

บทความวิชาการเรื่อง ป่วยอย่างไรไม่ให้ทุกข์

ลักขณา แซ่ซ้าว

Lakkhana Saesow

พ.บ. แพทยศาสตร์

บทคัดย่อ

จากประสบการณ์ของผู้เขียนในการเป็นแพทย์ ต้องพบเจอกับผู้ที่เจ็บป่วยเป็นจำนวนมาก ทำให้ผู้เขียนได้เห็นความจริงของผู้ป่วย 2 กลุ่มที่แตกต่างกัน คือกลุ่มที่ทุกข์ใจ (เป็นส่วนใหญ่) และกลุ่มที่ไม่ทุกข์ใจ (เป็นส่วนน้อย) ผู้เขียนจึงมีความตั้งใจที่จะศึกษาวิธีการดับทุกข์ใจที่จะสามารถนำมาปฏิบัติได้จริง เมื่อเกิดความเจ็บป่วย โดยศึกษาตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ด้วยการศึกษาศาสนาจากพระไตรปิฎกและจากคำอธิบายของครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติได้จริง (เมื่อดับเหตุแห่งทุกข์คือต้นเหตุได้จริง ก็จะหายจากความทุกข์ใจได้จริง) เมื่อผู้เขียนได้ทดลองปฏิบัติตามจนเกิดประสบการณ์จริงในการปฏิบัติด้วยตนเองคือไม่ทุกข์ใจ เมื่อเกิดความเจ็บป่วย และยังได้เห็นผลจากการปฏิบัติของผู้ที่เจ็บป่วยอื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก ที่หายทุกข์ใจได้ด้วยการปฏิบัติตาม ‘เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว’ ที่บูรณาการมาจากหลักอริยสัจ 4 และหลักธรรมอื่นๆ ในพระไตรปิฎก (โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน) ทำให้สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างง่ายๆ ด้วยตนเองเมื่อเกิดความทุกข์ใจจากความเจ็บป่วย เมื่อไม่ทุกข์ใจก็ทำให้ร่างกายสามารถฟื้นตัวจากความเจ็บป่วยได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้เขียนเกิดองค์ความรู้ที่ชัดเจนในการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งก็คือการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 และอริยมรรคมีองค์ 8 ตามแนวทางของพระพุทธเจ้า โดยสรุปออกมาเป็นวิธีง่ายๆ ได้ดังนี้

‘เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว’ คือ 1. อย่าโกรธ 2. อย่ากลัวเป็น 3. อย่ากลัวตาย 4. อย่ากลัวโรค 5. อย่าเร่งผล 6. อย่ากังวล ซึ่งการทำใจให้ได้ดังที่กล่าวนี้คือยากำจัดโรคที่ดีที่สุดในโลก และออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก เพราะความไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล ทำให้ใจไม่เป็นทุกข์ (ไม่เบียดเบียนตนเองด้วยความทุกข์ใจ) โรคจึงทุเลาหรือหายได้เร็ว ส่วนความโกรธ กลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล คือยาพิษที่ร้ายที่สุดในโลกและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก เพราะทำให้ใจเป็นทุกข์ (เบียดเบียนตนเองด้วยความทุกข์ใจ) โรคจึงทุเลาหรือหายได้ช้า

คำสำคัญ : ทุกข์จากความเจ็บป่วย เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว อริยสัจ 4 อริยมรรคมีองค์ 8

บทนำ

เมื่อพิจารณาความจริงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันทางด้านสุขภาพ จะพบว่าโรงพยาบาลหลายแห่งมีผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล หากท่านเคยมีประสบการณ์ที่ตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดต้องเจ็บป่วย ลองคิดทบทวนใคร่ครวญดูว่า ในขณะที่ท่านหรือบุคคลใกล้ชิดเป็นผู้ที่กำลังประสบกับปัญหาความเจ็บป่วย ยกตัวอย่างเช่น เป็นโรคมะเร็ง ไอเป็นเลือด ติดเชื้อโควิด หายใจไม่อิ่ม ปวดท้องมากจนตัวงอ อาเจียนจนไม่มีอะไรจะออก ต้องเสียเงินหมดแรง เดินไปห้องน้ำไม่ไหว เป็นแผลน้ำหนองส่งกลิ่นเหม็น แพทย์แจ้งว่าต้องตัดขา ประสบอุบัติเหตุแขนขาด โดนไฟครอกเป็นแผลทั้งตัว เป็นอัมพาตเดินไม่ได้ตลอดชีวิต เป็นต้น ท่านจะรู้สึกอย่างไร ทุกข์? หรือ ไม่ทุกข์? จากประสบการณ์ของผู้เขียนในการเป็นแพทย์ ได้เห็นผู้ป่วยมาเป็นจำนวนมาก ผู้ป่วยแทบทั้งหมดรู้สึกทุกข์กับความเจ็บป่วย สังเกตได้จากสีหน้าที่ดูกังวล เครียด ยิ้มไม่ออก แทบจะไม่มีผู้ป่วยคนไหนเลยที่ยิ้มรับความเจ็บป่วยด้วยความสดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สบายใจ ร่าเริง

แต่เมื่อผู้เขียนเริ่มมาฝึกปฏิบัติธรรม ก็ได้เห็นบุคคลจำนวนหนึ่งที่ไม่รู้สึกทุกข์กับความเจ็บป่วยของตนเอง บางท่านป่วยหนักแต่ยังสามารถยิ้มได้ เบิกบานสบายใจได้ โดยไม่รู้สึกร้อนหนาวหรือกลัวว่าจะหายหรือไม่หายจากโรค ไม่มีคำถามว่าจะหายเมื่อไหร่หรือจะตายหรือไม่ ผู้เขียนจึงได้เห็นความจริงของบุคคล 2 กลุ่มที่แตกต่างกัน คือกลุ่มที่ทุกข์ใจและกลุ่มที่ไม่ทุกข์ใจ จึงเกิดคำถามขึ้นในใจว่า อะไรเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ใจ? และอะไรเป็นเหตุที่ไม่ให้เกิดความทุกข์ใจ? เมื่อต้องประสบกับความเจ็บป่วย

ความสงสัยนำไปสู่การหาคำตอบ เราเป็นชาวพุทธ แต่ไม่เคยศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างจริงจังเลย ที่ผ่านมาเวลาเราเจ็บป่วยเราก็จะรู้สึกทุกข์ใจ ซึ่งมันไม่สนุกเลย แล้วถ้าเราอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองจากคนที่มีความทุกข์ใจ ไปเป็นคนที่ไม่มีความทุกข์ใจ ไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไรขึ้นในชีวิต เราจะมีวิธีที่จะไปสู่จุดนั้นได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) มรรค (วิธีปฏิบัติสู่ความดับทุกข์) กว่า 2,600 ปีมาแล้ว ซึ่งเมืองไทยเป็นเมืองพุทธ แต่ทำไมผู้ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นชาวพุทธจึงยังมีความทุกข์ใจอยู่เป็นจำนวนมาก รวมถึงตัวผู้เขียนเองด้วย เป็นเพราะอะไร? คำถามนี้เป็นคำถามที่มนุษย์ทุกคนไม่ควรละเลยในการหาคำตอบ และควรมุ่งปฏิบัติตนไปสู่ความพ้นทุกข์นั้น

ทฤษฎีอริยสัจ 4 ของพระพุทธเจ้า

“คุณกริษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขอริยสัจ คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์

คุณกริษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความเพียร มีปกติเฟลิดเฟลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา.

คุณกริษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ตัณหานั้นแลดับ โดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน.

คุณกริษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้แหละ คือ ปัญญาเห็นชอบ 1... ฯลฯ ... ตั้งจิตชอบ 1 (สัมมาทิฐิ สัมสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ)¹

¹ วิ.มหา. (ไทย, ฉบับหลวง) 4 / 14 / 16

วิธีการดับทุกข์ด้วยหลักอริยสัจ 4

เมื่อพิจารณาคำตรัสของพระพุทธเจ้า จะเห็นได้ว่า พระองค์ตรัสความเป็นเหตุเป็นผลของความทุกข์กับความไม่ทุกข์ (ความดับทุกข์) คือ กลุ่มที่ 1 : กลุ่มที่มีความรู้สึกทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) มีสาเหตุมาจากตัณหา ความอยาก (ทุกข์สมุทัยอริยสัจ) ส่วนกลุ่มที่ 2 : กลุ่มที่ไม่มีความรู้สึกทุกข์หรือสามารถดับทุกข์ได้ (ทุกข์นิโรธอริยสัจ) มีสาเหตุมาจากการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 (ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ) จนลดหรือดับตัณหา (ความอยาก) ได้

สำหรับชาวพุทธที่ตั้งใจมาศึกษาปฏิบัติธรรมตามพระพุทธเจ้า แต่ก็ยังไม่สามารถจัดการกับความทุกข์ในใจตัวเองได้ อาจมีสาเหตุ คือ

1. ไม่เข้าใจหลักธรรม หรือ ตีความคำสอนผิด (ตีความไม่แตก)
2. ไม่รู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องถูกตรง

คำถาม : แล้วการตีความที่ถูกต้องถูกตรงเป็นอย่างไร ? วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องถูกตรงเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : ให้ดูที่ผล ถ้าปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 ได้ถูกต้องถูกตรง ก็จะสามารถลดกิเลสตัณหาอุปาทานได้ตามลำดับ จนกระทั่งกิเลสตัณหาอุปาทานหมดในที่สุด (หมดความอยาก, หมดความยึดมั่นถือมั่น) ผลที่ได้คือ เกิดสัมมาญาณ (ความรู้ที่ถูกต้อง) และสัมมาวิมุตติ (ความหลุดพ้นจากทุกข์ได้จริงเป็นปัจจุบันขณะ)²

คำถาม : ถ้าเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา แล้วคนส่วนใหญ่ที่เจ็บป่วยแล้วมีความทุกข์ใจ เขามีตัณหาอะไร เขาจึงต้องทุกข์ ?

คำตอบ : ตัณหาคือความอยาก เช่น อยากหายจากโรค ไม่อยากตาย (อยากมีชีวิตอยู่) ไม่ชอบความเจ็บปวด (อยากรับแต่ความสบาย) ชังความทรมาน (อยากได้ความไม่ทรมาน) ชังความเจ็บป่วย (อยากได้ความแข็งแรง) อยากไปทำอะไรตามใจตัวเอง (ถ้าป่วยก็ทำไม่ได้) กลัวไม่มีเงินรักษา (อยากมีเงินให้เพียงพอกับค่ารักษา) กลัวงานสะดุด (อยากให้งานราบรื่น) กลัวไม่มีคนมาดูแล (อยากให้มีคนมาดูแล) กลัวไม่มีคนเลี้ยงลูก (อยากให้มีคนเลี้ยงลูก) กังวลว่าคนในครอบครัวจะลำบาก (อยากให้คนในครอบครัวไม่ลำบาก) กลัวสามี/ภรรยาจะทิ้งไป (อยากให้สามี/ภรรยาไม่ทิ้งไป) กลัวคู่แข่งจะหัวเราะเยาะ (อยากให้คู่แข่งไม่หัวเราะเยาะ) กลัวหมอ/พยาบาลดุ (อยากให้หมอ/พยาบาลไม่ดุ) กลัวโทรม (อยากดูดี) เป็นต้น

² ม.อ. (ไทย, ฉบับมหาจุฬา) 14 / 141 / 180 – 181

คำถาม : แต่ถ้าเราสามารถทำตามที่เราอยากได้ ก็ไม่ต้องทุกข์ใช่ไหม ?

คำตอบ : ถ้าการได้ทำตามใจอยากเป็นความสุข เมื่อไม่ได้ทำตามใจอยากก็ต้องรู้สึกเป็นทุกข์อย่างแน่นอน เมื่อพิจารณาตามความเป็นจริง เราจะสามารถทำตามใจอยากได้ทุกครั้งเลยไหม ? จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะรวยแค่ไหน หรือมีอำนาจมากเพียงใด เราก็ไม่สามารถที่จะไปบังคับให้เหตุการณ์ทุกอย่างเป็นไปตามที่เราอยากได้ทั้งหมด เราห้ามความตายได้ไหม ? เราห้ามไม่ให้สามี/ภรรยาทิ้งไปได้ไหม ? เราห้ามไม่ให้หมอ/พยาบาลดูเราได้ไหม ? เราอยากไปป็นเขาในขณะที่กำลังป่วยเป็นอัมพาตนอนอยู่บนเตียงจะเป็นไปได้ไหม ? ถ้าคำตอบคือไม่ เราก็ต้องเตรียมตัวรับกับความทุกข์ใจได้เลย เพราะเมื่อเราไม่ได้สนใจในสิ่งที่อยากได้ เราก็ต้องพบกับความทุกข์ใจอย่างแน่นอน ซึ่งเป็นไปตามคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า “ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์”³

คำถาม : แล้วถ้าจะดับทุกข์ละ ต้องเลิกอยากทั้งหมดเลยหรือ ?

คำตอบ : อยากมากก็ทุกข์มาก อยากน้อยก็ทุกข์น้อย ไม่อยากเลยก็ไม่ทุกข์เลย ดังคำตรัสที่ว่า “ทุกขนิโรธ อริยสัจ คือ ตัณหานันต์แลดับ โดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน.”⁴

เราไม่ควรมีความอยากในสิ่งที่เป็นโทษเป็นภัย (เจ็บปวดด้วยกิเลสสามนันทะ ความพยาบาทชิงชัง และความเบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น) ส่วนสิ่งที่ดีที่เราอาจจะตั้งเจตนาที่จะทำในสิ่งนั้นได้ แต่ต้องไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่าเหตุการณ์จะต้องเป็นไปอย่างใจเราหมาย (ไม่มีอุปาทาน) เพราะถ้าเรายึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้สมใจอยากจึงจะสุขใจ เมื่อไม่ได้ก็จะทุกข์ใจทันที

คำถาม : แล้ววิธีปฏิบัติละ ทำอย่างไรจึงจะล้างความอยากออกจากจิตได้ ?

คำตอบ : พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งกับพระปัญจวัคคีย์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ที่สุด 2 อย่างนี้ บรรพชิตไม่พึงเสพ กล่าวคือ 1. กามสุขัลลิกานุโยคในกามทั้งหลาย (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย) เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 2. อัตตakilมณานุโยค(การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

ภิกษุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด 2 อย่างนั้น ตถาคตได้ตรัสรู้อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน มัชฌิมาปฏิปทานั้น ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้แหละ คือ 1. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) 2. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) 3.

³ วิ.มหา. (ไทย, ฉบับหลวง) 4 / 14 / 16

⁴ วิ.มหา. (ไทย, ฉบับหลวง) 4 / 14 / 16

สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) 4. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) 5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) 6. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) 7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) 8. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)⁵

วิธีการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8

คำถาม : สัมมาทิฐิคืออะไร ?

คำตอบ : จากคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า “ กตมา จ ภิกขเว สัมมาทิฐิ สาสวา ปุณฺณภาคิยา อุปธิเวปกกา ? อตฺถิ ทินนํ, อตฺถิ ยฺยัญฺจํ, อตฺถิ หุตํ, อตฺถิ สุกตทุกกฏานํ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก, อตฺถิ อยํ โลโก, อตฺถิ ปโร โลโก, อตฺถิ มาตา, อตฺถิ ปิตา, อตฺถิ สุตตา โอปปาติกา, อตฺถิ โลเก สมณพฺราหมณา สมมคฺคตา สัมมาปฏิบัติปฺนนา, เย อิมญจ โลกํ ปฺรยจ โลกํ สยํ อภิญญา สจฺฉิกตฺวา ปเวเทนตฺติ, อยํ ภิกขเว สัมมาทิฐิ สาสวา ปุณฺณภาคิยา อุปธิเวปกกา ”⁶

ซึ่งอธิบายได้ดังนี้⁷

1. **อตฺถิ ทินนํ** คือ การทำทานที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ การให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
2. **อตฺถิ ยฺยัญฺจํ** คือ การปฏิบัติที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ การปฏิบัติอริศีล อริจิต อริปัญญา ในอริยมรรคมีองค์ 8 (เห็นแจ้งในมรรค)
3. **อตฺถิ หุตํ** คือ การได้สัมผัสผลแห่งการปฏิบัติด้วยตนเองคือความพ้นทุกข์ได้ในปัจจุบันขณะ (เห็นแจ้งในผล)
4. **อตฺถิ สุกตทุกกฏานํ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก** คือ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจในเรื่องของกรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) และวิบาก (ผลที่เกิดจากการกระทำนั้นๆ) อย่างแจ่มแจ้ง
5. **อตฺถิ อยํ โลโก** คือ เข้าใจชัดเรื่องโลกนี้ (โลกโลกียะ) คือโลกของคนกิเลสหนา โลกของคนผิดศีล จะเต็มไปด้วยปัญหา ความทุกข์ ความเดือดเนื้อร้อนใจ
6. **อตฺถิ ปโร โลโก** คือ เข้าใจชัดเรื่องโลกหน้า (โลกโลกุตระ) คือโลกของคนลตคิเลสได้ไปเป็นลำดับจนถึงหมดกิเลส เป็นโลกของคนมีศีล จะเต็มไปด้วยความสงบ ความผาสุก ความอิมเอิบ เบิกบาน ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ความมีน้ำใจเสียสละแบ่งปัน

⁵ วิ.มหา. (ไทย, ฉบับหลวง) 4 / 13 / 15 - 16

⁶ ม.อุ. (บาลี, ฉบับมหาจุฬาฯ) 14 / 136 / 175 - 176

⁷ ดร.ใจเพชร กล้าจน, บรรยาย, 2559.

7. **อติ มาตา** คือ แม่ (ทางธรรม) ที่ให้กำเนิดจิตวิญญาณทางโลกุตระ ได้แก่ อริยศีล (ศีลอันเป็นกุศलय่อมยังอรรถผลโดยลำดับ)
8. **อติ ปิตา** คือ พ่อ (ทางธรรม) ที่ให้กำเนิดจิตวิญญาณทางโลกุตระ ได้แก่ อริยปัญญาหรือปัญญาที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ ก็คือการเห็นความจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ในไตรลักษณ์ของกิเลสว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ทำให้จิตเกิดความละหนายคลายกำหนดในการอยากเสพตามกิเลส (นิพพิทาวีรคะ) จนกิเลสดับไปในที่สุด (นิโรธ) เกิดสภาวะจิตหลุดพ้นจากทุกข์ (วิมุตติ) และมีปัญญาที่รู้แจ้งว่าจิตตนหลุดพ้นจากทุกข์แล้ว (วิมุตติญาณทัสสนะ)
9. **อติ สัตตา โอปปาทิกา** คือ การเกิดของจิตวิญญาณใหม่ในร่างเดิม คือเปลี่ยนจากจิตของสัตว์โลกียะ (จิตทุกข์) เป็นจิตของสัตว์โลกุตระ (จิตพ้นทุกข์)
10. **อติ โลก สมณพราหมณา สมมคคตา สมมาปฏิปนนา เย อิมัญจ โลกัง ปรัญจ โลกัง สยัง อภิญญา สัจฉิกัตวา ปเวเทนตติ** คือ สัตบุรุษผู้ดำเนินถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้อง ซึ่งประกาศโลกนี้โลกหน้าให้แจ่มแจ้งเพราะรู้อย่างด้วยตนเอง แล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตาม มีอยู่ในโลก

คำถาม : การตักบาตรแล้วขอพรจากพระ ถือว่าเป็นการให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ไหม ?

คำตอบ : ไม่บริสุทธิ์ เพราะยังมีความอยาก (ตัณหา) คืออยากได้พร ถ้าพระให้พระก็สมใจอยาก ถ้าพระไม่ให้พระก็ไม่สมใจอยากใจก็เป็นทุกข์ ถ้าใจมีตัณหาเมื่อไหร่ ก็เตรียมตัวรับกับความทุกข์ใจได้เมื่อนั้น ดังนั้น ถ้าตั้งใจจะทำทานก็ควรทำด้วยจิตที่ต้องการเสียสละความโลภหรือความเห็นแก่ตัวของตัวเราเองออกไป ซึ่งเมื่อทำปุ๊บก็ได้รับผลทันที คือความโลภลดลง ความเห็นแก่ตัวลดลง อันนี้เป็นบุญ เป็นสัมมาทิฐิ เป็นกุศลจิต แต่พอจิตเกิด ความโลภอยากได้พร อยากขอให้ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อันนี้เป็นบาป เป็นมิจฉาทิฐิ เป็นอกุศลจิต ซึ่งจะให้ผลเป็นความทุกข์และวิบากร้าย (ตามสัมมาทิฐิข้อที่ 4)

คำถาม : สัมมาสังกัปปะ คืออะไร ?

คำตอบ : การคิดที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ คิดออกจากกาม (ความใคร่เสพในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) คิดออกจากพยาบาท (ความชิงชังรังเกียจ) คิดออกจากความเบียดเบียน⁸ (ความเบียดเบียน คือ กามพยาบาท ที่เล็งละเอียดยตามลำดับ รวมไปถึงการประมาณที่ไม่พอเหมาะ)

คำถาม : ถ้าคิดอยากกินโน้น อยากกินนี้ อยากกินกาแฟ อยากกินไก่ย่าง อยากกินเค้ก ก็เป็นกามหรือ ?

คำตอบ : ใช่ เป็นกามตัณหา เมื่อไม่ได้ตามที่ยากก็ต้องทุกข์

⁸ ม.อ. (ไทย, ฉบับมหาจุฬา) 14 / 137 / 176 - 177

คำถาม : อยากฟังเสียงเพลงเพราะๆ อยากฟังดนตรี อยากดูมหรสพ ก็เป็นกามหรือ ?

คำตอบ : ใช่ เป็นกามตัณหา เมื่อไม่ได้ตามที่อยากก็ต้องทุกข์

คำถาม : อยากได้กลิ่นหอม กลิ่นน้ำหอม กลิ่นดอกไม้ กลิ่นอาหารอร่อยๆ ก็เป็นกามหรือ ?

คำตอบ : ใช่ เป็นกามตัณหา เมื่อไม่ได้ตามที่อยากก็ต้องทุกข์

คำถาม : อยากมองเห็นอะไรสวยๆ งามๆ อยากสวย อยากหล่อ ก็เป็นกามหรือ ?

คำตอบ : ใช่ เป็นกามตัณหา เมื่อไม่ได้ตามที่อยากก็ต้องทุกข์

คำถาม : อยากสัมผัสอะไรนุ่มๆ เหนียวนๆ หนึบๆ กรอบๆ ก็เป็นกามหรือ ?

คำตอบ : ใช่ เป็นกามตัณหา เมื่อไม่ได้ตามที่อยากก็ต้องทุกข์

คำถาม : ถ้าไปติดหรือไปหลงใหลได้ปลื้มในสิ่งเหล่านี้จะทำให้เราทุกข์ทั้งหมดเลยหรือ ?

คำตอบ : ใช่ พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า “ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์”⁹ ลองพิสูจน์ดูด้วยตนเองก็ได้ว่าเวลาอยากได้อะไรแล้วไม่ได้มันเป็นทุกข์จริงหรือไม่ (เอหิภิกขุ : เชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้, อกาลิโก : เป็นจริงตลอดกาล) ดังนั้น ถ้าเราไม่ยอมทุกข์เราก็ต้องล้างความอยาก ล้างตัณหา ล้างอุปาทาน ด้วยการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 นี้แหละ เป็นทางเอกสายเดียวสู่ความพ้นทุกข์ ทางอื่นจากนี้ไม่มี¹⁰

คำถาม : แล้วคิดอย่างไรจึงเรียกว่าพยาบาท ถ้าเราไม่ได้ถึงกับเคียดแค้น แค้นโกรธ ชิงชังนิดๆ หน่อยๆ หงุดหงิดรำคาญ อึดอัดๆ หมองๆ ไม่แจ่มชื่น แบบนี้เป็นมิจฉาสังกับปะไหม ?

คำตอบ : เป็น (แบบเล็กน้อย) เพราะเป็นอารมณ์ที่ออกมาจากจิตที่มีตัณหา คืออยากได้ในสภาพที่มันเป็นไปไม่ได้ และสภาพที่กำลังประสบอยู่ไม่ใช่สิ่งที่เราอยากได้ เราจึงเกิดความชิงชัง (ชิงชังนิดๆ คือจิตพยาบาทขนาดเล็ก ๆ) เมื่อชิงชังก็เกิดความทุกข์ (ทุกข์ขอรีย์สัง)

คำถาม : แล้วการเบียดเบียนล่ะเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : อะไรก็ตามที่ทำแล้วมันเป็นโทษ เป็นผลเสีย เป็นความเดือดร้อน ไม่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเอง ต่อคนอื่น ต่อสัตว์อื่น คือ กาม พยาบาท ขนาดหยาบใหญ่ เป็นเบื้องต้น (เรียกว่า กาม พยาบาท) ส่วนกาม พยาบาท

⁹ วิ.มหา. (ไทย, ฉบับหลวง) 4 / 14 / 16

¹⁰ ชุ.ธ. (ไทย, ฉบับหลวง) 25 / 30 / 35 – 37

ขนาดเล็กละเอียดไปเป็นลำดับ รวมไปถึงการประมาณในการกระทำที่ไม่พอเหมาะ สิ่งนั้นเรียกว่าการเบียดเบียน

คำถาม : แล้วสัมมาวาจาเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : สัมมาวาจา คือ คำพูดที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ 1. ไม่พูดโกหก 2. ไม่พูดคำหยาบ (คำที่ผิดศีล คำที่ส่งเสริมความโลภ โกรธ หลง) 3. ไม่พูดส่อเสียด (คำที่ทำให้เกิดความแตกร้าง) 4. ไม่พูดเพ้อเจ้อ (คำที่ไม่เกิดประโยชน์)¹¹

คำถาม : สัมมากัมมันตะเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำที่ถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ 1. การไม่ฆ่า ไม่ทำร้าย ไม่เบียดเบียน ตัวเอง คนอื่น สัตว์อื่น 2. การไม่ลักทรัพย์หรือถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ 3. การไม่ประพฤติดินในกามตั้งแต่หยาบจนถึงละเอียด¹² และ 4. การกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น (จุลศีลข้อ 1)¹³

คำถาม : สัมมาอาชีวะเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : สัมมาอาชีวะ คือ การไม่ประกอบอาชีพที่เป็นมิจฉาอาชีวะ 5 ได้แก่ 1. การโกง การทำอาชีพที่ผิดศีลอย่างหยาบ (ละเมิดทางกาย) 2. การล่อลวง หลอกลวง การทำอาชีพที่ผิดศีลอย่างกลาง (ละเมิดทางวาจา) 3. การตลบตะแลง การทำอาชีพที่ผิดศีลอย่างละเอียด (ละเมิดทางใจ อาจมีภัยทางวาจาเล็กน้อยเป็นบางครั้ง) 4. การมอบตนในทางผิด (ตนเองไม่ทำผิดศีลแล้ว แต่ยมอบตนทำงานในบริษัท องค์กร หน่วยงาน หรือหมู่กลุ่ม ที่ผิดศีล) 5. การเอาลามกแลกลามก (การทำงานที่ยังรับสิ่งตอบแทนมาสนองกิเลสหยาบ กลาง ละเอียดของตนตามลำดับ)¹⁴

คำถาม : สัมมาวายามะเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : สัมมาวายามะ คือ ความมีฉันทะ ยินดี เต็มใจ พอใจ พากเพียร พยายาม ความทุ่มโตมอย่างเต็มที่เต็มกำลังความสามารถในการลดละเลิกกิเลสในทุกความคิด ทุกคำพูด ทุกการกระทำ ทุกการงานของตนเองไปเป็น

¹¹ ม.อ. (ไทย, ฉบับมหาจุฬา) 14 / 138 / 177 - 178

¹² ม.อ. (ไทย, ฉบับมหาจุฬา) 14 / 139 / 178 - 179

¹³ ที.สี. (ไทย, ฉบับหลวง) 9 / 255 / 193

¹⁴ ม.อ. (ไทย, ฉบับมหาจุฬา) 14 / 140 / 179 - 180

ลำดับ เพราะรู้ชัดถึงโทษภัยของการมีกิเลสเป็นหลัก ซึ่งทำควบคู่ไปกับการทำกิจกรรมการงานที่ไม่มีโทษและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น¹⁵

คำถาม : สัมมาสติคืออะไร ?

คำตอบ : สัมมาสติ คือ การมีสติที่จะรู้เท่าทันอาการของกิเลสที่กำลังเกิดขึ้นภายในจิต ในทุกความคิด ทุกคำพูด ทุกการกระทำ ทุกการงาน ทุกความพยายาม แล้วทำการล้างกิเลสที่นั่นจนกิเลสลดลงเป็นลำดับจนดับสิ้นไปในที่สุด¹⁶

คำถาม : สัมมาสมาธิคืออะไร ?

คำตอบ : สัมมาสมาธิ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง 7 องค์ที่กล่าวมาอย่างตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่วอกแวก จนเกิดผลคือกำจัดกิเลสได้เป็นลำดับๆ จนกิเลสหมดสิ้นไปในที่สุด¹⁷

คำถาม : ไม่ใช่ไปนั่งสมาธิหลับตาหรือหระอ ?

คำตอบ : ถ้านั่งสมาธิหลับตาก็จะขัดแย้งกับคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า “สัมมาสมาธิของพระอรหันต์ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง 7 องค์อย่างตั้งมั่น”¹⁸ (สัมมาสมาธิเป็นวิปัสสนาสมาธิ เป็นการฝึกปัญญา) ส่วนการนั่งสมาธิแบบหลับตาเป็นการฝึกความนิ่งของจิต (เป็นสมถะสมาธิ เป็นการฝึกเจโต) ดังนั้น การนั่งสมาธิหลับตาจึงไม่จัดอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นทางเอกสายเดียวสู่ความพ้นทุกข์ เนื่องจาก

1. การจะเกิดสัมมาทิฐิได้ ต้องอาศัยกระบวนการคิด การพิจารณา การทำความเข้าใจ การทำใจในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) และการรับฟังเสียงอื่นข้อมูลอื่นที่นอกเหนือจากที่เราเคยรู้มา (ปรโตโฆสะ)¹⁹ ซึ่งการนั่งสมาธิหลับตาคือการพยายามที่จะหยุดความคิด หยุดการพิจารณา ดังนั้น จึงไม่เป็นไปตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และไม่สามารถเข้าใจในสัมมาทิฐิ 10 ได้ (เพราะไม่ได้พบสัตบุรุษ จึงไม่ได้ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ และไม่สามารถพ้นจากอวิชชาได้)²⁰ แต่การฝึกสมาธิหลับตาสามารถใช้เป็นอุปการะสำหรับการปฏิบัติธรรมได้

¹⁵ ม.อ. (ไทย, ฉบับมหาจุฬา) 14 / 141 - 142 / 180 - 181

¹⁶ ม.อ. (ไทย, ฉบับมหาจุฬา) 14 / 141 - 142 / 180 - 181

¹⁷ ม.อ. (ไทย, ฉบับมหาจุฬา) 14 / 136 / 174 - 174

¹⁸ ม.อ. (ไทย, ฉบับมหาจุฬา) 14 / 136 / 174 - 175

¹⁹ ม. ม. (บาลี, ฉบับสยามรัฐ) 12 / 497 / 539

²⁰ อ. ทสก. (ไทย, ฉบับหลวง) 24 / 61 / 103

(ช่วยให้จิตใจได้พักหนึ่งสงบ พักพอดีก็เกิดกำลัง แต่ไม่สามารถล้างกิเลสตัณหาอุปาทานให้หมดสิ้นเกลี้ยงได้ จนกว่าจะเอากำลังดังกล่าวมากำจัดกิเลสอย่างถูกต้อง)

2. สัมมาสังกัปปะ คือ การพัฒนาความคิดไปสู่การออกจากกาม ออกจากพยาบาท ออกจากการเบียดเบียน ดังนั้นจึงต้องมีการพิจารณาแยกแยะ วิเคราะห์วิจัยความคิดของตนเอง (ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์) การคิดพิจารณาว่าความคิดของเราเป็นมิจฉาหรือสัมมา ความคิดนั้นๆ นำไปสู่กาม (มิจฉา) หรือออกจากกาม (สัมมา) นำไปสู่พยาบาท (มิจฉา) หรือออกจากพยาบาท (สัมมา) นำไปสู่การเบียดเบียน (มิจฉา) หรือออกจากการเบียดเบียน (สัมมา) การนั่งสมาธิหลับตาคือการพยายามที่จะหยุดความคิด หยุดการพิจารณา จึงทำให้ไม่สามารถเกิดกระบวนการของความคิดที่เป็นสัมมาสังกัปปะได้

3. สัมมาวาจา คือ การไม่พูดโกหก ไม่พูดคำหยาบ (คำที่ส่งเสริมกิเลส) ไม่พูดส่อเสียด (คำที่ทำให้เกิดความแตกร้าง) ไม่พูดเพื่อเจ้อ (คำที่ไม่มีประโยชน์) การนั่งสมาธิหลับตาคือการพยายามที่จะหยุดความคิด หยุดการพูด จึงไม่เกิดกระบวนการพิจารณาแยกแยะคำพูด ว่าคำพูดใดเป็นสัมมาวาจา คำพูดใดเป็นมิจฉาวาจา (ไม่เกิดกระบวนการธัมมวิจยสัมโพชฌงค์)

4. สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำที่ถูกต้องถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ คือ ไม่ทำปาณาติบาต ไม่ทำอทินนาทาน ไม่ทำกาเมสุมิฉฉาจาร ส่วนการนั่งสมาธิหลับตาคือการพยายามที่จะหยุดการกระทำ ซึ่งทำให้ขาดโอกาสที่จะพัฒนาการกระทำที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น และต่อสังคม ซึ่งไม่ตรงกับคำตรัสของพระพุทธองค์ แต่การกระทำตามพระพุทธพจน์ที่ว่า “พรหมจรรย์นี้จะพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ของมหาชน เพื่อความสุขของมหาชน เพื่ออนุเคราะห์แก่อุโลโลก : จรรถ ภิกขเว จาริกัม พุทฺชนหิตาย พุทฺชนสุขาย โลกานุกมฺปาย อตถาย หิตาย สุขาย เทวมนุสฺसानิ”²¹ และ ‘จุลศีลข้อ 1’²² นั้น เป็นการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสัตว์ทั้งปวง (สัตว์ทั้งปวงคือ ตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น)

5. สัมมาอาชีวะ คือ นอกจากจะไม่ประกอบอาชีพที่เป็นมิจฉาอาชีวะ 5 แล้ว ยังควรประกอบอาชีพที่จะก่อประโยชน์ให้กับตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่นด้วย การนั่งสมาธิหลับตาเป็นหลักคือการหยุดการประกอบอาชีพการงาน จึงไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ซึ่งขัดแย้งกับญาณข้อที่ 5 ของพระโสดาบัน คือ การทำประโยชน์ตน (อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา) ไปพร้อมๆ กับการทำประโยชน์ท่าน (การทำกุศลช่วยเหลือผู้อื่น)²³

6. สัมมาวายามะ คือ ความพยายามที่จะปรับความคิด คำพูด การกระทำ และอาชีพการงาน ของตนเอง ให้

²¹ วิ. มหา. (บาลี, ฉบับสยามรัฐ) 4 / 32 / 39

²² ที.สี. (ไทย, ฉบับหลวง) 9 / 255 / 193

²³ ม. มุ. (ไทย, ฉบับหลวง) 12 / 547 / 415

ถูกต้องถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ (สัมมาปฏิบัติ) การนั่งสมาธิหลับตาคือการหยุดความคิด หยุดการพูด หยุดการกระทำ หยุดอาชีพการงาน ดังนั้นจึงไม่สามารถเกิดสัมมาวายามะได้

7. สัมมาสติ คือ การมีสติที่จะรู้เท่าทันกิเลสความโลภหรือความชอบ (อภิชฌา) และความโกรธหรือความชัง (โทมนัส) ในทุกๆ ความคิด คำพูด การกระทำ และอาชีพการงานของตนเอง ซึ่งผัสสะต่างๆ ที่กระทบกระทั่งให้กิเลสออกอาการให้ปรากฏ (เคหสิตเวทนา) จะทำให้เราได้เห็นอาการของกิเลสและได้กำจัดกิเลส นั้น ²⁴ ส่วนการนั่งสมาธิหลับตาคือการหยุดความคิด หยุดการพูด หยุดการกระทำ หยุดอาชีพการงาน ไม่มีผัสสะกระทบกระทั่งกิเลสให้ปรากฏอาการ จึงทำให้ไม่เห็นกิเลสที่กบดานฝังแน่นนอนเนื่องเป็นอุปาทานอยู่ภายในจิต ทำให้ไม่สามารถกำจัดกิเลสได้ ดังนั้นจึงไม่สามารถเกิดสัมมาสติได้

8. สัมมาสมาธิ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง 7 องค์ อย่างตั้งมั่น การนั่งสมาธิหลับตาคือการหยุดการปฏิบัติปฏิบัติ หยุดการคิด หยุดการพูด หยุดการกระทำ หยุดอาชีพการงาน จึงทำให้ไม่เกิดสัมมาปฏิบัติ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ ดังนั้น สัมมาสมาธิก็ย่อมไม่เกิด ซึ่งเป็นไปตามคำตรัสใน ‘อินทริยภาวนาสูต’²⁵ ที่ว่า คนที่เจริญอินทริย์แบบปิดหูปิดตา (ปิดทวาร) นั้นต้องเป็นคนตาบอดและหูหนวก ๆ เพราะคนตาบอดไม่เห็นรูปด้วยจักขุ คนหูหนวกไม่ได้ยินเสียงด้วยโสต ๆ ส่วนการเจริญอินทริย์ของพระอริยชนนั้น คือ เมื่อกระทบผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้ว ก็รู้ชัดในความชอบใจ (อภิชฌา) และความไม่ชอบใจ (โทมนัส) ที่เกิดขึ้นภายในจิต และสามารถดับความชอบใจ (อภิชฌา) และความไม่ชอบใจ (โทมนัส) นั้นได้อย่างเร็วพลันเหมือนอย่างบุรุษมีตาติกระพริบตา ฉะนั้น และตรงกับคำตรัสใน ‘คฤหัสถ์กสูตร’²⁶ ที่ว่า “นรชนเป็นผู้ข้องอยู่ในถ้ำ เป็นผู้อันกิเลสมากปิดบังไว้แล้ว นรชนเมื่อตั้งอยู่ ก็หยั่งลงในที่หลง นรชนเช่นนั้น ย่อมอยู่ไกลจากวิเวก ก็เพราะกามทั้งหลายในโลก ไม่เป็นของอันนรชนละได้โดยง่าย”

เมื่อปฏิบัติอริยมรรคทั้ง 8 องค์อย่างถูกต้องถูกต้อง (สัมมาปฏิบัติ) จะได้รับผลเป็นสัมมาญาณ (ปัญญาที่รู้แจ้งมรรคและผล) และสัมมาวิมุตติ (ความหลุดพ้นจากทุกข์) ²⁷

ข้อแนะนำในการปฏิบัติสำหรับผู้เริ่มต้น

²⁴ ส. ส.พ. (ไทย, ฉบับหลวง) 18 / 431 – 437 / 244 - 245

²⁵ ม. อ. (ไทย, ฉบับหลวง) 14 / 853 – 865 / 408 - 412

²⁶ พ. ม. (ไทย, ฉบับหลวง) 29 / 30 / 21

²⁷ ม.อ. (ไทย, ฉบับมหาจุฬาฯ) 14 / 141 / 180 - 181

พระพุทธองค์ตรัสว่า “เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่ยืนก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อน คือ แสงเงินแสงทอง สิ่งที่เป็นเบื้องต้นเป็นนิมิตมาก่อน เพื่อความบังเกิดแห่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 คือ 1. ความเป็นผู้มีมิตติ 2. ความถึงพร้อมแห่งศีล 3. ความถึงพร้อมแห่งฉันทะ 4. ความถึงพร้อมแห่งตน (รู้จักเลสของตน) 5. ความถึงพร้อมแห่งทัญญู 6. ความถึงพร้อมแห่งความไม่ประมาท 7. ความถึงพร้อมแห่งการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ฉะนั้นเหมือนกัน ผู้มีมิตติ.... ฯลฯ ...มีการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 จักทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8”²⁸

จะเห็นได้ว่า การจะปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 ที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ได้ อันดับแรกคือจะต้องมีมิตติสหายดี (กัลยาณมิตตตา) ซึ่งตรงกับ ‘สัมมาทัญญูข้อที่ 10’²⁹ ที่จะต้องมีปัญญาที่รู้ว่าครูบาอาจารย์ท่านใดเป็นสัตบุรุษแท้ที่จะบอกทางพ้นทุกข์ได้ ตรงกับ ‘อนุตตริยสูตร’³⁰ ที่ว่า “สิ่งที่ดีเลิศยอดที่สุดในชีวิต คือการที่มีปัญญาว่าท่านใดคือสัตบุรุษ สัตบุรุษก็คือพระพุทธเจ้าและสาวกแท้ของพระพุทธเจ้า (พระอริยสาวก) การได้พบเห็นท่าน ได้ฟัง ได้ศรัทธา ได้ปฏิบัติตาม ได้บำรุง และได้ระลึกถึง นี่คือนี่สิ่งที่ดีเลิศยอดที่สุดในชีวิต” ตรงกับ ‘อริยชาสูตร’³¹ ที่ว่า “การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ ... ฯลฯ ... ย่อมยังวิชาให้บริบูรณ์ ส่วนการคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ ... ฯลฯ ... ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์” และตรงกับ ‘อุปัชฌสูตร’³² ที่ว่า “ความเป็นผู้มีมิตติ มีสหายดี มีเพื่อนดี นี่เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว..... เพราะอาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร.....ย่อมเจริญอริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ย่อมกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8.....เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากโสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส”

ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติสำหรับผู้ที่กำลังทุกข์จากความเจ็บป่วย

²⁸ ส. มหา. (ไทย, ฉบับหลวง) 19 / 129 – 137 / 30 - 31

²⁹ ม.อุ. (บาลี, ฉบับมหาจุฬาฯ) 14 / 136 / 175 - 176

³⁰ อจ. ปัญญา. (ไทย, ฉบับหลวง) 22 / 301 / 296 - 299

³¹ อจ. ทสก. (ไทย, ฉบับหลวง) 24 / 61 / 103 - 105

³² ส. มหา. (ไทย, ฉบับหลวง) 19 / 4 – 7 / 2 - 3

ดร.ใจเพชร กล้าจน ผู้เชี่ยวชาญ ‘ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม’ ได้แปลเนื้อความจาก พระไตรปิฎกออกมาเป็นภาษาง่ายๆ ที่สามารถปฏิบัติตามได้ ดังนี้

**“เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล
อย่างกังวล**

อย่าโกรธ คือ พิจารณาว่า เราหรือใครได้รับอะไร ผู้นั้น ทำมา ส่งเสริมมา เฟงโทษ ถือสา ดูถูก ชิงชัง หรือ ไม่ให้อภัย สิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้นั้นต้องไปรับผล จากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุข อยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพร่อง ที่ยังทุกข์ ยังพร่อง เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่ หรือรู้ แต่ยังไม่รู้ หรือ เพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบากร้ายกั้นอยู่ เราทำดีที่สุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้ แล้วเพียรทำต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์

อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย คือ พิจารณาว่า ตาย...ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ อยู่...ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ

อย่ากลัวโรค คือ พิจารณาว่า โรคไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย เราสู้กับโรค เรามีแต่ชนะกับเสมอ เท่านั้น โรคหาย เราก้ชนะ ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน!! สูตรแก้โรค คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย

อย่าเร่งผล คือ พิจารณาว่า หายเร็วก้ได้ หายช้าก้ได้ หายตอนเป็นก้ได้ หายตอนตายก้ได้ หายตอนไหน ช่างหัวมัน

อย่ากังวล คือ พิจารณาว่า ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด ดีที่ทำได้ ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้นไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้าวเกิน ไม่เสี่ยงเกิน”³³

“ความไม่กลัวคือยากำจัดโรคที่ดีที่สุดในโลกและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก ส่วนความกลัวคือยาพิษที่ร้ายที่สุดในโลกและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก ถ้าท่านใดที่สามารถทำใจไม่กลัวในทุกเรื่องได้จริงๆ รวมถึงการไม่กลัวตายด้วย ก็จะมีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้นจริงๆ เรื่องจิตวิญญาณนี้ยิ่งใหญ่มหัศจรรย์ ผู้เขียนไม่เคยเห็นอะไรที่มหัศจรรย์ยิ่งใหญ่อ่างนี้มาก่อนเลย ความไม่กลัวนั้นเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะทำให้ใจก็ไม่เป็นทุกข์จากความกลัว โรคก็ทุเลาหรือหายได้เร็ว ตายก็ตายได้ยาก ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ความตายเป็น

³³ ใจเพชร กล้าจน, *บททบทวนธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, 2564.

เพียงการเปลี่ยนร่างจากที่ทรุดโทรมทุกข์ทรมานมากแล้ว ให้เราไปเอาร่างใหม่ที่ดีกว่าเดิมเท่านั้น จริงๆ เมื่อเราเปลี่ยนไปเอาร่างใหม่ก็ดีแล้ว จะไปทุกข์ใจทำไม”³⁴

บทสรุป

เมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นในชีวิต เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะทุกข์หรือไม่ทุกข์ ด้วยการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 หากจิตเรามีต้นเหตุ (กิเลส) คือ คิด พุด ทำ ประกอบอาชีพการงานตามความอยากของเราเอง (ซึ่งประกอบไปด้วยการเสพกามคุณ 5 ความพยาบาทหรือความชิงชังรังเกียจ และการเบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น) เช่น คิดอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มาเสพให้สมใจอยาก อยากให้ผู้คนรอบตัวและเหตุการณ์ต่างๆ เป็นอย่างที่เราชอบเราพอใจ และเมื่อเราไม่มีสติที่รู้เท่าทันกิเลสภายในจิต (ไม่มีสัมมาสติ) เราก็จะทำตามความอยากของเรา ทำตามกิเลสต้นเหตุอาพาทานของเรา (ทุกขสมุทัยอริยสัจ) ผลก็คือใจเป็นทุกข์ (ทุกขอริยสัจ) แต่หากเราปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 คือสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ปฏิบัติอย่างตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ (ทุกขนิโรธคามินีอริยสัจ) เมื่อเราตั้งใจจริงในการล้างกิเลสด้วยการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 จิตก็จะเบื่อหน่ายคลายกำหนดในความอยากเสพตามกิเลสไปเป็นลำดับ ผลจากการลดกิเลสได้ คือ ใจที่ผาสุก อิ่มเอิบ เบิกบาน ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล (ทุกขนิโรธอริยสัจ) ดังนั้น แม้จะต้องประสบกับเหตุการณ์ใดๆ ขึ้นในชีวิต เช่น ต้องประสบกับความเจ็บป่วยอย่างร้ายแรงด้วยโรคใดๆ ก็ตาม ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 อย่างถูกต้องตรงก็จะสามารถดับทุกข์ในใจตนเองได้ จิตจะอิ่มเอิบ เบิกบาน ผ่องใสได้ โดยไม่ได้รู้สึกเป็นทุกข์หรือเดือดเนื้อร้อนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น นี่คือการแตกต่างระหว่างปุถุชน (โลกโลกิยะ) และอริยชน (โลกโลกุตระ) (สัมมาทิฏฐิข้อที่ 5, 6)

สำหรับผู้ที่มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อไปสู่ความพ้นทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสแนะนำใน ‘มหาจัตตารีสกสูตร’ ‘อนุตตรียสูตร’ ‘อวิชาสูตร’ ‘อุปัชฌสูตร’ และ ‘สุริยเปยยาล’ ว่า สิ่งสำคัญอันดับแรกคือการได้พบสัตบุรุษ (ต้องใช้ปัญญาของตนในการพิจารณาว่าครูบาอาจารย์ท่านใดเป็นสัตบุรุษที่จะบอกทางพ้นทุกข์แก่เราได้) และ การมีหมุมิตรดีสหายดี (ผู้ที่มีอริยศีล)

ส่วน ‘เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว’ ที่บูรณาการหลักธรรมในพระไตรปิฎก (โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน) ให้สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างง่ายๆ ด้วยตนเอง คือ การทำใจในการปฏิบัติ 6 ประการดังต่อไปนี้ 1. อย่าโกรธ 2. อย่ากลัวเป็น 3. อย่ากลัวตาย 4. อย่ากลัวโรค 5. อย่าเร่งผล 6. อย่ากังวล เพราะความไม่

³⁴ ใจเพชร กล้าจน, เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว, กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2561.

กลัวคือยากำจัดโรคที่ดีที่สุดในโลกและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก ความไม่กลัวทำให้ใจไม่เป็นทุกข์ (ไม่เบียดเบียนตนเองด้วยความทุกข์ใจ) โรคก็จะทุเลาหรือหายได้เร็ว ส่วนความกลัวคือยาพิษที่ร้ายที่สุดในโลกและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก เพราะทำให้ใจเป็นทุกข์ (เบียดเบียนตนเองด้วยความทุกข์ใจ) โรคก็จะทุเลาหรือหายได้ช้า

บรรณานุกรม

กรมการศาสนา. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรวม □ เตปิฎก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541.

ใจเพชร กล้าจน. เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, 2561.

_____ . บททบทวนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, 2564.

_____ . บรรยายเรื่อง “ฝึกฝนมรรคมืด 8 ทางเอกสายเดียวสู่ความพ้นทุกข์” บรรยายในค่าย

พระไตรปิฎก ครั้งที่ 16 ที่สวนป่านาบุญ 2 อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช, (4 - 10 สิงหาคม 2559).

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.