



ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา The Development of Intellectual Well-Being By Buddhist Dhamma Medical Science

¹สันทนา ประวงศ์ Santana Prawong

²พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ Phisit Kotsupho

¹²มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

¹²Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiangmai Campus

³ลักขณา แซ่โซ้ว Lakkhana Saesow

³สถาบันวิชาราม Vijjaram Institute

¹Corresponding author, e-mail: santanaprawong@gmail.com

Received November 11, 2024; Revised December 21, 2024; Accepted: December 31, 2024



บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม โดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลก มีจุดกำเนิดในประเทศไทย มีแนวคิดหลัก คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุขอันสูงสุดคือโลกุตระสุข (นิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) ซึ่งเกิดขึ้นได้อย่างเป็นปัจจุบันขณะ และเกิดขึ้นพร้อมๆ ไปด้วยการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมทุกด้าน (กาย จิต สังคม ปัญญา) โดยกระทำผ่านกิจกรรมการเข้าค่ายอบรม ได้แก่ ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ค่ายกสิกรรมไร้สารพิษชีวิตผาสุก และค่ายพระไตรปิฎก โดยทุกค่ายจะจัดให้มีการปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา การทำเหตุแห่งวิมุตติ 5 ทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ให้เหมาะสมกับบริบทนั้นๆ ผลคือ ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาในการเข้าถึงสภาวะธรรมของอริยสัจ 4 ในจิตตน ทำให้รู้เท่าทันและเข้าใจความดีความชั่วในระดับโลกุตระธรรม เข้าใจกฎไตรลักษณ์ เข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรมอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งมากขึ้น เข้าใจโทษของการมีกิเลสและประโยชน์ของการไม่มีกิเลส ที่ละเอียดลึกซึ้งในระดับปัจจุสมุพบาท จึงสามารถแยกแยะความเป็นประโยชน์และความเป็นโทษของพฤติกรรมและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของตนได้ทั้งในระดับนามธรรมและรูปธรรม นำไปสู่การตื่นรู้และนำพาตนเองออกจากกรอบบงำของกิเลสความโลภ โกรธ หลง สามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ลงได้เป็นลำดับ จิตจึงพ้นจากความทุกข์ได้เป็นลำดับ เกิดสุขภาวะทางปัญญาที่ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและเป็นสุข

คำสำคัญ: ศาสตร์การแพทย์; วิถีธรรม; การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา

Abstract

This academic article aims to explain the intellectual well-being development through the Buddhist Dhamma medical science. By studying documents and research, it was found that, Dr. Jaiphet Klajon's Buddhist Dhamma Medical Science is a new science of medicine that emerged in Thailand. The main idea is “the practice to reach the state of Lokuttara happiness (supreme happiness or supraworldly happiness or Nirodha/Vimutti/Nirvana). Which can occur in the present moment and happened at the same time of holistic well-being development in all aspects (physical, mental, social, intellectual). This is done through the 3 training camp, including the Buddhist Dhamma Medical Health Camp, A non-toxic agriculture camp for a happy life, and Tripitaka Camp. Every camp will organize the practice of adhi-precepts, adhi-citta, adhi-paññā, and the 5 causes of Vimutti (liberation), include all 3 parts: theory, practice, and measurement, with appropriate to each context. The result is that the practitioner has the wisdom to access the nature of the Four Noble Truths in his/her mind, making them aware and able to understand good and evil deeply to the supraworldly level (Lokuttara dhamma). They can understand the ‘Tilakkhana’ (the three characteristic of existence), the Karma (The behavior and its consequences), the disadvantages of having defilement and the benefits of defilement cessation, deeply at the ‘Paticcasamuppada’ level (the deeply level to explain relativity of the cause and result of suffering). Therefore, one can deeply distinguish the benefits and harms of various behaviors and events in their life, in both abstract and concrete levels. This leads to awakening and removing oneself from the influence of defilement: greed, anger, and delusion. They can release their holding on to things respectively. Their mind is thus freed from suffering in order. All of this result, cause them achieve a state of intellectual well-being, that they can live a balanced and happy life.

Keywords: Medical Science; Buddhist Dhamma; The Development of Intellectual Well-Being

บทนำ

องค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) ได้ให้ความหมายของสุขภาพว่าเป็น “สุขภาพที่สมบูรณ์อย่างมีพลวัตทั้งร่างกาย จิตใจ วิญญาณ และสังคม และมีได้หมายความว่าปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น” สำหรับประเทศไทย พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้นิยามความหมายของสุขภาพว่า “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2552)



นพ.ประเวศ วะสี ได้ให้ทัศนะในเรื่องของระบบสุขภาพของไทยไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง วิธีชีวิตทั้งหมด เป็นเรื่องของความถูกต้องทั้งหมดทีเดียว ซึ่งมีองค์ประกอบอย่างกว้างขวาง ทั้งเรื่องเศรษฐกิจ จิตใจ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การเมือง การศึกษา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นองค์ประกอบในระบบสุขภาพทั้งสิ้น ทุกส่วนต้องเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียว และมีความถูกต้อง (ประเวศ วะสี, 2543)

ในปัจจุบัน การแพทย์กระแสหลักของโลกคือการแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งเป็นการแพทย์ที่เน้นให้การรักษาโดยแพทย์เฉพาะทาง คือ แพทย์จะรักษาเฉพาะโรคที่ตนเองชำนาญ ทำให้ขาดความสนใจเท่าที่ควรกับสภาพจิตใจ สังคม และเศรษฐกิจของผู้ป่วย ส่งผลกระทบให้การแพทย์แผนปัจจุบัน ไม่สามารถตอบสนองความต้องการแห่งการดำรงชีวิต ที่มีความเกี่ยวพันเชื่อมโยงระหว่างความต้องการด้านกายภาพ จิตวิญญาณ (ปัญญา) สังคม เศรษฐกิจ การเมือง ศาสนา และวัฒนธรรมได้ (มัลลิกา มัติโก, 2534)

จากจุดอ่อนของการดูแลสุขภาพในระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศในด้านอื่นๆ ความไม่ประสบผลสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลสุขภาพประชาชนแบบองค์รวม ส่งผลให้ในปัจจุบัน อัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายด้วยสาเหตุของโรคที่ป้องกันได้ หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมทางสังคมและแบบแผนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ เพิ่มขึ้น องค์การอนามัยโลกจึงพยายามที่จะผลักดันให้ประเทศสมาชิก ผสมผสานการดูแลสุขภาพภาควิชาชีพ กับการดูแลสุขภาพภาคพื้นบ้าน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2520 เป็นต้นมา และมีคำประกาศให้เน้นงานสาธารณสุขมูลฐาน และสนับสนุนให้นำการดูแลสุขภาพภาคพื้นบ้านมาใช้ในการสาธารณสุขมูลฐาน โดยการผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน (สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน, 2543)

ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักการในการดูแลสุขภาพ คือ เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยปฏิบัติอย่างสมดุลและเป็นองค์รวม คำสอนในทุกหลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธรูป ล้วนเป็นสัจจะหรือความจริงแท้ที่สอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทั้งหมด คือ เป็นไปเพื่อนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ซึ่งสุขภาวะด้านปัญญาของพุทธนั้น เป็นปัญญาที่ลึกซึ้งในระดับโลกุตระปัญญา หรือปัญญาที่สามารถดับกิเลสตัณหาอุปาทานได้ (นิโรธ) อันจะนำไปสู่โลกุตระสุข ซึ่งเป็นสุขอันละเอียดประณีตเหนือโลกียสุข (วิมุตติ) และเป็นสุขอันเที่ยงแท้ยั่งยืน (นิพพาน) เมื่อเกิดโลกุตระปัญญา จะส่งผลให้สุขภาวะด้านอื่นๆ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ดีขึ้นตามมาอย่างเป็นองค์รวม (ลักขณา แซ่ไฉ่ว, 2565)

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลก (ลักขณา แซ่ไฉ่ว, 2565) มีจุดกำเนิดในประเทศไทย มีแนวคิดหลัก คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน (นิโรธ คือ การดับกิเลสได้, วิมุตติ คือ สภาวะของจิตที่หลุดพ้นจากทุกข์, นิพพาน คือ ความผาสุกอันยั่งยืนไพบูลย์) ไปเป็นลำดับๆ มีแนวคิดย่อยตามหลักพุทธศาสตร์ คือ (1) ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง (2) ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน (3) ดับทุกข์ที่เหตุ (เหตุคือตัณหา) (4) ประหยัดเรียบง่าย (5) มีประโยชน์ไม่มีโทษ (6) พิสฺจันผลได้ด้วยตนเอง (7) เป็นจริงตลอดกาล และ (8) เกื้อกูลผองชน มีการอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทั้งเชิงนามธรรมและรูปธรรม มีวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าหลัก 9 ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือ

ยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม มีสโลแกนคือ “ลดกิเลสรักษาโรค” “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” “ศูนย์บาตรักษาทุกโรค” (ลักขณา แซ่ไข่ และคณะ, 2565) โดยในค่ายอบรมสุขภาพแพทย์วิถีธรรม รวมถึงค่ายอบรมอื่นๆ ที่เกี่ยวเนื่องกัน เช่น ค่ายกสิกรรมไร้สารพิษชีวิตผาสุก และค่ายพระไตรปิฎก จะมีการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา และเหตุแห่งวิมุตติ 5 (เหตุแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ 5 ประการ) แทรกอยู่ในทุกกิจกรรมของค่าย เพื่อสร้างสุขภาวะทางปัญญาและสุขภาวะองค์รวมในทุกด้าน

สุขภาวะทางปัญญาคือ การรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่การตื่นรู้ และเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตที่สมดุลและเป็นสุข (สำนักวิชาการสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2561) ซึ่งจากผลการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน” พบว่า ผลของการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม นอกจากจะรักษาโรคได้แล้ว ยังก่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวมทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา นอกจากนี้ยังเกิดผลดีในด้านเศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และการสร้างภาวะแห่งพุทธะด้วยการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์อีกด้วย (ลักขณา แซ่ไข่ และคณะ, 2565) ดังนั้น จึงนับได้ว่า องค์ความรู้ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นศาสตร์การแพทย์ที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อมวลมนุษยชาติในทุกมิติของชีวิต

ในบทความวิชาการนี้ ผู้เขียนมีเจตนารมณ์ที่จะอธิบายการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นปัญญาที่ลึกซึ้งในระดับโลกุตระปัญญา เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาตนเองของผู้คนในสังคม เมื่อบุคคลสามารถพัฒนาโลกุตระปัญญาให้เกิดขึ้นในตน ก็จะส่งผลเชื่อมโยงให้สุขภาวะด้านอื่นๆ ดีขึ้นตามมาอย่างเป็นองค์รวม เช่น สุขภาวะด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ซึ่งเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ครบพร้อมทั้ง 4 ด้านตามความหมายขององค์การอนามัยโลก และพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติของประเทศไทย อันจะก่อให้เกิดประโยชน์สุขต่อผู้คนในสังคมประเทศชาติ และมวลมนุษยชาติสืบไป

ความหมายของสุขภาวะ

สุขภาวะ หมายถึง การมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้างความอยู่เย็นเป็นสุข (สำนักวิชาการสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2561)

สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ดี ไม่มีอุบัติเหตุ (สำนักวิชาการสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2561)

สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่มีความเครียด มีสติสัมปชัญญะ และความคิดอ่านตามควรแก่อายุ (สำนักวิชาการสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2561)

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว ชุมชน สถานที่ทำงาน คนในชุมชน รวมถึงการมีบริการสังคมที่ดีมีความเสมอภาค และมีสันติภาพ (สำนักวิชาการสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2561)



สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความจริง (สำนักวิชาการสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2561)

สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่การตื่นรู้ และเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตที่สมดุล และเป็นสุข (สำนักวิชาการสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2561)

การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

รูปแบบของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในค่ายอบรมต่างๆ มีลักษณะดังต่อไปนี้

กิจกรรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

ภายในค่ายฯ มีกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ด้วยการฝึกฝนปฏิบัติตามหลัก 9 ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ (หรือเรียกว่า ยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม) ซึ่งบูรณาการมาจากหลักธรรมในพระไตรปิฎกหลายร้อยพระสูตร เพื่อการเข้าถึงโลกุตระปัญญา โดยยาทั้ง 9 เม็ดแบ่งลำดับความสำคัญในการปฏิบัติเป็น 3 ระดับ ได้แก่ (1) ยาเม็ดเลิศ มีฤทธิ์ในการรักษาโรค 70% + เกิน 100% เป็นวิธีการทำจิตให้เข้าถึงสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ในปัจจุบันขณะ (ดับตัณหาในปัจจุบันขณะ) การทำกุศล และการรู้เพียรรู้พัก (2) ยาเม็ดหลัก มีฤทธิ์ในการรักษาโรค ประมาณ 20% บวกกลับ ได้แก่ การกินอาหารที่ไม่เบียดเบียนตนเองคนอื่นสัตว์อื่น อาหารปรับสมดุลร้อนเย็น และการทำกายบริหารที่เหมาะสม (3) ยาเม็ดเสริม มีฤทธิ์ในการรักษาโรค ประมาณ 10% บวกกลับ ได้แก่ การระบายพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลออกจากร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล การกัวซา การสวนล้างลำไส้ใหญ่ การแช่มือแช่เท้า การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง ซึ่งวิธีการทั้งหมดเป็นวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล และพึ่งตนเองได้ (ลักขณา แซ่ไข่ และคณะ, 2565)

การปฏิบัติยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ในยาแต่ละเม็ดเป็นการสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยกระบวนการในการสร้างเหตุแห่งวิมุตติ 5 ประการ ตาม ‘วิมุตตายนสูตร’ (พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่มที่ 22 ข้อที่ 26 หน้าที่ 32-35 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ได้แก่ การฟังธรรม การแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม (ผ่านกิจกรรมการเสวนา การแบ่งปันประสบการณ์) การสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม (ผ่านกิจกรรมการทบทวนธรรม) การตรัสกรองใคร่ครวญธรรม (ผ่านกิจกรรมการฟังธรรม หรือใคร่ครวญด้วยตนเอง) ความตั้งมั่นตั้งใจในการฝึกฝนปฏิบัติยาทั้ง 9 เม็ด (สมาธินิมิต) ตลอดระยะเวลา 5-10 วัน ของการจัดค่าย ดร.ใจเพชร กล้าจน จะเป็นวิทยากรหลักบรรยายธรรมทุกวัน ส่วนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจะเป็นพี่เลี้ยงในทุกกิจกรรม (ลักขณา แซ่ไข่, 2565)

การอธิบายธรรมะจากพระไตรปิฎกของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ทำให้ผู้เข้าค่ายได้รับองค์ความรู้ที่เป็นสัมมาทิฐิตามพระพุทธเจ้า ซึ่งธรรมะที่นำมาอธิบายมาจากหลายร้อยหลักธรรม/พระสูตร โดยจะเลือกอธิบายหลักคำสอนที่ตรงกับสถานการณ์นั้นๆ เช่น การทำจิตไร้ทุกข์ ทำจิตให้เป็นนิโรธ วิมุตติ นิพพาน ดร.ใจเพชร กล้าจน ก็จะเลือกพระสูตรที่เกี่ยวข้องกับการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นภายในจิต เช่น อริยสัจ 4, โทษของกาม, ปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น คำตรัสจากพระไตรปิฎกทำให้ผู้ฟังสามารถเข้าใจบริบทของการนำหลักธรรมมาใช้ดับทุกข์ในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ดังที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน จะอธิบายวิธีการทำใจในใจโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) โดยชี้ให้เห็นการคิดที่เป็นมิจฉาทิฐิ (การคิดที่

ประกอบด้วยกาม พยาบาท เบียดเบียน) ซึ่งจะนำไปสู่ความทุกข์/กลัว/กังวล/ระแวง/หวั่นไหว และชี้ให้เห็นความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิ (การคิดเพื่อออกจากกาม พยาบาท เบียดเบียน) ซึ่งจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ พ้นความกลัว/กังวล/ระแวง/หวั่นไหว เมื่อผู้เข้าค่ายฯ ทำใจในใจโดยแยบคายตาม ก็จะสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นภายในจิตได้ เกิดสุขภาวะทางปัญญาที่ทำให้สามารถเข้าถึงสภาวะของจิตที่หลุดพ้นจากทุกข์นั้นได้ (วิมุตติ) เข้าถึงโลกุตรสุข โดยผู้ร่วมค่ายคนอื่นๆ จะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าค่ายแต่ละคนได้อย่างชัดเจนจากสีหน้า แววตา ที่สดใสขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใสมากขึ้น เรียวแรงกำลังกายที่มากขึ้น เมื่อผู้เข้าค่ายฯ ได้เห็นผลที่เกิดขึ้นต่อจิตใจ ร่างกาย และบริบทรอบข้างของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น รวมถึงเห็นความเปลี่ยนแปลงของผู้ร่วมค่ายท่านอื่นที่ประสบกับสภาวะที่คล้ายๆ กัน ทำให้เกิดกำลังใจในการฝึกฝนปฏิบัติ (ลักขณา แซ่ฮั่ว, 2565)

กิจกรรมค่ายกิจกรรมไร้สารพิษชีวิตผาสุก

ค่ายกิจกรรมไร้สารพิษชีวิตผาสุก มีรูปแบบในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาผ่านกิจกรรมการฝึกอบรมการทำกิจกรรมไร้สารพิษ โดยมีหลักการตามหลักพุทธศาสนา ด้วยการประพฤติปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา คือ ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม เป็นการสร้างสัมมาอาชีวะ (ไม่ทำอาชีพที่ผิดศีล) เน้นการพึ่งตนเอง บูรณาการเป็นหลักปฏิบัติ คือ พันธูติ ดินดี น้ำดี แสงดี ศีลดี และมิตรดี โดยการปฏิบัติศีล ไม่ขี้เกียจ ไม่ใจร้อน ไม่โลภ พอประมาณ และรู้จักแบ่งปัน เป็นการดูแลสุขภาพให้เกิดความสมดุล รู้จักเย็นร้อนอ่อนแอแข็งให้มีความสมดุลของร่างกาย และเป็น การสร้างความมั่นคงทางอาหาร เพื่อวิถีชีวิตที่ผาสุก ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน และแบ่งปัน มีการคบ และเคารพมิตรดี ซึ่งเป็นสมบัติแท้จริงของทุกชีวิต ผลของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาตามรูปแบบนี้ คือ ทำให้สามารถพัฒนาศักยภาพทางจิตวิญญาณ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เชื่อและเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรมชัดเจนแจ่มแจ้งมากขึ้น รู้เท่าทันและเข้าใจความดีความชั่ว (เช่น เข้าใจแยกแยะสัมมาอาชีวะ และมิฉณาอาชีวะได้) เห็นประโยชน์ของพืชผักไร้สารพิษ (ประโยชน์ต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น และสิ่งแวดล้อม) เห็นโทษของการทำกรรมที่ใช้สารพิษ (โทษต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น และสิ่งแวดล้อม) รวมถึงเห็นโทษจากการมีกิเลสความโลภ โกรธ หลง ของตนเอง (กิเลสเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัว เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น และสิ่งแวดล้อม) นำไปสู่การตื่นรู้จากการครอบงำของกิเลส และเกิดสุขภาวะทางปัญญาในการดำรงชีวิตที่สมดุลและเป็นสุข (ลดความเห็นแก่ตัว ลดการเบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น และสิ่งแวดล้อม) สุขภาวะด้านปัญญาส่งผลให้สุขภาวะด้านอื่นๆ ดีขึ้นด้วย โดยพบว่า สุขภาวะด้านร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง ปรับสมดุลเย็นร้อนอ่อนแอแข็งได้ สุขภาวะด้านจิตใจคือ ทำให้จิตใจเบิกบาน สงบสุข สามารถจัดการความวิตกกังวลได้เหมาะสมมากขึ้น สุขภาวะด้านสังคมคือ สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามมีประโยชน์ ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสานติสุข เป็นการทำประโยชน์ช่วยเหลือสังคมอย่างยั่งยืน (แก่นศีล กล้าจน, 2565)

กิจกรรมค่ายพระไตรปิฎก

ค่ายพระไตรปิฎก มีรูปแบบในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาผ่านกิจกรรมการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมตามพระไตรปิฎก ทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ วัตถุประสงค์ในการจัดอบรม คือ เพื่อเป็นการต่อยอดการปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นจากค่ายสุขภาพฯ และค่ายกิจกรรมฯ โดยการปฏิบัติเหตุแห่งวิมุตติ 5 ประการ ในระดับที่สูงขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น เข้มข้นขึ้น ปฏิบัติอธิศีล ได้แก่ จูฬศีล มัชฌิมศีล มหาศีล ปฏิบัติอธิจิต ได้แก่ อริยอินทริยสังวร อริยสติสัมปชัญญะ อริยสันโดษ และปฏิบัติอธิปัญญา คือ



วิชา 8 (ใจเพชร กล้าจน, 2558) โดยมีสัตบุรุษที่สามารถบอกทางพันทุกข์ได้จริงเป็นผู้นำพาฝึกฝนปฏิบัติ จึงจะสามารถพ้นอวิชชาได้ ตามคำตรัสใน ‘อริยาสุต’ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 24 ข้อที่ 61 หน้าที่ 134-137 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และปฏิบัติภายใต้องค์ประกอบของหมู่มิตรดีสหายดีที่มาร่วมกันปฏิบัติอริยศีล อริยสมาธิ อริยปัญญา ตามคำตรัสใน ‘อุปัฏฐกสูตร’ ที่ว่า “ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 2 หน้าที่ 2-4 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้กลั่นกรองเนื้อหาธรรมจากพระไตรปิฎกมาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่ายในรูปแบบของบทบทวนธรรม เพื่อการกำจัดกิเลส กำจัดมิจฉาทิฐิ และเป็นการดับทุกข์ใจอย่างยั่งยืนตามหลักอริยสัจ 4 ผลคือ สามารถดับทุกข์ใจได้ในปัจจุบันขณะ พร้อมทั้งเกิดผลดีในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สอดคล้องกับหลักเหตุแห่งวิมุตติ 5 และปหาน 5 ในพระพุทธศาสนา มุ่งการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ (เหตุคือตัณหาภายในจิต) โดยเน้นการสร้างสุขภาวะทางปัญญาที่ทำให้เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เพื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น จนกระทั่งสามารถดับทุกข์ใจจากเรื่องใดเรื่องหนึ่งไปเป็นลำดับได้อย่างเป็นปัจจุบันขณะ (สันทนา ประวงค์, 2565)

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม มีแนวคิดที่ว่า ชีวิตที่ไม่รู้ทางพันทุกข์ (อวิชชา) จึงต้องทุกข์ไม่สิ้นสุด ผู้มีปัญญา (สุขภาวะทางปัญญา) จะรู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือ ความพ้นทุกข์ ซึ่งเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมด ก็คือ ความอยาก (ตัณหา) ความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) คนที่เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้งได้จริงเท่านั้น จึงจะสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งหมดในชีวิตได้ โดยเริ่มจากการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น (อริศีล อริจิต อริปัญญา) ไปตามลำดับ ทำให้เกิดปัญญาที่เป็นอริยปัญญา คือ รู้ชัดว่าความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น (ตัณหา อุปาทาน) เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งหมดตัวจริง จิตจึงเกิดความละหน่ยคลายกำหนด (นิพพิทาวีระคะ) และสามารถปล่อยวางความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นได้ตามลำดับ (เสริมศรี ขวานิสากุล, 2565)

ในค่ายพระไตรปิฎก มุ่งองค์ประกอบที่เกื้อหนุนต่อการขัดเกลากิเลสในตน โดยปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีทั้งหมด 18 ปัจจัย คือเคารพผู้นำที่มีศีล มีมิตรดี เคารพมติหมู่มิตรดี อยู่ในองค์ประกอบที่ดี พึงตนด้านสุขภาพได้ มีศีล พัฒนาศักยภาพพึงตน ฝึกกินอาหารวันละมื้อ เห็นคุณค่าของการเสียสละ เป็นคนตรง ขวนขวายทำประโยชน์ตนและผู้อื่น มีสติสัมปชัญญะ พอเพียง เพียรลดกิเลส อ่านสภาวะธรรมเป็น มีผลการลดกิเลส เข้าหาผู้มีศีล และพึงธรรมในตน ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีความสอดคล้องตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา ซึ่งทำให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นผู้ที่มีชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุขได้อย่างแท้จริง (ชัยภัทร ชุตติคามิ, 2565)

ผลของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม

จากความหมายของสุขภาวะทางปัญญาที่กล่าวมาข้างต้นว่า หมายถึง การรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่การตื่นรู้และเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตที่สมดุลและเป็นสุข (สำนักวิชาการสำนักงานปลัดกระทรวง

สาธารณสุข, 2561) การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ส่งผลให้ผู้เข้ารับ
การอบรมเกิดสุขภาวะทางปัญญาในแต่ละประเด็น ดังนี้

การรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว

ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกในงานวิจัยของลักขณา แซ่ไฉ่ว เรื่อง “วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์
วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน” พบว่า สุขภาวะทางปัญญาของผู้ที่ฝึกฝนปฏิบัติตามศาสตร์
การแพทย์วิถีธรรม 3 กลุ่ม คือ 1) จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม 2) บุคลากรสาธารณสุขที่ดูแลสุขภาพด้วย
ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม และ 3) ผู้เข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม คือ มีความเข้าใจเรื่องของการมี
กิเลสความโลภโกรธหลงว่าเป็นความชั่ว การลดละกิเลสความโลภโกรธหลงนั้นเป็นความดี ภายในค่าย
ฯ มีกระบวนการในการเรียนรู้ที่ทำให้เข้าใจวิธีการลดละกิเลส และมีการฝึกฝนปฏิบัติจริงภายในค่ายฯ
จนสามารถเห็นผลจากการปฏิบัติได้ด้วยตนเองว่ากิเลสลดลงได้จริง คือ การเสพงามคุณ 5 (ความติด
ยึดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) ลดลง ความโกรธหรือพยาบาทลดลง การเบียดเบียนตนเองคนอื่นสัตว์
อื่นลดลง และมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณหรือ
ปัญญาอย่างเต็มที่ คือ การปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ที่ลึกซึ้งถึงระดับ อริยศีล อริยสมาธิ และอริย
ปัญญา ทำให้สามารถแยกแยะความดีความชั่วได้ในระดับที่ละเอียดลึกซึ้งกว่าที่ตนเคยรู้มา เข้าใจ
สภาวะธรรมของอริยสัจ 4 ภายในจิตของตน เกิดหิริโอตตปัทบะที่ทำให้จิตมีความละเอียดและเกรงกลัวต่อ
การกระทำชั่ว และมีความตั้งใจในการลดละกิเลสเพื่อชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์สะอาดจากความชั่ว
มากขึ้นเป็นลำดับ (ลักขณา แซ่ไฉ่ว, 2565)

ความมีประโยชน์และความมีโทษ

ผู้เข้ารับการอบรมจากทั้ง 3 ค่าย สามารถแยกแยะว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ สิ่งใดเป็นโทษ เช่น
การลดละกิเลสเป็นประโยชน์ การเพิ่มกิเลสเป็นโทษ การรับประทานพืชผักไร้สารพิษเป็นประโยชน์
การรับประทานพืชผักที่เจือปนสารพิษเป็นโทษ การทำกรรมไร้สารพิษเป็นประโยชน์ การทำกรรม
ที่ใช้สารพิษสารเคมีเป็นโทษ การเอื้อเฟื้อแบ่งปันกันเป็นประโยชน์ การเห็นแก่ตัวเป็นโทษ การ
เข้าถึงอริยสัจ 4 เป็นประโยชน์คือพ้นทุกข์ การไม่เข้าถึงอริยสัจ 4 เป็นโทษคือไม่พ้นทุกข์ ความเชื่อ
และขัดเรื่องกรรมและผลของกรรมอย่างแจ่มแจ้งเป็นประโยชน์ (ทำให้ดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท ไม่
เบียดเบียนตนเอง/คนอื่น/สัตว์อื่น) ความไม่เชื่อและไม่ขัดเรื่องกรรมและผลของกรรมอย่างแจ่มแจ้ง
เป็นโทษ (ทำให้ดำรงชีวิตอย่างประมาท เบียดเบียนตนเอง/คนอื่น/สัตว์อื่น) การรับประทานอาหารที่
สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ (ทำให้ร่างกายแข็งแรงหรือหายจากโรคที่กำลังเป็นอยู่ได้) การ
รับประทานอาหารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเป็นโทษ (ทำให้ร่างกายอ่อนแอหรือไม่หายจากโรคที่กำลัง
เป็นอยู่) เป็นต้น ซึ่งการมีปัญญารู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ สิ่งใดเป็นโทษ ทั้งระดับรูปธรรมและ
นามธรรม ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างถูกต้องถูกตรงและเป็นประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่นได้
(ลักขณา แซ่ไฉ่ว, 2565)

การตื่นรู้

กิจกรรมการเรียนการสอนอริยสัจ 4 ภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ค่ายกสิกรรมไร้
สารพิษชีวิตผาสุก และค่ายพระไตรปิฎก มีทั้งระดับปริยัติ (หลักการ) ปฏิบัติ (การนำไปใช้ดับทุกข์ใน
ชีวิตจริง) และปฏิเวธ (มีผลของการดับทุกข์ได้จริง) ทำให้เกิดการตื่นรู้ในการที่จะนำพาตนเองออกจาก
การครอบงำของกิเลสความโลภโกรธหลง โดยสามารถปฏิบัติและวัดผลของการปฏิบัติได้เลยภายใน



ค่าๆ ว่าปฏิบัติได้จริงหรือปฏิบัติไม่ได้จริง เป็นการวัดผลของสิ่งที่เป็นนามธรรม (ความสุข/ความทุกข์) ที่ปรากฏผลออกมาให้เห็นทั้งส่วนของนามธรรมภายใน (ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถสัมผัสผลนั้นได้ด้วยตนเอง เป็นปัจเจก) และ/หรือส่วนของรูปธรรมภายนอก คือ สภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น และพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งปรากฏต่อสายตาของผู้คนรอบข้างได้อย่างเห็นผลเชิงประจักษ์ (แก่นศีล กล้าจน, 2565)

การเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตที่สมดุลและเป็นสุข

ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน นอกจากจะเกิดปัญญาในเรื่องของการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยของตนเองแล้ว ยังมีความเข้าใจชีวิตมากขึ้น เข้าใจสามัญลักษณ์ (กฎไตรลักษณ์) คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนของเรา (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เห็นความเชื่อมโยงของเหตุและผลของสรรพสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ (ปฏิจจสมุปบาท) สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนไปในทิศทางที่เจริญขึ้น สะอาดขึ้น สว่างขึ้น สงบขึ้น มีอิสรภาพทางจิตวิญญาณมากขึ้น โดยสามารถรู้สึกได้ด้วยตนเอง รวมถึงจากการบอกกล่าวของผู้คนรอบข้างว่าลดความโลภ ความโกรธ ความหลง ลงได้อย่างชัดเจน มีความเชื่อมั่นในเรื่องกรรมและผลของกรรม มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนทั้งในระดับความคิด คำพูด และการกระทำทางกาย สามารถแยกแยะการกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งมากขึ้น ตามลำดับ หยาบ กลาง ละเอียด จึงเป็นกำลังใจให้สร้างแต่คุณงามความดีหรือกุศล และพยายามงดเว้นความชั่วหรืออกุศล เกิดการให้อภัยในระดับลึกซึ้ง มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น เสียสละในการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความสุข (ลักขณา แซ่โซ้ว, 2565)

ตัวอย่างกรณีศึกษา

ผู้เขียนได้นำตัวอย่างกรณีศึกษาจากงานวิจัยของลักขณา แซ่โซ้ว เรื่อง “วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน” จำนวน 3 กรณีศึกษา จาก 3 กลุ่ม (กลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม กลุ่มบุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม และกลุ่มผู้เข้าค่ายแพทย์วิถีธรรม) ซึ่งเป็นข้อมูลดิบจากการสัมภาษณ์ มาเขียนในบทความนี้ เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเห็นภาพและเชื่อมโยงสภาวะได้ชัดเจนขึ้น ดังนี้

*หมายเหตุ: ข้อความในวงเล็บที่มีเครื่องหมาย * เป็นการวิเคราะห์ของผู้เขียน

กรณีศึกษาที่ 1 (จากกลุ่มที่ 1: จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม)

คุณรหัส A3 เพศหญิง อายุ 45 ปี (สัมภาษณ์เมื่อ 11 ม.ค. 2565) ระดับการศึกษา: ปริญญาโท อาชีพ(เดิม): นักพัฒนาสังคม ปัจจุบัน: เป็นจิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรมมา 12 ปี ภูมิลำเนา: จังหวัดสุราษฎร์ธานี

“เมื่อก่อนเราตัวอ้วน น้ำหนักเกิน ไม่ค่อยออกกำลังกาย เหนื่อยง่าย ปวดประจำเดือนบ่อย ปวดหัวบ่อย นิสัยเป็นคนใจร้อน หงุดหงิดง่าย เอาแต่ใจมาก ขี้โกรธ ขี้โมโห อาฆาต พยาบาท ไม่ยอมรับความจริง พูดจารุนแรง หน้าตาดูไม่ค่อยยิ้มแย้ม ไม่ไว้วางใจใคร ไม่โทษตัวเอง โทษแต่ผู้อื่น”

“ก่อนรู้จักแพทย์วิถีธรรม เรามักจะแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตที่ปลายเหตุ เวลาโกรธก็ไม่รู้วิธีดับความโกรธ (ไม่รู้จักกิเลส) จึงพูดไม่ดีกับผู้อื่น สร้างความขัดแย้งไปเรื่อยๆ ใจก็มีความทุกข์ แต่ไม่มีปัญหาที่จะดับความทุกข์ต่างๆ ในใจได้ (ไม่รู้จักอริยสัจ 4) ทางออกคือ การปลดปล่อยพลังงานที่อัด

อันอยู่ภายในใจด้วยการกินอาหารอร่อย ช้อของที่ชอบ ท่องเที่ยว (เสพกิเลสตามคุณ 5) หรือบางครั้งก็ไปปฏิบัติธรรมบ้าง ก็ทำให้ใจนิ่งขึ้นสงบขึ้น แต่มันสงบได้แค่ตอนที่ทำ เมื่อต้องออกมาทำมาหากินหรือต้องกระทบกับปัญหาที่ไม่ถูกใจ ก็ไม่สามารถนิ่งสงบได้ ก็ยังทุกข์เหมือนเดิม (ปฏิบัติธรรมแต่เช้าไม่ถึงอริยสัจ 4) ก็แก้ปัญหาด้วยการไปกินไปเที่ยวเหมือนเดิม เป็นอยู่อย่างนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า ชีวิตก็วนเวียนอยู่อย่างนี้ หาทางออกไม่เจอ (วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร)”

การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของภิกษุที่ 1

“หลังจากได้รู้จักแพทย์วิถีธรรม ได้ฝึกกินอาหารแบบแพทย์วิถีธรรม (อาหารปรับสมดุลอาหารที่ไม่เบียดเบียน อาหารลดกิเลสตามคุณ 5) น้ำหนักก็ลดลง 20 กิโลกรัม ภายในเวลา 9 เดือน (จาก 85 กก. เหลือ 65 กก.) ร่างกายแข็งแรงขึ้นมาก กระฉับกระเฉงขึ้น สามารถทำงานหนักๆ ยาวๆ ได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อย อาการปวดศีรษะและปวดประจำเดือนหายไป (*สุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลให้สุขภาวะทางกายดีขึ้นด้วย) เมื่อเราได้เรียนรู้การปฏิบัติจากต้นแบบที่ดี และเราก็ได้ฝึกฝนตาม ทำให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเองคือ ใจเย็นลงมาก ยอมรับเรื่องกรรมและผลของกรรม ลดการโทษผู้อื่น ความหงุดหงิด ความโกรธ ความหวั่นไหว หายไปจากชีวิตเยอะมาก รู้สึกเบิกบาน หน้าตาอิ่มเอิบแจ่มใส จิตใจเข้มแข็งมั่นคง และมีพลังขึ้นมาก” (*สุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลให้สุขภาวะทางจิตดีขึ้นด้วย)

“ตอนได้รู้จักแพทย์วิถีธรรม รู้สึก ว้าว! มาก คือ ได้พบสัจธรรมที่สามารถบอกทางพ้นทุกข์ให้แก่เราได้ ได้เรียนรู้วิชาดับทุกข์ คือ อริยสัจ 4 และเราก็ตั้งใจฝึกฝนปฏิบัติตาม จนสามารถดับทุกข์ในชีวิตได้เป็นลำดับๆ มีความเข้าใจชีวิตมากขึ้น มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น โกรธก็รู้ว่าโกรธ (รู้จักกิเลส) มีสติจับอาการโกรธในใจได้ (มีสัมมาสติ) มีความพากเพียรพยายามที่จะไม่โต้ตอบหรือพูดไม่ดีกับผู้อื่น (มีสัมมาวาจา) เพราะมีปัญหาที่เข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมอย่างแจ่มแจ้ง (เป็นสัมมาทิฐิข้อที่ 4) โดยเฉพาะกรรมปัจจุบัน เราได้เห็นชัดๆ ในวินาทีนั้นเลยว่าความโกรธมันทำให้เราเป็นทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) เหตุแห่งทุกข์คือใจเรามีความอยาก (ตัณหา) พอมีสติที่เห็นสภาวะธรรมของตัวเองชัดว่ากำลังเป็นนางมารร้าย แยกเขี้ยวยิงฟันคำรามเหมือนยักษ์ มันก็รู้สึกสมเพชตัวเอง เมื่อเห็นตัวเองชัดจิตมันก็ละหนายคลายกำหนด (นิพพิทาวีรยคะ) คลายจากความอยากความยึดมั่นถือมั่นที่จะให้คนอื่นเป็นอย่างที่เราอยากให้เป็น จิตก็ปล่อยวางได้ สามารถให้อภัยผู้ที่มาทำไม่ดีกับเราได้ พอปล่อยวางได้จิตมันก็เบาว่างโล่งเป็นอิสระ มันแจ่มแจ้งภายในจิต เราสามารถรู้ได้สัมผัสได้ด้วยตัวเองเป็นปัจจัยตั้งเป็นสภาพจิตที่พิเศษมากๆ วิเศษยิ่งกว่าสิ่งใดๆ ในโลก (เป็นโลกุตระสุข) เข้าใจความเชื่อมโยงเป็นเหตุเป็นผลทั้งในระดับนามธรรมและรูปธรรม เข้าใจปฏิจลสมุปปาทชัดเจน เข้าใจนิทานสูตรชัดเจน” (*เกิดสุขภาวะทางปัญญา)

“ใจที่ไร้ทุกข์ ผาสุก เบิกบาน แจ่มใส (*เป็นสุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจ) ทำให้ร่างกายเราแข็งแรงขึ้น สมองดีขึ้น สมรรถนะในการทำงานดีขึ้น (*เป็นสุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางกาย) ความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างดีขึ้น (*เป็นสุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคม) แก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น มั่นใจขึ้นทุกอย่างเลย เป็นอะไรที่ยอดเยี่ยมมากๆ เดียวนี้ไม่ค่อยโกรธใครแล้ว ลดลงมากอย่างเห็นได้ชัด คนรอบข้างก็บอกแบบนั้น ปัญหาในการเข้าถึงอริยสัจ 4 สูงขึ้นละเอียดขึ้นเป็นลำดับ เห็นกิเลสภายในจิตตัวเองตัวที่ละเอียดมากขึ้นๆ ได้ ล้างกิเลสได้เก่งขึ้นชำนาญขึ้นเรื่อยๆ จิตก็บริสุทธิ์สะอาดจากกิเลสตามและอดตามมากขึ้นไป



เรื่อยๆ (*เป็นสุขภาวะทางปัญญา) เมื่อเราพึ่งตนเองได้ทั้งทางนามธรรมและรูปธรรม เราก็ร่วมกันกระจายองค์ความรู้ดีๆ นี้ คือองค์ความรู้ในการพึ่งตนเอง ทั้งด้านนามธรรม (การดับทุกข์ในตน) และรูปธรรม (การพึ่งตนด้านสุขภาพและด้านปัจจัย 4) ไปยังผู้ที่มีบุญกุศลร่วมกันที่จะรับรองความรู้นี้ได้ ซึ่งหากประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้ก็จะช่วยลดภาระของรัฐบาลและของประเทศชาติได้อย่างมาก ประเทศไทยเราก็จะเข้มแข็งและมั่นคง (*เป็นสุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคม)”

กรณีศึกษาที่ 2 (จากกลุ่มที่ 2: บุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม)

คุณรหัส B8 เพศหญิง อายุ 38 ปี (สัมภาษณ์เมื่อ 23 ม.ค. 2565) อาชีพ: แพทย์แผนปัจจุบัน สถานที่ทำงาน: โรงพยาบาลรัฐบาลและคลินิกส่วนตัว ที่อยู่: กรุงเทพมหานคร ปีที่รู้จักแพทย์วิถีธรรม: 2559

“ร่างกายเมื่อก่อนจะเหนื่อยง่าย ไม่ค่อยสดชื่น ไม่กระฉับกระเฉง ปวดเมื่อยร่างกาย ปวดประจำเดือนเป็นประจำ หนักเนื้อหนักตัว มีน้มน้ำขุ่นบวม หลังรับประทานอาหารกลางวันจะง่วงนอนมาก สมอเบลอคิดอะไรไม่ค่อยออก นอนไม่ค่อยหลับ บางครั้งก็สั่งยาให้ตัวเองกินเอง บางครั้งก็ต้องไปโรงพยาบาลให้คุณหมอท่านอื่นตรวจให้ บางครั้งก็ต้องแอดมิท”

“ก่อนรู้จักแพทย์วิถีธรรม ไม่รู้วิธีที่จะดับทุกข์ใจ ไม่รู้จักอริยสัจ 4 ที่ลึกซึ้ง ชีวิตจึงงงๆ สับสน แม้คนรอบข้างจะบอกว่าเราเป็นคนดี คือเป็นคนดีตามกฎระเบียบของสังคม แต่เรากลับรู้สึกท้อ ทั้งๆ ที่เราเรียนเก่ง ทำงานดี เป็นคนดี แต่ทำไมเราจึงไม่มีปัญหาที่จะพาตัวเองไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ (*ขาดสุขภาวะทางปัญญา) ทำไมชีวิตเรายังคงทุกข์อยู่ เราต้องการแสวงหาคำตอบนั้น”

การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของกรณีศึกษาที่ 2

“หลังจากที่ได้รู้จักแพทย์วิถีธรรม รู้สึกว่าชีวิตมีพลังขึ้นมาก สมรรถนะดีกว่าเมื่อก่อนมาก กระฉับกระเฉง ไม่เหนื่อยง่าย สบาย เบาๆ มีกำลัง ไม่ปวดเมื่อยแล้ว อาการปวดประจำเดือนหายไปไม่เคยปวดอีกเลย อาการหนักเนื้อหนักตัวก็หายไป ไม่มีน้มน้ำขุ่นแล้ว สมอโปร่งโล่งมาก หลังรับประทานอาหารกลางวันก็ไม่ง่วงแล้ว เพราะรู้จักการทานอาหารให้ถูกสมดุลร้อนเย็น (*เป็นสุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางกาย) รับประทานพืชผักไร้สารพิษ รู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมในอาหาร นอนหลับสบายดีทุกวัน เวลาเจ็บป่วยก็รักษาตัวเองด้วยยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ได้ผลดีมาก (*เป็นสุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางกาย) เป็นวิธีที่เรียบง่ายและพึ่งตนเองได้ เดี่ยวนี้จึงไม่ค่อยได้ใช้บริการให้คุณหมอท่านอื่นตรวจให้แล้ว และไม่ได้กินยาแผนปัจจุบันอีกเลย ก็รู้สึกดีที่ไม่ต้องรับผลข้างเคียงจากยา เพราะเราเป็นหมอก็รู้เลยว่า แทบจะไม่มียาตัวไหนเลยที่ไม่มีผลข้างเคียง วิธีการของแพทย์วิถีธรรมเป็นวิถีที่ธรรมชาติ ตรงนี้เราชอบมาก เราเป็นคนปฏิบัติด้วยตัวเอง พึ่งตัวเอง อ่านอาการร่างกายของตัวเองได้อย่างเป็นปัจจุบันขณะ ว่าอะไรถูกกันหรือไม่ถูกกันกับร่างกายของเรา ทำให้เราสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการรักษาได้อย่างรวดเร็ว เป็นวิธีการที่ปลอดภัยมาก สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง ว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรเป็นโทษ พิจารณาด้วยปัญญาของตัวเอง ซึ่งเป็นไปตามหลัก ‘กาลามสูตร’ เป็นวิทยาศาสตร์ ‘ไม่มโน’ (*เกิดสุขภาวะทางปัญญา)

“ได้ฟังธรรมะจากอาจารย์หมอเขียว รู้สึกแจ่มแจ้งทะลุปรุโปร่ง อ่านกิเลสเป็น แยกแยะกิเลสเป็น ล้างกิเลสได้ สามารถดับความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นในทุกปัจจุบันขณะได้ ปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 อย่างเป็นปกติของชีวิต เข้าใจสัจจะ เข้าใจความจริงแท้ของชีวิตและสรรพสิ่งต่างๆ เข้าใจไตรลักษณ์ของสุข

หลวง เข้าใจกฎแห่งกรรม ใช้ชีวิตอย่างผู้ที่มีสติ มีปัญญา ไม่ประมาท รู้สึกได้ถึงความสะดวก สว่าง สงบ ของจิตใจ ชีวิตมีความสุข มีอิสรภาพทางจิตวิญญาณ (*เกิดสุขภาวะทางปัญญา) เมื่อเกิด สถานการณ์โควิด-19 ก็ไม่รู้สึกกลัว ไม่กังวล ไม่ระแวง ไม่หวั่นไหว ต่อเหตุการณ์ใดๆ (สุขภาวะทาง จิตใจ) ฝึกได้ในทุกสถานการณ์ พร้อมเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ อย่างกล้าหาญ (*เป็นสุขภาวะทาง ปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจ) มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้คนและมวลมนุษยชาติให้พ้นจาก ทุกข์ใจทุกข์กายและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (*เป็นสุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคม)

“เพื่อนๆ และคนรอบข้างเราที่ไม่ได้มาศึกษาการแพทย์วิถีธรรม เราก็ได้เห็นว่าเขาอยู่แบบ สุขๆ ทุกข์ๆ เพราะมีความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ทั้งเรื่องการทำงาน เรื่องครอบครัว เรื่องการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข ส่วนตัวเรารู้สึกเบาภาระ เพราะลดความ ออยากหรือตัณหาในใจลง จึงไม่ต้องไปดิ้นรนเพื่อแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาสนองความอยากในใจเรา ใจจึง เป็นอิสระจากความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ตำแหน่งต่างๆ ทางโลก โลภียะที่เราได้รับ เราก็ไม่ได้ติดยึดกับตำแหน่งเหล่านั้น สามารถที่จะทิ้งไปได้โดยไม่อาลัยอาวรณ์ แต่ ในขณะที่เราดำรงตำแหน่งอยู่เราก็ทำเต็มที่ เพื่อประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเป็นการทำกุศล บำเพ็ญบารมีของเราด้วย ความต้องการสิ่งต่างๆ มาเพื่อตัวเพื่อตนมันน้อยลงมาก ชีวิตที่เหลืออยู่ก็เพื่อ ล้างกิเลสในจิตให้บริสุทธิ์ขึ้นเป็นลำดับ และช่วยเหลือผู้อื่นที่มีความทุกข์ ให้เขาพ้นทุกข์ใจทุกข์กาย เท่าที่เราจะสามารถช่วยได้ ชีวิตทุกวันนี้มีความสุขมาก มีพลัง สามารถพึ่งตนเองได้หลายด้าน ทั้ง ด้านสุขภาพและด้านอื่นๆ ของชีวิต และได้ทำประโยชน์เพื่อมวลมนุษยชาติทุกวัน” (*เป็นสุขภาวะทาง ปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคม)

กรณีศึกษาที่ 3 (จากกลุ่มที่ 3: ผู้เข้าค่ายแพทย์วิถีธรรม)

คุณรหัส C10 เพศหญิง อายุ 49 ปี (สัมภาษณ์เมื่อ 31 ม.ค. 2565) การศึกษา: ปริญญาตรี อาชีพ: กสิกร (ทำกิจกรรมไร่สารพิษ) ที่อยู่: จ.ประจวบคีรีขันธ์ ปีที่รู้จักแพทย์วิถีธรรม: 2562

“เมื่อก่อนร่างกายเจ็บป่วยบ่อยๆ แดๆ ไม่ค่อยแข็งแรง 3 วันดี 4 วันไข้ เหนื่อยง่าย ไม่ค่อยมี แรง ร่างกายอ่อนแอ ต้องฉีดยาฉีดเข็มใหญ่ทุกปี (ถ้าไม่ฉีดยาก็จะเป็นได้ง่าย) ปวดท้องประจำเดือน นี้อ้วน มีก้อนผิดปกติที่เต้านม อาหารไม่ย่อย ท้องอืดบอຍ แสบตาอยู่บ่อยๆ กินยากก็มีผลข้างเคียง จากยา รู้สึกทุกข์ทรมานมาก ตัวเราเองไม่อยากจะรักษาด้วยวิธีที่มันทรมาน จึงพยายามแสวงหา วิธีการรักษาทางเลือกอื่นๆ ตอนนั้นชีวิตเกิดปัญหาหลายอย่าง มันรู้มั่วจนแก้ไม่ได้ ก็ไม่รู้จะทำยังไง เครียดมาก พอเครียดสุขภาพก็ยิ่งแยลง ทุกข์มาก ไม่มีทางออก รู้สึกกดดันจนไม่อยากมีชีวิตอยู่ (*ขาด สุขภาวะทางปัญญา ส่งผลให้สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางจิตแยลงด้วย)

การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของกรณีศึกษาที่ 3

“พอได้มารู้จักแพทย์วิถีธรรม ได้ฟังธรรมะจากอาจารย์หมอเขียว ได้เรียนรู้และนำศาสตร์ แพทย์วิถีธรรมมาใช้ทั้งเรื่องใจเรื่องกาย ปฏิบัติยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ทำให้จิตใจมีความสุข มากขึ้น (*เป็นสุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจ) ร่างกายแข็งแรงขึ้นมาก โรคต่างๆ หายไป เกือบหมดเลย (*เป็นสุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางกาย) เหลือมีอาการบ้างเพียงบางครั้ง บางคราว ซึ่งเราก็มั่นใจที่จะแก้ไขอาการต่างๆ นั้นได้ด้วยตนเอง มีความมั่นใจในการเป็นหมอดูแล ตนเอง ชีวิตมั่นคงขึ้นมาก จิตใจแข็งแรงขึ้นมาก มีทางออกในการแก้ปัญหาต่างๆ ชีวิตมีความสุข มากขึ้น ใจเย็นลง มีสติ มีปัญญา ปัญหาต่างๆ ก็ค่อยๆ คลี่คลายไปที่ละเปลาะๆ การได้ฟังธรรมะจาก



อาจารย์หมอเขียวทำให้เข้าใจเรื่องวิบากกรรมมากขึ้น ทำให้ปล่อยวางได้มากขึ้น จิตที่เบาสบายแสดงออกมาทางหน้าตา จนคนรอบข้างทักว่าดูสดใสขึ้น” (*เป็นสุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคม)

“เมื่อเราได้ฟังธรรมะจากอาจารย์หมอเขียว ได้สนทนาร่วมกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้ฝึกอ่านสภาวะธรรมของตัวเอง ได้ทบทวนธรรมใคร่ครวญธรรม เห็นสภาวะธรรมของตัวเอง ก็ทำให้เข้าใจเรื่องกิเลส เข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรม เข้าใจอริยสัจ 4 สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ สิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเป็นกุศล สิ่งใดเป็นอกุศล ในระดับที่สูงขึ้นละเอียดขึ้นตามลำดับ ทำให้ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้มากขึ้น (*เกิดสุขภาวะทางปัญญา) ความทุกข์ในชีวิตลดลงเรื่อยๆ ปัญหาด้านจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์ร้ายต่างๆ ในชีวิตก็ลดลงมาก มีปัญญาที่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าว ในชีวิตได้มากขึ้น ทั้งตนเองและครอบครัวมีความสุขมากขึ้น ชีวิตมีทางออก เห็นแสงสว่าง เห็นเส้นทางที่ชีวิตจะดำเนินไป ด้วยจิตใจที่แน่วแน่และมั่นคง โดยมีสัทบุรุษคืออาจารย์หมอเขียวเป็นผู้นำทาง และมีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นพี่เลี้ยง เป็นหมู่มิตรดีสหายดีที่ช่วยประคับประคองกันและกัน เราได้เห็นผลจากการปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว หลุดพ้นจากทุกข์ไปเป็นลำดับๆ ด้วยตนเองแล้ว ดังนั้นชีวิตนี้จึงตั้งใจที่จะเดินไปตามเส้นทางนี้ เส้นทางแห่งการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ (*เป็นสุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคม) ตามฐานจิตตามอินทรีย์พละของเราเท่าที่ทำได้ ไม่คิดจะหันหลังกลับอย่างแน่นอน”

บทสรุป

การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม กระทำผ่านกิจกรรมการเข้าค่ายอบรมหลักๆ 3 ค่าย ได้แก่ (1) ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (2) ค่ายกสิกรรมไร้สารพิษชีวิตผาสุก และ (3) กิจกรรมค่ายพระไตรปิฎก โดยทั้ง 3 ค่าย จะมีการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 โดยปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ตามหลักเหตุแห่งวิมุตติ 5 ได้แก่ การฟังธรรม การแสดงธรรม การทบทวนธรรม การใคร่ครวญธรรม และสมาธินิมิต (มรรคมงคล 8) ทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมที่บูรณาการอยู่ในทุกกิจกรรมของค่าย ผลคือ ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาในการเข้าถึงสภาวะธรรมของอริยสัจ 4 ในจิตตน ทำให้รู้เท่าทันและเข้าใจความดี ความชั่วในระดับโลกุตระธรรม เข้าใจกฎไตรลักษณ์ เข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรมอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งมากขึ้น เข้าใจโทษของการมีกิเลสและประโยชน์ของการไม่มีกิเลสที่ละเอียดลึกซึ้งในระดับปัจจุสมุพบาท จึงสามารถแยกแยะความเป็นประโยชน์และความเป็นโทษของพฤติกรรมและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของตนได้ ทั้งในระดับนามธรรมและรูปธรรม นำไปสู่การตื่นรู้และนำพาตนเองออกจากกรอบงำของกิเลสความโลภ โกรธ หลง และสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ลงได้เป็นลำดับ จิตจึงพ้นจากความทุกข์ได้เป็นลำดับ เกิดสุขภาวะทางปัญญาที่ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและเป็นสุข

เอกสารอ้างอิง

- แก่นศีล กล้าจน. (2565). ศึกษาสิทธิธรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ใจเพชร กล้าจน. (2558). จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ. คุชชินิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- ชัยภัทร ชูดีคามิ. (2565). ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2543). สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- มัลลิกา มดีโก. (2534). “แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมและสุขภาพ”. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 8 ธันวาคม 2565 จาก http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mph0943dc_ch1.pdf.
- ลักขณา แซ่โซ้ว. (2565). วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ลักขณา แซ่โซ้ว และคณะ. (2565). พุทธนวัตกรรมทางการแพทย์: ลดกิเลสรักษาโรค. วารสารปณิธาน, 18(2): 217-246.
- ลักขณา แซ่โซ้ว และคณะ. (2565). วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน. วารสารปรัชญาอาศรม, 4(1): 47-61.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2552). “การศึกษาว่าด้วยมิติทั้ง 4 ของสุขภาพ”. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 12 มกราคม 2566 จาก <https://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/2861?locale-attribute=th>.
- สันทนา ประวงค์. (2565). พุทธวิธีการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เสริมศรี ขวานิสกุล. (2565). ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน. (2543). “การปฏิรูปงานสาธารณสุขมูลฐาน”. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 20 ธันวาคม 2565. จาก http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2543/mph0943dc_ch1.pdf.



สำนักวิชาการ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2561). *พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2561 ฉบับ 100 ปี การสาธารณสุขไทย*. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

