



การให้คุณค่าและความผาสุกจากการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม\*  
Values and Spiritual Well-being from Sharing  
of Dharma Medical Volunteers

<sup>1</sup>ณรงค์ ศรีเมือง และ <sup>2</sup>เอกพจน์ คงกระเรียน

<sup>1</sup>Narong Srimuang and <sup>2</sup>Ekaphot Congkrarian

วิทยาลัยผู้นำและนวัตกรรมสังคม มหาวิทยาลัยรังสิต

Collage of Leadership and Social Innovation, Rangsit University

<sup>1</sup>E-mail: narong2551@gmail.com

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการให้คุณค่าจากการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ความผาสุกจากการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และการนำเสนอรูปแบบการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่สร้างคุณค่าและความผาสุก โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม 15 คนทั่วประเทศ

ผลการวิจัยพบว่า คุณค่าของการแบ่งปันเกิดจากพฤติกรรมการเสียสละสิ่งที่เป็นทรัพย์สินสมบัติของตนเองทั้งในเชิงรูปธรรมและนามธรรมผ่านจิตวิญญาณของการแบ่งปันที่บริสุทธิ์ แบบไม่หวังผลตอบแทน ภายใต้แนวคิด “ให้แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้” เป็นคุณงามความดีที่ยังผลเกิดขึ้นกับผู้ที่ให้ทันที เนื่องจากจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเชื่อซัดในเรื่องของวิบากกรรมดีกรรมชั่วที่ส่งผลต่อการกระทำ ผลจากการแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม อันเป็นการทำกรรมดีเป็นกุศล เป็นความดีงาม ที่ส่งผลให้เกิดสิ่งดี ๆ ขึ้น เป็นความผาสุกด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1) ความผาสุกทางกาย 2) ความผาสุกทางใจ 3) ความผาสุกทางสังคม 4) ความผาสุกทางจิตวิญญาณเกิดข้อค้นพบจากการวิจัยเรื่องการแบ่งปันในแบบฉบับเฉพาะของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่แตกต่างจากการให้ของคนในสังคม ซึ่งสามารถสรุปรูปแบบการแบ่งปันที่ยึดถือปฏิบัติเป็นแบบแผนของหมู่กลุ่มตามหลักธรรมบุญญาวุฑ 7 หมายเลข ดังนี้ 1) อาหารมังสวิรัต 2) กลีกรรรมไร้สารพิษ 3) สื่อสารบุญนิยม 4) พาณิश्यบุญนิยม (ตลาดวิถีธรรม) 5) การศึกษาบุญนิยม (โรงเรียนของหนู สถาบันวิชชาราม) 6) สุขภาพบุญนิยม (ค่ายสุขภาพ) 7) การเมืองบุญนิยม (การเมืองโลกุตระ)

**คำสำคัญ:** คุณค่า; ความผาสุก; การแบ่งปัน; จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

### ABSTRACT

This research is a qualitative study with the objectives to study the value of sharing among Dhamma Way volunteer doctors, the well-being derived from sharing among Dhamma Way volunteer doctors, and to present a model of sharing among Dhamma Way volunteer doctors that creates value and well-being. The data were collected using in-depth interviews from 15 key informants who are Dhamma Way volunteer doctors from all over the country.

The research findings show that: The value of sharing arises from the behavior of sacrificing one's own possessions, both in tangible and intangible forms, through the pure spirit

\* Received September 22, 2025; Revised October 28, 2025; Accepted October 28, 2025



of sharing without expecting anything in return, under the concept of “to give and think not to take anything from anyone.” It is a virtue that immediately brings goodness to the giver, as the Dhamma Way volunteer doctors firmly believe in the law of good and bad karma that results from one’s actions. The result of sharing with a pure heart by the Dhamma Way volunteer doctors, which is a wholesome and meritorious act of goodness, brings about good things and leads to well-being in various aspects as follows: 1) Physical well-being, 2) Mental well-being, 3) Social well-being, and 4) Spiritual well-being. The research found that the sharing style of the Dhamma Way volunteer doctors is unique and different from the general giving in society. It can be concluded as a sharing model practiced collectively according to the Seven Dhamma-based Virtuous Practices (Boonyawut 7) as follows: 1) Vegetarian food, 2) Chemical-free agriculture, 3) Boonniyom communication, 4) Boonniyom commerce (Dhamma Way market), 5) Boonniyom education (Children’s School, Wicharam Institute), 6) Boonniyom health (Health camp), and 7) Boonniyom politics (transcendental politics)

**Keywords:** Value; Well-being; Sharing; Dharma Medical Volunteers

## บทนำ

รากฐานของสังคมไทยมีความเชื่อมโยงกับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่สะท้อนให้เห็นถึงความมีน้ำใจ เอื้ออาทรและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สังคมไทยมีการดำรงชีวิตอย่างสงบสุขมาโดยตลอด (เสียรวิทย์ เสริมใหม่, 2561) กล่าวคือ พุทธศาสนามีบทบาทอย่างมากต่อความเป็นอยู่ของชุมชน ก่อให้เกิดแบบแผนทางศิลปะ ธรรมเนียมประเพณีที่ช่วยสร้างความเป็นปึกแผ่นให้เกิดกับชุมชน เป็นแก่นหลักสำคัญสำหรับการเป็นอยู่ของสังคม จึงถือว่าพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งและยึดเหนี่ยวจิตใจ สร้างเอกลักษณ์และคุณธรรมอันดีงามแก่คนไทย พระพุทธศาสนาขัดเกลาจิตวิญญาณของชาวพุทธจนกลายเป็นวิถีวัฒนธรรมแบบเอื้ออาทรซึ่งเห็นได้จากวิถีชีวิตของคนไทยตั้งแต่เกิดจนถึงตาย เช่น บิณฑบาตเอื้ออาทรต่อบุตรธิดา ครูอาจารย์เอื้ออาทรต่อศิษย์ ญาติมิตรเอื้ออาทรต่อกันโดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ มูลนิธิเพื่อการศึกษาของผู้ยากไร้ เพื่อนช่วยเพื่อน โครงการหนังสือมือสองเพื่อน้องผู้ยากไร้ โครงการบ้านเอื้ออาทร เป็นต้น (อ้างในณัด ยนต์ทอง, 2565) สังคมไทยจึงเป็นสังคมแห่งการช่วยเหลือแบ่งปันมาตั้งแต่อดีต (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2554) การแบ่งปันจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนในสังคมไทยปฏิบัติสืบเนื่องกันมาโดยตลอด หากสังคมใดมีการแบ่งปันกันอย่างต่อเนื่อง สังคมนั้นก็จะ เป็นสังคมแห่งความผาสุก และ“ความสุขจากการเป็นผู้ให้” นั้น เกิดขึ้นจากความเสียสละในรูปแบบต่าง ๆ สามารถฝึกฝนการให้ได้แบบไม่มีข้อจำกัด เป็นการให้โดยไม่หวังผลตอบแทนแต่สิ่งที่ได้รับกลับมากลับเป็นความสุขที่ได้เห็นรอยยิ้มของผู้รับ และความสุขทางใจของผู้ให้ (มูลนิธิยุวพัฒน์, 2562) กลายเป็นวิถีวัฒนธรรมของสังคมที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้คนและเป็นพลังขับเคลื่อนผ่านกิจกรรมของสังคมให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาประเทศทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี ส่งผลให้วิถีชีวิตของคนไทยแบบดั้งเดิมเริ่มเสื่อมถอยด้วยคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม ความรักความอบอุ่น ความมีน้ำใจ การเสียสละแบ่งปันและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติเริ่มลดลง มีการรับวัฒนธรรม ค่านิยมและความเจริญด้านวัตถุเข้ามาอย่างมากมายจนเกิดปัญหาที่ซับซ้อนขึ้นในสังคม เกิดมิติและมุมมองในค่านิยมที่ทันสมัยแตกต่างกันขึ้นในสังคม โดยหวังให้ประเทศชาติพัฒนาไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองเท่าเทียมนานาชาติอารยประเทศ ทำให้สังคมเกิดการแก่งแย่งแข่งขัน ช่วงชิง เอารัดเอาเปรียบผู้อื่นเพื่อความอยู่รอดกันมากขึ้น (ยุรัตน์ สุขไชย และคณะ. 2564) ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุที่มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็วนี้ ทำให้รูปแบบการดำรงชีวิตในปัจจุบัน



มุ่งเน้นการแข่งขันมากขึ้น จนทำให้คนหลงลืมไปว่าแท้ที่จริงมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่กลุ่ม มีการช่วยเหลือ แบ่งปัน เอื้ออาทรต่อกัน จึงจะเป็นสังคมที่มีความสุขและเจริญอย่างแท้จริง (ชลิดา สีนธกุม และจุฑาทิพย์ ธรรมสิริวัฒน์, 2565) มิใช่สังคมที่แล้งน้ำใจ ขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เพิกเฉยต่อช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ซึ่งจะส่งผลให้สังคมเกิดความสงบสุข น้อยลง (มูลนิธิยุวพัฒน์, 2562)

จากการวัดดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย (Green and Happiness Index: GHI) โดยสำนักสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) พบว่า ดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทยด้านสุขภาวะ ในปี 2561–2563 มีแนวโน้มที่ลดลง กล่าวคือ ปี 2561 มีคะแนนอยู่ที่ 80.95 ปี 2562 มีคะแนนลดลงเหลือ 79.77 และปี 2563 ลดลงเหลือ 78.46 คะแนน (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565) ซึ่งเป็นการสื่อให้เห็นว่าความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทยด้านสุขภาวะลดลง แต่ในขณะที่ดัชนีความสุขมวลรวมของสังคมไทยลดลงผู้วิจัยได้สังเกตเห็นสังคมของคนกลุ่มหนึ่งที่เรียกตัวเองว่า “จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” ภายใต้มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย กลับสะท้อนความสุขให้เห็นอย่างชัดเจนตรงกันข้ามกับดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขของสังคมไทย โดยจากการสังเกตติดตามและเฝ้าดูพฤติกรรมระยะหนึ่ง พบว่า กลุ่มบุคคลดังกล่าวเป็นกลุ่มคนที่น่าสนใจ เนื่องจากในสังคมปัจจุบันหากทำงานต้องมีค่าตอบแทนไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบของเงินตราหรือสิ่งของ แต่กลุ่มคนดังกล่าวนี้ทำงานฟรีไม่มีค่าแรงหรือตอบแทนใด ๆ ทำงานทุกอย่างด้วยความสมัครใจ เสียสละ แบ่งปันด้วยจิตใจที่ผาสุก เบิกบาน อาสาช่วยเหลือผู้อื่นด้วยรอยยิ้มและมิตรไมตรีจิตที่เปี่ยมไปด้วยความหวังดีต่อผู้อื่นตลอดเวลา ทุกครั้งที่ได้เสียสละแบ่งปันยิ่งสร้างความผาสุกเบิกบานให้กับตนเอง ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้เป็นสิ่งที่สวนกระแสกับโลกโลกาภิวัตน์อย่างน่ามหัศจรรย์ (ใจเพชร กล้าจน, 2558)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงเกิดคำถามขึ้นมาว่าคนกลุ่มนี้มีความสุขได้อย่างไร ทั้งที่เป็นกลุ่มคนจนๆ แต่งตัวมอซอ ไม่มีเงินทองมากมายแต่สามารถแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา อีกทั้งยังไม่มีผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับคุณค่าและความผาสุกของการแบ่งปันในกลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาก่อน จึงมีความสนใจที่จะวิจัยเรื่อง “การให้คุณค่าและความผาสุกของการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” เพื่อศึกษาการให้คุณค่าและความผาสุกจากการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และนำเสนอรูปแบบการแบ่งปันที่ทำให้เกิดคุณค่าและความผาสุกต่อตัวเอง ชุมชน สังคมและประเทศชาติ อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาให้คุณค่าและความผาสุกของคนในประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการให้คุณค่าจากการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
2. เพื่อศึกษาความผาสุกจากการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่สร้างคุณค่าและความผาสุก

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร ได้แก่ เอกสารทางวิชาการ บทความวิจัย วิทยานิพนธ์ แนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณค่า ความผาสุก และการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นต้น

### ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) ที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย โดยผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมศูนย์หลักประจำภาค ทั้ง 5 แห่ง ๆ ละ 3 คน รวม 15 คน ประกอบด้วยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่สังกัดภาคเหนือ (สวนป่านาบุญ 8) ภาคกลาง (สวนป่านาบุญ 3) ภาคใต้ (สวนป่านาบุญ 2) ภาคตะวันตก (สวนป่านาบุญ 7) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (สวนป่านาบุญ 1)

ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลักได้ทำการลงลายมือชื่อในหนังสือแสดงเจตนายินยอมในการเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed Consent Form) ในการศึกษาครั้งนี้ และมีความยินยอมโดยสมัครใจที่จะเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล มีสติสัมปะชัญญะครบถ้วนตลอดการสัมภาษณ์

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด (Open Ended Question) เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เปิดกว้างจากประสบการณ์โดยตรง

โดยการสร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์นี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา วิเคราะห์ จากการทบทวนวรรณกรรม เพื่อให้ได้ประเด็นสัมภาษณ์ที่มีความครอบคลุมกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอน ดังนี้

1) ผู้วิจัยได้นัดหมายกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ตามวัน เวลา และสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสะดวก ทั้งการสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้า (Face to face interview) และการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์

2) ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยประเด็นสัมภาษณ์ในครั้งนี้ และหนังสือแสดงเจตนายินยอมในการเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed Consent Form) เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้ทำความเข้าใจก่อนการสัมภาษณ์และขออนุญาตบันทึกเสียงสัมภาษณ์ในโทรศัพท์มือถือ/การจดบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อป้องกันประเด็นสำคัญตกหล่น

3) ระหว่างดำเนินการสัมภาษณ์ หากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ รู้สึกไม่สบายใจ ไม่ประสงค์ในการที่จะตอบคำถามในประเด็นสัมภาษณ์ หรือมีความประสงค์ที่จะต้องการหยุดการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสามารถบอกกล่าวกับผู้วิจัยได้ตลอดระยะเวลาในการสัมภาษณ์

4) การสัมภาษณ์ในครั้งนี้จะดำเนินการสัมภาษณ์จนกว่าจะครบประเด็นในการสัมภาษณ์หรือจนกว่าข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว

5) หลังจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบคำสัมภาษณ์เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูลก่อนที่ผู้วิจัยจะนำข้อมูลไปทำการวิเคราะห์

6) ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการศึกษา เพื่อนำไปสู่ข้อค้นพบในการวิจัยต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การพรรณนาเชิงบรรยาย (Descriptive research) และการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการนำข้อมูลที่ได้สัมภาษณ์มาทำการถอดเทปของผู้ให้ข้อมูลหลักแบบคำต่อคำโดยข้อมูลที่ได้นำมาจับกลุ่มเป็นชุดข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและครอบคลุมกับวัตถุประสงค์มาวิเคราะห์และเขียนสรุปผลการศึกษา อภิปรายผลการศึกษา และสรุปผลการศึกษา เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย เรื่อง “การให้คุณค่าและความผาสุกจากการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”

## ผลการวิจัย

### วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาการให้คุณค่าของการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ผลการวิจัยพบว่า คุณค่าของการแบ่งปันเกิดจากพฤติกรรมการเสียสละสิ่งที่เป็นทรัพย์สินสมบัติของตนเองทั้งในเชิงรูปธรรมและนามธรรมผ่านจิตวิญญาณของการแบ่งปันที่บริสุทธิ์ แบบไม่หวังผลตอบแทน ภายใต้แนวคิด “ให้แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้” เป็นคุณงามความดีที่ยังผลเกิดขึ้นกับผู้ที่ให้ทันที เนื่องจากจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเชื่อซัดในเรื่องของวิบากกรรมดีกรรมชั่วที่ส่งผลต่อการกระทำ โดยการแบ่งปันเกิดคุณค่าหลัก 3 ประเด็นหลักดังนี้

1. คุณค่าต่อผู้แบ่งปัน เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณที่เรียนรู้การทำตนให้เป็นคนที่มีคุณค่า 3 ประการ คือ กตัญญูศานา เมตตาดวงชน ผูกพันโลกวิทู ได้ลด ละ เลิกกิเลสโลภะ โมหะ และโทสะของตนเองอย่างสัมมาปฏิภาณ
2. คุณค่าต่อผู้รับ เกิดความผาสุกที่ได้รับการแบ่งปัน คลายความทุกข์กาย ทุกข์ใจที่มีอยู่ทั้งทางกาย จิตใจและจิตวิญญาณ รับผิดชอบต่อเรื่องราวการแบ่งปันสู่จิตวิญญาณที่ผาสุก
3. คุณค่าต่อสังคมประเทศชาติ สังคมเกิดความสงบ ร่มเย็น ผาสุก เกิดความสงบเรียบร้อย ไม่ขัดแย้ง เป็นสังคมที่น่าอยู่ น่าอาศัย สามารถสรรสร้างความสำเร็จและสิ่งดีงามแบบยั่งยืน

### วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาความผาสุกจากการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ผลการวิจัยพบว่า การแบ่งปันนั้นต้องแบ่งปันแบบมีปัญญา มีการประมาณให้ถูกต้องว่าควรให้สิ่งใดกับใคร เวลาไหน เท่าไร ให้แล้วทำให้ผู้รับเกิดความเจริญในธรรมด้วย ไม่ไปส่งเสริมกิเลสความโลภให้แก่ผู้รับ เป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) สร้างความผาสุกด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ความผาสุกทางกาย (Physical Well-being) ไม่ขาดแคลนสิ่งที่เป็นความจำเป็นพื้นฐาน เนื่องจากจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมฝึกฝนการดำรงชีวิตด้วยความประหยัด เรียบง่าย จึงใช้ของเท่าที่จำเป็นเท่านั้น เป็นความผาสุกที่ไม่สะสมสิ่งของเกินจำเป็น ได้รับอานิสงส์ที่ทำให้เกิดความผาสุกทางกาย คือ มีร่างกายที่แข็งแรง มีความสบาย เบากาย มีกำลัง
2. ความผาสุกทางใจ (Mental Well-being) มีความสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก มีอิสระเสรี สันโดษ สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส มีความเครียดน้อย เห็นความสำคัญของคุณค่าและความดีที่เกิดขึ้นจากการแบ่งปัน เพราะรู้ว่าการแบ่งปันนั้นนำความใจมายังผู้ให้และผู้รับอย่างแน่นอน
3. ความผาสุกทางสังคม (Social Well-being) มีพลังวิบากดีหรือมีศีลที่คอยคุ้มครองป้องกัน ปิดเป่าสิ่งชั่วร้ายจากวิบากร้ายต่าง ๆ ให้ทุเลาเบาบางลง จึงมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีความมั่นคงในชีวิต
4. ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) เป็นความผาสุกที่แท้จริงซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ตามฉันทะที่เกิดประโยชน์สูงสุดคือ พันทุกข์ เป็นการลดกิเลส ความโลภ โกรธ หลง ที่สัมผัสได้ด้วยวิธีการแบ่งปัน

### วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อนำเสนอรูปแบบการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่สร้างคุณค่าและความผาสุก

จากการสังเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม พบว่า การแบ่งปันในแนวคิดของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สามารถจัดรูปแบบการแบ่งปันได้ตามหลักธรรมบุญญาวุธ 7 หมายเลข ดังนี้

#### อาหารมังสวิรัต บัญญาวุธ หมายเลข 1

มังสวิรัต แปลว่า ลัทธิไม่กินเนื้อสัตว์ เป็นมหาทานอันยิ่งใหญ่ในการลดการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น สัตว์อื่น ถือเป็นทานแบ่งปันชีวิตให้แก่สัตว์โลก ลดความโลภที่จะเอาชีวิตของสัตว์มาต่อชีวิตตนเอง ลดการสะสมวิบากบาปที่จะเกิดขึ้นกับตนเองทั้งในชาตินี้ ชาติหน้า และชาติอื่น ๆ สืบไป คนที่บริโภคเนื้อสัตว์จะทำให้ตนเองอายุสั้น มีโรครุมมาก ลำบากกายมาก ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคภัยเบียดเบียน ไม่มีความสุข เกิดความ



ไม่สมดุลในร่างกาย ซบถ่ายยาก อีกทั้งเพิ่มความโหดร้ายให้กับจิตใจตนเอง มีความโลภ โกรธ หลง ได้ง่าย เห็นแก่ประโยชน์ตนมากกว่าประโยชน์ท่าน และมักจะชอบคิดร้ายต่อบุคคลอื่น นอกจากนี้ยังพบว่า การรับประทานมังสวิรัตมีผลต่อการทำกิจกรรมทุกประเภทในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการรับประทานพืช จืด สบาย ทำให้ร่างกายเบาสบาย มีเรี่ยวแรงมหาศาล สามารถประกอบกิจกรรมการทำงานเพื่อแบ่งปันให้กับส่วนรวมได้อย่างเต็มที่ เป็นฐานในการนำไปสู่บุญญาวุธหมายเลขอื่น ช่วยเสริมหนุนให้เกิดปัญญาที่แตกฉานออร์กับเรื่องที่เป็นกุศลให้กับดวงชนได้อย่างยาวนานยั่งยืน

### กสิกรรมไร้สารพิษ บุญญาวุธหมายเลข 2

ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ถือเป็น การแบ่งปันอาหารที่เป็นประโยชน์ ไร้สารเคมี เป็นผลดีต่อสุขภาพ ลดการเจ็บป่วย ซึ่งกิจกรรมการผลิตสินค้าทางการเกษตรแบบไร้สารพิษเป็นนโยบายหลักของกลุ่มแพทย์วิถีธรรมที่ปฏิบัติต่อเนื่อง เมื่อมีการผลิตในครัวเรือนได้ปริมาณมากจนเหลือกินเหลือใช้ ก็จะนำไปแจกจ่ายให้กับกลุ่มพี่น้องจิตอาสาด้วยกันเพื่อนำไปร่วมทำอาหารในค่ายสุขภาพต่าง ๆ นอกจากนี้ก็นำไปจำหน่ายในราคาบุญนิยมตามสถานที่ต่างๆ เพื่อให้พี่น้องทั่วประเทศได้มีโอกาสได้กินผักไร้สารพิษที่ปลูกโดยผู้มีศีล การทำกสิกรรมไร้สารพิษนอกจากลดการเบียดเบียนตนเองจากการใช้สารเคมีที่จะเป็นโทษกับตนเองแล้ว ยังเป็นการลดการเบียดเบียนสัตว์และพืชอื่น ๆ ยังผลให้เกษตรกรผู้ผลิตมีวิบากน้อย จึงสุขภาพแข็งแรงและเหนียวแน่นให้ผู้บริโภคมีสุขภาพแข็งแรงตามไปด้วย

### สื่อบุญนิยม บุญญาวุธหมายเลข 3

ระบบการสื่อสารในปัจจุบันถือว่ามีความสำคัญมาก เพราะคนในสังคมส่วนใหญ่จะเสพสื่อออนไลน์ที่มีความทันสมัย รวดเร็ว ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน การนำเสนอข้อมูลดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมผ่านสื่อต่าง ๆ จึงถือเป็นการแบ่งปันที่สร้างประโยชน์ให้กับพี่น้องประชาชนอย่างรวดเร็ว ทำให้ประชาชนได้ใช้ข้อมูลประกอบการตัดสินใจเพื่อการเรียน การดูแลสุขภาพของตนเอง การติดต่อประสานงาน การเดินทาง ฯลฯ ได้ทันท่วงที เกิดความสำเร็จ ลดภาระค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น และยังสามารถช่วยให้สังคมได้รับทราบข้อมูลที่เป็นความจริง ทำให้ได้เรียนรู้และวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว หากสื่อสามารถนำเสนอแต่ความจริงที่ถูกต้อง สังคมก็จะน่าอยู่ แต่ในทางตรงกันข้ามหากสื่อนำเสนอข้อมูลคลาดเคลื่อน ไม่เป็นความจริง ทำให้สังคมเกิดความเข้าใจผิด การแบ่งปันข้อมูลจากสื่อก็จะเกิดโทษต่อผู้คนในวงกว้าง ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติ และสังคมโลกต่อไป

### พาณิชย์บุญนิยม (ตลาดวิถีธรรม) บุญญาวุธหมายเลข 4

พาณิชย์บุญนิยมในที่นี้ขอกกล่าวถึง ตลาดวิถีธรรม ที่ชาวจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมักจะจัดขึ้นในวันสุดท้ายของค่ายสุขภาพ เพื่อวัตถุประสงค์ในการจำหน่ายสินค้าที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของคน โดยหลักการของตลาดวิถีธรรมนั้นจะจำหน่ายสินค้าในราคาบุญนิยม 4 ระดับ คือ ราคาต่ำกว่าทุน ราคาเท่าทุน ราคาต่ำกว่าท้องตลาด และแจกฟรี โดยสินค้าที่นำมาส่วนใหญ่จะเป็นของที่จิตอาสาผลิตเอง ซื่อหามาจากจิตอาสาจรที่ผลิตแล้วส่งเข้าไปขายในตลาดเพื่อแบ่งปันให้กับพี่น้องชาวค่ายได้ร่วมกันซื้อในราคาบุญนิยมซึ่งกิจกรรมดังกล่าวทำให้เกิดความผาสุกทั้งพ่อให้ แม่ให้ และผู้รับ นอกจากการจัดตลาดวิถีธรรมจะเป็นการขายสินค้าเพื่อแบ่งปันให้กับชาวค่ายแล้ว ยังเป็นการช่วยเหลือแบ่งปันเกษตรกรที่ผลิตสินค้าแบบไร้สารพิษที่สามารถเข้าร่วมจำหน่ายในตลาดแพทย์วิถีธรรมได้อีกรูปแบบหนึ่งเพื่อเป็นการเชื่อมร้อยจิตวิญญาณ การแบ่งปันแบบแลกเปลี่ยนของดีที่ผลิตโดยผู้มีศีล จึงเป็นการส่งต่อจิตวิญญาณการแบ่งปันแบบซึบซับถ่ายทอดและเหนียวแน่นให้เกิดพลังแห่งการแบ่งปันที่ไร้ขีดจำกัดต่อเนื่อง

### การศึกษาบุญนิยม บุญญาวุธหมายเลข 5

แบ่งเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้



โรงเรียนของหนู เป็นกิจกรรมที่นักเรียนส่วนใหญ่สมัครเข้าเรียนเพื่อลดกิเลสของตนเอง เป็นการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ในการต่อสู้กับกิเลส มีการอภิปรายธรรมกันอย่างต่อเนื่อง พบปะกันทางโลกออนไลน์ผ่านระบบ ZOOM และ ONSITE เป็นบางโอกาส มีข้อแตกต่างจากโรงเรียนทั่วไปในโลกิยธรรม คือ ครูที่ทำการสอนลดกิเลสของนักเรียนต้องมีคุณสมบัติเบื้องต้นเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ทำงานฟรี ลด ละ เลิก กิเลส จนได้สภาวะธรรมพอที่จะสอนประสบการณ์ต่อให้กับลูกศิษย์ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ทำหน้าที่สอนลดกิเลส เรียกว่า “ครู” ซึ่งครู จะเป็นครูผู้มีศีล มีการแบ่งปันความรู้ในการลดกิเลสด้วยใจที่บริสุทธิ์ เกิดพลังเหนียวแน่นให้นักเรียนจึงได้รับความรู้ที่บริสุทธิ์เพื่อการแก้ไขปัญหาในชีวิตได้จริง

สถาบันวิชาการมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย จัดการศึกษาตามอัธยาศัยในระดับอุดมศึกษา หลักสูตร ปัญญาตรี ปัญญาโท และปัญญาเอก เพื่อพัฒนาการศึกษาในทุกระดับให้เป็นทางเลือกสำหรับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เพื่อการลด ละ เลิกกิเลสผสมผสานกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นหลักสูตรที่เปิดสอนฟรี เรียนฟรี เปิดสอนภายใต้ปรัชญาที่ว่า “ธรรมะเด่น เน้นฐานงาน ชาลววิชา” ร่วมกับวิสัยทัศน์ “ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจที่ตั้งาม จิตใจเป็นสุข”

### สุขภาพบุญนิยม (ค่ายสุขภาพ) บุญญารุทมาลยา เลข 6

สุขภาพบุญนิยม บุญญารุทมาลยา เลข 6 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค่ายสุขภาพของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ซึ่งถือเป็นกิจกรรมการแบ่งปันที่ยิ่งใหญ่อีกกิจกรรมหนึ่ง เพราะการจัดค่ายที่มีผู้เข้าค่ายเป็นจำนวนมาก ระยะเวลาต่อเนื่อง 5-7 วัน มีการพูดคุยวางแผน แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบตามความสมัครใจในการแบ่งปันร่างกาย แรงใจ แรงบุญ ในฐานงานต่าง ๆ ในการจัดค่ายมีการแบ่งปันทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ ผักผลไม้ ไร้อาหารพิษที่จิตอาสาเองปลูกไว้ที่บ้านหรือส่วนกลางแล้วนำมาพร้อมในค่ายเพื่อใช้ปรุงอาหารให้กับผู้เข้าค่ายได้ใช้เป็นยาในการรักษาสุขภาพป้องกันโรค มีการนำฟืน นำเสื้อผ้าที่เหลือใช้ นำสิ่งของอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการอยู่ค่าย มาบริจาค แบ่งปันทรัพย์สินเงินทอง ซึ่งการแบ่งปันนี้เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่หาซื้อด้วยเงินไม่ได้ เป็นพลังบุญที่ช่วยเสริมหนุนให้เกิดวิบากดีกับผู้ปฏิบัติ ส่งผลให้จิตอาสาแข็งแรง จิตใจตั้งาม จิตใจผาสุก มากยิ่งขึ้นตามลำดับ

### การเมืองบุญนิยม (การเมืองโลกุตระ) บุญญารุทมาลยา เลข 7

การเมืองบุญนิยม บุญญารุทมาลยา เลข 7 เป็นกิจกรรมการแบ่งปันที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของจิตอาสา ซึ่ง ระยะเวลาที่กำลังขับเคลื่อนกล่อธรรมจักรเพื่อให้เข้าสู่ความสงบสุขอย่างเข้มข้น กล่าวคือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้แบ่งปันจิตวิญญาณ แรงกาย แรงใจ แรงบุญ แรงศรัทธา แรงปัญญา และสิ่งของเงินทอง จำนวนมหาศาลทุกภาคส่วนทั่วประเทศไทย เพื่อให้ธารังไว้ซึ่งความอยู่เย็นเป็นสุข ความสงบเรียบร้อย และความผาสุกของชาติภายใต้การเมืองของพรรคสัมมาธิปไตย ที่มีหัวหน้าพรรคการเมือง คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน ร่วมกับมูลนิธิกองทัพธรรม ในการต่อสู้ทางการเมืองกับนักการเมืองที่ทุจริตคอร์รัปชั่นด้วยยุทธวิธีสันตอหิงสา

### อภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาการให้คุณค่าจากการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ผลการวิจัยพบว่า การให้คุณค่าจากการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเกิดขึ้นจากพฤติกรรมการเสียสละสิ่งที่เป็นทรัพย์สินสมบัติของตนเองทั้งในเชิงรูปธรรมและนามธรรม โดยมีจิตวิญญาณแห่งการแบ่งปันที่บริสุทธิ์ ไม่หวังผลตอบแทนภายใต้แนวคิด “ให้แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้” ซึ่งเป็นการให้ด้วยเจตนาที่ตั้งามและเกิดคุณค่าทางจิตใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่นทันที การแบ่งปันดังกล่าวสะท้อนถึงความเชื่อในเรื่องของวิบากกรรมดี-กรรมชั่ว ที่ผลของการกระทำย่อมนำมาซึ่งผลลัพธ์แห่งความสุขและความสงบภายในจิตใจของผู้ให้ แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับทฤษฎีคุณค่าของ โบซแมน (Bozeman, 2007) ที่อธิบายว่า “คุณค่า” ต้องสามารถตอบคำถามในเชิงปรัชญาได้สามประการ ได้แก่ เจตจำนงของการให้ (Intentionality)

คุณค่าในตัวเอง (Intrinsic Value) และคุณค่ากับการให้ความชอบธรรม (Legitimacy) การให้ของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรมจึงมิใช่เพียงการให้วัตถุ แต่เป็นการให้เชิงจิตวิญญาณที่สร้างความหมายแห่งชีวิตและความดีงาม ภายใน การให้คุณค่าจากการแบ่งปันยังปรากฏในสามระดับสำคัญ คือ (1) คุณค่าต่อผู้แบ่งปัน ที่เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ เรียนรู้การทำตนให้เป็นคนมีคุณค่าด้วยกตัญญูศาสนา เมตตาผองชน และการฝึกฝนโลกวิทู สามารถลดละกิเลสได้อย่างสัมมาทิฐิ จนเกิดสุขกายสบายใจ (2) คุณค่าต่อผู้รับ ที่เกิดความผาสุกทางกายใจ และจิตวิญญาณ ได้รับพลังแห่งการแบ่งปันและแรงบันดาลใจให้ดำเนินตามแนวทางแห่งความดี และ (3) คุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ ที่เกิดความสงบ ร่มเย็น ผาสุก ไม่ขัดแย้ง เป็นสังคมที่น่าอยู่และยั่งยืน ผลดังกล่าวยังสอดคล้องกับทฤษฎีคุณค่าของ ซวอทซ์ (Schwartz, 1994) ที่จำแนกคุณค่าไว้สิบประการ ได้แก่ อำนาจ ความสำเร็จ สุขนิยม การกระตุ้น การมีทิศทางของตนเอง สากลนิยม ความดีงาม ขนบธรรมเนียม การไม่แตกแถว และความมั่นคงปลอดภัย ซึ่งสะท้อนว่าการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้บูรณาการคุณค่าทางจิตวิญญาณกับคุณค่าทางสังคมไว้อย่างกลมกลืน

**อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาความผาสุกจากการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม** ผลการวิจัยพบว่า การแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมก่อให้เกิด “ความผาสุก” หลายมิติ ทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยมีพื้นฐานจากแนวคิดการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย พอเพียง และไม่ยึดติดในวัตถุ การแบ่งปันในลักษณะนี้มีได้มุ่งเน้นเพียงการให้วัตถุสิ่งของ แต่เป็นการให้ด้วยเจตนาบริสุทธิ์ ไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งส่งผลต่อสภาวะทางจิตใจที่สงบเย็น และก่อให้เกิดพลังทางจิตวิญญาณที่ยกระดับจิตใจของผู้ให้ไปสู่ความสุขที่แท้จริง ในด้าน ความผาสุกทางกาย (Physical Well-being) พบว่าผู้ปฏิบัติการแบ่งปันดำเนินชีวิตด้วยความประหยัด เรียบง่าย ใช้สิ่งของเท่าที่จำเป็น ไม่สะสมทรัพย์สินเกินความจำเป็น จึงไม่ขาดแคลนปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และสุขอนามัย สอดคล้องกับแนวคิดในงานวิจัยของ เบญจมาศ ภาตแสง (2564) ซึ่งชี้ว่า “จิตอาสาผู้ดูแลผู้สูงอายุ” ที่ผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ (Soft KM) สามารถสร้างความผาสุกทางกายและจิตวิญญาณให้แก่ผู้รับได้อย่างเป็นรูปธรรม เนื่องจากผู้ให้ได้รับการฝึกฝนด้านจิตใจและจิตวิญญาณควบคู่กันไป จนเกิดความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน ในด้าน ความผาสุกทางใจ (Mental Well-being) ผู้ให้มีความสุข เบิกบาน และลดความเครียดได้อย่างชัดเจน เพราะการให้ด้วยใจบริสุทธิ์ทำให้เกิดสภาวะของ “จิตที่เบาและโปร่ง” มีความภูมิใจในตนเอง มีความคิดเชิงบวก และกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต ผลลัพธ์ดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษาเชิงสังเคราะห์ของ Nichol et al. (2023) ซึ่งระบุว่าการทำงานอาสาสมัคร (volunteering) มีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้ให้ เนื่องจากกระบวนการช่วยเหลือผู้อื่นก่อให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าและมีความหมายในชีวิต (meaning in life)

ในด้าน ความผาสุกทางสังคม (Social Well-being) พบว่าการมีศีล และการฝึกฝนตนด้วยแนวคิด บุญนิยมทำให้ผู้ให้มีพลังแห่ง “วิบากดี” เป็นเกราะคุ้มกันจากสิ่งชั่วร้าย มีความปลอดภัยในชีวิต และอยู่ในสังคมที่มีมิตรดี สหายดี ซึ่งช่วยหล่อหลอมจิตใจให้สงบเย็นและเกิดความมั่นคงในชีวิต สอดคล้องกับข้อค้นพบของ เบญจมาศ ภาตแสง (2564) ที่ระบุว่า จิตอาสาซึ่งผ่านกระบวนการพัฒนาเชิงจิตวิญญาณสามารถสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกและบรรยากาศแห่งการเกื้อกูลในชุมชนได้ ในด้าน ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) ถือเป็นความสุขสูงสุดที่เกิดจากการให้ด้วยใจบริสุทธิ์ การเรียนรู้ตามฉันทะ และการลดกิเลส โลก โกรธ หลง เป็นการปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน นำไปสู่ความสุขที่เรียกว่า “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ” ซึ่ง เบญจมาศ ภาตแสง (2564) อธิบายว่า ผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่ได้รับการดูแลจากจิตอาสา มีค่าเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการดูแลจากจิตอาสา แม้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่

สะท้อนถึงพลังแห่งความเข้าใจ ความหวัง และการยอมรับในชีวิต ซึ่งเป็นหัวใจของการบรรลุความสงบเย็นในทางธรรม

กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยนี้ยืนยันว่า “การแบ่งปัน” เป็นกลไกสำคัญที่ส่งเสริมความผาสุกทั้งสี่มิติอย่างครบถ้วน โดยเฉพาะในมิติทางจิตใจและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นรากฐานของความทุกข์ที่แท้จริงในแนวพุทธและสอดคล้องกับแนวคิดจิตอาสาเชิงพุทธซึ่งมุ่งพัฒนาคุณค่าภายในเพื่อประโยชน์สุขของตนเองและสังคมโดยรวม

**อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อนำเสนอรูปแบบการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่สร้างคุณค่าและความผาสุก** ผลการวิจัยพบว่า “รูปแบบการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” เป็นกระบวนการสร้างคุณค่าและความผาสุกที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ภายใต้หลัก “ธรรมบุญญาวุธ 7 หมายถึง” ซึ่งสะท้อนถึงการบูรณาการแนวคิดทางพุทธธรรมกับวิถีชีวิตอย่างสมบูรณ์ ทั้งในระดับปัจเจก ชุมชน และประเทศชาติ รูปแบบนี้เป็นการแปลงหลักธรรมเรื่อง “ทาน” ให้กลายเป็นกิจกรรมทางสังคมและจิตวิญญาณที่จับต้องได้ โดยครอบคลุมมิติของการให้ทั้งทางวัตถุ ปัญญา และธรรมะ ซึ่งก่อให้เกิดความสุขแก่ผู้ให้ ผู้รับ และส่วนรวม ทั้งนี้ ธรรมบุญญาวุธ 7 หมายถึง ประกอบด้วย (1) การแบ่งปันอาหารบุญนิยม คือ การส่งเสริมให้บริโภคอาหารมังสวิรัต ปลอดภัย และมีคุณค่าต่อสุขภาพ สะท้อนหลักอามิสทานที่มีเจตนาแห่งการเกื้อกูลทางกาย (2) การแบ่งปันผลิตผลสุขภาพบุญนิยม คือการสร้างผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาชุมชนที่ปลอดภัย สนับสนุนสุขภาพของผู้คนและสิ่งแวดล้อม (3) การแบ่งปันสาระชีวิตบุญนิยม คือการเผยแพร่สารธรรมและองค์ความรู้ที่หล่อเลี้ยงจิตใจ เทียบได้กับ “วิทยาทาน” ในทศพิธราชธรรม (4) การแบ่งปันสิ่งของบุญนิยม ผ่าน “ตลาดวิถีธรรม” ซึ่งจำหน่ายสินค้าราคาบุญนิยม ตั้งแต่ราคาต่ำกว่าท้องตลาดจนถึงการแจกฟรี เป็นการสร้างระบบเศรษฐกิจแห่งการให้ (5) การแบ่งปันการศึกษาบุญนิยม เปิดโอกาสให้ทุกคนเข้าถึงความรู้ทั้งโลกีย์ธรรมและโลกุตระธรรม เช่น โรงเรียนของหนู และสถาบันวิชาราม ถือเป็นบูรณาการ “ทาน-ปัญญา-ธรรม” (6) การแบ่งปันสุขภาพบุญนิยม จัดค่ายสุขภาพแบบศูนย์บาท เพื่อให้คนเรียนรู้การดูแลตนเองพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพด้วยความเรียบง่าย และ (7) การแบ่งปันการเมืองบุญนิยม เป็นแนวทางการเมืองเชิงคุณธรรม อหิงสา และสันติ ที่มุ่งสร้างความสงบสุขแก่สังคมและประเทศชาติ

การบูรณาการรูปแบบดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมใช้ “การให้” เป็นเครื่องมือพัฒนาทั้งตนเองและสังคม โดยการให้ในแต่ละมิติไม่ได้หยุดอยู่ที่ระดับวัตถุ แต่ขยายไปสู่จิตวิญญาณ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วชิรวัชร งามละม่อม (2560) ที่ระบุว่าพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงบำเพ็ญทานทั้ง อามิสทาน อภัยทาน วิทยาทาน และธรรมทาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อความทุกข์ของปวงชนชาวไทย อันเป็นการทำทานที่บริสุทธิ์ ไม่หวังผลตอบแทน และเป็นแบบอย่างของการให้ด้วยธรรม ในขณะเดียวกัน แนวคิดเรื่อง “การให้เพื่อพัฒนาความผาสุก” ยังได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยของ เบญจมาศ ภาดแสง (2564) ซึ่งศึกษาอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุโรคเรื้อรังโดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านจิตวิญญาณ (Soft KM) พบว่าการพัฒนาศักยภาพจิตอาสาเชิงจิตวิญญาณช่วยยกระดับความผาสุกของทั้งผู้ให้และผู้รับ โดยกระบวนการเรียนรู้ การสะท้อนคิด และการแบ่งปันความรู้ทางธรรม เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่สุขภาวะทางจิตวิญญาณอย่างยั่งยืน

ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดสากลของ Nichol et al. (2023) ที่อธิบายว่าการทำงานอาสาสมัคร (volunteering) สามารถเสริมสร้าง well-being ทั้งทางสังคม จิตใจ และร่างกาย เนื่องจากผู้ให้ได้รับความรู้สึกมีคุณค่า มีความหมายในชีวิต และเกิดความผูกพันทางอารมณ์กับชุมชน สิ่งเหล่านี้ช่วยให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณในระยะยาว เช่นเดียวกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ใช้ “การให้โดยธรรม” เป็นฐานของความผาสุกและคุณค่าที่ยั่งยืน กล่าวโดยสรุป “ธรรมบุญญาวุธ 7 หมายถึง” เป็นรูปแบบการแบ่งปันที่เชื่อมโยง

คุณค่าภายในกับสังคมภายนอก แสดงให้เห็นว่าความสุขที่แท้จริงมิได้เกิดจากการครอบครอง แต่เกิดจาก “การให้ด้วยใจบริสุทธิ์” อันเป็นการพัฒนาทั้งจิต ปัญญา และสังคมไปพร้อมกัน ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมและแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ของ เมธา ภิรมีเทพาธิป และ รริช ตาแก้ว (2566) ที่มองว่าสังคมแห่งการให้ด้วยใจรู้จักพอ จะนำมาซึ่งความสมดุลและยั่งยืนของประเทศชาติ

## องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้สร้างองค์ความรู้ใหม่ในหลากหลายมิติเกี่ยวกับการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม โดยครอบคลุมทั้งด้านทฤษฎี ปฏิบัติ นโยบาย และจิตวิญญาณ ซึ่งเน้นย้ำถึงความสำคัญของการให้และการแบ่งปันในการพัฒนาจิตวิญญาณ การสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืน และการพัฒนาสังคมบนฐานคุณธรรมโดยแสดงออกมาในรูปแบบแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

### 1. องค์ความรู้เชิงทฤษฎี (Theoretical Knowledge)

ผลการวิจัยได้ขยายความเข้าใจเกี่ยวกับ “คุณค่าของการให้” และ “ความสุขจากการแบ่งปัน” ในบริบทของการพัฒนาจิตวิญญาณ โดยพบว่า “การแบ่งปัน” มิใช่เพียงการให้วัตถุ แต่เป็น กระบวนการพัฒนาภายในของผู้ให้ ซึ่งประกอบด้วยเจตนา ความเข้าใจ และสำนึกในกรรมดี-กรรมชั่ว การให้ด้วยใจบริสุทธิ์ภายใต้หลัก “ให้แล้วคิดว่าจะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้” สอดคล้องกับแนวคิดทานในพระพุทธศาสนาและหลัก “เศรษฐกิจพอเพียง” ที่มุ่งลดกิเลส ความโลภ และความยึดติดในวัตถุ

### 2. องค์ความรู้เชิงปฏิบัติ (Practical Knowledge)

ผลการสังเคราะห์นำไปสู่ “รูปแบบการแบ่งปันเชิงบูรณาการ” (Integrated Sharing Model) ภายใต้หลัก ธรรมบัญญัติ 7 หมายเลข ซึ่งประกอบด้วยมิตินิเวศน์ สุขภาพ การศึกษา สื่อ เศรษฐกิจ การเมือง และจิตวิญญาณ เป็นกรอบแนวคิดที่เชื่อมโยง “จิตอาสา-สังคม-ธรรมะ” เข้าด้วยกันอย่างสมดุล รูปแบบนี้สามารถประยุกต์ใช้เป็น โมเดลการพัฒนาสังคมบนฐานคุณธรรม (Moral-based Social Development Model) ที่มุ่งสร้างสุขภาวะอย่างยั่งยืนทั้งทางกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะการสร้างพลังกลุ่ม



(Collective Spiritual Energy) ผ่านกิจกรรมค่ายสุขภาพ โรงเรียนของหนู สถาบันวิชชาธรรม และตลาดวิถีธรรม ซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้ร่วมและการพึ่งตนเอง

### 3. องค์ความรู้เชิงนโยบาย (Policy and Social Application)

องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยสามารถนำไปสู่การกำหนดแนวนโยบายการพัฒนาจิตอาสาและการจัดการสังคมในเชิงพุทธ โดยเสนอให้ภาครัฐและชุมชนใช้หลัก “บุญนิยม” เป็นกรอบในการส่งเสริมกิจกรรมจิตอาสา การพัฒนาชุมชน และการสร้างเศรษฐกิจเพื่อสังคม (Social Economy) ซึ่งมีรากฐานจากศีลธรรมและความพอเพียง แนวทางนี้สอดคล้องกับงานศึกษาของ วชิรวัชร งามละม่อม (2560) ที่กล่าวถึง “ทาน” ในฐานะราชธรรมอันเป็นรากของการพัฒนาประเทศด้วยศีลธรรม และกับ เบญจมาศ ภาตแสง (2564) ที่พบว่าการพัฒนาศักยภาพจิตอาสาผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านจิตวิญญาณก่อให้เกิดความผาสุกทั้งผู้ให้และผู้รับ

### 4. องค์ความรู้เชิงจิตวิญญาณ (Spiritual Knowledge)

การวิจัยนี้ทำให้เห็นว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณมิได้เกิดจากการหลีกเลี่ยงโลก แต่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยการให้และการแบ่งปันในชีวิตประจำวันอย่างมีสติ การปฏิบัติ “บุญญาวุธทั้ง 7” ทำให้จิตอาสาเข้าถึงสภาวะ self-transcending happiness หรือ “สุขที่หลุดพ้นจากความมีตัวตน” ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

## สรุป

การวิจัยเรื่องการให้คุณค่าและความผาสุกจากการแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สรุปได้ว่าเป็นการศึกษาคุณค่าของการแบ่งปันเกิดจากพฤติกรรมการเสียสละสิ่งที่เป็นทรัพย์สินสมบัติของตนเองทั้งในเชิงรูปธรรมและนามธรรมผ่านจิตวิญญาณของการแบ่งปันที่บริสุทธิ์ แบบไม่หวังผลตอบแทน ภายใต้แนวคิด “ให้แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้” เป็นคุณงามความดีที่ยังผลเกิดขึ้นกับผู้ให้ทันที เนื่องจากจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเชื่อซัดในเรื่องของวิบากกรรมดีกรรมชั่วที่ส่งผลต่อการกระทำ สร้างความผาสุกทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นการแบ่งปันที่มีความแตกต่างจากแบบฉบับของคนทั่วไป กล่าวคือ การแบ่งปันของคนทั่วไปจะแบ่งปันแบบมีเงื่อนไขมีความหวังผลบางอย่างจากการแบ่งปันนั้น แต่การแบ่งปันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นการแบ่งปันโดยไม่มีเงื่อนไข ส่งผลให้ใจไม่เป็นทุกข์ เพราะให้แล้วไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ แม้กระทั่งรอยยิ้มและคำขอบคุณ ซึ่งจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ จนสามารถพัฒนาจิตใจของตนเพื่อการเป็นผู้แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์อย่างแท้จริง เป็นการแบ่งปันที่ไม่มีเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์ เป็นการแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ สร้างความผาสุกให้ทั้งผู้ให้และผู้รับ เป็นการแบ่งปันแบบมีปัญญา แบ่งปันโดยอยู่บนพื้นฐานของการประมาณทั้งสิ่งที่แบ่งปันและบุคคลที่ควรได้รับ ซึ่งการแบ่งปันนั้นต้องไม่เป็นการส่งเสริมกิเลสความโลภของผู้รับ ซึ่งรูปแบบการแบ่งปันของจิตอาสาที่สร้างคุณค่าและความผาสุกนั้น แสดงออกผ่านกระบวนการที่ศันบุญญาวุธ 7 ที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมน้อมนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเกิดวิบากดีให้กับตนเองและสร้างกุศลให้กับเพื่อนมนุษย์ อันจะยังผลให้สังคมประเทศชาติเกิดความสงบสุข น่ายุ และผาสุกตลอดไป

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเห็นคุณค่าและความผาสุกที่เกิดจากการแบ่งปัน เพราะเชื่อมั่นในเรื่องของวิบากกรรมที่ส่งผลต่อการกระทำ และต้องการฝึกฝนตนเองให้ลด ละ เลิกกิเลสความโลภ เพื่อเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดคือ นิพพาน จึงได้ฝึกฝนการแบ่งปันอย่างมีปัญญาอย่างต่อเนื่อง ด้วยใจที่ผ่องใส

ไร้กังวล ซึ่งเป็นแนวทางที่ปัจเจกชนทั่วไปเข้าใจและปฏิบัติได้ยาก จากผลการวิจัย ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. เสนอรูปแบบการแบ่งปันที่สร้างคุณค่าและความผาสุกสู่สังคม ควรเผยแพร่รูปแบบการแบ่งปันตามแนวทางของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ผ่านกระบวนการ “บุญญาวุธ 7” ได้แก่ (1) อาหารมังสวิรัต (2) กสิกรรมไร้สารพิษ (3) สื่อสารบุญนิยม (4) พาณิश्यบุญนิยม (ตลาดวิถีธรรม) (5) การศึกษาบุญนิยม (โรงเรียนของหนู สถาบันวิชาราม) (6) สุขภาพบุญนิยม (ค่ายสุขภาพ) และ (7) การเมืองบุญนิยม (การเมืองโลกุตร) เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างคุณค่าและผาสุกในสังคมอย่างยั่งยืน

2. เผยแพร่ผลการวิจัยสู่ระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ควรนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเผยแพร่สู่บุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน อันจะส่งผลให้เกิดคุณค่าและความผาสุกทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณของทั้งผู้ให้และผู้รับ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาสังคมโดยรวม

3. สร้างเครือข่ายจิตอาสาเพื่อขับเคลื่อนสังคมแห่งการแบ่งปัน ควรส่งเสริมให้เกิดการรวมกลุ่มและสร้างเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และขยายผลแนวทางบุญนิยมในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศ เพื่อให้เกิดการแบ่งปันที่ยั่งยืนและเป็นพลังขับเคลื่อนสังคมแห่งความเอื้ออาทร

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. เปรียบเทียบกลุ่มทางสังคมที่แตกต่างกัน ควรศึกษาวิจัยเชิงเปรียบเทียบระหว่างหลายกลุ่มทางสังคม เช่น กลุ่มศาสนา อาชีพ หรือภูมิภาค เพื่อให้เห็นความแตกต่างของการให้คุณค่าและความผาสุกจากการแบ่งปันในบริบทที่หลากหลาย

2. ศึกษาค่านิยมและอัตลักษณ์เชิงคุณค่าของแต่ละกลุ่มสังคม ควรศึกษาค่านิยมร่วมและอัตลักษณ์เชิงคุณค่าของแต่ละกลุ่มทางสังคม เพื่อทำความเข้าใจรากฐานของพฤติกรรมกรรมการแบ่งปัน และนำไปสู่การสร้างแบบจำลองคุณค่าทางจิตวิญญาณที่เหมาะสมกับสังคมไทย

3. พัฒนานวัตกรรมกรรมการแบ่งปันเชิงสังคมเพื่อความผาสุก ควรต่อยอดผลการวิจัยครั้งนี้ไปสู่การออกแบบ “นวัตกรรมกรรมการแบ่งปัน” ที่สร้างคุณค่าและความผาสุกในระดับบุคคลและสังคม เพื่อพัฒนาเป็นนวัตกรรมทางสังคม (Social Innovation) ที่นำพาสังคมสู่ความอยู่เย็นเป็นสุขสงบ และสันติในระยะยาว

### บรรณานุกรม

- กุลยา ตันติผลลาชีวะ. (2554). *การเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ปี*. กรุงเทพมหานคร: โขติสุขการพิมพ์.
- ใจเพชร กล้าจน. (2558). *จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ*. (ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากลุ่มภาค (สาธารณสุขชุมชน)). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- ชนาพร ประพันธ์กาญจน์. (2564). *อิทธิพลของความหลากหลายทางการรู้คิดต่อพฤติกรรมกรรมการแบ่งปันความรู้โดยมีความขัดแย้งในรายงานและความขัดแย้งในเรื่องความสัมพันธ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน และมีงานที่ต้องพึ่งพาซึ่งกันและกันเป็นตัวแปรกำกับ*. (วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชลิดา สีนธกุม และจุภาทิพย์ ธรรมสิริวัฒน์. (2565). การจัดกิจกรรมการเล่นไทยเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัย. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และนวัตกรรม มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์*, 1(1), 97–105. <https://doi.org/10.14456/hsi.2022.8>



- ถนัด ยันต์ทอง. (2022). แนววิถี พุทธะ : การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของสังคมไทย วัดป่าเลไลยก์ จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และนวัตกรรม มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.14456/hsi.2022.1>
- เถียรวิทย์ เสริมใหม่. (2561). รากฐานวัฒนธรรมไทยได้รับอิทธิพลตามหลักศาสนาทางพระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 2(1), 119–132.
- เบญจมาศ ภาตแสง, นงเยาว์ มงคลอิทธิเวช, และ วราภรณ์ แยมมีศรี. (2564). ผลของการพัฒนาศักยภาพจิตอาสาด้วยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่มีการสะท้อนคิดด้านจิตวิญญาณต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง. *พยาบาลสาร*, 48(3), 249–260.
- มูลนิธิยุวพัฒน์. (2562). *สุขที่ได้ให้ (Give Happy)*. สืบค้นเมื่อ 1 กันยายน 2568, จาก <https://www.yuvabadhanafoundation.org/th/ข่าวสาร/บทความทั่วไป/สุขที่ได้ให้-give-happy/>
- เมธา หริมเทพาธิป และ รริช ตาแก้ว. (2566). สังคมแห่งการแบ่งปันตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง: การศึกษาเชิงวิเคราะห์ วิจัย และวิธาน. *วารสารพุทธมคค์*, 8(1), 54–65
- วชิรวัชร งามละม่อม. (2560). ทาน : ราชธรรมพ่อแห่งแผ่นดิน. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*. 11(พิเศษ), 227–238.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). *ดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันของสังคมไทย ประจำปี 2565*. กองขับเคลื่อนและประเมินผลการพัฒนาสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- Bozeman, Barry. (2007). *Public Values and Public Interest: Counterbalancing Economic Individualism*. Georgetown University Press.
- Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A., & Haighton, C. (2024). Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *International Society for Third – Sector Research*, 35, 97–128. <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z>
- Shalom H. Schwartz. (2022). *Understanding values: Schwartz theory of basic values*. Integration and Implementation Insight. Retrieved October 2025, From <https://i2insights.org/2022/05/10/schwartz-theory-of-basic-values/>