



Original Research Article

Model OF Self Sufficiency of Buddhist Dhamma Medicine's in Buddhist Integration

รูปแบบการพึ่งตนเองของแพทย์วิถีธรรมเชิงพุทธบูรณาการ

Pongpaitham Klajon^{1*}, Phrakusiripariyatyanusath², Phoonchai Puntiya³
& Jaiphet Klajon⁴

ผ่องไพฑธม กล้าจน¹, พระครูสิริปริยัตยานุศาสตร์², พูนชัย ปันธิยะ³, & ใจเพชร กล้าจน⁴

ARTICLE INFO

Name of Author &
Corresponding Author: *

1. Pongpaitham Klajon*

ผ่องไพฑธม กล้าจน
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Email: sumaleepoms@gmail.com

2. Phrakusiripariyatyanusath

พระครูสิริปริยัตยานุศาสตร์
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Email: phantemoon@yahoo.com

3. Phoonchai Puntiya

พูนชัย ปันธิยะ
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Email: jakkumi@yahoo.com

4. Jaiphet Klajon

Buddhist Studies Expert, The Buddhist
Medicine Foundation of Thailand
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา
มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
Email: naboongarden@gmail.com

คำสำคัญ:

การพึ่งตนเอง, รูปแบบการพึ่งตนเอง, แพทย์วิถี
ธรรม

Keywords:

Self Sufficiency, Self Sufficiency Model,
Buddhist Integration

Article history:

Received: 03/06/2025

Revised: 20/07/2025

Accepted: 17/08/2025

Available online: 21/08/2025

ABSTRACT

This research aims to study 1) the concept of self-reliance in Theravāda Buddhism, 2) the model of self-reliance among the Dharma-way practitioners in the Phu Pha Fa Nam community, and 3) to propose a Buddhist-integrated model of self-reliance for Dharma-way practitioners. This is qualitative research using in-depth interviews focus group discussions participatory and non-participatory observation with a total of 25 individuals/images as the study participants.

The findings reveal that self-reliance in Theravāda Buddhism exists at two levels 1. the mundane level (lokiya), which involves having sufficient basic necessities (the four requisites), and 2. the supramundane level (lokuttara), which involves self-development through the Four Foundations of Mental Cultivation: body, morality, mind, and wisdom, with Nirvana as the ultimate goal, and an emphasis on sharing and helping others. The self-reliance model of the Dharma-way practitioners in the Phu Pha Fa Nam community encompasses both physical and mental dimensions, with a total of nine areas: 1. health balancing the elements of heat and coolness in body and mind, 2. economy chemical-free farming resource-sharing and the Ariya market, 3. energy solar energy firewood, 4. society observance of the Five Precepts abstaining from vice, 5. natural resources and environment transforming waste into useful materials, 6. mental well-being a simple and sufficient life, 7. communication spreading the Dhamma for self-reliance and to help others overcome suffering, 8. education promoting knowledge with morality, and 9. technology using simple and appropriate technology. The Buddhist-integrated model of self-



How to Cite:

Klajon, P. et al. (2025). Model OF Self Sufficiency of Buddhist Dhamma Medicine's in Buddhist Integration. *Journal Dhamma for Life*, 31(3), 340-360.

reliance is categorized into four aspects based on the Fourfold Development 1. cultivated body health, economy, energy, 2. cultivated moralities society, natural resources and environment, 3. cultivated mind mental well-being, communication, and 4. cultivated wisdom education, technology, which reflects a holistic and balanced approach to self-development both external and internal in alignment with the principles of Buddhism and mutual support.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) แนวคิดเรื่องการพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาท, 2) รูปแบบการพึ่งตนเองของแพทย์วิถีธรรมชุมชนภูผาฟ้า, และ 3) เสนอรูปแบบการพึ่งตนเองเชิงพุทธบูรณาการของแพทย์วิถีธรรม, โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มย่อย การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม เก็บข้อมูลจากบุคคล/รูป จำนวน 25 ราย

ผลการวิจัยพบว่า การพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาทมี 2 ระดับ ได้แก่ 1. ระดับโลกียะ คือ การมีปัจจัย 4 อย่างพอเพียง, และ 2. ระดับโลกุตระ คือ การพัฒนาตนด้วยภาวนา 4 ได้แก่ กาย ศีล จิต ปัญญา โดยมีนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุด, และเน้นการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นรูปแบบการพึ่งตนเองของแพทย์วิถีธรรมชุมชนภูผาฟ้า ประกอบด้วย 9 ด้านได้แก่ 1. สุขภาพปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจ, 2. เศรษฐกิจกิจกรรมไร้สารพิษสาธารณโภคีตลาดอาริยะ, 3. พลังงานพลังงานโซลาร์เซลล์พลังงานฟืน, 4. สังคมถือศีล 5 ละอบายมุข, 5. ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมแปรขยะให้เป็นประโยชน์, 6. จิตใจมีชีวิตพอเพียงเรียบง่าย, 7. การสื่อสารเผยแพร่ธรรมะเพื่อการพึ่งตน, 8. การศึกษา ส่งเสริมความรู้คู่คุณธรรม, และ 9. เทคโนโลยี (ใช้เทคโนโลยีอย่างเรียบง่าย รูปแบบการพึ่งตนเองเชิงพุทธบูรณาการแบ่งออกเป็น 4 ด้านตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ 1. ภาวนิตกายการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ, เศรษฐกิจ, และพลังงาน, 2. ภาวนิตศีลการพึ่งตนเองด้านสังคม, และทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, 3. ภาวนิตจิตการพึ่งตนเองด้านจิตใจ และการสื่อสาร, และ 4. ภาวนิตปัญญาการพึ่งตนเองด้านการศึกษา และเทคโนโลยี, ซึ่งสะท้อนแนวทางการพัฒนาตนเองอย่างสมดุลทั้งภายนอกและภายในควบคู่กับการเกื้อกูลผู้อื่นตามแนวทางพระพุทธศาสนา

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและสันติในสังคม คุณภาพที่ดีคือการที่ประชาชนมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ซึ่งสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกที่ระบุว่า คุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยความสุขทั้งทางกายจิตใจสังคมและสิ่งแวดล้อม (ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ 2555: 21) อย่างไรก็ตามแม้สังคมไทยจะได้รับอิทธิพลจากเทคโนโลยีและความเจริญทางวัตถุจากตะวันตกแต่กลับเผชิญวิกฤตคุณภาพชีวิตในหลายมิติ ทั้งสุขภาพเสื่อมถอยผู้คนถูกรอบงำด้วยบริโภคนิยมการศึกษาที่มุ่งเน้นแสวงหาความรู้เพื่อประโยชน์ส่วนตนมากกว่าการพัฒนาคุณธรรมสืบทอดกลายเป็นเครื่องมือมอมเมาผู้คนสังคมต่างคนต่างอยู่เศรษฐกิจที่พึ่งพาเคมีและขับเคลื่อนด้วยความโลภ ตลอดจนปัญหาสิ่งแวดล้อมพลังงานและทรัพยากรธรรมชาติที่เสื่อมโทรมในการพึ่งตนเอง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539; ชุ.ช. (ไทย). 25/160/82) แสดงให้เห็นว่าต้องพึ่งตนเองจึงจะเป็นการพึ่งตนที่แท้จริง พึ่งตนในปัจจุบัน 4 ได้แก่ ข้าว ผ้า ยา บ้าน นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงสอนให้พึ่งธรรมคือพึ่งตนตามกฎแห่งกรรม พึ่งตนด้วยการทำความดี เป็นการพัฒนาดตนเองให้สามารถเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือสามารถดับกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมด จนบรรลุความเป็นอารยบุคคลในระดับต่าง ๆ จนสูงสุดคือบรรลุนิพพาน (พระมหาจุฑาธนา นรเชฏโฐ, 2556: 73-75) ยิ่งไปกว่านั้น พระพุทธศาสนายังเน้นการช่วยเหลือผู้อื่นควบคู่กันไป ด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “โคแม่ลูกอ่อน เล็มหญ้าพาลง ข้าเลี้ยงดูลูกไปพาลง” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539; ม.ม. 12/497/535) การพึ่งตนได้และช่วยเหลือผู้อื่นไปพร้อมกันจึงเป็นความสมบูรณ์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นทั้งการทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านไปพร้อมกัน

พุทธบูรณาการคือการนำหลักพุทธธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เข้าไปผสมผสานบูรณาการและประยุกต์ใช้ให้เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของคนในสังคมชุมชนแล้วทำให้คนในสังคมชุมชนอยู่เย็นเป็นสุขสามารถพึ่งตนเองได้ ใช้หลักภavana 4 พัฒนาฝึกอบรมชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ถูกต้องดังตาม 1) กายภavana คือการฝึกอบรมกายเมื่อไปสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพแล้วไม่เกิดโทษ 2) ศีลภavana คือการอบรมความประพฤติให้อยู่ในวินัยไม่เบียดเบียน อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเกื้อกูล 3) จิตภavana คือการอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส มีเมตตากรุณา 4) ปัญญาภavana คือปัญญาที่เข้าใจความจริงตามความเป็นจริง รู้เท่าทันโลก อยู่เหนือโลก อยู่เหนือกิเลส แก้ไขปัญหาด้วยปัญญาอันยิ่ง ผู้ที่พัฒนาทั้ง 4 ด้านจนถึงขั้นสูงสุดเรียกว่า “ภาวิต 4” ซึ่งเป็นคุณสมบัติของพระอรหันต์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 70-71) แพทย์วิถีธรรมภายใต้การนำของ ดร. ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เป็นองค์กรที่ใช้ธรรมะเป็นแกนหลักในการอบรมองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพ การทำกรรมไร้อารพหิ ธรรมะ และอื่น ๆ แก่ประชาชนที่สนใจโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่น ในทุกกิจกรรมและโครงการช่วยเหลือสังคมมีความมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับการถ่ายทอดปัญญาแห่งธรรม มีศีล สมาธิ ปัญญาที่ถูกต้อง มีความรู้คู่คุณธรรม อยู่รอดได้ พึ่งตนได้ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ โดยตลอดระยะเวลากว่า 30 ปี ได้จัดอบรมให้กับหน่วยงานและประชาชนที่สนใจ



ทั้งในประเทศและต่างประเทศได้รับประโยชน์มากกว่า 300,000 ราย และเผยแพร่ข้อมูลองค์ความรู้ ด้วยการจัดค่ายอบรม บรรยาย หนังสือ และ Social Media เช่น เฟสบุ๊ก ยูทูบ (ผ่องไพธรรม กล้าจน, 2566: 50)

ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ฟังตนทั้งในมิติรูปธรรมและนามธรรมในด้านรูปธรรม ชุมชนทำกิจกรรมไร้สารพิษทำให้ฟังตนได้ในปัจจุบัน 4 โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหาร ส่วนในด้านนามธรรม เน้นการพัฒนาจิตใจให้หลุดพ้นจากกิเลสเกิดความผาสุกและมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้นำชุมชนได้ทำหน้าที่เป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้พุทธธรรมและได้นำไปประยุกต์ใช้ที่เกี่ยวกับวิทยาการการดำเนินชีวิตของชุมชนบูรณาการกับพุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการฟังตนด้วยสิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใช้ทรัพยากรในห้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน โดยมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตไปสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่ายร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข (ใจเพชร กล้าจน, 2558: 4)

งานวิจัยที่ผ่านมาอาจมีการกล่าวถึงเรื่องสุขภาวะในภาพรวม แต่ยังขาดการอธิบายและวิเคราะห์ในมิติของพุทธธรรมอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นช่องว่างทางการวิจัยที่สำคัญ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษารูปแบบการฟังตนเองของแพทย์วิถีธรรมเชิงพุทธบูรณาการ โดยมุ่งเน้นการศึกษาใน 9 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านพลังงาน ด้านสังคม ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจ ด้านการสื่อสาร ด้านการศึกษา และด้านเทคโนโลยี จากนั้นนำผลการศึกษามายูบรวมการและประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อสร้างเป็นรูปแบบการฟังตนเองของแพทย์วิถีธรรมเชิงพุทธบูรณาการใน 4 ด้านหลัก คือ การฟังตนเองด้านกาย การฟังตนเองด้านศีล การฟังตนเองด้านจิตใจ และการฟังตนเองด้านปัญญา ซึ่งคาดหวังว่าจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการฟังตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชุมชนและสังคมในวงกว้างต่อไป

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

แนวคิดการฟังตนเองของตะวันตก

ในปี 1996 กลุ่มองค์การอนามัยโลก (The WHO group) ได้นิยามคุณภาพชีวิตว่าคือความพึงพอใจในการดำรงชีวิตเพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ คือ 1) ด้านจิตใจ คือการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียดหรือกังวล การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการศึกษาเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ รวมถึงความเชื่อที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและการเผชิญอุปสรรค 2) ด้านร่างกาย คือการตระหนักรู้ถึงสภาพร่างกายของตนเอง เช่น ความแข็งแรง ความรู้สึกสบาย ปราศจากความเจ็บปวด ความสามารถในการรับมือกับอาการเจ็บป่วย พละกำลังในการใช้ชีวิตประจำวัน และความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นหรือการรักษาทางการแพทย์ 3) ด้านสังคม คือการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่นทั้งในบทบาทของผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือ การมีส่วนร่วมในชุมชน การรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และการได้รับการยอมรับซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกมั่นคงและคุณค่าในตนเอง 4) ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น ความเป็นอิสระในการ



ดำรงชีวิต มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต รวมถึงการรับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพปราศจากมลพิษมีความปลอดภัยและเอื้อต่อการอยู่อาศัย (ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ, 2555: 21)

แนวคิดการพึ่งตนเองในประเทศไทย

ระดับองค์กรแนวคิดการพึ่งตนเองตั้งอยู่บนฐานของความพอประมาณความมีเหตุผลการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าและการดำรงชีวิตด้วยสติ ปัญญา และความเพียร โดยมุ่งเน้นการพัฒนาใน 5 ด้าน ได้แก่ จิตใจ เศรษฐกิจ ทรัพยากรธรรมชาติ เทคโนโลยี และสังคม (สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดกาฬสินธุ์, 2565) ระดับชุมชนการพึ่งตนเองต้องเกิดจากจิตสำนึกการมีส่วนร่วมจากสมาชิกภายในชุมชนสามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาได้ด้วยชุมชนเอง โดยไม่ต้องรอคอยความช่วยเหลือจากอำนาจรัฐ โดยมีปัจจัยสำคัญคือ ผู้นำชุมชน ทุนทางเทคโนโลยี ทรัพยากรชุมชน การรวมกลุ่ม และความเชื่อมั่นในค่านิยมศาสนาวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชุมชน (อัยยวี วีระพันธ์พงศ์, 2557) ส่วนนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาพุทธทาสภิกขุ (ม.ป.ป.) อธิบายว่า การมีตนเป็นที่พึ่งและมีธรรมะเป็นที่พึ่งนั้นคือสิ่งเดียวกันหมายถึงการที่บุคคลต้องปฏิบัติจนเกิดความสะอาดสว่างสงบในใจ โดยอาศัยความเข้าใจในกฎแห่งกรรม ส่วนพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2540) อธิบายว่าการพึ่งตนเป็นการทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนคือทำเองผลิตเองไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นไม่ต้องพึ่งภายนอก และยังมีหน้าที่ช่วยเหลือให้ผู้อื่นสามารถพึ่งตนเองได้ด้วย ในทัศนะของสมณะโพธิรักษ์ (2566) การพึ่งตนคือการพึ่งธรรมอันเกิดจากความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากอย่างลึกซึ้งว่าทุกการกระทำย่อมก่อให้เกิดผลและไม่มีใครสามารถรับผลกระทบแทนกันได้ การรู้เช่นนี้นำไปสู่การคลายความยึดมั่นถือมั่น ไม่หลงติดอยู่กับสุขหรือทุกข์ และสามารถดับสุขดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเกลี้ยงขณะที่พระไพศาล วิสาโล (2565) ชี้ว่าการพึ่งตนคือการไม่แสวงหาความสุขจากสิ่งภายนอกแต่เป็นความสุขสงบจากภายในคือจิตที่เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น

แนวคิดการพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ประทานไว้ตั้งแต่ปี 2517 เป็นหลักแห่งการดำเนินชีวิตที่เน้นความพอเพียง พอประมาณและมีคุณธรรม เป็นระบบเศรษฐกิจที่มีลักษณะโดดเด่นที่ยึดหลัก “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” โดยเน้นการผลิตและสร้างอาหารเพื่อเลี้ยงตนเองและชุมชน ให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่มของชาวบ้านและเครือข่ายเพื่อเสริมพลังร่วมกันดำรงอยู่บนพื้นฐานของความเมตตาเอื้ออาทรและความสามัคคีในหมู่สมาชิก และเน้นการลงมือปฏิบัติจริงเป็นหัวใจของการดำเนินงานมีแนวทางปฏิบัติคือ 1) ความประหยัดตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้านลดละเลิกสิ่งฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยในชีวิต 2) ประกอบอาชีพที่ถูกต้องซื่อสัตย์สุจริต ไม่เบียดเบียนตนเองผู้อื่น 3) ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในทางการค้าแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรง ให้ได้มาด้วยความเป็นธรรม 4) มีความเพียรพยายามจะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยากด้วยการชวนช่วยไฝ่หาความรู้เพิ่มพูนรายได้จนถึงขั้นพอเพียงเป็นเป้าหมายสำคัญ 5) ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี



ลดละเลิกสิ่งชั่วทำแต่สิ่งที่ดีทำจิตใจให้ผ่องใสศูนย์ศึกษาศาสตร์พระราชาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ (2563: 75-76)

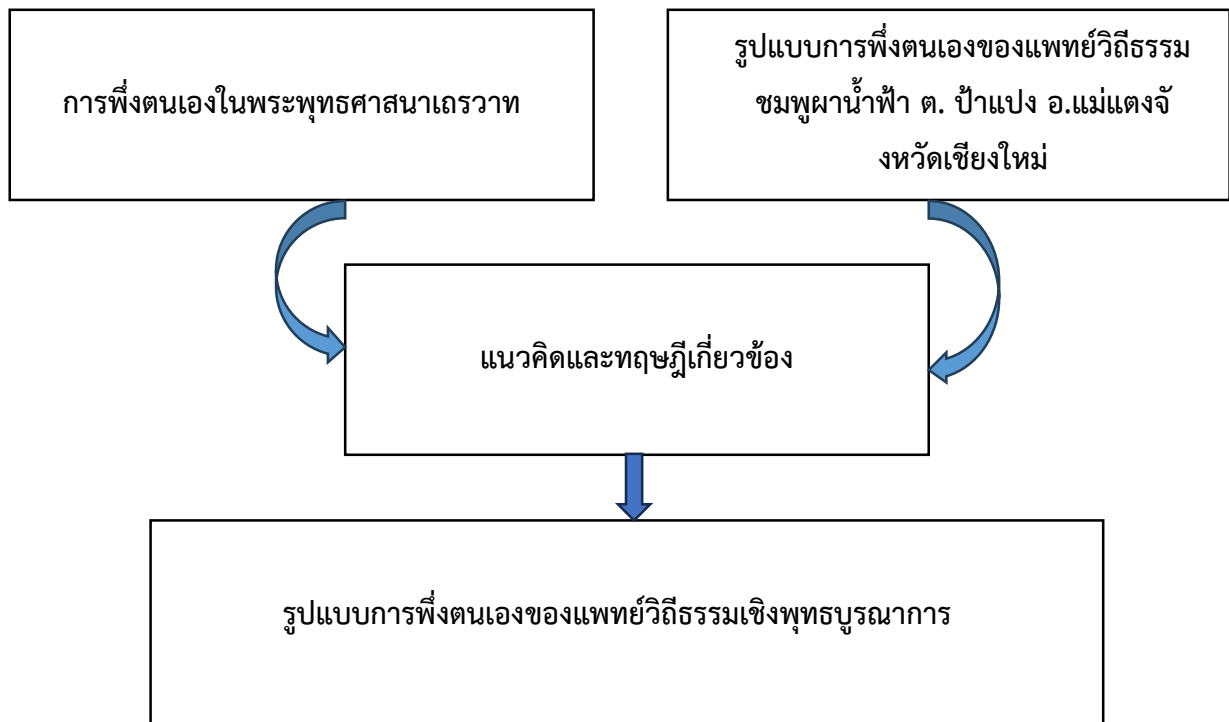
แนวคิดทฤษฎีบูรณาการ

“บูรณาการ” (Integration) เป็นแนวคิดสำคัญที่มุ่งเน้นการนำส่วนต่าง ๆ ที่เคยแยกกัน มาผสมผสานเข้าด้วยกันอย่างมีระบบเพื่อให้เกิดความเข้าใจและการปฏิบัติที่ครอบคลุมรอบด้าน แนวคิดนี้ไม่เพียงหมายถึงการรวมเนื้อหาหรือวิธีการจากหลากหลายศาสตร์เท่านั้นแต่ยังสะท้อนถึงการมองโลกและชีวิตอย่างเป็นองค์รวม (holistic thinking) ซึ่งช่วยให้สามารถวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน ในทางทฤษฎี “บูรณาการ” คือการหลอมรวมองค์ประกอบต่าง ๆ ทั้งหลักการ (principles) วิธีการ (methods) และเป้าหมาย (goals) จากหลากหลายแหล่งที่มาเข้าด้วยกันจนเกิดความสอดคล้องเป็นระบบเดียวจุดมุ่งหมายสำคัญคือ การทำให้ระบบนั้นสามารถตอบสนองต่อความซับซ้อนของสังคมและชีวิตมนุษย์ได้อย่างแท้จริง แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักอหิंपัจจยตาในพระพุทธศาสนา หรือที่รู้จักกันว่า “ปัจจุสมุปบาท” ซึ่งกล่าวถึงความสัมพันธ์อันแนบแน่นของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นโดยมีเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยวหรือเป็นเอกเทศ ด้วยเหตุนี้การเข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งจึงต้องพิจารณาอย่างรอบด้านในเชิงองค์รวมซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการคิดแบบบูรณาการในเชิงพุทธ

เมื่อแนวคิดบูรณาการถูกนำมาประยุกต์ใช้กับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาจึงเกิดเป็นแนวทางที่เรียกว่า “พุทธบูรณาการ” (Buddhist Integration) ซึ่งเน้นการน้อมนำธรรมะมาเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาในทุกมิติโดยเฉพาะการพัฒนาคนและชุมชนอย่างยั่งยืนพุทธบูรณาการมิได้เป็นเพียงการนำธรรมะมาเผยแผ่เท่านั้นหากแต่เป็นการเชื่อมโยงธรรมะเข้ากับบริบทของสังคมวิถีชีวิตและปัญหาปัจจุบันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งทั้งในระดับปัจเจก (โลเกียะ) และระดับจิตวิญญาณ (โลกุตระ) การพัฒนาชุมชนตามแนวพุทธบูรณาการจึงมุ่งเริ่มต้นที่ “การพัฒนาคน” ด้วยหลักธรรม โดยเฉพาะการปลูกฝังปัญญาคุณธรรมและความเสียสละเพื่อส่วนรวมพัฒนาผู้นำชุมชนให้เป็นผู้ที่มีจิตสาธารณะส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้เป็นรากฐานของการพัฒนานำไปสู่การรวมพลังของชุมชนด้วยความรักความสามัคคีและภาคภูมิใจในบ้านเกิดของตน

แนวคิดทฤษฎีบูรณาการไม่ใช่เพียงกลวิธีในการจัดการองค์ความรู้แต่เป็นกรอบความคิดที่ลึกซึ้งและทรงพลัง โดยเฉพาะเมื่อผสานกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งเน้นความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้งแนวทางนี้ไม่เพียงตอบโจทย์การพัฒนาสังคมในทางวัตถุแต่ยังส่งเสริมการพัฒนา “จิตใจ” และ “จิตสำนึก” ของมนุษย์ให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติและยั่งยืน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาท
 2. เพื่อศึกษารูปแบบการพึ่งตนเองของแพทย์วิถีธรรมชุมชนภูผาฟ้า ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่
 3. เพื่อเสนอรูปแบบการพึ่งตนเองของแพทย์วิถีธรรมชุมชนภูผาฟ้า ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่
- เชิงพุทธบูรณาการ

สมมติฐานในการวิจัย

รูปแบบการดำเนินชีวิตของชุมชนภูผาฟ้ามีรากฐานจากแนวคิดทางพระพุทธศาสนาซึ่งสะท้อนผ่านกิจวัตรประจำวัน กิจกรรมชุมชนปฏิสัมพันธ์ในสังคมพระสงฆ์ ผู้นำชุมชนจิตอาสาในชุมชนภูผาฟ้ามีบทบาทร่วมในการพัฒนาและธำรงคุณค่าทางจิตวิญญาณของชุมชน และกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมในชุมชนเกิดขึ้นจากการสื่อสารทางสังคมการจัดกิจกรรมและแรงจูงใจทางธรรมซึ่งช่วยส่งเสริมจิตสำนึกสาธารณะของชุมชน

ระเบียบวิธีในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มุ่งศึกษากระบวนการ แนวคิด และพฤติกรรมทางสังคมและศาสนาในบริบทของชุมชน โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลแบบเจาะลึกผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participant Observation) ร่วมกับการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งและครอบคลุม

ประชากร

ประชากรของการวิจัยครั้งนี้ คือบุคคลที่มีบทบาทหรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา และกิจกรรมภายในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ตาบลงป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งประกอบด้วยพระภิกษุ ผู้นำชุมชน สมาชิกชุมชน คณะกรรมการ และจิตอาสา

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมีจำนวนทั้งสิ้น 25 รูป/คน ประกอบด้วย

1. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป/คน
2. ผู้นำชุมชน จำนวน 1 คน
3. สมาชิกชุมชน คณะกรรมการชุมชน หรือหัวหน้าฐานงาน จำนวน 15 คน
4. จิตอาสาที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นครั้งคราว จำนวน 4 คน

นอกจากนี้ ได้มีการจัด กลุ่มสนทนากลุ่มย่อย จำนวน 1 กลุ่ม รวมผู้เข้าร่วม 10 คน ประกอบด้วย

1. ผู้นำชุมชน 1 คน
2. สมาชิกชุมชน/คณะกรรมการ/หัวหน้าฐานงาน 7 คน
3. จิตอาสา 2 คน

เทคนิคการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกแบบมีเกณฑ์ (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากความเหมาะสมของบุคคลที่สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งเน้นผู้ที่มีบทบาท ความรู้ หรือประสบการณ์ในบริบทของชุมชนทางพระพุทธศาสนา และสามารถสะท้อนมุมมองในเชิงคุณค่าและแนวปฏิบัติได้อย่างหลากหลาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลประกอบด้วย

1. เอกสารวิชาการ ได้แก่ งานวิจัย หนังสือ บทความ และพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อใช้ในการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและเปรียบเทียบเชิงทฤษฎี
2. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้นำชุมชน และจิตอาสา โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview)
3. แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม ใช้เพื่อรวบรวมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากกลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
4. แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนเพื่อตรวจสอบพฤติกรรมและบรรยากาศ
5. แบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม สำหรับการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกชุมชนโดยที่ผู้วิจัยไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือทั้งหมดเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผลการประเมินพบว่าค่าความเที่ยงตรงมีค่าเท่ากับ 0.9 แสดงว่าเครื่องมือมีความเหมาะสมและมีคุณภาพเพียงพอสำหรับการเก็บข้อมูล

วิธีดำเนินการวิจัย

กระบวนการดำเนินงานวิจัยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างกรอบแนวคิดและเตรียมเครื่องมือ
2. ขออนุมัติการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ได้รับอนุมัติ เลขที่ ว.672/2567 ลงวันที่ 26 ตุลาคม 2567)
3. ลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนามในชุมชนภูผาฟ้า
4. ดำเนินการสัมภาษณ์ สนทนากลุ่ม และการสังเกตทั้งแบบมีและไม่มีส่วนร่วม
5. วิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล
6. สังเคราะห์ผลการวิจัยเพื่อนำเสนอข้อค้นพบ



การเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บข้อมูล การเก็บข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ข้อมูลเอกสาร: ดำเนินการวิเคราะห์เอกสารจากงานวิจัย หนังสือ และพระไตรปิฎก เพื่อเปรียบเทียบแนวคิดและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล
2. ข้อมูลภาคสนาม: ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก สันทนากลุ่ม สังเกตแบบมีส่วนร่วม และไม่มีส่วนร่วม โดยเก็บข้อมูลจนถึงจุดที่ข้อมูลมีความอิ่มตัว (Data Saturation)

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ถอดเทปคำต่อคำจากการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม
2. จัดหมวดหมู่ข้อมูลและให้รหัสข้อมูล (Coding)
3. วิเคราะห์เนื้อหาในแต่ละหมวดหมู่
4. ตัดข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้อง
5. สังเคราะห์และสรุปข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยเทคนิคดังต่อไปนี้

1. โดยผู้ให้ข้อมูล (Member Checking): โดยสรุปประเด็นสำคัญและอ่านให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบ หากพบความคลาดเคลื่อนจะดำเนินการปรับแก้ทันที
2. การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation): เปรียบเทียบข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ และวิธีการที่หลากหลาย เช่น การสัมภาษณ์ สันทนากลุ่ม เอกสาร และการสังเกต เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือและความสอดคล้องของข้อมูล

ผลการวิจัย

การพึ่งตนเองตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทและการประยุกต์ใช้ในชุมชนแพทย์วิถีธรรม" สามารถสรุปได้ว่า เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และสามารถ ตอบสมมติฐานการวิจัยได้ครบถ้วน โดยสามารถสังเคราะห์สาระสำคัญออกมาได้เป็น 3 ประเด็นหลัก พร้อมทั้งจัดทำตารางเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นภาพรวมชัดเจน ดังนี้

ตารางที่ 1 เป็นไปตามวัตถุประสงค์และตอบสมมติฐานได้

ประเด็นการวิจัย	ผลการวิจัย	ข้อสรุป
1. ศึกษาหลักการพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาท	พบว่าการพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ 1. รูปธรรมมีปัจจัย 4 พอเพียงเพื่อความอยู่รอด 2. นามธรรม การพัฒนาภavana 4 (กาย ศีล จิต ปัญญา) เพื่อมุ่งสู่การหลุดพ้น มินิพพานเป็นเป้าหมาย และเมื่อตนพึ่งตนได้แล้ว ย่อมช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป	เป็นไปตามวัตถุประสงค์
2. ศึกษารูปแบบการพึ่งตนเองของแพทย์วิถีธรรม	ชุมชนแพทย์วิถีธรรมพึ่งตนเองได้ครบทั้ง รูปธรรม (อยู่รอด), นามธรรม (อยู่เย็น), และ การแบ่งปัน (อยู่เพื่อผู้อื่น) โดยมีการพึ่งตน 9 ด้าน ครอบคลุม สุขภาพ เศรษฐกิจ พลังงาน สังคม สิ่งแวดล้อม จิตใจ สื่อสาร การศึกษา เทคโนโลยี	เป็นไปตามวัตถุประสงค์
3. วิเคราะห์การบูรณาการแนวคิดพระพุทธศาสนาเถรวาทกับรูปแบบแพทย์วิถีธรรม	พบว่ารูปแบบการพึ่งตนเชิงพุทธบูรณาการของแพทย์วิถีธรรมสอดคล้องกับหลักภavana 4 โดยแยกเป็น: - ภาวิตกาย = สุขภาพ +	ตอบสมมติฐานการบูรณาการพุทธธรรมกับการพึ่งตนในชุมชนได้

	เศรษฐกิจ + พลังงาน - ภาวิตศีล = สังคม + สิ่งแวดล้อม - ภาวิตจิต = จิตใจ + การสื่อสาร - ภาวิตปัญญา = การศึกษา + เทคโนโลยี	
--	--	--

ตารางที่ 2 สักระยะ การพึ่งตนเองในมิติพุทธเถรวาท - แพทย์วิถีธรรม – พุทธบูรณาการ

มิติ / แนวคิด	พระพุทธศาสนาเถรวาท	แพทย์วิถีธรรม	พุทธบูรณาการในแพทย์วิถีธรรม
เป้าหมายสูงสุด	นิพพาน (การหลุดพ้น)	อยู่รอด อยู่เย็น อยู่เพื่อผู้อื่น	นิพพาน (ผ่านการพึ่งตนแบบบูรณาการ)
แนวทางการพัฒนา	ภาวนา 4 (กาย ศีล จิต ปัญญา)	พึ่งตน 9 ด้าน	ภาวิต 4 กาย-สุขภาพ, เศรษฐกิจ, พลังงาน ศีล-สังคม, สิ่งแวดล้อม จิต-จิตใจ, การสื่อสาร ปัญญา-การศึกษา, เทคโนโลยี
มิติรูปธรรม	ปัจจัย 4 พอเพียง	1. สุขภาพ 2. เศรษฐกิจ 3. พลังงาน	ภาวิตกาย
มิตินามธรรม	ลดละกิเลส/ พัฒนาจิต	6. จิตใจ 7. การสื่อสาร	ภาวิตจิต
มิติสังคมและสิ่งแวดล้อม	สัมมาวาจา/ สัมมากรรมันตะ	4. สังคม 5. ทรัพยากรฯ	ภาวิตศีล
มิติการเรียนรู้/ปัญญา	ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ	8. การศึกษา 9. เทคโนโลยี	ภาวิตปัญญา
การช่วยเหลือผู้อื่น	แบ่งปันหลังพึ่งตนได้	อยู่เพื่อผู้อื่น	ช่วยเหลือโดยอาศัยพลังแห่งความพึ่งตน

ผลการวิจัยพบว่า ชุมชนแพทย์วิถีธรรมภูผาฟ้าสามารถพึ่งตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรมทั้งในระดับวัตถุและจิตใจ โดยเฉพาะในด้านวัตถุ ชุมชนมีการจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การปลูกพืชผักอินทรีย์เพื่อบริโภคภายในชุมชน การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ และการใช้พลังงานทางเลือก ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการดำรงชีวิตโดยไม่ต้องพึ่งพิงระบบเศรษฐกิจภายนอกมากนัก ในด้านจิตใจ สมาชิกในชุมชนมีการฝึกฝนจิตด้วยแนวทางของพระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น การปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ การยึดมั่นในศีล 5 และการละวางจากความยึดติดทางโลก ส่งผลให้เกิดความสงบสุขภายในจิตใจ และมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา ความทุกข์ และความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นคง เมื่อพิจารณาในภาพรวม จึงสามารถสรุปได้ว่า แนวทางการพึ่งตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ชุมชนนี้นำมาใช้ ไม่เพียงแต่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยเท่านั้น แต่ยังแสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการสร้างรูปแบบการพัฒนาที่ยั่งยืน ทั้งในระดับบุคคลและระดับชุมชนอย่างแท้จริง

ผลการศึกษาวิจัยยังสะท้อนให้เห็นว่า หลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันของผู้คนยุคใหม่ได้อย่างเป็นรูปธรรม และมีศักยภาพในการนำไปประยุกต์ใช้กับชุมชนอื่น ๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงกัน เพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตนเองและการพัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาว

อภิปรายผล

การพึ่งตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

การพึ่งตนเองเป็นแนวคิดสำคัญที่ปรากฏเด่นชัดในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” (ตนตา เทโวตตมา) เป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานที่มุ่งเน้นการพัฒนาตนเองให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมั่นคงโดยไม่พึ่งพาผู้อื่นอย่างไร้ขอบเขต การพึ่งตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถแบ่งออกเป็นสองระดับหลัก คือ ระดับโลกียะและระดับโลกุตระ

ระดับโลกียะ หมายถึงการพึ่งตนเองในด้านวัตถุและปัจจัยพื้นฐานของชีวิต ซึ่งประกอบด้วยการดูแลรักษาและจัดหาปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ให้มีความเพียงพอและสมดุลเพื่อความมั่นคงทางกายภาพและจิตใจ (มหายุดธนา นรเชฏฐ, 2556) โดยการมีปัจจัย 4 อย่างเพียงพอเป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้บุคคลไม่เป็นภาระของผู้อื่นและสามารถดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี ในขณะที่ระดับโลกุตระเน้นการพึ่งตนเองในมิติของจิตใจและการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ผ่านกระบวนการลดละกิเลสและความทุกข์ โดยการปฏิบัติภาวนา 4 ประการ ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นวิถีปฏิบัติที่นำไปสู่การดับทุกข์และการบรรลุนิพพาน (จรัญ บุญมี, 2566) ภาวนา 4 นี้เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและเพิ่มพูนปัญญาในการเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง กระบวนการพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถอธิบายได้ผ่าน 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. ปรียัติ คือการศึกษาพระธรรมคำสอนเพื่อเข้าใจหลักการและวิธีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง
2. ปฏิบัติ คือการนำความรู้ที่ได้รับมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันอย่างมีวินัยและความเพียร



3. ปฏิเวธ คือผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติธรรมซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเจริญก้าวหน้าในทางจิตใจและการพ้นทุกข์

ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการสนับสนุนจากสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2556) ที่เน้นย้ำถึงความสำคัญของการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องและจริงจังจนสามารถนำไปสู่การเป็นที่พึงแห่งตนได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ การพึ่งตนเองในบริบทของพระพุทธศาสนาเถรวาท ยังเน้นความสำคัญของ “หม่อมมิตรดี” หรือ “สัตบุรุษ” ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความประพฤติดีและปฏิบัติดีร่วมกัน การมีหม่อมมิตรดีจะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการฝึกฝนตน ลดละกิเลส และเสริมสร้างสัมมาทิฐิ (มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2539) ใจเพชร กล้าจน (2558) และ สมณะโพธิรักษ์ (2554) ต่างก็เน้นย้ำว่าการอยู่ในสังคมที่ประกอบด้วยหม่อมมิตรดีนั้น เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพ้นทุกข์อย่างยั่งยืน ดังนั้น การพึ่งตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท จึงเป็นกระบวนการที่ครบถ้วนทั้งทางด้านวัตถุและจิตวิญญาณ โดยยึดหลักความรู้คู่กับการปฏิบัติและการอยู่ร่วมกับสังคมที่ดี ส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างมั่นคงและเป็นอิสระจากความทุกข์ในที่สุด

การพึ่งตนเองของแพทย์วิถีธรรมชุมชนภูผาฟ้า

การพึ่งตนเองในชุมชนภูผาฟ้าเป็นแนวปฏิบัติที่ได้รับอิทธิพลจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยชุมชนได้นำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรมและนามธรรม ครอบคลุมการพึ่งตนใน 3 ระดับ ได้แก่ การอยู่รอด (พึ่งตนในรูปธรรม) การอยู่เย็น (พึ่งตนในนามธรรม) และการอยู่เพื่อผู้อื่น (พึ่งตนเพื่อผู้อื่น) ดังนี้

1. การพึ่งตนในรูปธรรม (อยู่รอด) ชุมชนภูผาฟ้าสามารถดำรงชีวิตอย่างพอเพียงโดยอาศัยหลักเศรษฐกิจพอเพียงและการจัดการปัจจัยสี่อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การบริโภคอาหารที่ได้จากธรรมชาติ การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ การผลิตพลังงานจากแหล่งพลังงานหมุนเวียน เช่น โซลาร์เซลล์ และการทำเกษตรในรูปแบบโคกพอเพียง ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระพุทธดำรัสที่ว่า “ปัจจัย 4 มีค่าน้อย หาได้ง่าย ไม่มีโทษ” (มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2539) รวมถึงแนวคิดของใจเพชร กล้าจน (2558) ที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายตามทรัพยากรที่มีอย่างพอเพียง

2. การพึ่งตนในนามธรรม (อยู่เย็น) การพึ่งตนในระดับนามธรรมของชุมชนตั้งอยู่บนหลักอริยสัจ 4 โดยมุ่งลดความอยากและความโลภ ฝึกฝนการวางใจอย่างสงบ ไม่เร่งผลของการกระทำ และดำเนินชีวิตด้วยความเพียรอย่างมีสติ ซึ่งส่งผลให้สมาชิกในชุมชนมีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาและความทุกข์ทั้งหลาย แนวทางนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของนวนลภา ยุคันตพรพงษ์ (2566) ที่ระบุว่าความรู้จักวางใจอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสุขที่แท้จริง

3. การพึ่งตนเพื่อผู้อื่น (อยู่เพื่อผู้อื่น) นอกจากการพึ่งตนในระดับบุคคลแล้ว ชุมชนภูผาฟ่ายังมีการแบ่งปันองค์ความรู้และทรัพยากรแก่ผู้อื่นอย่างเป็นระบบ เช่น การเผยแพร่สมุนไพร หนังสือ เมล็ดพันธุ์ การจัด

อบรมและค่ายวิถีธรรม ตลอดจนการผลิตสื่อธรรมะผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น “หมอเขียวทีวี” ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ตั้งอยู่บนหลักเมตตาธรรม มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้ผู้อื่นสามารถพึ่งตนได้เช่นเดียวกัน โดยสอดคล้องกับพระพุทธรูปที่ว่า “ที่พึ่งอย่างอื่นของสัตว์ทั้งปวง ยิ่งไปกว่าตนไม่มี” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และงานวิจัยของผ่องไพโรจน์ กล้าจน (2566) ที่พบว่า การเผยแพร่ธรรมะอย่างจริงจังสามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่การพ้นทุกข์ได้จริง

รูปแบบการพึ่งตนของแพทย์วิถีธรรมชุมชนภูผาพ่าน้ำในมิติบูรณาการ

รูปแบบการพึ่งตนของชุมชนภูผาพ่าน้ำภายใต้แนวคิดแพทย์วิถีธรรม เป็นกระบวนการบูรณาการมิติทางกาย ศีล จิต และปัญญาอย่างเป็นองค์รวม หรือที่เรียกว่า “ภาวิต 4” ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมุ่งเน้นการลดละกิเลส การดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย และการพึ่งตนเองอย่างยั่งยืน ดังนี้

ภาวิตกาย ชุมชนใช้การพัฒนากายเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผ่านการปฏิบัติวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเองด้วย “เทคนิค 9 ข้อ” และ “ยา 9 เม็ด” ควบคู่กับการทำเกษตรกรรมแบบไร้สารพิษ ซึ่งไม่เพียงแต่เสริมสร้างความแข็งแรงทางกาย แต่ยังเป็นการฝึกและลดกิเลสผ่านการเลือกบริโภคอย่างมีสติ โดยมีงานวิจัยของนิตยาภรณ์ สุระสาย (2563) ระบุว่า “ยา 9 เม็ด” เป็นเครื่องมือทางธรรมในการขัดเกลาจิตใจ ขณะที่กองพัน จิตแสง (2561) ชี้ให้เห็นว่าการรับประทานอาหารสุขภาพที่มีสติ เป็นหนึ่งในวิธีการฝึกจิตให้อยู่เหนือความอยากได้อย่างมีนัยยะทางธรรม

ภาวิตศีล การพัฒนาศีลในชุมชนนี้มีรากฐานมาจากความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและการยึดมั่นในศีลธรรมอย่างมีปัญญา ทำให้เกิด “hiri โอตัปปะ” หรือความละอายและเกรงกลัวต่อบาป ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ฆ่าสัตว์ และไม่ทำลายธรรมชาติ โดยพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2560) ได้อธิบายว่า การดำรงชีวิตด้วยหิริโอตัปปะดังกล่าวเทียบได้กับภาวะ “สุอุปาทิเสสนิพพาน” หรือการดับกิเลสขณะยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการพัฒนาศีลอย่างแท้จริง

ภาวิตจิต การพัฒนาจิตในชุมชนเน้นการละวางความอยาก ความยึดติด ผ่านการศึกษาและปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อให้เกิดความเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และแนวทางปฏิบัติที่นำไปสู่การดับทุกข์ ซึ่งนำไปสู่ความสงบและความสุขภายในอย่างแท้จริง ใจเพชร กล้าจน (2566) ได้อธิบายว่า การปฏิบัติเช่นนี้เป็น การเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตและทุกข์ ให้เกิดปัญญาที่นำไปสู่ความหลุดพ้น ทั้งนี้สอดคล้องกับพุทธวจนะที่ว่า “ละทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ภาวิตปัญญา ในด้านปัญญา ชุมชนภูผาพ่าน้ำได้จัดตั้งสถาบันวิชาราม เพื่อเป็นพื้นที่การเรียนรู้เชิงปฏิบัติที่เน้นการพึ่งตนในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกทำเกษตรกรรมอินทรีย์ การถือศีล และการฝึกจิตเจริญสติ ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้เหล่านี้มิได้เป็นเพียงความรู้ทางทฤษฎี แต่เป็นปัญญาจากการลงมือปฏิบัติจริง สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) (2557) กล่าวว่า วัฏอย่างชัดเจนว่า “การพัฒนาตนให้พึ่งตนได้ และสามารถช่วยให้ผู้อื่นพึ่งตนเองได้ด้วย คือหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา” นอกจากนี้ ชุมชนยังมีท่าทีในการ

เลือกใช้เทคโนโลยีอย่างมีวิจารณญาณ โดยเน้นการนำเทคโนโลยีที่เหมาะสมมาเพื่อสนับสนุนวิถีการพึ่งตน เช่น การใช้พลังงานแสงอาทิตย์ การเผยแพร่ธรรมะผ่านสื่อออนไลน์ และการจัดการข้อมูลเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของเทคโนโลยีอย่างไร้ทิศทาง

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผลจากการวิจัยพบว่า รูปแบบการพึ่งตนเองของแพทย์วิถีธรรมเชิงพุทธบูรณาการ มีกระบวนการเรียนรู้ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ปรีชาปฏิบัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

1. ปรีชาปฏิบัติ คือชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ได้ศึกษาเรียนรู้ความดีหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าจากพระไตรปิฎก โดยมีพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ และ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ผู้นำชุมชนภูผาฟ้า น้ำ โดยครอบคลุมทั้ง เป้าหมาย หลักการ และวิธีการ คือต้องเรียนรู้จากผู้รู้ ก่อนที่จะถึงขั้นตอนนี้จึงต้องตามหาผู้รู้ให้เจอตามหา สัตบุรุษให้เจอ คือหาผู้ที่พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ให้เจอ เพราะผู้พ้นทุกข์แล้วจึงจะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้ จึงจะได้ฟังสัทธรรมได้เรียนรู้ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ถูกตรงจึงเกิดศรัทธา ได้สมาธิภูมิปัญญาจากท่าน จึงทำใจในใจให้แยบคายด้วยรู้ชัดด้วยปัญญาว่าท่านเป็นผู้ที่พ้นทุกข์แล้ว เราปฏิบัติตามเราก็จะพ้นทุกข์ตามท่าน จากนั้นตามหาหมู่ มิตรดีให้เจอ แล้วไปสานพลังไปปฏิบัติกับท่านชีวิตจึงจะพ้นทุกข์ได้

2. ปฏิบัติ คือชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ได้นำความรู้ที่ได้เรียนมาจากความดี คำสอน ของพระพุทธเจ้า พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ และ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) มาปฏิบัติ คือต้องนำความรู้ที่ได้เรียนมานั้นมาลงมือปฏิบัติ ร่วมกับหมู่มิตรดีด้วยหลักอปริหานิยธรรม มาหมั่นประชุมกันปรึกษาหารือกัน พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจใน 13 ฐานงาน ทำงานไปด้วยลดกิเลสไปด้วย คนเราจะพ้นทุกข์ได้ต้องเห็นทุกข์คือเห็นอริยสัจ 4 จะเห็นทุกข์ได้ต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าคือต้องตั้งศีลคือตั้งใจไม่ทำตามความต้องการของกิเลส หมู่มิตรดีจะเกื้อกูลช่วยเหลือกัน เป็นผัสสะให้แก่กันและกัน ชัดเกลากัน และเป็นปัญญาให้แก่กัน การประชุมและการทำงานร่วมกับหมู่มิตรดี จะมีผัสสะมากระแทกกิเลสให้ออกอาการ กิเลสความเอาแต่ใจ ความอยากได้ตั้งใจแล้วไม่ได้ ทำให้ได้เห็นทุกข์จากความอยากได้ตั้งใจ เห็นทุกข์คือเห็นอริยสัจ 4 เป็นสมาธิภูมิปัญญาที่ทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ จากนั้นจึงใช้หลักอริยสัจ 4 ในการดับทุกข์ที่ต้นเหตุด้วยการละอยาก ไม่อยาก ดับอยาก ดับเหตุแห่งทุกข์ทุกข์จึงดับ ก็หมดทุกข์ เป็นเรื่อง ๆ บรรลุธรรมเป็นเรื่อง ๆ ได้นิพพานเป็นเรื่อง ๆ

3. ปฏิเวธ คือ ผลจากการนำความรู้ที่ได้เรียนมาจากความดี คำสอน ของพระพุทธเจ้า พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ และ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) นำมาปฏิบัติ จนเกิดเป็นผลคือความจริงที่เราปฏิบัติได้มีผลสัมฤทธิ์เป็นภาวิต 4 คือสามารถพึ่งตนเองได้ 1) ด้านโลกียะคือพึ่งตนเองได้ในสิ่งจำเป็นในชีวิตคือปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ด้วยการทำกรรมไร้อารพหิ หรือทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ แล้วนำผลผลิตไปแลก/ไปขายแล้วไปแลก/ซื้อปัจจัย 4 ให้ชีวิตได้อาศัย 2) ด้านโลกุตระ คือใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เบิกบานแจ่มใส สุขสบายใจ ไร้ทุกข์ไร้กังวล ใจที่ลบละกิเลสเหตุแห่งทุกข์ได้เป็นลำดับ 3 การแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น

1.) P = Physical development ภาวิตกาย เป็นหมอดูแลตัวเองด้วยยา 9 เม็ด ใช้ร่างกายผลิตอาหาร ไร้สารพิษ ใช้พลังงานโซลาร์เซลล์และพลังงานพื้น

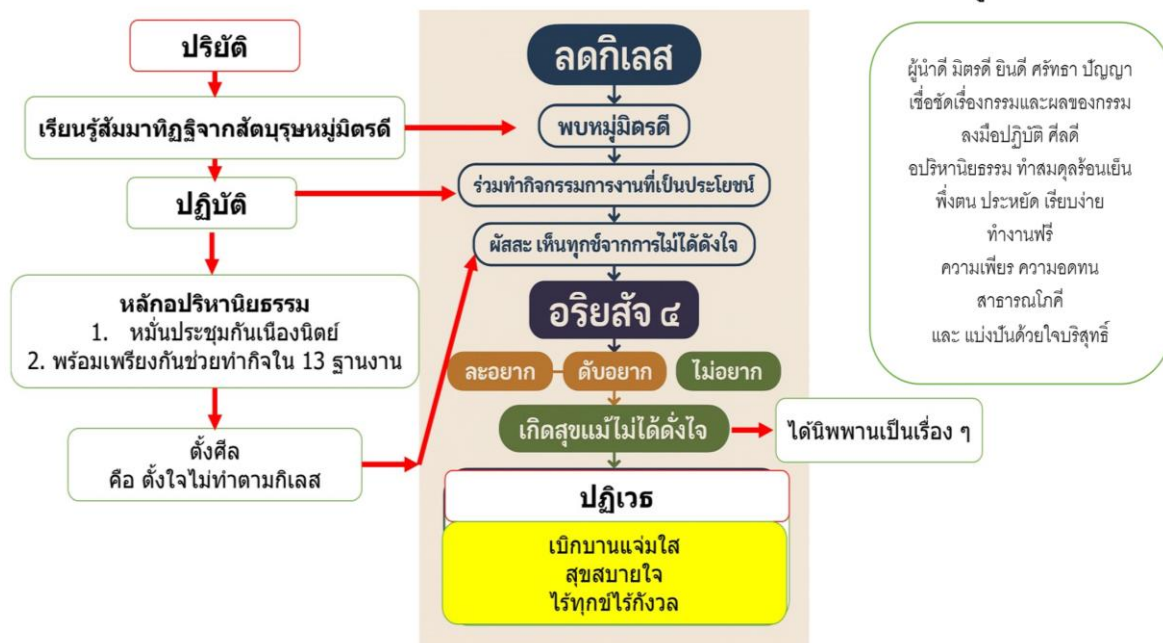
2.) M = Moral development ภาวิตศีล ปฏิบัติศีลเป็นปกติของชีวิตไม่บริโภคนิสสัย อยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเกื้อกูล

3.) E = Emotional development ภาวิตจิต มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน แจ่มใส ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่ทุกข์ สื่อสารเพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

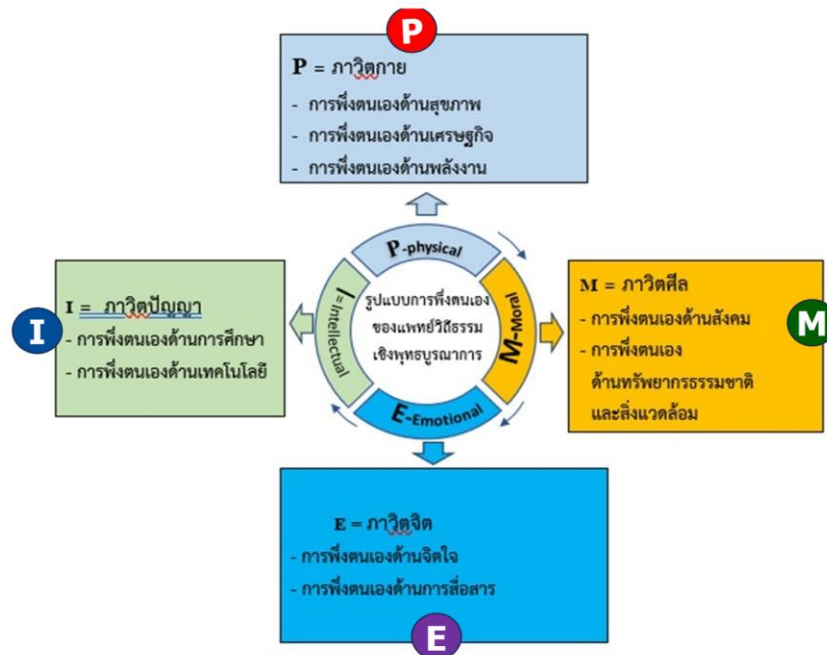
4.) I = Intellectual development ภาวิตปัญญา ความรู้คุณธรรม พร้อมเสียสละเพื่อผู้อื่น

ชาวชุมชนภูพาน้ำมีภูพานา 4 ที่เจริญแล้วสำเร็จแล้วมีผลสัมฤทธิ์เป็นภาวิต 4 PMEI คือพึ่งตนเองได้ และช่วยเหลือผู้อื่นได้ คือเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ไม่เอาเปรียบ ไม่เบียดเบียน ไม่เห็นแก่ตัว เบิกบาน แจ่มใส สุขสบายใจ ไร้ทุกข์ไร้กังวล เป็นผู้บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ชีวิตที่เหลือจึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ท่าน ใช้ร่างกายแรงใจสร้างสรรค์ทำประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ อยู่ร่วมกับคนอยู่ร่วมกับสังคมเกื้อกูลสังคม เกื้อกูลโลก เป็นมนุษย์ผู้เจริญมีลักษณะของการคนวรรณะ 9 คือเป็นคนเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มักน้อย สันโดษ ขัดเกลา มีศีลเคร่ง น่าเลื่อมใส ไม่สะสม ยอดขยัน

องค์ความรู้จากการวิจัย



รูปแบบการพึ่งตนเองของแพทย์วิถีธรรมเชิงพุทธบูรณาการ (PMEI)



แผนภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย

สรุป

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพึ่งตนเองของแพทย์วิถีธรรมชุมชนภูผาฟ้าน้ำเชิงพุทธบูรณาการ” มีคุณูปการสำคัญทั้งในด้านทฤษฎีและการประยุกต์ใช้ในระดับปัจเจกและชุมชน โดยสามารถสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษางานวิจัยช่วยเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องการพึ่งตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างเป็นระบบ โดยจำแนกออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ (1) การพึ่งตนในระดับโลกียะ ซึ่งเน้นการดำรงชีวิตอย่างพอเพียง มีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างสมดุล และ (2) การพึ่งตนในระดับโลกุตระ ซึ่งเน้นการพัฒนาตนตามหลักอริยสัจ 4 (กาย ศีล จิต และปัญญา) โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์หรือบรรลุนิพพาน พร้อมทั้งการแบ่งปันเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น อันเป็นการสะท้อนถึงแนวคิด “พึ่งตนเพื่อพึ่งคนอื่น” อย่างแท้จริง และช่วยให้งานวิจัยได้นำเสนอรูปแบบการพึ่งตนเองของแพทย์วิถีธรรมชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ซึ่งเป็นตัวอย่างของการพึ่งตนที่มีความสมดุลทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม ครอบคลุมใน 9 ด้าน ได้แก่ สุขภาพ เศรษฐกิจ พลังงาน สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จิตใจ การสื่อสาร การศึกษา และเทคโนโลยี โดยแต่ละด้านมีแนวปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และสามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในบริบทของชุมชนหรือสังคมอื่น ๆ งานวิจัยได้เสนอ “รูปแบบการพึ่งตนเองเชิงพุทธบูรณาการ” ซึ่งผสานระหว่างแนวคิดทางพุทธศาสนากับการดำเนินชีวิตของชุมชน โดยอิงหลักอริยสัจ 4 เป็นกรอบในการจัดหมวดหมู่ของการพึ่งตนเอง ได้แก่ ภาวีกาย คือ

การพึ่งตนในด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และพลังงาน, ภาวิตศีล คือ การพึ่งตนในด้านสังคม และทรัพยากรธรรมชาติ, ภาวิตจิต คือ การพึ่งตนในด้านจิตใจ และการสื่อสารและ ภาวิตปัญญา คือ การพึ่งตนในการศึกษา และเทคโนโลยี

การจัดหมวดหมู่ดังกล่าวไม่เพียงแต่ทำให้แนวคิดเรื่องการพึ่งตนมีความชัดเจนและเป็นระบบมากขึ้น แต่ยังเปิดพื้นที่สำหรับการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการพัฒนาที่ยั่งยืนในระดับบุคคลและชุมชน สุดท้าย งานวิจัยนี้สามารถเป็นต้นแบบในการสร้างแนวทางการพัฒนาชุมชนแบบองค์รวม ที่ไม่เน้นเพียงการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในด้านใดด้านหนึ่ง แต่สร้างความมั่นคงทั้งทางกายภาพ เศรษฐกิจ สังคม จิตใจ และปัญญา ภายใต้กรอบคิดของพุทธธรรมที่มุ่งสู่ความหลุดพ้นและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ส่งเสริมการศึกษาพระไตรปิฎกในฐานะ “พระไตรปิฎกที่มีชีวิต” ที่สามารถปฏิบัติจนบรรลุผลจริง ลดกิเลส และเสียสละเพื่อผู้อื่น เพื่อพิสูจน์คำสอนพระพุทธเจ้าในยุคปัจจุบันว่ายังใช้ได้จริง
2. สนับสนุนงานวิจัยที่แสดงผลการปฏิบัติธรรมในชีวิตจริง ทั้งในระดับบุคคลและชุมชน เพื่อยืนยันว่าพุทธศาสนาช่วยแก้ปัญหาชีวิตและพัฒนาการพึ่งตนได้อย่างยั่งยืน
3. ส่งเสริมหลักการพึ่งตนที่เน้นความประหยัด เรียบง่าย และการลงมือทำเอง โดยปรับประยุกต์ตามบริบทและทรัพยากรของแต่ละพื้นที่
4. ปรับแนวทางการปฏิบัติศีลให้สอดคล้องกับศักยภาพและความพร้อมของชุมชน ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วม เช่น การประชุมและหารือร่วมกัน เพื่อเลือกแนวทางที่เหมาะสมและปฏิบัติได้จริง

ข้อเสนอเพื่อการวิจัยต่อไป

1. จัดทำเกณฑ์ชี้วัดการพึ่งตนที่ชัดเจนและครอบคลุมทั้ง 3 มิติ ได้แก่ รูปธรรม นามธรรม และการแบ่งปัน ใน 9 ด้าน เพื่อประเมินความสามารถในการพึ่งตนอย่างเป็นระบบ ทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ
2. ดำเนินการวิจัยเชิงลึกแยกตาม 9 ด้าน เพื่อสร้างองค์ความรู้เฉพาะด้าน และนำไปสู่การพัฒนาและประยุกต์ใช้แนวทางการพึ่งตนอย่างยั่งยืนในบริบทที่แตกต่างกันอย่างเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

- กองพัน จิตแสง. (2561). *ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจังหวัดขอนแก่น* อ.แม่แตง จ. เชียงใหม่. *พุทธศาสนคัมภีร์บัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- คณะกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. (2550). *สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ*. ประมวลคำในพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชตั้งแต่พุทธศักราช 2493-2549. พิมพ์ครั้งที่ 5.
- จรัญ บุญมี. (2566). *ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า* อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่. *พุทธศาสนคัมภีร์บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- จิรนนท์ ทับเนียม. (2567). *รูปแบบความพอเพียงทางอาหารมังสวิรัติตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายใต้สถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ในชุมชนภูผาฟ้า* อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่. ดุษฎีนิพนธ์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
- ใจเพชร กล้าจน. (2558). *จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ*. ปรัชญาดุสิตนิพนธ์ สาขาวิชาพุทธศาสตร์ การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน): บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. (2566). *หายทุกข์ สุขแท้ ดีแท้ ตลอดกาล*. (ม.ป.ป.).
- ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ. (2555). *ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีจังหวัดนครนายก*. รายงานการวิจัย. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นวนลภา ยุคันตพรพงษ์. (2566). *วิเคราะห์การลดอุปกิเลสในวัฏฏปมสูตร*. ดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2566.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2563). *รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม*. ปรัชญาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- บัณฑิต ศิริรักษ์โสภณ. (2559). *บุญนิยม : จริยธรรมทางเศรษฐกิจกับการขับเคลื่อนทางสังคมชาวโศก*. สังคมวิทยาและมานุษยวิทยามหาบัณฑิต สาขาวิชามานุษยวิทยา. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ผ่องไพโรจน์ กล้าจน. (2566). *ศึกษาวิเคราะห์วิธีการสื่อสารธรรมคำคมเพชรจากใจเพชรของ ดร. ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)*. สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูเวฬุวันพัชรโสภณ. (2563). *จิตอาสาในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาชมรมเพื่อแสงธรรม*. ดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2540). *ปาฐกถาพิเศษ ในการประชุมทางวิชาการ ครั้งที่ 2 กองทุนการศึกษาเพื่อสันติภาพ เรื่อง “ความร่วมมือในวิถีไทย”*, ณ หอสมุดแห่งชาติ ท่าवासกรี กรุงเทพมหานคร, 19 ธันวาคม 2540.[ออนไลน์].
- พระประภาส ปัญญาโกโม (ดอกไม้). (2560). *การบูรณาการหลักพุทธเศรษฐศาสตร์กับทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ของ อีเอฟ ชุมักเกอร์*. ดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ 16*. พระไพศาล วิสาโล. (2565). *สุขจากการพึ่งตนเอง*, [ออนไลน์].
- พระมหาไชยา ถาวรสพโท, พระครูพิศาล สารบัณฑิต และ สมเดช นามเกต. (2566). *การพัฒนาชุมชนเข้มแข็งเชิงพุทธบูรณาการ. วารสารมณีเชษฐาราม*. ปีที่ 6 ฉบับที่ 4 (กรกฎาคม-สิงหาคม 2566).
- พระมหาบุญทอนา นรเชฏฐ. (2556). *หลักการพึ่งตนเองเชิงพุทธบูรณาการในสังคมไทย*. พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ (ม.ป.ป.). *กฎแห่งกรรมตามหลักแห่งพระพุทธศาสนา*.ธรรมสภา. กรุงเทพฯ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2544). *ตามรอยพระยุคลบาทสู่เศรษฐกิจพอเพียง : มิติใหม่ของการพัฒนาเศรษฐกิจการเกษตร*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ยุค ศรีอาริยะ. (2543). *วิถีสังคมไท*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลินนิธิเด็ก.
- วลัญชา สุพรรณธริกา. (2556). *สังคมอุดมสุขที่ยั่งยืน : การพัฒนาตัวชี้วัด และการนำไปใช้*. วารสาร รมพฤษ. ปีที่ 31 ฉบับที่ 3 (มิถุนายน-กันยายน 2556).
- วิรัชพัชร บางปลากด. (2561). *ศึกษาวิเคราะห์การพึ่งตนเองในคัมภีร์พระพุทธศาสนา*. สารนิพนธ์ พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศูนย์ศึกษาศาสตร์พระราชาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. (2563). *ศาสตร์พระราชา*. เอกสารทางวิชาการ สืบสานศาสตร์พระราชา ฉบับที่ 6. เชียงใหม่: วนิตการพิมพ์.
- สมณะโพธิรักษ์. (2554). *บรรยาย สมณะโพธิรักษ์, ผู้นำชาวอโศก*. 21 พฤศจิกายน 2554. (2566). *บรรยาย สมณะโพธิรักษ์, ผู้นำชาวอโศก*. 10 เมษายน 2566.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2556). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย พิมพ์แยกภาค 3 เล่ม*. พิมพ์ครั้งที่ 37. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม. (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 55. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- หมายขวัญพุทธ กล้าจน. (2564). *รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม*. ปรัชญาดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.