



ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขจัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS
OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS

นายชัยภัทร ชุตติคามิ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๕



ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาบุคลิกของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

นายชัยภัทร ชุตติคามิ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study on the Factors Supporting for Removing Defilements
of the Buddhist Way Medical Volunteers

Mr. Chaiyapat Chutikamee

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 อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(ผศ. ดร.สยาม ราชวัตร)

กรรมการ

(ผศ. ดร.เอื้อง ปั่นเหล่งเพชร)

กรรมการ

(รศ. ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง)

กรรมการ

(พระครูธรรมธรชัยวิชิต ชยาภินันโท, ผศ. ดร.)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ รศ. ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง

ประธานกรรมการ

พระครูธรรมธรชัยวิชิต ชยาภินันโท, ผศ. ดร. กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นายชัยภัทร ชุตติคาม)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ผู้วิจัย : นายชัยภัทร ชูติคามี

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

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

: พระครูธรรมธัชวิจิต ขยาภินนโท, ผศ. ดร., ป.ธ. ๔,
พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา), พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ แบบการวิจัยเอกสาร ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก และสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า

ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง เหตุช่วยให้เกิดการปฏิบัติไตรสิกขา เพื่อลดความโลภ โกรธ หลง ประกอบด้วย ปรโตโมสะด้วยการคบสัตบุรุษ และได้ฟังสัทธรรมจนเกิดศรัทธา ปฏิบัติศีลร่วมกับมิตรดี ทำอปริหานิยธรรมด้วยสัจนิยมธรรม อาศัยองค์ประกอบที่เหมาะสม สุขภาพดี ไม่เบียดเบียน ทำสิ่งเหมาะสม กินอาหารวันละมื้อ โยนิโสมนสิการ เป็นคนตรง ไม่ประมาทในกุศล มีสติสัมปชัญญะ สันโดษด้วยปัจจัยสี่ มีความเพียร มีปัญญาอ่านกิเลส มีอริยทรัพย์ ทำเหตุแห่งปัญญา และมีธรรมเป็นที่พึ่ง

ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีทั้งหมด ๑๘ ปัจจัย ประกอบด้วย เคารพผู้นำมีศีล มีมิตรดี เคารพมติหมู่มิตรดี อยู่ในองค์ประกอบที่ดี พึ่งตนด้านสุขภาพได้ มีศีล พัฒนาศักยภาพพึ่งตน ฝึกกินอาหารวันละมื้อ เห็นคุณค่าการเสียสละ เป็นคนตรง ขวนขวายทำประโยชน์ตนและผู้อื่น มีสติสัมปชัญญะ พอเพียง เพียรลดกิเลส อ่านสภาวะธรรมเป็น มีผลการลดกิเลส เข้าหาผู้มีศีล และพึ่งธรรมในตน

ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีความสอดคล้องตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งทำให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นผู้ที่มีชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุขได้อย่างแท้จริง

Thesis Title : A Study on the Factors Supporting for Removing Defilements of the Buddhist Way Medical Volunteers

Researcher : Mr. Chaiyapat Chutikamee

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)
- : Phrakhrudhammathorn Chaiwichit Jayābhinando, Asst. Prof. Dr., Pali IV, B.A. (Buddhist Psychology), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : June 22, 2022

Abstract

The objectives of this research were to investigate the factors that support removing defilements according to Theravada Buddhism, to investigate the factors that support removing defilements of the Buddhist Way Medical Volunteers, and to analyze the factors that support removing defilements of the Buddhist Way Medical Volunteers according to Theravada Buddhism principles. This is a qualitative research based on a review of the literature, in-depth interviews and participant observations.

According to the findings of the study, the elements enabling the removal of defilements in Theravada Buddhism are the reason for the emergence of the Threefold Training, which include hearing from others by association with the virtuous person and listening to the true doctrine of the good until arising confidence, training morality rules together with a true friend, doing things leading never to decline but only to prosperity with virtues for fraternal living, living in configuration that is appropriate, having good health, not encroaching on any life, doing the right thing, eating one meal a day, reasoned attention, being the upright person, heedfulness in pursuit of virtue, having mindfulness and awareness, contentment with required factors, having vigorous endeavor, having the knowledge to read the symptoms of

defilements in oneself, having noble treasures, developing the cause of wisdom and relying on the Dharma.

A total of 18 factors supports the removal of defilements of the Buddhist Way Medical Volunteers, which include respecting the virtuous leaders, enjoying good friends who help to remove defilements, respecting the resolutions of good friends, living in good components, having knowledge of self-reliance on health, observing the precepts, developing potentials of self-reliance, training to consume one meal per day, appreciation the value of selflessness, being the honest person, striving to make benefit of oneself and others, having mindfulness and awareness, living in sufficiency, having perseverance to remove defilements, being able to read the symptoms of defilements in oneself, having the effect of removing defilements, approaching the virtuous person and having confidence in the results of removing defilements to occur in your mind.

The factors that enable the Buddhist Way Medical Volunteers to remove defilements are consistent with the precepts of Theravada Buddhism's Threefold Training, which make the Buddhist Way Medical Volunteers become a person who has sufficient life, healthy body, beautiful mind. and happy mind.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความอนุเคราะห์จาก รศ. ดร.เทพประวิณ จันทน์แรง และ พระครูธรรมธัชชัยวิชิต ขยาภินนโท, ผศ. ดร. ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผศ. ดร.สยาม ราชวัตร และ ผศ. ดร.เยื้อง บัณฑิตเพ็ชร ซึ่งเป็นคณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้เมตตาให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการเรียนรู้ การดำเนินการวิจัย การตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทำให้วิทยานิพนธ์มีเนื้อหาที่สมบูรณ์ และทำให้การศึกษาในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอกราบนมัสการกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่งในความเมตตากรุณาจากพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ซึ่งเป็นนักบวชผู้นำทางจิตวิญญาณชาวชุมชนบุญนิยมอโศก ผู้ให้กำเนิดทางจิตวิญญาณแก่ผู้วิจัย คณะท่านสมณะ ซึ่งเป็นนักบวชชายชาวชุมชนบุญนิยมอโศก และสิกขมาตุ ซึ่งเป็นนักบวชหญิงชาวชุมชนบุญนิยมอโศก ที่เมตตาถ่ายทอดอบรมและแนะนำให้คำสอนพระพุทธศาสนาตามภูมิอันหาประมาณมิได้ เพื่อให้ผู้วิจัยได้น้อมนำมาปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” อย่างสัมมาทิฐิ

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณชาวชุมชนเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สอนป่านาบุญ ผู้ให้กำเนิดทางจิตวิญญาณแก่ผู้วิจัยให้มีจิตวิญญาณแห่งการพึ่งตน เสียสละ เมตตา เอื้อเฟื้อและแบ่งปัน เพื่อความผาสุกของมวลมนุษยชาติอันแท้จริง พร้อมทั้งให้คำแนะนำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการพัฒนาสัมมาทิฐิตามหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” อย่างถูกต้อง

ขอกราบขอบพระคุณ ญาติธรรมชาวชุมชนบุญนิยมอโศก จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และผู้ที่ร่วมให้ข้อมูลหลักด้วยการตอบแบบสัมภาษณ์ทุกท่าน ที่ได้สละเวลาให้สัมภาษณ์เชิงลึกในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมครั้งนี้ กระทั่งสำเร็จได้ด้วยดี อันจะเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติสืบไป

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเก็บข้อมูลวิจัยทั้ง ๓ ท่าน คือ รศ. ดร.ปรุทม์ บุญศรีตัน ผศ. ดร.สยาม ราชวัตร และ ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ ที่อนุเคราะห์ในการให้ข้อมูล ให้คำปรึกษา และชี้แนะแนวทางการสร้างเครื่องมือเก็บข้อมูลในการทำงานวิจัยครั้งนี้ กระทั่งสำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ เพื่อนนิสิตระดับปริญญาโท สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการสนับสนุนการศึกษาและการลงพื้นที่ภาคสนาม เพื่อเก็บข้อมูลสำหรับทำงานวิจัย กระทั่งทำให้การทำงานวิจัยนี้ประสบผลสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ สมาชิกในครอบครัวของผู้วิจัยซึ่งอยู่เบื้องหลัง ที่ส่งเสริมสนับสนุน ให้กำลังใจ และดูแลกันตลอดมา กระทั่งทำให้การทำงานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของการทำงานวิจัยนี้ที่ไม่ได้กล่าวนาม โดยผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน ไว้ ณ โอกาสนี้ ซึ่งคุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้ที่สนใจทุกท่าน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณธรรมภายในจิตวิญญาณของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมโลก ให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ

นายชัยภัทร ชุตติคามิ

๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๕
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๖
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๒๓
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๒๔
บทที่ ๒ ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท	๒๕
๒.๑ ความหมายของปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลส	๒๕
๒.๒ ประเภทของปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลส	๓๕
๒.๒.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก	๓๕
๒.๒.๑.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม	๓๕
๒.๒.๑.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม	๔๐
๒.๒.๑.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ	๔๓
๒.๒.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน	๔๙
๒.๒.๒.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล	๔๙
๒.๒.๒.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ	๕๒
๒.๒.๒.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา	๕๗
๒.๓ สรุปหลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลส	๖๔

บทที่ ๓ ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	๗๓
๓.๑ บริบทของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	๗๓
๓.๑.๑ ความเป็นมาขององค์กรแพทย์วิถีธรรม	๗๓
๓.๑.๒ องค์ความรู้การแพทย์วิถีธรรม	๘๖
๓.๑.๓ การคัดเลือกเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	๘๙
๓.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	๙๓
๓.๒.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก	๙๕
๓.๒.๑.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม	๙๕
๓.๒.๑.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม	๑๑๔
๓.๒.๑.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ	๑๑๘
๓.๒.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน	๑๓๑
๓.๒.๒.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล	๑๓๑
๓.๒.๒.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ	๑๓๕
๓.๒.๒.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา	๑๔๖
๓.๓ สรุปปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	๑๖๓
บทที่ ๔ วิเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๗๓
๔.๑ วิเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	๑๗๓
๔.๑.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม	๑๗๓
๔.๑.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม	๑๗๕
๔.๑.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ	๑๗๗
๔.๒ วิเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนภายในในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	๑๘๐
๔.๒.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล	๑๘๐
๔.๒.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ	๑๘๑
๔.๒.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา	๑๘๔
๔.๓ สรุปผลวิเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	๑๘๖
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๒๐๒
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๒๐๒
๕.๒ อภิปรายผล	๒๐๘
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๒๑๓

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	๒๑๓
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๒๑๓
บรรณานุกรม	๒๑๔
ภาคผนวก	๒๒๐
ภาคผนวก ก หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๒๒๑
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๒๒๕
ภาคผนวก ค หนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ	๒๒๘
ภาคผนวก ง ภาพถ่ายผู้ให้สัมภาษณ์และแรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	๒๔๔
ภาคผนวก จ ภาพกิจกรรมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่	๒๖๑
ประวัติผู้วิจัย	๒๖๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ใช้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๘

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

		พระวินัยปิฎก	
คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จุ. (ไทย)	= วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

		พระสุตตันตปิฎก	
คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก์ (ภาษาไทย)
สั.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
สั.สพ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหยตนวรรค (ภาษาไทย)
สั.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ฉกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ฉกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.อฏฐก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ขุ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภ.สง. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ม.อ.อ. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี อุपरุปณาสก์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ติก.อ. (ไทย)	= อังคุตตรนิกาย	มโนรธปุรณี ติกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อกุศลมูล ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ และกิเลสที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกันกับอกุศลมูลนั้น ได้แก่ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธที่สัมปยุต (ประกอบแล้ว) ด้วยอกุศลมูลนั้น กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ที่มีอกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐาน (เหตุ) สภาวธรรมเหล่านี้ชื่อว่ากิเลสทำให้เศร้าหมองและเป็นอารมณ์ของกิเลส”^๑

ส่วนในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน อธิบายว่า กิเลส หมายถึง เครื่องทำให้เศร้าหมอง ได้แก่ โลภ โกรธ หลง, ธรรมเป็นเครื่องเศร้าหมอง, ธรรมเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต, ธรรมอันยังจิตให้เศร้าหมอง, ความเศร้าหมอง ความเปราะเปื้อน (แห่งจิต), ความลำบาก, ความเบียดเบียน, ความกำจัด, ความทำลาย, ความเผา, ความแผดเผา, ความทุกข์, ภาวะที่เกิดขึ้นในใจและทำให้ใจเศร้าหมอง, มลทิน (ของใจ)^๒

ความเศร้าหมองและความเร่าร้อนของจิตอันเกิดจากกิเลสนี้เอง ที่เป็นสิ่งซึ่งนำไปสู่บาป อกุศลธรรมหรือการเบียดเบียนทั้งหลาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เพราะอาศัยเวทนา ตัณหาจึงมี เพราะอาศัยตัณหา ปริเยสนา (การแสวงหา) จึงมี เพราะอาศัยปริเยสนา ลาภะ (การได้) จึงมี เพราะอาศัยลาภะ วินิจฉะ (การกำหนด) จึงมี เพราะอาศัยวินิจฉะ ฉันทราคะ (ความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ) จึงมี เพราะอาศัยฉันทราคะ อัชโหมสภาวะ (ความหมกมุ่นฝังใจ) จึงมี เพราะอาศัยอัชโหมสภาวะ ปรีคหะ (การยึดถือครอบครอง) จึงมี เพราะอาศัยปรีคหะ มัจฉริยะ (ความตระหนี่) จึงมี เพราะอาศัยมัจฉริยะ อารักขะ (ความหวงกั้น) จึงมี เพราะอารักขะเป็นเหตุ บาปอกุศลธรรมเป็นอนก ย่อมเกิดขึ้นจากการถือท่อนไม้ การถือคัสตรา การทะเลาะ การแก่งแย่ง การวิวาท การพูดขึ้นเสียงว่า ‘มึง มึง’ การพูดส่อเสียด และการพูดเท็จ”^๓

^๑ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๙๙๗/๒๕๘.

^๒ พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔).

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๐๓/๖๑.

ฉะนั้นการขัดเกลากิเลสจึงเป็นสิ่งที่บุคคลผู้ซึ่งแสวงหาความไม่เปียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พึงกระทำเป็นอย่างยิ่ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส**ข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส**ไว้ว่า “ในการเปียดเบียนกันเป็นต้นนี้ เธอทั้งหลาย**ควรทำความขัดเกลากิเลส** คือ เธอทั้งหลายควรทำความขัดเกลากิเลสโดยคิดว่า ‘ชนเหล่าอื่นจักเป็นผู้เปียดเบียนกัน จักฆ่าสัตว์ จักลักทรัพย์ จักไม่ประพฤติพรหมจรรย์ จักพูดเท็จ จักพูดส่อเสียด จักพูดคำหยาบ จักพูดเพ้อเจ้อ จักเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น(อภิขมา) จักมีจิตพยาบาท จักมีความเห็นผิด(มิจฉาทิฎฐิ) จักมีความด่ารังแก จักเจรจาผิด จักมีการกระทำผิด จักมีการเลี้ยวซัดผิด จักมีความพยายามผิด จักมีความระลึกผิด จักมีการตั้งจิตมั่นผิด จักมีมิจฉาญาณะ(ความรู้ผิด) จักมีมิจฉาวิมุตติ(ความหลุดพ้นผิด) จักถูกความหดหู่และเชื่องซึมครอบงำ จักมีจิตฟุ้งซ่าน จักมีความสงสัย จักมีความโกรธ จักผูกโกรธ จักลบหลู่คุณท่าน จักตีเสมอ จักมีความริษยา จักมีความตระหนี่ จักโอ้อวด จักมีมารยา จักดื้อรั้น จักถือตัวจัด จักว่ายาก จักมีมิตรชั่ว จักประมาท จักไม่มีศรัทธา จักไม่มีความละอายบาป จักไม่มีความเกรงกลัวบาป จักมีการไถยไถยไถยน้อย จักเกียจคร้าน จักมีสติหลงลืม จักมีปัญญาทึบ จักยึดติด ถือมั่นทึฏฐิของตน สลัดทิ้งได้ยาก ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักไม่ประกอบอกุศลธรรมเหล่านั้น”^๔

โดยผู้ที่จะปฏิบัติขัดเกลากิเลสให้สำเร็จได้นั้น ย่อมต้องอาศัยความประพฤติที่หลีกเลี่ยงจากความชั่วหรือบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส**ทางหลีกเลี่ยงความชั่ว**ไว้ว่า “ทางที่ขรุขระจะมีทางที่ราบเรียบอื่นเพื่อใช้เป็นทางหลีกเลี่ยง อนึ่ง ทำน้ำที่ขรุขระจะมีทำน้ำที่ราบเรียบอื่นเพื่อใช้เป็นทางหลีกเลี่ยง แม้ฉนั้นใด ความไม่เปียดเบียนก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นทางหลีกเลี่ยงสำหรับบุคคลผู้เปียดเบียน เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์ เจตนางดเว้นจากการไม่ประพฤติพรหมจรรย์ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนางดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนางดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ความไม่เพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น ความไม่พยาบาท สัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาญาณะ (ความรู้ชอบ) สัมมาวิมุตติ (ความหลุดพ้นชอบ) ความเป็นผู้ปราศจากความหดหู่และเชื่องซึม ความไม่ฟุ้งซ่าน ความเป็นผู้ข้ามพ้นความสงสัย ความไม่โกรธ ความไม่ผูกโกรธ ความไม่ลบหลู่คุณท่าน ความไม่ตีเสมอ ความไม่ริษยา ความไม่ตระหนี่ ความไม่โอ้อวด ความไม่มีมารยา ความไม่ดื้อรั้น ความไม่ถือตัวจัด ความเป็นผู้ว่าง่าย ความเป็นผู้มีมิตรดี ความไม่ประมาท ศรัทธา หิริ (ความละอายบาป) โอตตัปปะ (ความเกรงกลัวบาป) พาหุสัจจะ (ความเป็นผู้ไถยไถยไถย)

^๔ ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๘๓-๘๔/๗๒-๗๕.

ได้ฟังมาก) การปรารภความเพียร ความเป็นผู้มีสติตั้งมั่น ความสมบูรณ์ด้วยปัญญา ความเป็นผู้ไม่ยึดติด ไม่ถือมั่นทิวฏฐิของตน และสลัดทิ้งได้ง่าย เหล่านี้เป็นทางหลักเลี่ยงจากอกุศลธรรมทั้งปวง”^๕

ซึ่งทางหลักเลี่ยงความชั่วนี้เอง ที่จะเป็นอุบายเครื่องถอนกิเลสเพื่อความดับสนิทในทุกข์ อันเกิดจากกิเลสนั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสอุบายเพื่อความดับสนิทไว้ว่า “เป็นไปไม่ได้เลยที่บุคคลนั้นตนเองจมอยู่ในเปือกตมลึก จักยกบุคคลอื่นผู้จมอยู่ในเปือกตมลึกขึ้นได้ เป็นไปไม่ได้เลยที่บุคคลนั้นตนเองไม่จมอยู่ในเปือกตมลึก จักยกบุคคลอื่นผู้จมอยู่ในเปือกตมลึกขึ้นได้ เป็นไปไม่ได้เลยที่บุคคลนั้นตนเองไม่ฝึกตน ไม่แนะนำตน ไม่ดับสนิท จักฝึกสอนผู้อื่น แนะนำผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นดับสนิทได้ เป็นไปไม่ได้ที่บุคคลนั้นตนเองฝึกตน แนะนำตน ดับสนิท จักฝึกผู้อื่น แนะนำผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นดับสนิทได้ แม้ฉันทิ ความไม่เบียดเบียนกันฉันนั้นเหมือนกัน เป็นทางเพื่อความดับสนิทสำหรับบุคคลผู้เบียดเบียน เจตนาจวนเจินจากการฆ่าสัตว์ เจตนาจวนเจินจากการลักทรัพย์ เจตนาจวนเจินจากการไม่ประพฤติพรหมจรรย์ เจตนาจวนเจินจากการพูดเท็จ เจตนาจวนเจินจากการพูดส่อเสียด เจตนาจวนเจินจากการพูดคำหยาบ เจตนาจวนเจินจากการพูดเพ้อเจ้อ ความไม่เพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น ความไม่พยายาม สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาญาณะ (ความรู้ชอบ) สัมมาวิมุตติ (ความหลุดพ้นชอบ) ความเป็นผู้ปราศจากความหดหู่และเชื่องซึม ความไม่ฟุ้งซ่าน ความเป็นผู้ข้ามพ้นความสงสัย ความไม่โกรธ ความไม่ผูกโกรธ ความไม่ลบหลู่คุณท่าน ความไม่ตีเสมอ ความไม่ริษยา ความไม่ตระหนี่ ความไม่โอ้อวด ความไม่มีมารยา ความไม่ดีร้าย ความไม่ถือตัวจัด ความเป็นผู้ว่าง่าย ความเป็นผู้มีมิตรดี ความไม่ประมาท สัทธา หิริ (ความละอายบาป) โอตตปปะ (ความเกรงกลัวบาป) พาหุสัจจะ (ความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก) การปรารภความเพียร ความเป็นผู้มีสติตั้งมั่น ความสมบูรณ์ด้วยปัญญา ความเป็นผู้ไม่ยึดติด ไม่ถือมั่นทิวฏฐิของตน และสลัดทิ้งได้ง่าย เหล่านี้เป็นทางเพื่อความดับสนิทจากอกุศลมูลอันเป็นเหตุให้เกิดอกุศลธรรมทั้งหลาย”^๖

ดังนั้นการเป็นผู้ทำความขัดเกลากิเลส ด้วยการปฏิบัติกุศลธรรมอันเป็นทางเลี่ยงจากความชั่ว (อกุศลธรรม) นี้ จึงเป็นทางเพื่อความดับสนิทจากอกุศลมูลอันเป็นเหตุให้เกิดอกุศลธรรมทั้งหลายด้วย พร้อมกับส่งผลให้บุคคลผู้ซึ่งทำความขัดเกลากิเลสเหล่านั้นเกิดความสุขขึ้นในตนและสามารถช่วยคนที่ศรัทธาให้เข้าถึงความสุขจากการทำความขัดเกลากิเลสเหล่านั้นตามได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ที่สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายได้แล้ว ย่อมมีธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข”^๗ และเป็นไปได้ที่บุคคลนั้นอันตนเองฝึกตน แนะนำตน ดับสนิท จักฝึกผู้อื่น แนะนำผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นดับสนิทได้

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๕-๘๖/๗๕-๗๘.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๗-๘๘/๗๘-๘๑.

^๗ คุรยละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๗๐-๗๒.

แม้พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่จะทราบดีว่า “การมีศีล ๕ ก็ดี การปฏิบัติสมาธิธรรมมีองค์ ๘ ก็ดี การละนิวรณ์ ๕ ก็ดี การละอุปกิเลส ๑๖ ก็ดี ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ดี หรือการปฏิบัติธรรม ๑๕ (เสขปฏิบัติ) ก็ดี” เหล่านี้เป็นการปฏิบัติกุศลธรรมเพื่อทำความขัดเกลากิเลสในตน ซึ่งจะให้ผลคือความผาสุกที่สุขสงบแท้ (วุปสมสุข) อย่างยั่งยืนในชีวิตไปเป็นลำดับ แต่การจะปฏิบัติจนกระทั่งนำไปสู่ผลแห่งความผาสุกได้นั้น กลับไม่ใช่เรื่องง่ายเลยแม้แต่น้อย สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราไม่เล็งเห็นกำลังอื่นแม้อย่างหนึ่ง ซึ่งข่มได้แสนยาก เหมือนกำลังของมาร (เทวบุตรมาร มัจจุร และกิเลสมาร) นี้เลย”^๘

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติกุศลธรรมเพื่อทำความขัดเกลากิเลสในตนนั้น จึงจำเป็นต้องมีปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เกิดขึ้นแล้วถึงความเจริญเต็มที่ เหมือนกัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) สีสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) ฉันทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ) อตตสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยตน) ทิฏฐิสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ) อปฺปมาทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท) และโยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยบคาย) นี้ ฯ”^๙

ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจอย่างยิ่งที่จะศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท พร้อมกับเลือกศึกษากลุ่มบุคคลตัวอย่างที่สามารถนำปัจจัยเกื้อหนุนเหล่านั้นไปปฏิบัติตามจนเกิดผลได้จริงอย่างเห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน โดยผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษากับกลุ่มประชากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ซึ่งจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นจิตอาสาในสังกัดของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อันมี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นประธานมูลนิธิ โดยเป็นองค์กรที่จัดการอบรมเพื่อให้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพฟุ้งตนและการทำกรรมไร้สารพิษ ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับหลักพุทธธรรมแก่ประชาชนทั่วไปอย่างไม่รับค่าตอบแทนใดๆ ภายใต้แนวคิดที่ว่า “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค, ลดกิเลสรักษาโรค, มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ และหมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” ในปัจจุบันมีจิตอาสาทั้งในและต่างประเทศที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจากองค์กร ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๖๕ ประมาณ ๗๐๐ กว่าคน เฉพาะส่วนที่เป็น ‘จิตอาสา

^๘ คู่มือละเอียดยุทธวิธี. (ไทย) ๑๑/๑๑๐/๘๒.

^๙ คู่มือละเอียดยุทธวิธี. (ไทย) ๑๙/๗๗-๘๓/๕๓-๕๕.

ประจำแพทย์วิถีธรรม’ ประมาณ ๔๐๐ กว่าคน และมีประชาชนที่ผ่านการอบรมจากองค์กรแล้วไม่ต่ำกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คนทั่วโลก^{๑๐}

เนื่องด้วยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีลักษณะโดดเด่นซึ่งเป็นที่ปรากฏชัดเจนแก่สังคมมาตลอดระยะเวลากว่า ๒๕ ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน โดยสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมดังนี้ คือ ๑) มีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ด้วยการใช้ปัจจัยในการดำรงชีวิตที่ประหยัด หาได้ง่าย ใกล้เคียง ไม่มีโทษ และทำเอาเองได้เป็นหลัก ๒) มีร่างกายที่แข็งแรง ด้วยการดูแลและรักษาสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นหลักการแพทย์ที่บูรณาการองค์ความรู้จากการแพทย์ทุกแผนร่วมกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักพุทธธรรม ๓) มีจิตใจที่ดีงาม ด้วยการเสียสละความเห็นแก่ตนมาเป็นจิตอาสาที่ทำงานรับใช้สังคมเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนใจของผู้คน อย่างไม่รับสิ่งตอบแทนใดๆ โดยมีการดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมอยู่อย่างสม่ำเสมอ ๔) มีจิตใจที่เป็นสุข ด้วยการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนที่มีรูปแบบ ‘สาธารณโภคี’ คือ การที่ทุกคนมาากันอยู่ร่วมกันแบบใช้สวัสดิการจากส่วนกลาง ไม่มีการสะสมเป็นส่วนตัว มีการแบ่งปันลาภที่ผลิตได้ให้แกกันโดยธรรม และสามารถพึ่งเกิด พึ่งแก่ พึ่งเจ็บ พึ่งตายกันได้ โดยทุกคนในชุมชนมีการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม ได้แก่ มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น เลิกอบายมุข รับประทานอาหารมังสวิรัต รับฟังมติหมู่กลุ่มคนดีมีศีล ทำงานไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งฝึกฝนตนเองให้เป็นบุคคลที่มี ‘วรรณะ ๙’ ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทอยู่เสมอ คือ เป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภะ) เป็นคนบำรุงง่าย (สุโปสะ) เป็นคนมักน้อยหรือกล้าจน (อัปปิณณะ) เป็นคนใจพอหรือสันโดษ (สันตุฎฐิ) เป็นคนขัดเกลา (สัลเลสะ) เป็นคนมีศีลเคร่ง (ธูตะ) เป็นคนมีอาการที่น่าเลื่อมใส (ปาสาทิกะ) เป็นคนไม่สะสม (อปจยะ) และเป็นคนมีความเพียรยอด (วิริยารัมภะ)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะเลือกกลุ่มประชากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาเป็นกรณีศึกษาในการทำวิจัยครั้งนี้ โดยใช้ชื่อหัวข้อการวิจัยว่า “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นอย่างไร

^{๑๐} หมายขวัญพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๘๓.

๑.๒.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมีความสอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

๑.๓.๓ เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” นี้เป็นการศึกษาองค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ตามหลักจรรยา ๑๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อลด ละ จาง คลายจากความโลภ โกรธ หลง ภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปเป็นลำดับ ซึ่งประกอบไปด้วย ๑) ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ ๒) ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ และปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา โดยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือและเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ในกลุ่มประชากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมซึ่งเป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาจากกลุ่มประชากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจากมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๖๔ ตามคุณสมบัติ ๕ ระดับ ได้แก่ ๑) ผู้ร่วมบำเพ็ญ (ยังไม่ได้รับการรับรองจากองค์กร) ๒) ผู้คบคุ่นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๓) เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๔) จิตอาสาจรแพทย์วิถีธรรม และ ๕) จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม ประมาณ ๗๐๐ กว่าคน เฉพาะส่วนที่เป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ ประมาณ ๔๐๐ กว่าคน โดยผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informations) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) จำนวน ๑๕ คน ซึ่งได้กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลักไว้ดังนี้ คือ ๑) เป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’

ธรรม’ ๒) สังกัดประจำ ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาจากกลุ่มประชากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ปัจจัยเกื้อหนุน หมายถึง องค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้สิ่งนั้นๆ เกิดขึ้นดีขึ้น หรือเจริญงอกงามยิ่งขึ้น ขึ้น ไปเป็นลำดับ

การขัดเกลากิเลส หมายถึง การปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ตามหลักจรรยา ๑๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลง ภายในจิตใจของบุคคลที่ปฏิบัติขึ้นไปเป็นลำดับ

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม หมายถึง บุคคลที่ได้เรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามแนวทางการแพทย์วิถีธรรมจากสื่อต่างๆ ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย แล้วนำไปปฏิบัติดูแลสุขภาพของตนเอง และได้แนะนำช่วยเหลือผู้อื่นให้ดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม โดยไม่รับค่าตอบแทนใดๆ อีกทั้งยังเป็นผู้ทำความขัดเกลากิเลสในตนไปพร้อมๆ กับการช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์อยู่เสมอมาด้วยการสานพลังร่วมกับหมู่มิตรดีในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ หนังสือ

๑) สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึงเรื่อง สิกขาและมรรค ในหนังสือ ‘พุทธธรรม (ฉบับเดิม)’^{๑๑} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า กระบวนการปฏิบัติไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาของแต่ละบุคคลนั้น จะเกิดขึ้นและพัฒนาไปได้ต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้น ดังนั้นกระบวนการปฏิบัติไตรสิกขาจึงแบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอนใหญ่ คือ ขั้นนำเข้าสู่สิกขา และขั้นไตรสิกขา โดยมีรายละเอียดดังนี้ ๑) ขั้นนำสู่สิกขา เป็นขั้นก่อนการปฏิบัติไตรสิกขา ซึ่งจำเป็นต้อง

^{๑๑} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, ๒๕๖๒).

อาศัยปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติไตรสิกขา เช่น ก่อนที่จะเกิดปัญญาขั้นต้น คือ สัมมาทิฐิหรือความเห็นที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่การพ้นทุกข์ได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยปัจจัย ๒ อย่าง ในการ **เกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดสัมมาทิฐิ** ได้แก่ **ปรโตโฆสะ**หรือการรับฟังเสียงอื่น อันเป็นปัจจัย ภายนอก และ**โยนิโสมนสิการ**หรือการกระทำใจในใจโดยแยบคาย พิจารณาลงไปถึงที่เกิดของธรรม นั้น อันเป็นปัจจัยภายใน ๒) ชั้นไตรสิกขา เป็นชั้นลงมือปฏิบัติไตรสิกขาตามหลักกรรม ๑๕ เพื่อลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลง ภายในจิตใจของบุคคลไปเป็นลำดับ

๒) สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึงเรื่อง ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ในหนังสือ **‘พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)’**^{๑๒} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า สัมมาทิฐิ เป็น องค์ประกอบสำคัญของการขัดเกลาจิตใจ ในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์ ไปเป็นลำดับ ดังนั้นการสร้างเสริมสัมมาทิฐิจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง โดยสัมมาทิฐินั้นย่อมเกิดขึ้นจากเหตุ ๒ ประการ คือ ๑) ปรโตโฆสะ หรือเสียงจากผู้อื่น ที่จะให้เกิดสัมมาทิฐิได้ ก็คือ เสียงที่ดั่งาม หรือ เสียงที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นเสียงที่มาจากคนดี คนมีปัญหา คนมีคุณธรรม ในทางธรรมเรียกว่า สัตบุรุษ หรือ บัณฑิต ถ้าคนดีไปทำหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำให้เกิดสัมมาทิฐิแก่ผู้อื่น ก็เรียกว่าเขาทำหน้าที่เป็น กัลยาณมิตร โดยบุคคลที่แสวงหาสัมมาทิฐินั้นย่อมกระตือรือร้นที่จะไปคบหา ไปสดับฟัง อยู่ร่วมหมู่ ด้วย ตลอดจนศึกษาและปฏิบัติตามแบบอย่างแนวทางจากสัตบุรุษนั่นเอง การกระทำของเขาย่างนี้ เรียกว่า **การเสวนาสัตบุรุษ หรือการคบหาคนดี** ๒) โยนิโสมนสิการ หรือ**ทำใจในใจโดยแยบคาย** พิจารณาลงไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลาย ซึ่งการเสพลิงต่างๆ ในโลกด้วยโยนิโสมนสิการนั้นทำให้เกิดจิตสำนึกในการที่จะละเว้นความชั่ว เกิดจิตที่สงบ มีความไม่ประมาท กระตือรือร้น เร่งทำสิ่งดีงาม

๓) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึงเรื่อง หน้าที่ของกัลยาณมิตรนั้น ในหนังสือ **‘ความเป็นกัลยาณมิตรของหลวงปู่ชา’**^{๑๓} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า หน้าที่ของกัลยาณมิตร นั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความเพียรเป็นสิ่งที่ท่านทั้งหลายจะต้องทำ ตถาคตเป็นแต่ผู้บอก” **หน้าที่ของกัลยาณมิตรก็คือ เป็นผู้บอก เป็นผู้แนะนำ เป็นผู้ให้คำสอน เป็นผู้ชี้ทางให้ แต่ด้วยความเพียร ตัวเหตุปัจจัยที่จะให้ผลที่ต้องการสำเร็จนั้น เราจะต้องทำด้วยตนเอง** ซึ่งกัลยาณมิตรที่มาช่วยมาบอก มาสั่งสอนนั้น ท่านสั่งสอนให้เราช่วยตนเอง เพราะแต่ก่อนเราช่วยตัวเองไม่เป็น ท่านมาสอนมาช่วย แนะนำให้เราช่วยตัวเองเป็น แต่ไม่ใช่ที่ท่านจะมาทำอะไรให้เราไปเสียหมด เพราะธรรมทั้งหลายนั้น

^{๑๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)**, พิมพ์ครั้งที่ ๕๓, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, ๒๕๖๒).

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **ความเป็นกัลยาณมิตรของหลวงปู่ชา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙).

จะสำเร็จเพียงด้วยความปรารถนาก็หาไม่ แต่จะเป็นไปตามเหตุและปัจจัย ผลที่ต้องการจะสัมฤทธิ์ได้นั้นจึงต้องอาศัยการทำให้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย นี่คือการปฏิบัติถูกต้องตามธรรม ดังนั้น ผู้ที่มีกัลยาณมิตรก็จะมีความรู้สึกเป็นสุขในเบื้องต้น และมีความมั่นใจ เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติ พร้อมทั้งได้ข้อปฏิบัติอันถูกต้อง ที่นำมาใช้ในการที่จะพึ่งตนเองต่อไป

๔) สมณะโพธิรักษ์ กล่าวถึงเรื่อง สัมมาทิฐิ ในหนังสือ ‘รวมคนจะมีธรรมะได้อย่างไร เล่ม ๓’^{๑๔} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่การพ้นทุกข์นั้น จะต้องมิสัมมาทิฐิเป็นปัญญาขั้นต้น คือต้องมีความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องตรงสู่การพ้นทุกข์ก่อน โดยสัมมาทิฐิจะเกิดได้ก็ต้องอาศัยปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ซึ่งปรโตโฆสะ ก็คือ การรับฟังความเห็นอื่นจากผู้มีสัมมาทิฐิแท้หรือเป็นสัตบุรุษเท่านั้น เราจึงจะสามารถนำไปทำใจในใจของตนให้เปลี่ยนแปลงถึงจิตวิญญาณได้ เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ก็จะเป็นผู้ที่มีสัมมาบรรคและสัมมาผลที่ได้เป็นของตนเองไปเป็นลำดับ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า การที่บุคคลจะสามารถปฏิบัติตนสู่ความพ้นทุกข์ได้นั้นต้องได้คบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ได้ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ เกิดศรัทธาที่บริบูรณ์ จึงจะสามารถโยนิโสมนสิการให้บริบูรณ์ได้ ก็จะทำให้มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ มีการสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ มีสุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ มีสติปัญญา ๔ ที่บริบูรณ์ มีโพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ จึงทำให้มีวิชาและวิมุตติที่บริบูรณ์

๕) ใจเพชร กล้าจน กล่าวถึงเรื่อง พลังเหนี่ยวนำชีวิตอื่นให้เป็นตาม ในหนังสือ ‘ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๑’^{๑๕} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า จิตวิญญาณคือคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต โดยธรรมชาติของแม่เหล็กจะเหนี่ยวนำให้เหล็กปรับสภาพคลื่นในเหล็กนั้นให้มีคุณสมบัติเป็นแม่เหล็กตามนัยยะเดียวกันจิตวิญญาณซึ่งคือคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ทรงคม (ไปได้ไกล) อนันตัง (ไม่มีที่สุด) ก็จะมีพลังเหนี่ยวนำให้ชีวิตอื่นๆ ปรับคลื่นให้มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น อยู่ใกล้คนดีก็จะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดี อยู่ใกล้คนชั่วก็จะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่ว ยิ่งอยู่ในหมู่มวลคนดีก็จะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดีได้มาก (แม้คนชั่วที่แฝงเข้ามาทำชั่วอยู่ในกลุ่มคนดี บางคนจะเปลี่ยนใจไม่ทำชั่ว บางคนหยุดชั่วแล้วหันมาทำดี แม้บางคนจะทำชั่วอยู่แต่ถ้าไม่มีพลังดีของคนดีนั้นคนชั่วก็จะทำชั่วหนักกว่านั้นอีก แต่โดยสัจจะแล้วการทำชั่วในกลุ่มคนดีจะบาปแรงกว่าการทำชั่วในกลุ่มคนชั่ว) ถ้าอยู่ในหมู่มวลคนชั่วก็จะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่วได้มาก (ยกเว้นผู้ที่หลุดพ้นจากกิเลสในเรื่องนั้นๆ แล้วเท่านั้น ที่ความชั่วจากกิเลสตัวนั้นๆ จะเหนี่ยวนำให้ทำความชั่วชนิดนั้นไม่ได้)

^{๑๔} สมณะโพธิรักษ์, รวมคนจะมีธรรมะได้อย่างไร เล่ม ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๖๒).

^{๑๕} ใจเพชร กล้าจน, ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี, ๒๕๕๗).

๖) **ใจเพชร กล้าจน** กล่าวถึงเรื่อง มติหมั่นคนดีจะพาให้เกิดความเจริญ ในหนังสือ **‘มติหมั่นคนดี พาให้เจริญ’**^{๑๖} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า มติหมั่นคนดีจะพาให้เกิดความเจริญ **มติหมั่นคนดี จะขัดเกลาเพื่อลดทอนและอัตตาของเราหรือขัดเกลากิเลสทุกตัว** การที่ไม่ใช้มติหมั่นคนดีเป็นความ เสื่อม หรือเสื่อมอย่างเดียวยังไม่มีทางเจริญ โดยกิเลสมันจะหลอกไม่ให้เราใช้มติหมั่นคนดี เพราะ กิเลสมันจะไม่ได้ตั้งใจ ดังนั้นเรื่องมติหมั่นคนดีจึงเป็นหัวใจหลักของปฏิบัติธรรม ถ้าไม่มีมติหมั่นคนดีเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม ซึ่งการใช้มติหมั่นคนดีจะทำให้เราได้ล้างความใจร้อนหรือใจเร็ว เพราะการรวมมติ หมั่นคนดีอาจช้ากว่าที่เราตัดสินใจเอง และมติหมั่นคนดีจะทำให้เราได้ล้างความยึดมั่นถือมั่น เพราะมักจะ มีบางอย่างที่มติหมั่นคนดีไม่เห็นด้วยหรือไม่เอาตามที่เราสั่ง ฉะนั้นการใช้มติหมั่นคนดีจะทำให้เราได้ฝึก เสนอดีและสลายความยึดมั่นถือมั่นในดินน่อยอยู่เสมอๆ

๗) **พระครูใบฎีกาอำนาจ โอภาโส** กล่าวถึงเรื่อง สิ่งที่เกิดอุปสรรคต่อความสุข ในหนังสือ **‘ความสุขที่ไม่ควรสูญเสีย’**^{๑๗} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า ความรู้สึกตัวขัดต่อเป้าหมายที่กำลังดำเนินอยู่ ย่อมรู้ชัดต่อสิ่งที่เกิดอุปสรรคไปสูเป้าหมายนั้น หากเป้าหมายนั้นคือสันติสุขในใจ **สิ่งที่เกิดอุปสรรคคือการเอาใจ ใส่สอดส่องไม่ให้ความหลงผิดใดๆ เข้ามาครอบงำ** ดังนั้นการเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ควรตัดสินใจอย่าง แม่นยำในการเลือกเดินทางไปในแต่ละสถานที่ แต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้อง ทั้งการรับและการให้ รวมถึง การพูดคุยสนทนาอันเหมาะสมที่ก่อเกิดต่อประโยชน์สุข และองกามทางสติปัญญาที่ประณีตลึกซึ้ง ขึ้นไป ซึ่งความรู้สึกลึกซึ้งเช่นนี้ทำให้เราสามารถเลือกคบคนที่ทรงภูมิปัญญา เป็นกัลยาณมิตร เป็นที่ ปรีชาอันเหมาะสม ไม่ชักนำไปในทางหลงหรือทางเสื่อมเสียใดๆ แม้บ่อยครั้งที่เราเกิดความสับสนขึ้น ในจิตใจและไม่รู้ว่าจะแก้ไขอย่างไร แต่กัลยาณมิตรนี้เองที่จะช่วยเกื้อหนุนชี้หนทางที่ถูกต้องให้ หรือ ไขข้อข้องใจที่เราติดขัด และเกิดอุปสรรคไปสูประโยชน์ที่ประณีตลึกซึ้ง

๘) **มูลนิธิธรรมสันติ** กล่าวถึงเรื่อง ความประทับใจที่ทำให้เลือกเป็นนักปฏิบัติธรรม ใน หนังสือ **‘ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง’**^{๑๘} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า จากข้อมูลของนักบวชชาวโศก ทั้งชาย-หญิงเกี่ยวกับความประทับใจที่ทำให้เลือกมาเป็นนักบวชชาวโศก พบว่าแต่ละท่าน มีความ ประทับใจกับความกล้ากล้าหาญในการแสดงธรรมของผู้นำกลุ่ม (สมณะโพธิรักษ์) ที่ตอบปัญหา ธรรมได้อย่างชัดเจน ไม่ติดขัด และมีศีลาจริยวัตรที่สงบ สบาย มั่นคง สันโดษ สอนผู้อื่นเช่นไร

^{๑๖} ใจเพชร กล้าจน, **มติหมั่นคนดี พาให้เจริญ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี, ๒๕๕๙).

^{๑๗} พระครูใบฎีกาอำนาจ โอภาโส, **ความสุขที่ไม่ควรสูญเสีย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๕๒).

^{๑๘} มูลนิธิธรรมสันติ, **ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ธีระการพิมพ์, ๒๕๕๖).

ตนเองก็ทำเช่นนั้น อีกทั้งยังประทับใจในศิลปะและจริยวัตรของนักบวชชาวอโศก รวมถึงวิถีชีวิตของกลุ่มบุคคลชาวอโศกที่อยู่ร่วมกันอย่างไม่ได้เอาอกเอาใจกัน แต่กลับมีน้ำใจช่วยเหลือแบ่งปันกันอย่างเป็นปกติ จนสามารถพึงเกิด พึ่งแก่ พึ่งเจ็บ พึ่งตายกันได้ และทุกคนในชุมชนเป็นผู้ที่ถือศีลเพื่อลด ละ เลิกจากความโลภ โกรธ หลง ในสิ่งที่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นตลอดชีวิต

๙) สุภีร์ ทุมทอง กล่าวถึงเรื่อง บุพพนิมิตแห่งอริยมรรค ในหนังสือ ‘**บุพพนิมิตแห่งอริยมรรค**’^{๙๙} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า บุพพนิมิตแห่งอริยมรรค หรือองค์ธรรมที่เป็นตัวบ่งบอกว่า อริยมรรคจะเกิดขึ้น หรือทำให้อริยมรรคที่เคยเกิดขึ้นแล้วนั้นสมบูรณ์เต็มที่ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ๗ ประการ ได้แก่ ๑) กัลยาณมิตตตา คือ ถึงพร้อมด้วยการคบคั่นบุคคลผู้เข้าถึงธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ไปเป็นลำดับได้แล้ว ๒) สีสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยการรับฟังคำสอนของผู้รู้แท้ แล้วเอามาขัดเกลาเจตนาที่ไม่ดีในตนออกไป ด้วยการหมั่นประกอบเจตนาที่ดีอยู่เสมอ ๓) ฉันทสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยความยินดี เต็มใจ ในการขัดเกลาจิตใจตนให้พ้นจากบาปอกุศลธรรมไปเป็นลำดับ ๔) อุตตสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยการขัดเกลาตนเพื่อให้เป็นที่พึงอันประเสริฐแก่ชีวิต ๕) ทิฏฐิสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยความเห็นที่ถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ ๖) อัปมาทสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทในการละอกุศลธรรมทั้งหลาย และหมั่นประกอบกุศลธรรมเป็นนิตย์ ๗) โยนิโสมนสิการสัมปทา คือ ความถึงพร้อมด้วยการทำใจในใจโดยแยบคายพิจารณาลงไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลาย

๑๐) สุภีร์ ทุมทอง กล่าวถึงเรื่อง ปฏิบัติธรรมตามลำดับ ในหนังสือ ‘**ปฏิบัติตามลำดับ**’^{๑๐๐} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า บุคคลผู้ซึ่งปรารถนาการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตนนั้นจำเป็นที่จะต้องได้คบกับ**สัตบุรุษหรือผู้รู้แท้** เพราะท่านจะเป็นผู้ที่สามารถชี้แนะวิธีการปฏิบัติขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับแก่เราได้อย่างถูกต้องถูกต้องตรง ซึ่งถ้าไม่มีการปฏิบัติไปเป็นลำดับแล้ว ย่อมไม่มีทางที่จะขัดเกลากิเลสในตนได้ โดยวิธีการปฏิบัติขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับนั้นพระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้เริ่มต้นที่การสังวรศีลตั้งแต่ศีล ๕, ๘, ๑๐ จนถึง ๔๓ (จุฬศีล มัชฌิมศีล มหาศีล) ไปเป็นลำดับ ต่อมาคือการสำรวมอินทรีในทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ไม่ให้คล้อยไปตามอำนาจของกิเลสอันจะทำให้เราละเมิดศีลนั้นๆ จากนั้นก็ให้เป็นผู้ประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ ที่น้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ต่อมาคือการหมั่นประกอบความเพียรเครื่องต้นอย่างต่อเนื่องจากกิเลสหรือนิ वर्ณ ๕ (กาม พยาบาท ความ

^{๙๙} สุภีร์ ทุมทอง, **บุพพนิมิตแห่งอริยมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ทุมทอง อุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔).

^{๑๐๐} สุภีร์ ทุมทอง, **ปฏิบัติตามลำดับ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ทุมทอง อุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕).

หุดหู่ ฟุ้งชานรำคาญ ลังเลสงสัย) และเพียรชำระออกด้วยสติสัมปชัญญะอย่างยิ่ง (สติปัฏฐาน ๔) เมื่อการจัดนิวรรณ์ ๕ ได้แล้ว ผู้นั้นย่อมได้สะสมธรรมเครื่องอยู่อันสงบจากกิเลสไปเป็นลำดับ คือ ฌานทั้ง ๔

๑๑) **วคิน อินทสระ** กล่าวถึงเรื่อง จักรธรรม ๔ ในหนังสือ **‘แนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา’**^{๒๑} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า **จักรธรรม** คือ ธรรมอันเป็นเหมือนล้อที่ทำให้บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติตามนั้นหมุนไปสู่ความเจริญทางจิตใจ โดยประกอบไปด้วย ๑) ปฏิรูปเทสวาสะ คือ การได้อาศัยเสนาสนสัปปายะ หรือที่อยู่อาศัยอันเหมาะสมแก่จิตอธยาศัยแห่งการขัดเกลาตนจากกิเลสไปเป็นลำดับ ๒) สัปปริสุปปัสสยะ คือ การได้คบคนดีมีคุณธรรม ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้คบคนเลว ย่อมเลวลง ผู้คบคนเสมอกัน ย่อมไม่เสื่อม ผู้คบคนประเสริฐย่อมดีขึ้นทันที” ๓) อตตสัมมาปณิธิ คือ การตั้งตนไว้ชอบ หรือการตั้งจิตไว้ให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมอย่างเหมาะสมกับฐานะของตน ๔) ปุพเพตปญญตา คือ การได้เคยทำบุญหรือชำระกิเลสมาเป็นลำดับในชาติก่อนๆ จึงมีทั้งกุศลวิบากและกำลังของจิตที่พ้นจากกิเลสเหล่านั้นๆ มาเป็นลำดับ ซึ่งจะช่วยให้เกื้อหนุนให้บุคคลนั้นเจริญทางธรรมต่อไปได้โดยไม่ยากลำบากมากนัก

๑๒) **พระไพศาล วิสาโล** กล่าวถึงเรื่อง บุคคลกับสิ่งแวดล้อม ในหนังสือ **‘ปฏิบัติธรรมให้ครบคู่และรอบด้าน’**^{๒๒} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า คนเราจะพัฒนาตนให้มีชีวิตที่เจริญองงามเปี่ยมด้วยคุณธรรม ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่ชาวพุทธส่วนใหญ่มักจะมองข้ามไป โดยชาวพุทธจำนวนไม่น้อยคิดว่าคนเราจะดีได้นั้นต้องอาศัยความเพียรพยายามส่วนบุคคลก็เพียงพอแล้ว เช่นกรรมดีที่ทำไว้ก่อน จึงมองข้ามปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งไป นั่นคือ **อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม** ตามที่พระพุทธเจ้าท่านทรงเล็งเห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในการหล่อหลอมให้คนเป็นคนดีมีคุณธรรม พระองค์จึงทรงสถาปนาสงฆ์โดยมีวินัยเป็นตัวกำกับ เพื่อให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อความเจริญองงามของภิกษุแต่ละรูป โดยไม่เพียงแต่เป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติอันสงบสงัดเป็นรมณียเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เกื้อกูลด้วย เช่น มีการจัดสรรทรัพยากรที่ดี มีระเบียบแบบแผนทางสังคมที่เกื้อกูลหรือสาธารณโภคี (การใช้สอยทรัพย์ร่วมกันโดยธรรม) ซึ่งช่วยให้ผู้คนที่อยู่ในองค์ประกอบเหล่านั้นสามารถมีชีวิตที่ติงามหรือเจริญอยู่ในศีลธรรมได้อย่างไม่ยากลำบากมากนัก

^{๒๑} วคิน อินทสระ, **แนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๘).

^{๒๒} พระไพศาล วิสาโล, **ปฏิบัติธรรมให้ครบคู่และรอบด้าน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๒).

๑๓) พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทฺธฺ กล่าวถึงเรื่อง กัลยาณมิตร ในหนังสือ ‘สัมมาทิฐิในการปฏิบัติธรรม’^{๒๓} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า กัลยาณมิตรหรือเพื่อนที่ดีนั้นเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์ได้ เพราะคนเกิดมาด้วยอวิชชาหรือความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ (ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพดับทุกข์ วิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) รวมถึงปฏิเสธสมุปบาท (ธรรมที่การอาศัยกันและกันเกิดขึ้นหรือดับไป) จึงไม่สามารถที่จะรู้เองได้ ซึ่งเหมือนเด็กก่อนที่ต้องแสวงหากัลยาณมิตรหรือสัทบุรุษซึ่งเป็นผู้รู้แท้ เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้ชี้ทางที่ถูกต้องตั้งมาให้ก่อน เพราะท่านเป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้ากระทั่งเกิดคุณธรรมนั้นๆ ขึ้นในตนแล้ว เมื่อเราพบผู้รู้แท้และได้ฟังสัทธรรมที่ถูกตรงจากท่าน ก็จะได้นำมาขบคิดพิจารณาจับหลักให้ถูกแล้วพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติตามกระทั่งเกิดผลขึ้นในตนไปเป็นลำดับ เราจึงจะเป็นผู้ที่สามารถพึ่งตนเองได้ หรือมีตนเป็นที่พึ่งไปเป็นลำดับ เพราะเรามีคุณธรรมที่เกิดขึ้นในตนอันพึ่งอาศัยได้จริงไปเป็นลำดับ

๑๔) พุทธทาสภิกขุ กล่าวถึงเรื่อง วิธีการทำให้เกิดจริยธรรม ในหนังสือ ‘ธรรมะคือหน้าที่’^{๒๔} สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า วิธีการทำให้เกิดจริยธรรมขึ้นในบุคคลนั้น เริ่มต้นจากการกำหนดตัวบทที่จะต้องปฏิบัติให้ชัดเจน ลำดับต่อมา คือ บอกเหตุผลที่ต้องปฏิบัติเช่นนั้น โดยอธิบายเหตุและผลให้มากพอที่ผู้ฟังจะทำความเข้าใจตามได้ ลำดับที่สาม คือ มีบทอธิษฐานหรือบทพิจารณา เพื่อใช้ในการปฏิบัติตัวอยู่เสมอหรือใช้บททวนให้จำได้ขึ้นใจ ทำให้สามารถระลึกขึ้นมาเตือนตนได้โดยง่าย ลำดับที่สี่ คือ ยอมให้เพื่อนตักเตือนทักท้วงได้ เพราะการยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์นั้นเป็นการได้ลดกิเลสมากที่สุด สิ่งสำคัญคือผู้ตักเตือนและผู้ถูกตักเตือนจะต้องเป็นผู้ที่มีเมตตาต่อกันและปวารณากันไว้ ลำดับที่ห้า คือ ให้มีการสารภาพบาปหรือสารภาพความผิดของตนตามสมควร เพราะจะเป็นการสร้างนิสัยที่กล้ายอมรับความผิด และเกิดจิตสำนึกที่จะพากเพียรแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นต่อไป ลำดับสุดท้าย คือ ปฏิบัติธรรมจริยวัตรหรือจริยธรรมตามข้อปฏิบัติที่กำหนดขึ้นมานั้นให้มากๆ โดยหมั่นพิจารณาให้เห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นในตนไปเป็นลำดับ จนปฏิบัติจริยธรรมนั้นได้อย่างเป็นปกติธรรมดา

^{๒๓} พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทฺธฺ, สัมมาทิฐิในการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท แคนนา กราฟฟิค, ๒๕๕๙).

^{๒๔} พุทธทาสภิกขุ, ธรรมะคือหน้าที่, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรปราการ: บริษัท ออฟเซ็ท พลัส จำกัด, ๒๕๕๓).

๑.๖.๒ วิทยานิพนธ์/ งานวิจัย

๑) **ใจเพชร กล้าจน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ**^{๒๕} สรุปใจความได้ว่า รูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธจะให้ความสำคัญกับเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธในอันดับแรก คือ เทคนิคข้อ ๘ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ในประเด็นความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ อันดับแรก คือ การอยากช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ อยากทำความดี อยากส่งต่อสิ่งดีๆ ในส่วนของปัจจัยความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ สิ่งสำคัญอันดับแรก คือ การปฏิบัติธรรม ลด ละ เลิก บาป บำเพ็ญกุศล ใจเบิกบาน ไร้กังวล

๒) **หมายขวัญพุทธ กล้าจน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม**^{๒๖} สรุปใจความได้ว่า รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีหลักการและปณิธาน คือ พัฒนาศักยภาพของจิตอาสาให้สามารถพึ่งตนและช่วยคนที่ศรัทธาให้พ้นจากทุกข์กายและใจได้ไปเป็นลำดับ โดยอาศัยหลักการขัดเกลาตนเองในทางพระพุทธศาสนาเป็นวัตถุประสงค์หลัก ซึ่งมีวิธีการดำเนินการอยู่ ๕ วิธี ได้แก่ ๑) บริหารทรัพยากรมนุษย์แนวพุทธโดย สรรหา ดำรงรักษา อบรมพัฒนาและคัดคนออก ๒) จัดการความหลากหลายของบุคลากรจิตอาสาด้วยการเคารพผู้นำและฟังมติหมู่ ๓) พัฒนาบุคลากร ให้ความรู้ ได้เรียนรู้ เรียนรู้ในพื้นที่ปฏิบัติจริง ๔) จิตอาสานักพัฒนาที่ดีมีศีล ๕) บริหารสร้างพันธมิตรเครือข่ายเรียนรู้ร่วมกันอย่างญาติพี่น้อง แล้วทำการประเมินผลความสำเร็จจากตัวของจิตอาสาซึ่งจะพัฒนาเป็นบุคคลที่มีวาระ ๙ และสามารถอยู่ร่วมกันได้ด้วยระบบสาธารณโภคี โดยมีเงื่อนไขความสำเร็จ คือ การมีอุดมการณ์ร่วมกันที่มั่นคง ได้แก่ การมีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข

^{๒๕} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘).

^{๒๖} หมายขวัญพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓).

๓) นิตยาภรณ์ สุธะสาย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม^{๒๗} สรุปใจความได้ว่า รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมมีหลักการ คือ ดำเนินการพัฒนาศักยภาพบุคคลให้สามารถดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมในวิถีชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วยธรรมะเป็นตัวเลิศ การรับประทานอาหารปรับสมดุลและออกกำลังกายอย่างพอเพียงเป็นตัวหลัก และรู้จักประมาณการเลือกใช้วิธีการระบายพิษปรับสมดุลให้พอเหมาะเป็นตัวเสริม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคคลให้สามารถดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมในวิถีชีวิตได้ ซึ่งมีการดำเนินการอยู่ ๕ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) สร้างความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพ ๒) ศึกษาให้เข้าใจและทดลองพิสูจน์ ๓) ปฏิบัติด้วยอิทธิบาทสี่ ๔) เป็นแบบอย่างที่ดี ๕) รวมพลังแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ แล้วทำการประเมินผลความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง การปฏิบัติและสุขภาวะองค์รวม โดยมีเงื่อนไขแห่งความสำเร็จได้แก่ แรงบันดาลใจ เปิดใจเรียนรู้ ศรัทธาแบบอย่างที่ดี เชื่อเรื่องวิบากกรรมเป็นปัจจัยภายใน และได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว จิตอาสา บุคลากรสาธารณสุข หน่วยงานหรือองค์กรภาครัฐและภาคประชาสังคมเป็นปัจจัยภายนอก

๔) กองพัน จิตแสง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น^{๒๘} สรุปใจความได้ว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นบุคคลที่ได้เรียนรู้การแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นการแพทย์ที่นำเอาจุดดีของการแพทย์ทุกแผนมาบูรณาการร่วมกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักพุทธธรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความผาสุกที่ตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์อย่างไม่รับค่าตอบแทนใดๆ ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) สุขภาวะทางกาย คือ มีตาที่สดใส มีผิวหนังราบเรียบ ฟันแข็งแรง ๒) สุขภาวะทางจิตใจ คือ รู้สึกมีพลังสดชื่น เบิกบานใจ มีจิตใจมั่นคงแข็งแรง เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง และมีความพร้อมที่จะดูแลตนเอง ๓) สุขภาวะทางสังคม คือ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น เกิดปณิธานว่าจะเป็นคนดีของสังคม และ ๔) สุขภาวะทางปัญญา คือ คำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหาร มีความคิดว่าไม่มีใครรักเราเท่ากับเรารักตัวเอง จะตั้งใจกินอาหารเป็นยา และเชิญชวนผู้อื่นให้หันมาทานอาหารสุขภาพมากขึ้น

^{๒๗} นิตยาภรณ์ สุธะสาย, “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓).

^{๒๘} กองพัน จิตแสง, “การศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑).

๕) เอมอร์ แซ่ลิ่ม, ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและการทำผิดศีลในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม^{๒๙} สรุปใจความได้ว่า เมื่อตั้งศีลว่าจะรับประทานอาหารปรับสมดุลขึ้นมาปฏิบัติ พบว่า เมื่อปฏิบัติตามศีลจะได้รับวิบากดี ได้แก่ ทำให้เห็นอาการของกิเลสได้ชัดเจนขึ้น คือ อาการอยากกิน อาหารที่ไม่สมดุลกับร่างกาย จึงทำให้ได้ฝึกฝนการจับอาการของกิเลสและพิจารณาขัดเกลาได้ ทันทีที่ ซึ่งถ้าพิจารณาได้ถูกต้อง กำลังของกิเลสจะลดลง โดยสามารถรู้สึกได้ด้วยตัวเองว่าความทุกข์ ใจที่อยากกินนั้นลดลง และเกิดเป็นความสุขใจที่ไม่ต้องกินสิ่งที่เป็นพิษโทษภัยขึ้นมาแทน ทำให้ ร่างกายแข็งแรงขึ้น ความเจ็บป่วยทางกายหายได้เร็ว เหตุการณ์ร้ายต่างๆ ในชีวิตลดลง มีเหตุการณ์ ดีๆ เข้ามามากขึ้น และยังเป็นแรงเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นคิดพูดทำสิ่งที่ดีตามได้ด้วย แต่เมื่อปฏิบัติผิดศีลจะ ได้รับวิบากร้าย ได้แก่ ทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ เช่น ไม่สบายใจ กังวล หวั่นไหวได้ง่าย เกิดความ ทุกข์ทางกาย เช่น กำลังตก ไม่สบายตามจุดต่างๆ ของร่างกาย เหตุการณ์ร้ายต่างๆ เข้ามาในชีวิตมาก ขึ้น และนอกจากนี้ยังเป็นแรงเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นคิดพูดทำสิ่งที่ไม่ดีตามได้ด้วย

๖) ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่ไข้ว, จงกช สุทธิโอสถ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์ วิถีธรรม^{๓๐} สรุปใจความได้ว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมี ๕ ปัจจัยหลัก คือ ๑) การตามใจกิเลส อยากรับประทานอาหารตามใจปาก โดยไม่ได้คำนึงว่าเป็นพิษต่อร่างกาย เช่น อาหารรสจัด อาหารเนื้อสัตว์ อาหารอโรย ทำให้ไม่ได้ รับประทานอาหารที่สมดุลกับสภาวะของร่างกาย ๒) การไม่สานพลังกับหมู่มิตรดี ทำให้ขาดพลังใจ พลังปัญญา พลังบารมีร่วม ๓) การไม่พิจารณาประโยชน์ของอาหารปรับสมดุล และไม่พิจารณาโทษ ของอาหารไม่สมดุล ทำให้จิตไม่เกิดความละเอียดคลาย ๔) การไม่เพิ่มอธิศีล ทำให้ไม่สามารถล้าง ความติดยึดในรสชาติอาหารได้ ๕) เหตุปัจจัยต่างๆ ปิบบังคับทำให้เลี้ยงไม่ออก

^{๒๙} เอมอร์ แซ่ลิ่ม, ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน, “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและ การทำผิดศีลในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, รายงานวิจัย, (ฝ่ายงานวิชาการ: สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๑).

^{๓๐} ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่ไข้ว, จงกช สุทธิโอสถ, “การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความ ล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, รายงานวิจัย, (ฝ่ายงานวิชาการ: สถาบัน วิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๒).

๗) แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, ปรีศนา อีรนพไพบุลย์, แก่นศีล กล้าจน ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง การศึกษาผลจากการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ของกลุ่มมังสวิรัตืเครือข่ายชาวโคก^{๓๑} สรุปใจความได้ว่า ผู้ที่เลิกรับประทานเนื้อสัตว์ จะเกิดความเปลี่ยนแปลงของชีวิตใน ๓ ประเด็นหลัก ได้แก่ ๑) ทุกข์ทางกายลดลง คือ รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง และสดชื่นขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น โรคภัยแรง เช่น โรคเมร็งหายหรือทุเลาลง บางท่านกลับไปทานเนื้อสัตว์อีกก็พบว่า มีอาการไม่สบายทางกาย หนักตัว ปวดเมื่อย แต่พอเลิกทานเนื้อสัตว์อาการเหล่านั้นก็หายไป ๒) ทุกข์ทางใจลดลง คือ จิตใจมีความอึดแอิบ เบิกบาน แจ่มใส ที่ได้ลด ละ เลิกการเบียดเบียน รู้สึกถึงความสงบเย็นของชีวิต เกิดจิตเมตตาอย่างแท้จริง สามารถรักษาศีลห้า ให้บริสุทธิ์ขึ้นไปเป็นลำดับ ลดวิบากกรรมเพราะได้ทำกุศลด้วยการไม่เบียดเบียนชีวิตใครทุกวัน ชัดเจนในความรู้สึกของตนว่า “เรารักชีวิตเราเช่นใด สัตว์ก็รักชีวิตเขาเช่นนั้น” ๓) เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตดีขึ้น คือ รู้สึกได้ถึงความเปลี่ยนแปลงในชีวิตไปในทางที่ดี เช่น ลูกไม่ดื้อ การงานดีขึ้น ได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่นโดยไม่ต้องขอ เป็นต้น ชีวิตรู้สึกถึงความ เป็นอิสระ สามารถผ่อนตัวเองจากภาระหน้าที่การงานออกมาทำกิจกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศลได้มากขึ้น

๘) พรทิพย์ เบ็งคำตา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยในการเลิกทานเนื้อสัตว์ของฉันท^{๓๒} สรุปใจความได้ว่า สาเหตุของการมีโรคมามาก คือ การผิดศีลข้อปาณาติบาต โดยนอกจากการฆ่าสัตว์แล้ว การกินเนื้อสัตว์ก็ยังเป็นเหตุที่ทำให้เรามีโรคมามาก สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มิปรกติเบียดเบียนสัตว์ ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา (อาวุธหรือวิธีการต่างๆ) จะเป็นคนมีโรคมามาก” ซึ่งความเห็นใจสงสารที่สัตว์ต้องได้รับความทุกข์ทรมานตั้งแต่เริ่มกระบวนการผลิตอาหารจนนำไปสู่การฆ่านั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราอยากเลิกกินเนื้อสัตว์ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทุกชีวิตอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์เสียจากชีวิต” ส่วนการสร้างเงื่อนไขในการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ เกิดจากการได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าจากสัตบุรุษ และกระบวนการลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์นั้นทำได้โดยสํานึกว่าการกินเนื้อสัตว์เป็นเหตุให้สัตว์ต้องถูกฆ่ามาเป็นอาหารให้เรากิน แล้วหมั่นพิจารณาโทษของการกินเนื้อสัตว์ ประโยชน์ของการไม่กินเนื้อสัตว์ เข้าหาหมู่มิตรดีสหายดี อยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี

^{๓๑} แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, ปรีศนา อีรนพไพบุลย์, แก่นศีล กล้าจน, “การศึกษาผลจากการเลิก รับประทานเนื้อสัตว์ของกลุ่มมังสวิรัตืเครือข่ายชาวโคก”, รายงานวิจัย, (ฝ่ายงานวิชาการ: สถาบันวิชาราม มูลนิธิ แพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๒).

^{๓๒} พรทิพย์ เบ็งคำตา, “ปัจจัยในการเลิกทานเนื้อสัตว์ของฉันท”, รายงานวิจัย, (ฝ่ายงานวิชาการ: สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๒).

๙) แพรelayไม้ กล้าจน, ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักษณะ แซ่ไข้ว ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและผลของการทำผิดศีลประเด็นความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่น ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม^{๓๓} สรุปใจความได้ว่า เมื่อตั้งศีลลดละความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่น ขึ้นมาปฏิบัติ พบว่าผลจากการปฏิบัติตามศีลจะได้รับวิบากดี ได้แก่ ทำให้เห็นอาการของกิเลสได้ชัด ทำให้ได้ฝึกฝนการจับอาการของกิเลสและพิจารณาขัดเกลาได้ทันทั่วทั้งที่ ซึ่งถ้าพิจารณาได้ถูกต้อง กำลังของกิเลสจะลดลง โดยสามารถรู้สึกได้ด้วยตัวเองว่าความทุกข์ในใจลดลง ความชิงชังรังเกียจ ลดลง การเพ่งโทษถือสาลดลง เกิดความสุขใจ ร่างกายแข็งแรง และเหตุการณ์ร้ายต่างๆ ในชีวิตลดลง มีเหตุการณ์ดีๆ เข้ามาในชีวิตมากขึ้น และยังเป็นแรงเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นคิดพูดทำสิ่งที่ดีตามได้ด้วย แต่เมื่อปฏิบัติผิดศีลจะได้รับวิบากร้าย ได้แก่ โดยสามารถรู้สึกได้ด้วยตัวเองว่าความทุกข์ในใจเพิ่มขึ้น ทุกข์กาย กำลังตก อ่อนแรง และเหตุการณ์ร้ายต่างๆ จะถาโถมเข้ามามากมาย และผลักสิ่งดีๆ ออกไป จากชีวิต พร้อมทั้งยังเป็นแรงเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นคิดพูดทำสิ่งที่ไม่ดีตามได้ด้วย

๑๐) คณิศร กิตติกรปริดา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการเสริมสร้างสังคมสันติสุข ตามหลักศีล ๕ : กรณีศึกษาชุมชนพระบาทห้วยต้ม จังหวัดลำพูน^{๓๔} สรุปใจความได้ว่า ศีล ๕ เป็น ปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่ทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข เพราะศีล ๕ คือการ ประพฤติที่ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันทั้งทางกาย วาจา และใจ โดยนอกจากมนุษย์ทุกคนควรจะรักษา ศีล ๕ ที่ตนเป็นพื้นฐานแล้ว ยังควรชักชวนให้ผู้อื่นมารักษาศีล ๕ พร้อมกับการกล่าวสรรเสริญ คุณประโยชน์ของการรักษาศีล ๕ นี้ให้แก่กันทั้งหลายอีกด้วย ดังเช่นตัวอย่างของสมาชิกในชุมชนพระ บาทห้วยต้มที่ได้มีการรักษาศีล ๕ โดยนำศีล ๕ มาเป็นข้อตกลงร่วมกันภายในชุมชนอย่างเข้มแข็ง มี การสร้างเสริมให้ชุมชนรักษาศีล ๕ เป็นวิถีชีวิต และมีผู้นำทางจิตวิญญาณที่เป็นต้นแบบและเป็น กัลยาณมิตร ทั้งหมดนี้จึงทำให้ชุมชนพระบาทห้วยต้มเกิดเป็นชุมชนสันติสุขในเชิงพุทธบูรณาการ ซึ่ง หลอมรวมจิตวิญญาณของสมาชิกในชุมชนให้เกิดความสามัคคี และอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

^{๓๓} แพรelayไม้ กล้าจน, ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักษณะ แซ่ไข้ว, “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและ ผลของการทำผิดศีลประเด็นความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่นของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, รายงานวิจัย, (ฝ่ายงาน วิชาการ: สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๑).

^{๓๔} คณิศร กิตติกรปริดา, “แนวทางการเสริมสร้างสังคมสันติสุขตามหลักศีล ๕ : กรณีศึกษาชุมชนพระ บาทห้วยต้ม จังหวัดลำพูน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

๑๑) บุชราภรณ์ ดิยาวัว ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **ขบวนการจิตอาสา: การขัดเกลาทางสังคมกับการพัฒนาตนของเยาวชน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล**^{๓๕} สรุปใจความได้ว่า ขบวนการจิตอาสาเยาวชน ก่อเกิดจากแนวความคิด อุทิศการณ์ และแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่ต้องการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสังคม โดยมีกระบวนการขัดเกลาทางสังคมจากประสบการณ์ที่ได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาตนเองของจิตอาสาเยาวชนใน ๓ ด้าน คือ ๑) ด้านกายภาพ ได้แก่ เยาวชนใช้เวลาว่างทำงานจิตอาสา มีบุคลิกภาพกล้าแสดงออกเชื่อมั่นเห็นคุณค่าตนเอง ๒) ด้านจิตใจ ได้แก่ เยาวชนเข้าใจภาวะอารมณ์ตนเองและผู้อื่น มีความอดทน ๓) ด้านปัญญา ได้แก่ เยาวชนมีพัฒนาที่ดีในเรื่องความรับผิดชอบต่อตนเอง คือมีระเบียบวินัย และมีกระบวนการคิดวิเคราะห์, ในเรื่องความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น คือรู้จักการเป็นผู้ให้ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น และสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้, ในเรื่องความรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวม คือตระหนักว่าการเอารัดเอาเปรียบสังคมไม่ใช่เรื่องของคนใดคนหนึ่งแต่เป็นเรื่องของทุกคน

๑๒) ปถมพร ทะละภักดิ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **การศึกษาวิเคราะห์สัมมาทิฐิในการสร้างสันติสุขในสังคมไทย**^{๓๖} สรุปใจความได้ว่า ในทัศนะของนักวิชาการทางศาสนาพุทธเถรวาทส่วนใหญ่มีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า สัมมาทิฐิหรือความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์ มีปัจจัยเกื้อหนุน ๒ ประการ คือ ๑) ปรัตตัญญู อธิบายว่า อิทธิพล หรือเสียงจากภายนอกภายนอกกัลยาณมิตรผู้ให้คำแนะนำที่ถูกต้องดีงาม ๒) โยนิโสมนสิการ อธิบายว่า การทำใจในใจโดยแยบคาย รู้จักคิดที่จะทำให้เกิดความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์ได้ โดยการอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิมาแก้ปัญหาด้านสังคม สิ่งแวดล้อม สุขภาพ จิตใจ ปัญญา ฯ พร้อมทั้งการจดจ่อเอาใจใส่พิจารณาในเหตุและผล จะนำมาซึ่งความสงบสุขทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและสังคมไปเป็นลำดับ และเมื่อพิจารณาความสงบสุขอย่างเป็นองค์รวมพบว่าเกิดจาก ๒ ปัจจัย คือ ๑) ความสงบสุขภายใน เป็นความสุขที่เกิดขึ้นในระดับจิตและปัญญา ๒) ความสงบสุขภายนอก มักจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ ในการดำรงชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม

^{๓๕} บุชราภรณ์ ดิยาวัว, “ขบวนการจิตอาสา: การขัดเกลาทางสังคมกับการพัฒนาตนของเยาวชน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒).

^{๓๖} ปถมพร ทะละภักดิ์, “การศึกษาวิเคราะห์สัมมาทิฐิในการสร้างสันติสุขในสังคมไทย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

๑๓) พระเทิตพงษ์ สุทธิวาโน (สธิพัฒน์วงศ์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **ศึกษามูลเหตุแห่งการบรรลุลหรรณที่ปรากฏในวิมุตตายนสูตร**^{๓๗} สรุปใจความได้ว่า วิมุตตายนสูตรเป็นพระสูตรที่กล่าวถึงเหตุแห่งความหลุดพ้นจากกิเลส ๕ ประการ คือ ๑) บรรลุลหรรณด้วยการฟังธรรมจากสัตบุรุษ หรือผู้รู้แท้ที่มีคุณธรรมในตนแล้วไปเป็นลำดับ ๒) บรรลุลหรรณด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรมตามหลักกถาวัตถุ ๑๐ ที่ตนได้บรรลุแล้วไปเป็นลำดับ ได้แก่ เรื่องความมักน้อย ความสันโดษ ความสังคยาใจ ความไม่คลุกคลีกับกิเลส ความเพียรขัดเกลากิเลส ศีล สมาธิ ปัญญา ความหลุดพ้นจากกิเลส และความรู้ชัดในภาวะหลุดพ้นจากกิเลส ๓) บรรลุลหรรณด้วยการสาธยายหรือทบทวนธรรม โดยการหมั่นทำให้มากในการขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับ ๔) บรรลุลหรรณด้วยการพิจารณาหรือใคร่ครวญธรรม ๕) บรรลุลหรรณด้วยการเจริญสมาธินิมิต ซึ่งการบรรลุลหรรณหลุดพ้นจากทุกข์ในแต่ละขั้นนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเห็นที่ถูกต้องถูกต้องตรง ไม่ประมาท มีความเพียร มีจิตตั้งศรัทธามั่น และเอาจริง

๑๔) ภัทรชนน สุวรรณภักดี ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **การนำกระบวนการสอนจากพระไตรปิฎกสู่การปฏิบัติ: กรณีศึกษาพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท)**^{๓๘} สรุปใจความได้ว่า กระบวนการสอนพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีหลักการสำคัญคือ ๑) ผู้สอนต้องมีคุณสมบัติของความเป็นกัลยาณมิตร และควรมีสัมปปริสธรรม ๒) ผู้สอนสามารถชี้แนะแนวทางการปฏิบัติให้ผู้เรียนสามารถนำไปปฏิบัติตามได้จนเกิดผลเป็นจริง จนทำให้ผู้เรียนเกิดการโยนิโสมนสิการตามได้ไปเป็นลำดับ จุดเด่นที่ทำให้การนำกระบวนการสอนพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ตามแนวทางของพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท) เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางและรวดเร็วได้นั้น ได้แก่ ๑) เน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ๒) เน้นการถ่ายทอดสภาวะจริงในขณะปัจจุบันเป็นสำคัญ ๓) ผู้สอนมีการปฏิบัติไปพร้อมๆ กับผู้เรียนด้วย ๔) เอื้อให้ลูกศิษย์ผู้ที่ปฏิบัติได้ดีได้มีโอกาสถ่ายทอดให้กับผู้ปฏิบัติคนอื่นๆ ส่วนลักษณะเด่นของผู้สอนตามแนวทางของพระโพธิญาณเถร คือ เป็นผู้ที่ไม่ให้ความสำคัญต่อการรักษาศีล เคร่งครัดวินัย และมีวัตรปฏิบัติที่งดงามน่าเลื่อมใส

^{๓๗} พระเทิตพงษ์ สุทธิวาโน (สธิพัฒน์วงศ์), “ศึกษามูลเหตุแห่งการบรรลุลหรรณที่ปรากฏในวิมุตตายนสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑).

^{๓๘} ภัทรชนน สุวรรณภักดี, “การนำกระบวนการสอนจากพระไตรปิฎกสู่การปฏิบัติ: กรณีศึกษาพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

๑๕) ฐริทัต ศรีอร่าม, พระมหาวีเชียร สิริวฑฒโน (ไกรฤกษ์ศิลป์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง โยนิโสมนสิการตามแบบอนุพุพพิภภในการสร้างสมาธิภภู^{๓๙} สรุปรุใจความได้ว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาให้เกิดสมาธิภภูในบุคคลได้นั้น ขึ้นแรกเกิดจากการได้พบผู้ที่สามารถชี้แนะวิธีการปฏิบัติธรรมไปเป็นลำดับตามหลักอนุพุพพิภภอย่างถูกต้องถูกตรง คือ ทาน (การให้) ศีล (ความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ) สักคะ (อาณิสงค์ของศีล) กามาทีนวะ (โทษของวัตถุภภและกิเลสภภ) เนกขัมมะ (ประโยชน์ของการออกจากความติดใจในภภทั้งหลาย) ขึ้นต่อมาคือบุคคลนั้นสามารถนำไปปฏิบัติตามได้จนเกิดผลเป็นจริง ทำให้บุคคลนั้นเกิดการพิจารณาเห็นคุณ โทษ และอุบายเครื่องสลัดออกในอกุศลธรรมทั้งหลายไปเป็นลำดับ เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” จึงนำไปสู่การพัฒนาสมาธิภภู คือความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ซึ่งสิ่งสำคัญของพัฒนาสมาธิภภูในบุคคล คือ การได้อยู่ในองค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุนและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

๑๖) สาริกา พิมพา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์เรื่องกระบวนการเกิดสมาธิภภูในพระพุทธศาสนาเถรวาท^{๔๐} สรุปรุใจความได้ว่า สมาธิภภู คือ ความเห็นที่ถูกต้องถูกตรงว่าสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการขัดเกลากิเลสเพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ อันได้แก่ ความเห็นว่าทานที่ให้แล้วมีผล ศีลที่ตั้งขึ้นมาปฏิบัติแล้วมีผล ผลที่ได้จากการปฏิบัติศีลนั้นมีอยู่ ผลจากการกระทำทั้งดีและชั่วมีอยู่ โลกนี้คือโลกที่เต็มไปด้วยกิเลสมืออยู่ โลกหน้าคือโลกที่หลุดพ้นจากกิเลสได้ไปเป็นลำดับนั้นมีอยู่ แม้และพ่อผู้ให้กำเนิดทางจิตวิญญาณมีอยู่ สัตว์ที่ผูกเกิดทางจิตมีอยู่ และผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สามารถประกาศโลกนี้และโลกหน้าให้แจ่มแจ้งได้นั้นมีอยู่ ซึ่งสมาธิภภูเหล่านี้มีการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงได้ ๒ ระดับ คือระดับโลกียสมาธิภภูที่เป็นระดับของการปฏิบัติที่เกิดจากแรงจูงใจ เพื่อประพฤติปฏิบัติให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จนเข้าสู่โลกุตระสมาธิภภูที่ทำให้สามารถขัดเกลากิเลสได้จริง โดยพบว่าสมาธิภภูนี้จะเกิดขึ้นเองไม่ได้ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิด ได้แก่ ปรโตโฆสะ คือ การรับฟังเสียงอื่นจากผู้เป็นสัตบุรุษ และโยนิโสมนสิการ คือ การกระทำใจในใจโดยแยบคายพิจารณาลงไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลาย

๑๗) สุพิวรรณ นาท้าว ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อความสำเร็จของโครงการอบรมเยาวชนจิตอาสาศูนย์พัฒนาคุณธรรมป่าดงใหญ่วังอ้อ จังหวัด

^{๓๙} นายฐริทัต ศรีอร่าม, พระมหาวีเชียร สิริวฑฒโน (ไกรฤกษ์ศิลป์), “โยนิโสมนสิการตามแบบอนุพุพพิภภในการสร้างสมาธิภภู”, รายงานวิจัย, (วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

^{๔๐} สาริกา พิมพา, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องกระบวนการเกิดสมาธิภภูในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

อุบลราชธานี^{๔๑} สรุปใจความได้ว่า เยาวชนจิตอาสาของศูนย์พัฒนาคุณธรรมป่าดงใหญ่วังอ้อ ได้มีการดำเนินการด้วยยึดหลักการเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ แบ่งปัน และเกื้อกูล เป็นไปตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักสังคหวัตถุ ๔, หลักอิทธิบาท ๔, หลักพรหมวิหาร ๔, ญาณธัมมิกัตถสังวัตตินิกธรรม ๔, สารณียธรรม ๖, สามัคคีธรรม, เบญจศีลเบญจธรรม และกัลยาณธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สามารถส่งเสริมอบรมเยาวชนให้เป็นจิตอาสาที่ดีได้ โดยกลุ่มเยาวชนจิตอาสาของศูนย์พัฒนาคุณธรรมป่าดงใหญ่วังอ้อยังสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมที่สำคัญ คือ สังคหวัตถุ ๔, พรหมวิหาร ๔ และอิทธิบาท ๔ ได้หลายรูปแบบและเหมาะสมกับสถานการณ์จริง ซึ่งทำให้เยาวชนจิตอาสา มีคุณลักษณะที่โดดเด่น คือ เป็นคนที่มีน้ำใจ รู้จักการทำงานเป็นทีม รู้จักความรับผิดชอบ และทำงานโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

สรุป จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า สัมมาทิฐิเป็นปัญญาขั้นต้นหรือจุดเริ่มต้นสู่การปฏิบัติธรรมเพื่อขัดเกลากิเลสของบุคคล โดยสัมมาทิฐิจะเกิดขึ้นและพัฒนาไปเองไม่ได้ แต่ต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิด ซึ่งในทัศนะของนักวิชาการทางศาสนาพุทธเถรวาทส่วนใหญ่มีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า ปัจจัยเกื้อหนุนที่ช่วยให้เกิดสัมมาทิฐิมี ๒ ประการ คือ ๑) ปรโตโฆสะ อธิบายว่า อิทธิพลหรือเสียงจากภายนอกจากกัลยาณมิตรซึ่งเป็นผู้ให้คำแนะนำที่ถูกต้องดีงาม ๒) โยนิโสมนสิการ อธิบายว่า การทำใจในใจโดยแยบคาย รู้จักคิดที่จะทำให้เกิดความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่การพ้นทุกข์ได้

นอกจากนี้ยังพบอีกว่ามีปัจจัยอื่นๆ ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสอีกหลายประการ ได้แก่ การได้พบบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษและได้ฟังธรรมจากท่าน, การได้พบสัตบุรุษที่มีสัพปุริสธรรม ๗, การหมั่นฟังธรรม, การหมั่นสนทนาธรรม, การหมั่นทบทวนธรรม, การหมั่นใคร่ครวญธรรม, การคบคนดี, การอยู่ในหมู่คนดี, การเคารพมติหมู่คนดีในการทำกิจกรรมการทำงานต่างๆ, การได้อยู่ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี, การเอาใจใส่ในการทำความดีอยู่เนืองๆ, การฝึกฟังตนเองเป็นหลัก, การฝึกรับประทานอาหารที่ถูกสมดุลและออกสลายอย่างพอเหมาะ พร้อมกับการรู้จักประมาณในสิ่งที่สมดุลให้กับตนเอง, การเห็นผลดีที่เกิดขึ้นกับจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์ อันเนื่องมาจากการปฏิบัติศีล, ความยินดีเชื่อมั่นในสิ่งดี, การบอกต่อสิ่งดีให้แก่ผู้อื่น และแรงสนับสนุนที่ดีจากคนใกล้ชิด

^{๔๑} สุพิพรรณ นาข้าว, “ศึกษาหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อความสำเร็จของโครงการอบรมเยาวชนจิตอาสา ศูนย์พัฒนาคุณธรรมป่าดงใหญ่วังอ้อ จังหวัดอุบลราชธานี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

๑.๗.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” นี้เป็นการศึกษาโดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) คือ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant observation) ซึ่งวิธีดังกล่าวนี้จะทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้ คือ ๑) เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๓) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗.๒ กลุ่มเป้าหมาย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informations) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) จำนวน ๑๕ คน ซึ่งได้กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลักไว้ดังนี้ คือ ๑) เป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ ๒) สังกัดประจำ ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

๑.๗.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑.๗.๓.๑ วิธีการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary analysis) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ วรรณกรรม ฎีกา หนังสือ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อให้ได้เนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

๑.๗.๓.๒ แบบสัมภาษณ์ (Interview 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 สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) และสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant observation) ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informations) คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ศูนย์วิชาการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๑๕ ท่าน

๑.๗.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๑.๗.๕.๑ นำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมตามวิธีในข้อ ๑.๗.๔ มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในรูปแบบการพรรณนาและการอธิบาย

๑.๗.๕.๒ สรุปและอภิปรายผลการวิจัย โดยใช้รูปแบบการพรรณนาและการอธิบายตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ทราบถึงปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทราบถึงปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

๑.๘.๓ ทราบถึงปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

บทที่ ๒

ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ อรรถกถา ฎีกา หนังสือ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยมีประเด็นที่จะศึกษา คือ ๑) ความหมายของปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลส ๒) ประเภทของปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลส เพื่อนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลส

การทำความขัดเกลาภิเลสนั้นเป็นการประกอบกุศลธรรมทั้งหลาย ได้แก่ การมีศีล ๕, การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘, การละนิวรณ์ ๕, การละอุปกิเลส ๑๖, ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย, การปฏิบัติจรรยา ๑๕ (เสขปฏิบัติ) เพื่อเป็นทางหลักเลี่ยงจากอกุศลธรรมทั้งหลาย และเป็นทางเพื่อความดับสนิทจากอกุศลมูล (โลภะมูล โทสะมูล โมหะมูล) ทั้งปวง

ซึ่งในการทำความขัดเกลาภิเลสนี้ จะต้องมี ‘สัมมาทิฐิ’ หรือความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์ เป็นตัวนำหรือเป็นบุญนิมิตแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุญนิมิต ฉนใด สัมมาทิฐิ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุญนิมิตแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย ฉนนัน ผู้มีสัมมาทิฐิ ย่อมมีสัมมาสังกัปปะ ผู้มีสัมมาสังกัปปะ ย่อมมีสัมมาวาจา ผู้มีสัมมาวาจา ย่อมมีสัมมากัมมันตะ ผู้มีสัมมากัมมันตะ ย่อมมีสัมมาอาชีวะ ผู้มีสัมมาอาชีวะ ย่อมมีสัมมาวายามะ ผู้มีสัมมาวายามะ ย่อมมีสัมมาสติ ผู้มีสัมมาสติ ย่อมมีสัมมาสมาธิ ผู้มีสัมมาสมาธิ ย่อมมีสัมมาญาณะ ผู้มีสัมมาญาณะ ย่อมมีสัมมาวิมุตติ”^๑

จึงเห็นได้ว่า สัมมาทิฐินั้นเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะเป็นตัวนำบุคคลผู้ซึ่งปรารถนาความพ้นทุกข์หรือความไม่เบียดเบียนทั้งหลาย ไปสู่การทำความขัดเกลาภิเลสในตนหรือการปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ตามหลักจรรยา ๑๕ ในพระพุทธศาสนา เพื่อลด

^๑ อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๒๑/๒๗๕.

ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลง ภายในจิตใจของบุคคลนั้นไปเป็นลำดับ ถ้าขาดซึ่งสัมมาทิฐิเสียแล้ว การทำความขัดเกลากิเลสในตัวบุคคลนั้นๆ ย่อมไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้เลย

ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลผู้ปรารถนาการทำ ความขัดเกลากิเลสในตน จะต้อง มีสัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้น ซึ่งสัมมาทิฐินั้นไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นและพัฒนาไปได้เองโดยลำพัง แต่ต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ท่านผู้มีอายุ ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิมี ๒ ประการ คือ ๑) **ปรโตโมสะ** (การได้สดับจากบุคคลอื่น) ๒) **โยนิโสมนสิการ** (การ มนสิการโดยแยบคาย) ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิมี ๒ ประการนี้แล”^๒

จะเห็นได้ว่า บุคคลผู้ปรารถนาการทำ ความขัดเกลากิเลสในตนนั้น จำเป็นที่จะต้อง มีปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิด สอดคล้องกับที่พระพรหมคุณาภรณ์อธิบายไว้ว่า “กระบวนการแห่งสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มิใช่ว่าจะเริ่มขึ้นมาและคืบหน้าไปเองลอยๆ แต่ต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้น”^๓ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกหลายอย่างที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้ การขัดเกลากิเลสที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น และให้การขัดเกลากิเลสที่เกิดขึ้นแล้วถึงความเจริญเต็มที่ ซึ่งธรรมเหล่านี้ดังที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกมักถูกอธิบายโดยใช้พยัญชนะแทนว่า “เป็นตัวนำ เป็นบุญนิมิต, เป็นเหตุ หรือ ธรรมอันเป็นเอก มีอุปการะมาก” ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ธรรมที่เป็นตัวนำ เป็นบุญนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งการขัดเกลากิเลส

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุญนิมิต ฉันทิ กลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) สีสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) ฉันทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ) อตตสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยตน) ทิฐิสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยทิฐิ) อัปมาทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท) และโยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุญนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่ง อริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น ภิกษุผู้มีกลยาณมิตตตา สีสัมปทา ฉันทสัมปทา อตตสัมปทา ทิฐิสัมปทา อัปมาทสัมปทา และโยนิโสมนสิการสัมปทา พึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก’ ฯ”^๔

^๒ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑.

^๓ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์, ๒๕๖๒), หน้า ๔๓๕.

^๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙-๖๒/๔๓-๔๗.

ธรรมที่เป็นเหตุให้การขัดเกลากิเลสที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้การขัดเกลากิเลสที่เกิดขึ้นแล้วถึงความเจริญเต็มที่

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เกิดขึ้นแล้วถึงความเจริญเต็มที่ เหมือนกัลยาณมิตตตา สีสัมปทา ฉันทสัมปทา อตตสัมปทา ทิฐิสัมปทา อปปมาทสัมปทา และโยนิโสมนสิการสัมปทา นี้ ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร สีสัมปทา ฉันทสัมปทา อตตสัมปทา ทิฐิสัมปทา อปปมาทสัมปทา และโยนิโสมนสิการสัมปทา พึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก’ ฯ”^๕

อีกส่วนหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย **เหตุแห่งวิมุตติ ๕** ประการนี้ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมบรรลुरुธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ คือ

๑) ศาสตราหรือเพื่อนพรหมจารีผู้ตั้งอยู่ในฐานะครุบางรูปแสดงธรรมแก่ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เธอรู้แจ้งอรรณูแจ้งธรรมในธรรมนั้น ตามที่ศาสตราหรือเพื่อนพรหมจารีผู้ตั้งอยู่ในฐานะครุบางรูปแสดงแก่เธอ เมื่อเธอรู้แจ้งอรรณูแจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น

๒) ศาสตราหรือเพื่อนพรหมจารีผู้ตั้งอยู่ในฐานะครุบางรูปไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ แต่ภิกษุแสดงธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร เธอรู้แจ้งอรรณูแจ้งธรรมในธรรมนั้น ตามที่ภิกษุแสดงธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร เมื่อเธอรู้แจ้งอรรณูแจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น

๓) ศาสตราหรือเพื่อนพรหมจารีผู้ตั้งอยู่ในฐานะครุบางรูปไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ แม้ภิกษุก็ไม่ได้แสดงธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร แต่ภิกษุสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมาโดยพิสดาร เธอรู้แจ้งอรรณูแจ้งธรรมในธรรมนั้น ตามที่ภิกษุสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมาโดยพิสดาร เมื่อเธอรู้แจ้งอรรณูแจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น

^๕ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๗-๙๐/๕๓-๕๗.

๔) ศาสตราหรือเพื่อนพรหมจารีผู้ตั้งอยู่ในฐานะครุบางรูปไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ แม้ภิกษุก็ไม่ได้แสดงธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร ไม่ได้สาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมาโดยพิสดาร แต่ภิกษุตรึกตามตรองตามเพ่งตามด้วยใจซึ่งธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมา เธอรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น ตามที่ภิกษุตรึกตามตรองตามเพ่งตามด้วยใจซึ่งธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมา เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น

๕) ศาสตราหรือเพื่อนพรหมจารีผู้ตั้งอยู่ในฐานะครุบางรูปไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ แม้ภิกษุก็ไม่ได้แสดงธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร ไม่ได้สาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมาโดยพิสดาร และไม่ได้ตรึกตามตรองตามเพ่งตามด้วยใจซึ่งธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมา แต่เธอเรียนสมาธิมีตัวอย่างใดอย่างหนึ่งมาดี มนสิการดี ทรงจำไว้ดี เหนงตลอดดีด้วยปัญญา เธอรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น ตามที่เธอได้เรียนสมาธิมีตัวอย่างใดอย่างหนึ่งมาดี มนสิการดี ทรงจำไว้ดี เหนงตลอดดีด้วยปัญญา เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น^๖

ธรรมอันเป็นเอก มีอุปการะมากเพื่อเกิดขึ้นแห่งการขัดเกลากิเลส

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นเอก มีอุปการะมาก เพื่อเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ กัลยาณมิตตตา สีสัมปทา ฉันทสัมปทา อตตสัมปทา ทิฏฐิสัมปทา อปปมาทสัมปทา และโยนิโสมนสิการสัมปทา ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร สีสัมปทา ฉันทสัมปทา อตตสัมปทา ทิฏฐิสัมปทา อปปมาทสัมปทา และโยนิโสมนสิการสัมปทา พึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก’ ๑”^๗

อีกส่วนหนึ่งใน ‘ทสุตตรสูตร’ อันเป็นธรรมเครื่องปลดปล่อยกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวง เพื่อบรรลุถึงพระนิพพาน เพื่อทำที่สุดทุกข์ โดยพระสารีบุตรท่านทรงจำแนกหมวดธรรมอันเป็น ‘ธรรมที่มีอุปการะมาก’ ออกเป็น ๑๐ หมวด ตั้งแต่หมวดธรรม ๑ ประการ ที่มีอุปการะมาก จนถึงหมวดธรรม ๑๐ ประการ ที่มีอุปการะมาก ไว้ดังนี้

^๖ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๓๒-๓๕.

^๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖๓-๗๖/๔๘-๕๒.

๑) ธรรม ๑ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ **ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย**^๘

๒) ธรรม ๒ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ ๑) **สติ** (ความระลึกได้) ๒) **สัมปชัญญะ** (ความรู้ตัว)^๙

๓) ธรรม ๓ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ ๑) **สัปปุริสสังเสวะ** (การคบหาสัตบุรุษ) ๒) **สัทธัมมัสสวนะ** (การฟังพระสัทธรรม) ๓) **ธัมมานุธัมมปฏิบัติ** (การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม)^{๑๐}

๔) ธรรม ๔ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ **จักร ๔** ได้แก่ ๑) ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) ๒) สัปปุริสสังเสวะ (การคบหาสัตบุรุษ) ๓.) อุตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) ๔) พุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ในก่อนแล้ว)^{๑๑}

๕) ธรรม ๕ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ **องค์ของผู้บำเพ็ญความเพียร ๕** ได้แก่ ๑) ภาวนาในพระธรรมวินัยนี้ ๑) เป็นผู้มีความศรัทธา เชื่อพระปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระตถาคตว่า ‘แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพหูเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค’ ๒) เป็นผู้มีความอดทนน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร ๓) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา ทำตนให้เปิดเผยตามความเป็นจริงในพระศาสนา หรือเพื่อนพรหมจารีผู้รู้ทั้งหลาย ๔) เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ๕) เป็นผู้มีความปณิธานประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ^{๑๒}

๖) ธรรม ๖ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ **สารณียธรรม ๖** (ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน) ได้แก่ ๑) ภาวนาในพระธรรมวินัยนี้ ๑) ตั้งมั่นเมตตาทายกรรมในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ นี่เป็นสารณียธรรมที่ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน

^๘ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๑/๓๖๗.

^๙ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๘.

^{๑๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๓/๓๗๒.

^{๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๕.

^{๑๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๘.

เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน ๒) ตั้งมั่นเมตตาจริกรรมในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ ฯ ๓) ตั้งมั่นเมตตาโมกขกรรมในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ ฯ ๔) บริโภคโดยไม่แบ่งแยกลาภทั้งหลายที่ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม โดยที่สุตแต่เพียงบิณฑบาต (อาหารในบาตร) บริโภครวมกับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลายผู้มีศีล ฯ ๕) มีศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ท่านผู้สรรเสริญ ไม่ถูกตักต้อนและทักท้วงครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ เสมอกันกับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ ฯ ๖) มีอริยทวิญญู อันเป็นธรรมเครื่องนำออก เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบแก่ผู้ทำตาม เสมอกันกับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ ฯ^{๑๓}

๗) ธรรม ๗ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ **อริยทรัพย์ ๗** ได้แก่ ๑) สัทธาณะ (ทรัพย์คือศรัทธา) ๒) สีลณะ (ทรัพย์คือศีล) ๓) หิริณะ (ทรัพย์คือหิริ) ๔) โอตตปปณะ (ทรัพย์คือโอตตปปะ) ๕) สุตตะณะ (ทรัพย์คือสุตะ) ๖) จาคณะ (ทรัพย์คือจาคะ) ๗) ปัญญาณะ (ทรัพย์คือปัญญา)^{๑๔}

๘) ธรรม ๘ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ **เหตุ ๘ ประการ ปัจจัย ๘ ประการ** เป็นไปเพื่อได้อาติพรหมจรรย์ปัญญายังไม่ได้ เพื่อภิกขุโณภพ ไพบูลย์ เจริญเต็มแห่งปัญญาที่ได้แล้ว คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ๑) เป็นผู้ที่มีหิริโอตตปปะ มีความรักและความเคารพอย่างแรงกล้าในพระศาสดา หรือในเพื่อนพรหมจารีบางรูป ซึ่งตั้งอยู่ในฐานะครูที่เธออาศัยอยู่ ๒) เป็นผู้ที่มีหิริโอตตปปะ มีความรักและความเคารพอย่างแรงกล้าในพระศาสดา หรือในเพื่อนพรหมจารีบางรูป ซึ่งตั้งอยู่ในฐานะครูที่เธออาศัยอยู่ เธอเข้าไปหาท่านเหล่านั้นตามเวลาอันควร สอบถามไต่สวนว่า “พระพุทธรูปนี้เป็นอย่างไร เนื้อความของพระพุทธรูปนี้เป็นอย่างไร” ท่านเหล่านั้นจะเปิดเผยธรรมที่ยังไม่เปิดเผย จะทำให้ง่ายซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้ง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่เธอ ๓) ครั้นฟังธรรมนั้นแล้ว ย่อมได้รับความสงบเย็น ๒ ประการคือ (๑) ความสงบเย็นทางกาย (๒) ความสงบเย็นทางจิต ๔) เป็นผู้ที่มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์ (มารยาท) และโคจร (การเที่ยวไป) มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ๕) เป็นพหูสูต ทรงสุตะสั่งสมสุตะ เป็นผู้ได้ฟังมาก ซึ่งธรรมทั้งหลาย ที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ครบถ้วน แล้วทรงจำไว้ได้คล่องปาก ขึ้นใจ แทงตลอดดีด้วยทวิญญู ๖) เป็นผู้ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ๗) เป็นผู้ที่มีสติ คือ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็น

^{๑๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๘๗-๓๘๘.

^{๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๓๘๗.

เครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำ และคำที่พูดมานานได้ ๘) ภิกษุพิจารณาเห็นความเกิดและความเสื่อมในอุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า ‘รูปเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างไร ความดับแห่งรูปเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างไร ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างไร สัญญาเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างไร ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างไร สังขารเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างไร ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างไร วิญญาณเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร’^{๑๕}

๙) ธรรม ๙ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ **ธรรมมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล ๙** ได้แก่

๑) บุคคลมนสิการโดยแยบคาย ปราโมทย์ย่อมเกิด ๒) เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด ๓) เมื่อใจเกิดปีติ กายย่อมสงบ ๔) ผู้มีกายสงบ ย่อมได้รับสุข ๕) เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ๖) เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง ๗) เมื่อรู้ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่ายได้เอง ๘) เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด ๙) เพราะคลายกำหนัด จึงหลุดพ้น^{๑๖}

๑๐) ธรรม ๑๐ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ **นาถกรณธรรม ๑๐** (ธรรมเครื่องกระทำที่พึง) ได้แก่ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ๑) เป็นผู้มั่งคิล สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์ (มารยาท) และโคจร (การเที่ยวไป) มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ๒) เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สัมสมสุตะ เป็นผู้ได้ฟังมากซึ่งธรรมทั้งหลายที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ครบถ้วน แล้วทรงจำไว้ได้คล่องปาก ชื่นใจ แท่งตลอดดี ด้วยทิวา ๓) เป็นผู้มั่งคิล มีสหายดี มีเพื่อนดี ๔) เป็นผู้ว่าง่าย ประกอบด้วยธรรมเป็นเครื่องทำให้เป็นผู้ว่าง่าย อดทน รับฟังคำพร่ำสอนโดยเคารพ ๕) เป็นผู้ขยัน ไม่เกียจคร้านในการทำงานที่จะต้องช่วยกัน ทำทั้งงานสูงและงานต่ำของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ประกอบด้วยปัญญา เป็นเครื่องพิจารณาอันเป็นอุปายในการทำงานที่จะต้องช่วยกันทำนั้น สามารถทำได้ สามารถจัดได้ ๖) เป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีความปราโมทย์อย่างยิ่งในพระอภิธรรม ในพระอภิธรรม ๗) เป็นผู้สันโดษ ด้วยจีวร ปิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริวารตามแต่จะได้ ๘) เป็นผู้ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ๙) เป็นผู้มั่งคิล คือ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่

^{๑๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๘/๔๐๔-๔๐๖.

^{๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๘-๔๑๙.

ทำและคำที่พูดมานานได้ ๑๐) เป็นผู้มีปัญหา คือ ประกอบด้วยปัญหาคือเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้ง
ความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ^{๑๗}

จึงสามารถสรุปได้ว่า **ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลส** หมายถึง องค์ประกอบที่ช่วย
สนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญา
สิกขา ตามหลักจรรยา ๑๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลง
ภายในจิตใจของบุคคลไปเป็นลำดับ ซึ่งประกอบไปด้วย

๑) **ปรโตโฆสะ** (การได้สดับจากบุคคลอื่น) และ **โยนิโสมนสิการ** (การมนสิการโดย
แยบคาย)

๒) **บุพนิมิต ๗ ประการ** คือ ๑) กัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ๒) สีสัมปทา
(ความถึงพร้อมด้วยศีล) ๓) ฉันทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ) ๔) อัตตสัมปทา (ความถึงพร้อม
ด้วยตน) ๕) ทิฏฐิสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ) ๖) อัปมาทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความไม่
ประมาท) ๗) โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยบคาย)

๓) **เหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ** คือ ๑) ฟังธรรม ๒) แสดงธรรมหรือสนทนาธรรม
๓) สาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม ๔) ตรึกตามตรองตามเพ่งตามด้วยใจซึ่งธรรมหรือใคร่ครวญธรรม
๕) สมาธินิมิต (ปฏิบัติสมาธิ)

๔) **ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย** อธิบายได้ว่า เป็นผู้สำรวมตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ เพื่อไม่ให้จิตซ่านไปตามอำนาจของความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
และธรรมารมณ์ ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น เมื่อผู้นั้นมีจิตไม่ซ่านไปแล้ว
ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์ ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมอยู่สบาย จิต
ของผู้อยู่สบาย ย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ ผู้นั้น
ย่อมเห็นว่า ‘เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท’ โดยแท้จริง^{๑๘}

๕) **สติ (ความระลึกได้) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัว)** อธิบายได้ว่า เป็นผู้พิจารณา
เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้งหลายอยู่ ซึ่งเป็นการพิจารณาด้วย
ความระลึกทั่วพร้อมในทุกอริยาบทเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น^{๑๙}

^{๑๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๒๗-๔๒๙.

^{๑๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๗/๑๐๘.

^{๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๗.

๖) สัปปริสสังเสวะ (การคบหาสัตบุรุษ) สัทธัมมัสสวณะ (การฟังพระสัทธรรม) และธัมมานุธัมมปฏิบัติ (การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม) อธิบายได้ว่า การได้คบและเคารพบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ แล้วได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์จากท่าน จนเกิดศรัทธาในการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นเพื่อขัดเกลากิเลสในตนตามท่าน โดยปฏิบัติให้รู้สึกว่าการลำบากในสิ่งที่เรายังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ต้องเครียดจนฟุ้งซ่านทรมานตนเกินไปและไม่เหยาะเหยะจนย่อหย่อนเกียจคร้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่ตั้งตนไว้ในความลำบากแล้วอุทิศธรรมเสื่อมลงและกุศลธรรมเจริญขึ้น จึงเรียกได้ว่า “การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม”

๗) จักร ๔ คือ ๑) ปฏีรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) ๒) สัปปริสสังเสวะ (การคบหาสัตบุรุษ) ๓.) อุตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) ๔) ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ในก่อนแล้ว)

๘) องค์ของผู้บำเพ็ญความเพียร ๕ คือ ๑) เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อพระปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ๒) เป็นผู้มีอาพาธน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ สมดุลร้อนเย็น ๓) เป็นผู้มีสัญญาติญาณของคนตรง ๔) เป็นผู้ปรารถนาความเพียรในการขัดเกลาภิเลสของตน ๕) เป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบได้ไปเป็นลำดับ

๙) สารณียธรรม ๖ คือ ๑) ตั้งมั่นเมตตาทายกรรมในหมู่มิตรดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๒) ตั้งมั่นเมตตาวจีกรรมในหมู่มิตรดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๓) ตั้งมั่นเมตตาโมกกรรมในหมู่มิตรดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๔) อยู่ร่วมกันแบบ ‘สาธารณโภคี’ โดยทุกคนสร้างผลผลิตหรือปัจจัยสี่แล้วเอาเข้ากองกลางเพื่อกินใช้ร่วมกัน ๕) มีศีลที่สามารถขัดเกลาภิเลสได้จริงไปเป็นลำดับอย่างเสมอกันกับหมู่มิตรดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๖) มีอริยทวิญญูหรือความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์อย่างเสมอกันกับหมู่มิตรดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๑๐) อริยทรัพย์ ๗ คือ ๑) สัทธานะ (ทรัพย์คือศรัทธา) ๒) สีลธนะ (ทรัพย์คือศีล) ๓) หิริธนะ (ทรัพย์คือหิริ) ๔) โอตตปฺปธนะ (ทรัพย์คือโอตตปฺปะ) ๕) สุตธนะ (ทรัพย์คือสุตะ) ๖) จาคธนะ (ทรัพย์คือจาคะ) ๗) ปัญญาธนะ (ทรัพย์คือปัญญา)

๑๑) เหตุ ๘ ประการ ปัจจัย ๘ ประการ เป็นไปเพื่อได้อาทิพรหมจรรย์ปัญญายังไม่ได้ เพื่อภิญญาภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว คือ ๑) เป็นผู้มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป มีความรักและความเคารพอย่างแรงกล้าในผู้นำที่เป็นสัตบุรุษหรือหมู่มิตรดีบางท่านที่ตั้งอยู่ในฐานะครูที่เธอพึ่งอาศัยโดยธรรมอยู่ ๒) เธอเข้าไปหาท่านเหล่านั้นตามเวลาอันควร สอบถามได้เห็นว่า “พระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร เนื้อความของพระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร” ท่านเหล่านั้นจะ

เปิดเผยธรรมที่ยังไม่เปิดเผย จะทำให้ง่ายซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้ง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่ น่าสงสัยหลายอย่างแก่เธอ ๓) ครั้นฟังธรรมนั้นแล้ว ย่อมได้รับความสงบเย็น ๒ ประการคือ (๑) ความ สงบเย็นทางกาย (๒) ความสงบเย็นทางจิต ๔) เป็นผู้มั่งคั่งที่สามารถขัดเกลากิเลสได้จริงไปเป็นลำดับ ๕) เป็นพหูสูตร เป็นผู้หมั่นฟังธรรมให้มาก ฝึกปฏิบัติตามให้มากไปเป็นลำดับ และมีผลพ้นทุกข์ใน ตนเองได้มากไปเป็นลำดับ ๖) เป็นผู้ปรารถนาความเพียรในการขัดเกลากิเลสของตน ๗) เป็นผู้มั่งคั่ง พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ซึ่งพิจารณาด้วยความ ระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น ๘) เป็นผู้มั่งคั่ง พิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดย ชอบได้ไปเป็นลำดับ

๑๒) ธรรมมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล ๙ คือ ๑) บุคคลมนสิการโดยแยบคาย ปราโมทย์ ย่อมเกิด ๒) เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด ๓) เมื่อใจเกิดปีติ กายย่อมสงบ ๔) ผู้มีกายสงบ ย่อมได้รับสุข ๕) เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ๖) เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง ๗) เมื่อรู้ เมื่อเห็นตาม ความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่ายได้เอง ๘) เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด ๙) เพราะคลายกำหนด จึง หลุดพ้น

๑๓) นาถกรณธรรม ๑๐ (ธรรมเครื่องกระทำที่พึง) คือ ๑) เป็นผู้มั่งคั่งที่สามารถขัด เกลากิเลสได้จริงไปเป็นลำดับ ๒) เป็นพหูสูตร เป็นผู้หมั่นฟังธรรมให้มาก ฝึกปฏิบัติตามให้มากไปเป็น ลำดับ และมีผลพ้นทุกข์ในตนเองได้มากไปเป็นลำดับ ๓) เป็นผู้มั่งคั่ง มีสหยาดี มีเพื่อนดี ๔) เป็นผู้ว่า ง่าย ประกอบด้วยธรรมเป็นเครื่องทำให้เป็นผู้ว่าง่าย อดทน รับฟังคำพราสอนโดยเคารพ ๕) เป็นผู้ ขยัน ไม่เกียจคร้านในกิจกรรมการงานที่เป็นคุณค่าประโยชน์ซึ่งทำร่วมกับหมู่มิตรดี พร้อมกับมีปัญหา ในการพิจารณาขัดเกลากิเลสของตนเองไปด้วย ๖) เป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่ พอใจ มีความปราโมทย์อย่างยิ่งในพระอภิธรรม ในพระอภิวินัย ๗) เป็นผู้สันโดษในปัจจัยสี่ที่ได้มาโดย ชอบธรรม ๘) เป็นผู้ปรารถนาความเพียรในการขัดเกลากิเลสของตน โดยปฏิบัติให้รู้สึกว่าการลำบากในชาติที่ เรายังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ต้องเครียดจนฟังชานทรมาณตนเกินไปและไม่เหยาะเหยะจน ย่อหย่อนเกียจคร้าน ซึ่งเป็นชาติที่ตั้งตนไว้ในความลำบากแล้วอกุศลธรรมเสื่อมลงและกุศลธรรมเจริญ ขึ้น ๙) เป็นผู้มั่งคั่งพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ซึ่งพิจารณาด้วยความระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น ๑๐) เป็นผู้มั่งคั่ง พิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึง ความสิ้นทุกข์โดยชอบได้ไปเป็นลำดับ

๒.๒ ประเภทของปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลส

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาในข้อ ๒.๑ สามารถจำแนกปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ ๑) **ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก** ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ ๒) **ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน** ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ และปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๒.๒.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก

ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก หมายถึง องค์ประกอบภายนอกจิตใจ ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ตามหลักพระธรรม ๑๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลง ภายในจิตใจของบุคคลไปเป็นลำดับ ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๒.๒.๑.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม

ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม หมายถึง องค์ประกอบทางสังคม ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วย ๑) พรโตโฆสะจากสัตบุรุษที่บริบูรณ์จนเกิดศรัทธา ๒) เป็นผู้มมีมิตรดี ๓) ทำอปปริหานิยธรรมด้วยสาธารณิยธรรมจนเกิดผลตามพุทธพจน์ ซึ่งอธิบายได้ว่า

๑) พรโตโฆสะจากสัตบุรุษที่บริบูรณ์จนเกิดศรัทธา

พรโตโฆสะ (การได้สดับจากบุคคลอื่น) เป็นปัจจัยข้อแรกที่ทำให้เกิด ‘สัมมาทิฐิ’ อันเป็นตัวนำบุคคลผู้ซึ่งปรารถนาความพ้นทุกข์หรือพ้นความเปียดเบียนทั้งหลาย ไปสู่การทำ ความขัดเกลากิเลสในตนหรือการปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ตามหลักพระธรรม ๑๕ เพื่อลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลง ภายในจิตใจของบุคคลนั้นไปเป็นลำดับ

โดยพรโตโฆสะเพื่อการเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐินั้นจะต้องเป็นการได้สดับจากบุคคลอื่น ผู้เป็นปราชญ์ เป็นพระอริยะ หรือเป็นสัตบุรุษ เท่านั้น เพราะการเลือกคบค้าสมาคมและการได้อยู่ร่วมในสังคมของผู้เป็นปราชญ์ เป็นพระอริยะ หรือเป็นสัตบุรุษนั้น เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลผู้ได้สดับนั้นเกิดศรัทธาเชื่อในญาณปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นทฤษฎีที่สามารถปฏิบัติตามจนเกิดผลลด ละ จางคลาย จากความโลภ โกรธ หลง ได้จริง จึงเกิดมีความยินดี พอใจ เต็มใจ ที่จะปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตนไปเป็นลำดับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อม

ทำให้การมนสิการโดยแบบคายบริบูรณ์ การมนสิการโดยแบบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์ ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้”^{๒๐}

ซึ่งการเกิดขึ้นแห่งศรัทธาที่สัมมาทิฐินี้เอง เป็นองค์ประกอบประการที่หนึ่งของผู้บำเพ็ญความเพียรเพื่อการขัดเกลากิเลส ดังที่พระสารีบุตรทรงจำแนกธรรม ๕ ประการ ที่มีอุปการะมากเอาไว้ คือ **‘องค์ของผู้บำเพ็ญความเพียร ๕’** โดยในข้อที่ ๑ นั้นพระพุทธเจ้าตรัสถึงองค์ประกอบของผู้บำเพ็ญความเพียรเพื่อการขัดเกลากิเลสไว้ว่า “๑) เป็นผู้ที่มีศรัทธา เชื่อพระปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระตถาคตว่า ‘แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค’”^{๒๑}

ดังนั้นปรโตโฆสะจึงเป็นการได้สดับจากบุคคลอื่นผู้เป็นปราชญ์ เป็นพระอริยะ หรือเป็นสัตบุรุษ จนเกิดศรัทธาเชื่อในญาณปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า กระทั่งมีความยินดี พอใจ เต็มใจ ที่จะปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตนไปเป็นลำดับ ก็ส่งผลให้บุคคลผู้ได้สดับและปฏิบัติตามนั้น ประสบกับความสุขบนเส้นทางแห่งการขัดเกลากิเลสในตนไปเป็นลำดับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การพบเห็นพระอริยะทั้งหลาย เป็นการดี การอยู่ร่วมกับพระอริยะ ก่อให้เกิดสุขทุกเมื่อ เพราะการไม่พบเห็นคนพาล บุคคลพึงอยู่เป็นสุขเนืองนิตย์ เพราะ**ผู้คบค้าสมาคมกับคนพาล ย่อมเศร้าโศกสิ้นกาลนาน** การอยู่ร่วมกับคนพาล เป็นทุกข์ตลอดเวลา เหมือนอยู่ร่วมกับศัตรู การอยู่ร่วมกับนักปราชญ์มี**แต่ความสุข** เหมือนอยู่ในหมู่ญาติ เพราะฉะนั้นแล บุคคลควรคบผู้เป็นปราชญ์ มีปัญญา เป็นพหูสูต มีปกติเออาธรรม มีวัตร เป็นพระอริยะ เป็นสัตบุรุษ มีปัญญาดี เช่นนั้น เหมือนดวงจันทร์โคจรไปตามทางของดาวนักษัตร ฉะนั้น”^{๒๒}

๒) เป็นผู้ที่มีมิตรดี

เมื่อได้สดับจากบุคคลอื่นผู้เป็นปราชญ์ เป็นพระอริยะ หรือเป็นสัตบุรุษ จนเกิดศรัทธาเชื่อในญาณปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า กระทั่งมีความยินดี พอใจ เต็มใจ ที่จะปฏิบัติขัด

^{๒๐} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๙.

^{๒๒} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๖-๒๐๘/๙๖-๙๗.

เกลากิเลสในตนไปเป็นลำดับแล้ว การได้อยู่ร่วมกับกลุ่มคนที่เป็นมิตรดี มีสัมมาทิฐิ มีคุณธรรม ประพฤติอยู่ในศีลในธรรมที่เสมอสมานกัน ก็จะมีพลังเหนี่ยวนำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการละสิ่งที่เป็นอกุศลธรรม และหมั่นประกอบสิ่งที่เป็นกุศลธรรมด้วยการปฏิบัติให้มากในไตรสิกขาไปเป็นลำดับได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “**ธรรมที่อาตมภาพกล่าวไว้ดีแล้วนั้นแล เป็นธรรมสำหรับผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี** ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรเลว มีสหายเลว มีเพื่อนเลว ๆ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก”^{๒๓} และ “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทิ กัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) สีสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) ฉันทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ) อตตสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยตน) ทิฏฐิสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ) อัปปมาทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท) และโยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตตตา สีสัมปทา ฉันทสัมปทา อตตสัมปทา ทิฏฐิสัมปทา อัปปมาทสัมปทา และโยนิโสมนสิการสัมปทา พึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก’”^{๒๔}

ดังนั้นการคบและเคารพมิตรดีจึงเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการปฏิบัติขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของบุคคลไปเป็นลำดับ เพราะมิตรดีนั้นเป็นทั้งตัวนำเพื่อความเกิดขึ้นแห่งการขัดเกลากิเลสและเป็นองค์ประกอบสำคัญเพื่อการทำให้มากซึ่งการขัดเกลากิเลสนั้นด้วย

๓) ทำอภิธานิธรรมด้วยสารณิธรรมจนเกิดผลตามพุทธพจน์

แม้ว่าการได้อยู่ร่วมกับกลุ่มคนที่เป็นมิตรดี มีสัมมาทิฐิ มีคุณธรรม ประพฤติอยู่ในศีลในธรรมนั้น จะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนอันยิ่งในการขัดเกลากิเลส แต่ก็มิได้หมายความว่าสิ่งนี้จะสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่นหรือยั่งยืน เพราะตามกฎของธรรมชาติแล้ว ธรรมทั้งหลายที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดาตามวิบากดีและร้ายของแต่ละชีวิตที่สังเคราะห์ร่วมกันตลอดเวลา ซึ่งการหมกมุ่นนั้นจะเสื่อมเร็วหรือช้าก็ขึ้นอยู่กับ การสร้างวิบากดีใหม่ด้วยการหมั่นทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ร่วมกันไปพร้อมกับการขัดเกลากิเลสส่วนที่เลื้อที่ยังหลบซ่อนอยู่ภายในจิตใจของแต่ละบุคคลไปเป็นลำดับ เพราะการหมั่นทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ร่วมกันนั้นจะเป็นผัสสะอย่างดีในการกระแทกกิเลสส่วนที่เลื้อของแต่ละบุคคลขึ้นมาให้เห็น และได้

^{๒๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๒-๑๕๕.

^{๒๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙-๖๒/๔๓-๔๗.

พิจารณาชำระขัดเกลากลับไปเป็นลำดับ ถ้าหากไม่ได้มีการหมั่นทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ร่วมกันก็จะมีโอกาสได้เห็นและได้ชำระกิเลสในส่วนที่เหลือนี้ออกไปได้ จึงทำให้กิเลสส่วนที่เหลือนั้นแอบหลบซ่อนและพอกพูนอยู่ในจิตใจของแต่ละบุคคล โดยบุคคลที่มาอยู่ร่วมกันนั้นก็จะมีทั้งความเห็นความเข้าใจ พฤติกรรม หรือลีลาท่าทาง ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งแต่ละคนก็ล้วนมีกิเลส มาจึงมีทั้งส่วนที่ถูกใจกันและไม่ถูกใจกันเป็นธรรมดา ในช่วงแรกๆ นั้นแต่ละคนก็อาจจะพอดทนกดขี่ความไม่ชอบใจในความเห็นความเข้าใจ พฤติกรรม หรือลีลาท่าทางของเพื่อนที่ตนไม่ถูกใจเอาไว้ได้ แต่พอนานเข้าๆ กิเลสส่วนที่เหลือของแต่ละบุคคลที่ไม่ได้ถูกชำระขัดเกลากลับไปเป็นลำดับนั้นก็จะมีแอบสั่งสมความไม่ใส่ใจกับเพื่อนในแง่มุมต่างๆ เอาไว้มากขึ้นๆ จนกระทั่งวันหนึ่งก็จะกดขี่เอาไว้มากเกินไปจนเกิดการเพ่งโทษถือสาที่แรงและทำให้หมู่กลุ่มนั้นเกิดความแตกร้างในที่สุด หากว่าหมู่กลุ่มใดไม่หมั่นสร้างวิบากดีใหม่ด้วยการพากันทำกระบวนการขัดเกลากิเลสส่วนที่เหลือนั้นก็จะประสบกับความเสื่อมอย่างรวดเร็ว ส่วนหมู่กลุ่มใดหมั่นสร้างวิบากดีใหม่ด้วยการพากันทำกระบวนการขัดเกลากิเลสในส่วนที่เหลือนั้นเป็นนิตย์ก็จะเป็นไปได้ที่หมู่กลุ่มนั้นจะไม่ประสบกับความเสื่อมเลยและมีแต่ความเจริญอย่างเดียว

โดยการหมั่นสร้างวิบากดีใหม่ด้วยการพากันทำกระบวนการขัดเกลากิเลสในส่วนที่เหลือนั้นเป็นนิตย์นี้ ย่อมทำได้โดยการอาศัยการทำ ‘**อปปริหานิยธรรม ๗**’ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้ประสบแต่ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจะแสดงอปปริหานิยธรรม ๗ ประการแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า ‘ภิกษุทั้งหลาย ๑) ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย トラบเท่าที่ภิกษุยังหมั่นประชุมกันเนื่องนิตย์ ประชุมกันมากครั้ง ๒) ... トラบเท่าที่ภิกษุยังพร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม และพร้อมเพรียงกันทำกิจที่สงฆ์จะพึงทำ ๓) ... トラบเท่าที่ภิกษุยังไม่บัญญัติสิ่งที่เรามีได้บัญญัติไว้ ไม่ล้มล้างสิ่งที่เราได้บัญญัติไว้แล้ว ถือปฏิบัติมั่นตามสิกขาบทที่เราบัญญัติไว้แล้ว ๔) ... トラบเท่าที่ภิกษุยังสักการะ เคารพนับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ เป็นรัตติกาล บวชมานาน เป็นสังฆบิดร เป็นสังฆปริณายก และสำคัญถ้อยคำของท่านเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งควรรับฟัง ๕) ... トラบเท่าที่ภิกษุยังไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งตัณหาก่อให้เกิดภพใหม่ที่เกิดขึ้นแล้ว ๖) ... トラบเท่าที่ภิกษุยังเป็นผู้มุ่งหวังเสนาสนะป่า ๗) ... トラบเท่าที่ภิกษุยังตั้งสติไว้ในภายในว่า ‘ทำอย่างไร เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายผู้มีศีลงามที่ยังไม่มา พึงมา ท่านที่มาแล้ว พึงอยู่อย่างผาสุก’ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย トラบเท่าที่ภิกษุยังมีอปปริหานิยธรรมทั้ง ๗ ประการนี้อยู่ และใส่ใจอปปริหานิยธรรมทั้ง ๗ ประการนี้อยู่’ ។”^{๒๕}

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๖/๘๒-๘๓.

ซึ่งหมู่กลุ่มใดมีการปฏิบัติ ‘อปฺริหานิยธรรม ๗’ ด้วยหลัก ‘สารณียธรรม ๖’ คือธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ย่อมก่อเกิดคุณธรรม ‘พุทธพจน์ ๗’ ตามมา ได้แก่ ๑) ทำให้ระลึกถึงกัน ๒) ทำให้เป็นที่รัก ๓) ทำให้เป็นที่เคารพ ๔) เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน ๕) เพื่อความไม่วิวาทกัน ๖) เพื่อความสามัคคีกัน ๗) เพื่อความเป็นอันเดียวกัน”^{๒๖} ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สารณียธรรม ๖ (ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน) ได้แก่ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ๑) ตั้งมั่นเมตตาภาวกรรมในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ นี่เป็นสารณียธรรมที่ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน ๒) ตั้งมั่นเมตตาวิจิตรกรรมในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ ๓) ตั้งมั่นเมตตามโนกรรมในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ ๔) บริโภคโดยไม่แบ่งแยกลาภทั้งหลายที่ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม โดยที่สุตมัตถะเพียงบิณฑบาต(อาหารในบาตร) บริโภครวมกับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลายผู้มีศีล ๕) มีศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกค้นหาและทักท้วงครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ เสมอกันกับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ ๖) มีอริยวิสุทธิ อันเป็นธรรมเครื่องนำออก เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบแก่ผู้ทำตาม เสมอกันกับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ ๗”^{๒๗}

ดังนั้นทราบเท่าที่หมู่กลุ่มคนดียังมีการปฏิบัติอปฺริหานิยธรรม ๗ ด้วยหลักสารณียธรรม ๖ จนเกิดผลตามพุทธพจน์ ๗ แล้ว ก็จะมีแต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย และส่งผลทำให้บุคคลในหมู่กลุ่มนั้น เกิดริ้วแรงกำลังในการละสิ่งที่ป็นอกุศลธรรม และหมั่นประกอบสิ่งที่ป็นกุศลธรรมด้วยการปฏิบัติให้มากในไตรสิกขาไปเป็นลำดับตลอดชีวิตของบุคคลนั้นได้

สรุปได้ว่า ปัจจัยด้านสังคม ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลาภิเลส คือ ปรโตโฆสะด้วยการคบและเคารพบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ (สัปปุริสสังเสว) แล้วได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์จากท่าน (สัทธัมมัสสวนะ) จนเกิดศรัทธานำมาพาเพียรฝึกฝนปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นเพื่อขัดเกลาภิเลสในตนตามท่านร่วมกับหมู่กลุ่มคนดีที่มีศีล โดยปฏิบัติให้รู้สึกลำบากในขีดที่เรายังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ตึงเครียดจนฟุ้งซ่านทรมานตนเกินไปและไม่เหยาะเหยะจนย่อหย่อนเกียจคร้าน ซึ่งเป็นขีดที่ตั้งตนไว้ในความลำบากแล้วอกุศลธรรมเสื่อมลงและกุศลธรรมเจริญขึ้น (ธัมมานุธัมมปฏิบัติ) พร้อมทั้งมีการทำอปฺริหานิยธรรม ๗ ด้วยหลักสารณียธรรม ๖ จนเกิดผลทำให้ระลึกถึงกัน ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน ตามพุทธพจน์ ๗

^{๒๖} อ.จ.ญก. (ไทย) ๒๒/๑๒/๔๒๗-๔๒๘.

^{๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๘๗-๓๘๘.

ตรงตามที่พระสารีบุตรทรงจำแนกธรรม ๓ ประการ ที่มีอุปการะมากไว้ว่า “ธรรม ๓ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ ๑) สัมปยุตตสังสวะ (การคบหาสัตบุรุษ) ๒) สัทธัมมัสสวนะ (การฟังพระสัทธรรม) ๓) อัมมานุสสัมมปฏิบัติ (การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม)”^{๒๘}

๒.๒.๑.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม

ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา คือ อาศัยสปปายะที่ควรเสพ ซึ่งอธิบายได้ว่า

อาศัยสปปายะที่ควรเสพ

การพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามสัตบุรุษร่วมกับหมู่มิตรดี เพื่อขัดเกลากิเลสในตนไปเป็นลำดับโดยปฏิบัติให้รู้สึกลำบากในสิ่งที่เรายังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ตึงเครียดจนฟุ้งซ่านทรมานตนเกินไปและไม่เหยาะแหยะจนย่อหย่อนเกียจคร้าน ซึ่งเป็นชีวิตที่ **ตั้งตนไว้ในความลำบาก** แล้วกุศลธรรมเสื่อมลงและกุศลธรรมเจริญขึ้น (อัมมานุสสัมมปฏิบัติ) นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยผัสสะหรือการกระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อเป็นเหตุแห่งการปฏิบัติขัดเกลากิเลส ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล มีมนสิการเป็นต้นกำเนิด มีผัสสะเป็นเหตุเกิด มีเวทนาเป็นที่ขุมขุม มีสมาธิเป็นประมุข มีสติเป็นใหญ่ มีปัญญาเป็นยอดยิ่ง มีวิมุตติเป็นแก่น มีอมตะเป็นที่หยั่งลง และมีนิพพานเป็นที่สุด”^{๒๙}

จึงเห็นได้ว่าการปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นจะต้องมีการเกี่ยวข้องหรือการกระทบสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวอันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ จากสถานที่อาศัย ปัจจัย ๔ (เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) หรือบุคคล อยู่ตลอดเวลา เพื่อเป็นเหตุให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึก แล้วจึงนำเอาความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นมาเป็นฐานในการปฏิบัติ โดยอ่านความรู้สึกของตนเองว่าในตอนนี้เรามีความรู้สึกชอบหรือชังในสิ่งที่กำลังกระทบสัมผัส (เคหะสิตตเวทนา) นั้นหรือไม่ ถ้ามีก็แสดงว่าเรายังมีกิเลสติดยึด (อุปาทาน) อยู่กับสิ่งนั้น เราก็จะได้ทำการพิจารณาชำระขัดเกลากิเลสในส่วนนั้น (ปริเฉทพหาน) จนกระทั่งเมื่อกระทบสัมผัสครั้งต่อไปแล้วความรู้สึกชอบหรือชังในสิ่งนั้นลด ละ จางคลาย (เนกขัมมสิตตเวทนา) ลงไปเป็นลำดับได้ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นไม่ได้มีการกระทบสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ตนเคยชอบหรือชังเลยก็จะเป็นการรู้ได้ว่าตนเองยังเหลือกิเลสตัวชอบหรือชังในสิ่งเหล่านั้นอยู่หรือไม่ ก็

^{๒๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๓/๓๗๒.

^{๒๙} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๘/๑๒๖.

ปล่อยให้กิเลสตัวนั้นนอนเนื่องอยู่ในจิตโดยไม่ได้ชำระขัดเกลาไปเป็นลำดับ และที่สำคัญผู้ปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นควรอยู่ร่วมกับผู้ซึ่งเป็นปราชญ์ เป็นพระอริยะ หรือเป็นสัตบุรุษ เพราะท่านจะสามารถเปิดเผยข้อธรรมที่ยังไม่เปิดเผย ทำข้อที่เข้าใจยาก ให้เข้าใจง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่เราได้

เพราะฉะนั้นการจัดสรรสิ่งแวดล้อมอันได้แก่ สถานที่อาศัย ปัจจัย ๔ (เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) และบุคคล อย่างเหมาะสม โดยเมื่อมีการกระทบสัมผัสแล้วได้เกิดการขัดเกลากิเลสตัวชอบหรือชังของตนเองให้รู้สึกว่ารำบากในชาติที่เรายังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ต้องเครียดจนฟุ้งซ่านทรมาณตนเกินไปและไม่เหวี่ยงเหวядจนย่อหย่อนเกียจคร้าน และมีผู้ซึ่งเป็นปราชญ์ เป็นพระอริยะ หรือเป็นสัตบุรุษ อาศัยอยู่ในที่นั้นด้วย จึงเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ตามหลักกรรม ๑๕ เพื่อลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลง ภายในจิตใจของบุคคลนั้นไปเป็นลำดับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์ ๕ (เป็นผู้มีศรัทธาในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย เป็นผู้มีสัตยาตญาณของคนตรง เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดดับอันเป็นอริยะ) อาศัยใช้สอยเสนาสนะอันประกอบด้วยองค์ ๕ ไม่นานนักก็จะทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ฯ **เสนาสนะประกอบด้วยองค์ ๕** คือ เสนาสนะในธรรมวินัยนี้ ๑) อยู่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก มีทางไปมาสะดวก กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนมีเสียงน้อย ไม่อึกทึก มีเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานกระทบน้อย ๒) เมื่อภิกษุอยู่ในเสนาสนะนั้น มีจิวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารที่เกิดขึ้นโดยไม่ฝืดเคืองเลย ๓) ภิกษุผู้เถระทั้งหลาย เป็นพหูสูต เรียนจบคัมภีร์ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมคติกายอยู่ในเสนาสนะนั้น ๔) ภิกษุนั้นเข้าไปหาภิกษุผู้เถระเหล่านั้น ในเวลาที่สมควรแล้ว จึงสอบถาม ใต้ถามว่า “พุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร เนื้อความแห่งพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร” ๕) ภิกษุผู้เถระเหล่านั้น ย่อมเปิดเผยข้อที่ยังไม่เปิดเผย ทำข้อที่เข้าใจยาก ให้เข้าใจง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่ภิกษุนั้น”^{๓๐}

ซึ่งในคัมภีร์อรรถกถาได้อธิบายลักษณะของสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อเพิกถอนกิเลส หรือ ‘สปปายะที่ควรเสพ’ ไว้ว่า “สปปายะ หมายถึง มีประโยชน์ก่อให้เกิดความเจริญ”^{๓๑} โดย

^{๓๐} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๘-๑๙.

^{๓๑} อ.ต.ก.อ. ๒/๒๒/๙๙.

“สัปปายะที่ควรเสพนั้นมีอยู่ ๗ ประการ ได้แก่ ๑) อาวาสสัปปายะ ๒) โจรสัปปายะ ๓) การพูดคุยสัปปายะ ๔) บุคคลสัปปายะ ๕) โภชนาสัปปายะ ๖) ฤดูสัปปายะ ๗) อิริยาบถสัปปายะ”^{๓๒}

ดังนั้นการอาศัยสิ่งแวดล้อมอันเป็น ‘สัปปายะ ๗ ประการ’ อธิบายได้ว่า ๑) ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม (อาวาสสัปปายะ) คือ อยู่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก มีทางไปมาสะดวก กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนมีเสียงน้อย ไม่อึกทึก มีเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานกระทบน้อย ๒) ที่ไปซึ่งเหมาะสม (โจรสัปปายะ) คือ เป็นผู้รู้จักที่ควรทำอยู่เสมอ ๓) การพูดคุยที่เหมาะสม (ภัสสสัปปายะ) คือ การพูดคุยกันตามหลักกถาวัตถุ ๑๐ คือ (๑) เรื่องความมกน้อย (๒) เรื่องความสันโดษ (๓) เรื่องความสงัด (๔) เรื่องความไม่คลุกคลีกับกองกิเลส (๕) เรื่องการปรารภความเพียรขัดเกลากิเลส (๖) เรื่องศีลที่ขัดเกลากิเลสได้ (๗) เรื่องสมาธิ (๘) เรื่องปัญญา (๙) เรื่องวิมุตติ (๑๐) เรื่องความรู้ความเห็นในวิมุตติ^{๓๓} ๔) บุคคลที่เหมาะสมเกี่ยวข้อง (บุคคลสัปปายะ) คือ เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้ซึ่งเป็นมิตรดี มีสัมมาทิฐิ มีคุณธรรม ประพฤติอยู่ในศีลในธรรม ๕) อาหารที่เหมาะสม (โภชนาสัปปายะ) คือ อาหารไร้อาหารพิษที่ประหยัด หาได้ง่าย และเป็นประโยชน์ต่อชีวิต โดยมีอาหารยัวิกิเลสหรืออาหารที่ตนเคยชอบหรือชังบ้างเป็นบางครั้งตามเหมาะสม เพื่อจะได้มีผัสสะมากระทบกิเลสส่วนที่เหลือขึ้นมาให้ได้พิจารณา^{๓๔} ๖) สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (อุตุสัปปายะ) คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ความร้อน ความหนาว ที่เหมาะสมแก่การอยู่อาศัย ๗) อิริยาบถที่เหมาะสม (อิริยาบถสัปปายะ) คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และการกายบริหาร ที่เหมาะสม เหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่สมควรต่อการเพิกถอนขัดเกลากิเลส ส่วนการอาศัยสิ่งแวดล้อมอันเป็น ‘สัปปายะ ๗ ประการ’ ก็มีนัยะตรงกันข้ามและให้ผลตรงกันข้าม

สรุปได้ว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลส คือ อาศัยเสนาสนะประกอบด้วยองค์ ๕ อันเป็นสัปปายะที่ควรเสพ ซึ่งไม่อยู่ไกลกันดานหรือใกล้เมืองมากนัก มีการสัญจรไปมาได้สะดวก สิ่งแวดล้อมเหมาะสมแก่การอยู่อาศัย ไม่ผิดเคืองในปัจจัยสี่ (ปฏิรูปเทสวาสะ) พร้อมทั้งมีผู้นำที่เป็นสัตบุรุษหรือผู้มีมิตรดีบางท่านซึ่งตั้งอยู่ในฐานะครูที่เราพึ่งอาศัยโดยธรรมอยู่ด้วย (สัปปุริสสังเสวะ) โดยเราสามารถเข้าไปหาท่านเหล่านั้นตามเวลาอันควรเพื่อสอบถามเนื้อความของพระพุทธรูปที่เราสงสัย และท่านเหล่านั้นย่อมบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่เราได้ จึงทำให้เราสามารถตั้งตนไว้ชอบ (อัตตสัมมาปณิธิ) คือ ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ โดยสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นแก่ผู้ที่ได้ทำความดีพร้อมกับขัดเกลากิเลสของตนไว้นานแล้ว (บุพเพกตปุญญตา) ตรงตามที่พระสารีบุตรทรงจำแนกธรรม ๔

^{๓๒} ม.อ.อ. ๓/๑๘๙/๑๑๗.

^{๓๓} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๙/๑๕๒.

ประการ ที่มีอุปการะมากไว้ว่า “ธรรม ๔ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ จักร ๔ ได้แก่ ๑) ปฏิรูปเทวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) ๒) สัมปฐิสสังเสวะ (การคบหาสัตบุรุษ) ๓.) อัตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) ๔) ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ในก่อนแล้ว)”^{๓๔}

๒.๒.๑.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ

ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ หมายถึง องค์ประกอบทางสุขภาพะ ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วย ๑) เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ๒) เป็นผู้ไม่เบียดเบียน ๓) ประพฤติธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืน ๔) ฝึกกินอาหารวันละมื้อ ซึ่งอธิบายได้ว่า

๑) เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย

ในการปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นนอกจากจะต้องมีการคบและเคารพบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ แล้วได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์จากท่าน จนเกิดศรัทธานำมาพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามท่านร่วมกับหมู่มิตรดี เพื่อขัดเกลากิเลสในตนไปเป็นลำดับ โดยอาศัยสิ่งแวดล้อมหรือเสนาสนะอันเป็นสปปายะที่ควรเสพแล้ว การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและอายุยืน นี่ก็เป็นอีกองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลให้บุคคลผู้ปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นมีเรี่ยวแรงกำลังในการละสิ่งที่เป็นอกุศลธรรม และหมั่นประกอบสิ่งที่เป็นกุศลธรรมด้วยการปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ตามหลักจรรยา ๑๕ เพื่อลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลง ภายในจิตใจของบุคคลนั้นไปเป็นลำดับ ดังที่พระสารีบุตรทรงจำแนกธรรม ๕ ประการ ที่มีอุปการะมากเอาไว้ คือ ‘องค์ของผู้บำเพ็ญความเพียร ๕’ โดยในข้อที่ ๒ นั้นพระพุทธเจ้าตรัสถึงองค์ประกอบของผู้บำเพ็ญความเพียรเพื่อการขัดเกลากิเลสไว้ว่า “๒) เป็นผู้มีอาพาธน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไพธาดูสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร”^{๓๕}

นั่นก็เพราะเมื่อเรามีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ร่างกายของเราก็แข็งแรงดี สติปัญญาของเราก็แข็งแรงดี จึงเหมาะสมควรแก่การตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติขัดเกลากิเลสด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น และเราจะสามารถทำใจในใจโดยแยบคายเพื่อพิจารณาขัดเกลากิเลสได้ดี แต่ถ้าเรามีโรคมามาก มีทุกข์มาก ร่างกายของเราก็อ่อนแอ สติปัญญาของเราก็อ่อนแอ เพราะเราจะมัวแต่กังวลอยู่กับโรคและทุกข์จากปัญหาอื่นๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้พลังชีวิตของเรานั้นไม่เพียงพอที่จะนำไปขัดเกลากิเลสซึ่งมีกำลังมากได้

^{๓๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๕.

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๕.

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า ‘บัดนี้ เรามีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรก็จริง ถึงกระนั้น ก็ยังมีสมัยที่พยาธิจะถูกต้องกายนี้ได้ การที่บุคคลผู้เจ็บไข้ถูกพยาธิครอบงำแล้วจะมนสิการถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มิใช่ทำได้ง่าย ทั้งจะอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบ ก็มีไข้ทำได้ง่าย ก่อนที่ธรรมซึ่งไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจนั้นจะมาถึงเรา เราจะรีบปรารถนาความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลु เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้งเสียก่อนทีเดียว ซึ่งเมื่อเรามีแล้ว แม้อาพาธก็จักอยู่สบาย”^{๓๖}

ดังนั้นความเป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีร่างกายและสติปัญญาที่แข็งแรงดี จึงเหมาะควรแก่การบำเพ็ญความเพียรเพื่อขัดเกลากิเลสซึ่งมีกำลังมากได้

๒) เป็นผู้ไม่เบียดเบียน

โดยส่วนใหญ่แล้วคนที่มีโรคมาก มีทุกข์มากนั้นไม่ว่าจะได้รับการสอนธรรมะไปมากเท่าใด ก็ยากที่จะเข้าใจธรรมะเหล่านั้นได้ จึงต้องได้รับการช่วยเหลือให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย จนมีเรี่ยวแรงกำลังพอสมควรที่จะฟังและเข้าใจธรรมะให้ได้ก่อน

ซึ่งวิธีปฏิบัติเพื่อความเป็นเป็นผู้มีอายุยืน มีโรคน้อยนั้น ก็คือ การเป็นผู้ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่นในทุกรูปแบบไปเป็นลำดับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางตนท้าว และศีลตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์ เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขาจึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นคนมีอายุยืน การที่บุคคลเป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางตนท้าว และศีลตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์ นี่เป็นปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน อีกทั้งบุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศีลตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขาจึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย การที่บุคคลเป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศีลตราบ้าง นี่เป็นปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีโรคน้อย”^{๓๗}

^{๓๖} อัง.ปณจก.(ไทย) ๒๒/๗๘/๑๔๑.

^{๓๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๐-๒๙๑/๓๕๐-๓๕๑.

ดังนั้นการสั่งสมความประพฤติดะเว่นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑ์หาชู้ และคัสตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์ และไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายในทุกวิธีนั้น จึงเป็นเหตุแห่งความเป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ซึ่งเหมาะควรแก่การบำเพ็ญความเพียรเพื่อขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับ

๓) ประพฤติธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืน

แม้ว่าการสั่งสมความประพฤติดะเว่นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑ์หาชู้ และคัสตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์ และไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายในทุกวิธีนั้น จะเป็นเหตุแห่งความเป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย อันเหมาะควรแก่การบำเพ็ญความเพียรเพื่อขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับก็ตาม แต่ความเบียดเบียนซึ่งเกิดจากกิเลสนั้นก็ยังมีหลายแง่เชิงตั้งแต่กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียด^{๓๘} โดยกิเลสอย่างหยาบ คือ กายทุจริต (ความประพฤติชั่วด้วยกาย) วาจาทุจริต (ความประพฤติชั่วด้วยวาจา) มโนทุจริต (ความประพฤติชั่วด้วยใจ) ซึ่งเป็นการติดเสพสมใจชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งที่เป็นพิษโทษภัยและเป็นคุณค่าประโยชน์ต่อชีวิต (กามภพ) จนต้องไปละเมิดแสวงหามาเสพทางกายและวาจา ต่อมาเป็นกิเลสอย่างกลาง คือ กามวิตก (ความตรึกในทางกาม) พยาบาทวิตก (ความตรึกในทางพยาบาท) วิหิงสาวิตก (ความตรึกในความเบียดเบียน) ซึ่งบุคคลนั้นได้ขัดเกลากิเลสอย่างหยาบมากแล้ว จนกระทั่งสามารถสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ไปเสพสมใจชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งที่เป็นพิษโทษภัยและเป็นคุณค่าประโยชน์ต่อชีวิต (กามภพ) ได้ค่อนข้างดี แต่ก็ยังมีอาการอยากเสพสมใจชอบหรือชังในสิ่งเหล่านั้นเหลืออยู่ภายในจิต จนบางทีก็มีพลาดละเมิดไปแสวงหามาเสพทางกายและวาจาบ้าง (รูปภพ) แต่โดยน้ำหนักของความเสพเป็นรสอร่อย (อัสสาทะ) ในสิ่งเหล่านั้นก็จะไม่ได้มากเท่ากับกิเลสอย่างหยาบ และเมื่อตั้งสติได้ก็จะรีบเปิดเผยความชั่วนั้นแก่หมู่มิตรดี (ปลงอาบัติ) แล้วถึงการสำรวมต่อไป สุดท้ายเป็นกิเลสอย่างละเอียด คือ ความตรึกถึงสภาพดีทั้งหลาย เช่น ความตรึกถึงญาติ ความตรึกถึงชนบท ความตรึกเพื่อความเป็นผู้ไม่ตาย ความตรึกที่ประกอบด้วยความเอ็นดูผู้อื่น ความตรึกที่ประกอบด้วยลาภ สักการะและความสรรเสริญ ความตรึกที่ประกอบด้วยความไม่ดูหมิ่น เป็นต้น ซึ่งบุคคลนั้นได้ขัดเกลากิเลสอย่างกลางมากแล้ว จึงสามารถสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ไปเสพสมใจในสิ่งต่างๆ ที่เคยชอบหรือชังได้ดีมาก และอาการอยากเสพสมใจชอบหรือชังในสิ่งเหล่านั้นภายในจิตก็เหลือน้อยหรือเบาบางมากจนแทบอ่านอาการไม่ออก (อรุภพ) แต่ก็ยังมีความรู้สึกกังวลสงสัยอยู่ว่าเหมือนจะมีหรือเหมือนจะไม่มี (เนวสัญญานาสัญญายตนะ) จึงต้องเพียรสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติสัมปชัญญะอย่างแรงกล้าให้ยิ่งขึ้นไปอีก โดยต้องมีการกระทบสัมผัสกับภายนอก

^{๓๘} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๖๔/๔๖๒.

(รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ทั้งในดีและในชั่ว) แล้วอ่านอาการชอบหรือชังที่ยังเหลืออยู่ภายในเพื่อขัดเกลากิเลสในส่วนนั้นๆ ให้สิ้นเกลี้ยงหรือหมดความล่งเลงเสียไปเป็นลำดับ

เพราะฉะนั้นการขัดเกลากิเลสอันเป็นเหตุแห่งความเบียดเบียนตั้งแต่อย่างหยาบ กลาง และละเอียด จึงจำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบในการละความเบียดเบียนทั้งหลายที่ประณีตขึ้นไปเป็นลำดับ เพื่อความเป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย อันเหมาะสมแก่การบำเพ็ญความเพียรเพื่อขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส ‘**ธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืน**’ ในปฐมอนายุสสาสูตรไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน คือ ๑) **ทำสิ่งที่ เป็นสปปายะ** ๒) **รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสปปายะ** ๓) **บริโภคลีงที่ย่อยง่าย** ๔) **เที่ยวในเวลาที่เหมาะสม** ๕) **ประพฤติพรหมจรรย์**”^{๓๙} และในทุติยอนายุสสาสูตรไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน คือ ๑) **ทำสิ่งที่ เป็นสปปายะ** ๒) **รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสปปายะ** ๓) **บริโภคลีงที่ย่อยง่าย** ๔) **มีศีล** ๕) **มีกัลยาณมิตร (มิตรดี)**”^{๔๐} จะเห็นได้ว่า การละความเบียดเบียนทั้งปวง ก็จะเป็นเหตุแห่งความเป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย โดยการเป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อยนั้น ก็จะเป็นเหตุให้บุคคลประกอบความเพียรขัดเกลากิเลสได้ดี ซึ่งการขัดเกลากิเลสนั้น ก็คือ การขัดเกลาเหตุแห่งความเบียดเบียนในตนนั่นเอง

ดังนั้นการละความเบียดเบียนได้ดี ก็จะทำให้เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย จึงชำระขัดเกลาเหตุแห่งความเบียดเบียนได้ดี และการชำระขัดเกลาเหตุแห่งความเบียดเบียน (กิเลสทั้งปวง) ได้ดี ก็จะละความเบียดเบียนได้ดี จึงทำให้เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ฉะนั้นการละความเบียดเบียน ความเป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย และการชำระขัดเกลาเหตุแห่งความเบียดเบียน (กิเลสทั้งปวง) นี้ จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน

๔) ฝึกกินอาหารวันละมือ

นอกจากนี้คนที่ฝึกกินอาหารวันละมือได้อย่างลงตัวก็จะเป็นผู้ที่ขัดเกลากิเลสอันเป็นเหตุแห่งความเบียดเบียนอย่างหยาบ กลาง ละเอียด ได้ดี จึงทำให้เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย สมัยหนึ่ง ภิกษุจำนวนมากได้ทำให้เรามีจิตยินดี เราได้เตือนภิกษุทั้งหลาย ณ ที่นี้ว่า ‘เราฉันอาหารมือเดียว เราเมื่อฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก มาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันอาหารมือเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มี

^{๓๙} อัง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

^{๔๐} อัง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

ความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก’ เราไม่ต้องพร่ำสอนภิกษุเหล่านั้นอีก เพียงแต่ทำให้สติเกิดขึ้นใน ภิกษุเหล่านั้นเท่านั้น รถที่เทียมด้วยม้าอาชาไนย ซึ่งฝึกมาดีแล้ว แล่นไปตามทางใหญ่สี่แพร่ง บนพื้นราบเรียบโดยไม่ต้องใช้แสร้ เพียงแต่นายสารถิผู้ฝึกหัดม้าที่ฉลาดขึ้นรถแล้วจับสายบังเหียนด้วยมือซ้าย จับแสร้ด้วยมือขวา เตือนม้าให้วิ่งตรงไป หรือเลี้ยวกลับไปตามถนนที่ต้องการได้ตามความปรารถนา แม้นั้นใด เราก็นั่นเหมือนกัน ไม่ต้องพร่ำสอนภิกษุเหล่านั้นอีก เพียงแต่ทำให้สติเกิดขึ้นในภิกษุเหล่านั้นเท่านั้น เพราะฉะนั้น แม้เธอทั้งหลายก็จงละอกุศลธรรม จงทำความ پاکเพียรในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนี้ แม้เธอทั้งหลายก็จักถึงความเจริญงอกงาม ไพบูลย์ในธรรมวินัยนี้”^{๔๑}

นั่นก็เพราะว่าคนที่กินอาหารวันละมื้อได้อย่างลงตัวนั้น จะเป็นผู้ที่มีสติในการอ่านอาการของกิเลสส่วนที่เหลือในขั้นกามภพ รูปภพ และอรุภพ ได้ชัด จึงสามารถขัดเกลากิเลสอันเป็นเหตุแห่งความเบียดเบียนอย่างหยาบ กลาง ละเอียด ได้ดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว จักรู้สึกรู้ว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก’ เราไม่ต้องพร่ำสอนภิกษุเหล่านั้นอีก เพียงแต่ทำให้สติเกิดขึ้นในภิกษุเหล่านั้นเท่านั้น เพราะฉะนั้น แม้เธอทั้งหลายก็จงละอกุศลธรรม จงทำความ پاکเพียรในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนี้ แม้เธอทั้งหลายก็จักถึงความเจริญงอกงาม ไพบูลย์ในธรรมวินัยนี้”^{๔๒}

อธิบายคำว่า “คนที่กินอาหารวันละมื้อได้อย่างลงตัว จะเป็นผู้ที่มีสติในการอ่านอาการของกิเลสส่วนที่เหลือในขั้นกามภพ รูปภพ และอรุภพ ได้ชัด จึงสามารถขัดเกลากิเลสอันเป็นเหตุแห่งความเบียดเบียนอย่างหยาบ กลาง ละเอียด ได้ดี” ได้ดังนี้

คนที่กินอาหารวันละมื้อได้อย่างลงตัวนั้น ในขั้นแรกจะต้องมีการตั้งสติขึ้นมาเพื่อฝึกปฏิบัติลด ละ เลิก การติดเสพสมใจชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งที่เป็นพิษโทษภัยและเป็นคุณค่าประโยชน์ต่อชีวิต (กามภพ) มิเช่นนั้นเมื่อเราชอบสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ก็จะเอาเข้ามาทำพิษโทษภัยใส่ชีวิต หรือแม้แต่ชอบสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็จะเอาเข้ามาเกินพอดีจนทำพิษโทษภัยใส่ชีวิตได้เช่นกัน และเมื่อชังสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็จะไม่เอาเข้ามาทำคุณค่าประโยชน์แก่ชีวิต หรือแม้แต่ชังสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ก็จะเอามาสร้างความอึดอัด ชิงชัง รังเกียจ ไม่พอใจ ซึ่งเป็นพิษโทษภัยใส่ชีวิตอีกเช่นกัน ทำให้เราเสียพลังชีวิตไปปรุงแต่งวิญญูณ (กิเลสสังขาร) เป็นสุขหรือทุกข์อยู่กับอารมณ์ชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จึงไม่สามารถเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยปัญญา

^{๔๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน.

อันยิ่ง (ปัญญาชำแรกกิเลส) ได้ แม้จะกินอาหารวันละมื้อได้แต่ก็จะเป็นไปอย่างยากลำบากและทรมานเกินไปจนเปียดเบียนชีวิตตนเอง

ในขั้นต่อมาบุคคลนั้นได้ขัดเกลากิเลสอย่างหยาบมามากแล้ว จนกระทั่งสามารถสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ไปเสพสมใจชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งที่เป็นพิษ โทษภัยและเป็นคุณค่าประโยชน์ต่อชีวิต (กามภพ) ได้ค่อนข้างดี แต่ก็ยังมีอาการอยากเสพสมใจชอบหรือชังในสิ่งเหล่านั้นเหลืออยู่ภายในจิต จนบางทีก็มีพลาดละเมิดไปแสวงหาทางกายและวาจา บ้าง (รูปภพ) แต่โดยน้ำหนักของความเสพเป็นรสอร่อย (อัสสาทะ) ในสิ่งเหล่านั้นก็จะไม่ได้มากเท่ากับกิเลสอย่างหยาบ และเมื่อตั้งสติได้ก็จะรีบเปิดเผยความชั่วนั้นแก่หมู่มิตรดี (ปลงอาบัติ) แล้วถึงการสำรวมต่อไป มิเช่นนั้นแม้เราจะไม่ไปเสพสมใจชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งที่เป็นพิษ โทษภัยและเป็นคุณค่าประโยชน์ต่อชีวิต (กามภพ) ได้ค่อนข้างดี แต่ถ้ายังมีอาการอยากเสพสมใจชอบหรือชังในสิ่งเหล่านั้นเหลืออยู่ภายในจิตโดยที่เราไม่ได้พิจารณาชำระขัดเกลาคือให้สิ้นเกลี้ยง อาการอยากเสพสมใจชอบหรือชังนั้นก็ทำให้เกิดเป็นพิษเครียดที่ร่างกายต้องเสียพลังงานไปดันออกและดูสิ่งที่เป็นประโยชน์ไปซ่อมแซมเซลล์ร่างกายที่เสียหายมากเกินปกติ ส่งผลให้แม้จะกินอาหารวันละมื้อได้แต่ก็ยังเป็นไปอย่างยากลำบากและทรมานหรือเปียดเบียนชีวิตตนเอง

ในขั้นสุดท้ายบุคคลนั้นได้ขัดเกลากิเลสอย่างกลางมามากแล้ว จึงสามารถสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ไปเสพสมใจในสิ่งต่างๆ ที่เคยชอบหรือชังได้ดีมาก และอาการอยากเสพสมใจชอบหรือชังในสิ่งเหล่านั้นภายในจิตก็เหลือน้อยหรือเบาบางมากจนแทบอ่านอาการไม่ออก (อรุภพ) แต่ก็ยังมีความรู้สึกกังวลสงสัยอยู่ว่าเหมือนจะมีหรือเหมือนจะไม่มี (เนวสัญญานาสัญญายตนะ) จึงต้องเพียรสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติสัมปชัญญะอย่างแรงกล้าให้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก โดยต้องมีการกระทบสัมผัสกับภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ทั้งในดีและในชั่ว) แล้วอ่านอาการชอบหรือชังที่ยังเหลืออยู่ภายในเพื่อขัดเกลากิเลสในส่วนนั้นๆ ให้สิ้นเกลี้ยงหรือหมดความกังวลสงสัยไปเป็นลำดับ มิเช่นนั้นแม้เราจะไม่ไปเสพสมใจชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งที่เป็นพิษ โทษภัยและเป็นคุณค่าประโยชน์ต่อชีวิต (กามภพ) ได้ดีมาก และอาการอยากเสพสมใจชอบหรือชังในสิ่งเหล่านั้นภายในจิตก็เหลือน้อยหรือเบาบางมากจนแทบอ่านอาการไม่ออก แต่ถ้ายังมีความรู้สึกกังวลสงสัยอยู่ว่าเหมือนจะมีหรือเหมือนจะไม่มี โดยที่เราไม่ได้พิจารณาชำระขัดเกลาคือให้สิ้นเกลี้ยง อาการกังวลสงสัยนั้นก็ทำให้เกิดความไม่มั่นใจหรือความหวั่นไหวที่ร่างกายต้องเสียพลังงานไปดันออกและดูสิ่งที่เป็นประโยชน์ไปซ่อมแซมเซลล์ร่างกายที่เสียหายมากเกินปกติ จึงส่งผลให้แม้จะกินอาหารวันละมื้อได้แต่ก็ยังเป็นไปอย่างลำบากและไม่ลงตัวหรือเปียดเบียนชีวิตตนเองอยู่ (กิลมณะ)

ดังนั้นการฝึกกินอาหารวันละมื้อให้ได้อย่างลงตัว การขัดเกลากิเลสอันเป็นเหตุแห่งความเบียดเบียนอย่างหยาบ กลาง ละเอียต และความเป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อยนี้ จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน

สรุปได้ว่า **ปัจจัยด้านสุขภาพ** ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลส คือ **ความเป็นผู้มีอาหารน้อย โรคเบาบาง** ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร โดยการเป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางตนท้าว และศีลตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์ และเป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายในทุกวิถี พร้อมทั้งเป็นผู้ทำสิ่งที่ เป็นสปปายะ รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสปปายะ บริโภคสิ่งที่ง่าย เทียบในเวลาที่เหมาะสม ประพฤติพรหมจรรย์ มีศีลที่สามารถขัดเกลากิเลสได้จริงไปเป็นลำดับ มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) และฝึกกินอาหารวันละมื้อ

๒.๒.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน

ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน คือ องค์ประกอบภายในจิตใจ ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ตามหลักจรรยา ๑๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลง ภายในจิตใจของบุคคลไปเป็นลำดับ ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ และปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๒.๒.๒.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการประพฤติดังต่อไปนี้ว่า “ศีล” เอาไว้ ๕ ประเภท คือ ๑) การละอกุศลกรรม ๒) การเว้นอกุศลกรรม ๓) เจตนาที่เป็นข้าศึกต่ออกุศลกรรม ๔) ความสำรวมอกุศลกรรม ๕) ความไม่ล่วงละเมิดอกุศลกรรม ซึ่งอกุศลกรรมนั้น ได้แก่ ปาณาติบาต (การฆ่าสัตว์) อทินนาทาน (การลักทรัพย์) กาเมสุมิฉฉาจาร (การประพฤติดิฉินในกาม) มุสาวาท (การพูดเท็จ) ปิสุณาวาจา (การพูดส่อเสียด) ผรุสวาจา (การพูดคำหยาบ) สัมผัสปปลาปะ (การพูดเพ้อเจ้อ) อภิชฌา (เพ่งเล็งอยากได้ของเขา) พยาบาท (มีจิตพยาบาท) และมิจฉาทิฏฐิ (มีความเห็นวิปริตว่า ‘ทานที่ให้แล้วไม่มีผล ยัญที่บูชาแล้วไม่มีผล การเช่นสรวงไม่มีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วไม่มี โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี มารดาไม่มีคุณ บิดาไม่มีคุณ โอปปาติกสัตว์ไม่มี สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบ ทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้ง ไม่มีอยู่ในโลก’) เป็นต้น^{๔๓}

^{๔๓} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑-๔๒/๖๒-๖๔.

ดังนั้น ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล จึงหมายถึง องค์ประกอบอันเกิดจากเจตนาของจิต ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วย ๑) โยนิโสมนสิการ ๒) เป็นผู้ที่มีสัญชาตญาณของคนตรง ซึ่งอธิบายได้ว่า

๑) โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) เป็นปัจจัยข้อสองที่ทำให้เกิด ‘สัมมาทิฐิ’ อันเป็นตัวนำบุคคลผู้ซึ่งปรารถนาความพ้นทุกข์หรือพ้นความเบียดเบียนทั้งหลาย ไปสู่การทำความขัดเกลาภิเลสในตนหรือการปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ตามหลักจรรยา ๑๕ เพื่อลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลง ภายในจิตใจของบุคคลนั้นไปเป็นลำดับ

โดยโยนิโสมนสิการเพื่อการเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐินั้นเป็นการเจตนาทำใจในใจโดยแยบคายจากสิ่งที่ได้สดับจากบุคคลอื่นผู้เป็นปราชญ์ เป็นพระอรหันต์ หรือเป็นสัตบุรุษ แล้วปฏิบัติตามท่านและพิจารณาไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลายเมื่อกระทบสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ณ ปัจจุบันขณะ เพื่อให้เห็นโทษของอกุศลธรรมอันมีอกุศลมูล (โลภะหรือราคะ โทสะ โมหะ) เป็นเหตุเกิด คือ ความไม่สบายกายและไม่สบายใจ และเห็นประโยชน์ในความสงัดจากอกุศลธรรมอันมีอกุศลมูล (อโลภะ อโทสะ อโมหะ) เป็นเหตุเกิด คือ ความสบายกายและสบายใจ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึง ‘การทำใจในใจโดยแยบคาย (มนสิการ)’ เพื่อละอกุศลมูล อันได้แก่ ราคะมูลหรือโลภะมูล โทสะมูล และโมหะมูล ไว้ดังนี้ ๑) เมื่อมนสิการอสุภนิมิตโดยแยบคาย ราคะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ นี่แลเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ราคะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ ๒) เมื่อมนสิการเมตตาเจโตวิมุตติโดยแยบคาย โทสะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ นี่แลเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้โทสะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ ๓) เมื่อมนสิการพิจารณาไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลายโดยแยบคาย โมหะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ นี่แลเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้โมหะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้^{๔๔}

เมื่อเราเห็นโทษของอกุศลธรรมอันมีอกุศลมูล (โลภะหรือราคะ โทสะ โมหะ) เป็นเหตุเกิด และเห็นประโยชน์ในความสงัดจากอกุศลธรรมอันมีอกุศลมูล (อโลภะ อโทสะ อโมหะ) เป็นเหตุเกิด ได้แล้วนั้น เราก็จะสามารถปรับจิตของตนให้ยินดีในกุศลมูลซึ่งเข้ามาแทนที่อกุศลมูลเหล่านั้นได้ไปเป็นลำดับเช่นเดียวกัน ซึ่งความยินดี เต็มใจ พอใจในกุศลมูลนี้เอง จะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่

^{๔๔} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๒๗๔.

ส่งผลให้บุคคลมีเรี่ยวแรงกำลังในการละสิ่งที่เป็นอกุศลธรรม และหมั่นประกอบสิ่งที่เป็นกุศลธรรมด้วยการปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ตามหลักจรรยา ๑๕ เพื่อลดละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลง ภายในจิตใจของบุคคลนั้นไปเป็นลำดับ ดังที่พระสารีบุตรทรงจำแนกธรรม ๙ ประการ ที่มีอุปการะมากไว้ว่า “ธรรม ๙ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ **ธรรมมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล ๙** ได้แก่ ๑) บุคคลมนสิการโดยแยบคาย ปราโมทย์ย่อมเกิด ๒) เมื่อมีปราโมทย์ ปิติย่อมเกิด ๓) เมื่อใจเกิดปิติ กายย่อมสงบ ๔) ผู้มีกายสงบ ย่อมได้รับสุข ๕) เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ๖) เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง ๗) เมื่อรู้ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่ายได้เอง ๘) เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด ๙) เพราะคลายกำหนด จึงหลุดพ้น”^{๔๕}

ดังนั้นโยนิโสมนสิการจึงเป็นการเจตนาทำใจในใจโดยแยบคายจากสิ่งที่ได้สดับจากบุคคลอื่นผู้เป็นปราชญ์ เป็นพระอริยะ หรือเป็นสัตบุรุษ แล้วปฏิบัติตามท่านและพิจารณาลงไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลายในตน จนสามารถปรับจิตของตนให้ยินดีในกุศลมูลซึ่งเข้ามาแทนที่อกุศลมูลได้ไปเป็นลำดับ ก็จะส่งผลให้บุคคลผู้มีเจตนาทำใจในใจโดยแยบคายนั้นประสบกับความสุขบนเส้นทางแห่งการขัดเกลากิเลสในตนไปเป็นลำดับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรมที่เป็นบาปอกุศล มีเหตุจึงเกิดขึ้น ไม่มีเหตุ ไม่เกิดขึ้น เพราะละเหตุนั้นเสียได้อย่างนี้ ธรรมที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นจึงไม่มี”^{๔๖}

๒) เป็นผู้มีสัญชาตญาณของคนตรง

ในระหว่างที่เราปฏิบัติศีลเพื่อขัดเกลากิเลสส่วนที่หลุดด้วยโยนิโสมนสิการไปเป็นลำดับอยู่นั้น ย่อมมีความพลาดผิดศีลทางกาย วาจา หรือใจ บ้างเป็นธรรมดา ซึ่งจะทำให้เกิดความเศร้าหมองขึ้นในจิต ไม่แก่กล้าล้ำ เกื้อหนุนในหมู่มิตรดี เพราะฉะนั้นถ้าเราเปิดเผยกิเลสในส่วนที่หลุดของตนตามความเป็นจริงต่อสัตบุรุษหรือหมู่มิตรดีที่มีคุณธรรม (ปลงอาบัติ) แล้วถึงการสำรวมในศีลนั้นต่อไป ก็จะเป็นกุศลที่ช่วยเสริมหนุนให้เราพ้นจากความเศร้าหมองอันเกิดจากการผิดศีลได้เร็ว ส่งผลให้เกิดเรี่ยวแรงกำลังในการปฏิบัติขัดเกลากิเลสส่วนที่หลุดของตนไปเป็นลำดับได้ดียิ่งๆ ขึ้นไปได้เร็ว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส ‘ทัญญูอันเป็นอริยะ’ คือ ทัญญูอันประเสริฐ เป็นนियานิกธรรม เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ แก่ผู้ทำตามเสมอกัน โดยในข้อที่ ๔ นั้นพระพุทธเจ้าตรัสถึงองค์ประกอบของผู้มีทัญญูแบบอริยะไว้ว่า “การออกจากอาบัติเช่นใดย่อมปรากฏ อริยสาวกต้องอาบัติเช่นนั้น ก็รีบแสดงเปิดเผย ทำให้ชัดเจนอาบัตินั้นในสำนักศาสดา หรือเพื่อนพรหมจารีที่เป็นวิญญูชนทั้งหลาย ครั้นแสดงเปิดเผย ทำให้ชัดเจนแล้วก็สำรวมระวังต่อไป เด็กอ่อนที่นอนหงายมือหรือเท้า ถูกถ่านไฟแล้วก็ชักมือ

^{๔๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙-๓๖๐/๔๑๘-๔๑๙.

^{๔๖} อง.ทก. (ไทย) ๒๐/๘๐/๑๐๖.

หรือเท้ากลับพันที่ แม้ฉนใด บุคคลผู้มีทฤษฎีก็ฉนนั้นเหมือนกัน เป็นผู้มีความพออย่างนี้ คือการออกจากอาบัติเช่นใดย่อมปรากฏ อริยสาวกต้องอาบัติเช่นนั้น ก็รีบแสดง เปิดเผย ทำให้ชัดเจนอาบัตินั้นในสำนักศาสนา หรือเพื่อนพรหมจารีที่เป็นวิญญูชนทั้งหลาย ครั้นแสดง เปิดเผย ทำให้ชัดเจนแล้วก็สำรวจมรรวังต่อไป อริยสาวกนั้น ก็รู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘บุคคลผู้มีทฤษฎี เป็นผู้มีความพอเช่นใด ถึงเราก็มีความพอเช่นนั้น’”^{๔๗}

ซึ่งการทำผิดศีลไม่ว่าจะเป็นในขั้นกามภพ รูปภพ หรืออรุภพ แล้วรีบเปิดเผยความจริงต่อสัตบุรุษหรือหมู่มิตรดีที่มีคุณธรรมเพื่อถึงการสำรวจในศีลนั้นต่อไปนี้ จึงเป็นองค์ประกอบข้อหนึ่งของผู้ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญความเพียรเพื่อขัดเกลากิเลสในตน ดังที่พระสารีบุตรทรงจำแนกธรรม ๕ ประการ ที่มีอุปการะมากเอาไว้ คือ ‘องค์ของผู้บำเพ็ญความเพียร ๕’ โดยในข้อที่ ๓ นั้น พระพุทธเจ้าตรัสถึงองค์ประกอบของผู้บำเพ็ญความเพียรเพื่อการขัดเกลากิเลสไว้ว่า “๓) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา ทำตนให้เปิดเผยตามความเป็นจริงในพระศาสนา หรือเพื่อนพรหมจารีผู้รู้ทั้งหลาย”^{๔๘}

ดังนั้นความเป็นผู้มีสัตยชาติญาณของคนตรงก็จะทำให้เรานั้นมีเรี่ยวแรงกำลังในการปฏิบัติขัดเกลากิเลสส่วนที่เหลือของตนไปเป็นลำดับได้ดียิ่งๆ ขึ้นไปได้เร็ว

สรุปได้ว่า **ปัจจัยด้านศีล** ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลส คือ โยนิโสมนสิการด้วยการเจตนาทำใจในใจโดยแยบคายจากสิ่งที่ได้สดับจากบุคคลอื่นผู้เป็นสัตบุรุษ ซึ่งประกอบด้วยสัมมาทฤษฎี แล้วปฏิบัติตามท่านและพิจารณาลงไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลายในตน จนสามารถปรับจิตของตนให้ยินดีในกุศลมูลซึ่งเข้ามาแทนที่อกุศลมูลได้ไปเป็นลำดับ พร้อมกับเป็นผู้มีสัตยชาติญาณของคนตรง

๒.๒.๒.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ

พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญและทรงให้ประชาชนสมาทานตั้งมั่นใน ‘อริยสมาธิขั้น’ ได้แก่ ๑) **คัมภีรกรรมในอินทรีทั้งหลาย** คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวจในจักขุนทรี ซึ่งเมื่อไม่สำรวจแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรี ถึงความสำรวจในจักขุนทรี ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ ตมกลิ่นด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรสด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโณภูมัพพะด้วยกาย ฯลฯ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ แล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวจในมโนทรี ซึ่งเมื่อไม่สำรวจแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามโนทรี ถึงความสำรวจในมโนทรี ภิกษุ

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๙๖/๕๓๔-๕๓๕.

^{๔๘} ดุราละเยียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๙.

ผู้ประกอบด้วยความสำรวมอินทรีย์อันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขที่ไม่ระคนกับกิเลสในภายใน

๒) **ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ** คือ ภาวในพระธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวเพื่อละอภิชฌาและโทมนัสในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาภิบาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ๓) **เป็นผู้สันโดษ** คือ ภาวในพระธรรมวินัยนี้สันโดษด้วยจีวรพอกัณฐะร่างกายและบิณฑบาตพอกัณฐะ จะไป ณ ที่ใดๆ ก็ไปได้ทันทีเหมือนนกบินไป ณ ที่ใดๆ ก็มีแต่ปีกเป็นภาระ โดยภิกษุผู้นั้นประกอบด้วยอริยสัจสี่ (มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น) อริยอินทริยสังวร (คุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย) อริยสติสัมปชัญญะ และอริยสันโดษอย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะอันเป็นสัปปายะ จึงเป็นผู้เหมาะสมแก่การประกอบความเพียรเพื่อละนิวรณ์ ๕ คือ อภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) พยาบาท (ความมุ่งร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) วิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย) เมื่อภิกษุผู้นั้นพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น (สมาธิ)^{๔๙}

ดังนั้น ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ จึงหมายถึง องค์ประกอบอันเกิดจากความตั้งมั่นของจิต ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วย ๑) ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย ๒) สติและสัมปชัญญะ ๓) ความสันโดษด้วยปัจจัยสี่ ๔) เป็นผู้ปรารภความเพียร ซึ่งอธิบายได้ว่า

๑) ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย

เมื่อผู้ที่ปฏิบัติศีลเพื่อขัดเกลากิเลสส่วนที่เหลือด้วยโยนิโสมนสิการไปเป็นลำดับอยู่นั้น ย่อมมีความพลาดผิดศีลทางกาย วาจา หรือใจ บ้างเป็นธรรมดา ซึ่งจะทำให้เกิดความเศร้าหมองขึ้นในจิต ไม่แก่ล้าแล้ว เก้อเขินในหมู่มิตรดี เพราะฉะนั้นถ้าเราเปิดเผยกิเลสในส่วนที่เหลือของตนตามความเป็นจริงต่อสัตบุรุษหรือหมู่มิตรดีที่มีคุณธรรม (ปลงอาบัติ) แล้วถึงการสำรวมในศีลนั้นต่อไป ก็จะเป็นกุศลที่ช่วยเสริมหนุนให้เราพ้นจากความเศร้าหมองอันเกิดจากการผิดศีลได้เร็ว ส่งผลให้เกิดเรี่ยวแรงกำลังในการปฏิบัติขัดเกลากิเลสส่วนที่เหลือของตนไปเป็นลำดับได้ดียิ่งๆ ขึ้นไปได้เร็ว โดยการสำรวมในศีลนั้นก็คือ การระมัดระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ทวาร ๖) ไม่ให้หลงไปเสพสมใจชอบหรือซังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ทั้งที่เป็นพิษโทษภัยและเป็นคุณค่าประโยชน์ต่อชีวิตไปเป็นลำดับ มิเช่นนั้นถ้าเราไม่ระมัดระวังทวารทั้ง ๖ ในขณะที่กระทบสัมผัสกับสิ่งที่เราเคยหลงชอบหรือซัง

^{๔๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๕๔-๔๖๖/๒๐๐-๒๐๓.

ทั้งหลาย จิตใจของเราก็จะหลงคล้อยไปตามอำนาจของความชอบหรือชังซึ่งเป็นอกุศลธรรมอันเป็นเหตุแห่งความเบียดเบียนทั้งปวง เพราะฉะนั้นผู้ที่มีการสำรวมในศีลอยู่เสมอจึงเรียกว่า **‘ผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท’** ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท คือ เมื่อภิกษุสำรวมจักขุนทรีย์ โสदनทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ อยู่ จิตย่อมไม่ชานไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางตา เสียงทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางหู กลิ่นทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางจมูก รสทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางโผฏฐัพพะทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางกาย ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจ เมื่อเธอมีจิตไม่ชานไปแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์ ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบ ย่อมอยู่สบาย จิตของเธอผู้อยู่สบาย ย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ เธอย่อมนับว่า ‘เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท’ แท้จริง”^{๕๐}

ดังนั้นการเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติศีลเกลาภิเลสนั้นมีใจแน่วแน่ตั้งมั่นเป็นสมาธิในการประกอบกุศลธรรมทั้งหลาย กระทั่งสามารถทำตนให้พ้นจากอำนาจของอกุศลธรรมทั้งหลายไปเป็นลำดับได้ ดังที่พระสารีบุตรทรงจำแนกธรรม ๑ ประการ ที่มีอุปการะมากไว้ว่า “ธรรม ๑ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ **ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย**”^{๕๑}

๒) สติและสัมปชัญญะ

เมื่อบุคคลผู้สำรวมในศีลอยู่เสมอที่ตั้งตนบนความไม่ประมาทจนกระทั่งสามารถระมัดระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ทวาร ๖) ไม่ให้หลงไปเสพสมใจชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ทั้งที่เป็นพิษโทษภัยและเป็นคุณค่าประโยชน์ต่อชีวิต (กามภพ) ได้ค่อนข้างดี แต่ก็ยังมีอาการอยากเสพสมใจชอบหรือชังในสิ่งเหล่านั้นเหลืออยู่ภายในจิต จึงต้องใช้สติและสัมปชัญญะอย่างแรงกล้าเพื่อขัดเกลาอาการอยากเสพสมใจชอบหรือชังในสิ่งเหล่านั้นที่เหลืออยู่ภายในจิตต่อไปอีก โดยเป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย คือ เห็นอาการกระสับกระส่ายของจิต (ตาวติงสาการหรืออาการที่ ๓๓) ที่ซ่อนอยู่ในอาการรับรู้ปกติ (ทวัตติงสาการหรืออาการ ๓๒) ว่าเป็นอาการของกิเลสพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา คือ เห็นความต่างระหว่างความรู้สึกแบบพอกพูนกิเลส (เคหสิตเวทนา: สุขใจเพราะได้สมใจ ทุกข์ใจเพราะไม่ได้สมใจ หรือเฉยๆ เพราะได้สมใจแล้ว) กับความรู้สึกแบบขัดเกลาภิเลส (เนกขัมมสิตเวทนา: สุขใจเพราะเอาชนะความอยากเสพสมใจได้สำเร็จไปเป็นลำดับ ทุกข์ใจเพราะกิเลสออกอาการอยากเสพสมใจแล้วเราไม่ยอมทำตามมัน หรือเฉยๆ เพราะสามารถสลาย

^{๕๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๗/๑๐๘.

^{๕๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๐-๓๕๑/๓๖๗.

ความหลงสพสมใจในส่วนนั้นได้ไปเป็นลำดับ) ในตน พิจารณาเห็น**จิตในจิต** คือ เห็นความต่างระหว่างจิตที่ประกอบกิเลส (สราคจิต สโทสจิต สโมหจิต) กับจิตที่หยุดประกอบกิเลส (วितราคจิต วิตโทสจิต วิตโมหจิต) ในตน เป็นต้น และพิจารณาเห็น**ธรรมในธรรม** คือ เห็นเหตุของความเกิดขึ้น ความดำรงอยู่ และความเสื่อมไป ของธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นอกุศลธรรมและกุศลธรรมที่เกิดขึ้นในตน ซึ่งเป็นการพิจารณาด้วยความระลึกทั่วทั่วพร้อมในทุกอริยาบทเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบ (อภิชฌา) หรือชัง (โทมนัส) ในรูป **เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์** ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น

ดังนั้นการมีสติและสัมปชัญญะอยู่เสมอจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นมีใจแน่วแน่ตั้งมั่นเป็นสมาธิในการประกอบกุศลธรรมทั้งหลาย กระทั่งสามารถทำตนให้พ้นจากอำนาจของอกุศลธรรมทั้งหลายไปเป็นลำดับได้ ดังที่พระสารีบุตรทรงจำแนกธรรม ๒ ประการ ที่มีอุปการะมากไว้ว่า “ธรรม ๒ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ ๑) **สติ** (ความระลึกได้) ๒) **สัมปชัญญะ** (ความรู้ตัว)”^{๕๒}

๓) ความสันโดษด้วยปัจจัย ๔

บุคคลที่ปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตนมาเป็นลำดับตั้งแต่มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น คัมภีรครองทวารในอินทรีทั้งหลาย และมีสติสัมปชัญญะ เช่นนี้ ก็จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะสันโดษหรือใจพอในปัจจัยการดำรงชีพที่จำเป็น ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย และมีการพิจารณาในการใช้สอยปัจจัยเหล่านั้นเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแต่ประหยัดสุดอยู่เป็นนิตย์ เพราะเป็นผู้ที่ได้เห็นโทษของอกุศลธรรม (อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ) อันมีอกุศลมูล (โลภะหรือราคะ โทสะ โมหะ) เป็นเหตุเกิด คือ ความไม่สบายกายและไม่สบายใจ และเห็นประโยชน์ในความสงัดจากอกุศลธรรม (อนภิชฌา อพยาบาท สัมมาทิฏฐิ) อันมีกุศลมูล (อโลภะ อโทสะ อโมหะ) เป็นเหตุเกิด คือ ความสบายกายและสบายใจ อย่างประจักษ์แก่ตนมาเป็นลำดับแล้ว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย **ปัจจัย ๔ อย่างนี้มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ** ปัจจัย ๔ อย่าง อะไรบ้าง คือ ๑) บรรดาจีวร บังสุกุลจีวร (ผ้าที่ได้มาจากกองฝุ่น) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ๒) บรรดาโภชนะ ปิณฑิยาโลปโภชนะ (โภชนะคือคำข้าวที่ได้มาด้วยกำลังปลีแข้ง) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ๓) บรรดาเสนาสนะ รุกขมูลเสนาสนะ (อยู่อาศัยโคนไม้) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ๔) บรรดาयरักษาโรค บุติมุตตเภสัช (ยาตองน้ำมูตรเน่า) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ปัจจัย ๔ อย่างนี้แลมีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ภิกษุทั้งหลาย เพราะภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่มีค่าน้อยและหาได้ง่าย นี้เราจึงกล่าวว่า ‘เป็นองค์ประกอบ

^{๕๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙.

แห่งความเป็นสมณะอย่างหนึ่ง’ ของภิกษุ นั้น จิตของภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ย่อมไม่มีความคับแค้น ไม่ติดขัดทั่วทิศ เพราะปรารภจีวร โภชนะ เสนาสนะ และยารักษาโรค และธรรมที่เหมาะสมแก่ความเป็นสมณะ ที่ภิกษุ นั้นกล่าวไว้แล้ว อันภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาณ บรรลุแล้ว”^{๕๓}

ดังนั้นความสันโดษหรือใจพอในปัจจัยการดำรงชีพที่น้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลส นั้นมีใจแน่วแน่ตั้งมั่นเป็นสมาธิในการประกอบกุศลธรรมทั้งหลาย กระทั่งสามารถทำตนให้พ้นจากอำนาจของอกุศลธรรมทั้งหลายไปเป็นลำดับได้

๔) เป็นผู้ปรารภความเพียร

เมื่อบุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตนนั้นประกอบด้วยอริยสีลขันธ (มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น) อริยอินทริยสังวร (คุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย) อริยสติสัมปชัญญะ และอริยสันโดษ อย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะอันเป็นสปปายะ จึงเป็นผู้เหมาะสมแก่การประกอบความเพียรเพื่อละนิวรณ์ ๕ คือ อภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) พยาบาท (ความมุ่งร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) วิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย) ดังที่พระสารีบุตรทรงจำแนกธรรม ๕ ประการ ที่มีอุปการะมากเอาไว้ คือ ‘องค์ของผู้บำเพ็ญความเพียร ๕’ โดยในข้อที่ ๔ นั้นพระพุทธเจ้าตรัสถึงองค์ประกอบของผู้บำเพ็ญความเพียรเพื่อการขัดเกลากิเลสไว้ว่า “๔) เป็นผู้ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่”^{๕๔} โดยบุคคลนั้นพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น (สมาธิ)^{๕๕}

ดังนั้นการเป็นผู้ปรารภความเพียรจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลส นั้นมีใจแน่วแน่ตั้งมั่นเป็นสมาธิในการประกอบกุศลธรรมทั้งหลาย กระทั่งสามารถทำตนให้พ้นจากอำนาจของอกุศลธรรมทั้งหลายไปเป็นลำดับได้

สรุปได้ว่า ปัจจัยด้านสมาธิ ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลส คือ ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นผู้สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อไม่ให้จิตซ่าน

^{๕๓} อง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๒๗/๔๒-๔๓.

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๙.

^{๕๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๕๔-๔๖๖/๒๐๐-๒๐๓.

ไปตามอำนาจของความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น ด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ โดยเป็นผู้พิจารณาเห็นภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้งหลายอยู่ ซึ่งพิจารณาด้วยความระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น เมื่อผู้นั้นมีจิตไม่ชานไปในอกุศลธรรมแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์ ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมอยู่สบาย จิตของผู้ยู่สบาย ย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังฝึกเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย ๔ ที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ จึงเป็นผู้เหมาะสมแก่การประกอบความเพียรขัดเกลากิเลส

๒.๒.๒.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา

เรื่องมีอยู่ว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้นในเวลาเย็น ท่านพระมหาโกฏิจะออกจากที่หลีกเร้นแล้ว เข้าไปหาท่านพระสารีบุตรถึงที่อยู่ ได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ท่านพระมหาโกฏิจะครั้นนั่งเรียบร้อยแล้ว จึงถามเรื่องนี้กับท่านพระสารีบุตรว่า “ท่านผู้มีอายุ บุคคลที่เรียกว่า ‘ผู้มีปัญญาทราหม’ ผู้มีปัญญาทราหม’ เพราะเหตุไรหนอแล จึงเรียกว่า ‘ผู้มีปัญญาทราหม’” ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “ท่านผู้มีอายุ บุคคลไม่รู้ชัด บุคคลไม่รู้ชัด เหตุนั้นจึงเรียกว่า ‘ผู้มีปัญญาทราหม’ บุคคลไม่รู้ชัดอะไร คือ ไม่รู้ชัดว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’ เหตุนั้น บุคคลไม่รู้ชัด บุคคลไม่รู้ชัด จึงเรียกว่า ‘ผู้มีปัญญาทราหม’” ท่านพระมหาโกฏิจะชื่นชมยินดีภาษิตของท่านพระสารีบุตรว่า “ดีละ ท่านผู้มีอายุ” แล้วได้ถามปัญหาต่อไปว่า “ท่านผู้มีอายุ บุคคลที่เรียกว่า ‘ผู้มีปัญญา ผู้มีปัญญา’ เพราะเหตุไรหนอแลจึงเรียกว่า ‘ผู้มีปัญญา’” ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “บุคคลรู้ชัด บุคคลรู้ชัด เหตุนั้น จึงเรียกว่า ‘ผู้มีปัญญา’ บุคคลรู้ชัดอะไร คือ รู้ชัดว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’ เหตุนั้น บุคคลรู้ชัด บุคคลรู้ชัด จึงเรียกว่า ‘ผู้มีปัญญา’”^{๕๖}

ดังนั้น ปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา จึงหมายถึง องค์ประกอบอันเกิดจากความรู้ชัดของจิต ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วย ๑) เป็นผู้มีความพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน ๒) เกิดอริยทรัพย์ขึ้นในตน ๓) หมั่นประกอบเหตุเพื่อความเกิดแห่งปัญญา ๔) เป็นผู้ที่มีธรรมเป็นที่พึ่ง ซึ่งอธิบายได้ว่า

^{๕๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๙/๔๘๘-๔๘๙.

๑) เป็นผู้มีปัญหาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน

หลังจากที่ผู้ปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตนนั้นประกอบด้วยอริยสัจ ๕ (มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น) อริยอินทริยสังวร (คุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย) อริยสดีสัมปชัญญะ และอริยสันโดษ พักอยู่ ณ เสนาสนะอันเป็นสัปปายะ แล้ว สามารถประกอบความเพียรเพื่อละนิรวณ ๕ คือ อภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) พยาบาท (ความมุ่งร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) อุทธัจจกุกกัจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) วิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย) ได้ไปเป็นลำดับ กระทั่งพิจารณาเห็นนิรวณ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น (สมาธิ) บุคคลนั้นย่อมเกิดปัญญารู้ชัดเหตุของความเกิดขึ้น ความดำรงอยู่ และความเสื่อมไป ของธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นอกุศลธรรม และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นในตน จึงสามารถเลือกเฟ้นธรรมทั้งหลายเพื่อประกอบเหตุของกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วในตนให้เจริญยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ และหยุดประกอบเหตุของอกุศลธรรมที่ตนนั้นละได้แล้วไม่ให้เกิดขึ้นอีก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงการปฏิบัติ ‘อริสัจสิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา’ ไว้ว่า “ความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมแห่งศีลนี้ ชื่อว่า ‘อริสัจ’ จิตที่ตั้งอยู่ในความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมแห่งศีล ย่อมไม่ฟุ้งซ่าน ความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่านนี้ ชื่อว่า ‘อริจิต’ พระโยคาวจรเห็นความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมแห่งศีลโดยชอบ เห็นความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่านโดยชอบ ความบริสุทธิ์แห่งความเห็นทั้งสองประการนี้ ชื่อว่า ‘อริปัญญา’”^{๕๗}

จึงเห็นได้ว่าการปฏิบัติขัดเกลากิเลสด้วยอริสัจ อริจิต และอริปัญญานั้นเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน โดยผู้ที่ปฏิบัติศีลเพื่อสำรวมกาย วาจา และใจ ให้พ้นจากอกุศลธรรมนั้น จะต้องมิจิตที่ตั้งมั่นในการสำรวมแห่งศีลนั้น (สมาธิ) ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง (ปัญญา) จึงจะสามารถชำระอกุศลมูลอันจะก่อให้เกิดอกุศลธรรมเหล่านั้นได้ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติขัดเกลากิเลสด้วยอริสัจ อริจิต และอริปัญญา นี่จึงเป็นการปฏิบัติแบบองค์รวมที่มีความเกี่ยวพันหรือเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน โดยไม่สามารถแยกปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งแบบเดี่ยวๆ ได้เลย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ปัญญาต้องมีศีลช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ศีลก็ต้องมีปัญญาช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ปัญญาอย่ามัวมีในที่ที่มีศีล ศีลอย่ามัวมีในที่ที่มีปัญญา ปัญญาอย่ามัวมีแก่ผู้มีศีล ศีลอย่ามัวมีแก่ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ยกย่องศีลและปัญญาวา เป็นสิ่งล้ำเลิศในโลก เปรียบเหมือนบุคคลใช้มือล้างมือ หรือใช้เท้าล้างเท้า ฉนใด ปัญญาต้องมีศีลช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ศีลก็ต้องมีปัญญาช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ปัญญาอย่ามัวมีในที่ที่มีศีล ศีลอย่ามัวมีในที่ที่มีปัญญา

^{๕๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๖๔.

ปัญญาย่อมมีแก่ผู้มีศีล ศีลย่อมมีแก่ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ยกย่องศีลและปัญญาว่า เป็นสิ่งล้ำเลิศในโลก ฉะนั้น”^{๕๘}

ดังนั้นผู้ที่มีปัญญารู้ชัดเหตุของความเกิดขึ้น ความดำรงอยู่ และความเสื่อมไป ของธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นอกุศลธรรมและกุศลธรรมที่เกิดขึ้นในตน อันเกิดจากการปฏิบัติศีลอย่างตั้งมั่น มาเป็นลำดับ จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสไป เป็นลำดับ กระทั่งทำตนให้ถึงความบริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ในที่สุด เพราะผู้ที่มีปัญญานั้นจะสามารถเลือก เพ็นธรรมทั้งหลายเพื่อประกอบเหตุของกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วในตนให้เจริญยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ จนถึงที่สุดแห่งความสิ้นทุกข์ทั้งหลายได้ และหยุดประกอบเหตุของอกุศลธรรมที่ตนนั้นละได้แล้ว ไม่ให้เกิดขึ้นอีก ดังที่พระสารีบุตรทรงจำแนกธรรม ๕ ประการ ที่มีอุปการะมากเอาไว้ คือ ‘องค์ของผู้ บำเพ็ญความเพียร ๕’ โดยในข้อที่ ๕ นั้นพระพุทธเจ้าตรัสถึงองค์ประกอบของผู้บำเพ็ญความเพียร เพื่อการขัดเกลากิเลสไว้ว่า “๕) เป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นความเกิด และความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ”^{๕๙}

๒) เกิดอริยทรัพย์ขึ้นในตน

ผู้ที่มีปัญญารู้ชัดเหตุของความเกิดขึ้น ความดำรงอยู่ และความเสื่อมไป ของธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นอกุศลธรรมและกุศลธรรมที่เกิดขึ้นในตน อันเกิดจากการปฏิบัติศีลอย่างตั้งมั่นมาเป็น ลำดับนั้น ย่อมมีปัญญาพิจารณาเห็นว่าจิตของตนนั้นได้เจริญในกุศลธรรมยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับว่าเป็น สิ่งที่มีคุณค่าแท้หรือเป็นทรัพย์แท้ของชีวิต ก็จะทำให้เกิดความมั่นใจชัดในประโยชน์ของการประกอบกุศล ธรรมเหล่านั้น แล้วจึงเดินทางปฏิบัติศีลอย่างตั้งมั่นด้วยปัญญาอันยิ่งเพื่อขัดเกลาอกุศลธรรมที่ยัง เหลืออยู่ในตน และทำให้แจ้งซึ่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วในตนให้ยิ่งขึ้น ไปเป็นลำดับ ดังที่พระสารี บุตรทรงจำแนกธรรม ๗ ประการ ที่มีอุปการะมากไว้ว่า “ธรรม ๗ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ อริยทรัพย์ ๗ ได้แก่ ๑) สัทธานะ (ทรัพย์คือศรัทธา) ๒) สีลนะ (ทรัพย์คือศีล) ๓) หิรินะ (ทรัพย์คือ หิริ) ๔) โอตตปฺปนะ (ทรัพย์คือโอตตปฺปะ) ๕) สุตนะ (ทรัพย์คือสุตะ) ๖) จาคนะ (ทรัพย์คือจาคะ) ๗) ปัญฺญาณะ (ทรัพย์คือปัญญา)”^{๖๐}

ดังนั้นผู้ที่มีปัญญาพิจารณาเห็นว่าจิตของตนนั้นได้เจริญในกุศลธรรมยิ่งขึ้นไปเป็น ลำดับ จากการปฏิบัติศีลอย่างตั้งมั่นด้วยปัญญาอันยิ่งว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าแท้หรือเป็นทรัพย์แท้ของชีวิต

^{๕๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๑๗/๑๒๒.

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๙.

^{๖๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๓๙๗.

(อริยทรัพย์) จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับอย่างไม่ถอยกลับ กระทั่งทำตนให้ถึงความบริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ในที่สุด

๓) หมั่นประกอบเหตุเพื่อความเกิดแห่งปัญญา

แม้ว่าบุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตนนั้นจะสามารถปฏิบัติสละอย่างตั้งมั่นด้วยปัญญาอันยิ่งได้ด้วยตนเองแล้วก็ตาม แต่การปฏิบัติขัดเกลากิเลสส่วนที่เหลือไปเป็นลำดับตั้งแต่อย่างหยาบ กลาง ละเอียด หรือกิเลสในขั้นกามภพ รูปภพ และอรุภพ นั้นไม่ใช่สิ่งที่บุคคลนั้นจะสามารถละได้โดยง่ายเลย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรมที่เราได้บรรลุแล้วนี้ ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต ไม่เป็นวิสัยแห่งตรรกะ ละเอียด บัณฑิตจึงจะรู้ได้ สำหรับหมู่ประชาผู้ร่ำมรณด้วยอาลัย (กิเลสกาม) ยินดีในอาลัย เพลิดเพลินในอาลัย ฐานะนี้ย่อมเป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก”^{๖๑} จึงทำให้ในระหว่างที่ปฏิบัติขัดเกลากิเลสส่วนที่เหลือไปเป็นลำดับอยู่นั้น ย่อมต้องมีความพลาดผิดพลาดทางกาย วาจา หรือใจ บ้างเป็นธรรมดา โดยการขัดเกลากิเลสขั้น ‘กามภพ’ นั้นก็จะยังมีการเสพสมใจชอบหรือซังทั้งทางกาย วาจา และใจ อยู่ แต่จะค่อยๆ ลด ละ จางคลาย ในความจัดจ้านลงไปเป็นลำดับ ส่วนการขัดเกลากิเลสขั้น ‘รูปภพ’ นั้นก็จะไม่ค่อยมีการละเมิดไปเสพสมใจชอบหรือซังทางกาย หรือวาจา เท่าไรนัก จะมีบ้างก็นานๆ ครั้ง แต่จะเหลืออาการละเมิดทางใจที่อยากเสพสมใจชอบหรือซังในสิ่งเหล่านั้นเหลืออยู่ภายในจิต สุดท้ายในการขัดเกลากิเลสขั้น ‘อรุภพ’ นั้นก็จะไม่มีการละเมิดไปเสพสมใจชอบหรือซังทางกาย หรือวาจา แล้ว และอาการอยากเสพสมใจชอบหรือซังในสิ่งเหล่านั้นภายในจิตก็เหลือน้อยหรือเบาบางมากจนแทบอ่านอาการไม่ออก จนเป็นความรู้สึกลึกลับเลสงสัยว่าเหมือนจะมีหรือเหมือนจะไม่มี อยู่ภายในจิต ซึ่งการพลาดผิดพลาดทางกาย วาจา หรือใจ ในแต่ละครั้งนั้นก็ส่งสมเป็นวิบากร้ายใหม่โดยจะส่งเคราะห์ร่วมกับวิบากร้ายเก่าที่เราเคยพลาดทำผิดศีลอย่างหาที่ต้นที่สุดไม่ได้มาก่อน จึงเป็นเหตุทำให้ปัญญาดับอย่างฉับพลันและเกิดเป็นความเศร้าหมองขึ้นในจิต

เพราะฉะนั้นการได้อยู่ร่วมกับผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ แล้วได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์จากท่านอยู่เสมอ ซึ่งท่านเหล่านั้นจะเปิดเผยธรรมที่ยังไม่เปิดเผย จะทำให้ง่ายซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้ง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่เราได้ ก็จะทำให้เราเกิดความยินดีในการสมาทานอาจหาญว่าเรงในธรรมเหล่านั้น แล้วถึงการสำรวมในศีลด้วยสติสัมปชัญญะอย่างแรงกล้าต่อไป ดังที่พระสารีบุตรทรงจำแนกธรรม ๘ ประการ ที่มีอุปการะมากไว้ว่า “ธรรม ๘ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ เหตุ ๘ ประการ ปัจจัย ๘ ประการ เป็นไปเพื่อได้อาทิพรหมจรรย์ปัญญาที่ยังไม่ได้ เพื่อภิญญาญาณ ไพบูลย์ เจริญเต็มแห่งปัญญาที่ได้แล้ว คือ ภิกษุใน

^{๖๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๒/๒๒๙.

พระธรรมวินัยนี้ ๑) เป็นผู้มีหิริโอตตปปะ มีความรักและความเคารพอย่างแรงกล้าในพระศาสดา หรือในเพื่อนพรหมจารีบางรูป ซึ่งตั้งอยู่ในฐานะครูที่เธออาศัยอยู่ ๒) เป็นผู้มีหิริโอตตปปะ มีความรักและความเคารพอย่างแรงกล้าในพระศาสดา หรือในเพื่อนพรหมจารีบางรูป ซึ่งตั้งอยู่ในฐานะครูที่เธออาศัยอยู่ เธอเข้าไปหาท่านเหล่านั้นตามเวลาอันควร สอบถามได้ส่วนว่า “พระพุทธรูปนี้เป็นอย่างไร เนื้อความของพระพุทธรูปนี้เป็นอย่างไร” ท่านเหล่านั้นจะเปิดเผยธรรมที่ยังไม่เปิดเผย จะทำให้ง่าย ซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้ง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่เธอ ๓) ครั้นฟังธรรมนั้นแล้ว ย่อมได้รับความสงบเย็น ๒ ประการคือ (๑) ความสงบเย็นทางกาย (๒) ความสงบเย็นทางจิต ๔) เป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์ (มารยาท) และโคจร (การเที่ยวไป) มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ๕) เป็นพหูสูต ทรงสุตะสังสมสุตะ เป็นผู้ได้ฟังมาก ซึ่งธรรมทั้งหลาย ที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ครบถ้วน แล้วทรงจำไว้ได้คล่องปาก ชื่นใจ แทงตลอดดีด้วยทัญญู ๖) เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ๗) เป็นผู้มีสติ คือ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำ และคำที่พูดมานานได้ ๘) ภิคุพิจารณาเห็นความเกิดและความเสื่อมในอุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า ‘รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ วิญญูณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญูณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญูณเป็นอย่างนี้’”^{๖๒}

อีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การขัดเกลากิเลสของบุคคลเกิดการพัฒนาได้เร็วขึ้นก็คือ การได้รับฟังหัวข้อธรรมที่ตรงกับจริตนิสัยของตน เพราะจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดี เต็มใจพอใจในการขัดเกลากิเลสได้ง่ายยิ่งขึ้น ซึ่งการได้อยู่ร่วมกับผู้เป็นสัตบุรุษและหมู่มิตรดีที่ประพฤติอยู่ในศีลในธรรมที่เสมอสมานกันนั้น ก็จะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้คนดีมีศีลได้มาหลอมรวมबारมีกันเพื่อสร้างองค์ประกอบที่เป็นประโยชน์ตน (ขัดเกลากิเลส) และประโยชน์ท่าน (ช่วยเหลือแบ่งปัน) ร่วมกัน เปรียบเสมือนเป็น ‘พลังพุทธะมวลรวม’ ที่บริบูรณ์ยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ จึงสามารถเติมเต็มญาณปัญญาที่ตรงกับจริตนิสัยของแต่ละบุคคลให้แก่กันและกันได้อย่างดียิ่ง โดยผ่านการหมั่นทำเหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ (การหลุดพ้นจากทุกข์) ได้แก่ ๑) ฟังธรรม ๒) แสดงธรรมหรือสนทนาธรรม

^{๖๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๘/๔๐๔-๔๐๖.

๓) สาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม ๔) ตรึกตามตรองตามเพ่งตามด้วยใจซึ่งธรรมหรือไคร่กรรมธรรม ๕) สมาธินิมิต (ปฏิบัติสมาสมาธิ) อย่างสม่ำเสมอ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พระผู้มีพระภาค เมื่อทรงตรวจดูสัตว์โลกด้วยพุทธจักขุ ได้ทรงเห็นสัตว์ทั้งหลายผู้มีกิเลสจตุสน้อยในปัญญจักขุ ผู้มีกิเลสจตุสน้อยมากในปัญญจักขุ มีอินทรีย์แก่กล้า มีอินทรีย์อ่อน มีอาการดี มีอาการทราม ผู้ที่แนะนำให้รู้ได้ง่าย ผู้ที่แนะนำให้รู้ได้ยาก บางพวกเป็นผู้เห็นโทษและภัยในปรโลกอยู่ก็มี บางพวกเป็นผู้ไม่เห็นโทษและภัยในปรโลกอยู่ก็มี ฉะนั้นเหมือนกัน พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่า ‘บุคคลนี้มีราคจริต บุคคลนี้มีโทสจริต บุคคลนี้มีโมหจริต บุคคลนี้มีวิตกจริต บุคคลนี้มีสัทธาจริต บุคคลนี้มีญาณจริต’ พระผู้มีพระภาคย่อมตรัสสอนสุภกถาแก่บุคคลราคจริต ตรัสการเจริญเมตตาแก่บุคคลโทสจริต ย่อมทรงแนะนำบุคคลโมหจริตให้ดำรงอยู่ในการเล่าเรียน การไต่ถาม การฟังธรรมตามกาล การสนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับครู ย่อมตรัสสอนापानสติแก่บุคคลวิตกจริต ตรัสบอกนิมิตที่น่าเลื่อมใส ความตรัสรู้ชอบของพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรม การปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ และศีลของตนแก่บุคคลสัทธาจริต ย่อมตรัสนิมิตแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลญาณจริต”^{๖๓}

ดังนั้นผู้ที่หมั่นประกอบเหตุเพื่อความเกิดแห่งปัญญาด้วยการได้อยู่ร่วมกับผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ แล้วได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์จากท่านอยู่เสมอ ซึ่งท่านเหล่านั้นจะสามารถเปิดเผยธรรมที่ยังไม่เปิดเผย จะทำให้ง่ายซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้ง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างได้ตรงตามจิตนิสัยของผู้นั้น จึงทำให้ผู้นั้นเกิดความยินดีในการสมาทานอาหาหาราเรงในธรรมเหล่านั้น แล้วถึงการสำรวมในศีลด้วยสติสัมปชัญญะอย่างแรงกล้าต่อไป

๔) เป็นผู้มึนธรรมเป็นที่พึง

ท้ายที่สุดเมื่อบุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลาภิเลสในตนนั้นประกอบด้วยอริยศีลชั้น (มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น) อริยอินทรีย์สังวร (คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย) อริยสติสัมปชัญญะ อริยสันโดษ พักอยู่ ณ เสนาสนะอันเป็นสปปายะ และสามารถประกอบความเพียรเพื่อละนิรวณ ๕ ได้ไปเป็นลำดับ จนเกิดปัญญารู้ชัดเหตุแห่งความเกิดขึ้น ความดำรงอยู่ และความเสื่อมไป ของธรรมทั้งหลาย ย่อมมีปัญญาพิจารณาเห็นว่าจิตของตนนั้นได้เจริญในกุศลธรรมยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นลำดับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าแท้หรือเป็นทรัพย์แท้ของชีวิต อีกทั้งยังหมั่นประกอบเหตุเพื่อความเกิดแห่งปัญญาด้วยการได้อยู่ร่วมกับผู้เป็นสัตบุรุษและหมู่มิตรดีที่ประพฤติดุอยู่ในศีลในธรรมที่เสมอสมานกัน เพื่อเติมเต็มญาณปัญญาที่ตรง

^{๖๓} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐.

กับจริตนิสัยของแต่ละบุคคลให้แกกันและกัน โดยผ่านการหมั่นทำเหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ (การหลุดพ้นจากทุกข์) ได้แก่ ๑) ฟังธรรม ๒) แสดงธรรมหรือสนทนาธรรม ๓) สาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม ๔) ตรึกตามตรองตามเพ่งตามด้วยใจซึ่งธรรมหรือไคร่ครวญธรรม ๕) สมาธินิมิต (ปฏิบัติสัมมาสมาธิ) อย่างสม่ำเสมอแล้ว

ผู้ที่ปฏิบัติขัดเกลากิเลสมาเป็นลำดับเช่นนี้ ก็จะมีปัญญารู้ชัดในธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้การขัดเกลากิเลสของตนนั้นสามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับได้ และเมื่อรู้ชัดแล้วก็จะน้อมนำเอากุศลธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมาเป็นที่พึ่งให้แก่ตน กระทั่งทำตนให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงได้ในที่สุด ดังที่พระสารีบุตรทรงจำแนกธรรม ๑๐ ประการ ที่มีอุปการะมากไว้ว่า “ธรรม ๑๐ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ **นาถกรณธรรม ๑๐** (ธรรมเครื่องกระทำที่พึ่ง) ได้แก่ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ๑) เป็นผู้มั่งคิล สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์ (มารยาท) และโคจร (การเที่ยวไป) มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ๒) เป็นพหูสูตร ทรงสูตระ สังสมสูตระ เป็นผู้ได้ฟังมากซึ่งธรรมทั้งหลายที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ครบถ้วน แล้วทรงจำไว้ได้คล่องปาก ขึ้นใจ แหวงตลอดดีด้วยทัญญู ๓) เป็นผู้มิมิตรดี มีสหชาติ มีเพื่อนดี ๔) เป็นผู้ว่าง่าย ประกอบด้วยธรรมเป็นเครื่องทำให้เป็นผู้ว่าง่าย อุดหนุน รับฟังคำปราศรัยโดยเคารพ ๕) เป็นผู้ขยัน ไม่เกียจคร้านในการทำงานที่จะต้องช่วยกันทำทั้งงานสูงและงานต่ำของเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ประกอบด้วยปัญญา เป็นเครื่องพิจารณาอันเป็นอุบายในการทำงานที่จะต้องช่วยกันทำนั้น สามารถทำได้ สามารถจัดได้ ๖) เป็นผู้ใฝ่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีความปราโมทย์อย่างยิ่งในพระอภิธรรม ในพระอภิวินัย ๗) เป็นผู้สันโดษด้วยจีวร ปิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารตามแต่จะได้ ๘) เป็นผู้ปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ๙) เป็นผู้มั่งคิล คือ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำและคำที่พูดมานานได้ ๑๐) เป็นผู้มียปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ”^{๖๔}

ดังนั้นผู้ที่มีปัญญารู้ชัดในธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้การขัดเกลากิเลสของตนนั้นสามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ แล้วน้อมนำเอากุศลธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมาเป็นที่พึ่งให้แก่ตน เพื่อกะทำตนให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงได้ในที่สุด จึงเป็น

^{๖๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๒๗-๔๒๙.

องค์ประกอบสำคัญยิ่งที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้การขัดเกลากิเลสในบุคคลนั้นสามารถเกิดขึ้น และดำเนินไปได้อย่างเป็นลำดับกระทั่งประสบความสำเร็จในที่สุด

สรุปได้ว่า **ปัจจัยด้านปัญญา** ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลส คือ **เป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน** แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกขโดยชอบได้ไปเป็นลำดับ กระทั่งเกิดอริยทรัพย์ ๗ ขึ้นในตน ได้แก่ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ และปัญญา พร้อมกับ**หมั่นประกอบเหตุเพื่อความเกิดแห่งปัญญา ๘ ประการ** โดยการเป็นผู้มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป มีความรักและความเคารพอย่างแรงกล้าในผู้นำที่เป็นสัทบุรุษหรือหมู่มิตรดีบางท่านซึ่งตั้งอยู่ในฐานะครูที่เธอพึงอาศัยโดยธรรมอยู่ แล้วเข้าไปหาท่านเหล่านั้นตามเวลาอันควร สอบถามไต่สวนว่า “พระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร เนื้อความของพระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร” ท่านเหล่านั้นจะเปิดเผยธรรมที่ยังไม่เปิดเผย จะทำให้ง่ายซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้ง่ายตามจริตนิสัย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่เรา ครั้นฟังธรรมนั้นแล้ว ย่อมได้รับความสงบเย็นทั้งทางกายและทางจิต จึงเป็นผู้มีศีลที่สามารถขัดเกลากิเลสได้จริงไปเป็นลำดับ เป็นพหูสูต เป็นผู้หมั่นฟังธรรมให้มาก ฝึกปฏิบัติตามให้มากไปเป็นลำดับ และมีผลพ้นทุกข์ในตนเองได้มากไปเป็นลำดับ เป็นผู้ปรารถนาความเพียรในการขัดเกลากิเลสของตน เป็นผู้มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ซึ่งพิจารณาด้วยความระลึก รู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น และเป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกขโดยชอบได้ไปเป็นลำดับ เมื่อรู้ชัดในธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้การขัดเกลากิเลสของตนนั้นสามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับแล้ว ย่อมเป็นผู้รื้อถอนเอากุศลธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมาเป็นที่พึ่งให้แก่ตน เพื่อกระทำตนให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงได้ในที่สุด เรียกว่า **“นาถกรณีธรรม ๑๐”** ได้แก่ ๑) เป็นผู้มีศีล ๒) เป็นพหูสูต ๓) เป็นผู้มีมิตรดี ๔) เป็นผู้ว่าง่าย ๕) เป็นผู้ขยัน ๖) เป็นผู้ใคร่ธรรม ๗) เป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยสี่ ๘) เป็นผู้ปรารถนาความเพียร ๙) เป็นผู้มีสติ ๑๐) เป็นผู้มีปัญญา

๒.๓ สรุปหลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลส

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาในข้อ ๒.๑ และ ๒.๒ สามารถสรุปหลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสทั้งหลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก คือ หลักธรรมด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และสุขภาพ ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลส และหลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนภายใน คือ หลักธรรมด้านศีล สมาธิ และปัญญา ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลส โดยอธิบายให้เห็นความเชื่อมโยงกันเป็นลำดับได้ดังนี้

หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกนั้น เริ่มต้นที่หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม อธิบายได้ว่า บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นต้องเป็นผู้ที่มี**ปรโตโมสะ**ด้วยการคบและเคารพ**บุคคลผู้เป็นสัตบุรุษ**ซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ (สัพฺปริสสังเสวะ) แล้ว**ได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์**จากท่าน (สัทธัมมัสสนะ) จนเกิด**ศรัทธา**นำมาพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นเพื่อขัดเกลากิเลสในตนตามท่าน**ร่วมกับหมู่กลุ่มคนดีที่มีศีล** โดยปฏิบัติให้รู้สึกว่ารำบากในชาติที่เรายังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ต้องเครียดจนฟุ้งซ่านทรมานตนเกินไปและไม่เหวี่ยงเหวядจนย่อหย่อนเกียจคร้าน ซึ่งเป็นชาติที่**ตั้งตนไว้ในความลำบาก**แล้วอุทิศธรรมเสื่อมลงและกุศลธรรมเจริญขึ้น (ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ) พร้อมทั้งมีการ**ทำอธิการนิยธรรม ๗** คือ หมั่นประชุมกันเนื่องนิตย์ พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม และพร้อมเพรียงกันทำกิจที่พึงทำ ไม่บัญญัติสิ่งทีพระพุทเจ้ามิได้บัญญัติไว้ ไม่ล้มล้างสิ่งที่พระพุทเจ้าได้บัญญัติไว้แล้ว ถือปฏิบัติมั่นตามสิกขาบทที่พระพุทเจ้าบัญญัติไว้แล้ว สักการะ เคารพ นับถือ บูชาผู้นำซึ่งเป็นสัตบุรุษ หมู่มิตรดีผู้มีศีลสูง และสำคัญถ้อยคำของท่านเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งควรรับฟัง ไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งต้นหาก่อให้เกิดภพใหม่ที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นผู้มุ่งหวังเสนาสนะป่า (จิตอันสงบจากกิเลส) และตั้งสติไว้ในภายในว่า ‘ทำอย่างไรเพื่อนพรหมจารีทั้งหลายผู้มีศีลงามที่ยังไม่มา พึงมา ท่านที่มาแล้ว พึงอยู่อย่างผาสุก’ ด้วย**หลักสารณียธรรม ๖** คือ ตั้งมั่นเมตตาทายกรรม วชิกรรม มโนกรรมในหมู่มิตรดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง อยู่ร่วมกันแบบ ‘สาธารณโภคี’ โดยทุกคนสร้างผลผลิตหรือปัจจัยสี่แล้วเอาเข้ากองกลางเพื่อกินใช้ร่วมกัน มีศีลที่สามารถขัดเกลากิเลสได้จริงไปเป็นลำดับอย่างเสมอกันกับหมู่มิตรดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง และมีอริยทิฐิหรือความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์อย่างเสมอกันกับหมู่มิตรดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง จนเกิดผลทำให้ระลึกถึงกัน ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน ตาม**พุทฺธพจน์ ๗**

ลำดับต่อมา คือ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม อธิบายได้ว่า บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นอาศัย**เสนาสนะประกอบด้วยองค์ ๕** อันเป็นสปปายะที่**ควรเสพ** ซึ่งไม่อยู่ไกลกันดานหรือไกลเมืองมากนัก มีการสัญจรไปมาได้สะดวก สิ่งแวดล้อมเหมาะสมแก่การอยู่อาศัย ไม่ผิดเคืองในปัจจัยสี่ (ปฏิรูปเทสวาสะ) พร้อมทั้งมีผู้นำที่เป็นสัตบุรุษหรือหมู่มิตรดีบางท่านซึ่งตั้งอยู่ในฐานะครูที่เราพึงอาศัยโดยธรรมอยู่ด้วย (สัพฺปริสสังเสวะ) โดยเราสามารถเข้าไปหาท่านเหล่านั้นตามเวลาอันควร เพื่อสอบถามเนื้อความของพระพุทฺธพจน์ที่เราสงสัย และท่านเหล่านั้นย่อมบรรเทาความสงสัยในธรรมที่นำสงสัยหลายอย่างแก่เราได้ จึงทำให้เราสามารถตั้งตนไว้ชอบ (อตัตถัมมาปณิธิ) คือปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ โดยสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นแก่ผู้ที่ได้ทำความดีพร้อมกับขัดเกลากิเลสของตนไว้ในก่อนแล้ว (ปุพฺเพกตปุญญตา)

ลำดับสุดท้ายของหลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก คือ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ อธิบายได้ว่า บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นเป็นผู้มีอาหารน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร โดยการเป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางตนท้าว และศีศตราวุธ มีความละเอียด มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์ และเป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายในทุกวิธี พร้อมทั้งเป็นผู้ทำสิ่งที่ เป็นสปปายะ รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสปปายะ บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย เทียวในเวลาที่เหมาะสม ประพฤติพรหมจรรย์ มีศีลที่สามารถขัดเกลากิเลสได้จริงไปเป็นลำดับ มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) และฝึกกินอาหารวันละมื้อ

เมื่อบุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นประกอบไปด้วยหลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกแล้ว ย่อมเหมาะสมควรแก่การปฏิบัติหลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนภายในต่อ โดยเริ่มต้นที่หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล อธิบายได้ว่า บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นต้องเป็นผู้ที่มีโยนิโสมนสิการด้วยการเจตนาทำใจในใจโดยแยกกายจากสิ่งที่ได้สดับจากบุคคลอื่นผู้เป็นสัตว์บุคคลซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ แล้วปฏิบัติตามท่านและพิจารณาไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลายในตน จนสามารถปรับจิตของตนให้ยินดีในกุศลมูลซึ่งเข้ามาแทนที่อกุศลมูลได้ไปเป็นลำดับ พร้อมกับเป็นผู้มีสัญญาตญาณของคนตรง

ลำดับต่อมา คือ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ อธิบายได้ว่า บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นเป็นผู้ไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นผู้สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อไม่ให้จิตซ่านไปตามอำนาจของความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น ด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ โดยเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้งหลายอยู่ ซึ่งพิจารณาด้วยความระลึกทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น เมื่อผู้นั้นมีจิตไม่ซ่านไปในอกุศลธรรมแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์ ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมอยู่สบาย จิตของผู้อยู่สบาย ย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังฝึกเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย ๔ ที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ จึงเป็นผู้เหมาะสมควรแก่การประกอบความเพียรขัดเกลากิเลส

ลำดับสุดท้ายของหลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนภายใน คือ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา อธิบายได้ว่า บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นเป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบได้ไปเป็นลำดับ กระทั่งเกิดอริยทรัพย์ ๗ ขึ้นในตน ได้แก่ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ และปัญญา

พร้อมกับหมั่นประกอบเหตุเพื่อความเกิดแห่งปัญญา ๘ ประการ โดยการเป็นผู้มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป มีความรักและความเคารพอย่างแรงกล้าในผู้นำที่เป็นสัตบุรุษหรือหมุ่มีตรดีบางท่าน ซึ่งตั้งอยู่ในฐานะครูที่เธอพึ่งอาศัยโดยธรรมอยู่ แล้วเข้าไปหาท่านเหล่านั้นตามเวลาอันควร สอบถามได้ สอนว่า “พระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร เนื้อความของพระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร” ท่านเหล่านั้นจะเปิดเผยธรรมที่ยังไม่เปิดเผย จะทำให้ง่ายซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้ง่ายตามจริตนิสัย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่เรา ครั้นฟังธรรมนั้นแล้ว ย่อมได้รับความสงบเย็นทั้งทางกาย และทางจิต จึงเป็นผู้มีศีลที่สามารถขัดเกลากิเลสได้จริงไปเป็นลำดับ เป็นพหูสูต เป็นผู้หมั่นฟังธรรมให้ มาก ฝึกปฏิบัติตามให้มากไปเป็นลำดับ และมีผลพັນทุกขในตนเองได้มากไปเป็นลำดับ เป็นผู้ปรารถ ความเพียรในการขัดเกลากิเลสของตน เป็นผู้มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ซึ่งพิจารณาด้วยความระลึกรู้ทั่วทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัด ความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบ สัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น และเป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน แล้วสามารถขำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบได้ไปเป็นลำดับ เมื่อรู้ชัดในธรรมที่เป็นปัจจัย เกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้การขัดเกลากิเลสของตนนั้นสามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ แล้ว ย่อมเป็นผู้รื้อมนำเอากุศลธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมาเป็นที่พึ่งให้แก่ตน เพื่อกระทำตนให้หลุดพ้น จากอกุศลธรรมทั้งปวงได้ในที่สุด เรียกว่า “**นาถกรณธรรม ๑๐**” ได้แก่ ๑) เป็นผู้มั่งคั่ง ๒) เป็นพหูสูต ๓) เป็นผู้มั่งคั่ง ๔) เป็นผู้ว่าง่าย ๕) เป็นผู้ขยัน ๖) เป็นผู้ใคร่ธรรม ๗) เป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยสี่ ๘) เป็นผู้ปรารถนาความเพียร ๙) เป็นผู้มั่งคั่ง ๑๐) เป็นผู้มั่งคั่ง

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท สามารถนำมาสรุปตามหลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลส เป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ ๒.๑ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลส ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
๑	ปัจจัยเกื้อหนุน ภายนอก	
๑.๑	ด้านสังคม	๑) เป็นผู้ที่มีปรโตโมหะด้วยการคบและเคารพบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษซึ่ง ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ (สัพปุริสสังเสวะ) แล้วได้ฟังพระสัทธรรมที่

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาจิตใจ ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
		บริบูรณ์จากท่าน (สัทธัมมัสสนะ) จนเกิดศรัทธานำมาพากเพียรฝึกฝน ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นเพื่อขัดเกลาจิตใจในตนตามท่าน
		๒) ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นเพื่อขัดเกลาจิตใจในตนตามสัทบุรุษ ร่วมกับหมู่กลุ่มคนดีที่มีศีล โดยปฏิบัติให้รู้สึกว่าการปฏิบัติในศีลที่เรา ยังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ต้องเครียดจนฟุ้งซ่านทรมานตน เกินไปและไม่เหยาะแหยะจนย่อหย่อนเกียจคร้าน ซึ่งเป็นชีวิตที่ตั้งตนไว้ ในความลำบากแล้วอุทิศธรรมเสื่อมลงและอุทิศธรรมเจริญขึ้น (ธัมมา นุธรรมปฏิบัติ)
		๓) การทำอธิษฐานนิยธรรม ๗ คือ หมั่นประชุมกันเนื่องนิยต์ พร้อม เพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม และพร้อมเพรียงกันทำ กิจที่พึงทำ ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้ามิได้บัญญัติไว้ ไม่ล้มล้างสิ่งที่ พระพุทธเจ้าได้บัญญัติไว้แล้ว ถือปฏิบัติมั่นตามสิกขาบทที่พระพุทธเจ้า บัญญัติไว้แล้ว สักการะ เคารพ นับถือ บูชาผู้นำซึ่งเป็นสัทบุรุษ หมู่มิตร ดีผู้มีศีลสูง และสำคัญถ้อยคำของท่านเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งควรรับฟัง ไม่ ตกอยู่ในอำนาจแห่งตัณหาก่อให้เกิดภพใหม่ที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นผู้มุ่งหวัง เสนาสนะป่า (จิตอันสงบจากกิเลส) และตั้งสติไว้ในภายในว่า ‘ทำ อย่างไร เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายผู้มีศีลงามที่ยังไม่มา พึงมา ท่านที่มา แล้ว พึงอยู่อย่างผาสุก’ ด้วยหลักสารณียธรรม ๖ คือ ตั้งมั่นเมตตา กายกรรม วจีกรรม มโนกรรมในหมู่มิตรดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง อยู่ ร่วมกันแบบ ‘สาธารณโภคี’ โดยทุกคนสร้างผลผลิตหรือปัจจัยสี่แล้ว เอาเข้ากองกลางเพื่อกินใช้ร่วมกัน มีศีลที่สามารถขัดเกลาจิตใจได้จริง ไปเป็นลำดับอย่างเสมอกันกับหมู่มิตรดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง และมี อริยทวิฐหรือความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์อย่าง เสมอกันกับหมู่มิตรดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง จนเกิดผลทำให้ระลึกถึงกัน ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อ ความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน ตาม พุทธพจน์ ๗

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาจิตใจ ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
๑.๒	ด้าน สิ่งแวดล้อม	เป็นผู้ที่อาศัยเสนาสนะประกอบด้วยองค์ ๕ อันเป็นสัปปายะที่ควร เสพ ซึ่งไม่อยู่ไกลกันดานหรือใกล้เมืองมากนัก มีการสัญจรไปมาได้ สะดวก สิ่งแวดล้อมเหมาะสมแก่การอยู่อาศัย ไม่ผิดเคืองในปัจจัยสี่ (ปฏิรูปเทสวาสะ) พร้อมทั้งมีผู้นำที่เป็นสัตบุรุษหรือหมุ่มิตรดีบางท่าน ซึ่งตั้งอยู่ในฐานะครูที่เราพึงอาศัยโดยธรรมอยู่ด้วย (สัปปุริสสังเสวะ) โดยเราสามารถเข้าไปหาท่านเหล่านั้นตามเวลาอันควร เพื่อสอบถาม เนื้อความของพระพุทธพจน์ที่เราสงสัย และท่านเหล่านั้นย่อมบรรเทา ความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่เราได้ จึงทำให้เราสามารถ ตั้งตนไว้ชอบ (อัตตสัมมาปณิธิ) คือ ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องถูกต้องตรงสู่ ความพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ โดยสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นแก่ผู้ที่ได้ทำความดี พร้อมกับขัดเกลาจิตใจของตนไว้ในก่อนแล้ว (ปุพเพกตปุญญตา) ตาม หลักจักร ๔ คือ ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) สัปปุริสสังเสวะ (การคบหาสัตบุรุษ) อัตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) และปุพเพกต ปุญญตา (ความเป็นผู้ทำความดีไว้ในก่อนแล้ว)
๑.๓	ด้านสุขภาพ	๑) เป็นผู้ที่มีอาหารน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อย อาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญ เพียร
		๒) เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑอาวุธ และศีสตราวุธ มี ความละเอียด มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์ และ เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายในทุกวิถี
		๓) เป็นผู้ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เทียวในเวลาที่เหมาะสม ประพฤติพรหมจรรย์ มี ศีลที่สามารถขัดเกลาจิตใจได้จริงไปเป็นลำดับ มีกัลยาณมิตร (มิตรดี)
		๔) ฝึกกินอาหารวันละมื้อ
๒	ปัจจัยเกื้อหนุน ภายใน	

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาจิตใจ ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
๒.๑	ด้านศีล	๑) เป็นผู้ที่มีโยนิโสมนสิการด้วยการเจตนาทำใจในใจโดยแยกกายจาก สิ่งที่ได้สดับจากบุคคลอื่นผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ แล้ว ปฏิบัติตามที่ท่านและพิจารณาไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลายในตน จน สามารถปรับจิตของตนให้ยินดีในกุศลมูลซึ่งเข้ามาแทนที่อกุศลมูลได้ไป เป็นลำดับ
		๒) เป็นผู้มีสัญญาตญาณของคนตรง
๒.๒	ด้านสมาธิ	๑) เป็นผู้ไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นผู้สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อไม่ให้จิตชานไปตามอำนาจของความหลงชอบหรือชัง ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทั้งหลายที่ตนกำลัง กระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น
		๒) มีสติและสัมปชัญญะ โดยเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาใน เวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้งหลายอยู่ ซึ่งพิจารณาด้วยความ ระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชัง ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทั้งหลายที่ตนกำลัง กระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น
		๓) ฝึกเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย ๔ ที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ
		๔) เป็นผู้เหมาะสมแก่การประกอบความเพียรขัดเกลาจิตใจ
๒.๓	ด้านปัญญา	๑) เป็นผู้มีความปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสใน ตน แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบได้ไปเป็น ลำดับ
		๒) เกิดอริยทรัพย์ ๗ ขึ้นในตน ได้แก่ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ และปัญญา
		๓) หมั่นประกอบเหตุเพื่อความเกิดแห่งปัญญา ๘ ประการ โดยการ เป็นผู้มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป มีความรักและความเคารพ อย่างแรงกล้าในผู้นำที่เป็นสัตบุรุษหรือหมู่มิตรดีบางท่านซึ่งตั้งอยู่ใน ฐานะครูที่เธอพึ่งอาศัยโดยธรรมอยู่ แล้วเข้าไปหาท่านเหล่านั้นตามเวลา

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาจิตใจ ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
		อันควร สอบถามได้ส่วนว่า “พระพุทธรูปนี้เป็นอย่างไร เนื้อความของพระพุทธรูปนี้เป็นอย่างไร” ท่านเหล่านั้นจะเปิดเผยธรรมที่ยังไม่เปิดเผย จะทำให้ง่ายซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้ง่ายตามจริตนิสัย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่เรา ครั้นฟังธรรมนั้นแล้ว ย่อมได้รับความสงบเย็นทั้งทางกายและทางจิต จึงเป็นผู้มีศีลที่สามารถขัดเกลาจิตใจได้จริงไปเป็นลำดับ เป็นพหูสูต เป็นผู้หมั่นฟังธรรมให้มาก ฝึกปฏิบัติตามให้มากไปเป็นลำดับ และมีผลพ้นทุกขในตนเองได้มากไปเป็นลำดับ เป็นผู้ปรารถนาความเพียรในการขัดเกลาจิตใจของตน เป็นผู้ที่มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ซึ่งพิจารณาด้วยความระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ และธรรมารมณ์ ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น และเป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกขโดยชอบได้ไปเป็นลำดับ
		๔) เมื่อรู้ชัดในธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้การขัดเกลาจิตใจของตนนั้นสามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นลำดับแล้ว ย่อมเป็นผู้รื้อถอนเอากุศลธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมาเป็นที่พึ่งให้แก่ตน เพื่อกำหนดให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงได้ในที่สุด เรียกว่า “นาถกรรมธรรม ๑๐” คือ เป็นผู้ที่มีศีลที่สามารถขัดเกลาจิตใจได้จริงไปเป็นลำดับ เป็นพหูสูต เป็นผู้หมั่นฟังธรรมให้มาก ฝึกปฏิบัติตามให้มากไปเป็นลำดับ และมีผลพ้นทุกขในตนเองได้มากไปเป็นลำดับ เป็นผู้ที่มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นผู้ว่าง่าย ประกอบด้วยธรรมเป็นเครื่องทำให้เป็นผู้ว่าง่าย อดทน รับฟังคำพร่ำสอนโดยเคารพ เป็นผู้ขยัน ไม่เกียจคร้าน ในกิจกรรมการงานที่เป็นคุณค่าประโยชน์ซึ่งทำร่วมกับหมู่มิตรดี พร้อมกับมีปัญหาในการพิจารณาขัดเกลาจิตใจของตนเองไปด้วย เป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีความปรารถนาอย่างยิ่งในพระอภิธรรม ในพระอภิวินัย เป็นผู้สันโดษในปัจจัยสี่ที่ได้มาโดย

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาจิตใจ ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
		ชอบธรรม เป็นผู้ปรารถนาความเพียรในการขัดเกลาจิตใจของตน โดยปฏิบัติให้รู้สึกว่าการลำบากในสิ่งที่เรายังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ต้องเครียดจนฟุ้งซ่านทรมานตนเกินไปและไม่เหวอะเหวียงจนย่อหย่อนเกียจคร้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่ตั้งตนไว้ในความลำบากแล้วอุทิศธรรมเสื่อมลงและกุศลธรรมเจริญขึ้น เป็นผู้ที่มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ซึ่งพิจารณาด้วยความระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น และเป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบได้ไปเป็นลำดับ

บทที่ ๓

ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ในบทนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากหนังสือ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการเก็บข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึกและสังเกตการแบบมีส่วนร่วม ในกลุ่มประชากรจิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรมที่สังกัดประจำ ณ ชุมชนภูผาพ่าน้ำ โดยมีประเด็นที่จะศึกษา คือ ๑) บริบทของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๒) ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เพื่อนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๓.๑ บริบทของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นบุคลากรในสังกัดของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นประธานมูลนิธิ ซึ่งเป็นองค์กรที่มีบทบาทหลักในการเผยแพร่องค์ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพและการทำกิจกรรมไร้สารพิษ ด้วยวิธีการที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตน และแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ เพื่อช่วยลดความเดือดร้อนที่กำลังเป็นปัญหาอยู่ในสังคมตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักพุทธธรรม โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ภายใต้แนวคิดที่ว่า “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค, ลดกิเลสรักษาโรค, มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ และหมอดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง”

ปัจจุบันมีจิตอาสาทั้งในและต่างประเทศที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจากองค์กร ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๖๔ ประมาณ ๗๐๐ กว่าคน โดยส่วนที่เป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ ประมาณ ๔๐๐ กว่าคน ซึ่งมีประชาชนที่ผ่านการอบรมจากองค์กรแล้วไม่ต่ำกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คนทั่วโลก^๑

๓.๑.๑ ความเป็นมาขององค์กรแพทย์วิถีธรรม

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้เป็นผู้วิจัยและพัฒนา ‘การแพทย์วิถีธรรม’ ซึ่งหมายถึงการแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์ในการดูแลสุขภาพทั้ง ๔ แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก

^๑ หมายขวัญพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๘๓.

และแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม คือ อธิบาทสี่ อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ เอนกาย เอาพิษภัยออก และอาชีพที่เหมาะสม มาบูรณาการด้วยหลัก พุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมทั้งประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบัน โดยเน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพกายใจที่ต้นเหตุ ด้วยการใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็นวิธีที่เรียบง่ายได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรใน ท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ มีความยั่งยืน และสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไป พร้อมๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ผ่าน การปฏิบัติปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยเทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ดังนี้ ๑) การรับประทานสมุนไพรปรับ สมดุลร้อนเย็น ๒) การกัวชาหรือชูดชาหรือชูดพิษหรือชูดลม (การชูดระบายพิษทางผิวหนัง) ๓) การ สอนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง (ดีท็อกซ์) ๔) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบาย ในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ๕) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วย สมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ๖) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ ถูกต้อง ๗) การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ๘) ใช้ธรรมชาติบำบัด บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ๙) รู้เพียรรู้พักให้พอดี^๒

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ได้เปิดบริการจัดค่ายสุขภาพครั้งแรก ในเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐ ณ สวนป่านาบุญ ๑ ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๑๑๔ หมู่ ๑๑ ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร โดยคุณแม่ของท่านชื่อ นางครั้ง มีทรัพย์ ได้สละพื้นที่กว่า ๕๐ ไร่ เพื่อใช้ เปิดอบรมเป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพซึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีการทำกิจกรรมไร้สารพิษที่สามารถพึ่งตนเองได้และเป็นที่พึ่งให้แก่ผู้อื่นตามมา หลังจากนั้นได้ดำเนินการอย่างเป็นทางการในเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑ ซึ่งในช่วงแรกมีการฝึกอบรมรุ่นละ ๑๐๐-๒๐๐-ท่าน แต่ต่อมามีผู้สนใจมากขึ้น จำนวนผู้เข้ารับการอบรมแต่ละรุ่นจึงเพิ่มเป็นรุ่นละ ๒๐๐-๕๐๐-ท่าน โดยจัดเดือนละ ๑ ครั้ง ครั้งละประมาณ ๕-๗ วัน และไม่มีการคิดค่าใช้จ่ายใดๆ โดยความตั้งใจที่ท่านอาจารย์หมอเขียวจัดตั้ง ศูนย์สุขภาพพึ่งตนขึ้นมา นอกเหนือจากเพื่อเป็นการบอกกล่าววิธีดูแลและรักษาสุขภาพพึ่งตนตาม **หลักการแพทย์วิถีธรรม**ให้แก่ผู้ที่เข้าร่วมอบรมแล้ว ยังถือได้ว่าเป็นการทำกุศลครั้งใหญ่ในชีวิตท่านอาจารย์เองด้วย ท่านอาจารย์ได้ตั้งชื่อศูนย์สุขภาพพึ่งตนนี้ว่า “สวนป่านาบุญ” โดยมีผู้นำพา คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือที่คนทั่วไปเรียกว่า “หมอเขียว” และได้จัดตั้งเป็น ‘องค์กรแพทย์วิถีธรรม’

^๒ ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๘๐-๑๘๑.

หรือ ‘มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย’ ทำหน้าที่เป็น ‘ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ’ และเป็น ‘สถาบันการศึกษาวิชาราม’ ซึ่งองค์กรแพทย์วิถีธรรมมีความชัดเจนในอุดมการณ์ คือ เพื่อเดินตามรอยบาทพระศาสดา (พระพุทธเจ้า) สืบสานพุทธธรรมโดยตัวท่านอาจารย์ทำหน้าที่เป็นทั้งผู้นำพาปฏิบัติและเป็นวิทยากรให้ความรู้ ทำให้ตัวท่านเปรียบเสมือนจุดหลอมรวมคนดีให้มารวมกันเพื่อทำความดีช่วยเหลือมวลมนุษยชาติตามฐานะและกำลังของตน 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) สวนป่านาบุญ ๖ ชมรมสุขภาพหมอเขียวในสหรัฐอเมริกา (USA) ๗) สวนป่านาบุญ ๗ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ ๘) สวนป่านาบุญ ๘ อ.เด่นชัย จ.แพร่ ๙) สวนป่านาบุญ ๙ อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี ซึ่งดำเนินการจัดค่ายอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมให้กับประชาชนที่สนใจ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ และมีการจัดเป็นประจำทุกเดือน มีผู้เข้าร่วมการอบรมโดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ ๑๐๐-๕๐๐ ท่านตลอดระยะเวลาที่องค์กรแพทย์วิถีธรรมได้จัดค่ายใหญ่ในทั้ง 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 เพราะเป็นค่ายที่นัดประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมจากทั่วประเทศปีละครั้ง แต่ก็เปิดโอกาสให้บุคคลภายนอกที่ผ่านการอบรมจากค่ายสุขภาพพึ่งตนและค่ายพระไตรปิฎกสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ ซึ่งในแต่ละค่ายจะมี ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ทำหน้าที่เป็นวิทยากรหลักในการให้ความรู้เกี่ยวกับ ‘สุขภาพพึ่งตน’ และ ‘ธรรมะจากพระไตรปิฎก’

^๓ หมายขวัญพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๘๓-๘๔.

โดยจิตอาสาประจำในแต่ละศูนย์จะทำหน้าที่ดำเนินกิจกรรมบำเพ็ญกุศลต่างๆ ภายในค่าย พร้อมทั้งเป็นวิทยากรในการให้ความรู้เรื่อง ‘เทคนิคการดูแลสุขภาพฟุ้งตนในข้อต่างๆ’ ไปด้วย^๔

ปัจจุบันได้มีศูนย์เรียนรู้เพิ่มขึ้นมาอีกหนึ่งแห่งชื่อว่า **ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ** ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งองค์กรแพทย์วิถีธรรมได้เข้ามาดูแลต่อจากกลุ่มนักปฏิบัติธรรมชาวโศกตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๒ โดยใช้เป็นสถานที่ฝึกอบรมค่ายสุขภาพฟุ้งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงและค่ายพระไตรปิฎก พร้อมทั้งทำกิจกรรมไร่สารพิษเพื่อผลิตอาหารฟุ้งตนเองไปด้วย ซึ่งแต่เดิมพื้นที่แห่งนี้เป็นสถานที่สำหรับฝึกปฏิบัติธรรมของพระนวกะหรือสมณะบวชใหม่ (พระนวกะ, สมณะ ในที่นี้หมายถึง นักบวชในสังกัดของชาวโศก) ในส่วนของพื้นที่มีเอกลักษณ์ครอบครองประมาณ ๓๐๐ กว่าไร่ โดยเป็นพื้นที่ต้นน้ำที่มีอาณาเขตโดยรอบติดกับพื้นที่ป่าสงวนและป่าชุมชนของเขตป่าสงวนและเขตอุทยานแห่งชาติ รวมกันแล้วประมาณแสนกว่าไร่ ซึ่งได้ดูแลร่วมกับชุมชนใกล้เคียงเพื่อรักษาป่าไม้และใช้สอยประโยชน์ร่วมกัน ภายในชุมชนมีสมาชิกจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประจำอยู่ประมาณ ๖๐-๗๐ คน ร่วมกับสมาชิกชุมชนชาวโศกที่อาศัยอยู่แต่เดิมประมาณ ๗-๘ คน^๕

จากการเก็บข้อมูลด้วยวิธีสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยพบว่า กิจกรรมประจำวันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ แบ่งออกได้เป็น ๒ ส่วนหลัก คือ ๑) กิจกรรมทั่วไป ๒) กิจกรรมเฉพาะในฝ่ายงาน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑) กิจกรรมทั่วไป

กิจกรรมทั่วไปของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นกิจกรรมที่จิตอาสาทุกท่านปฏิบัติร่วมกันอย่างเป็นปกติธรรมดาในทุกๆ วัน โดยเวลา ๓.๐๐-๔.๓๐ น. ฝ่ายงานสื่อสารจะเปิดเสียงบรรยายธรรมะเป็นเสียงปลุกในตอนเช้า ซึ่งจิตอาสาท่านใดที่สะดวกและมีความยินดีพอใจในการดูแลสุขภาพฟุ้งตน ณ เวลานั้น ก็จะมาพร้อมเพรียงกันที่ศาลาใหญ่ประจำศูนย์ เพื่อฝึกปฏิบัติการหายใจร้อน-เย็นปรับสมดุล มาร์ชชิงแพทย์วิถีธรรม กตจุฑลมปราณ โยคะ และกายบริหารที่ถูกต้อง ร่วมกันในช่วงเวลา ๔.๓๐-๖.๐๐ น. โดยมีฝ่ายงานสื่อสารเป็นผู้เปิดวิดีโอสาธิตให้ตามลำดับ จากนั้นเวลา ๖.๑๐-๖.๓๐ น. จะเป็นการท่องบทบทวนธรรมร่วมกัน ซึ่งบทบทวนธรรมเป็นบทธรรมะที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ตีความออกมาจากพระไตรปิฎกและเรียบเรียงให้เป็นภาษาที่เข้าใจง่าย โดยเมื่อท่อง

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

ทบทวนอยู่เป็นประจำ จะทำให้ผู้นั้นสามารถระลึกขึ้นมาพิจารณาเพื่อลดทุกข์กายและทุกข์ใจขณะที่กำลังกระทบสัมผัสอยู่กับปัญหาในปัจจุบันได้อย่างรวดเร็ว

หลังจากนั้นเวลา ๗.๐๐-๘.๐๐ น. จิตอาสาทุกท่านจะประชุมร่วมกันเพื่อทำกระบวนการ ‘**อภิธานียธรรม**’ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นประธานในการประชุม ซึ่งจะมีการรายงานความคืบหน้า ปัญหา หรืออุปสรรคในฝ่ายงานต่างๆ ไปพร้อมๆ กับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การล้างใจจากความโลภ โกรธ หลงในฝ่ายงานนั้นๆ ของตน โดยจิตอาสาทุกท่านสามารถบอกกล่าวตักเตือนชี้แนะถึงข้อบกพร่องของกันและกันได้ตามความเหมาะสม นอกจากนี้ยังมีการนำเสนอกิจกรรมต่างๆ เพื่อขออนุมัติจากหมู่กลุ่มก่อนการดำเนินงานทุกครั้ง โดยจิตอาสาทุกท่านจะรับฟังมติหมู่กลุ่มเป็นสำคัญ และยกให้มติหมู่กลุ่มในวงประชุม ‘อภิธานียธรรม’ เป็นใหญ่ แต่ก็สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมในหน้างานจริง โดยใช้การหารือกันในวงประชุมเล็กของจิตอาสาที่ร่วมงานกันอยู่ ณ ขณะนั้น ซึ่งเป็นการฝึกที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในทิฐิของตนเองด้วยการใช้กระบวนการหมู่กลุ่มเพื่อช่วยขัดเกลา เพื่อสร้างความเสียสละที่แท้จริงในตน และเป็นคนที่ไม่หลงติดโลกธรรมจากการสรรเสริญเยินยอ

หลังจากประชุมเสร็จ ทุกท่านก็จะแยกย้ายกันไปทำภาระกิจส่วนตัวจนกระทั่งเวลาประมาณ ๙.๐๐ น. จิตอาสาแต่ละท่านก็จะไปร่วมกันบำเพ็ญตามฝ่ายงานต่างๆ ที่ตนมีความถนัด หรือได้รับมอบหมายจากหมู่กลุ่ม โดยฝ่ายงานขององค์กรแพทย์วิถีธรรม แบ่งออกเป็น ๑๐ ฝ่ายงานหลัก ดังนี้ ๑) ฝ่ายงานกลสิกรรมไร้สารพิษ ๒) ฝ่ายงานครัว ๓) ฝ่ายงานร้านค้ากองทุนและตลาดวิถีธรรม ๔) ฝ่ายงานช่างและซ่อมบำรุง ๕) ฝ่ายงานดูแลความสะอาด ๖) ฝ่ายงานสื่อสาร ๗) ฝ่ายงานวิทยากร ๘) ฝ่ายงานทะเบียน ๙) ฝ่ายงานวิชาการ ๑๐) ฝ่ายงานการจัดการขยะ

เวลาประมาณ ๑๑.๐๐ น. หลังเสร็จจากการบำเพ็ญในฝ่ายงานต่างๆ จิตอาสาทุกท่านก็จะมารับประทานอาหารกลางวันร่วมกันที่ศาลาใหญ่ประจำศูนย์ โดยใช้เวลาในการรับประทานอาหารถึงประมาณ ๑๔.๐๐ น. จากนั้นจิตอาสาทุกท่านก็จะแยกย้ายกันทำภาระกิจส่วนตัว ก่อนร่วมกันบำเพ็ญในฝ่ายงานต่างๆ ที่ตนรับผิดชอบต่อในเวลาประมาณ ๑๕.๐๐ น. ซึ่งบางวันก็อาจจะมีการขอแรงบุญจิตอาสาท่านที่มีความพร้อม เพื่อไปร่วมกันบำเพ็ญในฐานงานที่เร่งด่วน โดยจะมีการแจ้งในที่ประชุมไว้ก่อน หรือประกาศเสียงตามสายในเวลานั้นโดยตรง จึงมักจะเห็นจิตอาสาแต่ละท่านที่มีความพร้อม สามารถที่จะสละหรือวางภาระในหน้างานของตนที่สำคัญน้อยกว่าเพื่อไปร่วมกันบำเพ็ญ ณ จุดที่สำคัญก่อนได้ อย่างสามัคคีกลมเกลียวเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

จนกระทั่งเวลาประมาณ ๑๗.๓๐ น. จิตอาสาแต่ละท่านก็จะเริ่มทยอยกลับจากการบำเพ็ญในฝ่ายงานต่างๆ และแยกย้ายกันทำภาระกิจส่วนตัว จากนั้นในเวลา ๑๘.๐๐ น. จิตอาสาแต่ละท่านที่สามารถจัดสรรเวลาได้ ก็จะมาพร้อมกันฟังบรรยายธรรมะจาก ดร.ใจเพชร กล้าจน ในรายการ

‘ธรรมะพาพ้นทุกข์’ ร่วมกันจนถึงเวลาประมาณ ๒๐.๐๐ น. ซึ่งรายการดังกล่าวจะมีการถ่ายทอดสดออนไลน์เป็นประจำทุกวัน หลังจากจบการบรรยายธรรมแล้วก็จะมีการประชุมร่วมกันเพื่อทำกระบวนการ ‘อภิธานิธรรม’ อีกครั้งหนึ่ง โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นประธานในการประชุมเช่นเดิม ใช้เวลาประชุมถึงประมาณ ๒๑.๐๐ น. จึงแยกย้ายกันพักผ่อน ซึ่งมีการปฏิบัติอยู่เช่นนี้เป็นปกติในทุกๆ วัน โดยอาจจะมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมในแต่ละวันไปตามความเหมาะสมของกาละนั้นๆ อยู่เสมอๆ ตามแนวคิดที่ว่า “ทุกสิ่งวินาที่ ทุกอย่างไม่เที่ยง ยายึดมั่นถือมั่น ต้องพร้อมรับพร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยน ตลอดเวลา”^๖

๒) กิจกรรมเฉพาะในฝ่ายงาน

กิจกรรมเฉพาะในฝ่ายงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม แบ่งตามหน้าที่การบำเพ็ญของจิตอาสาแต่ละท่านในฝ่ายงานต่างๆ ตามที่ตนมีความถนัด หรือได้รับมอบหมายจากหมู่กลุ่ม ฝ่ายงานต่างๆ ขององค์กรแพทย์วิถีธรรม แบ่งออกเป็น ๑๐ ฝ่ายงานหลัก ได้แก่ ๑) ฝ่ายงานกลสิกรรมไร้สารพิษ ๒) ฝ่ายงานครัว ๓) ฝ่ายงานร้านค้ากองทุนและตลาดวิถีธรรม ๔) ฝ่ายงานช่างและซ่อมบำรุง ๕) ฝ่ายงานดูแลความสะอาด ๖) ฝ่ายงานสื่อสาร ๗) ฝ่ายงานวิทยากร ๘) ฝ่ายงานทะเบียน ๙) ฝ่ายงานวิชาการ ๑๐) ฝ่ายงานการจัดการขยะ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑) ฝ่ายงานกลสิกรรมไร้สารพิษ

นโยบาย: เน้นการทำสิกรรมไร้สารพิษ ผลิตอาหารที่ไร้สารพิษให้ได้มากที่สุด พึ่งตนเองให้ได้มากที่สุด ทำให้มากจนเหลือเผื่อแผ่ให้แก่ผู้คนในสังคมที่เดือดร้อน

เน้นการทำ ‘กลสิกรรมแบบมีศีล’ คือ เป็นการทำสิกรรมที่ไม่เบียดเบียนชีวิตตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น ทำจากเล็กไปหาใหญ่ ฝึกการประมาณให้พอดีตามกำลังตน คือ ทำในสิ่งที่จำเป็นที่สุด ณ เวลานั้น จะช่วยให้ประหยัดทั้งเวลา ทุนรอน และแรงงาน ที่จะสูญเสียไปกับสิ่งที่เกินความจำเป็น จึงทำให้เกิด ‘ประโยชน์สูงและประหยัดสุด’

ใช้รูปแบบการทำไร่นาสวนผสม คือ การปลูกพืชให้หลากหลายชนิดในแปลงเดียวกัน บนคันนาก็สามารถปลูกข้าว ปลูกผักสวนครัว ปลูกไม้ล้มลุก เช่น ต้นแค มะละกอ กัลยาดำ ได้ ในแปลงนานอกจากปลูกข้าวแล้ว ยังสามารถปลูกพืชน้ำที่กินได้ชนิดอื่นแทรกลงไปได้ เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด

^๖ สังเกตการแบบมีส่วนร่วม แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ผู้รับใช้ฝ่ายงานทั่วไป, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

ผักพาย ผักกูด สายบัว เป็นต้น สรุปลงแล้วพืชผักหลากหลายชนิดสามารถปลูกในที่เดียวกันได้ตามความเหมาะสมของพื้นที่^๗

๒.๒) ฝ่ายงานครัว

นโยบาย: เน้นการทำอาหารปรับสมดุลร้อน-เย็น ประุงรสไม่จัด และเป็น ‘อาหารมังสวิรัติ’ คือ เป็นอาหารที่ไม่เบียดเบียนชีวิตตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น เป็นหลักสำคัญ

ฝึกความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค อาศัยอาหารเป็นเครื่องมือเพื่อลดกิเลสความหลงติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสในอาหารเป็นหลัก พร้อมกับแบ่งปันองค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยอาหารปรับสมดุลร้อน-เย็น มีการสาธิตและแบ่งปันสูตรการทำอาหารปรับสมดุลร้อน-เย็นให้แก่ผู้ที่สนใจตามช่องทางโซเชียลมีเดียต่างๆ เป็นต้น

การทำครัว เริ่มตั้งแต่การเก็บผักไร่สารพิษในตอนเช้าตรู่ หรืออาจมีบางส่วนที่เก็บไว้แล้วจากเมื่อวานเย็น ผักไร่สารพิษที่เราปลูกกันเองจะถูกนำมาใช้ประกอบอาหารในวันนั้น ซึ่งมีจิตอาสาฝ่ายงานครัวที่แบ่งทีมรับผิดชอบในจุดนี้ โดยได้รับการประสานงานมาจากจิตอาสาฝ่ายงานกิจกรรมไร่สารพิษ ว่าตอนนี้มีแปลงกิจกรรมแปลงไหนบ้างที่ให้ผลผลิตแล้ว มีการแจ้งให้ทราบเป็นวันต่อวัน ทำให้เมนูอาหารในแต่ละวันจะต้องถูกประเมินจากวัตถุดิบที่หามาได้ในวันนั้น เช่น วันนี้มียอดผักทองมาก เราก็จะนำมาผัดกระเทียมน้ำมัน หรือ กินเป็นผักลวกจิ้มน้ำพริกแจ่ว แต่ถ้าเราได้ผักเขียวกับลูกผักทองมาร่วมด้วยในปริมาณที่มากเพียงพอ ก็อาจจะทำให้เราได้แกงเลียงหรือแกงอ่อมเพิ่มขึ้นมาอีกหนึ่งเมนู ดังนั้นการคิดเมนูอาหารในแต่ละวันจึงมีความสัมพันธ์กับวัตถุดิบที่เรามี ร่วมกับการปรึกษาหารือกันของจิตอาสาในฝ่ายงานครัวภายในวันนั้น แต่หลักๆ แล้วเราจะมีข้าวและถั่วไร่สารพิษที่เราปลูกเองบางส่วน และจากจิตอาสาในเครือข่ายที่ทำงานร่วมกัน เก็บไว้เพียงพอสำหรับจิตอาสาที่ร่วมกันบำเพ็ญอยู่ในพื้นที่

ครัวของแพทย์วิถีธรรมเน้นการใช้เตาฟืนเป็นหลัก จุดประสงค์เพื่อการพึ่งตนให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้จริงในยุคสมัยนั้นๆ อาจมีเตาแก๊สช่วยเสริมบ้างเล็กน้อย เมื่อใช้เตาฟืนก็ทำให้ต้องมีผู้รับผิดชอบในการเก็บฟืน โดยจะมีการขอแรงบุญพี่น้องจิตอาสาท่านที่มีกำลังและพอจัดสรรเวลาได้เพื่อร่วมบำเพ็ญช่วยกันอยู่เสมอตามหน้างานจริง ส่วนการก่อเตาฟืนในตอนเช้า แม้ครัวก็จะมอบหมายหน้าที่ให้กับจิตอาสาภายในฝ่าย จะเริ่มก่อเตาฟืนตั้งแต่เช้าตรู่เพื่อเตรียมทำข้าวต้ม และประกอบอาหาร ควันฟืนในตอนเช้าจะช่วยไล่แมลงดูดเลือดตัวเล็กตัวน้อยได้ค่อนข้างดี ทำให้เราไม่

^๗ สังเกตการแบบมีส่วนร่วม ทิวากร ชุมจิต, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ผู้รับใช้ฝ่ายงานกิจกรรมไร่สารพิษ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

ต้องเปียดเบียนกันและกันมากเกินไป และเป็นการประหยัฒนุรอน แร้งงานในการป้องกันแมลงดูด เลือดอีกด้วย

เมื่อทีมเก็บผักได้ผักมาแล้วก็จะนำมาล้าง และช่วยกันปลอกเปลือกหั่นจัดเตรียมไว้ ตามที่ฝ่ายงานครัวแจ้งเมนูมา การหั่นจัดเตรียมผักก็จะมีเศษขยะสดเกิดขึ้น ก็จะมีผู้รับผิดชอบในฝ่าย งานกิจกรรมไร้สารพิษรับช่วงต่อเพื่อนำไปทำปุ๋ยหมักเวียนกลับสู่กระบวนการผลิตวัตถุดิบอีกครั้ง

จิตอาสาทุกท่านจะรับประทานอาหารร่วมกันที่ครัวกลางทั้งในเวลาเช้า กลางวัน และเย็น โดยตอนเช้าจะเป็นเมนูข้าวต้มข้าวกับผัดผักง่ายๆ เพราะจิตอาสาส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าเป็นหลัก มือหนักจึงเป็นช่วงกลางวันเวลาตั้งแต่ ๑๑ โมงเป็นต้นไป โดยส่วนใหญ่จะเป็นการ รับประทานอาหารกลางวันร่วมกับการประชุม ‘อภิธานิธรรม’ ไปด้วย ส่วนอาหารมือเย็นก็จะเป็น ข้าวต้มข้าวกับผัดผักง่ายๆ คล้ายๆ ตอนเช้า แต่ส่วนใหญ่แล้วแทบจะไม่มีจิตอาสาท่านใดรับประทาน อาหารมือเย็น นอกจากท่านที่รู้สึกทานพร่องในตอนกลางวัน หรือมีอาการเจ็บป่วยไม่สบายต่างๆ หรือ เด็กๆ เป็นต้น

กิจกรรมในฝ่ายงานครัวจะมีการพลัดเปลี่ยนหมุนเวียนผู้รับใช้ในฝ่ายงานอยู่เสมอ ตามความยินดีสมัครใจและตามกำลังของจิตอาสาแต่ละท่าน ทำให้เกิดการขัดเกลากันอยู่ตลอดเวลา เป็นการไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูปแบบเดิมๆ ไม่ติดความลงตัว และจิตอาสาท่านใดที่มีข้อไม่สบายใจ เกี่ยวกับเรื่องเมนูอาหารต่างๆ ในครัว ก็สามารถแจ้งบอกฝ่ายงานครัวภายในที่ประชุมหรือโดยการ ส่วนตัว เพื่อหาแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกันได้ตลอดเวลา^๔

๒.๓) ฝ่ายงานร้านค้ากองทุนและตลาดวิถีธรรม

นโยบาย: เน้นการผลิตและจำหน่ายสินค้าที่จำเป็นต่อชีวิต โดยเป็นช่องทางในการ กระจายสินค้าหรือผลผลิตที่ดี มีคุณภาพ ไร้สารพิษ ราคาถูก ออกสู่ชุมชน

มุ่งเน้นการค้าที่มีคุณธรรม เอื้อเพื่อ เกื้อกูล แบ่งปัน หวังประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่สังคม โดยรวม โดยมีหลักการ ๔ ข้อ คือ ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ และมีแนวทางการค้าขายบนหลัก การค้า ‘บุญนิยม’ ๔ ระดับ ได้แก่ ขายราคาถูกกว่าท้องตลาด ขายราคาเท่าทุน ขายขาดทุน ไปจนถึง แจกฟรี

^๔ สังเกตการแบบมีส่วนร่วม พิสัย ทองประจักษ์, ร.ต. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ผู้รับใช้ ฝ่ายงานครัว, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

ส่วนใหญ่แล้วฝ่ายงานร้านค้ากอบบุญจะมีพี่น้องจิตอาสาที่มีความถนัดและยินดีบำเพ็ญในฝ่ายงานนี้นั้นเวลาอันมาร่วมบำเพ็ญ ท่านใดมีสมุณไพรในพื้นที่ของตนก็จะเก็บมาร่วมบำเพ็ญกับฝ่ายงานร้านค้ากอบบุญ เช่น ไบยานาง ไบเตย เป็นต้น ซึ่งทางจิตอาสาผู้รับใช้ในฝ่ายงานก็จะทำหน้าที่จัดสรรวัตถุดิบที่ได้เพื่อแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ไว้จำหน่ายในศูนย์ เป็นการเปิดโอกาสให้กับจิตอาสาที่ยังไม่สามารถมาอยู่ประจำได้ มีโอกาสได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการบำเพ็ญประโยชน์กับส่วนกลาง และตรงตามนโยบายขององค์กรที่เน้นการใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น หรือจากผู้ที่เราไว้วางใจได้ เน้นการร่วมบุญกุศลกันเป็นหลัก

ในฐานะการผลิตจะมีการจัดสรรให้ผลิตตามกำลังของจิตอาสาและวัตถุดิบที่มีในตอนนั้นๆ ไม่ได้ทำทุกวันเพื่อมุ่งแสวงกำไรสูงสุด แต่หมดแล้วค่อยผลิตใหม่ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ ปัจจุบันนั้น เหตุที่เราสามารถจำหน่ายของดี ราคาถูก ชื่อสัตย์ มีน้ำใจแบ่งปันได้ ก็เพราะจิตอาสาทุกท่านมาร่วมกันเสียสละทำงานฟรี ไม่มีค่าแรง เราใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นที่หาได้ง่ายทำให้ไม่สิ้นเปลืองค่าขนส่ง กรรมวิธีการผลิตก็ไม่ยุ่งยากทำให้ลดต้นทุนในการผลิต และไม่ได้โฆษณาสินค้าจึงไม่ต้องเสียค่าโฆษณา รวมถึงเรามีการทำกิจกรรมไร่สารพิษ ทำให้เราสามารถพึ่งตนเองได้ในเรื่องของวัตถุดิบในการผลิต ทั้งหมดทั้งหมดจึงเป็นเหตุให้เราสามารถจำหน่าย “ของดี ราคาถูก ชื่อสัตย์ มีน้ำใจ” ได้^๔

๒.๔) ฝ่ายงานช่างและซ่อมบำรุง

นโยบาย: เน้นการปลูกสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกตามความจำเป็นในด้านของการพึ่งตน และดำเนินกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือผู้คนที่เดือดร้อน เป็นหลัก ไม่สร้างสิ่งที่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น อันจะก่อให้เกิดภาระในการดูแลซ่อมบำรุงในอนาคต

ในการปลูกสร้างอาคารขนาดใหญ่ นอกจากจะเน้นประโยชน์ใช้สอยเป็นสำคัญแล้วยังต้องอาศัยภูมิปัญญาความสามารถจากพี่น้องจิตอาสาในฝ่ายงานที่มาร่วมมารวมกัน เพราะจิตอาสาแต่ละท่านมีความสามารถและบารมีในแต่ละด้าน เมื่อนำมาร่วมกันแล้วจะทำให้งานดำเนินไปได้โดยไม่ติดขัด การทำงานร่วมกันจะทำให้ทุกคนได้ฝึกฝนความยึดมั่นถ้อยมั่นในความเก่งของตน มีการรับฟังความคิดเห็นของกันและกันเพื่อปรึกษาหารือร่วมกันอยู่ตลอดเวลา ทำให้บ่อยครั้งมักจะมีเรื่องราวที่น่าอัศจรรย์เกิดขึ้น เช่น งานยากๆ ก็สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เชื่อว่าเกิดจากบุญกุศลจากการลดกิเลสของแต่ละท่านและการเสียสละทำความดีร่วมกันของพี่น้องจิตอาสาทุกท่าน

^๔ สังเกตการแบบมีส่วนร่วม แสงอรุณ สังคมศิลป์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ผู้รับใช้ฝ่ายงานร้านค้ากอบบุญและตลาดวิถีธรรม, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

ส่วนงานซ่อมบำรุง เน้นการซ่อมบำรุงสิ่งของเครื่องใช้ที่ชำรุดด้วยตนเองให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อสร้างศักยภาพของการพึ่งตนในหลากหลายด้าน และเพื่อใช้ทรัพยากรเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดก่อนตัดสินใจซื้อใหม่^{๑๐}

๒.๕) ฝ่ายงานดูแลความสะอาด

นโยบาย: เน้นการเอาภาระซึ่งกันและกันเป็นหลัก ไม่ใช่ฝ่ายงานที่จะตกอยู่ในความรับผิดชอบของผู้ใด หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นฝ่ายงานที่แต่ละคนในองค์กรได้มีส่วนร่วมในการเอาภาระร่วมกัน ช่วยกันสอดส่องดูแลความสะอาดเรียบร้อยในแต่ละฝ่ายงานของตน รวมถึงในพื้นที่ใช้สอยส่วนกลาง โดยจิตอาสาท่านใดที่พบเห็นความไม่สะอาดเรียบร้อย และพอจะจัดสรรเวลาได้แม้เล็กน้อย ก็สามารถเอาภาระทำความสะอาด หรือดูแลความเรียบร้อยอยู่เสมอๆ

ฝ่ายงานทำความสะอาดจึงไม่ใช่หน้าที่ประจำของผู้ใด แต่คือจิตสำนึกในการเอาภาระซึ่งกันและกันของคนในองค์กรอย่างแท้จริง^{๑๑}

๒.๖) ฝ่ายงานสื่อสาร

นโยบาย: เน้นการ “สื่อสารเพื่อการพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์” โดยมีการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ เช่น วิทยุ ภาพนิ่ง ในสื่อออนไลน์ (Online media) ผ่านทางเฟสบุ๊ก (Facebook) ยูทูบ (YouTube) และเว็บไซต์ (website) มีการแบ่งปันข้อมูลในกูเกิลไดรฟ์ (Google Drive) ซึ่งบุคคลภายนอกสามารถเข้าถึงข้อมูล (Data) เพื่อนำไปใช้ทำประโยชน์ได้ มีไฟล์เสียงในรูปแบบของ MP3 แผ่นซีดี เอสดีการ์ด (SD Card) หรือแฟลชไดรฟ์ (USB flash drive) ที่สามารถใช้งานผ่านเครื่องเล่น MP3 ได้ หรือสามารถดาวน์โหลดฟรีได้ในเว็บไซต์ มีการจัดทำสื่อในรูปแบบของหนังสือ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (ebook) แผ่นพับโบว์ชัวร์ (Brochure) มีการถ่ายทอดสด (Live) กิจกรรมต่างๆ ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอยู่เสมอ

นอกจากนี้ยังมีไลน์กลุ่ม (LINE SQUARE) กรู๊ปแชทที่ยกระดับเป็น Community ขนาดใหญ่ รองรับคนได้มากที่สุดถึง ๕,๐๐๐ คน มีไลน์แอด (LINE at) เป็นเครื่องมือในการสื่อสารช่องทางใหม่ ที่แยกมาจาก LINE ส่วนบุคคล แพทย์วิถีธรรมจะสื่อองค์ความรู้ของหลักการแพทย์วิถีธรรมด้วยเทคนิค ๙ ข้อ สื่อวัฒนธรรมของแพทย์วิถีธรรม สื่ออัตลักษณ์ของแพทย์วิถีธรรม วิธีชีวิตความ

^{๑๐} สังเกตการแบบมีส่วนร่วม จรรย์ บุญมี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ผู้รับใช้ฝ่ายงานช่าง และซ่อมบำรุง, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๑} สังเกตการแบบมีส่วนร่วม สุวิทย์ ต้นศิริวัฒนกุล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ผู้รับใช้ฝ่ายงานดูแลความสะอาด, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

เป็นอยู่ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สื่อให้เห็นภาพกิจกรรมต่างๆ ของแพทย์วิถีธรรม เช่น กลีกรมไร้สารพิษ การทำ Eco Brick การคัดแยกขยะ การทำธนาคารน้ำใต้ดิน มีการจำหน่ายสินค้าของตลาดวิถีธรรม สิ่งที่มีสื่อออกไป คือ วิถีชีวิตประจำวันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม โดยนำพระธรรมคำสอนในพระไตรปิฎกมาเป็นแนวทางหลักในการขับเคลื่อนการทำงาน

โดยมีท่านอาจารย์หมอเขียว หรือ ดร. ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้นำจุดดีของการดูแลสุขภาพในศาสตร์ต่างๆ มาบูรณาการร่วมกับคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อเป็นแนวทางหรือวิธีการดูแลสุขภาพพึ่งตนให้กับประชาชน มีการพิจารณาและประเมินประมาณสิ่งที่จะนำเสนอออกไปเพื่อให้เหมาะกับกาละอันควรเสมอ เช่น ช่วงที่มีปัญหาภัยแล้ง ก็จะเน้นไปที่เรื่องของการทำธนาคารน้ำใต้ดินเพื่อเก็บรักษาน้ำ ดูแลน้ำ ประหยัดน้ำ สื่อในช่วงนั้นที่ออกมาก็จะเน้นเกี่ยวกับเรื่องนี้มากเป็นพิเศษ หรือในช่วงนี้ที่มีกระแสเรื่องการแพร่ระบาดของไวรัส ‘โคโรนา’ หรือ ‘โควิด ๑๙’ ก็จะเน้นเรื่องการเรียนรู้ที่จะอยู่กับภาวะวิกฤตของการเกิดโรคระบาด วิธีการนำเทคนิคการดูแลสุขภาพ ๙ ข้อของแพทย์วิถีธรรมไปใช้ให้เกิดประสิทธิภาพในการดูแลตนเอง เพื่อให้ประชาชนไม่ตื่นกลัวและมีสติ มีหนทางแก้ไขหรือแนวทางป้องกัน ได้เปิดโอกาสให้คนเข้ามาสอบถามข้อมูลเรื่องสุขภาพกายใจ โดยมีเจ้าหน้าที่จิตอาสาเข้าไปตอบคำถามผ่านทางสื่อออนไลน์ต่างๆ นอกจากนี้ก็ยังมีสื่อที่เป็นเอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ งานวิจัย ตำราเรียน และสื่อสิ่งพิมพ์ในสื่อออนไลน์ มีช่องใน YouTube เป็นของตนเอง เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ด้านการพึ่งตนออกไปสู่มนุษยชาติให้มากที่สุดในทุกๆ ช่องทาง

ฝ่ายงานสื่อสารเป็นฝ่ายงานที่ต้องคลุกคลีอยู่กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เกือบตลอดเวลา ทำให้มีโอกาสดังกล่าวจะได้รับพลังงานความร้อนจากอุปกรณ์ดังกล่าวในปริมาณที่มาก จิตอาสาที่เสียสละบำเพ็ญในฝ่ายงานนี้จึงต้องมีการดูแลปรับสมดุลร่างกายอย่างเคร่งครัด เป็นการฝึกความมีวินัย และฝึกการประมาณเพื่อให้เกิดประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านอย่างสูงสุด จิตอาสาในฝ่ายงานสื่อสารต้องตื่นเช้ากว่าคนอื่นเพื่อมาเตรียมเซตอุปกรณ์สื่อในการถ่ายทอดรายการสดตอนเช้า โดยจะมีการแบ่งหน้าที่หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันภายในฝ่ายเพื่อไม่ให้จิตอาสาผู้รับผิดชอบล้าเกินไป และเพื่อให้งานสามารถดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง ถือเป็นฝ่ายงานที่เอาภาระค่อนข้างหนักเพราะมีเรื่องของเวลาและอุปกรณ์ทางเทคนิคมาเกี่ยวข้องมาก

จิตอาสาแต่ละท่านในฝ่ายงานสื่อสารสามารถทำงานแทนกันได้ในทุกตำแหน่ง เมื่อจิตอาสาท่านใดไม่ว่างหรือไม่สบายก็ยังทำให้งานถ่ายทอดสดสามารถดำเนินต่อไปได้ นอกจากนี้ภายในฝ่ายงานจะเน้นการปรึกษาหารือวางแผนร่วมกัน และรายงานสรุปกายสรุปใจกันอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้ท่านใดทำงานเป็นศิลปินเดี่ยวเพื่อป้องกันการติดเสพติดโลกธรรมการสรรเสริญ และเพื่อให้เกิด

ความสามารถคือกลมเกลียวเป็นพี่เป็นน้องกัน จนสามารถบอกกล่าวตักเตือนถึงข้อบกพร่องของกันและกันได้เสมอ^{๑๒}

๒.๓) ฝ่ายงานวิทยากร

นโยบาย: เน้นการทำงานเป็นทีม โดยต้องมีการประสานงานระหว่างทีมสื่อกับวิทยากรที่อยู่บนเวทีหรือขณะที่ทำการถ่ายทอดสดในรายการต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เพราะสถานการณ์ต่างๆ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลาตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น นอกจากนี้วิทยากรยังมีหน้าที่ในการประสานงานกับจิตอาสาท่านอื่นๆ รวมถึงผู้เข้าค่าย เพื่อจัดสรรให้เกิดการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ไปตามตารางที่วางไว้เท่าที่จะเป็นไปได้จริง บนพื้นฐานของประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านในสัดส่วนที่เหมาะสมที่สุดในเวลานั้น ส่วนของตารางกิจกรรมในค่ายหรือตารางกิจกรรมการถ่ายทอดสดก็อาจมีการปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลาไปตามหน้างานจริงเช่นกัน โดยมีการปรึกษาหารือกันในที่ประชุมวันต่อวันอยู่เสมออย่างไม่มียึดมั่นถือมั่น^{๑๓}

๒.๔) ฝ่ายงานทะเบียน

นโยบาย: ในช่วงเวลาที่มีการจัดค่ายสุขภาพหรือค่ายพระไตรปิฎก ก็จะมีพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมาจากหลากหลายพื้นที่ ลำดับแรกฝ่ายงานทะเบียนจะรับลงทะเบียนพี่น้องจิตอาสาและเสนอเรื่องเข้าในที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’ เพื่อหารือวางแผนการจัดสรรบุคลากรตามความยินดีสมัครใจหรือความถนัดของแต่ละบุคคล ใครถนัดเรื่องไหนหรือสนใจเรื่องไหนก็นำข้อมูลมาพูดคุยแลกเปลี่ยนหารือร่วมกัน ก็จะมีการจัดสรรงานให้เหมาะสมกับคน ณ ปัจจุบันนั้น โดยอาศัยมติหมู่มีมติเป็นเครื่องตัดสินในการตกลงร่วมกัน เมื่อมีการประชุมหารือกันอยู่เสมอจะทำให้ทุกคนเข้าใจภาพรวมของงานที่มีกับความสามารถของจิตอาสาแต่ละท่าน ทำให้เกิดการร่วมการรวมพลังในการเสียสละทำความดีได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

หลังจากนั้นหน้าที่หลักของฝ่ายงานทะเบียน คือ การประชาสัมพันธ์ให้ผู้เข้าค่ายได้มาติดต่อลงทะเบียน เพื่อเก็บประวัติส่วนตัว ประวัติความเจ็บป่วย มีจิตอาสาในฝ่ายงานช่วยทำหน้าที่คัดกรองข้อมูล จัดกลุ่มผู้เข้าค่ายเพื่อให้สะดวกต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ภายในค่าย สอบถามเรื่องความสะดวกในการพักค้าง สะดวกพักค้างหรือสะดวกไปกลับ ถ้าสะดวกในการพักค้างก็จะมีจิตอาสา

^{๑๒} สังเกตการแบบมีส่วนร่วม แก้วเกื้อกุล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ผู้รับใช้ฝ่ายงานสื่อสาร, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๓} สังเกตการแบบมีส่วนร่วม แพรelayไม้ กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ผู้รับใช้ฝ่ายงานวิทยากร, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

ในฝ่ายที่รับช่วงต่อ เพื่อทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการจัดสรรที่พักโดยแบ่งเป็นฝ่ายชาย ฝ่ายหญิง และสำหรับที่มาพักค้างเป็นครอบครัว มีการแนะนำสถานที่ให้แก่ผู้เข้าพักในเบื้องต้น นอกจากนี้ยังมีบริการให้ยืมอุปกรณ์เครื่องนอนหรือเครื่องใช้ต่างๆ โดยมีจิตอาสาในฝ่ายงานทะเบียนคอยให้คำแนะนำ มีการลงชื่อรับของ และส่งคืนในวันจบค่าย นอกจากนี้ฝ่ายงานทะเบียนยังทำหน้าที่รับแจ้งปัญหาต่างๆ ภายในค่าย หรือทำหน้าที่เป็นประชาสัมพันธ์ไปด้วย^{๑๔}

๒.๙) ฝ่ายงานวิชาการ

นโยบาย: ก่อตั้ง ‘สถาบันวิชาราม’ โดยมีความเชื่อมั่นว่า “การศึกษาที่ไม่ลดทอนคุณค่าแก่ชีวิตไม่ได้” ตามคำกล่าวของ พ่อครู สมณะโพธิรักษ์ โพธิ์รักขิต เป็นสถาบันการศึกษาที่มี “ธรรมะเด่น เน้นฐานงาน ชาญวิชา”

ปรัชญาการศึกษาของสถาบันวิชาราม (Philosophy) คือ “อริยสัจนำสุขมาให้” วิสัยทัศน์ (vision) ของสถาบันวิชาราม จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษยชาติไปสู่สภาพชีวิต “พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุข” พันธกิจ (Mission) คือ ๑) สร้างจิตอาสาวิถีธรรมเพื่อมวลมนุษยชาติ ๒) วิจัยและพัฒนาองค์ความรู้เพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ ค่านิยมหลัก (Core values) คือ ๑) คบมิตรดี ๒) มีศีล ๓) ทำสมดุลงานเย็น ๔) พึ่งตน ๕) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

วิธีการดำเนินงานของฝ่ายงานวิชาการเน้นการทำงานเป็นหมู่ ไม่ส่งเสริมให้ทำงานคนเดียว เพราะการเด่นในการทำงานคนเดียวจะทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในโลกธรรมสรรเสริญ หรือติดความสำเร็จของกิจกรรมการงานได้ง่าย ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์และความเสียหายต่างๆ ในชีวิต การทำงานคนเดียวบ่อยๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีความเก่งหรือเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ ก็จะติดความสำเร็จของงาน ติดความสมบูรณ์แบบของงาน จะเป็นคนที่มัวแต่ตามนุษย์มากและทำงานร่วมกับผู้อื่นยาก ขาดความเมตตาผู้ที่มีความสามารถน้อยกว่า เพราะฉะนั้นในฝ่ายงานวิชาการจึงได้หลอมรวมพี่น้องจิตอาสาที่มีความสมัครใจหรือมีความยินดีเต็มใจที่จะบำเพ็ญในฝ่ายงานนี้ มาเสียสละทำความดีร่วมกันโดยใช้หลักของ ‘อปริหานิยธรรม’ ในการขัดเกลาความยึดมั่นถือมั่นของแต่ละบุคคล ผลพลอยได้คือทำให้งานที่ออกมาเป็นประโยชน์ที่สุดเท่าที่เป็นไปได้จริง ณ เวลานั้นๆ^{๑๕}

^{๑๔} สังเกตการแบบมีส่วนร่วม ปรีศนา อธิพนพิบูลย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ผู้รับใช้ฝ่ายงานทะเบียน, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๕} สังเกตการแบบมีส่วนร่วม แก้วใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ผู้รับใช้ฝ่ายงานวิชาการ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

๒.๑๐) ฝ่ายงานการจัดการขยะ

นโยบาย: เน้นความสนใจของผู้ร่วมบำเพ็ญเป็นสำคัญ ไม่กดดันบีบบังคับหรือพูดหวานล่อมใดๆ “ให้ดอกไม้แบ่งบานด้วยตัวเอง”

ส่วนประโยชน์ที่ได้รับจากการทำงานในฐานนี้ เป็นเรื่องของความประณีตในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด การคัดแยกทรัพยากรให้เกิดมูลค่าสูงสุด และในเรื่องของความประหยัดสูงสุดด้วย ซึ่งจะเชื่อมโยงกับหลักการของสิ่งแวดล้อม ๓R คือ ๑) Reduce คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการใช้ ๒) Reuse คือ การนำกลับมาใช้ซ้ำ และ ๓) Recycle คือ การนำสิ่งต่างๆ ที่คิดว่าเป็นขยะแล้วมาประดิษฐ์เป็นสิ่งใหม่ๆ ถ้ามีการจัดการคัดแยกขยะตั้งแต่ต้น และศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เราก็จะรู้ว่าขยะแต่ละชิ้นสามารถไปทำประโยชน์อะไรได้บ้าง ไปต่อยอดอะไรได้บ้าง ก็จะเกิดแรงจูงใจให้อยากช่วยกันคัดแยกขยะ จุดนี้จะเป็นการช่วยหรือสร้างสรรค์สังคมให้เจริญขึ้น สะอาดขึ้น สิ่งแวดล้อมก็จะดีขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ในขบวนน้ำธรรมดา ๑ ขวด มีขยะอยู่ ๓ ชิ้น คือ ๑. ตัวขวดสามารถนำไปรีไซเคิลได้ ส่วนตัวฝาจะเป็นสีขาวหรือสีอะไรก็ตาม สามารถนำไปผลิตเป็นน้ำมัน หรือหลอมเป็นพลาสติกชิ้นใหม่ได้ ส่วนตัวสลากของขวด ทำประโยชน์อะไรไม่ได้เลยเพราะเป็นพลาสติกกลุ่มที่ไม่เกิดมูลค่า แต่สามารถเอาไปอัดใส่ขวดทำ Eco Brick ได้ ถ้าเราทำและถ่ายทอดข้อมูลที่เป็นประโยชน์เหล่านี้ออกสู่สังคม คนก็จะได้ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ทรัพยากรแต่ละชิ้นให้คุ้มค่า ก็จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้เท่าที่เป็นไปได้จริง ซึ่งถ้าเรารู้จักธรรมชาติของสิ่งต่างๆ เราก็จะสามารถนำไปจัดสรรใช้งานให้เกิดประโยชน์ได้สูงสุด^{๑๖}

๓.๑.๒ องค์ความรู้การแพทย์วิถีธรรม

จากการศึกษาวิจัยของ นิตยาภรณ์ สุระสาย^{๑๗} พบว่า แกนหลักของการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ สานพลังกับภูมิมาตรดี ลดกิเลสและช่วยเหลือผู้อื่น โดยอาศัยเทคนิค ๙ ข้อ หรือ ‘ยา ๙ เม็ด’ เป็นเครื่องมือในการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ผู้สนใจ ได้แก่ ยาเม็ดที่ ๘, ๙ เป็น ‘ยาเม็ดเลิศ’ ยาเม็ดที่ ๗, ๖ เป็น ‘ยาเม็ดหลัก’ ส่วนยาเม็ดที่ ๑-๕ เป็น ‘ยาเม็ดเสริม’ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

^{๑๖} สังเกตการแบบมีส่วนร่วม ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ผู้รับใช้ฝ่ายงานการจัดการขยะ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๗} นิตยาภรณ์ สุระสาย, “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๒๐๕-๒๐๘.

ยาเม็ดเลิศ ได้แก่ ยาเม็ดที่ ๘ คือ การใช้ธรรมะ ละบาบ บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดีสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ สานพลังกับหมู่มิตรดี ลดกิเลส และช่วยเหลือผู้อื่น และยาเม็ดที่ ๙ คือ การรู้เพียรรู้พักให้พอดี ซึ่งเป็นสิ่งที่แต่ละชีวิตควรพากเพียรทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะเป็นการดูแลสุขภาพด้านนามธรรมมีฤทธิ์เลิศยอดที่สุดกว่าทุกวิธีในโลก ซึ่งด้านนามธรรมของพุทธะนั้น มีฤทธิ์ประมาณ ๗๐% + เกิน ๑๐๐% ส่วนด้านรูปธรรมหรือด้านวัตถุ มีฤทธิ์ประมาณ ๓๐%

ยาเม็ดหลัก ได้แก่ ยาเม็ดที่ ๗ คือ การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ยาเม็ดที่ ๗ คือ การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย และยาเม็ดที่ ๖ คือ การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นสิ่งที่แต่ละชีวิตควรทำเป็นหลัก ทำเป็นประจำ ให้สม่ำเสมอ จนเป็นปกติของชีวิต เพราะเป็นการดูแลสุขภาพที่มีฤทธิ์สูงที่สุดด้านรูปธรรมหรือด้านวัตถุ ซึ่งต้องทำเป็นหลักควบคู่กับด้านนามธรรม

ยาเม็ดเสริม ได้แก่ ยาเม็ดที่ ๑ คือ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น ยาเม็ดที่ ๒ คือ การกัวชาหรือชูดซาหรือชูดพิชหรือชูดลม (การชูดระบายพิษทางผิวหนัง) ยาเม็ดที่ ๓ คือ การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง (ดีท็อกซ์) ยาเม็ดที่ ๔ คือ การแช่มือแช่เท้า หรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย และยาเม็ดที่ ๕ คือ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้เสริมในการปรับสมดุลร้อนเย็น เมื่อเกิดโรคหรืออาการไม่สบาย โดยเลือกใช้เฉพาะวิธีที่ใช้แล้ว สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ต่อผู้นั้น ณ เวลานั้น ซึ่งก่อนหน้านี้ถ้าเคยใช้แล้วถูกกันหรือไม่ถูกกันก็ได้ แต่ ณ ปัจจุบันใช้แล้วถูกกัน โดยใช้ในปริมาณที่พอดีสบาย ไม่ใช้มากเกินไปหรือน้อยไป ถ้าใช้วิธีการใดแล้ว รู้สึกเท่ากันกับไม่ใช้หรือแย่กว่าไม่ใช้ ควรหยุดใช้วิธีนั้น เพราะเป็นอาการแสดงที่บ่งบอกว่า วิธีนั้นไม่สมดุล ไม่ถูกกันกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ซึ่งก่อนหน้านี้ที่ผ่านมามีเคยถูกกันหรือไม่ถูกกันก็ได้ แต่ ณ ปัจจุบันนั้น ไม่ถูกกัน ต้องพร้อมปรับเปลี่ยนไปสู่สภาพที่รู้สึกสบาย

การปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักการแพทย์วิถีธรรมหรือการดูแลสุขภาพแผนใดๆ จะมีฤทธิ์มากถ้าสานพลังกับหมู่มิตรดี ลดกิเลส (บุญ) ช่วยเหลือผู้อื่น (กุศล) ปรับอาหาร กายบริหารให้สมดุล จะทำให้ยาเม็ดอื่นๆ หรือวิธีการอื่นๆ ที่ใช้แล้วถูกกัน แม้ใช้เพียงชนิดเดียวหรือวิธีเดียวหรือไม่ก็วิธี (ใช้น้อยวิธี) ก็มีฤทธิ์มากขึ้นและมีความยั่งยืน แต่ถ้าไม่สานพลังกับหมู่มิตรดี ไม่ลดกิเลส ไม่ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ปรับอาหาร ไม่กายบริหารให้สมดุล ไม่ว่าจะใช้ยาเม็ดไหนๆ หรือวิธีการใดๆ แผนใดๆ จะไม่มีฤทธิ์คือไม่ได้ผล หรือมีฤทธิ์น้อย หรือได้ผลชั่วคราว จากนั้นก็จะได้ผลน้อยลง จะเสื่อมฤทธิ์ไปเรื่อยๆ จนไม่ได้ผล หรือมีโรคหรืออาการแทรกซ้อนในที่สุด เพราะวัตถุมิฤทธิ์แค่ ๓๐% ส่วนใจมีฤทธิ์ ๗๐% + เกิน ๑๐๐% (ยาเม็ดที่ ๘, ๙) **ใจที่ไร้ทุกข์และดั่งงาม** จึงเป็นสิ่งที่มฤทธิ์มากที่สุดที่ทำให้

หายหรือทุเลาจากโรค ใจที่เป็นทุกข์ เป็นกิเลส ทำให้เสียพลังไปกลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว อยากให้หายตามที่อยาก กลัวจะไม่หายตามที่อยาก ทำให้ไม่หายโรค หรือโรคทุเลาได้น้อย **ทุกอย่างไม่เที่ยง** ณ เวลานั้น วิธีใดถูกกัน คือ ไข้แล้วสบาย ก็ควรใช้ในปริมาณที่สบาย ไม่มากเกินไป ไม่น้อยไป ถ้าไข้วิธีใดแล้วไม่สบายก็ควรหยุด ควรพร้อมปรับเปลี่ยนหาวิธีที่สบาย (อุปัฏฐากสูตร, อนายกสูตร, จุฬกัมมวิภังคสูตร, กกจูฬสูตร, อาพาธสูตร) จะเป็นแผนแพทย์วิถีธรรมหรือแผนอื่นก็ได้ ถ้าถูกกัน คือ ไข้แล้วรู้สึกสบาย

คนลดกิเลส (เข้าถึงธรรม) จะทำให้วิธีการต่างๆ ที่ถูกกันมีฤทธิ์มากขึ้น คนไม่ลดกิเลส (ไม่ได้เข้าถึงธรรม) จะลดฤทธิ์ของวิธีต่างๆ และพลิกกลับเป็นโทษในที่สุด ก็จะไม่ศรัทธา ถือสา เพ่งโทษ **อย่าไปเสียเวลากับคนที่ไม่ศรัทธา** เพราะคนไม่ศรัทธาจะหาเรื่องค้านแย้งได้ทุกอย่าง แพทย์วิถีธรรมจึง ไม่กดดัน ไม่บังคับ ไม่หวานล่อม ไม่น้อมน้าว **แพทย์วิถีธรรมจะให้ปัญญาว่า** “อะไรเป็นประโยชน์ อะไรเป็นโทษ แล้วให้แต่ละชีวิตเลือกเอาตามวิจารณ์ญาณของตน ให้เป็นไปตามธรรม คือ ศรัทธา ปัญญา และวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต” ตรงตามทีพระพุทธเจ้า ตรัสว่า “ธรรมทั้งหลายมีฉันทะเป็นมูล เราเป็นเพียงผู้ชี้ทางเท่านั้น ส่วนการเดินทางเป็นเรื่องของท่าน” ตรงตามทีพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ กล่าวว่า “ดอกไม้อะไรก็ให้เขาบานของเขาเอง” ตรงตามที ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า “ทำความดีที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา จึงจะถูกต้องตามธรรม เอาตามความสมัครใจของแต่ละชีวิต เพราะ ๑) แต่ละคนมีวิบากเข้าแทรกได้ตลอดเวลา ให้แต่ละคนตัดสินใจชีวิตของแต่ละชีวิต อย่าไปแบกรับชีวิตคนอื่น หากเขาไม่ได้รับสิ่งที่หวังไว้ เขาจะโทษเราได้ ๒) คนไม่เต็มใจ ไม่ศรัทธา จะหาเรื่องแย้งได้ทุกอย่าง อย่างไรก็ตาม เวลาวิบากเข้า แม้นลดกิเลส แม้ทำความดี จะใช้วิธีการใดๆ ก็ไม่ดีขึ้นก็มี จนกว่าวิบากชุดนั้นจะเบาบางลง ต้องอดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ” ตรงตามทีพระพุทธเจ้าตรัสว่า “คนไข้มี ๓ กลุ่ม ๑) **รักษาก็ไม่หาย ไม่รักษาก็ไม่หาย** กลุ่มนี้เป็นกลุ่มมีเวรมีกรรม ออกฤทธิ์แรงมาก ไปหาหมอไหน รักษาหรือไม่รักษาแบบไหนก็ไม่หาย จึงไม่มีการแพทย์แผนใดที่จะทำให้คนไข้หายหมดทุกคน ๒) **รักษาก็หาย ไม่รักษาก็หาย** กลุ่มนี้เป็นกลุ่มหมดเวรหมดกรรม ไม่ว่าจะไม่ไปหาหมอไหน ไม่รักษาแบบไหน หรือไปเจอหมอไหน รักษาแบบไหน ก็หาย เพราะหมดเวรหมดกรรม วิบากหมดแล้ว ๓) **รักษาจึงหาย ไม่รักษาไม่หาย** กลุ่มนี้ไปหาหมอหรือรักษาด้วยวิธีที่ถูกกันจึงหาย ไม่ไปหาหมอหรือไม่รักษาด้วยวิธีที่ถูกกันก็ไม่หาย”

การจัดอบรมค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรมและค่ายพระไตรปิฎกทั่วประเทศของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม ในวันแรกๆ ให้เน้นไปที่ยาเม็ดที่ ๘, ๙ เป็นยาเม็ดเลิศ โดยใช้บททบทวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก เพื่อให้ผู้เข้าค่ายได้รับยาเม็ดเลิศคือธรรมะ เป็นยาที่มีฤทธิ์เร็วและแรงที่สุดในการรักษาโรคทุกโรค **ให้ข้อมูลและพาปฏิบัติยาเม็ดที่ ๗ (อาหาร) และ ๖ (การบริหาร)** เป็นยาเม็ดหลัก ส่วนยาเม็ดอื่นๆ เป็นยาเม็ดเสริม ให้นัยสอนไปเรื่อยๆ ในวันถัดๆ ไป

๓.๑.๓ การคัดเลือกเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

จากการศึกษางานวิจัยของ หมายขวัญพุทฺธ กล้าจน^{๑๘} พบว่า มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยได้มีการประชุมเพื่อตกลงหาข้อสรุปในการคัดสรรบุคลากรที่จะมาเป็น ‘จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ โดยที่ประชุมตกลงให้มีมติกำหนดคุณสมบัติและเงื่อนไขของผู้สมัครเป็นจิตอาสา ออกกฎระเบียบการปฏิบัติตนของจิตอาสา และหลักเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของจิตอาสาแต่ละระดับ โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

๓.๑.๓.๑ คุณสมบัติของผู้สมัครเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

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

๓.๑.๓.๒ การปฏิบัติตนของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

การปฏิบัติตนของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ ๑) ละเลิกอบายมุขโดยเด็ดขาด และถือศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ๒) มีความตั้งใจในการลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด ๓) มีความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นคนรับใช้ (อิตตาไม่จัด) และอธิศีลอยู่เสมอ ๔) เป็นผู้ทำงานฟรี (ไม่มีเงินเดือน, เป็นคนศูนย์บาท) และมีความยินดีเต็มใจในการทำงานตามฝ่ายงานที่ได้รับมอบหมายจากมติที่ประชุม ๕) สามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และยอมรับทำตามมติหมู่กลุ่มได้ ๖) มีความศรัทธา (เชื่อถือ/ เชื่อฟัง/ เชื่อมั่น) แนวทางการแพทย์วิถีธรรมเป็นหลักในการดูแลสุขภาพของตน โดยสามารถใช้ศาสตร์อื่นๆ ผสมผสานได้ตามเหตุปัจจัยที่เหมาะสม ๗) ใช้อำนาจความรู้ของแพทย์วิถีธรรมในการดำเนินวิถีชีวิตอยู่เสมอ มีการหมั่นฟังธรรม ทบทวนธรรม ตรวจสอบสัมมาทิฐิของตนเอง

^{๑๘} หมายขวัญพุทฺธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมาร, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๒๕๑-๒๕๖.

ติดตามความเคลื่อนไหวขององค์กรแพทย์วิถีธรรมอย่างสม่ำเสมอ และสามารถเผยแพร่องค์ความรู้ของแพทย์วิถีธรรมเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามความเหมาะสม ๘) พยายามเข้าร่วมกระบวนการ ‘อภิปรายธรรม’ ของทางองค์กรแพทย์วิถีธรรมทุกครั้งเมื่อมีโอกาส โดยมีองค์ประชุมตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบันนั้นๆ ๙) สมัครเป็นนักศึกษา ‘สถาบันวิชาราม’ เพื่อเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าทางจิตวิญญาณของตน ตัวอย่างเช่น ส่งการบ้านเรื่อง การนำ ‘อริยสัจ ๔’ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน การทำกรรมไร้อารมณ์ทั้งตน การเสียสละแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ เป็นต้น ๑๐) การไปบำเพ็ญนอกศูนย์ที่ตนสังกัดอยู่ ต้องได้รับความเห็นชอบจากจิตอาสาที่เลี้ยงอย่างน้อย ๑ ท่าน หรือจากมติของหมู่กลุ่มในที่ประชุมก่อนเสมอ ๑๑) ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบข้อบังคับของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยอย่างเคร่งครัด

๓.๑.๓.๓ คุณสมบัติของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๕ ระดับ

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

๑) **ผู้ร่วมบำเพ็ญ** (ยังไม่ได้รับการรับรองจากองค์กร) มีคุณสมบัติดังนี้ ๑) การบำเพ็ญในแต่ละค่าย (ค่ายสุขภาพทั้งตนหรือค่ายพระไตรปิฎก) ทางศูนย์จะมีการจัดฐานงานให้ผู้เข้าค่ายได้ร่วมบำเพ็ญตามความสมัครใจ ผู้ร่วมบำเพ็ญสามารถเลือกบำเพ็ญในฐานงานใดฐานงานหนึ่งประจำ และสามารถเปลี่ยนฐานงานบำเพ็ญไปตามความยินดีหรือตามความถนัดของตนได้อย่างอิสระ ๒) ผู้ร่วมบำเพ็ญยังไม่มีสิทธิ์เข้าร่วมประชุม ‘อภิปรายธรรม’ ของทางศูนย์ แต่อาจมีการสรุปกายสรุปใจตามฐานงานที่ตนบำเพ็ญ โดยมีจิตอาสาจร หรือจิตอาสาประจำที่เป็นผู้รับใช้ในฐานงานนั้นเป็นผู้รับผิดชอบ ๓) ผู้ร่วมบำเพ็ญมีอิสระในการบำเพ็ญตามกำลังของตน โดยส่วนใหญ่มักเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพมาก่อนเข้าค่าย และต้องการเข้ามาเรียนรู้การดูแลสุขภาพทั้งตน ทางศูนย์จึงแนะนำให้ผู้ร่วมบำเพ็ญใช้เวลาส่วนใหญ่ในการปรับสมดุลร่างกายและเรียนรู้การดูแลสุขภาพตนเป็นหลัก

๒) **ผู้คบค้ำจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม** มีคุณสมบัติดังนี้ ๑) ในช่วงระหว่างการเป็นผู้ร่วมบำเพ็ญ ต้องผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็น ‘ผู้คบค้ำจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ อย่างน้อย ๖ เดือน (เริ่มนับตั้งแต่วันที่ปวารณาขอเป็นผู้คบค้ำจิตอาสาในที่ประชุม ‘อภิปรายธรรม’) และได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุม ‘อภิปรายธรรม’ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม และมีจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด เป็นผู้ลงมติให้ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติเพื่อเป็น ‘ผู้คบค้ำจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ ได้ (ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้ฝึกฝนพากเพียรบำเพ็ญต่อ โดยขยายระยะเวลาการประเมินคุณสมบัติออกไป จนกว่าจะ

ได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมให้ผ่านเกณฑ์การประเมิน) ๒) ผู้บังคับจิตอาสาต้องเลือกจิตอาสาที่เลี้ยงเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์ของศูนย์ และเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลของผู้บังคับจิตอาสาแก่ที่ประชุม จิตอาสาที่เลี้ยง เรียกอีกชื่อว่า ‘พ่อไก่หรือแม่ไก่’ ซึ่งเป็นจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด อย่างน้อย ๒ ท่าน โดยจิตอาสาที่เลี้ยงต้องเป็นเพศเดียวกันกับตน (สามารถเปลี่ยนแปลงจิตอาสาที่เลี้ยงในภายหลังได้ตามความเหมาะสม) ๓) ผู้บังคับจิตอาสา มีสิทธิ เข้าร่วมประชุม ‘อภิธานิธรรม’ ของทางศูนย์ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม

๓) **เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม** มีคุณสมบัติดังนี้ ๑) ในช่วงระหว่างการเป็นผู้บังคับจิตอาสาต้องผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็น ‘เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ อย่างน้อย ๖ เดือน (เริ่มนับตั้งแต่วันที่ปวารณาขอเป็นเตรียมจิตอาสาในที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’) และได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม และมีจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด เป็นผู้ลงมติให้ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติเพื่อเป็น ‘เตรียมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ ได้ (ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้ฝึกฝนปากเพียรบำเพ็ญต่อ โดยขยายระยะเวลาการประเมินคุณสมบัติออกไป จนกว่าจะได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมให้ผ่านเกณฑ์การประเมิน) ๒) เตรียมจิตอาสาต้องเลือกจิตอาสาที่เลี้ยงเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์ของศูนย์ และเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลของเตรียมจิตอาสาแก่ที่ประชุม จิตอาสาที่เลี้ยง เรียกอีกชื่อว่า ‘พ่อไก่หรือแม่ไก่’ ซึ่งเป็นจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด อย่างน้อย ๒ ท่าน โดยจิตอาสาที่เลี้ยงต้องเป็นเพศเดียวกันกับตน (สามารถเปลี่ยนแปลงจิตอาสาที่เลี้ยงในภายหลังได้ตามความเหมาะสม) ๓) เตรียมจิตอาสา มีสิทธิ เข้าร่วมประชุม ‘อภิธานิธรรม’ ของทางศูนย์ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม

๔) **จิตอาสาจรแพทย์วิถีธรรม** (อยู่ประจำ, ไม่ได้อยู่ประจำ) มีคุณสมบัติดังนี้ ๑) ในช่วงระหว่างการเป็นเตรียมจิตอาสาต้องผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็น ‘จิตอาสาจรแพทย์วิถีธรรม’ อย่างน้อย ๖ เดือน (เริ่มนับตั้งแต่วันที่ปวารณาขอเป็นจิตอาสาจรในที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’) และได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุม ‘อภิธานิธรรม’ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม และมีจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด เป็นผู้ลงมติให้ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติเพื่อเป็น ‘จิตอาสาจรแพทย์วิถีธรรม’ ได้ (ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้ฝึกฝนปากเพียรบำเพ็ญต่อ โดยขยายระยะเวลาการประเมินคุณสมบัติออกไป จนกว่าจะได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมให้ผ่านเกณฑ์การประเมิน) ๒) จิตอาสาจรต้องเลือกจิตอาสาที่เลี้ยงเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์ของศูนย์ และเป็นผู้มี

บทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลของจิตอาสาจรแก่ที่ประชุม จิตอาสาพี่เลี้ยง เรียกอีกชื่อว่า ‘พ่อไก่หรือแม่ไก่’ ซึ่งเป็นจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด อย่างน้อย ๒ ท่าน โดยจิตอาสาพี่เลี้ยงต้องเป็นเพศเดียวกันกับตน (สามารถเปลี่ยนแปลงจิตอาสาพี่เลี้ยงในภายหลังได้ตามความเหมาะสม) ๓) จิตอาสา จรมีสติ เข้าร่วมประชุม ‘อภิธานียธรรม’ ของทางศูนย์ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม

๕) **จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม** (อยู่ประจำ, ไม่ได้อยู่ประจำ) มีคุณสมบัติดังนี้

๑) ในช่วงระหว่างการเป็นจิตอาสาจรต้องผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติของการเป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ อย่างน้อย ๖ เดือน (เริ่มนับตั้งแต่วันที่ปวารณาขอเป็นจิตอาสาประจำในที่ประชุม ‘อภิธานียธรรม’) และได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุม ‘อภิธานียธรรม’ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม และมีจิตอาสาประจำในศูนย์ที่ตนสังกัด เป็นผู้ลงมติให้ผ่านเกณฑ์การประเมินคุณสมบัติเพื่อเป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ ได้ (ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้ฝึกฝนปากเพียรบำเพ็ญต่อ โดยขยายระยะเวลาการประเมินคุณสมบัติออกไป จนกว่าจะได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมให้ผ่านเกณฑ์การประเมิน) ๒) จิตอาสาประจำ มีสติ เข้าร่วมประชุม ‘อภิธานียธรรม’ ของทางศูนย์ โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน หรือจิตอาสาประจำที่ได้รับมอบหมาย เป็นประธานในที่ประชุม ๓) จิตอาสาประจำ มีสติ ใช้ระบบ ‘สาธารณโภคี’ ซึ่งเป็นกองทุนส่วนกลางที่ทุกคนหามาได้ และนำมาจัดสรรเป็นเครื่องอุปโภคบริโภคกินใช้ร่วมกันตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล ส่วนการเบิกเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายต่างๆ หรือการเบิกสิ่งของเครื่องใช้อื่นๆ ที่นอกเหนือจากส่วนกลางจัดเตรียมไว้ด้วยความจำเป็นส่วนตัวในแต่ละครั้ง ต้องขออนุญาตในที่ประชุม ‘อภิธานียธรรม’ และได้รับการอนุญาตจากที่ประชุมก่อนทุกครั้ง ๔) จิตอาสาประจำ มีสติ ในการหวาดออกเสียงลงมติทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานภายในศูนย์ที่ตนสังกัด ๕) จิตอาสาประจำสามารถเป็นจิตอาสาพี่เลี้ยงเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์ของศูนย์แก่จิตอาสาในระดับต่างๆ เป็นผู้มึบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลของจิตอาสาในระดับที่น้อยกว่าแก่ที่ประชุม และให้การรับรองการประเมินการเป็นจิตอาสาแต่ละระดับในศูนย์ที่ตนสังกัดได้ ๖) จิตอาสาประจำต้องเป็นผู้ ‘ทำงานฟรี’ (ไม่มีเงินเดือน) รายได้ทั้งหมดที่ประกอบกิจกรรมการงานภายในศูนย์หักเข้าส่วนกลาง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ห้ามมิให้จิตอาสาประจำรับเงินรับทองโดยเด็ดขาด (เว้นแต่ได้รับอนุมัติจากหมู่กลุ่มก่อนเท่านั้น) และในระหว่างอยู่ในศูนย์ห้ามมิให้หารายได้เข้าตนเอง (เว้นแต่ได้รับอนุมัติจากหมู่กลุ่มก่อนเท่านั้น) ๗) จิตอาสาประจำสามารถไปปฏิบัติงานนอกเขตพื้นที่ที่ตนสังกัดได้ แต่ต้องได้รับการอนุมัติจากส่วนกลางก่อนทุกครั้ง

สรุปได้ว่า การจะมีคุณสมบัติเป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ ได้นั้น **ใช้เวลาอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ๒ ปี** โดยเริ่มนับตั้งแต่วันที่เริ่มขอสมัครเป็น ‘ผู้ควบคุมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’

๓.๑.๓.๔ คุณสมบัติของจิตอาสาพี่เลี้ยง (พ่อไก่หรือแม่ไก่)

คุณสมบัติของจิตอาสาพี่เลี้ยง (พ่อไก่หรือแม่ไก่) ได้แก่ ๑) ต้องเป็นจิตอาสาประจำ แพทย์วิถีธรรม ๒) ต้องเป็นเพศเดียวกันกับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ และสังกัดในศูนย์เดียวกัน ๓) เอาภาระดูแลให้คำปรึกษาแนะนำ และพัฒนาจิตวิญญาณร่วมกันกับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ออยู่เสมอๆ ๔) ควรมีการสอบถามพูดคุยถึงสภาวะธรรมกับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ออยู่เสมอๆ ๕) มีความเคารพซึ่งกันและกันกับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ ในส่วนของจิตอาสาท่านอื่นที่ทราบข้อมูลหรือเห็นข้อบกพร่อง (ประโยชน์ในทางธรรม) ของจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ ควรแจ้งจิตอาสาพี่เลี้ยงของจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่อ้นให้ทราบ ก่อนที่จะให้คำแนะนำตักเตือน (ในกรณีที่เป็นเรื่องส่วนตัว)

๓.๑.๓.๕ เงื่อนไขการสิ้นสุดสถานภาพการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

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

๓.๑.๓.๖ นโยบายของการสมัครเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

นโยบายของการสมัครเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ ๑) ผู้สมัครมาฝึกฝนตนเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ต้องเกิดจากจิตสำนึกในการเป็นจิตอาสาของตนเอง ไม่ได้เกิดจากการถูกชักชวน หวานล่อม หรือโน้มน้าวมา และผู้ที่เป็จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอยู่แล้ว ห้ามมิให้ชักชวนใครมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมโดยเด็ดขาด ๒) ผู้สมัครมาฝึกฝนตนเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม นอกจากจะมีคุณสมบัติครบถ้วนดังที่กล่าวมาเบื้องต้นแล้ว ควรมีความพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติหน้าที่ในฐานะจิตอาสาได้อย่างไม่ล่าบากทั้งต่อตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับตน

๓.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้น คือ ทั้งหมดทั้งสิ้นของการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ โดยการขัดเกลากิเลสของแต่ละชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดต่อทุกชีวิต ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “กิเลส ตัณหา (ความอยาก) นี้ เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล”^{๑๙} ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรื่อง ‘ปฏิจจนุปบาท (ธรรมอันอาศัยกันและกันเกิด)’ ว่า “อวิชชา (กิเลส) เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล ทั้งทุกข์ทางใจ ทุกข์ทางกาย และเรื่องร้าย

^{๑๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๑-๒.

ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล” และท่านก็ตรัสถึงการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุด้วยหลัก ‘อริยสัจ ๔’ คือ การเรียนรู้ทุกข์ เรียนรู้เหตุแห่งทุกข์ (กิเลส ตัณหา) เรียนรู้สภาพดับทุกข์ (สภาพหมดกิเลสตัณหา) จนเข้าสู่สภาพปราณีตเบิกบานแจ่มใสไร้กังวล ด้วยมรรคเป็นข้อปฏิบัติ คือ วิราคะหรือการคลายสุขสมใจอยากออกไป โดยพิจารณาเห็นว่า ‘ความสุขสมใจอยากนั้น เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่มีจริง และเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล’ นี้เรียกว่า “ไตรลักษณ์” เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของกิเลสตัณหา คือ กิเลสตัณหาที่มีความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน ไม่น่าได้ ไม่น่าเป็น ไม่น่ามี ไม่ดี ไม่งาม เป็นทุกข์ เป็นโทษ ถ้ากำจัดออกจากชีวิตได้ก็จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในโลก ดังนั้นการกำจัดกิเลสได้นั้น เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในโลก พันทุกข์ยอดเยี่ยมที่สุดในโลก ฌาสะที่สุดในโลก เพราะฉะนั้นสิ่งที่มีค่าที่สุดในโลกนั้น ก็คือ การขัดเกลาหรือชำระกิเลสในตนได้ไปเป็นลำดับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระมาลุงกยบุตรว่า “เราไม่สอนวิชาอื่นที่ไม่พาพ้นทุกข์ แต่เราจะสอนเฉพาะวิชาที่ดับทุกข์ได้เท่านั้น นั่นก็คือ ‘อริยสัจ ๔’ เรียนรู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพดับทุกข์ วิธีดับทุกข์” ซึ่งการดับทุกข์นั้นท่านก็ตรัสให้ดับที่เหตุ คือ กิเลสตัณหา เมื่อดับที่กิเลสตัณหาได้ ทุกข์นั้นก็ดับ ความผาสุกก็จะเกิด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ละเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข”^{๒๐} นี่คือนิยามที่พระพุทธเจ้าท่านทรงยืนยัน

แม้พระพุทธเจ้าท่านจะทรงยืนยันว่า ‘กิเลสตัณหา นั้น เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล’ แต่เราก็ต้องมีปัญญาที่จะรู้ว่า ‘กิเลสมันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลอย่างไร และจะดับมันอย่างไร’ ถ้าเราดับกิเลสตัณหาได้จริงไปเป็นลำดับหรือมีการขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับ เราก็จะเห็นความจริงตามความเป็นจริงว่า ‘ชีวิตนั้นก้าวสู่ความพ้นทุกข์อย่างไร ชีวิตตอนมีกิเลสเป็นอย่างไร ทุกข์อย่างไร ชีวิตตอนที่ชำระกิเลสได้ไปเป็นลำดับๆ นั้นจะพ้นทุกข์อย่างไร’ ก็จะได้เห็นได้เมื่อเราปฏิบัติได้จริง ซึ่งจะกำจัดหรือขัดเกลากิเลสได้นั้น เราจะต้องมีปัจจัยเกื้อหนุน เพราะถ้าไม่มีปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสแล้ว ย่อมไม่มีทางเลยที่เราจะกำจัดหรือขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับๆ ได้^{๒๑}

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือและเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการเก็บข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึกและสังเกตแบบมีส่วนร่วม ในกลุ่มประชากรจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็น ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ และสังกัดประจำ ณ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๑๕ คน พบว่า ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้น ประกอบไปด้วย ๑) **ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก**

^{๒๐} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘/๑๙๙.

^{๒๑} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ
 ๒) ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ และปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๓.๒.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก

ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก คือ องค์ประกอบภายนอกจิตใจ ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอधिปัญญาสิกขา ตามหลักจรรยา ๑๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลงภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๓.๒.๑.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม

ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม หมายถึง องค์ประกอบทางสังคม ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลาภิเลสภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ ซึ่งประกอบไปด้วย ๑) เคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้นำที่มีศีล ๒) มีหุ้มนิตรดีที่พากันขัดเกลาภิเลส ๓) เคารพมติหุ้มนิตรดีที่มีศีล โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) เคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้นำที่มีศีล

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีความเคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้นำที่มีศีล โดยท่านได้นำพาฝึกฝนให้ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ ในการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพกายและใจไปพร้อมๆ กับการฝึก ‘ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น’ คือ การตั้งข้อปฏิบัติที่เป็นสิ่งดีงามขึ้นมาเพื่อลด ละ เลิกความหลงติดยึดในสิ่งที่เป็นโทษหรือฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยทั้งหลายในตนไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังเป็นผู้หลอมรวมผู้ที่มีใจเสียสละในแต่ละสาขาอาชีพให้มาสานพลังกันเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คนที่เดือดร้อนในสังคมโลก ด้วยการจัดอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนและพระไตรปิฎกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ การทำกิจกรรมไร่สารพิษ การทำตลาดวิถีธรรมเพื่อจำหน่ายของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ เป็นต้น^{๒๒}

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า ปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนในการขัดเกลาภิเลสจึงเริ่มต้นที่ ‘นิตรดี’ ถ้าไม่ได้พบนิตรดีนั้นก็ไม่มีทางรู้วิธีปฏิบัติสู่การพ้นทุกข์ได้เลย เพราะเป็นหนทางที่ไม่

^{๒๒} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๗๙๙.

สามารถคาดคะเนเดาเอาได้อย่างเด็ดขาด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส ‘สัมมาทิฏฐิ ๑๐ ประการ’ ในข้อที่ ๑๐ ไว้ว่า “สมณพราหมณ์ทั้งหลาย ผู้ดำเนินถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้อง ซึ่งประกาศโลกนี้โลกหน้าให้แจ่มแจ้ง เพราะรู้อย่างด้วยตนเอง ในโลกมีอยู่ (อติโลเก สมณพราหมณา สัมมัคคตา สัมมาปฏิปันนา เย อิมัญจโลกัง ปรัญจโลกัง สยังอภิญญา สัจฉิกัตวา ปเวเทนตติ)”^{๒๓} ขยายความว่า ‘เราจะต้องมีความรู้ ว่า ผู้ใดเป็นสมณพราหมณ์ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นนักบวชหรือฆราวาสก็ตาม ซึ่งจะเป็นผู้ที่ดำเนินถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้อง สามารถประกาศโลกนี้ คือ โลกที่มีกิเลส และโลกหน้า คือ โลกที่ไม่มีกิเลส ให้แจ่มแจ้งได้ เพราะท่านรู้อย่างในตนเองเพราะได้เรียนมาจากพระพุทธเจ้าและท่านสามารถปฏิบัติจนเกิดผลในตนได้จริง เมื่อกลับมาเกิดในชาติปัจจุบันนั้นท่านก็สามารถรู้โดยไม่ต้องมีครูบาอาจารย์ และสามารถถ่ายทอดให้แก่คนอื่นต่อเรื่อยๆ ไป ซึ่งผู้ฟังที่มีกุศลร่วมกันก็สามารถเข้าใจและน้อมรับไปปฏิบัติตามจนเกิดผลไปเป็นลำดับได้’ กล่าวโดยสรุป คือ องค์ความรู้สู่ความพ้นทุกข์นั้น ต้องตามหาสมณพราหมณ์ทั้งหลาย ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “สมณะไม่ใช่เพียงผู้ที่มีศีระะโล้น แต่ต้องเป็นผู้ที่สามารถสงบบาป (กิเลส) น้อยใหญ่ได้”^{๒๔} ฉะนั้นเราจึงต้องตามหาสมณพราหมณ์ผู้รู้แท้ โดยท่านอาจจะเป็นนักบวชหรือฆราวาสก็ได้ ซึ่งจะเป็นผู้ที่กำจัดหรือขัดเกลากิเลสในตนได้แล้ว **สมณพราหมณ์**ทั้งหลายในที่นี้จึงหมายถึง **หม่อมมิตรดีโดยมีผู้นำที่มีคุณธรรมและอยู่อย่างประกอบที่เหมาะสม**^{๒๕}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

ชินนพงษ์ กิจพูนเจริญ กล่าวว่า ผมได้ซึมซับวิถีชีวิตของจิตอาสาหลายๆ ท่านที่อยู่ง่าย กินง่าย นอนง่าย พึ่งพาตนเองได้ และได้ช่วยเหลือผู้อื่น ประจวบกับเป็นช่วงที่องค์กรแพทย์วิถีธรรมได้มีนโยบายให้จิตอาสาที่สมัครใจ ได้มีโอกาสไปเรียนต่อปริญญาโทเกี่ยวกับการสาธารณสุข เพื่อนำเอาความรู้กลับมาช่วยขับเคลื่อนงานวิชาการขององค์กร และผมก็เป็นหนึ่งในนั้นที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมโดยขอใช้ทุนของตนเองเป็นหลัก ในระหว่างเรียนผมก็ได้เจออุปสรรคต่างๆ มากมาย แต่ก็จบมาได้โดยใช้เวลาถึง ๕ ปี ซึ่งในช่วงนั้นเป็นเวลาที่ทำให้ผมได้ใช้ธรรมะที่ฟังจากอาจารย์หมอเขียวอย่างเอาจริงเอาจัง โดยนำมาใช้พิจารณาเพื่อสร้างความยินดีให้ได้แม้ในสถานการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ จึงทำให้เราได้เห็นว่า ‘ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น เกิดจากความอยากได้ตั้งใจหมายของตัวเราเอง

^{๒๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๗/๑๓๖.

^{๒๔} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๖๔-๒๖๕/๑๑๔.

^{๒๕} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ดังนั้นถ้าเราตั้งสัจขึ้นมาปฏิบัติลด ละ เลิกความอยากได้ตั้งใจหมายเหล่านั้นไปเป็นลำดับ ความทุกข์ใจในชีวิตของเรานั้นก็จะลดลงเรื่อยๆ ไปเป็นลำดับเช่นเดียวกัน’^{๒๖}

แก่นศีล กล้าจน กล่าวว่า การขัดเกลากิเลสนั้นเราจะต้องมีผู้รู้ที่ท่านทำได้แล้ว มาบอกทฤษฎีให้แก่เรา เมื่อเราเข้าใจทฤษฎีแล้วท่านก็จะบอกหลักการปฏิบัติให้ด้วย ซึ่งจะไม่เหมือนกับการที่เราไปอ่านมาจากตำรา เพราะผู้รู้แล้วท่านจะมีเหลี่ยมมุมหรือรายละเอียดที่จะให้เราปฏิบัติตาม ซึ่งจะมีน้ำหนักที่มากกว่าจึงทำให้เรารู้สึกว่า ‘เราน่าจะทำตามได้จริง’ และท่านก็จะบอกได้ชัดเจนด้วยว่าทำแล้วจะเกิดผลดีหรือเป็นประโยชน์อย่างไร ซึ่งในส่วนนี้เองที่ทำให้ผมเกิดความสนใจและคิดว่า ‘ในเมื่อเราทำตามตัวเองทุกที เราก็ได้ตั้งใจทุกที แล้วเราก็ทุกข์ใจทุกที แต่ในเมื่ออาจารย์หมอเขียวบอกว่าทางของท่านนั้นดีกว่า เราก็น่าจะทดลองปฏิบัติตามดูสักครั้งซึ่งไม่ได้เสียหายอะไร’ ดังนั้นจึงทำให้ผมกล้าที่จะทดลองทำตาม^{๒๗}

พิสัย ทองประจักษ์ กล่าวว่า ตอนที่ผมเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ขณะเดินทางกลับจากงานบำเพ็ญกิจกรรมภายในเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม จึงได้เห็นชัดเลยว่า ‘คนใกล้ชิดที่ไม่ลดกิเลสไม่ว่าจะเป็นเมีย ลูก หรือแม้แต่พี่น้องในสายเลือดที่ตั้งใจว่าจะไว้ช่วยดูแลกัน’ ก็ทำได้เพียงแค่เอาผมส่งโรงพยาบาลโดยไม่มีแม้แต่วินาทีจะมาเยี่ยมเยียนหรือถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ ขนาดว่าเราเคยช่วยเหลือเขาไว้มากมายในยามที่เขาเดือดร้อน มีหน้าซ้ำพวกราชยังมาต่อว่าผมอีกว่า “สมน้ำหน้าอยากไปเองไปทำไม มันได้อะไรที่ไปทำงานฟรีเสียสละอะไรอย่างนั้นหนะ” ซึ่งถ้าเป็นเมื่อก่อนนั้นผมก็ต้องไปต่อว่าเขากลับและจะเอาการตอบแทนบุญคุณคืนจากพวกเขา แต่พอนึกถึงคำพูดของอาจารย์หมอเขียวที่ท่านบอกว่า “มันเป็นวิบากร้ายของเราที่เราเคยพลาดทำมา ให้อินดีเต็มใจยอมรับซะ!” ผมก็เลยสะอิดสะอื้นใจและพอได้ทบทวนโดยทำใจตามท่านดูก็รู้สึกได้ว่า ‘มันใช่ซะ! เพราะเมื่อทำใจตามแล้วเราก็นสบายใจ ซึ่งเทียบกับเมื่อก่อนที่เราเคยคิดน้อยใจนั้นมันก็ทำให้เรานอนแทบไม่หลับเลย’^{๒๘}

จรัญ บุญมี กล่าวว่า ท่านผู้ที่ขัดเกลากิเลสได้จริงแล้วท่านนั้นจึงจะเป็นผู้ที่รู้วิธีการขัดเกลากิเลสอย่างลึกซึ้ง เพราะฉะนั้นการที่ผมได้พบผู้ที่ขัดเกลากิเลสได้จึงทำให้ผมมีความเชื่อมั่นที่สูงคือ เกิดศรัทธาในคำสอนและมองเห็นกระบวนการปฏิบัติจากความรู้ของท่าน และทำให้ผมเห็นว่า ‘มันน่าจะเป็นไปได้จริงที่เราจะสามารถพ้นจากความไม่สบายใจต่างๆ ได้ด้วยการปฏิบัติตามที่ท่านบอกมา’ ซึ่งผมก็ได้เคยไปลองปฏิบัติในหนทางอื่นๆ มาแล้ว แต่ก็ยังมีดมนอยู่และไม่รู้ว่าจะไปต่ออย่างไร แต่พอได้มาฟังอาจารย์หมอเขียวบรรยายธรรมะเพียงครั้งเดียวผมก็ประทับใจเลย ซึ่งในตอน

^{๒๖} สัมภาษณ์ ชินณพงษ์ กิจพูนเจริญ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๒๗} สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๒๘} สัมภาษณ์ พิสัย ทองประจักษ์, ร.ต. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

นั่นท่านบรรยายธรรมะเรื่อง ‘ทางโต่ง ๒ ด้าน’ ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ได้อย่างพิสดาร เมื่อผมได้ฟังแล้วก็รู้สึกได้ว่า ‘เราก็น่าจะทำได้บ้างนะ!’ แต่มันก็ยังมีรายละเอียดในแง่มุมต่างๆ ที่ทำให้ผมต้องติดตามต่อ แม้ว่าเราจะได้ฟังแล้วหรือเห็นทิศทางแล้วก็จริงแต่เรายังทำไม่ได้และยังเข้าใจไม่ได้ทั้งหมดในคราวเดียว เพราะฉะนั้นสิ่งที่ผมคิดว่าต้องทำต่อไปนั่นก็คือ ต้องติดตามเรียนรู้และฝึกปฏิบัติกับท่านเพิ่มเติมอีก^{๒๙}

ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุริย์ กล่าวว่า ผมได้มาพบอาจารย์หมอเขียวแล้วได้ฟังคำสอนของท่านและจับหลักสำคัญได้ว่า ‘ศิลปะๆๆ คือ เวลาที่ทุกข์ใจ ทุกข์กาย หรือเหตุการณ์ร้าย ให้แก้ไขด้วยการเพิ่มศิลป์’ โดยผมก็มีพื้นฐานเก่าตั้งแต่ตอนที่อยู่ในชุมชน ‘ชาวอโศก’ เมื่อผมมีปัญหาที่จะเข้าหาท่านสมณะบินบน ถิรจิตโต และท่านก็จะบอกว่า “ศิลปะๆๆ ให้เพิ่มศิลป์อย่างเดียว” ซึ่งในตอนนั้นผมก็งงว่า ‘เอ๊ะ! มันยังงี้ ก็ผมรักาศิลปะอยู่แล้วนี่’ พอมาถึงตอนนี้ก็ได้เข้าใจว่า ‘อ้อ! เมื่อก่อนนี้เราปฏิบัติศิลป์แค่เพียงการควบคุมกายและวาจาไม่ให้ละเมิดศีล แต่พอเราได้มาฝึกปฏิบัติ ‘ศิลป์แบบพุทธ’ ตามที่อาจารย์หมอเขียวแนะนำ คือ การตั้งข้อปฏิบัติขึ้นมาเพื่อลด ละ เลิกการเสพในสิ่งที่เราชอบหรือซิงไปเป็นลำดับ จึงทำให้ใจของเรานั้นเบาสบายจากความชอบหรือซิงที่ลดลงได้ไปเป็นลำดับ โดยทำไปทีละเรื่องๆ อย่างมั่นคง^{๓๐}

แก้วเกื้อกุล กล้าจน กล่าวว่า เราเริ่มมีความทุกข์ใจจากหน้าที่การงานจึงชอบไปปฏิบัติธรรมตามวัดต่างๆ แล้วก็เริ่มมีความคิดที่อยากจะอุทิศตนเองให้กับสังคมเพื่อช่วยเหลือผู้คนที่เดือดร้อน โดยเห็นว่า ‘เราก็คือคนโสด’ และรู้สึกว่า ‘การใช้ชีวิตไปตามคนส่วนใหญ่ในสังคมนั้นมันก็เหนื่อยที่จะต้องมามีครอบครัว หาเงิน เลี้ยงลูก ต้องมีหน้าที่การงานที่มั่นคง ต้องดิ้นรนแข่งขันกันอยู่ตลอด’ แล้วพอมานพบกับองค์กรแพทย์วิถีธรรมก็ตอบโจทย์เราพอดี คือ องค์กรนี้อุทิศตัวเพื่อสังคมโดยช่วยคนไปด้วยและลดกิเลสในตนไปด้วย จึงเหมือนกับการปฏิบัติธรรมไปในตัว ซึ่งการปฏิบัติธรรมตามแนวแพทย์วิถีธรรมนั้นต่างจากที่อื่นๆ ที่เราเคยไปสัมผัสมา คือ อาจารย์หมอเขียวจะสอนวิธีในการตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติและพิจารณาโทษภัยที่เราคิด พูด หรือ ทำตามกิเลสจนเห็นว่า ‘มันทำให้เราโง่ ซั่ว ทุกข์อย่างไรบ้าง’ แล้วก็ให้เราเอาความจริงจากการพิจารณานั้นมาสอนกิเลสไปเรื่อยๆ จนเขายอมคลายความยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ ซึ่งในตอนนั้นเราได้ตั้งศีลฝึกลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์ไปเป็นลำดับ จนกระทั่งทำได้อย่างเด็ดขาด เพราะเกิดความเมตตาทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและสัตว์อื่นมากขึ้นกว่าเดิม^{๓๑}

^{๒๙} สัมภาษณ์ จริญญา บุญมี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๓๐} สัมภาษณ์ ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุริย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๓๑} สัมภาษณ์ แก้วเกื้อกุล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

แก้วใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า ธรรมะบรรยายของอาจารย์หมอเขียวที่ประทับใจเรา อีกเรื่องหนึ่งก็คือ เรื่อง ‘อิตตามานะ’ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเป็นผู้จัดการผู้อื่นหรือบังคับกดดันผู้อื่นด้วยความชอบที่จะให้ผู้อื่นทำบางสิ่งบางอย่างให้ได้สมใจตัวเอง จึงเกิดความซังที่ผู้นั้นทำไม่ได้สมใจตัวเอง ซึ่งตัวเราก็มีประสบการณ์จากการถูกบังคับกดดันจากคนในครอบครัวที่อยากให้เราทำในสิ่งที่เขาคิดว่าจะเป็นสิ่งที่ดีกับเรา เช่น บังคับให้เรากินผัก ไม่ให้เราไปเรียนต่อที่ต่างประเทศ และชอบห้ามไม่ให้เราทำในสิ่งต่างๆ อีกหลายอย่าง แล้วเรารู้สึกซังซึ่งไม่ชอบใจเขา ซึ่งอาจารย์หมอเขียวได้อธิบายว่า “ความซังนั่นแหละ! มันเป็นบาป คนที่ยังมีความโกรธเกลียดซังซังอยู่นั่นแหละ! คือ คนบาป” คำๆ นี้เองที่เข้ามากระแทกจิตวิญญาณของเราให้ได้สำนึกว่า ‘เราได้ทำบาปไปแล้วที่ไปรู้สึกโกรธเกลียดซังซังคนที่เขาปรารถนาดีกับเรา แม้ว่าเขาจะทำได้ด้วยความยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ก็ตาม แต่เราก็ไม่ควรไปมีความซังซังเขาเพราะมันจะเป็นความโง่ ความชั่ว และความทุกข์ ที่ทำร้ายทั้งตัวเราและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา’ หลังจากนั้นเราก็เริ่มติดตามอาจารย์หมอเขียวมาโดยตลอด กระทั่งมีอยู่เหตุการณ์หนึ่งที่เรามีโอกาสได้เห็นท่านพูดให้กำลังใจผู้ป่วยหนักท่านหนึ่ง แล้วเขาก็มีอาการดีขึ้นในทันที จึงทำให้เรารู้สึกประทับใจที่ท่านสามารถช่วยคนด้วยมือเปล่าๆ ได้ โดยที่ไม่ต้องรอวัตถุใดๆ เลย และคิดว่า ‘หมอแบบนี้แหละ! ที่จะช่วยให้เราสามารถเป็นหมอดูแลตัวเองและช่วยคนที่ศรัทธาเราได้’ เราจึงตัดสินใจขอมาร่วมเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม^{๓๒}

สุวิทย์ ตันศิริวัฒนกุล กล่าวว่า การได้คบผู้นำที่มีศีลมีธรรมก็จะพาให้เราเจริญทั้งรูปและนาม คือ ถ้าผู้นำดี ผู้ตามก็จะดีตามด้วย เพราะถ้าผู้ตามไม่สามารถทำดีตามผู้นำได้ก็ไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ เพราะฉะนั้นคนที่จะสามารถอยู่ร่วมในชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมซึ่งมีผู้นำที่มีศีลมีธรรมได้นั้น ผู้นั้นก็ต้องพากเพียรฝึกฝนตนเองให้เป็นคนที่มีศีลมีธรรมไปเป็นลำดับด้วย จึงจะสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้นำหรือหมู่กลุ่มของท่านได้ เมื่อผมเห็นว่า ‘อาจารย์หมอเขียวท่านได้เสียสละอุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชาติจริงๆ ทั้งๆ ที่ต้องเหนื่อยทั้งร่างกายและแรงใจโดยไม่ได้ค่าตอบแทนใดๆ แต่ท่านก็ยังทำอย่างสุดกำลัง’ ผมจึงตัดสินใจเข้ามาคบคุณเพื่อช่วยจัดกิจกรรมค่ายสุขภาพพึ่งตนกับท่านและหมู่กลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอยู่ประมาณ ๑ ปี ก็ยิ่งทำให้ผมมั่นใจในการเสียสละทำความดีของท่านเหล่านี้ จึงได้ติดตามอาจารย์หมอเขียวด้วยการมาทำความดีร่วมกับหมู่มิตรดีเรื่อยมา^{๓๓}

ภัครร คุ่มกิตติพร กล่าวว่า เมื่อผมได้ไปฟังการบรรยายธรรมะของอาจารย์หมอเขียวโดยประโยคแรกที่ประทับใจเมื่อได้ฟังท่านบรรยายธรรมะก็คือ ท่านบอกว่า “การกินเนื้อสัตว์นั้นเป็นบาปเพราะเป็นการผิดศีล ส่งผลให้เรามีโรคมะเร็ง” จึงทำให้ผมรู้สึกว่า ‘เราได้เจอทางออกจากทุกข์ใน

^{๓๒} สัมภาษณ์ แก้วใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๓๓} สัมภาษณ์ สุวิทย์ ตันศิริวัฒนกุล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

เรื่องโรคภัยไข้เจ็บแล้วซึ่งตรงกับใจของเราพอดี เพราะเรากำลังหาทางที่จะเลิกกินเนื้อสัตว์ทุกชนิดอยู่ โดยที่ผ่านมานั้นเราก็กังไม่แน่ใจว่าถ้าไม่กินเนื้อสัตว์แล้วร่างกายของเราจะแข็งแรงได้อย่างไร แต่ตอนนี้เราได้เจอหนทางแล้ว' เมื่อผมลองกินอาหารสุขภาพในค่ายซึ่งเป็นอาหารพืชผัก ผลไม้ ข้าว และมีถั่วหลากหลายชนิดเป็นโปรตีนหลัก อีกทั้งยังปรุงรสด้วยเกลืออย่างเดียวนั้นปริมาณเพียงเล็กน้อย ซึ่งผมรู้สึกว่ 'เราสามารถกินได้อย่างไม่มีความซิงซังรังเกียจอะไร' แล้วผมก็กินอยู่อย่างนั้น ๒ วันแรก พอวันที่ ๓ ของค่ายปรากฏว่า 'อาการหวัดคัดจมูกจากภูมิแพ้ที่ผมเป็นมาเกือบทั้งชีวิตนั้นกลับหายไป ซึ่งเท่านั้นยังไม่พอ อาการผื่นคันของผมนั้นก็ทุเลาลงไปอีก' จึงทำให้ผมไม่คิดโยหาที่จะกลับไปกินเนื้อสัตว์อีกเลย เมื่อผมยังกินอาหารสุขภาพแบบนี้ก็ยังมีกำลัง กระทั่งอีก ๗ เดือนหลังจากนั้นผมก็กลับไปที่ค่ายอีกเพื่อที่จะนำเงินไปตอบแทนท่าน เพราะเราคิดว่า 'ถ้าเราช่วยอะไรไม่ได้ก็ต้องช่วยเป็นเงินแทนนี้แหละ!' โดยมีพี่น้องจิตอาสาบอกระเบียบการบริจาคขององค์กรว่า 'ต้องอ่านหนังสือของแพทย์วิถีธรรมไม่ต่ำกว่าเท่านี้เล่ม เข้าค่ายไม่ต่ำกว่าเท่านี้ครั้ง' ซึ่งผมก็ทำทุกอย่างจนได้บริจาคและได้ชิมซับเนื้อหสาละของแพทย์วิถีธรรมมากยิ่งขึ้น จึงทำให้ผมตั้งใจปฏิบัติสัใจยิ่งขึ้นไปโดยการเลิกสมสู่คนคู่ เลิกดื่มเหล้า เลิกสูบบุหรี่ เลิกเที่ยวกลางคืน และเลิกการกินเลี้ยงสังสรรค์ทุกอย่าง กระทั่งผมมีโอกาสได้มาใกล้ชิดอาจารย์หมอเขียวในช่วงกิจกรรมชุมนุมทางการเมือง โดยได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ติดตามท่านอยู่หนึ่งปี โดยในตอนนั้นท่านได้พาพวกเราฝึกกินอาหารวันละมื้อพร้อมกับเล่าประโยชน์ของการกินอาหารวันละมื้อให้ฟังซึ่งผมก็ชอบใจอีก และเมื่อท่านพูดอะไรที่ผมรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ฉันก็จะรู้สึกชอบใจหมดเลย เพราะไม่เคยเจอผู้นำที่พาฝึกปฏิบัติแบบนี้ที่ไหนมาก่อน พอผมเริ่มฝึกปฏิบัติตามคำสอนของท่านไปเรื่อยๆ ก็ทำให้ยังเกิดความสุขในวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและผาสุกของท่าน ซึ่งผมลองทำตามดูแล้วก็เห็นผลตามนั้นจริงทั้งหมด จึงตัดสินใจขอมาเป็นจิตอาสาเพื่อติดตามท่านมาโดยตลอด^{๓๔}

ทิวากร ชุมจิต กล่าวว่า ผมมีโอกาสได้มาเข้าค่ายสุขภาพพึ่งตนของแพทย์วิถีธรรมแล้วได้เห็นว่า 'อาจารย์หมอเขียวท่านเป็นผู้ที่มีความผาสุกและสามารถช่วยเหลือผู้คนให้ได้รับสิ่งที่เป็ประโยชน์ได้มาก' จึงเกิดความรู้สึกประทับใจ โดยครั้งแรกที่ได้ฟังธรรมะบรรยายของท่านก็รู้ได้เลยว่า 'ท่านนี้แหละ! ที่จะพาให้เราพ้นจากความไม่อิสระได้' เพราะผมเป็นคนที่ชอบความอิสระ ซึ่งเวลาที่เรทำอะไรแล้วไม่ได้สมใจ เราก็จะรู้สึกน้อยใจ เช่น บางทีเราอยากช่วยเขาแต่เขาไม่ให้ช่วยก็น้อยใจ ตอนเราเป็นครูเวลาที่บอกเด็กแล้วเขาไม่ฟังก็ไม่ชอบใจ ผมก็เริ่มรู้สึกว่ 'ความไม่เข้มแข็ง ไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ หรือน้อยใจเหล่านี้ มันเป็ความไม่อิสระของชีวิต' เมื่อผมเข้ามาคบคุ่นกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมก็รู้สึกประทับใจกับกระบวนการทำปธานิยธรรมของจิตอาสาซึ่งมีการประชุมสรุปกายสรุปใจ

^{๓๔} สัมภาษณ์ ภัคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

ทุกครั้งหลังเสร็จจากกิจกรรมการงานในแต่ละวัน จึงทำให้ผมตัดสินใจขอเข้ามาเป็นจิตอาสาและฝึกลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์ ฝึกลดการกินอาหารจากวันละ ๓ มื้อมาเป็น ๒ มื้อจนกระทั่งมาเหลือมื้อเดียว ไปตามลำดับ ฝึกลด ละ เลิกการสมสู่ตนเอง แล้วผมก็ได้เห็นความอิสระที่เกิดขึ้นกับตนเองมาเป็นลำดับ^{๓๕}

สมพงษ์ โขรัมย์ กล่าวว่า สิ่งที่ผมได้จากการใช้ชีวิตร่วมกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม อยู่ ๓ เดือนก็พบว่า ผมสามารถกินอยู่หลับนอนแบบเรียบง่ายตามจิตอาสาได้เกือบทุกอย่าง และด้วยการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายแบบนี้ทำให้ผมแทบไม่ได้ใช้เงินสักบาท ผมจึงเกิดความประทับใจในวิถีชีวิตที่กิน ใช้อย่างประหยัดเรียบง่ายสงบสบายและรู้สึก ว่า ‘นี่แหละ! คือ ความสุขที่เรากำลังตามหา’ ทำให้ผมตัดสินใจอยู่ต่ออีก ๑ ปีและตั้งใจว่า ‘ถ้าอาจารย์หมอเขียวบอกว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีก็จะทดลองปฏิบัติ เพื่อพิสูจน์สังเกตตาม เช่น อาบน้ำครั้งละ ๕ ขั้นตอนด้วยผ้าขนหนู กินอาหารพืชผักไม่ปรุงแต่ง ลด ละ เลิก การกินเนื้อสัตว์ และอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นคนรับใช้ เป็นต้น’^{๓๖}

ปริศนา อรินพไพบูลย์ กล่าวว่า วันหนึ่งเราเกิดป่วยหนักในปลายปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ตอนนั้นเราอายุประมาณ ๕๒ ปี โดยมีอาการไม่สบาย คือ ทั้งอาเจียนและถ่ายอย่างหนัก จึงเกิดความทุกข์ใจอย่างมากซึ่งเราก็กังขาไม่ได้ลุกขึ้นกับวิธีการรักษาแบบแพทย์วิถีธรรมมากเท่าไรนัก ที่นี้เราก็กุ๊กกิ๊กทรมานอย่างมากจึงโทรไปขอให้อาจารย์หมอเขียวช่วย ท่านจึงส่งน้องสาวของท่านจากมุกดาหารให้มา ช่วยดูแลเราที่เชียงใหม่ จนอาการของเราเริ่มดีขึ้น แต่อาจารย์หมอเขียวประเมินว่า ‘เราน่าจะมาดูแลตัวเองต่อในค่ายของอาจารย์นะ! มิเช่นนั้นอาจจะแย่ลงไปกว่านี้ได้’ ซึ่งในตอนนั้นทางครอบครัวของเรา ก็เห็นด้วยจึงอนุญาตให้ไป พอเราได้มาอยู่ดูแลตัวเองในค่ายสุขภาพพึ่งตนของอาจารย์หมอเขียวซึ่ง ตอนนั้นอยู่ที่ ‘สวนสร้างฝัน’ และได้ฟังการบรรยายธรรมะจากท่านทุกวัน ตรงนี้เองที่ทำให้เราเริ่มรู้สึกว่า ‘ที่นี่แหละ! คือ ที่ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเรา เพราะได้ทั้งเรื่องของจิตใจและร่างกายควบคู่กันไป’ ซึ่งทำให้เราได้รู้ว่า ‘สาเหตุหลักที่ทำให้เราเจ็บป่วยนั้นมาจากภาวะเครียดสะสมเพราะมีความยึดมั่นถือมั่นที่เราอยากจะทำดีกับคนในครอบครัวและการทำงานที่ต้องรับผิดชอบ’^{๓๗}

ดินแสงธรรม กล้าจน กล่าวว่า เมื่อเราได้มาเห็นวิธีการช่วยคนของอาจารย์หมอเขียว ก็พบว่า ท่านช่วยคนในค่ายนั้นประมาณ ๒๐๐ กว่าคน กับจิตอาสาประมาณ ๑๐-๒๐ คน แล้วก็ สามารถพาชาวบ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างมาก ทุกคนที่ได้รับการอบรมต่างก็ยิ้มแย้มแจ่มใส และยินดีเต็มใจที่จะฝึกปฏิบัติตามทั้ง ๕ วันนั้น ซึ่งเราก็กเคยพาชาวบ้านมาอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

^{๓๕} สัมภาษณ์ ทิวากร ชุมจิต, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๓๖} สัมภาษณ์ สมพงษ์ โขรัมย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๓๗} สัมภาษณ์ ปริศนา อรินพไพบูลย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

๕ วันเหมือนกัน โดยตอนนั้นแต่ละคนต่างก็อึดอัดๆ และจะหาทางกลับบ้านให้ได้ เราจึงต้องหาวิธีการต่างๆ มาต่อรองเพื่อให้เขาอยู่ครบตามกำหนด ซึ่งมันเป็นอะไรที่เหนื่อยมาก และคนที่อยู่ก็ใช้ว่าจะเข้าเป้าหมายที่เราวางแผนไว้เพราะแต่ละคนต่างก็มีความต้องการที่หลากหลาย แต่ในค่ายของแพทย์วิถีธรรมนั้นทุกคนต่างก็ตั้งใจมากด้วยเหตุผลเดียวกัน คือ การมาฝึกฟุ้งตนเพื่อเป็นหมอดูแลตัวเอง เราจึงเห็นได้ชัดว่า ‘เมื่อก่อนที่เราไปช่วยคน เราก็ไปช่วยแค่เปลี่ยนแปลงวัตถุภายนอก เช่น ครอบครัวยกย่อง ให้มีการปรับแก้ชเรขเปียบข้อบังคับต่างๆ ซึ่งเมื่อเราออกมาจากที่นั่นมันก็มีปัญหาใหม่เข้ามาอย่างไม่จบสิ้นจึงไม่ยั่งยืน แต่อาจารย์สามารถช่วยให้คนเปลี่ยนแปลงความคิดของตัวเองได้ แล้วเขาก็สามารถนำเอาแนวคิดนั้นไปปรับประยุกต์เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตของเขาเองได้ มันจึงเป็นสิ่งที่ยั่งยืนกว่า’ ซึ่งอาจารย์หมอเขียวบอกว่า “จุดเดียวที่จะทำให้คนเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่สิ่งที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืนได้นั้นก็คือ การลดกิเลส”^{๓๘}

แพรวลายไม้ กล้าจน กล่าวว่า ครั้งแรกที่เราได้ฟังอาจารย์หมอเขียวบรรยายธรรมะเรื่อง ‘นิยาม ๕’ ว่าด้วยคนเกิดมาได้อย่างไรและควรจะทำอะไร เราจึงรู้สึกสนใจอย่างมากเพราะเป็นสิ่งที่เรากำลังค้นหาโดยตลอด ซึ่งเราได้ใคร่ครวญตามที่ท่านบรรยายก็เห็นว่าน่าเชื่อถือได้ จึงเลือกที่จะติดตามท่านและทดลองฝึกฝนปฏิบัติตามเพื่อพิสูจน์ในผลนั้น^{๓๙}

แสงอรุณ สังคมศิลป์ กล่าวว่า ในครั้งแรกเราก็ประหลาดใจว่าทำไมอาจารย์หมอเขียวถึงใช้ชีวิตเหมือนชาวอโศก คือ แต่งชุดมอซอ กินมังสวิรัต และไม่ใส่รองเท้า แล้วจึงได้รู้ว่า ‘อาจารย์ของอาจารย์หมอยืนที่นั่นท่านก็คือ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ซึ่งเป็นนักบวชและผู้นำของชาวอโศกที่เรานับถือมาตั้งแต่เด็ก เพราะตอนเด็กเราได้มีโอกาสไปเข้าค่ายยุวพุทธของกลุ่มชาวอโศกอยู่บ่อยครั้ง’ วันหนึ่งเรากำลังนั่งฟังอาจารย์หมอเขียวบรรยายธรรมะอยู่หน้าเวที ในตอนนั้นหัวของเรายังโล้นอยู่เพราะว่าร่างกายร้อนมากจากการให้คีโมมาก่อน ในขณะที่เราได้ฟังท่านบรรยายธรรมะนั้นเองก็เกิดความรู้สึกว่า ‘ถ้าเราตั้งใจฟังและปฏิบัติตามท่านได้ อย่างน้อยก็น่าจะได้ไสดำบัน’ ซึ่งเราก็เคยไปนั่งฟังเทศน์กับพ่อและแม่ในสถานปฏิบัติธรรมหลายๆ แห่งมาก่อนแต่ก็ยังไม่เคยได้ฟังธรรมะที่ลึกซึ้งและมีวิธีปฏิบัติที่ชัดเจนเช่นนี้มาก่อน หลังจากนั้นเราก็เริ่มติดตามค่ายแพทย์วิถีธรรมซึ่งในช่วงนั้นอาจารย์หมอเขียวจะจัดค่ายเดือนละครั้ง และได้ปฏิบัติตามเทคนิคการดูแลสุขภาพฟุ้งตน ๙ ข้ออย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะการถือศีล ๕ กินอาหารมังสวิรัต ฝึกเสีสสละทำงานฟรีช่วยเหลือผู้อื่น และรับฟังมติหมู่มิตร^{๔๐}

^{๓๘} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๓๙} สัมภาษณ์ แพรวลายไม้ กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๔๐} สัมภาษณ์ แสงอรุณ สังคมศิลป์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

๒) มีหุมนิตริที่พากันขัดเกลากิเลส

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการอยู่ร่วมกันแบบ ‘สาธารณโภคี’ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มาจากต่างที่ต่างถิ่น ต่างพ่อต่างแม่ แต่กลับมาอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีความเป็นญาติยิ่งกว่าพี่น้องทางสายเลือดเดียวกัน โดยพากันลด ละ เลิกความหลงเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เป็นพิษโทษภัย การเอาแต่ใจตนเอง การถือตัวถือตน และความเห็นแก่ตัว ไปเป็นลำดับ^{๔๑}

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า เมื่อเราพบผู้รู้แท้หรือสมณะพราหมณ์ทั้งหลาย ผู้ดำเนินถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้อง ซึ่งประกาศโลกนี้โลกหน้าให้แจ่มแจ้ง เพราะรู้อย่างด้วยตนเอง ในโลกมีอยู่ แล้วนั้น ท่านก็จะบอกทางพ้นทุกข์ที่ต้องให้แก่เราได้ คือ ๑) ทานที่ให้แล้ว มีผล (อรรถิ ทินนัง) หมายถึง การรู้จักแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ จนมีผลให้จิตวิญญาณตนเองพ้นทุกข์จากกิเลสโลก โกรธ หลงได้ไปเป็นลำดับ ๒) ยัญพิธีที่บูชาแล้ว มีผล (อรรถิ ยัญญัง) หมายถึง การเรียนรู้อริยสัจ อริยสมาธิ อริยปัญญา ที่ถูกต้อง จนสามารถชำระกิเลสเหตุแห่งทุกข์ได้ไปเป็นลำดับ ๓) สังเวทียที่บวงสรวงแล้ว มีผล (อรรถิ หุตัง) หมายถึง การเคารพบูชาสิ่งที่พากันเพียรปฏิบัติทาน ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ถูกต้อง จนมีผลพ้นทุกข์ในตน ๔) ผลวิบากของกรรมที่ทำความชั่วแล้ว มีอยู่ (อรรถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก) เป็นสภาพเมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องจริงก็จะมีอันสงค คือ จะเห็นเรื่องราวของกรรมและวิบาก (ผล) กรรมได้ชัดเจนทั้งในระดับจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์ โดยเห็นผลที่สืบเนื่องกันไป จึงทำให้เริ่มเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมได้ชัดเจนขึ้นว่า ‘การเสพกิเลสนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายอย่างไร ส่วนการลดกิเลสนั้นทำให้พ้นจากทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายอย่างไร’ ทำให้เรามีญาณปัญญาที่มากขึ้น เพราะได้ประจักษ์แจ้งในตน ๕) โลกนี้มี (อรรถิ อัยัง โลโก) เป็นสภาพที่สืบเนื่องมาจากการเข้าใจเรื่องราวของกรรมและวิบากกรรม (ผล) ได้ชัดเจน คือ จะเห็นว่าโลกนี้ หมายถึง โลกของการเสพกิเลส การผิดศีล (บุคคล ชุมชน หรือสังคม ที่ผิดศีล) นี้มีอยู่ ๖) โลกหน้ามี (อรรถิ บโร โลโก) หมายถึง โลกของการลดกิเลส การปฏิบัติถูกต้อง (บุคคล ชุมชน หรือสังคม ที่ถูกต้อง) เป็นโลกอื่น (ปรโลก) หรือโลกโลกุตระ นี้มีอยู่จริง ๗) มารดามี (อรรถิ มาตา) หมายถึง แม่ทางจิตวิญญาณ ในระดับรูปธรรม คือ สาวกแท้ของพระพุทธเจ้า ส่วนในระดับนามธรรม คือ ศีล, เมตตา, โพชฌงค์ ๗ หรือการเพียร ๘) บิดามี (อรรถิ ปิตา) หมายถึง พ่อทางจิตวิญญาณ ในระดับรูปธรรม คือ พระพุทธเจ้า ส่วนในระดับนามธรรม คือ ปัญญา, อุเบกขา, อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือการพัก ๙) สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี (อรรถิ สัตตา โอ

^{๔๑} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๘๐๐.

ปาดิกา) หมายถึง สัตว์ที่ผุดเกิดในร่างเดิม โดยตายจากสภาพทุกข์ไปสู่สภาพพ้นทุกข์ หรือตายจากสภาพชั่วไปสู่สภาพดีแท้ ไปเป็นลำดับ ซึ่งอาศัยอยู่ในร่างเก่า^{๔๒}

ซึ่งในอริยาสูตรจะทำให้เราเข้าใจชัดว่า ‘การปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์นั้น ต้องปฏิบัติอย่างไรชีวิตจึงจะพ้นทุกข์ได้’ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยบคายให้บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่สำรวมอินทริยให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทริยที่บริบูรณ์ ย่อมยังทุจริต ๓ ให้บริบูรณ์ ทุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังนิรณ ๕ ให้บริบูรณ์ นิรณ ๕ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังอริยชาติให้บริบูรณ์ อริยชาตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ”^{๔๓} ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสถึง ‘อริยชา’ ใน ‘ปฏิจจสมุปบาท’ ไว้ว่า “เพราะอริยชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้”^{๔๔} แสดงให้เห็นว่า ‘อริยชา’ นั้นเป็นเหตุให้เกิดกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล’

พอเราทราบทฤษฎีแล้วว่า ‘กองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลนั้นเกิดจากอริยชา ซึ่งเราจะทำลาย ‘อริยชา’ ได้ก็ด้วยการทำให้เกิด ‘วิชชา’ ขึ้นในตน’ โดยพระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสเหตุให้เกิด ‘วิชชา’ ไว้ดังนี้ “การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยแยบคายให้บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทริยให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทริยที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต ๓ ให้บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ”^{๔๕} ขยายความว่า ‘การได้คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์จะทำให้เราสามารถปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง รู้

^{๔๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๗/๑๗๖.

^{๔๓} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๔-๑๓๕.

^{๔๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.

^{๔๕} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๕-๑๓๖.

ภายในกาย คือ เมื่อมีเหตุการณ์มากระทบชีวิตแล้วสามารถอ่านกายนอกหรืออาการภายนอกที่มากระทบ และรู้จักกายในหรืออาการภายในของกิเลสได้ รู้เวทนาในเวทนา คือ รู้ว่าเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้เป็นเคหะสติดะ (แบบมีกิเลส) หรือเนกขัมมะ (แบบออกจากกิเลส) รู้จิตใจจิต คือ รู้ชนิดของกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตของเรา รู้ธรรมในธรรม คือ รู้ว่าจะเอาธรรมะข้อไหนมากำจัดหรือขัดเกลากับกิเลสตัวนั้นให้ลดลงหรือสูญสลายไป จนเห็นสภาพพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ และปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ หมายถึง สติ ธัมมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ให้บริบูรณ์ได้ ซึ่งโพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ก็จะยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้’^{๔๖}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

ชินณพงษ์ กิจพูนเจริญ กล่าวว่า แม้ว่าผมจะต้องกลับไปอยู่ที่บ้านเป็นบางครั้งว แต่ผมก็ยังสามารถใช้ชีวิตอย่างพอเพียงเรียบง่ายแบบจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอยู่กับสังคมข้างนอกได้อย่างเป็นปกติธรรมดา อีกทั้งยังได้เห็นอีกว่า ‘การที่เรามีผู้นำซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีให้ดู แล้วถ้าเราจะไม่ลองทำตามเลย มันก็จะรู้สึกละอายใจ เพราะฉะนั้นการมีผู้นำที่ดีและยังมีหมู่กลุ่มที่พากันพากเพียรปฏิบัติตามผู้นำอย่างเคร่งครัด มันก็จะยิ่งทำให้เรามีแรงกระตุ้นในการพากเพียรทำความดีเหล่านั้นด้วยเช่นกัน’^{๔๗}

แก่นศีล กล้าจน กล่าวว่า เมื่อผมปฏิบัติตามอาจารย์หมอเขียวก็พบว่า ‘การต่อสู้อยู่คนเดียวท่ามกลางผู้คนที่เราพากันไหลไปตามกิเลสนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยากลำบากมาก ดังนั้นเราจึงควรมีหมู่กลุ่มหรือสังคมที่พากันต่อสู้ เพราะจะทำให้เรามีเรี่ยวแรงกำลังใจในการปฏิบัติขัดเกลากิเลสได้จนสำเร็จไปเป็นลำดับ ยกตัวอย่างเช่น เราไปนั่งกินข้าววันละมื้ออยู่คนเดียว ก็จะเป็นเรื่องที่ทำได้ยากลำบากมาก เพราะคนอื่นรอบตัวเราต่างก็พากันกินแต่ของอร่อยหลายมื้อ แต่ถ้าเรามีหมู่กลุ่มที่ทำด้วยกัน เราก็จะเกิดความเห็นใจกัน ถ้าใครพลาดก็คอยให้กำลังใจกัน เราจะรู้สึกว่า ‘มีเพื่อน มีคนที่พลาดเป็นเพื่อนเรา’ เราจะรู้สึกอบอุ่นและมีกำลังใจที่จะสู้ไปด้วยกัน ดังนั้นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผมมีกำลังใจในการขัดเกลากิเลส คือ การมีผู้นำที่ทำได้จริง และต้องมีหมู่กลุ่มที่พากันทำตามจริงๆ ด้วย นอกจากนี้การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การขัดเกลากิเลสให้แกกันและกันได้ฟัง ก็จะทำให้เราได้ข้อมูลที่มีน้ำหนักมากขึ้นและช่วยร่นระยะเวลาในการไปลองถูกลงผิดด้วยตนเองลงได้ อีกทั้งการอยู่ในหมู่มิตรดีก็จะทำให้เราเกิดความละอายใจในการทำชั่วได้เร็วจึงสำนึกผิดและรีบแก้ไขได้เร็ว’^{๔๘}

^{๔๖} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๔๗} สัมภาษณ์ ชินณพงษ์ กิจพูนเจริญ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๔๘} สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

จรัญ บุญมี กล่าวว่า การมีหมู่มิตรดีที่มาปฏิบัติร่วมกันนั้นก็เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งผมเห็นว่า ‘หมู่มิตรดีที่มาเคารพศรัทธาอาจารย์หมอเขียว เขาก็ไม่ใช่คนที่ไม่มีความรู้เพราะแต่ละคนต่างก็มีการศึกษาและมีความเก่งในหน้าที่การงานของตนเองมาทั้งนั้น’ ส่วนนี้ก็เป็นอีกจุดหนึ่งที่ทำให้ผมเกิดความมั่นใจในทิศทางที่เรากำลังจะเดินไป ต่อมาก็คือ ผมมองว่า ‘การได้เพื่อนร่วมคิดร่วมทำในแนวทางเดียวกันนั้นเป็นสิ่งที่ดีมาก ๆ เพราะมันเหมือนเราทำอย่างเป็นวิถีชีวิตจริงๆ คือ การที่เราอยู่ในชีวิตปกติก็ต้องมีเพื่อนที่พาให้เราได้สนุกสนานหรือได้ผ่อนคลายจึงทำให้เราไม่รู้สึกเหงาหรือเดียวดาย การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกันถ้าเรามีเพื่อนก็จะเป็นเรื่องที่สนุก ไม่เหงา และไม่ได้แปลกไปจากวิถีชีวิตปกติของคนเท่าไรนัก’ ส่วนในแง่ของการขัดเกลากิเลสสำหรับหมู่มิตรดีนั้น ผมเห็นว่า ‘หมู่มิตรดีจะมีทั้งเห็นตามและขัดใจเรา จึงทำให้เราได้รับทั้งการช่วยและการขัดอยู่ในตัว ซึ่งการช่วยนั้นก็จะทำให้เรามีกำลังใจในการชวนชวนทำสิ่งดีต่างๆ ที่เราเห็นว่าเป็นประโยชน์ ส่วนการขัดนั้นก็จะทำให้เราได้เห็นทุกซอกจากความยึดมั่นถือมั่นที่อยากให้เกิดสิ่งดีตั้งใจเราหมาย เพราะฉะนั้นการคบมิตรดีก็จะทำให้เราสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในด้นนั้นๆ ได้เร็ว และจะถูกขัดเกลามาไปสู่ ‘การทำดีที่ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น’ ในที่สุด^{๔๔}

ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุริย์ กล่าวว่า เมื่อผมเริ่มขัดเรื่องการตั้งศีลขึ้นมาเพื่อจับอาการชอบหรือชังในใจเราที่มันไปหลงเอาสิ่งต่างๆ ตั้งแต่สิ่งที่เป็นโทษภัยหยาบๆ มาหากกลางและละเอียดไปจนถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ โดยมันเอามาเป็นสุขเป็นทุกข์ในใจเรา แต่แท้จริงแล้วมันเป็นการหลงเอาความอยากเสพสุขจากการได้สมใจนั้นมากอดตันหรือเบียดเบียนทั้งตนเอง ผู้อื่นและสัตว์อื่น ที่นี้ผมก็เลยปักหลักสู้กับมันเลย ซึ่งการได้อยู่ในหมู่มิตรดีเขาก็จะพาเราตั้งศีลสู้กับกิเลสในเรื่องต่างๆ อยู่ตลอดเวลา จึงทำให้เรายิ่งได้ ‘ปัญญา’ ในการอ่านกิเลสและพิจารณาโทษภัยของกิเลสเพิ่มขึ้นไปเป็นลำดับ^{๔๕}

๓) เคารพมติหมู่มิตรดีที่มีศีล

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นผู้ที่กินน้อยใช้น้อย ทำงานฟรีไม่มีเงินเดือน พร้อมกับหมั่นประชุมกันเป็นนิตยัมภ์ พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเล็ก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจเคารพและฟังมติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก ดำเนินกิจกรรมการงานโดยใช้มติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก สามารถบอกกล่าวตักเตือนชี้แนะถึงข้อบกพร่องของกันและกันได้ด้วยเมตตา อยู่ร่วมกันและใช้สวัสดิการจากส่วนกลาง แบ่งปันลากแก่กัน มีการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ด้วยการตั้งตบะลด ละ เลิกในสิ่งที่

^{๔๔} สัมภาษณ์ จรัญ บุญมี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๔๕} สัมภาษณ์ ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุริย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

ตนเองมีความดียึด เพื่อปรับให้มีศีลบริบูรณ์เสมอกัน และมีสัมมาทิฐิเสมอกัน เป็นหลักสำคัญในการอยู่ร่วมกัน^{๕๑}

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า ทีนี้พอเรารู้แล้วว่า ‘การจะพ้นทุกข์ได้นั้น ต้องมีมิตรดี และต้องปฏิบัติกับมิตรดี’ เราก็มาคิดว่าพระพุทธเจ้าท่านทรงให้ปฏิบัติอย่างไรกับหมู่มิตรดี ซึ่งสิ่งที่ท่านทรงให้ปฏิบัติร่วมกับหมู่มิตรดี ก็คือ ๑) หมั่นประชุมกันเนื่องนิത്യ ๒) พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ ๓) ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติแล้ว ๔) สักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นสังฆปริณายก และเชื่อฟังถ้อยคำของท่าน ๕) ไม่ตกอยู่ในอำนาจตัณหา อันจะก่อให้เกิดภพใหม่ ๖) ยินดีในเสนาสนะป่า (ที่อยู่อันสงัดจากกิเลส)^{๕๒} จะเห็นได้ว่า ‘คนเราจะพร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจได้นั้นก็ต้องเอาตามมติของหมู่มิตรดี โดยต้องได้ฝึกเสนาดี สลายอัตตา เพราะคนเรานั้นมีความคิดที่แตกต่างกัน เวลามาทำงานร่วมกันโดยเฉพาะตอนประชุมกันว่า จะเอาอะไร อย่างไร ก็จะเต็มไปด้วยความคิดที่หลากหลาย ประสบการณ์ที่หลากหลาย แตกต่างกัน เมื่อจะทำให้เกิดความสมัครสมานสามัคคีกันนั้นก็ต้องเอาตามมติของหมู่มิตรดี ก็คือ แต่ละคนต้องฝึกเสนาดีและสลายอัตตา โดยแต่ละคนก็คิดดี พุทธดี ทำดี แล้วก็เสนอดี เสร็จแล้วก็สลายอัตตา จึงจะเกิดความสามัคคีกันได้ เกิดความผาสุกและเจริญได้ ถ้าไม่ทำเช่นนี้ย่อมเกิดความสามัคคี ผาสุกและเจริญไม่ได้ ซึ่งจะอยู่ในบทพบทวนธรรมที่อาจารย์กล่าวไว้ว่า ‘คิดดี พุทธดี ทำดี เสนอดี สลายอัตตา สามัคคี นี่ผาสุก เย้!’ นี่แหละ! คือ การทำอธิปไตยธรรมหรือธรรมที่พาเจริญอย่างเดียวไม่มีเสื่อม เพราะแต่ละคนไม่เอาแต่ความคิดของตนเอง หรือเอาแต่ใจตนเอง จึงเห็นได้ว่า องค์ประกอบอย่างนี้จะทำให้เกิดการขัดเกลากิเลสหรือการเอาแต่ใจตัวเอง โดยการเอาตามมติหมู่มิตรดีก็จะเป็นการยอมเอาตามกุศลของหมู่มิตรดีและผู้ที่เกี่ยวข้องว่ามีกันเท่าไร ก็เอาเท่านั้นหรือเอาตามนั้น เป็นการซื่อสัตย์ต่อกุศล สติปัญญา บารมี ขององค์รวม เมื่อลงมือทำตามมติของหมู่มิตรดีนั้นแล้ว ถ้ามีข้อบกพร่องอะไรก็มาคุยหรือหารือกันอีก แล้วก็พัฒนาหรือแก้ไขขึ้นไปอีก การปฏิบัติเช่นนี้ก็จะเป็นการได้ขัดเกลากันแล้ว’

โดยแท้จริงแล้วการขัดเกลากิเลสนั้น จะมีทั้งการมาประชุมกันแล้วเอาตามมติหมู่มิตรดี เสร็จแล้วพอไปลงมือทำงานร่วมกันนั้น เราก็จะได้ขัดเกลากิเลสอีกเยอะเลย เพราะเราจะได้เห็นกิเลสของตนเองนั้นว่อนขึ้นมา โดยถ้าเรามาใช้ชีวิตร่วมกันนั้นกิเลสของเรานั้นก็จะว่อนขึ้นมาให้เห็น

^{๕๑} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขุขุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๘๐๑.

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๕-๑๓๖/๘๑-๘๓.

คือ กิเลสตัวอยากได้ อยากเป็น อยากมี อยากได้ตั้งใจหมายในแง่เชิงต่างๆ เยอะแยะไปหมด ที่นี้ก็จะมีความหลายหลายอย่างที่ยังไม่ถูกใจเรา เพราะแต่ละคนมีประสบการณ์ต่างกัน มีกิเลสต่างกัน มีพฤติกรรมต่างๆ ตามที่แต่ละคนฝึกมาแตกต่างกันไป ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่อึด ไม่เต็มด้วยตัณหา และแต่ละคนก็พราดทำสิ่งที่ไม่มีดีมาอย่างหาที่ตันที่สุดไม่ได้” เพราะฉะนั้นมันก็จะมีความพร่องอยู่เป็นนิตย์ โดยแต่ละคนต่างก็มีกิเลสตัณหาอยู่แล้ว หรือแม้ลตกิเลสได้ก็จะมีวิบากเก่าที่ทำให้เกิดข้อพร่อง ข้อพลาด หรือคิดต่างกัน มันก็จะทำให้เกิดความไม่ได้ตั้งใจเราแน่นอน คือ มันจะมีสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจเราเยอะแยะไปหมดเลย กิเลสเราที่เหลืออยู่มันก็จะอยากได้ตั้งใจหมาย ถ้าได้ตั้งใจหมายจะสุขใจหรือชอบใจ ถ้าไม่ได้ตั้งใจหมายจะทุกข์ใจหรือไม่ชอบใจ ฉะนั้นลิสลาของกิเลสแต่ละลิสลามันก็จะปรากฏตัวออกมาให้เราได้เห็น ซึ่งเป็นกิเลสของเรานี้แหละ! ‘อันนี้ถูกใจเรา อันนี้ไม่ถูกใจเรา หรือคนนั้นทำงานไปแล้วทำที่ไม่ได้เรื่องเลย ถ้าเป็นเรานะ! จะไม่ทำแบบนี้หรอก บอกไปเขาก็ไม่ยอมแก้ หรือพยายามแก้ก็แก้ไม่ได้ตั้งใจเราสักที’ กิเลสของเรานั้นก็จะออกอาการให้เราค้นหิวใจอยู่อย่างนั้น อ้อ! สนุกสนุก! ซึ่งบางทีเราก็อาจทำได้ คือ ประมาณนี้เราก็อาจทำได้ วันหน้าเขามาทำอีกแบบเก่า แรกๆ ก็พอทำได้ แต่พอเขาทำซ้ำๆ หลายที เราก็อาจเริ่มทำใจไม่ไหว หรือบางทีเขาทำอีกลิสลาหนึ่ง เราก็อาจหลุดเลย คือ แสดงความไม่พอใจหรือไม่ชอบใจออกมาเลย

อีกทั้งการอยู่ร่วมกับหมู่มิตรด้นั้น เราก็อาจพากันตั้งศีลที่จะไม่กินสิ่งที่เป็นโทษเป็นภัยกับชีวิต พอเราสานพลังกับสัตบุรุษและหมู่มิตรดีพากันลตกิเลสช่วยเหลือผู้อื่น ที่นี้ก็จะมีความเอาของกินอร่อยๆ ที่เราเคยชอบมาฝากเยอะแยะไปหมด ถ้าเรามีกิเลสเหลืออยู่มันก็จะรู้สึกว้า ‘มาทำไมวันที่เราตั้งศีลจะไม่กินสิ่งนั้น มาวันที่เราตั้งศีลอย่างนี้จะทำอย่างไร เราจะตั้งศีลต่อหรือจะย้ายศีลดี?’ ก็จะทำให้เราได้ต่อสู้กับกิเลส ซึ่งมันก็จะมีความของกินที่เราเคยชอบนั้นมายั่วมายวนเยอะแยะไปหมด นี่แหละ! ถ้าเราทำงานร่วมกับหมู่มิตรดีไปก็จะมีใจหิวเหล่านี้มาให้เราฝึกขัดเกลากิเลสเพียบ ทั้งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส สารพัดรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นของกิน คน เหตุการณ์ต่างๆ เข้ามาให้ได้เรียนรู้อาการชอบหรืออาการชังที่เหลืออยู่ในใจเรา ดังนั้นการทำงานร่วมกับหมู่มิตรดีก็จะเป็นองค์ประกอบที่กระแทกกิเลสของเราให้ปรากฏตัวได้ดีที่สุด คนที่ไม่ได้มาลงมือทำงานร่วมกับหมู่มิตรดีก็จะได้แค่คิดเอาว่า ตนเองจะวางใจได้ ซึ่งการคิดเอานั่นใครๆ ก็คิดเอาได้ว่า ‘เราจะเอาตามมติหมู่ หมู่เอาไปก็เอาตามนั้น’ แต่พอลงมือจริงแล้วไปถูกหรือไปขัดกับสิ่งที่เรายึดไว้เดี๋ยวกู้ เมื่อมันไม่ตรงกับที่เรายึดไว้เดี๋ยวกิเลสตัวนั้นมันก็จะออกอาการเองของมัน ทั้งทำที่ ลิสลา สายตา อิริยาบถต่างๆ การลงมือทำงานต่างๆ ของคนที่เกี่ยวข้องกับเรา มันก็จะมีทั้งที่ถูกใจและไม่ถูกใจเรา โดยส่วนใหญ่แล้วสิ่งที่ไม่ถูกใจเรานั้นมันจะมีเยอะกว่า เพราะคนเรานั้นจะคิดให้เกิดสิ่งดีต่างๆ นานา ได้ค่อนข้างเก่งแต่พอลงมือทำจริงก็มักจะไม่ได้เท่าที่คิดหรอก ถ้าไม่เชื่อก็ลองเอาตัวเองนี่แหละ! ลองทำให้ได้ดังที่ใจตัวเองคิดดู ก็จะเห็นว่าบ่อยครั้งตัวเองก็ยังทำไม่ได้ดังใจตัวเองเลย คือ อาจจะไม่ได้เร็วหรือสมบูรณ์ดังใจเราหมายเลย นี่ขนาดตัวเราเองแท้ๆ นะ! ฉะนั้นไม่ต้องพูดถึงเลยว่าถ้าเป็นคนอื่น ก็ยังทำไม่ได้ดังใจเราหมายเยอะแยะ โดยเฉพาะเรื่องที่เรา

ถนัดหรือมั่นใจว่าเราเก่ง ก็วยังเห็นสิ่งที่คนอื่นทำได้ไม่ได้ตั้งใจเราเยอะเยอะไปหมดแหละ! เราก็จะต้องได้ฝึกวางใจ

ก็แล้วทำอย่างไรล่ะเมื่อเห็นคนอื่นทำสิ่งต่างๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจแล้วเราจะไม่โลภอยากได้ดีจากเขา ไม่โกรธเขา หรือไม่หลงทำให้ตนเองทุกขใจได้ เพราะคนส่วนใหญ่มักจะปรารถนาปัจจัยที่ยังมาไม่ถึง และจะอาลัยหรือเศร้าโศกในสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ทำให้ไม่ยินดีพอใจกับปัจจัยในปัจจุบัน ซึ่งเวลาเราทำงานร่วมกับหมู่มิตรดีไปเรื่อยๆ ก็จะมีกิเลสตัวนี้โผล่ออกมา โดยคนเราส่วนใหญ่นี้ะ เวลาไปใช้ชีวิตปกติในชีวิตนี้แหละ! ซึ่งการปฏิบัติธรรมเนี่ยต้องดำรงชีวิตปกตินี้แหละ! แล้วมีผัสสะหรือเหตุปัจจัยต่างๆ เข้ามากระทบกระทั่งกระทบกับชีวิต มันจึงจะปรากฏทุกข้อออกมาให้เราได้เห็นเองถ้าเรายังมีกิเลสตัวนั้นอยู่ ฉะนั้นไม่ต้องห่วงหรือกลัวว่าเราจะไม่ได้เห็นกิเลสของเราเพราะเราจะเห็นทุกขจากกิเลสได้ต่อก็คือเมื่อมีผัสสะมากระทบ ถ้าไม่มีผัสสะมากระทบเนี่ยมันก็จะเห็นทุกขได้ยาก คนเรานั้นจะไปเห็นได้ทุกขจากกิเลสได้อย่างไรถ้าไม่มีผัสสะหรือเหตุการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจเข้ามากระทบ ซึ่งมันจะไปเห็นทุกขก็ตอนมีผัสสะหรือเหตุการณ์มากระทบเท่านั้น ถ้าไม่มีเหตุการณ์อะไรมากระทบเลยบางทีเราก็ออยู่สงบสบายดีใช่ไหม แต่ถ้ามีเหตุการณ์มากระทบแล้วเราเห็นว่ามันไม่สบายใจหรือทุกขใจ ก็เรารู้ได้ว่าเรายังเหลือกิเลสหรือความยึดมั่นถือมั่นในส่วนนั้นๆ อยู่ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เทวดานั้น ครั้นยืนอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้วแล ได้ทูลถาม พระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า วรรณของภิกษุทั้งหลายผู้อยู่ในป่า ฉันทอยู่หนเดียว เป็นสัทบุรุษผู้ประพฤติธรรมอันประเสริฐ ย่อมผ่องใสด้วยเหตุอะไร ฯ พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ภิกษุทั้งหลายไม่เศร้าโศกถึงปัจจัยที่ล่วงแล้ว ไม่ปรารถนาปัจจัยที่ยังมาไม่ถึง เลี้ยงตนด้วยปัจจัยที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า วรรณ (ของภิกษุทั้งหลายนั้น) ย่อมผ่องใสด้วยเหตุนี้ เพราะความปรารถนาถึงปัจจัยที่ยังไม่มาถึง และความโศกถึงปัจจัยที่ล่วงแล้ว พกพาลภิกษุจึงชูชิต เหมือนต้นอ้อสดที่ถูกถอนเสียแล้ว ฉะนั้น”^{๕๓}

ซึ่งองค์ประกอบของมิตรดีที่จะช่วยให้เราขัดเกลากิเลสได้นั้น คือ สาราณียธรรม ๖ และพุทธพจน์ ๗ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส ‘สาราณียธรรม ๖ เป็นหลักการอยู่ร่วมกันแบบพุทธะ’ ไว้ว่า “๑) เมตตาทายกรรม ๒) เมตตาวจีกรรม ๓) เมตตาโมกกรรม อธิบายว่า ‘มีความเมตตาปรารถนาดีต่อกันทั้งทางกาย วาจา ใจ’ ๔) แบ่งปันลาภแก่กันเป็นสาธารณโภคี อธิบายว่า ‘แบ่งปันลาภแก่กันเป็นสาธารณโภคี มีกองบุญส่วนกลางกินใช้ร่วมกัน คือ ทุกคนเสียภาษีร้อยละหนึ่งโดยไม่ได้เอาเข้าส่วนตัว แต่เอาเข้าส่วนกลางหมด ซึ่งจะทำให้คนไม่ยากไม่ลำบากมากในการหาเงินเลี้ยงชีพ’ ๕) ศีลบริบูรณ์เสมอกัน อธิบายว่า ‘อย่างน้อยมีศีล ๕ ขึ้นไป’ ๖) ความเห็นอย่างอาริยะเสมอกัน อธิบายว่า ‘มีญาณปัญญา ๗ ข้อที่เป็นอาริยะเสมอกัน ได้แก่ (๑) อ่านกิเลสเป็นและชำระกิเลสได้ (๒) พากเพียรชำระ

^{๕๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

กิเลส (๓) มีญาณปัญญาชัดเจนว่าวิธีการนี้แหละ! ถูกต้องแล้ว วิธีการนี้แหละ! ถูกตรงที่สุดเลย ในธรรมวินัยอื่นไม่มี (๔) ผิดแล้วสำนึกและแก้ไขตัวเองให้ถูกต้อง (๕) ขวนขวายกิจใหญ่่น้อยของเพื่อนสหธรรมิก หรือหมู่มิตรดี พร้อมทั้งเพ่งเล็งกล้าในอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา คือ ทำกิจกรรมการงานของสัตบุรุษ หรือหมู่มิตรดีไปด้วย พร้อมกับชำระกิเลสด้วยศีล สมาธิ ปัญญา คือ ปฏิบัติศีลอย่างตั้งมั่นด้วยปัญญา อันยิ่ง จนชำระกิเลสไปเป็นลำดับได้ (๖) ขวนขวายฟังธรรม (๗) เมื่อฟังธรรมแล้วรู้ธรรมรู้ธรรม คือ รู้ ธรรม รู้สาระประโยชน์ รู้ธรรม รู้ความเชื่อมโยงของเหตุและผล อย่างสมบูรณ์ไปเป็นลำดับ แล้วก็มี ความปรารถนาอันดีในธรรมและยินดีในธรรมที่เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป”^{๕๔}

เมื่อเราปฏิบัติสาราณียธรรมทั้ง ๖ ข้อนี้ ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข เพราะมีทั้งกองบุญส่วนกลางกินใช้ร่วมกัน ก็ไม่ต้องลำบากในการไปหาข้าวของมากินมาใช้ ถ้าเราทำคนเดียวคนเดียวนั้นก็เป็นเรื่องที่ลำบากมาก ก็ต้องไปยุ่งกับการที่จะไปแสวงหาสิ่งเหล่านั้น แต่ถ้าเราอยู่ร่วมกันเป็นหมู่มิตรดีนั้นแต่ละคนมีภาระอะไรก็เอามาหลอมรวมกัน ใครมีความสามารถอะไรก็เอามาหลอมรวมกัน ทำให้มีของกินของใช้โดยไม่ยากไม่ลำบาก และยังได้เหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย เพราะแต่ละคนนั้นมาร่วมแรงร่วมใจกันทำ พร้อมทั้งมีศีลที่บริบูรณ์เสมอกัน ก็จะได้ทั้งการชำระกิเลสและการช่วยเหลือผู้อื่น ก็มีการพากเพียรปฏิบัติเสมอสมานกันไปอย่างน้อยก็ศีล ๕ แล้วก็มีศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๔๓ (จุลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล) โดยแต่ละศีลก็เสมอสมานกันไป มีการพัฒนาขึ้นไป เมื่อศีลบริบูรณ์เสมอกันก็ชำระกิเลสทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ทำให้เรากินน้อยใช้น้อย แล้วก็มีกุศลคุ้มครองชีวิต มีวิบากดีติดตึงสิ่งดีเข้ามาและผลักดันสิ่งร้ายๆ ออกไป ทำให้เรานั้นพอมีเวลาที่จะมาศึกษาธรรมะ เพราะไม่งั้นนะ! เราจะไม่มีความมาศึกษาธรรมะ มาอ่านอาการกิเลส ล้างกิเลสหรอก! มันก็จะไปแต่เรื่องยุ่งๆ วุ่นๆ เกี่ยวกับการทำมาหากิน เพราะกลัวจะไม่พอกินพอใช้ และเรื่องร้ายๆ ก็เข้ามาอีก ก็ต้องวิ่งแก้ปัญหาร้ายๆ เยอะแยะไปหมด โอ้ย! มันจะไปลดกิเลสไฉนยังงั้นละชีวิต? ก็ในเมื่อมันยุ่งวุ่นทั้งวัน จะได้มีโอกาสมาฟังธรรม สนทนาธรรม หรือทำเหตุแห่งการวิมุตติหลุดพ้นจากทุกข์ ๕ ประการ ก็ทำได้ยาก เพราะมันไม่มีองค์ประกอบของมิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดีมาช่วย แต่ถ้าเรามีกองบุญส่วนกลางที่กินใช้ร่วมกัน มีของกินของใช้ที่เราไม่ต้องดิ้นรนไปแสวงหามากมาย ต่างคนต่างช่วยทำในสิ่งที่ต้องกินต้องใช้หรือเป็นประโยชน์ต่อชีวิต ขวนขวายหลอมรวมพลังกันทำ โดยใครมีดีอะไรหรือความสามารถด้านไหนก็เอามาหลอมรวมกัน เราก็จะอยู่เย็นเป็นสุข แล้วก็ยังมีวิบากดีคอยช่วยอีก ติดตึงสิ่งดีมาและดันสิ่งร้ายๆ ออกไป ชีวิตมีเวลาฟังธรรม ศึกษาธรรมะ มีเวลาที่จะอ่านอาการกิเลส แล้วก็กำจัดกิเลส ก็สามารถที่จะทำเหตุแห่งการวิมุตติหลุดพ้นจากทุกข์ได้

^{๕๔} อภ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๑/๔๒๖-๔๒๗.

การอยู่ร่วมกันแบบบพุทธะก็จะมีสภาพตามพุทพจน์ ๗ คือ ๑) ระลึกถึงกัน (สาราณียะ) ๒) รักกัน (ปิยกรณะ) ๓) เคารพกัน (ครุกรณะ) ๔) เกื้อกูลช่วยเหลือกัน (สังคหะ) ๕) ไม่วิวาทกัน (อวิวาทะ) ๖) พร้อมเพรียงกัน (สามัคคียะ) ๗) เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (เอกีภาวะ)^{๕๕} โดยสาราณียธรรม ๖ ก็ทำให้เกิดพุทพจน์ ๗ และพุทพจน์ ๗ ก็ทำให้เกิดสาราณียธรรม ๖ องค์ประกอบอย่างนี้จึงเป็นองค์ประกอบที่ดีที่สุดในโลก เป็นสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุดในโลก ดังนั้น มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีเยี่ยมที่สุดในโลกจึงดำรงชีวิตอยู่ด้วยกระบวนการของอปริหานิยธรรม โดยแต่ละชีวิตก็ปฏิบัติไปสู่ธรรมะ ๙ เพราะฉะนั้นชีวิตก็จะประหยัดเรียบง่ายที่สุด แล้วก็หลอมรวมพลังกันทำสิ่งที่ได้มากที่สุด เราก็ได้อาศัยสิ่งที่ดีแล้วก็ได้เกื้อกูลสังคมเท่าที่เราจะเกื้อกูลได้ที่แน่ๆ คือ ได้เกื้อกูลองค์ความรู้ที่ดีเยี่ยมที่สุด ส่วนด้านวัตถุนั้นก็เท่าที่เป็นไปได้ นี่คือ องค์ประกอบที่ดีที่สุดที่เราได้เสียสละช่วยเหลือผู้อื่นด้วย ทั้งได้ชำระทุกข์ในชีวิตของตนเองไปด้วย จึงได้ขัดเกลาให้ชีวิตเรานั้นพ้นทุกข์ไปเรื่อยๆ ได้รับความผาสุกและมีคุณค่าไปเรื่อยๆ เราจะได้ปฏิบัติเหตุแห่งการวิมุตติหลุดพ้นจากทุกข์ ๕ ข้อได้เมื่อได้องค์ประกอบเช่นนี้ ซึ่งเหตุแห่งการวิมุตติหลุดพ้นจากทุกข์ ๕ ข้อนั้น ได้แก่ ๑) หลุดพ้นด้วยการฟังธรรม อธิบายว่า ‘เพราะสัตว์บุรุษหรือหมู่มิตรดีเป็นผู้มีอริยธรรม ก็จะแสดงธรรมให้เราฟัง แล้วเราก็มีเวลาที่จะฟัง’ ๒) หลุดพ้นด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม ๓) หลุดพ้นด้วยการท่องเที่ยวทวนธรรม ๔) หลุดพ้นด้วยการตรีกตรองใคร่ครวญธรรม ๕) หลุดพ้นด้วยการตั้งจิตมั่นในนิมิต (สมาธินิมิต)^{๕๖} ถ้าไม่ได้องค์ประกอบอย่างนี้แล้วเราจะไปปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ได้อย่างไร^{๕๗}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุริย์ กล่าวว่า การได้ทำ ‘อปริหานิยธรรม’ ร่วมกับหมู่มิตรดีนั้นก็ทำให้เราได้ปัญญาจากผู้นำที่เป็นสัตว์บุรุษโดยมากคอยเตือนสติเรา และได้ฟังสภาวะธรรมจากเพื่อนๆ แล้วนำมาตรวจสอบตัวเราเพื่อปรับปรุงแก้ไขต่อไป^{๕๘}

แก้วเกื้อกูล กล้าจน กล่าวว่า พอเข้ามาอยู่ในหมู่มิตรดีก็ได้เห็นประโยชน์ของการทำงานร่วมกับหมู่ คือ เวลาทำงานกับเพื่อนนั้นในบ่อยครั้งที่เพื่อนเขาก็ทำไม่ถูกใจเรา ทำให้เราได้เห็นทุกข์ใจจากความยึดมั่นถือมั่นในใจเรา จึงทำให้เราได้ฝึกฝนพากเพียรที่จะลด ละ ล้างความยึดมั่นถือ

^{๕๕} อัง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๒/๔๒๗-๔๒๘.

^{๕๖} อัง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๒๖/๓๒-๓๕.

^{๕๗} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๕๘} สัมภาษณ์ ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุริย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

มันเหล่านั้นไปเป็นลำดับ ซึ่งปัจจุบันนี้เราก็ฝึกยอมที่จะไม่เอาตามใจตัวเองได้ดีขึ้นเยอะเพราะได้เห็นประโยชน์จากการยอม คือ ใจที่ยอมนั้นเบาสบายกว่าใจที่ยึดมั่นถือมั่นและไม่ก่อให้เกิดการวิวาทกันด้วย อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้เพื่อนได้เรียนรู้ผลจากการประมาณในการกระทำของเขา โดยถ้ามันเกิดผลดีเราก็จะได้ทุ่มโถมช่วยกันทำต่อ แต่ถ้ามันเกิดผลไม่ดีเราก็ได้เร่งรีบช่วยกันปรับปรุงแก้ไข ซึ่งเราก็ได้เห็นว่ ‘ดีที่ดีกว่าการทำดี คือ การทำดีแล้วไม่ติดดี’^{๕๙}

แก้วใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า เมื่อเราได้เข้ามาร่วมทำงานกับหมู่มิตรดี จึงได้เห็นความขัดแย้งทางความคิดของเราที่ไม่ตรงกับความคิดของเพื่อน แล้วเราเป็นรุ่นน้องก็เลยต้องยอมอย่างเดียวยกย่องมารยาท ซึ่งในตอนนั้นเองเราก็เริ่มเห็นทุกข้อใจที่เกิดจากกิเลส เพราะมันยอมได้แค่ทางกายและวาจา แต่ภายในใจมันยังมีตัวอยากได้สนใจในความคิดเห็นของตนเองอยู่ เราจึงนึกถึงคำที่อาจารย์หมอเขียวท่านสอนว่า “การที่เรามาทำความดีแต่มีความยึดมั่นถือมั่นว่า ‘ดีนั้นจะต้องเกิดดังใจเราหมาย’ นั้นมันเป็นทุกข์ เป็นชั่ว ทำให้เกิดวิบากร้าย ซึ่งคนที่ยอมวางดีให้ได้ก่อนก็จะหยุดชั่วได้ก่อน และได้ชดใช้วิบากร้ายก่อน เมื่อเรายอมชดใช้แล้ววิบากร้ายก็หมดไป สิ่งดีก็จะเกิดขึ้นแก่ตัวเราและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น จึงเป็นดีที่ไม่มีชั่วจากความยึดมั่นถือมั่นปนเลย ” ข้อนี้เองที่ทำให้ตัวเราได้ฝึกยอมวางความยึดมั่นถือมั่นในดีเรื่อยมา^{๖๐}

สุวิทย์ ตันศิริวัฒนะกุล กล่าวว่า โดยเวลาที่ทำกิจกรรมการทำงานต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ เราก็จะมีการหารือกับหมู่กลุ่มเพื่อสังเคราะห์ข้อมูลร่วมกันอยู่ตลอด เพื่อเป็นการนำเอาความรู้ความสามารถของแต่ละคนมาร่วมกันหรือช่วยเติมเต็มกันให้เกิดประโยชน์สูงสุด ณ เวลานั้น และสุดท้ายก็อยู่ที่มติหมู่จะเลือกเอาแบบไหนที่เห็นว่าจะเป็นประโยชน์ที่สุด ส่วนคนที่เสนอดีแล้วพี่น้องหมู่กลุ่มไม่เห็นด้วยนั้นก็จะได้ฝึกสลายความยึดมั่นถือมั่นของตนเอง ซึ่งมันเป็นความทุกข์ ความโง่ ความชั่วที่เราไปหลงยึดเอามาเป็นสุขสมใจเรา โดยที่มันไม่ใช่ความจริง มันเป็นความโง่ที่เราไปหลงสร้างขึ้นเอง และเป็นพลังงานที่ติดบงไม่ให้เรามองเห็นในส่วนของผู้อื่น จึงทำให้เราจมปลักติดดานอยู่กับสุขใจและทุกข์ใจจากความยึดมั่นถือมั่นของตนเอง จนไม่สามารถอยู่ร่วมกับหมู่มิตรดีได้และไม่ได้พัฒนาตนเองให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป^{๖๑}

ภัคธร คุ่มกิตติพร กล่าวว่า เมื่อได้มาอยู่ร่วมในหมู่มิตรดีก็ทำให้ผมได้ฝึกที่จะเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากผู้อื่น จึงทำให้ผมได้ลด ละ จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นของตัวเองไปเป็นลำดับ จากเมื่อก่อนที่เคยหลงว่า ‘สิ่งที่ตัวเองคิดนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะ

^{๕๙} สัมภาษณ์ แก้วเกื้อกุล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๖๐} สัมภาษณ์ แก้วใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๖๑} สัมภาษณ์ สุวิทย์ ตันศิริวัฒนะกุล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

เรามีข้อมูลและประสบการณ์มากกว่า’ แต่ปัจจุบันนี้ผมได้เข้าใจแล้วว่า ‘ถ้าเราคิดว่าเราถูกอยู่เสมอ เราก็จะทุกข์ใจไปตลอดกาลนาน แต่ถ้าเราคิดว่าเราถูกก็ได้หรือผิดก็ได้ เราก็จะไม่มีอะไรให้ต้องทุกข์ใจ’^{๖๒}

ทิวากร ชุมจิต กล่าวว่า การที่ผมได้มาอยู่ในหมู่มิตรดีนั้นทำให้ผมได้มีโอกาสฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ใคร่ครวญธรรม และปฏิบัติกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์พร้อมกับลดกิเลสไปด้วย (สมาธินิมิต) ผมจึงมีความมั่นใจเพราะได้หมู่กลุ่มที่ยืนยันในความผาสุกจากการมาร่วมกันเสียสละจริง และผมก็ฝึกปฏิบัติตามจนได้เห็นผล คือ ความผาสุกในตนไปเป็นลำดับ^{๖๓}

สมพงษ์ โขงรัมย์ กล่าวว่า มีช่วงหนึ่งที่ผมเกิดความลังเลสงสัยว่า ‘การทำงานจิตอาสานั้นเป็นความสุขที่ยั่งยืนจริงๆ หรือเปล่า’ แล้วก็ได้รับคำแนะนำจากหมู่มิตรดีว่า ‘การเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นไม่ใช่แค่การมาทำงานเสียสละช่วยเหลือผู้คนเพียงอย่างเดียว แต่เราต้องหมั่นศึกษาธรรมะเพื่อลดกิเลสในตนเองไปด้วย’ สิ่งนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่ทำให้ผมหันมาฟังการบรรยายธรรมะของอาจารย์หมอเขียวอย่างเอาใจจริงเอาใจและได้ฝึกลด ละ เลิกกิเลสตามท่านไปเป็นลำดับกระทั่งเข้าปีที่ ๑๐ แล้วตอนนี้ ผมจึงเริ่มเห็นชัดกับตัวเองตามที่อาจารย์หมอเขียวท่านบอกว่า “การที่เราทำดีแล้วยอมถูกด่า ถูกว่า หรือถูกเข้าใจผิดให้ได้ นั่นแหละ! คือ ความผาสุกแท้ในชีวิต”^{๖๔}

สรุปได้ว่า **ปัจจัยด้านสังคม** ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีความ **เคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้นำที่มีศีล** ด้วยการฝึกฝนให้ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ ในการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพกายและใจของตนเอง อีกทั้งยังเป็นผู้ที่มีใจเสียสละตามความสามารถของตนด้วยการมาสานพลังร่วมกันเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ที่เดือดร้อนในสังคมโลก อาทิเช่น การจัดอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนและพระไตรปิฎกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ การทำกิจกรรมไร้สารพิษ การทำตลาดวิถีธรรมเพื่อจำหน่ายของดี ราคาถูก เชื่อสัตย์ มีน้ำใจ เป็นต้น ไปพร้อมๆ กับการฝึก **‘ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น’** คือ การตั้งข้อปฏิบัติที่เป็นสิ่งดีงามขึ้นมาเพื่อลด ละ เลิกความหลงติดยึดในสิ่งที่เป็นโทษหรือฟุ้งเฟ้อฟุ้งเฟ้อทั้งหลายในตนไปเป็นลำดับ กระทั่งเกิดเป็น ‘ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ ที่มีกรอยู่ร่วมกันแบบ **‘สาธารณโภคี’** คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มาจากต่างที่ต่างถิ่น ต่างพ่อต่างแม่ แต่กลับมายุ่งร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีความเป็นญาติยิ่งกว่าพี่น้องทางสายเลือดเดียวกัน โดยพากันลด ละ เลิกความหลงเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เป็นพิษโทษภัย การเอาแต่

^{๖๒} สัมภาษณ์ ภัคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๖๓} สัมภาษณ์ ทิวากร ชุมจิต, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๖๔} สัมภาษณ์ สมพงษ์ โขงรัมย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

ใจตนเอง การถือตัวถือตน และความเห็นแก่ตัว ไปเป็นลำดับ จึงเป็นผู้ที่กินน้อยใช้น้อย ทำงานฟรีไม่มีเงินเดือน พร้อมกับหมั่นประชุมกันเป็นนิตยัมภ์ พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเล็ก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ เคารพและฟังมติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก ดำเนินกิจกรรมการทำงานโดยใช้มติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก สามารถบอกกล่าวตักเตือนชี้แนะถึงข้อบกพร่องของกันและกันได้ด้วยเมตตา อยู่ร่วมกันและใช้สวัสดิการจากส่วนกลาง แบ่งปันลาภแก่กัน มีการปฏิบัติอิศิล อธิจิต อธิปัญญา ด้วยการตั้งบะลอละ เล็กในสิ่งที่ตนเองมีความติดยึด เพื่อปรับให้มีศีลบริบูรณ์เสมอกัน และมีสัมมาทิฐิเสมอกัน เป็นหลักสำคัญในการอยู่ร่วมกัน

๓.๒.๑.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม

ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม หมายถึง องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลาภิเลสภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ คือ อยู่ในองค์ประกอบที่เป็นสปปายะ โดยมีรายละเอียดดังนี้

อยู่ในองค์ประกอบที่เป็นสปปายะ

สถานที่ตั้งของชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นอยู่ไม่ไกลและไม่ไกลจากชุมชนเมืองนัก จึงมีทางสัญจรไปมาสะดวก แต่ก็อยู่ห่างออกมาจากถนนใหญ่ ทำให้กลางวันไม่พลุกพล่านไปด้วยผู้คนและกลางคืนมีเสียงรบกวนน้อย โดยมีการจัดสรรพื้นที่โล่งและพื้นที่ป่าอย่างสมดุล ทำให้ได้รับแสงแดดอย่างพอเหมาะ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น สัตว์จำพวกแมลงดูดเลือดและสัตว์เลื้อยคลานมารบกวนน้อย ส่วนในเรื่องปัจจัย ๔ ก็มีการทำสิกรรมไร้สารพิษเพื่อผลิตอาหารพึ่งตนได้ มีองค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม จึงสามารถดูแลและแก้ไขปัญาสุขภาพกายและใจได้ด้วยสิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ และจิตอาสาที่มีความถนัดในด้านงานก่อสร้างก็ช่วยเอาภาระในเรื่องการกำกับ ควบคุม และดูแลการก่อสร้างอาคารที่อยู่อาศัย ส่วนจิตอาสาที่มีความถนัดในด้านการผลิตเครื่องนุ่งห่ม ก็ช่วยเอาภาระในเรื่องการจัดซื้อเสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่ม ให้แก่สมาชิกภายในชุมชน จึงทำให้ภายในชุมชนมีกินมีใช้ปัจจัย ๔ อย่างไม่ฝืดเคือง อีกทั้งยังมีผู้นำที่มีคุณธรรม คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งจิตอาสาทุกคนสามารถเข้าหาท่านเพื่อได้ถามข้อสงสัยในหัวข้อธรรมะต่างๆ ได้อยู่เสมอ ทั้งด้วยวิธีการเข้าพบโดยตรงหรือติดต่อผ่านทางสื่อออนไลน์ และท่านยังสามารถอธิบายหัวข้อธรรมะเหล่านั้นด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อคลายความสงสัยแก่จิตอาสาท่านนั้นได้นอกจากนี้ยังมีระบบจิตอาสาพี่เลี้ยงที่เป็นพ่อไก่หรือแม่ไก่ซึ่งมีหน้าที่เอาภาระดูแลให้คำปรึกษาแนะนำแก่จิตอาสารุ่นน้องที่เป็นลูกไก่ โดยมีการหมั่นพูดคุยแลกเปลี่ยนหรือสอบถามสภาวะธรรมแก่กันและกัน

อยู่เสมอ เพื่อเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณร่วมกันระหว่างจิตอาสาผู้เป็นพ่อไก่หรือแม่ไก่กับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่^{๖๕}

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า องค์ประกอบสู่ความพ้นทุกข์ลำดับต่อมาคือ ‘สัปปายะ ๗’ โดยสัปปายะ คือ สิ่งที่เหมาะสมต่อการเพิกถอนหรือขัดเกลากิเลส ๗ อย่าง ได้แก่ ๑) อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม) ๒) โคจรสัปปายะ (ที่ไปซึ่งเหมาะสม) ๓) ภัตตสัปปายะ (การพุดคุดที่เหมาะสม) อธิบายว่า ‘การพุดคุดกันตามหลักกถาวัตถุ ๑๐ เช่น เรื่องการมกน้อย สันโดษ การขยันหมั่นเพียรในการประกอบกุศลกรรม การชำระกิเลส การพ้นทุกข์ เป็นต้น’ ๔) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่เหมาะสมเกี่ยวข้อง) อธิบายว่า ‘เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้เป็นมิตรดีซึ่งมีอริยศีล อริยธรรม’ ๕) โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะสม) อธิบายว่า ‘อาหารไร้อารมณ์ที่มีประโยชน์ต่อชีวิต และมีอาหารยวกิเลสเป็นบางครั้งตามสมควรเพื่อให้ได้มีผัสสะมากระทบกิเลสส่วนเหลือขึ้นมาให้ได้พิจารณา’ ๖) อุตสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม) อธิบายว่า ‘ความร้อน หนาว ที่เหมาะสม’ ๗) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะสม) อธิบายว่า ‘การยืน เดิน นั่ง นอน และกายบริหารที่เหมาะสม’ จากอรรถกถาแปล เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๓๖๘ ส่วน ‘อัสสัปปายะ ๗’ หรือสิ่งที่ไม่เหมาะสมต่อการเพิกถอนหรือขัดเกลากิเลส ก็มีนัยะตรงกันข้าม

ลำดับต่อมา คือ ‘จักร ๔’^{๖๖} หมายถึง องค์ประกอบที่จะทำให้เราเชื่องลือพระธรรมจักรไปได้ดีหรือเจริญขึ้น ได้แก่ ๑) ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม) อธิบายว่า ‘ถิ่นที่มีอาหาร สิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นประโยชน์’ ๒) สัปปริสุปปัสสะ (การคบกับสัตบุรุษ คือ คบคนที่มีความคิดเห็นถูกต้องหรือสัมมาทิฐิ) อธิบายว่า ‘การคบกับสัตบุรุษและหมู่มิตรดี’ ๓) อัตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้อย่างถูกต้อง) อธิบายว่า ‘อ่านตัวตนและกิเลสของตนออก และรู้วิธีการที่จะปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์’ ๔) ปุพเพกตปุญญตา (การกระทำบุญลดกิเลสไว้ก่อน) อธิบายว่า ‘เป็นผู้ได้ทำบุญชำระกิเลสมาก่อนเป็นลำดับ ในชาติก่อนๆ ทำมาได้เท่าไรแล้ว ในชาตินี้ก็มาเพียรทำต่อไปเป็นลำดับ กิเลสตัวไหนที่ลด ละ เลิกได้ง่ายในชาตินี้ก็แสดงว่าทำมา

^{๖๕} หมายถึงพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๑๑๘-๑๒๒.

^{๖๖} อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๓๑/๕๐.

ก่อนมากแล้ว ส่วนกิเลสตัวไหนที่ลด ละ เลิกได้ยากในชาตินี้ก็แสดงว่ายังทำมาไม่มากหรือยังไม่ได้ทำมาก่อน ก็ได้พากเพียรลด ละ เลิกเพื่อต่อยอดให้บริบูรณ์ต่อไป’^{๖๗}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

พิสัย ทองประจักษ์ กล่าวว่า การอยู่ร่วมกันในสังคมข้างนอกแม้จะมีระเบียบวินัยหรือข้อบังคับต่างๆ มากมาย แต่ก็ไม่ได้เป็นเครื่องชี้วัดว่าเราจะสามารถไว้วางใจใครได้ ส่วนการอยู่ร่วมกันในสังคมสาธารณโภคีนั้นพวกเรามีศีลและคุณงามความดีเป็นข้อกำหนดที่ทุกคนยินดีตกลงร่วมกันภายในชุมชน ซึ่งผู้ที่มีศีลนั้นแค่ได้คบคุ้นและทำงานร่วมกันก็ทำให้ผมรู้สึกได้ถึงความจริงใจที่ทุกคนไม่เอาอะไรจากกัน เมื่อก่อนผมคิดว่า ‘การมีภรรยาและลูกจะได้ดูแลกันและกันในยามลำบากหรือแก่เฒ่า’ แต่พอได้มาอยู่ในชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมก็ได้เห็นว่า ‘หลายคนที่เขาไม่มีคู่ครองหรือลูก เขาก็ยังใช้ชีวิตอยู่อย่างสุขกายสบายใจได้จนแก่เฒ่าและไม่ต้องมีภาระ’ อีกอย่างหนึ่ง คือ ผมไม่เคยเชื่อเลยว่าคนทำงานฟรีหรือของดีที่ให้ฟรีจะมีในโลก แต่พอได้มาสัมผัสก็เลยเชื่อที่ได้เห็นว่าจิตอาสาทุกคนต่างก็มาเสียสละด้วยความจริงใจ^{๖๘}

ปริศนา อรินพไพบูลย์ กล่าวว่า เมื่อเราดูแลสุขภาพตัวเองจนกระทั่งอาการดีขึ้นก็มีเหตุให้ได้ย้ายมาอยู่ในที่ของแม่ครั้งซึ่งเป็นแม่ของอาจารย์หมอเขียว เพราะหลังจากจบค่ายแล้วจิตอาสาส่วนใหญ่ที่ประจำอยู่สวนสร้างฝั้นนั้นเขาก็ไม่ได้เน้นการทำอาหารสุขภาพเพื่อผู้ป่วยเท่าไรนัก ดังนั้นน้องสาวของอาจารย์จึงชวนให้เรามาดูแลตัวเองที่บ้านของท่านซึ่งเป็นทีนา สวน และป่าผสมผสาน โดยต่อมาก็ได้ก่อตั้งเป็นสวนป่านาบุญ ๑ และเปิดอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนมาจนถึงทุกวันนี้ ในตอนนั้นเรากับน้องสาวของอาจารย์จึงได้เป็นจิตอาสาประจำอยู่ที่นั่น และได้ช่วยกันทำอาหารสุขภาพกินกันอยู่สองคน โดยเวลาที่อาจารย์จัดค่ายอบรมตามสถานที่ต่างๆ พวกเราก็จะพากันนั่งรถบัสไปร่วมบำเพ็ญกุศลด้วยเสมอ^{๖๙}

ดินแสงธรรม กล้าจน กล่าวว่า การที่เราได้ใช้ชีวิตร่วมกับจิตอาสาในศูนย์ใหญ่มาตลอดระยะเวลา ๑๐ ปี โดยมีการฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ใคร่ครวญธรรม และปฏิบัติศีลลด ละ เลิกกิเลสไปเป็นลำดับ เราก็ได้ซึมซับเรื่องการลดกิเลสไปเรื่อยๆ จึงทำให้เราเริ่มจับอาการของกิเลสได้ดีขึ้น แต่ก็ยังไม่รู้จักวิธีลด ละ เลิกเท่าไรนัก จึงทำให้บ่อยครั้งที่เราอดทนฝืนข่มไม่ได้ก็จะต้อง

^{๖๗} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๖๘} สัมภาษณ์ พิสัย ทองประจักษ์, ร.ต. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๖๙} สัมภาษณ์ ปริศนา อรินพไพบูลย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

ละเมิดออกมาทางกายและวาจา เช่น การใช้ลีลาท่าทางที่ประชดประชัน การใช้คำพูดที่เสียดแทงคนอื่น เป็นต้น ซึ่งทุกครั้งที่เราผลอทำออกไปก็จะรับกลับมาสำนึกผิดกับหมุมิตรดีตลอดและอยากที่จะแก้ไขตนเองแต่ก็ไม่ว่าจะทำอย่างไร ซึ่งอาจารย์หมอเขียวและหมูกุ่มก็ได้พยายามให้คำชี้แนะเรามาโดยตลอด กระทั่งเราเริ่มเข้าใจวิธีการที่จะทำให้กิเลสของเรามันลด ละ จางคลายลงไปได้เป็นลำดับ คือ เริ่มจากการตั้งศีลขึ้นมาต่อรองเพื่อที่จะไม่ให้ตัวเองทำตามกิเลสทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ และหมันพิจารณาโทษที่เกิดขึ้นจากมันทั้งต่อจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์ในขณะที่เรามีอาการอยากได้ตั้งใจเปรียบเทียบกับสิ่งที่เราไม่ต้องมีอาการอยากได้ตั้งใจนั้นไปเรื่อยๆ โดยทำให้มากๆ แล้วเราก็เห็นว่า ‘ใจของตนเองนั้น มันเบาสบายขึ้นเรื่อยๆ ไปเป็นลำดับ’^{๗๐}

แพรวลายไม้ กล้าจน กล่าวว่า เราได้เห็น ‘อาจารย์หมอเขียวท่านกำลังสอนให้คนสามารถพึ่งตนและเป็นที่พึ่งให้แกผู้อื่นได้’ ซึ่งข้อมูลด้านลบเกี่ยวกับท่านที่เราได้ยินมา เช่น เป็นพวกอุดมการณ์สุดโต่ง หลอกคนมาทำงานฟรี เป็นต้นนั้นล้วนเป็นเรื่องที่ไม่จริงเลย หลังจากนั้นเราก็ตัดสินใจลาออกจากการงานในที่เก่า แล้วเลือกมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเพื่อช่วยงานอาจารย์หมอเขียวอย่างเต็มตัว และยังได้เห็นอีกว่า ‘จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกท่านเป็นผู้ที่มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น อีกทั้งยังไม่แสวงหาชื่อเสียงและค่าตอบแทนใดๆ’ จึงทำให้เรายิ่งประทับใจในส่วนนี้เพิ่มขึ้นไปอีก^{๗๑}

สรุปได้ว่า **ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม** ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลา กิเลสภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ คือ สถานที่ตั้งของชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นอยู่ไม่ไกลและไม่ไกลจากชุมชนเมืองนัก จึงมีทางสั้นจรไปมาสะดวก แต่ก้อยู่ห่างออกมาจากถนนใหญ่ ทำให้กลางวันไม่พลุกพล่านไปด้วยผู้คนและกลางคืนมีเสียงรบกวนน้อย โดยมีการจัดสรรพื้นที่โล่งและพื้นที่ป่าอย่างสมดุล ทำให้ได้รับแสงแดดอย่างพอเหมาะ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น สัตว์จำพวกแมลงดูตืดและสัตว์เลื้อยคลานมารบกวนน้อย ส่วนในเรื่องปัจจัย ๔ ก็มีการทำกิจกรรมไร่สารพัดเพื่อผลิตอาหารพึ่งตนได้ มีองค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม จึงสามารถดูแลและแก้ไขปัญาสุขภาพกายและใจได้ด้วยสิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ และจิตอาสาที่มีความถนัดในด้านงานก่อสร้าง ก็ช่วยเอภาระในเรื่องการกำกับ ควบคุม และดูแลการก่อสร้างอาคารที่อยู่อาศัย ส่วนจิตอาสาที่มีความถนัดในการผลิตเครื่องนุ่งห่ม ก็ช่วยเอภาระในเรื่องการจัดซื้อเสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่ม ให้แก่สมาชิกภายในชุมชน จึงทำให้ภายในชุมชนมีกินมีใช้ในปัจจัย ๔ อย่างไม่ผืดเคือง อีกทั้งยังมีผู้นำที่มีคุณธรรม คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งจิตอาสาทุกคนสามารถเข้าหาท่านเพื่อไต่ถามข้อสงสัยในหัวข้อธรรมะต่างๆ ได้อยู่เสมอ ทั้งด้วยวิธีการเข้าพบโดยตรงหรือติดต่อผ่าน

^{๗๐} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๗๑} สัมภาษณ์ แพรวลายไม้ กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

ทางสื่อออนไลน์ และท่านยังสามารถอธิบายหัวข้อธรรมเหล่านั้นด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อคลายความสงสัยแก่จิตอาสาท่านนั้นได้ นอกจากนี้ยังมีระบบจิตอาสาพี่เลี้ยงที่เป็นพ่อไก่หรือแม่ไก่ซึ่งมีหน้าที่เอาภาระดูแลให้คำปรึกษาแนะนำแก่จิตอาสารุ่นน้องที่เป็นลูกไก่ โดยมีการหมั่นพูดคุยแลกเปลี่ยนหรือสอบถามสภาวะธรรมแก่กันและกันอยู่เสมอ เพื่อเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณร่วมกันระหว่างจิตอาสาผู้เป็นพ่อไก่หรือแม่ไก่กับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่

๓.๒.๑.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ

ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ หมายถึง องค์ประกอบทางสุขภาพะ ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ ซึ่งประกอบไปด้วย ๑) มุ่งองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ๒) มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ๓) มีแนวทางปฏิบัติ ๕ อย่าง ในการพัฒนาศักยภาพพึ่งตน ๔) ตั้งศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่งมื้อ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) มุ่งองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ด้วยการเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมหรือสมดุลร้อนเย็นกับตน ณ เวลานั้น และไม่เบียดเบียนตนเองด้วยความกลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล ได้ไปเป็นลำดับ^{๗๒}

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า ในองค์ประกอบด้านสุขภาพซึ่งเหมาะสมต่อการขัดเกลากิเลส นั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ‘องค์อันเป็นที่ตั้งแห่งความเพียร ๕ อย่าง’ ว่า “เป็นผู้มีอาหารน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ไฟย่อยในร่างกาย) อันมีวิบาก (พลังสร้างผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียร ฯ”^{๗๓} โดยต้องเรียนรู้ทั้งด้านวัตถุ ด้านจิต และด้านสังคมสิ่งแวดล้อม ผสานกันจึงจะทำให้เกิดควมมีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ที่มีประสิทธิภาพที่สุด เมื่อเรามีโรคน้อย มีทุกข์น้อย เราก็จะมีความแข็งแรงที่ทำให้ปราบกิเลสได้ดี สติปัญญาก็ดี ร่างกายก็แข็งแรงดี จะตั้งศีลขึ้นมาสู้กับกิเลสได้ดี ถ้าคนที่มีโรคน้อย มีทุกข์มาก ก็จะมัวแต่กังวลอยู่กับโรคและเรื่องอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องอีก ทำให้พลังในชีวิตนั้นไม่พอที่จะชำระและชำระกิเลส บางทีให้ธรรมะไปเท่าไรๆ ก็ยากที่จะเข้าใจ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คนที่กำลังหิวมากๆ ง่วงมากๆ ทรมานมากๆ นี่นะ! อย่าเพิ่งไปสอนธรรมะอะไร พวกหิวมากๆ ก็ให้ไปกินก่อน ง่วงมากๆ ก็ให้ไปนอนก่อน ทรมาน

^{๗๒} ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), *อริยศีลรักษาโรค*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๑). หน้า ๒๗.

^{๗๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๗.

มากๆ ก็ให้บรรเทาความทรมานนั้นก่อน” ก็ขนาดว่าคนสติดีๆ หรือแข็งแรงดีๆ นั้นก็ไม่ใช่ว่าจะสอนกันได้ง่ายๆ การจะศึกษาธรรมะนั้น จึงต้องได้รับการช่วยเหลือให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย มีเรื้อยมีแรงพอสมควรที่จะฟังธรรมะได้หรือเข้าใจธรรมะได้ก่อน เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ต้องเป็นผู้ที่มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ทำร่างกายให้แข็งแรง จึงจะสามารถประกอบความเพียรสู่การพ้นทุกข์ได้”^{๗๔}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

สุวิทย์ ตันศิริวัฒนกุล กล่าวว่า การจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นคนทั่วไปจะหลงว่า ‘ต้องได้กินอาหารที่ปรุงแต่งด้วยกรรมวิธีที่ยุ่งยากซับซ้อน’ แต่ความจริงแล้วการจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นเราจะต้องเข้ามาหาอาหารที่ไม่ปรุงแต่ง คือ อาหารพืชผักไร้สารพิษจากธรรมชาติที่เกิดอยู่ใกล้ตัว หาได้ง่าย และไม่มีโทษ เป็นหลัก เพราะพืชผักที่เกิดอยู่ใกล้ตัวเราเขาก็จะกอบกอบเอาธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่สมดุลหรือพอเหมาะที่จะทำให้ตัวเองสามารถอยู่รอดในสภาพแวดล้อมบริเวณนั้นมาสังเคราะห์เป็นชีวิตได้ ซึ่งการที่เรากินเขาเข้าไปนั้นเราก็จะได้ธาตุอาหารต่างๆ ที่สามารถปรับสมดุลร้อนเย็นให้พอเหมาะกับชีวิตในสภาพแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ได้ง่าย จึงทำให้สุขภาพของเราแข็งแรง^{๗๕}

ภคธร คุ่มกิตติพร กล่าวว่า สมดุลร้อนเย็นของชีวิตนั้นอยู่ที่นาม นั่นคือ จิตวิญญาณ ซึ่งจะสะท้อนออกมาเป็นรูปร่างนอก คือ สุขภาพร่างกาย ถ้าจิตวิญญาณของเรามีความหลงชอบหรือหลงชังกับสภาพต่างๆ ก็จะเป็นเหตุที่สร้างผลให้ชีวิตเกิดความทุกข์ใจและทุกข์กาย ซึ่งเป็นความเดือดเนื้อร้อนใจที่เราต้องแสหาดิ้นรนแสวงหาเอาสภาพที่หลงชอบหรือหลงชังนั้นมาเสพสมใจ จึงเป็นความไม่สมดุลของชีวิตที่โต่งไปทั้งทางการเสพสภาพได้สมใจหมายในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และในเหตุการณ์ต่างๆ แล้วหลอกตัวเองว่าการได้เสพสมใจนั้นเป็นความสุข แต่แท้จริงแล้วมันเป็นการหลงพอกความหลงอยากแบบยึดมั่นถือมั่น อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ใจและทุกข์กายขึ้นในจิตวิญญาณของเราอย่างซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะฉะนั้นหนทางเดียวที่จะนำเราให้ออกจากความไม่สมดุลของชีวิตนี้ได้ก็คือ เราต้องมีการสังวรศีล สำนวนอินทรีย์ ประมาณในการบริโภค จึงจะทำให้เราได้เห็นความจริงตามความเป็นจริงของกิเลสและสามารถที่จะตื่นออกมาจากความหลงชอบหรือหลงชังภายในใจเราได้ เรียกว่า “ชาคริยานุโยค” ดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ใน ‘จรรณ ๑๕’ ดังนั้นการที่เราจะสามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพให้ได้อย่างยั่งยืนจึงมีอยู่หนทางเดียวก็คือ การปรับสมดุลร้อนเย็นทางจิตวิญญาณ หรือการขัดเกลากิเลสความหลงชอบหรือหลงชังสภาพต่างๆ ภายในจิตวิญญาณของเราไปเป็นลำดับนั่นเอง^{๗๖}

^{๗๔} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๗๕} สัมภาษณ์ สุวิทย์ ตันศิริวัฒนกุล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๗๖} สัมภาษณ์ ภคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

แสงอรุณ สังคมศิลป์ กล่าวว่า แม่ของเราป่วยเข้าโรงพยาบาลด้วยอาการติดเชื้อในกระแสเลือด ซึ่งมีอาการหนักมากจนต้องอยู่ห้องไอซียู โดยระเบียบของห้องไอซียูนั้นเขาให้เยี่ยมไข้แค่ช่วงเวลาเช้ากับเย็น อีกทั้งแม้อย่างต้องเสียบ่ช่วยเหลือหายใจอยู่จึงไม่สามารถพูดได้ ดังนั้นตอนเช้าเราก็จะเอาวิทยุเครื่องเล็กๆ ไปเปิดธรรมะที่อาจารย์หมอเขียวบรรยายให้แม่ฟังซึ่งพยาบาลท่านก็อนุญาต พร้อมกับเอาน้ำยาล้างคอตีบมาเช็ดตัวให้ท่านพร้อมกับเอาน้ำปัสสาวะนาโนหยอดใส่ที่ฝ่ามือและฝ่าเท้าของท่าน แล้วก็เอาผงถ่านใส่ถุงผ้าวางไว้บนหน้าอกของท่าน เราสังเกตได้ว่า ‘เมื่อวางถุงผงถ่านไว้ที่หน้าอกของท่านสักพักหนึ่ง พอเอาออกก็จะรู้สึกได้เลยว่า ถุงผงถ่านนั้นร้อนมาก’ นั่นแสดงว่า ‘แม่น่าจะมีอาการร้อนเกินที่ค่อนข้างมาก’ หลังจากนั้นผ่านไปหนึ่งอาทิตย์ปรากฏว่าแม่มีอาการดีขึ้น คือเริ่มยกแขน สะบัดแขนได้ พร้อมกับแสดงท่าทางเหมือนกับจะบอกว่า “ให้เอาน้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็นมาหยอดที่หูกับตาให้หน่อย” แล้วเราก็สังเกตได้ว่า ‘แม่เริ่มใจร้อนที่อยากจะหายเร็วๆ’ เราจึงบอกกับแม่ว่า “แม่ใจเย็นๆ นะ! เพราะถ้าแม่ใจร้อน มันจะหายช้า” พอตกตอนเย็นปรากฏว่า ‘แม่หุบตา ไม่ได้ยินเสียงอะไรเลย’ เราก็เลยเอาคำทบทวนธรรมของอาจารย์หมอเขียวมาเขียนตัวใหญ่ๆ ใส่กระดาดห่อสี่ พอตกตอนเช้าเราเปิดธรรมะให้แม่ฟังไม่ได้แล้ว เพราะฉะนั้นหน้าที่เราก็คือ เข้าไปเฝ้าแม่และซุ้ยยากระดาดห่อสี่ที่เขียนธรรมะเหล่านั้นให้แม่ดู เช่น ‘ใจเป็นสุขเซลล์แข็งแรง ใจเป็นทุกข์เซลล์พัง’, ‘แม่เห็นมั้ย’, ‘ใจร้อนหายช้าๆ’ เป็นต้น แล้วแม่ก็พยักหน้า เมื่อแม่วางใจได้และไม่ใจร้อนจึงทำให้อาการของแม่ก็ดีขึ้นจนได้ออกจากโรงพยาบาล เหตุการณ์นี้ทำให้เราได้เห็นว่าตรงกับที่อาจารย์หมอเขียวท่านบอกไว้จริงๆ ว่า ‘จิตใจของผู้ดูแลและผู้ป่วยจะต้องไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล และไม่กังวล จึงจะสามารถลดทุกข์ใจและทุกข์กายได้เร็วและยั่งยืนที่สุด’ โดยการที่เราจะมีใจเช่นนี้ได้มันก็ต้องเกิดจากการฝึกตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติลด ละ เลิกความชอบหรือความชังในสภาพต่างๆ ไปเป็นลำดับ^{๗๗}

๒) มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นผู้ถือศีล ๕ เป็นเบื้องต้น คือ เป็นผู้ฝึกฝนปฏิบัติลด ละ เลิกการเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น ในทุกวิถีไปตามลำดับ อีกทั้งยังลด ละ เลิกเหตุให้เกิดการเช่นฆ่า เบียดเบียน ทำร้าย ทำลายสัตว์ทุกชนิด ด้วยการหันมารับประทานอาหารมังสวิรัต โดยมีการฝึกลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ไปเป็นลำดับ^{๗๘}

^{๗๗} สัมภาษณ์ แสงอรุณ สังคมศิลป์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๗๘} ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), **อริยศีลรักษาโรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๑). หน้า ๒๕-๔๕.

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า โดยหนึ่งในวิธีการสร้างผลให้ชีวิตมีโรคน้อย มีทุกข์น้อย พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการไม่เบียดเบียนว่า “การไม่เบียดเบียนนี้ จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย”^{๗๙} ดังนั้นชีวิตเราจึงต้องเรียนรู้เหลี่ยมมุมของการไม่เบียดเบียนในทุกรูปแบบ เพื่อการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ได้อย่างถูกต้องถูกต้องตรง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสใน ‘จุลศีล’ ข้อแรกไว้ว่า “เธอละปาณาติบาต เว้นขาดจากปาณาติบาต วางทัณฑะ วางศาสตรา มีความละอาย มีความเอ็นดู มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ข้อนี้เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง”^{๘๐} และท่านทรงยืนยันว่า “ศีลที่เป็นกุศลนั้น ย่อมยังความเป็นอรรถผลโดยลำดับ ซึ่งในข้อแรก ก็คือ ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ” จึงเห็นได้ว่า ‘การที่ชีวิตจะมีโรคน้อย มีทุกข์น้อย หรือไม่เดือดเนื้อร้อนใจได้นั้น ก็จะต้องปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล โดยมี ‘จุลศีล’ เป็นศีลที่สมบูรณ์ โดยเฉพาะการละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑะหรือสิ่งที่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่น ทั้งด้านเหตุการณ์ ร่างกาย จิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการฆ่าสัตว์ การกินสัตว์ ก็ยังเป็นโทษเบียดเบียนกับสัตว์อยู่ เราก็ต้องลด ละ เลิกพฤติกรรมเหล่านั้นไปเป็นลำดับ และพฤติกรรมอื่นๆ ที่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่นนั้นเราก็ดู ลด ละ เลิกไปเป็นลำดับ รวมทั้งใจที่ยังหลงเสกในแ่งนั้นเชิงนี้อยู่ มันก็ยังเป็นทุกข์ในชีวิต เพราะกลัวว่าจะไม่ได้ตามที่อยาก แม้ได้มาก็กลัวว่าจะหมดไปอยู่อย่างนั้น และทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลแก่ชีวิต วางศาสตรา คือ อาวุธหรือวิชาหรือวิธี ที่เบียดเบียนในแ่งเชิงต่างๆ มีความละอายต่อบาป มีความเอ็นดูเมตตาปรารถนาดีต่อทุกชีวิต มีความกรุณาลงมือกระทำ หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ คือ มุ่งหวังให้เกิดประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ (ตัวเอง คนอื่น สัตว์อื่น)’ สรุปแล้วคือ พระพุทธเจ้าท่านทรงให้ละสิ่งที่เบียดเบียนภัย ละสิ่งที่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น และพยายามทำสิ่งที่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น สิ่งนี้ก็จะทำให้ชีวิตเราเกิดสมดุลงามเย็น มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย จึงสามารถเพียรปฏิบัติขัดเกลาจิตใจสู่ความพ้นทุกข์ได้ดี^{๘๑}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

ชินนพงษ์ กิจพูนเจริญ กล่าวว่า เวลาที่ผมเจ็บป่วยนั้นในช่วงแรกๆ ก็จะไม่ค่อยมีสติคิดถึงเรื่องการลดกิเลสเท่าไรนัก เพราะเราต้องเอาพลังงานไปใช้ทนกับอาการเจ็บป่วยนั้น ยิ่งถ้าป่วยนานๆ แล้วไม่หายสักที ผมก็จะเริ่มรู้สึกขงหรือไม่พอใจขึ้นมาเลยว่า ‘เอ! ทำไมมันยังไม่หายสักทีเนี่ย!’ หลังจากทีปล่อยให้ตัวเองทุกข์ใจจากความขงหรือไม่พอใจในอาการเจ็บป่วยนั้นจนเริ่มรู้สึกว่

^{๗๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๖-๒๒๗/๑๘๔-๑๘๕.

^{๘๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๔/๖๕.

^{๘๑} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้า, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

เบียดเบียนตนเองมากเกินไปแล้ว ผมก็จะเริ่มได้สติกลับมาและสามารถจับอาการชั้มนั้นได้ แล้วเมื่อผมลองหาสาเหตุเพื่อที่จะแก้อาการชั้มนั้นใจเรานั้น ก็มักจะพบว่า ‘มันเกิดจากที่เราเข้าไปในการสำนึกผิด คือเรายังไม่ยอมรับว่า สภาพเจ็บป่วยที่เราเป็นอยู่นั้น มันเกิดจากการที่เราเคยพลาดทำอะไรไม่ดีมาแน่ๆ’ และเมื่อเรายินดีเต็มใจยอมรับได้ว่า ‘สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา’ ก็จะทำให้ใจของเรามีความสุขในทันทีและความทุกข์กายหรือเรื่องร้ายอื่นๆ ก็จะหมดไปได้เร็ว^{๔๒}

แก่นศีล กล้าจน กล่าวว่า ผมมีความเห็นว่า ปัจจัยด้านสุขภาพมีผลต่อการขัดเกลากิเลสด้วยเหตุ ๒ ประการ ได้แก่ ๑) ในแง่ของ ‘กรรมดี’ ที่สั่งสมมาก่อน คือ การที่คนเราจะมีสภาพเจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อยซึ่งเป็นสภาพที่ดีได้นั้น จะต้องมีการกระทำความดีมาก่อน โดยคนที่สั่งสมกรรมดีมาแล้วก็จะเห็นคุณค่าประโยชน์ของการทำดี จึงเป็นคนที่ทำดีได้ง่าย โดยเฉพาะในบางคนที่ทำดีได้ถึงขั้นลด ละ เลิกกิเลสมาได้แล้วเป็นลำดับ ก็จะมาขัดเกลากิเลสส่วนที่เหลือในเรื่องอื่นๆ ต่อได้เร็ว ยกตัวอย่างเช่น คนที่เคยเลิกเสพยาสูบ หรือเนื้อสัตว์มาได้แล้วในชาติก่อนๆ พอมาเกิดใหม่ในชาติปัจจุบันก็อาจจะมาหลงเสพลิงนั้นๆ บ้างเพราะโดนโลกมอมเมาอยู่สักพักหนึ่ง แต่เมื่อเจอผู้บอกทางที่ถูกต้องให้ ก็จะสามารถเลิกสิ่งเหล่านั้นได้ทันที กลับกันกับคนที่ยังไม่เคยลด ละ เลิกในเรื่องเหล่านั้นมาก่อน แม้จะได้ยินได้ฟังจากผู้รู้แต่ก็ต้องลด ละ เลิกไปเป็นลำดับ หรือผู้ที่เคยลด ละ เลิกมาแล้วแต่ยังมีส่วนเหลือก็ต้องมาทำต่อไปเป็นลำดับเช่นกัน ๒) ในแง่ของ ‘กรรมดี’ ที่ต้องสั่งสมเพิ่ม คือ การพากเพียรในเรื่องของการลด ละ เลิกกิเลสจะต้องอาศัยความแข็งแรงของร่างกายอย่างมาก เพราะเราต้องยืนระยะยาว ไม่ใช่เราจะทำได้สำเร็จแค่วันหรือสองวัน หรือแค่ ๑ ปี ๒ ปี หรือ ๓ ปี แต่เราต้องทำไปทั้งชีวิตหรือจนวันตาย เพราะเราไม่รู้ว่ากิเลสของเรามีมากน้อยแค่ไหนแล้วมันจะหมดวันไหน อีกทั้งวิบากดีและร้ายของเรามีมันจะมายังไง หรือหนทางในการลด ละ เลิกกิเลสข้างหน้ มันจะมีอุปสรรคอะไรบ้าง เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญที่สุด คือ ‘ความไม่ประมาท’ เราจึงต้องดูแลร่างกายเอาไว้ก่อน สร้างความเพียรในเรื่องการทำสุขภาพให้ดีเอาไว้ก่อน ยึดอายุของเราออกไปให้ยาวได้มากที่สุด เราจะได้สั่งสมการพิจารณาลด ละ เลิกกิเลสให้ได้มากๆ นานๆ^{๔๓}

แก้วเกื้อกูล กล้าจน กล่าวว่า ตอนป่วยเราจะเห็นทุกข์จากกิเลสได้ชัดและยังได้ฝึก ยินดีเต็มใจยอมชดใช้วิบากร้ายที่เราเคยหลงพลาดทำมา ส่วนตอนที่เรายังไม่ป่วยก็ต้องพากเพียรฝึกลด ละ เลิกความหลงเสพลกิเลสในเรื่องต่างๆ ไปเป็นลำดับ เพราะว่า ‘ถ้าเราเกิดป่วยขึ้นมาแล้วจะมากลด ละ เลิกกิเลสในแต่ละเรื่องตอนนั้นเราจะทำไม่ทันและจะทุกข์ใจแรง’ แต่ถ้าเรามีการลด ละ เลิก

^{๔๒} สัมภาษณ์ ชินณพงษ์ กิจพูนเจริญ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๔๓} สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

กิเลสในเรื่องที่เราติดเสพสมใจมาเป็นลำดับ ก็ทำให้เวลาเจ็บป่วยนั้นเราจะได้เห็นทุกข์กายกับทุกข์ใจชัดขึ้น และได้ฝึกยอมรับว่า ‘สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา’ พอเรายินดีเต็มใจยอมรับได้ใจเราก็จะเบาสบายหรือไม่ทุกข์ใจและเป็นการได้ชัดใช้วิบากภัยนั้น โดยไม่สร้างวิบากภัยใหม่จากความหลงชิงชังรังเกียจในใจเรา เมื่อได้ชัดใช้แล้วภัยก็หมดไปเราก็จะได้โชคดีขึ้น เราจึงเห็นว่า ‘คราวเจ็บป่วยนั้นจึงเหมือนกับการที่เรากำลังอยู่ในฐานะลูกหนี้ ซึ่งมีหน้าที่ต้องชัดใช้หนี้ด้วยความยินดีเต็มใจ เพราะถ้าเราชัดใช้ด้วยความยินดีเต็มใจได้ ใจของเราก็จะไม่ทุกข์และหนี้นั้นก็หมดไปได้เร็ว’^{๘๔}

แก้วใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า ตอนที่เราป่วยซึ่งมีอาการปวดท้องประจำเดือนอย่างมาก เราก็พยายามดูแลสุขภาพตัวเองด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นอย่างเต็มที่อยู่เป็นเดือน แต่อาการเจ็บป่วยนั้นก็ยังไม่หายสักที จึงทำให้เราเป็นทุกข์ใจเพราะอยากจะให้อาการเจ็บป่วยนั้นหมดไปเสียที ในตอนนั้นเราจึงลองฝึกตั้งศีลว่า ‘เราจะทำแต่ดีที่ทำได้ คือ ดีที่สามารถเกิดขึ้นได้จริงตามวิบากดีและร้ายของเรา โดยเป็นดีที่ไม่มีวิวาทหรือผิดฝืนกับบุคคลสำคัญ หมู่มิตรดี สุขภาพของตน และเหตุการณ์ต่างๆ’ จากนั้นเราจึงเริ่มหันมาฟังสัญญาณของร่างกาย และเอาภาระในการดูแลสุขภาพมากขึ้นด้วยใจที่ยินดีเต็มใจยอมรับในสภาพที่เป็นอยู่ ณ ตอนนั้น ต่างจากเมื่อก่อนที่เราพยายามรีบแก้ไขด้วยใจที่ชิงชังไม่ยินดีเต็มใจยอมรับในอาการเจ็บป่วยนั้น อีกทั้งยังเอาแต่โทษร่างกายหรือสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ตลอด โดยวิธีการที่ทำให้ตัวเรายินดีเต็มใจยอมรับในอาการเจ็บป่วยได้นั้น เกิดจากการที่เราพิจารณาเรื่องของ ‘กรรม’ ซึ่งเราได้เห็นว่า ‘สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราเคยทำมา เพราะฉะนั้นเราจึงไม่ควรที่จะไปโกรธเกลียดชิงชังสิ่งใดๆ เพราะถ้าเรายังมีความโกรธเกลียดชิงชัง ร่างกายของเราก็จะยิ่งทรุดหนักและยังเป็นวิบากร้ายเพิ่มเข้าไปอีก ก็ในเมื่อเราทำมาเองแต่กลับไม่ยินดีเต็มใจยอมรับผิด จึงทำให้จิตใจของเราอ่อนแอลงเรื่อยๆ เพราะเราเอาแต่หนีไปเรื่อยๆ อย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น แต่ถ้าเราทำกรรมใหม่ด้วยการยินดีเต็มใจยอมรับและทำดีที่ทำได้เพื่อแก้ไขสิ่งผิดเหล่านั้น ร่างกายของเราก็จะแข็งแรงที่สุดตามที่เป็นไปได้จริงและจิตใจของเราก็จะเข้มแข็งเพราะเราเป็นคนที่กล้าทำกล้ารับ’ เมื่อเราทำใจได้แบบนี้ ผลปรากฏว่า ใจของเราก็เบาสบายขึ้นและมีแต่สิ่งดีๆ เข้ามาช่วยให้อาการเจ็บป่วยนั้นทุเลาลงไปได้มาก แต่เรายังเห็นได้ว่า ‘ใจของเรานั้นยังไม่ยินดีเต็มร้อยเพราะเรายังอยากจะให้อาการเจ็บป่วยนั้นหายสนิทสิ้นเกลี้ยงไปเลย’ แวบเข้ามาอยู่ เราจึงระลึกถึงคำพูดของอาจารย์หมอเขียวที่ว่า “อย่าอยากได้ดีเกินกว่าที่จะเป็นไปได้จริง เพราะมันเป็นการขโมย เป็นตัวขั่ว เราจึงต้องยอมที่จะให้มันเป็นอะไรก็ได้ ในเมื่อเราลงมือทำดีที่ทำได้อย่างเต็มที่แล้ว ” พอเราทำใจตามได้อย่างนี้เข้าไปก็ทำให้

^{๘๔} สัมภาษณ์ แก้วเกื้อกุล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

อาการเจ็บป่วยที่เหลืออยู่หายสิ้นเกลี้ยงไปเลย ณ วินาทีนั้น เราจึงได้เห็น ‘ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจนั้นเป็นความจริง’^{๘๕}

สุวิทย์ ตันศิริวัฒนะกุล กล่าวว่า ข้อสำคัญสำหรับการมีสุขภาพที่ดีสำหรับผมข้อแรกคือ ‘การลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ไปเป็นลำดับ’ เพราะจะเป็นประตูด่านแรก ที่นำเราไปสู่ความยินดีในการกินอาหารพืชผักไร้สารพิษได้อย่างมั่นคง ส่วนตัวผมได้ใช้เวลาประมาณ ๑ ปีในการลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ออกมาเป็นลำดับ โดยเริ่มจากการหยุดกินสัตว์ใหญ่ มาเหลือสัตว์เล็ก จนมาเหลือปลา ไข่ และนมไปเป็นลำดับ เพราะอาจารย์หมอเขียวบอกว่า “การตั้งศีลเพื่อลด ละ เลิกเสพสิ่งที่เราหลงชอบหรือซังไปเป็นลำดับนั้น ต้องเริ่มจากการเลิกเสพสิ่งที่เราชอบน้อยที่สุดก่อนแล้วจึงไปเลิกเสพสิ่งที่เราชอบมากขึ้นๆ ตามมา จึงจะทำให้เราปฏิบัติศีลได้อย่างไม่เคร่งเครียดเกินไปและมีกำลังใจที่จะฝึกฝนพากเพียรปฏิบัติ” เมื่อผมได้พิสูจน์ตามที่อาจารย์หมอเขียวบอกว่า “การกินเนื้อสัตว์นั้นเป็นเหตุให้เกิดการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘ผู้ที่เป็เหตุให้เกิดการเบียดเบียนสัตว์นั้นไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดๆ ก็ตาม จะมีวิบากร้าย คือ ทำให้มีโรคมาและอายุสั้น’ ถ้าไม่เชื่อคุณก็ลองพิสูจน์ดูสิ!” จึงทำให้ผมได้เห็นผลกับตัวเองว่า ‘เป็นความจริงเพราะตั้งแต่ที่เราลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์มาเป็นลำดับ ก็ทำให้ใจของเราเบาสบาย เพราะไม่ต้องไปดิ้นรนแสวงหาเอาเนื้อสัตว์เหล่านั้นมาเสพสมใจอีก ส่วนร่างกายก็แข็งแรง เบาสบายมีกำลังมากขึ้นแม้จะอายุ ๖๘ แล้วในปีนี้อีกทั้งยังมีสิ่งดีๆ หรือโอกาสในการทำสิ่งดีต่างๆ ร่วมกับหมู่มิตรดีเข้ามาในชีวิตมากขึ้น’^{๘๖}

๓) มีแนวทางปฏิบัติ ๕ อย่าง ในการพัฒนาศักยภาพพึ่งตน

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีแนวทางปฏิบัติ ๕ อย่าง ในการพัฒนาศักยภาพพึ่งตน เพื่อให้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง ได้แก่ ๑) ถือศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ๒) เลิกอบายมุข ๓) รับประทานอาหารมังสวิรัต ๔) รับฟังมติหมู่กลุ่มคนดีมีศีล ๕) ทำงานไม่หวังผลตอบแทน^{๘๗}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

^{๘๕} สัมภาษณ์ แก้วใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๘๖} สัมภาษณ์ สุวิทย์ ตันศิริวัฒนะกุล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๘๗} หมายขวัญพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๑๖๑-๑๖๓.

แก่นศีล กล้าจน กล่าวว่า เวลาที่ผมเจ็บป่วย เราจะมีกิเลสตัวอ่อนหรือตัวอยากได้ ความเห็นอกเห็นใจจากคนอื่นขึ้นมาทำให้ใจเราหวั่นไหว ถ้าไม่ได้ก็จะยิ่งทุกข์ใจและทุกข์กายหนักเข้าไปอีก เมื่อก่อนผมก็ไม่รู้ว่านี่คือเหตุที่ทำให้ร่างกายของเรายิ่งอ่อนแอลง จนได้พบผู้รู้ท่านบอกว่า ‘การเอามาเสพสมใจอยากนั้นจะมีวิบากร้ายที่ทำให้ใจเราเป็นทุกข์ อีกทั้งยังเหนี่ยวนำตนเองและผู้อื่นให้ทำสิ่งที่ไม่ดีได้ทุกเรื่อง’ พอผมมาปฏิบัติธรรมก็ได้เห็นว่าความดีที่เราทำมานั้นจะเป็นวิบากดีที่สามารถดูแลเราได้ ส่วนสิ่งร้ายที่เราได้รับนั้นเกิดจากวิบากร้ายที่เราเคยพลาดไปทำไม่ตีมา พอเข้าใจได้อย่างนี้แล้วผมก็มีความยินดีเต็มใจยอมรับ จิตใจของผมจึงกลับมาเข้มแข็ง และเมื่อจิตใจเข้มแข็งผมก็ไม่ต้องอยากได้ความเห็นใจจากใคร ส่งผลให้ร่างกายของผมแข็งแรงขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เพราะฉะนั้นผมจึงได้เห็น ‘ร่างกายกับจิตใจเขามีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลาเช่นนี้’^{๘๘}

พิสัย ทองประจักษ์ กล่าวว่า เวลาที่ร่างกายของเราไม่แข็งแรง เราจะไม่ค่อยมีกำลังในการพิจารณาต่อสู้กับกิเลสที่มันอยากและยังไม่ได้สมใจเท่าไรนัก ยกตัวอย่างเช่น เหตุการณ์ที่ผมเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ คือ ผมขับรถหลักในเนื่องจากเปลี่ยวเพราะนอนดึกแต่ต้องตื่นเช้าเพื่อขับรถเดินทางกลับจากอีกที่หนึ่งไปยังศูนย์ที่ผมสังกัดอยู่ โดยในระหว่างที่ผมกำลังขับรถอยู่นั้น ก็มีผู้โดยสารท่านหนึ่งที่เดินทางมาด้วยกัน ท่านก็มาจู้จี้จะให้ผมทำอันนั้นทำอันนี้ ผมซึ่งกำลังเปลี่ยวๆ อยู่ก็คุมสติไม่ได้จึงเกิดความรู้สึกไม่พอใจเขาขึ้นมาและคิดว่า ‘ทำไมเขามาเบียดเบียนเราอย่างนี้ เขาเห็นแก่ตัวจริงๆ ให้เราช่วยขับยังไม่พอจะมาเอาอะไรกับเราอีก’ พอผมเกิดจิตเพ่งโทษเขาขึ้นมาได้แปดเดียวเท่านั้นเองก็เกิดอุบัติเหตุขึ้นเลย เหตุการณ์ครั้งนั้นจึงทำให้ผมได้สำนึกเลยว่า ‘การเพ่งโทษถือสาอันเป็นกิเลส เป็นสิ่งชั่วร้ายที่น่าสยดสยองชีวิตของตนเองและผู้อื่นได้ทุกเรื่อง’^{๘๙}

จรัญ บุญมี กล่าวว่า การจะปฏิบัติขัดเกลากิเลสให้ได้ดีเราก็ต้องมีร่างกายที่ครบพร้อม และการจะมีร่างกายที่ครบพร้อมเราก็ต้องพากเพียรทำสิ่งดี ดังนั้นเรื่องของการขัดเกลากิเลส สุขภาพ และการทำสิ่งดีนั้นจึงเป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้ ยกตัวอย่างเช่น ผมเห็นคนส่วนใหญ่เวลาที่เจ็บป่วยหนักๆ มักจะสติแตก จึงทำให้การที่จะมาฝึกปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ยากมาก ถึงแม้เราจะรู้ว่า ‘ความซังในอาการเจ็บป่วยนั้นเป็นกิเลส’ แต่การที่จะล้างความซังในอาการเจ็บป่วยได้นั้นเราก็ต้องมีการฝึกล้างความซังในเรื่องอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดโทษภัยหยาบๆ กับชีวิตเราได้ก่อนมาเป็นลำดับ โดยการเห็นให้ได้ว่า ‘ความซังในอาการเจ็บป่วยนั้น เกิดมาจากการที่เราชอบในอาการไม่เจ็บป่วยหรืออาการสบาย ซึ่งความติดเสพสมใจในอาการไม่เจ็บป่วยหรืออาการสบายนั้นเป็นสิ่งที่ดีกว่าความติดเสพสมใจในอาหารที่เป็นพิษโทษภัยกับชีวิต เช่น อาหารเนื้อสัตว์ อาหารแปรรูป หรือ

^{๘๘} สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๘๙} สัมภาษณ์ พิสัย ทองประจักษ์, ร.ต. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

อาหารรสจัด เป็นต้น เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่ฝึกลด ละ เลิกการติดสิ่งที่เป็นพิษโทษภัยกับชีวิตเอาไว้ในขณะที่ยังไม่เจ็บป่วย เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยเราก็จะต้องทุกข์ใจอย่างหนักจากความซังที่กลัวว่าจะไม่ได้กินอาหารที่เป็นพิษนั้นรวมกับกลัวว่าอาการเจ็บปวดนั้นจะไม่หมดไป’ เพราะฉะนั้นในช่วงเวลาที่เราแข็งแรงจึงเป็นโอกาสที่เราจะได้ฝึกปฏิบัติขัดเกลากิเลสตัวติดสิ่งที่เป็นพิษโทษภัยกับชีวิตหรือติดชั่วให้ได้ไปเป็นลำดับ พอถึงคราวเจ็บป่วยเราก็จะสามารถฝึกปฏิบัติขัดเกลากิเลสตัวติดสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือติดดีที่ไม่สามารถเกิดขึ้นได้จริงในตอนนั้นได้ดีตามมา^{๙๐}

ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุริย์ กล่าวว่า เมื่อเกิดปัญหาทุกข์ใจ ทุกข์กายหรือเหตุการณ์ไม่ดี ผมก็จะตรวจสอบเลยว่า ‘เรากำลังบกพร่องในศีลเรื่องใดอยู่และมีศีลเรื่องไหนบ้างที่เราจะสามารถปฏิบัติให้ยิ่งๆ ขึ้นไปได้อีก เรียกว่า อธิศีล’ ยกตัวอย่างเช่น ตอนนั้นผมมาจับเรื่องการตั้งศีลฝึกประมาณในการบริโภคอาหาร จึงทำให้ผมเห็นผลจากการพร่องศีลและอธิศีลได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น คือ ตอนนั้นผมสังเกตตัวเองว่า ‘วันไหนที่เรากินอาหารจุบจิบหลายมือ เวลาที่ไปทำงานร่วมกับหมู่มิตรดีนั้นก็เลยไม่ค่อยมีแรง ทั้งเมาๆ มึนๆ พอไม่ได้ตั้งใจก็ไปโทษคนโน้นโทษคนนี้ แต่พอเรามาลด ละ เลิกการเสพอาหารหลายมือไปเป็นลำดับจนมาฝึกกินอาหารวันละมือไม่กินจุบจิบได้ดี ที่นี้เวลาที่เราไปทำงานร่วมกับหมู่มิตรดีนั้นก็จะมีเรี่ยวแรงกำลังเต็ม มีสติในการจับอาการชอบหรือชังภายในใจและสามารถควบคุมเพื่อพิจารณาลด ละความจะเอาแต่ใจตัวเองได้ดีขึ้นไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังเป็นแรงเหนียวนำที่ดีให้กับเพื่อนๆ อีกด้วย’^{๙๑}

ทิวากร ชุมจิต กล่าวว่า การดูแลสุขภาพหรือสุขภาวะกับการขัดเกลากิเลสนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน เพราะสุขภาวะนั้นมีทั้งภายนอกและภายใน โดยส่วนตัวแล้วผมชอบศึกษาสุขภาวะภายในเป็นหลัก ปกติแล้วทุกคนก็ล้วนอยากได้สุขภาพที่ดีและแข็งแรงทั้งนั้น แม้ว่าสุขภาพที่ดีและแข็งแรงนั้นจะเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง แต่เราก็ควรที่จะดูแลร่างกายให้อยู่ในภาวะที่ดีที่สุด คำถามคือว่า “แล้วภาวะที่ดีที่สุดเป็นอย่างไร” คำตอบก็คือ “ภาวะที่ดีที่สุด คือ ภาวะที่เป็นสุขหรือสุขภาวะอันเกิดจากการลด ละ เลิกกิเลสได้ไปเป็นลำดับ” เพราะกิเลส คือ ความอยากเอามาเสพสมใจซึ่งมันเป็นพลังงานร้อนที่จิตวิญญาณของเราสร้างขึ้นมากดดันตัวเอง เมื่อไม่ได้เสพสมใจหมายก็จะระเบิดออกมาเป็นความทุกข์ใจ โกรธ เกลียด ซิงซัง หรือไม่พอใจ จนสามารถเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นได้ทุกเรื่องและสังสรรค์เปิดอันเป็นเหตุแห่งวิบากร้ายทั้งมวลนี้ใส่จิตวิญญาณของตนเอง ซึ่งวิธีที่จะทำลายระเบิดแห่งวิบากร้ายเหล่านี้ออกจากใจเราได้ก็คือ การตั้งศีลขึ้นมาฝึกปฏิบัติลด ละ เลิกการเสพสมใจในอบายมุข กาม โลภธรรม และอัตตาไปเป็นลำดับ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราติดอบายมุข ซึ่งแน่นอนว่าการเสพ

^{๙๐} สัมภาษณ์ จริญญา บุญมี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๙๑} สัมภาษณ์ ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุริย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

อบายมุขก็ทำให้เราเสียสุขภาพะภายนอกอย่างเห็นได้ชัดอยู่แล้ว คือ เสียเวลา ทุนรอน แรงงาน และความแข็งแรงของร่างกาย ส่วนสุขภาพะภายในก็เสียด้วย คือ เราได้สั่งสมความหลงสุขลงจากการได้เสพสมใจในสภาพที่ไม่สบายนั้น เมื่อไม่ได้สมใจหมายก็จะผลึกแรง ไม่ชอบใจแรง เพราะฉะนั้นแล้ว สุขภาพหรือสุขภาพะทั้งภายนอกและภายในจึงมีความสัมพันธ์กัน^{๙๒}

สมพงษ์ โขรัมย์ กล่าวว่า ในช่วงที่ผมกำลังฝึกลด ละ เลิกกิเลสไปเป็นลำดับอยู่นั้นก็สังเกตเห็นว่า ‘ทุกครั้งที่เรามีความรู้สึกว่ายากจะให้สิ่งที่เราคิดนั้นเกิดตั้งใจเราหมาย แล้วไม่ได้สมใจตามนั้นหรือมีคนมาตำหนิติเตียนหรือไม่เข้าใจเราเมื่อใด เราก็จะมีความรู้สึกไม่พอใจหรือทุกข์ใจเกิดขึ้นในทันที แล้วก็ทำให้ร่างกายหมดเรี่ยวหมดแรงจนล้มป่วยในวันนั้น’ จึงทำให้ผมเข้าใจว่า ‘ร่างกายนั้นสัมพันธ์กับจิตใจอยู่ตลอดเวลา คือ ถ้าเราทำสิ่งใดด้วยใจที่มีความยึดมั่นถือมั่น คราวที่ไม่สมใจนั้นก็ทำให้จิตใจและร่างกายของเราอ่อนแอลงทันที กลับกันถ้าเราทำสิ่งใดด้วยใจที่ไม่มีความยึดมั่น คราวที่ไม่สมใจนั้นก็ไม่ได้ทำให้จิตใจและร่างกายของเราอ่อนแอลงแต่อย่างใด และยังสามารถแข็งแรงมั่นคงอยู่ได้อย่างไม่สะทกสะท้าน’ แล้วผมก็ได้พิสูจน์ด้วยการลด ละ เลิกความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ จากติดชั่วไปหาดีดีเป็นลำดับ จนได้เห็นว่า ‘การวางใจนั้นไม่ใช่การไม่ทำอะไรแต่เป็นการทำแต่อย่างที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นต่างหาก ซึ่งผมก็ยังทำดีร่วมกับหมู่มิตรที่อยู่เช่นเดิมและยิ่งทำมากขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย และเมื่อถึงคราวที่ไม่ได้สมใจนั้น ก็ได้เห็นว่าใจของเราจากที่เคยไม่พอใจหรือทุกข์ใจแรง แต่ปัจจุบันนี้นั้นได้เบาลงไปมากเพราะเราเห็นประโยชน์จากการยอมที่จะไม่เอาตามใจตัวเองจึงฝึกยอมได้มากขึ้น และทำให้อาการเจ็บป่วยของเราลดลงหรือแม้ป่วยจากการไม่ได้ตั้งใจก็หายเร็วขึ้น เพราะสามารถทำใจยอมรับได้ว่าการจะเอาแต่ใจตัวเองมันเป็นสิ่งไม่ดีที่เราหลงสั่งสมมา จึงพร้อมสำนึกผินผินยอมรับ และเต็มใจแก้ไข กระทั่งสามารถวางความเอาแต่ใจของตัวเองได้ดีขึ้นไปเป็นลำดับ’^{๙๓}

ปริศนา อธิรณไพบุลย์ กล่าวว่า ปัจจุบันนี้แม้ว่าร่างกายของเราจะยังไม่แข็งแรงเต็มที่ แต่เราก็มีใจยินดีที่ยังพอประคับประคองในการพึ่งตนเองได้เป็นหลักโดยพึ่งผู้อื่นเป็นรอง เช่น เราได้ฝึกใช้น้ำปัสสาวะในการสวนล้างจมูกเพื่อแก้อาการไม่สบายจากโรคภูมิแพ้ แล้วก็ได้นำคำแนะนำดีๆ จากหมู่มิตรที่อยู่เรื่อยๆ จนกระทั่งอาการไม่สบายนั้นดีขึ้นเป็นลำดับ โดยสิ่งสำคัญคือเรื่องสุขภาพใจของเรา ซึ่งในช่วงนี้ก็มีหมู่มิตรดีที่พร้อมให้คำแนะนำเมื่อเราติดขัดในการลด ละ เลิกกิเลสอยู่เสมอ จึงทำให้เราได้รับคำแนะนำดีๆ จากเพื่อนๆ ซึ่งชี้ให้เห็นในส่วนที่เรายังบกพร่องอยู่ แล้วเราก็ได้น้อมนำมาลองฝึกปฏิบัติตามจนเกิดผลดีขึ้นในการลด ละ เลิกกิเลสของตนเองไปเป็นลำดับ จึงทำให้เราเห็นได้ชัดว่า

^{๙๒} สัมภาษณ์ ทิวากร ชุมจิต, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๙๓} สัมภาษณ์ สมพงษ์ โขรัมย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

‘การมีมิตรดี สหายดี และสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีนั้นเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้จริงๆ’^{๙๔}

ดินแสงธรรม กล้าจน กล่าวว่า แม้ว่าองค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพพึ่งตนของแพทย์วิถีธรรมนั้นจะมีประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคได้ทุกโรค ด้วยการใช้วิธีที่ประหยัด เรียบง่าย และทำเอาเองได้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าทุกคนจะสามารถนำไปปฏิบัติตามได้ นั่นก็เพราะว่าคนเรานั้นมีกิเลส และกิเลสนี้เองที่เป็นเหตุให้ชีวิตของเราไปหลงติดเสพในสิ่งที่ฟังเพ้อพุ่มเพื่อยหรือยุ่งยากเกินความจำเป็นทั้งหลาย โดยสิ่งที่ไม่ดีนั้นมันก็หลงไปชอบจนยอมเอามาทำพิษโทษภัยให้แก่ชีวิต ส่วนสิ่งที่ดีนั้นมันก็หลงไปซึ่งจนไม่ยอมเอามาทำประโยชน์ให้แก่ชีวิต หรือแม้ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีก็ตามแต่ถ้ามันหลงไปชอบ มันก็จะเอามาเกินจนเป็นพิษโทษภัยแก่ชีวิตได้เช่นกัน ดังนั้นเราจึงเห็นว่า ‘วิธีการเดียวที่จะทำให้คนสามารถพึ่งตนในเรื่องสุขภาพได้อย่างยั่งยืนด้วยการใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ทำเอาเองได้ และไม่เป็นพิษโทษภัยได้นั้นมีอยู่วิธีเดียวนั่นก็คือ การลดกิเลสไปเป็นลำดับๆ โดยเริ่มจากตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติลด ละ เลิกการเสพสิ่งที่เราหลงชอบหรือซึ่งน้อยก่อน แล้วจึงไปหาสิ่งที่เราหลงชอบหรือซึ่งมากขึ้นตามมา’^{๙๕}

แพร่ลายไม้ กล้าจน กล่าวว่า อาจารย์หมอเขียวมีนโยบายให้จิตอาสาทุกท่านไปช่วยคน โดยสอนให้เขาพึ่งตนเองได้ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ไม่ใช่เอาแต่ไปบริการผู้อื่นเพราะนั่นไม่ได้เป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุและจะทำให้คนที่ได้รับบริการนั้นอ่อนแอลงเรื่อยๆ ซึ่งอาจารย์หมอเขียวได้บอกว่า “สาเหตุที่ทำให้คนเราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืนไม่ได้มัน มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ติดชั่วกับติดดี โดยติดชั่วหมายถึงการติดเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เป็นพิษโทษภัยหรือเกินความจำเป็นกับชีวิต ส่วนการติดดีหมายถึงการติดเสพในสภาพดีๆ จากบุคคลหรือเหตุการณ์ตามที่ใจเราหมาย” โดยไม่ว่าจะเป็นการติดชั่วหรือติดดีก็ล้วนแล้วแต่เป็นการติดเสพการได้สมใจทั้งนั้น คือ ยึดว่าถ้าได้สมใจหมายจะเป็นสุข ถ้าไม่ได้สมใจหมายก็จะเป็นทุกข์ เมื่อยึดอย่างนี้ใจของเราก็จะเกิดความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหวว่าจะไม่ได้สิ่งนั้นมาเสพสมใจหมาย แม้ได้มาแล้วก็กลัวว่าจะสูญเสียสิ่งนั้นไป ซึ่งความกลัวนี้เองที่คอยหลอกหลอนให้เราทุกข์ใจอยู่ตลอดเวลาและเป็นเหตุให้เกิดพิษสะสมใส่ชีวิตจนทำให้เราป่วยเป็นโรคได้ทุกโรค อีกทั้งยังเหนียวนาให้ตนเองและผู้อื่นทำไม่ได้ทุกเรื่องจึงเกิดสิ่งไม่ดีขึ้นในชีวิตได้ทุกเรื่อง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ” เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่ลด ละ เลิกกิเลสหรือความหลงยึดมั่นถือมั่นทั้งในชั่วและดีไปเป็นลำดับ

^{๙๔} สัมภาษณ์ ปรีศนา อธิราชโพธิ์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๙๕} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

เราก็จะไม่มีทางแก้ปัญหาเรื่องสุขภาพได้อย่างแน่นอน จนสุดท้ายก็จะเป็นไปตามที่อาจารย์หมอเขียวบอกไว้ว่า “ถ้าสุขภาพพังจนเกิดขึ้นไม่ได้ หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย”^{๙๖}

๔) ตั้งศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่งมือ

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการตั้งศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่งมือ โดยแต่ละคนจะมีการพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติตามฐานะของตนเองอย่างเต็มกำลังสุดความสามารถ ตามที่องค์ประกอบเหตุปัจจัยจะสามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง คือ การตั้งศีลขึ้นมาเพื่อขัดเกลากิเลสของตนเองให้ลำบากในขีดที่เบิกบานหรือพอยินดีอยู่ได้ ไม่ทรทานจนเบิกนุด และไม่หย่อนยานจนย่ำแย่^{๙๗}

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า นอกจากนี้ยังมีการรับประทานอาหารวันละมือ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสอานิสงค์ของการกินอาหารวันละมือไว้ว่า “๑) มีความเจ็บป่วยน้อย (อัปพาพาธัง) ๒) มีความลำบากกายน้อย (อัปปาตังกัง) ๓) มีความเบากายเบาใจ (ลหุภูฐานัง) ๔) มีกำลัง (พลัง) ๕) อยู่อย่างผาสุก (ผาสุกวิหารัง)”^{๙๘} สอดคล้องกับในจุลศีลข้อที่ ๙ ว่า “เธอฉันหนเดียว เว้นการฉันในราตรี งดการฉันในเวลาวิกาล”^{๙๙} จึงเห็นได้ว่า ‘ถ้าได้องค์ประกอบด้านสุขภาพเช่นนี้ ก็จะทำให้เราสามารถปฏิบัติขัดเกลากิเลสได้ดี’^{๑๐๐}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุรีย์ กล่าวว่า ตอนนี้อยู่ที่ฉันอาหารวันละมือก็ได้เห็นว่า ‘ถ้าเรากินหลายมือเมื่อไหร่เราก็จะง่วงและหมดเรี่ยวหมดแรง แต่พอกินอาหารวันละมือเราก็เบากาย เบาใจ มีกำลัง และอึดนานตามที่อาจารย์หมอเขียวบอกจริงๆ’ ผมจึงเกิดความมั่นใจที่จะต่อสู้กับกิเลส ความชอบหรือชิงที่มันจะคอยลากเราไปทำพฤติกรรมที่เบียดเบียนตนเองอยู่ตลอดเวลา โดยเราก็มีทั้งแพ้ง่าย ชะงัก ซึ่งผมก็ต่อสู้กับมันมาหลายยกเลยทีเดียว^{๑๐๑}

^{๙๖} สัมภาษณ์ แพรลาไม้ม้า กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๙๗} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๗๙.

^{๙๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

^{๙๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๔/๖๖.

^{๑๐๐} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๑๐๑} สัมภาษณ์ ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุรีย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

ภคธร คุ่มกิตติพร กล่าวว่า ผมมีโอกาสได้มาใกล้ชิดอาจารย์หมอเขียวในช่วงกิจกรรมชุมนุมทางการเมือง โดยได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ติดตามท่านอยู่หนึ่งปี โดยในตอนนั้นท่านได้พาพวกเราฝึกกินอาหารวันละมื้อพร้อมกับเล่าประโยชน์ของการกินอาหารวันละมื้อให้ฟังซึ่งผมก็ชอบใจอีก และเมื่อท่านพูดอะไรที่ผมรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดีนั้นก็จะรู้สึกชอบใจหมดเลย เพราะไม่เคยเจอผู้ที่พาฝึกปฏิบัติแบบนี้ที่ไหนมาก่อน พอผมเริ่มฝึกปฏิบัติตามคำสอนของท่านไปเรื่อยๆ ก็ทำให้ยังเกิดความศรัทธาในวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและผาสุกของท่าน ซึ่งผมลองทำตามดูแล้วก็เห็นผลตามนั้นจริงทั้งหมด^{๑๐๒}

ทิวากร ชุมจิต กล่าวว่า เมื่อผมเข้ามาคบคุ้นกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมก็รู้สึกประทับใจกระบวนการทำอภินิหารธรรมของจิตอาสาซึ่งมีการประชุมสรุปกายสรุปใจทุกครั้งหลังเสร็จจากกิจกรรมการงานในแต่ละวัน จึงทำให้ผมตัดสินใจขอเข้ามาเป็นจิตอาสาและฝึกลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์ ฝึกลดการกินอาหารจากวันละ ๓ มื้อมาเป็น ๒ มื้อจนกระทั่งมาเหลือมื้อเดียวไปตามลำดับ ผิดลด ละ เลิกการสมสู่ตนเอง จึงทำให้ผมได้เห็นความอิสระที่เกิดขึ้นกับตนเองมาเป็นลำดับ^{๑๐๓}

สรุปได้ว่า **ปัจจัยด้านสุขภาพ** ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ด้วยการ**เลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมหรือสมดุลร้อนเย็นกับตน ณ เวลานั้น** และไม่เบียดเบียนตนเองด้วยความกลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค รังผล กังวล ได้ไปเป็นลำดับ เพราะเป็นผู้ถือศีล ๕ เป็นเบื้องต้น คือ เป็นผู้ฝึกฝนปฏิบัติลด ละ เลิกการเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น ในทุกวิธีไปตามลำดับ อีกทั้งยังลด ละ เลิกเหตุให้เกิดการเข่นฆ่าเบียดเบียน ทำร้าย ทำลายสัตว์ทุกชนิด ด้วยการหันมารับประทานอาหารมังสวิรัต โดยมีการฝึกลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ไปเป็นลำดับ พร้อมกับมี**แนวทางปฏิบัติ ๕ อย่าง ในการพัฒนาศักยภาพพึ่งตน** เพื่อให้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง ได้แก่ ๑) ถือศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ๒) เลิกอบายมุข ๓) รับประทานอาหารมังสวิรัต ๔) รับประทานหมู่กลุ่มคนดีมีศีล ๕) ทำงานไม่หวังผลตอบแทน นอกจากนี้ยังมีการ**ตั้งศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่งมื้อ** โดยแต่ละคนจะมีการพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติตามฐานะของตนเองอย่างเต็มกำลังสุดความสามารถ ตามที่องค์ประกอบเหตุปัจจัยจะสามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง คือ การตั้งศีลขึ้นมาเพื่อขัดเกลากิเลสของตนเองให้ลำบากในขีดที่เบิกบานหรือพอยินดีอยู่ได้ ไม่ทรทานจนเบิกบูด และไม่หย่อนยานจนย่ำแย่

^{๑๐๒} สัมภาษณ์ ภคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๐๓} สัมภาษณ์ ทิวากร ชุมจิต, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

๓.๒.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน

ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน คือ องค์ประกอบภายในจิตใจ ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ตามหลักจรรยา ๑๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลงภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ และปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๓.๒.๒.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล

ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล หมายถึง องค์ประกอบอันเกิดจากเจตนาของจิต ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลาภิเลสภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ ซึ่งประกอบไปด้วย ๑) เห็นคุณค่าของการเสียสละทำงานฟรี ๒) รับผิดชอบต่อหน้าที่ตามความ เป็นจริงต่อหมู่มิตรดี โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) เห็นคุณค่าของการเสียสละทำงานฟรี

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเห็นคุณค่าประโยชน์ของการเข้าหาหมู่มิตรดีและร่วมกันทำความดีเสียสละช่วยเหลือสังคม ด้วยการจัดสรรเวลามาเป็นจิตอาสาทุกครั้งที่มีโอกาส เป็นการฝึกลดความเห็นแก่ตัวด้วยการเสียสละเพื่อผู้อื่น ซึ่งการเสียสละทำงานฟรี คือ การไม่ใช้ลาภแลกแลก ไม่บังคับกดดันใคร กินใช้ร่วมกันเป็นส่วนกลาง ไม่ถือครอบครองเป็นส่วนตัว เอื้อเฟื้อแบ่งปันลาภที่หา มาได้ให้แก่กันและกัน เป็นการอยู่ร่วมกันแบบสังคม ‘สาธารณโภคี’ โดยการจัดสรรเวลาร่วมกันทำความดีเพื่อสังคมอย่างสม่ำเสมอ นั้น เป็นการสะสมกุศลกรรมที่ดีไว้อาศัย และเป็นการพิสูจน์ให้สังคมเห็นว่า ‘การไม่มีเงินเป็นส่วนตัวก็อยู่ได้อย่างมีความสุข’^{๑๐๔}

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า องค์ประกอบด้านจิตใจ (ศีล) ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “คนเราจะสามารถมีสัมมาทิฐิสู่ความพ้นทุกข์ได้นั้น ต้องมีเหตุปัจจัย ๒ ประการ คือ ๑) ปรีตโมสะ (การตั้งใจรับฟังผู้อื่น) อธิบายว่า ‘ผู้อื่นคือสัตว์บุคคลผู้ซึ่งมีความเห็นความเข้าใจที่แตกต่างจากคนที่เราเคยฟังแล้วก็มีแต่พอกกิเลสตัณหา (อสังขาร) ไม่พ้นทุกข์ เมื่อเราไปฟังสัตว์บุคคลท่านก็จะบอกแก่เราว่าทางพ้นทุกข์นั้นเป็นอย่างไร’ ๒) โยนิโสมนสิการ (การทำใจในใจโดยแยกพิจารณาไปถึงที่เกิด) อธิบายว่า ‘ลองพิสูจน์เป็นนักวิทยาศาสตร์ โดยการทำตามที่ท่านบอกดูซิ! ด้วยการตั้งศีลขึ้นมามาก ละ

^{๑๐๔} หมายถึง พุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมาร, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า ๑๖๓.

เลิกกิเลส ทำกิจกรรมการทำงานร่วมกับหมู่มิตรดี เมื่อมีผัสสะขึ้นมาก็อ่านอาการกิเลส แล้วใช้ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลสอย่างตั้งมั่นดูซิ! ว่ามันจะสามารถสลายกิเลสได้จริงไหม? ถ้าทำตามแล้วมันสลายทุกข์จากกิเลสได้ก็แสดงว่าใช่เลย ท่านนั่นคือ สัตบุรุษแท้”^{๑๐๕} นี่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสด้านจิตใจ (ศีล)^{๑๐๖}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

ชินนพงษ์ กิจพูนเจริญ กล่าวว่า มีครั้งหนึ่งผมต้องกลับไปอยู่บ้าน แล้วผมก็ต้องกินข้าวกับถั่วเป็นหลัก เพราะเป็นช่วงที่สถานการณ์โรคโควิด ๑๙ กำลังระบาด จึงไม่อยากเสี่ยงในการออกไปซื้อของนอกบ้าน อีกอย่างคือ ผมทำกับข้าวไม่เป็นด้วย ซึ่งผมก็รู้ว่าการกินแบบนี้มันเป็นประโยชน์กับตัวเราอยู่แล้ว ถึงแม้ว่าผมจะยังมีความอยากที่จะออกไปซื้ออาหารปรุงแต่ง (อาหารเจ) มากินอยู่บ้าง แต่เมื่อผมพิจารณาไปถึงตอนที่เราเคยฝึกกินข้าวกับถั่ว และช่วยบำเพ็ญกุศลภายในค่ายสุขภาพฟัณฑนของแพทย์วิถีธรรมร่วมกับพี่น้องจิตอาสาและชาวค่ายที่ตั้งใจมาดูแลสุขภาพ ทั้งในค่าย ๕ วันบ้าง ๗ วันบ้าง หรือ ๒ ค่ายติดต่อกันราวๆ ๑๐-๒๐ วันบ้าง แม้ว่าในตอนนั้นผมจะยังทำให้ยินดีไม่ได้เต็มร้อยกับการกินอาหารที่มีแต่ผลไม้ ผักสด ผักลวก ข้าว ถั่ว และต้มจืดอยู่แค่นั้น แต่ผมก็ผ่านมันมาได้เพราะมีหมู่มิตรดีเป็นกำลังใจให้ผมสามารถต่อรองที่จะไม่ทำตามกิเลสของตัวเองได้ ผมจึงเอามานึกทบทวนดูว่า ‘เอ! การกินข้าวกับถั่ว นั้น เราก็กินผ่านมาแล้วและทำได้ด้วยนี่นา! แม้มันอาจจะไม่ได้สุขใจมาก แต่มันก็ได้ทุกสุขใจมากเท่าไร’ พอทำใจได้แบบนี้ผมก็เริ่มได้เห็นความเป็น ‘โอชะ’ ของอาหารไร้สารพิษหรืออาหารไม่ปรุงแต่งที่เรา กำลังเคี้ยวอยู่ คือ มันก็มีรสชาติดี หรืออาจเรียกว่า ‘รสทิพย์’ ในตัวของมัน ซึ่งมันเป็นรสที่เรา กินเข้าไปแล้วสบาย เบากาย เบาใจ และมีกำลังใจจากนั้นใจของผมนก็ปรับมายินดีพอใจในรสที่แสนอร่อยจากอาหารปรุงแต่งที่เราเคยชอบได้อย่างเต็มใจ จึงทำให้ผมได้เห็น ว่า ‘การบำเพ็ญกุศลร่วมกับหมู่มิตรดีนั้นจะทำให้เรามีกำลังใจในการละสิ่งที่เป็นพิษโทษภัย และสามารถเข้าถึงสิ่งที่เป็นคุณค่าประโยชน์ได้’^{๑๐๗}

พิสัย ทองประจักษ์ กล่าวว่า เมื่อได้มาบำเพ็ญกุศลร่วมกับหมู่มิตรดี ผมก็อยากจะให้ภรรยาเขามาทำแบบเราบ้าง แล้วเราก็มารู้สึกไม่สบายใจที่เขาไม่ยอมมาบำเพ็ญแบบเรา แต่พอได้ปรึกษาอาจารย์หมอเขียว ท่านก็บอกว่า “ให้นึกถึงตัวเราก่อนว่า ตอนที่เรามาเนี่ย! มีใครชักจูงเรามาหรือบังคับเรามาไหม มันไม่มีใช่ไหม นั่นก็เป็นเพราะว่าเรายินดีเต็มใจมาเอง นั่นแหละ! เราต้องให้

^{๑๐๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑.

^{๑๐๖} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๑๐๗} สัมภาษณ์ ชินนพงษ์ กิจพูนเจริญ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

โอกาสเขามาอย่างนั้น” ผมก็ขัดเลยว่า “อ้อ! เราต้องให้เขายินดีเต็มใจมาเอง เพราะถ้าเขาไม่ยินดีเต็มใจมาแล้วเราไปบังคับเขา เขาก็มีแต่จะอึดอัดขุ่นเคืองหรือไม่พอใจเราเปล่าๆ” โดยสิ่งที่ผมได้เห็นจากคำสอนของอาจารย์ในข้อนี้ คือ อาจารย์หมอเขียวท่านไม่ได้บังคับหรือกดดันให้ใครมาบำเพ็ญบุญกุศลร่วมกับท่านเลยแม้แต่น้อย ซึ่งจิตอาสาแต่ละท่านต่างก็ยินดีเต็มใจมาเอง แถมยังมาบำเพ็ญประโยชน์ตน (บุญ) และประโยชน์ท่าน (กุศล) กันแบบเอาจริงเอาจังโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ เลย และผมก็ไม่เคยคิดไว้เลยว่า ‘ตัวเองจะได้อยู่เป็นจิตอาสาที่เสียสละทำงานฟรีได้จนถึงทุกวันนี้’^{๑๐๘}

สุวิทย์ ตันศิริวัฒนกุล กล่าวว่า การมาเสียสละทำความดีช่วยเหลือผู้อื่นนั้นทำให้เราได้ฝึกยอมเป็นผู้ให้ คือ การเอาความรู้ ความสามารถที่เรามีมาสร้างให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวมโดยไม่คิดหวังสิ่งใดๆ ตอบแทน มันจึงเป็นการได้ลดตัวตนที่เราเคยหลงเอาลาภ ยศ สรรเสริญ และการเสพสมใจทั้งในสิ่งชั่วและสิ่งดีมาเป็นสุขเป็นทุกข์ในใจเรา ซึ่งคนที่ลดตัวตนไม่ได้นั้นก็ไม่สามารถมาทำแบบนี้ได้ เพราะเขายังอยากดี อยากเด่น อยากเอามาเป็นผลงานของตนเอง อยากได้ลาภ ยศ คำสรรเสริญเยินยอ แต่การที่ได้มาทำความดีร่วมกับหมู่มิตรดีเช่นนี้ก็จะเหมือนกับการที่เราลดความสำคัญในตัวเองลง คือ ถ้าเมื่อไหร่ที่เราทำตัวเองให้สำคัญน้อยลง เราก็จะไม่ยึดเอาแต่ความคิดเห็นของตัวเองเป็นใหญ่ เราจึงไม่ดูถูกเพ่งโทษถือสาผู้อื่น และพร้อมที่จะช่วยเหลือหมู่กลุ่มอย่างเต็มกำลังสุดความสามารถของเรา หรือมีความคิดเห็นดีๆ เราก็สามารถนำเสนอออกไปให้หมู่กลุ่มพิจารณาได้โดยไม่ต้องยึดว่า ‘หมู่กลุ่มจะต้องเห็นด้วยกับเราเท่านั้น’ เท่านั้นก็จะทำให้เราได้ฝึกสลายความยึดมั่นถือมั่นโดยอาศัยการทำความดีเป็นองค์ประกอบในการกระแทกกิเลสส่วนเหลือของตนเองขึ้นมาให้ได้พิจารณาลด ละ ล้างไปเป็นลำดับ และเมื่อไหร่ที่จิตของเรายอมหรือวางความยึดมั่นถือมั่นได้ เราก็จะกลายเป็นผู้ให้ด้วยใจที่เบาสบายจนบริสุทธิ์บริบูรณ์ไปเป็นลำดับ^{๑๐๙}

ภักธร คัมภิตติพร กล่าวว่า การชวนช่วยในการบำเพ็ญกุศลนั้นทำให้ผมได้เห็นความแตกต่างระหว่างการขยันที่เราเอามาเพื่อตนกับการขยันที่เราไม่เอามาเพื่อตน จากเมื่อก่อนที่ผมเคยทำงานได้เงิน ผมก็ยังทำแบบเอาเป็นเอาตายกับมันได้ แต่พอผมมาทำความดีโดยไม่ได้อะไรตอบแทนเลย ในช่วงแรกๆ ผมก็ยังงงๆ ว่า ‘เราจะได้อะไร เพราะมันไม่มีอะไรมาเป็นแรงจูงใจให้เราเลย’ แต่เมื่อผมได้ฝึกตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติลด ละ จางคลายจากการเอามาเพื่อตัวเพื่อตนโดยการสานพลังร่วมกับหมู่มิตรดีตามที่อาจารย์หมอเขียวสอนไปเป็นลำดับ ก็ได้พบว่า ‘เมื่อเราลด ละ จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในใจเราที่เคยหลงว่าจะต้องได้เสพสุขจากการได้สมใจนั้นลงไปได้เป็นลำดับ นั้น

^{๑๐๘} สัมภาษณ์ พิสัย ทองประจักษ์, ร.ต. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๐๙} สัมภาษณ์ สุวิทย์ ตันศิริวัฒนกุล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

แหละเป็นการที่เราได้แล้ว คือ ได้ความสุขสงบแท้ของชีวิต’ พอผมมีความสุขสงบที่ไม่ต้องอยากได้สุขจากการเสพสมใจหมายในสิ่งใดๆ ไปเป็นลำดับแล้ว ผมก็ยิ่งได้พลังใจและพลังกายเพิ่มมากขึ้น จึงรู้ว่า ‘ชีวิตของเราควรจะเอาพลังที่มีนั้นมาทำแต่ประโยชน์เพื่อให้ตัวเราและผู้อื่นได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะจบดับไปเท่านั้นเอง’ อีกทั้งผมยังได้เห็นอีกว่า ‘ความพร่องหรือความพลาดที่ทำให้สิ่งดีต่างๆ ไม่สามารถเกิดขึ้นกับตัวเราและผู้ที่เราเกี่ยวข้องได้นั้น มันอยู่ที่วิบากดีและร้ายทั้งของเราและผู้นั้นสังเคราะห์กันอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นแล้วการที่เราไม่หยุดชวนชวนในการทำความดีก็จะยิ่งทำให้เกิดสิ่งดีที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเราและผู้อื่นยิ่งๆ ขึ้นไป’^{๑๑๐}

๒) ระเบิดเผยตนตามความเป็นจริงต่อหมู่มิตรดี

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละคนนั้นได้เห็นคุณค่าประโยชน์ของการทำดีที่ไม่เอาแต่ใจตัวเอง จึงทำให้จิตใจเกิดมีศรัทธาเชื่อมั่นในญาณปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นทฤษฎีที่สามารถจะปฏิบัติตามจนเกิดผลลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลงได้จริง ก็จะระเบิดเผยกิเลสของตนในส่วนที่เหลือตามความเป็นจริงต่อสัตบุรุษหรือหมู่มิตรดีที่มีคุณธรรม เพื่อให้ท่านเหล่านั้นช่วยขัดเกลาหรือแนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสในส่วนที่เหลือแก่ตน แล้วจึงพากเพียรปฏิบัติลด ละ เลิกอกุศลธรรมเหล่านั้น อย่างเอาจริงเอาจังตามกำลังของตนต่อไป^{๑๑๑}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

แก้วใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า พอเราได้เข้าใจเรื่องการทำใจในใจเพื่อลด ละ จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับและได้เห็นว่า ‘ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวงจริงๆ’ จึงทำให้เรากล้าที่จะติดตามอาจารย์ไปตามศูนย์ต่างๆ เพื่อบำเพ็ญช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้เข้าถึงสิ่งดีๆ เหล่านี้ด้วยความมั่นใจ โดยส่วนตัวแล้วเรามองเห็นว่า ‘การบำเพ็ญในแบบ ‘พุทธ’ นั้นเป็นการทำบุญเพื่อยังประโยชน์ตน คือ การลด ละ จางคลายจากความหลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา โดยอาศัยองค์ประกอบจากการทำความดีที่เป็นประโยชน์ท่านร่วมกับหมู่มิตรดี คือ การสานพลังกับหมู่มิตรดีในการจัดกิจกรรมเผยแผ่องค์ความรู้และนำพาปฏิบัติเพื่อช่วยให้ผู้อื่นสามารถพึ่งพาตนเองได้เป็นหลัก ซึ่งการทำประโยชน์ท่านนั้นจะทำให้เราได้ประสบกับความบกพร่องผิดพลาดในเหตุการณ์ หรือความเห็นต่างของเพื่อนร่วมงาน อันเป็นผัสสะชั้นดีในการกระแทกกิเลสหรือความยึดมั่นถือมั่นที่ยังเหลือในใจเราขึ้นมาให้ได้

^{๑๑๐} สัมภาษณ์ ภัคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๑๑} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๘๐๑-๘๐๒.

เปิดเผยแก่สัตบุรุษและหมู่มิตรดี พร้อมกับสำนึกผิด ยินดียอมรับผิด ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีนั้น แล้วจึงพากเพียรพิจารณาเพื่อลด ละ ล้างกิเลสส่วนเลือนั้นไปเป็นลำดับต่อไป’^{๑๑๒}

สรุปได้ว่า **ปัจจัยด้านศีล** ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลาภิเลสภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเห็นคุณค่าประโยชน์ของการเข้าหาหมู่มิตรดีและร่วมกันทำความดีเสียสละช่วยเหลือสังคม ด้วยการจัดสรรเวลามาเป็นจิตอาสาทุกครั้งที่มีโอกาส เป็นการฝึกลดความเห็นแก่ตัวด้วยการเสียสละเพื่อผู้อื่น ซึ่งการเสียสละทำงานฟรี คือ การไม่ใช้ลาภแลกลาภ ไม่บังคับกดดันใคร กินใช้ร่วมกันเป็นส่วนกลาง ไม่ถือครอบครองเป็นส่วนตัว เอื้อเพื่อแบ่งปันลาภที่หามาได้ให้แก่งานและกัน เป็นการอยู่ร่วมกันแบบสังคม ‘สาธารณโภคี’ โดยการจัดสรรเวลามาร่วมกันทำความดีเพื่อสังคมอย่างสม่ำเสมอ นั้น เป็นการสะสมกุศลกรรมที่ดีไว้อาศัย และเป็นการพิสูจน์ให้สังคมเห็นว่า ‘การไม่มีเงินเป็นส่วนตัวก็อยู่ได้อย่างผาสุก’ เมื่อได้เห็นคุณค่าประโยชน์ของการทำดีที่ไม่เอาแต่ใจตัวเอง จึงทำให้จิตใจเกิดมีศรัทธาเชื่อมั่นในญาณปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นทฤษฎีที่สามารถจะปฏิบัติตามจนเกิดผลลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลงได้จริง ก็จะรีบเปิดเผยกิเลสของตนในส่วนที่เหลือตามความเป็นจริงต่อสัตบุรุษหรือหมู่มิตรดีที่มีคุณธรรม เพื่อให้ท่านเหล่านั้นช่วยขัดเกลาหรือแนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อขัดเกลาภิเลสในส่วนที่เหลือแก่ตน แล้วจึงพากเพียรปฏิบัติลด ละ เลิกกุศลธรรมเหล่านั้น อย่างเอาจริงเอาจังตามกำลังของตนต่อไป

๓.๒.๒.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ

ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ หมายถึง องค์ประกอบอันเกิดจากความตั้งมั่นของจิต ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลาภิเลสภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ ซึ่งประกอบไปด้วย ๑) ขวนขวายในการทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ๒) มีสติและสัมปชัญญะในการสำรวมอินทรีย์ ๓) มีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ๔) เป็นผู้มีความเพียรในการขัดเกลาภิเลส โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) ขวนขวายในการทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีจิตใจที่ยินดีขวนขวายในการทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอยู่เป็นนิตยมาตลอดระยะเวลากว่า ๒๕ ปี จนถึงปัจจุบัน ดังเห็นได้จากผลงานการ ‘เผยแพร่องค์ความรู้เพื่อช่วยเหลือสังคม’ อาทิเช่น การจัดค่ายสุขภาพพึ่งตนและ

^{๑๑๒} สัมภาษณ์ แก้วใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

พระไตรปิฎกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งหลักสูตร ๓ วัน, ๕ วัน, ๗ วัน และ ๙ วัน^{๑๓๓} แม้กระทั่งในภาวะวิกฤติโรคโควิด ๑๙ ระบาด ทางองค์กรก็ยังคงมีการจัดค่ายสุขภาพฟิตเนสและพระไตรปิฎกโดยปรับเป็นรูปแบบออนไลน์และไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ เช่นเคย ใช้ชื่อหลักสูตรว่า “แพทย์แผนไทยวิถีธรรมคำจุนโลก” เป็นค่ายหลักสูตร ๑๐ วันและมีการจัดถึง ๒ ครั้งต่อเดือน^{๑๓๔}

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า พลังของหมุ่มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีนั้นจะมีองค์ประกอบหลายอย่างที่จะช่วยเสริมหนุนให้เราปฏิบัติซัดเกลากิเลสได้ดี มีผัสสะมากระทบทำให้กิเลสออกอาการทั้งด้านติดชั่วและติดดีในแง่แข็งต่างๆ ก็จะทำให้เราได้เห็นอาการของกิเลส โดยหมุ่มิตรดีจะเป็นพลังใจพลังปัญญาให้เราได้กำจัดกิเลสอันนั้น ดังนั้นหมุ่มิตรดีนี้จึงเป็นองค์ประกอบที่สุดยอดเยี่ยมที่สุดหรือสำคัญที่สุดที่จะทำให้ชีวิตของเรานั้นปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับได้ พร้อมกับพากันทำกุศล (สิ่งดีงาม) ในแง่แข็งต่างๆ ที่จะดูดดึงสิ่งดีเข้ามาและผลักดันสิ่งที่ร้ายๆ ออกไป จึงเป็นองค์ประกอบที่ดีที่ทำให้ชีวิตได้ปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์โดยที่ชีวิตเรานั้นไม่ทุกข์ทรมานเกินไป มีเช่นนั้นถ้าเราไม่ได้อยู่ในองค์ประกอบของหมุ่มิตรดี มันก็จะมีเหตุการณ์ต่างๆ มาทำให้เรายากลำบาก แล้วเราก็ต้องไปทุกข์กับสิ่งที่ยากลำบากในแง่แข็งนี้มากเกินไป มันก็ไม่มีพลังที่จะมาอ่านอาการของกิเลสและพิจารณากำจัดกิเลส เพราะเราจะยุ่งหรือวุ่นไปกับการทำมาหากิน การกิจกรรมการงานต่างๆ ที่ยากหรือเดือดร้อนในแง่แข็งต่างๆ^{๑๓๕}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

แก่นศีล กล้าจน กล่าวว่า การชวนชวนในการทำกุศลของแต่ละคนจะเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เราใช้ประเมินได้ว่า ‘อะไรเป็นสิ่งที่เราควรทำ ณ เวลานั้นๆ’ และถ้าเราทำได้ดีได้ถูกต้องตามฐานะของตนเอง ก็เกิดประโยชน์ที่สูงที่สุดทั้งต่อตัวเราและผู้อื่นตามที่ควรจะเป็นและสามารถเป็นไปได้จริง ซึ่งการตั้งตนบนความลำบากในการทำกุศลจะเป็นโจทย์อย่างดีที่สุดที่จะช่วยให้เราได้พิจารณาเห็นว่าความลำบากทางร่างกายนั้นไม่ใช่ความทุกข์ทางใจ ก็จะทำให้เราไม่มัวหลงติดความสุขสบายทางร่างกาย ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราแยกระหว่างความหิวกับความอยากได้นั้น เราจะเข้าใจว่า

^{๑๓๓} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๗๗๐-๗๗๒.

^{๑๓๔} มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, แพทย์แผนไทยวิถีธรรมคำจุนโลก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://page.line.me/ocx8578u?openQrModal=true> [๒๐ ธ.ค. ๒๕๖๔].

^{๑๓๕} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้า, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ความทุกข์ทางร่างกายกับความทุกข์ทางใจนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน อย่างบางที่เราทำงานไปเพลินๆ แล้วเรามีอาการหิวขึ้นมา เราจะสามารถต่อรองเอาไว้อย่างไรก็ได้ แต่ถ้าเรามีอาการอยากกินอะไรสักอย่างขึ้นมา เราจะรีบไปแสวงหามาเสพทันทีเลย จะเห็นได้ว่า ‘ใจที่อยากได้มาเสพสมใจนั้นจะมีแรงกดดันซึ่งทำให้เราเป็นทุกข์ได้มากกว่าความลำบากทางร่างกาย’ เพราะฉะนั้นถ้าเราติดความสุขสบายทางร่างกาย เราก็จะไม่ชวนช่วยในการบำเพ็ญกุศลที่ต้องตั้งตนบนความลำบาก แล้วเราก็จะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัวที่ยังต้องเวียนวนอยู่ในความสุขและทุกข์ทางใจไปตลอดกาลนาน^{๑๓๖}

จรัญ บุญมี กล่าวว่า ส่วนตัวผมมองว่า การที่ชีวิตต้องชวนช่วยทำความดีให้มากๆ ประการแรกก็เพราะการทำความดีนั้นจะมีพลังวิบากดีที่มากช่วยคานกับพลังวิบากร้ายที่เราเคยพลาดทำไม่ได้มา ซึ่งไม่รู้ที่เราทำไม่ได้มามากแค่ไหน เพราะฉะนั้นเราจึงต้องเร่งรีบชวนช่วยทำความดีให้มาก ประการที่สองเป็นเรื่องของ ‘ความเมตตา’ ที่อยากให้สิ่งดีเกิดขึ้นแก่สังคม ซึ่งความสุขจากการ ‘ให้’ นั้นเป็นสิ่งที่ทำให้ตัวเราและสังคมมีความสุข ประการที่สามเป็นการกตัญญูต่อพระพุทธศาสนา เพราะว่ากว่าที่เราจะได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติในแนวทางนี้ได้นั้นก็ต้องมีผู้ที่เอากะสือบทยอดและบอกต่อในองค์ความรู้เหล่านี้ เราจึงต้องตอบแทนบุญคุณเพื่อส่งต่อสิ่งดีนี้ให้แก่ผู้คนที่กำลังเดือดร้อนเช่นเดียวกันกับที่เราเคยเป็นมา ประการสุดท้ายเป็นการทำ ‘กุศล’ แล้วต้องได้ ‘บุญ’ ซึ่งการทำดีในแบบของพุทธนั้นเราจะทำงานเป็นหมู่กลุ่ม เพราะถ้าไม่ทำงานร่วมกันนั้นก็จะไม่มีอะไรมาขัดหรือมาแย้งกัน ก็จะเป็นแบบนานๆ มาเจอกันทีหนึ่งก็คิดถึงกัน รักกัน พุดคุยกันดี แต่พอได้มาทำงานร่วมกันนั้นเราก็จะเห็นว่า ‘คนนั้นก็คิดอย่างนั้น คนนี้ก็คิดอย่างนี้ คนนั้นก็ใจอย่างนั้น คนนี้ก็ใจอย่างนี้’ ยิ่งหลายคนก็ยิ่งหลายความคิดหลายความเห็น ซึ่งตรงนี้จะทำให้เราได้ฝึกขัดเกลาความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นความเข้าใจของเราอย่างมาก^{๑๓๗}

แก้วเกื้อกูล กล้าจน กล่าวว่า การทำกุศล คือ การตุนเสบียงวิบากดีเอาไว้ เพราะเมื่อเวลาที่วิบากร้ายเข้ามาจะได้มีวิบากดีคอยช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบาจนอยู่ในขีดที่พอจะทำให้เราได้ฝึกลด ละ จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในสภาพดีต่างๆ ได้ไปเป็นลำดับ เช่น ยึดเรื่องสุขภาพแข็งแรง ยึดในหน้าที่การงาน เป็นต้น โดยในช่วงเวลาที่ผ่านมามันตัวเองก็ได้บำเพ็ญกุศลร่วมกับหมู่มิตรดีมาอย่างต่อเนื่องและก็มีบ้างที่เราประมาณผิด คือ บำเพ็ญหนักเกินไปจนป่วย แต่ก็พบว่า ‘การที่เราเจ็บป่วยแต่ละครั้งในขณะที่บำเพ็ญกุศลอยู่นั้นก็จะหายป่วยได้เร็วหรือมักจะมียอดประกอบดีๆ มาช่วยเหลือให้เราไม่ต้องทนทุกข์ทรมานกับอาการเจ็บป่วยนั้นมากจนเกินไป ซึ่งต่างจากเมื่อก่อนที่เรายังไม่ได้มาบำเพ็ญกับหมู่มิตรดี โดยเรามุ่งหาแต่เงินจนบ่อยครั้งที่โหมทำงานหนักเกินไปจึงเจ็บป่วยและก็จะหายยาก’

^{๑๓๖} สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๓๗} สัมภาษณ์ จรัญ บุญมี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

สำหรับการทำกุศลแบบแพทย์วิถีธรรมนั้น ไม่ใช่เพียงแค่การช่วยให้เขามาพึ่งพาเรา แต่เป็นการช่วยให้เขาเป็นหมอดูแลตัวเองและสามารถแนะนำผู้อื่นให้เป็นหมอดูแลตัวเองต่อได้ โดยอันดับแรกเราก็จะเน้นให้เขาเรียนรู้เกี่ยวกับการตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติ ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์ไปเป็นลำดับ ซึ่งหลายคนก็ทำได้ดีแม้จะยังเหลือกินปลาและไข่อยู่บ้าง แต่ผลที่ได้นั้นโดยภาพรวมประมาณ ๙๐ เปอร์เซ็นต์ทุกคนมีสุขภาพที่ดีขึ้นเรื่อยๆ เพราะการปฏิบัติ ‘ศีล’ นั้นจะเป็นการช่วยให้เขาแก้ไขปัญหายุทธศาสตร์และทุกข์ใจได้ถึงต้นเหตุไปเป็นลำดับ^{๑๓๘}

๒) มีสติและสัมปชัญญะในการสำรวมอินทรีย์

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีสติและสัมปชัญญะในการสำรวมอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ ไม่ให้หลงคล้อยไปตามอำนาจของความชอบหรือชังได้ไปเป็นลำดับ ด้วยการมาร่วมทำงานเสียสละอยู่กับหมู่กลุ่มคนดี เพื่อจะได้ถูกขัดใจ ได้ฝึกไม่เอาแต่ใจตนเอง ถ้าใจเรายอมได้ก็จะเห็นความผาสุกที่แท้จริง การถูกขัดใจทำให้เราเห็นทุกข์จากการติดความได้ดั่งใจ การติดความได้ดั่งใจทำให้เรามีสุขมีทุกข์วนเวียนอย่างไม่รู้จบ คือ เมื่อได้ดั่งใจก็มีความสุข และเมื่อไม่ได้ดั่งใจก็มีความทุกข์ การมาฝึกถูกขัดใจโดยให้หมู่มิตรดีขัดเกลากิเลสในจิตวิญญาณเรา เราจะได้ลดความเอาแต่ใจตนเอง ลดความยึดมั่นถือมั่นลงไปเป็นลำดับๆ โดยอาศัยกระบวนการที่หวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลยของพระพุทธเจ้า คือ ‘อปริหานิยธรรม ๗’^{๑๓๙}

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า การทำงานร่วมกันกับหมู่มิตรดีก็จะทำให้เราได้ผัสสะเยอะที่สุด แล้วจะทำให้เราเห็นความถูกใจและไม่ถูกใจของเรา แต่ถ้าเราอยู่คนเดียวโดยไม่ได้พบใครเลย มันจะไปเห็นไหมข้อบกพร่องของคนอื่น มันจะไปอยากได้อะไรจากคนอื่นไหม เราก็ไม่สนใจใครไม่ยอมพบใคร มันจะไปอยากได้ไหม เราก็จะไม่เห็นว่าเรายังอยากได้อะไรจากใครใช้ไหม เราก็จะนึกว่าตัวเองไม่อยากได้อะไรจากใครแล้ว ก็ในเมื่อเราไม่ได้พบใคร บางทีเรายังมีความโกรธหรือความไม่พอใจในเรื่องนั้นๆ อยู่ แต่ว่าเราไม่พบไม่เห็นสิ่งนั้น เราจะโกรธไหม? มันก็ไม่โกรธใช้ไหมเพราะเราไม่พบไม่เห็นสิ่งนั้น แต่ถ้าเราไปทำงานร่วมกับคนอื่นแล้วมันพบหรือเห็นล่ะ! ถ้ามันยังเหลือกิเลสส่วนนั้นอยู่มันก็จะออกอาการเลย พระพุทธเจ้าจึงตรัสใน ‘ปัจจุสมุพบาท’ ไว้ว่า “เพราะ ‘ผัสสะ’ เป็นปัจจัย จึงเกิด ‘เวทนา’” ฉะนั้นมันจึงต้องมีผัสสะมากระทบ มันถึงจะมีเวทนา และใน ‘มูลสูตร ๑๐’ พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า “ธรรมทั้งหลายมีฉันทะเป็นมูล มีมโนการเป็นแดนเกิด มีผัสสะเป็นเหตุเกิด มีเวทนาเป็นที่ประชุมลง ฯลฯ” เราจะได้อ่านความรู้สึกของเราว่า ‘ตอนนี้เป็นความรู้สึก (เวทนา) ที่ดี

^{๑๓๘} สัมภาษณ์ แก้วเกื้อกูล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๓๙} ใจเพชร กล้าจน, **มติหมู่มิตรดีพาให้เจริญ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๕-๗.

อยู่ใหม่ หรือรำเริงเบิกบานแจ่มใสไร้กังวลอยู่ใหม่ หรือยังมีความทุกข์ความกังวลอยู่ ถ้ารำเริงเบิกบานแจ่มใสไร้กังวลในทุกสถานการณ์นั้นก็ เป็น ‘พุทธะ’ ถ้ารำเริงเฉพาะตอนได้ตั้งใจ พอไม่ได้ตั้งใจก็ไม่แจ่มชื่นใจ ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ไม่รำเริง หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ ทุกข์ทรมาน นั้นมันก็เป็น ‘กิเลส’ เมื่อเราเจออาการเหล่านี้ก็จะได้รับแก้ไข’ แต่ถ้าเราไม่เจอแล้วเราจะได้รับแก้ไขหรือ เราก็จะไม่ได้แก้ไขหรอก!

โดยใน ‘อินทรีภาวนาสูตร’ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามอุตรมาณพว่า “อาจารย์ของเธอ (ปารสิริยา) ได้สอนการเจริญอินทรีภาวนาแก่เธอว่าอย่างไร?” อุตรมาณพก็ตอบว่า “สอนว่าอย่าเห็นรูปด้วยตา อย่ายินเสียงด้วยหู หรือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ต้องไปรับรู้อะไร” พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า “ถ้าเป็นเช่นนั้นการเจริญอินทรีภาวนาของเธอก็ไม่ต่างจากคนหูหนวก หรือตาบอดหรอก!” ก็คือ การหลับหูหลับตาไม่ยอมให้ตัวเองรู้เรื่องราวอะไรนั้น ก็ไม่ต่างอะไรจากคนหูหนวกหรือตาบอดหรอก อุตรมาณพก็คัดค้านเขาแล้วจากไป จากนั้นพระพุทธเจ้าก็มาตรัสสอนกับพระอานนท์ว่า “การเจริญอินทรีภาวนาของท่านนั้นต้องมีเหตุปัจจัยหรือมีผัสสะเป็นปัจจัยมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วให้อ่านอาการในใจว่า ‘มันยังมีอาการชอบใจหรือไม่ชอบใจอยู่ไหม มีความชอบหรือความชังไหม มีสุขใจหรือมีทุกข์ใจไหม คือ สุขสมใจอยากก็ชอบ ทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยากก็ชัง อาการเหล่านี้มันยังมีอยู่ไหม’ ถ้ามีก็กำจัดออกโดยให้พิจารณา ‘ไตรลักษณ์’ ของมัน (กิเลส) ว่า ‘อาการสุขสมใจอยากมันก็ไม่มีการจริงหรือหมดไป แค่เพียงก็หมดไป มันไม่เที่ยง มันไม่มีจริง มันเป็นสุขหลวง สุขหลอก สุขปลอม สุขชั่วคราว สุขไม่มีจริง (สุขขัลลิกะ) แล้วมันเป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล คือ ตั้งแต่อยากก็เป็นทุกข์ ได้สมใจอยากก็แค่ลดทุกข์ชั่วคราว ดีใจแวบหนึ่งก็ละลายไปเท่านั้นเอง ไม่ได้มีสุขอะไรเลยละลายไปหมดไป แล้วก็กลัวว่ามันจะหมดไป หมดไปก็กลัวว่าจะไม่ได้มา ก็ทุกข์ใจที่ไม่ได้มา แม้ได้มาอีกก็ทุกข์ใจกลัวว่าจะหมดไป มันก็ทุกข์ใจวนเวียนอยู่อย่างนั้น อีกทั้งกล้ำเนื้อก็ต้องไปเกร็งตัวบีบเออาพิษที่เกิดจากความทุกข์ใจหรือความเครียดนั้นออก ก็ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ได้ ก็ป่วยได้ทุกรโรค พออยากได้มากๆ ก็สามารถทำสิ่งไม่ได้ได้ทุกอย่าง เหนียวนาให้คนอื่นฯ เป็นตามอีก (ตามหลักสันทานสูตร) มันก็เป็นเหตุให้เกิดเรื่องร้ายตลอดกาล พลังชีวิตก็บันทึกเป็นวิบากร้าย ทำหน้าที่ดึงเรื่องร้ายมาใส่ตัวเองและผู้อื่นตลอดกาล ก็ทำให้ตนเองและผู้อื่นต้องมาทุกข์ใจในแง่เชิงต่างๆ ต่อไปอีกตลอดกาล’ พอเราเข้าใจชัดแล้วก็รู้ว่า ‘โอ้อ! ถ้าเราหลงว่าความสุขสมใจอยากมีจริง เป็นสิ่งที่สุขยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่น่าได้ น่ามี น่าเป็น’ เราจะต้องได้ทุกข์ตลอดกาลนาน คือ ทุกข์กลัวจะไม่ได้มา ได้มาก็กลัวจะหมดไปหมดไปก็ทุกข์ที่ไม่ได้มา เกิดทุกข์ใจ เกิดทุกข์กาย เกิดเรื่องร้ายทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาลอยู่อย่างนี้ มันก็ต้องทุกข์ตลอดกาลอยู่อย่างนี้ โดยที่สุขสมใจนั้นก็ละลายไปไม่มีจริงแล้ว เหลือแต่ทุกข์เท่านั้นเอง เราก็จะเห็นว่า ‘ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ แล้วทุกข์เท่านั้นดับไป’ พอเราเห็นชัดก็จะรู้ว่า ‘โอ้อ! สุขสมใจอยากนั้นมันไม่มีจริง ทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาลนั้นมันก็ไม่มีจริง’ เราก็ชัดเจนอย่างนี้ก็ไม่ต้องไปอยากได้สุขสมใจอยาก เราก็จะไม่ได้ทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล จิตของเราก็โปร่งใสไร้

กังวล เราทำใจในใจโดยแยบคายอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ โดยตั้งศีลขึ้นมากำจัดกิเลสไปที่ละเรื่องๆ โดยอาศัยผัสสะมากระทบให้เห็นทุกข์ที่ออกอาการขึ้นมา ก็หาเหตุที่มันอยากได้สมใจ แล้วก็ตั้งศีลขึ้นมา พิจารณากำจัดมันที่ต้นเหตุ คือ ความอยากนั้นเลย ด้วยปัญญาอันยิ่งที่สลายกิเลสได้จริง พิจารณาไตรลักษณ์ว่า อาการของกิเลสมันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวเราของเรา เมื่อเราสลายกิเลสส่วนนั้นได้เราก็จะผ่องใสไร้กังวล คือ พ้นทุกข์ไปได้เป็นลำดับๆ”

เมื่อเราไม่มีสุขสมใจอยาก ก็ไม่มีทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก ไม่มีทุกข์ที่กลัวว่าสุขสมใจอยากจะหมดไป แล้วก็ไม่มีทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล มีแต่ความแกล้วกล้าอาจหาญ ไร้เรง เบิกบาน แจ่มใส ไร้กังวล ที่เราไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ชอบ ไม่ชัง ไม่อยาก ไม่ยึดมั่นถือมั่น โดยอะไรจะเกิดหรือจะดับนั้นเราก็ไม่ทุกข์ ก็สุขสบายใจไร้กังวล นี่ก็คือ การหมดกิเลสไปที่ละเรื่องๆ จากเรื่องชั่วๆ มากๆ ก่อน ไปจนถึงชั่วน้อยๆ โดยทำไปที่ละเรื่อง จากเรื่องดีหรือสำคัญน้อยๆ ไปถึงเรื่องดีหรือสำคัญมากๆ ซึ่งเราต้องกำจัดความอยากในเรื่องชั่วก่อน แล้วไปอยากในเรื่องดีก่อน โดยดีไหนที่ทำได้ก็ให้อยากเข้าไปๆ แต่เมื่อมันเกิดขึ้นไม่ได้เมื่อไหร่ก็ต้องวาง ด้วยการพิจารณาว่า ‘ถ้ายังอยากได้มันอยู่นี้ก็เป็นทุกข์ ถ้าไม่อยากก็ไม่ทุกข์ ได้สมใจอยากก็แค่สุขแวบเดียวหมดไป ถ้าหลงไปติดสุขสมใจอยากว่ายอดเยี่ยมยิ่งใหญ่นั้นก็ต้องไปทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล ซึ่งมันไม่เข้าท่าเลย ฉะนั้นก็ไม่ต้องไปเอาหรือไม่ต้องไปอยากได้ เมื่อเราไม่อยากได้สุขสมใจอยากนั้นเราก็ไม่ต้องทุกข์ ก็มีแต่สุขสบายใจไร้กังวล แล้วก็ทำความเข้าใจให้ชัดว่าเหตุที่ทำให้มันเกิดขึ้นไม่ได้ก็เพราะวิบากร้ายของเราและคนที่เกี่ยวข้องนั้นมันขวางกั้น ก็ให้กล้ารับ กล้าให้หมดไป รับเท่าไร หมดเท่านั้น ก็มีแต่ผ่องใสไร้กังวล นี่ก็คือ การละบาป บำเพ็ญกุศล และทำจิตใจให้ผ่องใสเป็นลำดับๆ จึงเป็นการขัดเกลากิเลสออกไปจากชีวิตของเราไปเป็นลำดับๆ โดยทำไปที่ละเรื่องๆ ก็จะทำให้เราพ้นทุกข์ไปที่ละเรื่องๆ ด้วยการทำใจในใจเช่นนี้ (โยนิโสมนสิการ) ให้มากๆ ซ้ำๆ ในกิเลสตัวนั้นเมื่อจบอาการของมันได้ โดยปากเพียร (วิริยะ) ทำอย่างตั้งมั่น (สติและสมาธิ)’ เหล่านี้ คือ ในแง่ที่เจอกับสภาพที่เราไม่ได้สมใจหรือไม่ชอบใจ

ส่วนในอีกแง่หนึ่ง คือ สภาพที่เราได้สมใจหรือชอบใจ เช่น คนเราก็มีความชอบกินสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ พอมาอยู่ร่วมกันเดี๋ยวก็พากันทำของอร่อยอันโน้นอันนี้มากิน ยั่วกัน ‘อันนี้ฉันชอบ อันนี้ฉันชัง’ หรือมีคนเอามาฝากอีก ถ้าเราอยู่คนเดียวบางทีเราไม่ได้พบใครก็ไม่ได้มีใครเอามาฝากเนอะ! มันก็เหมือนว่าเราไม่ติดอะไรเหมือนกันเนอะ! แต่พอไปเจอเข้าก็สวาปามหมดเลย นี่แหละ! การอยู่ด้วยกันก็จะทำให้เรามีผัสสะเยอะทั้งเรื่องกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่ว่าจะเป็นอาหารหรือเรื่องอื่นๆ ก็ตาม เรื่องอัตตา คือ การติดดีในสภาพต่างๆ กิเลสที่เรายังติดอยู่มันก็จะปรากฏตัวออกมาในสังคมนี้แหละ! ยังมีคนอยู่กันอย่างหลากหลายมันก็ยังออกมาเรื่อย บางทีมีคนเอาของอร่อยที่เราเคยชอบมา ยั่ววันนี้เราก็สู้ได้นะ แล้วเราก็นึกว่ามันจะหมดแล้ว แต่พอมาวันหน้าของอร่อยนั้นมันก็ยังเหลืออีก วันหน้าเอามาเยอะกว่าเดิมอีก เราก็รู้สึกว่ ‘อ้าว! มันจะเสียของนะเนี่ย! ว่าแล้วก็กินสักหน่อย’ แต่พอเอา

จริงก็ไม่เหนื่อยเลยนะ! สวาปามเลย เอ้อ! ตอนพูดว่ากินสักหน่อย แต่พอเอาเข้าจริงๆ แล้วมันหลายถ้วยหรือหลายชิ้นเลยนะเนี่ย! กราบพระแทบไม่ลงเลย แน่นท้องเชียว! นอนกลิ้งไปกลิ้งมาก็ไม่หายสักที ไม่รู้มันเป็นยังไงก็ไม่รู้ บางทีกินจนออกหน้าออกตาด้วยนะ! เป็นผีหรือสิ่วออกมาก็มี หน้าดำออกมาเลยก็มี หรือบางทีก็มีพิษไปปวดออกตรงนั้นตรงนี้ ทรมาน มันก็จะมีผื่นสະພວກນີ້ແລະ! ที่ทำให้เราได้เห็นลีลาของกิเลสที่ยังเหลืออยู่ อย่างอาจารย์ (อาจารย์หมอเขียว) พาพวกเราทานอาหารสุขภาพนี่นะ! ถ้าทานแต่อาหารสุขภาพกันอย่างเดียวแบบเพียวๆ เนี่ย! ไม่มีอาหารอย่างอื่นมาก็เหมือนเราไม่มีกิเลสอะไร แต่ด้วยการทำความดีของพวกเราเนี่ย! ประชาชนบ้าง ญาติพี่น้องเราบ้าง เขาก็รักเรา ระลึกถึงเรา ประารถนาดีต่อเรา เขาก็ส่งอะไรต่ออะไรมาให้ทาน เราก็จะได้เห็นอาการชอบหรือชังของกิเลสที่มันยังเหลืออยู่อ่อนขึ้นมา เพื่อให้เราได้พิจารณาตั้งศีลล้างอยู่ตลอดนั่นแหละ!^{๑๒๐}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

ดินแสงธรรม กล้าจน กล่าวว่า เมื่อเราเริ่มลด ละ เลิกกิเลสเป็นจึงได้เห็นว่า ‘การแก้ปัญหามันไม่ใช่แค่การแก้ไขให้สถานการณ์ดีขึ้นหรือการมองแต่แง่ดีของผู้อื่นให้มากๆ เท่านั้น เพราะเราจะมีอาการไม่สบายใจที่กลัวว่าเขาจะไม่ทำดั่งใจเราหมายอยู่ อีกทั้งเวลาไปลงมือทำกิจกรรมการงานใดๆ เรายังจะคอยลุ้นให้เขาทำให้ได้ดั่งใจเราหมายอยู่ตลอดเวลา’ จนกระทั่งเราเริ่มตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติว่า ‘จากที่เราเคยอยากพูดอะไรก็พูดเลย อยากแย้งอะไรใครก็แย้งเลย อยากบอกอะไรใครก็บอกเลย โดยไม่ได้สนใจอะไรหรือใครทั้งนั้น แต่ตอนนี้เราลองที่จะไม่พูดตามความอยากนั้นออกไปและรองจนกว่าที่เราจะลด ละ ล้างความอยากได้ดั่งใจนั้นได้ก่อนจึงค่อยพูด’ พอเรานำไปปฏิบัติจริงก็ได้เห็นอาการ ณ ขณะที่เราอยากพูดแล้วเราไม่ยอมพูดตามความอยากนั้น คือ มันจะอึดอัด ปั่นป่วน กระอักกระอ่วนอยู่ในใจเรา ที่นี้มันจึงทำให้เราได้เห็นความน่ารังเกียจและโทษภัยของความอยากตัวนี้ได้ชัดเจนว่า ‘โอ้โห! มันทำร้ายจิตใจเราอย่างน่าเกลียดขนาดนี้เลยหรือนี่’ พอเราพิจารณาเห็นโทษของความอยากตัวนี้ซ้ำๆๆ โดยปฏิบัติตามศีลที่ตั้งไว้มาเรื่อยๆ ปรากฏว่า ‘ความแรงของอาการอยากตัวนี้มันกลับลดลงไปได้’ และทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเพื่อนจิตอาสาท่านนั้นก็ดีขึ้นๆ ไปเป็นลำดับ เราจึงได้เห็นว่า ‘การทำความดีร่วมกับหมู่มิตรดีนั้นจะช่วยให้เราเห็นทุกขใจจากความยึดมั่นถือมั่นของเรา และช่วยให้เราพากเพียรลด ละ ล้างความยึดมั่นถือมั่นนั้นได้ไปเป็นลำดับจริงๆ’^{๑๒๑}

^{๑๒๐} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๑๒๑} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุรีย์ กล่าวว่า การบำเพ็ญกุศลไม่หยุดทำให้ผมเห็นว่า ‘ตัวเองเจริญขึ้นไปตามลำดับ คือ ทำให้เรามีสติในการอ่านอาการของกิเลสและพิจารณาโทษภัยของกิเลสเพื่อขัดเกลาออกจากจิตของเราได้ดีขึ้น’ โดยเฉพาะการได้บำเพ็ญร่วมหมู่มิตรดีนั้นจะทำให้เราเห็นความยึดมั่นถือมั่นที่อยากจะให้สิ่งดีเกิดตั้งใจเราหมาย และได้เห็นว่า ‘การที่เราไม่ยอมคลายความยึดมั่นถือมั่นนั้นทำให้เราเป็นทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการเบียดเบียนตนเองและพาลไปเพ่งโทษถือสาผู้อื่นจนไม่ยากที่จะทำดีร่วมกับหมู่มิตรดี ก็จะเป็นการเสียทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านอย่างน่าเสียดาย ส่วนการยอมคลายความยึดมั่นถือมั่นนั้นทำให้เราสบายใจและสามารถทำสิ่งดีร่วมกับหมู่มิตรดีได้อย่างผาสุก ก็จะเป็นการได้ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านอย่างสุดคุ้ม’ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อไม่นานมานี้ก็มีเพื่อนมาย้ายโต๊ะทำงานของเราโดยไม่ได้ขออนุญาตเราก่อน ในตอนนั้นผมก็รีบต่อว่าเขาไปเลยว่า ‘ถ้ามีคนมาเอาของคุณไปโดยไม่ขออนุญาต คุณจะรู้สึกอย่างไร’ ซึ่งเราก็เห็นว่า ‘เราพูดออกไปด้วยใจที่อยากจะเอาดีจากเขา อยากจะให้เขาทำตามที่เรามุ่งหมาย แล้วเราก็มีอาการไม่พอใจ ไม่สบายใจขึ้น’ สุดท้ายแล้วผมก็ปรับใจให้ยอมเลย คือ ยอมที่จะไม่เอาตามใจเราในตอนนั้น จึงได้เห็นความเบาใจที่เกิดขึ้นและผมก็รู้ว่า ‘กิเลสตัวนี้นั้นยังไม่หมดไปจากใจเราหรอก! แต่เมื่อเราได้สู้แล้ว เราได้เห็นโทษภัยของมันแล้ว มันก็จะค่อยๆ ลด ละ จางคลายลงไปได้เป็นลำดับ’^{๑๒๒}

๓) มีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย สันโดษด้วยปัจจัย ๔ คือ ใช้ปัจจัย ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) เครื่องนุ่งห่ม ๒) อาหาร ๓) ที่อยู่อาศัย ๔) ยารักษาโรค ที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า การอยู่ในหมู่มิตรดีนั้นจะทำให้เราฝึกปฏิบัติเป็นบุคคลที่มี ‘วรรณะ ๙’^{๑๒๓} ได้ดี คือ ๑) เป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภระ) ๒) บำรุงง่าย (สุโปสะ) ๓) มักน้อย กล้าจน (อัปปิจฉะ) ๔) สันโดษ ใจพอ (สันตมูลี) อธิบายว่า ‘เป็นคนใจพอ พอใจด้วยปัจจัยน้อย ที่จำเป็นหรือพอดีต่อชีวิตเท่านั้น โดยตัดสิ่งที่เป็นโทษเป็นภัยหรือสิ่งที่ไม่จำเป็นออกจากชีวิตไป ลด ละ เลิกไป โดยใช้ปัจจัยที่น้อย เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค หรือปัจจัยต่างๆ ก็ใช้น้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ จึงทำให้เป็นคนเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย จนทำให้เกิดความเจริญได้ง่าย’ ๕) ขัดเกลา (สัลলেখะ) อธิบายว่า ‘การได้ขัดเกลากิเลสของเราที่มันมีมาก ไม่ว่าด้านชั่วด้านดี ที่มันมีมากเกินไป พอดีหรือเกินกว่าที่เป็นไปได้จริง จึงเป็นการได้ขัดเกลากิเลสตัวดีสิ่งที่ เป็นโทษเป็นภัยหรือเกินความ

^{๑๒๒} สัมภาษณ์ ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุรีย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๒๓} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๓๙/๒๗-๒๙.

จำเป็นต่อชีวิตทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรมไปเป็นลำดับ’ ๖) กำจัดกิเลส มีศีลเครื่อง (ฐิตะ) อธิบายว่า ‘ฐิตะเป็นการขัดเกลากิเลสจนมีศีลเครื่องได้อย่างสบาย คือ เมื่อละบาป บำเพ็ญกุศล และทำจิตใจให้ผ่องใส เมื่อทำได้ลงตัวก็จะสบายไปเป็นลำดับ’ ๗) มีอาการนำเลื่อมใส (ปาสาทิกะ) อธิบายว่า ‘เมื่อเราปฏิบัติทั้ง ๖ ข้อที่ผ่านมาได้อย่างยั่งยืนก็จะมีสัปปริสธรรม ๗ และมหาปเทศ ๔ ก็จะรู้จักประมาณการกระทำให้พอเหมาะกับแต่ละสถานการณ์ โดยหมู่มิตรดีก็จะเป็นตัวอย่างให้แกกันและกัน ช่วยบอกสอนกันและกัน’ ๘) ไม่สะสม (อปจยะ) อธิบายว่า ‘อปจยะเป็นการไม่สะสมสิ่งที่เป็นโทษเป็นภัยหรือเกินความจำเป็นสำหรับชีวิต หรือแม้แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เราก็กู้ไว้เท่าที่เรายังไม่ผิดเคือง ส่วนที่เหลือก็เกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่นไป’ ๙) ปราศจากความเพียร ยอดขยัน (วิริยารัมภะ) อธิบายว่า ‘เพียรชำระกิเลส คือ เพียรละอกุศลและเพียรทำกุศล ซึ่งมีความเพียร ๕ อย่างที่จะเชื่อมต่อไปถึงด้านร่างกายต่อไป’^{๑๒๔}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

แสงอรุณ สังคมศิลป์ กล่าวว่า มีอยู่ครั้งหนึ่งในขณะที่เรากำลังเดินทางไปร่วมงานโรงบุญถวายพระเพลิงพระศพในหลวงรัชกาลที่ ๙ ที่สนามหลวงกับพี่จิตอาสาสองท่านโดยเรานั่งอยู่หลังรถ ในตอนที่รถจอดพักอยู่นั้นเราก็เห็นว่า ‘ท่านทั้งสองต่างก็รีบกลับไปด้วยความอ่อนเพลีย’ เราจึงสะท้อนใจขึ้นมาว่า ‘ทำไมเราถึงปล่อยให้พี่น้องของเราเหนื่อยขนาดนี้ มันน่าจะถึงเวลาแล้วไหมที่เราควรจะเข้ามาขอพิจารณาเป็นจิตอาสาสักที’ จากนั้นในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ เราจึงได้ขอพิจารณาตัวเป็นจิตอาสาที่สวนป่าบุญ ๑ ตอนนั้นเราบอกกับอาจารย์หมอเขียวว่า “อาจารย์ หนูยอมอย่างถึงใจแล้ว” และเราก็ร้องไห้ มันจึงทำให้เรารู้ได้ว่า ‘ดอกไม้จะบานก็ให้เขาบานด้วยตัวเขาเองนั่นเป็นอย่างไร’ แล้วเราก็กลับไปขออนุญาตหัวหน้าलगาน ๓ เดือนเพื่อมาช่วยโรงบุญต่อ หลังจากจบงานโรงบุญครั้งนั้น เรารู้สึกว่า ‘เรากลับไปทำงานไม่ได้แล้ว เราต้องลาออกมาช่วยงานอาจารย์หมอเขียวอย่างเต็มตัวสักที’ แต่สิ่งที่เราหนักใจที่สุดในตอนนั้นก็คือ ถ้าเราลาออกแล้วหัวหน้าท่านจะรู้สึกอย่างไร เพราะตอนที่เรามาตัดนั้นท่านก็ยังให้เงินเดือน ตอนไปหาหมอแผนจีนท่านก็ออกเงินให้ อีกทั้งตอนขอลาไปช่วยงานโรงบุญ ๓ เดือนท่านก็ยังโอนเงินเดือนให้อีก เราจึงคิดว่า ‘มันจะเป็นการเนรคุณท่านไหมเน้อ!’ วันหนึ่งเราก็รวบรวมความกล้าไปขอลาออกกับหัวหน้า ปรากฏว่า สิ่งที่ท่านบอกเรามา คือ “ไปเถอะ! พี่คิดไว้อยู่แล้วว่าเราต้องไป” แล้วท่านก็ถามว่า “ค่าใช้จ่ายเวลาที่คุณอยู่นั้นต้องใช้เงินเดือนละเท่าไร” เราจึงเล่าให้ท่านฟังว่า “เวลาไปอยู่ท่านนั้น หนูแทบจะไม่ได้ใช้เงินเลย เพราะทุกคนกินใช้กันอย่างประหยัดทุกอย่างจึงไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก สำหรับที่หนูลองคำนวณดูอย่างเต็มที่

^{๑๒๔} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ถ้าเราไปกลับระหว่างบ้านกับศูนย์โดยไม่ได้อยู่ประจำก็ยังใช้ไม่ถึงเดือนละ ๕,๐๐๐ บาท” แต่พอเราอธิบายเสร็จท่านก็บอกว่า “นั่นพี่ขอดูแลเรา” แล้วท่านก็โอนเงินให้เราทุกเดือนซึ่งมากกว่า ๕,๐๐๐ บาทอีกด้วย จึงทำให้เรารู้สึกว่า ‘เราทำถูกหรือเปล่า’ ซึ่งเราก็ได้นำเรื่องนี้ไปปรึกษากับอาจารย์หมอเขียว อาจารย์ก็พูดขึ้นมาประโยคหนึ่งว่า “ท่านต้องชัดเจนนะ! ว่าท่านให้ก็คือให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ จากเรานะ! โดยเราก็ต้องตกลงกับท่านให้เด็ดขาดในเรื่องนี้” จากนั้นเราก็เข้าไปชี้แจงกับท่านว่า “พี่หนูขอโอกาสนะ! หนูขอไม่รับเงินเดือน ไม่เอาเลย เพราะหนูจะไม่ได้กลับมาทำงานกับพี่แล้วนะ! หนูจะขอไปทำงานเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเต็มตัวแล้ว” แต่ท่านก็ยังคงโอนเงินให้เราอยู่ทุกเดือน ซึ่งทุกครั้งที่ท่านโอนเงินมานั้นเราก็จะเอาเข้ากองบุญบ้าง เอาไปทำกุศลบ้าง โดยไม่ได้เอามาใช้กินสุขดื่มเสพเพื่อตัวเองอย่างเด็ดขาด เราจึงนำไปเล่าให้อาจารย์หมอเขียวฟังอีก ซึ่งอาจารย์บอกว่า “ท่านเป็นคนมีปัญญา ท่านจึงรู้ว่าควรจะให้อะไรกับใคร แล้วท่านก็รู้ว่าเรามาทำความดีจริงๆ เพราะฉะนั้นยอมให้ท่านทำเถอะ!” เหตุการณ์นี้ทำให้เรานึกถึงคำพูดของอาจารย์ที่ว่า “สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา” แสดงให้เห็นว่า ‘เราต้องเคยทำความดีมาแน่ๆ จึงได้เจอผู้คนที่ดี และเหตุการณ์ดีๆ มากมายขนาดนี้’ เราจึงตั้งใจว่า ‘ชีวิตที่เหลืออยู่ก็จะขอพากเพียรลด ละ เลิกความเห็นแก่ตัวลงไปเป็นลำดับ และจะทำแต่ความดีอย่างเต็มกำลังความสามารถเท่าที่จะพึงทำได้ต่อไป’^{๑๒๕}

๔) เป็นผู้มีคามเพียรในการขัดเกลากิเลส

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นผู้มีความเพียรในการขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับ ด้วยการหมั่นละอกุศลธรรมทำแต่กุศลธรรมร่วมกับหมู่มิตรดี พร้อมกับมีองค์ประกอบในการพึงธรรม สันทนาธรรม ทบทวนธรรม ไคร่ครวญธรรม และปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ไปด้วย จึงเป็นผู้ที่พากเพียรปฏิบัติอริยศีลให้สูงขึ้นๆ อยู่เสมอ โดยทำไปเป็นลำดับตามกำลังจิตของตนอย่างไม่ตั้งเครียดเกินไป และไม่ให้หย่อนยานเกินไป

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสด้านจิตใจ (สมาธิ) นั้น เราจะต้องมีกำลังใจจากบ้นั่น คือ ต้องมีกำลังใจในการละอกุศลทำกุศลร่วมกับหมู่มิตรดี เมื่อทำไปก็จะมีกุศลช่วยหนุนด้วย มีองค์ประกอบในการพึงธรรมไปด้วย สันทนาธรรมไปด้วย ทบทวนธรรม ไคร่ครวญธรรม ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ไปด้วย เราก็จะเกิดญาณปัญญามากขึ้นๆ ในการอ่านกิเลสชำระขัดเกลากิเลสได้เก่งขึ้นๆ เรื่องของจิตใจจึงต้องปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างนี้ อ่านจิตอ่านใจเราให้ออก โดยสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ อย่าให้ตัวเองติดแป้น เพราะถ้าเราปฏิบัติติดแป้นคาอยู่ในสิ่งที่ทำได้แล้วอย่างนั้นโดยไม่พากเพียรชำระกิเลสในส่วนที่เหลือต่อ มันก็จะทำให้เราโง่งไปเรื่อยๆ แล้วก็วิบากร้าย

^{๑๒๕} สัมภาษณ์ แสงอรุณ สังคมศิลป์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จึงต้องพยายามเพิ่มศีลๆ ให้สูงขึ้น เรียกว่า “การไม่ประมาท” ดังนั้น ‘การไม่ประมาท’ คือ การเพิ่มอริยศีลให้สูงขึ้น โดยทำไปเป็นลำดับๆ ตามกำลังจิตของเราที่ไม่ตั้งเครียดไปและไม่หย่อนไป^{๑๒๖}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

ทิวากร ชุมจิต กล่าวว่า การให้หรือทานจะเป็นองค์ประกอบที่ทำให้เราได้เรียนรู้ผลของการให้ โดยเฉพาะการที่ผมได้มาเสียสละแบ่งปันร่วมกับหมู่มิตรดีนั้นก็ทำให้ได้เห็นว่า ‘ชีวิตของเรา มีองค์ประกอบที่ดีขึ้น คือ ในเวลาที่เท่ากันนั้นการทำดีร่วมกับหมู่มิตรดีกลับได้สิ่งดีมากกว่าการทำดีเพียงคนเดียว โดยทำให้เรามีมิตรดีมากขึ้น ได้พบและช่วยเหลือคนดีมากขึ้น มีบ้าน (ศูนย์เครือข่าย) เพิ่มขึ้น มีรถ (ของส่วนกลางกินใช้ร่วมกัน) เพิ่มขึ้น ได้ร่วมกันเสียสละแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้แก่กันมากขึ้น’ จึงทำให้ผมเชื่อว่า ‘ชีวิตของเราจะพบสิ่งดีที่มากได้นั้นก็เกิดจากการที่เราอยู่ในองค์ประกอบที่สามารถทำกุศลได้มาก’ โดยการทำกุศลที่มากนั้นก็จะทำให้เราได้เห็นอกุศลจิตหรือการอยากได้มาเพื่อตัวเพื่อตนที่ยังเหลืออยู่ในใจเรา และสามารถทำให้ลด ละ ว่างคลายลงไปได้เป็นลำดับ ยกตัวอย่างเช่น ก่อนหน้านี้ผมเคยรู้สึกว่ ‘เราก็อ่าเราทำความดี แต่ทำไมเรายังทุกข์ใจอยู่’ แต่พอได้มาทำความดีกับหมู่มิตรดีที่มีศีลผมก็ได้มีโอกาสฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ใคร่ครวญธรรม และเรียนรู้การทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์พร้อมกับลดกิเลสไปด้วยจากผู้นำที่เป็นสัตบุรุษและหมู่มิตรดี จึงทำให้ผมได้เข้าใจว่า ‘การที่เราทำดีแล้วยังทุกข์ใจอยู่ก็เพราะเรายังมีกิเลสอยู่นี่นา! เรายังไม่เข้าใจในเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอยู่นี่นา!’ การทำดีแล้วเราได้เห็นกิเลสและสามารถลดกิเลสหรือความยึดมั่นถือมั่นได้ด้วย มันก็จะทำให้เราอุ่นสบายในใจไปทุกภพทุกชาติเพราะมีปัญหาเห็นได้ว่า ‘กิเลสมันเป็นตัวสร้างทุกข์’ โดยเฉพาะกิเลสตัวความยึดมั่นถือมั่นที่อยากจะให้ดีเกิดตั้งใจเราหมาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ได้เห็นกันง่ายๆ เพราะเราจะเห็นได้ก็ต่อเมื่อเรามาทำความดีร่วมกับหมู่มิตรดีแล้วโดนขัดใจ จึงจะทำให้เราได้เห็นทุกข์ใจจากการหลงยึดมั่นถือมั่นในดินนั้น และสามารถที่จะพากเพียรพิจารณาโทษของมันเพื่อขัดเกลาออกจากจิตใจของเราได้ไปเป็นลำดับ สรุปคือ ถ้าทำดีแล้วยังทุกข์ใจอยู่แสดงว่า เรายังมีกิเลสอยู่^{๑๒๗}

สรุปได้ว่า **ปัจจัยด้านสมาธิ** ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีจิตใจที่ยินดี ขวนขวายในการทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอยู่เป็นนิตยมาตลอด

^{๑๒๖} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๑๒๗} สัมภาษณ์ ทิวากร ชุมจิต, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

ระยะเวลากว่า ๒๕ ปี จนถึงปัจจุบัน ดังเห็นได้จากผลงานการ ‘เผยแพร่องค์ความรู้เพื่อช่วยเหลือสังคม’ อาทิเช่น การจัดค่ายสุขภาพฟุ้งตนและพระไตรปิฎกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งหลักสูตร ๓ วัน , ๕ วัน, ๗ วัน และ ๙ วัน^{๑๒๘} แม้กระทั่งในภาวะวิกฤติโรคโควิด ๑๙ ระบาด ทางองค์กรก็ยังคงมีการจัดค่ายสุขภาพฟุ้งตนและพระไตรปิฎกโดยปรับเป็นรูปแบบออนไลน์และไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ เช่นเคย ใช้ชื่อหลักสูตรว่า “แพทย์แผนไทยวิถีธรรมคำจุนโลก” เป็นค่ายหลักสูตร ๑๐ วันและมีการจัดถึง ๒ ครั้งต่อเดือน พร้อมกับเป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะในการสำรวจอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ ไม่ให้หลงคล้อยไปตามอำนาจของความชอบหรือชังได้ไปเป็นลำดับ ด้วยการมาร่วมทำงานเสียสละอยู่กับหมู่กลุ่มคนดี เพื่อจะได้ถูกขัดใจ ได้ฝึกไม่เอาแต่ใจตนเอง ถ้าใจเรายอมได้ก็จะได้เห็นความผาสุกที่แท้จริง การถูกขัดใจทำให้เราเห็นทุกข์จากการติดความได้ดั่งใจ การติดความได้ดั่งใจทำให้เรามีสุขมีทุกข์วนเวียนอย่างไม่รู้จบ คือ เมื่อได้ดั่งใจก็มีความสุข และเมื่อไม่ได้ดั่งใจก็มีความทุกข์ การมาฝึกถูกขัดใจโดยให้หมู่มิตรดีขัดเกลากิเลสในจิตวิญญาณเรา เราจะได้ลดความเอาแต่ใจตนเอง ลดความยึดมั่นถือมั่นลงไปเป็นลำดับๆ โดยอาศัยกระบวนการที่หวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลยของพระพุทธเจ้า คือ ‘อปริหานิยธรรม ๗’ ประกอบกับเป็นผู้มีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย สันโดษด้วยปัจจัย ๔ คือ ใช้ปัจจัย ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) เครื่องนุ่งห่ม ๒) อาหาร ๓) ที่อยู่อาศัย ๔) ยารักษาโรค ที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ จึงเป็นผู้มีความเพียรในการขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับ ด้วยการหมั่นละอกุศลธรรมทำแต่กุศลธรรมร่วมกับหมู่มิตรดี พร้อมกับมีองค์ประกอบในการฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ไคร่ครวญธรรม และปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ไปด้วย จึงเป็นผู้ที่พากเพียรปฏิบัติอริยศีลให้สูงขึ้นๆ อยู่เสมอ โดยทำไปเป็นลำดับตามกำลังจิตของตนอย่างไม่ตั้งเครียดเกินไปและไม่ให้หย่อนยานเกินไป

๓.๒.๒.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา

ปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา หมายถึง องค์ประกอบอันเกิดจากความรู้ชัดของจิต ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ ซึ่งประกอบไปด้วย ๑) รู้จักอ่านสภาวะธรรมของตน ๒) รู้จักตรวจสอบมรรคและผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน ๓) หมั่นเข้าหาครูอาจารย์ผู้มีศีล ๔) มั่นใจในมรรคและผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน โดยมีรายละเอียดดังนี้

^{๑๒๘} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า ๗๗๐-๗๗๒.

๑) รู้จักอ่านสภาวะธรรมของตน

การเรียนการสอนในหลักสูตรสถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการส่งการบ้านและสอบแลกเปลี่ยนสภาวะธรรมทุกสัปดาห์ โดยนักศึกษาทุกคนจะเล่าถึงสภาวะธรรมของตนเองว่า ๑) ลด ละ เลิกกิเลสอะไรได้บ้าง ๒) การปฏิบัติศีลและการต่อสู้กับกิเลส ทำได้ดีเพียงใด ๓) ความดีที่ทำ มีอะไรบ้าง และร่วมบำเพ็ญบุญกุศลที่ไหนบ้าง^{๑๒๙}

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า สุตท้ายเป็นองค์ประกอบด้านปัญญา ซึ่ง ‘ปัญญา’ ในที่นี้ก็จะต่างจากปัญญาความรู้ทั่วไปหรือความฉลาดทั่วไป โดยปัญญาของพระพุทธเจ้านั้นก็คือ ‘อริยปัญญา’ เป็นปัญญาที่ชำแรกกิเลสได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส ‘องค์อันเป็นที่ตั้งแห่งความเพียร’ ข้อที่ ๕ ไว้ว่า “ต้องเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลสได้” เพราะฉะนั้นปัญญาของพระพุทธเจ้าก็จะมีตั้งแต่ปัญญาชำแรกกิเลสตั้งแต่ระดับหยาบ กลาง ละเอียด ไปเป็นลำดับ ในด้านปัญญาก็จะมีความละเอียดลึกซึ้งที่เราจะต้องเรียนรู้ตั้งแต่กิเลสหยาบจนสามารถกำจัดกิเลสหยาบได้ ก็เกิดปัญญาในการอ่านกิเลสชั้นกลางจนสามารถกำจัดกิเลสชั้นกลางได้ ก็เกิดปัญญาในการอ่านกิเลสชั้นละเอียดจนสามารถกำจัดกิเลสชั้นละเอียดได้ หรือเป็นการชำระกิเลสระดับกามภพ รูปภพ อรูปภพ ซึ่งกิเลสหยาบก็คือ กามภพ โดยเป็นการละเมิดทางกาย วาจา เป็นกิเลสที่ใหญ่หยาบจนทำให้เราต้องเบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น ทางกาย วาจา เมื่อเรากำจัดกิเลสหยาบได้มันก็จะเหลือกิเลสชั้นกลางในเรื่องนั้นๆ โดยจะไม่ไปละเมิดทางกายหรือวาจาแล้ว แต่มันจะยังมีอาการอยากเสพที่เราจับได้ชัดอยู่ อันนี้เรียกว่า “รูปภพ” ก็จะต้องมีปัญญาในการอ่านรูปภพ ไปจนถึงอรูปภพ คือ เหลือน้อยหนึ่งจนเหมือนจะมีเหมือนจะไม่มี แต่ก็ยังเป็นกิเลสหรือยังทรมานตนเองอยู่ เราจึงต้องชำแรกกิเลสไปเรื่อยๆ เป็นลำดับๆ จึงจะเกิดญาณปัญญาที่บริบูรณ์เต็มรอบขึ้นมาได้^{๑๓๐}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

ชินนพงษ์ กิจพูนเจริญ กล่าวว่า เมื่อผมเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีแล้วเกิดความรู้สึกขุ่นขึ้นมา ผมก็จะคิดว่า ‘ถ้าเรายังทำเหตุเหมือนเดิม ผลมันก็จะเหมือนเดิม เพราะฉะนั้นเราต้องลองทำเหตุใหม่ๆ ดูบ้าง’ ยกตัวอย่างเช่น มีเหตุการณ์ที่ผมทำงานกับเพื่อนแล้วไปรู้สึกกับเขาว่า ‘เอ! เขาน่าจะรับเอาสิ่งที่เราบอกไปใช้นะ’ แล้วใจของผมก็มีอาการอึดอัดไม่ยินดีที่เพื่อนยังไม่เอาสิ่งที่เราบอกไปใช้สักที แต่พอผมลองคิดใหม่ว่า ‘เอ้อ! สิ่งที่เราบอกไป เขาจะเอาไปใช้ก็ได้ ไม่เอาไปใช้ก็ได้ เมื่อถึงวันหนึ่ง

^{๑๒๙} ใจเพชร กล้าจน, “สถาบันวิชาราม”, **วิชาราม**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๑๖.

^{๑๓๐} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าหน้า, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

ถ้าสิ่งที่เรายกนั้นเป็นประโยชน์จริง เขาก็จะเอาไปใช้เอง’ เมื่อผมทำใจได้แบบนี้แล้วผมก็รอดด้วยความยินดี อีกอย่างหนึ่งคือการที่เรารอเขาได้เพราะเราก็รอดตัวเองได้ โดยเกิดจากการที่เราเข้าใจว่า ‘ขนาดเรายังไม่ชอบให้ใครมากดดัน เพราะฉะนั้นเราก็ไม่ควรที่จะไปกดดันใคร’ และกลายเป็นว่า ‘การที่เรายอมไม่เอาตามใจตัวเองได้นั้น มันกลับเกิดสิ่งที่ดีเร็วกว่าการที่เราจะเอาตามใจตัวเองเสียอีก และแม้ว่าสิ่งดีนั้นจะไม่เกิดขึ้นเลยแต่อย่างน้อยเราก็ก็นึกใจ นั่นก็เป็นสิ่งที่คุ้มค่าที่สุดแล้ว’ ซึ่งการที่ผมได้เห็นประโยชน์จากการปฏิบัติเช่นนี้จึงทำให้ผมมีความยินดีที่จะตั้งศีลเพื่อลด ละ เลิกการเอาแต่ใจตัวเองในทุกๆ วัน^{๑๓๑}

แก้วเกื้อกูล กล้าจน กล่าวว่า โดยปกติเราเป็นคนที่ชอบเขียนบันทึกสภาวะธรรมจากการปฏิบัติศีลเพื่อต่อสู้กับกิเลสของตัวเองอยู่เสมอๆ เช่น กิเลสมันต้องการอะไร เราคุยกับมันยังไง แล้วมันยอมลด ละ ง่ายคลายลงไปหรือไม่ เป็นต้น โดยอาศัยบททบทวนธรรมของอาจารย์หมอเขียวซึ่งข้อที่ใช้บ่อยที่สุด คือ “สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” และ “เกิดอะไรจนท้องไว้ ภู (เรา, ฉัน) ทำมา” พอเจอเรื่องที่ไม่ถูกใจเราหรือไม่ได้ตั้งใจเราโดยเฉพาะกับบุคคลก็จะทำให้เรามีสติรู้ตัวได้เร็ว จึงไม่ไปเพ่งโทษผู้อื่น และเห็นว่า ‘ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นกับเรานั้น เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นอยากจะให้เกิดสิ่งดีตั้งใจหมายของเราเอง และเราก็กเคยทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเหล่านั้นมา จึงต้องมาเจอสิ่งไม่ดีนั้นเพื่อให้ได้ชัดใช้ เราจึงมีหน้าที่สำนึกผิด ยอมรับผิด ยินดีเต็มใจรับโทษ ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีนั้น และตั้งจิตทำความดีให้มากๆ คือ ลดกิเลสไปพร้อมๆ กับการเกื้อกูลพองชนและหมู่สัตว์ให้มากๆ ตามกำลังของเรา’ หลักสำคัญจึงอยู่ที่การตั้ง ‘ศีล’ ขึ้นมาปฏิบัติ ยกตัวอย่างเช่น เวลาที่ตัวเองได้ประสบกับสิ่งไม่ดีจากบุคคล เราก็กจะตั้งศีล คือ ‘การไม่เพ่งโทษถือสาผู้อื่น’ ขึ้นมาปฏิบัติ จึงทำให้เราได้เห็นว่า ‘ความจริงแล้วเขาไม่ได้มาทำไม่ดีกับเรา แต่เขานั้นทำไม่ดีกับตัวเองซึ่งจะเป็นวิบากร้ายแก่ตัวเขาเอง ส่วนสิ่งร้ายที่เราได้รับนั้นมันเป็นวิบากร้ายของเราที่เคยพลาดทำไม่ดีมา แม้มันจะเหมือนกับว่า ‘เขามาทำไม่ดีกับเรา’ แต่ถ้าเราเชื่อตามนั้นเราก็กจะเพ่งโทษถือสาผู้อื่น ซึ่งมันทำให้ใจเราเป็นทุกข์และเหนียวนาให้ตัวเองและผู้อื่นสามารถทำสิ่งไม่ดีได้ทุกเรื่องเพื่อกำจัดสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบใจนั้นออกไปจึงเป็นความคิดที่ผิด’ ปัจจุบันนี้เราก็กไม่ได้คิดว่าจะต้องไปที่ไหนอีกแล้วจึงมีแต่จะพากเพียรปฏิบัติศีลเพื่อขัดเกลากิเลสออกจากใจของตนเองให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นตามกำลังไปเป็นลำดับ^{๑๓๒}

แก้วใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า ตอนนีเราก็กได้ตั้งศีลเรื่อง ‘ฝึกฟังบรรยายธรรมะจากอาจารย์หมอเขียวให้มากขึ้น ฝึกทำแต่ดีโดยไม่ติดดี และฝึกยินดีทำภารกิจที่ได้รับมอบหมายจากหมู่

^{๑๓๑} สัมภาษณ์ ชินณพงษ์ กิจพูนเจริญ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๓๒} สัมภาษณ์ แก้วเกื้อกูล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

มิตรดีด้วยใจที่ไม่กังวล สรุปลก็คือ ฝึกทำดีที่เราทำได้ โดยไม่ต้องอยากได้ดีที่มันเป็นไปได้ เมื่อเรามีผัสสะมากระทบแล้วสามารถจับอาการของกิเลสในตัวเราได้ เราก็จะใช้วิธีการขัดเกลากิเลสด้วยการสอนเขา ด้วยการชี้ให้เห็นโทษของการคิด พุด หรือทำแบบกิเลสหรือแบบยึดมั่นถือมั่น คือ ไม่สบายใจ ไม่สบายกาย และเพิ่มเหตุการณ์ร้ายทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ทุกเรื่อง พร้อมกับชี้ให้เขาได้เห็นประโยชน์จากการคิด พุด หรือทำที่ไม่ต้องมีกิเลสหรือแบบไม่ยึดมั่นถือมั่น คือ สบายใจ สบายกาย และลดเหตุการณ์ร้ายทั้งต่อตนเองและผู้อื่นลงได้ทุกเรื่อง ซึ่งในการปฏิบัติขัดเกลากิเลสของเรานั้นก็จะมีส่วนที่เราทำได้ดีและส่วนที่เรายังผิดพลาดอยู่ จึงทำให้เราได้ฝึกให้อภัยและให้ออกาสตัวเองด้วยการไม่ทำทุกข์ทับถมตนและพากเพียรปฏิบัติศีลนั้นให้บริสุทธิ์ยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ^{๑๓๓}

สุวิทย์ ตันศิริวัฒนกุล กล่าวว่า ทุกครั้งที่ผมตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติลด ละ เลิกการเสพสมใจในสิ่งต่างๆ ไปเป็นลำดับนั้น จะทำให้ผมได้ฝึกอ่านอาการทุกข์ใจที่เกิดจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในใจเราที่มีต่อสิ่งนั้นๆ ซึ่งการฝึกอ่านเวทนาหรือความรู้สึกนี้เป็นกัมมัญฐานที่สำคัญในการปฏิบัติธรรมของพุทธ เพราะจะทำให้เราสามารถแยกความรู้สึกเทียมของกิเลส คือ สุขและทุกข์ทางใจ ออกจากความรู้สึกแท้ของชีวิต คือ สุขและทุกข์ทางกายหรือความสมบูรณ์และบกพร่องของเหตุการณ์ขณะกระทบสัมผัสในชีวิตจริงได้ เมื่อเราอ่านอาการของเวทนาเทียบกับเวทนาแท้ได้ชัด เราก็จะแยกแยะได้ว่า ‘สิ่งที่เรากำลังคิด พุด หรือทำในตอนนั้นมีกิเลสหรือไม่’ จึงจะสามารถพิจารณาโทษของการมีกิเลสหรือมีความยึดมั่นถือมั่น พร้อมกับพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีกิเลสหรือไม่ต้องมีความยึดมั่นถือมั่นได้ชัด อีกทั้งยังทำให้เราเข้าใจชัดในวิบากกรรมที่เกิดจากการคิด พุด หรือทำที่มีและไม่มี ความยึดมั่นถือมั่นนั้นๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง จนสามารถลด ละ จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นลงได้ไปเป็นลำดับ^{๑๓๔}

ทิวากร ชุมจิต กล่าวว่า ปัญหาในการอ่านอาการของกิเลสและกำจัดกิเลสไปเป็นลำดับของผม เกิดจากการเคารพศรัทธาในผู้นำที่เป็นสัทบุรุษและหมุมิตรดีที่มีศีล โดยเริ่มต้นจากการตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติลด ละ เลิกการเสพสมใจในสภาพต่างๆ ที่เราติดมาไปเป็นลำดับตามคำแนะนำจากท่านเหล่านั้น ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ศีลกับปัญญาเป็นของคู่กัน” เพราะเมื่อเราตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติก็จะเห็นว่า ‘เมื่อมีผัสสะมากระทบแล้วใจของเราเกิดความอยากที่จะไปทำผิดศีลนั้นแหละ! ที่เป็นเหตุทำให้ปัญญาของเราทรมานหรือดับ จึงเกิดความทุกข์ใจขึ้น แล้วเมื่อเรายังเห็นโทษของใจที่มันอยากจะไปทำผิดศีลนี้ได้มากเท่าใด จิตของเราก็จะเกิดความละอายจางคลายจากการอยากเสพสมใจในสภาพต่างๆ ได้มากเท่านั้นไปเป็นลำดับ’ ดังนั้นจึงไม่ต้องกลัวว่าเราจะไม่เห็นกิเลส เพราะการตั้งศีล

^{๑๓๓} สัมภาษณ์ แก้วใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๓๔} สัมภาษณ์ สุวิทย์ ตันศิริวัฒนกุล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

ขึ้นมาปฏิบัติในขณะที่กระทบสัมผัสกับสภาพที่เราเคยหลงชอบหรือชังนั้นทุกครั้งก็จะทำให้เราได้เห็นว่า ‘เรายังมีส่วนเหลือของกิเลสที่ทำให้ทุกข์ใจอยู่หรือไม่’ และถ้ายังมีอยู่นั้นมันก็จะขึ้นมาให้เราได้เห็นเอง คือ แสดงอาการทุกข์ใจออกมา แล้วเราก็มีหน้าที่พากเพียรพิจารณาโทษของมันเพื่อลด ละ เลิกไปเป็นลำดับต่อไป^{๑๓๕}

แพรวลายไม้ กล้าจน กล่าวว่า เรามาสังเกตเห็นตัวเองว่า ‘เราไม่ชอบคำว่า โง่’ คือ จะด่าจะว่าเราอย่างไรก็ได้ แต่อย่าด่าว่าเราโง่ เพราะกิเลสของเรามันจะไม่ยอมอย่างเด็ดขาด ในเมื่อเรารู้ว่า ‘กิเลสของเรามันไม่ชอบคำว่า ‘โง่’ ดังนั้นเราก็กำราบมันด้วยคำว่า ‘โง่’ นี่แหละ!’ แล้วเราก็ตั้งสัจขึ้นมาฝึก ‘ยอมให้คนอื่นมองว่าเรา ‘โง่’ ให้ได้’ โดยทำไปเป็นลำดับ ด้วยการนำไปปฏิบัติกับจิตอาสาและผู้เข้าค่ายในสถานการณ์จริง ยกตัวอย่างเช่น เวลาที่เราเข้าไปขอความรู้จากใครนั้นเราก็จะใช้คำพูดว่า “อันนี้ช่วยสอนเราหน่อยนะ! เพราะเราโง่มากเลยในเรื่องนี้” ซึ่งเป็นการสลายตัวตนของเราลงจากที่มันเคยกว้างและอวดดีมาก่อน เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่า ‘เราสามารถยอมได้ไหมล่ะ! คือ ยอมที่จะให้คนอื่นมองว่าเราเป็นอะไรก็ได้ ยอมให้หมู่มิตรดีเขาสั่งให้เราทำอะไรก็ได้โดยไม่ต้องยี้ดว่าดีนั้นจะตรงตามใจเราได้ไหม’ เมื่อเราปฏิบัติตามสัจที่ตั้งขึ้นมานั้นได้ ผลปรากฏว่า ‘เรารู้สึกเบาใจเพราะไม่ต้องอยากเอาชนะใคร เบากายเพราะได้พักความคิดปรุงแต่งที่ฟุ้งซ่านเกินความจำเป็น และเบาเหตุการณ์เพราะการที่เรายอมให้มีความเห็นที่แตกต่างกันในสิ่งดีนั้น ถือเป็นการให้ออกาสกันและกันได้เรียนรู้และฝึกการประมาณเพื่อให้เกิดสิ่งดีที่เป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดตามองค์ประกอบจริง ณ เวลานั้นร่วมกัน ซึ่งดีกว่าการที่เรายึดว่าเราเก่งอยู่คนเดียวหรือเคยมีประสบการณ์มาแล้ว เพราะเราจะต้องแบกอยู่คนเดียวจนสุดท้ายเราก็จะกลายเป็นคนเก่งที่คับแคบและไม่ได้พัฒนาอะไรเลย’^{๑๓๖}

๒) รู้จักตรวจสอบมรรคและผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน

การเรียนการสอนในหลักสูตรสถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นทำให้นักศึกษาได้หมั่นตรวจสอบมรรคและผล จากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่ตนทำได้มาเป็นลำดับ จึงสามารถปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้น และในส่วนที่ดีแล้ว ก็จักพากเพียรสั่งสมให้เกิดความมั่นคงยิ่งขึ้นไป

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า การจะเกิดปัญญาได้นั้นก็ต้องมีการปฏิบัติศีลเป็นเบื้องต้น โดยปัญญาของพระพุทธเจ้าเกิดจากการปฏิบัติ ๗ ข้อ เรียกว่า “อริยทรัพย์” ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ‘อริยทรัพย์ ๗’ ว่า “ทรัพย์แท้อันประเสริฐของมนุษย์ ๗ อย่าง (อริยทรัพย์ ๗)

^{๑๓๕} สัมภาษณ์ ทิวากร ชุมจิต, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๓๖} สัมภาษณ์ แพรวลายไม้ กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

คือ ๑) ศรัทธา (ความเชื่อมั่นอย่างสัมมาทิฐิ) อธิบายว่า ‘ความเชื่อมั่นอย่างมีปัญญาที่ถูกตรง อย่างสัมมาทิฐิ’ ๒) ศีล (ข้อปฏิบัติเว้นจากความชั่ว) อธิบายว่า ‘ปฏิบัติศีลละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ไปเป็นลำดับ’ เมื่อปฏิบัติศีลขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับก็จะเกิด ๓) หิริ (ละอายต่อการกระทำผิดบาป) ๔) โอตตัปปะ (เกรงกลัวต่อการกระทำผิดบาป) เพราะเห็นโทษภัยของกิเลสชัดเจน ก็จะเกิด ๕) สุตตะ (ตั้งใจฟังเสมอ) อธิบายว่า ‘ฟังสาระที่พาพ้นทุกข์’ ๖) จาคะ (เสียสละแบ่งปัน) อธิบายว่า ‘เป็นการสละกิเลสความผูกพันในกิเลสต่างๆ ออกไปเป็นลำดับ’ ก็ยังเกิด ๗) ปัญญา (รู้แจ้งเห็นจริง ชำแรกกิเลสได้) อธิบายว่า ‘เกิดญาณปัญญาที่ชำแรกกิเลสได้อย่างละเอียดขึ้น ดีขึ้น เก่งขึ้นไปเป็นลำดับ จนสามารถขัดเกลากิเลสจนตนเองพ้นทุกข์ได้ในที่สุด’ ”^{๑๓๗}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

แก่นศีล กล้าจน กล่าวว่า ผมจะมีการตรวจสอบตัวเองตลอดว่า ‘เรายังมีความซังในเรื่องใดอยู่บ้างไหม’ ส่วนเรื่องความชอบนั้นผมจะไม่ค่อยได้ใส่ใจเท่าไร เพราะความซังนั้นจะเห็นทุกข์ได้ง่ายกว่า จึงทำให้พิจารณาเห็นโทษภัยของมันได้ง่าย ส่วนความชอบนั้นจะเป็นสุข จึงทำให้พิจารณาเห็นโทษภัยของมันได้ยาก ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเรามีอาการซังหรือไม่พอใจอะไรสักอย่าง เราจะรู้ได้เลยว่า ‘ใจของเราจะอึดอัดขึ้นมาทันทีเลย’ และเมื่อเราใช้สติพิจารณาเข้าไปว่า ‘นี่มันคือ อาการของความโง่ ความชั่ว ความไม่ดีที่ตัวของเราร่างสร้างขึ้นมาเอง ซึ่งเป็นอาการที่เราที่ไม่อยากได้หรอก แต่เพราะเราหลงวิปลาสไปตามอำนาจของกิเลสในตน’ พอเราเห็นชัดตรงนี้ก็รู้ว่า ‘เหตุของทุกข์ก็คือความอยากได้สมใจของเราเอง และเหตุของความอยากได้สมใจนี้ก็คือความหลงในความวิปลาสของจิตเราเอง ซึ่งมันเป็นกิเลสที่ครอบงำให้เราหลงอยู่ในความอยากๆ ถ้าได้สมใจจะสุขใจ ถ้าไม่ได้สมใจจะทุกข์ใจ’ พอเราพิจารณาลงไปให้เห็นว่า ‘ไอ้ตัวความอยากได้สมใจนี่แหละ! คือ ความเป็นอสุภะหรือความไม่น่าได้ ไม่น่ามี ไม่น่าเป็นของกิเลส ซึ่งมันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่สุขจริง’ แต่ถ้าถามว่า “เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ‘เราหมดกิเลสในเรื่องนั้นแล้วหรือยัง’” ในส่วนตัวผมจะใช้หลักของพระพุทธเจ้าตรวจสอบว่า ‘สภาพบรรลุมรรคธรรมนั้นจะต้องเข้ากับหลัก คือ เพื่อประโยชน์ของชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขของชนเป็นอันมาก และเพื่ออนุเคราะห์แก่อุญฺลโลก’ เพราะฉะนั้นถ้าเรายังเหลือตัวที่จะเอามาเพื่อตัวเพื่อตน หรือเพื่อความเสพสมสุขสมของตนเองอยู่ นั่นก็คือเรายังให้ไม่หมด ซึ่งถ้าเราให้ได้หมดจริงหรือเรียกว่า ‘ให้แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้’ เราก็จะทำแต่ดีที่ทำได้โดยไม่มีอะไรให้ต้องทุกข์ใจ และเมื่อเราให้โดยไม่มีทุกข์ใจกับเรื่องใดได้แล้วก็แสดงว่าเราได้จบกิจในการขัดเกลากิเลสเรื่องนั้นแล้ว^{๑๓๘}

^{๑๓๗} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๑๓๘} สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

พิสัย ทองประจักษ์ กล่าวว่า ตัวผมชอบคำว่า “ลตกิเลส” มากกว่าที่จะให้เพิ่มศีล เพราะคำว่า “ลต” นั้นหมายถึงการเอาออก ซึ่งตรงกับกรณที่ผมจับอาการกิเลสของตัวเองได้ว่า ‘ถ้าเราเห็นว่าอะไรดี แล้วเราอยากได้มาเยอะๆ อันนี้แหละ! เป็นกิเลสของเราแน่ๆ’ คือ เอามาให้ตัวเองมากๆ เข้าไว้ ส่วนคนอื่นนั้นเขาจะเป็นยังไงก็เรื่องของเขา ซึ่งในตอนนั้นผมก็ได้ฝึกตามอาจารย์หมอเขียวที่ท่านบอกว่า “สิ่งใดที่เราชอบก็ฝึกละให้ได้ ส่วนสิ่งใดที่เราชังก็ฝึกสัมผัสให้ได้” โดยเฉพาะในเรื่องของอาหาร ยกตัวอย่างเช่น กิเลสของผมมันจะไม่ค่อยชอบกินอาหารรสชาติ โดยมันบอกว่า “ไม่เอาหนะ! มันไม่อร่อย” ผมก็เลยต้องมาฝึกกินอาหารรสชาติให้ได้ เมื่อได้มาฝึกพร้อมกับหมู่มิตรก็ ได้เห็นเพื่อนๆ เขาทำได้ ผมก็มีกำลังใจที่จะพากเพียรปฏิบัติจนกระทั่งทำได้ดีขึ้นมาเป็นลำดับ พอเริ่มทำได้ดีแล้วก็เห็นว่า ‘เราสบายตัว เบาตัว มีกำลังใจดีมาก และใจของเราก็สบายที่ไม่ต้องไปดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่เคยชอบนั้นมาเสพ’ โดยผมก็ต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไปซึ่งมีทั้งล้มลุกคลุกคลานเพราะต้องต่อสู้และต่อรองกับกิเลสของตัวเองมาเป็นลำดับๆ สิ่งสำคัญ คือ ผมจะพยายามฟังธรรมะจากอาจารย์หมอเขียวและฟังพี่น้องจิตอาสาที่มาแลกเปลี่ยนพูดคุยสภาวะธรรมกันให้มากๆ โดยตัวผมเองนั้นพูดไม่เก่ง อธิบายไม่เก่ง จึงอาศัยการหมั่นเข้าไปฟังจากผู้ปฏิบัติได้แล้วเป็นหลัก ซึ่งทำให้ผมเข้าใจได้มากยิ่งขึ้นและสามารถนำไปปฏิบัติตามได้จนกระทั่งเห็นความลด ละ จางคลายจากกิเลสในตนไปเป็นลำดับ^{๑๓๙}

จรัญ บุญมี กล่าวว่า สำหรับผมแล้วสิ่งสำคัญในกระบวนการขัดเกลากิเลสเริ่มต้นจาก ‘ตัวรู้’ คือ ต้องมีสติรู้อารมณ์ชอบหรือชังของตัวเองในขณะที่กระทบสัมผัสกับสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ เรียกว่า ‘การสำรวมอินทรีย์’ คือ การจับอาการชอบหรือชังทางทวารทั้ง ๖ ขณะกระทบสัมผัสจริง โดยมีการตั้งศีลเป็นการกำหนดขอบเขตเพื่อช่วยลดคู่ต่อสู้คือกิเลสที่เราจะพิจารณาขัดเกลาลง ซึ่งการตั้งศีลจะทำให้เราได้ต่อสู้ไปเป็นเรื่อยๆ และทำไปเป็นลำดับ ไม่ทำอย่างสะเปะสะปะเพราะจะเป็นการเสียพลังงานโดยใช่เหตุและอาจจะไม่ได้อะไรเลย ต่อมาก็เป็น ‘ตัวรับ’ คือ ยอมรับว่า ‘ความชอบหรือชังที่มีอยู่ในใจเรานั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม จึงควรที่จะชำระให้หมดไปจากใจเรา’ เมื่อเรายอมรับได้แล้วจากนั้นก็จะเป็น ‘ตัวเรียน’ คือ ศึกษาว่า ‘เราจะสามารถแก้ไขตัวเองได้อย่างไร ซึ่งก็ต้องตามเรียนวิธีการปฏิบัติจากผู้รู้แท้’ พอรู้วิธีแก้ไขตัวเองแล้วขั้นตอนสุดท้ายก็เป็น ‘ตัวทำ’ คือ เริ่มลงมือปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อ แม้พลาดก็ตั้งใจขึ้นมาสู้ใหม่ ตั้งศีลขึ้นมาสู้ใหม่ สู้อย่างไม่หยุด เริ่มอย่างไม่หยุด และเมื่อ

^{๑๓๙} สัมภาษณ์ พิสัย ทองประจักษ์, ร.ต. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๗ มกราคม

เราเห็นผล คือ ความเบาใจที่ได้ลด ละ จางคลายออกมาจากกิเลส คือ ความชอบหรือชังไปเป็นลำดับๆ เมื่อนั้นเราก็จะยิ่งต่อสู้กับกิเลสได้อย่างมั่นใจ^{๑๔๐}

ปริศนา อีรณพไพบูลย์ กล่าวว่า การทำกระบวนการกลุ่มด้วยการสนทนาธรรมกับหมู่มิตรดีนั้นจะช่วยให้เราได้ฝึกตัดความกลัวในความยึดติ คือ กลัวว่าจะไม่เกิดสิ่งดีตั้งใจเราหมาย ด้วยการกล้าที่จะหน้าแตก ซึ่งเรามีแรงบันดาลใจจากจิตอาสาท่านหนึ่งซึ่งออกไปรายงานสภาวะธรรมที่หน้าเวทีในคำพระไตรปิฎกว่า ‘วันนี้เราจะมาฆ่ากิเลสตัวยึดติของตัวเอง’ เราจึงได้คิดว่า ‘เอ๊ะ! เรามาอยู่ที่นี่ตั้งนานและทำแต่ความดี ก็แล้วทำไมเรายังรู้สึกทุกข์ใจอยู่ จนได้รู้ว่าเพราะเราเอาแต่จมอยู่กับงานของตนเองโดยไม่ค่อยได้ออกมาปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเท่าไรนัก เราจึงมีแต่คิดเอง พุดเอง ทำเองอยู่คนเดียว และเมื่อเจอปัญหาที่แก้ไม่ได้ก็รู้สึกโดดเดี่ยวเหมือนไม่มาไม่ไป เพราะฉะนั้นเราจะต้องลองออกมาจากภพหรือสภาพมุ่งหมายให้เกิดสิ่งดีของตนดูบ้าง เพื่อเป็นการฆ่ากิเลสตัวยึดติหรือความกลัวว่าจะไม่เกิดสิ่งดีตั้งใจหมายของเรา’ เมื่อเราคิดได้แบบนี้จึงออกไปร่วมทำรายการถ่ายทอดสดของแพทย์วิถีธรรมกับหมู่มิตรดี โดยทำใจว่า ‘เรามาร่วมรายการโดยที่จะได้พูดหรือไม่ได้พูดก็ได้ เราจะได้รู้ว่าเราจะยอมเป็นผู้ฟังที่ดีได้ไหม หรือเราจะยอมให้คนอื่นมองเราว่าเป็นอย่างไรก็ได้ไหม เพราะเมื่อเรายอมได้มันก็ไม่เห็นมีอะไรให้ต้องกลัว จากนั้นถ้าเรามีสภาวะธรรมที่ควรจะพูดก็พูด ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องพูด’ เพราะฉะนั้นเราจึงตั้งใจจะไปฝึกสิ่งนี้ เมื่อเราทำใจเช่นนี้ก็ได้รับประโยชน์จากการฟังเหลี่ยมมุมต่างๆ ในการต่อสู้กับกิเลสจากหมู่มิตรดี ซึ่งการได้เห็นประโยชน์ในส่วนนี้จึงทำให้เราชวนขวยที่จะเข้าหาหมู่มิตรดีเพื่อสนทนาธรรมด้วยความรู้สึกเป็นพี่เป็นน้องกันมากขึ้น^{๑๔๑}

ดินแสงธรรม กล้าจน กล่าวว่า เมื่อเรากระทบสัมผัสกับสิ่งต่างๆ แล้วเราเริ่มเห็นอาการใจที่มันไหวติงขึ้นมา คือ ใจของเราไปรู้สึกชอบหรือชังกับสิ่งนั้นๆ เราก็จะรีบพิจารณาเพื่อแก้ไขมันในทันที โดยมีวิธีการ คือ ตั้งสติขึ้นมาปฏิบัติลด ละ เลิกการเสพสิ่งที่เราชอบหรือชังไปทีละเรื่องแล้วใช้สติสัมผัสอยู่อย่างแรงกล้าเพื่อจับอาการใจที่มันไหวติงขึ้นมาในขณะที่กำลังกระทบสัมผัสจริง จากนั้นจึงพากเพียรพิจารณาโทษของมันโดยเฉพาะโทษต่อจิตใจเป็นหลัก ส่วนโทษต่อร่างกายและเหตุการณ์นั้นเอามาพิจารณาเป็นตัวเสริม จนกระทั่งมันลด ละ จางคลายจากความอยากนั้นลงได้ไปเป็นลำดับ ยกตัวอย่างเช่น มีครั้งหนึ่งที่เราเปิดอินเทอร์เน็ตไปเห็นรูปๆ หนึ่ง ซึ่งเป็นรูปเกษตรกรหนุ่มหน้าตาดี แล้วใจของเรามันก็ไหลไปคิดถึงคนที่เคยรู้จัก และมีความรู้สึกวาบๆ ที่ใจขึ้นมา ซึ่งเราก็อึ้งอยู่นานโดยไม่รู้ว่าจะจัดการกับความรู้สึกชอบนั้นอย่างไรดี แต่ก็เห็นว่า ‘มันเป็นทุกข์ใจ เป็นเรื่องที่น่าอาย’ จนสั๊กพักใหญ่ๆ อาการฟุ้งซ่านและทุกข์ใจนั้นมันก็ค่อยๆ สงบระงับลงไป พอครั้งที่สองนั้นตาของเรา

^{๑๔๐} สัมภาษณ์ จรัญ บุญมี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๔๑} สัมภาษณ์ ปริศนา อีรณพไพบูลย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

ไปกระทบกับรูปๆ นั้นอีก โดยครั้งนี้เราก็ได้เห็นอาการใจที่มันเริ่มไหวตึงขึ้นมา ซึ่งต่างจากครั้งแรกที่เราไม่ได้เห็นอาการใจที่มันไหวตึงขึ้นมาเพราะไม่มีสติในการจับ จึงทำให้ในครั้งแรกนั้นกว่าเราจะรู้ตัวก็เห็นแต่เหตุผลที่มันไหลไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ แล้ว แต่เมื่อเราจับอาการใจที่มันไหวตึงขึ้นมานี้ได้และพิจารณาว่า ‘มันเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม เพราะมันจะมาหลอกให้ใจเราไม่สงบและเป็นทุกข์อีกแล้ว’ จากนั้นเราก็ได้เห็นใจของเราไม่ได้ไหลไปปรุงเหตุผลต่างๆ เพิ่มเข้าไปและอาการไหวตึงนั้นมันก็ค่อยๆ สงบระงับลงไป ณ ตอนนั้น เราจึงได้เห็น ‘การจัดการกับกิเลสด้วยวิธีนี้จะทำได้ง่ายขึ้นเยอะเลย ถ้าเรามีสติจับอาการมันได้ก่อน เพราะพลังของเราจะไม่รั่วไปเสียให้กับเหตุผลที่มันปรุงแต่งขึ้นมาหลอกเราต่างๆ นานาเลย’ มาครั้งที่สามนั้นตาของเราก็ไปกระทบกับรูปๆ นั้นอีกเช่นเคย แต่ครั้งนี้เราสามารถเลื่อนผ่านไปได้โดยที่ใจของเราไม่มีอาการไหวตึงนั้นขึ้นมาให้เห็นอีก เราจึงเห็นได้ชัดว่า ‘การขัดเกลาภิเลสโดยมีการพิจารณาเห็นโทษของมันตั้งแต่มีอาการใจที่ไหวตึงขึ้นมาชอบหรือชังกับสิ่งต่างๆ นี้ มันใช้ได้ผลกับเราจริงๆ’ แต่เรายังไม่ได้ประมาทวางใจในทันทีว่ามันหมดแล้วและจะนำไปพิจารณาตรวจสอบในเรื่องเดิมนี้ซ้ำๆ เมื่อกระทบสัมผัสอีกจนมั่นใจว่า ‘มันไม่กลับกำเริบขึ้นมาได้จริง’ พร้อมกับนำไปทดลองใช้กับเรื่องอื่นๆ เพื่อเป็นการยืนยันในวิธีการนี้จนมั่นใจต่อไป^{๑๕๒}

๓) หมั่นเข้าหาครูอาจารย์ผู้มีศีล

การสอบสภาวะธรรมในหลักสูตรสถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นยังเป็นการได้ซักถามข้อสงสัยแก่ครูอาจารย์ผู้ที่มีศีล แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนเองยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้นต่อไป พร้อมกับมีการแลกเปลี่ยนวิธีการพิจารณาต่อสู้กับกิเลสในเหลี่ยมมุมต่างๆ โดยแต่ละคนก็จะมีจริตนิสัยที่แตกต่างกันออกไป ทำให้ผู้ที่มีจริตนิสัยใกล้เคียงกันได้เติมเต็มเหลี่ยมมุมในการพิจารณาต่อสู้กับกิเลสของตนเองให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นอย่างรวดเร็ว

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า อีกทั้งยังมีเหตุที่ทำให้เกิดปัญญา ๘ ประการอีก ตั้งแต่การเคารพความดีและคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือสัตบุรุษที่อยู่ในฐานะครู แล้วเข้าไปเรียนรู้ฝึกฝนกับท่านเหล่านั้น จนเราปฏิบัติได้ดีขึ้น จึงสามารถอ่านกิเลสที่ละเอียดยิ่งๆ ขึ้นได้ไปเป็นลำดับ และชำระกิเลสได้ตั้งแต่กิเลสหยาบ กลาง ละเอียด โดยเห็นความเกิดและความดับของสิ่งต่างๆ ในโลกกับความยึดมั่นถือมั่นของเราได้ชัดเจน ก็จะเหลือแต่ความรู้เหมาะสมรู้ควรในการทำสิ่งที่เป็คุณค่าประโยชน์ต่างๆ แก่โลก ซึ่งเหตุแห่งปัญญา ๘ ประการ ได้แก่ ๑) เคารพพระพุทธเจ้า สัตบุรุษที่อยู่ในฐานะครูผู้ซึ่งประพฤติพรหมจรรย์ โดยมีความละเอียดและเคารพรักอย่างแรงกล้า ๒) เข้าไปไต่ถามในข้อธรรมที่สงสัยแก่ท่านเหล่านั้นเป็นคราวๆ ๓) ยังกายและจิตให้สงบ ๔) เพิ่มอริศีลไปเรื่อยๆ จนเห็นโทษภัยที่

^{๑๕๒} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

มากของกิเลสแม้เล็กน้อย ๕) เป็นพหูสูตรผู้ซึ่งศึกษามาก ปฏิบัติมาก ได้เห็นผลมาก ๖) พากเพียรละอกุศลและทำแต่กุศล ๗) ไม่พูดสิ่งที่ไม่ควรพูดอย่างรู้เหมาะรู้ควร (มีความสงบนิ่งแบบอริยะ) ๘) เห็นการเกิดและการดับของอุปาทานขั้น ๕ (กิเลสที่ซ่อนอยู่ในจิต) เมื่อเห็นการเกิดการดับของกิเลสภายในก็จะเห็นการเกิดการดับของสิ่งต่างๆ ภายนอกเพื่อจะล้างความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ เหล่านั้นได้ดี^{๑๔๓}

เมื่อเรารู้หลักการใหญ่แล้วก็ให้รู้จักใช้ภาษาหรือสภาวะธรรมให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของแต่ละคนๆ ก็จะทำให้เราขัดเกลากิเลสได้ดี ซึ่งบางทีถ้าภาษาไม่ถูกกับจริตนิสัยของเราก็จะทำให้การขัดเกลากิเลสนั้นไม่ไปไม่มาเหมือนกัน จึงต้องเลือกใช้ภาษาให้ถูกกับจริตนิสัยของเราพร้อมกับขยันตั้งสัจขึ้นมาขัดเกลากิเลสตัวเองไปเรื่อยๆ ชีวิตจึงจะพ้นทุกข์ได้^{๑๔๔}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุรีย์ กล่าวว่า ตอนนี้อยู่ตั้งใจที่จะ ‘อธิศีล’ คือ ขำระความชอบหรือชังในสิ่งต่างๆ ของตนให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เท่าที่ตนเองจะสามารถทำได้ โดยอาจารย์หมอเขียวได้ให้แนวทางว่า “ให้ละชั่วแล้วมาติดดีให้ได้ก่อน เมื่อออกจากชั่วได้แล้วก็จะเหลือติดดี จากนั้นก็ให้ฝึกทำดีแต่ไม่ติดดีให้ได้” เพราะฉะนั้นตอนนี้ผมก็จึงพยายามลด ละ เลิกความชอบในอาหารที่เป็นพิษโทษภัยกับตัวเอง เช่น ขนมหวาน อาหารปรุงรสจัด อาหารแปรรูปต่างๆ เป็นต้น แล้วมาอาศัยความชอบในอาหารธรรมชาติ เช่น ผลไม้ ผักสด ผักลวก ข้าว ถั่ว ธัญพืช ให้ได้อย่างมั่นคงก่อน และพยายามพิจารณาถึงโทษภัยของการเสพกิเลส คือ เมื่อเราไปทำตามใจตัวเองในเรื่องการกินอาหารที่ทำลายสุขภาพเมื่อใด เราก็จะยิ่งหลงไปเอาแต่ใจตัวเองในกิจกรรมการทำงานที่ทำร่วมกับหมู่มิตรดีจนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้เมื่อนั้น และเมื่อไม่ได้ตั้งใจหมายเราก็จะไปเพ่งโทษถือสาเพื่อนร่วมงาน พอผมระลึกถึงในส่วนนี้ได้ก็จะเกิดความละอายและเกรงกลัวต่อบาปขึ้นมาทันที จึงทำให้ผมกล้าที่จะหยุดชั่วและพากเพียรทำแต่ดีที่ทำได้ พร้อมกับขัดเกลากิเลสส่วนเหลือในตนให้ยิ่งๆ ขึ้นต่อไป^{๑๔๕}

ภัคธร คุ่มกิตติพร กล่าวว่า ผมจะใช้การตรวจสอบอาการชอบหรือชังในสภาพต่างๆ จากการกระทบสัมผัสในปัจจุบัน แล้วอ่านน้ำหนักว่ามันเพิ่มขึ้น เท่าเดิม หรือลดลงอย่างไร เมื่อเห็นว่า ‘มันลดลงในทุกๆ ครั้งที่เรกระทบสัมผัสในปัจจุบันอยู่’ ก็แสดงว่า ‘วิธีที่เราปฏิบัติขัดเกลากิเลสอยู่นั้น

^{๑๔๓} อง.อภฺรจก.(ไทย) ๒๓/๒/๑๙๖-๒๐๐.

^{๑๔๔} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

^{๑๔๕} สัมภาษณ์ ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุรีย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

ใช้ได้ผลจริง คือ กิเลสมันลด ละ จางคลายลงไปได้จริง จึงเป็นสิ่งที่เราควรจะทำเพียรปฏิบัติให้บริสุทธิ์ยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ’ แต่ถ้าวิธีการใดที่เราปฏิบัติแล้วอาการชอบหรือชังในสภาพต่างๆ จากการกระทบสัมผัสในปัจจุบันมันเพิ่มขึ้นหรือเท่าเดิม ก็แสดงว่า ‘วิธีที่เราปฏิบัติขัดเกลากิเลสอยู่นั้นใช้ไม่ได้ผล คือ กิเลสมันไม่สามารถลด ละ จางคลายลงไปได้ เราจึงควรที่จะเข้าหาผู้รู้ที่เป็นสัตบุรุษหรือหมุมิตรดีเพื่อขอคำชี้แนะจากท่านเหล่านั้น แล้วน้อมนำมาปรับปรุงแก้ไขและตรวจสอบผลในตนเองต่อไป’^{๑๔๖}

สมพงษ์ โขงรัมย์ กล่าวว่า การบ้านที่ผมเขียนส่งไปส่วนใหญ่นั้นมักจะได้รับคำวิพากษ์วิจารณ์จากครูหรือจิตอาสาท่านที่ดูแลหลักสูตรอยู่เสมอ ซึ่งผมก็เห็นว่า ‘ผมเขียนไปดีแล้วนะ! ทำไมยังถูกวิพากษ์วิจารณ์ให้ปรับปรุงแก้ไขอยู่เรื่อย’ แต่ผมก็ไม่ย่อท้อที่จะส่งการบ้านพร้อมกับลองทำใจในใจยอมรับเรียนรู้ตามเทคนิคจากท่านเหล่านั้นแล้วนำมาพัฒนาปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติศีลของตนเองดู ผลปรากฏว่า ‘๑) ทำให้เราอ่านทุกข้อร้อยสัจได้ถูกต้องยิ่งขึ้น คือ ทุกข้อที่ใจซึ่งไม่ใช่ทุกข์ที่ร่างกายหรือเหตุการณ์ ๒) สามารถหาเหตุแห่งทุกข์ใจได้ถูกต้องยิ่งขึ้น คือ ความอยากได้ดั่งใจหมายของเราที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้น ๓) สามารถเข้าใจสภาพที่กิเลสดับได้ชัดเจนยิ่งขึ้น คือ ความเบาสบายใจที่เราลด ละ จางคลายจากความอยากได้ดั่งใจหมายไปเป็นลำดับ ๔) สามารถเข้าใจวิธีการพิจารณาโทษของกิเลสที่มันอยากได้ดั่งใจหมายนั้นได้มากยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ ทำให้จากเมื่อก่อนที่เราเคยคิดว่าเรารู้แล้วแต่แท้ที่จริงนั้นเรายังรู้ไม่ชัด ซึ่งถ้าเราไม่ยอมรับฟังคำแนะนำจากหมุมิตรดีในส่วนนี้ เราก็จะหลงเข้าใจว่าตัวเองถูกต้องไปตลอดกาลนาน ก็จะโง่ไปตลอดกาลนาน’^{๑๔๗}

แสงอรุณ สังคมศิลป์ กล่าวว่า สิ่งสำคัญคือ การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องอาศัยการทำความดีร่วมกับหมุมิตรดีเป็นองค์ประกอบสำคัญ เพื่อกระแทกกิเลสตัวยึดมั่นถือมั่นในดีของเราขึ้นมาให้ได้ฝึกตั้งศีลเพื่อลด ละ เลิกไปเป็นลำดับ เพราะการทำงานกับเพื่อนก็จะมีเรื่องให้ต้องเข้าใจผิดกันบ้าง เห็นต่างกันบ้าง เป็นธรรมดา ซึ่งตรงนี้เองจะเป็นผัสสะชั้นยอดที่ทำให้เราได้เห็นทุกข์ใจจากความยึดมั่นถือมั่นของเรา โดยเมื่อเกิดความทุกข์ใจจากความไม่ได้ดั่งใจขึ้นแล้ว ลำดับแรกนั้นเราต้องใช้ความศรัทธาที่แต่ละท่านมาร่วมกันเสียสละทำความดีให้มากๆ เพื่อลดการเพ่งโทษถือสากัน ต่อมาคือถ้าเรามีความน้อยใจหรือทุกข์ใจที่อยากจะให้เพื่อนมาเข้าใจเรา แล้วใจของเรามันก็เริ่มจะหาเหตุผลมาน้อยใจหรือไม่ยินดีที่จะทำงานร่วมกับเพื่อน เมื่อเราจับอาการนี้ได้ก็ให้เราพิจารณาที่ตัวเราว่า ‘เราจะมาเอาอะไร ก็ในเมื่อเราจะมาเป็นผู้ให้หรือมาเสียสละไม่ใช่หรือ’ เราจึงนึกถึงคำพูดของอาจารย์หมอเขียวที่ว่า “ถ้าเรายังมีความน้อยใจที่คนอื่นไม่เข้าใจเรา นั้นแสดงว่าเรากำลังโกหกตัวเองและผู้อื่นอยู่

^{๑๔๖} สัมภาษณ์ ภัคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๔๗} สัมภาษณ์ สมพงษ์ โขงรัมย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

เพราะเราไปเพ่งโทษว่า ‘เป็นเพราะเขาเองที่ไม่เข้าใจเรา’ แต่แท้จริงแล้วเป็นเพราะวิบากร้ายของเราต่างหากแหละ! ที่ทำให้เขาไม่เข้าใจเรา เพราะว่าไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” เมื่อเข้าใจได้อย่างนี้จึงทำให้เรายังต้องพากเพียรที่จะทำแต่สิ่งดีและยอมให้ใครมองเราว่าเป็นอย่างไรก็ได้ด้วยความยินดี เพราะสิ่งที่เราได้รับนั้นขึ้นอยู่กับวิบากดีและร้ายของเราเอง ดังที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์กล่าวว่า “ถ้าเราทำดีแล้วยังไม่ได้ดี แสดงว่าเรายังทำดีไม่มากพอ” พอเรายอมได้ไปเป็นลำดับแล้วใจเราก็มองสบายยิ่งขึ้นในทุกๆ วัน สุดท้ายคือ การลด ละ เลิกกิเลสไปเป็นลำดับนั้น ถ้าเรามีความยินดีและความเพียรพยายามไม่มากพอ เราก็ไม่มีทางที่จะทำสำเร็จได้ ดังที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์กล่าวว่า “การปฏิบัติธรรมนั้นต้องเอาจริงและต้องทำให้มากๆ”^{๑๔๘}

สมพงษ์ โขรัมย์ กล่าวว่า การบำเพ็ญกุศลทำให้ผมได้เห็นความขี้เหลในตัวเอง คือเห็นว่า ‘เมื่อเราลงมือทำอะไรๆ ก็ตามที่เราเห็นว่าเป็นสิ่งดี แล้วดีนั้นไม่เป็นไปดังใจเราหมายขึ้นมา เช่น เกิดความพรวด ความพลาด ความล้มเหลว หรือหมูก่อกวนไม่เห็นด้วย เราก็จะมีความรู้สึกไม่ชอบใจหรือชิงชังตัวเอง ผู้อื่นหรือเหตุการณ์นั้นๆ มาโดยตลอด’ แต่หมूमิตรดีก็ยังให้ออกาสเราได้ทำความดีร่วมกับหมู่ พร้อมกับเมตตาเอาภาระในการให้คำชี้แนะวิธีตั้งศีลเพื่อลด ละ เลิกความอยากเสพสมใจหมายในชั่ว คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เป็นพิษโทษภัยกับชีวิต ไปจนถึงความอยากเสพสมใจหมายในเหตุการณ์ดีๆ ไปเป็นลำดับ แล้วเมื่อผมลองลดความอวดดีถือดีของตัวเองลงและเชื่อฟังทำตามดูไปเป็นลำดับก็พบว่า ความขี้เหลในตัวเองได้ลดน้อยลงไปเรื่อยๆ ตลอด ๑๐ ปีที่ได้อาศัยองค์ประกอบในการทำดีพร้อมกับลดกิเลสไปด้วยเช่นนี้ ทำให้ทุกวันนี้ยิ่งผมทำดีร่วมกับหมूमิตรดี ก็ยิ่งอ่านหนังสือธรรมะรู้เรื่อง ยิ่งทำสิ่งดีกับหมู่ได้มากขึ้น ร่างกายก็แข็งแรงมากขึ้น ความโกรธผู้อื่นก็ลดลง และความงงๆ เมาๆ ไม่ค่อยเข้าใจธรรมะก็ลดน้อยลงไปด้วย^{๑๔๙}

ปริศนา อธิรณไพบุลย์ กล่าวว่า เมื่อพวกเราช่วยกันบำเพ็ญกุศลโดยทำกายสุภาพ ฟังตนของแพทย์วิถีธรรมไปเรื่อยๆ ก็เริ่มมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นๆ โดยส่วนใหญ่จะเป็นญาติธรรมชาวอโศกที่เข้ามาช่วยบำเพ็ญเป็นจิตอาสาจริงในช่วงที่มีค่ายโดยไม่ได้อยู่ประจำที่ศูนย์ ซึ่งการที่มีจิตอาสาหลายๆ ท่านมาร่วมกันบำเพ็ญกุศลในการทำค่ายร่วมกันนั้น จะทำให้เราได้ขัดเกลาความจะเอาแต่ใจตัวเอง และความไม่กล้าที่จะเป็นผู้นำปฏิบัติในฐานงานต่างๆ ได้อย่างดี ยิ่งในตอนนั้นเราก็ได้ฟังธรรมะบรรยายเรื่อง ‘พรหมณ์ ๓ หน้า’ จากอาจารย์หมอเขียวพอดี จึงทำให้เรารู้ตัวเองว่า ‘การที่เราทำความดีแล้วยังมีความทุกข์ใจ นั่นก็เพราะเราเป็นพรหมณ์ ๓ หน้าอยู่ คือ เราปรารถนาให้สิ่งดีเกิดแต่เราไม่มีอุเบกขา เพราะเรายึดว่าเขาจะต้องทำดีให้ได้ดังใจเราหรือได้สภาพดีนั้นดังใจเรา จึงทำให้เราทุกข์ใจ

^{๑๔๘} สัมภาษณ์ แสงอรุณ สังคมศิลป์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๔๙} สัมภาษณ์ สมพงษ์ โขรัมย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

เพราะกลัวว่าตีนนั้นจะไม่เกิดตั้งใจเราหายอยู่ตลอด’ พอเรารู้ตัวแล้วก็สามารถที่จะตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติเพื่อลด ละ เลิกความจะเอาแต่ใจตัวเองโดยการพิจารณาโทษภัยของมันจนสามารถลดอาการทุกข์ใจนั้นได้ไปเป็นลำดับ^{๑๕๐}

แพรวลายไม้ กล้าจน กล่าวว่า การบำเพ็ญกุศลร่วมกับหมู่มิตรตีนนั้นทำให้เราได้ลดความเอาแต่ใจตัวเองลงอย่างมาก ซึ่งต่างจากเมื่อก่อนที่เราไม่ยอมฟังใครเพราะยึดว่า ‘สิ่งที่เราคิดนั้นดีที่สุดแล้ว เพราะเรามีประสบการณ์เยอะ และมีข้อมูลครบถ้วนรอบด้านที่สุดแล้ว อีกทั้งยังมีบุคลิกภาพดูดี พูดจาวน้าเชื่อถือ’ พอเรามีความยึดมั่นถือมั่นอย่างนี้แล้ว เราจึงมีนิสัยที่ไม่เคยยอมใครและจะหาวิธีมาทำให้เขาจนมุมให้ได้ด้วยความเก่งของเรา ซึ่งการที่เรามีนิสัยชอบจี้ถามผู้ที่ถูกสงสัยว่ากระทำผิดภายในศูนย์เพื่อหาความจริงอยู่บ่อยครั้งโดยไม่ได้เกรงกลัวใคร จึงทำให้เราเป็นที่น่ายำเกรงของจิตอาสาหลายคนในตอนนั้น จนกระทั่งมีอยู่ครั้งหนึ่งเราบังเอิญไปได้ยินคนพูดลับหลังถึงเราว่า “โห! ชักใช้โล่เรียงแถวขนาดนี้ ถ้าเอาไปใช้พิจารณาสู้กับกิเลสก็คงจะชนะไปนานแล้ว” ในตอนนั้นที่ได้ยินก็ทำให้เราสะดุ้งใจและได้กลับมานั่งคิดทบทวนตัวเอง แล้วก็ทำใจได้ว่า ‘เขาพูดถูกนะ! คือ การที่เราพูดเก่ง เถียงเก่งขนาดนี้ ถ้าเราเอามาเถียงกิเลสของตัวเองก็อาจจะเอาชนะไปได้หลายเรื่องแล้ว’ จนเราได้ขีดว่า ‘ในขณะที่เรากระทบสัมผัสกับสิ่งต่างๆ แล้วเกิดความไม่พอใจหรือไม่สบายใจขึ้น’ ตอนนั้นเรายังไม่จำเป็นที่จะต้องไปหาเหตุผลนอกตัวเพื่อเอามาแก้ไขบุคคลหรือเหตุการณ์นั้นๆ แต่เราต้องมาดูเหตุที่ตัวเองว่า ‘เรากำลังจะเอาอะไรจากบุคคลหรือเหตุการณ์นั้นๆ อยู่กันแน่ เพราะถ้าเราไม่มีความอยากได้สภาพดีๆ จากสิ่งเหล่านั้นมาเสพสมใจเรา เราก็จะไม่ทุกข์ใจหรอก! แต่เพราะเรามีความอยากได้สภาพดีนั้นมาเสพสมใจเราอยู่เนือง! เราจึงเกิดความกลัวว่าจะไม่ได้สิ่งดีนั้นมาเสพสมใจ และต่อให้ได้มาก็ยังกลัวว่าสิ่งดีนั้นจะหมดไปอีก เราจึงเป็นได้เพียงคนที่ทำดีแต่ยังมีความทุกข์ใจวนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่จบไม่สิ้น’ ก็ไหนเราบอกว่า ‘เรามาเป็นผู้ให้ มาเป็นจิตอาสาเสียสละทำงานโดยไม่เอาสิ่งใดๆ ตอบแทน ตกลงแล้วที่เราทุกข์ใจอยู่เนี่ย! เราจะมาเป็นผู้ให้หรือเราจะมาเป็นผู้เอากันแน่’ พอเราทำใจได้ อย่างนี้ใจของเรามันก็ยอมที่จะไม่เอาแต่ใจตัวเองได้และรู้สึกว่ ‘มันเบาสบายใจว่าการจะเอาแต่ใจตัวเองเสียอีก’^{๑๕๑}

๔) มั่นใจในมรรคและผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกคนนั้นยืนยันว่า ‘เมื่อได้เห็นผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน ซึ่งความโลภ โกรธ หลงภายในจิตใจของตนนั้นลดลงไปเป็นลำดับ จึงเกิดความเชื่อมั่นใน

^{๑๕๐} สัมภาษณ์ ปรีศนา อธิพนพบุลย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๕๑} สัมภาษณ์ แพรวลายไม้ กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

วิธีปฏิบัติขัดเกลากิเลสและองค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา และเมื่อได้รู้ชัดดังนี้แล้วจึงน้อมนำเอาสิ่งดังกล่าวมาเป็นสิ่งที่พึงให้แก่ตน เพื่อทำตนเองให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงไปเป็นลำดับต่อไปจนถึงที่สุด’

ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า ถ้าจะให้ปัญญาสมบูรณ์ยิ่งขึ้นก็ต้องรู้จัก ‘นาถกรณธรรม ๑๐’ คือ ธรรมอันเป็นที่พึง ทำให้อยู่เป็นสุข หากไม่มีธรรมอันเป็นที่พึง ย่อมอยู่เป็นทุกข์ ประกอบไปด้วย ๑) มีศีล อธิบายว่า ‘ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใสไปเป็นลำดับ’ ๒) เป็นพหูสูต อธิบายว่า ‘เป็นผู้ฟังมาก ฝึกมาก ได้ผลมาก’ ๓) กัลยาณมิตรตา อธิบายว่า ‘คบมิตรดี’ ๔) โสวัสสตา อธิบายว่า ‘เป็นผู้ว่าง่าย สอนง่าย คือ ว่าหรือสอนให้เจริญง่าย’ ๕) กิงกรณียะสุ ทักขตา อธิบายว่า ‘ขยันช่วยงานที่ควรทำของหมู่มิตรดี’ ๖) ธัมมกามตา อธิบายว่า ‘เป็นผู้ใคร่ในธรรมหรือชอบใจธรรมะ’ ๗) วิริยารัมภะ อธิบายว่า ‘เป็นผู้อยู่ด้วยองค์ที่ตั้งแห่งความเพียร ๕ อย่าง ได้แก่ (๑) เคารพความดีคำสอนของพระพุทธเจ้า (๒) ทำสมดุรร้อนเย็นให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย (๓) มีสัญญาตญาณของคนตรง (๔) เพียรละอกุศลและทำกุศล (๕) เพียรใช้ปัญญาชำระกิเลส’ ๘) สันตุฏฐิ อธิบายว่า ‘เป็นผู้สันโดษ ใจพอในปัจจัยน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ’ ๙) สติ อธิบายว่า ‘มีสติระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมที่จะอ่านกิเลส แม้เล็กน้อยเมื่อมีผัสสะมากระทบ’ ๑๐) ปัญญา อธิบายว่า ‘มีความรู้ชำระกิเลสตั้งแต่หยาบ กลาง ละเอียดได้’^{๑๕๒}

การอยู่ในหมู่กลุ่มของแพทย์วิถีธรรมนั้นก็ได้ปฏิบัติตามองค์ประกอบดังที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น โดยเป็นคุณสมบัติที่จะพาให้เราพ้นทุกข์ได้เร็ว ดังนั้นองค์ประกอบทั้งหมดนี้จึงเป็นปัจจัยเกื้อหนุนในที่ทำให้เราขัดเกลากิเลสได้ดี ซึ่งทางองค์กรแพทย์วิถีธรรมนั้นได้ใช้ในการขัดเกลากิเลสของตัวเองไปพร้อมกับการเกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อให้ชีวิตของเรานั้นได้พ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ^{๑๕๓}

ดังรายละเอียดที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านได้กล่าวไว้ดังนี้

ชินนพงษ์ กิจพูนเจริญ กล่าวว่า กลายเป็นว่า ‘การที่เรายอมไม่เอาตามใจตัวเองได้นั้น มันกลับเกิดสิ่งที่ดีได้เร็วกว่าการที่เราจะเอาตามใจตัวเองเสียอีก และแม้ว่าสิ่งดีนั้นจะไม่เกิดขึ้นเลย

^{๑๕๒} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๓๑-๓๓.

^{๑๕๓} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.

แต่อย่างน้อยเราก็ไม่ทุกข์ใจ นั่นก็เป็นสิ่งที่คุ้มค่าที่สุดแล้ว’ ซึ่งการที่ผมได้เห็นประโยชน์จากการปฏิบัติเช่นนี้จึงทำให้ผมมีความยินดีที่จะตั้งศีลเพื่อลด ละ เลิกการเอาแต่ใจตัวเองในทุกๆ วัน^{๑๕๔}

แก่นศีล กล้าจน กล่าวว่า พอเรารู้ทิศทางระหว่างความมีกับความหมดของกิเลสในตัวเรา เราก็จะมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมีกำลังใจในการพากเพียรขัดเกลากิเลสของตนเองไปเป็นลำดับ ซึ่งตอนนี้ผมก็รู้ทิศทางและเห็นผลที่ได้มาเป็นลำดับแล้ว จึงทำให้ผมก็รู้ว่า ‘เรายังไม่ถึงขั้นหมดกิเลสสิ้นเกลี้ยง แต่ตอนนี้เราก็กำลังอยู่ในขั้นของกระบวนการเดินไปสู่ความหมดกิเลสเหล่านั้นไปเป็นลำดับๆ อยู่’^{๑๕๕}

พิสัย ทองประจักษ์ กล่าวว่า ผมก็ต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไปซึ่งมีทั้งล้มลุกคลุกคลานเพราะต้องต่อสู้และต่อรองกับกิเลสของตัวเองมาเป็นลำดับๆ สิ่งสำคัญ คือ ผมจะพยายามฟังธรรมะจากอาจารย์หมอเขียวและฟังพี่น้องจิตอาสาที่มาแลกเปลี่ยนพูดคุยสภาวะธรรมกันให้มากๆ โดยตัวผมเองนั้นพูดไม่เก่ง อธิบายไม่เก่ง จึงอาศัยการหมั่นเข้าไปฟังจากผู้ปฏิบัติได้แล้วเป็นหลัก ซึ่งทำให้ผมเข้าใจได้มากยิ่งขึ้นและสามารถนำไปปฏิบัติตามได้จนกระทั่งเห็นความลด ละ จางคลายจากกิเลสในตนไปเป็นลำดับ^{๑๕๖}

จรัญ บุญมี กล่าวว่า เมื่อเราเห็นผล คือ ความเบาใจที่ได้ลด ละ จางคลายออกมาจากกิเลสความชอบหรือชังไปเป็นลำดับๆ เมื่อนั้นเราก็จะยังต่อสู้กับกิเลสได้อย่างมั่นใจ^{๑๕๗}

ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุรีย์ กล่าวว่า เมื่อเราไปทำตามใจตัวเองในเรื่องการกินอาหารที่ทำลายสุขภาพเมื่อใด เราก็จะยิ่งหลงไปเอาแต่ใจตัวเองในกิจกรรมการทำงานที่ทำร่วมกับหมู่มิตรดีจนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้เมื่อนั้น และเมื่อไม่ได้ตั้งใจหมายเราก็จะไปเพ่งโทษถือสาเพื่อนร่วมงาน พอผมระลึกถึงในส่วนนี้ได้ก็จะเกิดความละอายและเกรงกลัวต่อบาปขึ้นมาทันที จึงทำให้ผมกล้าที่จะหยุดชั่วและพากเพียรทำแต่ดีที่ทำได้ พร้อมกับขัดเกลากิเลสส่วนเหลือในตนให้ยิ่งๆ ขึ้นต่อไป^{๑๕๘}

^{๑๕๔} สัมภาษณ์ ชินณพงษ์ กิจพูนเจริญ, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๕๕} สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๕๖} สัมภาษณ์ พิสัย ทองประจักษ์, ร.ต. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๕๗} สัมภาษณ์ จรัญ บุญมี, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๕๘} สัมภาษณ์ ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุรีย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

แก้วเกื้อกุล กล้าจน กล่าวว่า ปัจจุบันนี้เราก็ไม่ได้คิดว่าจะต้องไปไหนอีกแล้วจึงมีแต่จะพากเพียรปฏิบัติศิลปะเพื่อขัดเกลากิเลสออกจากใจของตนเองให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นตามกำลังของตนเองไปเป็นลำดับ^{๑๕๙}

แก้วใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า ในการปฏิบัติขัดเกลากิเลสของเรานั้นก็จะมีทั้งส่วนที่เราทำได้ดีและส่วนที่เรายังผิดพลาดอยู่ จึงทำให้เราได้ฝึกให้อภัยและให้โอกาสตัวเองด้วยการไม่ทำทุกข์ทับถมตนและพากเพียรปฏิบัติสัจธรรมนั้นให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ^{๑๖๐}

สุวิทย์ ตันศิริวัฒนะกุล กล่าวว่า เมื่อเราแยกแยะได้ว่า ‘สิ่งที่เรากำลังคิด พูด หรือทำในตอนนั้นมีกิเลสหรือไม่’ จึงสามารถพิจารณาโทษของการมีกิเลสหรือมีความยึดมั่นถือมั่น พร้อมกับพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีกิเลสหรือไม่ต้องมีความยึดมั่นถือมั่นได้ชัด อีกทั้งยังทำให้เราเข้าใจชัดในวิบากกรรมที่เกิดจากการคิด พูด หรือทำที่มีและไม่มี ความยึดมั่นถือมั่นนั้นๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง จนสามารถลด ละ จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นลงได้ไปเป็นลำดับ^{๑๖๑}

ภคธร คุ่มกิตติพร กล่าวว่า เมื่อผมตรวจสอบอาการชอบหรือชังในสภาพต่างๆ จากการกระทบสัมผัสในปัจจุบัน แล้วเห็นว่า ‘มันลดลงในทุกๆ ครั้งที่เรากะทบสัมผัสในปัจจุบันอยู่’ จึงมั่นใจว่า ‘วิธีที่เราปฏิบัติขัดเกลากิเลสอยู่นั้นใช้ได้ผลจริง คือ กิเลสมันลด ละ จางคลายลงไปได้จริง จึงเป็นสิ่งที่เราควรจะพากเพียรปฏิบัติให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ’^{๑๖๒}

ทิวากร ชุมจิต กล่าวว่า ไม่ต้องกลัวว่าเราจะไม่เห็นกิเลส เพราะการตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติในขณะที่กระทบสัมผัสกับสภาพที่เราเคยหลงชอบหรือชังนั้นทุกครั้งก็จะทำให้เราได้เห็นว่า ‘เรายังมีส่วนเหลือของกิเลสที่ทำให้ทุกข์ใจอยู่หรือไม่’ และถ้ายังมีอยู่นั้นมันก็จะขึ้นมาให้เราได้เห็นเอง คือแสดงอาการทุกข์ใจออกมา แล้วเราก็มีหน้าที่พากเพียรพิจารณาโทษของมันเพื่อลด ละ เลิกไปเป็นลำดับต่อไป^{๑๖๓}

สมพงษ์ โขรัมย์ กล่าวว่า เมื่อผมลองทำใจในใจยอมเรียนรู้ตามเทคนิคการขัดเกลากิเลสจากหม่มิตรดีแล้วนำมาพัฒนาปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติศีลของตนเอง ก็พบว่า ‘ทำให้เราอ่านทุกข์อริยสัจได้ถูกต้องยิ่งขึ้น หาเหตุแห่งทุกข์ใจได้ถูกต้องยิ่งขึ้น เข้าใจสภาพที่กิเลสดับได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

^{๑๕๙} สัมภาษณ์ แก้วเกื้อกุล กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๖๐} สัมภาษณ์ แก้วใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๖๑} สัมภาษณ์ สุวิทย์ ตันศิริวัฒนะกุล, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๖๒} สัมภาษณ์ ภคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๖๓} สัมภาษณ์ ทิวากร ชุมจิต, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

และเข้าใจวิธีในการพิจารณาโทษของกิเลสที่มันอยากได้ตั้งใจหมายนั้นได้มากยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ ทำให้จากเมื่อก่อนที่เราเคยคิดว่าเรารู้แล้วแต่แท้ที่จริงนั้นเรายังรู้ไม่ชัด ซึ่งถ้าเราไม่ยอมรับฟังคำแนะนำจากหมู่มิตรดีในส่วนนี้ เราก็จะหลงเข้าใจว่าตัวเองถูกต้องไปตลอดกาลนาน ก็จะโง่ไปตลอดกาลนาน’^{๑๖๔}

ปริศนา อีรณพไพบูลย์ กล่าวว่า ในตอนนี้เราได้เดินบนทางเส้นนี้มา ๔๐ กว่าปี โดยเรายังไม่หลุดออกจากเส้นทางนี้ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจมากแล้ว ถึงแม้จะช้าก็ไม่ใช่เป็นอะไร เพราะการที่เรายังสามารถอยู่ร่วมกับหมู่กลุ่มที่มีศีลได้นั้นก็เป็นสิ่งที่เราควรจะพยายามพากเพียรทำต่อไป โดยเราไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับตัวเองกับใครเพราะกำลังและจริตของแต่ละคนนั้นไม่เท่ากัน เราก็จะบอกตัวเองเสมอว่า “ถ้าเธอออกจากหมู่มิตรดีนะ! ก็อย่าหวังความเจริญเลย เพราะเธอจะหาหมู่กลุ่มที่ดีกว่านี้ได้จากที่ไหน เพราะฉะนั้นถ้าเธอออกไปก็มีแต่จะลงนรกลูกเดียว”^{๑๖๕}

ดินแสงธรรม กล้าจน กล่าวว่า เราเห็นได้ชัดว่า ‘การขัดเกลากิเลสโดยมีการพิจารณาเห็นโทษของมันตั้งแต่มีอาการใจที่ไหวติงขึ้นมาชอบหรือชังกับสิ่งต่างๆ นี้ มันใช้ได้ผลกับเราจริงๆ’ แต่เราก็กังขังไม่ได้ประมาทวางใจในทันทีว่ามันหมดแล้วและจะนำไปพิจารณาตรวจสอบในเรื่องเดิมนี้ซ้ำๆ เมื่อกระทบสัมผัสอีกจนมั่นใจว่า ‘มันไม่กลับกำเริบขึ้นมาได้จริง’ พร้อมกับนำไปทดลองใช้กับเรื่องอื่นๆ เพื่อเป็นการยืนยันในวิธีการนี้จนมั่นใจต่อไป^{๑๖๖}

แพรลายไม้ กล้าจน กล่าวว่า เมื่อเราปฏิบัติตามศีลที่ตั้งขึ้นมานั้นได้ ก็พบว่า ‘ทำให้เรารู้สึกเบาใจเพราะไม่ต้องอยากเอาชนะใคร เบากายเพราะได้พักความคิดปรุงแต่งที่ฟุ้งซ่านเกินความจำเป็น และเบาเหตุการณ์เพราะการที่เรายอมให้มีความเห็นที่แตกต่างกันในสิ่งดีนั้น ถือเป็นการให้ออกสกันและกันได้เรียนรู้และฝึกการประมาณเพื่อให้เกิดสิ่งดีที่เป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดตามองค์ประกอบจริง ณ เวลานั้นร่วมกัน ซึ่งดีกว่าการที่เรายึดว่าเราเก่งอยู่คนเดียวหรือเคยมีประสบการณ์มาแล้ว เพราะเราก็จะต้องแบกอยู่คนเดียวจนสุดท้ายเราก็กลายเป็นคนเก่งที่คับแคบและไม่ได้พัฒนาอะไรเลย’^{๑๖๗}

แสงอรุณ สังคมศิลป์ กล่าวว่า การลด ละ เลิกกิเลสไปเป็นลำดับนั้น ถ้าเรามีความยินดีและความเพียรพยายามไม่มากพอ เราก็ไม่มีทางที่จะทำสำเร็จได้ ดังที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์กล่าวว่า “การปฏิบัติธรรมนั้นต้องเอาจริงและต้องทำให้มากๆ”^{๑๖๘}

^{๑๖๔} สัมภาษณ์ สมพงษ์ โขรัมย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๖๕} สัมภาษณ์ ปริศนา อีรณพไพบูลย์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๖๖} สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๖๗} สัมภาษณ์ แพรลายไม้ กล้าจน, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

^{๑๖๘} สัมภาษณ์ แสงอรุณ สังคมศิลป์, จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

สรุปได้ว่า **ปัจจัยด้านปัญญา** ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไปตามลำดับ คือ การเรียนการสอนในหลักสูตรสถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการส่งการบ้านและสอบแลกเปลี่ยนสภาวะธรรมทุกสัปดาห์ โดยนักศึกษาทุกคนจะเล่าถึงสภาวะธรรมของตนเองว่า ๑) ลด ละ เลิกกิเลสอะไรได้บ้าง ๒) การปฏิบัติศีล และการต่อสู้กับกิเลส ทำได้ดีเพียงใด ๓) ความดีที่ทำ มีอะไรบ้าง และร่วมบำเพ็ญบุญกุศลที่ไหนบ้าง ทำให้นักศึกษาได้หมั่นตรวจสอบมรรคและผล จากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่ตนทำได้มาเป็นลำดับ จึงสามารถปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้น และในส่วนที่ดีแล้ว ก็จะพากเพียรสั่งสมให้เกิดความมั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป อีกทั้งยังเป็นการได้ซักถามข้อสงสัยแก่ครูอาจารย์ผู้มีศีล แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนเองยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้นต่อไป พร้อมกับมีการแลกเปลี่ยนวิธีการพิจารณาต่อสู้กับกิเลสในเหลี่ยมมุมต่างๆ โดยแต่ละคนก็จะมีจิตนิสัยที่แตกต่างกันออกไป ทำให้ผู้ที่มีจิตนิสัยใกล้เคียงกันได้เติมเต็มเหลี่ยมมุมในการพิจารณาต่อสู้กับกิเลสของตนเองให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นอย่างรวดเร็ว และเมื่อได้เห็นผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน ซึ่งความโลภ โกรธ หลงภายในจิตใจของตนนั้นลดลงไปเป็นลำดับ จึงเกิดความเชื่อมั่นในวิธีปฏิบัติขัดเกลากิเลสและองค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา และเมื่อได้รู้ชัดดังนี้แล้วจึงน้อมนำเอาสิ่งดีงามเหล่านั้นมาเป็นที่พึ่งให้แก่ตน เพื่อทำตนเองให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงไปเป็นลำดับต่อไปจนถึงที่สุด

๓.๓ สรุปปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สามารถนำมาสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ลำดับ	ข้อพิจารณา	ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
๑	ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก	
๑.๑	ด้านสังคม	๑) เคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้นำที่มีศีล อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีความเคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้นำที่มีศีล โดยท่านได้นำพาฝึกฝนให้ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ ในการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพกายและใจ ไปพร้อมๆ กับการฝึก

ลำดับ	ข้อพิจารณา	ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
		‘ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น’ คือ การตั้งข้อปฏิบัติที่เป็นสิ่งดีงามขึ้นมาเพื่อลด ละ เลิกความหลงติดยึดในสิ่งที่เป็นโทษหรือฟุ้งเฟ้อฟุ้งเฟ้อทั้งหลายในตนไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังเป็นผู้หลอมรวมผู้ที่มีใจเสียสละในแต่ละสาขาอาชีพให้มาสานพลังกันเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คนที่เดือดร้อนในสังคมโลก ด้วยการจัดอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนและพระไตรปิฎกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ การทำกรรมไร้อารพ การทำตลาดวิถีธรรมเพื่อจำหน่ายของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ เป็นต้น
		๒) มีหมู่มิตรดีที่พากันขัดเกลาภิเลส อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการอยู่ร่วมกันแบบ ‘สาธารณโภคี’ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มาจากต่างที่ต่างถิ่น ต่างพ่อต่างแม่ แต่กลับมาอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีความเป็นญาติยิ่งกว่าพี่น้องทางสายเลือดเดียวกัน โดยพากันลด ละ เลิก ความหลงเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เป็นพิษโทษภัย การเอาแต่ใจตนเอง การถือตัวถือตน และความเห็นแก่ตัว ไปเป็นลำดับ
		๓) เคารพมติหมู่มิตรดีที่มีศีล อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นผู้ที่กินน้อยใช้น้อย ทำงานฟรีไม่มีเงินเดือน พร้อมกับหมั่นประชุมกันเป็นนิตย พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ เคารพและฟังมติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก ดำเนินกิจกรรมการงานโดยใช้มติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก สามารถบอกกล่าวตักเตือนชี้แนะถึงข้อบกพร่องของกันและกันได้ด้วยเมตตา อยู่ร่วมกันและใช้สวัสดิการจากส่วนกลาง แบ่งปันลาภแก่กัน มีการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ด้วยการตั้งตบะลด ละ เลิก ในสิ่งที่ตนเองมีความติดยึด เพื่อปรับให้มีศีลบริบูรณ์เสมอกัน และมีสัมมาทิฐิเสมอกัน เป็นหลักสำคัญในการอยู่ร่วมกัน

ลำดับ	ข้อพิจารณา	ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
๑.๒	ด้าน สิ่งแวดล้อม	อยู่ในองค์ประกอบที่เป็นสัปปายะ อธิบายว่า สถานที่ตั้งของชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นอยู่ไม่ใกล้และไม่ไกลจากชุมชนเมืองนัก จึงมีทางสัญจรไปมาสะดวก แต่ก็อยู่ห่างออกมาจากถนนใหญ่ ทำให้กลางวันไม่พลุกพล่านไปด้วยผู้คนและกลางคืนมีเสียงรบกวนน้อย โดยมีการจัดสรรพื้นที่โล่งและพื้นที่ป่าอย่างสมดุล ทำให้ได้รับแสงแดดอย่างพอเหมาะ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น สัตว์จำพวกแมลงดูดเลือดและสัตว์เลื้อยคลานมารบกวนน้อย ส่วนในเรื่องปัจจัย ๔ ก็มีการทำกิจกรรมไร่สารพิษเพื่อผลิตอาหารพึ่งตนได้ มีองค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม จึงสามารถดูแลและแก้ไขปัญญาสุขภาพกายและใจได้ด้วยสิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ และจิตอาสาที่มีความถนัดในด้านงานก่อสร้าง ก็ช่วยเอาภาระในเรื่องการกำกับ ควบคุม และดูแลการก่อสร้างอาคารที่อยู่อาศัย ส่วนจิตอาสาที่มีความถนัดในด้านการผลิตเครื่องนุ่งห่ม ก็ช่วยเอาภาระในเรื่องการจัดซื้อเสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่ม ให้แก่สมาชิกภายในชุมชน จึงทำให้ภายในชุมชนมีกินมีใช้ปัจจัย ๔ อย่างไม่ผิดเคียง อีกทั้งยังมีผู้นำที่มีคุณธรรม คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งจิตอาสาทุกคนสามารถเข้าหาท่านเพื่อไต่ถามข้อสงสัยในหัวข้อธรรมะต่างๆ ได้อยู่เสมอ ทั้งด้วยวิธีการเข้าพบโดยตรงหรือติดต่อผ่านทางสื่อออนไลน์ และท่านยังสามารถอธิบายหัวข้อธรรมะเหล่านั้นด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อคลายความสงสัยแก่จิตอาสาท่านนั้นได้ นอกจากนี้ยังมีระบบจิตอาสาพี่เลี้ยงที่เป็นพ่อไก่หรือแม่ไก่ซึ่งมีหน้าที่เอาภาระดูแลให้คำปรึกษาแนะนำแก่จิตอาสารุ่นน้องที่เป็นลูกไก่ โดยมีการหมั่นพูดคุยแลกเปลี่ยนหรือสอบถามสภาวะธรรมแก่กันและกันอยู่เสมอ เพื่อเป็นการพัฒนาจิตวิญญานร่วมกันระหว่างจิตอาสาผู้เป็นพ่อไก่หรือแม่ไก่กับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่
๑.๓	ด้านสุขภาพ	๑) มีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม อธิบายว่า

ลำดับ	ข้อพิจารณา	ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
		จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมียุทธศาสตร์ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ด้วยการเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมหรือสมดุลร้อนเย็นกับตน ณ เวลานั้น และไม่เบียดเบียนตนเองด้วยความกลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล ได้ไปเป็นลำดับ
		๒) มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นผู้ถือศีล ๕ เป็นเบื้องต้น คือ เป็นผู้ฝึกฝนปฏิบัติลด ละ เลิก การเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น ในทุกวิธีไปตามลำดับ อีกทั้งยังลด ละ เลิก เหตุให้เกิดการเข่นฆ่า เบียดเบียน ทำร้าย ทำลาย สัตว์ทุกชนิด ด้วยการหันมารับประทานอาหารมังสวิรัติ โดยมีการฝึกลด ละ เลิก การบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ไปเป็นลำดับ
		๓) มีแนวทางปฏิบัติ ๕ อย่าง ในการพัฒนาศักยภาพพึ่งตน อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีแนวทางปฏิบัติ ๕ อย่าง ในการพัฒนาศักยภาพพึ่งตน เพื่อให้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง ได้แก่ ๑) ถือศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ๒) เลิกอบายมุข ๓) รับประทานอาหารมังสวิรัติ ๔) รับฟังมติหมู่กลุ่มคนดีมีศีล ๕) ทำงานไม่หวังผลตอบแทน
		๔) ตั้งศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่งมื้อ อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการตั้งศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่งมื้อ โดยแต่ละคนจะมีการพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติตามฐานะของตนเองอย่างเต็มกำลังสุดความสามารถ ตามท้องที่ประกอบเหตุปัจจัยจะสามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง คือ การตั้งศีลขึ้นมาเพื่อขัดเกลากิเลสของตนเองให้ลำบากในชาติที่เบิกบานหรือพวยมิตอยู่ได้ ไม่ทรนทนจนเบิกบูด และไม่หย่อนยานจนย่ำแย่

ลำดับ	ข้อพิจารณา	ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
๒	ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน	
๒.๑	ด้านศีล	๑) เห็นคุณค่าของการเสียสละทำงานฟรี อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเห็นคุณค่าประโยชน์ของการเข้าหาหมุ่มิตรดี และร่วมกันทำความดีเสียสละช่วยเหลือสังคม ด้วยการจัดสรรเวลามาเป็นจิตอาสาทุกครั้งที่มีโอกาส เป็นการฝึกลดความเห็นแก่ตัวด้วยการเสียสละเพื่อผู้อื่น ซึ่งการเสียสละทำงานฟรี คือ การไม่ใช้ลามแลกลาม ไม่บังคับกดดันใคร กินใช้ร่วมกันเป็นส่วนกลาง ไม่ถือครอบครองเป็นส่วนตัว เอื้อเพื่อแบ่งปันลามที่หามาได้ให้แก่งกันและกัน เป็นการอยู่ร่วมกันแบบสังคม ‘สาธารณโภคี’ โดยการจัดสรรเวลามาร่วมกันทำความดีเพื่อสังคมอย่างสม่ำเสมอ นั้น เป็นการสะสมกุศลกรรมที่ดีไว้อาศัย และเป็นการพิสูจน์ให้สังคมเห็นว่า ‘การไม่มีเงินเป็นส่วนตัวก็อยู่ได้อย่างผาสุก’
		๒) รับผิดชอบต่อความเป็นจริงต่อหมุ่มิตรดี อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละคนนั้นได้เห็นคุณค่าประโยชน์ของการทำดีที่ไม่เอาแต่ใจตัวเอง จึงทำให้จิตใจเกิดมีศรัทธาเชื่อมั่นในญาณปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นทฤษฎีที่สามารถจะปฏิบัติตามจนเกิดผลลด ละ ว่างคลายจากความโลภ โกรธ หลงได้จริง ก็จะรับผิดชอบต่อส่วนที่เหลือตามความเป็นจริงต่อสัตว์บุรุษหรือหมุ่มิตรดีที่มีคุณธรรม เพื่อให้ท่านเหล่านั้นช่วยขัดเกลาหรือแนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อขัดเกลาภิเลสในส่วนที่เหลือแก่ตน แล้วจึงพากเพียรปฏิบัติลด ละ เลิกอกุศลธรรมเหล่านั้น อย่างเอาจริงเอาจังตามกำลังของตนต่อไป
๒.๒	ด้านสมาธิ	๑) ขวนขวายในการทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน อธิบายว่า

ลำดับ	ข้อพิจารณา	ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
		จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีจิตใจที่ยินดีชวนชวนในการทำกิจกรรม การงานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอยู่เป็นนิตยมาตลอดระยะเวลากว่า ๒๕ ปี จนถึงปัจจุบัน ดังเห็นได้จากผลงานการ ‘เผยแพร่องค์ความรู้เพื่อช่วยเหลือสังคม’ อาทิเช่น การจัดค่ายสุขภาพพึ่งตน และพระไตรปิฎกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งหลักสูตร ๓ วัน, ๕ วัน, ๗ วัน และ ๙ วัน แม้กระทั่งในภาวะวิกฤติโรคโควิด ๑๙ ระบาด ทางองค์กรก็ยังมีการจัดค่ายสุขภาพพึ่งตนและพระไตรปิฎกโดยปรับเป็นรูปแบบออนไลน์และไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ เช่นเคย ใช้ชื่อหลักสูตรว่า “แพทย์แผนไทยวิถีธรรมคำจุนโลก” เป็นค่ายหลักสูตร ๑๐ วันและมีการจัดถึง ๒ ครั้งต่อเดือน
		๒) มีสติและสัมปชัญญะในการสำรวมอินทรีย์ อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีสติและสัมปชัญญะในการสำรวมอินทรีย์ใน ทวารทั้ง ๖ ไม่ให้หลงคล้อยไปตามอำนาจของความชอบหรือชังได้ไป เป็นลำดับ ด้วยการมาร่วมทำงานเสียสละอยู่กับหมู่กลุ่มคนดี เพื่อจะได้ ถูกขัดใจ ได้ฝึกไม่เอาแต่ใจตนเอง ถ้าใจเรายอมได้ก็จะเห็นความผาสุกที่ แท้จริง การถูกขัดใจทำให้เราเห็นทุกข์จากการติดความได้ตั้งใจ การติด ความได้ตั้งใจทำให้เรามีสุขมีทุกข์วนเวียนอย่างไม่รู้จบ คือ เมื่อได้ตั้งใจ ก็มีความสุข และเมื่อไม่ได้ตั้งใจก็มีความทุกข์ การมาฝึกถูกขัดใจโดยให้ หมู่มิตรดีขัดเกลากิเลสในจิตวิญญาณเรา เราจะได้ลดความเอาแต่ใจ ตนเอง ลดความยึดมั่นถือมั่นลงไปเป็นลำดับๆ โดยอาศัยกระบวนการที่หวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลยของพระพุทธเจ้า คือ ‘อปริหานิยธรรม ๗’
		๓) มีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย อธิบายว่า

ลำดับ	ข้อพิจารณา	ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
		จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย สันโดษ ด้วยปัจจัย ๔ คือ ใช้ปัจจัย ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) เครื่องนุ่งห่ม ๒) อาหาร ๓) ที่อยู่อาศัย ๔) ยารักษาโรค ที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ
		๔) เป็นผู้มีความเพียรในการขัดเกลาภิเลส อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นผู้มีความเพียรในการขัดเกลาภิเลสไปเป็นลำดับ ด้วยการหมั่นละอกุศลธรรมทำแต่กุศลธรรมร่วมกับหมู่มิตรดี พร้อมกับมีองค์ประกอบในการพึงธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ใคร่ครวญธรรม และปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ไปด้วย จึงเป็นผู้ที่พากเพียรปฏิบัติอริยศีลให้สูงขึ้นๆ อยู่เสมอ โดยทำไปเป็นลำดับตามกำลังจิตของตนอย่างไม่ตั้งเครียดเกินไปและไม่ให้หย่อนยานเกินไป
๒.๓	ด้านปัญญา	๑) รู้จักอ่านสภาวะธรรมของตน อธิบายว่า การเรียนการสอนในหลักสูตรสถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการส่งการบ้านและสอบแลกเปลี่ยนสภาวะธรรมทุกสัปดาห์ โดยนักศึกษาทุกคนจะเล่าถึงสภาวะธรรมของตนเองว่า ๑) ลด ละ เลิก ภิเลสอะไรได้บ้าง ๒) การปฏิบัติศีลและการต่อสู้กับกิเลส ทำได้ดีเพียงใด ๓) ความดีที่ทำ มีอะไรบ้าง และร่วมบำเพ็ญบุญกุศลที่ไหนบ้าง
		๒) รู้จักตรวจสอบมรรคและผลจากการปฏิบัติขัดเกลาภิเลสในตน อธิบายว่า การเรียนการสอนในหลักสูตรสถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นทำให้นักศึกษาได้หมั่นตรวจสอบมรรคและผล จากการปฏิบัติขัดเกลาภิเลสที่ตนทำได้มาเป็นลำดับ จึงสามารถปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้น และในส่วนที่ดีแล้ว ก็จักพากเพียรสั่งสมให้เกิดความมั่นคงยิ่งขึ้นไป

ลำดับ	ข้อพิจารณา	ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
		๓) หมั่นเข้าหาครูอาจารย์ผู้มีศีล อธิบายว่า การสอบสมาธิธรรมในหลักสูตรสถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นยังเป็นการได้ซักถามข้อสงสัยแก่ครูอาจารย์ผู้มีศีล แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนเองยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้นต่อไป พร้อมกับมีการแลกเปลี่ยนวิธีการพิจารณาต่อสู้กับกิเลสในเหลี่ยมมุมต่างๆ โดยแต่ละคนก็จะมีจิตนิสัยที่แตกต่างกันออกไป ทำให้ผู้มีจิตนิสัยใกล้เคียงกันได้เติมเต็มเหลี่ยมมุมในการพิจารณาต่อสู้กับกิเลสของตนเองให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นอย่างรวดเร็ว
		๔) มั่นใจในมรรคและผลจากการปฏิบัติขัดเกลาภิเลสในตน อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกคนนั้นยืนยันว่า ‘เมื่อได้เห็นผลจากการปฏิบัติขัดเกลาภิเลสในตน ซึ่งความโลภ โกรธ หลงภายในจิตใจของตนนั้นลดลงไปเป็นลำดับ จึงเกิดความเชื่อมั่นในวิธีปฏิบัติขัดเกลาภิเลสและองค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา และเมื่อได้รู้ชัดดังนี้แล้วจึงน้อมนำเอาสิ่งดีงามเหล่านั้นมาเป็นที่พึ่งให้แก่ตน เพื่อทำตนเองให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงไปเป็นลำดับต่อไปจนถึงที่สุด’

อธิบายได้ว่า ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้น ประกอบไปด้วย **ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก** ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ **ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน** ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ และปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา

ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก เริ่มต้นที่ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีความเคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้นำที่มีศีล ด้วยการฝึกฝนให้ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ ในการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพกายและใจของตนเอง อีกทั้งยังเป็นผู้ที่มีใจเสียสละตามความสามารถของตนด้วยการมาสานพลังร่วมกันเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นที่เดือดร้อนในสังคมโลก ไปพร้อมๆ กับการฝึก **‘ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น’** กระทั่งเกิดเป็น ‘ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถี

ธรรม' ที่มีการอยู่ร่วมกันแบบ 'สาธารณโภคี' คือ อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีความเป็นญาติยิ่งกว่าพี่น้องทางสายเลือดเดียวกัน โดยพากันลด ละ เลิกความหลงเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เป็นพิษโทษภัย การเอาแต่ใจตนเอง การถือตัวถือตน และความเห็นแก่ตัว ไปเป็นลำดับ จึงเป็นผู้ที่กินน้อยใช้น้อย ทำงานฟรีไม่มีเงินเดือน พร้อมกับหมั่นประชุมกันเป็นนิตย พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ เคารพและฟังมติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก ดำเนินกิจกรรมการทำงานโดยใช้มติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก สามารถบอกกล่าวตักเตือนชี้แนะถึงข้อบกพร่องของกันและกันได้ด้วยเมตตา อยู่ร่วมกันและใช้สวัสดิการจากส่วนกลาง แบ่งปันลาภแก่กัน มีการปฏิบัติอิศิล อธิจิต อธิปัญญา ด้วยการตั้งตบะลด ละ เลิกในสิ่งที่ตนเองมีความติดยึด เพื่อปรับให้มีศีลบริบูรณ์เสมอกัน และมีสัมมาทิฐิเสมอกัน เป็นหลักสำคัญในการอยู่ร่วมกัน ลำดับต่อมาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม คือ สถานที่ตั้งของชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นอยู่ไม่ใกล้และไม่ไกลจากชุมชนเมืองนัก จึงมีทางสั้นจรไปมาสะดวก กลางวันไม่พลุกพล่านไปด้วยผู้คนและกลางคืนมีเสียงรบกวนน้อย โดยมีการจัดสรรพื้นที่โล่งและพื้นที่ป่าอย่างสมดุล ทำให้ได้รับแสงแดดอย่างพอเหมาะ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น สัตว์จำพวกแมลงดูดเลือดและสัตว์เลื้อยคลานมารบกวนน้อย ส่วนในเรื่องปัจจัย ๔ ก็สามารถพึ่งตนเองได้เป็นหลัก จึงทำให้ภายในชุมชนมีกินมีใช้ปัจจัย ๔ อย่างไม่ผิดเคือง อีกทั้งยังมีผู้นำที่มีคุณธรรม ซึ่งจิตอาสาทุกคนสามารถเข้าหาท่านเพื่อไต่ถามข้อสงสัยในหัวข้อธรรมะต่างๆ ได้อยู่เสมอ และท่านยังสามารถอธิบายหัวข้อธรรมะเหล่านั้นด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อคลายความสงสัยแก่จิตอาสาท่านนั้นได้นอกจากนี้ยังมีระบบจิตอาสาพี่เลี้ยงที่เป็นพ่อไก่หรือแม่ไก่ซึ่งมีหน้าที่เอาภาระดูแลให้คำปรึกษาแนะนำแก่จิตอาสารุ่นน้องที่เป็นลูกไก่ ลำดับสุดท้ายของปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ด้วยการเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมหรือสมดุลร้อยเย็นกับตน ณ เวลานั้น และไม่เบียดเบียนตนเองด้วยความกลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค แรงผล กังวล ได้ไปเป็นลำดับ พร้อมกับมีแนวทางปฏิบัติ ๕ อย่าง ในการพัฒนาศักยภาพพึ่งตน เพื่อให้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง ได้แก่ ๑) ถือศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ๒) เลิกอบายมุข ๓) รับประทานอาหารมังสวิริติ ๔) รับฟังมติหมู่กลุ่มคนดีมีศีล ๕) ทำงานไม่หวังผลตอบแทน นอกจากนี้ยังมีการตั้งศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่งมื้อ โดยแต่ละคนจะมีการพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติตามฐานะของตนเองอย่างเต็มกำลังสูงสุดความสามารถ ตามที่องค์ประกอบเหตุปัจจัยจะสามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง

ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน เมื่อบุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นประกอบไปด้วยธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกแล้ว ย่อมสมควรแก่การปฏิบัติธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนภายในต่อ โดยเริ่มต้นที่ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเห็นคุณค่าประโยชน์ของการเข้าหาหมู่มิตรดีและร่วมกันทำความดีเสียสละช่วยเหลือสังคม ด้วยการจัดสรรเวลามาเป็นจิตอาสาทุกครั้งที่มีโอกาส เป็นการฝึกลดความเห็นแก่ตัวด้วยการเสียสละทำงานฟรีเพื่อผู้อื่น ไม่บังคับกดดันใคร กินใช้

ร่วมกันเป็นส่วนกลาง เอื้อเพื่อแบ่งปันลาภที่หามาได้ให้แก่กันและกัน จึงเป็นการสะสมกุศลกรรมที่ดีไว้ อาศัยและเป็นการพิสูจน์ให้สังคมเห็นว่า ‘การไม่มีเงินเป็นส่วนตัวก็อยู่ได้อย่างผาสุก’ เมื่อได้เห็นคุณค่า ประโยชน์ของการทำดีที่ไม่เอาแต่ใจตัวเอง จึงทำให้จิตใจเกิดมีศรัทธาเชื่อมั่นในญาณปัญญาการตรัสรู้ ของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นทฤษฎีที่สามารถจะปฏิบัติตามจนเกิดผลลด ละ ว่างคลายจากความโลภ โกรธ หลงได้จริง ก็จะรีบเปิดเผยกิเลสของตนในส่วนที่เหลือตามความเป็นจริงต่อสัตบุรุษหรือหมู่มิตรดีที่มี คุณธรรม เพื่อให้ท่านเหล่านั้นช่วยขัดเกลาหรือแนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสในส่วนที่เหลือแก่ตน แล้วจึงพากเพียรปฏิบัติลด ละ เลิกอกุศลธรรมเหล่านั้น อย่างเอาจริงเอาจังตามกำลังของตนต่อไป ลำดับต่อมาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีจิตใจที่ยินดีชวนช่วยในการ ทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอยู่เป็นนิตยมาตลอดระยะเวลากว่า ๒๕ ปี จนถึงปัจจุบัน พร้อมกับเป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะในการสำรวมอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ ไม่ให้หลงคล้อย ไปตามอำนาจของความชอบหรือชังได้ไปเป็นลำดับ ด้วยการมาร่วมทำงานเสียสละอยู่กับหมู่กลุ่มคนดี เพื่อจะได้ถูกขัดใจ ได้ฝึกไม่เอาแต่ใจตนเอง ประกอบกับเป็นผู้มีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย สันโดษด้วยปัจจัย ๔ ที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ จึงเป็นผู้มีความเพียรในการขัดเกลากิเลสไป เป็นลำดับ พร้อมกับมีองค์ประกอบในการฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ไคร่ครวญธรรม และ ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ไปด้วย ลำดับสุดท้ายของปัจจัยเกื้อหนุนภายในเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้าน ปัญญา คือ การเรียนการสอนในหลักสูตรสถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการส่ง การบ้านและสอบแลกเปลี่ยนสภาวะธรรมทุกสัปดาห์ ทำให้นักศึกษาได้หมั่นตรวจสอบมรรคและผล จากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่ตนทำได้มาเป็นลำดับ จึงสามารถปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนยังบกพร่อง ให้ดียิ่งๆ ขึ้น และในส่วนที่ดีแล้ว ก็จะพากเพียรสั่งสมให้เกิดความมั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป อีกทั้งยังเป็นการได้ ซักถามข้อสงสัยแก่ครูอาจารย์ผู้ที่มีศีล แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนเองยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้นต่อไป พร้อมกับมีการแลกเปลี่ยนวิธีการพิจารณาต่อสู้กับกิเลสในเหลี่ยมมุมต่างๆ โดยแต่ละคนก็จะมี จริตนิสัยที่ต่างกันไป ทำให้ผู้ที่มีจริตนิสัยใกล้เคียงกันได้เติมเต็มเหลี่ยมมุมในการพิจารณา ต่อสู้กับกิเลสของตนเองให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นอย่างรวดเร็ว และเมื่อได้เห็นผลจากการปฏิบัติขัดเกลา กิเลสในตน ซึ่งความโลภ โกรธ หลงภายในจิตใจของตนนั้นลดลงไปเป็นลำดับ จึงเกิดความเชื่อมั่นใน วิธีปฏิบัติขัดเกลากิเลสและองค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสตาม หลักพระพุทธศาสนา และเมื่อได้รู้ชัดดังนี้แล้วจึงน้อมนำเอาสิ่งดีงามเหล่านั้นมาเป็นที่พึ่งให้แก่ตน เพื่อ ทำตนเองให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงไปเป็นลำดับต่อไปจนถึงที่สุด

บทที่ ๔

วิเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ผู้วิจัยได้นำเอาเนื้อหาจากบทที่ ๒ และเนื้อหาจากบทที่ ๓ มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม กับปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีประเด็นที่จะวิเคราะห์และสังเคราะห์ คือ ๑) ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๒) ปัจจัยเกื้อหนุนภายในในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑ วิเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ปัจจัยภายนอกที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้น ประกอบไปด้วย ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ สามารถวิเคราะห์และสังเคราะห์ได้ดังนี้

๔.๑.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกคนนั้นมีความเคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้นำที่มีคุณธรรม คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน ที่มุ่งเน้นให้ ‘ฟังตนเองเป็นหลัก และฟังผู้อื่นเป็นรอง’ โดยท่านได้นำพาฝึกฝนให้ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ ในการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพกายและใจ ไปพร้อมๆ กับการฝึก ‘ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น’ คือ การตั้งข้อปฏิบัติที่เป็นสิ่งดีงามขึ้นมาเพื่อลด ละ เลิกความหลงติดยึดในสิ่งที่เป็นโทษหรือฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยทั้งหลายในตนไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังเป็นผู้หลอมรวมผู้ที่มีใจเสียสละในแต่ละสาขาอาชีพให้มาสานพลังกันเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คนที่เดือดร้อนในสังคมโลก ด้วยการจัดอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนและพระไตรปิฎกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ การทำกิจกรรมไร่สารพิษ การทำตลาดวิถีธรรมเพื่อจำหน่ายของดี ราคาถูก เชื่อสัตย์ มีน้ำใจ เป็นต้น ซึ่งท่านมีนโยบายว่า “แพทย์วิถีธรรมจะไม่กดดัน ไม่บังคับ ไม่หวานล่อมน ไม่โน้มน้าว แต่แพทย์วิถีธรรมจะให้ปัญญาว่า ‘อะไรเป็นประโยชน์ อะไรเป็นโทษ’ แล้วให้แต่ละชีวิตเลือกเอาตามพิจารณาญาณของตน ให้เป็นไปตามธรรม คือ ศรัทธา ปัญญา และวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต” เป็นผล

ให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกคนมีทิศทางการปฏิบัติตนไปสู่ ‘ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม และจิตใจที่เป็นสุข’ ด้วยการพากเพียรปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้ขัดเกลากิเลสในตนเองอยู่เสมอๆ ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่จะสามารถทำได้จริง ณ ปัจจุบันนั้นๆ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เป็นไปไม่ได้เลยที่บุคคลนั้นตนเองจมอยู่ในเปือกตมลึก จักยกบุคคลอื่นผู้จมอยู่ในเปือกตมลึกขึ้นได้ เป็นไปไม่ได้ที่บุคคลนั้นตนเองไม่จมอยู่ในเปือกตมลึก จักยกบุคคลอื่นผู้จมอยู่ในเปือกตมลึกขึ้นได้ เป็นไปไม่ได้เลยที่บุคคลนั้นตนเองไม่ฝึกตน ไม่แนะนำตน ไม่ดับสนิท จักฝึกสอนผู้อื่น แนะนำผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นดับสนิทได้ เป็นไปไม่ได้ที่บุคคลนั้นตนเองฝึกตน แนะนำตน ดับสนิท จักฝึกผู้อื่น แนะนำผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นดับสนิทได้ ฯลฯ”^๑ แสดงให้เห็นว่า คนที่มีคุณธรรมของ ‘สัตบุรุษ’ คือ คนที่เป็นสัมมาทิฐิ เป็นคนดีน่านับถือ มีคุณธรรม ประพฤติอยู่ในศีลในธรรม ได้จริงเท่านั้น จึงจะสามารถนำพาผู้อื่นให้ประพฤติอยู่ในศีลในธรรม เพื่อขัดเกลากิเลสในตนได้ไปเป็นลำดับ จึงเห็นได้ว่า ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้ที่มีคุณธรรมของสัตบุรุษ จึงสามารถนำพาผู้ที่ศรัทธาให้ปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตนได้ไปเป็นลำดับ ฉะนั้นปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประการแรกจึงสอดคล้องกับ **ปรโตโฆสะ** ซึ่งเป็นการได้สดับจากบุคคลอื่นผู้เป็นปราชญ์ เป็นพระอรหันต์ หรือเป็นสัตบุรุษ จนเกิดศรัทธาเชื่อในญาณปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า กระทั่งมีความยินดี พอใจ เต็มใจ ที่จะปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตนไปเป็นลำดับ เพราะการเลือกคบค้าสมาคมและการได้อยู่ร่วมในสังคมของผู้เป็นปราชญ์ย่อมมีแต่ประโยชน์สุข^๒ และสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ‘องค์ของผู้บำเพ็ญความเพียร ๕’ ในข้อที่ ๑ ว่า “เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อพระปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระตถาคตว่า ‘แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค’ ”^๓

กระทั่งเกิดเป็น ‘ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ ที่มีการอยู่ร่วมกันแบบ ‘สาธารณโภคี’ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มาจากต่างที่ต่างถิ่น ต่างพ่อต่างแม่ แต่กลับมาอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีความเป็นญาติยิ่งกว่าพี่น้องทางสายเลือดเดียวกัน โดยพากันลด ละ เลิกความหลงเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เป็นพิษโทษภัย การเอาแต่ใจตนเอง การถือตัวถือตน และความเห็นแก่ตัว ไปเป็นลำดับ จึงเป็นผู้ที่กินน้อยใช้น้อย ทำงานฟรีไม่มีเงินเดือน พร้อมกับหมั่นประชุมกันเป็นนิตย พร้อม

^๑ คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๗-๘๘/๗๘-๘๑.

^๒ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๖-๒๐๘/๙๖-๙๗.

^๓ คุรยละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๙.

เพรียกกันประชุม พร้อมเพรียกกันเล็ก พร้อมเพรียกกันช่วยทำกิจ เคารพและฟังมติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก ดำเนินกิจกรรมการทำงานโดยใช้มติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก สามารถบอกกล่าวตักเตือนชี้แนะถึงข้อบกพร่องของกันและกันได้ด้วยเมตตา อยู่ร่วมกันและใช้สวัสดิการจากส่วนกลาง แบ่งปันลาภแก่กัน มีการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ด้วยการตั้งตบะลด ละ เลิกในสิ่งที่ตนเองมีความติดยึด เพื่อปรับให้มีศีลบริบูรณ์เสมอกัน และมีสัมมาทิฐิเสมอกัน เป็นหลักสำคัญในการอยู่ร่วมกัน สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก”^๔ และตรงกับการปฏิบัติตาม**หลักอภิธานิธรรม ๗** คือ หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ พร้อมเพรียกกันประชุม พร้อมเพรียกกันเล็กประชุม และพร้อมเพรียกกันทำกิจที่พึงทำ ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้ามิได้บัญญัติไว้ ไม่ลบล้างสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้บัญญัติไว้แล้ว ถือปฏิบัติตามตามสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้แล้ว สักการะ เคารพ นับถือ บูชาผู้นำซึ่งเป็นสัตบุรุษ หมุมิตรดีผู้มีศีลสูง และสำคัญถ้อยคำของท่านเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งควรรับฟัง ไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งตัณหาก่อให้เกิดภพใหม่ที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นผู้มุ่งหวังเสนาสนะป่า (จิตอันสงบจากกิเลส) และตั้งสติไว้ในภายในว่า ‘ทำอย่างไร เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายผู้มีศีลงามที่ยังไม่มา พึงมา ท่านที่มาแล้ว พึงอยู่อย่างผาสุก’^๕ ด้วย**หลักสารณิธรรม ๖** คือ ตั้งมั่นเมตตาทายกรรม วจีกรรม มโนกรรมในหมู่มิตรดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง อยู่ร่วมกันแบบ ‘สาธารณโภคี’ โดยทุกคนสร้างผลผลิตหรือปัจจัยสี่แล้วเอาเข้ากองกลางเพื่อกินใช้ร่วมกัน มีศีลที่สามารถขัดเกลากิเลสได้จริงไปเป็นลำดับอย่างเสมอกันกับหมู่มิตรดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง^๖ จนเกิดผลทำให้ระลึกถึงกัน ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน ตาม**พุทธพจน์ ๗**^๗ ของพระพุทธเจ้าอย่างเป็นรูปธรรม

๔.๑.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม

สถานที่ตั้งของชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นอยู่ไม่ไกลและไม่ไกลจากชุมชนเมืองนัก จึงมีทางสั้นจรไปมาสะดวก แต่ก็อยู่ห่างออกมาจากถนนใหญ่ ทำให้กลางวันไม่พลุกพล่านไปด้วยผู้คนและกลางคืนมีเสียงรบกวนน้อย โดยมีการจัดสรรพื้นที่โล่งและพื้นที่ป่าอย่างสมดุล ทำให้ได้รับแสงแดดอย่างพอเหมาะ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น สัตว์จำพวกแมลงดูดเลือดและสัตว์เลื้อยคลานมา

^๔ คุรยละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๒-๑๕๕.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๖/๘๒-๘๓.

^๖ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๘๗-๓๘๘.

^๗ อจ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๒/๔๒๗-๔๒๘.

รบกวนน้อย ส่วนในเรื่องปัจจัย ๔ ก็มีการทำกรรมไ้สารพืชเพื่อผลิตอาหารพึ่งตนได้ มีองค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม จึงสามารถดูแลและแก้ไขปัญาสุขภาพกายและใจได้ด้วยสิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ และจิตอาสาที่มีความถนัดในด้านงานก่อสร้าง ก็ช่วยเอาภาระในเรื่องการกำกับ ควบคุม และดูแลการก่อสร้างอาคารที่อยู่อาศัย ส่วนจิตอาสาที่มีความถนัดในด้านการผลิตเครื่องนุ่งห่ม ก็ช่วยเอาภาระในเรื่องการจัดซื้อเสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่ม ให้แก่สมาชิกภายในชุมชน จึงทำให้ภายในชุมชนมีกินมีใช้ในปีจย ๔ อย่างไม่ฝืดเคือง อีกทั้งยังมีผู้นำที่มีคุณธรรม คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งจิตอาสาทุกคนสามารถเข้าหาท่านเพื่อไ้ถามข้อสงสัยในหัวข้อธรรมต่างๆ ได้อยู่เสมอ ทั้งด้วยวิธีการเข้าพบโดยตรงหรือติดต่อผ่านทางสื่อออนไลน์ และท่านยังสามารถอธิบายหัวข้อธรรมเหล่านั้นด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อคลายความสงสัยแก่จิตอาสา นั้นได้ นอกจากนี้ยังมีระบบจิตอาสาพี่เลี้ยงที่เป็นพ่อไก่หรือแม่ไก่ซึ่งมีหน้าที่เอาภาระดูแลให้คำปรึกษาแนะนำแก่จิตอาสา รุ่นน้องที่เป็นลูกไก่ โดยมีการหมั่นพูดคุยแลกเปลี่ยนหรือสอบถามสภาวะธรรมแก่กันและกันอยู่อยู่เสมอ เพื่อเป็นการพัฒนาจิตวิญญานร่วมกันระหว่างจิตอาสาผู้เป็นพ่อไก่หรือแม่ไก่กับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่ สอดคล้องกับหลักเสนาสนะประกอบด้วยองค์ ๕ คือ เสนาสนะซึ่งไม่อยู่ไกลกันดานหรือใกล้เมืองมากนัก มีการสัญจรไปมาได้สะดวก สิ่งแวดล้อมเหมาะสมแก่การอยู่อาศัย ไม่ฝืดเคืองในปีจยสี่ (ปฏิรูปเทสวาสะ) พร้อมทั้งมีผู้นำที่เป็นสัตบุรุษหรือหมุมิตรดีบางท่านซึ่งตั้งอยู่ในฐานะครูที่เราพึ่งอาศัยโดยธรรมอยู่ด้วย (สัปปุริสสังเสวะ) โดยเราสามารถเข้าไปหาท่านเหล่านั้นตามเวลาอันควร เพื่อสอบถามเนื้อความของพระพุทพจน์ที่เราสงสัย และท่านเหล่านั้นย่อมบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่เราได้^๘ ของพระพุทเจ้าอย่างเป็นรูปธรรม จึงทำให้เราสามารถตั้งตนไว้ชอบ (อัตตสัมมาปณิธิ) คือ ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ โดยสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นแก่ผู้ที่ได้ทำความดีพร้อมกับขัดเกลากิเลสของตนไว้นอก่อนแล้ว (บุพเพกตปุญญตา)

อีกทั้งยังสอดคล้องกับ “สัปปายะที่ควรเสพ ๗ ประการ คือ องค์ประกอบที่มีประโยชน์ก่อให้เกิดความเจริญ ๗ ประการ ได้แก่ ๑) อาวาส (ที่อยู่) สัปปายะ ๒) โคจร (การเที่ยวไป) สัปปายะ ๓) การพูดคุยสัปปายะ ๔) บุคคลสัปปายะ ๕) โภชนะสัปปายะ ๖) ฤดูสัปปายะ ๗) อิริยาบถสัปปายะ”^๙ และ “ธรรม ๓ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ ๑) สัปปุริสสังเสวะ (การคบหาสัตบุรุษ) ๒) สัทธัมมัสสวนะ (การฟังพระสัทธรรม) ๓) ธัมมานุธัมมปฏิบัติ (การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม)”^{๑๐} และ “ธรรม ๔ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ จักร ๔ ได้แก่ ๑) ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) ๒) สัปปุริสสังเสวะ

^๘ อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๘-๑๙.

^๙ ม.อุ.อ. ๓/๑๘๙/๑๑๗.

^{๑๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๓/๓๗๒.

(การคบหาสัตบุรุษ) ๓) อุตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) ๔) ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ในก่อนแล้ว)”^{๑๑}

๔.๑.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมียุทธศาสตร์ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ด้วยการเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมหรือสมดุลร้อนเย็นกับตน ณ เวลานั้น และไม่เบียดเบียนตนเองด้วยความกลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล ได้ไปเป็นลำดับ โดยจิตอาสาทุกคนให้ข้อมูลไปในทิศทางเดียวกันว่า ‘การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จะทำให้เรามีแรงใจและแรงสติปัญญามากในการพิจารณาต่อสู้กับกิเลส ส่วนการมีสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอ จะทำให้เรามีแรงใจและแรงสติปัญญาน้อยในการพิจารณาต่อสู้กับกิเลส’ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ‘องค์ของผู้บำเพ็ญความเพียร ๕’ ในข้อที่ ๒ ว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร”^{๑๒} และ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า ‘บัดนี้ เรามีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรก็จริง ถึงกระนั้น ก็ยังมีสมัยที่พยายาจะถูกต้องกายนี้ได้ การที่บุคคลผู้เจ็บไข้ถูกพยาธิครอบงำแล้วจะมนสิการถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มิใช่ทำได้ง่าย ทั้งจะอาศัยเสนาสนะอันเจียบสด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบ ก็มีใช้ทำได้ง่าย ก่อนที่ธรรมซึ่งไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจนั้นจะมาถึงเรา เราจะรับปรารถนาความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้งเสียก่อนทีเดียว ซึ่งเมื่อเรามีแล้ว แม้อาพาธก็จักอยู่สบาย’”^{๑๓}

โดยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีแนวทางปฏิบัติ ๕ อย่าง ในการพัฒนาศักยภาพพึ่งตน เพื่อให้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง ได้แก่ ๑) ถือศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ๒) เลิกอบายมุข ๓) รับประทานอาหารมังสวิรัต ๔) รับฟังมติหมู่กลุ่มคนดีมีศีล ๕) ทำงานไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑) ถือศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ได้แก่ ศีลข้อที่ ๑ คือ การไม่ฆ่าตนเอง ผู้อื่นและสัตว์อื่น ลด ละ เลิกการรับประทานเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ อันจะเป็นเหตุให้ตนเอง ผู้อื่นและสัตว์อื่นต้องเดือดเนื้อร้อนใจ รวมถึงเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตน ณ เวลานั้น และไม่เบียดเบียนตนเองด้วยความกลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล โดยทำไปเป็นลำดับ ศีลข้อที่ ๒ คือ การไม่

^{๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๕.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๕.

^{๑๓} อง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๓๘/๑๔๑.

ลักษณะข้อบกพร่องของคนอื่น ฝึกแบ่งปันวัตถุข้าวของที่เกินความจำเป็นหรือความสามารถที่ตนมี เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ และขยันทำประโยชน์ให้ได้มากที่สุด แต่กินใช้ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะไม่ฝืดเคือง โดยทำไปเป็นลำดับ ศีลข้อที่ ๓ คือ การซื้อสัตย์ต่อคู่ครอง ลด ละ เลิกการสมสู่คนคู่ การสมสู่ตนเอง รวมถึงการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นพิษหรือเกินความจำเป็นของชีวิต และไม่หลงติด แม้แต่สัมผัสในสิ่งที่ดี คือ ปรารถนาให้สิ่งดีเกิดอย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น โดยทำไปเป็นลำดับ ศีลข้อที่ ๔ คือ การไม่พูดคำหยาบ คือ คำที่ส่งเสริมความโลภ โกรธ หลง ฝึกพูดให้ตนเองและผู้อื่นได้ขัดเกลาจิตใจไปเป็นลำดับๆ และฝึกฝนการพูดให้ตนเองและผู้อื่นได้ขัดเกลาจิตใจไปเป็นลำดับๆ จนเชี่ยวชาญ โดยทำไปเป็นลำดับ ศีลข้อที่ ๕ คือ การพิจารณาโทษของการหลงชอบ หลงชัง อันเป็นเหตุให้ต้องทำผิดศีลทั้ง ๔ ข้อ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ด้วยการพากเพียรปฏิบัติศีลทั้ง ๔ ข้อ ให้เกิดญาณปัญญาพิจารณาเห็นโทษของการหลงชอบ หลงชัง และเห็นประโยชน์ของการไม่ต้องหลงชอบ หลงชัง อย่างบริสุทธิ์บริบูรณ์ ขึ้นไปตามลำดับ

๒) เลิกอบายมุข คือ เลิกพฤติกรรมที่จะทำให้เสียสุขภาพ เวลา ทุนรอน แรงงาน อย่างหนัก ซึ่งมี ๖ อย่าง ได้แก่ (๑) การเสพของมีนเมาให้โทษ (๒) การเที่ยวกลางคืน (๓) การเที่ยวชมการเล่นต่างๆ (๔) การเล่นพนัน (๕) การคบคนชั่วเป็นมิตร (๖) การเกียจคร้านการทำงาน

๓) รับประทานอาหารมังสวิรัติ คือ ลดหรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะพึงทำได้ โดยให้มาบริโภคโปรตีนจากถั่วเป็นหลัก (สำหรับผู้ที่ยังไม่สามารถงดเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ได้ในคราวเดียว ให้ลดหรืองดเนื้อสัตว์ใหญ่ แล้วหันมารับประทานเนื้อสัตว์เล็กแทนก่อน จนเหลือรับประทานปลาและไข่ไปตามลำดับ) ซึ่งมีหลักการสำคัญ คือ ลด ละ เลิกการรับประทานสิ่งที่ชอบน้อยให้ได้ก่อน แล้วค่อยลด ละ เลิกการรับประทานสิ่งที่ชอบมากๆ ไปเป็นลำดับ

๔) รับฟังมติหมู่กลุ่มคนดีมีศีล คือ การฝึกไม่ทำตามใจตนเอง (เอาแต่ใจ) เพราะจะทำให้กิเลสพอกหนา สังสมเป็นเหตุแห่งทุกข์ในจิตวิญญาณ ฉะนั้นเมื่อมาร่วมทำงานเสียสละอยู่กับหมู่กลุ่มคนดี ก็จะได้ถูกขัดใจ ได้ฝึกไม่เอาแต่ใจตนเอง ถ้าใจเรายอมได้ก็จะเห็นความผาสุกที่แท้จริง การถูกขัดใจทำให้เราเห็นทุกข์จากการติดความได้ดั่งใจ การติดความได้ดั่งใจทำให้เรามีสุขมีทุกข์วนเวียนอย่างไม่รู้จบ คือ เมื่อได้ดั่งใจก็มีความสุข และเมื่อไม่ได้ดั่งใจก็มีทุกข์ การมาฝึกถูกขัดใจโดยให้หมู่มิตรดีขัดเกลาจิตใจในจิตวิญญาณเรา เราจะได้ลดความเอาแต่ใจตนเอง ลดความยึดมั่นถือมั่นลงไปเป็นลำดับๆ

๕) ทำงานไม่หวังผลตอบแทน คือ การฝึกลดความเห็นแก่ตัวด้วยการเสียสละเพื่อผู้อื่น คนที่พึ่งตนเองได้ก็จะเป็นบุคคลที่กล้าเสียสละทำงานฟรีไม่รับสิ่งตอบแทนใดๆ โดยใช้ความสามารถตามที่ตนถนัด ช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่นตามกำลังตน การเสียสละทำงานฟรี คือ การไม่ใช้

ลากแลกแลก ไม่บังคับกดดันใคร กินใช้ร่วมกันเป็นส่วนกลาง ไม่ถือครอบครองเป็นส่วนตัว เอื้อเพื่อแบ่งปันลากที่หามาได้ให้แกกันและกัน เป็นการอยู่ร่วมกันแบบสังคม ‘สาธารณโภคี’ พร้อมทั้งจัดสรรเวลามาร่วมกันทำความดีเพื่อสังคมอย่างสม่ำเสมอ

ซึ่งแนวทางปฏิบัติ ๕ อย่าง ในการพัฒนาศักยภาพพึ่งตนของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนี้ ตรงกับการปฏิบัติตามเหตุให้มีอายุยืน และมีโรคน้อย คือ เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางตนหาทุกข์ และศีตรารุ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์ อีกทั้งเป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายในทุกวิธี^{๑๔} และสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ‘ปฐมอนายุสสาสูตร’ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน คือ ๑) ทำสิ่งที่ เป็นสปปายะ ๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสปปายะ ๓) บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย ๔) เทียวในเวลาที่สมควร ๕) ประพฤติพรหมจรรย์”^{๑๕} และใน ‘ทุติยอนายุสสาสูตร’ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน คือ ๑) ทำสิ่งที่ เป็นสปปายะ ๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสปปายะ ๓) บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย ๔) มีศีล ๕) มีกัลยาณมิตร (มิตรดี)”^{๑๖}

นอกจากนี้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นยังมีการตั้งศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่งมือ โดยเฉพาะในการจัดค่ายพระไตรปิฎกทุกครั้ง จิตอาสาทุกคนจะตั้งศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่งมือร่วมกัน ซึ่งแต่ละคนจะมีการพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติตามฐานะของตนเองอย่างเต็มกำลังสุดความสามารถ ตามที่องค์ประกอบเหตุปัจจัยจะสามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง คือ การตั้งศีลขึ้นมาเพื่อขัดเกลากิเลสของตนเองให้ลำบากในชีตที่เบิกบานหรือพวยนคืออยู่ได้ ไม่ทรทานจนเบิกบูด และไม่หย่อนยานจนย่าแยะ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราเมื่อฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก มาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันอาหารมือเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก”^{๑๗}

^{๑๔} ดุรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๐-๒๕๑/๓๕๐-๓๕๑.

^{๑๕} อัง.ปณจก.(ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

^{๑๖} อัง.ปณจก.(ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

๔.๒ วิเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนภายในในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ปัจจัยภายในที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้น ประกอบไปด้วย ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ และปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา สามารถวิเคราะห์และสังเคราะห์ได้ดังนี้

๔.๒.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกคนนั้นให้ข้อมูลไปในทิศทางเดียวกันว่า ‘การเข้าหาหมุ่มิตรดี และร่วมกันทำความดีเสียสละช่วยเหลือสังคม ด้วยการจัดสรรเวลามาเป็นจิตอาสาทุกครั้งที่มีโอกาส เป็นการฝึกลดความเห็นแก่ตัวด้วยการเสียสละเพื่อผู้อื่น ซึ่งการเสียสละทำงานฟรี คือ การไม่ใช้ลาภ แลกแลก ไม่บังคับกดดันใคร กินใช้ร่วมกันเป็นส่วนกลาง ไม่ถือครอบครองเป็นส่วนตัว เอื้อเพื่อแบ่งปัน ลาภที่หามาได้ให้แก่งานและกัน เป็นการอยู่ร่วมกันแบบสังคม ‘สาธารณโภคี’ โดยการจัดสรรเวลามาร่วมกันทำความดีเพื่อสังคมอย่างสม่ำเสมอ นั้น เป็นการสะสมกุศลกรรมที่ดีไว้อาศัย และเป็นการพิสูจน์ให้สังคมเห็นว่า ‘การไม่มีเงินเป็นส่วนตัวก็อยู่ได้อย่างผาสุก’ สอดคล้องกับโยนิโสมนสิการเพื่อการเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐินั้นเป็นการเจตนาทำใจในใจโดยแยกจากสิ่งที่ได้สดับจากบุคคลอื่น ผู้เป็นปราชญ์ เป็นพระอรหันต์ หรือเป็นสัตบุรุษ แล้วปฏิบัติตามท่านและพิจารณาตามลงไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลายเมื่อกระทบสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ณ ปัจจุบันขณะ เพื่อให้เห็นโทษของอกุศลธรรมอันมีอกุศลมูล (โลภะหรือราคะ โทสะ โมหะ) เป็นเหตุเกิด คือ ความไม่สบายกาย และไม่สบายใจ และเห็นประโยชน์ในความสงัดจากอกุศลธรรมอันมีอกุศลมูล (อโลภะ อโทสะ อโมหะ) เป็นเหตุเกิด คือ ความสบายกายและสบายใจ กระทั่งสามารถปรับจิตของตนให้ยินดีในสิ่งที่เบญจกุศลธรรมหรือการให้หรือการเสียสละอย่างไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ เข้ามาแทนที่อกุศลธรรมหรือการหวังสิ่งต่างๆ เอาจิตสมาธิตนเองได้ไปเป็นลำดับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรมมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล ๙ ได้แก่ ๑) บุคคลมนสิการโดยแยกกาย ปราโมทย์ย่อมเกิด ๒) เมื่อมีปราโมทย์ ปิทย่อมเกิด ๓) เมื่อใจเกิดปิติ กายย่อมสงบ ๔) ผู้มีกายสงบ ย่อมได้รับสุข ๕) เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ๖) เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง ๗) เมื่อรู้ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่ายได้เอง ๘) เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด ๙) เพราะคลายกำหนัด จึงหลุดพ้น”^{๑๘}

กระทั้งเป็นผลให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละคนนั้นได้เห็นคุณค่าประโยชน์ของการทำดีที่ไม่เอาแต่ใจตัวเอง จึงทำให้จิตใจเกิดมีศรัทธาเชื่อมั่นในญาณปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นทฤษฎีที่สามารถจะปฏิบัติตามจนเกิดผลลด ละ ว่างคลายจากความโลภ โกรธ หลงได้จริง ก็จะได้รับ

^{๑๘} ดุรายละเอียดยใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕-๓๖๐/๔๑๘-๔๑๙.

เปิดเผยกิเลสของตนในส่วนที่เหลือตามความเป็นจริงต่อสัตบุรุษหรือหมู่มิตรดีที่มีคุณธรรม เพื่อให้ท่านเหล่านั้นช่วยขัดเกลาหรือแนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสในส่วนที่เหลือแก่ตน แล้วจึงพากเพียรปฏิบัติลด ละ เลิกอกุศลธรรมเหล่านั้น อย่างเอาจริงเอาจังตามกำลังของตนต่อไป สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ‘องค์ของผู้บำเพ็ญความเพียร ๕’ ในข้อที่ ๓ ว่า “๓) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา ทำตนให้เปิดเผยตามความเป็นจริงในพระศาสนา หรือเพื่อนพรหมจารีผู้รู้ทั้งหลาย”^{๑๙}

๔.๒.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีจิตใจที่ยินดีชวนชวนในการทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอยู่เป็นนิตย์มาตลอดระยะเวลากว่า ๒๕ ปี จนถึงปัจจุบัน ดังเห็นได้จากผลงานการ ‘เผยแพร่องค์ความรู้เพื่อช่วยเหลือสังคม’ อาทิเช่น การจัดค่ายสุขภาพฟุ้งตนและพระไตรปิฎกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งหลักสูตร ๓ วัน, ๕ วัน, ๗ วัน และ ๙ วัน แม้กระทั่งในภาวะวิกฤติโรคโควิด ๑๙ ระบาด ทางองค์กรก็ยังคงมีการจัดค่ายสุขภาพฟุ้งตนและพระไตรปิฎกโดยปรับเป็นรูปแบบออนไลน์และไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ เช่นเคย ใช้ชื่อหลักสูตรว่า “แพทย์แผนไทยวิถีธรรมคำจุนโลก” เป็นค่ายหลักสูตร ๑๐ วันและมีการจัดถึง ๒ ครั้งต่อเดือน

ซึ่งในค่ายสุขภาพฟุ้งตนและพระไตรปิฎกออนไลน์จะมีกิจกรรมตลอดทั้งวัน โดยช่วงเช้าเริ่มตั้งแต่เวลา ๓.๐๐ น. จนถึง ๑๒.๐๐ น. จะมีกิจกรรมเปิดเสียงธรรมะปลุกยามเช้า เปิดวิดิทัศน์สาธิตการฝึกลมหายใจปรับสมดุล มาร์ชซึ่งแพทย์วิถีธรรม กตจุตลมปราณ โยคะ และกายบริหารที่ต้อง ร่วมกันทบทวนธรรมประจำวัน เปิดวิดิทัศน์สาธิตการดูแลสุขภาพด้วยเทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีธรรม สาธิตวิธีการทำอาหารพืช จืด สบาย ห่างไกลโรคสไตล์แพทย์วิถีธรรม และการบรรยายธรรมะในหัวข้อ ‘แพทย์แผนไทยวิถีธรรมคำจุนโลก’ โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน ช่วงบ่ายตั้งแต่เวลา ๑๒.๑๕ จนถึง ๒๐.๐๐ น. จะมีกิจกรรมเสวนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพฟุ้งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม สาธิตวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง กิจกรรมกลุ่ม ‘สายด่วนสุขภาพฟุ้งตนวิถีธรรมวิถีไทย’ ซึ่งเป็นการถามตอบปัญหาสุขภาพกายใจ และการบรรยายธรรมะในหัวข้อ ‘แพทย์แผนไทยวิถีธรรมคำจุนโลก’ โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการปิดท้ายรายการของวัน อีกทั้งยังมีการรื้อนการบรรยายธรรมะของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ตั้งแต่เวลา ๒๐.๐๐ น. ถึง ๓.๐๐ น. ในทุกวันของค่าย

นอกจากนี้ยังมีการให้บริการความรู้และข้อมูลการแพทย์วิถีธรรมในรูปแบบต่างๆ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์โดยเฉพาะหนังสือเกี่ยวกับธรรมะและสุขภาพฟุ้งตนของ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

^{๑๙} คุรยละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๙.

ออกมาหลายเล่ม รวมแล้วมียอดพิมพ์กว่า ๑,๘๐๐,๐๐๐ เล่ม และสื่อออนไลน์โดยผ่านช่องทาง Line, Facebook, YouTube, เว็บไซต์หมอเขียวดอทเน็ต (www.mokeaw.net) รวมถึงมีการถ่ายทอดสดทางสื่อออนไลน์ใน Youtube channel ช่อง ‘หมอเขียวทีวี’ ภายใต้สโลแกนว่า “**หมอเขียวทีวี สื่อสารเพื่อการพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์**” และใน Facebook เพจ ‘หมอเขียวแฟนคลับ’ ทุกวัน จะเห็นได้ว่าจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นผู้มีความชวนช่วยในการยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทอยู่ตลอดเวลา สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรม ๑ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ **ความไม่ประมาทในทุกุศลธรรมทั้งหลาย**”^{๒๐}

จึงเป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะในการสำรวมอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ ไม่ให้หลงคล้อยไปตามอำนาจของความชอบหรือชังได้ไปเป็นลำดับ ด้วยการมาร่วมทำงานเสียสละอยู่กับหมู่กลุ่มคนดี เพื่อจะได้ถูกขัดใจ ได้ฝึกไม่เอาแต่ใจตนเอง ถ้าใจเรายอมได้ก็จะเห็นความผาสุกที่แท้จริง การถูกขัดใจทำให้เราเห็นทุกข์จากการติดความได้ดั่งใจ การติดความได้ดั่งใจทำให้เรามีสุขมีทุกข์วนเวียนอย่างไม่รู้จบ คือเมื่อได้ดั่งใจก็มีความสุข และเมื่อไม่ได้ดั่งใจก็มีทุกข์ การมาฝึกถูกขัดใจโดยให้หมู่มิตรดีขัดเกลากิเลสในจิตวิญญาณเรา เราจะได้ลดความเอาแต่ใจตนเอง ลดความยึดมั่นถือมั่นลงไปเป็นลำดับๆ โดยอาศัยกระบวนการที่หวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลยของพระพุทธเจ้า คือ ‘**อปริหานิยธรรม ๗**’ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรม ๒ ประการ ที่มีอุปการะมาก คือ ๑) **สติ** (ความระลึกได้) ๒) **สัมปชัญญะ** (ความรู้ตัว)”^{๒๑}

โดยภาพรวมแล้วจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย สันโดษด้วยปัจจัย ๔ คือ ใช้ปัจจัย ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) เครื่องนุ่งห่ม ๒) อาหาร ๓) ที่อยู่อาศัย ๔) ยารักษาโรคที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ตัวอย่างเช่น จิตอาสาแต่ละคนนั้นจะมีเสื้อผ้าประมาณ ๓-๗ ชุด โดยมักจะเป็นเสื้อมือห่อม โดยใส่ได้ทั้งเวลาทำงาน นอน และออกงานต่างๆ ซึ่งทุกคนมีความเห็นความเข้าใจถึงสาระของการใส่เสื้อผ้าไปในทิศทางเดียวกัน คือ เพียงเพื่อป้องกันความร้อน หนาว แดด ลม สัมผัสจากยุง เหลือบ รัน ไร หรือแมลงต่างๆ และเพื่อป้องกันความอูจาดเท่านั้น, จิตอาสาแต่ละคนจะร่วมกันรับประทานอาหารที่ครัวกลาง โดยมีจิตอาสาในฝ่ายงานครัวเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการประกอบอาหารเป็นเมนูต่างๆ ซึ่งเมนูอาหารส่วนใหญ่มักใช้วัตถุดิบที่ไร้สารพิษและปลูกเองเป็นหลัก โดยเป็นเมนูอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ใดๆ เลย มีรสไม่จัด และปรุงแต่น้อยเพื่อให้เหมาะกับการปรับสมดุลร้อน-เย็นของร่างกาย ซึ่งทุกคนมีความเห็นความเข้าใจถึงสาระของการรับประทานอาหารไปในทิศทางเดียวกัน คือ เพียงเพื่อบำรุงร่างกายให้ดำรงอยู่อย่างแข็งแรง เพื่อรองรับ

^{๒๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๐-๓๕๑/๓๖๗.

^{๒๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๘.

ความหิว และเพื่อเป็นผัสสะในการล้างความหลงติดหรือหลงเสพการได้สนใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เท่านั้น, จิตอาสาแต่ละคนสละบ้านช่องเรือนชานเดิมของตน มาทางเต็นท์นอน กางมุ้งนอน อยู่ร่วมกันในศาลาใหญ่ของศูนย์เป็นหลัก โดยมีการแบ่งเป็นฝั่งชายและฝั่งหญิงอย่างชัดเจน การที่ทุกคนไม่สะสมสิ่งของกินใช้ที่เกินความจำเป็น จึงทำให้ไม่จำเป็นต้องมีบ้านหลังใหญ่ แคเพียงกางเต็นท์ กางมุ้งเพื่อหลบนอน เพื่อป้องกันความร้อน หนาว แดด ลม สัมผัสจากยุง เหลือบ รื่น ไร หรือแมลงต่างๆ ก็เพียงพอ, จิตอาสาแต่ละคนได้ฝึกฝนเรียนรู้การดูแลสุขภาพพึ่งตนโดยใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ใกล้เคียง หรือทำเอาเองได้เป็นหลัก จนเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการพึ่งตนเอง และสามารถเป็นที่พึ่งให้แก่เพื่อนจิตอาสาด้วยกันได้ตามกำลังตน โดยมีการช่วยเหลือเอื้ออาระซึ่งกันและกัน เปรียบเสมือนเป็นญาติพี่น้องแท้ๆ เรียกว่า ‘ญาติธรรม’ คือ ญาติพี่น้องที่สามารถพึ่งพาอาศัยกันได้ตามคุณธรรม โดยไม่ส่งเสริมกันไปในทางที่เพิ่มกิเลส แต่จะส่งเสริมกันไปในทางที่ขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับๆ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ นี่เราจึงกล่าวว่า ‘เป็นองค์ประกอบแห่งความเป็นสมณะอย่างหนึ่ง’ ของภิกษุนั้น จิตของภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ย่อมไม่มีความคับแค้น ไม่ติดขัดทั่วทิศ ฯ”^{๒๒}

เมื่อจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นได้เห็นคุณค่าประโยชน์ของการทำดีที่ไม่เอาแต่ใจตัวเอง มีความชวนชวายในการยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทอยู่ตลอดเวลา มีสติและสัมปชัญญะในการสำรวมอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ ไม่ให้หลงคล้อยไปตามอำนาจของความชอบหรือชังได้ไปเป็นลำดับ และมีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย สันโดษด้วยปัจจัย ๔ จึงเป็นผู้มีความเพียรในการขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับ ด้วยการหมั่นละอกุศลธรรมทำแต่กุศลธรรมร่วมกับหมู่มิตรดี พร้อมกับมีองค์ประกอบในการพึงธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ไคร่ครวญธรรม และปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ไปด้วย จึงเป็นผู้ที่พากเพียรปฏิบัติอริยศีลให้สูงขึ้นๆ อยู่เสมอ โดยทำไปเป็นลำดับตามกำลังจิตของตนอย่างที่ไม่ตึงเครียดเกินไปและไม่ให้หย่อนยานเกินไป สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ‘องค์ของผู้บำเพ็ญความเพียร ๕’ ในข้อที่ ๔ ว่า “๔) เป็นผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่”^{๒๓}

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๒๗/๔๒-๔๓.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๙.

๔.๒.๓ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา

การเรียนการสอนในหลักสูตรสถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการส่ง การบ้านและสอบแลกเปลี่ยนสภาวะธรรมทุกสัปดาห์ โดยนักศึกษาทุกคนจะเล่าถึงสภาวะธรรมของ ตนเองว่า ๑) ลด ละ เลิกกิเลสอะไรได้บ้าง ๒) การปฏิบัติศีลและการต่อสู้กับกิเลส ทำได้ดีเพียงใด ๓) ความดีที่ทำ มีอะไรบ้าง และร่วมบำเพ็ญบุญกุศลที่ไหนบ้าง

ปัจจุบันมีการปรับปรุงแบบการส่งการบ้านและสอบแลกเปลี่ยนสภาวะธรรมเป็นแบบ ออนไลน์ในทุกสัปดาห์ โดยปรับให้มีหัวข้อในการส่งการบ้านดังนี้ ๑) การคบและเคารพมิตรดี ซึ่งแบ่ง ออกเป็น ๑.๑) สรุปลักษณะที่ได้จากการฟังธรรม ๑.๒) สรุปลักษณะที่ได้จากการร่วมรายการ ตอบปัญหาสายด่วนสุขภาพกับแพทย์วิถีธรรม ๒) มีอริยศีล คือ ลดความอยาก ความกลัว กังวล หวั่นไหว อะไรบ้าง ต่อสู้อย่างไร ก้าวหน้าอย่างไร และประโยชน์ที่ได้รับคืออะไร ๓) ทำสมถะร้อนเย็น ด้านร่างกายมีการปรับสมถะร้อนเย็น ด้วยเทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) อะไรบ้าง และประโยชน์ที่ได้รับ คืออะไร ๔) พึ่งตน คือ เศรษฐกิจพอเพียง ใช้ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ทำกิจกรรมไร้สารพิษ ทำผลิตภัณฑ์เครื่องอุปโภคบริโภคใช้เอง เช่น ทำน้ำยาล้างจาน ทำน้ำยาซักผ้า ทำสบู่ ทำน้ำหมัก ทำน้ำสกัด ทำปุ๋ยพลังศีล เป็นต้น และประโยชน์ที่ได้รับคืออะไร ๕) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ คือ ช่วยเหลือเกื้อกูล ผู้อื่น ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร เช่น ช่วยเหลือสังคม ให้ความรู้ ให้อาหารข้าวของ เป็นต้น และประโยชน์ที่ได้รับคืออะไร^{๒๔}

ซึ่งการเรียนการสอนในหลักสูตรสถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นทำให้นักศึกษาได้หมั่นตรวจสอบมรรคและผล จากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่ตนทำได้มาเป็นลำดับ จึงสามารถปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้น และในส่วนที่ดีแล้ว ก็จักพากเพียรสั่งสมให้เกิดความมั่นคงยิ่งขึ้นไป สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ‘องค์ของผู้บำเพ็ญความเพียร ๕’ ในข้อที่ ๕ ว่า “เป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ”^{๒๕} และ “อริยทรัพย์ ๗ ได้แก่ ๑) สัทธานะ (ทรัพย์คือศรัทธา) ๒) สีลธนะ (ทรัพย์คือศีล) ๓) หิริธนะ (ทรัพย์คือหิริ) ๔) โอตตปัทธนะ (ทรัพย์คือโอตตปปะ) ๕) สุตธนะ (ทรัพย์คือสุตะ) ๖) จาคธนะ (ทรัพย์คือจาคะ) ๗) ปัญญาธนะ (ทรัพย์คือปัญญา)”^{๒๖}

^{๒๔} มุลินี แพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, การบ้านค่ายออนไลน์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/buddhist-dhamma-online-camp-homework/> [๒๒ ธ.ค. ๒๕๖๔].

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๙.

^{๒๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๓๙๗.

อีกทั้งการสอบสภาวะธรรมในหลักสูตรสถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นยังเป็นการได้ซักถามข้อสงสัยแก่ครูอาจารย์ผู้ที่มีศีล แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนเองยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้นต่อไป พร้อมกับมีการแลกเปลี่ยนวิธีการพิจารณาต่อสู้กับกิเลสในเหลี่ยมมุมต่างๆ โดยแต่ละคนก็จะมีจิตนิสัยที่แตกต่างกันออกไป ทำให้ผู้ที่มีจิตนิสัยใกล้เคียงกันได้เติมเต็มเหลี่ยมมุมในการพิจารณาต่อสู้กับกิเลสของตนเองให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นอย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ‘เหตุ ๘ ประการ ปัจจัย ๘ ประการ เป็นไปเพื่อได้อาทิพรหมจรรย์ปัญญาที่ยังไม่ได้ เพื่อปัญญาภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว’ คือ การเป็นผู้มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป มีความรักและความเคารพอย่างแรงกล้าในผู้นำที่เป็นสัทบุรุษหรือหมู่มิตรดีบางท่านซึ่งตั้งอยู่ในฐานะครูที่เธอพึ่งอาศัยโดยธรรมอยู่ แล้วเข้าไปหาท่านเหล่านั้นตามเวลาอันควร สอบถามไต่สวนว่า “พระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร เนื้อความของพระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร” ท่านเหล่านั้นจะเปิดเผยธรรมที่ยังไม่เปิดเผย จะทำให้ง่ายซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้ง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่เรา ครั้นฟังธรรมนั้นแล้ว ย่อมได้รับความสงบเย็นทั้งทางกายและทางจิต จึงเป็นผู้มีศีลที่สามารถขัดเกลากิเลสได้จริงไปเป็นลำดับ เป็นพหูสูต เป็นผู้หมั่นฟังธรรมให้มาก ฝึกปฏิบัติตามให้มากไปเป็นลำดับ และมีผลพັນทุกขในตนเองได้มากไปเป็นลำดับ เป็นผู้ปรารถนาความเพียรในการขัดเกลากิเลสของตน เป็นผู้มีความสติพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ซึ่งพิจารณาด้วยความระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณัญณะ และธรรมารมณ์ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น และเป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบได้ไปเป็นลำดับ^{๒๗} และ ‘จิตินิสัยของบุคคล ๖ จำพวก ได้แก่ ๑. แนะนำสุกกาแก่บุคคลราคะจิต ๒. แนะนำการเจริญเมตตาแก่บุคคลโทสะจิต ๓. แนะนำบุคคลโมหะจิตให้ดำรงอยู่ในการเล่าเรียน การไต่ถาม การฟังธรรมตามกาล การสนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับครู ๔. แนะนำอานาปานสติแก่บุคคลวิตกจิต ๕. แนะนำนิมิตที่น่าเลื่อมใส ความตรัสรู้ชอบของพระพุทธเจ้า ๖. ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรม การปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ และศีลของตนแก่บุคคลสัทธาจิต ๗. แนะนำนิมิตแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลญาณจิต’^{๒๘} ที่บุคคลต้องมีการได้รับฟังข้อธรรมะตามจิตินิสัยของตน จึงจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีเต็มใจ พอใจในการขัดเกลากิเลสของตนได้โดยง่าย

^{๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๘/๔๐๔-๔๐๖.

^{๒๘} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐.

จึงทำให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกคนนั้นยืนยันว่า ‘เมื่อได้เห็นผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน ซึ่งความโลภ โกรธ หลงภายในจิตใจของตนนั้นลดลงไปเป็นลำดับ จึงเกิดความเชื่อมั่นในวิธีปฏิบัติขัดเกลากิเลสและองค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา และเมื่อได้รู้ชัดดังนี้แล้วจึงน้อมนำเอาสิ่งดีงามเหล่านั้นมาเป็นที่พึ่งให้แก่ตน เพื่อทำตนเองให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงไปเป็นลำดับต่อไปจนถึงที่สุด’ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ‘นาถกรณีธรรม ๑๐ (ธรรมเครื่องกระทำที่พึ่ง)’ คือ เป็นผู้มีศีลที่สามารถขัดเกลากิเลสได้จริงไปเป็นลำดับ เป็นพหูสูต เป็นผู้หมั่นฟังธรรมให้มาก ฝึกปฏิบัติตามให้มากไปเป็นลำดับ และมีผลพ้นทุกข์ในตนเองได้มากไปเป็นลำดับ เป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นผู้ว่าง่าย ประกอบด้วยธรรมเป็นเครื่องทำให้เป็นผู้ว่าง่าย อุดหนุน รับฟังคำพร่ำสอนโดยเคารพ เป็นผู้ขยัน ไม่เกียจคร้านในกิจกรรมการงานที่เป็นคุณค่าประโยชน์ซึ่งทำร่วมกับหมู่มิตรดี พร้อมกับมีปัญหาในการพิจารณาขัดเกลากิเลสของตนเองไปด้วย เป็นผู้ใฝ่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีความปรารถนาอย่างยิ่งในพระอภิธรรม ในพระอภิวินัย เป็นผู้สันโดษในปัจจัยสี่ที่ได้มาโดยชอบธรรม เป็นผู้ปรารถนาความเพียรในการขัดเกลากิเลสของตน โดยปฏิบัติให้รู้สึกลำบากในจิตที่เรายังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ตึงเครียดจนฟังขานทรมานตนเกินไปและไม่เหวี่ยงเหวี่ยงจนย่อหย่อนเกียจคร้าน ซึ่งเป็นจิตที่ตั้งตนไว้ในความลำบากแล้วอกุศลธรรมเสื่อมลงและกุศลธรรมเจริญขึ้น เป็นผู้มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ซึ่งพิจารณาด้วยความระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น และเป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบได้ไปเป็นลำดับ^{๒๙}

๔.๓ สรุปผลวิเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม กับปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา เถรวาท สามารถนำมาสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

^{๒๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๒๗-๔๒๙.

ตารางที่ ๔.๑ เปรียบเทียบปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาภิเลสตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท	ปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม
๑	ปัจจัยเกื้อหนุน ภายนอก		
๑.๑	ด้านสังคม	๑) เป็นผู้มีโปรโตโมสะด้วยการ คบและเคารพบุคคลผู้เป็น สัตบุรุษ ซึ่งประกอบด้วย สัมมาทิฐิ (สัปปุริสสังเสวะ) แล้วได้ฟังพระสัทธรรมที่ บริบูรณ์จากท่าน (สัทธัมมัสสน นะ) จนเกิดศรัทธา นำมา พากเพียรฝึกฝนปฏิบัติศีลด้วย ปัญญาอย่างตั้งมั่นเพื่อขัดเกลา ภิเลสในตนตามท่าน	๑) เคารพและเชื่อฟังคำสอนของ ผู้นำที่มีศีล อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีความ เคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้นำที่ มีศีล โดยท่านได้นำพาฝึกฝนให้ใช้สิ่ง ที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ ในการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพ กายและใจ ไปพร้อมๆ กับการฝึก ‘ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น’ คือ การตั้งข้อปฏิบัติที่เป็นสิ่งดีงาม ขึ้นมาเพื่อลด ละ เลิกความหลงติด ยึดในสิ่งที่เป็นโทษหรือฟุ้งเพื่อ พุ่มเพี้ยงทั้งหลายในตนไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังเป็นผู้หลอมรวมผู้ที่มีใจ เสียสละในแต่ละสาขาอาชีพให้มา สานพลังกันเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูล ผู้คนที่เดือดร้อนในสังคมโลก ด้วย การจัดอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนและ พระไตรปิฎกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ การทำกสิกรรมไร้สารพิษ การทำ

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท	ปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม
			ตลาดวิถีธรรมเพื่อจำหน่ายของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ เป็นต้น
		๒) ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้ง มั่นเพื่อขัดเกลาจิตใจในตนตาม สัตบุรุษร่วมกับหมู่กลุ่มคนดีที่มี ศีล โดยปฏิบัติให้รู้สึกลำบาก ในศีลที่เรายังสามารถเบิกบาน ยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ตึงเครียดจน ฟุ้งซ่านทรมานตนเกินไปและไม่ เหวอะเหวียงจนย่อหย่อนเกียจ คร้าน ซึ่งเป็นศีลที่ตั้งตนไว้ใน ความลำบากแล้วอุทิศธรรม เสื่อมลงและอุทิศธรรมเจริญขึ้น (ธัมมานุธัมมปฏิบัติ)	๒) มีหมู่มิตรดีที่พากันขัดเกลาจิตใจ อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการอยู่ ร่วมกันแบบ ‘สาธารณโภคี’ คือ จิต อาสาแพทย์วิถีธรรมที่มาจากต่างที่ ต่างถิ่น ต่างพ่อต่างแม่ แต่กลับมาอยู่ ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีความ เป็นญาติยิ่งกว่าพี่น้องทางสายเลือด เดียวกัน โดยพากันลด ละ เลิก ความหลงเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เป็นพิษโทษภัย การเอาแต่ ใจตนเอง การถือตัวถือตน และ ความเห็นแก่ตัว ไปเป็นลำดับ
		๓) การทำอธิษฐานนิยธรรม ๗ ด้วยหลักสารณียธรรม ๖ จน เกิดผลทำให้ระลึกถึงกัน ทำให้ เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความ สามัคคีกัน เพื่อความเป็นอัน เดียวกัน ตามพุทธพจน์ ๗	๓) เคารพมติหมู่มิตรดีที่มีศีล อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นผู้ที่ กินน้อยใช้น้อย ทำงานฟรีไม่มี เงินเดือน พร้อมกับหมั่นประชุมกัน เป็นนิตย พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกัน ช่วยทำกิจ เคารพและฟังมติของหมู่ กลุ่มเป็นหลัก ดำเนินกิจกรรมการ งานโดยใช้มติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก สามารถบอกกล่าวตักเตือนชี้แนะถึง

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท	ปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม
			ข้อบกพร่องของกันและกันได้ด้วย เมตตา อยู่ร่วมกันและใช้สวัสดิการ จากส่วนกลาง แบ่งปันลาภแก่กัน มี การปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ด้วยการตั้งตบะลด ละ เลิก ในสิ่งที่ ตนเองมีความติดยึด เพื่อปรับให้มี ศีลบริบูรณ์เสมอเหมือน และมี สัมมาทิฐิเสมอเหมือน เป็นหลักสำคัญ ในการอยู่ร่วมกัน
๑.๒	ด้าน สิ่งแวดล้อม	เป็นผู้ที่อาศัยเสนาสนะ ประกอบด้วยองค์ ๕ อันเป็นสัปปายะที่ควรเสพ ตามหลักจักร ๔ คือ ปฐวีรูปเทสวาสะ (การอยู่ ในถิ่นที่ดี) สัปปุริสสังเสวะ (การ คบหาสัตบุรุษ) อุตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) และปุพเพกต บุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความ ดีไว้ในก่อนแล้ว)	อยู่ในองค์ประกอบที่เป็นสัปปายะ อธิบายว่า สถานที่ตั้งของชุมชนจิตอาสาแพทย์ วิถีธรรมนั้นอยู่ไม่ไกลและไม่ไกลจาก ชุมชนเมืองนัก จึงมีทางสัญจรไปมา สะดวก แต่ก็อยู่ห่างออกมาจากถนน ใหญ่ ทำให้กลางวันไม่พลุกพล่านไป ด้วยผู้คนและกลางคืนมีเสียงรบกวน น้อย โดยมีการจัดสรรพื้นที่โล่งและ พื้นที่ป่าอย่างสมดุล ทำให้ได้รับ แสงแดดอย่างพอเหมาะ อากาศ ถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น สัตว์จำพวก แมลงดูดเลือดและสัตว์เลื้อยคลาน มารบกวนน้อย ส่วนในเรื่องปัจจัย ๔ ก็มีการทำกิจกรรมไร่สารพัดเพื่อ ผลิตอาหารพึ่งตนได้ มีองค์ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลัก แพทย์วิถีธรรม จึงสามารถดูแลและ

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท	ปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม
			แก้ไขปัญห สุขภาพกายและใจได้ ด้วยสิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ และจิตอาสาที่มีความถนัดใน ด้านงานก่อสร้าง ก็ช่วยเอภาระใน เรื่องการกำกับ ควบคุม และดูแล การก่อสร้างอาคารที่อยู่อาศัย ส่วน จิตอาสาที่มีความถนัดในด้านการ ผลิตเครื่องนุ่งห่ม ก็ช่วยเอภาระใน เรื่องการจัดซื้อ เสื้อผ้า และ เครื่องนุ่งห่ม ให้แก่สมาชิกภายใน ชุมชน จึงทำให้ภายในชุมชนมีกินมี ใช้ในปัจจัย ๔ อย่างไม่เดือดร้อน อีกทั้งยังมีผู้นำที่มีคุณธรรม คือ ดร.ใจ เพชร กล้าจน ซึ่งจิตอาสาทุกคน สามารถเข้าหาท่านเพื่อไต่ถามข้อ สงสัยในหัวข้อธรรมะต่างๆ ได้อยู่ เสมอ ทั้งด้วยวิธีการเข้าพบโดยตรง หรือติดต่อผ่านทางสื่อออนไลน์ และ ท่านยังสามารถอธิบายหัวข้อธรรมะ เหล่านั้นด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อ คลายความสงสัยแก่จิตอาสาผู้นั้นได้ นอกจากนี้ยังมีระบบจิตอาสาพี่เลี้ยง ที่เป็นพ่อไก่หรือแม่ไก่ซึ่งมีหน้าที่เอา ภาระดูแลให้คำปรึกษาแนะนำแก่จิต อาสาผู้น้องที่เป็นลูกไก่ โดยมีการ หมั่นพูดคุยแลกเปลี่ยนหรือสอบถาม สภาวะธรรมแก่กันและกันอยู่เสมอ เพื่อเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณ

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลากิเลสตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท	ปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม
			ร่วมกันระหว่างจิตอาสาผู้เป็นพ่อไก่ หรือแม่ไก่กับจิตอาสาผู้เป็นลูกไก่
๑.๓	ด้านสุขภาพ	๑) เป็นผู้มีอาหารน้อย โรคเบา บาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับ ย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่ การบำเพ็ญเพียร	๑) มีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพ พึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมียังค์ ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนตาม หลักแพทย์วิถีธรรม ด้วยการเลือก วิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมหรือ สมดุลร้อนเย็นกับตน ณ เวลานั้น และไม่เบียดเบียนตนเองด้วยความ กลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค แรงผล กังวล ได้ไปเป็นลำดับ
		๒) เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่า สัตว์ วางทณทาวุธ และศีลตรา วุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพ สัตว์ และเป็นผู้ไม่เบียดเบียน สัตว์ทั้งหลายในทุกวิธี	๒) มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นผู้ถือ ศีล ๕ เป็นเบื้องต้น คือ เป็นผู้ฝึกฝน ปฏิบัติลด ละ เลิก การเบียดเบียน ตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น ในทุกวิธี ไปตามลำดับ อีกทั้งยังลด ละ เลิก เหตุให้เกิดการเข่นฆ่า เบียดเบียน ทำร้าย ทำลาย สัตว์ทุกชนิด ด้วย การหันมารับประทานอาหาร มังสวิรัต โดยมีการฝึกลด ละ เลิก การบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ จากสัตว์ไปเป็นลำดับ

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท	ปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม
		๓) เป็นผู้ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปา ยะ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เทียบ ในเวลาที่เหมาะสม ประพฤติ พรหมจรรย์ มีศีลที่สามารถขัด เกลาจิตใจได้จริงไปเป็นลำดับ มี กัลยาณมิตร (มิตรดี)	๓) มีแนวทางปฏิบัติ ๕ อย่าง ใน การพัฒนาศักยภาพพึ่งตน อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมี แนวทางปฏิบัติ ๕ อย่าง ในการ พัฒนาศักยภาพพึ่งตน เพื่อให้มี สุขภาพกายใจที่แข็งแรง ได้แก่ ๑) ถือศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ๒) เลิก อบายมุข ๓) รับประทานอาหาร มังสวิรัต ๔) รับฟังมติหมู่กลุ่มคนดีมี ศีล ๕) ทำงานไม่หวังผลตอบแทน
		๔) ฝึกกินอาหารวันละมือ	๔) ตั้งศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่ง มือ อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการตั้ง ศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่งมือ โดย แต่ละคนจะมีการพากเพียรฝึกฝน ปฏิบัติตามฐานะของตนเองอย่าง เต็มกำลังสุดความสามารถ ตามที่ องค์ประกอบเหตุปัจจัยจะสามารถ ทำให้เกิดขึ้นได้จริง คือ การตั้งศีล ขึ้นมาเพื่อขัดเกลาจิตใจของตนเอง ให้ลำบากในสิ่งที่เบื่อบานหรือพอ ยินดีอยู่ได้ ไม่ทรทวนจนเบื่อกบุด และ ไม่หย่อนยานจนย่ำแย่

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท	ปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม
๒	ปัจจัยเกื้อหนุน ภายใน		
๒.๑	ด้านศีล	๑) เป็นผู้ที่มิโยนิโสมนสิการด้วยการเจตนาทำใจในใจโดยแยบคายจากสิ่งที่ได้สดับจากบุคคลอื่นผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสมาธิภูมิแล้วปฏิบัติตามท่านและพิจารณาไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลายในตน จนสามารถปรับจิตของตนให้ยินดีในกุศลมูลซึ่งเข้ามาแทนที่อกุศลมูลได้ไปเป็นลำดับ	๑) เห็นคุณค่าของการเสียสละทำงานฟรี อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเห็นคุณค่าประโยชน์ของการเข้าหาหมู่มิตรดีและร่วมกันทำความดีเสียสละช่วยเหลือสังคม ด้วยการจัดสรรเวลามาเป็นจิตอาสาทุกครั้งที่มีโอกาสเป็นการฝึกลดความเห็นแก่ตัวด้วยการเสียสละเพื่อผู้อื่น ซึ่งการเสียสละทำงานฟรี คือ การไม่ใช้ลามแลกแลก ไม่บังคับกดดันใคร กินใช้ร่วมกันเป็นส่วนกลาง ไม่ถือครอบครองเป็นส่วนตัว เอื้อเพื่อแบ่งปันแลกที่หามาได้ให้แก่กันและกัน เป็นการอยู่ร่วมกันแบบสังคม ‘สาธารณโภคี’ โดยการจัดสรรเวลามาร่วมกันทำความดีเพื่อสังคมอย่างสม่ำเสมอ นั้น เป็นการสะสมกุศลกรรมที่ดีไว้อาศัย และเป็นการพิสูจน์ให้สังคมเห็นว่า ‘การไม่มีเงินเป็นส่วนตัวก็อยู่ได้อย่างผาสุก’
		๒) เป็นผู้มีสัญชาตญาณของคนตรง	๒) รับผิดชอบต่อหมู่มิตรดี

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท	ปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม
			อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละคนนั้น ได้เห็นคุณค่าประโยชน์ของการทำดี ที่ไม่เอาแต่ใจตัวเอง จึงทำให้จิตใจ เกิดมีศรัทธาเชื่อมั่นในญาณปัญญา การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าเป็น ทฤษฎีที่สามารถจะปฏิบัติตามจน เกิดผลลด ละ ว่างคลายจากความ โลภ โกรธ หลงได้จริง ก็ จะรีบ เปิดเผยกิเลสของตนในส่วนที่เหลือ ตามความเป็นจริงต่อสัตบุรุษหรือหมู่ มิตรดีที่มีคุณธรรม เพื่อให้ท่าน เหล่านั้นช่วยขัดเกลาหรือแนะนำวิธี ปฏิบัติเพื่อขัดเกลาจิตใจในส่วนที่ เหลือแก้ตน แล้วจึงพากเพียรปฏิบัติ ลด ละ เลิกอกุศลธรรมเหล่านั้น อย่างเอาจริงเอาจึงตามกำลังของตน ต่อไป
๒.๒	ด้านสมาธิ	๑) เป็นผู้ไม่ประมาทในกุศล ธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นผู้สำรวจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อไม่ให้ จิตซ่านไปตามอำนาจของความ หลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัส อยู่ในปัจจุบันขณะนั้น	๑) ขวนขวายในการทำประโยชน์ ตนและประโยชน์ท่าน อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีจิตใจที่ ยินดีขวนขวายในการทำกิจกรรม การงานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นอยู่เป็นนิตยมาตลอด ระยะเวลากว่า ๒๕ ปี จนถึงปัจจุบัน

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท	ปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม
			ได้เห็นได้จากผลงานการ ‘เผยแพร่องค์ความรู้เพื่อช่วยเหลือสังคม’ อาทิเช่น การจัดค่ายสุขภาพฟังตน และพระไตรปิฎกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งหลักสูตร ๓ วัน, ๕ วัน, ๗ วัน และ ๙ วัน แม้กระทั่งในภาวะวิกฤติโรคโควิด ๑๙ ระบาด ทางองค์กรก็ยังคงมีการจัดค่ายสุขภาพฟังตนและพระไตรปิฎกโดยปรับเป็นรูปแบบออนไลน์และไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ เช่นเคย ใช้ชื่อหลักสูตรว่า “แพทย์แผนไทยวิถีธรรมคำจุนโลก” เป็นค่ายหลักสูตร ๑๐ วันและมีการจัดถึง ๒ ครั้งต่อเดือน
		๒) มีสติและสัมปชัญญะ โดยเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้งหลายอยู่ ซึ่งพิจารณาด้วยความระลึกทั่วทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น	๒) มีสติและสัมปชัญญะในการสำรวมอินทรีย์ อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีสติและสัมปชัญญะในการสำรวมอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ ไม่ให้หลงคล้อยไปตามอำนาจของความชอบหรือชังได้ไปเป็นลำดับ ด้วยการมาร่วมทำงานเสียสละอยู่กับหมู่กลุ่มคนดี เพื่อจะได้ถูกขัดใจ ได้ฝึกไม่เอาแต่ใจตนเอง ถ้าใจเรายอมได้ก็จะเห็นความผาสุกที่แท้จริง การถูกขัดใจทำให้เราเห็นทุกข์จากการติดความได้ดั่งใจ การ

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลากิเลสตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท	ปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม
			ติดความได้ตั้งใจทำให้เรามีสุขมีทุกข์ วนเวียนอย่างไม่รู้จบ คือ เมื่อได้ ตั้งใจก็มีความสุข และเมื่อไม่ได้ตั้งใจ ก็มีความสุข การมาฝึกถูกขัดใจโดย ให้หมู่มิตรดีขัดเกลากิเลสในจิต วิญญาณเรา เราจะได้ลดความเอา แต่ใจตนเอง ลดความยึดมั่นถือมั่น ลงไปเป็นลำดับๆ โดยอาศัย กระบวนการที่หวังได้แต่ความเจริญ อย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลยของ พระพุทธเจ้า คือ ‘อปริหานิยธรรม ๗’
		๓) ฝึกเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย ๔ ที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มี โทษ	๓) มีการดำเนินชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการ ดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย สันโดษด้วยปัจจัย ๔ คือ ใช้ปัจจัย ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) เครื่องนุ่งห่ม ๒) อาหาร ๓) ที่อยู่อาศัย ๔) ยา รักษาโรค ที่ประหยัด หาได้ง่าย และ ไม่มีโทษ
		๔) เป็นผู้เหมาะสมแก่การ ประกอบความเพียรขัดเกลา กิเลส	๔) เป็นผู้มีความเพียรในการขัด เกลากิเลส อธิบายว่า

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท	ปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลาจิตใจของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม
			จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นผู้มีความเพียรในการขัดเกลาจิตใจไปเป็นลำดับ ด้วยการหมั่นละอกุศลกรรมทำแต่กุศลกรรมร่วมกับหมู่มิตรดี พร้อมกับมีองค์ประกอบในการฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ใคร่ครวญธรรม และปฏิบัติ อริยมรรคมีองค์ ๘ ไปด้วย จึงเป็นผู้ที่พากเพียรปฏิบัติอริยศีลให้สูงขึ้นๆ อยู่เสมอ โดยทำไปเป็นลำดับตามกำลังจิตของตนอย่างไม่ติ่งเครียดเกินไปและไม่ให้หย่อนยานเกินไป
๒.๓	ด้านปัญญา	๑) เป็นผู้ที่มีปัญญาพิจารณาเห็น ความเกิดและความดับของ กิเลสในตน แล้วสามารถชำระ กิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ได้ไปเป็นลำดับ	๑) รู้จักอ่านสภาวะธรรมของตน อธิบายว่า การเรียนการสอนในหลักสูตร สถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์ วิถีธรรมนั้นมีการส่งการบ้านและ สอบแลกเปลี่ยนสภาวะธรรมทุก สัปดาห์ โดยนักศึกษาทุกคนจะเล่า ถึงสภาวะธรรมของตนเองว่า ๑) ลด ละ เลิกกิเลสอะไรได้บ้าง ๒) การ ปฏิบัติศีลและการต่อสู้กับกิเลส ทำ ได้ดีเพียงใด ๓) ความดีที่ทำ มี อะไรบ้าง และร่วมบำเพ็ญบุญกุศลที่ ไหนบ้าง

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลากิเลสตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท	ปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม
		๒) เกิดอริยทรัพย์ ๗ ขึ้นในตน ได้แก่ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ และปัญญา	๒) รู้จักตรวจสอบมรรคและผลจาก การปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน อธิบายว่า การเรียนการสอนในหลักสูตร สถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์ วิถีธรรมนั้นทำให้นักศึกษาได้หมั่น ตรวจสอบมรรคและผล จากการ ปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่ตนทำได้มา เป็นลำดับ จึงสามารถปรับปรุงแก้ไข ในส่วนที่ตนยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้น และในส่วนที่ดีแล้ว ก็จะทำให้เพียร สั่งสมให้เกิดความมั่นคงยิ่งขึ้นไป
		๓) หมั่นประกอบเหตุเพื่อความ เกิดแห่งปัญญา ๘ ประการ ด้วยการได้อยู่ร่วมกับผู้เป็น สัตบุรุษ ซึ่งประกอบด้วย สัมมาทิฐิ แล้วได้ฟังพระ สัทธรรมที่บริบูรณ์จากท่านอยู่ เสมอ ซึ่งท่านเหล่านั้นจะ สามารถเปิดเผยธรรมที่ยังไม่ เปิดเผย จะทำให้ง่ายซึ่งธรรมที่ ยังไม่ได้ทำให้ง่าย และบรรเทา ความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัย หลายอย่างได้ตรงตามจิตนิสัย (จิตนิสัย ๖) ของผู้นั้น จึงทำให้ ผู้นั้นเกิดความยินดีในการ	๓) หมั่นเข้าหาครูอาจารย์ผู้มีศีล อธิบายว่า การสอบสภาวะธรรมในหลักสูตร สถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์ วิถีธรรมนั้นยังเป็นการได้ซักถามข้อ สงสัยแก่ครูอาจารย์ผู้มีศีล แล้ว นำมาปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนเอง ยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้นต่อไป พร้อม กับการแลกเปลี่ยนวิธีการพิจารณา ต่อสู้กับกิเลสในเหลี่ยมมุมต่างๆ โดย แต่ละคนก็จะมีจิตนิสัยที่แตกต่าง กันออกไป ทำให้ผู้ที่มีจิตนิสัย ใกล้เคียงกันได้เติมเต็มเหลี่ยมมุมใน การพิจารณาต่อสู้กับกิเลสของ

ลำดับ	ข้อพิจารณา	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลากิเลสตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท	ปัจจัยเกื้อหนุน ในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม
		สมาทานอาหาหาราเรงในธรรม เหล่านั้น แล้วถึงการสำรวมใน ศีลด้วยสติสัมปชัญญะอย่างแรง กล้าต่อไป	ตนเองให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นอย่าง รวดเร็ว
		๔) เมื่อรู้ชัดในธรรมที่เป็นปัจจัย เกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้การ ขัดเกลากิเลสของตนนั้นสามารถ พัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นไปเป็น ลำดับแล้ว ย่อมเป็นผู้น้อมนำเอา กุศลธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมา เป็นที่พึ่งให้แก่ตน เพื่อกระทำตน ให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้ง ปวงได้ในที่สุด เรียกว่า “ นาถ กรณธรรม ๑๐ ”	๔) มั่นใจในมรรคและผลจากการ ปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน อธิบายว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกคนนั้น ยืนยันว่า ‘เมื่อได้เห็นผลจากการ ปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน ซึ่งความ โลภ โกรธ หลงภายในจิตใจของตน นั้นลดลงไปเป็นลำดับ จึงเกิดความ เชื่อมั่นในวิธีปฏิบัติขัดเกลากิเลส และองค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุน หรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลา กิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา และ เมื่อได้รู้ชัดดังนี้แล้วจึงน้อมนำเอาสิ่ง ดีงามเหล่านั้นมาเป็นที่พึ่งให้แก่ตน เพื่อทำตนเองให้หลุดพ้นจากอกุศล ธรรมทั้งปวงไปเป็นลำดับต่อไป จนถึงที่สุด’

อธิบายได้ว่า ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีความ
สอดคล้องตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เริ่มต้นที่ปัจจัย
เกื้อหนุนด้านสังคม ได้แก่ เคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้นำที่มีศีล มีหุ้มนิตรดีที่พากันขัดเกลากิเลส
เคารพมติหุ้มนิตรดีที่มีศีล สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นผู้ที่มีปรโตโฆสะด้วยการคบและ

เคารพบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ (สัพฺปริสสังเสวะ) แล้วได้ฟังพระสัทธรรมที่
 บริบูรณ์จากท่าน (สัทธัมมัสสวนะ) จนเกิดศรัทธานำมาพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้ง
 มั่นเพื่อขัดเกลากิเลสในตนตามท่านร่วมกับหมู่กลุ่มคนดีที่มีศีล โดยตั้งตนไว้ในความลำบากแล้ว
 อกุศลธรรมเสื่อมลงและกุศลธรรมเจริญขึ้น (ธัมมานุธัมมปฏิบัติ) พร้อมทั้งมีการทำอธิยานิยธรรม
 ๗ ด้วยหลักสารณียธรรม ๖ จนเกิดผลทำให้ระลึกถึงกัน ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อ
 ความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน ตามพุทธ
 พจน์ ๗ ลำดับต่อมาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม คือ อยู่ในองค์ประกอบที่เป็นสปปายะ
 สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นผู้ที่อาศัยเสนาสนะประกอบด้วยองค์ ๕ อันเป็นสปปายะ
 ที่ควรเสพ ตามหลักจักร ๔ ลำดับสุดท้ายของปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ
 ได้แก่ มุ่งองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น มีแนวทาง
 ปฏิบัติ ๕ อย่าง ในการพัฒนาศักยภาพพึ่งตน ตั้งศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่งมื้อ สอดคล้องกับหลัก
 พระพุทธศาสนา คือ เป็นผู้มีอาหารน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไพฑูรย์สำหรับย่อยอาหาร
 สม่่าเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร โดยการเป็นผู้ละเว้นขาดจาก
 การฆ่าสัตว์ วางตนชราวุธ และศัสตราวุธ มีความละเอียด มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลใน
 สรรพสัตว์ และเป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายในทุกวิถี พร้อมทั้งเป็นผู้ทำสิ่งที่ เป็นสปปายะ รู้จัก
 ประมาณในสิ่งที่ เป็นสปปายะ บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย เทียบในเวลาที่สมควร ประพฤติพรหมจรรย์ มี
 ศีลที่สามารถขัดเกลากิเลสได้จริงไปเป็นลำดับ มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) และฝึกกินอาหารวันละมื้อ

ปัจจัยเกื้อหนุนภายในในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เริ่มต้นที่ปัจจัย
 เกื้อหนุนด้านศีล ได้แก่ เห็นคุณค่าของการเสียสละทำงานฟรี รับผิดชอบต่อตนตามความเป็นจริงต่อหมู่
 มิตรดี สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นผู้ที่มีโยนิโสมนสิการด้วยการเจตนาทำใจในใจโดย
 แยกกายจากสิ่งที่ได้สดับจากบุคคลอื่นผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ แล้วปฏิบัติตามท่าน
 และพิจารณาไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลายในตน จนสามารถปรับจิตของตนให้ยินดีในกุศลมูลซึ่งเข้า
 มาแทนที่อกุศลมูลได้ไปเป็นลำดับ พร้อมกับเป็นผู้มีสติญาณของโดยตรง ลำดับต่อมาเป็นปัจจัย
 เกื้อหนุนด้านสมาธิ ได้แก่ ขวนขวายในการทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน มีสติและสัมปชัญญะใน
 การสำรวมอินทรีย์ มีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย เป็นผู้มีความเพียรในการขัดเกลากิเลส
 สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นผู้ไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นผู้สำรวม
 อินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ เพื่อไม่ให้จิตชานไปตามอำนาจของความหลงชอบหรือชังที่กำลังกระทบสัมผัส
 อยู่ในปัจจุบัน ด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ พิจารณาด้วยความระลึกทั่วถ้วนพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อ
 เพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังทั้งหลายที่กำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันนั้น อีกทั้งยังฝึกเป็นผู้
 สันโดษด้วยปัจจัย ๔ ที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ จึงเป็นผู้เหมาะสมแก่การประกอบความ
 เพียรขัดเกลากิเลส ลำดับสุดท้ายของปัจจัยเกื้อหนุนภายในเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา ได้แก่ รู้จัก

อ่านสภาวะธรรมของตน รู้จักตรวจสอบมรรคและผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน หมั่นเข้าหาครู อาจารย์ผู้มีศีล มั่นใจในมรรคและผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน สอดคล้องกับหลัก พระพุทธศาสนา คือ **เป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน** แล้ว สามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบได้ไปเป็นลำดับ กระทั่งเกิด**อริยทรัพย์ ๗** ขึ้นในตน พร้อมกับ**หมั่นประกอบเหตุเพื่อความเกิดแห่งปัญญา ๘ ประการ** ด้วยการได้อยู่ร่วมกับผู้เป็นสัตบุรุษ ซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ แล้วได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์จากท่านอยู่เสมอ ซึ่งท่านเหล่านั้นจะสามารถเปิดเผยธรรมที่ยังไม่เปิดเผย จะทำให้ง่ายซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้ง่าย และบรรเทาความสงสัย ในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างได้ตรงตามจริตนิสสัย (**จริตนิสสัย ๖**) ของผู้นั้น จึงทำให้ผู้นั้นเกิดความยินดี ในการสมาทานอาจหาญว่าแจ้งในธรรมเหล่านั้น แล้วถึงการสำรวมในศีลด้วยสติสัมปชัญญะอย่างแรงกล้าต่อไป เมื่อรู้ชัดในธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้การขัดเกลากิเลสของตนนั้น สามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่อ่อนน้อมนำเอากุศลธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมา เป็นที่พึ่งให้แกตน เพื่อกระทำตนให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงได้ในที่สุด เรียกว่า **“นาถกรณ ธรรม ๑๐”**

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” นี้มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๓) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอเนื้อหาสรุปผลการวิจัยตามหัวข้อวัตถุประสงค์ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลส หมายถึง องค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ตามหลักจรรยา ๑๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลง ภายในจิตใจของบุคคลไปเป็นลำดับ ซึ่งประกอบไปด้วย ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ ๒ ประการ, บุญนิมิต ๗ ประการ, เหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ, ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย, สติ (ความระลึกได้) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัว), สปัปฺริสสังเสวะ (การคบหาสัตบุรุษ) สัทธัมมัสสวนะ (การฟังพระสัทธรรม) และธัมมานุฉินมปฏิบัติ (การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม), จักร ๔, องค์ของผู้บำเพ็ญความเพียร ๕, สารณียธรรม ๖, อริยทรัพย์ ๗, เหตุ ๘ ประการ ปัจจัย ๘ ประการ เป็นไปเพื่อได้อาतिพรหมจริยปัญญาที่ยังไม่ได้ เพื่อภิกขุญาณภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว, ธรรมมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล ๙ และนาถรณธรรม ๑๐ ซึ่งสามารถจำแนกปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ **ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก** ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ **ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน** ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ และปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา

ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก เริ่มต้นที่ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม คือ บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลาภิเลสนั้นต้องเป็นผู้ที่มีปรโตโสด้วย การคบและเคารพบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ (สปฺริสสังเสวะ) แล้วได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์จากท่าน (สัทธัมมัสสวนะ) จนเกิด

ศรัทธานำมาฝากเพียรฝึกฝนปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นเพื่อขัดเกลากิเลสในตนตามท่านร่วมกับ
 หมุกกลุ่มคนที่มศีล โดยปฏิบัติให้รู้สึกว่ารำบากในชาติที่เรายังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ต้อง
 เครียดจนฟุ้งซ่านทรมานตนเกินไปและไม่เหยาะเหยะจนย่อหย่อนเกียจคร้าน ซึ่งเป็นชาติที่**ตั้งตนไว้ใน**
ความลำบากแล้วอุทิศธรรมเสื่อมลงและอุทิศธรรมเจริญขึ้น (ธัมมานุธัมมปฏิบัติ) พร้อมทั้งมีการทำ
อธิปหานิยธรรม ๗ ด้วยหลักสารณียธรรม ๖ จนเกิดผลทำให้ระลึกถึงกัน ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่
 เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอัน
 เดียวกัน ตาม**พุทธพจน์ ๗** ลำดับต่อมาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม คือ บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัด
 เกลากิเลสที่อาศัย**เสนาสนะประกอบด้วยองค์ ๕** อันเป็นสปปายะที่**ควรเสพ** ซึ่งไม่อยู่ไกลกันดาน
 หรือไกลเมืองมากนัก มีการสัญจรไปมาได้สะดวก สิ่งแวดล้อมเหมาะสมควรแก่การอยู่อาศัย ไม่ผิดเคืองใน
 ปัจจัยสี่ (ปฏิรูปเทสวาสะ) พร้อมทั้งมีผู้นำที่เป็นสัตบุรุษหรือหมู่มิตรดีบางท่านซึ่งตั้งอยู่ในฐานะครูที่เรา
 พึ่งอาศัยโดยธรรมอยู่ด้วย (สปปุริสสังเสวะ) โดยเราสามารถเข้าไปหาท่านเหล่านั้นตามเวลาอันควร
 เพื่อสอบถามเนื้อความของพระพุทธรพจน์ที่เราสงสัย และท่านเหล่านั้นย่อมบรรเทาความสงสัยในธรรม
 ที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่เราได้ จึงทำให้เราสามารถตั้งตนไว้ชอบ (อัตตสัมมาปณิธิ) คือ ปฏิบัติตนได้
 อย่างถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ โดยสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นแก่ผู้ที่ได้ทำความดีพร้อมกับ
 ขัดเกลากิเลสของตนไว้ในก่อนแล้ว (บุพเพกตปุญญตา) ลำดับสุดท้ายของปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกเป็น
 ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ คือ บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่**เป็นผู้มีอาหารน้อย โรคเบาบาง**
 ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การ
 บำเพ็ญเพียร โดยการ**เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์** วางทันตาวุธ และศัสตราวุธ มีความละเอียด มี
 ความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์ และ**เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายในทุกวิธี**
 พร้อมทั้งเป็นผู้ทำสิ่งที่**เป็นสปปายะ รู้จักประมาณในสิ่งที่**เป็นสปปายะ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เทียวใน
 เวลาที่สมควร ประพฤติพรหมจรรย์ มีศีลที่สามารถขัดเกลากิเลสได้จริงไปเป็นลำดับ มีกัลยาณมิตร
 (มิตรดี) และฝึกกินอาหารวันละมื้อ

ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน เมื่อบุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่ประกอบไปด้วยธรรมที่เป็น
 ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกแล้ว ย่อมเหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนภายในต่อ โดย
 เริ่มต้นที่ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล คือ บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่**ต้องเป็นผู้ที่มีโยนิโสมนสิการ**
 ด้วยการเจตนาทำใจในใจโดยแยบคายจากสิ่งที่ได้สดับจากบุคคลอื่นผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วย
 สัมมาทิฐิ แล้วปฏิบัติตามท่านและพิจารณาไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลายในตน จนสามารถปรับ
 จิตของตนให้ยินดีในกุศลมูลซึ่งเข้ามาแทนที่อกุศลมูลได้ไปเป็นลำดับ พร้อมกับ**เป็นผู้มีสัญญาตญาณ**
ของคนตรง ลำดับต่อมาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ คือ บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่**เป็นผู้ไม่**
ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นผู้สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อไม่ให้จิตซ่านไปตามอำนาจ
 ของความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบ

สัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น ด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ โดยเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้งหลายอยู่ ซึ่งพิจารณาด้วยความระลึกรู้ทั่วทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ทั้งหลายที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น เมื่อผู้นั้นมีจิตไม่ชานไปในอกุศลธรรมแล้วปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์ ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมอยู่สบาย จิตของผู้อยู่สบาย ย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังฝึกเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย ๔ ที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ จึงเป็นผู้เหมาะสมแก่การประกอบความเพียรขัดเกลากิเลส ลำดับสุดท้ายของปัจจัยเกื้อหนุนภายในเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา คือ บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นเป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกขโดยชอบได้ไปเป็นลำดับ กระทั่งเกิดอริยทรัพย์ ๗ ขึ้นในตน ได้แก่ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ และปัญญา พร้อมกับหมั่นประกอบเหตุเพื่อความเกิดแห่งปัญญา ๘ ประการ ด้วยการได้อยู่ร่วมกับผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ แล้วได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์จากท่านอยู่เสมอ ซึ่งท่านเหล่านั้นจะสามารถเปิดเผยธรรมที่ยังไม่เปิดเผย จะทำให้ง่ายซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้ง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างได้ตรงตามจริงนิสสัยของผู้นั้น จึงทำให้ผู้นั้นเกิดความยินดีในการสมาทานอาจหาญว่าเงิในธรรมเหล่านั้น แล้วถึงการสำรวมในศีลด้วยสติสัมปชัญญะอย่างแรงกล้าต่อไป เมื่อรู้ชัดในธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้การขัดเกลากิเลสของตนนั้นสามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นลำดับแล้ว ย่อมเป็นผู้เชื่อมั่นเอากุศลธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมาเป็นที่พักพิงให้แก่ตน เพื่อกระทำตนให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงได้ในที่สุด เรียกว่า “นาถกรณธรรม ๑๐”

๕.๑.๒ ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้น ประกอบไปด้วย ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน ได้แก่ ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ และปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา

ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก เริ่มต้นที่ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีความเคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้นำที่มีศีล ด้วยการฝึกฝนให้ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ ในการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพกายและใจของตนเอง อีกทั้งยังเป็นผู้ที่มีใจเสียสละตามความสามารถของตนด้วยการมาสานพลังร่วมกันเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คนที่เดือดร้อนในสังคมโลก ไปพร้อมๆ กับการฝึก ‘ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น’ กระทั่งเกิดเป็น ‘ชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม’ ที่มีการอยู่ร่วมกันแบบ ‘สาธารณโภคี’ คือ อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีความเป็นญาติยิ่ง

กว่าพี่น้องทางสายเลือดเดียวกัน โดยพากันลด ละ เลิกความหลงเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เป็นพิษโทษภัย การเอาแต่ใจตนเอง การถือตัวถือตน และความเห็นแก่ตัว ไปเป็นลำดับ จึงเป็นผู้ที่กินน้อยใช้น้อย ทำงานฟรีไม่มีเงินเดือน พร้อมกับหมั่นประชุมกันเป็นนิตย พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ เคารพและฟังมติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก ดำเนินกิจกรรมการทำงานโดยใช้มติของหมู่กลุ่มเป็นหลัก สามารถบอกกล่าวตักเตือนชี้แนะถึงข้อบกพร่องของกันและกันได้ ด้วยเมตตา อยู่ร่วมกันและใช้สวัสดิการจากส่วนกลาง แบ่งปันแลกแก่กัน มีการปฏิบัติอิศิล อธิจิต อธิปัญญา ด้วยการตั้งตบะลด ละ เลิกในสิ่งที่ตนเองมีความติดยึด เพื่อปรับให้มีศีลบริบูรณ์เสมอกัน และมีสัมมาทิฐิเสมอกัน เป็นหลักสำคัญในการอยู่ร่วมกัน ลำดับต่อมาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม คือ สถานที่ตั้งของชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นอยู่ไม่ใกล้และไม่ไกลจากชุมชนเมืองนัก จึงมีทางสัญจรไปมาสะดวก กลางวันไม่พลุกพล่านไปด้วยผู้คนและกลางคืนมีเสียงรบกวนน้อย โดยมีการจัดสรรพื้นที่โล่งและพื้นที่ป่าอย่างสมดุล ทำให้ได้รับแสงแดดอย่างพอเหมาะ อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น สัตว์จำพวกแมลงดูดเลือดและสัตว์เลื้อยคลานมารบกวนน้อย ส่วนในเรื่องปัจจัย ๔ ก็สามารถพึ่งตนเองได้เป็นหลัก จึงทำให้ภายในชุมชนมีกินมีใช้ปัจจัย ๔ อย่างไม่ฝืดเคือง อีกทั้งยังมีผู้นำที่มีคุณธรรม ซึ่งจิตอาสาทุกคนสามารถเข้าหาท่านเพื่อไต่ถามข้อสงสัยในหัวข้อธรรมะต่างๆ ได้อยู่เสมอ และท่านยังสามารถอธิบายหัวข้อธรรมะเหล่านั้นด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อคลายความสงสัยแก่จิตอาสาท่านนั้นได้นอกจากนี้ยังมีระบบจิตอาสาพี่เลี้ยงที่เป็นพ่อไก่หรือแม่ไก่ซึ่งมีหน้าที่เอาภาระดูแลให้คำปรึกษาแนะนำแก่จิตอาสารุ่นน้องที่เป็นลูกไก่ ลำดับสุดท้ายของปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม ด้วยการเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมหรือสมดุลร้อนเย็นกับตน ณ เวลานั้น และไม่เบียดเบียนตนเองด้วยความกลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล ได้ไปเป็นลำดับ พร้อมกับมีแนวทางปฏิบัติ ๕ อย่าง ในการพัฒนาศักยภาพพึ่งตน เพื่อให้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง ได้แก่ ๑) ถือศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ๒) เลิกอบายมุข ๓) รับประทานอาหารมังสวิรัต ๔) รับฟังมติหมู่กลุ่มคนดีมีศีล ๕) ทำงานไม่หวังผลตอบแทน นอกจากนี้ยังมีการตั้งศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่งมื้อ โดยแต่ละคนจะมีการพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติตามฐานะของตนเองอย่างเต็มกำลังสูงสุดความสามารถ ตามที่องค์ประกอบเหตุปัจจัยจะสามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง

ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน เมื่อบุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติขัดเกลากิเลสนั้นประกอบไปด้วยธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกแล้ว ย่อมเหมาะสมควรแก่การปฏิบัติธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนภายในต่อ โดยเริ่มต้นที่ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นเห็นคุณค่าประโยชน์ของการเข้าหาหมู่มิตรดีและร่วมกันทำความดีเสียสละช่วยเหลือสังคม ด้วยการจัดสรรเวลามาเป็นจิตอาสาทุกครั้งที่มีโอกาส เป็นการฝึกลดความเห็นแก่ตัวด้วยการเสียสละทำงานฟรีเพื่อผู้อื่น ไม่บังคับกดดันใคร กินใช้ร่วมกันเป็นส่วนกลาง เอื้อเพื่อแบ่งปันแลกที่หามาได้ให้แก่กันและกัน จึงเป็นการสะสมกุศลกรรมที่ดีไว้

อาศัยและเป็นการพิสูจน์ให้สังคมเห็นว่า ‘การไม่มีเงินเป็นส่วนตัวก็อยู่ได้อย่างผาสุก’ เมื่อได้เห็นคุณค่าประโยชน์ของการทำดีที่ไม่เอาแต่ใจตัวเอง จึงทำให้จิตใจเกิดมีศรัทธาเชื่อมั่นในญาณปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นทฤษฎีที่สามารถจะปฏิบัติตามจนเกิดผลลด ละ จางคลายจากความโลภ โกรธ หลงได้จริง ก็จะรีบเปิดเผยกิเลสของตนในส่วนที่เหลือตามความเป็นจริงต่อสัทบุรุษหรือหมู่มิตรที่ดีมีคุณธรรม เพื่อให้ท่านเหล่านั้นช่วยขัดเกลาหรือแนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสในส่วนที่เหลือแก่ตน แล้วจึงพากเพียรปฏิบัติลด ละ เลิกอกุศลธรรมเหล่านั้น อย่างเอาจริงเอาจังตามกำลังของตนต่อไป ลำดับต่อมาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีจิตใจที่ยินดีชวนชวนในการทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอยู่เป็นนิตยมาตลอดระยะเวลากว่า ๒๕ ปี จนถึงปัจจุบัน พร้อมกับเป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะในการสำรวมอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ ไม่ให้หลงคล้อยไปตามอำนาจของความชอบหรือชังได้ไปเป็นลำดับ ด้วยการมาร่วมทำงานเสียสละอยู่กับหมู่กลุ่มคนดี เพื่อจะได้ถูกขัดใจ ได้ฝึกไม่เอาแต่ใจตนเอง ประกอบกับเป็นผู้มีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย สันโดษด้วยปัจจัย ๔ ที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ จึงเป็นผู้มีความเพียรในการขัดเกลากิเลสไปเป็นลำดับ พร้อมกับมีองค์ประกอบในการฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ไคร่ครวญธรรม และปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ไปด้วย ลำดับสุดท้ายของปัจจัยเกื้อหนุนภายในเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา คือ การเรียนการสอนในหลักสูตรสถาบันวิชารามของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีการส่ง การบ้านและสอบแลกเปลี่ยนสภาวะธรรมทุกสัปดาห์ ทำให้นักศึกษาได้หมั่นตรวจสอบมรรคและผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่ตนทำได้มาเป็นลำดับ จึงสามารถปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้น และในส่วนที่ดีแล้ว ก็จะพากเพียรสั่งสมให้เกิดความมั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป อีกทั้งยังเป็นการได้ซักถามข้อสงสัยแก่ครูอาจารย์ผู้ที่มีศีล แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ตนเองยังบกพร่องให้ดียิ่งๆ ขึ้นต่อไป พร้อมกับการแลกเปลี่ยนวิธีการพิจารณาต่อสู้กับกิเลสในเหลี่ยมมุมต่างๆ โดยแต่ละคนก็จะมีการนิรนัยที่แตกต่างกันออกไป ทำให้ผู้ที่มีจิตนิสัยใกล้เคียงกันได้เติมเต็มเหลี่ยมมุมในการพิจารณาต่อสู้กับกิเลสของตนเองให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นอย่างรวดเร็ว และเมื่อได้เห็นผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน ซึ่งความโลภ โกรธ หลงภายในจิตใจของตนนั้นลดลงไปเป็นลำดับ จึงเกิดความเชื่อมั่นในวิธีปฏิบัติขัดเกลากิเลสและองค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา และเมื่อได้รู้ชัดดังนี้แล้วจึงน้อมนำเอาสิ่งดีงามเหล่านั้นมาเป็นที่พึ่งให้แก่นั่น เพื่อทำตนเองให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงไปเป็นลำดับต่อไปจนถึงที่สุด

๕.๑.๓ วิเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

วิเคราะห์และสังเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม กับปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีประเด็นที่นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ คือ ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก และปัจจัยเกื้อหนุนภายใน ใน

การขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม พบว่า ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นมีความสอดคล้องตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาทดังนี้

ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เริ่มต้นที่ปัจจัยเกื้อหนุนด้านสังคม ได้แก่ เคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้นำที่มีศีล มีหมู่มิตรดีที่พากันขัดเกลากิเลส เคารพตมหมู่มิตรดีที่มีศีล สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นผู้ที่มี**ปรีโฆส**ด้วยการคบและ**เคารพบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษ**ซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ (สัพฺปสิสสังเสวะ) แล้วได้ฟังพระสัทธรรมที่**บริบูรณ์**จากท่าน (สัทธัมมัสสวนะ) จนเกิดศรัทธานำมาพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นเพื่อขัดเกลากิเลสในตนตามท่าน**ร่วมกับหมู่กลุ่มคนดีที่มีศีล** โดย**ตั้งตนไว้ในความลำบาก**แล้วอุทิศธรรมเสื่อมลงและกุศลธรรมเจริญขึ้น (ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ) พร้อมทั้งมีการ**ทำปธานิยธรรม ๗ ด้วยหลักสารถีธรรม ๖** จนเกิดผลทำให้ระลึกถึงกัน ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน ตาม**พุทธพจน์ ๗** ลำดับต่อมาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสิ่งแวดล้อม คือ อยู่ในองค์ประกอบที่เป็นสปปายะ สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นผู้ที่มี**อาศัสนาสนะประกอบด้วยองค์ ๕** อันเป็นสปปายะที่**ควรเสพ** ตามหลักจักร ๔ ลำดับสุดท้ายของปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสุขภาพ ได้แก่ มีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น มีแนวทางปฏิบัติ ๕ อย่าง ในการพัฒนาศักยภาพพึ่งตน ตั้งศีลฝึกกินอาหารวันละหนึ่งมื้อ สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นผู้ที่มี**อาหารน้อย โรคเบาบาง** ประกอบด้วยไพธาดุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร โดยการ**เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางตนขาวรุ และศีสตราวุธ** มีความละเอียด มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์ และเป็นผู้**ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย**ในทุกวิธี พร้อมทั้งเป็นผู้**ทำสิ่งที่**เป็นสปปายะ รู้จัก**ประมาณในสิ่งที่**เป็นสปปายะ บริโภคสิ่งที่**ย่อยง่าย** เทียบในเวลาที่สมควร ประพฤติพรหมจรรย์ มีศีลที่สามารถขัดเกลากิเลสได้จริงไปเป็นลำดับ มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) และฝึกกินอาหารวันละมื้อ

ปัจจัยเกื้อหนุนภายในในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เริ่มต้นที่ปัจจัยเกื้อหนุนด้านศีล ได้แก่ เห็นคุณค่าของการเสียสละทำงานฟรี รับผิดชอบต่อหมู่มิตรดี สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นผู้ที่มี**โยนิโสมนสิการ**ด้วยการเจตนาทำใจในใจโดยแยกกายจากสิ่งที่ได้สดับจากบุคคลอื่นผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ แล้วปฏิบัติตามท่านและพิจารณาไปถึงที่เกิดของธรรมทั้งหลายในตน จนสามารถปรับจิตของตนให้อยินดีในกุศลมูลซึ่งเข้ามาแทนที่อกุศลมูลได้ไปเป็นลำดับ พร้อมกับเป็นผู้**มีสัญญาตญาณของคนตรง** ลำดับต่อมาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านสมาธิ ได้แก่ ขวนขวายในการทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน มีสติและสัมปชัญญะในการสำรวมอินทรีย์ มีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย เป็นผู้มีความเพียรในการขัดเกลากิเลส

สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ **เป็นผู้ไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย** ซึ่งเป็นผู้สำรวมอินทรีในทวารทั้ง ๖ เพื่อให้จิตชานไปตามอำนาจของความหลงชอบหรือชังที่กำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบัน ด้วยการ**มีสติและสัมปชัญญะ** พิจารณาด้วยความระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถเพื่อเพียรกำจัดความหลงชอบหรือชังทั้งหลายที่กำลังกระทบสัมผัสอยู่ในปัจจุบันนั้น อีกทั้งยังฝึกเป็น**ผู้สันโดษด้วยปัจจัย ๔** ที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ จึงเป็นผู้เหมาะควรแก่การ**ประกอบความเพียรขัดเกลากิเลส** ลำดับสุดท้ายของปัจจัยเกื้อหนุนภายในเป็นปัจจัยเกื้อหนุนด้านปัญญา ได้แก่ รู้จักอ่านสภาวะธรรมของตน รู้จักตรวจสอบมรรคและผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน หมั่นเข้าหาครูอาจารย์ผู้มีศีล มั่นใจในมรรคและผลจากการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในตน สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ **เป็นผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับของกิเลสในตน** แล้วสามารถชำระกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกขโดยชอบได้ไปเป็นลำดับ กระทั่งเกิด**อริยทรัพย์ ๗** ขึ้นในตนพร้อมกับ**หมั่นประกอบเหตุเพื่อความเกิดแห่งปัญญา ๘ ประการ** ด้วยการได้อยู่ร่วมกับผู้เป็นสัตบุรุษซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิ แล้วได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์จากท่านอยู่เสมอ ซึ่งท่านเหล่านั้นจะสามารถเปิดเผยธรรมที่ยังไม่เปิดเผย จะทำให้ง่ายซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้ง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างได้ตรงตามจริตนิสสัย (**จริตนิสสัย ๖**) ของผู้นั้น จึงทำให้ผู้นั้นเกิดความยินดีในการสมาทานอาภาวูราเรงในธรรมเหล่านั้น แล้วถึงการสำรวมในศีลด้วยสติสัมปชัญญะอย่างแรงกล้าต่อไป เมื่อรู้ชัดในธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้การขัดเกลากิเลสของตนนั้นสามารถพัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับแล้ว ย่อมเป็นผู้รุ่มร่าเอากุศลธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมาเป็นที่พักพิงให้แก่ตน เพื่อกระทำให้หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงได้ในที่สุด เรียกว่า **“นาถกรณธรรม ๑๐”**

๕.๒ อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละคนพากเพียรฝึกฝนขัดเกลาตนเอง จนกลายเป็นบุคคลซึ่งมีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ด้วยการใช้อย่างปัจจัยในการดำรงชีวิตที่ประหยัด หาได้ง่าย ใกล้เคียง ไม่มีโทษ และทำเอาเองได้เป็นหลัก มีร่างกายที่แข็งแรง ด้วยการดูแลและรักษาสุขภาพฟิตตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นหลักการแพทย์ที่บูรณาการองค์ความรู้จากการแพทย์ทุกแผนร่วมกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักพุทธธรรม มีจิตใจที่ดีงาม ด้วยการเสียสละความเห็นแก่ตนมาเป็นจิตอาสาที่ทำงานรับใช้สังคมเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนใจของผู้คน อย่างไม่รับค่าตอบแทนใดๆ มีจิตใจที่เป็นสุข ด้วยการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนที่มีรูปแบบ ‘สาธารณโภคี’ คือ การที่ทุกคนมาากินอยู่ร่วมกันแบบใช้สวัสดิการจากส่วนกลาง ไม่มีการสะสมเป็นส่วนตัว มีการแบ่งปันลาภที่ผลิตได้ให้แก่กันโดยธรรม และสามารถพึงเกิด พึ่งแก่ พึ่งเจ็บ พึ่งตายกันได้ โดยทุกคนในชุมชนมีการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม ได้แก่ มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น

เลิกลายมุข รับประทานอาหารมังสวิรัต รับฟังมติหมู่กลุ่มคนดีมีศีล ทำงานไม่หวังผลตอบแทน ได้นั้นก็คือ การได้คบและเคารพบุคคลซึ่งมีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ตั้งงาม จิตใจที่เป็นสุข ได้จริง นั่นก็คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน แล้วได้รับฟังคำสอนจากท่าน จนกระทั่งเกิดจิตศรัทธาในคุณธรรมและคำสอนของท่านนั้น สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความเป็นผู้มีมิตร์ดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว ภิกษุผู้มีมิตร์ดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก”^๑ และ “การอยู่ร่วมกับนักปราชญ์มีแต่ความสุขเหมือนอยู่ในหมู่ญาติ เพราะฉะนั้นแล บุคคลควรคบผู้เป็นปราชญ์ มีปัญญา เป็นพหูสูตร มีปกติเอื้ออาระมित्र เป็นพระอริยะ เป็นสัตบุรุษ มีปัญญาดี เช่นนั้น เหมือนดวงจันทร์โคจรไปตามทางของดาวนักษัตร ฉะนั้น”^๒

ดร.ใจเพชร กล้าจน ท่านเป็นผู้นำพาบุคคลที่ศรัทธาในคุณงามความดีให้มาฝึกฝนการใช้สิ่งที่มีที่ประหยัด หาได้ง่าย ใกล้เคียง ไม่มีโทษ และทำเอาเองได้ เพื่อแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพกายและใจของตนเอง ไปพร้อมๆ กับการฝึก ‘ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น’ คือ การตั้งข้อปฏิบัติที่เป็นสิ่งดีงามหรือศีลขึ้นมาเพื่อลด ละ เลิกความหลงติดยึดในสิ่งที่เป็นโทษหรือพึงเพ้อพุ่มเพื่อยเกินความจำเป็นทั้งหลายในตนไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังเป็นผู้หลอมรวมบุคคลที่มีใจเสียสละในแต่ละสาขาอาชีพให้มาสานพลังกันเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คนที่เดือดร้อนในสังคมโลก ด้วยการดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมาตลอดระยะเวลากว่า ๒๕ ปีจนถึงปัจจุบัน อาทิเช่น การจัดอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนและพระไตรปิฎกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ การทำกิจกรรมไร้อารพิช การทำตลาดวิถีธรรมเพื่อจำหน่ายของดี ราคาถูก เชื่อสัตย์ มีน้ำใจ เป็นต้น แสดงให้เห็นว่า การที่บุคคลได้อยู่รวมในองค์กรประกอบซึ่งมีผู้นำหรือหมู่กลุ่มที่มีศีลมีธรรม ก็จะมีผลทำให้บุคคลนั้นสามารถที่จะขัดเกลาตนเองให้กลายเป็นผู้ที่มีศีลมีธรรมตามได้ไปเป็นลำดับ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อฝูงโคข้ามน้ำไป ถ้าโคจำฝูงไปคดเคี้ยว โคทั้งฝูงก็ไปคดเคี้ยวตามกัน ในเมื่อโคจำฝูงไปคดเคี้ยว ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกัน ผู้ใดได้รับแต่งตั้งให้เป็นใหญ่ ถ้าผู้นั้นประพฤติไม่เป็นธรรม ประชาชนชาวเมืองนั้นก็ประพฤติไม่เป็นธรรมตามไปด้วย หากพระราชาไม่ตั้งอยู่ในธรรม ชาวเมืองนั้นก็อยู่เป็นทุกข์ เมื่อฝูงโคข้ามน้ำไป ถ้าโคจำฝูงไปตรง โคทั้งฝูงก็ไปตรงตามกัน ในเมื่อโคจำฝูงไปตรง ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกัน ผู้ใดได้รับแต่งตั้งให้เป็นใหญ่ ถ้าผู้นั้นประพฤติชอบธรรม ประชาชนชาวเมืองนั้นก็ประพฤติชอบธรรมตามไปด้วย หากพระราชาตั้งอยู่ในธรรม ชาวเมืองนั้นก็อยู่เป็นสุข”^๓

^๑ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๒-๑๕๕.

^๒ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๖-๒๐๘/๙๖-๙๗.

^๓ อจ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๗๐/๑๑๕-๑๑๖.

ปัจจัยสำคัญต่อมาที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละคนนั้น ยังมั่นคงในการพากเพียรฝึกฝนขัดเกลาตนเอง เพื่อให้เป็นบุคคลซึ่งมีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย มีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่ดีงาม มีจิตใจที่เป็นสุข อย่างบริสุทธิ์บริบูรณ์ยิ่งขึ้นๆ ไปเป็นลำดับ ก็คือ การได้ทำใจในใจโดยแยบคายตามคำสอนของผู้นำที่มีศีลมีธรรม พร้อมกับนำมาสังวรศีลหรือกำหนดข้อปฏิบัติที่ดีงามให้เหมาะสมกับตน ด้วยการพากเพียรปฏิบัติตามศีลนั้น เพื่อลด ละ เลิกความหลงติดยึดในสิ่งที่เป็นโทษหรือฟุ้งเฟ้อฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็นทั้งหลายในตนไปเป็นลำดับ โดยเป็นผู้สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อไม่ให้จิตซ่านไปตามอำนาจของความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ทั้งหลายขณะที่ตนกำลังกระทบสัมผัสอยู่กับสิ่งที่ได้สังวรศีลเอาไว้ในในปัจจุบันขณะ แล้วใช้สติและสัมปชัญญะอย่างยิ่งในการพิจารณาหาอูบายเครื่องออกจากความหลงชอบหรือชังในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์นั้น จนกระทั่งได้เห็นผลจากการปฏิบัติศีลนั้น คือ ความเบาใจ เบากาย และเบาจากเหตุการณ์ร้ายๆ ไปเป็นลำดับ จึงยังเกิดศรัทธาเชื่อมั่นในวิธีการปฏิบัติขัดเกลาภิเลสที่เกิดผลจริงในตนนั้น ทำให้เป็นผู้ที่มั่นคงในการพากเพียรฝึกฝนขัดเกลาตนเอง เพื่อให้เป็นบุคคลซึ่งมีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย มีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่ดีงาม มีจิตใจที่เป็นสุข อย่างบริสุทธิ์บริบูรณ์ยิ่งขึ้นๆ ไปเป็นลำดับ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การคบสัตนุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์ การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์ ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ วิชชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้”^๔

ดังนั้นการที่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านนั้นได้คบและเคารพผู้นำที่มีศีลมีธรรม แล้วได้รับฟังคำสอนจากท่าน จนกระทั่งเกิดจิตศรัทธาในคุณธรรมและคำสอนของท่านนั้น เพราะได้ทำใจในใจโดยแยบคายตามคำสอนของผู้นำที่มีศีลมีธรรม พร้อมกับนำมาสังวรศีลหรือกำหนดข้อปฏิบัติที่ดีงามให้เหมาะสมกับตน ด้วยการพากเพียรปฏิบัติตามศีลนั้น เพื่อลด ละ เลิกความหลงติดยึดในสิ่งที่เป็นโทษหรือฟุ้งเฟ้อฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็นทั้งหลายในตนไปเป็นลำดับ จนกระทั่งได้เห็นผลจากการปฏิบัติศีลนั้น คือ ความเบาใจ เบากาย และเบาจากเหตุการณ์ร้ายๆ ไปเป็นลำดับ จึงยังเกิดศรัทธาเชื่อมั่นในวิธีการปฏิบัติขัดเกลาภิเลสที่เกิดผลจริงในตนนั้น ทำให้เป็นผู้ที่มั่นคงในการพากเพียรฝึกฝนขัดเกลาตนเอง สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ท่านผู้มีอายุ ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิมี ๒ ประการ

^๔ อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

คือ ๑) **ปรโตโฆสะ** (การได้สดับจากบุคคลอื่น) ๒) **โยนิโสมนสิการ** (การมนสิการโดยแยบคาย) ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิมี ๒ ประการนี้แล”^๕ ทั้งยังสอดคล้องกับที่ ปถมพร ตะละภฏฺฐ อธิบายว่า “การสร้างสัมมาทิฐิโดยอ้อม โดยกัลยาณมิตรเป็นการเริ่มต้นจากปัจจัยภายนอก ช่วยให้เกิดศรัทธา ช่วยกระตุ้นให้บุคคลมีโยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึง ความรู้จักคิดรู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย คิดถูกวิธี คิดหาเหตุผลโดยไม่เอาความรู้สึกของตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ เป็นปัจจัยภายใน อันเป็นวิธีการแห่งปัญญา”^๖ และ สาริกา พิมพา อธิบายว่า “ปัจจัยแห่งการเกิดสัมมาทิฐิ ประกอบด้วย ปรโตโฆสะเป็นปัจจัยภายนอก และโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายใน ปรโตโฆสะเป็นวิธีการสร้างสัมมาทิฐิโดยอาศัยสภาพแวดล้อมจากสังคมภายนอกที่ดีงาม เช่น การคบกัลยาณมิตร การรับฟังคำแนะนำสั่งสอนจากผู้รู้ รวมทั้งกระบวนการหล่อหลอมทางสังคม โดยวิธีการสร้างสัมมาทิฐิที่เกิดจากความเลื่อมใสศรัทธาเป็นตัวผูกสัมพันธ์กับกัลยาณมิตร ซึ่งอยู่ในระดับโลกียสัมมาทิฐิ ยังไม่มีความแน่นอนหรือความมั่นคง ส่วนโยนิโสมนสิการเป็นวิธีการสร้างสัมมาทิฐิด้วยปัจจัยภายใน คือ ความคิด ได้แก่ การคิดอย่างถูกวิธี คิดค้นจนถึงต้นเค้า คิดโดยแยบคาย จนรู้ถึงเหตุปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน สิ่งที่เกิดจากความคิดอย่างถูกวิธีนี้ เป็นปัจจัยแห่งการเกิดของสัมมาทิฐิที่ได้รับการพัฒนาสูงขึ้นเป็นระดับโลกุตรสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นตัวนำไปสู่กระบวนการพัฒนาชีวิตเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ต่อไป”^๗

โดย**ปรโตโฆสะ**หรือการได้สดับจากบุคคลอื่นนั้น เป็นการได้สดับรับฟังคำสอนจากผู้ที่มีศีล มีธรรม ส่วน**โยนิโสมนสิการ**หรือการมนสิการโดยแยบคาย เป็นการเกิดศรัทธาเชื่อถือในคำสอนของท่าน แล้วเชื่อฟังโดยนำไปทำใจในใจของตนเพื่อฝึกฝนปฏิบัติตาม จนเกิดผลเปลี่ยนแปลงถึงจิตวิญญาณที่ลด ละ เลิกกิเลสในตนได้จริงไปเป็นลำดับ จึงเชื่อมั่นในมรรคและผลนั้น สอดคล้องกับที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เป็นไปไม่ได้เลยที่บุคคลนั้นตนเองจมอยู่ในเปือกตมลึก จักยกบุคคลอื่นผู้จมอยู่ในเปือกตมลึกขึ้นได้ เป็นไปไม่ได้ที่บุคคลนั้นตนเองไม่จมอยู่ในเปือกตมลึก จักยกบุคคลอื่นผู้จมอยู่ในเปือกตมลึกขึ้นได้ เป็นไปไม่ได้เลยที่บุคคลนั้นตนเองไม่ฝึกตน ไม่แนะนำตน ไม่ดับสนธิ จักฝึกสอนผู้อื่น

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑.

^๖ ปถมพร ตะละภฏฺฐ, “การศึกษาวิเคราะห์สัมมาทิฐิในการสร้างสันติสุขในสังคมไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๗.

^๗ สาริกา พิมพา, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องกระบวนการเกิดสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๘.

แนะนำผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นดับสันทได้ เป็นไปได้ที่บุคคลนั้นตนเองฝึกตน แนะนำตน ดับสันท จักฝึกผู้อื่น
แนะนำผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นดับสันทได้”^๘

ซึ่งความเชื่อถือ เชื่อฟัง และเชื่อมั่นของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านที่มีต่อผู้นำ คือ
ดร.ใจเพชร กล้าจน นั้น สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พวกกาละมาชชาวเกสบุตรนิคมว่า “อย่า
ปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมา อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบๆ กันมา อย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ
อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ อย่าปลงใจเชื่อเพราะการ
อนุমান อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจ
ไว้แล้ว อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณ์น่าจะเป็นไปได้ อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือว่า ‘ท่าน
สมณะนี้เป็นครูของเรา’ กาละมาชทั้งหลาย เมื่อใด ท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองท่านนั้นว่า ‘ธรรมเหล่านี้
เป็นอกุศล ธรรมเหล่านี้มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้ติเตียน ธรรมเหล่านี้ที่บุคคลถือปฏิบัติบริบูรณ์แล้วย่อม
เป็นไปเพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อทุกข์’ เมื่อนั้น ท่านทั้งหลายควรละธรรมเหล่านั้นเสีย ฯลฯ แต่เมื่อใด ท่าน
ทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองท่านนั้นว่า ‘ธรรมเหล่านี้เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้
สรรเสริญ ธรรมเหล่านี้ที่บุคคลถือปฏิบัติบริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อเกื้อกูล เพื่อสุข’ เมื่อนั้น ท่าน
ทั้งหลายควรเข้าถึงธรรมเหล่านั้นอยู่ ฯลฯ”^๙

สรุปได้ว่า ผู้ที่จะเกิด**สัมมาทิฐิ**ซึ่งสามารถขัดเกลากิเลสของตนไปเป็นลำดับได้นั้น ต้องมี
‘**ปรโตโฆสะ**’ คือ การได้พบผู้รู้หรือสัตบุรุษซึ่งเป็นสัมมาทิฐิ และได้ฟังธรรมะหรือคำสอนจากท่าน
แล้วนำไป ‘**โยนิโสมนสิการ**’ คือ ทำใจในใจของตนเพื่อฝึกฝนปฏิบัติตาม จนเกิดผลเปลี่ยนแปลงถึงจิต
วิญญาณที่ลด ละ เลิกกิเลสในตนได้จริงไปเป็นลำดับ ซึ่งบุคคลผู้อยู่ด้วยธรรมเครื่องขัดเกลานั้น ก็
จะมีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย มีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่ดั่งาม และมีจิตใจที่เป็นสุข สอดคล้องกับที่
พระพุทธเจ้าตรัสกับพระมหาปชาบดีโคตมีว่า “โคตมี ท่านรู้ธรรมเหล่าใดว่า ๑) ธรรมเหล่านี้เป็นไป
เพื่อความคลายกำหนด ไม่เป็นไปเพื่อความกำหนด ๒) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความพราก ไม่เป็นไป
เพื่อความประกอบไว้ ๓) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อการไม่สะสม ไม่เป็นไปเพื่อความสะสม ๔) ธรรม
เหล่านี้เป็นไปเพื่อความมกน้อย ไม่เป็นไปเพื่อความมกมาก ๕) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสันโดษ
ไม่เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ ๖) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสงัด ไม่เป็นไปเพื่อความคลุกคลีหมู่คณะ
(กองกิเลสทั้งหลาย) ๗) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อปรารภความเพียร ไม่เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๗-๘๘/๗๘-๘๑.

^๙ อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

๘) ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย ไม่เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก โคตมิ ทานจงจำไว้โดยส่วนเดียวว่า ‘นั่นเป็นธรรม นั่นเป็นวินัย นั่นเป็นสัตตสุตสน์’”^{๑๐}

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การมีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ด้วยการใช้ปัจจัยในการดำรงชีวิตที่ประหยัด หาได้ง่าย ใกล้เคียงตัว ไม่มีโทษ และทำเอาเองได้เป็นหลัก มีร่างกายที่แข็งแรง ด้วยการมีองค์ความรู้ที่สามารถดูแลและรักษาสุขภาพพึ่งตนได้ มีจิตใจที่ดีงาม ด้วยการเสียสละความเห็นแก่ตนมาเป็นจิตอาสาที่ทำงานรับใช้สังคมเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนใจของผู้คน อย่างไม่รับค่าตอบแทนใดๆ มีจิตใจที่เป็นสุข ด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม ได้แก่ มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น เลิกอบายมุข รับประทานอาหารมังสวิรัต รับฟังมติหมู่กลุ่มคนดีมีศีล ทำงานไม่หวังผลตอบแทน นั้นเป็นสิ่งที่มีความค่าประโยชน์แก่ทุกชีวิต ซึ่งจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกท่านได้ร่วมกันพิสูจน์และยืนยันแล้วว่าสามารถทำให้เกิดขึ้นจริงได้ในตนเอง โดยอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนหรือช่วยกระตุ้นให้เกิดการขัดเกลากิเลสในตนเพื่อเข้าถึงสภาพที่ดีงามดังกล่าวมาข้างต้นนี้เป็นลำดับ อันบุคคลผู้ซึ่งมีความปรารถนาจะเข้าถึงสภาพที่ดีงามเหล่านี้สามารถประพฤติปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ผลตามได้อย่างเป็นรูปธรรม เมื่อพบว่าองค์ประกอบใดเป็นประโยชน์แก่ตนก็พึงเข้าถึง แต่ถ้าองค์ประกอบใดไม่เป็นประโยชน์แก่ตนก็พึงละทิ้งเสีย

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นปัญหาเอาไว้ เพื่อเป็นแนวทางให้แก่ผู้ที่ใคร่ศึกษาได้ทำการค้นคว้าวิจัยในโอกาสต่อไป ดังนี้

๑) ศึกษากระบวนการขัดเกลากิเลสของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒) ศึกษาผลจากกระบวนการขัดเกลากิเลสของ ดร.ใจเพชร กล้าจน สู่การปฏิบัติในจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

๓) ศึกษากระบวนการพัฒนาปัญญาของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมตามหลักเหตุแห่งปัญญา ๘ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

^{๑๐} วิ.จ. (ไทย) ๗/๔๐๖/๓๒๔.

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเดปีฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ใจเพชร กล้าจน. การกินหรือไม่กินเนื้อสัตว์กับพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. Mukdahan: Suny Research & Development Center for Buddhist Studies, ๒๕๖๒.

_____. เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๒.

_____. แก่นหลักของการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๓.

_____. ไชยศาสตร์สุขภาพ ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๑. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๗.

_____. ไชยศาสตร์สุขภาพ ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๗.

_____. การปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจตามหลักการแพทย์วิถีธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑. Mukdahan: Suny Research & Development Center for Buddhist Studies, ๒๕๕๘.

_____. คู่มืออาหารสุขภาพหมอเขียว แพทย์วิถีธรรมพลังพุทธย่ำยีมาร วรรณะ ๙. พิมพ์ครั้งที่ ๑. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๒.

_____. ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๑ ร้อน-เย็น ไม่สมดุล. พิมพ์ครั้งที่ ๓๔. กรุงเทพมหานคร: อุษากการพิมพ์, ๒๕๖๑.

_____. ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒ ความลับฟ้า. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: อุษากการพิมพ์, ๒๕๕๗.

- _____ . ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ . พิมพ์ครั้งที่ ๒๕ . กรุงเทพมหานคร: วิชาการพิมพ์, ๒๕๖๑.
- _____ . มติหม่อมมิตรดีพาให้เจริญ. พิมพ์ครั้งที่ ๑.สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๙.
- _____ . หนังสือบทสวดมนต์ ทบทวนธรรม และบทเพลงธรรม ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม . พิมพ์ครั้งที่ ๑. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๓.
- _____ . อริยศีลรักษาโรค. พิมพ์ครั้งที่ ๑. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๑.
- _____ . อาหารปรับสมดุลแพทย์วิถีธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๒.

พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔.

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

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). ความเป็นกัลยาณมิตรของหลวงปู่ชา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พระไพศาล วิสาโล. ปฏิบัติธรรมให้ครบคู่และรอบด้าน. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๒.

พระอาจารย์วิชัย กัมมสุโข. สัมมาทิฐิในการปฏิบัติธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท แคนนา กราฟฟิค, ๒๕๕๙.

พุทธทาสภิกขุ. ธรรมะคือหน้าที่. พิมพ์ครั้งที่ ๑. สมุทรปราการ: บริษัท ออฟเซ็ท พลัส จำกัด, ๒๕๕๗. มูลนิธิธรรมสันติ. ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ธีระการพิมพ์, ๒๕๔๖.

วศิน อินทสระ. แนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๘.

สมณะโพธิรักษ์. การฆ่าพุทธศาสนาด้วยเจตนาที่แสนดี. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๖.

_____ . เจริญชีพด้วยการก้าวตามรอยพระยุคลบาทของสมเด็จพระพุทธเจ้า. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด.

_____ . เป็ดยุคนุญนิยม. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๖๓.

- _____ . โสตาบันเป็นคนเช่นไร. กลุ่มสุตตังคังคัง ฉบับที่ ๒๖. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๕๘.
- _____ . คนคืออะไร? ทำไมสำคัญนัก?. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๖๐.
- _____ . คั่นออกมาจากศีล. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๕๗.
- _____ . ทางเอก ภาค ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้องภาพสุวรรณ, ๒๕๒๑.
- _____ . นิยามแห่งชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๓.
- _____ . รวมคนจะมีธรรมะได้อย่างไร เล่ม ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๖๒.
- _____ . วิถีพุทธ. กลุ่มสุตตังคังคัง ฉบับที่ ๔๔. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๔๗.
- _____ . สมาริพุทธ. กลุ่มสุตตังคังคัง ฉบับที่ ๑๙. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๕๑.
- _____ . สรรค่าสร้างคน. กลุ่มสุตตังคังคัง ฉบับที่ ๒๕. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๓.
- _____ . อภิธานศัพท์อโศก ฉบับปฐมบท. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัทวิศคอมเซ็นเตอร์จำกัด, ๒๕๖๓.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ ๓๘. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์, ๒๕๖๒.
- _____ . พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย). พิมพ์ครั้งที่ ๕๓. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์, ๒๕๖๒.
- สุภีร์ ทุมทอง. บุญพินิตแห่งอริยมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔.
- _____ . ปฏิบัติตามลำดับ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕.

(๒) คุชณินิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

- กองพัน จิตแสง. “การศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

- คณิศร กิตติกรปรีดา. “แนวทางการเสริมสร้างสังคมสันติสุขตามหลักศีล ๕ : กรณีศึกษาชุมชนพระบาทห้วยต้ม จังหวัดลำพูน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- ใจเพชร กล้าจน. “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓.
- บุษราภรณ์ ดีเยาว์. “ขบวนการจิตอาสา: การขัดเกลาทางสังคมกับการพัฒนาตนของเยาวชน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาศังคม**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒.
- ปถมพร ทะละภัก. “การศึกษาวิเคราะห์สัมมาทิฐิในการสร้างสันติสุขในสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- พระเทิดพงษ์ สุทธิญาณ (สถิรพัฒน์วงศ์). “ศึกษามูลเหตุแห่งการบรรลุธรรมที่ปรากฏในนิมิตตายตนสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.
- ภัทรชนน สุวรรณภักดี. “การนำกระบวนการสอนจากพระไตรปิฎกสู่การปฏิบัติ: กรณีศึกษาพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- สาริกา พิมพา. “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องกระบวนการเกิดสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- สุพิพรรณ นาท้าว. “ศึกษาหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อความสำเร็จของโครงการอบรมเยาวชนจิตอาสาศูนย์พัฒนาคุณธรรมป่าดงใหญ่วังอ้อ จังหวัดอุบลราชธานี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- หมายขวัญพุทธ กล้าจน. “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓.

(๓) รายงานวิจัย:

แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, ปรีศนา อีรนพไพบูลย์, แก่นศีล กล้าจน. “การศึกษาผลจากการเล็กรับประทานเนื้อสัตว์ของกลุ่มมังสวิวัติเครือข่ายชาวอโศก”. **รายงานวิจัย**. ฝ่ายงานวิชาการ: สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๒.

ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว, จงกช สุทธิโอสธ. “การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **รายงานวิจัย**. ฝ่ายงานวิชาการ: สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๒.

พรทิพย์ เป็งคำตา. “ปัจจัยในการเลิกทานเนื้อสัตว์ของฉัน”. **รายงานวิจัย**. ฝ่ายงานวิชาการ: สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๒.

แพรวลายไม้ กล้าจน, ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว. “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและผลของการทำผิดศีลประเด็นความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่นของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **รายงานวิจัย**. ฝ่ายงานวิชาการ: สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๑.

ภูริทัต ศรีอร่าม, พระมหาวิเชียร สิริวิฑฒโน (ไกรฤกษ์ศิลป์). “โยนิโสมนสิการตามแบบอนุพุทธิกภาพในการสร้างสัมมาทิฐิ”. **รายงานวิจัย**. วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

เอมอร แซ่ลิ้ม, ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน. “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและการทำผิดศีลในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **รายงานวิจัย**. ฝ่ายงานวิชาการ: สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๑.

(๔) บทความ:

ใจเพชร กล้าจน. “สถาบันวิชาราม”. **วิชาราม**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๑๖.

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. **แพทย์แผนไทยวิถีธรรมคำจูนโลก**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://page.line.me/ocx8578u?openQrModal=true> [๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๔].

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. **การบ้านค่ายออนไลน์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/buddhist-dhamma-online-camp-homework/> [๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๔].

มูลนิธิแพथย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. **ความรู้แพथย์วิถีธรรม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/health-care/buddhist-dhamma-medicine/> [๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๔].

(๖) สัมภาษณ์:

- สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ แก้วเกื้อกุล กล้าจน, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ แก้วใจเพชร กล้าจน, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ จรรย์ บัญมี, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ดร. ประธานมูลนิธิแพथย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุรีย์, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ ชินณพงษ์ กิจพูนเจริญ, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ ทิวกกร ชุมจิต, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ ปรีศนา อีรนพไพบูลย์, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ พิสมัย ทองประจักษ์, ร.ต. จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ แพรลายไม้ กล้าจน, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ ภัคธร คุ่มกิตติพร, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ สมพงษ์ โขงรัมย์, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ สุวิทย์ ต้นศิริวัฒนกุล, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕.
- สัมภาษณ์ แสงอรุณ สังคมศิลป์, จิตอาสาแพथย์วิถีธรรม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขจัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE
BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS”

ลำดับที่	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	ตำแหน่ง
๑	รศ. ดร.ปรุทม์ บุญศรีตัน	อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒	ผศ. ดร.สยาม ราชวัตร	หัวหน้าภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๓	ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์	ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๑๓๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัฒนคอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๖ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๖ ๕๕๕๕, ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๕

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๕๕๕ ๖๖๖๖ โทรสาร ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๕

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.ปฐม บัญศรีตัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๒ ชุด

ด้วย นายชัยภัทร ชุตติคามิ เลขประจำตัวนิสิต บ๓๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขออนุญาตจากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

รศ.ดร.ปฐม บัญศรีตัน

อธิการบดีมหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตเชียงใหม่

ขอแสดงความนับถือ

ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้ช่วยอธิการบดี

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา

รักษาราชการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

๒๔ ธค ๖๔

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๖-๘๖๖๖ ต่อ ๓๓๓๓

ติดต่อ นิสิต นายชัยภัทร ชุตติคามิ โทร. ๐๙๙-๐๘๖๘๓๓๖

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัฒนคอกพระอารามหลวง ค.ศ.เทพ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๖ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๖ ๕๕๕๕, ๐ ๕๓๒๖ ๐๕๕๕

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๕๕๕ ๖๖๖๖ โทรสาร ๐ ๕๓๒๖ ๐๕๕๕

เว็บไซต์ <http://www.cmmcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเคราะหในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๒ ชุด

ด้วย นายชัยภัทร ชุตติคามิ เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขออนุญาตเคราะหจากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเคราะหในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

๒๒/๑๒/๒๕๖๔
๗ ม. ค. ๖๕

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๖-๘๖๖๖ ต่อ ๓๓๑๑

ติดต่อนิสิต นายชัยภัทร ชุตติคามิ โทร. ๐๘๙๙-๐๘๖๘๓๑๖

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๓๓๕ วัฒนดอภพระอารามหลวง ต.สุเทพ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓๖ ๘๖๖๓, ๐ ๕๓๒๓๖ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๓๖ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๑๘๕ ๖๓๖๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓๖ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cmmcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุมัติโครงการในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๒ ชุด

ด้วย นายชัยภัทร ชุตติคามิ เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๕๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขออนุมัติโครงการให้ท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติโครงการในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

รับทราบ
๑๕๑๐/๑๖
พิสิษฐ์
๒๓-๑๒-๒๕๖๔

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๓๖-๘๖๖๓ ต่อ ๓๑๑

ติดต่อนิสิต นายชัยภัทร ชุตติคามิ โทร. ๐๙๔๐-๐๘๖๘๓๑๖

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย



แบบสัมภาษณ์ (Interview Guide)

เพื่อการวิจัยหัวข้อเรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”

โดย นายชัยภัทร ชุตติคามิ

ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

.....

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้เพื่อสัมภาษณ์ ‘จิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม’ สังกัดประจำ ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๑๕ ท่าน

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ จะถูกนำไปวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา โดยผู้วิจัยเป็นผู้ทำการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลด้วยวิธีการบันทึกเสียง ซึ่งแนวคำถามในแบบสัมภาษณ์นี้ เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (ปลายเปิด) แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ตอนที่ ๓ ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ตอนที่ ๔ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์สามารถตอบคำถามได้ตามความเข้าใจ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวผู้ให้สัมภาษณ์

- ๑.๑) ชื่อ-นามสกุล
- ๑.๒) เพศ
- ๑.๓) อายุ
- ๑.๔) สถานภาพ
- ๑.๕) วุฒิการศึกษา
- ๑.๖) ระยะเวลาในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
- ๑.๗) แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
- ๑.๘) สุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งก่อนและหลังมาพบแพทย์วิถีธรรม

ตอนที่ ๒ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑) ท่านมีความเข้าใจเรื่องปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทหรือไม่ อย่างไร

๒.๒) ท่านมีความเห็นว่าปัจจัยด้านสังคม สิ่งแวดล้อม สุขภาพ ศีล (เจตนา) สมาธิ (ความตั้งมั่น) และปัญญา (ความรู้ชัด) ข้อใดบ้าง ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นในการขัดเกลาภิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ตอนที่ ๓ ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

๓.๑) ปัจจัยด้านสังคมข้อใดบ้าง ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นในการขัดเกลาภิเลสของท่าน และมีส่วนอย่างไร

๓.๒) ปัจจัยด้าน**สิ่งแวดล้อม**ข้อใดบ้าง ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นในการขัดเกลากิเลสของท่าน และมีส่วนอย่างไร

๓.๓) ปัจจัยด้าน**สุขภาพ**ข้อใดบ้าง ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นในการขัดเกลากิเลสของท่าน และมีส่วนอย่างไร

๓.๔) ปัจจัยด้าน**ศีล (เจตนา)** ข้อใดบ้าง ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นในการขัดเกลากิเลสของท่าน และมีส่วนอย่างไร

๓.๕) ปัจจัยด้าน**สมาธิ (ความตั้งมั่น)** ข้อใดบ้าง ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นในการขัดเกลากิเลสของท่าน และมีส่วนอย่างไร

๓.๖) ปัจจัยด้าน**ปัญญา (ความรู้ชัด)** ข้อใดบ้าง ที่ช่วยสนับสนุนหรือช่วยกระตุ้นในการขัดเกลากิเลสของท่าน และมีส่วนอย่างไร

ตอนที่ ๔ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

๔.๑) ท่านมีความเห็นว่าปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของท่าน มีความสอดคล้องตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทหรือไม่ อย่างไร

๔.๒) ท่านมีข้อเสนอแนะอื่นหรือไม่ อย่างไร

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ครั้งนี้

เจริญธรรมสำนึกดี

.....

ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๓

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วิศวกรรมพระอารามหลวง ต.สุเทพ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๒๖ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๒๖ ๕๕๕๕, ๐ ๕๓๒๒๖ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๔๕ ๗๑๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๒๖ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน ดร.ใจเพชร กล้าจน

ด้วย นายชัยภัทร ชูติคามิ เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๕๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลและประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา

รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

19 ก.พ. ๖๕

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๒๖-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ๖ ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๓๓๘ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ

เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๖ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๖ ๕๑๔๖, ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๓๑๔๕ ๓๑๓๗ โทรสาร ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้ผลิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณแก่นศีล กล้าจน

ด้วย นายชัยภัทร ชูติคามิ เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาวิถีของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้ผลิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๑๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๖ ๘๕๖๖, ๐ ๕๓๒๖ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๑๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/crmcu/>อีเมล cmnews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณแก้วเกื้อกูล กล้าจน

ด้วย นายชัยภัทร ชูติคามิ เลขประจำตัวนิสิต ๒๓๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาวิถีของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลและประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา

รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บันไดให้สัมภาษณ์

แก้วเกื้อกูล กล้าจน

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๑๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๖ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๖ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmnuu/>อีเมล cmnuunews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณแก้วใจเพชร กล้าจน

ด้วย นายชัยภัทร ชูติคามิ เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๕๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาภิกษุของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรอุไร)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา

รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

(แก้ว)ใจเพชร กล้าจน

(แก้ว)ใจเพชร กล้าจน

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖-๘๔๖๗ ต่อ ๓๓๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ๖ ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๖ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๖ ๕๕๕๕, ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๕

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๘๑๘๕ ๘๖๖๗ โทรสาร ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๕

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmnews/>

อีเมล cmnews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณเจริญ บุญมี

ด้วย นายชัยภัทร ชูติคามิ เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขจัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลและประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ดร. พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖-๘๘๖๗ ต่อ ๓๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๑๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๖ ๘๕๖๖, ๐ ๕๓๒๖ ๕๔๔๕, ๐ ๕๓๒๖ ๐๕๕๔

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๑๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๖ ๐๕๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mca.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุรีย์

ด้วย นายชัยภัทร ขุดคามี เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลและประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิชิต โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

วิษณุ ไชยสัมพันธ์

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖-๘๘๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๑๕ วัดสามัคคีพัฒนารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๖ ๘๕๖๖, ๐ ๕๓๒๖ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณชินนพงษ์ กิจพูนเจริญ

ด้วย นายชัยภัทร ชูติคามิ เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๕๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโทธี)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาราชการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ชินนพงษ์ กิจพูนเจริญ

ยินดีในสังคม

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖-๘๕๖๗ ต่อ ๓๑๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๔ ๘๕๖๗, ๐ ๕๓๒๔ ๕๑๘๕, ๐ ๕๓๒๔ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๔ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตให้บัณฑิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณดินแสงธรรม กล้าจน

ด้วย นายชัยภัทร ชูติคามิ เลขประจำตัวนิสิต บ๓๐๕๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้บัณฑิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๕๖๗ ต่อ ๓๑๑๑

ดินแสงธรรม กล้าจน

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๕๖๖, ๐ ๕๓๒๗ ๕๕๕๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.jcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้นิตยภัตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณท้าวกร ชุมจิต

ด้วย นายชัยภัทร ชุตติคามิ เลขประจำตัวนิตยภัต บ๓๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิตยภัตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิตยภัตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้นิตยภัตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิตยภัตจะเข้าไปเก็บข้อมูลและประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ยืนยงใจให้ ลัทธิธรรม
ท้าวกร ชุมจิต
(นาย ท้าวกร ชุมจิต)

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๕๖๗ ต่อ ๓๓๑

ที่ อว ๘๐๒๕.๑(๑๐)/ ๖ ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ รัตนดงกษพรธรรมหลวง ค.ศ.๒๕๖๐

อมเมือง เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๖ ๘๕๖๖, ๐ ๕๓๒๖ ๕๕๕๕, ๐ ๕๓๒๖ ๐๕๕๕

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๙ ๘๕๘๕ ๘๖๖๖ โทรสาร ๐ ๕๓๒๖ ๐๕๕๕

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณปริศนา อธิพนาลัย

ด้วย นายชัยภัทร ชูติคามิ เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ คุตตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ฉันทน์ สิมทอนกุล
ปริศนา อธิพนาลัย

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖-๘๕๖๖ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๒๖ ๘๕๖๖, ๐ ๕๓๒๒๖ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๒๖ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๒๖ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmnuicu/>อีเมล cmnuicnews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติและให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน ร.ต.พิสิษฐ์ ทองประจักษ์

ด้วย นายชัยภัทร ชูติคามิ เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุมัติและให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลและประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.พิสิษฐ์ ทองประจักษ์
(รักษาการ)

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๒๖-๘๕๖๖ ต่อ ๓๓๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ๖ ๐๑๓

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัฒนดงพระอารามหลวง ต.สุเทพ

อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๗ ๕๕๕๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๕๕ ๗๑๗๑ 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 ขออนุญาตเผยแพร่ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณแพร่ลายไม้ กล้าจน

ด้วย นายชัยภัทร ชูติคามิ เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลากิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลและประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

จึงได้ให้ส่งเอกสาร
มาพร้อม
(นางสาว พรพรรณ ใจดี)

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๓๑

ที่ อว ๘๐๒๕.๑(๑๐)/ ๖ ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๑ ๘๕๖๖, ๐ ๕๓๒๑ ๕๑๕๕, ๐ ๕๓๒๑ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๓๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๑ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตให้บัณฑิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณภัคธร คุ่มกิตติพร

ด้วย นายชัยภัทร ชูติคามิ เลขประจำตัวนิสิต บ๓๐๕๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิชิต คุ่มกิตติพร)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา

รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๑-๘๕๖๗ ต่อ ๓๑๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วิทยาลัยพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๔

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 ขออนุญาตเผยแพร่หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณสมพงษ์ ไชงรัมย์

ด้วย นายชัยภัทร ขุดคามี เลขประจำตัวนิต บ๓๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาวิถีของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ ไชตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

สมพงษ์ ไชงรัมย์
นิสิตให้สัมภาษณ์

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๘๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
กม.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๑ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๑ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๑ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๑ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmncu/>อีเมล cmncunews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณสุวิทย์ ต้นศิริวัฒนกุล

ด้วย นายชัยภัทร ชูติคามิ เลขประจำตัวนิสิต บ๓๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขจัดเลกาภิเลสของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิชิต โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา

รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ยี่สิบเก้าวันมกราคม
นาง สุวิทย์ ต้นศิริวัฒนกุล
(๑๐๖๖๖๖๖)

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๑-๘๖๖๗ ต่อ ๓๑๑๑

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ๖ ๐๑๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วิทยาลัยพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๖ ๘๕๖๖, ๐ ๕๓๒๖ ๕๓๘๖, ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๑๔๕ ๖๖๖๖ โทรสาร ๐ ๕๓๒๖ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๒๖ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณแสงอรุณ สังคมศิลป์

ด้วย นายชัยภัทร ชูติคามิ เลขประจำตัวนิสิต ๖๓๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาปัจจัยเกื้อหนุนในการขัดเกลาจิตใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม A STUDY ON THE FACTORS SUPPORTING FOR REMOVING DEFILEMENTS OF THE BUDDHIST WAY MEDICAL VOLUNTEERS”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลและประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และกราบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุพันธ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

มีหัดให้ส่งมา
//Dopm ๒๖๖๖

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖-๘๕๖๖ ต่อ ๓๑๑๑

ภาคผนวก ง

ภาพถ่ายผู้ให้สัมภาษณ์และแรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม



ภาพถ่ายผู้ให้สัมภาษณ์ จำนวน ๑๖ ท่าน ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่



รูปภาพ ง.๑ สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) อายุ ๕๐ ปี ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เกิดเมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๑๕ ปัจจุบันมีตำแหน่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม สำนักงานแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, นักวิชาการอิสระ, ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, วิชาธิการบดี สถาบันวิชาราม, ผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้สถาบันวิชาราม, และประธานเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ สถานที่ทำงานอยู่ที่มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ศูนย์วิชาการการแพทย์วิถีธรรมสวนป่านาบุญ ๑ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยขับเคลื่อนไปตามสวนป่านาบุญ ๑-๙ ทั้งใน (ประเทศไทย) และต่างประเทศ

ประวัติการศึกษา พ.ศ.๒๕๓๖ ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พระพุทธบาท, พ.ศ.๒๕๓๘ ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพสาธารณสุขศาสตรมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, พ.ศ.๒๕๔๐ ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพบริหารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, พ.ศ.๒๕๔๒ สำเร็จการศึกษาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนไทยแนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เวชกรรมแผนไทย เกษัชพฤษศาสตร์ ธรรมานามัยและสังคมวิทยาการแพทย์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, พ.ศ.๒๕๔๓ อบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและจีนไต้หวัน, พ.ศ. ๒๕๕๓ ปริญญาโทสาขาพัฒนาบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี วิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาลจังหวัดมุกดาหาร”, พ.ศ. ๒๕๕๕ ปริญญาเอก วิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิตกิตติมศักดิ์สาขาสาธารณสุขชุมชนมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ และ พ.ศ.๒๕๕๙ ปริญญาเอกปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ วิจัยดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”



รูปภาพ ง.๒ สัมภาษณ์ คุณแก่นศีล กล้าจน อายุ ๕๓ ปี จบปริญญาตรีผู้ประกอบการสังคม สาขา แพทย์วิถีธรรม เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๑๓ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕

แก่นศีล กล้าจน กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ การขัดเกลากิเลสนั้นเราจะต้องมีผู้รู้ที่ท่านทำได้แล้ว มาบอกทฤษฎีให้แก่เรา เมื่อเราเข้าใจทฤษฎีแล้วท่านก็จะบอกหลักการปฏิบัติให้ด้วย ซึ่งจะไม่เหมือนกับการที่เราไปอ่านมาจากตำรา เพราะผู้รู้แล้วท่านจะมีเหลี่ยมมุมหรือรายละเอียดที่จะให้เราปฏิบัติตาม ซึ่งจะมีน้ำหนักที่มากกว่าจึงทำให้เรารู้สึกว่า ‘เราน่าจะทำตามได้จริง’ และท่านก็จะบอกได้ชัดเจนด้วยว่าทำแล้วจะเกิดผลดีหรือเป็นประโยชน์อย่างไร ซึ่งในส่วนนี้เองที่ทำให้ผมเกิดความสนใจและคิดว่า ‘ในเมื่อเราทำตามตัวเองทุกที เราก็ได้ตั้งใจทุกที แล้วเราก็กุ๊กกิ๊กทุกที แต่ในเมื่ออาจารย์หมอเขียวบอกว่าทางของท่านนั้นดีกว่า เราก็น่าจะทดลองปฏิบัติตามดูสักครั้งซึ่งไม่ได้เสียหายอะไร’ ดังนั้นจึงทำให้ผมกล้าที่จะทดลองทำตาม

เมื่อผมปฏิบัติตามอาจารย์หมอเขียวก็พบว่า ‘การต่อสู้อยู่คนเดียวท่ามกลางผู้คนที่เราพากันไหลไปตามกิเลส นั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยากลำบากมาก ดังนั้นเราจึงควรมีหมู่กลุ่มหรือสังคมที่พากันต่อสู้ เพราะจะทำให้เรามีเรี่ยวแรงกำลังใจในการปฏิบัติขัดเกลากิเลสได้จนสำเร็จไปเป็นลำดับ ยกตัวอย่างเช่น เราไปนั่งกินข้าววันละมื้ออยู่คนเดียว ก็จะเป็นเรื่องที่ได้ยากลำบากมาก เพราะคนอื่นรอบตัวเราต่างก็พากันกินแต่ของอร่อยหลายมื้อ แต่ถ้าเรามีหมู่กลุ่มที่ทำได้ด้วยกัน เราก็จะเกิดความเห็นใจกัน ถ้าใครพลาดก็คอยให้กำลังใจกัน เราจะรู้สึกว่า ‘มีเพื่อน มีคนที่พลาดเป็นเพื่อนเรา’ เราจะรู้สึกอบอุ่นและมีกำลังใจที่จะสู้ไปด้วยกัน ดังนั้นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผมมีกำลังใจในการขัดเกลากิเลส คือ การมีผู้นำที่ทำได้จริง และต้องมีหมู่กลุ่มที่พากันทำตามจริงๆ ด้วย นอกจากนี้การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การขัดเกลากิเลสให้แก่กันและกันได้ฟัง ก็จะทำให้เราได้ข้อมูลที่มีน้ำหนักมากขึ้นและช่วยร่นระยะเวลาในการไปลองถูกลงผิดด้วยตนเองลงได้ อีกทั้งการอยู่ในหมู่มิตรดีก็จะทำให้เราเกิดความละเอียดใจในการทำชั่วได้เร็วจึงสำนึกผิดและรีบแก้ไขได้เร็ว



รูปภาพ ง.๓ สัมภาษณ์ คุณแก้วเกื้อกุล กล้าจน อายุ ๔๑ ปี จบปริญญาโทการจัดการคอมพิวเตอร์และสารสนเทศ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๙ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕

แก้วเกื้อกุล กล้าจน กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ เราเริ่มมีความทุกข์ใจจากหน้าที่การงานจึงชอบไปปฏิบัติธรรมตามวัดต่างๆ แล้วก็เริ่มมีความคิดที่อยากจะอุทิศตนเองให้กับสังคมเพื่อช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน โดยเห็นว่า ‘เราก็คือคนโสด’ และรู้สึกว่าการใช้ชีวิตไปตามคนส่วนใหญ่ในสังคมนั้นมันก็เหนื่อยที่จะต้องมามีครอบครัว หาเงิน เลี้ยงลูก ต้องมีหน้าที่การงานที่มั่นคง ต้องดิ้นรนแข่งขันกันอยู่ตลอด’ แล้วพอมานพบกับองค์กรแพทย์วิถีธรรมก็ตอบโจทย์เราพอดี คือ องค์กรนี้อุทิศตัวเพื่อสังคมโดยช่วยคนไปด้วยและลดกิเลสในตนไปด้วย จึงเหมือนกับการปฏิบัติธรรมไปในตัว ซึ่งการปฏิบัติธรรมตามแนวแพทย์วิถีธรรมนั้นต่างจากที่อื่นๆ ที่เราเคยไปสัมผัสมา คือ อาจารย์หมอเขียวจะสอนวิธีการตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติและพิจารณาโทษภัยที่เราคิด พูด หรือทำตามกิเลสจนเห็นว่า ‘มันทำให้เราโง่ ชั่ว ทุกข์อย่างไรบ้าง’ แล้วก็ให้เราเอาความจริงจากการพิจารณานั้นมาสอนกิเลสไปเรื่อยๆ จนเขาอมคลายความยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ ซึ่งในตอนนั้นเราก็ได้ตั้งศีลฝึกลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์ไปเป็นลำดับ จนกระทั่งทำได้อย่างเด็ดขาด เพราะเกิดความเมตตาทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและสัตว์อื่นมากขึ้นกว่าเดิม

พอเข้ามาอยู่ในหมู่มิตรดีก็ได้เห็นประโยชน์ของการทำงานร่วมกับหมู่ คือ เวลาทำงานกับเพื่อนนั้นในบ่อยครั้งที่เพื่อนเขาก็ทำไม่ถูกใจเรา ทำให้เราได้เห็นทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่นในใจเรา จึงทำให้เราได้ฝึกฝนพากเพียรที่จะลด ละ ล้างความยึดมั่นถือมั่นเหล่านั้นไปเป็นลำดับ ซึ่งปัจจุบันนี้เราก็ฝึกยอมที่จะไม่เอาตามใจตัวเองได้ดีขึ้นเยอะเพราะได้เห็นประโยชน์จากการยอม คือ ใจที่ยอมนั้นเบาสบายกว่าใจที่ยึดมั่นถือมั่นและไม่ก่อให้เกิดการวิวาทกันด้วย อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้เพื่อนได้เรียนรู้ผลจากการประมาณในการกระทำของเขา โดยถ้ามันเกิดผลดีเราก็จะได้หมู่โถมช่วยกันทำต่อ แต่ถ้ามันเกิดผลไม่ดีเราก็จะได้เร่งรีบช่วยกันปรับปรุงแก้ไข ซึ่งเราก็ได้เห็น ‘ดีที่ ดีกว่าการทำดี คือ การทำดีแล้วไม่ติดดี’



รูปภาพ ง.๔ สัมภาษณ์ คุณแก้วใจเพชร กล้าจน อายุ ๔๐ ปี จบปริญญาตรีผู้ประกอบการสังคม สาขา แพทย์วิถีธรรม เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๑๖ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕

แก้วใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือประทับใจในธรรมะบรรยายของอาจารย์หมอเขียว เรื่อง ‘อัทธมานะ’ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเป็นผู้จัดการผู้อื่นด้วยความชอบที่จะให้ผู้อื่นทำบางสิ่งบางอย่างให้ได้สมใจตัวเอง เมื่อไม่ได้สมใจจึงเกิดความชิงชัง ซึ่งตัวเราก็มีสภาวะเช่นนี้จากการถูกบังคับกดดันโดยคนในครอบครัวอยู่พอดี แล้วเรารู้สึกชิงชังเขา ซึ่งอาจารย์หมอเขียวได้อธิบายว่า “ความชิงชังนั่นแหละ! มันเป็นบาป คนที่ยังมีความโกรธเกลียดชิงชังอยู่นั่นแหละ! คือ คนบาป” คำๆ นี้เองที่เข้ามากระแทกจิตวิญญาณของเราให้ได้สำนึกว่า ‘เราได้ทำบาปไปแล้วที่ไปรู้สึกชิงชังคนที่เขาปรารถนาดีกับเรา แม้ว่าเขาจะหาไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ แต่เราก็ไม่ควรไปชิงชังเขาเพราะความชิงชังนั้นมันเป็นความโง่ ความชั่ว และความทุกข์ ที่ทำร้ายทั้งตัวเราและผู้อื่นตลอดเวลา’ หลังจากนั้นเราก็เริ่มติดตามอาจารย์หมอเขียวมาโดยตลอด โดยได้มีโอกาสเห็นท่านพูดให้กำลังใจผู้ป่วยหนักกระทั่งเขาก็มีอาการดีขึ้นในทันทีอยู่บ่อยครั้ง จึงทำให้เรารู้สึกประทับใจเพราะคิดว่า ‘หมอแบบนี้แหละ! ที่จะช่วยให้เราสามารถเป็นหมอดูแลตัวเองและช่วยคนที่ศรัทธาเราได้’ เราจึงตัดสินใจขอมาร่วมเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

เมื่อเราได้เข้ามาทำงานกับหมู่มิตรดี จึงได้เห็นความขัดแย้งทางความคิดของเราที่ไม่ตรงกับความคิดของเพื่อน แล้วเราเป็นรุ่นน้องก็เลยต้องยอมอย่างเดียวยาวมารยาท ซึ่งในตอนนั้นเองเราก็เริ่มเห็นทุกขใจที่เกิดจากกิเลส เพราะมันยอมได้แค่ทางกายและวาจา แต่ภายในใจมันยังมีตัวอยากรได้สมใจในความคิดเห็นของตนเองอยู่ เราจึงนึกถึงคำที่อาจารย์หมอเขียวท่านสอนว่า “การที่เราทำความดีแต่มีความยึดมั่นถือมั่นว่า ‘ดีนั้นจะต้องเกิดดังใจเราหมาย’ นั้นมันเป็นทุกข์ เป็นชั่ว ทำให้เกิดวิบากร้าย ซึ่งคนที่ยอมวางดีให้ได้ก่อนก็จะหยุดชั่วได้ก่อนและได้ชดใช้วิบากร้ายก่อน ถ้าเรายอมชดใช้แล้ววิบากร้ายก็หมดไป สิ่งดีก็จะเกิดขึ้นแก่ตัวเราและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น จึงเป็นดีที่ไม่มีชั่วจากความยึดมั่นถือมั่นปนเลย” ข้อนี้เองที่ทำให้ตัวเราได้ฝึกยอมวางความยึดมั่นถือมั่นในดีเรื่อยมา



รูปภาพ ง.๕ สัมภาษณ์ คุณจรัญ บุญมี อายุ ๔๙ ปี จบปริญญาตรีผู้ประกอบการสังคม สาขาแพทยวิถีธรรม เป็นจิตอาสาแพทยวิถีธรรม ๑๔ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕

จรัญ บุญมี กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทยวิถีธรรม คือ ท่านผู้ที่ขัดเกลากิเลสได้จริงแล้วเท่านั้นจึงจะเป็นผู้ที่รู้วิธีการขัดเกลากิเลสอย่างลึกซึ้ง เพราะฉะนั้นการที่ผมได้พบผู้ที่ขัดเกลากิเลสได้จึงทำให้ผมมีความเชื่อมั่นที่สูง คือ เกิดศรัทธาในคำสอนและมองเห็นกระบวนการปฏิบัติจากความรู้ของท่าน และทำให้ผมเห็นว่า ‘ถ้าได้ปฏิบัติตามก็น่าจะเกิดผลได้จริง’ ซึ่งผมก็ได้เคยไปลองปฏิบัติในหนทางอื่นๆ มาแล้ว แต่ก็ยังมีমনอยู่และไม่รู้ว่าจะไปต่ออย่างไร แต่พอได้มาฟังอาจารย์หมอเขียวบรรยายธรรมะเพียงครั้งเดียวผมก็ประทับใจเลย ซึ่งในตอนนั้นท่านบรรยายธรรมะเรื่อง ‘ทางโต่ง ๒ ด้าน’ ในธัมมจักรกัปปวัตนสูตร ได้อย่างพิสดาร เมื่อผมได้ฟังแล้วก็รู้สึกได้ว่า ‘เราก็น่าจะทำได้บ้างนะ!’ แต่มันก็ยังมียารละเอียดในแง่มุมต่างๆ ที่ทำให้ผมต้องติดตามต่อ แม้ว่าเราจะได้ฟังแล้วหรือเห็นทิศทางแล้วก็จริงแต่เรายังทำได้ยากและยังเข้าใจไม่ได้ทั้งหมดในคราวเดียว เพราะฉะนั้นสิ่งที่ผมคิดว่าต้องทำต่อไปนั่นก็คือ ต้องติดตามเรียนรู้และฝึกปฏิบัติกับท่านเพิ่มเติมอีก

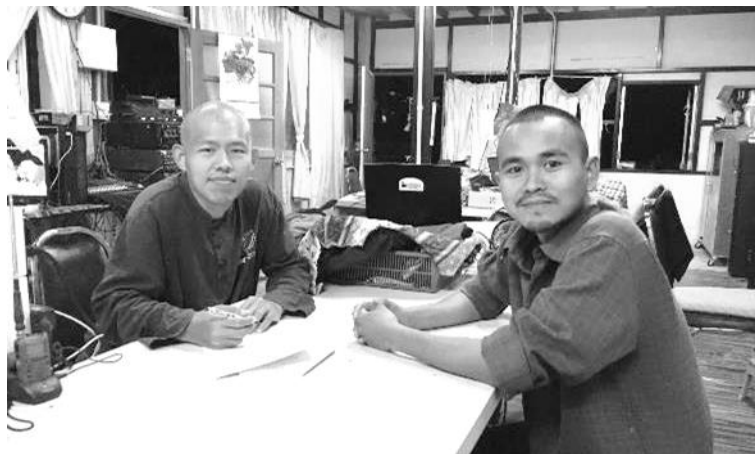
การมีหมู่มิตรที่ดีมาปฏิบัติร่วมกันนั้นก็เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งผมเห็นว่า ‘การปฏิบัติธรรมนั้นถ้าเรามีเพื่อนก็จะเป็นเรื่องที่ชอบ’ ส่วนในแง่ของการขัดเกลากิเลสสำหรับหมู่มิตรดีนั้น ผมเห็นว่า ‘หมู่มิตรดีจะมีทั้งเห็นตามและขัดใจเรา จึงทำให้เราได้รับทั้งการช่วยและการขัดอยู่ในตัว ซึ่งการช่วยนั้นก็ทำให้เรามีกำลังใจในการขวนขวายทำสิ่งดีต่างๆ ส่วนการขัดนั้นก็ทำให้เราได้เห็นทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่นของเรา เพราะฉะนั้นการคบมิตรดีก็จะทำให้เราสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในดินนั้นๆ ได้เร็ว กระทั่งไปสู่ ‘การทำดีที่ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น’ ในที่สุด



รูปภาพ ง.๖ สัมภาษณ์ คุณชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุรีย์ อายุ ๖๖ ปี จบประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สาขาไฟฟ้ากำลัง เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๗ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๕

ชัยวิทย์ เลิศทรัพย์สุรีย์ กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ ผมได้มาพบอาจารย์หมอเขียวแล้วได้ฟังคำสอนของท่านและจับหลักสำคัญได้ว่า ‘ศิลปะๆๆ คือ เวลาที่ทุกข์ใจ ทุกข์กาย หรือเหตุการณ์ร้าย ให้แก้ไขด้วยการเพิ่มศิลปะ’ โดยผมก็มีพื้นฐานเก่าตั้งแต่ตอนที่อยู่ในชุมชน ‘ชาวอโศก’ เมื่อผมมีปัญหา ก็จะเข้าหาท่านสมณะบินบน ถีรจิตโต และท่านก็จะบอกว่า “ศิลปะๆๆ ให้เพิ่มศิลปะอย่างเดียว” ซึ่งในตอนนั้นผมก็งงว่า ‘เอ๊ะ! มันยังงี้ ก็ผมรักษาศีลอยู่แล้วนี่’ พอมาถึงตอนนี้ก็ได้เข้าใจว่า ‘อ้อ! เมื่อก่อนนี่เราปฏิบัติศีลแค่เพียงการควบคุมกายและวาจาไม่ให้ละเมิดศีล แต่พอเราได้มาฝึกปฏิบัติ ‘ศิลปะแบบพุทธ’ ตามที่อาจารย์หมอเขียวแนะนำ คือ การตั้งข้อปฏิบัติขึ้นมาเพื่อลด ละ เลิกการเสพในสิ่งที่เราชอบหรือซิงไปเป็นลำดับ จึงทำให้ใจของเรานั้นเบาสบายจากความชอบหรือซิงที่ลดลงได้ไปเป็นลำดับ โดยทำไปทีละเรื่องๆ อย่างมั่นคง

เมื่อผมเริ่มขัดเรื่องการตั้งศีลขึ้นมาเพื่อจับอาการชอบหรือซิงในใจเราที่มันไปหลงเอาสิ่งต่างๆ ตั้งแต่สิ่งที่เป็นโทษภัยหยาบๆ มาหากลางและละเอียดไปจนถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ โดยมันเอามาเป็นสุขเป็นทุกข์ในใจเรา แต่แท้จริงแล้วมันเป็นการหลงเอาความอยากเสพสุขจากการได้สมใจนั้นมากัดดันหรือเบียดเบียนทั้งตนเอง ผู้อื่นและสัตว์อื่น ที่นี้ผมก็เลยปักหลักสู้กับมันเลย ซึ่งการได้อยู่ในหมู่มิตรดีเขาก็จะพาเราตั้งศีลสู้กับกิเลสในเรื่องต่างๆ อยู่ตลอดเวลา จึงทำให้เรายังได้ ‘ปัญญา’ ในการอ่านกิเลสและพิจารณาโทษภัยของกิเลสเพิ่มขึ้นไปเป็นลำดับ



รูปภาพ ง.๗ สัมภาษณ์ คุณชินณพงษ์ กิจพูนเจริญ อายุ ๓๔ ปี จบปริญญาโทสาธารณสุขศาสตร์ สาขา
วิทยาศาสตร์ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๑๑ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕

ชินณพงษ์ กิจพูนเจริญ กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ ผมได้
ซึมซับวิถีชีวิตของจิตอาสาหลายๆ ท่านที่อยู่ง่าย กินง่าย นอนง่าย พึ่งพาตนเองได้ และได้ช่วยเหลือ
ผู้อื่น ประจวบกับเป็นช่วงที่องค์กรแพทย์วิถีธรรมได้มีนโยบายให้จิตอาสาที่สมัครใจ ได้มีโอกาสไปเรียน
ต่อปริญญาโทเกี่ยวกับการสาธารณสุข เพื่อนำเอาความรู้กลับมาช่วยขับเคลื่อนงานวิชาการขององค์กร
และผมก็เป็นหนึ่งในนั้นที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมโดยขอใช้ทุนของตนเองเป็นหลัก ในระหว่างเรียนผมก็ได้
เจออุปสรรคต่างๆ มากมาย แต่ก็จบมาได้โดยใช้เวลาถึง ๕ ปี ซึ่งในช่วงนั้นเป็นช่วงเวลาที่ทำให้ผมได้ใช้
ธรรมะที่ฟังจากอาจารย์หมอเขียวอย่างเอาจริงเอาจัง โดยนำมาใช้พิจารณาเพื่อสร้างความยินดีให้ได้
แม้ในสถานการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ จึงทำให้เราได้เห็นว่า ‘ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น เกิดจาก
ความอยากได้ตั้งใจหมายของตัวเอง ดังนั้นถ้าเราตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติ ละ เลิกความอยากได้ตั้งใจ
หมายเหล่านั้นไปเป็นลำดับ ความทุกข์ใจในชีวิตของเรานั้นก็จะลดลงเรื่อยๆ ไปเป็นลำดับเช่นเดียวกัน’

แม้ว่าผมจะต้องกลับไปอยู่ที่บ้านเป็นบางครั้ง แต่ผมก็ยังสามารถใช้ชีวิตอย่างพอเพียง
เรียบง่ายแบบจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอยู่กับสังคมข้างนอกได้อย่างเป็นปกติธรรมดา อีกทั้งยังได้เห็นอีก
ว่า ‘การที่เรามีผู้นำซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีให้ดู แล้วถ้าเราจะไม่ลองทำตามเลย มันก็จะรู้สึกเสียดายใจ
เพราะฉะนั้นการมีผู้นำที่ดีและยังมีหมู่กลุ่มที่พากันพากเพียรปฏิบัติตามผู้นำอย่างเคร่งครัด มันก็จะยิ่ง
ทำให้เรามีแรงกระตุ้นในการพากเพียรทำความดีเหล่านั้นด้วยเช่นกัน’



รูปภาพ ง.๘ สัมภาษณ์ คุณดินแสงธรรม กล้าจน อายุ ๔๖ ปี จบปริญญาโทสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๑๒ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕

ดินแสงธรรม กล้าจน กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ เมื่อเราได้มาเห็นวิธีการช่วยคนของอาจารย์หมอเขียวก็พบว่า ท่านช่วยคนในค่ายนั้นประมาณ ๒๐๐ กว่าคน กับจิตอาสาประมาณ ๑๐-๒๐ คน แล้วก็สามารถพาชาวบ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างมาก ทุกคนที่ได้รับการอบรมต่างก็ยิ้มแย้มแจ่มใสและยินดีเต็มใจที่จะฝึกปฏิบัติตามทั้ง ๕ วันนั้น ซึ่งเราก็เคยพาชาวบ้านมาอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๕ วันเหมือนกัน โดยตอนนั้นแต่ละคนต่างก็อึดอัดๆ และจะหาทางกลับบ้านให้ได้ เราจึงต้องหาวิธีการต่างๆ มาต่อรองเพื่อให้เขาอยู่ต่อ ซึ่งมันเป็นอะไรที่เหนื่อยมาก และคนที่อยู่ก็ไม่เข้าเป้าตามที่เราวางแผนไว้ แต่ในค่ายของแพทย์วิถีธรรมนั้นทุกคนต่างก็ตั้งใจมากด้วยเหตุผลเดียวกัน คือ การมาฝึกฟังตนเพื่อเป็นหมอดูแลตัวเอง เราจึงเห็นได้ชัดว่า ‘เมื่อก่อนที่เราไปช่วยคน เราก็ไปช่วยแค่เปลี่ยนแปลงวัตถุภายนอก เช่น เรียกร้องให้มีการแก้ไขข้อบังคับต่างๆ และเมื่อเราออกมาจากที่นั่นมันก็มีปัญหาใหม่เข้ามาอย่างไม่จบสิ้นจึงไม่ยั่งยืน แต่อาจารย์สามารถช่วยให้คนเปลี่ยนแปลงความคิดของตัวเองได้ แล้วเขาก็สามารถนำเอาแนวคิดนั้นไปปรับใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตของเขาเองได้จึงเป็นสิ่งที่ยั่งยืนกว่า’ ซึ่งอาจารย์หมอเขียวบอกว่า “จุดเดียวที่จะทำให้คนเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่สิ่งที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืนได้นั้นก็คือ การลดกิเลส”

หลังจากนั้นเราก็ได้ติดตามท่านอาจารย์หมอเขียวและใช้ชีวิตร่วมกับจิตอาสาในศูนย์ใหญ่ มาตลอดระยะเวลา ๑๐ ปีที่ผ่านมา โดยมีการฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ไคร่ครวญธรรม และปฏิบัติศีลลด ละ เลิกกิเลสไปเป็นลำดับ ซึ่งมีอาจารย์หมอเขียวและหมู่กลุ่มที่ได้พยายามให้คำชี้แนะเรามาโดยตลอด และทุกครั้งที่เราเผลอทำผิดศีลก็จะรีบกลับมาสำนึกผิดกับหมู่มิตรดีและพากเพียรที่จะแก้ไขตนเองต่อไป คือ หมั่นพิจารณาโทษที่เกิดจากการทำผิดศีลทั้งต่อจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์เปรียบเทียบกับตอนที่เราไม่ต้องมีอาการอยากทำผิดศีลนั้นไปเรื่อยๆ กระทั่งเห็นว่า ‘ใจของตนเองนั้น มันเบาสบายขึ้นเรื่อยๆ ไปเป็นลำดับ’



รูปภาพ ง.๙ สัมภาษณ์ คุณทิวากร ชุมจิต อายุ ๓๖ ปี จบปริญญาตรีมนุษยศาสตร์ สาขาภาษาอังกฤษ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๙ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕

ทิวากร ชุมจิต กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ ผมก็เป็นผู้หนึ่งที่มีความทุกข์ใจและเพียรแสวงหาทางออกอยู่เสมอ ซึ่งผมก็เคยฝึกนั่งสมาธิหลับตาและได้ติดตามฟังธรรมะจากพระต่างๆ หลายรูปแล้วนำมาใคร่ครวญตามอยู่เสมอๆ แต่เวลาที่ผมไม่ได้สนใจก็ยังน้อยใจ หรือไม่ชอบใจอยู่เหมือนเดิม กระทั่งผมมีโอกาสได้มาเข้าค่ายสุขภาพพึ่งตนของแพทย์วิถีธรรมแล้วได้เห็น ‘อาจารย์หมอเขียวท่านเป็นผู้ที่มีความผาสุกและสามารถช่วยเหลือผู้คนให้ได้รับสิ่งที่ประโยชน์ได้มาก’ โดยท่านได้นำเอาพระไตรปิฎกมาสาธยายให้ฟัง และพาผู้คนมาฝึกปฏิบัติวิธีการพึ่งตนและช่วยคนที่ศรัทธาเป็นหลัก พอผมได้ทำตามก็รู้สึก ‘เบาสบายจริงๆ’ ในครั้งแรกที่ได้ฟังธรรมะบรรยายของท่านก็รู้ได้เลยว่า ‘ท่านนี้แหละ! ที่จะพาให้เราพ้นจากความไม่อิสระได้’ เพราะผมเป็นคนที่ชอบความอิสระ ซึ่งเวลาที่เรทำอะไรแล้วไม่ได้สนใจ เราก็จะรู้สึกน้อยใจ เช่น บางทีเราอยากช่วยเขา แต่เขาไม่ให้ความช่วยก็น้อยใจ ตอนเราเป็นครูเวลาที่บอกเด็กแล้วเขาไม่ฟังก็ไม่ชอบใจ ผมก็เริ่มรู้สึกว่า ‘ความไม่เข้มแข็ง ไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ หรือน้อยใจเหล่านี้ มันเป็นความไม่อิสระของชีวิต’

เมื่อผมเข้ามาคบคุ้นกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมก็รู้สึกประทับใจกับการทำอปริหานิยธรรมของจิตอาสาซึ่งมีการประชุมสรุปกายสรุปใจทุกครั้งหลังเสร็จจากกิจกรรมการทำงานในแต่ละวัน จึงทำให้ผมตัดสินใจขอเข้ามาเป็นจิตอาสาและฝึกลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์ ฝึกลดมื้ออาหารลงจากที่เคยกินวันละ ๓ มื้อมาเป็น ๒ มื้อจนกระทั่งมาเหลือมื้อเดียวไปตามลำดับ ฝึกลด ละ เลิกการสมสู่ตนเอง แล้วผมก็ได้เห็นความอิสระที่เกิดขึ้นกับตนเองมาเป็นลำดับ การที่ผมได้มาอยู่ในหมู่มิตรดีนั้นทำให้ผมได้มีโอกาสฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ใคร่ครวญธรรม และปฏิบัติกิจกรรมการทำงานที่เป็นประโยชน์พร้อมกับลดกิเลสไปด้วย (สมาธินิมิต) ผมจึงมีความมั่นใจเพราะได้หมู่กลุ่มที่ยืนยันในความผาสุกจากการมาร่วมกันเสียสละจริง และผมก็ฝึกปฏิบัติตามจนได้เห็นผล คือ ความผาสุกในตนไปเป็นลำดับเรื่อยมา



รูปภาพ ง.๑๐ สัมภาษณ์ คุณปริศนา อีรนพไพบุลย์ อายุ ๖๖ ปี จบปริญญาโทสาธารณสุขศาสตร สาขาวิทยาศาสตร์ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๑๕ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕

ปริศนา อีรนพไพบุลย์ กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ วันหนึ่งเราป่วยหนักในปลายปี พ.ศ. ๒๕๔๙ โดยมีอาการไม่สบาย คือ ทั้งอาเจียนและถ่ายอย่างหนัก ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่นานเราได้มีโอกาสรู้จักกับอาจารย์หมอเขียวและการแพทย์วิถีธรรมเมื่อครั้งที่ไปร่วมกิจกรรมทางศาสนาของชาวโศก แต่เรายังไม่ได้เข้าใจลึกซึ้งกับวิธีการรักษาแบบแพทย์วิถีธรรมเท่าไรนัก และด้วยความทุกข์ทรมานเป็นอย่างมากนั้นเราจึงโทรไปขอให้อาจารย์หมอเขียวช่วย เมื่อท่านรับทราบอาการของเราจึงส่งน้องสาวของท่านจากมุกดาหารให้มาช่วยดูแลเราที่เชียงใหม่ จนอาการของเราเริ่มดีขึ้น แต่อาจารย์หมอเขียวประเมินว่า ‘เราน่าจะมาดูแลตัวเองต่อในค่ายของอาจารย์นะ! มิเช่นนั้นอาจจะแย่ลงไปกว่านี้ได้’ ซึ่งในตอนนั้นทางครอบครัวของเราก็เห็นด้วยจึงอนุญาตให้ไป พอเราได้มาอยู่ดูแลตัวเองในค่ายสุขภาพฟุ้งตนของอาจารย์หมอเขียวซึ่งตอนนั้นอยู่ที่ ‘สวนสร้างฝัน’ และได้ฟังการบรรยายธรรมะจากท่านทุกวัน ตรงนี้เองที่ทำให้เราเริ่มรู้สึก ว่า ‘ที่นี่แหละ! คือ ที่ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเรา เพราะได้ทั้งเรื่องของจิตใจและร่างกายควบคู่กันไป’ ซึ่งทำให้เราได้รู้ว่า ‘สาเหตุหลักที่ทำให้เราเจ็บป่วยนั้นมาจากภาวะเครียดสะสมเพราะมีความยึดมั่นถือมั่นที่เราอยากจะเอาดีกับคนในครอบครัวและการทำงานที่ต้องรับผิดชอบ’

เมื่อเราดูแลสุขภาพตัวเองจนกระทั่งอาการดีขึ้นก็มีเหตุให้ได้ย้ายมาอยู่ในที่ของแม่ครั้งซึ่งเป็นแม่ของอาจารย์หมอเขียว เพราะหลังจากจบค่ายแล้วจิตอาสาส่วนใหญ่ที่ประจำอยู่สวนสร้างฝันนั้นเขาก็ไม่ได้เน้นการทำอาหารสุขภาพเพื่อผู้ป่วยเท่าไรนัก ดังนั้นน้องสาวของอาจารย์จึงชวนให้เรามาดูแลตัวเองที่บ้านของท่านซึ่งเป็นทีนา สวน และป่าผสมผสาน โดยต่อมาก็ได้ก่อตั้งเป็นสวนป่านาบุญ ๑ และเปิดอบรมค่ายสุขภาพฟุ้งตนมาจนถึงทุกวันนี้ ในตอนนั้นเรากับน้องสาวของอาจารย์จึงได้เป็นจิตอาสาประจำอยู่ที่นั่น และได้ช่วยกันทำอาหารสุขภาพกินกันอยู่สองคน โดยเวลาที่อาจารย์จัดค่ายอบรมตามสถานที่ต่างๆ พวกเราก็จะพากันนั่งรถบัสไปร่วมบำเพ็ญกุศลด้วยเสมอ



รูปภาพ ง.๑๑ สัมภาษณ์ ร.ต.พิสัย ทองประจักษ์ อายุ ๗๖ ปี จบมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๓ (ม.ศ.๓)
เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๑๑ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕

พิสัย ทองประจักษ์ กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ ตอนที่ผมเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ขณะเดินทางกลับจากงานบำเพ็ญกิจกรรมภายในเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม จึงได้เห็นชัดเลยว่า ‘คนใกล้ชิดที่ไม่ลดกิเลสไม่ว่าจะเป็นเมีย ลูก หรือแม้แต่พี่น้องในสายเลือดที่ตั้งใจว่าจะไว้ช่วยดูแลกัน’ ก็ทำได้เพียงแค่เอาผมส่งโรงพยาบาลโดยไม่มีแม้แต่เวลาจะมาเยี่ยมเยียนหรือถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ ขนาดว่าเราเคยช่วยเหลือเขาไว้มากมายในยามที่เขาเดือดร้อน มีหน้าซ้ำพวกเขายังมาต่อว่าผมอีกว่า “สมน้ำหน้าอยากไปเอง ไปทำไม มันได้อะไรที่ไปทำงานฟรีเสียสละอะไรอย่างนั้นหนะ” ซึ่งถ้าเป็นเมื่อก่อนนั้นผมก็ต้องไปต่อว่าเขากลับและจะเอาการตอบแทนบุญคุณคืนจากพวกเขา แต่พอนึกถึงคำพูดของอาจารย์หมอเขียวที่ท่านบอกว่า “มันเป็นวิบากภัยของเราที่เราเคยพลาดทำมา ให้อินดีเต็มใจยอมรับซะ!” ผมก็เลยสะดุดใจและพอได้ทบทวนโดยทำใจตามท่านดูก็รู้สึกว่ ‘มันใช่ซะ! เพราะเมื่อทำใจตามแล้วเราก็นสบายใจ ซึ่งเทียบกับเมื่อก่อนที่เราเคยคิดน้อยใจ นั้นมันก็ทำให้เรานอนแทบไม่หลับเลย’

การอยู่ร่วมกันในสังคมข้างนอกแม้จะมีระเบียบวินัยหรือข้อบังคับต่างๆ มากมาย แต่ก็ไม่ได้เป็นเครื่องชี้วัดว่าเราจะสามารถไว้ใจใครได้ ส่วนการอยู่ร่วมกันในสังคมสาธารณโภคีนั้นพวกเรา มีศีลและคุณงามความดีเป็นข้อกำหนดที่ทุกคนยินดีตกลงร่วมกันภายในชุมชน ซึ่งผู้ที่มีศีลนั้นแค่ได้คบ คำนั่งและทำงานร่วมกันก็ทำให้ผมรู้สึกได้ถึงความจริงใจที่ทุกคนไม่เอาอะไรจากกัน เมื่อก่อนผมคิดว่า ‘การมีภรรยาและลูกจะได้ดูแลกันและกันในยามลำบากหรือแก่เฒ่า’ แต่พอได้มาอยู่ในชุมชนจิตอาสา แพทย์วิถีธรรมก็เห็นว่า ‘หลายคนที่เขาไม่มีคู่ครองหรือลูก เขาก็ยังใช้ชีวิตอยู่อย่างสุขกายสบายใจได้ จนแก่เฒ่าและไม่ต้องมีภาระ’ อีกอย่างหนึ่ง คือ ผมไม่เคยเชื่อเลยว่าคนทำงานฟรีหรือของดีที่ให้ฟรีจะมีในโลก แต่พอได้มาสัมผัสก็เลยเชื่อที่เห็นว่าจิตอาสาทุกคนต่างก็มาเสียสละด้วยความจริงใจ



รูปภาพ ง.๑๒ สัมภาษณ์ คุณแพรลายไม้ กล้าจน อายุ ๔๘ ปี จบปริญญาโทสาธาณสุขศาสตร์ สาขา
วิทยาศาสตร์ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๑๒ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕

แพรลายไม้ กล้าจน กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ ครั้งแรกที่เราได้ฟังอาจารย์หมอเขียวบรรยายธรรมะเรื่อง ‘นิยาม ๕’ ว่าด้วยคนเกิดมาได้อย่างไรและควรจะทำอะไร เราจึงรู้สึกสนใจอย่างมากเพราะเป็นสิ่งที่เรากำลังค้นหาโดยตลอด ซึ่งเราได้ใคร่ครวญตามที่ท่านบรรยายก็เห็นว่าน่าเชื่อถือได้ จึงเลือกที่จะติดตามท่านและทดลองฝึกฝนปฏิบัติตามเพื่อพิสูจน์ในผลนั้น ต่อมาเราได้เห็นว่า ‘อาจารย์หมอเขียวท่านกำลังสอนให้คนสามารถพึ่งตนและเป็นที่พึ่งให้แก่ผู้อื่นได้’ ซึ่งข้อมูลด้านลบเกี่ยวกับท่านที่เราได้ยินมา เช่น เป็นพวกอุดมการณ์สุดโต่ง หลอกคนมาทำงานฟรี เป็นต้นนั้นล้วนเป็นเรื่องที่ไม่จริงเลย หลังจากนั้นเราก็ตัดสินใจลาออกจากงานในที่เก่า แล้วเลือกมาขอเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเพื่อช่วยงานอาจารย์หมอเขียวอย่างเต็มตัว และยังได้เห็นอีกว่า ‘จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกท่านเป็นผู้ที่มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น อีกทั้งยังไม่แสวงหาชื่อเสียงและค่าตอบแทนใดๆ’ จึงทำให้เรายังประทับใจในส่วนนี้เพิ่มขึ้นไปอีก

สิ่งสำคัญคืออาจารย์หมอเขียวท่านมีนโยบายให้จิตอาสาทุกท่านไปช่วยคน โดยสอนให้เขาพึ่งตนเองได้ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ไม่ใช่เอาแต่ไปบริการผู้อื่นเพราะจะทำให้เขานั้นอ่อนแอลงเรื่อยๆ ซึ่งท่านได้บอกว่า “สาเหตุที่ทำให้คนเราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืนไม่ได้มัน มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ติดชั้วกับติดดี โดยติดชั้วหมายถึงการติดเสพในรูปแบบ เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เกินความจำเป็นกับชีวิต ส่วนการติดดีหมายถึงการติดเสพสมใจหมายในสภาพดีๆ” โดยไม่ว่าจะเป็นการติดชั้วหรือติดดีก็ล้วนแล้วแต่เป็นการติดเสพการได้สมใจด้วยกันทั้งคู่ คือ ยึดว่าถ้าได้สมใจหมายจะเป็นสุข ถ้าไม่ได้สมใจหมายก็จะเป็นทุกข์ เมื่อยึดอย่างนี้ใจของเราก็จะเกิดความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ว่าจะไม่ได้สิ่งนั้นมาเสพสมใจหมาย แม้ได้มาแล้วก็กลัวว่าจะสูญเสียสิ่งนั้นไป ซึ่งความกลัวนี้เองที่คอยหลอกหลอนให้เราทุกข์ใจอยู่ตลอดเวลาและเป็นเหตุให้เกิดพิษสะสมใส่ชีวิตจนทำให้เราป่วยเป็นโรคได้ทุกโรค อีกทั้งยังเหนี่ยวนำให้ตนเองและผู้อื่นทำไม่ดีได้ทุกเรื่องจึงเกิดสิ่งไม่ดีขึ้นในชีวิตได้ทุกเรื่อง



รูปภาพ ง.๑๓ สัมภาษณ์ คุณภัคธร คุ่มกิตติพร อายุ ๕๑ ปี จบปริญญาตรีผู้ประกอบการสังคม สาขา แพทย์วิถีธรรม เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๙ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕

ภัคธร คุ่มกิตติพร กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ ตอนผมอายุประมาณ ๔๐ ปีก็ได้มีโอกาสไปเข้าค่ายสุขภาพพึ่งตนของแพทย์วิถีธรรม โดยเหตุผลที่ไปเข้าค่ายเพราะอยากหายจากโรค (ภูมิแพ้ผื่นคัน ไวรัสตับอักเสบบี และมีหลอดเลือดหัวใจตีบ ๗ เส้น) และสนใจคำกล่าวของอาจารย์หมอเขียวที่ว่า “ลดกิเลสรักษาโรค ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” และเมื่อผมได้ฟังการบรรยายธรรมะของอาจารย์หมอเขียว ประโยคแรกที่ประทับใจก็คือ ท่านบอกว่า “การกินเนื้อสัตว์นั้นเป็นบาปเป็นการผิดศีล ส่งผลให้เรามีโรครุมรัย” จึงทำให้ผมรู้สึกว่ ‘เราได้เจอทางออกจากทุกขในเรื่องโรครุมรัยไขเจ็บแล้วซึ่งตรงใจเราพอดี โดยที่ผ่านมานั้นเรายังไม่แน่ใจว่าถ้าไม่กินเนื้อสัตว์แล้วร่างกายของเราจะแข็งแรงได้อย่างไร แต่ตอนนี้เราได้เจอคำตอบแล้ว’

เมื่อผมลองกินอาหารสุขภาพในค่ายด้วยความยินดีซึ่งเป็นอาหารพืชผัก ผลไม้ ข้าว และมีถั่วหลากหลายชนิดเป็นโปรตีนหลัก อีกทั้งยังปรุงรสด้วยเกลือเพียงเล็กน้อย โดยกินอย่างนั้นอยู่ ๒ วันพอวันที่ ๓ ปรากฏว่า ‘อาการคัดจมูกจากภูมิแพ้ที่ผมเป็นมาเกือบทั้งชีวิตก็หายไป เหน็บนั้นยังไม่พออาการผื่นคันของผมนั้นก็ทุเลาลงไป’ จึงทำให้ผมยิ่งมั่นใจและยิ่งกินอาหารสุขภาพแบบนี้ก็มีกำลัง หลังจากนั้น ๗ เดือนผมก็ได้ทำตามระเบียบการบริจาคขององค์กรจนครบจึงได้นำเงินไปบริจาค และทำให้ผมได้สัมผัสสาระของแพทย์วิถีธรรมมากขึ้น จึงตั้งใจปฏิบัติสัลให้ยิ่งขึ้นไปอีกโดยการเลิกเสพอบายมุขทุกอย่าง และเลิกสมสู่คนคู่ด้วย กระทั่งผมมีโอกาสได้ใกล้ชิดอาจารย์หมอเขียวในช่วงทำกิจกรรมทางการเมือง โดยได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ติดตามท่านอยู่หนึ่งปี ในตอนนั้นเมื่อท่านพูดสิ่งใดที่เป็นประโยชน์ผมก็จะรู้สึกชอบใจทุกครั้ง เช่น ท่านพาพวกเราฝึกกินอาหารวันละมื้อและชี้ให้เห็นประโยชน์ ซึ่งผมไม่เคยเจอผู้นำที่พาฝึกปฏิบัติแบบนี้มาก่อน พอผมเริ่มฝึกปฏิบัติตามก็ยิ่งทำให้เกิดความศรัทธาในวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและผาสุกของท่าน โดยผมลองทำตามดูแล้วก็เห็นผลตามนั้นจริงทั้งหมด จึงตัดสินใจขอมาเป็นจิตอาสาเพื่อติดตามท่านมาโดยตลอด



รูปภาพ ง.๑๔ สัมภาษณ์ คุณสมพงษ์ โขงรัมย์ อายุ ๔๖ ปี จบประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) สาขาคอมพิวเตอร์ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๙ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕

สมพงษ์ โขงรัมย์ กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ ผมได้พบแพทย์วิถีธรรมผ่านทางสื่อออนไลน์แล้วรู้สึกสนใจจึงสมัครเข้าค่าย โดยอยากจะเรียนรู้แนวคิดของอาจารย์หมอเขียวและรูปแบบวิถีชีวิตของจิตอาสา เมื่อผมได้เข้าค่ายสุขภาพฟุ้ง頓ของแพทย์วิถีธรรมจนจบค่ายก็รู้สึกว่ ‘สถานที่และคนที่นี่สงบเย็นดี จึงอยากจะอยู่ช่วยบำเพ็ญร่วมกับจิตอาสาต่ออีกสัก ๓ เดือน’ ซึ่งจิตอาสาท่านก่อนอนุญาต ประจวบกับการที่เราเริ่มเบื่อการใช้ชีวิตในเมืองใหญ่ที่ต้องตื่นนอนเช้าอยู่ตลอดเวลา โดยในตอนนั้นผมก็มีทั้งบ้าน รถ และเงินเก็บอยู่มกพอสมควรแต่ก็ยังรู้สึกไม่มีความสุข จึงอยากจะลองฝึกฝนเรียนรู้การใช้ชีวิตแบบจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมดู เผื่อว่าจะเป็นวิถีชีวิตที่ทำให้เรามีความสุขได้

หลังจากที่ได้ใช้ชีวิตร่วมกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอยู่ ๓ เดือนก็พบว่า ผมสามารถกินอยู่หลับนอนแบบเรียบง่ายตามจิตอาสาได้เกือบทุกอย่าง และด้วยการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายแบบนี้ทำให้ผมแทบไม่ได้ใช้เงินสักบาท ผมจึงเกิดความประทับใจในวิถีชีวิตที่กินใช้อย่างประหยัดเรียบง่ายสงบสบาย และรู้สึกว่ ‘นี่แหละ! คือ ความสุขที่เราากำลังตามหา’ ทำให้ผมตัดสินใจอยู่ต่ออีก ๑ ปีและตั้งใจว่ ‘ถ้าอาจารย์หมอเขียวบอกว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีก็จะทดลองปฏิบัติเพื่อพิสูจน์สังเกตตาม เช่น อาบน้ำครั้งละ ๕ ขั้นตอนด้วยผ้าขนหนู กินอาหารพืชผักไม่ปรุงแต่ง ลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์ และอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นคนรับใช้ เป็นต้น’ โดยได้รับคำแนะนำจากหมู่มิตรดีว่ ‘การเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนั้นไม่ใช่แค่การมาทำงานเสียสละช่วยเหลือผู้คนเพียงอย่างเดียว แต่เราต้องหมั่นศึกษาธรรมะเพื่อลดกิเลสในตนเองไปด้วย’ สิ่งนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่ทำให้ผมหันมาฟังการบรรยายธรรมะของอาจารย์หมอเขียวอย่างเอาใจจิงเอาใจจิงและได้ฝึกลด ละ เลิกกิเลสตามท่านไปเป็นลำดับกระทั่งเข้าปีที่ ๑๐ แล้วตอนนี้ ผมจึงเริ่มเห็นชัดกับตัวเองตามที่อาจารย์หมอเขียวท่านบอกว่า “การที่เราทำดีแล้วยอมถูกด่าถูกว่า หรือถูกเข้าใจผิดให้ได้ นั่นแหละ! คือ ความผาสุกแท้ในชีวิต”



รูปภาพ ง.๑๕ สัมภาษณ์ คุณสุวิทย์ ตันศิริวัฒนกุล อายุ ๖๘ ปี จบปริญญาตรีวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๘ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๕

สุวิทย์ ตันศิริวัฒนกุล กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ ผมได้เกิดความรู้สึกประทับใจอาจารย์หมอเขียวในเรื่องของ ‘การเสียสละ’ เพราะมองเห็นว่า ‘การเสียสละนั้น เป็นสิ่งที่คนทั่วไปทำได้ยากมาก ดังนั้นคนที่กล้าให้แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้นั้นในโลกนี้ มันจึงมีน้อยเหลือเกิน’ ซึ่งการที่อาจารย์หมอเขียวได้ทำค่ายสุขภาพหลักสูตร ๕ วันบ้าง ๗ วันบ้าง โดยอบรมฟรี ให้ความรู้ทุกอย่าง กินฟรี นอนฟรี เลี้ยงดูอย่างดี ส่วนตัวผมแล้วไม่เคยเห็นที่ไหนที่จะกล้าทำแบบนี้ นอกจากที่ชุมชนชาวอโศกกับแพทย์วิถีธรรมนี้ เมื่อผมเห็นว่า ‘อาจารย์หมอเขียวท่านได้เสียสละอุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชาติจริงๆ ทั้งๆ ที่ต้องเหนื่อยทั้งร่างกายและแรงใจโดยไม่ได้ค่าตอบแทนใดๆ แต่ท่านก็ยังทำอย่างสุดกำลัง’ ผมจึงตัดสินใจเข้ามาคบคุ้นเพื่อช่วยจัดกิจกรรมค่ายสุขภาพพืงต้นกับท่านและหมู่กลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมอยู่ประมาณ ๑ ปี ก็ยังทำให้ผมมั่นใจในการเสียสละทำความดีของท่านเหล่านี้ จึงได้ติดตามอาจารย์หมอเขียวด้วยการมาทำความดีร่วมกับหมู่มิตรดีเรื่อยมา

โดยเวลาที่ทำกิจกรรมการทำงานต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ เราก็จะมีการหารือกับหมู่กลุ่มเพื่อสังเคราะห์ข้อมูลร่วมกันอยู่ตลอด เพื่อเป็นการนำเอาความรู้ความสามารถของแต่ละคนมาร่วมกันหรือช่วยเติมเต็มกันให้เกิดประโยชน์สูงสุด ณ เวลานั้น และสุดท้ายก็อยู่ที่มติหมู่จะเลือกเอาแบบไหนที่เห็นว่าจะเป็นประโยชน์ที่สุด ส่วนคนที่เสนอดีแล้วพี่น้องหมู่กลุ่มไม่เห็นด้วยนั้นก็จะได้ฝึกสลายความยึดมั่นถือมั่นของตนเอง ซึ่งมันเป็นความทุกข์ ความโง่ ความชั่วที่เราไปหลงยึดเอามาเป็นสุขสมใจเรา โดยที่มันไม่ใช่ความจริง มันเป็นความโง่ที่เราไปหลงสร้างขึ้นมาเอง และเป็นพลังงานที่บดบังไม่ให้เรามองเห็นในส่วนของผู้อื่น จึงทำให้เราจมปลักดักดานอยู่กับสุขใจและทุกข์ใจจากความยึดมั่นถือมั่นของตนเอง จนไม่สามารถอยู่ร่วมกับหมู่มิตรดีได้และไม่ได้พัฒนาตนเองให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป



รูปภาพ ง.๑๖ สัมภาษณ์ คุณแสงอรุณ สังคมศิลป์ อายุ ๔๐ ปี จบปริญญาตรีเทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๗ ปี ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕

แสงอรุณ สังคมศิลป์ กล่าวว่า แรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม คือ เราป่วยเป็นโรคมะเร็งช่องคลอดตอนอายุ ๓๓ ปี ตอนนั้นเราทำงานเป็นพนักงานตรวจสอบความน่าเชื่อถือของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งอยู่ ๘ ปีในกรุงเทพมหานคร โดยเหตุที่ป่วยคือ ทำงานหนัก ไม่ออกกำลังกาย เครียด และกินอาหารรสจัดโดยเฉพาะอาหารประเภทยารสเผ็ดๆ พอแม่ของเราท่านรู้ข่าวก็ส่งหนังสือสุขภาพพึ่งตนของหมอเขียวมาให้ แต่เรายังไม่ได้สนใจเพราะเลือกที่จะรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบัน โดยเราถูกผ่าตัดไป ๒ ครั้งและถูกให้คีโมจนครบ ๕ เข็ม แล้วก็รู้สึกว่ ‘มันทรมานมาก’ จึงนึกถึงหนังสือสุขภาพพึ่งตนของหมอเขียวที่แม่เคยให้มาแล้วลองเปิดอ่านดูก็เห็นว่าเขามีค่ายอบรมด้วย จึงรีบติดต่อเข้าอบรมกระทั่งมีโอกาสได้เข้าร่วมในวันถัดมา

ในครั้งแรกที่ได้พบอาจารย์หมอเขียวนั้นเราก็ประหลาดใจว่าทำไมท่านถึงใช้ชีวิตเหมือนชาวโศก คือ แต่งชุดมอซอ กินมังสวิรัต และไม่ใส่รองเท้า แล้วจึงได้รู้ว่า ‘อาจารย์ของอาจารย์หมอเขียวนั้นท่านก็คือ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ซึ่งเป็นนักบวชและผู้นำของชาวโศกที่เรานับถือมาตั้งแต่เด็ก เพราะตอนเด็กเราได้มีโอกาสไปเข้าค่ายยุวพุทธของกลุ่มชาวโศกอยู่บ่อยครั้ง’ วันหนึ่งเรากำลังนั่งฟังอาจารย์หมอเขียวบรรยายธรรมะอยู่หน้าเวที ในตอนนั้นหัวของเรายังโล้นอยู่เพราะว่าร่างกายร้อนมากจากการให้คีโมมาก่อน ในขณะที่เราได้ฟังท่านบรรยายธรรมะนั้นเองก็เกิดความรู้สึกว่า ‘ถ้าเราตั้งใจฟังและปฏิบัติตามท่านได้ อย่างน้อยก็น่าจะได้โสดาบัน’ ซึ่งเราก็เคยไปนั่งฟังเทศน์กับพ่อและแม่ในสถานปฏิบัติธรรมหลายๆ แห่งมาก่อนแต่ก็ยังไม่เคยได้ฟังธรรมะที่ลึกซึ้งและมีวิธีปฏิบัติที่ชัดเจนเช่นนี้มาก่อน หลังจากนั้นเราก็เริ่มติดตามค่ายแพทย์วิถีธรรมซึ่งในช่วงนั้นอาจารย์หมอเขียวจะจัดค่ายเดือนละครั้ง และได้ปฏิบัติตามเทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตน ๙ ข้ออย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะการถือศีล ๕ กินอาหารมังสวิรัต ผักเสีสสละทำงานฟรีช่วยเหลือผู้อื่น และรับฟังมติหมู่มิตรดี กระทั่งหายป่วยในอีก ๓ เดือนถัดมา ไม่นานนักเราก็ได้ขอสมัครเป็นจิตอาสาและร่วมบำเพ็ญกับท่านมาโดยตลอด

ภาคผนวก จ

ภาพกิจกรรมของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่



รูปภาพ จ.๑ กิจกรรมประชุมทำกระบวนการ ‘อภิธานิธรรม’ ประจำวัน



รูปภาพ จ.๒ กิจกรรมบำรุงดินเตรียมแปลงนาด้วยจอบ



รูปภาพ จ.๓ กิจกรรมบำรุงดินเตรียมแปลงนาด้วยจอบ (ร่วมกับนักเรียนวิชชาาราม รุ่นเด็ก)



รูปภาพ จ.๔ กิจกรรมถอนกล้าข้าว (พันธุ์ข้าวดอยฟ้า)



รูปภาพ จ.๕ กิจกรรมปลูกผักสวนครัวไร้สารพิษชีวิตผาสุก



รูปภาพ จ.๖ กิจกรรมทำครัวอาหารมังสวิรัตโดยใช้พืชผักไร้สารพิษที่ปลูกเอง (เป็นหลัก)



รูปภาพ จ.๗ กิจกรรมทำน้ำพริก พวธ. ฝ่ายงานตลาดวิถีธรรม เพื่อแจกจ่ายและจำหน่ายในราคาถูก



รูปภาพ จ.๘ กิจกรรมสาธิตวิธีการพึ่งตนด้านสุขภาพด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน (ผ่านสื่อออนไลน์)



รูปภาพ จ.๙ กิจกรรมทำน้ำสกัดสมุนไพรปรับสมดุลเพื่อส่งไปช่วยผู้ที่ประสบความเดือดร้อน
ในภาวะวิกฤตโรคโควิด ๑๙ ระบาค (โดยนักเรียนวิชาราม รุ่นเด็ก)



รูปภาพ จ.๑๐ กิจกรรมฟังเทศน์ฟังธรรมประจำวันร่วมกันทุกเย็น



รูปภาพ จ.๑๑ กิจกรรมสอบวัดผลความเข้าใจในหลักธรรม (ภาคปริยัติ) ประจำเดือน



รูปภาพ จ.๑๒ กิจกรรมรวมพลังจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจากทั่วโลก เพื่อร่วมกันพัฒนาจิตวิญญาณ และแก้ทุกข์ของชนเป็นประจำทุกปี

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ/ นามสกุล : นายชัยภัทร ชูติคามี
- วัน เดือน ปีเกิด : ๑๖ กันยายน พ.ศ.๒๕๓๓
- ภูมิลำเนาที่เกิด : ๑๕๙/๑ หมู่ ๑๗ ถนนคชสาร ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์
จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๖ ปริญญาตรีสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถ.บ.)
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- ประสบการณ์การทำงาน : พ.ศ. ๒๕๕๗-๒๕๕๘ จิตอาสามูลนิธิการศึกษาระดับชาตินี้
: พ.ศ. ๒๕๕๘-ปัจจุบัน จิตอาสามูลนิธิแพथวิถีสรรแห่งประทศไทย
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๓
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๕
- ที่อยู่ปัจจุบัน : มูลนิธิแพथวิถีสรรแห่งประทศไทย ชุมชนภูผาฟ้า
๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๕๐