

ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม

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

เสริมศรี ชวานิสากุล, พระครูสิริปริยัตยานุศาสตร์

Seamsri Chawanisakul, Phrakrusiripariyatyanusath

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

นิตยาภรณ์ สุระสาย

Nittayaporn Surasai

สถาบันวิชาราม

Vijjaram Institute

Corresponding Author, E-mail: pianpraibhuth@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม 3) เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ แบบการวิจัยเอกสาร ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า

1) หลักอริยสัจ 4 เป็นความจริงอันประเสริฐซึ่งยังป้อนผู้ปฏิบัติตามมรรค 8 ให้เป็นอริยะ มี 4 ประการ ได้แก่ (1) ทุกขอริยสัจ คือ อากาโรสมุขสมุขใจหมาย (2) ทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนดในอารมณ์ต่างๆ (3) ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ สภาวะละความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนด (4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เพื่อละความกำหนด

2) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรม มีแนวคิดคือ ผู้มีปัญญาจะรู้ว่าสิ่งมีค่าที่สุดในชีวิต คือ ความพ้นทุกข์ ซึ่งเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมด คือ ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น คนที่เข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้งเท่านั้น จึงจะสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากนั้นได้ โดยเริ่มจากการปฏิบัติศีลไปเป็นลำดับ

3) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม มีความสอดคล้องตามหลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา เพราะมุ่งการดับทุกข์ใจเป็นหลัก โดยการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น กระทั่งละความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นได้ ทำให้เกิดปัญญา รู้ชัดว่าความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งมวลตัวจริง

คำสำคัญ : การประยุกต์ใช้, หลักอริยสัจ 4, แพทย์วิถีธรรม

Abstract

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

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

According to Buddhist Dhamma Medicine, the Four Noble Truths should be used in daily life. There is a perception that the enlightened will see that the most valuable thing in life is suffering liberty. Clinging to want is the source of all sorrow in the world. Only those who have a thorough understanding of the subject of karma and result of karma will be able to eliminate, relieve, and eliminate the clinging desire that is the source of all of life's suffering. Starting with the orderly practice of precepts.

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

Keywords : application, the Four Noble Truth, the Buddhist Dhamma Medicine

บทนำ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้วิธีการดับกองทุกข์ทั้งหมดในชีวิตของมนุษย์ และทรงเปิดเผยองค์ความรู้พร้อมด้วยวิธีการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์แก่มวลมนุษยชาติด้วยพระมหากรุณาธิคุณและพระปัญญาธิคุณอันยิ่ง แม้ว่าปัจจุบันนี้จะผ่านกาลเวลาล่วงเลยมากกว่า 2,500 ปีแล้ว แต่พระพุทธองค์ก็ทรงยืนยันเอาไว้ว่า องค์ความรู้พร้อมด้วยวิธีการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ของพระองค์นั้นเป็นจริงตลอดกาล (อกาลโก) และเชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้ (เอหิภิกขุโก) โดยมีเนื้อหาสำคัญว่า “เพราะไม่เห็นอริยสัจ 4 ตามเป็นจริง เราและพวกเธอจึงต้องท่องเที่ยวไปในชาติต่างๆ ตลอดเวลานาน แต่เพราะได้เห็นอริยสัจ 4 เราและพวกเธอจึงถอนตัณหาที่จะนำไปเกิดได้ ตัดรากแห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 5 ข้อ 287: 104) นี่จึงเป็นคำตรัสยืนยันว่าหากสาวกคนใดปฏิบัติตามได้ก็จะสามารถพ้นจากกองทุกข์ทั้งหมดหรือถึงพระนิพพานได้

มนุษย์นั้นมีความรักสุขเกลียดทุกข์เป็นนิสัย จึงอยากได้และมุ่งแสวงความสุขตามที่คนส่วนใหญ่ในโลกบอกว่าถ้าได้จะทำให้ชีวิตมีความสุข อาทิเช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ และสภาพสุขสบายต่างๆ เป็นต้น ดังที่ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช ได้กล่าวไว้ในวงจรของความสุขและความทุกข์ว่า “ความสุข คือ สิ่งที่ถูกชีวิตปรารถนา ทุกชีวิตต่างดิ้นรนไขว่คว้าพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อที่จะตอบสนองความต้องการ หวังจะให้ได้มาซึ่งความสุขให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่ทุกชีวิตต้องได้เจอ คือ สุขๆ ทุกๆ เป็นธรรมดา เดี่ยวก็ดีเดี่ยวก็ร้ายหมุนเวียนสลับไปมาอยู่อย่างนี้ไม่มีสิ้นสุด เปรียบเหมือนเหรียญสองด้าน คือ เมื่อเราอยากได้ความสุขเราก็จะต้องเจอความทุกข์ก่อน คือทุกข์จากการอยากได้ความสุข ฉะนั้นเมื่อพิจารณาดูให้ดีจะเห็นว่า ความสุขและความทุกข์เป็นของคู่กัน และไม่อาจแยกออกจากกันได้โดยสิ้นเชิง มีลักษณะที่เหมือนกันอย่างหนึ่งของความสุขและความทุกข์ คือ การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการเกิดดับไป หรืออาจจะเรียกสั้นๆ ว่า การเกิดและการดับ ถ้ามองในธรรมชาติของการเกิดและการดับแล้ว ทั้งความสุขและความทุกข์จึงมีสภาพเหมือนกัน หรืออีกนัยหนึ่ง คือ ความสุขก็คือความทุกข์ในลักษณะหนึ่ง ได้แก่ การเกิดและการดับติดต่อกันอยู่อย่างไม่ขาดสายแล้ว ความสุขยังมีการแปรเปลี่ยนไปเป็นความทุกข์เมื่อไรก็ได้” (จำลอง ดิษยวณิช, 2544: 2-3)

เมื่อทุกชีวิตต่างก็อยากได้ในสภาพสุขสบายทั้งหลายอย่างไม่รู้พอ จึงเกิดการแก่งแย่งแข่งขันกันที่ทุกข์ขับเคลื่อน ถูกมอมเมาจากกิเลสด้วยความโลภ โกรธ หลง คือ โลภอยากได้ทุกอย่างที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองมากมาย อยากให้สิ่งเหล่านั้นอยู่กับตนเองตลอดไป ถ้าไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการก็เกิดความโกรธ เกลียด ขิงขังต่อตนเองและผู้อื่นที่ขัดขวางไม่ให้ตนเองได้ในสิ่งที่ตนอยากได้นั้น ในที่สุดจึงต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาซึ่งลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขสบาย เพราะหลงเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นคือความสุขเลิศยอดในชีวิต โดยไม่คำนึงถึงความทุกข์หรือผิศาจร้ายต้งคม กฎหมายบ้านเมือง

จรรยาบรรณและศีลธรรม เมื่อทำผิดศีลจึงเป็นเหตุแห่งโรค เรื่องร้ายและทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวง

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) กล่าวไว้ในหนังสือไซรหัสลับสุดขอบฟ้า เล่ม 1 การผ่าตัดกิเลสเหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวงว่า “เมื่อหลงติดสุขลวงมากๆ ก็จะทำให้เอามาเสพมากๆ เอามากักตุนมากๆ และผลาญทรัพยากรโลกมาแปลเป็นทรัพย์สินมากยิ่งขึ้น เพื่อเอาไว้ซื้อหรือแลกเปลี่ยนเอาสิ่งที่ดีมาเสพสุขลวงให้ได้มากยิ่งขึ้นๆ ทำให้เกิดความขาดแคลนในโลก ทำให้เกิดการลักขโมย ช้อโกง แย่งชิง เช่นฆ่า เบียดเบียน ทำร้ายกันสารพัดรูปแบบ เมื่อทรัพยากรโลกถูกนำมาใช้มากเกินไป ความสมดุลก็จะเกิดภัยพิบัติธรรมชาติ” (ใจเพชร กล้าจน, 2557: 19)

ในยุคสมัยปัจจุบันที่ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยฉบับนี้ ปัญหาสุขภาพจิตและความแปรปรวนทางจิต ซึ่งเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของความทุกข์ มีแนวโน้มเพิ่มปริมาณและความรุนแรงมากขึ้น อันเป็นผลเนื่องมาจากอยู่ในช่วงที่ทั่วโลกต้องประสบวิกฤตการณ์ครั้งยิ่งใหญ่ของมวลมนุษยชาติ คือ การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2562 ยิ่งทำให้เกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำทั่วทุกมุมโลก เนื่องจากทุกคนต้องใช้ชีวิตอยู่แต่ในบ้าน หยุดการทำกิจกรรมนอกบ้านและการสัมผัสสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ถ้าไม่จำเป็น เพื่อหยุดการแพร่ระบาดของเชื้อ รวมถึงมียอดผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตจากเชื้อโรคชนิดนี้จำนวนไม่น้อย ทำให้ความเครียดในชีวิตของผู้คนยุคนี้ยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น

เมื่อเราทุกคนยังคงต้องใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางกระแสสังคมอันเชี่ยวกรากจากความโลภ โกรธ หลง ที่เต็มไปด้วยความโหดร้าย มอมเมา เป็นเหตุให้เราต้องเกิดความทุกข์ใจซ้ำแล้วซ้ำอีก ทำให้ต้องเผชิญความเครียดและความวิตกกังวลอย่างไม่รู้จบ แล้วเราจะทำอะไรให้ใจของเราเป็นไทหรือไม่ตกไปเป็นทาสของกิเลส ที่มีก่ลลอกให้เราหลงคิดให้ตนเองทุกข์ใจได้แทบทุกเสี้ยววินาที จะมีวิธีการปฏิบัติอย่างไรบ้างไหม เพื่อให้ความทุกข์ใจ ความขัดแย้ง ความอึดอัดขัดเคือง ความคับข้องใจ ความโกรธ ความอาฆาต ความกลัว ความวิตกกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว ได้บรรเทาเบาบางลงหรือหมดสิ้นเกลี้ยงได้

ผู้วิจัยจึงต้องการพิสูจน์องค์ความรู้สู่ความพ้นทุกข์ที่พระพุทธองค์ทรงสอนนั้นก็คือ อริยสัจ 4 โดยหลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว พุทธสาวกต่างก็มีการตีความและมีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันไปตามความเข้าใจของตนเอง ซึ่งถ้าตีความถูกและปฏิบัติได้ถูกต้องถูกต้องตรงตามพระพุทธเจ้าจริง ผลที่ได้ก็คือต้องเข้าถึงความดับทุกข์ พบกับความผาสุก อิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใสได้จริงในทุกปัจจุบันขณะ แต่ถ้าตีความผิดก็จะปฏิบัติผิด ผลที่เกิดขึ้นคือไม่สามารถดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ ดังนั้นผู้ที่ต้องการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงควรทำตัวเป็นนักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติพิสูจน์ ต่อเมื่อเกิดผลที่เป็นประโยชน์อย่างประจักษ์แจ้งแก่ตนแล้ว จึงสมควรเชื่อองค์ความรู้ันั้น หรือครูบาอาจารย์ท่านนั้น

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจอย่างยิ่งที่จะศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามหลักพระพุทธศาสนา โดยเลือกศึกษาจากกลุ่มบุคคลที่นำไปใช้จริงจนเห็นผลอย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษากับกลุ่มประชากรผู้มีการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทยวิถีธรรม ซึ่งมูลนิธิแพทยวิถีธรรมเป็นองค์กรที่ให้การอบรมทั้งทางด้านการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงและการทำกรรมไร่สารพิษให้แก่ประชาชนทั่วไป โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ภายใต้แนวคิดที่ว่า “ลดกิเลสรักษาโรค, ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดทุกข์, ศูนย์บาทรักษาทุกโรค, มาเป็นหมอดูดูแลตัวเองกันเถอะ และหมอดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักพุทธศาสตร์ ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2538-2564 มีประชาชนที่ผ่านการอบรมจากมูลนิธิแล้ว ไม่ต่ำกว่า 300,000 คนทั่วโลก (หมายขวัญพุทธ กล้าจน, 2563: 83)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทยวิถีธรรม เพื่อนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ให้เป็นงานวิจัยที่เชื่อถือได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติในการฝึกฝนตนสู่การดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจจนได้พบกับความสุขแท้แห่งชีวิตสืบไป

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาหลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา
- 2) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทยวิถีธรรม
- 3) เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทยวิถีธรรม

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

- 1) รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539
- 2) รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) รวบรวมบรรณานุกรม ฎีกา หนังสือ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 3) ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informations) คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน (ประธานมูลนิธิแพทยวิถีธรรมแห่งประเทศไทย) จิตอาสาแพทยวิถีธรรมระดับใดระดับหนึ่ง จำนวน 10 คน และผู้ที่มีการติดตามและเข้าร่วมกิจกรรมอบรมในค่ายของแพทยวิถีธรรมอยู่เสมอไม่ว่าทาง

ใดทางหนึ่ง (เข้าร่วมกิจกรรมภายในศูนย์ของแพทยวิถีธรรมโดยตรงหรือเข้าร่วมแบบผ่านทางออนไลน์) จำนวน 10 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 21 คน

4) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในรูปแบบการพรรณนาและการอธิบาย

5) สรุปและอภิปรายผลการวิจัย โดยใช้รูปแบบการพรรณนาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิจัย

1) หลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาหลักอริยสัจ 4 เป็นความจริงอันประเสริฐซึ่งยังบุद्धชนผู้ปฏิบัติตามมรรค 8 ให้เป็นอริยะ มี 4 ประการ ได้แก่ 1) ทุกขอริยสัจ คือ อากาโรไม่สุขสมใจในอารมณ์ต่างๆ 2) ทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนดยินดีในอารมณ์นั้น 3) ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ การละความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนดยินดีในอารมณ์นั้น 4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เพื่อละความกำหนดในอารมณ์นั้น

การทำให้แจ้งอริยสัจ 4 ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นการดับทุกข์ทางใจหรือทุกขอริยสัจซึ่งเป็นความทุกข์ที่มีความแรงที่สุดหรือมีน้ำหนักมากโดยเปรียบเหมือนกับดินทั้งแผ่นดิน ซึ่งความทุกข์ทางใจนี่เองที่เป็นเหตุให้เกิดการประทุติบาปอกุศลกรรมทั้งหลายอันนำวิบากร้ายมาสู่ชีวิตของมนุษย์ และเมื่อเราดับทุกข์ทางใจได้ก็จะทำให้ความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอกหรือความทุกข์ทางร่างกายนั้นทุเลาเบาบางลงไปด้วย เพราะเมื่อเราไม่ทุกข์ใจจากความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอกหรือความทุกข์ทางร่างกายได้แล้ว เราก็จะไม่กระทำบาปอกุศลกรรมใหม่เข้าไปเพิ่ม อีกทั้งยังมีเรี่ยวแรงกำลังมาประกอบกุศลกรรมใหม่ซึ่งจะเป็นพลังวิบากดีเข้าไปผลักดันวิบากร้ายเหล่านั้นออกไปได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 1091: 605)

วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 คือ 1) การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่านี่ทุกขอริยสัจ คือ ทุกขเวทนาทางใจ ส่วนทุกขอริยสัจนี้ ควรกำหนดรู้คือ ทุกขเวทนาทางใจนั้นจะมีได้หลากหลายอาการ ได้แก่ เครียด ก้าว กังวล ระวัง หงุดหงิด กระทบกระชวยใจ โกรธ เจื่อหน่าย เศร้า ซึม หงุดหงิด เสียใจ น้อยใจ อึดอัดใจ ไร้ค่าใจ เป็นต้น สุดท้ายทุกขอริยสัจนี้ เราได้กำหนดรู้แล้ว คือ เราสามารถแยกทุกขเวทนาทางใจซึ่งเป็นทุกขอริยสัจออกจากทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ได้อย่างแน่นอนชัด 2) การละทุกขสมุทยอริยสัจ ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า นี่ทุกขสมุทยอริยสัจ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ส่วนทุกขสมุทยอริยสัจนี้ ควรละเสีย คือ การอาศัยวิภวตัณหา

เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อให้หมดสิ้นไป ในกามตัณหา และภวตัณหา สุดท้ายทุกขสมุทัยอริยสังขันธ์ เราละได้แล้ว คือ เมื่อเราอาศัยวิภวตัณหา เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อให้หมดสิ้นไป ในกามตัณหา และภวตัณหา ได้แล้ว ก็พึงละวิภวตัณหา นั้น ก็เป็นอันจบกิจในตน 3) การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสังขันธ์ ได้โดยการรู้ให้ชัดว่า นี้อริยสังขันธ์ คือ วิตถล (ความคลายกำหนด) ส่วนทุกขนิโรธอริยสังขันธ์ ควรทำให้แจ้ง คือ การปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ จนเกิดนิมิต (ความละหน่ย) และวิตถล (ความคลายกำหนด) สุดท้ายทุกขนิโรธอริยสังขันธ์ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว คือ เมื่อปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ ย่อมรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้นหรือความไม่อาลัยในทุกขอริยสังขันธ์หรือทุกขเวทนาทางใจนั้นที่เกิดขึ้นในตนไปเป็นลำดับ 4) การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังขันธ์ ได้โดยการรู้ให้ชัดว่า นี้อริยสังขันธ์ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ส่วนทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังขันธ์ ควรให้เจริญ คือ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรรยา 15 ประการ สุดท้ายทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังขันธ์ เราได้ให้เจริญแล้ว คือ ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรรยา 15 ประการแล้วย่อมเกิดวิชชา 3 ประการ ซึ่งเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 15-16: 22-24)

การประยุกต์ใช้หลักอริยสังขันธ์ 4 ในพระพุทธศาสนา พบว่า ทุกขอริยสังขันธ์หรือทุกขเวทนาทางใจอันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นหรือความกำหนดยินดีในสุขสมใจ เป็นเหตุให้ปัญญาดับ ทำให้เกิดการประกอบทุจริตกรรมหรือไม่ปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลทางกาย วาจา ใจ ซึ่งเป็นวิบากร้ายที่สุดตั้งปัญญาทั้งมวลมาสูชีวิต ส่วนการละ การบรรเทา การทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความยึดมั่นถือมั่นหรือความกำหนดยินดีในสุขสมใจ โดยการพิจารณาเห็นโทษของความกำหนดยินดีในสุขสมใจนั้นตามความเป็นจริง ย่อมทำให้จิตหลุดพ้นจากความกำหนดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสังขันธ์ไปเป็นลำดับ เป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ ทำให้เกิดการประกอบสุจริตกรรมหรือปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลทางกาย วาจา ใจ ซึ่งเป็นวิบากดีที่มีผลทำให้ทุกขเวทนาทางทางร่างกายหรือเรื่องร้ายนั้น ทุเลาเบาบางลง หรือถึงขั้นสงบระงับโดยฉับพลันได้เลยทีเดียว เพราะฉะนั้นการละ บรรเทา การทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความกำหนดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสังขันธ์จึงเป็นการดับที่เหตุแห่งกองทุกข์ทั้งปวงได้โดยแท้จริง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 16 ข้อ 96: 182-184)

2) การประยุกต์ใช้หลักอริยสังขันธ์ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสังขันธ์ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม คือ การเกิดเป็นทุกข์ชีวิตถ้าไม่รู้ทางพ้นทุกข์ก็จะต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น และหาความผาสุกที่แท้จริงไม่ได้ ผู้มีปัญหาจะรู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือ ความพ้นทุกข์ ซึ่งเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล ก็คือ ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น คนที่เข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้งได้จริงเท่านั้น จึงจะ

สามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมด ทั้งหมดในชีวิตได้ โดยเริ่มจากการปฏิบัติศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ไปจนถึงจุลศีลหรือจุกศีล มัชฌิมศีล และ มหาศีลไปเป็นลำดับ จนเกิดผลเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งขึ้นว่า การที่เราไม่ปฏิบัติตามศีลหรือเสพ กิเลสก็จะมีผลในการสร้างทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายให้แก่ชีวิตมากขึ้นๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เมื่อเรา ปฏิบัติตามศีลหรือลด ละ เลิกการเสพกิเลสก็จะมีผลในการการลดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับๆ จนสุดท้ายก็จะสามารถพ้นจากทุกข์ใจได้ในที่สุด ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ต้องได้รับทุกข์ ภัย และเรื่องร้ายจากวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก่อนเป็นธรรมดา แต่ก็ยินดีเต็มใจรับได้อย่างไม่ทุกข์ ใจ และวิบากร้ายเหล่านั้นก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ เพราะผู้มันไม่ทำบาปทั้งปวงแล้ว และพากเพียรทำ แต่ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริงอยู่เป็นนิตย์ จึงสั่งสมเป็นวิบากดีที่ต้นวิบากร้ายเอาไว้ทำให้ออกฤทธิ์ น้อยลงไป ไปข้างอย่างเดียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน, 2565: สัมภาษณ์)

วิธีการใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม คือ กำหนดรู้ว่าทุกข์ อริยสัจเป็นทุกข์ใจที่พบกับสภาพต่างๆ ทั้งทางร่างกายและทางเหตุการณ์ ซึ่งเป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก โดยทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งหมดสืบเนื่องต่อไป ซึ่งการละต้นเหตุอันเป็นเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ ทำได้ด้วย การอาศัยวิภาตต้นเหตุหรือต้นเหตุอุมการณที่อยากหมดกิเลสหรืออยากให้เกิดสิ่งที่ดีแบบไม่ยึดมั่นถือ มั่น โดยทำดีเต็มที่แล้วได้เท่าไรพอใจเท่านั้น โดยสภาพพัฒนาโดยไม่อึดเพราะรู้ชัดด้วยปัญญา อันยิ่งว่า สุขสมใจอยากเป็นสุขแวบเดียวหมดไป ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ เป็นทุกข์ทั้งหมดทั้งหมดตลอด กาล จึงไม่เอาสุขสมใจอยากนั้นแล้ว ทำให้ไม่มีสุขที่ได้สมใจอยากและไม่มีทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยาก ไม่มี ทุกข์ที่กลัวว่าสภาพใดๆ จะหมดไป ไม่มีทุกข์กายและเรื่องร้ายที่เกิดจากการกระทำในปัจจุบัน สบายใจ ไร้อกังวล อะไรจะเกิดหรือจะดับก็ไม่ทุกข์ใจ มีแต่ความยินดีในความไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ชอบไม่ชัง ไม่อยาก ไม่ยึดมั่นถือมั่น อันเกิดจากการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 คือ บาปทั้งปวงไม่ทำหรืออยากแบบยึดมั่นถือ มั่นนี้ไม่ทำ ยังกุศลให้ถึงพร้อม กุศลไหนทำได้ก็ทำ และทำจิตใจให้่องใส ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดีไหนทำได้ก็ทำ ดีไหนทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำด้วยความยินดี ดีเกิดก็ยินดีให้เกิดให้เกิดให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ร้ายเกิด ก็ยินดีรับ ยินดีให้หมดไป เมื่อเราแก้ไขเต็มที่แล้วร้ายนั้นยังเกิดอยู่ก็กล้ารับ กล้าให้หมดไป รับเท่าไร หมดเท่านั้น ดีก็ยิ่งออกฤทธิ์ได้มากให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น จิตใจที่่องใส เอา ประโยชน์ได้ทุกเรื่อง ปลอ่ยวางได้ทุกเรื่อง ผลจากการปฏิบัติเช่นนี้มันที่พ้นทุกข์ใจเป็นหลัก ส่วนทุกข์ ภัยและเรื่องร้ายที่บาลงหรือระงับไปอย่างฉับพลันนั้นเป็นเพียงของแถม ซึ่งจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่ กันและกันเอง ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้องถูกต้องตรงจะไม่มีทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายจากพฤติกรรมใหม่ นั้น แล้วจะเป็นวิบากดีที่ไปต้นวิบากร้ายจากพฤติกรรมเก่าออกไปได้ด้วย โดยใช้วิถีชีวิตปกติที่มีผัสสะ เป็นปัจจัย แล้วให้เราอ่านสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นว่าเป็นแบบเสพกิเลส (เคหสิตตเวทนา)

หรือลดละเลิกกิเลส (เนกขัมมสิตตเวทนา) ถ้าเป็นแบบเคหสิตตเวทนาจึงให้เปลี่ยนเป็นแบบเนกขัมมสิตตเวทนา ซึ่งการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นจะเป็นการสั่งสมสภาพพุทธะที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นในตนได้ในที่สุด การปฏิบัติในขณะที่มีผัสสะหรือการกระทบสัมผัสเป็นปัจจัยเช่นนี้ก็จะทำให้ชีวิตของเราพันทุกขีได้จริงไปเป็นลำดับ (ใจเพชร กล้าจน, 2557: 27-35)

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทยวิถีธรรม พบว่า ทุกข์ใจ ทุกข์กาย เรื่องร้าย และเหตุให้ปัญญาดับ ล้วนเกิดจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในใจของเรา อันเนื่องด้วยความหลงชอบหรือชังในสุขสมใจทั้งส่วนที่เป็นอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์รวมกันทั้งสิ้น ถ้าเรามีความกำหนดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะทำให้เกิดทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาดับ ซึ่งเป็นกรรมไม่ดีที่สร้างทุกข์กาย เรื่องร้าย และผลร้ายทั้งหมดทั้งหมดให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตต้องวนเวียนอยู่ในกองทุกข์อย่างไม่รู้จบ แต่ถ้าเราละความกำหนดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะไม่ทำให้เกิดทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ ซึ่งเป็นกรรมดีที่บรรเทาทุกข์กาย เรื่องร้าย และสร้างผลดีทั้งหมดทั้งหมดให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตพ้นจากกองทุกข์ไปเป็นลำดับ

3) วิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทยวิถีธรรม วิเคราะห์และสังเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทยวิถีธรรม กับหลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา โดยมีประเด็นที่นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ คือ แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 วิธีการใช้หลักอริยสัจ 4 และการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทยวิถีธรรม พบว่า การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทยวิถีธรรม มีความสอดคล้องตามหลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาดังนี้

แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทยวิถีธรรม คือ การเกิดเป็นทุกข์ ชีวิตถ้าไม่รู้ทางพันทุกข์ก็ต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่สิ้นสุด ผู้มีปัญญาจะรู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือ ความพ้นทุกข์ ซึ่งเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งหมด ก็คือ ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น คนที่เข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้งได้จริงเท่านั้น จึงจะสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งหมดในชีวิตได้ โดยเริ่มจากการปฏิบัติศีลไปเป็นลำดับ สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ เหตุที่ทำให้ชีวิตต้องทนทุกข์ทรมานอย่างไม่รู้จบไม่รู้สิ้น เพราะไม่มีปัญญาซัดในอริยสัจ 4 ผู้รู้ซัดในอริยสัจ 4 จึงเรียกได้ว่า ‘ผู้มีปัญญา’ ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติศีลอย่างถูกต้อง (ศีลที่เป็นกุศล) ย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) อันนำไปสู่ความละหน่ย (นิพพิทา) และความคลายกำหนดหรือคลายจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น (วิราคะ) กระทั่งเกิดผลพ้นจากทุกข์ใจไปเป็นลำดับ (อรหัตตผล) ก็จะเป็นผู้ที่ไม่

ทำบาปทั้งปวง (การเสพสุขสมใจจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น) ทำแต่กุศลให้ถึงพร้อม และชำระจิตของตนให้่องใส (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 1104: 615)

วิธีการใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทยวิถีธรรม พบว่า วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 สามารถทำได้โดย 1) การกำหนดรู้ทุกข์อริยสัจ คือ กำหนดรู้ว่าทุกข์อริยสัจเป็นทุกข์ใจที่มีกับสภาพต่างๆ ทั้งทางร่างกายและทางเหตุการณ์ ซึ่งเป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก โดยทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งหมดสืบเนื่องต่อไป 2) การละเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ คือ การละต้นเหตุอันเป็นเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ ทำได้ด้วยวิธีการอาศัยวิฆาตมถาหรือต้นเหตุอดุมการณที่อยากหมดกิเลสหรืออยากให้เกิดสิ่งที่ดีแบบไม่ยึดมั่นถือมั่น โดยทำดีเต็มที่แล้วได้เท่าไรพอใจเท่านั้น 3) การทำให้แจ้งสภาพดับทุกข์อริยสัจ คือ สภาพดับทุกข์โดยไม่มีเหลือนั้นต้องรู้ชัดด้วยปัญญาอันยิ่งในไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนแห่งของกิเลสหรือความทุกข์สมใจอยาก ซึ่งปัญญาอันยิ่งนั้นจะเกิดขึ้นได้โดยการปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลไปเป็นลำดับๆ 4) การเจริญวิธีปฏิบัติสู่ความดับทุกข์อริยสัจ คือ การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 คือ บาบทั้งปวงไม่ทำหรืออยากแบบยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ทำ ยังกุศลให้ถึงพร้อม กุศลไหนทำได้ก็ทำ และทำจิตใจให้่องใส ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดีไหนทำได้ก็ทำ ดีไหนทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำด้วยความยินดี

สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ ทุกข์อริยสัจนั้น โดยย่อแล้วก็คือ อุปาทานชั้น 5 หรือความยึดมั่นถือมั่นในชั้นทั้ง 5 อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งความยึดมั่นถือมั่นในชั้นทั้ง 5 นั่นก็คือ ความทุกข์ใจอันเป็นสภาพของความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในสุขสมใจอยากอันเนื่องด้วยชั้นทั้ง 5 โดยที่ความทุกข์ใจๆ ก็ไม่มาก ไม่หนัก หรือไม่แรงเท่าทุกข์อริยสัจหรือทุกข์ใจ ซึ่งการออกจากกามตัณหา และภวตัณหา ต้องอาศัยความอยากอันยิ่งที่จะออกจากกามตัณหา และภวตัณหา อันเป็นต้นเหตุอดุมการณเรียกว่า 'วิฆาตมถา' ซึ่งเป็นต้นเหตุที่ใช้ยึดอาศัย (สมาทาน) ด้วยความยินดียิ่งในกุศลวิถก เพื่อละความยินดีในอกุศลวิถก เมื่อออกจากกามตัณหา และภวตัณหาได้แล้วก็พึงละวิฆาตมถานี้โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ โดยผู้ปฏิบัติศีลอย่างถูกต้อง (ศีลที่เป็นกุศล) ย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) อันนำไปสู่ความละหน่วย (นิพพิทา) และความคลายกำหนดหรือคลายจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น (วิราคะ) กระทั่งเกิดผลพ้นจากทุกข์ใจไปเป็นลำดับ ด้วยการให้หลักอริยมรรคมีองค์ 8, ลีขา 3, และจรณะ 15 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 15-16: 22-24)

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทยวิถีธรรม พบว่า เมื่อละความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันก็จะไม่ทำให้เกิดทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ ซึ่งเป็นกรรมดีที่บรรเทาทุกข์กาย เรื่องร้าย และสร้างผลดีทั้งหมดทั้งหมดให้แก่ชีวิต จึงทำให้ชีวิตพ้นจาก

กองทุกข์ไปเป็นลำดับ สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา คือ การละ การบรรเทา การทำให้หมดสิ้น ไปซึ่งความยึดมั่นถือมั่นหรือความกำหนดยินดีในสุขสมใจ โดยการพิจารณาเห็นโทษของความกำหนด ยินดีในสุขสมใจนั้นตามความเป็นจริง ย่อมทำให้จิตหลุดพ้นจากความกำหนดยินดีในสุขสมใจอันเป็น เหตุแห่งทุกข์อริยสังขไปเป็นลำดับ เป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ ทำให้เกิดการประกอบสุจริตกรรมหรือปฏิบัติ ศิลที่เป็นกุศลทางกาย วาจา ใจ ซึ่งเป็นวิบากที่ดีมีผลทำให้ทุกข์เวทนาทางร่างกายหรือเรื่องร้ายนั้น ทุเลาเบาบางลง หรือถึงขั้นสงบระงับโดยฉับพลันได้เลยทีเดียว เพราะฉะนั้นการละ บรรเทา ทำให้หมด สิ้นไปซึ่งความกำหนดยินดีในสุขสมใจอันเป็นเหตุแห่งทุกข์อริยสังขจึงเป็นการดับที่เหตุแห่งกองทุกข์ทั้ง ปวงได้โดยแท้จริง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 16 ข้อ 96: 182-184)

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า องค์ความรู้สู่ความพ้นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญยิ่ง นั้น ก็คือ ‘อริยสัง 4’ โดยหลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ชาวพุทธหลากหลายสำนักต่างก็มี การตีความและมีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันไปตามความเข้าใจของตนเอง ซึ่งยังมีผู้ที่ตีความและนำไป ประยุกต์ใช้จนเห็นผลถูกต้องตรงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้จริง และผลที่ได้นั้นก็คือการเข้าถึงความดับ ทุกข์ พบกับความผาสุก อิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใสได้จริงในปัจจุบันขณะ มีใจเป็นเพียงการกดข่มความ ออยากเอาไว้เท่านั้น แต่เกิดจากการปฏิบัติศีลลด ละ เลิกความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นด้วยปัญญาอย่าง ตั้่งมั่น ร่วมกับหมุมิตรที่ดีมีศีล พร้อมทั้งสานพลังกันทำความดีช่วยเหลือสังคมอยู่เป็นนิตย์ สอดคล้องกับ ที่ กองพัน จิตแสง อธิบายไว้ว่า “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น พบ ว่า สุขภาวะทางกายมีความแข็งแรง เกิดความรู้สึกว่าชีวิตรู้สึกมีพลัง สดชื่น เบิกบานใจ มีความเชื่อเรื่อง กรรมมากขึ้นว่ากรรมให้ผล (วิบาก) จริง การเจ็บป่วยถือว่าเป็นสิ่งมาทดลองจิตใจ และสุดท้ายที่เป็น พิเศษคือมีจิตใจมั่นคงแข็งแรง เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง และมีความพร้อมที่จะดูแลตนเองให้แข็งแรง มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น ยามเจอวิกฤติก็สามารถแก้ไขปัญหาคิดค้น มีสติหรือการรู้เท่าทันหรือสำรวจมรณะวัฏการทานอาหารหรือการบริโภคสิ่งต่างๆ มากขึ้น จึงสามารถอยู่ กับครอบครัวรวมทั้งบุคคลอื่นในสังคมชนได้อย่างปกติสุข” (กองพัน จิตแสง, 2561: 88) และ นิตยา ภรณ์ สุระสาย อธิบายไว้ว่า “การประเมินผลที่ได้จากการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการแพทย์วิถี ธรรมอย่างต่อเนื่อง พบว่ามีผลดี ดังนี้ ด้านร่างกาย สุขภาพทางร่างกายดี แข็งแรงขึ้น เจ็บป่วยน้อย เบา กาย มีกำลัง บรรเทาความเจ็บป่วยให้หายได้ ด้านจิตใจ มีใจเย็น ไม่เร่งรีบ ลดเครียด คลายความกังวล สุขภาพจิตใจดีมาก ด้านจิตวิญญาณ เกิดความผาสุก ทุกข์น้อยลง จิตใจเป็นสุข เพิ่มขึ้นตามลำดับ ด้าน สังคมสร้างครอบครัวอบอุ่น มีจิตช่วยเหลือแบ่งปัน โดยมีแรงบันดาลใจ การเปิดใจเรียนรู้ ความศรัทธา บุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ และความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม เป็นเงื่อนไขสำคัญแห่ง

ความสำเร็จในการดูแลสุขภาพ” (นิตยาภรณ์ สุระสาย, 2563: 202)

เหตุปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ที่นำหลักอริยสัจ 4 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันแล้วไม่เกิดผลตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ นั่นก็คือ เข้าใจว่า ‘ทุกขอริยสัจ’ เป็นทั้งทุกข์ทางใจ ทางร่างกาย และทางเหตุการณ์ แล้วไปหลงเข้าใจว่า ‘ทุกขสมุทยอริยสัจ’ หรือเหตุแห่งทุกข์อริยสัจนั้นเกิดจากการได้รับทุกข์ทางร่างกาย และทางเหตุการณ์ จึงนำไปสู่การเข้าใจผลของการดับทุกข์อริยสัจที่ผิดเพี้ยน คือ เข้าใจว่าสภาพ ‘ทุกขนิโรธอริยสัจ’ หรือสภาพดับทุกข์อริยสัจได้นั้นต้องประสบแต่สภาพดี ๆ ทางร่างกายหรือทางเหตุการณ์หรือทั้งสองอย่างรวมกัน จึงนำไปสู่การปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์อริยสัจหรือ ‘ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ’ ที่ผิดเพี้ยนตามมา คือ การปฏิบัติศีลโดยเอาใจไปมุ่งหมายอยากได้สภาพดี ๆ ทางร่างกายหรือทางเหตุการณ์หรือทั้งสองอย่างรวมกัน

แท้จริงแล้ว ‘ทุกขอริยสัจ’ ที่พระพุทธเจ้าหมายนั้น คือ ทุกข์ทางใจเพียงอย่างเดียว แต่ทุกข์ทางใจนั้นเนื่องด้วยหรือเกาะเกี่ยวอยู่กับทุกข์ทางร่างกาย และทางเหตุการณ์ อันเนื่องมาจาก ‘ทุกขสมุทยอริยสัจ’ หรือเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ คือ ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในสภาพใดสภาพหนึ่ง เมื่อไม่ประสบกับสิ่งเหล่านั้นสนใจหมายจึงเกิดเป็นทุกข์ทางใจขึ้นมา ซึ่ง สภาพ ‘ทุกขนิโรธอริยสัจ’ หรือสภาพดับทุกข์อริยสัจนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 14: 22) ก็คือ การละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปในตัณหาหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในสภาพนั้นๆ ไปเป็นลำดับ จึงทำให้ทุกข์ทางใจที่เนื่องด้วยหรือเกาะเกี่ยวอยู่กับทุกข์ทางร่างกาย และทางเหตุการณ์นั้นสงบระงับหรือดับไปอย่างฉับพลันในปัจจุบัน โดยการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น อันเป็น ‘ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ’ ที่ถูกต้อง คือ การตั้งศีลหรือเจตนาที่เป็นกุศลขึ้นมาปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นหรือความโลภ โกรธ หลงภายในใจตน ด้วย ‘อปันณกปฏิปทา’ คือ คัมภีรทวารในอินทรี รู้ประมาณในการบริโภคอาหารและประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนืองๆ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 16: 159) จนเกิดผลจางคลายจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นนั้นไปเป็นลำดับ

ดังนั้นเราจึงควรทำตัวเป็นนักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติพิสูจน์ดูว่า ‘การเชื่อและปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาแบบไหนที่จะเกิดผลละหนายคลายความกำหนัดยินดีในสุขสมใจที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน เพื่อพ้นจากความทุกข์ใจ และเป็นเหตุให้ปัญญาเจริญ ซึ่งเป็นกรรมดีที่ชิววิบากคืออกุศลบรรเทาทุกข์กาย เรื่องร้าย และสร้างผลดีทั้งหมดทั้งหมดให้แกชีวิต จนทำให้ชีวิตพ้นจากกองทุกข์ไปเป็นลำดับได้จริง ตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ และเมื่อเกิดผลที่เป็นประโยชน์อย่างประจักษ์แจ้งแก่ตนแล้วจึงสมควรเข้าถึงธรรมเหล่านั้น ถ้าเป็นโทษก็พึงละทิ้งเสีย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 66: 255-263)

องค์ความรู้จากงานวิจัย

การได้พบกับเหตุการณ์หรือสภาพต่างๆ ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่าที่ทำให้เราได้ฝึกล้างกิเลส คือ ความหลงซึ่งซึ่งรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ อริยสัจ และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา ด้วยการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 คือ บำเพ็ญบวชไม่ทำหรืออยากแบบยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ทำ ยังกุศลให้ถึงพร้อม กุศลไหนทำได้ก็ทำ และทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดีไหนทำได้ก็ทำ ดีไหนทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำด้วยความยินดี เอาประโยชน์ได้ทุกเรื่อง ปล่อย่างไรก็ได้ทุกเรื่อง ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้องตรงจะไม่มีทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายจากพฤติกรรมใหม่แล้ว จะเป็นวิบากดีที่ได้พ้นวิบากร้ายจากพฤติกรรมเก่าออกไปได้ด้วย โดยใช้วิถีชีวิตปกติที่มีผัสสะเป็นปัจจัยแล้วให้เราอ่านสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นว่าเป็นแบบเสพกิเลส (เคหสิตตเวทนา) หรือลดละเลิกกิเลส (เนกขัมมสิตตเวทนา) ถ้าเป็นแบบเคหสิตตเวทนาจึงเปลี่ยนเป็นแบบเนกขัมมสิตตเวทนา โดยการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นจนเกิดสภาพพุทธะที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ขึ้นในตนได้ในที่สุด การปฏิบัติในขณะที่มีผัสสะหรือการกระทบสัมผัสผัสสะเป็นปัจจัยเช่นนี้ก็จะทำให้ชีวิตของเราพ้นทุกข์ได้จริงไปเป็นลำดับ

สรุป

หลักอริยสัจ 4 เป็นความจริงอันประเสริฐซึ่งยังปวงชนผู้ปฏิบัติตามมรรค 8 ให้เป็นอริยะ มี 4 ประการ ได้แก่ 1) ทุกขอริยสัจ คือ อากาโรไม่สุขสมใจหมาย 2) ทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนดในอารมณ์ต่างๆ 3) ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ สภาพละความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนด 4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เพื่อละความกำหนด การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันของแพทย์วิถีธรรม มีแนวคิด คือ ผู้มีปัญญารู้ว่าสิ่งมีค่าที่สุดในชีวิต คือ ความพ้นทุกข์ ซึ่งเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมด คือ ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น คนที่เข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้งเท่านั้น จึงจะสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากนั้นได้ โดยเริ่มจากการปฏิบัติศีลไปเป็นลำดับ การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวันตามแนวแพทย์วิถีธรรม มีความสอดคล้องตามหลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา เพราะมุ่งการดับทุกข์ได้เป็นหลัก โดยการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น กระทั่งละความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นได้ ทำให้เกิดปัญญาผู้รู้ว่าคุณอยากแบบยึดมั่นถือมั่นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งหมดตัวจริง

บรรณานุกรม

- กองพัน จิตแสง. (2561). **ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2544). **จิตวิทยาของความดับทุกข์**. เชียงใหม่: บริษัทกลางเวียงการพิมพ์จำกัด.
- ใจเพชร กล้าจน. (2557). **ไชรหัตถ์สลับสุดขอบฟ้า 1 การผ่าตัดกิเลสเหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง**. พิมพ์ครั้งที่ 1. สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.
- _____. (2565). **ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย**. สัมภาษณ์. 15 กุมภาพันธ์.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2563). **รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- หมายขวัญพุทธ กล้าจน. (2563). **รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.