

หลังจากนั้นประเทศไทยในฐานะสมาชิกองค์การอนามัยโลกขานรับแถลงการ อัลมา อตา จึงจัดตั้ง “คณะกรรมการพัฒนาการใช้สมุนไพรแห่งชาติ” มีวัตถุประสงค์เพื่อนำการแพทย์พื้นบ้าน และสมุนไพรเข้าไปในงานสาธารณสุขมูลฐานเป็นแนวทางหลักให้ประชาชนพึ่งตนเองได้ และนำไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้า (Health for All) แต่พบอุปสรรคเชิงโครงสร้างนโยบายจนไม่อาจผลักดันงานได้ตามที่กำหนดบทบาทไว้ (นภนาท อนุพงศ์พัฒน์ และคณะ. 2556 : 296) แต่ยังมี การผลักดันอย่างต่อเนื่องจนในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) กระทรวงสาธารณสุขได้เริ่มโครงการศึกษาวิจัยยาสมุนไพร มีโครงการสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานเป็นจุดเริ่มต้นของงานสมุนไพร การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์แผนไทย (นภนาท อนุพงศ์พัฒน์ และคณะ. 2556 : 303)

ในปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุข มีการจัดตั้งกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ตามพระราชบัญญัติปรับปรุง กระทรวง กรม พ.ศ. 2545 มีภารกิจเกี่ยวกับการพัฒนาวิชาการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกอื่น เพื่อคุ้มครอง อนุรักษ์ และ ส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยให้ทัดเทียมการแพทย์แผนปัจจุบัน (นภนาท อนุพงศ์พัฒน์ และคณะ. 2556 : 323)

จะเห็นได้ว่าในอดีตจนถึงปัจจุบัน การแพทย์ของประเทศไทยได้รับอิทธิพลจากหลายปัจจัยทั้งความเชื่อทางศาสนา พิธีกรรม ที่มาการเกิดโรค วิธีการรักษา โดยมีการผสมผสานรวมกันกับการแพทย์ดั้งเดิมของไทยและการแพทย์แผนปัจจุบัน ถึงแม้ว่าช่วงหนึ่งมีการยุติที่จะส่งเสริมแพทย์แผนไทยแล้วสนับสนุนเฉพาะการแพทย์แผนตะวันตกก็ตาม ภายหลังจากนั้นก็มีการแถลงการขององค์การอนามัยโลกให้ส่งเสริมการแพทย์พื้นบ้านและสมุนไพรให้ประชาชนใช้พึ่งตนเองในทุกประเทศที่เป็นสมาชิก ซึ่งตรงกับหลักการแพทย์วิถีพุทธ ที่มีการบูรณาการแนวคิด พุทธธรรมะ แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดการพัฒนาสุขภาพตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพ แผนปัจจุบัน แนวคิดการแพทย์แผนไทยและแผนพื้นบ้าน แนวคิดการแพทย์ทางเลือก แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แนวคิดทฤษฎีกายวิภาคศาสตร์และ สรีรวิทยา และแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ โดยอาศัยหลักของธรรมชาติบำบัดและการลดกิเลสเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพองค์รวมทุกด้าน ทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา

จากข้อมูลประวัติการกำเนิดของโลกและชีวิต และประวัติศาสตร์การแพทย์และสุขภาพของประเทศไทยข้างต้น จะเห็นได้ว่า การแพทย์และสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์มีที่มาและเส้นทางการกำเนิดและพัฒนาขึ้นมาอย่างยาวนาน จนกระทั่งปัจจุบันเป็นการแพทย์แผนวิทยาศาสตร์ (แผนปัจจุบัน) ที่ประชาชนใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นหลัก หลังจากที่ผู้วิจัย ได้สำเร็จการศึกษา

ในระดับปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาขาสารณสุขศาสตร์และบริหารสาธารณสุข และได้เข้ารับราชการในโรงพยาบาลในสายงานด้านสาธารณสุขมูลฐาน ผู้วิจัย ได้ใช้องค์ความรู้ด้านสุขภาพแผนปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน แต่พบว่าสามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้เพียงบางส่วนเท่านั้น ยังมีปัญหาสุขภาพอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นปัญหา กลับบานปลายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ปวดตามข้อ ปวดตามเนื้อตัว ปัญหาทางเดินอาหาร ภูมิแพ้ เป็นต้น ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพสูงขึ้น ศักยภาพในการพึ่งตนในการดูแลสุขภาพน้อยลง ทำให้เริ่มชัดเจนว่าการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันช่วยลดหรือแก้ปัญหาได้บางส่วน แต่อีกหลายส่วนยังไม่สามารถลดหรือแก้ปัญหาได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้หมอเขียว จึงเริ่มแสวงหาการศึกษาเพิ่มเติม และเรียนรู้สุขภาพแนวธรรมชาติบำบัดอย่างเป็นองค์รวม ศึกษาการดูแลสุขภาพแนวทางเลือกต่าง ๆ หลากหลายศาสตร์เพิ่มเติม และได้เริ่มลงมือปฏิบัติวิธีการดูแลสุขภาพแนวทางต่าง ๆ รวมถึงการการทำกิจกรรม ไร่สารพิษและการดำรง ชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง เหตุปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดการบูรณาการ และเป็นที่มาของประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ ดังที่จะนำเสนอต่อไปนี้

### ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ

การศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม ในประเด็นประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการแพทย์วิถีพุทธ โดยรวบรวมข้อมูลจากจดหมายเหตุเอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์วิถีพุทธ ตั้งแต่ พ.ศ. 2538-2558 อันได้แก่ หนังสือ วารสาร เอกสาร และแผ่นพับที่ผู้วิจัย จัดพิมพ์และสื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้อมูลทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 เป็นต้น ที่ผู้วิจัยได้จัดทำ และที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ที่องค์กร หน่วยงานและบุคคลต่าง ๆ จัดทำ ซึ่งรวบรวมและนำเสนอข้อมูลได้ดังนี้

การแพทย์วิถีพุทธเป็นการแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยมมาบริหารจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธ ศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุโดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเอง

ได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืนโดยสามารถสร้างความ เป็นพุทธรูปในคนไป พร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับห่มุ้มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยการปฏิบัติปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ดังนี้

1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น
2. การกัวชาหรือชูซาหรือชูดิหรือชูดลม (การชูดระบายพิษทางผิวหนัง)
3. การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีที่ออกซ์)
4. การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย
5. การพอกทาหยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย
6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง
7. การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย
8. ใช้ธรรมชาติ ละเอียด บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี
9. รู้เขารู้จักให้พอดี โดยผู้วิจัยได้คิดค้นการแพทย์วิถีพุทธซึ่งมีประวัติความเป็นมา ดังนี้

“หมอเขียวมีชื่อเดิมว่า นายสำเร็จ มีทรัพย์ ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อและนามสกุลเป็น นายใจเพชร กล้าจน บิดาชื่อ นายเลียง มีทรัพย์ (ชื่อเดิม นายหล่าย มีทรัพย์) อาชีพรับราชการครู มารดาชื่อ นางครั้ง มีทรัพย์ อาชีพชานา มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน 4 คน คือ นางนภาพร มีทรัพย์ นายใจเพชร กล้าจน นางสาววิจิตรา มีทรัพย์ และนายกิตติศักดิ์ มีทรัพย์ ซึ่งปัจจุบันสมาชิกทุกคนในครอบครัวเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย ทำงานฟรี ไม่รับค่าตอบแทน”

(ครั้ง มีทรัพย์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

“ในสภาพของชนบทนั้น ครอบครัวเรามีฐานะปานกลางค่อนข้างยากจน แต่คนอื่น ๆ จะมองว่ามีฐานะดี เพราะมีพ่อเป็นครูและเป็นคนใจกว้าง มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือคน พ่อจึงเป็นที่เคารพศรัทธาของคนในหมู่บ้านตำบลและอำเภอคอนสาร เวลาชาวบ้านมีปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งกัน ชาวบ้านก็มักจะมาขอให้พ่อของเราตัดสินคดีเสมอ ซึ่งท่านจะไกล่เกลี่ยตัดสินด้วยความใจเย็นเมตตา อย่างยุติธรรม ส่วนแม่ของเรานั้น ท่านเป็นคนขยันทำงานมาก มุมานะ ทำอะไรทำจริงจัง ทำทนใครไม่ทำก็ช่าง ฉันทำเอง หมอเขียวได้ซึมซับฝึกฝนคุณธรรมดังกล่าวจากพ่อแม่ และปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้หันมาสนใจสมุนไพร คือ ตอนวัยเด็กได้ซึมซับมาจากพ่อ ที่นอกจากเป็นครูแล้ว ท่านยังเป็นหมอสุมุนไพรด้วย ท่านรักษาช่วยชีวิตผู้อื่นให้เห็นอยู่เสมอ หมอเขียวเคยเห็นคนถูกงูกัด ซึ่งโรงพยาบาลรักษาไม่หาย บางคนอาการปางตาย แต่พอมหาหาพ่อแล้ว ท่านสามารถรักษาให้หายได้ด้วยสมุนไพร ซึ่งเป็นองค์ประกอบเหตุปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธของหมอเขียวในปัจจุบันนี้”

(นภาพร มีทรัพย์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)



ภาพที่ 7 ผู้วิจัยกับครอบครัวตระกูล “มีทรัพย์” ในช่วงวัยมัธยมศึกษาตอนปลาย  
ที่มา (ครอบครัวมีทรัพย์, ภาพถ่าย. 2531)

“สำหรับบุคลิกอุปนิสัยโดยส่วนตัวของหมอเขียวนั้น เป็นคนจริงจัง ทำอะไรมุ่งมั่น เชื่อฟัง บิดามารดาครูอาจารย์ ครุ่นว่าอย่างไรก็ทำอย่างนั้น เวลาดูโทรทัศน์ เขาเห็นตัวร้าย เขาจะเกลียดมาก และเขาก็ตั้งใจไว้ว่าเขาจะต้องไม่เป็นตัวร้าย จะไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายคนอื่น มีใจสงสารคนที่ถูกทำร้ายมาก เป็นเด็กที่ค่อนข้างเรียบร้อยจนเพื่อน ๆ เลือกให้เป็นประธานนักเรียนตอนอยู่ชั้นมัธยมต้น เป็นคนที่ทำอะไรก็ทุ่มเท จะเรียนรู้อะไรก็ทุ่ม โถมพากเพียรเรียนรู้จนได้ความกระจ่างชัดในเรื่องที่สนใจนั้น ๆ จึงทำให้มีทักษะในหลายเรื่องที่ทุ่มเททำ

ตั้งแต่เด็กหมอเขียวตั้งใจไว้ว่าจะไม่ทำงานโรงพยาบาล เพราะรู้สึกกลัวเชื้อโรคมก อยากเป็นทหาร สอบได้ทหารอากาศ แต่ไปรายงานตัวไปไม่ทันเลยไม่ได้เรียน และมาสอบติดทุนของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมุกดาหาร จึงได้ทำงานดูแลสุขภาพคน ซึ่งตั้งแต่ไปเรียนช่วงแรกก็ไม่ชอบใจนัก แต่ช่วงหลังก็รู้ว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นจึงตั้งใจศึกษาเล่าเรียน และปฏิบัติราชการด้วยความตั้งใจ”

(ครั้ง มีทรัพย์, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

“ปี พ.ศ. 2535-2538 เมื่อจบการศึกษา คุณหมอเขียว รับราชการที่โรงพยาบาลห้วยใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร อยู่ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ รับผิดชอบงานสาธารณสุขมูลฐาน และดำเนิน โครงการนวัตกรรมของโรงพยาบาล เช่น โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน โครงการแก้ไขปัญหาเด็กขาดสารอาหาร ยาเสพติด บุหรี่ เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่ในการช่วยเหลือประชาชนนั้น ดำเนินการไปโดยไม่มียงบประมาณ หรือมีงบประมาณน้อย แต่เห็นว่ากิจกรรมการงานและโครงการต่าง ๆ ที่ดำเนินการนั้นมีประโยชน์ต่อประชาชน จึงตั้งใจทุ่มมาเนะดำเนินการ ทำให้คุณหมอเขียวได้รับคัดเลือกเป็นข้าราชการดีเด่นของโรงพยาบาลเมื่อปี พ.ศ.2536 ซึ่งในช่วงเวลา 3 ปีแรกของการ

เริ่มรับราชการ คุณหมอเขียว ได้ใช้องค์ความรู้ด้านสุขภาพแผนปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน แต่สามารถแก้ปัญหสุขภาพได้เพียงบางส่วน เท่านั้น ยังมีปัญหาสุขภาพอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นปัญหา กลับบานปลายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิต สูง ไ้ไขมันในเลือดสูง ปวดตามข้อ ปวดตามเนื้อตัว ปัญหาทางเดินอาหาร ภูมิแพ้ เป็นต้น ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพสูงขึ้น ศักยภาพในการพึ่งตนในการดูแลแก้ไขปัญหสุขภาพน้อยลง ทำให้เริ่มชัดเจนว่าการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันช่วยลดหรือแก้ปัญหได้บางส่วน แต่อีกหลายส่วนยังไม่สามารถลดหรือแก้ปัญหได้

คุณหมอเขียวจึงได้เริ่มแสวงหาความรู้เพิ่มเติม โดยศึกษาเรียนรู้วิถีชีวิตและวิธีการดูแลสุขภาพแนวบุญนิยมจากการอ่านหนังสือ และได้ไปอบรมการแพทย์พื้นบ้าน และกิจกรรมผสมผสานไร่สารพิษ การดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงกับปราชญ์ชาวบ้าน จังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มพ่อผาย พ่อคำเดื่อง พ่อสุทธินันท์ ซึ่งการดำเนินการทั้งสองกิจกรรมดังกล่าว เป็นจุดสำคัญของการเรียนรู้สุขภาพแนวธรรมชาติบำบัดอย่างเป็นองค์รวม จากนั้นจึงได้ศึกษาการดูแลสุขภาพแนวทางเลือกต่าง ๆ หลากหลายศาสตร์เพิ่มเติม โดยช่วงเวลา ดังกล่าวคุณหมอเขียวได้เริ่มลงมือปฏิบัติวิธีการดูแลสุขภาพแนวทางต่าง ๆ เช่น แนวบุญนิยมแนวปราชญ์ชาวบ้าน และแนวทางอื่น ๆ รวมถึงการทำกิจกรรมไร่สารพิษและการดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง”

คุณหมอเขียวได้บุกเบิกโครงการแพทย์แผนไทยขึ้นในโรงพยาบาลห้วยใหญ่ เพราะเห็นว่าจะเป็นสิ่งที่ทำให้ประชาชนพึ่งตนเองได้ จึงได้ดำเนินโครงการประสานแพทย์พื้นบ้าน ไปเป็นวิทยากรอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขของโรงพยาบาลห้วยใหญ่ โดยคุณหมอเขียวถือโอกาสเรียนรู้พร้อมกันไปด้วย คุณหมอเขียวบุกเบิกนาร่องการแพทย์แผนไทยของโรงพยาบาลห้วยใหญ่หลายด้าน เริ่มจากเรื่องนวดและการใช้ยาสมุนไพร ทำให้ได้พื้นฐานตรงนั้น จึงเริ่มเห็นทางออกของสุขภาพ”

ปี พ.ศ. 2540 คุณหมอเขียวได้มีโอกาสไปงานอบรมจริยธรรมที่ศิระะอโศก จังหวัดศรีสะเกษ เมื่อไปถึงศิระะอโศก ได้พบคนในชุมชนหมูกุ่มใหญ่ที่มีน้ำใจ มีศีล ลดละอบายมุข รับประทานอาหารมังสวิรัต ทำปุ๋ยชีวภาพ ทำกิจกรรมไร่สารพิษ มีการจัดการขยะให้เป็นประโยชน์ ทำสิ่งอุปโภคบริโภคจากสมุนไพร พึ่งตนเองในสิ่งจำเป็นของชีวิตด้านต่าง ๆ มีกองทุนส่วนกลางกินใช้ร่วมกัน (สาธารณโภคี) ดำรงชีวิตอย่างพอเพียงเรียบง่าย อ่อนน้อมถ่อมตน”

(สุปราณี ซาทิพา, สัมภาษณ์. 2557, พฤศจิกายน 5)

“สิ่งนี้จึงเป็นสิ่งที่ทำให้คุณหมอเขียว เชื่อว่า การปฏิบัติตามวิถีชีวิตดังกล่าว เป็นทางออกของการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ คุณหมอเขียว ได้ศึกษาข้อมูลอาหารมังสวิรัต ซึ่งพบข้อมูลว่า คนกินอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่จะมีอายุยืนกว่าคนกินเนื้อสัตว์ และการใช้หลักหยิน (เย็น) หยาง (ร้อน) ดูแลสุขภาพ จึงได้นำวิธีการดังกล่าวมาทดลองใช้กับตนเองและช่วยเหลือประชาชนที่สนใจ พบว่าได้ผลดีต่อสุขภาพ ทำให้มีความมั่นใจและสนใจวิธีการดังกล่าวมากขึ้นและสิ่งหนึ่งที่สะดุดใจคุณหมอเขียว อย่างมาก จนทำให้คุณหมอเขียว เปลี่ยนวิถีชีวิตการรับประทานอาหาร คือได้อ่านกระดาษที่ห่อหนังสือจากชาวออสเตรียที่มีข้อความว่า “คุณบอกว่าคุณมีความเมตตากับผู้คนกับสัตว์เพื่อนร่วมโลก แต่ปากคุณยังเกี่ยวกลิ่นชีวิตของผู้อื่นอยู่ คุณมีเมตตาจริงหรือเปล่า” ทำให้รู้สึกสะดุดสะดุ้ง และเข้าใจการปฏิบัติความเมตตาที่แท้จริงต่อสัตว์ จึงได้หยุดรับประทานเนื้อสัตว์ โดยรับประทานอาหารมังสวิรัตตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา”

(แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)



ภาพที่ 8 อาหารมังสวิรัตปรับสมดุล เช่น ผักสด ผักลวก ข้าว กับข้าว และถั่วธัญพืช ที่มา (สุมาลี ปรีชาศิริพันธ์, ภาพถ่าย. 2558, มกราคม 24)

“คุณหมอเขียว ได้เข้าร่วมศึกษาและฝึกฝนการพัฒนาสุขภาพะอย่างเ็นองคักรวม ตามหลักการและแนวทางขององคักรบุญนิยม ที่กลุ่มสุดฝั่งฝืน (2556) ได้รวบรวมแนวคิดบุญนิยมเกี่ยวกับสุขภาพ การพึ่งตน และยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนสิ่งที่เป็นประโยชน์สุขสู่สังคม ซึ่งคุณหมอเขียวได้นำมาบูรณาการเป็นองคักรความรู้การแพทย์วิถีพุทธ ดังนำเสนอต่อไปนี้”

(แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 30)

การมีสุขภาพดีด้วยหลัก 8 อ. 1) อิทธิบาท 2) อารมณ์ 3) อาหาร 4) อากาศ 5) ออกกำลังกาย หรืออริยาบถ 6) เอนกาย 7) เอาพิษภัยออก 8) อาชีพ (ที่ไม่บั่นทอนชีวิต) (กลุ่มสุดฝั่งฝืน. 2556 : 66) ดังที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ มีเทคนิคในการดูแลสุขภาพ และใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพ ก็ใช้ 8 อ. มี

“1. อิทธิบาท คือต้องมีฉันทะ คนทั้งหลายที่ต้องการให้มีอายุยืนยาว แต่วิริยะนี้ขยันใหม่ แล้วก็เอาจริง จิตตะ อาตมาว่า มีจิตเท่าไรที่ทุ่มลงไปเลย แต่แปลว่ามีจิตเอาใจใส่จะไม่มีแรงอะไร แต่ว่าถ้าทุ่มโถมใส่เข้าไปเลย มีจิตเท่าไรที่ทุ่มลงไปเต็มที่ แล้วเราจะได้คัดเอาเนื้อย่าง ๆ เป็นวิมังสา ปฏิบัติจริงก็เกิดผล ก็เลือกเฟ้นเอง

2. อารมณฺ์ เป็นการรักษาอารมณฺ์ อารมณฺ์หรือเวทนา ถึงขั้นอุเบกขา สุขยอดเป็นฐาน นิพพานก็ต้องรู้เวทนา 108 ต้องทำให้ดีเสมอ

3. อาหาร ก็ต้องเข้าใจอาหารธรรมชาติ อาหารเป็นประโยชน์ตามโภชนาการ แต่ละคนก็ไม่เท่ากัน จะไปเอาสูตรตายตัวทุกคนเหมือนกันหมดไม่ได้ แต่ละคนก็ต้องต่างกันไปบ้าง คนนี้ร้อนมาก คนนี้เย็นมาก ตามธาตุของคน ต้องให้เหมาะสม

4. อากาศ จะต้องมีส่วนแวดล้อม มีต้นไม้ เป็นแอร์ธรรมชาติ ต้นไม้ ภูเขา ลำธาร แม่น้ำ จะให้อากาศที่ได้สัดส่วน ก็ต้องมีความเย็นความร้อนในสถานที่ได้สัดส่วนเหมาะสม แต่ทุกวันนี้เขาไม่เข้าใจ กลายเป็นป่าคอนกรีต ป่าเหล็กไปหมดแล้ว จนลมพัดเข้ามาที่หลงทาง น้ำตกเข้ามาไม่รู้จะไหลไปทางไหน ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหลมาในป่าคอนกรีตก็หลงทางหมดแล้ว แต่ไม่ใช่ว่าปิดดับ เพราะแบคทีเรียของป่าดับคนอยู่ด้วยไม่ได้ ก็ต้องทำให้ได้สัดส่วน สรุปลือมีอากาศทั้งกันเชื้อโรค ทั้งสัดส่วนที่ดี

5. ออกกำลังกาย คนมันขี้เกียจจริง ๆ บางคนไฟแรงจัดออกกำลังกายเกิน มีคนได้ข่าวว่า นายยักษ์ตัวโตออกกำลังกายเกิน อัมพฤกษ์ก๊นแล้ว ส่วนมากจะทำขาด ไม่ค่อยทำทน การออกกำลังกายต้องออกกำลังกายให้พอเหมาะ

6. เอนกาย ก็ต้องให้พักผ่อนรู้พักู้เพียร พักไม่มากหรือเกินไปเพียรให้มากนะชีวิตคน แต่สมควรพักก็พัก มันเกินก็ทรุดเสื่อม แต่ที่มากก็คือต้องเข้าใจเองและเห็นตัวเองในเรื่องออกกำลังกาย

7. เอาพิษออก ทำให้เหงื่อออกก็ออกกำลังกายแล้ว ดีที่ออกซ์

8. อาชีพ ตัวนี้สำคัญ เรื่องอาชีพเป็นพฤติกรรมเป็นงานของมนุษย์ที่ไม่ค่อยคิดว่าเป็นโทษหรือประโยชน์ อาชีพเดี๋ยวนี้เป็นโทษเยอะ อาชีพนักธุรกิจนี้เป็นโทษเยอะ ไม่ต้องพูดถึงค้ายาบ้า ค้าพิษ ค้าอาวุธ ก็เป็นมิจฉาวฉิบชา เป็นอาชีพร้ายแรง ทำให้ตนและคนอื่นอายุสั้น แม้แต่อาชีพที่ล่อแหลม ที่ตายไว ก็มีมาก ต้องรู้ว่าอาชีพที่จะให้เรามีอายุยืนคืออย่างไร แม้มันจะอายุยืนอย่างไร ทำให้ยาเคมีดันไม่งาม แต่ตนเองได้รับพิษ ตนเองก็ตายก่อน ลูกเด้าก็กำพร้าสิ ไปหลงว่าต้องได้เงินทองมาก และอาชีพที่เป็นอบายมุขทำร้ายทำลายคนอื่น เช่น เศรษฐีทำน้ำเหล้าตัวเขาเอง ไม่ดื่มเหล้าจะอันนี้อำมหิต รู้อยู่ว่าเหล้าไม่ดีตนเองไม่ดื่ม แต่ก็ทำมาขายมอมเมาคนอื่นเป็นพิษภัย คนแบบนี้คบไม่ได้คนหน้าเนื้อใจเสือ ตนเองรู้ว่าไม่ดีตนเองยังไม่ดื่มแต่ฆ่าคนอื่นทำร้ายคนอื่น เขาก็ร่ำรวยอย่างบาป อย่าไปทำอาชีพแบบนี้เด็ดขาด ชาตินี้คุณอาจมีเงินรักษาชีวิตไปได้ เป็นมนุษย์พิษ

ก็ได้เลย มีเทคโนโลยี มีอวัยวะเทียม มีเงินทองก็ไม่ตายง่าย แต่ชาติต่อไปคุณไม่ได้หอบหัวใจเทียมไปด้วย ก็ได้หัวใจอ่อนแอ จะหนีวิบากตามฤทธิ์เดชวัตถุ ชาตินี้อาจทำได้แต่ชาติหน้าทำไม่ได้แน่ เราอย่าทำอาชีพล่อแหลมต่ออุปัทวเหตุ ตายโหง อาชีพที่เป็นภัยต่อคนและผู้อื่น ก็ต้องเรียนรู้สัมมาอาชีพให้ดี ไม่ทำบาปทำวิบากใส่ตัว รู้จักวิธีทำบุญกุศลให้แก่ตนเอง”

(สมณะโพธิรักษ์ โพธิรักษ์โชโต, สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 23)

การสร้างสุขภาพของชาวอโศก 1) เน้นการพึ่งตนเอง 2) ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น 3) ปลุกฝังวัฒนธรรมในการกินอยู่หลับนอน 4) นิยมความประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ใช้ทรัพยากรในพื้นที่ 5) เน้นกิจกรรมการป้องกันก่อนการรักษา (กลุ่มชุดผังฝัน. 2556 : 66)

สุขภาพดีตามวิถีไทยไท ในเครือแห่ชุมชนอโศก (ลักษณะคนมีสุขภาพดีในชุมชนอโศก) 1) รูปร่างสันทัด ไม่อ้วน ไม่ผอม แลดูแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า 2) เบิกกาย พร้อมทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ทันที แม้เข้าวัยสูงอายุ 3) มีลักษณะที่เห็นหรือยามอยู่ใกล้ชิดแล้วเย็นอกเย็นใจ คือ เข้ากับคนง่าย ประสานงานดี คิดริเริ่มดี รับคำสั่งเป็นคนอื่นสั่งงานก็รับได้ ไม่ถือตัว ไม่โกรธง่าย ทำให้คนรอบข้างมีความสุข 4) ใฝ่ในการศึกษาเรียนรู้อยู่เสมอ 5) กินง่าย เลี้ยงง่าย นอนหลับ ขับถ่ายสะดวก เบิกบานง่าย ขยันมาก ใจดี แบ่งปันง่าย เป็นพี่เป็นน้อง อบอุน 6) จะแก่ จะป่วย จะตาย ก็เย็นอกเย็นใจ มีสติสัมปชัญญะ ไม่ไว้วาย ไม่ทุกข์ร้อน ไม่เรียกร้อง 7) มีอิสรเสรีภาพในหัวใจ เคลื่อนตัวองไวไป-มาง่าย รวดเร็ว เรียบง่าย สัมภาระน้อย ช่วยตนเองได้มาก (กลุ่มชุดผังฝัน. 2556 : 67)

บุญญาวุช อาวุธอันเป็นบุญของชาวอโศก 7 อันดับ 1) อาหารมังสวิรัตติ 2) ตลาดอาริยะ 3) กสิกรรมไร้สารพิษ 4) สุขภาพบุญนิยม 5) การศึกษานุญนิยม 6) การสื่อสารบุญนิยม 7) การเมืองบุญนิยม (กลุ่มชุดผังฝัน. 2556 : 9)

สารลักษณะสำคัญ 3 อย่างของคนบุญนิยม 1) ต้องศึกษาฝึกฝนจนบรรลุอุกโตภาควิมุติ 2) ต้องศึกษาฝึกฝนจนมีความรู้ และความสามารถในการสร้างสรรค์ (มีสมรรถนะ) 3) ต้องศึกษาฝึกฝนจนมีสติปฐิธรรม 7 (กลุ่มชุดผังฝัน. 2556 : 21)

หลักประกันของชีวิต 1) พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพคุณธรรม มีสมรรถภาพ มีความรู้ความสามารถ 2) มีภราดรภาพ มีที่พึ่ง พึ่งพิงพึ่งน้อง พึ่งญาติได้ เป็นญาติที่มีใช้เพียงแต่พี่น้องตลอดตามออกมาจากสายเลือด 3) มีบุญเก่า ปุพเพกตบุญญาตา (กลุ่มชุดผังฝัน. 2556 : 39)

คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ “ประโยชน์สูง ประหยัดสุด”, “ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน” โดยเฉพาะคำว่า “ประโยชน์ตน” ที่มีค่าสูงสุดนั้น คือ การได้ตัดกิเลสลงไปได้เรื่อย ๆ หรือการละความเห็นแก่ตัวได้จริง ๆ แท้เมื่อใด ขณะใดเสมอ นั่นคือ “คุณค่า” แห่งความเป็นมนุษย์เพิ่มขึ้นทุกขณะ ทุกเมื่อที่ได้ ที่มี ที่เป็น



การทำงานมีคุณค่า 1) ทำให้มนุษย์มีโอกาสเป็นคนที่มีประโยชน์และพัฒนาความสามารถของตน 2) ทำให้มนุษย์สามารถล้างความเห็นแก่ตัว (ล้างอัตตา) ด้วยการต้องทำงานร่วมมือร่วมประสานกับคนอื่น ๆ 3) ทำให้มนุษย์ได้มาซึ่งผลผลิตและก็ได้อาศัยผลผลิตของตนนั้นแหละตอบแทนหรือแลกเปลี่ยน เลี้ยงชีวิตอยู่ (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 70)

ทำประโยชน์แก่สังคม 1) ไม่ผลาญ กินน้อยใช้น้อย ไม่ฟุ่มเฟือย เป็นการสงวนทรัพยากรให้สังคมซึ่งนับเป็น “ทุนทางสังคม” 2) ไม่เอาเปรียบ ฝึกฝนในทางไม่เอาเปรียบ มีแต่สละคืนให้สังคม 3) ขยัน สร้างสรร ทำงานให้เกิดผลผลิต ไม่กอบโกย สะพัดออกไป 4) เป็นบุญนิยม ยินยอม “บุญนิยม” และมุ่งสุนิพพาน (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 59)

วางบรรลัษี้อะตมชุนชวอโศก (ที่รับงานนอกมากเกินไป) 1) เด็กและคนแก่อ่อนแอ 2) มีคนป่วยเพิ่มขึ้น 3) คนในชุนชุนน้อยลง 4) บ้านรก 5) ผักไม่มีกิน (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 60)

ให้ทานอย่างเป็นบุญมาก 1) ให้ในสิ่งที่ขาดแคลน 2) จำเป็น 3) ต้องการ 4) เป็นประโยชน์ 5) เป็นคุณค่า (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 74)

อุดมการณ์สูงสุด มี 7 ส. 1) ส.สุข สุขที่กิเลสลดลง 2) ส.สูง ได้รับการยอมรับคุณค่าความดีงามที่จริงจากผู้อื่น 3) ส.สร้างสรรค์ สร้างอย่างเลือกเฟ้นด้วยความมีปัญญา 4) ส.เสียดสละ พยายามเสียดสละให้มากเสมอ เพราะเห็นเป็นคุณค่าของชีวิต แม้ที่สุดเสียดสละ ก็จำยอมเมื่อถึงคราว 5) ส.สมบัติ เป็นโลกุตระสมบัติ หรือ อาริยสมบัติ 6). ส.บุญ บุญสิ้นกิเลส ตัณหา อุปาทาน 7) ส.สัมบูรณ์ มีทุกอย่างครบทั้ง 6 ส. (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 78)

ทฤษฎีงานบุญนิยม 19 ข้อ 1) มีคนที่ดี 2) มีงานที่ดี 3) มีความรู้ความสามารถ 4) มีเวลาหรือโอกาส 5) มีทุนที่เหมาะสม 6) มีสุขภาพและกำลังที่ดี 7) มีความขยัน อุตสาหะ บากบั่น 8) มีหลัก มีระเบียบ มีเป้าหมาย 9) มีการจัดสรรและจัดโครงการ 10) มีการแบ่งงานและประสานเนืองหนุ่น 11) มีกะจิตกะใจ มีความใส่ใจ ขวนขวาย ไม่ดูดาย 12) มีการปรับความเข้าใจกัน ให้เกิดความสามัคคีอยู่เสมอ 13) มีการขัดเกลา ปฏิบัติละกิเลสเสมอ 14) มีความเห็นดี ยินดี 15) มีความเห็นจริง ซาบซึ้ง เชื่อมั่น 16) มีสติ ปฏิภาณ ปัญญา 17) มีสมาธิ อดทน อุเบกขา 18) มีความเสียดสละแท้ 19) มีพลังเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 6)

นโยบายการค้าของชาวอโศก 1) ขายถูก 2) ไม่ฉวยโอกาส 3) ขยันอุตสาหะ 4) ประณีตประหยัด 5) ซื่อสัตย์ เสียดสละ (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 13)

หลักการตลาดบุญนิยม 1) ของดี 2) ราคาถูก 3) ซื่อสัตย์ 4) มีน้ำใจ 5) ขายสด งดเชื่อ (เครดิตเหนือเครดิต) (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 13)