

วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

The Analysis of Jaiphet Klajon's
Concept in Buddhist Dhamma Medical Science

ลักขณา แซ่ซัว, พูนชัย ปันธิยะ

Lakkhana Saesow, Phoonchai Punthiya

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Chiangmai Campus.

วารางคณา ไตรยสุทธิ์

Varangkhan Triyasut

สถาบันวิชาราม

Vijjaram Institute

Corresponding Author, E-mail: jaiput2559@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผลการวิจัย พบว่า

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลก มีจุดกำเนิดในประเทศไทย มีแนวคิดหลัก คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน ไปเป็นลำดับ ซึ่งตรงกับเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา โดยมีแนวคิดย่อยตามหลักพุทธธรรม คือ (1) ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง (2) ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน (3) เหตุแห่งทุกข์คือตัณหา (ดับทุกข์ต้องดับที่ตัณหา) (4) ประหยัด เรียบง่าย (5) มีประโยชน์ ไม่มีโทษ (6) พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง (7) เป็นจริงตลอดกาล (8) อนุเคราะห์เกื้อกูลโลก มีการอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคตามหลักพุทธศาสตร์ เป็นวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) ที่สอดคล้องเชื่อมโยงกับหลักวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical Science) บูรณาการออกมาเป็นหลักปฏิบัติ 9 ข้อสู่สภาวะแห่งพุทธะ หรือยา 9 เม็ดของการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งผู้ป่วยจะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง มีสโลแกน คือ “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” “ลดกิเลสรักษาโรค” “ศูนย์บาปรักษาทุกโรค”

ผลของการปฏิบัติ คือ สามารถรักษาโรคได้จริง แม้แต่โรคที่หมดทางรักษาแล้ว (ผลขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของบุคคลนั้นๆ) และส่งผลให้คุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ดีขึ้นอย่างเป็นองค์รวม ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และด้านการพึ่งตน (ดับทุกข์ในตน, ดับตัณหาในตน) และช่วยคนให้พ้นทุกข์ (ภาวะแห่งพุทธะ) เป็นการก่อเกิดของสังคมแห่งพุทธะหรือสังคมอริยะ

คำสำคัญ : ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม, ใจเพชร กล้าจน

Abstract

This research article has the objective to study and analyze the Buddhist dhamma medical science of Dr. Jaiphet Klajon. The results of the research revealed that

The Buddhist Dhamma Medical Science of Dr. Jaiphet Klajon is the new science of medicine in the world, originated in Thailand, The core concept is “the practice to reach the state of supreme happiness, which is Nirodha, Vimutti, Nibbana respectively”. That is the same goal of Buddhism. There are many sub-concepts based on the Buddhist dhamma principle, which are: (1) mind in control, (2) self-reliant, (3) the cause of suffering is lust (the end of suffering is lust reduction), (4) living simply, (5) useful and no harm, (6) provable, (7) eternally true and (8) supporting the world. There are the clear explanation of mechanism to curing disease, follow Buddhism principle, that is an abstract science which in accordance with physical science, integrated into the 9 practices of Buddha’s well-being or the 9 tablets of medication. The patient will have to practice the 9 tablets of medication on their own, (self reliant). The slogans of Buddhist Dhamma Medical Science of Dr. Jaiphet Klajon are “being ones own doctor” “the reduction of desires are the curing of diseases” and “zero-baht treatment centers”.

The result of practice are: all illness can be cured, even difficult or hopeless diseases (the result depends on the ability to practice of

that sick person). The quality of life are improved in all dimensions, such as; physical aspect, mental, social, intellectual, economy, overall quality of life and self suffering reduction (by reduction of the lust) along with help people out of suffering (Buddha's condition). It is an establishing of the Buddha's society or noble society automatically.

Keywords : Buddhist dhamma medical science, Jaiphet Klajon

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) มีวิสัยทัศน์ว่า “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” หรือเป็นคติพจน์ประจำชาติว่า “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” โดยยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560: ออนไลน์)

ระบบการแพทย์ในอเมริกากำลังมีการปฏิรูปแนวคิดใหม่ หลังจากที่ระบบสุขภาพของเขากำลังจะล่มสลาย เนื่องจากระบบการรักษาของเขาเป็นระบบรักษาโรคด้วยการใช้ยา (ill to the pill) เป็นการรักษาตามอาการ รักษาที่ปลายเหตุ ผลคือไม่หาย จะต้องกินยาประคับประคองไปตลอดชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องน่าเบื่อหน่ายทั้งหมอและคนไข้ ทำให้รัฐต้องเสียงบประมาณอย่างมากในการซื้อยามารักษา โดยความจริงแล้ว การรักษาที่ถูกต้องคือรักษาที่ต้นเหตุ เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Integrative and Holistic Medicine) นี่เป็นกระบวนทัศน์ใหม่ (New Paradigm) เพื่อไม่ให้เกิดภาวะล่มสลายในระบบการเงินที่ใช้ดูแลสุขภาพ (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2559: ออนไลน์)

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย ได้ศึกษาวิเคราะห์เพื่อประมาณการค่าใช้จ่ายสาธารณสุขด้านสุขภาพของประเทศไทยในอีก 15 ปีข้างหน้า (รายงานเมื่อปี พ.ศ. 2561) พบว่า ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของไทย อาจเพิ่มขึ้นไปถึง 1.8 ล้านล้านบาท (สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2561: ออนไลน์) ซึ่งภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้นจาก (๑) การค้าเสรีที่บังคับใช้ข้อตกลงทางการค้าที่ทำให้ต้องซื้อยาในราคาที่แพงขึ้น ประเทศไทยไม่สามารถผลิตวัตถุดิบด้านยาได้ (๒) การเพิ่มขึ้นของโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง โรคกระดูกและข้อ โรคต่อกระจก

โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย และทันตกรรม (๓) พฤติกรรมการส่งจ่ายยาของแพทย์ที่มีแนวโน้มใช้ยาราคาแพงและเทคโนโลยีขั้นสูงมากขึ้น (๔) การฟ้องร้องแพทย์ที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้แพทย์ต้องสั่งการรักษาและการตรวจที่มากเกินไปจนความจำเป็น (๕) การแพทย์แนวพาณิย์ที่ใช้เทคโนโลยีการแพทย์ที่ฟุ่มเฟือยและไม่มี ความจำเป็น สถานพยาบาลจำนวนมากอยู่ในสภาพมีหนี้สิน ต้องแบกรับภาระทางการเงินและขาดสภาพคล่อง (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ, 2560: ออนไลน์)

ศ.เกียรติคุณ นพ.ประเวศ วะสี (ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาแพทยศาสตร์, ประธานสถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย) ได้ให้ทัศนะในเรื่องของระบบสุขภาพของไทยว่า การแพทย์แผนปัจจุบันได้นำมาซึ่งการตรวจวินิจฉัยโรค และการรักษาโรค ด้วยเทคโนโลยีอันมหัศจรรย์ ได้ผลชะงัดในหลายเรื่อง ก่อให้เกิดความนิยมอย่างแพร่หลาย ซึ่งก็ดูเหมือนดี และมีความดีเกิดขึ้นจริงๆ แต่ขณะเดียวกัน ความนิยมดังกล่าว ก็นำไปสู่ความผิดพลาดอันเป็นจุดตาย (fetal error) คือทำให้ทฐิเกี่ยวกับสุขภาพบิดเบี้ยว หรือหดตัว กล่าวคือผู้คนส่วนใหญ่หันไปทุ่มเทความสนใจในเรื่องสุขภาพเสีย (ill health) แต่ให้ความสนใญ่น้อยมากในเรื่องการสร้างสุขภาพดี (good health) ทรัพยากรทั้งภาครัฐและเอกชนทุ่มไปในการสร้างโรงพยาบาล แต่ใ้ใช้น้อยมากในการสร้างสุขภาพดี

สุขภาพ หมายถึง วิถีชีวิตทั้งหมด ซึ่งมีองค์ประกอบอย่างกว้างขวาง ทั้งเรื่องเศรษฐกิจ จิตใจ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การเมือง การศึกษา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นองค์ประกอบในระบบสุขภาพทั้งสิ้น ทุกส่วนต้องเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียว และมีความถูกต้อง (ประเวศ วะสี, 2543: 3-9) จิตเป็นตัวรู้สึกสุขทุกข์ และมีความเชื่อมต่อกับกาย สังคม และปัญญา สุขุทำให้เกิดสุขภาพที่ดี ความอายุยืนของประเทศจะเพิ่มขึ้น รายจ่ายส่วนบุคคลและของประเทศโดยรวมจะลดลง ความเจริญอื่นๆ จะเพิ่มอย่างมหาศาล (ประเวศ วะสี, 2563: ออนไลน์) ซึ่งระบบสุขภาพของประเทศโดยรวมจะมีความเข้มแข็งไม่ได้ หากระบบสุขภาพภาคประชาชนไม่เข้มแข็ง “การสร้างสุขภาพดีถ้วนหน้า” (Health for All) ไม่ได้เป็นเรื่องของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของทุกคน ทุกภาคส่วนจะต้องช่วยกัน “เป็นการระดมพลังทั้งสังคมเพื่อสร้างสุขภาพ” (All for Health) (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2562: 44)

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลก มีจุดกำเนิดในประเทศไทย มีความโดดเด่นในการนำหลักพุทธธรรม

มาประยุกต์ใช้ในการแพทย์ โดยบูรณาการเป็นหลักปฏิบัติ 9 ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธ หรือยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม จากงานวิจัยที่เห็นผลเชิงประจักษ์กับประชาชนกว่า 300,000 คน (จากปี 2538 ถึงปัจจุบัน) พบว่า ผู้ป่วยทั่วไปด้วยโรคธรรมดาที่ไม่ร้ายแรง หรือแม้แต่โรคร้ายแรงที่แพทย์แผนปัจจุบันพยากรณ์โรคว่าไม่หายหรือหมดทางรักษาแล้ว ก็สามารถหายหรือทุเลาได้ ซึ่งมีตัวอย่างของโรคทุกโรค ทุกกลุ่มอาการ โดยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม (วิถีพุทธ) มีจุดเด่น คือ ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผลแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ฟังตนเองได้ ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลัก และสามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน (ใจเพชร กล้าจน, 2553: บทคัดย่อ) ผลการวิจัยดังกล่าวบ่งบอกถึงประสิทธิภาพของวิธีการ และประสิทธิผลในการรักษาโรค อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้นอย่างเป็นองค์รวม จึงเป็นการแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นไปตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และตอบโจทย์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกฝนพัฒนาคนให้กลายเป็นทรัพยากรบุคคลที่เข้มแข็ง มีคุณธรรม และมีคุณค่าต่อสังคม

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์หลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของผู้คนในวงกว้าง ทั้งในระดับบุคคล ระดับครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติ และมวลมนุษยชาติสืบไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษาหลักพุทธธรรมจากพระไตรปิฎก รวมถึงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
- 2) สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม

3) เก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม 6 เดือน การสัมภาษณ์เชิงลึกในผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) 4 กลุ่ม (1) ดร.ใจเพชร กล้าจน (2) จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม 30 คน (3) บุคลากรสาธารณสุขที่ดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม 30 คน

(4) ผู้ที่เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมจากสวนป่านาบุญทั้ง 9 แห่ง 30 คน และ การสนทนากลุ่มในจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม 10 คน รวมผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 101 คน

4) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

5) สรุปผลการวิจัยและเขียนรายงานการวิจัย

ผลการวิจัย

การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการแพทย์แผนใหม่ของโลก มีจุดกำเนิดในประเทศไทย เกิดจากการค้นพบของ ดร.ใจเพชร กล้าจน มีแนวคิดหลัก คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน ไปเป็นลำดับ มีแนวคิดย่อยตามหลักพุทธธรรม คือ (1) ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (การรักษาโรคต้องรักษาที่ใจก่อน) (2) ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน (หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง) (3) การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ เหตุแห่งทุกข์คือ ตัณหา (การดับทุกข์ต้องดับที่ตัณหา) (4) สันตุมุข คือ การใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้ตัว ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก (5) อรรถะ คือ มีประโยชน์ ไม่มีโทษ ปลอดภัย ได้ผล มีประสิทธิภาพสูง (ประโยชน์สูง ประหยัดสุด) (6) เอหิภัสสิโก คือ พิสฺจนผลได้ด้วยตนเอง ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ (7) อกาลโก คือ ใช้ได้ตลอดเวลา มีความมั่นคง ยั่งยืน (8) พหุชนหิตายะ พหุชนสุขายะ โลกานุกัมปายะ คือ เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่อุญโลก

จากหลักพุทธธรรมดังกล่าวข้างต้น ทำให้แนวคิดในการดูแลสุขภาพของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เป็นดังนี้ (1) หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง (2) “ลดกิเลสรักษาโรค” หรือ “ดับตัณหารักษาโรค” หรือ “นิโรธ/วิมุตติ/นิพพานรักษาโรค” (3) ศูนย์บาทรักษาทุกโรค (4) ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน (5) ใช้ได้กับทุกคน ทุกสถานที่ ทุกเวลา (6) นำไปสู่ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ติงาม จิตใจที่เป็นสุข (7) เป็นศาสตร์การแพทย์เพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ศึกษาเรียนรู้หลักพุทธธรรมจากพระไตรปิฎก และศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมจากพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ แล้วนำมาปฏิบัติกับตนเอง ด้วยการศึกษาศาสนาการปฏิบัติต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนเองอย่างละเอียดลึกซึ้ง จากการศึกษาทดลองกับตนเองซ้ำแล้วซ้ำอีกจนสามารถเข้าใจกลไกการทำงานภายในจิตได้อย่างชัดเจน สามารถอธิบายได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม

(Abstract Science) และสามารถอธิบายความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical Science) ทำให้สามารถสรุปผลการทดลองได้ว่า พฤติกรรมทางกาย/วาจา/ใจที่ผิดศีล (ใจที่มีกิเลสตัณหา ประกอบด้วยกาม/พยาบาท/เบียดเบียน หรือกามธาตุ/พยาบาทธาตุ/วิหิงสาธาตุ ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด) จะนำไปสู่ผลคือความทุกข์ (ทุกข์ทางใจ/กาย/เหตุการณ์) ส่วนพฤติกรรมทางกาย/วาจา/ใจที่ถูกศีล (ลดละเลิกกิเลสตัณหา กาม/พยาบาท/เบียดเบียน ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงละเอียด) จะนำไปสู่ผลคือความผาสุกของชีวิต ที่เรียกว่าโลกุตรสุข (สุขจากการหลุดพ้นจากทุกข์ทางใจซึ่งเป็นทุกข์ทั้งแผ่นดิน ส่วนทุกข์ทางกายและทุกข์ทางเหตุการณ์จะทุเลาเบาบางลง ซึ่งอาจเห็นผลทางรูปธรรมร่วมด้วยหรือไม่ก็ได้)

จากองค์ความรู้ดังกล่าว ทำให้สามารถอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคได้อย่างลึกซึ้ง ทั้งระดับนามธรรมและรูปธรรม ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้บูรณาการหลักพุทธศาสตร์ ร่วมกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จุดดีของการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ได้แก่ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก แผนพื้นบ้าน และหลัก 8 อ.ในการดูแลสุขภาพแบบบูรณนิยม โดยบูรณาการออกมาเป็นหลักปฏิบัติ 9 ข้อสู่สภาวะแห่งพุทธะ หรือยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ซึ่งแบ่งลำดับความสำคัญเป็น 3 ระดับ ได้แก่

(1) ยาเม็ดเลิศ คือ ยาเม็ดที่ 8,9 มีฤทธิ์ในการรักษาโรค 70% + เกิน 100% เป็นวิธีการทำจิตให้เข้าถึงสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ในปัจจุบันขณะ (ดับตัณหาในปัจจุบันขณะ) การทำกุศล และการรู้เพียรรู้พัก

(2) ยาเม็ดหลัก คือ ยาเม็ดที่ 7,6 มีฤทธิ์ในการรักษาโรค ประมาณ 20% บวกได้แก่ การกินอาหารที่ไม่เบียดเบียนตนเองคนอื่นสัตว์อื่น อาหารปรับสมดุลร้อนเย็น และการกายบริหารที่เหมาะสม

(3) ยาเม็ดเสริม คือ ยาเม็ดที่ 1-5 มีฤทธิ์ในการรักษาโรค ประมาณ 10% บวกได้แก่ การระบายพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลออกจากร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล การกัวซา การสวนล้างลำไส้ใหญ่ การแช่มือแช่เท้า การพอก ทาหยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน ซึ่งวิธีการทั้งหมดเป็นวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล และพึ่งตนเองได้

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ก่อตั้งมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร เพื่อดำเนินการในการจัดอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมให้

กับผู้สนใจ โดยมีพื้นที่ในการจัดอบรมคือสวนป่านาบุญ 1-9 (ทั้งในและต่างประเทศ) เป็นการจัดอบรมฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ การฝึกอบรมแต่ละค่ายๆ ใช้ระยะเวลา 5-10 วัน มีผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละครั้งประมาณ 100-500 คน ซึ่งการจัดค่ายๆ มีตลอดทั้งปี ดำเนินการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2538 จนถึงปัจจุบัน สามารถช่วยเหลือผู้คนได้กว่า 300,000 คน

ผลของการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน แบ่งเป็น 7 ด้าน ได้แก่ (1) ผลทางกาย คือ หายจากโรคได้ทุกโรค แม้แต่โรคที่หมดหวังในการรักษาจากการแพทย์แผนอื่นๆ แล้ว แต่ไม่ได้หายทุกคน ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปฏิบัติของผู้นั้นๆ เนื่องจากการแพทย์แบบพึ่งตน ผู้ป่วยต้องเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง (2) ผลทางจิตใจ คือ ช่วยลดความทุกข์ใจ ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ผู้ป่วยมีจิตใจเบิกบานขึ้น (3) ผลทางสังคม คือ มีจิตสาธารณะมากขึ้น รู้จักเสียสละ แบ่งปัน เข้าใจและเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น (4) ผลทางปัญญา คือ เข้าใจหลักอริยสัจ 4 และนำมาปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ (ดับตัณหา) ในตนได้ เข้าใจเรื่องกรรม ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น (5) ผลทางเศรษฐกิจ คือ ลดค่าใช้จ่ายทั้งด้านสุขภาพและด้านอื่นๆ ของชีวิต ประหยัด เรียบง่าย ศูนย์บาทรักษาทุกโรค (6) ผลด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม คือ ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ไม่วุ่นวายเหมือนเดิม มีความสงบเย็น มีความผาสุก เข้าใจชีวิตมากขึ้น และ (7) ผลด้านการพัฒนาภาวะแห่งพุทธะในตน คือ สามารถพึ่งตนได้ (ดับทุกข์ในตนได้เป็นลำดับ ด้วยการดับกิเลสตัณหาในตนไปเป็นลำดับ การพึ่งตนด้านปัจจัย 4 ที่ประหยัดเรียบง่าย) ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ตามได้ (ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน เป็นญาณข้อที่ 5 ของพระโสดาบัน)(พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 497: 535)

อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลการศึกษา โดยเทียบเคียงกับพระไตรปิฎก พบว่า แนวคิดในการดูแลสุขภาพของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เป็นไปตามหลักพุทธธรรมจากพระไตรปิฎกจริง ซึ่งสามารถตรวจสอบหลักพุทธธรรมและพระสูตรต่างๆ ที่นำมาบูรณาการในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม โดยตรวจสอบทั้งอรรถและพยัญชนะ ก็พบว่ามีความสอดคล้องกันกับเนื้อหาในพระไตรปิฎก โดยบูรณาการออกมาเป็นหลักปฏิบัติ 9 ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ซึ่งนับได้ว่าเป็นวิธีการแสดงธรรมอย่างหนึ่ง ที่ไม่ใช่เพียงแค่เป็นการแสดงหลักธรรมหรือหลักการ (ปริยัติ) เท่านั้น แต่เป็นการลงมือปฏิบัติจริง (ปฏิบัติ) จนเกิดผลจริงกับตนเอง (ปฏิเวธ) ซึ่งวิธีการปฏิบัติเป็นไปตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 (ทางเอกสายเดียวสู่ความพ้นทุกข์)

การปฏิบัติยา 9 เม็ด ของแพทย์วิถีธรรม ถ้าปฏิบัติได้จริงก็เห็นผลจริงกับตนเอง โดยผลที่เกิดขึ้นเป็นอันดับแรก คือ ผลทางใจ โดยสามารถพ้นทุกข์ทางใจได้ในปัจจุบันทันที เมื่อผู้ป่วยสามารถทำใจในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ได้อย่างถูกต้องถูกต้องตรง จิตก็จะเข้าถึงสภาวะของ นิโรธ (ดับต้นหา) วิมุตติ (จิตหลุดพ้นจากทุกข์) นิพพาน (ความผาสุกอันยั่งยืน) ซึ่งเป็นสภาพจิตที่ผาสุก เบิกบาน ผ่องใส สุขสบายใจ ไร้กังวล เบา ว่าง โล่ง หนักแน่น มั่นคง ร่าเริง และมีพลัง ซึ่งสภาวะจิตที่มีความสุข (นิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) จะทำให้ร่างกายหลังสารเอนโดรฟิน ซึ่งส่งผลทางบวกต่อระบบการทำงานของร่างกายทุกระบบ ทำให้อวัยวะต่างๆ สามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว แม้แต่อวัยวะที่เสื่อมไปแล้ว ก็สามารถฟื้นตัวได้ ทำให้เกิดผลในการรักษาโรคได้อย่างมหัศจรรย์ ทั้งโรคติดเชื้อและโรคไม่ติดเชื้อ แม้แต่โรคที่หมดทางรักษาแล้ว ก็สามารถหายได้ ภายในค่ายฯ มีตัวอย่างให้เห็นเป็นจำนวนมาก เช่น โรคมะเร็ง ไตวายเรื้อรัง SLE หนึ่งแข้ง สะเก็ดเงิน ไวรัสตับอักเสบเรื้อรัง ตับแข็ง ไทรอยด์เป็นพิษ กระดูกพรุน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ หลอดเลือดสมองตีบ เกาต์ รูมาตอยด์ ภูมิแพ้เรื้อรัง ต่อมทอนซิลอักเสบ วัณโรค งูสวัด ไฟลามทุ่ง แผลเบาหวาน ไข้ไทฟอยด์ ไข้ซิกนุกุนยา โรคโควิด ฯลฯ

ผลที่เกิดขึ้น นอกจากจิตผาสุก (จิตไร้ทุกข์) กายแข็งแรง (หายหรือทุเลาจากโรค) ยังพบว่า การปฏิบัติตามหลักยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ก่อให้เกิดผลดีต่อชีวิตในทุกด้าน ได้แก่ ด้านสังคม ปัญญา เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และการพัฒนาภาวะแห่งพุทธะในตน คือการพึ่งตน (ดับกิเลสในตน ดับทุกข์ในตน พึ่งตนด้านปัจจัย 4) และช่วยคนให้พ้นทุกข์ (ช่วยให้ผู้อื่นลดกิเลสตามได้ พ้นทุกข์ตามได้ พึ่งตนด้านปัจจัย 4 ตามได้) โดยกิจกรรมภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จะมีการปฏิบัติเหตุแห่งวิมุตติ 5 อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ตามวิมุตตยตนสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 26: 32-35) ได้แก่ การพึ่งธรรม การแสดงธรรม (หรือสนทนาธรรม) การสาธยายธรรม (หรือทบทวนธรรม) การใคร่ครวญธรรม และการปฏิบัติสมาธิมนิต (หรือมรรคมืองค์ 8) ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมที่รวมอยู่ในยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรมและกลมกลืนกับทุกกิจกรรมของค่ายฯ

การแสดงธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน นอกจากจะมีการยกหลักธรรมจากพระไตรปิฎกมาอธิบายอย่างละเอียดลึกซึ้งและเข้าใจง่ายแล้ว ยังเป็นการแสดงกายธรรม คือ การทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง ซึ่งเป็นการแสดงสภาวะธรรมที่เป็นจริงในตน จึงทำให้สามารถอธิบายรายละเอียดของหลักธรรมนั้นๆ และสภาวะธรรมนั้นๆ ได้อย่างลึกซึ้ง ละเอียดลออ ชัดเจนแจ่มแจ้ง เปรียบเหมือน “นายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทาง ตามประทีป

ในที่มืด” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 1 ข้อ 15: 8) ซึ่งเป็นการแสดงธรรมที่มีความบริสุทธิ์ บริบูรณ์ครบถ้วนทั้งอรรถและพยัญชนะ เป็นไปตามคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ตรัสให้โอรพาทแก่ พุทธสาวกเกี่ยวกับวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอจงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน สัตว์ทั้งหลายที่มีธุลีในตาน้อย มีอยู่ ย่อมเสื่อม เพราะไม่ได้ฟังธรรม จักมีผู้รู้ธรรม” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 32: 40)

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นศาสตร์การแพทย์ที่เกิดจากการบูรณาการหลากหลายศาสตร์เข้าด้วยกัน การบูรณาการดังกล่าวมีทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม มีกระบวนการในการศึกษาเรียนรู้และการอธิบายกลไกต่างๆ ที่ชัดเจน พิสูจน์ผลได้ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical science) และวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract science) ทำให้เกิดความชัดเจนในเรื่องของ “ความสำคัญของจิตต่อสุขภาพ” “ความสัมพันธ์ของจิตและกาย (Mind - Body Relativity)” “กลไกของจิต (กลไกทางนามธรรม) ต่อการเกิดและการหายของโรค” “กลไกของร่างกาย (กลไกทางรูปธรรม) ต่อการเกิดและการหายของโรค” “ความสัมพันธ์ของวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) และวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical Science)” และ “ความสอดคล้องระหว่างหลักพุทธศาสตร์กับหลักวิทยาศาสตร์”

ผลของการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน สามารถอธิบายเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1) ผลที่เกิดขึ้นที่ คือ การหายทุกชนิดขจัดปัด โดยผู้ป่วยสามารถพลิกสภาพจิต จากจิตที่ทุกข์ให้กลายเป็นจิตที่ผาสุก (สภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) ได้อย่างฉับพลันทันที ซึ่งส่งผลดีต่อร่างกาย ในบางท่านสามารถหายจากโรคทางกายได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ ซึ่งเป็นผลที่ตรงกันกับใน “ปฐมคิลานสูตร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 195: 128-129) “ทุติยคิลานสูตร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 196: 129-130) “ตติยคิลานสูตร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 197: 130-131) “คิริมานันทสูตร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 24 ข้อ 60: 128-133) และ “นกุลปิตุสูตร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 16: 436-438) 2) ผลระยะกลาง คือ คุณภาพชีวิตดีขึ้นในทุกมิติ ซึ่งมีการวัดผล 7 ด้าน ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว 3) ผลระยะยาว คือ ก่อเกิดสังคมแห่งพุทธะ (สังคมอริยะ) โดยสังคมแพทย์วิถีธรรมเป็นตัวอย่างเชิงรูปธรรมของสังคมที่อยู่ร่วมกันด้วยหลักสารณียธรรม 6 พุทธพจน์ 7 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 492-500: 531-536) และอภิธานียธรรม 7 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 136: 81-83)

องค์ความรู้จากงานวิจัย

1. ได้ทราบว่าศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลก กำเนิดในประเทศไทย มีแนวคิดตามหลักพุทธธรรม และเป็นการแพทย์เพื่อการพึ่งตน

2. ได้องค์ความรู้ในการพึ่งตนด้านสุขภาพ ด้วยหลักปฏิบัติ 9 ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ หรือยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผลพึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก สามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน

3. ได้องค์ความรู้กลไกการเกิดการหายของโรคตามหลักพุทธศาสตร์ ซึ่งอธิบายอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) ที่สอดคล้องเชื่อมโยงกับหลักวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical Science) ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้อธิบายความสัมพันธ์ของจิตและกายอย่างละเอียด

4. ได้องค์ความรู้จากพระสูตรต่างๆ ในพระไตรปิฎก ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้อธิบายพระสูตรและหลักธรรมต่างๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ซึ่งเป็นการอธิบายโดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ทำให้สามารถปฏิบัติตามได้ และสามารถเห็นผลได้ด้วยตนเองคือความพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ

5. ได้องค์ความรู้ ผลของการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ว่าสามารถรักษาโรคได้จริง (แม้แต่โรคที่หมดทางรักษาแล้ว) และส่งผลให้คุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ดีขึ้นอย่างเป็นองค์รวม ได้แก่ ด้านจิตใจ สังคม ปัญญา เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และด้านการพัฒนาภาวะแห่งพุทธะในตน

แผนภาพแสดงหลักปฏิบัติ ๙ ข้อสู่สุขภาวะแห่งพุทธะ
(ยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม)



สรุป

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลก มีจุดกำเนิดในประเทศไทย เกิดจากการค้นพบของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการบูรณาการหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) เข้ากับวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical Science) ร่วมกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ศาสตร์การดูแลสุขภาพ 4 แผน ได้แก่ การดูแลสุขภาพแผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก แผนพื้นบ้าน และหลัก 8 อ. ในการดูแลสุขภาพของชาวบุญนิยม

บูรณาการออกมาเป็นหลักปฏิบัติ 9 ข้อสู่สภาวะแห่งพุทธะ หรือยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม ซึ่งผู้ป่วยจะต้องเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เป็นการแพทย์แห่งการพึ่งตนตามหลัก “อัตตาหิ อัตโน นาโถ”

ผลจากองค์ความรู้ใหม่นี้ ทำให้สามารถแก้ปัญหาโรคติดเชื่อและโรคไม่ติดเชื่อเรื้อรังที่รักษาไม่หาย ซึ่งเป็นปัญหาของวงการสุขภาพทั่วโลก เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคหลอดเลือดสมองอุดตัน โรคมะเร็ง โรคไตวายเรื้อรัง โรค SLE โรครูมาตอยด์ โรคภูมิแพ้ โรคหนังแข็ง โรคตับแข็ง โรคไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค โรคโควิด ฯลฯ

นอกจากจะรักษาโรคทางกายได้แล้ว ยังพบว่า ก่อให้เกิดผลดีต่อชีวิตในทุกมิติ เช่น ผลทางจิตใจ (ลดทุกข์ ลดเครียด ลดกังวล จิตใจเบิกบาน) ผลทางสังคม (มีจิตสาธารณะ เสียสละ แบ่งปัน) ผลทางปัญญา (เข้าใจอริยสัจ 4 เข้าใจเรื่องกรรม ดับตัณหาได้เป็นลำดับดับทุกขในตนได้เป็นลำดับ) ผลทางเศรษฐกิจ (ประหยัด เรียบง่าย ลดค่าใช้จ่าย ศูนย์บาทรักษาทุกโรค) ผลด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม ชีวิตไม่วุ่นวาย สงบสุขมากขึ้น เข้าใจชีวิตมากขึ้น และด้านการพัฒนาภาวะแห่งพุทธะในตน คือ การพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

ผลที่เกิดขึ้น เป็นไปตามสโลแกนที่ว่า “แพทย์วิถีธรรม ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดทุกข์” จึงเป็นการแพทย์ที่เกื้อกูลมวลมนุษยชาติอย่างแท้จริง (พหุชนหิตายะ พหุชนสุขายะ โลกานุกัมปายะ)

ข้อเสนอแนะ

1) สามารถต่อยอดการทำวิจัยแบบเจาะลึกในรายละเอียดของหลักธรรมหรือพระสูตรต่างๆ ที่พบในงานวิจัยนี้ได้ทุกหัวข้อ และควรครอบคลุมทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ และ ปฏิเวธ

2) สามารถต่อยอดการทำวิจัยแบบเจาะลึกในรายละเอียดประเด็นทางการแพทย์ เช่น การวินิจฉัยโรค, การรักษาโรค, การป้องกันโรค, การตรวจทางห้องปฏิบัติการ, ตัวชี้วัดสุขภาพ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นต้น

3) สามารถแตกประเด็นย่อยในการศึกษาวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) ได้อีกหลายล้านหัวข้อ (แต่ผู้ที่ทำวิจัยต้องมีภูมิธรรมที่เป็นอริยบุคคล จึงจะสามารถเข้าใจได้ไม่ผิดเพี้ยน)

บรรณานุกรม

- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. (2560). **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564**. สืบค้นเมื่อ 11 กันยายน 2563, จาก <http://doh.hpc.go.th/data/HL/nationalHealthDevelopment12.pdf>
- ใจเพชร กล้าจน. (2553). **ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- ประเวศ วะสี. (2543). **สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- _____. (26 มี.ค. 2563). **สุขภาพบูรณาการ**. สืบค้นเมื่อ 27 กันยายน 2563, จาก <https://www.thairath.co.th/news/society/1803568>
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (1 กุมภาพันธ์ 2559). **ธรรมะกับสุขภาพ : สัณฐานเตือนวิกฤติทางจิตวิญญาณ**. สืบค้นเมื่อ 3 กันยายน 2563, จาก <https://m.mgonline.com/dhamma/detail/9590000011217>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. (มีนาคม 2561). **ประมาณการค่าใช้จ่ายสาธารณะด้านสุขภาพในอีก 15 ปีข้างหน้า**. สืบค้นเมื่อ 3 มีนาคม 2565, จาก <https://tdri.or.th/wp-content/uploads/2019/12/ประมาณการค่าใช้จ่ายสาธารณะด้านสุขภาพในอีก-15-ปีข้างหน้า.pdf>

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2560). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560 – 2564**. สืบค้นเมื่อ 11 กันยายน 2563, จาก https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **แนวทางการปฏิบัติงานควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.