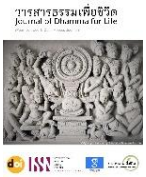
วารสารธรรมเพื่อชีวิต
JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE
ISSN: 2822-048X
https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index



Academic Article
DOI: 10.14456/jdl.2025.64

The Communicative Power of the "Dharma Review" According to the Principles of Dharma Medicine on the Holistic Health Care of Volunteers of Buddhist Dhamma Medicine with SuanPaNaBoon 1, Mukdahan Province

พลังอำนาจการสื่อสาร "บททบทวนธรรม" ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ที่มีต่อการดูแลสุขภาวะองค์รวม ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร

Siripen Thongdee [1], & Buchita Sangkaew [2*]

ศิริเพ็ญ ทองดี[1] และ บูชิตา สังข์แก้ว[2*]

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. **Siripen Thongdee**
ศิริเพ็ญ ทองดี
วิทยาลัยผู้นำและนวัตกรรมสังคม
มหาวิทยาลัยรังสิต
College of Leadership and Social Innovation, Rangsit University, Thailand.
Email: thongdeesiripen@gmail.com

2. **Buchita Sangkaew***
บูชิตา สังข์แก้ว*
วิทยาลัยผู้นำและนวัตกรรมสังคม
มหาวิทยาลัยรังสิต
College of Leadership and Social Innovation, Rangsit University, Thailand.
Email: sbuchita@yahoo.com

คำสำคัญ:
บททบทวนธรรม; พลังอำนาจการสื่อสาร; การดูแลสุขภาวะองค์รวม; จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม; สวนป่านาบุญ

ABSTRACT

These study objectives to investigate (1) the "Dharma Contemplation Verses" based on the principles of Natural Medicine and their communication process to volunteer practitioners, (2) the approaches adopted by volunteers in applying these verses in their daily lives, and (3) the communicative power of the Dharma Contemplation Verses in influencing the holistic well-being of the volunteers. This qualitative research collected data from both message senders and recipients through in-depth interviews and focus group discussions.

The findings reveal that (1) the Dharma Contemplation Verses, synthesized from the Tipitaka by Dr. Jaiphet Klajon (Ajarn Mor Khiao), emphasize liberation from suffering and spiritual well-being. The communication process occurs both in group settings and at an individual level, utilizing key dissemination channels such as printed books (52.5%) and health retreats (17.5%). (2) The application of these verses in daily life helps reduce suffering and enhance well-being, with the most widely applied category being the belief in karma and its consequences. Volunteers actively disseminate these teachings through personal recommendations and online platforms.

Keywords:
Dharma Review; Communicative Power; Holistic Health Care; Volunteers of Buddhist Dhamma Medicine; Practitioners Affiliated; Suan Pa Na Boon

Article history:
Received: 09/10/2024
Revised: 13/12/2024
Accepted: 18/01/2025
Available online: 01/03/2025

How to Cite:
Thongdee, S., & Sangkaew, B. (2025). The Communicative Power of the "Dharma Review" According to the Principles of Dharma Medicine on the Holistic Health Care of Volunteers of Buddhist Dhamma Medicine with SuanPaNaBoon 1, Mukdahan Province. *Journal Dhamma for Life, 31*(1), 181-205.

(3) The communicative power of the Dharma Contemplation Verses on holistic well-being is influenced by four primary factors: the sender (Ajarn Mor Khiao, the originator of the verses), the verses themselves, the communication channels (with onsite health retreats being the most impactful), and the receptivity of the audience, which is shaped by their faith in Natural Medicine principles, adherence to ethical precepts, abstinence from intoxicants and animal products, supportive environments, and consistent engagement with the teachings. The study highlights the effectiveness of the Dharma Contemplation Verses in alleviating suffering and promoting well-being. It is recommended that relevant governmental and private sectors incorporate these teachings into their organizational development strategies and educational curricula to benefit individuals across all demographic groups, including the general public, at-risk populations, and patients.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) "บททบทวนธรรม" ตามหลักแพทย์วิถีธรรม และกระบวนการสื่อสารไปยังจิตอาสา (2) แนวทางการนำบททบทวนธรรมไปปรับใช้ของจิตอาสา และ (3) พลังอำนาจของการสื่อสารบททบทวนธรรมต่อสุขภาวะองค์รวมของจิตอาสา การวิจัยเป็นเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ส่งสารและผู้รับสารผ่านการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า (1) บททบทวนธรรมเป็นข้อธรรมะที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน หรืออาจารย์หมอเขียว สังเคราะห์จากพระไตรปิฎก เน้นการพ้นทุกข์และเสริมสร้างจิตวิญญาณ กระบวนการสื่อสารมีทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล โดยใช้สื่อหลัก เช่น หนังสือ บททบทวนธรรม (52.5%) และค่ายสุขภาพ (17.5%) (2) การปรับใช้บททบทวนธรรมในชีวิตประจำวันช่วยลดทุกข์ เสริมสร้างสุข โดยหมวดที่นำไปใช้มากที่สุดคือ "ความเชื่อเรื่องกรรม" และจิตอาสานำไปเผยแพร่ผ่านการแนะนำและสื่อออนไลน์ (3) พลังอำนาจของบททบทวนธรรมต่อสุขภาวะองค์รวมขึ้นอยู่กับผู้ส่งสาร (อาจารย์หมอเขียว), บททบทวนธรรม, ช่องทางสื่อสาร และความศรัทธาของผู้รับสาร การศึกษาชี้ให้เห็นว่าบททบทวนธรรมช่วยลดทุกข์และเสริมสุข ควรส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนใช้ประโยชน์ รวมถึงบรรจุในหลักสูตรการศึกษาเพื่อเผยแพร่สู่ประชาชนทุกกลุ่ม

บทนำ

ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และความเจริญทางด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ เกิดขึ้นทั้งในประเทศและทั่วโลก ในปี 2562 - 2565 เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชากรโลก ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เกิดภาวะเครียด ซึมเศร้า รายงานของกรมสุขภาพจิต จากการระบาดของไวรัสโควิด–19 ไปทั่วโลก ความรุนแรง

ของปัญหาส่งผลกระทบทางสุขภาพจิตและจิตเวช ทั้งนี้สื่อทั้งในและต่างประเทศ ได้รายงานข่าวถึงพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย จากรายงานขององค์การอนามัยโลกในแต่ละปี มีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายปีละราว ๆ 8 แสนคน คิดโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 1 คนในทุก ๆ 40 วินาที โดยมีค่าเฉลี่ยโลกทุกช่วงวัย (Global-age standardized) อยู่ที่ 10.5 ต่อประชากรแสนคน (กรมสุขภาพจิต, 2564. ออนไลน์)

ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จของประชากรในประเทศไทย ปี 2561-2565 คิดเป็น อัตรา 6.32, 6.64, 7.39, 7.38 และ 7.09 ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ ทั้งนี้เกณฑ์ตัวชี้วัดของกรมสุขภาพจิต ระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563-2565) กำหนดอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จไม่เกิน 6.3 ต่อประชากรแสนคน ซึ่งเหตุปัจจัยของการฆ่าตัวตายที่ไต่ระดับขึ้นในปี 2563 เกิดจาก 3 สาเหตุ 1.ปัญหาความสัมพันธ์ส่วนบุคคลกับคนใกล้ชิด หรือคนในครอบครัว ยังเป็นเหตุปัจจัยส่วนใหญ่ 2.ภาวะเจ็บป่วยทางกายเรื้อรัง หรือมีปัญหาสุขภาพจิต เช่น ซึมเศร้าอยู่เดิมแล้ว และ 3.ผลกระทบจากภาวะเครียดเรื่องเศรษฐกิจและค่าใช้จ่ายต่างๆ (กรมสุขภาพจิต, 2565. ออนไลน์)

การป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตมีหลายวิธี ทั้งวิธีทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และการแพทย์ทางเลือก มีรายงานการวิจัยแพทย์ทางเลือกสามารถบำบัดโรคทางกายและทางใจได้ เช่น การสวดมนต์บำบัด ประโยชน์ของการสวดมนต์บำบัดในทางการแพทย์ ร่างกายจะหลั่งสารสื่อประสาทที่มีประโยชน์มากมาย คือ สารซีโรโทนิน (serotonin) มีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด และสารเมลาโทนิน ซึ่งเปรียบคล้ายกับยาอายุวัฒนะ เพราะจะช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ประสาท เซลล์ร่างกายเพิ่มภูมิต้านทาน รู้สึกผ่อนคลาย ปลอดโปร่ง และไม่เครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศที่พบว่า การสวดมนต์ช่วยบำบัดอาการป่วยและโรคร้ายต่าง ๆ ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคเครียด โรคซึมเศร้า ปวดหัวไมเกรน และนอนไม่หลับ เป็นต้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557, ออนไลน์)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ส่วนมากมีผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับการนำหลักธรรมะต่าง ๆ มาใช้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ ดังตัวอย่างการศึกษาของทิพวรรณ สุธานนท์ (2556) ศึกษาวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ การศึกษาของนิตยาภรณ์ สุระสาย, สุภาพร ใจการุณ และเผ่าไทย วงศ์เหลา (2559) ศึกษาเรื่อง “ผลของ โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม” การศึกษารองลงมาคือ เกี่ยวกับการใช้บททบทวนธรรม เช่น การศึกษาของ สันทนา ประวงศ์ (2565) ศึกษาเรื่อง “พุทธวิธีการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน” การศึกษาของผ่องไพรธรรม กล้าจน ศึกษาวิเคราะห์วิธีการสื่อสารธรรมคำคมเพชรจากใจเพชร ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) การสื่อสารธรรมคำคมเพชรจากใจเพชรของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นต้น แต่ข้อค้นพบหนึ่ง

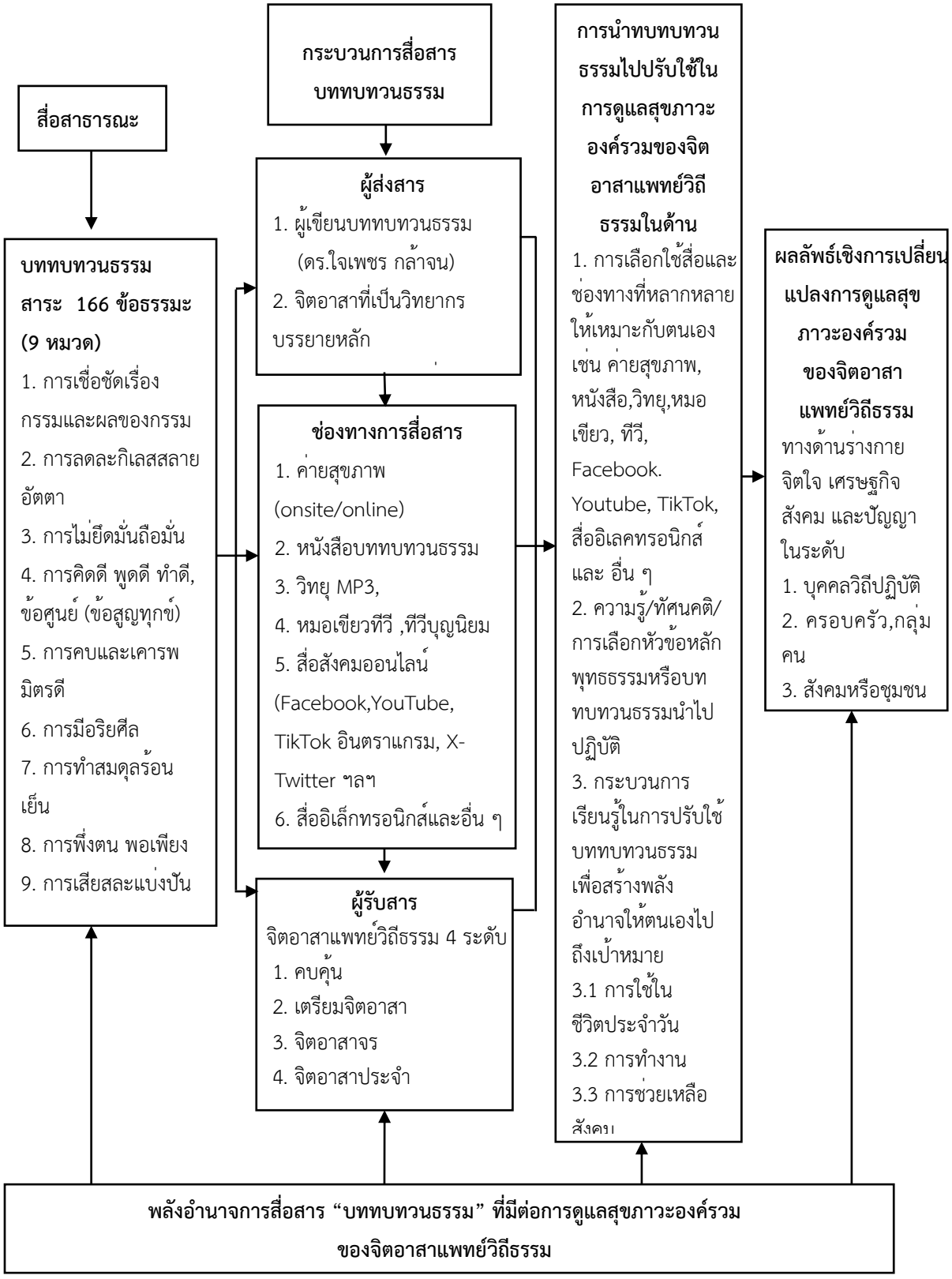
ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับสื่อทางเลือกเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม จึงเป็นที่มาของการศึกษา “พลังอำนาจของการสื่อสาร "บททบทวนธรรม” ที่มีต่อดูแลสุขภาวะองค์รวม ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร”

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา“บททบทวนธรรม” และกระบวนการสื่อสาร “บททบทวนธรรม” ไปยังจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม รวมทั้งวิธีการนำ “บททบทวนธรรม” ไปปรับใช้ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ตลอดจนพลังอำนาจการสื่อสาร “บททบทวนธรรม” ที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เพื่อเป็นประโยชน์กับหน่วยงานหรือส่วนราชการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพประชาชน หรือผู้ที่สนใจ นำผลจากการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ และแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน การดูแลสุขภาวะองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และปัญญา เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชนต่อไป

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

บททบทวนธรรมของสำนักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการศึกษา เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม โดยเฉพาะการรักษาอาการเจ็บป่วย โดยดร.ใจเพชร กล้าจน หรือ อาจารย์หมอเขียว ผู้ค้นพบการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ได้นำบททบทวนธรรมมาใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพประชาชนที่สนใจนำไปปฏิบัติ โดยมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยได้เปิดอบรมฟรีให้กับประชาชนทั่วไปในศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม หรือ สวนป่านาบุญ จนกระทั่งมีการระบาดของโรค COVID-19 ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 เมื่อประชาชนไม่สามารถรวมกลุ่มกันได้ตามมาตรการการควบคุมป้องกันโรค COVID-19 ของกระทรวงสาธารณสุข จึงได้เกิดค่ายสุขภาพออนไลน์ขึ้นมา ประชาชนที่สนใจสามารถเข้าศึกษาเรียนรู้ได้ที่บ้าน ผ่านทางระบบซูมหรือ ผ่านทางสื่อออนไลน์ต่าง ๆ อาทิ เวปไซต์หมอเขียว.เนต เฟสบุ๊คหมอเขียวแฟนคลับ เฟสบุ๊คกิจกรรมหมอเขียว ยูทูปหมอเขียวทีวี TikTok Line Instagram X - Twitter รวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และอื่น ๆ

การวิจัยนี้อาศัยแนวคิดทฤษฎีการเสริมสร้างพลังอำนาจของสื่อ แนวคิดสื่อสาธารณะเพื่อสังคม และแนวคิดหลักการแพทย์วิถีธรรมและบททบทวนธรรม โดยนำงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง และ วัตถุประสงค์การศึกษาวิจัย มากำหนดเป็นกรอบแนวความคิดของการศึกษาวิจัยดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์

1) เพื่อศึกษา “บททบทวนธรรม” ตามหลักการแพทย์วิถีธรรมและกระบวนการสื่อสาร “บททบทวนธรรม” ไปยังจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

2) เพื่อศึกษาแนวทางการนำ “บททบทวนธรรม” ไปปรับใช้ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร

3) เพื่อวิเคราะห์พลังอำนาจการสื่อสาร “บททบทวนธรรม” ที่มีต่อการดูแลสุขภาวะองค์รวมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใชระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Methodology) โดยศึกษาขอมูลจากเอกสารและขอมูลภาคสนาม กลุมเปาหมายในการวิจัยนี้ ประกอบดวยประชากรกลุ่มเป้าหมายสองกลุ่มคือกลุ่มผู้ส่งสาร และผู้รับสาร โดยเลือกผูใหขอมูลหลักที่มีคุณสมบัติการเปนตัวแทนกลุมเปาหมาย ดวยวิธีการเลือกแบบเจาะจงในบทบาทผู้ส่งสารประกอบด้วย ผู้บัญญัติบททบทวนธรรม ได้แก่ ดร.ใจเพชร กล้าจน หรืออาจารย์หมอเขียว ผู้บรรยายหลัก ได้แก่ ดร.นิตยาภรณ์ ปทุมวัน และ ผู้ผลิตและเผยแพร่สื่อบททบทวนธรรม ได้แก่ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมฝ่ายผลิตและเผยแพร่สื่อ 3 คน บทบาทผู้รับสาร ได้แก่ ตัวแทนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม 4 กลุ่ม คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมระดับคบคุ้น เตรียมจิตอาสา จิตอาสาจร และ จิตอาสาประจำ กลุ่มละ 10 คน รวมทั้งสิ้น 45 คน เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนาแบบกลุ่ม การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมและการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการใช้การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Item-Objective Congruence) จากผู้เชี่ยวชาญ และ วิเคราะหขอมูลโดยใชเทคนิคการวิเคราะหเนื้อหา (Content Analysis) มาทำการอธิบายผลการศึกษาตามวัตถุประสงคการวิจัยและกรอบแนวความคิดการวิจัย

ผลการวิจัย

ที่มาของบททบทวนธรรม เริ่มจากอาจารย์หมอเขียว หรือ ดร.ใจเพชร กล้าจน ประวัติเคยรับราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ เมื่อพบว่าผู้ป่วยนับวันจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้การคอยรับบริการในโรงพยาบาลใช้เวลาเกือบทั้งวัน ประชาชนพึ่งตนเองด้านการดูแลสุขภาพได้น้อยลง จึงคิดหาทางที่จะช่วยผู้ป่วยให้ลดความทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นอยู่ ได้ไปศึกษาการแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน ในที่สุดได้มาศึกษาพระไตรปิฎก ได้พากเพียรปฏิบัติจนกระทั่งได้สภาวธรรมที่

ดับทุกข์ได้ จึงนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเรียบเรียงเป็นบททบทวนธรรม ใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย และสื่อสารไปยังประชาชนที่สนใจเข้ามาเรียนรู้การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนตามหลัก การแพทย์วิถีธรรม ผ่านทางช่องทางการสื่อสารที่หลากหลายช่องทาง มีการเปิดอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพ ตามหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม แก่ผู้ป่วย และประชาชนทั่วไปฟรี มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 ต่อมาในปี พ.ศ. 2555 ได้รับเกียรติบัตรรับรองเป็น ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง จากสำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข อาจารย์หมอเขียวได้บรรยายองค์ความรู้ของการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ตามหลักเทคนิค 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม อย่างต่อเนื่อง ต่อมาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้ร่วมกันสังเคราะห์ เรียบเรียง และคัดเลือกเอา ข้อธรรมะจากคำพูดหรือการบรรยายของอาจารย์หมอเขียว มาจัดทำเป็น “คำคมเพชรจากใจเพชร” ในครั้งแรกรวบรวมได้ 17 ข้อ และ 21 ข้อตามลำดับ ต่อมาได้นำมาปรับรวมเข้าเป็นบททบทวนธรรมในชุด 121 ข้อ ต่อมาปรับเป็น 126 ข้อ ในปี พ.ศ. 2564 ได้จัดทำเป็นหนังสือบททบทวนธรรม พิมพ์เป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ฉบับแรก เนื้อหาในหนังสือบททบทวนธรรม แบ่งได้เป็น 9 หมวด มีทั้งสิ้น 166 ข้อ ในปีพ.ศ. 2566 เป็นปีแรก ที่มีการจัดพิมพ์ทั้งเวอร์ชั่น (version) ภาษาไทย และเวอร์ชั่นภาษาอังกฤษ

ความหมายของบททบทวนธรรม บททบทวนธรรม หมายถึง ธรรมะแท้ของพระพุทธเจ้า เป็นปัญญาที่พาพ้นทุกข์ ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ อาจารย์หมอเขียวได้กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก เป็นเครื่องมือที่ช่วยแก้ปัญหาชีวิต เป็นยอดเป็นแก่นหลักของแพทย์วิถีธรรม เป็นธรรมะที่เข้าใจได้ง่ายสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นความจริงของชีวิต เป็นคู่มือชีวิต ที่ช่วยคนให้พ้นทุกข์

ความสำคัญของบททบทวนธรรม ผู้ที่นำบททบทวนธรรมมาตั้งใจปฏิบัติสามารถช่วยลดทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ และเรื่องร้ายที่เข้ามาในชีวิตได้ตามลำดับ กระทั่งสามารถพึ่งตนเองได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ทุกกรณี ซึ่งแต่ละคนสามารถเลือกนำไปใช้ให้ถูกกับเหตุแห่งทุกข์ของแต่ละคน ใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกลีลาหรือทุกเหตุการณ์ การทบทวนธรรมเป็นประจำ ทบทวนเป็นระยะ ๆ ทบทวนซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จะมีความเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้น ๆ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ เป็นเสมือนแผนที่ เหมือนเป็นเข็มทิศให้กับชีวิต ที่คอยนำทางชีวิตให้เดินไปในทางที่ถูกต้องถูกตรง พาพ้นทุกข์ ทั้งการดับทุกข์กายทุกข์ใจและเรื่องร้าย ที่เข้ามาในชีวิต บททบทวนธรรมมีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาวะองค์รวมทั้ง 5 มิติ ได้แก่ มิติด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และทางด้านปัญญา

1. ความสำคัญในมิติทางด้านร่างกาย บททบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เน้นให้ได้เรียนรู้ “การลดกิเลส รักษาโรค” เรียนรู้การเป็นหมอดูแลตนเอง พึ่งพาอย่างอื่นน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น บททบทวนธรรมสามารถนำมาใช้ปรับสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้เรียนรู้ตัวชี้วัดของอาหารสมดุลร้อนเย็น อาหารที่เหมาะกับสภาพร่างกายของแต่ละคน อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพื่อนำไปใช้ในการดูแลรักษา ส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค ตลอดจนฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายได้ จึงช่วยทำให้ลดทุกข์จากความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2. ความสำคัญในมิติทางด้านจิตใจ บททบทวนธรรม เป็นเนื้อหาธรรมะ จากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่อาจารย์หมอเขียว กลั่นเอาออกมาจากพระไตรปิฎก นำมาปรับสมดุลจิตใจ ให้คลายทุกข์ คลายกังวล ลดความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตใจเข้มแข็ง สามารถต่อสู้ กับปัญหาหรืออุปสรรค ที่เข้ามาในชีวิต หรือสู้กับกิเลสได้ตามลำดับ เมื่อได้เรียนรู้บททบทวนธรรมและปฏิบัติตามบททบทวนธรรมจะช่วยปรับใจ ปรับอารมณ์ และช่วยแก้ปัญหาทุกข์ที่เกิดจากความไม่ได้ดั่งใจ ลดทุกข์จากความชอบชัง หรือทุกข์จากสิ่งใด ๆ ก็แล้วแต่ ช่วยให้เห็นต้นเหตุของความทุกข์ ที่เกิดขึ้น จนกระทั่งสามารถดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง

3. ความสำคัญในมิติทางด้านเศรษฐกิจ ในเนื้อหาบททบทวนธรรมหมวดที่ 8 เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเรียนรู้การพึ่งตน การใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ลดการใช้สิ่งของที่ไม่จำเป็นสำหรับชีวิต ส่งเสริมให้ใช้เฉพาะสิ่งที่จำเป็น และมีประโยชน์กับร่างกาย ทำให้รู้จักการผลิตอาหารเอาไว้รับประทานเอง หรือพึ่งพาตนเอง ในด้านต่าง ๆ ได้ เช่น ด้านสุขภาพ เมื่อปฏิบัติได้จะช่วยลดรายจ่ายจากค่ารักษาพยาบาล ลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ลดรายจ่ายจากการซื้ออาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ หรือสิ่งของฟุ่มเฟือย ที่ไม่จำเป็นต่าง ๆ เมื่อลดรายจ่ายได้ ก็จะมีรายได้เพิ่มขึ้น ช่วยให้เศรษฐกิจในครัวเรือนดีขึ้น

4. ความสำคัญในมิติทางด้านสังคม บททบทวนธรรมช่วยให้รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ลดการกล่าวหาผู้อื่น ลดการไปเพ่งโทษผู้อื่น ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ลดความขัดแย้ง ลดปัญหาจากความเห็นต่างของคนในสังคม มีความรักใคร่ปรองดองปรารถนาดีต่อผู้อื่น ช่วยลดความชิงชังรังเกียจคนอื่น สังคมจึงมีแต่ความสามัคคี เป็นสังคมที่สงบสุข มีแต่ความรักความหวังดี ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เป็นสังคมในอุดมคติที่ทุกคนต้องการ

5. ความสำคัญในมิติทางด้านปัญญา บททบทวนธรรม คือ ปัญญาพาพ้นทุกข์ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก เป็นธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ลาดลุ่มลึก ดั่งทะเล และมหาสมุทร เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมตามบททบทวนธรรม ของแพทย์วิถีธรรมได้แล้วจะมีความเจริญในธรรมเกิดขึ้นเป็นลำดับ จนกระทั่งถึงมีปัญญาที่จะเสียสละ สิ่งของที่ตัวเองมีเหลือ ก็แบ่งปันไปให้กับคนรอบข้าง ให้กับเพื่อนบ้าน ชุมชน หรือสังคม ในระดับที่สูงขึ้นไป มีปัญญาที่จะรู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตใจตนเอง รู้สาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และมีปัญญาที่จะแก้ปัญหานั้นได้ และที่สำคัญสามารถมีปัญญาที่จะรู้ผิดชอบชั่วดี รู้ว่าใครคือมิตรแท้ ใครคือมิตรเทียม มีปัญญาที่จะพาตัวเองให้หลุดออกจากอบายมุข และปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

สรุปได้ว่าบททบทวนธรรมมีความสำคัญในการดูแลสุขภาวะองค์รวม ทางด้าน ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และปัญญา ถ้าผู้ใดที่ปฏิบัติได้ก็จะนำความผาสุกมาสู่ชีวิตของตนเอง และครอบครัว ชุมชน และสังคมต่อไป และยังสามารถช่วยให้บุคคลอื่น ให้ได้มีโอกาสที่จะได้รับประโยชน์เช่นเดียวกับตนเอง ตามสมรรถนะและศักยภาพของแต่ละคนที่จะทำได้

กระบวนการสื่อสารบททบทวนธรรม

กระบวนการสื่อสารบททบทวนธรรม มี 2 แบบ คือ กระบวนการสื่อสารแบบหมู่กลุ่ม และแบบเดี่ยวระดับบุคคล

1. กระบวนการสื่อสารแบบหมู่กลุ่ม คือ การสื่อสารบททบทวนธรรมร่วมกับหมู่มิตรดี หรือมีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาเสียสละร่วมกัน จัดอบรม หรือถ่ายทอดองค์ความรู้ บททบทวนธรรมออกไป ทั้งในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (แบบออนไซต์) หรือ แบบออนไลน์ เป็นการสื่อสารทางสื่อโซเชียล สื่อสังคมออนไลน์ และอื่น ๆ

2. กระบวนการสื่อสารแบบเดี่ยวระดับบุคคล คือการสื่อสารเฉพาะคน ๆ เดียว มีทั้งแบบใช้ตัวเองเป็นสื่อ คือปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างด้วยการสำรวมกิริยาอาการทางกายวาจา ใจ เป็นคนคิดดี พูดดี ทำดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา การสื่อสารบททบทวนธรรมเฉพาะบุคคล เช่น อาจารย์หมอเขียว และ ดร.นิตยาภรณ์ ปทุมวัน บรรยายในค่ายสุขภาพ รวมทั้งจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นผู้สื่อสาร เมื่อจิตอาสานำบททบทวนธรรมมาปฏิบัติที่ตนได้แล้ว จนกระทั่งความทุกข์ลดลงตามลำดับ ได้สภาวะที่ต้องการแบ่งปัน บอกต่อไปยังผู้ที่สนใจ หรือตามโอกาสที่จะทำได้ จะมีบทบาทเป็นผู้ส่งสารบททบทวนธรรม แบ่งปันออกไปในรูปแบบหนังสือแจกในงานศพ งานบุญต่าง ๆ งานแต่งงาน ฯลฯ หรือ แบ่งปัน (แชร์) สื่อบททบทวนธรรมทาง Social Media ตามกุศลและอกุศลของคนที่เคยมีบุญสัมพันธ์กันที่จะรับได้

ในการรับสื่อบททบทวนธรรมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมของแต่ละคนจะต่างกันตามลักษณะช่องทางของสื่อที่รับดังต่อไปนี้

1) ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ทั้งแบบออนไซต์ (onsite) และแบบออนไลน์ (online) การจัดค่ายสุขภาพจะมีค่ายสุขภาพแฟนพันธุ์แท้ ค่ายพระไตรปิฎก และค่ายสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ข้อดีของการเข้าค่ายสุขภาพแบบออนไซต์ คือถ้าผู้เข้าค่ายมีคำถามหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามจากผู้บรรยายได้โดยตรง ตลอดระยะเวลาการเข้าค่าย และยังได้รับพลังบวก ความคิดดี ทำดี และพลังความปรารถนาดี พลังความรักความเมตตา จากหมู่มิตรดีทั้งจากจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จากประชาชนผู้เข้ามาอบรม และพลังจากอาจารย์หมอเขียว ส่วนค่ายสุขภาพแบบออนไลน์ เริ่มเปิดค่ายออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคโควิด – 19 ในปี 2563 เพื่อให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกแก่ผู้ที่ไม่สามารถเดินทางไปเข้าค่ายแบบปกติได้ ตามนโยบายของรัฐในการควบคุมโรคโควิด–19 ในด้านข้อเสียของค่ายสุขภาพออนไซต์ คือผู้ป่วยหรือผู้เดินทางไกลไม่สะดวก จะไม่ได้ไปเข้าค่ายแบบออนไซต์ ส่วนข้อจำกัดของค่ายแบบออนไลน์ คือ ต้องมีระบบอินเตอร์เนตที่มีคุณภาพ และสามารถจัดสรรเวลาเข้าค่ายได้ตามเวลาที่กำหนด

2) หนังสือบททบทวนธรรม เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ใช้ง่ายสะดวกในการพกพาติดตัว ก่อนที่จะพิมพ์เป็นหนังสือบททบทวนธรรมจะอยู่ในหนังสือบทสวดมนต์ ชื่อหนังสือ บทสวดมนต์ และบททบทวนธรรม แพทย์วิถีธรรม มีทั้งหมด 165 ข้อ ความหนา 256 หน้า มี 9 หมวด ในปี 2566 เพิ่มข้อศูนย์ (สูญทุกข์) รวมเป็น 166 ข้อ มีทั้งเวอร์ชั่นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ แต่ก็มีข้อจำกัดในคนที่อ่านหนังสือไม่ออก หรือสายตาไม่ดี

3) สื่อสังคมออนไลน์ หรือ สื่อโซเชียล มีเดีย (Social Media) เป็นอีกสื่อหนึ่งที่ได้รับความนิยม เหมาะสำหรับคนที่ไม่มีเวลา หรือไม่มีโอกาสไปเข้าค่ายสุขภาพปกติ สามารถรับชมหรือรับฟังการบรรยายของอาจารย์หมอเขียว หรือรับชมกิจกรรมย้อนหลังในค่ายสุขภาพได้ มีหลากหลายช่องทาง เช่น เฟสบุ๊คหมอเขียวแฟนคลับ, เฟสบุ๊คกิจกรรมหมอเขียว, you tube, หมอเขียวทีวี, TikTok, Intragram, X - Twitter, ในเวปไซต์หมอเขียว.เนต ข้อดีคือ ได้รับความสะดวกไม่ต้องเดินทางไปเข้าค่ายสุขภาพ และเวลาในการเข้ารายการสามารถเลือกเวลาได้ นอกเวลาทำงานประจำ และยังได้พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนสภาวธรรม และซักถามปัญหาที่สงสัยได้ในรายการ ตามความเหมาะสม เป็นการสื่อสารแบบสองทาง (two way) เหมือนอยู่ในค่ายสุขภาพแบบออนไซต์ แต่ข้อจำกัดคือ จะต้องมีระบบการเชื่อมต่ออินเตอร์เนตประสิทธิภาพดี

4) วิทยุ MP3 คือวิทยุเครื่องเล็ก ๆ ใช้เป็นเครื่องรับฟังวิทยุได้ หรือใช้เสียบแฟลตไดรส์ ฟังบทบทวนธรรมก็ได้ และยังมีคลื่นวิทยุของมูลนิธิบุญนิยม คลื่น 107.75 นครราชสีมา

5) หมอเขียวทีวี, ทีวีบุญนิยม เป็นสื่อที่ได้รับความนิยม เหมาะกับผู้สูงอายุและคนที่ไม่ได้ไปเข้าค่ายสุขภาพ แต่ไม่สามารถซักถามปัญหาได้ เป็นการรับสื่อทางเดียว (one way)

6) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น แผ่นซีดี แฟลตไดรส์ สะดวกในการฟังร่วมกับการทำงานอย่างอื่น ทำให้ไม่เสียเวลาในการทำงาน ใช้แฟลตไดรส์เสียบฟังกับวิทยุ เครื่อง MP3 หรือฟังในรถ ฟังในคอมพิวเตอร์ และสื่ออื่น ๆ เช่น วารสารแพทย์วิถีธรรมราย 4 เดือน วารสารวิชชาราม ราย 4 เดือน เอกสารงานวิจัย เสื้อโลโก้แพทย์วิถีธรรม โปสเตอร์ คำคมเพชรจากใจเพชร แผ่นพับ การสนทนาทางโทรศัพท์ การสื่อสารจากการเรียนในวิทยาลัยชุมชนมุกดาหาร (วชช.มุกดาหาร) หลักสูตรแพทย์วิถีธรรม 1 ปี การเรียนหลักสูตรปัญญาตรี หลักสูตร 7 ปี หลักสูตรปัญญาโท กับสถาบันวิชชาราม

การนำ “บททบทวนธรรม” ไปปรับใช้ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร

1. การเลือกใช้สื่อหรือช่องทางที่หลากหลายในการนำไปใช้ให้เหมาะกับกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละคน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมรับสื่อ ดังต่อไปนี้

1) เข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (ออนไซต์และออนไลน์)

2) หนังสือบททบทวนธรรม และสื่อสิ่งพิมพ์

3) สื่อโซเชียล มีเดีย (Social Media) ได้แก่ ระบบอินเตอร์เนตผ่านทางโทรศัพท์มือถือ และอื่น ๆ ตามช่องทาง เช่น เวปไซต์หมอเขียว.เนต, เฟสบุ๊คหมอเขียวแฟนคลับ, เฟสบุ๊คกิจกรรมหมอเขียว, ยูทูปหมอเขียวแฟนคลับ, TikTok, Intragram, X - Twitter, กลุ่มไลน์ ออฟฟิเชียล รวมทั้งรายการทางสื่อออนไลน์ผ่านระบบซูม ได้แก่ รายการสายด่วนสุขภาพพึ่งตน รายการธรรมะพาพ้นทุกข์ ค่ายสุขภาพออนไลน์ ห้องไลน์สายด่วนสุขภาพพึ่งตน รายการโรงเรียนของหนู กลุ่มไลน์ในห้องไลน์ต่าง ๆ ห้องไลน์สายด่วนสุขภาพ กิจกรรม “โรงเรียนของหนู สถาบันวิชชาราม” เป็นต้น

4) วิทยุ MP 3, มูลนิธิบุญนิยม คลื่น 107.75 นครราชสีมา

5) หมอเขียวทีวี และทีวีบุญนิยม

6) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ เครื่องเล่น MP3 , แผ่นซีดี, แฟลตไดรส์ และอื่น ๆ ได้แก่ เสื้อแพทย์วิถีธรรม การเรียนในวิทยาลัยชุมชนมุกดาหาร (วชช.มุกดาหาร) หลักสูตรแพทย์วิถีธรรม 1 ปี การเรียนหลักสูตรปัญญาตรี ปัญญาโท กับสถาบันวิชชาราม เป็นต้น

ประเภทของสื่อบททบทวนธรรมที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 มีการเลือกใช้เป็นสื่อหลักในการเรียนรู้ การปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาวะองค์รวมให้เหมาะสม และสะดวกกับการเข้าถึงสื่อของจิตอาสาแต่ละคน พบว่าใช้หนังสือบททบทวนธรรมมากที่สุด ร้อยละ 52.5 ของสื่อที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมใช้ทั้งหมด รองลงมาคือจากการเข้าค่ายสุขภาพแบบออนไซต์ ร้อยละ 17.5 จากยูทูป และจากระบบซูม ร้อยละ 12.5 และ 7.5 ตามลำดับ จากการเข้าค่ายออนไลน์ และจากเฟสบุ๊ค เท่ากันคือ ร้อยละ 5.0 และพบว่าประเภทของสื่อที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 มีการเลือกใช้เป็นสื่อรองสำหรับเรียนรู้การปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาวะองค์รวมตามแนวทางของบททบทวนธรรมมากที่สุด คือ จากยูทูปร้อยละ 64.7 และจากเฟสบุ๊คหมอเขียวแฟนคลับ ร้อยละ 35.3

2. ระยะเวลาการรับสื่อบททบทวนธรรมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 แต่ละกลุ่ม ระยะเวลาการรับสื่อบททบทวนธรรมในการดูแลสุขภาวะองค์รวมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมสังกัดสวนป่านาบุญ 1 พบว่าจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมระดับคบคุ้น เตรียมจิตอาสา และจิตอาสาประจำ มีระยะเวลาการรับสื่อน้อยที่สุด คือ 3 ปี ส่วนจิตอาสาจร 8 ปี และพบว่า จิตอาสาประจำระยะเวลาการรับสื่อส่วนใหญ่ 10 ปีขึ้นไป จิตอาสาจร ระยะเวลาการรับสื่อส่วนใหญ่ 11 ปี ขึ้นไป การรับสื่อบททบทวนธรรมตามช่องทางต่าง ๆ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละคน ขึ้นอยู่กับโอกาสความพร้อม ความสะดวก หรือข้อจำกัดของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละบุคคล ไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาการเข้ามาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หรือไม่ได้ขึ้นอยู่กับการอยู่ในกลุ่มของจิตอาสาแต่ละระดับ แต่เป็นข้อสังเกตุว่า จิตอาสาประจำส่วนใหญ่ ได้รับสื่อจากการฟังบรรยายของอาจารย์หมอเขียวในค่ายสุขภาพ หรือการประชุมอปริหานิยธรรม เนื่องจากได้อยู่ประจำที่ศูนย์เรียนรู้ ทำให้ได้ทำกิจกรรมร่วมกับทีมงานอาจารย์หมอเขียวต่อเนื่อง

3. ความรู้ และทัศนคติ เกี่ยวกับบททบทวนธรรมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีทัศนคติของการยอมรับและเชื่อชัดในเรื่องกรรมและผลของกรรม มีความเชื่อ มีความศรัทธาองค์ความรู้ของแพทย์วิถีธรรม ศรัทธาอาจารย์หมอเขียว มีความรู้ความเข้าใจว่าบททบทวนธรรมเป็นเนื้อหาที่นำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า มาทำให้เข้าใจง่ายแล้วก็สามารถปฏิบัติได้จริงไม่ใช่แค่ท่องจำสวดมนต์ เป็นการเตือนสติง่าย ๆ และเป็นคำง่าย ๆ ใช้ได้ในกับทุก ๆ เหตุการณ์ หรือผัสสะที่เข้ามากระทบ สามารถที่จะหยิบแต่ละบทที่สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาใช้ได้ทันที เพื่อลดทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน แต่เมื่อนำมาปฏิบัติแล้วเห็นผลจริงตามเนื้อหานั้น ชัดเจนในทุกถ้อยคำของบททบทวนธรรม

4. การเลือกหัวข้อหลักพุทธธรรมในบททบทวนธรรม นำไปปฏิบัติของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร มาจากครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การศึกษา อาชีพ มีภูมิหลังความเป็นมาที่แตกต่างกัน อีกทั้งยังมาจากต่างจังหวัด ต่างอำเภอ ตลอดจนระยะเวลาการเข้ามาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแตกต่างกัน การมีฉันทะมีอิทธิบาทในการเรียนรู้ฝึกฝนที่จะทำความผาสุกแห่งตน และช่วยคนที่ศรัทธาจึงแตกต่างกัน ทำให้เกิดสภาวธรรม ตลอดจนมีภูมิธรรมที่ต่างกัน **บททบทวนธรรมแต่ละข้อจึงเหมาะกับคนบางคน แต่อาจจะไม่เหมาะกับทุกคน** สำหรับการเลือกข้อธรรมะในบททบทวนธรรม ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร พบว่าหมวดที่มีการนำไปปรับใช้มากที่สุดคือ หมวดที่ 2 การเชื่อชัดเรื่องกรรม และผลของกรรม ข้อที่ 8, 10, 12, 13, 20, 46 และข้อ 130

บททบทวนธรรมที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนำไปปฏิบัติ ข้อรองลงมาลำดับที่ 1 คือ หมวดที่ 3 “การคิดดี พูดดี ทำดี” ได้แก่ บททบทวนธรรมข้อที่ 3, 7, 9, 22, 29, 33, 36, 4,120,147, 154 และข้อที่ 158 รองลงมาลำดับที่ 2 คือ หมวดที่ 4 “การลดละกิเลส สลายอัตตา” ได้แก่ บททบทวนธรรม ข้อที่ 21, 27, 83 และข้อที่ 84 รองลงมาลำดับที่ 3 คือหมวดที่ 5 “การคบและเคารพมิตรดี” ได้แก่ข้อที่ 67 “สิ่งที่ดี ที่สุดในโลกคือ คบและเคารพมิตรดี ไม่โทษใคร ใจไร้ทุกข์ ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ” รองลงมาลำดับที่ 4 หมวดที่ 9 “การเสียสละแบ่งปัน” ได้แก่ ข้อที่ 61 “ให้แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้”

5. การปรับใช้บททบทวนธรรมในชีวิตประจำวัน ในการทำงาน และการช่วยเหลือสังคม เพื่อสร้างพลังอำนาจให้ตนเองไปถึงเป้าหมาย ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้มีการนำบททบทวนธรรมทุกหมวดทั้ง 9 หมวด มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตามโอกาส และความเหมาะสม รวมทั้งตามสภาพเหตุการณ์ดี และเหตุการณ์ร้ายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของแต่ละคน แต่ไม่ได้นำมาใช้ ทุกข้อ พบว่าในหมวดที่ 8 “การพึ่งตน พอเพียง” ซึ่งมีทั้งสิ้น 6 ข้อ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีการใช้มีบททบทวนธรรมทุกข้อในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตามวิถีการดำเนินชีวิตปกติ และหมวดที่ 9 “การเสียสละแบ่งปัน” มีทั้งสิ้น 6 ข้อ และมีเพียงบททบทวนธรรมบางข้อที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไม่ได้กล่าวถึง หรือมีการนำมาใช้น้อย โดยมีข้อสังเกตว่าบางข้อมีความหมายคล้าย ๆ กับข้อที่ได้นำมาใช้แล้ว หรือ มีรายละเอียดมากขึ้น หรือบางข้อมีเนื้อหาที่ยาวเกินไปในการจดจำจึงอาจจะไม่ค่อยสะดวกในการนำไปใช้

บททบทวนธรรมหมวดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนำไปปฏิบัติครบทั้ง 9 หมวด เป็นหลักธรรมะในการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา โดยหมวดที่ใช้ เป็นประจำบ่อย ๆ คือ หมวดที่ 2 การเชื่อชัดเรื่องกรรมและผลของกรรม” บทที่ 3 “การคิดดี พูดดี ทำดี” หมวดที่ 5 การคบและเคารพมิตรดี เป็นหมวดที่เกี่ยวกับการประพฤติดีทางกายทางวาจาใจ โดยพื้นฐาน คือเป็นการอริยศีล หรือมีการนำมาควบคุมพฤติกรรมในการคิดพูดทำดี ให้เป็นปกติ หรือเป็นการปฏิบัติศีลเป็นปกติ ส่วนบททบทวนธรรมหมวดที่ 1 “การไม่ยึดมั่นถือมั่น” หมวดที่ 4 “การลดกิเลส สลายอัตตา” หมวดที่ 6 “การมีอริยศีล” หมวดที่ 7 “การทำสมดุลร้อนเย็น” หมวดที่ 8 การพึ่งตน พอเพียง” และหมวดที่ 9 “การเสียสละแบ่งปัน” จะเห็นว่าจิตอาสานำไปปฏิบัติทุกหมวดแต่ละข้อ

แตกต่างกันไป และพบว่าหมวดที่ 7 เป็นการปฏิบัติการปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายตามปกติ จิตอาสาทุกคนจะเลือกใช้และได้ใช้ทุกคน ในบททบทวนธรรมหมวดที่ 1 หมวดที่ 4 หมวดที่ 6 เป็นการลดกิเลสได้มากขึ้นตามลำดับ เป็นอธิศีล (เพิ่มศีล) ในหมวดที่ 8 หมวดที่ 9 เป็นการปฏิบัติ อธิจิต อธิปัญญาของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มีการพึ่งตน พอเพียง และการเสียสละแบ่งปัน เป็นปัญญาระดับโลกุตรธรรม ซึ่งนอกจากจะเป็นการทำความผาสุกที่ตนเอง ครอบครัว ญาติพี่น้อง คนใกล้ชิด หรือเพื่อนร่วมงาน แล้วส่งต่อไปช่วยเหลือชุมชนหรือสังคม ประเทศชาติ และเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกได้ในโอกาสต่อ ๆ ไป การนำบททบทวนธรรมไปปรับใช้ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมใช้ดังนี้

1. การนำบททบทวนธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

การนำบททบทวนธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ทั้ง 9 หมวด 166 ข้อ ของแต่ละคนจะแตกต่างกัน แต่มีข้อที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมส่วนใหญ่ได้เลือกนำมาใช้บ่อย ๆ เหมือนกันในหมวดที่ 2 “การเชื่อชัดเรื่องกรรมและผลของกรรม” ข้อที่ใช้มากที่สุดดังต่อไปนี้ ข้อที่ 8 “สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” เมื่อจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมใช้บ่อย ๆ ความทุกข์กายทุกข์ใจหรือเรื่องร้ายจะค่อย ๆ ลดลง นำมาซึ่งชีวิตผาสุก และได้ช่วยเหลือเกื้อกูลสังคมต่อไป

2. ใช้บททบทวนธรรมในการทำงาน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม นำบททบทวนธรรมมาใช้

ครบทุกหมวดให้เกิดประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้คนทั้งในการทำงาน ในการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนบ้าน หรือคนรอบข้างดังนี้ (1) ช่วยให้เพื่อนคลายเครียด คลายทุกข์จากการทำงาน ทั้งความทุกข์ของตนเองและเพื่อนร่วมงาน (2) แจกหนังสือบททบทวนธรรม (3) ปฏิบัติตามบททวนทวนธรรมเป็นตัวอย่าง (4) แลกเปลี่ยนเรียนรู้สภาวธรรม, อปริหานิยธรรม

สรุปได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่นำบททบทวนธรรมไปใช้จะได้สภาวธรรม และเจริญในธรรมตามลำดับ ๆ เมื่อปฏิบัติบททบทวนธรรมที่ตนเอง พึ่งพาตนเองได้แล้ว ก็จะได้ประโยชน์ตน และประโยชน์ท่านนั่นคือ เกิดความผาสุกที่ตน และเกิดประโยชน์กับคนรอบข้าง นำไปสู่การใช้กับคนใกล้ตัวญาติพี่น้อง หรือนำไปใช้ในการทำงาน กับเพื่อนร่วมงาน ทำตัวอย่างที่ดีให้คนอื่นได้เห็น จึงจะเกิดผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ส่วนคน ๆ นั้นจะรับได้ หรือมีความเข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติได้หรือไม่นั้น ขึ้นกับกุศลและอกุศล หรือวิบากกรรมดี วิบากกรรมร้ายที่เคยทำมา หรือเคยมีบุญสัมพันธ์กันมาก่อน

3. ใช้บททบทวนธรรมในการช่วยเหลือสังคม การนำบททบทวนธรรมไปแนะนำเผยแพร่ต่อผู้คนในสังคม หรือชุมชน เหมือนกันกับการช่วยเหลือผู้คนเป็นรายเดี่ยวหรือรายกลุ่ม คือใช้หลักการเดียวกันจะต้องประมาณการกระทำให้พอเหมาะกับฐานจิตของผู้ฟังนั้นว่าเขามีฐานจิตหรือการปฏิบัติศีลได้มากน้อย มีศรัทธาแค่ไหนอย่างไร ก็ต้องประมาณการกระทำให้พอเหมาะ จึงจะได้ประโยชน์ทั้งผู้ให้และผู้รับ ความพอเหมาะจะใช้สัปปุริสธรรม 7 มหาประเทศ 4 ไปประเมิน เพราะ ณ เวลานั้น กลุ่มชนนั้น องค์ประกอบนั้น ผู้ที่จะได้รับประโยชน์

จากบททบทวนธรรม จะต้องมีบุญสัมพันธ์กันหรือเคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมาก่อน และต้องประมาณในการช่วยเหลือให้พอเหมาะพอดี การนำบททบทวนธรรมไปช่วยเหลือสังคมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีดังนี้ (1) แจกหนังสือบททบทวนธรรม (2) ช่วยเหลือผู้ป่วย (3) ชี้แนะช่องทางเรียนรู้ธรรมะจากบททบทวนธรรมผ่านทางช่องทางต่าง ๆ เช่น สื่อโซเชียล ทางเวปไซต์หมอเขียว.เนต (4) การนำไปช่วยเหลือคนไข้ในงานประจำ

พลังอำนาจการสื่อสาร “บททบทวนธรรม” ที่มีต่อการดูแลสุขภาวะองค์รวมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร

ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และปัญญา ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1

1. ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านร่างกาย ในระดับบุคคล ระดับครอบครัวหรือกลุ่มคน และระดับสังคมหรือชุมชน

(1) ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านสุขภาพกาย ในระดับบุคคล พบว่าจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีความเข้าใจการดูแลสุขภาพมากขึ้น สุขภาวะองค์รวม ดีขึ้น มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โรคหรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ก็ดีขึ้น ถึงหายขาดได้

(2) ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านสุขภาพกาย ในระดับครอบครัว หรือกลุ่มคน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้นำองค์ความรู้ที่ได้รับไปแนะนำคนในครอบครัว เพื่อนบ้าน พบว่าคนที่เชื่อถือศรัทธา แล้วนำไปปฏิบัติปรับสมดุลด้านร่างกายและจิตใจตนเองตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ดได้ จะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ถึงหายขาดจากโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ได้ เช่นเดียวกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

(3) ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านสุขภาพกาย ในระดับสังคม หรือชุมชน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้ให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในหมู่บ้าน ในคนที่ปฏิบัติได้ก็จะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานก็ลดลง ผลการตรวจเลือดทางห้องปฏิบัติการ (ห้องแลป) ก็ดีขึ้น ชุมชนได้เห็นตัวอย่างของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่มีคล่องแคล่วว่องไว ไม่เหมือนคนสูงอายุ ทำให้ผู้คนอยากเข้ามาเรียนรู้และปฏิบัติตาม

2. ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านจิตใจ ในระดับบุคคล ระดับครอบครัวหรือกลุ่มคน และระดับสังคมหรือชุมชน

1) ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านจิตใจ ในระดับบุคคล พบว่าจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมสามารถปรับสมดุลกายควบคู่ไปกับการปรับสมดุลจิตใจ อย่างได้ผลเชิงประจักษ์ มีความโกรธ ความโลภ ความหลง ความชอบความชัง ความไม่พอใจ ลดลง นำมาซึ่งความสุขแท้ ไม่กลับไปหาสุขหลอก หรือโลกียสุข ลดทุกข์ใจ สามารถปรับตัวได้กับเหตุการณ์ร้าย หรือผัสสะที่มากระทบใจได้ ไม่ทุกข์มาก เหมือนก่อนที่ยังไม่รู้จักกับ บททบทวนธรรม ได้สภาวธรรม หรือมีความเจริญในธรรมเพิ่มขึ้นตามลำดับ บท

ทบทวนธรรมข้อที่เกิดประโยชน์จริงเชิงประจักษ์แก่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ ข้อสูญทุกข์ และข้อ 46 เกิดอะไร จงท่องไว้ กู-เรา-ฉัน ทำมา

2) ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านจิตใจ ในระดับครอบครัว หรือกลุ่มคนพบว่าคนในครอบครัว หรือคนใกล้ชิดของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้เห็นตัวอย่างของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่มีความเบิกบานในจิตใจจากสีหน้า แววตา ท่าทางที่แสดงออกมา เกิดความประทับใจ อยากเรียนรู้ อยากทำตาม หรืออยากเป็นตาม และเมื่อเพื่อนบ้านที่มีความทุกข์ ได้อ่านหนังสือบททบทวนธรรม เข้าใจและปฏิบัติตาม ทำให้ความทุกข์ลดลงได้ เพื่อนบ้านที่เคยซุบซิบนินทากันก็หยุดพฤติกรรมเชิงลบนั้นลง กลุ่มผู้ป่วยที่เคยแย่งคิวเข้าตรวจก็รู้จักเสียสละ ไม่ยึดประโยชน์ของตนเองเป็นหลักเหมือนที่เคยทำมา เป็นต้น เพื่อนที่ทำงานจากการที่เข้ากับเพื่อนคนอื่น ๆ ไม่ได้ก็มีพฤติกรรมดีขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ได้มากขึ้น

(3) ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านจิตใจ ในระดับสังคม หรือชุมชน พบว่าจากการที่ผู้คนได้เห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นของจิตอาสาแล้วมาทำตาม เกิดการช่วยเหลือกันของคนในสังคม มีการแบ่งปันหนังสือบททบทวนธรรม มีการประชาสัมพันธ์บอกต่อให้คนที่ไม่เคยได้รู้จักเข้ามาเรียนรู้ศาสตร์ของแพทย์วิถีธรรม จากที่ชุมชนได้เห็นตัวอย่างการปฏิบัติได้จริง เช่น กรณีสามีของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเลิกสูบบุหรี่เลิกดื่มเหล้า ทำให้ชุมชน หรือหมู่บ้านนั้นเห็นประโยชน์ เกิดพลังเหนี่ยวนำที่จะทำให้คนอยากทำตาม และสนใจเข้ามาศึกษาบททบทวนธรรม หรือจิตอาสาแบ่งปันอาหาร พืชผัก ผลไม้ หรือเสื้อผ้า ข้าวของเครื่องใช้ ที่เกินความจำเป็นของจิตอาสาที่มีอยู่ เอาออกไปแบ่งปันแก่คนในชุมชน

สรุปได้ว่าสังคมหรือคนในชุมชน ที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนำบททบทวนธรรมไปแนะนำ มีการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพจิต เมื่อได้เรียนรู้และนำไปปฏิบัติจะมีสุขภาพจิตดีขึ้น แต่ไม่ได้ทุกคน จะได้ในบุคคลที่สนใจและทำได้ตามฐานจิต ตามภูมิธรรม รวมทั้งกุศลและอกุศลของแต่ละคนที่เคยทำมา ส่งผลให้มีโอกาสได้เข้ามาเรียนรู้บททบทวนธรรม จนกระทั่งสามารถลดทุกข์กาย ทุกข์ใจ และเรื่องร้ายที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของตนเองได้

3. ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านเศรษฐกิจ ในระดับบุคคล ระดับครอบครัว,กลุ่มคน และระดับสังคมหรือชุมชน

1) ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านเศรษฐกิจ ในระดับบุคคล พบว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมรู้จักความพอเพียง สามารถพึ่งตนเองได้ ลดพฤติกรรมจากที่เคยใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย เปลี่ยนมาใช้ชีวิตเรียบง่าย ลดการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นลง โดยเฉพาะการลดค่ายาที่สูญเสียไปกับการรักษาพยาบาล สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง รับประทานอาหารพืชจืดสบาย งดการบริโภคเนื้อสัตว์ที่มีราคาแพง ทำให้มีเงินเหลือเก็บมากขึ้น จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมบางคนสามารถปลดหนี้ที่มีอยู่กว่าล้านบาทให้หมดได้

2) ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านเศรษฐกิจ ในระดับครอบครัว หรือกลุ่มคน พบว่าจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่ประสบปัญหาภาระหนี้สินในครอบครัว เมื่อได้เข้ามาเรียนรู้การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ปฏิบัติอริยศีล คบคุ้นหมู่มิตรดี เรียนรู้การใช้ชีวิตเรียบง่าย

กินน้อย ใช้น้อย และปฏิบัติตามเนื้อหาในบททบทวนธรรม สามารถปลดหนี้ได้ และมีเงินเหลือเก็บมากขึ้น จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้แนะนำบททบทวนธรรมให้กับเพื่อนที่สนใจ ก็ทำให้เขาแก้ปัญหาได้ ลดภาระหนี้สินได้เช่นเดียวกับตนเอง และครอบครัวมีความสุขขึ้น จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่สามีเลิกดื่มเหล้า ทำให้ครอบครัวอบอุ่นขึ้น มีเงินเหลือเก็บมากขึ้น ครอบครัวมีการทำกสิกรรมไร้สารพิษ ปลูกพืชผัก ผลไม้ ผลิตอาหารได้เอง ที่เหลือกินเหลือใช้ก็นำออกไปแจกจ่ายแบ่งปัน หรือขายในราคาถูกกว่าท้องตลาด ครอบครัวพึ่งตนเองได้ เพื่อนบ้านก็สนใจมาปฏิบัติตาม

3) ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านเศรษฐกิจ ในระดับสังคมหรือชุมชน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้แบ่งปันอาหารสุขภาพขายให้กับผู้ที่สนใจ ในราคาถูก และทำน้ำสมุนไพรแจกฟรี ในวันสำคัญ งานประเพณีหรือเทศกาลต่าง ๆ การอยู่ร่วมกันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมระดับจิตอาสาจร ในศูนย์การเรียนรู้ หรือสวนป่า นาบุญ ก็จะใช้ชีวิตตามแบบ “สาธารณโภคี” เป็นระบบเศรษฐกิจตามหลัก “บุญนิยม” สิ่งของที่ได้มาแบ่งปันกัน มีการกินใช้ของส่วนกลางร่วมกัน รายได้ที่ได้รับมาจากการเสียสละแรงกาย 100 เปอร์เซ็นต์ ของแต่ละคนมาจะนำเข้าส่วนกลาง คนในชุมชนกินน้อยใช้น้อย แต่ทำงานมาก อาหาร หรือของใช้ต่าง ๆ ที่ผลิตได้ถ้าเหลือกินเหลือใช้จะแจกจ่ายแบ่งปัน หรือ ขายในราคาบุญนิยม 4 ระดับ คือ 1) ขายต่ำกว่าท้องตลาด 2) ขายเท่าทุน 3) ขายต่ำกว่าทุน 4) แจกฟรี เกิดเป็นสังคมที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่คนยากจน คนที่ขาดโอกาส คนชายขอบ ก็จะได้รับความช่วยเหลือแบ่งปัน

4. ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านปัญญา ในระดับบุคคล ระดับครอบครัว, กลุ่มคน และระดับสังคมหรือชุมชน

1) ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านปัญญา ในระดับบุคคล หลังจากที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้ปฏิบัติธรรม ตามบททบทวนธรรม ซึ่งเป็นปัญญาที่พาพ้นทุกข์ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้มีการแบ่งปันแรงกาย แรงใจ แรงปัญญา ด้วยความเสียสละ ทำงานฟรี ช่วยเหลือผู้คนในโอกาสต่าง ๆ ร่วมกับหมู่มิตรดี เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมการจัดค่ายสุขภาพฟรีกับหมู่กลุ่ม ทั้งที่ศูนย์การเรียนรู้สุขภาพพึ่งตน สวนป่านาบุญ 1 หรือที่ศูนย์การเรียนรู้อื่น ๆ อีกทั้ง 9 แห่ง เป็นผลลัพธ์เชิงประจักษ์ของการปฏิบัติตามองค์ความรู้ของแพทย์วิถีธรรม เกิดพลังเหนี่ยวนำเชิงบวกขึ้นในสังคม นอกจากการช่วยเหลือกิจกรรมในค่ายสุขภาพแล้ว จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้เสียสละแรงกาย แรงทุนทรัพย์ จัดทำอาหารสุขภาพ หรือน้ำสมุนไพรปรับสมดุลฤทธิ์เย็น หรือนำหนังสือบททบทวนธรรมไปจากตามงานสำคัญ ๆ ต่าง ๆ

2) ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านปัญญา ในระดับครอบครัวหรือกลุ่มคน พบว่าเมื่อจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเกิดปัญญา รู้วิธีที่จะพาพ้นทุกข์ และปฏิบัติได้ตามฐานจิต ตามภูมิธรรม ตามปัญญาของแต่ละคนได้แล้วก็ไปเหนี่ยวนำให้คนใกล้ชิด คนในครอบครัวอยากปฏิบัติตาม ตามฐานจิตของแต่ละคนที่จะทำได้ คนที่สามารถปฏิบัติได้ จะมีพลังอยากจะบอกต่อและนำไปเผยแพร่ต่อ ๆ กันไป เกิดการช่วยเหลือแบ่งปัน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน เกิดสังคมพึ่งตนเองได้ เกิดอาชีพพึ่งตนพอเพียง ทำให้สังคมครอบครัวผาสุก ส่งต่อไปให้สังคมรอบข้างได้เรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพดี ๆ ไม่มีอบายมุข มีความประพฤติดีทาง

กาย วาจา ใจ สังคมได้เรียนรู้ ลดการนินทา ปฏิบัติศีล 5 ได้มากขึ้น มีการแบ่งปันสมุนไพร แบ่งปันปัญญา แบ่งปันแรงกายกันขึ้นในสังคม

3) ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมด้านปัญญา ในระดับสังคม หรือชุมชน พบว่าจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีความคิดในการเสียสละ แบ่งปันโอกาสให้ผู้คนได้รับประทานอาหารมังสวิรัติ ได้เปิดร้านอาหารมังสวิรัติจำหน่ายในราคาถูก โดยไม่คาดหวังว่าจะมีคนมาซื้อหรือไม่ บางคนทำอาหารมังสวิรัติขายในราคาถูก จากเดิมที่ คนทั่วไปไม่กล้าทานมังสวิรัติ แต่เมื่อได้เห็นตัวอย่างของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ทำได้ และมีสุขภาพแข็งแรง มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ทำให้คนหันมารับประทานอาหารมังสวิรัติมากขึ้น ได้ฝึกทำอาหารรับประทานเอง ช่วยลดค่าใช้จ่ายในครอบครัวลงได้มาก หรือการปฏิบัติตนของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย แม้จะมีฐานะทางสังคม และเศรษฐกิจในครัวครัวดี เป็นการให้ปัญญาแก่ผู้คนในสังคม ได้เรียนรู้ความสุขที่แท้จริงคือ การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย มีปัญญาที่จะลดกิเลส มีปัญญาที่จะพึ่งตนเองด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และสังคม มีการแบ่งปันอาหาร ข้าวของเครื่องใช้ที่ไม่ได้ใช้แล้ว ไปให้กับคนที่ขาดแคลน

ปัจจัยที่มีผลต่อพลังอำนาจการสื่อสาร “บททบทวนธรรม” ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 เกิดจากปัจจัยหลัก ๆ 4 ประการ ดังนี้

1) พลังจากผู้ส่งสาร พลังจากผู้ส่งสารได้แก่ 1) อาจารย์หมอเขียว ซึ่งเป็นผู้บัญญัติบททบทวนธรรม และเป็นผู้บรรยายหลัก 2) ดร.นิตยาภรณ์ ปทุมวัน ซึ่งเป็นผู้บรรยายรอง จะบรรยายขยายบททบทวนธรรม และ 3) จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมฝ่ายผลิตและเผยแพร่สื่อ ซึ่งผู้ส่งสารที่มีพลังอำนาจมากที่สุด คืออาจารย์หมอเขียว เมื่อสื่อสารบททบทวนธรรมออกไปทำให้คนสามารถเข้าใจและมีพลังที่จะนำไปปฏิบัติ เป็นพลังที่เกิดจากการลดกิเลสได้สิ้นเกลี้ยง ที่สามารถเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นอยากปฏิบัติตาม จะส่งออกมาทางบุคลิกภาพ ในการบรรยายหรือแสดงธรรมของอาจารย์หมอเขียว ทำให้ผู้ที่ได้รับฟังเกิดความเชื่อถือศรัทธา ในส่วนของผู้ส่งสารท่านอื่น ๆ จะเป็นทั้งผู้ส่งและเป็นสื่อเอง พลังจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับตัวจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมหรือผู้ที่สื่อสารออกไปว่าจะมีพลังในการปฏิบัติตามบททบทวนธรรม ได้มากน้อยแค่ไหน ถ้าทำได้มาก พลังที่สื่อออกไปก็จะมาก และไปบวกกับกุศลและอกุศลของผู้รับสารด้วย รวมทั้งจิตวิญญาณของคนรับสารที่จะมาเชื่อมกันกับผู้ส่งสารที่จะรับได้มากหรือน้อย

2) พลังจากบททบทวนธรรม อาจารย์หมอเขียวได้กลั่นเอาองค์ความรู้ของบททบทวนธรรม ออกมาจากพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า บททบทวนธรรม จึงมีพลังในตัวเอง ที่สามารถช่วยลดความทุกข์ลงได้ เมื่อจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเกิดปัญหา หรือมีเหตุการณ์ร้ายใด ๆ เกิดขึ้นในชีวิต จะนำถ้อยคำในบททบทวนธรรมออกมาใช้ ทำให้เห็นแนวทางแก้ไขปัญหาได้ทันที จากคำเดิม ข้อความเดิมที่ได้อ่านหรือฟังซ้ำบ่อย ๆ เหมือนมีพลังอยู่ในตัวอักษร เหมือนกับวิบากร้ายหมดไป พลังนี้เขาจะออกฤทธิ์ให้คลายทุกข์ลงได้ พลังตัวอักษรพลังความรู้สึก ระดับมีพลังสูงสุดที่แต่ละคนจะได้รับได้ จะรับได้มากหรือน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพลังวิบากดี วิบากร้าย และกุศลหรืออกุศลของบุคคลแต่ละคนที่จะออกฤทธิ์ให้ในขณะนั้น

3) พลังจากสื่อ หรือช่องทางที่สื่อสารออกไป ช่องทางการสื่อสารออกไปที่มีพลังส่งถึงผู้รับสารของบททบทวนธรรมมากที่สุด คือ ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม พบว่าจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมรู้จักกับบททบทวนธรรมครั้งแรก จากไปเข้าค่ายสุขภาพเกือบทุกคน แล้วเกิดความประทับใจ บางคนถึงกับติดตามไปเข้าค่ายต่อเนื่อง หรือบางคน ก็ติดตามต่อจากหนังสือบททบทวนธรรม หรือ สื่ออื่น ๆ ส่วนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ตอบว่ารู้จักครั้งแรกผ่านทางช่องทางของสื่อต่าง ๆ ก่อนที่จะได้สภาวธรรม จะเข้าใจน้อยกว่า หรือยังมีความประทับใจบททบทวนธรรมน้อยกว่า เมื่อได้ไปเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมด้วยตัวเองจริง ๆ จะได้สภาวธรรมมากขึ้น เข้าใจเนื้อหาของบททบทวนธรรมมากขึ้น

4) พลังจากผู้รับสาร หรือจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเมื่อรับสื่อบททบทวนธรรมแล้วจะมีพลังมาก หรือน้อยในการนำไปปฏิบัติธรรมต่อไป ขึ้นอยู่กับ 5 ข้อ ดังนี้ (1) ความเชื่อและความศรัทธาในศาสตร์ของแพทย์วิถีธรรม (2) การปฏิบัติศีล 5 ลดละอบายมุข ลดละการรับประทานเนื้อสัตว์ (3) อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คือการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในการทำกิจกรรมช่วยเหลือผู้คนในค่ายสุขภาพ หรือการบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือผู้คนร่วมกันกับมิตรดี หรือจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมคนอื่น ๆ หมู่มิตรดีคือสิ่งแวดล้อม เป็นองค์ประกอบที่ดี ที่จะทำให้การทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามมีโอกาสบรรลุผลสำเร็จได้มาก (4) ความพากเพียรในการอ่านหรือฟังบททบทวนธรรมซ้ำ ๆ บ่อย ๆ อย่างต่อเนื่องและการตรึกตรองใคร่ครวญธรรม สนทนาธรรม บรรยายธรรม (5) พลังของกุศลหรืออกุศล หรือวิบากดี วิบากร้าย ของแต่ละคนที่เคยทำมา ที่จะส่งผล เป็นพลังที่มองไม่เห็น ถ้าได้เข้าร่วมทำความดีเพื่อสร้างพลังนี้ ก็จะได้พลังทั้งกับตัวเองและพลังที่จะส่งไปให้คนอื่น ถ้าคนที่ลดกิเลสได้มาก ก็จะช่วยเหลือผู้คนได้มาก จะได้พลังมากในการนำไปลดกิเลสของตัวเอง และเอาไปช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

สรุปได้ว่าพลังอำนาจการสื่อสารบททบทวนธรรม ส่วนหนึ่งมาจากผู้สร้างหรือบัญญัติบททบทวนธรรม คือ อาจารย์หมอเขียว ซึ่งมีพลังอำนาจมากที่สุด รองลงมาคือ จากช่องทางการรับสื่อ ได้แก่ การเข้าค่ายสุขภาพส่วนหนึ่ง และพลังจากเนื้อหาของบททบทวนธรรมอีกส่วนหนึ่ง รวมทั้งพลังจากตัวจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเองซึ่งเป็นผู้รับสาร จะมีพลังมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการเพิ่มศีล การคบค้นหมู่มิตรดี การได้ร่วมทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น รวมทั้งความเชื่อความศรัทธาในองค์ความรู้แพทย์วิถีธรรมและความขวนขวายพากเพียรเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ที่จะเป็นพลังทำให้มีผลต่อการดูแลสุขภาวะองค์รวมแต่ละคนของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร ทั้งในด้านสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และปัญญา ผลของการนำไปปฏิบัติในการออกฤทธิ์ 70 เปอร์เซ็นต์ บวกเกินร้อย ซึ่งหมายถึงการมีประสิทธิผลในการรักษาและการดูแลสุขภาพมากถึง 70 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไปถึง 100 เปอร์เซนต์ หรือมากกว่านั้นขึ้นไปอีก มีประโยชน์สูงสุดได้ประสิทธิภาพในการรักษาโรค ดูแลส่งเสริมสุขภาพสุขภาพให้แข็งแรงในระยะยาว อย่างต่อเนื่อง

อภิปรายผล

การวิจัยนี้เพื่อศึกษาพลังอำนาจการสื่อสาร “บททบทวนธรรม” ที่มีต่อการดูแลสุขภาพองค์รวมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า

1.“บททบทวนธรรม” ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่อาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน) ได้เรียบเรียงเป็นข้อธรรมะที่ใช้ภาษาเข้าใจได้ง่าย และสื่อสารไปยังประชาชนที่สนใจเข้ามาเรียนรู้การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมผ่านทางช่องทางการสื่อสารที่หลากหลายช่องทาง เป็นปัญญาที่พาพ้นทุกข์ ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก หลังจากที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีความศรัทธาในหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ได้นำไปปฏิบัติกับตนเอง จนกระทั่งเห็นผลเชิงประจักษ์ ทำให้ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทุกข์จากเหตุการณ์ร้ายที่เข้ามา ลดลงตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระวัชรานนท์ อริญชโย (พรมสมบัติ) (2555) เรื่อง บทผญาเชิงจริยธรรมที่ปรากฏในบทเทศนาของพระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ ที่มีผลต่อชาวตำบลแพด อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร ผลการศึกษาพบว่า การแสดงธรรมของพระสงฆ์ตั้งแต่สมัยพุทธกาล มาจนถึงปัจจุบันได้อาศัยเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้การแสดงธรรมนั้น เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และมีประโยชน์แก่ผู้ฟังธรรมมากที่สุด แม้พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ และพระสงฆ์ภาคอีสาน ก็ได้อาศัยการนำบทผญาเชิงจริยธรรมเพื่อนำไปปรับใช้สั่งสอนพุทธศาสนิกชนในท้องถิ่นของตนเอง และมีแนวคิดในเชิงจริยธรรมที่ปรากฏอยู่ในบทผญา คือ (1) สอนเรื่องของการรู้จักพอประมาณในการใช้สอยเครื่องอุปโภคบริโภคปัจจัย 4 อย่างรู้จักพอประมาณและสันโดษ (2) สอนเรื่องการวางท่าทีต่อความทุกข์ และวิธีปฏิบัติตนให้มีความสุข (3) สอนเรื่องการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม (4) สอนเรื่องการปฏิบัติต่อบุคคลอื่น (5) สอนเรื่องศิลปะในการทำงาน (6) สอนเรื่องความไม่ประมาทและโทษความประมาท (7) สอนเรื่องบุญ-บาป (8) สอนเรื่องการคบหาเพื่อนที่ดี (9) สอนเรื่องปัญญา (10) สอนเรื่องการศึกษาหรือการแสวงหาความรู้ (11) สอนเรื่องทั่ว ๆ ไป โดยบทผญาที่พระสงฆ์นำไปใช้แสดงธรรม มี 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ บทผญาภาษิต และบทผญาปริศนา บทผญาภาษิตมุ่งสอนจริยธรรมแก่ผู้ฟังทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ส่วนบทผญาปริศนา มุ่งสอนจริยธรรมที่แฝงด้วยหลักพุทธธรรมทางพุทธศาสนาและหลักปรัชญาระดับชาวบ้านก็มี บทผญาเชิงจริยธรรมที่ท่านพระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ ได้นำมาสอดแทรกในบทเทศนานั้น เกี่ยวเนื่องด้วยหลักพุทธจริยธรรมตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ (1) ศีล หมายถึง การรักษากาย วาจา และใจ ให้มีความสงบและมีความสุขุมเยือกเย็นการประพฤติดี คือ ไม่ทำให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อน (2) สมาธิ หมายถึง การข่มจิตใจให้ดำเนินไปในทางที่ควร และเหมาะแก่การงานทุกอย่าง และ (3) ปัญญา หมายถึงการฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ถึงที่สุด ในสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง อีกอย่างหนึ่ง หมายถึงความเห็นแจ้ง ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นคติธรรมในการดำเนินชีวิตและประกอบสัมมาอาชีพ

กระบวนการสื่อสาร “บททบทวนธรรม” ไปยังจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร มี 2 แบบ คือ กระบวนการสื่อสารแบบหมู่กลุ่ม และแบบเดี่ยวระดับบุคคล

1) กระบวนการสื่อสารแบบหมู่กลุ่ม คือ การสื่อสารบททบทวนธรรมร่วมกับหมู่มิตรดี หรือมีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาเสียสละร่วมกัน จัดอบรม หรือถ่ายทอดองค์ความรู้บททบทวนธรรมออกไป ทั้งในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (แบบออนไซต์) หรือ แบบออนไลน์ เป็นการสื่อสารทางสื่อโซเชียล สื่อสังคมออนไลน์ และอื่น ๆ

2) กระบวนการสื่อสารแบบเดี่ยวระดับบุคคล คือการสื่อสารเฉพาะคน ๆ เดียว มีทั้งแบบใช้ตัวเองเป็นสื่อ คือปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างด้วยการสำรวมกิริยาอาการทางกาย วาจา ใจ เป็นคนคิดดี พูดดี ทำดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา การสื่อสารบททบทวนธรรมเฉพาะบุคคล เช่น อาจารย์หมอเขียว และ ดร.นิตยาภรณ์ ปทุมวัน บรรยายในค่ายสุขภาพ รวมทั้งจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นผู้ส่งสารเมื่อจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนำบททบทวนธรรมมาปฏิบัติที่ตนได้แล้ว จนกระทั่งความทุกข์ลดลงตามลำดับ ได้สภาวะที่ต้องการแบ่งปัน บอกต่อไปยังผู้ที่สนใจ หรือตามโอกาสที่จะทำได้ จะมีบทบาทจากที่เคยเป็นผู้รับสาร เปลี่ยนมาเป็นเป็นผู้ส่งสารบททบทวนธรรม แบ่งปันออกไปในรูปแบบหนังสือแจกในงานศพ งานบุญต่าง ๆ งานแต่งงาน ฯลฯ หรือ แชร์สื่อบททบทวนธรรมทาง Social Media ตามกุศลและอกุศลของคนที่เคยมีบุญสัมพันธ์กันที่จะรับได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Somboon Watana, Yaoping Liu (2564) เรื่องพระพุทธศาสนาแบบไทยกับสื่อสังคมออนไลน์ พบว่า โลกยุคศตวรรษที่ 21 เป็นยุคแห่งสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งได้สร้างประโยชน์ให้มนุษย์อย่างมหาศาลแต่ ก็สร้างโทษให้อย่างมหันต์เช่นกันหากใช้ในทางที่ผิด ปรากฏการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นทั่วโลก

ประเทศไทยก็ตกอยู่ใน สถานการณ์เช่นนั้น ประเทศไทยมีประชากรโดยส่วนมากนับถือพระพุทธศาสนาเป็นหลัก และพระพุทธศาสนา มีคำสั่งสอนที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อความผาสุกของมนุษย์ได้ บทความนี้จึงมีความประสงค์อภิปรายพุทธ ธรรมเพื่อประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางที่ผิด โดยจะยกกรณีตัวอย่างของการใช้ สื่อสังคมออนไลน์ของพระสงฆ์ไทยเป็นตัวอย่างในการประยุกต์พุทธธรรมในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความผาสุก พระสงฆ์ไทยได้ใช้หลักพุทธธรรมไตรสิกขาซึ่งเป็นหลักแห่งทางสายกลางในการใช้สื่อสังคมออนไลน์แบบ ไม่เป็นเหยื่อและทาสของสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งเรียกการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์พุทธธรรมนี้ว่าเป็น ปรากฏการณ์ของพระพุทธศาสนาแบบไทยกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ที่จะเป็นตัวอย่างให้กับสังคมไม่ใช่แต่ เพียงพระสงฆ์เท่านั้นแต่ยังจะสามารถประยุกต์ใช้กับสังคมแบบฆราวาสได้ด้วยหากตั้งใจปฏิบัติจริงจังเพื่อความผาสุกอย่างยั่งยืน ซึ่งพบว่างานวิจัยของ Somboon Watana, Yaoping Liu สอดคล้องกันในเรื่องการศึกษาธรรมะออนไลน์ คล้าย ๆ กัน ซึ่งพระสงฆ์ที่ใช้สื่อออนไลน์ในการศึกษาธรรมะ ได้รับความผาสุก เช่นเดียวกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเรียนรู้บททบทวนธรรมจากการเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมออนไลน์ หรือ การรับชมรับฟังการบรรยายบททบทวนธรรมผ่านทางสื่อโซเชียล เช่น เฟสบุ๊คหมอเขียวแฟนคลับ ยูทูปหมอเขียวแฟนคลับ ฯลฯ ทำให้ช่วยผ่อนคลายความ

2. แนวทางการนำ “บททบทวนธรรม” ไปปรับใช้ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมรับสื่อบททบทวนธรรม จากการเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (ออนไซต์และออนไลน์) จากหนังสือบททบทวนธรรม และสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโซเชียล มีเดีย (Social Media) ได้แก่ ระบบอินเตอร์เน็ตผ่านทางโทรศัพท์มือถือ และสื่ออื่น ๆ ตามช่องทาง เช่น เว็บไซต์หมอเขียวดอทเน็ต, เฟสบุ๊คหมอเขียวแฟนคลับ, เฟสบุ๊คกิจกรรมหมอเขียว, ยูทูปหมอเขียวแฟนคลับ,TikTok, Intragram, X - Twitter, กลุ่มไลน์ ออฟฟิเชียล รวมทั้งรายการทางสื่อออนไลน์ผ่านระบบซูม จากวิทยุ MP3 จากหมอเขียวทีวี และทีวีบุญนิยม และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ เครื่องเล่น MP3, แผ่นซีดี, แฟลตไดรส์ และสื่ออื่น ๆ ได้แก่ เสื้อแพทย์วิถีธรรม

การเรียนในวิทยาลัยชุมชนมุกดาหาร (วชช.มุกดาหาร) หลักสูตรแพทย์วิถีธรรม 1 ปี การเรียนหลักสูตรปัญญาตรี ปัญญาโท กับสถาบันวิชชาราม

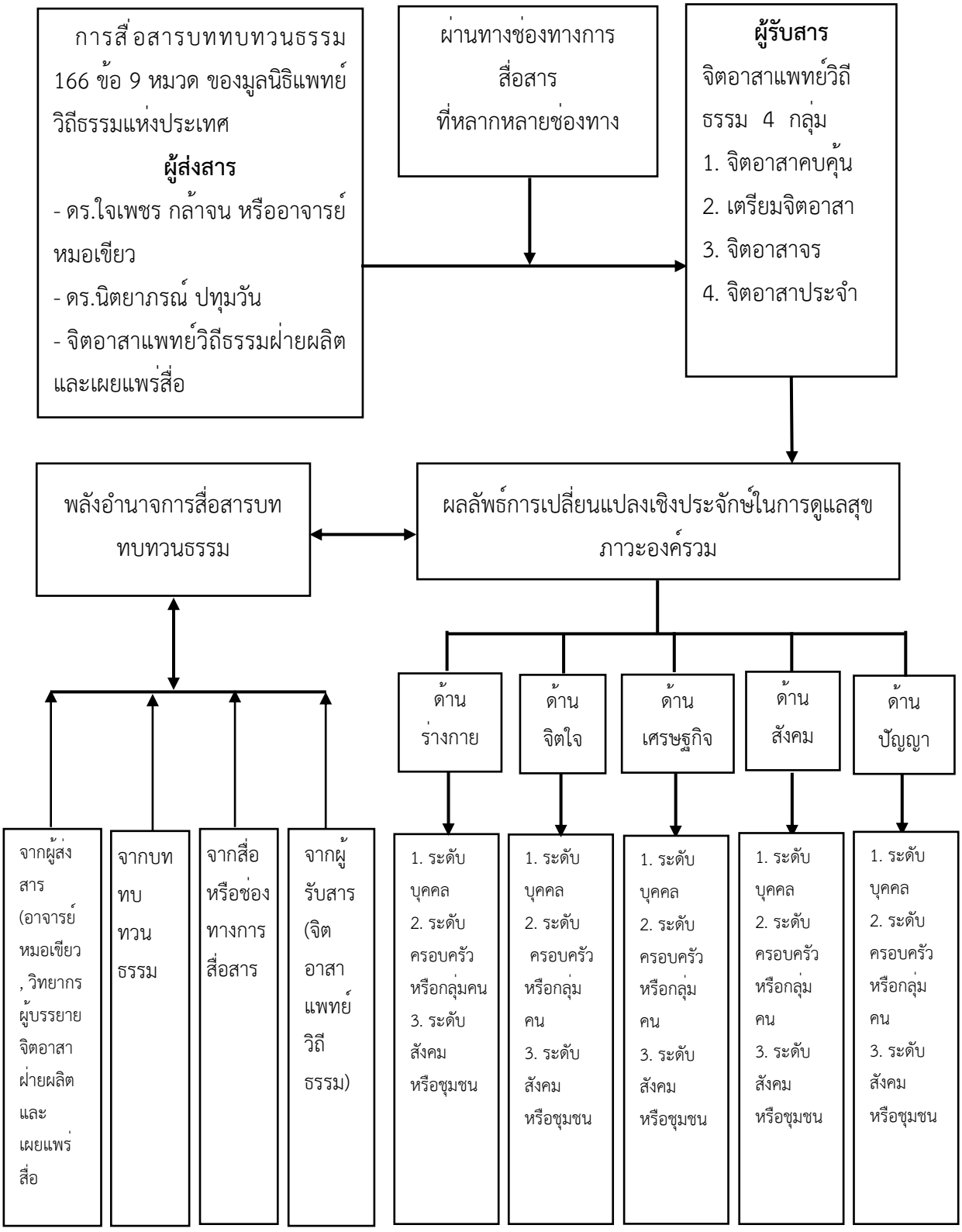
การเลือกข้อธรรมะในบททบทวนธรรม ไปใช้ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีทั้งที่เหมือนกันและต่างกัน ส่วนหนึ่งมาจากระยะเวลาการเข้ามาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแตกต่างกัน การมีฉันทะ มีอิทธิบาทในการเรียนรู้ ฝึกฝนที่จะทำความผาสุกแห่งตน และช่วยคนที่ศรัทธาจึงแตกต่างกัน ทำให้เกิดสภาวธรรม ตลอดจนมีภูมิธรรมที่ต่างกัน บททบทวนธรรมแต่ละข้อจึงเหมาะกับบางคน แต่อาจจะไม่เหมาะกับทุกคน ซึ่งพบว่าหมวดที่ได้มีการนำไปปรับใช้มากที่สุดคือ คือ หมวดที่ 2 การเชื่อชัดเรื่องกรรม และผลของกรรม รองลงมาคือ หมวดที่ 3 “การคิดดี พูดดี ทำดี” หมวดที่ 4 “การลดละกิเลส สลายอัตตา” และหมวดที่ 5 “การคบและเคารพมิตรดี”ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของสอดคล้องกับงานวิจัยของสันทนา ประวงศ์ (2565) เรื่อง “พุทธวิธีการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน” ซึ่งพบว่า การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นการพิจารณาเนื้อหาของความจริงแท้ในเรื่องหนึ่ง ๆ อย่างซ้ำ ๆ โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักเหตุแห่งวิมุตติ 5 คือ การฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม การตรึกตรองใคร่ครวญตามด้วยใจซึ้งธรรม และสมาธินิมิต พร้อมกับการสลายความโลภ โกรธ หลงไปเป็นลำดับตามหลักปหาน 5 เพื่อความดับแห่งทุกข์ใจอย่างยั่งยืน การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการกลั่นเนื้อหาธรรมจากพระไตรปิฎกมาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย มีทั้งหมด 165 ข้อ ในเนื้อหาเป็นการปรับความเห็นผิดให้เป็นความเห็นถูก โดยใช้วิธีปฏิบัติ 5 อย่าง คือการฟังเสียงอ่านบททบทวนธรรมและการฟังธรรม การสนทนาธรรม การท่องจำบททบทวนธรรม การพิจารณาใคร่ครวญธรรม และการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น พร้อมกับการสลายความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ เพื่อดับทุกข์ใจอย่างยั่งยืน ผลคือ สามารถดับทุกข์ใจได้ในปัจจุบันขณะ พร้อมทั้งเกิดผลดีในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

3. พลังอำนาจการสื่อสาร “บททบทวนธรรม” ที่มีต่อการดูแลสุขภาวะองค์รวมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร พบว่า มีผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเชิงประจักษ์ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และปัญญา ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ 1 สอดคล้องกับงานวิจัยของ การวิจัยนี้สอดคล้องงานวิจัยของทิพวรรณ สุธานนท์ (2556) เรื่องการประยุกต์ใช้ หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุมี สภาพปัญหา 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน 4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ และได้นำหลักธรรมะของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ เช่น (1) ด้านร่างกาย ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ขันธ์ 5 และรักอายุวัฒนธรรม (2) ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3 อิทธิบาท 4 สติปัฏฐาน 4 และมรณสติ (3) ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 กัลยาณมิตตตา ขันติ และโสรัจจะ (4) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ละเว้นอบายมุข ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และสันโดษ ผลที่ได้รับจากการวิจัยของทิพวรรณ สุธานนท์ คือ การเข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทานอาหารแต่พอดี อาศัยอยู่ในที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำบุญให้ทานอยู่เสมอ การทำบุญเป็นเหตุ ทำให้ความทุกข์ลดลงได้ การทำบุญเป็นเหตุให้จิตใจสงบและมีสมาธิ โดยเฉพาะผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างก็

มีอาการของโรคต่าง ๆ เมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมะแล้วส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง ไม่ปรากฏปัญหาอารมณ์ทางลบเช่น อารมณ์เหงา เศร้า เบื่อหน่าย ว้าเหว่ และมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งพบว่างานวิจัยของทิพวรรณ สุธานนท์ มีความสอดคล้องกันในเรื่องการนำหลักธรรมะของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติที่กาย วาจา ใจ มีการลดละเลิกอบายมุข การปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา เมื่อปฏิบัติได้ จะส่งผลให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น ความทุกข์ที่เคยมีอยู่ลดลง และยังส่งผลต่อภาวะสุขภาพทางกาย และใจ ของผู้สูงอายุด้วย เช่นเดียวกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ได้นำบททบทวนธรรม ซึ่งเป็นธรรมะของพระพุทธเจ้าแท้ ๆ มาปฏิบัติตามแล้วมีสุขภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ ดีขึ้น ความทุกข์ทางกายทางใจก็ลดลงไปตามลำดับ

สรุป

การวิจัยนี้เพื่อศึกษาพลังอำนาจการสื่อสาร “บททบทวนธรรม” ต่อการดูแลสุขภาวะองค์รวมของ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมสังกัดสวนป่านาบุญ 1 ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า หลังจากที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีความศรัทธาเชื่อมั่นหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมแล้วนำไปปฏิบัติกับตนเอง กระทั่งเห็นผลเชิงประจักษ์ และนำไปเผยแพร่ต่อสมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน และผู้คนในสังคม ตามศักยภาพของตนเองที่สามารถจะทำได้ ในหลากหลายช่องทาง ซึ่งพบว่าผู้ที่ปฏิบัติได้ ส่งผลให้ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทุกข์จากเหตุการณ์ร้ายที่เข้ามา ลดลงตามลำดับ และยังส่งผลดีต่อการดูแลสุขภาวะองค์รวมคือสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และปัญญา มีการพัฒนา และเจริญขึ้นตามลำดับ เมื่อทำความผาสุกที่ตนได้แล้ว จึงมีการนำไปบอกต่อบุคคลอื่น แต่พลังความสามารถของแต่ละคนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการเพิ่มอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา การเข้าร่วมกิจกรรมกับหมู่มิตรดีผู้พากันลดกิเลส การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน การเสียสละทำงานฟรี ถ้าทำได้มากก็มีพลังมาก ถ้าทำได้น้อยก็มีพลังน้อย ในกลุ่มของจิตอาสาทั้ง 4 กลุ่ม จะมีผลในการดับทุกข์กายทุกข์ใจและเรื่องร้าย มีความผาสุกทางกายใจต่างกัน บางคนก็ดับทุกข์ได้สมบูรณ์สิ้นเกลี้ยงเป็นส่วนใหญ่ ได้สภาวะสุขสงบ สบาย ปิติยินดี เบิกบาน แจ่มใส ใจไร้ทุกข์ ไร้ความกลัว กังวล ไร้ความหวาดระแวง หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ใด ๆ ที่มากระทบ มีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบัน เป็นพลังเหนี่ยวนำระดับสูงให้ผู้อื่นทำตามได้มาก แต่ก็มีบางคนที่ยังดับทุกข์ไม่สมบูรณ์ ต้องพากเพียรปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ทำทีละเรื่อง ๆ ซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ไม่ห่างจากหมู่มิตรดี คบคุ้นหมู่มิตรดีไปเรื่อย ๆ พากเพียรอธิศีล ไปเรื่อย ๆ ตามฐานจิตแต่ละคน และตามหลักอิทธิบาท 4 ที่ทำได้ รวมทั้งผลของกุศลและอกุศลที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเคยทำมา สรุปพลังอำนาจการสื่อสาร “บททบทวนธรรม” ที่มีต่อการดูแลสุขภาวะองค์รวมของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรมสังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร ดังแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 พลังอำนาจการสื่อสาร “บททบทวนธรรม” ที่มีต่อการดูแลสุขภาวะองค์รวมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมสังกัดสวนป่านาบุญ 1 จังหวัดมุกดาหาร

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) บททบทวนธรรมช่วยลดความทุกข์กาย ทุกข์ใจทุกข์จากเรื่องร้ายที่เข้ามาในชีวิตได้ในบุคคลที่นำไปปฏิบัติได้จริง หน่วยงานในระดับท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องในการดูแลส่งเสริมสุขภาพประชาชน ทุกภาคส่วนควรส่งเสริมให้มีนโยบายครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง ให้มีการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในการสร้างความผาสุกให้กับ ส่งผลให้สถาบันครอบครัว ชุมชนและสังคม เข้มแข็ง และสามารถพึ่งตนเองได้

2) ในระดับองค์กรหรือหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ควรส่งเสริมให้มีการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ และประกาศเป็นนโยบายหลักในการลดทุกข์ สร้างความผาสุกให้กับบุคลากรในองค์กรหรือหน่วยงานนั้น ๆ

3) ในระดับประเทศ ควรนำผลการวิจัยไปจัดทำเป็นนโยบายเร่งด่วนระดับชาติ ส่งเสริมให้มีการเผยแพร่ทุกช่องทางการสื่อสารอย่างหลากหลาย ในการแก้ปัญหาสุขภาพกายใจ ปัญหาสังคม สร้างคุณภาพชีวิตที่ดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ให้กับพลเมืองในประเทศ และสามารถพึ่งตนเองได้ รวมทั้งบรรจุเข้าไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนทั้งภาครัฐและเอกชนตั้งแต่ชั้นอนุบาล จนถึงมหาวิทยาลัย โดยออกแบบให้เหมาะกับแต่ละวัย หรือช่วงชั้นเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรนำหมวดบททบทวนธรรม หรือรายละเอียดหัวข้อบททบทวนธรรม ไปศึกษาวิจัยต่อในแต่ละประเด็น เช่น หมวดการไม่ยึดมั่นถือมั่น, หมวดการเชื่อชัดเรื่องกรรมและผลของกรรม, หมวดการคิดดี พูดดี ทำดี ฯลฯ เป็นต้น

2) ควรขยายผลศึกษาในประเด็นการนำบททบทวนธรรมไปใช้ทั้งในกลุ่มผู้ป่วย หรือประชาชนทั่วไปทุกกลุ่มวัย ทั้งวัยรุ่น วัยทำงาน และวัยผู้สูงอายุในรูปแบบการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

3) ควรขยายผลการศึกษาในประเด็นการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปของทบทวนธรรมตามหลักแพทย์วิถีธรรม เพื่อให้มีการนำไปใช้ให้เหมาะกับยุคสมัย หรือกลุ่มวัยต่าง ๆ

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. (2564ก). *ข้อมูลอัตราฆ่าตัวตายโลกขององค์การอนามัยโลก*, สืบค้นจาก https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2287

กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. (2564ข). *อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จต่อประชากรแสนคนของประเทศไทย.* สืบค้นจาก https://www.dmh.go.th/report/suicide/stat_prov.asp

กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. (2564ค) *พบปี 63 การฆ่าตัวตายไต่ระดับขึ้น.* สืบค้นจาก https://www.hfocus.org/content/2021/02/20996

ใจเพชร กล้าจน. (2553). *ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร.* วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

ใจเพชร กล้าจน. (2564). *บททบทวนธรรม.* (ครั้งที่ 3). สมุทรปราการ: พิมพ์ดีจำกัด.

นิตยาภรณ์ สุระสาย, สุภาภรณ์ ใจการุณ และเผ่าไทย วงศ์คำเหลา. (2559), ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ. 9(2),* 302.

ผ่องไพรธรรม กล้าจน. (2566). *ศึกษาวิเคราะห์วิธีการสื่อสารธรรมคำคมเพชรจากใจเพชร. ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)*, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สันทนา ประวงศ์ (2565). *“พุทธวิธีการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน”*, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ . (2557). *สวดมนต์บำบัดแบบไทย รักษาใจ ไม่ต้องใช้ยา.* สืบค้นจาก https://shorturl.asia/TOjGw