



การวางขันธิ์ วางร่าง

คำยกลัทธิธรรมและครั้วหมอเขี้ยวลัญจร

ครัั้งที่ 1

บทความวิจัย (Research Article)

- อารยศิลป์ ข้อ 3 กับการแก้ปัญหาคู่ของชีวิต
- ขั้นตอนเลกนิสยชอบกินมือเย็นอย่างยั้งยืนของฉิน
- ปัจฉัยในการเลกค่างายเนื้อสัตว์ของฉิน

รายงานกรณีศึกษา (Case Report)

- มะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย
- มะเร็งรังไข่



มาเป็น หมอดูแลสุขภาพตัวเอง กันเถอะ

มูลนิธิแพथวิทยัธรรมแห่งประเทศไทย

www.morkeaw.net

f หมอเขียว แพนคลับ

ศูนย์วิชาการการแพथวิทยัธรรม

สวนป่านาบุญ ๑

๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ๔๔๑๒๐
โทร.๐๘๒-๓๔๗-๓๘๘๘, ๐๘๔-๘๘๖-๔๘๑๑

สวนป่านาบุญ ๒

๑๔๐/๑ หมู่ ๘ บ้านพรุค้อ ต.ชะอวด อ.ชะอวด
จ.นครศรีธรรมราช ๘๐๑๘๐ โทร.๐๘๑-๖๙๐-๒๓๑๑

สวนป่านาบุญ ๓

๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรี่การ์เด็น หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม
อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐
โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

สวนป่านาบุญ ๔

๕๕,๕๗-๖๐ หมู่ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ต.อุ่มเหมา
อ.ธาตุพนม จ.นครพนม ๔๘๑๑๐
โทร.๐๘๗-๔๓๕-๓๔๕๕

สวนป่านาบุญ ๕

๔๒/๔ หมู่ ๕ ต.ตาขัน อ.บ้านค่าย จ.ระยอง ๒๑๑๒๐
โทร.๐๘๑-๔๔๒-๐๔๗๔

สวนป่านาบุญ ๖

เครือข่ายต่างประเทศ Line ID : ชมรมสุขภาพหมอเขียว USA

สวนป่านาบุญ ๗

๕๐/๑ ห้วยซอ ๕ ต.หนองแก อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
โทร.๐๘๓-๙๙๓-๓๙๙๒

สวนป่านาบุญ ๘

๔/๑ หมู่ ๕ บ้านป่าไผ่ (อวาสถานฮอมบุญอโศก) อ.เด่นชัย
จ.แพร่ ๕๔๑๑๐ โทร.๐๘๙-๗๕๗-๓๔๐๗

สวนป่านาบุญ ๙

๑๓๑ ม.๘ ต.สระกระโจม อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี ๗๒๒๕๐
โทร.๐๖๔-๙๓๘-๓๐๐๕-๗

วารสารวิชาการวิชาราม

วัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลการศึกษาวิจัยทางด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมะ และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในทุกมิติ เป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการและประสบการณ์การวิจัย ที่สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์สังคมไทยและสังคมโลก รวมทั้งส่งเสริมพัฒนาศักยภาพทาง วิชาการของบุคลากรทั้งภายในและภายนอกทุกสถาบัน กำหนดการเผยแพร่ราย 4 เดือน ปีละ 3 ฉบับ

คณะที่ปรึกษา

ศ.ดร.นายแพทย์กมลพร แก้วพรสวรรค์
รศ.นายแพทย์สุรินทร์ ธนพัฒน์ศิริ
ผศ.ดร.มาลินี อุทธิเสน
ผศ.ดร.รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์
ผศ.ดร.พรนภา หอมสินธุ์
แพทย์หญิงกานดา ศักดิ์ศรีชัย
นายแพทย์สมชาย ธรรมสารโสภณ
นายแพทย์สนธยา วัฒนโกศล
นายแพทย์วัชร ก้อนแก้ว
ดร.สม นาสอำนาจ
ดร.สุทธิศักดิ์ แก้วแกมจันทร์
ดร.ชูศักดิ์ สุวิมลเสถียร
ดร.มิ่งหมาย มุ่งมาจน
ดร.อัครงค์ แสงสุริยจันทร์
ดร.รินธรรม ธารมุกดา
ดร.หนึ่งฟ้า นาวาบุญนิยม
ดร.กฤษฎา ใจพัฒนานุกุล
ดร.อภิสิน ศิวาธร
ดร.วรรณศรี สาแสน
ดร.อนงค์ลักษณ์ ฤทธิวุฒิ

รศ.นายแพทย์มนตรี กิจมณี
รศ.ดร.ศรดา สมพอง
รศ.ประภาภัทร นิยม
ผศ.ดร.กาญจนา จิตต์วัฒน
ผศ.ดร.พิมพ์สุภา จันทะโสสถ์
นายแพทย์บุญเรือง ชูชัยแสงรัตน์
นายแพทย์สุภัค ปิติภากร
นายแพทย์ชัยรัตน์ เจริญสุข
แพทย์หญิงสุภารัตน์ องค์กรพัฒนาศุภคุณ
ทันตแพทย์ชาญชัย ทนต์ประเสริฐเวช
ดร.ดวงกมล ภูวนล
ดร.คมกฤษ ประเสริฐวงษ์
ดร.เพชรตะวัน ธนะรุ่ง
ดร.ชิดตะวัน ชนะกุล
ดร.อุ๋นเอื้อ สิงห์คำ
ดร.พิทยา สิทธิโชติ
ดร.วัลลภ จันดาเข้า
ดร.เพชรบุญ พักเกตุ
ดร.สำรวม แก้วแกมจันทร์

บรรณาธิการ ดร.ธนวันต์ ศรีอมรรัตนกุล

กองบรรณาธิการ

ดร.จิรนนท์ ทับเนียม
วิภากรณ์ กอจรัญจิตต์

ดร.ภูเพียรธรรม กล้าจน
ภาคภูมิ ยอดปรีดา

สนับสนุนการผลิตโดย มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

สำนักงาน : สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย 114 หมู่ 11 ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล
จังหวัดมุกดาหาร 49120 โทร. 086-8775727 www.morkeaw.net, www.vijjaram.ac.th
facebook : สถาบันวิชาราม

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด 30/2 หมู่ 1 ถนนเจริญราษฎร์ ตำบลโคกขาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร 74000
โทร. 02-4019401

สารบัญ

บทความวิจัย (Research Article)

อารยศิลป์ ข้อ 3

กับการแก้ปัญหาทุกข์ของชีวิต

ดร.ใจเพชร กล้าจน

3

4 ขั้นตอนเลิกนิสัยชอบกินมือเย็น

อย่างยั่งยืนของดิน

ชัยภัทร ชุตติคามิ

28

รายงานกรณีศึกษา (Case Report)

มะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย

ผ่องไพโรธรรณ กล้าจน, ปรีศนา อธิณพไพบูลย์,

แทนเทื้อ นาวาบุญนิยม

62

มะเร็งรังไข่

เรือนแก้ว สว่างวงษ์, นิตยากรณ์ สุระสาย

68

ปัจจัยในการเลิกค้าขายเนื้อสัตว์ของดิน

สันทนา ประวงค์

44

ปกิณฑกะ (Miscellaneous)

การวางขันธ วางร่าง ตอนที่ 8

ดร.ใจเพชร กล้าจน

79

93

ครอบครัวพุทธะ

กัญญาภา โทชนา

99

ค่ายกสิกรรมและครัวหมอบเขียว

สัญจรครั้งที่ 1

แสงอรุณ สังศิลป์, เอมอร แซ่ลิ่ม

109

บทกบถนธรรม

ดร.ใจเพชร กล้าจน

87

เมื่อล้างาน ก็ได้ล้าใจ

ดินแสงธรรม กล้าจน

91

จากแพทย์แผนปัจจุบันสู่แพทย์พุทธะ

พญ.ลักขณา แซ่โซ้ว

120

วาทะแห่งปี

ดร.ใจเพชร กล้าจน

127

หนังสืออ่าน

บท.แสดง ฉบับที่ 6

พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่ม 4 ข้อ 14 ว่า “การเกิดเป็นทุกข์” จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้ายืนยันว่า ทุกชีวิตที่เกิดมาต้องเผชิญทุกข์ในแง่เชิงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ใจ ทุกข์กาย หรือเรื่องร้ายต่าง ๆ อันมีเหตุมาจากแต่ละชีวิตล้วนถูกครอบงำด้วยอวิชชา กิเลสตัณหาต่าง ๆ หาที่ตันที่สุดไม่ได้ จึงปฏิบัติผิดทางกาย วาจา ใจ มาตลอดกาลนาน จึงต้องทนทุกข์ทรมานตลอดกาลนาน ตราบเท่าที่ยังไม่พบทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง

ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องเนื้อความในพระไตรปิฎก เล่ม 16 ข้อ 435 ดังนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวันกลันทกนิวาปสถาน เขตพระนครราชคฤห์ ครั้นนั้นแล พราหมณ์ผู้หนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ได้ปราศรัยกับพระผู้มีพระภาค ครั้นผ่านการปราศรัยพอให้ระลึกถึงกันไปแล้ว จึงนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นพราหมณ์นั้นนั่งเรียบร้อยแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ กบที่ผ่านไป แล้ว ล่วงไปแล้ว มากเท่าไรหนอแล ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรพราหมณ์ กบทั้งหลายที่ผ่านไปแล้ว ล่วงไปแล้ว มากแล มิใช่ง่ายที่จะนับกับเหล่านั้นว่า เท่านี้กับ เท่านี้ 100 กับ เท่านี้ 1,000 กับ หรือว่าเท่านี้ 100,000 กับ ฯ

พราหมณ์. ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ก็พระองค์อาจจะอุปมาได้ไหม ฯ

ข้อ 436 พ. อาจอุปมาได้ พราหมณ์ แล้วจึงตรัสต่อไปว่า ดูกรพราหมณ์ แม่น้ำคงคานี้ย่อมเกิดแต่ที่ใด และย่อมถึงมหาสมุทร ณ ที่ใดเม็ดทรายในระยะนี้ไม่เป็นของง่ายที่จะกำหนดได้ว่าเท่านี้เม็ด เท่านี้ 100 เม็ด เท่านี้ 1,000 เม็ด หรือว่าเท่านี้ 100,000 เม็ด ดูกรพราหมณ์ กบทั้งหลายที่ผ่านไปแล้ว ล่วงไปแล้ว มากกว่าเม็ดทรายเหล่านั้น มิใช่ง่ายที่จะนับกับเหล่านั้นว่า เท่านี้กับ เท่านี้ 100 กับ เท่านี้ 1,000 กับ หรือว่าเท่านี้ 100,000 กับ

เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีอวิชชาเป็นที่กำกวม มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้ ท่องเที่ยวไปมาอยู่ ที่สุดเบื้องต้นไม่ปรากฏ สัตว์เหล่านั้นได้เสวยทุกข์ ความเผ็ดร้อน ความพินาศ ได้เพิ่มพูนอุปนิสัยเป็นป่าช้าตลอดกาลนาน เหมือนฉะนั้น

ดูกรพราหมณ์ก็เหตุเพียงเท่านี้ พอทีเดียวเพื่อจะเปื้อนหายในสังขารทั้งปวง (การปรุงแต่งชอบชัง สุขทุกข์ อยากแบบยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง) พอเพื่อจะคลายกำหนด (ในสุขปลอม ทุกข์จริง) พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

ข้อ 437 เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว พราหมณ์ผู้นั้นได้กราบทูลว่า แจ่มแจ้งยิ่งนัก ท่านพระโคตม แจ่มแจ้งยิ่งนัก ท่านพระโคตม ขอพระโคตมผู้เจริญ จงทรงจำข้าพระองค์ ว่าเป็นอุบาสก ผู้ถึงสรณะจนตลอดชีวิตตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ดังนี้ ฯ

พระไตรปิฎก เล่ม 19 ข้อ 1698 มีเนื้อความว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่

ณ โกลีตคามในแคว้นวัชชี ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาแล้วตรัสว่า ดูภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่ได้ตรัสรู้ ไม่ได้แทงตลอดอริยสัจ 4 เราด้วย เธอทั้งหลายด้วย จึงเล่นไปท่องเที่ยวไปยังสังสารวัฏนี้ตลอดกาลนานอย่างนี้

อริยสัจ 4 เป็นไฉน? คือ เพราะไม่ได้ตรัสรู้ ไม่ได้แทงตลอดทุกขอริยสัจ 1 ทุกขสมุทัย อริยสัจ 1 ทุกขนิโรธอริยสัจ 1 ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ 1 เราด้วย เธอทั้งหลายด้วย จึงเล่นไปท่องเที่ยวไปยังสังสารวัฏนี้ตลอดกาลนานอย่างนี้

ดูภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสัจ เราด้วย เธอทั้งหลายด้วย ตรัสรู้แล้ว แแทงตลอดแล้ว ทุกขสมุทัยอริยสัจ ...ทุกขนิโรธอริยสัจ ... ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราด้วย เธอทั้งหลายด้วย ตรัสรู้แล้ว แแทงตลอดแล้ว ตัณหาในภพขาดสูญแล้ว ตัณหาที่จะนำไปสู่ภพสิ้นแล้ว บัดนี้ ภพใหม่ไม่มี (ตัณหา คือ ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นว่า ถ้าได้สมใจอยากจะสุขใจชอบใจ ถ้าไม่ได้สมใจอยากจะทุกข์ใจไม่ชอบใจ ทำให้หนักใจกลัวกังวลใจว่าจะไม่ได้ตามที่อยาก แม้ได้ก็หนักใจกลัวกังวลว่าจะหมดไป เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งมวล ส่วนภพ คือ โลกหรือสภาพของกิเลสในจิตขนาดหยาบ (กามภพ) กลาง (รูปภพ) หรือละเอียด (อรุภพ))

พระผู้มีพระภาคผู้สุดตาสดา ครั้นได้ตรัสไวยากรณ์ภาษิตนี้จบลงแล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

ข้อ 1699 เพราะไม่เห็นอริยสัจ 4 ตามเป็นจริง เราและเธอทั้งหลายได้ท่องเที่ยวไปในชาตินั้นๆ ตลอดกาลนาน อริยสัจ 4 เหล่านี้ เราและเธอทั้งหลายเห็นแล้ว ตัณหาที่จะนำไปสู่ภพถอนขึ้นได้แล้ว มูลแห่งทุกข์ตัดขาดแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มี.

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 24), “ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 33 และ 59)

จะเห็นได้ว่า ชีวิตแต่ละชีวิตล้วนต้องเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ในแง่ซึ่งต่าง ๆ ดังนั้น การเรียนรู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพดับทุกข์ วิธีดับทุกข์ที่ต้นเหตุ แล้วพากเพียรปฏิบัติให้ถูกต้อง ทุกข์ก็จะดับ ความผาสุกก็จะเกิด จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำคัญที่สุดต่อทุกชีวิต

วารสารวิชาการวิชาการ จึงเน้นการนำเสนอเนื้อหาสาระของวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ต้นเหตุตามหลักพุทธธรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บุญนิยม วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศาสตร์ต่าง ๆ ที่สามารถลดหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้จริง เพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติสืบไป

เจริญธรรม สำนักดี มีอภัย ใจไร้ทุกข์

กองบรรณาธิการ

อารยศิลป์ ข้อ 3 กับการแก้ปัญหาทุกข์ของชีวิต

The Third Noble Precept and Problem Solving of Sufferings

ใจเพชร กล้าจน

Jaiphet Klajon

ปรด. ยุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)

Regional Development Strategies for Community Public Health

บทคัดย่อ

ชีวิตคนทุกคน ล้วนประสบกับปัญหาทุกข์ใจ ทุกข์กาย หรือเรื่องร้ายในชีวิตเป็นระยะ ๆ วิธีการแก้ปัญหาลักษณะต่าง ๆ ในโลก ก็มีหลากหลายวิธี บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “อารยศิลป์ ข้อ 3 กับการแก้ปัญหาทุกข์ของชีวิต ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการใช้อารยศิลป์ ข้อ 3 (อารยสัง หรืออริยสัง 4) กับการแก้ปัญหาทุกข์ของชีวิต ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ผลการศึกษาพบว่า เมื่อให้องค์ความรู้อารยศิลป์ ข้อที่ 3 กับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยมีสาระสำคัญ คือ กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ เว้นขาดจากการประพฤติดนในกาม ที่เป็นอารยศิลป์ มี 3 ระดับ คือ 1) ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง มีคู่ครองคนเดียว ไม่ล่วงละเมิดทางเพศ คือ ไม่ร่วมประเวณีหรือมีพฤติกรรมหยาบทางเพศกับผู้อื่น เมียใคร ลูกใคร หรือผู้ที่มีคู่ครองของตน (มีผัวเดียวเมียเดียว หรืออยู่เป็นโสด) 2) ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ลดละเลิกการสมสู่คนคู่ การสมสู่ตนเอง รวมทั้งการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นพิษ หรือเกินความจำเป็นของชีวิต เช่น ลดละเลิกการแต่งเนื้อแต่งตัวที่เป็นโทษภัยไม่จำเป็นต่อชีวิต หันมาแต่งกายให้เรียบร้อย เพื่อกันร้อนกันหนาว กันจุจาด กันแมลงสัตว์กัดต่อย แล้วเอาเวลาทำสิ่งที่ดีงามสิ่งที่เป็นประโยชน์แทน ลดละเลิกการรับประทานอาหารที่มีพิษหรือไม่สมดุลร้อนเย็นต่อชีวิต แล้วหันมารับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์หรือสมดุลร้อนเย็นต่อชีวิตแทน เป็นต้น 3) ข้อปฏิบัติที่สูงที่สุด คือ ไม่หลงแม้แต่สัมผัสในสิ่งที่ดี (สิ่งที่เป็นประโยชน์) คือ ทำดีอย่างไม่หลงดี ไม่มีทุกข์ใจในดี ทำดีอย่างมีความสุข ไม่ติดดีอย่างมีความสุข เมื่อจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติอารยศิลป์ได้ถูกต้อง จนสามารถกำจัดกิเลสความอยากในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสแต่ละเรื่องได้เป็นลำดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 100 คน ร้อยละ 100 มีผลในการลดปัญหาทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีผลให้เกิดความสุขใจ สุขกาย และเรื่องดี ๆ ต่อชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ อารยศีล (อารยสังหรืออารยสัง 4) จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ปรีชาปฏิบัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

Abstract

Everybody experiences mental, physical sufferings, or has misfortune at different times in their lives. There are many ways to solve such problems. This paper is part of the research that addresses the Third Noble Precept and how it can solve problems that lead to sufferings of Buddhist Dhamma Medicine volunteers who are the subjects of this research. It is a study using qualitative processes to study the efficiency of the Third Noble Precept, and the Noble Truths or Four Noble Truths to solve sufferings in life for these volunteers. The study found that all the volunteers in the sample group have practiced the Third Precept (Kamesumicchacara veramani sikkhapadam samadiyami) with the “abstinence of sexual misconduct.”

There are three levels in this Noble Precept.

- 1) The initial level of practice. This includes being loyal to their partner, not indulging in sexual misconducts with others' spouse or partner (husband, wife, girlfriend or boyfriend) and being monogamous or practicing celibacy.
- 2) A higher level of practice is to abstain from all sexual activities, as well as toxic sights and tastes which are superfluous to life, such as dressing up indecently, disgracefully, provocatively, or unnecessarily. Dress appropriately for the weather or to keep insects off. Instead of spending time on dressing up, use the time for something that is beneficial to life. Abstain from food which is toxic or unbalanced. Instead, consume food that is beneficial to the body and well-balanced.
- 3) The highest level of practice is not being attached to things, even things that

are considered good or beneficial to one's life. Do good deeds with a happy heart and do not get attached to the good results.

The sample group of Buddhist Dhamma Medicine volunteers who applied this Noble Precept were able to get rid of their defilements, i.e., cravings in the forms of taste, smell, sound, and touch. 100% of all 100 people in the sample group showed that they were able to efficiently reduce both of their mental and physical sufferings, and even misfortune which subsequently gave them contentment and ultimate happiness.

Key words: Noble Precepts, Four Noble Truths, Buddhist Medicine Volunteers, Scripture Reading, Practice, Attain Enlightenment

บทนำ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การเกิดเป็นทุกข์” (พระไตรปิฎก เล่ม 4 ข้อ 14) และ “ทุกชีวิตล้วนรักสุขเกลียดทุกข์” (พระไตรปิฎก เล่ม 19 ข้อ 1459) ดังนั้น ในความเป็นจริงของชีวิตคนทุกคนล้วนประสบกับปัญหาทุกข์ใจ ทุกข์กาย หรือเรื่องร้ายในชีวิตเป็นระยะ ๆ และวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในโลก ก็มีหลากหลายวิธี

การแสวงหาองค์ความรู้ที่สามารถนำพาชีวิตให้หลุดพ้นจากทุกข์ อันเป็นความผาสุกที่แท้จริงของชีวิต จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่มีคุณค่าประโยชน์ที่สุดต่อทุกชีวิต และพระพุทธเจ้าก็ค้นพบวิธีแก้ปัญหายุทธของชีวิตที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุด คือ อารยศิลป์ (อารยสังหรืออารยสัง 4) (พระไตรปิฎก เล่ม 9 ข้อ 255 และ เล่ม 4 ข้อ 14)

พระไตรปิฎก เล่ม 13 “จุฬามาลูกโกยวาหสูตร” ข้อ 147-152 พระพุทธเจ้าตรัสกับพระมาลากยบุตรว่า... ดูกุมาลูกกยบุตร ก็เพราะเหตุไร ข้อนี้เราจึงไม่พยากรณ์ (ไม่อธิบาย) เพราะข้อนี้ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อความคลายกำหนัด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เหตุนี้เราจึงไม่พยากรณ์ข้อนี้.

ดูกุมาลูกกยบุตร อะไรเล่า ที่เราพยากรณ์ (อธิบาย) ดูกุมาลูกกยบุตร ความเห็นว่า นี้

ทุกข์นี้เหตุให้เกิดทุกข์นี้ ความดับทุกข์นี้ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ดังนี้ เราพยากรณ์ก็เพราะเหตุไร เราจึงพยากรณ์เช่นนั้น เพราะเช่นนั้น ประกอบด้วยประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ (ความบริสุทธิ์จากกิเลส ความพ้นทุกข์) เป็นไปเพื่อความหน่าย (หน่ายจากสุขขลวงของกิเลส เพราะชัดเจนว่าเป็นทุกข์จริง) เพื่อความคลายกำหนัด (คลายความอยากเสพสุขขลวงของกิเลส เพราะชัดเจนว่าเป็นทุกข์จริง) เพื่อความดับ (ดับกิเลส ดับทุกข์) เพื่อความสงบ (สงบกิเลส สงบจากทุกข์) เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (กิเลสดับ พ้นทุกข์ ผาสุกยั่งยืน) เหตุนั้น เราจึงพยากรณ์เช่นนั้น.

เพราะเหตุนี้แหละ เธอทั้งหลายจงทรงจำปัญหาที่เราไม่พยากรณ์ โดยความเป็นปัญหาที่เราไม่พยากรณ์ และจงทรงจำปัญหาที่เราพยากรณ์ โดยความเป็นปัญหาที่เราพยากรณ์เกิด.

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าจะสอนแต่วิชาดับทุกข์เท่านั้น ไม่สอนอย่างอื่น พระองค์สอนวิชาอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพดับทุกข์ วิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ดังนั้น คำตรัสของพระพุทธเจ้าทั้งหมดจึงเป็นวิชาดับทุกข์เท่านั้น และคำตรัสทุกสูตรก็สอดคล้องเสริมหนุนเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งหมด คือ เป็นไปเพื่อการดับทุกข์เท่านั้น

ดังที่คำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก เล่ม 25 “โลกสูตร” ข้อ 293 ว่า “พระตถาคตย่อมตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในราตรีใดและย่อมปรินิพพานด้วยอนุปาติเสสนิพพานธาตุในราตรีใด ย่อมตรัสบอกแสดงซึ่งพุทธพจน์อันใดในระหว่างนี้ พุทธพจน์นั้นทั้งหมด ย่อมเป็นอย่างนั้นนั่นแลไม่เป็นอย่างอื่น (ถ้อยคำเหล่านั้นทั้งหมด ย่อมเข้ากันได้โดยประการเดียวทั้งสิ้น ไม่แย้งกันเป็นประการอื่นเลย)”

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการใช้อริยสัจ ข้อ 3 (อริยสัจหรืออริยสัจ 4) กับการแก้ปัญหาทุกข์ของชีวิต ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

วิธีการวิจัย

เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขอบเขตการศึกษาในเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วโลก มีขอบเขตด้านเนื้อหาหลัก คือ ศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง

ประเด็นประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาทุกข์ของชีวิต ด้านจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้แก่ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม จากการได้รับความรู้และลงมือปฏิบัติ อารยศิลป์ ข้อ 3 ซึ่งตีความหมายและบรรยายโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน ในการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม พ.ศ. 2550 - 2564 ค่ายพระไตรปิฎกตามรอยบาทพระศาสดา พ.ศ. 2553 - 2564 และรายการธรรมะพาพันทุกข์ทางหมอเขียวทีวีออนไลน์ พ.ศ. 2563 - 2564

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

กำหนดขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ผ่านการอบรมหรือได้รับความรู้และลงมือปฏิบัติ อารยศิลป์ ข้อ 3 ซึ่งตีความหมายและบรรยายโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน ในการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม พ.ศ. 2550 - 2564 ค่ายพระไตรปิฎกตามรอยบาทพระศาสดา พ.ศ. 2553 - 2564 และรายการธรรมะพาพันทุกข์ทางหมอเขียวทีวีออนไลน์ พ.ศ. 2563 - 2564 จำนวน 753 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง เลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยพิจารณาจากประสบการณ์ตรงที่ผู้วิจัยได้สัมผัสกับพฤติกรรมการปฏิบัติอารยศิลป์ ข้อ 3 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยอาศัยความรอบรู้ ความชำนาญ และการตัดสินใจของผู้วิจัย ด้วยเทคนิค Judgment sampling จำนวน 100 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทำการวิจัย

เก็บข้อมูลโดยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยเครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง สมุดจดบันทึก กล้องถ่ายภาพ กล้องถ่ายวิดีโอ เครื่องบันทึกเสียง เครื่องมือออนไลน์ เครื่องและโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำหรับบันทึกข้อมูลและประมวลผลในการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล และการจัดทำฐานข้อมูล มีตัวผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัยและผู้ประสานงานซึ่งเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาแนะนำ เป็นผู้ร่วมจัดทำเครื่องมือสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

อารยศิลป์ หรืออารยสัจ 4 เป็นเช่นใด

ศีลข้อ 3 กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ เว้นขาดจากการประพฤติดินิยาม ที่เป็นอารยศิลป์ (อารยสัจหรืออารยสัจ 4) มี 3 ระดับ ดังนี้

1. ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ชื่อสัตย์ต่อคู่ครอง มีคู่ครองคนเดียว ไม่ล่วงละเมิดทางเพศ คือ ไม่ร่วมประเวณีหรือมีพฤติกรรมหยาบทางเพศกับผัวเขา เมียใคร ลูกใคร หรือผู้ที่มีใช้คู่ครองของตน (มีผัวเดียวเมียเดียว หรืออยู่เป็นโสด)

2. ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ลดละเลิกการสมสู่คนคู่ การสมสู่ตนเอง รวมทั้งการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นพิษหรือเกินความจำเป็นของชีวิต เช่น ลดละเลิกการแต่งเนื้อแต่งตัวที่เป็นโทษภัยไม่จำเป็นต่อชีวิต หันมาแต่งกายให้เรียบร้อย เพื่อกันร้อนกันหนาว กันอุจาด กันแมลงสัตว์กัดต่อย แล้วเอาเวลามาทำสิ่งที่ดีงามสิ่งที่เป็นประโยชน์แทน ลดละเลิกการรับประทานอาหารที่มีพิษหรือไม่สมดุลร้อนเย็นต่อชีวิต แล้วหันมารับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์หรือสมดุลร้อนเย็นต่อชีวิตแทน เป็นต้น

3. ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ ไม่หลงแม้แต่สัมผัสในสิ่งที่ดี (สิ่งที่เป็นประโยชน์) คือ ทำดีอย่างไม่หลงดี ไม่มีทุกข์ใจในดี ทำดีอย่างมีความสุข ไม่ติดดีอย่างมีความสุข

การปฏิบัติศีลข้อ 3 ที่สมบูรณ์ถูกต้อง มีรายละเอียดดังนี้

ข้อปฏิบัติศีลข้อ 3 ในเบื้องต้น คือ

ชื่อสัตย์ต่อคู่ครอง มีคู่ครองคนเดียว ไม่ล่วงละเมิดทางเพศ คือ ไม่ร่วมประเวณีหรือมีพฤติกรรมหยาบทางเพศกับผัวเขา เมียใคร ลูกใคร หรือผู้ที่มีใช้คู่ครองของตน (มีผัวเดียวเมียเดียว หรืออยู่เป็นโสด)

วิธีปฏิบัติคือ พิจารณาวิบากกรรมอันเป็นทุกข์โทษภัยของการประพฤติดินิยามกับผัวเขา เมียใคร ลูกใคร หรือผู้ที่มีใช้คู่ครองของตน ทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต และประโยชน์ของการไม่ประพฤติดินิยามกับผัวเขา เมียใคร ลูกใคร หรือผู้ที่มีใช้คู่ครองของตน ทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่ม 23 “สัพพลหุสสุต” ข้อ 130 ว่า ดูกุณิกษุ

ทั้งหลาย กาเมสุมิฉาจารย์ (การประพาศิณีในกาม) อันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังสัตว์ให้เป็นไปในนรก (เดือดเนื้อร้อนใจทั้งในปัจจุบันและอนาคต) ในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน (โง่ไม่รู้ธรรมที่พาพ้นทุกข์ แต่จะโง่หลงปฏิบัติธรรมที่ไม่พ้นทุกข์ มีแต่เพิ่มทุกข์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต) ในเปรตวิสัย (โลภอยากได้สุขขัลลิกะ คือ สุขหลวง สุขหลอก สุขปลอม สุขชั่วคราว ที่ได้สมใจอยาก ซึ่งไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เป็นทุกข์ไม่ใช่สุข เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล แต่ตนหลงว่าเป็นสุขแท้ อยากได้สุขสมใจมากขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่วิบากร้ายจะทำให้ตอบสนองความอยากได้น้อยไปเรื่อย ๆ จนถึงที่สุดจะไม่สามารถตอบสนองความอยากได้ ใจจึงโหยหิวรุนแรงทุกข์รุนแรงทั้งในปัจจุบันและอนาคต) วิบากแห่งกาเมสุมิฉาจารย์อย่างเบาที่สุด ย่อมยังศัตรูและเวรให้เป็นไปแก่ผู้มาเกิดเป็นมนุษย์ ฯ (มีคน หรือสัตว์ หรือโรค หรือเรื่องร้าย หรือจิตตนหรือจิตผู้อื่นมุ่งมุ่งเข้ามาเป็นศัตรูก่อเวรก่อภัยทำร้ายตนให้ทุกข์ทรมานทั้งในปัจจุบันและอนาคต)

พระไตรปิฎก เล่ม 10 ข้อ 79 พระผู้มีพระภาครับสั่งกะพวกอุบาสกชาวปาฏลีคามว่า ดูกรคฤหบดีทั้งหลาย โทษแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล 5 ประการเหล่านี้ 5 ประการ เป็นไฉน ฯ

ดูกรคฤหบดีทั้งหลาย คนทุศีล (ทุจริตผิดศีล) มีศีลวิบัติแล้ว (เสื่อมพินาศจากศีล) ในโลกนี้ ย่อมเข้าถึงความเสื่อมแห่งภคะอย่างใหญ่ (เสื่อมจากสภาพที่ดีที่ผาสุกทั้งหลายทั้งปวงในแง่เชิงต่าง ๆ เช่น เสื่อมจากสภาพจิตใจ ร่างกาย ปัญญา มิตร โอกาส เหตุการณ์ที่ดีที่ผาสุก ไปสู่สภาพที่ไม่ดีที่เป็นทุกข์) อันมีความประมาทเป็นเหตุ (ความประมาทหมัวมาในการเสพกิเลสสุขขัลลิกะ สุขหลวง สุขหลอก สุขปลอม สุขชั่วคราว จากการได้สมใจอยาก ซึ่งไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เป็นทุกข์ไม่ใช่สุข เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล) อันนี้เป็นโทษข้อที่หนึ่งแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล ฯ

อีกข้อหนึ่ง เกียรติศัพท์อันชั่ว ของคนทุศีล มีศีลวิบัติแล้ว (พลังหรือข่าวคราวของการทำชั่วหรือผลชั่วของการผิดศีล) ย่อมกระฉ่อนไป อันนี้เป็นโทษข้อที่สองแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล ฯ

อีกข้อหนึ่ง คนทุศีล มีศีลวิบัติแล้ว จะเข้าไปสู่บริษัทใด ๆ คือ ชัตติยบริษัท พราหมณบริษัท คฤหบดีบริษัท หรือสมณบริษัท (หมู่กลุ่มชุมชนสังคมใด ๆ) ย่อมครั่นคร้าม ก่อเขิน (ถ้าเป็นหมู่กลุ่มชุมชนสังคมใด ๆ ที่เป็นพุทธะ คนทุศีล มีศีลวิบัติ จะครั่นคร้าม กลัว หวั่นไหวเขินอาย เพราะตนรู้ตัวว่ายังไม่สามารถปฏิบัติศีลที่ดีได้ แม้อยู่ในหมู่กลุ่มชุมชนสังคมใด ๆ ที่ไม่ใช่พุทธะ คนทุศีล มีศีลวิบัติ ก็จะไม่ครั่นคร้าม หวั่นไหว กลัวว่าจะไม่ได้ตามที่ต้องการ ได้ก็กลัวจะหมดไป) อันนี้เป็นโทษข้อที่สามแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล ฯ

อีกข้อหนึ่ง คนทุศีล มีศีลวิบัติแล้ว ย่อมหลงกระทำกาละ (จะหลงสร้างความทุกข์ทรมาน

ใจ กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว เสียสติ ขวัญกระเจิงที่รุนแรง ที่ตนไม่สามารถควบคุมได้ เมื่อต้องเผชิญกับสภาพที่ชีวิตร่างกายกำลังจะตาย หรือสภาพที่ดี ๆ เสื่อมหรือตายหรือสูญไปจากตน มาสู่สภาพที่เลวร้าย เพราะตนไม่อยากพลาจากชีวิตร่างกาย ไม่อยากพลาจากสภาพที่ดีที่ยึดที่เคยเสพสมใจ ไม่อยากพลาจากสภาพที่ดี ๆ ไม่อยากรับหรือประสบพบเจอกับสภาพร้าย ๆ) อันนี้เป็นโทษข้อที่สี่แห่งศีลวิบัติของคนทุศีล ฯ

อีกข้อหนึ่ง คนทุศีล มีศีลวิบัติแล้ว เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงอบาย (ความไม่สบาย ความทรมาน ความพินาศ ความฉิบหาย) ทุกขี (ไปสู่ชั่ว สู่มุข) วินิบาต (ตกต่ำ ทรมาน) นรก (เดือดเนื้อร้อนใจ) อันนี้เป็นโทษข้อที่ห้าแห่งศีลวิบัติของคน ทุศีล ฯ

ดูกรคฤหบดีทั้งหลาย โทษแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล 5 ประการเหล่านี้แล ฯ

พระไตรปิฎก เล่ม 10 ข้อ 80 ดูกรคฤหบดีทั้งหลาย อานิสงส์ (ประโยชน์) แห่งศีลสมบัติของคนมีศีล 5 ประการเหล่านี้ 5 ประการเป็นไฉน

ดูกรคฤหบดีทั้งหลาย คนมีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล ย่อมได้รับกองโภคะใหญ่ (ได้รับสภาพที่ดีที่ผาสุกทั้งหลายทั้งปวงในแง่เชิงต่าง ๆ เช่น สภาพจิตใจ ร่างกาย ปัญญา มิตร โอกาส เหตุการณ์ที่ดีที่ผาสุก) อันมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ (กำจัดกิเลสตัณหาได้เป็นลำดับ ๆ คือ พากเพียรกำจัดความอยากเสพสุขขัลลิกะ สุขหลง สุขหลอก สุขปลอม สุขชั่วครว จากใจได้สมใจอยาก ซึ่งไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เป็นทุกข์ไม่ใช่สุข เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล จนสามารถลดความอยากดังกล่าวในแต่ละเรื่องแต่ละประเด็นได้เป็นลำดับ ๆ) อันนี้เป็นอานิสงส์ข้อที่หนึ่ง แห่งศีลสมบัติของคนมีศีล ฯ

อีกข้อหนึ่ง เกียรติศัพท์อันงามของคนมีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล (พลังหรือชั่วคราวของการทำดีถูกศีลหรือผลดีของการปฏิบัติศีล) ย่อมขจรไป อันนี้เป็นอานิสงส์ข้อที่สอง แห่งศีลสมบัติของคนมีศีล ฯ

อีกข้อหนึ่ง คนมีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล จะเข้าไปสู่บริษัทใด ๆ คือ ชัตติยบริษัท พราหมณบริษัท คฤหบดีบริษัท หรือสมณบริษัท (หมู่กลุ่มชุมชนสังคมใด ๆ) ย่อมมองอาจไม่เก้อเขิน (ถ้าเป็นหมู่กลุ่มชุมชนสังคมใด ๆ ที่เป็นพุทธะ คนมีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล จะแก้กลัวกล้า อาจหาญ มั่นใจ สบายใจ ไม่เขินอาย เพราะตนรู้ตัวว่าสามารถปฏิบัติศีลที่ดีได้ แม้อยู่ในหมู่กลุ่มชุมชนสังคมใด ๆ ที่ไม่ใช่พุทธะ คนมีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล ก็จะแก้กลัวกล้า อาจหาญ มั่นใจ สบายใจ ไม่เขินอาย ไม่ครั่นคร้าม ไม่หวั่นไหว ไม่กลัวว่าจะไม่ได้ตามที่อยาก

เพราะกำจัดความอยากได้) อันนี้เป็นอานิสงส์ข้อที่สาม แห่งศีลสมบัติของคณมีศีล ฯ

อีกข้อหนึ่ง คณมีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล ย่อมไม่หลงทำกาละ (มีสติปัญญาควบคุมจิตให้มั่นคง มั่นใจ เบิกบาน แจ่มใส ไม่สะดุ้ง สะเทือน ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่หวั่นไหว เมื่อต้องเผชิญกับสภาพที่ชีวิตร่างกายกำลังจะตาย หรือสภาพที่ดี ๆ เสื่อมหรือตายหรือสูญไปจากตนมาสู่สภาพที่เลวร้าย เพราะเข้าใจเรื่องกรรมแจ่มแจ้งว่า อยากเป็นทุกข์ ไม่อยากไม่ทุกข์ และเข้าใจถึงผลดีหรือไม่ดีที่เกิดกับชีวิตใด ๆ ก็เกิดจากการกระทำดีหรือไม่ดี ที่สั่งสมเป็นวิบาก (พลังสร้างผลดีหรือไม่ดี) ให้กับผู้นั้น ๆ รับแล้วเมื่อหมดฤทธิ์ของวิบากดีหรือไม่ดีนั้น สิ่งนั้นก็ดับไป ประกอบกับมีปัญญารู้ชัดว่าตนไม่ทำบาป ทำแต่กุศล ภายภาคหน้าก็จะมีแต่สภาพที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปเท่านั้น) อันนี้ เป็นอานิสงส์ข้อที่สี่ แห่งศีลสมบัติของคณมีศีล ฯ

อีกข้อหนึ่ง คณมีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล เบื้องหน้าแต่ตาย เพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ (ไปสู่สภาพที่ผาสุกดีงาม) อันนี้เป็นอานิสงส์ข้อที่ห้า แห่งศีลสมบัติของคณมีศีล ฯ

ดูกรคฤหบดีทั้งหลาย อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของคณมีศีล 5 ประการ เหล่านี้แล ฯ

ข้อปฏิบัติศีลข้อ 3 สูงขึ้น คือ

ลดละเลิกการสมสู่คนคู่ การสมสู่ตนเอง รวมทั้งการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นพิษหรือเกินความจำเป็นของชีวิต เช่น ลดละเลิกการแต่งเนื้อแต่งตัวที่เป็นโทษภัยไม่จำเป็นต่อชีวิต หันมาแต่งกายให้เรียบง่าย เพื่อกันร้อนกันหนาว กันอูจาด กันแมลงสัตว์กัดต่อย แล้วเอาเวลา来做สิ่งที่ดีงามสิ่งที่เป็นประโยชน์แทน ลดละเลิกการรับประทานอาหารที่มีพิษหรือไม่สมควรร้อนเย็นต่อชีวิต แล้วหันมารับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์หรือสมควรร้อนเย็นต่อชีวิตแทน เป็นต้น

สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่ม 9 ข้อ 255 ดูกรผู้มีอายุ อย่างไรก็ตาม ภูษิณจึงเชื่อว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ? ศีลข้อที่ 3 เอละกรรมเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ประพฤติพรหมจรรย์ (ความบริสุทธิ์สะอาดจากกิเลสในแง่เชิงต่าง ๆ, การมีจรรยาจริยาหรือประพฤติตามหลักพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา, ความพ้นทุกข์) ประพฤติห่างไกลเว้นขาดจากเมถุน (การสมสู่คนคู่, การสมสู่ตนเอง, ธรรมะสอง (ความเป็นคู่) ที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งมวล เช่น คู่ของสุขทุกข์ ขอบขัง ดูกดลักรักเกลียด เป็นต้น) อันเป็นกิจของชาวบ้าน แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง.

สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 197 พระพุทธเจ้าตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย กิเลสอะไรเล่า เป็นคุณของกามทั้งหลาย? ดูกรภิกษุทั้งหลาย กามคุณ 5 ประการนี้ 5 ประการเป็นไฉน ? คือ รูปที่พึงรู้แจ้งด้วยจักขุ นามารรณา นามาริ นามารโห นามารัก ประกอบด้วยกาม เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด เสียงที่พึงรู้แจ้งด้วยโสต ... กลิ่นที่พึงรู้แจ้งด้วยฆานะ ... รสที่พึงรู้แจ้งด้วยชีวาหา ... โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งด้วยกาย นามารรณา นามาริ นามารโห นามารัก ประกอบด้วยกาม เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ดูกรภิกษุทั้งหลาย กามคุณ 5 ประการเหล่านี้แล ความสุข ความโสมนัสใดเล่า อาศัยกามคุณ 5 เหล่านี้เกิดขึ้น นี่เป็นคุณของกาม (สุขที่ได้สมใจอยาก เป็นสุข ชลลิกะ คือ สุขลง สุขหลอก สุขปลอม สุขน้อย สุขชั่วคราว ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เป็นทุกข์ทั้งมวลไม่ใช่สุข)

สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546) ได้อธิบายความหมายของคำว่า เมถุน กาม และกามคุณ 5 ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ไว้ดังนี้

คำว่า เมถุน หมายความว่า “การกระทำของคนที่เป็นคู่ ๆ”, การร่วมสังวาส, การร่วมประเวณี

คำว่า กาม หมายความว่า ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา สิ่งที่น่าปรารถนา นามาริ

คำว่า กามคุณ หมายความว่า ส่วนที่น่าปรารถนา นามาริ มี 5 อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ที่น่าใคร่ นามารโห

พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 198-208 มีสาระสำคัญคือ การรู้ชัดคุณหรือสุขจากกาม ว่าสุขน้อย สุขชั่วคราว ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน และรู้ชัดทุกข์โทษภัยของกาม ว่า เป็นทุกข์มาก เป็นทุกข์ทั้งมวล เป็นทุกข์ที่ไม่มีทุกข์ใดเทียมเท่า เป็นทุกข์ไม่ใช่สุข จึงจะทำให้สามารถออกจากกามได้

สอดคล้องกับพระโพธิสัตว์กล่าวในพระไตรปิฎก เล่ม 27 ข้อ 1549 ว่ากามทั้งหลายมีความพอใจน้อย (สุขน้อย) ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใดส้องเสพกามทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก. ข้อ 1550 เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนหอกที่พุ่งปักอก (เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น. ข้อ 1551 หลุมถ่านเพลิงลุกโพลงแล้ว ลึกกว่าชั่วบุรุษ ฆาตที่เขาร้อนอยู่ตลอดเวลา (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น. ข้อ 1552 เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายคว้าง (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เล่ม 1 ข้อ 20 พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุที่เสพเมณูว่า ดูกร โหมฆบุรุษ การละกาม การกำหนดรู้ความหมายในกาม การกำจัดความกระหายในกาม การเพิกถอนความตริกันเกี่ยวกับกาม การระงับความกลัดกลุ้มเพราะกาม เราบอกไว้แล้วโดยอเนกปริยาย มิใช่หรือ ?

ดูกรโหมฆบุรุษ องค์กำเนิด อันเธอสอดเข้าไปในปากอสรพิษที่มีพิษร้าย ยิ่งดีกว่า อันองค์กำเนิดที่เธอสอดเข้าไปในองค์กำเนิดของมาตุคามไม่ดีเลย องค์กำเนิดอันเธอสอดเข้าไปในปากงูเห่า ยิ่งดีกว่า อันองค์กำเนิดที่เธอสอดเข้าไปในองค์กำเนิดของมาตุคาม ไม่ดีเลย องค์กำเนิดอันเธอสอดเข้าไปในหลุมถ่านที่ไฟติดลุกโชนยิ่งดีกว่า อันองค์กำเนิดที่เธอสอดเข้าไปในองค์กำเนิดของมาตุคาม ไม่ดีเลย.

ข้อที่เราว่าดีนั้น เพราะเหตุไร ? เพราะบุคคลผู้สอดองค์กำเนิดเข้าไปในปากอสรพิษเป็นต้นนั้น พึ่งถึงความตาย หรือความทุกข์เพียงแค่ว่า ซึ่งมีการกระทำนั้นเป็นเหตุ และเพราะการกระทำนั้นเป็นปัจจัย เบื้องหน้าแต่แตกกายตายไป ไม่พึ่งเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก

ส่วนบุคคลผู้ทำการสอดองค์กำเนิดเข้าไปในองค์กำเนิดของมาตุคามนั้น เบื้องหน้าแต่แตกกายตายไป พึ่งเข้าถึงอบาย (ความเสื่อม ความพินาศ ความฉิบหาย จากสภาพที่ผาสุกไปสู่สภาพทุกข์ทรมานแสนสาหัส) ทุคติ (ไปสู่ชั่วสู่ทุกข์) วินิบาต (ตกต่ำทรมาน) นรก (เดือดเนื้อร้อนใจ) ซึ่งมีการกระทำนี้เป็นเหตุ. (จะได้รับความทุกข์ทรมานแสนสาหัสอย่างยาวนาน)

ดูกรโหมฆบุรุษ เมื่อการกระทำนั้น มิโทษอยู่ เธอยังเชื่อว่าได้ต้องอสังขาร อันเป็นเรื่องของชาวบ้าน เป็นมรยาตของชนชั้นต่ำ อันชั่วหยาบ มีน้ำเป็นที่สุด มีในที่ลับ เป็นของคนคู่ อันคนคู่พึงร่วมกันเป็นไป...

สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 15 ว่า คนพาลมีปัญหา ทรมาน มีตนเหมือนข้าศึก เทียวทำบาปกรรมอันมีผลเผ็ดร้อน บุคคลทำกรรมใดแล้วย่อมเดือดร้อนในภายหลัง กรรมนั้นทำแล้วไม่ดี, บุคคลมีหน้าซุ่มด้วยน้ำตา ร้องไห้อยู่ ย่อมเสพผลของกรรมใดกรรมนั้นทำแล้วไม่ดี, คนพาลย่อมสำคัญบาป (การเสพกิเลสสุขลงเมื่อสมใจอยาก) ประดุงน้ำหวาน ตลอดกาลที่บาปยังไม่ให้ผล แต่บาปให้ผลเมื่อใด คนพาลย่อมเข้าถึงทุกข์เมื่อนั้น, ก็บาปกรรม บุคคลทำแล้วยังไม่แปรไป เหมือนน้ำมันในวันนี้ยังไม่แปรไป ฉะนั้น บาปกรรมนั้นย่อมตามเผาคนพาล เหมือนไฟอันเฝ้าปกปิดแล้ว ฉะนั้น

สอดคล้องกับพระพุทธเจ้าตรัสเปรียบผู้บริโภคมกเหมือนคนโรคเรื้อน ในพระไตรปิฎก

เล่ม 13 ข้อ 283 ว่า ดุรมาคณฺธิยะ เปรียบเหมือนบุรุษโรคเรื้อน มีตัวเป็นแผล มีตัวอันสุข อันกิมิชาติ (หนอน หมูหนอน) บ่อนอยู่ เกาปากแผลอยู่ด้วยเล็บ อย่างกายให้ร้อนที่หลุมถ่านเพลิง มิตรอำมาตย์ญาติสาโลหิตของเขา พึงตั้งแพทย์ผู้ชำนาญการผ่าตัดให้รักษา แพทย์ผู้ชำนาญการ ผ่าตั้นั้น พึงทำยารักษาบุรุษนั้น บุรุษนั้นอาศัยยาแล้วจึงหายจากโรคเรื้อน เป็นผู้ไม่มีโรค มีความสุข มีเสรีภาพมีอำนาจในตนเอง จะไปไหนได้ตามความพอใจ บุรุษนั้นได้เห็นบุรุษโรคเรื้อนคนอื่น มีตัวเป็นแผลมีตัวสุข อันกิมิชาติบ่อนอยู่ เกาปากแผลอยู่ด้วยเล็บ อย่างกายให้ร้อนที่หลุมถ่านเพลิง.

ดุรมาคณฺธิยะ ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน บุรุษนั้นพึงทะเยอทะยาน (อยาก ได้อยากเป็นแบบนั้น) ต่อบุรุษโรคเรื้อนคนโน้น ต่อหลุมถ่านเพลิง หรือต่อการกลับเสพยาบ้า หรือหนอ ? ไม่อย่างนั้น ท่านพระโคตม ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเมื่อยังมีโรค (เป็นทุกข์จากโรค) กิจที่ควรทำด้วยยาก็ต้องมี (เป็นทุกข์เป็นภาระที่ต้องใช้วิธีการต่าง ๆ มารับทุกข์) เมื่อไม่มีโรค (ไม่มีทุกข์) กิจที่ควรทำด้วยยาก็ไม่ต้องมี. (ไม่ต้องมีทุกข์ ไม่ต้องมีภาระในการใช้หรือแสวงหาวิธีการต่าง ๆ มารับทุกข์)

ดุรมาคณฺธิยะ เราก็นั่นเหมือนกัน เมื่อยังครองเรือนอยู่ในกาลก่อน เอิบอิม เปรียบพร้อมด้วยกามคุณห้า บำเรอตนอยู่ด้วยรูปอันจะพึงรู้แจ้งด้วยนัยน์ตาที่สัตว์ปรารถนา รักใคร่ชอบใจ น่ารัก ประกอบด้วยกาม เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด ด้วยเสียงอันจะพึงรู้แจ้งด้วยหู ... ด้วยกลิ่นอันจะพึงรู้แจ้งด้วยจมูก ... ด้วยรสอันจะพึงรู้แจ้งด้วยลิ้น ... ด้วยโผฏฐัพพะอันจะพึงรู้แจ้งด้วยกาย ที่สัตว์ ปรารถนา รักใคร่ ชอบใจ น่ารัก ประกอบด้วยกาม เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด.

สมัยต่อมา เรานั้นรู้ความเกิด (กิเลสเกิดได้อย่างไร มีอาการอย่างไร) ความดับ (กิเลสจะดับได้อย่างไร เมื่อกิเลสดับแล้วมีสภาพเช่นใด) คุณ (คุณของกิเลส มีสุขน้อย ชั่วคราว ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน) โทษ (โทษของกิเลสทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล เป็นทุกข์ไม่ใช่สุข) และอุปาย เครื่องออกไปแห่งกามทั้งหลาย (พิจารณาจนรู้แจ้งชัดโทษของกิเลสความอยาก ประโยชน์ของการไม่มีกิเลสความอยาก โดยลดหรือกำจัดกิเลสความอยากไปที่ละเรื่องทีละส่วนไปเป็นลำดับ) ตามความเป็นจริงแล้ว เป็นผู้ปราศจากความระหาย มีจิตสงบในภายในอยู่.

เรานั้นเห็นหมู่สัตว์อื่นผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกาม ถูกกามตัณหาเคี้ยวกินอยู่ ถูกความเร่าร้อนที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนากามเฝ้าอยู่ เสพกามอยู่ ย่อมไม่ทะเยอทะยาน (ไม่ยากได้ ไม่อยากเป็นแบบนั้น) ต่อสัตว์เหล่านั้น ไม่ยินดีในกามนั้น ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเรายินดี

อยู่ด้วยความยินดีที่เว้นจากกาม เว้นจากอกุศลธรรม ทั้งเป็นความยินดีที่ล่วงเลยความสุขอันเป็นทิพย์ตั้งอยู่ (ยินดีในสุขที่พ้นจากกาม เป็นที่สุขที่สุด สุขเหนือสุข สุขที่ไม่มีทุกข์) จึงไม่ทะเยอทะยานต่อธรรมอันแล้ว ไม่ยินดีในธรรมอันเลวนั้นเลย.

พระไตรปิฎก เล่ม 13 ข้อ 284 ดุรมาคัณทียะ เปรียบเหมือนบุรุษโรคเรื้อน มีตัวเป็นแผล มีตัวสูก อันกิมิชาติบ่อนอยู่ เกาปากแผลด้วยเล็บ อย่างกายให้ร้อนที่หลุมถ่านเพลิง มิตรอำมาตย์ ญาติสาโลหิตของเขาพึงตั้งแพทย์ผู้ชำนาญการผ่าตัดให้รักษา แพทย์ผู้ชำนาญการผ่าตัดทำยารักษาบุรุษนั้น บุรุษนั้นอาศัยยาแล้วจึงหายจากโรคเรื้อน เป็นผู้ไม่มีโรค มีความสุข มีเสรีภาพ มีอำนาจในตนเองจะไปไหนได้ตามความพอใจ บุรุษมีกำลังสองคนช่วยกันจับบุรุษนั้นที่แขนคนละข้าง จุดเข้าไปในหลุมถ่านเพลิง. (ที่ร้อนแรงทุกข์ทรมานมาก) ดุรมาคัณทียะ ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน บุรุษนั้นจะต้องดิ้นรนไปอย่างนี้ ๆ บ้างซิหนอ ?

เป็นอย่างนั้น ท่านพระโคตม ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไฟนั้นมีสัมผัสเป็นทุกข์ มีความร้อนยิ่งใหญ่ และมีความเร่าร้อนมาก. (ทุกข์ทรมานมาก)

ดุรมาคัณทียะ ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ไฟนั้นมีสัมผัสเป็นทุกข์ มีความร้อนยิ่งใหญ่ และมีความเร่าร้อนมาก (ทุกข์ทรมานมาก) แต่ในบัดนี้เท่านั้น หรือแม้เมื่อก่อนไฟนั้นก็สัมผัสเป็นทุกข์ มีความร้อนยิ่งใหญ่ และมีความเร่าร้อนมาก ? (ทุกข์ทรมานมาก)

ท่านพระโคตม ไฟนั้นมีสัมผัสเป็นทุกข์ มีความเร่าร้อนยิ่งใหญ่ และมีความเร่าร้อนมาก (ทุกข์ทรมานมาก) ทั้งในบัดนี้ และแม้เมื่อก่อน ไฟนั้นก็สัมผัสเป็นทุกข์ มีความยิ่งใหญ่ และมีความเร่าร้อนมาก (ทุกข์ทรมานมาก) แต่ว่าบุรุษโรคเรื้อน มีตัวเป็นแผล มีตัวสูก ถูกกิมิชาติบ่อน เกาปากแผลอยู่ด้วยเล็บ มีอินทรีอันโรคกำจัดเสียแล้วนั้น กลับได้ความสำคัญผิดในไฟอันมีสัมผัสเป็นทุกข์ (ทุกข์ทรมานมาก) นั้นแล้วเป็นสุขไป. (มีวิชา ความโง่ ความหลง ความรู้สึกแบบวิปลาส 4 (พระไตรปิฎก เล่ม 21 ข้อ 49) คือ มีความรู้ความเห็นความเข้าใจและความรู้สึกในสิ่งที่เป็นอย่างนั้นทุกขว่าเป็นสุข)

ดุรมาคัณทียะ กามทั้งหลายก็ฉนั้นเหมือนกัน แม้ในอดีตกาลก็มีสัมผัสเป็นทุกข์ มีความร้อนยิ่งใหญ่ และมีความเร่าร้อนมาก (ทุกข์ทรมานมาก) ถึงในอนาคตกาล กามทั้งหลายก็มีสัมผัสเป็นทุกข์ มีความร้อนยิ่งใหญ่และมีความเร่าร้อนมาก (ทุกข์ทรมานมาก) แม้ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ กามทั้งหลายก็มีสัมผัสเป็นทุกข์ มีความร้อนยิ่งใหญ่และมีความเร่าร้อนมาก (ทุกข์ทรมานมาก) สัตว์เหล่านี้เป็นผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกาม ถูกกามค้นหาเคี้ยวกินอยู่ ถูกความเร่าร้อนเกิดขึ้น เพราะปรารถนากามเผื่ออยู่ มีอินทรีอันโทษกำจัดแล้ว กลับได้ความสำคัญผิดใน

กามอันมีสัมผัสเป็นทุกข์นั้นแล้ว เป็นสุขไป.

พระไตรปิฎก เล่ม 13 ข้อ 285 ดุรมาคณฺธิยะ เปรียบเหมือนโรคบุรุษโรคเรื้อน มีตัวเป็นแผล มีตัวสุกอันกิมิชาติบ่อนอยู่ เกาปากแผลอยู่ด้วยเล็บ ย่างกายให้ร้อนที่หลุมถ่านเพลิง ดุรมาคณฺธิยะ บุรุษโรคเรื้อนคนโน้นมีตัวเป็นแผล มีตัวสุก อันกิมิชาติบ่อนอยู่ เกาปากแผลอยู่ด้วยเล็บ ย่างกายให้ร้อนที่หลุมถ่านเพลิง ด้วยประการใด ๆ ปากแผลเหล่านั้น ของบุรุษโรคเรื้อนนั่นเอง ยิ่งเป็นของไม่สะอาดขึ้น มีกลิ่นเหม็นขึ้น และเน่าขึ้นด้วยประการนั้น ๆ (เชื้อโรคยิ่งกระจายไปเรื่อย ๆ และเพิ่มความรุนแรงไปเรื่อย ๆ) และจะมีความเป็นของน่ายินดี น่าพอใจสักหน่อยหนึ่ง ก็คือปากแผลทั้งหลาย มีการเกาแผลเป็นเหตุเท่านั้น ฉนฺใด (ความคันลดลงชั่วคราว เมื่อแผลโรคเรื้อนได้รับการเกา ซึ่งทำให้เชื้อโรคยิ่งกระจายไปเรื่อย ๆ และเพิ่มความรุนแรงไปเรื่อย ๆ เป็นสภาพที่สอดคล้องกันกับเมื่อเกิดทุกข์ใจทุกข์กายจากความอยาก แล้วแก้ด้วยการเสพสมใจอยาก จะระงับความอยากความทุกข์ใจทุกข์กายชั่วคราว แล้วอยากใหม่ทุกข์ใจทุกข์กายใหม่แรงกว่าเดิมไปเรื่อย ๆ ทั้งกิเลสความอยากในเรื่องเดิมที่เพิ่มขึ้นและกิเลสแตกตัวไปอยากในเรื่องใหม่ไปเพิ่มเรื่อย ๆ เพราะไม่ได้กำจัดกิเลสความอยากอย่างถูกต้องหลักพุทธะ เมื่ออยากมาก ๆ ก็จะทำไม่ได้ทุกเรื่อง และเหนียวนาให้ผู้อื่นเป็นตาม (สนิทานสูตร) จึงเกิดเป็นวิบากร้ายที่ติดตึงเรื่องร้ายมาสู่ตนเองและผู้อื่นตลอดกาล)

ดุรมาคณฺธิยะ สัตว์ทั้งหลายก็ฉนฺนั้นแล ยังไม่ปราศจากความกำหนดในกาม ถูกกามตัณหาเคี้ยวกินอยู่ ถูกความเร่าร้อนที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนากามเฝ้าอยู่ เสพกามอยู่

ดุรมาคณฺธิยะ สัตว์ทั้งหลายผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนดในกาม อันกามตัณหาเคี้ยวกินอยู่ ถูกความเร่าร้อนที่เกิดขึ้นเพราะกามเฝ้าอยู่ เสพกามอยู่ด้วยประการใด ๆ กามตัณหาย่อมเจริญแก่สัตว์เหล่านั้น และสัตว์เหล่านั้นก็ถูกความเร่าร้อนที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนากามเฝ้าอยู่ด้วยประการนั้น ๆ (ถูกทุกข์ใจ ทุกข์กาย เรื่องร้ายจากกามเป็นเหตุ ทำให้ชีวิตทุกข์ทรมานแสนสาหัสอย่างยาวนานตลอดกาล) และจะมีความเป็นของน่ายินดี น่าพอใจสักหน่อยหนึ่ง ก็เพราะอาศัยกามคุณทั้งห้าเท่านั้น. (สุขน้อย สุขชั่วคราวที่ได้เสพสมใจอยาก ซึ่งผู้มีปัญญาแท้จะรู้ชัดว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เป็นทุกข์ทั้งมวลไม่ใช่สุข)

พระไตรปิฎก เล่ม 13 ข้อ 286 ดุรมาคณฺธิยะ ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ท่านได้เห็นหรือได้ฟังบ้างหรือว่าพระราชหอรหมหาอำมาตย์ของพระราชฯ ผู้เฝ้าบิณฑบาตพร้อมบิณฑบาตอยู่ด้วยกามคุณห้า ยังละกามตัณหาไม่ได้ ยังบรรเทาความเร่าร้อนที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนากามไม่ได้แล้ว (เมื่อเกิดความทุกข์ทรมานจากอยากเสพกาม แต่ไม่สามารถบรรเทาทุกข์

ทรมานจากการอยากเสพงามได้ เพราะบางครั้งอาจจะไม่สามารถเสพงามตามที่ตนอยากได้ด้วยเหตุต่าง ๆ) เป็นผู้ปราศจากความระหาย (ปราศจากความทุกข์ทรมานจากความกระหายอยาก) มีจิตสงบในภายในอยู่แล้ว หรือกำลังอยู่ หรือจักอยู่ ? (จิตสงบจากความรู้สึกทุกข์ทรมานเพราะไม่ได้สมใจอยาก)

ข้อนี้ ไม่มีเลย ท่านพระโคตม. ดิละมาคัณทียะ ข้อนี้แม้เราไม่เห็นไม่ได้ฟังมาว่า พระราชาหรือมหาอำมาตย์ของพระราชาผู้เฝ้าอ้อมเพียบพร้อมบำเรอตนอยู่ ด้วยกามคุณห้า ยังละตัณหาไม่ได้ ยังบรรเทาความเร่าร้อนที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนาไม่ได้แล้ว (เมื่อเกิดความรู้สึกทรมานจากอยากเสพงาม แต่ไม่สามารถบรรเทาทุกข์ทรมานจากการอยากเสพงามได้ เพราะบางครั้งอาจจะไม่สามารถเสพงามตามที่ตนอยากได้ด้วยเหตุต่าง ๆ) เป็นผู้ปราศจากความระหาย (ปราศจากความทุกข์ทรมานจากความกระหายอยาก) มีจิตสงบในภายในอยู่แล้ว หรือกำลังอยู่ หรือจักอยู่ ? (จิตสงบจากความรู้สึกทุกข์ทรมานเพราะไม่ได้สมใจอยาก)

คุณรามาคัณทียะที่แท้สมณะหรือพรหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งเป็นผู้ปราศจากความระหาย (ปราศจากความทุกข์ทรมานจากความกระหายอยาก) มีจิตสงบในภายในอยู่แล้วหรือกำลังอยู่ หรือจักอยู่ (จิตสงบจากความรู้สึกทุกข์ทรมานเพราะไม่ได้สมใจอยาก) สมณะหรือพรหมณ์เหล่านั้นล้วนรู้ ความเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุบายเป็นเครื่องออกไปแห่งกามนั้นเที่ยว ตามความเป็นจริง แล้วละกามตัณหา บรรเทาความเร่าร้อนที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนาแล้ว จึงเป็นผู้ปราศจากความระหาย (ปราศจากความทุกข์ทรมานจากความกระหายอยาก) มีจิตสงบในภายในอยู่แล้วหรือกำลังอยู่ หรือจักอยู่ (จิตสงบจากความรู้สึกทุกข์ทรมานเพราะไม่ได้สมใจอยาก)

พระไตรปิฎก เล่ม 13 ข้อ 287 ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงเปล่งพระอุทานนี้ในเวลา นั้นว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรม ทางมีองค์แปดเป็นทางอันเกษม.

พระไตรปิฎก เล่ม 4 ข้อ 14 พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตัณหา (ความอยาก) เป็นเหตุแห่งทุกข์ และพระไตรปิฎก เล่ม 4 ข้อ 1 พระพุทธเจ้าตรัสเนื้อความถึงตัณหา ว่าทำให้เกิดทุกข์ใจ และกองทุกข์ทั้งมวล

จากเนื้อหาดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงพบว่า กาม (ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา สิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่) หรือตัณหา (ความอยาก) เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล ซึ่งผู้เขียนพบว่า ทุกข์จากการไม่ได้สมใจอยากก็เป็นทุกข์ สุขจากการที่ได้สมใจ

อยากก็เป็นทุกข์ ไม่อยากเท่านั้นที่ไม่ทุกข์ โดยตัณหา (ความอยาก) นั้น จะมีกลไกทำให้เกิดทุกข์สืบเนื่องกันไป จนเกิดกองทุกข์ทั้งมวล ดังนี้

เมื่อใจเกิดความอยากในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือหลายเรื่องก็ตาม ก็เกิดทุกข์ใจ กล่าวว่าจะไม่ได้ตามที่อยาก แม้ได้แล้วก็กลัวจะหมดไป โดยหลักพุทธศาสตร์และหลักวิทยาศาสตร์ ชีวิตจะเสียพลังไปสร้างทุกข์ใจ เสียพลังต้นทุกข์ใจออก โดยชีวิตจะสั่งให้กล้ามเนื้อผลิตพลังงานมากเกินไปจนเกิดอาการเกร็งตัวบีบและผลักดันเอาทุกข์ใจออก การผลิตพลังที่มากเกินไปจนเกิดอาการเกร็งตัวบีบและผลักดันเอาของเสียที่เป็นพิษตกค้าง ชีวิตจะสั่งให้กล้ามเนื้อผลิตพลังงานมากเกินไปจนเกิดอาการเกร็งตัวบีบและผลักดันเอาของเสียที่เป็นพิษออก กลไกการเสียพลังและกล้ามเนื้อบีบตัวผลักดันเอาทุกข์ใจและของเสียในร่างกายออกจากชีวิตดังกล่าว จะทำให้เซลล์ผิดโครงสร้างโครงสร้างเสื่อมและเสียหายที่ ทำให้เป็นโรคได้ทุกโรค

สอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์ดังต่อไปนี้ คือ

1. การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกเพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด ดังนี้ เพิ่มความดันเลือด จากการทำให้หลอดเลือดหดตัว (Alpha receptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (Beta two receptor และ Cholinergic sympathetic) เพิ่มอัตราการเกิดเมตาโบลิซึม (การเผาผลาญอาหาร) ของเซลล์ทั่วร่างกาย

จากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้อำลังกายได้มากกว่าที่ควรจะเป็นเนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) จะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น เรียก sympathetic stress reaction และยังช่วยเพิ่มการทำงานในสภาวะตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional stress) เช่น ในขณะที่มีความโกรธ ไฮโปทาลามัสถูกกระตุ้น ส่งสัญญาณสู่ Reticular formation และไขสันหลัง ทำให้มีการกระตุ้นต่อระบบประสาทซิมพาเทติกอย่างรุนแรง เรียก Sympathetic alarm reaction หรือบางทีเรียก fight or flight reaction คือตัดสินใจว่าจะสู้หรือหนี (ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 153)

2. โมเลกุล (ส่วนที่เล็กที่สุดของสารซึ่งสามารถอยู่เป็นอิสระ และยังคงแสดงสมบัติเฉพาะตัวของสารนั้น ๆ ได้ เกิดจากอะตอมตั้งแต่ 2 อะตอมขึ้นไปมารวมกันในทางเคมี) ในสิ่งมีชีวิตเรียกว่า ชีวโมเลกุล (Biomolecule) มีสมบัติพิเศษประการหนึ่ง คือทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกล โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่าง และพบว่าความสามารถในการทำงานของ

ชีวโมเลกุลต่าง ๆ นั้น เนื่องจากลักษณะโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 25)

3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุลซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาวะนี้ว่า สภาวะเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาวะเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาวะธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือสภาวะธรรมชาติของชีวโมเลกุลจะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำแนกและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาวะเสียธรรมชาติจะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 38-41)

4. เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไปจากการออกกำลังกายเกินขนาด (ใช้กำลังเกินขนาด) หรือกล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ เรียกว่า Muscle pain เชื่อว่าเกิดจากการคั่งของสารเคมีที่เรียกว่า “P factor” ซึ่งอาจเป็น K ประจุบวก เป็นสาเหตุให้เกิดอาการเจ็บปวดได้ อาการเจ็บปวดจะทำให้เกิดการเกร็ง (Spasm) ของกล้ามเนื้อ มีผลให้กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นไปอีก (กนกวรรณ ดิลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิชิตพรชัย. 2552 : 882-884)

5. ในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรง เนื่องจากมีการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมากและการหดตัวเพิ่มอัตราของเมตาบอลิซึม (การเผาผลาญอาหาร) ของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (Ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม Acid metabolites ต่าง ๆ เช่น กรดแลคติก อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี Bradykinin และ Polypeptides อื่น ๆ เกิดขึ้น จากการทำลายเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ปวดได้มาก (ราตรี สุตทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 209)

ผู้เขียนพบว่า เมื่อเกิดกิเลสความอยากในเรื่องใด ๆ ก็เกิดทุกข์ใจทุกข์กายทันที เมื่อลงมือแก้ทุกข์ ด้วยการทำให้ได้สมใจอยาก กิเลสก็จะลดความทุกข์ใจลงอย่างรวดเร็วชั่วคราว กล้ามเนื้อก็จะคลายการบีบตัวและคลายการผลักดันความทุกข์ใจลงชั่วคราว ทำให้รู้สึกสุขสบายใจกายขึ้นชั่วคราวและดีใจพอใจชั่วคราวแป๊บหนึ่ง แล้วละลายดับสูญไปในที่สุด (ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน) จะอึดเต็มพอสงบสบายชั่วคราวครู่หนึ่ง ซึ่งเป็นสภาพพักยกครู่หนึ่ง แล้ว

ก็อยากใหม่ เกิดทุกข์ใจทุกข์กายใหม่อีก ซึ่งแรงกว่าเดิมทีุ่ดไปเรื่อย ๆ แม้ไม่ได้สนใจอยาก ความทุกข์ก็จะลดลงเหมือนกัน แต่ช้ากว่า แล้วก็อยากใหม่ เกิดทุกข์ใจทุกข์กายใหม่อีก ซึ่งแรงกว่าเดิมทีุ่ดไปเรื่อย ๆ วนเวียนอยู่อย่างนี้ตลอดกาล เพราะไม่ได้ล้างความอยากอย่างถูกต้อง หลักรุพุทธะ

กรณีเป็นกิเลสอยากสมสู่ทางเพศ นอกจากกิเลสจะสร้างความทุกข์ใจจากความอยาก เสพขึ้นมาแล้ว ด้านทุกข์ทางกายมักจะเด่นไปในการที่ชีวิตสั่งให้ร่างกายสร้างความรู้สึกรึงตึงปวด เพื่อบีบเอาทุกข์ใจออก การทำงานที่มากเกินไปปกติของร่างกาย จะเกิดของเสียที่เป็นพิษทั่วร่างกาย ชีวิตจะผลักดันพิษมาระบายที่อวัยวะเพศ แล้วสร้างความตึงปวดคันบริเวณอวัยวะเพศ ซึ่งการสร้างความตึงปวดเป็นกลไกที่ชีวิตพยายามผลักดันเอาความทุกข์ออกจากชีวิต ซึ่งคนส่วนใหญ่จะมีสัญชาตญาณแก้ที่ปลายเหตุด้วยการนวดคลึง เหมือนการนวดคลึงเพื่อลดอาการตึงปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นการกดเพื่อเคลื่อนพิษออกจากบริเวณนั้น เมื่อพิษเคลื่อนออกจากบริเวณนั้น กล้ามเนื้อบริเวณนั้นจะคลายตัว การกดการเสียดสีทำให้เส้นเลือดขยายตัว ชีวิตจะผลักดันพิษบางส่วนออกจากเส้นเลือดทางผิวหนังได้ จึงลดหรือบรรเทาอาการปวดตึงลงได้บ้าง

สำหรับความคันนั้น เกิดจากการหลั่งสารฮีสตามีนของร่างกายมาสร้างความคัน เพื่อให้เกิดการกตเกา เพื่อกดเคลื่อนพิษให้ไปสู่จุดอื่น เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว ให้เส้นเลือดขยายตัว ชีวิตจะได้ผลักดันพิษออกไปได้บางส่วน จึงลดความตึงปวดคันได้บางส่วน รู้สึกสบายขึ้นบ้าง แล้วสร้างความอยากสภาพดังกล่าวนั้นขึ้นมาอีก ทำให้เกิดความทุกข์ใจทุกข์กายที่แรงกว่าเดิม แล้วพยายามลดทุกข์ที่ปลายเหตุด้วยการนวดคลึงเสียดสี จะเกิดสภาพลดทุกข์แล้วสร้างทุกข์แรงขึ้นไปเรื่อย ๆ วนเวียนสร้างทุกข์ให้แรงขึ้นแล้วลดทุกข์ไปเรื่อย ๆ คล้ายกับสภาพคัน ตา หู จมูก หรือคันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แล้วนวดคลึงเสียดสีหรือเกา เพื่อลดความคัน คนส่วนใหญ่ จะหลงรู้สึกสุข หลงรู้สึกมันกับการนวดคลึงเสียดสีหรือเกา เพื่อลดความคัน แล้วเพิ่มความคันให้แรงขึ้นและพยายามลดความคันลง วนเวียนสลับไปมาเรื่อย ๆ แท้ที่จริง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่สุข แต่คนอวิชชาจะ หลงทุกข์ว่าเป็นสุข

กลไกของกิเลสที่เกี่ยวกับอวัยวะเพศนั้น กิเลสจะสั่งให้ร่างกายสร้างความอยาก สร้างทุกข์สร้างพิษในอวัยวะเพศและในร่างกายขึ้นมาเรื่อย ๆ แล้วส่งพิษมาสะสมที่อวัยวะเพศ มากขึ้นเรื่อย ๆ กิเลสจะสั่งให้เสียดสีนวดคลึงเพื่อลดทุกข์ อวัยวะเพศที่ใช้พลังงานมากเกินไปปกติจะสร้างพิษมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ชีวิตจะส่งของเหลวไปขับไปเจือจางพิษ ปริมาณของเหลวจะมากขึ้นไป

เรื่อย ๆ เปียตอ้วยวะให้รู้สึกไม่สบายไปเรื่อย ๆ เมื่อบริเวณอวัยวะเพศสะสมพิษและของเหลวมากถึงที่สุดชีวิตจะไม่ต้องการความไม่สบายดังกล่าว ชีวิตจะสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัว บีบเกร็งเอาพิษและของเหลวออก ของเหลวจึงเคลื่อนออกจากอวัยวะเพศ เหมือนถ่ายระบายอุจจาระ ปัสสาวะออก จริง ๆ แล้วสภาพดังกล่าวนั้น ไม่ใช่ความรู้สึกสุขทุกข์อะไร ความรู้สึกของคนที่กำลังดิ้นรนได้แล้ว รู้ความจริงตามความเป็นจริงแล้ว จะรู้สึกเหมือนสิ่งน้ำมูกออก เหมือนปัสสาวะอุจจาระออก ไม่ได้มีความสุขทุกข์อะไร เพียงรู้สึกสบายขึ้น ที่ทุกข์ลดลงชั่วคราวเท่านั้น คนที่มีกิเลสไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริง จะหลงรู้สึกว่าเป็นสุขที่สุดยอด อันยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ว่าแท้จริงเป็นเพียงการสร้างทุกข์แล้วลดหรือบรรเทาทุกข์ได้ชั่วคราวเท่านั้น

จากนั้นก็เกิดอาการเพลียล้าไม่สบายตามจุดต่างๆของร่างกายเพราะเซลล์ส่วนประกอบเล็ก ๆ ที่ก่อรูปก่อเป็นชีวิตทำงานตลอดเวลาจะเกิดของเสียที่เป็นพิษตกค้างตลอดเวลา แต่ชีวิตไม่มีพลังหรือมีพลังน้อยในการขับพิษออก จึงทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม และเกิดวิบากภัยที่สร้างภาระสร้างทุกข์อื่น ๆ สืบเนื่องต่อไปตลอดกาล แล้ววนเวียนสร้างทุกข์ลดทุกข์ชั่วคราวไม่รู้จบ และเป็นการสร้างทุกข์ที่แรงขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่ลดทุกข์ได้น้อยไปเรื่อย ๆ จนสุดท้ายก็จะลดทุกข์ไม่ได้เลย เกิดเป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลสืบเนื่องตลอดกาล

แต่ที่จริงการไม่เกิดทุกข์ ไม่ต้องดับทุกข์ นั้นสุขสบายกว่า สุขสบายที่สุด สภาพสุขสงบสบายก่อนเกิดทุกข์นั้นแหละ สุขสบายที่สุด ดีที่สุด

ไม่ว่าจะเป็นกิเลสตัณหา (ความอยาก) ในเรื่องใด ๆ ก็สร้างสร้างความอยากและสร้างทุกข์ใจทุกข์กายให้ผู้มีกิเลสนั้น แล้วสั่งให้ชีวิตนั้นพยายามสนองความอยากเพื่อลดทุกข์ใจทุกข์กายจากความอยากอย่างรวดเร็วชั่วคราว ทำให้รู้สึกสุขสบายใจกายขึ้นชั่วคราวและดีใจพอใจชั่วคราวแป๊บหนึ่ง แล้วละลายดับสูญไปในที่สุด (ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน) จะอึดเต็มพอสงบสบายชั่วคราวครู่หนึ่ง ซึ่งเป็นสภาพพักยกครู่หนึ่ง ซึ่งกิเลสจะหลอกให้หลงว่าเป็นความสุขสบายที่ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ง่ายยิ่นที่ติงามน่าได้น่าเป็นน่านี่ที่สุดในโลกอย่างไม่มีสิ่งใดเทียมเท่า แล้วอยากใหม่ เกิดทุกข์ใจทุกข์กายใหม่แรงกว่าเดิมวนอยู่อย่างนี้ตลอดกาล เพราะกิเลสความอยากเดิมก็ไม่ได้ล้าและกิเลสความอยากใหม่ก็เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ทั้งปริมาณความอยากและความทุกข์ใจทุกข์กายซึ่งอยู่คู่กันตลอดกาล และกิเลสก็จะปรุงแต่งชนิดของความอยากเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

เมื่ออยากได้มาก ๆ จะทำไม่ดี ทำชั่วต่อตนเอง หรือต่อคนอื่น หรือต่อสัตว์อื่น หรือต่อทรัพยากรสิ่งแวดล้อมได้ทุกอย่าง เหนียวนำให้คนอื่นเป็นตาม (สนิทานสูตร) เกิดเรื่องร้ายได้

ทุกเรื่อง สะสมเป็นวิบากร้าย ดังเรื่องราวมาสู่ตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่นชั่วกับชั่วกัลป์ตลอดกาล

ถ้าเรามีปัญญาชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าอยากเป็นทุกข์ทุกข์จากการไม่ได้สมใจอยากก็เป็นทุกข์ สุขจากการที่ได้สมใจอยากก็เป็นทุกข์ ไม่อยากเท่านั้นที่ไม่ทุกข์เลย ก็จะไม่อยาก เมื่อไม่อยาก ก็ไม่ทุกข์ ไม่อยาก คือไม่ชอบไม่ชัง ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ดูดีไม่ผลึก ไม่รักไม่เกลียด ไม่อยาก ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่อยากก็ไม่ทุกข์ อะไรจะเกิดจะดับก็ไม่ทุกข์ อะไรจะเกิดก็ไม่ทุกข์ เพราะไม่ได้อยาก ให้มันดับ อะไรจะดับก็ไม่ทุกข์ เพราะไม่ได้อยากให้มันเกิด ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่ามันต้องเกิดหรือ มันต้องดับดังใจหมายจึงจะสุขใจชอบใจ แต่ถ้าไม่เป็นดังใจหมายจะทุกข์ใจไม่ชอบใจ เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด อะไรจะดับก็ให้มันดับ จะไม่มีทุกข์ใจใด ๆ เป็นความ สุขสบายใจไร้วางใจที่ดียิ่งที่สุดในโลกอย่างไม่มีสิ่งใดเทียมเท่า ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสใน พระไตรปิฎกเล่ม 30 “โสฬสสมาณวกปัญหานิเทศ” ข้อ 659 ว่าสภาพนิพพานคือจิตที่ชำระกำจัด กิเลสความอยากได้นั้น เป็นสภาพผาสุกที่ไม่มีอะไรเปรียบได้ (นัตถิ อุปมา) ไม่มีอะไรหักล้างได้ (อสังหิรัง) ไม่กำเริบ (อสังกุปัง) เทียง (นิจจัง) ยั่งยืน (ธูวัง) ตลอดกาล (สัสสัง) ไม่แปรปรวน เป็นธรรมดา (อวิปริณามธัมมัง)

เมื่อไม่มีทุกข์ใจ ชีวิตก็จะไม่เสียพลังไปสร้างทุกข์ ไม่เสียพลังไปผลักดันทุกข์ออก พลัง นั้นก็จะกลับมาเป็นของเราทั้งหมด ทำให้ร่างกายแข็งแรง สลายโรคและผลักดันโรคออกไปได้ดี ทำให้มีโรคน้อย แข็งแรงอายุยืน ไม่ได้เสียเรี่ยวแรงเวลาไปทำบาปสนองกิเลสความอยาก จึงเอา เรี่ยวแรงเวลามาทำสิ่งที่เกื้อกูลเป็นประโยชน์ต่อตนเองต่อผู้อื่น และเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นเป็นตาม (สนิทานสูตร) สังสมเป็นวิบากดี ดูดดึงสิ่งดีมาสู่ตนเองและผู้อื่น ผลักดันวิบากร้ายที่ก่อโรคและ เรื่องร้ายออกจากตนเองและผู้อื่น ให้เบาลงสืบเนื่องตลอดกาล

เมื่อตั้งศีลมาปฏิบัติด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เพื่อกำจัดกิเลสความอยากในแต่ละเรื่อง ทีละเรื่องเป็นลำดับ ๆ ตั้งแต่เรื่องที่เลวร้ายมาก ไปสู่เรื่องที่เลวร้ายน้อย เป็นลำดับ เมื่อหมดอยากในสิ่งที่ไม่ดีแล้ว ก็ตัดสิ่งที่ไม่ดีนั้นออกไป สำหรับเรื่องดีนั้น กำจัดความอยากแบบกิเลส แบบเป็นทุกข์ แบบยึดมั่นถือมั่นจากสิ่งที่ดีน้อย ไปสู่สิ่งที่ดีมาก เป็นลำดับ โดยสิ่งดีใดที่เป็นไปไม่ได้ในเวลานั้น ก็ให้หยุดอยากในเวลานั้น ส่วนสิ่งดีใดที่เป็นไปได้ในเวลานั้น ก็ให้อยากแบบพุทธะ แบบไม่ทุกข์ แบบไม่ยึดมั่นถือมั่นในเวลานั้น แล้วลงมือทำให้ดีที่สุดด้วยความยินดี เต็มใจ พอใจ สุขใจ อย่างรู้เพียรรู้จัก

ข้อปฏิบัติที่สูงสุดของศีลข้อ 3 คือ

ไม่หลงแม้แต่สัมผัสในสิ่งที่ดี (สิ่งที่เป็นประโยชน์) คือ ทำดีอย่างไม่หลงดี ไม่มีทุกข์ใจในดี

ทำได้อย่างมีความสุข ไม่ติดติดอย่างมีความสุข

มีขั้นตอนการปฏิบัติ คือ รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์ น่าได้ น่าเป็น นามี น่าทำ น่าอาศัย โดยแบ่งสิ่งดีเป็น 2 อย่าง คือ 1. สิ่งดีที่เป็นไปได้ 2. สิ่งดีที่เป็นไปไม่ได้ ซึ่งมีลักษณะรายละเอียดและข้อปฏิบัติที่แตกต่างกัน ดังนี้

1. สิ่งดีที่เป็นไปได้ คือ สิ่งดีที่มีลักษณะเส้นทางปฏิบัติที่โปร่งโล่งหรือติดขัดบ้างแต่ยังลุยทำไปได้ โดยไม่เสี่ยงต่ออันตราย หรือต่อปัญหา หรือต่อความเสียหายที่มากเกินไป ไม่ปิดกั้นเกินไป ไม่ฝืดเฟ้นเกินไป ไม่ลำบากเกินไป ไม่ทรมานเกินไป ไม่กินแรงเกินไป ไม่ล่าเกินไป ไม่วิวาทเกินไป เป็นต้น สิ่งดีที่มีลักษณะเช่นนี้ คือ สิ่งดีที่เป็นไปได้

สิ่งดีที่เป็นไปได้ มีข้อปฏิบัติดังนี้ คือ ให้อยากหรือปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีนั้นต่อตนเอง หรือต่อผู้อื่นอย่างไม่ทุกข์ใจ เป็นความอยากแบบพุทธะ แบบไม่ยึดมั่นถือมั่น โดยทำใจว่าสิ่งดีหรือไม่ดีใด ๆ จะเกิดก็ได้ ตามกุศลวิบากดีหรืออกุศลวิบากร้ายของแต่ละชีวิต แล้วลงมือทำดีนั้นให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้อย่างรู้เพียรรู้พัก จากนั้นปล่อยวางผลให้เป็นไปตามกุศลวิบากดีหรืออกุศลวิบากร้ายของแต่ละชีวิต ให้แต่ละชีวิตได้รับได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

ความอยากในสิ่งดีแบบพุทธะ แบบไม่ยึดมั่นถือมั่น คือ จะได้ทำหรือไม่ได้ทำ จะสำเร็จหรือไม่สำเร็จก็ไม่ทุกข์ใจ เพราะเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่า การยึดมั่นถือมั่นเป็นทุกข์ การไม่ยึดมั่นถือมั่นไม่ทุกข์ และเข้าใจชัดเรื่องกรรมว่า ถ้ากุศลหรือวิบากดีของเราและคนที่เกี่ยวข้องทั้งในอดีตและปัจจุบันอย่างละหนึ่งส่วนออกฤทธิ์เท่าใด สิ่งดีนั้นก็จะทำได้และสำเร็จเท่านั้น ให้ได้อาศัยก่อนที่จะหมดฤทธิ์แล้วดับไป แต่ถ้าอกุศลหรือวิบากร้ายของเราและคนที่เกี่ยวข้องทั้งในอดีตและปัจจุบันอย่างละหนึ่งส่วนออกฤทธิ์เท่าใด สิ่งดีนั้นก็จะไม่ได้และไม่สำเร็จเท่านั้น สิ่งร้ายก็จะเกิดขึ้นแทนเท่านั้น ให้ได้ชัดใช้ก่อนที่จะหมดฤทธิ์แล้วดับไป เมื่อพลังอกุศลหรือวิบากร้ายหมดไป ถ้าเราหรือคนที่เกี่ยวข้องไม่ได้ทำอกุศลวิบากร้ายเพิ่ม จะทำให้พลังอกุศลหรือวิบากดีออกฤทธิ์ได้มาก ให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป

ส่วนการอยากแบบกิเลส แบบยึดมั่นถือมั่น จะทุกข์ใจ จะยึดมั่นถือมั่นว่า ถ้าได้ตามที่อยากจะสุขใจชอบใจ แต่ถ้าไม่ได้ตามที่อยากจะทุกข์ใจไม่ชอบใจ จึงกลัวว่าจะไม่ได้ตามที่อยากได้ก็กลัวว่าจะหมดไป เป็นสภาพทุกข์ใจ รุ่มร้อนใจ กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ตลอดเวลา และเพิ่มปริมาณและความแรงขึ้นไปเรื่อย ๆ เพราะมีการคิดปรุงแต่งความอยากแบบกิเลส แบบยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้นขึ้นไปเรื่อย ๆ และปรุงแต่งความอยากแตกตัวเพิ่มเติมไปในเรื่องอื่น ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากไม่รู้จักรู้วิธีล้างหรือกำจัดกิเลสความอยากอย่างถูกต้องหลักพุทธะ

ทุกขใจที่เพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดทุกข์กายเพิ่มขึ้น เสียพลังไปสร้างทุกขใจ เซลล์ของร่างกายจะเสียพลังไปเกร็งตัวเพื่อบีบและผลักดันความทุกข์ใจออกไป ทำให้เสียพลัง เซลล์ผิดโครงสร้าง โครงรูปและเสียหน้าที่ และการทำงานของเซลล์ที่มากเกินไป ตามหลักวิทยาศาสตร์จะทำให้เกิดของเสียที่เป็นพิษตกค้างในร่างกาย เซลล์ของร่างกายจะเสียพลังไปเกร็งตัวเพื่อบีบและผลักดันของเสียที่เป็นพิษออกไป ทำให้เสียพลัง เซลล์ผิดโครงสร้าง โครงรูปและเสียหน้าที่ ทำให้เกิดโรคได้ทุกโรค

เมื่ออยากได้สิ่งใดมาก ๆ ก็จะทำให้ไม่ดีต่อตนเองหรือผู้อื่นได้ทุกเรื่อง และเหนียวนาให้คนอื่นเป็นตาม (สนิทสนม) ทำให้เกิดเรื่องร้ายได้ทุกเรื่อง สังคมเป็นวิบากร้าย ที่ดึงเรื่องร้ายมาใส่ตนเองและผู้อื่นตลอดเวลา

2. สิ่งที่เป็นไปไม่ได้ คือ สิ่งที่มีลักษณะเส้นทางปฏิบัติที่ไม่โปร่ง ไม่โล่ง หรือติดขัดมาก โดยเสี่ยงต่ออันตราย หรือต่อปัญหา หรือต่อความเสียหายที่มากเกินไป ปิดกั้นเกิน ผิดฝืนเกิน ลำบากเกิน ทรมานเกิน กินแรงเกิน ลำบากเกิน วิวาทเกิน เป็นต้น สิ่งที่มีลักษณะเช่นนี้ คือ สิ่งที่เป็นไปไม่ได้

สิ่งที่ที่เป็นไปไม่ได้ มีข้อปฏิบัติดังนี้ คือ หยุดอยากทำสิ่งนั้น หรือหยุดอยากได้สิ่งนั้นเสีย ด้วยปัญญาที่เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งโดยพิจารณาผลเสียโทษทุกข์ของความอยาก ผลดีประโยชน์สุขของความไม่อยาก อยากเป็นทุกข์ ไม่อยากไม่ทุกข์ พิจารณาไตรลักษณ์ของสุขขัลลิกะ คือ สุขหลวง สุขหลอก สุขปลอม สุขชั่วคราวของการได้สมใจอยาก ว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ (ไม่ใช่สุข) ไม่ใช่ตัวตน เมื่อเข้าใจแจ่มแจ้ง ก็จะหมดอยาก หมดทุกข์ ผาสุกยั่งยืน

ประกอบกับพิจารณาเรื่องกรรมและวิบากกรรมให้เข้าใจแจ่มแจ้งว่า ถ้ากุศลหรือวิบากดีของเราและคนที่เกี่ยวข้องทั้งในอดีตและปัจจุบันอย่างละหนึ่งส่วนออกฤทธิ์เท่าใด สิ่งนั้นก็จะทำได้และสำเร็จเท่านั้น ให้ได้อาศัยก่อนที่จะหมดฤทธิ์แล้วดับไป แต่ถ้าอกุศลหรือวิบากร้ายของเราและคนที่เกี่ยวข้องทั้งในอดีตและปัจจุบันอย่างละหนึ่งส่วนออกฤทธิ์เท่าใด สิ่งนั้นก็จะไม่ได้และไม่สำเร็จเท่านั้น สิ่งร้ายก็จะเกิดขึ้นแทนเท่านั้น ให้ได้ชัดใช้ก่อนที่จะหมดฤทธิ์แล้วดับไป เมื่อพลังอกุศลหรือวิบากร้ายหมดไป ถ้าเราหรือคนที่เกี่ยวข้องไม่ได้ทำอกุศลวิบากร้ายเพิ่ม จะทำให้พลังกุศลหรือวิบากดีออกฤทธิ์ได้มาก ให้ได้อาศัยก่อนที่จะดับไป เมื่อเข้าใจแจ่มแจ้งก็จะยินดีเต็มใจรับชดใช้วิบากร้าย รับแล้วก็หมดไป ก็จะโชคดีขึ้นจึงไม่ทุกข์ใจแต่มีความยินดี สุขสบายใจไร้กังวล

ผู้เขียนพบว่า ศีลที่สัมมาและสมบูรณ์ คือ ศีลที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ เป็น

ศิลป์ที่มีฤทธิ์สูงที่สุดกว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือบรรเทาโรคทุกโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคใจ โรคกาย และสามารถกำจัดสิ่งเลวร้ายทั้งมวลออกจากชีวิตตนได้ รวมถึงสามารถดูตึงสิ่งดีงามทั้งมวลมาสู่ชีวิตตนได้ ส่วนการปฏิบัติศิลป์ที่ไม่ถูกต้อง ก็จะเกิดผลตรงกันข้าม คือ เพิ่มโรคใจ โรคกาย และเรื่องเลวร้ายทั้งมวลในชีวิตตน รวมถึงผลักดันสิ่งดีงามทั้งมวลออกไปจากชีวิตตน (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 380, เล่ม 29 ข้อ 46, เล่ม 9 ข้อ 255, เล่ม 23 ข้อ 129, เล่ม 24 ข้อ 1, เล่ม 4 ข้อ 1 และ 14, เล่ม 20 ข้อ 73-74, เล่ม 24 ข้อ 60, เล่ม 11 ข้อ 293, เล่ม 14 ข้อ 580-585, เล่ม 26 ข้อ 167, เล่ม 19 ข้อ 1, 602, เล่ม 13 ข้อ 147-152, เล่ม 22 ข้อ 79, เล่ม 11 ข้อ 108, เล่ม 25 ข้อ 293)

ไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพใด ๆ หรือทำกิจกรรมการงานใด ๆ ถ้าทำควบคู่กับการเพิ่มศิลป์ให้เหมาะกับฐานจิตของตน ก็จะเกิดประโยชน์สูงสุด คือ ถ้าสิ่งนั้นเหมาะสมหรือถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะเพิ่มประสิทธิภาพด้านดีสูงสุด แต่ถ้าสิ่งนั้นไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะมีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดีได้เร็ว แต่ไม่รุนแรงเกินหรือไม่อันตรายเกินหรือไม่เสียหายเกินเพื่อเตือนหรือบอกว่าสิ่งนั้นไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกกัน เราจะได้หยุดทำสิ่งนั้นได้เร็ว

ตรงกันข้ามไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพใด ๆ หรือทำกิจกรรมการงานใด ๆ ถ้าทำควบคู่กับการผิดศิลป์ ก็จะเกิดโทษสูงสุดหรือลดประสิทธิภาพที่ดีของสิ่งนั้นลงหรือเห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นว่าเป็นโทษหรือเห็นสิ่งที่เป็นโทษว่าเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดทุกข์ยาวนาน (พระไตรปิฎก เล่ม 23 ข้อ 61) ซึ่งจะเกิดผลในชาตินี้ หรือชาติต่อไป หรือชาติอื่น ๆ สืบไป (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1, 698) ต่อให้คนส่วนใหญ่ใช้สิ่งนั้นแล้วเป็นประโยชน์ แต่เมื่อคนผิดศิลป์ใช้สิ่งนั้น และเมื่อวิบากร้ายออกฤทธิ์ จะเกิดผลที่เป็นโทษ เช่น แพ้ยาหรือเกิดผลเสียเมื่อใช้วิธีการนั้น ๆ ต่อให้สิ่งนั้นเหมาะสมหรือถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะลดประสิทธิภาพด้านดีลง หรือถ้าสิ่งนั้นไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะมีไม่มีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดีบอกเตือนเร็ว อาการหรือเรื่องเลวร้ายมักจะออกฤทธิ์บอกเตือนช้า แต่จะออกฤทธิ์ร้ายหนักและนาน ผู้นั้นจึงหยุดทำสิ่งนั้นได้ช้าและทรมานนาน

เมื่อให้องค์ความรู้อารยศิลป์ข้อที่3กับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ เมื่อจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติอารยศิลป์ได้ถูกต้องจนสามารถกำจัดกิเลสความอยากในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสแต่ละเรื่องได้เป็นลำดับ พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน ร้อยละ 100 มีผลในการลดปัญหาทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีผลให้เกิดความสุขใจ สุขกาย และเรื่องดี ๆ ต่อชีวิตได้อย่าง

มีประสิทธิภาพ

สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัส ในพระไตรปิฎก เล่ม 9 ข้อ 255 ว่า ดูกุรผู้มีอายุ ภิกษุ สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่ประสพภัยแต่ไหน ๆ เลย เพราะศีลสังวรนั้น เปรียบเหมือน กษัตริย์ผู้ได้มรธาภิเษก กำจัดราชศัตรูได้แล้ว ย่อมไม่ประสพภัยแต่ไหน ๆ เพราะราชศัตรูนั้น ดูกุรผู้มีอายุ ภิกษุก็ฉนั้นนั้น สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้แล้ว ย่อมไม่ประสพภัยแต่ไหน ๆ เพราะศีลสังวรนั้น ภิกษุสมบูรณ์ด้วยอริยศีลชั้นนี้ ย่อมได้เสวยสุข (ได้รับสภาพที่ดีในแง่แข่งต่าง ๆ) อันปราศจากโทษในภายใน (ปราศจากกิเลส ทุกข์ใจ วิตกร้าย) ดูกุรผู้มีอายุ ด้วยประการดังกล่าวมานี้แล ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล

สรุป

เมื่อให้องค์ความรู้อารยศีล ข้อที่ 3 กับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยมีสาระสำคัญ คือ กาเมสุมิจฉาจารา เวรณณิ ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ เว้นขาดจากการประพฤติดิในกาม ที่เป็นอารยศีล มี 3 ระดับ คือ 1) ข้อปฏิบัติเบื้องต้น คือ ชื่อสัตย์ต่อคู่ครอง มีคู่ครองคนเดียว ไม่ล่วงละเมิดทางเพศ คือ ไม่รวมประเวณีหรือมีพฤติกรรมหยาบทางเพศกับผู้อื่น เมียใคร ลูกใคร หรือผู้ที่มิใช่คู่ครองของตน (มีผัวเดียวเมียเดียว หรืออยู่เป็นโสด) 2) ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ลดละเลิกการสมสู่คนคู่ การสมสู่ตนเอง รวมทั้งการเสพรูปรสกลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นพิษหรือเกินความจำเป็นของชีวิต เช่น ลดละเลิกการแต่งเนื้อแต่งตัวที่เป็นโทษภัยไม่จำเป็นต่อชีวิต หันมาแต่งกายให้เรียบร้อย เพื่อกันร้อนกันหนาว กันอุจาด กันแมลงสัตว์กัดต่อย แล้วเอาเวลามาทำสิ่งที่ดีงามสิ่งที่เป็นประโยชน์แทน ลดละเลิกการรับประทานอาหารที่มีพิษหรือไม่สมดุลร้อนเย็นต่อชีวิต แล้วหันมารับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์หรือสมดุลร้อนเย็นต่อชีวิตแทน เป็นต้น 3) ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ ไม่หลงแม้แต่สัมผัสในสิ่งที่ดี (สิ่งที่เป็นประโยชน์) คือ ทำดีอย่างไม่หลงดี ไม่มีทุกข์ใจในดี ทำดีอย่างมีความสุข ไม่ติดดีอย่างมีความสุข เมื่อจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติอารยศีลได้ถูกต้องจนสามารถกำจัดกิเลสความอยากในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แต่ละเรื่องได้เป็นลำดับ พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน ร้อยละ 100 มีผลในการลดปัญหาทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีผลให้เกิดความสุขใจ สุขกาย และเรื่องดี ๆ ต่อชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

- สมณะโพธิรักษ์. (2556). **ธรรมพุทธสุตติก**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : อูษาการพิมพ์.
- กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิชิตพรชัย. (2552). **สรีรวิทยา 3**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เรือนแก้วการพิมพ์.
- กรมการศาสนา. (2541). **พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิชิต โตสุขวงศ์. (2535). “กระบวนการของชีวิตในระดับโมเลกุล”, ใน **วิทยาศาสตร์ชีวภาพ**. เครือวัลย์โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า 1-50. พิมพ์ครั้งที่ 11. นนทบุรี : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ราตรี สุตทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. (2550). **ประสาทสรีรวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

4 ขั้นตอนเล็กนิสัยชอบกินมือเย็นอย่างยั่งยืนของฉัน

ชัยภัทร ชุตติคามิ

¹ นักศึกษาหลักสูตร ปริญญาตรี สาขาแพทยวิถีธรรม สถาบันวิชาราม

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “4 ขั้นตอนเล็กนิสัยชอบกินมือเย็นอย่างยั่งยืนของฉัน” มีวัตถุประสงค์เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์เล็กนิสัยชอบกินมือเย็นอย่างยั่งยืนของผู้วิจัย ตามหลัก “สี่สัมปทา” และ “อปณณกปฏิปทา” ในพระพุทธศาสนา โดยนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักการดูแลสุขภาพพึ่งตนของแพทย์วิถีธรรม เป็น “งานวิจัยมุมมองที่หนึ่ง” (first person research) ซึ่งเป็นการศึกษาหาความจริงจากประสบการณ์ของผู้วิจัยโดยตรง ผลการวิจัย พบว่า 4 ขั้นตอนเล็กนิสัยชอบกินมือเย็นอย่างยั่งยืนของผู้วิจัย ได้แก่ 1) การ ‘ตั้งศีลหยุดเบียดเบียนตนเองจากนิสัยชอบกินมือเย็น’ ทั้งทางกาย วาจา และใจ 2) คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายจากองค์ประกอบที่จะส่งเสริมให้เกิดนิสัยชอบกินมือเย็นของตนเอง ทั้งทางตาได้เห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้กระทบสัมผัส และใจได้ระลึกถึงความรู้สึกชอบที่เคยได้กินมือเย็น (สัญญา, ความจำได้หมายรู้) 3) ฝึกประมาณในการบริโภคด้วยการพากเพียรปฏิบัติตามศีลหยุดเบียดเบียนตนเองจากนิสัยชอบกินมือเย็นตามที่ตนเองตั้งใจไว้ โดยปฏิบัติในจิตที่เริ่มตั้งตนไว้ในความลำบากแล้วอุทิศธรรมเสื่อมลงและอุทิศธรรมเจริญขึ้น คือปฏิบัติให้รู้สึกว่าการลำบากในจิตที่เรายังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ต้องเครียดจนฟุ้งซ่านทรมานตนเกินไปและไม่เหวอะเหวียงจนย่อหย่อนเกียจคร้าน แล้วสังเกตผลทั้งในช่วงเวลาที่ปฏิบัติตามศีลได้สำเร็จและช่วงเวลาที่พลาดไปทำผิดศีล จากนั้นให้เปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์ เพื่อนำมาใช้ประกอบการพิจารณาตัดสินใจเลือกทิศทางการปฏิบัติที่เราเห็นว่าดีที่สุดให้กับตนเอง 4) เพียรพิจารณาหาเหลี่ยมมุมที่ทำให้ตนหลงเสพนิสัยชอบกินมือเย็น ด้วยการตั้งศีลหยุดเบียดเบียนตนเองด้วยนิสัยชอบกินมือเย็นขึ้นมาปฏิบัติ แล้วเพียรพิจารณาหาเหลี่ยมมุมแก้กลับด้วยความจริงตามความเป็นจริง จากผลของการปฏิบัติศีลที่เกิดขึ้นในตน และนำมากระทำใจในใจตนโดยแยกกายพิจารณาลงไปถึงที่เกิดของความหลงนั้น จนกระทั่งตนเกิดความละ หน่าย จางคลายออกมาจากความหลงใน ‘วิปัสสนา 4’ นั้นได้ ซึ่งจากเมื่อก่อนที่ผู้วิจัยเคยมีค่ารวมของนิสัยชอบกินมือเย็นอยู่ 100% และด้วยการปฏิบัติตามขั้นตอนนี้เป็นระยะเวลาประมาณ 4 ปี ทำให้ปัจจุบันนี้ค่ารวมของนิสัยชอบกินมือเย็นนั้นลดลงมาเหลืออยู่ประมาณ 30% โดยไม่เคยตกลงกลับไปมีพฤติกรรมแย่กว่า 30% นี้อีกเลย และมีแต่จะเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อย ๆ ตามลำดับ

คำสำคัญ: สี่สัมปทา, อปณณกปฏิปทา, วิปัสสนา 4, แพทย์วิถีธรรม

¹ นักศึกษาหลักสูตร ปริญญาตรี สาขาแพทยวิถีธรรม สถาบันวิชาราม

Abstract

This research focuses on the 4 steps to permanently quit the habit of having meals in the evening. The objective is to convey the experience of regularly skipping dinner by observing the precepts and the unimpeachable path according to Buddhism as well as applying them to the principles of Buddhist Dhamma Medicine. The research is a first-person research to uncover the truth from the researcher's own experience. It was found that there are four steps to sustainably abstain from consuming food in the evening.

1) Recite the precepts to stop harming oneself by having food in the evening in terms of thought, speech and actions.

2) Be mindful of all senses that may lead back to the habit of eating in the evening. Avoid as much as possible any temptations that would remind one about the enjoyment of having food through the ears, eyes, mouth, touch and mind.

3) Train oneself to consume food in moderation. Be diligent in observing the precepts and refrain from harming oneself by consuming dinner. By keeping oneself at a level of discomfort which hinders unwholesomeness and cultivates wholesomeness, i.e., burdensome but still somewhat pleasant while not causing stress or lethargy. At any time if the precept is broken, the adverse effects on the mind and body are compared to help ensure better decisions later.

4) Investigate the reason for the habits of consuming dinner. While observing the precepts, refrain from harming oneself, skipping dinner and finding evidence to support the new habit.

From the truth according to the results of observing the precepts and by contemplating the illusion of mind until boredom occurs and craving ceases, the researcher became detached from the four distortions. From the original habit of always having three meals per day, the student was able to reduce the frequency of dinner down from 100% to 30% sustainably. The frequency of dinner per week, remained at 30% and was never higher. Improvement is also expected in the future.

Keyword: Observing the precepts, Unimpeachable path, Four distortions, Buddhist Dhamma Medicine

บทนำ

ผู้วิจัยมีนิสัยชอบกินมือเย็นมาตั้งแต่จำความได้ ซึ่งในตอนนั้นผู้วิจัยมีความเห็นความเข้าใจว่า คนเราต้องกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ คือมื้อเช้า กลางวัน และเย็น จึงจะสามารถเติบโตได้อย่างแข็งแรงสมบูรณ์ได้ ทำให้ผู้วิจัยมีนิสัยชอบกินมือเย็นมาโดยตลอด รู้สึกว่าขาดไม่ได้ วันไหนที่ไม่ได้กินมือเย็นจะมีอาการไม่โปร่งไม่โล่งใจ ร่วมกับมีอาการหิวไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งไม่เคยคิดเลยว่านิสัยชอบกินมือเย็นนั้นเป็นโทษหรือประโยชน์มากน้อยแค่ไหนอย่างไร และการหยุดนิสัยชอบกินมือเย็นนั้นจะจำเป็นกับเราหรือไม่ จนกระทั่งเรียนจบปริญญาตรีได้ไม่นาน ก็มีเหตุปัจจัยเรื่องความเจ็บป่วยของคนในครอบครัวเข้ามา จึงเป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยได้มารู้จักกับแนวทางการดูแลสุขภาพพึ่งตนของการแพทย์วิถีธรรม และพบว่านิสัยชอบกินมือเย็นนั้น ทำให้เกิดผลเสียทั้งทางด้านร่างกายและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตอย่างชัดเจนคือ ด้านร่างกาย ทำให้ก่อนนอนมีอาการอึดอัด แน่นท้อง เป็นกรดไหลย้อน หลังตื่นนอนมีอาการเพลีย เมื่อย ไม่สดชื่น หน้าหัว และด้านเหตุการณ์ ทำให้เวลาในการทำงานต่าง ๆ ที่ค้างค้างในตอนเย็น เวลาในการออกกำลังกาย โยคะ กอดจุดลมปราณ เพื่อถอนพิษออกจากร่างกายตนเองที่ใช้มาทั้งวัน รวมถึงเวลาในการพูดคุยแลกเปลี่ยนสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้ที่มาขอคำปรึกษา นั้นลดน้อยลงไป กล่าวคือทำให้เวลาและโอกาสในการทำความดีเหล่านั้นลดน้อยลงไป

หลังจากนั้นเป็นต้นมา ผู้วิจัยก็มีความตั้งใจที่จะหยุดนิสัยชอบกินมือเย็นของตนเอง และปฏิบัติอย่างเคร่งครัด โดยในช่วง 6 เดือนแรกก็สามารถทำได้เป็นอย่างดี และเห็นผลเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและเหตุการณ์ซึ่งเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน แต่ก็พบว่าตนเองก็ยังคงชอบการกินมือเย็นอยู่ จึงเป็นเหตุให้ในช่วงหลังจาก 6 เดือนที่ปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดก็เริ่มที่จะหย่อนยานลง จนต้องเวียนกลับไปทำนิสัยชอบกินมือเย็นแบบเดิมอีก กระทั่งรู้สึกว่าสุขภาพเริ่มแย่มากหรือเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีขึ้นจากการกินมือเย็นนั้น จึงจะเริ่มตั้งใจหยุดนิสัยชอบกินมือเย็นขึ้นมาใหม่ และเมื่อสุขภาพดีขึ้นหรือเหตุการณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ เริ่มคลี่คลายลงไป ก็เวียนกลับไปทำนิสัยชอบกินมือเย็นแบบเดิมอีก ผู้วิจัยเป็นอยู่เช่นนี้วกไปเวียนมาอยู่ประมาณ 2 ปี ทำให้ความตั้งใจที่จะหยุดนิสัยชอบกินมือเย็นของตนเองในตอนนั้นเป็นสิ่งที่ต้องต่อสู้ อดทน ข่มใจฝืนใจด้วยความยากลำบากมาก แม้ว่าผู้วิจัยจะได้เห็นโทษของการกินมือเย็น และประโยชน์ของการเลิกกินมือเย็นทั้งทางด้านร่างกายและเหตุการณ์แล้วก็ตาม

แต่ด้วยความพากเพียรไม่ท้อถอยของผู้วิจัยที่มุ่งมั่นปฏิบัติตนตามแนวทางการดูแลสุขภาพพึ่งตนของการแพทย์วิถีธรรม โดยหนึ่งในหลักการสำคัญที่เป็น “ยาเม็ดเลิศ” ก็คือการหมั่นฟังธรรมะจากสัตบุรุษ (ผู้ที่มีคุณธรรมและปฏิบัติได้จริง) และพากเพียรสังเกตฝึกฝน

ตนเองตามท่านเหล่านั้น จึงพบว่าการที่จะหยุดนิสัยชอบกินมือเย้นของตนเองได้อย่างยั่งยืนนั้น ไม่ใช่แค่เพียงการอดทน ข่มใจ ฝืนใจ และพิจารณาโทษทั้งทางด้านร่างกายและเหตุการณ์เท่านั้น แต่ต้องใช้ในการพิจารณาโทษที่เกิดขึ้นทางด้านจิตใจจากการที่เราเข้าไปชอบ ติด ยึดมั่นในสิ่งนั้นหรือพฤติกรรมนั้น จนเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่าอาการที่เราเข้าไปชอบ ติด ยึดมั่นนั้นเป็นอาการของความทุกข์ ไม่ใช่ความสุขแท้ แต่เป็นความสุขหลง สุขหลอก ที่ตัวเราเองสร้างขึ้นมาหลอกลวงตนเองจนหลงไปจากความจริงตามความเป็นจริง ซึ่งการที่จะสามารถแยกแยะความทุกข์จริงและความสุขหลงออกจากชีวิตได้นั้น ต้องอาศัยหลักปฏิบัติที่เรียกว่า “สี่ลสัมปทา” และ “อปัณณกปฏิบัติ”² ในพระพุทธศาสนา โดยผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักการดูแลสุขภาพพึ่งตนของแพทย์วิถีธรรม เพื่อให้ง่ายต่อการปฏิบัติในการเลิกนิสัยชอบกินมือเย้นอย่างยั่งยืนของตนเอง ผลพบว่าอาการชอบหรือติดการกินมือเย้นในตนเองนั้น ลดลงมาเป็นลำดับอย่างเห็นได้ชัด ทำให้ปัจจุบันนี้ผู้วิจัยสามารถควบคุมและหยุดนิสัยชอบการกินมือเย้นของตนเองได้โดยง่าย ไม่ยาก ไม่ลำบากมากเหมือนเมื่อก่อน และได้เห็นความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์ที่ดีขึ้น เบาขึ้น สงบขึ้นอย่างปรากฏชัดเจนแก่ตนเอง

การวิจัยเรื่อง “4 ขั้นตอนเลิกนิสัยชอบกินมือเย้นอย่างยั่งยืนของฉันทัน” มีวัตถุประสงค์เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์เลิกนิสัยชอบกินมือเย้นอย่างยั่งยืนของผู้วิจัย ตามหลัก “สี่ลสัมปทา” และ “อปัณณกปฏิบัติ” ในพระพุทธศาสนา โดยนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักการดูแลสุขภาพพึ่งตนของแพทย์วิถีธรรม ซึ่งผู้วิจัยคาดหวังว่าจะได้เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการแสวงหาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลด ละ เลิกนิสัยชอบกินมือเย้นให้ได้อย่างยั่งยืน สามารถเข้ามาศึกษาและนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้โดยง่าย เข้าใจชัดเจน เป็นลำดับขั้นตอน จนสามารถพิสูจน์ผลตามได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาวิเคราะห์ขั้นตอนการเลิกนิสัยชอบกินมือเย้นอย่างยั่งยืนของตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “4 ขั้นตอนเลิกนิสัยชอบกินมือเย้นอย่างยั่งยืนของฉันทัน” เป็นการวิจัยแบบ “ฉันทัน” หรือ “งานวิจัยมุมมองที่หนึ่ง” (first person research) ซึ่งเป็นการศึกษาหาความจริงจากประสบการณ์ของผู้วิจัยโดยตรง คือมีผู้วิจัย หรือ “ฉันทัน” เป็นแกนกลาง โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย คือรวบรวมข้อมูลจากบันทึกและความทรงจำ เกี่ยวกับประสบการณ์เลิกนิสัย

² คุรุยาละเอียดใน อด.ดิก. (ไทย) 20/16/159-160.

ชอบกินมือเย็นอย่างยั่งยืนของผู้วิจัย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558-2562 แล้วนำมาวิเคราะห์/ สังเคราะห์ ร่วมกับข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และทำการเรียบเรียงสรุปผล อภิปรายผล และให้ข้อเสนอแนะ

4 ขั้นตอนเล็กนัยชอบกินมือเย็นอย่างยั่งยืนของฉัน

การวิจัยเรื่อง “4 ขั้นตอนเล็กนัยชอบกินมือเย็นอย่างยั่งยืนของฉัน” ผู้วิจัยได้นำหลัก “สืลสัมปทา” และ “อปณณกปฏิบัติ” ในพระพุทธศาสนา และหลักการดูแลสุขภาพพึ่งตนของ แพทย์วิถีธรรม มาประยุกต์ใช้ในการเล็กนัยชอบกินมือเย็นอย่างยั่งยืนของตนเอง 4 ขั้นตอน ดังนี้

1) เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล (สืลสัมปทา)

สมบูรณ์ด้วยศีล หมายถึงการหยุดพฤติกรรมที่เบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทั้งทางกาย วาจา และใจ โดยผู้วิจัยได้ ‘ตั้งศีลหยุดเบียดเบียนตนเองจากนัยชอบกินมือเย็น’ ทั้งทางกาย วาจา และใจ ดังนี้

ทางกายคือ ตั้งใจที่จะหยุดพฤติกรรมการกินมือเย็น เพราะเป็นเหตุทำให้ก่อนนอนมีอาการอึดอัด แน่นท้อง เป็นกรดไหลย้อน และหลังตื่นนอนมีอาการเพลีย เมื่อย ไม่สดชื่น นึกหัวทางวาจาคือ ตั้งใจที่จะหยุดพูดชื่นชมถึงการกินมือเย็น รวมถึงหยุดการดูรูปภาพ หรือคลิปวิดีโอเกี่ยวกับอาหารที่ชอบกินในตอนเย็น

ทางใจคือตั้งใจที่จะหยุดความชอบกินมือเย็นของตนเองอย่างเบิกบานให้ได้ศีลที่สมบูรณ์ จึงมิใช่เพียงแค่การหยุดเบียดเบียนทางกาย วาจา แต่ต้องรวมไปถึงการหยุดเบียดเบียนทางใจด้วย เพราะสิ่งทั้งหลายที่บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งทางกายหรือวาจานั้น ล้วนออกมาจากใจเป็นเหตุทั้งสิ้น เช่น ถ้าใจของเรามีความชอบหรือชัง (มโนทุจริต) ในสิ่งใด กายและวาจาที่ถูกแสดงออกมาก็จะเป็นไปเพื่อตอบสนองต่อความชอบหรือชัง (กายและวจีทุจริต) นั้น แต่ถ้าใจของเราไม่มีความชอบหรือชัง (มโนสุจริต) ใด ๆ กายและวาจาที่ถูกแสดงออกมานั้นก็ย่อมไม่ได้เป็นไปเพื่อตอบสนองต่อความชอบหรือชัง (กายและวจีสุจริต) ใด ๆ

2) เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย (อินทรีย์สังวร)

คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายจากองค์ประกอบที่จะส่งเสริมให้เกิดนัยชอบกินมือเย็นของตนเอง ทั้งทางตาได้เห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้กระทบสัมผัส และใจได้ระลึกถึงความรู้สึกชอบที่เคยได้กินมือเย็น (สัญญา, ความจำได้หมายรู้) ดังนี้

พรากตนเองออกจากการกระทบสัมผัสกับสิ่งที่ชอบทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย คือพยายามไม่พาตนเองเข้าไปคลุกคลีอยู่ในองค์ประกอบที่เอื้ออำนวยความสะดวกต่อการกินมือเย็น เช่น การเดินผ่านห้องครัวในเวลาเย็นบ่อย ๆ การเปิดตู้เย็นในเวลาเย็นบ่อย ๆ การอยู่ใกล้

กับคนหรือกลุ่มคนที่กำลังกินมือเย็น การดูรูปภาพหรือวิดีโอเกี่ยวกับอาหารที่ชอบในเวลาเย็น การอยู่ว่าง ๆ คนเดียวในเวลาเย็น เป็นต้น

พราภตนเองออกจากการกระทบสัมผัสกับสิ่งที่ชอบทางใจคือ เมื่อมีใจระลึกถึงความรู้สึกชอบที่เคยได้กินมือเย็น ก็พยายามพราภออกมาจากการอยู่คนเดียว แล้วเข้าหาหมู่กลุ่มที่พากันตั้งศีลหยุดเบียดเบียนตนเองจากนิสัยชอบกินมือเย็น หรือหากิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ในตอนนั้นทำ เช่น การสะสมงานที่ค้างค้าง การออกกำลังกาย โยคะ กวดูดลุมพราณ เพื่อถอนพิษออกจากร่างกายตนเองที่ใช้งานมาทั้งวัน หรือการจับกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนสิ่งดี ๆ แก่กันและกัน เป็นต้น

การคุมครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายด้วยการอาศัยองค์ประกอบที่เป็นประโยชน์กว่าเข้ามาทดแทน จะช่วยให้เราสามารถควบคุมทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เพื่อไม่ให้ตนเองหลงไปทำตามอำนาจของความชอบในพฤติกรรมหรือนิสัยนั้น ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งในขั้นตอนนี้ก็จะมีทั้งที่ทำได้สำเร็จบ้างและพลาดบ้างเป็นธรรมดา

3) เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา)

ฝึกประมาณในการบริโภคด้วยการพากเพียรปฏิบัติตามศีลหยุดเบียดเบียนตนเองจากนิสัยชอบกินมือเย็นตามที่ตนเองตั้งใจไว้ โดยปฏิบัติในจิตที่เริ่มตั้งตนไว้ในความลำบากแล้ว อกุศลธรรมเสื่อมลงและกุศลธรรมเจริญขึ้น³ คือปฏิบัติให้รู้สึกว่าการลำบากในจิตที่เรายังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ต้องเครียดจนฟุ้งซ่านทรมานตนเกินไปและไม่เหวอะเหวียงจนย่อหย่อนเกียจคร้าน⁴ แล้วสังเกตผลทั้งในช่วงเวลาที่ปฏิบัติตามศีลได้สำเร็จและช่วงเวลาที่พลาดไปทำผิดศีล จากนั้นให้เปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์ เพื่อนำมาใช้ประกอบการพิจารณาตัดสินใจเลือกทิศทางการปฏิบัติที่เราเห็นว่าดีที่สุดให้กับตนเอง

ผลของการตั้งศีลหยุดเบียดเบียนตนเองจากนิสัยชอบกินมือเย็น ในช่วงเวลาที่ปฏิบัติตามศีลได้สำเร็จ พบว่า

ด้านจิตใจเมื่อตั้งศีลหยุดกินมือเย็น ทำให้เห็นว่าแม้จะมีอาการฟุ้งซ่านที่อยากกินมือเย็น และหุดหุดเหี้ยวที่ไม่ได้กินมือเย็นในช่วงแรก ๆ แต่เมื่อไปทำกิจกรรมการงานต่าง ๆ เพลิน ๆ หรือได้ออกกำลังกาย โยคะ กวดูดลุมพราณเพลิน ๆ หรือบางครั้งได้พูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ กับคนโน้นคนนี้เพลิน ๆ อาการฟุ้งซ่านและหุดหุดเหี้ยวเหล่านี้ก็สามารถระงับลงไปได้หรือลึกลงไปได้ โดยที่เราไม่ต้องไปกินมือเย็นในวันนั้น ทำให้พบว่าความทุกข์ใจจากอาการฟุ้งซ่านที่อยากเสพสมใจ และอาการหุดหุดเหี้ยวที่ไม่ได้เสพสมใจนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง สามารถระงับไปได้เองแม้เราจะไม่ได้เสพสมใจหมายในสิ่งนั้นก็ตามที

³ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) 14/12/17-18.

⁴ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) 5/243/5-8.

ด้านร่างกายเมื่อตั้งศีลหยุดกินมือเย็น ทำให้ก่อนนอนมีอาการเบาตัว สบายท้อง แม้จะมีอาการหิวบ้างเป็นบางครั้งแต่สักพักก็จะรู้สึกมีกำลังกลับคืนมา และหลังตื่นนอนก็จะมีอาการกระฉับกระเฉง เบาตัว สดชื่น สมองปลอดโปร่ง

ด้านเหตุการณ์เมื่อตั้งศีลหยุดกินมือเย็น ทำให้มีเวลาในการทำงานต่าง ๆ ที่ค้างค้างได้อย่างเต็มที่ในเวลาเย็น มีเวลาในการออกกำลังกาย โยคะ กวดจุดลมปราณ เพื่อถอนพิษออกจากร่างกายของตนเองที่ถูกใช้งานมาทั้งวัน รวมถึงมีเวลาในการพูดคุยแลกเปลี่ยนสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้ที่มาขอคำปรึกษา เช่น เรื่องการดูแลสุขภาพ เรื่องการประกอบอาชีพสุจริต หรือประสบการณ์การวางใจจากความกังวลต่าง ๆ เป็นต้น

ผลของการตั้งศีลหยุดเบียดเบียนตนเองจากนิสัยชอบกินมือเย็น ในช่วงเวลาที่พลาดไปทำผิดศีล พบว่า

ด้านจิตใจเมื่อตั้งศีลหยุดกินมือเย็นแล้วพลาดไปกิน ทำให้เห็นว่าแม้จะมีอาการโล่งใจที่จะได้กินมือเย็น และดีใจในขณะที่ได้กินมือเย็น แต่หลังจากกินเสร็จแล้วอาการโล่งใจและดีใจเหล่านี้ก็จะระงับลงไปหรือลึกลงไป และกลายเป็นความไม่ยินดี ซึ่งซึ่งในอาการอึดอัด แน่นท้อง เป็นกรดไหลย้อนหลังจากกินมือเย็นเสร็จขึ้นมาแทนภายในเวลาเพียงไม่กี่นาทีถัดมา ทำให้พบว่าความสุขใจจากอาการโล่งใจที่จะได้เสพสมใจ และอาการดีใจในขณะที่ได้เสพสมใจนั้นก็ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ต้องระงับลงไปเป็นธรรมดา ไม่สามารถยื้อให้อยู่ไปตลอดได้ แม้เราจะอยากให้อยู่ยาวนานแค่ไหนก็ตาม สิ่งที่สำคัญไปกว่านั้นก็คือ การได้เห็นว่าคุณสุขจากการได้เสพสมใจนั้นก็ เป็นแค่เพียงของชั่วคราว แปรเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ไม่มีแก่นสาระที่สามารถพึ่งพาอาศัยได้เลยแม้แต่น้อย

ด้านร่างกายเมื่อตั้งศีลหยุดกินมือเย็นแล้วพลาดไปกิน ทำให้ก่อนนอนมีอาการอึดอัด แน่นท้อง เป็นกรดไหลย้อน และหลังตื่นนอนก็จะมีอาการเพลีย เมื่อย ไม่สดชื่น หนักหัว ด้านเหตุการณ์เมื่อตั้งศีลหยุดกินมือเย็นแล้วพลาดไปกิน ทำให้เวลาในการทำงานต่าง ๆ ที่ค้างค้างในตอนเย็น เวลาในการออกกำลังกาย โยคะ กวดจุดลมปราณ เพื่อถอนพิษออกจากร่างกายของตนเองที่ถูกใช้งานมาทั้งวัน รวมถึงเวลาในการพูดคุยแลกเปลี่ยนสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้ที่มาขอคำปรึกษา นั้นลดน้อยลงไป กล่าวคือทำให้เวลาและโอกาสในการทำความดีเหล่านี้ลดน้อยลงไป

เมื่อเปรียบเทียบผลของการตั้งศีลหยุดเบียดเบียนตนเองจากนิสัยชอบกินมือเย็น ในช่วงเวลาที่ปฏิบัติตามศีลได้สำเร็จและช่วงเวลาที่พลาดไปทำผิดศีล ทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์ ทำให้เราเห็นได้ชัดว่า ความทุกข์ใจจากอาการฟุ้งซ่านที่อยากเสพสมใจ และอาการหดหู่เหี่ยวที่ไม่ได้เสพสมใจ กับความสุขใจจากอาการโล่งใจที่จะได้เสพสมใจ และอาการดีใจในขณะที่ได้เสพสมใจนั้น เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นเพียงของชั่วคราว แปรเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ไม่มีแก่นสาระให้สามารถพึ่งพาอาศัยได้ อีกทั้งนิสัยชอบกินมือเย็นยังทำให้เสีย

สุขภาพ และพลาดโอกาสในการทำสิ่งดี ๆ ต่าง ๆ ให้แก่ตนเองและผู้อื่นอีกด้วย ดังนั้นผู้วิจัยเอง จึงตัดสินใจเลือกที่จะอาศัยสภาพดี ๆ จากการปฏิบัติตามศีล แทนการอาศัยสภาพร้าย ๆ จากการไม่ปฏิบัติตามศีลนั้นๆด้วยความยินดี เต็มใจ พอใจ และพากเพียรปฏิบัติ ไม่ใช่เพียงแค่การเชื่ออย่างมมายตาม ๆ กันมาว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดี

4) เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องต้นอย่างต่อเนื่อง (ชาคริยานุโยคะ)

เพียรพิจารณาหาเหลี่ยมมุมที่ทำให้ตนหลงเสพนิสัยชอบกินมื่อเย็น ด้วยการตั้งศีลหยุด เบียดเบียนตนเองด้วยนิสัยชอบกินมื่อเย็นขึ้นมาปฏิบัติ แล้วเพียรพิจารณาหาเหลี่ยมมุมแก้กลับ ด้วยความจริงตามความเป็นจริง จากผลของการปฏิบัติศีลที่เกิดขึ้นในตน และนำมากระทำใจ ในใจตนโดยแยกกายพิจารณาไปถึงที่เกิดของความหลงนั้น จนกระทั่งตนเกิดความละ หน่าย จางคลายออกจากความหลงนั้นได้ ซึ่งความหลงดังกล่าวนี้ย่อมเกิดจากเหตุคือ ‘วิปัสสนา 4 ประการ’⁵ ได้แก่ 1) ความเห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง 2) ความเห็นในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข 3) ความเห็นในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน 4) ความเห็นในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ยกตัวอย่างเหลี่ยม มุมที่ทำให้หลงเสพนิสัยชอบกินมื่อเย็นและกระบวนการเพียรพิจารณาหาเหลี่ยมมุมแก้กลับของ ผู้วิจัย ได้ดังนี้

ความเห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง คือ เห็นว่าความทุกข์ใจจากอาการฟุ้งซ่านที่อยาก กินมื่อเย็น และหุดหุดหือเหียวที่ไม่ได้กินมื่อเย็นนั้น จะถูกระงับลงไปเพราะได้กินมื่อเย็นสมใจ หมายเท่านั้น และเห็นว่าความสุขใจจากอาการโล่งใจที่จะได้กินมื่อเย็น และดีใจในขณะที่ ได้กินมื่อเย็นนั้น จะสามารถทรงไว้กับตนได้ดังใจหมาย แต่เมื่อตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติก็ให้เห็นว่า อาการฟุ้งซ่านที่อยากกินมื่อเย็น และหุดหุดหือเหียวที่ไม่ได้กินมื่อเย็นนั้น สามารถระงับลงไปได้ ในขณะที่ทำกิจกรรมการงานต่าง ๆ ไปเพลิน ๆ โดยที่เราไม่ต้องไปกินมื่อเย็นในวันนั้น ทำให้ ได้เห็นว่าความทุกข์ใจนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เพราะสามารถระงับลงไปได้เองแม้เราจะไม่ได้ เสพสมใจหมายในสิ่งนั้นก็ตามที ส่วนอาการโล่งใจที่จะได้กินมื่อเย็น และดีใจในขณะที่ได้ กินมื่อเย็นนั้น ก็ระงับลงไปอย่างรวดเร็วและถูกความไม่ยินดีหรือความชิงชังในอาการอึดอัด แน่นท้อง เป็นกรดไหลย้อนหลังจากกินมื่อเย็นเสร็จเข้าครอบงำภายในเวลาเพียงแค่มิถุนาที่ถัด มา ทำให้ได้เห็นว่าความสุขใจนั้นก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงเช่นกัน เพราะมีการระงับลงไปเป็นธรรมดา ไม่สามารถยื้อให้อยู่ยาวนานดังใจเราหมายได้ และทำให้ได้เห็นอีกว่าความสุขจากการได้เสพสมใจ นั้นเป็นแค่เพียงของชั่วคราว แปรปรวนไปอย่างรวดเร็ว ไม่มีแก่นสารที่ให้เราสามารถพึ่งพา อาศัยได้เลยแม้หน่อย นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้เห็นอีกเหลี่ยมมุมที่ทำให้หลงว่า เราจะสามารถได้ ความสุขใจจากการเสพมื่อเย็นในทุกครั้ง แต่โดยความเป็นจริงแล้วก็มีทั้งวันที่เราอยากเสพ

⁵ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) 21/49/79-81.

และวันที่เราเบื่อไม่อยากเสพ หรือบางวันที่ได้เสพแล้วก็อร่อยสมใจก็มี และบางวันที่ได้เสพแล้วก็ไม่อร่อยสมใจก็มี คละปนกันไปไม่มีความแน่นอน เราจึงไม่สามารถกำหนดอาการเหล่านี้

ให้เป็นไปดังที่ใจเราหมายได้เลย

ความเห็นในสิ่งที่เห็นทุกซัว่าเป็นสุข คือ เห็นว่าอาการโล่งใจที่จะได้กินมือเย็น และดีใจในขณะที่ได้กินมือเย็นนั้นเป็นความสุขใจ แต่เมื่อตั้งสติขึ้นมาปฏิบัติก็ได้เห็นว่า การที่เราสั่งสมความเห็นว่าเป็นอาการดังกล่าวเป็นความสุขใจนั้น ทำให้ในบางคราวที่เราไม่สามารถเสพนิสัยชอบกินมือเย็นได้ จะเนื่องด้วยสุขภาพหรือเหตุการณ์ไม่เอื้ออำนวยก็ตาม เราจะเห็นว่าความทุกข์ใจจากอาการฟุ้งซ่านที่อยากกินมือเย็น และอาการหดหู่ห่อเหี่ยวที่ไม่ได้กินมือเย็นนั้นมีการที่แรงขึ้น ๆ จนเราเริ่มทนได้ยากได้ลำบาก จึงได้เห็นว่าอาการหลงเสพนิสัยชอบกินมือเย็นเพราะเห็นว่าเป็นความสุขใจนั้น โดยแท้จริงแล้วความสุขใจที่เกิดขึ้นก็เป็นแค่เพียงของชั่วคราว ของลวง หรือของหลอก มีการระงับลงไปอย่างรวดเร็ว และกลักลับกลายเป็นการสั่งสมความทุกข์ใจให้แก่ตนโดยไม่รู้ตัว ซึ่งความทุกข์ใจจากอาการอยากเสพแล้วไม่ได้เสพสมใจหมายนี้เองที่เป็นเหตุให้เกิดการเบียดเบียนตนเองทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด โดยความทุกข์ใจที่แรงมากขึ้นจนถึงขีดที่เราไม่สามารถทนได้นั้น ก็จะทำให้เราสามารถทำสิ่งที่ไม่ดี (ทุจริต) อื่น ๆ ได้ทุกเรื่องเพื่อให้ได้สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นมาเสพ เช่น การไม่ยอมหยุดเสพ แม้สิ่งเหล่านั้นจะเป็นโทษภัยแก่ตนแล้วก็ตาม การเบียดเบียนผู้อื่นเพื่อให้แสวงหาสิ่งที่ต้องการมาให้ตน การอยากได้สิ่งที่ต้องการเร็ว ๆ จนอดใจไม่ไหวถึงขั้นต้องไปลักขโมยของที่เขาไม่ได้ให้ มาตอบสนองตน การโกหกผู้อื่นเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ เป็นต้น อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญยิ่งคือความเห็นในสิ่งที่เห็นทุกซัว่าเป็นสุขนี้ ยังสามารถเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นหลงตามจนรู้สึกตามหรือเป็นตามได้อีกด้วย ดังนั้นการเสพนิสัยชอบกินมือเย็นนี้จึงไม่ใช่เพียงแค่การเบียดเบียนตนเองเท่านั้น แต่เป็นการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ความเห็นในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน คือ เห็นว่าอาการฟุ้งซ่านที่อยากกินมือเย็น และอาการหดหู่ที่ไม่ได้กินมือเย็นนั้นเป็นความทุกข์ใจของเราที่จะต้องบำบัดไปตลอดกับอาการโล่งใจที่จะได้กินมือเย็น และอาการดีใจในขณะที่ได้กินมือเย็นนั้น เป็นความสุขใจของเราที่จะต้องบำเรอไปตลอดเช่นกัน แต่เมื่อตั้งสติขึ้นมาปฏิบัติก็ได้เห็นว่า เมื่อเรารู้ชัดด้วยความจริงตามความเป็นจริงในความเห็นที่ทำให้ตนหลงเสพนิสัยชอบกินมือเย็น ก็จะทำให้เกิดความละ หน่าย จางคลายออกมาจากความหลงในความเห็นเหล่านั้นได้ แล้วเราจะเห็นได้ว่าความทุกข์ใจของเราที่ไม่ได้เสพสมใจในสิ่งนั้นได้ลดลงไป และความสุขใจของเราที่เมื่อได้เสพสมใจในสิ่งนั้นก็ลดลงไปด้วยเช่นกัน เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็จะเกิดความชัดเจนขึ้นในจิตว่า ความทุกข์ใจและความสุขใจเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตนแท้ของเรา ไม่ใช่จิตที่แท้ของเรา ไม่ใช่สิ่งที่จะทรงอยู่กับเราไปตลอดกาลนาน เพราะเราได้เห็นประจักษ์แล้วว่าทั้งความทุกข์ใจและความสุขใจเหล่านี้ล้วนเกิด

จากความเห็นที่เราเข้าไปหลงยึดมั่นถือมั่นไว้เอง และเมื่อเราเกิดความเห็นใหม่ที่ถูกต้องถูกตรงเข้ามาแทนที่ เราก็สามารถที่จะชำระหรือเปลี่ยนแปลงความทุกข์ใจและความสุขใจเหล่านั้นให้เป็นสิ่งที่ดีกว่า และเจริญกว่ายิ่ง ๆ ขึ้นไปเป็นลำดับได้ด้วยตัวเราเอง

ความเห็นในสิ่งที่ไม่งามว่างาม คือ ความเห็นที่เราเข้าไปหลงยึดมั่นถือมั่นไว้ว่า การได้เสพนิสสัยชอบกินมือเย็นนั้น จะนำสภาพที่น่าได้ นามี น่าเป็นต่าง ๆ มาให้แก่เรา เช่น เป็นการได้ผ่อนคลาย เป็นความสดชื่นมีชีวิตชีวา เป็นการเติมเต็มให้กับชีวิต เป็นต้น แต่เมื่อตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติก็ให้เห็นว่า ข้อแรก การมีนิสสัยชอบกินมือเย็นบ่อย ๆ ทำให้อาการฟุ้งซ่านที่อยากกินมือเย็นนั้นแรงขึ้น อยู่ยาวนานขึ้น และตอบสนองยากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นความเห็นที่ว่า การได้เสพนิสสัยชอบกินมือเย็นเป็นการได้ผ่อนคลายนั้น แท้จริงแล้วกลับเป็นการสร้างความวุ่นวาย แส่หาต้นร่นกระวนกระวายให้กับตนเองอย่างไม่รู้จบ ข้อที่สอง การมีนิสสัยชอบกินมือเย็นบ่อย ๆ ทำให้อาการหดหู่ห่อเหี่ยวที่ไม่ได้กินมือเย็นนั้นแรงขึ้น อยู่ยาวนานขึ้น และตอบสนองยากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นความเห็นที่ว่า การได้เสพนิสสัยชอบกินมือเย็นเป็นความสดชื่นมีชีวิตชีวานั้น แท้จริงแล้วกลับเป็นการสร้างความบั่นทอนชีวิตชีวาให้กับตนเองอย่างไม่รู้จบ และ ข้อที่สาม การมีนิสสัยชอบกินมือเย็นบ่อย ๆ ทำให้ความหลงเสพสมใจในนิสสัยชอบกินมือเย็นนั้นโตขึ้น ซึ่งความหลงเสพสมใจ (Static) ที่โตขึ้นนี้ จะทำให้ความอยากได้สมใจ (Dynamic) เพิ่มมากขึ้น ถี่ขึ้น อยู่ยาวนานขึ้น ตอบสนองได้ยากขึ้น และต้องได้รับการเติมอยู่เสมออย่างไม่มีวันอิ่มเต็มพอ อีกทั้งยังไม่มี ความเที่ยงแท้แน่นอนเพราะ ‘เดี๋ยวก็เบื่อ เดียวก็อยาก’ คละปนกันไป ไม่สามารถจบได้ด้วยการตอบสนองเพียงแค่เราเสพนิสสัยชอบกินมือเย็นเท่านั้น แต่ความหลงนี้จะแตกตัวออกไปอยากเสพสมใจในสิ่งอื่น ๆ หรือเรื่องอื่น ๆ ตามมาอย่างไม่รู้จบ ดังนั้นความเห็นที่ว่า การได้เสพนิสสัยชอบกินมือเย็นเป็นการเติมเต็มให้กับชีวิตนั้น แท้จริงแล้วกลับเป็นการเติมความพร่องให้กับชีวิตตนเองอย่างไม่รู้จบ

เมื่อผู้วิจัยพากเพียรพิจารณาตามความเห็นดังที่กล่าวมาข้างต้น โดยใช้ความเพียรให้มาก กระทำให้มากในสิ่งนี้ ก็สามารถทำให้ความเห็นที่ตนเองเคยเข้าไปหลงยึดมั่นถือมั่นไว้ว่าเป็นความทุกข์ใจและความสุขใจของเรานั้น มีการลด ละ จางคลายลงไปได้ตามลำดับ และไม่ใช่เฉพาะในเรื่องของนิสสัยชอบกินมือเย็นเท่านั้น แต่การปฏิบัติเช่นนี้ยังส่งผลต่อเนื่องไปถึงเรื่องอื่น ๆ ที่ตนเองยังมีนิสสัยชอบในสิ่งเหล่านั้นอยู่ คือทำให้เริ่มเกิดความลด ละ จางคลายในสิ่งเหล่านั้นไปได้ตามลำดับด้วยเช่นกัน

ผู้วิจัยพบว่าจากเมื่อก่อนที่ตนเองเคยมีนิสสัยชอบกินมือเย็นอย่างมาก มักจะมีพฤติกรรมดังนี้คือ เวลาที่อยากกินมือเย็นก็จะมีอาการฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ จนพาลไม่พอใจในสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ตรงหน้าไปหมด แต่ก็ไม่ถึงขั้นที่ต้องแสดงออกมาทางกายหรือวาจา เพียงแต่เรารู้ว่าอาการนั้นคุกรุ่นอยู่ในใจ และยิ่งวันไหนรู้ว่าจะได้กินมือเย็นนั้นแน่ ๆ ก็จะมีอาการหดหู่ ห่อเหี่ยว

ชิมเศร้า เหงาหงอย เปื่อ เซ็ง จนซีเกียจไม่อยากจะทำอะไร แต่พอรู้ว่าจะได้กินมือเย็นสมใจเท่านั้นแหละ! ก็จะมีอาการดีใจ กระดี๊กระด๊า จนอดไม่ไหวถึงขั้นต้องแสดงออกมาเป็นกิริยาท่าทางและคำพูดจาที่เ้ายวน เชื้อชวนให้คนอื่นรู้สึกตามอยู่บ่อยครั้ง และในขณะที่ได้เสพการกินมือเย็นสมใจนั้น ก็มักจะกินเกินพอดี จนทำให้มีอาการอึดอัด แน่นท้อง เป็นกรดไหลย้อน จนนอนก็ลำบากหรือก้มกราบพระก็แทบจะไม่ลงอยู่เสมอ ๆ นอกจากนั้นตนเองยังไม่ค่อยสนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย โยคะ กดจุกลมปราณ เพื่อถอนพิษออกจากร่างกายที่ถูกใช้งานมาทั้งวันเลยแม้แต่น้อย ทำให้ในช่วงระยะเวลาที่เป็นอยู่เช่นนั้น จิตใจก็ไม่โปร่งไม่โล่งเพราะมัวหมกมุ่นอยู่กับการแสวงหามือเย็นมาเสพ สุขภาพก็พลอยอ่อนแอลงเรื่อย ๆ และไม่ค่อยจะมีเวลาไปทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ ให้แก่ตนเองหรือผู้อื่นเท่าไรนัก ในที่นี้ผู้วิจัยได้ให้คำรวมของความหลงเสพสมใจในนิสัยชอบกินมือเย็นของตนเอง ดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้เป็น 100%

ในช่วงระยะเวลา 4 ปีที่ผู้วิจัยพากเพียรตั้งศีลหยุดเบียดเบียนตนเองจากนิสัยชอบกินมือเย็นขึ้นมาปฏิบัติ โดยในช่วงประมาณ 5-6 เดือนแรกก็สามารถปฏิบัติได้ดีเพราะความยินดีที่แรง (ปีติ) จากการได้เห็นผลดีที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและเหตุการณ์ แต่พอหลังจากนั้นแล้วความยินดีที่แรง (ปีติ) ก็จะเริ่มแผ่วลงไป ทำให้ได้เห็นความหลงเสพสมใจในนิสัยชอบกินมือเย็นที่ตนเองยังยึดมั่นถือมั่นไว้นั้น ค่อย ๆ โผล่ขึ้นมาให้เราได้เห็นชัดเจนในความหลงนั้นอยู่และพยายามที่จะดึงเรากลับไปเสพนิสัยชอบกินมือเย็นเหมือนเดิม ในช่วงนี้ผู้วิจัยจึงต้องหมั่นเข้ามาเติมพลังกับหมู่มิตรดี (กัลยาณมิตร) ที่พากันพากเพียรปฏิบัติศีลกับหมู่มิตรดีก็จะได้กำลังใจ จนเกิดความยินดีในการปฏิบัติศีลนั้นกลับคืนมาเป็นช่วง ๆ ไป จึงทำให้ตนเองสามารถที่จะปฏิบัติไปได้เรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งเข้าปีที่ 2 ผู้วิจัยก็เริ่มได้ความชัดเจนในความเห็นที่เราเคยเข้าไปหลงยึดมั่นถือมั่นไว้ และได้พากเพียรกระทำใจในใจตนโดยแยกกายพิจารณาลงไปถึงที่เกิดของความหลงนั้น จนกระทั่งเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์ที่ดีขึ้นหรือเจริญขึ้นอย่างต่อเนื่องและชัดเจนในช่วง 2 ปีหลัง

ซึ่งปัจจุบันนี้ แม้ตนเองจะยังมีนิสัยชอบกินมือเย็นอยู่ก็ตาม แต่เวลาที่อยากกินมือเย็นนั้นเราก็จะเห็นอาการฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญที่ไม่แรงเหมือนเมื่อก่อน และไม่พาลไปโมโหใคร แต่อาจจะมัวโหมตัวเองที่ยังไม่หมดความหลงเสพสมใจในนิสัยชอบกินมือเย็นบ้างเป็นบางที่ ซึ่งถ้าเราหาเหลี่ยมมุมของความหลงในตอนนั้นไม่ได้ก็จะไม่สามารถหาเหลี่ยมมุมมาพิจารณาแก้กลับได้ ซึ่งอาการเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นประมาณ 1/2 ชั่วโมงแล้วก็ระงับลงไปได้เอง แต่ถ้าเราสามารถรู้เหลี่ยมมุมของความหลงนั้นและพิจารณาแก้กลับได้ทันท่วงที ส่วนใหญ่อาการเหล่านี้ก็จะสลายไปภายในระยะเวลาไม่เกิน 10-15 นาที และเมื่อเราตั้งใจที่จะไม่กินมือเย็นนั้นแน่ ๆ เรา

ก็จะได้เห็นอาการหดหู่ห่อเหี่ยว ซึมเศร้า เหงาหงอย เบื่อ เซ็ง เพียงชั่วครู่เท่านั้น แล้วก็รู้สึกตัวได้ว่าควรจะไปหาสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองหรือผู้อื่นทำในตอนนั้นได้ ก็จะได้ความยินดี แซ่มนขึ้นในสิ่งที่เป็นกุศลขึ้นมาทดแทน ส่วนในวันไหนที่เราสู้จนเริ่มล้าเพราะความล่งเล่งสงสัย คิดถึงความสุขใจจากการเสพนิสยชอบกินมือเย็นนั้นกินพลังเรามาก ก็ต้องกลับมากินมือเย็นเพื่อพิจารณาแก้กลับในเหลี่ยมมุมของความหลงเพราะเห็นว่าการได้เสพนิสยชอบกินมือเย็นเป็นความสุขใจ ก็ทำให้ได้เห็นอาการดีใจจากการเสพสมใจที่ไม่แรงเหมือนเมื่อก่อน โดยเป็นความรู้สึกแต่เพียงว่าค่อยยังชั่วหรือโล่งใจเป็นส่วนใหญ่ และในขณะที่ได้เสพการกินมือเย็นสมใจนั้น ก็จะสามารถควบคุมปริมาณการกินได้อย่างพอเหมาะพอดี คือไม่ถึงขั้นที่ทำให้มีอาการอัดอัด แน่นท้อง เป็นกรดไหลย้อน หรือกำเริบพระก็แทบจะไม่ลงเหมือนเมื่อก่อน แต่ก็รู้ว่ายังทำให้ไม่สบายตัวเวลาเข้านอนอยู่ นอกจากนั้นยังสามารถมีเวลาใส่ใจในเรื่องของการออกกำลังกาย โยคะ กอดจุลลพราณ ทำให้ช่วงระยะเวลาที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ จิตใจก็เบาขึ้น สงบขึ้น เพราะไม่ต้องหมกมุ่นอยู่กับการเสพมือเย็น (ไม่ต้องคิดถึงว่าเย็นนี้จะกินอะไรดี) สุขภาพก็แข็งแรงขึ้นอย่างมาก และเหลือเวลาไปทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ แก่ตนเองหรือผู้อื่นอยู่บ่อยครั้ง ในที่นี้ผู้วิจัยได้ให้ค่ารวมของความหลงเสพสมใจในนิสยชอบกินมือเย็นของตนเองที่เหลืออยู่ในปัจจุบัน ดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้เป็น 30% จากเดิมคือ 100% และด้วยความเห็นในความจริงตามความเป็นจริงจากการปฏิบัติศีลในตนเองที่ทำให้ตลอดระยะเวลา 4 ปีของการปฏิบัติ ผู้วิจัยไม่เคยตกลงกลับไปมีพฤติกรรมแย่กว่า 30% นี้อีกเลย และมีแต่จะเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อย ๆ ตามลำดับ จึงทำให้ผู้วิจัยเชื่อมั่นว่าการปฏิบัติตนเช่นนี้ จะทำให้เราสามารถเลิกนิสยชอบกินมือเย็นอย่างยั่งยืนได้แน่นอน

สรุปผลการวิจัย

สรุป 4 ขั้นตอนเลิกนิสยชอบกินมือเย็นอย่างยั่งยืนของฉันท ได้ดังนี้ 1) การ ‘ตั้งศีลหยุดเบียดเบียนตนเองจากนิสยชอบกินมือเย็น’ ทั้งทางกาย วาจา และใจ 2) คຸ່ມครองทวารในอินทริย์ทั้งหลายจากองค์ประกอบที่จะส่งเสริมให้เกิดนิสยชอบกินมือเย็นของตนเอง ทั้งทางตาได้เห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้กระทบสัมผัส และใจได้ระลึกถึงความรู้สึกชอบที่เคยได้กินมือเย็น (สัญญา, ความจำได้หมายรู้) 3) ฝึกประมาณในการบริโภคด้วยการพากเพียรปฏิบัติตามศีลหยุดเบียดเบียนตนเองจากนิสยชอบกินมือเย็นตามที่ตนเองตั้งใจไว้ โดยปฏิบัติในขีดที่เริ่มต้นไว้ในความลำบากแล้วอุทิศธรรมเสื่อมลงและอุทิศธรรมเจริญขึ้น คือปฏิบัติให้รู้สึกว่าการลำบากในขีดที่เรายังสามารถเบิกบานยินดีอยู่ได้ อย่างไม่ถึงเครียดจนฟุ้งซ่านทรมานตนเกินไปและไม่เหวี่ยงแหะจะจนย่อหย่อนเกียจคร้าน แล้วสังเกตผลทั้งในช่วงเวลาที่ปฏิบัติตามศีลได้สำเร็จ และช่วงเวลาที่พลาดไปทำผิดศีล จากนั้นให้เปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย

และเหตุการณ์ เพื่อนำมาใช้ประกอบการพิจารณาตัดสินใจเลือกทิศทางการปฏิบัติที่เราเห็นว่าดีที่สุดให้กับตนเอง 4) เพียรพิจารณาหาเหลี่ยมมุมที่ทำให้ตนหลงเสพนิสัยชอบกินมือเย็น ด้วยการตั้งศีลหยุดเบียดเบียนตนเองด้วยนิสสัยชอบกินมือเย็นขึ้นมาปฏิบัติ แล้วเพียรพิจารณาหาเหลี่ยมมุมแก้กลับด้วยความจริงตามความเป็นจริง จากผลของการปฏิบัติศีลที่เกิดขึ้นในตน และนำมากระทำใจในใจตนโดยแยกพิจารณาไปถึงที่เกิดของความหลงนั้น จนกระทั่งตนเกิดความละ หน่าย จางคลายออกมาจากความหลงใน ‘วิปัสสนา 4’ นั้นได้

เมื่อผู้วิจัยปฏิบัติตามขั้นตอนดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ โดยใช้ความเพียรให้มาก กระทำให้มากในสิ่งนี้ ก็สามารถทำให้ความเห็นที่ตนเองเข้าไปหลงยึดมั่นถือมั่นไว้ว่าเป็นความทุกข์ใจและความสุขใจของเรานั้น มีการลด ละ จางคลายลงไปได้ตามลำดับ และไม่ใช่เฉพาะในเรื่องของนิสสัยชอบกินมือเย็นเท่านั้น แต่การปฏิบัติเช่นนี้ยังส่งผลต่อเนื่องไปถึงเรื่องอื่น ๆ ที่ตนเองยังมีนิสสัยชอบในสิ่งเหล่านั้นอยู่ คือทำให้เริ่มเกิดความลด ละ จางคลายในสิ่งเหล่านั้นไปได้ตามลำดับด้วยเช่นกัน ซึ่งผู้วิจัยพบว่าจากเมื่อก่อนที่ตนเองเคยมีค่ารวมของนิสสัยชอบกินมือเย็นอยู่ 100% และด้วยการปฏิบัติตามขั้นตอนนี้เป็นระยะเวลาประมาณ 4 ปี ทำให้ปัจจุบันนี้ค่ารวมของนิสสัยชอบกินมือเย็นนั้นลดลงมาเหลืออยู่ประมาณ 30% โดยไม่เคยตกลงกลับไปมีพฤติกรรมแย่กว่า 30% นี้อีกเลย และมีแต่จะเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อย ๆ ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า “4 ขั้นตอนเลิกนิสสัยชอบกินมือเย็นอย่างยั่งยืนของฉัน” โดยผู้วิจัยได้นำหลัก “ศีลสัมปทา” และ “อปณณกปฏิบัติ” ในพระพุทธศาสนา และหลักการดูแลสุขภาพพิงต้นของแพทย์วิถีธรรม มาประยุกต์ใช้ในการเลิกนิสสัยชอบกินมือเย็นอย่างยั่งยืนของตนเอง 4 ขั้นตอนนั้น เป็นการปฏิบัติจนเกิดความลด ละ จางคลายจากความหลงเสพนิสัยชอบกินมือเย็นไปตามลำดับขั้นตอน สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรมวินัยนี้มีการศึกษาไปตามลำดับ มีการบำเพ็ญไปตามลำดับ มีการปฏิบัติไปตามลำดับ ไม่ใช่มีการบรรลุนิพพานโดยทันที เหมือนมหาสมุทรต่ำไปโดยลำดับ ลาดไปโดยลำดับ ลึกลงไปโดยลำดับ ไม่ลึกชั้นดังไปทันที การที่ธรรมวินัยนี้มีการศึกษาไปตามลำดับ มีการบำเพ็ญไปตามลำดับ มีการปฏิบัติไปตามลำดับ ไม่ใช่มีการบรรลุนิพพานโดยทันที นี่เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์ ไม่เคยปรากฏประการที่ 1 ในธรรมวินัยนี้ที่ภิกษุทั้งหลายพบเห็นแล้วต่างพากันยินดีในธรรมวินัยนี้ ฯลฯ”⁶ และสอดคล้องกับที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน อธิบายไว้ว่า “ปัญญา คือ การตรวจสอบว่าอะไรเป็นกาย วาจา ใจ ที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ตัวหยาบตัวร้ายสุดหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดที่เหลือในชีวิตตนในขณะนั้น แล้วผ่าตัดออกหรือกำจัดด้วยปัญญาแห่งธรรม เมื่อกำจัดตัวหยาบร้ายหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดได้แล้ว ก็กำจัดพิษภัยตัวละเอียดหรือตัวที่ติดมากขึ้นไปตามลำดับ

ลดละเลิกไปตามลำดับ”⁷

การปฏิบัตินี้ก็ต้องใช้ความเพียรให้มาก กระทำให้มากในสิ่งนี้ จึงจะสามารถทำให้ความเห็นที่ตนเองเคยเข้าไปหลงยึดมั่นถือมั่นไว้ว่าเป็นความทุกข์ใจและความสุขใจของเรานั้น มีการลด ละ จางคลายลงไปได้ตามลำดับ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ‘เรามีจิตอันบริสุทธิ์ฐานกิเลส (กิเลสเป็นเครื่องครอบงำ) ไตรครอบงำแล้ว ไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง บริสุทธิ์ฐานกิเลส นั้นที่เรายังละไม่ได้ในภายในมิอยู่หรือ’” ฯ เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘เรามีจิตถูกบริสุทธิ์ฐานกิเลส ไตรครอบงำแล้ว ไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง บริสุทธิ์ฐานกิเลส นั้นที่เรายังละไม่ได้ในภายใน มิได้มีเลย เราตั้งจิตไว้ดีแล้ว เพื่อตรัสรู้สัจจะทั้งหลาย’ นี่คือนิยามที่ 1 ที่เป็นอริยะ เป็นโลกุตตระ ไม่ทั่วไปแก่ปุถุชนทั้งหลาย ซึ่งภิกษุชั้นบรรลุลแล้ว อริยสาวกพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ‘เราเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งทวิภูฏนี้ ก็ได้ความสงบเฉพาะตน ก็ได้ความดับกิเลสเฉพาะตนหรือ’ อริยสาวกนั้น ก็รู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘เรา เสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งทวิภูฏนี้ ก็ได้ความสงบเฉพาะตน ก็ได้ความดับกิเลสเฉพาะตน’ นี่คือนิยามที่ 2 ที่เป็นอริยะ เป็นโลกุตตระ ไม่ทั่วไปแก่ปุถุชนทั้งหลาย ซึ่งอริยสาวกนั้นบรรลุลแล้ว ฯลฯ”⁸ และสอดคล้องกับที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน อธิบายไว้ว่า “การพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเป็นประโยชน์ซ้ำเข้าไปหลาย ๆ ครั้ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวนธรรม การตรึกตรองใคร่ครวญธรรม เป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นทุกข์จากกิเลส”(พระไตรปิฎกเล่ม 22 ข้อ 26) พิจารณาด้วยอิทธิบาท (ความยินดีเต็มใจพอใจ) พิจารณาต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสจะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าว (เรียกเป็นภาษาบาลีว่าวิปัสสนาญาณ) มีมากพอ ถึงขั้นเป็นพลังฌาน (เผากิเลสได้) กิเลสก็จะสลายตายไปด้วยความเต็มใจ เมื่อสามารถทำลายกิเลสได้ ก็จะเกิดความรู้สึกหมดความอยากเสพในกิเลสตัวนั้นอย่างยินดีเต็มใจพอใจสุขใจโปร่งโล่งสบายใจอิมใจเบิกบานแจ่มใสที่ไม่มีพลังกิเลสมาทำให้เป็นทุกข์ ฯลฯ”⁹

ซึ่งผลที่เกิดขึ้นนี้ไม่ใช่เฉพาะในเรื่องของนิสัยชอบกินเมื่อเย็นเท่านั้น แต่การปฏิบัติเช่นนี้ยังส่งผลต่อเนื่องไปถึงเรื่องอื่น ๆ ที่ตนเองยังมีนิสัยชอบในสิ่งเหล่านั้นอยู่ คือทำให้เริ่มเกิดความลด ละ จางคลายในสิ่งเหล่านั้นไปได้ตามลำดับด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรมทั้งหลายย่อมหลั่งไหลไปสู่ธรรมทั้งหลาย”¹⁰

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่าจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะนำชีวิตของเราไปสู่สิ่งที่ดีต่าง ๆ ทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย และเหตุการณ์ได้นั้น ก็คือ ความเป็นผู้มีมิตรดี การคบคนที่มีสัมมาทิฐิเป็นคนดี มีคุณธรรม ประพฤติอยู่ในศีลในธรรม สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด กัลยาณมิตตตา(ความเป็นผู้มีมิตรดี) สีสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) ฉันทสัมปทา (ความถึงพร้อม

ด้วยฉันทะ) อุตตสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยตนคือรู้จักกิเลสตน) ทิฏฐิสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ) อัปมาทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท) และโยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุญนิमितเพื่อความเกิดขึ้นแห่ง อริยมรรคมีองค์ 8 ฉะนั้น ฯลฯ” และ “เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี พระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่สมควรแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความคิดคำนึงเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ผู้หลักเรือนอยู่ ในที่สงัดอย่างนี้ว่า ‘ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้วนั้นแล เป็นธรรมสำหรับ ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรเลว มีสหายเลว มีเพื่อนเลว’ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ‘มหาบพิตร ข้อนี้เป็นอย่างนั้น มหาบพิตร ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ธรรมที่อาตมภาพกล่าวไว้ดีแล้วนั้นแล เป็นธรรมสำหรับผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรเลว มีสหายเลว มีเพื่อนเลว’ ฯลฯ” และสอดคล้องกับที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน อธิบายไว้ว่า “ธรรมชาติของแม่เหล็ก จะเหนี่ยวนำให้เหล็กปรับสภาพคลื่นในเหล็กนั้นให้มีคุณสมบัติเป็นแม่เหล็กตาม นัยยะเดียวกันจิตวิญญาณซึ่งคือคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ทรงคมั่ง (ไปได้ไกล) อนันตัง (ไม่มีที่สุด) ก็จะมีพลังเหนี่ยวนำให้ชีวิตอื่น ๆ ปรับคลื่นให้มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น อยู่ใกล้คนดีจะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดี อยู่ใกล้คนชั่วจะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่ว ยิ่งอยู่ในหมู่กลุ่มคนดีก็จะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดีได้มาก (แม้คนชั่วที่แฝงเข้ามาทำชั่วอยู่ในกลุ่มคนดี บางคนจะเปลี่ยนใจไม่ทำชั่ว บางคนหยุดชั่วแล้วหันมาทำดี แม้บางคนจะทำชั่วอยู่แต่ถ้าไม่มีพลังดีของคนดีคนชั่วจะทำชั่วหนักกว่านั้นอีก แต่โดยสัจจะแล้วการทำชั่วในกลุ่มคนดีจะบาปแรงกว่าการทำชั่วในกลุ่มคนชั่ว) อยู่ในหมู่กลุ่มคนชั่วยิ่งมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่วได้มาก (ยกเว้นผู้ที่หลุดพ้นจากกิเลสเรื่องนั้น ๆ แล้วเท่านั้น ที่ความชั่วจากกิเลสตัวนั้น ๆ จะเหนี่ยวนำให้ทำความชั่วชนิดนั้นไม่ได้)”

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการปฏิบัติตาม 4 ขั้นตอนเลิกนิสัยชอบกินมื่อเย็นอย่างยั่งยืนของฉันทน์ สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้กับการลด ละ เลิกนิสัยชอบเบียดเบียนตนเองในกรณีอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี จึงขอเชิญชวนทุกท่านที่มีความสนใจ สามารถเข้ามาศึกษาและนำไปปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตน และพิสูจน์ผลได้ด้วยตัวของท่านเอง

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ข. ข้อมูลวิทยุภูมิ

(1) หนังสือ:

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว). **แก่นหลักของการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม**.

พิมพ์ครั้งที่ 1. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2563.

_____. **ไชรหัสลับสุดขอบฟ้า 1**. พิมพ์ครั้งที่ 1. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2557.

_____. **มติหม่อมมิตรดีพาให้เจริญ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2559.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ 31. มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559.

สมณะโพธิรักษ์. **ค้นออกมาจากศีล. กลุ่มสุตตังคัม** อันดับที่ 40. พิมพ์ครั้งที่ 9.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, 2557.

_____. **โสดาบันเป็นคนเช่นไร. กลุ่มสุตตังคัม** อันดับที่ 26. พิมพ์ครั้งที่ 4.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, 2558.

(2) วิทยานิพนธ์/ วิทยานิพนธ์/ สารนิพนธ์:

ใจเพชร กล้าจน. **“จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”**. วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 2558.

หมายขวัญพุทธ กล้าจน. **“รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 2563.

(3) รายงานวิจัย:

ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักษณะ แซ่โซ้ว, จงกช สุทธิโอสธ. **“การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”**. รายงานวิจัย.

ฝ่ายงานวิชาการ: สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, 2562.

เอมอร แซ่ลิ้ม, ผ่องไพธรรม กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน. **“การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและการทำผิดศีลในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”**. รายงานวิจัย. ฝ่ายงานวิชาการ: สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, 2561.

ปัจจัยในการเลิกค้าขายเนื้อสัตว์ของฉัน

สันทนา ประวงศ์¹

Santana Prawong

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาประสบการณ์เรียนรู้เชิงลึกเรื่องการลดกิเลสของตนเองในปัจจัยการเลิกค้าขายเนื้อสัตว์ งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบมุมมองที่หนึ่ง (First person research) หรืองานวิจัยตนเอง (Self-study) ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการสืบค้นด้วยเรื่องเล่าแบบการเขียนเชิงอัตชีวประวัติ (Autobiography) เพื่อย้อนกลับไปศึกษาประสบการณ์การลดกิเลส เรื่องปัจจัยในการเลิกค้าขายเนื้อสัตว์ของฉัน และทำการเก็บข้อมูลจากบันทึกส่วนตัว โดยทำการสังเกตผ่านประสบการณ์ชีวิตโดยตรงในชีวิตประจำวัน หรือของกิจกรรมต่าง ๆ แล้วเขียนออกมาเป็นบันทึกความจำ จากการทบทวนเรื่องราวเหล่านั้น ผลการวิจัยพบว่า 1. เหตุที่ทำให้เลิกค้าขายเนื้อสัตว์ คือ มีศรัทธาในหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธสาวกที่เป็นสัตบุรุษ ผู้มีสัมมาทิฐิที่ถูกต้อง สามารถบอกวิธีปฏิบัติให้บรรลุ พระโสดาบัน และภูมิอาริยะที่สูงขึ้นได้ ได้พบสัตบุรุษจึงทำให้เกิดสัมมาทิฐิที่ถูกต้องถูกต้องตรง มีการปฏิบัติไตรสิกขา (อริศีล-อริจิต-อริปัญญา) ศึกษาปฏิบัติตนเลิกทำชั่ว ทั้งกาย-วาจา-ใจ ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ตามหลักจรรยา 15 วิชา 8 ด้วยความพากเพียรมุ่งมั่น 2. ขั้นตอนการปฏิบัติการเลิกค้าขายเนื้อสัตว์ คือ การปฏิบัติศีลของผู้วิจัยเองให้บริสุทธิ์ทั้งทางกาย-วาจา-ใจ ศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติไตรสิกขา (อริศีล-อริจิต-อริปัญญา) อริยมรรคมีองค์ 8 ทางสู่ความเป็นกลางอันประเสริฐ 8 ประการ เน้นมีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ใช้หลักธรรมมิจฉวนนิชชา 5 การค้าขายเนื้อสัตว์ (มังสวณิชชา) การค้าขายที่ผิด ชาวพุทธไม่ควรกระทำ มีการละอายเกรงกลัวต่อบาป มีความเชื่อขัดเรื่องกรรม การฆ่าสัตว์ การกินสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เป็นศีล 5 แบบละเอียด (อริศีล) คือ 1) สภาพไม่เบียดเบียน ตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น (หยาบ กลาง ละเอียด) 2) สภาพเป็นประโยชน์แท้ ต่อตัวเอง คนอื่น สัตว์อื่น (เบื่องตน ท่ามกลาง บั้นปลาย) และได้ร่วมบำเพ็ญสถานพลังกับหมู่มิตรดี ดังคำตรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ว่า มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการพ้นทุกข์ 3. ผลของการเลิกค้าขายเนื้อสัตว์ ผู้วิจัยได้เห็นผลที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของชีวิตตนเอง ใน 3 ด้าน 1) ด้านจิตใจ จิตมีความเมตตามากขึ้น 2)

¹นักศึกษาลัทธิสุทธาสนาสาขาศาสนาพุทธ สาขาพุทธศาสนศึกษา สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพथิยธรรมแห่งประเทศไทย <https://vijaram.ac.th/>

ด้านร่างกาย เบาลายกาย มีกำลัง มีพลังมากขึ้น 3) ด้านเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต เกิดเหตุการณ์ดี ๆ พบเจอคนดี สุขภาพแข็งแรง มีความผาสุก เบิกบาน ยินดีในการใช้ชีวิตที่เป็นอิสระมากขึ้น 4. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการพิสูจน์ตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศีลสมาธิปัถวี ศาสตร์เชิงพุทธะ คือ ได้รู้ชัดรู้แจ้ง และประจักษ์ในผลนั้นด้วยตนเอง ทำครบทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ทำให้เชื่อมั่นในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ว่า สามารถดับทุกข์ได้จริง ลดกิเลส ได้จริง กิเลสในเรื่องนั้น ๆ เป็นส่วน ๆ เอหิปัสสโก เชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้ อกาลิโก เป็นจริงตลอดกาล

คำสำคัญ : ลดกิเลส, ฆ่าสัตว์, ค้าขายเนื้อสัตว์, สัตบุรุษ, พระโสดาบัน, สัมมาทิฐิ, มิจฉาวณิชา, อริยมรรคมีองค์ 8

Abstract

This research was conducted to perform in-depth study on the experience of reducing one's defilement involving meat trade. This is a first-person research or self-study using the narrative method. The research is written in the form of an autobiography to recall the experience of reducing defilement regarding the researcher's meat trade. Daily experiences were noted in a journal. From the researcher's recollection, it was found that:

1. The main reason for quitting the meat business is faith in Buddha's teaching. Buddha is the one who speaks the truth and encourages the Right View. By following the Threefold Training, the research refrained from evil action, evil speech and evil thoughts while diligently using the 15 Conducts and the 8 Transcendental Wisdom.
2. The steps required to quit the meat business for the researcher is to observe the precept through action, speech and thought and learning the threefold training (higher virtues, higher mind and higher wisdom) as well as the Noble Eightfold Path which will guide one to the 8 equanimities with focus on the Right View, the Right Thought, the Right Action, and Right Livelihood. As a Buddhist, one should not engage in the 5 the Wrong Occupations (e.g., meat trade). One should be fearful of sin and have firm belief in Karma. Animal slaughter, consuming meat

and products from animals are wrong according to the 5 refined precepts (higher virtues).

1) The condition of not burdening oneself, others or other animals (coarse, medium, refined).

2) The condition of being beneficial to oneself, others and other animals (novice, intermediate, expert) and can collaborate with other compassionate souls in accordance with the Buddha's words that "Good friends and good environment are the hallmarks of liberation".

3. As a result of quitting the meat trade, the researcher saw many changes in three aspects (1) Mental: she became more compassionate (2) Physical: She felt light and energetic (3) Situation: Many good things happened. She made many good friends, her health improved, she felt happy and content, and had more freedom.

4. This research is proof according Buddha's teaching and Buddhist-based scientific research that help the researcher realize and recognize personal benefits. From theory and practice to achievement, the researcher is confident that the Buddha's teaching can end suffering and reduce defilement for each topic. Everyone is invited to try and prove for oneself anytime.

Keyword: Reduction of defilement, Animal slaughter, Meat trade, Stream enterer, Right View, Wrong Trade, Noble Eightfold Path



บทนำ

ปัจจุบันนี้ทั่วโลกยอมรับแล้วว่า การกินเนื้อสัตว์ทำให้โลกร้อนขึ้นจริงเป็นที่ชัดเจน ทุกคนช่วยบรรเทาปัญหาภาวะโลกร้อนได้ สิ่งที่คุณทำได้ในชีวิตประจำวันก็คือ การลดการกินเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ให้น้อยลง เมื่อสัตว์ถูกฆ่าและมีความเจ็บปวดอย่างรุนแรง มันจะตกใจหวาดกลัว แล้วจะหลั่งอะดรีนาลิน (adrenalin) และสารแห่งความเครียดอื่น ๆ ออกมาในปริมาณสูงมากอย่างอัตโนมัติในเนื้อสัตว์ หากรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีฮอร์โมนอะดรีนาลินที่ตกค้างประจำ ผู้บริโภคจะได้รับฮอร์โมนอะดรีนาลินเพิ่มขึ้น ฮอร์โมนในอาหารมีผลกระทบที่อาจทำให้ควบคุมจิตใจได้ยาก ผู้ละเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์จะไม่ได้รับฮอร์โมนอะดรีนาลินซึ่งหลั่งออกมาและติดมากับเนื้อสัตว์ ศาสดาทุกศาสนาได้สอนให้มนุษย์เรารักผู้อื่น มีเมตตา ลดความเห็นแก่ตัว และเสียสละเพื่อผู้อื่น พุทธศาสนาได้สรรเสริญการไม่เบียดเบียนสัตว์เป็นธรรมอันยอดเยี่ยม เมตตาเป็นธรรมล้ำค่าของโลก ถ้าเราอยู่ด้วยความรู้ว่าควรได้รับอะไรเท่าไรจึงจะพอ ก็ยอมอ้อมกาย อ้อมใจ เจริญเติบโตสมบูรณ์ แข็งแรง มีสติปัญญาดี สามารถทำประโยชน์และความดีได้เต็มที่²

หากลองตั้งคำถามกับตนเองว่า การกินเนื้อสัตว์กับการไม่กินเนื้อสัตว์ อะไรจะเป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงมากกว่ากัน หรือการที่คนกินคนเป็นอาหาร กับการที่คนไม่กินคนเป็นอาหารอะไรจะเป็นประโยชน์แก่คนทั้งปวงมากกว่ากัน คำตอบก็คือ การไม่กินเนื้อสัตว์ ย่อมเป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงมากกว่าการกินเนื้อสัตว์ และการที่คนไม่กินคนเป็นอาหาร ย่อมเป็นประโยชน์แก่คนทั้งปวงมากกว่าการที่คนกินคนเป็นอาหาร เพราะการกินเป็นสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่ง ที่ทำให้เกิดการฆ่า การฆ่าย่อมเป็นโทษ ไม่เป็นประโยชน์ต่อผู้ถูกฆ่า และส่งผลเป็นวิบากร้ายของผู้ฆ่าและผู้มีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องอันส่งเสริมให้เกิดการฆ่า

ถ้ามีคนกินคนเป็นอาหาร แต่อ้างว่าตัวเองถือศีล จึงไม่ฆ่าคน แต่ถ้ามีใครเอาเนื้อคนมาขายหรือให้ฟรี ก็ซื้อหรือรับมาฟรี ๆ จากพฤติกรรมดังกล่าวของคนที่ยกินคน ๆ นั้น ได้เป็น

แรงจูงใจให้คนที่อยากได้เงินจากคน ๆ นั้น หรือศรัทธาหรือสงสารคนที่กินคน ๆ นั้น จึงไปฆ่าคนมาขายหรือมาให้คนที่กินคน ๆ นั้นฟรี ๆ ดังนั้น คนที่ยกินคน ๆ นั้นย่อมมีส่วนเกี่ยวข้องเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้คนที่ถูกนำมาเป็นอาหารนั้นถูกฆ่าตาย

ช่วงเทศกาลกินเจเป็นช่วงเวลาที่คนจำนวนมากงดกินหยุดกินเนื้อสัตว์ โดยหันมา

² ดูรายละเอียดใน บทความการดูแลสุขภาพและเคล็ดลับเพื่อสุขภาพที่ดี, ผลกระทบในการบริโภคอาหารเนื้อสัตว์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.healthcarethai.com/การบริโภคเนื้อสัตว์/> สืบค้นจาก [7 มิ.ย. 2564]

กินพืชแทนสัตว์จำนวนมากจึงไม่ถูกฆ่าตายในช่วงเวลานี้ เทศกาลกินเจจึงมีส่วนช่วยให้สัตว์
รอดตายเป็นจำนวนมาก การช่วยให้สัตว์รอดตาย โดยไม่ถูกคนฆ่าด้วยวิธีการต่าง ๆ หรือด้วย
สาเหตุต่าง ๆ เป็นภาระหน้าที่อันควรของพระพุทธเจ้าและพุทธบริษัทหรือไม่ หากคำตอบได้
ในคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าสัตว์หรือไม่ฆ่าสัตว์ การกินเนื้อสัตว์หรือไม่กิน
เนื้อสัตว์ ในพระไตรปิฎก³

ผู้วิจัยเป็นพุทธศาสนิกชน ผู้มีเจตนาที่จะเดินตามรอยบาทพระศาสดาเพื่อไปสู่ความพ้นทุกข์
จึงสนใจที่จะศึกษาหลักธรรมคำสอนที่แท้จริงขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อ
น้อมนำไปปฏิบัติในการเลิกค้าขายเนื้อสัตว์ของตนเอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยในการเลิกค้าขายเนื้อสัตว์ของตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบมุมมองที่หนึ่ง (First Person Research) ซึ่งเป็นการศึกษา
ค้นหาความรู้ จากประสบการณ์จริงในชีวิตโดยตรงของผู้วิจัยเอง เป็นการศึกษาเชิงอัตวิสัยที่มี
“ฉัน” เป็นแกนกลาง โดยใช้การทบทวนตนเองผ่านเหตุการณ์ความทรงจำ แล้วนำข้อมูลต่าง ๆ
มาวิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหาเปรียบเทียบหาข้อสรุป และนำเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวทางการวิจัยแบบ การเขียนเชิงอัตชีวประวัติ (Autobiography) ซึ่งเป็นรูป
แบบหนึ่งของการสืบค้นผ่านเรื่องเล่า (Narrative Inquiry) เพื่อย้อนกลับไปศึกษาประสบการณ์
การลัดทลในอดีตที่ผ่านมาของตนเองเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์นั้น ๆ ใหม่อีกครั้ง
ในปัจจุบัน งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบบุคคลที่ 1 ที่ทั้งผู้วิจัยและผู้ถูกวิจัยเป็นบุคคลคนเดียวกัน

แหล่งข้อมูลสำคัญในงานวิจัยนี้ มาจากเอกสารที่ได้บันทึกไว้ในอดีต เช่น บันทึกประจำวัน
เอกสารและรายงานที่เกี่ยวข้องกับการรายงานสภาวะธรรมในรายวิชาต่าง ๆ ของหลักสูตร
จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สาขาแพทย์วิถีธรรม ระดับปัญญาโท สถาบันวิชาราม รวมถึงความ

³ ใจเพชร กล้าจน, การกินหรือไม่กินเนื้อสัตว์กับพุทธ, (กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี, 2560)

ทรงจำที่ปรากฏขึ้นในระหว่างการทำวิจัยที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ โดยผู้วิจัย ได้นำเสนอเรื่องเล่า ผ่านงานเขียนในรูปแบบ ความเรียง หรือรูปแบบการเขียนอริยสัจสี่ ตามหลักสูตรของสถาบัน วิซาราม

ผลการศึกษาวิจัย

เหตุที่ทำให้เลิกค้าขายเนื้อสัตว์

จากการทบทวนลำดับเหตุการณ์ ปัจจัยในการเลิกค้าขายเนื้อสัตว์ของฉันทน์ ตัวผู้วิจัยเองมีอาชีพค้าขาย มีร้านอาหารชื่อร้านสเต็กกระทะร้อน อยู่ใกล้มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก เริ่มตั้งร้านเมื่อปี พ.ศ. 2552 เป็นร้านแรก และได้ขยายสาขาเพิ่มอีกเมื่อปี พ.ศ. 2554 เป็นสาขาที่ 2 เปิดขายเวลา 17.00 น. ถึง 22.00 น. พนักงานในร้านส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่มีความขยัน มีความอดทนในการทำหนัก ต้องเร่งรีบในการให้บริการ ตามความต้องการของลูกค้า รวมทั้งจำนวนลูกค้าที่มารอรับบริการในร้าน กิจการร้านค้าได้รับการตอบรับจาก



ลูกค้าอย่างมาก เรียกว่า ขายดีมาก ผู้วิจัยรู้สึกยินดีกับความสำเร็จในการค้าขาย เมื่อได้เห็นตัวเลขยอดเงินในแต่ละวัน และอึดอัดกับตัวเลขในสมุดบัญชีตอนสิ้นเดือนเมื่อได้หักค่าใช้จ่ายทั้งหมดแล้ว จนมาถึงวันหนึ่ง ที่มีเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตเลยก็ว่าได้ เมื่อปี พ.ศ. 2556 พนักงานในร้านที่เป็นนักศึกษาขอลาหยุดงาน บอกเหตุผลว่า ขอลาหยุดไปเข้าค่ายสุขภาพหมอเขียว เพื่อเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนในการรักษาโรคมะเร็งของแม่ที่นอนป่วยอยู่ที่บ้านตอนนี้ และขอลาหยุดพร้อมกัน เพราะต้องการไปเป็นเพื่อนกัน ผู้วิจัยจึงตัดสินใจหยุดร้าน และร่วมคิดวางแผนการเดินทางไปกับพนักงาน โดยจะไปเที่ยวประเทศลาว สะหวันนะเขต ก่อนแล้วค่อยไปเข้าค่ายสุขภาพ ทุกคนยินดีและเห็นตรงกัน

เป็นครั้งแรกที่เดินทางไปภาคอีสาน ได้เข้าอบรมหลักสูตรค่ายสุขภาพพึ่งตน ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ 1 อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ได้เรียนรู้ เทคนิค 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด การปรับสมดุลร้อนเย็น กลไกการเกิดการหายของโรค และที่สำคัญที่สุดของผู้วิจัย คือ “ธรรมะ” ที่ผู้วิจัยรู้สึกสะกดในจิต คือ ธรรมนิยาม 5 การกำหนดธรรมชาติของสรรพสิ่ง⁴ 1. อุตุนิยาม 2. พีชนิยาม 3. จิตตนิยาม 4. กรรมนิยาม 5. ธรรมนิยาม ที่ท่านอาจารย์หมอเขียวได้อธิบายให้เห็นชัดเจนว่า พลังงานหมุนวนของวัตถุ แสง สี เสียง คลื่นแม่เหล็ก พลังงานไฟฟ้า สังเคราะห์กัน ยกตัวอย่างจากขวดน้ำที่มีน้ำอยู่ในขวด ที่ถูกทิ้งไว้นาน ๆ ไป มีตะไคร่สีเขียว ๆ เกิดขึ้น ต่อมาก็มีตัวเล็ก ๆ ขยับได้ขึ้นมาพัฒนาจากอตุ (พลังงานคลื่นแม่เหล็ก พลังงานไฟฟ้า แสง สี เสียง รวมกันสังเคราะห์) จึงจนกลายเป็นพีชะ (พืช) มีสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ เกิดขึ้น มีจิต มีกรรมทำกรรม และมีธรรมะ รู้ว่าสูงสุดของมนุษย์คือ “ธรรมะ” รู้สึกยินดี มีความเบิกบานกับการได้รู้หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เป็นสัจจะแท้ ๆ มีเบื้องต้น ท่ามกลาง บั้นปลาย ที่เราไม่เคยรู้อย่างละเอียด สอดคล้อง ร้อยเรียง เชื่อมโยงกันแบบนี้มาก่อนเลย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเรียนรู้ ไตรสิกขา⁵ (อริสัจ-อริจิต-อริปัญญา) การศึกษาปฏิบัติตนเล็กทำชั่ว ทั้งกาย-วาจา-ใจ ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ด้วยการปฏิบัติ 3 อย่าง 1. อริสัจสิกขา (ศีล) 2. อริจิตตสิกขา (สมาธิ) 3. อริปัญญสิกขา (ปัญญา) ตามหลัก จรณะ 15⁶ ข้อประพจน์เพื่อบรรลุธรรมอันปลอดโปร่งจากกิเลส และ วิชา 8⁷ ความรู้แจ้งในกิเลส และเมื่อจบค่ายก็กลับมาปรับเปลี่ยน การใช้ชีวิตใหม่ ตั้งใจปฏิบัติตาม พังธรรมพ่อครูสมณะโพธิรักษ์และอาจารย์หมอเขียว ที่เป็นสัตบุรุษผู้มีสัมมาทิฐิที่ถูกต้อง ที่สามารถบอกวิธีปฏิบัติ ให้บรรลุพระโสดาบันและภูมิอารยะที่สูงขึ้นได้ การได้พบสัตบุรุษทำให้เกิดสัมมาทิฐิที่ถูกต้องถูกต้องตรง ได้เรียนรู้การเพิ่มศีล ผู้วิจัยตั้งจิตปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ ทำตามฐานที่สามารถทำได้จริง

ขั้นตอนการปฏิบัติ การเลิกค้าขายเนื้อสัตว์

ผู้วิจัยได้เริ่มปฏิบัติ ลดละเลิก อบายมุขหยาบๆ ก่อนเท่าที่ทำได้ เริ่มจากการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ตัดสิ่งที่เกินความจำเป็นของชีวิตออก

1. ลดเครื่องใช้การแต่งกายที่เกินความจำเป็นลง เช่น เสื้อผ้า ที่จากเดิมเต็มตู้ ลดลงมาเหลือน้อยชุดลง ลดการซื้อกระเป๋า รองเท้า เลิกซื้อและเลิกใช้โลชั่นเครื่องประทินผิว

⁴ อภ.สง.อ. (ไทย) อรรถกถาแปลเล่ม 76 “จิตตูปาทกัณฑ์” หน้า 81-82.

⁵ ติ.ปา. (ไทย) 11/228/163-165.

⁶ ม.ม. (ไทย) 13/27-32/23-25.

⁷ ติ.ส. (ไทย) 9/131-138/72-78.

2. ฝึกรับประทานอาหารมังสวิรัตวันละ 1 มื้อ เริ่มตั้งศีลเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ในช่วงเข้าพรรษา 3 เดือน อย่างตั้งมั่น หลังจากออกพรรษาก็ยังมีกลับมากินเนื้อไก่ และเนื้อปลาบ้างในบางครั้ง ได้มุ่งมั่นปฏิบัติต่อจนสามารถเลิกกินเนื้อสัตว์ได้

3. เลิกทำอาชีพค้าขายเนื้อสัตว์ ร้านสเต็กที่ทำอยู่ ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่นที่จะทำศีลของตนเองให้บริสุทธิ์เท่าที่จะทำได้ ทั้งทางกาย-วาจา-ใจ ศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติไตรสิกขา (อริศีล-อริจิต-อริปัญญา) อริยมรรคมีองค์ 8⁸ ทางสู่ความเป็นกลางอันประเสริฐ 8 ประการ เป็นข้อปฏิบัติสู่ความเป็นอริยะ เริ่มจาก

อริปัญญาสิกขา

1. มีสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้องใน อริยสัจ 4⁹ ความจริงอันประเสริฐสุดของชีวิต รู้ทุกข์ รู้สมุทัย รู้นิโรธ รู้มรรค ทำกระบวนการอริยสัจ 4 รู้ว่าเป็นกิเลส เห็นว่ามีกิเลสเป็นทุกข์ รู้มรรคและพิจารณาล้างกิเลส จนถึงนิโรธ

2. มีสัมมาสังกัปปะ คิดออกจาก (กุศลวิตก 3) 1. คิดออกจากกาม (เนกขัมมวิตก)
2. คิดออกจากพยาบาท (อพยาบาทวิตก) 3. คิดไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาวิตก)

อริศีลสิกขา

3. มีสัมมาวาจา พูด (วจีสุจริต) ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ

4. มีสัมมากัมมันตะ ทำกายสุจริต ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่เสพกาม

5. มีสัมมาอาชีวะ อาชีพการงานสัมมาอาชีวะ 5 พันธุหนา (การโกง) พันลปนา (การล่อลวง) พันเนमितตกตา (การตลบตะแลง) พันนิปเปสิกตา (การยอมมอบตนในทางผิด) พันลภณ ลาภัง นิชิคิงสันตา (การเอาลาภต่อลาภ)

อริจิตสิกขา

6. มีสัมมาวายามะ ความเพียร (สัมมัปปธาน 4) สังวรปธาน (เพียรระวังไม่ให้บาปใหม่เกิดขึ้น) ปหานปธาน (เพียรละบาปเก่าที่เกิดขึ้นแล้ว) ภาวนาปธาน (เพียรทำให้บุญใหม่เกิดขึ้น) อนุรักษนาปธาน (เพียรรักษาบุญที่เกิดขึ้นแล้ว)

7. มีสัมมาสติ สติตั้งมั่นอยู่เสมอ (สติปัฏฐาน 4) พิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา

⁸ ส.ม. (ไทย) 19/33-41/8-9.

⁹ ส.ม. (ไทย) 19/1664/419.

จิตในจิต ธรรมในธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส อภิชฌาคือ ความอยากได้ ความติดใจ ความเพ่งเล็ง ความละโมภ โทมนัสคือ ความเสียใจ ความไม่พอใจ

8. มีสัมมาสมาธิ มีจิตตั้งมั่นสงบจากกิเลส (ฉาน 4)

-ฉาน 1 ปฐมฉาน มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เกิดจากวิเวกอยู่ วิจารณ์ในการคิดออกจากกาม คิด ออกจากยาบาท คิดไม่เบียดเบียน (วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข สงบ)

-ฉาน 2 ทุตติยฉาน ไม่วิตก วิจารณ์ มีปีติ สุข เกิดจากสมาธิอยู่ (วิตกวิจารณ์ดับ เหลือปีติ สุข สมาธิ)

-ฉาน 3 ตติยฉาน ปีติสิ้นไป ได้สุขด้วยนามกาย มีสติ มีอุเบกขาอยู่ (ปีติดับ เหลือสุข สมาธิ)

-ฉาน 4 จตุตถฉาน ละสุข ละทุกข์ ดับโสมนัส โทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้ สติบริสุทธิอยู่ (สุขดับ เหลือสมาธิ ไม่สุข ไม่ทุกข์)

และ ปฏิบัติเพิ่มอริศีล-อริจิต-อริปัญญาเต็มกำลัง ตามเหตุปัจจัยที่จะสามารถทำได้ใน ขณะนั้น โดยใช้หลักธรรม มัชฌิมนิกาย 5¹ คือ การค้าขายที่ผิด ชาวพุทธไม่ควรกระทำ

1. การค้าขายศาสตรา (สัตถวณิชชา)
2. การค้าขายสัตว์เป็น (สัตตวณิชชา)
3. การค้าขายเนื้อสัตว์ (มังสวณิชชา)
4. การค้าขายของเมา (มัชชวณิชชา)
5. การค้าขายยาพิษ (วิสวณิชชา)

มาเป็นหลักในการดำเนินอาชีพ กิจกรรมการงานที่ชาวพุทธไม่ควรกระทำ คือ การค้าขายเนื้อสัตว์ ทำให้สัตว์ตาย ฆ่าสัตว์เป็นบาป บาปมากที่สุด แล้วยังเอาเนื้อสัตว์มาค้าขาย เสริมความโลภอีก มีการละอายเกรงกลัว ต่อบาป เพราะเชื่อชัดในเรื่องของกรรม วิบากกรรม เป็นสิ่งที่สร้างผลทุกวินาทีให้กับชีวิต วิบากกรรมมีจริง ทำอะไร ได้ผลอะไร ก็เกิดจากการ กระทำของเราเองทั้งหมด เจอเรื่องดี เพราะเราทำดีมา เจอเรื่องไม่ดี เพราะเราทำไม่ดีมา ทั้งในปัจจุบัน และอดีตสังเคราะห์กันอย่างละ 1 ส่วน¹ ให้ได้รับผลของกรรมนั้น

¹⁰ อ.ปญฺจ. (ไทย) 22/177/186.

¹¹ ดร.ใจเพชร กล้าจน หนังสือบททบทวนธรรม พิมพ์ครั้งที่ 2 หน้า 15 ข้อ 11-12

ผู้วิจัยรู้สึกว่ ขณะทำร้านอาหารค้าขายสเด็กอยู่นั้น กำลังสะสมบาป วิบากร้ายให้ตัวเอง อยู่ตลอดเวลา ทุกวัน ๆ เพราะวัตถุดิบในการทำสเด็กส่วนใหญ่เป็นเนื้อสัตว์ เอาเลือด เอาเนื้อ เอาชิ้นส่วนอวัยวะ ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสัตว์มาทำปรุงเป็นอาหาร เป็นการส่งเสริมการฆ่า สัตว์ แม้ไม่ได้ฆ่าเอง แต่ย้งจ้างวานฆ่า เอาเงินไปซื้อเนื้อสัตว์มา ทำให้สัตว์นั้น ๆ ต้องถูกฆ่าตาย ส่งเสริมให้ผู้ฆ่า ต้องฆ่าสัตว์เยอะขึ้น ด้วยยอดการขายดี ของสเด็กในร้านเรา เรามีส่วนรับใน วิบากกรรมนั้นด้วย เป็นการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ ผิดศีล ศีลพร่อง ศีลขาด ศีลไม่บริสุทธิ์

ศีลข้อที่ 1 เว้นขาดจากการฆ่าคนหรือฆ่าสัตว์ เว้นขาดจาก การใช้ วิธีที่ส่งผลโหดร้าย รุนแรงทรมานตนเองหรือคนหรือสัตว์อื่น ไม่ทำให้ชีวิตสัตว์ตายโดยเจตนา ไม่ทรมานหรือโหด ร้ายรุนแรงต่อตนเองหรือคนหรือสัตว์อื่นโดยเจตนา¹ ห้ามฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์ (ปาณาติปา ตาเวรมณี) ปาณา ปาณะ แปลว่า ชีวิตหรือสัตว์ ชีวิตสัตว์ ปาตะ แปลว่า ตกร่วง อย่าทำให้ตกต่ำ ทำให้สัตว์ถึงตายก็คือตกต่ำ ชีวิตไหน ๆ เราก็ต้องพยายามช่วยเขา ทำให้เจริญขึ้น ไม่ให้ตกต่ำ ไม่ ให้ตกร่วง แต่ให้พัฒนาขึ้น เป็นความลึกซึ้งขึ้น ทำให้มีจิตเมตตา ไม่ทำร้ายใคร และย้งช่วยให้เขา เจริญขึ้นอีกด้วย ฉะนั้น การฆ่าสัตว์ ค้าขายเนื้อสัตว์ รวมทั้งการกินเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นเหตุให้สัตว์ นั้นถูกฆ่า

ศีลข้อที่ 2 เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ไม่เอาทรัพย์สินของคนอื่นไปโดยเจตนา ขโมยหรือ ฉ้อโกง¹ ห้ามลักทรัพย์ (อทินนาทานาเวรมณี) ถ้าย้งกินเนื้อสัตว์อยู่ ค้าขายเนื้อสัตว์อยู่ ก็เท่ากับ ผิดศีลข้อ 2 คือ ลักขโมยเอาชีวิตสัตว์ เป็นโจรปล้นชิง ปีบบังคับ ฆูดฆ่าชีวิตสัตว์อยู่

ศีลข้อที่ 3 เว้นขาดจากการประพฤติดิผิดในกาม ไม่ร่วมประเวณีหรือมีพฤติกรรมหยาบ ทางเพศกับผู้มีใช้คู่ครองของตน (มีผัวเดียวเมียเดียว หรือ อยู่เป็นโสด)¹ ห้ามประพฤติดิผิด ในกาม (กาเมสุมิสฉาจาราเวรมณี) คนส่วนมากคิดว่าเป็นการเสพกามเมถุนเรื่องคนคู่ แต่ย้ง มีกามในเรื่อง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในอาหารที่เรากินทุกวัน ย้งถ้าติดในรสของเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ซึ่งก็เท่ากับทำผิดศีลข้อ 3 แล้ว จึงทำให้ผิดศีล ข้อ 4 ด้วย

ศีลข้อที่ 4 เว้นขาดจากการพูดโกหก คำหยาบ ส่อเสียด เพ้อเจ้อ มีพฤติกรรมหรือวาจา ชื่อสัตย์ ไม่โกหก ไม่หลอกลวง มีพฤติกรรมหรือวาจาส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีกัน ไม่ส่อเสียด นิินทา ยุยงให้คนแตกร้างกันหรือทะเลาะกันรุนแรง (แต่อาจมีการพูดจาขัดแย้งในระดับเหมาะสมได้) ไม่มีพฤติกรรมหรือพูดถ้อยคำหยาบ อันหมายถึง พฤติกรรมหรือถ้อยคำที่ส่งเสริมให้ผิด

¹ใจเพชร กล้าจน, อริยศีลรักษาโรค, พิมพ์ครั้งที่ 1, (สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, 2561), หน้า 11.

¹³ เรื่องเดียวกัน. หน้า 11.

¹⁴ เรื่องเดียวกัน. หน้า 11.

ศีล หรือส่งเสริมให้เกิดกิเลสโลก โกรธ หลง ไม่พูด เพื่อเจ้า (คำที่ไร้สาระ ไม่เกิดประโยชน์)¹ ห้ามพูดเท็จ (มุสาวาทาเวรมณี) จึงเกิดเป็นการโกหก หลอกลวง ไม่ยอมรับ ไม่ยอมสารภาพผิด ว่า การกินเนื้อสัตว์ คือ การฆ่าสัตว์ โดยยังท่องบทแผ่เมตตาให้สัตว์ต่าง ๆ อยู่ว่า

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวราโหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌาโหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆาโหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุชี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด แต่ยังกินเนื้อสัตว์ ทำอาชีพค้าขายเนื้อสัตว์ ขโมยชีวิตสัตว์ ปล้นชิง ฉุดฆ่าชีวิตสัตว์มากินมาใช้อยู่เลย เท่ากับยังพูดเท็จอยู่ ยังโกหกอยู่

ศีลข้อที่ 5 เว้นขาดจากความมัวเมาในความโลภ โกรธ หลง ระดับหยาบอันเป็นเหตุให้ผิดศีลข้อ 1-5 ไม่โลภหรือขอบในระดับหยาบ อันเป็นเหตุ ให้ผิดศีลข้อ 1-5 ไม่โกรธหรือชิงในระดับหยาบ อันเป็นเหตุ ให้ผิดศีลข้อ 1-4¹ ห้ามดื่มสุรา (สุราเมรัยมีขปะมาทตณานาเวรมณี) คนส่วนใหญ่คิดว่า สุรา คือเหล้าหรือน้ำเมา สุรา หมายถึง มัวเมากิเลสหยาบ เมรัย มัวเมากิเลสกลาง มัณชะ มัวเมากิเลสละเอียด ศีลข้อ 5 จึงลดละ อภิขมา พยาบาท มิจจาทิฏฐิ อย่าหลงติดความมัวเมา อันเป็นเหตุให้เกิดความประมาท ศีลข้อ 5 รวมอยู่ในศีลทุกข้อ คือ อย่าประมาทอย่าประมาทไปมัวเมาในกิเลสทุกอย่าง

ศีล 5 แบบละเอียด (อธิศีล) คือ 1. สภาพไม่เบียดเบียน ตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น (หยาบกลาง ละเอียด) 2. สภาพเป็นประโยชน์แท้ ต่อตัวเอง คนอื่น สัตว์อื่น (เบียดตน ทำมกลาง บั่นปลาย)¹

การผิดศีล 5 เช่น การฆ่าสัตว์ หรือไปติดในรสของเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ จะมีวิบากต้องไปตกนรก และต้องไปเกิดเป็นสัตว์ การไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม 14 ข้อ 576 กำเนิดเดรัจฉาน การกินอาหารด้วยความตั้งใจในรสสุขปลอมในอาหาร จนทำให้ตัวเองนั้นต้องไปละเมิดศีล หรือผิดศีล 5 เบื้องต้น เช่น การฆ่าสัตว์ หรือไปติดในรสของเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ก็จะมีวิบากต้องไปตกนรก และต้องไปเกิดเป็นสัตว์ ตาย

¹⁵ เรื่องเดียวกัน หน้า 12.

¹⁶ เรื่องเดียวกัน หน้า 12.

¹⁷ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) คำคมเพชรจากใจเพชร วันที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2560

ปั๊บ ก็ยังจะได้ร่าง แต่ต้องไปทุกข์ทรมานในเหตุการณ์ร้ายก่อน จิตวิญญาณจะสร้างเหตุการณ์ร้ายให้ทุกข์ทรมานแสนสาหัส จากนั้นก็เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานต่อ ถ้าเราไม่ยากวนกลับไปเป็นเดรัจฉานอีก

1. อย่าฆ่าสัตว์

2. ลดละเลิกการกินสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ให้ได้มากที่สุด

ถ้าทำทั้ง 2 ข้อนี้สำเร็จ ก็สบายใจได้ เป็นหลักประกันว่า จะไม่วนกลับไปเป็นเดรัจฉานอีก พยายามพากเพียรลดละเลิกให้ดี ลดละเลิกให้ได้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้¹

ผู้วิจัยเริ่มสะสางปลดหนี้สินที่มีอยู่ เริ่มต้นด้วย ในช่วงแรก ๆ ปิดร้านทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ เพื่อไปร่วมทำกิจกรรมค่ายสุขภาพกับพี่น้องหมู่กลุ่มที่รวมตัวกัน และจัดทำค่ายสุขภาพย่อย ๆ ทุกเดือน และช่วงหลัง ๆ มา เปิดขาย 15 วัน ปิด 15 วัน ออกเดินทางช่วยงานกิจกรรมค่ายสุขภาพในแต่ละภาคที่มีอยู่ บำเพ็ญทำกุศล ลด ละเลิกกิเลส ในตนเองไปด้วย ร่วมกับครูบาอาจารย์ พี่น้องหมู่มิตรดี จนในที่สุดก็หมดหนี้ และได้ปิดร้านสาขาที่ 2 เมื่อปี 2558 ผู้วิจัยรู้สึกเป็นอิสระจากทุกอย่าง ไม่ต้องแบกหนี้สิน หนัก กับภาระหนี้สิน กับการทำงานในร้านที่ต้องเร่งรีบในแต่ละวัน ได้ชีวิตที่เป็นอิสระคืนมา ได้จัดการสัมภาระร้านค้าให้น้องสาวเป็นผู้จัดการดูแลแล้ว จึงมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม พากเพียรลดกิเลส มุ่งมั่นขออิสระภาพคืนจากกิเลสอย่างเต็มกำลัง

ผลของการเลิกค้าขายเนื้อสัตว์

ผู้วิจัยได้เห็นผล ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงกับชีวิตของตนเอง ใน 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านจิตใจ พบว่า จิตมีความเมตตามากขึ้น ไม่โกรธ ไม่โมโหรุนแรง ไม่แค้นใคร ไม่จองเวรจองกรรม ไม่อาฆาต พยาบาทอะไรกับใคร จิตเบาสบายมากขึ้น

2. ด้านร่างกาย พบว่า เบาสบายกาย เดินกระฉับกระเฉง มีกำลัง มีพลังมากขึ้น จากเดิมเหนื่อยง่าย เหนื่อยง่าย กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ไม่กระฉับกระเฉง มีอาการปวดเมื่อยตามเนื้อตัว จากการทำงานทุกวันอย่างเร่งรีบ และนอนดึกพักผ่อนไม่เพียงพอในแต่ละวัน

3. ด้านเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต พบว่า เกิดเหตุการณ์ดี ๆ ที่มหัศจรรย์ให้เห็นในช่วงที่เปิดร้านขายอยู่ 15 วัน ปิดร้าน 15 วัน เพื่อไปบำเพ็ญกุศลช่วยงานค่ายสุขภาพ คือ ลูกค้ายังคงเยอะเหมือนเดิม ยอดขายไม่ได้ลดลงเลย ทำบุญซื้อหักค่าใช้จ่ายแล้ว ยังคงมีเงินเก็บไว้ปลดหนี้

¹⁸ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) คำคมเพชรจากใจเพชร วันที่ 9 กันยายน พ.ศ. 2561

ให้หมดไปได้เร็วด้วย จากเดิมคิดว่าจะหมดหนี้ต้องใช้เวลา 5 ปี ก็ใช้เวลาแค่ 3 ปี หนี้ก็หมด พบเจอคนดีๆ ให้คำแนะนำช่วยเหลือ และสุขภาพแข็งแรงขึ้น มีอาการเจ็บป่วยน้อยมาก ผู้วิจัยมีความสุข เบิกบาน ยินดีในการใช้ชีวิตที่เป็นอิสระมากขึ้น เพราะลดความเหน็ดเหนื่อย เร่งรีบกับการทำงาน การให้บริการที่ตอบสนองความต้องการอยากกิน อยากเสพให้ได้เร็วตั้งใจหมาย ได้เลิกอาชีพที่ส่งเสริมความโลภในการเสพกาม รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ในอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ส่งผลให้ผู้วิจัยมีเวลามากขึ้น สุขภาพดีขึ้น ใช้ชีวิตเรียบง่ายขึ้น

ศึกษาวิทยาศาสตร์เชิงพุทธะ พิสูจน์ตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

จากการที่ผู้วิจัย ได้ศึกษาและปฏิบัติตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จนขัดแจ้ง และประจักษ์ในผลนั้นด้วยตนเอง ทำครบทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ทำให้เชื่อมั่นในหลักธรรม คำสอนของพระพุทธองค์ว่าสามารถดับทุกข์ได้จริง ลดกิเลสได้จริง กิเลสในเรื่องนั้น ๆ เป็นส่วน ๆ เอหิพัสสโก เชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้ อกาลิโก เป็นจริงตลอดกาล

ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะพ้นทุกข์ จึงต้องมีสัมมาทิฐิที่ถูกต้องถูกตรง คือ ต้องคิดออกจากกาม เห็นพิษโทษภัยของการมีกาม การเสพกาม ในสัมมาสังกัปปะ กุศลวิตก 3 คิดออกจากกาม คิดออกจากพยาบาท คิดออกจากการเบียดเบียน ลดละเลิก การเสพกามคุณ 5¹ สิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจ 5 อย่าง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

ผู้วิจัยได้เน้นการปฏิบัติศีล ในเรื่องความเห็นที่เป็นสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ในอริยมรรคมีองค์ 8 และหลักธรรมมิจฉาวนิชชา 5 การค้าขายที่ผิดชาวพุทธไม่ควรกระทำ เป็นสำคัญ จึงสามารถเลิกอาชีพค้าขายเนื้อสัตว์ได้

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ สรุปผลกระบวนการปัจจัยในการเลิกค้าขายเนื้อสัตว์ของตนเอง ได้ดังนี้

1. เหตุที่ทำให้เลิกค้าขายเนื้อสัตว์ คือ มีศรัทธาในหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธสาวกที่เป็นสัตบุรุษ ผู้มีสัมมาทิฐิที่ถูกต้อง ที่สามารถบอกวิธีปฏิบัติให้บรรลु พระโสดาบัน และภูมิอารยะที่สูงขึ้นได้ ได้พบสัตบุรุษจึงทำให้เกิดสัมมาทิฐิที่ถูกต้องถูกตรง มีการปฏิบัติไตรสิกขา (อริศีล-อริจิต-อริปัญญา) ศึกษาปฏิบัติตนเลิกทำชั่ว ทั้งกาย-วาจา-ใจ ให้อย่างยิ่ง ๆ ขึ้น ตามหลัก จรณะ 15 วิชชา 8 ด้วยความพากเพียรมุ่งมั่น

¹⁹ ที.ส. (ไทย) 9/377/366.

2. ขั้นตอนการปฏิบัติ การเลิกค้าขายเนื้อสัตว์ คือ การปฏิบัติศีลของผู้วิจัยเองให้บริสุทธิ์ทั้งทางกาย-วาจา-ใจ ศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติ ไตรสิกขา (อธิศีล-อธิจิต-อธิปัญญา) อริยมรรคมีองค์ 8 ทางสู่ความเป็นกลางอันประเสริฐ 8 ประการ เน้นมีสมาธิภาวนา สัมมาสังกัปปะ สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ใช้หลักธรรมมีจฉวนิขชา 5 การค้าขายเนื้อสัตว์ (มังสวณิชชา) การค้าขายที่ผิด ชาวพุทธไม่ควรกระทำ มีการละอายเกรงกลัวต่อบาป มีความเชื่อขัดเรื่องกรรม การฆ่าสัตว์ การกินสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เป็นศีล 5 แบบละเอียด (อธิศีล) คือ 1) สภาพไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น (หยาบ กลาง ละเอียด) 2) สภาพเป็นประโยชน์แท้ ต่อตัวเอง คนอื่น สัตว์อื่น (เบื่องตน ท่ามกลาง บั้นปลาย) และได้ร่วมบำเพ็ญสถานพลังกับหมู่มิตรดี ดังคำตรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ว่า มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการพ้นทุกข์

3. ผลของการเลิกค้าขายเนื้อสัตว์ ผู้วิจัยได้เห็นผล ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของชีวิตตนเอง ใน 3 ด้าน 1) ด้านจิตใจ จิตมีความเมตตามากขึ้น 2) ด้านร่างกาย เบาลายกาย มีกำลัง มีพลังมากขึ้น 3) ด้านเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต เกิดเหตุการณ์ดี ๆ พบเจอคนดี สุขภาพแข็งแรง มีความผาสุก เบิกบาน ยินดีในการใช้ชีวิตที่เป็นอิสระมากขึ้น

4. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการพิสูจน์ตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศึกษาวิทยาศาสตร์เชิงพุทธะ คือ ได้รู้ชัด รู้แจ้ง และประจักษ์ในผลนั้นด้วยตนเอง ทำครบทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ทำให้เชื่อมั่นในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ว่า สามารถดับทุกข์ได้จริง ลดกิเลสได้จริง กิเลสในเรื่องนั้น ๆ เป็นส่วน ๆ เอหิพัสสโก เชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้ อกาลิโก เป็นจริงตลอดกาล

การวิจัยนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ในหนังสือ “คั่นออกมาจากศีล” กล่าวไว้ว่า “ข้อห้ามเรื่องจะไม่กินเนื้อสัตว์ จึงมีเชิงชั้นเป็น “ศีลปาฏิโมกข์” หลายชั้นขึ้นซ้อนอยู่ที่เดียว ถ้าใครเข้าใจที่ปัจจัยตาของมัน เช่น ขึ้นพื้นฐานนั้น ก็มีศีลที่ว่าอย่าฆ่าสัตว์ ศีลขั้นต่อไปอีกก็ว่า อย่าซื้อขายสัตว์เป็น อย่าซื้อขายเนื้อสัตว์ ดังนี้ ต่อไปอีกก็เช่นว่า อย่ากินเนื้อสัตว์ 10 ชนิด ต่อไปอีกว่า จะกินเนื้อสัตว์ได้ ก็แต่เนื้อบังสุกุล หรือเนื้อเดนสัตว์กิน ต่อไปก็ว่าอย่าเลี้ยงสัตว์ ต่อไปอีกก็ให้พิจารณาเนื้อสัตว์ที่จะกินได้ ต้องบริสุทธิ์โดยส่วน 3 เท่านั้น และในพระสูตรของมหายานนั้นมีตรรกะ ๗ เลย ที่พระบรมศาสดาตรัสห้ามชัด ๆ ว่า เนื้อสัตว์เป็นสิ่งไม่ควรกินอย่างยิ่ง”²

²⁰สมณะโพธิรักษ์, คั่นออกมาจากศีล, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, 2557) หน้า 162.

สอดคล้องกับคำกล่าวของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ในหนังสือ “ไชรท์สลับสุดขอบฟ้า 1” กล่าวถึงเรื่อง “การใช้หลักไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีล อธิจิต (สมาธิ) อธิปัญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ ผ่าตัดกิเลสด้วยศีลสมาธิปัญญา ศีล คือ การละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น สมาธิ คือ ความตั้งมั่นในการละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ปัญญา คือ การตรวจสอบว่าอะไรเป็นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ตัวยหยาบตัวยหยาบที่สุดหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดที่เหลือในชีวิตตนในขณะนั้นแล้วผ่าตัดออกหรือกำจัดด้วยปัญญาแห่งธรรม เมื่อกำจัดตัวยหยาบหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดได้แล้ว ก็กำจัดพิษภัยตัวยหยาบหรือตัวที่ติดมากขึ้นไปตามลำดับลดละเลิกไปตามลำดับ”²

สอดคล้องกับคำกล่าวของ ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา ในหนังสือ “แท้จริงแล้วมนุษย์เป็นสัตว์กินพืช” ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา นักวิทยาศาสตร์ผู้คิดค้นระบบการลงจอดของยานอวกาศบนดาวอังคาร กล่าวว่า “ทุกวันนี้ 1 ใน 3 ของธัญพืชที่ผลิตได้ทั้งโลก ถูกนำไปใช้ในการทำ ปศุสัตว์เพื่อเป็นอาหารเลี้ยงวัวเลี้ยงสัตว์ แทนที่จะนำไปเป็นอาหารแต่เพื่อนร่วมโลก 1,500 ล้านคนที่อดอยากทุกข์ยากเพราะความหิว การหันมากินมังสวิรัตเป็นการช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้อีกด้วย การกินผักช่วยให้โลกเย็นแต่การกินเนื้อสัตว์เป็นสาเหตุสำคัญให้เกิดโลกร้อนเพราะเป็นแรงผลักดันให้เกิดการบุกรุกทำลายป่าอย่างป่าเมซอนในบราซิลเริ่มถูกโค่นลง เพื่อทำทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์ ไม่เพียงเท่านั้นในมูลสัตว์มีก๊าซมีเทนมากกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ถึง 21 เท่า ซึ่งเป็นตัวการทำให้โลกร้อนขึ้น ดังนั้น การทานมังสวิรัตจึงไม่ใช่แค่เรื่อง “การกินผักแล้วได้บุญ” แต่ยังส่งผลกระทบที่ดีอีกกว้างไกล”²

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” สรุปใจความได้ว่า ผลการวิจัยพบว่า (1) การแพทย์วิถีพุทธเป็นการนำเอาจุดดีของการดูแลสุขภาพของแต่ละชาติพันธุ์ ได้แก่ วิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาบริหารจัดการองค์ความรู้ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบันได้เผยแพร่องค์ความรู้กระจายไปสู่บุคคล

²¹ ใจเพชร กล้าจน, ไชรท์สลับสุดขอบฟ้า 1, พิมพ์ครั้งที่ 1, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2557) หน้า 27-31.

²² อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา, แท้จริงแล้วมนุษย์เป็นสัตว์กินพืช, [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://www.popcornfor2.com/content/news-78967> (7 มิถุนายน 2564)

กลุ่มคนหรือหน่วยงานทั้งในและต่างประเทศ โดยมีจุดเด่นที่เน้นการสร้างสุขภาวะ แก่ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืน โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมาะสมอย่างยิ่งกับการสร้างสุขภาวะ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ณ สภาพเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ย่ำแย่ในปัจจุบัน โดยสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี แต่ละชาติพันธุ์สามารถพึ่งตนในการสร้างสุขภาวะ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เอื้อเพื่อเกื้อกูลให้ผู้อื่นได้สร้างสุขภาวะต่อไป เป็นการใช่วิธีการแนวชาติพันธุ์วรรณนาในการพัฒนางานสาธารณสุขชุมชน เพื่อมวลมนุษยชาติ (2) รูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธจะให้ความสำคัญกับเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ในอันดับแรก คือ เทคนิคข้อ 8 ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ในประเด็นความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ อันดับแรก คือ การอยากช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ อยากทำความดี อยากส่งต่อสิ่งดี ๆ ในส่วนของปัจจัยความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ สิ่งสำคัญอันดับแรก คือ การปฏิบัติธรรม ลด ละ เลิก บาป บำเพ็ญกุศล ใจเบิกบาน ไร้กังวล (3) องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธมีทั้งสิ้น 11 องค์ประกอบ ซึ่งนำมาสร้างข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ทั้งหมด 11 นโยบาย ประกอบด้วย 1) การรู้หรือพุทธะโดยตัวอย่างหรือตัวแบบด้วยกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ใกล้เคียงเป็นหลัก ทำเองได้ เพื่อดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างศรัทธา พลังของหมู่มิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี และพลังแห่งการเสียสละ เป็นการต่อยอดการเป็นจิตอาสา 2) หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ทำให้อาการเจ็บป่วยทุเลา 3) การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ส่งผลต่อการส่งเสริมป้องกันรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ 4) แพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ 5) สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก 6) การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ช่วยเหลือผู้คนและสร้างความเชื่อหรือศรัทธาในวิถีธรรมชาติ และแพทย์วิถีธรรมคือหน่วยงานสุขภาพเพื่อคุณประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนเป็นสำคัญ 7) ชื่อ อาหารสูตร “หมอเขียว” ทำให้สบาย เบากาย มีกำลัง ทุเลาอาการเจ็บป่วย 8) หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณ

เอง เป็นการเรียนรู้เพื่อพึ่งตนให้พ้นทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น 9) คุณธรรม ความกตัญญู
 ตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการให้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ 10)
 ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถีพุทธ 11) อาหารปรับสมดุลมังสวิตรสชาติจิต ถูกใช้
 ประโยชน์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของผู้ป่วย และอาหารพืชผักหรือสีเขียวรสชาติทั่วไป มีคุณค่าต่อ
 การดูแลสุขภาพเจ็บป่วย²

ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้ เป็นตัวอย่างให้ผู้ที่มีความสนใจ มุ่งมั่นศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติธรรม สามารถนำไปใช้
 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ประพฤติปฏิบัติ ลด ละ เลิก การทำบาป บำเพ็ญกุศล ซึ่งส่งผลทำให้
 สุขภาพกายใจที่แข็งแรง จิตใจที่ผาสุก เบิกบาน แจ่มใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิต
 ได้ และมีความยั่งยืน โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวล
 มนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

²³ ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, *คุขกัณิพนธ์ปรัชญาคุขกัณิพนิต* สาขาวิชาพุทธศาสตร์การ
 พัฒนาภูมิภาค สาธารณสุขชุมชน, (คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 2558), หน้า 7.

บรรณานุกรม

กรมการศาสนา. (2541). พระไตรปิฎกฉบับหลวง. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อรรถกถาแปลเล่ม 76 “จิตตูปปาตกัณฑ์” หน้า 81-82

สมณะโพธิรักษ์. ค้นออกมาจากศิลป. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, 2557.

ใจเพชร กล้าจน. อริยศีลรักษาโรค. พิมพ์ครั้งที่ 1. สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, 2561.

_____. หนังสือบทธมมณต์ ทบพทวณธรรม และบทเพลงธรรม ค่ายสุขภาพแพทยวิธิธรรม.

พิมพ์ครั้งที่ 1. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2563

_____. หนังสือบทธบพทวณธรรม พิมพ์ครั้งที่ 2. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2563

_____. ไชรหส์ลสัสดุขอบฟ้า 1. พิมพ์ครั้งที่ 1. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2557.

_____. มติหม่มมิตรดีพาให้เจริญ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2559.

_____. การกินหรือไม้กินเนื้อสัตว์กับพุทธ. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี, 2560.

_____. คำคมเพชรจากใจเพชร. วันที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2560.

_____. คำคมเพชรจากใจเพชร. วันที่ 9 กันยายน พ.ศ. 2561

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. แท้จริงแล้วมนุษย์เป็นสัตว์กินพืช. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://www.pop-cornfor2.com/content/-news-78967> (7 มิถุนายน 2564)

บทความการดูแลสุขภาพและเคล็ดลับเพื่อสุขภาพที่ดี. ผลกระทบในการบริโภคอาหารเนื้อสัตว์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.healthcarethai.com/การบริโภคเนื้อสัตว์/> สืบค้นจาก [7 มิ.ย. 2564]

รายงานกรณีศึกษา (Case Report)



มะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย

End stage Breast cancer

ผ่องไพธรรม กล้าจน , ปริศนา อีรนพโพธิ์ , แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม

Pongpaitham Klajon¹, PRISSANA IRANOPPAIBOON², KAENKUEA NAVABOONİYOM³

บทคัดย่อ

มะเร็งเต้านมเป็นโรคมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดของสตรีทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย พบว่า มะเร็งเต้านมพบมากเป็นอันดับแรกของเพศหญิง (42.41%) รองลงมา คือมะเร็งปากมดลูก (12.15%) และ มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง (8.78%) มีผู้เสียชีวิตเฉลี่ยปีละ 3,069 คน มะเร็งเต้านม (Breast Cancer) เกิดจากความผิดปกติของเซลล์ที่อยู่ในท่อน้ำนมหรือต่อมน้ำนมที่มีการแบ่งตัวผิดปกติ ไม่สามารถควบคุมได้ มักแพร่กระจายไปตามทางเดินน้ำเหลืองไปสู่อวัยวะที่ใกล้เคียง ถือเป็นภัยเงียบใกล้ตัวเนื่องจากในระยะแรก มะเร็งเต้านมจะไม่แสดงอาการ ไม่เจ็บ ไม่ปวด จะปรากฏอาการผิดปกติให้เห็นเมื่ออยู่ในระยะที่ก้อนมะเร็งมีการอักเสบและลุกลามไปทั่วแล้ว การรักษาไม่ได้ผล ส่วนใหญ่จะเสียชีวิต อย่างไรก็ตาม ถ้าปรับสมดุลร่างกายและจิตใจ ให้ได้สภาพ “สบาย เบากาย มีกำลัง และเป็นอยู่ผาสุก” ด้วยเทคนิค 9 ข้อหรือยา 9 เม็ด ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ก็จะสามารถทำให้เนื้องอกหรือมะเร็งเล็กลง ๆ หรือหายไปได้

ผู้ป่วยหญิงไทยอายุ 50 ปี เป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย คุณหมอบอกว่ารักษาไม่ได้ ผ่าตัดไม่ได้ มาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เมื่อเดือนตุลาคม 2560 มีความศรัทธาเชื่อมั่นในศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ปฏิบัติตนทำสมาธิร้อนเย็นด้วยเทคนิคยา 9 เม็ดตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพิ่มอภิสัย พบว่า ภายใน 4.9 เดือน หรือ 148 วัน ก้อนมะเร็งเต้านมขนาดใหญ่ ได้แห้งลงเรื่อย ๆ แบนลง ๆ จนกระทั่งหลุดออก ล่าสุด 18 มีนาคม 2561 ผู้ป่วยแข็งแรงขึ้นทั้ง

^{1,2,3}. วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์), นักวิชาการ สถาบันวิชาราม

ร่างกายและจิตใจ ดูแลตัวเองได้โดยไม่ต้องมีผู้ดูแล ปั่นน้ำผักกินเองได้ ทำอาหารรับประทานเองได้ รดน้ำต้นไม้ได้ เก็บหญ้าทางหญ้าได้

คำสำคัญ มะเร็งเต้านม, แพทย์วิถีธรรม, สมดุลร้อนเย็น

Abstract

Breast cancer is often found in female around the world including in Thailand often found in first rank of female cancer (42.41%), following with cervical (12.15%) and colon & rectum cancer (8.78%). The average death toll is 3,069 people per year. Breast cancer develop from the cell inside the milk tube or mammary gland that grows abnormally and cannot controlled and often spread to the lymph nodes to the nearby organs. It is a silent disaster because in the first stage, breast cancer is not symptomatic with no pain. The symptoms appear when the tumor is inflamed and widespread so treatment is often ineffective. Most will die. So anyway if the patients try to balance their body and mind's equilibrium to the state of comfortable, happy and energetic living with the balance of mind and body equilibrium with 9 techniques (9 pill Medicine), the cancer cells will get smaller and disappear at last.

The 50 year old Thai woman has the final stage of breast cancer whom doctor diagnose that it cannot be treated and given surgery. She decided to join the Buddhist Medicine health retreat in October 2017 with the faith in Buddhist Medicine health retreat. She learned the 9 pill Techniques and balance her body and mind's equilibrium. She also observed the higher precepts, listened and reviewed Dhamma, practiced the deeper meditation and had greater wisdom cultivation. She found that within 4.9 month or 148 days, large breast cancer was dry, flat down and finally disappeared. So far, March 2018, she felt stronger and felt better both physically and mentally, took care of herself without caregivers, spun fruit juice, cooked, watered a tree and mowed the grass.

keywords: breast cancer, Buddhist Medicine health retreat, body and mind's equilibrium.

ประวัติทั่วไป (General History)

ผู้ป่วยหญิง อายุ 50 ปี อาชีพค้าขายและทำสวน ภูมิลำเนา จังหวัดฉะเชิงเทรา อาการเด่นที่ทำให้ต้องมาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (Chief Complaint) ตรวจพบว่าเป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย หมอบอกรักษาไม่ได้ผ่าตัดไม่ได้ ทราบผล 2 เดือนก่อนมาเข้าค่าย

ประวัติการเจ็บป่วยในครั้งนี้ (Present Illness)

มีอาการ คือ หิวมากหิวตลอดเวลาไม่รู้เป็นอะไร กินเยอะ กินกล้วยเตี้ยนม 2 ขาม ปกติแล้วไม่เคยกินเยอะอย่างนี้ แรกเริ่มเมื่อดีดมะเร็งขนาดเท่าหัวแม่มือ เล็กอยู่ไม่แตก ต่อมาเมื่อดีดที่เต้านมเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจนแตก รู้สึกตกใจจึงไปพบแพทย์ แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย รักษาไม่ได้ผ่าตัดไม่ได้ จึงกลับมาที่บ้าน ประมาณเดือนกันยายน้องสาวได้ไปชมรมมังสวิรัติจตุจักรได้ซื้อหนังสืออาจารย์หมอเขียวมาอ่าน ได้รู้จักและได้รับคำแนะนำจากญาติธรรมชาวอโศกให้ปรึกษากับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (หมอเขียว) จากนั้นจึงขอคำแนะนำทาง line โดยเริ่มขอคำปรึกษาครั้งแรกเมื่อวันที่ 25 กันยายน 2560 จากปัญหาคือก้อนมะเร็งมีกลิ่นแรงมาก (เป็นชนิดไม่เจ็บ แต่มีกลิ่น) น้ำเหลืองไหลเยอะ ได้รับคำแนะนำจากจิตอาสาฯ ให้ใช้น้ำปัสสาวะผสมกับสิ่งที่มีฤทธิ์ฝาด เช่น น้ำหยวกกล้วย กล้วยดิบ หัวปลีดิบ เปลือกมังคุด กินและทา โดยจิตอาสาฯ ได้เน้นย้ำว่าให้ทำด้วยใจที่เป็นสุข อย่าเร่งผล พร้อมกับเชิญผู้ป่วยเข้าห้อง line ธรรมะจากใจเพชร ผู้ป่วยปฏิบัติตาม ใช้น้ำปัสสาวะผสมกับหัวปลี ได้ผลดี คือ กลิ่นลดลง ตุ่ม/ ทาผลด้วยน้ำหยวกกล้วย ได้ผลคือ น้ำเหลืองลดลง ทำให้เกิดความศรัทธาเชื่อมั่นและตัดสินใจเดินทางมาเข้าค่ายที่สวนป่านาบุญ 3 จังหวัดปทุมธานี (7-15 ตุลาคม 2560)

ประวัติที่เชื่อมโยงต่อความเจ็บป่วย (Relative History)

อาหาร ชอบรับประทานส้มตำปู ผักน้ำพริก ชอบกินอาหารซ้ำ ๆ

อารมณ์ ใจดี นาน ๆ ที่จึงจะโมโหแรง

โรคหรือความเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่เป็นร่วมกัน (Co or Past Illness)

สุขภาพแข็งแรง

สภาพร่างกาย ณ วันที่มาเข้าค่ายครั้งแรก (Physical Examination)

ลักษณะทั่วไป ผู้ป่วยมีก้อนเนื้อมะเร็งที่เต้านมขนาดใหญ่ มีเลือดและน้ำเหลือง มีกลิ่น แต่ไม่เจ็บ

การวินิจฉัยเบื้องต้น (Provisional Diagnosis)

มะเร็งต่อมเต้านมระยะสุดท้าย

การวางแผนรักษา (Plan of treatment)

สมุนไพร อาหาร ปรับให้สมดุลร้อนเย็น ไม่ต้องกังวล ปรับสมดุลให้แรงเต็ม

อาจารย์หมอเขียว เมตตาให้คำแนะนำปฏิบัติในการรักษาอาการเจ็บป่วย 9 ข้อ เมื่อ 24 ตุลาคม 2560)

1. ทำให้จิตใจในใจความไม่ชอบไม่ชิงในโรค/อาการเจ็บป่วย/เหตุการณ์ต่าง ๆ
2. สำนึกผิดต่อสิ่งไม่ดีที่เคยทำมา ตั้งจิตหยุดสิ่งไม่ดี ทำสิ่งที่ดี
3. ขอกุศลที่เคยร่วมทำกับพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ หม่อมมิตติ หรือได้ช่วยเหลือชีวิตใด ๆ ออกฤทธิ์ช่วยเหลือเราตามธรรม
4. ระบายพิษออกตามช่องทางอื่น ๆ ช่วย เช่น สอนล้างลำไส้ใหญ่ กัวซา เป็นต้น
5. ทำนาโนตี๋ม และใช้นาโนผสมน้ำสมุนไพรผาดและสมุนไพรฤทธิ์เย็น
6. พอกสมุนไพรรอบ ๆ เต้านม
7. บริเวณแผล ให้ใช้สมุนไพรผาดผสมผงพอกวางโดยใช้ผ้าก๊อสงาก่อนสมุนไพร
8. กินอาหารสูตร 1 หรือ 2 ที่พลังเต็ม
9. ฟังธรรมมาก ๆ

สภาพร่างกาย หลังเข้าค่าย 8 วัน

-ดีขึ้นทั้งกายและใจ โดยเฉพาะจิตใจ ดีมาก ๆ

-ศรัทธามาก ไปอยู่ค่ายเหมือนมีแรงขึ้น มั่นใจขึ้น จะไม่ไปฉายรังสีเด็ดขาด

-ก้อนมะเร็งเริ่มตึง มีเลือดซึมลงมาด้านข้างใต้รักแร้ เหมือนจะดันออก ก้อนมะเร็งยุบลง แห้งลง

แนวทางการปฏิบัติประจำวัน

-ตื่นเช้าดื่มปัสสาวะทุกวัน

-ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น, น้ำหยวกกล้วย

-ดื่มที่ออกซ์เข้าเย็น

- ดื่มน้ำปั่นผัก ดื่มหลังดื่มที่อกซ์ เข้าเย็น ดื่มเยอะๆ
- รับประทานอาหารฤทธิ์เย็นปรับสมดุล ไม่มีเนื้อสัตว์ สูตรหมอเขียว ประยุกต์ด้วยเกลือ
- ออกกำลังกาย เข้าเย็น
- แช่มือเท้าด้วยน้ำสมุนไพรที่ถูกัน
- กัวซา (ใช้ไม่ค่อยบ่อย)
- ว่างจะสวดมนต์ทบทวนธรรม

ผลการรักษา (Curative results)

ผลทางกาย

ก่อนมะเร็งฝ่อลง ยุบลง แห้งลง แบนลง และหลุดออก หลังจากเข้าค่ายสุขภาพและปฏิบัติตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมอย่างต่อเนื่อง 148 วัน หรือ 4.9 เดือน

ผลทางใจ

ผู้ป่วยมีกำลังใจดีมาก ดีขึ้นทั้งกายและใจ โดยเฉพาะจิตใจดีมาก ๆ

มีศรัทธาในศาสตร์แพทย์วิถีธรรม ในความเมตตาของคุณหมอเขียวและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

“คุณหมอเขียวกับจิตอาสาทุกท่าน ไม่ได้เป็นญาติ แต่จิตใจยิ่งใหญ่มากค่ะ พวกท่านดีจริง ๆ ขอขอบคุณด้วยใจจริงทุกท่านเลยค่ะ”

การใช้ชีวิตในปัจจุบัน

ผู้ป่วยยังคงปฏิบัติเทคนิคยา 9 เม็ดตามแนวทางแพทย์วิถีธรรมทุกวันไม่มีวันหยุด แข็งแรงขึ้นดูแลตัวเองได้โดยไม่ต้องมีผู้ดูแล ปั่นน้ำผักกินเองได้ ทำอาหารรับประทานเองได้ รดน้ำต้นไม้ได้ เก็บหญ้าถางหญ้าได้

“แผลเล็กลง แข็งแรงขึ้น ปฏิบัติตาม อ.หมอเขียวทุกวัน”

“ได้ผลอย่างมากค่ะ ขอบพระคุณมากค่ะ”

“ถ้าแผลหายจะไปเข้าค่ายอีก”

บทเรียนจากความเจ็บป่วย

มุมมองของผู้ป่วย

พอรู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็งก็ยังไม่ทุกข์มาก เพราะร่างกายยังแข็งแรงอยู่เลยใจสู้ คิดว่าเดี๋ยวก็หาย

ก็เริ่มปฏิบัติแบบแพทย์วิถีธรรมเริ่มจากอาหารและดีที่ออกซ์เพราะศรัทธาอยู่แล้ว เคยนำมาใช้ตอนเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ได้ผลดี จนกระทั่งไปเข้าค่ายก็ได้นำมาปฏิบัติจนมาถึงปัจจุบัน มีความศรัทธาในอาจารย์หมอเขียวมาก การได้ฟังธรรมะจากอาจารย์หมอเขียว มีผลต่อจิตใจอย่างมาก เพราะร่างกายเริ่มอ่อนแอ การฟังธรรม ทำให้ใจเข้มแข็งขึ้น มีกำลังใจมากยิ่งขึ้น ความเครียดความกังวลไม่มีเลย

มุมมองของผู้ที่เกี่ยวข้อง

ผู้ดูแลผู้ป่วย (น้องสาว) ได้กล่าวถึงคนไข้ว่า

คิดว่าเราต้องเข้มแข็งเพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้คนป่วย และก็เริ่มหาข้อมูลอะไรที่สามารถทำให้หายได้ แล้วทำเต็มที่ ดูประสบการณ์จากผู้ป่วยเขาหายได้ดีขึ้นได้ ทำให้เรามีความหวังตอนนี้หายเหนื่อยแล้ว

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ดร.ใจเพชร กล้าจน (อาจารย์หมอเขียว) เป็นความมหัศจรรย์แห่งสมดุร้อนเย็น ศรัทธา และ ศิลที่ถูกตรง โดยเฉพาะใจที่ไม่กลัวเป็นยารักษาโรคที่มีฤทธิ์เร็วและแรงที่สุดในโลก



รายงานกรณีศึกษา (Case Report)



มะเร็งรังไข่

(ovarian cancer)

¹เรือนแก้ว สว่างวงศ์,²นิตยาภรณ์ สุระสาย¹Ruenkaew Swangwong,² Nittayaporn Surasai¹บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา,²สาขารัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

บทคัดย่อ

มะเร็งรังไข่ (ovarian cancer) เป็นมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์ที่พบบ่อยเป็นอันดับที่ 7 ของมะเร็งสตรีทั่วโลก และพบเป็นอันดับที่ 6 ของมะเร็งสตรีในประเทศไทย ประเทศไทยพบผู้ป่วยรายใหม่มากกว่า 2,600 รายในปี พ.ศ. 2556 หรือมากกว่าครึ่งหนึ่งที่ต้องเสียชีวิตจากโรคนี้อัน ซึ่งค่าเฉลี่ยในแต่ละวันพบสตรีไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งรังไข่ ประมาณ 4 ราย โดยผู้ป่วยมักมาพบแพทย์ในระยะลุกลามแล้วเป็นส่วนใหญ่ และสามารถตรวจพบมะเร็งรังไข่ได้ทุกช่วงอายุ ตั้งแต่ 20 – 80 ปี โดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 50 – 60 ปี (ข้อมูลบางส่วนจาก www.bangkokhospital.com)

หญิงไทย อายุ 50 ปี พบว่ามีอาการเป็นลม อ่อนเพลีย หลังจากถูกนำส่งโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในนครเชียงใหม่ ประเทศจีน แพทย์ตรวจพบว่ามีเนื้องอกแตกในช่องท้อง มีเลือดออกในช่องท้องจำนวนมากประมาณ 3 ลิตร แพทย์ต้องทำการผ่าตัดก้อนเนื้องอกในรังไข่และปีกมดลูกด้านซ้ายออกฉุกเฉินเพื่อช่วยชีวิต เมื่อผ่าตัดเข้าไปพบว่ามีเนื้องอกลุกลามในช่องท้องอีก 3 ก้อน ในตำแหน่งผนังมดลูก กระเพาะปัสสาวะ ลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย แต่ไม่สามารถผ่าตัดออกได้ในขณะนั้นเพราะร่างกายผู้ป่วยไม่พร้อม และไม่มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง หลังการผ่าตัดครั้งแรกแพทย์แนะนำให้ทำการผ่าตัดอีกครั้งภายใน 1 เดือน เนื่องจากยังมีเนื้องอกในช่องท้องทั้ง 3 ก้อนยังไม่ได้ผ่าตัด ผลตรวจชิ้นเนื้อจากการผ่าตัดรังไข่และปีกมดลูกด้านซ้ายครั้งแรกพบว่า เป็นมะเร็งชนิด Borderline mucinous ovarian tumor หลังจากนั้น 1 เดือนเข้ารับการผ่าตัดครั้งที่ 2 เพื่อเอาเนื้องอก 3 ก้อนที่เหลือในช่องท้องออก ผลการตรวจชิ้นเนื้อในครั้งนี้สรุปว่าเป็นมะเร็งรังไข่ ระยะ 3A ลุกลามในช่องท้องค้ำข้างซ้ายมะเร็ง CA 19-9 สูงเกินมาตรฐานประมาณ 10 เท่า หลังการผ่าตัดผู้ป่วยปฏิเสธการรับเคมีบำบัด แต่ตัดสินใจมาค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม หลังการผ่าตัด 28 วัน ซึ่งขณะนั้นยังมีอาการท้องบวม อวัยวะเพศบวม อ่อนเพลีย หลังการเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม 3 ค่ายครั้งละ 9 วัน โดยมุ่งมั่นเรียนรู้และปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อ

ถือศีล 5 หมั่นฟังธรรมะ ทำใจยอมรับการป่วยด้วยใจที่เบิกบาน ไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่แรงผล ไม่กังวล เป็นเวลา 2 เดือน ไปพบแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อตรวจเลือดติดตามผล พบว่าค่าบ่งชี้มะเร็ง CA 19-9 เท่ากับ 161 HU/mL (ลดลงจากเดิมก่อนเข้าค่าย 183 HU/mL) และผลการตรวจ เอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) ปกติ ไม่พบการลุกลามของมะเร็งไปยังอวัยวะต่าง ๆ และหลังจากนั้นได้มีการตรวจติดตาม เอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) ปีละ 1 ครั้ง ในเวลา 2 ปี ไม่พบความผิดปกติ และผลการตรวจผลเลือดค่าบ่งชี้มะเร็ง CA19-9 ลดลงจนถึงปัจจุบันอยู่ในระดับมาตรฐานของคนปกติ ผู้ป่วยรู้สึกสบายกาย สบายใจ ไม่อ่อนเพลีย สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขอีกครั้ง และตัดสินใจออกจากงานมาเป็นจิตอาสาทำงานช่วยเหลือผู้ป่วยรายอื่น ๆ กับกลุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

คำสำคัญ : มะเร็งรังไข่, แพทย์วิถีธรรม, เทคนิค 9 ข้อหรือยา 9 เม็ด

Abstract

Ovarian cancer is the 7th most common form of female reproductive cancer in the world. In Thailand, it is the 6th most common form of cancer found in female cancer patients. In 2013 alone, there were more than 2,600 new cases of ovarian cancer. More than half of the patients loss their lives due to the disease. On average, 4 women in Thailand die each day because of the disease. Most patients have advanced stages of ovarian cancer when first diagnosed with the condition. While ovarian cancer occurs in women between the age of 20 - 80, most ovarian cancer patients are between 50 - 60 years old. (Some of the information is from www.bangkokhospital.com).

A 50-year old woman felt faint and weak. She was sent to hospital in Shanghai, China. It was found that a tumor had ruptured in her lower abdomen. She had internal bleeding and had lost 3 liters of blood. She underwent emergency surgery to remove tumor in her ovaries and left fallobian tube. During the surgery, the surgeon found 3 additional tumors in her uterus, bladder, and large intestine which could not be removed due to the patient's conditions and lack of available specialists.

After the emergency surgery, the doctor recommended a second surgery to

remove the remaining tumors within one month. A biopsy revealed that the tumors were borderline mucinous ovarian tumor.

The second surgery to remove the remaining 3 tumors occurred after a month of the first surgery. The biopsy, this time, confirmed that she had stage 3A ovarian cancer. Her tumor marker, CA 19-9 was 10 times the normal range. After her second surgery, the patient refused chemotherapy. She decided to attend the Buddhist medicine camp 28 days after her second surgery. Her abdomen and sexual organs were still swollen. She was feeling weak.

After attending 3 buddhist medicine camps for a period of 9 days each, she strictly followed the 9 pill Technique, observed the five buddhist precepts, and listened to dharma regularly.

For two months, she accepted her conditions with open heart, without anger, worry, fear, haste, nor anxiety.

When she returned to modern medicine for a check up, it was found that her tumor marker CA 19-9 was 161 HU/mL (down from the value measured before attending the camps at 183 HU/mL). Furthermore, the CT Scan revealed that there was no further growth of the cancer to other organs.

In the following 2 years, no abnormalities were found during annual CT scan. Her CA 19-9 levels had returned to normal.

The patient felt comfortable and no longer feels weak. She can carry on with her daily lives but decided to quit her job and join the Buddhist medicine group as a volunteer.

Keywords: Ovarian cancer, Buddhist medicine, 9-pill Technique

ประวัติทั่วไป (General History)

ผู้ป่วยหญิง อายุ 50 ปี อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน ภูมิลำเนา เขตบางขุนเทียน จังหวัด กรุงเทพมหานคร

อาการสำคัญที่มาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (Chief Complaint)

2 เดือนก่อนมาเข้าค่ายพบว่าเป็นมะเร็งรังไข่และลูกกลมไปในช่องท้อง ต้องการบำบัดด้วยวิถีธรรมชาติและมีระยะสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบเย็น มีธรรมเป็นที่พึ่ง จึงตัดสินใจ เข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

ประวัติการเจ็บป่วยในครั้งนี้ (Present Illness)

2 ปีก่อนมาเข้าค่ายมีอาการท้องอืดหลังรับประทานอาหารกลางวันเป็นประจำ ไปรับการรักษาที่สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง ได้รับยาช่วยย่อยอาหารมารับประทานร่วมกับปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ลดอาหารมัน และเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก อาการดีขึ้น หลังจากนั้นประมาณ 1 ปี กลับมามีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเหมือนเดิม

2 เดือนก่อนมาเข้าค่าย ขณะไปศึกษาดูงานที่นครเซี่ยงไฮ้ ประเทศจีน มีอาการปวดเกร็งบริเวณท้องส่วนล่างอย่างรุนแรงและหมดสติในห้องน้ำเมื่อรู้สึกตัวก็ทานยาลม นอนพักผ่อน อาการดีขึ้นได้เอง หลังจากนั้น ประมาณอีก 12 ชั่วโมง มีอาการถ่ายเหลวเป็นระยะๆ เจ็บระบบในท้อง ร่างกายอ่อนเพลียมาก และเป็นลมหมดสติเป็นครั้งที่ 2 ญาตินำส่งโรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยเบื้องต้นว่าติดเชื้อรุนแรง หลังได้รับการรักษาในโรงพยาบาล 1 คืน ได้รับยามาเชื้อฉีดยาเข้าทางหลอดเลือดดำ อาการไม่ดีขึ้น มีอาการช็อคหมดสติ ได้รับการทำ เอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) เพื่อหาสาเหตุ ผลพบว่ามีก้อนเนื้ออกที่รังไข่ด้านซ้ายขนาด 96x98 มม. แต่ก็มีเลือดออกในช่องท้องประมาณ 3 ลิตร (โดยเฉลี่ยปริมาณเลือดในร่างกายผู้ใหญ่ปกติ จะมีประมาณ 70 ซีซี/ กิโลกรัม น้ำหนักตัว คือประมาณ 5-6 ลิตรในเพศชาย และ 4-5 ลิตรในเพศหญิง) แพทย์ทำการผ่าตัดฉุกเฉินเพื่อช่วยชีวิต และพบก้อนเนื้ออกลูกกลมในช่องท้องอีก 3 ก้อน (right ovarian cyst, cyst at segment 7 of the liver, cyst at lower pole of right kidney) หลังผ่าตัดพักฟื้นอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลา 13 วันค่าใช้จ่ายประมาณ 1,047,000 บาท แพทย์แจ้งให้เร่งฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรงโดยเร็วเพื่อผ่าตัดก้อนเนื้ออกที่ลูกกลมในช่องท้องอีกครั้งภายใน 1 เดือน จึงตัดสินใจกลับเมืองไทย

40 วันก่อนมาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมได้รับผลการตรวจชิ้นเนื้อจากโรงพยาบาลที่เซี่ยงไฮ้ สรุปว่าเป็นมะเร็งรังไข่ระยะลูกกลม นำผลตรวจชิ้นเนื้อเข้ารับคำปรึกษากับแพทย์โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง แพทย์ให้ความเห็นตรงกับแพทย์ที่เซี่ยงไฮ้ว่าต้องได้รับการผ่าตัดโดยเร็วที่สุด เพื่อตัดมดลูก รังไข่ที่เหลือ เลาะพังผืดและต่อมน้ำเหลืองในช่องท้องออกและเลาะก้อนมะเร็งที่ลูกกลมในช่องท้องออก ผลการตรวจเลือดก่อนผ่าตัดครั้งที่ 2 ค่าบ่งชี้มะเร็ง CEA 5.6 ng/mL ค่าปกติไม่เกิน 4.7 (เกินมาตรฐานเล็กน้อย) CA19-9 611 HU/mL ค่าปกติไม่เกิน 39 (เกิน

มาตรฐานประมาณ 20 เท่า)

29 วันก่อนมาเข้าค่ายฯ เข้ารับการผ่าตัดที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง เพื่อตัดก้อนมะเร็งที่ลูกถามในช่องท้อง เลาะพังผืดและต่อมน้ำเหลืองในช่องท้อง และตัดมดลูก ปีกมดลูกและรังไข่ข้างขวาออกทั้งหมดและส่งชิ้นเนื้อตรวจ ครั้งที่ 2

10 วันก่อนมาเข้าค่ายฯ แพทย์นัดฟังผลตรวจชิ้นเนื้อและแผนการรักษา สรุปว่าเป็นมะเร็งรังไข่ระยะ 3A ลูกถามไปที่ผนังมดลูกและในช่องท้อง แพทย์แจ้งแผนการรักษาว่าจะให้เคมีบำบัด 6 เข็ม โดยเข็มแรกจะให้ยาตามสูตรมาตรฐาน หากผลเลือดไม่ลดลงจะทดลองเปลี่ยนสูตรยาตัวใหม่ เนื่องจากเป็นมะเร็งชนิดที่การตอบสนองกับยาน้อย จึงตัดสินใจปฏิเสธการรับเคมีบำบัด เพราะไม่ต้องการเสี่ยงกับการทดลองยา และการรักษาทางเคมีบำบัดมีค่าใช้จ่ายที่สูง ผลการตรวจเลือดค่าบ่งชี้มะเร็งหลังการผ่าตัดค่า CEA 3 ng/mL (ลดลงจากเดิม 4.7 ng/mL) ซึ่งอยู่ในระดับมาตรฐานของคนปกติ และค่า CA19-9 344.20 HU/mL (ลดลงจากเดิม 267 HU/mL) แต่ยังเกินกว่ามาตรฐานประมาณ 10 เท่า แพทย์แนะนำให้รับเคมีบำบัดให้เร็วที่สุด เพราะมะเร็งแตกมีผลให้เซลล์มะเร็งแพร่กระจายรวดเร็วยิ่งขึ้น แต่ผู้ป่วยปฏิเสธการรับเคมีบำบัด ตัดสินใจใช้แพทย์ทางเลือก

เริ่มเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เพื่อเรียนรู้การเป็นหมอดูแลตนเอง ตามแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน 3 ครั้ง ครั้งละ 9 วัน

หลังจากเข้าค่ายครั้งแรกประมาณ 2 เดือน ไปพบแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อตรวจเลือดติดตามผล พบว่าค่าบ่งชี้มะเร็ง CA 19-9 เท่ากับ 161 HU/mL (ลดลงจากเดิมก่อนเข้าค่าย 183 HU/mL) และผลการตรวจ เอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) ปกติ ไม่พบการลูกถามของมะเร็งไปยังอวัยวะต่าง ๆ และหลังจากนั้นได้มีการตรวจติดตาม เอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) ปีละ 1 ครั้ง ในเวลา 2 ปี ไม่พบความผิดปกติ และผลการตรวจผลเลือดค่าบ่งชี้มะเร็ง CA19-9 ลดลงจนถึงปัจจุบันอยู่ในระดับมาตรฐานของคนปกติ

ประวัติที่เชื่อมโยงต่อความเจ็บป่วย (Relative History)

อารมณ์ โกรธง่าย จริงจังกับการทำงาน ยึดดี ติดดี มีความเครียดจากการทำงานสะสม

การออกกำลังกาย ออกกำลังกายบ้าง แต่ไม่สม่ำเสมอ บางช่วงก็สัปดาห์ละครั้งบางช่วงก็ไม่ได้ออกกำลังกายเลย

การนอน นอนเฉลี่ยวันละ 5-6 ชั่วโมง บางครั้งทำงานจนตี 1 ตี 2 หรือทำงานถึงเช้า

อาหาร ชอบทานอาหารอร่อย รสจัด ชอบของทอด ชอบทานขนมหวาน และเบเกอรี่

โรคหรือความเจ็บป่วยอื่นๆ ที่เป็นร่วมกัน (Co or Past Illness)

- โรคภูมิแพ้ (แพ้อากาศ/ แพ้ฝุ่น/ แพ้เกสรดอกไม้/ แพ้ควั่น) 24 ปีก่อนเป็นมะเร็ง (ตั้งแต่ปี 2535) บางช่วงต้องทานยาภูมิแพ้ก่อนนอนทุกวัน

- โรคไมเกรน 12 ปีก่อนเป็นมะเร็ง (ตั้งแต่ปี 2547) มีอาการปวดหัวข้างเดียว จนมีอาการคลื่นไส้ แพทย์ให้ทานยาประจำทุกวัน และมียาแก้ปวดไมเกรนที่ต้องพกติดตัวไว้ ทานเมื่อมีอาการ
- โรคไขมันในเลือดสูง 5 ปีก่อนเป็นมะเร็ง ทานยาลดไขมัน 10 mg. วันละ 1 เม็ด
- มีซิสต์ถุงน้ำที่เต้านมหลายเม็ดทั้ง 2 ข้าง 21 ปี ก่อนเป็นมะเร็ง (ตั้งแต่ปี 2548) แพทย์ให้ติดตามดูความเปลี่ยนแปลงปีละครั้ง
- เนื้องอกในช่องอก 3 ปี ก่อนเป็นมะเร็ง (ตั้งแต่ปี 2556) แพทย์ให้ติดตามดูความเปลี่ยนแปลงปีละครั้ง
- ไชมันพอกตับ 2 ปีก่อนเป็นมะเร็ง (ตั้งแต่ปี 2557) แพทย์ให้ออกกำลังกาย ดูแลเรื่องอาหาร และติดตามผลทุก 6 เดือน

การรักษาอื่น ๆ ที่เคยได้รับการแพทย์แผนอื่น (Relative Therapy)

รักษาด้วยวิธีการแพทย์แผนปัจจุบัน ด้วยการผ่าตัด 2 ครั้ง และตรวจผลทางห้องปฏิบัติการเพื่อติดตามผล

ประวัติผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (Lab History)

ค่าบ่งชี้มะเร็ง Carcino embryonic Agtigen (CEA), Cancer Antigen 125 (CA125) และ Carbohydrate Antigen (CA) 19-9 และ เอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan)

7 ธันวาคม 2559 การตรวจเลือดก่อนผ่าตัดครั้งที่ 2

CEA 5.860 Hng/mL (0.000-4.700)

CA19-9 611.40 HU/mL (0.00-39.00)

6 มกราคม 2560 ผลการตรวจเลือด หลังการผ่าตัดครั้งที่ 2

CEA 3.000 Hng/mL (0.000-4.700)

CA19-9 344.20 HU/mL (0.00-39.00)

13 มีนาคม 2560 ตรวจเลือดติดตามผล

CEA 1.9 Hng/mL (0.0-5.0)

CA 19-9 161.0 HU/mL (0.0-38.0)

CA125 < 5.5 U/mL (0.0-35.0)

22 มีนาคม 2560 ทำ เอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) ท้องส่วนล่างติดตามผล

Post TAH with BSO is evident.

There is no enhancing pelvic mass.

There is a 1.1X0.8 cm focal nodular thickening lesion at right anterior lower abdominal wall muscle with no significant enhancement.

Urinary bladder appears normal.

No enlarged intraabdominal lymph node is noted.

Minimal free fluid in pelvic cavity and right paracolicis region is seen.

The rest of visualized bowel loops appear normal.

Visualized both kidneys are unremarkable.

There is a 2.7X1.5 cm hypodense lesion at peripheral segment 4B of left hepatic lobe.

No gallstone is seen.

Visualized spleen is unremarkable.

Bony structures and intact.

15 พฤษภาคม 2560 ตรวจเลือดติดตามผล

CA 19-9 140.0 HU/mL (0.0-38.0)

CA125 < 5.5 U/mL (0.0-35.0)

8 สิงหาคม 2560 ตรวจเลือดเพื่อติดตามผล

CA 19-9 159.0 HU/mL (0.0-38.0)

CA125 < 5.5 U/mL (0.0-35.0)

7 ตุลาคม 2560 ตรวจเลือดเพื่อติดตามผล

CA 19-9 90.39 HU/mL (0.0-37.0)

1 ธันวาคม 2560 ทำ เอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) ท้องส่วนบน และท้องส่วนล่าง

The liver shows normal in size and parenchymal density.

Few cysts at segment 7 and 8 of right hepatic lobe and seen, measuring 0.5 cm respectively.

Focal hypodense lesion at peripheral segment 4B of left hepatic lobe adjacent to hepatic fissure is seen.

The bile ducts and not dilated.

Portal vein, hepatic veins and their branches and patent.

Gallbladder is well distended without gallstone. No gallbladder wall thickening is seen.

Spleen is unremarkable.

Pancreas is unremarkable.

Stomach and bowel loops are unremarkable. No obvious colonic mass is noted.

Bilateral adrenal glands are unremarkable.

Bilateral kidneys are normal in size with no hydronephrosis. A 0.5 cm

right renal cyst is seen.

Urinary bladder is well-distended with no mass or stone.

Uterus and both ovaries are surgically absent. No abnormal enhancing mass in pelvic cavity is seen.

Minimal free fluid is seen in pelvic cavity.

No enlarged intraabdominal lymph node is noted.

The visualized lungs show no pulmonary nodule or pleural effusion.

Bony structures are intact.

10 มกราคม 2561 ตรวจเลือดเพื่อติดตามผล

CA 19-9 235.34 HU/mL (0.0-37.0)

CEA 3.36 ng/mL (0.00-5.00)

AST (SGOT) 17 U/L (0-40)

ALT (SGPT) 17 U/L (0-45)

Alkaline Phosphatase 67 U/L (32-125)

28 กุมภาพันธ์ 2561 ตรวจเลือดเพื่อติดตามผล

CA 19-9 110.33 HU/mL (0.0-37.0)

18 ธันวาคม 2561 ตรวจเลือดเพื่อติดตามผล

CA 19-9 45.7 HU/mL (0.0-39.0)

4 มกราคม 2562 ทำ เอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) ท้องส่วนบนและส่วนล่าง
ผลปกติ ไม่พบการลุกลามของมะเร็ง

15 กรกฎาคม 2562 ตรวจเลือดเพื่อติดตามผล

CA 19-9 29.3 HU/mL (0.0-39.0)

สภาพร่างกาย ณ วันที่มาเข้าค่ายครั้งแรก (Physical Examination)

แผลผ่าตัดยังไม่หายดี ท้องบวม อวัยวะเพศบวม ร่างกายซีด โลหิตจาง อ่อนเพลีย

การวินิจฉัยเบื้องต้น (Provisional Diagnosis)

มะเร็งรังไข่ระยะ 3 A ลุกลามในช่องท้อง

การวางแผนรักษา (Plan of treatment)]

1. ติดตามเฝ้าระวังการลุกลามของมะเร็ง

- ทำ เอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) ทุกปี หรือตามคำแนะนำของแพทย์แผนปัจจุบัน
- ตรวจเลือดติดตามผลค่าบ่งชี้มะเร็งตามระยะที่แพทย์แผนปัจจุบันแนะนำทุก 2 เดือน

3 เดือน และ 6 เดือน

2. ดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรมด้วยเทคนิค 9 ข้อหรือ

ยา 9 เม็ด

ปรับสมดุลร้อนเย็น

- รับประทานสมุนไพรปรับสมดุล (ยาเม็ดที่ 1) ต้มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดจากธรรมชาติ เช่น ใบย่านาง ใบเตย ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) กรณีต้มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดแล้วรู้สึกไม่สบาย ให้กदनํ้าร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือนำไปต้มให้เดือดก่อนดื่ม หรืออาจนำสมุนไพรร้อนมาผสมก่อนดื่มก็ได้ เช่น นำนํ้าต้มขมิ้น/ จิง/ ตะไคร้ มาผสม เป็นต้น หรืออาจดื่มสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก้ได้ ถ้าดื่มแล้วรู้สึกสบาย และใช้นํ้าปัสสาวะสมุนไพรในตัว (Urine Therapy)

- รับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย (ยาเม็ดที่ 7) เพิ่มการรับประทาน ผัก ผลไม้ ไม่หวานจัด และโปรตีนจากถั่ว ปรุงอาหารด้วยการต้มหรือนึ่ง ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน และเลือกรับประทาน ผัก ผลไม้ ธัญพืช ตามสมดุลร้อนเย็นของร่างกายในขณะนั้น โดยรับประทานอาหารตามลำดับ คือ ต้มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล รับประทานผลไม้ ผัก ข้าวพร้อมกับ และถั่วหรือธัญพืช

ระบายพิษออกจากร่างกาย

- การกำวชหรือดูดพิษ ขูดลม (ยาเม็ดที่ 2) เป็นการระบายพิษออกจากร่างกายโดยระบายพลังงานที่เป็นพิษจากเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนมาระบายพิษที่ผิวหนัง

- การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ยาเม็ดที่ 3) โดยเลือกสมุนไพรที่เหมาะสมตามสมดุลร้อนเย็น

- การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร (ยาเม็ดที่ 4) โดยเลือกสมุนไพรที่เหมาะสมตามสมดุลร้อนเย็น

- การพอก, ทา, หยอด, ประคบ, อบ, อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกกันคือเมื่อใช้แล้วรู้สึกสบาย (ยาเม็ดที่ 5) ถ้าใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบายก็ปรับใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนถ้ารู้สึกสบาย

- การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร เช่น การเดินเร็ว (ยาเม็ดที่ 6)

ปฏิบัติอารยศีล

- ใช้ธรรมะ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด ลด ละ เลิกและหลีกเลี่ยง อารมณ์ที่ทำลายสุขภาพ อารมณ์ที่เป็นพิษ ได้แก่ ความเครียด ความแรงแริบ/ แรงแริด/ แรงแริร้อน ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมั่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น

- รู้เพียรรู้พักให้พอดี

วิธีการดูแลตนเองที่ปฏิบัติจริง

- ตื่นนอนตอน 4 นาฬิกา เข้านอนไม่เกิน 21 นาฬิกา

- ทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุลสำหรับดื่มทั้งวัน และปั่นน้ำผักผลไม้สดดื่มตอนเช้า 1 แก้ว

ก่อนอาหาร

- เตรียมอาหารสำหรับมือเช้า และกลางวัน โดยเป็นอาหารปรุงจืด (ปรุงเฉพาะดอก

เกลือ) หรืออาหารไม่ปรุง (อาหารสูตร 1 ผลไม้ ผักสด ผักลวก ข้าวโรยเกลือ ถั่วหรือธัญพืช โดยทานเรียงตามลำดับ) ไม่ทานอาหารมีเ็นหรือทานเพียงผลไม้หรือถั่วเพียงเล็กน้อย

- ดื่มน้ำปัสสาวะเช้า เย็น ครั้งละ 1 แก้ว และล้างหน้า หยอตตาด้วยน้ำปัสสาวะ ทุกเช้า
- ทำสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) เช้า เย็น ด้วยน้ำสมุนไพรรุขียะหรือน้ำปัสสาวะ
- กดจุดลมปราณทุกวันเมื่อมีโอกาส ทำโยคะ เดินเร็วสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- พอกกากสมุนไพรรุขียะที่ท้องทุกเช้าระหว่างการเตรียมอาหาร
- แข่มือ แข่เท้า พอกหน้า ประมาณสัปดาห์ละครั้งหรือเท่าที่มีโอกาส
- ฟังการบรรยายธรรมะของ ดร.ใจเพชร กล้าจน (อ.หมอเขียว) ระหว่างการเตรียม

อาหารเช้าและระหว่างการขับรถไปทำงานตอนเช้า-เย็น

- ทำกัวซา ประมาณเดือนละ 1-2 ครั้ง หรือเท่าที่มีโอกาส
- ฝึกการหายใจที่ถูกต้อง
- ถือศีล 5 อย่างเคร่งครัด งดการทานเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ไม่เบียดเบียน

ตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสัตว์อื่น

- หาโอกาสเข้าค่ายและช่วยงานค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

ผลการรักษาตนเอง (Curative results)

ผลทางกาย

หลังจากการใช้แพทย์วิถีธรรมในการดูแลตนเอง 2 เดือน สภาพร่างกายแข็งแรง เบา ภาย มีพลัง โดยผลการตรวจเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT SCAN) ไม่พบการลุกลามของมะเร็ง อวัยวะต่าง ๆ ทำงานปกติ และผลการตรวจเลือดค่าบ่งชี้มะเร็ง CA19-9 ลดลงเกิน 50% และหายจากโรคมะเร็ง โรคไมเกรน ไขมันในเลือดสูง โดยไม่ต้องทานยาแผนปัจจุบันอีกเลย จนถึงปัจจุบันค่าบ่งชี้มะเร็ง CA19-9 ลดลงจนอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ผลทางใจ

ตั้งแต่เริ่มเข้าค่ายสุขภาพครั้งแรก ได้เริ่มปฏิบัติธรรมโดยการถือศีล 5 อย่างเคร่งครัด ลดกิเลส หยุดสร้างวิบากร้าย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสัตว์อื่น และไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่ทานเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ จิตใจเบิกบาน ไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล สภาพจิตใจดี ร่าเริง แจ่มใส มีความสุข ไม่มีความเครียด

การใช้ชีวิตในปัจจุบัน

- คบมิตรดี มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ร่วมกับหมู่มิตรดีช่วยเหลือผู้อื่น
- มีศีล ถือศีล 5 อย่างละเอียด ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สัตว์อื่น หมั่นทบทวนธรรม ฟังธรรมะบรรยายของ ดร.ใจเพชร กล้าจน (อ.หมอเขียว) ฝึกปฏิบัติเพิ่มอริศีล อริจิต อริปัญญา
- ทำสมดุร่อนเ็น ปฏิบัติเทคนิคยา 9 เม็ดตามแนวทางแพทย์วิถีธรรมด้วยใจที่เป็นสุข เลือก

ทำเท่าที่ทำได้ ปลุกผัก สมุนไพรไว้ทานเอง

- ฟังตน ใช้ชีวิตแบบพอเพียง เรียบง่าย ฟังตนเท่าที่จะทำได้ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
 - แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ฝึกฝนตนให้รู้จักการให้ (ให้ แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้)
- สละออกในส่วนที่เกิน ไม่สะสม กินใช้เท่าที่จำเป็น

บทเรียนจากความเจ็บป่วย

อาหารรสจัด อารมณ์โลก โกรธ หลง ความเครียด ความไม่สมดุลร้อนเย็น และวิบากกรรม เป็นต้นเหตุของการเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพด้วยแพทย์วิถีธรรม สิ่งสำคัญคือเรื่องของใจ ใจมีผลโดยตรงกับสุขภาพกาย ผู้ป่วยต้องมีศรัทธา เชื่อมั่นในการดูแลสุขภาพแบบแพทย์วิถีธรรม ใจต้องปล่อยวาง ไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล เมื่อใดที่ใจเรากลัวตาย กลัวว่าโรคจะลุกลาม ใจมีความอยากให้หายเร็ว ๆ มีความกังวลว่าจะหายหรือไม่หาย อาการป่วยจะดีขึ้นหรือไม่ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ส่งผลโดยตรงกับสุขภาพกาย อาการจะทุเลาทันที แต่เมื่อใดที่ใจเราปล่อยวาง ไม่ทุกข์กังวลกับการป่วย อาการทางกายจะดีขึ้นทันที และสิ่งสำคัญคือการถือศีล ลดกิเลส คบมิตรดี มีศีล ทำสมดุลร้อนเย็น ฟังตน แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ทำให้ร่างกาย และอาการป่วยดีขึ้นเป็นลำดับอย่างเห็นได้ชัด แพทย์วิถีธรรมสอนให้รู้จักการดูแลตัวเองโดยใช้สิ่งของใกล้ตัว ประหยัด เรียบง่าย สอนให้ฟังตน เสียค่าใช้จ่ายน้อย และได้พัฒนาจิตใจลด ละ กิเลส ทำให้ปรับการใช้ชีวิต แบบเรียบง่าย ลดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่ชอบ ไม่ชิง ทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริง สุขภาพแข็งแรง

ชีวิตที่เปลี่ยนไป

ตั้งแต่เริ่มเข้าค่ายแพทย์วิถีธรรมปรับเปลี่ยนตัวเอง ทำแต่ความดี ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนชีวิตอื่น โดยเลิกทานเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ละบาป บำเพ็ญกุศล ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย เลิกใช้เครื่องสำอาง เลิกใช้ชีวิตฟุ้งเฟ้อ เลิกซื้อของที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต สิ่งของเครื่องใช้ที่เกินจำเป็น สละออกโดยการบริจาค แบ่งปันให้กับผู้ที่ได้ใช้ประโยชน์ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ไม่สะสมเกินจำเป็น จนสามารถลาออกจากงาน ละทิ้งเงินเดือนหลักแสน มาเป็นจิตอาสาศูนย์บำบัดทางแพทย์วิถีธรรมหลังจากเริ่มเข้าค่าย 1 ปี 6 เดือน ซึ่งเป็นชีวิตที่มีแต่ความสุข สงบ เรียบง่าย มีชีวิตอยู่กับการทำประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติ ด้วยการคบมิตรดี มีศีล ทำสมดุลร้อนเย็น ฟังตน แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์



ขั้นตอนที่ 3 การประกอบสติสู่การวางชั้น (4)

สิ่งที่ห่วง

คนส่วนใหญ่สิ่งที่ห่วงอันดับแรกจะห่วงครอบครัวและญาติ ในกรณีที่ครอบครัวและญาติโตพอที่จะดูแลตัวเองได้แล้วก็บอกกับผู้ป่วยว่าแต่ละคนสามารถดูแลตัวเองได้แล้ว

ไม่ต้องห่วงใคร

ถ้ามีบางคนที่ยังดูแลตัวเองไม่ได้ก็บอกกับผู้ป่วยว่าผู้หนึ่งผู้นี้จะช่วยดูแลถ้าไม่สามารถระบุนบุคคลที่จะช่วยดูแลได้ก็บอกว่าจะมีผู้ช่วยดูแลแทนเพราะยังงี้ก็ต้องมีคนดูแลเอาภาระอยู่แล้ว ทรัพย์สินสมบัติบ้านช่องเรือนชาน กิจกรรมการงานก็เช่นเดียวกัน **นี่คือสิ่งที่เขาจะห่วง** บางคนเขาจะยังคาใจอยู่ พอเขายังคาใจอยู่เราก็สอบถามรายละเอียดที่ยังมีเรื่องคาใจอยู่ บางคนไม่ได้ห่วงญาติแต่ห่วงสมบัติ บางคนไม่ได้ห่วงสมบัติแต่ห่วงกิจกรรมการงาน อย่างสายอุดมการณ์จะห่วงการงาน ฉะนั้นเราก็ตามเก็บรายละเอียดไปให้หมดว่าเขายังมีเรื่องห่วงหรือคาใจในเรื่องใดอะไรอยู่ ไม่อย่างนั้นเขาจะไม่ยอมวาง ก็ให้บอกกับผู้ป่วยว่าจะมีใครช่วยดูแลถ้าสามารถระบุนกับผู้ป่วยได้ ถ้าไม่สามารถระบุนบุคคลได้ก็บอกว่าจะมีคนช่วย

การวางชั้น วางร่าง ตอนที่ 8

ดร.ใจเพชร กล้าจน

ดูแลไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวล

คนโดยส่วนใหญ่ จะห่วงคนในครอบครัว

ห่วงญาติพี่น้อง เป็นเรื่องใหญ่

สำหรับผู้ป่วย ก็บอกสัจจะให้ผู้ป่วยทราบ ว่าแต่ละคนมีวิบากกรรมเป็นของของตนมีกรรมเป็นผู้ให้ผล บอกไปเลยพระพุทธเจ้าตรัสว่าทุกคนมีการกระทำของตัวเองเป็นวิบากกรรมของตัวเองจะให้ผลกับชีวิตของตัวเอง พยายามย่ำเข้าไป ทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของตัวเองเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นที่พึ่ง ไม่ต้องห่วงเขาและสุดท้ายแล้วต่อให้มีกรรมที่ไม่ดีสุดท้ายเมื่อเขาทุกข์เกินทน เขาก็จะเลิกทำไปเองเขาจะหันกลับมาทำความดีและสุดท้ายทุกคนก็จะบรรลุนิพพานทั้งหมด

ทุกคนจะได้รับสิ่งที่ดี

และทำในสิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่นและสุดท้ายก็จะปรินิพพานได้ บอกไปเลยเขาก็จะโล่งเลยไม่ต้องห่วงใคร

มาคนเดียว ไปคนเดียว

สิ่งหนึ่งที่บอกเขาได้คือเราเกิดมาคนเดียว ตายก็ตายคนเดียวไม่ได้เกิดมาพร้อมคนอื่น ก็บอกเขาได้นะ แต่ละคนก็เกิดมาแต่ตัวของตัวเอง ไปก็ไปแต่ตัวของตัวเอง ไม่มีใครเกิดมาด้วยกัน ไม่มีใครไปด้วยกัน เขาจะได้ชัดว่าจริง ๆ แล้วแต่ละคนก็เป็นของใครของใคร แต่ละคน

ที่เกิดหรือที่ไปก็เกิดก็ไปด้วยกรรมของตัวเอง
ทั้งนั้น จะเป็นกรรมดีหรือกรรมไม่ดีเท่านั้น ถ้า
กรรมดีก็พาไปสู่สุคติ กรรมไม่ดีก็พาไปสู่ทุกข์
และแม้จะทุกข์ก็ตาม

เมื่อเขาทุกข์จนเกินทน

เขาก็จะเลิกทำและเขาก็จะหันกลับมาทำความ
ดี เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม แล้วสุดท้ายเขาก็จะ
พ้นทุกข์เป็นประโยชน์สุขต่อตัวเองและผู้อื่น
เมื่อเราบอกผู้ป่วยเขาจะคลายใจ พอพูดเรื่องกรรม
เขาจะคลายใจได้มากเลย

กรรมได้ส่งตัวเองไปเกิดในที่ต่าง ๆ ก็ขยาย
ความไป แล้วสุดท้ายทุกคนก็จะพ้นทุกข์ เมื่อ
เขาฟังว่าสุดท้ายทุกคนก็จะพ้นทุกข์เขาก็จะ
สบายใจไม่ต้องห่วงใครเลย

ผู้บำเพ็ญความดี

กรณีที่เรารู้และแน่ใจว่าผู้ป่วยบำเพ็ญความดี
มามากก็ให้บอกกับผู้ป่วยว่า ผู้ป่วยได้บำเพ็ญ
ความดีสั่งสมบุญกุศลมามากแล้ว ภพภูมิใหม่
ย่อมเป็นภพภูมิที่ดีกว่าหรือสภาพที่เราจะไป
เป็นสภาพที่ดีกว่าปัจจุบันอีก ย้ำบอกเขาเลย
แล้วค่อยพูดประโยคอื่น ๆ ต่อไป

แต่กรณีไม่แน่ใจว่าผู้ป่วยบำเพ็ญความดีมา หรือไม่มากหรือไม่

ก็ให้เว้นคำพูดนี้แล้วพูดประโยคอื่นต่อไปเลย
ถ้าเราไม่มั่นใจอย่าพูดคำนี้หรือยิ่งถ้ามั่นใจว่า
ไม่ได้ทำความดีไว้เลยอย่าไปพูดคำนี้ แสลงเลย
นะ เขาจะไม่ยอมตายเลยเพราะเขาจะกลัว ๆ
อยู่แล้วว่าข้างหน้าจะเป็นยังไง

รางวัลสำหรับคนดี

ถ้ามั่นใจว่าเขาทำความดีมาอย่าลืมนัดเอามาใช้

เพราะเขาอุตส่าห์ทำมาแล้ว มันจะช่วยดึง
สติเขา มีคุณค่ามหาศาลสำหรับเขาเลย
เป็นรางวัลสำหรับคนทำดี หลังจากนั้นให้พูด
ประโยคต่อไปคือถ้าร่างกายที่เราเฝ้าอาศัยอยู่
นี้เสื่อมมากเกินไปแล้ว ทุกข์ทรมานมากเกินไป
แล้วก็วางร่างวางขันธน์นี้แล้วไปเอาภพใหม่ร่าง
ใหม่ที่ดีกว่า ที่ไม่ทุกข์ไม่ทรมานเหมือนที่เป็นอยู่
ประโยคนี้สำคัญมากเลย ประโยคนี้ช่วยคนให้
วางขันธน์ได้เร็วมากเลย

ธรรมชาติของคน

เวลาอีตม้นถือนม้นจะขาดสติ จะทุกข์แคไหน
ก็ยึดอยู่นั่นแหละ แต่พอเราให้สติไปเท่านั้น
แหละว่าถ้าร่างนี้นม้นทุกข์เกินไปแล้ว ย้ำด้วย
นะว่าถ้าร่างที่เราเฝ้าอาศัยอยู่นี้ คำว่าเฝ้าอาศัย
จะช่วยให้เขาคลายความยึดมั่นถือนม้น ถ้าร่าง
ที่เราเฝ้าอาศัยอยู่นี้เสื่อมมากเกินไปแล้ว ทุกข์
ทรมานมากเกินไปแล้ว คำนี้จะชี้ให้เห็นชัด
ว่าม้นทรมานเกินไปที่จะยึดไว้แล้วนะ

ยึดมากทรมานมาก

ถ้าคนมีปฏิภาณก็จะเห็นว่าถ้ายึดต่อไปก็จะ
ทรมานมาก ขยายคำอีกคำก็ได้ว่า ถ้าทนได้ยาก
ได้ลำบากเกินไปแล้วก็วางร่างวางขันธน์เถอะ
จะเป็นประโยชน์ต่อเขามากที่สุด บอกให้เขา
วางร่างวางขันธน์นี้เถอะแล้วไปเอาร่างใหม่ที่
ดีกว่าเดิม เอาสภาพใหม่ที่ดีกว่าเดิมที่ไม่ต้อง
ทุกข์ทรมานอย่างที่เป็นอยู่อย่างนี้ พอเราให้สติ
กับเขาแบบนี้ เขาจะวางเลย ถ้าเป็นคนที่มาติด
อยู่ตรงนี้ไม่ยอมไป เขาจะรู้สึกว่าจะยึดไว้ทำไม
ยึดก็ทุกข์ วางแล้วไม่ต้องทุกข์ ไปเอาสภาพใหม่
ที่ดีกว่าเดิมไม่ต้องทุกข์แบบนี้ เขาจะคิดออก

คนเขาจะไปเอาประโยชน์ที่ดีกว่า ไปเอาสุขที่มันดีกว่า ไม่เอาทุกข์ ธรรมชาติของชีวิตเขาจะไม่เอาทุกข์

ชีวิตที่ไม่ต้องการทุกข์

เพราะฉะนั้นเราต้องเน้นย้ำให้เขาเห็นชัดว่ามันทุกข์ ถ้ามนุษย์ชัดว่าอะไรคือทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ อันนี้คือทุกข์อยู่นะ แล้วเหตุแห่งทุกข์คืออะไรไปยึดอยู่ พอเขาชัดเขาจะคลายเลยไม่เอาแล้ว เราก็บอกจุดใหม่ที่ดีกว่า เขาก็จะไปเอาจุดใหม่ที่ดีกว่า เราก็บอกเขาจะพาไปสู่จุดใหม่ที่ดีกว่าไม่ต้องทรมานแบบนี้มันดีกว่าจริง ๆ

ยึดที่ทุกข์วางทั้งหมดทุกข์

มันแต่ไปกอดทุกข์เอาไว้ นี่เป็นการปฏิบัติธรรมของเขาที่เขาจะต้องวาง ใครฉลาดก็วางก็สบาย เป็นอานิสงส์ของการวาง ถ้าเขาวางได้ก็เป็นอานิสงส์ไม่ต้องทุกข์ เราสามารถพูดสื่อสาระดังกล่าวหรือภาษาใกล้เคียงที่สื่อไปในทำนองสาระดังกล่าวโดยสื่อนวนเวียนกลับไปกลับมาหลายรอบก็ได้ โดยดูที่ปฏิกิริยาตอบรับของผู้ป่วย ถ้าผู้ป่วยรับได้และพยายามปฏิบัติตามเราจะสังเกตเห็นความสงบผาสุกของผู้ป่วย

สังเกต สัญญาณ ผู้ป่วย

ถ้าผู้ป่วยรับไม่ได้หรือรับได้แต่รู้สึกพอแล้วก็จะแสดงปฏิกิริยาต้าน หรือสื่อบางอย่างออกมาบอกเรา เช่น ผู้ป่วยยกมือให้เราหยุด หรือทำสีหน้าท่าทางที่ไม่พอใจ รำคาญใจก็ให้เราหยุดสื่อสาระดังกล่าวด้วยจิตที่เมตตาไม่ถือสาในขีดความสามารถที่จะรับสาระของผู้ป่วยและปล่อยให้ไปเป็นไปตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย

อันนี้ที่สำคัญนะ ต้องคอยสังเกตไม่ใช่อ่านแต่ตำราไม่ดูหน้าเขาเลย บางที่เขาอาจจะรับได้แล้วแต่เขามึนเขาพอแล้วก็ได้ แต่ถ้าเขายังนึ้งยังสงบอยู่ยังผ่องใสผาสุกอยู่เราก็ค่อย ๆ พุดไปเรื่อย ๆ ได้ แต่ถ้าเขากระสับกระส่ายหรือเขาต้าน ๆ แล้ว เราก็พยายามนิ่ง เราก็ออแล้วอย่าไปโกรธเกลียดเขา ชิดเขาให้ได้เท่านั้น ศักยภาพเขาได้รับได้เท่านั้นไปโกรธไปเกลียดเขาพลังจะเคลื่อนเข้าหาเขาทันทีที่เขาจะรู้สึกไม่เป็นสุข มันจะกินพลังเรากินพลังเขาด้วย เพราะฉะนั้นถ้าเขาไม่พอใจแล้วเราต้องรีบหยุด

สังเกตทุกปฏิกิริยา

เวลาช่วยคนเราต้องสังเกตทุกปฏิกิริยา

ปฏิกิริยาว่าเขาจะไม่รอดแล้วเราต้องร่อนลงเวลาพอเราจะร่อนลงยังไง เราก็บอกว่าเป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้แน่ เราเอามาสื่อให้ก็เอาไปใช้เท่าที่ใช้ได้นะ เอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์สุขต่อชีวิตเท่าที่จะใช้ได้นะแบบนี้เราก็ไม่ได้บังคับเขา

ประมาณการส่งสาร

ถ้าเราพูดสาระในการวางขันธวนหลายรอบพอสมควรแล้ว ผู้ป่วยก็ยังไม่วางขันธอยู่ ให้เราพักการพูดสาระนั้น โดยอาจไม่กลับมาพูดอีกแต่ผู้ป่วยก็จะเอาสาระนั้นไปใช้เวลาต้องวางขันธจริง ๆ มันเป็นสัจจะว่าคนเราได้ยินได้ฟังอะไรเข้าไปเขาจะบันทึกไว้

จิตวิญญาณคน

คือเครื่องมือบันทึกทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้ยินได้ฟังได้พบได้เห็น และเมื่อถึงเวลาหนึ่งเขาจะนำออกมาใช้ นี่คือสัจจะของชีวิต เพราะฉะนั้น

อย่าคิดว่าเขาจะไม่ได้ใช้ประโยชน์ แม้เราพูดไปแล้ววนไปพอสมควรแล้วเขาก็ไม่วางชั้นสักทีเราก็ออ เราที่วางของเรา ก็พักการพูด ไม่ใช่ว่าจะต้องพูดจนเขาวางชั้น เอาตามสมควร

โดยบางครั้งเราอาจจะไม่ได้กลับมาพูดอีกก็ได้ แต่ช่วงที่เขาจะวางชั้นเขาจะเอาสิ่งที่เราพูดออกไปนั้นแหละไปใช้ประโยชน์ เขาจะคิดได้ว่ายึดไปก็ทุกชั้น วางดีกว่า เขาจะเอาไปใช้เขาจะวางตอนนั้นก็วาง

เขาไม่วางก็ไม่ต้องไปกังวล

ไม่ใช่ไปคิดว่าพูดตั้งนานแล้วยังไม่วางสักทีแต่จริง ๆ แล้วเรานั้นแหละที่ไม่วางเมื่อเขาเห็นทุกชั้นจนเกินทนเขาก็จะเอาไปใช้เองนั่นแหละ คนมีบุญเท่านั้นที่จะได้ฟังคำพูดที่ท่านมาเรียนอยู่นี้ คนไม่มีบุญไม่ได้ฟังนะ คนมีบุญเท่านั้นที่จะได้ฟังคำนี้ก่อนวางร่างวางชั้น คนที่มาเรียนนี้แล้วนำสาระนี้ไปวางร่างวางชั้นท่านก็ได้บุญได้กุศลเพราะนำสิ่งดี ๆ ไปให้เขาแล้วเขาก็ได้ใช้ประโยชน์ ถ้าองค์ประกอบเหตุปัจจัยสมควรจะกลับมาพูดอีกเมื่อประเมินว่า ผู้ป่วยใกล้วางชั้นเราก็สามารถกลับมาพูดซ้ำอีกได้

ลมหายใจสุดท้าย

ในขณะที่ใกล้วินาทีสุดท้ายที่ผู้ป่วยจะวางชั้นเราจะสังเกตเห็น การหายใจเฮือกใกล้สุดท้ายหรือเฮือกสุดท้ายเป็นการหายใจที่ค่อย ๆ นิ่งค่อย ๆ สงบซึ่งผู้ป่วยต้องรวบรวมกำลังกายกำลังใจเพื่อจะวางร่างวางชั้น เราอาจให้กำลังใจผู้ป่วยด้วยการบอกผู้ป่วยว่าทำมาได้ดีแล้วใกล้จะสำเร็จแล้ว ทำมาได้ดีแล้วถูกทางแล้วทำอย่างนั้นแหละพยายามอีกนิดนึง อีกอึดใจ

นี่ก็จะสำเร็จแล้ว บางทีคนจะวางร่างวางชั้นก็ต้องมีกองเชียร์นะ บอกเขาว่าทำดีแล้วใกล้จะสำเร็จแล้วไม่ต้องทุกข์ทรมานแล้วเชียร์เขาหน่อย พูดวนซ้ำ ๆ กลับไปมาเรื่อย ๆ จนผู้ป่วยสามารถรวบรวมกำลังใจกำลังกายแล้ววางชั้นได้ด้วยความสะดวก

ช่วยส่งวิญญาณ

คำหนึ่งที่เรามาจะใช้เป็นการช่วยผู้ป่วย

“ปล่อยให้มันเป็น” “อย่างที่เป็น” นั้นแหละทำได้ดีแล้วนะ “มันจะตั้งอยู่ก็ให้มันตั้งอยู่”

“มันจะเสื่อมไปก็ให้มันเสื่อมไป” “อย่าเร่งว่ามันต้องตั้งอยู่” “อย่าเร่งว่ามันต้องเสื่อมไป” “อย่าฝืนว่ามันต้องตั้งอยู่” “อย่าฝืนว่ามันต้องเสื่อมไป”

ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่เป็น คำนี้ก็ได้ เพราะเคยเจอเหมือนกันนะมีผู้ป่วยบางท่านที่วางใจได้แต่ว่ามัน

ยังไม่ถึงเวลาตาย

จะเร่งตายเพราะเขาวางใจได้แล้วไม่เสียดายร่างแล้วแต่มันไม่ยอมตายสักที ผมก็เลยคุยกับเขาว่านี่กำลังเร่งไข่ม้อย เพราะเห็นเขากระสับกระส่ายเขาพร้อมตายแล้วแต่มันก็ไม่ตายสักที ผมก็บอกเขาว่ามันยังไม่ถึงเวลาตายมันยังไม่ตายหรอกไม่ต้องไปเร่งมันหรอก เร่งให้มันทุกข์เปล่า ๆ ให้มันเหนื่อยเปล่า ๆ เราก็ต้องบอกเขาว่าอย่าเร่งว่ามันต้องเสื่อมไป อย่าฝืนว่ามันต้องตั้งอยู่ ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่เป็น

ให้ชั้นค่อย ๆ มอดดับไป

เหมือนเทียนที่มันค่อย ๆ มอดดับไป ค่อย ๆ สงบไป เราก็บอกเขาไม่ต้องเร่งเขาจะทำตามเพราะทำแล้วมันเป็นประโยชน์ เขาจะค่อย ๆ

ทำ แล้วเขาจะค่อย ๆ สงบ ๆ ไป

สงบจากการวางใจ

เขาจะมีสภาพสงบไปเรื่อย ๆ หรืออาจจะมีสภาพที่สงบแล้วติด สงบแล้วติด เขาจะติดไม่แรงจะค่อย ๆ สงบไป ค่อย ๆ นิ่งลง อย่างนี้ใช้ได้ มันไม่ตื่นแรง ไม่ใช่ตื่นแรง ๆ แล้วลื่นจุกปากตายอันนี้วางไม่เป็น ถ้าเขาค่อย ๆ สงบลงอย่างนี้แจ่วเลย ใช้ได้

ยิ้มก่อนตาย

ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรมบางคนจะยิ้มก่อนตาย ไม่ใช่ นักปฏิบัติธรรมจะทำได้หรอก แค่สงบก่อนตายก็ตื่นกึกมาแล้ว ทีนี้เมื่อผู้ป่วยวางชันต์แล้วผู้ป่วยจะหยุดการเคลื่อนไหว สมองไม่ทำงาน ไม่มีการตอบโต้ใด ๆ หัวใจหยุดเต้น ไม่สามารถวัดชีพจรที่ข้อมือหรือต้นขาด้านในได้ ถ้าตาของผู้ป่วยยังไม่ปิดก็ให้ปิดตาลง กดค้างไว้สักพักเพื่อให้อยู่ตัว ต้องช่วยเขาปิดนะ ถ้าไม่ปิดจะเปิดอย่างนั้นตลอด และต้องช่วยปิดตอนใหม่ ๆ นะถ้าปล่อยไว้นานจะปิดไม่ลง

จัดส่วนประกอบของร่างกาย

ให้เข้าที่เข้าทาง บางทีเขาอ้าปากก็ให้ปิดให้เค้าให้กดค้างเข้าไป แล้วให้ญาตินำศพไปดำเนินการตามจารีตประเพณีต่อไป ส่วนถ้าจะแพ็คศพก็แพ็คไป ใช้สำลีอุดตามรูทวารเพราะจะมีของเสียไหลออกมา ให้สักสองชั่วโมงขึ้นไปให้แน่ใจว่าเสียชีวิตแน่ ๆ แล้วค่อยแพ็คศพ ให้เอาสำลีอุดเข้าไปในจมูก หู ทวารหนักเพื่อไม่ให้ของเสียไหลออกมาแล้ว ก็แต่งกายให้เรียบร้อยตามสมควร ก็ให้ดูเวลาด้วยว่าวางชันต์ตอนไหนให้จดไว้เพราะต้องใช้แจ้งอำเภอบึงเจ้าหน้าที

ที่เกี่ยวข้อง ส่วนเรื่องฟอร์มาลินก็ให้แล้วแต่ทางญาติเขาตกลงว่าจะฉีดยาหรือไม่ฉีดยา ก็จะมีคนที่เขาฉีดยาเป็นมาจัดการฉีดยาก็จะมีใส่แบบน้ำเกลือหรือจะใส่โซลินส์ใหญ่ ๆ แล้วฉีดยาเข้าไปก็เป็นรายละเอียดให้เขาไปจัดการกับศพอีกครั้งหนึ่ง เราแค่วางร่างวางชันต์แค่นี้

การวางร่าง วางชันต์ ตอนที่ 9

ขั้นตอนที่ 4 ประคองสติญาติ

ก่อนอื่นเราก็แสดงความเสียใจกับญาติก่อน แต่บางคนถ้าเราแสดงความเสียใจเขาจะทุกข์หนักกว่าเดิม แต่บางคนถ้าเราไม่แสดงความเสียใจก็จะกลายเป็นใจดำ เราอาจจะพูดว่าผู้ป่วยพ้นความทุกข์ทรมานแล้วนะ ในส่วนตัวผมไม่ชอบใช้คำว่าแสดงความเสียใจเท่าไร เหมือนไปตอกย้ำความทุกข์ของเขา แต่บางทีเขาอาจจะรู้สึกว่าได้กำลังใจก็ได้ คำนี้มันหมิ่นเหม่ที่จะไปเติมความเสียใจให้เขาผมจึงไม่ค่อยใช้เท่าไร ผมจะใช้คำว่า ผู้ป่วยพ้นความทุกข์ทรมานแล้วนะ เขาไม่ต้องทุกข์ทรมานอีกต่อไปแล้ว เขาฟังแล้วจะชื่นใจกว่า เขาจะคิดได้ว่าถ้าอยู่ต่อไปจะทุกข์ทรมานกว่านี้อีก บอกไปว่าผู้เสียชีวิตไม่ต้องทรมานอีกต่อไปแล้วนะเขาไปสู่สุคติแล้วและถ้าเราวางร่างวางชันต์ได้อย่างดีก็ให้บอกไปว่าเขาได้วางร่างวางชันต์ได้อย่างดีเลยนะ วางร่างวางชันต์อย่างสงบเลยไม่ทุกข์ทรมาน ถ้าเราเคยวางร่างวางชันต์หรือเคยเห็นการวางร่างวางชันต์ที่ไม่สงบทุกข์ทรมาน ก็ให้เล่าให้เขาฟังแล้วบอกว่าแต่นี้นี้วางร่างวางชันต์ได้อย่างดีมากเลยนะไม่ทุกข์

ธรรมดาเลย ไปอย่างสงบ เขาจะรู้สึกชื่นใจขึ้นมาบ้าง ต้องมีศิลปะในการบอกต้องหาจุดได้ในจุดเสียให้ได้ ต้องใช้ปัญญาว่าในขณะที่เขาสูญเสียมีอะไรที่เขาจะได้ มีอะไรที่เป็นประโยชน์อยู่ในนั้น ต้องหาจุดได้ในจุดเสียให้ได้แล้วสื่อกออกไปช่วยคน **เหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนมีปัญหาแม้ประสบทุกข์ก็ยังหาสุขพบ** ในตอนนี้ท่านจะต้องงัดธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้ช่วยให้เขาหาประโยชน์ให้ได้ อย่างน้อยที่สุดประโยชน์ที่เขาได้คือผู้เสียชีวิตไม่ต้องธรรมดาแล้ว หมดความทุกข์ธรรมดาแล้ว

คำถาม:-

1. ในระหว่างวางขันธควรให้ญาติเข้ามาอยู่ด้วยหรือไม่

อาจารย์ตอบว่า ควรอย่างยิ่งเลย เพราะบางทีมันมีบางเรื่องที่ยังคาใจกันให้เราคุยกับญาติว่า ถ้าเขาพร้อมให้เขาเข้ามาร่วมวางร่างวางขันธด้วยเลย แต่ถ้าเขารุ่นวายพุ่มพวยต้องกันออก แต่ถ้าเขามีบางเรื่องคาใจกันอยู่ให้**เราคุยกับญาติก่อนว่าให้มาขอโหสิกรรมกับเขา ถ้าได้ทำอะไรล่วงเกินไว้** อันนี้สำคัญมากเลย บางทีถ้าไม่ได้โหสิกรรมกันหรือเขายังคาใจญาติคนอื่นอยู่ยังไม่ได้โหสิกรรมกันเขาไม่ยอมตายเลย ประเด็นนี้ที่สำคัญมาก เรื่องการโหสิกรรมกันเพราะคนเราอยู่ด้วยกันมันมีวิบากที่จะไม่ชอบใจกันอยู่มันเป็นธรรมชาติอยู่แล้วที่จะมีบางเรื่องที่ไม่ถูกใจกันอยู่แล้ว แล้วธรรมชาติมันจะมีกิเลสที่จะผูกกันไว้อยู่ อันนี้สำคัญมากถ้าเป็นไปได้ให้ญาติมาแล้วให้ญาติเป็นคนพูดก่อนว่าถ้ามีอะไรล่วงเกิน มีอะไรทำ

ไม่ถูกใจไม่พอใจขอโหสิกรรมนะ ให้ญาติขอโหสิกรรมก่อน ส่วนเขาจะให้ภัยหรือไม่ให้ภัยก็เป็นเรื่องของเขา ถ้าผู้ป่วยเขามีโอกาสโหสิกรรมกันก็โหสิกรรมกันไป แต่ถ้าผู้ป่วยไม่มีโอกาสที่จะพูดโหสิกรรมกัน เราก็บอกว่าให้ตั้งใจโหสิกรรมกันนะ จะได้สงบเย็น จะได้ทำดี จะได้เกิดสิ่งดี ๆ ต่อกัน และกันไป ก็บอกผู้ป่วยเขาให้ตั้งใจนะแม้พูดไม่ได้ก็ให้ตั้งใจโหสิกรรมให้แก่กันและกัน พอเขาได้ทำอันนี้เขาก็จะคลายใจได้ ไม่งั้นเขาก็ไม่คลายใจ ทีนี้พอวางร่างวางขันธได้แล้วก็ให้ญาติเขาหาสุขให้พบ หนึ่งในนั้นก็คือญาติเขาไม่ต้องทุกข์ธรรมดาอีกต่อไปแล้ว เขาไปสู่สุคติแล้ว เขาวางร่างวางขันธด้วยความสงบอย่างดีเลยดีกว่าหลายคนที่เขาวางร่างวางขันธด้วยความไม่สงบด้วยความธรรมดาในเมื่อเขาวางร่างวางขันธเรียบร้อยแล้วก็ให้ทุกชีวิตดำเนินกิจการงานต่อไม่ต้องทุกข์ยากลำบากอีกต่อไปแล้ว ภาระในการทุกข์ยากลำบากที่ต้องดูแลก็หมดไปแล้ว ทุกคนก็ได้ทำได้ดีที่สุดแล้ว ช่วยกันดูแลอย่างดีที่สุดแล้ว ที่เหลือก็ดำเนินการจัดการงานศพและกิจการงานอื่นต่อไป ก็บอกเขา แล้วบอกเขาต่อไปว่าถ้าเราจิตใจเข้มแข็งก็จะสามารถทำหน้าที่ของเราต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเราจิตอ่อนแอการทำหน้าที่ของเราก็ไม่มีประสิทธิภาพนะ ยิ่งถ้าผู้ที่ล่วงลับไปแล้วได้มีโอกาสรับรู้เราเศร้าหมองมากอ่อนแอมากทุกข์มากเขาจะไม่สบายใจนะ ถ้าเขารู้ว่าเราเข้มแข็งเขาก็มีความสุขนะ ให้เราใช้ศิลปะบอกเขาให้เขาเข้มแข็งเป็นธรรมชาติ ถ้าหัวหน้า

ครอบครัวยิ่งจะทำให้ร้องไห้ต่อ ๆ กันไปหมดเพราะฉะนั้นยิ่งถ้าเป็นหัวหน้าครอบครัวเราต้องรีบบอกเขาถ้าเขาอ่อนแอคนอื่นก็จะทุกข์ตามกันไปหมดถ้าเราเข้มแข็งคนอื่นก็จะเข้มแข็งตามแล้วจะทำหน้าที่ของตัวเองได้อย่างดี ซึ่งถ้าผู้ที่ล่วงลับไปแล้วเขารับรู้เขาก็จะมีความสุข ถ้าเขารู้ว่าหัวหน้าครอบครัวเข้มแข็งทุกคนเข้มแข็งเขาก็จะไปสู่สุคติได้ พยายามให้กำลังใจเขา บอกเขาว่าทุกชีวิตก็ต้องเผชิญสิ่งเหล่านี้ทั้งนั้นไม่มีใครไม่เผชิญ บางทีผมจะใช้คำพูดว่าสักวันก็ต้องเป็นเราเหมือนกันไม่มีใครหนีพ้น ทุกครอบครัวก็ต้องเจอสิ่งเหล่านี้เหมือนกันหมดไม่มีใครพ้นจากสิ่งนี้ไป หน้าที่ของเราคือช่วยกันดูแลกันให้ดีที่สุดจนถึงวาระสุดท้าย อันนี้ถ้ามีโอกาสพูดก็พูด ถ้าไม่มีโอกาสพูดก็ไม่ต้องพูดนะ **ในสมัยพุทธกาลมีผู้หญิงคนหนึ่งเสียลูกไปแล้วเศร้าโศกเสียใจมากที่ลูกเสียแล้วก็ทุกข์มากจนแทบจะเป็นบ้า** พอมาเจอพระพุทธเจ้าก็ขออายุขัยชีวิตพระพุทธเจ้าจึงให้ไปขอเมล็ดผักกาดในบ้านที่ไม่เคยมีใครตายเลยมาแล้วจะขุดชีวิตได้นางก็ไปหาเจอแต่บ้านที่มีคนเคยตายหมด แก่ตายก็มี เกิดมาตายก็มี นางก็พบว่าทุกคนเป็นเหมือนกันหมด จิตก็สงบ พอมาหาพระพุทธเจ้าก็บรรลธรรมเลย เพราะฉะนั้นถ้าเราได้เค้าจากเรื่องนี้ก็พยายามสื่อให้เขาเข้าใจว่าไม่ใช่เป็นแค่เขาคนเดียวนะ ทุกชีวิตเหมือนกันหมด ต้องเผชิญเหมือนกันหมด ฉะนั้นทุกชีวิตต้องมีหน้าที่ที่จะฝึกฝนที่จะทำหน้าที่ช่วยเหลือดูแลกันจนถึงวาระสุดท้าย จริง ๆ **ทุกชีวิตควรจะได้ฝึกทำใจที่จะเผชิญกับสิ่งเหล่านี้** แล้วก็ฝึกที่จะ

ดูแลกันจนวาระสุดท้ายและจัดการงานศพต่าง ๆ ฝึกทำกิจการงานต่าง ๆ ด้วยใจที่เข้มแข็ง ทำด้วยความเป็นผู้นำ ก็หาวิธีคุยกับญาติตามสมควร ถ้าเรามีเวลาคุยกับเขาแล้วบอกเขาว่าแม้ความทุกข์ความอาลัยห่วงหาอาวรณ์มันก็จะมาเป็นคราว ๆ แล้วมันจะห่างออกไปเรื่อย ๆ เมื่อเป็นมาก็พิจารณาว่าทุกครอบครัวก็เป็นเหมือนกัน ทุกชีวิตก็เหมือนกันหมด มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีพลัดพรากเป็นธรรมดา ไม่เว้นแม้ใคร ไม่เว้นแม้พระพุทธเจ้า ไม่เว้นแม้เราก็อธิษฐานให้เขา เข้าใจไม่มีใครไม่พลัดพรากจากของรักของเจริญใจ เกิดมาก็ให้ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

2. เราไม่ควรสัมผัสผู้ป่วยขณะวางขันธเพราะจะทำให้ไปไม่สงบหรือไม่

อาจารย์ตอบว่า ให้ดูตามความเหมาะสมถ้าเขาสัมผัสได้ก็ให้เขาสัมผัสไป ลูกหลานจะเข้าไปกอดก็ได้ ไม่เป็นไรหรอกก็ดูตามความเหมาะสมอย่าให้ไปพุ่มพ่ายมากให้ดูตามความเหมาะสม ถ้าสัมผัสแล้วเสียหายก็ไม่ต้อง ถ้าสัมผัสแล้วเขาอุ่นใจได้วางร่างวางขันธท่ามกลางครอบครัวให้ดูตามองค์ประกอบเราจะรู้เอง เขาจะรู้เอง ประเด็นอยู่ที่ถ้าคุณอารมณ์ได้ก็จะมีประโยชน์ ถ้าคุณอารมณ์ไม่ได้พุ่มพ่ายให้อยู่ห่าง ๆ ไม่มีประโยชน์ ทำไปเรื่อย ๆ ก็จะเก่งขึ้นเอง จับหลักได้แล้วก็ทำได้แล้ว แม้วางขันธเสร็จแล้วก็ให้ใช้ปัญญา

คนมีปัญญาแม้ตกทุกข์ก็ยังหาสุขพบ

ให้กำลังใจเขาในการที่จะต่อสู้ต่อไป ทุกชีวิตต้องต่อสู้ต่อไปในภารกิจที่เหลืออยู่ด้วยใจที่เป็นสุข

ทุกชีวิตก็เป็นเหมือนกันหมด สักวันก็เป็นตัวเราตัวเขา ถ้าเขารู้ว่าเท่าเทียมกันเขาก็ไม่ทุกข์ กิเลสมันจะหลอกว่าไม่เท่าเทียมกัน มันจะหลอกว่าทำไมต้องเป็นเราด้วย ๆ โดยเฉพาะคนที่ตายตอนอายุยังไม่มาก กิเลสตัวนี้จะแรงมากทำไมต้องตายเร็วอย่างนี้กิเลสมันจะจี้มเลย เราต้องรู้ว่ากิเลสมันจะทำร้ายคนยังไง โดยเฉพาะถ้ามันไม่เป็นไปตามบล็อกทั่ว ๆ ไป มันจะตามกระหน่ำเลย เราต้องช่วยเขาเพราะกิเลสจะทำร้ายเขาเพราะอวิชชา ต้องช่วยเขา บอกเขาว่าไม่มีชีวิตใดที่ไม่ผ่านสถานการณ์อย่างนี้ ต้องสอบผ่านให้ได้ ต้องก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ ทุกชีวิตต้องผ่านสถานการณ์นี้ทั้งนั้น จะพบชาติใดเท่านั้น ไม่มีชีวิตใดไม่ผ่านพบสถานการณ์นี้ เพราะนี่คือบททดสอบที่ทุกชีวิตต้องผ่าน เพื่อก้าวไปสู่ปรินิพพานได้ ถ้าไม่ผ่านทุกรูปแบบจะก้าวไปสู่ปรินิพพานไม่ได้ คนที่เห็นอยู่นี้มีอยู่สองแบบคือเจอมาแล้ว กับยังไม่เจอ บอกเขาเลยยังงี้ก็เจอเหมือนกันนี่เป็นสัจจะ เพราะโดยสัจจะต้องปล่อยวางให้ได้ทุกเรื่อง จึงจะปรินิพพานได้ ต้องปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นให้ได้ทุกเรื่อง ทุกชีวิตจะเจอหมด จะชาติไหนแค่นั้นแหละ ลูกเกิดมาตาย อีกสักพักตาย เป็นวัยรุ่นตาย จะแต่งงานตาย อะไรสารพัดต้องสอบผ่านให้หมด เพราะเราก็เคยทำชั่วมา ทำให้เขาพลัดพราก ปางไหนปางไหนก็เคยทำชั่วมาทั้งนั้น ไปขัดเขามาทุกอายุทั้งนั้นแหละ ไปทำให้ครอบครัวเขาพลัดพรากทุกช่วงอายุนั้นแหละ ชีวิตคนไม่ได้ดีนักหนา ชั่วมาตั้งไม่รู้เท่าไรไม่ต้องคิดมากพระพุทธเจ้า

ยังเคยฆ่าคนมาเป็นเปื้อน เราก็ไม่เหลือหรือก ฉะนั้นชีวิตต้องพร้อมจะเผชิญทุกภพ เราจะมีคนในครอบครัวเสียชีวิตทุกช่วงอายุไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง

3. ถ้าผู้ป่วยที่จะวางร่างวางขันธ หูหนวก จะทำอะไร

อาจารย์ตอบว่าถ้าหูหนวกต้องยอมแล้ว ยืมให้อย่างเดียว เป็นวิบากของเขาแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่าคนจะบรรลุธรรมได้ต้องได้พบสัตบุรุษ และได้ฟังสัทธรรม ถ้าหูหนวกก็ต้องยอมแล้ว ทำไม่ได้เราต้องวาง ถ้าเรารู้ธรรมะเราก็จะช่วยเขาได้ ถ้าอายุมากแล้วเสียชีวิตก็ปลอบใจกันได้ประมาณหนึ่ง ถ้าอายุน้อยก็ต้องมีปัญญาในการปลอบใจกัน พุทธไม่ได้ปลอบใจด้วยการปลอบนะ ปลอบใจด้วยสัจจะ จะว่าปลอบก็ใช่ แต่ไม่ใช่ปลอบโดยทั่ว ๆ ไปที่ปลอบแล้วก็ไม่พ้นทุกข์ แต่พุทธจะช่วยให้พลัง เพราะเรามีปัญญาในการที่จะช่วยได้มากกว่าศาสนาอื่นของเรามีรายละเอียดเยอะในการที่จะซ้อนวิญญานยังงี้ หรือเราก็แจกหนังสือวางร่างวางขันธก็ได้ หรือให้หนังสือความผาสุกที่แท้จริงไป แนะนำเขาไปว่าช่องทางความผาสุกที่แท้จริงของชีวิตไปทางไหน ทำอย่างไรชีวิตจึงจะเข้มแข็ง ชีวิตจึงจะเป็นสุข ก็บอกให้เขาศึกษาธรรมะนะ ถ้าเราปฏิบัติแบบนี้เขาก็จะสะดุดแล้วก็มาปรึกษาเรา เราก็จะมีช่องทางในการช่วยเขา



**“รวมพลัง ร่วมเชิ่กนกล้อพระธรรมจักร
ตั้งตนอยู่บนความลำบาก
กุศลธรรมเจริญยิ่ง”**

ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ 28 รุ่น “รวมพลัง
ร่วมเชิ่กนกล้อพระธรรมจักร ตั้งตนอยู่บนความ
ลำบากกุศลธรรมเจริญยิ่ง” อาจารย์หมอเขียวได้
เมตตานำวิตกกสณฐานสูตร ในพระไตรปิฎกเล่ม
12 ข้อ 256-261 เป็นสูตรที่ว่าด้วยอาการแห่งวิตก
หรือวิตรรกะ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย ภิกษุผู้หมั่นประกอบอธิจิต ควรมนสิการ
ถึงนิมิต 5 ประการ ตามเวลาอันสมควร ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย เมื่อภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ อาศัยนิมิตใด
แล้ว มนสิการนิมิตใดอยู่ วิตกทั้งหลายอันเป็นบาป
อกุศล ประกอบด้วยฉันทะบ้าง โทสะบ้าง โมหะ
บ้าง ย่อมเกิดขึ้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นควร
มนสิการนิมิตอื่นจากนิมิตนั้น อันประกอบด้วยกุศล
เมื่อเธอมนสิการนิมิตอื่นจากนิมิตนั้น อันประกอบ
ด้วยกุศลอยู่ วิตกอันเป็นบาปอกุศล ประกอบด้วย
ฉันทะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง อันเธอย่อมละเสีย
ได้ ย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็น
บาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งอยู่ด้วยดี สงบ เป็น
ธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ในภายในนั้นแล”

คำนิยาม : วิตก หรือวิตรรกะ แปลว่า ความ
คิด/ อธิจิต คือ การเพิ่มสมาธิ หรือเพิ่มจิตให้เจริญขึ้นๆ
(อธิ แปลว่า ยิ่งขึ้น ๆ รวมกับจิตก็คือ จิตเรานี้เจริญยิ่งขึ้น

เมื่อล้างจาน ก็ได้ล้างใจ

ดินแสงธรรม กล้าจน

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

พ้นทุกข์ยิ่งขึ้น สงบจากทุกข์ยิ่งขึ้น มีสมาธิตั้งมั่นในความ
ผาสุกยิ่งขึ้น/ มนสิการ มาจากคำว่า มโน คือใจ และสิการ
คือ การทำใจในใจ/ นิมิต คือ เครื่องหมาย หรือว่าเนื้อหา
ใด ๆ สาระใด ๆ/ ฉันทะ หมายถึง ความยินดีพอใจในความ
และพอใจในการเสพรูปสกลันเสียงสัมผัสนั้น ฉันทะใน
ชั่วในดี ฉันทะในความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น ฉันทะใน
กิเลสตัวชอบที่ได้สมใจ ตัวชังที่ไม่ได้สมใจ/ โทสะ คือ ความ
โกรธเกลียด/ โมหะ คือ ความหลง

**“ถ้าคิดแล้วกิเลสไม่ลด หรือมีแต่เท่าเดิม
หรือมีแต่เพิ่มขึ้น ก็อย่าคิดอย่างนั้น”**

ในเบื้องต้นอาจารย์อธิบายว่าเมื่อมีฉันทะ
โทสะ โมหะเกิดขึ้น แปลว่า ได้มีการทำใจในใจผิด
หรือได้คิดอันเป็นอกุศลแล้ว ควรที่จะเปลี่ยนความ
คิดนั้นเสีย เราควรคิดแบบอื่นที่เป็นกุศล จึงจะ
สามารถละฉันทะ โทสะ โมหะได้ จึงจะเกิดความอิม
เอิบ เบิกบาน แจ่มใส สุขสบายใจ ไร้กังวลได้ หรือ
อาจจะกล่าวว่า ถ้าคิดแล้วกิเลสไม่ลด หรือมีแต่เท่า
เดิม หรือมีแต่เพิ่มขึ้น ก็อย่าคิดอย่างนั้นต่ออีก ให้คิด
พิจารณาอย่างอื่นที่เป็นกุศล ที่ถูกต้องแทน ให้หยุด
ให้ปรับเปลี่ยน ให้ไปคิดอันที่ทำให้กิเลสลดหรือกิเลส
สลายได้ ให้นิมิตที่ถูกต้อง นิมิตที่จะทำให้เกิดกุศล
ขึ้น ถ้านิมิตถูกต้องแล้วกิเลสจะตั้งอยู่ไม่ได้ (กิเลส
ตาย) จะเกิดเป็นมหากุศล อาจจะเป็นกุศลโลกุตระ
หรือกุศลโลกียะก็ตาม ก็จะได้ความผาสุกในชีวิต

“คุณจะคิดไปอย่างไรก็ช่าง

คุณจะคิดดีขนาดไหนก็ตาม

แต่โทสะไม่ลด แปลว่า ไม่ถูกต้อง”

โดยแท้จริงพระพุทธเจ้าท่านสอนให้ปฏิบัติ แล้วให้มีการประเมินผลด้วย คือ ให้เราประเมิน ฝัณยยะที่ลัถซั้งซััน เช่น เราคิดว่าความคิดของเราดีแล้ว แต่ทำให้กิเลสเราโตซััน ความทุกข์โตซััน แสดงว่า กำลังหลงว่าตัวเองคิดดี แปลว่า มีอตัตา ตัวติดดี (จริง ๆ ติดทั้งซั้วทั้งตึ้นนั้แหละ) คนติดดีจะ ซั้าใจว่าตัวเองคิดถูก แต่ผลคือ กิเลสเพิ่ม ฉัันทะ โทะสะ โมหะไม่ลด พอประเมินผลแล้วพบว่ากิเลส มีแต่เพิ่มซััน ๆ นัันแปลว่าความคิดนัันเป็นอกุศล อาจารย์ยกตัวอย่างลัลาของกิเลสหลายลัลา เช่น อัน นัี้ดี ๆ ๆ ต้องได้ ๆ ๆ ควรทำ ๆ ๆ ถ้าได้ทำตอนนัี้ มัันดี มัันจะเป็นสุข ถ้าไม่ได้ทำมัันจะเป็นทุกข์ ต้อง ทำ ๆ ๆ แต่คนอื่นก็ไม่ได้เห็นด้วย พอคนอื่นไม่เห็นด้วย เราก็ไม่โหเลย หรือคิดว่า นัี้มัันดีทำไมไม่เห็นด้วย (วะ) ทำไมไม่เห็นด้วย เราก็มีฉัันทะที่จะทำลั้งนััน พอไม่ได้ทำ โทะ..โทะสะซัันเลย นัันหมายความว่ามัันโห คือ ความหลง ไปหลงยึดมัันถัือมััน ก็มัันดี ๆ ๆ มัันดีก็ต้อง เอา ๆ ๆ ซัิ ต้องอันนัี้เท่านั้นถึงจะเป็นสุข ฉัันทะโทะสะ ในกิเลสก็ซัันเลย มัันไม่ลดเลย พระพุทธเจ้าก็บอกว่าถ้าเป็นอย่างนัันแสดงว่าคิดผิดแล้ว หรือคิดว่า เพื่อนทำนัิสัยอย่างนัี้ฉัันไม่ชอบเลย ไม่ได้ ๆ ๆ ต้อง แก่ไข แก่ไขเท่านั้นถึงจะถูกต้อง ไม่แก่ไขไม่ได้ ฉััน ไม่ยอม ๆ ถ้ายังไม่แก่ไขฉัันยังไม่ยอม เขาต้องแก่นะ เขาทำไม่ดี เขาต้องแก่ไขซัิ มัันต้องทำแบบนี้ถึงจะถูก ต้อง ถ้าเขาไม่แก่เราไม่โหซััน โมะโหแล้วก็ยังคิดว่าที่ เราคิดมัันดี ที่เราคิดเป็นกุศล แล้วก็คิดอยู่อย่างนััน ตกลงโทะสะก็ไม่ลด คุณจะได้คิดไปอย่างไรก็ซั่าง คุณ จะคิดตึขนาดไหนก็ตาม แต่โทะสะไม่ลด แปลว่า ไม่ถูกต้อง พระพุทธเจ้าบอกว่า ไม่ถูก เป็นอกุศล ให้ รู้ว่าที่คุณคิดนัันเป็นอกุศล ให้พิจารณาโทษของการ คิดแบบนี้ แล้วฉัันทะ โทะสะ โมหะจะลด



**“ถ้าเราอธิบายทั้งที่มีความอยาก
ให้เพื่อนเข้าใจเร็วสมใจเรา เราจะมีลัลา
ที่จะไปกดดันเพื่อน ช่มเพื่อน ดูถูกเพื่อน”**

เมื่อได้ฟังอาจารย์อธิบายมาถึงตรงนัี้ ทำให้ผู้ เขียนได้ตรวจตัวเองไปด้วยว่า บ่อยครั้งเกิดความเห็น ไม่ตรงกันเรื่องนัันเรื่องนัี้ เราจะเกิดความอึดอัดใจ เล็ก ๆ ซัันเสมอ พอตรวจสอบจิตตัวเองซััด ๆ ก็พบว่า เรามีความยึดมัันถัือมัันมาก ยึดแรงว่าเราต้องอธิบาย ลั้งที่เราคิดให้เพื่อนเข้าใจ และต้องอธิบายเดี๋ยวนัี้ ตอนนัี้ ไม่อยากรอ ถ้าได้อธิบายให้เพื่อนเข้าใจเดี๋ยวนัี้ เราจะเป็ันสุขสมใจ และเราก็จะหายอึดอัดใจได้ แต่ ตอนนัี้เรารู้แล้วว่าความคิดแบบนี้ การที่ต้องรีบอธิบาย ให้เพื่อนเข้าใจเร็ว ๆ เป็ันความยึดตึ ก็เลยตั้งอึศีล ว่า จะไม่อธิบายเร็ว ๆ สมใจกิเลสเรา เพราะเราเคย ทำแบบนี้มานานบ่อยแล้ว ถ้าเราอธิบายทั้งที่มีความ อยากให้เพื่อนเข้าใจเร็วสมใจเรา เราจะมีลัลาที่จะ ไปกดดันเพื่อน ช่มเพื่อน ดูถูกเพื่อน ฯลฯ ส่งผลให้ เกิดวิบากคือ ส่วนใหญ่เพื่อนจะเข้าใจผิดเพี้ยนไปจาก ลั้งที่เรากำลังอธิบายมากยิ่งขึ้นไปอีก ก็เลยอยากจะ ล้างความอึดอัดตรงนัี้ให้ได้ก่อน จะได้ไม่มีวิบากร้าย เพิ่ม ล้างได้แล้วค่อยอธิบาย

**“คิดได้ว่าก่อนที่จะจัดการกับเพื่อน
ที่ทำให้หน้าสกปรก เราจะต้องล้างใจ
ซั่างในของเราที่สกปรกด้วยกิเลส
ให้สะอาดเสียก่อน”**

ดังนัั้นครั้งหนึ่งเมื่อได้มีโอกาสรับผิชอบ ฐานล้างจาน เราก็ได้เปลี่ยนน้ำในอ่างให้สะอาด อยู่เสมอ เพื่อให้ทุกคนล้างจานได้อย่างสะอาด แต่

เพื่อนท่านหนึ่งได้นำภาชนะที่มีน้ำมันมาล้างในอ่าง
แรก เราก็เกิดความอึดอัดใจเล็ก ๆ ขึ้นมา ตอนนั้นใจ
อยากจะพูดอยากจะบอกเพื่อน อยากจะห้ามเพื่อน
เบรคเพื่อนไม่ให้จุ่มภาชนะที่มีน้ำมันลงไป เพราะ
เล็งเห็นแล้วจะทำให้หน้าในอ่างอื่น ๆ ที่เหลือเป็น
น้ำมันไปด้วยทั้งหมด ใจมันอยากอธิบายให้เพื่อน
เข้าใจสิ่งที่เราคิดเดี๋ยวนี้ ถ้าได้อธิบายเดี๋ยวนี้ใจ
เราจะเป็นสุข เราจะหายอึดอัดใจได้ แต่เมื่อไม่ได้
อธิบายตอนนี้ (เพราะเห็นโทษภัยของกิเลส จึงตั้ง
ศีลล้างใจก่อนค่อยพูด) ใจเราก็เลยเป็นทุกข์ ใจ
อึดอัด เห็นอาการอยาก รู้สึกแล้วว่าใจที่อยู่ไม่เป็นสุข
เป็นแบบนี้ นั่นแปลว่าเราคิดผิดไปแล้ว แปลว่าที่เรา
คิดว่าแบบเราถูกแบบเพื่อนผิดนั้น ผลของมันคือ เรา
อึดอัดใจเอง การคิดที่ทำให้ตัวเองมีความอึดอัดใจก็
คือยังมีส่วนที่คิดผิดอยู่ ความคิดที่ทำให้หายอึดอัด
ใจต่างหากที่เป็นความคิดที่ถูกต้อง ก็ได้เห็นใจตัวเอง
ที่มันอยากจะไปจัดการเพื่อน อยากให้เขาทำตาม
ที่เราคิด แต่เราจับอาการกิเลสได้ก่อนว่ามันอยาก
จะไปว่าเขา ทำแบบนั้นผิดนะ ๆ กำลังเดินไปเพื่อ
จะบอกเขาแล้วนะ แต่จับได้ว่าเรากำลังเดินไปเอา
เรื่องเขามากกว่าไปบอก จึงหยุดการกระทำนั้นก่อน
คิดได้ว่าก่อนที่จะจัดการกับเพื่อนที่ทำให้หน้า
สกปรก เราจะต้องล้างใจข้างในของเราที่สกปรก
ไปด้วยกิเลสให้สะอาดเสียก่อน ก็เลยไม่ได้ไปยุ่ง
กับเพื่อน ปลอ่ยให้เพื่อนนำภาชนะมัน ๆ จุ่มลงไป
ในน้ำนั้น ใจเสียวแปร๊บ คิดในใจว่าน้ำสกปรกหมด
แล้ว แต่เราก็แก้ความคิดนั้นว่า ไม่เป็นไรหรอก น้ำ
สกปรกก็ทำให้มันสะอาดที่หลังได้ ตอนนี้นี่สิ่งที่ต้อง
ทำอันดับแรกคือแก้ใจที่สกปรกของเราก่อน จึงหัน
ขวับกลับมาอยู่กับกิเลสตัวเองเดี๋ยวนั้น ซ้ำไม่ได้แล้ว
เพราะกิเลสมันน้อยก็เหม็นมาก และถ้าไฟไหม้ศีรษะ
หรือไหม้ผ้าก็ต้องดับไฟที่ใจให้ได้ก่อนที่จะไปจัดการ

กับศีรษะหรือผ้า เหมือนที่อาจารย์เคยบอกสอนเรา
บ่อย ๆ ช่วงวินาทีนั้นก็ได้เริ่มพิจารณาล้างตัวกิเลส
เพื่อให้ใจเราหายอึดอัดเล็ก ๆ นั้นเสียก่อน ส่วนเรื่อง
จะบอกเพื่อนหรือไม่บอกไม่สำคัญหรอก ก็เอาไว้
ทีหลังแล้วกัน

“อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ”

การล้างกิเลสความอึดอัดใจเล็ก ๆ ก็ใช้การ
พิจารณาด้วยปัญญาแบบพุทธะที่อาจารย์สอนว่า
“เราเคยทำแบบนี้มาก่อน เราเคยทำให้เพื่อนที่
ดูแลฐานเขายุ่งยากลำบากเหมือนที่เราเจอแบบ
นี้เอง คิดแล้วก็ตรวใจดู” เออ..การคิดพิจารณา
แบบนี้ทำให้กิเลสความอยากบอก ความอึดอัดใจ
ลดลงมานิดนึงนะ แต่ก็ยังไม่หายไป มันยังไม่อยาก
ยอมรับหรอกว่าเราทำมาจริง ๆ มันยังคิดว่าเพื่อน
ทำผิด มันยังอยากจะไปบอกเพื่อนตอนนี้อยู่ดี นั่น
ก็แปลว่าเรายังคิดถูกแค่บางส่วนแต่ก็ยังมีส่วนที่ไม่
ถูกต้องด้วย ก็เลยพิจารณาอีกมุมหนึ่งว่า เอ้อ..แค่ได้รับ
ผิดชอบฐานล้างจาน ฐานงานเล็กน้อยแค่นี้ แกยัง
วางใจไม่ได้ ยังถือยังยึดมั่นยึดนี้ ยังสำคัญตนว่าสิ่ง
ที่ตนรับผิดชอบเป็นตัวเราของเรา ใครมาแตะต้อง
ไม่ได้ แค่นี้แกยังคิดว่าเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโต แล้ว
แจะไปรับผิดชอบงานที่ใหญ่กว่านี้ได้อย่างไร แจะ
จะไปช่วยเหลือคนอื่นให้มากกว่านี้ได้อย่างไร!!!
คิดแล้วก็ตรวใจดู เอ้อ..คิดแบบนี้หายอึดอัดใจ
ไปเลยแฮะ ไม่ต้องไปพูดกับเพื่อนก็ได้ มันยอมได้
แล้ว ยอมปลอ่ยให้น้ำเป็นมันล่อยไปทุกอย่างก็ได้ ไม่
เห็นจะเป็นไรเลย ค่อยเทออกแล้วเปลี่ยนใหม่ก็ได้
คิดแบบนี้แล้วหายอึดอัดใจได้เลย นั่นก็แปลว่าเรา
คิดถูกแล้ว เย่เย่เย่! เราไม่ต้องพูดสิ่งที่เราคิดก็หาย
อึดอัดใจได้ เย่เย่เย่! ตรงกันข้าม ถ้าเราได้พูด เราก็ได้
สมใจกิเลส เราก็ไม่ได้ล้างกิเลสซิ เราก็ได้เก็บกิเลสไว้

สร้างทุกข์ต่อไปซิ แล้วครั้งหน้าถ้าใครมาทำแบบนี้
อีก เราก็ต้องอึดอัดใจอีกไม่รู้จบซิ แต่เนี่ยเราล้างกิเลส
เสียก่อน กิเลสสลายแล้ว คราวนี้เราจะพูดจะบอก
เพื่อนก็ได้ เพราะเมื่อเราไม่โทษเพื่อนแล้ว คำพูดเรา
ก็จะไม่กดดัน ไม่ดูถูกเพื่อน เมื่อใจโล่งว่างจากความ
อึดอัดแล้ว ไม่โทษว่าเพื่อนทำผิดอีกแล้ว ใจยอมรับ
ได้อย่างเต็มเปี่ยมว่าเราเคยทำมาก่อนจริง ๆ หรือ
เราจะไม่ต้องพูดไม่ต้องบอกเพื่อนก็ได้ ยอมให้เพื่อน
ทำตามแบบที่เขาคิดไปก่อนก็ได้ แล้วถ้ามีโอกาสที่
จะบอกก็ค่อยบอกก็ได้ หรือถ้าไม่มีโอกาสจะบอก
เลยก็ไม่เป็นไรหรอก ให้เพื่อนเรียนรู้สิ่งที่เขาทำด้วย
ตัวเขาเองก็ได้ อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป
ใจเย็นข้ามชาติได้แล้ว เย!

**“การที่เราได้พิจารณาล้างกิเลส
จนกิเลสสลายไปด้วยมือของเราเอง
เท่านั้น จะทำให้กิเลสสลายไปเรื่อย ๆ”**

เราไม่ยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว จะบอกก็ได้หรือไม่บอกก็ได้แล้ว ไม่ได้อึดอัดใจใด ๆ อีกแล้ว ก็ค่อย
ดูจังหวะโอกาส ดูความพร้อมของเพื่อนที่เราจะบอก
ไปก่อน ถ้าพอบอกได้ก็บอก หรือถ้าดูแล้วบอกไม่ได้
ก็วาง แต่สิ่งที่ได้แน่นอนในวันนั้นคือ เราได้กำไรแล้ว
เราได้พิจารณาจนสามารถทำให้ความอึดอัดใจแว๊บ
 ๆ นั้นสลายไปได้ด้วยตัวของเราเอง เมื่อก่อนเราไม่รู้
ว่าต้องทำแบบนี้ มีนาละ บ่อยครั้งที่เราทำให้เกิด
ความวุ่นวาย เกิดความแตกร้างในหมู่กลุ่มอยู่เสมอ
เพราะเราอยากจะพูดอะไรเราก็พูด โดยที่เราไม่ดูว่า
เรามีกิเลสหรือไม่ ถ้าเรามีกิเลสอยู่แต่ก็ยังพูดออกไป
ตามที่กิเลสคิด เราก็หายอึดอัดใจ เพราะเราได้พูด
สมใจเรา กิเลสที่มันได้สมใจมันก็สงบไปชั่วคราว แต่
ในความเป็นจริง เราไม่ได้ล้างความอยากได้ตั้งใจเรา
เลย ยังไม่ล้างเลยว่าเราโทษว่าเพื่อนผิด เราซุกกิเลส

ไว้ได้พรม เหมือนหินทับหญ้า รอวันระเบิดเท่านั้น
เอง แล้วถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นอีก เราก็จะโทษ
เพื่อนว่าผิดอีก เราก็จะต้องอึดอัดใจอีก เราก็ต้อง
โทษคนอื่นไม่รู้จบ โทษคนอื่นไปทุกภพทุกชาติ (การ
โทษคนอื่นเป็นวิบากร้าย การโทษตัวเองด้วยใจเบิก
บานเป็นวิบากดี) แต่การที่เราได้พิจารณาล้างกิเลส
จนกิเลสสลายไปด้วยมือของเราเองเท่านั้น จะ
ทำให้กิเลสสลายไปเรื่อย ๆ กิเลสเล็กลงเรื่อย ๆ จน
สุดท้ายกิเลสสลายได้หมดเกลี้ยง เราก็จะไม่อึดอัด
ใจกับเพื่อนที่ทำแบบนี้อีกทุกภพทุกชาติ

“ถ้าทำถูกแล้ว ... ทำไมยังทะเลาะกันอยู่”

ฟังธรรมแล้วได้นำมาตรวจสอบหรือ
ประเมินผลว่าเราปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วจริงไหม
ทำให้ชัดเจนว่า ถ้าละความคิดที่เป็นบาปอกุศลเหล่านี้นั้นได้ จิตย่อมตั้งอยู่ด้วยดี สงบ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น
ตั้งมั่น ในภายในนั้นแล ภายในใจเราก็สงบสบาย แต่
ถ้าไม่มีการประเมินผลเลย อยากทำอะไรก็ทำ ก็จะต้อง
ถกเถียงกันอยู่อย่างเอาเป็นเอาตาย ก็จะคิดว่าทำ
อย่างนี้ถูกแล้ว ๆ ซึ่งจริง ๆ **ถ้าเราทำถูกแล้วทำไมยัง
ทะเลาะกันอยู่ล่ะ ถ้าทำถูกแล้วทำไมยังไม่โทกันอยู่
ล่ะ** แล้วจะบอกว่าถูกได้อย่างไร พอเราประเมินแล้ว
ว่าความคิดแบบเรานั้นผิด เรายึดมั่นถือมั่นว่าคิด
ถูก แต่จริง ๆ แล้วมันผิด ประเมินแล้วว่าคิดแบบนี้
มันเป็นโทษ คิดแบบเราแล้วทำให้เกิดความแตกร้าง
เราก็คลายการคิดแบบยึดมั่นถือมั่นแบบนี้ไป ไม่ยึด
มั่นถือมั่นสงบกว่า พอทำได้ก็ทำให้ฉันทะโทสะเบา
ลงไปเลย ใจเราก็สงบ พอสลายความยึดมั่นถือมั่นได้
สลายความคิดเก่าได้ก็เปลี่ยนมาเป็นความคิดใหม่
จิตย่อมตั้งอยู่ด้วยดี สงบ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น
ในภายในนั้นแล

จากแพทย์แผนปัจจุบันสู่แพทย์พุทธะ



พญ.ลักขณา แซ่โซ้ว (คนน้ำ)

พ.บ. (แพทยศาสตร์) มหาวิทยาลัย

ขอนแก่น

ชื่อทางธรรม : ผ่องใจพุทธ

อายุ: 38 ปี

อาชีพ: แพทย์แผนปัจจุบัน



ถาม :

ทำไมจึงมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถี

ธรรม

ตอบ :

**“วิชาผ่าตัดกิเลสไม่มีสอนใน
สถาบันการศึกษาใด ๆ ในโลกนี้
แต่มีสอนที่สถาบันวิชาราม”**

ข้อแรก เพื่อศึกษาการแพทย์แผนอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อเป็นการเปิดมุมมองและได้องค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่นอกเหนือไปจากที่เราเคยรู้มา สิ่งใดที่เป็นประโยชน์ก็จะได้นำไปใช้ในชีวิตรจริงทั้งกับตัวเองและเพื่อการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งการมาศึกษาการแพทย์วิถีธรรมทำให้เราได้ความรู้เพิ่มในเรื่องของสมดุลร้อน-เย็น การระบายพิษออกจากร่างกาย การใช้ธรรมะ (อริยศีล) รักษาโรค การผ่าตัดกิเลส ทำให้เราได้รู้ว่า “การเจ็บป่วยของผู้คนไม่ได้มีสาเหตุมาจากด้านร่างกาย (วัตถุ) เพียงอย่างเดียว แต่ด้านจิตใจ และจิตวิญญาณต่างหาก ที่เป็นสาเหตุหลักของความเจ็บป่วย” เราจึงต้องมาเรียนรู้วิชาผ่าตัดกิเลส ซึ่งจะช่วยให้หายจากความเจ็บป่วยได้อย่างยั่งยืน วิชาผ่าตัดกิเลสไม่มีสอนในสถาบันการศึกษาใด ๆ ในโลกนี้ แต่มีสอนที่สถาบันวิชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นวิชาที่สืบทอดโดยตรงมาจาก

พระพุทธเจ้า และมีบันทึกอยู่ในพระไตรปิฎก แต่ทั้ง ๆ ที่เราเป็นชาวพุทธมาตั้งแต่เกิด และเมืองไทยก็เป็นเมืองพุทธ แต่เรากลับไม่เคยได้ยินได้ฟังสิ่งนี้มาก่อนเลย จนกระทั่งมีผู้ที่สามารถแปลรหัสข้อความนี้ออกมาเป็นวิธีการปฏิบัติ และมีผู้ได้รับผลจากการปฏิบัตินั้นเป็นจำนวนมาก สามารถพิสูจน์ได้เป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “เอหิภิกขุ” ทำทนายให้มาพิสูจน์กันได้ “อกาลิโก” เป็นจริงตลอดกาล ซึ่งผู้ที่แปลรหัสจากพระไตรปิฎกออกมาได้อย่างถูกต้องถูกต้องตรงและเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ เป็นการเดินตามรอยบาทพระศาสดาอย่างแท้จริง ท่านผู้นั้นก็คือ ดร. ใจเพชร กล้าจน หรือหมอเขียว ผู้ค้นพบองค์ความรู้การแพทย์แผนใหม่ของโลก คือ การแพทย์วิถีธรรม และเป็นผู้ก่อตั้ง มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย นั่นเอง

**“เราได้คำตอบที่ตามหามานานว่า
ชีวิตนี้เราควรทำอะไร”**

ข้อสอง เพื่อหาคำตอบของชีวิต คงจะมีคนจำนวนไม่น้อยในโลกนี้ที่มีคำถามกับตัวเองว่า “เกิดมาทำไม?” เราก็เป็นหนึ่งในจำนวนนั้นที่มีคำถามนี้และพยายามหาคำตอบ แต่ก็ไม่เคยได้คำตอบ การใช้ชีวิตที่ผ่านมา

ไปในแต่ละวัน เราก็จะถามตัวเองว่าวันนี้เราทำดีที่สุดแล้วหรือยัง เราทำสิ่งที่ควรทำแล้วหรือยัง พอถามคำถามนี้ก็จะมียกคำถามตามมาว่า **“แล้วสิ่งที่ควรทำคืออะไร สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตคืออะไร? สิ่งที่ดีเลิศยอดที่สุดในชีวิตมนุษย์คืออะไร”** ถ้าเรารู้คำตอบ เราก็จะเดินไปตามทิศทางนั้น ไม่ต้องมาเสียเวลากับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นสาระ เพราะเวลาในชีวิตเรามีจำกัด และเราไม่รู้ว่าเราจะตายวันไหน เราจึงควรทำสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดทุก ๆ วัน จะได้ไม่ต้องเสียตายชีวิตที่เกิดมาในชาตินี้ เราจึงเพียรพยายามที่จะหาคำตอบ แต่ก็ไม่เคยได้คำตอบ จนกระทั่งเมื่อได้มารู้จักกับแพทย์วิถีธรรมและมาเข้าค่ายสุขภาพครั้งแรก ซึ่งเป็นค่าย 5 วัน (27-31 กรกฎาคม 2559) อาจารย์หมอเขียวได้แสดงธรรมเรื่อง อนุตตรียะ 6 (พระไตรปิฎกเล่มที่ 22 ข้อ 301) สิ่งที่ดีเลิศยอดที่สุดในชีวิตที่มนุษย์ควรมีควรได้คือ **1) ทัสตานุตตรียะ** คือ การได้พบได้เห็นพระพุทธเจ้าหรือสาวกแท้ของพระพุทธเจ้า **2) สวานุตตรียะ** คือ การได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือสาวกแท้ของพระพุทธเจ้า **3) ลาภานุตตรียะ** คือ การได้ศรัทธาพระพุทธเจ้าหรือสาวกแท้ของพระพุทธเจ้า **4) ลิกขานุตตรียะ** คือ การได้ศึกษาตามพระพุทธเจ้าหรือสาวกแท้ของพระพุทธเจ้า คือ การศึกษาไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา **5) ปาริจรียานุตตรียะ** คือ การได้บำรุงพระพุทธเจ้าหรือสาวกแท้ของพระพุทธเจ้า **6) อนุสสทานุตตรียะ** คือ การได้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าหรือสาวกแท้ของพระพุทธเจ้า จากวันนั้นเป็นต้นมา เราก็ได้คำตอบที่ตามหามานานว่า **ชีวิตนี้เราควรทำอะไร**

“สิ่งที่เราควรทำเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น ก็คือการเดินตามรอยบาทพระศาสดา”

ข้อสาม เพื่อทำสิ่งที่ควรทำ เมื่อเราได้รับคำตอบชัดเจนแล้วว่า **สิ่งที่เราควรทำเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น ก็คือการเดินตามรอยบาทพระศาสดา** ซึ่งเป็นมหาบุรุษที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพระบริสุทธิคุณ พระปัญญาธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ซึ่งนั่นหมายความว่า หากเราจะเดินตามรอยบาทพระศาสดา เราจะต้องมาฝึกฝนตนเองให้เข้าถึงซึ่ง **1) ความบริสุทธิ์ 2) ปัญญา 3) ความเมตตากรุณา** ซึ่งการจะเข้าถึง 3 สิ่งนี้ได้ ก็ต้องมาศึกษาไตรสิกขา ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นการศึกษาที่ดีเลิศยอดที่สุดในโลก (ลิกขานุตตรียะ) ได้แก่ การศึกษาอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ซึ่งจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกท่านจะต้องมาศึกษาสิ่งนี้ โดยมีท่านอาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นครูผู้สอนและพาฝึกฝนปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติจริงก็ได้รับผลจริงคือความทุกข์ในชีวิตลดน้อยลง ความผาสุกในชีวิตมีมากขึ้น เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น และได้ฝึกการทำประโยชน์เพื่อมวลมนุษยชาติ ซึ่งงานหรือหน้าที่หลักในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ต้องทำในแต่ละวันคือ **1) งานใน (บุญ)** คือ การชำระกิเลสภายในใจ ด้วยการปฏิบัติโพธิปักขิยธรรม 37 **2) งานนอก (กุศล)** คือการช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่นด้วยใจที่บริสุทธิ์ เป็นการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ ทุกวันนี้ เราได้ทำสิ่งที่ควรทำแล้ว ได้พบสิ่งที่ดีเลิศยอดที่สุดในชีวิตแล้ว เราจึงมีความสุขในทุก ๆ วันของชีวิต และเป็นความคุ้มค่าสูงสุดในชีวิตนี้ที่เกิดขึ้นมา นับว่าไม่เสียชาติเกิด

ครอบครัวพุทธะ

นางสาวทิชญา โกชนา (นุ้ย)

การศึกษา: (ศศ.บ.) ปริญญาโท สาขาวิชาไทยคดีศึกษา
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

ชื่อทางธรรม : ในสายธรรม

อายุ: 43 ปี

รู้จักกับแพทย์วิถีธรรม : สิงหาคม 2553



**“พี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
ได้มาร่วมกันบำเพ็ญบุญกุศลที่
พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ”**

เมื่อทราบข่าวว่า อาจารย์หมอเขียว

ขอแรงบุญพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมให้ไป
ร่วมบำเพ็ญที่พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ ซึ่งเป็นสถาน
ที่ที่อาจารย์ได้รับมอบหมายจากพ่อครูสมณะโพธิ
รักษ์ ให้พัฒนาพื้นที่เป็นสถานที่ฝึกอบรมของเครือ
ข่ายแพทย์วิถีธรรม การตัดสินใจในการไปบำเพ็ญ
ณ สถานที่แห่งนี้จึงเริ่มต้นในทันทีโดยมิได้รีรอ การ
เดินทางจากดินแดนปักข์ได้ชายแดนไทย-มาเลเซีย
จาก อ.สะเตา จ.สงขลา สู่ภาคเหนือบนดอยสูง
พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่
แม้จะมีระยะทางกว่า 1,700 กิโลเมตร แต่ก็ไม่ได้
เป็นอุปสรรคต่อการมาบำเพ็ญของครอบครัวเราใน
ครั้งนี้แต่อย่างใด

สมาชิกในครอบครัวเราจำนวน 4 คน ซึ่ง
เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สังกัดสวนป่านาบุญ
2 ประกอบด้วย แม่เนียร (ขวัญน้ำฟ้า), น้ำแต้ว
(เกษตรศิลป์), น้ากิต (ขวัญน้ำคำ) ซึ่งทั้ง 3 คนนี้เป็น
พี่น้องกัน ส่วนอีกหนึ่งคนคือตัวผู้เขียนเองชื่อ นุ้ย
(ในสายธรรม) ซึ่งเป็นลูกสาวของป้าเนียร สมาชิก
ในครอบครัวเราเริ่มต้นมาคบคุ้นกับแพทย์วิถีธรรม
เนื่องจากผู้เขียนมีอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง ที่ใช้การ

รักษาด้วยวิธีการของแพทย์แผนปัจจุบันแล้วไม่
ได้ผล ได้ลองใช้วิธีการรักษาสุขภาพหลากหลาย
แนวทางและในที่สุดก็ได้มาพบกับแพทย์วิถีธรรม
ซึ่งเมื่อปฏิบัติตนตามแนวทางนี้แล้วทำให้สุขภาพ
ของตนเองดีขึ้น จนขยายต่อความรู้อันนี้ไปสู่
สมาชิกในครอบครัว เครือญาติ เพื่อนฝูง ตลอด
จนคนรอบข้างที่มีความสนใจ ในที่สุดก็ได้เข้ามา
เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา
รวมระยะเวลาได้ประมาณ 10 ปี



**“หากไม่ได้ไปก็คงจะยังไม่ถึงรอบของ
การไปบำเพ็ญในคราวนั้น ได้ไปบำเพ็ญ
ก็ดี ไม่ได้ไปก็ไม่เป็นไร ใจไร้ทุกข์”**

แม้จะตั้งใจมาร่วมบำเพ็ญแต่ก็ไม่วายต้อง
เจอกับบททดสอบแรก นั่นคือ ครอบครัวเราตั้งใจ
จะเดินทางจากบ้านด้วยทางรถไฟ เพื่อไปบำเพ็ญ
ร่วมกับพี่น้องสวนป่านาบุญ 7 ในวันที่ 6 - 10
ธ.ค.2562 ณ อุทยานวิทยาศาสตร์พระจอมเกล้า ณ

หว่ากอ จ.ประจวบคีรีขันธ์ ก่อนแล้วค่อยเดินทางต่อไปบำเพ็ญที่ภูผาพำน้ำ เพื่อให้การบำเพ็ญนั้นคุ้มค่า การจะออกจากบ้านทั้งทีก็ต้องเก็บประโยชน์ให้ได้หลายอย่างให้คุ้มค่างับทรัพยากร (ค่าใช้จ่าย เวลา แรงกายแรงใจ) ที่ต้องใช้ไป แต่เนื่องจากช่วงเวลาดังกล่าวตรงกับพระราชพิธี เสด็จเสด็จพระนครทางชลมารค 12 ธ.ค.2562 ซึ่งเป็นพระราชพิธีสำคัญของประเทศ เป็นช่วงวันหยุดยาว ซึ่งผู้คนส่วนมากทั้งประเทศใช้โอกาสนี้ในการเดินทางเข้ากรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ทำให้เจอกับปัญหาเรื่องตัวโดยสารพบว่าตัวรถไฟเต็มหมดทุกขบวน และตัวเครื่องบินก็มีราคาสูงมาก แม้จะตั้งใจจะไปบำเพ็ญ แต่หากไม่มีตัวโดยสารก็จบเห่ ไม่สามารถไปได้ตามใจปรารถนา แต่จะว่าไปแล้วในใจลึก ๆ ของผู้เขียนในขณะนั้น ไม่ได้รู้สึกว่าเป็นปัญหาเลย คิดว่า รู้สึกว่าการที่เราจะไปทำความดี เพียงถึงเวลาธรรมะจะจัดสรรให้เอง หรือหากไม่ได้ไปก็คงจะยังไม่ถึงรอบของการไปบำเพ็ญในคราวนั้น “ได้ไปบำเพ็ญก็ดี ไม่ได้ไปก็ไม่เป็นไร ใจไร้ทุกข์” ไม่ได้รู้สึกเป็นกังวลเรื่องไม่มีตัวเดินทางแต่อย่างใด กลับจากจองตั๋วที่สถานีรถไฟก็ได้ลองไปเช็คตัวเครื่องบินอีกสักครั้ง ปรากฏว่าราคาตัวถูกลงอย่างไม่น่าเชื่อ (ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่กี่ชั่วโมงยังมีราคาแพงอยู่เลย) ส่วนตัวรถไฟนั้นทางเจ้าหน้าที่การรถไฟ(ที่คบคุ้นกัน) ก็รับเป็นภาระช่วยจองให้ในวันต่อ ๆ ไป ทำให้ได้เดินทางไปบำเพ็ญตามที่ตั้งใจไว้ทั้ง 2 ค่าย คือ กับสวนป่านาบุญ 7 และ ที่ภูผาพำน้ำ

“ที่แรกคิดว่าจะเดินทางต่อไปไม่ได้แล้ว

พวกเราก็ช่วยกันแก้ปัญหาจนออกเดินทางต่อได้

แต่ก็ยังไม่วายที่จะต้องเจอกับเหตุระทึกใจ”

เมื่อเสร็จจากการบำเพ็ญค่ายสุขภาพฯ กับทางสวน

ป่านาบุญ 7 ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ก็ต้องมาเจอกับบททดสอบที่ 2 คือ คนขับรถยนต์ที่เราอาศัยเดินทางจาก จ.ประจวบคีรีขันธ์เข้ากทม. เพื่อจะมาขึ้นเครื่องบินต่อไปยังจ.เชียงใหม่ เกิดมีอาการปวดข้ออย่างรุนแรง ด้วยโรครูมาตอยด์ ร้องโอดโอยด้วยความเจ็บปวดตลอดทั้งคืนไม่ได้หลับไม่ได้นอนกันเลยทีเดียว **ที่แรกคิดว่าจะเดินทางต่อไปไม่ได้แล้ว พวกเราก็ช่วยกันแก้ปัญหาจนออกเดินทางต่อได้ แต่ก็ยังไม่วายที่จะต้องเจอกับเหตุระทึกใจ** เมื่อรถยนต์คันที่เราอาศัยมานั้นเกิดประสบเหตุล้อยางแตกในเขต อ.มหาชัย จ.สมุทรสาคร เคราะห์ดีที่รถไม่เสียหลัก และไม่มีใครได้รับบาดเจ็บ บริเวณนั้นเป็นทางสายหลักที่มีรถราสัญจรกันอย่างขวักไขว่ ตรงจุดนั้นรถวิ่งกันเร็วมาก (หากใครเคยผ่านไปแถวนั้นคงนึกภาพออก) เมื่อนึกย้อนสถานการณ์แล้วไม่น่าเชื่อว่าพวกเราผ่านเรื่องนี้มาได้อย่างง่ายดาย ที่แรกเราไม่สามารถเอารถเข้าเทียบฟุตบาทได้ เพราะมีทางลงต่างระดับสำหรับกลับรถคันไว้ ต้องจอดรถกลางถนน คนขับรถซึ่งเป็นคนเดียวที่สามารถเปลี่ยนล้อยางได้ ก็ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ (ก้มตัวไม่ได้) เพราะปวดข้อดังที่กล่าวไว้ เราต่างคนต่างตั้งสติเพื่อช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหา ต้องรื้อสัมภาระที่บรรทุกมาเต็มคันรถออกมากองไว้บนพื้นถนนเพื่อเอาล้อยางสำรองเครื่องมือออกมาใช้ ทำเอาพระพุทธรูปกันไปหมด บางส่วนก็ไปยืนทำหน้าที่โบกรถให้รถคันหลังได้ทราบว่ามีรถเสียจอดอยู่ อีกพวกหนึ่งก็พยายามติดต่อหาช่างซ่อมรถ ในขณะที่ต่างฝ่ายต่างช่วยกันทำหน้าที่ ก็ได้มีพลเมืองดี 3 รายที่ผ่านมาเห็นเหตุการณ์ อาสาช่วยเปลี่ยนล้อยางสำรองให้ ใช้เวลาไม่นานก็สามารถเดินทางต่อเข้ากทม.ได้จนถึงที่หมายอย่างปลอดภัย เรื่องการที่เราต้องประสบเหตุในครั้งนี้พิสูจน์ความจริงให้เห็นว่า

การที่เราทำความดีกับหมู่กลุ่มที่ด้อยอย่างต่อเนื่อง แม้เมื่อมีเรื่องร้ายเกิดขึ้น ก็จะมีสิ่งดี ๆ จากกุศลกรรมดีที่เราเคยทำไว้เข้ามาช่วยให้ปัญหาเหล่านั้นคลี่คลายลงได้เร็ว (วิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก็ต้องรับแต่วิบากดีก็ให้ผลคอยตามช่วย)

“ในช่วง 2 คืนแรก เป็นช่วงเวลา
ที่หนาวจนทรมานที่สุด เรียกได้ว่า
หนาวเหน็บไปถึงกระดูก... เราโดน
เพียงแค่นี้มันน้อยไป เมื่อเทียบกับที่เรา
เคยเบียดเบียนชีวิตเขามา”



การเดินทางมาพุทธสถานภูผาฟ้าน้ำครั้งนี้ แม้จะเป็นครั้งที่ 2 แล้ว แต่ด้วยภูมิประเทศ ภูมิอากาศที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิงกับภูมิลำเนาของผู้เขียน (ภาคใต้ไม่มีฤดูหนาว) อากาศที่นั่นในตอนกลางคืนอุณหภูมิประมาณ 5-10 องศา ซึ่งหนาวมากสำหรับผู้เขียน และยิ่งต้องนอนในเต็นท์ที่ด้านทานต่อความชื้นและลมหนาวได้เพียงแค่น้อยนิด มันเป็นความทรมานอย่างยิ่ง มันไม่ใช่เรื่องง่ายนักในการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมให้ได้ในระยะเวลาอันสั้น พวกเรามาบำเพ็ญกันทั้งหมด 5 วัน คือระหว่างวันที่ 13-17 ธันวาคม 2562 ในช่วง 2 คืนแรก เป็นช่วงเวลาที่ย่ำหนาวจนทรมานที่สุด เรียกได้ว่าหนาวเหน็บไปถึงกระดูก ต้องสวมเสื้อ กางเกง ถูมือ ถูเท้า หมวกไหมพรม อย่างละ 2 ชั้น รวมกับถูนอนและผ้าห่มอีกหลายผืนก็ยังไม่เพียงพอ

ความหนาวไม่ค่อยอยู่ แม้จะนอนอยู่ในที่รมในศาลา ดอยฟ้า(ศาลาบรรยาย) แต่ความชื้นยังรวมตัวกันไปเกาะตรงหลังคาเต็นท์ทำให้ที่นอนเปียกไปหมดหนาวเหน็บเจ็บเข้าไปในกระดูก รู้สึกเหมือนนอนอยู่ในตู้เย็น ทรมานมาก นอนแทบไม่คอยจะหลับคืนที่ 2 ผู้เขียนระลึกได้ว่า **ครั้งหนึ่งเคยเอาปุทะเล(สดๆ)ไปแช่ตู้เย็น เพื่อรักษาสชาติความสดไว้ได้นาน** ตอนนั้นเรายังรับประทานเนื้อสัตว์อยู่ยังไม่เข้าใจเรื่องวิบากกรรมจากการผิดศีลข้อที่ 1 คิดว่าสัตว์คืออาหารของคน เราจะทำอย่างไรกับเขาก็ได้ เพื่อให้ได้มาซึ่งเมนูอาหารที่เราต้องการ ไม่ได้คิดเลยว่าเขาคืออีกหนึ่งชีวิตที่มีความรักชีวิตของตน ก็เลยมันช่างชั่วช้า คิดหาเหตุผลเข้าข้างตนว่าทำแบบนี้เนื้อปุจะสดได้รสชาติอาหารที่อร่อยเรามีความสุขอยู่บนความทุกข์ของเขา เบียดเบียนเขาโดยเจตนา และขาดปัญญาระลึกว่าเรากำลังทำความชั่วร้าย และกำลังเพิ่มวิบากร้ายให้แก่ตน เมื่อสำนึกได้ว่า เราหนาวเพียงเท่านี้ เรายังบ่นว่าทนไม่ไหว แต่ที่ผ่านมาเราเล่นเขาจนถึงตาย เราเอาเขาไปแช่ตู้เย็นจนเขาตาย เขาต้องทนทุกข์ทรมานหนาวเหน็บขนาดไหนจนกว่าจะตาย โดยไม่มีสิทธิ์ร้องขอชีวิตแม้แต่เพียงนิดเดียว **เราโดนเพียงแค่นี้มันจึงน้อยไปเมื่อเทียบกับที่เราเคยเบียดเบียนชีวิตเขามา** ผู้เขียนรู้สึกผิดต่อสิ่งเลวร้ายที่ได้ทำไว้ จึงตั้งใจขออโหสิกรรมต่อชีวิตเหล่านั้น และจะไม่เบียดเบียนชีวิตอื่น สัตว์อื่น คนอื่น ให้ต้องเดือดร้อนจากการกระทำทั้งทางกาย วาจา ใจ ของตนเอง ตั้งใจร่วมบำเพ็ญสวดมนต์กับหมู่มิตรดี เมื่อมีโอกาสได้กระทำความดี ก็จะกระทำอย่างเต็มที่เต็มกำลัง โดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งมันก็เป็นเรื่องแปลกที่เมื่อเราระลึกได้และสำนึกผิดด้วยความจริงใจ ทำให้เรานอนหลับไปโดยไม่รู้ตัว นอนหลับได้ลึกขึ้น ตื่นเช้า

มาก็ไม่รู้สึกร้อนเพลีย และมีปัญญาในการเผชิญกับความหนาวในวันต่อ ๆ ไป ได้มากขึ้น โดยไม่รู้สึกรู้สึกรุขุขุเหมือน 2 คืนที่ผ่านมา

**“เข้าใจแล้วว่าการได้ทำอะไรตามใจ
ตนเองแบบนี้มันกลับมีแต่ความทุกข์
ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายทั้งจิตและกาย”**

การออกจากบ้านเพื่อบำเพ็ญความดีร่วมกับหมู่มิตรดีเป็นสิ่งที่อาจารย์หมอเขียว พยายามบอกเล่าจิตอาสาเสมอมา และก็เป็นสิ่งที่ผู้เขียนและครอบครัวตระหนักถึงเรื่องนี้มากด้วยเช่นกัน เมื่อมีโอกาสพอจะจัดสรรเวลาได้ก็จะไปบำเพ็ญกับหมู่กลุ่ม ทำอย่างนี้เรื่อยมาตั้งแต่ปีแรก ๆ ที่เริ่มเข้ามาคบคุ้นกับแพทย์วิถีธรรม และยิ่งเพิ่มความเข้มข้นมากขึ้นเป็นลำดับ ๆ ระยะเวลาที่ผู้เขียนเริ่มมองเห็นสภาวะธรรมของตนเองว่า บางช่วงที่ผู้เขียนทิ้งระยะห่างจากการบำเพ็ญ อันเนื่องจากเหตุผลต่าง ๆ นานา ผู้เขียนเริ่มเห็นว่า การอยู่บ้านนาน ๆ มันมีโอกาสทำชั่ว ทำผิดศีลได้อย่างง่ายดาย ถูกกิเลสหลงให้หลงทางไปเสพสุขหลวงทั้งกามและอัตตา เช่น อยากกินอะไรก็ได้ตามใจปาก จะนอนตื่นสายก็ได้ จะขี้เกียจไม่ทำกิจกรรมการงานก็ได้ ทำอะไรคนเดียวไม่ต้องฟังความคิดเห็นจากใคร ไม่มีคนมาคอยขัดใจ ทำได้ทุกอย่างตามที่ใจปรารถนา เป็นต้น ซึ่งเมื่อก่อนผู้เขียนไม่เคยเห็นความจริงตามความเป็นจริงเหล่านี้ แต่ปัจจุบันผู้เขียนกลับรู้สึกตรงข้ามกัน เข้าใจแล้วว่าการได้ทำอะไรตามใจตนเองแบบนี้มันกลับมีแต่ความทุกข์ ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายทั้งจิตและกาย อ่อนเพลีย ล้า ผู้เขียนระลึกถึงคำที่อ.หมอเขียวได้กล่าวไว้ว่า ทุกการกระทำใด ถ้าทำแล้วเกิดความทุกข์นั้น แสดงว่าผิดทาง นั่นหมายความว่าสิ่งที่ผู้เขียนทำมา

ตลอดนั้นมันผิด การได้ทำอะไรตามใจตนเอง (เสพกิเลสมาก ๆ) มันมีแต่ข้อเสีย นำพาแต่เรื่องเลวร้ายมาใส่ตน พิสูจน์ได้จากความทุกข์กายทุกข์ใจที่รับแต่ในทางกลับกันเมื่อมาบำเพ็ญร่วมกับหมู่กลุ่มอย่างต่อเนื่อง (อยู่บ้านน้อยลง มาบำเพ็ญมากขึ้น) ต้องมาเสียสละทำงานฟรี นอนดึก ตื่นมาทำงาน ตั้งแต่เช้ามืด ต้องมาฟังมติของหมู่กลุ่มจะทำอะไรเอาแต่ใจตัวเองไม่ได้ การที่จะต้องขัดใจ (กิเลส) ตนเอง แต่ผลลัพธ์ที่ได้กลับแตกต่างกันมาก ผู้เขียนเคยเป็นผู้ป่วยกระเสาะกระแสะ อ่อนแอ อ่อนเพลีย ง่ายมาก่อน แต่จากการลดกิเลสและมาบำเพ็ญอย่างต่อเนื่อง รู้สึกได้ว่า สุขภาพร่างกายและจิตใจกลับแข็งแรงขึ้น จิตเบิกบานแจ่มใส ได้พลังแห่งความผาสุกมากขึ้น รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าที่ได้ทำประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น แตกต่างจากชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

**“แม้แต่ในขณะที่กำลังทำงานอยู่นั้น
พวกเรามีการพูดคุยแลกเปลี่ยนสภาวะ
ธรรมกันตามฐานจิตของแต่ละกลุ่ม
แต่ละคน ทำให้ได้กระชับสัมพันธ์ภาพ
ที่มีต่อกันให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น”**

การมาบำเพ็ญที่พุทธสถานภูผาฟ้าในครั้งนี้ ผู้เขียนได้เห็นพลังของหมู่กลุ่มในการทำเรื่องยาก ๆ ให้กลายเป็นเรื่องง่าย ได้เนืองงานที่มีทั้งคุณภาพและปริมาณ งานหลายอย่างสำเร็จได้ในระยะเวลาอันสั้น เช่น การทำบายศรีจอร์ตรงหน้าศาลาตอไม้ฟ้า ซึ่งจิตอาสาที่เคยอยู่ก่อนหน้านี้เล่าให้ฟังว่า บางจุดใช้เวลาทำนานเป็นเดือน ทำกันวันละเล็กละน้อยตามกำลังและแรงงานที่มี แต่เมื่อพี่น้องจิตอาสาจากหลาย ๆ ที่ หลาย ๆ คน ได้มาร่วมกัน กลับใช้เวลาทำเพียงแค่วันเดียว ช่วยกันซัด

ดิน ขนหิน ขนดิน ขนกิ่งไม้ใบหญ้า เศษอาหาร มาใส่ในหลุมที่ขุดไว้กันคนละไม้คนละมือ ต่างคนต่างรู้หน้าที่ ต่างคนต่างทำหน้าที่ของตน จนบาราย คัลเจอร์สำเร็จเป็นรูปเป็นร่างให้เห็นอย่างรวดเร็ว สร้างกำลังใจให้พี่น้องจิตอาสาที่อยู่ประจำผาฟ้า น้ำแห่งนี้ได้รับรู้ หรือแม้แต่การที่แม่ครัวต้องทำอาหารตั้งแต่เช้ามีด ต้องล้างวัตถุดิบ ล้างภาชนะ ด้วยน้ำที่เย็นจัดเหมือนกับน้ำแช่เย็น อากาศก็หนาวอยู่แล้ว ยังจะต้องมาแช่น้ำเป็นเวลานาน ๆ เป็นงานที่ใคร ๆ ก็ไม่อยากทำ แต่ด้วยความเสียสละอดทนของพี่น้องเราบางส่วน จึงทำให้พวกเราได้รับประทานอาหารกันอย่างอิ่มหนำสำราญ งานที่ดูว่ายากแต่กลับสำเร็จได้โดยง่ายด้วยพลังแห่งหมู่มิตรดี ในระหว่างพักจากงาน หรือแม้แต่ในขณะที่กำลังทำงานอยู่นั้น พวกเรามีการพูดคุย แลกเปลี่ยนสภาวะธรรมกันตามฐานจิตของแต่ละกลุ่มแต่ละคน ทำให้ได้กระชับสัมพันธ์ภาพที่มีต่อกันให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เป็นบรรยากาศที่แสนอบอุ่นและน่าประทับใจยิ่งนัก

“กุศลกรรมดีที่ผู้เขียนและครอบครัว สั่งสมต่อเนื่องกันมา ทำให้ได้มาพบเจอ กับแนวทางของพุทธที่แท้จริง”

การได้มาเป็นส่วนหนึ่งของหมู่กลุ่มแพทย์วิถีธรรม เป็นสิ่งที่มีคุณค่ายิ่งนักสำหรับชีวิตของผู้เขียนและครอบครัว ซึ่งพิสูจน์ได้จากความผาสุกที่ได้รับ แตกต่างจากชีวิตแบบโลก ๆ ในอดีตที่ผ่านมาจากหน้ามือเป็นหลังมือโดยสิ้นเชิง พวกเราจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม แม้ต่างคนต่างมีที่มาอันหลากหลาย แต่การได้มาอยู่ตรงจุดนี้คือ ทุกคนมีต้นทุนแห่งความดีงามที่เคยสั่งสมกันมา ถึงได้มาอยู่

ตรงจุดนี้ร่วมกันได้ ผู้เขียนโชคดียังได้เกิดมาในครอบครัวที่ดี มีบรรพบุรุษที่มีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า บรรพบุรุษของผู้เขียนเป็นผู้ที่มาก่อร่างสร้างชุมชนที่ครอบครัวของผู้เขียนใช้ชีวิตในปัจจุบัน แม้จะเป็นหมู่บ้านเล็ก ๆ ในชนบท แต่ท่านก็มีวิสัยทัศน์ ท่านได้วางรากฐานที่ดีงามไว้กับชุมชน ท่านเป็นผู้นำในการสร้างวัด (ศูนย์รวมของชุมชน) พัฒนาระบบสาธารณูปโภคให้กับชุมชน สร้างโรงเรียน วางแผนเรื่องการศึกษาให้กับลูกหลานได้มีการศึกษาและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี มีการร่วมแรงร่วมใจในการช่วยกันพัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จนเป็นชุมชนที่น่าอยู่แห่งหนึ่งก็ว่าได้ ที่บ้านของผู้เขียน (ซึ่งเป็นบ้านของต้นตระกูล) จะมีวัฒนธรรมการจัดทำอาหารมาถวายสังฆทานแก่พระภิกษุสงฆ์ทุก ๆ วันพระ ปฏิบัติแบบนี้สืบเนื่องกันมายาวนานกว่า 100 ปี จนถึงปัจจุบัน ท่านได้ปลูกฝังแนวทางอันดีงามในการดำเนินชีวิต อาทิ ความซื่อสัตย์ ความกตัญญูรู้คุณ ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น การเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ฯลฯ แม้ว่าจะเป็นการปฏิบัติในรูปแบบพิธีกรรม ความเชื่อแบบเดิม ๆ อยู่บ้าง เป็นไปตามแนวทางของชาวพุทธในกระแสหลักทั่วไป ซึ่งอาจไม่ถูกต้องตามหลักการของพุทธศาสนาที่แท้จริงนัก แต่นั่นก็ทำให้ครอบครัวของเรามีหลักยึดอันดีงามในการดำเนินชีวิตเรื่อยมา กุศลกรรมดีที่ผู้เขียนและครอบครัวที่สั่งสมต่อเนื่องกันมาทำให้ได้มาพบเจอกับแนวทางของพุทธที่แท้จริง คือ ได้มาพบกับอาจารย์หมอเขียว ได้ฟังธรรมจากพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ซึ่งทั้งสองท่านก็ได้แนะนำแก่นแท้ของพุทธศาสนา มาอธิบายขยายความให้เข้าใจง่าย ทั้งยังนำพาปฏิบัติ ด้วยวิถีแห่งความเรียบง่าย ฟังตนเองได้ ครอบครัวของผู้

เขียนก็ได้ปฏิบัติตามแนวทางของแพทย์วิถีธรรม เป็นระยะเวลาต่อเนื่องมาเกือบ 10 ปี ทำให้ความทุกข์กายทุกข์ใจลดลง เกิดความผาสุกเพิ่มมากขึ้น เมื่อปฏิบัติจนแน่วแน่ในแนวทางนี้แล้ว จึงได้ขยายต่อสิ่งดี ๆ เหล่านี้ไปยังญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง คนใกล้ชิด อาทิ การให้คำแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพให้กับผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้าย เพื่อลดความทุกข์ทรมานจากการเจ็บปวด การทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น และอาหารสุขภาพไปแจกจ่ายแก่คนในชุมชนในช่วงที่มีเทศกาลสำคัญในชุมชน จัดพื้นที่ในบ้านให้บริการแช่ตัว แช่มือแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรแก่ผู้สูงอายุและผู้ป่วย ให้ความรู้แก่คนในชุมชนที่สนใจ ทั้งยังมีการจัดค่ายสุขภาพฯ 2-3 วัน ขึ้นในชุมชน และจัดต่อเนื่องกันมาเป็นจำนวน 4 ครั้งแล้ว ซึ่งก็ได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วนทั้งเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจากทั่วประเทศที่มาช่วยงานในชุมชน ตลอดจนคนในชุมชน และหน่วยงานของภาครัฐก็เข้ามาให้การสนับสนุนในการจัดค่ายเป็นอย่างดี เป็นต้น หากโอกาสเอื้ออำนวยก็จะปฏิบัติตนและดำเนินกิจกรรมอันดีงามเหล่านี้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ เพื่อตอบแทนพระคุณอาจารย์หมอเขียวที่ได้ให้ชีวิตใหม่แก่ครอบครัวของผู้เขียน

**“พี่น้องจิตอาสาซึ่งมาจากหลากหลายที่
มาร่วมตัว รวมพลังกัน กลายเป็น
เครือข่ายที่ขยายใหญ่ขึ้น
เป็นครอบครัวแห่งพุทธะครอบครัวใหญ่
ที่มาพร้อมกันทำแต่ความดี”**

ผู้เขียนสำนึกได้ว่า “หากไม่ได้มาพบแพทย์วิถีธรรมก็คงไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต คงจะดำเนินชีวิตไปตามยถากรรม เสพกิเลสมัวเมา

สร้างทุกข์ทับถมตนเองไปเรื่อย ๆ ชีวิตคงมีแต่ มุ่งสู่อบายภูมิเพียงอย่างเดียว” นับว่าเป็นความโชคดีที่สุดในชีวิตที่ได้มาพบกับอาจารย์หมอเขียวครูแห่งจิตวิญญาณผู้ชี้แนวทางให้ และได้เข้ามาอยู่ในหมู่กลุ่มแพทย์วิถีธรรมนี้ พี่น้องจิตอาสาซึ่งมาจากหลากหลายที่ จากแต่ละบุคคล แต่ละกลุ่ม แต่ละครอบครัว จากหน่วยเล็ก ๆ หลาย ๆ หน่วย มารวมตัวรวมพลังกัน กลายเป็นเครือข่ายที่ขยายใหญ่ขึ้นเป็นครอบครัวแห่งพุทธะครอบครัวใหญ่ที่จะพากันทำความดี ขยายต่อสิ่งดี ๆ ที่พวกเราเคยได้รับจากอาจารย์หมอเขียว ให้กับพี่น้องหรือผองชนที่กำลังตกทุกข์ได้ยากอยู่ในขณะนี้ หรือแม้แต่ผู้คนที่กำลังค้นหาคำตอบอันนำพาสู่ความผาสุกในชีวิตให้ได้พบเจอ





ค่ายกสิกรรมและ ครัวหมอเขียว สัญจร ครั้งที่ 1

แสงอรุณ สังคมศิลป์ วท.บ. (เทคโนโลยีสารสนเทศ) มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
เอมอร แซ่ลิ้ม วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ณ ภูผาฟ้า น้ำ ดอยแพ่งคำ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 13 - 17 ธันวาคม 2562

12 ธันวาคม 2562 เวลา 15.30 น. พี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั้ง ภาคกลาง ภาคอีสาน ภาคใต้ ภาคตะวันตก และชาวนาค่าย กว่า 30 ชีวิต เดินทางไปกับริตผู้สามคัน มารวมพลอย่างพร้อมเพรียงเพื่อออกเดินทาง ที่ สวนป่านาบุญสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี พี่น้องได้มาราบการวะ ท่านอาจารย์หมอเขียว ดร. ใจเพชร กล้าจน อาจารย์ท่านก็ได้ดำริประเด็นหลักสำคัญของแพทย์วิถีธรรม คือ “สานพลังกันลดกิเลส สานพลังแห่งพุทธะ หลอมรวมจิตวิญญาณ เต็มเต็มซึ่งกันและกัน บนเส้นทางที่พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ ด้วยหลัก สาราณียธรรม 6 พุทธพจน์ 7 อปริหานิยธรรม 7 เป็นการหลอมรวมพลัง อาจารย์ว่าเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ เป็นเรื่องประเสริฐ เรารวมพลังกันได้ เสนอดี สลายอึดตา เราไม่เอาแต่ใจตนเอง รวมพลังสร้างสรรค์สิ่งที่ดี พร้อมกับลดกิเลส ไปด้วย อยู่กันแบบบรรณะ 9 เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย เราก็คงยังทำสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์ ทำแบบเป็นทีม เป็นหมู่ มันจะได้เยอะ สานพลังกัน ถ้าประสบความสำเร็จ ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งของพุทธะที่สามารถที่จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเราเองและผู้อื่น และคนอื่น ๆ จะเรียนรู้ตามเราเอาศูนย์ของเราเป็นหลักการบำเพ็ญได้ทั้งประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ลดกิเลสไม่เอาแต่ใจตนเองก็ได้บุญ ทำด้วยใจบริสุทธิ์ก็ได้กุศล บุญคือชำระกิเลสได้ กุศลก็เป็นวิบากดีต่อชีวิตเรา ไม่มีอะไรดีกว่านี้ สานพลังกันทำได้พลังบุญกุศลเยอะที่สุด มากกว่าทำคนเดียว ทำอะไรก็ต้องพร้อมปรับเปลี่ยนอย่าไปยึดมั่นถือมั่น พร้อมปรับเปลี่ยนก็มีปัญหาแหวไวที่จะปรับเปลี่ยนไปสู่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ถ้ามันเริ่มไม่ไปไม่มา เราก็ต้องพร้อมปรับเปลี่ยน หารื้อกัน ให้ดีที่สุดก็หารื้อกันเป็นหมู่ หมู่ว่าไงเอาตามนั้นดีที่สุดในโลกเป็นพลังพุทธะที่จะเป็นตัวอย่างในโลกต่อไป เป็นตัวอย่างของการอยู่เย็นเป็นสุขที่สุด” จากนั้นพี่น้องก็ร่วมถ่ายภาพหมู่กับอาจารย์เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการบำเพ็ญ ก่อนออกเดินทางไปสานพลังกับพี่น้องที่บำเพ็ญอยู่บนภูผาฟ้า น้ำกว่า 20 ชีวิต

13 ธันวาคม 2562 เวลา 4.00 น. คณะภุษาจารย์ ได้เดินทางมาถึง ชมรมมังสวิรัต (ชมร.) เชียงใหม่ ประจวบเหมาะที่ทาง ชมร. เชียงใหม่ จัดงานตลาดอารียะ ถวายเป็นปฏิบัติบูชาสู่แดนทอง ฉลอง 50 ปี โพธิกิจ ของพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำจิตวิญญาณชาวโศก อาหารและเครื่องดื่ม จานละ 1 บาท แก้วละ 1 บาท (ซื้อกลับบ้านจำหน่ายราคาปกติ) สินค้ามือสองชิ้นละ 1 บาท สินค้าอุปโภคบริโภค ต่ำกว่าทุน สินค้าเกษตรต่ำกว่าทุน ร่วมแบ่งปัน ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ พี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เคลื่อนมาบำเพ็ญที่ภูผาฟ้า น้ำ จึงได้มาร่วมบำเพ็ญ หันผัก ช่วงสายพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมบนภูผาฟ้า น้ำเดินทางมาสมทบที่ ชมร.เชียงใหม่ นำกล้วยและมะละกอกที่แลกของกับพี่น้องชนเผ่าบนภูผาฟ้า น้ำลงมาด้วย พี่น้องจิตอาสาช่วยกันต่อสะพานชนกล้วยและมะละกอลงจากรถ และนำมาจำหน่ายในราคาอารียะ กล้วยหวีละ 3 บาท มะละกอกิโลละ 3 บาท รู้สึกถึงความอบอุ่น สามัคคีในครอบครัวแพทย์วิถีธรรม หลังจากรับประทานอาหารเช้าเสร็จ ช่วงเวลา 8.00 น. ได้ร่วมตักบาตรยามเช้า นำบิณฑบาตรโดยสมณะเดินดิน ดิถีวีโร และร่วมฟังธรรมก่อนฉันท์ กระทั่งเวลา 10.00 น. จึงได้เดินทางต่อไปยังภูผาฟ้า น้ำ

14 ธันวาคม 2562 อากาศบนภูผาฟ้า น้ำ 14 องศา หมอกลงจัด เริ่มต้นวันด้วยการเปิดเพลงมาร์ชซึ่งแพทย์วิถีธรรมสามารถเพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย สวดมนต์ให้พระทบทวนธรรม และเริ่มบำเพ็ญบารายคัลเจอร์หน้าศาลาตอไม้ ตามนโยบายของอาจารย์หมอเขียว ซึ่งอาจารย์ได้กล่าวกับพี่น้องก่อนเดินทางมาภูผาฟ้า น้ำว่า ระบบ บารายคัลเจอร์เป็นระบบที่เราทำแล้วดูเหนื่อย ใช้น้ำน้อย ดูเหนื่อย ปกติกิจกรรมมันจะปลูกง่ายแต่ดูเผลาก ไปช่วยกันทำมันแป๊บเดียว กลิจกรรมทั่ว ๆ ไป ดูเผลาก แต่กิจกรรมสูตรบารายคัลเจอร์ ใช้น้ำเข้า ใช้น้ำออก ทำมันจะยาก ตอนเริ่มทำมันจะยากต้องช่วยกันทำ แต่ทำเสร็จแล้วมันจะง่าย เพราะมันประหยัดน้ำ พืชงามดี ทำแล้วปลูกพืชได้ทันที ดูแลก็ไม่ยาก พี่น้องร่วมกันขนหิน ขุดดิน ขนเศษวัชพืช ใช้มดห่มู เสนอดี วางดี สลายอึดตา ในการทำงานร่วมกันอย่างผาสุก

15 ธันวาคม 2562 กิจกรรมวันที่สามของค่าย ยามเช้า พาชาวค่ายเรียนรู้สมุนไพรบนภูผาฟ้า น้ำและเก็บผักไร่สารพิษไปประกอบอาหาร ก่อนจะไปเก็บผักพี่น้องจิตอาสา และชาวค่ายต้องใส่เสื้อกันฝนลงไปที่เก็บผักเพราะหมอกลงจัด อากาศยามเช้า 13 องศา ได้พาพี่น้องชาวค่ายเก็บผักที่พี่น้องบรรพชนบนภูผาปลูกไว้ให้เก็บ อาทิเช่น ผักกวาดตุง ผักชี ถั่วฝักยาว ถั่วแระ มะเขือพวง ผักและสมุนไพรบนภูผา เช่น “ผักกาดนา” พบได้มากบนภูผา เป็นผักฤทธิ์เย็นเกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ สามารถรับประทานสด นำมาผัด ลวกกิน

กับน้ำพริก และนำมาแกงได้ “ป็นนกลั” สมุนไพรอีกชนิดที่พบได้ทั่วไปบนภูเขา มีดอกสีขาวเล็ก ๆ เหมือน ไม้ประดับ มีสรรพคุณแก้กเสม เป็นยาขับปัสสาวะ รสขม เป็นสมุนไพรฤทธิ์กลาง ๆ (มีทั้งร้อนและเย็น) อาจารย์หมอเขียวตั้งชื่อให้อีกชื่อหนึ่งว่า “ผักช่วยชาติ”

11.00 น. สมณะบินบน ถิรจิตโต สมณะโพธิสัทธ โพธิสัทธ มาเยี่ยมเยือนพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่บำเพ็ญพัฒนาพื้นที่ภูผาฟ้าน้ำ และเมตตาแสดงธรรมให้กับพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและชาวค่าย

สาระธรรมโดยย่อจากสมณะบินบน

เมื่อเรายึดว่าเราถูกต้อง เราก็ไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเอง

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่สอนไม่ให้โทษคนอื่น ทำให้เป็นคนโกรธยาก ทุกข์ยากไม่คิดเป็นศัตรูกับใครและพยายามเข้าใจผู้อื่น

ถ้าคิดดูถูกผู้อื่น โทษคนอื่นเขา เราก็จะมีแต่เสื่อมลงทั้งจิตวิญญาณและตัวเราเอง

13.00 น. สมณะเดินดิน ดิกขวิโร สมณะอุดม อุตตโม ขึ้นมาเยี่ยมเยือน และเมตตาแสดงธรรมให้กับพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

สาระธรรมโดยย่อจากสมณะเดินดิน

เวลาจะทำอะไรถ้ามีจิตวิญญาณที่จะทำ จะทำได้ง่าย แต่ถ้าไม่มีจิตวิญญาณจะทำได้ยาก พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ตั้งชื่อให้ที่นี่ เป็น ดอยแพ่งค่า ที่นี้อุดมสมบูรณ์แต่คนกินไม่เป็นเท่านั้นเอง คนกรุงกินผักเป็นแค่มก้อย่าง เช่น กวางตุ้ง คะน้า แต่ที่นี้ผักเยอะ ถ้าเราใช้ปัญญาเรียนรู้ จะรู้ว่าที่นี่มีความอุดมสมบูรณ์มาก ความอุดมสมบูรณ์หรือความขาดแคลนขึ้นอยู่กับวิธีคิดของคน ฝากพวกเราไว้ด้วยว่าให้ช่วยรักษาสิ่งที่พ่อครู มอบไว้ให้คือ “ดอยแพ่งค่า” หลังจากทีสมณะเดินดินแสดงธรรมจบ พี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จึงได้นำพาท่านสมณะเดินดิน สมณะบินบน สมณะอุดม สมณะโพธิสัทธ ไปดูพื้นที่ในการพัฒนาภูผาฟ้าน้ำ ในการสร้างอาคาร การปลูกผักพัฒนาแหล่งน้ำ ก่อนเดินทางกลับ

16 ธันวาคม 2562 ช่วงเช้าอาจารย์หมอเขียวได้วิดีโอคอล จากค่ายดอยรายปลายฟ้า จังหวัดเชียงราย ให้กำลังใจและพูดคุยกับพี่น้องจิตอาสาที่บำเพ็ญที่ภูผาฟ้าน้ำ จังหวัดเชียงใหม่ พี่น้องจิตอาสาได้รายงานการบำเพ็ญแต่ละฐานงานสภาวะธรรมที่ได้จากการทำงาน จากนั้น อาจารย์หมอเขียวได้เมตตาให้ธรรมะเพื่อเพิ่มสัมมาทิฐิกับพี่น้องจิตอาสา ให้ลดกิเลสตนเอง

สานพลังกับหมู่บ้านมิตรดี ทำความดีเพื่อผองชน วันนี้ได้จัดตลาดอารียะเล็ก ๆ ขายสินค้าราคาเท่าทุนและราคาขาดทุน ตามหลักการบุญนิยม 4 ระดับ คือ 1 ขายต่ำกว่าราคาท้องตลาด 2 ขายเท่าทุน 3 ขายต่ำกว่าทุน 4 แจกฟรี ลูกศิษย์แรกมาจากบ้านแม่เลาเป็นตัวแทนของคนในชุมชนมาซื้อสินค้า เนื่องจากวันจัดตลาดตรงกับวันจันทร์หลายบ้านต้องไปทำงานจึงฝากกันมาซื้อ พี่น้องชนเผ่าก็ได้ขึ้นมาเยี่ยม มารับประทานอาหารมังสวิริตร่วมกันและซื้อสินค้าราคาบุญนิยม

ช่วงบ่ายคร่ำหมอเขียวสัญญาได้ทำเมนูน้ำผลไม้ปั่น ฟรุ๊ตสลัด

น้ำผลไม้ปั่นใช้ผลไม้ฤทธิ์เย็น คือ แดงโม สับปะรด ผลไม้ฤทธิ์ร้อน มะละกอสุก กล้วย น้ำว่าสุกอม นำมาปั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่โยเกิร์ตเติมน้ำพอท่วม ใส่เกลือเล็กน้อย ปั่นให้เนื้อผลไม้เข้ากัน ฟรุ๊ตสลัด หั่นแดงโม มะละกอ สับปะรด เป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ เตรียมน้ำเชื่อมแบบไม่หวานจัด โดยมีน้ำ น้ำตาลทรายไม่ฟอกสีใส่เบเกอรี่เพื่อให้หอมพอดื่มเสร็จพักไว้ พอน้ำเชื่อมเริ่มอุ่น ตักผลไม้ลงไปในถ้วยตามด้วยน้ำเชื่อมใส่ดอกเกลือเล็กน้อยอาจจะบีบน้ำมะนาวลงไปเล็กน้อยเพื่อรักษาความสดและสีของผลไม้ให้ดูน่ารับประทาน เพียงเท่านี้ก็ได้ฟรุ๊ตสลัดพร้อมรับประทาน นำฟรุ๊ตสลัดมาตกแต่งบนน้ำผลไม้ปั่น ก็จะได้น้ำผลไม้ปั่นฟรุ๊ตสลัด จะรับประทานแบบแยกหรือรวมกันก็ได้ น้ำผลไม้ปั่นเหมาะสำหรับฟื้นฟูสุขภาพสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องการเคี้ยว สามารถดูดซึมได้ดีเนื่องจากเนื้อละเอียดร่างกายสามารถนำไปซ่อมแซมและฟื้นฟูเซลล์ได้ดี

ฐานงานสุดท้ายค่ายกสิกรรมไร้สารพิษและคร่ำหมอเขียวสัญญา ครั้งที่ 1 ณ ดอยแพ่งคำ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ คือการท่องนันทนาการโดยบรรยายคำเจอร์หน้าศาลาดอยฟ้า พี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและชาวค่าย รวมพลังขานนันทนาการเป็นขบวนได้อีกครั้งใหญ่ พี่ที่ด้านบนเป็นหน้ากว้างใช้ปลูกผักได้จะเน้นปลูกพืชผักสวนครัวทั้งฤทธิ์ร้อนและฤทธิ์เย็น เพื่อใช้ในการประกอบอาหารในค่ายครั้งต่อไป

17 ธันวาคม 2562 วันสุดท้ายของค่าย พี่น้องเตรียมตัวเดินทางกลับ ช่วงเช้าได้ช่วยกันทำครัว ทำข้าวต้ม ผัดผัก ข้าวเหนียวนึ่งเพื่อเป็นเสบียงในการเดินทาง หลายท่านบอกว่า เวลาช่างเดินไปเร็วเพิ่งจะชินกับอากาศหนาวก็ต้องกลับเสียแล้ว ได้กราบพระพร้อมกัน พร้อมทั้งกล่าว รวมพลัง พวร คิดดี พุทธิ ทำดี เสนอดี สลายอึดตา สามัคคี นี่ผาสุก เย้ เราจะกลับมาอีกครั้งในค่ายภูผาสัญญารัศมีครั้งที่สอง โปรดติดตามตอนต่อไป เจริญธรรม สำนึกดี มีใจไร้ทุกข์ พี่น้องทุกท่าน

จากการสัมภาษณ์พี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ค่ายกสิกรรมและคร่ำหมอเขียว

**สัณจร ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 13 – 17 ธันวาคม 2562 ณ พุทธสถานภูผาฟ้า น้ำ ต.ป่าแป๋
อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่**

ทิวากร ชุมจิต ชื่อทางธรรม สุขแสงพุทธ ชื่อเล่น บ่าว

ได้พลังงานเต็มเต็มจากพี่น้องมิตรดีสหายดี ในการที่จะส่งสมพลังงานผ่องใสไร้กังวลของแต่ละชีวิตและการมีเหลี่ยมมุมของสุขทุกข์ และไม่สุขทุกข์อย่างไร เต็มเต็มให้กับพลังงานจิตวิญญาณของเราที่จะผ่องใสไร้กังวลไปตามลำดับด้วยนะครับ เห็นความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน กระบวนการที่มีท่านอาจารย์หมอเขียวเป็นผู้นำพาในการที่จะก่อให้เกิดสภาวะของพุทธพจน์ 7 ด้วยหลักอปริหานิยธรรม ที่พวกเราทำเป็นกิจวัตรประจำวันในการที่จะทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านในการที่จะพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ครับ

ลักขณา แซ่ไข้ว ชื่อทางธรรม ผ่องใจพุทธ ชื่อเล่น คะน้ำ

อยู่ภูผาฟ้า น้ำ ตั้งแต่ค่ายที่แล้ว (ค่ายสุขภาพเดือนพฤศจิกายน 2562) อยู่กันประมาณ 20 คน ตอนที่อยู่ด้วยกันมีงานอะไรก็ทำกันไป ทำบารายบ้าง ปลูกผักบ้าง ทำไปเรื่อยๆ สบายๆ พอมีหมู่กลุ่มภูผาฟ้า น้ำ สัณจรขึ้นมา รวมกันพี่น้องได้ประมาณ 60 คน สิ่งที่ต่างก็คือ มันมีพลังมากขึ้น แต่ละคนช่วยกัน รู้สึกว่างานมันไปได้เร็ว แล้วก็ได้ฝึกจิตวิญญาณ เพราะแต่ละคนก็มาจากแต่ละที่ แต่ละแห่ง มีความคิดเห็นแตกต่างกัน ทำงานด้วยกันต้องได้ลดอัตตา ก็เห็นความเจริญของแต่ละท่านที่มาฝึกยอมๆกัน เสียสละแล้วทำให้งานมันเดินไปได้ โดยที่ที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันบ้าง แต่ไม่ได้ทะเลาะเบาะแว้ง ได้เห็นจิตวิญญาณของทุกท่านเจริญขึ้น

แพรลายไม้ กล้าจน ชื่อเล่น จีบ

จากที่เรามาอยู่ก่อนล่วงหน้าเป็นการรับนโยบายจากอาจารย์หมอเขียว สิ่งที่ได้ตอนแรกตัวเองก็มีภาพ ว่าจะไปดอยรายปลายฟ้า แต่พอเห็นว่าตรงนี้เป็นจุดเริ่มต้น ในการที่จะจัดค่ายกสิกรรมก็เลยอยู่ต่อ สิ่งที่ได้ก็คือ เราได้ล้างอัตตาตัวตนของเรา ได้ฝึกทำงานเป็นทีม ไม่ต้องไปทำตามสิ่งที่เราคาดหวัง ได้เห็นพลังของพี่น้อง พอขึ้นมาบนนี้ จากที่อากาศมันเคยหนาวมาก พอพี่น้องมาความอบอุ่นก็มาเลย อันนี้คือรูปธรรมที่เราเห็น แล้วสิ่งหนึ่งก็คือ เราทำงานกันมาเป็นเดือน ปรากฏว่าสิ่งที่เราทำ กับพี่น้องมารวมกันแค่วันเดียวมันย้อนลงมานี่คือ พลัง Coefficient

พีระพงษ์ จันทรดี ชื่อทางธรรม ริมเขาโอบยบิน ชื่อเล่นตอง จิตอาสาสวนป่านาบุญ 7

ครั้งนี้ได้มาภูผาฟ้า น้ำ ได้มาร่วมกิจกรรมพัฒนาพื้นที่ เป็นค่ายกสิกรรม ครูหมอเขียว มาที่นี้ความประทับใจอันดับแรก ก็คือ เมื่อตอนมีค่ายปฐมฤกษ์ที่นี้ผมตั้งใจว่าจะมา แต่พอดี

ว่าแม่ป่วยเลยไม่ได้มา ครึ่งนี้เป็นค่ายสัญญา ที่ได้ทราบข่าวทั้งหมดจาก line ของป้าแซกที่ว่า จะขอแรงจิตอาสามาช่วยพัฒนา ผมก็เลยสมัครมาด้วย ความประทับใจที่มาที่นี่ก็คือ หนึ่งเลย ชอบบรรยากาศธรรมชาติมาก สองคือได้มาร่วมกันกับหมู่มิตรดี เป็นสิ่งที่จะทำให้จิตใจหรือ จิตวิญญาณเราพัฒนาได้ทั้งกายและใจ หมู่เราก็ทำตามนโยบายพึงธรรมของอาจารย์หมอเขียว นำไปใช้กับชีวิตของตนเอง ไปดลละกิเลส เป็นสิ่งแรกที่ผมตั้งใจจะเพิ่มฐานตนเองในการรักษา ศิล ถ้าพูดโดยรวมก็คือ ประทับใจหมู่กลุ่ม หมู่มิตรดี ไม่มีที่ไหนอีกแล้วนอกจากหมู่

ผุสดี เจริญไวยเจตน ชื่อทางธรรม มั่นมิ่งบุญ ชื่อเล่น เฌ

ค่ายสัญญา มาที่ศาลาดอยฟ้า ภูผาฟ้าน้ำครั้งนี้ เกิดจากนโยบายอาจารย์หมอเขียวที่เห็นว่า เราชาวแพทย์วิถีธรรม ต้องรวมตัวกันเพื่อพัฒนาพื้นที่ภูผา ซึ่งมันจะมีระยะของฤดูกาลเข้ามาเกี่ยวข้อง ก็มีเวลาฟ้าเปิดอยู่ถึงแค่เดือนพฤษภาคม ทำอย่างไรที่จะสามารถให้จิตอาสาขึ้นมาได้มาก ที่สุดเราก็เลย คิดถึง เรื่องอำนวยความสะดวก เรื่องการเดินทาง ก็เลยจัดรถตู้ ที่จะเดินทางมาจากกรุงเทพมหานครมาถึงพื้นที่ได้เลย ไม่ต้องเคลื่อนย้ายสัมภาระหรืออะไรต่างๆ แล้วก็มองกันว่า ถ้าเป็นจิตอาสาประจำหรือจิตอาสาจร เป็นกลุ่มที่เราคบคุ้นกันมานาน มีแรงที่จะบำเพ็ญ ที่จะ มีปัญหาเรื่องทุนทรัพย์ หรือไม่มีก็แล้วแต่ ถ้าเป็นคนกลุ่มนี้นะคะ มากันฟรีเลยคะ ร่วมระดมกัน ขึ้นมาเป็นครั้งแรกก่อนคะ เพื่อจะดูว่าต่อไปเราจะทำอย่างไรที่จะรวมมวล รวมคนได้มากที่สุด ค่ะ ความประทับใจ ได้ชนะความกลัวเรื่องอากาศหนาว เราได้อยู่แล้วว่าอุณหภูมิแต่ละวันมันลดลงเรื่อยๆ เราจะไหวไหม เราต้องใช้เวลาดูแลตนเองมากกว่าที่จะได้บำเพ็ญบุญหรือเปล่า แต่ชนะความกลัวถือว่าประสบความสำเร็จมากแล้วในการขึ้นมามบำเพ็ญครั้งนี้

ป้ามณเฑียร ธโนปัจจาย อายุ 73 ปี จิตอาสาสวนป่านาบุญ 9

ได้มาบำเพ็ญที่ภูผาฟ้าน้ำ พรรคพวกทุกคนเป็นห่วงทุกคนเลยคะ ทนไหวไหมแค่ 1-2 อดศา เราบอกไม่กลัวเลยคะ ไม่เคยกลัวว่ามันจะหนาว หรือไม่หนาว แล้วก็ไม่เคยคิดจนกระทั่ง มาถึงที่นี่ก็ยังเฉย ๆ ค่ะ เวลาอาบน้ำในห้องน้ำก็ไม่เคยอาบน้ำอุ่น อาบน้ำเย็น ประทับใจทุก อย่าง จะไปค่ายไหนมันก็มีแต่ความเบิกบาน มีพลัง มีศรัทธา ไม่มีค่ายไหนที่ไม่ดี ดีทุกค่าย มีพลัง ทุกค่าย ค่ายนี้ไม่แตกต่างจากค่ายอื่น ๆ เสมอกันหมด มีแต่ว่าเวลามันไวเกิน แป๊บเดียวก็จะกลับ แล้ว ไม่อยากกลับ อยากอยู่นาน ๆ

ธัญพร ลัทธิตะสาธน์ ชื่อเล่นติ่ม ขาวค่ายที่ร่วมเดินทางมากับรถตู้

เป็นแม่บ้านคะ อายุ 58 ปี ตอนแรกยังไม่ได้เห็นโบซ์วอร์ แต่มีคำอาจารย์เชิญชวนว่า จิตอาสาให้มาทำงาน จากนั้นก็เห็นโบซ์วอร์รถตู้ ใจได้ซื้อตั๋วที่ไว้นานแล้ว แล้วก็ตัดผมเตรียม ไว้นานแล้ว แล้วค่ายที่จะไปก็คือเชียงใหม่ พอเห็นรถตู้ปั๊บ ก็ดูเบอร์โทร คิดว่าเบอร์โทรแรกคง ไม่พร้อมที่จะรับสายเรา เบอร์ที่สอง เบอร์ที่สาม พอโทรปั๊บ คือ ง่ายมากเลย เขาก็บอกให้จ่าย

ตั้งที่นี้ๆ จ่ายตั้งค์เสร็จจิตอาสาก็โทรมาบอกว่าหนานนะ

ผู้สัมภาษณ์ : พี่ติ่มก็ทราบข่าวว่า อาจารย์หมอเขียวอยู่ดอยรายปลายฟ้า จังหวัดเชียงราย แล้วก็ทราบอีกว่าหนานนะ แล้วพี่ติ่มเองก็เป็นอดีตผู้ป่วย ทำไมถึงเลือกจุดที่ลำบาก ที่เป็นค่ายกสิกรรม

คำตอบ: คิดว่าทำได้ค่ะ เพราะว่ามีหลายจุดที่จะไปช่วยได้ และการทำงานในหมู่คนเยอะ ๆ ก็เคยไปมาแล้ว เช่น การล้างป่าช้า อันนี้ก็เลยคิดว่ามาที่นี้ง่าย ๆ และคิดว่าจะได้เจอพี่น้องแน่นอนค่ะ มีเพื่อนเตือนว่าทำไมมาค่ายนี้ ทำไมไม่เปลี่ยน ก็บอกเขาว่ามีรถตู้ สะดวกเราเพราะว่ามาจากกรุงเทพฯ ก็ง่าย ประทับใจค่ายนี้ คือ รอยยิ้ม และอะไรที่เราเคยหายไปเป็นปี กลับมาอาหารก็เหมือนเดิม ที่เคยชอบ ได้เจอพี่เจอน้อง

พี่กล้วยน้ำว่า ชื่อทางธรรม ธรรมแสงดาว จิตอาสาสวนป่านาบุญ 9

ค่ายสัญจรครั้งนี้เป็นค่ายกสิกรรมและอาหารสัญจรครั้งที่ 1 ของภูผาฟ้า น้ำ รู้สึกประทับใจที่ได้มาร่วมเป็นคนหนึ่งในค่ายนี้ด้วยเพราะว่า ค่ายนี้เป็นค่ายที่เรา กำลังเคลื่อนตามนโยบายของอาจารย์ เพราะว่าให้พี่น้องมาช่วยกันทุกศูนย์ เพื่อจะให้ทุกศูนย์เกิดผักไร้สารพิษให้พอสำหรับเลี้ยงชาวค่าย อาจารย์หมอเขียวดำริว่า เราสอนให้เขากินผักเป็นแล้ว แต่เรายังไม่มีผักไร้สารพิษให้เขากิน ก็เลยมีนโยบายดำริขึ้นมาว่า เราจะมารวมพลังกัน เพื่อที่จะปลูกผักให้เพียงพอเลี้ยงชาวค่าย ซึ่งมาครั้งแรกก็รู้สึกประทับใจที่โครงการที่อาจารย์ดำริว่าจะให้เกิดมันเกิดขึ้นได้ ก็คือการที่ทุกคนมารวมพลังกัน เพิ่มพลังซึ่งกันและกัน เราจะเห็นชัดว่าจากงานที่มันยาก ๆ จะเป็นงานที่มันง่าย ๆ เพราะว่า แรงคนละเล็กคนละน้อยแต่ละคนที่มาวมกันก็จะกลายเป็นแรงใหญ่ๆ เกิดขึ้นซึ่งเห็นเป็นรูปธรรม งานก็สำเร็จไปหลายอย่างเกิดจาก ความรัก ความสามัคคีของพวกเราที่เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เป็นลูก พวธ. ด้วยกันทุกคน

มาลิน จัษฎทรัพย์เปี่ยม ชื่อทางธรรม เมฆลมฟ้า ชื่อเล่นต่าย จิตอาสาสวนป่านาบุญ 7 หัวหิน ประจวบคีรีขันธ์

สิ่งที่ได้จากการมาค่าย ตอนแรกก็ไม่ได้ตั้งใจว่าจะมาทำสื่อ เหมือนพี่น้องบอกว่าจะให้ช่วยพัฒนาพื้นที่ เราก็ก็นึกที่เตรียมลงแรงอย่างเดียว ก็ไม่ได้คิดว่าจะทำสื่อ จะต้องมาหาคลื่น เพื่อให้อาจารย์ VDO CALL มา ท่ามกลางความพรั่งจริงๆ แต่เราก็ไม่ได้หงุดหงิด ไม่ได้ทุกข์ พยายามทำให้ดีที่สุดเท่าไหนก็เท่านั้นค่ะ พอเราวางทุกอย่างมันก็ไม่มีอุปสรรค มันก็ผ่านไปได้ด้วยดี เพราะเราไม่ได้ยึดว่ามันจะต้องออกมาดีที่สุด แม้กระทั่งตอนที่เรามาหาคลื่นสัญญาณ เพราะว่าที่นี้สัญญาณไม่ค่อยมีมันได้เท่าไหนเท่านั้น เราหาแค่พอประมาณนี้เราก็กว้าง แต่ว่าทุกอย่างก็ผ่านไปได้ด้วยดี ด้วยความที่เรา ไม่ได้หวัง ไม่ได้ยึด อันนี้ก็คือสิ่งที่ได้ แล้วอีกอย่างหนึ่ง

ก็คือ รู้สึกว่าพี่น้องได้มารวมพลังกันจริง ๆ แม้กระทั่งการพัฒนาพื้นที่ เราก็ลงแรงด้วย รู้สึกว่าเราเต็มที่ พี่น้องเราก็เต็มที่เหมือนกัน มันมีพลังอะไรที่ทำให้เรามีความสุขในการทำด้วย แล้วพื้นที่ก็พัฒนาขึ้นดีขึ้น

แก่นศีล กล้าจน อายุ 51 ปี จิตอาสาสวนป่านาบุญ 1 อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ถามว่ามีความประทับใจอะไรบ้าง ที่มาอยู่ที่นี่ประมาณ 1 เดือนแล้ว ก็คือเราได้ทำภารกิจตามที่อาจารย์มอบหมายให้ เป็นสิ่งหนึ่งที่เป็นตัวชี้วัดว่า อาจารย์เห็นค่าของพวกเรา เห็นตัวตนของพวกเรา เห็นคุณงามความดี และไว้วางใจ ก็เลยให้พวกเราเอาภาระที่นี่ ไม่ใช่แค่ผมคนเดียว แต่หมายถึงทั้งทีมที่มาด้วยกันทั้งหมด แปลว่าอาจารย์ต้องมีความมั่นใจอะไรบางอย่าง ให้มาทำสิ่งนี้ เพราะว่าสิ่งที่เรามาทำเป็นสิ่งเราทำไม่ใช่เล่น ๆ กัน มันเป็นเรื่องของศาสนา มันเป็นเรื่องของความลึกซึ้งทางจิตวิญญาณ ไม่ว่าสิ่งที่เราทำมันเป็นแค่วัตถุ ตัวนี้เป็นแค่รูปที่บ่งชี้นาม คือ เวทนา ความรู้สึกข้างในของเรา ภาวะสภาพจิตวิญญาณของเรา ตรงนี้รู้สึกว่าเป็นเกียรติ รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี ที่เราได้รับมอบหมายจากอาจารย์ ให้มาทำสิ่งนี้ อันนี้เป็นสิ่งที่ประทับใจ สองก็คือ พวกเรามีตัวนี้ เราก็มีอิทธิบาทจิตของเรา มีอิทธิบาทที่จะทำมันให้ดี คือเรายึดมั่นถือมั่นเลยแหละ แต่เราไม่ได้ยึดที่จะเอาเป็นตัวเราของเรา แต่เรายึดเพราะว่านี่เป็นมติฟ้า เป็นมติหมู่กลุ่ม เป็นญาณของผู้รู้ เราก็ก็นึกว่าตัวนี้มันต้องเป็นทางที่ดีแน่นอน เราจะได้มาทำวิบากดี มาล้างวิบากร้ายของเรา เราได้มาทำมหากุศล ได้มาทำบุญ คือ ลดความเห็นแก่ตัว ลดกิเลสของเรา เราได้มาล้างวิบากร้ายเราแล้ว เราก็ก็นึกว่าดี ตรงนี้จะเป็นคุณค่าสูงอีกอันที่ว่าใครจะมีโอกาส เพราะว่าในคนเยอะแยะมากมายนี้ เราถือว่าเราได้รับโอกาสนี้ เป็นสิ่งประเสริฐมาก กลายเป็นอิทธิบาทว่าเราต้องทำให้มันดี นี่คือการมาได้ตัวนี้ ส่วนทางด้านความประทับใจ พอเรามาเรารู้สึกว่า เห็นรูปธรรมที่เราทำได้ ไม่ว่าจะเป็นความสามัคคีของพี่น้องหมู่กลุ่ม การร่วมมือร่วมใจการพัฒนาภารกิจที่น่าจะเป็นไป ซึ่งมันก็เป็นไปได้ด้วยดี อันนี้มันมาเกี่ยวเนื่องกับข้อสองที่ว่า ประทับใจในหมู่กลุ่มพี่น้องที่อยู่ด้วยกันมา ที่เรามาด้วยกันมันได้พิสูจน์น้ำจิตน้ำใจ คือคนเรามาสัมผัสกันได้ตอนที่เรามาทำอะไรร่วมกัน มันไม่ได้เป็นสิ่งที่สะดวกสบายนะ มันอยู่ในป่าในเขาอย่างนี้ อากาศก็หนาว ทำยังไงน้ำอาบบ้างไม่อาบบ้าง คิดว่ามันก็เป็นไปตามนั้นแหละ แล้วแต่ใครจะทำเอา หมายถึงว่าเราได้เห็นน้ำจิตน้ำใจกัน คนเรามาจากทุกสารทิศ ทุกจริต ทุกความโกรธ ความชอบ ความชัง ที่มันแตกต่างกันมาก ก็ต้องมาอยู่รวมกันในที่ที่ค่อนข้างจะลำบากในที่ ๆ ค่อนข้างจะอดคัด ไม่ค่อยสะดวกสบาย สำคัญที่สุด ถ้าเราไม่สามารถจะลดกิเลสได้มันจะรุ่มรวยมันจะต้องมีความเห็นแก่ตัว มันจะต้องมีการเอารัดเอาเปรียบกัน พวกเรากลับมาอยู่ด้วยการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แล้วก็มีให้กันในกลุ่มพี่น้อง มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ตัวนี้เป็นน้ำใจ

ที่เป็นคำว่าญาติธรรม มันคือญาติทางธรรม มันคือความสัมพันธ์ที่คุ้นเคยกันมา มันอาจจะไม่เป็นเรื่องของสายเลือด แต่มันเป็นเรื่องของจิตวิญญาณ คำว่าญาติธรรมก็คือ จิตวิญญาณที่มันสัมผัสสัมพันธ์กันไม่รู้กี่ชาติต่อกี่ชาติ มันเคยร่วมรบ ร่วมสุข ร่วมทุกข์ กันมา แล้วเราก็ได้มาร่วมกันทำในสิ่งที่ดี ๆ อีก บนสถานที่ที่ศักดิ์สิทธิ์ ของพุทธศาสนาด้วยแล้วทุกคนก็มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ที่จะรับฟังมติหมู่ นี่เป็นตัววัดว่าทุกคนมีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน คือฟังมติหมู่ แล้วก็ยินดีที่จะทำตามด้วย พวกเรานี่เหมือนกับเด็ก วานอน สอนง่าย เป็นสภาวะที่พิสูจน์สารณียธรรม 6 และพุทธพจน์ 7 ได้อย่างชัดเจน

ความรู้สึกที่มีพี่น้องทีมสัจจมาร่วมบำเพ็ญด้วยรู้สึกอย่างไร : พี่น้องเข้ามา ก็เหมือนกับมาเติมกำลังใจกัน พวกเราอยู่กันประมาณ 20 ท่านมันก็มีแค่นั้นแหละ แต่พอเรามาเติมเต็มพลังกัน เราจะรู้สึกว่ามันยังมีกำลังใจ ผมในช่วง 4-5 วันหลังไม่ได้ออกมาสวดมนต์กับพี่น้อง รู้สึกว่ามันหนาว รู้สึกว่าอยากจะพักดีกว่า เพราะบางทีมันก็ล้า ๆ แต่พอพี่น้องทีมสัจจมาผมกลับตื่นก่อนเพื่อนเลย มาเปิดไฟ มาเปิดเพลงมาร์ชซึ่ง รู้สึกว่าเรามีปิติ เราเห็นพี่น้องมารู้สึกว่าพลังมันเต็ม แล้วเราก็ก้าวไป บ่ายแล้วมันไม่รู้สึกหิวเลย พอเราทานข้าว อ้าว! เพื่อนเขากินกันหมดแล้ว เรารู้สึกว่า เอ๊ะ ทำไมเราไม่ทานข้าวพร้อมพี่น้อง แล้วเราจะได้ลงงานพร้อมกัน รู้สึกสนุกกว่า รู้สึกว่าเราประมาณไม่เก่ง เรายังมีอดีตอะไรอยู่ เราต้องล้างตัวนี้ เราได้เห็นเลยว่าเราต้องปรับตัวเอง นี่คือการที่เราได้รับจากพี่น้องที่มา แล้วเราก็ไม่ได้คาดหวังว่าทุกคนต้องใส่กับงานเต็มที่ ดีเต็มที่อะไรอย่างนี้ ทุกคนก็ทำตามหัวใจของตนเองอยู่แล้ว ทางด้านกายภาพ ความอ่อนแอ ความแข็งแรงของร่างกายก็แล้วแต่ แต่ละท่านก็ไม่เท่ากัน ทางด้านจิตวิญญาณผมเคารพตัวนี้มาก แค่ว่าขึ้นมาตรงนี้ได้ก็สุดยอดเลย ถ้าเราจะไปเอางานจากท่านว่ามันต้องเต็มที่เอาหัวใจซัดมันก็ไม่ใช่แล้ว

ผู้สัมภาษณ์ : คือการขึ้นมาภูผาฟ้าน้ำมันไม่ใช่แค่เรื่องของงาน มันเห็นชัดว่า แค่น้องมาเราก็รู้สึกได้ถึงพลังที่เรามีความยินดี มีฉันทะที่จะขึ้นมาด้วย คือแค่เราเห็นว่า มีคนสนับสนุนเราแค่นี้ เรารู้เลยว่าไอ้ตัวนี้มันได้พลังสุดๆ ให้มีแค่นี้ พอแล้วสำหรับเรา มีอะไรจะฝากกับคนที่คราวหน้าจะมาไหมคะ

พี่น้องท่านใดที่อยากมาเรียนรู้ ธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ตัดขาดจากโลกภายนอกไปเลย เป็นโลกของเราเองเลยแหละแบบนี้ อากาศที่ดี แล้วก็น้ำจิตน้ำใจของชาวบ้านที่อยู่รอบ ๆ เรา พี่น้องจะเห็นว่า พืชผักผลไม้ต่าง ๆ ราคาถูก “ของดี ราคาถูก ชื่อสัตย์ มีน้ำใจ” จริง ๆ นะ ท่านเหมือนเราเป๊ะเลย เราไปแยกจากชาวบ้านมา กลัวยหิวละ 5 บาท ลูกใหญ่มาก มะละกอก็ลูกใหญ่มาก มันเป็นพันธุ์พื้นบ้านที่แข็งแรงมาก น้ำหนักดีมากเลย ผ่าเข้าไปเนื้อจะหนาและแน่น

แล้วก็กรอบอร่อย แก่ ๆ อย่างนี้กินอร่อยมากเลย เป็นมะละกอของพี่น้อง ปกาเกอะญอ ที่เราไปแลกมากิโลละ 5 บาท ที่เราไปแลกมาก็มี ฟักทอง ฟักเขียว ถั่วลิสง มัน เผือก เผือกหัวโต ๆ ด้วย กิโลละ 5 บาท มีที่ไหนเผือกกิโลละ 5 บาท ในตลาดทั่วไปเผือกกิโลหนึ่ง 70-80 บาท

ผู้สัมภาษณ์ถาม ได้อะไรจากการไปแลกของกับชาวบ้านบ้าง

รู้สึกขอบคุณพี่น้องบรรพชน พี่น้องชาวโอศก ที่สร้างวัฒนธรรมที่ดีเอาไว้ เป็นวัฒนธรรมแบบโบราณที่ว่า เรามาแลกกันโดยเราไม่เอาคุณค่าของเงิน แต่เอาคุณค่าของน้ำใจมาแลกกัน ซึ่งพอเราไม่ต้องเอาเงิน ก็จะเห็นได้ว่า จริง ๆ แล้วชีวิตเราไม่ต้องมีเงิน แต่เราอาศัยสิ่งที่จำเป็นในชีวิต ข้าวของ เครื่องกิน เครื่องใช้ แค่นี้ เราก็อยู่กันได้ แล้วพอเราไม่แลกด้วยเงิน ทุกคนต่างก็ไม่มีกิเลส เขาก็เอาเท่าที่ตัวเองจำเป็น มีเกลือ มีอะไรบางอย่างที่จำเป็น น้ำมันพืช น้ำตาล โปรตีนเกษตร เพราะพี่น้องเขาไม่ได้ทานเนื้อสัตว์ คิดดูสิ เขาอยู่ได้ ปัจจัยแค่นี้ กับคนข้างล่าง ที่เราต้องไปอะไรเยอะแยะมากมาย มันต่างกันเลย เพราะชีวิตพี่น้องท่านเรียบง่าย แล้วเราก็มารู้จักความเรียบง่าย เพราะชีวิตจริง ๆ แล้วพุทธจะต้องเรียบง่าย ต้องพึ่งตน เป็นคนที่เรียบง่าย ถ้าไม่มีความเรียบง่าย เราไม่มีทางจบเห่หรอก เพราะความฟุ้งเฟ้อ คือกิเลส แต่พอเราได้มาทำความเรียบง่าย เราก็ได้ตัดความเป็นกิเลสออกไปเรื่อย ๆ พอเราสามารถอยู่อย่างนี้ได้ พี่น้องเราลองมาศึกษา ลองมาฝึกดู ผมว่าเป็นชีวิตภาคปฏิบัติ เราคอยฟังอาจารย์ ได้มาศึกษาธรรมะอะไรต่าง ๆ มากมาย แล้วพอได้มาอยู่บนนี้ เป็นสถานที่ฝึก ฝึกจิตใจให้เราได้ชวนชวาย ให้เราไม่ยึดติดกับสิ่งใด เพราะว่าที่นี่แต่ก่อน เป็นที่ ๆ โอศกไว้สำหรับฝึกพระบวชใหม่ พุตก็น่าย ๆ อย่างนี้นะ พระที่บวชใหม่ต้องมาฝึกที่นี่ประมาณ 5 ปี เป็นภาคปฏิบัติในการที่จะฝึกฝนขัดเกลากิเลส มาอยู่กับสิ่งที่มันขาดแคลน ฝึกความอดทน ฝึกใช้สติปัญญา ให้เรามีความสุขโดยที่เราทนกับมันได้ เหมือนกับอาจารย์มา “ฝึกให้เราฝึก” เหมือนกัน

บทบทวนธรรม

เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์

DHAMMA REVIEW

For obtaining the happiest mind and soul

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

Dr. JAIPHET KLAJON (Morkeaw)

1. เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น
เราต้องระลึกไว้ว่า
มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา
แก้ไขได้ด้วยการทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ
แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้
หรือชาติหน้า หรือชาติอื่นๆ สืบไป
ความเข้าใจผิดนั้นก็หมดไปเอง

1. When there is a misunderstanding between me and someone else, I must remind myself that it's the result of my bad deeds and that person's bad deeds. I can fix this by doing good deeds and not worrying. One day in this life or the next lives, this misunderstanding will eventually come to an end.

2. เราต้องรู้ว่า
แต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน
เราจึงควรประมาณการกระทำ
ให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา
และฐานจิตของผู้อื่น
“คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด

3. การกระทำเดียวกัน
มีเหตุผลในการกระทำ
กว่าล้านเหตุผล
ต้องระวัง “อคติ
หรือ ความเข้าใจผิด
จากการคาดเดาที่ผิดของเรา”

4. สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา
ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ
โดยที่เราไม่เคยทำมา

5. ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น
แสดงว่า เรายังไม่เข้าใจตนเอง

6. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา
ไม่มีอะไรบังเอิญ
ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ
เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น
เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป
เราก็จะโชคดีขึ้น

2. I have to understand that each
person has a different state of mind.
Before I interact with others, I should
always think before I act.

3. People have a million reasons for
doing something. Therefore, I must be
careful when I judge others because
my prejudice or my misunderstanding
can cause wrong judgment.

4. What I am facing or receiving now is
the result of what I have done. I will not
face or receive something that I never
have done before.

5. If I don't understand others, it means
I still don't understand myself.

6. When something bad happens to
me, it's not a coincidence. Everything
happens for a reason.

It's because I have done it before
and I did it even more seriously in the
past. Once I accept it, my fate will
become better and better.

7. เรามีหน้าที่ ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง
ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด
เท่าที่จะพึงทำได้
ให้โลกและเราได้อาศัย
ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

8. เราทำดีด้วยการช่วย
ไม่ไห้คนอื่นทำผิดได้ “ก็ช่วย”
แล้ว “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา
“ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง”
ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา
เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน
จึงจะเห็นธรรม
แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

9. สิ่งที่ไม่มองเห็น
ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็น
และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน คือ
พลังวิบากดีร้าย
ที่เกิดจากการกระทำ
ทางกาย หรือวาจา หรือใจของผู้นั้น
ในอดีตชาติและชาตินี้
นี้สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน

(7) My job is do my best
to keep everything
in its best condition
so that we can live together
in this world
before everything
becomes extinct.

(8) I can do good deeds by helping
others not to do wrong.
If they are willing to accept
my help, I will do so.
If not, I will let it go.
Let the good or bad results
of their karma do its job.
When they can no longer endure their
suffering,
they will see Dharma
and will practice it
and they will eventually
be free from suffering.
(9) Invisible energy
that forms every visible
and tangible thing in our lives
is the good or bad result of
our actions from
what we do,
what we say
and how we think
both in past lives
and in this life.



10. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา
 โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา
 เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา
 คนอื่นที่ไม่ทำผิดนั้น
 เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น
 และเขาก็ต้องได้รับวิบากภัยนั้นเอง
 เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา
 แต่เขานั้นผิดต่อตัวเขาเอง
 ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ไม่ดีกับเรา
 เป็นคนผิดต่อเรา
 แสดงว่าเรานั้นแหละผิด
 อย่าโทษใครในโลกใบนี้
 ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา
 จะไม่มีทางบรรลุธรรม
 นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง
 เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม”
 อย่างแจ่มแจ้งว่า
 “ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ
 ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น
 เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว
 ผลนั้นก็จบดับไป
 และสุดท้ายเมื่อปรีณิพพาน
 ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป
 ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร
 เพราะสุดท้ายทุกสิ่ง
 ทุกอย่างก็ต้องดับไป
 จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น
 ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”



(10) When something bad happens to me, no one has done wrong to me. It's me who has done wrong to myself. Others that do a bad act, they are doing wrong to themselves. They will eventually receive the results of their own bad actions. Therefore, they are not doing wrong to me, but to themselves. If I still think that someone is doing wrong to me, I'm actually the one who is doing wrong. Do not blame anyone else.

If I keep blaming others, I will never become enlightened.

People who do not accept this truth are people who do not understand the law of karma which states that everything that everyone is receiving is caused by the acts done by themselves. Once they accept the bad results of their own actions, that result will disappear. Once they reach Nirvana, they will be free from all of the results of their good and bad karma.

Nobody actually owns anything in this universe. At the end everything will go into extinction. Therefore, if we are not attached to anything, we will not have to suffer from anything.

(11) การได้พบกับเหตุการณ์
ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา
เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า
ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส
คือ ความหลงชิงชังรังเกียจ
หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา
และ ทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

(12) ถ้าใครมีปัญหา
หรือความเจ็บป่วยในชีวิต
ให้ทำความดี 4 อย่างนี้
ด้วยความยินดี จริ่งใจ
จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย
ลดลงได้เร็ว

- 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด
- 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ
หรือขออโหสิกรรม
- 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น
- 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ
คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ
แก้กฏหลงชนและหมุ่สัตว์ให้มาก ๆ

(13) การพิจารณาเพื่อปราบมาร
คือ ความกลัว เวลาเจ็บป่วย
หรือ พบเรื่องร้าย
จะทำให้ดับทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้าย
ได้ดีที่สุด คือ
โชคดียิ่งแล้ว ร้ายหมดอีกแล้ว
รับเต็ม ๆ หมดเต็ม ๆ
เจ็บ...ก็ให้มันเจ็บ
ปวด...ก็ให้มันปวด
ทรมาน...ก็ให้มันทรมาน
ตาย...ก็ให้มันตาย เป็นไงเป็นกัน
รับเท่าไรหมดเท่านั้น
เราแสบ...สุด ๆ มันก็ต้องรับ...สุด ๆ
มันจะได้หมดไป...สุด ๆ

(11) When we face an unpleasant situation, it is an invaluable tool to practice fighting with defilements which are the feeling of hatred, love, ignorance and other attachments. It is a good tool to help get rid of bad karma.

(12) If you or someone is in trouble or sick, please do the following virtuous acts with delight and sincerity. Doing so will ease the problem and alleviate the sickness quickly.

- 1) Accept your mistake or admit your guilt
- 2) Apologize or ask for forgiveness for your sin
- 3) Determine to stop the bad deed
- 4) Determine to do only good deeds by reducing defilements

(greed, anger, ignorance, passions, etc.), and help other people and animals as much as possible.

(13) Fear is the enemy that we have to conquer. When we are sick or face bad things that cause us to suffer physically or emotionally, this is what you can say to cope with that situation, "I'm accepting it totally!

Sickness...I'm accepting the sickness.

Pain...I'm accepting the pain.

เราจะได้เป็นสุข...สุด ๆ
เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป
ไม่มีอะไรเป็นของใคร จะทุกข์ใจไปทำไม
ไม่มีอะไรต้องทุกข์ใจ “เบิกบาน แจ่มใส ดีกว่า”

(14) เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว
คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น
อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค
อย่าเร่งผล อย่ากังวล

(15) วิธีการ 5 ข้อ
ในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลก คือ
1) คบและเคารพมิตรดี
2) มีอริยศีล
3) ทำสมดุรร้อนเย็น
4) พึ่งตน
5) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์



Suffering...I'm accepting the suffering.
I don't care if I die. Whatever will be,
will be

In the end everything will come to
extinction.

Nothing belongs to anyone.

Why worry, why be afraid?

Better to be delightful and contented
than afraid or worried.

(14) The mindset technique
That can help cure diseases quickly is...

Do not get angry, do not be afraid of liv-
ingdo not be afraid of dying, do not
be afraid of disease, do not rush for
results and do not worry.

(15) Here are the 5 ways
to solve every problem
in the world that you have.

- 1) Associate with good friends and
have respect for them
- 2) Practice the precepts
- 3) Adjust the cooling and heating ele-
ments
in your body
- 4) Help yourself
- 5) Share with others
with a pure heart

16. ตัวชี้วัดว่า วิธีนั้นถูกกันกับ
 ผู้นั้น ทำให้สุขภาพดี คือ สบาย
 เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก
 ตัวชี้วัดว่า วิธีนั้นไม่ถูกกันกับผู้นั้น
 ทำให้เสียสุขภาพ
 คือ ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง
 ไม่ผาสุก หรือทุกข์ทรมาน



(16) An indicator
 that tells you that
 the method being used is right for a per-
 son is that
 it makes that person
 healthy; meaning,
 the person feels
 comfortable, light,
 energized and happy.
 An indicator
 that tells you that
 the method being used is
 not right for a person
 is that it makes that person unhealthy;
 meaning,
 the person feels
 uncomfortable, not lightened,
 not energized,
 unhappy or is suffering.

17. ตัวชี้วัดว่า อาหารที่สมดุลร้อนเย็น เป็นประโยชน์ จะทำให้มีโรค
น้อย มีทุกข์น้อย คือ

เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน
ตัวชี้วัดว่า อาหารที่ไม่สมดุลร้อนเย็น เป็นโทษ
จะทำให้มีโรคมาก มีทุกข์มาก คือ
หนักท้อง ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง หิวเร็ว

(17) An indicator
that tells you that
the food is well-balanced, beneficial to the body,
causing no or little illness
or suffering is that
the feeling is
good in the stomach, comfortable,
lightened, energized
and the stomach
feels full for a long time.

An indicator
that tells you that
the food is not
hot & cold balanced,
harmful to the body,
causing many illnesses or sufferings is that
the feeling is
bad in the stomach,
uncomfortable,
heavy, unenergized
and you feel hungry
in a short time.





18. หลักการทำดีอย่างมีสุข 6 ข้อ

- 1) รู้ว่าอะไรดีที่สุด
- 2) प्ररารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด
- 3) ปลอ่ยวางความยึดมั่นถือมั่น แล้วลงมือทำให่ดีที่สุด
- 4) ยินดีเมื่อได้ทำให่ดีที่สุดแล้ว
- 5) ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด
- 6) นั้นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด

19. ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีซิงออกฤทธิ์แทนร้าย ที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้ หรือชาติก่อน ๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป

20. ยึดอาศัย “ดี” ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง” “นั่นดี” แต่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้องเกิด “ดี” ดังใจหมาย ทั้ง ๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น “ไม่สามารถทำให่ ดีนั้นเกิดได้จริง” “นั่นไม่ดี”

21. จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอแด่แห่ง “ความอิมเอิบเบิกบานแจ่มใส”

สาธุ.....



(18) Here are the 6 principles for doing good deeds with a happy heart.

- 1) Know what is best
- 2) Wish the best thing to happen to you
- 3) Let go of your attachments and just do your best
- 4) Be contented when you have done your best
- 5) Do not attach to things that are the best
- 6) Do these 5 things and that is what the best is.

(19) Keep doing many good deeds so the power of good karma will manifest and overcome the bad karma which we have mistakenly done in this life or in past lives. The good karma will save us in this life and in future lives.

(20) Doing something “good” that can actually happen is a “good” thing, but expecting it to happen the way you want it when timing and other factors are not right is “not a good thing.”

(21) Do good deeds to the best of your ability, exert yourself to the fullest and be totally happy. Do not have anything stuck in your mind. Do not attach to material or immaterial things. This is the ultimate happiness and joyfulness Sathu (Amen)...



วาทะแห่งปี (Quotes of year)

1. ปัญหาทั้งหมดในโลก
เกิดจาก คน...โง่กว่ากิเลส
2. สุขจากกิเลส คือ
ทุกข์ที่บรรเทาชั่วคราว
เหมือนได้แก้ไข้กลาก
บวกร้ายไม่สิ้นสุด เลิกซะ!!
3. ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง
ได้พลังสุด ๆ ได้สุขสุด ๆ

(3) Be content
with the feeling
of
not liking and
not hating something.
This will give you
the ultimate power
and happiness.

(1) All the
problems
in the world occur
because people are
foolish and yield
to defilements.

(2) Happiness
derived from defile-
ments
is a temporary relief
of unhappiness.
It's like scratching
the ringworm
in addition to
the unceasingly bad kar-
ma. Stop it!!!

วาทะที่คม ชัด แม่น
สู่ ความพ้นทุกข์
are quotes that are witty,
unique and accurate that lead to
the cessation of suffering

ยินดีในความชอบชั่ง เสียพลัง

สุด ๆ ได้ทุกข์สุด ๆ

4. ทำร้ายเขามาตั้งมากตั้งมาย

ยังมีหน้ามาโกรธมาเกลียดเขาอีก

มันชั่วเกินไปแล้วเรา

5. ที่ทำชั่ว ยังมีเวลาทำ

ที่ทำได้ ทำไมไม่มีเวลาทำ

(4) I have hurt
that person many times

(in my past lives),

yet I still have

the gut feelings of rage
and hatred for that person.

I am the evil one

(5) We have

time

to commit bad acts

but we don't have time

to commit good acts.

6. อยากได้สิ่งใด

จงคิดสิ่งนั้น กับผู้อื่น

7. เกิดอะไร จงท่องไว้

“กูทำมา”

8. คนที่แพ้ไม่ได้ พลาดไม่ได้

พร้อมไม่ได้

ทุกข์ตายเลย “โง่ที่สุด”

คนที่แพ้ก็ได้ ชนะก็ได้ พลาดก็ได้

ไม่พลาดก็ได้ พร้อมก็ได้ ไม่พร้อมก็ได้

สบายใจจริง “ฉลาดที่สุด”

(6) If you want

to have something,

think about that

for someone else.

(7) Whatever happens

to you, keep in mind “I caused it.”

(8) Those who cannot lose or fail

are the unhappy ones.

“They are the foolish ones.”

Those who can win or fail

and can take whatever happens are the

happy ones. “They are the wise ones.”

9. ถามว่า ตั้งใจทำดี ทำไมได้แค่นี้
ตอบว่า เพราะทำชั่วมามาก
ถามว่า มากแค่ไหน
ตอบว่า หาที่ต้นที่สุดไม่ได้
ถามว่า แล้วจะอย่างไร
ตอบว่า อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดี
เรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

(9) Question: I have worked
so hard to be so good,
is that all I get?
Answer: Because you have done many
bad things.
Question: How many?
Answer: Gazillions and unfathomable.
Question: And what should I do?
Answer: Be patient.
Wait. Forgive.
Keep doing good acts.
You may have to wait
until your next life.



10. เก่งอริยศีลเป็นสุข
ไม่เก่งอริยศีลเป็นทุกข์
อยากเป็นสุข จงติเตียนการผิดอริยศีล
จงยกย่องการถูกอริยศีล
11. ทุกเลี้ยววินาที ทุกอย่างไม่เที่ยง
อย่ายึดมั่นถือมั่น ต้องพร้อมรับ พร้อมปรับ
พร้อมเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

(10) Following
the noble precepts
brings you happiness;
not following
the noble precepts
brings you unhappiness.
If you want to be happy, condemn
those
who break the noble precepts and
praise those
who follow the noble pre-
cepts.

12. สมบูรณ์และทันใช้ ดีที่สุด

พร้อมแต่ทันการณ์ ดีกว่าสมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้
สมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้ ไม่มีประโยชน์อะไร
เร็วและพร้อม แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั้นดี
แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี นั้นไม่ดี
ช้าและสมบูรณ์ แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั้นดี
แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี นั้นไม่ดี

(12) Perfect and timely”

is best. Imperfect but timely
is better than “perfect but not timely.”

“Perfect but not timely” is useless.

“Fast but imperfect” that yields
more advantage than disadvantage is good;
however, if it yields more disadvantage
than advantage, it is not good.

“Slow but perfect” that yields
more advantage than disadvantage is good;
however, if it yields more disadvantage
than advantage, it is not good.

(13) Yay! Yay! Yay!
I'm so happy
I'm not getting what I want.
Yae! Yae! Yae!
I'm so busted
for being self-centered.

(14) Yay! Yay!
Yay!
I'm not worried.
I'm happy at heart.

(15) "Give"
without expecting anything
in return.
(Say it three times.)

13. เย่ ๆ ๆ ดีใจจัง
ไม่ได้ตั้งใจ
(วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล)
เย่ ๆ ๆ ช่วยแม่เรา เอาแต่ใจ
(วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอกอกุศล)
14. เย่ ๆ ๆ ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข
15. "ให้" แล้วคิดจะไม่เอาอะไร
จากใคร...ให้ได้...
(กล่าวทั้งหมด 3 ครั้ง)



(16) United Por-
WorTor. (Leader say)
United Por. Wor. Tor.
(Say it three times.)
Think good, say good,
do good, provide good.
Destroy ego. Be united.
Be happy. Yay!



(17)
Be delighted, be
content and be free from
worries.

16. รวมพลัง พวร.
(ชวนรับว่า) พลัง พวร.
(กล่าวทั้งหมด 3 ครั้ง)
(พร้อมกัน) คิดดี พูดดี ทำดี เสนอดี
สลายอึดตา สามัคคี นี้ผาสุก เย
17. ยินดี พอใจ ไร้กังวล
18. สุขทุกข์ทางใจ
แรงเท่ากับ “ดินทั้งแผ่นดิน”
สุขทุกข์ทางกาย แรงเท่ากับ
ฝุ่นปลายเล็บ
19. กายนี้มีไว้เพื่อดับทุกข์ใจเท่านั้น
กิจอื่นนอกจากนี้...ไม่มี...

(18)
The strength of
emotional happiness
or unhappiness
is astronomical.
The strength of
physical comfort
or discomfort
is minuscule.

(19)
The body is
made for cessation
of the suffering of the mind,
not made for anything else.

20. สิ่งที่ดีที่สุดในโลก คือ
คบและเคารพมิตรดี ไม่โทษใคร ใจไร้ทุกข์
ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

21. จงเบิกบาน... เบิกบาน...

และเบิกบาน...

จงเบิกบานอย่างเป็นอมตะธรรม

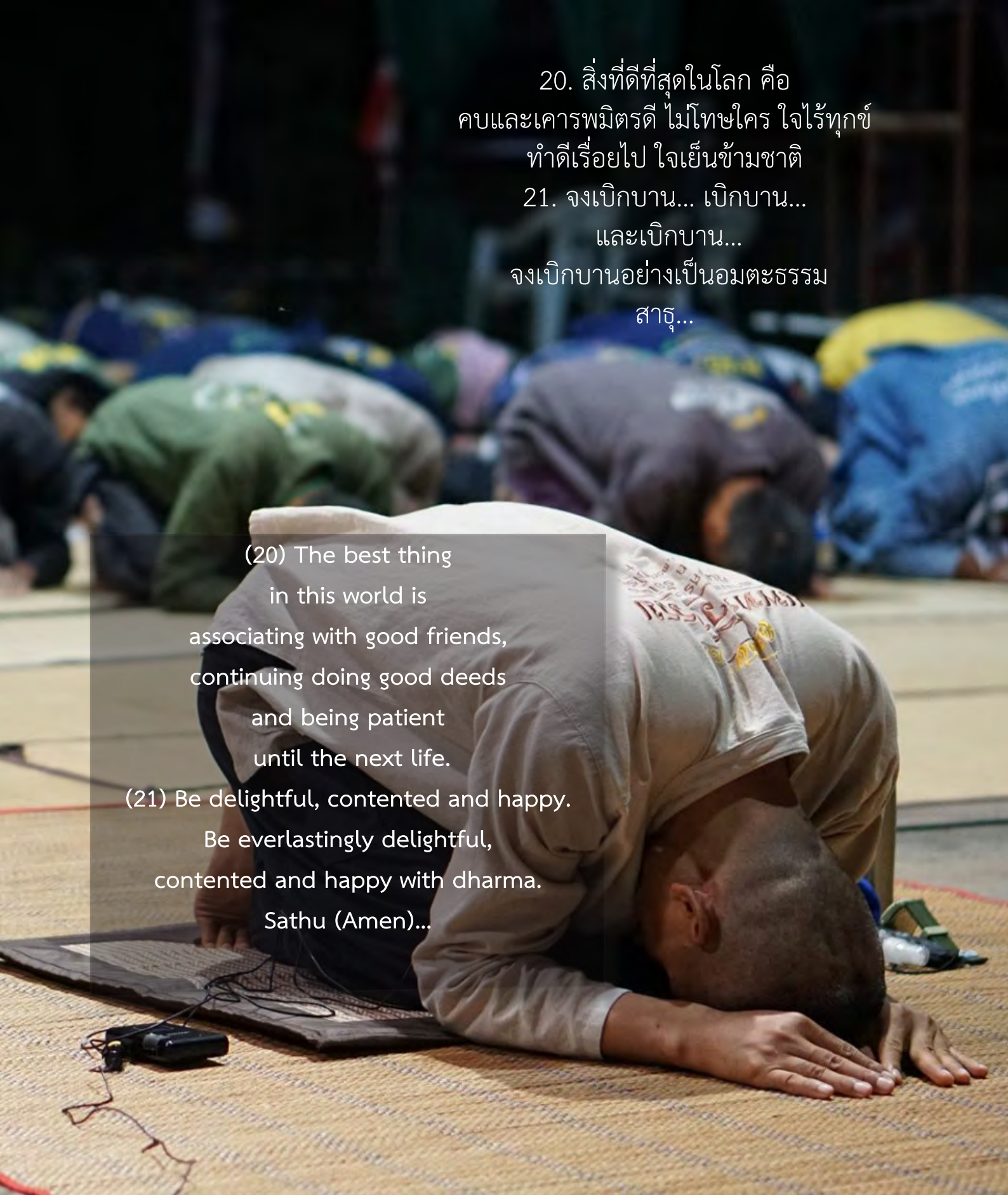
สาธุ...

(20) The best thing
in this world is
associating with good friends,
continuing doing good deeds
and being patient
until the next life.

(21) Be delightful, contented and happy.

Be everlastingly delightful,
contented and happy with dharma.

Sathu (Amen)...



หนังสือแนะนำ



บทบทวนธรรม

‘เป็นองค์ความรู้แห่งพลังผาสุก
บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล เริ่มต้น
จากพระพุทธเจ้า แล้วกระจายไปสู่มวล
มนุษยชาติเป็นมงคลอันอุดม’

การทบทวนธรรม อย่างเข้าใจความหมาย
เนื้อหาสาระ ให้ได้ทุกวัน ๆ จะทำให้ได้
ความจริงที่เปี่ยมพลังผาสุกผ่องใสที่สุดในโลก
อันเกิดจากการรู้ความจริงตามความเป็นจริง
จนถึงขั้นสามารถดับกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้ง
ปวงได้สำเร็จ จนเกิดพลังผาสุกผ่องใสอัน
เลิศยอดที่สุดในโลก

บทบทวนธรรมเวอร์ชันใหม่
ล่าสุดนี้ รวบรวม เนื้อหาสภาวะธรรม
เป็นภาษาที่เข้าใจได้ง่าย เพื่อนำไปใช้

ให้เกิดคุณค่า ประโยชน์ได้ง่าย ได้ดี ได้เร็ว มีหัวข้อธรรมที่รวบรวมไว้มากถึง 165 ประเด็น ซึ่ง
สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ ของชีวิตได้อย่างดีเยี่ยม ทั้งในเรื่อง
สุขภาพร่างกายและเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ความรู้สึกทุกข์ เศร้าหมอง ที่เกิดขึ้นในจิตใจ
ทำให้เกิดปัญญาดับทุกข์ และได้คำตอบทุกข์ ไปได้ตามลำดับ นั่นเอง

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), 2564, บทบทวนธรรม, จำนวน 96 หน้า ราคา 10 บาท สนใจสั่งหนังสือติดต่อ :
กองบุญสื่อแพทยวิถีธรรม

หนังสืออ่าน

สู้ทุกทุกข์ภัย ด้วยใจเป็นสุข



‘ในโลกแห่งความจริง ไม่มีชีวิตใด ที่จะไม่ประสบเจอกับทุกข์ภัยต่าง ๆ’ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความยากจนและความเลื่อมล้ำ การทะเลาะวิวาท ‘ในโลกแห่งความจริง ไม่มีชีวิตใด ที่จะไม่ประสบเจอกับทุกข์ภัยต่าง ๆ’ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความยากจนและความเลื่อมล้ำ การทะเลาะวิวาท ภัยพิบัติธรรมชาติ หรือปัญหาและอุปสรรคที่น่าเบื่อหน่าย ซ้ำซากจำเจในชีวิตประจำวัน

‘สู้ทุกทุกข์ภัย ด้วยใจเป็นสุข’ นำเสนอเรื่องราว เหตุการณ์ ความเป็นจริงแห่งชีวิต ที่ทุกชีวิตบนโลกต้องประสบอยู่เสมอ ความจริง

เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ ความต้องการในปัจจัยข้าวของเครื่องใช้ รวมถึงปัญหาและอุปสรรคด้านต่าง ๆ ที่ดำเนินไปของชีวิต ทั้งชี้แนะถึง สาเหตุที่แท้จริง ของทุกข์ใจภัยพิบัติ เหล่านั้นมี เรื่องราวเป็นมาอย่างไร มีหลักการ วิธีการปฏิบัติแก้ไขอย่างไร เพื่อให้เกิดปัญญาความเข้าใจและมีพลังกำลังใจในการต่อสู้แก้ไข เปลี่ยนแปลง ทุกทุกข์ภัย ด้วยใจเป็นสุข จากนั้นก็ตรวจสอบถึงผลและอานิสงส์เมื่อปฏิบัติไปได้ เพื่อให้ชีวิตได้รอดพ้นทุกข์ภัยพิบัติต่างๆเหล่านั้น ได้อย่างถูกต้อง ถูกตรง เทียงแท้ ต่อการพ้นทุกข์ทุกภัย ด้วยใจเป็นสุข ได้จริง.

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), 2555, สู้ทุกทุกข์ภัย ด้วยใจเป็นสุข , จำนวน 111 หน้า ราคา 70 บาท สนใจสั่งหนังสือติดต่อ : กองบุญสื่อแพทย์วิถีธรรม



มาเป็น หมอดูแลตัวเอง กันเถอะ

มูลนิธิแพथวิทยัธรรมแห่งประเทศไทย

www.morkeaw.net

f หมอเขียว แพนคลับ

ศูนย์วิชาการการแพथวิทยัธรรม

สวนป่านาบุญ ๑

๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ๔๔๑๒๐
โทร.๐๘๒-๓๔๗-๓๘๘๘, ๐๙๔-๘๘๖-๔๘๑๑

สวนป่านาบุญ ๒

๑๔๐/๑ หมู่ ๘ บ้านพรุค้อ ต.ชะวอด อ.ชะวอด
จ.นครศรีธรรมราช ๘๐๑๘๐ โทร.๐๘๑-๖๙๐-๒๓๑๑

สวนป่านาบุญ ๓

๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรีการ์เด็น หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม
อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐
โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

สวนป่านาบุญ ๔

๕๕,๕๗-๖๐ หมู่ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ต.อุ่มเหมา
อ.ธำตุพนม จ.นครพนม ๔๘๑๑๐
โทร.๐๘๗-๔๓๕-๓๔๕๕

สวนป่านาบุญ ๕

๔๒/๕ หมู่ ๕ ต.ตาขัน อ.บ้านค่าย จ.ระยอง ๒๑๑๒๐
โทร.๐๘๑-๔๔๒-๐๔๗๔

สวนป่านาบุญ ๖

เครือข่ายต่างประเทศ Line ID : ชมรมสุขภาพหมอเขียว USA

สวนป่านาบุญ ๗

๕๐/๑ ห้วยนาซอ ๕ ต.หนองแก อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
โทร.๐๘๓-๙๙๓-๓๙๙๒

สวนป่านาบุญ ๘

๔/๑ หมู่ ๕ บ้านป่าไผ่ (อวาสถานฮอมบุญอโศก) อ.เด่นชัย
จ.แพร่ ๕๔๑๑๐ โทร.๐๘๙-๗๕๗-๓๔๐๗

สวนป่านาบุญ ๙

๑๓๑ ม.๘ ต.สระกระโจม อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี ๗๒๒๕๐
โทร.๐๖๔-๙๓๘-๓๐๐๕-๗

