

การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักพุทธธรรม:
กรณีศึกษา ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา
ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง
จังหวัดเชียงใหม่



ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน
มหาวิทยาลัยแม่โจ้
พ.ศ. 2566

การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักพุทธธรรม:
กรณีศึกษา ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา
ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง
จังหวัดเชียงใหม่



การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของความสมบูรณ์ของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน
สำนักบริหารและพัฒนาระบบบริหาร มหาวิทยาลัยแม่โจ้
พ.ศ. 2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยแม่โจ้

การพัฒนาสุขภาพทางปัญญาด้วยหลักพุทธธรรม:

กรณีศึกษา ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา

ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง

จังหวัดเชียงใหม่

สุพร สูดงาม

การค้นคว้าอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของความสมบูรณ์ของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน

พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผานิตย์ นาขยัน)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.รัชชานนท์ สมบูรณ์ชัย)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.ปรมินทร์ นาระทะ)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ประธานอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

(อาจารย์ ดร.รัชชานนท์ สมบูรณ์ชัย)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการรับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์ ดร.ญาณิน โอภาสพัฒนกิจ)

รองอธิการบดี

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษา ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
ชื่อผู้เขียน	นางสาวสุพร สุตงาม
ชื่อปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผานิตย์ นาขยัน

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาโดยหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ถอดองค์ความรู้ของการใช้ธรรมะในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ 2) ศึกษาผลการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้พุทธธรรมของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ ผู้นำ และสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 21 คน โดยการสุ่มแบบการเจาะจง เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ สถิติเชิงพรรณนา และวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ผลการศึกษา พบว่า องค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพด้านปัญญา ได้แก่ การฟังธรรม การอบรมค่านิยม สุขภาพแพथวิถีธรรม การถือศีล และการร่วมประสานกับหมู่มิตรดี การปฏิบัติ ได้แก่ การกำหนดรู้ทุกข์คือความยึดมั่นถือมั่น การละเหตุแห่งทุกข์ คือความชอบหรือชัง การทำให้แจ้งนิโรธ คือความยินดีพอใจ ไร้กังวล การปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 การมีสติ การคลายความยึดมั่น การล้างความชอบชัง โดยการเชื่อเรื่องวิบากกรรม การพิจารณาประโยชน์และโทษ การเผยแพร่องค์ความรู้ ได้แก่ การทำตัวอย่างที่ตนช่วยคนที่ศรัทธา ผลที่ได้จากการปฏิบัติ ได้แก่ จิตใจสบายและร่างกายแข็งแรง มีเวลาและสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น และเงื่อนไขแห่งความสำเร็จในการดูแลสุขภาพด้านปัญญา ได้แก่ การฟังธรรมแล้วนำมาปฏิบัติ มีความเพียร การอยู่ในหมู่มิตรดี การหมั่นประชุม และการช่วยเหลือผู้อื่น ผลของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาพบว่า ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาหลังการฝึกสูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้าน พบว่าค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาในด้าน “รู้” ด้าน “ตื่น” และด้าน “เบิกบาน” หลังการฝึกของกลุ่มตัวอย่าง สูงกว่าจากก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ : การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา, การเรียนรู้ตามแนวพุทธธรรม



Title	INTELLECTUAL HEALTH DEVELOPMENT THROUGH BUDDIST DHARMA: A CASE STUDY PHU PHA FA NAM COMMUNITY, BAN MAE LAO, PA PAE SUB-DISTRICT, MAE THAENG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE
Author	Miss Suporn Soodngam
Degree	Master of Science in Geosocial Based Sustainable Development
Advisory Committee Chairperson	Assistant Professor Dr. Phanit Nakayan

ABSTRACT

The objectives of this qualitative study were to investigate: 1) body of knowledge about intellectual health development of Phu Pha Fa Nam community members and 2) outcomes of intellectual health development through Buddhist Dharma principles. In-depth interview was conducted with a sample group of 21 persons who were leaders and members of Phu Pha Fa Nam community obtained by purposive sampling. Data were analyzed Descriptive Statistics and content analysis. Results of the study revealed that the body of knowledge about intellectual well-being care included listening to Dharma, training for health camps with dharma medicine, observing the percepts and collaboration with good friends. Practice involved the determination to know suffering is clinging, abandonment of caused of suffering (likes and dislikes), practicing the Eightfold Paths, charification of niravana-joy, satisfaction and carefree, practicing the path-consciousness, loosening of attachment, eliminating likes and dislikes, belief in karma, and consideration of benefits and penalties, Dissemination of body of knowledge included acting as an example to help people of faith. Practice outcomes included healthy mind and healthy body, better times and relationships with other, and conditions of successful care of intellectual well-being included listening to Dharma and putting it into practice, having perseverance, being among good friends, keeping meetings and helping others. It was

found that an average mean score of intellectual well-being after training was higher than that of before with a statistical significance level at 0.01. Based on its detail, the aspects of knowing, awakening, and joyful were higher than before with a statistical significance level at 0.01.

Keywords : intellectual health development, learning according to Buddhism



กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระเรื่อง “การพัฒนาสุขภาพทางปัญญาด้วยหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชน ภูผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความอนุเคราะห์ของประธานกรรมการผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผานิตย์ นาขยัน และอาจารย์ ดร.รัชชานนท์ สมบูรณ์ชัย อาจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.ปรมินทร์ นาระทะ คณะกรรมการการค้นคว้าอิสระ ที่ได้ให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.รัชชานนท์ สมบูรณ์ชัย ซึ่งเป็นประธานอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร และกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบการค้นคว้าอิสระ ที่ได้เมตตาให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการเรียนรู้ การดำเนินการวิจัย การตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ทำให้การค้นคว้าอิสระ มีเนื้อหาที่สมบูรณ์ และทำให้การศึกษาในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพथย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ที่กรุณาให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ในงานการค้นคว้าอิสระนี้ ขอขอบพระคุณชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำทุกท่าน ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลในงานการค้นคว้าอิสระนี้ ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ทุกท่าน และกัลยาณมิตรเพื่อนร่วมรุ่นทุกรูปทุกคน ที่เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ด้วยคุณความดี อันเกิดจากการค้นคว้าอิสระเล่มนี้ ผู้วิจัยขอถวายเพื่อตอบแทนคุณ พระพุทธศาสนา ตอบแทนคุณบิดา มารดา คุณครูบาอาจารย์ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน หากงานวิจัยครั้งนี้ มีข้อบกพร่องด้วยประการใด ผู้วิจัยต้องขออภัย และยินดีน้อมรับคำแนะนำด้วยความเต็มใจยิ่ง

สุพร สุตงาม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
สารบัญภาพผนวก	ฏ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
สมมุติฐานการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	5
บทที่ 2 ทฤษฎี และการตรวจเอกสาร	6
หลักการทรงงาน.....	7
หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	8
สุขภาวะทางปัญญา	11
แนวคิดการพัฒนาสุขภาวะ	13
การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา.....	14
ความเป็นมาของการแพทย์วิถีธรรม	19

แนวคิดของหลักของแพทย์วิถีธรรม.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
กรอบแนวคิดในการวิจัย	32
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	33
พื้นที่ดำเนินการวิจัย.....	33
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	33
เครื่องมือการวิจัย.....	34
การรวบรวมข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	37
ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	37
ตอนที่ 2 การถอดองค์ความรู้การใช้วิธียั้ง 4 เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ของสมาชิกชุมชน ภูผาไฟน้ำ	41
ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1.....	41
ตอนที่ 3 ศึกษาผลของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา โดยใช้หลักพุทธธรรม ของสมาชิกชุมชน ภูผาไฟน้ำ.....	93
ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2.....	93
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	101
สรุปผล	101
อภิปรายผล.....	104
ข้อเสนอแนะ.....	111
บรรณานุกรม.....	113
ภาคผนวก.....	118
ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์.....	119

ภาคผนวก ข แสดงกิจกรรมขณะตอบแบบสอบถามของจิตอาสาภูผาฟ้าน้ำ..... 124

ประวัติผู้วิจัย..... 126



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แนวคิดในการปฏิบัติการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาโดยหลักพุทธธรรม.....	73
ตารางที่ 2 การปฏิบัติเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำในรูปข้อมูล จำนวน ร้อยละ.....	94
ตารางที่ 3 การปฏิบัติเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำในรูปข้อมูล จำนวน ร้อยละ.....	95
ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและแปรความหมายของข้อสัมภาษณ์สุขภาวะทางปัญญาก่อนพบแพทย์วิถีธรรม	98
ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและแปรความหมายของข้อสัมภาษณ์สุขภาวะทางปัญญาหลังพบแพทย์วิถีธรรม	99
ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาและองค์ประกอบรายด้านของกลุ่ม ตัวอย่าง ระหว่างก่อน และหลังการใช้วิธีสัจ 4.....	100

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แผนผังการพัฒนาสุขภาวะด้านปัญญาโดยใช้หลักพุทธธรรม	6
ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	32
ภาพที่ 3 แสดงความเชื่อมโยงระหว่างไตรสิกขา และ อริยสัจ 4	89
ภาพที่ 4 สรุปการพัฒนาสุขภาวะด้านปัญญาด้วยหลักพุทธธรรม	110



สารบัญภาพผนวก

หน้า

ภาพผนวกที่ 1 แสดงกิจกรรมขณะตอบแบบสอบถามของจิตอาสาภูผาฟ้า 125



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1-4 ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางวัตถุมากกว่าการพัฒนาศักยภาพของคน และเกิดปัญหาช่องว่างระหว่างสังคมเพิ่มขึ้น ความต้องการทางวัตถุเพิ่มขึ้น แต่การความสุขทางจิตใจกับน้อยลง ก่อให้เกิดปัญหาตามมามากมาย เช่น ปัญหาทางการก่ออาชญากรรม ปัญหาช่องว่างระหว่างคนรวยและคนจน ปัญหาทางสภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม เป็นต้น โดยในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ได้นำการพัฒนาในรูปแบบปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักในการพัฒนาประเทศ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ระบุถึงหลักในการพัฒนาประเทศโดยใช้เศรษฐกิจเป็นการพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข โดยการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ และคุณธรรม มีความสุข มีสุขภาพที่ดี กินดีอยู่ดี และมีความรอบรู้เท่าทัน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (2555-2559) เน้นการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ และเน้นพัฒนาศักยภาพประชาชนเพื่อความเจริญของสังคม โดยมุ่งเน้นการสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อให้ประเทศมีการพัฒนาอย่างยั่งยืนตามหลักตามแนวความคิดของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555: 6) โดยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (2560-2564) ได้ยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักในการพัฒนาประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อให้การพัฒนาประเทศเกิดความมั่นคงและยั่งยืนภายใต้การเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกาภิวัตน์ต่าง ๆ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560: 20) โดยการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ ซึ่งได้แก่ความพอเพียงหรือประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันประกอบกับ 2 เงื่อนไข ได้แก่ การมีความรู้คู่คุณธรรม (รัชชานนท์ สมบูรณ์ชัย, 2564: 11-12)

นโยบายของระบบสุขภาพแห่งชาติปี 2552 หมวดที่ 7 ข้อ 53 ว่าการพัฒนาภูมิปัญญาทางสุขภาพแพทย์ทางเลือกควรมีหลักการดังต่อไปนี้ (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), 2550: 24)

1. ควรสอดคล้องกับความเชื่อ วิถีวัฒนธรรมของชุมชน ศาสนา และประเพณีซึ่งนำไปสู่การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง
2. การส่งเสริมความเท่าเทียมของการแพทย์ทุกระบบ เพื่อให้ระบบสุขภาพมีความเข้มแข็งเพิ่มขึ้น

3. ให้ประชาชนมีสิทธิ์ในการสุขภาพของตนเองโดยการเลือกและเข้าถึงการแพทย์ทุกระบบอย่างเท่าเทียม

ในสภาวะปัจจุบัน ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้คนตกอยู่ในสภาวะเครียด ซึ่งเป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วยทั้งทางกายและใจ เนื่องจากมนุษย์เกิดมาล้วนปรารถนาสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต คือ สุขภาพ หลักธรรมในพุทธศาสนามีวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวโดยมุ่งเน้นให้มนุษย์ได้ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยการพัฒนาปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป จนกระทั่งสามารถดับความทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุด จึงควรพัฒนาสุขภาพ ซึ่งสุขภาพสามารถแบ่งได้ 4 มิติ คือ ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา (เรวัต ศิริภาพ, 2563: 100) องค์การอนามัยโลกได้เพิ่มมิติทางจิตวิญญาณจากเดิมที่มีเพียงทางกาย ทางจิต และทางสังคม เพื่อใช้บ่งชี้ภาวะสุขภาพ (นันทนา สุภาพคำ และ ประยูร แสงใส, 2565: 24-25) ซึ่งพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติพ.ศ. 2550 โดยคำจำกัดความของสุขภาพ คือ การมีสภาวะทางกาย จิต สังคมและปัญญาอย่างสมบูรณ์ ซึ่งคำว่าปัญญาถูกใช้แทนคำว่า จิตวิญญาณ ได้แก่ ความเข้าใจในเหตุและผล การพิจารณาความมีประโยชน์และโทษที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ รวมถึงความรู้เท่าทันโลก ซึ่งส่งผลให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่รวมทั้งการมีจิตใจที่ติงาม (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, 2550: 1-2)

โดยมีความสอดคล้องกับคำสั่งสอนของพุทธศาสนา ซึ่งเน้นให้คนมีการพึ่งตนเองและมีการเกื้อกูลกันของคนในสังคม โดยศาสนาสอนให้มีการดำเนินชีวิตอยู่บนความพอดีและไม่เบียดเบียนผู้อื่น และเกิดความสามัคคีของคนในประเทศชาติ เพื่อเป็นหลักของการดำรงชีวิต ทำให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข การประพฤติและการกระทำที่ติงาม ช่วยพัฒนาจิตใจไปสู่ความสำเร็จและความสุข รวมถึงมีร่างกายที่สมบูรณ์ จิตใจที่มั่นคง มีสติปัญญา และเพิ่มศักยภาพให้ชุมชน โดยมีเป้าหมาย คือ ทำให้ประชาชนมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้ง 4 มิติ สามารถมีกระบวนการตัดสินใจในการพึ่งตนเองของแต่ละบุคคล และมีการรักษาคุณภาพในการดำเนินชีวิต เมื่อประชาชนเข้มแข็งประเทศชาติก็จะมั่นคง

จากการที่มนุษย์แสวงหาความสุข แต่เมื่อเต็มเต็มสิ่งต่าง ๆ เคยเพียงพอต่อความต้องการ มนุษย์จึงตั้งคำถามกับชีวิตว่าทุกข์มีสาเหตุจากอะไร และมีวิธีที่จะดับทุกข์ได้คืออะไร ในพุทธศาสนา เรียกว่าอริยสัจ 4 (พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์), 2562: 74-91) โดยหลักธรรมะ คือ อริยสัจ 4 สามารถใช้ในการลดทุกข์ โดยเฉพาะความไม่สบายกายและใจ ซึ่งต้องกำหนดรู้สมุทัยคือเหตุแห่งทุกข์ คือ สิ่งที่ต้องละ และนิโรธ คือ การรู้ความจริงเกี่ยวกับความทุกข์ว่าทุกข์เกิดจากเหตุใดก็ดับเหตุ นั้น และมรรค คือ ข้อปฏิบัติสู่ความดับทุกข์ และเป็นแนวทางพัฒนาสุขภาพ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2548: 65-66)

เป้าหมายสูงสุดการเป็นผู้ที่ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มีมากระทบ โดยจิตใจมีภาวะปกติ เมื่อเราทุกคนต้องการแสวงหาความสุข แต่ความสุขไม่จำเป็นต้องทำตามความอยาก หากปฏิเสธความต้องการ และฝึกขัดเกลาตนเองด้วยการกำจัดกิเลสให้หมดสิ้น คือ หนทางสู่ความสุขที่แท้จริง ดังนั้นการดำเนินชีวิต

อย่างมีสุขภาพที่ดี ควรมีการพัฒนาตนเองตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ทำให้สามารถปรับตัว แก้ปัญหาเพื่อดำเนินชีวิตอย่างสงบตามอัตภาพของตน (เพชรภรณ์ ประสารฉ่ำ และสุวิน ทองปิ่น, 2563: 84-100)

โดยทางการแพทย์วิถีธรรมได้นำพุทธธรรมเป็นหลักสำคัญเพื่อดูแลรักษาสุขภาพ โดยเป็นยา เม็ดที่ 8 ได้แก่การนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในการแก้ทุกข์ในชีวิต เมื่อเราเมื่อทุกข์เกิดจากเหตุใดเราก็กดดับที่เหตุ นั้น ความทุกข์ก็ย่อมดับไปด้วย

ดังนั้นเพื่อพัฒนาสุขภาพแก่ประชาชน และเกิดประโยชน์แก่หน่วยงานอื่นของประเทศชาติ ในระยะยาว โดยแต่ละพื้นที่ย่อมมีความแตกต่างกันในการปฏิบัติ จึงทำให้สนใจศึกษาในชุมชนภูผา ฟาน้ำ บ้านแม่เลา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นชุมชนที่เน้นการถือศีลและดูแลสุขภาพ แนวแพทย์วิถีธรรมว่ามีผลต่อสุขภาพทางปัญญาอย่างไร

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อถอดองค์ความรู้ในการใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของสมาชิก ชุมชนภูผาฟาน้ำ
2. เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาสุขภาพทางปัญญา โดยการใช้หลักพุทธธรรมของสมาชิก ชุมชนภูผาฟาน้ำ

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตพื้นที่

พื้นที่ของการศึกษา คือ สมาชิกชุมชนภูผาฟาน้ำ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้ ต้องการศึกษาดูแลสุขภาพทางปัญญาของสมาชิกในชุมชนภูผาฟาน้ำ

1. การศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพทางปัญญา โดยการใช้หลักพุทธธรรมของสมาชิกใน ชุมชนภูผาฟาน้ำ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ใช้หลักพุทธธรรม ได้แก่ อริยสัจ 4

การดูแลสุขภาพทางปัญญา ประกอบด้วย สสำรวจประสบการณ์ในการใช้หลักพุทธธรรมของ สมาชิกชุมชนภูผาฟาน้ำ ศึกษาข้อมูลเชิงลึก 7 ประเด็น ได้แก่ แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพทางปัญญา โดยหลักพุทธธรรม การศึกษาองค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพทางปัญญา การปฏิบัติ เป็นตัวอย่าง

การเผยแพร่องค์ความรู้ ผลที่ได้ และเงื่อนไขแห่งความสำเร็จในการดูแลสุขภาพทางปัญญาของสมาชิก
ในชุมชนภูผาฟ้า

ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย สมาชิกชุมชนภูผาฟ้า บ้านแม่เลา ตำบลป่า
แป๊ะ อำเภอแม่แตง จังหวัด เชียงใหม่ ที่ผ่านการอบรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม จำนวน
21 คน ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยการเลือกแบบเจาะจง
โดยมีเกณฑ์คัดเลือกคือ ยินยอมให้ความร่วมมือกับการศึกษา เกณฑ์คัดออกคือ การไม่สมัครใจเข้าร่วม
การศึกษา

สมมุติฐานการวิจัย

การใช้หลักพุทธธรรมมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของชุมชนภูผาฟ้า

นิยามศัพท์เฉพาะ

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หมายถึง บุคคลที่ได้เรียนรู้การแพทย์วิถีธรรมด้วยการอบรม หรือ
ศึกษาตามสื่อต่าง ๆ แล้วนำไปปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเอง

สุขภาพทางปัญญา หมายถึง

ผู้รู้ ด้วยการชี้แนะและพัฒนาเรียนรู้ การรู้จักคิดเข้าใจในหลักเหตุผลว่าสิ่งใดเป็นความดี
หรือความชั่ว ความเป็นประโยชน์และความเป็นโทษ ลดความเห็นแก่ตัว การฝึกฝนการแก้ปัญหาด้วย
ปัญญา มีเหตุผล คิดสิ่งที่ถูกต้องให้ตนมีความสุข สามารถพึ่งตนได้ ยอมรับและปรับตัวต่อ
การเปลี่ยนแปลง ความริเริ่มสร้างสรรค์ การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตลอดชีวิต พิจารณาด้วยเหตุผลอย่างรอบ
ด้าน การรอบรู้ทำเป็น และมีความสามัคคี มีเป้าหมายของชีวิตชัดเจน ทัศนคติเชิงบวก ความศรัทธา
ต่อสิ่งที่ตนเชื่อมั่นว่ามีค่าสูงสุดต่อชีวิต เช่น ศาสนา

ผู้ตื่น ได้แก่ การมีสติรู้ถึงปัจจุบัน สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ทำตามกิเลสตัณหา
ล้างกิเลสในจิตใจให้เบาบาง มีกำลังใจฟันฝ่าอุปสรรค รู้เท่าทันสรรพสิ่งว่าไม่มีตัวตน เข้าใจการปรุงแต่ง
ของจิตใจปลดปล่อยให้จิตใจมีอิสระภาพ ไม่ยึดมั่นถือมั่น การยอมรับความจริงของชีวิต

ผู้เบิกบาน หมายถึง มีความยินดี พอใจ และสงบเย็น เมตตาเสียสละกรุณาที่ไม่มีเงื่อนไข
ต่อบุคคลอื่นมีสัมพันธภาพภายในตนเอง บุคคลอื่น มีคุณค่า อยู่เพื่อความรัก มีความยินดีในความสุข
ของผู้อื่น และต่อความดีงามของชีวิต

หลักพุทธธรรม หมายถึง อริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์อริยสัจ (ความไม่สบายใจ) สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (เป้าหมาย คือความสุขที่ยั่งยืน) มรรค (ทางสู่ความดับทุกข์)

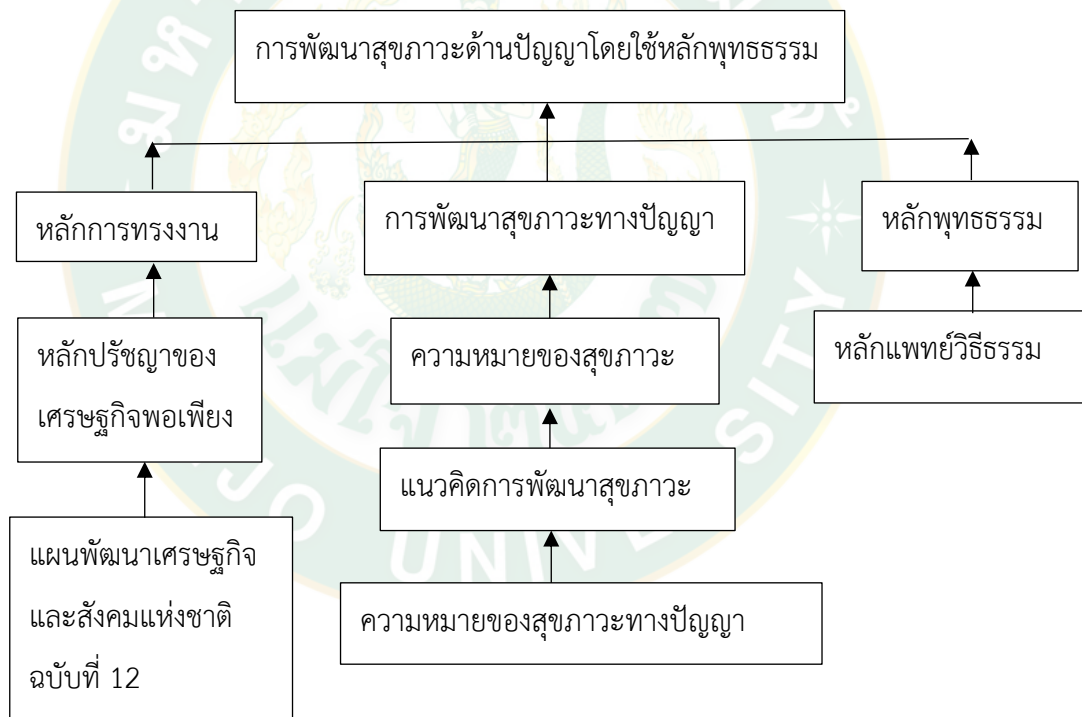
ประโยชน์ที่ได้รับ

1. สามารถใช้การนำรูปแบบการดูแลสุขภาพ โดยการใช้ธรรมะ ปรับใช้เพื่อพัฒนาการดูแลสุขภาพทางปัญญาแก่ประชาชน ระดับปฏิบัติ และระดับนโยบาย
2. เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งในระดับปฏิบัติ ในการดำเนินการส่งเสริมการดูแลสุขภาพทางปัญญาสำหรับประชาชนด้วยตนเอง และการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของชุมชนอื่น ๆ
3. เป็นทางเลือกในการวางแผนกำหนดนโยบายการพัฒนาสุขภาพชุมชน แนวทางดำเนินการส่งเสริมการดูแลสุขภาพทางปัญญาสำหรับประชาชน การติดตามประเมินผลและสรุปบทเรียนระดับนโยบาย เป็นการยกระดับประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน และการทำงานประสบความสำเร็จ เกิดความยั่งยืนในอนาคต
4. ผลการเพิ่มศักยภาพบุคลากรเรื่องดูแลสุขภาพทางปัญญา เป็นการส่งเสริมความประหยัด การใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ทำให้เกิดผลที่ดี และเกิดความสมดุลแก่สิ่งแวดล้อม

บทที่ 2

ทฤษฎี และการตรวจเอกสาร

สืบเนื่องจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 มีการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการพัฒนาประเทศ ซึ่งได้มีการประยุกต์ใช้หลักการทรงงานในการทำงานพัฒนาเพื่อให้ประสบความสำเร็จด้วยดี นอกจากนั้นทางชุมชนภูผาฟ้าได้นำแนวคิดของแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะ โดยเฉพาะสุขภาวะทางปัญญา ความหมายของสุขภาวะทางปัญญาเกิดจากแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะ นำไปสู่ความหมายของสุขภาวะ และเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา โดยแนวคิดทั้ง 3 ก่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะด้านปัญญาโดยใช้หลักพุทธธรรมต่อไป (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 แผนผังการพัฒนาสุขภาวะด้านปัญญาโดยใช้หลักพุทธธรรม

มีการนำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

1. หลักการทรงงาน
2. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
3. สุขภาวะทางปัญญา
4. แนวคิดการพัฒนาสุขภาวะ
 - สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์และคณะ
 - สุขภาวะตามแนวคิดของประเวศ วะสี
 - สุขภาวะตามแนวคิดของโรพี
5. การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา
6. ความเป็นมาของการแพทย์วิถีธรรม
7. แนวคิดของหลักของแพทย์วิถีธรรม
8. กระบวนการจัดการความรู้

หลักการทรงงาน

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ได้ทรงพระราชทานหลักการทรงงาน ซึ่งเป็นแนวทางการบริหารจัดการที่ดีแก่ชาวไทย (สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.), 2565) ได้แก่

1. ซื่อสัตย์ สุจริต จริ่งใจต่อกัน
2. อ่อนน้อม ถ่อมตน
3. ความเพียร
4. รู้ รัก สามัคคี
5. ทำเรื่อย ๆ ทำแบบสั่งขทาน
6. มีความสุขในการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น
7. ศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทำงานอย่างผู้รู้จริง
8. ระเบิดจากข้างใน
9. ทำตามลำดับขั้น
10. ภูมิสังคม
11. องค์กรรวม
12. ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูง

13. ขาดทุนคือกำไร
14. ปลุกป่าในใจคน
15. ใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ
16. อธรรมปราบอธรรม
17. ประโยชน์ส่วนรวม
18. การพึ่งตนเอง
19. เศรษฐกิจพอเพียง
20. เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา
21. แก้ปัญหาจุดเล็ก คิด Macro เริ่ม Micro
22. ไม่ติดตำรา ทำให้ง่าย
23. การมีส่วนร่วม
24. พออยู่พอกิน
25. บริการรวมที่จุดเดียว
26. ร่าเริง รื่นเริง คึกคัก ครึกครื้น กระฉับกระเฉง มีพลัง เป็นปัจจัยของการทำงานที่มีประสิทธิภาพ
27. ชัยชนะของการพัฒนา

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

นอกจากนี้ยังทรงพระราชทานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในการทำให้เกิดความสุขที่แท้จริง ในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยมีคุณลักษณะ 3 ประการ ดังนี้

1. ความพอประมาณ คือ ความไม่เบียดเบียนตนเองรวมถึงบุคคลอื่น อีกทั้งมีความพอดีในการดำรงชีวิต
2. ความมีเหตุผล คือ การกระทำที่มีสติ มีหลักเหตุผล พิจารณาสาเหตุที่แท้ในเรื่องต่าง ๆ รวมถึงคาดกันล่วงหน้าถึงผลในอนาคตจากเหตุการณ์นั้นอย่างรอบทาง
3. ความมีภูมิคุ้มกัน คือ ความสามารถในการพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง สามารถปรับตัวตามความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ นอกจากนั้นยังต้องคำนึงถึง 2 เงื่อนไข คือ คุณธรรม และความรู้

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงพระราชทานโดย พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรทรงพระราชทานให้แก่ประชาชนคนไทยได้น้อมนำไปใช้นั้น เพื่อเป็นแนวทางในการพึ่งพาตนเองโดยมีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมตามอัตภาพ และ

มีสัมมาอาชีพตามสภาพทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม รวมถึงทักษะความสามารถของตนเอง ทำให้ความเป็นอยู่ที่เข้มแข็ง เกิดการพึ่งตนเอง ได้แก่ การพึ่งตัวเองทางจิตใจ ไม่มีความท้อแท้ แม้ประสบความสำเร็จล้มเหลวหรือความยากลำบาก การพึ่งตัวเองทางสังคม ได้แก่ การช่วยเหลือแบ่งปันแก่สังคม การพึ่งตัวเองทางการดูแล อนุรักษ์รักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การพึ่งตัวเองทางการวิจัยและเทคโนโลยีตามสภาพภูมิสังคม ใช้วิธีที่ง่าย ประหยัด ด้วยการประกอบอาชีพที่สุจริต รวมถึงการใฝ่หาความรู้อย่างไม่หยุดนิ่ง จึงทำให้พ้นความทุกข์ยากลำบากที่เป็นอยู่ โดยมีกิจกรรม 3 อย่าง คือ

1. การผลิตรวมถึงการแปรรูป
2. การรวมกลุ่ม ได้แก่ การมีกองทุนและการเรียนรู้ร่วมกัน
3. ทางคุณธรรมและวัฒนธรรม ได้แก่ การมีอัตลักษณ์ของตนเอง ส่วนความหมายของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ 3 ด้าน คือ 1. ความพอประมาณ ได้แก่ การมีสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตให้มีความสะดวกสบายพอสมควร อย่างไม่เกินความจำเป็น 2. การมีเหตุผล คือ การทำงานอย่างเป็นแบบแผน โดยใช้ข้อมูลความรู้ทางวิชาการ มีการเรียนรู้ตลอดเวลา 3. การมีภูมิคุ้มกันที่ดี สามารถพร้อมรับกระแสโลกาภิวัตน์ การออมเงินเพื่ออนาคตและการดูแลสุขภาพ นอกจากนั้นยังประกอบด้วย 2 เงื่อนไข ได้แก่ ความรู้รอบด้านและเชื่อมโยงเป็นองค์รวม ก่อให้เกิดความรอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง ส่วนเงื่อนไขที่ 2 คือ คุณธรรม ได้แก่ ความซื่อสัตย์ อดทน มีสติปัญญา และการเกื้อกูลผู้อื่น โดยมีวัตถุประสงค์ให้เกิดความครอบคลุมอย่างเป็นองค์รวม ก่อให้เกิดความสมดุล มั่นคง และยั่งยืนตามมา นอกจากนั้นปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมี 3 ระดับ ได้แก่ 1. ระดับจิตสำนึก เช่น การมีความพอเพียง การรู้จักตน จนทำให้มีใจที่เบิกบาน ผ่องใส ทำให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความพอเพียงด้วยการลดความต้องการ ทำให้เหลือแรงงานและเวลา เพื่อใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเกื้อกูลประโยชน์แก่มหาชน 2. ทางการปฏิบัติ ได้แก่ การมีบัญชีรายรับรายจ่าย และมีการพึ่งตนเองทางปัจจัย 4 ก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง จนไม่เกิดการเบียดเบียนตนผู้อื่น โดยการมีคุณธรรมมากกว่าการเห็นคุณค่าของเงิน 3. ได้ผลจากการปฏิบัติ ก่อให้เกิดการพึ่งตนเอง การไม่เป็นหนี้ และมีการรวมกลุ่มและสร้างเครือข่ายต่อไป (รัชชานนท์ สมบูรณ์ชัย, 2564: 20-34)

เนื่องจากคนเรามีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด จึงก่อให้เกิดทุกข์ใจเมื่อไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ ซึ่งความทุกข์สามารถจำแนกได้ 10 ประการ ได้แก่ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2501)

1. ทุกข์ประจำสังขาร เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย
2. ทุกข์จร เช่น ความโศก
3. ทุกข์เป็นนิจ เช่น การหิว กระจาย การปวดอุจจาระปัสสาวะ
4. ทุกข์เพราะโรคต่าง ๆ
5. ทุกข์เกิดจากกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง
6. ทุกข์เพราะวิบากกรรมเก่าตามมาให้ผล

7. ทุกข์ที่เกิดจากโลกธรรม
8. ทุกข์จากการต้องแสวงหาอาหาร
9. ทุกข์เพราะการวิวาทะ
10. ทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นในชั้น 5 ซึ่งเป็นทุกข์ที่รวบยอด

ใจเพชร กล้าจน (2553) กล่าวว่า ความทุกข์แบ่งเป็นทุกข์ใจ ซึ่งเป็นทุกข์ที่แรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน และทุกข์กายหรือทุกข์ทางเหตุการณ์ ซึ่งเป็นทุกข์ที่เล็กลงไม่ได้ และแรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บเท่านั้น

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ ประกอบด้วย

1. ทางกายภาพ ซึ่งจำเป็นสำหรับการมีชีวิต
2. ความมั่นคงและปลอดภัย
3. ความเป็นเจ้าของและความรัก
4. ความเคารพนับถือและการภาคภูมิใจในตัวเอง
5. การตระหนักรู้ถึงความจริงด้วยตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการสูงสุดของชีวิต

การพัฒนาสุขภาพตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยยึดคนเป็นศูนย์กลาง

จากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 เน้นการทางปฏิบัติงานทางสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรม โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมทางสุขภาพมากขึ้น สามารถดูแลตนเอง ชุมชน องค์กรภาครัฐ องค์กรภาคประชาชน และร่วมกันดูแลสุขภาพอย่างมีระบบ 2) การส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่เน้นการการป้องกัน การทำให้คนไทยมีสุขภาพะครบทั้ง 4 มิติ (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 กระทรวงสาธารณสุข, 2559: 40-41)

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติพ.ศ. 2550 นิยามคำว่า สุขภาพ คือ การที่มนุษย์มีความสมบูรณ์ครบทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต ปัญญา และสังคม โดยคำว่า ปัญญา หมายถึงจิตวิญญาณ หมายถึงการรู้เท่าทันและเข้าใจในหลักเหตุผลว่าสิ่งใดเป็นความดีหรือความชั่ว ทำให้มีจิตใจที่มีเมตตา และแบ่งปันต่อเพื่อนมนุษย์อีกด้วย (ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม 124, ตอนที่ 16 ก, 2550: 1) การมีสุขภาพะทางปัญญา คือ การตั้งเป้าหมายในชีวิต มีเมตตากรุณาที่ไม่มีเงื่อนไขต่อบุคคลอื่น มีทัศนคติเชิงบวกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ มีกำลังใจฟันฝ่าอุปสรรค อีกทั้งมีการปรับตัวต่อวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ มีจิตใจที่รู้จักชำระล้างกิเลสในจิตใจให้เบาบางลง ทำให้จิตใจกลับคืนสู่ภาวะปกติมากขึ้น โดยการเป็นผู้ที่มีจิตใจไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบ โดยจุดสูงสุด คือ ภาวะจิตใจที่มีความเป็นปกติ นอกจากนั้นในการส่งเสริมสุขภาพะทางกาย สังคม จิต และจิตวิญญาณ ซึ่งคำว่า “ปัญญา” เป็น

คำที่ถูกใช้แทน “จิตวิญญาณ หมายถึง ความรู้และเท่าทัน อย่างมีเหตุผล การพิจารณาความเป็นประโยชน์และความเป็นโทษในสิ่งดีหรือชั่ว นำไปสู่ความมีจิตใจเอื้อเฟื้อเพื่อ

ส่วนพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2550 มาตรา 3 สุขภาพ คือความสมบูรณ์ทางกาย จิต สังคม และปัญญา (พระมหาสาภส สุภรเมธี (เดินชาบัน), 2558: 352) ส่วนพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2546) ได้นิยามคำว่า สุขภาพ หรือสุขภาวะเป็นคำเดียวกันในความในภาษาบาลี สุขภาพ หมายถึง การมีความสุข ซึ่งสุขภาพแนวพุทธ คือ วิชา คือ ความสว่างผ่องใส วิมุติ คือ ความอิสระ วิสุทธิ คือ ความหมดจด สันติ คือความสงบ (พระมหาสาภส สุภรเมธี (เดินชาบัน), 2558: 355)

สุขภาวะทางปัญญา

ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา สามารถ แยกออกเป็น 2 คำ คือ สุขภาวะ และปัญญา โดย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2562: 458) นิยามว่า ความสุข คือ ความสำราญเบิกบานใจ ความสบายกายและใจ

พระมหาวิเชียร สุธีโร (2562: 43) นิยามว่า ความสุข คือ ความสบายกายและใจ ความสงบทางจิตและปัญญาโดยไม่ต้องสนองความต้องการที่ไม่ดี ความสงบคือสันติสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2549: 107-108) กล่าวว่า ปัญญา คือ ความไม่หวั่นไหว ไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นอิสระมีใจพ้นเหนือปัญหา รวมถึงการยอมรับความจริงของชีวิต

สรุปก็คือความสุขที่แท้จริงเกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาเป็นพื้นฐานของสุขภาวะทางอื่น ๆ

สุขภาวะทางปัญญาในความหมายของพระไพศาล วิสาโล (2561) คือ ภาวะที่รู้จักคิดในสิ่งที่ถูกต้องด้วยปัญญา ทำให้สามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข สามารถพึ่งตนได้ การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต สามารถวางใจได้อย่างถูกต้อง สามารถแก้ปัญหาในชีวิต ทำให้จิตเป็นอิสระท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง

ดร.สุปรีดา อุดุลยานนท์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การมีศักยภาพจากการพัฒนาด้านในอย่างลึกซึ้ง รวมทั้งเกิดปัญญาในเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ส่งผลให้นำไปสู่การมีชีวิตที่ดีงามและสมบูรณ์ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2562)

ประเวศ วะสี (2551ก) นิยามว่า ปัญญาประกอบด้วย 4 อย่าง ปัญญาารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ปัญญาบรรลุอิสรภาพ ได้แก่

1. ปัญญาารู้รอบรู้เท่าทัน การรอบรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ก็ทำให้ความเป็นปัญหาหมดไปได้ ส่งผลให้หายทุกข์ก็เพราะมีปัญญารู้เท่าทันว่าเป็นธรรมชาติของสรรพสิ่ง เป็นการเข้าใจธรรมชาติตามที่เป็นอย่างจริง ด้วยเห็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกัน

2. ปัญญาทำเป็น หมายถึงปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำและทำเป็น ทั้งเรื่องทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความปลอดภัย มีปัจจัย ๔ มีจิตใจที่ความดีงาม สงบ และมีสติปัญญา ย่อมก่อให้เกิดความสุขอย่างยิ่ง

3. ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทุกระดับ การที่มีความภราดรภาพจนสามารถมีความสามัคคี ทำให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จได้ง่าย เป็นธรรมะเพื่อความเจริญ การอยู่ร่วมกันเป็นต้องสร้างความยุติธรรม ซึ่งเป็นบ่อเกิดของความสุขอย่างยิ่ง รวมทั้งต้องสร้างสันติสุขในสังคม โดยการใช้สันติวิธีในการแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ

4. ปัญญาบรรลุอิสรภาพ ความไม่รู้ คือ สาเหตุแห่งทุกข์ วิชา หรือ ปัญญา คือ การทำให้พ้นทุกข์ เพราะความไม่รู้ ทำให้มนุษย์ยึดถือว่ามีตัวตน จึงขัดแย้งกับความจริง ที่ว่าทุกสิ่งมีสภาพเป็นทุกข์ ไม่เที่ยงแท้หรือคงทนตลอดไป การยึดถือตนเป็นใหญ่ ทำให้เกิดตัณหา คือความอยากมีอยากเป็น มานะ คือการต้องการมีอำนาจเหนือคนอื่น ทิฐิ การเอาความเห็นว่างานเป็นใหญ่ทำให้บิปปันตนเองรวมทั้งผู้อื่น ส่งผลให้เกิดทุกข์และทำลายความสามัคคี เพราะความไม่รู้จึงมีความอยาก คิดว่าตนเหนือผู้อื่นและยึดมั่นถือมั่นในความคิด คือความเห็นแก่ตัว การลดความเห็นแก่ตัวลงก็จะส่งผลให้มีปัญญาเพิ่มขึ้น พ้นจากความบิปปันโดยสิ้นเชิง ส่งผลให้มีอิสรภาพที่เป็นความสุขอย่างยิ่ง การเรียนรู้เพื่อบรรลุอิสรภาพหรือลดความเห็นแก่ตัว ด้วยหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา การที่คนเราไม่สามารถสัมผัสความจริงได้เพราะยึดติดอยู่ในความคิดของตน แต่การมีสติและไม่ความยึดมั่นในตัวตน จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาปัญญา เกิดความสุขสงบจากการที่ไม่ต้องการบริโภค ส่งผลให้ลดความร้อนใจและลดสภาวะโลกร้อน นอกจากนั้นการเรียนรู้ที่ดีทำให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ จึงเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของชีวิต หน้าที่เราควรที่จะแสวงหาการพัฒนาสติปัญญา และช่วยเพื่อนมนุษย์ให้ได้พบสิ่งนี้เช่นกัน

สุขภาวะปัญญาในความหมายของอดัมส์ หมายถึง การแก้ปัญหาด้วยเหตุผล และการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตลอดชีวิตอย่างกระตือรือร้น (บุญโรม สุวรรณพาหุ และคณะ, 2556)

ความสำคัญของสุขภาวะทางปัญญา คือ

1. ทำให้เกิดความสุขสงบแท้จริง ปัญญาช่วยให้สามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความจริง ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยใจที่เป็นสุข ปัญญาคือสิ่งที่ใช้แก้ปัญหาอย่างแท้จริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต) , 2549: 51)

2. จิตวิญญาณเปรียบตั้งขุมพลังของสุขภาพ มีหน้าที่เชื่อมโยงของสุขภาพะทางอื่น ๆ ทั้งทางกาย จิตและสังคม ทำให้ค้นพบเป้าหมายสูงสุดของชีวิต (เนตรฤทัย ภูนาภรณ์ และคณะ, 2563: 64-65)

สรุป สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การรู้ ตื่น และเบิกบาน

การรู้ หมายถึง การยอมรับความเปลี่ยนแปลง โดยพิจารณาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้าน การมองโลกในแง่ดีและการแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่องด้วยวิธีที่เหมาะสมและถูกต้อง

การตื่น ได้แก่ การมีสติรู้ถึงปัจจุบัน ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และไม่ทำอะไรตามความครอบงำของกิเลสตัณหา

ความเบิกบาน หมายถึง การมีอิสระ ไม่ยึดติดในทุกสิ่ง มีความยินดี พอใจ เบิกบานสดใส และสงบเย็น

แนวคิดการพัฒนาสุขภาพ

สุขภาพตามแนวคิดของ Myers et al. (2000) มีแนวคิดว่า สุขภาวะ ประกอบด้วย 5 ด้าน ดังนี้ คือ

1. จิตวิญญาณ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่มาของสุขภาพในทุกทาง
2. การมีเป้าหมายชีวิตของตนเอง ได้แก่ การดำเนินชีวิตให้ตรงกับภารกิจหลักของชีวิตหรือเป้าหมายในชีวิต ความสามารถควบคุมอารมณ์ การเผชิญหน้าอย่างสร้างสรรค์ การมีอารมณ์ขัน การมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม

3. การทำงาน การมีชีวิตที่ดี ทำหน้าที่อย่างมีความสุข ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดี มีอายุยืนยาว รวมทั้งการใช้เวลาว่างกับกิจกรรมที่เพลิดเพลิน ทำให้เกิดทัศนคติเชิงบวกกับตนเอง

4. มิตรภาพ หมายถึง การมีสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่น และการมีสังคมสนับสนุน

5. ความรัก ได้แก่ การมีสัมพันธภาพระยะยาว การมีบุคคลรอบข้างให้ความรัก

ประเวศ วะสี (2551ข) กล่าวว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ

1. สุขภาวะทางกาย 4 อย่าง คือ ร่างกายแข็งแรง มีความปลอดภัย ปลอดภัยจากสารพิษ มีปัจจัย 4

2. สุขภาวะทางจิต มี 4 อย่าง คือความดี งาม สงบ และสติ

3. สุขภาวะทางสังคม 4 อย่าง คือ สัมพันธภาพที่ดี สังคมที่เข้มแข็ง ยุติธรรม และสันติ

4. สุขภาวะทางปัญญา 4 อย่าง คือ การรอบคอบรู้เท่าทัน การการรอบรู้ทำเป็น การสามัคคี แบ่งปัน และการมีอิสรภาพ

ส่วน Ryff (1989) กล่าวว่า สุขภาพจิตที่ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ

1. การยอมรับตนเองและการมีความคิดที่ดีต่อตน
2. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เห็นใจ และไว้วางใจ รวมถึงมีความรักต่อบุคคลอื่น
3. มีการตัดสินใจของตัวเองและความเป็นอิสระ
4. ความสามารถจัดการสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมต่อตน
5. การมีเป้าหมายของชีวิตของตนและมีความตั้งใจแน่วแน่
6. การพัฒนาศักยภาพของตนอย่างต่อเนื่อง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต) (2549: 112-113) กล่าวว่า มนุษย์มีสิ่งพิเศษ คือ เป็นสัตว์ประเสริฐจากการฝึกฝนหรือศึกษา เพื่อให้จิตใจมีความสว่าง เสรี สะอาดและสงบ จึงจะสมบูรณ์และปลอดภัย ซึ่งการพัฒนาสุขภาพมี 4 ด้าน ได้แก่ 1. กายภาวนา เช่น การกินใช้ด้วยความพอดี มีสติ ไม่ลุ่มหลง ไม่ทำให้เกิดโทษโดยเฉพาะการรู้จักดู รู้จักฟังด้วยสติปัญญา ทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง 2. ศิลภาวนา ได้แก่ การไม่เบียดเบียนต่อบุคคลอื่น มีอาชีพความสุจริตและเคารพกฎเกณฑ์ของสังคม 3. จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมเมตตา กรุณา มีศรัทธาด้วยปัญญา 4. ปัญญาภาวนา ได้แก่ การรู้จักคิด ด้วยการฝึกฝนจนเกิดความเข้าใจในการแก้ปัญหาด้วยปัญญา โดยการมองสิ่งต่าง ๆ ตามสัจจะ ทำให้มีความรอบรู้และเท่าทัน ทำให้จิตใจมีอิสระ ส่งผลให้เกิดสุขภาวะแก่ตน

การพัฒนาสุขภาพทางปัญญา

นพ.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ผู้อำนวยการสำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่าแนวทางที่จะนำไปสู่สุขภาพทางปัญญา ได้แก่ (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), 2565)

1. มนุษย์ต้องมีจริยธรรมต่อสิ่งแวดล้อม
2. ภาวนา ในความหมายของพุทธหมายถึงการทำให้มากขึ้น หรือทำบ่อย ๆ ถ้าเราทำเรื่องนั้นบ่อย ๆ ตัวเราก็จะเป็นแบบนั้น การทำอะไรเราต้องอยู่กับปัจจุบัน โดยต้องตระหนักรู้ตลอดผ่านการเคลื่อนไหวของตนเอง ต้องทำโดยทวนกระแสความเคยชิน ความสะดวกสบายและกิเลส ทำให้บางเรื่องทำบ่อย ๆ ไม่ไหว เพราะทวนกระแสหลายสิ่ง ส่งผลให้ทำลำพังไม่ได้ จึงต้องทำงานเป็นทีม
3. ความสัมพันธ์ ซึ่งมีความสำคัญ เนื่องจากความสัมพันธ์ที่ดีจะหล่อเลี้ยงให้เราทำงานหรือสิ่งที่อยากได้
4. การเรียนรู้ ทำให้ความสามารถของเราที่จะเติบโตองงามตามที่มนุษย์จะพึงมี เมื่อครบทั้ง 4 องค์ประกอบกันเข้าก็จะส่งผลให้ศักยภาพของมนุษย์ไม่มีที่สิ้นสุด

นอกจากนั้น สุขภาวะทางปัญญา มีการพัฒนาตามขั้นตอนตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่มาของปัญญา 3 ประการ ได้แก่ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2560: 50)

1. การฟัง
2. การหาเหตุผล วิเคราะห์สังเคราะห์ย่อยให้เป็นความคิดของเราเอง
3. การวิปัสสนาภาวนา ด้วยการเจริญการอบรมจิต ซึ่งภาวนาเป็นปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ

โดยพุทธศาสนาได้สอนวิธีพันทุกข์เหล่านี้ ด้วย การกระทำกาย วาจาและใจอย่างถูกต้อง ทำให้ได้ประโยชน์ คือ ทำให้หมดจากกิเลส ระวังความโศกเศร้า ด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 (เสริมศรีชวานิสากล และคณะ, 2565: 62-72)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า การคิดที่มีอย่างมีสติปัญญา ทำให้บุคคลสามารถคิดวิเคราะห์เป็นและได้อย่างถูกวิธี ซึ่งวิธีคิดแบบมีเหตุผลจนทำให้เกิดปัญญามี 10 วิธี (พระอริการพรนารายณ์ กิตติคุณ (ปานบุตร), 2564: 330-332) ได้แก่

1. คิดโดยการพิจารณาหาเหตุปัจจัย เป็นการเห็นผลแล้วสืบหาเหตุ
2. คิดด้วยการแยกย่อยเป็นส่วน ๆ เพื่อให้ทราบองค์ประกอบของเรื่องนั้น ๆ
3. คิดว่าทุกสิ่งเป็นสังขารธรรมดาในการที่ทุกสิ่งไม่สามารถคงทนอยู่สภาพเดิมได้เป็นทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ตัวตน หรือของตน
4. คิดด้วยหลักอริยสัจ 4 โดยการพิจารณาทุกข์ หาสาเหตุแห่งทุกข์ กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน วิธีปฏิบัติเพื่อแก้สาเหตุ และดำเนินการ
5. คิดด้วยการหาแก่นสาระความสัมพันธ์ว่ามีจุดมุ่งหมายอย่างไร มีหลักการที่จะดำเนินการอย่างไรที่จะให้ผลตามจุดมุ่งหมายนั้น
6. คิดพิจารณาคุณและโทษ และการหาทางแก้ไขในทางที่เป็นไปได้ ที่ดีที่สุด
7. คิดด้วยการเข้าใจคุณค่าที่แท้จริง คุณค่าลง ด้วยสติปัญญา
8. คิดดูบายกระตุ้นความมีคุณธรรม หรือเร่ากุศล ซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์และดีงาม
9. คิดให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่านในอดีต ความชอบหรือชังในเรื่องต่าง ๆ
10. คิดด้วยการวิเคราะห์แยกแยะให้เห็นความจริงแท้ โดยการแยกแยะให้เห็นครบทุกทาง และทุกแง่มุม

วิธีการพัฒนาการคิดทั้ง 10 วิธีแบบโยนิโสมนสิการ คือ การให้ความรู้ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์การอภิปราย การเปลี่ยนทัศนคติ การมีต้นแบบ และการฝึกทักษะการคิดแบบมองโลกในแง่ดี เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เพิ่มความยืดหยุ่น ซึ่งมีผลทำให้สามารถพ้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้อีก จึงทำให้มีสภาพจิตใจที่ดี ร่างกายแข็งแรง และประสบความสำเร็จได้

การเพิ่มการพัฒนาตนให้มีการฟังพาดตนเอง อาศัยทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม เกิดจากข้อมูลที่สำคัญ 4 ประการ (Bandura, 1977: 191-215) คือ

1. การประสบความสำเร็จจากการกระทำ
2. การมีเรียนรู้จากผู้ที่ทำสำเร็จ
3. การพูดจาเพื่อชักจูง
4. สภาวะทางกายที่มีความผ่อนคลาย

นอกจากนั้น การดำรงชีวิตที่ดี ได้แก่ การปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น ข้ามพ้นเครื่องยึดติดผูกพันห่วงหวงเหนียวผูกพัน จนไปสู่ความเป็นอิสระภาพ ความรู้ดังกล่าวในทางพุทธศาสนา คือปัญญานั้นเอง เป็นการคิดอย่างตั้งใจ เกิดความเข้าใจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยปัญญามีความสัมพันธ์กับจิตใจ ก่อให้เกิดความรู้สึกรู้สึกเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไร่เร่งแจ่มใสและก่อให้เกิดใจเป็นสมาธิ ทำให้สามารถมองเห็นโลกได้ตรงตามสัจจะ ซึ่งทำให้ชีวิตประสบกับความสุข และทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่แท้จริง

ปัญญามีที่มา คือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2559: 96)

1. มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมผ่านอายตนะ 6 คือ ปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้ เนื่องจากทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ จึงทำให้เราต้องมีความพัฒนาตลอดเวลา ในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ ให้ได้ผล
2. จิต โดยมีเจตนาเป็นตัวทำการ คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดตรึกตรอง
3. ปัญญาที่เกิดจากการอบรมฝึกฝนปฏิบัติจากความรู้คิด ความเข้าใจ ซึ่งนำไปปรับแก้และและพัฒนาจนปลดปล่อยชีวิตให้มีอิสระภาพ ก่อให้เกิดการศึกษาที่แท้จริงโดยการเรียนรู้ ฝึกหัด พัฒนา

เนื่องจากในทางธรรมเราควรมีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องด้วยการใช้ศีล เพื่อไม่มีผลร้ายต่อตนเองรวมทั้งบุคคลอื่น เพราะการพึ่งพาวัตถุเพื่อตอบสนองความสุขแบบพึ่งพาไม่ใช่ความสุขที่ยั่งยืน ก่อให้เกิดการแย่งชิงเบียดเบียนกันทำให้สังคมไม่สงบสุข อีกทั้งความเจริญทางเทคโนโลยีช่วยทำให้มนุษย์สามารถกระทำการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว สะดวกสบาย และประหยัดเวลา ก่อให้เกิดการใช้เทคโนโลยีเพื่อเสพสุข ส่งผลให้การให้สุขภาพของมนุษย์เสียสมดุลไปได้มากยิ่งขึ้น และรวดเร็วกว่าในอดีต

การพัฒนาปัญญานั้นจะต้องพัฒนาความเข้าใจที่ถูกต้อง คือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559: 565)

1. การพัฒนาภายนอก ได้แก่ การรับฟังเสียงผู้อื่นที่เป็นกัลยาณมิตร
2. ปัจจัยภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาหาประโยชน์ และให้เห็นความจริงของโลก

นอกจากนั้น การเจริญของปัญญา ได้แก่ ปัญญาวุฑฒิ 4 (พระไตรปิฎกเล่ม 21 “อาปัตติยวรรค” ข้อ 248, 2539) คือ

1. การคบผู้ที่มีความเห็นอย่างถูกต้อง
2. การฟังคำสอนจากคนดี
3. การทำใจในใจอย่างแยบคาย โดยพิจารณาให้ถึงแดนเกิด
4. ปฏิบัติธรรมตามควรแก่ธรรม

ซึ่งพระสารีบุตรได้ทรงจำแนกเหตุเพื่อความเกิดแห่งปัญญา (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนี้

1. มีhiriโอดตปปะ อีกทั้งมีความรัก เคารพพระพุทธเจ้า และครูบาอาจารย์ที่เธออาศัยอยู่อย่างแรงกล้า

2. เธอจงเข้าหาครูบาอาจารย์ในเวลาอันควร แล้วถามว่า “พระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร เนื้อความของพระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร” ท่านก็จะอธิบายให้เข้าใจได้โดยง่าย ทำความกระจ่างในธรรมให้แก่เธอ

3. ส่งผลให้ได้รับความสงบเย็นทางกายและจิต
4. มีศีลและสำรวมในพระปาติโมกข์ มีมารยาท และเที่ยวไปในที่ไม่มีโทษแม้แต่น้อย
5. เป็นผู้ฟังธรรมมาก มีการประพจน์และประกาศพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ และท่องจำให้คล่องปากและขึ้นใจ มีเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

6. เป็นผู้มีความเพียรในการละชั่ว ทำดี อย่างมั่นคง ทุ่มเท
7. เป็นผู้มึสติปัญญาในการคุ้มครองตน
8. พิจารณาเห็นความเสื่อมของอุปาทานชั้น 5 เห็นการเกิดและดับไปของรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ

หลักอริยสัจ 4 (รังษี สุทนต์, 2558)

การดำเนินชีวิตด้วยหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นวิถีแห่งปัญญาในการแก้ปัญหาชีวิต ได้แก่

ข้อที่ 1 ทุกข์คือการกำหนดรู้ในทุกข์ ซึ่งได้แก่ การอยากได้ในสิ่งที่ไม่สามารถมีได้ จึงทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งเราควรกำหนดรู้

ข้อที่ 2 สมุทัย ได้แก่ ความอยากที่เกินพอดี คือ ตัณหา นิเวรณ 5 และอุปาทาน 4 ซึ่งเป็นเหตุร่วมกับตัณหาทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งได้แก่สิ่งที่ควรละ

ข้อที่ 3 นิโรธ คือ ความจริงเกี่ยวกับการพ้นทุกข์ เห็นการเกิดดับของทุกข์ว่าเป็นธรรมดา

ข้อที่ 4 มรรค คือ การปฏิบัติสู่การดับทุกข์ทั้ง 8

มรรคมืองค์ 8

มรรค คือ การปฏิบัติสู่การดับทุกข์ทั้ง 8 คือ

1. การเข้าใจที่ถูกต้อง คือ การเข้าใจทุกสิ่งตามความจริง
2. การคิดถูกต้อง คือ การไม่โลภ ไม่โกรธหรือคิดร้ายต่อบุคคลอื่น ไม่หลงความสุขสบาย หรือทำตามกิเลส
3. เจรจาชอบ คือ การพูดโดยระมัดระวังเพื่อไม่เกิดการเบียดเบียนต่อบุคคลอื่น ได้แก่ การไม่พูดโกหก กระทบกระเทียบ คำหยาบคาย หรือคำพูดที่ไม่มีสาระ
4. การกระทำถูกต้อง คือ การมีเมตตาต่อสัตว์ ไม่ทำร้ายสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ การประพฤติถูก ทำนองครองธรรม
5. การมีอาชีพสุจริต คือ การทำกิจการที่ทำให้เกิดผลดีต่อบุคคลอื่น
6. ความเพียรพยายามที่ถูกตรง คือ การป้องกันการทำชั่ว การกำจัดสิ่งไม่ดีให้หมดไป การทำความดีใหม่ รวมถึงที่การทำความดีที่มีแล้วให้ดำรงต่อไป
7. ระลึกชอบ คือ การรู้ตัวอยู่เสมอ และเห็นความจริงของโลกตามสัจจะ
8. สมာธิชอบ คือ การมีจิตตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน

สรุป

การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา คือ การพัฒนาคน ในทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 ส่วนการพัฒนาสุขภาวะให้อยู่ดีมีสุข โดยสุขภาวะที่สมบูรณ์ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ 1. สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การออกกำลังกาย ไม่นำสารพิษเข้าตัวและการมีสัมมาอาชีวะ การมีร่างกายแข็งแรง 2. สุขภาวะทางจิต เช่น ความมีเมตตากรุณา ให้อภัย และมีความสุข 3. สุขภาวะทางสังคม เช่น การมีสัมพันธ์ที่ดีต่อทุกคน การไม่มีการทะเลาะวิวาท ทำให้สังคมมีความสงบสุข 4. สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การรอบรู้เท่าทัน มีผลให้บรรลุอิสรภาพ ลดความเห็นแก่ตัว ก่อให้เกิดการสิ้นทุกข์ เกิดสุขอย่างยั่งยืน จึงส่งผลให้เกิดสุขภาพกาย จิต และสังคมตามมา โดยสุขภาวะในทางพุทธศาสนา ได้แก่ การมีความกระจำแจ้ง การหลุดพ้น ความหมดจด และความสงบ ซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริง การสร้างเสริมเพื่อให้เกิดสุขภาวะ คือ การเกิดความรู้ในสิ่งที่ปรุงแต่งของสิ่งทั้งหลาย ไม่มีความยึดติดเป็นอิสระ เรียกว่า วิมุตติ ก่อให้เกิดความสงบสุข คือ สุขภาพที่แท้จริง อีกทั้ง ปัญญา คือ การรู้ความคิดเข้าใจการปรุงแต่งของจิตใจ และปลดปล่อยให้จิตใจมีอิสรภาพ ด้วยการชี้แนะและพัฒนาเรียนรู้และฝึกฝนการพัฒนาด้วยหลักอริยสัจ 4 มีผลให้ชีวิตมีความสุข เนื่องจากอริยสัจ 4 สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างตรงตามสาเหตุ ทำให้มีการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทและช่วยพัฒนาสุขภาพ การแก้ปัญหาดังกล่าวของชีวิตที่สามารถมีได้ตลอดเวลาด้วยการใช้ปัญญา ทำให้เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเราไปสู่ความยั่งยืน

ความเป็นมาของการแพทย์วิถีธรรม

แพทย์วิถีธรรม คือแพทย์ทางเลือก ซึ่งก่อตั้งโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน โดยเมื่อปี พ.ศ. 2525 โดยสำนักงานแพทย์ทางเลือกได้นำแพทย์วิถีธรรมมาเป็นหลักสูตรของการแพทย์ทางเลือกเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยได้รับการอนุมัติจากกรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุข

ประวัติ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผู้ก่อตั้งแพทย์วิถีธรรม

ดร.ใจเพชร กล้าจน เกิดเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ.2515 ที่อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ชื่อเดิม คือ สำเร็จ มีทรัพย์ ด้านการศึกษา ท่านสอบติดทุนของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมุกดาหาร ต่อมาได้รับราชการที่โรงพยาบาลห้วยน้ำใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร ช่วงแรกของการทำงาน สามารถแก้ปัญหาสุขภาพประชาชนโดยเฉพาะปัญหาโรคเรื้อรังได้เพียงบางส่วน จึงแสวงหาความรู้เพิ่มเติม เช่น แนวบุญนิยม กลสิกรรมไร้สารพิษ และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการเรียนรู้สุขภาพแนวธรรมชาติบำบัดแบบองค์รวม จุดเริ่มต้นในการศึกษาธรรมะเกิดจากเครียดจากการยึดดี โดยท่านได้ฟังพ่อครูสมณะโพธิรักษ์เทศน์ คือ เรื่องกรรม เพราะทุกคนมีกรรมเป็นของ ๆ ตน และทุกสิ่งที่ได้รับล้วนเป็นกรรมของตน นอกจากนั้นการมีอัตตามานะ คือ การยึดดี หลงดี ไม่ใช่ดีแบบพระพุทธเจ้าที่ให้ทำดีเต็มที่ เมื่อเหตุปัจจัยไม่สมควรก็ต้องวาง เมื่อมีแรงใหม่ก็ค่อยทำอีก และเรื่องการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ เกิดจากการได้อ่านหนังสือของชาวอโศก มีข้อความว่า “คุณว่าคุณมีความเมตตาากับเพื่อนร่วมโลก แต่ปากคุณยังเคี้ยวกลืนชีวิตของสัตว์อื่นอยู่ คุณมีเมตตาจริงหรือเปล่า” ทำให้คิดว่าท่านเป็นคนดีมีคุณธรรมมีเมตตา จึงตั้งใจว่าเลิกกินสัตว์ เลิกโหดร้ายอำมหิตเห็นแก่ตัว เปลี่ยนมารับประทานอาหารมังสวิรัตตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เหตุผลในการเลิกอาศัยพิจารณาถึงโทษภัยว่าทำให้เสียสุขภาพ ทำให้สัตว์ถูกขัง ถูกฆ่า ทุกข์ทรมาน เป็นวิบากร้ายและนำเรื่องร้ายมาสู่ชีวิต และพิจารณาประโยชน์ของอาหารมังสวิรัตว่าทั้งดีต่อสุขภาพ ประหยัด เป็นตัวอย่างที่ดีต่อสังคมในการไม่เบียดเบียนสัตว์ เป็นประโยชน์ต่อทุกชีวิต ทำให้ลดความอยากเสพเนื้อสัตว์ลงได้เป็นลำดับ ๆ ส่วนการฝึกหัดความรู้สึก อร่อย ท่านเล่าให้ฟังว่า “ตอนนั้นใจมันยังดิตรสอ่อยอยู่ แต่มีความสงสัยว่าสุขแบบพุทธแท้ ๆ เป็นอย่างไร แต่ที่รู้ คือ จะต้องไม่ดูดีไม่ผลึกในรูปสลักเสียงสัมผัส จะต้องรู้ความจริงตามความเป็นจริง แต่กิเลสไม่ยอมทิ้ง พอนึกถึงคำพ่อครูขอสักชาติได้ไหม ได้แล้วจะไม่เอาก็ไม่เป็นไร แล้วก็ย่ำ ๆ อย่างนั้น จึงตัดสินใจจะทิ้งความอ่อย พอคิดแค่นั้นก็โล่งไปหมด รู้สึกสุขยิ่งกว่าสุข เกิดความสงบ” ส่วนการเลิกแย่งลาภยศตำแหน่ง ท่านเล่าว่า “ครั้งหนึ่งขณะวิ่งออกกำลังกาย ปากก็บอกผู้อื่นว่าไม่ อยากได้เลื่อนขั้นหรือยศตำแหน่ง แต่ความจริงใจยังอยากได้อยู่ อยากได้สรรเสริญ อยากเป็นที่ยอมรับ แต่ก็คิดว่าสุดท้ายก็ไม่มีอะไร เกิดแล้วก็ดับ อยากได้ก็ทุกข์ หามาได้อีกสักพักก็ต้องไปแย่งใหม่ ก็ทะเลาะกันอีก

เหนือยอีก สุขแค่ชั่วคราว จึงตัดสินใจไม่แย่งลาภยศกับผู้อื่นอีก” ส่วนการพิจารณาความไม่เที่ยงของ สุขหลวง ท่านเล่าว่า “ให้พิจารณาการทุกอย่างมีเกิดมีดับ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งต่าง ๆ จึงเกิดความไม่ติดไม่ยึด คือ สุขที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ในปฏิบัติ คือ การถือศีล 5 เป็นอย่างน้อย ละอบายมุข ไม่ใส่รองเท้า ใส่ชุดม่อฮ่อม ตัดผมสั้น รับประทานอาหารวันละหนึ่งมื้อ ทำให้ตนทำงานได้ดีและมากขึ้น มีสุขภาพดีขึ้น ปัญญาเฉียบแหลมขึ้น” ต่อมาท่านได้เริ่มช่วยเหลือผู้อื่นให้พึ่งตนเอง ให้สามารถแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยการใช้อรรถความรู้ในการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม เป็นการแพทย์วิถีธรรม โดยผสมผสานการดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ การแพทย์แผนปัจจุบัน แผนพื้นบ้าน แผนไทย และแผนทางเลือก รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม โดยประยุกต์ใช้หลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเลือกสิ่งที่เหมาะสม ประโยชน์สูง เรียบง่าย พึ่งพาตนเอง ทำให้มีความยั่งยืน นอกจากนี้ยังมีการสร้างความเป็นพุทธะแก่ตน พร้อมกับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหม่อมมิตร โดยการทำโครงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ท่านมีอุดมการณ์ คือ “การทำความสุขที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา”

แนวคิดของหลักของแพทย์วิถีธรรม

ใจเพชร กล้าจน (2558) ได้อธิบายแนวคิดองค์รวมของการแพทย์วิถีธรรมไว้ว่า ทุกสิ่งในโลกนี้มีความสัมพันธ์กันในรูปแบบของจิตวิญญาณหรือคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ากับวัตถุที่มองเห็น เช่น เหตุการณ์ต่าง ๆ และสิ่งที่ส่งเสริมให้มีความสุขที่แท้ คือ การมีมิตรดีและสหายดี รวมถึงสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี

สาเหตุของการเจ็บป่วยตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

ใจเพชร กล้าจน (2553) กล่าวไว้ว่า การเจ็บป่วยการเจ็บป่วยเกิดจากสุขภาพใจ หรือจิตวิญญาณส่งผลต่อสุขภาพกาย โดยจิตวิญญาณจะใช้พลังงานในการดูตึงสิ่งที่สมดุลเข้าสู่ชีวิต ซึ่งถ้าหากทำสำเร็จก็คือการมีสุขภาพที่แข็งแรง

เทคนิครักษาสมดุร้อนเย็น 9 ข้อของแพทย์วิถีธรรม (ใจเพชร กล้าจน, 2553: 75-85) ได้แก่

1. การรับประทานสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลเมื่อรับประทานสมุนไพรที่สมดุลที่ก่อให้เกิดความสมดุลร้อนเย็นกับชีวิตจะทำให้ร่างกายดูดซึมสารเหล่านั้นไปดับพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุล ทำให้ชีวิตมีพลัง และมีอายุยืน เนื่องจากมีพลังชีวิตที่จะรักษาภาวะสมดุร้อนเย็นไว้ได้

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินให้เก็บสมุนไพรฤทธิ์เย็นก่อนพระอาทิตย์ขึ้น เพื่อให้ได้สารสมุนไพรเต็มที่แล้วจึงนำสมุนไพรมาล้างให้สะอาด นำสมุนไพรเช่นใบขี้ด้วยมือเปล่า หรือตามหรือปั่นด้วยเครื่องปั่นไม่เกิน 10 วินาที แล้วปั่นใหม่เพื่อป้องกันการเสียคุณค่าของสมุนไพร หรือใช้วิธีเคี้ยวใบสด จากนั้นนำสมุนไพรที่ได้ไปผสมน้ำเปล่า แล้วกรองด้วยผ้าขาวบางหรือกระชอน ใช้ดื่มแทนน้ำ เวลากระหายกรณีที่ยืนเกินใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนแทน ถ้ามีภาวะร้อนเย็นผสมกันให้ประสมสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ มะตูม กระเพรา โหระพา หรือกระชาย เป็นต้น

2. การทำกัวซาหรือการดูดเพื่อระบายพิษทางผิวหนัง โดยการใช้น้ำมันที่ไม่มีคมขอบเรียบขูดที่ผิวหนัง โดยลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย การขูดเสียดสีจะก่อให้เกิดความร้อน ทำให้เส้นเลือดบริเวณผิวหนังขยายตัว พิษร้อนสามารถระบายออกทางผิวหนังได้ง่าย นอกจากนั้นยังนำความร้อนจากจุดอื่น ๆ ของร่างกายมาร่วมระบายออกด้วย ส่งผลให้กล้ามเนื้อคลายตัว ทำให้มีการไหลเวียนเลือดได้สะดวกมากยิ่งขึ้น วิธีการดูดในภาวะร้อนเกิน โดยใช้น้ำมันกัวซาซึ่งทำจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือเมื่อมีภาวะเย็นเกิน ควรใช้น้ำมันที่ทำจากสมุนไพรฤทธิ์ร้อน หรือถ้ามีภาวะร้อนเย็นผสมกันให้ใช้ทั้งสมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกัน บริเวณที่ห้ามขูด คือ บริเวณที่มีการอักเสบ เช่น สิว แผลพุพอง ฝีหนองหรือบริเวณที่เป็นเนื้อเยื่ออ่อนนุ่ม เช่น นัยน์ตา หรืออวัยวะเพศ และบริเวณที่ขูดแล้วรู้สึกไม่สบาย สามารถขูดที่ผิวหนังตรง ๆ หรือผ่านเสื้อผ้า โดยการขูดจุดละ 10-50 ครั้ง หรือเท่าที่รู้สึกสบาย

3. การสวนล้างลำไส้หรือดีท็อกซ์ ถ้ามีอาการร้อนเกินควรใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ส่วนถ้ามีอาการเย็นเกินควรใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน กรณีที่มีภาวะร้อนและเย็นผสมกันให้ใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็น โดยสมุนไพรฤทธิ์เย็น ได้แก่ ใบเตย อ่อมแซบหรือเบญจรงค์ ย่านาง ใบมะขาม มะขามเปียก ไปส้มป่อย และขุมเห็ดเทศ สำหรับผู้ที่มีอาการท้องผูก ส่วนสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ขมิ้น ขิง เป็นต้น วิธีการทำดีท็อกซ์ โดยการนำสมุนไพรที่ต้องการ โดยการใช้น้ำมันสมุนไพรสดนำมาขยี้กับน้ำแล้วกรอง หรือต้มผ่านความร้อนโดยการต้มให้เดือด จึงนำน้ำร้อนซึ่งผสมด้วยน้ำเย็นจนกระทั่งอุ่น โดยปริมาณใช้ประมาณ 500 ถึง 1,500 ซี.ซี. โดยใส่ลงไปในส่วนสวนล้างลำไส้ปิดสายไม่ให้น้ำไหล แล้วจึงหล่อลื่นปลายสายด้วยเจลหรือวาสลีนประมาณ 1 ซม. หรือใช้สายสวนลุ่มในน้ำแทน แล้วทำการสวนโดยการสอดเข้ารูทวารหนักลึก 3-5 นิ้วหรือประมาณ 2-3 ข้อนิ้วมือ โดยยกขวดให้สูงเหนือก้นประมาณ 2 ฟุต โดยการใช้ปริมาณน้ำเท่าที่ทนได้ไม่ยากหรือลำบาก แล้วควรงดอาหาร กกลั่นไว้เท่าที่ทนได้ สาเหตุที่ทำให้ทำดีท็อกซ์แล้วรู้สึกไม่สบาย เนื่องจากสมุนไพรมีความเข้มข้นมากเกินไป หรือใช้สมุนไพรที่ไม่ถูกต้องกับสภาวะของร่างกาย เนื่องจากลำไส้ใหญ่เป็นช่องทางการขับพิษที่มีประสิทธิภาพมาก จึงควรพิจารณา

สมุนไพรให้พอดีด้วยน้ำให้เกิดความรู้สึกสบาย และไม่ปล่อยน้ำให้ไหลเข้าลำไส้แรงด้วยการแขวนสูงเกินไป กรณีที่แขวนสูงเกินไปสามารถแก้ไขด้วยเปิดน้ำให้ไหลช้า ๆ เท่าที่รู้สึกสบาย โดยผู้ป่วยหนักควรทำดีท็อกซ์ 1-2 ครั้งต่อวัน ส่วนคนปกติอาจทำตามสภาพร่างกายเท่าที่รู้สึกสบาย เช่น 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

4. การใช้น้ำสมุนไพรแช่มือแช่เท้า ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นในกรณีที่มีอาการร้อนเกิน โดยใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น 1 อย่าง หรือหลายอย่างผสมน้ำต้มให้เดือดประมาณ 5-10 นาที หรือถ้าไม่มีสมุนไพรก็นำธรรมชาติแทนน้ำสมุนไพร แล้วผสมน้ำเย็นจนกระทั่งอุ่นพอดี จึงแช่มือและเท้า โดยให้ท่วมข้อมือและข้อเท้าสลับกันไปมา 3 รอบ รอบละ 3 นาที แต่ละรอบให้ยกมือและเท้าออกพัก 1 นาที หรืออาจใช้น้ำเปล่าผสมสมุนไพรสด ให้ทำเท่าที่รู้สึกสบาย โดยผู้ป่วยอาจจะทำบ่อยกว่าคนปกติที่อาจจะทำ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยทำ 1-2 ครั้งต่อวัน กรณีที่มีอาการเย็นเกินควรใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนแทน หรือกรณีที่มีอาการร้อนเย็นผสมกันให้ใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็น

5. การใช้สมุนไพรเช็ด ปอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ การพอก ได้แก่ การใช้ดินสอพองผสมผงถ่าน ในอัตราส่วนดินสอพอง 8 ส่วนต่อผงถ่าน 2 ส่วน โดยผสมกับน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นในกรณีที่มีภาวะร้อนเกิน หรือผสมกับกากสมุนไพรที่ได้จากการคั้นน้ำสมุนไพรพร้อมด้วย จากนั้นจึงนำมาผสมน้ำให้ขึ้นพอดีสสามารถพอกแล้วรอจนกระทั่งบริเวณที่พอกเริ่มแห้ง ให้พรมน้ำสมุนไพร โดยระยะเวลาของการพอกตามความรู้สึกสบาย โดยให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนถ้ามีภาวะเย็นเกิน ส่วนภาวะร้อนเย็นเกินเกิดพร้อมกันให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน หรือใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นที่ผ่านความร้อน

6. การออกกำลังกาย ด้วยการโยคะ กดจุดลมปราณ โดยการออกกำลังกายโยคะ ทำให้เส้นเอ็น กระดูกมีการเข้าที่ ด้วยการทำให้เส้นเอ็น รวมทั้งกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น และแข็งแรง

7. การใช้อาหารปรับสมดุลร้อนเย็น หลักของการรับประทานอาหารของแพทย์วิถีธรรม คือการรับประทานอาหารมังสวิรัต โดยมีการควบคุมการใช้เกลือ โปรตีน ไขมัน และน้ำตาล โดยหลักการรับประทานอาหารด้วยการเคี้ยวให้ละเอียดรับประทานในปริมาณพอดี ไม่อึดเกินไป เท่าที่รู้สึกสบาย

เทคนิคการรับประทานอาหาร กรณีที่มีภาวะร้อนเกินให้รับประทานตามลำดับต่อไปนี้

ลำดับที่ 1 ได้แก่ ให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น

ลำดับที่ 2 ได้แก่ ผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น ได้แก่ แตงโม แตงไทย มะม่วงดิบ มะละกอห่าม มะยม สาลี่ ลางสาด กล้วยน้ำว่า กล้วยหักมุก ส้มแขก เป็นต้น

ลำดับที่ 3 ได้แก่ ผักสดที่มีฤทธิ์เย็น ได้แก่ ผักบุ้ง กวางตุ้ง ผักกาดฮ่องเต้ ผักกาดหอม ก้านตรง แตงกวา สายบัว มะเขือเทศ มะเขือเปราะ เป็นต้น

ลำดับที่ 4 ให้รับประทานข้าวซ้อมมือและกับข้าว ควรลดอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวสาลี เผือก และคาร์โบไฮเดรตฤทธิ์ร้อนที่ขาดวิตามิน ได้แก่ อาหารหวานจัด หรืออาหารผ่านกระบวนการแปรรูปต่าง ๆ เป็นต้น

ลำดับที่ 5 รับประทานโปรตีนที่มีฤทธิ์เย็น ได้แก่ ลูกเดือย ถั่วลันเตา ถั่วลูกไก่ ถั่วขาว ถั่วเขียว หรือเห็ดฤทธิ์เย็นในบางวัน เช่น เห็ดหูหนู เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง เห็ดขอนขาว ซึ่งแต่ละวันควรหมุนเวียนชนิดของโปรตีนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารครบ

โดยการรับประทานอาหารต้องปรับให้ถูกกับสภาวะร่างกายของแต่ละวัน ซึ่งไม่เท่ากัน โดยเมื่อมีภาวะต้องการ ร่างกายจะเกิดความอยากรับประทานอาหารชนิดนั้น ให้ปรับตามความเหมาะสมตามสภาวะปัจจุบัน ซึ่งไม่มีกฎตายตัว

8. การทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ละบาบบำเพ็ญบุญด้วยการใช้ธรรมะ

ซึ่งได้แก่การปฏิบัติศีล 5 เพื่อไม่ให้เกิดการเบียดเบียนแก่ตนเองและผู้อื่นโดย

ข้อที่ 1 ได้แก่ การไม่เบียดเบียนและฆ่าสัตว์

ข้อที่ 2 ได้แก่ การไม่ขโมยทรัพย์ของบุคคลอื่น

ข้อที่ 3 ได้แก่ การไม่กระทำความผิดทางกาม

ข้อที่ 4 ได้แก่ การไม่พูดโกหก กระทบกระเทียบหรือส่อเสียด พูดคำหยาบ หรือพูดไร้

สาระ

ข้อที่ 5 ได้แก่ การไม่เมาในความชอบและความชัง รวมถึงอบายมุข โลกธรรม อัตตา หรือยึดติดในเรื่องใด ๆ

รวมถึงมีการใช้หลักอริยสัจ 4 มาใช้สังคมของแพทย์วิถีธรรม

9. การมีเพียร และการพักให้พอดี

ใจเพชร กล้าจน (2557: 237-238) ได้กล่าวไว้ว่า การทำหน้าที่กิจกรรมการงานต่าง ๆ ควรทำให้เต็มที่แต่อย่าให้ทรมาณร่างกายตนเองเกินไป ควรมีการพักผ่อนให้พอดี เพื่อให้มีความสุขสบาย เบากาย มีกำลัง จะส่งผลทำให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี ร่างกายก็จะแข็งแรงและอายุยืน

เราควรจะพักผ่อนโดยเฉพาะในช่วงเวลา 4 ทุ่มถึงตี 2 เนื่องจากช่วงระยะเวลานี้ธาตุไฟมีการกำเริบตามหลักของแพทย์แผนไทย พบว่าความเย็นในช่วงหัวค่ำทำให้ร่างกายเริ่มผลิตความร้อนเพื่อให้ร่างกายมีความสมดุล และโลกก็จะเริ่มคายความร้อนที่เก็บไว้ในช่วงเวลากลางวัน ทำให้ผู้มีภาวะร้อนเกินจะมีอาการแสดงในช่วงเวลานี้ ซึ่งทำให้เกิดภาวะหัวใจวาย นอนไม่หลับ หอบหืด และปัสสาวะกลางดึก การทำงานในช่วงนี้จะส่งผลให้ร่างกายถูกเผาด้วยความร้อนมาก ควรลุกมาทำงานเวลา 2 ถึง 6 โมงเช้าแทน จะส่งผลดีต่อร่างกาย (ใจเพชร กล้าจน, 2565) ได้กล่าวไว้ว่า ช่วงเวลา 21.00 น. ร่างกายจะหลับสนิทด้วยฮอร์โมนเมลาโทนิ และช่วงระหว่าง 3 ทุ่มถึงตี 3 โกรทฮอร์โมนและสารเอ็นโดรฟินจะหลั่งหากร่างกายหลับสนิท ทำให้เกิดกระบวนการซ่อมแซมส่วนสึกหรอเมื่อการซ่อมแซมเสร็จสิ้นร่างกายก็จะหายง่วงและรู้สึกสดชื่น

กระบวนการจัดการความรู้ (Knowledge Management Process) (กระบวนการจัดการความรู้, 2556)

ประกอบด้วย 7 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

1. การบ่งชี้ความรู้ (Knowledge Identification) เป็นการระบุเกี่ยวกับความรู้ที่ ต้องใช้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เกิดจากวิสัยทัศน์และพันธกิจร่วมกันขององค์กร

2. การสร้างและแสวงหาความรู้ (Knowledge Creation and Acquisition) องค์กรจะทราบว่ามีความรู้ที่จำเป็นต้องมีอยู่หรือไม่ โดยการจัดทำแผนที่ความรู้ ต่อมาจึงหาวิธีการดึงความรู้ ที่กระจัดกระจายจากแหล่งต่าง ๆ มารวบรวมเป็นเนื้อหาที่เหมาะสมตรงความต้องการ กรณีที่ไม่มี ความรู้ที่จำเป็นต้องมีนั้น อาจนำความรู้จากภายนอกองค์กรมาใช้หรือสร้างความรู้จากความรู้เดิมที่มี โดยปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จในขั้นตอนนี้ คือวัฒนธรรมหรือบรรยากาศขององค์กรที่ ส่งผลให้เกิดความกระตือรือร้นต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่การสร้างความรู้ใหม่ ๆ อย่าง ต่อเนื่องสม่ำเสมอ

3. การจัดระบบของความรู้ (Knowledge Organization) ได้แก่ การวางโครงสร้างความรู้ สำหรับการเก็บความรู้ โดยการแบ่งชนิดหรือประเภทของความรู้ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้ ตามลักษณะการทำงานของแต่ละบุคคล

4. การประมวลและกลั่นกรองความรู้ (Knowledge Codification and Refinement) ได้แก่ นำความรู้ที่รวบรวมได้จากการกลั่นกรอง จัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบที่ถูกต้อง ครบถ้วน และใช้งานได้ง่าย เช่น การจัดทำสารบัญ การปรับปรุงมาตรฐานของรูปแบบเอกสาร การประมวลความรู้ ให้อยู่ในรูปแบบและใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย การปรับปรุงเนื้อหาให้มีความสมบูรณ์ การจัดทำคำจำกัด ความที่ใช้ในการปฏิบัติงานต่าง ๆ ของแต่ละหน่วยงานเพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน

5. การเข้าถึงความรู้ (Knowledge Access) ได้แก่ การจัดการทำให้สามารถเข้าถึงความรู้ ที่ต้องการได้ง่ายและสะดวก เช่น Web board ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ วิธีการในการจัดเก็บและ กระจายความรู้ มี 2 ลักษณะ คือ

1) “Push” (การป้อนความรู้) คือ การที่ผู้รับไม่ได้ร้องขอ แล้วมีการส่งข้อมูล/ความรู้ ให้แก่ผู้รับ

2) “Pull” (การให้โอกาสเลือกใช้ความรู้) คือ การที่ผู้รับสามารถเลือกรับแต่เฉพาะ ข้อมูล/ความรู้ที่ต้องการเท่านั้น เป็นการลดปัญหาการได้รับข้อมูล/ความรู้ที่ไม่ต้องการมากเกินไป

6. การแลกเปลี่ยนและแบ่งปันความรู้ (Knowledge Sharing) โดยการนำเทคนิคการ ทำงาน เทคนิคการแก้ปัญหา และความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติงานมาแลกเปลี่ยนเคล็ดลับ การปรับปรุง คู่มือการปฏิบัติงาน สามารถทำได้หลายวิธี เช่น Explicit Knowledge ได้แก่ เอกสาร ฐานความรู้, เทคโนโลยีสารสนเทศ หรือกรณี Tacit Knowledge ได้แก่ ทำเป็นระบบ ทีมข้ามสายงาน

การสับเปลี่ยนงาน การยืดตัว ระบบที่เลี้ยง ชุมชนแห่งการเรียนรู้ เวทีแลกเปลี่ยนความรู้ กิจกรรมกลุ่ม
คุณภาพและนวัตกรรม เป็นต้น

7. การเรียนรู้เพื่อการใช้ประโยชน์ (knowledge Learning) สิ่งที่สำคัญที่สุดของการจัดการ
ความรู้ คือ การนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงองค์กร และการตัดสินใจแก้ไขปัญหา โดย
Peter Senge กล่าวว่า ความรู้ คือ ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดประสิทธิผล

สรุป

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ มีสติ การดำเนินทางสายกลาง การมีภูมิคุ้มกันทางจิต คือ
การมีสติตระหนักคุณค่าของตัวเอง พึ่งตนเองมองโลกในแง่ดี สามารถจัดการความเครียด และปัญหา
ด้วยวิธีโยนิโสมนสิการ (การทำใจในใจโดยแยกกาย) การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาโดยการใช้อริยสัจ
4 ในการวิเคราะห์เหตุของทุกข์ เกิดจากความหลงชอบในความสุขสมใจ ทางแห่งความพ้นทุกข์ คือ
การยินดีชดใช้วิบากกรรมหรือผลของกรรม รู้ว่าสิ่งที่เราประสบเกิดจากอดีตที่เราเคยส่งเสริมหรือทำมา
ก่อน ก็จะคลายความโกรธ และหมดความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น โดยเริ่มจากการปฏิบัติศีลเพื่อขัด
เกลียดตนไปเป็นลำดับ การตั้งศีลเพื่อไม่ให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การไม่เสพบริโภคปัจจัย
4 ตลอดจนเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เกินจำเป็นและการมีอาชีพที่สุจริต

นอกจากนั้นเมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ข้ามพ้นเครื่องยึดติดทรวงเหนียวผูกพัน จนไปสู่ความ
เป็นอิสรภาพ ความรู้ดังกล่าวในทางพุทธศาสนา คือปัญญานั้นเอง ต้องคิดอย่างตั้งใจ ความเข้าใจความ
จริงตามความเป็นจริง เกิดความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเกิดความรู้สึกร่วมกันคลาย ใจเป็นสมาธิทำ
ให้สามารถมองเห็นโลกได้อย่างแจ่มแจ้ง ทำให้มีความสุข การมองโลกในแง่ดีเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต
แก้ปัญหาได้อย่างดี ทำให้สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้และเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ และประสบ
ความสำเร็จในชีวิต ตลอดจนมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี เข้าใจความเป็นจริง สิ่งดีงามสูงสุด มีเมตตา
กรุณา สะอาดสว่างสงบ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เรวดี ศิริภาพ (2563: 99-110) วิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของ พนักงานบริษัท ผลการวิจัย พบว่า ปัญหาของพนักงาน คือ 1. พนักงานขาดการดูแลตนเองจากการขาดความรู้ 2. พนักงานยังมีปัญหาการขาดความพึงพอใจในชีวิต 3. ด้านร่างกาย ยังคงมีความเครียด อีกทั้งการพักผ่อนไม่เพียงพอ 4. พนักงานบางส่วนยังไม่เข้าใจเรื่องหลักธรรมในการทำงานอย่างมีความสุข โดยรูปแบบการพัฒนา คือ MW life balance โดย M คือ Mindfulness หรือการมีสติ ส่วน W คือ Wisdom หมายถึงปัญญา ด้วยการดำรงชีวิตตามหลักนาถกรรมธรรม10 และด้านการทำงานใช้หลักผละ 5 และมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการทำงานด้วย NPL (Neuro Linguistic Programming) มีความเชื่อว่าปัญหาของสภาพอารมณ์เกิดจากการทำงานของจิตใจไม่สอดคล้องกับเป้าหมายของชีวิต โดยรูปแบบการใช้สติปัญญาทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างยั่งยืนมากขึ้น

สุรพงษ์ นิ่มเกิดผล (2558: 171-191) วิจัยเรื่องรูปแบบภาวะผู้นำกับความสุขในการทำงานของพนักงานในองค์กรที่ได้รับรางวัลองค์กรรักษามาตรฐานความเป็นองค์กรสุขภาวะ การศึกษาวิจัย ได้แบ่ง ภาวะผู้นำ 2 แบบ 1. รูปแบบภาวะผู้นำแบบแลกเปลี่ยน (การให้รางวัลตามสถานการณ์ การบริหารแบบวางเฉย) 2. รูปแบบภาวะผู้นำแบบเปลี่ยนสภาพ (การใช้อิทธิพลทางอุดมการณ์ การมุ่งความสัมพันธ์เป็นรายบุคคล การสนับสนุนให้ใช้ปัญญา การดลใจ) รูปแบบภาวะผู้นำแบบเปลี่ยนสภาพ ใช้การดลใจและใช้อิทธิพลทางอุดมการณ์มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง และพนักงานมีความสุขของการทำงานในส่วนใหญ่มีระดับมาก โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อการทำงานอย่างมีความสุข ได้แก่ 1. รูปแบบภาวะผู้นำแบบเปลี่ยนสภาพส่งผลให้การทำงานมีความสุข 2. ส่วนการใช้อิทธิพลทางอุดมการณ์ส่งผลให้มีความสุขในการทำงาน 3. การสนับสนุนให้ใช้ปัญญาก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข 4. ความสุขทางสังคมเกิดโดยการมุ่งความสัมพันธ์เป็นรายบุคคลและการใช้อิทธิพลทางอุดมการณ์ 5. ความสุขทางจิตวิญญาณเกิดโดยการใช้อิทธิพลทางอุดมการณ์

พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน) และอุทัย สดสุข (2558: 45-58) ศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ พบว่า การนำพุทธบูรณาการในการดูแลผู้ป่วย คือ C (Chanting) การสวดมนต์ M (Meditation) การปฏิบัติสมาธิ D (Dhamma Discussion) การสนทนาธรรม E (Eating) อาหาร E (Exercise) ออกกำลังกาย E (Emotional Control) การควบคุมความรู้สึก และ D (Daily Life Activity Around The Clock) การดำเนินชีวิตตามนาฬิกาแห่งชีวิต หรือ เรียกว่า CMDEED รูปแบบการดูแลรักษาที่พัฒนาขึ้นนี้ เป็นการใช้นวัตกรรมเชิงพุทธร่วมกับ การแพทย์สมัยใหม่ และมุ่งเน้นกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก และผลการนำรูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการไปทดลองใช้ พบว่า ระดับผู้ป่วยโรคเรื้อรังของกลุ่มทดลองที่มีการส่งเสริมสุขภาพด้วยธรรมปฏิบัติ มีคุณภาพชีวิตโดยรวมสูงกว่าระดับคุณภาพชีวิตก่อนการทดลอง และ

ภาวะความซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคเรื้อรังมีการลดลงหลังการทดลอง ด้วยการส่งเสริมภาวะสุขภาพด้วยธรรมปฏิบัติ

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอุ่น) และคณะ (2559: 213-214) วิจัยเรื่องการสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่าความสัมพันธ์ของความสุขกับหลักแห่งการพัฒนาชีวิตด้วยภาวนา ๔ ได้แก่ ทางกาย จิต สังคมและปัญญา เป็นปัจจัยสำคัญของการสร้างความสุข ตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย

1. การทำให้ตนมีคุณค่าด้วยการพัฒนาตน เช่น เรียนสิ่งใหม่ ๆ การขยันทำความดีการใช้ชีวิตที่ไม่ประมาท
2. ความเห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวม ไม่เห็นแก่ตัว ได้แก่ การมีน้ำใจต่อผู้ที่มีความยากลำบากหรือความทุกข์
3. การมีความรอบรู้ในชีวิต และเท่าทันโลก ด้วยมีความพอดีในการดำรงชีวิต การยินดีในการเปลี่ยนแปลงและพร้อมด้วยใจที่ไม่ทุกข์กับสิ่งใด ๆ
4. ความพอประมาณในการบริโภคปัจจัย 4
5. การดำรงชีวิตด้วยหลักธรรม เช่น การถือศีล 5
6. การมีความสุขสงบ ได้แก่ การไม่ยึดติดกับสิ่งที่ชอบ ทำให้มีอิสระจากการพึ่งวัตถุภายนอก

พระปลัดอานนท์ ช่างแรงการ และคณะ (2564: 19-36) วิจัยเรื่องการพัฒนาตัวบ่งชี้สุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพ ผลพบว่า ตัวบ่งชี้ของสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพจำนวน 10 องค์ประกอบสามารถอภิปรายผลจากระดับมากไปหาน้อย ได้แก่ 1. การมีความเพียร คือ ความอดทน มีจิตใจที่แน่วแน่ต่อการทำงานให้สำเร็จ 2. การมีมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่ การมีเมตตาความเป็นมิตร มีน้ำใจเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 3. ความเพียงพอของชีวิต คือ การรู้จักพอเพียง ใช้ชีวิต ไม่ฟุ้งเพื่อเหมาะสมและพอดีกับฐานะความเป็นอยู่ 4. การตระหนักในชีวิต คือการเอาใจใส่ในการกระทำตนอย่างมีเหตุผลในการทำสิ่งที่ประโยชน์ ไม่ถลำไปในทางเสื่อม 5. การรู้จักตนเองรวมถึงบุคคลอื่น โดยการมีการมองหาทางดีของตนและบุคคลอื่น ทำให้เกิดการยอมรับและสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย 6. การมีความสำนึกต่อตนเองและบุคคลอื่น โดยมีความเคารพ รู้คุณค่าของบุคคลอื่น สุภาพอ่อนโยน และอ่อนน้อมถ่อมตน รวมทั้งการละอายและเกรงกลัวบาป ความศรัทธาความดี 7. การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต มีจิตใจรู้จักผ่อนปรน ยืดหยุ่นสูง ส่งผลให้เบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส สามารถควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อมที่ซับซ้อนได้ และมีความสุข 8. การมีสติในตน คือการมีจิตระลึกรู้กับสิ่งที่มากระทบโดยไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน มีความสงบผ่อนคลาย จิตใจตั้งมั่นแน่วแน่ 9. ความจริงแท้ในชีวิต คือมีการพัฒนาตนเอง เปิดรับประสบการณ์ใหม่และสามารถจัดการกับสภาพสิ่งแวดล้อมได้ การตระหนักถึงศักยภาพของตนเองและมีการเข้าใจความจริงชีวิต ซึ่งก่อให้เกิดความสุขใจ 10. การมีอิสระ

แห่งตน คือการเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้ตนเองได้ โดยสามารถฝืนกับแรงกดดันของสังคม และมีการประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเองภายใต้มาตรฐานที่ถูกต้อง

นิตา ตั้งวินิต (2558: 47-65) วิจัยเรื่องการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมมีความเชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรม กล่าวคือ ทางกายเชื่อมโยงกับหลัก ไตรลักษณ์และอริยสัจ 4 ทางจิตควรเปลี่ยนกระบวนทัศน์ด้วยศีล ทางปัญญาควรเปลี่ยนกระบวนทัศน์ปักษิณธรรม 37 ทางสภาวะแวดล้อมและสังคมนั้น ควรเปลี่ยนกระบวนทัศน์ด้วยพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 กล่าวโดยย่อการใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญาในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม “NIDA’S MODEL 8/7 ประการ” ได้นำเสนอเป็นภาพยนตร์สั้น ดังนี้ “มีสติทุกเรื่อง หากโกรธเคืองเร่งขจัด เข้าใจอริยสัจ หมั่นวิปัสสนา ทัฬหีปล่อยวางไว้ ให้อภัยเป็นอาชิตย ประมาทกำจัดสิ้น ผีกได้ยินแต่เรื่องธรรม หมั่นออกกำลังกาย และขับถ่ายให้ประจำ หลับลึกเร่งฝึกย่ำ ข้าวทุกคำครบมือกิน ดูแลให้ง่ายไว้ อนามัยมีให้ชิน ถือศีลเป็นอาชิตย ล้วนทั้งสิ้นสิ่งควรทำ”

สรชา ตันติเวชกุล (2561: 140-144) การวิจัยเรื่องการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana 4 ต่อการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การฝึกอบรมตามแนวภavana 4 ส่งผลให้การแสดงออกของการรู้ ตื่น และเบิกบานโดยเฉลี่ยมากกว่าก่อนฝึกอบรม นอกจากนี้ 4 สัปดาห์หลังฝึก พบว่าสุขภาพปัญญามากกว่าก่อนฝึกอบรม

ลักขณา วรพงศ์พัฒน์ (2560: 167) วิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม พบว่า 1. ก่อนและหลังการทดลองผู้ต้องขังหญิงยังมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง 2. หลังการทดลอง เมื่อเทียบกับก่อนการทดลองใช้สวดมนต์และทบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรม พบว่าความเครียดของผู้ต้องขังหญิงลดลง

พระสมศักดิ์ สุนตวาใจ (สนธิกุล) (2551: 59) วิจัยเรื่อง การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธตามแนวของพระพรหมคุณากร (ป.อ.ประยุตโต) กล่าวว่า การพัฒนามนุษย์ด้วยธรรมะ ประกอบด้วย 4 ทาง ได้แก่

1. การพัฒนาให้มีศีลทางกายและวาจา
2. การสำรวมอายตนะทั้ง 6 โดยใช้สติกำกับ
3. การพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง
4. การพัฒนาทางปัญญาให้เกิดความเข้าใจเท่าทันโลก

อนุวัต กระสังข์ (2556: 4-6) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรตามแนวพุทธภายใต้กระแสบริโภคนิยม พบว่า

1. การส่งเสริมให้ศึกษาศีล 5 ด้วยการมีสติควบคุมพฤติกรรมของตนเอง
2. การศึกษาให้ประชาชนให้มีการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคงเท่าทันกระแสบริโภคนิยม
3. ทางการพัฒนาโดยมีการพัฒนาเยาวชน ด้วยการฝึกอบรมหลักปัญญาเชิงพุทธในการควบคุมอารมณ์ แก้ไขปัญหาด้วยสติและปัญญาเสมอ

โดยการพัฒนาทางปัญญาสัมพันธ์ต่อเนื่องมาจากการมีสมาธิ ทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ไขอุปสรรคได้อย่างปกติสุข หลุดพ้นจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวง

ปริยาภรณ์ แก้วพิมล และคณะ (2558: 153) วิจัยเรื่องการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัย ผลวิจัยพบว่าการวิธีการส่งเสริมทางปัญญามี 6 ขั้นตอนคือ 1. รู้จักนักศึกษา 4 แบบ 2. การใช้เรกิบบำบัดตัวเอง 3. กิจกรรมเรียนรู้สุขภาพทางปัญญา 4 มิติ 4. การใคร่ครวญเพื่อหาัจธรรม 5. การฝึกสะท้อนความคิดซ้ำจนกลายเป็นนิสัย 6. คุณลักษณะผู้มีสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การรู้ตัวรู้เป้าหมายรู้จักใช้ชีวิตและรู้คิดถึงผู้อื่น พบว่า คะแนนทางสุขภาพทางปัญญาหลังใช้โปรแกรมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรม

มุกดา สีสถานชิต (2561: 63-65) วิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตกับการพัฒนาสมรรถนะการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ พบว่า แนวคิดการพัฒนาสุขภาพทางจิตวิญญาณเป็นหลักการพัฒนา นักศึกษาพยาบาล โดยส่งผลทำให้เกิดพยาบาลที่สามารถดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณได้อย่างถูกต้อง

วรวรรณ จันทวิเมือง และทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ (2559: 208-219) วิจัยเรื่อง นักศึกษาพยาบาลกับการพัฒนาสุขภาพทางจิตวิญญาณ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตวิญญาณมี 2 ปัจจัย ได้แก่ 1. ปัจจัยภายในตนเอง ได้แก่ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย และทางจิตใจ 2. ปัจจัยภายนอกตนเอง ได้แก่ สิ่งแวดล้อมและสังคมรอบข้าง อีกทั้งการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณแบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ได้แก่ 1. คนดูแลจิตใจตัวเองให้ผ่อนคลาย แจ่มใส มีสติ 2. ดูแลความคิดตนเองให้เหมาะสม โดยเข้าใจโลกอย่างเป็นจริงและมีเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน 3. คนเข้าใจตนเองก่อนจึงจะเข้าใจผู้อื่นได้

ววรรณภา ลือกิตตินันท์ (2560: 151-162) การวิจัยเรื่องการรับรู้การพัฒนาองค์กรสุขภาวะที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงาน กรณีศึกษาองค์กรสุขภาวะที่เป็นเครือข่ายในภาคตะวันออก พบว่า พนักงานมีการรับรู้ถึงการการพัฒนาสุขภาวะโดยรวมในระดับมาก ส่วนสุขภาพกายรวมถึงสุขภาพใจในระดับปานกลาง คุณภาพชีวิตในการทำงานมีระดับมาก นอกจากนี้ยังพบว่าการพัฒนาสภาพแวดล้อมการบริหารทางบุคคลดำเนิน การพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจ ล้วนมีข้อดีต่อการทำงาน และคุณภาพชีวิต โดยมีอำนาจในการทำนายร้อยละ 68.90

กุลวดี โจรณีไพศาลกิจ (2559: 300-313) ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับสุขภาวะทางจิตสังคมและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ 3 กลุ่มวัย พบว่า ผู้สูงอายุโดยมากมีการเคลื่อนไหวของร่างกายระดับปานกลาง นอกจากนั้นกิจกรรมทางกายยังมีความสัมพันธ์กับผู้สูงวัยตอนต้นในระดับปานกลาง และในผู้สูงวัยวัยกลางระดับสูง แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับผู้สูงวัยวัยปลาย อีกทั้งกิจกรรมทางกายยังมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องต่อทาง จิต สังคม รวมทั้งปัญญา

จักรพันธ์ พรหมฉลุย (2564: 69-84) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกาษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ การศึกษาวิจัยพบว่า ผู้สูงวัยมีสุขภาวะทางปัญญาและสังคมอยู่ในระดับมาก ส่วนสุขภาวะทางกายและจิตมีระดับปานกลาง โดยพบว่าด้านสุขภาวะทางกายมีความพอใจในสุขภาพทางร่างกายมากที่สุด และสุขภาวะทางจิตใจมีความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด ส่วนสุขภาวะทางสังคมพบว่า มีระดับมาก และสุขภาวะทางสติปัญญา ได้แก่ความสามารถเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอยู่ในระดับมาก

สรุป

จากการทบทวนงานวิจัยพบว่า รูปแบบผู้นำที่ส่งผลต่อการทำงานอย่างมีความสุข ได้แก่ ผู้นำแบบเปลี่ยนสภาพโดยการตั้งใจ ผู้นำที่ใช้อิทธิพลทางอุดมการณ์ทำให้เกิดความสุขทางจิตวิญญาณและทางสังคม ผู้นำแบบสนับสนุนให้ใช้ปัญญา และผู้นำแบบมุ่งความสัมพันธ์เป็นรายบุคคล ทำให้เกิดความสุขทางสังคม

ด้านรูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธบูรณาการ พบว่า การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ การสนทนาธรรม อาหาร ออกกำลังกาย การควบคุมความรู้สึก และการดำเนินชีวิตตามนาฬิกาแห่งชีวิต ทางกายควรใช้หลักไตรลักษณ์และอริยสัจ 4 ทางจิตควรใช้ศีล ทางปัญญาควรใช้โพธิปักขิยธรรม 37 ทางสังคมควรใช้พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 นอกจากนั้นยังมีรูปแบบการพัฒนาแบบ MW life balance ซึ่ง M คือ Mindfulness หรือการมีสติ ส่วน W คือ Wisdom หรือการมีปัญญาในการดำรงชีวิตด้วยหลักนาถกรณีธรรม 10 หลักพละ 5 เปลี่ยนทัศนคติในการทำงานด้วย NPL (Neuro Linguistic Programming) ส่งผลดีต่อการดำรงชีวิตโดยรวม

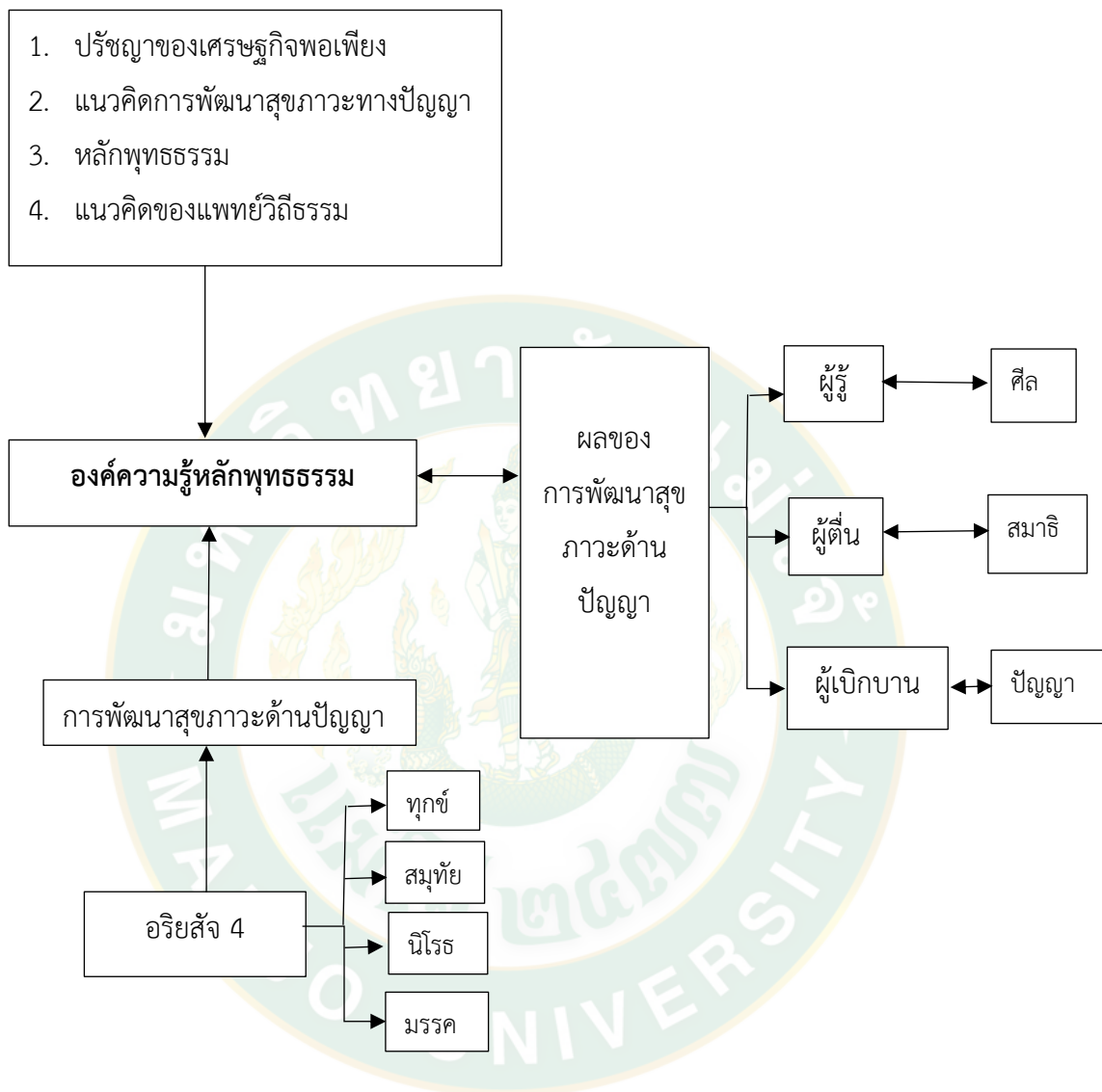
การสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ ดูแลจิตใจตัวเองให้ผ่อนคลาย แจ่มใส มีสติ ดูแลความคิดตนเองให้เหมาะสม โดยเข้าใจโลกอย่างเป็นจริงและมีเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน เข้าใจตนเองก่อนจึงจะเข้าใจผู้อื่นได้ การใคร่ครวญเพื่อหาสัจธรรม การฝึกสะท้อนความคิด การปฏิบัติธรรมและความรักในงาน มีความเพียร ความใส่ใจในงาน ใช้ปัญญาแก้ปัญหา ซึ่งจะส่งผลให้มีความสุขในชีวิตอย่างยั่งยืน

ส่วนรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญามี 5 ด้าน ได้แก่ 1. ทางปัญญา 2. การส่งเสริมด้วยหลักธรรม 3. การแสดงออกซึ่งสุขภาวะทางปัญญา 4. ปัจจัยที่ทำให้มีสุขภาวะทางปัญญา 5. การพัฒนาตนด้านสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาเชิงพุทธแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1. การเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ 2. กระบวนการคัดกรองจิตอาสา 3. เกิดเครือข่ายของจิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญา ด้านปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตวิญญาณมี 2 ปัจจัย ได้แก่ 1. ปัจจัยภายในตนเอง ได้แก่ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย และทางจิตใจ 2. ปัจจัยภายนอกตนเอง ได้แก่ สิ่งแวดล้อมและสังคมรอบข้าง

โดยตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย การมีเป้าหมาย การทำให้ตนมีคุณค่าด้วยการพัฒนาตน การพัฒนาให้มีศีล รับรู้คุณค่าของตน การมีความเพียร การเห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวม การมีความรอบรู้ในชีวิต และเท่าทันโลก ความพอประมาณในการบริโภค ความเพียงพอของชีวิต การดำรงชีวิตด้วยหลักธรรม การมีความสุขสงบ การตระหนักในชีวิต การรู้จักตนเองและความจริงแท้ในชีวิต ความสามารถเข้าใจถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนในทุกสิ่งทุกอย่าง การมีอิสระแห่งตน การสำรวมอายตนะทั้ง 6 โดยใช้สติกำกับ การเข้าใจความคิดของตนเอง การมีมนุษยสัมพันธ์ และรู้สึกเป็นสุขเมื่ออยู่ร่วมในสังคม

นอกจากนั้นกิจกรรมทางกายยังมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องต่อทาง จิต สังคม รวมทั้งปัญญา ส่วนการพัฒนาสภาพแวดล้อม การบริหารด้านบุคคล การพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจ ล้วนมีข้อดีต่อการทำงานและคุณภาพชีวิต

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3 วิธีการวิจัย

การค้นคว้าอิสระครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบผสมผสาน (Mixed Method) โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีการเก็บรวบรวมข้อมูลทางเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกกับสมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำเฉพาะกลุ่มตัวอย่าง

มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อถอดองค์ความรู้การใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ
2. เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา โดยการใช้หลักพุทธธรรมของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

พื้นที่ดำเนินการวิจัย

สถานที่ดำเนินการศึกษาคือ พื้นที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ชุมชนมีการถือศีล 5 และปฏิบัติธรรมตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม มีวิถีชีวิตแบบพึ่งตนเองและพึ่งพาธรรมชาติ มีความสัมพันธ์กันแบบเครือญาติ ผู้วิจัยต้องการศึกษาองค์ความรู้ความเข้าใจถึงสุขภาวะทางปัญญาของชุมชนแพทย์วิถีธรรม และต้องการทราบผลว่าเป็นเช่นไร อีกทั้งต้องการถอดบทเรียนเพื่อนำมาใช้ปฏิบัติต่อชุมชนอื่นต่อไป

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บข้อมูลใช้วิธีสุ่มตัวอย่างจากชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ซึ่งมีประชากรทั้งหมดโดยประมาณ 70 คน และเลือกสุ่มตัวอย่างร้อยละ 30 จำนวน 21 คน โดยวิธีการสุ่มแบบการเจาะจง

ผู้ศึกษาได้กำหนดให้แหล่งข้อมูลหลักในการวิจัย คือผู้นำชุมชนและชาวชุมชนที่เข้ามาอยู่ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ โดยแบ่งกลุ่มเป็น ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวแพทย์วิถีธรรมระยะเวลา 1-2 ปี จำนวน 1 คน 3-5 ปี จำนวน 2 คน และ 5 ปีขึ้นไป จำนวน 18 คน

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามีดังนี้ แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามสุขภาพทางปัญญาของชุมชนภูผาฟ้า

ส่วนที่ 2. การสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการใช้ธรรมะในการพัฒนาสุขภาพทางปัญญา โดยแนวคำถามที่สอดคล้องกับประเด็นที่ศึกษา และครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยทำการเก็บข้อมูลโดยการบันทึกเทป การสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมของคนในชุมชน ตลอดจนถึงวิถีชีวิตประจำวันของคนในชุมชน การพูดคุยแบบไม่เป็นทางการ และการบันทึกภาพ

แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้าน “รู้” หมายถึง รู้จักคิด โดยมองเห็นและยอมรับความจริงของสิ่งทั้งหลาย ที่เปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง มองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล คิดแยกแยะพิจารณาแก้ปัญหา ด้วยเหตุผลอย่างรอบด้าน การมองแง่ดี และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีที่ถูกต้องเหมาะสม อย่างต่อเนื่อง จำนวน 6 ข้อ

2. องค์ประกอบด้าน “ตื่น” หมายถึง ตื่นจากการครอบงำของกิเลสด้วยสติ ตระหนักรู้ถึงปัจจุบัน สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่เพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และไม่ทำอะไรตามการชักจูงของตัณหาหรือความอยาก จำนวน 6 ข้อ

3. องค์ประกอบด้าน “เบิกบาน” หมายถึง เบิกบานสดชื่นแจ่มใส มีความสุขสงบเย็น มีอิสระ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งใด ๆ และเกื้อกูล จำนวน 5 ข้อ

รวมข้อคำถามในแบบประเมินสุขภาพทางปัญญา จำนวน 17 ข้อ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) และ Paired Dependent T- test เพื่ออธิบายข้อมูลส่วนบุคคลและความคิดเห็นของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์แทนความหมาย ดังนี้

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

การแปลผลคะแนนแบบสอบถาม (สรชา ต้นติเวชกุล, 2561: 88-89)

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	มีระดับมากที่สุด
3.50 – 4.49	มีระดับมาก
2.50 – 3.49	มีระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	มีระดับน้อย
1.00 – 1.49	มีระดับน้อยที่สุด

การรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลที่ต้องใช้ในการทำวิจัย

1. ข้อมูลปฐมภูมิเป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ของชุมชน
2. ข้อมูลทุติยภูมิเป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการ หนังสือ บทความ ตำรา เอกสารต่าง ๆ ข้อมูลที่อ้างอิงที่เกี่ยวข้องทางอินเทอร์เน็ต รวมทั้งการค้นคว้างานวิจัยที่สัมพันธ์กับวัตถุประสงค์งานวิจัย

โดยผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. โดยการเก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับชุมชนและลักษณะของพื้นที่ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ
2. ขอความร่วมมือจากผู้นำชุมชน โดยการแนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงขออนุญาตเข้าพักในชุมชน
3. ในเก็บข้อมูลทางต่าง ๆ ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม
4. ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในชุมชน
5. ทำการสัมภาษณ์โดยขออนุญาต บันทึกภาพ

ผู้ศึกษาได้รับความอนุเคราะห์จากชุมชนภูผาฟ้า น้ำ และได้ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับชุมชน ทั้งนี้การเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการศึกษา โดยเขียนบันทึกอย่างละเอียด พร้อมกับจัดหมวดหมู่แยกแยะประเภทเนื้อหา การจัดระบบข้อมูลแล้วนำข้อมูลมาสร้างเป็นแนวความคิด จากนั้นจึงเอาแนวความคิดมาหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ เพื่อนำมาสรุปเป็นผลการศึกษ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จาก การสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม นำมาวิเคราะห์เหตุ และผลของข้อมูล พิจารณาถึงความเกี่ยวข้องของข้อมูล แล้วจึงนำมาวิเคราะห์ให้ตรงตาม วัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา ซึ่งสามารถสรุปเป็นข้อมูลดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1. เพื่อถอดองค์ความรู้ของการใช้ธรรมะในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ แหล่งข้อมูลได้จากผู้นำชุมชนภูผาฟ้า น้ำ และสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต วิธีการเก็บข้อมูล ได้แก่ การสัมภาษณ์ และการสังเกต การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสรุปแบบอุปนัย (Content analysis)

วัตถุประสงค์ที่ 2. เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาสุขภาวะด้านปัญญา โดยการใช้ธรรมะ ของ สมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ แหล่งข้อมูลได้จากสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบ สัมภาษณ์ และแบบสังเกต วิธีการเก็บข้อมูล ได้แก่ การสัมภาษณ์ และการสังเกต การวิเคราะห์ข้อมูล โดยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย S.D. และ Paired Dependent T-test

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักพุทธธรรมของของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. ถอดองค์ความรู้ในการใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

2. ศึกษาผลของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา โดยการใช้หลักพุทธธรรมของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

จากการวิจัยครั้งนี้ ได้นำเสนอผลการศึกษาลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การถอดองค์ความรู้การใช้วิธีสัง 4 เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

ตอนที่ 3 ศึกษาผลของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาโดยการใช้หลักพุทธธรรมของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

บริบทพื้นที่ศึกษาของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

ความเป็นมาของชุมชน พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำชาวโศกได้จัดตั้ง “สังฆสถานภูผาฟ้าน้ำ” ในปีพ.ศ. 2538 หมู่สมณะได้ยกฐานะสังฆสถานแห่งนี้ ขึ้นเป็น “พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ” เมื่อ ปี พ.ศ. 2543 โดยมีคุณยุทธนา คงสุข (ภูผา แพงค่าโศก) เป็นผู้นำหนุ่มสาวในยุคเริ่มก่อตั้งสังฆสถานภูผาฟ้าน้ำ มาเริ่มต้นทำกิจกรรมธรรมชาติ เช่น ทำนา เพาะปลูกพืชผัก สมุนไพร เก็บผักป่า เป็นต้น

ต่อมา “พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ” ก็เป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติธรรมของสมณะบวชใหม่ของชาวโศก โดยมีพื้นที่มีเอกสารครอบครองประมาณ 300 กว่าไร่ อาณาบริเวณโดยรอบอยู่ติดเขตที่ดินของป่าสงวน ซึ่งเป็นพื้นที่ติดต่อกับป่าต้นน้ำ คูแผลโดยสำนักอนุรักษ์รักษาพันธุ์สัตว์ป่าแม่เลา-แม่สะ และเขตป่าสงวนของกรมป่าไม้อำเภอแม่แตง

ปี พ.ศ. 2561 โดย พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้มอบพื้นที่อย่างเป็นทางการแก่มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในวันวิสาขบูชาที่ 29 พฤษภาคม 2561 จากนั้นทางมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้เข้ามารับผิดชอบดูแลพื้นที่แห่งนี้ “ชุมชนภูผาฟ้า” ขึ้นจดทะเบียนเป็นสาขาของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อย่างเป็นทางการ ในวันที่ 8 กันยายน 2563 และตั้งอยู่เลขที่ 31/18 หมู่ที่ 5 ต.ป่าแป๋ อ. แม่แตง จ. เชียงใหม่ และมีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำอยู่ประมาณ 60-70 คน ซึ่งมีผู้นำ คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งท่านได้นำพาให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาปฏิบัติธรรมตามแนวทางพุทธ เน้นการมีศีลเพื่อลดละกิเลส มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายและประโยชน์สูงสุด โดยเน้นการทำกิจกรรมไร้สารพิษ การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตน การดูแลธรรมชาติสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ป่าต้นน้ำ และสัตว์ป่า เป็นต้น

ชุมชนภูผาฟ้าอยู่ห่างจากอำเภอเมืองเชียงใหม่ไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือประมาณ 80 กิโลเมตร ตามเส้นทางหลวงหมายเลข 1095 แม่มาลัย-ปายประมาณหลักกิโลเมตรที่ 40 การเดินทางที่สะดวกที่สุดโดยรถยนต์ประมาณ 2 ชั่วโมง

ภูมิประเทศชุมชนภูผาฟ้า

ภูมิประเทศเป็นภูเขาสภาพโดยรอบมีลักษณะป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ มีระดับความสูงกว่าระดับน้ำทะเลปานกลาง มีค่าต่ำสุด-สูงสุดเท่ากับ 500-1,982 เมตร เป็นแหล่งต้นน้ำลำธาร อากาศที่บริสุทธิ์ มีพันธุ์ไม้ป่าหลากหลาย ทิศเหนือจรดลามาป่า ทิศใต้จรดลามาป่า ทิศตะวันออกจรดห้วยทุ่งจ้อ ทิศตะวันตกจรดลามาป่า เป็นพื้นที่มีดินอุดมสมบูรณ์ ทั้งยังมีสัตว์ป่านานาชนิด เช่น หมูป่า ไก่ป่า เป็นต้น (สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ ที่ 1 (เชียงใหม่) และสำนักจัดการกลุ่มป่าสงวนแห่งชาติ, 2559: 43)

ลักษณะภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศมี 3 ฤดู ได้แก่ ฤดูร้อน ช่วงเช้ามีดมีอุณหภูมิต่ำสุดประมาณ 9-12 องศาเซลเซียส อุณหภูมิร้อนสูงสุดในช่วงกลางวันประมาณ 37 องศาเซลเซียส ฤดูฝนมีน้ำป่าไหลหลากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนและไม่หนาวจนเกินไป ทั้งมีเวลาช่วงกลางวันที่ยาวนาน ในฤดูหนาว อากาศจะหนาวมากในช่วง มกราคม-กุมภาพันธ์ อุณหภูมิอยู่ที่ประมาณ 1-2 องศาเซลเซียสในตอนเช้าตรู่ (แก่นศีล กล้าจน, 2565: 86-88)

วัฒนธรรมและกิจกรรมในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มีรายละเอียดดังนี้

วิธีการคัดสรรจิตอาสาสมัครนิเทศวิทยวิถีธรรม

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวไว้ว่า “หัวใจสำคัญของการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ ไม่รับคนที่มีอินทรีย์พละอ่อนเข้ามาในช่วงแรก โดยการคัดเลือกจิตอาสาจากคนที่ตั้งใจมาปฏิบัติศีล คนที่จริงจัง จริงจัง มุ่งมั่น คนดี ๆ ที่แข็งแกร่งมาก่อน เพื่อที่จะมาสร้างวัฒนธรรมของพุทธะและสร้างธรรมะที่ถูกต้องและการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องจึงจะเจริญไปได้ ถ้าเอาคนอินทรีย์พละอ่อนมาก่อน จะเกิดปัญหา 2 เรื่อง คือ การบริหารที่ไม่รอดกับปัญหาที่มาก เช่น เรื่องสุขภาพต่าง ๆ ส่วนปัญหาการบริหาร คือคนที่มีกิเลสทั้งกาม โภคะและอัตตมาตม ต้องรับใช้ตนอย่างเดียว ต้องทำตามที่ตนต้องการ ไม่ยอมให้พัฒนา ถ้าใครมีธรรมะสูงกว่าจะรู้สึกขยาดหน้า รู้สึกด้อย คนมีกิเลสไม่ยอมด้อยก็จะขวางคนอื่นไว้หมด

การจัดสรรสวัสดิการด้านปัจจัย 4 มีดังนี้

1. ด้านอาหาร จิตอาสาสมัครนิเทศวิทยวิถีธรรม กินอาหารมังสวิรัต โดยจะฝึกลดการรับประทานอาหารตามอินทรีย์พละ ซึ่งส่วนมากจะรับประทานวันละ 1-2 มื้อ โดยในมื้อกลางวันจะรับประทานอาหารพร้อมกับการทำประชุมโดยมีท่านอาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นประธาน ในการรับประทานอาหารตามลำดับ ดังนี้ 1) ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล 2) กินผักและผลไม้ ผักลวก 3) ส้มตำรสไม่จัดหรือยำผักสดหรือสลัดผัก เพื่อกินกับผักสด ผักลวก 4) กินข้าวพร้อมกับข้าวซึ่งมีการปรุงประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ 5) กินธัญพืช เช่น ถั่วต้มหรือถั่วคั่ว และน้ำซุ๊ปผักหรือน้ำลวกผักแทนการดื่มน้ำหลังกินอาหารเสร็จแล้ว โดยการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด

2. ด้านวัฒนธรรมการแต่งกาย มีเอกลักษณ์ เน้นความเรียบง่าย โดยผู้ชายนิยมกางเกงขายาว เสื้อแขนยาว ผู้หญิงนิยมนุ่งผ้าถุง เสื้อแขนยาว จิตอาสาส่วนใหญ่จะมีเสื้อผ้าไว้ผลัดเปลี่ยนเพียงคนละ 3-5 ชุด หากชำระก็เย็บซ่อมที่ฐานเย็บซ่อมได้ เครื่องใช้ส่วนตัวอื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น ผ้าเช็ดตัว มุ้ง ผ้าห่ม ที่นอน แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ปากกา สมุด สามารถเบิกได้จากส่วนกลาง

3. ที่อยู่อาศัย มีการแยกที่พักเป็น 2 ฝ่าย คือฝ่ายผู้ชายและฝ่ายผู้หญิงอย่างเป็นสัดส่วน แยกห้องน้ำอย่างเป็นสัดส่วน จิตอาสาจะพักนอนในแดนที่ส่วนตัวของแต่ละคน มีครัวกลางที่ประกอบอาหาร มีห้องเครื่องมือเพื่อเก็บวัสดุสิ่งของทำงานอย่างเป็นสัดส่วน มีห้องพยาบาล ห้องสมุด ห้องวิชาการ ห้องสื่อสาร ห้องประชุม โทรทัศน์ พัดลม คอมพิวเตอร์ ตู้แช่เย็น เป็นของส่วนกลาง

4. ด้านยารักษาโรค ใช้เทคนิค 9 ข้อการของแพทย์วิถีธรรมเป็นหลักในการดูแลสุขภาพ คือ ยาเม็ดเลิศ คือ ยาเม็ดที่ 8 ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดีสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ ลดกิเลส และช่วยเหลือผู้อื่น ร่วมกับยาเม็ดที่ 9 คือรู้เพียรรู้พักให้พอดี

ยาเม็ดหลัก คือ เม็ดที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ร่วมกับยาเม็ดที่ 6 การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร

ยาเม็ดเสริม เมื่อเกิดโรคหรืออาการไม่สบายให้ใช้การปรับสมดุลร้อนเย็น โดยเลือกใช้เฉพาะวิธีที่ใช้แล้ว สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ณ ปัจจุบัน ถ้าไม่สบายต้องหยุดแล้วเปลี่ยนวิธี เพื่อให้รู้สึกสบาย

กิจกรรมประจำวัน

เวลาประมาณ 4.00 น. จิตอาสาจะมาฝึกกายบริหารโยคะ กดจุดลมปราณ

เวลาประมาณ 7.00 น. จิตอาสาจะไปบำเพ็ญในฝ่ายงานต่าง ๆ ตามที่ตนมีความถนัดหรือได้รับมอบหมายจากหมู่กลุ่ม ฝ่ายงานต่าง ๆ แบ่งออกเป็น 10 ฝ่ายงานหลัก ได้แก่ 1) ฝ่ายกสิกรรมไร้สารพิษ 2) ฝ่ายครัว 3) ฝ่ายร้านค้ากองบุญและตลาดวิถีธรรม 4) ฝ่ายสร้างและซ่อมบำรุง 5) ฝ่ายทำความสะอาด 6) ฝ่ายสื่อสาร 7) ฝ่ายวิทยากร 8) ฝ่ายทะเบียน 9) ฝ่ายวิชาการ 10) ฝ่ายการจัดการขยะ

เวลาประมาณ 11.00 น. ภายหลังจากการบำเพ็ญในฝ่ายงานต่าง ๆ จิตอาสาทุกคนจะมารับประทานอาหารร่วมกันพร้อมกับการประชุมด้วย มีการขออนุญาตหมู่กลุ่มก่อนการดำเนินงานกิจกรรมต่าง ๆ จิตอาสาทุกคนรับฟังมติหมู่กลุ่ม เป็นการฝึกไม่ยึดมั่นถือมั่นในทิฐิฐิตนเอง โดยใช้กระบวนการหมู่กลุ่ม เพื่อสร้างความเสียสละตนที่แท้จริง และไม่หลงติดโลกธรรม

เวลาประมาณ 14.00 น. จิตอาสาที่แยกย้ายกันทำภารกิจส่วนตัว

เวลาประมาณ 15.00 - 16.00 น. จิตอาสาที่จะร่วมกันบำเพ็ญในฝ่ายงานต่าง ๆ ที่ตนรับผิดชอบต่อ ในบางวันโดยมีการแจ้งในที่ประชุมไว้ก่อนหรือประกาศเสียงตามสายเพื่อขอแรงบุญไปร่วมกันบำเพ็ญในกิจกรรมที่เร่งด่วนด้วยความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

เวลาประมาณ 18.00 น. จิตอาสาที่จะแยกย้ายกันทำภารกิจส่วนตัว

เวลาประมาณ 20.00น. มีการประชุมออนไลน์ เพื่อวางแผนกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ ร่วมกัน

เวลา 21.00 น. เป็นเวลาพักผ่อนตามอัธยาศัย โดยกิจกรรมต่าง ๆ มีการปรับเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ อยู่เสมอ จึงเป็นการฝึกตนเองไม่ยึดมั่นถือมั่น พร้อมปรับเปลี่ยนตลอดเวลาโดยแท้จริง

ตอนที่ 2 การถอดองค์ความรู้การใช้วิธีสัง 4 เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อถอดองค์ความรู้ในการใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนา
สุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อถอดองค์ความรู้การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของชุมชนภูผาฟ้า

สัมภาษณ์คนที่ 1

สิ่งที่ทำให้พ้นทุกข์จากการโดนคนนิทา คือ การเข้าใจว่าแต่ละคนมีฐานจิตไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้น การที่เราจะไปเอาดีจากคนอื่น อยากให้เขาเข้าใจ อยากให้เขาไม่แสดงพฤติกรรมไม่ดีกับเราหรือไม่พูดนิทา เป็นการเสียเวลาและเสียพลังงาน สิ่งสำคัญไม่ใช่ข้างนอก ไม่ใช่เหตุการณ์ ไม่ใช่โลกกระทำที่เรา แต่เป็นข้างในต่างหาก ที่เราจะต้องทำใจต้องเห็นทุกข์ให้ได้ว่าเรากำลังทุกข์อยู่กับโลกธรรมเหล่านี้ กับคำนิทาว่าร้าย เพราะว่า เราทำมาทั้งนั้น เราก็ต้องยอมรับ เพราะว่าถ้าเราไม่ยอมรับ เหตุการณ์เหล่านี้ก็จะมาเรื่อย ๆ เพราะว่าเราทำมาหาที่ต้นที่สุดไม่ได้ ถ้าเรายังทำใจของเราเป็นทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น เรื่องก็ไม่จบ เราจะทุกข์เป็นจนวันตาย ถ้าเรายังทุกข์กับเรื่องนี้อยู่ เรื่องอื่น ๆ เราก็ไม่พ้น เพราะฉะนั้นเราก็ต้องทำใจวางใจให้ได้ ไม่ไปใส่ใจต่อสิ่งพบได้ โดยการหันมาล้างใจตัวเอง คือ ความอยากให้เขาเข้าใจ ความอยากให้เขาไม่นิทาเรา อยากให้เขาไม่ตำราเรา ซึ่งเป็นไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านก็ยังโดนเลย แล้วเราเป็นใครจะไม่โดน เราต้องยอมรับตรงนี้ ต้องเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรม ถ้าเรายอมรับในสิ่งที่เราทำได้ เราก็จะทำใจได้ เราก็เห็นคุณค่าและประโยชน์ในสิ่งนั้นด้วย รับแล้วก็หมดไป ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม ต้องยินดีกับสิ่งที่เราพบ แต่ก็ไปตามลำดับขั้นตอนแรก ๆ อาจจะยังรับไม่ได้ ก็ทุกข์ไปก่อน แรก ๆ ต้องเห็นความไม่พอใจ ว่าเกิดความทุกข์เพราะยึดให้เราได้ล้างกิเลสข้างใน เห็นชอบซึ่งที่อยู่ข้างในใจเรา ไม่ใช่ข้างนอก แล้วก็พิจารณาไตรลักษณ์ ก็คือมันเป็นทุกข์ มันก็ไม่เที่ยง มันก็ไม่มีตัวตน พิจารณาโทษของความชอบ ประโยชน์ของการไม่ชอบไม่ชัง ก็คือการทำใจไร้ทุกข์ได้แล้ว ถ้าเราไม่ไปหลงชอบชัง ก็ทำไปเรื่อย ๆ วันหนึ่งเราก็จะเห็นว่า มันก็ค่อย ๆ ลดลงลดลง แล้วได้ผลจริง ๆ และสิ่งที่ทำให้เราช้า เพราะเราใจร้อน เราอยากจะหมดความชอบนั้นเร็วเร็ว ความยินดีมีความสำคัญ เพราะถ้าเราไม่ยินดี ก็จะเกิดความทุกข์ ไม่ยินดีก็คือไม่ยอมรับสภาพนั้น ไม่ยอมรับวิบากของเรา เท่ากับไม่ยอมรับความจริง เราก็จะไม่สามารถเข้าถึงความจริงได้ เราจะไม่ทุกข์ใจกับเหตุการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ เพราะว่าเราทำความให้ตั้งใจของเรามากแล้ว เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็จะทุกข์แล้วจะสุขใจได้ไหมถ้าไม่ได้ตั้งใจ ต้องขยันฝึก การเบียดเบียนตัวเองด้วยการไปยุ่งเรื่องคนอื่น ไม่ยุ่งเรื่องตนเอง ไม่ทำลายกิเลสที่มันเกาะกินใจตนเองอยู่ ทำให้เราทุกข์ทรมานอยู่ ไปมองข้างนอก เสือกใส่ไล่ส่งความสุข เอาความทุกข์เข้ามาแทนที่ ให้รู้จักดำกิเลสตนเองว่า อย่างุงเรื่องชาวบ้าน มันทำให้เราไป

ทุกข์กับเรื่องข้างนอก จริง ๆ แล้วทุกข์เกิดจากข้างใน คนอื่นทำก็เป็นเรื่องของเขา เขาจะตำรา จะเข้าใจผิดเรา เขาก็ทุกข์เอง มันเรื่องของเขา เราทำมา เราก็ต้องรับอยู่แล้ว ถึงแม้ในขณะนั้นเราไม่ได้เป็น อย่างนั้น แต่ก่อนเราทำมา เขาให้มาใช้หนี้ จริง ๆ แล้วต้องดีใจ ที่เขาช่วยปลดหนี้ให้เรา ถ้าไม่ได้ อย่าง เขา เราก็ไม่มีโอกาสที่จะใช้หนี้ แล้วเรื่องแต่ละเรื่องจัดมาให้เหมาะสมกับแต่ละคน แสดงว่าเรา แสบสุด ๆ ชั่วสุด ๆ แต่กิเลสมักจะคิดว่า ฉันไม่ได้ทำ เราต้องรับให้ได้ทุกอย่าง ไม่ว่าดีไม่ว่าร้าย เพราะ มัน คือ อดีตที่มาปรากฏให้เราเห็นว่าเราเป็นอย่างไร เวลาที่คนมาให้ทำในสิ่งที่เราไม่ชอบใจ อย่างแรก เราต้องไปล้างใจก่อนว่า นี่คือ ความทุกข์ต้องชดใช้ ต้องอาศัยการกดข่มก่อน การทำสิ่งที่กิเลสไม่ยอม ทำ การไม่ทำก็คือ วิบาก คือ การเอาแต่ใจตัวเอง ก็บาป เพราะมันเป็นสิ่งที่ดี แล้วไม่ทำกุศล ถ้าเราทำ กุศลก็จะได้ล้างวิบากร้ายออกไป ทำให้ได้เห็นทุกข์ แล้วก็พิจารณาให้เห็นประโยชน์ของสิ่งที่ซัง ความจริงทุกสิ่งมีประโยชน์ ต้องทำให้เห็นประโยชน์ให้ได้ ถึงจะเปลี่ยนความซังเป็นความชอบได้ และถ้าวัน ไหนที่เราต้องไปชดใช้หนี้ เราก็ต้องทำ ต้องยอมรับความจริง แล้วก็ยินดีให้ได้ ยินดีรับ ยินดีให้หมดไป ยินดีคือเห็นประโยชน์ในสิ่งนั้น เห็นคุณค่าในสิ่งนั้น ใจมันก็จะอยากทำ ถ้าเราไม่เห็นคุณค่า เหตุการณ์ นี้ก็จะวนเวียนมาเรื่อย ๆ ไม่สามารถจบลงไปในคราวเดียว เพราะเราสะสมไว้หลายภพหลายชาติกว่า จะล้างออก เพราะหลายภพหลายชาติที่เราคิดแบบกิเลส การจะเอาความคิดแบบพุทธะมาล้างออกจึง ยาก เพราะกิเลสมันเก่ง มันฉลาดรู้ใส่รู้ฟุ้งเราหมดว่าเราติดอะไร เราต้องสู้กับกิเลสของตนเอง กิเลสก็ กลัวตายเหมือนกัน แต่กิเลสยังโง่ ยังคือ ยังมีการตามใจตัวเอง มีความน้อยใจ เสียใจ นอกจากนั้น เรา ต้องพิจารณาให้เห็นถึงโทษภัยของการออกไปจากหมู่ เห็นความจริงว่าข้างนอกมันทุกข์ สิ่งสำคัญก็คือ เห็นวิบากที่ตามไล่ล่าอยู่ตลอดเวลา ขนาดอยู่กับหมู่วิบากยังไล่ล่าเราขนาดนี้ แล้วข้างนอกจะขนาด ไหน ก็พิจารณาตรงนี้ จากการฟังพ่อครูและอาจารย์หมอเขียว และพิจารณาว่าหมู่เป็นกำลังสำคัญ เป็นปัญญาให้กันและกัน เป็นการเติมเต็มพลังให้กันและกัน เป็นพลังที่มองไม่เห็นให้เราต่อสู้ การต่อสู้ ทางจิตวิญญาณต้องอาศัยพลังหมู่ในการต่อสู้ แม้ขณะหมู่นิ่งเฉย ๆ ยังทำให้กิเลสกลัว กิเลสคือ ความ ชั่ว ซึ่งกลัวความดี การที่เรามานั่งท่ามกลางหมู่ กิเลสก็กลัวแล้ว เพราะเป็นพลังที่มองไม่เห็น ในการสู้ เรื่องอาหารที่มีความอร่อยถูกใจเรา ต้องพิจารณาให้เห็นทุกข์ที่เกิดกับร่างกาย และเราทำความได้ตั้งใจ กิเลสก็จะโตตามด้วย เป็นการผิดศีล เวลาเราผิดศีล ร่างกายมันจะมีเวทนา คือ ความรู้สึกเจ็บปวด ป่วยเป็นโรค กับเหตุการณ์ที่เข้ามา จะมีวิบากร้ายมาไล่ล่า สิ่งไหนที่เราไม่ชอบเขาก็จะจัดสิ่งนั้นเข้ามา ทำให้เราเห็นว่าเราทำผิด จะมีเหตุการณ์ร้าย เราก็เห็นถึงความจริงว่าทำให้เกิดเวทนาทั้งร่างกายและ เหตุการณ์ร้ายเข้ามา ใจเราก็เป็นทุกข์ ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเขาเห็นความเป็นจริงตาม ความเป็นจริงเป็นตามลำดับ การเห็นประโยชน์ของการอยู่กับหมู่ที่สามารถลดความทุกข์ได้ ทำให้ลด กิเลสได้เป็นตามลำดับ ทำให้เราแกล้วกล้าหาญขึ้น และจิตใจเบิกบานแจ่มใสขึ้นและเห็นความ เปลี่ยนแปลงของจิตวิญญาณ พอเรานึกถึงที่บ้าน สมัยก่อนตอนที่เรายู่มีแต่ความวุ่นวายจากการที่ ฐานจิตต่างกัน เพราะว่าเราจิตวิญญาณเราเปลี่ยนไป เราไม่สามารถที่จะเข้ากับเขาได้ การที่เราไปแบก

รับของกิเลสกิเลสของคนอื่น เพราะแม้แต่กิเลสของเราเองเรายังเอาไม่รอด เราไปแบกรับของคนอื่นไม่ไหว การที่ฐานจิตต่างกันก็ไม่เข้าใจกัน แต่ใจก็คิดจะไปช่วยเหลือเขาแต่รู้ว่ายาก แต่ถ้าเรามีหน้าที่ต้องไปชดใช้ เราก็ต้องกลับไปเพราะเป็นกรรมที่ทำมาร่วมกัน แต่ก็ทำให้เห็นว่า การอยู่กับหมู่ทำให้จิตวิญญานเราเจริญขึ้น เราอยู่ที่นี้เพื่อการพ้นทุกข์ แต่การอยู่กับญาติทางสายเลือดทำให้เพิ่มทุกข์ ทำให้เราเห็นว่าควรจะเลือกทางไหน การที่เราพ้นทุกข์ก็จะเป็นแรงเหนี่ยวนำให้กับคนอื่นได้ เป็นสิ่งที่ทำให้เห็นค่าของการเป็นพุทธะ ซึ่งมีอยู่ในมวลมิตรดีและมีสัตบุรุษ พ่อครูและอาจารย์หมอเขียวก็เป็นกำลังปัญญาให้พวกเราได้ต่อสู้กับกิเลส ตอนที่มีความทุกข์เมื่อในหลวงรัชกาลที่ 9 ท่านสวรรคต ซึ่งเราเคารพรักมากกว่าพ่อแม่ ก็คิดว่าเราจะอยู่ได้อย่างไร เมื่อวันทีสิ้นพระชนม์จริง ๆ ก็ร้องไห้เหมือนกัน เราเห็นความต่างของพี่สาว ซึ่งร้องไห้แบบเศร้ามาก แต่การที่ร่างกายของท่านที่ไม่ไหวแล้ว ให้เห็นความทรमानและเสียสละของท่านมามากแล้ว เราควรจะยอมให้ท่านไป การทุกข์ใจจะเป็นแรงเหนี่ยวนำให้คนอื่นทุกข์ด้วย เป็นการทำบาป แสดงว่าเราไม่ได้รักท่านจริง ถ้ารักท่านจริงก็ต้องทำใจให้ได้ นอกจากนั้นควรอยู่ในหมู่มิตรดี เพราะไม่มีพลังไหนที่สำคัญเท่าหมู่มิตรดี เราต้องสืบทอดศาสนาต่อแม้ว่าคนจำนวนน้อย แต่พลังความดีพลังแห่งพุทธะยิ่งใหญ่ ซึ่งคนก็มองไม่เห็น ต้องอยู่ทำความดีต่อไป อีกทั้งควรฝึกให้รู้จักพราก เพราะบางครั้งเราก็ติดหมู่ ต้องอยู่กับเพื่อน แม้ว่าจะมีผัสสะ แต่เป็นจิตวิญญานที่เข้าใจกัน

สัมภาษณ์คนที่ 2

ความทุกข์เกิดจากการคิดถึงหลาน ซึ่งเกิดจากลูกคนเล็ก คิดถึงและเป็นห่วง เพราะเราไม่ได้เลี้ยงเขา จึงไปปรึกษาท่านอาจารย์ก็บอกว่าให้มีความสัมพันธ์แต่ไม่ผูกพัน คิดว่าพ่อแม่เลี้ยงลูกได้ดีที่สุดแล้ว เวลาไปเยี่ยมก็เห็นเขาน่ารักและมีความสุขดี จึงไม่ทุกข์ใจเพราะว่าทุกคนมาคนเดียว ก็ไปคนเดียว ทุกคนมีกรรมเป็นของตัวเอง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ส่วนเรื่องการเจ็บป่วย ท่านอาจารย์บอกว่าเกิดจากความไม่สมดุลร่วมกับวิบากร้าย รับแล้วก็หมดไป เราไม่ทุกข์ทำให้ดีที่สุด แล้วผลจะเป็นอย่างไร เพราะถ้าใจไม่ทุกข์เราก็จะมีกำลังในการดูแลสุขภาพตนเอง ถ้าไม่หายก็ทำใจว่าไม่หายชาตินี้หรือชาติหน้า ทำให้คลายความทุกข์ลง การที่เรามาอยู่ร่วมกับหมู่ทำให้ได้รับผัสสะ ซึ่งท่านอาจารย์บอกว่าถ้าอยากได้รับผัสสะมากให้ไปที่ครัว ก็ไปเจอคนที่เราชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เจอคนที่ทำงานแล้วไม่เก็บงานให้เรียบร้อย เมื่อเจอหลายครั้งเข้าไม่ไหวแล้ว จึงเข้าไปปรึกษาอาจารย์ อาจารย์บอกว่าเขาจะแก้ไขได้ต้องเป็นล้าน ๆ ชาติ ให้ดูที่ตัวเราเองปรับที่ใจเราเองดีกว่า ต้องขอบคุณที่เขาทำให้เราได้ชดใช้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นเกิดจากตัวเราเองทั้งนั้น ทำให้เราโล่งใจ เขาจะทำอะไรเราก็ไม่ทุกข์ที่เขาทำก็เป็นวิบากเขาเหมือนกัน ก็ให้อภัยเขาไป เราก็เบาใจ การพบธรรมะเกิดจากการที่อ่านหนังสือทำให้รู้จักท่านอาจารย์หมอเขียวและดูรายการคนค้นคน เมื่อตอนอ่านหนังสือก็บอกต่อผู้อื่น แต่ตนเองไม่เคยปฏิบัติเลยจนกระทั่งปี 2554 บุตรสาวได้เจ็บป่วยด้วยมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก ผลจากการผ่าตัด

ทำให้มะเร็งระยะที่ 2 กลายเป็นมะเร็งระยะที่ 3 เขาจึงนึกถึงหนังสือที่แม่มอบให้แล้วจึงไปเข้าค่ายสุขภาพ ขณะนั่งฟังท่านอาจารย์บรรยายใจก็วิตกกังวลว่าลูกจะไม่รอด ท่านอาจารย์ได้บรรยายว่า ลูกถึงเขาจะตายเขาก็ไม่ไปไหนหรอก เขาก็อยู่ในใจเรา ใจเราก็คลายทุกข์ ลูกสาวจึงกลับไปปฏิบัติตัวต่อบ้านเป็นระยะเวลา 3 เดือน ผลปรากฏว่าร่างกายไม่พบเซลล์มะเร็งเลยจากการปฏิบัติตามยา 9 เม็ด การรับประทานอาหารมังสวิรัต การฟังธรรมะแต่ตนเองไม่ได้ปฏิบัติตาม ต่อมาตนมีอาการเจ็บป่วยก่อนเกษียณอายุ 3 เดือนด้วยโรคติดเชื้อในกระแสโลหิต จนกระทั่งหยุดหายใจ แพทย์ได้ทำการนวดหัวใจเพื่อฟื้นคืนชีพเป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วส่งต่อเข้าห้องผู้ป่วยหนัก เป็นเวลา 17 วัน ซึ่งโอกาสรอดอยู่ที่ 20% บุตรสาวได้ขออนุญาตแพทย์ใช้องค์ความรู้ของแพทย์วิถีธรรมเพื่อทำการรักษาโดยตนร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันจึงรอดชีวิต คติพจน์ของตน คือ สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่ทำมา ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น และคิดว่าตายก็ไปเกิดใหม่ไปทำดีต่อ อยู่ก็ทำหน้าที่ต่อไปให้ดีที่สุด ใจมันก็คลายความทุกข์ จากผลการเจ็บป่วยในครั้งนี้ ทำให้มีอาการสมองอักเสบ การทำงานของไตลดลงเหลือ 34% และมีแผลกดทับที่ก้นกบ 5 เซนติเมตร ลึก 3 เซนติเมตร ทำให้มีอาการยกขาไม่ขึ้น โดยมีเจ้าหน้าที่กายภาพบำบัดมาทำการรักษา เจ้าหน้าที่ได้บอกว่าชีวิตคนเรานั้นไม่ได้อยู่บนเตียงเสมอไป เราต้องเดิน ต่อมาแพทย์ได้ให้กลับบ้าน บุตรสาวจึงได้ทำแผลด้วยการใช้น้ำปัสสาวะหมักกับมังคุดเป็นเวลา 1 เดือน แผลจึงหาย นอกจากนั้นยังมีอาการไหล่ติดเนื่องจากสมองเส้นเลือดในสมองตีบ วิกฤตจากการที่เคยฆ่าภรรยาเสีย ทำให้มือกางออกไม่สามารถกำมือได้และรู้สึกเจ็บ จึงหลีกเลี่ยงการทำกายภาพบำบัดเป็นเวลา 1 เดือน ต่อมาจึงยอมทำกายภาพบำบัด ซึ่งใช้เวลาแก้ไหล่ติดถึง 4 เดือนและกำมือใช้เวลา 1 ปี ต่อมาได้ส่วนเรื่องการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ จากการฟังธรรมได้ค้นพบว่าศีลข้อที่ 1 ซึ่งเดิมคิดว่าการไม่ฆ่าสัตว์แล้วสามารถไปหาซื้อตามตลาด คือ การทำศีลข้อ 1 แต่ท่านอาจารย์สอนว่าการทำอย่างนั้นเป็นการเสมือนการจ้างวานฆ่า ตามกฎหมายแล้วมีความผิดมากกว่าผู้ที่รับจ้างฆ่า จึงตัดสินใจเลิกรับประทานเนื้อสัตว์และไข่นม แต่ก็ยังเลิกไม่ได้เด็ดขาด ต่อมาได้รับประทานปลาต้มแล้วมีอาการเจ็บปวดตามร่างกาย จึงได้ตั้งจิตอธิษฐานว่า ถ้าเกิดจากการกินปลาต้มจริง ๆ ขอให้รับประทานปัสสาวะแล้วหาย อาการก็ทุเลา ต่อมาจึงเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ได้ จากการมาปฏิบัติธรรมได้ประทับใจ คือความเสียสละของท่านอาจารย์หมอเขียว ที่ได้ช่วยเหลือประชาชน ทำให้ตนทำตาม ทำให้สามารถลดละความตระหนี่ถี่เหนียวได้ สามารถบริจาคได้แม้มีเพียงเล็กน้อย ท่านอาจารย์กล่าวว่ากินน้อยใช้น้อยที่เหลือแบ่งปันเงินไม่ช่วยให้เรามีความสุขได้ ถ้าเรามีอยู่มาก เราก็ไม่จำเป็นต้องซื้อเขา ถึงแม้มีเงิน ถ้าของมีจำนวนน้อยเขาก็ไม่ขายให้เราก็ได้ ซึ่งพ่อครูให้กล่าวทำให้ทำตามด้วยความเคารพ แม้กระทั่งเรื่องความโกรธ ท่านอาจารย์สอนว่าจะจงใจกันไปทำไม จงบ้านก็ได้บ้าน จงรถก็ได้รถ จงเวอร์ก็ได้เวอร์ ถ้าเราไม่ให้อภัยเขา เราก็ต้องเจอกับเขาอีก อยากรใจใครคนแบบนี้ และคิดว่าจะไม่เอาแต่ใจตนเอง เพราะมันจะทำให้ไม่กลัวใครและนิสัยไม่ดี และจะลดละเลิกความโกรธ เพราะพ่อครูบอกว่าทำให้ปัญหาทรมาน และ

จะเลิกเอาชนะผู้อื่น เพราะมันเป็นการสะสมความเจ็บป่วย จากการมาปฏิบัติธรรมได้ประทับใจ การมีมิตรดีสหายดี คือ ผู้ที่มีความเสียสละ การสนับสนุนคนดีให้เขาได้ทำงาน ไม่ว่าจะร่างกาย แรงปัญญา แรงทรัพย์ สนับสนุนให้เขาทำงานไปได้ และจากการมีเพื่อนที่ทำงานเสียสละ โดยการเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้จัดค่ายสุขภาพ และเลี้ยงอาหารอสม.ทุกเดือน โดยทำงานเสียสละเพื่อประชาชน ประมาณ 30 กว่าค่ายแก่ผู้ป่วยให้ได้รับการฟื้นฟู และจากประสบการณ์พบว่า มารดาของเพื่อน ซึ่งเป็นโรคไต มีการทำงานของไตเหลือ 5% สามารถเพิ่มหรือฟื้นฟูกลับมาเป็น 65% ได้โดยวิธีของแพทย์วิถีธรรม จึงคิดว่าควรจะสนับสนุนคนดีให้ทำความดี จึงเป็นสิ่งที่สมควร และการที่เราได้มาช่วยงานที่ราชธานีโศก ก็เสมือนเป็นการสละมาช่วยเข็นกงล้อพระธรรมจักร ซึ่งเป็นงานที่ยากทั้งด้านสุขภาพ ด้านการเมือง ด้านกสิกรรม และกิจกรรมต่าง ๆ เพราะเป็นประโยชน์ต่อประชาชน สามารถทำได้จริงและเป็นสิ่งที่ดี และคิดว่าคุณค่าในชีวิตของคนไม่ควรทำเพื่อตนเพียงอย่างเดียว ควรทำเพื่อผู้อื่นทำตามโอกาสและหน้าที่ที่สามารถทำได้ เราก็มีความสุขในชีวิต ท่านอาจารย์สอนว่า ชีวิตคนเราไม่ได้ต้องการอะไรมากมาย ทำแค่พออยู่ได้ แล้วก็ทำเพื่อคนอื่น เพื่อสังคมก็เป็นความสุขของเรา เป็นตัวอย่างแก่ลูกหลานของเราและเพื่อน ๆ โดยไม่ต้องกดดัน ๆ ใคร ทำให้เขาดู เมื่อเขามีทุกข์จนเกินทน เขาก็จะขอความช่วยเหลือจากเรา ไม่ต้องให้ผู้อื่นเขาได้ตั้งใจ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น เราทำเองมาทั้งนั้น ไม่สร้างวิบากต่อ รับแล้วก็หมดไป ให้เรายอมในสิ่งนั้น ถ้าเราไม่ยอมวิบากที่เราทำมา ไม่ยอมชดใช้ก็จะมิดอกเบี้ยว และมีการขอโทษกรรมโดยการตั้งใจว่าจะไม่ทำสิ่งนั้นอีก การยอมรับวิบากในสิ่งที่เราทำมา ไม่ว่าจะดีชั่วเป็นวิบากของเราทั้งนั้น ผู้อื่นเป็นตัวละครที่มาแสดงให้เราดูเท่านั้น วิบากดีที่ได้รับก็เป็นวิบากที่เราทำมา มีดีร้ายที่เราได้รับก็คือสิ่งที่เราทำมา

สัมภาษณ์คนที่ 3

สิ่งที่ทำให้เราพันทุกขในปัจจุบัน คือ อริยสัจ 4 การมีความโกรธ ความอยาก ความไม่ได้ตั้งใจ ความชิงชัง ความอึดอัดรำคาญหรือไม่ก็มีความสุข ความหลง ที่เราไปกระทบตา กระทบจมูก ปาก ลิ้นแล้วก็สัมผัสต่าง ๆ จะทำให้เราเกิดผัสสะ เพราะว่าเรายังมีความรู้สึกชัง ทำให้เราได้เห็นตัวทุกข์ของเรา ซึ่งเกิดจากความชอบ พอเราได้สัมผัสกับสิ่งนั้น เราจะรู้สึกอยากได้อะไรอยากเป็น ด้านชัง คือ ความทุกข์เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่อยากเป็น แล้วไม่เป็นไปตามนั้น คือ ทุกข์อริยสัจ ก็คือทุกข์ในใจเรา ความรู้สึกร้อนหนาว หรือร่างกาย ความเจ็บป่วย เป็นแผล เป็นโรค เหล่านี้ไม่ใช่ทุกข์อริยสัจ ตัวแรก ของอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ที่ไม่ได้ที่ชอบ ทุกข์ที่ต้องไปทำในสิ่งที่ชัง เช่น เราอยากให้เพื่อนทำกับเราอีกแบบ เราขอไฟล์เพื่อน และเราก็คาดหวังว่า เขาจะต้องส่งมาเป็นไฟล์ PDF ซึ่งสามารถดาวน์โหลดและพิมพ์ได้เลย แต่เพื่อนส่งมาเป็นเป็นลิงค์ ก็ไปตามหาว่าในลิงค์นั้นไฟล์นั้นอยู่ที่ไหน ขึ้นตอนเยอะขึ้น ความทุกข์เกิดตอนนั้นเลย ตอนที่เราไม่ได้ดังหวัง มันเกิดความยุ่งยาก เกิดความไม่พอใจขึ้นมาทันที เป็นทุกข์ตัวแรก ถ้าเราไม่รู้ เราก็จะทำอริยสัจ 4 ได้ไม่สมบูรณ์ ถ้าเราทำอริยสัจ 4 เป็น คุณจะไม่โทษ

คนที่ส่งมา การแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 คือ เราไม่ได้สนใจว่าใครส่งมา แต่เราสนใจว่าตอนนี้เราทุกข์อยู่ ถ้าสติไม่พอทำไม่ได้จะไปโทษผู้อื่นทันทีเลย ต้องไปแก้ที่ผู้อื่น ถ้าเป็นอริยสัจ 4 ต้องแก้ที่เรานั่นเอง ถ้าอริยสัจ 4 ของจริงต้องแก้ทุกข์ของเรา คนที่ไม่เคยฝึกต้องโทรไปบอกเขาหรือไม่ก็ต้องไปเล่าให้เพื่อนฟัง การไปพูดไม่ใช่การดับทุกข์ แต่มันเป็นการระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง หรือการที่เราไปพูดกับคนที่ส่งมาเลย เขาก็จะมีข้ออ้างมีเหตุผลของเขา แล้วเราไม่ชอบอยู่แล้ว เราจะอยากฟังเหตุผลเขาไหม พอเราไม่ชอบ เราต้องการให้เขาเปลี่ยนเพื่อเราทันที เราต้องการให้เขาบอกว่า ขอโทษ เดี่ยวฉันจะส่งไฟล์ให้เธอ เราต้องการคำนี้ แต่เราไปบอกเขาด้วยความไม่ชอบ ถ้าเขาตอบกลับมาอีกแบบว่าพี่ก็ไปหาเองสิ เราจะยิ่งไม่ชอบเพิ่มขึ้น เป็นการสร้างปัญหาใหม่เพิ่มขึ้น ยิ่งเราไม่ได้เป็นลูกค้ำกัน เราเป็นแค่เพื่อน เป็นจิตอาสา ถ้าเขาเป็นผู้ให้บริการเขาจะยอมเราได้ เขากับเรา ก็คือ เป็นจิตอาสาทำงานฟรีเหมือนกัน ฐานะก็เท่ากัน ไม่ได้เหนือกว่าใคร เพราะฉะนั้นการที่เราจะดับทุกข์ของเราได้ ก็ใช้อริยสัจ 4 ด้วยการเห็นตัวเองชัดเจนว่ากำลังไม่พอใจ สิ่งที่เราควรแก้ คือ แก้ที่เรานั่นเอง คือ สมุทัยอริยสัจ 4 ซึ่งการปัญหา 2 ชั้นตอนคือ 1. แก้ทุกข์ในใจก่อน 2. แก้ปัญหากลางนอก เมื่อก่อนเราจะแก้ภายนอกเลย เราไม่สนใจภายใน เราต้องแก้ความชังก่อน คือ สมุทัย ได้แก่ สาเหตุที่ไม่ชอบ คือ เขาส่งมาไม่ตรงกับที่เราอยากได้ ถ้าเขาส่งมาตรงที่อยากได้ เราก็จะไม่มีปัญหา สาเหตุแท้ คือ 2 อย่าง ได้แก่ ความอยากกับความยึด เพราะเรายึดว่าเขาต้องส่งไฟล์มาให้ เพราะว่าเราขอไฟล์ไป คือ ความยึดมั่นถือมั่น ไม่คิดเลยว่าเขาจะส่งอื่นมาให้ ไม่ใช่เพราะเขาเอามาให้เราผิด เพราะว่ายึดของเราเอง นี่คือการรู้ทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ วิธีแก้ ก็คือ ต้องไปแก้ที่เหตุ สาเหตุที่แท้จริง เราอยากให้ง่าย เราไม่ชอบความลำบาก ไม่ชอบสิ่งที่ไม่รู้ ถ้าเรารู้ว่า เราทุกข์เพราะสิ่งนี้ ซึ่งถ้ายากก็ถามคนอื่น ความรู้สึกไม่ชอบที่อันนี้ก็หายไป พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งใหม่ เรื่องอะไรที่จะมาแบกทุกข์ ความไม่พอใจ จนทำให้ต้องไปโทษและโกรธคนที่เขาส่งมา ซึ่งจะเป็นวิบากร้าย นี่คือการวาง พร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่ เราก็เคยส่งสิ่งที่ไม่ชอบให้คนอื่นเหมือนกัน ทุกข์ก็จะจางลงไป ปัญญาเกิดจากการตั้งศีล มาจากการเรียนรู้โดยการปฏิบัติ โดยตั้งศีลว่าจะพยายามจับทุกข์ตัวเอง คือ บางทีคนเราทุกข์แต่จับทุกข์ไม่ได้ แล้วก็พยายามจับให้ได้เร็ว พยายามล้างทุกข์ให้เร็ว ปัญญามันมาจากการฝึก และมาจากการฟังธรรม อีกส่วนหนึ่งก็มาจากการสนทนาธรรม การที่เราเอาสิ่งที่เราตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติเรียนรู้ด้วยตัวเองก่อน แล้วก็มาแลกเปลี่ยนกับคนอื่น หรือไม่ก็ฟังธรรมจากอาจารย์ การตั้งศีลคนเดียวแล้วจะเกิดปัญญาที่ไม่สมบูรณ์ หรือฟังธรรมสนทนาธรรมอย่างเดียวแต่ไม่ปฏิบัติก็ไม่สมบูรณ์ ระหว่างเราปฏิบัติกับการที่เราได้ฟังจะเติมเต็มซึ่งกันและกัน การช่วยเหลือคนอื่นที่ดีที่สุด คือ ต้องช่วยตัวเองให้ได้ก่อน การช่วยคนอื่นแบบมีอัตตา มีความต้องการของเรา ควรช่วยแบบฟังความคิดเห็นของเขาและช่วยได้แค่ไหนก็แค่นั้น ถ้าช่วยแล้วเกิดความไม่พอใจ การช่วยเพราะอยากได้สิ่งตอบแทน อยากได้คำชื่นชม อาจารย์บอกว่าเป็นหากินบนคำว่าช่วยเขา ถ้าไม่ได้ตั้งใจโดยผู้อื่นไม่ทำตามใจเราก็ทุกข์ การช่วยเพราะว่าอยากจะทำใจตัวเองตลอดเวลา อยากให้เขาว่าเป็นคนดีมีน้ำใจ ควรเปลี่ยนเป้าหมายจากการอยากออกไปช่วยคนอื่น เป็น

การลดกิเลสตนก่อน ธรรมะทำให้เราเกิดปัญญา ลดกิเลสด้วยอริยสัจ 4 ช่วยตัวเองให้ได้ก่อนอันดับแรก คือ ช่วยให้ตัวเองพ้นทุกข์อริยสัจให้ได้ก่อน ต่อไปอยากจะช่วยคนอื่นก็ไปช่วยโดยไม่ต้องอยากได้อะไรจากผู้อื่น เช่น รอยยิ้ม คำชม แนะนำแล้วเขาจะทำไม่ทำก็ได้ ไม่ว่าผู้อื่น เพราะไม่เห็นความทุกข์จากการที่ไม่ได้ตั้งใจ เราจะได้ไม่ต้องไปโทษใคร คำที่ใช้ในการแก้ทุกข์ที่เราทำมา คำนี้เป็นคำที่บ่งบอกว่าเราเข้าใจเรื่องกรรม เช่น การโดนดูถูก ขาดินหรือขาดิก่อนเราเคยเป็นเหมือนเขา สิ่งที่เราได้รับ คือ การใช้หนี้ทำให้เรารู้สึกดีใจแทนที่จะเสียใจ เป็นเรื่องที่น่ายินดี อย่าไปแบกความยึดมั่นถือมั่น แล้วยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นแล้วจริง ๆ ให้ได้ ก็คือ ยินดีเต็มใจ ความเพียรในการฝึกฝน แล้วก็การสนทนา แลกเปลี่ยนกัน จะทำให้รู้ว่าเราไปถูกทางไหม ถ้าไม่ถูกทาง จะยังไม่หายทุกข์ การอยู่คนเดียว หรืออยู่กับคนที่รู้ใจหมด เข้าใจกันได้ทุกอย่าง งานทุกอย่างลงตัวอย่างนี้ ทักษะเราจะไม่เกิดเพราะเราจัดการได้หมดแล้ว เมื่อทำมาสักระยะหนึ่งเราจะจัดการกับปัญหาได้ มันลงตัวแล้ว เราควรศีลขึ้นมาเพิ่มเพื่อที่จะได้เห็นความไม่ได้ตั้งใจ เช่น เราตั้งศีลว่า วันนี้เราจะไม่ซื้อของแล้วประเมินผลตัวเอง ปัญหาทุกปัญหาในโลกเกิดจากคนไม่ลดกิเลสด้วยอริยสัจ 4 ดับปัญหาด้วยอริยสัจ 4 คือ ต้องเริ่มด้วยการตั้งศีล โดยลดกิเลสหายออกไปก่อน เช่น การเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ การอยู่กับหมู่มิตรดี การสนทนาธรรม และฟังธรรมเรื่อย ๆ วันใดวันหนึ่งเมื่อเจอปัญหาหรือไม่พอใจใคร ถ้าไม่ใช้อริยสัจ 4 จะพูดคำว่า ก็คนอื่นมาทำกับเราแบบนี้ เราสังเกตได้เลยว่าไม่ได้พูดถึงทุกข์ของตน เราต้องเอาเรื่องกรรมมาใช้ก่อน เพราะเรื่องอริยสัจ 4 เป็นเรื่องยาก แล้วให้เห็นว่ามีความทุกข์เพราะความยึดของตัวเอง โดยคิดว่าผู้อื่นต้องเป็นแบบนั้น แต่พอไม่เป็นเราจึงทุกข์ วิธีแก้คือยอมให้เป็นแบบที่เราไม่ได้อยากได้ ยอมแบบที่เขาเป็น ยอมได้ไหม ถ้ายอมได้ คือเราเข้าใจอริยสัจ 4 เราจะรีบปล่อยความยึดเลย ความทุกข์สลายเลย ทำให้เกิดการพึ่งตนตลอดเวลา เกิดการเรียนรู้ว่าอาการทุกข์เป็นอย่างนี้ ถ้าไม่อยากได้ ก็ต้องรู้ว่าทุกข์เพราะอะไร ทำไม่ถึงทุกข์ เหตุแห่งทุกข์คืออะไร ถ้าเรารู้ว่าเรายึดอะไร เขาอยากได้อะไร ให้เราปล่อยสิ่งนั้น สอนคนอื่นก็เหมือนสอนตัวเอง คนที่อยากแก้ทุกข์แต่ยังแก้ไม่ได้ ให้มาหาหมู่มิตรดี บำเพ็ญกับหมู่มิตรดีจะได้เรียนรู้วิธีแก้ทุกข์ คือทางสายเอกสู่ความพ้นทุกข์ การจะรู้ว่าใครเป็นมิตรดีก็เอาศีลมาแยก ต้องพาเราปฏิบัติศีล เป็นคนเบียดเบียนสัตว์ใหม่ ซี้โกรธซี้โมโหใหม่ แบ่งปันใหม่ ลดละเลิกเรื่องการนินทาใหม่ พูดสัจจะ พูดความจริงใหม่ ไม่เพ้อเจ้อใหม่ แล้วก็ลดความโลภความโกรธความหลงใหม่ แต่ถ้าพูดชักชวนไปในทางไปเที่ยว ไปฉลอง ไปกินเหล้า ไปเล่นการพนัน แนะนำชักชวนเราไปทางไหน คำพูดและการกระทำของเขา ต้องดูไปนาน ๆ บางทีเขาอาจจะหลอกลวงเราก็ได้ว่าฉันมีศีล แต่มีคนมีศีลจริงหลอกกันไม่ได้ ถ้าเขาบอกว่าเขาไม่ขโมย แต่หยิบของโดยไม่บอก เขาก็ไม่ได้มีศีลจริง ๆ ให้คบคุ้นดูไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่ใช่เราก็ตัดสินออกมา แล้วก็ให้ตามหาคนที่ปฏิบัติดีที่แท้จริง

สัมภาษณ์คนที่ 4

สิ่งสำคัญอันดับแรก ต้องมีสติบุรุษมาบอกความจริงกับเรา โดยอาจารย์หมอเขียวท่านอธิบายอย่างชัดเจนว่าทุกข์คืออะไร ให้อ่านสภาวะในใจของเราว่าแบบนี้เรียกว่าทุกข์ เช่น ความหงุดหงิด ความกระวนกระวาย ความเศร้าใจ ความท้อใจ ความไม่โปร่งไม่โล่ง ความขุ่นใจ เหล่านี้ทั้งหมดเรียกว่า ทุกข์อริยสัจ ต่อไปจึงค้นหาเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา หมายถึง ความอยาก แสดงว่าต้องมีอะไรที่เราอยากได้แล้วมันไม่ได้ ทำให้เราเกิดอาการทุกข์นั้น เรามีหน้าที่อ่านสภาวะในใจของเราว่าอยากได้อะไร แล้วสิ่งนั้นไม่ได้รับการตอบสนองทำให้เราทุกข์ และวิธีดับ ก็คือ มรรค ถ้าดับตัณหาได้แล้วเป็นนิโรธ เป็นความดับทุกข์ นิโรธ คือ ใจไม่ทุกข์ โดยสิ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือลดตัณหา คือ ต้องรู้จักโทษของตัณหา อาจารย์หมอเขียวได้แสดงธรรมให้อามาอ่าน ท่อง ทำความเข้าใจว่า ตอนอยากมีทุกข์ยังไง หายอยากสุขยังไง ตอนที่เรอยากเมื่อก่อนก็คือไปทำให้สมใจอยาก เพราะเราคิดว่าจะช่วยดับทุกข์ ไปทำให้สมใจโดยคิดว่าอันนั้น คือ ความสุข เช่น เมื่อเราเห็นคนทำงานไม่เป็นระเบียบ เกิดความอยากให้เขาทำงานให้เป็นระเบียบ เกิดความรู้สึกชิงชัง รู้สึกขุ่นใจ ถ้าเราควบคุมกิเลสไม่ได้ เราก็ไปต่อว่าผู้อื่นที่ทำให้ไม่พอใจ แต่พอเราได้รู้จักอริยสัจ 4 ใจที่ดิ้นรนอยากจะไปต่อว่าผู้อื่น เรียกว่าทุกข์ ตัณหา ก็คืออยากให้อื่นเป็นอย่างใจเรา ถ้าเป็นวิธีเดิม คือ ไปหาทางจัดการเขา ให้เขาเป็นแบบที่เราอยากให้เป็น แต่พอเรารู้จักอริยสัจ 4 เรามาแก้ที่ความอยากของเรา เรายินดีที่จะให้เขาเป็นแบบของเขา แต่ถ้าเรามีโอกาสที่จะบอกเขาได้ เราก็บอกด้วยความปรารถนาดี ก็คือ ไม่ไปเอาอะไรจากเขา เท่ากับว่าเราปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น กิเลสเราลดลงเรื่อย ๆ เพราะว่าเราได้เห็นโทษของความอยาก เห็นโทษของใจเราที่มันไปติดสิ่งนั้น เมื่อคลายหมดสภาพก็เป็นนิโรธที่ชัดเจน บางเรื่องมันก็จะค่อย ๆ คลาย ๆ ลง เริ่มแรกของการปฏิบัติธรรมมี 2 ข้อหลัก ๆ ข้อ 1. พรโตโฆสะ คือ การรับฟังเสียงผู้อื่น เพราะสติบุรุษอาจพูดแตกต่างจากที่เราเคยได้ยิน ข้อที่ 2 โยนิโสมนสิการ คือ การทำใจในใจโดยแยกกาย ได้ฟังสิ่งแปลกใหม่มาแล้วก็คิดตรองตาม 2 สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้เราเข้าถึงอริยสัจ 4 เหตุปัจจัยที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จ มีปัจจัยภายในกับปัจจัยภายนอก สิ่งสำคัญอันดับแรก คือ การเจอสติบุรุษ จึงจะทำอริยสัจ 4 ได้ถูกต้อง 2. มีหมู่ดีสหชาติ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก ส่วนอันที่ 3. คือปัจจัยภายใน คือ ตัวเราเองต้องโยนิโสมนสิการ ต้องฟังครูอาจารย์ แล้วตัวเองมาฝึกปฏิบัติ มีปัญหาอะไรก็สนทนาแลกเปลี่ยนกับเพื่อนกับหมู่ หรือไม่ก็ไปถามอาจารย์ ถ้าปฏิบัติถูก ก็คือพ้นทุกข์ ทำให้ตัวเองหายทุกข์ได้ การรู้วิธีที่ชัดเจนจากได้ฝึกจริงทำจริงแล้วก็เห็นผลจริง เมื่อไหร่ที่เราเห็นผลจริง เราก็จะรู้ว่าครูบาอาจารย์ท่านนั้นเป็นสติบุรุษจริง ครูบาอาจารย์ท่านไหนเป็นสติบุรุษจริงหรือไม่จริง จนกว่าเราจะได้ลองฟังดูแล้วก็เอามาทดลองทำด้วยตัวเอง ทำให้เรารู้สึกว่าชัดเจนกระจ่างแจ้งได้ ทำให้เราสามารถทำตามแล้วเราหายทุกข์ได้ในปัจจุบันขณะ ซึ่งทำให้ได้ปัญญา คือ การทำให้ตัวเองพ้นทุกข์ สภาวะนิโรธ คือ ความรู้สึกปลอดโปร่ง ความรู้สึกมั่นคง ความรู้สึกเป็นอิสระภาพทางจิตวิญญาณแห่ง

ความรู้สึก มีชีวิตชีวา สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตในการได้เกิดมาเป็นคน คือ การได้รู้จักอริยสัจ 4 ก็สามารถทำให้ตัวเองพ้นทุกข์ได้จริง และช่วยเหลือผู้อื่นได้จริง

สัมภาษณ์คนที่ 5

อริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ เมื่อเจอผัสสะ ก็หาความทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์ คือ อุ้งมือทั้งสองข้างบาดเจ็บเรื้อรังตั้งแต่ดูแลแม่ที่ป่วยติดเตียง สมุทัย คือ การมีความอยาก ถ้าอุ้งมือหายหรือดีขึ้นกว่านี้ เราก็จะทำงานได้ตามปกติ ซึ่งเราเป็นสายลุยงาน พออุ้งมือที่เจ็บการใช้มือได้ไม่เต็มที่ เป็นความทุกข์ที่มีความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นเล็ก ๆ แต่ถ้าใจมันทุกข์แล้วมือดีขึ้นไหม มือก็ไม่ได้ดีขึ้นอะไรขึ้นมา การฝึกโดยเจอผัสสะ จิตของที่เข้าสู่นิโรธไปก่อน คือ ใจไร้ทุกข์ ให้ฝึกเรื่อย ๆ จนคล่อง มรรค คือ การออกจากทุกข์ ก็คือ 1. ประโยชน์ของการคิด ที่เราคิดแล้วมันพ้นทุกข์ใหม่ หายทุกข์ใหม่ เห็นโทษของการคิดแบบนี้ คิดแบบนี้ทำแบบนี้ได้ประโยชน์อะไร ทุกข์ที่มีอยู่ก็ไม่ได้หาย แล้วก็คือ การยอมรับในกรรมให้ถึงจิตว่า สิ่งที่เราได้รับ ก็คือ ผลจากที่เราทำทั้งสิ้นในปัจจุบันหรือชาติก่อน ๆ ต่อมาก็คือ การพิจารณาไตรลักษณ์ เหตุการณ์ที่เราเจออยู่ไม่จริงยั่งยืน สิ่งที่เราประสบ เราสามารถที่จะทำอะไรได้บ้างใหม่ แก้ไขอะไรได้บ้างใหม่ ถ้าทำได้หรือให้ข้อมูลได้เราก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ให้วาง วางที่จิต คือ อุเบกขา ซึ่งตรงนี้ทำให้คลายจากความทุกข์ จนถึงทุกวันนี้ ก็มีความสุข ส่วนนี้ก็คือ ดูแลไปตามสภาพ ความขยันของเรา ด้วยกับวิบากของเราด้วย จะหายเมื่อไหร่ หรือไม่หายก็ไม่เป็นไร เราก็ทำเท่าที่เราทำได้ ข้อดี คือ ทำให้เราได้ลดตัวลดตน และอ่อนน้อมถ่อมตนของเรา ในการที่จะขอความช่วยเหลือจากท่านอื่นในสภาพที่มีเราไม่สมบูรณ์ จากเมื่อก่อนนี้เราทำอะไรด้วยตัวเองตลอด มีความยึดมั่นถือมั่น และเจ้าระเบียบ แต่ก่อนนั้นใครทำอะไรที่ไม่เรียบร้อย วางของไม่เป็นระเบียบ เราก็มีความรู้สึกไม่ชอบใจ พอมาเจอวิถีชีวิตของอาจารย์ เราคลายความยึดมั่นถือมั่นลง คือ ใช้ชีวิตแบบสบายมากขึ้น ตอนนี้อีกก็ฝึกด้วยการใช้มือเราจับตัวขยะสด เมื่อก่อนเรารังเกียจเศษอาหารที่ในถังขยะ แต่เพราะว่าการพิจารณาถึงเรื่องประโยชน์และโทษ ก็เป็นแค่สิ่งที่พี่น้องทานกันเท่านั้นเอง แล้วก็มาเทรวมกัน ประโยชน์ ก็คือ ปุ๋ยชั้นยอดของพืชผักที่เราปลูก มาล้างความที่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ทำให้ทุกข์ ตอนนี้อีกใช้ชีวิตแบบสบาย ๆ การใช้ค่าใช้จ่ายไม่มีอะไร นอกจากค่าโทรศัพท์อย่างเดียว สาเหตุที่มาปฏิบัติธรรม คือ ความทุกข์ของครอบครัว จนกระทั่งได้มาฟัง YouTube อาจารย์หมอเขียว นอกจากยา 9 เม็ด ซึ่งเราเข้าใจในหลักการ อีกอย่างหนึ่ง คือ เรื่องของใจที่ไม่โทษใคร นอกจากตัวเราเอง ผลของกรรมที่เราเป็นคนทำเอง ไม่เพ่งโทษใคร คือ เราทำเองทั้งนั้น ยอมรับด้วยใจที่เปิดบานแล้วไม่ทำทุกข์ทับถมตน คือ สิ่งที่ทำให้ผาสุก ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ก็คือการยอมรับเรื่องกรรมในอดีตที่เราไปทำมากับกรรมในปัจจุบันที่เราทำ อดีตมันผ่านไปแล้ว คือ เราต้องชดใช้ ปัจจุบันเราต้องมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะไม่ก่อกรรมใหม่ที่ไม่ดี จะพากเพียรในการที่มีสติรู้ตัว และคนเราเกิดมาเพื่อสร้างความผาสุกให้กับตัวเองแล้วก็ช่วยคนอื่นให้พ้นทุกข์ การยอมรับในกรรม

อย่าไปออกนอกตัว คือการเฟ่งโทษ เพราะว่าการเฟ่งโทษผู้อื่นนี้ เท่ากับเรายังก่อวิบากกรรมใหม่เรื่อย ๆ นั่นคือ การไม่ได้ยอมรับในกรรมของเราที่เราทำมา จากการที่ 1. คือทำด้วยตัวเอง 2. ไปมีส่วนร่วมในการกระทำกับคนอื่น หรือไปยินดีที่ผู้อื่นทำ เหมือนที่พระพุทธเจ้าท่านท่านปวดศีรษะ เพราะที่ท่านยินดีที่เขาจับปลา เพราะฉะนั้นจึงเกิดวิบากร่วมเช่นกัน

สัมภาษณ์คนที่ 6

เกิดปัญหาเจ็บป่วยอย่างมากไปเข้าค่าย แล้วไปฟังธรรมะ ฟังบททบทวนธรรม เกิดมาเป็นมนุษย์เจออุปสรรคมากมาย ทุกข์ก็ต้องปล่อยวาง ไม่ว่าจะเรื่องอะไร ต้องยอมรับความเป็นจริง เพราะว่าทุกคนมีวิบาก ถ้าเรายึดมั่นถือมั่นก็จะมีทุกข์ แล้วก็ไม่ได้ยอมรับ การเป็นโรคเพราะไม่ทราบวิธีปรับสมดุลของร่างกาย การรับประทานอาหารฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น เราเคยเป็นโรคกระเพาะโรคกรดไหลย้อน เนื่องจากภาวะร้อนเกิน วิธีแก้ โดยการกินน้ำสมุนไพรหรือน้ำยานางกับใบเตย หรือพอกตัวด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น และทำดีที่อกซ์ จากการเรียนรู้เรื่องยา 9 เม็ดทำให้แทบจะไม่กลัวโรค ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย เพราะว่าเราเข้าใจแล้วว่า แม้แต่พระที่ท่านถือศีลสูง ท่านก็ต้องดับสังขารไปเป็นเรื่องปกติของคน เพราะฉะนั้นเราต้องปล่อยวางให้ได้ เราต้องยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดกับชีวิตเรา เราต้องทำดีให้มาก ๆ ทำดีไปเรื่อย ๆ ใจเย็นข้ามชาติ เพื่อความดีนี้ไปช่วยดันความเลวร้าย ถ้าเราไม่ทำความดี สิ่งที่เราทำร้ายหรือทำชั่วมามาก ก็จะทำให้เราเจอแต่ปัญหาอุปสรรคมากมาย สิ่งที่เกิดขึ้น คือเราทำมาทั้งนั้น เรามีความตั้งใจที่จะทำงานเพื่อสังคม เสียสละ แต่เจอวิบากร้าย เจอปัญหามากมาย ครอบครัแตกแยก เพราะเคยขายเนื้อส่งเขมรมา 10 ปี สิ่งที่เราทำมาก่อนมันมากมาย ต้องรับบางส่วนที่เราทำเดิมเป็นคนไม่ยอมใครง่าย ๆ ยึดมั่นถือมั่นและทำจริง แต่พอเข้าค่ายแล้วก็ใจเย็นลงมาก เราก็ต้องมาทบทวนและยอมรับว่าเมื่อเคยทำมาก็ยอมรับ รับแล้วก็หมดไป ทำให้ใจเย็นลง ไม่มีอคติกับใคร ตอนนี้ต้องการสุขภาพแข็งแรง เรื่องอื่น ๆ เป็นของนอกกาย ถึงไม่มีเงินแต่ก็มีความสุขได้ ทุกวันนี้ค่อย ๆ ปล่อยวางการหาเงิน โดยลดได้ 50 เปอร์เซ็นต์ วิธีการปฏิบัติควรเข้ามาเรียนรู้ในหมู่มิตรดี โดยการบอกในสิ่งที่ดีและประสบการณ์ ผู้อื่นจะได้ตัดสินใจว่าเขาควรที่จะเลือกทางเดินแบบไหน สังคมข้างนอกเป็นแบบไหน คติประจำใจของตน คือ คิดดี ทำดี เสนอดี เราจะทำในสิ่งที่คนอื่นทำได้ยาก เราจะเป็นในสิ่งที่คนอื่นเป็นได้ยาก เราจะสละในสิ่งที่คนอื่นสละได้ยาก เราจะพ้นทุกข์ในสิ่งที่คนอื่นพ้นทุกข์ได้ยาก ที่มาปฏิบัติธรรมเพราะว่า เป็นคนชอบช่วยเหลือสังคม และเพื่ออยากเรียนรู้ เนื่องจากตนป่วยรักษาการแพทย์แผนปัจจุบัน 10 ปีก็ไม่ดีขึ้น จึงมาเรียนรู้จากการเข้าค่ายสุขภาพของแพทย์วิถีธรรมว่าการเจ็บป่วยมีวิธีแก้อย่างชัดเจน เพื่อจะเอาข้อมูลไปช่วยคนอื่นต่อไป และพบว่าเมื่อเห็นทุกข์ จึงเห็นธรรม เมื่อเจ็บป่วย จึงพบว่า การมีความสุขได้ต้องมีธรรมะ การเป็นเศรษฐีสุดท้ายก็ดับไป ไม่มีคุณค่าอะไร เพราะฉะนั้น เมื่อเราก็มียายุ่มากแล้ว จากนี้เราจะทำแบบเมื่อก่อนไม่ได้ เราต้องเปลี่ยนทิศทางของชีวิตใหม่ คือ การศึกษาหาธรรมะและหาสิ่งดี ๆ ให้ชีวิตต่อไป

สัมภาษณ์คนที่ 7

การปฏิบัติธรรม คือ การรู้จักทุกข์ เช่น การอยากกินขนม เหตุแห่งทุกข์คือไม่ได้ตั้งใจ นิโรธ คือได้ตั้งใจก็ไม่ได้ตั้งใจก็ได้ ส่วนมากจะทำประมาณ 3 ครั้ง แต่กิเลสยังไม่ยอมได้ตั้งใจก็ได้ ไม่ได้ตั้งใจไม่ได้ นี่คือคำของกิเลส เราก็สอนกิเลสว่า การได้ตั้งใจมาตลอด เราผิดที่เลี้ยงกิเลส โดยการแสวงหาทำได้ตั้งใจ จนกระทั่งเป็นความเคยชิน ก็เลยเป็นเรื่องยาก โดยเฉพาะคนที่เป็นลูกสาวคนสุดท้อง พี่ ๆ ก็รู้มเอาใจ ใครก็ไม่กล้าขัดใจ จะเศร้าใจที่ไม่ได้ตั้งใจ ให้เรานึกถึงโทษภัยของกิเลส ซึ่งเราบอกว่าได้ตั้งใจก็ได้ ไม่ได้ตั้งใจก็ได้ คือ อุเบกขา พลังอุเบกขาถ้าเราทำบ่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ มีแรงขึ้น มีแรงเตือนให้เราละอายใจ เราสอนใจที่ทุกข์ไปเรื่อย ๆ เพราะว่าการสมใจมากเท่าไร ก็ทุกข์ใจมากขึ้นเท่านั้น เป็นดาบสองคม การปฏิบัติไปเรื่อย ๆ พอเราทำใจที่ไร้ทุกข์ได้ก็อธิบายให้คนอื่นรู้ เนื่องจากปัญหาทุกอย่างในโลกไม่มีวันหมดไปได้ มีแต่ทุกข์ในใจของเราเท่านั้นที่หมดได้ ปัญหาที่มีสารพัด ปัญหาจะเข้ามาตลอดไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ทั้งหมด การแก้ทุกข์ในใจของเราได้ จะทำให้มีพลัง ไม่จมทุกข์ และหายจากโรคภัยได้ และสามารถช่วยคนอื่นได้ เราต้องใส่ใจเรื่องของสุขภาพกายใจ ในการปฏิบัติธรรม สภาพกายและใจต้องทำควบคู่กัน การมาปฏิบัติธรรมกับแพทย์วิถีธรรมทำให้สุขภาพดีขึ้นในเวลาอันรวดเร็ว และทำให้ได้มหากุศล ถ้ายิ่งเราลดกิเลสได้มากเท่าไร จิตวิญญาณของเราก็จะเข้มแข็งมากเท่านั้น ยิ่งลดกิเลสได้มาก สุขภาพกายใจก็จะแข็งแรง กิเลสคือใจที่สร้างทุกข์ เราต้องอ่านความรู้สึกรู้สึกเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น เช่น การชอบขนม ก็จะรับประทานกินที่ร่างกายจะรับได้ และกลายเป็นพิษที่ดันออกไม่หมด เป็นพิษสะสมมาก ๆ ก็เกิดอาการเจ็บป่วย ส่วนปัญญา คือ จิตที่เห็นจิต เห็นถูกเห็นผิด และเป็นผลรวมจากการที่เราปฏิบัติ เป็นประสบการณ์ ทำให้ได้สภาวะที่สบายเบากายมีกำลัง ปัญญาเกิดจากการที่เรามีความทุกข์ และหาทางที่จะออกจากทุกข์ ทำให้เกิดการเรียนรู้ การใช้วิธีข้อ 4 ในการอ่านทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ แล้วปัญญาจะเข้าใจว่า พอเห็นทุกข์ก็รู้ใจที่ไร้ทุกข์ คือการพลิกกลับ เปลี่ยนจากเอาเป็นให้ ก็คือ เป็นอุเบกขา เกิดอะไรจงท่องไว้เราทำมา แต่เขาว่ามาแล้วพูดได้กลับไปนี่คือทุกข์ ถ้าไม่ได้ได้กลับจะทุกข์มาก ให้ฝึกให้รู้ว่าทุกข์ คือ อาการที่ไม่ได้ตั้งใจ ให้สลายความอยาก ความอยากให้ทุกข์มาก ความไม่ได้ตั้งใจให้ทุกข์มาก พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า ยิ่งลูกศรเข้าไปในเส้นผมให้เป็น 100 แฉกได้ คนถึงจะรู้ทุกข์ได้ ซึ่งยากขนาดนั้น ในเบื้องต้น 1. ทำศีลให้ดี ทำศีลให้ถูกต้อง การมีศีลทำให้มีสมาธิ ศีลที่ถูกตรง คือ การไม่เบียดเบียนทั้งทางตรงและทางอ้อม อย่างเช่นศีลข้อ 1. การรับประทานเนื้อสัตว์ ก็ยังเบียดเบียนในทางอ้อมอยู่ โดยอ้างว่าไม่ได้ฆ่า การรับประทานเนื้อสัตว์เป็นการส่งเสริมการฆ่า ถ้าเราทำศีลทั้ง 5 ข้อได้ครบบริบูรณ์ก็เป็นพระโสดาบัน ทางนี้คือ ทางสั้นที่สุด การเลิกกินเนื้อสัตว์เป็นปลดปล่อยชีวิตสัตว์ เราก็ได้ชีวิตของเราที่ยืนยาว เพราะเราไม่เอาชีวิตอื่นมาต่อชีวิตเรา เพราะว่าทุกการกระทำของเรามีผล มีวิบากกรรมการทำศีลข้อ 1 คือ เราไม่เบียดเบียนจะเกิดจิตเมตตา ศีลข้อ 2 ก็จะไม่อยากไปเอาของใคร ไปรับของใคร ไม่ขโมยของใคร เพราะว่ามันเข้าใจว่าเป็นเบียดเบียนผู้อื่น ศีลข้อ 3 คือ การแย่งชิง เบียดเบียนผู้อื่น ศีลข้อ 4 คือ การ

ไม่พูดโกหก ไม่พูดคำหยาบ เป็นการไม่เบียดเบียน ศีลข้อ 5 คือความมัวเมา ถ้าเรารักตัวเอง ก็จะไม่มอมเมาตัวเองด้วยสิ่งเสพติด หรือเมาในอำนาจสมมติ ความมัวเมาทั้งหมดอยู่ในข้อนี้ แม้จะเป็นเรื่องการรับประทานเนื้อสัตว์ หรือว่าอยากได้ของผู้อื่น ก็คือ ผิดศีลข้อ 5 เพราะความมัวเมาทำให้เราผิดศีลได้ทุกข้อ ดังนั้นคนที่ต้องการที่จะเจริญในธรรมได้เร็ว ก็คือทำศีลให้ดี การไม่เบียดเบียนสัตว์อื่น ธรรมเนียมของชาวอโศก คือ กินอยู่หลับนอน คือหลักของการปฏิบัติที่ไม่ผิด ซึ่งประกอบไปด้วย สังวร อินทรีย ก็คือ เมื่อเราปฏิบัติศีล เราจะสังวรว่า สิ่งนี้นั่นนั้นผิดศีลไหม สิ่งที่เราทำ สิ่งที่เราพูด สิ่งที่เราคิด เราจะมีศีลอยู่กับตัวตลอด ข้อที่ 2 ก็คือ โภชนเนมัตถัญญตา ก็คือ การรู้ประมาณในการบริโภค อย่างเช่น ชอบก็กินเข้าไปมากก็ป่วยได้ ข้อที่ 3 ก็คือ ซาคริยานุโยคะ คือ รู้หลักรู้ต้น แต่ในมิติที่ลึกซึ้ง คือ ต้นจากความชั่ว ต้นจากความไม่ดี ถ้าเราปฏิบัติตามนี้จะให้ผลเร็วมาก จะเกิดปัญญา เกิดความเบา เป้าหมายชีวิต คือ การมาปฏิบัติธรรม เกิดจากการที่เราตั้งแต่เด็ก ชอบทำอะไรเพื่อสังคมเพื่อส่วนรวม สาเหตุที่ทำให้จิตวิญญานเราเศร้าหมอง คือ นิวรณ์ 5 ได้แก่ ความชอบ ความขัง ความเศร้าซึม ความฟุ้งซ่าน และความลึกลับสงสัยว่าจะเอาหรือไม่เอา ว่าดีจริงหรือ สิ่งนี้เปรียบเทียบกับทางไกลกันดาร เหมือนนอนอยู่ในอ่าง ที่มาของนิวรณ์ 5 ก็คือ การไม่สำรวมอินทรีย ส่วนการสำรวมอินทรีย คือ กายไม่ผิดศีล วาจาสุจริต วาจาไม่ผิดศีล ใจสุจริต ใจไม่เบียดเบียนทั้งตัวเองและผู้อื่น ส่วนวิชา คือความรู้สังกรรม เกิดจากการพบสัตบุรุษ ก็จะได้ฟังสังกรรม ทำให้เกิดศรัทธา ซึ่งศรัทธาเป็นอาหารของการทำใจ ให้แยกกาย ได้แก่ การเห็นทุกข์ การหาสาเหตุของทุกข์จากการไม่ได้ตั้งใจ เมื่อจิตแยกกาย ก็จะทำให้เกิดสำรวมอินทรีย จากนั้นจะเกิดสุจริต 3 ซึ่งได้แก่ การมีศีล คือ ภาวะไม่เบียดเบียน ทั้งทางกาย วาจา ใจ จากนั้นจะเกิดสติปัญฐาน 4 คือ การสติรู้ผิดรู้ถูกในเวลานั้น จากนั้นจะเกิดวิชา คือ ความรู้ โดยมีปัญญาว่า จิตมีภาวะพุทธะคือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ธรรมะคือการทรงไว้ของภาวะพุทธะในใจเรา สังฆะคือผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ในการปฏิบัติธรรมถ้าเราไม่ขยันฝึกจะหลงทาง จะเอาเรื่องผู้อื่นทันที จะไปบังคับผู้อื่น ซึ่งเป้าหมายที่แท้จริง คือ จิตวิญญานที่ไม่ทุกข์ และการจัดการกับใจที่ชอบปรุงแต่ง ไม่เพ่งโทษผู้อื่น

สัมภาษณ์คนที่ 8

ตนมีพี่ชาย 4 คน เป็นคนสุดท้องฝาแฝด พี่ชายก็คอยตามใจ คุณพ่อก็ตามใจ ไม่มีอะไรที่ไม่ได้ตั้งใจ และสามีก็ตามใจ เพราะพอได้ตั้งใจตลอดเมื่อไม่ได้ก็ทำให้เราทุกข์มาก สามีชอบดื่มเหล้า ซึ่งสามีมีข้อดีแต่เรามองไม่เห็น เห็นแต่ข้อเสียเขา เพราะเรายึดว่าเขาต้องไม่กินเหล้าเราถึงจะสุข แล้วเราก็ทุกข์มาก ธรรมะช่วยเราในการวางใจ วางสามีได้ อยากกินเหล้า อยากกลับบ้านเมื่อไหร่ก็ได้ แต่เมื่อก่อนไม่ได้ เมื่อก่อนสั่งให้เขากลับบ้าน ถ้าเขาไม่กลับ เรามีความทุกข์ เขามีความสุข เรายังอยากได้ตั้งใจอยู่ ซึ่งเป็นความโง่ ก็เลสมันอยากให้ได้สนใจ แล้วเขาก็ดีขึ้นตามลำดับ จากอานิสงส์ที่เราปฏิบัติธรรมทำให้เราเจอสิ่งดี ๆ 5 ปีครั้งที่ปฏิบัติแบบเข้มข้น โดยการตามค่ายตลอด ขึ้นเหนือลงใต้ เราห่าง

ครอบครัวเพื่อสร้างกุศล การช่วยอาจารย์หมอเขียวส่งผลให้คนทั่วโลก เราก็มีแต่ความสุข ใช้การอ่านหนังสือฟังธรรมะแล้วปฏิบัติตาม เดิมอยากให้ลูกชายเข้าเรียนที่อโศกแล้วก็วาง เพราะสามีไม่เห็นด้วย เขามีลูกคนเดียวและติดลูกที่เพิ่งจบชั้นประถมฯ 6 ข้อห้ามของการเข้าเรียนที่อโศก คือ เด็กต้องรับประทานมังสวิรัต ไม่ให้เล่นโทรศัพท์ และรับประทาน 2 มื้อ ทำให้ลูกไม่อยากไป เด็กที่เรียนได้เป็นอานิสส์ที่ยิ่งใหญ่มาก แต่ลูกก็ได้ไปเรียนที่นั่น เนื่องจากมีเพื่อนรุ่นพี่เรียนอยู่ก่อน เมื่อเรียนแค่ 1 ปีลูกชายก็เปลี่ยนนิสัยเป็นเด็กที่น่ารัก และช่วยเหลือตนเองได้ จากที่พ่อบ้านไม่เห็นด้วย พอเห็นภริยาลูกชาย เขายอมรับเลย ปัจจุบันสามีเริ่มหันมาฟังธรรม เริ่มลดเหล้าลง รับประทานมังสวิรัต ลูกชายสามารถเห็นยวน่าพอได้ คือ อานิสส์ที่ยิ่งใหญ่ ทำให้แม่มีความสุข เป็นบุญกุศล บอกลูกชายว่า เราไม่ต้องหาเงิน เนื่องจากการเรียนฟรีที่ปฐมอโศก ทำให้แม่มาอยู่วัดได้ มาเป็นคนจนได้ เดิมเป็นแม่ค้าข้าวเหนียวปิ้ง เพื่อนให้คำปรึกษาว่าต้องเก็บเงินไว้ให้ลูก เพื่อลูกเรียนที่ปฐมอโศกไม่ได้ แต่เราเชื่อมั่นในธรรมะว่าจะช่วยให้เราเจอแต่สิ่งดี เราช่วยหมूमิตรดี ช่วยงานอาจารย์หมอเขียว และช่วยงานอโศก เป็นอานิสส์ที่ยิ่งใหญ่ มาทำงานฟรี สามีพูดว่าขยันทำงานที่ไม่ได้เงิน ซึ่งเราเมื่อก่อนก็ทำงานที่ได้เงิน แต่ไม่ได้พันทุกซ์ มีแต่เพิ่มทุกซ์ เมื่อก่อนเราเลี้ยงกิเลส อยากเที่ยวกิน เป็นการเหนี่ยวนำคนอื่นที่อาจจะไม่มีเงิน เขาเห็น เขาอยากทำตาม ทำให้เขาก็ต้องไปจี้ไปปล้น เพื่อให้ได้เงินไปเที่ยว พอเราเป็นคนจน ไม่ต้องไปแก่งแย่งกับใคร อยู่วัดปฏิบัติธรรม ลดกิเลส มีกิเลสหลอกบ้างว่าคิดถึงแม่ เป็นคนที่ดูแลแม่ทุกวัน กิเลสบอกว่าไม่ห่วงแม่หรือ และแม่เป็นคนที่ต้องการให้ลูกอยู่ใกล้ ท่านเคยพูดว่าให้ท่านเสียชีวิตก่อนแล้วลูกค่อยมาอยู่หมอเขียว ซึ่งเราบอกว่าถ้าแม่อายุยืนอย่างนี้ ถ้ารอแม่ตายก่อน ตนคงตายก่อน คือ ความตายไม่แน่นอน ไม่รู้จะมาเมื่อไหร่ จึงปรึกษาท่านอาจารย์หมอเขียว ตนคิดว่าการที่เราสร้างกุศลจะทำให้แม่แข็งแรง เนื่องจากตนเองเมื่ออยู่กับแม่มักจะทะเลาะกับแม่บ่อย ๆ เจอเหตุการณ์อะไรก็ต้องรีบปรึกษาสัตบุรุษ ปรึกษาอาจารย์หมอเขียว ปัจจุบันนี้ตนได้ทำงานที่โรงสีที่ราชธานีอโศก ผู้ที่ดูแลโรงสีท่านเป็นนักบวชมีความเมตตาและใจดีมาก อยู่ใกล้ท่านก็พูดคุยธรรมะกับท่าน ท่านบอกว่าปฏิบัติธรรมอย่าซีเกียจ เราต้องพัฒนาฝึก ต้องปฏิบัติไม่หยุด แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติ จะทำให้เราไม่มีกำลังใจ ต้องมีฉันทะ ทุกวันนี้มีแต่ความสุข สามารถอยู่วัดได้สบาย อยู่ที่อโศกมีแค่ 2 ข้อ คือ ขยันฟังธรรม ขยันทำงาน เจอผัสสะหรือคนที่ทำให้เราไม่พอใจ ให้ระดับทุกซ์ให้ได้ อานิสส์ของการปฏิบัติธรรมทำให้เรามีความสุข คือ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ เกิดอะไรเราก็ดับทุกซ์ใจได้ ถ้าเป็นคนอื่น เขาก็จะทุกข์มาก เป้าหมาย คือ ตั้งใจอยู่วัด บอกลูกชายให้ตั้งใจเรียน แม่จะอยู่วัดแล้ว เป็นคนจนแล้วไม่หาเงินเลี้ยงกิเลสแล้ว ซึ่งพ่อบ้านก็ปล่อย การปฏิบัติธรรมเริ่มจากเลิกเนื้อสัตว์และไข่ให้เร็วที่สุด เป็นการปลดปล่อยไม่ให้สัตว์ถูกกักขัง ทำให้มีอิสระ คือ เราต้องมีความมุ่งมั่นและทุ่มเท เราตัดทิ้งครอบครัวก็ต้องบำเพ็ญ เวลาเข้าค่ายจะรับประทานมื้อเดียว การปฏิบัติในหมู่จะทำได้เร็ว คือ เคล็ดลับโดยการปฏิบัติตนอยู่ในหมู่ให้เร็ว คือ ต้องวางภาระ สามีก็ไม่ต้องติดเรา ทำให้คนอื่นก็อยากมีคู่ตามต้นเหตุ คือ เราเหนี่ยวนำผู้อื่น คติพจน์ประจำใจ คือ สิ่งที่เราได้รับ เกิดจากเราทำมา ไม่โทษใคร

ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เช่น ถ้าชายขนมไม่ดี ก็นำมาตัดแปลงเป็นแหนม แล้วส่งให้จิตอาสา โดยการสร้างกุศลทุกที ทุกวินาทีเป็นวินาทีแห่งบุญ ต้องบำเพ็ญเต็มที่ ท่านอาจารย์บอกว่า ถ้าเราปฏิบัติจริง สามีจะปล่อย การที่จะมาอยู่กับท่านอาจารย์หมอเขียวได้ ต้องมีความดีมากพอถึงจะมาได้ บางคนรู้แต่ก็ไม่มา ที่มาไม่ได้ เพราะเขามีบุญกุศลไม่มากพอ ต้องมีความดีมากพอ ต้องทำความดี จะส่งผลเร็ว อานิสงส์จากการที่ช่วยผู้ป่วยนอนติดเตียง ซึ่งเป็นครูประจำชั้นประถมอยู่หลายปี โดยตนไปช่วยเข็น และชวนคุย เวลาประมาณ 16.00 นาฬิกา ตนจะช่วยแม่บ้านยกผู้ป่วยนั่ง และนำท่านออกจากห้อง อาบน้ำให้สดชื่น โดยทำอยู่ประมาณ 3-4 ปี ตอนนี้อาจารย์ท่านนี้เสียชีวิตแล้ว จึงไม่ต้องทำหน้าที่แล้ว นอกจากนี้ การดูแลแม่ คือ อานิสงส์ที่ยิ่งใหญ่ ทำให้เราเจอหมอเขียว การมีคุณค่าที่สุด คือ การตั้งใจปฏิบัติธรรมในโอศก

สัมภาษณ์คนที่ 9

ถ้ามีทุกข์ก็ต้องมองว่าเกิดเพราะอะไร เกิดเพราะว่าเราไปรับอารมณ์ แล้วมีตัวมีตน ไปแก้ตัวว่าฉันไม่ใช่อย่างนั้น คือมีจิตวิญญู เป็นความคิดที่ผิด มีตัวตนว่ามีเรามีเขา เราไม่ได้มองเห็นทุกข์ ทุกข์เกิดจากอะไร สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ คือการเข้าไปยึด เกิดจากมือดีต ให้แก่ที่เรา แต่ถ้าไม่เกิดปัญญา ก็ไม่สามารถรู้ว่าเราผิดตรงนี้ ผิดที่คิดว่าเขาว่าเรา ถ้าเรามีปัญญา เราก็จะมองเห็นความทุกข์ว่านี่คือวิบากเรา เราแก้ตรงนี้ ด้วยการยอมรับและใช้อริยสัจ 4 ก็ ถ้าเราเข้าใจเรื่องกรรม ก็จะรู้ว่าเรากำลังรับกรรม เราก็จะสามารถแก้ทุกข์ได้ แต่ถ้าเราไม่ทันหรือปัญญาไม่ถึง ก็จะไปสร้างกรรมใหม่ ปัญญามาจากเราฟังผู้ที่มีภูมิมากกว่าเรา เราจำได้แล้วก็เอามาใช้ การเข้าใจเรื่องกรรมมีรายละเอียดหลายแง่มุมมาก การปฏิบัติควรเริ่มจากธรรมะ 2 คือ สิ่งที่เรารู้ว่าสิ่งนั้น คือ รูป หรือ นาม ซึ่งนามมีหน้าที่รู้รูปที่เกิดขึ้นตั้ง อยู่ดับไป ถ้าธาตุรู้ว่าเป็นอย่างนี้แล้ว ไม่ไปจับมัน ไม่ไปอุปทานรับมันมา ถ้าทำเช่นนี้ ก็จะไม่ทุกข์เลย เพราะว่าถ้ารู้แล้วไม่ปรุงต่อ ไม่รับทุกข์เข้ามา ธาตุรู้เขาไม่ได้มีความทุกข์อยู่ ตั้งแต่เริ่มแรก อันนี้คือ มรรค คือ วิธีดับทุกข์ เหมือนว่าเราไม่เอามือจับไฟ เราก็จะไม่ร้อน เพราะเห็นว่าร้อน แต่เมื่อไหร่ใจเราไปจับ มีตัวเชื่อม ไปแก้ตัวว่า ฉันไม่ใช่อย่างนั้นคือมีจิตวิญญู ถ้าเราเข้าใจเรื่องกรรมเราก็จะรู้ว่า นี่คือ วิบากกรรมของเรา การยอมรับก็จะหายทุกข์ รูปมีลักษณะชั่วคราว มีลักษณะของทุกข์ ก็คือ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ตัดอุปทานต้องมีปัญญา ต้องมองเข้าที่ตัวเอง คือ ดูจิต ข้างนอกจะเป็นใคร จะเป็นอะไรที่ไม่ดีทั้งหลาย เพราะว่ามันเป็นของเขาอย่างนั้น เขามีเหตุปัจจัยเยอะแยะที่จะทำให้เกิด ดังนั้นพอเราเห็นสุขทุกข์ เราที่สร้างขึ้นเอง เราต้องแก้เอง แล้วเราก็พ้นทุกข์เอง เป็นการพึ่งตัวเองอย่างสูงสุด สิ่งนี้คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน ทุกคนต้องพึ่งตัวเอง ตัวเราเองต้องแก้กิเลสตัวเราเอง แล้วเราก็พ้นทุกข์ สิ่งต่อไปก็คือ ถ้าเราจะบำเพ็ญกุศล เราก็สอนสิ่งนี้ สิ่งนี้เรียกว่า อริยสัจ 4 จะเกิดความดีดีสิ่งดี ๆ เข้ามา เราไม่สามารถลัดขั้นตอนได้ การอ่านใจของเราจริง ๆ เราถึงจะเข้าใจจริง ๆ ต้องลองทำ ถ้าไม่ลองทำก็ไม่รู้ แล้วรู้ว่าไม่ใช่คนอื่นทำทุกข์ให้เรา แต่เราทำเอง แล้วเราต้องแก้เอง

ฟังตัวเอง ไม่ทำกรรมชั่ว ไม่ทำสิ่งที่เบียดเบียนทั้งหลาย และเข้าหาหมู่กลุ่มที่เป็นหมู่มิตรดี แล้วก็ฟัง สัตบุรุษที่ท่านให้ปัญญาเรื่อย ๆ หลักใหญ่ ก็คือ ต้องตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติ เพื่อให้เรามีความดีเพิ่มจะดูดี สิ่งดี ๆ เข้ามาเรื่อย ๆ แล้วเราละบาปทั้งหลาย สิ่งชั่วร้ายทั้งหลายข้างนอกก็จะเข้ามาได้น้อย เพราะ ปัจจุบันเราพยายามไม่สร้างบาป คือ สิ่งที่ทำให้เราทุกข์ ถ้าเราสร้างความดีในปัจจุบัน แต่ว่าถ้าเราทำ ตรงนี้ไม่ได้ คือ เราผิดศีลจะดึงวิบากเก่า ดึงความชั่วเข้ามา ทำให้ยากลำบากขึ้น ขณะเริ่มต้นต้องมี วิบากเข้ามาตลอดแน่นอน อย่าท้อถอย เดินทางนี้นำไปสู่ความดี แต่ระหว่างทางมันโหดร้าย เพราะว่า เราทำมามากต้องเจอโหด ๆ อยู่แล้ว แต่ให้เราเข้าใจและอดทน แม้ว่าจะรับวิบากแยะ ๆ เราต้องตั้งสติ ยอมรับวิบาก ไม่สร้างวิบากใหม่ต่อ ก็คือ ไม่เพ่งโทษข้างนอก ก็จะทำให้กิเลสลดลงเรื่อย ๆ

สัมภาษณ์คนที่ 10

การใช้ชีวิต 4 คือ รู้ทุกข์ ใจเราทำไม่ถึงทุกข์ เราก็ต้องหาสาเหตุ มีเหตุการณ์แบบนี้ที่ทำให้ เราทุกข์ วิธีการแก้ คือ ให้บอกกับตนเองว่าเหตุการณ์นี้จะดีก็ได้ไม่ดีก็ได้ เราทำได้ นักปฏิบัติธรรมเรา ต้องปฏิบัติศีลเป็นปกติ ก็คือ มรรคองค์ 8 คือ การมีศีลที่ปฏิบัติทั้งทางกาย วาจา ใจ จนเกิดเป็นสมาธิ การปฏิบัติทางกาย วาจา ใจให้เป็นปกติ อยู่กับศีลเป็นปกติ เวลาใครมาทำให้เราเดือดร้อน เราอย่า ไปมองภายนอกว่าผู้อื่นทำให้เราทุกข์ เรามองที่ตนว่าทำไมเราถึงทุกข์ใจ เราไม่ชอบสิ่งใด เรารังเกียจสิ่ง ใด เราก็ต้องล้างที่ใจเราว่าสิ่งนั้นเป็นเรื่องของเขา ถ้าเราไปดึงของเหตุการณ์หรือเรื่องอะไรต่าง ๆ ที่ทำให้ เราทุกข์ เราก็ต้องแยกให้ได้ว่า สิ่งนั้นไม่ได้เกิดขึ้นในตัวเรา เพียงแต่เราไปดึงเขาเข้ามาเกี่ยวข้องกับ ตัวเราทำให้เราทุกข์ แรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมเกิดจากเป็นคนที่ได้ยินธรรมะแล้วรู้สึกที่เราอยาก ฟัง อยากปฏิบัติ อยากรู้ว่าท่านสอนอะไร การปฏิบัติธรรม ก็คือ ปฏิบัติที่ตน โดยฟังธรรมะแล้วมา ตรวจสอบว่า เราทำได้ไหม ถ้าทำได้แล้วก็แปลว่าผ่าน แต่ถ้ายังทำไม่ได้ เราก็ต้องหาว่า เราจะทำอย่างไร ถึงจะปฏิบัติได้ การสำรวมอินทรีย์ ก็คือ การไม่ละเมิดศีล ไม่ละเมิดคนอื่น ไม่ทำให้คนอื่นทุกข์โดยกาย วาจา ใจของเรา อาจารย์หมอเขียวท่านสอนเรื่องอาหารเป็นอันดับหนึ่ง อาหารที่ไม่มีรสชาติอร่อย เพราะว่าการเสพความอร่อยของอาหาร นอกจากเรามีโทษเป็นทางร่างกายแล้ว จะทำให้เรามีวิบาก ร้าย เพราะว่าเราไปติดเสพอร่อยและรับประทานเกิน คนอื่นที่มาที่หลังก็จะไม่ได้รับประทาน เกิด วิบาก คือ ทำให้คนอื่นขาด มีวิบากร้ายจะทำให้เราป่วย หรือไม่ก็สักวันหนึ่งเราจะอดอยากบ้าง ซึ่ง กิเลส คือ สิ่งที่เราอยากได้ตั้งใจแล้วไม่ได้ ทำให้เราทุกข์ ซึ่งเราต้องแปรกิเลสให้เป็นพุทธะ การมีปัญญา ก็คือ การแยกแยะสิ่งที่เป็นโทษเป็นประโยชน์ เห็นในสิ่งที่คนอื่นไม่เห็น รู้ในสิ่งที่คนอื่นไม่รู้ ทำในสิ่งที่ คนอื่นไม่ทำ คนมีปัญหาแม้ประสบทุกข์ก็ยังหาสุขพบ มีสติอยู่กับตนตลอดเวลา เช่น เรากำลังรับวิบาก อยู่ เรื่องอะไรก็ตามที่เรากำลังทุกข์ สิ่งที่ได้รับ คือ วิบากที่ทำให้บาปของเราหมดไปเป็นคติประจำใจ ความรู้สึกที่ว่าพอใจที่ได้ตั้งใจ ถ้าลักษณะนี้ คือ การไม่รู้ศีล อีกอย่างการไม่เพ่งโทษรุ่นพี่ที่ปฏิบัติศีลมา ก่อน และเคารพอาจารย์จะทำให้มีปัญหา คนที่มาปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ ส่วนใหญ่อยากเด่น การปฏิบัติ

เป้าหมายสูงสุดในชีวิตเรา คือ การอยู่แบบไม่ทุกข์ เรายังอยากได้ตั้งใจอยู่อีกหรือเปล่า ถ้าเราไม่ได้
 อยากได้ตั้งใจแล้ว เราก็ไม่ทุกข์ ผลของการปฏิบัติคือ ได้ปัญญา สิ่งของต่าง ๆ ที่ใช้ประดับร่างกาย
 คือ สิ่งไม่จำเป็น แค่นี้เราก็พอแล้ว ถ้ายังอยากได้ คือ ยังไม่สำเร็จ แต่ถ้าเราอ่านได้ว่า เราไม่มีแล้ว การ
 ปฏิบัติธรรมของเราผ่านแล้ว อุตตา คือ ต้องทำให้ได้ตามที่เราอยาก ยังหลงว่าตนเองดีกว่าคนอื่นอยู่
 คนอื่นจะต้องทำตามตน แสดงว่ายังมีกิเลส ต้องอ่านให้เป็นว่ายังมีราคะ โทสะ และโมหะอยู่ในจิตตน
 หรือไม่

สัมภาษณ์คนที่ 11

สิ่งที่ทำให้เราปฏิบัติธรรมได้สำเร็จ เริ่มจากการที่เรามีสัมมาทิฐิ จากการได้มาพบสัทบุรุษ
 ได้มาพบผู้รู้แท้ที่ท่านพันทุกข์ได้จริง ๆ ทำให้เราได้ฟังสังฆธรรมแท้ ทำให้เกิดความศรัทธา พอมีความ
 ศรัทธาก็จะเข้าใจในใจได้ถูกต้อง ทำให้เราคิดได้ไปในทางที่ถูกตรง พอเรามีความคิดในทางที่ถูกตรง
 จะมีสติสัมปชัญญะในการที่จะไปล้างความทุกข์นั้นได้ การใช้สติ ใช้ความเพียรในการล้างความทุกข์นั้น
 ออกจากใจในเรื่องอื่น ๆ ได้อีกเรื่อย ๆ แล้วทำให้มีการสำรวมกาย วาจา ใจของเราให้สุจริต คือ
 ไม่คิดนอกกลุ่มนอกทางที่จะใจทำให้เราทุกข์ การที่เราได้พบสัทบุรุษเนื่องด้วยเราอาจมีกุศลมมา หมายถึง
 เราเคยทำกุศลดี ทำให้เราได้พบสัทบุรุษ ผู้รู้แท้ หรือผู้ที่สามารถพันทุกข์ได้จริง ได้ฟังท่าน ทำให้เราใจ
 เราพ้นจากทุกข์ได้จริง ทำให้เรามีความเชื่อมั่นศรัทธา และปฏิบัติในทางที่ถูกตรงสู่ทางพ้นทุกข์ได้
 คติประจำใจในการกำจัดทุกข์ ก็คือ ไม่ว่าจะเกิดทุกข์อะไร ให้เราหันกลับมาพิจารณาที่ใจเรา คือ ไม่ให้
 เฟื่องออกไปโทษคนอื่น เช่น เวลาเรารู้ เราเห็นอารมณ์โกรธของตัวเองว่าตอนนี้ใจเรากำลังโกรธจาก
 สิ่งแวดล้อม จากผัสสะที่สิ่งเข้ามาระทบ ถ้าเรามีสติ เราจะกลับเข้ามาที่ตัวเราเอง มาพิจารณาใน
 ความโกรธว่าเกิดจากอะไร ที่เราโกรธเขาเพราะอะไร ไม่ได้ตั้งใจหรือจะเอาดีเรื่องอะไร พอเราพิจารณา
 แล้ว ต่อมาให้พิจารณาถึงเรื่องกรรมว่า สิ่งที่เราได้รับเกิดจากกรรมของเราเอง ที่คนเขามาทำไม่ดีกับ
 เรา เป็นวิบากดีวิบากร้ายของเราเองที่ตกลงตาลให้เขามาทำสิ่งดีสิ่งร้ายกับเรา จึงไม่สร้างอกุศลกรรม
 ใหม่ด้วยการทำกรรมดีในขณะนั้น คือ ทำใจเราให้ยินดีรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยให้เชื่อ ให้เคารพเรื่อง
 กรรม เมื่อเราเชื่อเคารพเรื่องกรรม เราจะรู้ว่าสิ่งที่เราได้รับอยู่นั้นยุติธรรมที่สุดแล้ว เพราะเราทำมา
 มากกว่านั้น แต่ที่เราได้รับอยู่เป็นแค่เสี้ยวหนึ่งของกรรมที่เราทำเท่านั้น เป้าหมายสูงสุดในชีวิต ก็คือ
 เพื่อไปสู่มรรคผลนิพพานเหมือนที่อาจารย์พาเดินไปอยู่ ต้องค่อย ๆ ทำไป คือ จะก้าวกระโดดไม่ได้ ใน
 เรื่องของธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นลักษณะลาดลุ่มลึก คือ เราต้องค่อย ๆ ปฏิบัติไปตามขั้นตามฐาน
 ของเรา บางทีเราไม่สามารถทำได้เร็วอย่างคนที่เขาปฏิบัติได้แล้ว เราต้องตามฐานของเรา อาจารย์ท่าน
 บอกว่าการลดกิเลสเป็นเรื่องยาก การที่จะทำให้ไปสู่เป้าหมายของนิพพาน เราต้องสั่งสมไปชาติ
 ละคร้อย ก็ค่อย ๆ ทำไปอย่างใจเย็น ๆ แต่ไม่หย่อนยานในการปฏิบัติ การปฏิบัติ ก็คือ เราหมั่น
 ฟังธรรมะ ฟังธรรมะที่ถูกตรงที่เราเชื่อมั่นเราว่าจะพาเราพ้นทุกข์ไปสู่นิพพานและมรรคผลได้จริง

หมั่นฟังธรรมแล้วนำธรรมะนั้นมาน้อมนำปฏิบัติ เพราะการขยันในการปฏิบัติตามครูบาอาจารย์สอนว่าทางนี้จะพาเราไปสู่ทางพ้นทุกข์ได้จริง เช่น ให้ล้างความชอบในเรื่องอาหาร น้อมนำสิ่งที่เราเชื่อมั่นว่าเป็นทางถูกตรงมาปฏิบัติกับตัวเราให้เกิดผล ปฏิบัติธรรมโดยการตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติ อยู่กับหมู่กลุ่มที่มีศีล คือ สิ่งแรกของแสงอรุณ 7 คือ เราต้องค้นหาหมู่มิตรดีสหายดีให้พบ เราก็จะได้มีโอกาสเข้ามาอยู่ร่วมกับหมู่มิตรดี มาปฏิบัติศีล มีความยินดีในการที่ได้อยู่ในศีล อยู่ในหมู่กลุ่มคนดี มาได้ลละอตัตาของเรา ได้เรียนรู้การลละกิเลส การได้พบหมู่มิตรดีสหายดีเป็นข้อแรกของการที่เราจะได้พบสัมมา อริยมรรคมีองค์ 8 เราต้องพบอันนี้ก่อนเป็นสิ่งสำคัญ คือ ถ้าเราได้พบหมู่มิตรสหายดีแล้ว เราอย่าทิ้งโอกาสที่จะเข้ามาอยู่ปฏิบัติกับท่าน

สัมภาษณ์คนที่ 12

การใช้อริยสัจ 4 คือ การรู้ว่าทุกข์เกิดจากความสุดโต่ง 2 ด้าน ด้านหนึ่ง คือ กาม อีกด้านหนึ่ง คือ อตัตา คือ ความเป็นมานะตัวตน ความดีคือ เกียรติยศศักดิ์ศรี ซึ่งสองอย่างนี้ คือ ทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่าวิธีออก ก็คือ เราต้องรู้จักว่าส่วนนี้เป็นทุกข์อริยสัจ แล้วเหตุแห่งทุกข์ก็คือ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นของเรา อยากแสวงหาสุข ที่จริงแล้วมันไม่มี เราอยากแสวงหา ได้มาก็หมดไปแล้วก็ต้องหาใหม่ ก็ต้องทุกข์อยู่อย่างนั้น เหตุแห่งทุกข์ คือความอยาก นิโรธ คือ การดับความไม่เหลือของความทุกข์ โดยการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 เมื่อเจอกับสิ่งที่เรารู้สึกว่าเราไม่ชอบใจ เช่น การประชุม แล้วคนนี้พูดมาก คนนี้พูดไม่เข้าท่า คนนั้นพูดไม่ดี คนนั้นไม่ค่อยมีเหตุผล เอาแต่ใจตัวเอง แล้วเรารู้สึกอึดอัด อยากได้ตั้งใจ เราอยากให้ได้สนใจเราว่าถ้าเขาพูดอย่างนั้นจะถูกใจเรา ถ้าเขาพูดดี เรารู้สึกยินดี ความจริงไม่ใช่เขาหรอก แต่คือความอยากของเราเป็นสาเหตุที่ทำให้เราทุกข์ ส่วนวิธีการแก้ ก็คือต้องไม่มีตัวนี้เกิดขึ้นในใจ คือสัมมาทิฐิ พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นของเราเป็นไตรลักษณ์ เพราะเรารู้ตัวทุกข์ เหตุผลบางอย่างของเราจะคลี่คลาย ตัวทุกข์ไม่ใช่เราแต่เป็นกิเลส เราต้องเห็นให้ชัด ๆ แล้วจะคลายออกมา โดยการทำซ้ำ ๆ แล้วเราก็พิจารณาว่าเราไปเอาทำไมความชั่ว ความไม่ดี ความทุกข์ เพราะใช้ตัวนี้พิจารณาทุกเรื่อง เราก็จะออกมาตามลำดับ อริยสัจ 4 ใช้ในการแก้ปัญหาทุกเรื่อง เช่น ความขี้เกียจ เราอยากอยู่สบาย หลับสบาย แค่นี้ก็เป็นทุกข์ แต่ความจริงคนเราต้องแข็งแรงและขยัน แรงจูงใจในการปฏิบัติธรรม จากเดิมที่เราหาเงินได้ เรามีอะไรที่เป็นของตัวเองได้ พอเราได้มาเข้าค่าย ได้ฟังอาจารย์พูดให้เราฟังด้วยธรรมะของพระพุทธเจ้าว่า ความจริงแล้ว การมีเป็นทุกข์ การไม่มีเป็นสุข แต่เมื่อก่อนเราเชื่อว่า ถ้าเรายังขาดแคลนและยากจนเป็นทุกข์ ต้องร่ำรวยถึงจะเป็นสุข แต่พอมาฟังอาจารย์บอกว่า เราต้องมากล้าจน คือ การไม่มี การสละออกเป็นสุข จะรู้สึกเบาสบาย แล้วเรารู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ เรารู้สึกว่าแบบนี้ดี มีความสุข ร่างกายก็แข็งแรง คติพจน์ประจำใจ เช่น การเข้าใจผิดของคนอื่น เกิดจากวิบากของเรา การพิจารณาไตรลักษณ์ว่าทุกอย่างที่เราอยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน ทุกสิ่งมีการ

เกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นก็ต้องดับไปธรรมดา เพราะเราเข้าใจตรงนี้ เราจึงไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใด ให้เห็นทุกอย่างให้เป็นธรรมดา ปัจจัยที่ทำให้การปฏิบัติธรรมได้สำเร็จ คือ การมีเมตตา สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี ได้เห็นตัวอย่างที่ดี ได้ฟังสิ่งที่ทำให้เกิดกำลังใจ การได้ฟังธรรมะที่ถูกต้องดีงาม และการตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติ เป้าหมายในชีวิต คือ ดับทุกข์ที่ยังเหลืออยู่ในใจเรา เช่น ความชอบ ความชัง ความรังเกียจ การล้างความชังด้วยการพิจารณาเรื่องวิบากกรรม การเสียสละช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้เรามีกุศลได้ไปเจอกับสิ่งดี ๆ ได้มีความรู้ดี ๆ และปัญญาดี ๆ จากการที่เราได้เสียสละ เมื่อวิบากร้ายเกิดขึ้นจะช่วยดันออก เป้าหมายชีวิตมีอยู่ 2 อย่าง คือ 1. ล้างกิเลส 2. ช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งการแนะนำผู้อื่น เราพูดได้แค่ไหนเราก็ประมาณตามจริตและความเชื่อถือของแต่ละคน แต่โดยหลักพื้นฐานก็ต้องมีศีล 5 เป็นอย่างต่ำ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ทำงานกับหมูไม่ได้ พยายามลดอดีต ไม่ตามใจตัวเอง เอาการีหมูเป็นหลัก อันนี้ คือ สิ่งที่อาจารย์สอน ส่วนวิธีการบอกไม่แน่นอนตายตัว บอกได้ตามวิบากของเขา วิบากเรา สิ่งสำคัญ คือ ความเคารพตักขิณี เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน และตั้งจิตเป็นคนรับใช้ ลดความเป็นตัวตนหรืออัตตาให้มาก เพราะคนส่วนใหญ่ถือว่าตัวเองเก่งแล้วไม่ค่อยฟังคนอื่น ยึดดีว่าตัวเองเก่ง ทำให้เราช้า เราควรสังเกตผู้อื่น ว่าทำอะไรแล้วผลออกมาอย่างไร เราจะเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นได้ คุยกับผู้อื่นได้ โดยการล้างอดีตตามมานะ ความดีจริง ที่จริงไม่ใช่ความเก่ง เป็นความโง่ของเรา เราก็จะกล้าเข้าหาผู้อื่น ไม่ต้องไปมีศักดิ์ศรีแล้วจะได้สิ่งดีงาม

สัมภาษณ์คนที่ 13

การใช้ศีลทำให้เกิดปัญญา สาเหตุที่เราทุกข์ เกิดจากความอยากให้ได้สมอยาก นิโรธ คือ ไม่อยาก คือ ทางดับทุกข์ เพราะฉะนั้นเราจะต้องได้หรือไม่ได้สิ่งนั้น เราก็ไม่ทุกข์ มรรค คือ การเห็นโทษภัยของความอยากว่า สิ่งนั้นทำให้เกิดทุกข์ เมื่อเราเห็นโทษภัย เราก็จะไม่อยาก โทษคือทำให้เราทุกข์ ขณะเดียวกันก็พิจารณาความสุขที่เราไม่เอาสิ่งนั้น เมื่อพิจารณาสิ่งนั้นมาก ๆ เราก็จะเกิดจิตที่เป็นกลาง คือ ไม่อยากได้สิ่งนั้น จะเห็นความไม่เที่ยงของจิตเราว่าที่เราอยากได้สิ่งนั้น เพราะเรายึดว่าได้สิ่งนี้จะมีความสุข ไม่ได้จะเป็นทุกข์ พอเราไม่เอาก็ไม่ต้องทุกข์กับสิ่งนั้น จะเห็นความไม่เที่ยง แล้วที่เราคิดว่าสุขจริง ๆ เป็นทุกข์ พอเราปล่อยวางก็ไม่ทุกข์ ไม่เอาก็ได้ ก็จะไม่พ้นจากสิ่งนั้น คือ การเข้าถึงอริยสัจ 4 ที่ช่วยให้เราพ้นทุกข์จากในเรื่องนั้น ๆ เรียกว่า ปัญญา หัวใจสำคัญของแนวทางปฏิบัติให้ใช้จรรยา 15 ได้แก่ สังวรศีล สำรวมอินทริย์ไม่ให้ใจเราถลำเข้าไปยึดสิ่งนั้น โภขณมัตตัตถุญฺจา คือ การพอประมาณในการบริโภค ฝึกการลดละสิ่งนั้นใช้วิธีการขัดเกลากิเลสว่าสิ่งนั้นจำเป็นแค่ไหน สำรวมอินทริย์ระวางตาหูจมูกลิ้นในการที่จะไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอาหาร ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่เราต้องเจอบ่อย ๆ ถ้าเราลดละได้ ก็จะเกิดชาคริยานุโยค คือ ตื่นของจิตจากการไปหลงไหลจากสิ่งนั้น ไปยึดกับสิ่งนั้น แล้วจะเกิดศรัทธา แล้วก็เกิดหิริโอตตัปปะ คือ การละอายและเกรงกลัวต่อบาปที่จะไปเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ทำให้เราทุกข์ ต่อมาก็จะเกิดพหุสัจจะคือ

การมีความรู้ความเข้าใจ มีการสะสมสัจจะที่เป็นความจริงในเรื่องต่าง ๆ ให้มาก เกิดสมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตที่สงบนิ่งจากกิเลส จึงเกิดฌาน 1 คือ วิตกวิจารณ์ในต่อสู้อกับกิเลส ก็เกิดเกิดปิติ และปัสสัทธิตามมาคือ ความสงบลง เกิดสุข เกิดอุเบกขา ซึ่งเป็นโพชฌงค์ 7 การใช้สติและธรรมวิจยด้วยความวิริยะ คือพากเพียรทำเรื่อย ๆ ก็จะสามารถใช้ข้อริยสัจ 4 ที่มีปัญญาารู้ ซึ่งพ่อครูบอกว่าจรรยา 15 คือ หัวใจของการเกิดฌาน ถ้าการปฏิบัติธรรมที่ไม่ใช้จรรยา 15 ไม่ใช่ทางแบบพุทธ คือการปฏิบัติที่ไม่ได้นำด้วยศีล แล้วใช้วิธีการนั่งหลับตา แรงแจ้งใจที่มากปฏิบัติธรรม คือ การได้เจอนักบวช ซึ่งท่านได้พูดถึงเรื่องศีล 5 ขณะนั้นเราทุกข์ กำลังแสวงหาความสงบของจิตใจ ท่านก็พูดถึงเรื่องเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ว่า คุณจะจิตที่สงบ ท่านบอกว่าถ้าเราไม่ได้ทดลองทำเอง เราจะไม่รู้สภาพที่สงบเป็นอย่างไร ให้เราพิสูจน์ เหตุปัจจัยของความสำเร็จ คือ เราต้องศึกษาอย่างต่อเนื่อง จากการที่เราปฏิบัติดี แล้วเราเกิดสมาธิและปัญญาที่รู้ความจริง ที่สามารถทำให้อ่านอาการทุกข์ของเราที่เราเป็นอยู่ แล้วเห็นการเบาบางลงจึงเกิดศรัทธาและศึกษาต่อ การลดละเลิกจำนวนมื้ออาหาร การลดละเลิกสิ่งที่ไม่จำเป็นต่าง ๆ ทำให้เกิดความเบาสบาย คิดพจน์ที่ใช้ คือ ทำปัจจุบันให้ดีเท่าที่จะดีได้ สำคัญ คือ หลังจากที่ทำตัวเองทำดีได้แล้ว มักจะยึดให้คนอื่นทำดีด้วย ตัวนี้แหละที่ทำให้เราทุกข์ ความต้องการให้คนอื่นดีตั้งใจเราหมาย ก็คือ การเอาแต่ใจตนเองของเรา เพราะเราไม่รู้สัจจะว่าแต่ละคนมีเหตุปัจจัยที่ต่างกัน เขาก็มีปัญหาวิบากกรรมและการสั่งสมมาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เราต้องเข้าใจในสัจจะ และต้องยินดีเมื่อเราได้ทำดี แล้วส่วนเขาจะทำหรือไม่ทำเป็นเรื่องของเขา เราก็ต้องวางดี คือ อุเบกขา เพราะถ้าเราไม่เข้าใจเรื่องของวิบากกรรม ว่าแต่ละคนทำมาไม่เท่ากัน มีปัญญาไม่เท่ากัน จะรับสิ่งใดหรือไม่รับสิ่งใดก็ตาม หน้าที่ของเรา คือ มีหน้าที่ที่จะบอกกล่าว ถ้าไม่ได้เราก็ต้องวางใจ อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เรามีหน้าที่บอกทางให้ท่าน ส่วนการเดินทางเป็นเรื่องของท่าน ขนาดเราเห็นว่าดีก็ยังไม่ทำไม่ได้หมดเลย ถ้าเราทำได้หมดตอนนี้เราก็เป็นอรหันต์ เพราะเรารู้แล้วว่าอรหันต์ทำยังไง แต่ทำไมเราทำไม่ได้ เพราะมันเป็นเรื่องกิเลสเรื่องบาปของเรา เราทำหน้าที่ของเรา คือ บอกเขา แล้วต้องมีลักษณะการโยนหินถามทาง อาจารย์หมอเขียวท่านสอน 4 คำว่า จะเอาไหม จะเห็นอย่างไร จะลองดูบ้างไหม เอาก็ได้ไม่เอาก็ได้ ให้เขาเลือกเอง เป็นเรื่องของเขา ถ้าเขาไม่เลือกก็เป็นสิทธิ์ของเขา เป็นการให้อิสระเขา นี่คือการเป็นมิตรต่อกัน การเป็นมิตรสำคัญมากเป็นการให้อิสระ แต่ถ้าเราใช้คำว่าต้อง คือ บังคับเขา อาจารย์จะแนะนำว่าควรจะทำอย่างนี้ การทำอย่างนี้มีข้อดีอย่างนี้ อาจารย์จะแยกแยะเหตุผลให้เรา ส่วนการที่เราจะไปทางไหน อาจารย์ให้สิทธิ์เราที่จะทำ เราก็พากเพียรตามกำลังของเรา สิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดในชีวิต ก็คือ การพ้นทุกข์จากกิเลส แต่เราจะทำตามกำลังของเรา คือ การฟังคำสอนของอาจารย์ การปฏิบัติธรรมต้องพยายามฟังทุกคน อย่ายึดคนใดคนหนึ่ง เพราะเราไม่รู้ว่าจะคนที่เรายึดจะถูกต้องหรือไม่ เราก็จะเสียประโยชน์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า อย่าเชื่อแม้กระทั่งคนที่ป็นอาจารย์ เราต้องลองทำถึงจะรู้ว่าดีหรือไม่ ถ้าเป็นสัจจะก็จะเหมือนกัน เราไม่ได้เชื่อท่าน แต่เราเอาคำสอนของท่านมาพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติ รู้ได้ด้วยการพิสูจน์จากผล และคนอื่นได้เหมือนเรา สำคัญใน

การปฏิบัติธรรม คือ สัจจะตามตรงแห่งคนตรง ถ้าเราผิดเราต้องยอมรับผิด เราถึงจะทำถูกต้อง คือ การถือศีลข้อ 4 จะเกิดการแก้ไขกลายเป็นถูก เป็นการเพิ่มอริศีลของเรา อันที่ตั้งแห่งความเพียร 5 อย่าง คือ 1. เคารพในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า 2. ทำสมุทสร้อนเย็น 3. การยอมรับผิด ยอมรับความจริง ไม่ดูถูกคน ต้องมีการปฏิสันถาร คือ การทักทายคนและให้คนชี้จุดบกพร่องเราได้ ถ้าเรามี สัจจะตามตรงแห่งคนตรงไม่มากพอ เราก็จะปฏิเสธเขา การเข้าโรงเรียนของหนู ทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง ทำให้ได้เล่าสภาวะในโรงเรียนของหนู และท่านสมณะก็ให้สัมมาทิฏฐิว่า ควรจะแก้แบบนี้ เราก็เอานำมาปรับใช้เพื่อแก้ ทำให้ทุกข์คลายไปเรื่อย ๆ นี่คือประโยชน์ของการถามผู้อื่น ทำให้เข้าใจว่าเป็นวิบากของเรา คนที่ไม่มีคนกล้าดีเป็นคนช่วยที่สุด ทำให้ไม่เกิดการปรับปรุง คำตำหนิ คือ ทำให้เกิดความก้าวหน้า เราได้ประโยชน์น้อยนิดจากคำชม สิ่งสำคัญ คือ การไม่เพ่งโทษหมู่กลุ่ม การไม่เพ่งโทษอาจารย์ คือ ไม่ศรัทธา เกิดจากปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ถูกใจแล้วไม่ได้ใส่ใจ ตนมักรายงานอาจารย์เรื่องต่าง ๆ อาจารย์ก็จะสอนเรา อาจารย์จะเข้าข้างคนใหม่แล้วจะสอนคนเก่า อาจารย์จะเปลี่ยนนิมิตทิฏฐิของเราให้เป็นสัมมาทิฏฐิ ให้มีเมตตาต่อคนใหม่ คนใหม่เขาไม่รู้ ที่เราทุกข์เพราะเรามีฉันทิทิฏฐิ คือ การคิดผิด เราต้องให้อภัย ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ เราก็จะเข้าใจความเมตตาของอาจารย์จะไม่เพ่งโทษอาจารย์ จะไม่มีนิมิตทิฏฐิ จึงจะมีศรัทธาต่ออาจารย์ การเชื่อมั่นในผู้นำเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อเราเห็นพฤติกรรมไม่ดีไม่งามก็ขอให้อาจารย์สอน อาจารย์บอกว่าคนไม่ศรัทธา ก็จะไม่สอนคนที่ไม่เข้าหาไม่ศรัทธา การเพ่งโทษอาจารย์และเพ่งโทษหมู่กลุ่มจะทำให้อยู่ไม่ได้ แม้จะเก่งทางโลก การศรัทธาหมู่กลุ่มเท่ากับศรัทธาพระพุทธเจ้า เพราะแต่ละคนมีบารมีต่างกัน ถ้าเรามองให้ดีเราจะเห็นจุดดีผู้อื่น ถ้าไม่มีดีเขาเข้ามาหาหมู่กลุ่มไม่ได้ แต่ทุกคนมีจุดดีอยู่ ถึงแม้เป็นอรหันต์ก็ยังมีจุดดีอยู่ ถ้าจิตเราสลักก็จะไม่ผาสุก เราจะรู้เอง มิมิตรเป็นร้อยยังน้อยไป แต่มีศัตรูคนเดียวก็มากแล้ว การเป็นมิตรกับทุกคนจะทำให้สบายใจ พูดกับใครก็ได้ ตัวนี้สำคัญ การปฏิสัมพันธ์ คือ จิตวิญญาณของพระโพธิสัตว์ ถ้าเราไม่เอาใครเลย จะเป็นฤๅษี เกิดจากการเชื่อมั่นในตัวเองสูง อัตตามานะ คือ ภูเขา อีกฝ่ายหนึ่งผิตพันที่ การไม่ได้รับการตอบสนองให้ได้ตั้งใจตัวเอง จึงเพ่งโทษแล้วก็หลุดจากหมู่กลุ่ม หรือเข้ามาแบบห่าง ๆ เป็นการเสียโอกาส การอยู่คนเดียวจึงน่ากลัว อาจารย์จึงให้รับเข้าหมู่ เพราะแต่ละวันไม่มีคนมาชี้ผิดเรา เราก็ผิดไปเรื่อย ๆ ให้อยู่กับหมู่ให้ได้ ถ้าเราชัดเจนเป้าหมายว่าสิ่งที่จะติดตามเราไป คือ มิตรดี คือ สภาพอบอุ่น อิมเม อิสระ รู้สึกเป็นที่เป็นที่ เป็นน้อง ญาติทางธรรมจะกล้าเปิดใจมากกว่าญาติทางโลกซึ่งทิฐิไม่เสมอกัน แล้วจะชี้แนะกันด้วยความจริงใจนี่คือญาติทางธรรม ญาติทางโลกก็มีแต่จะเสริมกิเลสกัน แล้วสุดท้ายก็เป็นศัตรูกัน อย่าประมาท เราไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่อไหร่ถ้าไม่คิดเข้าหมู่ คือ ความประมาท

สัมภาษณ์คนที่ 14

เริ่มศึกษาธรรมะของอาจารย์ เพราะว่าตอบโจทย์ที่สงสัยหลายเรื่อง พอปฏิบัติก็ได้ผลทันที ช่วยแก้ไขให้رابรื่นมากขึ้น โดยรู้ว่าเราทุกข์เพราะอะไร แล้วจึงหาสาเหตุ ถ้าแก้ไขไม่ได้ ก็ต้องปล่อยวาง อันดับแรกต้องล้างที่ใจเราก่อน ปัญหาต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ คลี่คลายไปเอง เช่น อาจารย์ให้ดูที่ความอยากของเรา เราอยากให้เขาเป็นอย่างไร ซึ่งถ้าเรายอมรับเป็นกิเลสของเรา อาจารย์บอกว่าให้พิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลสและวิปัสสนา 4 ก็คือ ความน่ามีน่าเป็น สอนตนเหมือนกับเราเป็นคนป่วย เราจะต้องกินยาเช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน ใช้เหตุผลจนกิเลสยอมจะทำให้เราสงบลงขึ้น มีสมาธิ ผลดี คือ เรานิ่งขึ้น เราใจเย็นลง ถ้าเมื่อก่อนเราเป็นคนอารมณ์ร้อน เราจะไม่ตำใคร แต่ว่าตำกิเลสตัวเอง เราจะต้องสอนแบบตำเลย เมื่อกิเลสเริ่มอ่อนลงแล้วเราก็พูดดี ๆ เราารู้สึกว่าเหมือนสอนเด็ก เราจะสอนยังไงให้เขาเป็นคนดี บางทีก็ต้องใช้ไม้แข็ง บางทีก็ต้องใช้ไม้อ่อน คือ ต้องมีทุกรูปแบบ ซึ่งเหนื่อยยิ่งกว่าทำงานหนัก ๆ เพราะว่ากินแรงมาก แต่ถ้าเราล้างได้ เราจะมีสติได้เลยว่ากำลังกลับมาไม่เหนื่อย ต้องพยายามฟังธรรมะให้บ่อย ๆ แล้วก็คุยกับหมู่ บางทีหมู่พูดมาประโยคเดิม ๆ แต่มันช่วยล้างความทุกข์ได้เดี๋ยวนั้นเลย แรงจูงใจของการที่มาปฏิบัติธรรม คือ เราสงสัยว่าตนเองเป็นมะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม และปวดท้องขณะมีประจำเดือน แพทย์ให้ตัดมดลูก ซึ่งเราไม่ได้มีเงิน เลยตัดสินใจว่าไม่ผ่าตัด เมื่อเปิด YouTube อาจารย์บอกว่า ปวดท้องประจำเดือนให้ตีที่อกซ์ อาจารย์บอกว่าอาจารย์เคยตีที่อกซ์เกือบ 10 ขวดขึ้นไป ก็ไม่เป็นอะไร จึงลองทำ ผลคือลดความปวดลง แทบจะหายปวดเลย เป้าหมายในชีวิต คือ ต้องล้างกิเลสของตัวเอง ไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไร อาจารย์บอกว่าถ้าคุณฟังโทษคนอื่น คุณไม่มีทางลดกิเลสได้ อาจารย์บอกว่ากิเลส คือ ความอยากของเรา อย่าโทษคนอื่น นั่นคือผลวิบากของตัวเองที่ทำมา วิบากร้ายของเราตั้งผู้อื่นให้มาจัดการเรา แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่พวกเขา เราบอกกับตัวเองเหมือนกับอาจารย์ ต้องสอนกิเลสบ่อย ๆ เพราะความโง่จะมาเป็นระยะ ต่อไปเราก็จะได้เจอกิเลสตัวใหม่ อันไหนที่เราล้างได้ไม่หมด ก็จะเวียนมาให้เราได้ล้าง ได้จัดการ ได้เห็นทุกข์โทษภัย การฟังธรรมะอาจารย์ พอเราปฏิบัติแล้วเราเห็นผลกับตัวเราเอง ใจเราตอบได้ดีที่สุดว่าเห็นผลใหม่ มีความแตกต่างขึ้นใหม่ระหว่างก่อนศึกษา ต่อให้ล้างกิเลสได้ไม่เกลี้ยงก็จะเป็นลำดับ จะค่อย ๆ ล้างได้เรื่อย ๆ ทีละน้อย แต่ว่าเห็นผลแน่นอน ถ้ามีใจอยากจะล้างกิเลสของตัวเองจริง ๆ ก็ต้องเห็นผล อันดับแรกอย่าฟังโทษใคร คือ อย่าเพิ่งให้แสดงออกมา แล้วก็พยายามล้าง ถ้ายังล้างไม่ได้ ต้องมีการควบคุมกตข่มกิเลสตัวเอง หมายถึง อย่าให้ออกทางกาย ต้องพยายามข่มไว้ก่อน อย่าไปยอมกิเลส แต่ก็ต้องอยู่ที่การฝึกของแต่ละคน การมาอยู่กับหมู่สำคัญ เพราะว่าเดิมเคยพาแม่ไปวัด รู้สึกว่าทำไมเราทำบุญได้น้อย ความรู้สึกเราจะเห็นเอง การปฏิบัติธรรม คือ ต้องพยายามศรัทธา แต่กว่าจะศรัทธาได้ ต้องลองฟังธรรมะก่อนแล้วใช้ได้ผลใหม่ ถ้าได้ผลเราก็เชื่อมากขึ้น และปฏิบัติศีลให้ถูกต้องถูกตรงเป็นลำดับขึ้น

สัมภาษณ์คนที่ 15

อันดับแรก เราต้องตั้งศีลขึ้นมาก่อน โดยเว้นขาดจากอบายมุข กาม โภคะ อุตตาเป็นลำดับ เราก็เริ่มทำจากหยาบก่อนที่เป็นโทษเป็นภัยกับเรา เช่น อันดับแรกต้องลดละเลิกเนื้อสัตว์ เพราะเป็นโทษเป็นภัยหนัก ทำให้เราเจ็บป่วย โดยการตั้งศีลขึ้นมาก็เห็นเวลาอยากได้แล้วไม่ได้ ก็คือเห็นทุกข์ในใจที่อยาก เราจึงตั้งศีลเพื่อที่จะไม่ทำสิ่งนั้นก็เห็นอาการทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ เป็นการเรียนรู้ทุกข์ อริยสัจ เมื่อก่อนเราเป็นทุกข์แต่เราไม่เคยเห็นทุกข์ ต้องมีผู้บอก ว่า นิโรธคืออะไร มรรคคืออะไร ทุกข์ อริยสัจ ก็คือ การเกิดทุกข์ในใจที่เกิดกับสภาพต่าง ๆ เช่น ตากระทบรูปสัมผัสประต แล้วก็มีความรู้สึกว่าอยากกินสัมผัสประต เราก็เกิดทุกข์ในใจ และการกระทบภายนอก คือ สัมผัสประตไม่ได้ทำให้เราทุกข์ แต่อาการอยากกินสัมผัสประตคือ ทุกข์อริยสัจ การกำจัดก็กำจัดทุกข์ในใจ ไม่ใช่กำจัดโดยเอาสัมผัสประตไปไกล ๆ คือเราต้องอยู่กับสัมผัสประต แต่เรามองสัมผัสประตแล้วเกิดชอบ คือ ได้เอามาทกินแล้วจะสุขใจชอบใจ ถ้าไม่ได้กินก็ทุกข์ใจไม่ชอบใจ คือ เกิดอาการในใจทำให้เราทุกข์ เรียกว่า ทุกข์อริยสัจ โชคดีที่ได้มาเจอสัตว์บรูซ ก็คือ ผู้รู้บอกทาง ถ้าอ่านใจไม่เป็น เมื่ออยากกินก็กิน กินแล้วก็หายอยากแล้วก็กลับไปอยากอีก ก็วนอยู่อย่างนี้ ก็คือเราไม่ได้ล้างใจ ไม่ได้ล้างชอบชังในใจ การได้กินสมใจชอบใจ ไม่ได้กินไม่ชอบใจอันนี้ คือสมุทัย ทุกข์ คืออยากกินสัมผัสประต สมุทัย ก็คือ ถ้าได้กินสัมผัสประตจะชอบใจถ้าไม่ได้กินจะไม่ชอบใจ นิโรธ คือ เราก็ต้องรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า จะได้กินหรือไม่ได้กินสัมผัสประต เราก็สามารถสุขสบายใจและกังวลได้ การทำนิโรธ คือ ไม่ชอบไม่ชัง ไม่เอาอะไร เข้าใจเรื่องกรรม ถ้าเรามีกุศลจะได้อาศัยสิ่งนั้น เราก็จะได้ แต่ถ้าเรามีอกุศล ก็จะไม่ได้อ เราต้องเชื่อเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่า สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา การที่เราไม่มีสุขมีทุกข์ มีชอบมีชัง มีอยาก มียึดในสัมผัสประต ต้องฝึกพิจารณาไตรลักษณ์ว่า ความอยากได้สมใจนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เราสร้างขึ้นเอง การเดินมรรค ข้อแรก เราต้องพิจารณาไตรลักษณ์ทุกครั้งที่เรากระทบแล้วก็เกิดอาการ การเดินมรรคข้อ 2 ก็คือ ต้องพิจารณาโทษของความรู้สึกอยาก ว่ามันเป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นชั่ว เป็นสภาพที่ไม่น่าได้ และพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีความอยากแล้วสบาย ความอยากเป็นทุกข์ไม่อยากไม่ทุกข์

สัมภาษณ์คนที่ 16

เมื่อก่อนเราทำงานแล้วเรารู้สึกว่าคนเร่งรีบแล้วก็ชิงดี เรียกว่าเห็นทุกข์จึงเห็นธรรม ธรรมะสามารถแก้ปัญหาให้เราได้ จากนั้นก็จะชวนชวายุฟังธรรมะ เรายังตั้งใจฟังธรรมะเพราะเราเห็นคุณค่าของการฟังธรรมะ ยิ่งชยันฟังธรรมะเพราะธรรมะนี้จะเติมปัญญา จึงมีความเพียร จากนั้นรู้สึกว่าการฟังทุกข์ไปทีละเรื่องทีละเรื่อง ความสำเร็จของชีวิต คือ การพ้นทุกข์ไปทีละเรื่อง ดังนั้นความสำเร็จของเราไม่ใช่หาเงินหาทองเหมือนเมื่อก่อนแล้ว แต่เป็นความสำเร็จ คือ ล้างทุกข์ใจทีละเรื่อง ยกตัวอย่าง การล้างทุกข์ใจจากประสบการณ์จริง คือ ได้ยินเสียงพี่คนหนึ่งก็ไม่พอใจ จึงถามตนว่าทำไมเราถึงรู้สึกอย่างนี้กับพี่ท่านนี้ เหตุที่เราไม่ชอบพี่ท่านนี้ เนื่องจากพอเราทำอะไรก็จะขวางเรา ประเด็น คือ สิ่งแรก

ต้องแยกความคิดของกิเลสออกจากความคิดของเราก่อน ต้องถามกิเลสทำไมถึงไม่ชอบที่เขา ก็ที่เขา
 ขวางเราเรื่อยก็เลยไม่ชอบ ไม่เหมือนคนอื่นเลย คนอื่นไม่ได้ยุ่งกับเรา ท่านก็มีสิทธิ์เลือกที่จะปฏิเสธ
 แสดงว่าเรายังดีไม่พอ เราต้องพัฒนา เราทำความดีสู้ที่เขาได้ไหม เขาตื่นตั้งแต่เช้า แล้วเขาทำงานทั้งวัน
 เขาทำงานฟรีทุกวัน เราทำงานฟรีสู้เขาได้ไหม การไปตำหนิที่ท่าน ควรยกพี่เขาเป็นตัวอย่าง จากนั้นพี่
 เขาทำอะไรให้เริ่มลอกและพัฒนาตามพี่เขา ทำให้ได้บำเพ็ญกุศลและมีความก้าวหน้า มีแต่กำไร ดังนั้น
 จะไม่โกรธ อีกเรื่อง คือ รู้สึกรำคาญเพื่อน ๆ ไม่ชอบที่เพื่อนเสียงดัง ทำให้ฟังธรรมะไม่รู้เรื่อง สิ่งแรก
 ที่ต้องทำ คือ แยกกิเลสออกจากใจก่อน ต่อมาเริ่มสอนกิเลส เคยไหมที่เพื่อนก็ฟังธรรมะ เราพูดคุยกัน
 เสียงดัง เราทำมาเอง ไม่ใช่เขาเป็นเราเอง ดังนั้นนี่คือวิบากกรรม สมบัติของใคร ใครก็ต้องรับ คุญเรื่อง
 วิบากกรรมด้วยว่าเราทำมา อีกตัวอย่าง คือ ชอบซื้อผักมากักตุน แล้วผักก็เน่า รับประทานไม่ทัน
 เราซื้อเนื่องจากราคาถูก ซึ่งเป็นความโลภ เอามาเกิน คนอื่นขาดแคลน และเหนียวนำไปคนอื่นนี้ทำ
 ตามแล้วก็แย่งชิงมาเป็นของตัวเอง เป็นการเหนียวนำไปคนทั้งโลกแย่งและทำให้คนอื่นขาดแคลน
 เช่น เอธิโอเปีย คนเจ็บป่วยล้มตาย คนไม่มีจะกิน สรรพสัตว์ไม่มีจะกิน เพราะฝีมือเราแย่งมา ดังนั้นคน
 ที่ขาดแคลนบนโลกใบนี้ เพราะฝีมือเรารู้ไหม เพราะโลกใบนี้ขาดแคลน คนไม่มีกินและทุกข์ ทำให้เกิด
 การแก่งแย่งชิงอาหารมากขึ้น ทะเลาะกัน สงครามก็เกิดขึ้น เช่น รัสเซีย ยูเครน ซึ่งแก่งแย่ง
 ผลประโยชน์เพราะความโลภ คนบนโลกใบนี้ได้รับทุกข์ทรมานทั้งโลก ซึ่งการที่กิเลสตัวหนึ่งโต กิเลส
 ทุกตัวก็โตตามทุกวัน ๆ พอกิเลสโตก็สะสมเป็นวิบากร้าย ถ้าไม่ล้างกิเลส กิเลสก็ตามไปชาติหน้า ผู้คน
 ก็จะต้องทุกข์ทรมาน และกิเลสโตต่อ ๆ ไปตราบฟ้าดินสลาย จนกว่าจะล้างกิเลสได้ เราก็ต้องรับ
 ทั้งหมด ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ทำให้รู้จักแบ่งปัน กินน้อยใช้น้อย ที่เหลือก็แบ่งปันออกไป เริ่มปฏิบัติให้
 ฟังอาจารย์จนกว่าคุณจะเริ่มเรียนรู้และเข้าใจ จากนั้นคุณค่อยเริ่มไปจับงานฐานต่าง ๆ และให้จับความ
 ทุกข์ที่มากกระทบใจแล้วทำให้เราทุกข์ เช่น อยากกินขนมจีนแกงผักได้ ทุกข์ที่อยากกินแต่ไม่ได้กิน
 นี่คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้น สมุทัยตัวชอบตัวชัง ต่อมาจึงตั้งนิโรธ นิโรธคือเส้นชัยคุณถึงจะวิ่งไปตรงเส้น
 ชัย เส้นชัยของการลดกิเลสได้ คือ คุณจะต้องไม่มีความชอบไม่มีความชังที่จะอยากกินขนมจีนน้ำยา
 ผักได้ จะกินก็ได้จะไม่กินก็ได้ ต้องถูกใจให้ได้ คือปลายทางของคุณที่จะต้องวิ่งไปถึง แล้วก็พูดคุย
 เรื่องลดกิเลสกับเพื่อน คือ แก่นหลัก แก่นแท้ของการที่เราเกิดความเป็นมนุษย์ คือ เกิดมาเพื่อที่ต่อ
 ยอดให้จิตวิญญาณ เพราะเมื่อตายจากชาตินี้ไปแล้ว จิตวิญญาณของเราจะต้องพัฒนาสูงขึ้น เราเกิดมา
 เพื่อต่อยอดจิตวิญญาณของเราให้ก้าวไปสู่นิพพาน ดังนั้นเส้นทางของเรา คือ การฟังธรรมะ ธรรมะ
 ต้องเป็นธรรมะจากโพธิสัตว์ที่ทำให้เกิดความเข้าใจและปฏิบัติให้เห็นผลได้ ที่คุณจะพัฒนาได้เร็ว ที่พูด
 ออกมาเป็นปัญญาล้วน ๆ สิ่งสำคัญของการจะต่อยอดไปนิพพานต้องหาเพื่อนที่คบแล้วทำให้เราไป
 นิพพานได้เร็ว บางคนมาเอากุศลอย่างเดียวแต่ลดกิเลสไม่ได้ ก็ได้บ่าบ แต่กุศลมหาศาล ควรต้องทำ
 กุศลคู่กับทำบุญ ดังนั้นงานนอกคู่งานใน คือ การลดกิเลส เช่น เราไม่อย่างฟังคำพูดตรง และจริงใจ
 เรา รู้สึกเจ็บใจ คนพูดเขาถูกคือ เขาไม่โกหกและจริงใจ แต่เราที่ไม่ชอบความจริง แบบจริงใจ ความจริง

เราต้องเชิดชูที่เขาพูดความจริง ถ้าเขาพูดถูกแล้วเราควรทำอะไรในสิ่งที่เขาพูด เราเป็นจริงดังที่เขาพูดไหม เราเอามาแก้ไขเราปรับปรุงแสดงว่าเราจะเป็นคนดีขึ้น ทำให้เราตื่นรู้ แต่ถ้าเขาไม่พูด เราไม่รู้ ความไม่ดีจะโตขึ้น สะสมเป็นวิบากร้าย ส่วนการที่เราตื่นรู้ทำความดีก็ให้ผลดีกับเรา คนนี้มีพระคุณกับเรา เป็นการเอาธรรมะที่จำเรียนมาสอนคนให้มีปัญญา แต่ก่อนที่จะสอนได้ต้องจับความคิดของกิเลสให้ออกก่อนว่าให้เหตุผลอะไร ซึ่งสำคัญมาก นอกจากนั้นจะต้องฝึกเพื่อที่จะสื่อสารเพื่อให้สามารถแบ่งปันผู้อื่นได้ต่อไป

สัมภาษณ์คนที่ 17

เนื่องจากมีวิชาที่ออกแบบภูมิศาสตร์ ก็คือ การออกแบบต้องไปดูชุมชนนั้นสังคมตรงนั้นว่าเขา มีต้นทุนอะไรที่เหมาะสมกับแต่ละแห่ง ไม่ใช่จะพัฒนาให้เหมือนกันหมด วิชานี้เป็นวิชาที่อยู่ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงคิดคำขึ้นมา คำว่าภูมิสังคมเป็นสังคมที่แบบตามท้องถิ่นของตนที่ควรจะเป็น จึงหาข้อมูล ก็พบการเกษตรพืชสวน ซึ่งคุณโจน จันโต ว่าชีวิตต้องง่าย ถ้ายากแสดงว่าผิด ซึ่งถูกใจมาก คือเรารู้สึกว่าตั้งแต่มาเรียนในเมือง และฝึกงาน ชีวิตมันยุ่งยาก ต้องตื่นแต่เช้าหาเงิน เวลากินเวลาก็กินแทบจะไม่มี แล้วก็ต้องมาดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย ต้องตื่นนอนอยู่ตลอดเวลา เราเกิดมาเพื่อทำอะไร อะไรเป็นสาระของชีวิต ก็สงสัยตั้งแต่ช่วงนั้น ชีวิตต้องง่าย ง่ายก็คือเราไม่ต้องไปอ้อม คือ ต้องการมีอยู่มีกิน เราปลูกกิน ทำไมเราจะต้องไปหาเงินเพื่อที่จะเอาเงินมาอาหาร แต่ทุกคนดูถูกอาชีพเกษตรกรรมว่าลำบาก ต้องเป็นเจ้าของคน นายคน ต้องสบาย จากการที่ตนพบว่าพ่อป่วยอายุตอนอายุ 42 จากโรงเท้ากัดเท้าแล้วเป็นแผล ก็ไปตรวจที่โรงพยาบาลปรากฏว่าเป็นเบาหวาน รับประทานยาเบาหวานอยู่หนึ่งเดือน ก็เกิดอาการไตวาย ต้องฟอกไตแล้วก็เริ่มทรุดเร็วมาก เส้นเลือดเริ่มมีปัญหาเบาหวานขึ้นตาประมาณ 2-3 ปี ทำให้ตามองเห็นไม่ก็เปอร์เซ็นต์ เมื่อถึงเกณฑ์ที่ฟอกไม่ไหว จึงหยุดฟอกไต 2 สัปดาห์ จึงเสียชีวิต ตนเองไม่รู้จะป่วยเมื่อไหร่ แล้วตนกับพ่อก็ใช้ชีวิตไม่ต่างกัน พ่อดื่มเหล้า ตนก็ดื่มเหล้า จึงเริ่มค้นหา แต่ก็ยังติดเล่นติดแฟนติดเที่ยว จนกระทั่งตัดสินใจทำงานกับอาจารย์ยักษ์ ปรากฏว่าเมื่อแฟนไปแนวทางเดียวกับอาจารย์ยักษ์ แต่ปรากฏว่าแฟนไม่ชอบ เขาอยากจะไปทำงานเป็นสถาปนิก จึงเริ่มทะเลาะกัน ทำให้เราได้เห็นทุกข์ แล้วเขาก็ขอเลิก ทำให้เริ่มจริงจังกับธรรมะ ประจวบเหมาะมีเพื่อนที่เขาไปบวชวัดป่ามานะแนะนำให้อ่านธรรมะ ต่อมาตาบอกว่าท่านอาจารย์หมอเขียวนำพระไตรปิฎกมาอ่านให้ฟังแล้วตีความเข้าใจง่าย เราก็ไม่ได้สนใจเลยนะ 2 ปี ต่อมาอยากรู้พระไตรปิฎกก็นึกถึงท่านอาจารย์หมอเขียว จึงเปิดฟัง อาจารย์พูดอยู่ 2 ประโยคที่ทำทนายมากที่สุด อาจารย์ก็จะเน้นย้ำว่าพระพุทธเจ้าประกาศธรรมะว่าพิสูจน์ได้ว่าเป็นจริงตลอดเวลา ก็ลองหยุดกินเนื้อสัตว์ปรากฏว่าในเวลา 1 สัปดาห์มีอาการเบาเนื้อเบาตัว ถ้าเรานำตัวเองออกจากสิ่งที่เราติดได้ทั้งหมด เราไม่ต้องไปคิดถึง ไม่ต้องอยากจะเบาสบายมากขึ้น การชนะใจตัวเอง ไม่ต้องรอป่วยหนักหรือทุกข์มาก เราารู้สึกว่าสัมผัสความอิสระและเห็นสุขภาพที่มันดีขึ้น ร่างกายเราก็แข็งแรงขึ้น ใจเรามากก็เบาขึ้นจากการไม่

ต้องไปคิดถึงสิ่งที่จะต้องไปกิน ต่อมาจึงมาเป็นจิตอาสาเพื่อที่จะเอาจริงเอาจังกับการที่จะปลดตัวเองออกจากความผิด จนมาตอนนี้ก็เข้าปีที่ 9 พบว่าปัญหาทุกปัญหาในทางพระพุทธศาสนาตัวหลัก คือ ความไม่สบายใจ การยอมให้เขาเข้าใจผิดได้ไหม จนกระทั่งได้มาที่ค่ายพระไตรปิฎกที่อำเภอชะอวด ท่านอาจารย์ก็เน้นเรื่องอริยสัจ 4 พระพุทธเจ้าหมายถึงทุกขใจเท่านั้น ส่วนร่างกายกับเหตุการณ์ให้ภิกษุไม่ต้องไปใส่ใจ ให้ฟังพิจารณาทุกขอริยสัจ และให้น้ำหนักว่าทุกขใจแรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน ทุกข์กายกับเรื่องร้ายแค่ฝุ่นปลายเล็บ ทุกข์หรือความไม่สบายใจทั้งหมด เพราะว่าอยากได้แล้วไม่ได้เท่านั้นเอง เหมือนความเจ็บป่วย มีครั้งหนึ่งที่ผมเหยียบตะปู แล้วเจ็บมาก เจ็บจนกระทั่งขณะเรากำลังผลก้น้ำตาไหล ทำไมเจ็บขนาดนี้ เราารู้สึกว่าไม่อยากมองผลตัวเอง ไม่อยากโดนเพราะเจ็บ แล้วนอนไม่หลับเพราะความปวด ต่อมาก็รู้สึกทำไมเราไม่ยินดีรับ ยินดีเจ็บเต็ม ๆ จึงยินดีรับ และนี่ถึงสัตว์ที่เราเคยกินว่าต้องเจ็บปวดขนาดไหน เราทำให้เกิดการเข่นฆ่าสัตว์ จึงสมควรแล้วที่เราจะต้องเจ็บก็รู้สึกยินดี ตอนนั้นเราเห็นชัดเลยว่าความเจ็บ ไม่ใช่ความทุกข์ใจ ความทุกข์ใจ คือ ความไม่ยินดีเท่านั้น ก็เห็นความต่างว่าความเจ็บไม่ได้เปลี่ยนไป ความเจ็บก็เหมือนเดิม แต่ว่าตอนแรกเราไม่ยินดี เราอยากจะหลับ อยากจะหนี ไม่อยากรับรู้ เพราะว่าปวด เมื่อตื่นเช้าก็อยากให้อาการดีขึ้น แต่ว่ากินนอนไม่หลับ ต้องตั้งใจยินดีรับกับความเจ็บ เมื่อเรายินดี จึงเริ่มล้างแผลและน้ำตาไหลเพราะเจ็บ เพราะเราทำไม่ดีมามาก หรือถ้าอยากจะได้สิ่งดีก็ทำดีไปสิ จะเรียกร้องอะไร วิบากดีเราเปิดช่องให้เราได้พิจารณา ทำให้เราได้เห็นชัด ๆ ว่า ไม่ว่าจะเกิดเรื่องร้าย เหตุการณ์ร้ายหรือว่าสุขภาพไม่ดี ไม่ใช่เหตุการณ์ร้าย ไม่ใช่โรค แต่คือใจที่เราไม่ยินดีเท่านั้นเอง การไม่ยินดีรับความเจ็บป่วย เรื่องร้าย ความเข้าใจผิด หรือว่าสิ่งไม่ดีกับคนรอบข้าง เราต้องตั้งสติกลับมาว่า ตอนนี้เราทุกข์ใจไหม ถ้าเราทุกข์ใจแสดงว่าเราอยากจะได้อะไรแล้วไม่ได้ สิ่งที่เกิดไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น น่าจะเป็นอย่างนี้ คือ ตัวทุกข์ที่แท้จริง ทำให้กินพลังและทำร้ายสุขภาพมากที่สุด ถ้าเชื่อในหลักของวิบากกรรม คือ การเหนียวแน่นเรื่องร้าย บางทีเราอยากได้ความเข้าใจจากคนอื่น ถ้ายินดีไม่ได้แสดงว่าเรายึดมั่น ตอนแรกเราไม่ยินดีให้เขาเข้าใจผิดจะไปอธิบายแก้ตัวยังไง หรือบางที่เขาบอกว่าเขาเข้าใจแล้ว เราจะรู้ได้ไงว่าเขาเข้าใจจริง ถ้าผู้อื่นเข้าใจผิดก็ยอมไป เป็นวิบากร่วมของเขาของเรา ถ้าอยากได้เกินกว่านี้ แสดงว่าอยากได้สิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เป็นคนที่ไม่เชื่อสัตย์กับตนเอง การยินดีรับจะไม่ทุกข์และสบายใจที่สุด เช่น การที่เราเหยียบตะปูไม่ใช่แค่ใช้เท้าทำไม่ดี หรือเบียดเบียนสัตว์จากกินเนื้อสัตว์ แต่คือ เราไปสั่งสมความชอบ ความไม่เจ็บคชอบสบาย หรือร่างกายแข็งแรง พอเจอสภาพที่ไม่สบาย จึงไม่ชอบ ถ้าเราชอบร่างกายแข็งแรงมากเท่าไร ถ้าร่างกายเราเจ็บป่วยเรายังซังมาก เราจะทุกข์มาก คนยิ่งติดติดมากพอเกิดสิ่งไม่ดียิ่งทุกข์มาก สังเกตว่าถ้าทำงานคนเดียวมันได้ตั้งใจ เวลามีคนมาช่วยมันไม่ได้ตั้งใจ จะหงุดหงิดเร็ว ไม่อยากให้คนมาช่วย ถ้าเราฝึกอยู่กับความไม่ได้ตั้งใจไปเรื่อย ๆ เราจะได้เห็นทุกข์ตลอด เราจะวางใจได้ดีกว่า เราควรจะฝึกขัดใจตัวเองตั้งแต่วันนี้ มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดีเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการปฏิบัติมรรคองค์ 8 เพราะว่ามีมิตรดีนำผัสสะที่เหมาะสมกับเรา คนที่มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จะเป็นคนที่ติดช้วน้อย

ที่บ้านจะล้างตัวติดดีลึกลงกว่านั้นไม่ได้แล้วเพราะผ้าสะอาดไม่พอ ถ้าล้างไม่ได้ก็จะอยู่แค่นั้น สามารถความ
 อยากรในสิ่งที่ฟุ้งเพื่อฟุ้งเพื่อยอบายมุขเบาบาง แต่ให้สุดหมดความยึดมั่นถือมั่นในติในชั่วแบบบริสุทธิ์
 เลยไม่ได้ ต้องมาอยู่กับหมุ่มิตรดี แล้วงานสำคัญที่ทำงานการศึกษาเกี่ยวกับชีวิตคน แล้วใจเรายึดติด
 หรือไม่ เพื่อนก็จะมีหลายฐาน ถ้าเราทำดีก็จะช่วยดันวิบากร้ายที่เข้ามากร ๆ หรือว่าผ้าสะอาดมาก ๆ แต่
 ถ้ามามากจนเกินที่เราจะล้างใจได้ทัน อันนี้คือวิบากร้ายมามากเกิน ก็ไม่เป็นประโยชน์ แสดงว่าเราทำดี
 ไม่มากพอ เรื่องร้ายเข้ามาเยอะจนใจเราล้างไม่ทัน เครียดเกิน เสียสุขภาพ แต่การมาอยู่ในหมุ่มิตรดีจะ
 ให้โทษที่เหมาะสมโดยจะมาทีละน้อย สังเกตได้ว่าคนที่ยังไม่เข้าหมุ่มิตรดีมักมีหลายเรื่องรุมเร้า ลูกก็
 ติดเกม ตัวเองก็ป่วย ทำให้ล้างไม่ทัน เรื่องของวิบากที่จะจัดสรรให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา ทำให้
 ปฏิบัติธรรมได้บรรลุเป้าหมาย เช่น ช่วงที่โควิดล็อกดาวน์แล้วรอบแรก แล้วน้องสาว เป็นแอร์อยู่สาย
 การบินก็ถูกพักงาน เขาทุกข์ใจมาก อยู่ในคอนโดไม่รู้จะทำอะไร อยากกลับบ้าน แต่ก็พอมายู่บ้าน มัน
 น่าเบื่อ คือ เขาไปสั่งสมในความถูกระตุ้นให้บริโภค ถ้าเขาไม่ได้ทำสิ่งที่เขาชอบ มันทุกข์ของเขาจริง ๆ
 การเริ่มเห็นว่าเป็นภาระเป็นทุกข์มาก ถึงจะลดละแล้วก็มาใช้ชีวิตที่เรียบง่ายได้ เราแนะนำให้เขา คือ
 เล่าชีวิตของเราให้เขาฟัง ให้เขาเห็นเราใช้ชีวิตที่ไม่ต้องไปเที่ยวได้ เราอยู่กับยาย ไม่มีความอยากที่จะไป
 เสพเหมือนชีวิตวัยรุ่น ถ้าว่างจากภาระตรงนั้น เราก็มาทำสิ่งที่ป็นสาระของเรา เขาก็เริ่มสัมผัสได้ เขาก็
 เริ่มเกรงใจเรามากขึ้น โดยอุดมการณ์ที่จะทำให้กำหนดทิศทางที่เราจะแสวงหา ถ้าอุดมการณ์เปลี่ยน
 ทุกอย่างจะเปลี่ยนตามได้ง่าย อุดมการณ์ที่ไม่ดีใช้สื่อใช้มวลชนในครอบงำคน พออุดมการณ์ของคน
 เปลี่ยน มีทัศนคติเปลี่ยน ทุกอย่างเปลี่ยน ถ้าอุดมการณ์ คือ หาความสุขจากการกินเที่ยวดื่ม ชีวิตของ
 เรามันต้องใช้ให้คุ้ม แท้จริงควรเปลี่ยนให้เรามีความสุขกับสิ่งที่เรียบง่าย ตื่นมาแล้วมองเห็นนกกินน้ำ
 แล้วเรามีความสุข แทนการดูจอเอนเมืองปิ้งซ่า การดูต๋นกล้วยแล้วหลับพักผ่อนตัวเอง เราก็มีความสุข
 การมองหาสิ่งที่มีความสุขง่าย ๆ ไม่มีชีวิตยุ่งยาก แต่มีความสุขกับสิ่งง่าย ๆ ไม่หมดความสุขง่าย ๆ
 อุดมการณ์ คือ สิ่งที่เราสัมผัสใจภูมิใจ ส่วนคนที่ยังหาตัวเองไม่เจอ เราก็ต้องปล่อยเขา กิจกรรมที่ดี คือ
 การปลูกกินปลูกอยู่ ถ้าเรามีชีวิตอยู่ก็ต้องอาศัยการล้างใจตัวเองเป็นฐานเพื่อที่จะปรินิพพาน
 โดยอยู่กับสิ่งที่ป็นสาระแล้วเราจะไม่ทุกข์ แม้ว่าจะไม่เกิดเราก็ไม่ทุกข์ เป็นคนดีเราไม่ทุกข์ คนดีน้อย
 คือ เห็นแก่ตัว ก็คือ เห็นแก่ใจตัวเอง เอาแต่ใจตัวเอง เอาแต่สุขส่วนตัว มีเพลงที่ว่า พระเจ้าอยู่หัวพระ
 ราชนิทรสร้างชาติเพื่อประชาชน พระองค์สละความสุขส่วนตน ก็คือ พระองค์ท่านสลายความสุข
 สมใจของตัวเอง คนดีจะละความสุขสมใจตัวเอง ก็คือ เห็นแก่ตัวน้อย เอาแต่ใจตนน้อย แต่คนที่ดี
 น้อยลงไป ก็คือคนที่เอาแต่ใจตัวเองมาก เห็นแก่ตัวมาก เอาแต่ใจตัวเอง เพราะจะเติมกับชั่วทุกตัวชั่ว
 ทุกตัว การเอาแต่ใจมากก็ไปทำสิ่งที่ไม่ดีได้มาก เอาแต่ใจน้อยก็ทำสิ่งที่ไม่ดีน้อย ไม่เอาแต่ใจเลยก็เอา
 มาทำสิ่งที่ป็นประโยชน์เพื่อคนอื่น พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ กล่าวว่า ถ้าอาตมายังทำงานไปแล้ว อาตมา
 ยังโกรธ ยังโมโห แสดงว่าอาตมาไม่ได้ทำเพื่อศาสนา จะมาทำเรื่องศาสนา ก็ต้องไม่มีความไม่พอใจหรือ
 ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร เอาใหม่แล้ว ไม่มีเหตุผลอะไรทั้งสิ้นที่เราจะไปดันทุรังจนเบียดเบียนคนอื่นหรือ

เบียดเบียนตัวเอง ไม่มีเหตุผลที่จะไปชวนทะเลาะ หรือถ้าผู้อื่นไม่ยอมพูดเรื่องนี้ ก็ไม่เป็นไร ทำให้อยู่ด้วยกันได้ ส่งผลให้คนในครอบครัวยิ่งคุยกัน ทุกคนจะเริ่มรวมกันได้ มานั่งกินข้าว มาคุยกัน ไม่เอาแต่ใจตัวเอง ก็คือ เอาตามเหตุปัจจัย ควรเลือกคบคนที่ไม่ส่งเสริมเราให้ได้ตั้งใจ คนรู้ใจกัน ถ้าวิบากร้ายทำให้เข้าใจผิดกันนิดเดียวเท่านั้น ไม่คุยกันทั้งชาติ จะน้อยใจแรง และหมดศรัทธา อย่าเลือกคนที่ไม่เข้าใจ ควรชัดเจนใจตัวเองตลอด การทำงานคนเดียว ทำได้ทั้งวัน แต่ว่าสิ่งที่ได้คือความได้ตั้งใจ หงุดหงิดคนอื่นแรง และไม่ยอมทำงานร่วมกับใคร การได้ตั้งใจสมใจแล้วก็จะหลงกับวัตถุ แล้วก็เห็นความเหน้อยความไม่ได้ตั้งใจเราก็อินดีได้ มันจบ เราก็อึดเต็มที่แล้ว มีใจไม่เอาแต่ใจตัวเองทำให้มีความสามัคคีกัน มีวิบากดี แล้วเราก็กอบก่อก่อขึ้นมาใหม่ มีโอกาสขึ้นใหม่ แต่ถ้าได้วัตถุแต่เสียความสามัคคี ทุกคนเอาแต่ใจตัวเองไม่ได้มีประโยชน์อะไร ทำให้แยกกันไปทำสิ่งที่ตัวเองอยากทำ จึงไม่ได้มีประโยชน์อะไร

สัมภาษณ์คนที่ 18

ที่มาของปฏิบัติธรรม ตอนนั้นป่วยอย่างหนักเป็น 10 กว่าโรค แล้วก็มาแก้พฤติกรรมตัวเองในการเปลี่ยนเรื่องอาหารการกินกลับไปสู่ธรรมชาติให้หมด แม้กระทั่งพวกสบู่ ยาสีฟัน ยาสระผมทุกอย่างเลยที่เราไปสัมผัส เสื้อผ้า สิ่งแวดล้อมให้อยู่กับธรรมชาติ เราศึกษาคำว่าธรรมชาติก็มาลองทำ โดยเฉพาะเรื่องการกินอาหารก่อน เนื่องจากการที่เป็นโรคเพราะเรากินเข้าไปมากเกินไป กินกระทั้งร่างกายไม่สมดุล จึงเริ่มเปลี่ยนการรับประทานที่ไม่มัน ไม่หวาน ระดับสูงสุดคือกินธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีเป็นเวลา 5 วัน ผลคือโรคภูมิแพ้เริ่มหาย เมื่อกินข้าวกับผักและเกลือ 13 ปี โรคหายหมด การหายจากโรคภูมิแพ้ทำให้ดีใจที่สุด เพราะว่าเป็นโรคที่ทรมาณมาก เพราะทำให้หายใจไม่สะดวก ตอนที่หายโรคก็สงสัยว่าคนเราเกิดมาเพื่อทำอะไร มากินหาเงินแล้วก็แก่ตาย ก็ไม่น่าจะใช่ ได้ศึกษาธรรมะ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ก็ไม่ค่อยได้ผล อ่านหนังสือ สวดมนต์ ไหว้พระทุกวัน ตอนที่เราก็อ่านก็เข้าใจภาษา แต่เราก็แปลผิด พอมาฟังอาจารย์หมอเขียวแปลคนละเรื่องกันเลย อาจารย์พูดจากสภาวะธรรมทั้งหมด แล้วก็สามารถปฏิบัติได้จริง ๆ ตอนแรกไม่สามารถแยกรูปแยกนามได้ชัดเจน ตอนหลังก็เริ่มแยกมากขึ้น เช่นการที่ไม่กินแต่ว่าใจยังขึ้นขอบอกอยู่ ก็ยังเสพเมถุนหรือขอบอกอยู่ ทั้งที่ไม่มีประโยชน์ ต้องเป็นคนที่ยืดหยุ่น เอากิเลสออก ไม่สะสม ยอดขยัน พอเราทำแบบนี้จะเบาขึ้นไปเป็นตามลำดับ ก็ต้องไล่ไปตั้งแต่พื้นฐานก่อน คือ อบายมุข ทำให้ต้องทุกข์ทรมาณ ต้องล้างก่อน และกามคุณ เช่น การแต่งตัว การกินอาหาร อร่อย ๆ ให้เอาออกไปเรื่อย ๆ พอได้ถึงขั้นระดับหนึ่ง ได้ตั้งศีลกินข้าวกับผัก กินเอาประโยชน์ ไม่ปรุงแต่งกินอยู่ได้ประมาณ 7 เดือน กินได้ไม่ทรมาณเลย ตั้งศีลเพื่อความเข้มแข็งของจิตวิญญาณ ขัดล้างกิเลส ปกติจะไปกินเส้น ได้บอกตนว่ากินทำไมก็กินมาหลายปี ไม่เห็นช่วยอะไรได้เลย เมื่อหลุดพ้นก็มีกำลังเพิ่มขึ้น ต่อมาก็พิจารณาว่ายังขึ้นขอบอกอยู่ ขึ้นขอบอกอยู่ก็รู้อย่างไม่หมดไม่ขาด จึงพยายามตั้งมาเรื่อย ๆ เนื่องจากเป็นคนเอาจริงเอาจังมาก อยากรู้ว่าทำได้ผลไหม ตอนที่ไปปฏิบัติธรรมที่นครศรีธรรมราช เวลาเจอลูกต้อถึงน้ำตาร่วง เจอของอร่อยถึงอดไม่ได้ เพราะไม่ได้ล้างกิเลส ได้แต่

ภาษาอย่างเดียว แต่ของอาจารย์สอนให้ปฏิบัติลดละความชอบชัง เช่น อาหารที่ชอบ ได้แก่ ข้าวหลาม จึงตั้งศีลไม่กินข้าวหลาม ตื่นเช้าขึ้นมารู้สึกหมดแรง เมื่อเข้าที่ทำงาน แม่ค้ามา 2 คนที่ประตูทั้งสองข้าง เนื่องจากเป็นคนเอาจริง ก็ไม่ซื้อ เมื่อเข้าไปในที่ทำงาน พี่ที่ทำงานก็ชวนกินข้าวหลาม จึงแข็งใจปฏิเสธ ปรากฏว่าร่างกายเบา และมีแรงจากการที่ไม่ต้องตามใจตน การตั้งศีลแล้วก็ทำจริงอย่างจริงจัง ฝึกการควบคุมอาหาร ไม่ตามใจตน เมื่อทำได้ก็จะเกิดความเชื่อมั่นว่าทำได้จริง จึงไม่ทำทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีสติ มีปัญญา เมื่อมีสิ่งมากระทบก็ไม่หวั่นไหว ไม่ติดยึดตรสชาติคือเวทนาแท้หรือความรู้สึกแท้ ส่วนเวทนาเทียมหรือความรู้สึกเทียมคือความชอบความติดยึด เราต้องเอาปัญญาล้างโดยการพิจารณาถึงประโยชน์และโทษ การใช้วิปัสสนา 4 โดยการพิจารณาว่าไม่น่าเอาไม่น่าเป็น ความเป็นไตรลักษณ์ คือการพิจารณาถึงความไม่เป็นจริงว่าเกิดขึ้นชั่วคราว การพิจารณาเรื่องการเกิดความเหนียวแน่นทำให้ผู้อื่นทำตาม การลดทอนคือความอยากได้ ทำให้ฟังธรรมะได้เข้าใจมากขึ้น แต่เคล็ดลับในการปฏิบัติธรรมคือการทำจริง โดยต้องทำใจในใจ การล้างจิตไม่ให้มีความชอบชัง ไม่สุขไม่ทุกข์ ตัวที่เราอยากได้ ถ้าเราตัดตัวนี้ตัวอื่นก็จะลดตาม วิธีการล้างชังโดยการพิจารณาโทษ วิธีล้างชังโดยการพิจารณาประโยชน์ ต้องหัดคิดให้เป็นและให้เร็ว การตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติอย่างตั้งมั่นคือสมาธิ แล้วใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อล้างความอยากอย่างความยึดมั่นถือมั่น การคิดออกจากกามโดยเปลี่ยนการเอาเป็น การสละออกบ่อย ๆ จนชำนาญ เช่น ความรู้สึกหวานมันหอมอร่อยของทุเรียนคือเวทนาเทียมหรือความรู้สึกเทียม ต้องคิดหาเหตุผลไปล้าง เช่น ทุเรียนมีราคาแพง สารเคมีมาก รวมถึงเป็นกามคุณ ซึ่งพระพุทธเจ้าบอกว่าทั้งหมดนี้ ไม่น่าเอาเป็น เหมือนอามม เป็นหนามแหลม เป็นทุกข์มาก สุขแค่ชั่วคราว แล้วจิตที่ไปติดยึด ทำให้โง่ ต้องพิจารณาให้มากก็จะสลายลง และเมื่อเจอผักสีเขียวเกิดอาการรับประทานไม่ลงก็ให้พิจารณาถึงประโยชน์ ด้วยการคิดว่าประโยชน์ของผัก คือ ทำให้แข็งแรง ประหยัด คือ การล้างชัง ธรรมะของพระพุทธเจ้าสามารถเชื่อมโยงกันได้หมด สรุปล คือ วิราคะ ทุกสิ่งทุกอย่างก็แค่อาศัย ไม่สามารถยึดได้โดยเฉพาะร่างกาย ถ้าเรายึดติดก็ทุกข์ ทำให้ไม่สามารถบรรลุธรรม เราแค่อาศัยเพื่อให้เราบรรลุธรรม ชีวิตของเราคือการรับรู้สุขทุกข์ การรับรู้คือจิต การทำต้องเริ่มไปตามลำดับขั้น จากกาม โลกธรรม อตตาท พ้อครุสมณะโพธิรักษ์ท่านเคยเปรียบเทียบเหมือนกับการจะเข้าห้องต้องเปิดประตูก่อนถึงจะเข้าห้องได้ เราจึงต้องล้างกามซึ่งหยาบก่อนถึงจะล้างอัตตาทได้ โดยต้องมีผัสสะหรือกระทบเหตุการณ์จริงถึงจะเป็นของจริง ดังนั้นการคบคั่นกันนาน ๆ จึงจะรู้ว่าใครปฏิบัติศีลจริง แต่บางคนปฏิบัติได้แล้วถึงขั้นอรหันต์อาจจะกลับมาพฤติกรรมเหมือนเดิม ก็คือ กินด้วยความไม่ยึดไม่ติด อย่างมีสติเต็ม พระอรหันต์ท่านจะไม่บังคับใคร ท่านจะวางได้ การปฏิบัติต้องศึกษาและมีแผนที่ เพราะชีวิตคนเราสั้นกว่าจะพบอาจารย์ กว่าจะพูดเป็น กว่าจะเรียนหนังสือ ต้องตามหาอยู่นาน เจอแล้วต้องรีบปฏิบัติ ไม่ใช่ใจร้อน แต่ว่าเราต้องมีความเพียร อาจารย์สอนก็ให้ทำตาม คือ การตั้งศีลนะให้ตั้งก่อน แล้วก็ถ้าทนไม่ได้จริง ๆ ก็ค่อย ๆ หย่อนลงมา ถ้าทรมาณมาก ทุกข์อย่างหนัก ก็ให้ทำสิ่งที่ชอบก่อน แล้วบอกตนเองว่าให้ยินดีรับวิบากกรรมที่ตามมา มีอยู่ครั้งหนึ่งได้ไปวิ่งออกกำลังกาย

เกิดภาวะหัวใจเต้นช้า ก็บอกตนเองว่าจะตายไม่ได้ ลูกยังเล็ก สามีกี่พึ่งตาย ขณะนั้นคิดว่าเดี่ยวหัวใจคงหยุดแน่เลย แต่ก็มาคิดว่าถ้าตายไป ก่อนตายเรารักษาศีล 8 อย่างเคร่งครัด ถ้าตายไปก็เป็นการทิ้งภาชนะดินเผาไปเอาภาชนะทองคำ ซึ่งดีกว่าเดิม และญาติก็น่าจะเอาลูกไปเลี้ยงได้สบาย คิดแค่นี้ก็เบิกบาน ตั้งแต่นั้นมาก็ชัดเจนว่าที่พึ่งของเราก่อนตาย ไม่ใช่บ้าน ไม่ใช่ลูก ไม่ใช่อะไรสักอย่าง แต่เป็นศีล จึงตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติเอาสิ่งที่เป็นภัยออกจากชีวิตตัวเองมากที่สุดก่อน ก็คือผีนัวได้กำไรตามใจขาดทุน การทบทวน การอ่านฟังอาจารย์บรรยายสุดยอดที่สุด การอยู่กับหมู่มิตรดีทำตามหมู่ไปเรื่อย ๆ ก็จะมีปัญญา จึงจำเป็นต้องคุยกัน และต้องเลือกคบมิตรที่ช่วยให้ทำถูกศีล ไม่ใช่ชวนกันไปเสพกิเลส เช่น การชวนกินของอร่อย การปฏิบัติธรรมต้องใช้เวลา ไม่ใช่จะทำครั้งเดียวได้เลย ต้องทำซ้ำ ๆ เปรียบเสมือนการออกกำลังกาย เราต้องฝึกซ้อมบ่อย ๆ จึงจะสามารถวิ่งได้ระยะทางไกล ไม่สามารถทำได้ภายในวันเดียว เพราะฉะนั้นคุณต้องพิจารณาซ้ำ ๆ ที่สำคัญคือต้องตั้งศีลมาปฏิบัติเอาจริงเอาจัง การติดอโรยคือการทำชั่ว เพราะบาปที่ยิ่งกว่ากามคุณไม่มี ทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิด ต้องทุกข์ทรมานเพราะกามคุณ เป็นการสร้างภพสร้างชาติเพราะการเสพออโรย ๆ ขึ้นต่อไปจึงระยะล้างความยึดติด ซึ่งเป็นตัวละเอียด เช่น การอยากให้ลูกได้ดี ถ้าเราสอนแล้วเขาไม่ทำตามก็วาง ทำตัวเองเป็นตัวอย่าง ไม่ใช่พูดอย่างเดียว เราทำตัวอย่างที่ดีที่สุดให้ดูแล้วไม่บังคับว่าเขาจะทำตามหรือไม่ เพราะความยึดมั่นถือมั่นทำให้ทุกข์ พลังของการปล่อยวางทำให้ผู้อื่นรู้สึกผ่อนคลายสบาย ๆ เมื่อเราเกิดความปิติหรือดีใจก็เอามาเป็นกำลังใจล้างความติดยึดต่อไป ซึ่งเป้าหมายของชีวิตก็คือการล้างความยึดติด การไม่เอาอะไร ปัจจัยของความสำเร็จคือ การเอาจริง ทำให้เต็มที่ แล้ววางความทุกข์ใจให้ได้ ไม่ว่าจะผลจะเกิดขึ้นอย่างไร สุดท้ายก็ไม่มีอะไรเป็นของเราอย่างแท้จริง ไม่ได้ผลก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเราพากเพียรเต็มที่ยอมได้ผลอย่างเต็มที่ ธรรมย่อมคุ้มครองผู้ปฏิบัติธรรมเป็นนิจ เป็นอริยทรัพย์ แม้ว่าวิบากร้ายเข้ามา เราก็จะมีกุศลเข้ามาช่วยเหลือ เพราะเป็นคนตั้งเจตนาช่วยผู้อื่นให้ได้ดี เช่น เมื่อเจอคนเป็นหอบหืดก็เข้าไปช่วยแนะนำให้เลิกกินผลไม้และของหวาน เป็นต้น สุดท้ายเราควรมาปฏิบัติธรรม เพราะเวลาที่เราเสียชีวิต เราจะเกิดความรู้สึกพลัดพราก ต้องมาศึกษาความจริงของชีวิต ฝึกเรียนรู้ตอนที่กำลัง ความจริงคือไม่มีอะไรเป็นของเรา ฝึกทั้งตอนมีชีวิต ถ้ารอถึงตอนตายจะทิ้งไม่ลง จะทุกข์อย่างแสนสาหัส คนที่พอมิตดวงตาเห็นธรรมควรริบปฏิบัติธรรม ซึ่งสรุปการปฏิบัติธรรม คือ วิราคะ คือ การสละออก และเพื่อที่จะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ใจ

สัมภาษณ์คนที่ 19

แรงจูงใจเหตุจูงใจที่มาปฏิบัติธรรม จิตวิญญูณแสวงหาธรรมะตั้งแต่ชั้นประถม 3 เคยถาม หลวงตาเจ้าอาวาสถึงรูปพระพระเวสสันดร รูปมีรังสีทำให้ประทับใจแล้วก็เลยฝังใจมาตั้งแต่นั้น รูป พระพุทธเจ้าดูสงบ เราไม่ชอบการขัดแย้ง การทะเลาะ การพูดกันแรง ๆ การใช้คำหยาบคาย เพื่อนพูด ไม่สุภาพ แต่เราไม่เคยพูด แล้วเพื่อน ๆ ก็ไม่พูดกับเรา เมื่อเราได้อ่านหนังสือของท่านพุทธทาสทำให้ เกิดแรงบันดาลใจ ยิ่งได้มารู้จักอาจารย์หมอเขียว ก็เลยเอาตัวเองเข้ามาพิสูจน์ว่าจะเป็นอย่างนั้นตามที่ ครูบาอาจารย์พูดจริงไหม พอเราปฏิบัติจริงก็ได้จริง ๆ ถึงความสงบ อาจารย์บอกธรรมะว่าคนเราเกิด มาแต่ทุกชีวิตต้องการความสุขทั้งนั้น แต่ว่าเขาก็ไปได้ตามฐานของเขาในชาตินี้ในเวลานี้ เกิดความโล่ง ในใจ ณ.วันนี้วินาทีนี้ วางได้หมดแล้วไม่ห่วงเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนมาอย่างนี้ก็ยังห่วงอยู่ ตอนนี้อย่างนี้ คิดถึงแล้ว การทำให้เราพ้นทุกข์ได้อย่างยั่งยืน มีสุขที่ยั่งยืนได้ ยิ่งกว่าสุข เราก็ออยากจะสัมผัสคำนี้ การอยู่ในหมู่มิตรดีมีทุกอย่าง การทำงาน อาหาร คนดี และสถานที่ดี การที่จะรู้ว่าใครเป็นมิตรดีให้ดู การปฏิบัติต้องครบของเขาที่เราได้สัมผัส ความรู้สึก คำพูดความนึกคิดของเขาก็จะสื่อกับเราได้ เราก็อจะ สัมผัสได้ว่าคนนี้มีธรรมะอยู่ในใจหรือไม่ เราได้ให้สิ่งที่ดีกับเขาให้เขาไปต่อยอดเองตามเหตุตามปัจจัย ถ้าเขายินยอมรับฟังเราจะช่วยได้ แต่ถ้าเราอยากจะทำบอกร้ายของเขาแต่ท่านไม่เอา ก็บอกกันไม่ได้ ทุกสิ่งเกิดจากเราทำมาจริง ๆ ถ้าไม่เคยทำมาเราจะไม่ได้เจอไม่ว่าดีหรือไม่ดี ที่เราเจอ เหตุการณ์ สุขภาพ เหตุการณ์ทั้งเรื่องดีเรื่องร้าย เราเคยทำมาทั้งนั้น

สัมภาษณ์คนที่ 20

เริ่มมาจากการเข้าค่ายสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด ด้วยอาการผื่นคันมาก ซึ่งอาจารย์จะ เน้นสอนธรรมะ เราก็ปฏิบัติธรรมอยู่แล้วตอนนั้นเวลาออกจากงาน 3 ปี ไม่ได้ทำงานก็เดินสายปฏิบัติ ธรรม ถ้าเป็นอะไรเราตั้งใจรักษาทางธรรมชาติบำบัด ในการปฏิบัติธรรมเราต้องอาศัยการฟังให้ชัดเจน ถ้าฟังไม่ชัดเจนเราก็ปฏิบัติไม่ได้ ต้องอาศัยความตั้งใจ ส่วนความทุกข์ ก็มีทุกข์ใจกับทุกข์กายซึ่งทุกข์ กายได้แก่การเจ็บป่วย แต่ส่วนใหญ่ก็จะอ่านทุกข์ใจไม่ค่อยชัด เพราะเรามีทุกข์กายเราก็ออยากให้ทุกข์ กายหาย แทนที่จะแก้ทุกข์ใจ เหตุแห่งทุกข์ใจก็คือค้นหาหรือความอยาก เราทุกข์เพราะอะไร เรายากเพราะอะไร การแก้ทุกข์ด้วยการล้างใจด้วยปัญญา โดยการตั้งศีล และพิจารณาบ่อย ๆ โดยมี เป้าหมายชีวิตคือไปนิพพานหรือพ้นทุกข์ ปัจจัยให้ที่ส่งเสริมให้การปฏิบัติธรรมสำเร็จ คือ อยู่กับหมู่ มิตรดี และครูบาอาจารย์ แล้วก็ปฏิบัติธรรม คติธรรมที่ใช้ในการแก้ทุกข์คือ ความยินดีและวิบากกรรม ความทุกข์ที่เกิดขึ้น คือความอยากที่เกินกว่าความเป็นไปได้จริง ความยึดติ ความอยากให้เกิดขึ้นอย่าง ใจเราหมายแล้วก็ไม่เป็นตามที่ใจของเรา ก็ต้องเข้าใจความเป็นจริง ทำตามที่อาจารย์บอกว่าถ้ายังไม่ใช่ เวลาของเราก็จะยังไม่ได้ ในการปฏิบัติธรรมต้องเคารพหมู่มิตรดี เชื่อฟังครูบาอาจารย์ ให้ตั้งจิตไว้ว่า การมาปฏิบัติธรรม ทุกคนก็ตั้งใจมาแสวงหาความพ้นทุกข์ เมื่อมีผู้บอกกล่าวก็ให้เข้าใจว่าเป็นความ

ปรารถนาได้อย่างจริงใจ ไม่ถือสาแก่ใจ ต้องหมั่นสนทนาศรธรรม หมั่นฟังธรรม แล้วถ้ามีเมื่อปัญหาที่ต้องกล้าเข้าหาครูบาอาจารย์ หรือปรึกษาเพื่อน สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การไม่ทุกข์ใจ เมื่อผู้อื่นมีปัญหาช่วยได้ก็ช่วย ช่วยไม่ได้ก็วาง ตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

สัมภาษณ์คนที่ 21

สมัยก่อนเราก็มีโลภโกรธหลง ก็ไม่รู้ว่ำนั่นคือสิ่งที่เรายังทำยิ่งสั่งสมความชอบ เราชอบเราจึงทำ ส่วนที่เราไม่ชอบเราก็สั่งสมอยู่ในใจ ทำให้มีความรู้สึกทุกข์มาก อยากได้ความสุขในชีวิต แต่ก่อนเป็นคนชอบธรรมะ เวลาที่เรามีทุกข์ก็การอ่านหนังสือธรรมะ แต่ยังไม่เว้นอยู่ในทุกข์ เมื่อเจอจิตอาสาที่มาทำงานฟรีมีความสุขเบิกบาน ซึ่งตอนนั้นตนยังทำงาน รู้สึกตัวเองทุกข์ และไม่อยากจะเงิน ไม่อยากได้วัตถุ แต่อยากได้ความสุขในใจ ความสุขในชีวิต ก็ได้มาฟังธรรมะอาจารย์ก็ยังเข้าใจชัดเจนไม่ว่าเรื่องวิบากกรรม ปัญหาที่มากกระทบใจเราก็จะไม่ทุกข์ ถ้าเกิดว่าเราเชื่อซัดเรื่องกรรม เพราะอาจารย์เคยสอนว่า สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา ใครทำอะไรกับเราไม่ว่าดีหรือว่าไม่ดี ก็คือสิ่งที่เขาต้องได้รับ ถ้าเกิดเขาทำดีก็เป็นเรื่องที่ดีของเขาที่เขาสั่งสม แต่ถ้าเกิดว่าเขาทำไม่ดีกับเรา ก็ถือว่าเรารับแล้วหมดไป ส่วนที่ทำดีกับเรา เขาก็ต้องได้รับ การที่เขาทำไม่ดีเพราะเขาไม่รู้ ถ้าเขารู้เขาก็จะไม่ทำ สิ่งสำคัญในการปฏิบัติธรรมก็คือต้องอยู่ในหมู่มิตรดี อาจารย์หรือเพื่อน ๆ จะเห็นในสิ่งที่เราคิดที่บางครั้งเรามองไม่เห็น สังคมสิ่งแวดล้อมดีเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ เราต้องเอาชีวิตตัวเองมาอยู่ในองค์ประกอบที่อาจารย์จัดให้แล้วก็ปฏิบัติตามไปตามลำดับ ตัวเองได้มาปฏิบัติแล้วก็พ้นทุกข์ไปตามลำดับ ทุกข์คือการที่อยากได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น สมุทัยหรือเหตุแห่งทุกข์ คือ ความอยาก นิโรธคือเป้าหมายที่ชัดเจน การไม่อยากก็ไม่ทุกข์ มรรค คือ ทางสู่ความพ้นทุกข์โดยการเชื่อซัดเรื่องกรรม สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา ทำให้เรามีปัญญาโดยการตั้งสติมาปฏิบัติ ปัจจัยของความสำเร็จในการล้างกิเลส คือ เคารพมติของหมู่มิตรดี สิ่งสำคัญก็คือ ต้องมีศรัทธาเชื่อมั่น ข้อสำคัญคือการปฏิบัติดีจะทำให้เราอยู่ในหมู่ได้ ถ้าเกิดว่าเราไม่ศรัทธาไม่เชื่อมั่น ไม่เคารพในส่วนตัวของแต่ละคน เราก็จะไม่สามารถอยู่ในกลุ่มได้ ศรัทธาในส่วนตัวของพี่น้องหรืออาจารย์ว่าทุกคนมีความดี ให้เรามองสิ่งดีของผู้อื่น เพราะแต่ละคนล้วนมีความมผลาดความพร้อม ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ถ้าเกิดเราอยากได้ อยากเอาความรู้สึกดีกับคนอื่น เอาความเข้าใจ เราก็จะทุกข์ การมั่นใจในสิ่งที่อาจารย์จัดองค์ประกอบให้ว่าดีที่สุด เพราะหลายชีวิตเชื่อได้ว่าปฏิบัติมามาก เราต้องมั่นใจในแนวทางที่อาจารย์พาทำ และแนะนำให้เข้าใจ ให้ปฏิบัติไปตามลำดับ จะลดความใจร้อน ขณะที่เคยมาเข้าค่าย มีรุ่นพี่เข้ามาอยู่ประจำ ใจเราก็มีความรู้สึกอยากไปใช้ชีวิตแบบนี้ แต่ว่าในเมื่อองค์ประกอบของเราไม่ได้ เราจะต้องทำงานอยู่กับครอบครัว ยังต้องหากินเลี้ยงชีพ เราก็ปฏิบัติไปโดยที่เราไม่ทุกข์ อาจารย์บอก ว่าถึงคราวถึงรอบก็จะสามารถมาปฏิบัติในหมู่มิตรดี เมื่อเจอรุ่นน้องที่มีความรู้สึกเหมือนตน จึงบอกรุ่นน้องให้ปฏิบัติไปตามลำดับอย่าใจร้อน ครอบครัวจะปล่อยเรา เพราะว่าครอบครัวทางโลกเป็น

ครอบครัวที่เราเคยมีความรู้สึกชอบชงกันมา แต่ครอบครัวใหม่ของเรา ก็คือ ครอบครัวที่จะพากันปฏิบัติดี แล้วก็ทำสิ่งดี ๆ ที่จะเกื้อกูลคนอื่น คือ ให้เรามั่นใจ แล้วก็ชัดเจนในเป้าหมายของเรา เราก็จะไม่ทุกข์ อยู่ในหมู่มิตรดีได้อย่างเคารพ สำคัญในการปฏิบัติธรรม ก็คือ เชื่อมันศรัทธา ที่สำคัญต้องตั้งศีล เมื่อไหร่ที่เรามีความทุกข์ แสดงว่าเราไม่เพิ่มศีล เราติดอะไรให้พยายามเพิ่มศีล พยายามตั้งสติ เรียนรู้เพิ่มศีล ให้เข้าใจเชื่อซัดเรื่องกรรม ควรฟังอาจารย์หรือพี่น้องพูด เพราะแต่ละคนก็มีมุมดี บางทีฟังคนนี้แค่นิดนึงเราได้ประโยชน์ เราต้องมองหาประโยชน์ ต้องเพิ่มความเชื่อมั่นทำให้เรามีพลัง ยิ่งคิดเรายังกำลังตก หดหู่ ควรเอาสิ่งดี ๆ ทำกับพี่น้อง ช่วยทำงาน ช่วยอาจารย์ ต้องไปคุยกับคนอื่น ไม่จมอยู่กับความคิดของตัวเอง

ผลจากการสัมภาษณ์สามารถนำประเด็นที่มีความสำคัญจากผู้ที่มีประสบการณ์การแก้ปัญหา ด้านสุขภาพและความเครียด โดยแบ่งตามการพัฒนาสุขภาพะด้านสุขภาพโดยหลักพุทธธรรม และการพัฒนาสุขภาพะด้านความเครียดโดยหลักพุทธธรรม โดยนำเสนอใน ตารางที่ 1 ดังนี้



ตารางที่ 1 แนวคิดในการปฏิบัติการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาโดยหลักพุทธธรรม

การพัฒนาสุขภาพด้านสุขภาพโดยหลักพุทธธรรม	การพัฒนาสุขภาพด้านความเครียดโดยหลักพุทธธรรม
<ul style="list-style-type: none"> ● ทุกคนมีกรรมเป็นของตัวเอง ถึงเขาจะตาย เขาก็ไม่ไปไหนหรอก เขาก็อยู่ในใจเรา ใจเราก็คล้ายทุกข์ วิบากจากการที่เคยฆ่ากบทำให้เจ็บป่วย กินน้อยใช้น้อยที่เหลือ แบ่งปัน ไม่เอาแต่ใจตนเอง ลดละเลิกความโกรธ เลิกเอาชนะผู้อื่น มีความเสียสละ ● สละในสิ่งที่คนอื่นสละได้ยาก เราจะพ้นทุกข์ในสิ่งที่คนอื่นพ้นทุกข์ได้ยาก ● อย่ายึดคนใดคนหนึ่ง เพราะเราไม่รู้ว่าจะคนที่เรายึดจะถูกต้อนหรือไม่ เราก็คงเสียประโยชน์ อย่าเชื่อแม้กระทั่งคนที่เป็นอาจารย์ ● เราต้องลองทำถึงจะรู้ว่าดีหรือไม่ เปลี่ยนมิจฉาชีพของเราเป็นสัมมาชีพ มีเมตตาต่อคนใหม่ ถ้าเรามองให้ดีเราจะเห็นจุดดีผู้อื่น การเป็นมิตรกับทุกคนจะทำให้สบายใจ มิตรดี คือ สภาพอบุณ อิมเอม อิสระ รู้สึกเป็นที่เป็นที่นื่อง ● กดข่มกิเลสตัวเอง หมายถึง อย่าให้ออกทางกาย ต้องพยายามข่มไว้ก่อน อย่าไปยอมกิเลส อบายมุข ทำให้ต้องทุกข์ทรมาน ต้องล้างก่อน และกามคุณ เช่น การแต่งตัว การกินอาหารอร่อย ๆ ให้เอาออกไปเรื่อย ๆ การปฏิบัติธรรมคือการทำจริง โดยต้องทำใจในใจ การล้างจิตไม่ให้มีความชอบชัง ไม่สุขไม่ทุกข์ ตัวที่เราอยากได้ถ้าเราตัดตัวนี้ ก็ตัวอื่นก็จะลดตาม 	<ul style="list-style-type: none"> ● ต้องยอมรับความจริง แล้วก็ยินดีให้ได้ การทุกข์ใจจะเป็นแรงเหวี่ยงนำให้คนอื่นทุกข์ด้วย ไม่มีพลังไหนที่สำคัญเท่าหุมมิตริ ● อริยสัจ 4 ต้องแก้ที่เรา การปัญหา 2 ชั้นตอน คือ 1. แก้ทุกข์ในใจก่อน 2. แก้ปัญหาภายนอก เราต้องวาง พร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ● การช่วยเหลือคนอื่นที่ดีที่สุด คือ ต้องช่วยตัวเองให้ได้ก่อน การสนทนาแลกเปลี่ยนกัน จะทำให้รู้ว่าเราไปถูกทางไหม การตั้งศีล โดยลดกิเลสหายาออกไปก่อน ● ค้นหาเหตุแห่งทุกข์ ทำให้เราเกิดอาการทุกข์อยากได้อะไร แล้วสิ่งนั้นไม่ได้รับการตอบสนองทำให้เราทุกข์ ต้องรู้จักโทษของตัณหา มาแก้ที่ความอยากของเรา ● การยอมรับในกรรมให้ถึงจิตว่า สิ่งที่เราได้รับ ก็คือ ผลจากที่เราทำทั้งสิ้น การพิจารณาไตรลักษณ์ เหตุการณ์ที่เราเจออยู่มันไม่จริงยั่งยืน อ่อนนุ่มถ่อมตนของเรา คลายความยึดมั่นถือมั่น ยอมรับด้วยใจที่เบิกบานแล้วไม่ทำทุกข์ทับถมตน ● ไม่ก่อกรรมใหม่ที่ไม่มีดี จะพากเพียรในการที่มีสติรู้ตัว ● การแก้ทุกข์ในใจของเราได้ จะทำให้มีพลัง ไม่จมทุกข์และหายจากโรคภัยได้ และสามารถช่วยคนอื่นได้ กายและใจต้องทำควบคู่กัน ลดกิเลสได้มากเท่าไร จิตวิญญาณของเราก็จะเข้มแข็งมากเท่านั้น ศีลทั้ง 5 ข้อ ศีลข้อ 1 คือ เราไม่เบียดเบียน ศีลข้อ 2 ก็จะไม่อยากไปเอาของใคร ศีลข้อ 3 คือ การแย่งชิง เบียดเบียน ศีลข้อ 4 คือ การไม่พูดโกหก ไม่พูดคำหยาบ เป็นการไม่เบียดเบียน ศีลข้อ 5 คือความมัวเมา ไม่มอมเมาตัวเองด้วยสิ่งเสพติดหรือเมาในอำนาจสมมติ สังวรอินทรีย์ ก็คือ เมื่อเราปฏิบัติศีล เราจะสังวรว่า สิ่งนี้ผิดศีลไหม

ตารางที่ 1 (ต่อ)

การพัฒนาสุขภาวะด้านสุขภาพโดยหลักพุทธธรรม	การพัฒนาสุขภาวะด้านความเครียดโดยหลักพุทธธรรม
<ul style="list-style-type: none"> ● การอยากให้อะไรก็ได้ดี ถ้าเราสอนแล้วเขาไม่ทำตามก็วาง ทำตัวเองเป็นตัวอย่าง ไม่ใช่พูดอย่างเดียว ความยึดมั่นถือมั่นทำให้ทุกข์ พลังของการปล่อยวางทำให้ผู้อื่นรู้สึกผ่อนคลายสบาย ๆ ความจริงคือไม่มีอะไรเป็นของเรา ฝึกทั้งตอนมีชีวิต ถ้ารอทั้งตอนตายจะทิ้งไม่ลง จะทุกข์อย่างแสนสาหัส ● การที่จะรู้ว่าใครเป็นมิตรดีให้ดูการปฏิบัติองค์รวมของเขที่เราได้สัมผัส ความรู้สึกคำพูดความนึกคิดของเขาก็จะสื่อกับเราได้ เราก็จะสัมผัสได้ว่าคนนี้มีธรรมะอยู่ในใจหรือไม่ ● การแก้ทุกข์ด้วยการล้างใจด้วยปัญญา โดยการตั้งศีล และพิจารณาบ่อย ๆ โดยมีเป้าหมายชีวิตคือไปนิพพานหรือพ้นทุกข์ คติธรรมที่ใช้ในการแก้ทุกข์คือ ความยินดีและวิบากกรรม ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ● ต้องลดละเลิกเนื้อสัตว์ เพราะเป็นโทษเป็นภัยหนัก ทำให้เราเจ็บป่วย 	<ul style="list-style-type: none"> ● ลดอัตตา ไม่ตามใจตัวเอง ยึดดีว่าตัวเองเก่ง ทำให้เราช้า เราควรสังเกตผู้อื่น ว่าทำอะไรแล้วผลออกมาอย่างไร เราจะเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นได้ ● เจอผัสสะหรือคนที่ทำให้เราไม่พอใจ ให้รับดับทุกข์ให้ได้ เราเห็นยวนำผู้อื่น ถ้ารู้แล้วไม่ปรุงต่อ ไม่รับทุกข์เข้ามา ที่จริงไม่ใช่ความเก่ง แต่เป็นความโง่งของเรา เราก็จะกล้าเข้าหาผู้อื่น ไม่ต้องไปมีศักดิ์ศรี แล้วจะได้สิ่งดีงาม ● การเหนี่ยวนำให้คนทั้งโลกแก่แย้งและทำให้คนอื่นขาดแคลน กินน้อยใช้น้อย ที่เหลือก็แบ่งปัน ถ้าเขาพูดถูกแล้วเราควรแก้อะไรในสิ่งที่เขาพูด เราเป็นจริงดังที่เขาพูดไหม เราเอามาแก้ไขเราปรับปรุงแสดงว่าเราจะเป็นคนดีขึ้น ทำให้เราตื่นรู้ การที่เราตื่นรู้ทำความดีก็ให้ผลดีกับเรา ถ้าเรานำตัวเองออกจากสิ่งที่เราติดได้ทั้งหมด เราไม่ต้องไปคิดถึง ไม่ต้องอยากจะทำสบายมากขึ้น การชนะใจตัวเอง ไม่ต้องรอป่วยหนักหรือทุกข์มาก เราารู้สึกว่าสัมผัสความอิสระ ความเจ็บ ไม่ใช่ความทุกข์ใจ ความทุกข์ใจ คือความไม่ยินดีเท่านั้น เราอยากได้ความเข้าใจจากคนอื่น ถ้ายินดีไม่ได้แสดงว่าเรายึดมั่น เปลี่ยนให้เรามีความสุขกับสิ่งที่เรียบง่าย ตื่นมาแล้วมองเห็นนกกินน้ำแล้วเรามีความสุข แทนการดูหอยเอนเมืองปีซ่า การดูต้นกล้วยแล้วหญ้าพันขึ้นเอง เราก็มีความสุข การมองหาสิ่งที่มีความสุขง่าย ๆ ไม่มีชีวิตยุ่งยาก แต่มีความสุขกับสิ่งง่าย ๆ ไม่หมดความสุขง่าย ๆ ● ถ้าเรามีชีวิตอยู่ก็ต้องอาศัยการล้างใจตัวเองเป็นฐานเพื่อที่จะปรินิพพาน โดย อยู่กับสิ่งที่ประสาร์แล้วเราจะไม่ทุกข์ ใครทำอะไรกับเราไม่ว่าดีหรือว่าไม่ดี ก็คือสิ่งที่เขาต้องได้รับ ถ้าเกิดเขาทำดีก็เป็นเรื่องที่ดีของเขาที่เขาสั่งสม ศรัทธาในสวนดีของพี่น้องหรืออาจารย์ว่าทุกคนมีความดี ให้เรามองสิ่งดีของผู้นั้น เพราะแต่ละคนล้วนมีความพร้อม ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ สำคัญในการปฏิบัติธรรม ก็คือ เชื่อมันศรัทธา ที่สำคัญต้องตั้งศีล เมื่อไหร่ที่เรามีความทุกข์ แสดงว่าเราไม่เพิ่มศีล

ผลการสัมภาษณ์จากแบบสอบถามเรื่อง การพัฒนาสุขภาพทางปัญญาด้วยหลักพุทธธรรม ได้ผลสรุปดังนี้

แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพด้านปัญญาโดยหลักพุทธธรรม คือ

คนที่ 1 ความผาสุกที่แท้เกิดจากการเห็นความจริงของไตรลักษณ์ วิบากกรรมในสรรพสิ่ง

คนที่ 2 เชื่อในกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

คนที่ 3 เห็นแนวทางการปฏิบัติที่ถูกตรงของอาจารย์หมอเขียวและพ่อครู ถ้าผู้ใดที่ปฏิบัติได้ถูกต้องจะมีปัญญาในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ

คนที่ 4 การป่วยเป็นมะเร็งเยื่อโพรงมดลูกในระยะที่ 3 ทำให้หาทางดับทุกข์กายและใจ จนมาเจอแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

คนที่ 5 ต้องการมีความสุข

คนที่ 6 เป็นการพึ่งตนเองที่เราสามารถทำสุขภาพให้มีคุณภาพได้ด้วยตนเอง

คนที่ 7 เพื่อแก้ปัญหาในชีวิต

คนที่ 8 เมื่อได้รับฟังธรรมะจากสัตบุรุษแล้วนำไปทดลองปฏิบัติแล้วสามารถแก้ไขปัญหาและการเพิ่มศีลทำให้มีปัญญาเพิ่มขึ้นในการดูแลสุขภาพ

คนที่ 9 ต้องการหายทุกข์และช่วยผู้อื่นให้หายทุกข์

คนที่ 10 อยากช่วยเหลือคนและอยู่แบบสาธารณโภคี

คนที่ 11 ปฏิบัติแล้วทำให้มีสุขภาพดีขึ้นและลดทุกข์ใจได้จริง

คนที่ 12 เป็นคนสนใจด้านธรรมะและแสวงหาทางพ้นทุกข์ จากการพบสิ่งที่เป็นปัญหาด้านสังคมและการงานต้องการแสวงหาความสงบสุข

คนที่ 13 ฟังธรรมะบ่อย ๆ เพราะดับทุกข์ใจได้

คนที่ 14 ต้องการลดปัญหาในชีวิต

คนที่ 15 ทุกข์ใจหาทางออกไม่ได้

คนที่ 16 จับจุดเดียวทลายทุกข์ทั้งหมด เมื่อดับตัณหาในใจได้ใจกายหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตก็ดีขึ้นหมด

คนที่ 17 มีความชัดเจนว่าชีวิตแบบเดิม ๆ ไม่พ้นทุกข์

คนที่ 18 ปัญญาโลกุตระธรรมฟังคำสั่งสอนของสัตบุรุษโดยนำคำสอนของพระพุทธเจ้านามาปฏิบัติแล้วเห็นแล้วพิสูจน์จนเห็นผลจริง ถ้าไม่เจอสัตบุรุษก็ไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกตรง

คนที่ 19 ใช้ธรรมะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้คลายทุกข์ใจและเหตุการณ์ต่าง ๆ ก็ดีขึ้น

คนที่ 20 ความเจ็บป่วยทางกายที่ทำให้คุณภาพชีวิตแย่งลง

คนที่ 21 ได้พบได้ฟังจากผู้รู้จริงเมื่อนำปฏิบัติตามที่ท่านสอนแล้วความทุกข์ที่มีอยู่เบาบางหรือหายไป

การศึกษาองค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพด้านปัญญา คือ

- คนที่ 1 ฟังการบรรยายธรรมและสนทนาธรรมกับหม่อมมิตรดีทุกวัน
- คนที่ 2 มีวินัยในการดำเนินชีวิต
- คนที่ 3 ศึกษาจากคำสอนโดยตรงและตามสื่อที่เผยแพร่ทางออนไลน์
- คนที่ 4 การอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีทาง 7 วันและเพิ่มเติมจากการอ่านหนังสือ ดูข้อมูลในเว็บไซต์และ YouTube
- คนที่ 5 การอ่านหนังสือการใช้วิธีสรีรรักษาโรค
- คนที่ 6 ศึกษาจากแพทย์วิถีธรรม
- คนที่ 7 ศึกษาการฟังตน โดยการเป็นหมอดูแลตนเอง ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ
- คนที่ 8 การอ่านหนังสือการฟังเทศธรรมะจากอาจารย์หมอเขียว เพราะครูสมณโพธิรักษ์ สมณะ และหม่อมมิตรดี
- คนที่ 9 ฟังธรรมและแลกเปลี่ยนหรือสนทนาธรรม ทบทวนและใช้ธรรมะตอนมีสภาวะทุกข์ เรียนรู้ปฏิบัติและพิสูจน์ตาม ผลคือหายทุกข์
- คนที่ 10 การศึกษาการดูสื่อออนไลน์ และการมาร่วมประสานกับหม่อมมิตรดี
- คนที่ 11 การฟังธรรมะจาก YouTube และฟังธรรมะบรรยายสดของอาจารย์หมอเขียว
- คนที่ 12 ฟังธรรมะจากพ่อครูและอาจารย์นำมาปฏิบัติตามกำลังของตน ตามฐานจิต ตามลำดับขั้น เช่น การขอบคุณ YouTube ที่ไม่ใช่ธรรมะ เช่น กีฬา ฝึกลดละอบายมุข โดยการเลิกการดู การเล่นเกมต่าง ๆ หรือการฟังเพลง
- คนที่ 13 ฟังธรรมะบ่อย ๆ คบมิตรดี หมั่นปรึกษาพูดคุยกัน
- คนที่ 14 ศึกษาในอริสัจ อริจิต อธิปัญญา คือ การตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติ เพื่อลดละกิเลสด้วยปัญญา จนเกิดสมาธิเป็นไฟเผาไหม้ทำลายกิเลส
- คนที่ 15 การฟังธรรมสนทนาธรรม ทบทวนธรรม และต้องมีหม่อมมิตรดี
- คนที่ 16 การฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ไคร่ครวญธรรม และมรรคมืองค์ 8
- คนที่ 17 พาตัวเองมาปฏิบัติ สอบถามครูบาอาจารย์ พ่อครู สัตบุรุษ และหม่อมมิตรดีศึกษา และฟังจากสื่อต่าง ๆ
- คนที่ 18 ฟังธรรม การอยู่ในหมู่กลุ่ม และตั้งใจใช้วิถีทางนี้ตลอดชีวิต
- คนที่ 19 ฟังจากครูบาอาจารย์ และดูติดตามธรรมะจากสื่อ เช่น YouTube หรือ อ่านหนังสือธรรมะ

คนที่ 20 ศึกษายา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม

คนที่ 21 ได้ฟังธรรมะจากผู้รู้จริงปฏิบัติได้จริง หรือสัตบุรุษแล้วนำไปปฏิบัติตาม

การปฏิบัติการดูแลสุขภาพด้านปัญญาโดยอาศัยอริยสัจ 4 คือ

คนที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ใจ พิจารณาเหตุแห่งความทุกข์ใจ จนเกิดการเห็นการเกิดดับของ ความทุกข์ใจ ด้วยความยินดี พอใจ ไร้กังวล

คนที่ 2 ใช้อริยสัจ 4 ในการแก้ปัญหาโดยตลอด

คนที่ 3 การเรียนรู้ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ในแต่ละสิ่งและทุกอย่างมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรแน่นอน

คนที่ 4 ดับทุกข์ที่เหตุ เหตุของความเจ็บป่วย คือ ความอยากได้อะไรอยากเป็น ทำงาน จนลืมดูแลสุขภาพ พอป่วยก็ปรับเปลี่ยนมาดูแลสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกายให้มากขึ้น

คนที่ 5 การพิจารณาเห็นทุกข์ ตลอดจนกระบวนการดับทุกข์

คนที่ 6 การปฏิบัติเมื่อเกิดความทุกข์ใจ สืบหาสาเหตุเพื่อแก้ปัญหานั้น ๆ

คนที่ 7 รู้ว่าขณะนี้เราชอบหรือชังเรื่องอะไร ใจเราอย่าหวั่นไหว ไม่กลัวหรือกังวล เพราะ เราทำมามากกว่านั้น

คนที่ 8 ในการเจ็บป่วย ค้นหาสาเหตุเกิดจากทางกายหรือทางใจแล้วแก้ไขตามสาเหตุ

คนที่ 9 การปฏิบัติดูแลสุขภาพโดยอาศัยอริยสัจ 4 คือ การเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจริง เห็นสภาวะที่จิตไม่ต้องการ เช่น ความชังหรือเกิดความรู้สึกลอยๆออก จึงไม่เป็นทุกข์ ไม่อยากแก้ไข ผู้อื่น เราเห็นสภาพจิตของตนทุกข์ทรมานใจ เกิดปัญหาอยากออกจากความทุกข์โดยใช้ธรรมะ ว่าเหตุ แห่งทุกข์เกิดเพราะค้นหาความอยากของเรา ถ้าเราทำดับความอยากได้ของเราโดยการยอมรับผู้อื่น แทนการไปสั่งสอนหรือแก้ไขผู้อื่น จึงจะได้สภาพความโล่งโปร่ง สบายใจ คือ นิโรธ

คนที่ 10 พิจารณาเหตุแห่งทุกข์ โดยการดูใจว่ามีเหตุใดทำให้เกิดความชอบหรือความชัง เกิดความรู้สึกลอยๆทำแบบที่เราชอบ เมื่อเกิดความเข้าใจก็จะคลายความรู้สึกลอยๆนั้น

คนที่ 11 เมื่อมีความทุกข์ใจก็ใช้อริยสัจ 4 ล้างทุกข์ ทำให้ทุกข์นั้นสลายลง หรือเบาบางลง

คนที่ 12 การฟังครูบาอาจารย์ โดยการเชื่อเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่า ความลำบากหรือ ความทุกข์ใจของเราเกิดจากสิ่งที่เราทำมา ไม่โทษผู้อื่น เพราะเป็นกรรมของเรา จึงทำให้ลดความทุกข์ และแก้ไขตนเอง

คนที่ 13 เมื่อเกิดความทุกข์ใจขึ้นมาไม่ว่าเรื่องใด ๆ ก็ตาม หาเหตุแห่งทุกข์ว่าต้องการ อะไรแล้วไม่ได้ตั้งใจ รับผิดชอบนั้นด้วยการเชื่อในวิบากกรรม และล้างความชอบ ความชัง

คนที่ 14 ดับทุกข์ให้ดับที่เหตุ โดยรู้ว่าอะไรเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ แก่ที่เหตุนั้นด้วยการปฏิบัติสมาธิมรรคมีองค์ 8

คนที่ 15 มีสติในการคิด พูด ทำในสิ่งที่ดี

คนที่ 16 ข้อที่ 1 กำหนดรู้ทุกเวลาที่มีความไม่สบายกายไม่สบายใจ ข้อที่ 2 ละเหตุแห่งทุกข์คือค้นหาความอยากภายในจิต ข้อที่ 3 ทำให้แจ้งในสภาวะของนิโรธ ข้อที่ 4 ปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ในชีวิตประจำวันอย่างตั้งมั่น

คนที่ 17 ตรววจใจตนว่าแต่ละวันสุข ทุกข์กับอะไร ทุกข์เพราะอะไร ให้เปรียบเทียบแล้วเลือกสิ่งที่ดีที่สุดและปฏิบัติตามสิ่งนั้น

คนที่ 18 ดูว่าปัญหาเกิดจากอะไร แก้ไขได้ก็แก้ ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็ปล่อย เพราะบางปัญหาจะคลี่คลายไปเอง และเมื่อมาศึกษาธรรมะก็จะนำอริยสัจ 4 มาใช้เพื่อแก้ความทุกข์ในใจ

คนที่ 19 ตรววจใจทุกวินาทีว่ามีความทุกข์ ความยึดมั่นถือมั่น ความต้องการได้ตั้งใจหรือไม่ ใช้ธรรมวิจยว่ายึดอะไรอยู่ เช่น เรื่องอาหาร ยึดดี หลงดี ทำให้คลายออกไปเร็วที่สุด ผีกับย่อย ๆ จะผ่องใสได้เร็ว ทำดีที่ทำได้ตามความจริงของปัจจุบัน

คนที่ 20 เรียนรู้แก่นหลักของการดูแลสุขภาพ โดยใช้ยาเม็ดเลิศ คือ ธรรมะในการนำชีวิต

คนที่ 21 ฟังธรรมะแล้วนำมาปฏิบัติ ให้เห็นความทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นสภาวะของตนเองคือความยึดมั่นถือมั่นที่ทำให้ใจเป็นทุกข์

การเป็นตัวอย่างการเผยแพร่องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพะด้านปัญญาโดยอาศัยอริยสัจ 4 คือ

คนที่ 1 ผาสุก เบิกบาน ผ่องใส แลกเปลี่ยนพูดคุยในการล้างความทุกข์ใจ

คนที่ 2 ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ

คนที่ 3 เรียนรู้ทำความเข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติ และเปิดเผยข้อมูลตามโอกาสที่สามารถทำได้

คนที่ 4 ปฏิบัติจนหายป่วย แล้วจึงนำองค์ความรู้ที่ได้ไปบอกผู้อื่นต่อ

คนที่ 5 ทำให้ดูอยู่ให้เห็น เป็นให้สัมผัส

คนที่ 6 ฟังตนเองเป็นหลักได้ และเผยแพร่กับผู้ที่มีความสนใจองค์ความรู้ที่นั่นเท่าที่สามารถทำได้

คนที่ 7 ให้คำปรึกษากับผู้ที่สนใจ

คนที่ 8 ปฏิบัติที่ตนเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้อื่น ไม่บังคับผู้อื่น ถ้าผู้อื่นสอบถามจึงบอกเพื่อจะได้ไม่เป็นทุกข์ทั้งตัวเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง

คนที่ 9 แก้ปัญหาตามฐานจิตของแต่ละคน แก้ที่ความอยากหรือตัณหาตามภูมิปัญญา โดยใช้หลักอริยสัจ 4 เชื้อเรื่องกรรม แรงเหนียวน่า และใช้การอุปทานิชธรรม (การหมั่นประชุมเป็นเนืองนิจ)

คนที่ 10 ให้คำปรึกษาเมื่อเพื่อน ๆ ขอคำปรึกษา โดยให้เท่าที่จะเข้าใจได้

คนที่ 11 เป็นตัวอย่างการล้างทุกข์ โดยการใช้อริยสัจ 4

คนที่ 12 ญาติพี่น้องเห็นความเปลี่ยนแปลงของเราในทางที่ดีขึ้น เนื่องจากในอดีตเคยทำ เคยทำผิดพลาดมามาก การแก้กิเลสจึงต้องใช้เวลามาก เมื่อเข้าใจว่าเป็นสิ่งไม่ดี จึงเริ่มแก้ไขแต่ไม่ใจร้อนเพราะการแก้ไขไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องพากเพียร จะทำให้เข้าใจผู้อื่นได้

คนที่ 13 เชื้อขัดเรื่องวิบากกรรม ไม่ว่าใครที่ทำให้เราทุกข์ใจ คือสิ่งที่เราทำมา ให้เราได้ ชดใช้ ได้ล้างทุกข์ ใช้วิบากกรรม ต้องขอบคุณผู้นั้น

คนที่ 14 ด้วยการปฏิบัติที่ตนเอง คือ การฟังตน การใช้ยา 9 เม็ดบูรณาการกับธรรมะ การเป็นหมอดูแลตนเอง

คนที่ 15 เมื่อเจอปัญหาอะไรที่เกิดขึ้น ให้เชื้อขัดเรื่องกรรมว่าสิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เรา ทำมา ไม่มีอะไรบังเอิญ

คนที่ 16 การทำให้ตนเองไม่ทุกข์ใจ เป็นสุขมองใสในทุกสถานการณ์ และช่วยคนที่ ศรัทธา แนะนำวิธีการดับทุกข์ด้วยอริยสัจ 4 ให้แก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

คนที่ 17 ปฏิบัติตนด้วยการดูแลด้วยยา 9 เม็ดทุกข้อ แต่ละวันมีความทุกข์ใจหรือไม่ และ แก้ไขที่ตน ไม่ปล่อยให้ตนทุกข์เพราะไม่มีประโยชน์ โดยการพิจารณาว่าไม่มีอะไรเป็นของใคร และ พัฒนาตนตามลำดับ

คนที่ 18 ทำที่ตนโดยการมีความยินดีในทุกเรื่อง

คนที่ 19 การที่เราใจเย็นขึ้น จนกระทั่งคนในครอบครัวเห็นความแตกต่างไปจากเดิม

คนที่ 20 ทำตัวอย่างที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา เน้นยาเม็ดเลิศ คือ ธรรมะโดยการดับทุกข์ที่ เหตุของทุกข์ โดยการใช้อริยสัจ 4 ของธรรมะ คือ ปัญญา

คนที่ 21 ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับความคิด การพูด การกระทำ เพราะถ้ายึดมั่นถือมั่น เวลาที่ ไม่ได้ตั้งใจจะเป็นทุกข์ ให้คิดว่าทุกคนทำดีเต็มที่แล้ว ใจเราก็จะไม่ทุกข์

ผลที่ได้จากการดูแลสุขภาพด้านปัญญาโดยอาศัยอริยสัจ 4 คือ

คนที่ 1 จิตใจเข้มแข็งฟังตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วยใจเบิกบาน

คนที่ 2 สุขภาพแข็งแรง

คนที่ 3 คลายความทุกข์ใจ และเข้าใจความจริงตามความเป็นจริง

คนที่ 4 หายป่วยจากโรคมะเร็ง

- คนที่ 5 มีร่างกายที่แข็งแรงจิตใจที่เข้มแข็ง
- คนที่ 6 สบายเบากายมีกำลังเป็นอยู่ผาสุก
- คนที่ 7 ทุกข์ใจน้อยลง สบายกายและใจมากขึ้น ปรับใจได้ไวกว่าเดิมกับเหตุการณ์ที่มากระทบใจ
- คนที่ 8 ลดกิเลสทำให้มีปัญหาในการดูแลสุขภาพ และบางครั้งก็มีหม่อมิตรดีบอกวิธีการแก้ปัญหา
- คนที่ 9 ความทุกข์น้อยลงและเข้าใจโลกมากขึ้น อยู่กับโลกได้อย่างสงบเบิกบานแจ่มใสไม่กังวล พร้อมเผชิญได้ทุกเรื่องทุกสถานการณ์
- คนที่ 10 อารมณ์ดี ใจสบาย มีความเบิกบาน
- คนที่ 11 ทำใจให้พ้นทุกข์ได้เป็นเรื่อง ๆ ใจเบาสงบลง แม้ตกทุกข์ก็ยังหาสุขพบ และทำความยินดีได้
- คนที่ 12 ทุกข์น้อยลง ฟังข่าวร้ายไม่ทุกข์ เข้าใจว่าเป็นกรรมของสัตว์โลก การลดกิเลสความต้องการของเราก็จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นต่อไป
- คนที่ 13 ทำใจให้เบิกบานแจ่มใส การได้รับทุกข์ ผลคือวิบากก็ลดลง
- คนที่ 14 สุขภาวะทางกายและใจพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น เจริญขึ้นเป็นลำดับ คือ สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตเบิกบาน มีความสุขยิ่งขึ้น
- คนที่ 15 กายเป็นสุข ใจเป็นสุข
- คนที่ 16 ใจไร้ทุกข์ ร่างกายแข็งแรง ปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างดีขึ้น มีเวลาว่างมากขึ้น
- คนที่ 17 มีการพัฒนาร่างกายและปัญญาได้เร็ว มีการประมาณการณ์ได้เก่งขึ้น ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงามและเข้มแข็ง
- คนที่ 18 มีความผ่องใส มีความเจริญ การเพิ่มศีลทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริง รู้ตามสัจธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติจนเห็นผลจริง
- คนที่ 19 ใจเย็นขึ้น ทุกข์ในใจที่เกิดขึ้นก็จะเบาลงเมื่อเทียบกับตอนที่ยังไม่ได้ใช้วิธีสัก 4
- คนที่ 20 ทุกข์กายลดลงและหายได้ แม้จะเกิดทุกข์ขึ้นอีกก็สามารถดูแลตนเองได้ ทุกข์ใจลดลง และเข้าใจในเหตุการณ์แห่งทุกข์ การออกจากทุกข์อย่างสุขใจ
- คนที่ 21 ใจเป็นสุขตลอดเวลา ไม่ว่าจะกระทบผัสสะอะไรก็ตาม

เงื่อนไขแห่งความสำเร็จในการดูแลสุขภาพด้านปัญญา เช่น การฟังธรรม เป็นต้น

คนที่ 1 อยู่ในสังคมองค์ประกอบที่เหมาะสม ในการสอนทฤษฎีและส่งเสริมกระตุ้นให้นำไปปฏิบัติจริง สุขภาวะพ้นทุกข์ตามลำดับ

คนที่ 2 ไม่ทิ้งครูอาจารย์ ไม่ทิ้งธรรม

คนที่ 3 หางค์ประกอบทุกอย่างที่ทำให้ปัญญาเพิ่ม และสามารถดับทุกข์ได้

คนที่ 4 ทำกุศลช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นทำบุญชำระกิเลส ลดความโลภ โกรธ หลง ทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้น

คนที่ 5 การอยู่ในหมู่มิตรดี

คนที่ 6 การนำมาปฏิบัติ ตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นกับจิตใจตนเองว่าสามารถลดความทุกข์ใจได้อย่างแท้จริงหรือไม่ และพากเพียรทำซ้ำ ๆ ด้วยความยินดี

คนที่ 7 เชื้อชาติในเรื่องกรรมมากขึ้น ไม่โทษใครเพราะเราเคยทำชั่วมามาก

คนที่ 8 การทบทวนธรรม ด้วยการอ่านหนังสือธรรมะ ทำให้คลายทุกข์ใจ และได้แนวทางการแก้ปัญหา

คนที่ 9 การอยู่ในหมู่มิตรดีเป็นการป้องกันการหลงทาง โดยการแนะนำและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้เกิดความมั่นใจ โดยมีการตรวจสอบว่าได้ผลจริงหรือไม่ เมื่อกระทบกับเหตุการณ์จริงจากการทำงานร่วมกับหมู่มิตรดี

คนที่ 10 การฟังธรรมและการแลกเปลี่ยนกับหมู่มิตรดี เรื่องการล้างกิเลส

คนที่ 11 การใช้ธรรมะในการล้างทุกข์ โดยการทบทวนธรรมะขึ้นมาสอนกิเลส เช่น การพิจารณาว่าสิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา

คนที่ 12 การหมั่นฟังธรรมเรื่องเดียวต้องฟังซ้ำ ๆ ทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น และการอยู่ในหมู่มิตร ต้องอาศัยหมู่มิตรช่วยขัดเกลาจะส่งผลให้ปัญญาเจริญขึ้นได้เร็ว

คนที่ 13 การทบทวนธรรมะ แล้วนำมาวิเคราะห์ในเหตุการณ์ที่ทำให้เราทุกข์ ความทุกข์ก็จะคลายลง เช่น การพิจารณาว่า สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา

คนที่ 14 การหมั่นฟังธรรมพิจารณาทำใจในใจให้แยกกาย การอ่านพิจารณาและทบทวนธรรมะเพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ในชีวิต

คนที่ 15 การหมั่นประชุมพร้อมเพียงกัน

คนที่ 16 การมีความเพียร มีสติปัญญาล้างกิเลส

คนที่ 17 ความชัดเจนว่าธรรมะทำให้พ้นทุกข์ โดยการเชื่อฟัง ปฏิบัติตาม จึงมีความชัดเจน ชยันตรวจสอบตนเองว่าทำได้หรือไม่อย่างสม่ำเสมอ

คนที่ 18 การขัดเกลาตนเองอยู่เสมอ ไม่เลี้ยงกิเลสไว้ ถ้าทำไม่สำเร็จก็ปรึกษาเพื่อนหรือหมู่มิตรดี

คนที่ 19 การหมั่นฟังธรรม แล้วนำธรรมะที่ได้ฟังได้อ่าน พิจารณาทบทวนบ่อย ๆ ก็ยิ่งทำให้แก้ทุกข์ในใจได้ดีขึ้น

คนที่ 20 การคบและเคารพมิตรดี และร่วมบำเพ็ญกับหมู่มิตรดี การติดตามองค์ความรู้ของแพทย์วิถีธรรมอย่างสม่ำเสมอ

คนที่ 21 การฟังธรรมแล้วนำมาปฏิบัติให้ถึงจิต ปฏิบัติทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์

การถอดองค์ความรู้การใช้วิธีสัจ 4 เพื่อพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำที่มาและความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ

เนื่องจากมนุษย์ทุกคนล้วนมีความต้องการมีร่างกายแข็งแรง และต้องการความสุข เนื่องจากมนุษย์รักสุขเกลียดทุกข์ จึงได้แสวงหาทางพ้นทุกข์ ที่มาของความทุกข์ เช่น จากการถูกนิทาว่าร้าย หรือได้รับพฤติกรรมที่ไม่ดีจากคนอื่น ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ความอยากได้ตั้งใจแล้วไม่สมใจ ความผูกพันต่าง ๆ หรือการเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งเราต้องค้นหาต้นเหตุที่มาของความทุกข์ทั้งปวง และการเพิ่มศีลทำให้มีปัญญาเพิ่มขึ้น การใช้ธรรมะเพื่อแก้ปัญหาในชีวิตด้วยปัญญา โดยการฟังคำสั่งสอนของสัทบุรุษที่นำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำมาปฏิบัติเพื่อพิสูจน์จนเห็นผลจริง ความทุกข์ที่มีอยู่เบาบางหรือหายไป ความผาสุกจากการเห็นความจริงของไตรลักษณ์ว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนแท้ของเรา การเชื่อในกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว การดับตัณหาในใจได้ ถ้าผู้ใดที่ปฏิบัติได้ถูกต้อง จะมีปัญญาลดทุกข์ใจได้จริง ด้วยการทำใจในใจให้แยบคาย จึงจะเกิดความสุขสงบขึ้นในจิตใจ กระบวนการเหล่านี้ คือการใช้วิธีสัจ 4 ส่งผลทำให้ได้องค์ความรู้ที่สามารถนำไปเป็นต้นแบบความสำเร็จของการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาให้แก่บุคคล และสังคมอื่น ๆ สืบไป

การถอดองค์ความรู้โดยใช้กระบวนการจัดการองค์ความรู้ (Knowledge Management Process) ซึ่งประกอบด้วย 7 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การบ่งชี้ความรู้ คือการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาด้วยวิธีสัจ 4 โดยการศึกษาจากจิตอาสาของภูผาฟ้า น้ำ

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและแสวงหาความรู้ โดยการดึงความรู้ภายในของบุคคลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก นำมาสรุป วิเคราะห์ และสังเคราะห์ เพื่อจัดทำเนื้อหาให้เหมาะสมตรงตามความต้องการ

ขั้นตอนที่ 3 การจัดความรู้ให้เป็นระบบ ประกอบด้วย

3.1 แร่งจูงใจในการดูแลสุขภาพด้านปัญญาโดยหลักพุทธธรรมจากสมาชิกในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ได้แก่ ความต้องการพ้นทุกข์ การมีสุขภาพแข็งแรงและความต้องการอยู่แบบสาธารณโภคี

3.1.1 ความต้องการมีร่างกายแข็งแรง จากการเพิ่มศีลทำให้มีปัญญาในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น ปฏิบัติแล้วทำให้มีสุขภาพดีขึ้น เมื่อดับตัณหาหรือความอยากในใจได้ ใจที่สงบกายก็มีพลังและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตก็ดีขึ้น

3.1.2 ความต้องการด้านจิตใจ ความต้องการแสวงหาความสุข ทำให้มีความสนใจด้านธรรมะและแสวงหาทางพ้นทุกข์ เพื่อแก้ปัญหาในชีวิต ด้วยปัญญาโลกุตระธรรม โดยการฟังคำสั่งสอนของสัทบุรุษที่นำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านำมาปฏิบัติแล้วพิสูจน์จนเห็นผลจริง เมื่อนำปฏิบัติตามที่ท่านสอนแล้วความทุกข์ที่มีอยู่เบาบางหรือหายไป เกิดความผาสุกจากการเห็นความจริงของไตรลักษณ์ วิบากกรรมในสรรพสิ่ง เชื่อในกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผู้ที่ปฏิบัติได้ถูกต้องจะมีปัญญาลดทุกข์ใจได้จริง

3.1.3 ความต้องการอยู่แบบสาธารณโภคี คือ การอยู่แบบทุกอย่างเป็นส่วนกลาง กินใช้ร่วมกัน

3.2 การศึกษาองค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพภาวะด้านปัญญา คือ

3.2.1 การศึกษาจากคำสอนโดยตรง การได้ฟังธรรมะจากผู้รู้จริงปฏิบัติได้จริง หรือสัทบุรุษ แล้วนำไปปฏิบัติตาม ตามฐานะจิต ตามลำดับขั้นตอน การสอบถามครูบาอาจารย์ ใคร่ครวญธรรม และมรรคมืองค์ 8 ใช้ธรรมะตอนมีสภาวะทุกข์ เรียนรู้ปฏิบัติและพิสูจน์ตาม

3.2.2 ศึกษาตามสื่อที่เผยแพร่ทางออนไลน์ ดูข้อมูลในเว็บไซต์ YouTube

3.2.3 การอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม 7 วัน เพื่อศึกษายา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม

3.2.4 การอ่านหนังสือการใช้วิธีศึกษาโรค การฟังตน โดยการเป็นหมอดูแลตนเอง ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ

3.2.5 การมาร่วมประสานกับหมู่มิตรดี สนทนาธรรม การแลกเปลี่ยน ทบทวนธรรม การอยู่ในหมู่มิตรดี และตั้งจิตใช้วิถีทางนี้ตลอดชีวิต

3.2.6 การตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติ เพื่อลดละกิเลส คือความอยากอย่างยึดมั่นถือมั่นแล้วทำให้ใจเป็นทุกข์ด้วยปัญญา คือการใช้เหตุผลค้านแย้งกับเหตุผลของกิเลส ส่งผลให้เกิดสมาธิ คือภาวะที่ใจสงบตั้งมั่น

3.3 การปฏิบัติดูแลสุขภาพภาวะด้านปัญญาโดยอาศัยอริยสัจ 4 คือ การเรียนรู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

3.3.1 กำหนดรู้ทุกข์ใจ ตรวจสอบใจว่ามีความทุกข์กับอะไร ความยึดมั่นถือมั่น ความต้องการได้ตั้งใจหรือไม่

3.3.2 ละเหตุแห่งทุกข์หรือสมุทัย โดยค้นหาสาเหตุเกิดจากทางกายหรือทางใจ คือ ตัณหาความอยากภายในจิต โดยการพิจารณาเหตุแห่งความทุกข์ใจ รู้เห็นสภาวะที่จิตไม่ต้องการ เช่น ความซังโดยการดูที่ใจว่ามีเหตุใดทำให้เกิดความชอบหรือความซัง

3.3.3 ทำให้แจ้งในสภาวะของนิโรธ โดยการศึกษาความเพียรก็จะมองเห็นได้เร็ว ด้วยความยินดีพอใจ ไร้กังวล เกิดสภาวะความโล่งโปร่งสบายใจ

3.3.4 ดับที่เหตุด้วยการปฏิบัติสัมมาอาริยมรรคมืองค์ 8 ในชีวิตประจำวันอย่างตั้งมั่น เริ่มต้นจากการฟังครูบาอาจารย์ ฟังธรรมะแล้วนำมาปฏิบัติ เห็นสภาวะของตนเอง คือ ความยึดมั่นถือมั่นที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ใช้ธรรมวิจยว่ายึดอะไรอยู่ มีความต้องการอะไรแล้วไม่ได้ตั้งใจ ทำให้คลายออกไปเร็วที่สุด โดยเชื่อเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่า ไม่ว่าใครจะมาทำให้เราทุกข์ใจ นั่นคือสิ่งที่เราทำมาทั้งนั้น เพื่อให้เราได้ชดใช้ ได้ล้างทุกข์ได้ ใช้วิบากกรรมที่เราทำมา ต้องขอบคุณท่านที่มาทำให้เราทุกข์ใจ เมื่อประสบกับความยากลำบากหรือความทุกข์ใจ ไม่โทษผู้อื่น โดยการยอมรับผู้อื่น แทนการไปสั่งสอนหรือแก้ไขผู้อื่น เป็นการแก้ไขตนเอง ซึ่งปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ก็แก้ ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็ปล่อย เพราะบางปัญหาจะคลี่คลายไปเอง เมื่อเกิดความเข้าใจก็จะคลายความรู้สึกชอบหรือชัง ให้เปรียบเทียบความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วเลือกสิ่งที่ดีที่สุด และปฏิบัติตามสิ่งนั้น ทำดีที่ทำได้ตามความจริงของปัจจุบัน และมีสติในการคิด พุด ทำในสิ่งที่ดี ใจเราอย่าหวั่นไหว ไม่กลัว หรือกังวล จึงไม่เป็นทุกข์ การเห็นการเกิดดับของความทุกข์ใจ ในแต่ละสิ่งอย่างมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรแน่นอนอนส่วนเหตุของความเจ็บป่วยต้องแก้ไขตามสาเหตุ คือ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทำงานจนลืมนดูแลสุขภาพ พอป่วยก็ปรับเปลี่ยนมาดูแลสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกายให้มากขึ้น

3.4 การเป็นตัวอย่างการเผยแพร่องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพระดับปัญญาด้านปัญญาโดยอาศัยอริยสัจ 4 คือ การทำตัวอย่างที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา

3.4.1 การทำตัวอย่างที่ตน โดยการดับทุกข์ที่เหตุของทุกข์ ด้วยการใช้อองค์ความรู้ของธรรมะ คือ ปัญญา ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ และโดยการแก้ที่ความอยากที่เกินจำเป็นหรือค้นหาโดยใช้หลักอริยสัจ 4 การเชื่อเรื่องกรรม แรงเหนียวหนา และใช้การอธิษฐานธรรม (การหมั่นประชุมเป็นเนืองนิจ) การฟังตนเอง เรียนรู้ทำความเข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติให้ตนมีความสุข เบิกบาน ผ่องใส การแลกเปลี่ยนพูดคุยเพื่อล้างความทุกข์ใจ การมีฉันทะหรือความยินดีในทุกเรื่อง ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับความคิด การพุด การกระทำ เพราะถ้ายึดมั่นถือมั่น เวลาที่ไม่ได้ตั้งใจจะเป็นทุกข์ เนื่องจากในอดีตเราเคยทำผิดพลาดมามาก การแก้ก็เลสจึงต้องใช้เวลามาก แต่ไม่ใจร้อนเพราะการแก้ไขไม่ใช่เรื่องง่ายแต่ต้องพากเพียรแล้วจะทำให้เข้าใจผู้อื่น ไม่ปล่อยตนให้ทุกข์เพราะไม่มีประโยชน์ การพิจารณาว่าสุดท้ายไม่มีอะไรเป็นของใคร และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องไปตามลำดับ

3.4.2 การช่วยคนที่ศรัทธา โดยการเปิดเผยข้อมูลตามโอกาสที่สามารถทำได้ และการเผยแพร่ให้คำปรึกษากับผู้ที่สนใจ ไม่บังคับผู้อื่น เพื่อจะได้ไม่เป็นทุกข์ทั้งตัวเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง การแก้ปัญหาตามฐานจิตของแต่ละคน เป็นตัวอย่างการล้างทุกข์ โดยคิดว่าทุกคนทำเต็มที่ตามฐานของตนแล้ว ใจเราก็จะไม่ทุกข์ การเสียสละแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น การไม่บังคับผู้อื่นให้เชื่อฟังเรา

3.5 ผลที่ได้จากการดูแลสุขภาพภาวะด้านปัญญาโดยอาศัยอริยสัจ 4 คือ

3.5.1 จิตใจดีงาม เข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ ใจเย็นขึ้น อารมณ์ดี ใจสบาย นอกนั้น การเพิ่มศีลทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริง การรู้ตามสัจธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติจนเห็นผลจริง ทำให้ใจเป็นสุขตลอดเวลาไม่ว่าจะกระทบผัสสะอะไรก็ตาม มีความเจริญและเข้าใจความจริงตามความเป็นจริง ปรับใจได้ไวกว่าเดิมกับเหตุการณ์ที่มากระทบใจ เข้าใจโลกมากขึ้น ใจเบาสงบลง แมตกทุกข์ก็ยังหาสุขพบ และทำความยินดีได้

3.5.2 ช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วยใจเบิกบาน อยู่กับโลกได้อย่างสงบ แจ่มใส ไม่กังวล พร้อมเผชิญได้ทุกเรื่องทุกสถานการณ์ ทำให้การปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างดี การลดกิเลสความต้องการของเราก็จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นต่อผู้อื่นต่อไป เมื่อฟังข่าวร้ายไม่ทุกข์ เข้าใจว่าเป็นกรรมของสัตว์โลก การได้รับทุกข์ผลคือวิบากก็ลดลง

3.5.3 มีเวลาว่างมากขึ้น เนื่องจากไม่เสียเวลาในการทำตามความอยากหรือความต้องการที่เกินความจำเป็น จึงเหลือเวลาสำหรับทำสิ่งที่ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงการพักผ่อนหย่อนใจเพิ่มขึ้น

3.5.4 สุขภาพแข็งแรง สบายเบากาย มีกำลัง เป็นอยู่อย่างมีความสุข หายป่วย ลดกิเลสทำให้มีปัญญาในการดูแลสุขภาพ การรักษาสุขภาพด้วยแพทย์วิถีธรรม โดยการไม่จมกับความทุกข์ ก็จะหายจากโรคภัยได้ และสามารถช่วยคนอื่นได้ต่อไป

3.6 เจื่อนใจแห่งความสำเร็จในการดูแลสุขภาพภาวะด้านปัญญา คือ

3.6.1 การฟังธรรม จากการคบมิตรดี โดยเริ่มต้นจากการฟังครูบาอาจารย์ การฟังธรรมะจากผู้รู้จริงที่ปฏิบัติได้จริง หรือสัตบุรุษ แล้วนำไปปฏิบัติตาม ตามฐานจิต ตามลำดับขั้นตอน ไม่ทิ้งครูบาอาจารย์ ไม่ทิ้งธรรม การพิจารณาและทบทวนธรรมะ การนำธรรมะที่ได้ฟังได้อ่านมาวิเคราะห์ เรียนรู้ปฏิบัติและพิสูจน์ตาม ความทุกข์ก็จะคลายลง เช่น การพิจารณาว่าสิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ทำให้แก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ในชีวิต การหมั่นฟังธรรมเรื่องเดียวต้องฟังซ้ำ ๆ จะทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น จะเกิดความชัดเจนว่าธรรมะทำให้พ้นทุกข์ การเชื่อฟังและปฏิบัติตาม การสอบถามครูบาอาจารย์ ไคร่ครวญธรรม และการใช้มรรคมืองค์ 8 ตอนมีสภาวะทุกข์ ซึ่งการฟังธรรมนั้นเป็นประโยชน์ ทำให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง เป็นการเพิ่มความรู้ในเรื่องนั้น ๆ ให้เข้าใจและก็ชัดเจนในสิ่งที่ได้ฟังแล้ว บรรเทาความสงสัย ทำให้ได้ความเห็นที่ถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ เมื่อฟังแล้วเข้าใจ จึงมีจิตเลื่อมใสเคารพศรัทธามากขึ้น โดยการฟังธรรมนั้นเป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ 2 ประการ คือ 1) ปรโตโฆสะ (การได้สดับจากบุคคลอื่น) การฟังธรรมเสียงจากผู้อื่น เสียงจากผู้อื่น การได้เรียนรู้จากผู้อื่น บุคคลหรือแหล่งข่าวต่าง ๆ มี 2 อย่าง คือ (1) ที่เป็นความจริง มีเหตุมีผล เป็นความดี เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และ (2) ที่เป็นความเท็จ ไร้เหตุผล เป็นความชั่ว ไม่เป็นประโยชน์มุ่งทำลายตนเองและคนอื่น ปรโตโฆสะเป็นทางเบื้องต้นแห่งปัญญาและสัมมาทิฐิ ซึ่งต้องมีโยนิโสมนสิการ

(การคิดพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนและลึกซึ้ง คิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล และคิดเพื่อให้เกิดการกระทำ ที่เป็นกุศล) คอยกำกับ จึงจะสามารถรู้แยกแยะและคัดสรรเฉพาะปรโตโมสะฝ่ายดีได้ ปรโตโมสะที่ ปราศจากโยนิโสมนสิการจะก่อให้เกิดความงมงาย หูเบา เชื่อง่าย ไร้เหตุผลและมีฉันทิฐิไฉนได้ง่าย การฟัง ธรรมเพื่อให้ได้ความจริงหรือความถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ เราจะต้องได้ฟังธรรมจากผู้ซึ่งปฏิบัติ ได้จริงแล้วเท่านั้น เพราะท่านเหล่านั้นจะสามารถชี้แจงความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องสู่การพ้นทุกข์แก่ เราได้ เพื่อที่ตนจะสามารถนำไปปฏิบัติได้เป็นลำดับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การคบสัตบุรุษที่ บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยกกายบริบูรณ์ การมนสิการโดยแยกกายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์ ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต 3 บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัญญา 4 บริบูรณ์ สติปัญญา 4 ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้ วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ (ความหลุดพ้นจากกิเลส และกองทุกข์) วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้” แสดงให้เห็นว่า การฟังธรรมนั้นมีความสำคัญมาก ซึ่งจะต้องได้ฟังจากสัตบุรุษ หรือผู้มีสัมมาทิฐิที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผู้รู้สัจธรรมแท้ มีธรรมะที่ถูกต้องถูกต้อง มีความบริบูรณ์ในธรรม จึงทำให้ได้ฟังธรรมที่เป็นสัจจะแท้ และเรียนรู้วิธีการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ อีกทั้งการฟังธรรมนั้นย่อม ทำให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจความจริงตามความเป็นจริง เมื่อปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ก็จะช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจให้หมดไปได้ ได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ฟังมาก่อน ก็ได้ฟังสิ่งใหม่ ความเข้าใจ ก็ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ความสงสัยก็หมดลง จิตใจก็จะเกิดความเลื่อมใส การฟังธรรมเพื่อให้ได้เนื้อความ หรือเนื้อหาสาระของธรรม และความจริง 2) โยนิโสมนสิการ คือ การทำใจในใจให้แยกกาย การพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน คือ ความไม่ประมาท การฟังผู้รู้สัจธรรมแท้ที่ถูกต้อง การรับฟังให้ หลากหลาย เพื่อที่จะไม่ทำให้เราพลาดโอกาสที่ดี จากนั้นให้หมั่นนำไปปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ การพิจารณา ประโยชน์และโทษตามที่ท่านสอน เมื่อได้ผลจากการปฏิบัติ คือ การพิสูจน์ด้วยตนเองแล้วรู้ว่าจริง จึงเชื่อมั่นว่าผู้นั้นเป็นผู้ที่รู้จริง ซึ่งถ้าเป็นสัจธรรมแท้แล้วทุกคนจะได้รับผลเหมือนกัน การมีสติปัญญา ล้ำกิลเลส เชื้อขัดในเรื่องกรรม ไม่โทษใคร การพิจารณาและทบทวนธรรมะเพื่อนำธรรมะที่ได้ฟังได้ อ่านมาวิเคราะห์ ความทุกข์ก็จะคลายลง โดยการพิจารณาว่าสิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ทำให้แก้ไข ความทุกข์ในชีวิต

3.6.2 พากเพียรทำซ้ำ ๆ ด้วยความยินดี มีสติมีปัญญาล้ำกิลเลส พิจารณาทำ ใจในใจให้แยกกายเชื้อขัดในเรื่องกรรม ไม่โทษผู้อื่น การปฏิบัติทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ปล่อยยั้งเวลา ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ตรวจสอบตนเองว่าทำได้อย่างสม่ำเสมอหรือไม่ การทำบุญชำระกิเลส ลด ความโลภ โกรธ หลง ทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้น การขัดเกลาตนเองอยู่เสมอไม่เลี้ยวกิเลสไว้ ถ้าทำ

ไม่สำเร็จก็ปรึกษาหมूमิตรติ การติดตามองค์ความรู้ของแพทย์วิถีธรรมอย่างสม่ำเสมอ การหมั่นฟังธรรมเรื่องเดียวต้องฟังซ้ำ ๆ จะเข้าใจมากยิ่งขึ้น

3.6.3 การอยู่ในหมूमิตรติ เป็นการป้องกันการหลงทาง โดยการแนะนำและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องการล้างกิเลส ทำให้เกิดความมั่นใจ โดยมีการตรวจสอบว่าได้ผลจริงหรือไม่ เมื่อกระทบกับเหตุการณ์จริงจากการทำงานร่วมกับหมूमิตร การคบและเคารพมิตรติ ร่วมบำเพ็ญกับหมूमิตรติ การอาศัยหมूमิตรช่วยขัดเกลาจะส่งผลให้ปัญญาเจริญขึ้น

3.6.4 การหมั่นประชุมพร้อมเพียงกัน การแสวงหาองค์ประกอบทุกอย่างที่ทำให้ปัญญาเจริญขึ้นเร็ว และสามารถดับทุกข์ได้จากการแก้ปัญหาร่วมกัน

3.6.5 ทำกุศลช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

ขั้นตอนที่ 4 การประมวลและกลั่นกรองความรู้ การประมวลความรู้ให้อยู่ในรูปแบบและภาษาที่เข้าใจง่ายและใช้ได้ง่าย ขั้นตอนนี้ คือ การใช้อริยสัจ 4 ในการพัฒนาปัญญาสุขภาพทางปัญญาของตน เนื่องจากอริยสัจ 4 ทำให้เราสามารถเห็นความเป็นจริงได้อย่างชัดเจนและเป็นระบบ ทำให้มีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างตรงสาเหตุที่แท้จริงเพื่อดับทุกข์ มี 4 ขั้นตอน ได้แก่

4.1 ทุกข์ เราต้องจับให้ได้ ซึ่งความทุกข์ที่มีอยู่ในใจก่อน ซึ่งความทุกข์แบ่งออกได้ 2 อย่าง คือ

4.1.1 ทุกข์ทางกาย เป็นทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้ ซึ่งความทุกข์ทางร่างกายและทางเหตุการณ์ต่าง ๆ พระพุทธเจ้าไม่ทรงถือว่าเป็นทุกข์อริยสัจ

4.1.2 ทุกข์ทางใจ เป็นทุกข์ที่สามารถเลี่ยงได้ คือ ทุกข์อริยสัจ ได้แก่ ความอยากให้สมใจของตน ความหงุดหงิดใจ ความทุกข์ใจที่มีต่อโรคและเรื่องร้าย ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น การอยากให้ผู้อื่นทำดีตั้งใจที่เราปรารถนาแล้วตัวเองเป็นทุกข์ ในกลไกทางวิทยาศาสตร์เวลาที่ชีวิตเป็นทุกข์ใจมาก ๆ พบว่า ระบบประสาทซิมพาเทติกจะสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบเอาทุกข์ออก แต่ดันทุกข์ใจออกไม่ได้ ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ได้ จึงทำให้ร่างกายพัง พลังงานทุกข์ใจจากความอยากได้ จนกลัว กังวล หวั่นไหวว่าจะไม่ได้ สาเหตุที่แท้จริงที่จะได้สิ่งต่าง ๆ นั้นเพราะพฤติกรรมเก่าหรือกุศลเก่าทำให้ได้ แต่ความกลัวว่าจะไม่ได้เสพสิ่งนั้น กลัวว่าจะไม่ได้ แม้ได้ก็กลัวว่าจะหมดไป ทำให้เกิดเป็นทุกข์ใจทุกข์กาย เกิดเรื่องร้ายเพราะทำได้น้อย และมีพลังเหนียวนาให้ผู้อื่นเป็นตาม

4.2 สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์อริยสัจ ได้แก่ รู้เหตุผลของกิเลสที่มันอยากได้สิ่งนั้น ๆ มาสมใจหมายหรืออยากแบบยึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้สมใจหมายว่า นี่เป็น ‘เหตุแห่งทุกข์’ ได้แก่

4.2.1 ความชอบ ความอยากที่ไม่สิ้นสุด การยึดให้คนอื่นต้องทำให้ได้สมใจเรา ความอยากอย่างยึดมั่นถือมั่น เช่น ความอยากได้เกียรติยศศักดิ์ศรี ความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสไม่ว่าชั่วหรือดี ถ้าได้จะสุขใจชอบใจ ได้มาก็กลัวว่าจะหมดไป การเสพสุขสมใจอยาก เกิดเป็นทุกข์ใจและทุกข์กาย แล้วจะเกิดเรื่องร้ายแก่ตนในที่สุด

4.2.2 ความซังกักับเหตุการณ์ต่าง ๆ คือ เหตุแห่งทุกข์ที่แท้จริง ถ้าไม่ได้จะทุกข์ใจไม่ชอบใจ กลัวว่าจะไม่ได้มา เมื่อไม่ได้สุขสมใจอยาก ก็โกรธ ไม่ชอบใจ เป็นการเบียดเบียนตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่น ตั้งแต่หยาบ คือ แสดงออกทางกายหรือวาจา และมีพลังเหนี่ยวนำผู้อื่นได้ การมีมานะตัวตน มีความกลัว ความหวั่นไหว และความเบียดเบียนอยู่ในใจ แม้ไม่แสดงออกทางกายหรือวาจา แต่ก็มีคามทุกข์ใจทุกข์กาย

4.3 นิโรธ คือ สภาวะพ้นทุกข์ ผาสุก เบิกบาน เข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ หลุดพ้นจากกิเลส เพราะไม่ได้มีความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นหรือความชอบความซังกั อะไรรจะเกิดจะดับก็ไม่มีคามทุกข์ใจ เกิดเป็นพลังวิบากดีเหนี่ยวนำคนอื่นให้เป็นตาม ตนเองก็มีพลังในการทำสิ่งที่ดีงามได้มากขึ้น จึงมีแต่สิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต

4.4 มรรค คือ การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ มีองค์ 8 ประกอบด้วย

4.4.1 สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ที่ถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ โดยการเข้าใจชัดว่าทุกสิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา การโทษผู้อื่นเป็นมิจฉาทิฐิ และจากการตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติลด ละ เลิกกิเลสไปทีละเรื่องตามลำดับ โดยเรียนจากผู้รู้และพากเพียรปฏิบัติพิสูจน์เอาด้วยตนเอง การพิจารณาไตรลักษณ์ด้วยปัญญา คือ การเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของกิเลส จนกิเลสมันสลายไปได้ ถ้าเราคลายความอยากได้ ความทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายก็จะหายไป

4.4.2 สัมมาสังกัปปะ ได้แก่ การออกจากกาม การไม่พยาบาท การไม่เบียดเบียนทางกาย วาจาและใจ

4.4.3 สัมมาวาจา ได้แก่ การเว้นจากการพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ

4.4.4 สัมมากัมมันตะ ได้แก่ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤตผิดในกาม ทางกาย วาจา และใจ

4.4.5 สัมมาอาชีวะ ได้แก่ ละมิจฉาอาชีวะ โดยมิจฉาอาชีวะ คือ การหลอกลวง เลียบเคียง หวานล่อม และใช้ลาภต่อลาภ

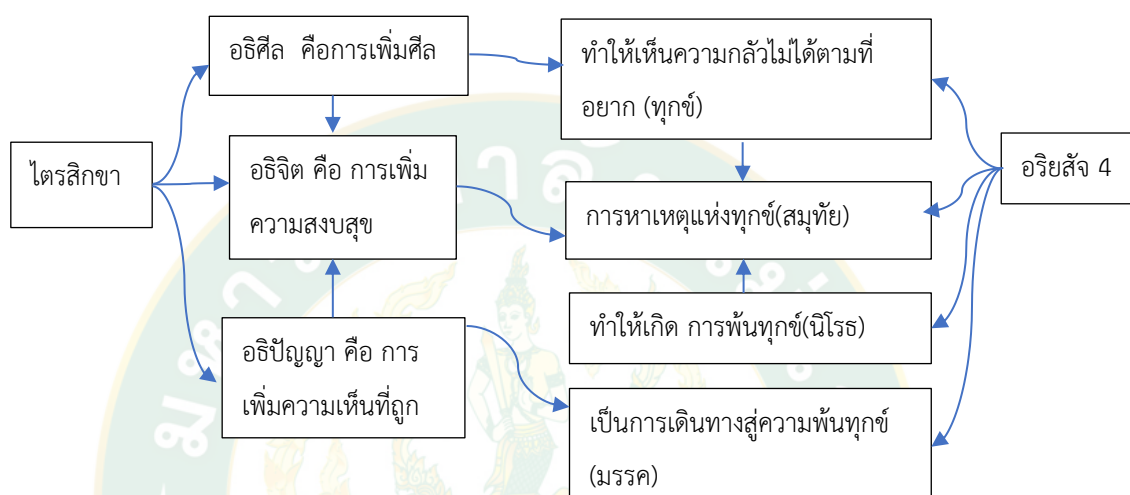
4.4.6 สัมมาวายามะ คือ ความพยายามเพื่อละมิจฉาสังกัปปะ มิจฉาวาจา มิจฉากัมมันตะ มิจฉาอาชีวะ ทำสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะให้ถึงพร้อม

4.4.7 สัมมาสติ คือ ความมีสติละมิจฉาสังกัปปะ มิจฉาวาจา มิจฉากัมมันตะ มิจฉาอาชีวะ และความมีสติเข้าถึงสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

4.4.8 สัมมาสมาธิ คือ การมีจิตตั้งมั่นที่ถูกต้องถูกตรง ไม่มีความฟุ้งซ่าน

วิธีปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ด้วยอริยสัจ 4 สามารถกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา (อธิ หมายถึง ยิ่งขึ้น หรือเพิ่มขึ้น) ไว้ว่า “ความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมแห่งศีล ชื่อว่า อธิศีล ส่วนทำให้จิตมีความบริสุทธิ์ และไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่า อธิจิต และ

ความเห็นที่บริสุทธิ์ หรือความเห็นชอบ คือ อธิปัญญา” การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา อีกความหมายหนึ่ง คือ การเพิ่มศีล ทำให้เห็นทุกขใจคือ ความกลัวไม่ได้ตามที่อยาก เมื่อเกิดการหาเหตุแห่งทุกข์ คือ สมุทัย ส่งผลให้เพิ่มสมาธิคือ ความสงบสุข และปัญญาคือ การเพิ่มความเห็นที่ถูกต้อง เกิดการพิจารณาเหตุผลที่จะทำให้ตนพ้นทุกข์ ก่อให้เกิดภาวะนิโรธคือ สภาวะพ้นทุกข์ ภาสุกอย่างยั่งยืน คือ การปฏิบัติอริยสัจ 4 (ภาพที่ 3)



ภาพที่ 3 แสดงความเชื่อมโยงระหว่างไตรสิกขา และ อริยสัจ 4

การปฏิบัติเริ่มต้นจากการมีศีล ด้วยการลดละเลิกอบายมุข กาม โภคะ อวดดีตามลำดับ โดยเฉพาะศีลข้อ 1 กันไม่รับประทานเนื้อสัตว์ซึ่งเป็นการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น และการถือศีล 5 รวมทั้งการลดละเลิกกิเลส คือ สิ่งที่ไม่จำเป็น เช่น อาหารที่มีรสชาติอร่อย เป็นต้น การตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติเพื่อลดละกิเลสด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น ประโยชน์ของการเพิ่มศีล ทำให้เราเห็นทุกข์จากความอยากและความยึดมั่นถือมั่น เพื่อที่เราจะได้ล้างทุกข์ใจจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น ส่งผลทำให้ใจเป็นสุขตลอดเวลาไม่ว่าจะกระทบผัสสะอะไรก็ตาม มีปัญญาความเข้าใจความจริงตามความเป็นจริง ปรับใจกับเหตุการณ์ที่มากระทบใจ เข้าใจโลกมากขึ้น ใจสงบลงซึ่งก็คือความมีสมาธิ ดังคำกล่าวที่ว่า คนมีปัญหา แมตทุกขก็ยังมีหาสุขพบ และทำความยินดีได้ทุกเรื่อง การลด ละ เลิกกิเลส หรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นด้วยปัญญาไปที่ละเรื่องตามลำดับ ในกรณีที่กิเลสตัวนั้นไม่หนาแน่นมาก เราสามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยงได้ในคราวเดียวได้เลย แต่ในกรณีที่กิเลสตัวนั้นหนาแน่นมาก เราไม่สามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยงทั้งหมดได้ในคราวเดียว ให้ใช้วิธีลดละเลิกอย่างรู้เพียรรู้จัก โดยการต่อสู้ไปได้ระยะหนึ่งก็จะสามารถกำจัดกิเลสได้ส่วนหนึ่ง เมื่อหมดพลังในการฆ่ากิเลส กิเลสก็จะออกอาการอยากเสพทุกข์ทรมานตึงเครียดมากขึ้น ๆ จนทนได้ลำบากเกินไป เมื่อถึงสภาพดังกล่าวให้เราวางดี แล้วกลับมาเสพตามที่กิเลสต้องการ เพื่อลดความตึงเครียดลดความทรมานที่มากเกินไปลง ทำสลับไปมาเรื่อย ๆ ก็จะ

ทำให้ความอยากลดลงได้ไปตามลำดับ โดยการปฏิบัติเริ่มจากการกดขี่หรือการพรากห่างออกมาจากสิ่งที่เราชอบหรือซึ้ง โดยตั้งใจลด ละ เลิกความอยากเสพสุขสมใจในสิ่งที่เป็นโทษมากไปหาสิ่งที่เป็นโทษน้อย และสิ่งที่เป็นประโยชน์น้อยไปหาสิ่งที่เป็นประโยชน์มากไปตามลำดับ การที่เราต้องลดละเลิกสิ่งที่เป็นโทษมาก่อน ก็เพราะถ้าเรารู้สึกว่าสิ่งใดเป็นโทษมากเราก็จะติดสิ่งนั้นน้อย แต่ถ้าเรารู้สึกว่าสิ่งใดเป็นโทษน้อยเราก็จะติดสิ่งนั้นมาก ฉะนั้นสิ่งที่เราติดน้อยเราก็จะสามารถเลิกได้ก่อน ก็จะทำให้มีกำลังใจในการเลิกสิ่งที่ติดมากขึ้น ๆ และจากการปฏิบัติศีล หรือลด ละ เลิก การเสพกิเลสก็จะมีผลในการการลดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับ ๆ สุดท้ายก็จะสามารถพ้นจากทุกข์ใจซึ่งเกิดจากอวิชชาหรือความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ โดยเราจะต้องได้พบสัตบุรุษผู้ปฏิบัติได้จริงแล้ว และได้ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ซึ่งเป็นความถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติที่ตนกระทั่งเกิดผลได้จริง จากมีปัญหาในการพิจารณาไตรลักษณ์ จนกิเลสสลายได้ ตนก็พ้นทุกข์และเป็นพลังเหนี่ยวนำผู้อื่น ทำให้อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ส่งผลให้การลดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับ ๆ จนสุดท้ายก็จะสามารถพ้นจากทุกข์ใจได้ในที่สุด ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ต้องได้รับทุกข์กายและเรื่องร้ายจากวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก่อนเป็นธรรมดา แต่ก็ยินดีเต็มใจรับได้อย่างไม่ทุกข์ใจ และวิบากร้ายเหล่านั้นก็จะเบาบางลงไปเรื่อย ๆ เพราะการไม่ทำบาปทั้งปวงแล้ว และหากเพียงทำแต่ดีที่สามารถทำได้จริงอยู่เป็นนิตย์ จะสั่งสมเป็นวิบากดีที่ตนวิบากร้ายเอาไว้ทำให้ออกฤทธิ์น้อยลง ๆ ทำให้เกิดความสุขที่ปราศจากการเบียดเบียนกัน การใช้หลักพุทธธรรมโดยการใช้ อริยสัจ 4 เป็นการแก้ปัญหาด้วยปัญญา ทำให้มีสติสามารถควบคุมความฟุ้งซ่าน มีปัญญาที่เฉียบแหลม รู้จักเหตุรู้จักผล การมีทัศนคติที่ดี คิดดี พูดดี ปฏิบัติตนดี มองคนอื่นในแง่ดี หรือไม่ปรุงแต่งในเรื่องของผู้อื่น ด้วยการเคารพว่าทุกคนล้วนมีความดีอยู่ในตนเอง มีความสร้างสรรค์ ความคิดเชิงบวก เป็นการต่อยอดย้ารากลึกลงไปในจิตใต้สำนึก โดยการคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ ซ้ำ ๆ ชีวิตก็จะอยู่ในโลกใบนี้มีความสุข มีความรักและเคารพในตนเองรวมทั้งผู้อื่นตลอดเวลา

แนวทางในการปฏิบัติในการใช้ปัญญาเพื่อลดละกิเลส (ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น) ได้แก่

1. จากความการพิจารณาโทษของความทุกข์ใจ ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น ซึ่งการคิดที่ทำให้ทุกข์จะทำให้ไม่พ้นทุกข์ เห็นโทษของการคิดแบบนี้ และการคิดแบบนี้มีประโยชน์หรือไม่ การดับความอยากของตนเอง ด้วยการรู้โทษของความอยาก สิ่งที่เป็นความชอบ ก็พิจารณาโทษ สิ่งที่เป็นความซึ้ง ก็พิจารณาประโยชน์ ประโยชน์ของไม่อยากก็ไม่ทุกข์ มีความสุขอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น การพิจารณาโทษของความได้ตั้งใจว่า เมื่อสมใจมากเท่าไรก็จะสั่งสมทุกข์ใจเมื่อไม่ได้ตั้งใจมากขึ้นเท่านั้น ปัญหาทุกอย่างในโลกไม่มีวันหมด มีแต่ทุกข์ในใจเท่านั้นที่หมดได้ เราไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาคิดทั้งหมด เราแก้ไขแค่ความทุกข์ในใจเราได้เท่านั้น

2. การพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีกิเลส คือ ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นจำเป็น ประโยชน์ของใจที่ไม่ทุกข์ ไม่ความกลัว ไม่ระแวง ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่างที่เข้ามาใน

ชีวิต เมื่อเราลด ละ เลิกความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นได้ ทำให้มีความสุขสบายใจ นอกจากนี้ยังพบว่า ปัญหาในกิจกรรมการงานก็มีความราบรื่นขึ้น

3. ความเชื่อในกรรม เช่น ความเจ็บป่วยต้องแก้ไขตามสาเหตุ คือ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทำงานจนล้าลมุดแลสุขภาพ พอป่วยก็ปรับเปลี่ยนมาดูแลสุขภาพ เช่น การรับประทาน อาหารที่ถูกต้อง การออกกำลังกายให้มากขึ้น การฟังธรรมะแล้วนำมาปฏิบัติ เห็นว่า ความยึดมั่นถือมั่นที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ใช้ธรรมวิจยว่ายึดอะไร มีความต้องการอะไรที่ไม่ได้ตั้งใจ ให้คลายออกไปเร็วที่สุด โดยเชื่อเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่า ไม่ว่าใครจะมาทำให้เราทุกข์ใจ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา คือ วิกฤตของเราที่ตกลงใจให้ผู้อื่นมากระทำกับเราเท่านั้น เราก็จะหมดวิบากร้ายลง เพราะสิ่งที่เราได้รับสิ่งที่เราได้รับคือ สิ่งที่เราทำมา เรารับแล้วก็หมดไป เพื่อให้เราได้ชดใช้วิบากกรรมที่เราทำมา ต้องขอบคุณท่านที่มาทำให้เราลำบากหรือทุกข์ใจ ไม่โทษผู้อื่น ยอมรับผู้อื่นแทนการแก้ไขผู้อื่น เปลี่ยนเป็นแก้ไขที่ตนเอง ซึ่งปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ก็แก้ ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็ปล่อย เพราะบางปัญหาอาจคลี่คลายไปเอง ให้เปรียบเทียบความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วเลือกสิ่งที่ดีที่สุดและปฏิบัติตามสิ่งนั้น ทำดีที่ทำได้ตามความจริงของปัจจุบัน มีสติในการคิด พูด ทำในสิ่งที่ดี ใจเราไม่หวั่นไหว ไม่กลัว หรือไม่กังวล จึงไม่เป็นทุกข์ มีการพึ่งตนเองเป็นหลักโดยการเรียนรู้ทำความเข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติให้ตนมีความสุข เบิกบาน ผ่องใส การมีฉันทะหรือความยินดีในทุกเรื่อง ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับความคิด การพูด การกระทำ เพราะถ้ายึดมั่นถือมั่นเมื่อที่ไม่ได้ตั้งใจจะเป็นทุกข์ เนื่องจากในอดีตเราเคยทำเคยทำผิดพลาดมามาก การแก้กิเลสด้วยอริยสัจ 4 จึงต้องใช้เวลามาก แต่ไม่ใจร้อน เพราะการพิจารณาทุกข์ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ต้องพากเพียรแล้วจะทำให้เข้าใจผู้อื่น ไม่ปล่อยตนให้ทุกข์เพราะไม่มีประโยชน์ เมื่อฟังข่าวร้ายไม่ทุกข์ เข้าใจว่าเป็นกรรมของสัตว์โลก การได้รับทุกข์ ผลคือวิบากก็ลดลง และการพัฒนาตนอย่างต่อเนื่องไปตามลำดับ

4. การพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญา คือ การเห็นการเกิดดับของความทุกข์ใจ การพิจารณาว่าสุดท้ายไม่มีอะไรเป็นของใคร โดยการดับทุกข์ที่เหตุของทุกข์ ด้วยการใช้อรรถความรู้ของธรรมะ คือ ปัญญา ในการพิจารณาความไม่เที่ยงของสิ่งที่เราประสบว่าเราสามารถแก้ไขได้หรือไม่ ถ้าแก้ไขหรือให้ข้อมูลได้ เราก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็วาง คืออุเบกขา ก็จะคลายความทุกข์ โดยต้องฝึกบ่อย ๆ การมีปัญญารู้เท่าทันกิเลส ทำให้เราไม่รับเอาความทุกข์เข้ามาอยู่ในตัว เหมือนเราไม่เอามือจับไฟ เราก็จะไม่ร้อน ลักษณะของความทุกข์ คือ ไม่เที่ยงเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ต้องอ่านใจและทำใจในใจของเรา โดยการพิจารณาเพื่อการดับทุกข์ว่า ถ้าเราไม่เอา ไม่อยากได้ เราก็ไม่ทุกข์ ถ้าเราสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ ใจเราก็จะเป็นสุข เราจะได้เห็นว่าแท้จริงแล้วกิเลสก็ไม่มีตัวตน กิเลสก็จะสูญสลายไป เช่น เมื่อเราได้พิจารณาเห็นความรู้สึกเมื่อครั้งที่ทำตามกิเลส ก็จะพบว่า ความสุขที่ได้นั้นเป็นสุขที่ไม่คงทน จากนั้นจะมีความทุกข์ตามมา ในการตอบสนองความต้องการใหม่อีก ต้องกลัวว่าจะไม่ได้สิ่งนั้นมาเสพสมใจ แม้ได้มาเสพสมใจแล้วก็กลัวว่าสิ่งนั้นจะหมดไป เป็นความต้องการที่ไม่สิ้นสุด

เมื่อได้เห็นความจริงตามความเป็นจริง ดังนั้นแล้วก็ยอมเบี่ยงเบนในความอยากได้สุขสบายไปเป็นลำดับ ทำให้ความทุกข์ใจในสภาพที่ไม่ได้สมใจนั้นก็จางคลายลงไปเป็นลำดับ ก็จะสามารถพ้นทุกข์ใจนั้นได้สิ้นเกลี้ยงในที่สุด

ขั้นตอนที่ 5 การเข้าถึงความรู้ โดยผู้รับสามารถเลือกรับความรู้ที่ต้องการเท่านั้น ซึ่งช่วยลดปัญหาการได้รับความรู้ที่ไม่ต้องการมากเกินไป ซึ่งชุมชนภูมิกาน้ำใช้วิธีนี้เพื่อไม่ให้ผู้รับเกิดความตึงเครียด หรือ รู้สึกว่าถูกบังคับมากเกินไป เช่น การให้คำปรึกษาแก่คนที่ต้องการความช่วยเหลือหรือผู้ที่เชื่อถือเท่านั้น เพราะถ้าคนที่ไม่เชื่อมั่นก็จะสามารถหาเหตุผลมาค้านแย้งได้หมด เพราะทุกสิ่งในโลกนี้สามารถมองได้ 2 ด้าน คือแง่ดีและแง่ร้าย ขึ้นอยู่กับการเลือกมองของแต่ละบุคคล การปฏิบัติที่ตนเองโดยไม่บังคับผู้อื่น จะเกิดแรงเหนียวนำ ถึงแม้ไม่ได้ทำให้เห็น เพียงแต่อยู่ในใจก็ยังเหนียวนำให้คนอื่นเป็นตาม ยิ่งถ้าทำให้เห็นยิ่งเป็นตามได้มาก พลังเหนียวนำที่เป็นคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีร้าย เมื่อเราพิสูจน์ก็จะยิ่งชัดเจน เช่น เมื่อเราอยู่ในหมู่กลุ่มคนดีมีศีลที่พากันทำความดีและลดกิเลสมีแรงเหนียวนำให้เรายากทำความดีและลดกิเลสตามไปด้วย การลดกิเลสความต้องการของเรา ก็จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นต่อไป และจะกลายเป็นวิบากดีที่สามารถเหนียวนำกันต่อเนื่องไป

ขั้นตอนที่ 6 การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ ได้แก่ การนำความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติมาแลกเปลี่ยนเคล็ดลับ เทคนิคการแก้ปัญหา การจัดทำเป็นคู่มือ การเทคโนโลยีสารสนเทศ ระบบพี่เลี้ยง และการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ การมาร่วมประสานกับหมู่มิตรดี สันทนาธรรม การแลกเปลี่ยนทบทวนธรรม โดยการเคารพมิตรดี เป็นการป้องกันการหลงทาง บางครั้งหมู่มิตรดีจะบอกวิธีการแก้ปัญหาคลายความทุกข์ใจ ทำให้มีการพัฒนาปัญญาได้เร็ว มีการประมาณการณได้เก่งขึ้น เมื่อกระทบกับเหตุการณ์จริง การอาศัยหมู่มิตรช่วยขัดเกลาจะส่งผลให้ปัญญาเจริญขึ้น ให้เข้าสู่สภาวะพ้นทุกข์ตามลำดับ จะทำให้เกิดพลังเหนียวนำให้เราสามารถปฏิบัติได้เร็ว การปฏิบัติจริงแท้ จึงจะเป็นของจริง นอกจากนั้นการหมั่นประชุมพร้อมเพียงกันเป็นองค์ประกอบที่ทำให้ปัญญาเจริญขึ้นเร็ว

ขั้นตอนที่ 7 การเรียนรู้ คือเมื่อเจอปัญหาก็จะใช้วิธีสัจ 4 ในการแก้ปัญหาความทุกข์ของตนได้สำเร็จ ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น สุขภาพแข็งแรง สบายเบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก หายป่วย ลดกิเลสทำให้มีปัญญาในการดูแลสุขภาพ ทำให้ชีวิตดีขึ้นเห็นได้ชัด ลดความทุกข์ได้จริง มีพลัง และมีความสุขในปัจจุบันขณะทันที มีความเบิกบาน แจ่มใส นอกจากนั้น การทำกุศลโดยการช่วยเหลือผู้อื่นจะส่งผลให้การปฏิบัติธรรมได้ง่ายมากขึ้น ความสุขใจโปร่งโล่งสบายใจอิมใจเบิกบานแจ่มใส เพราะไม่มีกิเลสมาทำให้เป็นทุกข์ เพราะเมื่อเราไม่มีกิเลสหรือสุขหลงแล้ว อาหาร อากาศ และพลังงานที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งเดิมต้องสูญเสียแก่กิเลสหรือสุขหลงที่ทำให้ทุกข์ พลังงานส่วนนี้ก็จะมาเลี้ยงชีวิตเราอย่างเดียว ไม่ต้องเลี้ยงกิเลสหรือสุขหลงอีก ทำให้ชีวิตมีพลังเต็ม ขับโรคร้ายไข้เจ็บออกไป สร้างร่างกายให้แข็งแรงขึ้น จิตใจมีพลังแห่งความสุขเบิกบานแจ่มใสไร้ทุกข์ไร้กังวล

ตอนที่ 3 ศึกษาผลของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา โดยใช้หลักพุทธธรรม ของสมาชิกรวมชนภูผาฟ้า

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา โดยใช้หลักพุทธธรรมของสมาชิกรวมชนภูผาฟ้า

ผลการศึกษา เรื่องการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้หลักพุทธธรรมในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบสอบถาม ซึ่งเป็นการสุ่มตัวอย่างแบบมีวัตถุประสงค์ (Purposive Random Sampling) ผลการศึกษาค้นพบว่า มีประเด็นและสาระสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของกลุ่มประชากรรวมชนภูผาฟ้า

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างได้แก่ สมาชิกรวมชนภูผาฟ้าที่เข้าร่วมการวิจัย มีจำนวน 21 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง ผลการศึกษาค้นลักษณะโดยภาพรวม พบว่า มีอายุเฉลี่ย 52.1 ปี เพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 85.71 มีช่วงอายุ 40-49 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.62 สถานภาพสมรสโสดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.91 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ที่ปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 52.38 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ต่ำกว่า 2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 85.72 ภาพรวมโดยชัดเจนมี 2 ประเด็น คือ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 85.72 ส่วนใหญ่มีอายุ 40-49 ปี ร้อยละ 47.62 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสโสด ร้อยละ 61.91 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 การปฏิบัติเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำในรูปข้อมูล
จำนวน ร้อยละ

n = 21 คน

คุณลักษณะส่วนบุคคล	n=จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ (ปี)		
40-49 ปี	10	47.62
50-59 ปี	6	28.57
60 ปีขึ้นไป	5	23.81
วุฒิการศึกษา		
ประถมศึกษา	2	9.52
มัธยมศึกษา	3	14.29
อนุปริญญา	1	4.76
ปริญญาตรี	11	52.38
ปริญญาโท	4	19.05
สถานภาพสมรส		
คู่	4	19.05
โสด	13	61.91
หม้าย	2	9.52
หย่า/แยก	2	9.52
อาชีพ		
เกษตรกรกรรม	2	9.52
ค้าขาย	1	4.76
ข้าราชการบำนาญ	2	9.52
จิตอาสา	16	76.20
รายได้ (บาท)		
ไม่เกิน 2,000	18	85.72
2,001-30,000	2	9.52
30,000 ขึ้นไป	1	4.76

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ได้ผลการศึกษาจากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ สมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ที่เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 21 คน ผลการศึกษาพบว่า มีระยะเวลาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 5 ปีขึ้นไปมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85.72 มีการใช้หลักอริยสัจ 4 มากที่สุดอยู่ที่ 3-7 ครั้ง / สัปดาห์เป็นร้อยละ 85.72 การฟังธรรมหรืออ่านหนังสือธรรมะมากที่สุดอยู่ที่ 3-7 ครั้ง / สัปดาห์ เป็นร้อยละ 85.72 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 การปฏิบัติเพื่อพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ในรูปข้อมูลจำนวน ร้อยละ

ข้อมูล	n = จำนวนคน	ร้อยละ
n = 21 คน		
ระยะเวลาการปฏิบัติ (ปี)		
1-2 ปี	1	4.76
3-5 ปี	2	9.52
5 ปีขึ้นไป	18	85.72
ใช้หลักอริยสัจ 4		
ไม่เคย	1	4.76
1-2 ครั้ง / สัปดาห์	2	9.52
3-7 ครั้ง / สัปดาห์	18	85.72
ฟัง/อ่านหนังสือธรรม		
ไม่เคย	0	0.00
1-2 ครั้ง / สัปดาห์	3	14.28
3-7 ครั้ง / สัปดาห์	18	85.72

ซึ่งผลวิเคราะห์จากแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสุขภาพด้านปัญญาจากข้อสัมภาษณ์ 17 ข้อ ได้แยก 17 ข้อเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้าน “รู้” หมายถึง การชี้แนะและพัฒนาเรียนรู้ การรู้จักคิด เข้าใจในหลักเหตุผลว่าสิ่งใดเป็นความดีหรือความชั่ว ความเป็นประโยชน์และความเป็นโทษ ลดความเห็นแก่ตัว การฝึกฝนการแก้ปัญหาด้วยปัญญา มีเหตุผล คิดสิ่งที่ถูกต้องให้ตนมีความสุข สามารถพึ่งตนได้ ยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ความริเริ่มสร้างสรรค์ การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตลอดชีวิต พิจารณาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้าน การรอบรู้ทำเป็น มีความสามัคคี มีเป้าหมายของชีวิตชัดเจน

ทัศนคติเชิงบวก ความศรัทธาต่อสิ่งที่ตนเชื่อมั่นว่ามีค่าสูงสุดต่อชีวิต เช่น ศาสนา การตระหนักในการควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เหมาะสม และพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันกิเลสมากขึ้น การคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น และแสวงหาความรู้เป็น ในข้อต่อไปี้ จำนวน 6 ข้อ (สรชา ตันติเวชกุล, 2561: 29)

- ข้อ 1. การคิดว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก
- ข้อ 3. การพิจารณาแก้ไขปัญหาย่างรอบคอบ
- ข้อ 4. หากไม่เข้าใจธรรมมักจะถามอาจารย์ หรือสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม
- ข้อ 6. ความสุขกับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
- ข้อ 9. การเชื่อในการกระทำ มากกว่าเชื่อโชคชะตาลิขิต
- ข้อ 11. การตัดสินใจตั้งใจทำงานสำเร็จ แม้จะมีอุปสรรค

2. องค์ประกอบด้าน “ตื่น” หมายถึง ตื่นจากการครอบงำของกิเลสด้วยสติ ตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่เพื่อฝัน ความเชื่อในความพยายามของตน กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และไม่ทำอะไรตามการชักจูงของตัณหา เห็นการเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง มองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล คิดแยกแยะพิจารณาแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้าน มองแง่ดี และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีที่ถูกต้องเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง การมีสติรู้ถึงปัจจุบันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ทำตามกิเลสตัณหา ล้างกิเลสในจิตใจให้เบาบาง มีกำลังใจฟันฝ่าอุปสรรค รู้เท่าทันสรรพสิ่งว่าไม่มีตัวตน เข้าใจการปรุงแต่งของจิตใจปลดปล่อยให้จิตใจมีอิสรภาพ ไม่ยึดมั่นถือมั่น การยอมรับความจริงของชีวิต การมองโลกในแง่ดี มีสติและการมีวินัย จำนวน 6 ข้อ (สรชา ตันติเวชกุล, 2561: 29)

- ข้อ 2. การนึกขอบคุณเหตุการณ์ที่ไม่ดีในอดีตเป็นบทเรียนให้เข้มแข็งขึ้น
- ข้อ 5. การยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น
- ข้อ 7. การมีกระวังคำพูดที่อาจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือไม่พอใจ
- ข้อ 8. การตั้งใจทำงาน แม้เป็นสิ่งที่ฉันไม่ค่อยชอบก็ตาม
- ข้อ 10. การสามารถบังคับตนเองให้ทำตามตารางแผนงานต่าง ๆ ได้
- ข้อ 16. การให้อภัยคนที่ทำให้ฉันรู้สึกแสบได้

3. องค์ประกอบด้าน “เบิกบาน” หมายถึง เบิกบานสดชื่นแจ่มใส มีความสุขสงบเย็น มีอิสระ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งใด ๆ และเกื้อกูล มีความยินดี พอใจ และสงบเย็น เมตตาเสียสละกรุณาที่ไม่มีเงื่อนไขต่อบุคคลอื่น มีสัมพันธภาพภายในตนเองและ มีคุณค่าต่อบุคคลอื่น อยู่เพื่อความรัก มีความยินดีในความสุขของผู้อื่น และต่อความดีงามของชีวิต จำนวน 5 ข้อ (สรชา ตันติเวชกุล, 2561: 29)

ข้อ 12. การไม่หยุดหงิดอารมณ์เสีียง่าย

ข้อ 13. การทนได้ ที่ถูกตำหนิ ถูกเหยียดหยาม หรือนินทาว่าร้าย

ข้อ 14. การจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิต อย่างไม่มีความเครียด

ข้อ 15. การทำใจให้เป็นสุขได้ แม้จะไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ

ข้อ 17. การรู้สึกสุขใจเมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม

ผลการศึกษาจากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ สมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ พบว่า ข้อ (1) การคิดว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออกก่อนพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยในระดับมากที่สุด ข้อ (2) การนึกขอบคุณเหตุการณ์ที่ไม่ดีในอดีตเป็นบทเรียนให้เข้มแข็งขึ้น ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมพบว่าค่าเฉลี่ยมากที่สุด ข้อ (3) ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมพบว่าการพิจารณาแก้ไขปัญหาย่างรอบคอบค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมพบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ (4) หากไม่เข้าใจในธรรมะมักถามอาจารย์หรือสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมพบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ (5) การยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมพบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ในปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ (6) การมีความสุขกับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ (7) การระมัดระวังคำพูดที่อาจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือไม่พอใจ ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ที่ระดับปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ (8) การตั้งใจทำงานแม้เป็นสิ่งที่ฉันไม่ค่อยชอบก็ตามก่อนพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ (9) การเชื่อในการกระทำมากกว่าเชื่อในโชคชะตาลิขิต ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ (10) การสามารถบังคับตัวเองให้ทำตามตารางแผนงานต่าง ๆ ได้ ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ (11) การตัดสินใจตั้งใจทำงานจนสำเร็จ แม้จะมีอุปสรรค ก่อนพบแพทย์วิถีธรรม ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ (12) การไม่หยุดหงิดอารมณ์เสีียง่าย ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับว่าปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ (13) การทนได้ที่ถูกตำหนิ ถูกเหยียดหยาม หรือนินทาว่าร้าย ก่อนพบวิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ (14) การจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตอย่างไม่มีความเครียด ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ (15) การทำใจให้เป็นสุขได้ แม้จะไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อ (16) การให้อภัยคนที่ทำให้ฉันรู้สึกแค้นได้ ก่อนพบแพทย์วิถีธรรม

ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ข้อ (17) การรู้สึกสุขใจเมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก หลังพบแพทย์วิถีธรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเห็นได้ว่าคะแนนโดยรวมพบว่าคุณค่าส่วนใหญ่ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง หลังพบแพทย์วิถีธรรมส่วนใหญ่มีคะแนนอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งค่าเฉลี่ยโดยรวมมีความแตกต่าง แสดงให้เห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะด้านปัญญาของสมาชิกชุมชนแพทย์วิถีธรรมว่าดีขึ้นอย่างค่อนข้างชัดเจน (ตารางที่ 4 และ ตารางที่ 5)

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและแปรความหมายของข้อสัมภาษณ์สุขภาวะทางปัญญาก่อนพบแพทย์วิถีธรรม

ก่อนพบแพทย์วิถีธรรม	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	แปรความหมาย
1. การคิดว่าทุกปัญหาจะมีทางออก	3.10	ปานกลาง
2. การนึกขอบคุณเหตุการณ์ที่ไม่ดีในอดีตเป็นบทเรียนให้เข้มแข็งขึ้น	3.24	ปานกลาง
3. การพิจารณาแก้ไขปัญหอย่างรอบคอบ	2.96	ปานกลาง
4. หากไม่เข้าใจธรรมมักจะถามอาจารย์ หรือสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม	2.86	ปานกลาง
5. การยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น	2.90	ปานกลาง
6. ความสุขกับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง	3.38	ปานกลาง
7. การมีกระวังคำพูดที่อาจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือไม่พอใจ	2.85	ปานกลาง
8. การตั้งใจทำงาน แม้เป็นสิ่งที่ฉันไม่ค่อยชอบก็ตาม	3.00	ปานกลาง
9. การเชื่อในการกระทำ มากกว่าเชื่อโชคชะดลลิขิต	3.52	มาก
10. การสามารถบังคับตนเองให้ทำตามตารางแผนงานต่าง ๆ ได้	3.10	ปานกลาง
11. การตัดสินใจตั้งใจทำงานสำเร็จ แม้จะมีอุปสรรค	3.38	ปานกลาง
12. การไม่หงุดหงิดอารมณ์เสื่อง่าย	2.90	ปานกลาง
13. การทนได้ ที่ถูกตำหนิ ถูกเหยียดหยาม หรือนินทาว่าร้าย	2.57	ปานกลาง
14. การจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตอย่างไม่มีเครียด	2.38	น้อย
15. การทำใจให้เป็นสุขได้ แม้จะไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ	2.57	ปานกลาง
16. การให้อภัยคนที่ทำให้ฉันรู้สึกแค้นได้	2.62	ปานกลาง
17. การรู้สึกสุขใจเมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม	3.81	มาก

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและแปรความหมายของข้อสัมภาษณ์สุภาพะทางปัญญาหลังพบแพทย์วิถีธรรม

หลังพบแพทย์วิถีธรรม	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	แปรความหมาย
1. การคิดว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก	4.95	มากที่สุด
2. การนึกขอบคุณเหตุการณ์ที่ไม่ดีในอดีตเป็นบทเรียนให้เข้มแข็งขึ้น	4.81	มากที่สุด
3. การพิจารณาแก้ไขปัญหาย่างรอบคอบ	4.52	มากที่สุด
4. หากไม่เข้าใจธรรมมักจะถามอาจารย์ หรือสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม	4.67	มากที่สุด
5. การยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น	4.67	มากที่สุด
6. ความสุขกับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง	4.76	มากที่สุด
7. การมีกระวังคำพูดที่อาจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือไม่พอใจ	4.48	มาก
8. การตั้งใจทำงาน แม้เป็นสิ่งที่ฉันไม่ค่อยชอบก็ตาม	4.38	มาก
9. การเชื่อในการกระทำ มากกว่าเชื่อโชคชะตาลิขิต	4.86	มากที่สุด
10. การสามารถบังคับตนเองให้ทำตามตารางแผนงานต่าง ๆ ได้	3.71	มาก
11. การตัดสินใจตั้งใจทำงานสำเร็จ แม้จะมีอุปสรรค	3.76	มาก
12. การไม่หงุดหงิดอารมณ์เสื่อง่าย	4.14	มาก
13. การทนได้ ที่ถูกตำหนิ ถูกเหยียดหยาม หรือนินทาว่าร้าย	4.38	มาก
14. การจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิต อย่างไม่มีความเครียด	4.29	มาก
15. การทำใจให้เป็นสุขได้ แม้จะไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ	4.38	มาก
16. การให้อภัยคนที่ทำให้ฉันรู้สึกแค้นได้	4.43	มาก
17. การรู้สึกสุขใจเมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม	4.86	มากที่สุด

นอกจากนั้น ผลการวิจัยเพื่อตอบสมมติฐานของการวิจัย เป็นผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุภาพะทางปัญญาของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และใช้ Paired Dependent Student T-test ในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอด้วยตารางตามลำดับของข้อมูลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุภาพะทางปัญญา และองค์ประกอบรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างก่อนการใช้อริยสัจ 4 กับหลังการใช้อริยสัจ 4 สมมติฐาน คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนสุภาพะทางปัญญาก่อนฝึกและหลังฝึกแตกต่างกัน (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาและองค์ประกอบรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างก่อน และหลังการใช้วิธีสัจ 4

คะแนนสุขภาวะทางปัญญา	n	\bar{x} ก่อนฝึก	S.D. ก่อนฝึก	\bar{x} หลังฝึก	S.D. หลังฝึก	t	Sig.
ภาพรวม	21	3.02	0.93	4.45	0.65	9.498*	.00**
ด้านรู้	21	3.19	0.91	4.58	0.56	12.581*	.00**
ด้านตื่น	21	2.96	1.19	4.42	0.67	13.473*	.00**
ด้านเบิกบาน	21	2.88	1.40	4.35	0.81	13.484*	.00**

หมายเหตุ **p<.01

ผลการศึกษาจากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ สมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ พบว่า หลังการฝึกค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้าน พบว่า หลังการฝึกค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาในด้าน “รู้” ด้าน “ตื่น” และด้าน “เบิกบาน” สูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01

จากการวิเคราะห์ผลการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของกลุ่มตัวอย่างในองค์ประกอบรายด้าน 3 ด้าน คือ ด้าน “รู้” ด้าน “ตื่น” ด้าน “เบิกบาน” พบว่า ก่อนฝึกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมมีสุขภาวะทางปัญญาในภาพรวมได้แก่ การมีอารมณ์ทางจิตใจทางบวก การพึ่งพาตัวเอง ความสัมพันธ์ภาพทางสังคม มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ความยืดหยุ่น ของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำมีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง หลังฝึกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมมีสุขภาวะทางปัญญาในภาพรวมของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำมีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับมาก เมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ด้าน “รู้” พบว่า ก่อนฝึกของสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อยู่ในระดับปานกลาง หลังฝึกของสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำอยู่ในระดับที่มากที่สุด ด้าน “ตื่น” ก่อนฝึก ของสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำอยู่ในระดับปานกลาง หลังฝึกของสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำอยู่ในระดับอยู่ในระดับที่มาก ด้าน “เบิกบาน” ก่อนฝึกของสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำอยู่ในระดับปานกลาง หลังฝึกของสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำอยู่ในระดับอยู่ในระดับมาก

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผล

วัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนี้ 1. เพื่อถอดองค์ความรู้ในการใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนา
สุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

เนื่องจากมนุษย์รักสุขเกลียดทุกข์ จึงได้แสวงหาทางพ้นทุกข์ ซึ่งเราจะต้องค้นหาต้นเหตุที่มา
ของความทุกข์ทั้งปวง จากนั้นจึงทำใจในใจให้แยกกาย จึงจะเกิดความสุขสงบขึ้นในจิตใจ โดย
กระบวนการจัดการความรู้ ประกอบด้วย 7 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การบ่งชี้ความรู้ ได้แก่ การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยอริยสัจ 4 โดย
การศึกษาจากจิตอาสาของภูผาฟ้าน้ำ

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและแสวงหาความรู้ ได้แก่ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก นำมาสรุป
วิเคราะห์ และสังเคราะห์ เพื่อจัดทำเนื้อหาให้เหมาะสมตรงตามความต้องการ

ขั้นตอนที่ 3 การจัดความรู้ให้เป็นระบบ ได้แก่

3.1 แรงจูงใจในการดูแลสุขภาวะด้านปัญญาโดยหลักพุทธธรรม ได้แก่ ความต้องการมี
ร่างกายแข็งแรง ความต้องการแสวงหาความสงบสุขทางจิตใจ และความต้องการอยู่แบบ
สาธารณโภคี

3.2 การศึกษาองค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาวะด้านปัญญา จากการได้ฟังธรรมะจากผู้รู้
จริง ตามสื่อที่เผยแพร่ทางออนไลน์ การอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม การอ่านหนังสือของแพทย์
วิถีธรรม การมาร่วมประสานกับหมूमิตร และการศึกษาในอริยสัจ อธิจิต อธิปัญญา

3.3 การปฏิบัติการดูแลสุขภาวะด้านปัญญาโดยอริยสัจ 4 คือ การเรียนรู้ ทุกข์คือ
กำหนดรู้ทุกข์ใจ สมุทัยคือการหาสาเหตุแห่งทุกข์ ทำให้แจ้งในสภาวะของนิโรธ คือ ความสงบสุข และ
การดับที่เหตุด้วยการปฏิบัติสัมมาอริยมรรคมีองค์ 8

3.4 การเป็นตัวอย่างการเผยแพร่องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาวะด้านปัญญาโดยอริย
สัจ 4 คือ การดับทุกข์ที่เหตุของทุกข์ด้วยปัญญา การเปิดเผยข้อมูลตามโอกาสที่สามารถทำได้ โดย
ไม่บังคับผู้อื่น

3.5 ผลที่ได้จากการดูแลสุขภาวะด้านปัญญาโดยอริยสัจ คือ การมีจิตใจตั้งมั่น
เข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ ใจเย็น การช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วยใจเบิกบาน ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น สุขภาพ
แข็งแรง

3.6 เจ็อนไขแห่งความสำเร็จในการดูแลสุขภาพด้านปัญญา คือ การพึงธรรม เป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ 2 ประการ คือ 1) ปรโตโฆสะ (การได้สติจากบุคคลอื่น 2) โยนิโสมนสิการ (การทำใจในใจให้แยกกาย) การพากเพียร จึงจะมีความชัดเจนในผลที่ปฏิบัติ การอยู่ในหมู่มิตรดี การหมั่นประชุมพร้อมเพียงกัน และการทำกุศลช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

ขั้นตอนที่ 4 การประมวลและกลั่นกรองความรู้ การใช้ริยสัจ 4 ในการพัฒนาปัญญาสุขภาพทางปัญญาของตน การดับทุกข์มี 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. ทุกข์ เราต้องจับให้ได้ซึ่งความทุกข์ที่มีอยู่ในใจก่อน ซึ่งความทุกข์แบ่งออกได้ 2 อย่าง คือ
 - 1.1 ทุกข์ทางกาย เป็นทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้
 - 1.2 ทุกข์ทางใจ ซึ่งเราสามารถเลี่ยงได้คือ ทุกข์อริยสัจ ได้แก่ ความอยากให้สมใจของตน ความหงุดหงิดใจ
2. สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์อริยสัจ คือ ความอยากอย่างยึดมั่นถือมั่น เกิดจากความชอบ เช่น ความอยากได้เกียรติยศศักดิ์ศรีและในอีกด้านหนึ่งคือความชัง ก็คือ ความมีมานะตัวตน และการไม่ได้สมใจตั้งใจ ความอยากได้ตั้งใจเรา ความชอบชังกับเหตุการณ์ต่าง ๆ คือ เหตุแห่งทุกข์ที่แท้จริง
3. นิโรธ คือ ความพ้นทุกข์ เช่น การไม่ยอมให้ผู้อื่นทำที่ตั้งใจที่เราปรารถนาจนกระทั่งทำให้ตนเป็นทุกข์
4. มรรค คือ การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ มีองค์ 8 ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

ขั้นตอนที่ 5 การเข้าถึงความรู้ โดยวิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ที่ยินดีในการเรียนรู้โดยไม่บีบบังคับ

ขั้นตอนที่ 6 การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ ได้แก่ การนำความรู้ที่ได้จากการมาแลกเปลี่ยนเคล็ดลับ เทคนิคการแก้ปัญหา หรือการจัดทำเป็นคู่มือ การเทคโนโลยีสารสนเทศ ใช้ระบบพี่เลี้ยง และการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ การมาร่วมประสานกับหมู่มิตรดี สนทนาธรรม การแลกเปลี่ยนทบทวนธรรม

ขั้นตอนที่ 7 การเรียนรู้ในการนำความรู้นั้นไปใช้ประโยชน์เพื่อแก้ปัญหาความทุกข์ใจของตนได้สำเร็จ

การพบสัตบุรุษผู้ปฏิบัติได้จริงและได้ฟังสัทธรรมที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติที่ตนกระทั่งเกิดผลได้จริง การฝึกตามแนวอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งทุกข์ คือ สภาวะที่ทนได้ยาก ได้แก่ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่ชอบใจแล้วทุกข์ใจ หรือการไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนาหรือชอบใจ เป็นต้น ผู้ฝึกหรือผู้เรียนรู้ต้องรู้จักทุกข์ วิเคราะห์ทุกข์ให้ออกต่อมาจึงพิจารณาหาเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ว่าเกิดจากความชอบชัง ทำให้เกิดความอยากอย่างยึดมั่น

ถึอมนั้ แล้วจึงใช้มรรคหรือทางสู่ความพ้นทุกข์ในการพิจารณาแก้ความทุกข์ใจ โดยการล้างความชอบและความชัง ด้วยการพิจารณาถึงประโยชน์ของสิ่งที่ทำให้เกิดความชัง ส่วนความชอบให้พิจารณาโทษของสิ่งที่ชอบ รวมถึงการใช้ปัญญาพิจารณาถึงความเที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ของสุขและทุกข์ การเชื่อเรื่องกรรม ว่าทุกสิ่งที่คุณได้รับคือ สิ่งที่คุณทำมา ไม่เพ่งโทษผู้อื่น จึงส่งผลเกิดภาวะนิโรธ คือความพ้นทุกข์ตามมาในที่สุด การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา การเริ่มต้นจากการมีศีล เพื่อลดละเลิกอบายมุข กาม โลกธรรม อุตตาไปตามลำดับ โดยเฉพาะศีลข้อ 1 คือ การไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น และการถือศีล 5 รวมทั้ง การลดละเลิกกิเลส เช่น สิ่งที่ไม่จำเป็น และอาหารที่มีรสชาติอร่อย เป็นต้น ต่อมาจึงใช้ปัญญาความเข้าใจความจริงตามความเป็นจริง ทำความยินดีได้ทุกเรื่อง ในการพิจารณาไตรลักษณ์คือ ความสามารถรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิตมี 3 ลักษณะคือ 1. เห็นความไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา 2. ทุกขลักษณะ คือ ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ต้องมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา 3. หลักที่ว่าการดับทุกข์เพราะดับอุปาทาน และความอยากด้วยสติปัญญา การเห็นโทษของการคิดอยากในสิ่งที่ไม่ดีหรือสิ่งที่ดีที่ไม่สามารถทำได้ สิ่งที่เป็นความชอบก็พิจารณาโทษ สิ่งที่เป็นความชังก็พิจารณาประโยชน์ เมื่อไม่อยากก็ไม่ทุกข์ มีความสุขอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น การพิจารณาโทษของความได้ดั่งใจว่าเมื่อสมใจมากเท่าไรก็จะสั่งสมทุกข์ใจเมื่อไม่ได้ดั่งใจ ทำให้ชีวิตดีขึ้น ทั้งสุขภาพทางกายแข็งแรงขึ้น และทำให้มีพลัง มีความสุขในปัจจุบัน มีความเบิกบาน แจ่มใส นอกจากนั้นการทำกุศลโดยการช่วยเหลือผู้อื่นส่งผลให้การปฏิบัติธรรมได้ง่ายมากขึ้น และพากเพียรทำแต่ดีที่สามารถทำได้จริง ก็จะเป็นวิบากที่ดีที่ต้นวิบากร้าย ชีวิตก็จะอยู่ในโลกใบนี้มีความสุข

วัตถุประสงค์ของการศึกษา 2. เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา โดยการใช้หลักพุทธธรรมของสมาชิกรวมชนภูผาฟ้า

ผลการศึกษา พบว่า หลังการฝึกค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกรวมชนภูผาฟ้าสูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้าน พบว่า หลังการฝึกค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาในด้าน “รู้” ด้าน “ตื่น” และด้าน “เบิกบาน” สูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01

จากการวิเคราะห์ผลการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของกลุ่มตัวอย่างของสมาชิกรวมชนภูผาฟ้ามีสุขภาวะทางปัญญาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ในองค์ประกอบรายด้าน 3 ด้าน คือ ด้าน “รู้” ก่อนฝึกอยู่ในระดับปานกลาง และหลังฝึกอยู่ในระดับมากที่สุด ด้าน “ตื่น” และด้าน “เบิกบาน” พบว่าก่อนฝึกอยู่ในระดับปานกลาง และหลังฝึกอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผล

วัตถุประสงค์ของการศึกษาที่ 1. เพื่อถอดองค์ความรู้ในการใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า

จากการพบสัตบุรุษและได้ฟังสัทธรรมที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติที่ตนกระทั่งเกิดผลได้จริง มีความสุขอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น การพิจารณาโทษของความได้ตั้งใจว่าจะสั่งสมทุกข์ใจเมื่อไม่ได้ตั้งใจเท่านั้น พบว่าสอดคล้องกับ งานวิจัยของ สู่ดิน ชาวหินฟ้า (2549: 90-108) พบว่าการถือศีลปฏิบัติธรรมร่วมกับการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดความเป็นองค์รวมที่รวมเอาสุขภาพกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคัมรวมเข้ากัน ด้วยการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา จนเกิดสมาธิพุทธ ที่บ่งบอกถึงสุขภาพจิตวิญญาณ และสอดคล้องกับ ชัยภัทร ชุตติคามิ และคณะ (2565: 117) พบว่า ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาศิลปะของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีทั้งหมด 18 ปัจจัย ประกอบด้วย เคารพผู้นำศีล มีมิตรดี เคารพหม่อมมิตรดี อยู่ในองค์ประกอบที่ดี ฟังตนด้านสุขภาพ มีศีลพัฒนาศักยภาพ ฟังตน ฝึกกินอาหารวันละมื้อ เห็นคุณค่าการเสียสละ เป็นคนตรง ขวนขวายทำประโยชน์ตนเองและผู้อื่น มีสติสัมปชัญญะ พอเพียง เพียรลดกิเลส อ่านสภาวะธรรมเป็น มีผลการลดกิเลส เข้าหาผู้มีศีล และฟังธรรมในตน

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ เสริมศรี ขวานิสากุล และคณะ (2565: 74) พบว่า หลักอริยสัจ 4 ได้แก่ 1) ทุกขอริยสัจ คือ ทุกข์ที่ไม่ได้ตั้งใจหมาย 2) ทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ความอยาก 3) ทุกข นิโรธอริยสัจ คือ สภาวะความอยาก 4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ การมีศีลอย่างมีปัญญาด้วยความตั้งมั่น เพื่อละความอยากได้ตั้งใจหมาย นอกจากนี้สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือความพ้นทุกข์จากการเข้าใจเรื่องของวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้ง การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม โดยการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นจนกระทั่งละความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นได้ ทำให้รู้ชัดว่าความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งมวล และสอดคล้องกับงานวิจัยของนิตา ตั้งวินิต (2558: 47-65) พบว่า ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม “NIDA’S MODEL 8/7 ประการ” ดังนี้ มีสติทุกเรื่อง หากโกรธเคืองเร่งขจัด เข้าใจอริยสัจ หมั่นวิปัสสนา ทิฐิปล่อยวางไว้ ให้อภัยเป็นอาจณ ประมาทกำจัดสิ้น ฝึกได้ยืนแต่เรื่องธรรม ให้เกิดการใช้ปัญญาการแก้ปัญหาอย่างมีสติปัญญา ทั้งยังสอดคล้องกับชลวิทย์ เจียรจิตต์ (2560: 154) พบว่า ปัจจัยที่นำไปสู่ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างพระสงฆ์จังหวัดนครนายกและจังหวัดสระแก้วคือ 1.การมีความรู้สึกกังวลหรือมีปัญหาต้องให้แก้ไขอยู่เป็นประจำ 2. รู้สึกต้องแบ่งเบาภาระความเครียดจากคนรอบข้างประสบปัญหาความเครียด 3.คือกังวลต่อปัญหาสุขภาพของตนเอง แนวทางแก้ปัญหาคือ 1.พัฒนากระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของพระสงฆ์ที่ทำหน้าที่บริหารจัดการองค์กรทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เข้าใจแนวทางการจัดระบบงาน มีการแบ่งเบาภาระร่วมกัน ตลอดจนเปิดโอกาสให้ฆราวาสสามารถเข้ามาร่วมทำกิจกรรม

ทางพระพุทธศาสนาได้มากยิ่งขึ้น 2.หลักธรรมสำหรับจัดการความเครียด ได้แก่ 1) หลักไตรลักษณ์ 2) หลักอริยสัจ 4 3) หลักโยนิโสมนสิการ และ 4) หลักเจริญสติ ซึ่งมีจุดหมายร่วมกันคือการสร้างให้เห็นถึงเหตุแห่งทุกข์และการมองชีวิตให้ทะลุถึงต้นตอของปัญหา เพื่อที่จะสามารถกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดได้อย่างถูกต้อง 3.แนวทางการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับบริบทสังคมสมัยใหม่ คือการพัฒนาการเรียนรู้ การพัฒนาพื้นที่ และการพัฒนากิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์ของการศึกษา 2. เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา โดยการใช้หลักพุทธธรรมของสมาชิกรวมชนภูผาฟ้า

จากผลการศึกษาสามารถจำแนกรายละเอียดของสุขภาวะทางปัญญาได้ดังต่อไปนี้ โดยเป็นการพัฒนาความรู้ ตื่น และเบิกบาน ทำให้เกิดภาวะพุทธะในตน

1. สุขภาวะทางปัญญาใน “ด้านรู้” อภิปรายได้ดังนี้ การศึกษาผลของสุขภาวะทางปัญญา ในองค์ประกอบ “ด้านรู้” หมายถึง การรู้จักทุกข์อริยสัจ ซึ่งได้แก่ทุกข์ใจ เป็นทุกข์ที่สามารถเลี่ยงได้ การรู้จักเหตุแห่งทุกข์ว่าเกิดจากความอยากอย่างยึดมั่นถือมั่น การยอมรับและเชื่อเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งเสมอ การพิจารณาตามหลักไตรลักษณ์ว่าทุกอย่างไม่เที่ยง ไม่ใช่ตนแท้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การเกิดการเหนียวแน่นระหว่างตนและผู้อื่น ซึ่งที่มาของความรู้เกิดจากการพบผู้รู้แท้ เมื่อได้รับฟังแล้ว น้อมนำไปปฏิบัติว่าความรู้นั้นถูกตรงหรือไม่ ทำให้เกิดการแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้าน มองแง่ดี และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง

จากผลการศึกษาพบว่าสมาชิกรวมชนภูผาฟ้ามีการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาใน “ด้านรู้” เป็นผลมาจาก กิจกรรมการฟังธรรมทุกวัน และการแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ 4 ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะทางปัญญาโดยรวมดีขึ้น

2. สุขภาวะทางปัญญาใน “ด้านตื่น” ในองค์ประกอบด้าน “ตื่น” หมายถึง ตื่นจากการครอบงำของกิเลสด้วยสติ ตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่เพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และไม่ทำอะไรตามการชักจูงของตัณหา พบว่ามีเหตุแห่งความสำเร็จ เป็นผลมาจากการที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมการฟังธรรมทุกวัน และมีการแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ 4 ทำให้มีการตื่นจากการครอบงำของกิเลสด้วยสติ ตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะและไม่ทำอะไรตามการชักจูงของตัณหา นอกจากนี้ทำให้เกิดการรู้จักบริโภคนิเวศ 4 และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี ให้ได้ตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาท การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพอประมาณ ไม่รับประทานตามความต้องการของตัณหา (ความอยาก) แก้ไขปัญหาด้วยสติและปัญญาเสมอ การพัฒนาทางปัญญาสัมพันธ์ต่อเนื่องมาจากการมีสมาธิ ทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ไขอุปสรรคได้อย่างปกติสุข หลุดพ้นจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวง ทำให้มีความมุ่งมั่นในการทำความดี มีความเชื่อมั่นในคุณงามความดี มีการรับฟัง

ความคิดเห็นของผู้อื่น ส่งผลให้มีความสุขมากขึ้น นอกจากนั้นความ “สามารถควบคุมอารมณ์ได้” เป็นผลมาจากกิจกรรม คือ การที่กลุ่มตัวอย่างได้ฟังธรรมทุกวัน และการแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ 4 ทำให้ตระหนักในการควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เหมาะสม และพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันกิเลสมากขึ้น จึงสามารถควบคุมอารมณ์ได้

3. สุขภาวะทางปัญญาใน “ด้านเบิกบาน” ในระดับสูง อภิปรายได้ ดังนี้การศึกษาผลของสุขภาวะทางปัญญา ในองค์ประกอบด้าน “เบิกบาน” หมายถึง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใส มีความสุขสงบ เย็น มีอิสระไม่ยึดติดถ้อยมั่นในสิ่งใด ๆ และเกื้อกูล เป็นผลมาจากกิจกรรมการฟังธรรมทุกวัน และการแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ 4 โดยการใช้มรรคเพื่อให้เกิดความรื่นเริงเบิกบานใจ เพราะเป็นการพัฒนา “ปัญญาภavana”

นอกจากนั้นการมีความสุข “เกื้อกูล” นั้น เป็นผลมาจากกิจกรรมการฟังธรรมทุกวัน และการแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ 4 ทำให้เกิดการพัฒนาความศรัทธาในการทำสมาธิ มีความเข้มแข็ง สุขสบายจากได้ทำสิ่งสร้างสรรค์ สุขจากจิตใจเป็นบุญกุศล และสุขจากการมีปัญญารู้เท่าทันตามเป็นจริงทำให้เกิดการเกื้อกูลกัน จึงมีส่วนช่วยให้เกิดความสุขได้ เป็นความสมัครใจ เต็มใจ ตั้งใจทำ และเสียสละทั้งแรงกายแรงใจหรือทรัพย์สิน ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน

การที่กลุ่มตัวอย่างที่มีสุขภาวะทางปัญญาใน “ด้านเบิกบานอยู่ในระดับสูง เป็นผลมาจากกิจกรรมการฟังธรรมทุกวัน และการแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ 4 ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาด้านปัญญาภavanaให้สมบูรณ์ตามหลักพุทธธรรม นอกจากนั้นความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาสุขภาวะปัญญาด้วยการใช้พุทธธรรม พบว่า มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวก

ผลการศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยของสรสา ตันติเวชกุล (2561: 140-144) การวิจัยเรื่องการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana 4 ต่อการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การฝึกอบรมตามแนวภavana 4 ส่งผลให้การแสดงออกของการรู้ ตื่น และเบิกบาน โดยเฉลี่ยมากกว่าก่อนฝึกอบรม นอกจากนั้น 4 สัปดาห์หลังฝึกพบว่าสุขภาวะปัญญามากกว่าก่อนฝึกอบรม และปัจจัยที่สำคัญในการทำให้มีสุขภาวะทางปัญญาในระดับสูง อาจเป็นเพราะสมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำถูกหล่อหลอมด้วยแนวคิดทางพุทธธรรมด้วยการใช้หลักอริยสัจ 4 ในการพัฒนาบุคลากร สอดคล้องกับผลการวิจัยของลักขณา วรพงศ์พัฒน์ (2560: 167) วิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม พบว่า การทดลองใช้สวดมนต์และทบทวนธรรมของแพทย์วิถีธรรมทำให้ความเครียดของผู้ต้องขังหญิงลดลง สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี มีสติระลึกรู้ และทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ใช้ชีวิตประจำวันได้ เนื่องจากระดับโทนเสียงของการสวดมนต์ทำให้เซลล์สมองผลิตคลื่นสมองแบบแอลฟา ทำให้ผู้สวดมนต์รู้สึกผ่อนคลาย มีความคิดบวก คิดดีและลดความวิตกกังวล นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ

พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน) และอุทัย สุดสุข (2558: 45-58) การศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ พบว่า การนำพุทธบูรณาการในการดูแลผู้ป่วย คือ C (Chanting) การสวดมนต์ M (Meditation) การปฏิบัติสมาธิ D (Dhamma Discussion) การสนทนาธรรม E (Eating) อาหาร E (Exercise) ออกกำลังกาย E (Emotional Control) การควบคุมความรู้สึกและ D (Daily Life Activity Around The Clock) การดำเนินชีวิตตามนาฬิกาแห่งชีวิต หรือ เรียกว่า CMDEEED พบว่า ระดับผู้ป่วยที่มีการส่งเสริมสุขภาพด้วยธรรมปฏิบัติ มีคุณภาพชีวิตโดยรวมสูงกว่าระดับคุณภาพชีวิตก่อนการทดลอง และภาวะความซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคเรื้อรังมีการลดลงหลังการทดลองด้วยการส่งเสริมภาวะสุขภาพด้วยธรรมปฏิบัติ และการที่มีความ “ไม่เพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน และกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ” เป็นผลมาจากกิจกรรมการฟังธรรมทุกวัน และการแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ 4 จึงส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างไม่เพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน และกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจมากขึ้นได้ ด้วยการมีสติในการคุมตนให้ไม่ไปทางเสื่อมได้ กลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมการรับฟังธรรมทุกวัน เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น กิจกรรมการทำการบ้านเรื่องอริยสัจ 4 ว่าด้วยการค้นหาทุกข์ต่าง ๆ สาเหตุของทุกข์ เป้าหมาย คือ การทำให้เป็นสุข และ เหตุผลที่ใช้ในการดับทุกข์ การพิจารณาโทษภัยของทุกข์ ก่อให้เกิดสุขภาวะทางปัญญาแก่ผู้ที่ปฏิบัติทำให้มีสัมพันธภาพเชิงบวกในบุคคล แสดงถึงการมีจิตใจที่ดีงาม มีเมตตา มีความรัก มีความเป็นมิตร ประรณาประโยชน์ต่อผู้อื่น สอดคล้องกับ Ryff and Keyes (1995: 719-727) ที่พบว่า การมีสุขภาวะที่ดี คือ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น การมีความพึงพอใจในชีวิต และการมีอารมณ์ที่ดี ในชีวิต ความตระหนักในชีวิต คือ ต้องมีจิตใจที่เอาใจใส่ต่อการดำเนินชีวิต พิจารณาถึงสิ่งที่ตนกระทำอย่างรอบคอบ มีเหตุผลในด้านที่จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิต ในด้านความสามารถในการเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง การมีสติ คือ ความสามารถที่ระลึกไว้รับรู้ว่าทำกันอย่างไม่รู้สึกรู้หายวันไหวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต และสอดคล้องกับพระปลัดอานนท์ ช้างแรงการ และคณะ (2564: 19-36) ที่กล่าวว่า ความจริงแท้ของชีวิต คือ การมีความต้องการและเชื่อมั่นที่จะพัฒนาตน เปิดรับประสบการณ์ใหม่ มีความเข้าใจในชีวิต พัฒนาความรู้สามารถ ถ่ายทอดและเป็นแบบอย่างได้ นอกจากนั้นการมีอิสระแห่งตน คือ ความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเองได้ โดยฝืนแรงกดดันทางสังคมได้ ควบคุมพฤติกรรมจากภายในของตนเอง และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง การพัฒนาด้านพฤติกรรมกาย วาจา ใจให้เหมาะสมในสังคม มีพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีสัมพันธที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่น สอดคล้องวรวรรณ จันทวิเมือง และทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ (2559: 208-219) กล่าวว่า การดูแลจิตวิญญาณแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นได้แก่ 1. ควรดูแลจิตใจตัวเองให้ผ่อนคลาย แจ่มใส มีสติ 2. ดูแลความคิดตนเองให้เหมาะสม โดยเข้าใจโลกอย่างเป็นจริง และมี

เป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน 3. ควรเข้าใจตนเองก่อนจึงจะเข้าใจผู้อื่นได้ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวรรณภา ลือกิตตินันท์ (2560: 151-162) การวิจัยเรื่องการรับรู้การพัฒนาองค์รสุภาพะที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงาน กรณีศึกษาองค์กรรสุภาพะที่เป็นเครือข่ายในภาคตะวันออก พบว่า การพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจ ล้วนมีข้อดีต่อการทำงานและคุณภาพชีวิต จากการศึกษาพึงธรรมและการแก้ปัญหาตามแนวทางอริยสัจ 4 จากนั้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น จัดว่าเป็นการพัฒนาปัญญา โดยนำความรู้จากการพึงธรรม นำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถมองเหตุและผล พิจารณาแก้ปัญหาด้วยเหตุผล และมองโลกในแง่ดี และสอดคล้องกับการศึกษาของพระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอูน) และกมลลาศ ภูวนาธิพงค์ (2559: 213-214) วิจัยเรื่องการสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา พบว่าความสัมพันธ์ของความสุขกับหลักแห่งการพัฒนาชีวิตด้วยภาวนา ๔ ได้แก่ ทางกาย จิต สังคมและปัญญา เป็นปัจจัยสำคัญของการสร้างความสุข โดยตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย การทำให้ตนมีคุณค่าด้วยการพัฒนาตน เช่น เรียนสิ่งใหม่ ๆ การขยันทำความดี การใช้ชีวิตที่ไม่ประมาท ความเห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวม ไม่เห็นแก่ตัว ได้แก่ การมีน้ำใจต่อผู้ที่มีความยากลำบากหรือความทุกข์ การมีความรอบรู้ในชีวิต และเท่าทันโลก ด้วยมีความพอดีในการดำรงชีวิต การยินดีในการเปลี่ยนแปลงและพร้อมด้วยใจที่ไม่ทุกข์กับสิ่งใด ๆ ความพอประมาณในการบริโภคปัจจัย 4 การดำรงชีวิตด้วยหลักธรรม เช่น การถือศีล 5 การมีความสุขสงบ ได้แก่ การไม่ยึดติดกับสิ่งที่ชอบ ทำให้มีอิสระจากการพึ่งวัตถุภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา ในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของโลก ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของพระปลัดอานนท์ ช้างแรงการ และคณะ (2564: 19-36) วิจัยเรื่องการพัฒนาตัวบ่งชี้สุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพ ผลพบว่า ตัวบ่งชี้คือ 1. การมีความเพียร คือความอดทน มีจิตใจที่แน่วแน่ต่อการทำงานให้สำเร็จ 2. การมีมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่ การมีเมตตาความเป็นมิตร มีน้ำใจเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 3. ความเพียงพอของชีวิต คือ การรู้จักพอเพียง ใช้ชีวิตไม่ฟุ้งเฟ้อเหมาะสมและพอดีกับฐานะความเป็นอยู่ 4. การตระหนักในชีวิต คือการเอาใจใส่ในการกระทำตนอย่างมีเหตุผลในการทำสิ่งที่ประโยชน์ ไม่ถลำไปในทางเสื่อม 5. การรู้จักตนเองรวมถึงบุคคลอื่น โดยการมีการมองหาความดีของตนและบุคคลอื่น ทำให้เกิดการยอมรับและสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย 6. การมีความสำนึกต่อตนเองและบุคคลอื่น โดยมีความเคารพ รู้คุณค่าของบุคคลอื่น สุภาพอ่อนโยนและอ่อนน้อมถ่อมตน รวมถึงการละอายและเกรงกลัวบาป ความศรัทธาความดี 7. การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต มีจิตใจรู้จักผ่อนปรน ยืดหยุ่นสูงในปัจจุบัน เบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส สามารถควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อมที่ซับซ้อนได้ และมีความสุข 8. การมีสติในตน คือการมีจิตระลึกรู้กับสิ่งที่มากระทบโดยไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน มีความสงบผ่อนคลาย จิตใจตั้งมั่นแน่วแน่ 9. ความจริงแท้ในชีวิต โดยมีการพัฒนาตนเอง เปิดรับประสบการณ์ใหม่และสามารถจัดการกับสภาพสิ่งแวดล้อมได้

การตระหนักถึงศักยภาพของตนเองและมีการเข้าใจความจริงชีวิต ก่อให้เกิดความสุขใจ 10. การมีอิสระแห่งตน โดยการเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้ตนเองได้ โดยสามารถฝืนกับแรงกดดันของสังคม และมีการประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเองภายใต้มาตรฐานที่ถูกต้อง การมีเป้าหมายชีวิตที่ดี การทำงานเพื่อส่วนรวม การมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน การมีความผิตชอบรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม ทำให้เชื่อมั่นว่าเป็นเหตุผลที่มาของการเกิดสุขภาวะทางด้านปัญญา ส่งผลให้เกิด ความสุข ทำให้เป็นสถานที่ทำงานที่น่ารื่นรมย์ และมีสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี มีความรู้สึกที่ดี การกระตุ้นการใช้ปัญญา ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้าอย่างมาก

ดังนั้น การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาก็ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญเบื้องต้นที่ทุกคนควรตระหนัก เพราะเป็นความรู้สึกเป็นสุขพึงพอใจในชีวิต สุขภาวะทางปัญญาก็เป็นมิติหนึ่งที่สำคัญ เป็นความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจที่แสดงถึงความสงบเป็นสุข มีความเข้มแข็งในจิตใจยอมรับความจริง มีเป้าหมายชีวิต มีความหวังยอมรับและพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ รู้สึกมั่นใจในความสัมพันธ์กับสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว ความผาสุกทางปัญญาทำให้รู้จักใช้สติในการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในความเป็นอยู่มองเห็นชีวิตตนเองมีคุณค่า ประโยชน์ของการพัฒนาทางปัญญา คือ สามารถกลับมาพึ่งตนเองได้ นอกจากนี้ยังพัฒนาความมีคุณค่าและความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากับเพื่อนในชุมชนได้โดยการพูดและให้คำปรึกษา ก่อให้เกิดชุมชนที่มีศักยภาพในการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและพึ่งพาตนเองได้ในที่สุด

การพัฒนาระบบงานการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักพุทธธรรม ส่งผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิต ตลอดจนส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในทางที่ดี

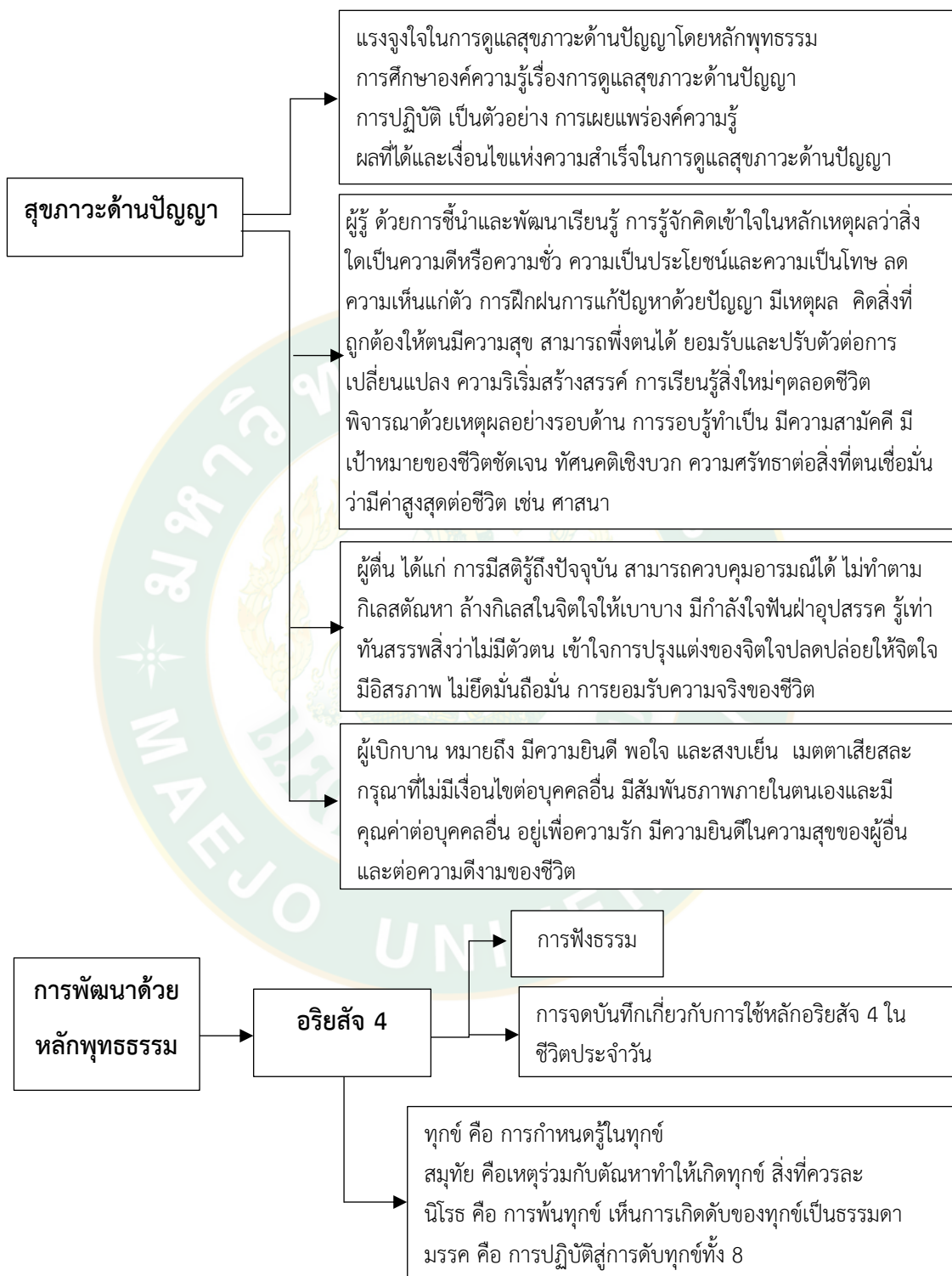
1. อริยสัจ 4 ช่วยให้เรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยการแก้ปัญหาด้วยการปฏิบัติด้วยตนเอง จนกระทั่งมีปัญหาสามารถมองเห็นวิธีแก้ปัญหาได้ ซึ่งจะทำให้หลุดพ้นจากปัญหา และเห็นแสงสว่างในชีวิตสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตสู่ความอยู่ดีมีสุขได้

2. อริยสัจ 4 ช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง ด้วยเหตุที่ปัญหาหรือความทุกข์ต่าง ๆ ล้วนเกิดจากตัวเราเอง การแก้ปัญหาจึงต้องทำด้วยตนเองจึงเป็นอันดับแรกที่เราต้องทำ เพราะเรารู้ตัวดีว่าความทุกข์นั้นเกิดมาด้วยสาเหตุใด และสามารถแก้ไขได้หมดสิ้นได้อย่างไร เมื่อสุขภาวะส่วนตนดี ย่อมส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคม

3. อริยสัจ 4 ช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ตรงกับสาเหตุ ทำให้ปัญหาต่าง ๆ สามารถผ่านไปได้ ชีวิตคืนสู่ปกติสุข อันเป็นผลดีต่อสุขภาวะ ทั้งต่อบุคคล อาจจะไปสู่สังคมที่สงบสุขยั่งยืน

จากการอภิปรายผลของการค้นคว้าอิสระ สามารถสรุปเป็นแผนภาพดังนี้

สรุปการอภิปรายผลการวิจัย



ภาพที่ 4 สรุปการพัฒนาสุขภาวะด้านปัญญาด้วยหลักพุทธธรรม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า การใช้หลักพุทธธรรมตามแนวอริยสัจ 4 สามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของสมาชิกชุมชนภูผาฟ้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหาร ในการนำรูปแบบการใช้หลักพุทธธรรมตามแนวอริยสัจ 4 การไปใช้ในองค์กรอื่น ๆ เพื่อพัฒนาบุคลากร ดังนี้

1. มีนโยบายหรือแนวทางการส่งเสริมการจัดกิจกรรมพัฒนา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของบุคลากร โดยรูปแบบการใช้หลักพุทธธรรมตามแนวอริยสัจ 4 จากการศึกษาครั้งนี้ สามารถนำไปเป็นตัวอย่างหรือนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคลากรได้
2. ให้การสนับสนุนอย่างเป็นทางการ เช่น สนับสนุนงบประมาณสำหรับการศึกษาวิจัย เพื่อพัฒนาส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางปัญญาหลักพุทธธรรมตามแนวอริยสัจ 4 ขององค์กร เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา เป็นต้น
3. จัดโครงการที่ส่งเสริมสนับสนุนให้มีบุคลากรที่มีทักษะในการฝึกอบรมตามแนวการใช้หลักพุทธธรรมตามแนวอริยสัจ 4 เป็นการเฉพาะ ทั้งนี้เพื่อสามารถขยายผลการใช้การฝึกอบรมตามแนวการใช้หลักพุทธธรรมด้วยอริยสัจ 4 ในวงกว้างต่อไปได้
4. การมีศูนย์การเรียนรู้สุขภาวะตามแนวทางพุทธศาสนา ซึ่งทำหน้าที่ในการพัฒนาและยกระดับสุขภาวะทางปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนาให้กับผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วมกับโครงการ

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำการใช้หลักพุทธธรรมตามแนวอริยสัจ 4 ไปใช้ ควรดำเนินการ ดังนี้ การศึกษาพบว่า การพัฒนาการบริหารทรัพยากรมนุษย์มีค่ามากที่สุด โดยผลวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานภาครัฐ และหน่วยงานที่ส่งเสริมการสร้างองค์กรสุขภาวะในการให้ความรู้และสร้างความเข้าใจการบริหารที่เน้นความสุขภาวะทางปัญญาขององค์กร หน่วยงานภาครัฐต่าง ๆ ควรสนับสนุนให้ทราบถึงความสำคัญของการสร้างสุขภาวะทางปัญญา พร้อมเป็นที่ปรึกษาในการเสนอแนะวิธีการดำเนินการสื่อสารสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทขององค์กรนั้น ๆ ควรมีการถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ในการประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพทางด้านปัญญา เป็น การส่งเสริมการเรียนรู้ประสบการณ์จากตัวแบบ สำหรับการนำไปปฏิบัติวิธีการที่ได้จากการศึกษานั้น จัดได้ว่าเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองขององค์กรที่ต้องการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยสามารถนำขั้นตอนในการดำเนินงานและส่งเสริมสร้างสุขที่ได้จากการศึกษานี้ไปเป็นตัวแบบหรือแนวทางในการปฏิบัติได้ ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน

การส่งเสริมและพัฒนาสุขภาวะปัญญา เพื่อให้มีสุขภาวะทางปัญญาที่สมบูรณ์เป็นประโยชน์ต่อสังคม และระบบสาธารณสุขของประเทศชาติต่อไป โดยเฉพาะหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับสุขภาพจิต ได้แก่ กรมส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาในอนาคต

การศึกษานี้สามารถนำไปต่อยอดงานวิจัยและพัฒนาในประเด็นที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ได้ ดังนี้

1. ควรมีการวิจัยเชิงทดลองเพื่อหารูปแบบการฝึกอบรมตามแนวทางการใช้หลักพุทธธรรมตามแนวอริยสัจ 4 ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มการศึกษาครั้งต่อไป จึงควรศึกษาองค์กรในกลุ่มอื่นเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความหลากหลายและครอบคลุมในกลุ่มหน่วยงานอิสระอื่น ๆ เช่น กลุ่มนักเรียน กลุ่มผู้ใหญ่ หรือกลุ่มอื่น ๆ

2. ควรมีการวิจัยเชิงทดลองที่ใช้เทคนิคการใช้หลักพุทธธรรมตามแนวอริยสัจ 4 ในงานวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการพัฒนาคุณลักษณะและพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่น ๆ เช่น ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบผู้นำ และคุณลักษณะผู้นำที่พึงประสงค์ต่อการส่งเสริมด้านการสร้างสุขภาวะทางปัญญา ควรมีการศึกษาในประเด็นสุขภาวะด้านต่าง ๆ เช่น สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางอารมณ์ และสุขภาวะทางสังคม เพื่อขยายองค์ความรู้ในแต่ละประเด็นความของสุขภาวะเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อวงการวิชาการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาองค์ความรู้ด้านนี้ต่อไป

3. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรใช้รูปแบบการศึกษาแบบผสมผสาน เช่น เชิงปริมาณเพื่อขยายทัศนคติ และมุมมองรายละเอียดขององค์ประกอบด้านสุขภาวะทางต่าง ๆ ในเชิงลึกและรอบด้านให้มากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กระบวนการจัดการความรู้. 2556. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.optimistic-app.com/km-process/> (31 กรกฎาคม 2566).
- กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ. 2559. ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับสุขภาวะทางจิตสังคมและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ 3 กลุ่มวัย. วารสารศูนย์การศึกษาแพทย์ศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า, 33(4), 300-313.
- แก่นศีล กล้าจน. 2565. **ศึกษากิจกรรมวิถีพุทธในมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย : กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 กระทรวงสาธารณสุข. 2559. **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564).** กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- จักรพันธ์ พรหมฉลวย. 2564. การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองแพรกษาใหม่ จังหวัดสมุทรปราการ. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, 4(1), 69-84.
- ใจเพชร กล้าจน. 2553. **ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญอำเภอตอนตาล จังหวัดมุกดาหาร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- _____. 2557. **ผ่าตัดโรคร้ายโดยใช้สมุดร้อนเย็น ไชรทส์ลับสุดขอบฟ้า 1.** กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- _____. 2558. **จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ.** ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาเอก. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- _____. 2565. **แยกกายแยกจิตสลายทุกข์.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://morkeaw.net/separation-of-body-and-mind-to-end-sufferings/> (3 ตุลาคม 2565).
- ชลวิทย์ เจียรจิตต์. 2560. สถานการณ์และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, 6(4), 154-167.

- ชัยภัทร ชุตติคามิ, พระครูธรรมธรชัยวิชิต ชยาภินันโท และ หมายขวัญพุทธ กล้าจน. 2565. ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม. **วารสารปรัชญาอาศรม**, 4(1), 104-118.
- นันทนา สุภาพคำ และ ประยูร แสงใส. 2565. พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณในยุคโควิด 19. **วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์**, 7(2), 23-37.
- นิตา ตั้งวินิต. 2558. การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ. **ดุชนิพนธ์ปริญาเอก**. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่.
- เนตรฤทัย ภูนาภรณ์, นาฏนภา อารยะศิลปธร และ นุชรัตน์ มังคละศิริ. 2563. การพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณในเด็กวัยรุ่นโรคมะเร็ง: การพยาบาลแบบองค์รวม. **วารสารพยาบาลทหารบก**, 21(2), 63-73.
- บุญโรม สุวรรณพาหุ, อธิญา ตัญคำภีร์ และ วรณี แกมเกตุ. 2556. สุขภาวะของวัยรุ่น: กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**, 19(9), <http://bsris.swu.ac.th/journal/190256/190259b.pdf>.
- ประเวศ วะสี. 2551ก. **สุขภาวะทางปัญญา**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.novabizz.com/NovaAce/Intelligence/สุขภาวะทางปัญญา/htm> (3 ตุลาคม 2565).
- _____. 2551ข. สุขภาวะที่สมบูรณ์ $4 \times 4 = 16$. **นิตยสารหมอชาวบ้าน**, 35(กรกฎาคม).
- ปรียาภรณ์ แก้วพิมล, สุรีย์พร กฤษเจริญ, ปราณี พงศ์ไพบุลย์, โสเพ็ญ ชูนวน และ อุไรรัตน์ หน้าใหญ่. 2558. รายงานวิจัยการพัฒนาการเสริมสุขภาวะทางปัญญา **นักศึกษามหาวิทยาลัยปี 2557**. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์). 2562. การพัฒนาสุขภาวะในพระพุทธศาสนา. **วารสารพุทธศาสนศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**, 26(2), 74-91.
- พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน) และ อุทัย สุดสุข. 2558. พุทธบูรณาการการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังในสังคมไทย. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**, 3(2), 45-64.
- พระปลัดอานนท์ ช่างแรงการ, ดลดาว วงศ์ธีระธรรม และ สมพงษ์ ปั่นหุ่น. 2564. การพัฒนาตัวบ่งชี้สุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพ. **วารสาร มจร. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์**, 7(1), 19-36.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). 2546. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา https://84000.org/tipitaka/dic/v_seek.php?text (3 ตุลาคม 2565).
- _____. 2549. **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก.

- _____ . 2562. **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- พระไพศาล วิสาโล. 2561. **สุขภาวะทางปัญญาที่เราควรรู้จัก**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระมหาวิเชียร สุธีโร. 2562. ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา. **วารสารพุทธมัตต์ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม**, 4(1), 42-47.
- พระมหาสากล สุภรเมธี (เดินชาบัน). 2558. การดูแลสุขภาพแบบองค์กรรวมตามแนวพุทธปรัชญา. **วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด**, 4(2), 351-358.
- พระมหาสุหิตย์ อากาศโร (อบอุ้น), พระครูวิมลธรรมรังสี และ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์. 2559. **รายงานการวิจัย การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระสมศักดิ์ สนุทวาใจ (สนธิกุล). 2551. **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธตามแนวของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอธิการพรนารายณ์ กิตติคุณ (ปานบุตร). 2564. **บทวิจารณ์หนังสือ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. **วารสารวิจัยวิชาการ**, 4(3), 325-335.
- เพชรภรณ์ ประสารน้ำ และ สุวิน ทองปั้น. 2563. **ขราวาสธรรมกับวิถีชีวิตแห่งสุขภาวะ**. **วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ**, 7(4), 84-100.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 21**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มุกดา สิตลานุชิต. 2561. **การพัฒนาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตกับการพัฒนาสมรรถนะการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ**. **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**, 2(2), 63-68.
- รังษี สุทนต์. 2558. **ความรู้เรื่องอริยสัจ ๔**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.mcu.ac.th/article/detail/14263> (3 ตุลาคม 2565).
- รัชชานนท์ สมบูรณ์ชัย. 2564. **เศรษฐกิจพอเพียง: เอกสารประกอบการสอนวิชา พก 521**. เชียงใหม่: สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2548. **พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ 2 แก้ไขเพิ่มเติม. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- เรวดี ศิริภาพ. 2563. **รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท**. **A Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences)**, 13(2), 99-110.

- ลักษณ์ วรพงศ์พัฒน์. 2560. **ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- วรรณภา ลือกิตตินันท์. 2560. การรับรู้การพัฒนางานองค์กรสุขภาวะที่ส่งผลต่อสุขภาพชีวิตการทำงาน: กรณีศึกษาองค์กรสุขภาวะที่เป็นภาคีเครือข่ายในภาคตะวันออก. **วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ**, 27(1), 151-162.
- วรวรรณ จันทร์เมือง และ ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ. 2559. นักศึกษาพยาบาลกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ. **วารสารเครือข่ายมหาวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้**, 3(3), 208-219.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). 2559. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- _____. 2560. **ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น (แก่นแท้พระพุทธศาสนา)**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. 2501. **ธรรมวิจารณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- สรชา ตันติเวชกุล. 2561. **การใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา 4 ต่อการเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.). 2562. **สุขภาพทางปัญญาและใจ คือต้นทางมีสุขภาพกายดียั่งยืน**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.thaihealth.or.th> (3 ตุลาคม 2565).
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. 2550. **ราชกิจจานุเบกษา**. เล่ม 124 ตอนที่ 16 ก. หน้า 1-2.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2560. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.). 2565. **หลักการทรงงาน**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.rdpb.go.th/th/King> (3 ตุลาคม 2565).
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). 2550. **พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ**. กรุงเทพฯ: สหพัฒนไพศาล.
- _____. 2565. **ตามหาสุขภาพทางปัญญาผ่านการสนทนา 9 ฐาน**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.nationalhealth.or.th/en/node/1237> (3 ตุลาคม 2565).

สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ ที่ 1 (เชียงใหม่) & สำนักจัดการกลุ่มป่าสงวนแห่งชาติ. 2559.

ข้อมูลพื้นฐานศูนย์จัดการกลุ่มป่าสงวนที่ 9 ป่าแม่แตงและป่าอินทขิล จังหวัดเชียงใหม่.

เชียงใหม่: กรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม.

สุรพงษ์ นิมเกิดผล. 2558. รูปแบบภาวะผู้นำกับความสุขในการทำงานของพนักงานในองค์กรที่ได้รับรางวัลองค์กรรักษามาตรฐานความเป็นองค์กรสุขภาวะ. **วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**, 23(42), 171-192.

สุดิน ชาวหินฟ้า. 2549. **การสื่อสารเพื่อการพัฒนาสุขภาวะภายใต้ระบบบุญนิยม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกริก.

เสริมศรี ชวานิสากุล, พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์ (ดวงจันทร์ คตตสีโล) และ นิตยาภรณ์ สุระสาย.

2565. ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม. **วารสารปรัชญาอาศรม**, 4(1), 62-75.

อนุวัต กระสังข์. 2556. **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรตามแนวพุทธภายใต้กระแสบริโภคนิยม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward an unifying theory of behavioral change.

Psychological Review, 84(2), 191-215.

Myers, J. E., Sweeney, T. J. & Witmer, J. M. 2000. The Wheel of Wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. **Journal of Counseling & Development**, 78(3), 251-266.

Ryff. 1989. **Ryff's model; Six-factor Model of Psychological Well-being.** [Online]. Available https://en.wikipedia.org/wiki/Six-factor_Model_of_Psychological_Well-being (3 October 2022).

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. 1995. The structure of psychological well-being revisited. **Journal of personality and social psychology**, 69(4), 719-727.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เพื่อการศึกษาอิสระ ของ น.ส.สุพร สุตงาม เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะทาง
ปัญญาตามหลักพุทธธรรม

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธ
ธรรม แบบสัมภาษณ์ชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบประเมินการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา(การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาตาม
หลักพุทธธรรม)

ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดตอบแบบสัมภาษณ์ทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบ
ของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับ โดยจะใช้ประโยชน์ต่อการศึกษาเท่านั้น ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่าง
สูงมา ณ โอกาสนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน

1. เพศ
2. อายุ ปี
3. วุฒิการศึกษา.....
4. สถานภาพสมรส โสด คู่ หม้าย หย่า/แยก
5. อาชีพ ไม่ได้ประกอบอาชีพ ข้าราชการ
 เกษตรกรรม ค้าขาย
 รับจ้าง อื่น ๆ โปรดระบุ.....
6. รายได้..... บาท
7. ท่านรู้จักแพทย์วิถีธรรม ปี
8. ท่านเคยใช้หลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ในการแก้ทุกข์ใจ

ไม่เคย เหตุผล

เพราะ.....
.....

เคย เหตุผล

เพราะ.....
.....

ถ้าเคย กรุณาระบุว่า บ่อยครั้งเพียงไร

1-2 ครั้ง / สัปดาห์ 3-7 ครั้ง / สัปดาห์

9. ท่านฟังธรรม/ อ่านหนังสือธรรมในการแก้ทุกข์ใจ

ไม่เคย 1-2 ครั้ง / สัปดาห์ 3-7 ครั้ง / สัปดาห์

แรงจูงใจในการดูแลสุขภาวะด้านปัญญาโดยหลักพุทธธรรมของท่าน

คือ.....

.....

การศึกษาองค์ความรู้เรื่องของการดูแลสุขภาวะด้านปัญญาของท่าน

คือ.....

.....

การปฏิบัติการดูแลสุขภาวะด้านปัญญาโดยอาศัยอริยสัจ 4 ของท่าน

คือ.....

.....

การเป็นตัวอย่าง การเผยแพร่องค์ความรู้ของท่านในการดูแลสุขภาวะด้านปัญญาโดยอาศัยอริยสัจ 4

ของท่าน

คือ.....

.....

ผลที่ได้จากการดูแลสุขภาวะด้านปัญญาโดยอาศัยอริยสัจ 4 ของท่าน

คือ.....

.....

เงื่อนไขแห่งความสำเร็จในการดูแลสุขภาวะด้านปัญญาของท่าน เช่น การทบทวนหนังสือธรรม การฟังธรรม เป็นต้น

คือ.....

.....

ตอนที่ 2 แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าหมายเลขหน้า ในกรณีที่เห็นด้วยกับประโยค
ดังต่อไปนี้

	ก่อนพบแพทย์วิถีธรรม				
	ไม่เคย	บางครั้ง	ปานกลาง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1. ฉันคิดเสมอว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก					
2. ฉันนึกขอบคุณเหตุการณ์ที่ไม่ดีในอดีต เพราะมันเป็นบทเรียนให้ฉันเข้มแข็งขึ้น					
3. ฉันมักพิจารณาแก้ไขปัญหอย่างรอบคอบ					
4. หากฉันไม่เข้าใจธรรม ฉันมักจะถามอาจารย์ หรือสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม					
5. ฉันมักยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น					
6. ฉันมีความสุขกับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง					
7. ฉันมักระวังคำพูดที่อาจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือไม่พอใจ					
8. ฉันตั้งใจทำงาน แม้เป็นสิ่งที่ฉันไม่ค่อยชอบก็ตาม					
9. ฉันเชื่อในการกระทำ มากกว่าเชื่อโชคชะตาลิขิตหรือบนบานขอ					
10. ฉันสามารถบังคับตนเองให้ทำตามตารางแผนงานต่าง ๆ ได้					
11. เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว จะมุ่งมั่นตั้งใจทำงานสำเร็จ แม้จะมีอุปสรรคก็ตาม					
12. ฉันมักไม่หงุดหงิดอารมณ์เสื่อง่าย					
13. ฉันทนได้ ที่ถูกตำหนิ ถูกเหยียดหยาม หรือนินทาว่าร้าย					
14. การจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิต อย่างไม่มีความเครียด					
15. ฉันพยายามทำใจให้เป็นสุขได้ แม้จะไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ					
16. ฉันให้อภัยคนที่ทำให้ฉันรู้สึกแค้นได้					
17. ฉันสุขใจเมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม					

	หลังพบแพทย์วิถีธรรม				
	ไม่เคย	บางครั้ง	ปานกลาง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1. ฉันคิดเสมอว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก					
2. ฉันนึกขอบคุณเหตุการณ์ที่ไม่ดีในอดีต เพราะมันเป็นบทเรียนให้ฉันเข้มแข็งขึ้น					
3. ฉันมักพิจารณาแก้ไขปัญหอย่างรอบคอบ					
4. หากฉันไม่เข้าใจธรรม ฉันมักจะถามอาจารย์ หรือสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม					
5. ฉันมักยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น					
6. ฉันมีความสุขกับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง					
7. ฉันมักระวังคำพูดที่อาจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือไม่พอใจ					
8. ฉันตั้งใจทำงาน แม้เป็นสิ่งที่ฉันไม่ค่อยชอบก็ตาม					
9. ฉันเชื่อในการกระทำ มากกว่าเชื่อโชคชะตาลิขิตหรือบนบานขอ					
10. ฉันสามารถบังคับตนเองให้ทำตามตารางแผนงานต่าง ๆ ได้					
11. เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว จะมุ่งมั่นตั้งใจทำงานสำเร็จ แม้จะมีอุปสรรคก็ตาม					
12. ฉันมักไม่หงุดหงิดอารมณ์เสื่อง่าย					
13. ฉันทนได้ ที่ถูกตำหนิ ถูกเหยียดหยาม หรือนินทาว่าร้าย					
14. การจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิต อย่างไม่มีความเครียด					
15. ฉันพยายามทำใจให้เป็นสุขได้ แม้จะไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ					
16. ฉันให้อภัยคนที่ทำให้ฉันรู้สึกแค้นได้					
17. ฉันสุขใจเมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม					



ภาคผนวก ข

แสดงกิจกรรมขณะตอบแบบสอบถามของจิตอาสาภูผาฟ้าน้ำ



ภาพผนวกที่ 1 แสดงกิจกรรมขณะตอบแบบสอบถามของจิตอาสาภูผาฟ้า



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวสุพร สูดงาม
เกิดเมื่อ	20 กุมภาพันธ์ 2512
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2529 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิรินธร สุรินทร์ พ.ศ. 2533 ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์เทียบเท่าปริญญาตรี วิทยาลัยพยาบาลนครราชสีมา พ.ศ. 2538 ประกาศนียบัตรวิสัญญีพยาบาล โรงพยาบาลชลบุรี
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2533-2534 พยาบาลประจำห้องคลอดโรงพยาบาลสุรินทร์ พ.ศ. 2534-2537 พยาบาลประจำตึกอุบัติเหตุและฉุกเฉิน โรงพยาบาลปราสาทสุรินทร์ พ.ศ. 2538-2551 วิสัญญีพยาบาล โรงพยาบาลปราสาท สุรินทร์ พ.ศ. 2551-2560 อาชีพอิสระ พ.ศ. 2560-ปัจจุบัน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม อีเมล suporn093520@gmail.com