ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

A STUDY OF APPLICATION OF THE FOUR NOBLE TRUTHS
IN DAILY LIFE OF THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE

นางสาวเสริมศรี ชวานิสากุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๕

ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

นางสาวเสริมศรี ชวานิสากุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

A Study of Application of the Four Noble Truths in Daily Life of the Buddhist Dhamma Medicine

Miss Seamsri Chawanisakul

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2022

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ

(ผศ. ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง)

..... กรรมการ

(พระครูธรรมธรชัยวิชิต ชยาภินนฺโท, ผศ. ดร.)

..... กรรมการ

(รศ. ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง)

..... กรรมการ

(พระครูสิริปริยัตยานุศาสก์, ดร.)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ รศ. ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง ประธานกรรมการ

พระครูสิริปริยัตยานุศาสก์, ดร. กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย .....

(นางสาวเสริมศรี ชวานิสากุล)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ตามแนวแพทย์วิถีธรรม

ผู้วิจัย : นางสาวเสริมศรี ชวานิสากุล

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: รศ. ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง, พธ.บ. (ศาสนา), ศศ.บ. (ไทยคดีศึกษา), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Pali and Buddhism)

: พระครูสิริปริยัตยานุศาสก์, ดร., ป.ธ. ๕, พธ.บ. (ศาสนา), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ๓) เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ แบบการวิจัยเอกสาร ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า

หลักอริยสัจ ๔ เป็นความจริงอันประเสริฐซึ่งยังปุถุชนผู้ปฏิบัติตามมรรค ๘ ให้เป็นอริยะ มี ๔ ประการ ได้แก่ (๑) ทุกขอริยสัจ คือ อาการไม่สุขสมใจในอารมณ์ต่างๆ (๒) ทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัดยินดีในอารมณ์นั้น (๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ การละความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัดยินดีในอารมณ์นั้น (๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เพื่อละความกำหนัดในอารมณ์นั้น

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรม มีแนวคิดว่าการเกิดเป็นทุกข์ ชีวิตที่ไม่รู้ทางพ้นทุกข์จึงต้องทุกข์ไม่สิ้นสุด ผู้มีปัญญาจะรู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือ ความพ้นทุกข์ ซึ่งเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งมวล ก็คือ ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น คนที่เข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้งได้จริงเท่านั้น จึงจะสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิตได้ โดยเริ่มจากการปฏิบัติศีลไปเป็นลำดับ

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม มีความสอดคล้องตามหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา เพราะมุ่งการดับทุกข์ที่ใจเป็นหลัก โดยการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น จนกระทั่งละความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นได้ ทำให้เกิดปัญญารู้ชัดว่าความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตัวจริง

Thesis Title : A Study of Application of the Four Noble Truths in Daily Life of the Buddhist Dhamma Medicine

Researcher : Miss Seamsri Chawanisakul

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Assoc. Prof. Dr. Thepprawin Chanraeng, B.A. (Religions), B.A. (Thai Studies), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Pali and Buddhism)

: Phrakrusiripariyatyanusath, Dr., Pali V., B.A. (Religions), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : June 22, 2022

Abstract

The aims of this research were to study the Four Noble Truths in Buddhism, to examine how the Four Noble Truths are used in daily life according to Buddhist Dhamma Medicine, and to assess how the Four Noble Truths are applied in daily life according to Buddhist Dhamma Medicine. This is a qualitative study based on literature and in-depth interviews.

According to the research, the Four Noble Truths in Buddhism are four things that ordinary people who practice the Noble Eightfold Path must understand: suffering or unsatisfactoriness, the cause of suffering or origin of suffering, the cessation of suffering or extinction of suffering, and the path leading to the cessation of suffering.

According to Buddhist Dhamma Medicine, the Four Noble Truths should be used in daily life. There is a perception that birth is painful. If you don't know how to get out of pain in life, you'll have to endure indefinitely. The enlightened will see that the most valuable thing in life is suffering liberty. Clinging to want is the source of all sorrow in the world. Only those who have a thorough understanding of the subject of karma and karma will be able to eliminate, relieve, and eliminate the clinging desire that is the source of all of life's suffering. Starting with the orderly practice of precepts.

The application of the Four Noble Truths in daily life by Buddhist Dhamma Medicine is congruent with the Four Noble Truths' ideas in Buddhism, because it focuses primarily on the mental cessation of suffering, by practicing the precepts with wisdom and concentration until you let go of your steadfast desire, causing wisdom to know clearly that the clinging desire is the actual cause of all suffering.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม” เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความอนุเคราะห์จาก รศ. ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง และ พระครูสิริปริยัตยานุศาสก์, ดร. ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผศ. ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง และ พระครูธรรมธรชัยวิชิต ชยาภินนฺโท, ผศ. ดร. ซึ่งเป็นคณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้เมตตาให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการเรียนรู้ การดำเนินการวิจัย การตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทำให้วิทยานิพนธ์มีเนื้อหาที่สมบูรณ์ และทำให้การศึกษาในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอกราบนมัสการกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่งในความเมตตากรุณาจากพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้เป็นนักบวชผู้นำทางจิตวิญญาณชาวชุมชนบุญนิยมอโศก ผู้ให้กำเนิดทางจิตวิญญาณแก่ผู้วิจัย คณะท่านสมณะ ผู้เป็นนักบวชชายชาวชุมชนบุญนิยมอโศก และสิกขมาตุ ผู้เป็นนักบวชหญิงชาวชุมชนบุญนิยมอโศก ที่เมตตาถ่ายทอดอบรมและแนะนำให้คำสอนพระพุทธศาสนาตามภูมิอันหาประมาณมิได้ เพื่อได้น้อมนำมาปฏิบัติ “อริยมรรคมีองค์ ๘” อย่างสัมมาทิฏฐิ

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผู้เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณชาวชุมชนเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ ผู้ให้กำเนิดทางจิตวิญญาณแก่ผู้วิจัย ให้มีจิตวิญญาณแห่งการพึ่งตน เสียสละ เมตตา เอื้อเฟื้อและแบ่งปัน เพื่อความผาสุกของมวลมนุษยชาติอันแท้จริง พร้อมทั้งให้คำแนะนำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการพัฒนาสัมมาทิฏฐิตามหลัก “อริยสัจ ๔” อย่างถูกตรง

ขอกราบขอบพระคุณ ญาติธรรมชาวชุมชนบุญนิยมอโศก จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และท่านผู้ร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยการตอบแบบสอบสัมภาษณ์ทุกท่าน ที่ได้สละเวลาให้สัมภาษณ์เชิงลึกในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรมครั้งนี้กระทั่งสำเร็จได้ด้วยดี อันจะเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติสืบไป

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเก็บข้อมูลวิจัยทั้ง ๓ ท่าน คือ รศ. ดร.ปรุตม์ บุญศรีตัน ผศ. ดร.สยาม ราชวัตร และ ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์ ที่อนุเคราะห์ในการให้ข้อมูล ให้คำปรึกษา และชี้แนะแนวทางการสร้างเครื่องมือเก็บข้อมูลในการทำงานวิจัยครั้งนี้กระทั่งสำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ เพื่อนนิสิตระดับปริญญาโท สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการสนับสนุนการศึกษาและการลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อเก็บข้อมูลสำหรับทำงานวิจัย กระทั่งทำให้การทำงานวิจัยนี้ประสบผลสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ สมาชิกในครอบครัวผู้อยู่เบื้องหลัง ที่ส่งเสริม สนับสนุน ให้กำลังใจ ดูแลกันตลอดมา กระทั่งทำให้การทำงานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของการทำงานวิจัยนี้ที่ไม่ได้กล่าวนาม โดยผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้ ซึ่งคุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้ที่สนใจทุกท่าน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณธรรมภายในจิตวิญญาณของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมโลก ให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ

นางสาวเสริมศรี ชวานิสากุล

๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	**ก**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**ข**
กิตติกรรมประกาศ	**ง**
สารบัญ	**ฉ**
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	**ฌ**
บทที่ ๑ บทนำ	**๑**
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๕
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๒๒
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๒๔
บทที่ ๒ หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา	**๒๕**
๒.๑ ความหมายของหลักอริยสัจ ๔	๒๕
๒.๑.๑ ความหมายของทุกขอริยสัจ	๒๕
๒.๑.๒ ความหมายของทุกขสมุทยอริยสัจ	๒๗
๒.๑.๓ ความหมายของทุกขนิโรธอริยสัจ	๓๐
๒.๑.๔ ความหมายของทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ	๓๒
๒.๒ ความสำคัญของหลักอริยสัจ ๔	๓๔
๒.๓ วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔	๓๗
๒.๓.๑ การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ	๓๘
๒.๓.๒ การละทุกขสมุทยอริยสัจ	๓๙
๒.๓.๓ การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสัจ	๔๑
๒.๓.๔ การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ	๔๓

๒.๔ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา ๔๙

๒.๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านร่างกาย ๕๐

๒.๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านจิตใจ ๕๓

๒.๔.๓ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านปัญญา ๕๘

๒.๔.๔ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านสังคม ๖๐

๒.๕ สรุปท้ายบท ๖๔

บทที่ ๓ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ๖๖

๓.๑ บริบทของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม ๖๖

๓.๑.๑ ประวัติการก่อตั้งมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๖๗

๓.๑.๒ ประวัติของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ๖๙

๓.๑.๓ คุณสมบัติของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๘๒

๓.๒ แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรม ๘๖

๓.๓ วิธีการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ๙๘

๓.๓.๑ การกำหนดรู้ทุกข์อริยสัจ ๙๘

๓.๓.๒ การละเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ ๙๙

๓.๓.๓ การทำให้แจ้งสภาพดับทุกข์อริยสัจ ๑๐๑

๓.๓.๔ การเจริญวิธีปฏิบัติสู่การดับทุกข์อริยสัจ ๑๐๒

๓.๔ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ๑๑๓

๓.๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านร่างกาย ๑๑๓

๓.๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านจิตใจ ๑๒๓

๓.๔.๓ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านปัญญา ๑๓๑

๓.๔.๔ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านสังคม ๑๓๖

๓.๕ สรุปท้ายบท ๑๔๔

บทที่ ๔ วิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ตามแนวแพทย์วิถีธรรม ๑๔๗

๔.๑ วิเคราะห์แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ๑๔๗

๔.๒ วิเคราะห์วิธีการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ๑๕๐

๔.๒.๑ การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ ๑๕๐

๔.๒.๒ การละทุกขสมุทยอริยสัจ ๑๕๑

๔.๒.๓ การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสัจ ๑๕๒

๔.๒.๔ การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ๑๕๓

๔.๓ วิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ๑๕๔
๔.๔ สรุปท้ายบท ๑๕๗

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ๑๖๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๖๔
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย ๑๗๐
๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๑๗๒

บรรณานุกรม ๑๗๔

ภาคผนวก ๑๘๑
ภาคผนวก ก หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ๑๘๒
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย ๑๘๖
ภาคผนวก ค หนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ๑๘๙
ภาคผนวก ง ภาพถ่ายการเก็บข้อมูลภาคสนาม ๑๙๐

ประวัติผู้วิจัย ๑๙๑

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ใช้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๓/๓๖ หมายถึง สุตฺตนฺตปิฎกทีฆนิกาย สีลกฺขนฺธวคฺคปาลิ พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๓ หน้าที่ ๓๖ เป็นต้น

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์		ภาษา
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค		(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์		ภาษา
ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สฬา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			ภาษา
ขุ.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ทุก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ทุกกนิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		ภาษา
อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ก. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้พุทธวิธีดับกองทุกข์ทั้งมวลแห่งมนุษยชาติได้ ทรงเปิดเผยพระปัญญาญาณที่เป็นองค์ความรู้และวิธีการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์มายาวนานกว่า ๒,๕๐๐ ปีแล้ว และทรงยืนยันหนักแน่นว่า คำสอนของพระองค์นั้นเชื้อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้ (เอหิปัสสิโก) เป็นจริงตลอดกาล (อกาลิโก) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เพราะไม่เห็นอริยสัจ ๔ ตามเป็นจริง เราและพวกเธอจึงต้องท่องเที่ยวไปในชาตินั้นๆ ตลอดเวลานาน แต่เพราะได้เห็นอริยสัจ ๔ เราและพวกเธอจึงถอนตัณหาที่จะนำไปเกิดได้ ตัดรากแห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป”[๑] นี้คือคำตรัสยืนยันแห่งพระพุทธเจ้าว่าหากสาวกใดปฏิบัติตามได้ก็จะสามารถบรรลุสู่นิพพาน

“มนุษย์รักสุขเกลียดทุกข์” มนุษย์อยากได้ความสุขตามที่โลกบอกว่าชีวิตจะมีความสุขได้ต้องมีองค์ประกอบที่ครบพร้อม เริ่มจากเรียนให้เก่งๆ สูงๆ จะได้มีความรู้มากกว่าพ่อแม่ที่ไม่มีความรู้อะไร ได้แต่ปลูกข้าวปลูกผักทำมาหากินไปวันๆ จะได้ทำงานดีๆ ไม่ต้องมาลำบากเหมือนพ่อแม่ ได้เงินเยอะๆ เพื่อจะได้ซื้อบ้านหลังใหญ่ๆ ซื้อรถคันแพงๆ ซื้อของกินของใช้แพงๆ เมื่อป่วยก็จะได้ไปรักษาในโรงพยาบาลที่แพงๆ เพราะเชื่อกันว่าของแพงๆ ต้องเป็นของที่ดีมีคุณภาพแน่ๆ แล้วสังคมไปให้ค่าว่าต้องมีสิ่งแพงๆ เหล่านี้เป็นการแสดงออกถึงการมีเกียรติยศ ชื่อเสียง ศักดิ์ศรีและความสุข เมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้วชีวิตต้องมีครอบครัว โดยต้องหาคนที่มีทุกอย่างที่เท่าเทียมกันหรือมีมากกว่า ให้เหมาะสมกันมาแต่งงานเพราะเชื่อว่าจะได้มาเสริมบารมีให้แก่กันและกัน จะได้ช่วยกันทำมาหากินให้มีทรัพย์สินมรดกเพิ่มพูนมากขึ้นๆ นับเท่าทวีคูณ ต่อจากนั้นต้องมีทายาทเพื่อให้มาสืบสกุล สืบทอดกิจการให้ธุรกิจมั่นคงมั่งคั่งเจริญรุ่งเรืองสืบไป

ดังที่ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช ได้กล่าวไว้ในวงจรของความสุขและความทุกข์ว่า “ความสุข คือสิ่งที่ทุกชีวิตปรารถนา ทุกชีวิตต่างดิ้นรนไขว่คว้าพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อที่จะตอบสนองความต้องการ หวังจะให้ได้มาซึ่งความสุขให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่

---

[๑] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๗/๑๐๔.

ทุกชีวิตต้องได้เจอ คือ สุขๆ ทุกข์ๆ เป็นธรรมดา เดี๋ยวก็ดีเดี๋ยวก็ร้ายหมุนเวียนสลับไปมาอยู่อย่างนี้ไม่มีสิ้นสุด เปรียบเหมือนเหรียญสองด้าน คือเมื่อเราอยากได้ความสุขเราก็จะต้องเจอความทุกข์ก่อน คือทุกข์จากการอยากได้ความสุข ฉะนั้นเมื่อพิจารณาดูให้ดีจะเห็นว่า ความสุขและความทุกข์เป็นของคู่กัน และไม่อาจแยกออกจากกันได้โดยสิ้นเชิง มีลักษณะที่เหมือนกันอย่างหนึ่งของความสุขและความทุกข์คือ การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการเกิดดับไป หรืออาจจะเรียกสั้นๆ ว่า การเกิดและการดับ ถ้ามองในทรรศนะของการเกิดและการดับแล้ว ทั้งความสุขและความทุกข์จึงมีสภาพเหมือนกัน หรืออีกนัยหนึ่งคือความสุขก็คือความทุกข์ในลักษณะหนึ่ง ได้แก่ การเกิดและการดับติดต่อกันอยู่อย่างไม่ขาดสายแล้ว ความสุขยังมีการแปรเปลี่ยนไปเป็นความทุกข์เมื่อไรก็ได้[๒]

เมื่อทุกชีวิตต่างอยากได้ในสิ่งที่กล่าวมาทั้งหมด จึงเกิดการแก่งแย่ง แข่งขันกันที่ถูกขับเคลื่อน ถูกมอมเมาจากกิเลสด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง โลภอยากได้ทุกอย่างที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองมามากๆ อยากให้สิ่งเหล่านี้อยู่กับตนเองตลอดไป ถ้าไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการจะเกิดความโกรธ เกลียด ชิงชังต่อตนเองและผู้อื่นที่ขัดขวางไม่ให้ตนเองได้ในสิ่งที่ตนอยากได้ ในที่สุดจึงต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาซึ่งลาภ ยศ สรรเสริญ เพราะหลงเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้คือความสุข โดยไม่คำนึงถึงความถูกหรือผิดจารีตสังคม กฎหมายบ้านเมือง จรรยาบรรณและศีลธรรม เมื่อทำผิดศีลจึงเป็นเหตุแห่งโรค โชคร้ายและทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวง

ในโลกแห่งความจริง ทุกชีวิตไม่สามารถได้รับในสิ่งที่ตนเองอยากได้เหมือนกัน เท่ากันหมด ดังนั้นต้องมีผู้ที่ไม่ได้ในสิ่งที่ตนคาดหวังจึงเกิดความเครียด ความทุกข์ น้อยเนื้อต่ำใจในชะตาชีวิต ว่าทำไมเราไม่ได้ ไม่ได้มี ไม่ได้เป็นอย่างคนอื่นเขา ซึ่งคนมักจะคิดตามกิเลสเปรียบเทียบสิ่งที่ตนด้อย ตนขาด ตนพร่องกับคนที่ดีกว่า มีแต่ความคิดที่ทำให้ตัวเองเกิดแต่ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันที่ยิ่งเข้าใกล้กลียุค ศีลธรรมของคนจึงเสื่อมต่ำลงทุกทีๆ จึงเกิดแต่เรื่องวุ่นวายและความเดือดเนื้อร้อนใจกับปัญหานานัปการในสังคม ไม่ว่าจะเป็นตั้งแต่ปัญหาการลักขโมย การประกอบอาชญากรรม การทำร้ายตนเอง การติดสารเสพติด การฉ้อราษฎร์บังหลวง การขายบริการทางเพศในเด็กวัยรุ่น นักเรียน นักศึกษา การข่มขืน การกระทำชำเราเด็กและผู้สูงอายุ และที่เลวร้ายอย่างแทบจะไม่น่าเชื่อว่าเราอยู่ในเมืองพุทธ คือผู้กระทำการข่มขืน กระทำชำเราคือครูบาอาจารย์หรือญาติ หรือพ่อของเด็กเอง หรือญาติของผู้สูงอายุท่านนั้นเอง

---

[๒] จำลอง ดิษยวณิช, **จิตวิทยาของความดับทุกข์,** (เชียงใหม่: บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๒-๓.

นอกจากความเครียด วิตก กังวล กลัว จากการต้องติดเชื้อและเสียชีวิตจากเชื้อโรคดังกล่าว ในยุคปัจจุบันที่เกิดวิกฤติสิ่งแวดล้อมได้เกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติมากมาย ไม่ว่าจะเป็นภูเขาไฟระเบิดในยุโรป เกิดธอร์นาโดจำนวนมากในอเมริกา แผ่นดินไหว น้ำท่วม ดินโคลนถล่ม ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถกำหนดได้ จึงเป็นตัวการที่จะก่อให้เกิดความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ซึ่งเป็นทุกขอริยสัจที่เกิดขึ้นในจิตวิญญาณ ดังที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) กล่าวไว้ในหนังสือไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๑ การผ่าตัดกิเลสเหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง ว่าเมื่อหลงติดสุขลวงมากๆ ก็จะทำให้เอามาเสพมากๆ เอามากักตุนมากๆ และผลาญทรัพยากรโลกมาแปลเป็นทรัพย์สินมากยิ่งขึ้นๆ เพื่อเอาไว้ซื้อหรือแลกเปลี่ยนเอาสิ่งที่ติดมาเสพสุขลวงให้ได้มากยิ่งขึ้นๆ ทำให้เกิดความขาดแคลนในโลก ทำให้เกิดการลักขโมยช่อโกงแย่งชิงเข่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายกันสารพัดรูปแบบ เมื่อทรัพยากรโลกถูกนำมาใช้มากเกิน ความสมดุลก็จะเกิดภัยพิบัติธรรมชาติ[๓]

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ณ ยุคสมัยปัจจุบันที่ผู้วิจัยทำการวิจัยฉบับนี้ ปัญหาสุขภาพจิตและความแปรปรวนทางจิต ซึ่งเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของความทุกข์ มีแนวโน้มเพิ่มปริมาณและความรุนแรงมากขึ้นๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากอยู่ในช่วงที่ทั่วโลกต้องประสบวิกฤตการณ์ครั้งยิ่งใหญ่ของมวลมนุษยชาติ คือการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. ๒๕๖๒ ยิ่งทำให้เกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำทั่วทุกมุมโลก เนื่องจากทุกคนต้องใช้ชีวิตอยู่แต่ในบ้าน หยุดการทำกิจกรรมนอกบ้านและการสัมผัสสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ถ้าไม่จำเป็น เพื่อหยุดการแพร่ระบาดของเชื้อ แม้กระนั้นในระยะเวลาเกือบ ๑ ปีที่ผ่านมา มียอดผู้เสียชีวิตจากเชื้อโรคชนิดนี้ไปประมาณ ๑,๐๐๐,๐๐๐ คน และยังมีผู้ติดเชื้อแล้วอีกประมาณ ๓๐,๐๐๐,๐๐๐ คน ความเครียดในชีวิตจึงทวีความรุนแรงมากขึ้น

“ความรู้” ที่มีอยู่ในโลกปัจจุบันสร้างการพัฒนาเทคโนโลยีต่างๆ ก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุมากมาย ล้วนแต่เป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ทั้งสิ้น แต่ความต้องการของมนุษย์ที่ไม่มีขีดจำกัดและมีแนวโน้มว่าจะมากขึ้นเรื่อยๆ ในชีวิตจริงเราไม่สามารถตอบสนองความต้องการ ความอยากให้ได้ดังใจต้องการที่จะทำให้เกิดความสุขจากทุกอย่างให้ได้ตลอดเวลา ดังนั้นสิ่งที่ตรงกันข้ามที่มนุษย์ต้องได้รับคือความทุกข์ มนุษย์ทุกคนจึงต้องเผชิญกับความทุกข์และความสุขพลิกไปมาตลอดเวลา วันแล้ววันเล่าตราบเท่าที่เรายังมีลมหายใจ ที่บางเวลาก็รู้สึกดีใจ แต่บางเวลาต้องผิดหวังเสียใจ

เมื่อเรายังคงต้องอยู่ท่ามกลางกระแสสังคมอันเชี่ยวกรากแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เต็มไปด้วยความโหดร้ายต่อจิตวิญญาณ เต็มไปด้วยกิเลส การมอมเมา ที่เป็นเหตุให้เราต้องเกิด

---

[๓] ใจเพชร กล้าจน, **ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๑**, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๑๙.

ความทุกข์ ความขัดแย้งในจิตใจอย่างรุนแรง เกิดแล้วเกิดอีกทำให้ต้องเผชิญความเครียดและความวิตกกังวลไม่รู้จักจบสิ้น แล้วเราจะทำอย่างไรให้ใจของเราเป็นไทไม่ตกไปเป็นทาสของกิเลส ที่มักหลอกให้เราหลงคิดให้ตนเองทุกข์ใจได้ทุกเรื่องไป แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กเรื่องน้อยก็ตาม เรียกได้ว่ากิเลสทำงานทุกเสี้ยววินาทีก็ว่าได้ จะมีวิธีการปฏิบัติอย่างไรบ้างไหม เพื่อทำให้ความทุกข์ใจ ความขัดแย้ง ความอึดอัดขัดเคือง ความคับข้องใจ ความโกรธ ความอาฆาต ความกลัว ความวิตกกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว ได้บรรเทาเบาบางลงหรือหมดสิ้นเกลี้ยงได้

ผู้วิจัยต้องการพิสูจน์คำสอนองค์ความรู้สู่ความพ้นทุกข์ที่พระพุทธองค์สอนนั้นก็คือ อริยสัจ ๔ แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว พุทธสาวกต่างก็มีการตีความและมีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันไปตามความเข้าใจของตนเอง ซึ่งถ้าตีความถูกและปฏิบัติได้ถูกต้องถูกตรงตามพระพุทธเจ้าจริง ผลที่ได้ก็คือต้องเข้าถึงความดับทุกข์ พบกับความผาสุก อิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใสได้จริงในทุกปัจจุบันขณะ แต่ถ้าตีความผิดก็จะปฏิบัติผิด ผลที่เกิดขึ้นคือไม่สามารถดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เป็นแต่เพียงว่ากดข่มเพื่อรอเวลาที่วันหนึ่งจะปะทุระเบิดออกหรือภาษาทางธรรมเรียกว่า ‘อาการตีกลับ’ ของกิเลสที่ไม่ได้ปฏิบัติให้เป็นไปตามลำดับ ไม่ได้พบกับความผาสุกที่แท้จริง ไม่เกิดปฏิเวธธรรมที่ถูกตรง ดังนั้น ผู้ที่ต้องการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงควรทำตัวเป็นนักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติพิสูจน์ ต่อเมื่อเกิดผลประจักษ์แจ้งแก่ตนแล้วจึงสมควรเชื่อสำนักนั้นๆ หรือครูบาอาจารย์ท่านนั้นๆ

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจอย่างยิ่งที่จะศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา โดยเลือกศึกษาจากกลุ่มบุคคลที่นำไปใช้จริงจนเห็นผลอย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษากับกลุ่มประชากรผู้นำการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ซึ่งมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมเป็นองค์กรที่ให้การอบรมทั้งทางด้านการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงและการทำกสิกรรมไร้สารพิษให้แก่ประชาชนทั่วไป โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ภายใต้แนวคิดว่า “ลดกิเลสรักษาโรค, ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดทุกข์, ศูนย์บาทรักษาทุกโรค, มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ และหมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักพุทธศาสตร์ ตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๖๕ มีประชาชนที่ผ่านการอบรมจากมูลนิธิแล้ว ไม่ต่ำกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คนทั่วโลก[๔]

---

[๔] หมายขวัญพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓) , หน้า ๘๓.

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม เพื่อนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ให้เป็นงานวิจัยที่เชื่อถือได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติในการฝึกฝนสู่การดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของตนจนได้พบกับความผาสุกแท้แห่งชีวิตสืบไป

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรมเป็นอย่างไร

๑.๒.๓ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรมมีความสอดคล้องกับหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

๑.๓.๓ เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม” ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาการทำวิจัยไว้ ๓ ประการ คือ ๑) หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา ๒) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ๓) วิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาจากกลุ่มประชากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจากมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๖๕ ตามคุณสมบัติ ๕ ระดับ ได้แก่ ๑) ผู้ร่วมบำเพ็ญ (ยังไม่ได้รับการรับรองจากองค์กร) ๒) ผู้คบคุ้นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๓) เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๔) จิตอาสาจรแพทย์วิถีธรรม และ ๕) จิตอาสาประจำแพทย์วิถี

ธรรม ประมาณ ๗๐๐ กว่าคน เฉพาะส่วนที่เป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ ประมาณ ๔๐๐ กว่าคน โดยผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informations) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) จำนวน ๒๐ คน ซึ่งได้กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลักไว้ดังนี้ คือ ๑) เป็น ‘จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ ระดับใดระดับหนึ่ง ๒) เป็นผู้ที่มีการติดตามและเข้าร่วมอบรมในค่ายของแพทย์วิถีธรรมอยู่สม่ำเสมอ ไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง (เข้าร่วมกิจกรรมของแพทย์วิถีธรรมภายในศูนย์โดยตรงหรือผ่านทางออนไลน์)

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตพื้นที่ในการศึกษากับกลุ่มประชากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้ที่มีการติดตามหรือเข้าร่วมอบรมในค่ายของแพทย์วิถีธรรม จากทั้ง ๙ ศูนย์หลักของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ได้แก่ ๑) สวนป่านาบุญ ๑ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ๒) สวนป่านาบุญ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช ๓) สวนป่านาบุญ ๓ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๔) สวนป่านาบุญ ๔ อ.ธาตุพนม จ.นครพนม ๕) สวนป่านาบุญ ๕ อ.บ้านค่าย จ.ระยอง ๖) สวนป่าบุญ ๖ ชมรมสุขภาพหมอเขียวในต่างประเทศ (ยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย) ๗) สวนป่านาบุญ ๗ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ ๘) สวนป่านาบุญ ๘ อ.เด่นชัย จ.แพร่ ร่วมกับชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ๙) สวนป่านาบุญ ๙ อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การประยุกต์ใช้ หมายถึง การนำเอาความรู้ในวิทยาการต่างๆ มาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ต่อตนเอง และผู้อื่น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม

หลักอริยสัจ ๔ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐซึ่งยังปุถุชนผู้ปฏิบัติตามมรรค ๘ ให้เป็นอริยะ โดยอริยสัจนี้ มี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) **ทุกขอริยสัจ** คือ **ความทุกข์ทางใจ**หรือ**อาการไม่สุขสมใจ** ในอารมณ์หนึ่งๆ อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ๒) **ทุกขสมุทยอริยสัจ** (เหตุแห่งทุกข์อริยสัจ) คือ **ความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลิน**หรือ**ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น** ในอารมณ์หนึ่งๆ อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ๓) **ทุกขนิโรธอริยสัจ** (สภาพดับทุกข์อริยสัจ) คือ **สภาพของความหมดสิ้นไป**ซึ่งความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลินหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น ในอารมณ์หนึ่งๆ อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ๔) **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** (วิธีปฏิบัติสู่ความดับทุกขอริยสัจ) คือ **การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป**ซึ่งความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี

และเพลิดเพลินหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น ในอารมณ์หนึ่งๆ อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน

แพทย์วิถีธรรม หมายถึง การแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาตร์ในการดูแลสุขภาพทั้ง ๔ แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม คือ อิทธิบาทสี่ อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ เอนกาย เอาพิษภัยออก และอาชีพที่เหมาะสม มาบูรณาการด้วยหลักพุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมทั้งประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน โดยเน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพกายใจที่ต้นเหตุ ด้วยการใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด เป็นวิธีที่เรียบง่ายได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ มีความยั่งยืน และสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อมๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ หนังสือ

๑) **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** กล่าวถึงเรื่อง ‘หลักอริยสัจ ๔’ ในหนังสือ **‘พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย’**[๕] สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า หลักอริยสัจ ๔ นอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติแล้ว ยังมีคุณค่าเด่นที่น่าสังเกต ดังนี้ ๑) เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล ๒) เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ๓) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะเตลิดออกไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวกว้างขวางมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่า และสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกเหล่านั้นอย่างมีผลดีแล้ว เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป ๔) เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ๆ ซึ่ง**เป็นหลักความจริงที่ยืนยง ใหม่** และ**ใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล**

๒) **พุทธทาส อินทปญฺโญ** กล่าวถึงเรื่อง ‘การละอุปาทานขันธ์ ๕’ ในหนังสือ **‘คู่มือมนุษย์’**[๖] สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า พุทธศาสนา คือ วิชาและระเบียบปฏิบัติ เพื่อให้รู้จักสิ่งทั้งปวง

---

[๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๘๗๐-๘๗๓.

[๖] พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาจัดพิมพ์, ม.ป.ป.).

ถูกต้องตามที่เป็นจริงว่า สิ่งทั้งปวงมีสภาพตามที่เป็นจริง คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวหรือของตัว แต่คนยังหลงรัก หลงยึดติดสิ่งทั้งปวง เพราะอำนาจของความยึดมั่นที่ผิด ในพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติ เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญาเพื่อใช้เป็นเครื่องมือตัดความยึดมั่นถือมั่นนั้น อุปาทานความยึดมั่นนั้นมีสิ่งที่ลงเกาะหรือจับยึด คือ ขันธ์ทั้งห้าได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อรู้จักขันธ์ทั้งห้าตามที่เป็นจริง ก็จะสามารถเข้าใจสิ่งทั้งปวงจนถึงกับเบื่อหน่าย คลายกำหนัดจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้งห้าได้ไปเป็นลำดับ จึงมีชีวิตอยู่อย่างที่เรียกว่า 'เป็นอยู่ชอบ' คือ ให้วันคืนเต็มไปด้วยความปีติปราโมทย์ อันเกิดจากการกระทำที่ดีงาม ที่ถูกต้องอยู่เป็นประจำ แล้วระงับความฟุ้งซ่าน เกิดสมาธิ เกิดความเห็นแจ้งได้เรื่อยๆ ไป จนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่าย คลายความอยาก ความหลุดพ้นและนิพพานได้ ตามความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อม

๓) **พระธรรมโกศาจารย์ ปัญญานันทะภิกขุ** กล่าวถึงเรื่อง 'หลักอริยสัจ ๔' ในหนังสือ **'ความจริงอันประเสริฐของมนุษย์'**[๗] สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า ข้อต้นของอริยสัจ ๔ คือ การกำหนดรู้ถึงความทุกข์ที่เกิด ในเบื้องต้นนี้ต้องรู้ให้ได้ก่อนว่า 'ตัวเป็นทุกข์' คนส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่าเป็นทุกข์ เพราะหลงใหลอยู่ในทุกข์นั้นว่าเป็นสุข เรียกว่า 'ความวิปลาส' เห็นของไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นความไม่ใช่ตัวตนเป็นตัวตน เห็นสิ่งที่ไม่งามว่างาม ดังนั้นจำเป็นต้องรู้ว่าใจเรานี้มีความทุกข์เกิดขึ้นอยู่ แล้วจัดการกับทุกข์ที่ใจเรานั้นโดยการละตัณหา คนเราอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะการอยากได้ในสิ่งที่ไม่สามารถเกิดขึ้นได้จริงในเวลานั้น หรืออยากได้ในสิ่งที่ไม่ถึงเวลาอันสมควรที่จะได้ จึงเกิดความทุกข์ใจเพราะกลัวว่าจะไม่ได้สมใจอยู่ตลอดเวลา ทั้งๆ ที่สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ไม่มีอะไรที่จะได้ดั่งใจเราเสมอไป แม้ว่าจะมีแผนการอันวางไว้เรียบร้อยแล้วก็ตาม เพราะว่าสิ่งทั้งหลายนั้นเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความสบายใจจะเกิดขึ้นได้ด้วยการ "พอใจในดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง ณ เวลานั้น"

๔) **สมณะโพธิรักษ์** กล่าวถึงเรื่อง 'เหตุแห่งทุกข์อริยสัจ' ในหนังสือ **'ทางเอก ภาค ๑'** [๘] สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า จรณะ หมายถึง กิจ, การกระทำ, ความประพฤติที่เป็นไปถึงส่วนในเป็นไปได้ถึงชั้น 'นาม' (จิตใจอันเป็นญาณหรือวิญาณ) เป็นไปกับโลกชั้นเนื้อหาแก่นแท้ อันมีครบ กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้า 'สรณะ' ของใครยังหมายถึง เงิน กาม ลาภ-ยศ-สรรเสริญ-สุข อยู่ คนนั้นก็จะซมซานหาเงิน กาม ลาภ-ยศ-สรรเสริญ-สุข (เพราะยึดถือ สมบัติ, สมมุติ, กิลมถะ) และมีสิ่งเหล่านั้นที่ยึดถือเป็น 'พระเจ้า' เป็นที่มุ่งหมาย เป็นที่พึ่งอันเกษม เขาจะตั้งหน้าตั้งตาก่อกิจเพื่อให้ได้มาเป็นจุด

---

[๗] พระธรรมโกศาจารย์ ปัญญานันทะ, **ความจริงอันประเสริฐของมนุษย์**, (ธรรมสภา, ม.ป.ป.).

[๘] สมณะโพธิรักษ์, **ทางเอก ภาค ๑** (จำนวน ๓ เล่ม), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้องภาพสุวรรณ, ๒๕๒๑), หน้า ๕๘-๕๙.

ใหญ่ใจความ เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ต้องต่อสู้รบรา ลงทุน ลงแรงเท่าไร ก็ยอมเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านั้น อันล้วนเป็น 'อัตกิลมถะ' คือล้วน 'หลง' เหน็ดเหนื่อยลำบากอยู่เพื่อบำเรอตนอยู่ ด้วยสิ่งที่ตนหลงยึดถือว่าเป็น 'พระเจ้า' (อัตตา แปลว่า ตน กิลมถะ แปลว่า เหน็ดเหนื่อย, ลำบาก) เขาจึงมี 'กรณะ' ที่เป็นไปเพื่อ 'มรณะ' เท่านั้น แล้วๆ เล่าๆ ไม่มีวันจบลงจริงแท้ได้ แม้เขาตายก็ตายบนความไม่ตาย เขาตายโดยไม่หมดข้าศึก ตายโดยไม่หมดที่ยึดที่พึ่ง ตายอยู่บนความยึด ที่ยังยึดผู้อื่น ยึดสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่ ตายกลางสงครามที่ยังไม่ยอมสิ้นเชื้อ

๕) **สมณะโพธิรักษ์** กล่าวถึงเรื่อง 'สมาธิพุทธ' ในหนังสือ **'สมาธิพุทธ'**[๙] สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า 'สมาธิพุทธ' หรือ 'สัมมาสมาธิของพระอริยะ' กล่าวว่า ศีล (อธิศีล) เป็นสิ่งต้องเรียนมากเพื่อให้เกิดปัญญา เข้าใจถึงความมีเหตุแห่งทุกข์อย่างจริงชัด เข้าใจในความสำคัญของศีล จนเห็นแจ้งซาบซึ้งในศีล จนเกิดศรัทธาในศีล จนนำศีลมาปฏิบัติกันอย่างถูกตรง (สัมมามรรค) กระทั่งก่อบทบาทได้ขัดเกลา ละ ล้างจิตกันจริงๆ จึงเกิดเป็นสมาธิ (อธิจิต) เป็นผลเป็นความเป็นไปตามหลักการได้จริงตั้งแต่เริ่มลด ละได้ (เป็นส่วนแห่งบุญ, ให้ผลแก่ขันธ์) ไปจนถึงขั้นสมบูรณ์ (ที่เป็นอนาสวะ) ทั้งกายก็เป็นได้ วาจาก็เป็นได้ สำคัญที่สุดใจก็เป็นไปได้ เป็นที่สุด เป็นตัวที่ต้องเรียนยากแล้วจึงเกิดปัญญา (อธิปัญญา) เป็นการรู้แจ้งความจริง เป็นสภาพจิตที่เสวยผล รับรสแห่งผล รู้รสของผล จนถึงขั้นมั่นจิตมั่นใจแนบแน่นแน่วแน่เอง เป็นตัวรู้เหตุรู้ผลที่เกิดจริง มีจริง เป็นได้จริงของตนๆ ทั้งกายกรรม วจีกรรม ถึงที่สุดทั้งมโนกรรม อันเป็นอุภโตภาควิมุติ คือปัญญาวิมุติและเจโตวิมุติที่ไม่กลับกำเริบได้อย่างแจ้งชัด เป็นปัจจัตตัง เวทิตตัพโพ วิญญู หิ เป็นตัวที่ต้องมีอยู่เห็นอยู่เป็นปัจจุบัน จึงเป็นการปฏิบัติธรรมจนถึงขั้นเป็นสมาธิ เป็นฌานกันแท้ๆ อย่างนี้จึงเป็นปัญญาที่เกิดตามหลัง ศีล-สมาธิที่ถูกธรรม เมื่อปัญญาถึงที่สุด ศีลก็ถึงที่สุดนั้น จึงจะเป็นสัมมาสมาธิของพระอริยะ (อริโย สัมมาสมาธิ)

๖) **พระปราโมทย์ ปราโมชฺโช** กล่าวถึงเรื่อง 'สิ่งที่ต้องปฏิบัติในหลักอริยสัจ ๔' ในหนังสือ **'อริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์'**[๑๐] สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า สิ่งที่ต้องปฏิบัติ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา การจะฝึกให้มีศีล ให้ตั้งใจงดเว้นการทำบาปอกุศลทางกาย วาจา ใจ รู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นกับจิต ถ้าเรามีสติรู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นกับจิตได้ ศีลอัตโนมัติจะเกิดขึ้น คนทำผิดศีลได้เพราะกิเลสครอบงำจิต แต่ถ้ากิเลสเกิดขึ้นที่จิตแล้วเรามีสติรู้ทันกิเลสก็ครอบงำจิตไม่ได้ เราจะไม่ทำผิดศีลโดยอัตโนมัติ 'ให้มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง' วิปัสสนา ความเป็นจริงคือไตรลักษณ์ โดยต้องมีจิตที่มีสัมมาสมาธิคือมีจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง เรามีศีลและสมาธิ ฝึกจิตจนเป็นผู้รู้ผู้ตื่นตั้ง

---

[๙] สมณะโพธิรักษ์, **สมาธิพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ฟ้าอภัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗-๒๒.

[๑๐] พระปราโมทย์ ปราโมชฺโช, **อริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท แปลน พริ้นท์ดิ้ง จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔๕-๑๔๗.

มั่นขึ้นมา เพื่อให้จิตมีคุณภาพพอที่จะมาเรียนรู้ความจริงของธาตุขันธ์ของกายของใจ พอเราเห็นความจริงของธาตุขันธ์ของกายของใจว่าตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ เอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้ มีแต่เกิดแล้วดับ มีแต่ความแปรปรวน มีแต่ถูกบีบคั้น มีแต่บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ของดีของวิเศษอีกต่อไปแล้ว ธาตุขันธ์นี้เต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน เต็มไปด้วยความบีบคั้นใจ ก็จะคลายความยึดถือออกไป

๗) **พระไพศาล วิสาโล** กล่าวถึงเรื่อง 'รู้ทุกข์ ไม่เป็นทุกข์' ในหนังสือพิมพ์ **'มติชนออนไลน์'**[๑๑] สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า เวลาที่เราเป็นทุกข์กายหรือได้รับทุกข์ทางร่างกาย เช่น โดนหนามตำ ปวดเมื่อยเนื้อตัว หรือปวดแขน ขา เป็นต้น คนส่วนใหญ่นอกจากจะทุกข์กายแล้วยังทุกข์ใจด้วย ซึ่งใจที่ทุกข์นั้นเกิดจากความไม่ชอบใจ ไม่ยินดีพอใจในความรู้สึกทุกข์กายนั้น ใจของเราจึงเป็นทุกข์ร่วมไปด้วย เพราะฉะนั้นมันจึงต่างกันระหว่าง 'รู้ทุกข์' กับ 'เป็นทุกข์' ถ้าเราเป็นทุกข์ คือ ทุกข์ใจกับร่างกายหรือเหตุการณ์นั้นเมื่อไร เราก็จะไม่รู้ทุกข์เพราะเราเข้าไปคิดว่าความทุกข์ทางร่างกายหรือเหตุการณ์นั้นเป็นความทุกข์ใจของเรา หรือเป็นตัวเราของเรา ใจเราต้องเจ็บ ใจเราต้องปวดไปด้วย โดยความทุกข์ใจมีสาเหตุมาจากความไม่ยินดี ไม่ชอบใจ เนื่องจากความยึดมั่นถือมั่นแล้วไม่ได้สมใจหมาย ทำให้เราเข้าไปเป็นสุขเป็นทุกข์ทางใจกับความรู้สึกสุขทุกข์ทางร่างกายและเหตุการณ์ แต่ถ้าเราละความยึดมั่นถือมั่นในสภาพต่างๆ ทั้งทางร่างกายและเหตุการณ์ไปเป็นลำดับ เริ่มจากละสิ่งที่เป็นโทษมากไปหาสิ่งที่เป็นโทษน้อย จากนั้นก็ละสิ่งที่เป็นประโยชน์น้อยไปหาสิ่งที่เป็นประโยชน์มาก เมื่อเกิดสภาพไม่ดีทางร่างกายหรือเหตุการณ์เข้ามา เราก็จะเป็นผู้รู้ทุกข์ แต่ไม่เข้าไปเป็นทุกข์นั้นได้

๘) **รังษี สุทนต์** กล่าวถึงเรื่อง '**ความรู้เรื่องอริยสัจ ๔**'[๑๒] สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า ความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เกิดขึ้นจากการตรัสรู้ของบุคคลผู้ที่ได้บำเพ็ญบารมีมาอย่างยาวนานและเต็มเปี่ยม เป็นศาสนาที่มีคำสั่งสอนซึ่งองค์พระศาสดาทรงยืนยันว่า "แม้ว่าพระองค์จะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม หลักการที่ทรงนำมาสั่งสอนนั้นเป็นหลักการที่มีอยู่แล้ว พระองค์เพียงได้ตรัสรู้แล้วนำมาบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนกทำให้เข้าใจง่าย" หลักธรรมเรื่องอริยสัจ ๔ นี้ถือว่าเป็นหลักการที่ครอบจักรวาล ทุกสิ่งทุกอย่างสรุปลงในอริยสัจ ๔ ได้ทั้งหมด สิ่งที่พึงกำหนดรู้จัดลงในทุกข์คือสิ่งที่พึงกำหนดรู้ สิ่งที่ไม่ดีไม่งามที่ชั่วร้ายเป็นสิ่งที่พึงละเว้นจัดลงในสมุทัย คือสิ่งที่พึงกำหนดละ สิ่งที่พึงทำให้สำเร็จจัดลงในนิโรธ คือสิ่งที่พึงทำให้แจ้ง สิ่งที่เป็นวิธีการที่จะทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายจัดลงในมรรคคือสิ่งที่พึงทำให้มีขึ้น ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม

---

[๑๑] พระไพศาล วิสาโล, (๓ สิงหาคม ๒๕๖๒), "รู้ทุกข์ ไม่เป็นทุกข์", **มติชนออนไลน์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.matichon.co.th/columnists/news_1606426 [๑ ตุลาคม ๒๕๖๔].

[๑๒] รังษี สุทนต์, **ความรู้เรื่องอริยสัจ ๔**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.mcu.ac.th/article/detail/14263 [๑ ตุลาคม ๒๕๖๔].

ปัจจุบัน ตัวปัญหานั้นต้องกำหนดรู้จัดเป็นตัวทุกข์ สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานั้นเป็นสิ่งที่พึงละเว้น (ก่อนที่จะเกิดปัญหาในคราวต่อไป) จัดเป็นสมุทัย การแก้ปัญหาได้จัดเป็นนิโรธซึ่งต้องทำให้สำเร็จ วิธีแก้ปัญหาจัดเป็นมรรคเป็นสิ่งที่ต้องศึกษาหาทางทำให้มีขึ้นมีขึ้น

๙) **สารีช์ โพธิแก้ว** (ธ.ธรรมรักษ์) กล่าวถึงเรื่อง '**อริยสัจ ๔**'[๑๓] สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า อริยสัจ ๔ ไม่ใช่แค่ทางดับทุกข์แต่เป็นเหมือนกุญแจวิเศษที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกอย่างในชีวิต ใช้จัดการกับทุกเรื่องทุกสิ่งได้ครอบจักรวาล ขึ้นอยู่กับว่าเราจะดัดแปลงนำมาไปใช้ในเรื่องใด ไม่ว่าจะทำการทำธุรกิจทำงาน ทำการค้า ปัญหาครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์เรื่องเพื่อน เรื่องชาติบ้านเมือง เราสามารถตั้งประเด็นปัญหาขึ้นมาเพื่อหาทางทดลองและหาข้อสรุป เมื่อเราลงมือใช้แล้วจะทำให้เกิดความกระจ่างทำให้เรื่องหนักกลายเป็นเรื่องเบาได้ทุกประการเพราะหลักอริยสัจ ๔ เปรียบได้กับหลักแห่งการทดลองทางวิทยาศาสตร์ที่จะต้องมีการตั้งปัญหา สมมติฐาน ทดลองและสรุปผล ซึ่งจัดว่าเป็นเทคนิคประยุกต์ใช้หลักธรรมให้เกิดคุณค่าสูงสุดนั่นคือในหลักอริยสัจ ๔ ที่ประกอบด้วยทุกข์สมุทัย นิโรธและมรรคนั้น สำหรับขั้นตอนมรรคคือการลงมือดับทุกข์นอกจากหลักมรรค ๘ แล้วเรายังสามารถประยุกต์หลักธรรมต่างๆ มาใช้เพื่อดับทุกข์ให้เข้ากับหัวเรื่องของปัญหาได้ เช่น หลักอิทธิบาท ๔ ก็ใช้ในเรื่องการทำงานและปรับใช้กับเรื่องของครอบครัว

๑๐) **จำลอง ดิษยวณิช** กล่าวถึงเรื่อง 'อริยสัจ ๔' ในหนังสือ '**จิตวิทยาของความดับทุกข์**'[๑๔] สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า หลักคำสอนที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาคือ 'อริยสัจ ๔' ท่านทรงสอนเรื่องทุกข์ มิใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์การกำหนดทุกข์ถือเป็นกิจในอริยสัจ ๔ ที่ชาวพุทธต้องทำเพื่อละ และปล่อยวางในลำดับต่อไปในกิจทั้งสี่ในอริยสัจเพื่อหาสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งได้แก่ ตัณหา ความทะยานอยาก ความดิ้นรน ความปรารถนา ความกระหาย ตัณหา เป็นภาวะที่ทำให้จิตต้องเสียความสมดุล ไม่ตั้งตรงอยู่กับที่หรือทำให้จิตซัดส่ายอยู่ตลอด ไม่รู้จักเต็ม ต้องหาสิ่งที่ตนเองอยากมาเติมอยู่เรื่อยๆ เพราะตัณหานั้นเหมือนกับเชื้อเพลิงที่ต้องเติมต้องเพิ่มไม่ให้ขาด ถ้าขาดเมื่อไหร่แล้วจะทำให้จิตใจดิ้นรน เร่าร้อนจึงทำให้เกิดทุกข์ใจร่ำไป ที่ทำให้วางใจ ปฏิบัติตน แสดงออก สัมพันธ์ และกระทำต่อชีวิต หรือโลกอย่างไม่ถูกต้อง อย่างเป็นไปด้วยความไม่รู้อย่างเป็นจริง แต่เป็นไปด้วยความยินดียินร้ายชอบชัง ตลอดจนกิเลสปกป้องตัวตนทั้งหลาย

---

[๑๓] โสรีช์ โพธิแก้ว, **อริยสัจ ๔ ของโสรีช์ โพธิแก้ว,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://sites.google.com/site/dararat๐๙๓๕/home/csr-header.png?attredirects=๐ [๑ ตุลาคม ๒๕๖๔].

[๑๔] จำลอง ดิษยวณิช, **จิตวิทยาของความดับทุกข์**, (เชียงใหม่: บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๖.

เช่น ความกลัว ความริษยา ความหวาดระแวง จึงต้องจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ (นิโรธ) แล้วจึงดำเนินการสู่เส้นทางสู่ความดับทุกข์ (มรรค) คือ สละ ละ ปล่อยวาง ไม่ยึดติดในใจด้วยกิเลส

๑๑) **ดังตฤณ** กล่าวถึงเรื่อง 'อริยสัจ ๔' ในหนังสือ **'๗ เดือนบรรลุธรรม'**[๑๕] สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า เราเห็นความจริงใน 'อริยสัจ ๔' กันแค่ไหน มีใครบ้างไม่หวังเสวยสุขเวทนาด้วยกายใจนี้ นั่นแหละคือตัวฟ้องว่าเราไม่ได้เห็นซึ้งเรื่องอุปทานขันธ์ ๕ ว่าเป็นทุกข์จริงๆ ในบางครั้งฉันยังสรรเสริญการมีอยู่ของอุปทานขันธ์ ๕ ในขณะที่สติหายไปนอกขอบเขตกายใจ จิตยังมีความอาลัยอาวรณ์กลัวความไม่มีตัวตน กลัวไม่ได้ช่วยเหลือครอบครัวและบุคคลอันเป็นที่รัก กลัวไม่ได้รู้ไม่ได้เห็นอะไรเหมือนอย่างนี้อีก แค่นี้ก็ชี้ชัดแล้วว่าฉันเห็นอริยสัจข้อแรกด้วยความคิด แต่อริยสัจข้อแรกยังไม่ปรากฏต่อจิตอย่างแจ่มชัดสักเท่าใด ทว่าการสำรวจลงไปถึงระดับจิตนั้นเอง ก็ทำให้ฉัน 'เห็นเครื่องผูก' ให้ติดใจอุปทานขันธ์ ๕ ชัดเจนขึ้น ความอาลัยอาวรณ์กายใจนี่เองคือภวะตัณหา หรือความอยากมีอยากเป็น ตราบใดที่ภวตัณหายังมี ตราบนั้นย่อมเกิดกระบวนการสืบต่อของการมีการเป็นเรื่อยไป เอาภาพใหญ่ที่สุดเมื่อถึงเวลากายนี้แตกดับ จิตที่ยังมีเชื้อกิเลสย่อมปฏิสนธิในภพใหม่ที่สอดคล้องกับวิธีคิดวิธีพูดและวิธีทำจนเป็นนิสัยหลักก่อนตาย หรือดูเป็นภาพเล็กที่สุด เมื่อยังมี 'ตัวกู' อยู่ในความรู้สึกก็ย่อมเกิดแรงขับดันให้กระทำการเพื่อตัวกูเป็นขณะๆ

๑๒) **ใจเพชร กล้าจน** กล่าวถึงเรื่อง 'สาระแท้อันเป็นประโยชน์สูงสุด' ในหนังสือ **'ความผาสุกที่แท้จริง'**[๑๖] สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า สาระแท้อันเป็นประโยชน์สูงสุดที่แท้จริงของมนุษย์ คือจิตใจที่ผาสุกอย่างยั่งยืนเท่านั้น นอกนั้นไม่ใช่สาระแท้ จิตใจที่ผาสุกแท้ คือจิตใจที่มีปัญญารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่บนโลก ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตสิ่งไม่มีชีวิต ดิน น้ำ ลม ไฟ กิจกรรมการงาน ความดี ความชั่วความเหมาะสม ความไม่เหมาะ ความถูกต้อง ความไม่ถูกต้อง ความเจ็บป่วย ความไม่เจ็บป่วย ปัญหาต่างๆ ทั้งหมดในโลก ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ในใจเรา แต่เป็นเพียงวัตถุ สสาร พลังงานที่เป็นกลางๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป หมุนอยู่ในโลกตราบชั่วกาลนาน ไม่มีหมดไปอย่างถาวรและไม่มีตั้งอยู่อย่างถาวร มีเพียงผู้ที่ฝึกฝนจนได้จิตวิญญาณที่ผาสุกอย่างยั่งยืนแท้จริงเท่านั้น ที่เลือกจะเกิดก็ได้เลือกจะดับก็ได้ในขณะที่เรายังดำรงชีวิตอยู่ เราควรทำใจผาสุกกับการไม่ทำอกุศล เพราะ**อกุศลเป็นโทษทำให้เดือดร้อน** แต่ก็ไม่ควรโกรธเกลียดชิงชังในอกุศล เพราะทำให้ใจเป็นทุกข์ ควรทำใจให้ยินดี

---

[๑๕] ดังตฤณ, **๗ เดือนบรรลุธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๗), หน้า ๓๑๒-๓๒๓.

[๑๖] ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), **ความผาสุกที่แท้จริง**, (สมุทรสาคร: สำนักพิมพ์ พิมพ์ดี จำกัด, ม.ป.ป.), หน้า ๔-๗.

ผาสุกกับการทำกุศล เพราะ**กุศลเป็นประโยชน์ที่ควรอาศัย** แต่ก็ไม่ควรรักหรือชอบอย่างยึดมั่นถือมั่นในกุศล เพราะทำให้ใจเป็นทุกข์เช่นเดียวกัน

๑๓) **ใจเพชร กล้าจน** กล่าวถึงเรื่อง **'ปัญญาแห่งธรรมที่พาพ้นทุกข์'**[๑๗] สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า เนื้อหาทั้งหมดของบททบทวนธรรมเป็นคู่มือดับทุกข์ คำตอบของชีวิต เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว คือบททบทวนศีล ปัญญาแห่งศีล ปัญญาแห่งธรรมที่พาพ้นทุกข์ คือศีลที่รักษาโรคได้โดยเฉพาะเป็นปัญญาในการปฏิบัติศีล เพื่อรักษาทั้งโรคใจและโรคกาย รวมถึงขจัดสิ่งเลวร้ายทั้งมวล ให้ห่างออกไปจากชีวิต ทั้งยังนำสิ่งที่ดี เข้ามาสู่ชีวิต เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก โดยเนื้อหาได้กลั่นมาจากคำสอนของพระพุทธเจ้า สามารถตรวจสอบได้ว่าสอดคล้องกับพระไตรปิฎกเล่มไหน ข้อไหน และที่สำคัญที่สุด คือสามารถที่จะพิสูจน์ได้ว่าถ้าเชื่อชัดเรื่องกรรม พิจารณาตามและปฏิบัติตามสามารถพิสูจน์ได้ทันทีเลยว่าทุกข์ดับหรือไม่ดับ ผู้ใดเชื่อชัดอย่างถูกตรงอย่างมีปัญญาเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ทุกข์ใจซึ่งเป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลกจะดับทันที เมื่อทุกข์ใจลดลง ทุกข์กายก็จะลดลงทันที เรื่องเลวร้ายก็จะลดลงตามทันที ถ้าเราแก้ได้ถูก เรื่องดีงามก็จะเพิ่มมากขึ้น ทุกข์หรือสุขในใจมีพลังชัดเจนที่สุด แรงที่สุด เร็วที่สุด เป็นวิชาที่คนเกิดมาชาติหนึ่งต้องเกิดมาเพื่อเรียนรู้สิ่งนี้

๑.๖.๒ วิทยานิพนธ์/ งานวิจัย

๑) **พระครูสารกิจประยุต** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"การประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ ในการแก้ปัญหาชีวิต"**[๑๘] ผลการวิจัยพบว่า หลักอริยสัจ ๔ เป็นธรรมเครื่องดับทุกข์เป็นไปในลักษณะของการวิเคราะห์การแก้ไขปัญหาให้ถูกต้องด้วยวิธีการรู้เท่าทันปัญหา มี ๔ ด้าน ได้แก่ ทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจมีลักษณะบีบคั้นทนได้ยาก สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา มรรค ๘ ประการ เป็นหนทางการดับทุกข์ และนิโรธ คือการดับทุกข์ ได้แก่ การดับทุกข์หรือกิเลสตัณหาให้สิ้นไป การประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ ในการแก้ปัญหาชีวิต คือการวิเคราะห์ปัญหาและแก้ไขปัญหาให้ถูกจุด โดยวิธีการที่ถูกต้องนั่นเอง เช่น เมื่อเราปวดท้องเป็นทุกข์ จากนั้นให้วิเคราะห์หาสาเหตุของการปวดท้องและไม่กลับไปทำซ้ำอีก ปวดท้องเพราะรับประทานผักดองเป็นสมุทัย และจะไม่รับประทานอีก จากนั้นหาหนทางรักษาอย่างถูกวิธีนั่นก็คือ การไปพบแพทย์เป็นมรรค จากนั้นแพทย์จะทำการรักษา เราก็หายจากอาการปวดท้องเป็นนิโรธ ถึงการดับทุกข์

---

[๑๗] ใจเพชร กล้าจน, **อริยศีลรักษาโรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๑).

[๑๘] พระครูสารกิจประยุต, "การประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ ในการแก้ปัญหาชีวิต", **ธรรมทัศน์**, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐): ๒๕๘-๒๖๗.

๒) **ใจเพชร กล้าจน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร"**[๑๙] ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทิศทางที่ดีขึ้น ปัญหาความเจ็บป่วยด้านจิตใจ เศรษฐกิจและสังคมลดน้อยลง เพราะการผ่าตัดกิเลสเหตุแห่งโรคและทุกข์ทั้งปวง ซึ่งการแก้ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บและความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งปวงไม่มีวันประสบความสำเร็จ ถ้าไม่ผ่าตัดกิเลสออกจากชีวิตด้วยการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ดังนั้นผู้ป่วยด้วยโรคร้ายแรงที่แพทย์แผนปัจจุบันพยากรณ์โรคว่าไม่หาย หรือผู้ป่วยธรรมดาที่ไม่ร้ายแรง สามารถหายหรือทุเลาได้ด้วยการใช้วิธีการตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ วิธีการนี้สามารถช่วยลดความทุกข์ทรมานจากอาการของโรค โดยจุดเด่นของแพทย์วิถีพุทธคือ ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลัก และสามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพอันเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น

๓) **ใจเพชร กล้าจน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ"**[๒๐] ผลการวิจัยพบว่า การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการนำเอาจุดเด่นของการดูแลสุขภาพพื้นบ้านเข้ากับหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม โดยมีจุดเด่นที่เน้นการสร้างสุขภาวะ แก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืนสามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อมๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ณ สภาพเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ย่ำแย่ในปัจจุบัน โดยใช้เทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธด้วยหลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด)

---

[๑๙] ใจเพชร กล้าจน, "ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร", **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๓).

[๒๐] ใจเพชร กล้าจน, "จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ", **ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค สาธารณสุขชุมชน**, (คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘).

๔) **นิตยาภรณ์ สุระสาย** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **“รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”**[๒๑] ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม มี ๕ องค์ประกอบ ดังนี้ ๑) หลักการ คือการดำเนินการพัฒนาบุคคลให้บูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมในวิถีชีวิต ประกอบด้วย การดูแลตนแบบเลิศ (E) หลัก (M) เสริม (S) ได้แก่ (๑) เลิศด้วยธรรม (Excellent) (๒) กระทำเป็นหลัก (Main) และ (๓) เสริมรู้จักประมาณ (Supplement) ๒) วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาบุคคลให้สามารถใช้ไตรศาสตร์การดูแลตนแบบวิถีธรรมในวิถีชีวิต ๓) การดำเนินการ ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน (๕P) ได้แก่ (๑) สร้างความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพ (๒) ศึกษาให้เข้าใจและทดลองพิสูจน์ (๓) ปฏิบัติด้วยอิทธิบาท ๔ (๔) เป็นแบบอย่างที่ดี (๕) รวมพลังแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ๔) ประเมินผลความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง การปฏิบัติและสุขภาวะองค์รวม ๕) เงื่อนไขแห่งความสำเร็จได้แก่ (๑) ปัจจัยภายใน : แรงบันดาลใจ เปิดใจเรียนรู้ ศรัทธาแบบอย่างที่ดี เชื่อเรื่องวิบากกรรม (๒) ปัจจัยภายนอก : ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว จิตอาสา บุคลากรสาธารณสุข แหล่งเรียนรู้การแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย หน่วยงานหรือองค์กรภาครัฐและภาคประชาสังคม

๕) **หมายขวัญพุทธ กล้าจน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **“รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”**[๒๒] ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มี ๖ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑. หลักการ ๒. ปณิธาน ๓. วัตถุประสงค์ ๔. ดำเนินการ ๕. ประเมินผล ๖. เงื่อนไขในความสำเร็จ โดยหลักการ คือ ๑) การบริหารทรัพยากรมนุษย์แนวพุทธ ๒) ปณิธาน คือ การพึ่งตน ช่วยคนทั่วโลก ๓) วัตถุประสงค์เพื่อสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาเพื่อสืบสานพระพุทธศาสนา ๔) การดำเนินการมี ๕ วิธี ได้แก่ (๑) บริหารทรัพยากรมนุษย์แนวพุทธ (๒) จัดการความหลากหลายของบุคลากรจิตอาสา (๓) พัฒนาบุคลากร (๔) จิตอาสานักพัฒนาที่ดีมีศีล (๕) บริหารสร้างพันธมิตรเครือข่ายเรียนรู้ร่วมกันอย่างญาติพี่น้อง ๕) ประเมินผล ความเข้าใจประยุกต์ใช้คำสอนในพระไตรปิฎก ชำนาญทำงานอย่างสัมมาทิฏฐิ เชี่ยวชาญขัดเกลากิเลส และปรับเป็นบุคคลวรรณะ ๙ และ ๖) เงื่อนไขในความสำเร็จ คือ

---

[๒๑] นิตยาภรณ์ สุระสาย. “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค**, (บัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓).

[๒๒] หมายขวัญพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค**, (บัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓).

การมีอุดมการณ์ร่วมกัน ได้แก่ คนร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงามเป็นสุข พึ่งตนเรียบง่าย คบและเคารพมิตรดี เกื้อกูล แบ่งปัน ทำงานฟรีและอ่อนน้อมถ่อมตน

๖) **ลักขณา วรพงศ์พัฒน์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม"**[๒๓] ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม สามารถลดความเครียด ลดความทุกข์ของผู้ต้องขังหญิงได้ แสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์และทบทวนธรรมเป็นวิธีปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ จึงสามารถช่วยลดสภาวะจิตใจที่มีความเครียด ทำให้จิตใจมีความผ่อนคลายมากขึ้น และยังสามารถลดอาการทางกายให้บรรเทาลงและหายป่วยได้ ดังนั้น การนำโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมมาใช้ลดความเครียด ลดความทุกข์ จะช่วยให้ผู้ต้องขังหญิงมีการพัฒนาศักยภาพของตนเอง มีความรู้และทักษะในการจัดการความทุกข์ที่ถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งมีความสามารถในการจัดการความเครียดได้ถูกวิธี เข้าใจหลักธรรม หลักกรรมและวิบากกรรม มีกำลังใจ ตั้งใจทำความดี เข้าใจผู้อื่นและมีความสุข มีจิตอาสา คิดเสียสละและแบ่งปันสู่สังคม สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ส่งผลให้ความเครียดลดลงได้ และเพิ่มความผาสุกยั่งยืนภายในจิตใจของผู้ต้องขังหญิงได้อย่างยั่งยืน

๗) **กองพัน จิตแสง** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น"**[๒๔] ผลการวิจัยพบว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นบุคคลที่ได้เรียนรู้การแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นการแพทย์ที่บูรณาการองค์ความรู้ โดยนำจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพ แพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย และแพทย์พื้นบ้าน มาบูรณาการด้วยพุทธธรรมอย่างเหมาะสม โดยมีการปฏิบัติงานด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี พึ่งตนในการสร้างสุขภาวะและสามารถถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นโดยไม่รับค่าตอบแทนใดๆ มีการปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มุ่งประโยชน์ต่อส่วนรวม และการเข้าร่วมกิจกรรมกับหมู่มิตรดีอย่างต่อเนื่อง ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) สุขภาวะทางกายคือ มีร่างกายที่แข็งแรง ๒) สุขภาวะทางจิตใจคือรู้สึกมีพลัง สดชื่น เบิกบานใจ ผาสุก มีจิตใจ

---

[๒๓] ลักขณา วรพงศ์พัฒน์, "ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม", **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์**, (บัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑).

[๒๔] กองพัน จิตแสง, "ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า บทคัดย่อ.

มั่นคงเข้มแข็ง เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และมีความพร้อมที่จะดูแลตนเอง ๓) สุขภาวะทางสังคม คือมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น เกิดปณิธานว่าจะเป็นคนดีของสังคม และ ๔) สุขภาวะทางปัญญาคือคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหาร กินอาหารเป็นยา

๘) **เพชรตะวัน ธนะรุ่ง** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"การบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง"**[๒๕] ผลการวิจัยพบว่า แต่ละชุมชนมีลักษณะเฉพาะ ดังนี้ (๑) ชุมชนสันติสุข เป็นชุมชนที่นำพาชาวบ้านฟื้นฟูภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน สร้างเครือข่ายเกษตรอินทรีย์ และตลาดนัดสีเขียว บูรณาการแนวคิดการพึ่งตนเองเข้ากับวิถีชีวิต ผลิตอาหารให้เป็นยาสร้างสุขภาพ (๒) ชุมชนราชธานีอโศก เป็นเชื่อมโยง บ้าน วัด โรงเรียน เป็นหนึ่งเดียว บูรณาการพุทธธรรม พัฒนาด้านจิตวิญญาณ ด้านอาหาร กสิกรรม ศาสตร์สุขภาพและหลัก ๘ อ. เชื่อมร้อยด้วยระบบสังคมวัฒนธรรมแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม มีการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์การดำเนินชีวิตแบบบุญนิยม พึ่งตนเอง ลดกิเลส เสียสละเพื่อสังคม สร้างสุขภาพแบบองค์รวม (๓) ชุมชนสวนป่านาบุญ เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้และระบบการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง มีองค์ความรู้ยา ๙ เม็ด ที่บูรณาการศาสตร์สุขภาพเข้ากับพุทธธรรม ลดปัญหาความเจ็บป่วยลงได้อย่างเด่นชัด ปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์สู่การลดกิเลส เสียสละ เกื้อกูลสังคมในรูปแบบจิตอาสา

๙) **เอมอร แซ่ลิ้ม** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"ผลของการเสริมพลังต่อพฤติกรรมลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์ และภาวะสุขภาพของผู้เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม"**[๒๖] ผลการวิจัยพบว่า หลังได้รับโปรแกรมเสริมพลัง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการลดละเลิกเนื้อสัตว์มากขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนได้รับโปรแกรมเสริมพลัง และมีพฤติกรรมการลดละเลิกเนื้อสัตว์สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ น้ำหนักตัวและดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองจะต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ตลอดจนภาวะสุขภาพร่างกายดีขึ้น จิตใจเบิกบาน ผาสุก สงบ สบายใจ ดีกว่าก่อนการทดลอง

๑๐) **เอมอร แซ่ลิ้ม, ผ่องไพรธรรม กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและการทำผิดศีลในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของ**

---

[๒๕] เพชรตะวัน ธนะรุ่ง, "การบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง", **วิทยานิพนธ์บริหารศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๗), หน้า บทคัดย่อ.

[๒๖] เอมอร แซ่ลิ้ม, "ผลของการเสริมพลังต่อพฤติกรรมลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์ และภาวะสุขภาพของผู้เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม", **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๐), หน้า บทคัดย่อ.

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”[๒๗] ผลการวิจัยพบว่า ๑) เมื่อตั้งศีลที่จะรับประทานอาหารปรับสมดุล ผลของการปฏิบัติศีลจากการสามารถรับประทานอาหารปรับสมดุล คือ ทำให้เห็นอาการของกิเลสได้ชัด คือ อยากกินอาหารที่ไม่สมดุลกับร่างกาย ทำให้ได้ฝึกฝนการจับอาการของกิเลสและพิจารณาล้างกิเลสได้เป็นปัจจุบัน ซึ่งถ้าพิจารณาได้ถูกต้องกำลังกิเลสจะลดลง จนสามารถรู้สึกได้ด้วยตัวเองว่าความทุกข์ใจเพราะอยากกินลดลง ร่างกายก็แข็งแรงขึ้น เหตุการณ์ร้ายต่างๆ ในชีวิตลดลง มีเหตุการณ์ดีๆ เข้ามาในชีวิตมากขึ้น และยังเป็นคลื่นแม่เหล็กที่สามารถเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นคิด พูด ทำสิ่งที่ดีตามได้ด้วย ๒) ผลของการทำผิดศีลจากการไม่สามารถรับประทานอาหารปรับสมดุล คือ เมื่อไม่ตั้งศีลหรือตั้งศีลแล้วแต่เผลอสติทำผิดศีล โดยการกินอาหารที่ไม่สมดุลกับร่างกาย จะทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ เช่น ใจไม่สบาย กลัว กังวล ได้ง่าย เกิดทุกข์ทางกาย เช่น ท้องเสีย อ่อนแรง และเกิดเหตุการณ์ร้ายต่างๆ เข้ามาในชีวิต นอกจากนี้ยังเป็นคลื่นแม่เหล็กที่สามารถเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นคิด พูด ทำสิ่งที่ไม่ดีตามได้ด้วย

๑๑) **ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว, จงกช สุทธิโอสถ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **“การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”**[๒๘] ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมี ๕ ปัจจัยหลัก คือ ๑) การตามใจกิเลส อยากรับประทานอาหารตามใจปากโดยไม่ได้คำนึงว่าเป็นพิษต่อร่างกาย เช่น อาหารรสจัด อาหารเนื้อสัตว์ อาหารอร่อย ทำให้ไม่ได้รับประทานอาหารที่สมดุลกับสภาวะของร่างกาย ๒) การไม่สานพลังกับหมู่มิตรดีทำให้ขาดพลังใจ พลังปัญญา พลังบารมีร่วม ๓) การไม่พิจารณาประโยชน์ของอาหารปรับสมดุล และไม่พิจารณาโทษของอาหารไม่สมดุลกับร่างกาย ทำให้จิตไม่เกิดความละหน่ายจางคลาย ๔) การไม่เพิ่มอธิศีล ทำให้ไม่สามารถล้างความติดยึดในรสชาติอาหารได้ ๕) เหตุปัจจัยต่างๆ บีบบังคับทำให้เลี่ยงไม่ออก จึงต้องไปรับประทานอาหารที่ไม่สมดุล เมื่อไม่สามารถรับประทานอาหารปรับสมดุลได้จึงทำให้เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจ คือร่างกายเกิดความเจ็บป่วยและรู้สึกทุกข์ใจเพราะทำผิดศีลข้อ ๑ คือการเบียดเบียนร่างกายตนเองด้วยการรับประทานอาหารที่ไม่สมดุลกับร่างกาย

---

[๒๗] เอมอร แซ่ลิ้ม, ผ่องไพรธรรม กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน, “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและการทำผิดศีลในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, **วิชาการวิชชาราม**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๑): ๑๗-๓๘.

[๒๘] ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว, จงกช สุทธิโอสถ, “การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, **วิชาการวิชชาราม**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๒): ๔-๒๐.

๑๒) **แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม, ปริศนา อิรนพไพบูลย์, แก่นศีล กล้าจน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"การศึกษาผลจากการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ของกลุ่มมังสวิรัติเครือข่ายชาวอโศก"**[๒๙] ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่เลิกรับประทานเนื้อสัตว์จะเกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ๓ ประเด็นหลักๆ คือ ๑) ทุกข์ทางกายลดลง โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่า หลังจากเลิกทานเนื้อสัตว์รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลังมากขึ้น โรคร้ายแรงหายหรือทุเลาลง บางท่านเลิกรับประทานเนื้อสัตว์แล้ว แต่พอกลับไปทานเนื้อสัตว์อีกก็พบว่า มีอาการไม่สบายทางกาย หนักตัว ปวดเมื่อย แต่พอทดลองเลิกทานเนื้อสัตว์อีกอาการเหล่านั้นก็หายไป ๒) ทุกข์ทางใจลดลง จิตใจมีความเบิกบาน แจ่มใส ที่ได้ลดละ เลิก การเบียดเบียน รู้สึกถึงความสงบเย็นของชีวิต เกิดจิตเมตตาอย่างแท้จริง ยังศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ขึ้นตามลำดับ ๓) เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตดีขึ้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่า หลังจากที่เลิกกินเนื้อสัตว์ รู้สึกได้ถึงความเปลี่ยนแปลงในชีวิตไปในทางที่ดี เช่น ลูกไม่ดื้อจากเดิมที่เคยดื้อ การงานดีขึ้นจากที่เคยติดๆ ขัดๆ เป็นต้น ชีวิตรู้สึกถึงความเป็นอิสระ สามารถปลดตัวเองจากภาระการงานออกมาทำกิจกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศลได้มากขึ้น มีสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต ปัญหาต่างๆ ลดน้อยลง

๑๓) **พรทิพย์ เป็งคำตา** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"ปัจจัยในการเลิกทานเนื้อสัตว์ของฉัน"**[๓๐] ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อว่าสาเหตุของการมีโรคมาก คือการผิดศีลข้อ ๑ เชื่อว่าการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ช่วยให้มีโรคน้อย ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ "จูฬกัมมวิภังคสูตร" ข้อที่ ๕๘๔ การเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ของผู้วิจัย มีปัจจัยเริ่มด้วยความสงสารสัตว์ที่ถูกฆ่าทำให้สัตว์ได้รับความทุกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่ม ๑๙ "เวฬุทวารสูตร" ข้อ ๑๔๕๙ ทุกชีวิตรักสุขเกลียดทุกข์ อยากเป็นอยู่ไม่อยากตาย การสร้างเงื่อนไขในการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ด้วยการได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าจากสัตบุรุษ การรับประทานเนื้อสัตว์ผิดศีลข้อที่ ๑ การฆ่าสัตว์เบียดเบียนสัตว์ ผิดศีลข้อที่ ๒ การลักขโมยเอาชีวิตที่เขาไม่ได้ให้ เป็นการเบียดเบียนสัตว์อื่นเป็นการสร้างวิบากกรรมให้เกิดขึ้นกับตนเอง และผลของวิบากกรรมในการรับประทานเนื้อสัตว์เราจะต้องได้รับในปัจจุบันหรืออนาคตอย่างแน่นอน กระบวนการในการเลิกทานเนื้อสัตว์ ต้องพิจารณาโทษของการรับประทานเนื้อสัตว์ ประโยชน์ของการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ คบมิตรดีสหายดี อยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี จะมีแรงเหนี่ยวนำพฤติกรรมสู่การไม่รับประทานเนื้อสัตว์

---

[๒๙] แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม, ปริศนา อิรนพไพบูลย์, แก่นศีล กล้าจน, "การศึกษาผลจากการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ของกลุ่มมังสวิรัติเครือข่ายชาวอโศก", **วิชาการวิชชาราม**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๒): ๒๑-๔๓.

[๓๐] พรทิพย์ เป็งคำตา, "ปัจจัยในการเลิกทานเนื้อสัตว์ของฉัน", **วิชาการวิชชาราม**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๒): ๔๔-๕๑.

๑๔) **แพรลายไม้ กล้าจน, ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและผลของการทำผิดศีลประเด็นความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่นของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม"**[๓๑] ผลการวิจัยพบว่า ๑) ผลของการปฏิบัติศีลโดยการลดละความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ข้อมูลไปในทิศทางเดียวกันว่า เมื่อตั้งศีลที่จะไม่เพ่งโทษและล้างความชิงชังรังเกียจขึ้นมาปฏิบัติ จะทำให้เห็นอาการของกิเลสได้ชัด ทำให้ได้ฝึกฝนการจับอาการของกิเลสและพิจารณาล้างกิเลสได้ทันที ซึ่งถ้าพิจารณาได้ถูกต้อง กำลังของกิเลสจะลดลง จนสามารถรู้สึกได้ด้วยตัวเองว่าความทุกข์ในใจลดลง ความชิงชังรังเกียจลดลง เกิดความสุขใจ ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นคลื่นแม่เหล็กที่สามารถเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นคิด พูด ทำสิ่งที่ดีตามได้ด้วย ๒) ผลของการทำผิดศีลประเด็นความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ข้อมูลไปในทิศทางเดียวกันว่า เมื่อไม่ตั้งศีลหรือตั้งศีลแล้วแต่เผลอสติทำผิดศีล จะทำให้เกิดความทุกข์ใจ ทุกข์กาย ซึ่งจะรู้สึกได้ด้วยตัวเอง และนอกจากนี้คลื่นแห่งความชิงชังในใจตนยังผลักสิ่งดีๆ ออกไปจากชีวิต พร้อมทั้งยังเป็นคลื่นแม่เหล็กที่สามารถเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นคิดพูดทำสิ่งที่ไม่ดีตามได้ด้วย

๑๕) **ลักขณา แซ่โซ้ว, ดินแสงธรรม กล้าจน, เสริมศรี ชวานิสากุล และหมายขวัญพุทธ กล้าจน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"ผลของการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ต่อการดับทุกข์ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาปัญญาตรี สถาบันวิชชาราม สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร"**[๓๒] ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดสามารถนำวิธีการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ไปใช้ดับทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้จริง โดยความทุกข์ใจลดลงได้ทุกครั้งที่ปฏิบัติ และมีแนวโน้มที่จะลดความทุกข์ได้ดีและรวดเร็วขึ้นในแต่ละสัปดาห์ ค่าเฉลี่ยความทุกข์ใจของผู้ที่ลดทุกข์ได้มากที่สุด คือลดลงจาก ๑๐๐% เหลือ ๑๐% ค่าเฉลี่ยความทุกข์ใจของผู้ที่ลดทุกข์ได้น้อยที่สุด คือลดลงจาก ๑๐๐% เหลือ ๕๐% ค่าเฉลี่ยโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด คือทุกข์ใจลดลงจาก ๑๐๐% เหลือ ๓๕.๑๘%

๑๖) **ลักขณา แซ่โซ้ว, ดินแสงธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน์, หมายขวัญพุทธ กล้าจน, แพรลายไม้ กล้าจน และเอมอร แซ่ลิ้ม** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"เส้นทางสู่โสดาบันของ**

---

[๓๑] แพรลายไม้ กล้าจน, ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว, "การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและผลของการทำผิดศีลประเด็นความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่นของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม", **วิชาการวิชชาราม**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๑): ๓๙-๖๕.

[๓๒] ลักขณา แซ่โซ้ว, ดินแสงธรรม กล้าจน, เสริมศรี ชวานิสากุล และหมายขวัญพุทธ กล้าจน, "ผลของการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ต่อการดับทุกข์ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาปัญญาตรี สถาบันวิชชาราม สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร", **รายงานวิจัย**, (บัณฑิตวิชชาลัย: สถาบันวิชชาราม, ๒๕๖๒), (อัดสำเนา).

ชาวบุญนิยม”[๓๓] ผลการวิจัยพบว่า ๑) วิธีการปฏิบัติไปสู่ความเป็นโสดาบันของชาวบุญนิยม คือ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีวิธีการปฏิบัติไปสู่ความเป็นโสดาบัน คือ ศึกษาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา (ไตรสิกขา) ที่ถูกตรงในอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน (ปฏิบัติธรรมลืมตา) ๒) หลักเกณฑ์ในการประเมินความเป็นโสดาบันของชาวบุญนิยม ประเมินตามพระสูตรต่างๆ ที่กล่าวถึงคุณสมบัติของความเป็นโสดาบันที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก ๑๙ สูตร ตรวจสอบอรรถด้วยอรรถ พยัญชนะด้วยพยัญชนะ จากผลการศึกษาสรุปได้ว่า ชาวบุญนิยมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๘ ท่าน มีคุณสมบัติของความเป็นโสดาปัตติผล สามารถอธิบายสภาวะธรรมของตนเองได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง และตรวจสอบมรรคผลกับพระสูตรต่างๆ ที่กล่าวถึงความเป็นโสดาบัน ก็สอดคล้องเข้ากันได้กับทุกสูตร ซึ่งตรงกับพระไตรปิฎกเรื่องโลกสูตร (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๒๓) ที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า “ธรรมะของพระพุทธองค์ทุกสูตรสอดคล้องกันหมด”

๑๗) **ภูเพียรธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน์, เอม จันทร์เสน, วรางคณา ไตรยสุทธิ์, ดินแสงธรรม กล้าจน และลักขณา แซ่โซ้ว** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **“การวิเคราะห์องค์ประกอบของความเป็นพระโสดาบันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”**[๓๔] เป็นการศึกษาโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความเป็นพระโสดาบันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ได้ทำแบบสอบถามสำรวจความเป็นพระโสดาบันในตน จำนวน ๗๘๘ คน เลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีคุณสมบัติ คือ เป็นผู้ที่ผ่านเกณฑ์ความเป็นพระโสดาบันในระดับนิยตะและสัมโพธิปรายนะ ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน ๖๙๘ คน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบที่ทำให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเข้าถึงความเป็นพระโสดาบันได้ มี ๗ องค์ประกอบ ดังนี้ องค์ประกอบที่ ๑ คือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา องค์ประกอบที่ ๒ คือ ประจักษ์แจ้งในมรรคผลด้วยตนเอง คือ ความพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ องค์ประกอบที่ ๓ คือ หมู่มิตรดีสหายดี องค์ประกอบที่ ๔ คือ เตวิชโช องค์ประกอบที่ ๕ คือ รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ องค์ประกอบที่ ๖ คือ ได้พบสัตบุรุษ องค์ประกอบที่ ๗ คือ เพียรปฏิบัติประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน

---

[๓๓] ลักขณา แซ่โซ้ว, ดินแสงธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน์, หมายขวัญพุทธ กล้าจน, แพรลายไม้ กล้าจน และเอมอร แซ่ลิ้ม, “เส้นทางสู่โสดาบันของชาวบุญนิยม”, **รายงานวิจัย**, (บัณฑิตวิชชาลัย: สถาบันวิชชาราม , ๒๕๖๓), (อัดสำเนา).

[๓๔] ภูเพียรธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน์, เอม จันทร์เสน, วรางคณา ไตรยสุทธิ์, ดินแสงธรรม กล้าจน และลักขณา แซ่โซ้ว, “การวิเคราะห์องค์ประกอบของความเป็นพระโสดาบันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ”, **รายงานวิจัย**, (บัณฑิตวิชชาลัย: สถาบันวิชชาราม, ๒๕๖๓), (อัดสำเนา).

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้พบว่า การสอนการเรียนหลักอริยสัจ ๔ แบ่งได้เป็น ๓ กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ ๑ เอกสารส่วนใหญ่มีเพียงหลักคำสอนหรือทฤษฎี (ปริยัติ) แต่ไม่มีการสอนวิธีนำไปปฏิบัติ กลุ่มที่ ๒ เอกสารที่กล่าวถึงหลักคำสอนหรือทฤษฎี (ปริยัติ) และวิธีการนำไปปฏิบัติ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการแก้ปัญหาด้านวัตถุภายนอกและมีบางส่วนที่บอกการคลายทุกข์ทางใจแต่ยังไม่ชัดเจน กลุ่มที่ ๓ เอกสารที่กล่าวถึงการสอนหลักคำสอนหรือทฤษฎี (ปริยัติ) สอนวิธีการนำไปปฏิบัติ และการตรวจสอบผลจากการปฏิบัติ (ปฏิเวธ) ไว้อย่างชัดเจน ซึ่งมีจำนวนน้อย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาการประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันในแบบที่มีครบพร้อมทั้งการสอนหลักคำสอนหรือทฤษฎี (ปริยัติ) สอนวิธีการนำไปปฏิบัติและการตรวจนอบผลที่ได้จากการปฏิบัติ (ปฏิเวธ) สำหรับข้อมูลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีข้อมูลที่เป็นเอกสาร หนังสือ บทความ งานวิจัยและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ซึ่งเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยนี้

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

๑.๗.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง **“ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม”** นี้เป็นการศึกษาโดยใช้วิธี**วิจัยเชิงคุณภาพ** (Qualitative Research) คือ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) ซึ่งวิธีดังกล่าวนี้จะทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ๓) เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

๑.๗.๒ กลุ่มเป้าหมาย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informations) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) จำนวน ๒๐ คน ซึ่งได้กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลักไว้ดังนี้ คือ ๑) เป็น ‘จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ ระดับใดระดับหนึ่ง ๒) เป็นผู้ที่มีการติดตามและเข้าร่วมกิจกรรมอบรมในค่ายของแพทย์วิถีธรรมอยู่สม่ำเสมอไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง (เข้าร่วมกิจกรรมภายในศูนย์ของแพทย์วิถีธรรมโดยตรงหรือเข้าร่วมแบบผ่านทางออนไลน์)

๑.๗.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑.๗.๓.๑ วิธีการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary analysis) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) คือ พระไตรปิฎก

ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ อรรถกถา ฎีกา หนังสือ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อให้ได้เนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

๑.๗.๓.๒ แบบสัมภาษณ์ (Iterview form) เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีคำถามกำหนดไว้แน่นอน เป็นระบบ มีขั้นตอนในการเตรียมคำถามที่จะสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า (Structured Interviews) ซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนจะตอบคำถามชุดเดียวกัน และผู้สัมภาษณ์จะบันทึกคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์ ด้วยการบันทึกเสียงเพื่อนำไปถอดเนื้อหาหรือจดบันทึกลงในแบบสัมภาษณ์ ณ ตอนนั้น

ขั้นตอนในการสร้างแบบสัมภาษณ์ มีขั้นตอนดังนี้ ๑) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๒) กำหนดวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์และการสังเกต ๓) กำหนดประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๔) นำแบบสัมภาษณ์ที่ร่างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ๓ ท่าน ช่วยตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ๕) ปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ๖) นำไปใช้ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลจริง

๑.๗.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑.๗.๔.๑ **รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ** (Primary Source) ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙

๑.๗.๔.๒ **รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ** (Secondary Source) รวบรวมอรรถกถา ฎีกา หนังสือ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๔.๓ **การสัมภาษณ์เชิงลึก** (In-Dept Interview) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informations) คือ ‘จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ ระดับใดระดับหนึ่งก็ได้ และเป็นผู้ที่มีการติดตามและเข้าร่วมอบรมในค่ายของแพทย์วิถีธรรมอยู่สม่ำเสมอไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง (เข้าร่วมภายในศูนย์ของแพทย์วิถีธรรมโดยตรงหรือเข้าร่วมแบบผ่านทางออนไลน์ก็ได้) จำนวน ๒๐ ท่าน

๑.๗.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๑.๗.๕.๑ นำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมตามวิธีในข้อ ๑.๗.๔ มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ด้วย**วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา** (Content Analysis) ในรูปแบบการพรรณนาและการอรรถาธิบาย

๑.๗.๕.๒ สรุปและอภิปรายผลการวิจัย โดยใช้รูปแบบการพรรณนา ซึ่งผ่านการวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้แก่ ๑) หลักอริยสัจ ๔ ใน

พระพุทธศาสนา ๒) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ๓) วิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ทราบถึงหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา

๑.๘.๒ ทราบถึงการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

๑.๘.๓ ทราบถึงความสอดคล้องระหว่างการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรมกับหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา

บทที่ ๒

หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ อรรถกถา ฎีกา หนังสือ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยมีประเด็นที่จะศึกษา คือ ๑) ความสำคัญของหลักอริยสัจ ๔ ๒) ความหมายของหลักอริยสัจ ๔ ๓) วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ ๔) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของหลักอริยสัจ ๔

อริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ, ความจริงอย่างประเสริฐ, ความจริงอันยังปุถุชนให้เป็นพระอริยะ, ความจริงอันยังปุถุชนผู้ปฏิบัติตามมรรค ๘ ให้เป็นอริยะ, ความจริงของพระอริยะ[๑]

โดยอริยสัจนี้ เป็นชื่อของหมวดธรรมหมวดหนึ่งซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสรู้ มี ๔ ประการ คือ ๑) ทุกขอริยสัจ ๒) ทุกขสมุทยอริยสัจ ๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของทุกขอริยสัจ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็น**ทุกขอริยสัจ** คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่นย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ ก็เป็นทุกข์”[๒]

ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ ทุกขอริยสัจ คือ ชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำ

---

[๑] **พจนานุกรมบาลี-ไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔).

[๒] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

ครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ไว้ว่า

ชาติ คือ ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิด ความบังเกิดเฉพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

ชรา คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนัง เหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

มรณะ เป็นอย่างไร คือ ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

โสกะ คือ ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน ความแห้งกรอบภายใน ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

ปริเทวะ คือ ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญ ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

ทุกข์ คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส

โทมนัส คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัส

อุปายาส คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้น ของผู้ประกอบ ด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ คือ การไปร่วม การมาร่วม การประชุมร่วม การอยู่ร่วมกับอารมณ์อันไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ผาสุก ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่มีความเกษมจากโยคะของเขา

การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ คือ การไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ประชุมร่วม การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้

เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือกับบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความเกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา เช่น มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์หรือญาติสาโลหิต

การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ คือ เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า 'ไฉนหนอ ขอเราอย่าได้มีความเกิดเป็นธรรมดา หรือขอความเกิดอย่าได้มาถึงเราเลย' ข้อนี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ฯลฯ เหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา ฯลฯ เหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ฯลฯ เหล่าสัตว์ผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ต่างก็เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า 'ไฉนหนอ ขอเราอย่าได้เป็นผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดาเลย และขอความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ อย่าได้มาถึงเราเลย' ข้อนี้ไม่พึง สำเร็จได้ตามความปรารถนา

โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ คือ รูปูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือรูป) เวทนูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือ เวทนา) สัญญูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือสัญญา) สังขารูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์ คือสังขาร) วิญญาณูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือวิญญาณ)[๓]

จะเห็นได้ว่า ทุกขอริยสัจนั้น โดยย่อแล้วก็คือ อุปาทานขันธ์ ๕ หรือความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ อันได้แก่ รูป (อาการมหาภูตรูป ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ร่วมกับอาการที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ นั้น) เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) สังขาร (ความปรุงแต่งของจิต) และวิญญาณ (ธาตุรู้ภายในจิต) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ก็คือ **ความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ (ฉันทราคะ)** ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลาย"[๔]

ดังนั้น **ทุกขอริยสัจ** จึงหมายถึง **อาการไม่สุขสมใจ**ในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน

๒.๑.๒ ความหมายของทุกขสมุทยอริยสัจ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็น**ทุกขสมุทยอริยสัจ** คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา"[๕]

---

[๓] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗-๓๙๙/๓๒๔-๓๒๘.

[๔] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๑/๒๑๔-๒๑๕.

[๕] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ ทุกขสมุทยอริยสัจ ไว้ว่า "ทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ สหรคต (ร่วม) ด้วยความกำหนัดยินดี เป็นเหตุเพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ **กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา** ก็ตัณหานี้แหละเมื่อเกิดขึ้นเกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน คือ **ปิยรูปสาตรูป (อาการหรือสภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ)** ใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ปิยรูปสาตรูปนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูปนี้ อะไรเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก

ปิยรูปสาตรูปในโลก คือ จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย และมโน เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย และมโน นี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย และมโน นี้

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (การกระทบทางร่างกาย) และธรรมารมณ์ เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ นี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (การกระทบทางร่างกาย) หรือธรรมารมณ์ นี้

จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ นี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ นี้

จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส นี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส นี้

เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัส เวทนาที่เกิดจากฆานสัมผัส เวทนาที่เกิดจากชิวหาสัมผัส เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัส และเวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัส เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่เวทนาซึ่งเกิดจากจักขุสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากโสตสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากฆานสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากชิวหาสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากกายสัมผัส และเวทนาซึ่งเกิดจากมโนสัมผัส นี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่เวทนาซึ่งเกิดจากจักขุสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากโสตสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากฆานสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากชิวหาสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากกายสัมผัส และเวทนาซึ่งเกิดจากมโนสัมผัส นี้

รูปสัญญา (ความกำหนดหมายรู้รูป) สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา และธัมมสัญญา เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูปสัญญา (ความกำหนดหมายรู้รูป)

สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา และธัมมสัญญา นี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รูปสัญญา (ความกำหนดหมายรู้รูป) สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา และธัมมสัญญา นี้

รูปสัญเจตนา (ความจำนงในรูป) สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา และธัมมสัญเจตนา เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูปสัญเจตนา (ความจำนงในรูป) สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา และธัมมสัญเจตนา นี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รูปสัญเจตนา (ความจำนงในรูป) สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา และธัมมสัญเจตนา นี้

รูปตัณหา (ความอยากได้รูป) สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา และธัมมตัณหา เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูปตัณหา (ความอยากได้รูป) สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา และธัมมตัณหา นี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รูปตัณหา (ความอยากได้รูป) สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา และธัมมตัณหา นี้

รูปวิตก (ความตรึกถึงรูป) สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก และธัมมวิตก เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูปวิตก (ความตรึกถึงรูป) สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก และธัมมวิตก นี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รูปวิตก (ความตรึกถึงรูป) สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก และธัมมวิตก นี้

รูปวิจาร (ความตรองถึงรูป) สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร และธัมมวิจาร เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูปวิจาร (ความตรองถึงรูป) สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร และธัมมวิจาร นี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รูปวิจาร (ความตรองถึงรูป) สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร และธัมมวิจาร นี้”[๖]

จะเห็นได้ว่า ทุกขสมุทยอริยสัจนั้น โดยย่อแล้วก็คือ **การเกิดและการตั้งอยู่**ของความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลิน ในอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) การรับรู้ (วิญญาณ) การกระทบสัมผัส ความรู้สึก (เวทนา) ความกำหนดหมายรู้ (สัญญา) ความจำนง (เจตนา) ความอยากได้ (ตัณหา) ความตรึก (วิตก) และความตรอง (วิจาร) เหล่าใดเหล่าหนึ่งซึ่งเป็น**อาการหรือสภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ**ในโลก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “**ความพอใจ ความอาลัย ความยินดี หมกมุ่นฝังใจ ในอุปาทานขันธ์ ๕ ประการ**นี้ ชื่อว่าทุกขสมุทยอริยสัจ”[๗]

---

[๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๑.

[๗] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๐๖/๓๓๙.

ดังนั้น **ทุกขสมุทยอริยสัจ** จึงหมายถึง **ความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลิน** ในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน

๒.๑.๓ ความหมายของทุกขนิโรธอริยสัจ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็น**ทุกขนิโรธอริยสัจ** คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา"[๘]

ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ ทุกขนิโรธอริยสัจ ไว้ว่า "ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสละคืน ความพ้น ความไม่ติด ก็ตัณหานี้เมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับ ดับที่ไหน คือ **ปิยรูปสาตรูป (อาการหรือสภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ)** ใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ปิยรูปสาตรูปนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่ปิยรูปสาตรูปนี้

จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย และมโน เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย และมโน นี้ เมื่อดับ ก็ดับที่จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย และมโน นี้

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (การกระทบทางร่างกาย) และธรรมารมณ์ เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ นี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (การกระทบทางร่างกาย) หรือธรรมารมณ์ นี้

จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ นี้ เมื่อดับ ก็ดับที่จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ นี้

จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส นี้ เมื่อดับ ก็ดับที่จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส นี้

เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัส เวทนาที่เกิดจากฆานสัมผัส เวทนาที่เกิดจากชิวหาสัมผัส เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัส และเวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัส เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่เวทนาซึ่งเกิดจากจักขุสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากโสตสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากฆานสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากชิวหาสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากกายสัมผัส และเวทนาซึ่งเกิดจากมโนสัมผัส

---

[๘] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

นี้ เมื่อดับ ก็ดับที่เวทนาซึ่งเกิดจากจักขุสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากโสตสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากฆานสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากชิวหาสัมผัส เวทนาซึ่งเกิดจากกายสัมผัส และเวทนาซึ่งเกิดจากมโนสัมผัส นี้

รูปสัญญา (ความกำหนดหมายรู้รูป) สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา และธัมมสัญญา เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปสัญญา (ความกำหนดหมายรู้รูป) สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา และธัมมสัญญา นี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูปสัญญา (ความกำหนดหมายรู้รูป) สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา และธัมมสัญญา นี้

รูปสัญเจตนา (ความจำนงในรูป) สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา และธัมมสัญเจตนา เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปสัญเจตนา (ความจำนงในรูป) สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา และธัมมสัญเจตนา นี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูปสัญเจตนา (ความจำนงในรูป) สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา และธัมมสัญเจตนา นี้

รูปตัณหา (ความอยากได้รูป) สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา และธัมมตัณหา เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปตัณหา (ความอยากได้รูป) สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา และธัมมตัณหา นี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูปตัณหา (ความอยากได้รูป) สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา และธัมมตัณหา นี้

รูปวิตก (ความตรึกถึงรูป) สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก และธัมมวิตก เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปวิตก (ความตรึกถึงรูป) สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก และธัมมวิตก นี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูปวิตก (ความตรึกถึงรูป) สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก และธัมมวิตก นี้

รูปวิจาร (ความตรองถึงรูป) สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร และธัมมวิจาร เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปวิจาร (ความตรองถึงรูป) สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร และธัมมวิจาร นี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูปวิจาร (ความตรองถึงรูป) สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร และธัมมวิจาร นี้”[๙]

จะเห็นได้ว่า ทุกขนิโรธอริยสัจนั้น โดยย่อแล้วก็คือ **การละและการดับ**ความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลิน ในอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) การรับรู้ (วิญญาณ) การกระทบสัมผัส

---

[๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

ความรู้สึก (เวทนา) ความกำหนดหมายรู้ (สัญญา) ความจำนง (เจตนา) ความอยากได้ (ตัณหา) ความตรึก (วิตก) และความตรอง (วิจาร) เหล่าใดเหล่าหนึ่งซึ่งเป็น**อาการหรือสภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ**ในโลก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "**การกำจัดความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ การละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ ในอุปาทานขันธ์ ๕ ประการ**นี้ ชื่อว่าทุกขนิโรธอริยสัจ"[๑๐]

ดังนั้น **ทุกขนิโรธอริยสัจ** จึงหมายถึง **การละและการกำจัดความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลิน** ในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน

๒.๑.๔ ความหมายของทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ คือ ๑) สัมมาทิฏฐิ ๒) สัมมาสังกัปปะ ๓) สัมมาวาจา ๔) สัมมากัมมันตะ ๕) สัมมาอาชีวะ ๖) สัมมาวายามะ ๗) สัมมาสติ ๘) สัมมาสมาธิ"[๑๑]

ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจไว้ว่า "ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้นั่นแล ได้แก่

๑) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)

๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

---

[๑๐] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๐๖/๓๓๙.

[๑๑] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ

๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น (๒) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (๓) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น (๔) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ ๒ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ ๓ เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ ๔ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”[๑๒]

จะเห็นได้ว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนั้น โดยย่อแล้วก็คือ **การปฏิบัติศีล** (เจตนาที่เป็นกุศลธรรมหรืออริยสีลขันธ์) **ด้วยปัญญา** (ความรู้ชัดในอริยสัจ ๔) **อย่างตั้งมั่น** (อริยอินทรียสังวร อริยสติสัมปชัญญะ และอริยสันโดษ) **เพื่อเพียรละนิวรณ์ทั้ง ๕** คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ที่กำลังเกิดขึ้น

ดังนั้น **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** จึงหมายถึง **การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เพื่อเพียรละนิวรณ์**ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน

---

[๑๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๗.

สรุปได้ว่า **อริยสัจ** หมายถึง ความจริงอันประเสริฐซึ่งยังปุถุชนผู้ปฏิบัติตามมรรค ๘ ให้เป็นอริยะ โดยอริยสัจนี้ มี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) **ทุกขอริยสัจ** คือ **อาการไม่สุขสมใจ**ในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ๒) **ทุกขสมุทยอริยสัจ** คือ **ความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลิน** ในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ๓) **ทุกขนิโรธอริยสัจ** คือ **การละและการกำจัดความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลิน** ในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ๔) **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** คือ **การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เพื่อเพียรละนิวรณ์**ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน

๒.๒ ความสำคัญของหลักอริยสัจ ๔

พระพุทธเจ้าตรัสความสำคัญของหลักอริยสัจ ๔ ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อผ้าถูกไฟไหม้หรือศีรษะถูกไฟไหม้ ควรทำอย่างไร”

ภิกษุทั้งหลายตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อผ้าถูกไฟไหม้หรือศีรษะถูกไฟไหม้ ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติ และสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสต่อไปว่า “ภิกษุทั้งหลายควรวางเฉย ไม่ควรใส่ใจถึงผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือศีรษะที่ถูกไฟไหม้ ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อ**รู้แจ้งอริยสัจ ๔** ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง อริยสัจ ๔ อะไรบ้าง คือ ๑) ทุกขอริยสัจ ๒) สมทัยอริยสัจ ๓) นิโรธอริยสัจ ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายพึงทำความเพียรเพื่อรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’”[๑๓]

แสดงให้เห็นว่า การดับทุกข์อันเกิดจากผ้าโพกศีรษะที่ถูกไฟไหม้หรือศีรษะที่ถูกไฟไหม้ โดยเปรียบเทียบ**ผ้าโพกศีรษะที่ถูกไฟ**นั้นเป็นเหมือนกับวัตถุสิ่งของ หรือเหตุการณ์ภายนอกที่กำลังเกิดความเสียหาย และเปรียบเทียบ**ศีรษะที่ถูกไฟ**นั้นเป็นเหมือนกับร่างกายของเราที่กำลังเกิดความเสียหาย ซึ่งความพยายามที่จะดับทุกข์ทั้ง ๒ อย่าง คือ ความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอก และความทุกข์ทางร่างกายนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘**ไม่สำคัญเท่ากับความพยายามหรืออุตสาหะอย่างแรงกล้าเพื่อดับทุกขอริยสัจ**ด้วยการทำให้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง’

---

[๑๓] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๔/๖๑๕.

ทีนี้เมื่อเราย้อนกลับมาดูว่า อะไรคือทุกขอริยสัจ ก็ได้พบว่า พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบความทุกข์ที่หมดสิ้นไปของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกนั้นมีมากกว่าโดยเปรียบเหมือนกับดินทั้งแผ่นดิน เมื่อเทียบกับความทุกข์ที่เหลืออยู่ของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกนั้นมีน้อยกว่าโดยเปรียบเหมือนกับฝุ่นที่ใช้ปลายเล็บช้อนขึ้นมา ซึ่งมีใจความว่า "ภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์ที่หมดสิ้นไปของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ ผู้รู้แจ้ง นี้แหละมีมากกว่า ส่วนความทุกข์ที่เหลือมีประมาณน้อย เมื่อเทียบกับกองทุกข์ที่หมดสิ้นไปซึ่งมีในก่อน ความทุกข์ที่ได้รับมากมายใน ๗ อัตภาพ มีประมาณน้อยไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑๐๐ ไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑,๐๐๐ ไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑๐๐,๐๐๐ การตรัสรู้ธรรมมีประโยชน์ยิ่งใหญ่อย่างนี้ การได้ธรรมจักษุมีประโยชน์ยิ่งใหญ่อย่างนี้"[๑๔]

ซึ่งในเนื้อความที่ว่า 'ความทุกข์ที่หมดสิ้นไปของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ ผู้รู้แจ้ง นี้แหละมีมากกว่า ส่วนความทุกข์ที่เหลือมีประมาณน้อย' นั้น เมื่อเราลองศึกษาว่า อะไรคือความทุกข์ที่หมดสิ้นไปของบุคคลผู้เป็นอริยสาวก และอะไรคือ ความทุกข์ที่เหลืออยู่ของบุคคลผู้เป็นอริยสาวก ก็ได้พบอีกว่า **ความทุกข์ที่หมดสิ้นไป**ของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกนั้น คือ **ทุกข์ใจ** ส่วน**ความทุกข์ที่เหลืออยู่**ของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกนั้น คือ **ทุกข์กาย** ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสความแตกต่างกันระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชน (ผู้หนาด้วยกิเลส) ผู้มิได้สดับว่า "ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ เสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกเฉย) บ้าง อริยสาวกผู้ได้สดับก็เสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง ในชน ๒ จำพวกนั้น มีอะไรเป็นความแปลกกัน เป็นความแตกต่างกัน เป็นเหตุทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ"

พระพุทธเจ้าตรัสต่อไปว่า "ภิกษุทั้งหลาย **ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ**ถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมเศร้าโศก ลำบาก ร่ำไร ทุบอกคร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลง เขาย่อมเสวยเวทนา ๒ ประการ คือ ๑) เวทนาทางกาย ๒) เวทนาทางใจ เพราะปุถุชนผู้ไม่ได้สดับนั้นไม่รู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับนี้เราเรียกว่า 'เป็นผู้ประกอบด้วยชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส' เรากล่าวว่า 'เป็นผู้ประกอบด้วยทุกข์' ส่วน**อริยสาวกผู้ได้สดับ**ถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบาก ไม่ร่ำไร ไม่ทุบอกคร่ำครวญ ไม่ถึงความลุ่มหลง เธอย่อมเสวยเวทนาทางกายประการเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ เพราะอริยสาวกผู้ได้สดับนั้นรู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง อริยสาวกผู้ได้สดับนี้เราเรียกว่า 'เป็นผู้ปราศจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส' เรากล่าวว่า 'เป็นผู้ปราศจากทุกข์' ภิกษุทั้งหลาย นี้แลเป็นความ

---

[๑๔] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๗๔/๑๖๑.

แปลกกัน เป็นความแตกต่างกัน เป็นเหตุทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ”[๑๕]

ดังนั้นจึงเป็นการยืนยันชัดเจนว่า ความพยายามที่จะดับทุกข์ทั้ง ๒ อย่าง คือ ความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอก และความทุกข์ทางร่างกายนั้น **ไม่สำคัญเท่ากับความพยายามหรืออุตสาหะอย่างแรงกล้าเพื่อดับทุกขอริยสัจหรือความทุกข์ทางใจ**ด้วยการทำให้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง

ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำถึงความสำคัญของการทำให้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริงแก่พระมาลุงกยบุตรว่า “ปัญหาอะไรเล่าที่เราไม่ตอบ คือ ปัญหาว่า ‘โลกเที่ยง โลกไม่เที่ยง โลกมีที่สุด โลกไม่มีที่สุด ชีวะกับสรีระ เป็นอย่างเดียวกัน ชีวะกับสรีระเป็นคนละอย่างกัน หลังจากตายแล้วตถาคตเกิดอีก หลังจากตายแล้วตถาคตไม่เกิดอีก หลังจากตายแล้วตถาคตเกิดอีกและไม่เกิดอีก หลังจากตายแล้วตถาคตจะว่าเกิดอีกก็มิใช่ จะว่าไม่เกิดอีกก็มิใช่’ เราไม่ตอบ เพราะเหตุไรเราจึงไม่ตอบ เพราะปัญหานั้นไม่มีประโยชน์ ไม่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อ ความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน เหตุนั้นเราจึงไม่ตอบ ส่วนปัญหาอะไรเล่าที่เราตอบ คือ ปัญหาว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’ เราตอบ เพราะเหตุไรเราจึงตอบ เพราะปัญหานั้นมีประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความ เบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อ นิพพาน เหตุนั้นเราจึงตอบ”[๑๖]

อีกทั้งยังสอดร้อยกับที่พระสารีบุตรตรัสอีกว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายผู้เที่ยวไปบนแผ่นดิน รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่า ‘เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น เพราะรอยเท้าช้างเป็นรอยเท้าขนาดใหญ่’ แม้ฉันใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน นับเข้าในอริยสัจ ๔”[๑๗]

สรุปได้ว่า การทำให้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นการดับทุกข์ทางใจหรือทุกขอริยสัจซึ่งเป็นความทุกข์ที่มีความแรงที่สุดหรือมีน้ำหนักมากโดยเปรียบเหมือนกับดินทั้งแผ่นดิน ซึ่งความทุกข์ทางใจนี้เองที่เป็นเหตุให้เกิดการประพฤติบาปอกุศลกรรมทั้งหลายอันนำวิบากร้ายมาสู่ชีวิตของมนุษย์ และเมื่อเราดับทุกข์ทางใจ

---

[๑๕] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔-๒๗๖.

[๑๖] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๒-๑๒๘/๑๓๓-๑๔๑.

[๑๗] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๐๐-๓๐๑/๓๒๙-๓๓๐.

ได้ก็จะทำให้ความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอกหรือความทุกข์ทางร่างกายนั้นทุเลาเบาบางลงไปด้วย เพราะเมื่อเราไม่ทุกข์ใจจากความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอกหรือความทุกข์ทางร่างกายได้แล้ว เราก็จะไม่กระทำบาปอกุศลกรรมใหม่เข้าไปเพิ่ม อีกทั้งยังมีเรี่ยวแรงกำลังมาประกอบกุศลกรรมใหม่ซึ่งจะเป็นพลังวิบากดีเข้าไปผลักดันวิบากร้ายเหล่านั้นออกไปได้

๒.๓ วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔

พระพุทธเจ้าตรัส '**กิจที่ควรทำในอริยสัจ ๔**' ไว้ว่า "ภิกษะทั้งหลาย จักษุเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยสดับมาก่อนว่า นี้ทุกขอริยสัจ ... **ทุกขอริยสัจนี้ ควรกำหนดรู้** ... ทุกขอริยสัจนี้ เราได้กำหนดรู้แล้ว

ภิกษุทั้งหลาย จักษุเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยสดับมาก่อนว่า นี้ทุกขสมุทยอริยสัจ ... **ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ ควรละเสีย** ... ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ เราละได้แล้ว

ภิกษุทั้งหลาย จักษุเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยสดับมาก่อนว่า นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ ... **ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ ควรทำให้แจ้ง** ... ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย จักษุเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยสดับมาก่อนว่า นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ... **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ ควรให้เจริญ** ... ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ เราได้ให้เจริญแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ญาณทัสสนะตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ ๓ รอบ ๑๒ อาการอย่างนี้ ยังไม่หมดจดดีตราบใด เราก็ยังไม่ยืนยันว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลกกับทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ตราบนั้น

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดความรู้เห็นตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ ๓ รอบ ๑๒ อาการอย่างนี้ หมดจดดีแล้ว เมื่อนั้นเราจึงยืนยันได้ว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก กับทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ ญาณทัสสนะเกิดขึ้นแก่เราว่า 'ความหลุดพ้นของเราไม่กำเริบ ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก'"[๑๘]

---

[๑๘] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕-๑๖/๒๒-๒๔.

แสดงให้เห็นว่า วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ สามารถทำได้โดย ๑) **การกำหนดรู้**ทุกขอริยสัจ ๒) **การละ**ทุกขสมุทยอริยสัจ ๓) **การทำให้แจ้ง**ทุกขนิโรธอริยสัจ ๔) **การเจริญ**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๒.๓.๑ การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ

พระพุทธเจ้าตรัสเวทนาที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชน (ผู้หนาด้วยกิเลส) ผู้มิได้สดับ ไว้ว่า “ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ เสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกเฉย) บ้าง อริยสาวกผู้ได้สดับก็เสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง แต่ในชน ๒ จำพวกนั้น มีสิ่งที่เป็นความแปลกกัน เป็นความแตกต่างกัน เป็นเหตุทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ คือ ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมเศร้าโศก ลำบาก ร่ำไร ทุบอกคร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลง เขาย่อมเสวยเวทนา ๒ ประการ คือ ๑) เวทนาทางกาย ๒) เวทนาทางใจ ส่วนอริยสาวกผู้ได้สดับถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบาก ไม่ร่ำไร ไม่ทุบอกคร่ำครวญ ไม่ถึงความลุ่มหลง เธอย่อมเสวยเวทนาทางกายประการเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ”[๑๙]

แสดงให้เห็นว่า การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ ก็คือ การกำหนดรู้ทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ทางใจ อันเนื่องด้วยการกระทบสัมผัสกับทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย กล่าวโดยง่าย คือ เมื่อชีวิตของเรามีการกระทบสัมผัสกับทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ก็ให้อ่านอาการของจิตลงไปว่า เราเกิดทุกขเวทนาทางใจหรือไม่ ซึ่ง**ทุกขเวทนาทางใจ**นั้นจะมีได้หลากหลายอาการโดยเป็นไปตามความยึดมั่นถือมั่นของแต่ละบุคคล ได้แก่ **เครียด กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ร้อนรน กระวนกระวาย โกรธ เบื่อหน่าย เอือมระอา อิจฉา รังเกียจ เหงา เศร้า ซึม หงุดหงิด หดหู่ เศร้าหมอง ขุ่นข้องหมองใจ เสียใจ ใจร้อน ร้อนใจ ไม่แช่มชื่น น้อยใจ เว้าใจ แหว่งใจ หมั่นไส้ หมั่นเขี้ยว ขบเขี้ยวเคี้ยวฟัน ฝากไว้ก่อนวันหน้าจะมาเอาคืน ดูถูก เหยียดหยาม หม่นหมอง ขัดใจ อึดอัดใจ ขัดเคืองใจ** เป็นต้น

เพราะฉะนั้นในขั้นแรก เราต้องรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขอริยสัจ** คือ ทุกขเวทนาทางใจหรือความรู้สึกทุกข์ทางใจ ซึ่งเป็นคนละอย่างกันกับทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย แต่ทุกขเวทนาทางใจนั้นจะเนื่องด้วยทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกายอยู่ จึงจำเป็นต้องอาศัยทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกายนั้น เป็นตัวที่จะมากระแทก กระทั้น กระเทือน หรือกระทบ (ผัสสะ) ให้ทุกขเวทนาทางใจอันเป็นความยึดมั่นถือมั่นในทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ซึ่งนอนเนื่องอยู่ภายในจิตให้ปรากฏตัวออกมา

---

[๑๙] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔-๒๗๖.

ในขั้นที่สอง เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขอริยสัจนี้ ควรกำหนดรู้** คือ ในขณะที่ชีวิตของเรามีการกระทบสัมผัสกับทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ก็ให้เราอ่านอาการของจิตลงไปว่า เราเกิดทุกขเวทนาทางใจหรือไม่ ซึ่ง**ทุกขเวทนาทางใจ**นั้นจะมีได้หลากหลายอาการโดยเป็นไปตามความยึดมั่นถือมั่นของแต่ละบุคคล ได้แก่ **เครียด กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ร้อนรน กระวนกระวาย โกรธ เบื่อหน่าย เอือมระอา อิจฉา รังเกียจ เหงา เศร้า ซึม หงุดหงิด หดหู่ เศร้าหมอง ขุ่นข้องหมองใจ เสียใจ ใจร้อน ร้อนใจ ไม่แช่มชื่น น้อยใจ เว้าใจ แหว่งใจ หมั่นไส้ หมั่นเขี้ยว ขบเขี้ยวเคี้ยวฟัน ฝากไว้ก่อนวันหน้าจะมาเอาคืน ดูถูก เหยียดหยาม หม่นหมอง ขัดใจ อึดอัดใจ ขัดเคืองใจ** เป็นต้น เมื่อจับได้ว่า ตัวเรามีอาการของทุกขเวทนาทางใจดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ก็ให้กำหนดรู้ว่า ในขณะนั้นเรากำลังเกิดทุกขอริยสัจอยู่ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เรานั้นยังมีทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจที่นอนเนื่องอยู่ภายในจิต

ในขั้นที่สาม เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขอริยสัจนี้ เราได้กำหนดรู้แล้ว** คือ เมื่อเรากำหนดรู้ทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจในขณะที่ชีวิตของเรามีการกระทบสัมผัสกับทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย โดยทำอย่างซ้ำๆ หรือทำให้มากๆ บ่อยๆ เราก็จะสามารถแยกทุกขเวทนาทางใจซึ่งเป็นทุกขอริยสัจออกจากทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ได้อย่างแม่นชัดขึ้นหรือชำนาญยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ ก็จะทำให้เราไม่พลาดในการอ่านและจับอาการของทุกขอริยสัจซึ่งจะนำไปสู่การพิจารณาหาเหตุเกิดของทุกขเวทนาทางใจนั้นเพื่อทำการละเหตุนั้นในลำดับต่อไป

ดังนั้น การรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขอริยสัจ** คือ ทุกขเวทนาทางใจ ส่วน**ทุกขอริยสัจนี้ ควรกำหนดรู้** คือ **ทุกขเวทนาทางใจ**นั้นจะมีได้หลากหลายอาการ ได้แก่ **เครียด กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ร้อนรน กระวนกระวาย โกรธ เบื่อหน่าย เอือมระอา อิจฉา รังเกียจ เหงา เศร้า ซึม หงุดหงิด หดหู่ เศร้าหมอง ขุ่นข้องหมองใจ เสียใจ ใจร้อน ร้อนใจ ไม่แช่มชื่น น้อยใจ เว้าใจ แหว่งใจ หมั่นไส้ หมั่นเขี้ยว ขบเขี้ยวเคี้ยวฟัน ฝากไว้ก่อนวันหน้าจะมาเอาคืน ดูถูก เหยียดหยาม หม่นหมอง ขัดใจ อึดอัดใจ ขัดเคืองใจ** เป็นต้น สุดท้าย**ทุกขอริยสัจนี้ เราได้กำหนดรู้แล้ว** คือ เราสามารถแยกทุกขเวทนาทางใจซึ่งเป็นทุกขอริยสัจออกจากทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ได้อย่างแม่นชัด

๒.๓.๒ การละทุกขสมุทยอริยสัจ

พระพุทธเจ้าตรัสตัณหาหรือความอยากซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจ ไว้ว่า “ทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ตัณหา (ความอยาก) อันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา”[๒๐]

---

[๒๐] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ไว้ว่า “ตัณหา ๓ คือ ๑) กามตัณหา คือ ความกำหนัด ความกำหนัดนัก ความกำหนัดนักแห่งจิต ที่เกี่ยวด้วยกามธาตุ ๒) ภวตัณหา คือ ความกำหนัด ความกำหนัดนัก ความกำหนัดนักแห่งจิตที่เกี่ยวกับรูปธาตุและอรูปธาตุ ๓) วิภวตัณหา คือ ความกำหนัด ความกำหนัดนัก ความกำหนัดนักแห่งจิต ที่สหรคต (ร่วม) ด้วยอุจเฉททิฏฐิ”[๒๑]

แสดงให้เห็นว่า **กามตัณหา** คือ ความอยากอันประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัดใน**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ที่น่าพอใจ และวัตถุที่น่ายินดีอย่างใดอย่างหนึ่ง **ภวตัณหา** คือ ความอยากอันประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัดใน**รูปภพ** (ความตรึกในกาม ความตรึกในพยาบาท และความตรึกในการเบียดเบียน ที่อยู่ในใจซึ่งไม่ละเมิดออกไปเสพทางกายและวาจา) และ**อรูปภพ** (ความตรึกที่ยังมีส่วนของความลังเลสงสัยว่า ความตรึกในกาม ความตรึกในพยาบาท และความตรึกในการเบียดเบียน นั้นเป็นสิ่งน่ายินดีโดยเหลืออยู่เพียงเบาบาง) ส่วน**วิภวตัณหา** คือ ความอยากอันประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัดใน**การออกจากกามตัณหา และภวตัณหา**

เพราะฉะนั้นในขั้นแรก เราต้องรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขสมุทยอริยสัจ** คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ในขั้นที่สอง เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ ควรละเสีย** โดยการอาศัย**วิภวตัณหา** คือ ความอยากอันประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัดใน**การออกจากกามตัณหา และภวตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่ง**กามตัณหา** คือ ความอยากอันประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัดใน**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ที่น่าพอใจ และวัตถุที่น่ายินดีอย่างใดอย่างหนึ่ง และ**ภวตัณหา** คือ ความอยากอันประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัดใน**รูปภพ** และ**อรูปภพ** ทั้งหลายไปเป็นลำดับ

ในขั้นที่สาม เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ เราละได้แล้ว** คือ เมื่อเรา**อาศัยวิภวตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่งกามตัณหา และภวตัณหา ได้แล้ว ก็**พึงละวิภวตัณหา**นั้น ก็เป็นอันจบกิจในตน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เนกขัมมวิตก (ความตรึกในการออกจากกาม) อพยาบาทวิตก (ความตรึกในการออกจากพยาบาท) และอวิหิงสาวิตก (ความตรึกในการออกจากการเบียดเบียน) ย่อมเกิดขึ้นแก่เราผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ เรานั้นย่อมทราบชัดอย่างนี้ว่า ‘เนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนี้ เกิดขึ้น

---

[๒๑] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๑๖/๕๗๓.

แก่เราแล้ว’ แต่เนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เป็นเหตุทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นส่วนแห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน ถ้าเราจะพึงตรึกตรองถึงเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นอยู่ตลอดคืน เราก็จักมองไม่เห็นภัยอันจะเกิดจากเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นได้เลย หากเราจะพึงตรึกตรองถึงเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นอยู่ตลอดวัน เราก็จักมองไม่เห็นภัยอันจะเกิดจากเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นได้เลย หากเราจะตรึกตรองถึงเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นตลอดทั้งคืนทั้งวัน เราก็จักมองไม่เห็นภัยอันจะเกิดจากเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นได้เลย แต่เมื่อเราตรึกตรองนานเกินไป ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อย เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นตั้งจิตไว้ในภายใน ทำให้สงบ ทำให้เกิดสมาธิ ประคองไว้ด้วยดี ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเราปรารถนาไว้ว่า ‘จิตของเรา อย่าฟุ้งซ่านอีกเลย’”[๒๒]

ดังนั้น การรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขสมุทยอริยสัจ** คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ส่วน**ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ ควรละเสีย** คือ การอาศัย**วิภวตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่ง**กามตัณหา** และ**ภวตัณหา** สุดท้าย**ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ เราละได้แล้ว** คือ เมื่อเรา**อาศัยวิภวตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่งกามตัณหา และภวตัณหา ได้แล้ว ก็**พึงละวิภวตัณหา**นั้น ก็เป็นอันจบกิจในตน

๒.๓.๓ การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสัจ

พระพุทธเจ้าตรัสความดับแห่งทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจ ไว้ว่า “ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา”[๒๓]

ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ วิราคะ ไว้ว่า “ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสาร (ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ) เป็นผล มีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์ (ความเบิกบานยินดี) เป็นผล มีปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ปราโมทย์มีปีติ (ความอิ่มใจ) เป็นผล มีปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิ (ความสงบระงับ) เป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุข (ความสำราญทางใจ) เป็นผล มีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน) เป็นผล มีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง) เป็นผล มียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ยถาภูตญาณทัสสนะมีนิพพิทา (ความละหน่าย) และ**วิราคะ (ความ**

---

[๒๒] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๐๙-๒๑๐/๒๒๐-๒๒๑.

[๒๓] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

คลายกำหนัด) เป็นผล มีนิพพิทาและวิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทาและวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะ (ความรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น) เป็นผล มีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ อย่างนี้ ศีลที่เป็นกุศลย่อมทำอรหัตตผลให้บริบูรณ์โดยลำดับ อย่างนี้แล”[๒๔]

แสดงให้เห็นว่า ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ย่อมแจ้งได้ด้วยการปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล ก็จะเกิดผล คือ ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ เมื่อไม่เดือดเนื้อร้อนใจย่อมเกิดความเบิกบานยินดี เมื่อเบิกบานยินดีย่อมเกิดความอิ่มใจ เมื่ออิ่มใจย่อมเกิดความสงบระงับ เมื่อสงบระงับย่อมเกิดความสำราญทางใจ เมื่อสำราญทางใจย่อมเกิดความตั้งมั่นแห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงย่อมเกิดความละหน่ายและ**ความคลายกำหนัด (วิราคะ)** เมื่อละหน่ายและคลายกำหนัดย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น โดยลำดับ

เพราะฉะนั้นในขั้นแรก เราต้องรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ** คือ **วิราคะ (ความคลายกำหนัด)**

ในขั้นที่สอง เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ ควรทำให้แจ้ง** ด้วยการปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผล คือ ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ เมื่อไม่เดือดเนื้อร้อนใจย่อมเกิดความเบิกบานยินดี เมื่อเบิกบานยินดีย่อมเกิดความอิ่มใจ เมื่ออิ่มใจย่อมเกิดความสงบระงับ เมื่อสงบระงับย่อมเกิดความสำราญทางใจ เมื่อสำราญทางใจย่อมเกิดความตั้งมั่นแห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงย่อมเกิดความละหน่ายและ**ความคลายกำหนัด (วิราคะ)** เมื่อละหน่ายและคลายกำหนัดย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น โดยลำดับ

ในขั้นที่สาม เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว** คือ เมื่อปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ ย่อมรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้นหรือความไม่อาลัยในทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจนั้นที่เกิดขึ้นในตนไปเป็นลำดับ

ดังนั้น การรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ** คือ **วิราคะ (ความคลายกำหนัด)** ส่วน**ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ ควรทำให้แจ้ง** คือ การปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ จนเกิดนิพพิทา (ความละหน่าย) และ**วิราคะ (ความคลายกำหนัด)** สุดท้าย**ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว** คือ เมื่อปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ ย่อมรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้นหรือความไม่อาลัยในทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจนั้นที่เกิดขึ้นในตนไปเป็นลำดับ

---

[๒๔] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓.

๒.๓.๔ การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

พระพุทธเจ้าตรัสวิธีปฏิบัติสู่ความดับทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจ ไว้ว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘** ได้แก่ ๑) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) ๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) **สัมมาทิฏฐิ** คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)

๒) **สัมมาสังกัปปะ** คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓) **สัมมาวาจา** คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔) **สัมมากัมมันตะ** คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

๕) **สัมมาอาชีวะ** คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ

๖) **สัมมาวายามะ** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น (๒) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (๓) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น (๔) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๗) **สัมมาสติ** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๘) **สัมมาสมาธิ** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ (๒) เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ (๓) เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย(นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า 'ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข' (๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่"[๒๕]

โดยพระพุทธเจ้าท่านทรงจัดความสัมพันธ์ของ**อริยมรรคมีองค์ ๘ เข้าในขันธ์ ๓ ประการ** ได้ดังนี้ "พระผู้มีพระภาคไม่ทรงจัดขันธ์ ๓ ประการ เข้าในอริยมรรคมีองค์ ๘ แต่ทรงจัดอริยมรรคมีองค์ ๘ เข้าในขันธ์ ๓ ประการ คือ ๑) **สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ** และ**สัมมาอาชีวะ** ทรงจัดเข้าใน**สีลขันธ์** ๒) **สัมมาวายามะ สัมมาสติ** และ**สัมมาสมาธิ** ทรงจัดเข้าใน**สมาธิขันธ์** ๓) **สัมมาทิฏฐิ** และ**สัมมาสังกัปปะ** ทรงจัดเข้าใน**ปัญญาขันธ์**"[๒๖]

แสดงให้เห็นว่า วิธีปฏิบัติ**อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ** สอดคล้องกับวิธีปฏิบัติตาม**หลักไตรสิกขา** คือ อธิสีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา โดย**สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ** และ**สัมมาอาชีวะ** สัมพันธ์กับ**อธิสีลสิกขา** ส่วน**สัมมาวายามะ สัมมาสติ** และ**สัมมาสมาธิ** สัมพันธ์กับ**อธิจิตสิกขา** สุดท้าย**สัมมาทิฏฐิ** และ**สัมมาสังกัปปะ** สัมพันธ์กับ**อธิปัญญาสิกขา**

ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ วิธีปฏิบัติตาม**หลักไตรสิกขา** ไว้ว่า "**ความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมแห่งศีล**ดังกล่าวนี้ ชื่อว่า **อธิสีล จิตที่ตั้งอยู่ในความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวม ย่อมไม่ฟุ้งซ่าน ความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน** ชื่อว่า **อธิจิต** พระโยคาวจร**เห็นความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมโดยชอบ เห็นความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่านโดยชอบ ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น (ทั้งสองประการนี้)** ชื่อว่า **อธิปัญญา** บรรดาความสำรวม ความไม่ฟุ้งซ่าน และความเห็นนั้น ความสำรวม ชื่อว่าอธิสีลสิกขา ความไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าอธิจิตตสิกขา ความเห็นชอบ ชื่อว่าอธิปัญญาสิกขา"[๒๗]

จะเห็นได้ว่า **อธิสีล** คือ **ความสำรวมแห่งศีล**โดยมีเจตนาเพื่อให้จิตบริสุทธิ์จากบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย ส่วน**อธิจิต** คือ **ความไม่ฟุ้งซ่านของจิต**เพราะความสำรวมแห่งศีลนั้น สุดท้าย**อธิ**

---

[๒๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๗.

[๒๖] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓.

[๒๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๖๔.

ปัญญา คือ ความเห็นโดยชอบว่า ‘ความสำรวมแห่งศีลย่อมยังจิตให้บริสุทธิ์จากความฟุ้งซ่านของกิเลสทั้งหลายได้ไปเป็นลำดับ’ เพราะฉะนั้น**การปฏิบัติไตรสิกขา**จึงเป็นการ**ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น**

ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ **การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น** ไว้ใน ‘เสขปฏิปทา (การปฏิบัติของผู้ที่ยังต้องศึกษาอยู่)’ ว่า “พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ เป็นผู้ได้ฌาน ๔ อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยิ่ง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้โดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) พระอริยสาวก**เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล** คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ มีศีลสำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจรอยู่ มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

๒) พระอริยสาวก**เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย** คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ เห็นรูปทางตา ยินเสียงทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย รู้ธรรมารมณ์ทางใจ แล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วจะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์

๓) พระอริยสาวก**เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค** คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงกลืนกินอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่กลืนกินอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า ‘เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุก จักมีแก่เรา’

๔) พระอริยสาวก**เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง** คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี

๕-๑๑) สัทธรรม ๗ ประการ พระอริยสาวก**เป็นผู้ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ** คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ (๑) **เป็นผู้มีศรัทธา** คือ เชื่อการตรัสรู้ของพระตถาคตว่า 'แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค' (๒) **เป็นผู้มีหิริ** คือ ละอายกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ละอายการประกอบบาปอกุศลธรรม (๓) **เป็นผู้มีโอตตัปปะ** คือ สะดุ้งกลัวกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต สะดุ้งกลัวการประกอบบาปอกุศลธรรม (๔) **เป็นพหูสูต** ทรงสุตะ สั่งสมสุตะ เป็นผู้ได้ฟังมากซึ่งธรรมเหล่านี้ ที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ ประกาศพรหมจรรย์บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ครบถ้วน ทรงจำไว้ได้คล่องปาก ขึ้นใจ แทงตลอดดีด้วยทิฏฐิ (๕) **เป็นผู้ปรารภความเพียร** เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อความถึงพร้อมแห่งกุศลธรรม เป็นผู้มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย (๖) **เป็นผู้มีสติ** คือ ประกอบด้วยสติและปัญญาที่ยิ่ง จำได้ ระลึกได้อย่างแม่นยำถึงสิ่งที่ทำและคำที่พูดไว้แม้นานมาแล้ว (๗) **เป็นผู้มีปัญญา** คือ ประกอบด้วยปัญญาที่เห็นความเกิดและความดับอันประเสริฐ ทำลายกิเลสให้ถึงความสิ้นสุดแห่งทุกข์โดยชอบ

๑๒-๑๕) พระอริยสาวก**เป็นผู้ได้ฌาน ๔** อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยิ่ง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันตามความปรารถนาได้โดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า 'ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข' เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

ฟองไข่ของแม่ไก่ ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง หรือ ๑๒ ฟองที่แม่ไก่นอนกกไว้อย่างดี ให้ความอบอุ่นอย่างสม่ำเสมอ ฟักแล้วอย่างดี แม้ว่าแม่ไก่นั้นจะไม่เกิดความปรารถนาอย่างนี้ว่า 'ทำอย่างไรหนอ ขอลูกไก่เหล่านี้พึงใช้ปลายเล็บหรือจะงอยปากเจาะทำลายเปลือกไข่ออกมาได้โดยสวัสดิภาพ' ก็ตาม ถึงอย่างนั้น ลูกไก่เหล่านั้นก็ต้องเจาะทำลายเปลือกไข่ด้วยปลายเล็บหรือจะงอยปากออกมาโดยสวัสดิภาพได้ แม้ฉันใด พระอริยสาวกก็ฉันนั้นเหมือนกัน เพราะเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายอย่างนี้ เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอย่างนี้ เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องอย่างนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการอย่างนี้ เป็นผู้ได้ฌาน ๔ อันเป็น

ธรรมอาศัยจิตอันยิ่ง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้โดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบากอย่างนี้

พระอริยสาวกนี้บัณฑิตสรรเสริญว่า เป็นผู้มี**เสขปฏิปทา** เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยคุณธรรมซึ่งเป็นดุจฟองไข่ไก่ที่ไม่เน่า **เป็นผู้ควรแก่การทำลายกิเลสด้วยญาณ** เป็นผู้ควรแก่การตรัสรู้และควรแก่การบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม

พระอริยสาวกนั้นอาศัยจตุตถฌาน มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาที่ยอดเยี่ยมนี้เท่านั้น **ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ** คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ นี้เป็นการทำลายกิเลสด้วย**ญาณข้อที่ ๑** ของพระอริยสาวกนั้น เปรียบเหมือนลูกไก่ออกจากเปลือกไข่ได้ ฉะนั้น

พระอริยสาวกนั้นอาศัยจตุตถฌาน มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาที่ยอดเยี่ยมนี้เท่านั้น **เห็นหมู่สัตว์ ฯลฯ ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์** เธอรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม นี้เป็นการทำลายกิเลสด้วย**ญาณข้อที่ ๒** ของพระอริยสาวกนั้น เปรียบเหมือนลูกไก่ออกจากเปลือกไข่ได้ ฉะนั้น

พระอริยสาวกนั้นอาศัยจตุตถฌาน มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาที่ยอดเยี่ยมนี้เท่านั้น **ย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ** เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน นี้เป็นการทำลายกิเลสด้วย**ญาณข้อที่ ๓** ของพระอริยสาวกนั้น เปรียบเหมือนลูกไก่ออกจากเปลือกไข่ได้ ฉะนั้น

การที่พระอริยสาวกเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ ได้ฌาน ๔ อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยิ่ง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันตามความปรารถนาได้โดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก นี้เป็น**จรณะของพระอริยสาวก**

การที่พระอริยสาวกระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ เธอระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ เห็นหมู่สัตว์ ฯลฯ ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ เธอรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน นี้เป็น**วิชชาของพระอริยสาวก**

พระอริยสาวกนี้บัณฑิตสรรเสริญว่า เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยวิชชาแม้เพราะเหตุนี้ เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยจรณะแม้เพราะเหตุนี้ เป็น**ผู้เพียบพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ**แม้เพราะเหตุนี้”[๒๘]

---

[๒๘] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๓-๒๙/๒๖-๓๓.

แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรณะ ๑๕ ประการ คือ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ และเป็นผู้ได้ฌาน ๔ จนเกิดวิชชา ๓ ประการ ซึ่งเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ คือ ๑) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ เธอระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ ๒) เห็นหมู่สัตว์ ฯลฯ ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ เธอรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ๓) ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

เพราะฉะนั้นในขั้นแรก เราต้องรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘** ได้แก่ ๑) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) ๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

ในขั้นที่สอง เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ ควรให้เจริญ** ด้วยการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรณะ ๑๕ ประการ คือ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ และเป็นผู้ได้ฌาน ๔

ในขั้นที่สาม เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ เราได้ให้เจริญแล้ว** คือ ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรณะ ๑๕ ประการแล้วย่อมเกิดวิชชา ๓ ประการ ซึ่งเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ คือ ๑) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ เธอระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ ๒) เห็นหมู่สัตว์ ฯลฯ ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ เธอรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ๓) ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

ดังนั้น การรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘** ส่วน **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ ควรให้เจริญ** คือ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรณะ ๑๕ ประการ สุดท้าย**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ เราได้ให้เจริญแล้ว** คือ ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรณะ ๑๕ ประการแล้วย่อมเกิดวิชชา ๓ ประการ ซึ่งเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ

สรุปได้ว่า **การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขอริยสัจ** คือ ทุกขเวทนาทางใจ ส่วน**ทุกขอริยสัจนี้ ควรกำหนดรู้** คือ **ทุกขเวทนาทางใจ**นั้นจะมีได้หลากหลาย

อาการ ได้แก่ **เครียด กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ร้อนรน กระวนกระวาย โกรธ เบื่อหน่าย เอือมระอา อิจฉา รังเกียจ เหงา เศร้า ซึม หงุดหงิด หดหู่ เศร้าหมอง ขุ่นข้องหมองใจ เสียใจ ใจร้อน ร้อนใจ ไม่แช่มชื่น น้อยใจ เว้าใจ แหว่งใจ หมั่นไส้ หมั่นเขี้ยว ขบเขี้ยวเคี้ยวฟัน ฝากไว้ก่อน วันหน้าจะมาเอาคืน ดูถูก เหยียดหยาม หม่นหมอง ขัดใจ อึดอัดใจ ขัดเคืองใจ** เป็นต้น สุดท้าย**ทุกขอริยสัจนี้ เราได้กำหนดรู้แล้ว** คือ เราสามารถแยกทุกขเวทนาทางใจซึ่งเป็นทุกขอริยสัจออกจากทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ได้อย่างแม่นชัด **การละทุกขสมุทยอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขสมุทยอริยสัจ** คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ส่วน**ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ ควรละเสีย** คือ การอาศัย**วิภวตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่ง**กามตัณหา** และ**ภวตัณหา** สุดท้าย**ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ เราละได้แล้ว** คือ เมื่อเรา**อาศัยวิภวตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่งกามตัณหา และภวตัณหา ได้แล้ว ก็**พึงละวิภวตัณหา**นั้น ก็เป็นอันจบกิจในตน **การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ** คือ **วิราคะ (ความคลายกำหนัด)** ส่วน**ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ ควรทำให้แจ้ง** คือ การปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ จนเกิดนิพพิทา (ความละหน่าย) และ**วิราคะ (ความคลายกำหนัด)** สุดท้าย**ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว** คือ เมื่อปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ ย่อมรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้นหรือความไม่อาลัยในทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจนั้นที่เกิดขึ้นในตนไปเป็นลำดับ **การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘** ส่วน**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ ควรให้เจริญ** คือ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรณะ ๑๕ ประการ สุดท้าย**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ เราได้ให้เจริญแล้ว** คือ ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรณะ ๑๕ ประการแล้วย่อมเกิดวิชชา ๓ ประการ ซึ่งเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ

๒.๔ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา

จากการศึกษา**การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา** จากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ อรรถกถา ฎีกา หนังสือ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งตามผลจากการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา ออกเป็น ๔ ด้าน คือ ๑) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านร่างกาย ๒) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านจิตใจ ๓) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านปัญญา ๔) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านสังคม พบว่า

๒.๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านร่างกาย

อาพาธของท่านพระคิริมานนท์สงบระงับลงโดยฉับพลัน[๒๙]

ประวัติพอสังเขป: สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี สมัยนั้นแล **ท่านพระคิริมานนท์อาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก** ท่านพระอานนท์จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาท แล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า "ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท์อาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จไปเยี่ยมท่านพระ คิริมานนท์ยังที่อยู่เถิดพระพุทธเจ้าข้า"

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "อานนท์ ถ้าเธอเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่คิริมานนท์ภิกษุ เป็นไปได้ที่การอาพาธของคิริมานนท์ภิกษุจะสงบระงับ โดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ สัญญา ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) อนิจจสัญญา ๒) อนัตตสัญญา ๓) อสุภสัญญา ๔) อาทีนวสัญญา ๕) ปหานสัญญา ๖) วิราคสัญญา ๗) นิโรธสัญญา ๘) สัพพโลเก อนภิรตสัญญา ๙) สัพพสังขาเรสุ อนิจจสัญญา ๑๐) อานาปานสติ"

หลักธรรมที่ได้รับ: **สัญญา ๑๐ ประการ** ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑) **อนิจจสัญญา** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาว่า 'รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง' เป็นผู้พิจารณาเห็นโดย**ความเป็นของไม่เที่ยง**ในอุปาทานขันธ์ ๕ นี้อยู่อย่างนี้

๒) **อนัตตสัญญา** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า ตาเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โผฏฐัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา เป็นผู้พิจารณาเห็นโดย**ความเป็นอนัตตา**ในอายตนะทั้งหลายที่เป็นภายในและภายนอก ๖ ประการนี้อยู่อย่างนี้

๓) **อสุภสัญญา** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายนี้เท่านั้น ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า 'ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย

---

[๒๙] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร' เป็นผู้พิจารณาเห็นโดย**ความเป็นของไม่งาม**ในกายนี้อยู่อย่างนี้

๔) **อาทีนวสัญญา** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า 'กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้น อาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่อมซึม โรคท้อง โรคลมสลบ โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมองคร่อ โรคลม บ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรค อาเจียนเป็นเลือด โรคดี โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสลดเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน อาพาธที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธที่เกิดแต่การบริหารที่ไม่สม่ำเสมอ อาพาธที่เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธที่เกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ' เป็นผู้พิจารณาเห็นโดย**ความเป็นโทษในกาย**นี้อยู่อย่างนี้

๕) **ปหานสัญญา** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป **ไม่รับบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป**

๖) **วิราคสัญญา** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า 'ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา **ความคลายกำหนัด** นิพพาน'

๗) **นิโรธสัญญา** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า 'ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา **ความดับ** นิพพาน' นี้เรียกว่า นิโรธสัญญา

๘) **สัพพโลเก อนภิรตสัญญา** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้**ละอุปาทานในโลก**ที่เป็นเหตุตั้งมั่น ยึดมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิต งดเว้น ไม่ถือมั่น

๙) **สัพพสังขาเรสุ อนิจจสัญญา** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมอึดอัด ระอา **รังเกียจในสังขารทั้งปวง**

๑๐) **อานาปานสติ** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง **ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า** มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก อานาปานสติ ๑๖ ขั้น

ได้แก่ ๑) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว ๒) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น ๓) สำเหนียกว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจออก ๔) สำเหนียกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก ๕) สำเหนียกว่า จะรู้ชัดปีติ หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะรู้ชัดปีติ หายใจออก ๖) สำเหนียกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจออก ๗) สำเหนียกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก ๘) สำเหนียกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก ๙) สำเหนียกว่า จะรู้ชัดจิต หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะรู้ชัดจิต หายใจออก ๑๐) สำเหนียกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก ๑๑) สำเหนียกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจออก ๑๒) สำเหนียกว่า จะเปลื้องจิต หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะเปลื้องจิต หายใจออก ๑๓) สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก ๑๔) สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก ๑๕) สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก ๑๖) สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก

<u>การประยุกต์ใช้</u>: พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ถ้าเธอ (พระอานนท์) จะพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้แก่คิริมานนท์ภิกษุ เป็นไปได้ที่**อาพาธของคิริมานนท์ภิกษุนั้นจะระงับไปโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการ**นี้”

ครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา ๑๐ ประการนี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาค เข้าไปหาท่านพระคิริมานนท์ถึงที่อยู่ กล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้แก่ท่าน พระคิริมานนท์

<u>ผลจากการประยุกต์ใช้</u>: ขณะนั้นเอง **อาพาธของท่านพระคิริมานนท์สงบระงับลงโดยฉับพลัน**เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ท่านพระคิริมานนท์ได้หายขาดจากอาพาธนั้น อาพาธนั้นเป็นโรคอันท่านพระคิริมานนท์ละได้ อย่างนี้แล”

แสดงให้เห็นว่า การละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความกำหนัดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสัจหรือทุกข์ทางใจ ด้วยการพิจารณาเห็นความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานขันธ์ ๕, ความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายที่เป็นภายในและภายนอก ๖ ประการ, ความเป็นของไม่งามในกาย (ทั้งรูปกายและนามกาย), ความเป็นโทษในกาย (ทั้งรูปกายและนามกาย), การไม่รับบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป, ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนัด นิพพาน, ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้ง

ปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความดับ นิพพาน, ด้วยการละอุปาทานในโลก, อึดอัด ระอา รังเกียจในสังขารทั้งปวง และมีสติตั้งมั่นเพื่อระงับอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนทุกๆ ลมหายใจเข้า ทุกๆ ลมหายออก นี้ มีผลทำให้ทุกขเวทนาทางร่างกายนั้น ทุเลาเบาบางลง หรือถึงขั้นสงบระงับโดยฉับพลันได้เลยทีเดียว เพราะฉะนั้นการละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความกำหนัดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสัจหรือทุกข์ทางใจ จึงเป็นการดับที่เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งปวงได้โดยแท้จริง

๒.๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านจิตใจ

๑) ภิกษุผู้บวชใหม่ยังไม่รู้ทั่วถึงธรรมเพื่อความหมดจดแห่งศีล[๓๐]

<u>ประวัติพอสังเขป</u>: เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี ครั้งนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ฯลฯ นั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในวิหารโน้น มีภิกษุใหม่รูปหนึ่ง ไม่มีใครรู้จัก อาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคทรงอาศัยความอนุเคราะห์โปรดเสด็จไปเยี่ยมภิกษุนั้นถึงที่อยู่ด้วยเถิด”

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงสดับว่าภิกษุใหม่เป็นไข้ ทรงทราบว่า “เป็นภิกษุที่ไม่มีใครรู้จัก” จึงเสด็จเข้าไปเยี่ยมภิกษุนั้นถึงที่อยู่ ภิกษุนั้นได้เห็นพระผู้มีพระภาคกำลังเสด็จมาแต่ไกลจึงลุกขึ้นจากเตียง ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับภิกษุนั้นดังนี้ว่า “อย่าเลยภิกษุ เธออย่าลุกจากเตียงเลย เราจักนั่งบนอาสนะที่ปูลาดไว้นั้น”

<u>หลักธรรมที่ได้รับ</u>: การ**ติเตียนตนโดยศีลที่เป็นกุศล**, การ**พิจารณาไตรลักษณ์** คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนแท้ ใน**อายตนะทั้ง ๖** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

<u>การประยุกต์ใช้</u>: พระผู้มีพระภาคประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ได้ตรัสถามภิกษุนั้นว่า “ภิกษุ เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรืออาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบไม่ปรากฏหรือ”

ภิกษุผู้อาพาธทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ไม่สบาย จะเป็นอยู่ไม่ได้ ทุกขเวทนาของข้าพระองค์กำเริบหนักขึ้น ไม่ทุเลาลงเลย อาการกำเริบปรากฏ อาการทุเลาไม่ปรากฏ พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่า “ภิกษุ เธอไม่รำคาญ ทุรนทุรายบ้างหรือ”

---

[๓๐] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๗๔/๖๖-๖๘.

ภิกษุผู้อาพาธทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความจริง ข้าพระองค์รำคาญ ทุรนทุรายมาก พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่า “ภิกษุ **เธอไม่ติเตียนตนเองโดยศีลบ้างหรือ** ฯ”

ภิกษุผู้อาพาธทูลตอบว่า “**ข้าพระองค์ไม่ติเตียนตนโดยศีลเลย** พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ภิกษุ ถ้าเธอ**ไม่ติเตียนตนโดยศีล**แล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอจะรำคาญ ทุรนทุรายไปทำไม”

ภิกษุผู้อาพาธทูลตอบว่า “ข้าพระองค์ยังไม่รู้ทั่วถึงธรรมที่พระองค์ทรงแสดงเพื่อความหมดจดแห่งศีลเลย พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุ ถ้าเธอยังไม่รู้ทั่วถึงธรรมที่เราแสดงเพื่อความหมดจดแห่งศีลแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอจะรู้ทั่วถึงธรรมที่เราแสดงแล้วประพฤติเพื่ออะไร”

ภิกษุผู้อาพาธทูลตอบว่า “ข้าพระองค์จะรู้ทั่วถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแล้ว **เพื่อคลายความกำหนัด** พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ดีละ ดีละ ภิกษุ ดีแล้ว ภิกษุ ที่เธอรู้ทั่วถึงธรรมที่เราแสดงแล้วเพื่อคลายความกำหนัด เพราะว่าธรรมที่เราแสดงแล้วล้วนมีความมุ่งหมายเพื่อคลายความกำหนัด ภิกษุ เธอเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร จักขุเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

ภิกษุผู้อาพาธทูลตอบว่า “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า” ฯลฯ

พระพุทธเจ้าจึงต่อไปอีกตรัสว่า “โสตะ ฯลฯ ฆานะ ... ชิวหา ... กาย ... มโนเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

ภิกษุผู้อาพาธทูลตอบว่า “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”

ภิกษุผู้อาพาธทูลตอบว่า “เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ก็**สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์** มีความแปรผันเป็นธรรมดา **ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า ‘นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา**”

ภิกษุผู้อาพาธทูลตอบว่า “ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุ อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ ฯลฯ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในมโน เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น

เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว ฯลฯ ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

ผลจากการประยุกต์ใช้: พระผู้มีพระภาคได้ตรัสอย่างนี้แล้ว ภิกษุนั้นก็มีใจยินดีชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค เมื่อพระองค์ตรัสเวยยากรณภาษิตนี้อยู่ ธรรมจักษุอันปราศจากธุลีปราศจากมลทินได้เกิดแก่ภิกษุนั้นว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา”

แสดงให้เห็นว่า **การติเตียนตนเองด้วยศีล** จะทำให้เราเห็นทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจที่อยากจะละเมิดศีลซึ่งเหลืออยู่ในจิตของเราปรากฏขึ้น เพื่อให้เรา**พิจารณาเห็นโทษของความกำหนัดยินดี**ในเหตุการณ์ภายนอกหรือสภาพต่างๆ ที่น่าพอใจนั้น ด้วยความจริงตามความเป็นจริง คือ **ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ (แปรปรวนไปเป็นธรรมดา) ความไม่มีตัวตนหรือสาระแท้** เมื่อจิตของเราพิจารณาเห็นโทษของความกำหนัดยินดีในเหตุการณ์ภายนอกหรือสภาพต่างๆ ที่น่าพอใจนั้น ด้วยความจริงตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมละหน่าย (นิพพิทา) และคลายกำหนัด (วิราคะ) ออกจากความยึดมั่นถือมั่นในเหตุการณ์ภายนอกหรือสภาพต่างๆ ที่น่าพอใจเหล่านั้นไปเป็นลำดับๆ ผู้ที่ปฏิบัติเช่นนี้จึงหลุดพ้นจากทุกขอริยสัจไปเป็นลำดับ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้หรือสำคัญกว่านี้อีกต่อไป”

๒) พระอัสสชิข้องใจว่าจะเสื่อมจากสมาธิ[๓๑]

ประวัตพอสังเขป: สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้น ท่านพระอัสสชิอาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก พักอยู่ที่กัสสปการาม

ครั้งนั้น ท่านพระอัสสชิเรียกภิกษุผู้อุปัฏฐากทั้งหลายมากล่าวว่า “มาเถิด ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย พวกท่านจงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทพระยุคลบาทด้วยเศียรเกล้าตามคำของผมว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุอัสสชิอาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ท่านขอถวายอภิวาทพระยุคลบาทของพระองค์ด้วยเศียรเกล้า’ และขอพวกท่านจงกราบทูลอย่างนี้ว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคโปรดอาศัยความอนุเคราะห์เสด็จไปเยี่ยมภิกษุอัสสชิถึงที่อยู่เถิด”

ภิกษุเหล่านั้นรับคำแล้ว เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุอัสสชิอาพาธ ได้รับทุกข์ เป็น

---

[๓๑] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๘๘/๑๖๓-๑๖๖.

ไข้หนัก ท่านขอถวายอภิวาทพระยุคลบาทของพระองค์ด้วยเศียรเกล้า และฝากมากราบทูลอย่างนี้ว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคโปรดอาศัยความอนุเคราะห์เสด็จไปเยี่ยมภิกษุอัสสชิถึงที่อยู่เถิด” พระผู้มีพระภาคทรงรับนิมนต์โดยดุษณีภาพ

ครั้นในเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้นแล้ว เข้าไปเยี่ยมท่านพระอัสสชิถึงที่อยู่ ท่านพระอัสสชิได้เห็นพระผู้มีพระภาคกำลังเสด็จมาแต่ไกลจึงลุกขึ้นจากเตียง

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับท่านพระอัสสชิดังนี้ว่า “อย่าเลย อัสสชิ เธออย่าลุกจากเตียงเลย เราจักนั่งบนอาสนะที่ปูลาดไว้นั้น”

<u>หลักธรรมที่ได้รับ</u>: การ**ติเตียนตนโดยศีลที่เป็นกุศล**, การ**พิจารณาไตรลักษณ์** คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนแท้ ใน**อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕** คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

<u>การประยุกต์ใช้</u>: พระผู้มีพระภาคประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ได้ตรัสถามว่า “อัสสชิ เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ฯลฯ อาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบไม่ปรากฏหรือ”

ท่านพระอัสสชิกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ไม่สบาย จะเป็นอยู่ไม่ได้ ทุกขเวทนามีแต่กำเริบหนักขึ้น ไม่ทุเลาลงเลย อาการกำเริบปรากฏ อาการทุเลาไม่ปรากฏ พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “อัสสชิ เธอไม่รำคาญ ไม่ทุรนทุรายบ้างหรือ”

พระอัสสชิทูลตอบว่า “ความจริง ข้าพระองค์รำคาญ ทุรนทุรายมาก พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “อัสสชิ ก็ตัวเธอเอง **ไม่ติเตียนตนเองได้โดยศีลบ้างหรือ**”

พระอัสสชิทูลตอบว่า “**ตัวข้าพระองค์เอง จะติเตียนได้โดยศีลก็หาไม่** พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อัสสชิ ถ้าเธอติเตียนตนเองโดยศีลไม่ได้แล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอจะรำคาญ ทุรนทุรายไปทำไม”

พระอัสสชิทูลตอบว่า “เมื่อก่อน ข้าพระองค์ระงับกายสังขาร (ลมหายใจเข้าออก) บรรเทาความป่วยไข้อยู่จึงไม่ได้สมาธิ เมื่อข้าพระองค์ไม่ได้สมาธิจึงคิดอย่างนี้ว่า ‘เรายังไม่เสื่อมจากสมาธินั้นหรือ’ พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อัสสชิ สมณพราหมณ์ทั้งหลายที่มีสมาธิเป็นแก่นสาร มีสมาธิเป็นคุณแห่งสมณะ เมื่อไม่ได้สมาธินั้นจึงคิดว่า ‘เรายังไม่เสื่อมจากสมาธินั้นหรือ’ อัสสชิ เธอจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

พระอัสสชิทูลตอบว่า “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า” ฯลฯ

พระพุทธเจ้าจึงตรัสต่อไปว่า “วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

พระอัสสชิทูลตอบว่า “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เพราะเหตุนั้นแล ฯลฯ อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ... ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป

ถ้าอริยสาวกนั้นเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘สุขเวทนานั้นไม่เที่ยง’ รู้ชัดว่า ‘ไม่น่าหมกมุ่น’ รู้ชัดว่า ‘ไม่น่าเพลิดเพลิน’ ถ้าเธอเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘ทุกขเวทนานั้นไม่เที่ยง’ รู้ชัดว่า ‘ไม่น่าหมกมุ่น’ รู้ชัดว่า ‘ไม่น่าเพลิดเพลิน’ ถ้าเธอเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘อทุกขมสุขเวทนานั้นไม่เที่ยง’ ฯลฯ รู้ชัดว่า ‘ไม่น่าเพลิดเพลิน’

ถ้าเธอเสวยสุขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจาก (กิเลส) เสวยสุขเวทนานั้น ถ้าเธอเสวยทุกขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจาก (กิเลส) เสวยทุกขเวทนานั้น ถ้าเธอเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจาก (กิเลส) เสวยอทุกขมสุขเวทนานั้น

ถ้าอริยสาวกนั้นเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด’ ถ้าอริยสาวกเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด’ หลังจากตายไปก็รู้ชัดว่า ‘ความเสวยอารมณ์ทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลิน จักเย็นในโลกนี้ทีเดียว’

<u>ผลการประยุกต์ใช้</u>: อัสสชิ เพราะอาศัยน้ำมันและไส้ ตะเกียงน้ำมันจึงติดอยู่ได้ เพราะสิ้นน้ำมันและไส้ ตะเกียงน้ำมันนั้นจึงหมดเชื้อดับไป แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด’ เมื่อเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด’ หลังจากตายไปก็รู้ชัดว่า ‘ความเสวยอารมณ์ทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลิน จักเย็นในโลกนี้ทีเดียว”

แสดงให้เห็นว่า **ถ้าเราติเตียนตนเองด้วยศีล**แล้วไม่พบว่า ตนเองนั้นมีเจตนาที่จะละเมิดศีลข้อไหนเลย แต่ทำไมเราถึงยังมีทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจอยู่ ก็ให้เราตรวจดูว่า เรายังมีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ อยู่หรือหรือไม่ ถ้าพบแล้วก็ให้เรา**พิจารณาเห็นโทษของความกำหนัดยินดี**ในเหตุการณ์ภายนอกหรือสภาพต่างๆ ที่น่าพอใจนั้น ด้วยความจริงตามความเป็นจริง คือ **ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ (แปรปรวนไปเป็นธรรมดา) ความไม่มีตัวตนหรือสาระแท้** เมื่อจิตของเรา

พิจารณาเห็นโทษของความกำหนัดยินดีในเหตุการณ์ภายนอกหรือสภาพต่างๆ ที่น่าพอใจนั้น ด้วยความจริงตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมละหน่าย (นิพพิทา) และคลายกำหนัด (วิราคะ) ออกจากความยึดมั่นถือมั่นในเหตุการณ์ภายนอกหรือสภาพต่างๆ ที่น่าพอใจเหล่านั้นไปเป็นลำดับๆ ผู้ที่ปฏิบัติเช่นนี้จึงหลุดพ้นจากทุกขอริยสัจไปเป็นลำดับ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความรู้ชัดว่า สิ่งทั้งหลายไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เพราะสิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั้นจะไม่ทุกข์ย่อมไม่มี นี้จะทำให้เราหลุดพ้นจากทุกขอริยสัจได้ไปเป็นลำดับ”

๒.๔.๓ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านปัญญา

อุบาสกผู้มีปัญญาหลุดพ้นด้วยวิมุตติ[๓๒]

<u>ประวัติพอสังเขป</u>: สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิโครธาราม เขตกรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ สมัยนั้น ภิกษุจำนวนมากทำจีวรกรรมเพื่อถวายพระผู้มีพระภาค ด้วยหวังว่า “พระผู้มีพระภาคทรงมีจีวรสำเร็จแล้ว ล่วงไป ๓ เดือนก็จักเสด็จจาริกไป” เจ้าศากยะพระนามว่ามหานามะได้ทรงทราบข่าวอย่างนั้นเหมือนกัน ลำดับนั้น ท้าวเธอเสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วประทับนั่ง ณ ที่สมควร ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันได้ทราบข่าวอย่างนี้ว่า ‘ได้ทราบว่า ภิกษุจำนวนมากทำจีวรกรรมเพื่อถวายพระผู้มีพระภาค ด้วยหวังว่า พระผู้มีพระภาค ทรงมีจีวรสำเร็จแล้ว ล่วงไป ๓ เดือนก็จักเสด็จจาริกไป’ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันยังไม่ได้ทราบข่าว ไม่ได้รับเรื่องนี้มาเฉพาะพระพักตร์พระผู้มีพระภาคว่า ‘อุบาสกผู้มีปัญญา พึงกล่าวสอนอุบาสกผู้มีปัญญา ซึ่งป่วย ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก’

<u>หลักธรรมที่ได้รับ</u>: การถึง**พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** และ**ศีลที่เป็นกุศล** เป็นที่พึ่ง, การ**ละความห่วงหาอาลัยอาวรณ์**ในมารดาบิดา บุตรและภริยา กามคุณ ๕ อันเป็นของมนุษย์ กามอันเป็นทิพย์ หมู่เทพในสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น และพรหมโลก ไปเป็นลำดับ, การ**อาศัยสักกายนิโรธ** (ความดับเฉพาะกายของกิเลสในตน)

<u>การประยุกต์ใช้</u>: พระพุทธเจ้าตรัสว่า “มหาบพิตร อุบาสกผู้มีปัญญาพึงปลอบใจอุบาสกผู้มีปัญญาซึ่งป่วย ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ด้วยธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความเบาใจ ๔ ประการว่า ‘จงเบาใจเถิดท่านผู้มีอายุ ท่าน ๑) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า ‘แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ฯลฯ เป็นศาสดาของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค’ ๒) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรม ฯลฯ ๓) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ ฯลฯ ๔) มีศีลที่พระอริยะชอบใจ ไม่ขาด ฯลฯ เป็นไปเพื่อสมาธิ’

---

[๓๒] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๐/๕๗๔-๕๗๖.

มหาบพิตร อุบาสกผู้มีปัญญาครั้นปลอบใจอุบาสกผู้มีปัญญาซึ่งป่วย ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ด้วยธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความเบาใจ ๔ ประการนี้แล้ว พึงถามว่า 'ท่านยังมีความห่วงใยมารดาบิดาอยู่หรือ' ถ้าเขาตอบว่า 'ผมยังมีความห่วงใยมารดาบิดาอยู่' อุบาสกนั้นพึงกล่าวว่า 'ท่านผู้นิรทุกข์ ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ถึงแม้ท่านจักทำความห่วงใยมารดาบิดาก็จักตายเหมือนกัน ถึงแม้ท่านจะไม่ทำความห่วงใยมารดาบิดาก็จักตายเหมือนกัน เอาเถิด ขอท่านจงละความห่วงใย มารดาบิดาของท่านเสีย'

ถ้าเขากล่าวอย่างนี้ว่า 'ผมละความห่วงใยมารดาบิดาของผมแล้ว' อุบาสกนั้นพึงถามเขาว่า 'ท่านยังมีความห่วงใยบุตรและภริยาอยู่หรือ' ถ้าเขาตอบว่า 'ผมยังมีความห่วงใยบุตรและภริยาอยู่' อุบาสกนั้นพึงกล่าวกับเขาว่า 'ท่านผู้นิรทุกข์ ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ถึงแม้ท่านจักทำความห่วงใยบุตรและภริยาก็จักตายเหมือนกัน ถึงแม้ท่านจักไม่ทำความห่วงใยบุตรและภริยาก็จักตายเหมือนกัน เอาเถิด ขอท่านจงละความห่วงใยบุตรและภริยาของท่านเสีย'

ถ้าเขากล่าวอย่างนี้ว่า 'ผมละความห่วงใยบุตรและภริยาของผมแล้ว' อุบาสกนั้นพึงถามเขาว่า 'ท่านยังมีความห่วงใยกามคุณ ๕ อันเป็นของมนุษย์อยู่หรือ' ถ้าเขาตอบว่า 'ผมยังมีความห่วงใยกามคุณ ๕ อันเป็นของมนุษย์อยู่' อุบาสกนั้นพึงกล่าวว่า 'ท่าน กามอันเป็นทิพย์ยังดีกว่าและประณีตกว่ากามอันเป็นของมนุษย์ เอาเถิด ขอท่านจงพรากจิตออกจากกามอันเป็นของมนุษย์แล้ว น้อมจิตไปในหมู่เทพชั้นจาตุมหาราชเถิด'

ถ้าเขากล่าวอย่างนี้ว่า 'ผมพรากจิตออกจากกามอันเป็นของมนุษย์แล้ว ผมน้อมจิตไปในหมู่เทพชั้นจาตุมหาราชแล้ว' อุบาสกนั้นพึงกล่าวว่า 'ท่าน หมู่เทพชั้นดาวดึงส์ยังดีกว่าและประณีตกว่าหมู่เทพชั้นจาตุมหาราช เอาเถิด ขอท่านจงพรากจิตออกจากหมู่เทพชั้นจาตุมหาราชแล้ว น้อมจิตไปในหมู่เทพชั้นดาวดึงส์เถิด'

ถ้าเขากล่าวอย่างนี้ว่า 'ผมพรากจิตออกจากหมู่เทพชั้นจาตุมหาราชแล้ว ผม น้อมจิตไปในหมู่เทพชั้นดาวดึงส์แล้ว' อุบาสกนั้นพึงกล่าวว่า 'หมู่เทพชั้นยามายังดีกว่าและประณีตกว่าหมู่เทพชั้นดาวดึงส์ ฯลฯ หมู่เทพชั้นดุสิต ฯลฯ หมู่เทพชั้นนิมมานรดี ฯลฯ หมู่เทพชั้นปรินิมมิตวสวัตดี ฯลฯ พรหมโลกยังดีกว่าและประณีตกว่าหมู่เทพชั้นปรนิมมิตวสวัตดี เอาเถิด ขอท่านจงพรากจิตออกจากหมู่ เทพชั้นปรนิมมิตวสวัตดีแล้ว น้อมจิตไปในพรหมโลกเถิด'

ถ้าเขากล่าวอย่างนี้ว่า 'ผมพรากจิตออกจากหมู่เทพชั้นปรนิมมิตวสวัตดีแล้ว ผมน้อมจิตไปในพรหมโลกแล้ว' อุบาสกนั้นพึงกล่าวว่า 'ท่าน แม้พรหมโลกก็ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน นับเนื่องด้วยสักกายะ เอาเถิด ขอท่านจงพรากจิตออกจากพรหมโลกแล้ว นำจิตเข้าไปในสักกายนิโรธ (ความดับเฉพาะกาย

ของกิเลสในตน) เถิด’ ถ้าเขากล่าวอย่างนี้ว่า ‘ผมพรากจิตออกจากพรหมโลกแล้ว ผมนำจิตเข้าไปในสักกายนิโรธอยู่แล้ว’

<u>ผลการประยุกข์ใช้</u>: มหาบพิตร อุบาสกผู้มีจิตหลุดพ้นอย่างนี้กับภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะ อาตมภาพไม่กล่าวว่าแตกต่างอะไรกันเลย คือ หลุดพ้นด้วยวิมุตติเหมือนกัน”

แสดงให้เห็นว่า การดับทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจ สามารถปฏิได้โดยการ**พิจารณาเห็นโทษของความกำหนัดยินดี**ในเหตุการณ์ภายนอกหรือสภาพต่างๆ ที่น่าพอใจนั้น ด้วยความจริงตามความเป็นจริง คือ **ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ (แปรปรวนไปเป็นธรรมดา) ความไม่มีตัวตนหรือสาระแท้** แม้กระทั่งสภาพของความเป็นเทพหรือเทวดาชั้นต่างๆ รวมถึงความเป็นพรหม ก็พึงพิจารณาเห็นโทษโดยนัยเช่นเดียวกัน เมื่อจิตของเรามีปัญญาพิจารณาเห็นโทษของความกำหนัดยินดีในเหตุการณ์ภายนอกหรือสภาพต่างๆ ที่น่าพอใจนั้น ด้วยความจริงตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมละหน่าย (นิพพิทา) และคลายกำหนัด (วิราคะ) ออกจากความยึดมั่นถือมั่นในเหตุการณ์ภายนอกหรือสภาพต่างๆ ที่น่าพอใจเหล่านั้นไปเป็นลำดับๆ จึงรู้ชัดในความหลุดพ้นจากทุกขอริยสัจนั้นๆ (วิมุตติญาณทัสสนะ)

๒.๔.๔ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านสังคม

พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายการไหว้ทิศทั้ง ๖ แก่สิงคาลกมาณพ[๓๓]

<u>ประวัติพอสังเขป</u>: สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้น สิงคาลกะ คหบดีบุตร ลุกขึ้นแต่เช้า ออกจากกรุงราชคฤห์ มีผ้าเปียกมีผมเปียก ประคองอัญชลีไหว้ทิศทั้งหลาย คือ ทิศเบื้องหน้า (ทิศตะวันออก) ทิศเบื้องขวา (ทิศใต้) ทิศเบื้องหลัง (ทิศตะวันตก) ทิศเบื้องซ้าย (ทิศเหนือ) ทิศเบื้องล่าง ทิศเบื้องบน

ครั้นในเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวรเสด็จเข้าไปยังกรุงราชคฤห์เพื่อบิณฑบาต ได้ทอดพระเนตรเห็นสิงคาลกะคหบดีบุตรกำลังกระทำกิจดังกล่าว จึงตรัสถามว่าท่านทำเช่นนั้นเพราะเหตุไร สิงคาลกะคหบดีบุตรจึงกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บิดาของข้าพระองค์ก่อนจะตาย ได้กล่าวไว้อย่างนี้ว่า ‘นี่แน่ะลูก เจ้าพึงไหว้ทิศทั้งหลาย’ ข้าพระองค์สักการะเคารพ นับถือ บูชาคำของบิดาจึงปฏิบัติตาม”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “คหบดีบุตร ในอริยวินัย(ธรรมเนียมแบบแผนของพระอริยะ) เขาไม่ไหว้ทิศ ๖ กันอย่างนี้”

---

[๓๓] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๑/๒๔๒-๒๗๔/๑๙๙-๒๑๘.

<u>หลักธรรมที่ได้รับ</u>: การละกรรมกิเลส (กรรมเครื่องเศร้าหมอง) ๔ ประการ คือ ๑) กรรมกิเลสคือปาณาติบาต ๒) กรรมกิเลสคืออทินนาทาน ๓) กรรมกิเลสคือกาเมสุมิจฉาจาร ๔) กรรมกิเลสคือมุสาวาท, การไม่ทำบาปกรรมโดยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) ย่อมไม่ถึงฉันทาคติ ๒) ย่อมไม่ถึงโทสาคติ ๓) ย่อมไม่ถึงโมหาคติ ๔) ย่อมไม่ถึงภยาคติ, การไม่ข้องแวะอบายมุข (ทางเสื่อม) ๖ ประการ คือ ๑) การไม่หมกมุ่นในการเสพของมึนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท ๒) การไม่หมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอยในเวลากลางคืน ๓) การไม่เที่ยวดูมหรสพ ๔) การไม่หมกมุ่นในการเล่นการพนันอันเป็นเหตุแห่งความประมาท ๕) การไม่หมกมุ่นในการคบคนชั่วเป็นมิตร ๖) การไม่หมกมุ่นในความเกียจคร้าน, เป็นผู้ปิดป้องทิศ ๖ โดยมีมารดาบิดาเป็นทิศเบื้องหน้า อาจารย์เป็นทิศเบื้องขวา บุตรและภรรยาเป็นทิศเบื้องหลัง มิตรสหายเป็นทิศเบื้องซ้าย ทาสและกรรมกรเป็นทิศเบื้องล่าง สมณพราหมณ์เป็นทิศเบื้องบน

<u>การประยุกต์ใช้</u>: เมื่อสิงคาลกะคหบดีบุตรกราบทูลถามถึงวิธีการไหว้ทิศ ๖ ในอริยวินัย พระพุทธองค์จึงทรงตรัสแสดงแก่เขา มีใจความโดยย่อว่า “คหบดีบุตร อริยสาวกละกรรมกิเลส (กรรมเครื่องเศร้าหมอง) ๔ ประการได้แล้ว คือ ๑) กรรมกิเลสคือปาณาติบาต ๒) กรรมกิเลสคืออทินนาทาน ๓) กรรมกิเลสคือกาเมสุมิจฉาจาร ๔) กรรมกิเลสคือมุสาวาท ไม่ทำบาปกรรมโดยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) ย่อมไม่ถึงฉันทาคติ ๒) ย่อมไม่ถึงโทสาคติ ๓) ย่อมไม่ถึงโมหาคติ ๔) ย่อมไม่ถึงภยาคติ และไม่ข้องแวะอบายมุข (ทางเสื่อม) ๖ ประการ คือ ๑) การไม่หมกมุ่นในการเสพของมึนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท ๒) การไม่หมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอยในเวลากลางคืน ๓) การไม่เที่ยวดูมหรสพ ๔) การไม่หมกมุ่นในการเล่นการพนันอันเป็นเหตุแห่งความประมาท ๕) การไม่หมกมุ่นในการคบคนชั่วเป็นมิตร ๖) การไม่หมกมุ่นในความเกียจคร้าน อริยสาวกนั้นเป็นผู้ปราศจากบาปกรรม ๑๔ ประการนี้แล้ว ชื่อว่าเป็นผู้ปิดป้องทิศ ๖ ปฏิบัติเพื่อครองโลกทั้งสอง ทำให้เกิดความยินดีทั้งโลกนี้และโลกหน้า หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์”

<u>ผลจากการประยุกต์ใช้</u>: พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงการปิดป้องทิศ ๖ ของอริยสาวกไว้ดังนี้ คหบดีบุตร เธอพึงทราบทิศ ๖ นี้ คือ พึงทราบว่า มารดาบิดาเป็นทิศเบื้องหน้า อาจารย์เป็นทิศเบื้องขวา บุตรและภรรยาเป็นทิศเบื้องหลัง มิตรสหายเป็นทิศเบื้องซ้าย ทาสและกรรมกรเป็นทิศเบื้องล่าง สมณพราหมณ์เป็นทิศเบื้องบน

คหบดีบุตร บุตรพึงบำรุงมารดาบิดาผู้เป็นทิศเบื้องหน้าโดยหน้าที่ ๕ ประการ คือ ๑) ท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบ ๒) จักทำกิจของท่าน ๓) จักดำรงวงศ์ตระกูล ๔) จักประพฤติตนให้เหมาะสมที่จะเป็นทายาท ๕) เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

มารดาบิดาผู้เป็นทิศเบื้องหน้า บุตรบำรุงโดยหน้าที่ ๕ ประการนี้แล ย่อมอนุเคราะห์บุตรโดยหน้าที่ ๕ ประการคือ ๑) ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว ๒) ให้ตั้งอยู่ในความดี ๓) ให้ศึกษาศิลปวิทยา ๔) หาภรรยา(สามี) ที่สมควรให้ ๕) มอบทรัพย์สมบัติให้ในเวลาอันสมควร

คหบดีบุตร ศิษย์พึงบำรุงอาจารย์ผู้เป็นทิศเบื้องขวา โดยหน้าที่ ๕ ประการ คือ ๑) ลุกขึ้นยืนรับ ๒) เข้าไปคอยรับใช้ ๓) เชื่อฟัง ๔) ดูแลปรนนิบัติ ๕) เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

อาจารย์ผู้เป็นทิศเบื้องขวา ศิษย์บำรุงด้วยหน้าที่ ๕ ประการนี้แล ย่อมอนุเคราะห์ศิษย์ด้วยหน้าที่ ๕ ประการ คือ ๑) แนะนำให้เป็นคนดี ๒) ให้เรียนดี ๓) บอกความรู้ในศิลปวิทยาทุกอย่างด้วยดี ๔) ยกย่องให้ปรากฏในมิตรสหาย ๕) ทำความป้องกันในทิศทั้งหลาย

คหบดีบุตร สามีพึงบำรุงภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลังโดยหน้าที่ ๕ ประการ คือ ๑) ให้เกียรติยกย่อง ๒) ไม่ดูหมิ่น ๓) ไม่ประพฤตินอกใจ ๔) มอบความเป็นใหญ่ให้ ๕) ให้เครื่องแต่งตัว

ภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลัง สามีบำรุงด้วยหน้าที่ ๕ ประการนี้แล ย่อมอนุเคราะห์สามีด้วยหน้าที่ ๕ ประการ คือ ๑) จัดการงานดี ๒) สงเคราะห์คนข้างเคียงดี ๓) ไม่ประพฤตินอกใจ ๔) รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ ๕) ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง

คหบดีบุตร กุลบุตรพึงบำรุงมิตรสหายผู้เป็นทิศเบื้องซ้ายโดยหน้าที่ ๕ ประการ คือ ๑) การให้ (การแบ่งปันสิ่งของให้) ๒) กล่าววาจาเป็นที่รัก ๓) ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ ๔) วางตนสม่ำเสมอ ๕) ไม่พูดจาหลอกลวงกัน

มิตรสหายผู้เป็นทิศเบื้องซ้าย กุลบุตรบำรุงโดยหน้าที่ ๕ ประการนี้แล ย่อมอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยหน้าที่ ๕ ประการ คือ ๑) ป้องกันมิตรผู้ประมาทแล้ว ๒) ป้องกันทรัพย์ของมิตรผู้ประมาทแล้ว ๓) เมื่อมีภัยก็เป็นที่พึ่งพำนักได้ ๔) ไม่ละทิ้งในยามอันตราย ๕) นับถือตลอดถึงวงศ์ตระกูลของมิตร

คหบดีบุตร นายพึงบำรุงทาสกรรมกรผู้เป็นทิศเบื้องต่ำโดยหน้าที่ ๕ ประการ คือ ๑) จัดการงานให้ทำตามสมควรแก่กำลัง ๒) ให้อาหารและค่าจ้าง ๓) ดูแลรักษายามเจ็บป่วย ๔) ให้อาหารมีรสแปลก ๕) ให้หยุดงานตามโอกาส

ทาสกรรมกรผู้เป็นทิศเบื้องต่ำ นายบำรุงด้วยหน้าที่ ๕ ประการนี้แล ย่อมอนุเคราะห์นายด้วยหน้าที่ ๕ ประการ คือ ๑) ตื่นขึ้นทำงานก่อนนาย ๒) เลิกงานเข้านอนทีหลังนาย ๓) ถือเอาแต่ของที่นายให้ ๔) ทำงานให้ดีขึ้น ๕) นำคุณของนายไปสรรเสริญ

คหบดีบุตร กุลบุตรพึงบำรุงสมณพราหมณ์ผู้เป็นทิศเบื้องบน โดยหน้าที่ ๕ ประการ คือ ๑) จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา ๒) จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา ๓) จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา ๔) เปิดประตูต้อนรับ ๕) ถวายปัจจัยเครื่องยังชีพ

สมณพราหมณ์ผู้เป็นทิศเบื้องบน กุลบุตรบำรุงโดยหน้าที่ ๕ ประการนี้แล ย่อมอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยหน้าที่ ๖ ประการ คือ ๑) ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว ๒) ให้ตั้งอยู่ในความดี ๓) อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจอันดีงาม ๔) ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ๕) อธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ๖) บอกทางสวรรค์ให้

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว สิงคาลกะคหบดีบุตร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระภาษิตของพระผู้มีพระภาคชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระภาษิตของพระผู้มีพระภาคชัดเจนไพเราะยิ่งนัก พระผู้มีพระภาคทรงประกาศธรรมแจ่มแจ้งโดยประการต่างๆ เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือตามประทีปในที่มืดด้วยตั้งใจว่า ‘คนมีตาดีจักเห็นรูปได้’ ข้าพระองค์นี้ขอถึงพระผู้มีพระภาคพร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ ขอพระผู้มีพระภาคจงทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปจนตลอดชีวิต”

แสดงให้เห็นว่า บุคคลผู้ที่ปราศจากบาปกรรม คือเป็นผู้ที่มีอริยศีล เป็นอริยสาวก หรือมีข้อปฏิบัติของอริยสาวก จะพึงเป็นผู้ปฏิบัติต่อกันและกันด้วยการบำรุงกันให้เจริญและอนุเคราะห์เกื้อกูลแก่กันตามฐานะ บทบาท และหน้าที่ในสังคมได้อย่างถูกต้องถูกตรงเหมาะสมเหมาะควร จึงเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการดับทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจว่า มีผลต่อการปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกันของผู้คนตามฐานะ บทบาท และหน้าที่ในสังคมด้วย

สรุปได้ว่า ทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจอันเกิดจาก**ความยึดมั่นถือมั่นหรือความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ เป็นเหตุให้ปัญญาดับ** ทำให้เกิดการประกอบทุจริตกรรมหรือไม่ปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลทางกาย วาจา ใจ ซึ่ง**เป็นวิบากร้าย**ที่ดูดดึงปัญหาทั้งมวลมาสู่ชีวิต ส่วนการ**ละ การบรรเทา การทำให้หมดสิ้น**ไปซึ่งความยึดมั่นถือมั่นหรือความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ โดยการ**พิจารณาเห็นโทษของความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ**นั้นตามความเป็นจริง ย่อมทำให้**จิตหลุดพ้นจากความกำหนัดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสัจ**ไปเป็นลำดับ **เป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ** ทำให้เกิดการประกอบสุจริตกรรมหรือปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลทางกาย วาจา ใจ ซึ่ง**เป็นวิบากดี**ที่มีผลทำให้ทุกขเวทนาทางทางร่างกายหรือเรื่องร้ายนั้น **ทุเลาเบาบางลง หรือถึงขั้นสงบระงับโดยฉับพลัน**ได้เลยทีเดียว เพราะฉะนั้น**การละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความกำหนัดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสัจ**จึงเป็นการดับที่เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งปวงได้โดยแท้จริง

๒.๕ สรุปท้ายบท

สรุป **หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา** ตามหัวข้อคือ ๑) ความหมายของหลักอริยสัจ ๔ ๒) ความสำคัญของหลักอริยสัจ ๔ ๓) วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ ๔) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา ได้ดังนี้

ความหมายของหลักอริยสัจ ๔ คือ **อริยสัจ** หมายถึง ความจริงอันประเสริฐซึ่งยังปุถุชนผู้ปฏิบัติตามมรรค ๘ ให้เป็นอริยะ โดยอริยสัจนี้ มี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) **ทุกขอริยสัจ** คือ **อาการไม่สุขสมใจ**ในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ๒) **ทุกขสมุทยอริยสัจ** คือ **ความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลิน** ในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ๓) **ทุกขนิโรธอริยสัจ** คือ **การละและการกำจัดความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลิน** ในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ๔) **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** คือ **การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เพื่อเพียรละนิวรณ์**ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน

ความสำคัญของหลักอริยสัจ ๔ คือ การทำให้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นการดับทุกข์ทางใจหรือทุกขอริยสัจซึ่งเป็นความทุกข์ที่มีความแรงที่สุดหรือมีน้ำหนักมากโดยเปรียบเหมือนกับดินทั้งแผ่นดิน ซึ่งความทุกข์ทางใจนี้เองที่เป็นเหตุให้เกิดการประพฤติบาปอกุศลกรรมทั้งหลายอันนำวิบากร้ายมาสู่ชีวิตของมนุษย์ และเมื่อเราดับทุกข์ทางใจได้ก็จะทำให้ความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอกหรือความทุกข์ทางร่างกายนั้นทุเลาเบาบางลงไปด้วย เพราะเมื่อเราไม่ทุกข์ใจจากความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอกหรือความทุกข์ทางร่างกายได้แล้ว เราก็จะไม่กระทำบาปอกุศลกรรมใหม่เข้าไปเพิ่ม อีกทั้งยังมีเรี่ยวแรงกำลังมาประกอบกุศลกรรมใหม่ซึ่งจะเป็นพลังวิบากดีเข้าไปผลักดันวิบากร้ายเหล่านั้นออกไปได้

วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ คือ ๑) **การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขอริยสัจ** คือ ทุกขเวทนาทางใจ ส่วน**ทุกขอริยสัจนี้ ควรกำหนดรู้** คือ **ทุกขเวทนาทางใจ**นั้นจะมีได้หลากหลายอาการ ได้แก่ **เครียด กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ร้อนรน กระวนกระวาย โกรธ เบื่อหน่าย เอือมระอา อิจฉา รังเกียจ เหงา เศร้า ซึม หงุดหงิด หดหู่ เศร้าหมอง ขุ่นข้องหมองใจ เสียใจ ใจร้อน ร้อนใจ ไม่แช่มชื่น น้อยใจ เว้าใจ แหว่งใจ หมั่นไส้ หมั่นเขี้ยว ขบเขี้ยวเคี้ยวฟัน ฝากไว้ก่อนวันหน้าจะมาเอาคืน ดูถูก เหยียดหยาม หม่นหมอง ขัดใจ อึดอัดใจ ขัดเคืองใจ** เป็นต้น สุดท้าย**ทุกขอริยสัจนี้ เราได้กำหนดรู้แล้ว** คือ เราสามารถแยกทุกขเวทนาทางใจซึ่งเป็นทุกขอริยสัจออกจากทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ได้อย่างแม่นชัด ๒) **การละทุกขสมุทยอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขสมุทยอริยสัจ** คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ส่วน**ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ ควรละเสีย** คือ การอาศัย**วิภวตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่ง

กามตัณหา และ**ภวตัณหา** สุดท้าย**ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ เราละได้แล้ว** คือ เมื่อเรา**อาศัยวิภวตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่งกามตัณหา และภวตัณหา ได้แล้ว ก็**พึงละวิภวตัณหา**นั้น ก็เป็นอันจบกิจในตน ๓) **การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ** คือ **วิราคะ (ความคลายกำหนัด)** ส่วน**ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ ควรทำให้แจ้ง** คือ การปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ จนเกิดนิพพิทา (ความละหน่าย) และ**วิราคะ (ความคลายกำหนัด)** สุดท้าย**ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว** คือ เมื่อปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ ย่อมรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้นหรือความไม่อาลัยในทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจนั้นที่เกิดขึ้นในตนไปเป็นลำดับ ๔) **การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘** ส่วน**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ ควรให้เจริญ** คือ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรณะ ๑๕ ประการ สุดท้าย**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ เราได้ให้เจริญแล้ว** คือ ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรณะ ๑๕ ประการแล้ว ย่อมเกิดวิชชา ๓ ประการ ซึ่งเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา คือ ทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจอันเกิดจาก**ความยึดมั่นถือมั่นหรือความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ เป็นเหตุให้ปัญญาดับ** ทำให้เกิดการประกอบทุจริตกรรมหรือไม่ปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลทางกาย วาจา ใจ ซึ่ง**เป็นวิบากร้าย**ที่ดูดดึงปัญหาทั้งมวลมาสู่ชีวิต ส่วนการ**ละ การบรรเทา การทำให้หมดสิ้น**ไปซึ่งความยึดมั่นถือมั่นหรือความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ โดยการ**พิจารณาเห็นโทษของความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ**นั้นตามความเป็นจริง ย่อมทำให้**จิตหลุดพ้นจากความกำหนัดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสัจ**ไปเป็นลำดับ **เป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ** ทำให้เกิดการประกอบสุจริตกรรมหรือปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลทางกาย วาจา ใจ ซึ่ง**เป็นวิบากดี**ที่มีผลทำให้ทุกขเวทนาทางทางร่างกายหรือเรื่องร้ายนั้น **ทุเลาเบาบางลง หรือถึงขั้นสงบระงับโดยฉับพลัน**ได้เลยทีเดียว เพราะฉะนั้น**การละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความกำหนัดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสัจ**จึงเป็นการดับที่เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งปวงได้โดยแท้จริง

บทที่ ๓

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

ในบทนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากหนังสือ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการเก็บข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึก ในกลุ่มประชากรจิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม โดยมีประเด็นที่จะศึกษา คือ ๑) บริบทของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม ๒) แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรม ๓) วิธีการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ๔) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๓.๑ บริบทของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นประธานมูลนิธิ ซึ่งเป็นองค์กรที่มีบทบาทหลักในการเผยแพร่องค์ความรู้เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพและการทำกสิกรรมไร้สารพิษ ด้วยวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน และแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ เพื่อช่วยลดความเดือดร้อนที่กำลังเป็นปัญหาอยู่ในสังคมตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักพุทธธรรม โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ภายใต้แนวคิดที่ว่า “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค, ลดกิเลสรักษาโรค, มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ และหมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง”

ปัจจุบันมีจิตอาสาทั้งในและต่างประเทศที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจากองค์กร ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๖๕ ประมาณ ๗๐๐ กว่าคน โดยส่วนที่เป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ ประมาณ ๔๐๐ กว่าคน ซึ่งมีประชาชนที่ผ่านการอบรมจากองค์กรแล้วไม่ต่ำกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คนทั่วโลก[๑]

---

[๑] หมายขวัญพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๘๓.

๓.๑.๑ ประวัติการก่อตั้งมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้เป็นผู้วิจัยและพัฒนา 'การแพทย์วิถีธรรม' ซึ่งหมายถึงการแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาตร์ในการดูแลสุขภาพทั้ง ๔ แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม คือ อิทธิบาทสี่ อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ เอนกาย เอาพิษภัยออก และอาชีพที่เหมาะสม มาบูรณาการด้วยหลักพุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมทั้งประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน โดยเน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพกายใจที่ต้นเหตุ ด้วยการใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด เป็นวิธีที่เรียบง่ายได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ มีความยั่งยืน และสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อมๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยการปฏิบัติปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยเทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ดังนี้ ๑) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น ๒) การกัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม (การขูดระบายพิษทางผิวหนัง) ๓) การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีท็อกซ์) ๔) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ๕) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ๖) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง ๗) การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ๘) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ๙) รู้เพียรรู้พักให้พอดี[๒]

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ได้**เปิดบริการจัดค่ายสุขภาพครั้งแรก** ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐ ณ สวนป่านาบุญ ๑ ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๑๑๔ หมู่ ๑๑ ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร โดยคุณแม่ของท่านชื่อ นางครั่ง มีทรัพย์ ได้สละพื้นที่กว่า ๔๐ ไร่ เพื่อใช้เปิดอบรมเป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพซึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีการทำกสิกรรมไร้สารพิษที่สามารถพึ่งตนเองได้และเป็นที่พึ่งให้แก่ผู้อื่นตามมา หลังจากนั้นได้ดำเนินการอย่างเป็นทางการในเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑ ซึ่งในช่วงแรกมีการฝึกอบรมรุ่นละ ๑๐๐-๒๐๐-ท่าน แต่ต่อมามีผู้สนใจมากขึ้น จำนวนผู้เข้ารับการอบรมแต่ละรุ่นจึงเพิ่มเป็นรุ่นละ ๒๐๐-๕๐๐-ท่าน โดยจัดเดือนละ ๑ ครั้ง ครั้งละประมาณ ๕-๗ วัน และ**ไม่มีการคิดค่าใช้จ่ายใดๆ** โดยความตั้งใจที่ท่านอาจารย์หมอเขียวจัดตั้งศูนย์สุขภาพพึ่งตนขึ้นมา นอกเหนือจากเพื่อเป็นการบอกกล่าววิธีดูแลและรักษาสุขภาพพึ่งตนตาม

---

[๒] ใจเพชร กล้าจน, "จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ", **วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๘๐-๑๘๑.

หลักการแพทย์วิถีธรรมให้แก่ผู้ที่เข้าร่วมอบรมแล้ว ยังถือได้ว่าเป็นการทำกุศลครั้งใหญ่ในชีวิตท่านอาจารย์เองด้วย ท่านอาจารย์ได้ตั้งชื่อศูนย์สุขภาพพึ่งตนนี้ว่า **"สวนป่านาบุญ"** โดยมีผู้นำพา คือ ดร. ใจเพชร กล้าจน หรือที่คนทั่วไปเรียกว่า "หมอเขียว" และได้จัดตั้งเป็น **'องค์กรแพทย์วิถีธรรม'** หรือ **'มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย'** ทำหน้าที่เป็น **'ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ'** และเป็น **'สถาบันการศึกษาวิชชาราม'** ซึ่งองค์กรแพทย์วิถีธรรมมีความชัดเจนในอุตมการณ์ คือ **เพื่อเดินตามรอยบาทพระศาสดา** (พระพุทธเจ้า) สืบสานพุทธธรรม โดยตัวท่านอาจารย์**ทำหน้าที่เป็นทั้งผู้นำพาปฏิบัติ**และ**เป็นวิทยากรให้ความรู้** ทำให้ตัวท่านเปรียบเสมือนจุดหลอมรวมคนดีให้มาร่วมกันเพื่อทำความดีช่วยเหลือมวลมนุษยชาติตามฐานะและกำลังของตน ด้วยการนำเอาความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคลมาหลอมรวมกันเพื่อสร้างคุณค่าสร้างประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ ตามหลักพุทธศาสตร์โดยบูรณาการให้เหมาะสมกับยุคสมัยอยู่ตลอดเวลา[๓]

องค์กรแพทย์วิถีธรรมได้มี **'ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ'** อยู่ทั้งหมด ๙ ศูนย์หลัก หรือ ๙ สวนป่านาบุญ ทั้งในและต่างประเทศ ได้แก่ ๑) สวนป่านาบุญ ๑ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ๒) สวนป่านาบุญ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช ๓) สวนป่านาบุญ ๓ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๔) สวนป่านาบุญ ๔ อ.ธาตุพนม จ.นครพนม ๕) สวนป่านาบุญ ๕ อ.บ้านค่าย จ.ระยอง ๖) สวนป่าบุญ ๖ ในต่างประเทศ (ยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย) ๗) สวนป่านาบุญ ๗ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ ๘) สวนป่านาบุญ ๘ อ.เด่นชัย จ.แพร่ ร่วมกับชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ๙) สวนป่านาบุญ ๙ อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี ซึ่งดำเนินการจัดค่ายอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมให้กับประชาชนที่สนใจ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ และมีการจัดเป็นประจำทุกเดือน มีผู้เข้าร่วมการอบรมโดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ ๑๐๐-๕๐๐ ท่าน ตลอดระยะเวลาที่องค์กรแพทย์วิถีธรรมได้จัดค่ายใหญ่ในทั้ง ๙ ศูนย์ ซึ่งจะมีตารางประจำปีเพื่อแจ้งให้ทุกคนทราบว่าแต่ละครั้งจะจัดค่ายที่ใดบ้าง แต่ละค่ายอาจจะมีการปรับเปลี่ยนระยะเวลาการจัดค่าย คือ ๕ วันบ้าง ๗ วันบ้าง ๙ วันบ้าง โดยมีการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

ส่วนใหญ่แล้ว '**ค่ายสุขภาพพึ่งตน**' จะเป็นค่าย ๕ วัน '**ค่ายพระไตรปิฎกตามรอยบาทพระศาสดา**' จะเป็นค่าย ๗ วัน ซึ่งจะถูกเวียนจัดในศูนย์ใหญ่ทั้ง ๙ ศูนย์ ในแต่ละเดือน จัดปีละ ๔-๕ ครั้ง ส่วนค่ายแฟนพันธุ์แท้จะเป็นค่ายใหญ่ ๙ วัน เพราะเป็นค่ายที่นัดประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม

---

[๓] หมายขวัญพุทธ กล้าจน, "รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม", **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๘๓-๘๔.

จากทั่วประเทศปีละครั้ง แต่ก็เปิดโอกาสให้บุคคลภายนอกที่ผ่านการอบรมจากค่ายสุขภาพพึ่งตนและค่ายพระไตรปิฎกสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ ซึ่งในแต่ละค่ายจะมี ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ทำหน้าที่เป็น**วิทยากรหลัก**ในการให้ความรู้เกี่ยวกับ '**สุขภาพพึ่งตน**' และ '**ธรรมะจากพระไตรปิฎก**' โดยจิตอาสาประจำในแต่ละศูนย์จะทำหน้าที่ดำเนินกิจกรรมบำเพ็ญกุศลต่างๆ ภายในค่าย พร้อมทั้งเป็นวิทยากรในการให้ความรู้เรื่อง 'เทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตนในข้อต่างๆ' ไปด้วย[๔]

ปัจจุบันได้มีศูนย์เรียนรู้เพิ่มขึ้นมาอีกหนึ่งแห่งชื่อว่า **ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ** ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งองค์กรแพทย์วิถีธรรมได้เข้ามาดูแลต่อจากกลุ่มนักปฏิบัติธรรมชาวอโศกตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๒ โดยใช้เป็นสถานที่ฝึกอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงและค่ายพระไตรปิฎก พร้อมกับทำกสิกรรมไร้สารพิษเพื่อผลิตอาหารพึ่งตนเองไปด้วย ซึ่งแต่เดิมพื้นที่แห่งนี้เป็นสถานที่สำหรับฝึกปฏิบัติธรรมของพระนวกะหรือสมณะบวชใหม่ (พระนวกะ, สมณะ ในที่นี้หมายถึง นักบวชในสังกัดของชาวอโศก) ในส่วนของพื้นที่มีเอกสิทธิ์ครอบครองประมาณ ๓๐๐ กว่าไร่ โดยเป็นพื้นที่ต้นน้ำที่มีอาณาเขตโดยรอบติดกับพื้นที่ป่าสงวนและป่าชุมชนของเขตป่าสงวนและเขตอุทยานแห่งชาติ รวมกันแล้วประมาณแสนกว่าไร่ ซึ่งได้ดูแลร่วมกับชุมชนใกล้เคียงเพื่อรักษาป่าไม้และใช้สอยประโยชน์ร่วมกัน ภายในชุมชนมีสมาชิกจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำอยู่ประมาณ ๖๐-๗๐ คน ร่วมกับสมาชิกชุมชนชาวอโศกที่อาศัยอยู่แต่เดิมประมาณ ๗-๘ คน[๕]

๓.๑.๒ ประวัติของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เกิดเมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๑๕ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, นักวิชาการอิสระ, ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, วิชชาธิการบดี สถาบันวิชชาราม, ผู้อำนวยการศูนย์การเรียนสถาบันวิชชาราม และประธานเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ สถานที่ทำงานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ ๑ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ ๑-๙ ประเทศไทย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เกิดอยู่ที่บ้านอำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร แต่เดิมชื่อสำเริง มีทรัพย์ โดยท่านเล่าให้ฟังว่า "ชื่อเดิมดูจะสำเริงสำราญเกินไป จึงเปลี่ยนชื่อมาเป็น ใจเพชร

---

[๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

[๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

กล้าจน ซึ่งใจเพชรนั้น เป็นการทำความดีอย่างแข็งแกร่ง และกล้าที่จะจน โดยให้การรักษาผู้ป่วยโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย นั่นคือ การกล้าที่จะจน แต่ร่ำรวยในความดี”

บิดาชื่อ นายเลียง มีทรัพย์ (ชื่อเดิม นายหล่าย มีทรัพย์) อาชีพรับราชการครู มารดาชื่อ นางครั่ง มีทรัพย์ อาชีพชาวนา มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๔ คน คือ นางนภาพร มีทรัพย์, นายใจเพชร กล้าจน, นางสาววิจิตรา มีทรัพย์ และนายกิตติศักดิ์ มีทรัพย์ ซึ่งปัจจุบันสมาชิกทุกคนในครอบครัวเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ทำงานฟรี ไม่รับค่าตอบแทน

ท่านเกิดมาในครอบครัวที่พ่อเป็นครู เป็นคนขยัน เป็นคนใจกว้าง มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือคน พ่อจึงเป็นที่เคารพศรัทธาของคนในหมู่บ้านตำบลและอำเภอดอนตาล เวลาชาวบ้านมีปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งกัน ชาวบ้านก็มักจะมาขอให้พ่อตัดสินคดีเสมอ ซึ่งพ่อจะไกล่เกลี่ยตัดสินด้วยความใจเย็นเมตตา ด้วยความยุติธรรม นอกจากเป็นครูแล้ว พ่อยังเป็นหมอสมุนไพรด้วย พ่อรักษาช่วยชีวิตผู้อื่นให้เห็นอยู่เสมอ ตอนเด็กท่านเคยเห็นคนถูกงูกัดซึ่งโรงพยาบาลรักษาไม่หาย บางคนอาการปางตาย แต่พอมาหาพ่อของท่านแล้ว พ่อสามารถรักษาให้หายได้ด้วยสมุนไพร ท่านจึงซึมซับการใช้สมุนไพรมาจากพ่อ ส่วนแม่เป็นเกษตรกรเป็นชาวนาแม่เป็นคนขยันทำการงานมาก มุมานะ ทำอะไรทำจริงจัง ทำทน ใครไม่ทำก็ช่าง ฉันทำเอง เป็นคนขยันมาก

ท่านเล่าให้ฟังว่า “ครอบครัวเรามีฐานะปานกลางก็ไม่รวยก็ไม่จน แต่ว่ามีคนลาวที่เขาหนีศึกสงครามมาเมื่อประมาณ ๓๐-๔๐ ปีที่แล้ว มีการรบกันที่ประเทศลาว พวกลาวที่แพ้การรบหนีการถูกฆ่าก็หนีศึกสงครามมาที่สวนป่านาบุญ ๑ มาอยู่กันที่นั่น ก็มาอยู่เป็นร้อยๆ คน ที่นามันก็แล้งๆ มันยังไม่ได้เป็นอย่างเช่นทุกวันนี้ ตอนนั้นยังไม่ได้ทำไร่นาสวนผสมตามทฤษฎีในหลวง นามันก็แล้ง เราก็ต้องทั้งทำนาทั้งซื้อข้าวกินเพราะมันไม่พอต้องเลี้ยงคนที่หนีตายที่ได้มาอยู่ที่นั่น”[๖]

ซึมซับการให้และแบ่งปันจากพ่อและแม่

ใจเพชร กล้าจน เล่าให้ฟังว่า “ผมก็ได้เห็นสภาพชีวิตของความทุกข์ทรมานของคนที่เขาเสี่ยงชีวิตเสี่ยงเป็นเสี่ยงตายหนีมาหนีร้อนมาพึ่งเย็น (หนีมาทางแม่น้ำโขง) บางคนก็อยู่เป็นปี ๒ ปี ๓ ปี ส่วนใหญ่ก็จะไปประเทศที่ ๓ คือสหรัฐอเมริกาเป็นส่วนใหญ่ ชีวิตตอนนั้นก็ยังรู้สึกเลยว่าทำไมพ่อแม่หาเงินหาทองมาได้ พ่อก็เป็นครู แม่ก็ทำมาหากินไป เอ๊ะ ทำไมไม่เลี้ยงลูกให้อิ่มหนำสำราญ ผมก็มีความรู้สึก เอ เรานี่โชคดีหรือโชคร้ายนี่ บางวันไม่มีอะไรกินก็ข้าวเหนียวโรยเกลือของแม่นี่แหละ มันก็ได้กินเท่านี้แหละ เพราะคนเป็นร้อยนะ คนที่เขาหนีร้อนมาพึ่งเย็น ข้าวยากหมากแพง แต่อย่างน้อยๆ

---

[๖] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ผมก็ได้ซึมซับน้ำใจพ่อแม่ได้ซึมซับการแบ่งปันตั้งแต่ตอนนั้น ที่แน่ๆ ก็คือพ่อแม่จะจัดเวรให้เลย ให้ลูกคนนี้รดต้นไม้ต้นนี้ คนนี้รดต้นไม้ต้นนี้ วันนี้คนนี้ถูบ้าน แบ่งจัดสรรให้ห้องนี้เป็นของคนนี้ ห้องนี้คนนี้ดูแล ห้องนี้คนนั้นดูแล ต้นไม้ต้นนี้ให้คนนี้ดูแล ก็ไม่ได้ไปไหนอยู่แต่ทำงานนี่แหละไม่ได้ไปเที่ยวอะไรนานน้าน...ไปที เวลาไปเที่ยวๆ มันก็ไม่มีแรงจะไปหรอก ไปก็ไปหลับไปดูหนังก็ไปหลับ หลับแม่ก็ปลุกๆ ก็กลับ ก็เป็นอย่างนี้ชีวิต

ผมก็รู้สึกว่าอิจฉาคนอื่นเขาที่เขามีเวลาเล่นเที่ยวมีเงินมีทองพ่อแม่ก็หาเงินให้ ตอนนั้นเราไม่รู้ว่ามันเป็นประโยชน์ที่ขัดเกลาเราว่าในสิ่งเหล่านั้นทำให้เราแกร่ง ต้องทำนาต้องทำทุกอย่างที่มันยากลำบากสำหรับเด็กๆ ซึ่งเด็กทั่วๆ ไปไม่โดนอย่างนั้น มีแต่พวกเราที่โดนอย่างนั้น ในใจลึกๆ ก็คิดว่าโตขึ้นนะถ้าเรามีงานทำนะ เราจะหาเงินให้ได้เยอะๆ แล้วเอามาซื้อมาใช้มาเสพในทุกอย่างที่อยากได้อยากกินอะไรจะซื้อมากินให้มันสมใจเลย กินให้เข็ดเลย อะไรที่อร่อยๆ จะหามากินให้หมดเลย อะไรที่ลูกคนอื่นเขาได้กินได้ใช้ได้เที่ยวเล่นตามประสาเด็กๆ ไปเที่ยวเราก็ไม่ค่อยได้ไปไม่ให้ไปหรอกแม่ไม่ให้ไป”[๗]

เป็นคนที่ตั้งใจทำอะไรแล้วต้องทำให้มันสุดๆ ต้องรู้ให้มันสุดๆ

ใจเพชร กล้าจน เล่าให้ฟังว่า “ผมเป็นคนจริงจัง ทำอะไรมุ่งมั่นทุ่มเท เป็นคนที่ตั้งใจทำอะไรแล้วต้องทำให้มันสุดๆ ต้องรู้ให้มันสุดๆ ถ้าเลิศก็ต้องเลิศสุดๆ รู้ก็ต้องรู้ให้มันสุดๆ มันเป็นอย่างนั้นมันคืออะไร มันเป็นอย่างไร พอใจมันเป็นอย่างนั้นพอจะทำอะไรก็ทุ่มโถมทำ พากเพียรเรียนรู้จนได้ความกระจ่างชัดในเรื่องที่สนใจนั้นๆ เล่นกีฬาเพื่อนก็ไม่เพียรเหมือนเรา เราก็เอาเป็นเอาตายแต่เพื่อนก็ไม่เอาเป็นเอาตาย พอเราทำท่าเอาเป็นเอาตายเพื่อนก็เลิกแต่เราก็ไม่ยอมเลิกเราก็ไปต่อของเราเรียนก็สุดๆ ทำอะไรก็สุดๆ เพื่อที่จะรู้ว่าถึงที่สุดแล้วมันเป็นยังไง

เป็นคนที่เชื่อฟังพ่อแม่ครูอาจารย์ ครูว่าอย่างไรก็ทำอย่างนั้น ตั้งแต่เด็กจะเกลียดความชั่วมาก เวลาดูโทรทัศน์ดูหนังเห็นตัวร้ายจะเกลียดมาก และตั้งใจไว้ว่าจะต้องไม่เป็นตัวร้าย จะไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายคนอื่น มีใจสงสารคนที่ถูกทำร้ายมาก เป็นเด็กที่ค่อนข้างเรียบร้อยจนเพื่อนๆ เลือกให้เป็นประธานนักเรียนตอนอยู่ชั้นมัธยมต้น จากความมุ่งมั่นทุ่มเทตั้งใจทำอะไรแล้วต้องทำให้มันสุดๆ จึงทำให้มีทักษะในหลายเรื่องที่ทุ่มเททำ ทั้งด้านด้านกีฬา กสิกรรมไร้สารพิษ ด้านร้องเพลง

ตั้งแต่เด็ก ผมตั้งใจไว้ว่าจะไม่ทำงานด้านสุขภาพไม่ทำงานในโรงพยาบาลเพราะรู้สึกกลัวเชื้อโรคมาก อยากเป็นทหาร สอบได้ทหารอากาศแต่ไปรายงานตัวไปไม่ทันเลยไม่ได้เรียน และมาสอบ

---

[๗] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ติดทุนของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมุกดาหาร จึงได้ทำงานดูแลสุขภาพคน ซึ่งตั้งแต่ไปเรียนช่วงแรกก็ไม่ชอบใจนัก แต่ช่วงหลังก็รู้ว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นจึงตั้งใจศึกษาเล่าเรียนและปฏิบัติราชการด้วยความตั้งใจ

เมื่อจบการศึกษา ปี พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๓๘ ได้รับราชการที่โรงพยาบาลหว้านใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร อยู่ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ รับผิดชอบงานสาธารณสุขมูลฐาน และดำเนินโครงการนวัตกรรมของโรงพยาบาล เช่น โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน โครงการแก้ไขปัญหาเด็กขาดสารอาหาร ยาเสพติด บุหรี่ เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่ในการช่วยเหลือประชาชนนั้นดำเนินการไปโดยไม่มีงบประมาณ หรือมีงบประมาณน้อย แต่เห็นว่ากิจกรรมการงานและโครงการต่างๆ ที่ดำเนินการนั้นมีประโยชน์ต่อประชาชน จึงตั้งใจมุมานะดำเนินการ และได้บุกเบิกโครงการแพทย์แผนไทยขึ้นในโรงพยาบาลหว้านใหญ่หลายด้าน เริ่มจากเรื่องนวดและการใช้ยาสมุนไพร เพราะเห็นว่าจะเป็นสิ่งที่ทำให้ประชาชนพึ่งตนเองได้ จึงได้ดำเนินโครงการประสานแพทย์พื้นบ้าน ไปเป็นวิทยากรอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขของโรงพยาบาลหว้านใหญ่ โดยได้เรียนรู้ไปพร้อมกันทำให้ได้รับคัดเลือกเป็นข้าราชการดีเด่นของโรงพยาบาลในปี พ.ศ. ๒๕๓๖”[๘]

ซึมซับการทำกสิกรรมมาจากแม่

ใจเพชร กล้าจน เล่าให้ฟังว่า “ผมมีประสบการณ์การทำกสิกรรม มาตั้งแต่เด็กๆ เพราะผมเป็นลูกชาวนา พ่อเป็นครู แม่เป็นชาวไร่ชาวนาเป็นกสิกร เพราะฉะนั้นจึงมีประสบการณ์ปลูกพืชปลูกผักมาตั้งแต่เด็กๆ โตขึ้นมาไปเรียนหนังสือ เขาก็สอนใช้เคมี ก็มีประสบการณ์เรื่องใช้เคมี พอจบมาก็มาเรียนรู้กับแนวบุญนิยม ปราชญ์ชาวบ้าน ก็ได้เรียนรู้กสิกรรมไร้สารพิษต่างๆ ได้ฝึกฝนทำมา ตอนทำงานอยู่อนามัยเป็นหมออนามัย ผมปลูกผักเต็มอนามัยเลย ทั้งกินทั้งแจกชาวบ้านบ้างทั้งขายบ้าง ปลูกจนเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ผมทำเป็นตัวอย่างทั้งด้านสุขภาพและทั้งด้านเศรษฐกิจ ก็ทำให้คนได้เห็นจนได้รางวัลข้าราชการดีเด่นของโรงพยาบาล หนึ่งในกิจกรรมนั้นก็คือปลูกพืชไร้สารพิษ จึงมีประสบการณ์และพัฒนามาเรื่อยๆ จน ทุกวันนี้ก็ได้สูตรง่ายๆ ในการทำกสิกรรมไร้สารพิษ สูตรที่ง่ายที่สุดในการทำปุ๋ย คือปุ๋ยยูเรียสูตรหมอเขียว เป็นปุ๋ยที่ง่ายที่สุดจุลินทรีย์พลังศีลเพอร์มาลคาลเจอร์พลังศีล เป็นต้น

ในช่วงเวลา ๓ ปีแรกของการเริ่มรับราชการ ได้ใช้องค์ความรู้ด้านสุขภาพแผนปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน แต่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้

---

[๘] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

เพียงบางส่วนเท่านั้น ยังมีปัญหาสุขภาพอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นปัญหากลับบานปลายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ปวดตามข้อ ปวดตามเนื้อตัว ปัญหาทางเดินอาหาร ภูมิแพ้ เป็นต้น ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพสูงขึ้น ศักยภาพในการพึ่งตนในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพน้อยลง ทำให้เริ่มชัดเจนว่าการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันช่วยลดหรือแก้ปัญหาได้บางส่วนแต่อีกหลายส่วนยังไม่สามารถลดหรือแก้ปัญหาได้จึงได้เริ่มแสวงหาความรู้เพิ่มเติม

เริ่มศึกษาความรู้การดูแลสุขภาพตามแนวทางต่างๆ เช่น แนวบุญนิยม รวมถึงการทำกสิกรรมไร้สารพิษจากปราชญ์ชาวบ้าน และการดำรงชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ได้เริ่มแสวงหาความรู้เพิ่มเติม โดยศึกษาเรียนรู้วิถีชีวิตและวิธีการดูแลสุขภาพแนวบุญนิยมจากการอ่านหนังสือ และได้ไปอบรมการแพทย์พื้นบ้าน และกสิกรรมผสมผสานไร้สารพิษ การดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงกับปราชญ์ชาวบ้านจังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มพ่อผาย พ่อคำเดื่อง พ่อสุทธินันท์ ซึ่งการดำเนินการทั้งสองกิจกรรมดังกล่าว เป็นจุดสำคัญของการเรียนรู้สุขภาพแนวธรรมชาติบำบัดอย่างเป็นองค์รวม จากนั้นจึงได้ศึกษาการดูแลสุขภาพแนวทางเลือกต่างๆ หลากหลายศาสตร์เพิ่มเติม โดยช่วงเวลาดังกล่าวได้เริ่มลงมือปฏิบัติวิธีการดูแลสุขภาพแนวทางต่างๆ เช่น แนวบุญนิยม แนวปราชญ์ชาวบ้าน และแนวทางอื่นๆ รวมถึงการทำกสิกรรมไร้สารพิษและการดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง”[๙]

จุดเริ่มต้นในการศึกษาธรรมะเพราะเครียดจากการยึดดี

ใจเพชร กล้าจน เล่าให้ฟังว่า “มันจะมีความรู้สึกว่าถ้าชีวิตนี้ไม่ทำอะไรให้สุดในแต่ละเรื่องๆ มันจะคาอยู่ในใจมันจะมีบางอย่างที่คาใจ ด้วยเหตุนี้พอถึงวันทำงานเรายิ่งอึดอัดเพราะว่าเรายังไม่มีธรรมะ พอไปเจอเรื่องเลวร้ายต่างๆ เยอะแยะไปหมดแล้วเราไม่สามารถที่จะไปฝ่าฟันแก้ปัญหาอันเลวร้ายทั้งหมดในโลกได้แต่เรามุ่งหมายจะให้สิ่งเลวร้ายทั้งหมดในโลกนั้นหมดไป เราเจออะไรมันก็ตันไปหมดเพราะเราไม่มีธรรมะไม่รู้สัจจะว่ามันทำได้ขีดนึงเท่านั้น มันไม่ใช่ว่าจะไปแก้ไขปัญหาสิ่งเลวร้ายทั้งหมดในโลกได้หมดมันทำได้แค่ขีดนึงในคนๆ นึง ตอนนั้นมันไม่รู้หรอกจะเอาให้สุดทุกอย่างเลยแล้วเครียดมาก เครียดมากพอเครียดมากๆ ก็เริ่มศึกษาธรรมะเพราะทางอื่นมันตันไปหมดแล้วทำอะไรไปก็สุขแป๊บเดียวมันก็หมดๆ เอ๊ะมันเป็นยังไงๆ ก็เริ่มศึกษาธรรมะ

---

[๙] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

พอศึกษาธรรมะอยากรู้อันนึงว่าความสุขมันมีกี่อย่างนะในโลก อยากรู้ อยากรู้ความสุขมันมีกี่อย่างในโลก มันมีอะไรบ้างที่ทำให้ชีวิตเป็นสุข ไอ้ที่เขาว่ามาหลายสิ่งหลายอย่างว่าเป็นสุขก็ได้เสพมาหมดแล้ว มันยังเหลือสุขอีกอันนึงที่เรายังไม่รู้จักคือสุขที่พระพุทธเจ้าตรัสว่ามันดีที่สุดในโลกแล้วมันเป็นยังไง มันสุขที่สุดในโลกน่ะมันเป็นยังไงนี่คือสิ่งที่ผมเรียนรู้ และเราก็อยากจะรู้ พออยากจะรู้คราวนี้เราก็เรียนสุดๆ เลย เรียนจากพระองค์นั้นองค์นี้ที่ท่านว่าปฏิบัติแบบไหนแล้วเป็นสุขก็ไปเรียน เรียนไปมันก็ได้สุขไประดับนึงแล้วมันก็ไม่สำเร็จคือกลับมาทุกข์อีก แม้แต่การคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปไม่ใช่ตัวเราของเราตายไปเอาอะไรไปไม่ได้มันก็โล่งขึ้นสวรรค์เสร็จแล้วพอปัญหากระแทกๆ ก็ทุกข์เหมือนเดิม ทำไมมันมันทุกข์มันมีอาการของทุกข์ อยากให้ดีเกิดดีไม่เกิดมันก็ทุกข์ ทุกข์เรื่องนั้นทุกข์เรื่องนี้ ปัญหากระแทกมามากๆ ก็เอาไม่อยู่นะที่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปไม่ใช่ตัวเราตายไปเอาอะไรไปไม่ได้มันเอาไม่อยู่ ทุกข์หนักเข้าๆ เอาไม่อยู่”[๑๐]

พบ ‘บวร’ ราชธานีอโศก คือสิ่งที่ตามหามาทั้งชีวิต

ใจเพชร กล้าจน เล่าให้ฟังว่า “ขณะที่กำลังเครียดนั้น วันหนึ่งก็โชคดีวันที่บุญเต็มรอบเครียดมากๆ หาทางออกไม่ได้ ในราวปี พ.ศ. ๒๕๔๐ พี่สัญชัย ตุลาบดี เป็นพี่ชายของพี่พัชรีย์ ทำงานอยู่ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมุกดาหาร ท่านก็เห็นผมเป็นสายจริงจังช่วยเหลือประชาชน ท่านก็บอกว่าไปไหม จะพาไปอบรมจริยธรรมและกสิกรรมไร้สารพิษที่ศีรษะอโศก จังหวัดศรีสะเกษผมไม่ได้สนใจคุณธรรมหรอกเพราะอ่านๆ อะไรไปก็ไม่เห็นพาเราพ้นทุกข์เลย ตอนนี้ขอเอากสิกรรมไร้สารพิษก่อน ได้ไปเจอหมู่กลุ่มชาวอโศกที่มีน้ำใจ มีศีล ลดละอบายมุข รับประทานอาหารมังสวิรัติ ราว ๒,๐๐๐ คน ไม่มีใครกินเหล้าเลย ไม่มีใครสูบบุหรี่เลย และก็ไม่มีใครแต่งตัวโก้ๆ มาอวดกันเลยแต่งตัวมอซอกันหมด ไม่ว่าใครจะมีตำแหน่งอะไรแต่งตัวมอซอเหมือนกันหมดเลย เลยรู้สึกประทับใจมีการช่วยเหลือกันแบ่งปันกันในเรื่องนั้นเรื่องนี้ สอนวิชาให้กันก็ไม่เอาตังค์ สอนทำปุ๋ยชีวภาพ ทำกสิกรรมไร้สารพิษ มีการจัดการขยะให้เป็นประโยชน์ ทำสิ่งอุปโภคบริโภคจากสมุนไพร สอนวิชาทำเห็ดทำแชมพูทำอะไรๆ ก็ไม่เอาตังค์สอนวิชาพึ่งตนเองในสิ่งจำเป็นของชีวิตด้านต่างๆ มีกองบุญส่วนกลางกินใช้ร่วมกัน (สาธารณโภคี) เอ๊ะ ไม่เคยพบไม่เคยเห็น เกิดมาในโลกไม่เคยพบไม่เคยเห็น งง แต่เราก็รู้เลยว่าใช่แล้วสิ่งนี้แหล่ะที่เราตามหามาทั้งชีวิตลักษณะแบบนี้

---

[๑๐] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ได้ฟังพ่อครูสมณะโพธิรักษ์เทศน์ ๒ กัณฑ์พลิกฟื้นชีวิตเลย เข้าใจธรรมะแล้วว่ามันต้องทำดีแล้วก็ต้อง 'วางดี' พ่อครูเทศน์ท่านเทศน์ ๒ กัณฑ์ ตรงกับเรื่องที่ผมกำลังทุกข์หนักเลย คือ**เรื่องกรรม**และ**เรื่องไม่กินเนื้อสัตว์**

กัณฑ์แรก : ทำดีแล้วก็ต้องวางดี โดยพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ท่านเทศน์เรื่องกรรม กัมมัสสโกมหิ เรามีกรรมเป็นของๆ ตน กัมมทายาโท เราเป็นทายาทของกรรม กัมมโยนิ เรามีกรรมเป็นกำเนิด กัมมพันธุ เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กัมมปฏิสรโณ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นที่ให้ผล เป็นสิ่งที่ทำให้สะดุดกับสิ่งที่ต้องการหาคำตอบว่า สิ่งต่างๆ สิ่งดีสิ่งไม่ดีที่มันเกิดกับชีวิตคนที่ประดังประเดเข้ามาเดี๋ยวดีเดี๋ยวร้ายเพราะอะไร มาจากอะไร พ่อครูก็ฟันธงเปรี้ยงว่าพระพุทธเจ้าตรัสว่ามาจากการกระทำทั้งหมด พอได้ฟังมันโล่ง โล่งไปหมดเลย อ๋อมันอยู่ที่การกระทำหรือ แต่ก่อนผมนึกว่ามันอยู่ที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เจ้าที่เจ้าทางหรือเปล่า เราก็เคารพเจ้าที่เจ้าทางแล้วทำไมมันยังทุกข์เหมือนเก่า มีพระแขวนคอก็หลายองค์

พอเข้าใจแล้วก็เลิกแขวนแล้วเพราะรู้แล้วว่าพระที่แท้จริงคือความดีที่จะคุ้มครองเรารู้แล้วสิ่งที่พ่อครูฯ เทศน์ตอนนั้นทำให้พลิกฟื้นชีวิตเลย เรื่องของอัตตามานะเรื่องยึดดีคิดดีหลงดี เราไม่เคยคิดว่ายึดดีมันเป็นทุกข์ ดีก็ต้องทำดีก็ต้องเอา มันจะไปวางยังไง ดีแล้วจะไม่เอาดียังไง ดีก็ต้องเอา เอาแบบหัวชนฝา มันต้องลุยแบบหัวชนฝาตายเป็นตาย แต่พอพ่อครูฯ เทศน์ว่าดีแบบพระพุทธเจ้าไม่ใช่แบบนั้น ดีคือทำเต็มที่พอมันไปไม่ได้ก็ต้องวางต้องเลิกต้องปล่อย ต้องวางมีแรงใหม่อีกค่อยทำอีกมันไปไม่ได้แล้ว เหตุปัจจัยมันไปไม่ได้แล้วก็ต้องวาง เพิ่งจะเข้าใจธรรมะว่ามันต้องทำดีแล้วก็วางดี พอได้ยินเท่านั้น มันรู้สึกสุขสบายใจอย่างบอกไม่ถูก อธิบายไม่ถูกผมเดินยิ้มเหมือนเป็นคนติดกัญชาเลย

กัณฑ์ที่สอง : การกินเนื้อสัตว์กับชีวิตที่เคยหลงผิดมาตั้ง ๒๔ ปี ซึ่งผมมีความสงสัยว่าเราไม่กินเนื้อสัตว์ก็ได้หรือชีวิต คือขัดแย้งอยู่ในใจว่าเราเป็นชาวพุทธ พระพุทธเจ้าสอนไม่ให้ฆ่าสัตว์ แล้วทำไมคนยังกินสัตว์อยู่ กินอยู่มันก็ต้องฆ่าอยู่ มันไม่เห็นไปด้วยกันเลยไม่ฆ่าสัตว์กับกินสัตว์ ศีลข้อ ๑ ไม่ให้ฆ่าสัตว์ ก็กินสัตว์ทั้งบ้านทั้งเมืองรวมทั้งผมด้วย ก็ไม่ให้ฆ่าสัตว์ เราไม่ได้ฆ่าไปให้คนอื่นฆ่าเราจะได้ไม่บาป มันขัดแย้งอยู่ในใจ ไม่ฆ่าแต่ก็กิน เป็นสิ่งที่สะดุดใจอย่างมาก ก็ไม่เข้าใจว่า การกินเนื้อสัตว์ มันโหดร้ายที่สุด มันเห็นแก่ตัวที่สุด ไม่ได้ใส่ใจเลยว่าเขาจะเดือดร้อนแค่ไหนกับความอำมหิตของเรา มันก็ทำให้ตัวเองเดือดร้อน คนอื่นเดือดร้อน เพราะเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี ดูความอำมหิตของกิเลสของตัวเองที่เคยเป็นเช่นนั้นมา

จุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้ผมเลิกกินเนื้อสัตว์ คือได้อ่านกระดาษที่ห่อหนังสือจากชาวอโศกที่มีข้อความว่า "คุณบอกว่าคุณมีความเมตตากับผู้คนกับสัตว์เพื่อนร่วมโลก แต่ปากคุณยังเคี้ยวกลืนชีวิตของผู้อื่นอยู่ คุณมีเมตตาจริงหรือเปล่า" ทำให้รู้สึกสะดุดสะดุ้งจิตเราก็ว่าเราเป็นคนดีชอบช่วยเหลือสังคมแล้วนะ เราคิดว่าเราเป็นคนดีมีคุณธรรมมีเมตตา แต่ปากของเราก็เคี้ยวกลืนความทุกข์ทรมาน

ของคนอื่นอยู่ตลอดเวลา กลืนได้อย่างไร กับความทุกข์ทรมานของเขา แต่ก่อนก็ไม่เข้าใจ จนไปเห็นกระดาษชิ้นนั้น ที่เขียนข้อความไว้ เมื่อเรารู้สิ่งที่ถูกสิ่งที่ผิด และเข้าใจการปฏิบัติความเมตตาที่แท้จริงต่อสัตว์ พอชัดตรงนี้ ประกอบกับมีหมู่กลุ่มจึงได้ตั้งใจว่าเราจะไม่กินสัตว์อีกแล้ว เราจะไม่โหดร้ายอำมหิตเห็นแก่ตัวอีกแล้ว เราจะไม่ทำลายชีวิตนี้อีกแล้ว จะไม่มีชีวิตที่ต้องตายเพราะเราอีกแล้ว ผมตั้งจิตว่า 'จากวันนี้ไป จะไม่มีชีวิตใดเดือดร้อนเพราะเราอีกต่อไป เราจะไม่ฆ่าสัตว์ เราจะไม่กินสัตว์ตายเป็นตาย เราจะไม่ฆ่าสัตว์ เราจะไม่กินสัตว์ ตายเป็นตาย จะไม่ทำร้ายใคร ทุกชีวิตจะได้รับประโยชน์จากเราเท่านั้น'

ไม่ทำร้ายใคร คือ ไม่เลี้ยงกิเลสและถือโอกาสเลิกกินเนื้อสัตว์และกินมื้อเดียว (ราววันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๓๙) เปลี่ยนมากินอาหารมังสวิรัติตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา"[๑๑]

ปฏิบัติธรรมตั้งศีลเลิกทานเนื้อสัตว์ด้วยการพิจารณาโทษและประโยชน์

ใจเพชร กล้าจน เล่าให้ฟังว่า "เดิมผมชอบทานทั้งเนื้อสัตว์และผักพอได้ฟังธรรมะจากพ่อครูสมณะโพธิรักษ์สมณะ สิกมาตุ ญาติธรรมชาวอโศก อันเป็นธรรมะแท้ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็ชัดเจนว่าการทานสัตว์ทำให้เสียสุขภาพและเป็นบาปเป็นเหตุให้สัตว์ถูกขังถูกฆ่าจึงตั้งศีลเลิกทานเนื้อสัตว์ทุกชนิดโดยเมื่อมีอาการอยากเสพเนื้อสัตว์ก็พิจารณาถึงโทษภัยว่าทำให้เสียสุขภาพ เป็นวิบากร้ายนำเรื่องร้ายมาใส่ชีวิตทำให้สัตว์ถูกขัง ถูกฆ่า ทุกข์ทรมาน อำมหิต โหดร้ายไม่มีความเมตตาต่อสัตว์เป็นการเบียดเบียนสัตว์อาหารที่ไม่เบียดเบียนเป็นบุญกุศล ก็มีคืออาหารมังสวิรัติทั้งดีต่อสุขภาพด้วยประหยัดด้วยเป็นตัวอย่างที่ดีต่อสังคมด้วยเป็นประโยชน์ต่อทุกชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

การพิจารณาดังกล่าวทำให้อาการอยากเสพเนื้อสัตว์ลดลงไปเป็นลำดับๆ ทำซ้ำๆ ทุกครั้งที่มีอาการอยากเสพเมื่ออาการอยากเสพลดลงไปในแต่ละครั้งก็จะเกิดสภาพยินดีอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใสที่เราไม่ต้องทำชั่วทำบาปอีกต่อไป เป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่นเป็นพลังใจพลังปัญญาให้ผู้อื่นอีกต่อไปเกิดความรู้สึกความตั้งใจในจิตว่า **"จากวันนี้ไป จะไม่มีชีวิตใดเดือดร้อนเพราะเราอีกต่อไป เราจะไม่ฆ่าสัตว์เราจะไม่กินสัตว์ ตายเป็นตายจะไม่ทำร้ายใครทุกชีวิตจะได้รับประโยชน์จากเราเท่านั้น"** เป็นความเด็ดขาดในการตัดสินใจไม่กินเนื้อสัตว์ ซึ่งในขณะนั้นได้ทำงานอยู่ที่ โรงพยาบาลหว้านใหญ่ จำได้ว่าตรงกับวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๓๙"[๑๒]

---

[๑๑] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

[๑๒] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ปฏิบัติธรรมทิ้งความรู้สึกอร่อย ให้เหลือแต่รู้ความจริงตามความเป็นจริงเท่านั้น

ใจเพชร กล้าจน เล่าให้ฟังว่า “ตอนนั้นผมยังอยู่ที่อนามัยพ่อครูสมณะโพธิรักษ์เทศน์ว่าขอสักชาติได้ไหมถ้าได้แล้วคุณจะไม่เอาก็เป็นไร ตอนนั้นใจมันยังติดรสอร่อยจากอาหารมังสวิรัติอยู่ (ไม่ได้ได้กินเนื้อสัตว์แล้ว) ก็มาคิดว่าสุขแบบพุทธแท้ๆ มันเป็นอย่างไร เกิดมาชาติหนึ่งเรายังไม่เคยเจออยากจะเจอบ้าง คือ อยากจะทำให้มันถึงที่สุด ทางโลกทำไปๆ เราก็รู้อยู่ว่าเกิดดับๆ ในด้านธรรมะนี่สุขที่สุดมันเป็นอย่างไร ดีที่สุดมันเป็นอย่างไร ที่ว่าสุขเลิศยอดยั่งยืนมันเป็นอย่างไร ดีสุดที่พระพุทธเจ้าว่ามันเป็นอย่างไร แต่อย่างนึงที่รู้ก็คือว่าจะต้องไม่ดูด ไม่ผลักในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส โดยเฉพาะเปรี้ยวหวานมันเค็มขมเผ็ด จะต้องรู้ความจริงตามความเป็นจริงมันไม่ต้องมีอร่อยหรือไม่อร่อย รู้ความจริงตามความเป็นจริงนี่คือสิ่งที่รู้ ตอนนั้นผมก็ยังไม่อยากรู้รสความจริงตามความเป็นจริงหรอกยังอยากได้รสบวกอร่อยๆ ตอนนั้นยังรู้สึกอย่างนั้นอยู่อยากได้รสบวกอร่อยอยู่ จำได้ว่ากินหวานก็อร่อยกินมันก็อร่อย กินรสอะไรก็อร่อย ก็ยังไม่อยากทิ้งรสอร่อย ตอนนั้นก็สู้กับกิเลสมันยังไม่อยากทิ้ง

พอนึกถึงคำพ่อครูขอสักชาติได้ไหมๆ ได้แล้วจะไม่เอาก็ไม่เป็นไร แล้วก็ย้ำๆ ไปอย่างนั้นแล้วก็เอ๊ะสุขที่สุดของพุทธมันเป็นยังไง แล้วถ้ารู้ความจริงตามความเป็นจริงแล้วมันจะเป็นยังไง แล้วมันจะเสียหายตรงไหน รู้ความจริงตามความเป็นจริงมันก็จะสงบนะ จะเป็นสุขนะ ตัดสินใจทดลองทำในจิตเลยว่า ตกลงเราจะทิ้งความอร่อย เราจะทิ้งความรู้สึกอร่อยตกลง อร่อย เราจะทิ้งความรู้สึกอร่อย เราจะเอาแต่ความจริงตามความเป็นจริง รสไหนก็เป็นรสนั้นๆ เปรี้ยวก็ให้มันเป็นเปรี้ยว หวานก็ให้มันเป็นหวาน จะไม่เอารสอร่อยเอาแต่รสความจริงตามความเป็นจริงและประโยชน์พอคิดแค่นั้นนะมันโล่งๆ ไปหมดตกลงชีวิตเราจะเอาความจริง เท่านั้นแหล่ะ มันก็โล่งไปหมดเลย มันโล่งเพราะกิเลสตาย มันสุขยิ่งกว่าสุขมันโล่งไปหมด ไม่กลัวอะไรเลยไม่หวั่นไหวเลยรู้ความจริงตามความเป็นจริงสัมผัสอะไรก็รู้ความจริงตามความเป็นจริงมันจะไปทุกข์อะไร เหมือนที่พ่อท่านสอนว่าตัดสินใจปังพลังโล่งมันก็โล่งไปหมด”[๑๓]

ปฏิบัติธรรมเลิกแย่งลาภยศตำแหน่ง

ใจเพชร กล้าจน เล่าให้ฟังว่า “มีครั้งหนึ่งกำลังวิ่งออกกำลังกาย ปากก็บอกว่าไม่อยากได้ซีได้ขั้นหรอกแต่ลึกๆ ใจมันอยากได้ วิ่งอยู่ก็สู้อยู่ อยากได้สรรเสริญอยากเป็นที่ยอมรับ ติดโลกธรรมจะได้อวดเพื่อนว่าเรามีเงินเดือนมากกว่าเพื่อน ก็วิ่งๆๆๆ ไป เอ้...สุดท้ายมันก็ไม่มีอะไร ก็เกิดก็ดับ อยากได้อีกก็ทุกข์อีก หามาได้ อีกสักพักก็ต้องไปแย่งใหม่อีกเหนื่อยอีกสุขอยู่เดี๋ยวก็ต้องไปแย่งมาอีกทุกข์ก็

---

[๑๓] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

แย่งมาอีกก็ทะเลาะกันอีก คิดพิจารณาไปในขณะที่วิ่ง สุดท้ายมนุษย์ก็ไม่ได้อะไรไขว่คว้าไปได้สุขแว๊บนึงแล้วก็หมดไป คว้าไปแล้วมันก็ดายๆ เฉยๆ ก็เห็นความสุขที่มันหมดไปแล้วมันก็แย่งกันต่อแล้วมันก็หมดไปแล้วก็แย่งกันต่อทะเลาะกันต่อเหยียบหัวกันอยู่อย่างนั้น ก็วิ่งๆๆ ไป สุดท้ายไม่เอาดีกว่า ไม่เอาแล้วไม่แย่งลาภยศอะไรกับใครแล้ว โล่งเลย โล่งเป็นลำดับๆ”[๑๔]

ปฏิบัติธรรมพิจารณาความไม่เที่ยงของสุขลวง

ใจเพชร กล้าจน เล่าให้ฟังว่า “ผมก็คิดว่าชีวิตเราที่เกิดมาจะเอาอะไรกันแน่พิจารณาการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปมันเกิดดับๆ แต่ละอย่างๆ มันหมุนวนเกิดดับๆ จะเอาอะไร ไล่ไปก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา ไล่ไปๆ เรื่อยๆ ก็เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ ไปจนถึงจิต ก็เห็นความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยงไม่มีตัวตนแท้ คนก็ไขว่คว้าแย่งกันอยู่นั่นแหละ แย่งกันมันก็สุขแป๊บนึงสุดท้ายมันก็หมดไปแล้วก็ไปแย่งต่ออีก ความสุขก็หมดไปก็แย่งต่ออีกเป็นหมาหอบแดด มันเกิดดับๆ จะเอาอะไร สุดท้ายชีวิตก็เข้าใจชัดๆ บอกไม่เอาแล้ว รู้แล้วล่ะ พอแล้ว ไม่แย่งอะไรกับใครแล้ว โอ้โห โล่ง เหมือนขึ้นสวรรค์ ตอนนั้นจำได้ราวตี ๔ กลัวความรู้สึกนี้หายไปๆๆ ต้องประคองๆ ไว้เลยนะอย่าหายไปไหนนะๆ

เข้าใจเลยยิ่งกว่าสวรรค์คาลัย ยิ่งกว่าอธิปไตยใดๆ ในโลกหล้า ยิ่งกว่าเอกราชทั่วทั้งแผ่นดิน เข้าใจเลย ไม่ติดไม่ยึดมันสุขขนาดนี้หรือ กรึ่มๆ เลยนะตอนนั้นอยู่โรงพยาบาล (ฝ่ายส่งเสริม) กรึ่ม ตอนนั้นก็อ่านของหลวงพ่อชาที่ท่านพูดทุกอย่างเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป อ่านไปอ่านมาแล้วก็พิจารณาตามไปด้วยมันบวกภูมิของผมด้วย โล่งไปหมดเลย จากนั้นก็ประคองไว้อย่าไปไหนนะๆ ไอ้ความรู้สึกโล่งนี่อย่าไปไหนนะๆ ทั้งวันก็ระลึกแต่ความไม่เที่ยงนี่แหละ ความไม่ติดยึดนี่แหละ ความไม่เที่ยงความไม่มีตัวตนไม่ใช่ตัวเราของเรา ทั้งวันระลึกถึงอันนี้มันโล่งดี สบาย มันก็มีของเก่ามา เราก็จะเห็นสักกายะหยาบๆ ที่เราไปแย่งหยาบๆ หลังจากนั้นเราไปเก็บรายละเอียดเพิ่มเข้าไปอีก

ผมเปลี่ยนตัวเองอย่างรวดเร็ว ทดลองฝึกปฏิบัติตามชาวอโศก ถือศีล ๕ เป็นอย่างน้อย ละอบายมุข รองเท้าไม่ใส่ ใส่ชุดม่อฮ่อม ตัดผมสั้น รับประทานอาหารวันละหนึ่งมื้อ ผลคือ ทำงานได้ดีกว่าเดิม ทำงานได้มากขึ้น เพราะสุขภาพดีขึ้น ปัญญาแตกฉานเฉียบแหลมขึ้น และได้เวลาที่เคยสูญเสียกับสิ่งที่เป็นภัยหรือไร้สาระกลับคืนมา”[๑๕]

---

[๑๔] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

[๑๕] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

เริ่มฝึกฝนตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้พึ่งตนเองได้โดยการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ (ดับทุกข์ ต้องดับที่เหตุ) ด้วยสิ่งที่ประหยัด เรียบง่ายและไม่มีโทษ

ใจเพชร กล้าจน เล่าให้ฟังว่า “ผมพบว่าการแก้ไขปัญหาสุขภาพโดยทั่วไปในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุไม่พึ่งตนด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย จึงเริ่มฝึกฝนตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นในการพึ่งตนแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายเป็นหลัก ใช้วิธีการอื่นๆ เสริมเติมเต็มตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคลตามสภาพ ณ เวลานั้นๆ คือแนวคิดแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ (ดับทุกข์ ต้องดับที่เหตุ) ก็รู้ว่าต้องทำอะไร

ได้นำองค์ความรู้ศาสตร์ต่างๆ ในการสร้างสุขภาวะที่ได้ศึกษามาบูรณาการอย่างเป็นองค์รวมเป็นการแพทย์วิถีพุทธ คือการแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง ๔ แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุโดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุดด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก (ด้านวัตถุส่วนใหญ่ใช้พืชที่อยู่ใกล้ตัว) ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืนโดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อมๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

แต่ก็มีอุปสรรคเนื่องจากโรงพยาบาลเป็นองค์กรใหญ่ทำอะไรได้ไม่มาก ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ จึงย้ายมาปฏิบัติราชการที่สถานีอนามัยบ้านนิคมเกษตรกรรมทหารผ่านศึกจังหวัดมุกดาหาร ทำโครงการช่วยประชาชนตามองค์ความรู้ซึ่งได้เรียนรู้จากพระพุทธเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ชาวอโศก ปราชญ์ชาวบ้าน และการดูแลสุขภาพศาสตร์ต่างๆ ตามที่ได้ศึกษามา ด้วยโครงการการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ครอบคลุมตั้งแต่วิถีการดำรงชีวิตประจำวัน วัฒนธรรมที่มีความเกื้อกูลกันลงแขกช่วยเหลือกัน รับประทานอาหารปลอดภัยจากสารเคมี การออกกำลังกาย และกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมให้ตนเองและประชาชนมีสุขภาพที่ดี เกิดผลทำให้มีคนสนใจมาดูงานมากขึ้นเป็นจุดเด่นของสถานีอนามัยที่มีแพทย์แผนไทยแพทย์ทางเลือกและสะสมภูมิปัญญาในหลายๆ ด้านมากขึ้นโดยปัจจัยสนับสนุนสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือมีพื้นที่ของครอบครัว คือ สวนป่านาบุญ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ตำบลอุ่มเหม้า อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ใช้เป็นที่สาธิตฝึกฝนเผยแพร่การทำกสิกรรมไร้สารพิษเศรษฐกิจพอเพียงให้กับสังคม พื้นที่ดังกล่าวอยู่ห่างจากสถานีอนามัยประมาณ ๑๐ กิโลเมตร ซึ่งทำให้สามารถเข้ามาดูแลและพัฒนาพื้นที่สวนป่านาบุญ ๔ ได้สะดวกและเต็มที่

ชีวิตชาตินี้ไม่รู้เป็นอะไร พอจะตั้งหลักได้พอจะมีเงินมีทองจะได้ไปกินอะไรๆ เหมือนคนอื่นเขาก็มาเจอธรรมะก่อน โอย ก็เพิ่งมารู้ว่ามากินข้าวกับเกลือนี่มันดีที่สุด ชีวิตหนอชีวิต พอได้มาพบกับธรรมะมาพบกับพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ มันก็ไม่ได้เสพอะไร จริงๆ แล้วจะไปเสพก็ไปได้แต่มันก็ไปไม่ได้ เพราะมันก็รู้อยู่ว่าอะไรดีอะไรชั่ว พ่อครูฯ สอนไปซะแล้วว่าอะไรดีอะไรชั่ว มันก็ไม่ได้ไปเสพตามที่กิเลสต้องการ เพราะพ่อครูก็สอนแล้วว่าอะไรดีอะไรไม่ดี อยู่ก็ไม่บรรลุ (ยังอยากอยู่) ไปเสพก็ไม่เป็นสุข ก็รู้ว่าบาปว่าเลวร้ายก็ทุกข์ มันยังฆ่ากิเลสยังไม่ตาย มันก็ทุกข์ เรียกว่าไปก็ทุกข์เพราะก็รู้ว่ามันไม่ดี อยู่ก็ทุกข์เพราะมันยังฆ่ากิเลสไม่ตาย โอ้โหชีวิตเราตั้งลำอย่างดีเลยว่าชาตินี้จะไปเสพสุขเสพสิ่งที่อยากจะเสพให้เต็มที่ให้หัวคะมำเลย แต่ก็มาเจอธรรมะนี่แหละ”[๑๖]

พัฒนางานแพทย์วิถีธรรมมา ๒๑ ปี

ใจเพชร กล้าจน เล่าให้ฟังว่า “ได้พัฒนางานแพทย์วิถีธรรมมา ๒๑ ปีตอนเรียนปริญญาเอก ได้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “**จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ**” จำนวน ๓,๐๐๐ กว่าหน้า ผลงานวิจัยนี้ผู้ป่วย ๙๐% อาการดีขึ้นโดยมีการเก็บข้อมูลอย่างต่อเนื่อง และมีผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการต่างๆพบว่า ค่าการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้ ดีขึ้นภายใน ๕ วันได้แก่ ค่าเบาหวาน ความดัน ไขมัน ค่าการทำงานของตับ อัตราการกรองของไต ค่าสารเคมีในเลือด และน้ำหนักจากผลงานวิจัยและเก็บข้อมูลพบว่าการแพทย์วิถีธรรมทำให้โรคทุกโรคลดลงได้ แต่มีเพียง ๑๐% ที่ไม่หาย เนื่องจาก ๑) ไม่ได้ทำ ๒) ทำไม่ได้ ๓) อาการหนักเกินไป ๔) มีวิบากกรรมหนัก (ขัดขวาง)

ผมมีอุดมการณ์มุ่งมั่นพัฒนาตนเองไปสู่สภาพ “**ทำความผาสุกที่ตนสอนคนที่ศรัทธา**” เป็นการทำเพื่อประโยชน์ผู้อื่น (ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย วาจา หรือ ใจ) หรือเป็นความต้องการ “**ให้**” แก่ผู้อื่น ชนิดสุจริตใจอย่างบริสุทธิ์แท้จริงสมบูรณ์ที่สุดเป็นความต้องการสร้างคุณงามความดีเพื่อผู้อื่นเป็นหลักไม่มีความต้องการเพื่อตนเองจะได้ตนเองจะมีตนเองจะเป็น ไม่ต้องการแม้แต่ตนเองจะเสพกามหรืออัตตาในสิ่งที่ทำนั้นเพื่อตนไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อมเป็นการ “ทำงาน” เพื่องานเท่านั้น ทำให้โลก อนุเคราะห์เกื้อกูลมนุษยชาติในโลก (โลกานุกัมปายะ) ทำเพื่อความเป็นประโยชน์ของมวลมนุษยชาติ (พหุชนหิตายะ) ทำเพื่อเป็นความผาสุกของมวลมนุษยชาติ (พหุชนสุขายะ) ทำอย่างสุดความสามารถเท่าที่จะพึงทำได้

ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา แท้จริงแล้ว คือปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า **“พึงตั้งตนอยู่ในคุณอันสมควรก่อน แล้วค่อยพร่ำสอนผู้อื่นภายหลังจักไม่มัวหมอง”**, **“เราเป็น**

---

[๑๖] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

เพียงผู้ชี้ทางเท่านั้น ส่วนการเดินทางเป็นเรื่องของท่าน”, “ถ้าเราทำดีจะเหนี่ยวนำให้คนอื่นทำดี ถ้าเราทำชั่วจะเหนี่ยวนำให้คนอื่นทำชั่ว” และพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่ศรัทธาจะเปิดใจรับฟังและพากเพียรปฏิบัติตาม ส่วนถ้าไม่ศรัทธาจะตรงกันข้าม คือหาเหตุผลค้านแย้งได้ทุกเรื่อง ดังนั้น จึงควรทำตัวอย่างที่ดีหรือความผาสุกที่ตน แล้วช่วยคนที่ศรัทธา แล้วเปิดเผยข้อมูลดีๆ ออกไปในทุกช่องทางที่เหมาะควร ใครจะใช้ตอนไหนก็แล้วแต่เขา จะเป็นประโยชน์ที่สุดต่อตนเองและผู้อื่น”[๑๗]

ประวัติการศึกษาของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ประวัติการศึกษา พ.ศ.๒๕๓๖ ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท, พ.ศ.๒๕๓๘ ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, พ.ศ.๒๕๔๐ ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพบริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, พ.ศ.๒๕๔๒ สำเร็จการศึกษาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนไทย แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เวชกรรมแผนไทย เภสัชพฤกษศาสตร์ ธรรมานามัยและสังคม วิทยาการแพทย์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, พ.ศ.๒๕๔๓ อบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและจีนไต้หวัน, พ.ศ. ๒๕๕๓ ปริญญาโทสาขาพัฒนาบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี วิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาลจังหวัดมุกดาหาร”, พ.ศ. ๒๕๕๕ ปริญญาเอก วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต กิตติมศักดิ์สาขาสาธารณสุขชุมชนมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ และ พ.ศ.๒๕๕๙ **ปริญญาเอกปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)** มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ วิจัยดุษฎีนิพนธ์เรื่อง **“จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”**[๑๘]

---

[๑๗] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

[๑๘] มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, **ประวัติและผลงาน ดร.ใจเพชร กล้าจน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://morkeaw.net/buddhist-dhamma-medicine-foundation-of-thailand/morkeaw-biography/ [๓ มิถุนายน ๒๕๖๕].

๓.๑.๓ คุณสมบัติของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

จากการศึกษางานวิจัยของ หมายขวัญพุทธ กล้าจน[๑๙] พบว่า มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยได้มีการประชุมเพื่อตกลงหาข้อสรุปในการคัดสรรบุคลากรที่จะมาเป็น **'จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม'** โดยที่ประชุมตกลงให้มีมติกำหนดคุณสมบัติและเงื่อนไขของผู้สมัครเป็นจิตอาสา ออกกฎระเบียบการปฏิบัติตนของจิตอาสา และหลักเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของจิตอาสาแต่ละระดับ โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

๓.๑.๒.๑ คุณสมบัติของผู้สมัครเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

คุณสมบัติของผู้สมัครเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ ๑) อายุ ๒๐ ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ต้องเป็นชายจริง หญิงแท้ เท่านั้น ๒) เข้าใจและใช้ภาษาไทยได้เป็นอย่างดี ๓) ร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะสามารถช่วยเหลือตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามกำลังตน ๔) ไม่เป็นผู้ถูกดำเนินคดีตามกฎหมาย ๕) ไม่เป็นผู้ที่มีความวิกลจริตทางจิต ๖) ต้องผ่านการอบรมในค่ายสุขภาพของแพทย์วิธีธรรมอย่างน้อย ๒ ครั้ง และค่ายพระไตรปิฎกของแพทย์วิธีธรรมอย่างน้อย ๑ ครั้ง (ต้องเป็นค่ายที่มี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้บรรยายหลัก) ๗) มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ 'เทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตน ๙ ข้อ' หรือ 'ยา ๙ เม็ด' ของแพทย์วิถีธรรม มาพอสมควร ๘) มีความยินดีพอใจในการพึ่งตนเองเป็นหลัก พร้อมทั้งเสียสละแรงกายแรงใจช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอตามกำลังตน ๙) มีความยินดีพอใจยอมรับเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมในแต่ละระดับ

๓.๑.๒.๒ การปฏิบัติตนของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

การปฏิบัติตนของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ ๑) ละเลิกอบายมุขโดยเด็ดขาด และถือศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ๒) มีความตั้งใจในการลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด ๓) มีความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นคนรับใช้ (อัตตาไม่จัด) และอธิศีลอยู่เสมอๆ ๔) เป็นผู้ทำงานฟรี (ไม่มีเงินเดือน, เป็นคนศูนย์บาท) และมีความยินดีเต็มใจในการทำงานตามฝ่ายงานที่ได้รับมอบหมายจากมติที่ประชุม ๕) สามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และยอมรับทำตามมติหมู่กลุ่มได้ ๖) มีความศรัทธา (เชื่อถือ/ เชื่อฟัง/ เชื่อมั่น) แนวทางการแพทย์วิถีธรรมเป็นหลักในการดูแลสุขภาพของตน โดยสามารถใช้ศาสตร์อื่นๆ ผสมผสานได้ตามเหตุปัจจัยที่เหมาะควร ๗) ใช้องค์ความรู้ของแพทย์วิถีธรรมในการดำเนินวิถีชีวิตอยู่เสมอๆ มีการหมั่นฟังธรรม ทบทวนธรรม ตรวจสอบสัมมาทิฏฐิของตนเอง

---

[๑๙] หมายขวัญพุทธ กล้าจน, "รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม", **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๒๕๑-๒๕๖.

ติดตามความเคลื่อนไหวขององค์กรแพทย์วิถีธรรมอย่างสม่ำเสมอ และสามารถเผยแพร่องค์ความรู้ของแพทย์วิถีธรรมเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามความเหมาะควร ๘) พยายามเข้าร่วมกระบวน 'อปริหานิยธรรม' ของทางองค์กรแพทย์วิถีธรรมทุกครั้งเมื่อมีโอกาส โดยมีองค์ประชุมตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบันนั้นๆ ๙) สมัครเป็นนักศึกษา 'สถาบันวิชชาราม' เพื่อเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าทางจิตวิญญาณของตน ตัวอย่างเช่น ส่งการบ้านเรื่อง การนำ 'อริยสัจ ๔' ไปใช้ในชีวิตประจำวัน การทำกสิกรรมไร้สารพิษพึ่งตน การเสียสละแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ เป็นต้น ๑๐) การไปบำเพ็ญนอกศูนย์ที่ตนสังกัดอยู่ ต้องได้รับความเห็นชอบจากจิตอาสาพี่เลี้ยงอย่างน้อย ๑ ท่าน หรือจากมติของหมู่กลุ่มในที่ประชุมก่อนเสมอ ๑๑) ปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยอย่างเคร่งครัด

๓.๑.๒.๓ คุณสมบัติของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๕ ระดับ

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมสามารถแบ่งตามคุณสมบัติออกเป็น ๕ ระดับ ได้ดังนี้ ๑) ผู้ร่วมบำเพ็ญ (ยังไม่ได้รับการรับรองจากองค์กร) ๒) ผู้คบคุ้นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๓) เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๔) จิตอาสาจรแพทย์วิถีธรรม และ ๕) จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) **ผู้ร่วมบำเพ็ญ** (ยังไม่ได้รับการรับรองจากองค์กร) มีคุณสมบัติดังนี้ ๑) การบำเพ็ญในแต่ละค่าย (ค่ายสุขภาพพึ่งตนหรือค่ายพระไตรปิฎก) ทางศูนย์จะมีการจัดฐานงานให้ผู้เข้าค่ายได้ร่วมบำเพ็ญตามความสมัครใจ ผู้ร่วมบำเพ็ญสามารถเลือกบำเพ็ญในฐานงานใดฐานงานหนึ่งประจำ และสามารถเปลี่ยนฐานงานบำเพ็ญไปตามความยินดีหรือตามความถนัดของตนได้อย่างอิสระ ๒) ผู้ร่วมบำเพ็ญยัง<u>ไม่มีสิทธิ์</u>เข้าร่วมประชุม 'อปริหานิยธรรม' ของทางศูนย์ แต่อาจมีการสรุปกายสรุปใจตามฐานงานที่ตนบำเพ็ญ โดยมีจิตอาสาจร หรือจิตอาสาประจำที่เป็นผู้รับใช้ในฐานงานนั้นเป็นผู้รับผิดชอบ ๓) ผู้ร่วมบำเพ็ญมีอิสระในการบำเพ็ญตามกำลังของตน โดยส่วนใหญ่มักเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพมาก่อนเข้าค่าย และต้องการเข้ามาเรียนรู้การดูแลสุขภาพพึ่งตน ทางศูนย์จึงแนะนำให้ผู้ร่วมบำเพ็ญใช้เวลาส่วนใหญ่ในการปรับสมดุลร่างกายและเรียนรู้การดูแลสุขภาพตนเป็นหลัก

๒) **ผู้คบคุ้นจิตอาสา**แพทย์วิถีธรรม มีคุณสมบัติดังนี้ ๑) ในช่วงระหว่างการเป็นผู้ร่วมบำเพ็ญ ต้องผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็น 'ผู้คบคุ้นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม' อย่างน้อย ๖ เดือน (เริ่มนับตั้งแต่วันที่ปวารณาขอเป็นผู้คบคุ้นจิตอาสาในที่ประชุม 'อปริหานิยธรรม') และได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุม 'อปริหานิยธรรม' โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม และมีจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด เป็นผู้ลงมติให้ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติเพื่อเป็น 'ผู้คบคุ้นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม' ได้ (ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้ฝึกฝนพากเพียรบำเพ็ญต่อ โดยขยายระยะเวลาการประเมินคุณสมบัติออกไป จนกว่าจะ

ได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมให้ผ่านเกณฑ์การประเมิน) ๒) ผู้คบคุ้นจิตอาสาต้องเลือกจิตอาสาพี่เลี้ยงเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์ของศูนย์ และเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลของผู้คบคุ้นจิตอาสาแก่ที่ประชุม จิตอาสาพี่เลี้ยง เรียกอีกชื่อว่า 'พ่อไก่หรือแม่ไก่' ซึ่งเป็นจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด อย่างน้อย ๒ ท่าน โดยจิตอาสาพี่เลี้ยงต้องเป็นเพศเดียวกันกับตน (สามารถเปลี่ยนแปลงจิตอาสาพี่เลี้ยงในภายหลังได้ตามความเหมาะสม) ๓) ผู้คบคุ้นจิตอาสามีสิทธิ์เข้าร่วมประชุม 'อปริหานิยธรรม' ของทางศูนย์ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม

๓) **เตรียมจิตอาสา**แพทย์วิถีธรรม มีคุณสมบัติดังนี้ ๑) ในช่วงระหว่างการเป็นผู้คบคุ้นจิตอาสาต้องผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็น 'เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม' อย่างน้อย ๖ เดือน (เริ่มนับตั้งแต่วันที่ปวารณาขอเป็นเตรียมจิตอาสาในที่ประชุม 'อปริหานิยธรรม') และได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุม 'อปริหานิยธรรม' โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม และมีจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด เป็นผู้ลงมติให้ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติเพื่อเป็น 'เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม' ได้ (ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้ฝึกฝนพากเพียรบำเพ็ญต่อ โดยขยายระยะเวลาการประเมินคุณสมบัติออกไป จนกว่าจะได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมให้ผ่านเกณฑ์การประเมิน) ๒) เตรียมจิตอาสาต้องเลือกจิตอาสาพี่เลี้ยงเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์ของศูนย์ และเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลของเตรียมจิตอาสาแก่ที่ประชุม จิตอาสาพี่เลี้ยง เรียกอีกชื่อว่า 'พ่อไก่หรือแม่ไก่' ซึ่งเป็นจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด อย่างน้อย ๒ ท่าน โดยจิตอาสาพี่เลี้ยงต้องเป็นเพศเดียวกันกับตน (สามารถเปลี่ยนแปลงจิตอาสาพี่เลี้ยงในภายหลังได้ตามความเหมาะสม) ๓) เตรียมจิตอาสามีสิทธิ์เข้าร่วมประชุม 'อปริหานิยธรรม' ของทางศูนย์ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม

๔) **จิตอาสาจร**แพทย์วิถีธรรม (อยู่ประจำ, ไม่ได้อยู่ประจำ) มีคุณสมบัติดังนี้ ๑) ในช่วงระหว่างการเป็นเตรียมจิตอาสาต้องผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็น 'จิตอาสาจรแพทย์วิถีธรรม' อย่างน้อย ๖ เดือน (เริ่มนับตั้งแต่วันที่ปวารณาขอเป็นจิตอาสาจรในที่ประชุม 'อปริหานิยธรรม') และได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุม 'อปริหานิยธรรม' โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม และมีจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด เป็นผู้ลงมติให้ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติเพื่อเป็น 'จิตอาสาจรแพทย์วิถีธรรม' ได้ (ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้ฝึกฝนพากเพียรบำเพ็ญต่อ โดยขยายระยะเวลาการประเมินคุณสมบัติออกไป จนกว่าจะได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมให้ผ่านเกณฑ์การประเมิน) ๒) จิตอาสาจรต้องเลือกจิตอาสาพี่เลี้ยงเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์ของศูนย์ และเป็นผู้มี

บทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลของจิตอาสาจรแก่ที่ประชุม จิตอาสาพี่เลี้ยง เรียกอีกชื่อว่า ‘พ่อไก่หรือแม่ไก่’ ซึ่งเป็นจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด อย่างน้อย ๒ ท่าน โดยจิตอาสาพี่เลี้ยงต้องเป็นเพศเดียวกันกับตน (สามารถเปลี่ยนแปลงจิตอาสาพี่เลี้ยงในภายหลังได้ตามความเหมาะสม) ๓) จิตอาสาจรมีสิทธิ์เข้าร่วมประชุม ‘อปริหานิยธรรม’ ของทางศูนย์ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม

๕) **จิตอาสาประจำ**แพทย์วิถีธรรม (อยู่ประจำ, ไม่ได้อยู่ประจำ) มีคุณสมบัติดังนี้ ๑) ในช่วงระหว่างการเป็นจิตอาสาจรต้องผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ อย่างน้อย ๖ เดือน (เริ่มนับตั้งแต่วันที่ปวารณาขอเป็นจิตอาสาประจำในที่ประชุม ‘อปริหานิยธรรม’) และได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุม ‘อปริหานิยธรรม’ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม และมีจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด เป็นผู้ลงมติให้ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติเพื่อเป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ ได้ (ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้ฝึกฝนพากเพียรบำเพ็ญต่อ โดยขยายระยะเวลาการประเมินคุณสมบัติออกไป จนกว่าจะได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมให้ผ่านเกณฑ์การประเมิน) ๒) จิตอาสาประจำมีสิทธิ์เข้าร่วมประชุม ‘อปริหานิยธรรม’ ของทางศูนย์ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม ๓) จิตอาสาประจำมีสิทธิ์ใช้ระบบ ‘สาธารณโภคี’ ซึ่งเป็นกองทุนส่วนกลางที่ทุกคนหามาได้ และนำมาจัดสรรเป็นเครื่องอุปโภคบริโภคกินใช้ร่วมกันตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล ส่วนการเบิกเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายต่างๆ หรือการเบิกสิ่งของเครื่องใช้อื่นๆ ที่นอกเหนือจากส่วนกลางจัดเตรียมไว้โดยความจำเป็นส่วนตัวในแต่ละครั้ง ต้องขออนุญาตในที่ประชุม ‘อปริหานิยธรรม’ และได้รับการอนุญาตจากที่ประชุมก่อนทุกครั้ง ๔) จิตอาสาประจำมีสิทธิ์ในการโหวตออกเสียงลงมติทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานภายในศูนย์ที่ตนสังกัด ๕) จิตอาสาประจำสามารถเป็นจิตอาสาพี่เลี้ยงเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์ของศูนย์แก่จิตอาสาในระดับต่างๆ เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลของจิตอาสาในระดับที่น้อยกว่าแก่ที่ประชุม และให้การรับรองการประเมินการเป็นจิตอาสาแต่ละระดับในศูนย์ที่ตนสังกัดได้ ๖) จิตอาสาประจำต้องเป็นผู้ ‘ทำงานฟรี’ (ไม่มีเงินเดือน) รายได้ทั้งหมดที่ประกอบกิจกรรมการงานภายในศูนย์หักเข้าส่วนกลาง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ห้ามมิให้จิตอาสาประจำรับเงินรับทองโดยเด็ดขาด (เว้นแต่ได้รับอนุมัติจากหมู่กลุ่มก่อนเท่านั้น) และในระหว่างอยู่ในศูนย์ห้ามมิให้หารายได้เข้าตนเอง (เว้นแต่ได้รับอนุมัติจากหมู่กลุ่มก่อนเท่านั้น) ๗) จิตอาสาประจำสามารถไปปฏิบัติงานนอกเขตพื้นที่ที่ตนสังกัดได้ แต่ต้องได้รับการอนุมัติจากส่วนกลางก่อนทุกครั้ง

สรุปได้ว่า การจะมีคุณสมบัติเป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ ได้นั้น จึง**ใช้เวลาอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ๒ ปี** โดยเริ่มนับตั้งแต่วันที่เริ่มขอสมัครเป็น ‘ผู้คบคุ้นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’

๓.๑.๒.๔ คุณสมบัติของจิตอาสาพี่เลี้ยง (พ่อไก่หรือแม่ไก่)

คุณสมบัติของจิตอาสาพี่เลี้ยง (พ่อไก่หรือแม่ไก่) ได้แก่ ๑) ต้องเป็นจิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม ๒) ต้องเป็นเพศเดียวกันกับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ และสังกัดในศูนย์เดียวกัน ๓) เอาภาระดูแลให้คำปรึกษาแนะนำ และพัฒนาจิตวิญญาณร่วมกันกับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่อยู่เสมอๆ ๔) ควรมีการสอบถามพูดคุยถึงสภาวธรรมกับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่เสมอๆ ๕) มีความเคารพซึ่งกันและกันกับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ ในส่วนของจิตอาสาท่านอื่นที่ทราบข้อมูลหรือเห็นข้อบกพร่อง (ประโยชน์ในทางธรรม) ของจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ ควรแจ้งจิตอาสาพี่เลี้ยงของจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่นั้นให้ทราบก่อนที่จะให้คำแนะนำตักเตือน (ในกรณีที่เป็นเรื่องส่วนตัว)

๓.๑.๒.๕ เงื่อนไขการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

เงื่อนไขการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ ๑) เสียชีวิต ๒) ลาออก ๓) คณะกรรมการที่เป็นจิตอาสาประจำในแต่ละศูนย์มีมติให้ออก เช่น มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและเป็นอันตรายต่อหมู่กลุ่มหรือองค์กร, ผิดศีล ๕ อย่างหยาบ, วิกลจริตทางจิต, ต้องคดี เป็นต้น

๓.๑.๒.๖ นโยบายของการสมัครเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

นโยบายของการสมัครเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ ๑) ผู้สมัครมาฝึกฝนตนเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ต้องเกิดจากจิตสำนึกในการเป็นจิตอาสาของตนเอง ไม่ได้เกิดจากการถูกชักชวน หว่านล้อม หรือโน้มน้าวมา และผู้ที่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอยู่แล้ว ห้ามมิให้ชักชวนใครมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมโดยเด็ดขาด ๒) ผู้สมัครมาฝึกฝนตนเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม นอกจากจะมีคุณสมบัติครบถ้วนดังที่กล่าวมาเบื้องต้นแล้ว ควรมีความพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติหน้าที่ในฐานะจิตอาสาได้อย่างไม่ลำบากทั้งต่อตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับตน

๓.๒ แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรม

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีการจัดการศึกษาอบรมธรรมะจากพระไตรปิฎกโดยผ่านกิจกรรมการเข้าค่าย ทั้งค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ค่ายพระไตรปิฎก ค่ายกสิกรรมไร้สารพิษ เป็นต้น โดยในทุกกิจกรรมของค่ายจะเป็นการบูรณาการเข้ากับหลักพุทธธรรมทั้งสิ้น ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน (ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย) จะเป็นผู้อรรถาธิบายธรรมะจากพระไตรปิฎกโดยอธิบายทั้งอรรถะ (เนื้อหา/ สภาวะ/ สาระ/ ประโยชน์ ของพุทธพจน์นั้นๆ) และอธิบายพยัญชนะ (ภาษาธรรม) เพื่อให้เกิดความแจ่มแจ้งชัดเจน และนำไปปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ในชีวิตตนได้จริง จึงสามารถประยุกต์ให้เข้ากับวิถีชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลได้

ใจเพชร กล้าจน[๒๐] อธิบายว่า แท้จริงเรื่องราวของอริยสัจ ๔ นั้น เป็นเรื่องราวที่สำคัญที่สุดในโลก ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้อริยสัจ ๔ นี้เป็นเอก (สำคัญอันดับหนึ่ง) เพราะชีวิตคนนั้นเต็มไปด้วยทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่าการเกิดเป็นทุกข์ ชีวิตได้หลงเกิดมาจึงมีความทุกข์สารพัดรูปแบบที่เข้ามาในชีวิต และสิ่งสูงสุดที่ทุกชีวิตต้องการนั้นก็คือความพ้นทุกข์ ไม่มีอะไรมีค่ายิ่งกว่าความพ้นทุกข์ ยกตัวอย่างง่ายๆ ให้ชีวิตเรามีทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ให้เราไม่ได้อยู่อย่างเดียวนั่นก็คือความพ้นทุกข์ สรุปแล้วก็ให้เราได้ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตแต่ว่าให้เรานั้นเต็มไปด้วยทุกข์ ทุกข์สารพัดอย่าง จะมีใครอยากได้ไหมล่ะ จะมีใครเอาไหมล่ะ ให้ได้ทุกอย่างเลยในชีวิตแล้วให้ชีวิตนั้นเต็มไปด้วยทุกข์ เพราะฉะนั้นจะเห็นว่าชีวิตใดๆ ก็ไม่อยากได้ทุกข์

ต่อให้เราได้ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกหรือได้อะไรก็แล้วแต่ที่เราอยากได้ ไม่ว่าจะเป็นอบายมุข กาม โลกธรรม อัตตา หรือได้สิ่งใดๆ ดั่งใจหมายในโลก แต่ชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ เมื่อชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ก็ยังไม่ใช่สิ่งที่เราจะได้ความผาสุกที่แท้จริง ชีวิตแท้จริงแล้วต้องการความพ้นทุกข์ ต้องการความผาสุกที่แท้จริง แม้ว่าหลายชีวิตจะได้อะไรสมใจอยากตามที่ปรากฏให้เห็นอยู่ในสังคมโลก แต่ว่าทำไมจึงยังทุกข์อยู่ ต่อให้ได้สมใจอยากอย่างน้อยก็ต้องมีทุกข์กลัวว่าสิ่งนั้นจะหมดไป กว่าจะได้สิ่งนั้นมาก็ต้องทุกข์กลัวว่าจะไม่ได้สิ่งนั้นมา ทุกข์ที่ยังไม่ได้มา พอได้สมใจก็ยังไปทุกข์ต่ออีก อาจจะสุขใจชั่วคราวแป๊บนึง แต่สิ่งที่ต้องทุกข์ต่อก็คือกลัวจะหมดไป ชีวิตจึงเต็มไปด้วยทุกข์เช่นนี้ที่ต้องคอยระแวดระวังหรือคอยรักษาสุขเพียงชั่วคราวเหล่านั้น ต้องดิ้นรนแสวงหาเพื่อจะให้ได้มา ได้มาก็ต้องรักษาไม่ให้มันหมดไปอีก กลัวมันจะหมดไปอีก ชีวิตเช่นนี้มันจึงไม่ได้ทุกข์อยู่ตลอด ต่อให้คนที่ได้สมใจอยากอยู่ตลอดก็ยังไม่สามารถที่จะพ้นทุกข์ได้

พระพุทธเจ้าจึงตรัสทุกข์เอาไว้ ๑๐ อย่าง ซึ่งการเกิดมาเป็นมนุษย์อย่างไรก็ตามจะต้องมีทุกข์ทั้ง ๑๐ อย่างนี้ เพราะการเกิดเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนเราเกิดมาจะมีความทุกข์อยู่ ๑๐ อย่าง ซึ่งเป็นความทุกข์ทั้งที่เลี่ยงไม่ได้และทุกข์ที่เลี่ยงได้ (ทุกข์ คือ สภาพที่ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรือทนได้ยาก)[๒๑] โดย**ทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้**มีอยู่ ๖ อย่าง ได้แก่ ๑) สภาวทุกข์ คือ ทุกข์ที่เกิดเองตามธรรมชาติ เช่น การเกิด แก่ ตาย ๒) นิพัทธทุกข์ คือ ทุกข์ประจำชีวิต เช่น ร้อน หนาว หิว กระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ๓) อาหารปริเยฏฐิทุกข์ คือ ทุกข์ในการหากินเลี้ยงชีพ ๔) พยาธิทุกข์ คือ ทุกข์จากความเจ็บป่วย ๕) วิปากทุกข์ คือ ทุกข์จากผลกรรม ๖) ทุกขขันธ์ คือ ทุกข์ในการบริหารขันธ์ ๕ อันมี รูป (กาย) เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (กำหนดจำ) สังขาร (ปรุงแต่ง) วิญญาณ (ความรับรู้)

---

[๒๐] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

[๒๑] ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๒/๕๑-๕๒.

เมื่อเราเกิดมามีชีวิต อย่างไรก็ต้องเจอทุกข์ทั้ง ๖ อย่างนี้เข้ามาเป็นระยะๆ ส่วน**ทุกข์ที่เลี่ยงได้**มีอยู่ ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) ปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์จร เช่น ความโศก ปริเทวะ (คร่ำครวญ) ทุกข์ (ไม่สบายใจ) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส (คับแค้นใจ) ๒) สันตาปทุกข์ คือ ทุกข์ร้อนรุ่มด้วยกิเลสราคะ โทสะ โมหะ ๓) สหคตทุกข์ คือ ทุกข์จากความพัวพันด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ โลกียสุข ๔) วิวาทมูลกทุกข์ คือ ทุกข์จากเหตุทะเลาะวิวาทกัน ทุกข์ทั้ง ๔ อย่างนี้เป็นทุกข์ที่เลี่ยงได้ซึ่งมีเหตุเกิดมาจากกิเลสตัณหา ถ้ากำจัดกิเลสตัณหาได้ก็จะเลี่ยงทุกข์ทั้ง ๔ อย่างนี้ได้ แล้วจะทำให้ทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้ทั้ง ๖ อย่างนั้นเบาลงไปด้วย เพราะไม่ต้องมีทุกข์ที่เลี่ยงได้ใน ๔ ข้อหลังนี้ไปปน แต่เมื่อเราปรินิพพานก็จะสามารถพ้นทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้ทั้งหมดนี้ได้

ดังนั้นจึงเป็นการยืนยันว่าชีวิตนี้เกิดมาอย่างไรก็ต้องเป็นทุกข์ อย่างน้อยก็ต้องได้รับทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้ทั้ง ๖ ข้อแรก ส่วนทุกข์ที่เลี่ยงได้อีก ๔ ข้อหลังนั้นถ้ายังไม่ได้ล้างกิเลสออกยังไงก็ต้องทุกข์ แต่ถ้าล้างกิเลสออกก็หมดทุกข์ที่เลี่ยงได้ทั้ง ๔ อย่างนั้น โดยทุกที่เลี่ยงได้ทั้ง ๔ ข้อหลังนั้นพระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นทุกข์ที่มีความแรงเปรียบเสมือนดินทั้งแผ่นดินเมื่อเทียบกับทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้ซึ่งมีความแรงเปรียบเสมือนฝุ่นที่ช้อนขึ้นด้วยปลายเล็บ กล่าวคือ เมื่อเทียบกับทุกข์ทางร่างกายหรือทางเหตุการณ์ร้ายแล้ว ทุกข์จากกิเลสที่ไม่ได้ดั่งใจหมาย แม้ได้มาก็กลัวว่าจะหมดไปนั้น เป็นทุกข์ทางใจที่แรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน ทุกข์ทางร่างกายหรือทางเหตุการณ์ร้ายนั้นแรงเพียงแค่ฝุ่นปลายเล็บ อีกทั้งทุกข์ทางใจนั้นยังเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิต และทำให้ปรินิพพานไม่ได้ด้วยเพราะยังมีกิเลสที่อยากเกิดมาเสพสิ่งที่เราต้องการอยู่ ชีวิตจึงต้องกลับมาเกิดอีก ก็จะไม่สามารถพ้นจากทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้ทั้ง ๖ ข้อแรกได้ แต่ถ้าเราสามารถกำจัดกิเลสได้ไปเป็นลำดับ ชีวิตก็ดับทุกข์ทั้งแผ่นดินหรือดับทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลไปได้เลย และเมื่อเราจะปรินิพพานก็สามารถปรินิพพานได้ด้วย นี่คือความสุดยอดเพราะปรินิพพานแล้วเราก็ไม่ต้องมีทุกข์ใดๆ อีกเลย

สรุปแล้วการเกิดเป็นทุกข์ ชีวิตถ้าไม่รู้ทางพ้นทุกข์ก็จะต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น และหาความผาสุกที่แท้จริงไม่ได้

ความสำคัญของหลักอริยสัจ ๔ อธิบายได้ว่า เรื่องที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพยากรณ์ คือ เรื่องที่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่เป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์ (เมตตา คือ ปรารถนาให้ตนเอง ผู้อื่นและสัตว์อื่นพ้นทุกข์, กรุณา คือ ลงมือกระทำตามความปรารถนานั้น, มุทิตา คือ ยินดีเมื่อได้ทำเต็มที่แล้ว, อุเบกขา คือ ปล่อยวางให้เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่จะสามารถเกิดขึ้นได้จริง) ไม่เป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อความคลายกำหนัดในกิเลสหรือสุขสมใจอยาก เพื่อความดับจากทุกข์ เพื่อความสงบจากทุกข์ เพื่อความรู้ยิ่ง (ลึกซึ้ง เห็นตามได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต คาดคะเนเดาไม่ได้ ละเอียดและรู้ได้เฉพาะบัณฑิตหรือผู้ที่เข้าถึงประโยชน์สุขที่แท้จริงแล้ว) เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (สงบจาก

กิเลสหรือกิเลสตายสิ้นเกลี้ยง) เหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงพยากรณ์ในข้อนั้น สรุป คือ เรื่องใดที่รู้ไปแล้วไม่พ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงพยากรณ์ในเรื่องนั้น

ส่วนเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ คือ ความเห็นว่า นี้ทุกข์ (ทุกขอริยสัจ) นี้เหตุให้เกิดทุกข์ (ทุกขสมุทยอริยสัจ) นี้ความดับทุกข์ (ทุกขนิโรธอริยสัจ) นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ) แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงอธิบายทั้งหมดนั้นย่อมรวมลงอริยสัจ ๔ โดยเหตุที่พระพุทธองค์ทรงพยากรณ์หรือชี้แจงยืนยันในอริยสัจ ๔ นั้นก็เพราะเป็นเรื่องที่ประกอบไปด้วยประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อความคลายกำหนัด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ ความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงพยากรณ์ในข้อนั้น[๒๒]

แสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าไม่ทรงอธิบายสิ่งที่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ เป็นโทษ เป็นภัย ไม่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ ไม่หมดกิเลส ส่วนสิ่งใดก็ตามที่ประกอบด้วยประโยชน์ สามารถทำให้หมดกิเลส หมดทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบาย

ผู้มีปัญญาจะรู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือ ความพ้นทุกข์ ถ้าชีวิตไม่พ้นทุกข์นี่ก็โอ้ย! อยู่ไปก็ทุกข์เนอะ! อยากได้ไหมอยู่ไปก็ทุกข์? หรือให้ได้สมใจอยากสารพัดเรื่องแต่ชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ จะเอาไหม? ไม่เอาหรือ? ทำไมไม่เอาหล่ะ? ก็เพราะมันทุกข์เนาะ! ฉะนั้นแล้วชีวิตต้องพ้นทุกข์จึงจะได้ประโยชน์สุขที่แท้จริง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง”[๒๓] และ “ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข”[๒๔] เพราะคนเรานั้นต้องการประโยชน์สุข ไม่ต้องการอย่างอื่นจากนี้หรอก ต้องการประโยชน์สุขเท่านั้นแหละ! ต้องการประโยชน์สุขที่แท้จริง ซึ่งการที่ชีวิตจะได้ประโยชน์สุขที่แท้จริงนั้น ชีวิตก็ต้องพ้นทุกข์ให้ได้ ส่วนคนจะละทุกข์ทั้งปวงได้ก็ต้องละเหตุแห่งทุกข์นั้นได้ จึงจะละทุกข์ทั้งปวงได้และชีวิตจะได้ความผาสุกที่แท้จริง นี่คือสัจจะเป็นเช่นนี้ ทุกชีวิตก็แสวงหาความพ้นทุกข์ความผาสุกที่แท้จริงทั้งนั้นแหละ แต่ใครจะรู้วิธีล่ะว่าจะทำอย่างไร อันนี้แหละ! คือ เรื่องที่สำคัญ

ชีวิตที่ไม่รู้จักอริยสัจ ๔ จึงเป็นชีวิตที่ไม่พ้นทุกข์หรือเต็มไปด้วยทุกข์ จึงแล่นไป ท่องเที่ยวไปยังสังสารวัฏนี้ตลอดกาลนาน แม้แต่ตัวพระพุทธองค์เองตอนที่ยังไม่ได้ตรัสรู้ ไม่ได้แทงตลอดในอริยสัจ ๔ ท่านก็ต้องวนเวียนอยู่ใน ทุกข์อย่างหนักหนาสาหัส แต่เมื่อผู้ใดตรัสรู้ แทงตลอดในอริยสัจ ๔ ตัณหาในภพ (ชนิดและปริมาณของกิเลส คือ กามภพ รูปภพ และอรูปภพ) ย่อมขาดสูญแล้ว ตัณหาที่

---

[๒๒] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๘/๑๔๑.

[๒๓] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๗๙/๘๙.

[๒๔] ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๘/๑๙๙.

จะนำไปสู่ภพสิ้นแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มี “เพราะไม่เห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง เราและเธอทั้งหลายได้ท่องเที่ยวไปในชาตินั้นๆ ตลอดกาลนาน อริยสัจ ๔ เหล่านี้ เราและเธอทั้งหลายเห็นแล้ว ตัณหาที่จะนำไปสู่ภพถอนขึ้นได้แล้ว มูลแห่งทุกข์ตัดขาดแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มี”[๒๕]

ใน ‘เจลสูตร’[๒๖] เมื่อไฟไหม้หัวหรือไหม้ผ้า พระพุทธเจ้าท่านทรงให้วางเฉย ไม่ใส่ใจถึงผ้าหรือศีรษะที่ถูกไฟไหม้นั้น แล้วให้เอาเป็นเอาตายกับการตรัสรู้อริยสัจ ๔ คือ เรียนรู้ทุกข์อริยสัจ โดยไฟไหม้ศีรษะเป็นตัวแทนของทุกข์ทางร่างกาย เสียสุขภาพ หรือเป็นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ส่วนไฟไหม้ผ้าเป็นตัวแทนของทุกข์หรือความเสียหายทางเหตุการณ์ร้ายต่างๆ ซึ่งความทุกข์ทางร่างกายและทางเหตุการณ์ต่างๆ พระพุทธองค์ท่านก็ยังไม่ทรงถือว่าเป็นทุกข์อริยสัจ ก็แล้วทุกข์อริยสัจคืออะไร? ในเมื่อทุกข์ทางร่างกายหรือโรคภัยไข้เจ็บก็ไม่ใช่ ทุกข์ทางเหตุการณ์หรือเรื่องร้ายก็ไม่ใช่ ที่ใช่นั่นก็คือทุกข์ใจโดยเป็นทุกข์ใจที่มีกับโรคและเรื่องร้ายเหล่านั้น นั่นแหละ! คือ ทุกข์อริยสัจ ซึ่งทุกข์อริยสัจหรือทุกข์ใจนี่เองที่ทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลขึ้นในชีวิตตลอดกาล

ทุกข์ใจนั้นทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิตตลอดกาลนานได้อย่างไร? ทุกข์ใจเป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล เป็นทุกข์อริยสัจ ทำให้เกิดทุกข์กายและเรื่องร้ายทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงเน้นที่จะดับทุกข์ใจเป็นหลัก ใน ‘นขสิขาสูตร’ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทุกข์ของพระอริยะเท่ากับฝุ่นที่ปลายเล็บเมื่อเทียบกับทุกข์ใจที่หมดสิ้นไป” ซึ่งทุกข์ของพระอริยะที่เหลืออยู่นั้นก็คือทุกข์กายและเรื่องร้ายเท่านั้น ส่วนทุกข์ที่ใจนั้นท่านไม่มีแล้ว

ยกตัวอย่างเช่น คนที่แข็งแรงไม่ได้เป็นอะไรเลย แต่พอไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล หมอบอกว่า เป็นโรคร้ายอีก ๖ เดือนจะตาย ส่วนใหญ่อยู่ถึง ๖ เดือนไหม? ไม่ถึงหรอก! ตายก่อนทั้งนั้นแหละ! ที่ตายก่อนนั้น ตายเพราะโรคหรือตายเพราะใจ? ตายเพราะใจ ใจกลัวหรือไม่กลัว? กลัวนี้ทุกข์มากไหม? ทุกข์มากเลยใช่ไหม? ตั้งใจฟังให้ดีนะก่อนหน้านี้เขาก็เป็นโรค โรคร้ายด้วยนะ เขาไม่รู้ว่าเขาเป็นเขาทุกข์แรงไหม? ทุกข์ไม่แรงเลยเนาะ ก่อนหน้านี้เขาก็เป็นโรคร้ายนั่นแหละก่อนที่หมอจะบอกหนะ เขาก็แข็งแรงดีไม่เป็นอะไรเลย แต่พอไปตรวจ ก่อนที่หมอจะบอกเขาก็ยังแข็งแรงดีสบายใจไร้กังวล เพราะเขานึกว่าเขาไม่เป็นอะไร แต่พอหมอทักว่าเขาเป็นโรคร้าย อีก ๖ เดือนจะตาย เท่านั้นแหละทรุดอย่างแรงตายอย่างเร็วเลย ก่อนที่หมอจะบอกนี้ทุกข์มากไหม? ทุกข์ไม่มากเลยเนาะตอนที่ยังไม่มีทุกข์ใจ ไม่ถูกเลยเนาะ สบายๆ เลยเนาะ แม้เป็นโรคร้ายก็แทบจะไม่มีอาการอะไรหรือมีแค่อาการเล็กๆ แต่ก็ไม่ได้ทุกข์อะไร รู้สึกสบายดี แต่พอหมอบอกว่าเป็นโรคร้ายทุกข์แรงไหม โอ้โห! อย่าง

---

[๒๕] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๑/๖๐๕.

[๒๖] สํ.ม. ๑๙/๑๑๐๔/๖๑๕.

แรงเลยทั้งๆ ที่โรคก็เป็นเท่าเดิม แต่พอทุกข์ใจก็ทุกข์หมดเรี่ยวหมดแรงเลย บางคนช็อค บางคนขี้รดเยี่ยวรดเลย บางคนสลบเป็นลมเลยก็มี เดินไม่ได้เลยก็มีนะ พอหมอบอกปุ๊บเดินไม่ได้เลย โอ้โห! เข่าอ่อนทุกข์อย่างหนักจนถึงตายเลยก็มี เห็นไหมว่าทุกข์ใจนั้นทุกข์แรงไหม? แรงมากเลยนะ

ในกลไกทางวิทยาศาสตร์ เวลาที่ชีวิตเป็นทุกข์มากๆ นักวิทยาศาสตร์ พบว่า ระบบประสาทซิมพาเทติกจะทำงาน สั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบเอาทุกข์ออก พยายามดันเอาทุกข์ออก แต่ดันทุกข์ใจออกไม่ได้จึงดันร่างกายพังหมด ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ได้จึงทรุดอย่างแรงตายอย่างเร็ว

ยกตัวอย่างให้ฟังอีกเรื่องหนึ่ง คนที่แข็งแรง ไม่มีโรคอะไรเลยนะ ตรวจก็ไม่มีโรคอะไรเลยนะ เสร็จแล้วได้ข่าวร้าย คนที่รัก คนที่ตัวเองรักที่สุดเสียชีวิตไปหรือสูญหายไป จากคนที่แข็งแรงมีความสุขร่าเริงเบิกบาน เป็นไงทุกข์แรงไหม? ทุกข์แรงเลย แล้วเป็นไงช็อคได้เลยไหม ช็อคตายก็ได้ หมดแรงก็ได้ ป่วยได้ทุกโรคเลย เห็นไหมว่าจากที่ไม่ได้เป็นอะไรเลย แต่พอทุกข์ใจก็ทรุดอย่างแรงตายอย่างเร็วเลย เราก็จะเห็นได้ชัดเลยว่าทุกข์ใจนี้เป็นทุกข์ที่แรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน จริงๆ แล้วสิ่งที่เขารักเขาห่วงใยตายไปหรือสูญหายไป ตอนที่เขายังไม่รู้นี่เขาทุกข์ไหม ไม่ได้ทุกข์อะไรเลยใช่ไหม ทั้งๆ ที่สิ่งที่เขารักเขาห่วงใยนั้นตายไปหรือสูญหายไปแล้วใช่ไหม ก็ไม่ได้ทุกข์หรือไม่ได้เดือดร้อนอะไรเลย แต่พอรู้แล้วเป็นยังไง? เฮ้อ! ทุกข์อย่างหนักเลยใช่ไหม? นั่นแหละ! ทุกข์ใจมันแรงอย่างนั้นแหละ!

ตัวอาจารย์เองเคยรักษาโรคให้กับคนมามากมาย อาจารย์จึงได้รู้ ทั้งรักษาโรคตัวเองด้วยและรักษาโรคให้คนอื่นด้วย โดยใช้อริยสัจ ๔ นี่แหละกำจัดทุกข์ เราสามารถที่จะให้เขาหายจากความกลัว กังวล หวั่นไหวได้ ทุกข์ใจหายฉับพลัน โรคหายฉับพลันเลยหรือเหลือน้อยเดียวก็มี เป็นไปตามที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ อาจารย์ก็เลยรู้ว่าทุกข์ใจนี้มันแรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดินเลย ยกตัวอย่าง มีอยู่ครั้งหนึ่ง อาจารย์เป็นแผลในช่องปาก ซึ่งทุกทีปรับสมดุลร้อนเย็นภายใน ๓ วันก็หาย แต่คราวนั้น ๓ วันก็ไม่หายเดือนนึงก็ไม่หาย อาจารย์ก็มาตรวจดูว่า เป็นอะไร เป็นอะไร อาจารย์ก็ตรวจเห็นว่าตนเองมีความอยากให้หายเร็ว มันมีความใจร้อนเพราะเราเคยทำสมดุลร้อนเย็นมามันหายเร็ว ฉะนั้นคราวนี้มันก็ต้องหายอย่างรวดเร็ว แต่พอมันไม่หายอย่างรวดเร็วมันก็ตกใจ มันกลัวจะไม่หายเร็ว กลัวจะไม่หายเร็ว โอ้โห! กล้ามเนื้อต้องไปเกร็งตัวบีบเอาความกลัวออก ปากเปื่อยกว่าเดิมอีก รักษาไปยังไงความกลัวมันก็ทำลาย แล้วอาจารย์ก็รู้ว่ามันต้องเลิกอยากหายเร็ว เลิกยึดมั่นถือมั่น อาจารย์จริงทำใจเลยว่า ‘หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหนช่างหัวมัน’ พอทำใจได้อย่างนี้ อาการปวดแสบทรมานมันลดลงไปทันทีเลยนะ เหลือนิดเดียว แล้วก็ภายใน ๑ ถึง ๓ วันก็หายเลย เพราะความทุกข์ใจมันหายไปหมดจึงทำให้เหลือความทุกข์กายนิดเดียวเท่านั้นเอง อาจารย์ก็เลยรู้อีกว่า ‘อ๋อ! จริงๆ มันเป็นนิดเดียว เพราะเราทำสมดุลร้อนเย็นอยู่แล้ว แต่เราไปทุกข์กลัวว่ามันจะไม่หายเร็ว พอมันไม่ได้ดั่งใจก็กลัวกังวลหวั่นไหว’

มีอยู่คราวหนึ่ง อาจารย์ลุยงานหนักๆ ไปจนใจจะขาดตาย ใจจะขาดตายจริงๆ โอ้โห! มันแก้ยังไงก็ยิ่งแย่ไปๆ พอเรามาตรวจใจก็เห็นว่า 'ใจมันยึดมั่นถือมั่นว่า ไม่อยากตาย มันอยากอยู่ ยังไม่อยากตาย เพราะถ้าอยู่จะได้ช่วยคน อยากช่วยคนถ้าตายจะไม่ได้ช่วยคนนะ มีคนหลายคนจะให้เราช่วยอยู่' อาจารย์ก็เลยคิดขึ้นมาได้ว่า 'โอ้โห! นี่มันทุกหนิ' นึกถึงพระพุทธเจ้าที่ท่านตรัสว่า 'อย่ายึดมั่นถือมั่น ให้ปล่อยวางปล่อยวาง' นึกถึงพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ท่านก็บอกให้ปล่อยวางปล่อยวาง อาจารย์ก็ทำเป็นเพราะฝึกมาแล้ว เคยฝึกใช้อริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันมาแล้ว จึงคิดออกเลยว่า 'ตายก็ไปเกิดใหม่จะไปทำดีต่อ อยู่ก็ทำหน้าที่ต่อไปจะทำดีต่อ' เรียกว่าไม่ยึดมั่นถือมั่นเลยนะ แล้วชีวิตก็ตั้งมั่นในความดี เราก็รู้ว่าถ้าตั้งมั่นในความดีมันจะมีแต่ดีไปข้างหน้า อยู่ๆ มันก็มีแต่ดีเพิ่ม ตายมันก็ไปเจอดีข้างหน้าร้ายเพราะร้ายลด พอรู้อย่างนั้นแล้วมันก็ไม่กลัว ไม่กังวลอะไร ไม่ต้องไปอยากอะไรทั้งสิ้น ตายก็ได้ อยู่ก็ได้ ได้หมดเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น ทันใดนั้นอาการไม่สบายทางร่างกายที่เป็นอยู่มันกลับฟื้นเลยนะ ทุกข์ที่เกิดขึ้นทางร่างกายมันหายไปเลยนะ เหลืออาการไม่สบายเพียงนิดเดียว เราก็ว่า 'ปัดโธ่เอ้ย! หลอกเรา' พอเราดับทุกข์ใจได้กลายเป็นอาการไม่สบายมันเหลือนิดเดียว ทีนี้เราก็แก้อาการไม่สบายทางร่างกายนั้นได้อย่างง่ายๆ โอ้โห! เรื่องของทุกข์ใจนี่มันแรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดินจริงๆนะ ส่วนทุกข์กายกับเรื่องร้ายแรงมันแรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ ถ้าเราค่อยๆ เรียนรู้ไป แล้วมันมีผลเรื่องวิบากกรรมด้วยนะ มันสนุกสนุกได้เรียนรู้เรื่องวิบากกรรม ถ้าเรียนรู้ 'สนิทานสูตร' และเรียนรู้เรื่องวิบากกรรมจะเข้าใจชัดขึ้น

นอกจากทุกข์ใจจะทำให้เกิดทุกข์กายอย่างร้ายแรงแล้ว เขายังทำให้เกิดเรื่องร้ายได้ด้วย ยกตัวอย่างเช่น เคยไหมเราของหาย พอของหายแล้วก็กลัวมันจะไม่เจอ อยากเจอเร็วๆ กลัวมันจะหาย กลัวกังวลหวั่นไหว ส่วนใหญ่หาเจอหรือหาไม่เจอ? หาไม่เจอใช่ไหม? ส่วนใหญ่หาไม่เจอ น้อยครั้งที่หาเจอ ทีนี่ของหายเหมือนกันเหตุการณ์เดียวกัน พอเราหาเท่าไหร่ก็หาไม่เจอ แต่พอวางใจได้ ช่างหัวมันไม่เจอก็ช่างหัวมัน ซื้อใหม่ก็ได้ หาใหม่ก็ได้ หาไม่เจอก็ไม่ต้องใช้มันเลย วางใจได้ ไม่มีความทุกข์อะไร เลิกอยากแล้ว วางใจแล้ว เป็นยังไงส่วนใหญ่หาเจอหรือไม่เจอ? เจอใช่ไหม? อย่างนี้เป็นต้น เหตุการณ์เดียวกันคือของหาย อันหนึ่งทุกข์ใจส่วนใหญ่หาของไม่เจอ อีกอันหนึ่งไม่ทุกข์ใจส่วนใหญ่หาของเจอ เห็นไหมเป็นอย่างนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า 'ยิ่งอยากได้ ยิ่งไม่ได้'[๒๗] พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ความปรารถนาไม่มีที่สิ้นสุด อยากได้สิ่งใดจากไม่ได้สิ่งนั้นเลย" เมื่อคนไม่รู้ว่า ยิ่งอยากได้ ยิ่งไม่ได้ จึงไม่เข้าใจวิบากกรรมในข้อนี้

พลังงานทุกข์ใจมันจึงทำให้เกิดทุกข์กายและเรื่องร้ายเพราะยิ่งอยากได้ยิ่งไม่ได้ นี่คือความลึกซึ้งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ คนที่ไม่ได้เรียนรู้สิ่งนี้ก็ยิ่งไปอยากได้ จนกลัว กังวล หวั่นไหวว่าจะ

---

[๒๗] ขุ.ชา.ทุก. (ไทย) ๒๗/๑๘๘/๑๑๖.

ไม่ได้แล้วมันก็ยิ่งไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลเห็นสิ่งใดไม่ปรารถนาสิ่งนั้น อนึ่งบุคคลไม่เห็นสิ่งใดย่อมปรารถนาสิ่งนั้น เราเข้าใจว่า บุคคลนั้นจักท่องเที่ยวไปอีกนาน อยากได้สิ่งใดก็จะไม่ได้สิ่งนั้นเลย” อธิบายว่า ‘บุคคลเห็นสิ่งใดไม่ปรารถนาสิ่งนั้น’ คือ ตัวเองนั้นอยากได้แต่พอได้เห็นแล้วมันก็เลิกอยากก็ได้สมใจ มันก็ดีใจแว๊บนึงแล้วก็เบื่อๆ หมดความอยากได้ในสิ่งนั้นชั่วคราว ‘ส่วนอนึ่งบุคคลไม่เห็นสิ่งใดย่อมปรารถนาสิ่งนั้น’ คือ ถ้าไม่เห็นยังไม่ได้ก็อยากได้ๆ ในสภาพเหล่านั้น ต่อมา ‘เราเข้าใจว่าบุคคลนั้นจักท่องเที่ยวไปอีกนาน’ คือ คือมันจะวนเวียนอยู่ในสภาพที่มีความรู้สึกเบื่อเหมือนจะไม่อยากในสิ่งที่ได้พบ ได้เห็น ได้สัมผัสแล้ว แต่พอไม่ได้เห็นนานเข้ามันก็อยากเหมือนจะไม่เบื่อ มันจะกลับไปกลับมา ไม่ว่าจะได้สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้ามันได้สัมผัสมากๆ มันจะเบื่อเหมือนจะไม่อยาก แต่ถ้าไม่ได้สัมผัสนานเข้ามันก็จะอยากเหมือนจะไม่เบื่อ กลับไปกลับมา มันจึงวนเวียนอยู่อย่างนี้แหละ คือ พอเห็นมากๆ ก็เบื่อเหมือนจะไม่อยาก ไม่อยากพบเห็น ไม่อยากสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงเบื่อเห็นแล้วก็เบื่อ พออยู่ด้วยก็ชังไป แต่พอไม่ได้สัมผัสนานเข้าก็อยากมันจะไม่เบื่อ กลัวจะไม่ได้สิ่งนั้นมา แต่พอไม่ได้มานานเข้าก็กลัวว่ามันจะไม่หมดไป กลัวว่ามันจะไม่ออกไปรำคาญมันเหลือเกิน แต่พอไม่ได้มานานเข้ามันก็อยากเหมือนจะไม่เบื่ออีก สภาพเช่นนี้มันจึงต้องวนเวียนอยู่ในทุกข์อีกนาน สุดท้าย ‘อยากได้สิ่งใดจักไม่ได้สิ่งนั้นเลย’ คือ อยากได้อะไรก็จะไม่ได้สิ่งนั้นจากพฤติกรรมใหม่ที่มีความอยากนั้น แต่ที่บางทีมันอยากแล้วทำไมมันได้ เพราะมันมีพฤติกรรมเก่ามีกุศลเก่าที่มันทำให้ได้ จากพฤติกรรมใหม่นั้นมันจะไม่ได้หรอกเพราะมันเป็นวิบากร้าย เพราะว่าอยากนั้นมันเป็นความกลัวว่าจะไม่ได้มา แม้ได้มาก็กลัวว่าจะหมดไป สังเกตพอใครครอบครองอะไรได้มากๆ แต่พอไม่ได้ทำกุศลเพิ่ม ไม่ได้ชำระกิเลส สิ่งนั้นก็จะสูญหายไปเมื่อถึงที่สุด ตัวเองก็ต้องจากสิ่งนั้นไปหรือสิ่งนั้นก็ต้องจากตัวเองไป มันจะรักษาสิ่งนั้นไว้ไม่ได้ ยิ่งอยากได้จึงยิ่งไม่ได้ แต่ยิ่งไม่อยากได้กลับจะยิ่งได้ จึงเป็นสัจจะเช่นนี้ เช่น เคยไหมบางทีเราอยากให้คนบางคนทำพฤติกรรมดีๆ อย่างที่เรามุ่งหมายแต่ยิ่งอยากยิ่งไม่ได้ ยิ่งอยากก็ยิ่งไม่ได้ เคยไหม? แล้วเคยไหมพอเราปล่อยวางได้เขากลับดีขึ้นกว่าเดิมส่วนใหญ่มันจึงมักจะเป็นเช่นนี้ ฉะนั้นถ้าเราไม่อยากได้สิ่งนั้นก็จงอยากได้ไปเถอะมันก็จะยิ่งไม่ได้ สรุปแล้วอยากได้อะไรมันก็จะยิ่งไม่ได้ เลิกอยากได้มันก็จะยิ่งได้เมื่อถึงเวลาอันควร ความอยากนี้มันร้ายจริงๆ อยากได้สิ่งใดเมื่อถึงที่สุดแล้วก็จะไม่ได้สิ่งนั้นเลย เพราะมันจะเป็นวิบากร้ายใหม่ไปเรื่อยๆ

ทีนี้คนที่จะล้างความอยากได้ ถ้าไม่เข้าใจเรื่องวิบากกรรมจะไม่มีทางล้างความอยากได้หรอก คนที่จะล้างความอยากได้จึงต้องเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เรามาดูเรื่องราวของวิบากดีร้ายที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ‘จูฬกัมมวิภังคสูตร’ ว่า กัมมัสโกมหิ กัมมทายาโท กัมมโยนิ กัมมพันธุ กัมมปฏิสรโณ ซึ่ง **กัมมัสโกมหิ** คือ คนเราเมื่อคิด พูด ทำอะไรก็แล้วแต่เป็นสิ่งดีหรือสิ่งร้าย ก็จะสั่งสมเป็นวิบากดีหรือร้ายของตน คิด พูด ทำดีก็เป็นวิบากดี คิด พูด ทำไม่ดีก็เป็นวิบากไม่ดีของตน **กัมมทายาโท** คือ เราเป็นผู้รับมรดกเป็นทายาทรับผลจากการกระทำของเรา **กัมมโยนิ** คือ เรามีกรรมเป็นกำเนิด **กัมมพันธุ** คือ เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ **กัมมปฏิสรโณ** คือ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยหรือผู้ให้ผล

ซึ่งเรากระทำพฤติกรรมใดก็ตาม เราจะได้รับผลจากการกระทำนั้นในภพชาติที่ทำนั้นส่วนหนึ่ง ภพต่อไปส่วนหนึ่ง ภพต่อๆ ไปอีกส่วนหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไปเพราะไม่ได้สวยผล”[๒๘] แสดงให้เห็นว่า สิ่งที่ชีวิตได้รับอยู่ในปัจจุบันคือผลจากการกระทำในปัจจุบันส่วนหนึ่งและอดีตส่วนหนึ่งสังเคราะห์กัน อดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสังเคราะห์ร่วมกันจะเป็นผลที่ได้รับในปัจจุบัน แล้วอดีตกับปัจจุบันก็จะสังเคราะห์ร่วมกันอีก พอได้รับผลแล้วก็หมดไป แล้วอดีตกับปัจจุบันก็จะสังเคราะห์ร่วมกันอีก พอได้รับผลแล้วก็หมดไปอยู่อย่างนี้ ดังนั้นพฤติกรรมใหม่จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ฉะนั้นทำพฤติกรรมใหม่ให้ดีให้ถูกตรงถึงจะเป็นประโยชน์ที่สุดต่อชีวิตของตนเองเป็นหลักอีกทั้งผู้อื่นยังได้รับประโยชน์ไปด้วย นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้อย่างนี้ และใน ‘สนิทานสูตร’ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงใครคิด พูด ทำถูกศีล เป็นไปในทางลดกิเลส ก็จะได้รับแต่สิ่งดีส่วนใครคิด พูด ทำผิดศีล เป็นไปในทางเสพกิเลสจะได้รับแต่สิ่งร้าย ในปัจจุบันนั้นและช่วงเวลาต่อไป

เรามาดูว่าวิบากดีร้ายงั้นเป็นพลังงานอย่างไร พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใจหรือจิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ”[๒๙] แล้วท่านก็ตรัสว่า ถ้าคิด พูด ทำทุจริตผิดศีล วิบากร้ายก็จะออกผลร้ายให้กับชีวิต ถ้าคิด พูด ทำสุจริตถูกศีล วิบากดีก็จะออกผลดีให้กับชีวิต ซึ่งจิตวิญญาณมีลักษณะอยู่ ๗ ประการ คือ ๑) ทูรังคมัง (ไปได้ไกล) ๒) เอกจรัง (ไปแต่ผู้เดียว) ๓) อสรีรัง (ไม่มีรูปร่าง) ๔) คุหาสยัง (มีกายเป็นที่อาศัย) ๕) อนิทัสสนัง (มองไม่เห็น) ๖) อนันตัง (ไม่มีที่สุด) ๗) สัพพโต ปภัง (แจ่มใสโดยประการทั้งปวง)[๓๐] เมื่อเรามาดูพลังงานที่มีอยู่ในโลก นักวิทยาศาสตร์พบว่า ในโลกใบนี้มีแต่วัตถุและพลังงานเท่านั้น วัตถุแตกสลายจะกลายเป็นพลังงาน พลังงานมารวมกันจะกลายเป็นวัตถุ กลับไปกลับมาเช่นนี้ เพราะฉะนั้นทุกอย่างในมหาจักรวาลจึงคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งหมด อย่างไฮโดรเจน ๒ ตัวรวมกับออกซิเจน ๑ ตัวก็จะกลายเป็นน้ำ แต่พอมันแยกออกจากกันก็จะกลายเป็นไอน้ำที่เรามองไม่เห็น แต่พอมารวมกันอีกก็กลายเป็นน้ำ พอแยกออกจากกันอีกก็กลายเป็นไอน้ำกลับไปกลับมา สิ่งอื่นก็คล้ายๆ กันมีการสังเคราะห์สังขารกันรวมกันก็เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทีนี้คลื่นแม่เหล็กเขาก็จะมีความสามารถพิเศษ เราสามารถทำให้วัตถุเคลื่อนไปมาตรงนั้นตรงนี้ได้ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้านี้เขาทำให้ประตูเปิดประตูปิดได้ ทำให้โดรนเหาะไปตรงนั้นตรงนี้ก็ได้ ทำให้เปิดน้ำปิดน้ำหรือเปิดไฟปิดไฟก็ได้ สั่งเป็นโปรแกรมได้ รวมถึงสร้างความร้อนความเย็นได้ด้วย

---

[๒๘] อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๗๘๒/๘๑๙.

[๒๙] ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๒๓-๒๔.

[๓๐] ที.สี. (ไทย) ๙/๔๙๙/๒๒๐.

สร้างภาพแสงสีเสียงก็ได้ คลื่นวิทยุ คลื่นโทรทัศน์ คลื่นโทรศัพท์ โทรคุยกันข้ามประเทศก็ได้ อย่างนี้เป็นต้น คลื่นแม่เหล็กเขาทำได้หมด

นัยเดียวกันคลื่นแม่เหล็กแห่งความดีหรือชั่วก็เหมือนกัน จิตวิญญาณเราเวลาคิดพูดทำดีหรือไม่ดีแล้วใครได้รับผลดีหรือไม่ดี ชีวิตก็จะบันทึกเป็นวิบากดีร้ายของผู้ที่คิดพูดทำนั้น แล้วจะเป็นพลังสร้างผลให้กับผู้นั้น ผู้นั้นจึงต้องเป็นทายาทรับมรดกจากการกระทำนั้น ในภพชาติที่ทำนั้นส่วนหนึ่ง ภพชาติต่อไปส่วนหนึ่ง ภพชาติต่อๆ ไปอีกส่วนหนึ่ง ทีนี้พอบันทึกเป็นพลังงานวิบากดีร้าย พลังงานอันนี้ก็โอ้โห! ไปได้ไกลเลย ซึ่งใน ‘ธัมมิกสูตร’ พระพุทธเจ้าตรัสว่า คลื่นแม่เหล็กแห่งความดีหรือชั่วสามารถไปได้ไกลทะลุดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงดาวเลย ถ้าผู้นำผู้ตามคิดพูดทำดี ก็จะทำให้พลังงานจากดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวเคลื่อนมายังโลกดี สมดุล พอเหมาะ ฤดูกาลก็ดี ข้าวกล้าเจริญงอกงามดี ผู้คนที่กินก็แข็งแรงอายุยืนได้สิ่งดีในแง่นั้นเชิงนี้ แต่ถ้าผู้นำผู้ตามทำไม่ดีก็จะเป็นวิบากร้าย ทำให้ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวโคจรผิดปกติ จึงส่งพลังงานมาผิดปกติ ทำให้ฤดูกาลผิดปกติ ข้าวกล้าก็เสียหาย คนกินก็เจ็บป่วย อายุสั้น ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรงแล้วก็มีวิบากร้ายเล่นงานเยอะแยะไปหมด เพราะฉะนั้นคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีก็จะดูดดึงสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตและดันสิ่งร้ายๆ ออกไปจากชีวิต ส่วนคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากร้ายก็จะดูดดึงสิ่งร้ายๆ เข้ามาในชีวิตและดันสิ่งดีๆ ออกไปจากชีวิต

ยกตัวอย่างง่ายๆ ที่จะเห็นชัด เช่น คนเกิดอุบัติเหตุรถชนกันบุบบู้บี้หมดเลย คนอื่นตายหมดเลย มีบางคนที่ไม่ตายเป็นไปได้ไหม? เป็นไปได้ มีไหม? มีนะที่คนอื่นตายแต่คนนี้ไม่ตาย เอ้า! ทำไมไม่ตายล่ะ ก็เกิดอุบัติเหตุเดียวกันแท้ๆ รถคันเดียวกันชนกันบุบบู้บี้หมด มีคนที่ไม่ตาย วิทยาศาสตร์ธรรมดาอธิบายไม่ได้เพราะเหล็กกระแทกคนและคนกระแทกเหล็กอย่างแรงเลย ยังไงก็ต้องตายอย่างเดียว แต่มีคนที่ไม่ตายแสดงว่า มีอย่างอื่นช่วย มันต้องมีพลังงานอะไรบางอย่างกันคนไม่ให้กระแทกเหล็กหรือกันเหล็กไม่ให้กระแทกคน ถึงได้รอดตาย ซึ่งพลังงานอื่นมันก็เหมือนกันหมด พลังงานความร้อน ความเย็น ไฟฟ้า แสง สี เสียงทั่วไป แต่มันมีพลังงานที่ต่างกันคือพลังงานดีชั่วของแต่ละคนหรือพลังงานวิบากดีร้ายของแต่ละคนที่ต่างกันอยู่ ตรงนี้แหละที่มันไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นพลังงานความดีนั่นแหละที่กันเหล็กไม่ให้กระแทกคน กันคนไม่ให้กระแทกเหล็ก คนนั้นจึงรอดตายไป อย่างนี้เป็นต้น นี่คือสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์อธิบายไม่ได้แต่นักพุทธศาสตร์สามารถอธิบายได้ หรือคนเจ็บป่วยเหมือนกัน จ่ายยาเหมือนกัน แต่ผลเหมือนกันทุกครั้งไหม? ไม่เหมือนกัน ทำไมไม่เหมือนกันก็ในเมื่อใส่วัตถุเหมือนกัน ป่วยก็เหมือนกัน แต่ผลออกมาต่างกัน? เพราะมันไม่ได้เกิดจากวัตถุอย่างเดียวแต่มันมีพลังงานของวิบากดีร้ายเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย หรือคนได้รับพิษเหมือนกัน เท่ากันเลย เช่น กินหวาน มัน เค็ม เผ็ดเท่ากันเลยเหมือนกันเลย แต่ผลออกมากเท่ากันหมดไหม? ไม่เท่า ทำไมไม่เท่า? เพราะวิบากดีร้ายต่างกัน อย่างนี้เป็นต้น หรือคนที่เครียดกับไม่เครียด เช่น คนเราได้รับ

อาหารเท่ากันหรือสิ่งดีๆ เหมือนกัน คนหนึ่งกลัวกังวลหวั่นไหว อีกคนนึงไม่กลัว ผลต่างกันไหม? ต่างกัน ทำไมถึงต่างกันล่ะ? เพราะกรรมไง โดยใจที่กลัวจะให้ผลร้ายส่วนใจที่ไม่กลัวจะให้ผลดี

ใน 'สนิทานสูตร'[๓๑] พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ความดำริในกาม พยาบาท และเบียดเบียนนั้น มันมีเหตุบังเกดขึ้น มิใช่ไม่มีเหตุบังเกิดขึ้น ภิกษุทั้งหลาย ความหมายรู้ในกามบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยกามธาตุ (กามธาตุคือสภาพของกามในจิต มันจะเหนี่ยวนำและทำให้คนอื่นหมายรู้ตาม พอหมายรู้ก็ดำริคิดจะเสพกามหรือสุขสมใจอยากนั้นตาม) ความดำริในกามบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความหมายรู้ในกาม ความพอใจในกามบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความดำริในกาม ความเร่าร้อนเพราะกามบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความพอใจในกาม การแสวงหากามเกิดบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความเร่าร้อนเพราะกาม ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับเมื่อแสวงหากามย่อมปฏิบัติผิดโดยฐานะ ๓ คือ กาย วาจา ใจ ส่วนในพยาบาทและเบียดเบียนนั้นก็มีนัยเช่นเดียวกัน ภิกษุทั้งหลาย บุรุษวางคบหญ้าที่ติดไฟแล้วในป่าหญ้าแห้ง ถ้าหากเขาไม่รีบดับด้วยมือและเท้าไซร้ ก็เมื่อเป็นเช่นนี้ สัตว์มีชีวิตทั้งหลายบรรดาที่อาศัยหญ้าและไม้อยู่ พึงถึงความพินาศฉิบหายแม้ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย สมณะหรือพราหมณ์คนใดคนหนึ่ง ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ไม่รีบละ ไม่รีบบรรเทา ไม่รีบทำให้สิ้นสุด ไม่รีบทำให้ไม่มี ซึ่งอกุศลสัญญาที่ก่อกวนอันบังเกิดขึ้นแล้ว สมณะหรือพราหมณ์นั้น ย่อมอยู่เป็นทุกข์ มีความอึดอัด คับแค้น เร่าร้อนในปัจจุบัน เบื้องหน้าแต่มรณะเพราะกายแตกพึงหวังทุคติได้"

เพราะว่าตัวเองก็กลัวว่าจะไม่ได้เสพสิ่งนั้น กลัวว่าจะไม่ได้มา แม้ได้มาก็กลัวว่าจะหมดไป เกิดเป็นทุกข์ใจและทุกข์กาย แล้วมันจะเกิดเรื่องร้ายเพราะตัวเองก็จะทำสิ่งดีได้น้อย ทำสิ่งชั่วได้มาก แล้วมันจะมีพลังเหนียวนำให้คนอื่นเป็นตาม ซึ่งไปสังเกตได้เลยถ้าผู้ใดมีกาม อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้หรือในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสไม่ว่าชั่วหรือว่าดีที่มีความคิดว่าถ้าได้จะสุขใจชอบใจถ้าไม่ได้จะทุกข์ใจไม่ชอบใจ กลัวว่าจะไม่ได้มา ได้มาก็กลัวว่าจะหมดไป ส่วนสิ่งที่ชังหรือพยาบาทก็กลัวว่ามันจะเข้ามา พอมันเข้ามาก็กลัวว่าจะไม่หมดไป มันจะมีความกลัว มีความหวั่นไหว มีความทุกข์ มีความเบียดเบียนแม้มันเล็กๆ อยู่ในใจ ไม่แสดงออกทางกายหรือวาจาแม้อยู่ในใจ มันก็จะมีความหวั่นไหวอยู่ มีความทุกข์ใจทุกข์กายอยู่ แล้วมันจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น แต่พอเราคลายความอยากนั้นได้ ทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายนั้นมันก็หายไป มันเพราะอะไรเพราะมันไปเหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นตามด้วย ยิ่งถ้าทำให้เห็นยิ่งเป็นตามได้มาก เช่น เราไปกินอะไรอร่อยๆ แล้วคนอื่นอยากกินตามมีไหม? หรือคนอื่นกินอะไรอร่อยๆ แล้วเราอยากกินตามมีไหม? มีเห็นไหมมันเหนี่ยวนำกันได้ หรือว่าเราไปชังใครสักคน 'ฉันไม่ชอบเลยคนนี้ๆๆ เธอว่าไหมๆ' 'ฉันก็ว่าเหมือนเธอนั่นแหละ' มันก็จะเหนี่ยวนำคนอื่นที่มีพยาบาทธาตุอย่างเดียวกันให้ไปด้วยกัน ยิ่งทำให้เห็นมันยิ่งเหนียวนำกัน แม้ไม่ได้ทำให้เห็นเพียงแต่อยู่ในใจมันก็ยัง

---

[๓๑] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๖/๑๘๒-๑๘๔.

เหนียวนำกันได้เลย ถ้าเราสังเกตระหว่างที่เรามีกับไม่มีความรู้สึกที่เป็นกาม พยาบาท และเบียดเบียนนั้น ตอนเรามีก็จะเหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นตาม แต่ตอนที่เราไม่มีคนอื่นๆ ก็จะไม่มีตามด้วยในเรื่องนั้นๆ

ส่วน “ความดำริในการออกจากกาม (เนกขัมมวิตก) ออกจากพยาบาท (อพยาบาทวิตก) และออกจากเบียดเบียน (อวิหิงสาวิตก) นั้น มันก็มีเหตุบังเกดขึ้น มิใช่ไม่มีเหตุบังเกิดขึ้น ภิกษุทั้งหลาย ความหมายรู้ในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยเนกขัมมธาตุ (เนกขัมมธาตุคือสภาพยินดีในการออกจากกามหรือเห็นประโยชน์ในการออกจากกาม เช่น เรามากินอาหารรสไม่จัด เราก็พิจารณาว่ากินเอาประโยชน์ก็มีความสุขดี คนอื่นก็จะหมายรู้ตามว่าน่าได้เพราะกินแล้วใจก็สบายด้วย กายก็แข็งแรงด้วยอย่างนี้เป็นต้น) ความดำริในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความหมายรู้ในเนกขัมมะ ความพอใจในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความดำริในเนกขัมมะ ความเร่าร้อนเพราะเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความพอใจในเนกขัมมะ อริยสาวกผู้ได้สดับ เมื่อแสวงหาเนกขัมมะ ย่อมปฏิบัติชอบโดยฐานะ ๓ คือ กาย วาจา ใจ ส่วนในอพยาบาทและอวิหิงสานั้นก็มีนัยเช่นเดียวกัน ภิกษุทั้งหลาย บุรุษพึงวางคบหญ้าที่ติดไฟแล้วในป่าหญ้าแห้ง เขาจึงรีบดับคบนั้นเสียด้วยมือและเท้า ก็เมื่อเป็นเช่นนี้สัตว์มีชีวิตทั้งหลายบรรดาที่อาศัยหญ้าและไม้อยู่ ไม่พึงถึงความพินาศฉิบหายแม้ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย สมณะหรือพราหมณ์คนใดคนหนึ่งก็ฉันนั้นเหมือนกัน รีบละ รีบบรรเทา รีบทำให้หมด รีบทำให้ไม่มีซึ่งอกุศลสัญญาที่ก่อกวนอันบังเกิดขึ้นแล้ว เขาย่อมอยู่เป็นสุข ไม่มีความอึดอัด ความคับแค้น ความเร่าร้อน ในปัจจุบัน เบื้องหน้าแต่มรณะเพราะกายแตกพึงหวังสุคติได้”

เพราะเมื่อเรารีบลดละเลิกกาม พยาบาท และเบียดเบียนที่เกิดขึ้นแล้ว โดยมีปัญญาในการกำจัดด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของกิเลสจนกิเลสมันสลายไปได้ มันก็เหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นตามๆ ตัวเองก็พ้นทุกข์และเป็นพลังเหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นตามด้วย ผู้นั้นจึงอยู่เป็นสุข ไม่มีความอึดอัด ความคับแค้น ความเร่าร้อน ในปัจจุบัน เพราะไม่ได้มีความอยากหรือความชอบความชัง ความสุขหรือความทุกข์จากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอะไรจะเกิดจะดับก็ไม่ทุกข์แล้ว ไม่มีความทุกข์ใจในปัจจุบันนั้น ก็จะเป็นพลังวิบากดีเหนี่ยวนำคนอื่นให้เป็นตาม ตัวเองก็มีพลังเต็มๆ และทำสิ่งที่ดีงามได้ เหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นตามด้วย ก็เลยกลายเป็นวิบากดีเหนี่ยวนำกันต่อ ผู้นั้นจึงมีแต่สิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต ฉะนั้นเมื่อเราละกาม พยาบาท เบียดเบียนไปเป็นลำดับ ก็จะเห็นสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตอย่างน่ามหัศจรรย์ ส่วนใจเราก็ไร้ทุกข์ในปัจจุบัน ส่วนผู้ใดที่เสพกามพยาบาทและเบียดเบียน เสพสุขสมใจอยาก เมื่อไม่ได้สุขสมใจอยาก ก็โกรธ ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ชิงชัง รังเกียจ สิ่งนั้นสิ่งนี้ เบียดเบียนตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่น ตั้งแต่หยาบคือแสดงออกทางกายหรือวาจา หรือแม้แต่ละเอียดที่อยู่ในใจ ก็จะเห็นเลยว่าใจมันเป็นทุกข์ มันจะกลัวว่าจะไม่ได้ตามที่อยากในแง่เชิงต่างๆ แล้วมันจะมีเรื่องร้ายๆ เข้ามา ทั้งทางร่างกายและเหตุการณ์ แต่พอกำจัดความอยากได้ ทั้งทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายนั้นมันก็จะทุเลาเบาบางลงหรือหายไป แม้เพียงคิดไม่ดีอยู่

ในใจก็จะเกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายขึ้น เมื่อเราเห็นเช่นนี้ก็จะทำให้เราเข้าใจชัดว่า พลังเหนี่ยวนำที่เป็นคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีร้ายนั้นมีอยู่จริง เมื่อเราพิสูจน์กลับไปกลับมา ก็จะยิ่งชัดเจนในทุกปัจจุบันเทียว ซึ่งเป็นสิ่งที่เดาเอาไม่ได้แต่ต้องตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติลด ละ เลิกกิเลสไปทีละเรื่องตามลำดับ โดยเรียนจากผู้รู้และพากเพียรปฏิบัติพิสูจน์เอาด้วยตนเอง

สรุปได้ว่า **การเกิดเป็นทุกข์** ชีวิตถ้าไม่รู้ทางพ้นทุกข์ก็จะต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น และหาความผาสุกที่แท้จริงไม่ได้ **ผู้มีปัญญา**จะรู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือ **ความพ้นทุกข์** ซึ่ง**เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล** ก็คือ **ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น** คนที่**เข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้ง**ได้จริงเท่านั้น จึงจะสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิตได้ โดยเริ่มจากการปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีลหรือจูฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีลไปเป็นลำดับ จนเกิดผลเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งขึ้นว่า การที่เรา**ไม่ปฏิบัติตามศีล**หรือเสพกิเลสก็จะมีผลในการสร้างทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายให้แก่ชีวิตมากขึ้นๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เมื่อเรา**ปฏิบัติตามศีล**หรือลด ละ เลิกการเสพกิเลสก็จะมีผลในการการลดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับๆ จนสุดท้ายก็จะสามารถ**พ้นจากทุกข์ใจได้ในที่สุด** ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ต้องได้รับทุกข์กาย และเรื่องร้ายจากวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก่อนเป็นธรรมดา แต่ก็ยินดีเต็มใจรับได้อย่างไม่ทุกข์ใจ และวิบากร้ายเหล่านั้นก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ เพราะผู้นั้นไม่ทำบาปทั้งปวงแล้ว และพากเพียรทำแต่ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริงอยู่เป็นนิตย์ จึงสั่งสมเป็นวิบากดีที่ดันวิบากร้ายเอาไว้ทำให้ออกฤทธิ์น้อยลงๆ ไปข้างหน้าอย่างเดียว

๓.๓ วิธีการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

เมื่อเราเริ่มเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งขึ้นว่า การที่เราเสพกิเลสมันมีผลในการสร้างทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้าย แต่เมื่อเราตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับ โดยเริ่มจากศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ก็ได้เห็นผลในการลดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายไปเป็นลำดับ พระพุทธเจ้าตรัสรายละเอียดของอริยสัจ ๔[๓๒] ไว้ดังนี้

๓.๓.๑ การกำหนดรู้ทุกข์อริยสัจ

ทุกข์อริยสัจ คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ก็เป็นทุกข์ อธิบายว่า เป็นความทุกข์ใจหรือความกลัวกังวลหวั่นไหวที่มีกับสภาพเกิด แก่ เจ็บ ตายนั้น ยิ่งถ้าทุกข์ใจก็จะทำให้สภาพทุกข์ที่เกิดจากความเกิด แก่ เจ็บ ตายนั้นรุนแรงยิ่งขึ้น เลวร้ายยิ่งขึ้น ความประจวบในสิ่งไม่เป็น

---

[๓๒] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔-๑๖/๒๑-๒๔.

ที่รักก็เป็นทุกข์ อธิบายว่า การประสบกับสิ่งที่เราชังก็จะเป็นทุกข์ใจ กลัวว่ามันจะเข้ามา เมื่อมันเข้ามาก็กลัวว่ามันจะไม่หมดไป ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ อธิบายว่า เมื่อมีสิ่งที่รักก็กลัวว่าจะไม่ได้สิ่งนั้นมา แม้ได้มาก็กลัวว่ามันจะหมดไป ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ อธิบายว่า ถ้าอยากได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์เพราะกลัวว่าจะไม่ได้มา แม้ได้มาก็กลัวว่าจะหมดไป โดยย่นย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ อธิบายว่า อุปาทานคือการยึดสุขสมใจอยาก และทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยากเป็นตัวเราของเรา มันเป็นทุกข์ที่ซ่อนอยู่ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณปกติ ถ้ารูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณปกติ มันก็เป็นปกติ แต่พอมีกิเลสซ่อนอยู่ในนั้น อันนี้แหละที่เป็นทุกข์อริยสัจ ซึ่งมีกิเลสที่ซ่อนอยู่ในขันธ์ ๕ แท้หรือบริสุทธิ์ของเรา เพราะฉะนั้นขันธ์ ๕ ที่มีกิเลสอยู่จึงเป็นทุกข์อริยสัจ[๓๓]

สมณะโพธิรักษ์ได้อธิบาย ‘ทุกข์อริยสัจ’ เพิ่มเติมไว้ว่า ไม่ใช่เป็นความทุกข์ทางร่างกาย[๓๔] แต่เป็นทุกข์ที่แท้จริงเพราะยังไม่รู้จักตัวตนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทั้งอัตตา สักกายะ หรืออาสวะ จนนำไปสู่การปฏิบัติที่ยังไม่สัมมาอริยมรรค[๓๕] และยังได้อธิบายไว้ว่า เป็นทุกข์ที่หลงแสวงหาโลกียารมณ์หรือหลงสะสมโลกียธรรมกันไปอย่างไม่รู้จักจบสิ้น ซึ่งการแสวงหาโลกียารมณ์หรือหลงสะสมโลกียธรรมก็เท่ากับการไปบำบัดบำเรอกิเลสให้ประสบกับสิ่งที่กิเลสต้องการ อันเป็นเหตุที่ไปทำให้กิเลสยิ่งโต ยิ่งหนา ยิ่งอ้วนมากขึ้นๆ ก็ยิ่งทำให้ความเป็นปุถุชนมากขึ้นเรื่อยๆ เช่นกัน[๓๖]

แสดงให้เห็นว่า กำหนดรู้ว่าทุกข์อริยสัจเป็น**ทุกข์ใจ**ที่มีกับสภาพต่างๆ ทั้งทางร่างกายและทางเหตุการณ์ ซึ่ง**เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก** โดย**ทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล**สืบเนื่องต่อไป

๓.๓.๒ การละเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ

เหตุแห่งทุกข์อริยสัจ คือ เหตุแห่งทุกข์ซึ่งเป็นตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิน มีปกติเพลินในอารมณ์นั้นๆ อธิบายว่า เป็นความเพลิดเพลินในอารมณ์สุขสมใจอยาก ซึ่งเป็นกามสุขขัลลิกะ เป็นสุขลวง สุขหลอก สุขปลอม สุขชั่วคราวแว๊บเดียวหมด เก็บ

---

[๓๓] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

[๓๔] อภิสิน ศิวยาธร, **อภิทานศัพท์อโศก ฉบับปฐมบท**, โครงการสืบสานวิชชาเชิงประจักษ์และหยั่งรากลึก, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วิสคอมเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๖๓), หน้า ๒๘๘-๒๘๙.

[๓๕] สมณะโพธิรักษ์, **พุทธเป็นอเทวนิยมอย่างนี้**, กลุ่มสุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๔๘, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๗๐.

[๓๖] สมณะโพธิรักษ์, **ยอดนิยายของโลกที่ไขความเป็นมนุษย์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๓๘๘.

ไม่ได้ไม่มีจริง ซึ่งเป็นสุขสมใจอยากที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลที่คนไม่รู้จึงอยากได้เหลือเกินสุขอันนี้ มันก็กลัวว่าจะไม่ได้มา ได้มาก็สุขแว๊บหนึ่งหมดไป แล้วกลัวว่าจะมันหมดไป กลัวจะไม่ได้มา ได้มาก็กลัวจะหมดไปอยู่อย่างนั้น ไม่รู้จบไม่รู้แล้ว พอไม่ได้มาก็ทุกข์ มันได้สุขสมใจอยากแว๊บเดียว หมดไปมันก็ทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยากมันหมดไป ทุกข์กลัวจะหมดไป ทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก แล้วก็จะทำให้เกิดทุกข์กายและเรื่องร้ายตลอดกาล มันจะเกิดทุกข์กายเพราะกล้ามเนื้อต้องไปเกร็งตัวบีบเอาทุกข์ใจออก พยายามดันออก เลือดลมไหลเวียนไม่ได้ก็ป่วย ยิ่งไปเสพสิ่งที่เป็นโทษเป็นภัยเข้าไปอีกก็ยิ่งป่วยเข้าไปอีก แล้วก็มีเรื่องร้ายเพราะว่าอยากได้มากๆ ก็สามารถทำชั่วได้ทุกเรื่อง และเหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นตามอีก พลังชีวิตเลยบันทึกเป็นวิบากร้าย ดึงเรื่องร้ายมาใส่ตัวเองและผู้อื่นตลอดกาล ทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลจึงเกิดจากตัณหา ตามหลักปฏิจจสมุปบาทที่พระพุทธเจ้าทรงอธิบายการเกิดของกิเลสชาติ ซึ่งนำชรา (ความเสื่อม) มรณะ (ความตายหรือดับไป) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพัน) ทุกข์ (ไม่สบายกาย) โทมนัส (ไม่สบายใจหรือเสียใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) และกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล (ความทุกข์กายและเรื่องร้ายทุกอย่าง) ตัณหาประกอบด้วยกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา อธิบายว่า กามตัณหา คือ ความอยากได้สุขสมใจอยากที่เบียดเบียนตนเอง คนอื่นและสัตว์อื่น โดยการละเมิดทางกายและวาจา ภวตัณหา คือ เราลดความอยากได้สุขสมใจอยากลงไปได้ในขั้นที่ไม่ละเมิดทางกายและวาจา แต่ยังเหลือรูปภพและอรูปภพอยู่ข้างใน โดยอาการอยากที่จับอาการได้ชัดนั้นเรียกว่า รูปภพ ส่วนอาการอยากที่จับอาการได้ไม่ชัดนั้นเรียกว่า อรูปภพ ก็ยังเป็นภัยต่อชีวิตอยู่ วิภวตัณหา คือ ตัณหาอุดมการณ์ ซึ่งถ้าปรารถนาให้เกิดสิ่งดีแบบยึดมั่นถือมั่นนี้ก็เป็นทุกข์ เช่น อยากหมดกิเลสหรืออยากให้เกิดสิ่งที่ดีแบบที่มั่นถือมั่นอันนี้ก็เป็นทุกข์ แต่ถ้าอยากหมดกิเลสหรืออยากให้เกิดสิ่งที่ดีแบบไม่ยึดมั่นถือมั่นอันนี้ก็ไม่เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นวิภวตัณหาที่ยังเป็นเหตุแห่งทุกข์อยู่ก็คือวิภวตัณหาที่ยังมีความยึดมั่นถือมั่น ส่วนแบบพ้นทุกข์ก็คือวิภวตัณหาที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยทำดีเต็มที่แล้วได้เท่าไหร่พอใจเท่านั้น[๓๗]

สมณะโพธิรักษ์ได้อธิบาย ‘เหตุแห่งทุกข์อริยสัจ’ เพิ่มเติมไว้ว่า เป็นเหตุแห่งทุกข์ที่เป็นปรมัตถ์ (สิ่งที่เป็นที่มีจริงๆ ขั้นสูง จนถึงสูงที่สุดแห่งที่สุด) และเมื่อประกอบกับการไม่มีวิธีหรือทฤษฎีที่สามารถกำจัดเหตุแห่งทุกข์นั้นๆ ได้สำเร็จแท้จริงก็จะส่งผลให้ไม่สามารถดับ ‘ทุกข์อริยสัจ’ ให้หมดสิ้นไปได้สนิทสมบูรณ์แบบถาวรนิรันดร์[๓๘] และยังได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่าเป็นตัวตนของเหตุอริยสัจ

---

[๓๗] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

[๓๘] สมณะโพธิรักษ์, **วิถีพุทธ**, กลุ่มสุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๔๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๙-๑๑๐.

ตลอดจนเป็น กิเลส ตัณหา อุปาทานที่ผู้ปฏิบัติต้องกำจัดให้ได้ ด้วยการปฏิบัติตาม สัมมาอริยมรรค อันประกอบด้วยองค์ ๘ หรือปฏิบัติ ศีลพรต ตามหลักไตรสิกขา จึงเจริญเข้าถึง ความพ้นทุกข์ได้[๓๙]

สำหรับในเรื่อง 'วิภวตัณหา' สมณะโพธิรักษ์ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า ผู้ที่ยังมีกามตัณหาและภวตัณหาอยู่ และมีความต้องการที่จะล้างกามตัณหาและภวตัณหาของตน ความอยากในรูปแบบดังกล่าวนั้นเป็น 'วิภวตัณหา' ซึ่งเป็นความอยากความต้องการที่มีลักษณะเป็นตัณหาที่ขบถต่อตัณหา หรือเป็นตัณหาล้างตัณหา[๔๐] ซึ่งผู้ที่มี 'วิภวตัณหา' จะต้องเป็นผู้ที่มีภูมิปัญญาในระดับที่รู้จริงในความเป็น ภพ ทั้ง กามภพ รูปภพ และอรูปภพ ตลอดจนต้องเป็นผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิ[๔๑]

แสดงให้เห็นว่า การละตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ ทำได้ด้วยการ**อาศัยวิภวตัณหา** หรือตัณหาอุดมการณ์ที่อยากหมดกิเลสหรืออยากให้เกิดสิ่งที่ดี**แบบไม่ยึดมั่นถือมั่น** โดยทำดีเต็มที่แล้วได้เท่าไหร่พอใจเท่านั้น

๓.๓.๓ การทำให้แจ้งสภาพดับทุกข์อริยสัจ

สภาพดับทุกข์อริยสัจ คือ ตัณหานั่นแลดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน อธิบายว่า ความอยากได้สุขสมใจอยากนั่นแหละดับโดยไม่เหลือ หมดความอยากได้สุขสมใจอยาก ด้วยข้อปฏิบัติคือมรรคเพื่อความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในสุขสมใจอยาก สละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน คือ ไม่เอาเลยในสมใจอยาก ทิ้งเลย เพราะชัดด้วยปัญญาอันยิ่งว่า สุขสมใจอยากนั้น มันสุขแป๊บเดียวหมดไป ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ มันเป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล เมื่อมีปัญญาอันยิ่งก็ไม่เอาสุขสมใจอยากแล้ว ไม่ได้สุขที่ได้สมใจอยากและไม่ได้ทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก ไม่ได้ทุกข์ที่กลัวจะหมดไป ไม่มีทุกข์กายและเรื่องร้ายที่เกิดจากการกระทำในปัจจุบัน ก็สบายใจไร้กังวล อะไรจะเกิดหรือจะดับก็ไม่ทุกข์ใจ มีแต่ความยินดีในความไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ชอบไม่ชัง ไม่อยาก ไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ก็พ้นทุกข์ในเรื่องนั้น พอพ้นทุกข์ทุกเรื่องแล้วจะยึดหรือจะวาง ถ้าจะปรินิพพานก็สูญไป แต่ถ้าจะอยู่ก็ยึดอาศัยว่า **อะไรควรทำก็ทำ อะไรไม่ควรทำก็ไม่ทำ** ตามหลักมหาปเทส ๔ และ

---

[๓๙] อภิสิน ศิวยาธร, **อภิทานศัพท์อโศก ฉบับปฐมบท**, โครงการสืบสานวิชชาเชิงประจักษ์และหยั่งรากลึก, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วิสคอมเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๖๓), หน้า ๗๐๔.

[๔๐] สมณะโพธิรักษ์, **พุทธเป็นอเทวนิยมอย่างนี้**, กลุ่มสุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๔๘, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๘-๓๙.

[๔๑] สมณะโพธิรักษ์, **EQ อีคิวโลกุตระ เรียนรู้อารมณ์อันวิเศษของพุทธ**, กลุ่มสุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๒๕, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕๒.

โอวาทปาติโมกข์ คือ บาปทั้งปวงไม่ทำ หรือไม่เสพสุขสมใจอยาก ยังกุศลให้ถึงพร้อม และทำจิตใจให้ผ่องใส เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร จึงเอาประโยชน์ได้ทุกเรื่อง[๔๒]

สมณะโพธิรักษ์ได้อธิบาย 'สภาพดับทุกข์อริยสัจ' เพิ่มเติมไว้ว่า 'สภาพดับทุกข์อริยสัจ' คือ การที่กิเลสดับจริงเพราะการเพ่งพิจารณาเพียรวิปัสสนาทั้งรู้ทั้งมีของจริงละเอียดครบ แม้ความลึกซึ้งซับซ้อนแสนฉลาดของกิเลสก็ต้องรู้เห็นตัวจริง (อัตตา) ของมัน และประหารมันได้จนสงบจริง สามารถทำสติปัฏฐานในขณะรู้ๆ ทุกสัมผัสนอกใน ทุกอิริยาบถและทุกกรรมโดยลืมตาเป็นอยู่ปกติธรรมดาและดับสนิทอย่างผู้ตื่นอยู่ รู้เห็น เบิกบาน[๔๓] ตลอดจนอธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า 'สภาพดับทุกข์อริยสัจ' คือ การดับอัตตา (กิเลส) ให้สนิทหมดเกลี้ยง ต้องรู้ ต้องเห็น สภาวะจริง ของเราให้ชัดๆ แล้วละล้างดับสิ่งที่เป็นอัตตา ให้ละเอียดลออ จิตจะอยู่เหนืออัตตาจริงๆ จะพ้นอวิชชาเป็นวิชชา[๔๔]

แสดงให้เห็นว่า สภาพตัณหาดับโดยไม่เหลือเพราะ**รู้ชัดด้วยปัญญาอันยิ่ง**ว่า สุขสมใจอยากเป็นสุขแว๊บเดียวหมดไป ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ เป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล จึงไม่เอาสุขสมใจอยากนั้นแล้ว ทำให้ไม่มีสุขที่ได้สมใจอยากและไม่มีทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก ไม่มีทุกข์ที่กลัวว่าสภาพใดๆ จะหมดไป **ไม่มีทุกข์กายและเรื่องร้ายที่เกิดจากการกระทำในปัจจุบัน สบายใจไร้กังวล** อะไรจะเกิดหรือจะดับก็ไม่ทุกข์ใจ มีแต่ความยินดีในความไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ชอบไม่ชัง ไม่อยาก ไม่ยึดมั่นถือมั่น

๓.๓.๔ การเจริญวิธีปฏิบัติสู่การดับทุกข์อริยสัจ

วิธีปฏิบัติสู่การดับทุกข์อริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ ได้แก่ ๑) สัมมาทิฏฐิ คือ มีปัญญา มีความรู้ ความเห็น ความเข้าใจที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ ๒) สัมมาสังกัปปะ คือ การคิดให้ถูกต้องโดยคิดออกจากกาม พยาบาท และเบียดเบียน หรือการคิดให้ถูกศีล ๓) สัมมาวาจา คือ การพูดให้ถูกศีล ๔) สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำให้ถูกศีล ๕) สัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพให้ถูกศีล ๖) สัมมาวายามะ คือ เพียรให้ถูกศีล ๗) สัมมาสติ คือ ระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมให้ถูกศีล ๘) สัมมาสมาธิ คือ การปฏิบัติตามมรรคทั้ง ๗ องค์อย่างตั้งมั่น ให้ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ นี้คืออริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางเอกสายเดียวสู่ความพ้นทุกข์อริยสัจ

---

[๔๒] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

[๔๓] สมณะโพธิรักษ์, **คนคืออะไร? ทำไมสำคัญนัก?**, กลุ่มสุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๒๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๒๕๓.

[๔๔] อภิสิน ศิวยาธร, **อภิทานศัพท์อโศก ฉบับปฐมบท**, โครงการสืบสานวิชชาเชิงประจักษ์และหยั่งรากลึก, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วิสคอมเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๖๓), หน้า ๓๔๔.

การปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทางมีองค์แปดประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ธรรมอันพระอริยะเจ้าพึงถึง ๔ ประการ (อริยสัจ ๔) ประเสริฐกว่าสัจจะทั้งหลาย วิราคธรรมประเสริฐกว่าธรรมทั้งหลาย พระตถาคตผู้มีจักษุประเสริฐกว่าสัตว์สองเท้าและรูปธรรมทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้นเพื่อความหมดจดแห่งทัศนะ ทางอื่นไม่มี เพราะเหตุนั้นท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ยังมารและเสนามารให้หลง ด้วยว่าท่านทั้งหลายดำเนินไปตามทางนี้แล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เราทราบชัดธรรมเป็นที่สลัดกิเลสเพียงดังลูกศรออก บอกทางแก่ท่านทั้งหลายแล้ว ท่านทั้งหลายพึงทำความเพียรเครื่องยังกิเลสให้เร่าร้อน (การตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติขัดเกลากิเลสด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น พอเราไม่ทำตามกิเลส กิเลสมันก็ดิ้นเร่าร้อนเพราะไม่ได้ดั่งใจ ก็จะทำให้เราพิจารณาเห็นโทษของกิเลสหรือความยึดมั่นถือมั่นในใจเรา โดยทำไปทีละเรื่องๆ เป็นลำดับ ซึ่งเป็นการพิจารณาโทษของความยึดมั่นถือมั่นตั้งแต่ในสิ่งที่เลวมากไปจนถึงเลวน้อย และในสิ่งที่ดีน้อยไปจนถึงดีมาก) พระตถาคตทั้งหลายเป็นแต่ผู้บอกชนทั้งหลายดำเนินไปแล้ว ผู้เพ่งพินิจ (วิตกวิจารในอาการของกิเลสเมื่อมีผัสสะมากระทบทางทวารทั้ง ๖ แล้วอ่านอาการสุขหรือทุกข์จากความชอบใจหรือไม่ชอบใจในสภาพนั้นๆ แล้วพิจารณไตรลักษณ์ของกิเลส) จะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้ เมื่อใดบุคคลพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวง (การปรุงแต่งสุขสมใจอยากและทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยากในสภาพต่างๆ) ไม่เที่ยงเมื่อนั้นเขาย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นี้เป็นทางแห่งความหมดจด เมื่อใดบุคคลพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์เมื่อนั้นเขาย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์นี้เป็นทางหมดจด เมื่อใดบุคคลพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตาเมื่อนั้นเขาย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นี้เป็นทางแห่งความหมดจด”[๔๕] อธิบายว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา คือ เห็นว่าสุขสมใจอยากนั้นเป็นความสุขเพียงชั่วคราวแว็บเดียวแล้วหมดไปไม่มีจริง ทุกข์พี่ไม่ได้ดั่งใจหมายก็ไม่มีจริง ทุกข์กลัวจะหมดไปก็ไม่มีจริง ทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาลก็ไม่มีจริง สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ของเรา สุขทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา จากเมื่อก่อนที่เราหลงว่าสุขทุกข์เป็นตัวตนของเราเป็นอัตราของเรา แต่ตอนนี้เราเห็นแล้วว่าสุขก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา ทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา ทั้งสุขและทุกข์ล้วนเป็นอนัตตา ถ้าเราไม่อยากได้สุขสมใจอยากก็ไม่ต้องทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก แต่ก่อนที่เราหลงว่าถ้าได้สมใจอยากเราสุข ไม่ได้สมใจอยากเราทุกข์ พอเราสลายความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นได้ เราสุขเราทุกข์นั้นมันก็ไม่มีได้มันไม่ใช่อัตตาของเราแล้ว มันหมดไปเลยเหลือแต่ความสบายใจไร้กังวลเท่านั้น แล้วเราก็จะเห็นความเกิดดับของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ของเรา[๔๖]

---

[๔๕] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๓-๒๗๖/๑๑๗.

[๔๖] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ผู้จะมีปัญญาได้ต้องมีศีล ๕ เป็นเบื้องต้นในการดำเนินชีวิต โดยมีข้อพึงปฏิบัติดังนี้

<u>ศีลข้อที่ ๑</u> ละหรือเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑะ วางศาสตรา มีความละอาย มีความเอ็นดู มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ด้วยการไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ไม่ฆ่าสัตว์(สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) หรือทำให้เกิดผลโหดร้ายรุนแรงกับสัตว์ใดๆโดยเจตนา รวมถึงไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิตตนเอง ด้วยความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธ ที่รุนแรง อันมีรากเหง้ามาจากการปรุงแต่งความชอบชังในสิ่งต่างๆ เช่น คน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือเหตุการณ์ต่างๆเป็นต้น ความยึดมั่นถือมั่น ความไม่เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม และการไม่สามารถนาความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกข์ได้ ขั้นตอนการปฏิบัติ คือ ฝึกลดความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธ ในคน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือเหตุการณ์ต่างๆเป็นต้น ไปเป็นลำดับๆ ฝึกปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ศึกษาทำความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม และฝึกใช้ความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกข์ในชีวิตให้ได้ โดยใช้เนื้อหาเทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว บททบทวนธรรม หรือเนื้อหาอื่นๆที่ดับทุกข์ได้

ข้อปฏิบัติที่สูงขึ้น คือ ลดละเลิกต้นเหตุแห่งการฆ่าสัตว์ ขังสัตว์ แย่งชิงของรักของหวงของสัตว์ เบียดเบียน หรือทรมานสัตว์(สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) ขั้นตอนการปฏิบัติ คือ ฝึกลดละเลิกการรับประทานสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมถึงเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตน ณ เวลานั้น คือ ไม่เบียดเบียน ไม่ทรมานตน

ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ ไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิตตนเอง ด้วยความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธ ที่ยังเหลือเบาบางภายในจิต

<u>ศีลข้อที่ ๒</u> ละหรือเว้นขาดจากการลักทรัพย์ รับแต่ของที่เขาให้ ต้องการแต่ของที่เขาให้ ไม่ประพฤติตนเป็นขโมย เป็นผู้สะอาดอยู่

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ไม่ลักขโมยฉ้อโกงของคนอื่น

ข้อปฏิบัติที่สูงขึ้น คือ ฝึกแบ่งปันวัตถุข้าวของที่เกินความจำเป็นหรือความสามารถที่ตนมีช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ เป็นสภาพ “ให้ แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้” ไม่ว่าจะเป็นวัตถุข้าวของ ลาภ ยศ สรรเสริญ แม้แต่รอยยิ้ม คำขอบคุณ ความเข้าใจ หรือพฤติกรรมที่ดีใดๆ

ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ ไม่โลภ คือ ขยันทำหน้าที่กิจกรรมการงานที่ดีงามอย่างเต็มที่ มีผลตอบแทนกลับมาเท่าไหร่ ก็กินน้อยใช้น้อยที่สุดเท่าที่จะแข็งแรงที่สุด เก็บไว้น้อยที่สุดเท่าที่จะไม่ฝืดเคือง เท่าที่จะคล่องตัวไปได้ ที่เหลือแบ่งปันเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจที่บริสุทธิ์

<u>ศีลข้อที่ ๓</u> ละหรือเวรขาด กรรมเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ประพฤติพรหมจรรย์ ประพฤติห่างไกล เว้นขาดจากเมถุนอันเป็นกิจของชาวบ้าน รวมทั้งลดความหลงมัวเมาในกิเลสกาม(รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นโทษเป็นภัยต่อชีวิต)

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง มีคู่ครองคนเดียว ไม่ล่วงละเมิดทางเพศกับผัวเขา เมียใคร ลูกใคร หรือคนที่ไม่ใช่คู่ครองของเรา

ข้อปฏิบัติที่สูงขึ้น คือ ลดละเลิกการสมสู่คนคู่ การสมสู่ตนเอง รวมถึงการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เป็นพิษหรือเกินความจำเป็นของชีวิต เช่น อาหารที่มีพิษหรือไม่สมดุลร้อนเย็น เป็นต้น

ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ ไม่หลงแม้แต่สัมผัสในสิ่งที่ดี คือ ทำดีอย่างไม่หลงดี ทำดีอย่างมีความสุข ไม่ติดดีอย่างมีความสุข ขั้นตอนการปฏิบัติ คือ ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีต่อตนเองหรือผู้อื่น แล้วปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นว่าจะเกิดสิ่งใดๆก็ได้ตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต แล้วลงมือทำดีที่ทำได้อย่างรู้เพียรรู้พัก จากนั้นปล่อยวางผลให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต เราทำดีให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้แต่ละชีวิตได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

<u>ศีลข้อที่ ๔</u> ละหรือเว้นขาดจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก เว้นขาดจากคำส่อเสียด ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้นเพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน หรือฟังจากข้างโน้นแล้ว ไม่มาบอกข้างนี้เพื่อให้คนหมู่โน้นแตกร้าวกัน สมานคนที่แตกกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงกันแล้วบ้าง ชอบคนผู้พร้อมเพรียงกัน ยินดีในคนผู้พร้อมเพรียงกัน เพลิดเพลินในคนผู้พร้อมเพรียงกัน กล่าวแต่คำที่ทำให้คนพร้อมเพรียงกัน เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ เพราะหูชวนให้รักจับใจ เป็นของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่ พอใจ เว้นขาดจากคำ เพ้อเจ้อ พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐาน มีที่อ้างมีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ไม่โกหก ไม่นินทาว่าร้าย ไม่ยุแย่คนให้ทะเลาะกัน ไม่พูดคำหยาบ (คำที่ส่งเสริมกิเลส) และไม่พูดเพ้อเจ้อไร้สาระ

ข้อปฏิบัติที่สูงขึ้น คือ ฝึกพูดให้เกิดประโยชน์ ให้ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับๆ

ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ เชี่ยวชาญในการพูดให้เกิดประโยชน์ ให้ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ไปเป็นลาดับๆ

<u>ศีลข้อที่ ๕</u> ละหรือเว้นขาดจากสุรา และของมึนเมารวมทั้งไม่หลงมัวเมาในการทำผิดศีลทั้ง ๔ ข้อที่กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยการพากเพียรปฏิบัติจุลศีล มัชฌิมศีล มหาศีล เท่าที่จะทำได้ ไม่เมาในอภิชฌา คือ ความโลภ หรือความชอบ ไม่เมาในพยาบาท คือ ความโกรธ หรือความชัง ไม่เมาในมิจฉาทิฏฐิ คือ ความหลง คือ หลงในมิจฉาทิฏฐิ ๑๐ อุปกิเลส ๑๖ อบายมุข กาม โลกธรรม อัตตา

เป็นสภาพหลงยึดมั่นถือมั่น หลงเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นด้วยพฤติกรรมต่างๆ ในระดับหยาบ กลาง ละเอียด ปฏิบัติสัมมาทิฏฐิ ๑๐[๔๗]

สัมมาทิฏฐิที่เป็นสาสวะ ๑๐ ประการ[๔๘] คือ ๑) ทานที่ให้แล้วมีผล คือ ต้องรู้จักแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ แบ่งปันด้วยการลดโลภ โกรธ หลง ไม่ใช่แบ่งปันแล้วไปเติมความโลภ โกรธ หลง รู้จักให้โดยที่ไม่ต้องอยากได้อะไรตอบแทน ๒) ยัญพิธีที่บูชาแล้วมีผล โดยยัญพิธีที่มีผลของพุทธะ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการปฏิบัติศีลอย่างตั้งมั่นด้วยปัญญาอันยิ่ง ชีวิตนั้นพ้นทุกข์เป็นลำดับ หรือชำระกิเลสได้เป็นลำดับ ๓) สังเวยที่บวงสรวงแล้วมีผล คือ การได้รับของการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นนั้น มีผลให้เราพากเพียรลดความโลภ โกรธ หลงที่เหลืออยู่ให้หมดจดยิ่งๆ ขึ้นไป ๔) คนที่ฝากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้วมีอยู่ คือ จะเข้าใจเรื่องกรรมดีกรรมชั่วแจ่มแจ้งว่า เมื่อปฏิบัติถูกศีลจนชำระกิเลสได้นั้นมันมีผลพ้นทุกข์อย่างนี้ คือ พ้นทุกข์ใจ พ้นทุกข์กาย และพ้นเรื่องร้าย แต่เมื่อปฏิบัติผิดศีลหรือเสพกิเลสนั้นมันมีผลเป็นทุกข์อย่างนี้ คือ เกิดทุกข์ใจ เกิดทุกข์กาย และเกิดเรื่องร้าย แบบนี้นี่เอง เราก็จะมีสภาวะชัดแจ้งด้วยปัญญาจากการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นนั้นเพิ่มขึ้นไปเป็นลำดับ ๕) โลกนี้มี คือ โลกโลกียะหรือโลกของการเสพกิเลสหรือผิดศีล ๖) โลกหน้ามี คือ โลกโลกุตระหรือโลกของการลดกิเลสหรือปฏิบัติศีล ๗) มารดามี คือ มารดาทางธรรม หมายถึง สงฆ์สาวกแท้ของพระพุทธเจ้าเป็นด้านรูปธรรม ส่วนด้านนามธรรมเป็นศีลหรือเมตตา ๘) บิดามี คือ บิดาทางธรรม หมายถึงพระพุทธเจ้าเป็นด้านรูปธรรม ส่วนด้านนามธรรมเป็นปัญญาหรืออุเบกขา ๙) สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี คือ การเกิดใหม่ในร่างเก่ามีอยู่ เป็นการเกิดใหม่ของจิตจากโลกียะสู่โลกุตระ หรือจากความทุกข์ไปสู่ความพ้นทุกข์ ๑๐) สมณพราหมณ์ทั้งหลาย ผู้ดำเนินถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้อง ซึ่งประกาศโลกนี้โลกหน้าให้แจ่มแจ้งเพราะรู้ยิ่งด้วยตนเองในโลกมีอยู่ คือ รู้ว่ามีสัตบุรุษผู้ที่ปฏิบัติได้จริง อธิบายสภาวะได้จริง ประกาศให้ผู้อื่นทำตามให้จริง และพ้นทุกข์ตามได้จริงนี้มีอยู่ แล้วเมื่อเราได้มาฟังสัจธรรมจากท่านเหล่านั้น ก็จะปฏิบัติได้ถูกต้องและพ้นทุกข์ได้ถูกต้องถูกตรงตามท่านไปเป็นลำดับ โดยล้างความอยากในสิ่งที่ชั่วให้ไปติดสิ่งที่ดีก่อน พอดีไหนเกิดไม่ได้ค่อยวางดีที ดีไหนเกิดได้ก็ยินดีที่จะให้เกิด ไม่ได้ก็วางดีนั้น ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นเป็นทุกข์ ทำให้เกิดวิบากร้ายและเหตุที่ดีนั้นเกิดไม่ได้

---

[๔๗] ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), **อริยศีลรักษาโรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๑๑-๒๕.

[๔๘] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๓๗/๑๗๖.

ก็เพราะมีวิบากร้ายของเราและผู้อื่นขวางไว้อยู่ เราจึงต้องยอมรับความจริงว่าเป็นวิบากร้ายขวางกั้น ยิ่งเต็มใจรับเท่าไหร่ก็ยิ่งหมดเท่านั้น เราก็ไม่ต้องไปทุกข์อะไร และแต่ทำดีที่ทำได้[๔๙]

ดังนั้นวิธีผ่าตัดกิเลสจึงทำได้ด้วยการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา โดย ศีล คือ **การละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น** สมาธิ คือ **ความตั้งมั่นในการละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น** ปัญญา คือ **การตรวจสอบว่าอะไรเป็นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น** ตัวหยาบตัวร้ายสุดหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดที่เหลือในชีวิตตนในขณะนั้นแล้วผ่าตัดออกหรือกำจัดด้วยปัญญาแห่งธรรม เมื่อกำจัดตัวหยาบร้ายหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดได้แล้ว ก็กำจัดพิษภัยตัวละเอียดหรือตัวที่ติดมากขึ้นไปตามลำดับ **ลดละเลิกไปตามลำดับ** ได้แก่ ๑) **สิ่งที่เราชอบมากๆติดมากๆไม่สามารถลดได้** ก็ให้เสพไปก่อนเพราะถ้าลดก็จะเครียดมาก/ ทุกข์มาก/ ลำบากมาก/ ทรมานมากเกินไป ๒) **สิ่งที่ชอบมากติดมากแต่ก็พอลดได้โดยไม่ทรมานเกินไป** ก็ให้ลด ๓) **สิ่งที่ชอบปานกลางติดปานกลางละได้เป็นบางวันบางช่วงโดยไม่ทรมานเกินไป** ก็ให้ละบางวันบางช่วง ๔) **สิ่งที่ชอบน้อยติดน้อยเลิกได้โดยไม่ทรมานเกินไป** ก็ให้เลิกสิ่งที่เป็นภัยหรือเกินความจำเป็นนั้น

ใช้ปัญญาปฏิบัติลดละเลิกกิเลสด้วยหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ตั้งตนอยู่บนความลำบากกุศลธรรมเจริญยิ่ง ตั้งตนอยู่บนความสบายอกุศลธรรมเจริญยิ่ง”[๕๐] และ “การย่อหย่อนด้วยการเสพกามคุณ ๕ ตามใจมากเกินหรือตัดจนตึงเครียดทรมานตนเองเกินไปเป็นเหตุแห่งทุกข์”[๕๑] คือการปฏิบัติฝืนลดละเลิกกิเลสตามฐานกำลังใจกำลังปัญญาของแต่ละคนนั้น ให้อยู่ในสภาพตั้งตนอยู่ในความลำบากแต่อย่าให้ทรมานตนเองเกินไป (ไม่ตึงเครียดเกินไปไม่หย่อนเกินไป) เพราะโดยสัจจะแห่งธรรมชาติของกิเลส ในขณะที่มีผัสสะ (สิ่งกระทบ) ที่ทำให้กิเลสออกอาการอยากเสพ เมื่อเราใช้ศีลสมาธิปัญญาฝืนขัดใจลดละเลิกกิเลสนั้น กิเลสนั้นก็จะดิ้นสร้างความรู้สึกทุกข์ไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายอึดอัดกดดันให้เราได้รับรู้ ถ้ากิเลสนั้นดิ้นแรงทุกข์แรงจนเรารู้สึกทนได้ยากลำบาก เราก็พรากห่างจากผัสสะ (สิ่งกระทบ) ที่ทำให้กิเลสออกอาการนั้นก่อน แล้วค่อยทำลาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พรากไม้ที่ชุ่มด้วยยางออกจากน้ำก่อนแล้วค่อยเผาทำลาย”[๕๒]

---

[๔๙] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

[๕๐] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๒/๑๗.

[๕๑] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒.

[๕๒] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๗/๒๐๔.

ถ้าพอทนได้โดยไม่ทุกข์เกินไปก็ทำลายกิเลสในใจตนขณะที่มีผัสสะกระทบสิ่งที่ทำให้กิเลสนั้นออกอาการ ซึ่งปัญญาที่ทำลายกิเลสได้คือ **"พิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของกิเลส ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์"**[๕๓] ในขณะที่เรารับรู้ว่ากิเลสกำลังออกอาการ เมื่อเราพิจารณาความไม่เที่ยงความไม่มีตัวตนแท้ในสุขลวงของกิเลสและความรู้สึกทุกข์ที่ไม่ได้เสพกิเลสว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ไม่นานก็จะดับไป เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด ต้นกล้วย มายากล[๕๔] รวมทั้งการพิจารณาทุกข์โทษภัยผลเสียของการมี/ การเสพกิเลสนั้นเท่าที่เรามีปัญญา จะสามารถทำลายกิเลสได้ และพิจารณาประโยชน์ของการไม่มี/ ไม่เสพกิเลสนั้น จะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่าใดนั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษเป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น"[๕๕], "บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์"[๕๖]

สอดคล้องกับหนึ่งหมวดธรรมในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ (ธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้) ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ อิทธิบาท ๔ คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จ ได้แก่ ๑) ฉันทสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความพอใจ) ๒) วิริยสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความเพียร) ๓) จิตตสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความตั้งใจฝักใฝ่) ๔) วิมังสาสมาธิ (จิตตั้งมั่นในการพิจารณาทบทวนตรวจสอบใคร่ครวญ)[๕๗]

สอดคล้องกับสมาธิปริขาร ๗ "...บริขารแห่งสมาธิ ๗ ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติดีแล้วเพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ บริขารแห่งสมาธิ ๗ ประการ เป็นไฉน คือ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาวาจา (วาจาที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมากัมมันตะ (การกระทำที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาอาชีวะ (การประกอบอาชีพที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาวายามะ (ความเพียรที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาสติ (การระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ ๗ นี้แลพระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ (จิตตั้งมั่นที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) มีอุปนิสัย ดังนี้ บ้าง มีบริขารดังนี้บ้าง ฯ[๕๘] จะเห็นได้

---

[๕๓] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๔๐/๕๗.

[๕๔] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๙๗/๑๘๖-๑๘๘.

[๕๕] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๗-๒๖๒.

[๕๖] องฺ.จตุกฺก.(ไทย) ๒๑/๔๒/๗๐-๗๑.

[๕๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๗/๒๑๘-๒๑๙.

[๕๘] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔-๒๒๕.

ว่า สัมมาสมาธิ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ซึ่งก็คือ มรรคมีองค์ ๘ อันเป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์นั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทางมีองค์ ๘ ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้น เพื่อความหมดจดแห่งการเห็นด้วยปัญญา ทางอื่นไม่มี ท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ทำมารและเสนามารให้หลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ (พ้นทุกข์ได้)”[๕๙]

และพระพุทธเจ้าตรัส เหตุ ๕ ประการ ที่ทำให้บรรลุหลุดพ้นกิเลส (วิมุติ) ได้แก่ หลุดพ้นด้วย ๑) การฟังธรรม ๒) แสดงธรรมหรือสนทนาธรรม ๓) ทบทวนธรรม ๔) ตรึกตรองใคร่ครวญธรรม ๕) สมาธินิมิต (การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์อย่างตั้งมั่น) คือ มรรคมีองค์ ๘[๖๐] ซึ่งธรรมทุกหมวดที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้น บอกความจริง ๒ ลักษณะเท่านั้น คือ ๑) สิ่งใดเป็นโทษ ๒) สิ่งใดเป็นประโยชน์

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบความจริงของจิตวิญญาณมนุษย์ว่า **เมื่อยินดีพอใจ (ฉันทะ) ในการพิจารณาโทษของสิ่งใดซ้ำๆๆ จะทำให้สลายหรือตัดความติดยึดในสิ่งนั้นได้ด้วยความพอใจสุขใจ เมื่อยินดีพอใจ (ฉันทะ)ในการพิจารณาประโยชน์ของสิ่งใดซ้ำๆๆ จะทำให้เข้าถึงสิ่งนั้นได้ด้วยความพอใจสุขใจ**

ตัวอย่างเช่น ถ้าเรารู้สึกว่าใครนิสัยดี เราก็จะคบกับผู้นั้นด้วยความพอใจสุขใจ แต่พอคบไปนานเข้า เราก็รู้ว่าผู้นั้นนิสัยไม่ดี เราจะอยากเลิกคบผู้นั้น ถ้าเลิกคบคนไม่ดีนั้นได้ เราจะรู้สึกสบายใจพอใจสุขใจ

อีกตัวอย่างหนึ่ง อาหารรสจัดซึ่งการแพทย์ทุกแผนยืนยันว่าเป็นพิษสะสม เมื่อใครพิจารณาว่าอร่อยเป็นประโยชน์สุข ผู้นั้นก็จะกินอาหารรสจัดซึ่งเป็นพิษนั้นด้วยความรู้สึกอร่อยพอใจสุขใจ เมื่อความรู้สึกอร่อยหายไปก็จะรับรู้ถึงความรู้สึกทุกข์จากพิษและพิษนั้นก็ทำลายสุขภาพต่อไปรวมถึงวิบากกรรมจากการเสพสุขลวงด้วย แต่พอกินอาหารรสไม่จัดซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ เมื่อใครพิจารณาว่าไม่อร่อยเป็นทุกข์เป็นโทษไม่เป็นสุข ก็จะกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพด้วยความรู้สึกที่ไม่อร่อยไม่พอใจไม่สุขใจไม่สดชื่น แต่ถ้าใครพิจารณาอาหารรสไม่จัดว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพ ก็จะกินอาหารรสไม่จัดนั้นด้วยความรู้สึกพอใจสุขใจรสตามความเป็นจริงซึ่งเป็นสภาพดีมีประโยชน์มีพลังสดชื่น และอาหารรสไม่จัดนั้นก็ส่งผลดีต่อสุขภาพต่อไปโดยไม่ต้องรับวิบากกรรมจากการเสพสุขลวง เพราะเป็นสภาพรู้ความจริงตามความเป็นจริง เมื่อพิจารณาว่าอาหารรสจัดเป็นโทษ ก็จะกินอาหารรสจัดด้วยความรู้สึกที่ไม่อร่อยไม่พอใจไม่สุขใจไม่สดชื่นลำบากฝืดฝืน

---

[๕๙] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๓-๒๗๖/๑๑๗.

[๖๐] องฺ.ปญฺจก.(ไทย) ๒๒/๒๖/๓๒-๓๕.

ในประเด็นอาหาร กรณีที่เราสามารถกินอาหารรสไม่จัดซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้เป็นปกติในวิถีชีวิตแล้ว เมื่อจำเป็นที่ต้องกินอาหารรสจัดเป็นบางวัน หรืออาหารจะผิดพลาดไม่สมดุลบ้างเป็นบางวัน ก็ให้พิจารณาว่า กินเพื่อเติมธาตุบางอย่างที่ร่างกายอาจขาดในช่วงที่กินอาหารรสไม่จัดต่อเนื่องยาวนาน หรือฝึกขาดบ้างเพื่อให้ร่างกายดึงของเก่าที่ตกค้างหรือสะสมไว้มาใช้ ร่างกายจะได้สะอาดขึ้น จะได้รับธาตุใหม่ที่มีคุณภาพกว่าเข้าไปแทนที่ได้ดี และเพื่อให้ได้ธาตุส่วนเกินหรือธาตุที่ไม่สมดุลเป็นวัคซีนให้ร่างกายได้ฝึกอดทนต่อพิษได้ฝึกทำลายพิษได้ฝึกขับพิษที่แรงบ้างเป็นบางคราว ร่างกายจะได้แข็งแรง การพิจารณาดังกล่าวจะทำให้อาหารเกิดประโยชน์มากที่สุด เป็นพิษน้อยที่สุด (ซึ่งจะออกฤทธิ์เป็นวัคซีนเป็นประโยชน์) และกินได้โดยไม่ทุกข์ใจ แท้จริงแล้วชีวิตมีพิษตลอดเวลา จากการที่ร่างกายทำงานตลอดเวลาจะเกิดพลังงานและสารที่เป็นพิษตลอดเวลา และรับมลพิษในสิ่งแวดล้อมบ้างอยู่แล้ว รวมถึงพิษจากอาหารที่ไม่สมดุลเป็นบางวัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ ดังนั้น โดยสัจจะเราไม่สามารถล้างพิษให้หมดเกลี้ยง ๑๐๐% ได้ เราล้างพิษด้วยวิธีการต่างๆตามสมควรแค่พอสบายและมีพลังเต็มที่สุดที่เป็นไปได้ก็พอ (อาจไม่สบายบ้างเป็นบางคราว) การที่ร่างกายมีพิษเล็กน้อยบ้างในแต่ละวัน ตามเหตุปัจจัยดังกล่าวโดยที่พิษนั้นไม่มากเกินไปจะเป็นวัคซีนทำให้ร่างกายได้ฝึกอดทนต่อพิษได้ฝึกทำลายพิษได้ฝึกขับพิษ ทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ถ้าไม่มีพิษดังกล่าวเลย เมื่อร่างกายได้รับพิษที่แรงเป็นบางคราวจะไม่สามารถอดทน/ ทำลายและขับพิษที่แรงนั้นได้เราจะไม่แข็งแรง

การพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเป็นประโยชน์ซ้ำเข้าไปหลายๆครั้ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวนธรรมการตรึกตรองใคร่ครวญธรรมเป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นทุกข์จากกิเลส”[๖๑] พิจารณาด้วยอิทธิบาท (ความยินดีเต็มใจพอใจ) พิจารณาต่อเนื่องไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสจะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าว (เรียกเป็นภาษาบาลีว่าวิปัสสนาญาณ) มีมากพอ ถึงขั้นเป็นพลังฌาน (เผากิเลสได้) กิเลสก็จะสลายตายไปด้วยความเต็มใจ เมื่อสามารถทำลายกิเลสได้ ก็จะเกิดความรู้สึกหมดความอยากเสพในกิเลสตัวนั้นอย่างยินดีเต็มใจพอใจสุขใจโปร่งโล่งสบายใจอิ่มใจเบิกบานแจ่มใสที่ไม่มีพลังกิเลสมาทำให้เป็นทุกข์ และจะได้พลังเพราะอาหาร อากาศและพลังงาน ที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งแต่เดิมต้องสูญเสียให้กิเลสสุขลวงเอาไปทำทุกข์ให้ชีวิตเรา เมื่อเราไม่มีกิเลสสุขลวงตัวนั้นๆแล้ว พลังงานดังกล่าวก็จะเลี้ยงชีวิตเราอย่างเดียว โดยไม่ต้องเลี้ยงกิเลสสุขลวงอีกต่อไป ทำให้ชีวิตมีพลังเต็ม ขับโรคภัยไข้เจ็บออกไป สร้างร่างกายให้แข็งแรงขึ้น จิตใจมีพลังแห่งความสุขเบิกบานแจ่มใสไร้ทุกข์ไร้กังวล ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

---

[๖๑] องฺ.ปญฺจก.(ไทย) ๒๒/๒๖/๓๒-๓๕.

"การวิมุติหลุดพ้นทุกข์จากกิเลสเป็นกำลัง"[๖๒] พระพุทธเจ้ายืนยันว่าการทำลายกิเลสได้เป็นประโยชน์สุขที่สุดที่มนุษย์ควรได้อย่างไม่มีสุขใดเปรียบได้[๖๓]

เทคนิคสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ในกรณีที่กิเลสตัวนั้นไม่หนาแน่นมาก เราสามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยงได้ในคราวเดียวได้เลย แต่ในกรณีที่กิเลสตัวนั้นหนาแน่นมาก เราไม่สามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยงทั้งหมดได้ในคราวเดียว ให้ใช้วิธีลดละเลิกโดยไม่หย่อนเกินไปไม่ตึงเครียดเกินไป อย่างรู้เพียรรู้พัก[๖๔] คือ พากเพียรลดละเลิกกิเลส (กามสุขัลลิกะ) ตัวนั้นด้วยศีลสมาธิปัญญาดังรายละเอียดที่กล่าวมาแล้ว เมื่อต่อสู้ไปได้ระยะหนึ่งก็จะสามารถกำจัดกิเลสได้ส่วนหนึ่ง แล้วเราก็จะหมดพลังในการฆ่ากิเลส กิเลสก็จะออกอาการอยากเสพทุกข์ทรมานดีดดิ้นตึงเครียดมากขึ้นๆจนทนได้ยากได้ลำบากเกินไป (อัตตกิลมถะ) เมื่อถึงสภาพดังกล่าวให้เราวางดีที่ไม่เสพกิเลสนั้น แล้วกลับมาเสพตามที่กิเลสต้องการเพื่อลดความตึงเครียดลดความทรมานที่มากเกินไปลง ให้เรารู้สึกผ่อนคลายสบายใจบ้าง พอตั้งหลักได้ก็ลงมือล้างกามสุขัลลิกะอีกครั้ง ถ้าถึงขีดตึงเครียดเกินไปก็ผ่อนบ้าง (ล้างอัตตกิลมถะ) ทำสลับไปมาเรื่อยๆ สุดท้ายก็จะหมดทั้งกามสุขัลลิกะและอัตตกิลมถะอันเป็นทางโต่งสองด้านที่เป็นรากเหง้าแห่งทุกข์ทั้งปวง เมื่อเราดับเหตุแห่งทุกข์ได้ ทุกข์ก็จะดับ แล้วเกิดความสุขขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง", "ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข"[๖๕]

ยิ่งถ้ามีการปฏิบัติอยู่ในหมู่มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นสู่การพ้นทุกข์ที่จะทำให้เราพ้นทุกข์ได้เร็ว เราจึงต้องตามหาหมู่มิตรดีให้เจอ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ทางเอกสายเดียวสู่ความพ้นทุกข์"[๖๖]

แสดงให้เห็นว่า **การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘** คือ บาปทั้งปวงไม่ทำหรืออยากแบบยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ทำ ยังกุศลให้ถึงพร้อม กุศลไหนทำได้ก็ทำ และทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดีไหนทำได้ก็ทำ ดีไหนทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำด้วยความยินดี ดีเกิดก็ยินดีให้เกิดให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ร้ายเกิดก็ยินดีรับ ยินดีให้หมดไป เมื่อเราแก้ไขเต็มที่แล้วร้ายนั้นยังเกิดอยู่ก็กล้ารับ กล้าให้หมดไป รับ

---

[๖๒] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๐/๘๒.

[๖๓] ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๒๐/๓๙๑.

[๖๔] สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๑/๒.

[๖๕]ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), **ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๒๗-๓๕.

[๖๖] สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

เท่าไหร่หมดเท่านั้น ดีก็ยิ่งออกฤทธิ์ได้มากให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น จิตใจก็ผ่องใส **เอาประโยชน์ได้ทุกเรื่อง ปล่อยวางได้ทุกเรื่อง** ผลจากการปฏิบัติเช่นนี้**เน้นที่พ้นทุกข์ใจเป็นหลัก** ส่วนทุกข์กายและเรื่องร้ายที่เบาลงหรือระงับไปอย่างฉับพลันนั้นเป็นเพียงของแถม ซึ่งจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกันเอง ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้องถูกตรงจะไม่มีทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายจากพฤติกรรมใหม่นั้น แล้วจะเป็นวิบากดีที่ไปดันวิบากร้ายจากพฤติกรรมเก่าออกไปได้ด้วย โดยใช้วิถีชีวิตปกติที่มีผัสสะเป็นปัจจัย แล้วให้เราอ่านสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นว่าเป็นแบบเสพกิเลส (เคหสิตตเวทนา) หรือลดละเลิกกิเลส (เนกขัมมสิตตเวทนา) ถ้าเป็นแบบเคหสิตตเวทนาก็ให้เปลี่ยนเป็นแบบเนกขัมมสิตตเวทนา โดยการ**ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น**จนเกิดสภาพพุทธะที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นในตนได้ในที่สุด การปฏิบัติในขณะที่มีผัสสะหรือการกระทบสัมผัสเป็นปัจจัยเช่นนี้ก็จะทำให้ชีวิตของเราพ้นทุกข์ได้จริงไปเป็นลำดับ

สรุปได้ว่า **วิธีการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม** คือ กำหนดรู้ว่าทุกข์อริยสัจเป็น**ทุกข์ใจ**ที่มีกับสภาพต่างๆ ทั้งทางร่างกายและทางเหตุการณ์ ซึ่ง**เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก** โดย**ทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล**สืบเนื่องต่อไป ซึ่งการละตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ ทำได้ด้วยการ**อาศัยวิภวตัณหา**หรือตัณหาอุดมการณ์ที่อยากหมดกิเลสหรืออยากให้เกิดสิ่งที่ดี**แบบไม่ยึดมั่นถือมั่น** โดยทำดีเต็มที่แล้วได้เท่าไหร่พอใจเท่านั้น โดยสภาพตัณหาดับโดยไม่เหลือ เพราะ**รู้ชัดด้วยปัญญาอันยิ่ง**ว่า สุขสมใจอยากเป็นสุขแว๊บเดียวหมดไป ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ เป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล จึงไม่เอาสุขสมใจอยากนั้นแล้ว ทำให้ไม่มีสุขที่ได้สมใจอยากและไม่มีทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก ไม่มีทุกข์ที่กลัวว่าสภาพใดๆ จะหมดไป **ไม่มีทุกข์กายและเรื่องร้ายที่เกิดจากการกระทำในปัจจุบัน สบายใจไร้กังวล** อะไรจะเกิดหรือจะดับก็ไม่ทุกข์ใจ มีแต่ความยินดีในความไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ชอบไม่ชัง ไม่อยาก ไม่ยึดมั่นถือมั่น อันเกิดจาก**การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘** คือ บาปทั้งปวงไม่ทำหรืออยากแบบยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ทำ ยังกุศลให้ถึงพร้อม กุศลไหนทำได้ก็ทำ และทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดีไหนทำได้ก็ทำ ดีไหนทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำด้วยความยินดี ดีเกิดก็ยินดีให้เกิดให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ร้ายเกิดก็ยินดีรับ ยินดีให้หมดไป เมื่อเราแก้ไขเต็มที่แล้วร้ายนั้นยังเกิดอยู่ก็กล้ารับ กล้าให้หมดไป รับเท่าไหร่หมดเท่านั้น ดีก็ยิ่งออกฤทธิ์ได้มากให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น จิตใจก็ผ่องใส **เอาประโยชน์ได้ทุกเรื่อง ปล่อยวางได้ทุกเรื่อง** ผลจากการปฏิบัติเช่นนี้**เน้นที่พ้นทุกข์ใจเป็นหลัก** ส่วนทุกข์กายและเรื่องร้ายที่เบาลงหรือระงับไปอย่างฉับพลันนั้นเป็นเพียงของแถม ซึ่งจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกันเอง ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้องถูกตรงจะไม่มีทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายจากพฤติกรรมใหม่นั้น แล้วจะเป็นวิบากดีที่ไปดันวิบากร้ายจากพฤติกรรมเก่าออกไปได้ด้วย โดยใช้วิถีชีวิตปกติที่มีผัสสะเป็นปัจจัย แล้วให้เราอ่านสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นว่าเป็นแบบเสพกิเลส (เคหสิตตเวทนา) หรือลดละเลิกกิเลส (เนกขัมมสิตตเวทนา) ถ้าเป็นแบบเคหสิตตเวทนาก็ให้เปลี่ยนเป็นแบบเนกขัมมสิตตเวทนา โดยการ**ปฏิบัติศีลด้วยปัญญา**

อย่างตั้งมั่นจนเกิดสภาพพุทธะที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นในตนได้ในที่สุด การปฏิบัติในขณะที่มีผัสสะหรือการกระทบสัมผัสเป็นปัจจัยเช่นนี้ก็จะทำให้ชีวิตของเราพ้นทุกข์ได้จริงไปเป็นลำดับ

๓.๔ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

จากการศึกษา**การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม** ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม โดยแบ่งตามผลจากการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ตามแนวแพทย์วิถีธรรม ออกเป็น ๔ ด้าน คือ ๑) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านร่างกาย ๒) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านจิตใจ ๓) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านปัญญา ๔) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านสังคม พบว่า

๓.๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านร่างกาย

๑) **เรื่องเราต้องกล้าที่จะตาบอด**[๖๗]

ประวัติพอสังเขป: คุณย่านางเขียว (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๒๘ ปี อาชีพรับจ้างทั่วไป ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่

โดยคุณย่านางเขียวเล่าให้ฟังว่า “ดิฉันเคยมาเข้าค่ายเมื่อ ๒ ปีก่อนที่แม่แตง เพื่อนชวนมาก็มา ไม่ได้รู้รายละเอียดอะไรมาก่อนเลย มาก็ไม่รู้เรื่องอะไร มาถึงค่ายก็เป็นวันหลังๆ แล้ว คือเค้าเริ่มค่ายไปก่อนหน้านี้แล้ว ดิฉันก็อยู่ในค่ายประมาณ ๓ วัน ตอนอยู่ในค่ายก็ไม่ค่อยเข้าใจอะไรเท่าไหร่ จำได้อย่างเดียวคือคำที่อาจารย์หมอเขียวพูดว่า **“หายวันนี้ก็ได้ หายพรุ่งนี้ก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้”** ดิฉันจำได้เท่านี้ ก็ใช้คำนี้มาตลอด เวลาเป็นโรคอะไรทำใจแบบนี้ก็หายทุกครั้ง แล้วดิฉันก็เลิกกินเนื้อสัตว์เพราะขี้เกียจเคี้ยว เมื่อก่อนดิฉันเป็นโรคหลายโรคมาก เป็นโรคหัวใจด้วย หมอจะให้ผ่าตัด แต่ดิฉันไม่ชอบผ่า ไม่ชอบกินยา ดิฉันก็เลยไม่กินยาอะไรเลย แล้วก็ไม่ผ่า แต่ตอนนี้ไปตรวจหมอบอกว่าหายแล้ว หมอก็แปลกใจเหมือนกันว่ามันหายได้ยังไง ดิฉันตั้งใจจะมาค่ายอีกซักครั้งให้ได้ในชีวิตนี้ แต่ติดช่วงสถานการณ์โควิดเลยมาไม่ได้ พอเห็นว่ามีห้องซูมตอบคำถามดิฉันก็เลยเข้ามาถาม คือ ๓ วันมานี้ดิฉันเป็นไมเกรน ปวดหัวมากๆ ปวดที่กระบอกตา เวลาปวดมากๆ มันมืดไปเลย มองไม่เห็นอะไรเลย ดิฉันอยากถามเรื่องกัวซา” แล้วจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมก็ได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการกัวซาหรือการขูดระบายพิษทางผิวหนัง (ประมาณ ๔ นาที) จากนั้น ดร.ใจ

---

[๖๗] สัมภาษณ์ คุณย่านางเขียว (นามสมมุติ), ผู้เข้าค่ายแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

เพชร กล้าจน (หมอเขียว) ได้ช่วยอธิบายขยายรายละเอียดเกี่ยวกับการกัวซาหรือการขูดระบายพิษทางผิวหนังเพิ่มเติมอีก (ประมาณ ๔ นาที) แล้วให้คำแนะนำในการดับทุกขอริยสัจต่อไป

หลักธรรมที่ได้รับ: **หายวันนี้ก็ได้ หายพรุ่งนี้ก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้**, การลดกิเลส คือ ให้ดูว่า **เรากลัวอะไร แล้วให้กล้าที่จะทำสิ่งนั้น**, ความกลัว คือ ตัวทุกข์ ความกลัว คือ การเบียดเบียน ความกลัว คือ ความไม่ดี ทุกข์เนี่ยมันไม่ดี มันเบียดเบียนตัวเอง มันบาป มันเป็นการทำบาป ทำบาปมันไม่ดี อย่าไปทำบาป ให้ทำสิ่งที่ดี

การประยุกต์ใช้: ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) แนะนำว่า “อันดับแรกสุดเลยนะ คือ ให้เราเพิ่มอริยศีล **ศีลที่เราต้องเพิ่มคืออย่ากลัวตาบอด** ถ้าดับตัณหาความอยากตาไม่บอดได้ จะไม่กลัวตาบอด จะไม่ทุกข์เพราะความกลัวตาบอด **เราต้องกล้าที่จะตาบอด** คือ ถ้ากล้าแล้วจะดีขึ้นทันที เพราะกิเลสเขารู้ว่าเรากลัวตาบอด เขาถึงเอาเรื่องตาบอดมาขู่เรา พอเรากลัวตาบอดชีวิตก็จะต้องเกร็งตัวบีบเอาความกลัวนั้นออก พอเกิดการเกร็งตัวมากๆ ก็ยิ่งปวดตา พอปวดเราก็ยิ่งกลัวมากขึ้นอีก ก็ยิ่งจะเป็นมากขึ้น หนักขึ้น ชีวิตมันต้องลดกิเลสไปตามลำดับ การลดกิเลส คือ ให้ดูว่า **เรากลัวอะไร แล้วให้กล้าที่จะทำสิ่งนั้น** กล้าที่จะยอมรับสิ่งนั้น กล้าที่จะเป็นเลย ปวดก็ให้มันปวดไป มองไม่เห็นก็มองไม่เห็นไป จะได้หมดเวรหมดกรรม (ความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากเป็นสัมมาทิฏฐิข้อที่ ๔) เอาให้มันชัดๆ เด็ดขาด ต้องเด็ดเดี่ยวเด็ดขาด ตาบอดก็บอดไป ตายก็ให้มันตาย เป็นไงเป็นกัน ทำอะไรไม่ได้ก็ให้มันทำไม่ได้ รับให้หมด มันก็แค่หมดเวรหมดกรรมแค่นั้นเอง พอรับแล้วทุกอย่างก็ดีขึ้น เรากลัวตาบอดแล้วมันเป็นสุขหรือทุกข์ ความกลัวเป็นสุขหรือเป็นทุกข์”

คุณย่านางเขียว ตอบว่า “ทุกข์ค่ะ”

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ถามต่ออีกว่า “ทุกข์แล้วดีหรือไม่ดี”

คุณย่านางเขียว ตอบว่า “ไม่ดีค่ะ”

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) จึงอธิบายให้ฟังว่า “ความกลัว คือ ตัวทุกข์ ความกลัว คือ การเบียดเบียน ความกลัว คือ ความไม่ดี ทุกข์เนี่ยมันไม่ดี มันเบียดเบียนตัวเอง มันบาป มันเป็นการทำบาป ทำบาปมันไม่ดี อย่าไปทำบาป ให้ทำสิ่งที่ดี เนี่ยเราเห็นกิเลสชัดๆ อยู่แล้ว ฆ่ากิเลสเลย ไอ้ตัวทุกข์น่ะ คือ กิเลส คือ ทุกข์ ฆ่ามันเลย ฆ่าทุกข์ซะก็หายทุกข์ อย่าไปกลัวตาบอด จริงๆ ทุกคนต้องล้างความกลัวทุกเรื่อง แต่ฟ้าเขาจะค่อยๆ ส่งโจทย์มาเป็นระยะๆ เรายังเหลือความกลัวเรื่องอะไรอยู่เขาจะส่งโจทย์มา เราก็จะเห็นว่าเรายังเหลือกิเลสในเรื่องใดอยู่ เราก็กำจัดซะ หมดจากเรื่องตาก็จะเป็นเรื่องอื่นอีก เราก็ต้องกำจัดความกลัวสิ่งนั้นอีก กำจัดไปอีกเรื่อยๆ เรื่องใดก็ตามที่เรายังกลัวอยู่น่ะมันไม่ดีทั้งนั้นแหละ มันทำให้เราทุกข์ทั้งนั้นแหละ เลิกกลัวทุกเรื่องให้ได้ เราก็หายทุกข์ทุกเรื่อง สำคัญที่สุดคืออย่ากลัว กล้าที่จะเป็นมันเลย มันไม่มีอะไรหรอก ก็แค่หมดไปเท่านั้นเอง แค่รับวิบากแล้วก็

หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น มันไม่มีอะไรจะต้องทุกข์ต้องกลัวหรอกในโลกนี้ มันมีแต่ความโง่ (อวิชชา) เท่านั้นที่กลัว มันมีแต่ความทุกข์ความโง่เท่านั้นแหละ กิเลสมันหลอกเรา และมันจะหลอกเราตลอดกาลอย่างนี้แหละ ถ้าเรายังไม่กำจัดมัน แต่ถ้าเรากำจัดมันมันก็ตายไป ก็หายทุกข์ไปตลอดกาล (นิพพานในเรื่องนั้นหรือปริเฉทนั้น) เราก็ไปกำจัดความกลัวเรื่องใหม่ (ลดกิเลสไปตามลำดับ) ตอนนี้ยังไม่ต้องไปเอาหลายเรื่องเอาแค่เรื่องกลัวตาบอดนี้ก่อน เลิกกลัว บอดก็ให้มันบอดไปเป็นไงเป็นกัน บอดก็แค่หมดเวรหมดกรรมเท่านั้นก็โชคดีขึ้น ชีวิตเราก็ทำดีเรื่อยไปใจเย็นข้ามชาติ พอหมดความกลัวมันก็รักษาโรคได้เยอะแล้ว”

ผลจากการประยุกต์ใช้: เมื่ออธิบายจบ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) จึงถามอีกว่า “ตอนนี้เบาไปบ้างหรือยังโรคน่ะ”

คุณย่านางเขียว ตอบว่า “เบาแล้วค่ะ หายแล้วค่ะ”

๒) **เรื่องสิ่งที่สร้างผลทุกวินาทีให้กับชีวิต คือ วิบากกรรม**[๖๘]

ประวัติพอสังเขป: คุณขมิ้น (นามสมมุติ) ชายไทยอายุ ๔๙ ปี จบปริญญาตรี เป็นจิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม ปัจจุบันสังกัดอยู่สวนป่านาบุญ ๙ จังหวัดสุพรรณบุรี

โดยคุณขมิ้นเล่าให้ฟังว่า ข้าพเจ้ามีอาการปวดเหงือก ปวดฟัน โดยปวดเป็นประจำทุกๆ วัน ทั้งๆ ที่ไม่มีฟันผุ เมื่อไปหาหมอตจรวจแล้ว ทดลองใช้การอมเกลือ เปลี่ยนใช้ยาสีฟัน ทำเกือบทุกอย่างในวัตถุที่จัดการได้แล้ว ก็ไม่ดีขึ้น

หลักธรรมที่ได้รับ: **สิ่งที่สร้างผลทุกวินาทีให้กับชีวิต คือ วิบากกรรม**

การประยุกต์ใช้: ข้าพเจ้าจึงคิดพิจารณาว่า ‘การปวดเหงือก ปวดฟันนั้น เป็นเพียงทุกข์ของร่างกาย ส่วนใจนั้นเราไม่ทุกข์ด้วยได้’ แล้วระลึกถึงบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ในข้อที่ ๑๑ ใจความว่า **“สิ่งที่สร้างผลทุกวินาทีให้กับชีวิต คือ วิบากกรรม”** เมื่อพิจารณาว่า ‘เป็นวิบากกรรมที่เราเคยทำมาก่อนนี้ ด้วยการชอบกินปากเป็ด ปากไก่ทอด ลิ้นหมู หัวหมู และชอบพูดจากับคนอื่นๆ ด้วยถ้อยคำที่รุนแรง หรือวิพากษณ์วิจารณ์คนอื่นๆ ด้วยความคิด และถ้อยคำที่รุนแรง’ จึงทำให้เชื่อชัดเรื่องกรรมขึ้นมาจับใจ เราทำมาตามนั้นจริงๆ ด้วย ปรับความคิดต้องเริ่มที่เรา พิจารณาทำความดีที่เรา ต้องกล้ารับในเรื่องที่เราเคยทำผิดมาก่อนแล้ว และต้องละซึ่งการกระทำไม่ดีในปัจจุบัน ตั้งใจทำความดี มีความรู้สึกละอายแก่ใจที่จะกระทำสิ่งผิด สิ่งไม่ดี

---

[๖๘] สัมภาษณ์ คุณขมิ้น (นามสมมติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ ๙ (สุพรรณบุรี), ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

ผลจากการประยุกต์ใช้: จากนั้นอาการปวดเหงือก ปวดฟัน ก็เบาลงทันที หายปวดฉับพลัน ไม่ปวดเหมือนตอนไม่เอา ไม่ยอมรับ ไม่ชอบ ชัง ไม่อยากปวด ไม่อยากรับความปวด ยิ่งคิดชังอาการปวดยิ่งปวดมากขึ้น ปวดรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ แต่เมื่อใช้บททบทวนธรรมคิดพิจารณาเรื่องกรรมและยอมรับว่าเราทำมา อาการเบาลง คลายใจจากความกลับปวดนั้นลงสิ้น มีอาการแค่เหงือกยังบวมรอบฟัน และรู้สึกตึงๆ รอบๆ ฟันเท่านั้น ใช้นิ้วกดแล้วก็ไม่เจ็บ ได้เห็นความมหัศจรรย์นั้นชัดกับตัวเองเป็นความจริงที่เกิดขึ้นเองกับตัวเอง ว่า**ใจกับกายสัมพันธ์กัน** เมื่อใจเราไม่ทุกข์ กายก็จะปรับตามใจเราไปด้วย เหมือนที่ท่านอาจารย์หมอเขียวบอกให้พิสูจน์เป็นนักวิทยาศาสตร์เลยว่า ใจ หรือจิต (นามธรรม) นั้น มีฤทธิ์ ๗๐% บวกเกิน ๑๐๐% ส่วนร่างกาย (รูปธรรมหรือด้านวัตถุ) มีฤทธิ์ ๓๐%

ข้าพเจ้าจึงได้เข้าใจว่าแก่นหลักของการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมนั้น คือ การดูแลทั้งใจและกายควบคู่กัน กายเราบังคับไม่ได้ เราควบคุมไม่ได้ แต่ใจเรา เราปรับได้ จะคิดให้ทุกข์หรือคิดให้สุขเราทำได้ เรากำหนดได้ ด้วยการเห็นความจริงตามความเป็นจริงของชีวิตที่ไม่มีกิเลสมาคอยปรุงแต่งหลอกให้เราหลงทาง ทำให้ไม่เห็นความจริงนั้นก็เท่านั้น มีปัญญา คือ ต้องชัดด้วยความจริง เป็นปัญญาที่เราได้ทดลองทำแล้วด้วยตนเองจริงๆ ชัดด้วยผลที่เรารู้ชัดจริง เป็นความจริงของเรา ซึ่งความจริงของทุกคนก็อาจจะแตกต่างกันไป ทุกคนจึงควรทำความจริงในชีวิตของแต่ละคนให้ชัดครับ ชัดด้วยปัญญา รู้จัก รู้ชัด รู้แจ้ง ในความจริงนั้น แก้ปัญหาความทุกข์ได้ด้วยตนเองแล้ว

๓) **เรื่องเขามาเพื่อให้เราได้ชดใช้**[๖๙]

ประวัติพอสังเขป: คุณใบเตย (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๒๕ ปี จบมัธยมศึกษาปีที่ ๓ อาชีพกสิกร (ทำนา) ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่จังหวัดพิจิตร

โดยคุณใบเตยเล่าให้ฟังว่า “ดิฉันไปส่งลูกที่โรงเรียน แล้วลูกอยากกินไก่ทอดกับข้าวเหนียว จึงจอดแวะซื้อให้ลูก ตัวเองก็อยากกิน อดใจไม่ไหว กลิ่นหอมหอมเจียวทอด ซื้อมากินไปประมาณ ๖ คำ มีอาการตึงปวด ปวดจี๊ดๆ เจ็บลึกๆ ที่แผล เปิดดูแผล แผลปริขอบที่เย็บอักเสบแดงร้อนที่บริเวณขอบข้างๆ แผลมากด้วย ทำให้ดิฉันเข้าใจที่อาจารย์หมอเขียวพูดเลยว่า ‘คนที่เขาขอกินอร่อยก่อนตาย จะตายก็ยอมขอให้ได้กินของอร่อย’ ของชอบก่อนตายเป็นอย่างนี้นี่เอง สู้กับกิเลสความอยากกินไม่ไหว หอมเจียวกับไก่ทอดมันหอมยั่วใจให้อยากกิน”

หลักธรรมที่ได้รับ: **เมื่อเกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย เรื่องร้ายเข้ามาในชีวิต เขามาเพื่อ ให้เราได้ชดใช้ ให้เราไม่ประมาท ให้เราเพิ่มศีลอริยศีล ให้เราได้สำนึก ให้เราได้หมดวิบาก**

---

[๖๙] สัมภาษณ์ คุณใบเตย (นามสมมติ), ผู้เข้าค่ายแพทย์แผนไทยวิถีธรรมค้ำจุนโลก รุ่นที่ ๕ (ออนไลน์), ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

การประยุกต์ใช้: ดิฉันจึงพิจารณาบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ในข้อที่ ๒๕ ใจความว่า **"เมื่อเกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย เรื่องร้ายเข้ามาในชีวิต เขามาเพื่อ ให้เราได้ชดใช้ ให้เราไม่ประมาท ให้เราเพิ่มศีลอริยศีล ให้เราได้สำนึก ให้เราได้หมดวิบาก"** สิ่งแรกที่ทำ คือ ให้สำนึกผิด ยอมรับวิบากที่เราทำมาก่อนเลย แล้วให้เพิ่มศีลจะมีสติพิจารณาโทษของกิเลส กิเลสอยากกิน กิเลสหลงว่าหอม เป็นความลวง (เป็นมายากล มาหลอกให้เราเชื่อ ให้เราหลงไหล) ไม่เป็นจริง

ความจริง คือ กลิ่นหอมทอดก็เป็นกลิ่นหอมทอด บ้างคนเหม็น บ้างคนหอม หอมเหม็นไม่ใช่ความจริง แต่ใจเราที่ไปติด ไปหลงชอบชัง ชอบอยากกินมากถึงขนาดควบคุมตัวเองไม่ได้นี้ละมันทุกข์ นำความทุกข์ใจทุกข์กายมาให้เรา กิเลสอยากทำดั่งใจหมาย ให้ได้สมใจ มีกิเสอยู่มันทำให้ทุกข์อย่างนี้ เจ็บปวดอย่างนี้ที่เป็นอยู่ มันทุกข์เมื่อไม่ได้กินไก่ทอดก่อน นี้ทุกข์ที่เห็นชัดๆ มีกิเลสความอยากอยู่มีแต่สร้างทุกข์ให้ จะพิจารณาทุกครั้งที่อยากกินไก่ทอดก่อน ครั้งนี้ได้เรียนรู้เป็นครู และก็ได้ถอนพิษร้อนด้วยการดีท็อกซ์ (สวนล้างลำไส้ใหญ่) ด้วยน้ำปัสสาวะและน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ๓ ขวด ระหว่างทำก็เปิดบททบทวนธรรมฟังไปด้วย จนตัวเย็นลง อาการปวดลดลง แต่แผลยังตึงๆ อยู่ ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นตามไปอีก ๑ แก้ว **ใจไม่กลัว ไม่หวั่นไหวเหมือนเมื่อก่อนน่ะ**

เชื่อมั่นวิธีการปฏิบัติตามหลักยา ๙ เม็ดของอาจารย์หมอเขียว ที่สอนให้เรารู้เหตุแห่งทุกข์ เหตุแห่งโรค คิดได้ว่า **ต้นเหตุของโรคเกิดจากความอยากกิน หลงว่าสิ่งนั้นดี ได้กินสมใจจะเป็นสุข** ที่แท้ได้กินแล้ว สมใจแล้ว แต่กลับนำทุกข์มาให้นี่ความจริง เป็นกิเลสตัวร้ายที่ทำให้เราได้เรียนรู้ว่าถ้าเราไม่พิจารณาล้าง ลด ละเลิกให้ได้จะทุกข์มาก ทุกข์หนักกว่านี้ละ เพียรตั้งศีลลดเนื้อสัตว์อยู่ค่ะ โดยใช้บททบทวนธรรมด้วยวิธีการอ่าน ท่องทบทวน คิดพิจารณาใคร่ครวญตาม ทำความเข้าใจเนื้อหา อย่างละเอียด อย่างเข้าใจด้วยสภาวะ ทำให้รู้สึกว่าฉลาดขึ้น มีปัญญามากขึ้น เอามาใช้กับทุกข์ที่เกิดขึ้นประจำๆ เรื่องครอบครัว เรื่องไม่ชอบให้ใครมาบังคับ

ผลจากการประยุกต์ใช้: ดิฉันได้ติดตามฟังธรรมะอาจารย์ทุกวัน ใจก็โล่ง เบาใจมากขึ้นค่ะ ทุกข์กาย ทุกข์ใจลดลง ความกลัวตายลดลงน่ะ ตอนนี้ไม่กลัวตายแล้ว ทุกคนก็ต้องตาย จะตายเร็วตายช้าเท่านั้นเอง จากการบรรยายธรรมของท่านอาจารย์หมอเขียว ในช่วงเวลารายการธรรมพาพ้นทุกข์ ซึ่งท่านได้นำพระสูตรต่างๆ จากในพระไตรปิฎกมาอธิบายให้เข้าใจได้ง่าย

ทุกวันนี้ทำให้ดีที่สุดในแต่ละวันเท่านั้น และการปฏิบัตตัวด้วยยา ๙ เม็ด ทำให้อาการมะเร็งไม่ลุกลาม อาการปวดก็ลดลง แต่วันไหนกินอาหารรสจัด จะเห็นผลเลยว่า กลับมาทุกข์ทรมานจริงๆ รักษาโรคกับอาจารย์หมอเขียวต้องลดกิเลสด้วยจริงๆ พิสูจน์แล้วค่ะ

๔) เรื่องเลิกเป็นทาสกาแฟ[๗๐]

ประวัติพอสังเขป: คุณบัวบก (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๕๕ ปี จบปริญญาตรี อาชีพแม่บ้าน ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่จังหวัดปทุมธานี

โดยคุณบัวบกเล่าให้ฟังว่า ดิฉันเลิกกินกาแฟมานานแล้วนะ แต่ก็ไม่ได้เช็คละเอียดว่าเราหมดกิเลสตัณหาความอยากกินกาแฟรึยัง ทีนี้วันนึงพอดิฉันไปซื้อของร้านค้า เจ้าของร้านเขาก็หยิบกาแฟใส่มาให้แทนเงินทอน เมื่อได้มาแล้วเราก็กินโดยไม่ได้คิดอะไร พอครั้งหน้าไปซื้อของก็ได้กาแฟมาอีก ก็กินอีก ตอนแรกก็กินแค่วันละครึ่งซอง ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ทีนี้มันเริ่มกินมากขึ้นเป็นวันละ ๒ ครั้งเช้า-บ่าย แล้วก็เพิ่มขึ้นอีกเป็นครั้งละ ๑ ซอง วันละ ๒ ครั้ง จากที่เคยได้มาแทนเงินทอน ตอนนี้ซื้อเองเลย แล้วก็ซื้อจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ทีนี้ก็เลยเริ่มมีสติระลึกได้ว่าถ้าเป็นอย่างนี้ต่อไปเราคงต้องกลับไปติดกาแฟและเป็นทาสมันอีกแน่ๆ เลย เพราะเห็นเลยว่ากิเลสมันโตขึ้นใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ เมื่อไม่ได้กินก็รู้สึกเหมือนจะปวดหัว ตอนนี้เริ่มเห็นทุกข์โทษภัยของมันแล้ว ก็เลยตั้งใจว่าถ้าหมดถุงนี้แล้วจะไม่ซื้อกาแฟมากินอีก ตั้งจิตอย่างแน่วแน่เลย เลิกมันซะตั้งแต่ตอนนี้ที่กิเลสมันยังไม่โตมาก ก็รีบเลิกซะอย่าไปกินมันเลย ซึ่งพอเราเลิกกินจริงกิเลสมันก็อาละวาดเลย มันอยากกินมาก พอไม่ได้กินมันก็มีอาการไม่สบายทางร่างกายให้เห็นอย่างชัดเจนคือ มีอาการปวดหัวมาก ปวดทรมานแทบทนไม่ไหว

กิเลสมันก็บอกว่ากลับไปกินเถอะจะได้หายปวด แต่ดิฉันไม่เอาด้วยกับกิเลส เพราะเราตั้งใจแล้วว่าจะเลิก ใจเราก็เด็ดเดี่ยวเด็ดขาดเลย ก็พิจารณาว่า จะปวดก็ให้มันปวดไป มันรู้สึกไม่โปร่งไม่โล่งหงุดหงิดแต่เราก็อดทน พอกิเลสอยากกินกาแฟขึ้นมาเมื่อไหร่เราก็กินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นไปเรื่อยๆ ปวดหัวมาก็กินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นแล้วก็กัวซากดจุดเท่าที่ทำได้ ผ่านไป ๒ วันอาการปวดหัวพอทุเลาลงได้บ้าง ดิฉันก็กินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่อเพื่อล้างพิษของกาแฟที่ยังหลงเหลือในร่างกายออกและยังต้องอดทนต่ออาการปวดหัวบ้าง พอวันที่ ๓ อาการปวดหัวก็หายไปเป็นปลิดทิ้งเลย รู้สึกโปร่งโล่งเบาสบายทั้งใจและกายมากๆ เลย รู้สึกยินดีกับตัวเองที่ไม่ไปซื้อกาแฟมาเสพอีก และจากนั้นมาก็เลิกกินกาแฟได้ด้วยใจที่เป็นสุข ไม่ได้มีอาการอยากแล้ว เมื่อเห็นกาแฟใจก็ไม่หวั่นไหวเลย เวลาเห็นคนอื่นกินก็ไม่ได้รู้สึกอยากกินอีกเลย เพราะใจเรารู้ชัดในทุกข์โทษภัยจากการที่เราไปทำตามใจกิเลสแล้ว ตอนนี้ดิฉันเป็นอิสระแล้วและไม่คิดจะกลับไปเป็นทาสของกิเลสตัณหาความอยากกินกาแฟอีกต่อไป”

---

[๗๐] สัมภาษณ์ คุณบัวบก (นามสมมุติ), นักศึกษาสถาบันวิชชาราม ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

หลักธรรมที่ได้รับ: **ตั้งอธิศีล** (ปฏิบัติศีลให้บริสุทธิ์ยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ), ตามใจกิเลส ทำตามความอยาก กิเลสในใจมันก็โตขึ้นๆ มันไม่เที่ยงนะ กิเลสมันโตขึ้นได้, **พิจารณาโทษของกิเลสตัณหา**

การประยุกต์ใช้: กำหนดรู้ว่า 'อาการทุกข์ทางใจของตัวเองว่าเริ่มกลับมาติดกาแฟอีกครั้ง เห็นทุกข์ที่ใจมันดิ้นรนเร่าร้อนที่จะไปเสพกาแฟ และเกิดความทรมานทางร่างกายคือปวดหัวที่ไม่ได้กินกาแฟ' นี้เป็นทุกขอริยสัจ ต่อมาก็กำหนดรู้ว่า 'ตัณหาอุปาทานความติดกาแฟ ถ้าได้กินกาแฟสมใจจะเป็นสุข ถ้าไม่ได้กินกาแฟสมใจจะเป็นทุกข์' นี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจที่เราควรละ เมื่อก่อนตอนที่เรายังอวิชชาก็แก้ปัญหาด้วยการไปกินกาแฟซะจะได้หายทุกข์ แต่ตอนนี้เรามีปัญญาแล้ว เรารู้แล้วว่าเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา ถ้าจะดับก็ต้องดับที่ตัณหา ต่อมาอีกก็กำหนดรู้ว่า 'ตัณหานั่นแลดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน จิตไม่ต้องไปพัวพันกับการเสพกาแฟอีกต่อไป จิตหลุดพ้นจากความเป็นทาสกามตัณหา' นี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจที่เราควรทำให้แจ้ง สุดท้ายคือกำหนดรู้ว่า 'วิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ **การตั้งอธิศีลที่จะไม่ทำตามใจกิเลส**' นี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจที่เราควรทำให้เจริญ

โดยดิฉัน**ตั้งอธิศีล**ว่าจะเลิกกินกาแฟ เพราะถ้าไม่เลิกกินเราต้องตกเป็นทาสมันอีกแน่ๆ เลย เห็นชัดเลยว่าพอเรา**ตามใจกิเลส ทำตามความอยาก กิเลสในใจมันก็โตขึ้นๆ มันไม่เที่ยงนะ กิเลสมันโตขึ้นได้** พอตั้งจิตที่จะเลิก จิตตั้งมั่นแน่วแน่มั่นคงที่จะเลิกกินกาแฟให้ได้และไม่ไปซื้อกาแฟมาเสพอีก กิเลสมันก็ดิ้น เราก็ต้องฝืนต้องอดทน (ใช้เจโต) ขณะเดียวกันก็**พิจารณาโทษของกิเลสตัณหา** เราเห็นเลยว่ามันทุกข์ทั้งทางใจและทางกาย (ใช้ปัญญา)

ผลจากการประยุกต์ใช้: เมื่อดิฉันเห็นความจริงตามความเป็นจริงจิตมันก็ละหน่ายคลายจากความอยากกินกาแฟลงเรื่อยๆ จน**หมดความอยาก**กินไปเลย (นิโรธ) พอทำได้จริง **ใจมันก็โปร่งโล่งเบาสบาย ได้อิสรภาพทางจิตวิญญาณ** ร่างกายก็**รู้สึกเบาเนื้อเบาตัว มีพลัง**มากกว่าเดิม อาการปวดหัวหายไปเลย และจิตก็ไม่คิดจะกลับไปเสพกาแฟอีกเลย

๕) **เรื่องใจร้อนหายช้า**[๗๑]

ประวัติพอสังเขป: คุณปักกิ่ง (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๔๐ ปี สถานภาพสมรส จบปริญญาตรีเทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาได้ ๗ ปี ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

---

[๗๑] สัมภาษณ์ คุณปักกิ่ง (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

หลักธรรมที่ได้รับ: ใจเป็นสุขเซลล์แข็งแรง ใจเป็นทุกข์เซลล์พัง, ใจร้อนหายช้า ใจเย็นหายไว, จิตใจของผู้ดูแลและผู้ป่วยจะต้องไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล และไม่กังวล จึงจะสามารถลดทุกข์ใจและทุกข์กายได้เร็วและยั่งยืนที่สุด

การประยุกต์ใช้: เหตุการณ์ คือ แม่ของข้าพเจ้าป่วยเข้าโรงพยาบาลด้วยอาการติดเชื้อในกระแสเลือด ซึ่งมีอาการหนักมากจนต้องอยู่ห้องไอซียู โดยระเบียบของห้องไอซียูนั้นให้เข้าเยี่ยมไข้แค่ช่วงเวลาเช้ากับเย็น อีกทั้งแม่ยังต้องเสียบท่อช่วยหายใจอยู่จึงไม่สามารถพูดได้ ดังนั้นในตอนเช้าข้าพเจ้าก็จะ**เอาวิทยุเครื่องเล็กๆ ไปเปิดธรรมะที่อาจารย์หมอเขียวบรรยายให้แม่ฟัง**ซึ่งพยาบาลท่านก็อนุญาต พร้อมกับปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักแพทย์วิถีธรรมเท่าที่ทำได้ให้กับท่าน หลังจากนั้นผ่านไปหนึ่งอาทิตย์ปรากฏว่าแม่มีอาการดีขึ้น คือ เริ่มยกแขน สะบัดแขนได้ พร้อมกับแสดงท่าทางเหมือนกับจะบอกว่า “ให้ข้าพเจ้ารีบทำนู่น ทำนี่เพื่อปรับสมดุลร้อนเย็นให้ท่านหน่อย” ซึ่งข้าพเจ้าก็สังเกตได้ว่าแม่เริ่มใจร้อนที่อยากจะหายเร็วๆ ข้าพเจ้าจึงบอกกับท่านว่า “แม่ใจเย็นๆ นะ! เพราะถ้าแม่ใจร้อน มันจะหายช้า” พอตกตอนเย็นวันนั้นปรากฏว่าแม่หูดับจนไม่ได้ยินเสียงอะไรเลย ข้าพเจ้าจึงเอาคำทบทวนธรรมของอาจารย์หมอเขียวมาเขียนตัวใหญ่ๆ ใส่กระดาษเอสี่ พอตอนเช้าข้าพเจ้าก็เข้าไปเฝ้าแม่และ**ชูป้ายกระดาษเอสี่ที่เขียนธรรมะเหล่านั้นให้ท่านดู** เช่นเขียนว่า ‘ใจเป็นสุขเซลล์แข็งแรง ใจเป็นทุกข์เซลล์พัง’, ‘ใจร้อนหายช้า ใจเย็นหายไว’ เป็นต้น ซึ่งท่านได้เห็นก็พยักหน้าอย่างเข้าใจ

ผลจากการประยุกต์ใช้: เมื่อท่านวางใจได้และไม่ใจร้อนจึงทำให้**อาการเจ็บป่วยของแม่ก็ดีขึ้น**จนได้ออกจากโรงพยาบาลภายในระยะเวลาไม่นานนัก เหตุกาณ์นี้ทำให้ข้าพเจ้าได้เห็นว่าตรงกับที่อาจารย์หมอเขียวท่านบอกไว้จริงๆ ว่า “จิตใจของผู้ดูแลและผู้ป่วยจะต้องไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล และไม่กังวล จึงจะสามารถลดทุกข์ใจและทุกข์กายได้เร็วและยั่งยืนที่สุด” โดยการที่เราจะมีใจเช่นนี้ได้นั้นก็ต้องเกิดจากการ**ฝึกตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติลด ละ เลิกความชอบหรือความชังในสภาพต่างๆ ไปเป็นลำดับ** ซึ่งโชคดีที่ข้าพเจ้ากับแม่ได้ฝึกปฏิบัติตามนั้นมาเป็นลำดับ

๖) **เรื่องไม่หายเพราะสำนึกช้า**[๗๒]

ประวัติพอสังเขป: คุณขิง (นามสมมุติ) ชายไทยอายุ ๓๔ ปี สถานภาพโสด จบปริญญาโทสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาได้ ๑๑ ปี ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

---

[๗๒] สัมภาษณ์ คุณขิง (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

หลักธรรมที่ได้รับ: สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา

การประยุกต์ใช้: เวลาที่ข้าพเจ้าเจ็บป่วยนั้นในช่วงแรกๆ ก็จะยังไม่ค่อยมีสติคิดถึงเรื่องการลดกิเลสเท่าไรนัก เพราะต้องเอาพลังงานไปใช้ทนกับอาการเจ็บป่วยนั้น ยิ่งถ้าป่วยนานๆ แล้วไม่หายสักที ข้าพเจ้าก็จะเริ่มรู้สึกชังหรือไม่พอใจขึ้นมาเลยว่าเอ๋! ทำไมมันยังไม่หายสักทีเนี่ย! หลังจากที่ปล่อยให้ตัวเองทุกข์ใจจากความชังหรือไม่พอใจในอาการเจ็บป่วยนั้นจนเริ่มรู้สึกว่าเบียดเบียนตนเองมากเกินไปแล้ว ข้าพเจ้าก็จะเริ่มได้สติกลับมาและสามารถจับอาการชังนั้นได้ แล้วเมื่อลองหาสาเหตุเพื่อที่จะแก้ไขอาการชังในใจเรานั้น ก็มักจะพบว่ามันเกิดจากที่ข้าพเจ้าช้าในการ**สำนึกผิด** คือ ข้าพเจ้ายังไม่ยอมรับว่า สภาพเจ็บป่วยที่ตนเองเป็นอยู่นั้น มันเกิดจากการที่ข้าพเจ้าเคยพลาดทำอะไรไม่ดีมาแน่ๆ ข้าพเจ้าจึงรีบพิจารณาด้วยความ**ยินดีเต็มใจยอมรับ**ได้ว่า ‘สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา’

ผลจากการประยุกต์ใช้: เมื่อข้าพเจ้ายินดีเต็มใจยอมรับได้ว่า ‘สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา’ ก็ทำให้ใจของข้าพเจ้ามี**ความผาสุกใจในทันทีและความทุกข์กายนั้นๆ ก็ทุเลาลงหรือหมดไปได้เร็ว**

๗) **เรื่องชดใช้แล้วร้ายก็หมดไป**[๗๓]

ประวัติพอสังเขป: คุณอ่อมแซบ (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๔๑ ปี สถานภาพโสด จบปริญญาโทการจัดการคอมพิวเตอร์และสารสนเทศ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาได้ ๙ ปี ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

หลักธรรมที่ได้รับ: สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา เมื่อได้ชดใช้แล้วร้ายก็หมดไปเราก็จะได้โชคดีขึ้น

การประยุกต์ใช้: ทุกครั้งที่ข้าพเจ้ามีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ข้าพเจ้าจะ**เห็นทุกข์จากกิเลสได้ชัดและได้ฝึกยินดีเต็มใจยอมชดใช้วิบากร้ายที่ตนเองเคยหลงพลาดทำมา** ส่วนเวลาที่ข้าพเจ้ายังไม่ได้ป่วยก็จะ**พากเพียรฝึกลด ละ เลิกความหลงเสพกิเลสในเรื่องต่างๆ ไปเป็นลำดับอย่างสม่ำเสมอ** เพราะว่าถ้าเราเกิดป่วยขึ้นมาแล้วจะมาลด ละ เลิกกิเลสในแต่ละเรื่องตอนนั้นก็จะทำไม่ทันและจะทุกข์ใจแรง แต่ถ้าเรามีการลด ละ เลิกกิเลสในเรื่องที่เราติดเสพสมใจมาเป็นลำดับ เวลา

---

[๗๓] สัมภาษณ์ คุณอ่อมแซบ (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

เจ็บป่วยขึ้นมาก็จะทำให้ข้าพเจ้าได้เห็นทุกข์กายกับทุกข์ใจชัดขึ้นและได้ฝึกยอมรับว่า 'สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา'

ผลจากการประยุกต์ใช้: พอข้าพเจ้ายินดีเต็มใจยอมรับได้ ใจของข้าพเจ้าก็จะเบาสบายหรือ**ไม่ทุกข์ใจ**และยังเป็นการได้ชดใช้วิบากร้ายนั้นโดยไม่สร้างวิบากร้ายใหม่จากความหลงชิงชังรังเกียจในใจเรา เมื่อได้ชดใช้แล้ววิบากร้ายนั้นก็หมดไปเราก็จะได้โชคดีขึ้น จึงทำให้**อาการเจ็บป่วยที่ข้าพเจ้าได้รับอยู่นั้นทุเลาลงหรือหมดไปได้เร็ว** ข้าพเจ้าจึงเห็นว่าคราวเจ็บป่วยนั้นจึงเหมือนกับการที่เรากำลังอยู่ในฐานะลูกหนี้ ซึ่งมีหน้าที่ต้องชดใช้หนี้ด้วยความยินดีเต็มใจ เพราะเมื่อเราชดใช้ด้วยความยินดีเต็มใจได้ ใจของเราก็จะไม่ทุกข์และหนี้นั้นก็จะหมดไปได้เร็ว

๘) **เรื่องอย่าอยากได้ดีเกินกว่าที่เป็นไปได้จริง**[๗๔]

ประวัติพอสังเขป: คุณผักบุ้ง (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๔๐ ปี สถานภาพโสด จบปริญญาตรีผู้ประกอบการสังคม สาขาแพทย์วิถีธรรม เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาได้ ๑๖ ปี ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

หลักธรรมที่ได้รับ: ทำแต่ดีที่ทำได้ คือ ดีที่สามารถเกิดขึ้นได้จริงตามวิบากดีและร้ายของเรา โดยเป็นดีที่ไม่มีวิวาทหรือฝืดฝืนกับบุคคลสำคัญ หมู่มิตรดี สุขภาพของตน และเหตุการณ์ต่างๆ, สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราเคยทำมา, อย่าอยากได้ดีเกินกว่าที่จะเป็นไปได้จริง เพราะมันเป็นการขโมย เป็นตัวชั่ว เราจึงต้องยอมที่จะให้มันเป็นอะไรก็ได้ ในเมื่อเราลงมือทำดีที่ทำได้อย่างเต็มที่แล้ว

การประยุกต์ใช้: มีอยู่ครั้งหนึ่งข้าพเจ้าป่วยซึ่งมีอาการปวดท้องประจำเดือนอย่างมาก ข้าพเจ้าก็พยายามตัวดูแลตัวเองด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นอย่างเต็มที่อยู่เป็นเดือน แต่อาการเจ็บป่วยนั้นก็ยังไม่หายสักที จึงทำให้ข้าพเจ้าเป็นทุกข์ใจเพราะอยากจะให้อาการเจ็บป่วยนั้นหมดไปเสียที ในตอนนั้นข้าพเจ้าจึงลองตั้งศีลว่าเราจะฝึก**ทำแต่ดีที่ทำได้** คือ ดีที่สามารถเกิดขึ้นได้จริงตามวิบากดีและร้ายของเรา โดยเป็นดีที่ไม่มีวิวาทหรือฝืดฝืนกับบุคคลสำคัญ หมู่มิตรดี สุขภาพของตน และเหตุการณ์ต่างๆ จากนั้นข้าพเจ้าก็เริ่มหันมาเอาภาระในการดูแลร่างกายตนเองมากขึ้นด้วยใจที่ยินดีเต็มใจยอมรับในสภาพที่เป็นอยู่ ณ ตอนนั้น ซึ่งต่างจากเมื่อก่อนที่ข้าพเจ้ามักจะพยายามรีบแก้ไขด้วยใจที่ชิงชังไม่ยินดีเต็มใจยอมรับในอาการเจ็บป่วยนั้น อีกทั้งยังเอาแต่โทษร่างกายหรือสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ตลอด โดยวิธีการที่ทำให้ข้าพเจ้ายินดีเต็มใจยอมรับในอาการเจ็บป่วยได้นั้น เกิดจากการที่ข้าพเจ้า**พิจารณาเรื่องของ 'กรรม'** ซึ่งข้าพเจ้าได้เข้าใจว่า 'สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราเคยทำมา' เพราะฉะนั้นเราจึงไม่

---

[๗๔] สัมภาษณ์ คุณผักบุ้ง (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

ควรที่จะไปโกรธเกลียดชิงชังสิ่งใดๆ เพราะถ้าเรายิ่งมีความโกรธเกลียดชิงชัง ร่างกายของเราก็จะยิ่งทรุดหนักและยังเป็นวิบากร้ายเพิ่มเข้าไปอีก ก็ในเมื่อเราทำมาเองแต่กลับไม่ยินดีเต็มใจยอมรับผิด ก็จะทำให้จิตใจของเราอ่อนแอลงเรื่อยๆ เพราะเราเอาแต่หนีไปเรื่อยๆ อย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น แต่ถ้าเราทำกรรมใหม่ด้วยการยินดีเต็มใจยอมรับและทำดีที่ทำได้เพื่อแก้ไขสิ่งผิดเหล่านั้น ร่างกายของเราก็จะแข็งแรงที่สุดตามที่เป็นไปได้จริงและจิตใจของเราก็จะเข้มแข็งเพราะเราเป็นคนที่กล้าทำกล้ารับ เมื่อข้าพเจ้าทำใจได้แบบนี้ผลปรากฏว่า ใจของข้าพเจ้าก็เบาสบายขึ้นและมีแต่สิ่งดีๆ เข้ามาช่วยให้อาการเจ็บป่วยนั้นทุเลาลงไปได้มาก แต่ข้าพเจ้าก็ยังเห็นว่าใจของเรานั้นยังไม่ยินดีเต็มร้อยเพราะเรายังอยากที่จะให้อาการเจ็บป่วยนั้นหายสนิทสิ้นเกลี้ยงไปเลยมันแวบเข้ามาอยู่ ข้าพเจ้าจึงระลึกถึงคำพูดของอาจารย์หมอเขียวที่ว่า “อย่าอยากได้ดีเกินกว่าที่จะเป็นไปได้จริง เพราะมันเป็นการขโมย เป็นตัวชั่ว เราจึงต้องยอมที่จะให้มันเป็นอะไรก็ได้ ในเมื่อเราลงมือทำดีที่ทำได้อย่างเต็มที่แล้ว”

ผลจากการประยุกต์ใช้: พอข้าพเจ้าทำใจตามได้อย่างนี้ย้ำเข้าไปก็ทำให้**อาการเจ็บป่วยที่เหลืออยู่หายสิ้นเกลี้ยง**ไปเลย ณ วินาทีนั้น ข้าพเจ้าจึงได้เห็นว่า ‘ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจนั้นเป็นความจริง’

แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมว่าอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายทางร่างกายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เป็นผลมาจากการกระทำที่ไม่ดีทางกาย วาจา ใจของเราทั้งในอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์กัน เมื่อเรายินดีเต็มใจยอมรับก็จะไม่ทุกข์ใจ คือ อิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใส ซึ่งเป็นกรรมดีที่สร้างผลดีไปดันผลร้ายนั้นให้ออกฤทธิ์ไม่ได้ จึงทำให้อาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายทางร่างกายนั้นทุเลาเบาลงหรือหมดไปได้ แต่ถ้าเราไม่ยินดีเต็มใจยอมรับก็จะทุกข์ใจ คือ อึดอัด ชิงชังรังเกียจ ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างผลร้ายทำให้ผลร้ายนั้นออกฤทธิ์เพิ่มขึ้น จึงทำให้อาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายทางร่างกายนั้นหมดไปช้าหรือเพิ่มขึ้นได้

๓.๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านจิตใจ

๑) **เรื่องชีวิตนี้ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าใจที่ไร้ทุกข์**[๗๕]

ประวัติพอสังเขป: คุณเสลดพังพอน (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๔๐ ปี จบปริญญาตรี เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

---

[๗๕] สัมภาษณ์ คุณเสลดพังพอน (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

โดยคุณเสลดพังพอนเล่าให้ฟังว่า “เหตุการณ์ คือ ดิฉันหาแว่นตาไม่เจอ ซึ่งเราจะต้องไปทำธุระ ต้องขับรถ จำเป็นต้องใส่แว่นสายตา เพราะไม่งั้นจะมองเห็นไม่ชัดและอ่านป้ายไม่ออก จึงเดินหาไปทั่วเลย หาแล้วหาอีกก็หาไม่เจอ หาจนมึนหัวเลย โดยในขณะที่กำลังหาอยู่ก็รู้สึกกังวลใจ หงุดหงิด กระวนกระวายใจไปด้วย”

หลักธรรมที่ได้รับ: ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘, ถ้าคิดถูกทาง (สัมมาสังกัปปะ) ใจจะเป็นสุข ถ้าคิดผิดทาง (มิจฉาสังกัปปะ) ใจจะเป็นทุกข์, สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา, **ชีวิตนี้ไม่มีอะไรสำคัญนอกจากใจที่ไร้ทุกข์ (วิมุตติ)**

การประยุกต์ใช้: กำหนดรู้ว่า ‘ความกังวลใจ หงุดหงิด กระวนกระวายใจที่หาแว่นตาไม่เจอ’ นี้เป็นทุกขอริยสัจ ต่อมาก็กำหนดรู้ว่า ‘ความอยากในใจเรา อยากได้สิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์’ นี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจที่เราควรละ ดิฉันจึงมาพิจารณาว่าเรามีตัณหาอะไร เราอยากได้อะไร ก็พบว่าความอยากของเรา คือ เราอยากหาแว่นตาให้เจอ ถ้าหาเจอใจเราจะเป็นสุข ถ้าหาไม่เจอใจเราก็จะเป็นทุกข์ เหมือนที่เรากำลังทุกข์ใจอยู่ตอนนี้ ต่อมาอีกก็กำหนดรู้ว่า ‘สภาพดับทุกข์ คือ ใจที่ไม่มีตัณหา ดับตัณหาได้ จิตจะผาสุก อิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ร่าเริง มีพลัง’ นี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจที่เราควรทำให้แจ้ง อย่างในกรณีนี้ ถ้าเราดับตัณหาความอยากในใจเราได้ ไม่ว่าจะหาแว่นตาเจอหรือไม่เจอก็ตาม ใจเราก็จะเป็นสุข ไร้ทุกข์ ไร้กังวลได้ เราจะสามารถดับทุกข์ทั้งแผ่นดินคือทุกข์ใจได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกข์ใจแรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน ส่วนทุกข์ทางกายหรือทุกข์ทางเหตุการณ์แรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ เพราะฉะนั้นเราต้องดับทุกข์ที่ใจเราให้ได้ก่อน จิตจึงจะเป็นนิโรธ สุดท้ายคือกำหนดรู้ว่า ‘วิธีการที่เราจะดับทุกข์ใจซึ่งเป็นทุกข์ทั้งแผ่นดินได้ ก็ต้องปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘’ นี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจที่เราควรทำให้เจริญ

ซึ่งในกรณีนี้เราจะเน้นที่สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นหรือความเข้าใจที่ถูกต้องถูกตรง) และสัมมาสังกัปปะ (ความคิดที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์) ในกรณีนี้เราพิจารณาสัมมาทิฏฐิข้อที่ ๔ คือ **การเชื่อและชัดในเรื่องกรรมและผลของกรรม**แล้วสามารถนำความเข้าใจเรื่องกรรมมาใช้ในการดับทุกข์ได้ (อัตถิ สุกตะทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก) คือ เชื่อตามที่พระพุทธเจ้าตรัสและพุทธสาวก (อาจารย์หมอเขียว) นำมาถ่ายทอดว่า ‘สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา’ (ในบททบทวนธรรม) เราอาจจะเคยทำกรรมที่ทำให้คนอื่นต้องทุกข์ใจเพราะหาของไม่เจอ หรืออาจจะทำกรรมเรื่องอื่นๆ ใดๆ ก็ตามที่ส่งผลมาให้เราต้องได้รับผลแบบนี้ในครั้งนี้ ถ้าเรายอมรับผลของกรรมได้ใจเราก็เป็นสุข แต่ถ้าใจเราไม่ยอมรับผลของกรรมใจเราก็เป็นทุกข์ พอเราเข้าใจเรื่องกรรมชัด เราก็ยอมรับผลด้วยความเต็มใจ ใจจึงสงบลงได้ แต่ถ้าเราไม่ยอมรับ จิตก็จะปรุงแต่งความคิดไปในทางที่ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ (มิจฉาสังกัปปะ) เช่น คิดโทษคนอื่นว่ามีใครมาหยิบไป หรือคิดโทษตัวเองว่าทำไมเราจำไม่ได้ว่าเราวางไว้ตรงไหน หรือคิดตามกิเลสตัณหาว่าต้องหาให้เจอจึงจะเป็นสุข

ถ้าหาไม่เจอแย่แน่ๆ เลย ความคิดเหล่านี้ล้วนมีผลให้ใจเป็นทุกข์ ใจเกิดความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว หงุดหงิด กระวนกระวาย ใจไม่เป็นสุขเลย

โดยอาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน) สอนว่า ‘ถ้าคิดถูกทาง (สัมมาสังกัปปะ) ใจจะเป็นสุข ถ้าคิดผิดทาง (มิจฉาสังกัปปะ) ใจจะเป็นทุกข์’ ตอนนี้ใจเราเป็นทุกข์แสดงว่าเราคิดผิดทาง เราต้องปรับความคิดให้ถูกทาง เราจึงคิดใหม่ว่า จะหาแว่นตาเจอหรือไม่เจอใจเราก็เป็นสุข จะได้ไปธุระตอนนี้หรือไม่ได้ไปใจเราก็เป็นสุข **ชีวิตนี้ไม่มีอะไรสำคัญนอกจากใจที่ไร้ทุกข์ (วิมุตติ)** เพราะใจไร้ทุกข์เป็นกรรมดีซึ่งจะส่งผลให้เกิดวิบากดี ส่วนใจที่เป็นทุกข์เป็นกรรมชั่วซึ่งจะส่งผลให้เกิดวิบากร้าย

ผลจากการประยุกต์ใช้: เมื่อคิดได้ดังนี้ **ใจที่ยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องหาให้เจอจึงคลายความยึดมั่นถือมั่นลงไป** (นิพพิทาวิราคะ) ผลที่เกิดขึ้นคือ**ใจเป็นสุข** คลายจากความทุกข์ความหงุดหงิดความกังวลใจได้ในทันที (วิมุตติ, วิมุตติญาณทัสสนะ) สรุปได้ว่า ความทุกข์ใจหายไปทันทีจาก ๑๐๐% เหลือ ๐% ส่วน**ผลทางร่างกาย** พบว่า ในขณะที่เกิดความหงุดหงิด กังวลใจ ร่างกายจะรู้สึกร้อน มึนศีรษะ ปวดศีรษะ ใจสั่น มือสั่น หัวใจเต้นเร็ว เหนื่อย หมดแรง แต่เมื่อใจคลายจากความหงุดหงิด ความกังวลใจ ผลคือร่างกายเย็นลง หายมึนศีรษะ หายปวดศีรษะ ใจไม่สั่น มือไม่สั่น หัวใจที่เต้นเร็วก็ลดความเร็วลง หายเหนื่อย มีเรี่ยวแรงกลับคืนมา สุดท้าย**ผลทางเหตุการณ์** พบว่า เมื่อใจเราสบายไร้ทุกข์ไร้กังวลแล้วอารมณ์ก็ดีขึ้น เดินไปนอนเปลอย่างสบายอารมณ์ ใจเราปล่อยวางแล้วว่าหาเจอก็ได้ ไม่เจอก็ได้ ตามองไปเห็นกระเป๋าวางอยู่ก็เลยลองเปิดกระเป๋าดู ผลปรากฏว่าเจอแว่นตาอยู่ในกระเป๋า เรารู้สึกมหัศจรรย์ใจมาก ว่าแว่นตามาอยู่ตรงนี้ได้อย่างไร เพราะก่อนหน้านี้เราก็หาไปทั่วกระเป๋าแล้วแต่หาไม่เจอ ทำให้เราได้เรียนรู้ในเรื่องวิบากกรรมดีวิบากกรรมร้ายอย่างชัดเจนว่า ตอนที่เราหาแว่นตาด้วยใจที่เป็นทุกข์หงุดหงิดกังวลใจเราก็ค้นหาในกระเป๋าจนทั่วแล้วแต่ไม่เจอ แต่พอเราวางใจได้ ใจไร้ทุกข์ไร้กังวลกลับหาเจอในที่เดิมที่เราเคยหาไปแล้ว ซึ่งเป็นการยืนยันคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า กรรมดี (ใจที่ไร้ทุกข์) ส่งผลเป็นวิบากดีทำให้เกิดเหตุการณ์ดีๆ ส่วนกรรมชั่ว (ใจที่เป็นทุกข์) ส่งผลเป็นวิบากร้ายทำให้เกิดเหตุการณ์ร้ายๆ วิบากร้ายบังทำให้หาไม่เจอทั้งๆ ที่แว่นตาก็อยู่ในกระเป๋านั่นเอง

๒) **เรื่องวิบากต้องรับ กิเลสต้องล้าง**[๗๖]

ประวัติพอสังเขป: คุณหยวกกล้วย (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๔๖ ปี จบปริญญาโท เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

---

[๗๖] สัมภาษณ์ คุณหยวกกล้วย (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

โดยคุณหยวกกล้วยเล่าให้ฟังว่า “ในขณะที่ดิฉันกำลังพูดแสดงความคิดเห็นที่คิดว่าน่าจะเกิดประโยชน์กับผู้ที่เรากำลังสนทนาด้วยนั้น ผู้ฟังเขากลับไม่เห็นด้วยกับเรา เขาเถียงเรา เขาคิดไม่ตรงกับที่เราบอก ซึ่งเราไม่ได้เตรียมใจมาก่อนว่าเขาจะเถียง ทำให้เกิดอาการสะดุด ใจรู้สึกขุ่นๆ ขึ้นมา มันมึนงง เกิดอาการไปไม่เป็น แจ่มใสไม่ออก รู้ตัวว่าเรามีกิเลสแล้ว จึงต้องพรากจากผัสสะก่อน ขอตัวไปที่อื่นก่อน เพื่อจะได้ไม่แสดงอาการที่น่าเกลียดออกไป (ใช้สมถะก่อน) เมื่ออารมณ์เย็นลง ดิฉันจึงมาพิจารณาสภาวธรรมของอริยสัจ ๔ ที่เกิดภายในจิต (ปุพเพนิวาสานุสติญาณ)”

หลักธรรมที่ได้รับ: เชื่อและชัดเรื่องกรรมว่า สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา

การประยุกต์ใช้: กำหนดรู้ว่า ‘ความรู้สึกชังที่มีคนเถียง’ นี้เป็นทุกขอริยสัจ ต่อมาก็กำหนดรู้ว่า ‘ใจเรามีกิเลสความอยาก (ตัณหา) คือ อยากให้เขาไม่เถียงเรา มีความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) คือ เรายึดว่าเขาต้องไม่เถียงเรา ถ้าเขาไม่เถียงเรา เราจะชอบใจจะสุขใจ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นคือเขาเถียงเรา เราจึงเกิดความไม่ชอบใจ เกิดความทุกข์ใจ’ นี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจที่เราควรละ ต่อมาอีกก็กำหนดรู้ว่า ‘สภาพดับทุกข์คือการดับกิเลสตัณหาอุปาทานซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ ใจจะสงบผาสุก อิ่มเอิบ เบิกบาน ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล’ นี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจที่เราควรทำให้แจ้ง อย่างในกรณีนี้ เราต้องยินดีได้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปชอบว่าเขาต้องไม่เถียงเรา (ไม่มีอภิชฌา) ไม่ต้องไปชังเมื่อเขาเถียงเรา (ไม่มีโทมนัส) ใจเราจะเป็นสุขได้กับทุกสถานการณ์ไม่ว่าเขาจะเถียงเราหรือเขาจะเห็นด้วยกับเรา สรุปแล้วก็คือ เมื่อเราพูดไปแล้ว เขาจะเถียงเราก็ได้หรือเขาจะเห็นด้วยกับเราก็ได้ เถียงก็ได้ไม่เถียงก็ได้สบายใจจริง ถ้าเราทำใจได้แบบนี้จริงๆ ต่อให้เราต้องไปเจอเหตุการณ์แบบเดิมอีก เราก็จะไม่โกรธแล้ว สามารถที่จะสนทนากันต่อไปได้อย่างราบรื่น โดยไม่ต้องหลบไปทำใจที่ไหนอีกต่อไป สุดท้ายคือกำหนดรู้ว่า ‘วิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘’ นี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจที่เราควรทำให้เจริญ

โดยวิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ เมื่อเราได้กลับมา**ทบทวนใคร่ครวญ**ดู (เตวิชโช) ก็พบว่า ในขณะที่เราเจอผัสสะตัวนี้ ที่ใจเราเป็นทุกข์ก็เพราะกิเลสในใจมันตะโกนก้องบอกว่า “แบบนี้ไม่ชอบ” เรารับรู้อาการความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจว่าเป็นอกุศลจิต (มีสัมมาสติ: มรรคข้อที่ ๗) เห็นเลยว่านั่นกิเลสทำงานแล้ว มันร้ายมากนะคะ ร้ายกว่าสิ่งใดๆ ทั้งหมดในโลกนี้ ยึดมั่นถือมั่นว่าแบบนี้ไม่ชอบๆๆ พอกระทบผัสสะปุ๊บก็เกิดตัณหาปั๊บเลย (เกิดเหตุแห่งทุกข์ ก็เลยทุกข์เลย) ความจริงกิเลสมันก็อาศัยอยู่ในใจเรานี่แหละ แล้วเราก็เป็นคนให้อาหารมันเอง คือ เรายังคอยหาเหตุผลเข้าข้างกิเลสอยู่เลย หาเหตุผลเพื่อที่จะเอาชนะ เถียงคืนบ้างก็มี ทำหน้าเง้าหน้างอก็มี ไปพูดเล่าคนอื่นให้เห็นใจเราว่าเขาทำไม่ถูกต้องก็มี เคยได้เสพสมใจมาตลอดกิเลสก็เลยโตขึ้น สมน้ำหน้าตัวเอง พอมาวันที่ไม่ได้ดั่งใจ ดิ้นกระแด่วๆ เลย (กิเลสตัณหาดิ้น)

ดังนั้นเมื่อถอยมาตั้งหลักได้แล้ว ได้สติคืนมาจากความหลงตามกิเลส (อวิชชา) จึงทำใจในใจทันที (โยนิโสมนสิการ) ว่า เราเองก็เคยทำแบบนี้มามากกว่านี้อีก เราก็เคยเถียง เราก็เคยไม่ยอมใครมามากกว่าเขาซะอีก (เกิดความเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง: อัตถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก: สัมมาทิฏฐิข้อ ๔) ทำมาชาตินี้แหละ ยังจำได้ดีอยู่เลย ถ้าไม่ตรงกับที่เราคิด เถียงตาตั้งเลยแหละ ถ้าไม่ตรงกับที่เรายึดถือ ก็ต้องไม่พอใจตามวิสัยมาร (กิเลส) นี่คือการคิดตามมาร (มิจฉาสังกัปปะ คือความคิดพยาบาท คิดเบียดเบียน) แต่พุทธะบอกว่าสิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา (สัมมาสังกัปปะ คือไม่คิดพยาบาท ไม่คิดเบียดเบียน) วันนี้สิ่งที่เราเคยทำไม่ดีไว้มาถึงแล้วไง **วิบากต้องรับ กิเลสต้องล้าง** เต็มใจรับไป อย่าโวย คิดซิว่าเราได้โอกาสใช้หนี้แล้ว (ใช้หนี้ผลกรรม) จะทุกข์ใจไปทำไม (วะ) ใช้หนี้แล้วหนี้ก็หมด เราก็โชคดีขึ้น (เข้าใจชัดเรื่องกรรมและวิบาก: อัตถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก: สัมมาทิฏฐิข้อที่ ๔) อย่าสร้างหนี้ใหม่อย่าก่อกิเลสใหม่ก็แล้วกัน เพราะมันจะเวียนกลับมาเป็นวิบากร้ายให้เราต้องเจออีก อย่าโกรธตอบก็แล้วกัน โชคดีแค่ไหนแล้วที่เขามาเป็นผัสสะให้เราได้ล้างความโสมม (กิเลส) ในใจที่ยังหลงเหลืออยู่ ขอบคุณมากๆ นะคะ

ผลจากการประยุกต์ใช้: เมื่อดิฉันพิจารณาดังนี้ ทำให้**จิตที่ขุ่นๆ กลับกลายเป็นผ่องใส** เบิกบาน จากที่รู้สึกหนักๆ ก็รู้สึกเบา ว่าง โล่ง ได้เห็นผลจากการปฏิบัติด้วยตนเอง (อัตถิ หุตัง: สัมมาทิฏฐิข้อที่ ๓) เห็นชัดถึงความไม่เที่ยงของกิเลสที่เกิดและดับ (อนิจจัง) ตอนเกิดมันทุกข์มากเลย (ทุกขัง) เมื่อก่อนเราต้องเถียงคืนสิเราถึงจะพอใจสมใจสุขใจ แต่ความจริงมันคือสุขจากการเสพกิเลส เป็นสุขที่ไม่บริสุทธิ์ (สุขลวง) มันมีวิบากร้ายและเหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นตาม (สนิทานสูตร) แต่พอมาเรียนรู้ธรรมะของพระพุทธเจ้าแท้ๆ เรียนจากสาวกแท้ของพระพุทธเจ้า คือ มีปัญญาที่สามารถรู้ได้ว่าครูบาอาจารย์ท่านใดเป็นสัตบุรุษที่สามารถบอกทางพ้นทุกข์ให้เราได้ (สัมมาทิฏฐิข้อที่ ๑๐) ทำให้เรารู้จักพิจารณาเพื่อออกจากกิเลสแบบนี้ๆ เป็น (โยนิโสมนสิการเป็น จนเกิดอนุสาสนีปาฏิหาริย์) ทำให้เห็นความทุกข์ดับไปต่อหน้าต่อตาเลย (อนัตตา) แล้วใจเราก็ได้ความเบิกบานแจ่มใสเข้ามาแทนที่ทันที (วูปสโมสุข, นิโรธ, วิมุตติ, นิพพาน) ได้สภาพอนัตตามาแทนสภาพอัตตาทันที (พ้นวิปลาส ๔) **อ๋อ! สุขของพุทธะเป็นแบบนี้เอง** เราเข้าใจแล้ว เราเห็นผลด้วยตัวเองแล้ว ขอบคุณอาจารย์หมอเขียวที่ท่านสอนวิธีดับทุกข์ให้เรา ทำให้เราเข้าใจอริยสัจ ๔ ค่ะ

๓) **เรื่องตอนนี้เราเดินเป็นแล้ว**[๗๗]

ประวัติพอสังเขป: คุณข่า (นามสมมุติ) ชายไทยอายุ ๕๒ ปี จบปริญญาโท อาชีพกราฟฟิกดีไซน์ ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่จังหวัดภูเก็ต

---

[๗๗] สัมภาษณ์ คุณข่า (นามสมมุติ), นักศึกษาสถาบันวิชชาราม ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม, ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

โดยคุณข่าเล่าให้ฟังว่า “เหตุการณ์ คือ ข้าพเจ้ามีความรู้สึกอึดอัดที่ต้องทนฟังผู้อื่นพยายามเล่าเรื่องราวต่างๆ ของเขาให้เราฟัง เหมือนถูกยัดเยียดให้ต้องฟัง อยากจะบอกเขาว่าเราเบื่อที่จะฟังแล้ว เราไม่ได้อยากฟัง เราอยากลุกออกไปทำงานอย่างอื่นแล้ว แต่ยังลุกไปไม่ได้เพราะเขาไม่ยอมหยุดพูดเสียที และไม่เปิดโอกาสให้เราบอกเลย”

หลักธรรมที่ได้รับ: **การทำใจในใจโดยแยบคาย**ด้วยการ**พิจารณาเรื่องกรรมและวิบากกรรม**ว่า สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา, รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น, โชคดีอีกแล้ว ร้ายหมดไปอีกแล้ว

การประยุกต์ใช้: กำหนดรู้ว่า ‘ความรู้สึกอึดอัดที่ต้องทนฟังผู้อื่นพยายามเล่าเรื่องราวต่างๆ’ นี้เป็นทุกขอริยสัจ ต่อมาก็กำหนดรู้ว่า ‘เหตุแห่งทุกข์เกิดจากตัณหาหรือความอยากของเราเอง คือเราอยากฟังแต่เรื่องราวที่เราชอบ ไม่อยากฟังเรื่องราวที่เราไม่ชอบ ถ้าได้ฟังเรื่องราวที่เราชอบจะสุขใจ ถ้าได้ฟังเรื่องราวที่เราไม่ชอบจะทุกข์ใจ แต่เรื่องที่เขาพูดให้ฟังมันไม่ใช่เรื่องที่เราชอบ ใจเราเลยรู้สึกอึดอัดรำคาญ (มีเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์)’ นี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจที่เราควรละ ต่อมาอีกก็กำหนดรู้ว่า ‘การดับทุกข์ต้องดับที่ตัณหาในใจเรา ไม่ใช่ไปแก้ที่เค้า ถ้าดับตัณหาได้เราก็ไม่ต้องอยาก พอไม่อยากก็ไม่มีเหตุแห่งทุกข์ ก็จะไม่ทุกข์ ใจก็จะเบิกบานยินดีได้เต็มร้อย ไม่ว่าเขาจะพูดเรื่องที่เราชอบหรือไม่ชอบเราก็สามารถฟังได้โดยที่ใจไร้ทุกข์ ไม่อึดอัด ไม่รำคาญ สบายๆ เบาว่างโล่ง’ นี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจที่เราควรทำให้แจ้ง สุดท้ายคือกำหนดรู้ว่า ‘วิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ **การทำใจในใจโดยแยบคาย**ด้วยการ**พิจารณาเรื่องกรรมและวิบากกรรม**ให้แจ่มแจ้ง’ นี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจที่เราควรทำให้เจริญ

โดยข้าพเจ้าก็พิจารณาเพื่อดับตัณหาในใจเรา ด้วย**การทำใจในใจโดยแยบคาย** (โยนิโสมนสิการ) โดย**พิจารณาเรื่องกรรมและวิบาก**ตามบททบทวนธรรมของอาจารย์หมอเขียว (ดร. ใจเพชร กล้าจน) ว่า “สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” ซึ่งการที่เราต้องมานั่งฟังในเรื่องที่เราก็ไม่ได้อยากฟัง และก็ไม่มีโอกาสบอกผู้พูดเลย เกิดจากวิบากกรรมที่เราเคยทำมา มันระลึกขึ้นมาในจิตได้ว่า เราเองก็เคยไปบังคับผู้อื่นให้เขาฟังเราพูดในสิ่งที่เขาไม่ได้อยากฟังเลย

ผลจากการประยุกต์ใช้: พอข้าพเจ้าระลึกเรื่องนี้ได้ ใจมันยอมรับเลย มันไม่ต้านแล้ว มัน**รู้สึกยินดีเต็มใจพอใจ**ที่จะรับวิบากนี้โดยไม่หนีไปไหน คำของอาจารย์หมอเขียวก็แว่วเข้ามาในจิตอีกว่า “รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น”, “โชคดีอีกแล้ว ร้ายหมดไปอีกแล้ว” จิตของข้าพเจ้ามันรู้สึกแบบนั้นจริงๆ เลยนะ รู้สึกว่าเราโชคดีที่ได้เจอผัสสะนี้ ทำให้การปฏิบัติธรรมของเราเจริญขึ้น เข้าใจเรื่องกรรมชัดเจนขึ้นมากเลย โห! เรานี่รู้สึกมหัศจรรย์ใจมากเลย มันหายทุกข์หายอึดอัดหายรำคาญทันทีเลย แล้วใจมันก็เบิกบานยินดี เกิดปีติซาบซึ้ง รู้สึกขอบคุณอาจารย์หมอเขียวมากๆ เลย

แล้วก็ซาบซึ้งถึงพระปัญญาธิคุณและพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้ามากๆ ว่าวิชาอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้เนี่ย มันมีฤทธิ์มีอานุภาพมากขนาดนี้เลยเหรอ สามารถเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขได้ภายในพริบตาเลย เหมือนหนังคนละม้วนเลย เราได้พิสูจน์ด้วยตัวเองแบบนี้คือมันหมดสงสัยเลย มันชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยตนเอง ไม่มีใครหลอกเราได้ เราเกิดญาณปัญญาด้วยตัวเราเอง เหมือนที่อาจารย์หมอเขียวมักจะบอกว่า “เราเป็นเพียงผู้ชี้ทาง ส่วนการเดินทางเป็นเรื่องของท่าน” **ตอนนี้เราเดินเป็นแล้ว** และจะพากเพียรเดินบนเส้นทางสายนี้ (มรรคมีองค์ ๘) ต่อไป

๔) **เรื่องอุปสรรคในการฟังธรรมไม่ใช่เสียงที่ดังรบกวน**[๗๘]

ประวัติพอสังเขป: คุณว่านกาบหอย (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๔๘ ปี จบปริญญาตรี อาชีพค้าขาย ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่จังหวัดบุรีรัมย์

โดยคุณว่านกาบหอยเล่าให้ฟังว่า “เหตุการณ์ คือ ดิฉันรู้สึกหงุดหงิดรำคาญที่ลูกเปิดทีวีเสียงดัง บอกหลายครั้งแล้วก็ไม่ฟัง เสียงมันดังรบกวนเรา เพราะเรากำลังฟังธรรมะอยู่ ทำให้ฟังไม่รู้เรื่อง”

หลักธรรมที่ได้รับ: พิจารณา**ทำใจในใจโดยแยบคาย**ว่า สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา

การประยุกต์ใช้: กำหนดรู้ว่า ‘ความรู้สึกหงุดหงิดรำคาญที่ลูกเปิดทีวีเสียงดัง’ นี้เป็นทุกขอริยสัจ ต่อมาก็กำหนดรู้ว่า ‘ความอยาก (ตัณหา) อยากให้ลูกเปิดทีวีเบาๆ ชอบที่จะให้ลูกเปิดเบาๆ ชังที่ลูกเปิดเสียงดัง’ นี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจที่เราควรละ เมื่อมีความชังจิตก็ไม่สามารถที่จะนิ่งสงบอยู่ได้ ใจมันร้อนรน อยากให้เขาทำตามที่เราบอก ต่อมาอีกก็กำหนดรู้ว่า ‘ดับความอยากในใจเรา (ดับตัณหา) ถ้าไม่มีตัณหาก็ไม่มีทุกข์ จิตจะอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส แม้ว่าลูกจะเสียงดังหรือไม่ ใจเราก็เป็นสุข’ นี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจที่เราควรทำให้แจ้ง เพราะดับตัณหาได้ จึงยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง (ไม่มีเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์) สุดท้ายคือกำหนดรู้ว่า ‘วิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ พิจารณา**ทำใจในใจโดยแยบคาย**ด้วยการเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม’ นี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจที่เราควรทำให้เจริญ

โดยดิฉันได้พิจารณา**ทำใจในใจโดยแยบคาย** (โยนิโสมนสิการ) ว่า ๑) สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา (เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เป็นสัมมาทิฏฐิข้อที่ ๔) ๒) ตอนนี้เราเป็นลูกหนี้ (วิบากร้ายจากการกระทำในอดีตกำลังมาส่งผล) ก็ต้องใช้

---

[๗๘] สัมภาษณ์ คุณว่านกาบหอย (นามสมมุติ), นักศึกษาสถาบันวิชชาราม ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

หนี้ (ยอมรับวิบาก เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง) อย่าหนีหนี้ ใช้แล้วก็หมดไป (กฎแห่งกรรมยุติธรรมเสมอ) ขณะที่กำลังพิจารณาเราก็ระลึกขึ้นมาได้ว่า เราเองก็เคยเปิดทีวีเสียงดังเหมือนกัน ทั้งรบกวนพ่อบ้าน รบกวนลูก ตอนเป็นเด็กเราก็เคยมีพฤติกรรมนี้เหมือนกัน ตอนนั้นแม่บ่นเรามากกว่านี้อีก ยิ่งพิจารณาก็ยิ่งเข้าใจชัดเรื่องกรรมมากขึ้น จึงยินดีเต็มใจยอมรับวิบากด้วยใจที่เป็นสุข (แก้ที่เราดีกว่า ไม่ต้องไปแก้ที่ผู้อื่น)

ผลจากการประยุกต์ใช้: **ความหงุดหงิดรำคาญใจคลายลงจนดับไป** จาก ๑๐๐% เหลือ ๐% **ใจรู้สึกเบาสบาย** โปร่ง โล่ง และสามารถฟังธรรมะต่อได้ เหตุการณ์นี้ทำให้เราได้เห็นความจริงว่า เสียงที่ดังรบกวนอยู่นั้น ไม่ได้เป็นอุปสรรคใดๆ กับเราเลย **อุปสรรคในการฟังธรรมของเราไม่ใช่เสียงที่ดังรบกวน แต่เกิดจากใจเราที่มีกิเลสตัณหาต่างหาก** ดับทุกข์ต้องดับที่เหตุ เหตุคือตัณหา เป็นไปตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

๕) **เรื่องต้องให้โอกาสเขา**[๗๙]

ประวัติพอสังเขป: คุณตะไคร้ (นามสมมุติ) ชายไทยอายุ ๗๖ ปี สถานภาพสมรส จบมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๓ (ม.ศ.๓) เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาได้ ๑๑ ปี ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

หลักธรรมที่ได้รับ: อย่าไปชักจูงใครหรือบังคับใครให้ทำดี แต่ต้องให้โอกาสเขาได้ยินดีเต็มใจทำดีนั้นเอง เพราะถ้าเขาไม่ยินดีเต็มใจทำแล้วเราไปบังคับเขา เขาก็มีแต่จะอึดอัดขุ่นเคืองหรือไม่พอใจเราเปล่าๆ

การประยุกต์ใช้: เมื่อข้าพเจ้าได้มาบำเพ็ญกุศลร่วมกับหมู่มิตรดี ข้าพเจ้าก็อยากจะให้ภรรยาของตนเองมาทำแบบเราบ้าง แล้วข้าพเจ้าก็มีความรู้สึกไม่สบายใจที่เขาไม่ยอมมาบำเพ็ญแบบเรา แต่พอได้ปรึกษาอาจารย์หมอเขียว ท่านก็บอกว่า “ให้นึกถึงตัวเราก่อนว่า ตอนที่เรามาเนี่ย! มีใครชักจูงเรามาหรือบังคับเรามาไหม มันไม่มีใช่ไหม นั่นก็เป็นเพราะว่าเรายินดีเต็มใจมาเอง นั่นแหละ! เราต้องให้โอกาสเขามาอย่างนั้น” ข้าพเจ้าจึงชัดเลยว่าอ๋อ! **เราต้องให้เขายินดีเต็มใจมาเอง** เพราะถ้าเขาไม่ยินดีเต็มใจมาแล้วเราไปบังคับเขา เขาก็มีแต่จะอึดอัดขุ่นเคืองหรือไม่พอใจเราเปล่าๆ

ผลจากการประยุกต์ใช้: โดยสิ่งที่ข้าพเจ้าได้ประโยชน์จากคำสอนของอาจารย์ในข้อนี้ คือ รู้สึกซาบซึ้งใจที่อาจารย์หมอเขียวท่านไม่ได้บังคับหรือกดดันให้ใครมาบำเพ็ญบุญกุศลร่วมกับท่าน

---

[๗๙] สัมภาษณ์ คุณตะไคร้ (นามสมมุติ), ร.ต. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

เลยแม้แต่น้อย ซึ่งจิตอาสาแต่ละท่านต่างก็ยินดีเต็มใจมาเอง แถมยังมาบำเพ็ญประโยชน์ตน (บุญ) และประโยชน์ท่าน (กุศล) กันอย่างเอาจริงเอาจังโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ เมื่อได้ท่านเป็นแบบอย่าง ข้าพเจ้าจึง**เบาสบายใจ**เพราะไม่ไปบังคับหรือกดดันให้ภรรยามาบำเพ็ญบุญกุศลร่วมตนเองอีก และข้าพเจ้าก็ไม่เคยคิดไว้เลยว่าตัวเองจะได้มาเป็นจิตอาสาที่เสียสละทำงานฟรีอยู่ในสังคมของคนดีมีศีลได้จนถึงทุกวันนี้

แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมว่าอาการทุกข์ใจหรือไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เป็นผลมาจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในใจของเรา อันเนื่องด้วยความหลงชอบหรือชังในสุขสมใจทั้งส่วนที่เป็นอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์ร่วมกัน เมื่อเรามีความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะเป็นทุกข์ใจ คือ กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ว่าจะไม่ได้สุขสมใจนั้นมาเสพ หรือแม้ได้มาแล้วก็กลัวว่าสุขสมใจนั้นจะหมดไป ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างผลร้ายทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตต้องวนเวียนอยู่ในทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายอย่างไม่รู้จบ แต่ถ้าเราไม่มีความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะไม่เป็นทุกข์ใจ คือ แกล้วกล้า อิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใส เพราะไม่ต้องมีความกลัวว่าจะไม่ได้สุขสมใจนั้นมาเสพ ได้ก็ยินดีที่จะอาศัย แม้ไม่ได้ก็ยินดีที่จะไม่อาศัย ซึ่งเป็นกรรมดีที่สร้างผลดีทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตพ้นจากทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังประสบแต่สิ่งดีๆ ในชีวิตเพิ่มขึ้นๆ

๓.๔.๓ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านปัญญา

๑) **เรื่องแม้ไม่ได้ก็ไม่ทุกข์ใจได้**[๘๐]

ประวัติพอสังเขป: คุณขิง (นามสมมุติ) ชายไทยอายุ ๓๔ ปี สถานภาพโสด จบปริญญาโทสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาได้ ๑๑ ปี ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

หลักธรรมที่ได้รับ: ถ้าเรายังทำเหตุเหมือนเดิม ผลมันก็จะเหมือนเดิม เพราะฉะนั้นเราต้องลองทำเหตุใหม่ๆ ดูบ้าง, ขนาดเรายังไม่ชอบให้ใครมากดดัน เพราะฉะนั้นเราก็ไม่ควรที่จะไปกดดันใคร

การประยุกต์ใช้: เมื่อข้าพเจ้าเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีแล้วเกิดความรู้สึกชังขึ้นมา ข้าพเจ้าก็จะพิจารณาว่า ‘ถ้าเรายังทำเหตุเหมือนเดิม ผลมันก็จะเหมือนเดิม เพราะฉะนั้นเราต้องลองทำเหตุ

---

[๘๐] สัมภาษณ์ คุณขิง (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

ใหม่ๆ ดูบ้าง’ ยกตัวอย่างเช่น มีอยู่เหตุการณ์หนึ่งที่ข้าพเจ้าทำงานกับเพื่อนแล้วไปรู้สึกกับเขาว่าเอ๋! เขาน่าจะรีบเอาสิ่งที่เราบอกไปใช้นะ แล้วใจของข้าพเจ้าก็มีอาการอึดอัดไม่ยินดีที่เพื่อนยังไม่เอาสิ่งที่เราบอกไปใช้สักที แต่พอข้าพเจ้า**ลองคิดใหม่**ว่าเอ้อ! สิ่งที่เราบอกไป เขาจะเอาไปใช้ก็ได้ ไม่เอาไปใช้ก็ได้ เมื่อถึงวันหนึ่งถ้าสิ่งที่เราบอกนั้นเป็นประโยชน์จริง เขาก็จะเอาไปใช้เอง

ผลจากการประยุกต์ใช้: เมื่อข้าพเจ้าทำใจได้แบบนี้จึงรอเขาได้ด้วยความยินดี อีกอย่างหนึ่งคือการที่เรารอเขาได้เพราะเราก็รอตัวเองได้ โดยเกิดจากการที่ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ‘ขนาดเรายังไม่ชอบให้ใครมากดดัน เพราะฉะนั้นเราก็ไม่ควรที่จะไปกดดันใคร’ และกลายเป็นว่าการที่เรายอมไม่เอาตามใจตัวเองได้นั้น มันกลับ**เกิดสิ่งดีได้เร็วกว่า**การที่เราจะเอาตามใจตัวเองเสียอีก และ**แม้ว่าสิ่งดีนั้นจะไม่เกิดขึ้นเลยแต่อย่างน้อยเราก็ไม่ทุกข์ใจ** นั่นจึงเป็นสิ่งที่คุ้มค่าที่สุดแล้ว ซึ่งการที่ข้าพเจ้าได้เห็นประโยชน์จากการปฏิบัติเช่นนี้จึงทำให้ข้าพเจ้ามีความยินดีที่จะตั้งศีลเพื่อลด ละ เลิกการเอาแต่ใจตัวเองในทุกๆ วัน

๒) **เรื่องยังทุกข์ใจอยู่แสดงว่ายังจะเอาอยู่**[๘๑]

ประวัติพอสังเขป: คุณกะเพรา (นามสมมุติ) ชายไทยอายุ ๕๓ ปี สถานภาพโสด จบปริญญาตรีผู้ประกอบการสังคม สาขาแพทย์วิถีธรรม เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาได้ ๑๓ ปี ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

หลักธรรมที่ได้รับ: ไอ้ตัวความอยากได้สมใจนี่แหละ! คือ ความเป็นอสุภะหรือความไม่น่าได้ ไม่น่ามี ไม่น่าเป็นของกิเลส ซึ่งมันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่สุขจริงม, ให้แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้

การประยุกต์ใช้: ข้าพเจ้าจะมีการ**ตรวจสอบตัวเองตลอด**ว่าเรายังมีความชังในเรื่องใดอยู่บ้างไหม ส่วนเรื่องความชอบนั้นผมจะไม่ค่อยได้ใส่ใจเท่าไร เพราะความชังนั้นจะเห็นทุกข์ได้ง่ายกว่า จึงทำให้พิจารณาเห็นโทษภัยของมันได้ง่าย ส่วนความชอบนั้นจะเป็นสุข จึงทำให้พิจารณาเห็นโทษภัยของมันได้ยาก ยกตัวอย่างเช่น เมื่อข้าพเจ้ามีอาการชังหรือไม่พอใจอะไรสักอย่าง ก็จะรู้ได้เลยว่าใจของข้าพเจ้าจะอึดอัดขึ้นมาทันทีเลย และเมื่อข้าพเจ้า**ใช้สติพิจารณา**เข้าไปว่านี่มันคือ อาการของความโง่ ความชั่ว ความไม่ดีที่ตัวของเราสร้างขึ้นมาเอง ซึ่งเป็นอาการที่เราก็ไม่อยากได้หรอก แต่เพราะเราหลงวิปลาสไปตามอำนาจของกิเลสในตน พอข้าพเจ้าเห็นชัดตรงนี้ก็จะ**รู้ว่าเหตุของทุกข์ใจก็**

---

[๘๑] สัมภาษณ์ คุณกะเพรา (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

คือความอยากได้สมใจของเราเอง และเหตุของความอยากได้สมใจนี้ก็คือความหลงในความวิปลาสของจิตเราเอง ซึ่งมันเป็นกิเลสที่ครอบงำให้เราหลงอยู่ในความอยากๆๆ ถ้าได้สมใจจะสุขใจ ถ้าไม่ได้สมใจจะทุกข์ใจ พอข้าพเจ้าพิจารณาลงไปให้เห็นว่า 'ไอ้ตัวความอยากได้สมใจนี่แหละ! คือ ความเป็นอสุภะหรือความไม่น่าได้ ไม่น่ามี ไม่น่าเป็นของกิเลส ซึ่งมันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่สุขจริง' แต่ถ้าถามว่า "เราจะรู้ได้อย่างไรว่า 'เราหมดกิเลสในเรื่องนั้นแล้วหรือยัง'" ในส่วนตัวผมจะใช้หลักของพระพุทธเจ้าตรวจสอบว่าสภาพบรรลุธรรมนั้นจะต้องเข้ากับหลัก คือ เพื่อประโยชน์ของชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขของชนเป็นอันมาก และเพื่ออนุเคราะห์เกื้อกูลโลก เพราะฉะนั้นถ้าเรายังเหลือตัวที่จะเอามาเพื่อตัวเพื่อตนหรือเพื่อความเสพสมสุขสมของตนเองอยู่ นั่นก็คือเรายังให้ไม่หมด ซึ่งถ้าเราให้ได้หมดจริงหรือเรียกว่า 'ให้แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้'

ผลจากการประยุกต์ใช้: เมื่อข้าพเจ้าพิจารณาตามเช่นนั้นโดยทำซ้ำๆ มากๆ ผลคือข้าพเจ้าก็จะ**ทำแต่ดีที่ทำได้โดยไม่มีอะไรให้ต้องทุกข์ใจ** และเมื่อข้าพเจ้าให้โดยไม่มีทุกข์ใจกับเรื่องใดได้แล้วก็แสดงว่าตนเองได้จบกิจในการขัดเกลากิเลสเรื่องนั้นแล้ว

๓) **เรื่องเกือบโง่ไปตลอดกาลนาน**[๘๒]

ประวัติพอสังเขป: คุณโหระพา (นามสมมุติ) ชายไทยอายุ ๔๖ ปี สถานภาพโสด จบประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) สาขาคอมพิวเตอร์ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาได้ ๙ ปี ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

หลักธรรมที่ได้รับ: ถ้าเราไม่ยอมรับฟังคำแนะนำจากหมู่มิตรดี เราก็จะหลงเข้าใจว่าตัวเองถูกต้องไปตลอดกาลนาน ก็จะโง่ไปตลอดกาลนาน

การประยุกต์ใช้: ข้าพเจ้าได้เขียนการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของตนเอง เพื่อส่งเป็นการบ้านของสถาบันวิชชารามอยู่เป็นประจำ และมักจะได้รับคำวิพากษ์วิจารณ์จากครูหรือจิตอาสาท่านที่ดูแลหลักสูตรอยู่เสมอ ซึ่งข้าพเจ้าก็เห็นว่าเราก็เขียนไปดีแล้วนะ! ทำไมยังถูกวิพากษ์วิจารณ์ให้ปรับปรุงแก้ไขอยู่เรื่อย แต่ข้าพเจ้าก็ไม่ย่อท้อที่จะส่งการบ้านต่อไปพร้อมกับลอง**ทำใจในใจยอมเรียนรู้ตาม**เทคนิคจากท่านเหล่านั้นแล้วนำมาพัฒนา**ปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติศีลของตนเอง**ดู จึงพบว่า ๑) ทำให้เราอ่านทุกข์อริยสัจได้ถูกตรงยิ่งขึ้น โดยทุกข์อริยสัจ คือ ทุกข์ที่ใจซึ่งไม่ใช่ทุกข์ที่ร่างกายหรือเหตุการณ์ ๒) สามารถหาเหตุแห่งทุกข์ใจได้ถูกตัวยิ่งขึ้น โดยเหตุแห่งทุกข์ใจ คือ

---

[๘๒] สัมภาษณ์ คุณโหระพา (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

ความอยากได้ดั่งใจหมายของเราที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้น ๓) สามารถเข้าใจสภาพที่กิเลสดับได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยสภาพที่กิเลสดับ คือ ความเบาสบายใจที่เราลด ละ จางคลายจากความอยากได้ดั่งใจหมายไปเป็นลำดับ ๔) สามารถเข้าใจวิธีในการพิจารณาโทษของกิเลสที่มันอยากได้ดั่งใจหมายนั้นได้มากยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ

ผลจากการประยุกต์ใช้: ทำให้ข้าพเจ้า**รู้สึกสบายใจ**และได้**เห็นประโยชน์ในการยอมรับฟังคำแนะนำจากหมู่มิตรดีมีศีล** คือ จากเมื่อก่อนที่เราเคยคิดว่าเรารู้แล้วแต่แท้ที่จริงนั้นเรายังรู้ไม่ชัด ซึ่งถ้าเราไม่ยอมรับฟังคำแนะนำจากหมู่มิตรดีในส่วนนี้ เราก็จะหลงเข้าใจว่าตัวเองถูกต้องไปตลอดกาลนาน ก็จะโง่ไปตลอดกาลนาน'

๔) เรื่องเบาสบายใจกว่าถ้าไม่เอาแต่ใจตัวเอง[๘๓]

ประวัติพอสังเขป: คุณกระเทียม (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๔๘ ปี สถานภาพโสด จบปริญญาโทสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาได้ ๑๒ ปี ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

หลักธรรมที่ได้รับ: ในขณะที่เรากระทบสัมผัสกับสิ่งต่างๆ แล้วเกิดความไม่พอใจหรือไม่สบายใจขึ้น เรากำลังจะเอาอะไรจากบุคคลหรือเหตุการณ์นั้นๆ อยู่กันแน่ เพราะถ้าเราไม่มีความอยากได้สภาพดีๆ จากสิ่งเหล่านั้นมาเสพสมใจเรา เราก็จะไม่ทุกข์ใจหรอก! แต่เพราะเรามีความอยากได้สภาพดีนั้นมาเสพสมใจเราอยู่นี่เอง! เราจึงเกิดความกลัวว่าจะไม่ได้สิ่งดีนั้นมาเสพสมใจ และต่อให้ได้มาก็ยังกลัวว่าสิ่งดีนั้นจะหมดไปอีก เราจึงเป็นได้เพียงคนที่ทำดีแต่ยังมีความทุกข์ใจวนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่จบไม่สิ้น

การประยุกต์ใช้: การบำเพ็ญกุศลร่วมกับหมู่มิตรดีนั้นทำให้ข้าพเจ้าได้ลดความเอาแต่ใจตัวเองลงอย่างมาก ซึ่งต่างจากเมื่อก่อนที่ข้าพเจ้าไม่ยอมฟังใครเพราะยึดว่าสิ่งที่เราคิดนั้นดีที่สุดแล้ว เพราะเรามีประสบการณ์เยอะ และมีข้อมูลครบถ้วนรอบด้านที่สุดแล้ว อีกทั้งยังมีบุคลิกภาพดูดี พูดจาน่าเชื่อถือ พอข้าพเจ้ามีความยึดมั่นถือมั่นอย่างนี้แล้ว จึงมีนิสัยที่ไม่เคยยอมใครและจะหาวิธีมาทำให้เขาจนมุมให้ได้ด้วยความเก่งของเรา ซึ่งการที่ข้าพเจ้ามีนิสัยชอบจี้ถามผู้ที่ถูกสงสัยว่ากระทำผิดภายในศูนย์เพื่อหาความจริงอยู่บ่อยครั้งโดยไม่ได้เกรงกลัวใคร จึงทำให้ตนเองเป็นที่น่ายำเกรงของจิตอาสาหลายคนในตอนนั้น จนกระทั่งมีอยู่ครั้งหนึ่งข้าพเจ้าบังเอิญไปได้ยินคนพูดลับหลังถึงเราว่า "โห! ซักไซ้

---

[๘๓] สัมภาษณ์ คุณกระเทียม (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ไล่เรียงเก่งขนาดนี้ ถ้าเอาไปใช้พิจารณาสู้กับกิเลสก็คงจะชนะไปนานแล้ว” ในตอนนั้นที่ได้ยินก็ทำให้ข้าพเจ้าสะดุดใจและได้กลับมานั่ง**คิดทบทวนตัวเอง** แล้วก็ทำใจได้ว่าเขาพูดถูกนะ! คือ การที่เราพูดเก่ง เถียงเก่งขนาดนี้ ถ้าเราเอามาเถียงกิเลสของตัวเองก็คงจะเอาชนะไปได้หลายเรื่องแล้ว จนข้าพเจ้าได้ชัดว่า ‘ในขณะที่เรากระทบสัมผัสกับสิ่งต่างๆ แล้วเกิดความไม่พอใจหรือไม่สบายใจขึ้น’ ตอนนั้นเรายังไม่จำเป็นที่จะต้องไปหาเหตุผลนอกตัวเพื่อเอามาแก้ไขบุคคลหรือเหตุการณ์นั้นๆ แต่เราต้องมาดูเหตุที่ตัวเองว่า ‘เรากำลังจะเอาอะไรจากบุคคลหรือเหตุการณ์นั้นๆ อยู่กันแน่ เพราะถ้าเราไม่มีความอยากได้สภาพดีๆ จากสิ่งเหล่านั้นมาเสพสมใจเรา เราก็จะไม่ทุกข์ใจหรอก! แต่เพราะเรามีความอยากได้สภาพดีนั้นมาเสพสมใจเราอยู่นี่เอง! เราจึงเกิดความกลัวว่าจะไม่ได้สิ่งดีนั้นมาเสพสมใจ และต่อให้ได้มาก็ยังกลัวว่าสิ่งดีนั้นจะหมดไปอีก เราจึงเป็นได้เพียงคนที่ทำดีแต่ยังมีความทุกข์ใจวนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่จบไม่สิ้น’ ก็ไหนเราบอกว่า ‘เรามาเป็นผู้ให้ มาเป็นจิตอาสาเสียสละทำงานโดยไม่เอาสิ่งใดๆ ตอบแทน ตกลงแล้วที่เราทุกข์ใจอยู่เนี่ย! เราจะมาเป็นผู้ให้หรือเราจะมาเป็นผู้เอากันแน่’

ผลจากการประยุกต์ใช้: พอข้าพเจ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจของข้าพเจ้ามันก็ยอมที่จะ**ไม่เอาแต่ใจตัวเอง**ได้และรู้สึกว่ามัน**เบาสบายใจกว่า**การจะเอาแต่ใจตัวเองเสียอีก

แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมว่าความไม่มีปัญญาหรือปัญญาดับในชีวิตของเรา เป็นผลมาจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในใจของเรา อันเนื่องด้วยความหลงชอบหรือชังในสุขสมใจทั้งส่วนที่เป็นอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์ร่วมกัน เมื่อเรามีความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะหลงว่าถ้าได้เสพสมใจจะเป็นสุข ไม่ได้เสพสมใจจะเป็นทุกข์ โดยเป็นความวิปลาส (ผิดเพี้ยน) ของจิตที่ทำให้ปัญญาดับ ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างผลร้ายทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตต้องวนเวียนอยู่ในทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายอย่างไม่รู้จบ แต่ถ้าเราไม่มีความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะไม่หลงว่าถ้าได้เสพสมใจจะเป็นสุข ไม่ได้เสพสมใจจะเป็นทุกข์ จิตก็ไม่มีความวิปลาส ทำให้ปัญญาเจริญ รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นกรรมดีที่สร้างผลดีทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตพ้นจากทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังประสบแต่สิ่งดีๆ ในชีวิตเพิ่มขึ้นๆ และมีปัญญาในการชำระกิเลสในตนและช่วยแนะนำผู้อื่นให้ชำระกิเลสในตนเพิ่มขึ้นๆ อีกด้วย

๓.๔.๔ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ กับผลด้านสังคม

๑) เรื่องโต๊ะของข้า ใครก็แตะได้[๘๔]

ประวัติพอสังเขป: คุณมะตูม (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๔๕ ปี จบปริญญาตรี เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

โดยคุณมะตูมเล่าให้ฟังว่า “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ ดิฉันตั้งใจจะมานั่งเขียนสภาวธรรม โดยคิดว่าจะนั่งคิดไปด้วยพร้อมกับพิมพ์ในโน้ตบุ๊คไปด้วย แต่เมื่อเดินมาถึงบริเวณโต๊ะที่จะทำงานก็พบว่า มีเพื่อน ๒ ท่านกำลังนั่งคุยสภาวธรรมกันอยู่ที่โต๊ะเรา ใจของดิฉันก็รู้สึกชิงชังขึ้นมา”

หลักธรรมที่ได้รับ: พรากไม้ที่ชุ่มด้วยยางออกจากน้ำก่อน (ใช้สมถะก่อน) เมื่อไปนั่งในที่สัปปายะแล้ว เราก็พิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น (ใช้วิปัสสนาตาม), สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น จะไม่ทุกข์เป็นไม่มี

การประยุกต์ใช้: กำหนดรู้ว่า ‘ความทุกข์ใจเพราะอยากนั่งทำงานเขียนสภาวธรรม แต่มีเหตุขัดขวางให้ไม่สามารถทำได้ในขณะนั้น’ นี้เป็นทุกขอริยสัจ ต่อมาก็กำหนดรู้ว่า ‘เหตุแห่งทุกข์เกิดจากใจที่มีกิเลส อยากทำตอนนี้ (ตัณหา) ยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องทำตอนนี้ (อุปาทาน) เอาแต่ใจตัวเอง อยากทำให้ได้ดั่งใจหมาย ถ้าได้ทำตามที่ต้องการใจจะเป็นสุข ถ้าไม่ได้ตามที่ต้องการใจจะเป็นทุกข์’ นี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจที่เราควรละ ต่อมาอีกก็กำหนดรู้ว่า ‘สภาพดับทุกข์ (สภาพที่ดับกิเลสได้) คือ ได้ทำตอนนี้ใจก็เป็นสุข (เพราะไม่ได้ชัง, ไม่มีโทมนัส) หรือไม่ได้ทำตอนนี้ใจก็เป็นสุข (เพราะไม่ได้ชอบแบบยึดมั่นถือมั่น, ไม่มีอภิชฌา) จิตเกิดสภาพอิ่มเอิบ เบิกบาน ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล เพราะดับกิเลสความอยาก (ตัณหา) และ ความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ได้’ นี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจที่เราควรทำให้แจ้ง สุดท้ายคือกำหนดรู้ว่า ‘วิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘’ นี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจที่เราควรทำให้เจริญ

โดยวิธีการดับทุกข์ คือ เรา**มีสติ**รับรู้ได้ถึงคลื่นพลังงานที่เกิดขึ้นภายในจิต (สัมมาสติ: เป็นมรรคข้อที่ ๗) เห็นความรู้สึกที่ไม่สบาย ไม่สงบ เป็นความร้อนรุ่ม (เห็นทุกขอริยสัจ, ทุกข์กำหนดรู้) เรารับรู้ได้ว่าพลังงานนั้นพุ่งปรี๊ดไปที่ศีรษะจนมึนศีรษะไปหมดและปวดกระบอกตาด้วย (เห็นความทุกข์ที่เกิดจากการมีกิเลสความโกรธ/ ความชิงชัง เชื่อมโยงความเป็นเหตุเป็นผลได้ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ทำให้เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากอย่างแจ่มแจ้ง เป็นสัมมาทิฏฐิข้อที่ ๔)

---

[๘๔] สัมภาษณ์ คุณมะตูม (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

อาการนี้เป็นสิ่งเตือนให้เรารู้ตัวว่ามีกิเลสเกิดขึ้นแล้วในจิตเรา เรารู้ว่าสิ่งที่เราต้องจัดการในตอนนี้คือการล้างกิเลสเรา ไม่ใช่ไปจัดการเพื่อน แต่ตอนนั้นเรายังนึกไม่ออกว่ากิเลสมันชังอะไร ยังไม่มีปัญญาล้าง ดังนั้นก่อนที่เราจะแสดงกิริยาหรือมีคำพูดที่ไม่ดีออกไป เราก็พาตัวเองเดินออกไปจากบริเวณนั้นก่อน เป็น**การพรากไม้ที่ชุ่มด้วยยางออกจากน้ำ** (ใช้สมถะก่อน) เมื่อไป**นั่งในที่สัปปายะ**แล้ว เราก็**พิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น** (ปุพเพนิวาสานุสติญาณ: วิชชาข้อที่ ๖) ตอนนี้เรารู้ตัวว่าจิตเรามีกิเลส (เจโตปริยญาณ: วิชชาข้อที่ ๕) เราก็พยายามที่จะแยกแยะว่าเป็นกิเลสตัวไหนเพื่อที่จะพิจารณาล้างได้ถูกตัวถูกตน (โยนิโสมนสิการ: ธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์) หลังจากพิจารณาไปซักพักก็ได้คำตอบว่า กิเลสมันไม่ได้มีตัวเดียว แต่มันมาพร้อมกันหลายตัว คือ ๑) กิเลสตัวเอาแต่ใจ คือใจที่ยึดมั่นถือมั่น (มีอุปาทานขันธ์ ๕) ว่าจะต้องทำตอนนี้ (อภิชฌาวิสมโลภะ) ๒) กิเลสตัวยึดมั่นถือมั่นว่าโต๊ะนี้เป็นของเรา (อัตตา, มานะ) ทำไมเค้ามานั่งโต๊ะเรา (มัจฉริยะ) ทำไมไม่ไปนั่งที่อื่น (วิจิกิจฉา) ๓) กิเลสตัวรำคาญ (อุปนาหะ) ชิงชังเสียงเพื่อน (โกธะ) และคิดว่าต่อให้เราทำงานอยู่ตรงนั้นได้ เสียงก็รบกวนสมาธิอยู่ดี (อุทธัจจะกุกกุจจะ)

ถึงตอนนี้เราเข้าใจแล้วว่า ทำไมกิเลสถึงลงช้า เพราะมันมีหลายตัวรวมหัวกันนี่เอง (ธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์, ยถาภูตญาณทัสสนะ) เมื่อแยกแยะกิเลสได้ชัดเจนแล้ว เราก็พิจารณาล้างกิเลส (วิริยะสัมโพชฌงค์, สัมมาวายามะ) โดยพิจารณาว่า “สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ: สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น จะไม่ทุกข์เป็นไม่มี” (อ่านรูปนาม: อาการ ลิงคะ นิมิต อุเทส) เราได้เห็นแล้วว่าการที่เรายึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องทำตอนนี้ (อุปาทาน) อยากทำตอนนี้ (มีตัณหา) พอไม่ได้ทำตามที่อยากใจก็เป็นทุกข์ (ทุกขอริยสัจ) เป็นความคิดของมาร (มิจฉาสังกัปปะ) เราก็เปลี่ยนเป็นคิดแบบพุทธะ (สัมมาสังกัปปะ) ว่า จะทำตอนนี้ก็ได้ ใจเราก็เป็นสุข หรือถ้าไม่ได้ทำตอนนี้ใจเราก็เป็นสุข (นิพพาน คือ เป็นสุขได้ทุกสถานการณ์) ไม่ต้องไปยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องทำตอนไหน เพราะยึดแล้วมันทุกข์ เราไม่ได้ต้องการความทุกข์ เราต้องการความสุข เพราะฉะนั้น คิดแบบพุทธะดีกว่า สุขทั้งขึ้นทั้งล่อง

ผลจากการประยุกต์ใช้: เมื่อดิฉันพิจารณาดังนี้ **ความทุกข์ในใจก็เริ่มคลายลง** (นิพพิทาวิราคะ) แต่ยังไม่หมด เราก็พิจารณากิเลสตัวต่อไปที่มันไปยึดมั่นถือมั่นว่าโต๊ะเป็นของเรา (มิจฉาสังกัปปะ) ก็บอกกิเลสว่า โต๊ะนี้ไม่ใช่ของเรา เป็นของส่วนรวม ใครๆ ก็มีสิทธิ์ใช้ทั้งนั้น จิตเราเองที่ไปเผลอยึด ยึดสิ่งใดก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น เราเผลอหลงเชื่อตามกิเลส ตอนนี้เราตื่นแล้ว (ชาคริยานุโยคะ) ไม่เชื่อกิเลสแล้ว มาเชื่อพุทธะดีกว่า (สัมมาสังกัปปะ) จิตจึงเริ่มคลายความยึดมั่นถือมั่นลงไปอีก (นิพพิทาวิราคะ) แต่ก็ยังไม่หมด เราก็พิจารณากิเลสตัวต่อไป คือ ตัวรำคาญ ชิงชังเสียงเพื่อน เราก็พิจารณาว่า “สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” (ตามบททบทวนธรรมของอาจารย์หมอเขียว) เราก็คงเคยพูดแล้วมีคนรำคาญเสียงเราเหมือนกัน เพราะฉะนั้น

เราก็ยอมรับซะเถอะว่า สิ่งนี้เป็นสมบัติที่เราต้องรับ รับแล้วก็จะได้หมดไป ถ้าไม่รับมันก็ไม่หมด ก็ต้องไปรับในอนาคตอยู่ดี (เห็นชัดเรื่องกรรมและวิบากอย่างแจ่มแจ้ง: อัตถิ สุกตะ ทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก: สัมมาทิฏฐิข้อที่ ๔) เมื่อพิจารณาซ้ำๆ ดังนี้แล้ว ทำให้เรารู้สึกยอมรับด้วยความยินดีเต็มใจ ไม่ฝืน ไม่ต้าน ทำให้**จิตรู้สึกเบาสบาย** โปร่ง โล่งขึ้น รู้สึกเป็นอิสระจากความทุกข์ ยิ้มกับตัวเองได้ ยิ้มกับเพื่อนได้อย่างเบิกบาน ร่าเริง มีพลัง (วิมุตติ: วิมุตติญาณทัสสนะ: อธิปัญญา: อริยปัญญา)

ความทุกข์ในใจลดลง จาก ๑๐๐% เหลือ ๐% (มีเจโตปริยญาณ วิชชาข้อที่ ๕: วิมุตตจิต: จิตหลุดพ้นจากทุกข์ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้นจากทุกข์)

๒) **เรื่องวางอัตตาตัวถือดีจะมีความสุข**[๘๕]

ประวัติพอสังเขป: คุณหญ้าม้า (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๕๘ ปี จบปริญญาตรี อาชีพกสิกร ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี

โดยคุณหญ้าม้าเล่าให้ฟังว่า “เนื่องด้วยมหาวิทยาลัยที่ดิฉันกำลังเรียนอยู่ให้ทำกิจกรรมส่งในชุดวิชาที่ลงทะเบียนสอบ โดยให้ทำการทดสอบตัวอย่างอาหารแล้วถ่ายคลิปส่งเพื่อทดแทนการไปรวมตัวกันที่มหาวิยาลัย แต่ตัวเองถ่ายคลิปและส่งคลิปไม่เป็น ไม่รู้จะเริ่มต้นตรงไหนอย่างไร ทำให้เกิดความกังวลใจมาก เครียดมาก”

หลักธรรมที่ได้รับ: จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่งความอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส

การประยุกต์ใช้: กำหนดรู้ว่า ‘ความเครียด กังวลใจกับการที่จะต้องทำคลิปส่ง’ นี้เป็นทุกขอริยสัจ ต่อมาก็กำหนดรู้ว่า ‘เหตุแห่งทุกข์เกิดจากตัณหา (ความอยาก) เราก็นั่งพิจารณาทบทวนใคร่ครวญตัวเอง (โยนิโสมนสิการ) ว่าเรามีตัณหาอะไร อยากได้อะไร ใจถึงได้ทุกข์ พิจารณาอยู่ซักพักก็คิดออก มันปิ๊งแว้บขึ้นมาในจิตเลยว่า อ๋อ! เรามีอัตตามานะ ไม่อยากขอความช่วยเหลือจากใคร อยากทำเฉพาะสิ่งที่ตัวเองทำเป็น ถ้าทำเองเป็นจะเป็นสุข ถ้าต้องขอความช่วยเหลือจากใครจะเป็นทุกข์ (มีกิเลสตัณหา มีเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์ ใจไม่เป็นอิสระ)’ นี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจที่เราควรละ ต่อมาอีกก็กำหนดรู้ว่า ‘ทุกข์จะดับได้ก็ด้วยการดับตัณหาความอยาก คือเราอยากทำเฉพาะสิ่งที่เราทำเป็น สิ่งที่เราทำไม่เป็นเราก็ไม่อยากทำ นิโรธคือต้องดับความอยาก คือเราจะทำเป็นหรือทำไม่เป็นก็เป็นสุขได้ เราจะต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็เป็นสุขได้ หยุดสร้างเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์ แม้จะถ่ายคลิปและส่งคลิปได้หรือไม่ได้ก็ไม่กังวลใจ ใจเป็นอิสระ เบิกบาน ผาสุก ผ่องใส’ นี้เป็น

---

[๘๕] สัมภาษณ์ คุณหญ้าม้า (นามสมมุติ), นักศึกษาสถาบันวิชชาราม ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ทุกขนิโรธอริยสัจที่เราควรทำให้แจ้ง สุดท้ายคือกำหนดรู้ว่า ‘วิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ การวางอัตตาตัวถือดี’ นี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจที่เราควรทำให้เจริญ

โดยดิฉัน**วางอัตตาตัวถือดี**ด้วยการเข้าไปเรียนรู้พร้อมกับขอความช่วยเหลือจากหมู่มิตรดีที่มีความรู้ความสามารถในการถ่ายคลิปและการส่งคลิป พอเราวางอัตตาได้จิตมันก็เบาว่างโล่ง ไม่มีความรู้สึกเครียดหรือกดดันอะไรเลย บรรยากาศในการเรียนรู้เต็มไปด้วยความสนุกสนาน เบิกบาน ร่าเริง ในที่สุดก็สามารถทำการทดสอบตัวอย่างอาหารและถ่ายคลิปพร้อมส่งคลิปได้สำเร็จด้วยดี เพราะได้ทำเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่งความอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส

ผลจากการประยุกต์ใช้: จากการที่ดิฉันปฏิบัติอริยสัจ ๔ ทำให้เกิดผล ๓ ด้านคือ ๑) ผลทางใจ พบว่า ความทุกข์/ ความเครียด/ ความกังวลใจ ลดลงจาก ๑๐๐% เหลือ ๐% ทำให้**เกิดสภาพใจผาสุก** อิ่มเอิบ เบิกบาน ผ่องใส สุขสบายใจ ไร้กังวล เบา ว่าง โล่ง หนักแน่น มั่นคง มีพลัง ๒) ผลทางร่างกาย พบว่า ตอนที่เราเครียดกังวลใจ รู้สึกว่าศีรษะมันจะหนักๆ ร่างกายก็จะหนักๆ ตึงๆ เพลียๆหมดแรง พะอืดพะอมเหมือนจะอาเจียนด้วย แขนขาก็พลอยอ่อนๆ เปลี้ยๆ ไปด้วย แต่พอหายเครียดหายกังวลใจ ไม่รู้เรี่ยวแรงมันมาจากไหน มัน**มีพลังมาก**เลย อาการทุกอย่างหายไปหมดเลย แล้วก็กระตือรือร้นที่จะเข้าไปเรียนรู้จากหมู่มิตรดีมากเลย ๓) ผลทางเหตุการณ์ พบว่า **ได้สานพลังกับหมู่มิตรดี** ได้คุยกันทั้งงานนอกงานใน (งานนอกคือการทำคลิป งานในคือการล้างกิเลสในใจ) ทำให้เราได้ประโยชน์จากการที่ได้มาคุยกัน (ได้สนทนาธรรม เติมสัมมาทิฏฐิให้แก่กันและกัน) ได้ทั้งสาระทางโลกและสาระทางธรรม และในที่สุดเราก็สามารถทำการทดสอบตัวอย่างอาหารและถ่ายคลิปพร้อมส่งคลิปได้สำเร็จด้วยดี ต้องขอบคุณหมู่มิตรดี ทำให้เรามั่นใจว่ามิตรดีสหายดีเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสจริงๆ ค่ะ

๓) **เรื่องขอบคุณคำตำหนิ**[๘๖]

ประวัติพอสังเขป: คุณน้ำนมราชสีห์ (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๓๘ ปี จบปริญญาโท อาชีพนักวิชาการอิสระ ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่จังหวัดพัทลุง

โดยคุณน้ำนมราชสีห์เล่าให้ฟังว่า “เมื่อดิฉันมาปฏิบัติธรรม ก็ต้องล้างกิเลสความชอบชัง (อภิชฌา, โทมนัส) ในทุกเรื่องเท่าที่ทำได้ ในเรื่องของคำตำหนิก็เช่นกัน เราชอบคำชม ชังคำตำหนิ แต่ตอนนี้เรารู้แล้วว่าความชอบความชังเป็นกิเลส ซึ่งจะส่งผลเป็นกองทุกข์ทั้งมวลและวิบากร้าย เราก็

---

[๘๖] สัมภาษณ์ คุณน้ำนมราชสีห์ (นามสมมุติ), นักศึกษาสถาบันวิชชาราม ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม, ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

พยายามล้างความชอบในคำชม ล้างความชังในคำตำหนิ ก็ทำมาเรื่อยๆ ทั้งในเวลาที่เกิดผัสสะจริง และจากการเตวิชโช (การทบทวนใคร่ครวญเพื่อล้างกิเลสภายในจิต) เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการที่จะรับมือกับผัสสะในครั้งต่อๆ ไป

ครั้งนี้ ก็มีเหตุการณ์ที่ทำให้ดิฉันได้ตรวจสอบว่า เรายังมีความชังในคำตำหนิหรือไม่ คือ เมื่อเราทำบทความวิจัย ซึ่งก่อนที่จะตีพิมพ์จะต้องมีผู้เชี่ยวชาญช่วยอ่านตรวจทาน และวิพากษ์วิจารณ์เพื่อให้นำไปแก้ไขก่อนตีพิมพ์ ซึ่งเราก็ทำใจไว้แล้วว่า ท่านจะวิพากษ์วิจารณ์อะไรก็ได้ เราก็จะยอมรับและแก้ไขตามนั้น แต่พอถึงเวลาที่จะรับคำวิจารณ์จริง ก็รู้สึกได้ว่าใจเต้นแรงขึ้น มีอาการลุ้นๆ ทำให้จับได้ว่าเรายังมีตัว “ไอ้หวัง” อยู่ (มี 'ภพ' ของกิเลส) หวังที่จะได้รับคำชม ชังคำตำหนิ ซึ่งท่านก็มีข้อตำหนิจริง บางเรื่องเราก็เห็นด้วย บางเรื่องก็ไม่เห็นด้วย แต่ไม่ได้รู้สึกต้านความคิดเห็นของท่าน ก็รับฟังและนำมาพิจารณา”

หลักธรรมที่ได้รับ: พิจารณาทุกข์จากความอยาก, พิจารณาประโยชน์ของคำตำหนิ, พิจารณาโทษของคำชม

การประยุกต์ใช้: กำหนดรู้ว่า ‘ความรู้สึกว่าใจเต้นแรงขึ้น และมีอาการลุ้นๆ ที่จะฟังคำวิพากษ์วิจารณ์’ นี้เป็นทุกขอริยสัจ ต่อมาก็กำหนดรู้ว่า ‘ความอยาก (ตัณหา) คือ อยากได้รับคำชม ถ้าได้รับคำชมใจจะเป็นสุข ถ้าได้รับคำตำหนิใจจะเป็นทุกข์ (ตัณหาคือเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์)’ นี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจที่เราควรละ ต่อมาอีกก็กำหนดรู้ว่า ‘ดับตัณหาความอยากได้คำชม ดับความชอบชัง จะได้รับคำชมหรือคำตำหนิก็ได้ ใจก็รู้สึกยินดีเท่ากัน คือ ใจเป็นอุเบกขา ผาสุก เบิกบาน ผ่องใส เพราะไม่มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์’ นี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจที่เราควรทำให้แจ้ง สุดท้ายคือกำหนดรู้ว่า ‘วิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ **การพิจารณาทุกข์จากความอยาก ประโยชน์ของคำตำหนิ** และ**โทษของคำชม**’ นี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจที่เราควรทำให้เจริญ

โดยดิฉันได้พิจารณาดังต่อไปนี้ ๑) **พิจารณาทุกข์จากความอยาก** คือ เห็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นกับตัวเราเองสดๆ ร้อนๆ เลยว่า พออยากได้คำชม ใจก็ทุกข์ทันที มีความกลัวเกิดขึ้นทันที กลัวว่าเหตุการณ์จะไม่เป็นไปดั่งใจเราหมาย ได้เห็นอาการใจเต้นแรง อาการลุ้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่สบาย เป็นความทุกข์ทางใจ ซึ่งถ้าเราไม่มีกิเลส ก็ไม่ต้องอยาก ไม่ต้องลุ้น ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องใจเต้น ไม่ต้องทุกข์ ใจเราจะผาสุกและมั่นคงกว่านี้มาก เป็นอิสรภาพทางจิตวิญญาณอย่างแท้จริง ๒) **พิจารณาประโยชน์ของคำตำหนิ** คือ ทางด้านนามธรรม คำตำหนิเป็นสิ่งที่ขัดเกลากิเลสได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เราได้เห็นทุกข์ ได้ล้างทุกข์ ได้ใช้วิบาก และได้ตรวจสอบพัฒนาการในการล้างกิเลสของเรา ส่วนทางด้านรูปธรรม คำตำหนิก็มีประโยชน์ คือ ทำให้เราได้เห็นมุมมองที่แตกต่างของแต่ละคน มุมที่เป็นประโยชน์เราก็จะได้นำมาใช้ในการพัฒนาตนเอง ต้องขอบคุณท่านที่ให้คำตำหนิมา เพราะเหมือนเป็นกระจกส่องที่ทำให้เราได้เห็นตัวเองชัดขึ้น จะได้ประมาณการกระทำได้ถูกต้องถูก

ตรงมากขึ้น ๓) **พิจารณาโทษของคำชม** คือ จะทำให้เราหลงโลกธรรม หลงอัตตามากยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้เป้าหมายในการลดกิเลสของเรายิ่งเลื่อนไกลออกไปอีก มีวิบากร้ายมากขึ้นอีก

ผลจากการประยุกต์ใช้: เมื่อดิฉันพิจารณาดังนี้ **ใจก็สบาย** ความรู้สึกขุ่นๆ ภายในใจดับหายไปทันที (จาก ๑๐๐% เหลือ ๐%) **รู้สึกยินดี เต็มใจ ที่จะรับคำตำหนิ** และ**รู้สึกขอบคุณท่านที่ให้ขุมทรัพย์จากใจจริง**

๔) **เรื่องดีที่ดีกว่าการทำดี**[๘๗]

ประวัติพอสังเขป: คุณอ่อมแซบ (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๔๑ ปี สถานภาพโสด จบปริญญาโทการจัดการคอมพิวเตอร์และสารสนเทศ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาได้ ๙ ปี ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

หลักธรรมที่ได้รับ: เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ดั่งใจเรา ทำให้เราได้เห็นทุกข์ใจจากความยึดมั่นถือมั่นในใจเรา จึงทำให้เราได้ฝึกฝนพากเพียรที่จะลด ละ ล้างความยึดมั่นถือมั่นเหล่านั้นไปเป็นลำดับ, ดีที่ดีกว่าการทำดี คือ การทำดีแล้วไม่ติดดี

การประยุกต์ใช้: เมื่อข้าพเจ้าเข้ามาอยู่ในหมู่มิตรดีก็ได้เห็นประโยชน์ของการทำงานร่วมกับหมู่ คือ เวลาทำงานกับเพื่อนในบ่อยครั้งที่เพื่อนเขาก็ทำไม่ถูกใจเรา ทำให้ข้าพเจ้าได้เห็นทุกข์ใจจากความยึดมั่นถือมั่นในใจเรา จึงทำให้เราได้ฝึกฝนพากเพียรที่จะลด ละ ล้างความยึดมั่นถือมั่นเหล่านั้นไปเป็นลำดับ ซึ่งปัจจุบันนี้ข้าพเจ้าก็**ฝึกยอมที่จะไม่เอาตามใจตัวเองได้ดีขึ้นเยอะ**

ผลจากการประยุกต์ใช้: เพราะได้เห็นประโยชน์จากการยอม คือ เมื่อข้าพเจ้ายอมได้**ใจที่ยอมได้นั้นเบาสบายกว่าใจที่ยึดมั่นถือมั่น**และ**ไม่ก่อให้เกิดการวิวาทกัน**ด้วย อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้เพื่อนได้เรียนรู้ผลจากการประมาณในการกระทำของเขา โดยถ้ามันเกิดผลดีเราก็จะได้ทุ่มโถมช่วยกันทำต่อ แต่ถ้ามันเกิดผลไม่ดีเราก็จะได้เร่งรีบช่วยกันปรับปรุงแก้ไข ข้าพเจ้าก็ได้เห็นว่า ‘ดีที่ดีกว่าการทำดี คือ การทำดีแล้วไม่ติดดี’

๕) **เรื่องความชิงชังเป็นความโง่ชั่วทุกข์**[๘๘]

ประวัติพอสังเขป: คุณผักบุ้ง (นามสมมุติ) หญิงไทยอายุ ๔๐ ปี สถานภาพโสด จบปริญญาตรีผู้ประกอบการสังคม สาขาแพทย์วิถีธรรม เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาได้ ๑๖ ปี ปัจจุบัน

---

[๘๗] สัมภาษณ์ คุณอ่อมแซบ (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

[๘๘] สัมภาษณ์ คุณผักบุ้ง (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

สังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

หลักธรรมที่ได้รับ: ความชังนั่นแหละ! มันเป็นบาป คนที่ยังมีความโกรธเกลียดชิงชังอยู่นั่นแหละ! คือ คนบาป

การประยุกต์ใช้: ข้าพเจ้ามีประสบการณ์จากการถูกบังคับกดดันจากคนในครอบครัวที่อยากให้เราทำในสิ่งที่เขาคิดว่าจะเป็นสิ่งที่ดีกับเรา เช่น บังคับให้เรากินผัก ไม่ให้เราไปเรียนต่อที่ต่างประเทศ และชอบห้ามไม่ให้เราทำในสิ่งต่างๆ อีกหลายอย่าง แล้วข้าพเจ้าก็รู้สึกชิงชังไม่ชอบใจเขา ซึ่งอาจารย์หมอเขียวได้อธิบายว่า “ความชังนั่นแหละ! มันเป็นบาป คนที่ยังมีความโกรธเกลียดชิงชังอยู่นั่นแหละ! คือ คนบาป” คำๆ นี้เองที่เข้ามากระแทกจิตวิญญาณของข้าพเจ้าให้**ได้สำนึก**ว่าเราได้ทำบาปไปแล้วที่ไปรู้สึกโกรธเกลียดชิงชังคนที่เขาปรารถนาดีกับเรา แม้ว่าเขาจะทำไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ก็ตาม แต่เราก็ไม่ควรไปมีความชิงชังเขาเพราะมันจะเป็นความโง่ ความชั่ว และความทุกข์ ที่ทำร้ายทั้งตัวเราและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา หลังจากนั้นข้าพเจ้าจึงโทรศัพท์ไป**ขอโทษและปรับความเข้าใจ**กับคนในครอบครัวโดยเฉพาะแม่ของข้าพเจ้า ซึ่งข้าพเจ้า**ทำไปด้วยความยินดีเต็มใจ**

ผลจากการประยุกต์ใช้: ข้าพเจ้าจึง**รู้สึกสบายใจ**เพราะไม่ได้คาดหวังว่าท่านจะต้องเข้าใจเรา และ**ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างข้าพเจ้ากับแม่ของข้าพเจ้านั้นดีขึ้น**เรื่อยมาเป็นลำดับ

๖) **เรื่องคิดถูกจะไม่ทุกข์ใจ**[๘๙]

ประวัติพอสังเขป: คุณตะไคร้ (นามสมมุติ) ชายไทยอายุ ๗๖ ปี สถานภาพสมรส จบมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๓ (ม.ศ.๓) เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาได้ ๑๑ ปี ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

หลักธรรมที่ได้รับ: สิ่งร้ายที่เราได้รับมันเป็นวิบากร้ายของเราที่เราเคยพลาดทำมา ให้ยินดีเต็มใจยอมรับซะ!

การประยุกต์ใช้: ตอนที่ข้าพเจ้าเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ขณะเดินทางกลับจากงานบำเพ็ญกิจกรรมภายในเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ข้าพเจ้าก็ได้เห็นชัดเลยว่า ‘คนใกล้ชิดที่ไม่ลดกิเลสไม่ว่าจะเป็นเมีย ลูก หรือแม้แต่พี่น้องในสายเลือดที่ตั้งใจว่าจะไว้ช่วยดูแลกัน’ ก็ทำได้เพียงแค่เอาข้าพเจ้า

---

[๘๙] สัมภาษณ์ คุณตะไคร้ (นามสมมุติ), ร.ต. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

ส่งโรงพยาบาลโดยไม่มีแม้แต่เวลาที่จะมาเยี่ยมเยียนหรือถามไถ่สาระทุกข์สุขดิบ ขนาดว่าข้าพเจ้าเคยช่วยเหลือพวกเขาไว้มากมายในยามที่เขาเดือดร้อน มิหนำซ้ำพวกเขายังมาต่อว่าข้าพเจ้าอีกว่า "สมน้ำหน้าอยากไปเอง ไปทำไม มันได้อะไรที่ไปทำงานฟรีเสียสละอะไรอย่างนั้นหน่ะ" ซึ่งถ้าเป็นเมื่อก่อนนั้นข้าพเจ้าก็จะต้องไปต่อว่าเขากลับและจะทวงเอาการตอบแทนบุญคุณคืนจากพวกเขา แต่พอข้าพเจ้า**นึกถึงคำพูดของอาจารย์หมอเขียว**ที่ท่านบอกว่า "มันเป็นวิบากร้ายของเราที่เราเคยพลาดทำมา ให้ยินดีเต็มใจยอมรับซะ!" ผมก็เลยได้สะดุดใจและได้**ทบทวนโดยทำใจตาม**ท่าน

ผลจากการประยุกต์ใช้: เมื่อข้าพเจ้าได้ลองทำใจตามท่านก็รู้สึกว่ามันใช่นะ! เพราะ**เมื่อทำใจตามแล้วเราก็สบายใจ** เทียบกับเมื่อก่อนที่เราเคยคิดน้อยใจนั้นมันก็ทำให้เรานอนแทบไม่หลับและต้องทะเลาะกับคนในครอบครัวด้วย

๗) **เรื่องเสนอดีและสลายอัตตา**[๙๐]

ประวัติพอสังเขป: คุณกระชาย (นามสมมุติ) ชายไทยอายุ ๖๘ ปี สถานภาพสมรส จบปริญญาตรีวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาได้ ๘ ปี ปัจจุบันสังกัดอยู่ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

หลักธรรมที่ได้รับ: ความยึดมั่นถือมั่นของตนเอง ซึ่งมันเป็นความทุกข์ ความโง่ ความชั่วที่เราไปหลงยึดเอามาเป็นสุขสมใจเรา โดยที่มันไม่ใช่ความจริง มันเป็นความโง่ที่เราไปหลงสร้างขึ้นมาเอง และเป็นพลังงานที่บดบังไม่ให้เรามองเห็นในส่วนดีของผู้อื่น

การประยุกต์ใช้: เวลาที่ข้าพเจ้าทำกิจกรรมการงานต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ร่วมกับหมู่มิตรดี ข้าพเจ้าก็จะมีการ**หารือกับหมู่กลุ่ม**เพื่อสังเคราะห์ข้อมูลร่วมกันอยู่เสมอ เพื่อเป็นการนำเอาความรู้ความสามารถของแต่ละคนมาร่วมกันหรือช่วยเติมเต็มกันให้เกิดประโยชน์สูงสุด ณ เวลานั้น และสุดท้ายก็อยู่ที่มติหมู่จะเลือกเอาแบบไหนที่เห็นว่าจะเป็นประโยชน์ที่สุด โดยครั้งไหนที่ข้าพเจ้า**เสนอดี**แล้วพี่น้องหมู่กลุ่มไม่เห็นด้วยนั้นก็จะได้**ฝึกสลายความยึดมั่นถือมั่น**ของตัวข้าพเจ้าเอง ซึ่งมันเป็นความทุกข์ ความโง่ ความชั่วที่เราไปหลงยึดเอามาเป็นสุขสมใจเรา โดยที่มันไม่ใช่ความจริง มันเป็นความโง่ที่เราไปหลงสร้างขึ้นมาเอง และเป็นพลังงานที่บดบังไม่ให้เรามองเห็นในส่วนดีของผู้อื่น

---

[๙๐] สัมภาษณ์ คุณกระชาย (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ผลจากการประยุกต์ใช้: เมื่อข้าพเจ้าพิจารณาและทำใจตามเช่นนี้ จึงทำให้ข้าพเจ้า**ไม่จมปลักดักดานอยู่กับสุขใจและทุกข์ใจ**จากความยึดมั่นถือมั่นของตนเองได้เป็นลำดับ และ**สามารถอยู่ร่วมกับหมู่มิตรดี**เพื่อพัฒนาตนเองให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปได้

แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมว่าเรื่องร้ายๆ หรือเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เป็นผลมาจากการกระทำที่ไม่ดีทางกาย วาจา ใจของเราทั้งในอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์กัน เมื่อเรายินดีเต็มใจยอมรับก็จะไม่ทุกข์ใจ คือ อิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใส ซึ่งเป็นกรรมดีที่สร้างผลดีไปดันผลร้ายนั้นให้ออกฤทธิ์ไม่ได้ จึงทำให้เรื่องร้ายๆ หรือเหตุการณ์ร้ายๆ นั้นทุเลาเบาลงหรือหมดไปได้ แต่ถ้าเราไม่ยินดีเต็มใจยอมรับก็จะทุกข์ใจ คือ อึดอัด ชิงชัง รังเกียจ ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างผลร้ายทำให้ผลร้ายนั้นออกฤทธิ์เพิ่มขึ้น จึงทำให้เรื่องร้ายๆ หรือเหตุการณ์ร้ายๆ นั้นหมดไปช้าหรือเพิ่มขึ้นได้

สรุปได้ว่า ทุกข์กาย ทุกข์ใจ เรื่องร้าย และเหตุให้ปัญญาดับ ล้วนเกิดจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในใจของเรา อันเนื่องด้วยความหลงชอบหรือชังในสุขสมใจทั้งส่วนที่เป็นอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์ร่วมกันทั้งสิ้น ถ้าเรามีความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะทำให้เกิดทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาดับ ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างทุกข์กาย เรื่องร้าย และผลร้ายทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตต้องวนเวียนอยู่ในกองทุกข์อย่างไม่รู้จบ แต่ถ้าเราละความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะไม่ทำให้เกิดทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ ซึ่งเป็นกรรมดีที่บรรเทาทุกข์กาย เรื่องร้าย และสร้างผลดีทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตพ้นจากกองทุกข์ไปเป็นลำดับ

๓.๕ สรุปท้ายบท

สรุป **การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม** ตามหัวข้อคือ ๑) แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรม ๒) วิธีการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ๓) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ได้ดังนี้

แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรม คือ **การเกิดเป็นทุกข์** ชีวิตถ้าไม่รู้ทางพ้นทุกข์ก็จะต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น และหาความผาสุกที่แท้จริงไม่ได้ **ผู้มีปัญญา**จะรู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือ **ความพ้นทุกข์** ซึ่ง**เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล** ก็คือ **ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น** คนที่**เข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้ง**ได้จริงเท่านั้น จึงจะสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิตได้ โดยเริ่มจากการปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีลหรือ

จูฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีลไปเป็นลำดับ จนเกิดผลเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งขึ้นว่า การที่เรา**ไม่ปฏิบัติตามศีล**หรือเสพกิเลสก็จะมีผลในการสร้างทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายให้แก่ชีวิตมากขึ้นๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เมื่อเรา**ปฏิบัติตามศีล**หรือลด ละ เลิกการเสพกิเลสก็จะมีผลในการการลดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับๆ จนสุดท้ายก็จะสามารถ**พ้นจากทุกข์ใจได้ในที่สุด** ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ต้องได้รับทุกข์กาย และเรื่องร้ายจากวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก่อนเป็นธรรมดา แต่ก็ยินดีเต็มใจรับได้อย่างไม่ทุกข์ใจ และวิบากร้ายเหล่านั้นก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ เพราะผู้นั้นไม่ทำบาปทั้งปวงแล้ว และพากเพียรทำแต่ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริงอยู่เป็นนิตย์ จึงสั่งสมเป็นวิบากดีที่ดันวิบากร้ายเอาไว้ทำให้ออกฤทธิ์น้อยลงๆ ไปข้างหน้าอย่างเดียว

วิธีการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม คือ กำหนดรู้ว่าทุกข์อริยสัจเป็น**ทุกข์ใจ**ที่มีกับสภาพต่างๆ ทั้งทางร่างกายและทางเหตุการณ์ ซึ่ง**เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก** โดย**ทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล**สืบเนื่องต่อไป ซึ่งการละตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ ทำได้ด้วยการ**อาศัยวิภวตัณหา**หรือตัณหาอุดมการณ์ที่อยากหมดกิเลสหรืออยากให้เกิดสิ่งที่ดี**แบบไม่ยึดมั่นถือมั่น** โดยทำดีเต็มที่แล้วได้เท่าไหร่พอใจเท่านั้น โดยสภาพตัณหาดับโดยไม่เหลือเพราะ**รู้ชัดด้วยปัญญาอันยิ่ง**ว่า สุขสมใจอยากเป็นสุขแว๊บเดียวหมดไป ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ เป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล จึงไม่เอาสุขสมใจอยากนั้นแล้ว ทำให้ไม่มีสุขที่ได้สมใจอยากและไม่มีทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก ไม่มีทุกข์ที่กลัวว่าสภาพใดๆ จะหมดไป **ไม่มีทุกข์กายและเรื่องร้ายที่เกิดจากการกระทำในปัจจุบัน สบายใจไร้กังวล** อะไรจะเกิดหรือจะดับก็ไม่ทุกข์ใจ มีแต่ความยินดีในความไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ชอบไม่ชัง ไม่อยาก ไม่ยึดมั่นถือมั่น อันเกิดจาก**การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘** คือ บาปทั้งปวงไม่ทำหรืออยากแบบยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ทำ ยังกุศลให้ถึงพร้อม กุศลไหนทำได้ก็ทำ และทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดีไหนทำได้ก็ทำ ดีไหนทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำด้วยความยินดี ดีเกิดก็ยินดีให้เกิดให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ร้ายเกิดก็ยินดีรับ ยินดีให้หมดไป เมื่อเราแก้ไขเต็มที่แล้วร้ายนั้นยังเกิดอยู่ก็กล้ารับ กล้าให้หมดไป รับเท่าไหร่หมดเท่านั้น ดีก็ยิ่งออกฤทธิ์ได้มากให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น จิตใจก็ผ่องใส **เอาประโยชน์ได้ทุกเรื่อง ปล่อยวางได้ทุกเรื่อง** ผลจากการปฏิบัติเช่นนี้**เน้นที่พ้นทุกข์ใจเป็นหลัก** ส่วนทุกข์กายและเรื่องร้ายที่เบาลงหรือระงับไปอย่างฉับพลันนั้นเป็นเพียงของแถม ซึ่งจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกันเอง ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้องถูกตรงจะไม่มีทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายจากพฤติกรรมใหม่นั้น แล้วจะเป็นวิบากดีที่ไปดันวิบากร้ายจากพฤติกรรมเก่าออกไปได้ด้วย โดยใช้วิถีชีวิตปกติที่มีผัสสะเป็นปัจจัย แล้วให้เราอ่านสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นว่าเป็นแบบเสพกิเลส (เคหสิตตเวทนา) หรือลดละเลิกกิเลส (เนกขัมมสิตตเวทนา) ถ้าเป็นแบบเคหสิตตเวทนาก็ให้เปลี่ยนเป็นแบบเนกขัมมสิตตเวทนา โดยการ**ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น**จนเกิดสภาพพุทธะที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นในตนได้ในที่สุด การปฏิบัติในขณะที่มีผัสสะหรือการกระทบสัมผัสเป็นปัจจัยเช่นนี้ก็จะทำให้ชีวิตของเราพ้นทุกข์ได้จริงไปเป็นลำดับ

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม พบว่า ทุกข์ใจ ทุกข์กาย เรื่องร้าย และเหตุให้ปัญญาดับ ล้วนเกิดจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในใจของเรา อันเนื่องด้วยความหลงชอบหรือชังในสุขสมใจทั้งส่วนที่เป็นอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์ร่วมกันทั้งสิ้น ถ้าเรามีความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะทำให้เกิดทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาดับ ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างทุกข์กาย เรื่องร้าย และผลร้ายทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตต้องวนเวียนอยู่ในกองทุกข์อย่างไม่รู้จบ แต่ถ้าเราละความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะไม่ทำให้เกิดทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ ซึ่งเป็นกรรมดีที่บรรเทาทุกข์กาย เรื่องร้าย และสร้างผลดีทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตพ้นจากกองทุกข์ไปเป็นลำดับ

บทที่ ๔

วิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ตามแนวแพทย์วิถีธรรม

ในบทนี้ผู้วิจัยได้นำเอาเนื้อหาจากบทที่ ๒ และเนื้อหาจากบทที่ ๓ มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ความสอดคล้องระหว่าง**การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม** กับ**หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา** โดยมีประเด็นที่จะวิเคราะห์และสังเคราะห์ คือ ๑) แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ๒) วิธีการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ๓) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑ วิเคราะห์แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน

แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรม มีแนวคิดว่า **การเกิดเป็นทุกข์** ชีวิตถ้าไม่รู้ทางพ้นทุกข์ก็จะต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น และหาความผาสุกที่แท้จริงไม่ได้ **ผู้มีปัญญา**จะรู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือ **ความพ้นทุกข์** ซึ่ง**เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล** ก็คือ **ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น** คนที่**เข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้ง**ได้จริงเท่านั้น จึงจะสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิตได้ โดยเริ่มจากการปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีลหรือจูฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีลไปเป็นลำดับ จนเกิดผลเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งขึ้นว่า การที่เรา**<u>ไม่</u>ปฏิบัติตามศีล**หรือเสพกิเลสก็จะมีผลในการสร้างทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายให้แก่ชีวิตมากขึ้นๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เมื่อเรา**ปฏิบัติตามศีล**หรือลด ละ เลิกการเสพกิเลสก็จะมีผลในการการลดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับๆ จนสุดท้ายก็จะสามารถ**พ้นจากทุกข์ใจได้ในที่สุด** ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ต้องได้รับทุกข์กาย และเรื่องร้ายจากวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก่อนเป็นธรรมดา แต่ก็ยินดีเต็มใจรับได้อย่างไม่ทุกข์ใจ และวิบากร้ายเหล่านั้นก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ เพราะผู้นั้นไม่ทำบาปทั้งปวงแล้ว และพากเพียรทำแต่ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริงอยู่เป็นนิตย์ จึงสั่งสมเป็นวิบากดีที่ดันวิบากร้ายเอาไว้ทำให้ออกฤทธิ์น้อยลงๆ ไปข้างหน้าอย่างเดียว

ซึ่ง**การเกิดเป็นทุกข์** ชีวิตถ้าไม่รู้ทางพ้นทุกข์ก็จะต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น และหาความผาสุกที่แท้จริงไม่ได้ **ผู้มีปัญญา**จะรู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือ **ความพ้นทุกข์** โดย**เหตุ**

แห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล ก็คือ **ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น** นี้ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เพราะไม่เห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปในชาตินั้นๆ ตลอดกาลยาวนาน อริยสัจ ๔ นี้เราและเธอทั้งหลายเห็นแล้ว ภวเนตติ (ตัณหาผู้นำไปสู่ภพ) เราถอนได้แล้ว รากเหง้าแห่งทุกข์เราตัดขาดแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก"[๑] แสดงให้เห็นว่า เหตุที่ทำให้ชีวิตต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น เพราะไม่มีปัญญารู้ชัดในอริยสัจ ๔ ฉะนั้นผู้ที่ไม่รู้ชัดในอริยสัจ ๔ จึงเรียกได้ว่า 'ผู้ไม่มีปัญญา' ส่วนผู้ที่รู้ชัดในอริยสัจ ๔ จึงเรียกได้ว่า 'ผู้มีปัญญา' สอดล้องกับที่พระสารีบุตรตรัสว่า "บุคคลไม่รู้ชัด บุคคลไม่รู้ชัด เหตุนั้นจึงเรียกว่า 'ผู้มีปัญญาทราม' **บุคคลไม่รู้ชัดอะไร คือ ไม่รู้ชัดว่า 'นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา' เหตุนั้น บุคคลไม่รู้ชัด บุคคลไม่รู้ชัด จึงเรียกว่า 'ผู้มีปัญญาทราม** ส่วนบุคคลรู้ชัด บุคคลรู้ชัด เหตุนั้น จึงเรียกว่า 'ผู้มีปัญญา' **บุคคลรู้ชัดอะไร คือ รู้ชัดว่า 'นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา' เหตุนั้น บุคคลรู้ชัด บุคคลรู้ชัด จึงเรียกว่า 'ผู้มีปัญญา**"[๒]

โดยคนที่**เข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้ง**ได้จริงเท่านั้น จึงจะสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิตได้ ด้วยการปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีลหรือจูฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีลไปเป็นลำดับ จนเกิดผลเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง นี้ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสาร (ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ) เป็นผล มีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์ (ความเบิกบานยินดี) เป็นผล มีปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ปราโมทย์มีปีติ (ความอิ่มใจ) เป็นผล มีปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิ (ความสงบระงับ) เป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุข (ความสำราญทางใจ) เป็นผล มีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน) เป็นผล มีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง) เป็นผล มียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ยถาภูตญาณทัสสนะมีนิพพิทา (ความละหน่าย) และ**วิราคะ (ความคลายกำหนัด)** เป็นผล มีนิพพิทาและวิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทาและวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะ (ความรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น) เป็นผล มีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ อย่างนี้ ศีลที่เป็นกุศลย่อมทำอรหัตตผลให้บริบูรณ์โดยลำดับ อย่างนี้แล"[๓]

แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ปฏิบัติศีลอย่างถูกตรง (ศีลที่เป็นกุศล) ย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) อันนำไปสู่ความละหน่าย (นิพพิทา) และความคลายกำหนัดหรือ

---

[๑] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๑/๖๐๕.

[๒] ม.มู.(ไทย) ๑๒/๔๔๙/๔๘๘-๔๘๙.

[๓] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓.

คลายจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น (วิราคะ) กระทั่งเกิดผลพ้นจากทุกข์ใจไปเป็นลำดับ (อรหัตตผล) ก็จะเป็นผู้ที่ไม่ทำบาปทั้งปวง (การเสพสุขสมใจจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น) ทำแต่กุศลให้ถึงพร้อม และชำระจิตของตนให้ผ่องใส จึงเป็นผู้ที่ทำแต่ดีอย่างไม่มีทุกข์ใจจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นใดๆ โดยรู้ชัดว่าถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ต้องได้รับทุกข์กาย และเรื่องร้ายจากวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก่อนเป็นธรรมดา จึงยินดีเต็มใจรับได้อย่างไม่ทุกข์ใจ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย **ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ**ถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมเศร้าโศก ลำบาก ร่ำไร ทุบอกคร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลง เขาย่อมเสวยเวทนา ๒ ประการ คือ ๑) เวทนาทางกาย ๒) เวทนาทางใจ เพราะปุถุชนผู้ไม่ได้สดับนั้นไม่รู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับนี้เราเรียกว่า ‘เป็นผู้ประกอบด้วยชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส’ เรากล่าวว่า ‘เป็นผู้ประกอบด้วยทุกข์’ ส่วน**อริยสาวกผู้ได้สดับ**ถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบาก ไม่ร่ำไร ไม่ทุบอกคร่ำครวญ ไม่ถึงความลุ่มหลง เธอย่อมเสวยเวทนาทางกายประการเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ เพราะอริยสาวกผู้ได้สดับนั้นรู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง อริยสาวกผู้ได้สดับนี้เราเรียกว่า ‘เป็นผู้ปราศจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส’ เรากล่าวว่า ‘เป็นผู้ปราศจากทุกข์’ ภิกษุทั้งหลาย นี้แลเป็นความแปลกกัน เป็นความแตกต่างกัน เป็นเหตุทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ”[๔]

ซึ่งวิบากร้ายเหล่านั้นก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ เพราะผู้นั้นไม่ทำบาปทั้งปวงแล้ว และพากเพียรทำแต่ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริงอยู่เป็นนิตย์ จึงสั่งสมเป็นวิบากดีที่ดันวิบากร้ายเอาไว้ทำให้ออกฤทธิ์น้อยลงๆ ไปข้างหน้าอย่างเดียว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส ‘อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของอริยสาวกผู้มีศีล’ ไว้ ๕ ประการดังนี้ “๑) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก (รวมถึงสุขภาพที่แข็งแรงและเหตุการณ์ดีๆ ด้วย) ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ ๒) กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไป ๓) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใดๆ จะเป็นขัตติยบริษัทก็ตาม พราหมณบริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแกล้วกล้า ไม่เก้อเขินเข้าไป ๔) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย ๕) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์”[๕]

ดังนั้นการเพียรละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล ซึ่งมี**ทุกข์ใจเป็นหลัก**ส่วนทุกข์กายและเรื่องร้ายนั้นเป็นรอง ดังที่

---

[๔] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔-๒๗๖.

[๕] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๖/๓๐๕.

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อผ้าถูกไฟไหม้หรือศีรษะถูกไฟไหม้ ภิกษุทั้งหลายควรวางเฉย ไม่ควรใส่ใจถึงผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือศีรษะที่ถูกไฟไหม้ ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อ**รู้แจ้งอริยสัจ ๔** ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง อริยสัจ ๔ อะไรบ้าง คือ ๑) ทุกขอริยสัจ ๒) สมทัยอริยสัจ ๓) นิโรธอริยสัจ ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายพึงทำความเพียรเพื่อรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’”[๖]

๔.๒ วิเคราะห์วิธีการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน

๔.๒.๑ การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ

การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม คือ กำหนดรู้ว่าทุกข์อริยสัจเป็น**ทุกข์ใจ**ที่มีกับสภาพต่างๆ ทั้งทางร่างกายและทางเหตุการณ์ ซึ่ง**เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก** โดย**ทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล**สืบเนื่องต่อไป สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “**ทุกขอริยสัจ** คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่นย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ ก็เป็นทุกข์”[๗] แสดงให้เห็นว่า “ทุกขอริยสัจนั้นโดยย่อแล้วก็คือ **อุปาทานขันธ์ ๕** หรือความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ อันได้แก่ รูป (อาการมหาภูตรูป ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ร่วมกับอาการที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ นั้น) เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) สังขาร (ความปรุงแต่งของจิต) และวิญญาณ (ธาตุรู้ภายในจิต) ซึ่งความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ นั้นก็คือ ความทุกข์ใจอันเป็นสภาพของความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในสุขสมใจอยาก ทำให้เกิดความกลัวว่าจะไม่ได้เสพสุขสมใจอยาก เมื่อไม่ได้เสพสุขสมใจอยากก็ยิ่งเศร้าโศก คร่ำครวญรำพัน ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เสียใจ อึดอัดคับแค้นใจ แม้ได้สุขสมใจอยากนั้นมาเสพก็ดีใจเพียงชั่วคราวแล้วก็ต้องกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหวว่าสุขสมใจอยากนั้นจะหมดไป พอหมดไปก็อยากได้มาเสพใหม่ จึงเป็นความทุกข์ใจที่วนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่รู้จบ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ก็คือ **ความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ (ฉันทราคะ)** ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลาย”[๘]

---

[๖] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๔/๖๑๕.

[๗] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

[๘] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๑/๒๑๔-๒๑๕.

ซึ่งความทุกข์ใจที่วนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่รู้จบ **เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก** โดย**ทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล**สืบเนื่องต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์ที่หมดสิ้นไปของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ ผู้รู้แจ้ง นี้แหละมีมากกว่า ส่วนความทุกข์ที่เหลือมีประมาณน้อย เมื่อเทียบกับกองทุกข์ที่หมดสิ้นไปซึ่งมีในก่อน ความทุกข์ที่ได้รับมากมายใน ๗ อัตภาพมีประมาณน้อยไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑๐๐ ไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑,๐๐๐ ไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑๐๐,๐๐๐ การตรัสรู้ธรรมมีประโยชน์ยิ่งใหญ่อย่างนี้ การได้ธรรมจักษุมีประโยชน์ยิ่งใหญ่อย่างนี้"[๙] แสดงให้เห็นว่า ความทุกข์ใดๆ ก็ไม่มาก ไม่หนัก หรือไม่แรงเท่าทุกข์อริยสัจหรือทุกข์ใจ อันพระอริยสาวกผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญาพึงละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปได้เป็นลำดับ

๔.๒.๒ การละทุกขสมุทยอริยสัจ

การละทุกขสมุทยอริยสัจในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม คือ การละตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ ทำได้ด้วยการ**อาศัยวิภวตัณหา**หรือตัณหาอุดมการณ์ที่อยากหมดกิเลสหรืออยากให้เกิดสิ่งที่ดี**แบบไม่ยึดมั่นถือมั่น** โดยทำดีเต็มที่แล้วได้เท่าไหร่พอใจเท่านั้น สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ตัณหา (ความอยาก) อันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา"[๑๐] โดย**อาศัยวิภวตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่งกามตัณหา และภวตัณหา ได้แล้ว **พึงละวิภวตัณหา**นั้น ก็เป็นอันจบกิจในตน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย เนกขัมมวิตก (ความตรึกในการออกจากกาม) อพยาบาทวิตก (ความตรึกในการออกจากพยาบาท) และอวิหิงสาวิตก (ความตรึกในการออกจากการเบียดเบียน) ย่อมเกิดขึ้นแก่เราผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ เรานั้นย่อมทราบชัดอย่างนี้ว่า 'เนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนี้ เกิดขึ้นแก่เราแล้ว' แต่เนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เป็นเหตุทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นส่วนแห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน ถ้าเราจะพึงตรึกตรองถึงเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นอยู่ตลอดคืน เราก็จักมองไม่เห็นภัยอันจะเกิดจากเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นได้เลย หากเราจะพึงตรึกตรองถึงเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นอยู่ตลอดวัน เราก็จักมองไม่เห็นภัยอันจะเกิดจากเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นได้เลย หากเราจะตรึกตรองถึงเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นตลอดทั้งคืนทั้งวัน เราก็จักมองไม่เห็นภัยอันจะเกิดจากเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิ

---

[๙] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๗๔/๑๖๑.

[๑๐] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

หิงสาวิตกนั้นได้เลย แต่เมื่อเราตรึกตรองนานเกินไป ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อย เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นตั้งจิตไว้ในภายใน ทำให้สงบ ทำให้เกิดสมาธิ ประคองไว้ด้วยดี ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเราปรารถนาไว้ว่า 'จิตของเรา อย่าฟุ้งซ่านอีกเลย'"[๑๑]

แสดงให้เห็นว่า การออกจากกามตัณหา และภวตัณหา ต้องอาศัยความอยากอันยิ่งที่จะออกจากกามตัณหา และภวตัณหานั้น อันเป็นตัณหาอุดมการณ์ เรียกว่า 'วิภวตัณหา' ซึ่งเป็นตัณหาที่ใช้ยึดอาศัย (สมาทาน) ด้วยความยินดียิ่งในเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตก เพื่อละความยินดีในกามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก เมื่อออกจากจากกามตัณหา และภวตัณหาได้แล้วก็พึงละวิภวตัณหานั้นโดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ เปรียบเสมือนกับบุคคลที่จะข้ามฝั่งแม่น้ำจากฝั่งนี้ไปฝั่งโน้น พึงอาศัยเรือข้ามไป เมื่อถึงฝั่งโน้นแล้วก็พึงสละเรือนั้นทิ้งเสีย ไม่ต้องแบกเรือนั้นเอาไว้ เช่นเดียวกันกับการ**อาศัยวิภวตัณหา เพื่อละกามตัณหา และวิภวตัณหา**นี้

๔.๒.๓ การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสัจ

การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสัจในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม คือ สภาพตัณหาดับโดยไม่เหลือเพราะ**รู้ชัดด้วยปัญญาอันยิ่ง**ว่า สุขสมใจอยากเป็นสุขแว๊บเดียวหมดไป ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ เป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล จึงไม่เอาสุขสมใจอยากนั้นแล้ว ทำให้ไม่มีสุขที่ได้สมใจอยากและไม่มีทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก ไม่มีทุกข์ที่กลัวว่าสภาพใดๆ จะหมดไป **ไม่มีทุกข์กายและเรื่องร้ายที่เกิดจากการกระทำในปัจจุบัน สบายใจไร้กังวล** อะไรจะเกิดหรือจะดับก็ไม่ทุกข์ใจ มีแต่ความยินดีในความไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ชอบไม่ชัง ไม่อยาก ไม่ยึดมั่นถือมั่น แสดงให้เห็นว่า สภาพตัณหาดับโดยไม่เหลือนั้นต้อง**รู้ชัดด้วยปัญญาอันยิ่ง**ในไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนแท้ของกิเลสหรือความสุขสมใจอยาก ซึ่ง**ปัญญาอันยิ่ง**นั้นจะเกิดขึ้นได้โดยการปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลไปเป็นลำดับๆ

สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสาร (ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ) เป็นผล มีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์ (ความเบิกบานยินดี) เป็นผล มีปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ปราโมทย์มีปีติ (ความอิ่มใจ) เป็นผล มีปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิ (ความสงบระงับ) เป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุข (ความสำราญทางใจ) เป็นผล มีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน) เป็นผล มีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง) เป็นผล มียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ยถาภูตญาณทัส

---

[๑๑] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๐๙-๒๑๐/๒๒๐-๒๒๑.

สนะมีนิพพิทา (ความละหน่าย) และ**วิราคะ (ความคลายกำหนัด)** เป็นผล มีนิพพิทาและวิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทาและวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะ (ความรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น) เป็นผล มีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ อย่างนี้ ศีลที่เป็นกุศล ย่อมทำอรหัตตผลให้บริบูรณ์โดยลำดับ อย่างนี้แล”[๑๒]

๔.๒.๔ การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม คือ **การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘** คือ บาปทั้งปวงไม่ทำหรืออยากแบบยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ทำ ยังกุศลให้ถึงพร้อม กุศลไหนทำได้ก็ทำ และทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดีไหนทำได้ก็ทำ ดีไหนทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำด้วยความยินดี ดีเกิดก็ยินดีให้เกิดให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ร้ายเกิดก็ยินดีรับ ยินดีให้หมดไป เมื่อเราแก้ไขเต็มที่แล้วร้ายนั้นยังเกิดอยู่ก็กล้ารับ กล้าให้หมดไป รับเท่าไหร่หมดเท่านั้น ดีก็ยิ่งออกฤทธิ์ได้มากให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น จิตใจก็ผ่องใส **เอาประโยชน์ได้ทุกเรื่อง ปล่อยวางได้ทุกเรื่อง** ผลจากการปฏิบัติเช่นนี้**เน้นที่พ้นทุกข์ใจเป็นหลัก** ส่วนทุกข์กายและเรื่องร้ายที่เบาลงหรือระงับไปอย่างฉับพลันนั้นเป็นเพียงของแถม ซึ่งจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกันเอง ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้องถูกตรงจะไม่มีทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายจากพฤติกรรมใหม่นั้น แล้วจะเป็นวิบากดีที่ไปดันวิบากร้ายจากพฤติกรรมเก่าออกไปได้ด้วย โดยใช้วิถีชีวิตปกติที่มีผัสสะเป็นปัจจัย แล้วให้เราอ่านสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นว่าเป็นแบบเสพกิเลส (เคหสิตตเวทนา) หรือลดละเลิกกิเลส (เนกขัมมสิตตเวทนา) ถ้าเป็นแบบเคหสิตตเวทนาก็ให้เปลี่ยนเป็นแบบเนกขัมมสิตตเวทนา โดยการ**ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น**จนเกิดสภาพพุทธะที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นในตนได้ในที่สุด การปฏิบัติในขณะที่มีผัสสะหรือการกระทบสัมผัสเป็นปัจจัยเช่นนี้ก็จะทำให้ชีวิตของเราพ้นทุกข์ได้จริงไปเป็นลำดับ

สอดคล้องกับหลักอริยมรรคมีองค์ ๘, สิกขา ๓ และจรณะ ๑๕ ในพระพุทธศาสนา โดยการ**ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘** นั้นเป็นการ**ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น**ตามหลัก**จรณะ ๑๕ ประการ** คือ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย (ในขณะกระทบสัมผัสจริง) รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ (ศรัทธา หิริ โอตตัปปะ พหูสูต วิริยะ สติ และปัญญา) และเป็นผู้ได้ฌาน ๔ (วิตกวิจาร ปีติ สุข และอุเบกขา) จนเกิดวิชชา ๓ ประการ อันเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ คือ ๑) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ เธอระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไป

---

[๑๒] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓.

และชีวประวัติอย่างนี้ ๒) เห็นหมู่สัตว์ ฯลฯ ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ เธอรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ๓) ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

๔.๓ วิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษา**การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม** พบว่า ผู้ประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรมนั้น มีความเห็นความเข้าใจว่า ‘ทุกข์ใจ ทุกข์กาย เรื่องร้าย และเหตุให้ปัญญาดับ ล้วนเกิดจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในใจของเรา อันเนื่องด้วยความหลงชอบหรือชังในสุขสมใจทั้งส่วนที่เป็นอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์ร่วมกันทั้งสิ้น ถ้าเรามีความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะทำให้เกิดทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาดับ ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างทุกข์กาย เรื่องร้าย และผลร้ายทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตต้องวนเวียนอยู่ในกองทุกข์อย่างไม่รู้จบ แต่ถ้าเราละความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะไม่ทำให้เกิดทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ ซึ่งเป็นกรรมดีที่บรรเทาทุกข์กาย เรื่องร้าย และสร้างผลดีทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตพ้นจากกองทุกข์ไปเป็นลำดับ’

สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เพราะไม่เห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปในชาตินั้นๆ ตลอดกาลยาวนาน อริยสัจ ๔ นี้เราและเธอทั้งหลายเห็นแล้ว ภวเนตติ (ตัณหาผู้นำไปสู่ภพ) เราถอนได้แล้ว รากเหง้าแห่งทุกข์เราตัดขาดแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก”[๑๓]

เมื่อพิจารณา**ผลจากการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ตามแนวแพทย์วิถีธรรม**ทั้ง ๔ ด้าน คือ ๑) ผลด้านร่างกาย ๒) ผลด้านจิตใจ ๓) ผลด้านปัญญา ๔) ผลด้านสังคม พบว่า

๑) **ผลด้านร่างกาย** คือ ความเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมว่าอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายทางร่างกายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เป็นผลมาจากการกระทำที่ไม่ดีทางกาย วาจา ใจของเราทั้งในอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์กัน เมื่อเรายินดีเต็มใจยอมรับก็จะไม่ทุกข์ใจ คือ อิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใส ซึ่งเป็นกรรมดีที่สร้างผลดีไปดันผลร้ายนั้นให้ออกฤทธิ์ไม่ได้ จึงทำให้อาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายทางร่างกายนั้นทุเลาเบาลงหรือหมดไปได้ แต่ถ้าเราไม่ยินดีเต็มใจยอมรับก็จะทุกข์ใจ คือ อึดอัด ชิงชัง รังเกียจ ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างผลร้ายทำให้ผลร้ายนั้นออกฤทธิ์เพิ่มขึ้น จึงทำให้อาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายทางร่างกายนั้นหมดไปช้าหรือเพิ่มขึ้นได้

---

[๑๓] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๑/๖๐๕.

๒) **ผลด้านจิตใจ** คือ ความเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมว่าอาการทุกข์ใจหรือไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เป็นผลมาจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในใจของเรา อันเนื่องด้วยความหลงชอบหรือชังในสุขสมใจทั้งส่วนที่เป็นอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์ร่วมกัน เมื่อเรามีความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะเป็นทุกข์ใจ คือ กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ว่าจะไม่ได้สุขสมใจนั้นมาเสพ หรือแม้ได้มาแล้วก็กลัวว่าสุขสมใจนั้นจะหมดไป ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างผลร้ายทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตต้องวนเวียนอยู่ในทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายอย่างไม่รู้จบ แต่ถ้าเราไม่มีความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะไม่เป็นทุกข์ใจ คือ แกล้วกล้า อิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใส เพราะไม่ต้องมีความกลัวว่าจะไม่ได้สุขสมใจนั้นมาเสพ ได้ก็ยินดีที่จะอาศัย แม้ไม่ได้ก็ยินดีที่จะไม่อาศัย ซึ่งเป็นกรรมดีที่สร้างผลดีทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตพ้นจากทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังประสบแต่สิ่งดีๆ ในชีวิตเพิ่มขึ้นๆ

๓) **ผลด้านปัญญา** คือ ความเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมว่าความไม่มีปัญญาหรือปัญญาดับในชีวิตของเรา เป็นผลมาจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในใจของเรา อันเนื่องด้วยความหลงชอบหรือชังในสุขสมใจทั้งส่วนที่เป็นอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์ร่วมกัน เมื่อเรามีความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะหลงว่าถ้าได้เสพสมใจจะเป็นสุข ไม่ได้เสพสมใจจะเป็นทุกข์ โดยเป็นความวิปลาส (ผิดเพี้ยน) ของจิตที่ทำให้ปัญญาดับ ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างผลร้ายทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตต้องวนเวียนอยู่ในทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายอย่างไม่รู้จบ แต่ถ้าเราไม่มีความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะไม่หลงว่าถ้าได้เสพสมใจจะเป็นสุข ไม่ได้เสพสมใจจะเป็นทุกข์ จิตก็ไม่มีความวิปลาส ทำให้ปัญญาเจริญ รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นกรรมดีที่สร้างผลดีทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตพ้นจากทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังประสบแต่สิ่งดีๆ ในชีวิตเพิ่มขึ้นๆ และมีปัญญาในการชำระกิเลสในตนและช่วยแนะนำผู้อื่นให้ชำระกิเลสในตนเพิ่มขึ้นๆ อีกด้วย

๔) **ผลด้านสังคม** คือ ความเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมว่าเรื่องร้ายๆ หรือเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เป็นผลมาจากการกระทำที่ไม่ดีทางกาย วาจา ใจของเราทั้งในอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์กัน เมื่อเรายินดีเต็มใจยอมรับก็จะไม่ทุกข์ใจ คือ อิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใส ซึ่งเป็นกรรมดีที่สร้างผลดีไปดันผลร้ายนั้นให้ออกฤทธิ์ไม่ได้ จึงทำให้เรื่องร้ายๆ หรือเหตุการณ์ร้ายๆ นั้นทุเลาเบาลงหรือหมดไปได้ แต่ถ้าเราไม่ยินดีเต็มใจยอมรับก็จะทุกข์ใจ คือ อึดอัด ชิงชัง รังเกียจ ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างผลร้ายทำให้ผลร้ายนั้นออกฤทธิ์เพิ่มขึ้น จึงทำให้เรื่องร้ายๆ หรือเหตุการณ์ร้ายๆ นั้นหมดไปช้าหรือเพิ่มขึ้นได้

แสดงให้เห็นว่า ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในอาการสุขสมใจ (รสอร่อยหรืออัสสาทะ) เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ใจหรือทุกข์อริยสัจ และทำให้ปัญญาดับโดยหลงว่า ‘ถ้าได้สมใจจะเป็นสุข

ไม่ได้สมใจจะเป็นทุกข์’ อีกทั้งยังเป็นเหตุให้เราคิด พูด ทำผิดศีล สั่งสมเป็นวิบากร้ายที่สร้างทุกข์กายและเรื่องร้ายสารพัดให้แก่ชีวิตได้ ดังนั้นเมื่อเราละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นได้ จึงทำให้ความทุกข์ใจหรือทุกข์อริยสัจนั้นหมดไปเป็นลำดับ และทำให้ปัญญาเจริญโดยรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงว่า ‘ความอยากได้สมใจนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา หาสาระไม่ได้’ อีกทั้งยังเป็นเหตุให้เราคิด พูด ทำถูกศีล สั่งสมเป็นวิบากดีที่ดันทุกข์กายและเรื่องร้ายให้ทุเลาเบาบางลงหรือหายได้อย่างฉับพลัน

โดยความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในอาการสุขสมใจ เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ใจหรือทุกข์อริยสัจ ทำให้ปัญญาดับ และเป็นเหตุให้เราคิด พูด ทำผิดศีลนั้น สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เพราะอาศัยเวทนา (เวทนาสุขสมใจ) ตัณหา (ความอยากได้สุขสมใจ) จึงมี เพราะอาศัยตัณหา ปริเยสนา (การแสวงหา) จึงมี เพราะอาศัยปริเยสนา ลาภะ (การได้) จึงมี เพราะอาศัยลาภะ วินิจฉยะ (การกำหนด) จึงมี เพราะอาศัยวินิจฉยะ ฉันทราคะ (ความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ) จึงมี เพราะอาศัยฉันทราคะ **อัชโฌสานะ (ความหมกมุ่นฝังใจ)** จึงมี เพราะอาศัยอัชโฌสานะ ปริคคหะ (การยึดถือครอบครอง) จึงมี เพราะอาศัยปริคคหะ มัจฉริยะ (ความตระหนี่) จึงมี เพราะอาศัยมัจฉริยะ อารักขะ (ความหวงกั้น) จึงมี เพราะอารักขะเป็นเหตุ **บาปอกุศลธรรมเป็นอเนก** ย่อมเกิดขึ้นจากการถือท่อนไม้ การถือศัสตรา การทะเลาะ การแก่งแย่ง การวิวาท การพูดขึ้นเสียงว่า ‘มึง มึง’ การพูดส่อเสียด และการพูดเท็จ[๑๔]

ซึ่งการคิด พูด ทำผิดศีล จะสั่งสมเป็นวิบากร้ายที่สร้างทุกข์กายและเรื่องร้ายสารพัดให้แก่ชีวิต ส่วนการคิด พูด ทำถูกศีล จะสั่งสมเป็นวิบากดีที่ดันทุกข์กายและเรื่องร้ายให้ทุเลาเบาบางลงหรือหายได้อย่างฉับพลันนั้น สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “กามวิตก (ความตรึกในกาม) มีเหตุจึงเกิดขึ้น ไม่มีเหตุไม่เกิดขึ้น พยาบาทวิตก (ความตรึกในพยาบาท) มีเหตุจึงเกิดขึ้น ไม่มีเหตุไม่เกิดขึ้น วิหิงสาวิตก (ความตรึกในความเบียดเบียน) มีเหตุจึงเกิดขึ้น ไม่มีเหตุไม่เกิดขึ้น คือ กามสัญญา (ความหมายรู้กาม) เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามธาตุ กามสังกัปปะ (ความดำริในกาม) เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามสัญญา กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามสังกัปปะ กามปริฬาหะ (ความเร่าร้อนเพราะกาม) เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามฉันทะ กามปริเยสนา (การแสวงหากาม) เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามปริฬาหะ ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ เมื่อแสวงหากามปริเยสนา ย่อมปฏิบัติผิด ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ส่วนในพยาบาทวิตกและวิหิงสาวิตกนั้นก็มีนัยเช่นเดียวกัน เปรียบเหมือนบุรุษวางคบหญ้าที่ไฟติดแล้วในป่าหญ้าแห้ง หากเขาไม่รีบดับด้วยมือและด้วยเท้า เมื่อเป็นเช่นนี้ บรรดาสัตว์มีชีวิตที่อาศัยหญ้าและไม้อยู่ พึงถึงความพินาศย่อยยับ อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น สมณะหรือพราหมณ์

---

[๑๔] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๐๓/๖๑.

คนใดคนหนึ่ง ไม่รีบละ บรรเทา ทำให้สิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกซึ่งอกุศลสัญญาที่เกิดขึ้นไม่สม่ำเสมอ สมณะหรือพราหมณ์นั้นย่อมอยู่เป็นทุกข์ มีความอึดอัด ความคับแค้น ความเร่าร้อน ในปัจจุบัน หลังจากตายแล้วพึงหวังทุคติได้

ส่วนเนกขัมมวิตก (ความตรึกในการออกจากกาม) มีเหตุจึงเกิดขึ้น ไม่มีเหตุไม่เกิดขึ้น อพยาบาทวิตก (ความตรึกในความไม่พยาบาท) มีเหตุจึงเกิดขึ้น ไม่มีเหตุไม่เกิดขึ้น อวิหิงสาวิตก (ความตรึกในความไม่เบียดเบียน) มีเหตุจึงเกิดขึ้น ไม่มีเหตุไม่เกิดขึ้น คือ เนกขัมมสัญญาเกิดขึ้นเพราะอาศัยเนกขัมมธาตุ เนกขัมมสังกัปปะเกิดขึ้นเพราะอาศัยเนกขัมมสัญญา เนกขัมมฉันทะเกิดขึ้นเพราะอาศัยเนกขัมมสังกัปปะ เนกขัมมปริฬาหะเกิดขึ้นเพราะอาศัยเนกขัมมฉันทะ เนกขัมมปริเยสนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยเนกขัมมปริฬาหะ อริยสาวกผู้ได้สดับ เมื่อแสวงหาเนกขัมมปริเยสนา ย่อมปฏิบัติชอบ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ส่วนในอพยาบาทวิตกและอวิหิงสาวิตกนั้นก็มีนัยเช่นเดียวกัน เปรียบเหมือนบุรุษวางคบหญ้าที่ไฟติดแล้วในป่าหญ้าแห้ง เขารีบดับคบหญ้านั้นด้วยมือและด้วยเท้า เมื่อเป็นเช่นนี้ บรรดาสัตว์มีชีวิตที่อาศัยหญ้าและไม้อยู่ จึงไม่ถึงความพินาศย่อยยับ อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น สมณะหรือพราหมณ์คนใดคนหนึ่ง รีบละ บรรเทา ทำให้สิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกซึ่งอกุศลสัญญาที่เกิดขึ้นไม่สม่ำเสมอ สมณะหรือพราหมณ์นั้นย่อมอยู่เป็นสุข ไม่มีความอึดอัด ความคับแค้น ความเร่าร้อน ในปัจจุบัน หลังจากตายแล้วพึงหวังสุคติได้”[๑๕]

๔.๔ สรุปท้ายบท

วิเคราะห์และสังเคราะห์ความสอดคล้องระหว่าง**การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม** กับ**หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา** สามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม กับหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา	การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ตามแนวแพทย์วิถีธรรม
๑	**แนวคิด**	เหตุที่ทำให้ชีวิตต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น	**การเกิดเป็นทุกข์** ชีวิตถ้าไม่รู้ทางพ้นทุกข์ก็จะต้องทนทุกข์ทรมาน

[๑๕] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๖/๑๘๒-๑๘๔.

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา	การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ตามแนวแพทย์วิถีธรรม
		เพราะไม่มีปัญญารู้ชัดในอริยสัจ ๔ ผู้ที่รู้ชัดในอริยสัจ ๔ จึงเรียกได้ว่า 'ผู้มีปัญญา' ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติศีลอย่างถูกตรง (ศีลที่เป็นกุศล) ย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) อันนำไปสู่ความละหน่าย (นิพพิทา) และความคลายกำหนัดหรือคลายจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น (วิราคะ) กระทั่งเกิดผลพ้นจากทุกข์ใจไปเป็นลำดับ (อรหัตตผล) ก็จะเป็นผู้ที่ไม่ทำบาปทั้งปวง (การเสพสุขสมใจจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น) ทำแต่กุศลให้ถึงพร้อม และชำระจิตของตนให้ผ่องใส	อย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น และหาความผาสุกที่แท้จริงไม่ได้ **ผู้มีปัญญา**จะรู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือ **ความพ้นทุกข์** โดย**เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล** ก็คือ **ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น** คนที่**เข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้ง**ได้จริงเท่านั้นจึงจะสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิตได้ ด้วยการปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีลหรือจูฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีลไปเป็นลำดับ จนเกิดผลเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง
๒	**วิธีการปฏิบัติ**	วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ สามารถทำได้โดย ๑) **การกำหนดรู้**ทุกข์อริยสัจ ๒) **การละ**เหตุแห่งทุกข์อริยสัจ ๓) **การทำให้แจ้ง**สภาพดับทุกข์อริยสัจ ๔) **การเจริญ**วิธีปฏิบัติสู่ความดับทุกข์อริยสัจ	วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ สามารถทำได้โดย ๑) **การกำหนดรู้**ทุกข์อริยสัจ ๒) **การละ**เหตุแห่งทุกข์อริยสัจ ๓) **การทำให้แจ้ง**สภาพดับทุกข์อริยสัจ ๔) **การเจริญ**วิธีปฏิบัติสู่ความดับทุกข์อริยสัจ
๒.๑	**การกำหนดรู้ทุกข์อริยสัจ**	ทุกขอริยสัจนั้น โดยย่อแล้วก็คือ **อุปาทานขันธ์ ๕** หรือความยึด	กำหนดรู้ว่าทุกข์อริยสัจเป็น**ทุกข์ใจ**ที่มีกับสภาพต่างๆ ทั้งทาง

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา	การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ตามแนวแพทย์วิถีธรรม
		มั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ นั้นก็คือ ความทุกข์ใจอันเป็นสภาพของความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในสุขสมใจอยากอันเนื่องด้วยขันธ์ทั้ง ๕ โดยที่ความทุกข์ใดๆ ก็ไม่มาก ไม่หนัก หรือไม่แรงเท่าทุกข์อริยสัจหรือทุกข์ใจ	ร่างกายและทางเหตุการณ์ ซึ่ง**เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก** โดย**ทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล**สืบเนื่องต่อไป
๒.๒	**การละเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ**	การออกจากกามตัณหา และภวตัณหา ต้องอาศัยความอยากอันยิ่งที่จะออกจากกามตัณหาและภวตัณหานั้น อันเป็นตัณหาอุดมการณ์เรียกว่า 'วิภวตัณหา' ซึ่งเป็นตัณหาที่ใช้ยึดอาศัย (สมาทาน) ด้วยความยินดียิ่งในเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตก เพื่อละความยินดีในกามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก เมื่อออกจากจากกามตัณหา และภวตัณหาได้แล้วก็พึงละวิภวตัณหานั้นโดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นเอาไว้	การละตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ ทำได้ด้วยการ**อาศัยวิภวตัณหา**หรือตัณหาอุดมการณ์ที่อยากหมดกิเลสหรืออยากให้เกิดสิ่งที่ดี**แบบไม่ยึดมั่นถือมั่น** โดยทำดีเต็มที่แล้วได้เท่าไหร่พอใจเท่านั้น
๒.๓	**การทำให้แจ้งสภาพดับทุกข์อริยสัจ**	ผู้ที่ปฏิบัติศีลอย่างถูกตรง (ศีลที่เป็นกุศล) ย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง	สภาพตัณหาดับโดยไม่เหลือนั้นต้อง**รู้ชัดด้วยปัญญาอันยิ่ง**ในไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา	การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ตามแนวแพทย์วิถีธรรม
		(ยถาภูตญาณทัสสนะ) อันนำไปสู่ความละหน่าย (นิพพิทา) และความคลายกำหนัดหรือคลายจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น (วิราคะ) กระทั่งเกิดผลพ้นจากทุกข์ใจไปเป็นลำดับ	ไม่มีตัวตนแท้ของกิเลสหรือความสุขสมใจอยาก ซึ่ง**ปัญญาอันยิ่ง**นั้นจะเกิดขึ้นได้โดยการปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลไปเป็นลำดับๆ
๒.๔	**การเจริญวิธีปฏิบัติสู่ความดับทุกข์อริยสัจ**	ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘, สิกขา ๓, และจรณะ ๑๕ โดยการ**ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘** นั้นเป็นการ**ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น**ตามหลัก**จรณะ ๑๕ ประการ** คือ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย (ในขณะกระทบสัมผัสจริง) รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ (ศรัทธา หิริ โอตตัปปะ พหูสูต วิริยะ สติ และปัญญา) และเป็นผู้ได้ฌาน ๔ (วิตกวิจาร ปีติ สุข และอุเบกขา) จนเกิดวิชชา ๓ ประการ อันเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ คือ ๑) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ	**การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘** คือ บาปทั้งปวงไม่ทำหรืออยากแบบยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ทำ ยังกุศลให้ถึงพร้อม กุศลไหนทำได้ก็ทำ และทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดีไหนทำได้ก็ทำ ดีไหนทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำด้วยความยินดี ดีเกิดก็ยินดีให้เกิดให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ร้ายเกิดก็ยินดีรับ ยินดีให้หมดไป เมื่อเราแก้ไขเต็มที่แล้วร้ายนั้นยังเกิดอยู่ก็กล้ารับ กล้าให้หมดไป รับเท่าไหร่หมดเท่านั้น ดีก็ยิ่งออกฤทธิ์ได้มากให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น จิตใจก็ผ่องใส **เอาประโยชน์ได้ทุกเรื่อง ปล่อยวางได้ทุกเรื่อง** ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้องถูกตรงจะไม่มีทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายจากพฤติกรรมใหม่นั้น แล้วจะเป็นวิบากดีที่ไปดันวิบากร้ายจาก

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา	การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ตามแนวแพทย์วิถีธรรม
		๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ เธอระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ ๒) เห็นหมู่สัตว์ ฯลฯ ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ เธอรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ๓) ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน	พฤติกรรมเก่าออกไปได้ด้วย โดยใช้วิถีชีวิตปกติที่มีผัสสะเป็นปัจจัย แล้วให้เราอ่านสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นว่าเป็นแบบเสพกิเลส (เคหสิตตเวทนา) หรือลดละเลิกกิเลส (เนกขัมมสิตตเวทนา) ถ้าเป็นแบบเคหสิตตเวทนาก็ให้เปลี่ยนเป็นแบบเนกขัมมสิตตเวทนา โดยการ**ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น**จนเกิดสภาพพุทธะที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นในตนได้ในที่สุด การปฏิบัติในขณะที่มีผัสสะหรือการกระทบสัมผัสเป็นปัจจัยเช่นนี้ก็จะทำให้ชีวิตของเราพ้นทุกข์ได้จริงไปเป็นลำดับ
๓	**ผลการปฏิบัติ**	ทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจอันเกิดจาก**ความยึดมั่นถือมั่นหรือความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ เป็นเหตุให้ปัญญาดับ** ทำให้เกิดการประกอบทุจริตกรรมหรือไม่ปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลทางกาย วาจา ใจ ซึ่ง**เป็นวิบากร้าย**ที่ดูดดึงปัญหาทั้งมวลมาสู่ชีวิต ส่วนการ**ละ การบรรเทา การทำให้หมดสิ้น**ไป ซึ่งความยึดมั่นถือมั่นหรือความ	**ทุกข์ใจ ทุกข์กาย เรื่องร้าย** และ**เหตุให้ปัญญาดับ** ล้วนเกิดจาก**ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น**ในใจของเรา อันเนื่องด้วย**ความหลงชอบหรือชังในสุขสมใจ**ทั้งส่วนที่เป็นอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์ร่วมกันทั้งสิ้น ถ้าเรามี**ความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ**ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะทำให้เกิดทุกข์ใจและเป็นเหตุให้ปัญญาดับ ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างทุกข์กาย เรื่อง

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา	การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน ตามแนวแพทย์วิถีธรรม
		กำหนัดยินดีในสุขสมใจ โดยการ**พิจารณาเห็นโทษของความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ**นั้นตามความเป็นจริง ย่อมทำให้**จิตหลุดพ้นจากความกำหนัดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสัจ**ไปเป็นลำดับ **เป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ** ทำให้เกิดการประกอบสุจริตกรรมหรือปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลทางกาย วาจา ใจ ซึ่ง**เป็นวิบากดี**ที่มีผลทำให้ทุกขเวทนาทางทางร่างกายหรือเรื่องร้ายนั้น **ทุเลาเบาบางลงหรือถึงขั้นสงบระงับโดยฉับพลัน**ได้เลยทีเดียว จึงเป็นการดับที่เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งปวงได้โดยแท้จริง	ร้าย และผลร้ายทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตต้องวนเวียนอยู่ในกองทุกข์อย่างไม่รู้จบ แต่ถ้าเรา**ละความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ**ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะ**<u>ไม่</u>ทำให้เกิดทุกข์ใจ** และ**เป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ** ซึ่ง**เป็นกรรมดีที่บรรเทาทุกข์กาย เรื่องร้ายและสร้างผลดีทั้งหมดทั้งมวล**ให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตพ้นจากกองทุกข์ไปเป็นลำดับ

อธิบายได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม มีความ**สอดคล้องตามหลักอริยสัจ ๔** ในพระพุทธศาสนาดังนี้

แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน มีหลักการว่าเหตุที่ทำให้ชีวิตต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น เพราะ**<u>ไม่มี</u>ปัญญารู้ชัดในอริยสัจ ๔** คือ ทุกข์อริยสัจ เหตุแห่งทุกข์อริยสัจ สภาพดับทุกข์อริยสัจ และวิธีปฏิบัติสู่ความดับทุกข์อริยสัจ ฉะนั้นเมื่อ**มีปัญญารู้ชัดในอริยสัจ ๔** ย่อมหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงได้ โดย**พ้นจากทุกข์ใจเป็นหลัก** และเป็นเหตุให้ปัญญาเจริญตามมาด้วยการพ้นทุกข์กายและเรื่องร้ายจากกรรมไม่ดี (การกระทำชั่ว) ในปัจจุบัน จึงทำให้ทุกข์กายหรือเรื่องร้ายที่ยังได้รับอยู่เป็นเหตุมาจากกรรมไม่ดีในส่วนอดีตเท่านั้น ซึ่งจะสังเคราะห์ร่วมกับกรรมดีในปัจจุบันที่ชำระทุกข์อริยสัจได้ ส่งผลให้ทุกข์กายหรือเรื่องร้ายที่ได้รับอยู่นั้นทุเลาเบาบางลงหรือสงบระงับได้โดยฉับพลัน

วิธีการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน สามารถทำได้โดย ๑) การกำหนดรู้ทุกข์อริยสัจ คือ **ทุกข์ทางใจ**เป็นทุกข์อริยสัจที่ควรกำหนดรู้ ๒) การละเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ คือ **ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น** (ตัณหา อุปาทาน) หรือ**ความกำหนัดยินดีในอำนาจความเพลิน**เป็นเหตุแห่งทุกข์อริยสัจที่ควรละ โดยการอาศัยความอยากอันยิ่งหรือ**ตัณหาอันยิ่ง** เรียกว่า 'วิภวตัณหา' ที่จะออกจากกามตัณหา และภวตัณหา ซึ่งเป็นตัณหาที่ใช้ยึดอาศัย (สมาทาน) ด้วยความยินดียิ่งในกุศลวิตก เพื่อละความยินดีในอกุศลวิตก เมื่อออกจากจากกามตัณหา และภวตัณหาได้แล้วก็พึงละวิภวตัณหานั้นโดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ ๓) การทำให้แจ้งสภาพดับทุกข์อริยสัจ คือ **ความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง** (ยถาภูตญาณทัสสนะ) อันนำไปสู่ความละหน่าย (นิพพิทา) และ**ความคลายกำหนัด**หรือ**คลายจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น** (วิราคะ) ๔) การเจริญวิธีปฏิบัติสู่ความดับทุกข์อริยสัจ คือ **ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น** โดย**ศีลที่เป็นกุศล**กับ**ปัญญารู้ชัดในอริยสัจ ๔** ย่อมชำระซึ่งกันและกันให้บริสุทธิ์เมื่อปฏิบัติด้วย**จิตตั้งมั่นในศีลที่เป็นกุศล**นั้น ทำให้เกิด**ความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง** อันนำไปสู่ความละหน่าย และ**ความคลายกำหนัด**หรือ**คลายจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น**ไปเป็นลำดับจนถึงที่สุด

ผลการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวัน พบว่า **การละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น**อันเป็น**เหตุแห่งทุกข์อริยสัจ**หรือ**ทุกข์ทางใจ** เป็นการดับที่เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งปวงโดยแท้จริง

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง **"ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม"** นี้มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ๓) เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอตามหัวข้อวัตถุประสงค์ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา

อริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐซึ่งยังปุถุชนผู้ปฏิบัติตามมรรค ๘ ให้เป็นอริยะ โดยอริยสัจนี้ มี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) **ทุกขอริยสัจ** คือ **อาการไม่สุขสมใจ**ในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ๒) **ทุกขสมุทยอริยสัจ** คือ **ความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลิน** ในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ๓) **ทุกขนิโรธอริยสัจ** คือ **การละและการกำจัดความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลิน** ในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ๔) **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** คือ **การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เพื่อเพียรละนิวรณ์**ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน

ซึ่งการทำให้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นการดับทุกข์ทางใจหรือทุกขอริยสัจซึ่งเป็นความทุกข์ที่มีความแรงที่สุดหรือมีน้ำหนักมากโดยเปรียบเหมือนกับดินทั้งแผ่นดิน ซึ่งความทุกข์ทางใจนี้เองที่เป็นเหตุให้เกิดการประพฤติบาปอกุศลกรรมทั้งหลายอันนำวิบากร้ายมาสู่ชีวิตของมนุษย์ และเมื่อเราดับทุกข์ทางใจได้ก็จะทำให้ความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอกหรือความทุกข์ทางร่างกายนั้นทุเลาเบาบางลงไปด้วย เพราะเมื่อเราไม่ทุกข์ใจจากความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอกหรือความทุกข์ทางร่างกายได้แล้ว เราก็จะไม่กระทำบาปอกุศลกรรมใหม่เข้าไปเพิ่ม อีกทั้งยังมีเรี่ยวแรงกำลังมาประกอบกุศลกรรมใหม่ซึ่งจะเป็นพลังวิบากดีเข้าไปผลักดันวิบากร้ายเหล่านั้นออกไปได้

โดย**วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔** คือ ๑) **การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขอริยสัจ** คือ ทุกขเวทนาทางใจ ส่วน**ทุกขอริยสัจนี้ ควรกำหนดรู้** คือ **ทุกขเวทนาทางใจ**นั้นจะมีได้หลากหลายอาการ ได้แก่ **เครียด กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ร้อนรน กระวนกระวาย โกรธ เบื่อหน่าย เอือมระอา อิจฉา รังเกียจ เหงา เศร้า ซึม หงุดหงิด หดหู่ เศร้าหมอง ขุ่นข้องหมองใจ เสียใจ ใจร้อน ร้อนใจ ไม่แช่มชื่น น้อยใจ เว้าใจ แหว่งใจ หมั่นไส้ หมั่นเขี้ยว ขบเขี้ยวเคี้ยวฟัน ฝากไว้ก่อนวันหน้าจะมาเอาคืน ดูถูก เหยียดหยาม หม่นหมอง ขัดใจ อึดอัดใจ ขัดเคืองใจ** เป็นต้น สุดท้าย**ทุกขอริยสัจนี้ เราได้กำหนดรู้แล้ว** คือ เราสามารถแยกทุกขเวทนาทางใจซึ่งเป็นทุกขอริยสัจออกจากทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ได้อย่างแม่นชัด ๒) **การละทุกขสมุทยอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขสมุทยอริยสัจ** คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ส่วน**ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ ควรละเสีย** คือ การอาศัย**วิภวตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่ง**กามตัณหา** และ**ภวตัณหา** สุดท้าย**ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ เราละได้แล้ว** คือ เมื่อเรา**อาศัยวิภวตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่งกามตัณหา และภวตัณหา ได้แล้ว ก็**พึงละวิภวตัณหา**นั้น ก็เป็นอันจบกิจในตน ๓) **การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ** คือ **วิราคะ (ความคลายกำหนัด)** ส่วน**ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ ควรทำให้แจ้ง** คือ การปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ จนเกิดนิพพิทา (ความละหน่าย) และ**วิราคะ (ความคลายกำหนัด)** สุดท้าย**ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว** คือ เมื่อปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ ย่อมรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้นหรือความไม่อาลัยในทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจนั้นที่เกิดขึ้นในตนไปเป็นลำดับ ๔) **การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘** ส่วน**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ ควรให้เจริญ** คือ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรณะ ๑๕ ประการ สุดท้าย**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ เราได้ให้เจริญแล้ว** คือ ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรณะ ๑๕ ประการแล้วย่อมเกิดวิชชา ๓ ประการ ซึ่งเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา พบว่า ทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจอันเกิดจาก**ความยึดมั่นถือมั่นหรือความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ เป็นเหตุให้ปัญญาดับ** ทำให้เกิดการประกอบทุจริตกรรมหรือไม่ปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลทางกาย วาจา ใจ ซึ่ง**เป็นวิบากร้าย**ที่ดูดดึงปัญหาทั้งมวลมาสู่ชีวิต ส่วนการ**ละ การบรรเทา การทำให้หมดสิ้น**ไปซึ่งความยึดมั่นถือมั่นหรือความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ โดยการ**พิจารณาเห็นโทษของความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ**นั้นตามความเป็นจริง ย่อมทำให้**จิตหลุดพ้นจากความกำหนัดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสัจ**ไปเป็นลำดับ **เป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ** ทำให้เกิดการประกอบสุจริตกรรมหรือปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลทางกาย วาจา ใจ ซึ่ง**เป็นวิบากดี**ที่มีผลทำให้ทุกขเวทนาทางทางร่างกายหรือเรื่องร้ายนั้น **ทุเลาเบาบางลงหรือถึงขั้นสงบระงับโดยฉับพลัน**ได้เลยทีเดียว เพราะฉะนั้น**การละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่ง**

ความกำหนัดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสัจจึงเป็นการดับที่เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งปวงได้โดยแท้จริง

๕.๑.๒ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรม คือ **การเกิดเป็นทุกข์** ชีวิตถ้าไม่รู้ทางพ้นทุกข์ก็จะต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น และหาความผาสุกที่แท้จริงไม่ได้ **ผู้มีปัญญา**จะรู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือ **ความพ้นทุกข์** ซึ่ง**เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล** ก็คือ **ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น** คนที่**เข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้ง**ได้จริงเท่านั้น จึงจะสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิตได้ โดยเริ่มจากการปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีลหรือจูฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีลไปเป็นลำดับ จนเกิดผลเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งขึ้นว่า การที่เรา**ไม่ปฏิบัติตามศีล**หรือเสพกิเลสก็จะมีผลในการสร้างทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายให้แก่ชีวิตมากขึ้นๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เมื่อเรา**ปฏิบัติตามศีล**หรือลด ละ เลิกการเสพกิเลสก็จะมีผลในการการลดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับๆ จนสุดท้ายก็จะสามารถ**พ้นจากทุกข์ใจได้ในที่สุด** ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ต้องได้รับทุกข์กาย และเรื่องร้ายจากวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก่อนเป็นธรรมดา แต่ก็ยินดีเต็มใจรับได้อย่างไม่ทุกข์ใจ และวิบากร้ายเหล่านั้นก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ เพราะผู้นั้นไม่ทำบาปทั้งปวงแล้ว และพากเพียรทำแต่ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริงอยู่เป็นนิตย์ จึงสั่งสมเป็นวิบากดีที่ดันวิบากร้ายเอาไว้ทำให้ออกฤทธิ์น้อยลงๆ ไปข้างอย่างเดียว

วิธีการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม คือ กำหนดรู้ว่าทุกข์อริยสัจเป็น**ทุกข์ใจ**ที่มีกับสภาพต่างๆ ทั้งทางร่างกายและทางเหตุการณ์ ซึ่ง**เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก** โดย**ทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล**สืบเนื่องต่อไป ซึ่งการละตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ ทำได้ด้วยการ**อาศัยวิภวตัณหา**หรือตัณหาอุดมการณ์ที่อยากหมดกิเลสหรืออยากให้เกิดสิ่งที่ดี**แบบไม่ยึดมั่นถือมั่น** โดยทำดีเต็มที่แล้วได้เท่าไหร่พอใจเท่านั้น โดยสภาพตัณหาดับโดยไม่เหลือเพราะ**รู้ชัดด้วยปัญญาอันยิ่ง**ว่า สุขสมใจอยากเป็นสุขแว๊บเดียวหมดไป ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ เป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล จึงไม่เอาสุขสมใจอยากนั้นแล้ว ทำให้ไม่มีสุขที่ได้สมใจอยากและไม่มีทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก ไม่มีทุกข์ที่กลัวว่าสภาพใดๆ จะหมดไป **ไม่มีทุกข์กายและเรื่องร้ายที่เกิดจากการกระทำในปัจจุบัน สบายใจไร้กังวล** อะไรจะเกิดหรือจะดับก็ไม่ทุกข์ใจ มีแต่ความยินดีในความไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ชอบไม่ชัง ไม่อยาก ไม่ยึดมั่นถือมั่น อันเกิดจาก**การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘** คือ บาปทั้งปวงไม่ทำหรืออยากแบบยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ทำ ยังกุศลให้ถึงพร้อม กุศลไหนทำได้ก็ทำ และทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดีไหนทำได้ก็ทำ ดีไหนทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำด้วยความยินดี ดีเกิดก็ยินดีให้เกิดให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ร้ายเกิดก็ยินดีรับ ยินดีให้หมดไป เมื่อเราแก้ไขเต็มที่แล้วร้ายนั้นยังเกิดอยู่ก็

กล้ารับ กล้าให้หมดไป รับเท่าไหร่หมดเท่านั้น ดีก็ยิ่งออกฤทธิ์ได้มากให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น จิตใจก็ผ่องใส **เอาประโยชน์ได้ทุกเรื่อง ปล่อยวางได้ทุกเรื่อง** ผลจากการปฏิบัติเช่นนี้ **เน้นที่พ้นทุกข์ใจเป็นหลัก** ส่วนทุกข์กายและเรื่องร้ายที่เบาลงหรือระงับไปอย่างฉับพลันนั้นเป็นเพียงของแถม ซึ่งจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกันเอง ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้องถูกตรงจะไม่มีทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายจากพฤติกรรมใหม่นั้น แล้วจะเป็นวิบากดีที่ไปดันวิบากร้ายจากพฤติกรรมเก่าออกไปได้ด้วย โดยใช้วิถีชีวิตปกติที่มีผัสสะเป็นปัจจัย แล้วให้เราอ่านสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นว่าเป็นแบบเสพกิเลส (เคหสิตตเวทนา) หรือลดละเลิกกิเลส (เนกขัมมสิตตเวทนา) ถ้าเป็นแบบเคหสิตตเวทนาก็ให้เปลี่ยนเป็นแบบเนกขัมมสิตตเวทนา โดยการ**ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น**จนเกิดสภาพพุทธะที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นในตนได้ในที่สุด การปฏิบัติในขณะที่มีผัสสะหรือการกระทบสัมผัสเป็นปัจจัยเช่นนี้ก็จะทำให้ชีวิตของเราพ้นทุกข์ได้จริงไปเป็นลำดับ

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม พบว่า ทุกข์ใจ ทุกข์กาย เรื่องร้าย และเหตุให้ปัญญาดับ ล้วนเกิดจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในใจของเรา อันเนื่องด้วยความหลงชอบหรือชังในสุขสมใจทั้งส่วนที่เป็นอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์ร่วมกันทั้งสิ้น ถ้าเรามีความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะทำให้เกิดทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาดับซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างทุกข์กาย เรื่องร้าย และผลร้ายทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตต้องวนเวียนอยู่ในกองทุกข์อย่างไม่รู้จบ แต่ถ้าเราละความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะไม่ทำให้เกิดทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ ซึ่งเป็นกรรมดีที่บรรเทาทุกข์กาย เรื่องร้าย และสร้างผลดีทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตพ้นจากกองทุกข์ไปเป็นลำดับ

๕.๑.๓ วิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

วิเคราะห์และสังเคราะห์ความสอดคล้องระหว่าง**การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม** กับ**หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา** โดยมีประเด็นที่นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ คือ แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรม วิธีการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม และการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม พบว่า การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม มีความสอดคล้องตามหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาทุกประการดังนี้

แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรม พบว่า **การเกิดเป็นทุกข์** ชีวิตถ้าไม่รู้ทางพ้นทุกข์ก็จะต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น และหาความผาสุกที่แท้จริงไม่ได้ **ผู้มีปัญญา**จะรู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือ **ความพ้นทุกข์** โดย**เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมด**

ทั้งมวล ก็คือ **ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น** คนที่**เข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้ง** ได้จริงเท่านั้น จึงจะสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิตได้ ด้วยการปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีลหรือจูฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีลไปเป็นลำดับ จนเกิดผลเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ เหตุที่ทำให้ชีวิตต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น เพราะไม่มีปัญญารู้ชัดในอริยสัจ ๔ ผู้ที่รู้ชัดในอริยสัจ ๔ จึงเรียกได้ว่า 'ผู้มีปัญญา' ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติศีลอย่างถูกตรง (ศีลที่เป็นกุศล) ย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) อันนำไปสู่ความละหน่าย (นิพพิทา) และความคลายกำหนัดหรือคลายจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น (วิราคะ) กระทั่งเกิดผลพ้นจากทุกข์ใจไปเป็นลำดับ (อรหัตตผล) ก็จะเป็นผู้ที่ไม่ทำบาปทั้งปวง (การเสพสุขสมใจจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น) ทำแต่กุศลให้ถึงพร้อม และชำระจิตของตนให้ผ่องใส

วิธีการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม พบว่า วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ สามารถทำได้โดย ๑) **การกำหนดรู้**ทุกข์อริยสัจ คือ กำหนดรู้ว่าทุกข์อริยสัจเป็น**ทุกข์ใจ**ที่มีกับสภาพต่างๆ ทั้งทางร่างกายและทางเหตุการณ์ ซึ่ง**เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก** โดย**ทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล**สืบเนื่องต่อไป ๒) **การละ**เหตุแห่งทุกข์อริยสัจ คือ การละตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ ทำได้ด้วยการ**อาศัยวิภวตัณหา**หรือตัณหาอุดมการณ์ที่อยากหมดกิเลสหรืออยากให้เกิดสิ่งที่ดี**แบบไม่ยึดมั่นถือมั่น** โดยทำดีเต็มที่แล้วได้เท่าไหร่พอใจเท่านั้น ๓) **การทำให้แจ้ง**สภาพดับทุกข์อริยสัจ คือ สภาพตัณหาดับโดยไม่เหลือนั้นต้อง**รู้ชัดด้วยปัญญาอันยิ่ง**ในไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนแท้ของกิเลสหรือความสุขสมใจอยาก ซึ่ง**ปัญญาอันยิ่ง**นั้นจะเกิดขึ้นได้โดยการปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลไปเป็นลำดับๆ ๔) **การเจริญ**วิธีปฏิบัติสู่ความดับทุกข์อริยสัจ คือ **การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘** คือ บาปทั้งปวงไม่ทำหรืออยากแบบยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ทำ ยังกุศลให้ถึงพร้อม กุศลไหนทำได้ก็ทำ และทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดีไหนทำได้ก็ทำ ดีไหนทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำด้วยความยินดี ดีเกิดก็ยินดีให้เกิดให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ร้ายเกิดก็ยินดีรับ ยินดีให้หมดไป เมื่อเราแก้ไขเต็มที่แล้วร้ายนั้นยังเกิดอยู่ก็กล้ารับ กล้าให้หมดไป รับเท่าไหร่หมดเท่านั้น ดีก็ยิ่งออกฤทธิ์ได้มากให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น จิตใจก็ผ่องใส **เอาประโยชน์ได้ทุกเรื่อง ปล่อยวางได้ทุกเรื่อง** ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้องถูกตรงจะไม่มีทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายจากพฤติกรรมใหม่นั้น แล้วจะเป็นวิบากดีที่ไปดันวิบากร้ายจากพฤติกรรมเก่าออกไปได้ด้วย โดยใช้วิถีชีวิตปกติที่มีผัสสะเป็นปัจจัย แล้วให้เราอ่านสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นว่าเป็นแบบเสพกิเลส (เคหสิตตเวทนา) หรือลดละเลิกกิเลส (เนกขัมมสิตตเวทนา) ถ้าเป็นแบบเคหสิตตเวทนาก็ให้เปลี่ยนเป็นแบบเนกขัมมสิตตเวทนา โดยการ**ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น**จนเกิดสภาพพุทธะที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นในตนได้ในที่สุด การปฏิบัติในขณะที่มีผัสสะหรือการกระทบสัมผัสเป็นปัจจัยเช่นนี้ก็จะทำให้ชีวิตของเราพ้นทุกข์ได้จริงไปเป็นลำดับ

สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ ทุกขอริยสัจนั้น โดยย่อแล้วก็คือ **อุปาทานขันธ์ ๕** หรือความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ นั้นก็คือ ความทุกข์ใจอันเป็นสภาพของความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในสุขสมใจอยากอันเนื่องด้วยขันธ์ทั้ง ๕ โดยที่ความทุกข์ใดๆ ก็ไม่มาก ไม่หนัก หรือไม่แรงเท่าทุกข์อริยสัจหรือทุกข์ใจ ซึ่งการออกจากกามตัณหา และภวตัณหา ต้องอาศัยความอยากอันยิ่งที่จะออกจากกามตัณหา และภวตัณหานั้น อันเป็นตัณหาอุดมการณ์เรียกว่า 'วิภวตัณหา' ซึ่งเป็นตัณหาที่ใช้ยึดอาศัย (สมาทาน) ด้วยความยินดียิ่งในเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตก เพื่อละความยินดีในกามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก เมื่อออกจากจากกามตัณหา และภวตัณหาได้แล้วก็พึงละวิภวตัณหานั้นโดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ โดยผู้ที่ปฏิบัติศีลอย่างถูกตรง (ศีลที่เป็นกุศล) ย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) อันนำไปสู่ความละหน่าย (นิพพิทา) และความคลายกำหนัดหรือคลายจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น (วิราคะ) กระทั่งเกิดผลพ้นจากทุกข์ใจไปเป็นลำดับ ด้วยการใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘, สิกขา ๓, และจรณะ ๑๕ โดยการ**ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘** นั้นเป็นการ**ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น**ตามหลัก**จรณะ ๑๕ ประการ** คือ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย (ในขณะกระทบสัมผัสจริง) รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ (ศรัทธา หิริ โอตตัปปะ พหูสูต วิริยะ สติ และปัญญา) และเป็นผู้ได้ฌาน ๔ (วิตกวิจาร ปีติ สุข และอุเบกขา) จนเกิดวิชชา ๓ ประการ อันเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ คือ ๑) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ เธอระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ ๒) เห็นหมู่สัตว์ ฯลฯ ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ เธอรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ๓) ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม พบว่า เมื่อละความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะไม่ทำให้เกิดทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาเจริญซึ่งเป็นกรรมดีที่บรรเทาทุกข์กาย เรื่องร้าย และสร้างผลดีทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตพ้นจากกองทุกข์ไปเป็นลำดับ สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ การ**ละ การบรรเทา การทำให้หมดสิ้น**ไปซึ่งความยึดมั่นถือมั่นหรือความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ โดยการ**พิจารณาเห็นโทษของความกำหนัดยินดีในสุขสมใจ**นั้นตามความเป็นจริง ย่อมทำให้**จิตหลุดพ้นจากความกำหนัดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสัจ**ไปเป็นลำดับ **เป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ** ทำให้เกิดการประกอบสุจริตกรรมหรือปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลทางกาย วาจา ใจ ซึ่ง**เป็นวิบากดี**ที่มีผลทำให้ทุกขเวทนาทางทางร่างกายหรือเรื่องร้ายนั้น **ทุเลาเบาบางลง หรือถึงขั้นสงบระงับโดยฉับพลัน**ได้เลยทีเดียว

เพราะฉะนั้น**การละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความกำหนัดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสัจ**จึงเป็นการดับที่เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งปวงได้โดยแท้จริง

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า องค์ความรู้สู่ความพ้นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญยิ่งนั้นก็คือ '**อริยสัจ ๔**' โดยหลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ชาวพุทธหลากหลายสำนักต่างก็มีการตีความและมีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันไปตามความเข้าใจของตนเอง ซึ่งยังมีผู้ที่ตีความและนำไปประยุกต์ใช้จนเห็นผลถูกต้องถูกตรงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้จริง และผลที่ได้นั้นก็คือการเข้าถึง**ความดับทุกข์ทางใจ** พบกับความผาสุก อิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใสได้จริงในปัจจุบันขณะ มิใช่เป็นเพียงการกดข่มความอยากเอาไว้เท่านั้น แต่เกิดจากการปฏิบัติศีลลด ละ เลิกความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น ร่วมกับหมู่มิตรดีที่มีศีล พร้อมทั้งสานพลังกันทำความดีช่วยเหลือสังคมอยู่เป็นนิตย์ สอดคล้องกับที่ กองพัน จิตแสง อธิบายไว้ว่า "ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีวิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น พบว่า สุขภาวะทางกายมีความแข็งแรง เกิดความรู้สึกว่าชีวิตรู้สึกมีพลัง สดชื่น เบิกบานใจ มีความเชื่อเรื่องกรรมมากขึ้นว่ากรรมให้ผล (วิบาก) จริง การเจ็บป่วยถือว่าเป็นสิ่งมาทดลองจิตใจ และสุดท้ายที่เป็นพิเศษคือมีจิตใจมั่นคงแข็งแรง เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และมีความพร้อมที่จะดูแลตนเองให้แข็งแรงมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น ยามเจอวิกฤติก็สามารถแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น มีสติหรือการรู้เท่าทันหรือสำรวมระวังการทานอาหารหรือการบริโภคสิ่งต่างๆ มากขึ้น จึงสามารถอยู่กับครอบครัวรวมทั้งบุคคลอื่นในสังคมชนได้อย่างปกติสุข "[๑] และ นิตยาภรณ์ สุระสาย อธิบายไว้ว่า "การประเมินผลที่ได้จากการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการแพทย์วิถีธรรมอย่างต่อเนื่อง พบว่ามีผลดี ดังนี้ ด้านร่างกาย สุขภาพทางร่างกายดี แข็งแรงขึ้น เจ็บป่วยน้อย เบากาย มีกำลัง บรรเทาความเจ็บป่วยให้หายได้ ด้านจิตใจ มีใจเย็น ไม่เร่งรีบ ลดเครียด คลายความกังวล สุขภาพจิตใจดีมาก ด้านจิตวิญญาณ เกิดความผาสุก ทุกข์น้อยลง จิตใจเป็นสุข เพิ่มขึ้นตามลำดับ ด้านสังคมสร้างครอบครัวอบอุ่น มีจิตช่วยเหลือแบ่งปัน โดยมีแรงบันดาลใจ การเปิดใจ

---

[๑] กองพัน จิตแสง, "การศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทยวิถีธรรม จังหวัดขอนแกน", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๘๘.

เรียนรู้ ความศรัทธาบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ และความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม เป็นเงื่อนไขสำคัญแห่งความสำเร็จในการดูแลสุขภาพ”[๒]

ซึ่งเหตุปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ที่นำหลักอริยสัจ ๔ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันแล้วไม่เกิดผลตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ นั่นก็คือ เข้าใจว่า ‘**ทุกขอริยสัจ**’ เป็นทั้งทุกข์ทางใจ ทางร่างกาย และทางเหตุการณ์รวมกัน แล้วไปหลงเข้าใจว่า ‘**ทุกขสมุทยอริยสัจ**’ หรือเหตุแห่งทุกข์อริยสัจนั้นเกิดจากการได้รับทุกข์ทางร่างกาย และทางเหตุการณ์ จึงนำไปสู่การเข้าใจผลของการดับทุกขอริยสัจที่ผิดเพี้ยน คือ เข้าใจว่า สภาพ ‘**ทุกขนิโรธอริยสัจ**’ หรือสภาพดับทุกข์อริยสัจได้นั้นต้องประสบแต่สภาพดีๆ ทางร่างกายหรือทางเหตุการณ์หรือทั้งสองอย่างรวมกัน จึงนำไปสู่การปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์อริยสัจหรือ ‘**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ**’ ที่ผิดเพี้ยนตามมา คือ การปฏิบัติศีลโดยเอาใจไปมุ่งหมายอยากได้สภาพดีๆ ทางร่างกายหรือทางเหตุการณ์หรือทั้งสองอย่างรวมกัน

โดยแท้จริงแล้ว ‘**ทุกขอริยสัจ**’ ที่พระพุทธเจ้าหมายนั้น คือ ทุกข์ทางใจเพียงอย่างเดียว แต่ทุกข์ทางใจนั้นเนื่องด้วยหรือเกาะเกี่ยวอยู่กับทุกข์ทางร่างกาย และทางเหตุการณ์ อันเนื่องมาจาก ‘**ทุกขสมุทยอริยสัจ**’ หรือเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ คือ ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในสภาพใดสภาพหนึ่ง เมื่อไม่ประสบกับสิ่งเหล่านั้นสมใจหมายจึงเกิดเป็นทุกข์ทางใจขึ้นมา ซึ่ง สภาพ ‘**ทุกขนิโรธอริยสัจ**’ หรือสภาพดับทุกข์อริยสัจนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ”[๓] ก็คือ การละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปในตัณหาหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในสภาพนั้นๆ ไปเป็นลำดับ จึงทำให้ทุกข์ทางใจที่เนื่องด้วยหรือเกาะเกี่ยวอยู่กับทุกข์ทางร่างกาย และทางเหตุการณ์นั้นสงบระงับหรือดับไปอย่างฉับพลันในปัจจุบัน โดยการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น อันเป็น ‘**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ**’ ที่ถูกต้อง คือ การตั้งศีลหรือเจตนาที่เป็นกุศลขึ้นมาปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นหรือความโลภ โกรธ หลงภายในใจตน ด้วย ‘อปัณณกปฏิปทา’ คือ คุ้มครองทวารในอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ[๔] จนเกิดผลจางคลายจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นนั้นไปเป็นลำดับ

ดังนั้นเราจึงควรทำตัวเป็นนักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติพิสูจน์ดูว่า ‘การเชื่อและปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาแบบไหนที่จะเกิดผลละหน่ายคลายความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่

---

[๒] นิตยาภรณ์ สุระสาย, “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๒๐๒.

[๓] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

[๔] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน เพื่อพ้นจากความทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ ซึ่งเป็นกรรมดีที่มีวิบากดีออกฤทธิ์บรรเทาทุกข์กาย เรื่องร้าย และสร้างผลดีทั้งหมดทั้งมวลให้แก่ชีวิต จนทำให้ชีวิตพ้นจากกองทุกข์ไปเป็นลำดับได้จริง ตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้' และเมื่อเกิดผลที่เป็นประโยชน์อย่างประจักษ์แจ้งแก่ตนแล้วจึงสมควรเข้าถึงธรรมเหล่านั้น ถ้าเป็นโทษก็พึงละทิ้งเสีย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เมื่อใด ท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองเท่านั้นว่า 'ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล ธรรมเหล่านี้มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้ติเตียน ธรรมเหล่านี้ที่บุคคลถือปฏิบัติบริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อทุกข์' เมื่อนั้น ท่านทั้งหลายควรละธรรมเหล่านั้นเสีย ฯลฯ แต่เมื่อใด ท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองเท่านั้นว่า 'ธรรมเหล่านี้เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้สรรเสริญ ธรรมเหล่านี้ที่บุคคลถือปฏิบัติบริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อเกื้อกูล เพื่อสุข' เมื่อนั้น ท่านทั้งหลายควรเข้าถึงธรรมเหล่านั้นอยู่ ฯลฯ"[๕]

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การได้พบกับเหตุการณ์หรือสภาพต่างๆ ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ดั่งใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส คือ ความหลงชิงชังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา อันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสัจ และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา ด้วย**การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘** คือ บาปทั้งปวงไม่ทำหรืออยากแบบยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ทำ ยังกุศลให้ถึงพร้อม กุศลไหนทำได้ก็ทำ และทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดีไหนทำได้ก็ทำ ดีไหนทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำด้วยความยินดี ดีเกิดก็ยินดีให้เกิดให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ร้ายเกิดก็ยินดีรับ ยินดีให้หมดไป เมื่อเราแก้ไขเต็มที่แล้วร้ายนั้นยังเกิดอยู่ก็กล้ารับ กล้าให้หมดไป รับเท่าไหร่หมดเท่านั้น ดีก็ยิ่งออกฤทธิ์ได้มากให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น จิตใจก็ผ่องใส **เอาประโยชน์ได้ทุกเรื่อง ปล่อยวางได้ทุกเรื่อง** ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้องถูกตรงจะไม่มีทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายจากพฤติกรรมใหม่นั้น แล้วจะเป็นวิบากดีที่ไปดันวิบากร้ายจากพฤติกรรมเก่าออกไปได้ด้วย โดยใช้วิถีชีวิตปกติที่มีผัสสะเป็นปัจจัย แล้วให้เราอ่านสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นว่าเป็นแบบเสพกิเลส (เคหสิตตเวทนา) หรือลดละเลิกกิเลส (เนกขัมมสิตตเวทนา) ถ้าเป็นแบบเคหสิตตเวทนาก็ให้เปลี่ยนเป็นแบบเนกขัมมสิตตเวทนา โดยการ**ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น**จนเกิดสภาพพุทธะที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นในตนได้ในที่สุด การปฏิบัติในขณะที่มีผัสสะหรือการกระทบสัมผัสเป็นปัจจัยเช่นนี้ก็จะทำให้ชีวิตของเราพ้นทุกข์ได้จริงไปเป็นลำดับ

---

[๕] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

ซึ่ง**ผู้ที่ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม**ทุกท่านได้ร่วมกันพิสูจน์และยืนยันแล้วว่าสามารถทำให้เกิดขึ้นจริงได้ในตนเองไปเป็นลำดับ อันบุคคลผู้ซึ่งมีความปรารถนาจะเข้าถึงสภาพที่ดีงามเหล่านี้สามารถประพฤติปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ผลตามได้อย่างเป็นรูปธรรม เมื่อพบว่าองค์ประกอบใดเป็นประโยชน์แก่ตนก็พึงเข้าถึง แต่ถ้าองค์ประกอบใดไม่เป็นประโยชน์แก่ตนก็พึงละทิ้งเสีย เพราะฉะนั้นงานวิจัยเรื่อง “**ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม**” นี้ ผู้วิจัยมีเจตนามุ่งหมายเพื่อให้เป็นทางเลือกหนึ่งแก่ทุกท่านผู้ซึ่งกำลังแสวงหาความพ้นทุกข์นั้น ได้นำเอาเนื้อหาเหล่านี้ไปพิจารณาใคร่ครวญหรือลองฝึกฝนเรียนรู้และปฏิบัติตามดู ก็อาจจะเกิดประโยชน์แก่ตัวท่านเองแม้เล็กน้อย จนสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของท่านก็เป็นไป

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นปัญหาเอาไว้ เพื่อเป็นแนวทางให้แก่ผู้ที่ใคร่ศึกษาได้ทำการค้นคว้าวิจัยในโอกาสต่อไป ดังนี้

๑) ศึกษากระบวนการพัฒนาปัญญาสู่ความพ้นทุกขอริยสัจตามแนวแพทย์วิถีธรรม

๒) ศึกษาผลการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ร่วมกับทุกข์ทางร่างกายตามแนวแพทย์วิถีธรรม

๓) ศึกษาผลผลการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ร่วมกับทุกข์ทางเหตุการณ์ตามแนวแพทย์วิถีธรรม

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

ใจเพชร กล้าจน. **การกินหรือไม่กินเนื้อสัตว์กับพุทธ.** สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๐.

_____. **ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๑ การผ่าตัดกิเลสเหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง**. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๗.

_____. **ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๒ ผ่าตัดโรคภัยโดยใช้สมดุลร้อนเย็น**. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๗.

_____. **ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๓ โสดดีหรือมีคู่**. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.

_____. **ความผาสุกที่แท้จริง**. สมุทรสาคร: สำนักพิมพ์ พิมพ์ดี จำกัด, ม.ป.ป.

_____. **เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๗.

_____. **บททบทวนธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด., ๒๕๖๔.

_____. **มติหมู่มิตรดีพาให้เจริญ**. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๙.

_____. **ล้างพิษร้อน ถอนพิษเย็น ปรับสมดุลกายใจ** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ แสงแดด จำกัด, ๒๕๕๙.

_____. **อริยศีลรักษาโรค**. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๑.

จำลอง ดิษยวณิช. **จิตวิทยาของความดับทุกข์.** เชียงใหม่: บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๔.

ดังตฤณ. **๗ เดือนบรรลุธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๗.

ณวมพุทธ. **พระพุทธเจ้ากับมังสวิรัติ.** กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๖.

_____. **กว่าจะถึงอรหันต์ ๑ สุดยอด ๕๔ อรหันต์.** กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๗.

ปฏิสนธิ. **บุญ-บาป ที่เห็นได้ในชาตินี้.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด.

พจนานุกรมบาลี-ไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔.

พระครูใบฎีกาอำนาจ โอภาโส. **ความสุขที่ไม่ควรสูญเสีย.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๕๒.

พระธรรมศาจารย์ ปัญญานันทะ. **ความจริงอันประเสริฐของมนุษย์**. ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระปราโมทย์ ปราโมชฺโช. **อริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท แปลนพริ้นท์ดิ้ง จำกัด, ๒๕๕๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗ กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๕.

_____. **ความจริงแห่งชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๗.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **แก่นพุทธศาสน์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรมจัดพิมพ์, ม.ป.ป.

_____. **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาจัดพิมพ์, ม.ป.ป.

_____. **พระพุทธเจ้าสอนอะไร**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา, ม.ป.ป.

_____. **พุทธวิธีชนะความทุกข์.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๕๖.

สมณะโพธิรักษ์. **กลไกของมนุษย์.** หนังสือโครงการหิ่งห้อย อันดับที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๗.

_____. **คนคืออะไร? ทำไมสำคัญนัก?**. กลุ่มสุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๒๔. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๖๐.

_____. **คั้นออกมาจากศีล.** กลุ่มสุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๔๐ พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๗.

_____. **เดินตรงเข้าสู่การเป็นพระอริยะ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๕.

_____. **ทฤษฎีของพระพุทธเจ้า.** หนังสือโครงการหิ่งห้อย อันดับที่ ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๐.

_____. **ทางเอก ภาค ๑.** จำนวน ๓ เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้องภาพสุวรรณ, ๒๕๒๑.

_____. **ทางสายกลางพิสดาร.** หนังสือโครงการหิ่งห้อย อันดับที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๗.

_____. **ปฏิบัติธรรมคืออะไร.** หนังสือโครงการหิ่งห้อย อันดับที่ ๑๓. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๐.

_____. **พุทธเป็นอเทวนิยมอย่างนี้**. กลุ่มสุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๔๘ พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๘.

_____. **ยอดนิยายของโลกที่ไขความเป็นมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๘.

_____. **วิถีพุทธ.** กลุ่มสุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๔๔. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๓.

_____. **สมาธิพุทธ.** กลุ่มสุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๑๙ พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๑.

_____. **โสดาบันเป็นคนเช่นไร.** กลุ่มสุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๒๖. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๘.

_____. **หลักปฏิบัติสำคัญเพื่อหลุดพ้น.** หนังสือโครงการหิ่งห้อย อันดับที่ ๘. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๐.

_____. **EQ อีคิวโลกุตระ เรียนรู้อารมณ์อันวิเศษของพุทธ.** กลุ่มสุดฝั่งฝัน อันดับที่ ๒๕. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๙.

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน). **แนวปฏิบัติทางจิต**. พิมพ์ครังที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สืบสานพุทธศาสน์, ๒๕๔๖.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **กายหายไข้ ใจหายทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๖๓.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. **พุทธวิธีแก้ทุกข์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธบูชา, ๒๕๔๖.

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช. **อริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท แปลนพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๖.

อภิสิน ศิวยาธร. **อภิทานศัพท์อโศก ฉบับปฐมบท.** โครงการสืบสานวิชชาเชิงประจักษ์และหยั่งรากลึก. กรุงเทพมหานคร: บริษัทวิสคอมเซ็นเตอร์จำกัด, ๒๕๖๓.

THIP D’ASOKE. **CE QUE LE BOUDDHA NOUS ENSEIGNE.** แปลโดย ร.ศ. อาภรณ์ พุกกะมาน. โครงการแปล ของแผนกวิชาสารัตถศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ลำดับที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัทฟ้าอภัยจำกัด, ๒๕๒๑.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

กองพัน จิตแสง. “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

ใจเพชร กล้าจน. “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๓.

_____. “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”. **ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)**. คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘.

ทัศบูรณ์ พรหมรักษา. “การศึกษารูปแบบการอบรมแพทย์วิถีธรรมในสำนักวิปัสสนาเกษตรใหม่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๐.

นิตยาภรณ์ สุระสาย. “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค**. คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓.

เพชรตะวัน ธนะรุ่ง. “การบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง”. **วิทยานิพนธ์บริหารศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๗.

ลักขณา วรพงศ์พัฒน์. “ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์**. คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑.

หมายขวัญพุทธ กล้าจน. “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค.** คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓.

เอมอร แซ่ลิ้ม. “ผลของการเสริมพลังต่อพฤติกรรมลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์ และภาวะสุขภาพของผู้เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม”. **วิทยานิพนธวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๐.

(๓) บทความ:

แก่นเกื้อ นาวาบุญนิยม, ปริศนา อิรนพไพบูลย์, แก่นศีล กล้าจน. “การศึกษาผลจากการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ของกลุ่มมังสวิรัติเครือข่ายชาวอโศก”. **วิชาการวิชชาราม**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (มกราคม ถึง เมษายน ๒๕๖๒): ๒๑-๔๓.

ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว, จงกช สุทธิโอสถ. “การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **วิชาการวิชชาราม**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (มกราคม ถึง เมษายน ๒๕๖๒): ๔-๒๐.

พรทิพย์ เป็งคำตา. “ปัจจัยในการเลิกทานเนื้อสัตว์ของฉัน”. **วิชาการวิชชาราม**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (มกราคม ถึง เมษายน ๒๕๖๒): ๔๔-๕๑.

พระครูสารกิจประยุต. “การประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ ในการแก้ปัญหาชีวิต”. **ธรรมทัศน์**. ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐): ๒๕๘-๒๖๗.

แพรลายไม้ กล้าจน, ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว. “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและผลของการทำผิดศีลประเด็นความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่นของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **วิชาการวิชชาราม**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน ถึง ธันวาคม ๒๕๖๑): ๓๙-๖๕.

เอมอร แซ่ลิ้ม, ผ่องไพรธรรม กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน. “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและ การทำผิดศีลในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **วิชาการวิชชาราม**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน ถึง ธันวาคม ๒๕๖๑): ๑๗-๓๘.

(๔) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่นๆ:

ภูเพียรธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน์, เอม จันทร์เสน, วรางคณา ไตรยสุทธิ์, ดินแสงธรรม กล้าจน และลักขณา แซ่โซ้ว. “การวิเคราะห์องค์ประกอบของความเป็นพระโสดาบันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **รายงานวิจัย**. (บัณฑิตวิชชาลัย: สถาบันวิชชาราม, ๒๕๖๓). (อัดสำเนา).

ลักขณา แซ่โซ้ว, ดินแสงธรรม กล้าจน, เสริมศรี ชวานิสากุล และหมายขวัญพุทธ กล้าจน. “ผลของการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ต่อการดับทุกข์ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาปัญญาตรี”. สถาบันวิชชาราม สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร”. **รายงานวิจัย**. (บัณฑิตวิชชาลัย: สถาบันวิชชาราม, ๒๕๖๒). (อัดสำเนา).

ลักขณา แซ่โซ้ว, ดินแสงธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน์, หมายขวัญพุทธ กล้าจน, แพรลายไม้ กล้าจน และเอมอร แซ่ลิ้ม. “เส้นทางสู่โสดาบันของชาวบุญนิยม”. **รายงานวิจัย**. (บัณฑิตวิชชาลัย: สถาบันวิชชาราม, ๒๕๖๓). (อัดสำเนา).

ชมรมเมฤนวิรัติ. “พรหมจรรย์มรรค สู้เพื่อเป็นหนึ่ง”. **จุลสาร**. ปีที่ ๓ อันดับที่ ๒๔ (ม.ค.-ก.พ. ๒๕๓๑).

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

พระไพศาล วิสาโล. (๓ สิงหาคม ๒๕๖๒). **“รู้ทุกข์ ไม่เป็นทุกข์”**. มติชนออนไลน์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.matichon.co.th/columnists/news_1606426 [๑ ตุลาคม ๒๕๖๔].

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. **“ประวัติและผลงาน ดร.ใจเพชร กล้าจน”**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://morkeaw.net/buddhist-dhamma-medicine-foundation-of-thailand/morkeaw-biography/ [๓ มิถุนายน ๒๕๖๕].

รังษี สุทนต์. **“ความรู้เรื่องอริยสัจ ๔”**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.mcu.ac.th/article/detail/14263 [๑ ตุลาคม ๒๕๖๔].

โสรีช์ โพธิแก้ว. **“อริยสัจ ๔ ของโสรีช์ โพธิแก้ว”**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://sites.google.com/site/dararato 935/home/csr-header.png?attredirects=0 [๑ ตุลาคม ๒๕๖๔].

(๖) สัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ คุณกระชาย (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณกระเทียม (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณกะเพรา (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณขมิ้น (นามสมมติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ ๙ (สุพรรณบุรี), ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณข่า (นามสมมุติ), นักศึกษาสถาบันวิชชาราม ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม, ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณขิง (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณตะไคร้ (นามสมมุติ), ร.ต. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณน้ำนมราชสีห์ (นามสมมุติ), นักศึกษาสถาบันวิชชาราม ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม, ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณบัวบก (นามสมมุติ), นักศึกษาสถาบันวิชชาราม ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณใบเตย (นามสมมติ), ผู้เข้าค่ายแพทย์แผนไทยวิถีธรรมค้ำจุนโลก รุ่นที่ ๕ (ออนไลน์), ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณปักกิ่ง (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณผักบุ้ง (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณมะตูม (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณย่านางเขียว (นามสมมุติ), ผู้เข้าค่ายแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณว่านกาบหอย (นามสมมุติ), นักศึกษาสถาบันวิชชาราม ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณเสลดพังพอน (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณหญ้าม้า (นามสมมุติ), นักศึกษาสถาบันวิชชาราม ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณหยวกกล้วย (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณโหระพา (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ คุณอ่อมแซบ (นามสมมุติ), จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม A STUDY OF APPLICATION OF THE FOUR NOBLE TRUTHS IN DAILY LIFE OF THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE”

ลำดับที่	รายนามผู้เชี่ยวชาญ	ตำแหน่ง
๑	รศ. ดร.ปรุตม์ บุญศรีตัน	อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒	ผศ. ดร.สยาม ราชวัตร	หัวหน้าภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๓	ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์	ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๑๓๖

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่
๑๓๙ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๙๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๙, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑
โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒
เว็บไซต์ http://www.cm.mcu.ac.th เฟซบุ๊ก https://www.facebook.com/cmmcu/
อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.ปรุตม์ บุญศรีตัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการงานวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. เครื่องมือวิจัย จำนวน ๒ ชุด

ด้วย **นางสาวเสริมศรี ชวานิสากุล เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๑๑** เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม A STUDY OF APPLICATION OF THE FOUR NOBLE TRUTHS IN DAILY LIFE OF THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษาฯ ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑
ติดต่อนิสิต นางสาวเสริมศรี แซ่โซ้ว โทร. ๐๘๓-๓๙๐๓๖๘๕

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๑๓๖

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่
๑๓๙ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๙๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๙, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑
โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒
เว็บไซต์ http://www.cm.mcu.ac.th เฟซบุ๊ก https://www.facebook.com/cmmcu/
อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการงานวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. เครื่องมือวิจัย จำนวน ๒ ชุด

ด้วย **นางสาวเสริมศรี ชวานิสากุล เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๑๑** เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม A STUDY OF APPLICATION OF THE FOUR NOBLE TRUTHS IN DAILY LIFE OF THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษาฯ ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑
ติดต่อนิสิต นางสาวเสริมศรี แซ่โซ้ว โทร. ๐๘๓-๓๙๐๓๖๘๕

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๑๓๖

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่
๑๓๙ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๙๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๙, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑
โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒
เว็บไซต์ http://www.cm.mcu.ac.th เฟซบุ๊ก https://www.facebook.com/cmmcu/
อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการงานวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. เครื่องมือวิจัย จำนวน ๒ ชุด

ด้วย **นางสาวเสริมศรี ชวานิสากุล เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๑๑** เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม A STUDY OF APPLICATION OF THE FOUR NOBLE TRUTHS IN DAILY LIFE OF THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษาฯ ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑
ติดต่อนิสิต นางสาวเสริมศรี แซ่โซ้ว โทร. ๐๘๓-๓๙๐๓๖๘๕

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ (Interview Guide)

เพื่อการวิจัยหัวข้อเรื่อง “ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม”

โดย นางสาวเสริมศรี ชวานิสากุล

ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

.....

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้เพื่อสัมภาษณ์ ‘ดร.ใจเพชร กล้าจน’ และ ‘ผู้ประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม’

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ จะถูกนำไปวิเคราะห์และสังเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา โดยผู้วิจัยเป็นผู้ทำการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลด้วยวิธีการบันทึกเสียง ซึ่งแนวคำถามในแบบสัมภาษณ์นี้ เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (ปลายเปิด) แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา

ตอนที่ ๓ ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

ตอนที่ ๔ ความเข้าใจเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์สามารถตอบคำถามได้ตามความเข้าใจ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวผู้ให้สัมภาษณ์

๑.๑) ชื่อ-นามสกุล

๑.๒) เพศ

๑.๓) อายุ

๑.๔) สถานภาพ

๑.๕) วุฒิการศึกษา

๑.๖) ตำแหน่ง (ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม/ จิตอาสา/ ผู้เข้าอบรม)

๑.๗) ระยะเวลาในการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

ตอนที่ ๒ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา

๒.๑) ท่านมีความเข้าใจเรื่องหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาอย่างไร

๒.๒) ท่านมีความเห็นว่าหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา มีความจำเป็นในชีวิตประจำวันมากน้อยเพียงใด เพราะอะไร

ตอนที่ ๓ ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

๓.๑) อะไรเป็นแรงจูงใจในการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรมของท่าน (อธิบายพอสังเขป)

๓.๒) ท่านมีวิธีการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรมอย่างไรบ้าง (ยกตัวอย่างพอสังเขปมา ๒-๓ เหตุการณ์)

๓.๓) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรมมี**ผล**ต่อชีวิตของท่านใน**ด้านสังคม**อย่างไร

๓.๔) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรมมี**ผล**ต่อชีวิตของท่านใน**ด้านร่างกาย**อย่างไร

๓.๕) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรมมี**ผล**ต่อชีวิตของท่านใน**ด้านจิตใจ**อย่างไร

๓.๖) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรมมี**ผล**ต่อชีวิตของท่านใน**ด้านปัญญา**อย่างไร

๓.๗) ท่านมีปัญหาและอุปสรรคในการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรมหรือไม่ อย่างไร

๓.๘) ท่านมีแนวทางในการส่งเสริมเรื่องการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรมหรือไม่ อย่างไร

ตอนที่ ๔ ความเข้าใจเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

๔.๑) ท่านมีความเห็นว่าการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรม มีความสอดคล้องตามหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

๔.๒) ท่านมีข้อเสนอแนะอื่นหรือไม่ อย่างไร

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ครั้งนี้

เจริญธรรมสำนึกดี

.....

ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๖

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่
๑๓๙ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๙๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๙, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑
โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒
เว็บไซต์ http://www.cm.mcu.ac.th เฟซบุ๊ก https://www.facebook.com/cmmcu/
อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน ดร.ใจเพชร กล้าจน

ด้วย **นางสาวเสริมศรี ชวานิสากุล เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๑๑** เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม A STUDY OF APPLICATION OF THE FOUR NOBLE TRUTHS IN DAILY LIFE OF THE BUDDHIST DHAMMA MEDICINE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษาฯ จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

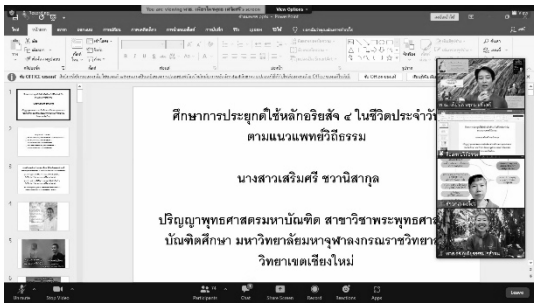
(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

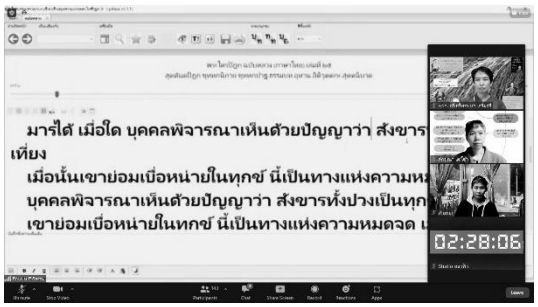
15 ก.พ. 65

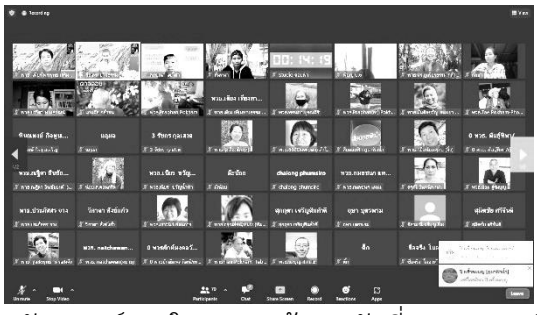
บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑

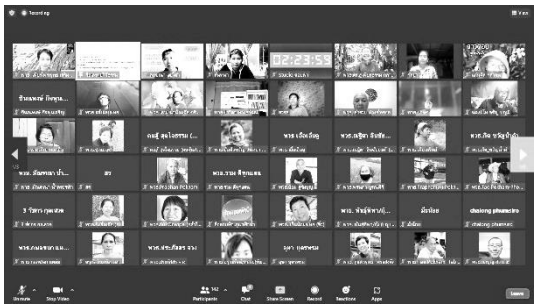
ภาคผนวก ง

ภาพถ่ายการเก็บข้อมูลภาคสนาม









สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ (ผ่านระบบออนไลน์: โปรมแกรมซูม)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ฉายา/นามสกุล	:	นางสาวเสริมศรี ชวานิสากุล
วัน เดือน ปีเกิด	:	๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๒
ภูมิลำเนาที่เกิด	:	จังหวัดสมุทรสาคร
การศึกษา	:	ปริญญาตรี อักษรศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา ๒๕๔๓
ประสบการณ์การทำงาน	:	พ.ศ. ๒๕๕๘ – ปัจจุบัน มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
	:	พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๗ เกษตรกรและธุรกิจส่วนตัว
	:	พ.ศ. ๒๕๔๔ – ๒๕๔๙ องค์กรพัฒนาเอกชน
ผลงานทางวิชาการ	:	“ผลของการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ต่อการดับทุกข์ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาปัญญาตรี”
ปีที่เข้าศึกษา	:	ปีการศึกษา ๒๕๖๓
ปีที่สำเร็จการศึกษา	:	ปีการศึกษา ๒๕๖๕
ที่อยู่ปัจจุบัน	:	มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๕๐