

พุทธนวัตกรรมทางการแพทย์: ลดกิเลสรักษาโรค
Medical Buddhism Innovation: Defilement Elimination
With Disease Curing

ลักขณา แซ่ซัว^{1*}, พระครูธรรมธรชัยวิชิต ชยาภินนโท²,
ดินแสงธรรม กล้าจน³
Lakkhana Saesow^{1*}

Phrakhrudhammathorn Chaiwichit Jayabhinando²
Dinsaengdham Klajon³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่^{1,2}

สถาบันวิจัยธรรม³

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiangmai Campus^{1,2}

Vijjaram Institute³

*Corresponding Author's E-mail: jaiput2560@gmail.com

(Received: August 13, 2022 | Revised: November 26, 2022 | Accepted: December 12, 2022)

บทคัดย่อ

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นศาสตร์การแพทย์
แผนใหม่ของโลก มีจุดกำเนิดในประเทศไทย มีแนวคิดหลัก คือ การฝึกฝนปฏิบัติ
เพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุกอันสูงสุด คือ นิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ไปเป็นลำดับๆ
มีการอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทั้งเชิงนามธรรม
(Abstract Science) และรูปธรรม (Physical Science) มีวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าหลัก
9 ข้อสู่สภาวะแห่งพุทธะ หรือยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม มีสโลแกนคือ "ลด
กิเลสรักษาโรค" "หมอดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง" "ศูนย์บาทรักษาทุกโรค" มีการ

ปฏิบัติเพื่อลดกิเลสแทรกอยู่ในยาทั้ง 9 เม็ดและในทุกกิจกรรมของการอบรมค่ายสุขภาพ ผลจากการปฏิบัติพบว่า สามารถรักษาโรคทุกโรคได้จริง ทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง ไตวายเรื้อรัง SLE โรคหนังแข็ง สะเก็ดเงิน ไวรัสตับอักเสบเรื้อรัง ตับแข็ง ไทรอยด์เป็นพิษ กระจกพรุน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ หลอดเลือดสมองตีบ เกาต์ รูมาตอยด์ ภูมิแพ้เรื้อรัง ต่อมทอนซิลอักเสบ วัณโรค งูสวัด ไฟลามทุ่ง แผลเบาหวาน ไซโทพอยด์ ไซซิคุนกันยา โรคโควิด ฯลฯ โดยผลที่ได้ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของผู้ นั่นเอง นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดผลด้านบวกต่อชีวิตในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และ การพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่น ให้พ้นทุกข์ (ภาวะแห่งพุทธะ) อีกด้วย จึงเป็นการจับจุดเดียวรวมหลายทุกข์ทั้งแนว ซึ่งจุดเดียวที่ว่านี่ก็คือการลดละเลิกกิเลสต้นหานั้นเอง

คำสำคัญ : พุทธนวัตกรรมทางการแพทย์, ลดกิเลสรักษาโรค, ใจเพชร กล้าจน, ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม, วิทยาศาสตร์นามธรรม

Abstract

Dr. Jaiphet Klajon's Buddhist Dhamma Medical Science is a new science of medicine that emerged in Thailand. The central idea is "the practice of attaining the state of supreme enjoyment, which is Nirodha, Vimutti, and Nibbana, respectively." There is a clear and comprehensive explanation of the illness process from a holistic perspective in the relativity of abstract and physical science. The 9 Principles of Buddhahood, or 9 tablets of medicine, are a practice. Dr.

Jaiphet Klajon's slogans for Buddhist Dhamma Medical Science include “the elimination of defilements is the curing of diseases”, “becoming one's own doctor” and “zero-baht treatment facilities.” The Buddhist Dhamma Medical Training camp incorporates the defilement elimination practices into the 9 tablets of medicine and all camp activities in a harmonic manner. The result of practice is that every disease can be treated, both infectious and chronic non-infectious diseases, such as: Cancer, Chronic renal failure, SLE, Sclerosis, Psoriasis, Chronic hepatitis, Cirrhosis, Hyperthyroid, Osteoporosis, Diabetes, Hypertension, Hyperlipidemia, Coronary artery disease, Cerebrovascular disease, Gout, Rheumatoid arthritis, Chronic allergies, Tonsillitis, Tuberculosis, Shingles, Erysipelas, Diabetic foot ulcers, Typhoid fever, Chikungunya fever, Covid-19, etc. The outcome is dependent on the sick person's ability to practice. In addition, the quality of life is improved in every dimension, such as: physical, mind, society, intellect, economy, overall quality of life, self-reliance, and assisting people to overcome suffering (Buddhahood property). There is an important landmark that “the capture of a single point can destroy the whole line of suffering”. That single point is “the cessation of defilement”.

Keywords : Medical Buddhism Innovation , Defilement elimination curing disease , Jaiphet Klajon , Buddhist Dhamma Medical Science , Abstract Science

1. บทนำ

การรักษาโรคของการแพทย์กระแสหลักในยุคปัจจุบัน ส่วนใหญ่จะเน้นรักษาที่ร่างกายเป็นหลัก ขาดความเชื่อมโยงด้านจิตใจ สังคม ปัญญา และบริบทอื่นๆ ของชีวิต แต่เนื่องจากองค์ประกอบ ของชีวิตมนุษย์ หากแบ่งหลักๆ ก็มีทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและส่วนที่เป็นนามธรรม (ร่างกายและจิตใจ) ดังนั้น หากจะศึกษาเรียนรู้ทำความเข้าใจกับชีวิต เพื่อพัฒนาหรือแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต ก็ต้องเรียนรู้ทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม จึงจะเป็นการศึกษาเรียนรู้ที่ครบถ้วนสมบูรณ์ และนำไปสู่การแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงปัญหาเรื่องโรคร้ายไข้เจ็บด้วย หากการรักษาทางการแพทย์เน้นรักษาที่ร่างกายเป็นหลัก โดยไม่ให้ความสำคัญหรือให้ความสำคัญน้อยต่อด้านจิตใจ ก็เป็นการแก้ปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บที่ยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ผลที่ตามมาที่เห็นได้ชัด คือ ปัญหาโรคเรื้อรังที่ไม่ทราบสาเหตุ รักษาไม่หายขาดเนื่องจากไม่ทราบสาเหตุ ต้องกินยาตลอดชีวิต และได้รับผลข้างเคียงจากยา สิ้นเปลืองทรัพยากรต่างๆ เป็นจำนวนมาก ทั้งทรัพยากรด้านบุคคล เวลา สถานที่ ยาและเวชภัณฑ์ทางการแพทย์ และงบประมาณด้านสาธารณสุขของประเทศ

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลก (ใจเพชร กล้าจน, 2553, น. 85-121, สภามหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, 2555, น.1 และ ลักษณะ แซ่โซ้ว, 2565, น. 89) มีจุดกำเนิดในประเทศไทย มีแนวคิดหลัก คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน (นิโรธ คือ การดับกิเลสได้, วิมุตติ คือ สภาวะของจิตที่หลุดพ้นจากทุกข์, นิพพาน คือ ความผาสุกอันยั่งยืนไพบูรณ์) ไปเป็นลำดับ ๆ มีแนวคิดย่อย คือ (1) ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง (2) ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน (3) ดับทุกข์ที่เหตุ (เหตุคือตัณหา) (4) ประหยัดเรียบง่าย (5) มีประโยชน์ไม่มีโทษ (6) พิสูจน์ผลได้ด้วยตนเอง (7) เป็นจริงตลอดเวลา และ (8) เกื้อกูลผองชน มีการ

อธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทั้งเชิงนามธรรมและรูปธรรม มีวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าหลัก 9 ข้อสู่สุขภาพแห่งพุทธะ หรือยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม มีสโลแกนคือ “ลดกิเลสรักษาโรค” “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” โดยในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมจะมีการปฏิบัติเหตุแห่งวิมุตติ 5 (เหตุแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ 5 ประการ) แทรกอยู่ในทุกกิจกรรมของค่าย

จากผลการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน” ของผู้เขียน พบว่า มีตัวอย่างกรณีศึกษาของโรคทุกโรค/ทุกกลุ่มอาการ ที่เมื่อผู้ป่วยปฏิบัติตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมแล้ว ทำให้สามารถรักษาโรคที่ตนกำลังเป็นอยู่ได้จริง ทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แม้แต่โรคที่แพทย์ลงความเห็นว่าหมดทางรักษาแล้ว ผู้ป่วยที่มาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมก็สามารถปฏิบัติรักษาตนเองจนหายจากโรคนั้นๆ ได้ มีตัวอย่างกรณีศึกษามากกว่า 1,000 กรณีศึกษา (ใจเพชร กล้าจน, 2553, น. 85-121 , ใจเพชร กล้าจน, 2558, น. 881-2540 , ฝ่ายงานวิชาการมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย , 2565, ออนไลน์ , อาราทร์ หล้าคำมูล และคณะ, 2557, น. บทคัดย่อ , อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ, 2560, น. บทคัดย่อ , เอ็ม จันท์แสน, 2560, น. บทคัดย่อ , นิตยาภรณ์ สุระสาย, 2563, น. บทคัดย่อ , ใจเพชร กล้าจน, 2564, น. 1-64) ยกตัวอย่างโรค เช่น โรคมะเร็ง ไตวายเรื้อรัง SLE หนังแข็ง สะเก็ดเงิน ไวรัสตับอักเสบเรื้อรัง ตับแข็ง ไทรอยด์เป็นพิษ กระจกพรุน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ หลอดเลือดสมองตีบ เกาต์ รูมาตอยด์ ภูมิแพ้เรื้อรัง ต่อมทอนซิลอักเสบ วัณโรค งูสวัด ไฟลามทุ่ง แผลเบาหวาน ไข้ไทฟอยด์ ไข้ซิคุนกุลยา โรคโควิด ฯลฯ โดยผลที่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปฏิบัติของผู้ป่วยเอง (ลักขณา แซ่โซ้ว, พูนชัย ปันธิยะ และวรางคณา ไตรยสุทธิ, 2565, น. 55) นอกจากการรักษาโรคแล้วยังก่อให้เกิดความสุข/ความสบาย/ความ

สมบูรณ์ของชีวิตใน ๗ ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และ การพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ (ภาวะแห่งพุทธะ) (ลักษณะ แชโซ้ว, 2565, น. บทคัดย่อ) โดยองค์ความรู้ของ ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมนั้น มีคำอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคอย่างเป็น วิทยาศาสตร์ ที่ครบถ้วนสมบูรณ์ทั้งวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมและรูปธรรม (ลักษณะ แชโซ้ว, 2565, น. 262-263) องค์ความรู้ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน จึงเป็นศาสตร์การแพทย์ที่เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ อย่างแท้จริง ซึ่งในบทความวิชาการนี้ ผู้เขียนได้เขียนขึ้นจากองค์ความรู้ส่วนหนึ่ง ที่ได้มาจากการศึกษาวิจัยดังกล่าว คือ องค์ความรู้ในเรื่อง “ลดกิเลสรักษาโรค” ดังจะได้กล่าวถึง ต่อไป

2. กิเลสกับกลไกการเกิดของโรค

จากประสบการณ์ทางการแพทย์ของผู้เขียน และการศึกษาหลักพุทธ ศาสตร์จากพระไตรปิฎก ร่วมกับข้อมูลที่ค้นพบจากงานวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์ ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน” ผู้เขียนได้เกิดการบูรณาการ ทางความคิดและสังเคราะห์ได้ว่า ต้นเหตุของการเกิดโรคทุกโรคนั้น สรุปลงได้โดย หลักๆ 2 ประการ คือ

(1) ต้นเหตุด้านจิตใจ (หรือด้านนามธรรม) คือ ใจที่มีกิเลสตัณหาอุปาทาน จะก่อให้เกิดความทุกข์ เครียด กลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว การไม่ทำกุศล/การทำ อกุศล (ทั้งในปัจจุบันและที่เป็นผลมาจากอดีต) เป็นต้นเหตุสำคัญที่มีผลต่อการ เกิดโรคได้มากกว่า 70%

(2) ต้นเหตุด้านร่างกาย (หรือด้านรูปธรรม) คือ ภาวะที่ไม่สมดุลของ ร่างกาย (ทั้งจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก) มีผลต่อการเกิดโรคได้ประมาณ 30%

กิเลส เป็นเหตุแห่งความทุกข์และความเศร้าหมองที่เกิดขึ้นภายในจิต กิเลสที่เป็นต้นเหตุรากเหง้าของการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บทั้งทางใจและทางกาย ได้แก่ กิเลสสามและกิเลสอัสตา โดยกิเลสสาม คือ ความหลงติดยึดในการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นภัย ในเรื่องของอาหาร/ที่อยู่อาศัย/เครื่องนุ่งห่ม/ยารักษาโรค/และสิ่งของต่างๆ ที่มากเกินไปจนเกิดทุกข์โทษภัยต่อตนเองและผู้อื่น ส่วน กิเลสอัสตา คือ ความหลงใหญ่หลงโต ความหลงติดดี ติดยึดความสมบูรณ์แบบอยากให้เกิดดีตั้งใจหมายเกินกว่าที่เป็นไปได้จริง จึงเป็นการทรมานทั้งตนเองและผู้อื่น เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น

ในปฐมเอชาสูตร (ส.สพ. 18/90/90) พระพุทธองค์ตรัสว่า “ความหวั่นไหวเป็นโรค” ซึ่งในผู้ที่มีกิเลสสามและอัสตา ก็จะทำให้เกิดความอยาก (ตัณหา) ที่ได้เสพตามที่กิเลสต้องการ ดังนั้น จึงมีความหวั่นไหวเกิดขึ้นภายในจิตใจ เพราะกลัวว่าจะไม่ได้เสพสิ่งที่ตนชอบตั้งใจหมาย กลัวว่าจะมีคนอื่นแย่งสภาพที่ตนชอบนั้นไป กลัวว่าจะต้องพรากจากสภาพที่ตนชอบใจนั้น เป็นต้น ดังนั้น ในจิตใจของผู้ที่มีกิเลสสามและอัสตา จึงเต็มไปด้วยความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว ไม่มีความสงบสุขในจิตใจ

องค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ พบว่า เมื่อมีความเครียด (กลัว/กังวล/ระแวง/หวั่นไหว) เกิดขึ้น ชีวิตจะสั่งให้ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงาน (ในด้านลบ) โดยเพิ่มความดันเลือด หลอดเลือดหดตัว (Alpha receptor) หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (Beta two receptor และ Cholinergic sympathetic) เพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารของเซลล์ทั่วร่างกาย เกิดกรดและความร้อนเพิ่มขึ้นทั่วร่างกาย (ราตรี สุตทรวง และวีระชัย สิงหนิยม, 2550, น. 153) ร่างกายอยู่ในสภาวะไม่สมดุล ส่งผลให้โครงสร้างโครงรูปของชีวโมเลกุลและเซลล์ผิดเพี้ยนไป (พิชิต โตสุโขวงศ์, 2535, น. 38-41) ทำให้เซลล์เสียหายที่ สสารและพลังงาน

ต่างๆ ไหลเวียนไม่สะดวก ภูมิต้านทานจึงลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว ไม่สามารถรักษา สภาพที่สมดุลของร่างกายไว้ได้ ร่างกายจึงอ่อนแอ อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ผิดปกติ เป็นเหตุให้เกิดโรคได้ทุกโรค ทั้งโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ (ใจเพชร กล้าจน, 2558, น. 102-109)

3. การลดกิเลสกับกลไกการหายของโรค

ในปฐมคิลานสูตร (ส.ม. 19/195/128-129) ทุตติยคิลานสูตร (ส.ม. 19/196/129-130) ตติยคิลานสูตร (ส.ม. 19/197/130-131) คิริमानันทสูตร (อง.ทสก. 24/60/128-133) และ นกุลปิตุสูตร (อง.ฉก. 22/16/436-438) พระ พุทธองค์ได้ตรัสถึง “นิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน รักษาโรค” ซึ่งสภาวะดังกล่าวเกิดจาก การดับกิเลสตัณหาภายในจิตอย่างเป็นปัจจุบันขณะ เมื่อดับกิเลสตัณหาได้ จิตก็ จะเกิดสภาพนิโรธ (กิเลสตัณหาดับ) วิมุตติ (จิตหลุดพ้นจากทุกข์) นิพพาน (ความ ผาสุกอันยั่งยืนตลอดกาล) (หมายถึง การลดละเลิกกิเลสไปที่ละเรื่อง/ทีละประเฉท ตามลำดับ หยาบ กลาง ละเอียด หรือ เบื้องต้น ท่ามกลาง บั้นปลาย) ซึ่งสภาวะ ของจิตที่มีความสุข (นิพพานเป็นโลกุตระสุข คือสุขอันละเอียดประณีตเหนือโลกีย สุข และเป็นสุขอันยั่งยืนถาวร) ส่งผลให้ร่างกายฟื้นฟูกำลังได้อย่างรวดเร็ว

องค์ความรู้ของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ พบว่า เมื่อจิตใจมีความสุข ร่างกาย จะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ซึ่งมีผลดีต่อร่างกายมากมาย (ประเวศ วะสี, 2552, ออนไลน์) เช่น บรรเทาความเจ็บปวด เกี่ยวข้องกับสมดุลของชีวิต ความหิว การนอนหลับ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบควบคุมอุณหภูมิของ ร่างกาย ระบบไหลเวียนพลังงานต่างๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดความสมดุล นอกจากนี้ยังมีผลต่อการควบคุมการสร้างฮอร์โมนเพศ และที่สำคัญสารเอ็นโดร ฟินสามารถส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้เป็นอย่างดี (ใจ เพชร กล้าจน, 2553, น. 25-26) ผลในการรักษาโรคคือ ทำให้เซลล์แข็งแรง เซลล์

ทำงานได้ดี อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดี ในผู้ที่กำลังเจ็บป่วย เซลล์และอวัยวะต่างๆ ก็จะสามารถฟื้นฟูตัวเองได้อย่างรวดเร็ว และหายจากโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ ได้รวดเร็วมากขึ้น (ลักขณา แซ่โซ้ว, 2565, น. 94-100)

การรักษาโรคที่ต้นเหตุตามหลักพุทธศาสตร์ จึงมุ่งเน้นมาที่การลดละเลิกกิเลสตามและอตัตา ด้วยการเรียนรู้ฝึกฝนปฏิบัติที่จะลดละเลิกความติดยึดในการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นภัย ด้วยการดับต้นเหตุความอยากภายในจิต เป็นการสละออกซึ่งต้นเหตุตามคำตรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า “ทุกขนิโรธอริยสัง (สภาพดับทุกข์) คือ ความดับต้นเหตุไม่เหลือ ด้วยวิราคะ (ความละหน่ายคลายกำหนดจากกิเลสต้นเหตุ) ความสละ (สละกิเลสต้นเหตุออกจากจิต) ความสละทิ้ง ความพัน ความไม่เอาลัยในต้นเหตุ (ล้างกิเลสไปตามลำดับ หยาบ กลาง ละเอียต จนกระทั่งหมดสิ้นอาสวะ)” (วิ.ม. 4/14/22)

การลดละเลิกกิเลสต้นเหตุ นั้น นอกจากจะทำให้สุขภาพดีขึ้น คือ หายหรือทุเลาจากโรคแล้ว ชีวิตด้านอื่นๆ ก็ดีขึ้นด้วยอย่างเป็นองค์รวมในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และด้านการพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์ (ภาวะแห่งพุทธะ) (ลักขณา แซ่โซ้ว, 2565, น. 118, 138, 141, 242) จึงนับได้ว่าเป็นการ “จับจุดเดียวมลายทุกข์ทั้งแนว” จุดเดียวที่ว่านี้ก็คือการดับที่กิเลสต้นเหตุ ซึ่งรากเหง้าของกิเลสต้นเหตุมาจากอวิชชา (ความไม่รู้) คือ ไม่รู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ (ประโยชน์คือความพ้นทุกข์, ความไม่มีทุกข์) ไม่รู้ว่าสิ่งใดเป็นโทษ (โทษคือก่อให้เกิดทุกข์ภัยต่อตนเองและผู้อื่น) ซึ่งในธรรมที่เป็นปรมัตถธรรมนั้นต้องรู้แจ้งทุกข์โทษภัยของกิเลสในระดับปัจจุสมุปบาท คือ รู้แจ้งในทุกข์โทษภัยที่เกิดจากอวิชชาหรือความไม่รู้ เพราะไม่รู้จึงหลงทำตามกิเลส ทำตามความอยากได้อย่างมีอยากเป็นตามกิเลสตามและอตัตา จากนามธรรมภายในจิตจะส่งผลต่อรูปธรรมภายนอกได้ ซึ่งเป็นความเชื่อมโยงที่เป็นเหตุเป็นผลต่อเนื่องกันอย่างสลับซับซ้อน ผู้ที่เข้าถึงสภาวะธรรมที่เป็นปรมัตถธรรมจึงจะ

สามารถเห็นความเชื่อมโยงของนามธรรมสู่รูปธรรมได้ และจิตที่เข้าถึงปรมาตมธรรมจะเกิดสภาวะที่ชัดเจนแจ่มแจ้งในจิตด้วยตนเองว่า ทำอะไรเกิดผลอย่างไร จึงทำให้สามารถเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรม (การกระทำและผลของการกระทำ) ได้อย่างลึกซึ้งถึงระดับปฏิจกสมุปปาต และเข้าถึงอริยสัจ 4 ได้แท้จริง (เป็นภาวนามยปัญญา)

พลังงานทางนามธรรมภายในจิตนั้นต้องเรียนรู้ด้วยวิทยาศาสตร์ทางนามธรรม (ซึ่งมีการเรียนการสอนที่สถาบันวิชชาธรรม ยังไม่มีสอนที่สถาบันอื่นๆ หรือมหาวิทยาลัยอื่นๆ) พลังงานทางนามธรรมสามารถส่งผลต่อพลังงานทางรูปธรรมได้ ผู้เขียนขอยกตัวอย่างเพื่อประกอบการอธิบายให้เข้าใจได้ง่าย เช่น ในผู้ที่มีกิเลสความชิงชังรังเกียจในแมลงวัน (มีพลังงานของกิเลสซึ่งเป็นพลังงานทางนามธรรมภายในจิต) หากมีแมลงวันอยู่ในอาหารที่ตนกำลังรับประทานอยู่ในขณะที่ผู้นั้นยังมองไม่เห็นแมลงวันก็สามารถรับประทานอาหารนั้นได้อย่างเป็นปกติและรู้สึกว่าการรับประทานอร่อยดี แต่เมื่อตามองเห็นแมลงวัน จิตเกิดความชิงชังรังเกียจขึ้นมาอย่างกระทันหัน กิเลสตัณหาคือความอยากก็เกิดขึ้นทันที คือ อยากรู้อยากเห็นแมลงวันในอาหาร ชอบใจที่ไม่มีแมลงวันในอาหาร (อภิขมา) ไม่ชอบใจที่มีแมลงวันในอาหาร (โทมนัส) ซึ่งทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจนั้นเป็นกิเลสตัณหาเป็นต้นเหตุที่ทำให้ใจเกิดความทุกข์ (ตัณหาเป็นเหตุแห่งทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4) พลังงานของความทุกข์ใจภายในจิต (พลังงานทางนามธรรม) สามารถส่งผลต่อการทำงานของร่างกายได้อย่างฉับพลันทันทีภายในเสี้ยววินาที (พลังงานทางนามธรรมส่งผลต่อพลังงานทางรูปธรรม) โดยเกิดปฏิกิริยาทางร่างกายที่ทำให้กล้ามเนื้อกระเพาะอาหารเกิดการบีบเกร็งตัวอย่างรุนแรงจนเกิดการอาเจียนออกมาได้ในฉับพลันที่เป็นอัตโนมัติ ซึ่งการอาเจียนนั้นอาจส่งผลที่ตามมาคือทำให้ร่างกายหมดเรี่ยวแรงได้โดยฉับพลัน ทั้ง ๆ ที่ในขณะที่ต่ายังมองไม่เห็นแมลงวัน ผู้นั้นก็ยังสามารถรับประทานอาหารนั้นได้อย่างเป็นปกติและร่างกายก็

ยังมีเรียวแรงดี เป็นต้น แสดงให้เห็นว่า อาการอาเจียนและอาการหมดเรียวแรง ไม่ได้เป็นผลมาจากแมลงวัน แต่เป็นผลมาจากจิตที่มีความขง (เป็นกิเลสตัณหา, เป็นโทสะมูลจิต)

4. การลดกิเลสเป็นการรักษาโรคที่ต้นเหตุอย่างไร

การเกิดขึ้นของปัญหาแต่ละปัญหาในโลกล้วนมีต้นเหตุทั้งสิ้น ซึ่งต้นเหตุนั้นจะทำให้เกิดผลต่อเนื่องกันไป โดยมีลำดับของการเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกันต่อเนื่องไปเป็นลำดับๆ ตามหลักของอิทัปปัจจยาหรือหลักปฏิจสมุปบาท (วิ.ม. 4/1/1-3) เพื่อให้สามารถมองเห็นภาพได้ชัดเจนขึ้น ผู้เขียนจึงได้ยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย ดังนี้

หาก A เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดผลคือ B, B เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดผลคือ C, C เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดผลคือ D และ D เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดผลคือ E

หาก E คือปัญหาที่กำลังประสบอยู่ การแก้ปัญหาก็จุด A ก็จะเป็นการแก้ที่ต้นเหตุรากเหง้าที่แท้จริง ส่วนการแก้ที่จุด D ก็จะเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ

ในการแก้ปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน มีการแก้ปัญหาก็ที่ปลายเหตุให้เห็นอยู่เป็นจำนวนมาก ยกตัวอย่างเช่น การแก้ปัญหารอคเบาหวาน

หาก E คือ โรคเบาหวาน, D ก็คือ น้ำตาลในเลือดสูง, C ก็คือ การกินอาหารหวาน, B ก็คือ ความชอบกินอาหารหวาน และ A ก็คือ กิเลสกำตณหาภายในจิต

จากตัวอย่างที่ยกมานี้ ทำให้สามารถมองเห็นภาพได้ชัดเจนขึ้นว่า การดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันกำลังรักษากันอยู่ตรงจุดไหน

การรักษาที่จุด D ก็คือ การให้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด

การรักษาที่จุด C ก็คือ การพยายามไม่กินอาหารหวาน

การรักษาที่จุด B ก็คือ การพยายามเลิกชอบอาหารหวาน

การรักษาที่จุด A ก็คือ การล้างกิเลสกามตัณหาออกจากจิต (ส่วนโรคอื่นๆ ก็มีนัยเดียวกัน)

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นได้ว่า หากแก้ปัญหาที่จุด D ก็แก้ E ได้ชั่วคราว แต่ A B C จะยังคงอยู่ ซึ่งในที่สุดก็เกิด D ใหม่ และเกิด E ใหม่อีก จึงไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน

หากแก้ปัญหาที่จุด C ก็แก้ D E ได้ชั่วคราว แต่ A B จะยังคงอยู่ ซึ่งในที่สุดก็เกิด C ใหม่ และเกิด D E ใหม่อีก จึงไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน

หากแก้ปัญหาที่จุด B ก็แก้ C D E ได้ชั่วคราว แต่ A จะยังคงอยู่ ซึ่งในที่สุดก็เกิด B ใหม่ และเกิด C D E ใหม่อีก จึงไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน

หากแก้ปัญหาที่จุด A ก็แก้ได้ทั้ง B C D E ซึ่งสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาดและยั่งยืน

ดังนั้น การแพทย์ที่อ้างอิงวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรมเป็นหลัก องค์ความรู้จะถูกจำกัดอยู่ที่ C D E เท่านั้น จึงทำให้แก้ปัญหาได้เพียงปลายเหตุคือ C D ไม่สามารถแก้ปัญหที่ต้นเหตุคือ A ได้ ผลที่เกิดขึ้น คือ ไม่สามารถแก้ปัญหได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด จะแก้ได้เพียงชั่วคราว แล้วก็กลับมาเป็นซ้ำใหม่ และเป็นหนักมากขึ้น หรือได้โรคใหม่เพิ่มขึ้น อันเนื่องมาจากผลข้างเคียงจากยาและผลข้างเคียงของวิธีการรักษา

ส่วนการแพทย์ที่มีองค์ความรู้ทั้งวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรม (Abstract Science) และวิทยาศาสตร์เชิงรูปธรรม (Physical Science) ก็จะมีองค์ความรู้ทั้ง A B C D E ดังนั้น จึงสามารถแก้ปัญหได้ที่ต้นเหตุรากเหง้าที่แท้จริง คือ A ซึ่งผลที่เกิดขึ้นคือ สามารถแก้ปัญหได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาดและยั่งยืน นอกจากนี้โรคจะหายหรือทุเลาแล้ว มิติอื่นๆ ของชีวิตก็ดีขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา ด้านเศรษฐกิจ ด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม และ

ด้านการฟังกตและช่วยคนให้พ้นทุกข์ (ภาวะแห่งพุทธะ) (ลักขณา แซ่ไ้่ว, 2565, น. 118, 138, 141, 242)

ผลจากองค์ความรู้เรื่อง “ลตคิเลสรักขาโรค” ตามแนวทางของ “พุทธศาศตร” นี้ ทำให้สามารถแก้ปัญหารโรคติดเชื้อและโรคไม่ติดเชื้อเรื้อรังได้ทุกรโรค (แต่ไม่ทุกคน เนื่องจากผู้ป่วยต้องเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ผลที่ได้จึงขึ้นอยู่กับความสามารถและความตั้งใจในการปฏิบัติของผู้นั้นๆ แม้แต่โรคที่หมดทางรักษาแล้ว ผู้ที่เจ็บป่วยก็สามารถดูแลสุขภาพตนเองด้วยศาศตรนี้จนหายจากโรคนั้นๆ ได้) เช่น โรคมะเร็ง ไตวายเรื้อรัง SLE โรคหนังแข็ง สะเก็ดเงิน ไวรัสตับอักเสบเรื้อรัง ตับแข็ง ไทรอยด์เป็นพิษ กระจุกพรุน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ หลอดเลือดสมองตีบ เกาต์ รูมาตอยด์ ภูมิแพ้เรื้อรัง ต่อมทอนซิลอักเสบ วัณโรค งูสวัด ไฟลามทุ่ง แผลเบาหวาน ไข้ไทพอยด์ ไข้ซิกุนกุนยา โรคโควิด ฯลฯ (ลักขณา แซ่ไ้่ว, พูนชัย ปันธิยะ และวารางคณา ไตรยสุทธิ, 2565, น. 55)

การจ้ดอบรมค้ายสุขภาพแพทยวิถึธรรมได้ดำเนินการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2538 จนถึงปัจจุบัน เป็นการจ้ดอบรมของมูลนธิแพทยวิถึธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (ศุนย์บทรักขาทุกรโรค) โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นประธานมูลนธิฯ และเป็นวิทยากรหลักในการบรรยาย จิตอาสาแพทยวิถึธรรมเป็นที่เลียงในภาคปฏิบัติ ส่วนผู้เข้ารับการอบรมหรือผู้ป่วยทำหน้าที่เป็นหมอรักษาตนเอง การจ้ดอบรมมีผู้ได้รับประโยชน์จากองค์ความรู้นี้มาแล้วกว่า 300,000 คน ทั้งประชาชนชาวไทยและชาวต่างชาติ (ดินแสงธรรม กล้าจน, 2562, น. 3) ซึ่งองค์ความรู้ของศาศตรการแพทยวิถึธรรมเป็นองค์ความรู้ทางการแพทยและการดูแลสุขภาพในรูปแบบใหม่ เป็นกระบวนทัศน์ในการดูแลสุขภาพแบบใหม่ ที่แตกต่างจากกระบวนทัศน์ทางการแพทยทุกแผนที่มีอยู่ในปัจจุบัน จึงนับได้ว่าองค์ความรู้นี้เป็น “พุทธนวัตกรรมทางการแพทย”

5. วิธีการลดละเลิกกิเลสไปตามลำดับ

การลดละเลิกกิเลส กระทำโดยการปฏิบัติอริศีล อริจิต อริปัญญา ดังนี้ ‘อริ’ แปลว่า ยิ่งขึ้นๆ ‘ศีล’ คือ การละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติ สิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็นหรือประกอบด้วยความเบียดเบียน (ขุ.ป. 31/41-42/61-64) ‘สมาธิ’ คือ ความตั้งมั่นในการละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็นหรือประกอบด้วยความเบียดเบียน (ม.อ. 14/136/174-175) ‘ปัญญา’ คือ การตรวจสอบว่าตนมีพฤติกรรมทางกาย วาจาใจใดที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยตามความชอบของกิเลสตัณหา (ม.ม. 12/449/488-489) การปฏิบัติคือให้ตรวจสอบกิเลสตัณหาตัวยหยาบตัวร้ายสุด หรือตัวที่ติดน้อยที่สุด ที่เหลือในชีวิตตนในขณะนั้น แล้วกำจัดด้วยปัญญาแห่งธรรม เมื่อกำจัดกิเลสตัวยหยาบร้ายหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดได้แล้ว ก็กำจัดกิเลสตัวยละเอียดหรือตัวที่ติดมากขึ้นไปตามลำดับ โดย

1) สิ่งเป็นพิษโทษภัย ที่กิเลสชอบมากๆ ติดมากๆ ไม่สามารถลดได้ ก็ให้เสพไปก่อน เพราะถ้าลดก็จะเครียดมาก ทุกข์มาก ลำบากมาก และทรมานมาก เกินไป

2) สิ่งเป็นพิษโทษภัย ที่กิเลสชอบมากติดมาก แต่ก็พอลดได้บ้างโดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ลด

3) สิ่งเป็นพิษโทษภัย ที่กิเลสชอบปานกลาง ละได้เป็นบางวันบางช่วงโดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ละบางวันบางช่วง

4) สิ่งเป็นพิษโทษภัย ที่กิเลสชอบน้อยติดน้อย เลิกได้โดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้เลิกสิ่งที่เป็นพิษโทษภัยหรือเกินความจำเป็นนั้น

การปฏิบัติต้องไม่ตั้งเครียดหรือทรมานจนเกินไป และไม่ย่อหย่อนจนเกินไป (มัชฌิมาปฎิปปทา) โดยใช้หลักตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘ตั้งตนอยู่บนความลำบากกุศลธรรมเจริญยิ่ง ตั้งตนอยู่บนความสบายอกุศลธรรมเจริญยิ่ง’

(ม.อ. 14/12/17) และ ‘การย่อหย่อนด้วยการเสพกามสุข (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาก ยศ สรรเสริญ ที่เป็นภัย) ตามใจมากเกินไป หรือเคร่งครัดตัดการเสพจนตั้งเครียดทรมาณตนเองเกินไป เป็นเหตุแห่งทุกข์’ (ส.ม. 19/1081/592) คือ การปฏิบัติฝืนลดละเลิกกิเลสตามฐานกำลังจิตและกำลังปัญญาของตน ให้อยู่ในสภาพตั้งตนอยู่ในความลำบาก แต่อย่าให้ทรมาณตนเองเกินไป

ถ้าพอทนได้โดยไม่ทุกข์ทรมาณเกินไป ก็ทำลายกิเลสในใจตน ขณะที่มีผัสสะกระทบ และกิเลสกำลังออกอาการครอบงำมอมเมาเราให้ทำตามกิเลส (ม.อ. 14/453-463/504-510) พลังปัญญาที่เราจะทำลายกิเลสได้ก็คือ การพิจารณาความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) ความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ของอาการสุขและทุกข์ที่กิเลสสร้างขึ้น (วิ.ม. 4/20-24/27-31) โดยพิจารณาในขณะที่เรารับรู้ว่ากิเลสกำลังออกอาการ (อาการความไม่สบายภายในจิต) เมื่อเราพิจารณาความไม่เที่ยง ก่อให้เกิดทุกข์ และความไม่มีตัวตนแท้ ในสุขลวงของการเสพตามกิเลสสั่ง และความรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อไม่เสพตามกิเลสสั่ง ว่าความรู้สึกสุขหรือทุกข์ดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ไม่นานก็จะดับไป เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด ต้นกล้วย มายากล (ส.ช. 17/95/180-182) รวมทั้งการพิจารณาว่ากิเลสจะสะกดจิตเหนี่ยวนำครอบงำมอมเมาเรา ให้ทำความทุกข์โทษภัยผลเสีย หรือทำความชั่วต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร โดยพิจารณาเท่าที่เรามีปัญญา ณ เวลานั้น พลังปัญญาดังกล่าวจะสามารถทำลายกิเลสได้ และพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีหรือไม่เสพกิเลสนั้น พลังปัญญาดังกล่าว ก็จะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่าใดนั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น’ (อง.ทุก. 20/66/255-263) และ ‘บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถือเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์’ (อง.จตุกก. 21/42/ 71) และ ‘อานิสงส์ (ประโยชน์)

ในพระนิพพาน (ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส) ทุกข์ทั้งปวงก็จะดับ จิตก็จะหลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ยึดมั่นฯ' (ที.ม. 10/81/45)

ใน 'วิมุตตายนตฺตสูตร' พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งการวิมุตติ 5 ประการที่ทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ (ดับกิเลสได้) คือ หลุดพ้นด้วยการฟังธรรม หลุดพ้นด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม หลุดพ้นด้วยการสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม หลุดพ้นด้วยการตรีกตรองใคร่ครวญธรรม หลุดพ้นด้วยสมาธินิมิต (การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์กรอย่างตั้งมั่น) (อง.ปญจก. 22/26/32-35) จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าพบว่า ในขณะที่มีสติรับรู้ว่ากิเลสกำลังออกอาการ การพิจารณาโทษของการมีกิเลสหรือการเสพตามกิเลส และประโยชน์ของการไม่มีกิเลสหรือไม่เสพตามกิเลส จะทำให้กิเลสตาย ดังนั้นการพิจารณาทบทวนซ้ำๆ อย่างตั้งมั่น จนถึงขั้นกิเลสนั้นสลายตายไป ผู้นั้นก็จะได้รับความผาสุกเพราะพ้นทุกข์จากกิเลสได้

ดังนั้น ผู้มีปัญญาก้าวสู่พุทธะแท้ จะพิจารณาโทษในสิ่งที่เป็นโทษ โดยพิจารณาซ้ำๆ จนเชื่อมั่นว่า สิ่งที่เป็นโทษนั้นเป็นโทษ (พ้นจากมายากลวงของกิเลส) ถึงขั้นที่ทำให้เกิดสภาพตัดสิ่งที่เป็นโทษ (ตัดกิเลส) ได้ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข อิมเอบิغبานแจ่มใส อย่างไม่หวังหาอาลัยอวรณ์ในสิ่งที่เป็นโทษนั้น (พ้นจากการครอบงำของกิเลส) และพิจารณาประโยชน์ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ โดยพิจารณาซ้ำๆ จนเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นเป็นประโยชน์ ถึงขั้นที่ทำให้เกิดสภาพเข้าถึงหรือสัมผัสสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข อิมเอบิغبานแจ่มใส อย่างไม่หวังหาอาลัยอวรณ์ในสิ่งที่เป็นโทษที่ตนเคยติดเคยยึด (เป็นโลกุตรสุขอันเกิดจากการหมดความยึดมั่นถือมั่น) เมื่อผู้ใดเข้าถึงสภาพรู้ (รู้บาปและโทษ รู้กุศลและประโยชน์) ตื่น (ตื่นรู้ออกมาจากบาปและโทษ ตื่นรู้เข้าถึงกุศลและประโยชน์) เบิกบาน (จิตบริสุทธิ์ผ่องใส เพราะความไม่ติดยึดในกิเลส นั้นๆ) เพราะสามารถตัดสิ่งที่เป็นโทษ (ละบาป) เข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ (บำเพ็ญกุศล) ด้วยใจที่เป็นสุข (ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส เพราะความไม่ติดยึดในกิเลส

นั้นๆ) ปฏิบัติจนเกิดผลได้มากขึ้นเท่าไรๆ นั่นก็คือสภาพแห่งพุทธะได้เกิดมากขึ้น เป็นลำดับๆ เท่านั้นๆ (เป็นความตั้งมั่นแห่งจิตหรือสัมมาสมาธิ)

การรู้และพิจารณาโทษภัยของกิเลสในระดับปฏิจจนูปบาท มีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำลายกิเลส ถ้าผู้ใดติดกิเลสชนิดใดน้อย การพิจารณาโทษของกิเลสเพียงไม่กี่ข้อไม่กี่ครั้ง ก็สามารถทำลายกิเลสชนิดนั้นได้ แต่ถ้าผู้ใดติดกิเลสชนิดใดมาก การพิจารณาโทษของกิเลสเพียงไม่กี่ข้อไม่กี่ครั้งนั้น จะไม่สามารถทำลายกิเลสได้ แต่พอพิจารณาโทษของกิเลสและประโยชน์ของการไม่มีกิเลสในระดับปฏิจจนูปบาท จะสามารถทำลายกิเลสได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พุทธธรรมเป็นสิ่งที่ลึกซึ้ง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า ‘ธรรมที่เราบรรลุแล้วนี้ ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต ไม่ใช่วิสัยตรรกะ ละเอียด บัณฑิตจึงจะรู้ได้ ไม่ใช่ธรรมที่ผู้ถูกราคะและโทสะครอบงำจะรู้ได้ง่าย แต่เป็นธรรมพาทวน กระแส ก็แลหมู่ประชาชนนี้ เป็นผู้รุ่มรมย์ในอาลัย ยินดีในอาลัย เพลิดเพลินในอาลัย สำหรับหมู่ประชาชนผู้รุ่มรมย์ในอาลัย ยินดีในอาลัย เพลิดเพลินในอาลัย ฐานะอันนี้เป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก กล่าวคือ หลักปฏิจจนูปบาท ความสงบแห่งสังขารทั้งปวง ความสลัดอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา วิราคะ นิโรธ นิพพาน ผู้กำหนดด้วยราคะ ถูกกองโมหะหุ้มห่อไว้ จักรู้เห็นไม่ได้’ (ที.ม. 10/67/37-38)

จะเห็นได้ว่า ผู้ที่ยังหวังหาอาลัยอาวรณ์ในกิเลส อันเนื่องมาจากความไม่รู้ถึงทุกข์โทษภัยอันมากมายมหาศาลที่เกิดจากการมีกิเลส (ถูกอวิชชาครอบงำ) จึงยังเป็นผู้ประมาทและยังคงเสพกามและอัตตาทามที่กิเลสชอบใจอยู่รำไป ส่วนผู้ที่มีความตั้งใจที่จะลดละเลิกกิเลส ก็มีใจจะปฏิบัติได้โดยง่าย การลดละเลิกกิเลสนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยากอย่างยิ่ง แต่ก็เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง มีคุณค่ามากกว่าสิ่งใดๆ ผู้ที่มีความตั้งใจที่จะลดละเลิกกิเลสอย่างแท้จริง จึงต้องใช้ปัญญา สติ และความพากเพียรพยายามเป็นอย่างสูงในการปฏิบัติ การมีครูบาอาจารย์ที่สามารถบอกทางได้อย่างถูกต้องถูกตรง และการมีหมู่มิตรดีสหายดีที่มาร่วมกันปฏิบัติ จึงเป็น

องค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้เกิดพลังใจ พลังปัญญา และพลังบารมีร่วม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการบรรลุเป้าหมายในการลดละเลิกกิเลส ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “มิตรดีสหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์” (ส.ม. 19/2/4)

ในทางพุทธศาสนานั้น คำว่า ‘ปัญญา’ มีความลึกซึ้งแตกต่างกันใน 3 ระดับ ได้แก่ 1) สุตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการฟัง เป็นปัญญาขั้นต้น 2) จินตามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการคิดใคร่ครวญไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง เป็นเหตุเป็นผล รอบคอบรอบด้าน ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์สิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเป็นกุศลสิ่งใดเป็นอกุศล เป็นปัญญาที่ละเอียดลึกซึ้งมากขึ้น 3) ภวานามยปัญญา คือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงประจักษ์ชัดในจิตของตนว่า สิ่งใดเป็นประโยชน์สิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเป็นกุศลสิ่งใดเป็นอกุศล (ไม่ใช่การท่องจำ ไม่ใช่การคิดเอา) ปัญญาในระดับที่ 3 นี้เป็นการเห็นความจริงตามความเป็นจริง ที่ทำให้จิตหลุดพ้นจากมายากลวงของกิเลสหรือพ้นจากวิปัสสา 4 คือ เห็นสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นสิ่งไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน และเห็นสิ่งไม่งามว่างาม (อง.จตุกก. 21/49/79) เมื่อจิตรู้แจ้งประจักษ์ชัดในสัจจะความจริงแท้ (ยถาภูตญาณทัสสนะ) จิตจะเกิดความละหน่ายคลายกำหนดจากกิเลส (นิพพิทาวิราคะ) เกิดสภาพจิตหลุดพ้นจากทุกข์ในปัจจุบันขณะ (วิมุตติ) และเกิดปัญญาที่รู้แจ้งว่าจิตของตนหลุดพ้นจากทุกข์จากกิเลสในเรื่องนั้น/ปริเชนั้นแล้ว (วิมุตติญาณทัสสนะ) (อง.ทสก. 24/1/1-3) ปัญญาในระดับนี้ที่ 3 นี้จะทำให้เกิดความเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรม (การกระทำและผลของการกระทำ) อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ซึ่งเป็นสัมมาทิฐิข้อที่ 4 คือ “ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วมี (อตถิ สุกตทุกกฏานัน กมมานัน ผล วิปาโก)” (ม.อุ. 14/136/176)

จะเห็นได้ว่า ปัญญาในระดับที่ 1 และ 2 นั้น อาจจะสามารถฟังหรือคิดเป็นเหตุเป็นผลตามตรรกะได้ แต่ปัญญาในระดับที่ 3 นั้น ไม่สามารถเข้าถึงด้วยการใช้เพียงความคิด หรือคำนวณเอา หรือคาดคะเนเอาได้ ยกตัวอย่างเช่น ในผู้ที่

มีความสุขกับการกินอาหารตามใจชอบ (ตามกิเลสตาม) ไม่สามารถที่จะคิดเอาหรือคาดคะเนเอาได้ว่า สภาพของจิตที่สุขสงบจากกิเลส อันเกิดจากการที่สามารถล้างกิเลสต้นเหตุความอยากกินอาหารอร่อยที่ตนชอบได้นั้น จิตจะเป็นสุขอย่างไร จิตจะมีพลังอย่างไร จิตจะเป็นอิสระอย่างไร และไม่สามารถที่จะคิดเอาหรือคาดคะเนเอาได้ว่า เมื่อดับกิเลสต้นเหตุได้จะเกิดความเปลี่ยนแปลงต่อจิตใจร่างกาย และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของตนอย่างไร เป็นต้น ดังนั้น ปัญหาในระดับที่ 3 จึงไม่ใช่ตรรกะ แต่เป็นอนิจนัตย (สิ่งที่เหนือคิดเหนือจินตนาการ) ซึ่งปัญหาในระดับที่ 3 นี้ สามารถเข้าถึงได้ด้วยการปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ (เป็นสัมมาทิฐิ) ผู้ที่ตั้งใจฝึกฝนปฏิบัติก็จะสามารถเข้าถึงปัญญาในระดับนี้ได้ด้วยตนเอง เป็นการพิสูจน์ผลได้ด้วยตนเองอย่างเป็นปัจจุบันขณะ (เป็นวิทยาศาสตร์นามธรรม: Abstract Science)

6. วิธีการลดเล็กลกิเลสเหตุแห่งทุกข์เมื่อเกิดทุกข์ใจจากความเจ็บป่วย

กิเลสเป็นเหตุแห่งโรคและทุกข์ทั้งปวง ในผู้ที่กำลังเจ็บป่วย หากไม่เคยฝึกฝนการลดเล็กลกิเลสมาก่อนเลย ก็มักจะถูกกิเลสครอบงำจิต ทำให้จิตเศร้าหมอง เกิดความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ต่อสิ่งที่ตนกำลังประสบอยู่ ซึ่งจิตจะส่งผลต่อร่างกาย ทำให้โรคหรืออาการที่กำลังเป็นอยู่ทรุดลงได้อย่างรวดเร็ว ภายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จึงมีวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยหลุดพ้นจากการถูกครอบงำของกิเลส ด้วยการพิจารณาเพื่อล้างกิเลส (สร้างสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ) ดังนี้

“เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล (เป็นสภาพของจิตที่ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้) (ใจเพชร กล้าจน, 2564, น. 25)

อย่าโกรธ คือ พิจารณาว่า เราหรือใครได้รับอะไร ผู้นั้น ทำมา ส่งเสริมมา เฟ่งโทษ ถือสา ดูถูก ชิงชัง หรือ ไม่ให้อภัย สิ่งนั้นมา เราหรือใครทำอะไร ผู้นั้น ต้องไปรับผล จากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุข อยากสมบูรณ์ ไม่มีใครอยาก ทุกข์ อยากร่วง ที่ยังทุกข์ ยังพรวด เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังไม่ทำไม่ได้ ไม่รู้ เพราะมี วิกากร้ายกั้นอยู่ หรือรู้ แต่ยังไม่ทำไม่ได้ หรือ เพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิกากร้ายกั้น อยู่ เราทำดีที่สุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้ แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์ (ใจ เพชร กล้าจน, 2564, น. 26)

อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย คือ พิจารณาว่า ตาย...ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดี ต่อ อยู่...ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ (ใจเพชร กล้าจน, 2564, น. 27)

อย่ากลัวโรค คือ พิจารณาว่า โรคไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย เราสู้ กับโรค เรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น โรคหาย เราก็ชนะ ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน!! สูตรแก้โรค คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก สมดุลร้อน เย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย (ใจเพชร กล้าจน, 2564, น. 27)

อย่าเร่งผล คือ พิจารณาว่า หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่างหัวมัน (ใจเพชร กล้าจน, 2564, น. 28)

อย่ากังวล คือ พิจารณาว่า ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดี ที่สุด ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด ดีที่ทำได้ ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้นไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้างเกิน ไม่เสี่ยงเกิน” (ใจเพชร กล้าจน, 2564, น. 28)

“ความไม่กลัว คือ ยากำจัดโรคที่ดีที่สุดในโลกและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก ส่วนความกลัวคือยาพิษที่ร้ายที่สุดในโลกและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก ถ้าท่าน ใดที่สามารถทำใจไม่กลัวในทุกเรื่องได้จริงๆ รวมถึงการไม่กลัวตายด้วย (จิตอยู่ใน สภาภนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) ก็จะมีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้นจริงๆ เรื่องจิตวิญญาณนี้ ยิ่งใหญ่มหัศจรรย์ ความไม่กลัวนั้นเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะทำให้ใจก็ไม่เป็น

ทุกข์จากความกลัว โรคก็ทุเลาหรือหายได้เร็ว ตายก็ตายได้ยาก ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ความตายเป็นเพียงการเปลี่ยนร่างจากที่ทรุดโทรมทุกข์ทรมานมากแล้ว ให้เราไปเอาร่างใหม่ที่ดีกว่าเดิมเท่านั้น จริงๆ เมื่อเราเปลี่ยนไปเอาร่างใหม่ก็ดีแล้วจะไปทุกข์ใจทำไม” (ใจเพชร กล้าจน, 2561, น.56)

ในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จะมีการจัดสรรองค์ประกอบที่เป็นเหตุแห่งวิมุตติ 5 ได้แก่ 1. การฟังธรรม 2. การสนทนาธรรม (แสดงธรรม) 3. การทบทวนธรรม (สาธยายธรรม) 4. การใคร่ครวญธรรม 5. การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 อย่างตั้งมั่น (สมาธินิมิต) โดยปฏิบัติทุกวันเป็นวิถีชีวิตประจำวันตลอดระยะเวลาของค่ายฯ จึงเป็นองค์ประกอบที่ครบพร้อม (สัปปายะ) สำหรับผู้ที่ตั้งใจลดละเลิกกิเลส ทั้งผู้ที่เจ็บป่วยและผู้ที่ไม่ได้เจ็บป่วย นอกจากนี้ทางมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยยังมีการจัดอบรมค่ายพระไตรปิฎก เพื่อเป็นการต่อยอดการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสำหรับผู้ตั้งใจที่จะพัฒนาการปฏิบัติของตนในระดับที่สูงขึ้น ละเอียดขึ้นต่อไป

7. ผลของการลดละเลิกกิเลสกับการหายโรคฉับพลัน

ผู้เขียนได้นำตัวอย่างกรณีศึกษาจากงานวิจัย (ลักขณา แซ่โซ้ว, 2565, น. 179-180) ซึ่งเป็นตัวอย่างกรณีศึกษาที่ผู้เขียนได้ทำการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ในการที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้ให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยด้วยการนำพาทำโยนิโสมนสิการ (การทำใจในใจโดยแยบคาย) เพื่อลดละเลิกกิเลส ดังนี้ (ผู้เขียนใช้ภาษาพูดเพื่อสื่อให้เห็นถึงบริบทในสถานการณ์จริง)

ผู้ป่วย (คุณ K : นามสมมุติ) : หนูเคยมาเข้าค่ายเมื่อ 2 ปีก่อน อยู่ในค่ายประมาณ 3 วัน ตอนอยู่ในค่ายก็ยังไม่ค่อยเข้าใจอะไรเท่าไร จำได้อย่างเดียวคือคำที่อาจารย์หมอเขียวพูดว่า “หายวันนี้ก็ได้ หายพรุ่งนี้ก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้” หนูจำได้เท่านี้ ก็ใช้คำนี้มาตลอด เวลาเป็นโรคอะไรทำใจแบบ

นี่ก็หายทุกครั้ง แล้วหนูก็เลิกกินเนื้อสัตว์เพราะซีเกียจเคี้ยว เมื่อก่อนหนูเป็นโรคหลายโรคมมาก เป็นโรคหัวใจด้วย หมอจะให้ผ่าตัด แต่หนูไม่ชอบผ่า ไม่ชอบกินยา หนูก็เลยไม่กินยาอะไรเลย แล้วก็ผ่า แต่ตอนนี้พอกลับไปตรวจอีก หมอบอกว่าหายแล้ว หมอก็แปลกใจเหมือนกันว่ามันหายได้ยังไง ที่หนูจะถามวันนี้ คือ 3 วันมานี้หนูเป็นไมเกรน ปวดหัวมากๆ ปวดที่กระบอกตา เวลาปวดมากๆ มันมืดไปเลย มองไม่เห็นอะไรเลย หนูอยากถามเรื่องกัวซา

จิตอาสา : อธิบายเรื่องกัวซา (ประมาณ 4 นาที)

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) : เสริมข้อมูลเพิ่มเติม (ประมาณ 4 นาที)

อันดับแรกสุดเลยนะ คือให้เราเพิ่มอริยศีล ศีลที่เราต้องเพิ่มคือ อโยกัถวตาบอด (เพราะความกลัวเกิดจากตัณหา เป็นการผิดอริยศีล เป็นการเบียดเบียนตัวเอง) เราต้องกล้าที่จะตาบอด (ยอมรับด้วยความกลัวกล้าอาจหาญ) คือถ้ากล้าแล้วจะดีขึ้นทันที เพราะกิเลสเขารู้ว่าเรากลัวตาบอด เขาถึงเอาเรื่องตาบอดมาขู่เรา พอเรากลัวตาบอด ชีวิตก็จะต้องเกร็งตัวบีบเอาความกลัวนั้นออก พอเกิดการเกร็งตัวมากๆ ก็ยังปวดตา พอปวดเราก็ยิ่งกลัวมากขึ้นอีก ก็ยิ่งจะเป็นมากขึ้นหนักขึ้น

ชีวิตมันต้องลดกิเลสไปตามลำดับ การลดกิเลสคือให้ดูว่าเรากลัวอะไร (ความกลัวเกิดจากการมีตัณหา) แล้วให้กล้าที่จะยอมรับสิ่งนั้น (ความกล้าเกิดจากการดับตัณหาได้) กล้าที่จะเป็นเลย ปวดก็ให้มันปวดไป มองไม่เห็นก็มองไม่เห็นไป จะได้หมดเวรหมดกรรม เอาให้มันซัดๆ เต็ดขาด ต้องเด็ดเดี่ยวเด็ดขาด ตาบอดก็บอดไป ตายก็ให้มันตาย เป็นไงเป็นกัน ทำอะไรไม่ได้ก็ให้มันทำไม่ได้ รับให้หมด มันก็แค่หมดเวรหมดกรรมแค่นั้นเอง (เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เป็นสัมมาทิฎฐิข้อที่ 4) พอรับแล้วทุกอย่างก็ดีขึ้น เรากลัวตาบอดแล้วมันเป็นสุขหรือทุกข์ ความกลัวเป็นสุขหรือเป็นทุกข์

คุณ K : ทุกข์ค่ะ

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว): ทุกข์แล้วดีหรือไม่ดี

คุณ K : ไม่ดีค่ะ

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว): ความกลัวคือตัวทุกข์ ความกลัวคือการเบียดเบียน ความกลัวคือความไม่ดี ทุกข์เนี่ยมันไม่ดี มันเบียดเบียนตัวเอง มันบาป มันเป็นการทำบาป (บาปทั้งปวงไม่ทำ ตามโอวาทปาฏิโมกข์) ทำบาปมันไม่ดี อย่าไปทำบาป ให้ทำสิ่งที่ดี

เนี่ยเราเห็นกิเลสชัดๆ อยู่แล้ว ฆ่ากิเลสเลย ใจตัวทุกข์นะคือกิเลส คือทุกข์ ฆ่ามันเลย ฆ่าทุกข์ซะก็หายทุกข์ อย่าไปกลัวตาบอด จริงๆ ทุกคนต้องล้างความกลัวทุกเรื่อง แต่ฟ้าเขาจะค่อยๆ ส่งใจทยอยมาเป็นระยะ ๆ ๆ เรายังเหลือความกลัวเรื่องอะไรอยู่เขาจะส่งใจทยอยมา เราก็จะเห็นว่าเรายังเหลือกิเลสในเรื่องใต้อยู่ เราก็กำจัดซะหมดจากเรื่องตาก็จะเป็นเรื่องอื่นอีก เราก็ต้องกำจัดความกลัวสิ่งนั้นอีกกำจัดไปอีกเรื่อยๆ เรื่องใดก็ตามที่เรายังกลัวอยู่เนี่ยมันไม่ดีทั้งนั้นแหละ มันทำให้เราทุกข์ทั้งนั้นแหละ เลิกกลัวทุกเรื่องให้ได้ เราก็หายทุกข์ทุกเรื่อง สำคัญที่สุดคืออย่ากลัว กล้าที่จะเป็นมันเลย มันไม่มีอะไรหรอก ก็แค่หมดไปเท่านั้นเอง แคร์บิวกแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น

มันไม่มีอะไรจะต้องทุกข์ต้องกลัวหรอกในโลกนี้ มันมีแต่ความโง่ (อริชชา) เท่านั้นที่กลัว มันมีแต่ความทุกข์ความโง่เท่านั้นแหละ กิเลสมันหลอกเรา และมันจะหลอกเราตลอดกาลอย่างนี้แหละ ถ้าเรายังไม่กำจัดมัน แต่ถ้าเรากำจัดมัน มันก็ตายไป ก็หายทุกข์ไปตลอดกาล (นิพพานในเรื่องนั้น/ปริเฉทนั้น) เราก็ไปกำจัดความกลัวเรื่องใหม่ (ลดกิเลสไปตามลำดับ)

ตอนนี้ยังไม่ต้องไปเอาหลายเรื่อง เอาแค่เรื่องกลัวตาบอดนี้ก่อน (ความหวุ่นไหวเป็นโรค) เลิกกลัว บอดก็ให้มันบอดไปเป็นโง่เป็นกัน บอดก็แค่หมดเวรหมดกรรมเท่านั้น ก็โชคดีขึ้น (เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากอย่างแจ่มแจ้ง :

สัมมาทฤษฎีข้อที่ 4) ชีวิตเราก็ทำดีเรื่อยไปใจเย็นข้ามชาติ พอหมดความกลัวมันก็รักษาโรคได้เยอะแล้ว ตอนนีเ้าไปบ้างหรือยังโรคนะ

คุณ K : เบบแล้วคะ หายแล้วคะ

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นได้ว่า การพิจารณาเพื่อดับกิเลสตัณหาอันก่อให้เกิดความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว สามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นปัจจุบันขณะ ผลคือทำให้จิตหลุดพ้นจากความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว ได้ในปัจจุบันทันที (จิตเกิดสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) ผลที่ตามมาคือ สามารถหายจากโรคหรืออาการที่เป็นอยู่ได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ ซึ่งเป็นผลที่ตรงกันกับ ‘ปฐมคิลานสูตร’ (ส.ม. 19/195/128-129) ‘ทุติยคิลานสูตร’ (ส.ม. 19/196/129-130) ‘ตติยคิลานสูตร’ (ส.ม. 19/197/130-131) ‘คิริमानันทสูตร’ (อง.ทสก. 24/60/128-133) และ ‘นกุลปิตุสูตร’ (อง.ฉกก. 22/16/436-438) เป็นต้น ดังนั้น หากพุทธศาสนิกชนได้ทำความเข้าใจในวิธีการลดละเลิกกิเลสที่ถูกต้องถูกต้องตรง ก็จะไปสู่การมีสุขภาพที่ดีได้ และเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยได้เป็นอย่างมาก

8. ผลของการลดละเลิกกิเลสต่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณของผู้ปฏิบัติ

ผลการลดละเลิกกิเลสของแต่ละบุคคลอาจจะปฏิบัติได้มากน้อยไม่เท่ากัน ซึ่งเป็นไปตามฐานจิตหรืออินทรีย์/พลังของบุคคลนั้นๆ ในบทความนี้ผู้เขียนได้นำผลของการลดละเลิกกิเลสจากงานวิจัยของผู้เขียน (ลักขณา แซ่ฮั่ว, 2565, น. 243-244) ซึ่งเป็นข้อมูลโดยภาพรวมจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ฝึกลดละเลิกกิเลสเพื่อการรักษาโรคและการดูแลสุขภาพตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม จำนวน 90 คน ซึ่งประกอบด้วย จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จำนวน 30 คน บุคลากรด้านสาธารณสุข (ที่ดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม) จำนวน 30 คน และผู้ที่เคยเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จำนวน 30 คน

โดยแบ่งประเภทกิเลสเป็น 4 กลุ่ม คือ อบายมุข กาม โลกธรรม และอัตตา ตั้งแต่ระดับหยาบไปจนถึงระดับละเอียด ผลของการปฏิบัติโดยภาพรวม พบว่า

กิเลสอบายมุข ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เลิกพฤติกรรมที่เป็นอบายมุขได้แล้ว เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน (ห่วย ไฟ หุ่น คาสีโน เป็นต้น) หลายท่านเริ่มห่างๆ จากเพื่อนที่ไม่มีศีล หันมาคบเพื่อนที่มีศีล หลายท่านลดความเกียจคร้าน (ชอบใช้เงินซื้อความสะดวกสบาย) หันมาทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองมากขึ้น เป็นต้น

กิเลสกาม (กามคุณ 5) ผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน พยายามลดละเลิกกิเลสความติดยึดในการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในเรื่องต่างๆ เช่น หลายท่านที่มีคู่ครองก็ลดละเลิกการสมสู่กัน หายใจที่ใจจะไม่แต่งงาน (ประพฤติพรหมจรรย์) หลายท่านลดละเลิกความติดยึดในรสชาติอาหาร เช่น ลดละเลิกการรับประทานอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ (ซึ่งต้องต่อสู้กับกิเลสความอยากกินเป็นอย่างมาก) ลดละเลิกอาหารรสจัด ลดละเลิกการปรุงแต่งสี กลิ่น รส ลดละเลิกกาแฟ น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ขนมเบเกอรี่ เป็นต้น หลายท่านลดการทานอาหารจุบจิบระหว่างมื้อ หลายท่านลดจำนวนมื้ออาหารลง หลายท่านทานอาหารวันละมื้อ (ตาม ‘กกฎปมสูตร’) เป็นต้น นอกจากนี้ส่วนใหญ่ยังลดละเลิกการแต่งหน้า การใช้เครื่องประดับ การใช้น้ำหอม การฟังเพลงที่กระตุ้นความโลภ โกรธ หลง (เปลี่ยนมาฟังเพลงที่ช่วยให้ลดละเลิกความโลภ โกรธ หลง) ลดละเลิกการดูมหรสพและการละเล่นต่างๆ ลง เป็นต้น

กิเลสโลกธรรม ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ลดละเลิกการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข ลงได้มาก ไม่ดิ้นรน ไม่เดือดร้อน ที่จะต้องไปแสวงหาหรือแก่งแย่งแข่งขันเพื่อให้ได้สิ่งดังกล่าว จึงไม่ต้องทุกข์ใจจากความอยากได้ และไม่ทุกข์ใจหากจะต้องสูญเสียสิ่งดังกล่าวไป ชีวิตจึงมีความสุขมากขึ้น (เป็นโลกุตรสุข หรือสุขจากการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น)

กิเลสอัตรตา ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ลดละเลิกอัตรตาลงได้มาก เช่น การหลงใหญ่หลงโต การเอาแต่ใจตนเอง การติดความสมบูรณ์แบบ การอยากให้เกิดเกิดมากกว่าที่เป็นไปได้จริง การกดดันบีบบังคับผู้อื่น เป็นต้น ส่งผลให้ความเคร่งเครียดในชีวิตลดน้อยลง ปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างดีขึ้น รู้สึกโปร่งโล่งเบาสบายมากขึ้น ทำให้ผู้คนรอบข้างรู้สึกเอ็น (จากเดิมที่มักจะทำให้ผู้อื่นรู้สึกร้อน)

เมื่อสามารถลดละเลิกกิเลสในตนได้เป็นลำดับ ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดก็ได้ส่งผ่านสิ่งดีๆ เหล่านี้ให้กับผู้อื่น โดยหลายท่านได้แบ่งปันองค์ความรู้ในการปฏิบัติตามศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมให้แก่ผู้ที่เจ็บป่วยหรือผู้ที่สนใจ หลายท่านเป็นตัวอย่างในการลดกิเลสและพาผู้คนรอบข้าง (ที่สนใจ) ลดกิเลส หลายท่านให้คำปรึกษาเพื่อช่วยคลายความทุกข์ใจให้กับผู้อื่น หลายท่านเสียสละบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น และหลายท่านผันตนเองมาเป็นจิตอาสาประจำแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นการทำงานฟรีโดยไม่มีค่าตอบแทนใดๆ (เป็นการปฏิบัติสม่ำเสมอที่สูงขึ้นเป็นลำดับๆ) บางท่านยอมทิ้งรายได้หลักแสนหรือหลักล้านต่อเดือน เพื่อนำร่างกาย แรงใจ และแรงความสามารถที่ตนมี มาบำเพ็ญเพื่อลดละเลิกกิเลส ลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข ในตน และเป็นการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณของตนให้สูงขึ้น สะอาดขึ้น สว่างขึ้น สงบขึ้น เป็นลำดับๆ

9. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

ชีวิตมนุษย์มีองค์ประกอบหลักๆ 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นรูปธรรมและส่วนที่เป็นนามธรรม (ร่างกายและจิตใจ) ดังนั้น การรักษาโรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์ จึงควรรักษาให้ครอบคลุม ครบถ้วน สมบูรณ์ ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม แต่องค์ความรู้ทางการแพทย์ที่มีในปัจจุบัน ส่วนใหญ่ยังเป็นองค์ความรู้ที่จำกัดอยู่เฉพาะทางด้านรูปธรรม ส่วนองค์ความรู้ทางด้านนามธรรมมีน้อยมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

คือองค์ความรู้ด้านนามธรรมที่สามารถเรียนรู้ได้อย่างเป็นขั้นตอน มีระเบียบ มีแบบแผน มีคำอธิบายที่ชัดเจน เป็นเหตุเป็นผล เป็นวิทยาศาสตร์ และสามารถพิสูจน์ผลได้จริง ถือได้ว่ามีน้อยมาก

ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลก มีจุดกำเนิดในประเทศไทย มีแนวคิดหลัก คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ไปเป็นลำดับๆ มีการอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทั้งเชิงนามธรรมและรูปธรรม มีวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าหลัก 9 ข้อสู่สภาวะแห่งพุทธะ หรือยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม มีสโลแกนคือ "ลดกิเลสรักษาโรค" "หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง" "ศุภันยาทุกโรค" โดยในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จะมีการปฏิบัติเพื่อลดละเลิกกิเลส (เพื่อหลุดพ้นจากทุกข์) หรือเหตุแห่งวิมุตติ 5 ประการ แทรกอยู่ในยาทั้ง 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม และทุกกิจกรรมของค่าย จึงจัดได้ว่าเป็นพุทธนวัตกรรมทางการแพทย์ ที่นำวิธีการลดละเลิกกิเลสตามแนวทางพุทธศาสตร์มาบูรณาการในการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยได้จริง

ผลจากการปฏิบัติเพื่อลดละเลิกกิเลส พบว่า สามารถรักษาโรคได้ทุกโรค แม้แต่โรคที่หมดทางรักษาแล้ว (แต่ไม่ได้หายทุกคน ผลขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของผู้ นั้น) ทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง ไตวายเรื้อรัง SLE โรคหนังแข็ง สะเก็ดเงิน ไวรัสตับอักเสบเรื้อรัง ตับแข็ง ไทรอยด์เป็นพิษ กระจกพรุน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ หลอดเลือดสมองตีบ เกาต์ รูมาตอยด์ ภูมิแพ้เรื้อรัง ต่อมทอนซิลอักเสบ วัณโรค งูสวัด ไฟลามทุ่ง แผลเบาหวาน ไข้ไทฟอยด์ ไข้ซิกนุนยา โรคโควิด ฯลฯ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นนอกจากจะหายหรือทุเลาจากโรคแล้ว ยังก่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ของชีวิตในทุกมิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และ การพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

(ภาวะแห่งพุทธะ) อีกด้วย จึงเป็นการจับจุดเดียวมลายทุกซ์ทั้งแนว ซึ่งจุดเดียวที่ว่านี่ก็คือการลดละเลิกกิเลสตัณหานั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

- ใจเพชร กล้าจน. (2553). *ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์, คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี).
- ใจเพชร กล้าจน. (2558). *จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ*. (ดุชนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์).
- ใจเพชร กล้าจน. (2562). *เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.
- ใจเพชร กล้าจน. (2564). *บททบทวนธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.
- ใจเพชร กล้าจน และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม. (2564). *คู่มือสุขภาพพึ่งตนแพทย์วิถีธรรมฝ่าวิกฤตโควิด 19 ฉบับย่อ*. ปทุมธานี: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.
- ดินแสงธรรม กล้าจน. (2562). *ข้อมูลสถิติมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย*. เชียงใหม่: มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย.

- นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2563). รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพ
ด้วยการแพทย์วิถีธรรม. (ดุขฎิณีพนธ์ปรัชญาดุขฎิณีบัณฑิต สาขาวิชา
ยุทธศาสตร์การพัฒนากฎมภาค, บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี).
- ประเวศ วะสี. (2552). “เอ็นโดรฟิน”, จิตวิญญาณ Spirituality.
สืบค้น 28 พฤษภาคม 2565, จาก
www.novabizz.com/NovaAce/Spiritual/Spirituality.htm.
- ฝ่ายงานวิชาการมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. (2565). ตัวอย่าง
กรณีศึกษา งานวิจัย งานวิชาการแพทย์วิถีธรรม.
สืบค้น 28 พฤษภาคม 2565, จาก www.morkeaw.net.
- พิชิต โสสุโขวงศ์. (2535). “กระบวนการของชีวิตในระดับโมเลกุล”,
ใน วิทยาศาสตร์ชีวภาพ. เครือวัลย์ โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า 1-50.
พิมพ์ครั้งที่ 11. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย. เล่มที่ 4, 10, 12, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24
และ 31. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. (2550). *ประสาทสรีรวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลักษณ์ แซ่ไซ่ว. (2565). *วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร
กล้าจน*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- ลักษณ์ แซ่ไซ่ว, พูนชัย ปันธิยะ และวรางคณา ไตรยสุทธิ. (2565). วิเคราะห์
ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน. *วารสารปรัชญา
อาศรม*, 4(1), 47-61.

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. (2555). *ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (ใจเพชร กล้าจน) สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ผลงาน “บุคคลทำคุณประโยชน์ ค้นพบศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง.*

อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ. (2560). *ผลของการรับประทานอาหารปรับสมดุลตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์).*

อาราทร หล้าคำมูล และคณะ. (2557). *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม ของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ตำบลยอด อำเภอสองแคว จังหวัดน่าน (รายงานวิจัย). กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.*

एम จันท์แสน. (2560). *การประยุกต์ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมร่วมกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน สำหรับการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง จังหวัดกาฬสินธุ์. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์).*