

พุทธจริยศาสตร์บูรณาการกับการดูแลสุขภาพ
ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
Buddhist Ethics Integrated with
Buddhist Dhamma Medicine Healthcare

ภัคธร คุ่มกิตติพร

Pakthorn Khumkittiporn

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

นิตยาภรณ์ ปทุมวัน

Nittayaporn Pathumwan

สถาบันวิชาราม

Vijjaram Institute

Corresponding Author. E-mail: pt.khumkittiporn@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์ 2) เพื่อศึกษาหลัก
การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม 3) เพื่อบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์กับหลัก
การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม 4) เพื่อนำเสนอแนวทางและการสร้างองค์ความ
รู้ใหม่เกี่ยวกับพุทธจริยศาสตร์บูรณาการกับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
พุทธจริยศาสตร์ เป็นพุทธปรัชญา มีรากฐานจากคำสอนในพระพุทธานุสาสนะ เป็นหลัก
การส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีงามให้เกิดขึ้นในบุคคล ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ก
ารบูรณาการพุทธจริยศาสตร์กับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นการพัฒนา
องค์ความรู้การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเองสู่ความพ้นทุกข์
และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

การดำเนินการพัฒนาศักยภาพบุคคลให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองโดย
บูรณาการพุทธจริยศาสตร์กับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อให้เกิด
ความมั่นใจในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมอย่างต่อเนื่องจนเป็นวิถีชีวิต
ประกอบด้วย องค์ความรู้หลักการแพทย์วิถีธรรมบูรณาการพุทธจริยศาสตร์ 1)

เทคนิคเลิศด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ ใช้ธรรมะละบาป บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไร้กังวล รู้เพียรรู้จักให้พอดี สานพลังกับหมู่มิตรดี ฝึกฝนการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่น 2) เทคนิคหลัก รับประทานอาหารปรับสมดุลและออกกำลังกายให้พอเหมาะ 3) เทคนิคเสริม ระบายพิษ ปรับสมดุลร่างกายให้พอเหมาะ นวัตกรรมการบูรณาการพุทธจริยศาสตร์กับการดูแลสุขภาพ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในวิถีชีวิต ด้วยการปฏิบัติ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) คบและเคารพ มิตรดี 2) มีอริยศีล 3) ทำสมดุร้อนเย็น 4) พึ่งตนด้วยอิทธิบาท 4 และ 5) แบ่งปันด้วยใจ ที่บริสุทธิ์ด้วยพรหมวิหาร 4 เป็นแนวทางในการพัฒนามนุษย์เพื่อประสิทธิภาพสูงสุดในการดูแลสุขภาพตนเองให้มีสุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์ คือ มีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกาย แข็งแรง มีมิตรดี สังคมดี สิ่งแวดล้อมดี จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข เป็นลำดับ ๆ ต่อไป

คำสำคัญ: พุทธจริยศาสตร์; การดูแลสุขภาพ; การแพทย์วิถีธรรม

Abstract

The objectives of this research were four-fold 1) To investigate Buddhist ethics 2) To investigate Buddhist Dhamma medicine-based health care 3) To Integrating Buddhist- ethics and Bhuddist Dhamma medicine and 4) To present a new combination of Buddhist ethics and Bhuddist Dhamma medicine healthcare knowledge. Buddhist ethics are traditionally based on Buddhist philosophy, that developed within the religio-philosophical tradition of Buddhism, and guidelines for enhancing Intentional ethical behavior to achieve living a life of bliss. Therefore, Integrating Buddhist ethics and Bhuddist Dhamma medicine is to attain freedom from self-suffering and others to live together happily by developing mental and physical health care knowledges.

Personal development for healthcare using Integration of Buddhist ethics and Buddhist Dhamma medicine. To be ensure using Buddhist Dhamma medicine-based health care in a daily routine life by utilizing 3 techniques. The 3 techniques were 1) superior Buddhist ethics; see karma and make dharma, suffer-less mind, life balance, associate with good companies, self-reliance and reliance on others as well. 2) priority technique is homeostasis eating

and appropriately exercising. 3) additional technique is appropriate body detoxification. Integration of Buddhist ethics and Buddhist Dhamma medicine healthcare by utilizing 5 techniques includes 1)good companies 2)being in the four noble of truths 3)body temperature homeostasis balance 4) being in the four foundations for accomplishment: Iddhipada 5) being in four sublime states of mind. Thus, To live self-sufficient life with well-being, good companies. To be kind and healthy mind. This is a guideline for developing over all personal physical and mental healthcare to highest efficiency.

Keywords: Buddhist ethics, Healthcare, Buddhist Dhamma medicine

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันปรากฏความเดือดร้อนในวิถีชีวิตทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาของโรคระบาด ปัญหาสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง เป็นต้น และยิ่งนับวันทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพ โรควิถีชีวิต เช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ มะเร็ง เป็นต้น ซึ่งโรคทางกายส่งผลให้ใจเป็นทุกข์ แสดงออกมาเป็นอาการในรูปแบบต่างๆ เช่น ความกลัว ระแวง หวั่นไหว ตื่นตระหนก ตกใจ สะดุ้ง เครียด ซึมเศร้า โกรธง่าย หงุดหงิด รำคาญ สิ้นหวัง ฯลฯ ผู้เขียนเห็นว่า ปัญหาทั้งหมดในโลกเกิดจากตัณหาคือความอยากได้สมใจหมายของมนุษย์ ในขณะที่สามารถหาภามาเสพได้ตามความอยาก ก็รับมาเกินจำเป็นทำให้เกิดทุกข์โทษภัยผลเสียต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น เกิดโรคและเรื่องราวแม้กระทั่งปัจจัย 4 เช่น อาหาร ก็บริโภคเกินด้วยความอยากติดในรสอร่อยที่ชอบใจ ทำให้บริโภคเกินความต้องการของร่างกายจนเป็นโทษต่อร่างกายเพื่อตอบสนองความอยากได้สุขลลิกะ (รสอร่อยที่เป็นสุขหลวง สุขหลอก) จนเกิดโรคภัยความเจ็บป่วย สรุปได้ว่าแม้ได้สุขจากการได้กินเสพสมใจอยากก็เป็นทุกข์ แต่เมื่อใดที่ไม่ได้สมใจอยากก็เป็นทุกข์ สอดคล้องกับ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 1665: 419) “ปรารณาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์”

พุทธจริยศาสตร์เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานมาจากพุทธปรัชญาและพระพุทธศาสนาที่คนทุกคนสามารถนำไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เป็นจริยศาสตร์หรือจริยธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ และทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยความไม่ประมาท (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 251-252: 160 - 163) พุทธจริยศาสตร์ มีแนวทางปฏิบัติให้ไม่ทุกข์ใจได้ ดังคำสอนใน

(พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 1665: 419) “หลักอริยสัจ 4 รู้ทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ คือตัณหา(ความอยากได้สมใจหมาย) สภาพดับทุกข์ และวิธีปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ซึ่งได้แก่สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 1665: 419) จะเห็นได้ ความทุกข์ใจ สามารถดับได้เมื่อรู้เหตุแห่งทุกข์คือตัณหา (ความอยากได้สมใจหมาย) และมีแนวทางปฏิบัติเพื่อบรรเทาทุกข์คืออริยมรรค 8 ประการ ซึ่งมีผู้ศึกษาและน้อมนำคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติตามความเข้าใจให้เกิดมรรคเกิดผลของแต่ละบุคคล

ผู้เขียนพบว่า ดร.ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้เผยแพร่องค์ความรู้แพทย์วิถีธรรมสู่ประชาชน มีการสื่อสารความรู้ทางสื่อออนไลน์ตามยุคโลกไร้พรมแดน มีการจัดการอบรมสำหรับประชาชนที่ศรัทธาและสมัครใจเข้าร่วมเรียนรู้ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ประชาชนที่ใช้การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมส่วนใหญ่มีสุขภาพที่ดีขึ้น จึงได้มีการเผยแพร่องค์ความรู้เพื่อช่วยเหลือประชาชนในวงกว้างมากขึ้น โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ จนเกิดสโลแกน “ศูนย์บำบัดรักษาทุกโรค” และ “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวคุณเอง” “แพทย์วิถีธรรม ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดทุกข์” เป้าหมายของการแพทย์วิถีธรรมคือชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข จิตอาสา แพทย์วิถีธรรมที่ผ่านกระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณ ส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยที่มีประสบการณ์การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมจนหายจากความเจ็บป่วยทุกข์ทรมาน ด้วยความเข้าใจและเห็นใจผู้ป่วยอื่น ๆ จึงมีมาร่วมเสียสละทำงานฟรีช่วยเหลือประชาชน เมื่อแต่ละภาครวมมวลจิตอาสาได้มากขึ้น จึงได้มีการขยายเครือข่ายไปยังภาคต่างๆ ในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่าพุทธจริยศาสตร์เป็นหลักคำสอนแนวทางปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ในใจตนและดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข และหลักการแพทย์วิถีธรรมเป็นองค์ความรู้การดูแลสุขภาพกายใจที่มุ่งหมายพึ่งตนและช่วยเหลือผู้คนให้พ้นทุกข์กายทุกข์ใจเช่นกัน

ผู้เขียนจึงสนใจบูรณาการพุทธจริยศาสตร์กับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพัฒนาองค์ความรู้สำหรับถ่ายทอดให้ประชาชนได้มีความรู้ความเข้าใจ ผักผ่อนทักษะการดูแลสุขภาพกายใจ พัฒนาชีวิตไปสู่สภาพพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข เป็นลำดับ ๆ ต่อไป

เนื้อเรื่อง

วิชาที่ว่าด้วยความประพจน์ ศึกษาถึงปัญหา คุณค่าความประพจน์ดี กฎเกณฑ์แห่งความประพจน์ หลักแห่งความดี ความถูกต้อง ความยุติธรรม คุณค่าของจริยธรรม และหลักในการแสวงหาความดี คือ จริยศาสตร์ (Ethics) (สำเนียง ยอดศิริ, 2560: 39) สอดคล้องกับหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาอันเกี่ยวกับความประพจน์ที่ดีงามเรียกว่า พุทธจริยศาสตร์ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. พุทธจริยศาสตร์ระดับต้น บัญญัติไว้เพื่อความสงบเรียบร้อยของสังคม หลักธรรมคือ เบญจศีล เบญจธรรม หรือ เบญจกัลยาณธรรม
2. พุทธจริยศาสตร์ระดับกลาง พุทธจริยธรรมระดับกลาง เพื่อให้บุคคลขัดเกลาตนเองให้มีคุณธรรมสูงขึ้นหลักธรรม คือ ศีล 8 หรือ อัฐศีล, กุศลกรรมบถ 10
3. พุทธจริยศาสตร์ระดับสูง เป็นจริยศาสตร์เพื่อพัฒนาตนเป็นอริยบุคคล หลักธรรม คือ มรรค 8 หรือ เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง (พระครูปลัดสุวัฒนเมธาคุณ (ชัยยันต์ สืบกระพันธ์), 2557 : 5)

สรุปได้ว่า การปฏิบัติที่ดีงามตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ต้องปฏิบัติศีล อริยสัจ 4 อริยมรรคมีองค์ 8 หรือหลักอริสัจ อริจิต อธิปัญญา เพื่อสร้างชีวิตให้มีคุณค่าและผาสุก เกื้อกูลสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

หลักการแพทย์วิถีธรรม

การแพทย์วิถีธรรม เป็นการนำเอาจุดดีของการดูแลสุขภาพของแต่ละชาติพันธุ์ ได้แก่ วิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ.เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม ได้แก่ อิทธิบาท 4 อาหาร อากาศ อารมณ์ ออกกำลังกาย เอนกาย เอาพิษออก อาชีพที่สัสมมา มาบริหารจัดการองค์ความรู้ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบันได้เผยแพร่องค์ความรู้กระจายไปสู่บุคคล กลุ่มคนหรือหน่วยงานทั้งในและต่างประเทศ โดยมีจุดเด่นที่เน้นการสร้างสุขภาวะ แก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุโดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืน โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวล

มนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมาะสมอย่างยิ่งกับการสร้างสุขภาวะ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ณ สภาพเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ย่ำแย่ในปัจจุบัน โดยสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี สามารถพึ่งตนในการสร้างสุขภาวะ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เอื้อเพื่อเกื้อกูลให้ผู้อื่นได้สร้างสุขภาวะต่อไป (ใจเพชร กล้าจน, 2558 : 7)

องค์ความรู้การดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม

ประกอบด้วย 5 เรื่องหลัก ดังต่อไปนี้

1. กลไกการเกิดภาวะร่างกายร้อนเย็นไม่สมดุล ทุกอย่างเกี่ยวโยงสัมพันธ์กัน เช่น ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมืองและวัฒนธรรม เป็นต้น และสิ่งมีชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยการปรับสภาพให้เกิดสมดุลร้อน-เย็น อารมณ์และความรู้สึกเกิดจากจิตวิญญาณ (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ) เป็นตัวสร้างขึ้นมาตามกลไกสมดุลร้อนเย็น ถ้าไม่มีจิตวิญญาณจะไม่มีอาการไม่มีความรู้สึกต่าง ๆ ดังนั้น จิตวิญญาณจึงสำคัญที่สุด (จิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง) และสมดุลร้อน-เย็นเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพ (ใจเพชร กล้าจน, 2558 : 257)

2. กลุ่มอาการเจ็บป่วยตามหลักการแพทย์วิถีธรรม แบ่งภาวะร่างกายเป็น 5 กลุ่มอาการ ได้แก่ 1) ร้อนเกิน 2) เย็นเกิน 3) ร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน 4) เย็นลอก ซึ่งมีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนหรือร้อนเย็นพันกันเกินตกลับเป็นอาการเย็นเกิน 5) ร้อนลอก ซึ่งมีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นหรือร้อนเย็นพันกันเกินตกลับเป็นอาการร้อนเกิน (ใจเพชร กล้าจน, 2558 : 11)

3. สาเหตุหลักของการเกิดอาการเจ็บป่วยหรือเกิดโรค 4 สาเหตุหลัก ได้แก่ (1) ร้อนเย็นไม่สมดุล (2) ทำบาป (3) ไม่ทำกุศล (4) กลัว วิดกกังวล ระวัง หวั่นไหว ใจเป็นทุกข์

4. การปรับสมดุลเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ประกอบด้วย “4 กลวิธีหลัก 3 สูตรปรับสมดุล 9 เทคนิค” ดังนี้

4.1 การแก้ไขการเกิดอาการเจ็บป่วย/การเกิดโรค 4 กลวิธีหลัก ประกอบด้วย (1) ทำความสมดุลร้อนเย็น (2) ละบาป (3) บำเพ็ญกุศล (4) เพิ่มพูนใจไร้กังวล ใจไร้ทุกข์ ใจเป็นสุข

4.2 สูตรปรับสมดุล 3 สูตร ประกอบด้วย 1) สูตรร้อน ใช้แก้อาการเย็นเกิน

และอาการร้อนหลอก 2) สูตรเย็น ใช้แก้อาการร้อนเกินและอาการเย็นหลอก 3) สูตรร้อน ผสมกับสูตรเย็น ใช้แก้อาการร้อนและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกันโดยปรับสมดุลไปสู่จุดที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง

4.3 เทคนิคปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม (เทคนิค 9 ข้อ หรือ ยา 9 เม็ด) ดังนี้ 1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น 2) การกัวชาหรือการชูตระบายพิษทางผิวหนัง 3) การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 4) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อน-เย็นของร่างกาย 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด สูดดม ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 8) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี 9) รู้เพียร รู้พักให้พอดี

5. การประเมินผล ตัวชี้วัดการมีสุขภาพดีตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก

จะเห็นว่า องค์ความรู้และหลักการแพทย์วิถีธรรมเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยบูรณาการจากหลายแนวคิดทฤษฎี ทุกสรรพสิ่งล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน การแก้ปัญหาต้องแก้ที่ต้นเหตุ ความไม่สมดุลของร่างกายจิตใจ แก้ไขด้วยการปรับให้ร่างกายสมดุลและดับทุกข์ใจ องค์ประกอบที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการดับทุกข์หรือแก้ไขปัญหาใด ๆ คือ การรวมกลุ่มกับมิตรดีหรือหมู่กลุ่มดี การอยู่ในสังคมดี และการมีสิ่งแวดล้อมดี

อภิปรายผล

กระบวนการสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เป็นอย่างดี คือ ไตรสิกขา อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา หรืออริยมรรคมีองค์ 8 การบูรณาการพุทธจริยศาสตร์กับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม จะเป็นการพัฒนาองค์ความรู้และแนวทางปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายเข้าสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ตื่นาม จิตใจที่เป็นสุข หลักการแพทย์วิถีธรรมมีเทคนิคดูแลสุขภาพ 9 ข้อได้จัดกลุ่มตามน้ำหนักของผลที่ได้รับเป็น 3 กลุ่มคือ ยาเม็ดเล็ก(ยาเม็ดที่ 8, 9) ยาเม็ดหลัก (ยาเม็ดที่ 6,7) ยาเม็ดเสริม(ยาเม็ดที่ 1 - 5) (ใจเพชร กล้าจน, 2563 : 8 - 9) สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม พบว่า การดำเนินการพัฒนา

บุคคลให้บูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมในวิถีชีวิตได้ โดยการบูรณาการเทคนิคปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรม 9 ข้อใหม่ เรียกชื่อว่า “ไตรศาสตร์การดูแลตนแบบวิถีธรรม (Trilogy of Cultural Self Care)” หรือการดูแลตนแบบเลิศหลัก เสริม ประกอบด้วย 1) การดูแลตนแบบเลิศหรือเลิศด้วยธรรม ด้วยการสวดมนต์ ฟังธรรม ทบทวนธรรม สนทนาธรรม ตั้งสติมาปฏิบัติ และรู้เพียรรู้จักให้พอดี 2) การดูแลตนแบบหลัก หรือกระทำเป็นหลักด้วยการรับประทานอาหารปรับสมดุลและออกกำลังกายเป็นประจำอย่างพอเพียง 3) การดูแลตนแบบเสริมหรือเสริมรู้จักประมาณตน ด้วยการเลือกใช้วิธีการระบายพิษออกจากร่างกายปรับสมดุลให้พอเหมาะกับสภาวะร้อนเย็นของร่างกาย (นิตยาภรณ์ สุระสาย, 2563 : 1)

สรุปได้ว่า เทคนิคปฏิบัติ 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรมได้รับการจัดกลุ่มตามหลักปฏิบัติดูแลสุขภาพจิตใจและร่างกาย โดยเทคนิคเลิศ หรือยามืดเลิศ เป็นหลักปฏิบัติพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณ ส่วนเทคนิคหลัก หรือยามืดหลัก และเทคนิคเสริม หรือยามืดเสริม เป็นหลักปรับสมดุลร่างกาย

การบูรณาการพุทธจริยศาสตร์กับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมจะเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ และการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้สมบูรณ์ เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพและทุกปัญหาซึ่งเกิดจากทุกข์ใจ ประกอบด้วย 5 วิธีการ คือ คบและเคารพมิตรดี มีอารยศิลป์ ทำสมดุลร้อนเย็น ฟังตน แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. คบและเคารพมิตรดี

การฝึกฝนเรียนรู้การดูแลสุขภาพแพทย์วิถีธรรมบูรณาการกับพุทธจริยศาสตร์จัดในรูปแบบของการอบรมเชิงปฏิบัติการ หรือค่ายสุขภาพ โดยมีผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน และทีมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเคยมีปัญหามานานทั้งทางกายทางใจและทางเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์รุนแรง ได้ปฏิบัติดูแลตนเองจนปัญหาทุกปัญหาคลีคลายหรือหมดไป หลังจากได้ประโยชน์จากการแก้ไขปัญหาชีวิตของตนเองได้ตามลำดับ จึงมีเจตนานำความรู้และประสบการณ์ที่ตนเองได้รับร่วมกับหมู่มิตรดี ซึ่งเป็นต้นแบบที่ดี มีพลังเหนียวแน่นจากการเป็นผู้ที่ปฏิบัติได้ มาถ่ายทอดแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้พ้นทุกข์ สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “ความเป็นผู้มีมิตรดีสหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของความพ้นทุกข์” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 4 - 7 : 2 - 3) สอดคล้องกับบทความของ พระนราศักดิ์ วรธมโม เรื่องการศึกษาวิจัยเรื่องพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์ พบ

ว่า การพัฒนาตนเองของมนุษย์ด้วยหลักพุทธศาสตร์ เมื่อพัฒนาจนถึงที่สุด ย่อมเกิดคุณค่าของความเป็นมนุษย์โดยแท้ รู้จักหน้าที่ของตนเองมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีการเสียสละ มีจิตใจเอื้อประโยชน์ต่อส่วนรวม เป็นบุคคลต้นแบบของสังคมที่สามารถชักชวนเป็นแรงจูงใจให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดคือ ดับตัณหา อวิชชาและทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง รู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ตกเป็นทาสของโลกีย์และชีวิตนำพาตนเองเข้าสู่บรมสุขโลกุตรนิพพาน (พระนราศัคดี วรธมโม, 2564 : 27)

จะเห็นได้ว่า การปรับสมดุลรื้อฟื้นตามหลักการแพทย์วิถีธรรมหรือ การดูแลสุขภาพแผนใด ๆ จะมีฤทธิ์มาก ถ้าสานพลังกับหมूमิตรดี ลดกิเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน(บุญ) ช่วยเหลือผู้อื่น(กุศล) ปรับอาหาร กายบริหารให้สมดุล จะทำให้เทคนิคในข้ออื่น ๆ หรือวิธีการอื่น ๆ ที่ใช้แล้วถูกกัน แม้ใช้เพียงนิดเดียว หรือวิธีเดียวหรือไม่ก็วิธี (ใช้น้อยวิธี) ก็มีฤทธิ์ มากขึ้นและมีความยั่งยืน แต่ถ้าไม่สานพลังกับหมूमิตรดี ไม่ลดกิเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน ไม่ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ปรับอาหาร ไม่กายบริหาร ให้สมดุล จะทำให้ไม่ว่าจะใช้เทคนิคข้อไหน ๆ หรือวิธีการใด ๆ แผนใด ๆ จะไม่มีฤทธิ์คือไม่ได้ผล หรือมีฤทธิ์น้อย หรือได้ผลชั่วคราว จากนั้นก็จะได้ผลน้อยลง จะเสื่อมฤทธิ์ไปเรื่อย ๆ จนไม่ได้ผล หรือมีโรคหรืออาการแทรกซ้อนในที่สุด

2. มีอารยศิลป์

อารยศิลป์ คือ การประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องดีงาม ซึ่งเป็นหลักธรรมที่มีจุดมุ่งหมายให้มนุษย์มีชีวิตที่ประเสริฐ และอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก การปฏิบัติศีล 5 ที่สัมมาและสมบูรณ์หรือศีลที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ โดยเนื้อหาศีลที่สัมมาและสมบูรณ์ จากเบื้องต้นไปสู่สภาพที่ละเอียดสูงขึ้นและสูงสุด (ใจเพชร กล้าจน, 2561 : 21 - 25) มีดังต่อไปนี้

(1) ศีลข้อ 1 ปาณาติปาตา เวรมณี ศีลในเบื้องต้น คือ ไม่ฆ่าสัตว์ (สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) หรือทำให้เกิดผลโหดร้ายรุนแรงกับสัตว์ใด ๆ โดยเจตนา รวมถึงไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิตตนเอง ด้วยความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่รุนแรง อันมีรากเหง้ามาจากการปรุงแต่งความชอบชังในสิ่งต่าง ๆ เช่น คน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น ความยึดมั่นถือมั่น ความไม่เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม และการไม่สามารถนำความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกข์

ข้อปฏิบัติ คือ ฝึกลดความโกรธ กลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล และกังวลไปเป็นลำดับ เช่น คน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น ฝึกปล่อยวาง

ความยึดมั่นถือมั่น ศึกษาทำความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม และฝึกใช้ความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกข์ในชีวิตให้ได้ เนื่องจากพบว่าการทำใจไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวลทำให้ความเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว ในทางตรงกันข้ามการโกรธ กลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล ทำให้ความเจ็บป่วยรุนแรงยิ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว และโรคจะเพิ่มขึ้นทุกเสี้ยววินาทีที่ใจเป็นทุกข์ แต่โรคจะลดลงทุกเสี้ยววินาทีที่ใจเป็นสุข ส่วนยารักษาโรคที่แรงและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก คือ จิตวิญญาณที่เป็นสุข ตรงกันข้ามยาพิษที่ร้ายที่สุดและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก คือ จิตที่เป็นทุกข์และเบียดเบียนนั่นเอง โดยใช้เนื้อหาเทคนิคทำให้หายโรคเร็ว บทบาททวนธรรม หรือเนื้อหาอื่น ๆ ที่ดับทุกข์ได้

ศีลสูงขึ้น คือ ลดละเลิกต้นเหตุแห่งการฆ่าสัตว์ ชังสัตว์ แย่งชิงของรักของหวงของสัตว์ เบียดเบียน หรือทรมานสัตว์ (สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) ข้อปฏิบัติ คือ ลดละเลิกการรับประทานสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมถึงเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตน ณ เวลานั้น คือ ไม่เบียดเบียน ไม่ทรมานตน ศีลที่สูงสุด คือ ไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิตตนเอง ด้วยความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่เบาบาง

(2) ศีลข้อ 2 อทินนาทานา เวมณี ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ไม่ลักขโมย ฉ้อโกงของคนอื่น

ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ฝึกแบ่งปันวัตถุข้าวของที่เกิดความจำเป็นหรือความสามารถที่ตนมี ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ เป็นสภาพ “ให้ แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้” ไม่ว่าจะเป็นวัตถุข้าวของ ลาภ ยศ สรรเสริญ แม้แต่รอยยิ้ม คำขอบคุณ ความเข้าใจ หรือพฤติกรรมที่ดีใด ๆ

ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ ไมโลภ คือ ขยันทำหน้าที่กิจกรรมการงานที่ดั่งงามอย่างเต็มที่ มีผลตอบแทนกลับมาเท่าไร ก็กินน้อยใช้น้อยที่สุดเท่าที่จะแข็งแรงที่สุด เก็บไว้น้อยที่สุดเท่าที่จะไม่ผัดเคือง เท่าที่จะคล่องตัวไปได้ ที่เหลือแบ่งปันเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจที่บริสุทธิ์

(3) ศีลข้อ 3 กาเมสุมิฉนจาร เวมณี ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ชื่อสัตย์ต่อคู่ครอง มีคู่ครองคนเดียว ไม่ล่วงละเมิดทางเพศกับผู้อื่น เมียใคร ลูกใคร หรือคนที่ไม่ใช่คู่ครองของเรา

ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ลดละเลิกการสมสู่คนคู่ การสมสู่ตนเอง รวมทั้งการเสพ

รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นพิษหรือเกินความจำเป็นของชีวิต เช่น อาหารที่มีพิษหรือไม่สมดุล ร้อนเย็น เป็นต้น

ข้อปฏิบัติที่สูงที่สุด คือ ไม่หลงแม้แต่สัมผัสในสิ่งที่ดี คือ ทำดีอย่างไม่หลงดี ทำดีอย่างมีความสุข ไม่ติดดีอย่างมีความสุข ขั้นตอนการปฏิบัติ คือ ประารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีต่อตนเองหรือผู้อื่นแล้ว ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นว่าจะเกิดสิ่งใด ๆ ก็ได้ ตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต แล้วลงมือทำดีที่ทำได้อย่างรู้เพียรรู้พัก จากนั้นปล่อยวางผลให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต เราทำดีให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้แต่ละชีวิตได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

(4) ศีลข้อ 4 มุสาวาท ปิสฺสวาทา จ ฆรฺสวาทา สัมผัสฺปลาปะ เวรมณี

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ เว้นขาดจากการพูดโกหก ส่อเสียด คำหยาบ เพ้อเจ้อ

ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ฝึกพูดให้เกิดประโยชน์ให้ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ

ข้อปฏิบัติที่สูงที่สุด คือ เชี่ยวชาญในการพูดให้เกิดประโยชน์ ให้ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ

(5) ศีลข้อ 5 อภิขณฺหาปาทมิจฉาทิฏฐิ เวรมณี (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 31 ข้อ 91) ศีลข้อ 5 หมายถึง ไม่เมาในอภิชมา คือ ความโลภ ความชอบ ไม่เมาในพยาบาท คือ ความโกรธ ความชัง ไม่เมาในมิจฉาทิฏฐิ คือ ความหลง หลงในมิจฉาทิฏฐิ 10 อุปกิเลส 16 อบายมุข กาม โภคะ อตฺตา เป็นสภาพหลงยึดมั่นถือมั่น หลงเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ ชีวิตจริงปัญหาต่าง ๆ ก็มีแต่แก้ได้กับแก้ไม่ได้เป็นธรรมดา ชีวิตที่เก่งแต่ ฉลาดแต่ ดีแท้ คือ เลิกสุขที่เป็นทุกข์ (สุขโลภียะ) มาเอาสุขที่ไม่ทุกข์ (สุขโลภุตระ) เลิกอยากที่เป็นทุกข์ (โลภียะ) มาเอาอยากที่ไม่ทุกข์ (โลภุตระ) วิธีการลดความอยากที่เป็นทุกข์ใจ 3 ระดับซึ่งเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ ร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. รู้ประโยชน์ โทษ ของเหตุการณ์ (พฤติกรรม หรือวัตถุ) ก็จะเป็นสมณะที่ข่มความอยากได้ระยะหนึ่ง จะทำให้เริ่มเห็นประโยชน์ที่ความอยากลดลง แต่สุดท้ายก็จะข่มกิเลสไม่ได้ เพราะไม่ใช่ความรู้ที่กำจัดกิเลสได้ กิเลสก็จะกำเริบในที่สุด

2. รู้ประโยชน์ โทษ ของวิบากดีร้ายที่ส่งผลทางด้านร่างกายหรือเหตุการณ์ เป็นความรู้ที่สูงขึ้นละเอียดขึ้น ซึ่งจะเป็นสมณะที่ข่มความอยากได้มากขึ้นระยะหนึ่ง จะทำให้เห็นประโยชน์ที่ความอยากลดลงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น แต่สุดท้ายก็จะข่มกิเลสไม่ได้ เพราะไม่ใช่ความรู้ที่กำจัดกิเลสได้ กิเลสก็จะกำเริบในที่สุด

3. รู้โทษของกิเลสต้นหาคความอยาก คือ ได้สมใจอยากก็สุขใจชอบใจ ไม่ได้สมใจ

อยากก็ทุกข์ใจไม่ชอบใจ (สุขเทียมทุกข์แท้ สุขที่เป็นทุกข์ สุขทุกข์โลกีย์) ชัดเจน และรู้ประโยชน์ของ สุขแท้ไม่ทุกข์ สุขที่ไม่ทุกข์ (โลกุตระสุข) เป็นสุขที่เกิดจากการหมดอยากในสุขที่เป็นทุกข์ จึงไม่ทุกข์ เมื่อไม่ทุกข์จึงสุขที่สุด ยินดีที่ไม่ทุกข์นั้นสุขที่สุด เป็นความรู้หรือปัญญา ชนิดวิปัสสนาที่กำลังดิกลิส กำลังทุกข์ได้จริงอย่างถาวรยั่งยืน

3. ทำความสมดุลร้อนเย็น

การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นหลักการปรับสมดุลกายใจ สอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้า (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 293 : 199) องค์เป็นที่ตั้งแห่งความเพียร 5 อย่าง หนึ่งในนั้นคือเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบ ด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (พลังสร้างผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียรฯ จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การปรับเตโชธาตุ คือ ความร้อนในร่างกายให้สมดุล ไม่เย็นเกิน ไม่ร้อนเกิน จะเป็นพลังสร้างผลให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้มีสภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั่นเอง ซึ่งการทำสมดุลร้อนเย็นให้กับชีวิตนั้น มีทั้งด้านรูปธรรม (การใช้สารหรือพลังงาน ที่เป็นรูปธรรมปรับสมดุลร้อนเย็น) และด้านนามธรรม (การปฏิบัติอารยสัจ 4 สู่สภาพใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม) โดยการทำความสมดุลร้อนเย็น มีวิธีปฏิบัติ คือ การดูแลตนแบบเลิศ (เทคนิคเลิศ) การดูแลตนแบบหลัก (เทคนิคหลัก) และการดูแลตนแบบเสริม (เทคนิคเสริม) ดังนี้

1) การดูแลตนแบบเลิศ (เทคนิคเลิศ) หมายถึง การใช้พุทธธรรมที่มีฤทธิ์เลิศ (เลิศด้วยธรรม) แต่ละชีวิตควรพากเพียรทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะเป็นการดูแลสุขภาพด้านนามธรรมมีฤทธิ์เลิศยอดเยี่ยมที่สุดกว่าทุกวิธีในโลก ซึ่งด้านนามธรรมของพุทธะนั้น มีฤทธิ์ประมาณร้อยละ 70 บวกเกิน 100 ส่วนด้านรูปธรรมหรือด้านวัตถุ มีฤทธิ์ประมาณร้อยละ 30 ได้แก่การใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดีสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยมีวิธีปฏิบัติคือ การดูแลสุขภาพด้านจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยมีเนื้อหาและกิจกรรมหลักเรื่องการใช้ธรรมะละบาป บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไร้กังวล และการรู้เพียรรู้จักให้พอดี ความเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว การคบและเคารพมิตรดี สานพลังกับหมู่มิตรดี และการช่วยเหลือผู้อื่น วิธีการตั้งศีล เพื่อลดกิเลส เครื่องกังวลเครื่องเบียดเบียน การใช้วิธีศีลเพื่อรักษาโรค และวิธีการรู้เพียร รู้จักให้พอดี มีการจัดกิจกรรมการสวดมนต์ อ่านบทบทวนธรรม บรรยายธรรมะพาพันทุกข์ รวมทั้งจัดการสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้บทบทวนธรรม เพื่อสร้างความผาสุกในชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับ

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุของ นิดา ตั้งวินิต ซึ่งพบว่า สามารถนำหลักพุทธธรรมหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา มาประยุกต์ใช้ดูแลสุขภาพทางกายและใจ (นิดา ตั้งวินิต, 2559 : 47 - 65) สอดคล้องกับ เนื้อหาบทความของ พระปลัดสมชาย ปโยโค เรื่องการศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ พบว่า ประกอบด้วยเทคนิค 3 ส. 3 อ. 1 น. หรือ 3 ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3 อ. (อาหารถูกหลัก โภชนาการ ออกกำลังกาย อารมณ์ดี) 1 น. (นาฬิกาชีวิต) (พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน) และคณะ, 2558: 45 - 58)

2) เทคนิคแบบหลัก การดูแลสุขภาพด้านร่างกาย ด้านอาหารปรับสมดุลและการออกกำลังกาย โดยให้องค์ความรู้เรื่องอาหารปรับสมดุล อาหารฤทธิ์ร้อน อาหารฤทธิ์เย็น การรับประทานอาหารตามลำดับ พร้อมทั้งการฝึกปฏิบัติการรับประทานอาหารตามลำดับ และฝึกการประกอบอาหารปรับสมดุล รวมทั้งการให้องค์ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้พอเพียง เน้นและฝึกปฏิบัติการกดจุดลมปราณ การทำโยคะ การฝึกหายใจปรับสมดุลร้อนเย็น และ มาร์ชชิ่ง (การออกกำลังกายด้วยการยกเข่าสูง แกว่งแขน) ผ่านเพลงมาร์ชแพทย์วิถีธรรม รวมถึงการออกกำลังกายแบบซูปเปอร์พาวเวอร์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

3) เทคนิคแบบเสริม การระบายพิษปรับสมดุลร่างกาย ฝึกปฏิบัติการใช้การดูแลตนแบบเสริม โดยให้องค์ความรู้และนำฝึกปฏิบัติเรื่องการระบายพิษปรับสมดุลให้พอเหมาะ ประกอบด้วย การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น การกัวชาหรือการชูดระบายพิษทางผิวหนัง การสวนล้างพิษออกทางลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพร การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย การพอกทาด้วยผงพอกสมุนไพรหรือกากสมุนไพร การหยอดตา หยอดหูด้วยน้ำสกัดสมุนไพร การประคบด้วยสมุนไพรสดหรือลูกประคบหนึ่ง การอบสมุนไพรฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็นตามภาวะร่างกาย การอาบน้ำ เช็ดตัว สูดดมด้วยสมุนไพรที่ถูกกับภาวะร่างกาย สอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้า “...ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาคนไข้ 3 จำพวกนั้น เพราะอาศัยคนไข้ผู้ที่ได้โทษนะ (อาหาร) ที่สลายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย ได้เภสัช (ยาหรือวิธีการ) ที่สลายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย...” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 461 : 115) และ คำตรัสว่า “การรักษาพยาบาลที่มีประสิทธิภาพดีนั้น ต้องเป็นผู้ทำความสลายให้แก่ตน ประมาณในสิ่งที่สลาย และสมาทาน อาจหาญ ระวัง ด้วยธรรมิกถา (คำพูด หรือเนื้อหาสาระที่เป็นธรรมะที่ทำให้เราเฝ้าระวัง เฝือกบาน แจ่มใส ไร้กังวล แก่ล้าวกล้า อาจหาญในการเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บหรือปัญหา ต่าง ๆ) โดยกาลอันสมควร...” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22

ข้อ 123 - 124 : 129 - 130) และ พระพุทธเจ้ากล่าวถึง ข้อปฏิบัติที่ทำให้อายุยืน 1) เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน 2) ประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ง่าย 4) เทียวไปในกาลอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มึนศีล และ 7) คบมิตรที่ดีงาม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 125-126 : 130 - 131) จะเห็นได้ว่าการใช้วิธีการใด ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ สบายกาย มีศีล (ใจไร้ทุกข์ ใจดีงามเป็นลำดับ) คือละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส เป็นลำดับ จะทำให้หายหรือหลุดจากโรค ทำให้มีโรคน้อย และอายุยืน

4. ฟังตนด้วยอิทธิบาท 4

การปฏิบัติดูแลตนเองเพื่อให้เกิดสุขภาพดียั่งยืน ต้องฝึกฝนตนให้มีความสามารถในการฟังตนด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษนี้ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) เป็นองค์ประกอบหลักของการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 281 : 243) ทั้งการสร้างหรือจัดหาปัจจัยจำเป็นของชีวิต คือ ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การใช้ปัจจัยจำเป็นต่อชีวิตให้เป็นประโยชน์สูงสุด และการลดกิเลสปฏิบัติศีลเกิดอริจิตตอภิญญาทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีใจไร้ทุกข์ตามลำดับ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 22 : 25) และมี “อิทธิบาท 4” ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 200 : 163) คือ มีฉันทสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความพอใจ) มีวิริยสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความเพียร) มีจิตตสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความมีใจโถมไปให้เต็ม) และ วิมังสาสมาธิ (จิตตั้งมั่นในการใช้ปัญญาพิจารณาทบทวน ไตร่ตรอง ใคร่ครวญ) จะเห็นได้ว่าการฟังตนเองในการดูแลสุขภาพด้วยความยินดีพอใจ มีความพากเพียร ด้วยจิตตั้งมั่น ห่มโถมทำเต็มที่เต็มแรงอย่างรู้เพียรรู้พัก และมีปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ประเมินผล พร้อมปรับเปลี่ยนแก้ไขปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น ถ้าวิธีการที่ใช้ดูแลตนเองได้ผลดีก็ทำต่อไป ถ้าไม่ได้ผลก็หยุดทำ โดยประเมินที่ความสบาย เบากายเบาใจ มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก นอกจากนั้นใน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 281 : 243) ปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) เป็นองค์ประกอบหลักของการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 281 : 243) จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้า พบว่า การฟังตนและแก้ทุกข์ช่วยเหลือกัน ในการดำรงชีวิตโดยใช้ปัจจัย 4 คือ อาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ที่ใช้น้อย (ประหยัด) หาได้ง่าย (เรียบง่าย ทำได้ง่าย อยู่ใกล้ตัว หรืออยู่ในตัว) และไม่มีโทษ (เป็นประโยชน์) เป็นหลักของชีวิตใช้อย่างอื่นเป็นรอง (เมื่อจำเป็น) เป็นข้อปฏิบัติสำคัญที่ทำให้ชีวิตพ้นทุกข์

5. แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ด้วยพรหมวิหาร 4

ผู้ที่พ้นทุกข์เท่านั้น จึงจะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อ 22 : 25) เมื่อดูแลสุขภาพตัวเองด้วยการพึ่งตนเองได้แล้ว การแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ เป็นกุศลสูงสุดทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย สอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้า “ที่พึงของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 28 ข้อ 1073: 254) การปฏิบัติช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยใจที่บริสุทธิ์ ด้วยการประพฤติดังพรหม หรือประพฤติพรหมวิหาร 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อ 125 : 130) คือ

- (1) เมตตา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นผาสุก พ้นทุกข์ ได้ประโยชน์ ได้สิ่งที่ดี
- (2) กรุณา คือ ลงมือกระทำตามที่เรปรารถนาให้เกิดดีนั้น ๆ ตามเหตุปัจจัย ที่ทำได้โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ซึ่งใช้หลักทำความผาสุกที่ตนสอนคนที่ศรัทธา
- (3) มุทิตา คือ ยินดีที่เราได้ดีหรือเมื่อเกิดสิ่งดีนั้นหรืออย่างน้อยก็ยินดีที่ดีเกิดในใจเรา เราไม่ได้ดูตายไม่ได้เพิกเฉย
- (4) อุเบกขา คือ จิตปล่อยวางการติดยึดสุขทุกข์หลอก (สุขัลลิกะ) หรือสุขทุกข์ โลภียะ หรือสุขใจชอบใจที่ได้สมใจอยาก ทุกข์ใจไม่ชอบใจที่ไม่ได้สมใจอยาก ในทุกอย่างอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 13 - 14 : 15 - 16) การยินดีที่ไม่ทุกข์ใจ จึงเกิดสภาพสุขสงบสบายใจ ไร้กังวล (โลกุตระสุข) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 24 : 27 - 29) อันเกิดจากเมื่อได้พากเพียรพยายามทำดีเต็มที่แล้ว ไม่ว่าดีจะเกิดขึ้นมาก เกิดขึ้นน้อยหรือไม่เกิดขึ้นเลย ก็ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น และปล่อยวางสิ่งนั้น ให้เรา คน และสัตว์ในโลกได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ผีกลายเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ คือ ผีกลายการยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในความรู้สึกสุขทุกข์หลอกในจิต ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ที่เป็นเคหสิตให้เป็นด้านเนกขัมมสิตอุเบกขา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 431-437: 234 - 245) ด้วยการพิจารณาความจริงว่าสุขทุกข์หลอก ชอบชัง หลอก นั้นไม่เที่ยง ไม่มีจริง เป็นทุกข์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 30 : 35 - 37) และรู้ความจริงว่าในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่วิบาก (ผล) แห่งกรรม (การกระทำ) ของเรา ก็จะจัดสรรให้เราได้รับสิ่งนั้นสิ่งนี้เองตามธรรม คือพลังวิบากในอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 37 ข้อ 1698 : 736) จึงไม่มีทุกข์ใจใด ๆ สุขสงบสบายใจ เป็นเหตุให้จิตใจผาสุก ร่างกายแข็งแรงอายุยืน

การประเมินผล

เป้าหมายการแพทย์วิถีธรรม เพื่อพัฒนาชีวิตไปสู่ “ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย

ร่างกายแข็งแรง มีมิตรดี สังคมดี สิ่งแวดล้อมดีจิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข” สอดคล้องกับ คือ กายภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 228: 163) ตัวชี้วัดการมีสุขภาพดีตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ สบาย เบากาย มีกำลัง เป็น อยู่ผาสุก สอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่า “ประโยชน์ของการทานอาหารมื้อเดียว คือเจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบากายเบาใจ มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 265: 173)

องค์ความรู้และนวัตกรรม

การดำเนินการพัฒนาศักยภาพบุคคลให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองโดยบูรณาการพุทธจริยศาสตร์กับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมอย่างต่อเนื่องจนเป็นวิถีชีวิต ประกอบด้วยองค์ความรู้ 4 เรื่องหลัก ได้แก่

องค์ความรู้หลักการแพทย์วิถีธรรมบูรณาการ

องค์ความรู้หลักพุทธจริยศาสตร์บูรณาการกับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ประกอบด้วย กลไกการเกิดการหายของโรค สาเหตุของการเกิดโรค กลุ่มอาการเจ็บป่วยภาวะสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย และ แนวทางแก้ไข/เทคนิคการปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ประกอบด้วย

1) เทคนิคเลิศ: เลิศด้วยพุทธจริยศาสตร์

เทคนิคเลิศ การดูแลสุขภาพด้านกาย จิต และปัญญา โดยมีเนื้อหาและกิจกรรมหลักเรื่องการใช้ธรรมะละบาป บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไร้กังวล และการรู้เพียรรู้พักให้พอดี โดยมีวิธีปฏิบัติคือ 1) สวดมนต์ ฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม 2) รู้เพียรรู้พักให้พอดี 3) สานพลังกับหมู่มิตรดีฝึกฝนการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่น

2) เทคนิคหลัก: อาหารและออกกำลังกายให้สมดุล

เทคนิคหลัก หมายถึง การดูแลสุขภาพเรื่องอาหารและออกกำลังกายเป็นหลัก แต่ละชีวิตควรทำเป็นหลัก ทำเป็นประจำ ให้สม่ำเสมอ จนเป็นปกติของชีวิต เพราะเป็นการดูแลสุขภาพที่มีฤทธิ์สูงสุดด้านรูปธรรมหรือด้านวัตถุ ซึ่งต้องทำเป็นหลักควบคู่กับด้านนามธรรม ได้แก่ 1) การรับประทานอาหารปรับสมดุลตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 2) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ ฝึกการหายใจ การเดินเร็ว การมาร์ชชิ่ง การซูปเปอร์พาวเวอร์ และกายบริหารที่ถูกต้อง

3) เทคนิคเสริม: ระบายพิษออกจากร่างกายให้พอเหมาะ

เทคนิคเสริม หมายถึง การรู้จักเลือกใช้วิธีการระบายพิษปรับสมดุล เป็นการปฏิบัติเสริมด้วยการระบายพิษปรับสมดุลให้พอเหมาะ เนื่องจากการระบายพิษจากร่างกายเป็นวิธีการเพื่อปรับสมดุลร่างกาย เมื่อมีการสะสมพิษมากมีโอกาที่จะเจ็บป่วยไม่สบาย หรือเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้สบายผ่อนคลาย การปฏิบัติเสริม ได้แก่ 1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล 2) การกดจุดหรือดูดพิษหรือดูดพิษหรือดูดลม (การดูดระบายพิษทางผิวหนัง) 3) การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพร (ดีท็อกซ์) 4) การแช่มือแช่เท้า หรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย 5) การพอกด้วยผงพอกสมุนไพรหรือกากสมุนไพร 6) การทา ฤๅ สูดดม ด้วยสมุนไพร 7) การหยอดตา หยอดหู ด้วยน้ำสกัดสมุนไพร 8) การประคบด้วยสมุนไพรสดหรือลูกประคบหนึ่ง 9) การอบสมุนไพรฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็นตามภาวะร่างกาย 10) การอาบน้ำสมุนไพร 11) การเช็ดตัวด้วยน้ำสมุนไพร ซึ่งเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ให้เลือกปฏิบัติให้พอเหมาะ เมื่อมีอาการไม่สบายหรือส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเกิดโรค

นวัตกรรมการบูรณาการพุทธจริยศาสตร์กับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ในวิถีชีวิต ด้วยการปฏิบัติ 5 ขั้นตอน ได้แก่

1) **คบและเคารพมิตรดี** ปฏิบัติเข้าหาผู้เป็นครูอาจารย์หรือหมู่มิตรดี ในช่องทางที่เปิดให้เป็นแหล่งเรียนรู้ในสถานที่จริงหรือสื่อออนไลน์ เช่น ให้คำปรึกษารายบุคคลหรือรายกลุ่ม เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ ค่ายสุขภาพ หรือศึกษาผ่านช่องทางสื่อสารออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก ไลน์ ดีกิต็อก เป็นต้น

2) **มีอริยศีล** ปฏิบัติฝึกฝนพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา คืออริยศีลสิกขา อริยจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งอริยศีลมีฤทธิ์สูงที่สุดกว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือบรรเทาโรคทุกโรค และสามารถกำจัดสิ่งเลวร้ายทั้งหมดออกจากชีวิตตนได้รวมถึงสามารถดูดีสิ่งดีงามทั้งหมดมาสู่ชีวิตตนได้ ส่วนการปฏิบัติศีลที่ไม่ถูกต้อง ก็จะเกิดผลตรงกันข้าม คือเพิ่มโรคใจ โรคกาย และเรื่องเลวร้ายทั้งหมดในชีวิตตน รวมถึงผลักดันสิ่งดีงามทั้งหมดออกไปจากชีวิต

3) **ทำสมดุลร้อนเย็นด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมเชิงบูรณาการ** ประกอบด้วย

- (1) เทคนิคเลิศ: เลิศด้วยพุทธจริยศาสตร์
- (2) เทคนิคหลัก: อาหารและออกกำลังกายให้สมดุล
- (3) เทคนิคเสริม: ระบายพิษออกจากร่างกายให้พอเหมาะ

4) ฟังตน ด้วยอิทธิบาท 4

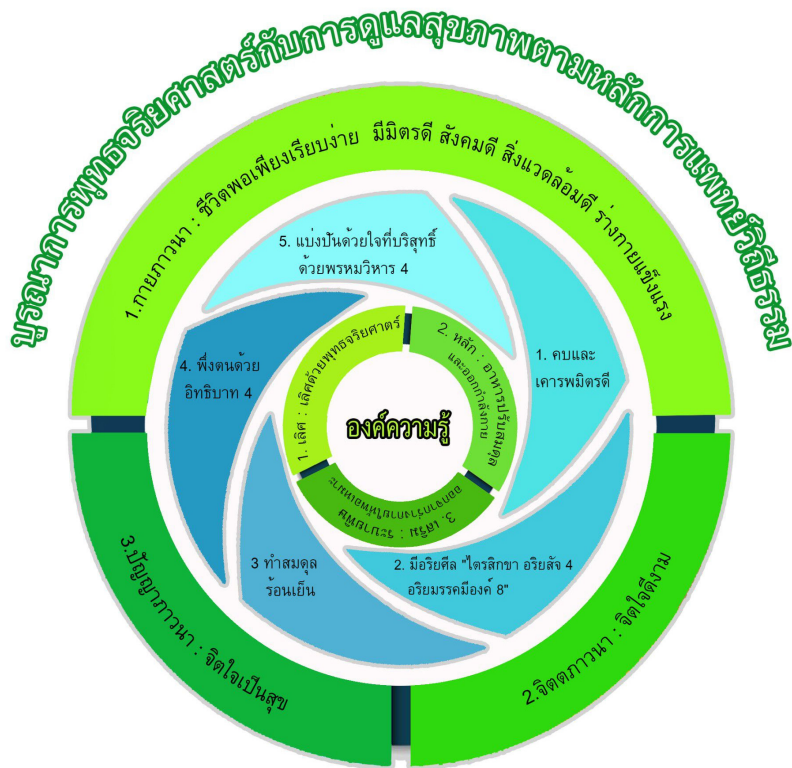
5) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ด้วยพรหมวิหาร 4

การประเมนผล

1) กายภาวนา: ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง มีมิตรดี สังคมดี สิ่งแวดล้อมดี

2) จิตตภาวนา: จิตใจดีงาม พร้อมเสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

3) ปัญญาภาวนา: จิตใจเป็นสุข ใจไร้ทุกข์



ภาพประกอบ

การบูรณาการพุทธจริยศาสตร์กับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

สรุป

พุทธจริยศาสตร์ เป็นหลักศีลธรรม จริยธรรมในทางพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ สามารถนำมาบูรณาการในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลอย่างเหมาะสม โดยสามารถนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุความดีงามจากระดับพื้นฐานจนถึงระดับสูงสุดคือ ไม่มีทุกข์ใจ บูรณาการกับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ที่มีเป้าหมายดำเนินชีวิตไปสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุข การเรียนรู้และปฏิบัติ บูรณาการพุทธจริยศาสตร์กับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมจนเป็นวิถีชีวิต ในการอาศัยปัจจัย 4 คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ที่ทำได้ง่ายและไม่มีโทษ ส่งผลให้สุขภาพขององค์กรรวมสมบูรณ์ทั้ง กาย จิต เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม เหตุการณ์ และปัญญา แก้ปัญหาทุกปัญหาทั้งหมดได้จริง ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 4 มหาชนธกะ ข้อ 1 ถ้าแก้ปัญหาได้ถูกต้องตรงด้วยการดับอวิชชา คือ การดับ ตัณหาความอยากได้สมใจหมาย โดยไม่เหลือด้วยมรรคคือวิราคะ (ละ หน่ายคลายการอยาก ได้สุขหลอก คือ สุขสมใจอยาก ซึ่งไม่เที่ยง ไม่มีจริง เป็นทุกข์ เพิ่มทุกข์) สละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน จะแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลกได้ทั้งหมด ไม่ว่าจะเริ่มต้นแก้ที่จุดใดหรือปัญหาใดก่อน ก็ส่งผลให้ลดปัญหาทุกอย่างที่จะตามมาได้ทุกอย่าง เมื่อบำเพ็ญเพื่อประโยชน์เพื่อความสุขตน ได้แล้ว ก็จะสามารถบำเพ็ญประโยชน์เพื่อความสุขผู้อื่น และรับใช้ช่วยเหลือเกื้อกูลสังคมได้อย่างถูกต้องถูกต้องตรงตามสัจธรรมแห่งพุทธะ ทำให้นุชนุชยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

บรรณานุกรม

- การศาสนา, กรม. (2541). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับสยามรัฐ** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ใจเพชร กล้าจน. (2558). **จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ**. ดุษฎีนิพนธ์ ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- _____. (2561). **อริยศีลรักษาโรค**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี.
- _____. (2562). **เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี.
- _____. (2563). **แก่นหลักของการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี.

- นิดา ตั้งวินิต. (2559). การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ. วารสารสวนปรง. 32 (2), 47 - 65.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2563). รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม. คุชฌ์นิพนธ์ ปรัชญาคุชฌ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน)และคณะ. (2558). รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์. 3 (2), 45 - 58.
- พระนราศักดิ์ วรรณโม. (2564). พุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนามนุษย์. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์. 8 (2), 27 - 39.
- พระครูปลัดสุวัฒนเมธาคณ (ชัยยันต์ สืบกระพันธ์). (2557). บูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์ในการดำเนินชีวิตของคนไทยในสังคมปัจจุบัน. วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร. 5 (1), 1 - 10.
- สำเนียง ยอดศิริ. (2560). จริยศาสตร์, จริยธรรม และคุณธรรม ตามแนวความคิดของนักปรัชญา. วารสารปรัชญาปริทรรศน์. 22 (2), 37 - 53.