนธ์ดีเยี่ยม จากมหาวิทยาลัย อุบลราชธานี จากองค์ความรู้ดังกล่าว ที่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพร่างกาย ได้อย่างเห็นผลเชิง ประจักษ์แล้ว ยังสามารถลดปัญหาอื่น ๆ ในชีวิต ทั้งด้านจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ และก่อให้เกิดความ ผาสุกทางจิตวิญญาณ จึงทำให้ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้รับปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน จากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ผลงาน “บุคคลทำคุณประโยชน์ ค้นพบศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง” ในปี พ.ศ.2555

ปัจจุบัน (พ.ศ. 2566) ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ ในสังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ขยายการดำเนินกิจการบูรณะบุญไปทั่วทุกภูมิภาค ในประเทศไทย รวมถึงในต่างประเทศ โดยมีศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ ทั้งหมดรวม 9 แห่ง ได้แก่

- 1) สวนป่านาบุญหนึ่ง ตั้งอยู่ที่ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร
- 2) สวนป่านาบุญสอง ตั้งอยู่ที่ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช
- 3) สวนป่านาบุญสาม ตั้งอยู่ที่ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี
- 4) สวนป่านาบุญสี่ ตั้งอยู่ที่ อ.ธาตุพนม จ.นครพนม
- 5) สวนป่านาบุญห้า ตั้งอยู่ที่ อ.บ้านค่าย จ.ระยอง

6) สวนป่านาบุญหก ตั้งอยู่ที่ ต่างประเทศ ได้แก่ ยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย และเยอรมัน

7) สวนป่านาบุญเจ็ด ตั้งอยู่ที่ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์

8) สวนป่านาบุญแปด ตั้งอยู่ที่ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

9) สวนป่านาบุญ 9 ตั้งอยู่ที่ อ.คอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี

4.1.3 มูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย โจเพชร กล้าจน และภุเพียรธรรม กล้าจนซึ่งได้รวบรวมประวัติศาสตร์การแพथ์วิถีธรรม (2564) ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2555 ดร.โจเพชร กล้าจนและจิตอาสาแพथ์วิถีธรรม ได้ร่วมกันจัดตั้งมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เพื่อเผยแพร่นโยบายหลักขององค์กร คือ “ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข” และการเผยแพร่องค์ความรู้การแพथ์วิถีธรรม ให้กับประชาชนที่สนใจทั่วไปในรูปแบบต่าง ๆ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ “ศูนย์บำบัดรักษาทุกโรค” มีการจัดอบรมตลอดทั้งปี ซึ่งมีผู้เข้าร่วมการอบรมโดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ 100-500 คน ในทุกเครือข่ายของจิตอาสาแพथ์วิถีธรรม ทั้งในและต่างประเทศ สามารถช่วยเหลือประชาชนกว่า 300,000 คน เป้าหมายหลักของแพथ์วิถีธรรม คือ ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข โดยยึดหลักการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 คือ ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน ขยัน และแบ่งปัน เป็นกุศลสูงสุดของโลก หลักการดำเนินงานคือ “ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา” และ “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวคุณเอง”

1) วัตถุประสงค์ของมูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีดังนี้

1.1) เพื่อส่งเสริมการเผยแพร่การศึกษาองค์ความรู้และทักษะในการปฏิบัติดูแลสุขภาพ

1.2) เพื่อส่งเสริมการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแพร่ธรรมในพระพุทธศาสนา

1.3) เพื่อส่งเสริมการกุศลอื่น ๆ หรือดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์

1.4) เพื่อส่งเสริมการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์

เป็นประมุข

มูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ขับเคลื่อนงานทั้งหมดโดยจิตอาสาแพथ์วิถีธรรม ซึ่งทุกคนตั้งใจมาเสียสละแรงกาย แรงใจ แรงปัญญา เพื่อฝึกฝนความเป็นพุทธะ (ลดกิเลสในตน และช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ) เป็นการปฏิบัติสัมมาอาชีวะที่สูงขึ้นเป็นลำดับ ๆ โดยมีประธานมูลนิธิฯ คือ ดร.โจเพชร กล้าจน และรองประธานมูลนิธิฯ คือ ดร.นิตยาภรณ์ สุระสาย

2) เครื่องข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีดังนี้

2.1) เครื่องข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ศูนย์หลัก คือ สวนป่านาบุญ 1 อำเภอคอนตาล จังหวัดมุกดาหาร และสวนป่านาบุญ 4 อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ สกลนคร อุดรธานี หนองบัวลำภู กาฬสินธุ์ ขอนแก่น อำนาจเจริญ โขโสธร ร้อยเอ็ด มหาสารคาม นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ และอุบลราชธานี

2.2) เครื่องข่ายภาคใต้

ศูนย์หลัก คือ สวนป่านาบุญ 2 อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ ชุมพร ระนอง สุราษฎร์ธานี พังงา ภูเก็ต พัทลุง ตรัง ปัตตานี สงขลา และยะลา

2.3) เครื่องข่ายภาคกลาง

ศูนย์หลัก คือ สวนป่านาบุญ 3 อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี และสวนป่านาบุญ 9 อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ ลพบุรี ชัยนาท อุทัยธานี สิงห์บุรี อ่างทอง สระบุรี พระนครศรีอยุธยา สุพรรณบุรี นครนายก นนทบุรี นครปฐม สมุทรปราการ สมุทรสาคร และสมุทรสงคราม

2.4) เครื่องข่ายภาคเหนือ

ศูนย์หลัก คือ สวนป่านาบุญ 8 อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ เชียงราย ลำพูน แพร่ น่าน ลำปาง พะเยา แม่ฮ่องสอน อุดรดิตถ์ พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย เพชรบูรณ์ พิจิตร และนครสวรรค์

2.5) เครื่องข่ายภาคตะวันออก

ศูนย์หลัก คือ สวนป่านาบุญ 5 อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ สระแก้ว ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ระยอง จันทบุรี และตราด

2.6) เครื่องข่ายภาคตะวันตก

ศูนย์หลัก คือ สวนป่านาบุญ 7 อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และศูนย์ธรรมชาตินำบัดแพทย์วิถีธรรม โรงพยาบาลโพธาราม อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี โดยมีเครือข่ายย่อยตามจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ นครปฐม กาญจนบุรี และเพชรบุรี

2.7) เครื่องข่ายแพทย์วิถีธรรมในต่างประเทศ

ศูนย์หลัก คือ สวนป่านาบุญ 6 เมือง Dalat รัฐTexas ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีเครือข่ายย่อยตามรัฐต่าง ๆ ได้แก่ Louisiana Florida California และ Illinois นอกจากนี้ยังมี

เครือข่ายย่อยในประเทศอื่น ๆ ได้แก่ อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมนี เนเธอร์แลนด์ สวิตเซอร์แลนด์ อิตาลี ออสเตรีย ลาว ฮังการี มาเลเซีย และอินโดนีเซีย

ปัจจุบันมีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั้งในและต่างประเทศที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจากองค์กรแพทย์วิถีธรรม ตั้งแต่ปี พ.ศ.2558 - 2566 เป็นจำนวนประมาณ 800 กว่าคน โดยจิตอาสาประจำ มีประมาณ 400 กว่าคนทั่วโลก

3) จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หมายถึง บุคคลที่ได้เรียนรู้การแพทย์วิถีธรรมด้วยการอบรมหรือศึกษาตามสื่อต่าง ๆ แล้วนำไปปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเอง และรวมกลุ่มกับหมู่มิตรดีจัดกิจกรรมสุขภาพแนะนำช่วยเหลือผู้อื่นให้ดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม โดยไม่รับค่าตอบแทนใด ๆ มี 4 ประเภท ได้แก่ 1) จิตอาสาคบคุ้น 2) เตรียมจิตอาสา 3) จิตอาสาจร และ 4) จิตอาสาประจำ

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้ให้บริการและเผยแพร่องค์ความรู้แพทย์วิถีธรรม ในการช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ เพื่อลดปัญหาความเจ็บป่วยทุกข์ทรมานให้กับประชาชน ด้วยรูปแบบการบริการ ดังนี้

- 1) ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม
- 2) ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมและพระไตรปิฎก
- 3) ค่ายพระไตรปิฎก
- 4) ค่ายจิตอาสาแฟนพันธุ์แท้
- 5) ค่ายนักศึกษาวิชชาธรรม
- 6) ค่ายกิจกรรมไร้สารพิษ ชีวิตผาสุก
- 7) ค่ายสุขภาพออนไลน์
- 8) ค่ายอื่น ๆ (ตามสถานการณ์และความเดือดร้อนของประชาชน) เช่น ค่าย

งดเหล้าเข้าพรรษา ค่ายเลิกบุหรี่ ค่ายธนาคารน้ำใต้ดิน ค่ายอบรมนักเรียน/นักศึกษา เป็นต้น

4.2 ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

4.2.1 หลักการของศาสตร์แพทย์วิถีธรรม

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม มีแนวคิดหลักมาจากพุทธธรรม ในพระไตรปิฎก ทั้ง 45 เล่ม คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธวิมุตติ นิพพาน ไปเป็นลำดับ (ใจเพชร กล้าจน, 2560)

จากแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดแนวคิดที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ซึ่งมีประโยชน์สำคัญ ๆ ที่แสดงถึงอัตลักษณ์ของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมอยู่หลายประโยชน์ได้แก่

- 1) หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง
- 2) ลดกิเลสรักษาโรค หรือ ดับต้นเหตุนานโรค หรือ นิโรธ/วิมุตติ/นิพพานรักษาโรค
- 3) ศูนย์บำบัดรักษาทุกโรค
- 4) ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน
- 5) ใช้ได้กับทุกคน ทุกสถานที่ ทุกเวลา
- 6) นำไปสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่คิงาม จิตใจที่เป็นสุข
- 7) เป็นศาสตร์การแพทย์เพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ เป็นต้น (ลักษณะฯ ใช้แล้ว, 2565, น. 91)

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์การแพทย์ที่เกิดจากการบูรณาการศาสตร์หลายศาสตร์เข้าด้วยกัน ได้แก่ พุทธศาสตร์ หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ศาสตร์การดูแลสุขภาพ 4 แผน ได้แก่ การดูแลสุขภาพแผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน นอกจากนี้ยังมีหลัก 8 อ. ในการดูแลสุขภาพของชาวบุญนิยม

การบูรณาการดังกล่าว มีทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ มีกระบวนการในการศึกษาเรียนรู้ และสามารถอธิบายกลไกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน พิสูจน์ผลได้ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical Science) และวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) โดยให้น้ำหนักของนามธรรม (จิตใจ) มากกว่า 70% (70% บวกเกินร้อย) ส่วนเรื่องของรูปธรรม (ร่างกาย วัตถุ วิธีการภายนอกต่าง ๆ) ให้น้ำหนักประมาณ 30% ดังจะเห็นได้จากการจัดลำดับความสำคัญ (Priority Setting) ของหลักปฏิบัติ 9 ข้อสู่สุขภาพะแห่งพุทธะ หรือยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม เป็น 3 ลำดับชั้น ดังนี้

- 1) ยาเม็ดเลิศ เป็นการรักษาทางนามธรรม (จิตใจ) มีผลต่อการรักษาโรคถึง 70% บวกเกินร้อย ได้แก่ ยาเม็ดที่ 8 (การดับต้นเหตุนานโรคทุกข์ใจ ใจไร้ทุกข์ ใจคิงาม นิโรธ/วิมุตติ/นิพพานรักษาโรค การทำกุศล) และยาเม็ดที่ 9 (การรู้เพียรรู้พัก ความพอดี)

2) ยาเม็ดหลัก เป็นการรักษาทางรูปธรรม (ร่างกาย) เป็นการปรับพฤติกรรมสุขภาพ ควรทำให้เป็นปกตินิสัย มีผลต่อการรักษาโรคประมาณ 20% ได้แก่ ยาเม็ดที่ 7 (อาหารปรับสมดุล ร้อนเย็น อาหารที่ไม่เบียดเบียน) และยาเม็ดที่ 6 (การกายบริหาร โยคะ กอดจุดลมปราณ)

3) ยาเม็ดเสริม เป็นการรักษาทางรูปธรรม (วิธีการทางด้านวัตถุต่าง ๆ) ซึ่งควรทำ เพื่อปรับสมดุลร่างกายหรือระบายพิษในร่างกายเป็นบางครั้งบางคราวตามความเหมาะสม มีผลต่อการรักษาโรคประมาณ 10% ได้แก่ ยาเม็ดที่ 1-5

จากการจัดลำดับความสำคัญดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ศาสตร์ต่าง ๆ ที่นำมาบูรณาการใน ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม น้ำหนักเด่น (น้ำหนัก 70% บวกเกินร้อย) จะอยู่ที่ค่านามธรรม (องค์ความรู้ทางพุทธศาสตร์) ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดับทุกข์ใจเป็นหลัก (ลดกิเลสรักษาโรค / ดับต้นหารักษาโรค / นิโรธวิมุตตินิพพานรักษาโรค) ส่วนวิธีการด้านรูปธรรมนั้น (น้ำหนัก ประมาณ 30%) ได้บูรณาการมาจากหลากหลายศาสตร์ ทั้งจากพระไตรปิฎก หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จุดดีของการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ (แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก แผนพื้นบ้าน) และหลัก 8 อ. ในการดูแลสุขภาพแบบบุญนิยม

ดังนั้น ในส่วนของวิธีการด้านรูปธรรม การแพทย์วิถีธรรมจึงสามารถใช้ผสมผสานร่วมกัน ได้กับการแพทย์ทุกแผนโดยไม่ขัดแย้งกัน เพียงแต่ต้องเข้าใจในลำดับและน้ำหนักความสำคัญ คือ ให้ดับทุกข์ที่ใจให้ได้ก่อน (มีผลต่อการรักษาโรค 70% บวกเกินร้อย) ร่วมกับการปรับพฤติกรรม การกินและการกายบริหาร (มีผลต่อการรักษาโรคประมาณ 20%) ส่วนวิธีการด้านวัตถุต่าง ๆ จะนำไปใช้ผสมผสานกับศาสตร์การดูแลสุขภาพแผนใดก็ได้ ตามความสะดวกของแต่ละบุคคล ซึ่งจัดอยู่ใน ส่วนของยาเม็ดเสริม (มีผลต่อการรักษาโรคประมาณ 10%) (ลักษณะ แซ่โซ้ว, 2565, น.91)

4.2.2 ความสำคัญของจิตต่อสุขภาพ

“การแพทย์” เป็นศาสตร์ที่ทำงานเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ซึ่งองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ โดยหลัก ๆ ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ส่วนที่เป็นรูปธรรม (คือกาย) และส่วนที่เป็นนามธรรม (คือจิต)

ดังนั้น การที่มนุษย์จะมีสุขภาพที่ดีได้ ก็ต้องมีความสมบูรณ์ทั้งกายและจิต ครอบคลุมมิติต่าง ๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นองค์รวมของชีวิต ไม่ใช่เพียงแค่ด้านร่างกายเท่านั้น เพราะมนุษย์ไม่ใช่

เครื่องจักรกล มนุษย์ต่างจากเครื่องจักรกลตรงที่มีความรู้สึก มีความจำหรือการกำหนดหมายในสิ่งต่าง ๆ มีความคิด และมีการรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

ดังนั้น ในความเป็นชีวิต จึงประกอบด้วยส่วนที่เป็นนามธรรมเป็นหลัก ส่วนของรูปธรรมเพียงแต่ทำหน้าที่เสมือนบ้านที่ให้จิตวิญญาณมาอาศัยอยู่เท่านั้น เมื่อจิตวิญญาณออกจากร่างหรือบ้านนั้นไป บ้านก็กลายเป็นบ้านร้าง ไม่ได้มีชีวิตและความหมายใด ๆ เป็นเพียงสสารอย่างหนึ่งที่มีอยู่ในโลก และเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา

จากข้อความที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นคำกล่าวที่มีมูล และสอดคล้องกับคำตรัสที่ว่า “ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ”

ในส่วนของวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ พระพุทธองค์ตรัสว่า พระองค์เป็นศัลยแพทย์ผู้ผ่าตัดความทุกข์ออกจากชีวิตของสัตว์ทั้งปวง คำว่าสัตว์หมายรวมถึงมนุษย์ด้วย ซึ่งประกอบด้วยทุกข์ทางใจ ซึ่งพระองค์ทรงให้น้ำหนักเท่าดินทั้งแผ่นดิน ส่วนทุกข์ทางกาย เช่น ความเจ็บป่วยต่าง ๆ และทุกข์จากเหตุการณ์ร้ายต่าง ๆ ในชีวิต พระองค์ทรงให้น้ำหนักเท่าฝุ่นปลายเล็บเท่านั้น

ดังนั้น วิธีการรักษาโรคของพระพุทธองค์จึงทรงเน้นที่การรักษาที่ใจเป็นหลัก ด้วยการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นที่กำลังเกิดในปัจจุบัน ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความกังวลเกี่ยวกับบิดา/มารดา/บุตร/สามี/ภรรยา/การงาน/ทรัพย์สมบัติ/ลาภ/ยศ/สรรเสริญ/โลกียสุข/ความยึดถือในตัวตนตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด เป็นต้น เมื่อจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นลงได้ จิตก็จะเกิดสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ซึ่งเป็นสภาพจิตที่ผาสุก เบิกบาน แจ่มใส สุขสบายใจ ไร้กังวล เบา ว่าง โล่ง หนักแน่น มั่นคง ร่าเริง และมีพลัง

สภาพจิตดังกล่าวจะส่งผลให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (จิตส่งผลต่อกาย หรือ นามธรรมส่งผลต่อรูปธรรม) ซึ่งสารเอ็นโดรฟินเป็นสารที่ส่งผลในเชิงบวกต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ทำให้หายโรคได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ ดังปรากฏในหลายพระสูตร เช่น คิลานสูตรที่ 1, 2, 3 อาพาธสูตร และ นกุลสูตร เป็นต้น ซึ่งเป็นตัวอย่างของวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical Science) ซึ่งสามารถพิสูจน์ผลได้ด้วยตนเอง

4.2.3 ความสัมพันธ์ของจิตและกาย (Mind - Body Relativity)

1) จิตที่ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ จะเกิดสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน (ผลบุญ) คือ จิตจะมีความสุข เบิกบาน แจ่มใส สุขสบายใจ ไร้กังวล เบา ว่าง โล่ง ร่าเริง มีพลัง และ การแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น (กุศล) จะทำให้จิตเกิดความรู้สึกอึดอัดเบิกบาน ซึ่งสภาวะจิตดังกล่าว จะส่งผลต่อโดยทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ซึ่งสารนี้ส่งผลทางบวกต่อร่างกายผ่านการทำงานของหลายระบบ เช่น ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้น ซึ่งผลลัพธ์สุดท้าย คือ ทำให้โรคหายหรือทุเลาได้อย่างรวดเร็ว

2) จิตที่เป็นทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น คือ จิตที่อยู่ในสภาพกลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว เกรียด กอดัน เป็นต้น และ จิตที่ไม่ทำกุศลช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น จะมีความรู้สึกแห้งเหี่ยวปราศจากความอึดอัดเบิกบาน ซึ่งสภาวะจิตแบบนี้ จะส่งผลทางลบต่อร่างกายผ่านการทำงานของหลายระบบ เช่น ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้น ซึ่งผลลัพธ์สุดท้าย คือ ทำให้โรคกำเริบมากขึ้นหรืออาการทรุดลงได้อย่างรวดเร็ว

ความสัมพันธ์ของจิตและกายนั้น จิตเป็นตัวแปรต้น ส่วนกายคือตัวแปรตาม หากเราเข้าใจในความสัมพันธ์นี้ และเห็นความสำคัญในความสำคัญ ก็จะให้น้ำหนักและจัดลำดับของความสำคัญ (Priority Setting) ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการรักษาโรคเป็นอย่างมาก

4.2.4 พลังงานวิบากกับกลไกการหายของโรค

วิทยาศาสตร์นามธรรม (Abstract Science) เป็นวิทยาศาสตร์ที่มุ่งเน้นการพิสูจน์ความจริงของพลังงานทางนามธรรม หรือพลังงานที่อยู่ภายในจิตวิญญาณ ซึ่งตรงกับพลังงานที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศัพท์ว่า “กรรม” และ “วิบาก” (กรรมคือเหตุ วิบากคือผล) ซึ่งเป็นพลังงานที่มีลักษณะคล้ายคลื่นแม่เหล็ก แต่มีความถี่ละเอียดและมีอำนาจสูงกว่ามาก

พลังงานวิบากมี 2 ชนิด ได้แก่ 1) พลังงานวิบากดี จะทำหน้าที่ดูดดึงสิ่งที่ดีเข้ามาและผลักดันสิ่งที่ร้ายออกไปจากชีวิต 2) พลังงานวิบากร้าย จะทำหน้าที่ดูดดึงสิ่งที่ร้ายเข้ามาและผลักดันสิ่งที่ดีออกไปจากชีวิต ซึ่งพลังงานวิบาก จะส่งผลต่อความเจ็บป่วย ดังนี้

1) พลังงานวิบากดีในปัจจุบัน เกิดจากการทำกรรมดีในปัจจุบัน จะส่งผลด้านบวกต่อ ความเจ็บป่วย ซึ่งพลังงานวิบากดีในปัจจุบัน เกิดจาก

1.1) การสร้างบุญ ณ ปัจจุบัน ได้แก่ การล้างกิเลสตาม พยาบาท เบียดเบียน (อันมีรากเหง้ามาจากอวิชชา ซึ่งเป็นพลังงานด้านลบที่ฝังแน่นอยู่ในจิตวิญญาณ) ที่กำลังเกิดอยู่ภายในจิต ณ ปัจจุบันขณะ ซึ่งกิเลสดังกล่าวจะก่อให้เกิดความทุกข์ ความเศร้าหมอง ความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว เมื่อล้างกิเลสดังกล่าวได้ (ล้างด้วยพลังงานที่เรียกว่า “อริยปัญญา”) จิตจะเกิดสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน (จิตผาสุก เบิกบาน แจ่มใส สุขสบายใจ ไร้กังวล เบา ว่าง โล่ง ร่าเริง มั่นคง หนักแน่น มีพลัง) ซึ่งสภาพจิตดังกล่าว จะส่งผลดีต่อจิตใจ (ใจไร้ทุกข์) ร่างกาย (กายแข็งแรง) และคุณสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต (ตามการอธิบายความสัมพันธ์ของจิตและกาย) ซึ่งในผู้ที่กำลังเจ็บป่วย การทำจิตให้อยู่ในสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน จะทำให้อาการที่เจ็บป่วยอยู่ หายหรือทุเลาได้อย่างรวดเร็วราวกับปาฏิหาริย์ สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ซึ่งผลที่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการล้างกิเลสออกจากจิตของบุคคลนั้น ๆ

1.2) การทำกุศล ณ ปัจจุบัน กระทำได้โดยการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งในผู้ที่เจ็บป่วย การทำกุศลด้วยการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้เกิดพลังงานวิบากดี ที่ช่วยดันพลังงานวิบากร้ายที่กำลังส่งผลต่อร่างกายในด้านลบให้ห่างออกไป ทำให้สามารถลดความรุนแรงของโรค หรือความผิดปกติของร่างกายลงได้

2) พลังงานวิบากร้ายในปัจจุบัน เกิดจากการทำกรรมร้ายในปัจจุบัน จะส่งผลด้านลบต่อความเจ็บป่วย

3) พลังงานวิบากดีจากอดีต เกิดจากการทำกรรมดีในอดีต จะส่งผลด้านบวกต่อความเจ็บป่วย โดยพลังงานวิบากดีจากอดีต เกิดจากการพลังงานบุญและพลังงานกุศลที่ได้เคยทำมาในอดีต ซึ่งกำลังมาส่งผลอยู่ในปัจจุบัน

4) พลังงานวิบากร้ายจากอดีต เกิดจากการทำกรรมร้ายในอดีต จะส่งผลด้านลบต่อความเจ็บป่วย ซึ่งพลังงานวิบากร้ายจากอดีต เกิดจากพลังงานบาปและพลังงานอกุศลที่ได้เคยทำมาในอดีต ซึ่งกำลังมาส่งผลร้ายอยู่ในปัจจุบัน

เราสามารถกำหนดพลังงานวิบากดีและพลังงานวิบากร้ายในปัจจุบันได้ แต่ไม่สามารถกำหนดพลังงานวิบากดีและพลังงานวิบากร้ายจากอดีตได้ ดังนั้น สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับผู้ที่กำลังเจ็บป่วย คือ การสร้างพลังงานวิบากดี ณ ปัจจุบันขณะ ด้วยการทำบุญ (ล้างกิเลสตาม พยาบาท เบียดเบียน ณ ปัจจุบันขณะ) เป็นการดับต้นเหตุ ผลคือจะทำให้เกิดสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน หรือสภาพใจไร้ทุกข์ และการทำกุศล (แบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น) ผลคือจะทำให้จิตอิมเม็บเบิกบาน

4.2.5 กลไกการเกิดความเจ็บป่วยขึ้นในร่างกาย

กลไกของร่างกาย (กลไกทางรูปธรรม) ต่อการเกิดและการหายของโรคโดยดร. ใจเพชร กล้าจน ได้อธิบายกลไกการเกิดความเจ็บป่วยขึ้นในร่างกายว่า ในเชิงวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical Science) ความเจ็บป่วยของร่างกายเกิดจากความผิดปกติของกลไกการทำงาน 3 กลไกหลักๆ ดังนี้

- 1) ความผิดปกติของโครงสร้าง (Structure) และ โครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล ซึ่งจะส่งผลให้เซลล์และอวัยวะต่าง ๆ เสื่อม และเสียการทำงานที่ไป
- 2) ปฏิกริยารีเฟล็กซ์ (Reflex) ทำให้กล้ามเนื้อคลายและกล้ามเนื้อเรียบหดเกร็งตัว (Muscle Spasm) ซึ่งจะส่งผลให้สสารและพลังงานที่ดีเข้าไปสู่เซลล์ไม่ได้ และสสารและพลังงานที่เป็นของเสียออกจากเซลล์ไม่ได้ จึงทำให้เซลล์และอวัยวะต่าง ๆ เสื่อม และเสียการทำงานที่ไป
- 3) ความผิดปกติของภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Immunity) อันเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ (1) และ (2) ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และไม่สามารถจัดการกับเชื้อโรคและเซลล์ที่ผิดปกติของร่างกายได้ ก่อให้เกิดโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อตามมา

ซึ่งทั้ง 3 กลไกดังกล่าว มีรากเหง้ามาจากต้นเหตุที่อยู่เบื้องหลัง คือ พลังงานวิบากร้าย (จากบาป, อกุศล) และภาวะร่างกายที่ไม่สมดุลร้อนเย็น ดังนั้น การพยายามแก้ที่ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายจึงเป็นการแก้ที่ปลายเหตุ ส่วนการแก้ที่ต้นเหตุคือการสร้างพลังงานวิบากดี (บุญ, กุศล) และการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย ณ ปัจจุบัน

จากคำอธิบายข้างต้น ทำให้สามารถสรุปความสัมพันธ์ได้ว่า วิทยาศาสตร์นามธรรม (Abstract Science) เป็นตัวแปรต้น ส่วนวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical Science) เป็นตัวแปรตาม

ดังนั้น องค์ความรู้ที่รู้แต่เพียงวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical Science) จึงเป็นองค์ความรู้ที่ไม่ครบถ้วน ไม่สมบูรณ์ และนำไปสู่วิธีการแก้ปัญหาสุขภาพที่ปลายเหตุ ซึ่งจะทำให้แก้ปัญหาสุขภาพได้เพียงชั่วคราว ไม่มั่นคง ไม่ยั่งยืน เกิดสภาพพันกันไปพันกันมาเหมือนงูกินหาง แก้ปัญหาไม่รู้จบ และก่อให้เกิดผลเสียด้านอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย

ส่วนองค์ความรู้ที่รู้ครบถ้วนทั้งวิทยาศาสตร์นามธรรม (Abstract Science) และวิทยาศาสตร์รูปธรรม (Physical Science) รวมถึงการรู้น้ำหนักและลำดับความสำคัญในการจัดการกับปัญหา (Priority Setting) จะทำให้สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้ที่ต้นเหตุรากเหง้าของปัญหา จึง

เป็นการแก้ปัญหาแบบถอนรากถอนโคน ผลที่ได้คือสามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างมั่นคง ยั่งยืน และก่อให้เกิดผลดีด้านอื่น ๆ ของชีวิตอย่างเป็นองค์รวม

ดร.ใจเพชร กล้าจน ให้ทัศนะว่า ศาสตร์แพทย์วิถีธรรม มีกระบวนการวินิจฉัยโรค การรักษาโรค การป้องกันโรค การตรวจทางห้องปฏิบัติการ และชี้วัดสุขภาพ ที่อาศัยองค์ความรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์ ทั้งวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรมเป็นสิ่งที่ผู้คนที่ทั่วไปเข้าใจได้ไม่ยาก แต่วิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมเป็นสิ่งที่ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก ละเอียด ประณีต ไม่ใช่ตรรกะ คิดเอาเองหรือคาดคะเนตามตรรกะไม่ได้ ต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง แล้วสังเกตความจริงที่เกิดขึ้นในตนเองอย่างรอบคอบรอบด้าน จึงจะสามารถเข้าใจวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมได้ (ใจเพชร กล้าจน, 2560)

สรุป ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์เพื่อการพึ่งตน โดยมีแนวคิดตามหลักพุทธธรรม คือ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” ดังนั้นจึงเป็นศาสตร์ที่เป็นไปเพื่อฝึกอบรมให้ผู้ป่วยสามารถเป็นหมอรักษาตนเองได้ ดังสโลแกนที่ว่า “หมอดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” ดังนั้น ผู้ป่วยจึงต้องฝึกวินิจฉัยอาการของตนเอง โดยจะต้องวินิจฉัยทั้งอาการทางใจและอาการทางกาย โดยให้น้ำหนักความสำคัญกับอาการทางใจเป็นอันดับแรก ตามหลักพุทธธรรมที่ว่า “ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ”

4.3 การรักษาโรคตามหลักของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

4.3.1 หลักการรักษาที่เป็นองค์รวม

- 1) การปรับสมดุลใจ คือ การปรับสภาพจิต จากจิตที่อยู่ในสภาพทุกข์ (มีความอยาก) ให้อยู่ในสภาพนิโรธ (ดับความอยาก) ตามหลักอริยสัจสี่
- 2) การปรับความสมดุลกาย คือ การปรับสภาพร่างกายที่ไม่สมดุลร้อนเย็น ให้อยู่ในสภาพที่สมดุลร้อนเย็น
- 3) การระบายพิษ คือการระบายพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลออกจากร่างกาย ด้วยวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองได้

การแพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์การแพทย์ที่มีองค์ความรู้ที่เป็นองค์รวม ทั้งด้านนามธรรม (จิตใจ) และด้านรูปธรรม (ร่างกาย) ดังนั้น การป้องกันโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม จึงเป็นการป้องกันทั้งในด้านนามธรรมและรูปธรรม ครอบคลุมทุกด้านที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันในทุกมิติของความเป็นชีวิต ดังนี้

- 1) คบและเคารพมิตรดี (มิตรดีคือมิตรที่มีอริยศีล อริยศีลคือศีลที่ประกอบด้วยอริยปัญญา อริยปัญญาคือปัญญาที่เข้าถึงสภาวะธรรมของอริยสัจ 4 อย่างแจ่มแจ้ง)
- 2) มีอริยศีล (ศีลที่ประกอบด้วยอริยปัญญา) ทำให้สามารถดับความทุกข์ หรือความเดือดเนื้อร้อนใจได้
- 3) ทำสมคุณร้อนเย็น คือ ฝึกฝนการวินิจฉัยโรคและการรักษาโรคตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมอย่างสม่ำเสมอจนเป็นปกติของชีวิต
- 4) พึ่งตน (ทั้งทางใจและทางกาย) ทางใจ คือ สามารถดับทุกข์ใจได้ด้วยตนเอง (เข้าใจหลักอริยสัจ 4 และใช้ดับทุกข์ในชีวิตได้จริง) ส่วนทางกาย คือ พยายามลดการพึ่งผู้อื่นให้น้อยลงในทุกด้าน และฝึกฝนการพึ่งตนเองให้ได้มากที่สุด
- 5) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ การแบ่งปันเป็นการลดกิเลสความโลภภายในจิต และเป็นการสร้างกุศลให้กับตนเอง ซึ่งจะเกิดผลเป็นวิบากดี (วิบากดีเหมือนเงาติดตามตัว) ซึ่งจะช่วยดับวิบากร้ายที่ไล่ล่าอยู่ตลอดเวลา (เหมือนล้อเกวียนตามรอยเท้าโค) ให้ห่างออกไปได้

4.3.2 ตัวชี้วัดสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม มีหลักการสำหรับวัดผลของการมีสุขภาพดีหรือสุขภาพไม่ดี โดยหลักการดังกล่าวบูรณาการมาจากคำตรัสของพระพุทธเจ้าในกถุขุมสูตร ซึ่งเป็นตัวชี้วัดทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ดังนี้ ใจเพชร กล้าจน (2560, น. 15)

ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี

- 1) ความเจ็บป่วยน้อย
- 2) ความลำบากกายน้อย
- 3) เบากาย เบาใจ
- 4) มีกำลัง
- 5) เป็นอยู่ผาสุก

ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ไม่ดี

- 1) ความเจ็บป่วยมาก
- 2) ความลำบากกายมาก
- 3) ไม่เบากาย ไม่เบาใจ
- 4) ไม่มีกำลัง
- 5) เป็นอยู่ไม่ผาสุก

ผู้ป่วยจะต้องเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ประเมินอาการของตนเอง ทั้งทางกายและทางใจ

4.4 บทบาทวัฒนธรรม

4.4.1 ความหมายของการบทบาทวัฒนธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การบทบาทวัฒนธรรม การตรึงตรอง ไคร่ครวญธรรม เป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นจากกิเลสทุกข์” พิจารณาด้วยอิทธิบาท (ความยินดี เต็มใจ พอใจ) พิจารณาต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสทุกข์จะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าวมีมากพอถึงขั้นเป็นพลังเผาทำลายกิเลสทุกข์ได้ กิเลสทุกข์ก็จะสลายตายไปด้วยความเต็มใจ เมื่อสามารถทำลายกิเลสได้ ก็จะเกิดความรู้สึกหมดความอยากเสพในกิเลสตัวนั้นอย่างยินดีเต็มใจ พอใจ สุขใจ โปร่งโล่ง สบายใจ อิ่มใจ เบิกบาน แจ่มใส ที่ไม่มีพลังกิเลสมาทำให้เป็นทุกข์ ทำให้มีพลัง อาหาร อากาศ และพลังงาน ที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์ เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งแต่เดิมต้องสูญเสียให้กิเลสสุขลงมามาทำทุกข์ให้เรา เมื่อเราไม่มีกิเลสสุขลงแล้ว พลังงานดังกล่าวก็จะมาเลี้ยงชีวิตเราอย่างเดียว ทำให้ชีวิตมีพลังเต็ม ขับโรคร้ายไขเจ็บออกไป สร้างร่างกายให้แข็งแรงขึ้น จิตใจก็มีพลังผาสุก เบิกบานแจ่มใสไร้ทุกข์ไร้กังวล (ใจเพชร กล้าจน, 2564, น. 3-10)

บทบาทวัฒนธรรม หมายถึง คัมภีร์ชีวิต เป็นบทธรรมะที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม คัดออกมาจากพระไตรปิฎก ใช้คำเนื้อหาเหมือนพระไตรปิฎก นำมาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย วันที่เราเกิดความทุกข์จะสามารถนำมาใช้ได้โดยอัตโนมัติ ความทุกข์จะลดลงได้อย่างเร็วได้อย่างดี ทำให้จิตเรามีความผาสุกได้อย่างดีเยี่ยม แม้เวลาไม่มีความทุกข์การบทบาทวัฒนธรรมจะช่วยสร้างสรรค์จิตวิญญาณได้อย่างดี มีความผาสุกที่ยั่งยืน การเปลี่ยนจิตวิญญาณให้ดีงามเป็นการ

แก้ปัญหาทุกอย่างในโลก แพทย์วิถีธรรมรักษาโรคทางกายและโรคทางใจ ด้วยการฟังธรรมเป็นหลัก เป็นวิธีการที่จะทำให้พ้นทุกข์

สรุปได้ว่า บทบาททวนธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน คือ เน้นหลัก 1) การดับโรคทางใจ (ดับทุกข์กายใจ) 2) การขัดเกลากิเลส ตัณหา ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น สลายอึดตายตัวตน ความไม่ได้ตั้งใจ ให้อินดีให้ได้ทุกสถานการณ์ ให้อาประโยชน์ให้ได้ทุกเรื่อง 3) เรื่องกรรม ผลของกรรม วิบากดี วิบากร้าย ให้ละกรรมชั่ว ให้ทำกรรมดี ให้ทำจิตใจให้ผ่องใส 4) การเพิ่มอริยศีล ให้คิดดี พูดดี ทำดี ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น พืชตน และแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่อสัตว์อื่น โดยวิธีตั้งศีล เพิ่มอริยศีล คือ ให้เลิกในสิ่งที่ชอบแบบยึดมั่นถือมั่น (ล้างชอบ) ให้ชอบในสิ่งที่ซังแบบยึดมั่นถือมั่น (ล้างซัง) 5) คบและเคารพมิตรดี

หลักการนี้จะนำพาให้เราขัดเกลากิเลสของตน และสามารถดับทุกข์กายทุกข์ใจ และแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลกได้ จะนำพาให้เราทำแต่สิ่งดี และปฏิบัติดีสู่การพ้นทุกข์ได้ สอนให้เราฟังตนและดูแลรักษาสุขภาพร่างกายที่ถูกกั้นกับชีวิตเมื่อใช้แล้วสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ถ้าใช้แล้วไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง ไม่ผาสุก หรือทุกข์ทรมาน วิธีการนั้นไม่ถูกกั้นกับชีวิต รู้ว่าอาหารที่สมควรเป็นประโยชน์กับชีวิตทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ต้องกินแล้วเบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน ถ้ากินแล้วไม่เบาท้อง ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง หิวเร็ว อาหารนั้นไม่สมควรเป็นโทษกับชีวิต เน้นการใช้ชีวิตให้อยู่อย่างประหยัด เรียบง่ายให้ได้ กินน้อยใช้น้อยในจิตที่แข็งแรงที่สุด ไม่ทรมานตน ไม่เสียหาย จำเป็นจึงใช้ ไม่จำเป็นไม่ใช้ เป็นประโยชน์จึงใช้ เป็นโทษไม่ใช้ เพื่อก้าวไปสู่ ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข และการทำดีอย่างมีความสุข โดยรู้ว่าอะไรดีที่สุด บรรณาให้เกิดขึ้นที่ดีที่สุด ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น แล้วลงมือทำให้ดีที่สุด ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว และไม่คิดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่าแต่ละชีวิตจะได้รับสิ่งดีหรือสิ่งร้ายใด ๆ ล้วนเกิดจากพลังวิบากดี หรือร้าย ที่เกิดจากการกระทำทางกาย หรือวาจา หรือใจของผู้นั่นเอง

4.4.2 ประวัติความเป็นมาของบทบททวนธรรม

อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้กล่าวถึงความเป็นมาของบทบททวนธรรมว่า เป็นบทที่เขียนโดยท่านได้ถลันออกมาจากคำตรัสของพระพุทธเจ้า พระโฑธิสัตว์ ในพระไตรปิฎก เมื่อท่านได้ศึกษาพระไตรปิฎก ได้เรียนรู้จากครูบาอาจารย์และพากเพียรปฏิบัติตามแล้วก็ได้สภาวะธรรม ได้ความ

จริงที่เป็นพลังผาสุกฟ่องใสที่สุดในโลก อันเกิดจากการรู้ความจริงตามความเป็นจริงจนถึงขั้นที่สามารถดับกิเลสดับเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้เป็นลำดับ จนเกิดพลังผาสุกฟ่องใสอันเลิศยอดที่สุดในโลก ผู้เขียนได้เข้าใจสภาวะว่าเป็นอย่างไร และได้กลั่นออกมาเป็นภาษาที่เข้าใจได้ง่ายๆ เพื่อจะได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ง่าย ได้ดี ได้เร็ว สามารถตรวจสอบได้ว่าสอดคล้องกับพระไตรปิฎกเล่มใดข้อใด แม้ถ้อยคำจะไม่ได้ตรงกันทีเดียว แต่เนื้อหาสาระเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นดั่งที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เวลาเราไปอยู่ที่ไหนเมืองไหน เราก็ใช้คำของคนในเมืองนั้น ให้คนในเมืองนั้นเข้าใจได้ง่าย ก็จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด หากผู้ใดได้พยายามทบทวนธรรมอย่างเข้าใจความหมาย เนื้อหาสาระให้ได้ทุกวัน พิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ อย่างเข้าใจความหมายจากคำเดิม ๆ ทบทวนทุก ๆ วัน อย่างรู้เพียรรู้พัก ชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการทางกายวาจาใจและผลสืบเนื่องในทุก ๆ คำ ทุก ๆ ประโยค ก็จะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวนธรรม จะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่เราทบทวน จะมีญาณปัญญามากขึ้น นำไปใช้ในการพัฒนาฝึกฝนต่อยอดสู่ความเป็นพุทธะ (ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวินาทีที่ผู้ใด มีความทุกข์ใจ ทุกข์กาย หรือทุกข์เดือดร้อนจากสิ่งใด ๆ ก็ตาม ลองเอาบททบทวนธรรมมาปฏิบัติที่กายวาจาใจดู ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องตรงท่านจะพบว่าปัญหาทุกปัญหานั้นจะคลี่คลายออกไปเรื่อย ๆ ปัญหาจะเบาบาง จะคลี่คลายไปเรื่อย ๆ อย่างมหัศจรรย์ยิ่งถ้าเราทบทวนเป็นประจำทุกวัน ก็จะเพิ่มพลังบุญกุศลในชีวิตของเรา ถ้าทบทวนอย่างเข้าใจ แล้วเอามาปฏิบัติกายวาจาใจของเราให้ถูกต้อง ก็จะทำให้ปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ ในการเพิ่มความผาสุกในชีวิตของเรา ธรรมะนี้คือปัญญาหรืออากาศดับทุกข์ วินาทีที่มีความทุกข์ การได้ทบทวนธรรม โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องในบททบทวนธรรมนี้ ให้เข้าไปในจิต ทบทวนหัวข้อ แล้วพยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร การทบทวนซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ นี้คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อความผาสุกของเราและมวลมนุษยชาติ

บททบทวนธรรม เดิมจะใช้ชื่อว่า “คู่มือดับทุกข์” ยังไม่มีหมายเลขข้อ ภายหลังได้ใส่หมายเลขข้อเพื่อให้จำได้ง่ายขึ้น ต่อมาอาจารย์ได้มีการดำริว่า คู่มือดับทุกข์นี้ ถ้าใครตั้งใจฟัง และทบทวนความหมายของเขา และทำใจในใจโดยแยกกาย (คิดตามไปด้วย) จะทำให้ดับทุกข์ได้เลย เมื่อมีมากขึ้นๆ จนถึง 165 ข้อ และข้อที่ 0 (ข้อสูญทุกข์) อาจารย์จึงนำมารวบรวมและจัดเข้าเป็นเล่มเดียวกันเพื่อให้ค้นคว้าง่าย อ่านง่าย จึงเป็นที่มาของบททบทวนธรรม

หนังสือบททบทวนธรรม ได้จัดพิมพ์เป็นเล่มครั้งแรกเมื่อ เดือน มกราคม 2564 จำนวน 20,000 เล่ม พิมพ์ที่ บริษัทพิมพ์ดี จำกัด พิมพ์ครั้งที่ 2 ในเดือน มกราคม 2564 จำนวน 100,000 เล่ม

จนพิมพ์ครั้งที่ 3 เดือน มกราคม 2566 จำนวน 50,000 เล่ม พิมพ์ครั้งที่ 4 เดือน ธันวาคม 2565 จำนวน 15,000 เล่ม และสามารถดาวน์โหลดได้ที่ หมอเขียว.เน็ต ต่อมา อาจารย์ได้พาจิตอาสาและผู้ที่มาเข้าค่ายสุขภาพทุกท่าน ทบทวนธรรม โดยทำเป็นสไลด์ แล้วอ่านบททบทวนธรรมไป และให้ชาวค่ายอ่านตาม และอธิบายความหมายในแต่ละข้ออย่างละเอียดเพื่อให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น ตรงกับพระไตรปิฎกเล่มไหน ข้อไหน อาจารย์ได้เห็นว่า เป็นคู่มือที่สำคัญ จึงได้นำมาแจกให้ผู้ที่มาเข้าค่ายครั้งแรกทุกคน ต่อมาได้ถูกบรรจุไว้ในตารางการอบรมว่าจะมีการทบทวนธรรมทุกวันให้กับผู้เข้าค่าย รวมถึงมีการทบทวนธรรมทุกวันสำหรับจิตอาสาด้วย ได้รับความนิยมน สนใจ และเห็นว่าเป็นหนังสือที่มีประโยชน์ จึงได้ซื้อไปแจกเช่นในงานปีใหม่ งานบวช งานศพ และพี่น้องจิตอาสาจากต่างประเทศมีความสนใจ ล่าสุดจึงได้มีการจัดพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษ ขึ้นครั้งแรกเมื่อเดือน สิงหาคม 2566 พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

หนังสือบททบทวนธรรม เป็นเทคนิคยามืดที่ 8 ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมดี คือ สานพลังกับหมู่มิตรดี ลดกิเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียนและช่วยเหลือผู้อื่น ท่านอาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้กล่าว ว่า บททบทวนธรรมเป็นยามืดเลิศ แต่ละชีวิตควรพากเพียรทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะเป็นการดูแลสุขภาพด้านนามธรรม มีฤทธิ์ยอดที่สุดกว่าทุกวิธีในโลก

ประโยชน์ของการทบทวนธรรม คือ ถ้าผู้ทบทวนธรรมพยายามทบทวนธรรมอย่างเข้าใจ ความหมายเนื้อหาสาระให้ได้ทุกวัน พิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ จากคำเดิม ๆ ทบทวนทุก ๆ วันแล้วจะพบกับปาฏิหาริย์ คือจะทำให้ผู้ทบทวนธรรมมีปัญญามากขึ้นทุกวัน จะมีญาณปัญญามากขึ้น ธรรมะนี้คือปัญญาดับทุกข์ คือคาถาดับทุกข์ การได้ทบทวนธรรม โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องให้เข้าไปในจิต การทบทวนซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลสความติดขัดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ นี้คือปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณให้ดีงามและผาสุกที่สุดในโลก จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องเรียนรู้และได้พัฒนาตนเป็นอันดับแรก การพิจารณาตามบททบทวนธรรมอย่างรู้เพียรรู้พัก ชัดเจนกับทุกกรรมกิริยา อาการทางกายวาจาใจไปจนถึงใจในระดับจิตวิญญาณที่เป็นพลังชีวิตที่ละเอียดที่สุด นำไปใช้ในการพัฒนาฝึกฝนต่อยอดสู่ความเป็นพุทธะ แนะนำไปเผยแพร่แก่กุลประ โยชน์ให้กับประชาชนผู้สนใจทั่วไป (ใจเพชร กล้าจน, 2564, น. 3-9)

บทที่ 5

กระบวนการปฏิบัติจากการถอดรหัสการสื่อสาร ผ่านบทบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม

ในบทนี้เป็นการนำเสนอผลจากการที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม จำนวน 15 คน โดยมีประเด็นการสัมภาษณ์ดังนี้ 1) ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล หลัก 2) การดำเนินชีวิตก่อนมาพบแพทย์วิถีธรรม 3) การเข้าถึงบทบทวนธรรม และความสนใจใน บทบทวนธรรม ประโยชน์ของการฟังบทบทวนธรรม 4) วิธีการปฏิบัติตามบทบทวนธรรม 5) ผลที่ได้จากการปฏิบัติตามบทบทวนธรรม และความสำคัญของบทบทวนธรรม โดยผู้วิจัยได้ สัมภาษณ์ 15 กรณีตัวอย่าง กรณีศึกษาที่ 1-10 เป็นกรณีศึกษาของจิตอาสาที่ใช้แนวทางการแพทย์วิถี ธรรม ผ่านบทบทวนธรรมแล้วประสบความสำเร็จในการรักษาโรคหัวใจ ส่วนกรณีศึกษาที่ 11-15 เป็นจิตอาสาที่เข้ามารักษาโรคหัวใจ และใช้บทบทวนธรรม แต่ไม่สามารถรักษาโรคหัวใจได้ สำเร็จ ทั้งนี้ ชื่อบุคคลที่เป็นกรณีตัวอย่าง เป็นนามสมมติทั้งสิ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

5.1 กรณีศึกษาหลิวิ: การฉายแสงฆ่ามะเร็ง คือการเผาบ้าน

5.1.1 ข้อมูลส่วนตัวและสุขภาพ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์หลิวิ ณ บ้านราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อ วันที่ 22 พฤศจิกายน 2566 หลิวิ เพศหญิง อายุ 42 ปี การศึกษา ปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบันเป็นจิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม อยู่ที่สวนป่านานาชาติ 1 อ.ดอนตาล จังหวัด มุกดาหาร ภูมิลำเนา จังหวัด กาฬสินธุ์ เคยประกอบอาชีพ พนักงานบริษัทเอกชนอยู่ใน กรุงเทพมหานคร โดยเป็นพนักงานตรวจสอบความน่าเชื่อถือ เป็นเวลา 8 ปี

สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพคือเป็นพนักงานหนัก มีอารมณ์เครียด กินอาหารรสจัด ไม่ชอบกำลังกาย เมื่อปี พ.ศ. 2557 ได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยเป็นมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก ระยะที่ 3 ในการรักษาได้รับการผ่าตัดมดลูก 2 ครั้ง โดยมีความทุกข์ทรมานมากจากการให้คีโมมา 5 เข็ม แพทย์บอก ว่าต้องรักษาด้วยคีโม 8 เข็ม แต่ร่างกายรับได้แค่ 5 เข็ม คุณแม่เป็นพยาบาล คุณแม่ไม่เห็นด้วยที่จะให้

หลิวเข้ารับการรักษาบำบัดด้วยคีโม เพราะคุณแม่เห็นคนป่วยมีความทุกข์ทรมานมากกับการให้คีโม ก็เลยหาหนทางให้ลูกหลายหนทาง

จุดที่ได้พบกับศาสตราจารย์วิทยุธรรมก็คือคุณแม่ได้ส่งหนังสือ “สุขภาพพึ่งตน” ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน มาให้ แต่ตอนที่ได้มายังไม่ได้ศึกษา เจ้าหน้าที่ทำงานสงสาร ท่านก็เลยให้ไปรักษาที่แพทย์แผนจีนควบคู่ไปกับแพทย์แผนปัจจุบัน โดยกินยาต้มและฝังเข็ม อาการดีขึ้น ได้กำลังใจจากแพทย์จีน เพราะท่านมีเวลาที่จะพูดคุย แนะนำให้ปฏิบัติตัวอย่างไร แต่แพทย์แผนปัจจุบันทำไม่ได้ เพราะคนไข้เยอะมาก ท่านเลยไม่มีเวลาคู่กับคนไข้ แต่พอไปโรงพยาบาลเอกชน ท่านจะมีเวลาคู่กับคนไข้มากกว่า แต่ค่ารักษาพยาบาลจะแพงมาก หลายแสนบาท เจ้าหน้าที่ทำงานท่านเมตตาออกค่ารักษาพยาบาลให้ทั้งหมด

5.1.2 มะเร็ง คีโมและฉายแสงฆ่ามะเร็ง

ในการรักษาที่แพทย์แผนปัจจุบัน พอให้คีโมครั้งที่ 5 แพทย์บอกว่าจะต้องฉายแสงแล้วนะ เพราะจะต้องฉายแสงให้มะเร็งตายไปเลย หลิวก็เลยไปเล่าให้แพทย์แผนจีนฟัง ท่านก็บอกว่าท่านขอให้อธิบาย ท่านเคยเจอคนไข้ที่ไปฉายแสงและลำไส้เน่า ท่านบอกว่าอย่าไปทำเลย เพราะถ้าไปทำแล้วจะไม่ดีกับอวัยวะภายใน ท่านให้ไปถามคนไข้ที่เคยฉายแสง หลิวไปถามแล้วกลับมาที่มีความกังวลมาก เพราะรู้ว่าการให้คีโมก็ทรมานมากแล้ว ถ้าต้องไปฉายแสงอีกก็ทรมานมากขึ้น ทำให้ไม่อยากไปฉายแสง ข้อมูลที่ได้รับจากคนไข้ที่เคยฉายแสงบอกว่าหลังจากฉายแสงแล้วมีปฏิกิริยาอะไรไหม ท่านบอกว่า ท่านฉายแสงมา 2 ปีแล้ว มีอยู่วันหนึ่งเดินทางไปต่างจังหวัด นั่งรถกระแทกมากทำให้หึ่งเป็นเลือด แสดงว่าอวัยวะภายในบอบช้ำมาจากการฉายแสง พอได้ยินข้อมูลนี้ทำให้รู้ว่าการทำแบบนี้เป็นการทำร้ายตัวเอง ก็รู้สึกทุกข์มาก ๆ เพราะไม่รู้ว่าจะไปรักษาทางไหนดี เพราะอีกหนึ่งอาทิตย์ก็ต้องเข้ารับการรักษาแล้ว หัวหน้าที่ทำงานให้หลิวหยุดพักตั้งแต่ตอนที่ผ่าตัดจนถึงการเข้ารับการรักษาบำบัดด้วยคีโม และท่านก็เมตตาจ่ายเงินเดือนให้ทุกเดือน และได้ออกค่ารักษาที่แพทย์ให้ทั้งหมด

5.1.3 พบแพทย์วิทยุธรรม

ขณะที่กำลังสับสนเพราะไม่รู้จะใช้แนวทางไหนรักษาตัว จะไปต่อในเส้นทางการให้คีโมกับการฉายแสงดีหรือไม่ วันหนึ่งจึงนึกถึงหนังสือ “สุขภาพพึ่งตน” ของท่านอาจารย์หมอเขียวที่แม่

ส่งมาให้ จึงได้มาเปิดอ่านดู แล้วเกิดความสนใจเพราะเขามีค่ายอบรมด้วย จึงรีบโทรไปหาท่าน อาจารย์หมอเขียว ซึ่งท่านอาจารย์ยังทำงานอยู่ที่โรงพยาบาลอานาจเจริญ คนที่โรงพยาบาลบอกว่า ฟรังก์นี้จะมีการจัดค่ายสุขภาพที่ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร หลิวจึงเดินทางกลับบ้านที่ จ.กาฬสินธุ์ทันที ให้คุณพ่อคุณแม่พาไปเข้าค่ายที่ อ.คอนตาล พอเข้าไปในค่ายรู้สึกประทับใจมาก รู้สึกเหมือนอยู่บ้าน และเมื่อรู้ว่าท่านอาจารย์หมอเขียวเป็นลูกศิษย์ของพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ก็ยิ่งประทับใจมาก เพราะเคารพและศรัทธาท่านพ่อครูสมณะโพธิรักษ์อยู่ก่อนแล้ว และมีคนทำอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ให้กินด้วย ไม่ต้องทำอาหารเอง (หลังจากมาเข้าค่ายแล้วได้เลิกกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์สัตว์เลย) มีการออกกำลังกาย กคจุด โยคะ และธรรมะที่ท่านอาจารย์สอนไม่เหมือนที่อื่น อาจารย์บรรยายถึงคนที่ทำคีโม กับฉายแสงว่า คนที่เป็นมะเร็ง เปรียบเหมือนตัวเองเป็นบ้าน มะเร็งคือหนู แต่เราจะรักษาตัวเองโดยการเผาบ้าน คือเผาตนเอง เพราะจากการฉายแสง เป็นความร้อนที่รุนแรงมากเหมือนการทำร้ายตัวเอง หลิวได้ไปคุยกับพี่น้องที่เข้าค่ายว่ารักษาศาสตร์แพทย์วิถีธรรมจะหายจริงหรือ เพราะพี่น้องหลายท่านป่วยเป็นโรคนักกว่าหลิวมาก เพราะบางท่านผ่าตัดมา 8 ครั้ง หลายท่านเป็นโรคร้ายแรงมาก เมื่อหลิวเห็นว่าคนที่ป่วยหนักกว่าหลิว...เขายังหายเลย จึงทำให้มีกำลังใจขึ้นมา ก็เลยตัดสินใจว่าจะไม่ฉายแสง เมื่อหมดการอบรมจากค่ายจึงเดินทางกลับบ้าน ก็มาปฏิบัติตามที่ท่านอาจารย์หมอเขียวสอน

พอครบกำหนด หลิวได้ไปพบแพทย์โรงพยาบาลตามนัด แพทย์บอกจะให้ฉายแสง แต่หลิวปฏิเสธ ขอไม่ฉายแสง แพทย์ฉายแสงก็ให้ข้อมูลว่า “คุณจะต้องฉายแสงนะ คุณเป็นมะเร็งระยะ 3 การฉายแสงนี้เพื่อควบคุมโรค” หลิวก็เลยถามหมอ 2 คำถามว่า “มีไหมที่คนไข้ฉายแสงแล้วกลับมาฉายแสงอีก” หมอตอบว่า “มี” “และคนไข้ที่ฉายแสงแล้วกลับมาเป็นมะเร็งอีกได้ไหม” หมอตอบว่า “ได้” 2 คำตอบนี้ทำให้หลิวมาคิดต่อว่า ในห้องฉายแสงนั้นมันน่ากลัว มีถังใหญ่ๆ เหมือนถังแก๊ส เวลาฉายแสงหมอกก็ไม่ได้อยู่กับเรา หมอกก็ข้างเราไว้ในห้องฉายแสงคนเดียว จึงทำให้หลิวถึงเล แพทย์ก็พูดๆ ว่า “ทำไมคุณปฏิเสธการรักษาแบบมาตรฐานโลก”

คนที่ช่วยหลิวตัดสินใจก็คือสามี ซึ่งได้ให้คำแนะนำว่า “ให้ลองใช้วิธีการของอาจารย์หมอเขียวดูก่อนดีไหม ห้องฉายแสงไม่หนีไปไหนหรอก แต่ถ้าอวัยวะภายในของเราเสียแล้ว จะเสียเลยนะ” คำแนะนำของสามีทำให้หลิวตัดสินใจปฏิเสธการรักษาด้วยการฉายแสง และมาปฏิบัติตามศาสตร์แพทย์วิถีธรรม

ในขณะนั้นท่านอาจารย์หมอเขียว เปิดค่ายสุขภาพเดือนละครั้ง หลิวได้เดินทางไปตามค่าย อาจารย์ทุกค่าย มีค่ายที่ อ.คอนคาจ จ.มุกดาหาร 2 ครั้ง, บ้านราชธานี โศก จ.อุบลราชธานี 1 ครั้ง เป็นต้น ได้ปฏิบัติดูแลสุขภาพกายและใจด้วยยา 9 เม็ด ใช้ธรรมะของท่านอาจารย์ดูแลสุขภาพใจ และ ดื่มน้ำปัสสาวะ ปฏิบัติอยู่ประมาณ 3 เดือน กลับไปตรวจ CT SCAN ปรากฏว่าโรคที่เคยเป็นหายไปหมด ร่างกายเป็นปกติทุกอย่าง ถึงเวลา 6 เดือนก็ไปตรวจที่โรงพยาบาลอีก ก็รู้สึกว่าการมาพบหมอที่ โรงพยาบาลเป็นการยุ่งยาก ลำบากมาก เพราะต้องไปโรงพยาบาลตั้งแต่ ตีสี่ ตีห้า ไปเจาะเลือด และ ต้องไปรอหมอ รอทั้งวัน ได้พบหมอประมาณ 3-5 นาที ทำให้หลิวรู้สึกไม่อยากไปพบหมออีก เพราะ หลักการที่มารักษาด้วยศาสตร์แพทย์วิถีธรรมนั้น หลิวสามารถเป็นหมอดูแลตัวเองอยู่ที่บ้านได้ ไม่ต้องเสียเวลาเดินทาง และต้องตื่นแต่เช้าเพื่อ ไปพบแพทย์ และศาสตร์แพทย์วิถีธรรมเป็นศาสตร์ “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เลย แล้วคิดว่าคนที่ทำให้เราป่วยก็คือตัวเราเอง คนที่ทำให้หายก็คือตัวเราเอง เราจะเอาเวลามาบำเพ็ญประโยชน์กับอาจารย์หมอเขียวดีกว่าไหม ก็เลย หยุดการติดตามผลกับทางโรงพยาบาล ก็ตัดสินใจมาเป็นจิตอาสากับแพทย์วิถีธรรม ตั้งแต่ปี 2560 จนถึงปัจจุบัน ปี 2566 ซึ่งก็นับได้กว่า 6 ปีแล้ว

5.1.4 การเข้าถึงบทบทวนธรรม

หลิวเล่าประสบการณ์ในการรักษาด้วยยา 9 เม็ด เทคนิค 9 ข้อของศาสตร์แพทย์วิถีธรรม โดยมีความพอใจในเทคนิคยา 9 ข้อนี้ จริง ๆ แล้วรู้สึกพอใจเกือบทุกข้อ แต่ที่ประทับใจมากที่สุดคือ ข้อที่ 8 คือธรรมะ ธรรมะที่ท่านอาจารย์หมอเขียวสอนไม่เหมือนที่อื่น เป็นธรรมะที่เข้าใจง่าย และ นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ สามารถนำมารักษาโรคทางกาย และ โรคทางใจได้จริง โดยเฉพาะบทบทวนธรรม หลิวเล่าว่าพอป่วยก็หมดกำลังใจ แต่พอมาใช้บทบทวนธรรมแล้วทำให้มีกำลังใจ ขึ้น เป็นที่พึ่งทางใจได้ดีมาก เช่นบทบทวนธรรม “ข้อที่ 10 เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเราไม่มีอะไร บังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะ โชคดีขึ้น” เพราะเราเชื่อซัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง และยินดีรับกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรา ว่า ไม่มีอะไรบังเอิญ รับแล้วก็หมดไป เราก็จะ โชคดีขึ้น ปัจจุบันก็จะศึกษาธรรมะและใช้บทบทวน ธรรมด้นทุกข์กายทุกข์ใจตลอด

ประโยชน์จากการที่ได้ฟังบทบทวนธรรมคือ ทำให้มีปัญญามากขึ้น สามารถนำปัญญานี้ มาดับทุกข์กายทุกข์ใจได้จริง และสามารถนำบทบทวนธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน รักษาใจ ไม่ทุกข์ ไม่เบียดเบียนตัวเอง ผู้อื่น สัตว์อื่นได้ หลิวคิดว่าถ้าเราไม่ได้มาพบท่านอาจารย์ ธรรมะและบท

ทบทวนธรรมของท่านอาจารย์ เราจะต้องทนทุกข์ทรมานอีกมากและอาจตายไปแล้วก็ได้ แต่ตอนนี้เราหายโรคหมดแล้ว แข็งแรงทั้งกายและใจ และได้เข้ามาสานพลังกับหมู่มิตรดี ได้มาบำเพ็ญประโยชน์ ฟังตนเองได้ และช่วยเหลือผู้อื่นได้ ทำให้ชีวิตมีคุณค่ามาก

เวลาเปิดสื่อธรรมะ และได้รับฟังบททบทวนธรรม ของท่านอาจารย์นับที่รู้ว่าตรงกับชีวิตเราหมดเลย ฟังซ้ำ ๆ เหมือนกับเป็นการทบทวนธรรม ใช้ธรรมะรักษา แล้วรู้สึกทำให้ใจเบาสบาย ร่างกายก็แข็งแรง ถ้าไม่มีธรรมะ เวลาป่วยเราจะทุกข์ทรมานอย่างมากเลย เพราะใจที่ทุกข์ร้ายยิ่งกว่ากายที่ทุกข์มากเลย บททบทวนธรรมที่เราใช้เป็นประจำอีกข้อหนึ่งคือ “ข้อที่ 65 สุขทุกข์ทางใจแรงเท่ากันดินทั้งแผ่นดิน สุขทุกข์ทางกายแรงเท่าฝุ่นปลายเล็บ” พอป่วยเราก็ก้มค้ำใจ พอมาฟังธรรมของท่านอาจารย์แล้วทำให้เรามีกำลังใจขึ้น เป็นที่ฟังทางใจได้ดีมาก

หลิวมีความเห็นด้วยว่าบททบทวนธรรมเป็นยาเม็ดเลิศในบรรดา ยาทั้ง 9 เม็ด เพราะว่า บททบทวนธรรมเป็นธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ท่านอาจารย์หมอเขียวได้ศึกษามาจากพระไตรปิฎก ทำให้ได้สภาวะและดับทุกข์ได้จริง และนำมาถ่ายทอดให้กับจิตอาสา และเมื่อเรานำบททบทวนธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน เราก็สามารถดับทุกข์กายทุกข์ใจได้จริง หรือทุกข์น้อยลงไปเป็นลำดับๆ

5.1.5 ช่องทางการสื่อสาร

ช่องทางการสื่อสารบททบทวนธรรมปัจจุบันมีหลายช่องทาง และเราคิดว่าช่องทางการสื่อสารมีครอบคลุมดีแล้ว คนสามารถติดตามได้หลากหลาย เช่น การเข้าค่าย Online, Onside, หนังสือบททบทวนธรรม, YouTube, Facebook, Tik Tok, Twitter, Line แอปพลิเคชันธรรม, หมอเขียว.net เป็นต้น ส่วนตัวจะชอบช่องทาง YouTube เพราะสะดวก รวดเร็ว เราสามารถฟังได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ทุกเวลา และสามารถส่งต่อให้ผู้อื่นฟังได้ง่ายเช่นกัน ไม่มีความคิดเห็นที่จะเพิ่มช่องทางอื่น

สำหรับผู้สื่อสารบททบทวนธรรม หลิวมีความเห็นว่า ดร.นิธยาภรณ์ สุระสาย เพราะท่านสื่อสารได้ชัดเจน และยกตัวอย่างจากพระไตรปิฎกทำให้เข้าใจง่ายและทำให้เข้าถึงสภาวะได้ และจิตอาสาที่มีสภาวะธรรมทุกท่านสามารถเป็นผู้สื่อสารบททบทวนธรรมได้

5.2 กรณีศึกษาพร: “ฮอร์โมนแห่งความทุกข์ ทำให้อาการโรครุนแรงขึ้น”

5.2.1 ข้อมูลส่วนตัวและสุขภาพ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์พร ณ บ้านราชธานีอโศก จ.อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2566 พร เพศหญิง อายุ 54 ปี สำเร็จการศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เป็นจิตอาสาจร สอนป่านาบุญ 1 อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร ภูมิลำเนาจังหวัดสุรินทร์ เคยเป็นพยาบาลอยู่ที่โรงพยาบาลในจังหวัดสุรินทร์ ปัจจุบันเป็นข้าราชการพยาบาลบ้านนาบุญ ป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านม มีอาการน้ำเหลืองไหลออกที่หัวนม และเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่มีอาการถ่ายไม่ออก ได้ไปตรวจ CT SCAN และทำอัลตราซาวด์ โรงพยาบาลในกรุงเทพ แพทย์พบว่า มีก้อนกระจายไปทั่วร่างกาย จึงได้ไปเข้ารับการรักษาที่คลินิกแพทย์ทางเลือกที่จังหวัดกาญจนบุรี (มีนายแพทย์ที่เคยเป็นแพทย์อยู่ที่ประเทศอเมริกา ซึ่งตัวนายแพทย์เคยเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก และได้ไปรักษาหายด้วยศาสตร์แพทย์ทางเลือก) พรได้อ่านหนังสือของคนไข้คนหนึ่งที่รักษาโรคมะเร็งเต้านมกับนายแพทย์ท่านนี้แล้วหาย จึงสนใจและมารักษาที่คลินิก เจ้าหน้าที่เทคนิคการแพทย์ของคลินิกได้มาเจาะเลือด เพื่อหาค่ามะเร็งลำไส้กับมะเร็งเต้านม ปรากฏว่ามีค่ามะเร็งสูงผิดปกติ และได้ทราบว่าป็นมะเร็งรังไข่เพิ่มขึ้นอีก 1 โรค พรเริ่มป่วยเมื่อปี 2551 เป็นอยู่ประมาณ 10 ปี

สาเหตุที่เป็นโรคมะเร็งเพราะว่า เป็นคนมีพฤติกรรมกินอาหารรสจัด กินอาหารไม่เป็นเวลา เป็นคนมีอารมณ์เครียดจากการทำงาน พรได้เข้าไปตรวจมะเร็งที่โรงพยาบาลชื่อดังในกรุงเทพมหานคร แต่ไม่ได้เข้ารับการรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบันเลย เพราะมีอาชีพเป็นพยาบาล และได้เห็นคนไข้ต้องทุกข์ทรมานมากในการรักษา และส่วนใหญ่ก็จะไม่หาย พรจึงได้มารับการรักษาที่คลินิกแพทย์ทางเลือก

5.2.2 แพทย์ทางเลือก

พรได้เลือกที่จะรักษาการแพทย์ทางเลือกเพราะเป็นคนชอบอ่านหนังสือและเคยพบว่า มีคนเป็นโรคมะเร็งและรักษาหายจากแพทย์ทางเลือก แต่การแพทย์ทางเลือกก็มีหลายแนว แนวที่พรเลือกรักษาเมื่อมารับการรักษาที่คลินิกแพทย์ทางเลือกแพทย์ให้กินวิตามินซี(เน็ตซี) กินวันละ 20 เม็ด 1 กระปุกมี 50 เม็ด กระปุกละ 500 บาท ต้องเสียด่ายาเดือนละ 2 หมื่นกว่าบาท รักษาที่คลินิกแพทย์ทางเลือกนี้เป็นเวลา 1 ปี หยอดเงินไปประมาณ 2 แสนกว่าบาท และต้องเสียเงินไปกับค่าเดินทางไปหาหมอ

เยอะมาก อาการจะทรง แต่ไม่ดีขึ้น รู้ได้จากอาการเสมหะลดลง และได้ไปตรวจเลือดที่โรงพยาบาล ในกรุงเทพอีก แพทย์บอกว่าค่ามะเร็งยังไต่ระดับขึ้นอยู่ จาก 35.5 ขึ้นไป 35.8 ขึ้นไป 35.9 ต้องไปตรวจทุกเดือน เลย์รู้ว่ามะเร็งยังไม่หาย แต่อาการเหมือนจะดีขึ้น เพราะแพทย์ให้กินทั้งวิตามินซี วิตามินอี ซีรีเนียม หรือวิตามินที่แพทย์บอกว่าเป็นยาเสริมภูมิคุ้มกันทาน กินขมิ้นชัน แพทย์บอกให้กินอะไรเรากินหมด กินจนจะอาเจียนเพราะเยอะมาก แพทย์ให้ซื้อแต่ยาต่างประเทศ ยาวิตามินแพง ๆ พรให้สัมภาษณ์ว่า

“มันเป็นวิบากของเรา ที่ต้องเรียนรู้ว่าแพทยศาสตร์อื่นไม่สามารถรักษาเราได้เลย และต้องเสียค่าใช้จ่ายแพงมาก ป่วยอยู่ประมาณ 10 ปี อาการทรง เพราะแพทย์สอนให้กินอาหารสุขภาพ ไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่กินอาหารทอด ไม่กินอาหารรสจัด ให้กินอาหารประเภทรสเปรี้ยว รสเค็มได้ ให้ปรุงอาหารด้วยน้ำ ไม่ให้ใช้น้ำมัน ให้กินอาหารมังสวิรัต ถึงแม้ว่าจะรู้ว่าเป็นมะเร็งแต่ก็ไม่ทุกข์มากเพราะยังไม่มีอาการเจ็บป่วยอะไรเลย และเพราะเป็นคนชอบอ่านหนังสือมาตั้งแต่เด็ก และเคยอ่านหนังสือพบว่ามีแพทย์ทางเลือกบอกว่าสามารถรักษาโรคมะเร็งหายได้ เราเลยรู้ว่ายังมีทางรอด ไม่เคยคิดว่าเราจะตาย ก่อนที่จะมาพบอาจารย์หมอเขียวเราประมาท เราคิดว่าเรายู่รอดแล้ว เพราะเห็นว่าเรายู่รอดมาแล้ว 10 ปี เลยกลับไปกินนม กินไข่ กินอาหารเจที่มีโปรตีนเกษตร และกินอาหารที่มีการปรุงรสอร่อย ใส่ชีอิ้ว ซอซปรุงรสจัดอยู่ ก็ทำให้เกิดอาการปวดแสบ ปวดร้อนได้ชายโครงด้านขวา รู้สึกทรมานมาก กินอาหารอะไรเข้าไปก็อาเจียนออกมาหมด กินอาหารไม่ได้เลย อาเจียนวันละ 30 ครั้ง รู้สึกเหมือนจะตาย ปวดหลังมาก นั่งไม่ได้ ต้องนอนทั้งวัน” (พร, การสื่อสารส่วนบุคคล, 25 พฤศจิกายน 2566)

5.2.3 พบแพทย์วิถีธรรม

พรได้มาพบแพทย์วิถีธรรมเพราะว่าเคยคบคุ้นกับชาวชุมชนอโศกตั้งแต่สมัยวัยรุ่น ที่บ้านราชธานีอโศก จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งทำกิจกรรมไร่สารพิษรับประทาน รู้ว่าที่ตนเองมาเป็นมะเร็ง เพราะกินพืชผักที่มีสารเคมีมากจึงต้องการที่จะมาเรียนรู้ และรับประทานผักไร่สารพิษ ก็เลยเดินทางมาที่บ้านราชธานีอโศก และได้มาพบจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นมะเร็งที่เต็มใจให้คำแนะนำให้ไปเข้าค่ายสุขภาพของท่านอาจารย์หมอเขียว ที่ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร พรเห็นว่าท่านเป็นมะเร็งแล้วท่านก็แข็งแรง จึงได้เดินทางไปเข้าค่ายและได้พบท่านอาจารย์หมอเขียวครั้งแรก ท่านอาจารย์กำลังพาจิตอาสาและผู้ที่ไม่เข้าค่ายกินอาหารเคี้ยวละเอียด เคี้ยวจนเป็นน้ำ เราก็ได้ลงมือ

ปฏิบัติตามทันที ทำให้รู้สึกได้ว่าร่างกายเรากำลังดูดีขึ้นได้ และหยุดเอาชนะทันที อาหารเลยดูดีขึ้นได้
ง่าย ทำให้กินอาหารได้ อาการก็ดีขึ้นทันทีเลย ก็ทำให้รู้เลยว่าเรารอดแล้ว ความเชื่อจากการที่เราตั้ง
สมมุติความรู้ทางด้านสุขภาพ และตั้งสมมุติความรู้ทางด้านแพทย์ทางเลือกไว้มาก และได้ข้อมูล
ซ้ำ ๆ ว่าคนที่สามารถหายจากมะเร็งได้โดยวิธีธรรมชาติบำบัดหลายท่าน โดยเฉพาะแพทย์ชาวไทย
และชาวต่างชาติ มีทั้งแพทย์และวิสัญญีแพทย์ที่ป่วยแล้วหาย เราได้ข้อมูลมากมาย ก็เลยเกิดความ
มั่นใจ แล้วพอมารู้ศาสตร์แพทย์วิถีธรรมแล้วตรงกับที่เคยศึกษามากก็เลยเกิดความมั่นใจมาก และเมื่อ
ไปเข้าค่ายวันแรกเราป่วยหนักมาก กินอาหารไม่ได้เลย กินอะไรเข้าไปก็อาเจียนหมดแต่ท่านอาจารย์
พากินและเคี้ยวอาหารละเอียดทำให้เรากินอาหารได้ และหยุดเอาชนะทันทีก็ยังทำให้เกิดความ
ศรัทธาว่าวิธีนี้คือวิธีที่ถูกต้องในการรักษาสุขภาพ

แต่ปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามารักษาคือ แนวแพทย์วิถีธรรมก็คือ กิเลสของเราที่ยังมีนิสัย
ชอบกินอาหารรสชาติอร่อยที่ก่อให้เกิดโรค เช่นการกินของหวาน การกินอาหารของทอด ของมัน
เพราะเป็นนิสัยเราที่เสพติดมานาน เป็นความเคยชิน ในการลดละเลิก ครั้งแรก ๆ จะทำยากมาก ทำ
ให้เป็นอุปสรรคในการรักษาสุขภาพของเรา ทำให้เจ็บป่วยซ้ำ ๆ

ส่วนความพึงพอใจที่มารับการรักษา คือ ทำให้เราประหยัด เพราะว่าการรักษาแพทย์แผน
อื่นต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก ทำให้เรามีความกังวลว่าถ้าเราอายุมากขึ้น เราจะต้องทำมาหากินเก็บเงินไว้
มาก ๆ เพื่อเก็บไว้รักษาตัวในวัยสูงขึ้น แต่พอเรารักษาด้วยศาสตร์ยา 9 เม็ดนี้ เป็นศาสตร์ที่
ประหยัดเรียบง่าย ไม่ต้องใช้ปัจจัยอะไรมากในการดูแลสุขภาพ เช่นใช้พืชผักสมุนไพรใกล้ตัว ใช้น้ำ
ปัสสาวะ เป็นศาสตร์ที่สามารถพึ่งตนเองได้

5.2.4 การเข้าถึงบทบทวนธรรม และวิธีการปฏิบัติตามบทบทวนธรรม

พรแล้วว่าในเทคนิค 9 ข้อ มีความประทับใจยามืดที่ 8 มากที่สุด คือ เรื่องธรรมะและบท
บทบทวนธรรม เพราะธรรมะทำให้จิตใจสบาย และมีกำลังใจในการสู้โรค คือแทนที่จะไปวิตกกังวล
ว่าโรคจะหายไหม เพราะเราอยากจะให้โรคหายไวๆ แต่เมื่อได้ฟังธรรมะและบทบทวนธรรมบ่อย
ๆ ก็สามารถทำจิตเราได้ว่าโรคจะหายก็ได้ไม่หายก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอน
ไหนช่างหัวมัน

พรใช้ “บททบทวนธรรมข้อ 27 เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น
 อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล อย่าโกรธ คือ เราหรือใครได้รับอะไร ผู้นั้นทำมา
 ส่งเสริมมา เฟงโทษถือสา คุณถูก ชิงชัง หรือไม่ให้อภัยสิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้นั้นต้องไปปรับ
 ผลจากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุขอยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพร่อง ที่ยังทุกข์ ยัง
 พร่อง เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ หรือเพียร
 เต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบากร้ายกั้นอยู่ เราทำดีที่สุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้ แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไว้
 ทุกข์ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย คือ ตาย ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ อยู่ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ อย่า
 กลัวโรค คือ โรคไม่หายตอนเป็นก็หายตอนตาย เราสู้กับโรคเรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหาย
 เรากี่ชนะ ถ้าโรคไม่หายเราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน สูตรแก้โรค คือ ใจไว้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก
 สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย อย่าเร่งผล คือ หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หาย
 ตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่วงหัวมัน อย่ากังวล คือ ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดี
 ที่สุด ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไว้กังวลที่สุด ดีที่ทำได้ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดี
 นั้น ไม่ปิดกั้นกิน ไม่ฝืดฝืนกิน ไม่ลำบากกิน ไม่ทรมาณกิน ไม่เสียหายกิน ไม่แตกร้าวกิน ไม่เสียด
 กิน”

ประโยชน์ของบททบทวนธรรมเพราะทำให้เราสามารถลดทุกข์ใจได้ เพราะทุกข์ใจเป็น
 ต้นเหตุที่สำคัญของโรคที่เราเป็นเพราะทำให้เราเกิดความทุกข์ ความเครียด และหลังฮอร์โมนแห่ง
 ความทุกข์ออกมา ทำให้อาการโรคของเรารุนแรงขึ้น และทำให้เรามีสติที่จะพิจารณาเมื่อมีสิ่งที่มา
 กระทบทำให้เราเกิดความทุกข์กายทุกข์ใจเร็วขึ้น เช่นความโกรธ ความไม่พอใจ ทำให้นำมาใช้ได้
 ทัน เพราะเป็นคำพูดที่คล้องจอง สั้น กระชับ เข้าใจง่าย และทำให้จำได้ง่าย ครั้งที่ฟังแรก ๆ ก็เข้าใจ
 เลย แต่ยังไม่สามารถนำมาใช้ได้เร็วเท่ากับเมื่อเราฟังซ้ำ ๆ บ่อย ๆ และพิจารณาบ่อย ๆ จะทำให้เรามี
 ปัญญาไปลดละกิเลสได้ และนำมาใช้ได้ทันเมื่อมีความทุกข์ ก็จะสามารถดับทุกข์ และดับปัญหาได้
 และนำไปใช้ประโยชน์ได้ทุกเรื่อง จนทำให้ความทุกข์เรลดลง ๆ และหมดไปเป็นลำดับ ๆ

สิ่งที่ชอบที่สุดในบททบทวนธรรมคือ “ข้อที่ 8 สิ่งที่เราได้รับคือ สิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่
 เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” “ข้อที่ 10 เมื่อเกิดสิ่งร้ายกับเราไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรม
 เสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะ โชคดีขึ้น” พอเราใช้บท
 ทบทวนธรรมนี้แล้วทำให้ใจเราไม่ทุกข์ เราจะไม่ไปโทษคนอื่น เราจะเชื่อซัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง
 เราจะมาพิจารณาตนเองที่เราเคยทำมา ลดความโกรธ ชิงชัง ในคนอื่น เมื่อเราไม่ทุกข์โรคกายใจเราก็
 หายไป คือบททบทวนธรรมนี้สามารถดับทุกข์กายทุกข์ใจเราได้จริง ๆ

โดยประสบการณ์ที่คิดว่าตรงกับชีวิตและจิตใจของเราอย่างรุนแรงก็คือ บทบาททวนธรรม ข้อที่ 46. “เกิดอะไร จงท่องไว้ “กู-เรา-ฉัน” ท่ามา” คือเมื่อมีผัสสะที่มากกระทบทำให้เราไม่พอใจอย่างรุนแรง เมื่อนำบทบาททวนธรรมข้อนี้มาพิจารณา เราจะเกิดปัญญาเชื่อชัดเรื่องกรรม เราจะไม่ไปโทษคนอื่นเลย เพราะเราจะเชื่อชัดเรื่องกรรมว่า มันเป็นวิบากของเราที่ไปยึดมือเขามาทำกับเรา เราจะมีปัญญาพิจารณาประโยชน์ของสิ่งที่เราได้รับว่าสิ่งที่เราได้รับนี้มันเป็นวิบากกรรมของเรา ที่เราจะต้องชดใช้ ใช้แล้วก็จะหมดไป เราก็จะ โชคดีขึ้น เราจึงมีความยินดีรับได้ทุกเรื่อง เช่น กรณีที่ พี่สาว มีปัญหาหนี้สิน ทำให้หลานเราต้องมาลำบากทำงานหนักเพื่อที่จะต้องใช้หนี้ให้แม่ เรารู้สึกเป็นทุกข์เพราะสงสารหลาน ไม่อยากให้หลานต้องมาลำบากทำงานหนัก แต่เราก็ได้นำปัญญาที่ได้จากการฟังบทบาททวนธรรมมาสอนกิเลสของเราว่า ก็ดีแล้วถ้าหลานเราได้มรดกมาก ๆ อาจจะทำให้เขาเป็นคนที่ไม่รู้จักคุณค่าของเงิน จะทำให้เขาเป็นคนใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ไม่เป็นคนอดทน ไม่ประหยัด มัธยัสถ์ แต่การที่เขาเป็นหนี้ก็จะทำให้เขารู้จักการประหยัด และมีความอดทน เขาจะไม่ไปเที่ยวเตร่ และไม่ใช้เงินสุรุ่ยสุร่ายในสิ่งที่ไม่จำเป็น ถ้าเราไม่มีธรรมะนี้จะทำให้เราทุกข์ใจมากและก็จะทำให้ทุกข์กายของเรากำเริบหนักขึ้น แต่บทบาททวนธรรมนี้ทำให้เราคิดบวกทำให้เราไม่ทุกข์ และเชื่อชัดเรื่องกรรมว่า มันเป็นวิบากกรรมของหลานที่เคยท่ามา เขาจึงต้องมาชดใช้ เมื่อหลานชดใช้แล้วเขาก็จะหมดกรรม และก็จะ โชคดีขึ้น

บทบาททวนธรรมสามารถดับทุกข์ใจได้ เมื่อเราดับทุกข์ใจได้ก็ทำให้จิตใจเราโปร่งโล่งสบาย เมื่อใจสบายกายเราก็สบายไปด้วย เพราะทุกข์ทางกายเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ ทุกข์ทางใจแรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน

5.2.5 ช่องทางการสื่อสาร

ช่องทางการสื่อสารบทบาททวนธรรมปัจจุบันมีหลายช่องทาง และเราคิดว่าช่องทางการสื่อสารมีครอบคลุมดีแล้ว คนสามารถติดตามได้หลากหลาย เช่น การเข้าค่าย Online, Onside, หนังสือบทบาททวนธรรม, YouTube, Facebook, TikTok, Twitter, Line แอปพลิเคชัน, หมอเขียว.net เป็นต้น ส่วนตัวชอบการสื่อสารทางหนังสือบทบาททวนธรรมมากที่สุด เพราะสามารถพกติดตัวได้ เมื่อเราเกิดความทุกข์ใจเราสามารถหยิบมาใช้ได้ทุกสถานที่ และไม่มีความคิดเห็นที่จะเพิ่มช่องทางอื่น นอกจาก ดร.ใจเพชร กล้าจน พรคิดว่าผู้ที่สามารถสื่อสารบทบาททวนธรรมได้ก็คือ ดร.นิศยาภรณ์ สุระสาย และคุณแอมอร ศรีทองฉิม เพราะท่านก็สามารถสื่อสารออกมาได้ชัดเจน และเข้าใจง่าย และจิตอาสาทุกท่านที่มีสภาวะธรรมก็สามารถเป็นผู้สื่อสารบทบาททวนธรรมได้

5.3 กรณีศึกษา กิ่ง: ญาติวินิจฉัยว่าโอกาสรอด 20 %

5.3.1 ข้อมูลส่วนตัวและสุขภาพ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์ กิ่ง ณ บ้านราชธานีโศก จ.อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2566 กิ่ง เพศหญิง อายุ 68 ปี การศึกษาปริญญาตรี เป็นข้าราชการพยาบาลบำนาญ เป็นจิตอาสาประจำอยู่ที่ ภูผาฟ้า น้ำ จังหวัดเชียงใหม่ ภูมิลำเนาเดิมจังหวัดกาฬสินธุ์ ป่วยเป็นเบาหวาน มีอาการติดเชื้อที่ กระแสเลือด มีอาการปวดศีรษะมาก ๆ หัวใจเต้นช้าลง 52 ครั้งต่อ 1 นาที (คนปกติ หัวใจเต้น 60-100 ครั้งต่อ 1 นาที) ขากรรไกรจะมีการรับเอง โดยที่เราไม่ได้จับ ก็เริ่มสังเกตว่าร่างกายมีอาการผิดปกติ เมื่อตอนลูกป่วยเคยพาถูกไปเข้าค่ายสุขภาพแพทยวิถีธรรมที่ อ.คอนคาจ จ.มุกดาหาร 9 ครั้ง (ลูกป่วย เป็นมะเร็งเยื่อเมือกกระดูกระยะที่ 3) เคยได้ฟังท่านอาจารย์ หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน) บรรยายว่า คนเราก้าวใจร้อน จะมีอาการร้อนที่ปลายลิ้น ตัวเองก็ได้สังเกตว่ามีอาการร้อนที่ปลายลิ้นเช่นกัน และมีอาการระเื่อในเวลากลางคืน มีอาการเส้นเลือดที่บริเวณหน้าผากโตขึ้น ช่วงระยะเวลาก่อน 3 เดือนก่อนจะเกษียณราชการ ได้มีแผลรอยขีดข่วนที่บริเวณหลังเท้า ก็ทำแผลด้วยตนเอง จะเป็นคน ไม่ชอบกินยา ทำอยู่ประมาณ 1 เดือนแผลก็ไม่หาย แพทย์บอกว่าจะพาไปขูดแผลที่ห้องผ่าตัด ก็ทำให้ ยิ่งไม่อยากไปหาหมอ ก็ยังทำแผลเองเข้าเย็นมาเรื่อย ๆ แต่แผลเริ่มขยายจากจุดนั้นไปที่บริเวณอื่น ๆ อีก 4 จุด และต่อมามีต้องหยุดทำงานเพราะป่วยหนักขึ้น มีอาการไข้สูง และเริ่มไม่มีสติ ควบคุมตัวเอง ไม่ได้อยู่ 6 วัน เวลาเข้าห้องน้ำต้องมีคนพยุงพาไป ลูกสาวได้โทรไปหาจิตอาสาแพทยวิถีธรรมและ เล่าอาการให้ท่านฟัง จิตอาสาบอกว่าอาการอย่างนี้เป็นอาการของการติดเชื้อ ให้พาแม่ไปโรงพยาบาลด่วน ลูกสาวจึงได้พาแม่ไปโรงพยาบาลที่แม่ทำอยู่ แต่แพทย์ทางโรงพยาบาลได้ส่งตัวไปที่ โรงพยาบาลที่จังหวัดกาฬสินธุ์ ปรากฏว่าพอไปถึงโรงพยาบาล พยาบาลได้ทำการปั๊มหัวใจอยู่ 1 ชั่วโมง แพทย์ตรวจพบว่ามีอาการติดเชื้อในกระแสเลือด และเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ทำให้ระบบการ หายใจล้มเหลวเฉียบพลัน สมองอีกเสบต่อการติดเชื้อ อัตราการกรองไตเหลือประมาณ 34 เปอร์เซ็นต์ (คนปกติจะมีค่าไต 90 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป) มีอาการเส้นเลือดอุดตัน เส้นเลือดในสมองตีบ ข้างซ้ายทำให้มีอาการไหล่ติดด้านขวา โปรตีนในกระแสเลือดต่ำ สมองอีกเสบจากการติดเชื้อ พอฟื้น จากการปั๊มหัวใจ แพทย์ก็ส่งตัวเข้าห้อง ICU หัวใจ ซึ่งเรียกว่า CCU และใส่เครื่องช่วยหัวใจ ให้ อาหารทางสายยาง ต่อท่อปัสสาวะ มือเท้าเหี่ยวเฉา ช่วยเหลือตนเองไม่ได้เลย พุดไม่ได้ แต่ประสาทหู ยังรับรู้ทุกอย่างได้ แพทย์บอกว่ามีโอกาสรอดประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์

5.3.2 พบแพทย์วิถีธรรมใน ICU

ก่อนหน้านั้นได้เคยมีโอกาสพาลูกสาวที่เป็นมะเร็งไปเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม 9 ครั้ง แต่ยังไม่เคยปฏิบัติตามเลย แต่เราจะชอบฟังธรรมะและบททบทวนธรรมของท่านอาจารย์หมอเขียว มาก แต่เป็นเพราะความประมาท หลงคิดว่าตัวเองแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวอะไร จึงไม่ได้ปฏิบัติยา เม็ดอื่นเลย บอกลูกสาวว่าใครเจ็บป่วยก็ให้ปฏิบัติไป เมื่อลูกสาวเห็นว่าแม่มีโอกาสรอดเพียง 20 เปอร์เซ็นต์ จึงขออนุญาตหมอใช้ศาสตร์แพทย์วิถีธรรม (ยา 9 เม็ด) มาช่วยรักษาควบคู่ไปกับแพทย์แผนปัจจุบันด้วย แพทย์ทางโรงพยาบาลก่อนอนุญาตลูกก็ได้ใช้น้ำสกัดย่านาง หยอดหู หยอดตา และกัวซาให้ ในขณะที่อยู่ในห้อง ICU มีบททบทวนธรรมแว่วขึ้นมาในสมองเพื่อให้เราคิดได้ “ข้อที่ 8 “สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา” “ข้อที่ 10 เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น” และ “ข้อที่ 27 เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล คือตายก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ อยู่ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ” คือได้ระลึกได้ว่า ที่มือเท้าเหยียดนั้น เพราะวิบากกรรมที่ทำไว้ในตอนเด็ก ยายจะใช้ให้ฆ่า กบ เขียด ไก่ ปลา สภาพที่มือเท้าเราเหยียดเหมือนตอนที่เราทูปหัวกบ เขียดเลย มือขยับใช้การอะไรไม่ได้เลย ลูกได้เปิดธรรมะของอาจารย์ให้ฟัง และหยอดหู หยอดตาให้ ลูกสาวก็ได้โทรหาท่านอาจารย์หมอเขียว ท่านอาจารย์บอกให้ทำน้ำปัสสาวะนาโน ทำมือและเท้าด้วย ใจของเราคลายตั้งแต่ที่นึกถึงบททบทวนธรรมของอาจารย์ว่า ตายก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ อยู่ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ ใจก็ไม่ทุกข์ แต่รู้สึกเหนื่อยมาก หายใจไม่สะดวกเหมือนปลากำลังขาดอากาศหายใจ ลูกก็ได้เอาน้ำปัสสาวะผสมอาหารใส่ทางจมูกให้ด้วย ตอนทรมาณที่สุดของคนไข้ที่อยู่ ICU คือตอนที่พยาบาลมาดูดเสมหะ เจ็บทรมาณเหมือนจะขาดใจตายทุกครั้ง การรักษาด้วยยา 9 เม็ดควบคู่กับ แพทย์แผนปัจจุบันได้ 1 อาทิตย์ อาการก็ดีขึ้น แต่เราใจร้อนชี้ให้ลูกเอาน้ำสกัดย่านางหยอดใส่หู เพราะในหูร้อนมาก มีเสียงเหมือนคนตีระนาดดังอยู่ในหู ทำให้ไม่ได้ยินเสียงอื่นเลย ทำให้อาการทรุดหนักลงอีกตอนนี้ฟังเสียงอะไรไม่ได้ยินเลย ลูกเลยเขียนธรรมะให้อ่าน รักษาอยู่ในห้อง ICU 17 วันอาการดีขึ้น แพทย์ก็ส่งขึ้นไปอยู่ตึกผู้ป่วย มีโรคแผลกดทับที่ก้นกบ มีความกว้างประมาณ 5 เซนติเมตร ความลึกประมาณ 3 เซนติเมตร ขาก็ยังเดินไม่ได้ แผลที่เท้าก็ยังไม่ดีขึ้น เราก็เลยมีความคิดว่าเราจะเดินได้ไหม แพทย์ได้ส่งไปดูดแผลที่ห้องผ่าตัด 2 รอบ และให้เลือด 6 ขวด และให้ยาทางน้ำเกลือตลอด เปลี่ยนเครื่องหายใจมาใส่ที่จมูกแทน กินอาหารของโรงพยาบาลไม่ได้ รู้สึกเผ็ด ลูกจึงได้ทำอาหารพืชจี๊ดสบายแบบแพทย์วิถีธรรมมาให้ทาน ลูกได้ทำน้ำคลอโรฟิลล์ น้ำถ่าน ผสมน้ำปัสสาวะ ให้ดื่ม พออาการดีขึ้น แพทย์ก็ส่งนักกายภาพบำบัดขึ้นมาสอนให้หัดเดิน แต่เราไม่ยอมลุกเพราะเป็นแผลกดทับที่ก้น

ไปด้วย นักกายภาพบำบัดจึงให้กำลังใจว่า ชีวิตคนเราไม่ได้อยู่บนเตียงตลอดไป ต้องเดิน ท่านก็สอนวิธีออกกำลังกายบนเตียงให้ยืดขา ยืนแขน พอทำได้ก็ให้หัดเดินรอบเตียง และใช้ Walker เดิน พ่อบ้านก็พาเดินออกข้างนอก แต่เหนื่อยมากเพราะกล้ามเนื้อหัวใจยังไม่ปกติ แต่ก็พยายามเดิน ตรงบริเวณกลางมือยังรู้สึกปวด มีจิตอาสาจากกาพลินธุ์มาเยี่ยม และแนะนำให้กดนวดบริเวณนั้น ก็ทำให้หายปวด จิตอาสาที่แนะนำว่า ไปเรียนศาสตร์ยา 9 เม็ดมาแล้ว ต่อไปให้ใช้ชีวิตศึกษาเรื่องยา 9 เม็ดเลย หลังจากนั้นแพทย์ให้ออกจากโรงพยาบาล (รวมแล้วอยู่โรงพยาบาล ทั้งหมด 55 วัน) แต่เราก็คิดว่าเราจะออกได้จริง ๆ หรือ เพราะยังช่วยตัวเองไม่ค่อยได้ เวลาเดิน อาบน้ำ (ขณะที่นอนให้ลูกเช็ดตัวก็รู้สึกเหนื่อยมาก) กินข้าว แปรงฟัน ลูกต้องช่วยทำให้ทุกอย่าง ผลที่ก้นกบก็ยังไม่หาย ต้องกลับไปทำที่บ้าน ลูกมีน้ำนี้หมักกับเปลือกมังคุด ใช้ผ้าก๊อชชุบน้ำมั่งคุดหมักนี้ แล้วบิดให้หมาดๆ แล้วขัดใส่เข้าไปในแผล ทำอยู่ 1 เดือน แผลก็หายสนิท ตอนอยู่โรงพยาบาลค่าไตเหลือ 34 เปอร์เซนต์ แต่ลูกให้ดื่มปัสสาวะ และกินอาหารพืชจี๊ดแบบแพทย์วิถีธรรม ฟังธรรมะ และรักษาแบบยา 9 เม็ด ก่อนออกจากโรงพยาบาล ตรวจเลือด ตรวจทุกอย่าง ปรากฏว่า ค่ากรองไตขึ้นมาเป็น 82 เปอร์เซนต์ แพทย์จ่ายยาละลายไขมัน และยาละลายลิ่มเลือดไป แต่เราไม่กิน เพราะท่านอาจารย์เคยบรรยายว่า ถ้ากินยาละลายไขมันจากหลอดเลือด ไขมันจะไปเกาะที่ตับทำให้ตับแข็ง ถ้ากินยาละลายลิ่มเลือดจะกักระเพาะทำให้กระเพาะเป็นแผล แต่จะดื่มน้ำปัสสาวะเป็นยาตอนเช้า ใช้น้ำปัสสาวะหยอดหู หยอดตา หยอดจมูก สอนล้างลำไส้ด้วยน้ำปัสสาวะ และก่อนที่จะดื่มน้ำปัสสาวะก็ยกภาชนะขึ้นมาและอธิฐานว่า ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พ่อแม่ อาจารย์หมอเขียว ครูบาอาจารย์ทุกท่านคุ้มครอง และที่ดื่มน้ำปัสสาวะ ทำอย่างนี้ทุกครั้ง แพทย์บอกให้ออกกำลังกายด้วย ลูกก็พาเดินออกกำลังได้ 2 วัน ปรากฏว่าข้อเท้าบวม ก็เลยหยุดเดิน และยังมีอาการถ่ายอุจจาระทุกชั่วโมง ตอนนั้นมีการจัดค่ายสุขภาพ ลูกสาวบอกให้แม่ไปบ่าเพื่อกุศลในค่าย แต่เราก็คิดว่าจะไปได้อย่างไร ในเมื่อยังมีอาการอย่างนี้อยู่ แต่ก็ฝืนลูกพาไป มีการจัดค่าย 17 ค่ายที่จ.กาพลินธุ์ เราได้ตามไป 14 ค่าย ก็ได้ไปทานอาหาร และได้ฟังธรรมะ และออกกำลังกาย หลังจากนั้นก็ได้เข้าไปอยู่ในค่ายที่ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร เป็นเวลา 2 เดือน เวลานั้นก็ยังลุกขึ้นเองไม่ไหว ลูกต้องช่วยพยุงขึ้น เสี่ยงก็ยังไม่หาย แพทย์ที่โรงพยาบาลก็นัดไปตรวจอีก ปรากฏว่าค่ากรองไตก็ขึ้น เป็น 87 เปอร์เซนต์ เม็ดเลือดขาวก็ขึ้นจาก 3,900 ขึ้นเป็น 7,800 (คนปกติต้องมีอย่างน้อย 5,000) อาจารย์เคยบรรยายว่า น้ำปัสสาวะสามารถรักษาโรคเอดส์ได้ เราเลยเข้าใจว่า น้ำปัสสาวะเพิ่มภูมิคุ้มกันได้ หลังจากนั้นเราก็มั่นใจในเรื่องน้ำปัสสาวะมาก กินเป็นยาไปเรื่อย ๆ ได้มีผู้หวังดี นำยาหม้อสมุนไพรมานำให้กิน หลังจากกินเกิดอาการปวดที่หลัง เราก็คิดว่าต้องมีปัญหาที่ไต เราก็อายุคนยาหม้อ เราก็อใช้น้ำปัสสาวะเป็นยาอย่างเดียว

อาการที่ข้อเท้าบวม พอได้มาเข้าค่ายมีจิตอาสาแนะนำว่าแสดงว่าลมปราณที่ข้อเท้าเดินไม่ปกติ จึงแนะนำวิธีหมุนเท้า จิตอาสาอีกท่านหนึ่งแนะนำให้ไปแช่มือแช่เท้า คั้นน้ำมันมีอาการปวดมาก เลยใช้ผ้าชุบน้ำปัสสาวะพันไว้ตรงที่บริเวณปวดและบวม ปรากฏว่าตอนเช้าอาการปวดบวมและสีแดงๆที่ข้อเท้าหายไปหมด เดินได้ปกติอย่างปาฏิหาริย์ ดูแลร่างกายด้วยยา 9 เม็ดครบ 1 ปี จึงได้ไปตรวจสุขภาพ แพทย์บอกว่ากล้ามเนื้อน้อย กระดูกปกติ อายุเซลล์เท่ากับคนอายุ 36 ปี ค่าใช้จ่ายไม่ได้เสียเพราะเป็นพยาบาลเบิกได้ แต่ถ้าเบิกไม่ได้จะต้องเสียค่าใช้จ่ายเยอะมาก

ปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามารับการรักษาตามแนวแพทย์วิถีธรรม ตอนนั้นเราไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย แต่ภักโศคติที่ลูกสาวได้ช่วยใช้ศาสตร์แพทย์วิถีธรรมดูแลรักษาจนทำให้ออกจากโรงพยาบาลและหายได้ มีความพึงพอใจมากคือในขณะที่เราป่วย เมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพเราก็ยังสามารถได้บำเพ็ญกุศลได้ด้วย โดยช่วยแบ่งปันแชร์ประสบการณ์ว่าเราป่วยหนักขนาดนี้ ยา 9 เม็ดก็ยังทำให้เรามีอาการดีขึ้นและหายได้ ทำให้พี่น้องที่มาเข้าค่ายได้มีกำลังใจ และมีความหวังที่จะหายจากโรคที่ตนเองเป็นอยู่

5.3.3 ปัสสาวะ: สมุนไพรในตัว

ในการรักษาตามแบบแพทย์วิถีธรรม กิ่งประทับใจในน้ำปัสสาวะ หรือที่เรียกว่าน้ำสมุนไพรในตัว และน้ำสมุนไพร เป็นเทคนิคข้อที่ 1 เพราะสามารถทำได้เอง ไม่ต้องเสียเงินไปซื้อ กิ่งไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบันเลย ยาที่แพทย์สั่งให้กิน มีทั้งยาละลายลิ่มเลือด ยาลดไขมัน กิ่งไม่กินเลย กิ่งกินน้ำปัสสาวะเป็นยาอย่างเดียว หยอดจมูก หยอดหู หยอดตา และใช้แปรงฟัน เท่านั้น สุขภาพก็แข็งแรงขึ้นมาได้ พอครบ 1 ปี จึงไปตรวจสุขภาพ ก็พบว่าร่างกายเราแข็งแรง กล้ามเนื้อน้อย กระดูกไขมัน และทุกอย่างปกติหมด และที่ประทับใจมากคือ เราอายุ 60 แล้ว แต่เซลล์ของเราเท่ากับคนอายุ 36 ปี

5.3.4 การเข้าถึงบทบทวนธรรม

กิ่งเล่าว่าเมื่อได้ฟังบทบทวนธรรมครั้งแรก ๆ ก็เข้าใจได้เลย เพราะเนื้อหา สั้น กระชับ เข้าใจง่าย บทบทวนธรรมมีประโยชน์มาก และที่ชอบมากที่สุดคือ สามารถนำมาใช้กับชีวิตจริงได้ อาจารย์สอนว่าถ้าเรามีปัญหาอะไร ให้ไปเปิดหนังสือบทบทวนธรรมขึ้นมาหน้าหนึ่ง แล้วจะตรงกับความรู้สึกของเราในขณะนั้น และใช้ได้กับในชีวิตจริง และการฟังบทบทวนธรรม สามารถทำ

ให้จิตใจเราคลาย ลด ละ เลิก ความโกรธลงไปได้ คือตอนที่ยังทำงานอยู่ มีความเครียดกับหัวหน้างานอยู่ และได้มาเข้าค่าย ท่านอาจารย์ได้สอนบทบททวนธรรม ได้ “ข้อที่ 8 สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา” ความรู้สึกที่เคยโกรธช่วงหัวหน้างานนั้นคลายลง เบา ลง และให้อภัยให้กับหัวหน้าได้ และอีกสิ่งหนึ่งที่ชอบคือ บททบทวนธรรมของท่านอาจารย์สอนว่า ฟังตนเองได้ และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ชีวิตคนเราต้องการแค่ปัจจัย 4 ไม่ต้องการอะไรมาก อาจารย์สอนว่าจะโลภไปทำไม จะโง่งไปทำไม มีน้อยก็ใช้น้อย เก็บไว้พอไม่ขัดสน ที่เหลือก็แบ่งปันผู้อื่น เหมือนที่ท่านอาจารย์มีพลังแม่เหล็ก แล้วแผ่มาให้เรา และเราก็นำมาปฏิบัติตามที่อาจารย์สอน ในส่วนที่เราสามารถทำได้เราก็ทำให้ดีที่สุด เพราะเราคิดว่า ถ้าเราเจ็บป่วยขึ้นมาอีก เราจะมีโอกาสรอดเหมือนครั้งนี้อีกไหม หรือพรุ่งนี้เราจะยังมีลมหายใจอยู่อีกไหม

เมื่อฟังบททบทวนธรรมแล้วมีความรู้สึกที่ตรงกับชีวิตเราก็คือ ตอนที่เราอยู่ในห้อง ICU ได้ยินเสียงอ่านบททบทวนธรรม ข้อที่ 27 ของอาจารย์ว่า “อยู่ก็ทำให้ดีที่สุด ตายก็ไปเกิดใหม่และไปทำดีต่อ” ทำให้เราลดกิเลสได้ ตัดใจได้ในชีวิตคือ อยู่ก็ได้ ตายก็ได้ ใจของเราที่คลายความทุกข์ลงทันทีเลย เหมือนร่างกายเราหายจากโรคทันทีเลย ไม่กังวลว่าเราจะอยู่หรือจะตาย เราก็จะรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ และทำให้ดีที่สุดไปเรื่อย ๆ ใต้แค่ไหนก็แค่นั้น อาจารย์พูดว่า ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้าหรือชาติอื่น ๆ สืบไป ก็จะทำให้ผลดีขึ้นเรื่อย ๆ อาจารย์สอนว่าถ้าเราทำเหตุดี ผลที่ออกมาจะดีสืบไปข้ามภพข้ามชาติ

สำหรับบททบทวนธรรมที่จำได้ขึ้นใจ และถือเป็นคัมภีร์ชีวิต คือ “ข้อที่ 3 นับ 1 ที่เราเริ่มต้นที่เรา ทำความดีที่เรานี้คือเส้นทางเพื่อการฟังตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์” อาจารย์สอนว่า อะไรที่เกิดขึ้นกับเรานั้นเราทำไว้แล้ว เราทำมาก่อนแล้ว เราสะสมมาหลายภพหลายชาติ เราถึงได้มาเจอ

ความคิดเห็นที่ว่าบททบทวนธรรมเป็นยาเม็ดเลิศในยา 9 เม็ด นั้นเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง ท่านอาจารย์สอนว่า “ถ้าไม่ลดกิเลส ก็ไม่สามารถลดโรคได้” คือถ้าเรายังมีกิเลสอยู่เราก็ไม่สามารถลดโรค ลดความเจ็บป่วยของเราได้ เช่นเรื่องการรับประทานอาหาร ถ้าเราไม่สามารถลดกิเลสเรื่องการกินของที่เราชอบ ของที่กินแล้วเป็นโทษเป็นภัยต่อร่างกายเราได้ โรคภัยไข้เจ็บในร่างกายเราก็จะไม่สามารถลดลงได้ หรือถ้าเราลดลงได้ชั่วคราว เมื่อความเจ็บป่วยของเรามีอาการดีขึ้น เราก็จะกลับไปกินของที่เราชอบอีก ก็จะทำให้เจ็บป่วยอีกเหมือนเดิม เป็นอยู่อย่างนี้ซ้ำไปซ้ำมา จนกว่าเราจะลดกิเลสได้อย่างเด็ดขาด

5.3.5 ช่องทางการสื่อสาร

ช่องทางการสื่อสารบทบาททบทวนธรรมปัจจุบันมีหลายช่องทาง และเราคิดว่าช่องทางการสื่อสารมีครอบคลุมดีแล้ว คนสามารถติดตามได้หลากหลาย เช่น การเข้าค่าย Online, Onside, หนังสือบทบาททบทวนธรรม, YouTube, Facebook, TikTok, Twitter, Line แอปพลิเคชัน, หมอเขียว.net เป็นต้น ส่วนตัวชอบการสื่อสารทาง YouTube ที่ท่านอาจารย์ได้อ่านไว้ เพราะเสียงอ่านของท่านอาจารย์มีพลังมาก ทำให้จิตใจเรามีความสงบสุข และไม่มีความคิดเห็นที่จะเพิ่มช่องทางการสื่อสารอื่น

สำหรับผู้สื่อสารบทบาททบทวนธรรมท่านอื่น นอกจากท่านอาจารย์หมอเขียวแล้ว ก็ประทับใจจิตอาสาอีกหลายท่านที่สามารถสื่อสารและวิเคราะห์หัวใจ แล้วทำให้เข้าใจได้ชัดเจน เช่น ดร.นิศยาภรณ์ สุระสาย เป็นต้น ท่านสามารถสื่อสารและยกตัวอย่างออกมาให้เข้าใจได้ชัดเจน และจิตอาสาทุกท่านที่มีสภาวะธรรมสามารถสื่อสารบทบาททบทวนธรรมได้

5.4 กรณีศึกษาแ้ว: 10 โรคเต็มคาราเบล

5.4.1 ข้อมูลส่วนตัวและสุขภาพ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์แ้ว ณ บ้านราชธานี โศก จังหวัด อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2566 แ้ว เพศหญิง อายุ 61 ปี การศึกษาปริญญาตรี อาชีพ รับราชการพยาบาลมา 30 ปี ปัจจุบันเป็นข้าราชการพยาบาลบำนาญ สถานภาพเป็นจิตอาสาประจำ อยู่สวนป่าบุญ 2 ที่ อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดตรัง ในด้านอาชีพ แ้วทำงานรับราชการอยู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน สุขภาพโดยรวมอยู่ในอันดับแย่คือเป็นโรคที่นับได้ 10 โรค โรคแรกคือ โรคเครียด เนื่องจากมีความเครียดจากการทำงานอยู่ห้องฉุกเฉินมาตลอด ต้องอยู่เวรในโรงพยาบาลใหญ่ ต้องควรวอร์เช้าบ่าย เช้าดึกบ้าง คนไข้เยอะมาก และต้องรับผิดชอบในชีวิตของคนไข้ แ้วเล่าถึงความรู้สึกในงานที่รับผิดชอบว่า จะพลาดพลังไม่ได้เพราะงานที่ทำงานเกี่ยวข้องกับความเป็นความตายของชีวิตคน เลยทำให้มีความเครียดอยู่กับความตาย ต้องรับผิดชอบกับชีวิตคนอื่น โดยที่ไม่รู้ว่ตนเองเครียดทั้ง ๆ ที่อยู่กับความกดดันกับส่วนนี้มาตลอด แต่ที่ทำให้อยู่ได้เพราะเป็นวิชาชีพที่ตัวเองรัก เป็นคนชอบที่จะทำงานบริการผู้อื่น ขณะเดียวกันผู้ป่วยเข้ามาแล้วเขาหวังว่าเขาต้องมีอาการดีขึ้นหรือต้องหายจากโรคที่เขาเป็นมา และความเครียดนี้ยิ่งทวีขึ้นเมื่อได้ตำแหน่งเป็นหัวหน้าพยาบาลอยู่

ห้องฉุกเฉิน จะมีงานทั้งแผนกด้านล่าง และด้านบนส่งมา งานจากผู้บริหารส่วนบนส่งมาที่เราทำให้
 มากดดันที่ตัวเองทั้งหมด ก็ทำให้แ้วเครียดและป่วย มีก้อนที่เต้านมทั้ง 2 ข้าง ปัญหาอาจเป็นเพราะ
 กินอาหารไม่เป็นเวลา กินอาหารไม่ดีต่อสุขภาพ กินอาหารรีบร้อน ต้องนั่งกินในห้องฉุกเฉิน กิน
 แบบรีบร้อน ไม่สามารถเคี้ยวอาหารให้ละเอียดได้ และเมื่อเห็นคนไข้หรือเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินขึ้นมา
 ก็ต้องทิ้งงานข้าวลุกขึ้นไปดูแลผู้ป่วยทันที และในวันหนึ่ง ๆ แ้วจะดื่มกาแฟตลอดเวลา เพราะต้อง
 อยู่เวรคิดว่ากาแฟจะช่วยทำให้ไม่ง่วงไม่เพลียได้ นอกจากนั้นยังดื่มนมแทนน้ำเลย เพราะเมื่อก่อนไม่เคย
 รู้เลยว่านมจะทำให้เราเป็นโรค เพราะมีแต่ข้อมูลที่ว่า ดื่มนมแล้วดีจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง แต่นมนี้
 เป็นสาเหตุให้แ้วเป็นก้อนที่เต้านม เพราะนมทำให้เป็นก้อน เป็นมูก เป็นเมือก แ้วรักษากับแพทย์
 แผนปัจจุบันอยู่ 10 ปี ต้องไปหาหมอทำ Mammogram ทุกปี บางที่ยังไม่ครบปี 3-4 เดือนต้องไปหา
 หมอเพื่อจะดูเต้านมที่เต้านมออก ต่อมาไม่ถึง 3 เดือนก็ต้องไปดูเต้านมที่เต้านมออกอีก ก็ทำซ้ำ ๆ
 วนอยู่อย่างนี้อยู่เกือบ 10 ปี ต่อมาแพทย์มาพบก้อนแข็งไม่สามารถคลูดออกได้ แพทย์บอกต้องรีบ
 ผ่าตัดด่วนในวันนั้นเลย หลังจากนั้นก็ยังดื่มนมปกติ เพราะเราไม่รู้ โรคที่สองคือ ไทรอยด์เป็นพิษ มี
 ก้อนที่คอเหมือนก้อนที่เต้านมเลย ต้องเจาะน้ำที่คอกออกเหมือนน้ำที่เต้านม และต้องกินยาไทร็อกซีน
 สอร์ อยู่ประมาณ 6 เดือน แพทย์บอกว่าต้องเฝ้าระวังอยู่ตลอดเวลา มันจะไม่หาย เราก็ต้องไปตรวจอยู่
 เรื่อย ๆ โรคที่สามคือ โรคกระเพาะอาหาร และกรดไหลย้อน ทั้ง ๆ ที่กินอาหารครบ 3 มื้อ และกิน
 ตรงเวลา ต้องพยายามเป็นถึงเป็นดิตรติดตัวตลอดเวลา กินอาหารก็ปวด ไม่กินก็ปวดท้อง ทรมานมาก
 กินยาเป็นขวด ๆ เป็นแกลลอน ๆ โรคที่สี่ คือ เป็นวันตาเสื่อม แ้วเป็นคนสายตาสั้น ข้างขวาสั้นข้างซ้าย
 ข้างซ้ายจะสั้นน้อยกว่าข้างขวาประมาณร้อยละ 10 ต้องใส่แว่นหนามาก ใส่แว่นตามาตั้งแต่เด็กแล้ว
 สายตาก็สั้นมากขึ้น ๆ พอเริ่มทำงานเปลี่ยนมาใส่ Contact Lens อยู่ประมาณ 10 ปี หมอบอกว่าไม่มี
 ทางรักษา แต่ถ้ามีอาการฟ้าแลบที่ตาให้รีบมาพบแพทย์ด่วน เพราะวันตาจะไปเกาะที่ประสาทตาจะ
 ทำให้ตาบอดได้ ต่อมาก็มีอาการเหมือนฟ้าแลบที่ตาวันละหลายครั้ง ก็รีบไปหาแพทย์ แพทย์บอกว่า
 วันตาเสื่อมเยอะมาก ต้องรีบนัดทำ Laser ด่วน แต่แพทย์บอกว่าจะรักษาไม่หาย และให้ยาหยอดตามา
 ต้องหยอดตลอด โรคที่ห้าคือ โรคกระดูกและข้อเข่าเสื่อม จะมีเสียงดังก๊อบก๊อบที่เข่า เดินขึ้นบันไดก็
 ไม่ได้ต้องใช้มือพยุงเพื่อจะช่วยในการเดินขึ้นลงบันไดตลอด ออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยานก็มี
 อาการดีขึ้นบ้าง แต่ไม่นานก็กลับมาเป็นอีก ต้องหากายภาพบำบัดและหมอแผนไทย มานวด
 หรืออบตัวทุกอาทิตย์เพราะตัวจะแข็ง เกร็งค้าง ปวด แต่อาการก็ไม่เห็นว่าดีขึ้น เมื่อกินยารักษาข้อก็
 จะมีผลทำให้ปวดกระเพาะอีก โรคที่หกคือ โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ จะมีอาการนี้ไม่สุด นี้ได้
 นิดหน่อย จะมีอาการแสบและปวดมาก เป็นซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ต้องกินยาแก้อักเสบตลอด จนกระทั่งปวด
 จนไม่อยากเข้าห้องน้ำ กินยาจนมีอาการแพ้ยา ตาบวม ตัวบวม ต้องหยุดกินยา โรคที่เจ็ดคือ มีอาการ
 ตกขาว คันช่องคลอด เกือบทุกเดือนต้องเหน็บยาเดือนละ 7 วันจนรำคาญตัวเอง ต้องตรวจภายใน

เพื่อหาเชื้อบ่อยครั้งแต่อาการก็ไม่ดีขึ้น เป็นเรื้อรังอยู่อย่างนั้น โรคที่แปลกคือ โรคริคตีสีดวงทวารถ่าย เป็นเลือดจนซีด โรคที่เก๋าคือ โรครูมาตอยด์ เป็นโรคที่แพ้ภูมิตัวเอง เป็นโรคน้อง ๆ ของโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว เป็นโรคน้อง ๆ ของ SLE ปวดทุกส่วน ทุกอณูของร่างกาย กดตรงไหนก็ปวดจนไม่ยอมขยับตัว ขยับตัวแต่ละครั้งร้อง โอโห ช่วยเหลือตัวเองเกือบไม่ได้ แปร่งฟันไม่ได้ ใส่เสื้อผ้าเองไม่ได้ เวลานอนก็ต้องนอนนิ่งๆ ขยับตัวไม่ได้เลยจะปวดมากคิดว่าตัวเองคงตายแน่ ๆ หรืออาจต้องนอนติดเตียงแน่ ๆ จะลุกนั่ง ลุกเดิน ไม่ได้ ต้องให้ลูกช่วยพยุงลุกขึ้น ต้องกินยาสเตียรอยด์ เมื่อกินยาอาการจะดีขึ้น เมื่อไม่กินก็ปวดมาก ไปหาหมอท่านบอกว่าเป็น โรครูมาตอยด์ ค่าอักเสบของคนปกติ จะไม่เกิน 20 แต่ของแฉ้ว ค่าอักเสบสูงมาก เกือบ 100 หมอบอกว่าต้องกินยาตลอดชีวิต รักษาอยู่กับแพทย์แผนปัจจุบันประมาณ 3 ปี ไปรักษาทั่ว ตั้งแต่โรงพยาบาลเล็ก ๆ จนถึงโรงพยาบาลที่ใหญ่ที่สุดในจังหวัดของภาคใต้ จนมาพบแพทย์วิถีธรรม โรคที่ลึบคือ เป็นโรคทุกข์ทางใจ ทุกข์หนักมากเรื่อง "ลูก" เพราะคาดหวังในตัวลูกไว้เยอะมาก เพราะลูกเป็นหลานคนแรกของตระกูล และเป็นลูกคนแรก ของที่บ้าน เกิดการแข่งขันเปรียบเทียบ คือทางฝั่งพ่อบ้าน หลาน ๆ ทุกคนเรียนเก่ง ไม่เกเรเลย ความกดดันจึงตกที่เราและพ่อบ้าน เมื่อลูกไม่ยอมเรียนหนังสือ หนีเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ติดเพื่อน สูดท้าย ต้องพึ่งยาเสพติด และต้องหยุดเรียน 1 ปี ช่วงนั้นทุกข์หนักมาก ร้องไห้ทุกวัน ใครบอกว่าที่ไหนพอจะช่วยได้ก็ไปหมด ทำหมดแต่ก็ช่วยได้ชั่วคราว

5.4.2 โรคกับค่ารักษาพยาบาล

สำหรับค่าใช้จ่ายเรื่องการรักษาตัวก็เยอะมาก แม้จะเป็นพยาบาล เป็นข้าราชการแต่ก็เบิกค่ารักษาพยาบาลไม่ได้หมด ยาต้องกินวันละไม่ต่ำกว่า 10 เม็ดทุกวัน ยาหยอดตาหมอยามาให้แต่ละครั้งประมาณสามพันบาท ค่าใช้จ่ายถึงแม้จะเบิกได้ แต่บางเดือนต้องจ่ายเป็นหมื่นบาท ยังไม่นับเรื่องค่าเดินทาง ค่าอาหาร ค่าเสียเวลา ต้องลางานไปหาหมอ ต้องเสียเวลาไปกับสิ่งนี้มาก ถ้าคิดเรื่องค่าใช้จ่ายกับการรักษาพยาบาลกับแพทย์แผนปัจจุบันเกือบ 20 ปีเป็นหลักล้าน มีความทุกข์กายทุกข์ใจมาก เพราะรู้สึกได้ถึงทางตันแล้วไปไหนไม่ได้แล้ว รู้แต่ว่าทางแพทย์แผนปัจจุบันนี้ได้รับการเต็มที่ ทำเต็มที่แล้ว การเป็นข้าราชการและอยู่ในโรงพยาบาลก็มีข้อดี คือสามารถที่จะเรียกร้องอะไรได้หมด สามารถที่จะขอยาแบบไหนก็ได้ ยาที่ดีที่สุดที่แพงที่สุดก็ได้ แต่แฉ้วคิดแล้วว่าไม่สามารถช่วยรักษาโรคที่เป็นให้หายได้เลย และอาหารที่แพทย์บอกว่าต้องกินอาหารรสชาติแบบลดความเค็ม ความมันลงมา ณ ตอนนั้นแฉ้วทำไม่ได้ ไม่มีความรู้ว่าจะต้องทำอะไรจึงจะหาย กินแบบไหน...ไม่รู้

5.4.3 พบแพทย์วิถีธรรม

แอ้วพบวิธีการดูแลแบบแพทย์วิถีธรรมได้เพราะเป็นคนชอบอ่านหนังสือ และได้อ่านเจอหนังสือของท่านอาจารย์หมอเขียว และด้านหลังจะมีที่อยู่ของ Face Book ที่ทำให้สามารถเข้าไปสืบค้นความรู้เกี่ยวกับแพทย์วิถีธรรมได้อีกมากมาย ทำให้ได้มีโอกาสเปิดเข้าไปศึกษา และได้ติดตาม Website หมอเขียว.เน็ต รู้สึกว่าโชคดีมาก และดีใจมากเมื่อรู้ว่าจะมีการเปิดการอบรมค่ายสุขภาพ แอ้วจึงได้ไปเข้าค่ายที่สวนป่าบุญ 2 อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช ไปเข้าค่ายครั้งแรกไม่รู้จักใครเลย ไปเจอท่านอาจารย์หมอเขียวครั้งแรกไปนั่งฟัง จำได้ว่าครั้งแรกที่อ่านบทบทวนธรรมรู้สึกทึ่งมากเพราะว่าอ่านไปทุกข้อตรงกับชีวิตแอ้วทุกข้อเลย รู้สึกว่าซาบซึ้งกับบทบทวนธรรมแต่ละข้อที่ท่านอาจารย์พาอ่านทุกเช้า รู้สึกขนหัวลุก รู้สึกว่ามาเจอสิ่งที่เข้าใจง่าย บทบทวนธรรมนั้นโดนใจแอ้วทุกข้อเลย กระแทกใจ กระแทกความรู้สึกทุกส่วน ขณะนั้นมีประมาณ 26 ข้อ ก็นั่งใจทุกข้อ รู้สึกว่าธรรมะแบบนี้แหละใช่ พอกลับ ไปบ้านได้ไปบอกญาติตัวเองที่ท่านกินอาหารมังสวิรัตว่าแอ้วไปพบพระพุทธเจ้ามาสอน มีความปิติ และศรัทธามาก ถ้ามีค่ายครั้งต่อไปจะให้ญาติไปคู่

ตั้งแต่วันแรกที่ได้มาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ได้ดูแลรักษาสุขภาพกาย สุขภาพใจ ด้วยยา 9 เม็ดกับพี ๆ จิตอาสา และฟังธรรมะจากท่านอาจารย์หมอเขียว ฟังแล้วน้ำตาไหล ไม่อยากลุกไปเข้าห้องน้ำเลย ไม่อยากพลาดคำพูดของท่านอาจารย์แม้แต่คำเดียว ตื่นเต้น ยินดีที่เจอธรรมะที่เข้าใจง่าย สามารถนำไปปฏิบัติได้ โดยเฉพาะบทบทวนธรรมที่เจาะเข้าใจถึงใจทุก ๆ ข้อ มั่นยอดเยี่ยมมาก ๆ เห็นได้จากร่างกายที่ไม่เจ็บไม่ปวด ไม่ต้องกินยาเลยสักเม็ดเมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ ที่สำคัญใจที่เป็นสุขที่สุด ทุกอย่างยอมรับในวิบากกรรมว่า เราทำมาให้อินดีรับ รับแล้วก็หมดไป แค่เข้าค่าย 7 วันอาการเจ็บป่วยก็ดีขึ้นมากแล้ว แต่ถ้าให้เห็น ได้ชัดเจนคือ 3 เดือน อาการเจ็บป่วยหายหมดทุกโรคอย่างมหัศจรรย์ หลังจากนั้นก็ติดตามไปเข้าค่ายตลอด ต่อมาจึงได้ตัดสินใจ เกษียณก่อนอายุ 60 ปี และได้เข้ามาเป็นจิตอาสาจนถึงปัจจุบัน

ในการรักษาตามแบบแพทย์วิถีธรรม ไม่มีปัญหาและอุปสรรคใด ๆ มีแต่ความพอใจ คือก่อนที่มาเข้าค่ายแอ้วต้องกินยาของแพทย์แผนปัจจุบันวันละประมาณ 10 เม็ด แต่พอมาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมก็ได้ตัดสินใจหยุดกินยาทุกอย่างเลย และอาการเจ็บป่วยทุกอย่างก็ดีขึ้นภายใน 1-2 อาทิตย์ เช่นที่ร่างกายเคยเจ็บปวดรื้อง โอดโอยแทบจะเดินไม่ได้ก็ได้หายไ้หมดตั้งแต่ที่เรามาเข้าค่ายแรก พอบ้านและลูก ๆ เห็นว่าอาการของแอ้วดีขึ้นจริง ๆ จึงทำให้ทุกคนสบายใจ และเวลามีค่ายครั้งต่อ ๆ ไปทุกคนก็ยินดีที่จะขับรถมารับมาส่งให้แอ้วได้เข้าค่ายตามที่ตั้งใจทุกครั้ง

สิ่งที่พอใจเมื่อมาเข้าค่ายก็คือ แอ้วเป็นคนทำอาหารไม่ค่อยเป็น แต่เมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ ได้มาเรียนรู้การทำอาหารในค่าย ประงอาหารด้วยเกลือธรรมชาติ จืดประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ ทำให้เรียนรู้วิธีการปรุงอาหารสุขภาพ และก็ทำให้สุขภาพของแอ้วดีขึ้นด้วย ก็รู้สึกว่าการนี้แหละถูกต้องแล้ว ทำให้มีความปีติมาก มีความรู้สึกที่เจอทางรอดแล้ว เหมือนมีแสงริบหรี่ที่ปลายอุโมงค์แล้ว รู้ว่าทางนี้แหละที่เป็นทางให้เดินไปได้ และเป็นเพราะว่าแอ้วได้ทำงานในทางการแพทย์ปัจจุบันมานานมาก จึงทำให้เห็นว่าโรคที่ตนเองเป็นอยู่นั้น หากรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบันต่อไปก็ถึงทางตันแล้ว เหมือนอย่างที่ท่านอาจารย์หมอเขียวพูดว่า กระทรวงสาธารณสุขไทยมาเจอทางตันแล้ว

5.4.4 การเข้าถึงบทบทวนธรรม

ในเทคนิค 9 ข้อ โดยส่วนตัวรู้สึกพอใจยามืดที่ 8 และมืดที่ 9 มากที่สุด คือธรรมะและบทบทวนธรรมของท่านอาจารย์ ตั้งแต่มาเข้าค่ายสุขภาพแล้วก็จะเปิดธรรมะของท่านอาจารย์ฟังตลอด ทั้งวันไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด ๆ จะชอบธรรมะของท่านอาจารย์มาก

“มีความรู้สึกที่อาจารย์อาจจะพูดเรื่องเดิม ๆ ซ้ำ ๆ แต่เมื่อแอ้วกลับไปฟังใหม่ทุกครั้งจะได้สถานะว่าสิ่งที่อาจารย์พูดนั้น ไม่เหมือนกันสักครั้งเลย แอ้วจะคิดว่า อาจารย์พูดอย่างนี้ด้วย หรือ ทำไมครั้งก่อนเราถึงไม่ได้ยินว่าอาจารย์พูดแบบนี้เลย ฟังทุกครั้งแอ้วจะเข้าใจมากขึ้น ๆ แล้วทำให้ปฏิบัติไปข้างหน้าได้มากขึ้น ได้ดีขึ้น ได้ง่ายขึ้น และข้อที่ชอบมากที่สุดคือ ยามืดที่ 7 คือเรื่องอาหารจะชอบมาก เพราะเราเป็นคนทำอาหารไม่ค่อยเป็น แต่อาหารของแพทย์วิถีธรรมจะทำได้ง่ายมาก เช่นผักต้ม ผักลวก ข้าวต้ม เลยเป็นสิ่งที่ง่ายสำหรับเรา และจะชอบยามืดที่ 3 คือ การทำสวนล้างลำไส้ หรือที่เรียกว่า (ดีท็อกซ์) นี่คือ 3 ข้อหลักที่แอ้วชอบมากและปฏิบัติมากที่สุด” (แอ้ว, การสื่อสารส่วนบุคคล, 28 พฤศจิกายน 2566)

สำหรับบทบทวนธรรมคิดว่ามีประโยชน์มาก อาจารย์ได้นำพระไตรปิฎกที่ยาก ๆ มาสอนให้เราเข้าใจง่ายมาก ๆ ท่านอาจารย์ก็ค้นออกมาทำให้เราที่มีความรู้น้อยแต่เข้าใจสาระของพระไตรปิฎกได้ง่าย บทบทวนธรรมที่ฟังมาทุกข้อได้ประโยชน์หมดเลย ฟังแรก ๆ ที่เรายังไม่มีสภาวะรองรับเรายังงง ๆ อยู่ว่า อาจารย์พูดถึงอะไร แต่เมื่อฟังมาก ๆ และปฏิบัติตามไปด้วย ก็จะมีสภาวะของตัวเองมากขึ้น เราก็จะเข้าใจมากขึ้น ๆ และสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ผลจริง

บททบทวนธรรมที่ประทับใจมากที่สุดคือ “ข้อที่ 22 ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ ด้วยความยินดี จริ่งใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขออโหสิกรรม 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลพองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ

สำหรับโรคที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ โรครุมตอยด์ ก็ไม่ได้หายอย่างเด็ดขาด ยังมีอาการปวดอยู่บ้างขึ้นอยู่กับอารมณ์และอาหารที่เรารับประทานเข้าไป เช่น มีสภาวะอยู่ช่วงหนึ่งที่แ้วต้องเดินทางไกลจากนครศรีธรรมราชไปหัวหินต้องนั่งรถนานมาก พอถึงหัวหินลงจากรถไม่ได้ เพราะโรครุมตอยด์กำเริบขึ้นมา ลูก ๆ จะมาช่วยพยุงให้ลุกขึ้นและพาลงจากรถ ลุกไม่ได้ ลูก ๆ มาอุกตัวก็เจ็บไปหมดเลย กว่าลงจากรถได้ต้องใช้เวลาประมาณสิบกว่านาที พอลงจากรถได้ไปถึงห้อง ลงนั่งต้องแปรงฟันที่เตียง ลูก ๆ ต้องช่วยเหลือทุกอย่าง และพรุ่งนี้จะต้องเดินทางต่อไปอีกจังหวัดหนึ่งเพื่อจะไปเอาของสำคัญกลับไปที่บ้านนครศรีธรรมราช แ้วคิดว่าพรุ่งนี้คงจะไปไม่ได้ พอล้มตัวลงนอนก็ได้ระลึกถึงว่าถ้าเราเคยหักแข็ง หักขา หักคอ หรือเคยไปทำร้ายใครมา จึงใช้บททบทวนธรรม ข้อที่ 22 นี้ สำนึกผิด ยอมรับผิด ขอโทษขออโหสิกรรม ต่อไปจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ดี และจะตั้งใจทำแต่สิ่งที่ดี ๆ ให้มาก ๆ จะลดกิเลสให้มาก ๆ จะช่วยเหลือผู้คนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ ตัวเองจะเป็นคนชอบกินไก่่มาก ชอบกินกระดูกอ่อน ชอบกินเอ็นไก่่มาก ๆ จึงได้ตั้งจิตว่าต่อไปจะหยุดกินไก่ หยุดกินเนื้อสัตว์ จะเลิก จะไม่เบียดเบียนอีก ขอสำนึกผิดอย่างสุดซึ้ง เพราะเราเจ็บปวดทรมานมากจริง ๆ หลังจากนั้นก็นอนหลับไป พอตื่นขึ้นตอนเช้า อาการของความเจ็บป่วยที่เป็นเมื่อก่อนหายไปหมดสิ้นอย่างมหัศจรรย์ สามารถลุกและไปทำกิจกรรมได้อย่างเป็นปกติ ก็ยิ่งทำให้แ้วเชื่อมั่นและศรัทธามาก ๆ เลยกว่าที่เราสำนึกผิดอย่างสุดซึ้งจากใจที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่แค่พูดพล่อย ๆ ออกไป จะทำให้ลดโทษ ลดวิบากกรรมได้จริง ๆ และอีกกรณีหนึ่งคือ เมื่อเราได้เจอสิ่งที่ดีแล้ว คือเราหายจากโรคทุกอย่างแล้ว เราก็เลยไปบีบบอกคนอื่น บังคับคนในครอบครัวที่จะให้เขาทำตามเรา เพราะเราคิดว่าทางนี้ดีที่สุด แต่พอเรามาศึกษาปฏิบัติตาม ถ้าเรายังปฏิบัติตัวได้ไม่ดี เราก็ไม่สามารถที่จะไปช่วยเหลือคนอื่นได้หรอก เพราะฉะนั้นต้องมาเริ่มต้นที่เราเหมือนอย่างบททบทวนธรรม “ข้อที่ 3 นับ 1 ที่เรา เริ่มต้นที่เรา ทำความดีที่เรา นี่คือ เส้นทางเพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์” ต้องทำความดีที่เรา ทำตัวเองให้สูงก่อน ต้องออกจากหลุมให้ไต่ก่อน ถึงจะดึงคนอื่นให้ขึ้นจากหลุมได้ ตอนนั้นก็เลยมาพยายามพากเพียรที่ตัวเราก่อน ลูกและพ่อบ้านเขาจะเป็นอย่างไรก็ช่างเขา แต่เราทำตัวอย่างที่ดีให้เขาดูก่อน

บทบทวนธรรมนี้ทำให้แฉ้วเข้าใจเรื่องของวิบากกรรมคือ สิ่งที่เราได้รับคือ สิ่งที่เราทำมาทั้งหมด และสิ่งที่เราได้รับนั้นยังน้อยกว่าสิ่งที่เราได้ทำมามาก เราทำชั่วมากกว่านี้มากมาย ตอนนี้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับเรา เราจะยอมรับด้วยใจที่บริสุทธิ์ เราทำมามากกว่านี้ ที่เราได้รับตอนนี้เขามาเพื่อจะหมดไป แล้วทำไมเราจะไม่ยินดีที่จะรับสิ่งเหล่านี้ รับแล้วเราก็จะ โชคดีขึ้น คือ บทบทวนธรรม “ข้อที่ 10 เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเราไม่มีอะไรบังเอิญทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะ โชคดีขึ้น” เพราะฉะนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นมานี้มันดีที่สุดแล้ว คือ บทบทวนธรรม “ข้อที่ 147 ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ดีที่สุดแล้ว (Everything happens for the best)” เพราะฉะนั้นตอนนี้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราจะไม่มี ความกลัว กังวล ระวัง หวั่นไหวใด ๆ ทั้งสิ้น” ซึ่งต่างจากก่อนที่จะได้มาพบแพทย์วิถีธรรม เมื่อเกิดอะไรขึ้นแฉ้วจะ โวยวายก่อน จะโทษสิ่งนอกตัวก่อน ไม่เคยกลับเข้ามาดูตัวเองเลยว่าตัวเองทำผิด กลับไปโทษคนอื่นผิดหมด เราถูกอยู่คนเดียว แต่ตอนนี้จะกลับเข้ามาดูที่ตัวเราก่อนว่าตัวเองเป็นอย่างไร แต่มารู้สึกว่าคุณกลับมาพิจารณาตัวเองและแก้ไขตัวเองก่อน กลับกลายเป็นว่าครอบครัวเราดี และสงบขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อก่อนครอบครัวจะร้อนเป็นไฟ ตอนนี้แฉ้วก็พยายามพากเพียรสานพลังกับหมู่มิตรดีทำกุศล ทำความดีให้มาก ๆ เพราะไม่รู้ว่าจะมีวันพรุ่งนี้ หรือวันข้างหน้าหรือเปล่า ด้วยเหตุนี้บทบทวนธรรมจึงเป็นยาเม็ดเลิศในยาทั้ง 9 เม็ด เพราะว่ธรรมะ บทบทวนธรรมทำให้ใจเป็นสุข สงบ เพราะถ้าใจไม่เป็นสุข ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไรก็จะไม่มีความสุข แต่ถ้าใจเป็นสุขแล้ว จะอยู่ที่ไหนก็ได้ ไม่ต้องหวาดกลัวสิ่งใด ๆ ทั้งนั้น ใจเราจะเด็ดเดี่ยวขึ้น แกร่งและแข็งแรงขึ้น ไม่หวั่นไหวกับสิ่งใดง่าย ๆ เมื่อก่อนมีอะไรกระทบใจนิดหน่อยก็จะน้ำตาคลอเบ้า น้ำตาไหลง่ายมาก

5.4.5 ช่องทางการสื่อสาร

ช่องทางการสื่อสารบทบทวนธรรมปัจจุบันมีหลายช่องทาง และแฉ้วคิดว่าช่องทางการสื่อสารมีครอบคลุมดีแล้ว คนสามารถติดตามได้หลากหลาย เช่น การเข้าค่าย Online, Onsite, หนังสือบทบทวนธรรม, YouTube, Facebook, TikTok, Twitter, Line แพทย์วิถีธรรม, หมอเขียว.net เป็นต้น ส่วนตัวชอบการสื่อสารทางหนังสือบทบทวนธรรมมากที่สุด เพราะชอบการอ่านหนังสือบทบทวนธรรมมาก ๆ ถ้ามีทุกข์หรือไม่สบายใจขึ้นมา ก็จะหยิบหนังสือบทบทวนธรรมขึ้นมาอ่าน แฉ้วจะคิดกระเป๋ไว้ตลอดเวลา สิ่งที่ยากเพิ่มเติมคืออยากให้นำบทบทวนธรรมมาสื่อสารโดยการเผยแพร่พูดเป็นบทสั้น ๆ แต่ละข้อ ๆ ผ่านทาง TikTok และ YouTube

ในการสื่อสารบทบทนวนวรรณกรรมนอกจากท่านอาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน แล้ว รู้สึกประทับใจ ดร.นิตยาภรณ์ สุระสาย ที่มีการสื่อสาร และพานำอ่านบทบทนวนวรรณกรรมมากเพราะว่าท่านจะเล่าสถานะแต่ละข้อ ๆ ได้เข้าใจง่าย และทำให้เราเข้าใจชัดเจนมากขึ้น ๆ และจิตอาสาทุกท่านที่มีสภาวะธรรมสามารถเป็นผู้สื่อสารบทบทนวนวรรณกรรมได้

5.5 กรณีศึกษาเสา: 9 โรคหนัก หายที่ตายอย่างเดียว

5.5.1 ข้อมูลส่วนตัวและสุขภาพ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์เสา ณ บ้านราชธานี โศก จังหวัด อุบลราชธานี เมื่อ วันที่ 28 พฤศจิกายน 2566 เสา เพศหญิง อายุ 64 ปี เป็นข้าราชการพยาบาลบำนาญ ภูมิลำเนาอยู่ที่ จังหวัดอุบลราชธานี การศึกษา พยาบาลเฉพาะการ ปัจจุบันเป็นจิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม สังกัด สวนป่าบุญ 1 อำเภอ ดอนตาล จังหวัด มุกดาหาร มีอาการป่วยหลายโรค โรคที่หนึ่ง คือ มีก้อนที่เต้านมข้างละ 3 ก้อน โรคที่สอง คือ โรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนกดทับเส้นประสาทบริเวณเอว โรคที่สาม คือ โรคที่ภาวะเลือดเป็นกรดจากไตที่ผิดปกติ โรคที่สี่ คือ มีแคลเซียมเกาะที่ไตทั้ง 2 ข้าง โรคที่ห้า คือ โรควัยทอง เวียนศีรษะบ่อย โรคที่หก คือ มีไข้พยาธิใบไม้ที่ตับ โรคที่เจ็ด คือ มีก้อนที่มดลูก 2 ก้อน โรคที่แปด คือ มีก้อนที่ไต 1 ก้อน โรคที่เก้า คือ ปวดศีรษะไมเกรน

5.5.2 การรักษาแพทย์แผนปัจจุบัน

ก่อนจะพบแพทย์วิถีธรรมป่วยมาประมาณเกือบ 20 ปี มีก้อนที่เต้านมข้างละ 3 ก้อน แพทย์ให้กินยาอยู่ 8 เดือน เพื่อก้อนจะยุบลง พอกินครบ 8 เดือนก้อนก็ยุบลง แต่พอหยุดกินก้อนก็โตขึ้นเหมือนเดิม ไปตรวจทุกเดือนจนกระทั่งแพทย์บอกว่าให้เสาตรวจคลำก้อนเนื้อเอง ทำให้เรามีความกลัวกังวล ระวัง หัวน้ ไหวมาก เพราะเราคิดว่าเราไม่ใช่หมอเราจะรู้ได้อย่างไร เลยทำให้มีอาการเริ่มปวดศีรษะ เรากินอาหารและนอนไม่เป็นเวลา พักผ่อนไม่เพียงพอ ดื่มน้ำน้อย เครียดด้วย ก็มีอาการปวดศีรษะไมเกรนอย่างรุนแรงจนอาเจียนมาก บางครั้งเป็น 2-3 วันติดต่อกัน ทำงานเป็นพยาบาลต้องช่วยยกตัวคนไข้ด้วย เลยทำให้เป็น โรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนกดทับเส้นประสาทบริเวณเอว มีอาการปวดมาก เดินขึ้นบันไดไม่ได้ รักษาอย่างไรก็ไม่ดีขึ้น และเริ่มมีอาการตะคริวที่ขาทั้ง 2 ข้าง คุณภาพชีวิตแย่ง โรคเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ มีนิ้วที่ไต มีอาการเหนื่อยผิดปกติ ไปตรวจเลือดปรากฏว่าค่าเลือดเหมือนคนไข้ที่ใส่เครื่องช่วยหายใจ มีอาการเหมือนถูกผีอำ มีอาการหยุดหายใจเป็นช่วง ๆ นอน

กินนอนไม่ได้ ก็เลยรู้ว่าเราหยุดหายใจเป็นช่วง ๆ เป็นอาการของกลุ่มโรค DRTA ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่ภาวะเลือดเป็นกรดจากไตที่ผิดปกติ คนอีสานจะเป็นมาก แต่เสาะจะมีอาการรุนแรง แพทย์ได้ส่งตัวเข้าโรงพยาบาลศิริราชด่วน ไปอยู่ห้องรวม 4 คน คนไข้ 3 คนถูกเจาะคอและทำการผ่าตัดบายพาส (Coronary Artery Bypass Grafting: CABG) เป็นการผ่าตัดต่อเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจ เพื่อให้ ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้มากขึ้น (ซึ่งบ่งชี้ว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบอย่างรุนแรง) ไปนอนโรงพยาบาล 3 คืน 4 วัน หมอวินิจฉัยให้กินยาโรคนี้ 3 ชนิด ต้องกินตลอดชีวิต เป็นยาน้ำ 2 แกลลอน (2 ลิตร) และยาเม็ด เสาะเป็นคนไม่ชอบกินยา เมื่อเห็นยาแล้วรู้สึกท้อใจ น้ำตาไหล คิดว่าเราต้องตายแน่ ๆ คราวนี้ รักษาโรคไต ภาวะเลือดเป็นกรด คนที่เป็นโรคไตหลายตายเพราะมีภาวะเลือดเป็นกรด เพราะไตผิดปกติ มีแคลเซียมเกาะที่ไตทั้ง 2 ข้างด้วย เสาะมีพฤติกรรมกินน้ำน้อย กินนมสดตราหมิววันละ 2 กระป๋องและใส่น้ำตาลมิตรผล 2 ก้อน หลังจากนั้นมีอาการวิงเวียน เวียนศีรษะบ่อย ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืนบางครั้งตื่นนอน (หลังที่มาพบแพทย์วิถีธรรมแล้วได้มาถามท่านอาจารย์หมอเขียวเรื่องนี้ ท่านบอกว่าไม่มีโรคไตวิงเวียน มีแต่ร่างกายคุณมีภาวะร้อนเกิน) ตอนนั้นไม่มีที่พึ่งที่อื่น เพราะแพทย์จะให้ไปเข้าคลินิกวิงเวียน แต่เราไม่อยากกินยา ก็เลยเริ่มศึกษาอาหารหยาบ ยินหยาง อาหารเช่น อาหารแมคโครไบ โอติก อาหารชีวจิต แต่รับประทานแล้ว ประพฤติตัวแบบที่เขาแนะนำแล้ว อาการทุกโรคก็ไม่หาย ตอนนั้นยังกินเนื้อสัตว์อยู่ เพราะศาสตร์อื่นก็ไม่เคยอธิบายละเอียดอย่างท่านอาจารย์หมอเขียว

เสาะไปตรวจสุขภาพประจำปี พบว่ามีไขมันในเลือดสูง แพทย์จึงให้กินยาไขมันในเลือดต่ำ 2 ปี ไขมันที่ชายโครงด้านขวา ก็ไปพบแพทย์เพื่อตรวจเลือดดูการทำหน้าที่ของตับ ปรากฏว่าผลตับสูงผิดปกติ แสดงว่าตับมีปัญหา แพทย์บอกว่าอีก 3 เดือนค่อยเจาะใหม่ แต่เจาะแล้วค่าก็ยังผิดปกติเหมือนเดิม ความเจ็บที่ชายโครงขวาเริ่มเจ็บบ่อยครั้งขึ้นจากเดือนละ 2-3 ครั้งก็มาเป็นอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง และมาเป็นวันละหลายครั้ง บางคืนนอนไม่ได้เพราะเจ็บ แพทย์ให้ไปทำอัลตราซาวด์ แพทย์ก็พบก้อนที่มดลูกอีก 2 ก้อน ก้อนที่ไตอีก 1 ก้อน (ตอนนั้นเสาะก็คิดว่าตนเองเป็นมะเร็งระยะแพร่กระจาย เพราะกระจายไปที่อื่นด้วย) ก็ได้อ่านหนังสือชีวจิต โภชนาบำบัด ศึกษาหนังสือหลายอย่าง แต่ก็ไม่มีทางออก ไม่มีอาจารย์ที่มาสอนแบบแพทย์วิถีธรรม ตอนนั้นคิดว่าคงไม่มีใครช่วยได้ นึกถึงแต่ว่าจะไปตายที่ไหนดี

5.5.3 พบแพทย์วิถีธรรม และเข้าถึงบทพบทวนธรรม

มีกัลยาณมิตรให้หนังสือท่านอาจารย์หมอบุญชู ชื่อหนังสือถอดรหัสสุขภาพเล่ม 1 มา ซึ่งอธิบายการกินอาหารตามธาตุ และบอกว่าน้ำปัสสาวะรสชาติอะไร อะไรเสื่อม เป็นโรคอะไร ตอนนั้นไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้ แต่มีเพื่อนบอกว่าผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ จัดค่ายสุขภาพที่ อำเภอ ดอนตาล จังหวัด มุกดาหาร เสาจึงตาม ไปเข้าค่ายสุขภาพตั้งแต่ ปี 2549 และได้เป็นจิตอาสาตั้งแต่ปี 2549 เป็นต้นมา มีความพอใจมากเมื่อได้มาเห็นศาสตร์ของอาจารย์ และได้ประจักษ์ว่าวิธีที่อาจารย์สอนนี้ง่ายมาก คนเป็นโรคกระเพาะกินน้ำเหยือกกล้วยก็หาย ไม่มีเหยือกกล้วยก็กินน้ำก้านกล้วยก็ได้ เสาคิดว่าจะนำศาสตร์นี้ไปช่วยรักษาคณ ไซ้ที่โรงพยาบาลที่ทำงานด้วย และต่อมาก็ไปเข้าค่ายอีกหลายครั้งก็ได้เห็นความมหัศจรรย์ในยา 9 เม็ด ในสิ่งทั้งหลาย ๆ คนนำไปทำ และยิ่งมีความศรัทธา เชื่อมั่นมากกว่าศาสตร์แพทย์วิถีธรรมจะทำให้หายเจ็บป่วยได้ สาเหตุของความเชื่อก็คือ มีญาติเสอาอายุ 15 ปีเป็นเนื้องอกที่แกนสมอง (แพทย์โรงพยาบาลบอกถ้าก้อนโตขึ้นต้องมาผ่าตัดสมอง) แต่ญาติไม่ยอมเข้ารับการรักษากับการแพทย์แผนปัจจุบัน บอกกับแม่ว่าหนูไม่อยากผ่า หนูไม่อยากตาย เสาก็ได้ไปบอกให้ทำน้ำย่านาง น้ำใบบวบบกิน (ยาเม็ดที่ 1 คือ น้ำกลอโรฟิลด์) และบอกให้ ลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์สัตว์ วันไหนที่ไม่มีคนทำน้ำกลอโรฟิลด์ให้กิน เด็กก็ทำกินเองก่อนและหลังไปโรงเรียน เด็กใช้เวลารักษาด้วยยา 9 เม็ด เพียง 3 เดือน ไปตรวจเช็คที่โรงพยาบาลปรากฏว่าเนื้องอกที่แกนสมองหายเป็นปกติ ไม่มีเชื้อมะเร็งอย่างมหัศจรรย์ เสาก็ยังรู้สึกเชื่อมั่นมาก และได้นำศาสตร์แพทย์วิถีธรรมไปช่วยคน ไซ้และผู้อื่นอีกมากมาย เสาก็ได้ติดตามไปเข้าค่ายทุกครั้ง ปฏิบัติตัวตามศาสตร์แพทย์วิถีธรรมมาตลอด อาการก็ดีขึ้น และได้ไปขอที่โรงพยาบาลที่ทำงาน โดยย้ายแผนกจากอายุรกรรม ไปอยู่แผนกผู้ป่วยนอก เพราะแผนกที่เสาทำอยู่มีความเครียดมาก และกินอาหารไม่เป็นเวลา บอกกับหัวหน้า ถ้าไม่ให้อายเราก็จะลืกลอก หัวหน้าก็ให้อาย ทำให้ความเครียดลดลง เสาดูแลสุขภาพด้วยยา 9 เม็ด ได้ปีกว่าอาการทุกอย่างก็เงียบสงบเป็นปกติ แต่ยังคงทำงานอยู่ก็มีอาการเครียดบ้าง อาจารย์ได้บรรยายว่า

“มีคน ไซ้มาเล่าให้ท่านอาจารย์ฟังว่า ตนเองมีก้อนที่เต้านมแต่หายแล้ว เมื่อมีความโกรธพ้อบ้านขึ้นมาก็จะมีก้อนเนื้อโตขึ้นมาอีก” (เสา, การสื่อสารส่วนบุคคล, 28 พฤศจิกายน 2566)

ตอนนั้นเสามีความรู้สึกไม่อยากจะเชื่อว่าหายไปแล้วจะมาล้าก้อนเจออีก แต่แล้วก็มีเหตุการณ์ให้เสาโกรธมาก ภายในคืนนั้นเสาดันขึ้นมาเพราะเจ็บชายโครงมาก เรายกมือขึ้นท้วงหัว

ขอโทษขอโหสิกรรม ตรงกับบทบทธนธรรม “ข้อที่ 22 ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี ๔ อย่างนี้ด้วยความยินดี จริงใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว

- 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด
- 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขอโหสิกรรม
- 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดี อันนั้น
- 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลพองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ”

เรา เชื่อแล้วว่ามันเป็นไปได้จริง เมื่อได้สำนึกผิดแล้ว ตื่นขึ้นมาตอนเช้าความเจ็บปวดที่ชายโครงก็หายไป ทำให้เราเชื่อซัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

เราได้ดูแลสุขภาพกับแพทย์วิถีธรรมมาอย่างต่อเนื่อง จนโรคทุกโรคหายไปหมด ค่ารักษาพยาบาลเบิกได้ แต่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปพบแพทย์เป็นจำนวนมาก เราเป็นพยาบาลสมัยก่อนไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ จะต้องเป็นคนเตรียมยาหลายอย่างเพื่อไปดูแลรักษาเพื่อน ๆ แต่ปัจจุบันนี้เราไม่ได้ไปเที่ยวแล้ว แต่เมื่อต้องเดินทาง ก็มียาที่เรียบง่ายของแพทย์วิถีธรรม มียาดีทั้งยานอกตัว (น้ำสกัดย่านาง ยาหม่อง น้ำมันเจียว) และยาในตัว (น้ำบัสสาวะ) เราสามารถทำเองได้ รู้สึกว่าชีวิตมีความสุขมาก เป็นชีวิตที่เรียบง่ายจริง ๆ และที่สำคัญธรรมะของอาจารย์ทำให้เราพ้นสุขพ้นทุกข์ได้จริงทั้งกายและใจ

5.5.4 วิธีปฏิบัติตามบทบทธนธรรม

ในเทคนิคของยา 9 เม็ด เรามีความรู้สึกชอบยาเม็ดที่ 8 คือธรรมะและบทบทธนธรรมของท่านอาจารย์มากเพราะเป็นธรรมะที่เข้าใจง่าย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง สามารถนำไปดับทุกข์ใจทุกข์กายได้จริงและจับปล้น เราจะขอบคุณทุกความเจ็บป่วยที่ได้ประสบมา เพราะเมื่อมีเหตุการณ์ทุกความเจ็บป่วยทั้งกายและใจ เราสามารถนำเอายา 9 เม็ด ธรรมะ บทบทธนธรรมของท่านอาจารย์มาดูแลร่างกายและจิตใจได้ทุกอย่าง ความเจ็บป่วยทำให้เราได้ชดใช้กรรม ได้ชดใช้วิบาก สามารถใช้รักษาได้ทุกอย่าง มีความรู้สึกที่ชีวิตไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นสามารถมีความสุขได้ทุกเหตุการณ์ ศาสตร์แพทย์วิถีธรรม ธรรมะ และบทบทธนธรรม ของท่านอาจารย์หมอเขียวยิ่งใหญ่ มาก สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ทุกอย่าง พอใช้แล้วเราจะรู้สึกเบาใจ ความทุกข์หายไปหมด และสามารถนำไปช่วยเหลือ แบ่งปันให้ผู้อื่นด้วย

เมื่อฟังบทบทธนธรรมแล้วมีความรู้สึกที่ตรงกับชีวิตเรามาก ๆ และทำให้มีความปีติมาก และหายจากโรคได้ ทำให้เชื่อซัดเรื่องกรรมมาก ท่านอาจารย์เล่าให้ฟังบทบทธนธรรม “ข้อที่ 8 สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” และ “ข้อที่ 12 วิบากกรรมมี

จริง ทำอะไร ได้ผลอะไร ก็เกิดจากการกระทำของเราเองทั้งหมด เจอเรื่องดีเพราะทำดีมา เจอเรื่องไม่ดีเพราะทำไม่ดีมา ทั้งในปัจจุบันและอดีต สังเคราะห์กันอย่างละ 1 ส่วน” เราจึงรู้สึกสำนึกผิดมากจึงยกมือขึ้นท่อมหัวขอโทษขอโหสิกรรม ใ้บทธบทบวชน ข้อที่ 22 และเชื่อดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

เสามีความเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งว่าบทธบทบวชนธรรมเป็นยาเม็ดเลิศ เพราะว่บทธบทบวชนธรรมเป็นธรรมะของพระพุทธเจ้า ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสัจจะ เป็นความจริงทุกประการ และท่านอาจารย์หมอเขียวก็นำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาสอน มากล้นเป็นคำพูดที่เข้าใจง่าย และสามารถนำมาใช้ดับทุกข์ใจได้ฉับพลัน ในปัจจุบัน เมื่อเราดับทุกข์ใจได้ ก็ทำให้ทุกข์กายหมดไปเช่นกัน ดังบทธบทบวชนธรรม “ข้อที่ 65 สุขทุกข์ทางใจ แรงเท่ากับ ดินทั้งแผ่นดิน สุขทุกข์ทางกาย แรงเท่ากับ ฝุ่นปลายเล็บ” และ“ข้อที่ 60 ใจที่เป็นสุข สุขที่สุดในโลก ใจที่เป็นทุกข์ ทุกข์ที่สุดในโลก”

5.5.5 ช่องทางการสื่อสาร

ช่องทางการสื่อสารบทธบทบวชนธรรมปัจจุบันมีหลายช่องทาง เสดาคิดว่าช่องทางการสื่อสารมีครอบคลุมดีแล้ว คนสามารถติดตามได้หลากหลาย เช่น การเข้าค่าย Online, Onside, หนังสือบทธบทบวชนธรรม, YouTube, Facebook, TikTok, Twitter, Line แพทย์วิถีธรรม, หมอเขียว.net เป็นต้น ส่วนตัวเสาชอบการสื่อสารทางหนังสือบทธบทบวชนธรรมมากที่สุด เพราะเป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ สามารถพกติดตัวได้ตลอดเวลา และเมื่อมีปัญหาใด ๆ ก็สามารถหยิบออกมาใช้ได้ทันที และนิสัยส่วนตัวเสาคือเป็นคนชอบอ่านหนังสือด้วย ส่วนท่านอื่นที่สื่อสารและถ่ายทอดบทธบทบวชนธรรมที่เสาประทับใจคือ ดร.นิศยาภรณ์ สุระสาย ซึ่งท่านสื่อสารได้ชัดเจน ยกตัวอย่างให้เห็นชัดและเข้าใจง่าย และจิตอาสาทุกท่านที่มีสภาวะธรรมสามารถเป็นผู้สื่อสารบทธบทบวชนธรรมได้

5.6 กรณีศึกษาจ: 4 โรค รู้สึกว่าไม่ต่างจากหมาจี่เรื้อน

5.6.1 ข้อมูลส่วนตัวและสุขภาพ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์จ ฌ บ้านราชธานี โศก จังหวัด อุบลราชธานี เมื่อ วันที่ 4 ธันวาคม 2566 จ เพศหญิง อายุ 68 ปี การศึกษาปริญญาตรี เป็นข้าราชการครูบำนาญ เป็นจิตอาสาประจำอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ สังกัดสวนป่าบำนาญ 8 จังหวัดเชียงใหม่ ภูมิลำเนาเป็นคนจังหวัด อุบลราชธานี อาชีพเคยรับ

ราชการครุมา 30 กว่าปี เคยป่วยเป็นหลายโรค โรคที่หนึ่ง คือ โรคภูมิแพ้ มีผื่นคัน โรคที่สอง คือ เป็นไข้หวัดเป็นประจำตั้งแต่เด็ก โรคที่สาม คือ เป็นโรคไขมันในเลือดสูง โรคที่สี่ คือ เป็นกล้ามเนื้อเกร็งแข็ง ทำให้ปวดเอว แม้ว่าการเป็นข้าราชการครูจะทำให้สามารถเบิกค่ารักษาพยาบาลได้ แต่ก็ต้องมีรายจ่ายเป็นค่าเดินทางไปโรงพยาบาล โรคทุกโรคจะไปรักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน รักษาตามอาการ เช่น โรคภูมิแพ้ เมื่อกินยาอาการก็ดีขึ้น แต่เมื่อยาหมดฤทธิ์ อาการก็กำเริบขึ้นมาอีก

5.6.2 พบแพทย์วิถีธรรม

จิล่าว่าพบแพทย์วิถีธรรมโดยบังเอิญ ซึ่งมีเทศกาลงานเจที่อุทยานบุญนิยม อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยบังเอิญ จิเดินเข้าไปที่ซุ้มแพทย์วิถีธรรม ซึ่งมีการให้คำปรึกษาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ และผู้ที่สนใจการดูแลสุขภาพ จิได้พบและปรึกษาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเพราะจิมิปัญหามีอาการคันขึ้นตามเนื้อตามตัวและบริเวณหน้า มีน้ำหนองไหลเยิ้ม คันมาก ทรมานสุด ๆ และมีอาการปวดหลังปวดเอว จะมีวิธีการรักษาอย่างไร เวลาที่มีอาการตุ่มคันก็จะไปพบแพทย์แผนปัจจุบัน และแพทย์จะให้ยามากิน และให้มาทา แต่อาการก็ไม่หายขาด จะหายเป็นครั้งคราว แล้วก็กลับมาเป็นอีก เป็นซ้ำ ๆ อยู่อย่างนี้

5.6.3 เข้าค่ายสุขภาพ เลิกกินเนื้อสัตว์

จิตอาสาได้แนะนำให้มาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ที่ สิม่าอโศก จังหวัด นครราชสีมา เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2557 หลังจากมาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ก็ได้ทานอาหารแพทย์วิถีธรรม คืออาหารพืชจัดสบาย และปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อที่ท่านอาจารย์หมอเขียวและจิตอาสาได้สอน เมื่อพบท่านอาจารย์หมอเขียวก็ได้ปรึกษากับท่านอาจารย์หมอเขียว อาจารย์แนะนำว่า อาการแบบนี้เป็นภาวะร่างกายร้อนเกินไป ให้ปรับสมดุลร่างกาย โดยเฉพาะรับประทานอาหารพืชจัดสบาย เลิกกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์สัตว์ ทำดีที่อกซ์ แชนด์ว แชนมือ แชนเท้า ให้กินอาหารฤทธิ์เย็น เพื่อปรับสมดุล จิก็กินแต่อาหารฤทธิ์เย็นไปเรื่อย ๆ จนร่างกายสมดุล อาการตุ่มคัน น้ำหนองไหลเยิ้มก็หายไป ทำให้จิมิความศรัทธามากว่า “ศูนย์บาท” รักษาโรคหายได้จริง ๆ ไม่ต้องเสียเงินค่าหมอ ไม่ต้องเสียเวลาไปหาหมอเลย เรามาดูแลสุขภาพโดยใช้วิธีนี้ ปรากฏว่าอาการตุ่มคันก็ค่อย ๆ ลดลง ๆ และในค่ายได้เปิดวิดีโอชุด “ชีวิตไร่ให้” ให้ผู้มาเข้าค่ายดู เมื่อดูแล้วจิมิความรู้สึกสงสารว่าสัตว์ทุกชนิดเขาเป็นญาติเราทั้งนั้นเลย พอกลับมาที่บ้านจิได้เลิกกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์สัตว์อย่างเด็ดขาด ทำให้คนในครอบครัวมีความเป็นห่วงและคิดว่าเราไปค่ายสุขภาพท่านอาจารย์หมอเขียวมาแล้วมีอาการเพี้ยนหรือเป็นบ้าไป

แล้วไม่กินเนื้อสัตว์ เพราะคนทางโลกคิดว่าเนื้อสัตว์มีประโยชน์ ถ้าไม่กินเนื้อสัตว์แล้วจะขาดสารอาหารประเภทโปรตีนจะทำให้ป่วยและเป็นโรค และท่านอาจารย์ก็สอนวิธีการกินอาหารมือเดียว กินอาหารตามลำดับ วิธีการคืออาหารให้ละเอียด พอกลับมาบ้านเราปฏิบัติตาม กินอาหารมือเดียว ทำให้น้ำหนักตัวลดลงมากจนทำให้หอม เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก (ตอนนั้นจิไม่ทราบว่าฐานเราไม่ถึงที่จะกินอาหารมือเดียว) พ่อบ้านบอกว่าห้ามออกจากบ้านนะท่านอายุคนอื่นเขา และมีคนในหมู่บ้านพูดกันว่าจีเป็นโรคเอดส์ ผอมมาก มีแต่หนังหุ้มกระดูก ไม่นานก็คงตาย พอจิไปเข้าค่ายอีก ท่านอาจารย์ก็สอนว่าให้กินอาหารตามฐานตัวเอง อย่าไปกดดันและบีบคั้นตัวเอง คือฐานเราไม่ถึงที่จะกินมือเดียว เราก็กลับมากิน 2 มือ ฐานเราถึงและเหมาะกับฐานของเรา ก็เลยทำให้จिन้ำหนักเพิ่มกลับมาเหมือนเดิม ทำให้คนในครอบครัวเลิกเป็นห่วง การกินเนื้อสัตว์ซึ่งเป็นพิษมีฤทธิ์ร้อนจึงทำให้ร่างกายเป็นตุ่มคัน น้ำหนองไหลเยิ้ม ด้วยความศรัทธา จิก็เลยติดตามไปเข้าค่ายทุกค่าย

แต่เนื่องจากว่าจิมิวิบากไปสร้างบาปสร้างกรรมไว้มาก ก็ทำให้ไม่รู้ ก็ยังคงกินอาหารฤทธิ์เย็น และปรับสมดุลด้วยสมุนไพรรักษาเย็นต่อไปเรื่อย ๆ จึงทำให้ภาวะร่างกายไม่สมดุลอีก ร่างกายจึงมีสถานะเย็นเกินไป ก็ทำให้เกิดตุ่ม น้ำเหลืองไหลเยิ้มทั้งตัวอีก ครั้งแรกจะมีน้ำหนอง แต่ครั้งนี้จะเป็นน้ำเหลืองเยิ้ม คันมาก ๆ เหม็นสาบมากเหมือนหมาจิ้งจอก และคันทั้งตัวเลย เมื่อไปเข้าค่ายสุขภาพอีก ก็ได้ไปปรึกษาท่านอาจารย์อีก ท่านอาจารย์หมอเขียวก็แนะนำว่าตอนนี้ร่างกายมีสถานะเย็นเกินไป ร่างกายจึงติดกลับมาอีก ให้ปรับสมดุลด้วยยา 9 เม็ดให้ร่างกายมีภาวะร้อนขึ้น เมื่อร่างกายมีสถานะร้อนเย็นสมดุลกัน โรคที่เป็นก็จะหาย จิก็ได้นำมาปฏิบัติจนอาการนั้นหายไป เวลาไปเข้าค่าย ท่านอาจารย์ได้นำอานันทบทบวชนธรรม “ข้อที่ 6 เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น” หลังจากนั้น วิบากลดลงไปตามที่ท่านอาจารย์สอนว่า รับแล้วก็หมดไป แต่วิบากก็ยังไล่ล่าเราอีก ปรากฏว่าตุ่มคันได้มาเป็นที่ขาทั้งสองข้าง เราก็ปรับสภาวะร่างกายให้สมดุลกัน พอร่างกายเราสมดุลแผลที่ขาทั้งสองข้างก็หายไป ก็ยังทำให้เราศรัทธาและเชื่อมั่นในศาสตร์แพทย์วิถีธรรมมากขึ้น ๆ เชื่อมั่นว่า ศูนย์บาทรักษาทุกโรคจริง ผิดพรรณเราก็ดีขึ้น ร่างกายเราก็แข็งแรงและก็สามารถช่วยงานอาจารย์ได้ และโรคภัยไข้เจ็บทุกโรคก็หายไปด้วย วิบากก็ลดลง ๆ แล้วเราก็สร้างกุศลโดยไปช่วยงานในค่ายทุกแห่งที่ท่านอาจารย์จัด และเราก็พิจารณาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมตั้งแต่นั้นมา เพราะเราศรัทธามากแล้ว

เมื่อมีโอกาสได้ไปตรวจสุขภาพประจำปีที่โรงพยาบาล พ่อบ้านของจียังมีโรคความดัน และต่อมลูกหมากค่อนข้างโต เพราะท่านยังกินเนื้อสัตว์อยู่ ในขณะที่แพทย์บอกว่าสุขภาพแข็งแรง

และปกติทุกรายการ จิกี้ยิ่งศรัทธามากขึ้นไปอีกว่าเรามาถูกทางแล้ว แต่พอบ้านท่านบอกว่าท่านปฏิบัติเหมือนจิไม่ได้ ท่านบอกว่าไม่ให้กินเนื้อสัตว์ท่านต้องตายแน่ ๆ แต่สำหรับจิไม่มีปัญหา ไม่มีอุปสรรค มีแต่ความพึงพอใจมากเพราะใช้ศาสตร์แพทย์วิถีธรรมแล้ว โรคภัยไข้เจ็บหายทุกอย่าง ร่างกายก็แข็งแรงขึ้น และมีความรู้สึกดีใจมากที่สุดที่ได้มาเป็นจิตอาสา มาร่วมบำเพ็ญ และได้มาช่วยงานอาจารย์ และได้นำเอาความรู้ที่ได้รับมาทั้งหมด ไปแนะนำคนที่มาเข้าค่ายหรือผู้ที่ต้องการรักษาสุขภาพ

สำหรับเทคนิค 9 ข้อ โดยส่วนตัวจะทำพอใจทุกข้อ แต่เมื่อก่อนที่ชอบมากที่สุดคือ เมื่อก่อน 8 นั่นคือธรรมะและบทธบทวนธรรม เพราะทำให้เราเชื่อมั่นในเรื่องวิบากกรรม ผลของกรรมที่เราทำมา ทุกคนมีกรรมเป็นของ ๆ ตน มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ถ้าเข้าใจในจุดนี้ เราจะเชื่อมั่นเลยว่าที่เราเจ็บป่วยมาเป็นเพราะเราสร้างวิบากกรรมมา เราทำชั่วมาหาที่ต้นที่สุดไม่ได้ รองลงมาคือ ยาเม็ดที่ 1 น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น จะทำทุกวันไว้กินในครอบครัว และยาเม็ดที่ 7 คืออาหาร เราจะกินอาหารตามลำดับ กินอาหารได้สมดุลร้อนเย็น

5.6.4 การเข้าถึงบทธบทวนธรรม และปฏิบัติตามบทธบทวนธรรม

ในการฟังบทธบทวนธรรมมีประโยชน์มาก ฟังครั้งแรกก็เข้าใจเลยว่า สิ่งที่เราได้รับมาคือ สิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา ตรงกับบทธบทวนธรรม ข้อที่ 8 ทำให้ใจเชื่อชัดเรื่องกรรม การอ่านบทธบทวนธรรมทุกข้อ ถ้าเราอ่านและคิดตามไปด้วย ทุกข้อจะดีทั้งหมดเลย แต่เวลาเจ็บป่วยหรือได้รับเรื่องร้ายขึ้นมาจะสำนึกผิด โดยใช้บทธบทวนธรรม “ข้อที่ 22 ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ด้วยความยินดี จริงใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขออโหสิกรรม 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลผองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ” เมื่อเราตั้งจิตสำนึกผิดอย่างแท้จริงแล้ว เราจะเห็นผลทันทีเฉียบพลันเลย คือ เช่นมีเหตุการณ์เมื่อเราได้ทำอะไรผิดพลาดไป หรือคิดไม่ดีกับคนในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงาน พอมาคิดดูแล้วจึงได้รู้ว่าเราคิดผิด จิกี้ขอโทษขออโหสิกรรม ว่าต่อไปเราจะคิดดี เมื่อจิได้สำนึกผิด จะทำให้จิตใจโปร่งโล่งสบาย และรู้สึกสบายใจ กิเลสก็จะกลายเป็นพุทธร

บทธบทวนธรรมที่สอนใจอย่างดีที่สุดคือ บทธบทวนธรรม “ข้อที่ 8 สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา” เช่นบางครั้ง เพื่อนทำถูกใจเรา ก็เป็นเพราะเรา

เคยทำสิ่งที่ทำให้คนอื่นถูกใจมา แต่บางคนทำให้เราไม่ถูกใจ ก็เป็นเพราะเราเคยทำมา ในเมื่อเราเคยทำมาเราก็ต้องรับผล มันเป็นเรื่องกรรมของเรา เราก็ต้องรับ รับแล้วก็หมดไป มันก็ไม่มีอะไร เราก็จะโง่คโง่ขึ้น

“บททบทวนธรรมเป็นธรรมะที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ สามารถนำมาดับทุกข์กายทุกข์ใจได้ และทำให้จิตเราสงบ และเย็นลง และเราก็จะเข้าใจคนอื่น เพราะเรารู้ว่าแต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน จึงควรประมาณการให้เหมาะสมกับฐานจิตของเราและฐานจิตของผู้อื่น เราคิดว่าเขาน่าจะทำแบบนี้ได้เหมือนเรา แต่เขาทำไม่ได้ เพราะฐานจิตของเรากับฐานจิตของเขาแตกต่างกัน เพราะฉะนั้นอย่าคิดว่าเราทำได้ผู้อื่นจะทำได้ และสิ่งที่เพื่อนทำได้ บางสิ่งเราก็ทำไม่ได้” (จิ, การสื่อสารส่วนบุคคล, 4 ธันวาคม 2566)

5.6.5 ช่องทางการสื่อสาร

ช่องทางการสื่อสารบททบทวนธรรมปัจจุบันมีหลายช่องทาง และจิกคิดว่าช่องทางการสื่อสารมีครอบคลุมดีแล้ว คนสามารถติดตามได้หลากหลาย เช่น การเข้าค่าย Online, Onsite, หนังสือบททบทวนธรรม, YouTube, Facebook, TikTok, Twitter, Line แอปพลิเคชัน, หมอเขียว.net เป็นต้น ส่วนตัวชอบการสื่อสารทางหนังสือบททบทวนธรรมมากที่สุด เพราะเป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ พกติดตัวง่าย และประหยัด สามารถพกติดตัวและนำมาใช้ได้ตลอดเวลา นอกจากนั้น ดร.นิศยาภรณ์ สุระสาย เพราะท่านจะสื่อสารออกมา ชัดเจนอีกท่านหนึ่ง อธิบายและยกตัวอย่างได้เข้าใจง่าย และจิตอาสาทุกท่านสามารถเป็นผู้สื่อสารบททบทวนธรรมได้ เพราะท่านทั้งหลายเป็นหมู่มิตรดีที่พาให้เราพ้นทุกข์ได้เป็นลำดับ ๆ เวลาที่มีปัญหา ก็จะไปปรึกษากับหมู่มิตรดี และท่านก็จะยกบททบทวนธรรมข้อนั้นข้อนี้ขึ้นมา เมื่อเข้าใจก็สามารถที่จะปรับทุกข์ได้ ก็จะคลายใจได้ ใจก็จะเบาสบายขึ้น

5.7 กรณีศึกษาหมู: เรือนกวางที่เนบสนิทเป็นเนื้อเดียวกับชีวิต

5.7.1 ข้อมูลส่วนตัวและสุขภาพ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์ หมู ณ บ้านราชธานีโศก จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2566 หมู เพศหญิง อายุ 65 ปี เป็นจิตอาสาประจำ สังกัดสวนป่านาบุญ 1 อำเภอ ดอนตาล จังหวัด มุกดาหาร

การศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.ศ. 5) ภูมิลำเนาเป็นคน จังหวัด ชัยภูมิ อาชีพทำธุรกิจส่วนตัว เป็นเจ้าของกิจการห้างทองในจังหวัดชัยภูมิ 3 สาขา หมู แต่งงานเมื่ออายุ 20 ปี มีลูก 3 คน หมูและสามีใช้ชีวิตอย่างเสพสุข คือ กิน เที่ยว เล่น สนองความอยากได้ตั้งใจทุกอย่างสิ่งที่เขาโฆษณาว่าดี หมูและสามีก็จะแสวงหาเสพทุกอย่างที่ตนเองต้องการ เพราะเป็นครอบครัวที่มีพร้อมทุกอย่าง

5.7.2 โรคสะกดเงิน หรือ เรือนกวาง

ต่อมามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายของหมู คือมีตุ่มขึ้นตามตัว โดยเริ่มเป็นภายหลังการคลอดลูกคนแรก หมอวินิจฉัยว่าเป็นภูมิแพ้ หมูก็คิดว่าเป็นภูมิแพ้ธรรมดา แต่หมอบอกว่าไม่ใช่ แต่เป็นโรคผิวหนังสะกดเงิน ซึ่งทำให้เป็นทุกข์มาก ถึงกับตัดพ้อว่า “ทำไมโรคนี้ต้องเกิดขึ้นกับชีวิตของเราด้วยนะ” โรคสะกดเงินหรือเรียกอีกอย่างว่า “โรคเรือนกวาง” อาการเริ่มแรกจะเป็นตุ่มน้ำเล็ก ๆ ตามร่างกาย แล้วค่อย ๆ ขยายโตขึ้น บวมแดง และมีผิวหนังลอกออกมาเป็นขุย ๆ ขณะที่รักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน อาการก็จะเป็นอย่าง ๆ หาย ๆ ซึ่งแพทย์ที่สถาบันโรคผิวหนังบอกว่า “โรคสะกดเงินเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ต้องทานยาไปตลอดชีวิต” แพทย์ก็ให้ยาแก้แพ้มาทานตลอด แต่ทานยาแล้วก็ไม่หาย โดยการทานยาแผนปัจจุบันเป็นเพียงแค่การกดอาการเอาไว้ พอหยุดยาอาการก็จะแสดงออกมาอีกทันที ทำให้ไม่สามารถที่จะใส่เสื้อแขนสั้นได้ ต้องใส่แต่เสื้อแขนยาวตลอดเวลา เนื่องจากกลัวคนจะรังเกียจ จึงเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกข์ทรมานใจเป็นอย่างมาก หมอแผนปัจจุบันยังบอกอีกว่า “โรคนี้เป็นโรคเกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกัน หากเม็ดเลือดแดงหรือเม็ดเลือดขาวของเราไม่แข็งแรงก็จะมีอาการขึ้นมาอีก” หมูก็สังเกตได้ว่าหากเราพักผ่อนไม่เพียงพอหรือร่างกายอ่อนเพลีย หรือเครียด อาการที่ทะเลาะไปแล้วก็จะกำเริบขึ้นมาอีก หมูเป็นโรคสะกดเงินมากกว่า 30 ปี เสียค่าดูแลรักษาพยาบาล ค่าเดินทาง ค่าอาหาร ค่าที่พัก เป็นเงินหลายล้าน ใครบอกว่าที่ไหนดี หมูก็ไปมาทั่วประเทศ แม้กระทั่งแพทย์แผนปัจจุบัน ใครบอกว่าหมอที่โรงพยาบาลไหนดูแลรักษาดี หมูไปมาทั่วแต่ก็ไม่หาย ทำให้ยังมีความทุกข์ใจมากกว่าอาการไม่สบายทางกาย เวลาทุกข์กายทุกข์ใจ เราก็ไม่มีทางออกมันตันไปหมด ถึงจะไปวัด ไปทำบุญตักบาตร ทำโรงบุญโรงทาน ความทุกข์ก็ไม่ได้หายไป ก็ยังทุกข์เหมือนเดิม จมอยู่กับความทุกข์ มีอาการเป็นเม็ดผื่นคันขึ้นเต็มหัว เต็มหน้าผาก ขึ้นหมดทั้งตัว มีอาการปวดแสบ ปวดร้อน คัน ปวดตามเนื้อตามตัว และปวดเข้าไปยันกระดูกมาก เจ็บปวดทั้งร่างกายและจิตใจ ลูกสาวจึงบอกว่า แม่หาหมอแผนปัจจุบันอาการก็ไม่ดีขึ้น เหมือนเลี้ยงไข้ไปวัน ๆ หมอบอกว่าไม่มีทางรักษาหาย ต้องกินยาไปตลอดชีวิต หมอบอกคุณต้องดูแลตัวเอง ต้องพักผ่อนให้มาก ๆ ห้ามกินของหมักของดอง ของมีเน่า หมูก็ไม่ได้กินของเหล่านี้อยู่แล้ว เป็นคนกินอาหารรสจืด เป็นคนเครียด ก็ยังทำให้มีอาการเป็นมากขึ้น ลูกบอกว่าลองหาหมอมานานแล้วเลือกรักษา

บ้าง ตอนเย็นครอบครัวก็ได้มานั่งปรึกษากัน หมูก็เปิดร่างกายให้คนในครอบครัวดู ทุกคนตกใจและ สงสารหมูนาน

5.7.3 พบแพทย์วิถีธรรม

หลังจากที่ทุกคนในครอบครัวเห็นอาการค่อมคันทิ้งร่างกายของหมู ลูกสาวได้เปิด YouTube เพื่อจะหาคุณแพทย์ทางเลือก ปรากฏว่าชื่อและภาพของท่านอาจารย์หมอบุญก็เด้งขึ้นมาเลย พอดีกับ จะมีการจัดค่ายสุขภาพในวันพรุ่งนี้ ลูก ๆ ทั้ง 3 คนก็พาหมูมาส่งที่สวนป่านานูญ 1 อ.คอนตาล จ. มุกดาหาร พอมาถึงก็เป็นวันเริ่มเปิดค่ายพอดี ได้มาพบแพทย์วิถีธรรมเมื่อปี 2557 หลังจากที่ได้เข้า ค่าย 5 วัน ตอนที่มาเข้าค่ายวันแรกคิดว่าจะอยู่ต่อไม่ได้แล้ว เพราะเนื้อสัตว์ก็ไม่มี อาหารก็จืดจืด ที่เข้า หอ้งน้ำก็ไม่ถูกใจ ที่นอนก็ไม่ประทับใจ ต้องนอนในเต็นท์ เพราะหมูไม่เคยเห็นแบบนี้ ไม่เคยอยู่ แบบนี้ หมูเคยอยู่แต่ที่สะดวกสบาย มีคนรับใช้ และเคยทำอะไรก็สะดวกไปหมด แต่มาอยู่ที่ในค่าย ทำอะไรก็ไม่สะดวก อุปสรรคมันติดขัดไปหมด จึงโทรบอกให้ลูกกลับมารับกลับบ้าน แต่คิดอีกที หมูก็พูดกับตัวเองว่า “เราหมดหนทางแล้วนะ ทางมันตันแล้ว ไม่มีทางไปแล้ว ไปทางแพทย์แผน ปัจจุบันก็ตันแล้ว มาทางนี้ยังงี้ก็ต้องสู้ให้ถึงที่สุด ต้องลองดู ไม่ลองก็ไม่รู้” ก็เลยจำใจอยู่ต่อ แล้วก็ ฟิ้นกินอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ฟิ้นเข้าหอ้งน้ำ อาบน้ำและกินนอน พอวันที่ 2 ก็เริ่มอ่อนคลาย ไม่ทุกข์ ได้ ฟังธรรมะจากท่านอาจารย์หมอบุญตลอดเลย ได้ใช้ธรรมะของท่านอาจารย์มาปฏิบัติ ตอนนั้นก็ไม ่รู้จักคำว่ากิเลส รู้จักแต่ว่ามันหมดหนทางแล้ว ทางมันตันแล้ว มันมีคมันไปหมดแล้ว หมูก็วางใจ และ อยู่ต่อเพื่อว่าโรคจะหาย วันที่ 2 ก็เริ่มคิดได้แล้ว ก็ไม่โทรหาลูกแล้ว ฟิ้นนั่งจิตอาสาทุกท่านน่ารักมาก และทำให้รู้สึกประทับใจมาก เมื่อท่านเห็นอาการของหมูเป็นอย่างนี้ ท่านก็ไปแจ้งให้ท่านอาจารย์ ทราบว่า “ผู้ป่วยรายนี้มีอาการแบบนี้ อาจารย์ท่านก็แนะนำกับจิตอาสา” ฟิ้นนั่งก็มาดูแลหมู ให้ คำแนะนำและหมูก็ปฏิบัติตามทุกอย่าง สิ่งที่ไม่เคยทำหมูก็ทำคือ กินน้ำปัสสาวะในวันที่ 2 น้ำ ปัสสาวะจะมีรสชาติ เค็ม ขม เปรี้ยว แต่พอหมูมาทานอาหารจืด วันที่ 3 น้ำปัสสาวะรสชาติก็จืดลง จนถึงวันที่ 5 น้ำปัสสาวะจืดเหมือนน้ำชาอย่างที่ท่านอาจารย์บอก หมูสามารถดื่มได้โดยไม่ต้องผสม น้ำสมุนไพรเหมือนวันที่ 2 ต่อมาก็ได้ติดตามค่ายทุกค่ายมาตลอด และปฏิบัติยา 9 เม็ดอย่างเคร่งครัด แต่จะไม่ได้ใช้ยาเม็ดที่ 2 คือ กัวซา เพราะร่างกายเป็นเม็ด เป็นแผลทั้งตัวเลย และได้ฟังธรรมะของ ท่านอาจารย์มาตลอด ธรรมะที่ท่านอาจารย์สอนตรงกับชีวิตหมูทั้งหมด และบททบทวนธรรมทุกข้อ ตรงกับหมูทั้งหมดเช่นกัน เข้าใจง่ายและสามารถมาดับทุกข์ในชีวิตประจำวันได้จริง เมื่อก่อนหมูเข้า วัดปฏิบัติธรรมก็ยังทุกข์เหมือนเดิม และก็ไม่เข้าใจธรรมะเหมือนอย่างปัจจุบันนี้ มาเลิกกินเนื้อสัตว์ ได้เมื่อปี 2559 เพราะ ได้ดูวิดีโอ “ชีวิตไร้ให้” ที่เปิดในค่าย เมื่อเห็นเลือดเห็นภาพสัตว์โดนฆ่าแล้วหด

หัวใจเกิดความสงสัย หลังจากที่มาศึกษาและปฏิบัติตามยา 9 เม็ดอย่างเคร่งครัด ใช้เวลาไม่นานอาการของหมูกี้ดีขึ้นเรื่อย ๆ และประมาณ 4-5 เดือน อาการของโรคทุกอย่างก็หายไป ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและศรัทธาท่านอาจารย์มาก ๆ สิ่งที่น่าสนใจคือประทับใจท่านอาจารย์หมอเขียว และพี่น้องจิตอาสาทุก ๆ ท่าน ให้ความเมตตา มาก หมุ่สัมผัสได้จากความจริงใจของทุกท่าน เพราะโลกภายนอกจะไม่มีสิ่งเหล่านี้

5.7.4 การเข้าถึงบทบทวนธรรม และปฏิบัติตามบทบทวนธรรม

สิ่งที่พอใจมากที่สุดคือ ยาเม็ดที่ 8 คือธรรมะ เพราะหมูกี้เคยไปวัดและปฏิบัติธรรมที่ผ่านมา เคยนั่งขาวห่มขาว ไปมาหลายวัด เป็นคนที่พัฒนาวัดด้วย วัดไหนที่ว่าเดือดร้อนหมูกี้จะไปบำรุงบริจาคช่วยเหลือตลอด แต่หมูกี้บอกว่าไม่ทำให้หมูกี้พ้นทุกข์ ยังมีทุกข์ มีความโลภ โกรธ หลงอยู่ แต่เมื่อมาปฏิบัติที่แพทยวิถีธรรมนี้ ธรรมะของท่านอาจารย์จะเป็นคำพูดที่ทำให้เข้าใจง่าย และสามารถนำธรรมะมาใช้ดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน ได้จริง ได้รู้จักกิเลส รู้จักการวางใจ รู้จักการลด ละ เลิก และละบาป บำเพ็ญบุญ ตั้งแต่นั้นจนถึงปัจจุบันนี้

เมื่อได้ฟังบทบทวนธรรมครั้งแรก ๆ หมูกี้ชอบมาก เพราะเข้าใจง่าย บทบทวนธรรมตั้งแต่ข้อแรกจนถึงข้อสุดท้าย อยู่ในจิตวิญญาณของหมูกี้ทุกข้อเลย ประทับใจทุกข้อ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ “ข้อที่ 27 เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล อย่าโกรธ คือ เราหรือใครได้รับอะไร ผู้นั้น ทำมา ส่งเสริมมา เฟ่งโทษ ถือสา คุณูกิจิงซัง หรือ ไม่ให้อภัย สิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้นั้นต้องไปรับผลจากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุข อยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพรัอง ที่ยังทุกข์ ยังพรัอง เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่ เราทำดีสุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์อย่างกลัวเป็น อย่างกลัวตาย คือ ตาย...ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ หากอยู่...ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ อย่างกลัวโรค คือ โรคไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย เราสู้กับโรค เรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหาย เรากี่ชนะ ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน!!! สูตรแก้โรค คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย อย่าเร่งผล คือ หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่างหัวมัน อย่ากังวล คือ ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาทอย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจ ไร้กังวลที่สุด ดีที่ทำได้ ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้น ไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้าเกิน ไม่เสียดเกิน

นอกจากบททบทวนธรรมจะเกี่ยวกับโรคทางกายแล้ว ก็สามารถใช้กับชีวิตครอบครัวได้ด้วย สิ่งตรงกันชีวิตของหมูคือ ครอบครัวเราเป็นครอบครัวใหญ่ ก็จะมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง หมูก็ได้นำบททบทวนธรรมมาใช้สอนใจ คือ บททบทวนธรรม “ข้อที่ 8 สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา” เมื่อหมูใช้บททบทวนธรรมข้อนี้แล้ว ทำให้หมูรู้จักคำว่าวางใจ รู้จักคำว่ายินดี และกียินดีที่จะชดใช้กับสิ่งที่เคยทำมาด้วยความเต็มใจ

“เช่นเหตุการณ์เมื่อหมูทำผิด พ่อบ้านจะว่ากล่าว หมูก็จะยอมรับ แต่สมัยก่อนไม่เคยยอมเลยที่เราผิด ถึงแม้ว่าจะทำผิดจริงแต่ก็ไม่ยอม ก็ยังเถียงว่าเราไม่ผิด และก็จะโกรธเมื่อเขาบอกว่าเรา เราจะไม่พูดด้วยเป็นเดือนเลย แต่เมื่อได้มาเรียนรู้ธรรมะและบททบทวนธรรมของท่านอาจารย์ หมูจะไม่ทำผิด และจะยอมรับผิดเมื่อได้ทำอะไรผิดพลาดไป และเมื่อเกิดสิ่งที่ไม่ดีก็จะยอมรับว่าสิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมาทั้งนั้น เขาเป็นโจทย์ให้เราได้มาชดใช้เขา” (หมู, การสื่อสารส่วนบุคคล, 5 ธันวาคม 2566)

หมูเล่าว่าบททบทวนธรรมของท่านอาจารย์ที่ได้พร่ำสอน สามารถเปลี่ยนจิตวิญญาณจากคนที่เห็นแก่ตัว ทั้งนี้หมูเป็นคนค้าขาย เป็นนักธุรกิจ มีแต่กอบโกยเอาผลประโยชน์เข้าตัวเอง ไม่เคยคิดจะแบ่งปัน เวลาไปทำบุญที่วัดก็หวังผลว่าเราจะรวย จะมีสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต แต่เมื่อได้มาเรียนรู้ธรรมะและบททบทวนธรรมของท่านอาจารย์ทำให้หมูรู้จักแบ่งปัน โดยที่ไม่คิดจะได้อะไรตอบแทน และมีความเมตตาผู้อื่นมากขึ้น การฟังบททบทวนธรรมซ้ำ ๆ และทำใจในใจตามไป ทำให้จิตใจเราสบาย เมื่อจิตใจเราสบาย ร่างกายเราก็แข็งแรงขึ้น สามารถฟังตนได้ และแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นได้ สามารถเปลี่ยนจิตใจเราให้เป็นคนดีมีน้ำใจได้

5.7.5 ช่องทางการสื่อสาร

ช่องทางการสื่อสารบททบทวนธรรมปัจจุบันมีหลายช่องทาง และเราคิดว่าช่องทางการสื่อสารมีครอบคลุมดีแล้ว คนสามารถติดตามได้หลากหลาย เช่น การเข้าค่าย Online, Onsite, หนังสือบททบทวนธรรม, YouTube, Facebook, TikTok, Twitter, Line แอปพลิเคชัน, หมอเขียว.net เป็นต้น ส่วนตัวชอบการสื่อสารทาง YouTube ชอบเสียงที่ท่านอาจารย์พูด เวลาขับรถก็จะฟังท่านอาจารย์ประจำ และชอบหนังสือบททบทวนธรรม เพราะเป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ จะพกง่าย และสามารถนำมาใช้ได้ตลอดเวลา เพราะจะทำให้เราไม่ทุกข์กับทุกข์เหตุการณ์ นอกจากท่านอาจารย์

หมอบเขี้ยวแล้ว หมูปจะระทับใจต่อ ดร.นิศยาภรณ์ สุระสาย และพี่น้องหมूमิตรดีทุกท่านหมูสามารถรับฟังได้ทุกท่าน และจิตอาสาทุกท่านที่มีสภาวะธรรมสามารถเป็นผู้สื่อสารบทบทวนธรรมได้

5.8 กรณีศึกษาป้อม: เส้นหัวใจตีบ 7 เส้น เคว้งคว้าง...จะเชื่อหมอกคนไหน

5.8.1 ข้อมูลส่วนตัวและสุขภาพ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์ป้อม ณ บ้านราชธานี โศก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2566 ป้อม เพศชาย อายุ 53 ปี การศึกษาปริญญาโท เป็นจิตอาสาประจำ สังกัดสวนป่านาบุญ 1 อำเภอคอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ภูมิลำเนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร อาชีพทำธุรกิจส่วนตัว โดยเปิดร้านขายกุ้งเผา มีอาการเจ็บป่วยหลายโรค โรคที่หนึ่ง คือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ 7 เส้น โรคที่สอง เป็นไข้หวัดเป็นประจำ โรคที่สาม โรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจ โรคที่สี่ โรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง โรคที่ห้า โรคไวรัสลงตับบี (ดีซ่าน)

ป้อมให้สัมภาษณ์ว่าเคยใช้ชีวิตแบบโลก ๆ คือต้องทำมาหากินและเก็บเงินให้ได้มาก ๆ เพื่อจะได้มีเงินใช้จ่าย แบบอยากได้อะไรก็ต้องได้ จะทำอะไรก็ต้องกอบโกยไว้มาก ๆ คิดถึงแต่ประโยชน์เข้าตัวเพียงอย่างเดียว เพราะคิดว่าเงินนี้แหละคือความสุขที่แท้จริงของชีวิต อาชีพที่ทำคือธุรกิจบ่อตกกุ้ง ทำร้านอาหารทะเล ต่อมาธุรกิจเริ่มมีปัญหาเนื่องจากร้านอาหารขายไม่ค่อยดี และป้อมเริ่มมีปัญหาสุขภาพ เป็นภูมิแพ้มีผื่นคันขึ้นตามร่างกาย เป็นไวรัสตับอักเสบบี และแพทย์ตรวจพบว่ามีความเสี่ยงหลอดเลือดหัวใจตีบ 7 เส้น ตอนนั้นอายุเพียง 30 ปี ป้อมสันนิฐานว่าสาเหตุน่าจะมาจากการสูบบุหรี่มาก อาการเจ็บป่วยจึงทำให้หันมาดูแลสุขภาพตัวเอง โดยไปหาแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งก็ได้ยามากิน ตอนนั้นไม่รู้จัดการแพทย์แผนอื่น รู้แค่วิธีเดียว และไม่รู้ว่าเป็นการรักษาโรคที่ปลายเหตุ เช่นเมื่อมีอาการคันก็กินยาแก้คัน ถ้าผิวหนังเป็นผื่นก็กินยารักษาผื่นคันเป็นหวัดก็กินยาแก้หวัด อาการของภูมิแพ้ก็จะไปกินยาลดภูมิแพ้ จะคันมาก อาการภูมิแพ้ทางระบบหายใจ ก็จะมีอาการคันจมูก คันคอ คันหู คันตา จะแสบมาก ๆ เกิดมาตั้งแต่จำความได้ก็เป็นมาตั้งแต่เด็ก ๆ เป็นมาประมาณ 40 ปี กินยามาตลอด รู้สึกว่าทรมาณมาก ตอนนั้นอยากรู้ว่าทำไมไม่หาย มีความรู้สึกว่ามันผิดปกติ แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะไม่มีหมอที่ไหนรักษาได้ ทำให้ต้องรับสภาพ ต้องอยู่กับโรคให้ได้ พอมีอาการก็ต้องกินยา แต่ขณะเดียวกันก็ไม่อยากกิน ยิ่งกินก็ยิ่งไม่หาย หมอบอกว่าให้ระวังสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ระวังฝุ่น ระวังหมา ระวังอาหาร ระวังทุกอย่างเลย จนกลายเป็นคนวิตกกังวล คือ กลัว กังวล ระวัง หวั่นไหวไปทุกเรื่อง ทางครอบครัวก็พยายามดูแลสุขภาพสะอาดในบ้านมาก ๆ

ไม่ให้มีฝุ่นเลย แต่เราก็ไม่หาย มีแต่ความทุกข์กายทุกข์ใจ ไม่มีทางออกใด ๆ เลย หมอบอกว่า เป็นเรื่องธรรมดา ใครหลาย ๆ คนก็เป็น มันเป็นที่ลี้ภัยลี้ภัยและสิ่งแปลกปลอมทั้งหมดที่ส่งผลให้เราเป็นภูมิแพ้ทั้งหมด เราก็ต้องป้องกันสิ่งภายนอก ในขณะที่เป็นโรคต่างๆเหล่านั้น มีทุกข์อยู่ 2 เรื่องคือเรื่องแรกไม่มีข้อมูลที่จะรักษาวิธีอื่น ปัญหาจากรื่องแรกทำให้เกิดเรื่องที่สองคือใจมีแต่ความกังวล เพราะเราอยากได้สุข สุขที่จะหายโรค อยากได้สุขที่ไม่คัน ไม่อยากคัดจมูก ไม่อยากทรมาณ ไม่อยากเป็นไข้ ตอนนั้นรู้สึกทุกข์ไปหมด ไม่มีความสุขเลย ป้อมเล่าถึงทักษะที่มีต่อสุขภาพและการเป็นโรคว่า

“เคยได้อินว่ามีคนเป็นโรคเบาหวาน บอกว่า เราต้องอยู่กับโรคให้ได้ เพราะพอถึงเวลานึงโรคจะเป็นเพื่อนเรา เราต้องอยู่กับโรคให้ได้ แต่เขาไม่รู้ว่ ผลที่ออกมาพวกเราไม่ควรอยู่อย่างนั้น เพราะต้องกินยามากขึ้น จะทำให้เปลือง ไม่มีแรง และทำให้เป็นโรคอื่นแทรกซ้อนตามมา เราคิดว่าธรรมชาติไม่ได้สร้างมาให้เราผิดปกติแบบนี้ แต่เพราะหมอมไม่มีทางออกหมอก็ตัดใจให้เราอยู่กับโรคด้วยใจที่ยอมรับและเป็นสุขให้ได้ อยู่ไปกินยาไปจนกลายเป็นเคยชิน แต่ยานั้นส่งผลเสียมาเป็นลำดับ ๆ เช่น พ่อผมเป็นความดัน เป็นเบาหวาน ต้องกินยารักษาโรคเบาหวาน กินยารักษาโรคความดัน และต่อมาไตก็เสื่อม และต้องล้างไต สุดท้ายก็เสียชีวิตไป ยาเหล่านั้นไม่ได้ทำให้อาการดีขึ้น ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะรู้ว่ากินยามากแล้วจะทำให้ไตเสื่อม แต่เขาก็ไม่มีทางออก เขาก็ต้องกินยาไปเพื่อพุงโรคที่มีอยู่ไปเรื่อย ๆ แต่ไม่ได้ไปดูที่ต้นเหตุของโรคคืออาหาร การกินของอร่อย รสจัด ก็ยังกินอาหารปรุงอร่อยกันเป็นปกติ เขาไม่ได้หยุดพฤติกรรมนั้น แม้หมอมจะเตือนว่าอย่ากินอาหารหวานนะ เดี่ยวเบาหวานจะเป็นมากนะ อย่ากินของเค็ม ของมันนะ เดี่ยวความดันจะสูงขึ้น ๆ ก่อนไปตรวจร่างกาย ก็จะลดการกินอาหารรสจัดลง แต่พอไปตรวจ หมอบอกว่าน้ำตาล ความดันลดลง ก็กลับมากินอาหารหวาน เค็ม มัน เหมือนเดิมอีก ป้อมเสียค่ารักษาพยาบาลไปเยอะมาก” (ป้อม, การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 ธันวาคม 2566)

5.8.2 จุดเปลี่ยนของมุมมองเรื่องสุขภาพ

แพทย์โรงพยาบาลแห่งหนึ่งวินิจฉัยว่าป้อมมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ 7 เส้น เพื่อความแน่ใจป้อมจึงได้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลอีก 2 แห่ง ปรากฏว่าหมอทั้ง 3 โรงพยาบาลวินิจฉัยโรคไม่ตรงกันทั้ง 3 แห่ง และให้ยารักษาแตกต่างกัน วิธีการรักษาและค่ารักษาพยาบาลก็แตกต่างกันอีก ป้อมตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเชื่อหมอไหนดี จึงทำให้ขาดความมั่นใจว่าโรงพยาบาลไหน

วินิจฉัยถูก วิธีการรักษาและยาที่ให้มาจะถูกต้องไหม ทำไมวินิจฉัยออกมาไม่เหมือนกัน กินยาไม่เหมือนกัน แล้วตกลงจะเชื่อใคร เพราะทั้ง 3 โรงพยาบาลก็เป็นโรงพยาบาลที่มีชื่อเสียงทั้งนั้น ถ้าเชื่อโรงพยาบาลนี้ ถ้าหากผิดเราก็ตาย ถ้าเชื่ออีก 2 โรงพยาบาลแล้วถ้าผิดอีกเราก็ตายอีก สรุปแล้วชีวิตอยู่แต่กับความกลัว กังวล ระวัง ไม่สามารถล้างความทุกข์ได้ ป้อมมีแต่ความหวาดระแวง แต่มียาที่หมอให้ตรงกันอยู่อย่างหนึ่งคือ ยาแอสไพริน (ยาลดลิ่มเลือด) แต่หมอทั้ง 3 โรงพยาบาลจ่ายยาในปริมาณแตกต่างกันไปและเป็นไปในเชิงพาณิชย์อย่างเดียว ในตอนนั้นรู้สึกเสียขายเงินมาก แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ป้อมจึงตัดสินใจกินยาในปริมาณตรงกลาง แต่กลับมีความทุกข์เพิ่มขึ้น เพราะยาบีบทำให้ปวดหัวและทรมาณมาก จึงคิดว่านี่แค่กินยายังเสี่ยงและทุกข์ขนาดนี้ ตอนนั้นคิดว่าคงไม่รอด เลยสั่งเสียทุกคนในบ้าน แล้วก็มานั่งวิเคราะห์ว่ากินอย่างนี้มันเสี่ยงก็เลยเลิกกิน พอเลิกกินอาการปวดหัวก็หาย และมาออกกำลังกายได้ปกติ สรุปคือไม่เป็นอย่างที่หมอวินิจฉัยเลย แต่ป้อมก็มีอาการสับสน

“บางคนก็บอกว่า ต้องกินยานะ เพราะถ้าไม่กินจะทำให้เป็นอันตราย ก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลเพิ่มอีก ถ้าเป็นจริงขึ้นมาแล้วจะทำอย่างไร ตอนนั้นเราไม่รู้ เราอ่านใจไม่เป็น เราดับทุกข์ใจไม่เป็น” (ป้อม, การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 ธันวาคม 2566)

5.8.3 พบแพทย์วิถีธรรม

พบแพทย์วิถีธรรมเพราะได้มาอ่านหนังสือท่านอาจารย์หมอเขียว แม่บ้านได้นำหนังสือหมอเขียวมาให้ ตอนแรกยังไม่ได้อ่าน เพราะคิดว่าเราไปหาหมอโรงพยาบาลชื่อดังถึง 3 แห่งยังไม่หายเลย หนังสือหมอเขียววางไว้ข้างเตียงเกือบเดือน นั่งทุกข์อยู่อีกเป็นเดือน มันไม่มีทางไป พอตั้งเสียครอบครัวเสร็จก็เลยหยิบหนังสือท่านอาจารย์หมอเขียวขึ้นมาอ่าน อ่านตั้งแต่หน้าแรกจนถึงหน้าสุดท้าย หน้าสุดท้ายเขียนว่า “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” ทำให้ป้อมประทับใจมาก เพราะทุกข์มากกับการเสียเงินที่ไปหาหมอรักษามาก เคยไปฉีดสีที่โรงพยาบาล เสียค่าใช้จ่ายไป 3 หมื่นบาท และหมอบอกว่าเราต้องใส่คลดอย่างดีรักษาหัวใจตีบเส้นละ 140,000 บาท ป้อมลองมาคำนวณดู เป็น 7 เส้นเป็นเงิน 980,000 บาท แต่พอเรามาอ่านหนังสือท่านอาจารย์หมอเขียวบอกว่า “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” ทำให้รุ่งเช้าป้อมเดินทางโดยขึ้นรถโดยสารไปที่ อ.คอนตาด จ.มุกดาหาร ปี 2556 เพื่อจะไปเข้าค่ายสุขภาพ ตอนนั้นคิดว่ารักษามาหลายแห่งแล้ว เสียเงินมากแล้วก็ยังไม่หาย คิดว่าไม่มีอะไรจะเสียแล้ว แต่พอมาถึงที่สวนป่าบุญ 1 เห็นสถานที่แล้วเราอยากกลับบ้านเลย เพราะเป็นศาลาไม้ ป้อมคิดว่าขนาดไปโรงพยาบาลใหญ่ ๆ แพง ๆ ยังไม่หายเลย แล้วอย่างนี้จะหายได้อย่างไร แต่ได้เห็นว่าพี่น้องจิตอาสาแม่ไผ่หน้าที่ยิ้มแย้ม ป้อมก็เลยช่วยงานทุกอย่างที่ศูนย์ วันที่ 2 พี่น้องจิตอาสาที่พา

ไปทานา ได้ไปเข้าค่าย 7 วัน กินอาหารพืชจี๊ดสบาย ไม่กินเนื้อสัตว์ ปรากฏว่า 3 วัน ท่านอาจารย์ บรรยายเรื่องการกินเนื้อสัตว์เป็นการเบียดเบียนจะทำให้มีวิบากร้าย และทำให้เป็นโรคร้าย และ โปรตีนที่ดีที่สุดคือถั่ว ซึ่งตรงกับความต้องการของป้อมที่จะหยุดกินเนื้อสัตว์ แต่เนื่องจากไม่มีข้อมูล ที่ชัดเจน และทางครอบครัวก็เป็นห่วงกลัวว่าเราจะขาดโปรตีน วันที่ 3 ก็ได้กินน้ำปัสสาวะ พอมีน้ำ ปัสสาวะออกมาป้อมก็กินตลอด ที่มหัศจรรย์คือ โรครุมิแพ้ที่เป็นมาทั้งชีวิตหายไปในวันที่ 3 ทั้งที่ เคยมีความทุกข์จากโรครุมิแพ้มาตั้งแต่ อายุ 5 ขวบ ป้อมหยุดกินยาทุกอย่างในวันที่ 3 ของค่าย จากที่ เคยคันตา คันทั้งตัว เป็นผื่นคันที่ผิวหนังก็หายหมด ป้อมรู้สึกสบาย และมีความสุขมาก ทุกข์ทุกอย่าง ที่มีมาคลายลงมากจากธรรมชาติของท่านอาจารย์และยา 9 เม็ด เป็นความสุขใจอย่างไม่เคยได้รับมา ก่อน รู้สึกว่าได้พบทางออกแล้ว เรากินอาหารพืชจี๊ดสบายและน้ำปัสสาวะ อย่างมีความสุข พร้อมกับตอบโจทย์ในใจตัวเองว่า น้ำปัสสาวะเป็นยาละลายลิ่มเลือดอย่างดี รู้สึกยิ่งดีใจและประทับใจมาก ยิ่งขึ้น ใจเบาโปร่งโล่งสบาย เพราะหมอ 3 โรงพยาบาล ไม่สามารถตอบโจทย์ได้ แต่ยา 9 เม็ด น้ำ ปัสสาวะ และธรรมชาติของอาจารย์ตอบ โจทย์ให้ป้อมได้หมดทุกอย่าง เมื่อจบค่าย 5 วันป้อมได้นำยา 9 เม็ดไปปรึกษาแม่ด้วย ชื่อ ซีดีโยคะ ซีดีสวคมนตรี ซีดียา 9 เม็ด ซีดีการอบรมทุกอย่าง หนังสือธรรมะ และทำน้ำคอกโรฟิลด์ และอาหารพืชจี๊ดสบายปรุงด้วยเกลือ ผัดด้วยน้ำมันใช้น้ำมันให้แม่กิน และพา แม่ปฏิบัติยา 9 เม็ด 7 วัน จากที่แม่เคยมีอาการปวดหัวมาตลอดชีวิต ป้อมได้กัวซาให้แม่ ให้แม่ทำดี ทอกซ์ กคจุดโยคะ สวคมนตรี ป้อมปฏิบัติไปพร้อมกับแม่ด้วย ภายใน 14 วัน น้ำหนักลดไป 14 กิโลกรัม และแม่หายปวดหัว แม่เลิกกินเนื้อสัตว์ตั้งแต่นั้นมา แม่ดีใจมากจนน้ำตาไหล ป้อมดีใจมาก อยากจะตอบแทนบุญคุณท่านอาจารย์หมอเขียว จึงได้เดินทางกลับไปที่บ้านท่านอาจารย์ที่อำเภอ ดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร นำเงินไปบำเพ็ญ 1 แสนบาท แต่อาจารย์บอกว่า ต้องอ่านหนังสืออย่างน้อย 7 เล่ม หรือเข้าค่ายอย่างน้อย 7 ครั้ง ป้อมยังมีความศรัทธาในอาจารย์มากขึ้น ป้อมกลับไปบ้าน และอ่านหนังสือ 7 เล่ม และเข้าค่ายอีกหลายครั้ง สุดท้ายกลับไปบอกอาจารย์ว่าทำตามกฎทุกอย่าง แล้วครับ คราวนี้ท่านอาจารย์ไม่ถามอะไร ท่านจึงรับไป และได้มาเข้าค่ายพระไตรปิฎก 9 วัน ฟัง ธรรมชาติเข้าใจและซาบซึ้งมาก ๆ และตั้งจิตมาเป็นจิตอาสา และได้มาเป็นผู้ติดตามและดูแลท่าน อาจารย์ จนถึงปัจจุบัน ท่านอาจารย์พาปฏิบัติ กินข้าวมีเอเดียว อาบน้ำ 5 ชั้น มีความสุขกับความ เป็นอยู่เรียบง่ายแบบนี้มาก นอนกับพื้น ไม่ชอบที่จะนอนที่นอนนุ่ม ๆ เหมือนในอดีต ประมาณ 2 ปี กลับไปตรวจ CT SCAN ที่โรงพยาบาลเพื่อเช็คสุขภาพ ปรากฏว่า โรคที่เคยเป็นหายหมดทุกโรค ร่างกายแข็งแรงมาก

5.8.4 การเข้าถึงบทบทวัฒนธรรม และปฏิบัติตามบทบทวัฒนธรรม

ป้อมให้สัมภาษณ์ว่า “ยาเม็ดที่ 8 คือธรรมะ และบทบทวัฒนธรรมของท่านอาจารย์เป็นยาเม็ดเลิศจริง ๆ เพราะใจของป้อมคลายทุกข์ คลายกังวลทุกอย่าง จึงทำให้กายและใจแข็งแรง เข้าใจธรรมะของท่านอาจารย์หอมเขียว และพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ชัดเจนยิ่ง ๆ ขึ้น สิ่งที่ทำให้เกิดความสำเร็จคือสิ่งที่ปฏิบัติแล้วเห็นผล เพราะเคยไปรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันแล้วแต่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ แต่เมื่อมารักษากับแพทย์วิถีธรรมทำให้หายได้ คือเมื่อทำใจถูก ใจสบาย เมื่อกินอาหารถูกก็หายเจ็บป่วย และที่สำคัญที่สุดคือ สามารถทำใจให้หายจากทุกข์ หายจากความ สุขสมใจ ซึ่งทำให้หายจากโรคเร็วขึ้น” ป้อมเห็นจากความจริงเหล่านี้ และพิสูจน์มา 12 ปี ความศรัทธาก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ๆ ป้อมมีความเห็นว่าในยา 9 เม็ดทุกข้อมีความสำคัญมาก ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่เราจะจัดสรรว่าวันนั้นเราจะใช้ข้อไหน เพราะทุกข้อจะสัมพันธ์กันหมด เราให้ความสำคัญทั้ง 9 ข้อ เพราะเป็นปัญญาชีวิต เป็นสิ่งที่จะทำให้เราหายจากโรคได้ ขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้

หลักการในการใช้บทบทวัฒนธรรมของป้อมก็คือ เวลาที่อ่านบทบทวัฒนธรรม จะยังไม่รู้สึกอะไรมาก แต่เมื่อป้อมทำใจในใจตามไปด้วย เช่น “ข้อที่ 46 เกิดอะไร จงท่องไว้ “กู-เรา-ฉัน” ทำมา” และ “ข้อที่ 10 เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำ เช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น” ปรากฏว่า ความโกรธ ความไม่พอใจ หายลงได้ เราจะเชื่อซัดเรื่องกรรม ยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยความยินดี ก็จะทำให้เราใจเบา สบาย คลายจากทุกข์ได้ และเมื่อฟังบทบทวัฒนธรรมแล้วทำใจในใจตามไประยะหนึ่ง จะทำให้สติเราแว่วไว เมื่อกระทบกับสิ่งใดจะทำให้คลายทุกข์ได้เร็ว เมื่อปี พ.ศ. 2559 แพทย์วิถีธรรมได้ไปตั้งโรงงานทำอาหารมังสวิรัตที่สนามหลวงเนื่องในงานสิ้นพระชนมายุของในหลวงรัชกาลที่ 9 ป้อมไปเป็นพ่อครัวช่วยผัดอาหาร มีเตา 3 เต่า ป้อมยืนอยู่ตรงเตาที่ 3 เต่าเกษรั่วมจากเตาที่ 1 ผ่านมาเตาที่ 2 แต่ปรากฏว่าคนที่ 1 และคนที่ 2 ไม่โดนเผาเผา แต่ไฟพุ่งมาที่ป้อมคนเดียว ตรงนั้นมีทั้งเต็นท์ และคนประมาณร้อยคน แต่ไม่มีใครโดนเผาเลย โคนป้อมคนเดียว โคนเผาไหม้ไปครึ่งตัวทางด้านขวาตั้งแต่หัวจรดเท้า ผมไหม้ หน้าไหม้ มือขวาซึ่งเป็นมือที่ใช้ผัดอาหาร ตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้น ป้อมคิดถึงเรื่องที่เคยเปิดร้านขายกุ้งสดตั้งไฟ คิดได้ว่าเราทำไว้ คิดไปถึงความร่ำร้อน ความปวดแสบปวดร้อนของสัตว์ที่เราเคยไปเผาเขาไว้ เราเข้าใจแล้วว่าสัตว์อื่นที่เขาไม่สามารถพูดได้ แต่เขาก็มีความรู้สึกทุกข์ทรมาน ที่ชัดเจนมากที่สุดคือ แพทย์วินิจฉัยว่าความร้อนที่ป้อมโดนเป็นความร้อนระดับ 3 ถ้าไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล ป้อมจะต้องไปขูดเนื้อประมาณ 3-4 เดือน แต่ป้อมไม่ได้เข้ารับการรักษาแพทย์แผนปัจจุบันเลย เหตุการณ์นี้ทำให้ป้อมเชื่อซัดเรื่องกรรมมากกว่าเป็นเพราะเราทำมา

เราเคยทำชั่วมาตั้งมากมายหลายเรื่อง แต่เรากลับคิดเรื่องนี้ขึ้นมาเรื่องเดียว ป้อมปฏิบัติอยู่กับอาจารย์ หมอเขียวมา ทำให้ใจนิ่งมาก ไม่ตกใจ เป็นอุบัติเหตุที่ทำให้ป้อมรู้ว่าใจสงบ มีสติมากขึ้น เพราะเคย ฟังธรรมมาแล้ว ปฏิบัติมาแล้ว ป้อมจึงยินดียอมรับได้ด้วยใจที่เป็นสุขได้ จึงเช็ดเรื่องการฟังธรรม ทบทวนธรรม ไคร่ครวญธรรม ทำให้พ้นทุกข์ได้จริง ๆ ป้อมยอมรับอย่างศิโรราบเลย ไม่หวั่นไหว ไม่ตกใจเลย แต่พอเริ่มรู้สึกร้อน ๆ ป้อมก็ขอตัวกลับบ้าน เดินขึ้นรถและขับกลับบ้าน ซึ่งหนังสือหลุด หนังสือข้างขวาก็เปิด แล้วโทรบอกอาจารย์ อาจารย์ได้ส่งปัสสาวะมาให้ 5 ลิตร และบอกว่าให้อาบน้ำแข็งแช่ปัสสาวะ ป้อมได้แช่ตัวอยู่ในน้ำปัสสาวะและน้ำแข็งเพียง 9 วันก็หายเป็นปกติ เนื้อขึ้นอย่างรวดเร็ว มีอาการปวดแสบปวดร้อนอยู่ประมาณ 3-4 วัน นี่ก็ความมหัศจรรย์ของบททบทวนธรรม การใช้บททบทวนธรรมนี้มีประโยชน์มาก ทำให้เราทำใจในใจได้และที่เราดูแลตัวเองด้วยยา 9 เม็ดนี้เป็นประโยชน์จริง ๆ ใช้บททบทวนธรรม “ข้อที่ 22 ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำ ความดี 4 อย่างนี้ ด้วยความยินดี จริงใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขออโหสิกรรม 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ถอดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลผองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ” เวลาเกิดทุกข์กาย ทุกข์ใจ หรือเหตุการณ์ร้ายทุกครั้ง เราจะใช้บททบทวนธรรมข้อนี้ทุกครั้ง ความเจ็บปวดคือกรรมหนึ่ง เวทนาหนึ่งคือกรรมหนึ่ง ถ้าเราไม่ยอมรับในกรรมจะทำให้เราชัง และผลจากการนำไปใช้ถ้าเรายอมรับ ในกรรม ถึงแม้จะเจ็บกายแต่เราจะไม่ทุกข์ใจเลย

การใช้บททบทวนธรรมของป้อมขึ้นกับสถานการณ์ เมื่อเจอปัญหาที่จะใช้ “ข้อที่ 8 สิ่งที่เรา ได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” แต่เวลาที่มีคนเข้าใจผิด ป้อมจะ ใช้ “ข้อที่ 1 เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น เราต้องระลึกไว้ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา แก้ไขได้ด้วยการทำดี ไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้ หรือชาติหน้า หรือ ชาติอื่นๆ สืบไป ความเข้าใจผิดนั้นก็หมดไปเอง” เราต้องทำใจในใจให้เข้าถึงให้ได้ แล้วเราจะ ยินดีรับได้อย่างใจเป็นสุข

ด้วยเหตุนี้ในความเห็นของป้อม บททบทวนธรรมจึงเป็นยาเม็ดเลิศ เพราะเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่สุดที่สามารถเปลี่ยนใจเราได้ ทำให้เราเข้าใจความจริง รู้ตามความเป็นจริง รู้โทษ รู้ประโยชน์ รู้สิ่ง ที่ควรทำไม่ควรทำ เพราะทุกอย่างเกิดจากใจ ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐ ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ ทุกสิ่งทุกอย่างจะมีใจเข้าไปเกี่ยว เข้าไปสัมผัส ไม่ว่าจะป็นร่างกาย หรือ เหตุการณ์

5.8.5 ช่องทางการสื่อสาร

ช่องทางการสื่อสารบทบาททวนธรรมปัจจุบันมีหลายช่องทาง ในความเห็นของป้อมคิดว่า ช่องทางการสื่อสารมีความครอบคลุมดีแล้ว คนสามารถติดตามได้หลากหลาย เช่น การเข้าค่าย Online, Onsite, หนังสือบทบาททวนธรรม, YouTube, Facebook, TikTok, Twitter, Line แพลตฟอร์ม ธรรม, หมอเขียว.net เป็นต้น ส่วนตัวชอบการสื่อสารทางหนังสือบทบาททวนธรรมมากที่สุด เพราะเป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ ที่พกง่าย และสามารถนำมาใช้ทุกสถานที่ สำหรับผู้สื่อสารบทบาททวนธรรม ป้อมคิดว่าสามารถฟังได้ทุกคนที่มีความรู้ หรือมีเหลี่ยมมุมที่เขาคงคิดไม่ได้ หรือเมื่อเขาสามารถนำ บทบาททวนธรรมไปดับทุกข์กายทุกข์ใจได้ เราควรจะฟังได้ทุกคน เราควรเปิดใจฟัง ถ้าเราฟังได้ดีก็ จะเกิดปัญญา จะเป็นปัญญาที่ไปเติมเต็มได้ทุกคน ถ้าเราไม่ฟังเราก็จะเสียโอกาสของตนเองไป เพราะการได้ฟังผู้อื่นมันเป็นอีกขั้นหนึ่งของปัญญาที่เราต้องรู้เพิ่ม

5.9 กรณีศึกษาแมว: พยาบาลที่เกือบเอาตัวไม่รอดจากโรค

5.9.1 ข้อมูลส่วนตัวและสุขภาพ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์แมว ณ บ้านราชธานีโศก จังหวัด อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2566 แมวอายุ 55 ปี เพศหญิง กำลังศึกษาปริญญาโท อาชีพ พยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล ภูมิลำเนา จังหวัดขอนแก่น แมวให้สัมภาษณ์ว่าเนื่องจากเป็นคนยึดติด ทำอะไรต้องดีเด่น มุ่งมั่น จริงจังกับการทำงานทุกอย่าง ต้องประสบความสำเร็จทุกอย่าง จึงทำให้เกิดความเครียด เวลาดูแลคนไข้ แมวทำงานหนักเกินเวลา ไม่มีเงินพิเศษ เนื่องจากที่พักอยู่ใกล้โรงพยาบาล เมื่อมีคนไข้มาเรียกตอน ไหนก็จะลงมาพบ ไม่เว้นแม้กลางคืน กลางดึกหรือตอนเช้ามีด ต้องเฝ้าไข้ทั้งคืน ทำงานจนไม่มีวัน เวลาพัก หรือลาพักเลย เป็นสาเหตุให้มีความเครียดสะสม ทำให้เริ่มป่วยเป็นโรคต่อมน้ำเหลืองที่ข้าง คอด้านขวาอักเสบ เมื่อปี พ.ศ. 2538 มีก้อนเดียว แต่แมวไม่ไปพบแพทย์ หากแต่รักษาด้วยตัวเอง ตั้ง ยาเอง กินยาแก้ปวด ยาพารา ยาไอบูโพรเฟน (ยาแก้อักเสบ) และยาปฏิชีวนะที่มีอยู่แมวกินทุกอย่าง เช่น เพนนิซิลิน อม็อกซิซิลิน อิติโทมัยซิน ก็ยังไม่หาย แมวกินยาโคไตมาโซน หรือยาบางตัวไม่ เกี่ยวกับโรคแมวก็กินด้วยความที่อยากหาย จนหมดยาจะกิน หมดหนทางที่จะรักษาด้วยตัวเอง จึงได้ ตัดสินใจไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลศูนย์จังหวัดขอนแก่นที่บ้านเกิด แพทย์ผ่าตัดเอาชิ้นเนื้อที่คอไป ตรวจ มีอาการเจ็บมาก หมอบอกว่าไม่มีเซลล์มะเร็ง ต่อมาก็มีก้อนที่คอเพิ่มขึ้นมาอีกหลายก้อนเป็น พวงเลย หมอก็นัดไปผ่าตัด เป็นห้องผ่าตัดเล็ก หมอนิดยาคา แมวเล่าว่า

“ตอนนั้นรู้สึกเสร้าง่ายมากเลย รู้สึกกังวลและเครียดมาก ว่ามานอนให้หมอเช็ดคอ จะตายไหม หมอจะตัดโคนเส้นเลือดใหญ่ใหม่ ผ่าตัดถึง 3 ครั้ง รักษาอยู่ประมาณปีกว่า รักษากับหมอหลายท่านก็ยังไม่หาย จึงได้ไปรักษาที่คลินิก หมอได้ตรวจพบโรคต่อมไทรอยด์โต และอีกเสบอีก หมอที่คลินิกได้ส่งตัวเข้าไปรักษาที่โรงพยาบาลศูนย์ หมอให้กินยานานมากก็ยังไม่หาย มีอาการปวดทรมานมาก แมวจึงย้ายไปรักษาที่คลินิกนอกเวลาของโรงพยาบาลศรีนครินทร์ ถึงแม้จะเบิกค่ารักษาพยาบาลได้แต่ตอนนี้แมวต้องเสียเงินค่าบริการทางการแพทย์ครั้งละ 200 บาท ค่าอาหาร ค่าเดินทางต้องเหมารถไป และเสียเวลานั่งรอคิวยาวมากตั้งแต่ 5 โมงเย็นกลับถึงบ้าน 3 ทุ่ม มีความทุกข์ทั้งกายและใจเพราะไม่มีที่พึ่ง รักษาทุกอย่างไปตามอาการ หมอให้กินยาฟินิซิลอน ทำให้กินข้าวได้จึงอ้วนมาก จากน้ำหนัก 47 กิโลกรัม เพิ่มขึ้นเป็น 59 กิโลกรัม รักษาไม่หายขาด หมอบอกต้องกินยาตลอดชีวิต” (แมว, การสื่อสารส่วนบุคคล, 11 ธันวาคม 2566)

5.9.2 จากก้อนเนื้อที่คอ...ตามมาอีกเป็นพรวน

ต่อมามีโรคซิสที่ข้อมือ ปวดท้องประจำ ต้องนวดยาให้ตัวเอง ทั้งฉีดเข้าเส้นและกล้ามเนื้อ และให้น้ำเกลือเกือบทุกวัน เสาร์อาทิตย์ และโรคปวดหัวไมเกรน มีอาการปวดมาก คิดว่าตัวเองคงเป็นมะเร็งหรือเนื้องอก ถ้ามีอะไรมากระทบจะปวดมาก ปวดจนไม่รู้จะทำอย่างไร ทุกข์มาก และได้ไปซื้ออาหารเสริมที่ดังที่สุดในโลกมากิน กล่องละสามพันบาท กินวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 3 เม็ด ทำให้อาการดีขึ้น แต่เนื่องจากราคาแพงมากจึงต้องหยุดกิน พอหยุดกินก็เกิดอาการปวดอีก ตอนหลังซื้อมากินอีกก็ไม่หายปวด ทรมานมาก มากินยาของโรงพยาบาล แต่ยานี้กินมาก ๆ แล้วจะทำให้ปลายประสาทอักเสบ ไม่ควรกินติดต่อกันนาน แมวหันมาออกกำลังกายซึ่งก็ทำให้อาการดีขึ้น สาเหตุที่ปวดหัวแมวสันนิษฐานว่าเกิดจากความเครียด เพราะมีปัญหาทั้งปัญหาครอบครัว และปัญหาสุขภาพ

5.9.3 พบแพทย์วิถีธรรม

ในปี 2558 ได้มาพบแพทย์วิถีธรรมเพราะว่า สาธารณสุขจังหวัดขอนแก่นส่งหนังสือไปที่สาธารณสุขทุกอำเภอในจังหวัดขอนแก่น ให้แต่ละโรงพยาบาลส่งเจ้าหน้าที่เข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพของแพทย์วิถีธรรมที่วัดป่าแสงอรุณ โรงพยาบาลละ 1 คน และโรงพยาบาลอำเภอที่แมวทำงานอยู่ได้เลือกให้แมวไปอบรม แต่ขณะนั้นเนื่องจากแมวยังต้องให้ลูกกินนมอยู่ จึงไม่สามารถที่จะนอนค้างได้ ต้องขับรถกลับบ้านทุกวัน และเช้าต้องออกจากบ้านตอนตีสี่ เพื่อไปเข้าร่วมกิจกรรม

ในช่วงเช้าให้ทัน เมื่อแมวมาน้ำเข้าค้ำย ท่านอาจารย์หมอเขียวได้สอนเรื่องการเกิดและการหายของโรค สอนเรื่องวิบากดีร้าย สิ่งที่ชอบมากคืออาจารย์สอนเรื่องพิษที่เกิดขึ้นในร่างกาย อาจารย์พูดเรื่องการ เลิกกินเนื้อสัตว์ และเปิดวิดีโอ “ชีวิตไร้ให้” ให้คนที่มาเข้าค่ายดู และรู้ว่าคนเราจะป่วยมาจากทางจิต ก่อน เมื่อจิตเครียดก็จะมีพิษออกมาและทำให้ร่างกายป่วย พอจบค่ายแมวก็นั่งปฏิบัติตามศาสตร์ แพทย์วิถีธรรมมาตลอด แมวจะท้องบตบตบทวนธรรมทุกวัน วันละหลายครั้ง ทำน้ำคอลลีโรฟิลด์กิน ทุกวันแทนน้ำ ปรุงอาหารพืชจัดสบาย ตอนที่มาเข้าค่ายแมวหยุดกินยาแพทย์แผนปัจจุบัน หยุดกิน เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์สัตว์ กินข้าววันละ 1 มื้อ น้ำหนักลดลงมากจากน้ำหนัก 59 กิโลกรัม ลดลงมา เหลือ 47 กิโลกรัม ภายใน 3 เดือน เบาตัวมาก โรคทุกอย่างหายไปโดยไม่รู้ตัว ก่อนที่ข้อมือ ที่คอ และ ต่อมาทรอยด์ที่โต ก็ยุบหายเป็นปกติ ทำให้แมวเกิดความเชื่อมั่นและศรัทธามาก เมื่อไปเช็คสุขภาพที่ โรงพยาบาล หมอบอกว่าค่าปกติทุกอย่าง

การเลิกกินเนื้อสัตว์ของแมว ก่อให้ลูก ๆ เกิดความกังวลเป็นห่วงแม่ ไม่อยากให้แม่กิน อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ และกินอาหารมือเดียว กลัวว่าแม่จะขาดสารอาหาร สิ่งที่ทำให้แมวพึงพอใจ และดีใจมาก คือเมื่อมาปฏิบัติตามศาสตร์แพทย์วิถีธรรม น้ำหนักลดลงทำให้เบาสบายตัวมาก จาก น้ำหนัก 59 กิโลกรัมลดลงเหลือ 47 กิโลกรัม และ โรคทุกโรครักหายไปโดยไม่รู้ตัว แมวดีใจมากที่ ไม่ต้องไปผ่าตัด รู้สึกร่างกายแข็งแรงมาก

เทคนิคที่ประทับใจมาก มี 3 ข้อ ข้อแรกคือ ยาเม็ดที่ 8 ธรรมะ และบตบตบทวนธรรมซึ่งแมว จะอ่านและท่องได้หมดทุกข้อ ข้อที่สองคือยาเม็ดที่ 1 น้ำสมุนไพรปรับสมดุล แมวจะทำน้ำสมุนไพร กินเองทุกวัน และข้อสุดท้ายคือยาเม็ดที่ 7 อาหาร แมวจะปรุงอาหารพืชจัดสบาย และเลิกกิน เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์สัตว์

5.9.4 การเข้าถึงบตบตบทวนธรรม และปฏิบัติตามบตบตบทวนธรรม

บตบตบทวนธรรมมีประโยชน์มาก ๆ ฟังแรก ๆ ก็ติดตาม จึงทำให้เข้าใจเกือบทุกข้อ แต่ยังไม่ ได้สภาวะ แต่ทำให้แมวเชื่อซัดเรื่องกรรมว่าทำอะไรก็ได้ผลแบบนั้น บตบตบทวนธรรม“ข้อที่ 8 สิ่ง ที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” “ข้อที่ 6 การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำว่าล้านเหตุผลต้องระวัง อคติ หรือ ความเข้าใจผิด จากการคาดเดาที่ผิดของ เรา” และ “ข้อที่ 7 หลัก 5 ข้อ ที่นำพาชีวิต พ้นจากรกตลอดกาลนาน อย่าท้อใจผู้อื่น อย่าใส่ร้าย ผู้อื่น อย่าโกหกผู้อื่น อย่าชิงชังผู้อื่น อย่าเบียดเบียนผู้อื่น” เมื่อเวลาแมวมีความทุกข์ใจก็จะเปิดบท

บททวนธรรมอ่านและทำใจในใจตามไป ทำให้ใจคลายจากทุกข์ได้ เพราะเชื่อซัดว่าสิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา แมวเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้เห็นจากอาการป่วยของคนป่วยและเรื่องราวที่แมวเคยทำมาหลายเรื่องเช่นเคยไปปาดคอปลาม่า แมวก็กัดโดนปาดคอบ้าง หรือเคยไปเยี่ยมคนไข้ เห็นเขากระดุกสันหลังหักต้องเข้บแม็กที่หลังเหมือนกระดุกงู แมวถามคนไข้ว่าเคยฆ่างูไหม ภรรยาคนไข้บอกว่าสามีเห็นงูไม่ได้เขาจะต้องฆ่ามากิน เขาเกิดอุบัติเหตุตกต้นไม้ซึ่งไม่ได้สูงมาก แต่กระดุกสันหลังหักต้องเข้บแม็กเหมือนกระดุกงูเต็มหลัง เรื่องนี้คล้ายกับคนไข้ที่แขนหัก กระดุกมือหัก แมวถามคนไข้ว่า เคยไปหักขาจากบขชียัดบ้างไหม ลูกสาวคนไข้เล่าว่า แต่ละวันพ่อจะสะพายตะกร้าไปหากบหาขียัด หาได้เยอะมากในแต่ละวัน และหักขาจากบขชียัด เหมือนกับที่แกต้องเข้าโรงพยาบาลในตอนนี้อย่างนี้ แมวเล่าถึงประสบการณ์ตรงนี้ว่า

“พวกเขาเป็นตัวอย่างให้เราเห็น มันเป็นประสบการณ์ที่แมวเก็บมา จึงทำให้แมวเห็นซัดและเชื่อซัดเรื่องกรรมมาก แมวจึงตั้งใจหยุดทำไม่ดี หันมาทำแต่ความดียิ่ง ๆ ขึ้นไป” (แมว, การสื่อสารส่วนบุคคล, 11 ธันวาคม 2566)

สำหรับแมวเมื่อฟังบททวนธรรมแล้ว รู้สึกว่าตรงกับชีวิตหลายข้อ และมีหลายเหตุการณ์ โดยเฉพาะ “ข้อที่ 8 สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” เช่น แมวเคยคิดไม่ดีกับคนอื่น พอแมวลุกขึ้นเดินไป ก็ไปเดินเตะโต๊ะที่นั่นทีเลย และมีเหตุการณ์ที่จะไปปลุกสมุนไพรรักกับเพื่อน ก็เลยคิดว่าเพื่อนว่าเขาคงไม่ยอมมือเปื้อนดิน เขาเลยใช้จอบขุดดิน เพียงแค่คิดไม่ดีแค่นั้น พอแมวเอามือล้วงลงไปดินเพื่อจะปลุกสมุนไพรมือแมวไปโดนแก้วในดินบาด เลือดไหลแรงมากเลย

สำหรับบททวนธรรมที่ฟังแล้วทำให้เกิดความปิติ คือ “ข้อที่ 67 สิ่งที่ดีที่สุดในโลก คือ คบและเคารพมิตรดี ไม่โทษใคร ใจไร้ทุกข์ ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ” “ข้อที่ 68 ไม่คบไม่เคารพมิตรดี ไม่มีทางพ้นทุกข์” คือการคบและเคารพมิตรดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการพ้นทุกข์ บททวนธรรมนี้ทำให้แมวคิดว่าตนเองโชคดีมาก ๆ ที่ได้มาพบหมूमิตรดี มีแต่คนใจดี ถึงแม้บางครั้งทำอะไรผิดพลาดไปบ้าง ก็ไม่มีใครโกรธหรือถือสา มีแต่คนให้อภัย ให้กำลังใจ และหวังดีกับเรา แมวเล่าว่า ถ้าหากไม่ได้พบท่านอาจารย์หมอเขียว ไม่พบหมूमิตรดี ก็อาจจะป่วยหนัก หรือตายไปแล้วก็ได้

บทบทททททททททที่จำได้ขึ้นใจ และถือเป็นคัมภีร์ชีวิต เมื่อเวลาเจอปัญหาจะนำบทบทททขึ้นมา สอนใจตัวเองเสมอ คือ “ข้อที่ 8 สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคย ทำมา” ทำให้แมวยินดีรับกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นสุข

ดังนั้นจึงเห็นได้ชัดว่าบทบททททททท เป็นธรรมะที่สามารถดับทุกข์กายทุกข์ใจได้ เมื่อ แมวได้มาเรียนรู้ ปฏิบัติตามและได้สภาวะ จึงทำให้ได้สภาวะว่า “ความทุกข์ทางใจแรงเท่ากับดินทั้ง แผ่นดิน ความทุกข์ทางกายแรงเท่าฝุ่นปลายเล็บ” จึงได้รู้ว่าคนเราจะเกิดทุกข์ทางกายได้ จะต้องเกิด ทุกข์ทางใจก่อน ถ้าเราทำใจกับทุกข์ที่เกิดขึ้นไม่ได้ มันก็จะส่งผลทำให้รู้สึกเครียด พอเราเครียด ร่างกายก็จะส่งผลให้หลังสารอดรีนาลิน (Adrenaline) ออกมาก็จะส่งผลทำให้เซลล์ในร่างกายเราผิด รูป ก็ทำให้ร่างกายเราเจ็บป่วยได้ แต่เมื่อเราปล่อยวางจากทุกข์ได้ ใจเราก็จะสบาย เมื่อใจเราสบาย ร่างกายเราก็แข็งแรง

5.9.5 ช่องทางการสื่อสาร

ช่องทางการสื่อสารบทบทททททททปัจจุบันมีหลายช่องทาง ซึ่งครอบคลุมดีแล้ว คน สามารถติดตามได้หลากหลาย เช่น การเข้าค่าย Online, Onside, หนังสือบทบททททททท, YouTube, Facebook, TikTok, Twitter, Line แพนท์วิถีธรรม, หมอเขียว.net Instagram, CD, MP3 เป็นต้น ส่วนตัวของแมวเองชอบหนังสือบทบทททททททมากที่สุด เพราะเป็นคนชอบอ่าน เวลาวันไหน เรามีเรื่องทุกข์ใจเราก็สามารถเปิดอ่านได้ทุกเวลา เวลาเราอ่านเราจะออกเสียงและคิดตามไปด้วย รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์จนอยากจะให้เอาไปใส่ไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนของนักเรียน ตั้งแต่อนุบาลเลย สำหรับผู้ถ่ายทอดสื่อสารบทบททททททท นอกจากท่านอาจารย์ หมอเขียวแล้ว ผู้ ที่รู้สึกประทับใจในการสื่อสารบทบทททททททก็คือ คุณสมบัติ สุทธิยาภรณ์ เป็นจิตอาสาที่นำ ศาสตร์แพนธ์วิถีธรรมไปเผยแพร่ในจังหวัดขอนแก่น และ ดร.นิตยาภรณ์ ปทุมวัน ท่านเป็นผู้ที่พูดได้ ดีและชัดเจน ท่านมีสภาวะธรรม ท่านยกตัวอย่างทำให้เข้าใจง่าย และจิตอาสาที่มีสภาวะธรรมก็สามารถ เป็นผู้สื่อสารบทบทททททททได้

5.10 กรณีศึกษาเขียว: 11 โรคคุมรื้อ ไม่คิดว่าจะรอด

5.10.1 ข้อมูลส่วนตัวและสุขภาพ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์เขียว ณ บ้านราชธานีโศก จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2566 เขียวอายุ 59 ปี เพศหญิง การศึกษาปริญญาตรี อาชีพพยาบาลวิชาชีพ ทำงานโรงพยาบาลศูนย์ 35 ปี อยู่ห้อง ICU เด็ด 17 ปี อยู่แผนก NCD 18 ปี ปัจจุบันเป็นข้าราชการพยาบาลบำนาญ เป็นจิตอาสาประจำ สังกัด สวณปานานุญ 2 อำเภอ ชะอวด จังหวัด นครศรีธรรมราช ภูมิลำเนาจังหวัด นครศรีธรรมราช

โดยนิสัยส่วนตัวเขียวเป็นคนชอบกินอาหารมาก และมีความเครียดในการทำงาน ต้องทำงานเร่งรีบ กินอาหารไม่เป็นเวลา จึงเป็นสาเหตุทำให้ป่วยหลายโรค โรคที่หนึ่ง โรคอ้วน มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอ้วนมาก โรคที่สอง โรคปวดท้องมาก หมอวินิจฉัยว่าเป็นไส้ติ่งอักเสบ ผ่าตัดไส้ติ่งออก โรคที่สาม โรคเป็นก้อนซีสเต็มมดลูกจนไปติดลำไส้ ก้อนละประมาณ 7 เซนติเมตร ผ่าตัดก้อนซีสออก แต่บริเวณลำไส้ผ่าตัดออกไม่ได้เพราะจะทำให้ลำไส้ทะลุด้วย จึงต้องเก็บซีสที่ติดกับลำไส้ไว้ แต่ต้องพ่นยาให้ซีสยุบลง โรคที่สี่ โรคเป็นภูมิแพ้อย่างหนัก ต้องหายใจทางปาก ต้องพ่นยา หมอจะให้เขียวผ่าตัดหน้าอก แต่เขียวปฏิเสธ โรคที่ห้า โรคเป็นริดสีดวงทวาร เวลาถ่ายจะมีเลือดออกมามากทุกครั้ง ทรมานมากจนทำให้ไม่อยากถ่าย ตัวซีดมาก โรคที่หก โรคเป็นข้อเข่าอักเสบทั้งสองข้าง โรคที่เจ็ด โรคกล้ามเนื้อที่สันเท้าอักเสบ โรคที่แปด โรคมีน้ำไหลออกจากหู หูอื้อ ไม่ได้ยินเสียง โรคที่เก้า โรคเป็นก้อนที่เต้านม ข้างละ 6 ก้อน โรคที่สิบ โรคมีก้อนที่คอโต โรคที่สิบเอ็ด เป็นสิ่วทั้งใบหน้า เมื่อดใหญ่มาก เวลาล้างหน้าจะเจ็บปวดมาก เป็นทุกโรคพร้อม ๆ กัน เขียวเข้ารับการรักษาที่แพทย์แผนปัจจุบัน กินยาหลายชนิด ต้องพ่นยาภูมิแพ้ มีความทุกข์มาก รักษาทุกโรคตามอาการ ไม่มีที่พึ่งใด ๆ หลังจากผ่าตัดเอาซีสออกจากมดลูก ก้อนซีสก็เกิดขึ้นมาใหม่อีก หมอให้กินยาฮอร์โมนผู้ชาย เพื่อจะกดให้ก้อนซีสเล็กลง แต่ก้อนซีสก็ไม่เล็กลง ต้องพ่นยาภูมิแพ้ 2 ขนาดพร้อม ๆ กัน ต้องกินยาริดสีดวงทวาร ครั้งละ 7 แก้ว เพื่อให้ก้อนอุจจาระนุ่มขึ้นเพื่อให้ถ่ายง่ายขึ้น จะได้ไม่ต้องทรมานมาก เพราะเวลาขับถ่าย จะเจ็บปวดมาก ส่วนโรคที่ทรมานมากที่สุดคือโรคภูมิแพ้ เพราะหายใจเข้าออกไม่สะดวก มีอาการติดขัดอยู่ที่หู ดังกึก ๆ และมีเสมหะระหว่างหูกับจมูกติดเหนียวมาก คล้ายแป้งเปียก หรือกาวยจะออกก็ไม่ออก จะเข้าก็ไม่เข้า ทรมานมาก ไข้ยาและรักษาที่หมอแผนปัจจุบันอยู่ 18 เดือน เป็นการระงับอาการชั่วคราว ไม่ได้เป็นการรักษาที่ต้นเหตุ ค่าใช้จ่ายเบิกได้ เพราะเป็นข้าราชการ เคยป่วยมาอย่างหนักมาก แต่เท่าที่รักษาแสดงให้เห็นแน่ชัดว่าทางนี้ไม่สามารถทำให้เขียวพ้นทุกข์ได้

และพอมีทุกข์ทางใจหรือมีเหตุการณ์ร้าย เช่นทุกข์ตอนที่สามีเป็นมะเร็งตาย เจียวร้องไห้หนักมาก เพราะทุกข์มาก และทุกข์เรื่องลูก ไม่ได้ตั้งใจก็ร้องไห้มาก และทุกข์ตอนที่ป่วยหัวใจจะหยุดเต้น ธรรมชาติที่เราเคยศึกษามากมายเป็นสิบ ๆ ปี ก็ไม่สามารถช่วยให้เจียวพ้นทุกข์ได้ ไม่สามารถดับทุกข์ใจได้ จึงได้เที่ยวหาธรรมชาติที่จะดับทุกข์กายทุกข์ใจให้ตนเองได้

5.10.2 วันที่ถึงจุดเปลี่ยน

วันหนึ่งเจียวได้มาพบตำราของประเทศญี่ปุ่น ที่รักษาโรคทุกโรคโดยวิธีธรรมชาติ ไปซื้อหนังสือมาอ่านแต่ไม่เข้าใจ เพราะเขาอธิบายเป็นภาษาแพทย์ของญี่ปุ่น ก็เลยไปเปิดตรงหน้าที่บอกว่า ต้องกินอะไร อย่างไร และให้ทำอะไร และไม่ให้ทำอะไรบ้าง เขาให้ทำ 10 วัน แล้วจะหาย ให้หยุดใช้ยาทุกชนิด เริ่มปฏิบัติกินอาหารตามนั้น เจียวลองทำตามหนังสือแนะนำ 3 วัน มีอาการเป็นลมหมดแรง เพราะให้กินแต่ข้าว และธัญพืช ที่ไม่ผ่านการขัดสี งดกินผลไม้ งดกินเนื้อสัตว์ งดกินอาหารปรุงรส ให้อยู่กับธรรมชาติทุกอย่าง ห้ามใช้สารเคมีทุกอย่างกับร่างกาย ห้ามใช้เสื้อผ้าที่ไม่เป็นธรรมชาติ ห้ามอยู่ใต้แสงที่ไม่เป็นธรรมชาติ ห้ามใช้มือถือ ตอนนั้นเจียวคิดว่าทำแบบนี้ไม่น่าจะตาย ก็เลยทำต่ออีก 2 วัน รู้สึกปวดถ่าย ก็ไปถ่าย ปรากฏว่ามีอุจจาระก้อนยาวเป็นศอกออกมาและมีถุงหุ้มออกมาด้วย หลังจากนั้นรู้สึกสมองและร่างกายโล่งเบาสบายมาก ตัวเบาสบายมากเลย ระบบหายใจก็ดีขึ้น หายใจโล่งมาก รู้สึกดีใจมาก ทั้ง 5 วันนี้เรากินแต่ข้าวกล้องใส่เกลืออย่างเดียว เคี้ยวช้าละ 50 ครั้งถึงจะกลืน และห้ามกินน้ำ ถ้าหิวน้ำมากให้อมไว้ในปากแล้วบ้วนทิ้ง ห้ามกลืน พอดครบ 10 วันเขาจะให้กินผักที่ไม่มีมีในประเทศเราเลย เพราะเป็นศาสตร์ของญี่ปุ่น ให้กินสาหร่ายญี่ปุ่น ธัญพืช ถั่วต่าง ๆ และหลังจากนั้นให้กินผักที่อยู่รอบตัวเราไม่เกิน 3 กิโลเมตร เป็นผักที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ การใช้พลังงานที่จะมาหุงต้มก็ให้ใช้พลังงานที่เป็นธรรมชาติทั้งหมด ให้ใช้ฟัน ถ่าน ใช้เกลือธรรมชาติแปรงฟัน ร่างกายแข็งแรงมาก และประหยัดมาก เก็บเงินได้เยอะมาก ภายใน 1 เดือน ผอมลงมาก แต่ผอมแบบแห้งเหี่ยว ตัวดำ เพื่อน ๆ ทักว่าเป็นโรคอะไรไหม แต่ร่างกายแข็งแรงกว่าเดิมมาก และไปวิ่งออกกำลังกายได้ จนทุกคนแปลกใจ หมอก็มาถามว่ากินอะไร เจียวก็บอกหมอไป หมอบอกว่าหมอจะกินด้วย เพราะหมอปวดศีรษะ ไมเกรน หมอกิน 2 ครั้ง ไมเกรนหายไป ปรากฏว่าหมออีก 80 คนมา กินตามด้วย เจียวปฏิบัติเช่นนี้มา 13 ปี

ศาสตร์ของญี่ปุ่นเป็นวิทยาศาสตร์ที่อธิบายได้ชัดในประเด็นวัตถุ แต่เขาไม่พูดถึงจิตวิญญาณ แต่เจียวยังชอบเพราะเขาใช้ของเรียบง่าย ประหยัด ใช้ชีวิตที่เป็นธรรมชาติ เขาอธิบายได้ชัดเจนเรื่องการทำงานของระบบร่างกายว่าวัตถุนี้อำนาจทำอะไรกับร่างกาย ส่งผลให้เกิดโรคได้อย่างไร

ในแง่วัตถุที่ไม่สมดุลคือพูดถึงอาหารที่มีพิษ เรื่องการเกิดโรคที่มาจากอาหาร ว่าอาหารนี้ ก่อให้เกิดเมื่ออก มูก ซีสต์ ไม่ดีต่อปอดนะ อาหารนี้ส่งผลให้ตับทำงานหนักนะ เพราะมันมีขบวนการแปรไขมัน อย่างไรในระบบเผาผลาญ เขาพูดวิทยาศาสตร์ชัดเจนมาก

เขียวจึงเอาธรรมชาติมาประกอบกับอาหารที่รู้มา มาพิสูจน์ว่ามันจริงไหม ศาสตร์ญี่ปุ่นพูดเรื่องเนื้อสัตว์ที่เป็นปลา ไม่ห้ามแต่เพียงบอกว่า มันเป็นพิษต่อเลือด ทำให้สูญเสียแร่ธาตุ เพราะต้องปรับธาตุมาใช้ ไม่พูดถึงวิบากกรรมที่ลึกซึ้งเหมือนแพทย์วิถีธรรม ประเด็นนี้สำคัญมาก

“ชีวิตจริง ๆ อยู่ที่ความรู้สึกสุข-ทุกข์ ร่างกายเป็นแค่เครื่องมือให้จิตทำงาน เพราะอยู่ได้ไม่นานมีอายุแค่ประมาณ 100 ปี อย่างสูงสุด ที่เปลี่ยนมาเป็นแพทย์วิถีธรรมเพราะ แพทย์วิถีธรรมใช้ธรรมชาติในการล้างความคิดยึดในจิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่ไม่มีการแพทย์อื่นเลย เป็นความจริงของชีวิตขั้นสูงสุดที่เรารับรู้ได้ว่านี่คือสิ่งที่มนุษย์ทุกคนเรียนรู้ความจริงของชีวิต การแพทย์อื่นจะมุ่งเน้นแต่ที่ร่างกาย ยึดมั่นกับวัตถุสิ่งของ เหตุการณ์ แต่แพทย์วิถีธรรมเน้นไปที่จิตวิญญาณสอนลดละ เลิก ความโลภ ความโกรธ ความหลงในจิต ว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นมายาทั้งหมด มาหลอกให้เราหลงคิดอยู่ เมื่อไม่ได้ตั้งใจจะทุกข์ใจ เป็นตัวสร้างให้ชีวิตหลง” (เขียว, การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 ธันวาคม 2566)

เขียวเล่าว่าวันเวียนในกองทุกข์หาทางออกไม่ได้ตรานานเท่านาน เมื่อมาศึกษาแพทย์วิถีธรรมจะรู้ได้ถึงความเป็นสบายในจิตว่าเดิม สามารถพิสูจน์ได้ด้วยปฏิบัติแล้วดูไปที่จิตว่ามีความรู้ต่างจากเดิมจริง ๆ สามารถอ่านออกได้ในความรู้สึก แล้วชีวิตจะเบาขึ้นทั้งทางโลกด้วย การใช้ชีวิตแบบนี้จะเบากาย เบาใจ ไม่ต้องหาเงินมากมายในการดำรงชีวิต เป็นชีวิตที่มีคุณค่าสามารถพึ่งตนได้จริงและสามารถช่วยผู้อื่นได้ด้วยค่ะ รู้สึกถึงคุณค่าของการมีชีวิตจริง ๆ ความทุกข์ใจ ทุกข์กาย ลดลงได้ชัดเจน

5.10.3 พบแพทย์วิถีธรรม

เขียวมาพบแพทย์วิถีธรรมเพราะเพื่อนบอกว่ามีแนวทางรักษาแบบธรรมชาติ นำโดย ท่านอาจารย์หมอเขียว กินอาหารพืชผักสดสบาย ไม่กินเนื้อสัตว์ และมีธรรมชาติของพระพุทธเจ้า เขียวสนใจก็ได้ลางานและไปเข้าค่ายสุขภาพของท่านอาจารย์หมอเขียวที่สถาบันราชภัฏ จังหวัด นครศรีธรรมราช และได้ศึกษาศาสตร์ยา 9 เม็ดอย่างละเอียด ฟังธรรมะจากอาจารย์อยู่หลายปีจึงเข้าใจธรรมชาติของ

อาจารย์อย่างแจ่มแจ้ง ฟังซ้ำ ๆ และนำมาปฏิบัติ เริ่มเข้าใจชัดเจน ๆ เริ่มมีปัญญามากขึ้น ๆ ก็ต้องมาปฏิบัติแบบนี้ ไม่ใช่ไปนั่งหลับตาพุทโธ ๆ ต้องตั้งสติมาปฏิบัติ ลด ละ เลิก กิเลสต่าง ๆ จากจิต เช่นละ โลก โกรธ หลง ลงไปเรื่อย ๆ ประทับใจธรรมะที่ท่านอาจารย์หมอเขียวสอน เพราะทำให้พ้นทุกข์ได้ เขียวทำงานทางศาสตร์แพทย์แผนปัจจุบันมานาน และรู้ว่าเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ แต่เมื่อมาศึกษากับแพทย์วิถีธรรมได้รู้ว่าศาสตร์แพทย์วิถีธรรมเป็นการรักษาที่ต้นเหตุ และรักษาที่จิตใจด้วย โดยใช้ ธรรมะของพระพุทธเจ้ามาแก้ที่ต้นเหตุ แก่พฤติกรรมการกินอาหาร ให้มีการตั้งสติเพื่อลดความอยาก ลงไปเรื่อย ๆ ทำให้ความอยากลดลง จนเกิดความมั่นคง เมื่อเขียวนำมาปฏิบัติกับตนเองแล้วได้ผล จึงนำไปช่วยคนไข้ในโรงพยาบาลก็ได้ผล จนเกิดความเชื่อมั่นในแนวทางนี้มาก และใช้ยา 9 เม็ด ถอนพิษและปรับสมดุลร่างกายทำให้โรคทุกโรคหายได้ ที่เคยมีอาการบวมและมีก้อนที่ช่องท้อง ที่เต้านม ริดสีดวงทวาร ไม่ต้องกินยาแผนปัจจุบันเลย เหมือนสโลแกน “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” เป็นศาสตร์ที่เรียบง่ายและพอเพียง เขียวจึงตัดสินใจลาออกจากราชการก่อนอายุ 60 ปี มาเป็นจิตอาสาของแพทย์วิถีธรรม

สิ่งที่ทำให้ศรัทธามาก เพราะว่าเชื่อในธรรมะของพระพุทธเจ้ามากกว่า ถ้าทำแล้วจะได้ผลจริง เป็นวิธีที่เรียบง่ายและเป็นจริงตลอดกาล ไม่เหมือนความรู้ในการแพทย์แผนปัจจุบันนั้นรู้เยอะ แต่เมื่อทำแล้วมันไม่จริง แต่แนวแพทย์วิถีธรรมมาใช้เวลาเรียนไม่นานเมื่อนำไปปฏิบัติ หายป่วยทันทีได้ผลจริง ๆ

ปัญหาและอุปสรรคเมื่อมาเข้ารับการรักษาตามแนวแพทย์วิถีธรรม คือ คนรอบข้างมักจะตำหนิว่าพอมเกินไป การกินอาหารอย่างนี้ กินข้าวกับผัก ไม่กินเนื้อสัตว์ กินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ จะทำให้ขาดสารอาหาร เดี่ยวจะเป็นโรค เพราะการแพทย์แผนปัจจุบันสอนให้กินเนื้อสัตว์ ต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่เขียวบอกตัวเองว่าจะไม่หวั่นไหว เพราะเมื่อมาปฏิบัติ สามารถรู้สึกได้ว่าทั้งร่างกายและจิตใจ เบา โปร่ง โล่ง สบาย ไม่กลัวความตาย ความกลัว กังวล ระวัง หวั่นไหวในจิตลดลงไปมาก เมื่อมาเรียนรู้ธรรมะของพระพุทธเจ้าจากที่ท่านอาจารย์หมอกเขียวนำมาสอนให้รู้ว่า อริยสัจสี่ ทำให้สามารถล้างตัวอยาก ตัวยึดลงไปเรื่อย ๆ ความทุกข์ก็ลดลงไปเรื่อย ๆ เหมือนยกภูเขาออกจากอก และสิ่งที่เราพึงพอใจมากที่สุด คือ โรคภัยไข้เจ็บหายได้จริง ๆ ร่างกายก็แข็งแรงมาก ไปออกกำลังกาย จนกลายเป็นนักกีฬาว่ายน้ำระดับชาติ ได้เหรียญทอง 10 ปี ซ้อน

เขียวให้สัมภาษณ์ถึงวิธีการในเทคนิค 9 ข้อนี้ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันทั้งทางร่างกายและจิตใจ ข้อที่ 1-5 เป็นยาเม็ดเสริม ก็จะเป็นเม็ดที่ถอนพิษออกจากร่างกาย เขียวชอบเทคนิคข้อที่ 3 มาก

ที่สุด คือ การตีทอกซ์ เป็นการถอนพิษออกจากร่างกาย และเทคนิคข้อที่ 6,7 เป็นยาเม็ดหลัก เขียวชอบทั้ง 2 ข้อนี้มากเช่นกัน ข้อที่ 6 คือการออกกำลังกาย กดจุดเส้นลมปราณ โยคะ เขียวทำทุกวัน เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรง ข้อที่ 7 คืออาหาร เป็นอาหารที่เรียบง่ายมาก กินอาหารที่ไม่ปรุง เช่น ผักสด ผักลวก พอมากินอาหารที่ไม่ปรุง เราจะเห็นความแตกต่างจากการกินอาหารปรุงมาก ตอนกินอาหารปรุงเราจะรู้สึกอร่อย แต่หลังจากนั้นเราจะทุกข์ เพราะจะทำให้เราไม่สบาย แต่พอกินอาหารจืด ร่างกายจะ เบา โล่ง สบาย มีกำลัง แข็งแรง เลยทำให้เรามีความศรัทธาตั้งมั่น ว่ากินจืดแบบนี้ใช่เลย กินธรรมชาติที่สุด และข้อที่สำคัญที่สุดที่มากลุ่มทั้ง 7 ข้อ นั่นคือยาเม็ดเลิศ คือข้อที่ 8 ธรรมะ และบททบทวนธรรม คือจิตวิญญาณที่เรารับรู้ความจริง เราตั้งสติมาปฏิบัติว่าเราจะลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นพิษ เป็นโทษ เป็นภัยต่อร่างกายออกไปเรื่อย ๆ กินแล้วเป็นโรค กินแล้วทำให้เราไม่สบาย

5.10.4 การเข้าถึงบททบทวนธรรม และปฏิบัติตามบททบทวนธรรม

เขียวให้สัมภาษณ์ว่าบททบทวนธรรมมีประโยชน์สุด ๆ เมื่อฟังแรก ๆ จะไม่ค่อยเข้าใจ คือท่านอาจารย์จะสอนไม่ให้โทษผู้อื่น แต่ให้ย้อนกลับมาดูความรู้สึกที่จิตเรา ให้มาแก้ไขที่ใจเรา เพราะทุกข้ออยู่ที่ใจ เมื่อฟังมาก ๆ ทำใจในใจตามไป และทบทวนบ่อย ๆ ทำให้ทุกข์ในใจเบาลง ถ้าทำได้ก็จะทำให้ทุกข์ลดลงไปเป็นลำดับ ๆ แต่ต้องนับว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมากสำหรับคนทั่ว ๆ ไปที่ยังมีกิเลสอยู่ แต่เมื่อนำมาใช้ จะพ้นทุกข์ได้จริง ๆ เขียวบอกว่าตอนนี้ชีวิตเบาสบายมาก ไม่ค่อยทุกข์กับสิ่งใด ๆ ปล่อยวางได้เกือบทุกเรื่อง และที่สำคัญที่สุดให้ลงมือปฏิบัติ ตั้งสติมาปฏิบัติ ลด ละ เลิก ไปเรื่อย ๆ เมื่อเราทำได้มากขึ้น จะเข้าใจแจ่มแจ้ง และที่ชอบมากที่สุดคือบททบทวนธรรมเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย ทำจริงก็ได้จริง ไม่ต้องพูดภาษาบาลีเลย

ในการฟังบททบทวนธรรม มีความรู้สึกตรงตรงกับชีวิตจิตใจเรา และกระทบใจจนทำให้รู้สึกถึงความปิติ คือเมื่อก่อนเขียวจะมีความทุกข์เรื่องลูกมาก คืออยากได้ดีจากลูก อยากให้เขาทำตามที่เราสอน แต่พอมานพบบททบทวนธรรม “ข้อที่ 46 เกิดอะไร จงท่องไว้ “กู-เรา-ฉัน” ทำมา” “ข้อที่ 25 เมื่อเกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย เรื่องร้ายเข้ามาในชีวิต เขามาเพื่อให้เราได้ชดใช้ ให้เราไม่ประมาท ให้เราเพิ่มอริยศีล ให้เราได้สำนึก ให้เราได้หมควิบาก” “ข้อที่ 8 สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” “ข้อที่ 10 เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น” เมื่อเราฟังแล้วเราได้เข้าใจแล้วว่าที่ลูกมีพฤติกรรมแบบนี้เขามาให้เราได้ชดใช้ เราต้องเคยทำพฤติกรรมแบบนี้เอาไว้ เพราะถ้าเราเชื่อชุดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เชื่อว่าผลของวิบากกรรมมีจริง และส่งผล

ให้จริง พอเราเชื่อเรื่องนี้ ทุกข์ก็จะลดลงทันที เชื่อว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่มีอะไรบังเอิญ เราคือใจมาก เกิดปิติ เราไม่ต้องทุกข์แล้ว เราเข้าใจแล้วว่า “วิบากต้องรับ กิเลสต้องล้าง พุทธะจึงจะเกิด” ทำให้จิตเราโปร่ง โล่ง สบายเลย

ในความเห็นของเขี้ยวบทธพทวนธรรมจึงเป็นยาเม็ดเลิศ ในยา 9 เม็ด เพราะเป็นการดับทุกข์ที่จิตวิญญาณ และจิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง เมื่อเราดับทุกข์ที่จิตได้ทุกข์ทางกายก็แรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บเท่านั้นเอง

5.10.5 ช่องทางการสื่อสาร

ช่องทางการสื่อสารบทธพทวนธรรมปัจจุบันมีหลายช่องทาง เขี้ยวคิดว่าช่องทางการสื่อสารมีครอบคลุมดีแล้ว คนสามารถติดตามได้หลากหลาย เช่น การเข้าค่าย Online, Onside, หนังสือบทธพทวนธรรม, YouTube, Facebook, TikTok, Twitter, Line แพนท์วิถีธรรม, หมอเขี้ยว.net เป็นต้น ส่วนตัวเขี้ยวชอบการสื่อสารทางการที่มาเข้าอบรมคุยกันอย่างไร้ที่มาเข้าค่าย ยกตัวอย่างประกอบและอธิบายไปด้วย ถ้าใครไม่เข้าใจก็มีการสอบถามได้ อยากจะให้ มีช่องทางอื่นคือให้มานั่งรวมกลุ่มคุยกัน และคุยสภาวะธรรมกัน ถ้าส่งไปทางการสื่อสารผ่านสื่อต่าง ๆ ก็จะเข้าใจระดับหนึ่ง คนที่ปฏิบัติมาก่อนก็อาจจะเข้าใจได้ ส่วนคนที่ยังไม่เคยปฏิบัติมาก่อนอาจจะไม่เข้าใจ เพราะยังไม่มีสภาวะธรรมรองรับและยังไม่เชื่อชัดเรื่องกรรม และนอกจากท่านอาจารย์หมอเขี้ยวแล้ว ผู้ที่เขี้ยวรู้สึกประทับใจมากอีกท่านหนึ่งคือ ดร.นิตยาภรณ์ สุระสาข ท่านมีหลากหลายมุมมองที่สื่อสารออกมาแล้วทำให้เข้าใจได้ง่าย ผู้ที่จะสื่อสารบทธพทวนธรรมให้ผู้อื่นเข้าใจได้นั้น ตนเองจะต้องเข้าใจสภาวะ มีความรู้ความเข้าใจก่อน และจิตอาสาทุกท่านที่มีสภาวะธรรมสามารถเป็นผู้สื่อสารบทธพทวนธรรมได้

จาก 10 กรณีตัวอย่างที่นำเสนอสามารถสรุปได้ว่า บทธพทวนธรรม เป็นภาษาที่เข้าใจง่าย หากใครได้บทธพทวนธรรมอย่างเข้าใจความหมาย เนื้อหาสาระทุกวัน ทบทวนซ้ำ ๆ ทบทวนทุกวัน ๆ อย่างเข้าใจความหมาย ชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการทางกายวาจาใจ ก็จะพบปาฏิหาริย์ ก็จะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ จะมีญาณปัญญามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่ผู้ใด มีความทุกข์ใจ ทุกข์กาย หรือทุกข์เดือดร้อนจากเหตุการณ์ใด ๆ ลองนำบทธพทวนธรรมมาปฏิบัติที่กายวาจาใจอย่างถูกต้องถูกต้อง จะเพิ่มพลังกุศลในชีวิต จะทำให้ปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ และเพิ่มความสุขให้กับชีวิตของเรา จะสามารถปล่อยวางได้กับทุกเรื่องเพราะจะทำให้เราเชื่อชัดเรื่องกรรม เชื่อ

ว่าสิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา เมื่อเราเชื่อชุดเรื่องกรรม และเข้าใจแล้วว่าเหตุที่ทำให้เจ็บป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ร้าย เป็นเพราะตนเองเคยทำกรรมไม่ดีมา เมื่อรู้แล้วก็ยินดีที่จะชดใช้กรรมที่เราได้เคยทำมา และจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีเพิ่ม รับผิดชอบแล้วก็หมดไป เราก็จะเจอสิ่งที่ดีขึ้น ก็คือทำให้หายทุกข์กายทุกข์ใจทั้งหมด หายจากโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้สุขภาพแข็งแรง และโชคดีได้มาพบพระภิกษุที่ถูกต้องถูกต้องตรงขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้มาสานพลังกับหมู่มิตรดีทำความดี สามารถพึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเหลือสังคม และช่วยเหลือประเทศชาติได้

ตารางที่ 5.1 ตารางสรุปบทบทวนธรรม ที่ผู้ให้ข้อมูล 5.1-5.10 ในงานวิจัยนำมาใช้

ผู้ให้ข้อมูล	สรุปอาการป่วย	บทบทวนธรรมข้อที่	เนื้อหาของบทบทวนธรรม
1 หลิว	ป่วยเป็น โรคมะเร็งเยื่อเมดูลกระดูก 3 ได้รับการผ่าตัดมดลูก 2 ครั้ง แพทย์บอกต้องรักษาด้วยคีโม 8 เข็ม แต่ร่างกายรับได้แค่ 5 เข็ม แพทย์บอกให้ฉายแสงเพื่อฆ่าเซลล์มะเร็งแต่หลิวปฏิเสธ เพราะมีความทุกข์ทรมานทั้งกายและใจมากจากการให้คีโม	10 65	เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น สุขทุกข์ทางใจ แรงแเท่ากับ ดิน ทั้งแผ่นดิน สุขทุกข์ทางกาย แรงแเท่ากับ ฝุ่นปลายเล็บ
2 พร	พรป่วยเป็นมะเร็งเต้านม มีอาการน้ำเหลืองไหลออกที่หัวนม เป็นมะเร็งลำไส้ มีอาการถ่ายไม่ออก มะเร็งรังไข่ และมีก้อนกระจายไปทั่วร่างกาย และมีอาการปวดแสบปวดร้อนชายใต้ชายโครงด้านขวา มีความทรมานมาก กินอาหารเข้าไปก็อาเจียนออกมาหมด อาเจียนวันละ 30 ครั้ง รู้สึกเหมือนจะตาย ปวดหลังมาก นั่งไม่ได้ ต้องนอนทั้งวัน มีความทุกข์ทั้งกายและใจมาก	8 10 27	สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล อย่าโกรธ คือ เราหรือใครได้รับอะไร ผู้ นั้นทำมา ส่งเสริมมา เฟ่งโทษถือสา ดูถูก ชิงชัง หรือไม่ให้อภัยสิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้ นั้นต้องไปปรับผลจากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยาก

ตารางที่ 5.1 ตารางสรุปบทบทวนธรรม ที่ผู้ให้ข้อมูล 5.1-5.10 ในงานวิจัยน้อมนำมาใช้ (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูล	สรุปอาการป่วย	บทบทวนธรรมข้อที่	เนื้อหาของบทบทวนธรรม
		46	<p>สุขอยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพ่อง ที่ยังทุกข์ ยังพ่อง เพราะ ไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ ไม่รู้ เพราะมี วิกา ร้ายกัณอยู่ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ หรือเพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิกา ร้าย กัณอยู่ เราทำดีที่สุดแล้ว พอใจทุกเรื่อง ให้ได้ แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไว้ ทุกข์ อย่างกลัวเป็น อย่างกลัวตาย คือ ตาย ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่ออยู่ ก็ทำ หน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ อย่างกลัว โรค คือ โรคไม่หายตอนเป็นก็หายตอนตาย เราสู้กับ โรคเรามีแต่ชนะกับเสมอ เท่านั้น โรคหาย เรากี่ชนะ ถ้าโรคไม่ หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน สูตร แก่โรค คือ ใจไว้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้ พัก สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึก สบาย อย่างแรงผล คือ หายเร็วก็ได้ หาย ช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอน ตายก็ได้ หายตอนไหน ช่างหวั่น อย่า กังวล คือ ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้ เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่น ถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไว้กังวล ที่สุด ดีที่ทำได้ไม่วิวาท คือเส้นทางทำ ดินนั้น ไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ ลำบากเกิน ไม่ทรมาณเกิน ไม่เสียหาย เกิน ไม่แตก ร้าวเกิน ไม่เสียดเกินไป เราก็จะ โชคดี เกิดอะไร จงท่องไว้ “กู-เรา-มัน” ทำมา ขึ้น</p>

ตารางที่ 5.1 ตารางสรุปบทบทวนวรรณกรรม ที่ผู้ให้ข้อมูล 5.1-5.10 ในงานวิจัยน้อมนำมาใช้ (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูล	สรุปอาการป่วย	บทบทวนวรรณข้อที่	เนื้อหาของบทบทวนวรรณกรรม
3 กิ่ง	ป่วยเป็นเบาหวาน มีอาการติดเชื้อที่กระแสเลือด ปวดศีรษะมาก หัวใจเต้นช้าลง 52 ครั้งต่อ 1 นาที (คนปกติ หัวใจเต้น 60-100 ครั้งต่อ 1 นาที) ขากรรไกรจะมีการจับเองโดยที่กิ่งไม่ได้จับ มีอาการร้อนที่ปลายลิ้น มีอาการละเมอในเวลากลางคืน มีอาการเส้นเลือดที่หน้าผากโตขึ้น มีไข้สูงขึ้น เริ่มไม่มีสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้ อยู่ 6 วัน เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ทำให้หัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน พยาบาลได้ปั๊มหัวใจอยู่ 1 ชั่วโมง สมองอีกเสบต่อการติดเชื้อ มีอาการติดเชื้อในกระแสเลือด อัตราการกรองไตเหลือประมาณ 34 เปอร์เซ็นต์ มีอาการเส้นเลือดอุดตัน เส้นเลือดในสมองตีบข้างซ้ายทำให้มีอาการไหล่ติดด้านขวา โปรตีนในกระแสเลือดต่ำ สมองอีกเสบจากการติดเชื้อ ใส่เครื่องช่วยหายใจ ต่อท่อปัสสาวะ มือเท้าเขียวค้ำช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ มีแผลกดทับที่ก้น กว้าง 5 เซนติเมตร ลึก 3 เซนติเมตร พุดไม่ได้ แพทย์บอกว่ามีโอกาสรอดประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ รักษาอยู่ในห้อง ICU 17 วัน	3 8 10 27	นับ 1 ที่เรา เริ่มต้นที่เรา ทำความดีที่เรา นี่คือการเส้นทางเพื่อการพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์ สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล อย่าโกรธ คือ เราหรือใครได้รับอะไร ผู้ นั้นทำมา ส่งเสริมมา เฟ่งโทษถือสา คุณ ชิงชัง หรือไม่ให้อภัยสิ่งนั้นมา เรา หรือใครทำอะไร ผู้ นั้นต้องไปปรับผลจากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยาก สุขอยากสมบรูณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพรวง ที่ยังทุกข์ ยังพรวง เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ หรือเพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบากร้ายกั้นอยู่ เราทำดีสุดแล้ว พอใจทุกเรื่อง ให้ได้ แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไว้ทุกข์ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย คือ ตาย ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่ออยู่ ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ อย่ากลัวโรค คือ โรคไม่หายตอนเป็นก็หายตอนตาย เราสู้กับ โรคเรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหาย เราก็ชนะ ถ้าโรคไม่

ตารางที่ 5.1 ตารางสรุปบทบทวนธรรม ที่ผู้ให้ข้อมูล 5.1-5.10 ในงานวิจัยน้อมนำมาใช้ (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูล	สรุปอาการป่วย	บทบทวนธรรมข้อที่	เนื้อหาของบทบทวนธรรม
			<p>หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน สูตร แก่โรค คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้ พัก สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย อย่างแรงผล คือ หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่างหัวมัน อย่ากังวล คือ ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้ เพียรรู้ พัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่น ถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไร้กังวล ที่สุด ดีที่ทำได้ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้น ไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้าวกิน ไม่เสียดเกินมือ ได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น</p>
4 แอ้ว	<p>ป่วยเป็น 10 โรค 1.โรคเครียดจากการทำงานในโรงพยาบาลอยู่ห้องฉุกเฉิน 2.โรคไทรอยด์เป็นพิษ มีก้อนที่คอ และมีก้อนที่เต้านม ต้องเจาะน้ำออก 3.โรคกระเพาะอาหารและกรดไหลย้อน 4.โรควันตาเสื่อม 5.โรคกระดูกและข้อเข่าเสื่อม 6.โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ จะปวดและแสบมากตอนฉี่ 7.มีอาการตกขาว คันช่องคลอด 8.โรคริดสีดวงทวารถ่ายเป็นอดจันซิด 9.โรครูมาตอยด์ มีอาการปวดทุกส่วนของร่างกาย ขยับตัวแต่ละครั้งร้องโอดโอย ช่วยเหลือตัวเองเกือบไม่ได้มีค่าอักเสบสูงเกือบ 100 (คนปกติมีค่า</p>	<p>3 10 22</p>	<p>นับ 1 ที่เราเริ่มต้นที่เรา ทำความดีที่เรา นี่คือเส้นทางเพื่อการพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์</p> <p>เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น</p> <p>ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี ๔ อย่างนี้ด้วยความยินดี จริงใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขอโทษกรรม 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4) ตั้งจิตทำ</p>

ตารางที่ 5.1 ตารางสรุปบทบทวนธรรม ที่ผู้ให้ข้อมูล 5.1-5.10 ในงานวิจัยน้อมนำมาใช้ (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูล	สรุปอาการป่วย	บทบทวนธรรมข้อที่	เนื้อหาของบทบทวนธรรม
	อีกเสบไม่เกิน 20) หมอบอกต้องกินยาตลอดชีวิต โรคที่ 10 เป็นโรคทุกข์ทางใจ ทุกข์หนักมากเรื่องลูกไม่ได้ตั้งใจ ต้องกินยาวันวันสืบทว่าเม็ด มีความทุกข์มากทั้งกายและใจ	147	ความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลพองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ ข้อที่ 147 ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ดีที่สุดแล้ว (Everything happens for the best)
5 เส่า	มีอาการป่วยหลายโรค 1.มีก้อนที่เต้านมข้างละ 3 ก้อน 2.โรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนกดทับเส้นประสาทบริเวณเอว 3.โรคที่ภาวะเลือดเป็นกรดจากไตที่ผิดปกติ 4.มีแคลเซียมเกาะที่ไตทั้ง 2 ข้าง 5.โรควัยทอง เวียนศีรษะมาก 6.มีไข้พยาธิใบไม้ที่ตับ 7.มีก้อนที่มดลูก 2 ก้อน 8.มีก้อนที่ไต 9.ปวดศีรษะไมเกรนอย่างรุนแรงจนอาเจียนมาก ต้องกินยาตลอดชีวิต แต่เส่าไม่ชอบกินยา จึงหือแหม่มาก มีความทุกข์ทั้งกายและใจ คิดว่าชีวิตคงไม่รอดแน่	8 12 22	สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา วิชากรรมมีจริง ทำอะไร ได้ผลอะไร ก็เกิดจากการกระทำของเราเอง ทั้งหมด เจอเรื่องดีเพราะทำดีมา เจอเรื่องไม่ดีเพราะทำไม่ดีมา ทั้งในปัจจุบันและอดีต ตั้งเคราะห์กันอย่างไร ละ 1 ส่วน ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี ๔ อย่างนี้ด้วยความยินดี จริงใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขอโทษกรรม 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลพองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ
		27	เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล อย่าโกรธ คือ เราหรือใครได้รับอะไร ผู้ นั้นทำมา ส่งเสริมมา เฟ่งโทษถือสา ถูก ชิงชัง หรือไม่ให้อภัยสิ่งนั้นมา เรา หรือใครทำอะไร ผู้ นั้นต้องไปปรับผล

ตารางที่ 5.1 ตารางสรุปบทบทวนธรรม ที่ผู้ให้ข้อมูล 5.1-5.10 ในงานวิจัยน้อมนำมาใช้ (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูล	สรุปอาการป่วย	บทบทวนธรรมข้อที่	เนื้อหาของบทบทวนธรรม
			<p>จากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุขอยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์อยากพร่อง ที่ยังทุกข์ ยังพร่อง เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ หรือเพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบากร้ายกั้นอยู่ เราทำดีที่สุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้ แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไว้ทุกข์ อย่างกลัวเป็น อย่างกลัวตาย คือตาย ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่ออยู่ ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ อย่างกลัวโรค คือ โรคไม่หายตอนเป็นก็หายตอนตาย เราสู้กับ โรคเรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหาย เราก็นะ ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน สูตรแก้โรค คือ ใจไว้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย อย่างแรงผล คือ หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่างห้วงมัน อย่างกังวล คือ ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไว้กังวลที่สุด ดีที่ทำได้ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้น ไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้าเกิน ไม่เสี่ยงเกิน</p> <p>ใจที่เป็นสุข สุขที่สุดในโลก ใจที่เป็นทุกข์ ทุกข์ที่สุดในโลก</p>

ตารางที่ 5.1 ตารางสรุปบทบทวนวรรณกรรม ที่ผู้ให้ข้อมูล 5.1-5.10 ในงานวิจัยน้อมนำมาใช้ (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูล	สรุปอาการป่วย	บทบทวนวรรณข้อที่	เนื้อหาของบทบทวนวรรณกรรม
		60 65	สุขทุกข์ทางใจ แรงเท่ากับ ดินทั้งแผ่นดิน สุขทุกข์ทางกาย แรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ
6 จิ	ป่วยเป็นหลายโรค 1) โรคมุมิแพ้มี่ ผื่นคัน มีอาการคันขึ้นตามเนื้อตามตัวและบริเวณหน้า มีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลเยิ้ม เหม็นเหมือนหมาฉี่เรื้อน คันมาก ทรมานสุด ๆ 2) เป็นไข้หวัดเป็นประจำตั้งแต่เด็ก 3) เป็นโรคไขมันในเลือดสูง 4) เป็นกล้ามเนื้อเกร็งแข็ง ทำให้ปวดเอวปวดหลังมาก ทรมานมาก ๆ	6 8 22	การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำว่าด้านเหตุผล ต้องระวัง “อคติ หรือ ความเข้าใจผิด จากการคาดเดาที่ผิดของเรา” สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี ๔ อย่างนี้ด้วยความยินดี จริงใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขออโหสิกรรม 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลผองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ
7 หมู	ป่วยเป็น โรคสะเก็ดเงิน หรือที่เรียกว่า โรคเรื้อนกวาง มีตุ่มน้ำเล็ก ๆ ขึ้นตามตัว แล้วค่อย ๆ ขยายโตขึ้น บวมแดง และมีผิวหนังลอกออกมาเป็นขุย ๆ หมอบอกว่าเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ต้องกินยาตลอดชีวิต เสียค่าใช้จ่ายในการรักษา และเดินทางไปเป็นหลายล้าน มีใครบอกที่ไหนมีหมอรักษาให้หายได้ หมูก็จะเดินทางไปทั่ว แต่ก็ไม่ทำ	8 27	สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล อย่าโกรธ คือ เราหรือใครได้รับอะไร ผู้ นั้นทำมา ส่งเสริมมา เฟ่งโทษถือสา ดูถูก ชิงชัง หรือไม่ให้อภัยสิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้ นั้นต้องไปปรับผลจากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุขอยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์

ตารางที่ 5.1 ตารางสรุปบทบทวนธรรม ที่ผู้ให้ข้อมูล 5.1-5.10 ในงานวิจัยน้อมนำมาใช้ (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูล	สรุปอาการป่วย	บทบทวนธรรมข้อที่	เนื้อหาของบทบทวนธรรม
	ให้หายได้ ทำให้หมามีความทุกข์กายทุกข์ใจมาก ๆ		<p>อยากพ่่อง ที่ยังทุกข์ ยังพ่่อง เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกัันอยู่ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ หรือเพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบากร้ายกัันอยู่ เราทำดีที่สุดแล้ว พอใจทุกเรื่อง ให้ได้ แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์ อย่างลัวเป็น อย่างลัวตาย คือตาย ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่ออยู่ ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ อย่างลัวโรค คือ โรคไม่หายตอนเป็นก็หายตอนตาย เราสู้กับ โรคเรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหาย เรากัชนะ ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน สูตรแก้โรค คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย อย่างเร่งผล คือ หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่างหัวมัน อย่างกังวล คือ ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด ดีที่ทำได้ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้น ไม่ปิดกัันเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้าวเกิน ไม่เสี่ยงเกิน</p>
8 ปี้อม	มีอาการเจ็บป่วยหลายโรค 1.เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ 7 เส้น หมอบอกว่าต้องใส่ขดลวดอย่างดีเพื่อรักษาหัวใจตีบเส้นละ 140,000.00	1	<p>เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น เราต้องระลึกัรู้ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา แก้ไขได้ด้วยการทำดี ไม่มีถ้อสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวัน</p>

ตารางที่ 5.1 ตารางสรุปบทบทวนวรรณกรรม ที่ผู้ให้ข้อมูล 5.1-5.10 ในงานวิจัยน้อมนำมาใช้ (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูล	สรุปอาการป่วย	บทบทวนวรรณข้อที่	เนื้อหาของบทบทวนวรรณกรรม
	บาท 7 เส้น เป็นเงิน 980,000.00 บาท หมอจ่ายยามาให้กิน แต่ยาบีบทำให้ปวดหัวและทรมาณมาก คอคอดว่าชีวิตไม่รอดแล้ว จึงสั่งเสียคนในบ้านทุกคน โรคที่ 2.เป็นไข้หวัดเป็นประจำ 3.โรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจ เป็นมาตั้งแต่ 5 ขวบ 4.โรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง เป็นมาตั้งแต่จำความได้ หมอบอกต้องกินยาตลอดชีวิต รักษาไม่หาย คันตา คันตัว เป็นผื่นคันที่ผิวหนังทั้งตัว 5.โรคไวรัสลงตับบี (ดีซ่าน) ทุกข์ทรมาณมากทั้งกายและใจ ต้องเสียเงินไปกับค่ารักษาพยาบาลเยอะมาก ๆ	8 10 22 46	หนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้ หรือชาติหน้า หรือชาติอื่น ๆ สืบไป ความเข้าใจผิดนั้นก็จะหมดไปเอง สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็คงโชคดียิ่ง ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี ๔ อย่างนี้ด้วยความยินดี จริงใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว 1) สำนึก ผิด หรือยอมรับผิด 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขอโทษกรรม 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลมองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ เกิดอะไร จงท่องไว้ “กู-เรา-ฉัน” ทำมา
9 แมว	ป่วยเป็นหลายโรค 1.โรคเครียดจากการทำงานเป็นพยาบาล ต้องดูแลคนไข้ ไม่เว้นแม้กลางวันกลางคืน ดึกหรือเข้ามิด เมื่อมีคนไข้มาเรียก ตอนไหนก็จะลงมาพบ ต้องเฝ้าไข้ทั้งคืนจนทำให้ไม่มีเวลาพักหรือลาเลย มีความเครียดสะสม ทำให้เริ่มป่วยเป็น 2.โรคต่อมน้ำเหลืองที่ข้างคอด้านขวาอักเสบ แพทย์ผ่าตัดเอาขึ้นเนื้อที่คอไปตรวจ มีอาการเจ็บ	6 7 8	การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำว่าล้วนเหตุผล ต้องระวัง “อคติ หรือ ความเข้าใจผิด จากการคาดเดาที่ผิดของเรา” หลัก 5 ข้อ ที่นำพาชีวิต พ้นจากนรกตลอดกาลนาน อย่าทนายผู้อื่น อย่าใส่ร้ายผู้อื่น อย่าโกหกผู้อื่น อย่าชิงชังผู้อื่น อย่าเบียดเบียนผู้อื่น สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา

ตารางที่ 5.1 ตารางสรุปบททบทวนวรรณกรรม ที่ผู้ให้ข้อมูล 5.1-5.10 ในงานวิจัยน้อมนำมาใช้ (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูล	สรุปอาการป่วย	บททบทวนวรรณกรรมข้อที่	เนื้อหาของบททบทวนวรรณกรรม
	8) โรคน้ำไหลออกจากหู ไม่ได้ยินเสียง 9) โรคมึ่กก่อนที่เต้านมข้างละ 6 ก้อน 10) โรคมึ่กก่อนที่คอไต่ 11) เป็นสิ่วทั้งใบหน้าเม็ดใหญ่มาก ปวดมาก ต้องกินยาหลายชนิด ต้องพ่นยา ภูมิแพ้ รักษาโรคตามอาการ หลังจากผ่าตัดซีสออกจากมดลูก ก้อนซีสก็เกิดขึ้นมาอีก หมอให้กินยาฮอร์โมนผู้ชาย เพื่อจะกดให้ก้อนซีสเล็กลง แต่ก้อนซีสก็ไม่เล็กลง ต้องพ่นยา ภูมิแพ้ 2 ขนาดพร้อม ๆ กัน ต้องกินยารีดสีดวงทวารครั้งละ 7 แก้ว เพื่อให้ก้อนอุจจาระนุ่มขึ้นเพื่อให้ขับถ่ายง่ายขึ้น โรคที่ทรมาณที่สุดคือโรคมึ่กแพ้ หายใจไม่สะดวก		

ตารางที่ 5.2 ตารางแจงที่มาของบททบทวนวรรณกรรม 5 อันดับแรก ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักน้อมนำมาเป็นแนวทางการรักษาโรคกายใจ (ได้แก่ บททบทวนวรรณกรรมข้อ 6,8,10,22 และ 27)

บททบทวนวรรณกรรมข้อที่	เนื้อหาในบททบทวนวรรณกรรม	จากพระไตรปิฎกเล่มที่...	เนื้อหาในพระไตรปิฎก
6	การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำว่าล้วนเหตุผลต้องระวัง “อกติ หรือ ความเข้าใจผิด จากการคาดเดาที่ผิดของเรา	เล่มที่ 30 พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 22 ขุททกนิกาย จุฬนิกาย โสฬสสมาถกปัญหา นิกาย ข้อที่ 532 หน้า 209-249	การคาดเดาเจตนาของผู้อื่น ด้วยความชอบหรือชังแบบยึดมั่นถือมั่นของเรา ทำให้กิเลสของเราโตและสั่งสมเป็นวิบากร้าย เพิ่มทุกข์ใจ ทุกข์กาย และ เรื่องร้ายให้แก่ชีวิต

ตารางที่ 5.2 ตารางเจงที่มาของบททบทวนธรรม 5 อันดับแรก ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักนิยมนำมาเป็น
แนวทางการรักษาโรคกายใจ (ได้แก่ บททบทวนธรรมข้อ 6,8,10,22 และ 27) (ต่อ)

บททบทวนธรรมข้อที่	เนื้อหาในบททบทวนธรรม	จากพระไตรปิฎกเล่มที่...	เนื้อหาในพระไตรปิฎก
8	สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา	เล่มที่ 32 พระสูตรตันตปิฎกเล่มที่ 24 ขุททกนิกาย อปทานภาค 1 พุทธาปทานชื่อปุพพ กัมมปิโลติข้อที่ 64-96 หน้าที่ 574-578	เรามีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราจึงเป็นผู้ที่ได้รับผลจากกรรมหรือการกระทำของเราเอง
10	เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น	เล่มที่ 24 พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 16 อังคุตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิกาย อาฆาตปฏิวินยสูตรข้อที่ 80 หน้าที่ 152-153	ธรรมะระงับความอาฆาตทั้งปวง 5 ประการ สิ่งดีหรือร้ายที่เราได้รับนั้น เป็นผลจากการกระทำทั้งดีและไม่ดีของเราสังเคราะห์ร่วมกัน ไม่ว่าจะให้ผลหนักหรือเบาเท่าใด ที่ใดเวลาใด ก็เป็นสิ่งที่ยุติธรรมที่สุดแล้ว เมื่อยินดี รับสิ่งร้ายได้ก็จะเป็นกรรมดีที่ สังสมเป็นผลดี ทำหน้าที่ค้นคว้าร้ายให้เข้ามาน้อยหรือ ออกฤทธิ์เบาลง ๆ ไปเรื่อย ๆ
22	ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ด้วยความยินดีจริงใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว 1) ตำนึกผิด หรือยอมรับผิด 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขอโหสิกรรม 3) ตั้งจิต	พระไตรปิฎกเล่ม 20 “อปัณณกสูตร” ข้อ 455 หน้า129-130	ข้อปฏิบัติไม่ผิด เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ (กิเลสหมักหมมในสันดาน) 1. อินทริยสังวร (สำรวมอินทริย์ คู้ม ครอบระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) 2. โภชนะมัตตัญญุตตา (รู้ประมาณในการบริโภค)

ตารางที่ 5.2 ตารางเจงที่มาของบททบทวนวรรณกรรม 5 อันดับแรก ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักนิยมนำมาเป็นแนวทางการศึกษาโรคกายใจ (ได้แก่ บททบทวนวรรณกรรมข้อ 6,8,10,22 และ 27) (ต่อ)

บททบทวนวรรณกรรมข้อที่	เนื้อหาในบททบทวนวรรณกรรม	จากพระไตรปิฎกเล่มที่....	เนื้อหาในพระไตรปิฎก
	ทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลผองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ		3. ชากริยานุโยค(การหมั่นทำความดีที่รู้ที่อยู่เสมอ)
27	ข้อที่ 27 เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัว เป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล อย่าโกรธ คือ เราหรือใครได้รับอะไร ผู้นั้นทำมาส่งเสริมมา เฟงโทษถือสา ถูกถูก ชิงชัง หรือไม่ให้อภัยสิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้นั้นต้องไปปรับผลจากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุข อยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพร่อง ที่ยังทุกข์ ยังพร่อง เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ หรือเพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบากร้ายกั้นอยู่ เราทำดีสุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้ แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย คือตาย ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ	เล่มที่ 18 พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 10 สังยุตตนิกายสพยตนวรรคเอสสูตรที่ 1 ข้อที่ 120 หน้า 70-71	กล่าวลดกิเลส รักษาโรค อย่าโกรธอย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวลเพื่อปล่อยวางความอยาก (ตัณหา) และความยึดมั่นถือมั่น (อุปทาน) ในจิตใจ

ตารางที่ 5.2 ตารางเจงที่มาจากบททบทวนธรรม 5 อันดับแรก ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักนิยมนำมาเป็น
แนวทางการรักษาโรคกายใจ (ได้แก่ บททบทวนธรรมข้อ 6,8,10,22 และ 27) (ต่อ)

บททบทวนธรรมข้อที่	เนื้อหาในบททบทวนธรรม	จากพระไตรปิฎกเล่มที่...	เนื้อหาในพระไตรปิฎก
	<p>อยู่ ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ</p> <p>อย่ากลัวโรค คือ โรคไม่หาย ตอนเป็น ก็หายตอนตาย เราสู้กับโรค เรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหาย เราก็ชนะ ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน สูตรแก้โรค คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย อย่าเร่งผล คือ หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่วงหัวมัน</p> <p>อย่ากังวล คือ ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่นถือมั่นให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด ดีที่ทำได้ ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้น ไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้าวจนเกิน ไม่เสี่ยงเกิน</p>		

อย่างไรก็ตาม แม้จะมี 10 กรณีศึกษาของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้บทบทวนวรรณกรรมควบคู่ไปกับเทคนิค 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ดและประสบผลสำเร็จในการหายจากโรค แต่ก็มีกรณีศึกษาของจิตอาสาที่ใช้บทบทวนวรรณกรรมและเทคนิคยา 9 เม็ด แล้วไม่สามารถพ้นจากโรคกายใจที่เป็นอยู่ได้นับเป็นกรณีที่แตกต่างกันและน่าศึกษาด้วยเช่นกัน โดยผู้วิจัยได้มีโอกาสสัมภาษณ์อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน ขณะมีการจัดค่ายชุมนุมของกองทัพธรรม ณ สะพานชมัยมรุเชฐ จ.กรุงเทพมหานคร ถึงจิตอาสาที่เคยเข้ามาในแนวทางการรักษาโรคกายใจของแพทย์วิถีธรรมแต่ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่หายจากโรค และถึงแก่ชีวิต นับเป็นผู้ใกล้ชิดและเป็นพี่น้องทางธรรม โดยมีรายละเอียดดังแสดงในกรณีศึกษา 5.11 – 5.15 ดังนี้

5.11 กรณีศึกษาแดงโม: ทำไม่ถึงจิต ล้างกิเลสไม่ได้

แดงโม มาเข้าค่ายครั้งแรกเมื่ออายุ 30 ปี เพศหญิง เป็นคนภาคอีสาน มาเข้าค่ายที่สวนป่านาบุญ 1 อ.คอนสาร จ.มุกดาหาร อาชีพ เป็นผู้จัดการบริษัทฆ่าไก่ เป็นนักวอลเลย์บอล ป่วยเป็นมะเร็งกระดูกที่ข้อมือ ก่อนมาพบแพทย์วิถีธรรม ได้เข้ารับการผ่าตัดจากโรงพยาบาลมาหลายครั้งแต่ไม่หายครั้งแรกเมื่อมาเข้าค่าย ที่ข้อมือมีอาการบวมเท่าลูกเทนนิส มีอาการปวดมาก มีความอยากหายมาก เมื่อจบค่ายสุขภาพแล้วผู้มาเข้าค่ายต้องกลับบ้าน แต่แดงโมขอยุ่ต่อเพื่อรักษาตัว ช่วงแรกก็พอทำงานช่วยในศูนย์ได้ แต่เนื่องจากมีความรีบร้อนอยากจะหายมาก เพื่อจะได้กลับไปทำงาน ได้ดูแลรักษาตัวเองด้วยยา 9 เม็ดทุกอย่างที่สามารถทำได้ เช่น ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล กัวซา สวนล้างลำไส้ แช่มือแช่เท้า หยอดประคบ อบ อาบ เช็ดถู โยคะ กินอาหารพืชจิตสบาย แต่ไม่ได้สนใจยาเม็ดที่ 8 ธรรมะและบทบทวนวรรณกรรม และเม็ดที่ 9 ก็รู้เพียงรู้พัก ซึ่งเป็นยาเม็ดเลิก ช่วงนั้นเป็นช่วงที่อาจารย์ไม่ได้ประจำอยู่ในค่าย บรรยายที่สวนป่านาบุญ 1 เสร็จ ก็ต้องเดินสายจัดค่ายต่างจังหวัดตามศูนย์ต่าง ๆ และต่างประเทศ แต่จะมีจิตอาสาประจำอยู่ที่สวนป่านาบุญ 1 อาจารย์จะมาบรรยายที่สวนป่านาบุญ 1 เดือนละครั้ง ครั้งแรกที่แดงโมมาเข้าค่าย ได้ฟังธรรม และบทบทวนวรรณกรรมจากอาจารย์ประมาณ 3 ครั้งเมื่อตอนอยู่ในค่าย แต่ไม่ได้สนใจฟังและไม่ได้นำไปปฏิบัติ ไม่สนใจจะฟังซ้ำ ๆ จึงไม่เข้าใจว่าการรักษาตามหลักแพทย์วิถีธรรมต้องเน้นที่จิตวิญญาณที่พ้นจากความทุกข์ มันถึงจะไปสู่จุดที่ว่าสามารถดับทุกข์ได้ทั้งกายและใจ เมื่อขาดการฟังธรรม แต่ไปปฏิบัติแต่ยาเม็ดหลัก และยาเม็ดเสริม ซึ่งมันเป็นทางด้านวัตถุ อาจารย์หมอเขียวได้บอกว่าวัตถุมีฤทธิ์แค่ 30 เปอร์เซ็นต์ บวกลบ แต่จิตใจมีฤทธิ์ 70 เปอร์เซ็นต์ บวกลบ ดังคำที่ว่า “สุขทุกข์ทางกายแรงเท่าฝุ่นปลายนก สุขทุกข์ทางใจแรงเท่าดินทั้งแผ่นดิน” ช่วงแรก ๆ แแดงโมก็มีอาการดีขึ้น (ที่บวมก็ยุบลงแล้ว และที่ปวดก็เบาลงแล้ว) เพราะกินอาหารพืชจิตสบายอย่างเข้มงวด เพราะว่าเป็นปฏิบัติเข้ม และมาด้วยความศรัทธาและเชื่อมั่นว่า

จะหาย อยากหายมาก อยากกลับไปทำงาน ลางานมา แดงโมขีดเส้นกลับตัวเองว่าต้องหายภายในเวลา 2 เดือน แต่ศาสตร์แพทย์วิถีธรรมไม่ได้เป็นเช่นนั้น ไม่สามารถกำหนดได้ เพราะไม่มีใครรู้ว่าวิบากกรรมจะให้ผลยาวนานแค่ไหน พอแดงโมบีบตัวเองมาก ๆ ก็ยิ่งทำให้โรคไม่หาย เนื่องจากอยากหายไว ๆ มุ่งอยากจะหายโรคอย่างเดียว ไม่เข้าใจเลยว่า ต้องพึงธรรมและปฏิบัติธรรมไปเรื่อย ๆ ลดกิเลสไปเรื่อย ๆ แล้วสุดท้ายโรคจะหายก็ได้ ไม่หายก็ได้ ใจแบบแดงโมนี้ตามหลักแพทย์วิถีธรรมไม่สามารถหายจากโรคได้ ชัดเจนเลยว่าถ้าทำแล้ววัตถุภายนอกเท่านั้น คือ ไม่ทำยาเม็ดที่ 8 และ 9 พันธังได้ 100 เปอร์เซ็นต์ เพราะว่าผู้ให้สัมภรณ์ ได้ประสบการณ์โดยตรงเองเลย เพราะเป็นผู้ดูแลแดงโมเป็นเวลา 3 เดือน ปรากฏว่าถ้าใช้วัตถุอย่างเดียว ไม่สามารถหายโรคได้ แดงโมมีอาการดีขึ้นในเดือนแรก แต่มีอาการท้อว่าทำหมดทุกอย่างแล้วทำไมไม่ดีขึ้น นี่คือจุดตายเลย ว่าต่อให้ตั้งใจทำดีทางวัตถุทุกอย่าง ถึงแม้จะได้ยาคี สมุนไพรดีหมดทุกอย่าง และใช้เวลาดูแลอย่างเต็มที่ ทุ่มเททุกอย่างเต็มที่ ให้ทำเต็มที่แค่ไหนก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เลยถ้าขาดยาเม็ดที่ 8 และ 9 สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ศาสตร์แพทย์วิถีธรรมพยายามสื่อสารอยู่เสมอกับผู้ที่มาเข้าค่าย ดั่งบทบทวนธรรม “ข้อที่ 27 เทคนิคหัวใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัว เป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล อย่าโกรธ คือ เราหรือใครได้รับอะไร ผู้นั้นทำมาส่งเสริมมา เฟ่งโทษถือสา ถูก ชิงชัง หรือไม่ให้ภัยสิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้นั้นต้องไปรับผลจากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุขอยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพรวง ที่ยังทุกข์ ยังพรวง เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ หรือเพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบากร้ายกั้นอยู่ เราทำดีสุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้ แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย คือ ตาย ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ อยู่ ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ อย่ากลัวโรค คือ โรคไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย เราสู้กับโรค เรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหาย เราก็ชนะ ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน สูตรแก้โรค คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบายอย่าเร่งผล คือ หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่างหัวมันอย่ากังวล คือ ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด ดีที่ทำได้ ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้น ไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้างเกิน ไม่เสียงเกิน” แดงโม กลัวทุกอย่างเลย กลัวโรคที่เป็นอยู่ อยากหายเป็นปกติ กลัวว่าโรคนี้จะทำให้ผิดปกติ กลัวตายไม่อยากจะตาย อยากกลับไปทำงานต่อ เร่งผลอยากให้หายเร็ว ๆ มีความฝันอยากจะมีบ้านให้แม่ อยากมีเงินเยอะ ๆ ไร้เลี้ยงครอบครัว ไม่พยายามลดกิเลสเลยสักอย่างเดียว ยังมีความโลภ โกรธ หลง กลัว กังวล เร่งผลมาก แดงโมอยู่ที่ค่ายประมาณ 3 เดือน และได้เสียชีวิตอยู่ที่ศูนย์เลย

กรณีของแดง โม อาจารย์หมอเขียวได้สรุปว่า

“ดูแลที่วัตถุภายนอกอย่างเดียวไม่ได้ผล ต้องปฏิบัติเรื่องจิตวิญญาณเป็นสำคัญ แแดง โมทำไม่ถึงจิต ล้างกิเลสไม่ได้ ทำได้แต่รูปภายนอกก็จะดีขึ้นชั่วคราว อยากได้สุขสบายที่หายเร็ว ชอบกินอาหารที่แสดงต่อโรค เป็นระยะ ๆ กินทุกครั้งก็จะไม่สบายทุกครั้ง แล้วก็มาถอนพิษ หลาย ๆ ครั้งก็แก้ไม่ได้ แล้วก็ใจร้อนแรงผลที่จะหายเร็ว เขามีวิบากทำงานบริษัทขายไก่ เป็นผู้จัดการควบคุมการฆ่าไก่ ได้เงินเดือนสูง ในเชิงพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นวิบากด้วย วิเคราะห์ไปว่าเขาไม่หาย เพราะถ้าทำได้แต่รูปจะหายได้ชั่วคราว ถ้าไม่สามารถล้างจิตได้ สุดท้ายถึงที่สุดก็ทำไม่ได้ จะทำให้เกิดผล 2 เรื่อง 1) แม้ทำรูปก็จะไม่หาย หรือจะหาย ช่วงหนึ่งเพราะว่าใจยังไม่เครียดมาก ยังยินดีที่จะทำ แต่พอนานเข้า ๆ ถ้าล้างกิเลสไม่ได้ต่อให้ทำรูปได้ สุดท้ายก็จะทำใจไม่ได้ เครียดมาก ความเครียดก็จะมีพิษมากกว่ารูปที่ทำได้ 2) จนถึงที่สุดเรื่องรูปที่ถูกต้องก็จะทำไม่ได้ เมื่อเครียดมาก ๆ พฤติกรรมภายนอก สุดท้ายเมื่อทำไม่ได้ก็แยะ เพราะข้างในใจทำไม่ได้ มีความอยากความเครียดอยู่ ทำไม่ได้ทั้งรูปทั้งนาม ในที่สุดก็แยะ ก็เป็นตัวอย่าง ไม่ได้หมายความว่าทุกคนมาทำแล้วจะได้ไปหมด ถ้าทำถูกต้องถึงรูปถึงนามได้ผลดีทั้งนั้น ถ้าทำไม่ถูกต้องส่วนใหญ่จะไม่สำเร็จ เพราะเรื่องวัตถุภายนอกอย่างเดียว ใคร ๆ ก็ทำได้ เพราะทำง่าย แค่สอนครั้งเดียวก็ทำได้แล้ว แต่ใจที่กังวล และเร่งผลแล้ว ที่เคยทำได้มา 2 เดือนแรกกลับล้มเหลวหมดเลย ก็ทำให้ท้อและหมดความเชื่อมั่น และศรัทธาว่าเราเคยทำได้ และเราก็ได้ทำหมดทุกอย่างแล้วทำไมไม่หาย เมื่อท้อแล้วก็ยังทำให้ใจทู่ทึบหนัก จากที่เคยกข่มการกินอาหารจืด ก็กข่มไม่ไหว กลับมากินของที่ตนเคยชอบ พอเดือนสุดท้ายจากที่เคยบวมน้อย กลับบวมเยอะ บวมขึ้นเป็นก้อนเลือดพร้อมที่จะแตกออกมา และแผลก็แตกน้ำเลือดพุ่งทะลุออกมาเหมือนตอนที่ไก่โดนเชือดเลย (ไม่เคยมี Case อย่างนี้มาก่อน) ทำให้แดง โมใจเสีย จากที่เดินได้ก็เดินไม่ได้อีกเลย มีแต่ทรุดลง ๆ ต้องนอนสวนล้างลำไส้ จิตอาสาต้องช่วยกันดูแลทุกอย่าง สุดท้ายต้องโทรบอกแม่แดง โมให้มาดูแล เพราะจิตอาสาต้องจัดค่ายสุขภาพซึ่งในขณะนั้น ได้มีผู้มาเข้าค่ายกันมาก และได้วิเคราะห์แล้วว่าใจเธอยังเร่งผลอยู่ตลอดเวลา” (ดร. ใจเพชร กล้าจน, การสื่อสารส่วนบุคคล, 1 กรกฎาคม 2567)

อาจารย์หมอเขียวมาวางร่างวางขันธ (ส่งวิญญาณ) (ใจเพชร กล้าจน, 2561, น. 3-16) ให้ความว่า “ให้ปล่อยวางความวิตกกังวล ความห่วงใย ความห่วงหาอาวรณในเรื่องต่าง ๆ ทุกเรื่อง กายนี้ปล่อยให้มันดับไปแล้วไปเอาร่างใหม่ที่ดีกว่า ไม่ต้องห่วงพ่อแม่ ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นอะไรแล้ว ให้

ปล่อยวางร่างนี้ อยู่ก็ทำดีต่อ ตายก็ไปทำดีต่อ” เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยและญาติเป็นอย่างยิ่ง อาจารย์หมอเขียวเคยมีประสบการณ์ส่งวิญญาณผู้ป่วยให้วางร่างวางขันธุ์ด้วยความสงบอยู่พอสมควร โดยอาศัยการศึกษาธรรมะและศึกษาจากครูบาอาจารย์ บูรณาการเข้ากับองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และนำไปประยุกต์ใช้ในโรงพยาบาลกับผู้ป่วยก่อนเสียชีวิตได้

ตอนอาจารย์มาวางร่างวางขันธุ์ให้ แดงโมก็เหมือนอาการดีขึ้น คู่มือพลัง แต่พออาจารย์กลับไปก็ทรุดเหมือนเดิม ถ้าคนที่เข้าใจก็จะฝึกตามที่อาจารย์บอกและก็จะปล่อยร่าง แล้วก็ดับขันธุ์ได้ เพราะตอนนั้นร่างกายเขาไม่ไหวแล้ว ผอมมาก ๆ กินไม่ได้ แต่ยังมีความอยากกินขนม ช่วง 2 เดือนแรกแดงโมก็บดไว้ไม่ยอมกินของที่เขยชอบกิน เช่น ขนม ชา กาแฟ ปฏิบัติเข้มมาก ปฏิบัติเข้มแต่ตัวตลกภายนอก ตอนสุดท้าย ขอกินขนม น้ำหวาน มะม่วงสุก และสิ่งที่เคยชอบทั้งหมด ซึ่งเป็นของที่มีฤทธิ์ร้อน กดความรู้สึกความอยากไว้ไม่ไหวอีกแล้ว พอกินเข้าไป มีอาการทรุดเลย ทำสวนล้างลำไส้ก็ไม่ออกแล้ว ทำการถอนพิษตามยา 9 เม็ดก็ไม่ได้ผลแล้ว เริ่มอ่อนแรง พยายามคืนรนเริ่มทำทุกอย่างเองไม่ได้แล้ว ร้องให้จิตอาสาช่วยทำให้ทุกอย่าง วุ่นวายมาก เอาแต่ใจตัวเอง อยากหายมาก 7 วันสุดท้ายก็ยังอยากหาย พยายามคืนรนอยากจะมีชีวิตรอดมากเลย ไม่อยากตาย กลัวตายมาก กังวลมาก ยังไม่ทิ้งความฝันทุกอย่างเลย เช่น ฝันอยากมีบ้าน มีรถ อยากได้เงินมาดูแลครอบครัว ยังหวังว่าจะกลับไปทำงานได้ อยากหายมาก แต่วิบากกรรมไม่ปล่อยเลย อาจารย์มาวางร่างวางขันธุ์ให้ประมาณ 3 รอบ ก็ไม่เข้าใจเรื่องจิตวิญญาณ ก็ยังพยายามจะแก้ไขตัวตลกภายนอก และเสียชีวิตที่ในสวนป่านาบุญ 1 ก่อนเสียชีวิต ทรมาณมาก คื่นทุรนทุรายมาก พยายามฮึดสู้ พยายามไม่ยอมให้หยุดหายใจ หวงร่างมาก ไม่อยากตาย สุดท้ายก็เหนื่อย สู้ไม่ไหว จากที่ทรุดเดินไม่ได้อยู่ประมาณ 2 อาทิตย์ก็เสียชีวิต

5.12 กรณีศึกษาสายบัว: ได้แต่วิธีการ แต่ขาดมิติจิตวิญญาณ

สายบัวมาเข้าค่ายตอนอายุ 50 ปี เพศหญิง เป็นคนภาคใต้ อาชีพ เจ้าของธุรกิจ ได้รับข่าวประชาสัมพันธ์ว่าจะมีการเปิดค่ายสุขภาพ เป็นคนมีความทุกข์ใจ มีปัญหาทางครอบครัว เมื่อเห็นจิตอาสาบำเพ็ญแล้วมีความสุขก็เลยเข้ามาบำเพ็ญที่สวนป่านาบุญ 2 อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช หลังจากที่มาเข้าค่ายก็เกิดความประทับใจ รู้สึกอยากมาบำเพ็ญช่วยงานในค่าย ก็พยายามเข้ามาช่วยค่ายทุกเดือนอย่างต่อเนื่อง พอจบค่ายก็กลับบ้าน ช่วงแรกที่มาเข้าค่ายเป็นคนแข็งแรงมาก มาเป็นจิตอาสาจร คือ พอจบค่ายก็จะกลับบ้าน พอเดือนต่อไปมีค่ายใหม่ก็จะมาช่วยอีก ได้มาเรียนรู้การดูแล

สุขภาพการแพทย์วิถีธรรม กินอาหารแบบแพทย์วิถีธรรม ออกกำลังกายเพิ่ม และบำเพ็ญกุศลมาก ๆ ทำทุกอย่าง แต่ประเด็นสายบัวจะไม่ค่อยคุยเรื่องสภาวะ ไม่เคยเล่าความทุกข์ให้คนอื่นฟัง เป็นคนไม่เปิดเผยเรื่องส่วนตัวให้คนอื่นฟัง แต่จะพูดแต่ที่บ้านมีปัญหาครอบครัว มาช่วยงานได้ประมาณ 1 ปี เป็นคนทำงานเก่งทุกอย่าง ทุกคนพักแล้ว สายบัวก็ยังทำต่อ ไม่ค่อยได้ฟังธรรมะ และบทธบพทวนธรรม จึงไม่นำธรรมะและบทธบพทวนธรรมมาดับทุกข์ คุยภายนอกเหมือนไม่มีความทุกข์ ต่อมาสายบัวป่วยเป็นโรคบ้านหมุน น้ำในหูไม่เท่ากัน เมื่อมีความทุกข์กาย ก็ทำให้ทุกข์ใจไปด้วยจึงทำให้ทรุดเร็วมาก จากคนที่แข็งแรงมาก เก่งงานโดยที่ไม่ได้ฝึกล้างกิเลส ไม่ได้ฝึกล้างสุขใจที่ได้ตั้งใจ และประกอบกับการไปคิดไม่ดี ชังและว่าร้ายเพื่อนหมู่กลุ่ม ตามความคิดตัวเองไป ทุกข์ใจไม่ชอบใจ พฤติกรรมเพื่อนที่ไม่ได้ตั้งใจตัวเอง ก็สั่งสมความไม่ชอบใจหนักเข้า ๆ ก็แย่งไปเรื่อย ๆ สุดท้ายก็เป็นบ้าเสียสติ จะทำร้ายคนในศูนย์ด้วย เขาหลงตัวหลงตนมากกว่าเขาทำถูกต้อง คนอื่นทำผิด หนักเข้า ๆ เขาไม่ได้ล้างกิเลสตัวนี้ ไม่เข้าขบวนกรรมหมู่ ไม่ล้างกิเลส เก่งเอาแต่งานภายนอก พอเก่งและมีชื่อเสียง มีผลงานโดดเด่นขึ้นไป แต่ไม่ได้ล้างกิเลส ก็จะไปชิงชังคนอื่นว่าทำไม่ดี จะไม่ได้ตั้งใจกับเพื่อนเยอะ เมื่อเพื่อนทำไม่ถูกใจ พอคิดไม่ดี ว่าร้ายเพื่อนมาก ๆ สุดท้ายก็เสื่อม และหมดศรัทธาวิธีการนี้ สิ่งที่เคยทำและปฏิบัติได้ก็เสื่อมไป เมื่อจิตอาสาไปเยี่ยมที่บ้าน ปรากฏว่าเดินไม่ได้แล้ว ต้องคลาน จิตอาสาได้พยายามบอกเรื่องการวางใจ คือไม่ต้องอยากเดินได้เหมือนปกติก็ได้ หัดเดินช้า ๆ ก็ได้ แต่เนื่องจากเป็นคนเคยเก่ง เคยเร็ว เขาจึงทุกข์หนักมาก จิตอาสาที่คิดว่าไม่น่าจะยากที่ฟื้นฟูร่างกายขึ้นมาได้ แต่เนื่องจากที่ใจยอมรับไม่ได้อย่างแรง จึงไม่สามารถฟื้นฟูร่างกายขึ้นมาได้อีก และได้ไปรักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน ที่โรงพยาบาลในกรุงเทพ ตั้งแต่วันนั้นจนถึงวันนี้ ประมาณ 10 ปี แล้วก็ได้ไม่ได้ยินข่าวอีกเลย นี่คือคนที่ไม่ประสบความสำเร็จ คนที่ไม่ได้มาปฏิบัติต่อเนื่องเหมือนจิตอาสาประจำ คือคนที่ไม่ใช้ธรรมะมาดับทุกข์กายใจ หมกความเชื่อมั่น และศรัทธาแล้ว ขาดการต่อเนื่องในการฟังธรรมะ พอเจ็บป่วยแล้วแทนที่จะเข้ามาในหมู่กลุ่ม มาเข้าค่าย พอจิตอาสาไปเยี่ยม และพยายามจะช่วยดูแลสุขภาพด้วยยา 9 เม็ด สายบัวปฏิเสธ และบอกว่าไม่เป็นไรแล้ว แต่ไปรักษาที่โรงพยาบาล เพราะเกิดความกลัวโรค เร่งผล อยากหายเร็ว ๆ สรุปแล้วเขาเป็นคนเก่ง เวลาเพื่อนทำอะไรไม่ถูกใจ เขาก็จะทุกข์ใจ ไม่ชอบใจ แล้วก็จะมีความทุกข์ในใจ ที่มันสั่งสมไปเรื่อย ๆ พอมันสั่งสมไปเรื่อย ๆ สุดท้ายความทุกข์ในใจมันก็แรงกว่าวิธีที่เขาปฏิบัติ เขาปฏิบัติวิถีใด ๆ สุดท้ายมันก็ไม่ทำให้ดีขึ้น เพราะใจเป็นทุกข์ ใจไม่ชอบใจเป็นหลัก ก็แรงไปเรื่อย ๆ ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น ชีวิตก็ต้องไปเกร็งตัวบีบทุกข์ใจออกไปดันออก เลือดลมก็ไหลเวียนไม่ได้ เซลล์ก็เสื่อม ทำให้โรคที่เป็นอยู่ไม่ดีขึ้น

5.13 กรณีศึกษาชมพู่: โทษของการไม่ลดกิเลส ผู้กิเลสไม่ไหว พลังหมด

ชมพู่ มาเข้าค่ายครั้งแรกอายุ 53 ปี เมื่อพ.ศ. 2558 เพศหญิง เป็นคนจังหวัด ระยอง อาชีพอดีตเป็นพยาบาลอยู่ประเทศอเมริกา ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม ทางเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมจังหวัดระยองส่งมาเป็นตัวแทนอบรมวิถีชีวิตของแพทย์วิถีธรรม เพื่อจะนำไปช่วยงานทางจังหวัดระยอง ต่อมาได้มาเป็นจิตอาสาประจำอยู่ที่ สวนป่านาบุญ 1 อ.คอนสาร จ.มุกดาหาร ช่วงแรกที่มาปฏิบัติ จะกินอาหารแพทย์วิถีธรรมอย่างเคร่งครัด และปฏิบัติยา 9 เม็ดด้านวัตถุ ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นเรื่อย ๆ และร่างกายเป็นปกติ แต่นิสัยของชมพู่จะเป็นคนทำอะไรตามใจตัวเอง ไม่ค่อยทำตามหมูกุ่ม ประมาณ 1 ปี มีการขัดเกลา ห้ามไม่ให้ทำอะไรตามใจ ต้องปฏิบัติตามหมูกุ่ม พอวิบากมา พอป่วยมาจากใจที่เป็นทุกข์ ที่ถูกขัดใจ ชมพู่เริ่มป่วย ปวดหลัง เริ่มก้มและเงยไม่ได้ หลังแข็ง ก็ยังพอช่วยเหลือตัวเองได้ เริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน เริ่มโดนขัดใจจากหมูกุ่มหลาย ๆ เรื่อง เริ่มทำอะไรตามใจตัวเอง เอาแต่ใจหนักขึ้น ใครห้ามก็ไม่ฟัง อยากได้อะไรก็ไม่ถามหมูกุ่ม ไม่ประหยัด มีของเยอะมาก ไม่อยู่แบบพอเพียง เรียบง่าย ก็ทำให้ใจวิบากร้าย ทำให้ปวดหลังมาก ก็เริ่มนอน ไม่ลุกเดินอีกเลย เพื่อนต้องปฏิบัติให้ทุกอย่าง อาจารย์หมอเขียวมาให้สัมมาทิฐิหลายครั้ง พยายามให้กำลังใจ ว่ามันอยู่ที่ใจ ถ้าใจสู้แล้วจะลุกไหว ให้ฮึดสู้ลุกขึ้นมาใช้ชีวิตปกติ ลุกขึ้นมาจดจ่อออกกำลังกาย ลุกขึ้นมา นั่ง เดิน เพราะเสียงยังมีพลังเหมือนคนปกติอยู่ ยังฟื้นฟูได้ ฟัน้องจิตอาสาที่พยายามช่วยกันดูแล ทำอุปกรณียกแขน ยกขาให้ แต่ชมพู่ก็ไม่สามารถทำได้เพราะไม่มีพลังใจที่จะทำ เพราะใจเขายังไม่ถูกตอบสนอง เคยได้ตั้งใจมาตลอด อาจารย์ก็ได้มาคุยให้จิตอาสาฟังว่ามันอยู่ที่จิต ถ้ากล่าวโทษหมูกุ่ม มันมีโทษร้ายแรง ทำให้พลังในชีวิตสูญหายไป

จิตอาสาหลายคนหมุนเวียนกันมาช่วยดูแล ชมพู่รู้สึกผู้กิเลสไม่ไหว อยากกินอาหารที่ชอบ เช่น ขนม ทูเรียน หลังจากกินก็ยังทำให้ร่างกายทรุดลง ๆ พอไม่ได้ตั้งใจก็คิดไม่ดี ชิงชังหมูกุ่ม เริ่มไม่ได้ตั้งใจมากขึ้น ๆ ทำให้ร่างกายมีแต่ทรุดลงเรื่อย ๆ จนขยับตัวไม่ได้ เป็นเหมือนจิตสั่งไม่ให้ทำอะไร เพราะมือยังแข็งแรงอยู่ สั่งให้ตัวเองเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พอไม่ได้ก็มีไว้วายเสียงดัง จิตอาสาที่มาดูแล เป็นคนไข้ที่เรียกร้องมาก ๆ เป็น Case ที่ทำให้ทุกคนเห็นว่า คิดเรียกร้องก็มีวิบากแล้ว แต่ถ้ายอมให้เพื่อนดูแลอย่างที่เพื่อนดูแล คือคนที่ลดการเอาแต่ใจตัวเองได้ ก็จะมีวิบากดี เมื่อป่วยหนัก อาจารย์มาพาวางร่างวางขั้นหลายครั้ง เอาบทพบทวนธรรมมาให้อ่าน ท่องได้เก่งมาก มีความรู้แต่ภาษาเยอะมากแต่นำไปปฏิบัติไม่ได้ ไม่มีสภาวะทางจิตใจ พอมีทุกข์ หรือมีกิเลส ก็ลืมหมดเลย โทษคนอื่นไว้ก่อน คนอย่างนี้จะไม่ประสบผลสำเร็จกับการรักษาโรค ความอยากถ้าไม่ได้ฝึกมาจะลดยาก

มาก ไม่เคยยอมรับว่าตัวเองผิด ไม่เปลี่ยนจิตวิญญาณที่ดี เป็นคนที่ทำผิดแล้วไม่สำนึกอะไรเลย ถึงสำนึกก็สำนึกแต่ปาก เมื่อเกิดอะไรก็จะโทษคนอื่น

พี่น้องที่ดูแหลมพู่ก่อนที่จะเสียชีวิต ช่วยพูดให้กลายเป็นเรื่องว่าร้าย คิดไม่ดีต่อหมู่กลุ่ม เรื่องการกินอาหารปรุงมันเป็นพิษเป็นโทษภัย เรื่องที่ไม่ได้ตั้งใจ ทำให้เข้าใจธรรมะ และบทบทวนธรรม ที่ฟังจากอาจารย์ และสามารถนำมาดับทุกข์ได้มากขึ้น ทำให้จิตใจเบาลงและลดความไม่ได้ตั้งใจลงได้บ้างก่อนเสียชีวิต ทำให้ทุกคนได้เห็นโทษของการกล่าวร้าย คิดไม่ดีต่อหมู่กลุ่ม โทษของการที่ไม่ลดกิเลส ทำให้กิเลสโตนสู้กิเลสไม่ไหว ทำให้พลงหมดไป

5.14 กรณีศึกษามะขาม: กิเลสของการไม่ได้ตั้งใจหมาย ล้างไม่สิ้น

มะขาม มาเข้าค่ายครั้งแรกเมื่ออายุ 60 ปี เพศหญิง เป็นคนภาคใต้ อาชีพ ข้าราชการบำนาญ ครุ ป่วยเป็นโรคเครียด ไม่ได้ตั้งใจทุกเรื่อง ไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว หงุดหงิด ร่างกายมีภาวะร้อนเกินมาก ๆ เหมือนอยากจะคลุ้มคลั่ง ควบคุมตัวเองเกือบไม่ได้ พอมาพบอาจารย์หมอเขียว มาฟังธรรมะและบทบทวนธรรมจากอาจารย์ และได้มาดูแลร่างกายด้วยการถอนพิษยา 9 เม็ด อยู่ประมาณ 1 ปี ทำให้ชีวิตดีขึ้น ทำให้เหมือนมีชีวิตเกิดใหม่ ชีวิตมีความสุข มะขามเคยพูดว่า “เมื่อมาอยู่กับอาจารย์เหมือนได้มาเกิดใหม่” หมายความว่าเหมือนตายไปแล้วจากโรคที่เคยเครียด ไม่ได้ตั้งใจไปกับทุกเรื่อง เพราะมาอยู่ช่วงแรก ๆ ได้ฟังธรรมจากอาจารย์ ก็ค่อย ๆ เข้าใจ กิเลสส่วนที่ติดมาก็มาคลายลงได้ แต่ยังมีกิเลสส่วนที่เหลือที่ไม่รู้ มีเรื่องที่ยังชอบกินของอร่อย ยังชอบให้คนรักคนชม ไม่ชอบให้คนติ สิ่งไหนที่ทำแล้วประสบผลสำเร็จก็จะสุขใจชอบใจ สิ่งที่ทำแล้วไม่สำเร็จก็จะทุกข์ใจ ไม่ชอบใจ หรือสิ่งที่อยากจะทำแล้วไม่ได้ทำก็ทุกข์ใจไม่ชอบใจ จึงไม่ได้ล้างกิเลส และถูกเก็บกดไว้ มีความได้ตั้งใจว่าตัวเองเป็นครู เป็นอาจารย์มาก่อน เข้ามาเรียนรู้เป็นจิตอาสารุ่นแรก ๆ ก่อนคนอื่น พอมีจิตอาสารุ่นหลัง ๆ เข้ามา จะมีหน้าที่เป็นครูสอน จะควบคุมทุกอย่างได้ รู้สึกว่าตัวเองมีความรู้ เป็นอาจารย์สอนจิตอาสาทุกคนที่เข้ามา เป็น Case ที่ได้ตั้งใจ คืออยู่ในฐานะที่ทุกคนยอมรับ เมื่อชวค่ายเข้ามา ก็ยกให้เป็นอาจารย์ จิตอาสาบางท่าน ไม่ค่อยเคารพและศรัทธา เพราะมะขามเป็นคนที่ชอบขึ้นนำสั่งคนอื่น เป็นอาจารย์ที่ไม่เหมือนอาจารย์หมอเขียว

อาจารย์หมอเขียวจะไม่เคยบีบบังคับใคร ท่านให้ทุกคนเป็นอิสระ ให้เลือกทางปฏิบัติเอง อาจารย์กล่าวว่า มะขามเป็นผัสสะให้จิตอาสาจะให้เห็นทุกข์ เห็นกิเลสและล้างทุกข์ล้างกิเลสของแต่ละคน ซึ่งเป็นประโยชน์มาก

มะขามเข้ามาเป็นจิตอาสาอยู่ 10 ปี พอเมื่อถูกขัดใจ ก็ทำให้ทุกข์มาก คือตอนที่อาจารย์และ หมู่กลุ่มจะไปเรียนต่อปริญญาเอก ต้องการจะไปเรียนด้วย อาจารย์ปฏิเสธโดยให้เหตุผลว่า อายุมาก แล้ว และมีปัญหาสุขภาพ และอาจารย์มีความเห็นว่ามะขามมีความอยากมาก จึงทำให้มะขาม ทุกข์ มาก มีอาการ หงอยเหงา เศร้าซึม หมดสภาพ รับไม่ได้ เพราะใจอยากจะเรียน ป่วยจนดูแลตัวเอง ไม่ได้เลย เพราะคิดและจินตนาการไปเองว่า เหมือนไม่ได้ตั้งใจที่ขาดการยอมรับจากอาจารย์แล้ว

มะขามเป็น Case ที่พี่น้องจิตอาสาต้องช่วยกันดูแลยาวนานอยู่ปีกว่า จนพี่น้องเริ่มไม่ไหว กับการเอาแต่ใจตัวเองของมะขาม จู้จี้มาก อยากได้ทุกอย่างตามที่ตัวเองต้องการทุกอย่าง จะถอนพิษ แต่ด้านร่างกาย แต่ไม่สามารถจะวางใจกับสิ่งที่มากกระทบจิตใจ หรือสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจต่าง ๆ ได้ ไม่สามารถนำธรรมะและบททบทวนธรรมมาดับทุกข์ได้ เหมือนกับฟ้าปิดแล้วที่จะให้มะขามบำเพ็ญ แบบเดิม คือเมื่อถูกอาจารย์ปราบแล้ว แทนที่จะรู้สึกยินดี พอใจที่ได้ไปเรียนต่อ หรือยินดีอยู่กับสิ่งที่ตัวเองได้ปฏิบัติอยู่นี้ กลับไม่พอใจ กลับมาโกรธอาจารย์และหมู่กลุ่ม มีความทุกข์มาก ทำให้ป่วย อย่างแรง ทรวดอย่างรวดเร็ว

อาจารย์หมอเขียวย้ำว่าคนเราเมื่อเจอผัสสะมากกระทบมีอยู่ 2 อย่าง คือ ถ้าล้างใจล้างกิเลสได้ ก็จะทำให้พ้นทุกข์ และยินดีกับสิ่งที่ได้รับ แต่ถ้าล้างใจไม่ได้ก็จะทำให้ทุกข์ใจหนักมาก และจะโกรธ และชิงชังคนอื่น เมื่อทุกข์ก็จะทำให้ร่างกายป่วยไปด้วย มีแต่ทรุดลง ๆ ไม่ได้สำนึกผิดของตัวเองเลย มีแต่โทษคนอื่น แล้วจะเอาเวลาที่ไหนมาสำนึกผิด ถ้าไม่สำนึกแล้วจะเอาวิบากดีที่ไหนมาเห็น มะขามจะไม่เชื่อซัดเรื่องกรรม แล้วไปโกรธว่าร้ายคนอื่นทำให้ยิ่งเพิ่มวิบากร้ายหนักขึ้น ดังบท ทบทวนธรรม ข้อที่ 22 ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ด้วยความ ยินดี จริงใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลง ได้เร็ว 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด 2) ขอรับ โทษ เต็มใจรับโทษ หรือขออโหสิกรรม 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลสงวนชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ และ ข้อที่ 95 การไม่ยอมรับผิด ไม่ สาราภาพผิด จะเพิ่มฤทธิ์วิบากร้าย แต่การยอมรับผิด การสารภาพผิด จะลดฤทธิ์วิบากร้าย และเพิ่ม ฤทธิ์วิบากดี มะขามไม่สำนึกผิด ไม่แก้ไขปรับปรุงตัวเอง อาจารย์หมอเขียวได้กล่าวว่า “มะขามเป็น คนที่เข้าใจธรรมะที่ภาษาแล้วนำมาช่วยคนอื่นให้พ้นทุกข์ได้ แต่ไม่ได้สภาวะธรรม จึงไม่สามารถนำ ธรรมะมาดับทุกข์กายใจให้ตัวเองได้”

ในที่สุดจิตอาสาได้แจ้งให้ลูกมาดูแล แต่ลูกมารับกลับบ้านและไม่ได้ติดต่อกลับมาอีก แต่ น้องสาวมะขามได้แจ้งข่าวให้ว่า ตอนนี้มะขาม เป็นบ้ามีจิตคุ้มคลั่ง ซึม ๆ ไม่ค่อยคุย คือเป็นโรคเกาท์

เคยเครียดมาก่อน กลับไปสู่ชีวิตเก่าที่ก่อนจะมาพบแพทย์วิถีธรรม มีความสุขอยู่ 10 ปี เพราะไม่ได้นำธรรมะและบทบทวนธรรมมาดับทุกข์ หรือกิเลสไม่ได้ล้าง สุดท้ายก็เสียชีวิต จิตอาสาได้ไปงานศพด้วย

5.15 กรณีศึกษาดาว: ท่องบทบทวนธรรมได้เกือบทุกข้อ แต่ล้างกิเลสไม่เป็น

ดาว มาเข้าค่ายครั้งแรก ตอนปี 2554 อายุประมาณ 48 ปี เพศหญิง เป็นคนกรุงเทพมหานคร อาชีพ เป็น ไรค์บริษัททัวร์ สุขภาพแข็งแรง มาเข้าค่ายสุขภาพเป็นเพื่อนน้ำสาว ที่สวนป่าบุญ 1 อ. ดอนตาล จ.มุกดาหาร ช่วงนั้นเป็นช่วงที่กรุงเทพน้ำท่วมหนัก ดาวอยู่ช่วยงานในศูนย์ต่อ เป็นคนขยัน ทำกุศล ปฏิบัติยา 9 เม็ดด้านวัตถุได้ดีมาก แต่ไม่ค่อยพูดเรื่องสภาวะธรรมกับอาจารย์และหมู่กลุ่ม เป็นคนที่ปฏิบัติเข้มมาก ฟังธรรม จดบันทึก ลดกิเลสได้แบบกดข่ม กินอาหาร ไม่ปรุง หรือปรุงน้อย กินมือเดียว ใช้ของประหยัด เป็นคนคิดงาน คิดกุศล เป็นคนเคร่งครัดกับการปฏิบัติมากเกินไป จนไม่ผ่อนคลาย ไม่ใช้ยาเม็ดที่ 8 มาล้างกิเลส และไม่นำยาเม็ดที่ 9 มาปฏิบัติ คือการรู้เพียรรู้พัก แม้จะป่วยก็ยังไม่ไปทำงาน

ดาวเอาแต่ใจตัวเองมาก ก็ทำได้แต่รูป แต่นามไม่ได้ล้างกิเลส วันที่ไม่ได้ตั้งใจก็ทุกข์แรง เป็นคนโกรธชังคนอื่นแรง ก็ทำให้ชีวิตทุกข์ใจไม่ได้ตั้งใจ ความทุกข์ใจนี้แหละทำให้ชีวิตเกร็งตัวบีบเอาทุกข์ออก พยายามดันออก เลือดลมก็ไหลเวียนไม่ได้ เซลล์ก็เสื่อม กำลังหมดไปเรื่อย ๆ เริ่มมีอาการป่วยหนักเมื่อปี 2565 มีอาการเหนื่อยมาก ไม่สามารถนอนราบกับพื้นได้ เพราะมีความรู้สึกเหมือนมีภูเขาทิ้งลูกมาทับที่อก จึงต้องนั่งหลับมา 2-3 เดือน แต่ก็ยังไปทำงาน และก็ได้บอกหมู่กลุ่มให้รู้ จนวันหนึ่งไปทำงานกับเพื่อนจิตอาสา ขณะเดินกลับที่พักในตอนเย็น ดาวเดินไป หุดพักไป และบ่นว่าเหนื่อยมากอยู่หลายวัน เพื่อนจิตอาสาที่ไปด้วยกันบอกว่าให้หุดพักผ่อนไม่ต้องไปทำงานแล้ว แต่ดาวก็ยังไปทำงานจนถึงวันที่ล้มป่วย ต้องนอนที่ห้องพยาบาล พี่น้องจิตอาสา มาช่วยกันดูแล อาจารย์หมอเขียวได้มาเยี่ยมและให้สัมมาทิฐิอยู่หลายครั้ง ก็เหมือนจะดีขึ้น

ดาวได้ภาษาธรรมะเยอะ เพราะขยันฟังธรรม ขยันจด ขยันทำงาน แต่ให้ขยันมากเท่าไร ถ้าวิบากไม่หมด ไม่สามารถรู้ได้ง่าย ๆ เลยว่าตัวเองมีกิเลส และควรลดกิเลสตัวเองอย่างไร เธอเป็นคนที่ไม่ชอบให้ใครขัดใจ เคยเล่าให้จิตอาสาฟังว่า อาจารย์ชอบตำหนิเธอเรื่อยเลย เมื่อโดนตำหนิจะมีอาการหน้าอ ไม่พอใจ

อาจารย์หมอเขียวเป็นท่านหนึ่งที่คอยขัดเกลา ขัดใจดาว เพื่อให้เธอเห็นกิเลสตัวนี้ และล้างกิเลส แต่เธอกลับคิดไปว่าโดนอาจารย์ตำหนิ เลยทำให้กลับไปโกรธอาจารย์และหมูกุ่มโดยไม่รู้ตัว เพราะคิดว่างานที่ตนทำนั้นดีแล้ว นี่แสดงให้เห็นว่าเมื่อมีผัสสะมากระทบแล้ว ถ้าไม่สามารถล้างกิเลสในปัจจุบันได้ ไม่มีใครสามารถรู้ได้ว่าดาวดอยเก็บไว้อย่างนั้น หรือกลับไปล้างกิเลสที่หลัง หรือกลับไปโกรธ ชังเพิ่ม เพราะไม่เคยคุยสภาวะกับหมूमิตรดีเรื่องกิเลสตัวเอง หรืออาจจะไม่เห็นว่าเป็นตัวเองทุกข์ก็เป็นไปได้ ถ้าคุณก็จะคุยเรื่องสอนคนอื่น จึงไม่มีใครสามารถสรุปได้ว่าเธอล้างกิเลสไหม หรือล้างด้วยวิธีไหน

เมื่อดาวป่วยพี่น้องจิตอาสาสามารถและพยายามช่วยล้างกิเลสให้ จึงได้รู้ว่ามีเรื่องค้างคาใจอยู่มาก เธอบอกว่าอิจฉาเพื่อนจิตอาสาคนหนึ่ง เมื่อเจอทุกครั้งก็เกิดอาการอิจฉาทุกครั้ง แต่ไม่รู้วิธีแก้ ยิ่งเป็นหนักขึ้น ๆ และไม่เคยไปคุยกับหมูกุ่ม บทบทวนทวนธรรม แทบจะท่องได้หมด แต่เมื่อมีความอิจฉาคน ๆ หนึ่ง ไม่สามารถนำมาดับทุกข์ได้ ปลอบให้ความอิจฉานั้นเข้ามาครอบงำจิตใจตลอดเวลา เธอบอกว่าเมื่อเด็ก ๆ ก็เคยอิจฉาเด็กอื่นที่มานั่งตักฟ่

วันหนึ่งได้คุยกับหมूमิตรดี และบอกว่าวันนี้รู้สึกเหนื่อยมาก เดินไปห้องน้ำแทบไม่ไหว แทบจะต้องกลานไปเลย และกินนอนพัก ไม่มีเรี่ยวแรงเลย เพื่อนก็พยายามช่วยกันล้างกิเลสให้ว่า “มันเป็นวิบากที่ต้องเจอ และมันเป็นกิเลสที่ต้องล้าง” เธอถามว่า “แล้วต้องล้างอย่างไร” พี่น้องจิตอาสาบอกให้ยอมรับเรื่องวิบากที่เคยทำมา เช่นเรื่องการพูด การคุย แสดงท่าทีลีลา ที่ไม่ชอบ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชัง ที่ต้องมาอิจฉานี้ จริง ๆ แล้วต้องเคยทำมาทั้งหมด แต่ไม่เข้าใจ ก็เลยมีความรู้สึกต่อสิ่งนั้นดั่งบทบทวนทวนธรรม “ข้อที่ 8 สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” เพราะไม่เข้าใจเรื่องกรรม เมื่อเรารู้สึกอิจฉาเราต้องเห็นมันเป็นทุกข์ จึงจะล้างทุกข์นี้ได้ ประเด็นคือเริ่มเห็นความทุกข์นี้แล้วแต่ไม่สามารถไปต่อจนล้างความทุกข์ออกได้ จึงทำให้เกิดความเศร้าหมองทุกครั้งเพราะเอาออกไม่ได้ ดาวเป็นคนยึดดี ไม่อยากจะเป็นคนขี้อิจฉา เพราะรู้ว่าความอิจฉามันไม่ดี มีแล้วมันเป็นทุกข์ ไม่อยากจะรู้สึกอิจฉาไปตลอดชาติ แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรให้เลิกอิจฉา พี่น้องได้มาช่วยกันถอดรหัสโดยใช้ธรรมะ และบทบทวนทวนธรรมให้เธอว่าความทุกข์มันทำร้ายเราอย่างไร ต้องรีบวางและออกมาจากทุกข์นั้น อย่าเอาจิตไปจมอยู่กับความทุกข์นั้น แล้วก็ฟุ้งปรุงและโทษตัวเอง นั่นคือการทำทุกข์ทับถมตัวเอง นั่นไม่ใช่วิธีดับทุกข์ วิธีที่ถูกต้องคือต้องเห็นเหตุแห่งทุกข์ให้ได้ว่าเราอยากจะได้ อยากจะเป็น อยากจะมีเหมือนเขา คนเราไม่เท่ากัน ไม่ต้องไปอยากได้ อยากเป็น อยากมีอย่างเขา เราต้องมีความสุข มีความยินดีพอใจในสิ่งที่เราเป็นอยู่ มีอยู่ บทบทวนทวนธรรม “ข้อที่ 22 ถ้าใครมีปัญญาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ด้วยความยินดี จริงใจ

จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขอโทษกรรม 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลพองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ” และ “ข้อที่ 13 ไม่มีใครทำดีกับเราได้ นอกจากตัวเราเอง ไม่มีใครทำร้ายเราได้ นอกจากตัวเราเอง เราเป็นทายาทของกรรม เรามีกรรมเป็นกำเนิด เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราจักทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจักได้รับผลของกรรมนั้นอย่างแน่นอน ไม่มีอะไรลดบันดาลสิ่งดีสิ่งร้ายให้เราได้ นอกจากวิบากดีร้ายของเราเท่านั้น ที่ลดบันดาลสิ่งดีสิ่งร้ายให้เราได้ เราทำดีก็ได้รับผลดี เราทำชั่วก็ได้รับผลชั่ว”

เมื่อดาวเริ่มเข้าใจ ทำให้กิเลสเบาบางลงไปซุดหนึ่ง ทุกข์น้อยลง เมื่อรู้สึกอีกก็ใช้ธรรมะและบททบทวนธรรม ใคร่ควรซ้ำ ๆ ไปเรื่อยจนทุกข์หมดไป เมื่อเธอเข้าใจแล้ว หน้าตาสดชื่น ผ่องใสเปล่งปลั่งมีพลัง ตาแวววาวสดใส เปล่งประกายขึ้นมาทันที แต่กิเลสอาจยังไม่หมด ก็ต้องเอาไปทำต่อ ถ้าไม่มาคุยกับหมู่กลุ่ม ดาวไม่สามารถพึ่งตนเองด้านจิตวิญญาณได้ ไม่สามารถใช้ ธรรมะและบททบทวนธรรม มาให้ปัญญากับกิเลสได้ คือได้ภาษาเยอะ แต่พอเอาสภาวะจิตวิญญาณจริง ๆ ไม่เข้าใจและไม่สามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่ไปแก้ที่เหตุการณ์ กับสิ่งภายนอก

ช่วงหลังดาวไม่พึ่งธรรมะ และบททบทวนธรรมเลย เริ่มป่วยหนักลงอีก มีอาการเหนื่อยมาก มือเท้าบวม ช่วยตัวเองไม่ค่อยได้ และเปลี่ยนใจอยากจะไปโรงพยาบาล อาจารย์หมอเขียวได้มาให้สัมมาทิฐิหลายครั้งว่าให้แก้ที่จิตใจ แต่เธอมีความกลัว กลัวโรคไม่อยากเป็น โรค กลัวตายไม่ยอมตาย กังวลทุกอย่าง เร่งผลอยากหายเร็ว ๆ ตัวเร่งผลนี้เป็นตัวเผาจิตใจให้ทุกข์หนักขึ้น ๆ ไม่ได้ตั้งใจหลาย ๆ อย่าง อยากหาย และไม่ยอมตาย ดิ้นรนเหนื่อย ดิ้นรนและเรียกร้องจะไปรักษาโรงพยาบาล สุดท้ายก็ไปเสียชีวิตที่โรงพยาบาล

สรุป 5 กรณีศึกษาที่ไม่ประสบผลสำเร็จจากถอดรหัสการสื่อสารผ่านบททบทวนธรรมของการแพทย์วิถีธรรมในการรักษาโรคกายใจ ทั้ง 5 กรณีศึกษานี้คล้าย ๆ กัน ไม่ได้ปฏิบัติเรื่องจิตวิญญาณ ปฏิบัติได้แต่วัตถุภายนอก เรื่องวัตถุภายนอกทำงานง่าย แค่สอนครั้งเดียวใคร ๆ ก็ทำได้ แต่การลดละกิเลสทำได้ยาก คุณละที่วัตถุภายนอกอย่างเดียวไม่ได้ผล ต้องทำยามืดที่ 8 ธรรมะ บททบทวนธรรม และยามืดที่ 9 รู้เพียรรู้พัก ต้องปฏิบัติเรื่องจิตวิญญาณเป็นสำคัญ ถ้าปฏิบัติไม่ถึงจิต ล้างกิเลสได้แต่รูปภายนอกก็จะดีขึ้นชั่วคราว อยากได้สุขสบายใจที่หายเร็ว กินสิ่งที่เป็นพิษ แล้วมาถอนพิษหลาย ๆ ครั้งก็จะแก้ไม่ได้ การใจร้อนเร่งผลที่จะหายเร็ว และเรื่องมีวิบากวิบากกรรมจากการที่เป็น

ผู้จัดการในบริษัทท่าไก่อ และวิบากที่ไปโกรธ ว่าร้าย ชิงชิงหมูกุ่ม ในเชิงพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นวิบากร้าย

ถ้าไม่สามารถล้างจิตได้ สุดท้ายถึงที่สุดก็ทำไม่ได้ จะทำให้เกิดผล 2 เรื่อง 1) แม้ทำรูปก็จะไม่หาย จะหายช่วงหนึ่งเพราะว่าใจยังไม่เครียดมาก ยังยินดีที่จะทำ แต่พอนานเข้า ๆ ถ้าล้างกิเลสไม่ได้ต่อให้ทำรูปได้ สุดท้ายก็จะทำใจไม่ได้ เครียดมาก ความเครียดก็จะมีพิษมากกว่ารูปที่ทำได้ 2) จนถึงที่สุดเรื่องรูปที่ถูกต้องก็จะทำไม่ได้ เมื่อเครียดมาก ๆ พฤติกรรมภายนอก สุดท้ายเมื่อทำไม่ได้ก็แย่ เพราะข้างในใจทำไม่ได้ มีความอยากความเครียดอยู่ ทำไม่ได้ทั้งรูปทั้งนามในที่สุดก็แย ก็เป็นตัวอย่าง ไม่ได้หมายความว่าทุกคนมาทำแล้วจะได้ไปหมด ถ้าทำถูกต้องถึงรูปถึงนามได้ผลดีทั้งนั้น ถ้าทำไม่ถูกต้องส่วนใหญ่จะไม่สำเร็จ และใจที่มีความโกรธ กลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว เร่งผลไม่สามารถหายจากโรคได้ ตามหลักแพทย์วิถีธรรม ต้องฟังธรรมและปฏิบัติธรรมไปเรื่อย ๆ ลดกิเลสไปเรื่อย ๆ แล้วสุดท้ายโรคจะหายก็ได้ ไม่หายก็ได้

ผู้ที่ไม่ประสบผลสำเร็จอีกประการหนึ่งคือ ผู้ที่ยังมีสัมภาระวิบากอยู่ ยังมีครอบครัวที่จะต้องดูแล มีหนี้สินต้องชดใช้ เลยต้องออกไปทำมาหากินใช้หนี้ก่อน แล้วไม่นำไปปฏิบัติต่อเนื่อง และผู้ที่ยังไม่มีจิตศรัทธาและเชื่อมั่นในศาสตร์นี้ เมื่อเขามาปฏิบัติแล้วจึงไม่ทำจริงจัง แล้วจึงออกไป

บทที่ 6

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง “การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม” มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมตามหลักการของการแพทย์วิถีธรรม 2) เพื่อศึกษาการถอดรหัสบทบทวนธรรมของผู้ที่เข้ามาเข้าค่ายสุขภาพการแพทย์วิถีธรรมในการรักษาอาการเจ็บป่วย 3) เพื่อศึกษารูปแบบการรักษาสุขภาพกายใจและจิตวิญญาณผ่านการถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม โดยใช้วิธีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกต จากกรณีตัวอย่าง 15 กรณี ซึ่งให้ข้อมูลการสัมภาษณ์อย่างละเอียด โดยผู้วิจัยได้นำเสนอเนื้อหาสรุปเป็นผลการวิจัย ดังนี้

- 6.1 ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม
- 6.2 บทบทวนธรรม : เครื่องมือในการสื่อสาร
- 6.3 เสียงในกระบวนการสื่อสาร
- 6.4 การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรม
- 6.5 การอภิปรายผล
- 6.6 รูปแบบการรักษาสุขภาพกายใจและจิตวิญญาณผ่านการถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม
- 6.7 ข้อเสนอแนะ

6.1 ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

การแพทย์วิถีธรรมมีหลักการว่า “เราเป็นหมอดูแลตัวเองได้” และ “หมอดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” ไม่ต้องไปเสาะแสวงหาหมอที่อื่นอีก ไม่ต้องเสียเงินค่ารักษาพยาบาล ค่าเดินทาง และไม่ต้องเสียเวลาเดินทางไปหาหมอ สามารถใช้ศาสตร์ยา 9 เม็ดดูแลสุขภาพตัวเองอยู่ที่บ้าน ไข้ของในตัว ไข้ของใกล้ตัว ประหยัด เรียบง่าย ด้วยยา 9 เม็ด ดังมีสโลแกนที่ว่า ค่ารักษาของการแพทย์วิถีธรรมมีค่าเท่ากับ “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค”

ความเจ็บป่วยเป็นของคู่กับมนุษย์ ไม่มีใครที่ไม่เคยเจ็บป่วย หรือไม่มีอาการเจ็บป่วย ตัวอย่างของกรณีศึกษาทั้ง 15 ตัวอย่าง ล้วนเป็นโรคคนละไม่ต่ำกว่า 4-5 โรค ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่อายุ 50 ปีขึ้นไป ทุกคนมีปัญหาสุขภาพทางร่างกาย และส่วนใหญ่ป่วยเป็นหลายโรค และไปรับการรักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน มีบางคนที่ไม่เลือกรักษากับแพทย์ทางเลือกอื่น ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพไม่ดี เช่น ทำงานหนัก กินอาหารรสจัด ไม่ออกกำลังกาย ดื่มน้ำน้อย นอนไม่เป็นเวลา ขับถ่ายไม่เป็นเวลา ไม่ค่อยดูแลสุขภาพตัวเอง จึงทำให้เกิดปัญหาตามมาคือทำให้ป่วยเป็นโรค และทำให้เกิดความทุกข์กายและทุกข์ใจ บางคนมีปัญหากับคนในครอบครัว เช่น ลูกสามี ทำให้เกิดความเครียดสะสม มีความทุกข์ใจ จนทำให้เกิดเป็นโรคร้าย บางคนก็จะเป็นโรคเรื้อรังมาตั้งแต่เด็ก ไม่มีที่พึ่งทั้งกายและใจ ดังนั้นการที่ทุกคนสามารถเป็นหมอได้เอง ก็คือตนเองเป็นผู้เปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหาร การทำงาน การออกกำลังกายและการใช้ชีวิต ผลลัพธ์จากการที่คนเป็นหมอดูแลตัวเอง ทั้งหมด 10 กรณีตัวอย่าง ที่เป็นหมอดูแลตัวเอง ทุกคนดีใจและพอใจมาก เพราะโรคทุกโรคหายไป ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม บางท่านบอกว่าจิตใจที่ไม่ต้องไปผ่าตัดที่โรงพยาบาล หลายท่านบอกว่าโรคหลายโรคที่เป็นอยู่หมอมักรักษาก่อนหน้านี้บอกว่ารักษาไม่หาย ต้องกินยาตลอดชีวิต ต้องทำใจอยู่กับโรคให้ได้

ศาสตร์ของการแพทย์วิถีธรรม มียา 9 เม็ด หรือเทคนิค 9 ข้อ โดยแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ยาเม็ดเลิศ ยาเม็ดหลัก และยาเม็ดเสริม บทบาททวนธรรม เป็นหนึ่งในยาเม็ดเลิศ เป็นธรรมะที่ช่วยในการรักษาโรค ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมให้ความสำคัญกับโรคที่เกิดขึ้นทางใจมาเป็นอันดับแรก โรคทางกายเป็นอันดับรองลงมา ดังคำที่ว่า “ทุกข์ทางกายแรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ ทุกข์ทางใจแรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน” ซึ่งตรงกับบททวนธรรม “ข้อที่ 65 สุขทุกข์ทางใจ แรงเท่ากับ ดินทั้งแผ่นดิน สุขทุกข์ทางกาย แรงเท่ากับ ฝุ่นปลายเล็บ”

6.2 บททวนธรรม: เครื่องมือในการสื่อสาร

บททวนธรรมเป็นข้อความสั้นบ้างยาวบ้างที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน แปลและสรุปมาจากพระไตรปิฎก โดยเปลี่ยนจากคำภาษาบาลีที่มีผู้สันดานน้อยให้เป็นภาษาไทยที่มีคนเข้าใจได้มาก โดยในปัจจุบันมีบททวนธรรมจำนวน 166 ข้อ ซึ่งทุกข้อ ดร.ใจเพชร ได้อธิบายเนื้อหา ใจความและสารัตถะอย่างละเอียด ในปัจจุบันได้มีผู้แบ่งบททวนธรรมจำนวน 166 ข้อ ออกเป็น 5 หมวด ซึ่งได้แก่ หมวดที่ 1 ว่าด้วย โรค (กลไกการเกิดการหายของโรค) หมวดที่ 2 กิเลส กาม ตัณหา อุปทาน

อัตตาตัวตน (ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ความไม่ได้ตั้งใจ) หมวดที่ 3 วิบากกรรม (วิภาคี/วิภากราย) หมวดที่ 4 การเพิ่มอริยศีล (คิดดี/พูดดี/ทำดี/ฟังตน/พอเพียง) และหมวดที่ 5 หมุมิตรดี

ชุดของรหัส (Encoding) ในบทบทวนธรรมมาจากพระไตรปิฎก มาเป็นข้อความ 166 ข้อ ในบทบทวนธรรม ของ ดร.โจเพชร กล้าจน เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลที่ต้องอาศัยภูมิรู้ทางธรรมะ ผ่านการอ่านและเข้าใจพระไตรปิฎก ตลอดจนเรื่องของชีวิตอย่างลึกซึ้ง ชุดของรหัส (Encoding) มีแกนที่สำคัญคือ หลักศรัทธาและความเชื่อ ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญในการสร้างศรัทธาและความเชื่อ ได้แก่ กัมมสัทธา คือ การเชื่อว่าบุญบาปมีจริง, วิภาคสัทธา เชื่อว่าผลของบุญบาปมีจริง กรรมดีให้ผลดี กรรมชั่วให้ผลชั่ว และ กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อว่าบุญบาปที่ตนทำก็เป็นของตนจริง ทำให้ไม่สงสัยลังเลใจว่าตนจะต้องรับผลของบุญบาปที่ตนเองทำไว้หรือไม่ สัตว์มีกรรมที่ตนทำไว้เป็นของตนเอง เหมือนบริโภคอาหารกินเองก็อิ่มเอง เรียนเองก็รู้เอง

ในค่ายสุขภาพจะมีหัวข้อบทบทวนธรรม จัดเป็นยาเม็ดเล็ก ในยาเม็ดที่ 8 คือการรู้ธรรมะ ซึ่ง ดร.โจเพชร กล้าจน ได้ทำให้ง่ายขึ้นในรูปแบบของบทบทวนธรรม ซึ่งมีการสอน และอธิบายความหมายแต่ละข้อให้เห็นและเข้าใจความสำคัญ แล้วก็พาท่อง และหลังจากนั้นจิตอาสาที่จะนำเอาบทบทวนธรรมมาพิจารณาซ้ำ ๆ อ่าน ท่องจำ ฟังซ้ำ ๆ จนเข้าใจ และเข้าถึงเนื้อหาของบทบทวนธรรมอย่างแจ่มแจ้ง ซึ่งจะนำมาใช้เมื่อชีวิตเขาเกิดปัญหา บางคนก็นึกขึ้นมาได้ บางคนก็เปิดหนังสือขึ้นมาดู และก็สามารณนำมาดับทุกข์กายและทุกข์ใจในชีวิตได้จริง ผลที่ได้จากการปฏิบัติตามบทบทวนธรรม จากกรณีตัวอย่างทั้ง 15 กรณี มี 10 กรณีที่ประสบผลสำเร็จ หายจากโรค แต่อีก 5 กรณีที่ไม่ประสบผลสำเร็จ ไม่สามารถรู้สภาวะธรรมและลด ละ ล้างกิเลสได้ ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมจึงไม่ใช่เพียงแต่การรู้จักเทคนิควิธีการของยา 9 เม็ดแล้วนำมาปฏิบัติกับร่างกาย โดยไม่ฝึกปฏิบัติด้านจิตใจอันนำไปสู่จิตวิญญาณที่พ้นทุกข์ ใน 5 กรณีตัวอย่างที่ไม่ประสบผลสำเร็จในการรักษาโรคกายใจ มีทั้งเสียชีวิต และกลับไปเป็นโรคเดิมหรือโรคที่หนักมากยิ่งขึ้น

6.3 เสียงในกระบวนการสื่อสาร

เสียง (Noise) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในกระบวนการสื่อสาร ในศาสตร์ของการแพทย์วิถีธรรม “เสียง” (Noise) จาก “ชุดของรหัส” (Encoding) นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะเสียง เมื่อสัมพันธ์กับสาระของบทบทวนธรรม ได้ประกอบร่างเป็นธรรมะที่พาผู้คนให้พ้นทุกข์

ในพุทธธรรม “ปร โท โฆสะ” คือ เสียงจากผู้อื่น เสียงที่ดังกาม เสียงที่ถูกต้อง เสียงที่บอกกล่าวชี้แจงความจริง มีเหตุผล เป็นประโยชน์ คำบอกเล่า ข่าวสาร คำชี้แจง อธิบายการแนะนำชักจูง การสั่งสอน การถ่ายทอด การได้เรียนรู้จากผู้อื่น (Hearing or Learning from Others) เกิดจากแหล่งที่ดี คือคนดี คนมีปัญญา คนมีคุณธรรม คนเช่นนี้ทางธรรมเรียกว่า สัตบุรุษ หรือบัณฑิต ไปทำหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำสั่งสอนชักนำแก่ผู้อื่นก็เรียกว่าเขาทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร ปร โท โฆสะ คือ วิธีการที่เริ่มต้นด้วยศรัทธา และอศรัทธาเป็นสำคัญ เมื่อนำมาใช้ปฏิบัติในระบบการศึกษาอบรม จึงต้องพิจารณาที่จะให้ได้รับการแนะนำชักจูงสั่งสอนอบรมที่ได้ผลดีที่สุด คือต้องมีผู้สั่งสอนอบรมที่เปรียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ มีความสามารถ และใช้วิธีการอบรมสั่งสอนที่ได้ผล ด้วยหลักที่เรียกว่า กัลยาณมิตรตา คือความมีกัลยาณมิตร กัลยาณมิตร เป็นปัจจัยภายนอก หรือ เรียกว่า วิธีการแห่งศรัทธา

หากวิเคราะห์ตามหลักพุทธธรรม ดร.ใจเพชร กล้าจน จัดได้ว่าเป็นสัตบุรุษ ที่ทำหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำสั่งสอนชักนำแก่ผู้อื่น ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร โดยแปลงชุดของรหัส จากหลักความเชื่อ ความศรัทธา โดยเฉพาะในเรื่องกรรม ทั้งผลของกรรม และกรรมที่เป็นเรื่องเฉพาะตน การที่ผู้ป่วยน้อมจิตลงไปปรับโรคที่ตนเองเป็นว่าเป็นผลของกรรมทำให้จิตใจที่ยึดติดกับการตั้งคำถามว่า “ทำไมจึงเกิดโรคนี้อกับตน?” “เมื่อไหร่โรคจะหาย?” ทำให้ผู้ป่วยมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับโรคและอาการของโรค ในขณะที่เดียวกันก็สามารถตั้งรับและวางท่าทีจิตใจได้ด้วยความสะดวก ซึ่งส่งผลต่อโรคทางกาย

ชุดของรหัสที่เป็นปร โท โฆสะที่ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 10 คน ถือว่าเป็น “เสียง” ที่ส่งผลต่อจิตใจ ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนมีประสบการณ์ที่ตรงกับชีวิตจิตใจ ว่าเมื่อฟังบททบทวนธรรมแล้วทำให้เกิดปัญญาเชื่อซัดเรื่องกรรม ว่าสิ่งที่ได้รับคือสิ่งที่ทำมา ทำให้ยินดีรับได้กับทุกเหตุการณ์ ทำให้คลายทุกข์ใจทุกข์กายได้ รู้สึกว่าจิตใจเบาสบาย ทำให้ทุกข์กายทุกข์ใจลดลง บางคนบอกว่าบททบทวนธรรม ตรงกับชีวิตของตนเองทั้งหมด ตอนเจ็บป่วยรู้สึกหมดกำลังใจ แต่เมื่อได้ฟังธรรมและบททบทวนธรรมแล้วทำให้มีกำลังใจขึ้น สามารถเป็นที่พึ่งทางใจได้ดีมาก

ชุดของรหัสที่ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ประสบผลสำเร็จในการรักษาโรคทางใจทั้ง 10 คน รู้สึกตรงใจมาเป็นลำดับแรก ๆ ได้แก่บททบทวนธรรมข้อ 8,10,22 และ 27 ดังนี้

ข้อที่ 8 สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง

ข้อที่ 10 เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเรา เคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น

ข้อที่ 22 ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ด้วยความ ยินดี จริงใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด 2) ขอรับ โทษ เต็มใจรับโทษ หรือขออโหสิกรรม 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลพองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ

ข้อที่ 27 เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่า กลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล อย่าโกรธ คือ เราหรือใครได้รับอะไร ผู้นั้นทำมา ส่งเสริมมา เฟ่งโทษ ถือสา คุณก ชิงชัง หรือไม่ให้อภัยสิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้นั้นต้องไปปรับผลจากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุขอยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพร่อง ที่ยังทุกข์ ยังพร่อง เพราะไม่รู้ หรือ รู้แต่ยังทำไม่ได้ ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ หรือเพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบาก ร้ายกั้นอยู่ เราทำดีสุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้ แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์ อย่ากลัวเป็น อย่า กลัวตาย คือ ตาย ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ อยู่ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ อย่ากลัวโรค คือ โรคไม่ หายตอนเป็นก็หายตอนตาย เราสู้กับ โรคเรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหาย เราก็ชนะ ถ้าโรคไม่ หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน สูตรแก้โรค คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก สมดุลร้อนเย็น หรือ ใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย อย่างเร่งผล คือ หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หาย ตอนไหน ช่างหัวมัน อย่ากังวล คือ ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่น ถือมัน ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด ดีที่ทำได้ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้น ไม่ปิดกั้นกิน ไม่ ผิดฝืนกิน ไม่ลำบากกิน ไม่ทรมานกิน ไม่เสียหายกิน ไม่แตกร้าวกิน ไม่เสี่ยงกิน

6.4 การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรม

การถอดรหัส (Decoding) หมายถึงความเข้าใจในสาระที่ได้รับการถ่ายทอด ทั้งนี้ ความสามารถที่จะเข้าใจซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการใช้ความคิดในทางพุทธธรรม โยนิโสมนสิการคือ การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การทำใจในใจโดยแยกกาย การพิจารณาสืบค้นถึงมูลรากต้นตอ การใช้ ความคิดสืบสาวตลอดสาย การคิดอย่างมีระเบียบ การรู้จักคิดพิจารณาด้วยอุบาย การคิดแยกแยะออก ดูตามสถานะของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยคัมหาอุปาทานของตนเข้าจับ (Analytical Reflection, Critical Reflection, Systematic Attention) ปัจจัยทั้งสองอย่างนี้ ย่อมสนับสนุนซึ่งกัน และกัน โยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยภายใน หรือ เรียกว่า วิธีการแห่งปัญญา

บทบทวนธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลหลักจำได้ขึ้นใจ และเมื่อเจอปัญหาจะนำมาสอนใจตนเองเสมอ จะเป็นเรื่องของกรรม ความเชื่อซัดเรื่องกรรมว่าสิ่งทั้งหลายที่เขาได้รับคือสิ่งที่เขาทำมา เช่นที่พวกเขาเจ็บป่วยหรือเกิดเหตุการณ์ไม่ดีนั้นเป็นเพราะว่าพวกเขาเคยไปทำกรรมไม่ดีไว้ เมื่อได้รับแล้วก็จะหมดไป ก็จะทำให้โชคดีขึ้น

ในการถอดรหัส องค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ช่องทางการสื่อสารบทบทวนธรรมซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่จะตอบเหมือนกันหมดคือ ปัจจุบันมีหลายช่องทาง เช่น การเข้าค่าย Online, Onsite, หนังสือบทบทวนธรรม, YouTube, Facebook, TikTok, Twitter, Line แพพย์วิถีธรรม, หมอเขียว.net เป็นต้น

ผลลัพธ์ที่ได้รับจากการสื่อสารบทบทวนธรรม คือ เมื่อฟังบทบทวนธรรมซ้ำ ๆ แล้วทำใจในใจตามไปด้วย จะทำให้ผู้ฟังมีปัญญามากขึ้น ๆ มีปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ เพิ่มความผาสุกในชีวิต ปัญหาทุกปัญหาที่จะคลี่คลายเบาบางลงไป ทำให้เข้าใจเชื่อและซัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ทำให้เข้าใจว่าสิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ทำให้จิตใจเราผ่อนคลายจากทุกข์ เบา สบาย ยินดีรับได้กับทุกข์เหตุการณ์ เป็นการใช้ธรรมะรักษาโรคทางกายและโรคทางใจ เป็นที่พึ่งทางใจได้ดีมาก ทำให้เรามีกำลังใจขึ้น เมื่อจิตใจเราสบาย ร่างกายเราก็สบาย โรคภัยไข้เจ็บก็หายได้ทุกโรค

สิ่งที่น่าสนใจคือ ถ้อยคำมิตรที่เป็นช่องทางในการสื่อสารบทบทวนธรรม นอกจากอาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจนแล้ว ผู้ให้ข้อมูลหลักตอบว่า ผู้ที่สามารถสื่อสารบทบทวนธรรมได้ดี เข้าใจง่าย และชัดเจน คือ ดร.นิตยาภรณ์ สุระสาย และจิตอาสาทุกคนที่มีสภาวะธรรมสามารถเป็นผู้สื่อสารได้ ผู้ที่มีสภาวะ หรือมีเหลี่ยมมุมที่มีประสบการณ์ในการลดกิเลสได้ หรือสามารถนำบทบทวนธรรมไปดับทุกข์กายทุกข์ใจได้ สิ่งที่พบในงานวิจัยนี้ เป็นแรงจูงใจที่จะทำให้ผู้ที่ได้ที่อ่านงานวิจัยนี้สามารถนำไปใช้ได้คือ

1) เมื่อคนมีความเจ็บป่วย จึงแสวงหาแนวทางลดความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย เมื่อแก้ไขปัญหาได้ด้วยการดูแลสุขภาพ จึงปฏิบัติดูแลสุขภาพต่อเนื่อง โดยคาดหวังว่าจะไม่ป่วยอีก

2) เมื่อคนเจ็บป่วย และได้เข้ารับการรักษาที่แพทย์แผนต่าง ๆ แล้ว ไม่ประสบผลสำเร็จ คือไม่สามารถรักษาโรคให้หายได้ และหลาย ๆ ท่านมีผลกระทบจากการรักษานั้น ทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย ซึ่งทำให้เกิดความทุกข์ทั้งกายและใจ

3) เมื่อบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลในความรับผิดชอบ เจ็บป่วย และตัวเองได้ เห็นผลแล้วจากการที่ตัวเองรักษาโรคหายได้ด้วยศาสตร์นี้ จึงต้องการให้คนในครอบครัว และคนที่ รู้จักรักษาโรคหายด้วย

4) บุคคลที่ต้องการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

5) ศาสตร์แพทย์วิถีธรรมเป็นศาสตร์ “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ใด ๆ เป็นศาสตร์ที่ประหยัด เรียบง่าย อยู่อย่างพอเพียง ใช้ของใกล้ตัว และของในตัว เป็นศาสตร์ที่ รักษาโรคได้ทั้งกายใจ และจิตวิญญาณ แต่จะทำได้โดยใช้เทคนิคทางวัตถุไม่ได้ ต้องฝึกปฏิบัติ โดยเฉพาะจิต และจิตวิญญาณของตนเอง เพื่อให้ควบคู่ไปกับการรักษาโรคทางกาย โรคทางกายและ โรคทางใจจำเป็นต้องรักษาควบคู่ไปด้วยกัน

6) บุคคลที่แสวงหาธรรมะที่ถูกต้องถูกต้องตรง เข้าใจง่าย สามารถนำศาสตร์การแพทย์ วิถีธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง และลดทุกข์กายใจได้จริง โดยคบหามิตรดีเพื่อการแบ่งปัน เกื้อกูลและเรียนรู้สภาวะธรรมซึ่งกันและกัน เพื่อการขัดเกลากิเลส ล้างกิเลสให้สิ้น ไปในที่สุด

6.5 การอภิปรายผล

งานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานศึกษาของ แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ (2556) ที่ได้กล่าวถึง ประเด็นของการรักษาสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงใหม่จากการรักษาแบบใช้ยามาเป็นการรักษาแบบองค์รวม คือการปรับเปลี่ยนที่ต้นเหตุของการเป็นโรค ระบบการรักษาโรคด้วยการใช้ยา (Ill to the Pill) กำลังถูกท้าทาย เช่นเป็น โรคความดัน โลหิตสูง หมอจะให้ยาลดความดัน เป็นเบาหวานก็ให้ยาลด น้ำตาล ไขมันในเลือดสูง ก็ให้ยาลดไขมันในเลือด ซึ่งเป็นการรักษาตามอาการ รักษาที่ปลายเหตุ ผลคือไม่หาย จะต้องกินยาประคับประคองไปตลอดชีวิต เป็นเรื่องน่าเบื่อหน่ายทั้งหมอและคนไข้ ทำให้ รัฐต้องเสียนงบประมาณอย่างมากในการซื้อยามารักษา โดยความจริงแล้วการรักษาที่ถูกต้อง คือรักษา ที่ต้นเหตุ ต้องดูว่าอะไรเป็นสาเหตุให้คนไข้เป็นโรคเหล่านี้ การปรับเปลี่ยนอาหาร การออกกำลังกาย การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย ช่วยให้โรคเหล่านี้ดีขึ้นได้ ซึ่งเป็นวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Integrative and Holistic Medicine) ในศาสตร์แพทย์วิถีธรรมใช้การรักษาที่ต้นเหตุ และใช้ร่วมการ รักษาภายในใจคู่กัน โดยใช้การรักษาทางใจมาเป็นอันดับแรก เช่นเดียวกับงานของ จินห์จู้ทา สุขมงคล (2565) ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ของการป่วยทางกายและการป่วยทางใจ คือ เมื่อร่างกายเจ็บป่วยก็จะ ทำให้จิตใจไม่สบายไปด้วย เพราะเมื่อร่างกายเจ็บป่วยจิตใจก็มีความทุกข์ เช่น เมื่อร่างกายอ่อนแอ จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้ตั้งใจ นี้เรียกว่าใจกับกายอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบายจิตใจก็ พลอยไม่สบายไปด้วย หรือ เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดกลัว มีความกังวลใจในเรื่อง

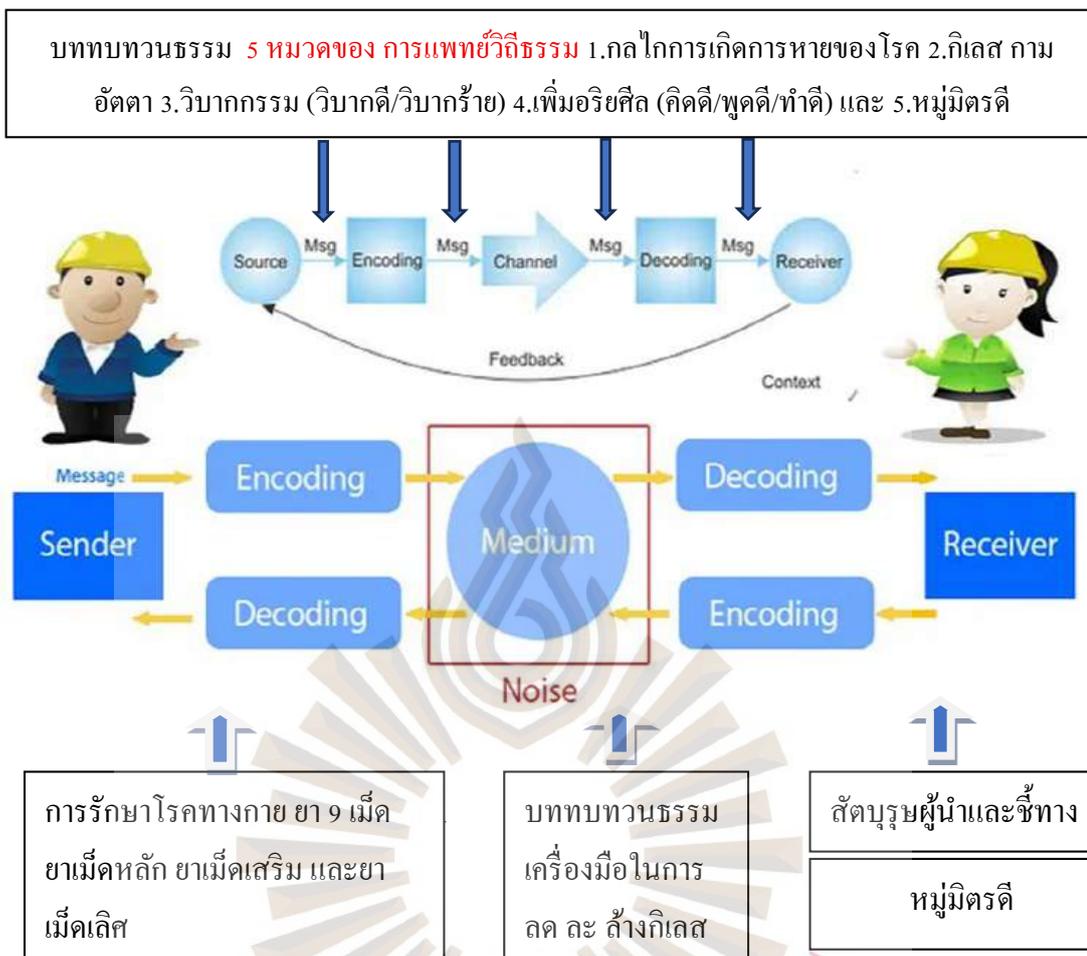
ต่าง ๆ มีความผิดหวังท้อแท้ใจ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่
 ผ่องใส ยิ้มไม่ออก เบื่ออาหาร ไม่มีเรี่ยวแรง เพราะหมดกำลังใจร่างกายก็หมดกำลังใจไปด้วย อันนี้เป็น
 เรื่องแสดงให้เห็นว่ากายกับใจต้องอาศัยซึ่งกันและกัน หรือเรียกว่าเมื่อใจป่วยกายก็ป่วย หรือเมื่อกาย
 ป่วยก็ทำให้ใจป่วยไปด้วย

นอกจากนั้นผลของงานวิจัยยังสอดคล้องกับบทสรุปของปรมะ สัตตเวทิน ซึ่งตรงกับ
 กระบวนการสื่อสารบุคคลที่เป็นผู้ส่งสาร คือ ดร. ใจเพชร กล้าจน ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งที่เรียกว่า
 ผู้รับสาร คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม โดยผ่านสื่อซึ่งเป็นชั้นนอกก็คือบททบทวนธรรม ในขณะที่
 ราตรี พัฒนรังสรรค์ กล่าวว่า การติดต่อสื่อสารป้องกันการเข้าใจผิดเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลเท็จจริง
 ซึ่งตรงกับที่แคในใจ โดย ดร. ใจเพชร ได้มีกระบวนการถ่ายทอดข้อมูลและข้อเท็จจริงออกมาใน
 รูปแบบของบททบทวนธรรม ซึ่งเมื่อส่งสารนี้ไปยังจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ก็จะไม่ทำให้เกิดการเข้าใจ
 ความเข้าใจตรงกัน มีหลักการร่วมกัน ทำให้เกิดความสมานกลมเกลียวกัน ด้วยมีหลักธรรมจาก
 บททบทวนธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ วิรัช ลภีรัตนกุล ที่ได้มี
 กระบวนการสื่อสารส่งผ่านระหว่างบุคคลหนึ่ง สังคมหรือสมาชิกที่สามารถใช้สื่อความหมายออกมา
 ในรูปแบบของความต้องการความรู้และประสบการณ์จากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง สำหรับ
 ช่องทางของการสื่อสาร กิดานันท์ มลิทอง (2548) กล่าวว่า การสื่อสาร เป็นการถ่ายทอดเรื่องราวการ
 แลกเปลี่ยนความคิดการแสดงออกความคิดความรู้สึก ตลอดจนจนถึง “ระบบ” (เช่นระบบการ
 โทรศัพท์) เพื่อติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกันอย่างบุคคลในสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์ได้ตอบโดยผ่านทาง
 ข้อมูลข่าวสารสัญลักษณ์เครื่องหมาย เช่นเดียวกันกับบททบทวนธรรมที่เป็นสื่อข้อมูลข่าวสารจาก
 การนำหลักธรรมในพระไตรปิฎกที่อาจารย์หมอเขียว ได้ถอดรหัสออกมาเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย
 สื่อสารมายังจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและประชาชนทั่วไป ได้นำข้อมูลต่าง ๆ นั้นเพื่อสื่อสารซึ่งกัน
 และกัน ไม่ว่าจะเป็นการท่องจำ หรือศึกษาผ่านทาง Social ต่าง ๆ เช่นทาง หนังสือบททบทวน
 ธรรม, YouTube, TikTok, Facebook, Twitter, Line แพทย์วิถีธรรม เป็นต้น ช่องทางที่ได้ศึกษา บท
 ทบทวนธรรมและทำให้ระลึกเข้าไปในความทรงจำจนสามารถนำมาใช้ได้กับชีวิตประจำวัน ในการ
 ที่จะกล่าวกิเลสตัวเอง จนมีผลในการรักษาโรคได้ ในกรณีนี้ ดร. ใจเพชรฯ ได้ใช้หลักศรัทธาปสาทะ
 และความเชื่อซัดในเรื่องวิบากกรรม วิบากดี วิบากร้าย ตลอดจนการทำใจและวางท่าทีอย่างถูกต้อง
 ในการรักษาโรคกายที่ใช้เทคนิคยา 9 เม็ด และโรคทางใจที่ใช้ธรรมะ ท่ามกลางการสมาคมกับหมู่
 มิตรดีเพื่อร่วมเรียนรู้การลด ละ และล้างกิเลส เพื่อการเข้าถึงสภาวะของการพ้นทุกข์ในที่สุด

6.6 รูปแบบการรักษาสุขภาพกายใจและจิตวิญญาณผ่านการถอดรหัสการสื่อสารผ่านบททบทวนธรรมชาติของแพทย์วิถีธรรม

ทฤษฎีของนักคิดตะวันตกดังเช่น Schramm ที่ได้สรุปความหมายของการสื่อสาร ว่าเป็นความพยายามถ่ายทอดข้อมูล (Information) ความคิด เจตคติ ไปยังบุคคลอื่น ซึ่ง เปรียบเสมือนบททบทวนธรรม เป็นการสื่อสารธรรมะไปสู่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หรือประชาชนทั่วไป ขณะที่ Hiebert, Donald & Bohn ให้ความหมายว่าการสื่อสารเป็นกระบวนการที่มีความเคลื่อนไหวและความต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ถ่ายทอดค่านิยมทางสังคม และทฤษฎี SMCH ของ David K. Berlo (Berlo, 1960) มีหลักการว่าการสื่อสารมีปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ ได้แก่ 1) ผู้ส่ง (Source) 2) ข้อมูลข่าวสาร (Message) 3) ช่องทางการสื่อสาร (Channel) และ 4) ผู้รับสาร (Receiver) เช่นเดียวกับนักวิชาการไทยอย่าง กิตติมา สุรสนธิ ที่ได้อธิบายถึงคุณลักษณะและปัจจัยในการกระบวนการสื่อสารว่ามี 6 ประการ คือ 1) แหล่งสาร (Source) 2) ผู้เข้ารหัสสาร (Encoder) 3) ช่องสารหรือ (Channel) 4) ผู้ถอดรหัสสาร (Decoder) และ 6) ผู้รับสาร (Receiver) ซึ่งงานวิจัยเรื่อง “การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบททบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม” นี้มีความสอดคล้องกับนักคิดชาวตะวันตกและนักคิดชาวไทย แต่ความลึกดำของการถอดรหัสบททบทวนธรรมที่เป็นหัวใจของงานวิจัยนี้ คือการรักษาโรคกายใจตามแบบแพทย์วิถีธรรม หรือกล่าวให้ลึกลงไปก็คือ การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบททบทวนธรรมจะมีผลต่อการรักษาโรคกายใจได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ป่วยจะต้องเข้าใจสภาวะทางกายและทางใจของตนเองเป็นอย่างดี และต้องมีหมूमิตรดีซึ่งจะคอยเป็นกัลยาณมิตรแลกเปลี่ยนสภาวะธรรมเพื่อการลด ละและล้างกิเลส กับจะต้องมีสัตว์บรูุษที่เป็นผู้ชี้แนะทางที่ถูกตรงและชัดเจน

กายใจและจิตวิญญาณที่สมดุลกันจะทำให้สุขภาพแข็งแรงอย่างยั่งยืน ในแผนภาพที่ 6.1 จึงเป็นแผนภาพที่แสดงถึง รูปแบบการรักษาสุขภาพกายใจและจิตวิญญาณผ่านการถอดรหัสการสื่อสารผ่านบททบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม



รูปที่ 6.1 รูปแบบการรักษาสุขภาพกายใจและจิตวิญญาณผ่านการถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม

การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนทวนธรรม ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้ส่งสารบทบทวนทวนธรรม 166 ข้อ อันเป็นธรรมะที่ท่านอาจารย์ได้ศึกษาจากพระไตรปิฎก ได้เรียนรู้จากครูบาอาจารย์ และพากเพียรปฏิบัติตามแล้วก็ได้สภาวะธรรม อันเกิดจากการรู้ความจริงตามความเป็นจริง จนถึงขั้นที่สามารถดับกิเลสดับเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้เป็นลำดับ และท่านอาจารย์ได้เขียนออกมาเป็นภาษาที่เข้าใจง่ายและได้ส่งสารไปยังจิตอาสา เมื่อจิตอาสามีความทุกข์กายทุกข์ใจ หรือทุกข์เดือดร้อนจากสิ่งใด ๆ ก็ตาม ถ้าได้นำเอาปัญญาจากบทบทวนทวนธรรมมาปฏิบัติที่กายวาจาใจ และถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง ก็จะสามารทำให้ทุกข์ และจะทำให้ปัญหาทุกปัญหานั้นคลี่คลายออกไปเรื่อย ๆ ปัญหาจะเบาบาง และหมดไปในที่สุด การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนทวนธรรม เมื่อจิตอาสา มีความทุกข์ใจ ทุกข์กาย หรือทุกข์เดือดร้อนจากสิ่งใด ๆ ก็ตาม ถ้าได้นำเอาบทบทวนทวนธรรมมาปฏิบัติที่กายวาจาใจ และถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง ควรจะทำให้เข้าใจเชือซัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง และจะเกิด

ปัญหาในการทำลายทุกข์ ดับทุกข์กายทุกข์ใจได้ โรคภัยไข้เจ็บก็ลดลง และหายได้ ก็จะทำให้ร่างกาย และจิตใจแข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรง ก็จะเกิดปัญญาสามารถดูแลตนเองได้ และช่วยเหลือผู้อื่นได้

6.7 ข้อเสนอแนะ

6.7.1 ควรให้มีช่องทางการสื่อสารบทพบทบทวนธรรมมากขึ้น เช่นการสื่อสารเป็นกลุ่ม ข้อใด ที่ไม่เข้าใจ ในกลุ่มสามารถซักถามและให้ความเห็นร่วมกันได้

6.7.2 ควรให้บทพบทบทวนธรรมเป็นตำราเรียนในทุกระดับชั้นการศึกษา

6.7.3 ควรเพิ่มเติมการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ของสุขภาพกายใจ และจิตวิญญาณ อย่าง ยั่งยืน



บรรณานุกรม

- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2555). *หลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติ เพื่อการพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- กรมศาสนา. (2514). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- กระทรวงสาธารณสุข กองการแพทย์ทางเลือก. (ม.ป.ป.). *สถานการณ์การแพทย์ทางเลือก*. สืบค้นจาก <https://thaicam.go.th/สถานการณ์การแพทย์ทางเลือก>
- กิดานันท์ มลิทอง. (2548). *เทคโนโลยีและการสื่อสารเพื่อการศึกษา*. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- กิตติมา สุรสนธิ. (2548). *การสื่อสาร*. กรุงเทพฯ: คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2545ก). *การคิดเชิงบูรณาการ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: ชักเชสมิเดีย.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2545ข). *การคิดเชิงสร้างสรรค์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ชัคเชสมิเดียจำกัด.
- เกียรติพงษ์ อุดมชนะธีระ. (2561). *แนวคิดและทฤษฎี โดย Luther Gulick รูปแบบการบริหารจัดการ 7 ประการ(POSDCORB)*. สืบค้นจาก <https://www.iok2u.com/article/business-administrator/communication-process>.
- จักรแก้ว นามเมือง. (ม.ป.ป.). *พระพุทธศาสนาที่เน้นการพัฒนาศรัทธาและปัญญาที่ถูกต้อง*. สืบค้นจาก <https://www.gotoknow.org/posts/438399>
- ฉันทจุฑา ศุภมงคล. (2565). *ความสัมพันธ์ของการป่วยกายและป่วยใจ. วารสารวิชาการแห่งอนาคต, 2(2), 32-39.*
- ใจเพชร กล้าจน. (2553). *ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร (Unpublished Master's thesis)*. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, อุบลราชธานี.
- ใจเพชร กล้าจน. (2557). *เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว*. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- ใจเพชร กล้าจน. (2558). *จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ (Unpublished Doctoral dissertation)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, สุรินทร์.
- ใจเพชร กล้าจน. (2560). *ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 2 ความลับฟ้า*. กรุงเทพฯ: ชีระการพิมพ์.
- ใจเพชร กล้าจน. (2561). *การเตรียมวางร่างวางขันธ*. กรุงเทพฯ: ชีระการพิมพ์.
- ใจเพชร กล้าจน. (ม.ป.ป.). *บททบทวนธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ทัศนาศ นุญทอง. (2531). *การแพทย์แบบองค์รวม*. กรุงเทพฯ: ชรรรมสาร.
- ชนดล ภูชนะศิริ. (2559). ความประทับใจ ความศรัทธา และการบริจาคของผู้ปฏิบัติธรรมที่วัดแห่งหนึ่งในภาคกลาง. *วารสารเศรษฐศาสตร์การเมืองบูรพา*, 3(2), 137-162.
- ธวัช ปุณโณทก. (2528). “วัฒนธรรมพื้นบ้านคติธรรมความเชื่อ” ในวัฒนธรรมพื้นบ้าน: คติ. *ธรรมความเชื่อ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทนา นันทวโรภาส. (2557). *สื่อสารการเมือง : ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้*. กรุงเทพฯ: แมสมีเดีย.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2559). *ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและสุขภาวะของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม* (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, อุบลราชธานี.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2563). *รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม* (Unpublished Doctoral dissertation). มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, อุบลราชธานี.
- ปรมะ สตะเวทิน. (2537). *การสื่อสารนวัตกรรม*. กรุงเทพฯ: คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2543). *สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ปวันพัสดร์ วรรณารักษ์. (2565). *ทัศนคติและพฤติกรรมของผู้บริโภครักกับความเชื่อศาสนาในกรุงเทพมหานคร* (Unpublished Independent study). มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
- พระครูสมุห์จักรกฤษณ์ ปญญาวิโร (ปิยะ โสภกา). (2560). *การประยุกต์คำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน* (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- พระครูอุเทศธรรมสาทิส (อดิศักดิ์ อชิโต). (2565). *การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำในการปกครองคณะสงฆ์จังหวัดอุทัยธานี* (Unpublished Doctoral dissertation). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2553). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). *คุณภาพ สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2555ก). *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*. กรุงเทพฯ: บริษัทธรรมสาร จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตโต). (2555ข). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาปริดา ขนดีโสภโณ. (2559). *พุทธธรรม : พลังขับเคลื่อนสู่สังคมสันติสุข* (Unpublished Independent study). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- พิมพ์ลักษณ์ ธรรมวาณิช (2558). *พฤติกรรมการใช้สติเกอร์สื่อความหมายของผู้ใช้แอปพลิเคชันไลน์ ในเขตกรุงเทพมหานคร* (Unpublished Independent study). มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2553). *ทำงานไปพลาง ขึ้นสวรรค์ไปพลาง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2556). *ธรรมะกับสุขภาพ : สัญญาณเตือนวิกฤติทางจิตวิญญาณ*. สืบค้นจาก: <https://mgronline.com/dhamma/detail/9590000011217>
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. (2555). *การสวดมนต์บำบัดโรค. วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก*, 4(3), 7-13.
- ภัทรา ชูริ. (2560). *การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิด ทฤษฎีและนวัตกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: กรีนไลฟ์ ฟรีนดิง.
- มาลี อาณากุล และบุษกร เมฆางกูร. (2547). *หลักธรรมานามัยกับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย. ใน เอกสารการสอนหลักธรรมานามัยกับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย (หน่วยที่ 1)*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: ศิริวัฒนา อินเตอร์พริ้นท์.
- ราตรี พัฒนรังสรรค์. (2542). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์.
- ลักขณา วรพงศ์พัฒน์. (2561). *ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม* (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, สุรินทร์.
- ลักขณา แซ่โซ้ว. (2565). *วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน* (Unpublished Master's thesis). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- รวุฒิ เจริญศิริ. (2566). การแพทย์ทางเลือก. สืบค้นจาก <https://www.bangkokhealth.com/articles/การแพทย์ทางเลือก/>
- วิจิตร อวาทกุล. (2525). การสื่อสารที่มีประสิทธิผล. สืบค้นจาก http://www.ex-mba.buu.ac.th/research/Bangsaen/Ex-24-s/51711028/05_ch2.pdf.
- วิชัย โชควิวัฒน์. (2559). ยุทธศาสตร์การแพทย์ดั้งเดิมขององค์การอนามัยโลก พ.ศ. 2557-2566. กรุงเทพฯ: อูซกาการพิมพ์.
- วิทย์ ศิวะศรียานนท์. (ม.ป.ป.). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 . กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- วิรัช ลภีรัตนกุล. (2546ก). การประชาสัมพันธ์ (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิรัช ลภีรัตนกุล. (2546ข). นักประชาสัมพันธ์ กับงานประชาสัมพันธ์ ในเชิงปฏิบัติการศึกษานิเทศ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- 10 สาเหตุที่คร่าชีวิตคนไทยมากที่สุด. สืบค้น 25 มิถุนายน, 2567, จาก <https://reviewprakan.com/blog/10-reasons-responsible-for-Thais-death-rates>
- สถานการณ์การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทย. สืบค้น 25 มิถุนายน, 2567, จาก <https://thaicam.go.th/สถานการณ์การแพทย์ทางเลือก/>
- สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์. (ม.ป.ป.). พระพุทธเจ้าสอนความมีโรคน้อย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (ป.อ. ปยุตฺโต). (ม.ป.ป.). พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.
- สมพร กันทรคุชฎี เตริยมชัยศรี. (ม.ป.ป). สืบค้นจาก <https://research.ku.ac.th/forest/Publish.aspx?PublishID=20333>
- สันทนา ประวงค์, วิโรจน์ วิชัย, และมุสดี เจริญไวยเจตน์. (2565). พุทธวิธีการดับด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน. วารสารปรัชญาอาศรม, 4(1), 90-103.
- สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ. (2543). คู่มือปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2566). ศรีทธา. สืบค้นจาก <http://legacy.orst.go.th/?knowledges> ศรีทธา.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุกัศ ปิติภากร. (2556). สารการแพทย์วิถีธรรมโรงพยาบาลโพธาราม. *วารสารแพทย์วิถีธรรม*, 1(1) 14.
- แสง จันทร์งาม. (2553). *พระไตรปิฎกสำหรับผู้บวชใหม่และชาวพุทธทั่วไป*. เชียงใหม่: ศูนย์หนังสือ เชียงใหม่.
- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208–218. Retrieved from <https://doi.org/10.4278/0890-1171-11.3.208>.
- Ancillary Material. (2016). *Communication in the Real World: An Introduction to Communication Studies*. USA: University of Minnesota Libraries Publishing.
- Berlo, K. (1960). *The Process of Communication*. New York : Hoit, Rinehart and Winston.
- Cronen, V., & Pearce, W. B. (1982). *The coordinated management of meaning: A theory of communication*. In F. E. Dance (Ed.), *Human communication theory* (pp. 61–89). New York, NY: Harper & Row.
- Habermas, J. (1984). *The theory of communicative action*. Boston, MA: Beacon Press.
- Hiebert, R. E., Ungurait, D. F., & Bohn, T. W. (1975). *Mass media: An introduction to modern communication*. New York: David Mckay Company.
- Jiamjarasrangi, W. (2006). Mild-Body Medicine: The revival of body and mind connection in medical practice. *Chulalongkorn Medical Journal*, 50(5), 331-345.
- McLean, S. (2005). *The basics of interpersonal communication*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Pearson, J., & Nelson, P. (2000). *An introduction to human communication: understanding and sharing*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Pearce, W. B., & Cronen, V. (1980). *Communication, action, and meaning: The creating of social realities*. New York, NY: Praeger.
- Schramm, W. & Roberts, D.F. (Eds.) (1973). *The Process and Effects of Mass Communication*. Urbana : University of Illinois Press.
- Vocate, D. (Ed.). (1994). *Intrapersonal communication: Different voices, different minds*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

บรรณานุกรม (ต่อ)

World Health Organization. (2002). *World Health Report*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9241562072>





ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยรังสิต Rangsit University

โครงสร้างคำถามงานวิจัย

“การถอดรหัสการสื่อสารผ่านบทบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม”

1. โปรดเล่าข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัว (ที่เล่าได้) และข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ก่อนที่จะมาพบแพทย์วิถีธรรม / ไปรับการรักษาที่ไหนมาบ้าง / ค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปกับการรักษาก่อนหน้านี้ / ยาที่ต้องกิน / กระบวนการรักษา แพทย์ทำอย่างไรบ้าง (รู้จักภูมิหลังชีวิตของผู้ให้ข้อมูล)

2. มาพบแพทย์วิถีธรรมได้อย่างไร / อะไรที่ทำให้เกิดความศรัทธา ความเชื่อว่าแพทย์วิถีธรรมจะทำให้หายเจ็บป่วย (เพื่อจะได้รู้ว่าอะไรที่เป็นแรงศรัทธาและความเชื่อในธรรมะ)

3. ขอให้เล่าความรู้สึกตอนที่เข้ามาได้รับการรักษาตามแนวแพทย์วิถีธรรม / มีปัญหา อุปสรรคอย่างไรบ้าง / มีความพึงพอใจอย่างไรบ้าง (เพื่อรู้ปัญหาของผู้ป่วย รู้ความต้องการ ความอยากหายป่วย)

4. ในเทคนิค 9 ข้อของการแพทย์วิถีธรรมรู้สึกพอใจเทคนิคใดมากที่สุด ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น (เพื่อนำไปสู่ความสนใจในบทบทวนธรรม)

5. ในการฟังบทบทวนธรรมมีประโยชน์บ้างหรือไม่ / ฟังแรกๆเข้าใจหรือไม่ / ชอบอะไรมากที่สุด ในบทบทวนธรรม / คิดว่ามีประโยชน์หรือไม่ มีประโยชน์อย่างไร (ข้อนี้ถามถึงความสนใจเรื่องบทบทวนธรรมตรงประเด็น)

6. ในการฟังบทบทวนธรรม มีประสบการณ์อะไรที่รู้สึกว่าจะตรงกับชีวิตหรือจิตใจของเราอย่างรุนแรง / กระทบใจจนทำให้รู้สึกถึงความปิติ ความรู้สึกเหมือนหายจากโรค ความรู้สึกดังกล่าวมีหรือไม่ / โปรดเล่าประสบการณ์โดยละเอียด (ข้อนี้เป็นกรณีตัวอย่าง เป็นเรื่องเล่าที่สามารถเอามาเขียนได้ทำให้เกิดประสบการณ์ตรงของคนที่ใช้บทบทวนธรรม)

7. มีบทบทวนธรรมบทใดบ้างที่จำได้ขึ้นใจ และถือเป็นคัมภีร์ของชีวิต เช่นเวลาเจอปัญหาจะนำบทบทวนธรรมนี้ขึ้นมาสอนใจตัวเองเสมอ (ข้อนี้ถามถึงลงไปว่าเขาชอบบทไหนเป็นพิเศษ มันโดนใจอย่างไร)

9. ความรู้สึกที่มีต่อการสื่อสารบทบทวนวรรณกรรม / คิดว่าการสื่อสารบทบทวนวรรณกรรมตอนนี้มีช่องทาง / ผู้ให้ข้อมูลชอบพอกับช่องทางใดที่สุด ทำไมจึงชอบพอช่องทางนั้น / อยากให้มีช่องทางอื่นเพิ่มอีกหรือไม่ (ข้อนี้เข้าทฤษฎีการสื่อสาร)

10. นอกจากอาจารย์หมอ ดร. ใจเพชร กล่าวมาแล้วผู้วิจัยคิดว่ามีใครอีกบ้างที่เป็นผู้สื่อสารบทบทวนวรรณกรรม/ จิตอาสาเป็นผู้สื่อสารบทบทวนวรรณกรรมได้หรือไม่ / เคยมีจิตอาสาคนใดที่ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกประทับใจในการสื่อสารบทบทวนวรรณกรรม / ผู้ให้ข้อมูลมีความประทับใจต่อบทบทวนวรรณกรรมอย่างไร (ข้อนี้ทำให้เห็นการถ่ายทอดและการส่งต่อ)





บททบทวนธรรมของการแพทย์วิถีธรรมมีทั้งหมด 165 ข้อ และข้อที่ 0 (ข้อสูญทุกข์) โดยผู้วิจัยและจิตอาสาภัคชยาณมิตร ได้นำบททบทวนธรรมทั้ง 165 ข้อมาจัดหมวดเป็น 5 หมวด โดยรวมเนื้อหาที่มีความเหมือนกัน ใกล้เคียงกันไว้ในหมวดเดียวกัน นอกจาก 165 ข้อแล้ว ยังนำด้วยข้อ 0 คือข้อที่ 0 “สูญทุกข์” หายทุกข์ สุขแท้ ดีแท้ ตลอดกาล

สำหรับการจัดหมวด 5 หมวดและเนื้อหาในหมวดมีดังนี้

หมวดที่ 1 ว่าด้วย โรค (กลไกการเกิดการหายของโรค)

หมวดที่ 2 ว่าด้วย กิเลส กาม ตัณหา อุปทาน อัดตาดัดตน (ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ความไม่ได้ตั้งใจ)

หมวดที่ 3 ว่าด้วย วิบากกรรม (วิบากดี/วิบากร้าย)

หมวดที่ 4 ว่าด้วย การเพิ่มอริยศีล (กิดดี/พูดดี/ทำดี/ฟังคน/พอเพียง/แบ่งปัน)

หมวดที่ 5 ว่าด้วย หมุ่มมิตริดี

หมวดที่ 1 ว่าด้วย โรค (กลไกการเกิดการหายของโรค)

ข้อที่ 27 เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล อย่าโกรธ คือ เราหรือใครได้รับอะไร ผู้นั้นนำมา ส่งเสริมมา เฟ่งโทษถือสา ถูกชิงชัง หรือไม่ให้อภัยสิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้นั้นต้องไปรับผลจากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุขอยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพร่อง ที่ยังทุกข์ ยังพร่อง เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ หรือเพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบากร้ายกั้นอยู่ เราทำดีสุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้ แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย คือ ตาย ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่ออยู่ ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ อย่ากลัวโรค คือ โรคไม่หายตอนเป็นก็หายตอนตาย เราสู้กับโรคเรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหาย เรากี่ชนะ ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน สูตรแก้โรค คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้จัก สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบายอย่างเร่งผล คือ หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่วงหัวมันอย่างกังวล คือ ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้จัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด ดีที่ทำได้ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้น ไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้างเกิน ไม่เสี่ยงเกิน

ข้อที่ 28 ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ทำให้เป็นได้ทุกโรค ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นสิ่งที่มีฤทธิ์มากที่สุด ที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรค เป็นยารักษาโรคที่มีฤทธิ์เร็วและแรงที่สุดในโลก

ข้อที่ 29 วิธีการ 5 ข้อ ในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลก คือ 1) คบและเคารพมิตรดี 2) มีอิริยาศน์ดี 3) ทำสมคุณร้อนเย็น 4) ฟังตน 5) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

ข้อที่ 30 ตัวชีวิตว่า วิธีนั้นถูกต้องกับผู้นั้น ทำให้สุขภาพดี คือ สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ตัวชีวิตว่า วิธีนั้นไม่ถูกต้องกับผู้นั้น ทำให้เสียสุขภาพ คือ ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง ไม่ผาสุก หรือทุกข์ทรมาน

ข้อที่ 31 ตัวชีวิตว่า อาหารสมคุณร้อนเย็น เป็นประโยชน์ ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย คือ เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน ตัวชีวิตว่า อาหารไม่สมคุณร้อนเย็น เป็นโทษ ทำให้มีโรคมามาก มีทุกข์มาก คือ ไม่เบาท้อง ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง หิวเร็ว

ข้อที่ 65 สุขทุกข์ทางใจ แรงเท่ากับ ดินทั้งแผ่นดิน สุขทุกข์ทางกาย แรงเท่ากับ ฝุ่นปลายเล็บ

ข้อที่ 66 กายนี้มีไว้เพื่อดับทุกข์ใจ เท่านั้น กิจอื่น นอกจากนี้ ไม่มี

ข้อที่ 71 ปัญหาและอุปสรรค ไม่เคยหมดไปจากโลก มีแต่ทุกข์ใจเท่านั้นที่หมดไปจากเราได้

ข้อที่ 72 ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะทุกข์ใจ ความทุกข์ใจ ไม่ได้แก้ปัญหา มีแต่เพิ่มปัญหาสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จะทุกข์ใจไปทำไม เบิกบานแจ่มใสดีกว่า

ข้อที่ 75 ถ้าเราดับทุกข์ใจได้ ก็ไม่มีทุกข์อะไรที่ดับไม่ได้

ข้อที่ 86 แพทย์วิถีธรรม ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดทุกข์

ข้อที่ 93 ในโลกนี้ ไม่มีอะไรสำคัญเท่า “การดับทุกข์ใจ ให้ได้”

ข้อที่ 155 ถ้าสุขภาพฟังตนเกิดไม่ได้ หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย

หมวดที่ 2 ว่าด้วย กิเลส กาม ตัณหา อุปทาน อตตาทัตตน (ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ความไม่ได้ตั้งใจ)

ข้อที่ 21 การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส คือ ความหลงซังซังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

ข้อที่ 37 ปัญหาทั้งหมดในโลก เกิดจาก คน โง่ กว่ากิเลส

ข้อที่ 38 กิเลส โลก โกรธ หลง เป็นสิ่งที่คนโง่ คนชั่ว คนทุกข์ คนบ้า หวงแหนที่สุดในโลก

ข้อที่ 39 วิธีแก้ปัญหากทุกปัญหาในโลก คือ ลดกิเลส เหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ลดกิเลสลดทุกปัญหา เพิ่มกิเลสเพิ่มทุกปัญหา

ข้อที่ 40 วิธีแก้ปัญหายานิตเดียว อันไหนแก้ได้ก็แก้ แก้ไม่ได้ก็ไม่ต้องแก้

ข้อที่ 42 ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ได้พลังสุดๆ ได้สุขสุดๆ ยินดีในความชอบชัง เสียพลังสุดๆ ได้ทุกข์สุดๆ

ข้อที่ 43 ทำร้ายเขามาตั้งมากตั้งมาย ยังมีหน้ามาโกรธมาเกลียดเขาอีก มันชั่วเกินไปแล้วเรา

ข้อที่ 45 อยากได้สิ่งใด จงคิดสิ่งนั้นกับผู้อื่น

ข้อที่ 46 เกิดอะไร จงท่องไว้ “กู-เรา-ฉัน” ทำมา

ข้อที่ 56 ทุกเลี้ยววินาที ทุกอย่างไม่เที่ยง อย่ายึดมั่นถือมั่น ต้องพร้อมรับ พร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยน ตลอดเวลา

ข้อที่ 57 สมบูรณ์และทันสมัย ดีที่สุด พร่องแต่ทันสมัย ดีกว่าสมบูรณ์แต่ไม่ทันสมัย สมบูรณ์แต่ไม่ทันสมัย สมบูรณ์แต่ไม่ทันสมัย ไม่มีประโยชน์อะไร เร็วและพร่อง แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั้นดี แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี นั้นไม่ดี ช้าและสมบูรณ์ แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั้นดี แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี นั้นไม่ดี

ข้อที่ 58 เย่ ๆ ๆ ดีใจจัง ไม่ได้ตั้งใจ (วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล) แยะ ๆ ๆ ซวยแน่เรา เอาแต่ใจ (วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอกอกกุศล)

ข้อที่ 59 เย่ ๆ ๆ ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข

ข้อที่ 60 ใจที่เป็นสุข สุขที่สุดในโลก ใจที่เป็นทุกข์ ทุกข์ที่สุดในโลก

ข้อที่ 61 “ให้” แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใคร ให้ได้ (กล่าวทั้งหมด 3 ครั้ง)

ข้อที่ 64 ความสุขของชีวิตอยู่ที่ความพอ สุขอยู่ที่พอ พออยู่ที่ใจ พอเมื่อไหร่ก็สุขเมื่อนั้น ไม่พอเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้น

ข้อที่ 73 เมื่อเรามุ่งหมายและพยายามหยุดชั่ว มุ่งหมายให้เกิดดี และพยายามทำดีอย่างเต็มที่ แล้ว ขอมหรือกล้า ให้เกิดสิ่งเลวร้ายสุด ๆ ทุกเรื่องให้ได้ ชีวิตก็ไม่มีอะไรทุกข์ใจ

ข้อที่ 74 ให้ตรวจดูว่า ในชีวิตเรา ยังมีเรื่องอะไรที่เกิดขึ้น หรือเสียหายแล้ว ทำให้ใจเราเป็นทุกข์ได้ ถ้ามีอยู่ แสดงว่า ยังมีกิเลสเหตุแห่งทุกข์อยู่ ให้กำจัดกิเลสความยึดมั่นถือมั่นนั้นเสีย

ข้อที่ 76 ความสำเร็จของงาน ไม่ใช่ความสำเร็จของงาน ความสำเร็จของใจ คือความสำเร็จของงาน ใจที่ไร้ทุกข์ ใจที่ยินดี ใจที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า งานจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เมื่อเราได้พยายามทำเต็มที่แล้ว เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

ข้อที่ 77 ระวัง กิเลส มักจะหลอกให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่สำคัญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ข้อที่ 78 ความสมบูรณ์ หรือความสำเร็จของกิจกรรมการงาน คือ ความหลง หลงให้ยึด หลงให้ทุกข์ ส่วนความสำเร็จของใจที่พ้นทุกข์ พ้นความยึดมั่นถือมั่น คือ ความจริง

ข้อที่ 79 ดีทางโลก 10 ระดับ ดีระดับ 10 เป็นความหลง ส่วนดีระดับ 11 คือ ความจริง เป็นดีทางธรรม เป็นความพ้นทุกข์ จากความไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า ดีทางโลกจะเกิดมากน้อยแค่ไหน เมื่อได้มุ่งหมายให้เกิดดีระดับ 10 และพยายามทำอย่างเต็มที่แล้ว

ข้อที่ 80 เมื่อได้มุ่งหมายให้เกิดดี และพยายามทำอย่างเต็มที่แล้ว แต่คืนนั้นไม่สมบูรณ์ ไม่สำเร็จตั้งใจหมาย ก็เลสมักจะหลอกบอกว่า ถ้าไม่สมบูรณ์ไม่สำเร็จ จะเสียหาย จะไม่สบายใจ เป็นความลวง ให้ใช้ปัญญาหักล้างกิเลส โดยบอกกับกิเลสว่า ถ้าได้มากกว่านี้ ถ้าสมบูรณ์หรือสำเร็จกว่านี้ จะเสียหาย เพราะในขณะนั้น ยังไม่ใช่เวลาที่จะได้มากกว่านี้ ยังไม่ใช่เวลาที่จะสมบูรณ์หรือสำเร็จกว่านี้ ในครั้งนั้น ไม่สมบูรณ์ ไม่สำเร็จ จะดีที่สุด ยุติธรรมที่สุด ตามกุศลอกุศลของเราและคนที่เกี่ยวข้อง

ข้อที่ 82 จงฝึกอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตที่พร่องอยู่เป็นนิรันดร์ อย่างผาสุกให้ได้

ข้อที่ 83 ความยึดมั่นถือมั่น จะทำให้เกิด ความพร่อง ความพลาด ความทุกข์

ข้อที่ 84 ล้างความยึดมั่นถือมั่นของใจได้สำเร็จ คือ ความสำเร็จที่แท้จริง

ข้อที่ 85 จงเบิกบาน เบิกบาน และเบิกบาน จงเบิกบาน อย่างเป็นอมตะธรรม

ข้อที่ 87 แต่ละชีวิตจะมีสภาพ ทุกข์เท่าที่โง่ โง่เท่าที่ทุกข์ โกรธเท่าที่โง่ โง่เท่าที่โกรธ โลกเท่าที่โง่ โง่เท่าที่โลก หลงเท่าที่โง่ โง่เท่าที่หลง ยึดเท่าที่โง่ โง่เท่าที่ยึด กลัวเท่าที่โง่ โง่เท่าที่กลัว ชั่วเท่าที่โง่ โง่เท่าที่ชั่ว ไม่ทุกข์เท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ทุกข์ ไม่โกรธเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่โกรธ ไม่โลกเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่โลก ไม่หลงเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่หลง ไม่ยึดเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ยึด ไม่กลัวเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่กลัว ไม่ชั่วเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ชั่ว

ข้อที่ 88 คนลดกิเลส คือคนฉลาด คนดี คนสุข คนไม่ลดกิเลส คือคนโง่ คนชั่ว คนทุกข์ อยากรฉลาด อยากรสุข อยากรดี ต้องลดกิเลส

ข้อที่ 89 ในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้ ไม่มีอะไรที่เรากำหนดได้ นอกจากใจที่ไม่ทุกข์ของเราเท่านั้น ที่เรากำหนดได้

ข้อที่ 90 วัตถุไม่เที่ยง มีแต่ใจไร้ทุกข์เท่านั้นที่เที่ยง

ข้อที่ 96 คนโง่เท่านั้นที่ ไม่ยอมรับผิดชอบ ไม่ยอมสารภาพผิด ไม่ยอมสำนึกผิด

ข้อที่ 98 เป้าหมายทุกเรื่อง ถ้าต้องการ ให้สำเร็จเร็ว จง “อย่ายึดมั่นถือมั่น” ยิ่งยึดยิ่งไม่ได้ ยิ่งไม่ยึดยิ่งได้ ยึดเท่าไร ๆ ก็จะได้เท่าไร ๆ ยิ่งยึดยิ่งพร่อง ยิ่งยึดยิ่งช้า ยิ่งโง่ ยิ่งทุกข์ เพราะยึดคือวิบากร้าย อยากรได้ อย่ายึด ถ้ายึด จะไม่ได้ ยิ่งยึด ยิ่งโง่ ยิ่งชวย ยิ่งยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จช้า ทั้งทางโลกและทางธรรม ยิ่งไม่ยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จเร็ว ทั้งทางโลกและทางธรรม ยึด จะไม่พ้นกลัว จะไม่พ้นทุกข์ จะไม่ได้สุขยั่งยืน แต่ถ้าไม่ยึด จะพ้นกลัว จะพ้นทุกข์ จะมีความสุขที่ยั่งยืน

ข้อที่ 99 ยึดมั่นถือมั่น ทำให้ “ใจเป็นทุกข์” จะมีวิบากร้ายมาทำลาย ทำให้ไม่สำเร็จหรือสำเร็จช้า หรือสำเร็จเร็วแต่มีเรื่องร้าย เป็นบาป มีวิบากร้ายเจอ ผลไม่สมบูรณ์ จะสำเร็จความผาสุกทางจิตวิญญาณที่ยอดเยี่ยมยั่งยืนช้าที่สุด ทำให้เกิดการบาดเจ็บปวดร้าวทางจิตวิญญาณได้มากที่สุด และเป็นพลังที่ทำให้คนหรือผู้อื่นทำชั่วได้ทุกเรื่อง

ข้อที่ 100 ไม่ยึดมั่นถือมั่น จะทำให้ “ใจเป็นสุข” จะมีวิบากดีมาช่วย ทำให้สำเร็จได้เร็ว เป็นบุญที่เต็มที่สุด ไม่มีวิบากร้ายเจือ จะสำเร็จเร็วที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ไม่เกิดการบาดเจ็บปวดร้าวทางจิตวิญญาณ และเป็นพลังที่ทำให้คนหรือผู้อื่นทำสิ่งดีได้ทุกอย่างเมื่อถึงเวลาอันควร เป็นบุญกุศลสูงสุด

ข้อที่ 101 ต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น ให้ได้ “จึงจะได้”

ข้อที่ 102 ทำตามจริงที่เป็นไปได้จริง ชีวิตก็ไม่มียะไรทุกข์

ข้อที่ 107 กลัว ชั่ว ทุกข์ คือ โง่

ข้อที่ 114 คุณที่แท้จริง คือ กิเลส เป็นทุกข์ตัวแท้ที่คอยกักขังความทุกข์และความชั่วในใจคน

ข้อที่ 120 ปัญหาไม่เคยหมดไปจากชีวิตของเรา มีแต่ทุกข์เท่านั้น ที่หมดไปจากใจของเรา

ข้อที่ 121 โจทย์ทุกโจทย์ เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์ เป็นเครื่องมือฝึกจิตของเรา ให้เป็นสุข

อย่างถูกต้องตามธรรม

ข้อที่ 125 อย่าปล่อยเวลาชีวิตให้สูญเปล่าด้วยการ “ไม่ลดกิเลส”

ข้อที่ 132 คนที่ทำงานลงตัวตลอด ไม่มีปัญหาใด ๆ คือ คนที่ช่วยที่สุดในโลก

ข้อที่ 139 งานล้มเหลวหรือสลาย แล้วอัศจรรย์ได้ ก็คุ้มเกินคุ้ม

ข้อที่ 140 ใครเขาจะยึดหรือไม่ยึด ไม่สำคัญ ใครเขาจะคิดกับเราอย่างไร ไม่สำคัญ สิ่งสำคัญคือ เราต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น จิตเราต้องสูงก่อน จึงจะดึงจิตคนอื่นขึ้นสูงได้

ข้อที่ 141 ความผิดความถูกอยู่ที่ “การยึดหรือไม่ยึด” ถ้ายึดคือผิด ถ้าไม่ยึดคือถูก ผิดถูกไม่ได้อยู่ที่เหตุผลใครเลิศยอกกว่าใคร ผิดถูก มันอยู่ที่ยึด หรือไม่ยึด ยึดคือผิด ถ้าไม่ยึดคือถูก ยึด คือยึดมั่นถือมั่นตามความคิดของเรา เอาดีแบบเราหมาย จึงจะสุขใจ ไม่เอาดีแบบเราหมายจะทุกข์ใจ นี่แหละ ยึด นี่แหละกิเลส นี่แหละบาป

ข้อที่ 142 “ยึดที่ไม่ผิด” คือ “ยึดความไม่ยึดมั่นถือมั่น”

ข้อที่ 152 เสพกิเลส มีโทษ คือ ทุกข์หนัก ทุกข์หนักมาก ทุกข์หนักที่สุด จะเสพไปทำไมให้ทุกข์

ข้อที่ 156 กิเลส โลก โกรธ หลง เป็นโรคติดต่อร้ายแรงที่วงการสุขภาพ ไม่รู้

ข้อที่ 157 ลดกิเลส รักษาโรค พลังเด็ดขาดในการลดกิเลส เป็นพลังรักษาโรค ที่มีฤทธิ์เร็วและแรงที่สุดในโลก

ข้อที่ 163 อาหารเป็นหนึ่งในโลก สิ่งสำคัญในชีวิต คือ อาหาร ใต้แก่ สมุนไพร ผลไม้ ผักสด ผักลวก ข้าว เกลือ ถั่วหลากหลายชนิด ธัญพืชธัญมัน ทำให้แข็งแรง สบาย เบาท้อง มีกำลัง อิ่มนาน สิ่งสำคัญมีเพียงเท่านี้ แล้วจะโลก จะโง่ไปทำไม

หมวดที่ 3 ว่าด้วย วิบากกรรม (วิบากดี/วิบากร้าย)

ข้อที่ 1 เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น เราต้องระลึกไว้ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา แก้ไขได้ด้วยการทำดี ไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้ หรือชาติหน้า หรือชาติอื่น ๆ สืบไป ความเข้าใจผิดนั้นก็หมดไปเอง

ข้อที่ 8 สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมาถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง

ข้อที่ 9 ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่า เรายังไม่เข้าใจตนเอง

ข้อที่ 10 เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำ เช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะ โชคดีขึ้น

ข้อที่ 11 สิ่งที่สร้างผลทุกวินาทีให้กับชีวิต คือ วิบากกรรม

ข้อที่ 12 วิบากกรรมมีจริง ทำอะไร ได้ผลอะไร ก็เกิดจากการกระทำของเราเองทั้งหมด เจอเรื่องดีเพราะทำดีมา เจอเรื่องไม่ดีเพราะทำไม่ดีมา ทั้งในปัจจุบันและอดีต สังเคราะห์กันอย่างละ 1 ส่วน

ข้อที่ 13 ไม่มีใครทำดีกับเราได้ นอกจากตัวเราเอง ไม่มีใครทำร้ายเราได้ นอกจากตัวเราเอง เราเป็นทายาทของกรรม เรามีกรรมเป็นกำเนิด เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราจักทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจักได้รับผลของกรรมนั้นอย่างแน่นอน ไม่มีอะไรดลบันดาลสิ่งดีสิ่งร้ายให้เราได้ นอกจากวิบากดีร้ายของเราเท่านั้น ที่ดลบันดาลสิ่งดีสิ่งร้ายให้เราได้ เราทำดีก็ได้รับผลดี เราทำชั่วก็ได้รับผลชั่ว

ข้อที่ 14 ไม่มีชีวิตใดหนีพ้นอำนาจแห่งกรรมไปได้ ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว

ข้อที่ 15 มาตลีเทพสารถิ คือวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต เราทำดี มาตลีเทพสารถิ ก็จะพาไปสวรรค์ คือ สุข สงบ เบา สบาย ได้สิ่งดี เราทำชั่ว มาตลีเทพสารถิ ก็จะพาไปนรก คือ ทุกข์ เราย้อนเดือดเนื้อ ร้อนใจ ได้สิ่งร้าย

ข้อที่ 16 มาตลีเทพสารถิ คือ วิบากดีร้ายที่สร้างสิ่งดีร้ายให้ชีวิต เป็นสิ่งเตือนสิ่งบอกว่า อะไรเป็นกิเลสเป็นโทษ ให้ลดละเลิก อะไรเป็นบุญกุศล เป็นประโยชน์ ให้เข้าถึง อะไรเป็นโทษ ให้เว้นเสีย

ข้อที่ 19 สิ่งที่ไม่มองเห็น ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็น และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่าง ในชีวิตของคน คือพลังวิบากดีร้าย ที่เกิดจากการกระทำทางกาย หรือวาจา หรือใจของผู้คน ในอดีตชาติ และชาตินี้ สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน

ข้อที่ 20 เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ทำไม่ดีนั้น เขาผิดต่อตัวเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั่นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขา

นั้นผิดต่อตัวเอง ถ้าเรายังเห็นว่า คนที่ทำไม่ดีกับเรา เป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่า เรานั้นแหละผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว ผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรินิพพาน ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

ข้อที่ 41 สุขจากกิเลส คือ ทุกข์ที่บรรเทาชั่วคราว เหมือนได้เกาจี้กลาก บวก วิกากร้าย ไม่สิ้นสุด เลิกชะ

ข้อที่ 47 เมื่อมีเรื่องไม่ชอบใจ ไม่เข้าใจ แล้วเกิดคำถามว่า ทำไมๆ ให้ตอบว่า ทำไมๆ

ข้อที่ 81 เนื้อความเก่ง คือ วิกากร้าย เก่งแค่ไหนว่าแน่ ก็แพ้วิกากร้าย ร้ายแค่ไหนว่าแน่ ก็แพ้วิกาคดี วิกาคดีที่แน่แท้ ที่ดีที่สุด คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม

ข้อที่ 94 เมื่อเกิดเรื่องที่เรารู้สึกไม่ดี โดยสัจจะแสดงว่า เราทำหรือส่งเสริมสิ่งผิดสิ่งไม่ดีมา ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ เมื่อทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด จะเป็นวิกากร้ายใหม่ ที่ทำให้วิกากร้ายเก่าที่รับ ก็ไม่มีวันหมดเกลี้ยงได้ง่าย ไม่มีวันหมดเกลี้ยงได้เร็ว แต่จะหมดเกลี้ยงได้ยาก และหมดเกลี้ยงได้ช้า และวิกากร้ายใหม่ก็จะเพิ่ม อย่างไม่มีวันสิ้นสุด

ข้อที่ 95 การไม่ยอมรับผิด ไม่สารภาพผิด จะเพิ่มฤทธิ์วิกากร้าย แต่การยอมรับผิด การสารภาพผิด จะลดฤทธิ์วิกากร้าย และเพิ่มฤทธิ์วิกาคดี

ข้อที่ 103 ทุกข์ย่อมไม่ตกถึง ผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และ ชัด เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

ข้อที่ 104 ผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และ ชัด เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง จะเอาทุกข์มาแต่ไหน

ข้อที่ 105 ผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และ ชัด เรื่องกรรม จะไม่ทำชั่ว จะทำแต่ดี ผู้ที่ไม่เข้าใจ ไม่เชื่อ ไม่ชัด เรื่องกรรม จะทำชั่ว

ข้อที่ 106 ที่ยังไม่เข้าใจ ไม่เชื่อ ไม่ชัด เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง จะยังโง่งอยู่ ชั่วอยู่ ทุกข์อยู่

ข้อที่ 108 กรรมคือความจริง ความจริงคือกรรม เชื่อชัดเรื่องกรรม คือเชื่อชัดความจริง เชื่อชัดความจริง จึงจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้

ข้อที่ 109 ความเข้าใจ เชื่อ และชัด เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เป็นรหัส เป็นปัญญาที่จำเป็นที่สุด สำคัญที่สุด มีฤทธิ์ที่สุด ในการดับทุกข์ ในการคลายความยึดมั่นถือมั่น ในการเข้าสู่ความผาสุกที่แท้จริง วิกาคต้องรับ กิเลสต้องล้าง พุทธะจึงจะเกิด

ข้อที่ 110 ความเข้าใจ ความเชื่อ และชัด เรื่องกรรมเท่านั้น จึงจะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้

ข้อที่ 111 ความไม่เข้าใจ ไม่เชื่อ ไม่ชัด เรื่องกรรม ทำให้ยึดมั่นถือมั่น ทำให้เป็นทุกข์ ส่วนความเข้าใจ เชื่อ ชัด เรื่องกรรม ทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น ทำให้เป็นสุข

ข้อที่ 123 เจอผัสสะไม่ดี ได้โชค 3 ชั้น คือ ได้เห็นทุกข์ ได้ล้างทุกข์ และได้ใช้วิบาก ได้ใช้วิบากกรรมที่ไม่ดี ร้ายนั้นก็จะหมดไป ดีก็จะออกฤทธิ์ได้มากขึ้น

ข้อที่ 128 ถ้าเราสอนเขาให้ดีขึ้นไม่ได้ ก็ไม่ต้องสอน แสดงว่า ณ เวลานั้น เราไม่ใช่สัตบุรุษของเขา ก็ให้ “สัตบุรุษของเขา” หรือให้ “ทุกข์ของเขา” สอนแทน

ข้อที่ 129 อย่าไปเสียเวลากับคนกิเลสหนาที่ขุ่นไม่ขึ้น เพราะถ้ามันเสียเวลากับคนกิเลสหนาที่ขุ่นไม่ขึ้น มันเป็นวิบากร้าย ต่อตนเองต่อผู้อื่น

ข้อที่ 130 อย่าแบกชีวิตคนอื่น อย่าทำผิดหน้าที่ อย่าทำเกินหน้าที่ ถ้าเขาไม่ฟังเรา ให้เขาเป็นอย่างไรที่เขาเป็น ให้เขาทำอย่างที่เขาต้องการจะทำ ปล่อยให้เขาไปไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต ถ้าเราได้พยายาม บอกแล้ว สอนแล้ว เตือนแล้ว แต่เขายังไม่ฟัง เราสอนเขาไม่ได้ แปลว่า การสอนเขาไม่ใช่หน้าที่ของเรา เราไม่ใช่สัตบุรุษของเขา หน้าที่เราคือ ทำเต็มที่เต็มแรงอย่างรู้เพียรรู้พัก แล้วปล่อยให้เขาไปไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

ข้อที่ 134 กุศลธรรมมา อกุศลธรรมมา แปลว่า “ชีวิต เดียวก็ดี เดียวก็ร้าย เดียวก็สนใจ เดียวก็ไม่สนใจ” トラบใดยังมีชีวิตอยู่ ยังไม่ปรินิพพาน จะได้รับแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่ดีใจ อย่างเดียว เป็นไปไม่ได้ จะได้รับแต่สิ่งร้าย สิ่งไม่สนใจ อย่างเดียว เป็นไปไม่ได้ จะได้รับทั้งสองสิ่งเป็นธรรมดา ในเมื่อทุกชีวิตล้วนเคยทำดีมา จึงมีดีคอยช่วยเป็นระยะ ๆ และเคยพลาดทำไม่ดีมาหาที่ต้นที่สุดไม่ได้ จึงมีวิบากร้ายทั้งกองเล็ก กองปานกลาง และกองมหึมา ไล่ล่าชีวิตทุกชีวิตตลอดเวลา トラบปรินิพพาน

ข้อที่ 135 โลกนี้ มีสิ่งดีให้เราได้อาศัย มีอุปสรรคให้เราได้ฝึกฝน มีอุปสรรคให้เราได้ใช้วิบาก มีอุปสรรคให้เราล้างล้างทุกข์ใจ

ข้อที่ 136 ชีวิตที่ลงตัว คือชีวิตที่มีแต่ความเสื่อม ชีวิตที่ไม่ลงตัว คือชีวิตที่มีแต่ความเจริญ

ข้อที่ 143 ทำดีถูกด่าให้ได้ ถูกแกล้งให้ได้ ถูกนินทาให้ได้ ถูกว่าให้ได้ ถูกดูถูกให้ได้ ถูกเข้าใจผิดให้ได้ ถูกทำไม่ดีสารพัดเรื่องให้ได้ เพราะเราทำมาทั้งนั้น

ข้อที่ 144 ทำดีแล้ว ยังถูกร้ายวิบากบาปเล่นงานหนัก แสดงว่า ชาติก่อนเราทำบาปมาก เราแสบมาก เราแสบสุด ๆ มัน ก็ต้องรับสุด ๆ มันจะได้หมดไปสุด ๆ เราจะได้เป็นสุข สุด ๆ

ข้อที่ 145 อย่าสร้างความสุขให้กับคน ด้วยการสร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น

ข้อที่ 147 ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ดีที่สุดแล้ว (Everything happens for the best)

หมวดที่ 4 การเพิ่มอริยศีล (คิดดี/พูดดี/ทำดี/ฟังตน/พอเพียง/แบ่งปัน)

ข้อที่ 2 เราต้องรู้ว่า แต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน เราจึงควรประมาณการกระทำให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา และฐานจิตของผู้อื่น “คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด นับ 1 ที่เราเริ่มต้นที่เรา ทำความดีที่เรา นี่คือเส้นทางเพื่อการฟังตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

ข้อที่ 3 นับ 1 ที่เรา เริ่มต้นที่เรา ทำความดีที่เรา นี่คือเส้นทางเพื่อการพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์

ข้อที่ 4 ต้องกล้าในการทำสิ่งดี ละอายและเกรงกลัวในการทำสิ่งชั่ว ชีวิตจึงจะพ้นทุกข์ได้

ข้อที่ 5 ชีวิตที่ไม่ได้หยุดชั่ว ไม่ได้ทำดี ไม่ได้ทำจิตใจให้ผ่องใส คือชีวิตที่ผิดพลาด คือชีวิตที่ขาดทุน คือชีวิตที่สูญเปล่า

ข้อที่ 6 การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำว่าล้วนเหตุผล ต้องระวัง “อคติ หรือ ความเข้าใจผิด จากการคาดเดาที่ผิดของเรา”

ข้อที่ 7 หลัก 5 ข้อ ที่นำพาชีวิต พ้นจากนรกตลอดกาลนาน อย่าทนายใจผู้อื่น อย่าใส่ร้ายผู้อื่น อย่าโกหกผู้อื่น อย่าชิงชังผู้อื่น อย่าเบียดเบียนผู้อื่น

ข้อที่ 17 เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลก และเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

ข้อที่ 18 เราทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำผิดได้ “ก็ช่วย” แล้ว “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา “ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน จึงจะเห็นธรรมแล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

ข้อที่ 21 การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส คือ ความหลงชิงชังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

ข้อที่ 22 ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี ๔ อย่างนี้ด้วยความยินดีจริงใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขออโหสิกรรม 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลผองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ

ข้อที่ 24 การกระทำทางกายวาจาใจที่ติงาม คือกำแพงความดีที่คุ้มครองชีวิตเรา ทั้งในชาตินี้ ชาติหน้า และชาติอื่น ๆ สืบไป

ข้อที่ 25 เมื่อเกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย เรื่องร้ายเข้ามาในชีวิต เขามาเพื่อให้เราได้ชดใช้ ให้เราไม่ประมาท ให้เราเพิ่มอริยศีล ให้เราได้สำนึก ให้เราได้หมดวิบาก

ข้อที่ 26 การพิจารณาเพื่อปราบมาร คือ ความกลัว เวลาเจ็บป่วยหรือพบเรื่องร้าย จะทำให้ดับทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายได้ดีที่สุด คือ ทำใจว่า โชคดีอีกแล้ว ร้ายหมดอีกแล้ว รับเต็ม ๆ หมดเต็ม ๆ เจ็บก็ให้มันเจ็บ ปวดก็ให้มันปวด ทรมานก็ให้มันทรมาน ตายก็ให้มันตาย เป็น ใจเป็นกัน รับเท่าไร หมดเท่านั้น เราเสบสุด ๆ มันก็ต้องรับสุด ๆ มันจะได้หมดไปสุด ๆ เราจะได้เป็นสุขสุด ๆ

เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป ไม่มีอะไรเป็นของใคร จะทุกข์ใจไปทำไม ไม่มีอะไรต้องทุกข์ใจ “เบิกบาน แจ่มใส ดีกว่า”

ข้อที่ 32 หลักการทำคืออย่างมีสุข 6 ข้อ 1) รู้ว่าอะไรดีที่สุด 2) ประารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด 3) ปลอ่ยวางความยึดมั่นถือมั่น แล้วลงมือทำให้ดีที่สุด 4) ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว 5) ไม่คิดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด 6) นั่นแหละ คือสิ่งที่ดีที่สุด

ข้อที่ 33 ทำดีเต็มที่ทุกวัน ก็สุขใจเต็มที่ได้ทุกวันนี้ ได้เท่าไร พอใจเท่านั้น พอใจเมื่อไร ก็สุขใจเมื่อนั้น

ข้อที่ 34 ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีซึ่งออกฤทธิ์แทนร้าย ที่เราเคยพลาดทำมา ในชาตินี้หรือชาติก่อนๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป

ข้อที่ 35 ยึดอาศัย “ดี” ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง “นั่นดี” แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า ต้องเกิด “ดี” ดังใจหมาย ทั้ง ๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น “ไม่สามารถทำให้นั้นเกิดขึ้นได้จริง” “นั่นไม่ดี”

ข้อที่ 36 จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่ง “ความอิมเม็บเบิกบานแจ่มใส”

ข้อที่ 44 ที่ทำชั่ว ยังมีเวลาทำ ที่ทำดี ทำไม่ไม่มีเวลาทำ

ข้อที่ 48 คนที่แพ้ไม่ได้ พลาดไม่ได้ พร่องไม่ได้ ทุกข์ตายเลย “โง่ที่สุด” คนที่แพ้ก็ได้ ชนะก็ได้ พลาดก็ได้ ไม่พลาดก็ได้ พร่องก็ได้ ไม่พร่องก็ได้ สบายใจจริง “ฉลาดที่สุด”

ข้อที่ 49 ถามว่า ตั้งใจทำดี ทำไม่ได้แค่นี้ ตอบว่า เพราะทำชั่วมามาก ถามว่า มากแค่ไหน ตอบว่า หาที่ตันที่สุดไม่ได้ ถามว่า แล้วจะทำอย่างไร ตอบว่า อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

ข้อที่ 50 อดีตที่ผิดพลาด ให้สำนึก ปัจจุบันที่ผิดพลาดจากกิเลส หรือจากการกระทำที่ไม่พอเหมาะ ให้แก้ไข

ข้อที่ 51 ทำดีเต็มที่ทุกวัน ก็สุขใจเต็มที่ได้ทุกวันนี้

ข้อที่ 52 เก่งอริยศีลเป็นสุข ไม่เก่งอริยศีลเป็นทุกข์ อยากเป็นสุข จงดิถีเนินการฝึก อริยศีล จงยกย่องการถูกอริยศีล

ข้อที่ 53 ศีล คือ ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น เป็นประโยชน์ ต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่อสัตว์อื่น

ข้อที่ 54 วิธีตั้งอริยศีล คือ ให้เลิกในสิ่งที่ชอบแบบยึดมั่นถือมั่น (ล้างชอบ) ให้ชอบในสิ่งที่ขัดแบบยึดมั่นถือมั่น (ล้างชัง)

ข้อที่ 55 อย่าคือต่อศีล คือต่อศีล ทำให้ทุกข์หนัก ทุกข์หนักมาก ทุกข์หนักที่สุด

ข้อที่ 62 รวมพลัง พวธ. (ขานรับว่า) พลัง พวธ. (กล่าวทั้งหมด 3 ครั้ง) (พร้อมกัน) กิดดี พุคดี
ทำดี เสนอดี สลายอัตรตา สามัคคี นี้ผาสุก เย่

ข้อที่ 63 ยินดี พอใจ ไร่กังวล

ข้อที่ 69 พร้อมสู้อุปสรรคอย่างเบิกบาน ไม่ทรมานจนเบิกบุด ไม่หย่อนยานจนย่ำแย่

ข้อที่ 70 ตั้งตนอยู่บนความลำบากที่ไม่ทรมานเกิน คือ หนทางแห่งการพึ่งตนและช่วยคนให้
พ้นทุกข์

ข้อที่ 91 คนโง่ ไม่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์ จะไม่มีศรัทธาและศีลที่ถูกตรง ส่วนคนที่มีศรัทธา
และศีลที่ถูกตรง ก็จะมีปัญญาที่พาพ้นทุกข์ และคนที่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์ ก็จะมีศรัทธาและศีลที่ถูก
ตรง

ข้อที่ 92 คนมีปัญญา จะไม่มีปัญหาหาเหตุผลให้ตน กลัว ชั่ว ทุกข์ แต่จะมีปัญหาหาเหตุผล
ให้ตน พ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์ คนไม่มีปัญญา จะมีปัญหาหาเหตุผลให้ตน กลัว ชั่ว ทุกข์ แต่จะไม่มี
ปัญหาหาเหตุผลให้ตน พ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์

ข้อที่ 97 การยอมรับความจริงตามความเป็นจริง ด้วยการสำนึกผิด สารภาพผิด ยอมรับผิด
เต็มใจรับโทษ ขอโทษ ขออโหสิกรรม ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดี ตั้งจิตทำสิ่งที่ดี คือลดกิเลสและช่วยเหลือ
ผู้อื่นให้ได้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ ด้วยความยินดี จริงใจ เป็นสุดยอดแห่งพลังความดี ที่ทำให้ใจไม่
ทุกข์ ดันเรื่องร้ายออกไป ได้มากที่สุด ดุดสิ่งดีเข้ามาสู่ชีวิต ได้มากที่สุด รับร้ายแล้ว ร้ายก็หมดไป เรา
จะโชคดีขึ้น ได้เป็นตัวอย่าง และแรงเหนี่ยวนำ ในการปฏิบัติที่ดี ที่ถูกตรง คู่ความพ้นทุกข์ เพื่อ
ประโยชน์สุขที่แท้จริง อันยอดเยี่ยมยิ่งยงที่สุด ต่อตนและมวลมนุษยชาติ

ข้อที่ 112 สุขจากการให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่กว่าการเอา

ข้อที่ 113 สุขจากการให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ สุขสบายใจที่สุดในโลก เป็นสุขที่สุดที่สุดในโลก

ข้อที่ 115 ทำดีเต็มที่ทุกครั้ง ก็ “ชนะทุกครั้ง”

ข้อที่ 116 ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ คือ ชนะโง่ ชนะชั่ว ชนะทุกข์ ในใจเรา

ข้อที่ 117 ตอนหน้าไม่รู้ ตอนนี้อยู่ไม่ถอย สู้กิเลสอย่างรู้เพียรรู้พัก

ข้อที่ 118 ทุกอย่างล้มเหลวได้ แต่ “ใจ” ล้มเหลวไม่ได้

ข้อที่ 119 ปัญหา คือ เครื่องมือฝึกใจที่ดีที่สุดในโลก

ข้อที่ 122 สิ่งใดที่เหมือนจริง แต่คิดพูดทำตามแล้ว “ทุกข์” แสดงว่า “สิ่งนั้นไม่จริง” แต่สิ่ง
ใดที่เหมือนไม่จริง เมื่อคิดพูดทำตามแล้ว “พ้นทุกข์” แสดงว่า “สิ่งนั้นจริง”

ข้อที่ 124 เกิดเป็นคน ต้องฝึกยอมรับสิ่งดีสิ่งร้ายด้วยใจที่เป็นสุขให้ได้

ข้อที่ 126 คุณค่าและความผาสุกของการเป็นคน คือ การพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

ข้อที่ 127 แก้ปัญหาทุกข์ของชีวิตเราได้ ก็จะสามารถช่วยแก้ทุกข์ของผู้อื่นได้ ผู้ที่พ้นทุกข์เท่านั้น จึงจะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้ ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา

ข้อที่ 131 ถ้าชนะ ความโกรธ กลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล ได้ อย่างอื่น ง่ายหมด

ข้อที่ 133 อุปสรรคและปัญหา คือ ชีวิตชีวา

ข้อที่ 137 เวลาชีวิตมีน้อยนัก สั้นนัก อย่าปล่อยให้เวลาชีวิตให้สูญเปล่า จงละบาป บำเพ็ญกุศล และยินดี พอใจ เต็มใจ สุขใจ มีชีวิตชีวา ในทุกเสี้ยววินาทีของชีวิต

ข้อที่ 138 จงเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่มีอยู่คู่โลกตลอดกาลนาน อย่างมีชีวิตชีวา ให้ได้

ข้อที่ 146 ถามว่า เกิดมาทำไม ตอบว่า เกิดมาเพื่อฝึกฝนการสร้างความผาสุกที่แท้จริงให้กับตนเองและผู้อื่น

ข้อที่ 148 ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่ไม่มีข้อดี มีข้อดีได้หมด มีประโยชน์ได้หมด ต้องหาข้อดี หาประโยชน์ให้ได้ในทุกเรื่อง

ข้อที่ 149 ความสุขแท้ คือ ไม่ทุกข์ใจ ไม่ว่าจะเกิดอะไร ในสถานการณ์ใด

ข้อที่ 150 ชีวิตที่มั่นคง คือ ชีวิตที่ให้หรือเสียสละ อย่างแท้จริง

ข้อที่ 151 เราจะทำ ในสิ่งที่คนอื่น ทำได้ยาก เราจะเป็น ในสิ่งที่คนอื่น เป็นได้ยาก เราจะสละ ในสิ่งที่คนอื่น สละได้ยาก เราจะพ้นทุกข์ ในสิ่งที่คนอื่น พ้นทุกข์ได้ยาก (ทุกข์จากสุขปลอมทุกข์จริง) เราจะชนะ ในสิ่งที่คนอื่นชนะได้ยาก (ชนะกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง)

ข้อที่ 153 มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ

ข้อที่ 154 หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวเราเอง

ข้อที่ 158 ศูนย์บำบัดรักษาทุกโรค

ข้อที่ 159 การให้ หรือแบ่งปัน เป็นที่พึงแท้ของโลก

ข้อที่ 160 การให้ หรือการแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ คือความเจริญของจิตวิญญาณที่งดงามมีคุณค่าและผาสุกที่สุดในโลก

ข้อที่ 161 ชีวิตต้องฝึกให้อยู่อย่างประหยัด เรียบง่ายให้ได้ ประหยัด คือ กินน้อยใช้น้อยในจิตที่แข็งแกร่งที่สุด ไม่ทรมานตน ไม่เสียหาย จำเป็นจึงใช้ ไม่จำเป็นไม่ใช้ เป็นประโยชน์จึงใช้ เป็นโทษไม่ใช้ เพื่อก้าวไปสู่ ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่คิงาม จิตใจที่เป็นสุข

ข้อที่ 164 กติกรรมไร้สารพิษ คือความมั่นคงด้านอาหาร ยา และปัจจัยที่จำเป็นต่อชีวิต คือความมั่นคงของชีวิต ทำให้ชีวิตอยู่รอด ทำให้ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุข

ข้อที่ 165 คุณค่าและความผาสุกของชีวิต คือ ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่คิงาม จิตใจที่เป็นสุข (ใจเพชร กล้าจน, 2564. น. 11-87)

หมวดที่ 5 ว่าด้วย หม่อมมิตริ

ข้อที่ 67 สิ่งที่ดีที่สุดในโลก คือ คบและเคารพมิตริ ไม่โทษใคร ใจไร้ทุกข์ ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

ข้อที่ 68 ไม่คบไม่เคารพมิตริ ไม่มีทางพ้นทุกข์

ข้อที่ 162 การดำรงชีวิตมันไม่ได้มีอะไรมากมาย อย่าเสียเวลาไปไขว่คว้าหาสิ่งที่เกินความจำเป็นของชีวิต สิ่งจำเป็นในชีวิต คือ ปัจจัย ๔ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) มิตริคือสมบัติที่แท้จริง สิ่งจำเป็นในชีวิตมีเพียงเท่านี้



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	วันเพ็ญ ตั้งสกุลวงศ์
วัน เดือน ปีเกิด	22 กุมภาพันธ์ 2508
สถานที่เกิด	จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย
ประวัติการศึกษา	สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการจัดการ, 2538 มหาวิทยาลัยรังสิต ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางสังคมธุรกิจและการเมือง, 2567
ที่อยู่ปัจจุบัน	บวรราชธานีอโศก หมู่ 10 ต.บึงใหม่ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี
สถานที่ทำงาน	มูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
ตำแหน่งปัจจุบัน	จิตอาสาประจำ