

พุทธวิธีการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

Buddhist Method to Release Suffering by Using the Dharma review of Dr. Jaiphet Klajon

สันตนา ประวงศ์, วีโรจน์ วิชัย

Santana Prawong, Virot Vichai

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

ผุสดี เจริญไวยเจตน

Phusadee Charoenwaiyajet

สถาบันวิชาราม

Vijjaram Intitute

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

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน 3) เพื่อวิเคราะห์การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ แบบการวิจัยเอกสาร ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกและสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า

1) การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นการพิจารณาเนื้อหาของความจริงในเรื่องหนึ่งๆ ซ้ำๆ โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักเหตุแห่งวิมุตติ 5 คือ การฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม การตรัสรู้เองใคร่ครวญธรรม และสมาธินิมิต พร้อมกับการสลายความโลภ โกรธ หลง ไปเป็นลำดับตามหลักปหาน 5 เพื่อความดับแห่งทุกข์ใจอย่างยั่งยืน

2) การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการกลั่นเนื้อหาธรรมจากพระไตรปิฎกมาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย มี 165 ข้อ เป็นการปรับความเห็นผิดให้เป็นถูก โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักเหตุแห่งวิมุตติทั้ง 5 อย่าง พร้อมกับการสลายความยึดติดไปเป็นลำดับ เพื่อดับทุกข์ใจอย่างยั่งยืน ผลคือดับทุกข์ใจได้ในปัจจุบันขณะ พร้อมทั้งเกิดผลดีด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

3) การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน สอดคล้องตามหลักเหตุแห่งวิมุตติ 5 และปหาน 5 ในพระพุทธศาสนา เพราะมุ่งที่การดับทุกข์ใจเป็นหลัก โดยเน้นการสร้าง

ปัญญาที่เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เพื่อปล่อยวางความยึดติด ด้วยการปฏิบัติเหตุแห่งวิมุตติ 5 ให้มาก กระทั่งดับทุกข์ได้ไปเป็นลำดับในปัจจุบันขณะ

คำสำคัญ : การดับทุกข์, บทบาททวนธรรม, ดร.ใจเพชร กล้าจน

Abstract

This research article contains three objectives: 1) to study the cessation of suffering using Buddhist Dhamma Review, 2) to investigate the cessation of suffering utilizing Dr.Jaiphet Klajon's Dhamma Review and 3) to examine the end of suffering utilizing Dr.Jaiphet Klajon's Dhamma Review. This is a qualitative study that includes a review of the literature, in-depth interviews, and participant observation.

The findings revealed that the 5 Causes of Deliverance, which are: listening to the Dhamma, Dhamma discussion, Dharma recitation, contemplation of the Dharma, and the mind is set correctly, along with the removal of greed, anger, and delusion in order, according to the 5 Abandonment of Defilements for Buddhism, are repeated consideration of the content of the truths in a subject, using the 5 Causes of Deliverance.

The cessation of suffering utilizing Dr.Jaiphet Klajon's Dhamma Review involves condensing the Dhamma information from the Tiipitaka into a language that is easy to grasp and follow. There are a total of 165 items, the content of which is to change the wrong view to the right view, using the 5 Causes of Deliverance, in order to quench suffering sustainably. Following the Dhamma Review results in the ability to alleviate suffering in the present now while also achieving favorable outcomes in the physical, mental, social, and intellectual realms.

The concepts of the Five Causes of Deliverance and the 5 Abandonment of Defilements in Theravada Buddhism are congruent with the cessation of suffering utilizing Dr.Jaiphet Klajon's Dhamma Review, because it primarily focuses on the mental cessation of suffering, by focusing on developing wisdom that clearly understands kamma to let go of the commitment, with much more practice of the Five Causes of Deliverance until being able to quench the mental suffering from any one matter in order in the present moment.

Keywords : cessation of suffering, Dharma review chapters, Dr.Jaiphet Klajon

บทนำ

หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ธรรมแล้ว พระองค์ทรงสอนวิชาดับทุกข์ เรียกว่า “อริยสัจ 4” คือ ความรู้ชัดในทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพดับทุกข์ และวิปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ซึ่งคำตรัสของพระพุทธเจ้านั้นเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ทั้งสิ้น โดยทุกสูตรสอดร้อยเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งหมด ดังที่ใน ‘โลกสูตร’ อธิบายไว้ว่า “ตถาคตตรัสรู้สูตรสมาธิโพธิญาณในราตรีใด และปรินิพพานด้วยอนุภาติเสสนิพพานธาตุในราตรีใด ในระหว่างนี้ ย่อมภาสิต กล่าว แสดงออกซึ่งคำใด คำนั้นทั้งหมดเป็นจริงอย่างนั้นแล ไม่เป็นอย่างอื่น ฉะนั้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 112: 496) แสดงให้เห็นว่าสัจจะแห่งความดับทุกข์นั้นมีเพียงหนึ่งเดียว คือ นิพพาน โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน อธิบายว่า “นิพพาน คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด ความสิ้นตัณหา ความคลายกำหนัด ความดับกิเลส ความเย็นสนิท เรียกว่า สัจจะอย่างเดียว คือ เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ ประโยชน์สูงสุดของพุทธ คือ ดับทุกข์ได้ สุดยอดแห่งประโยชน์ต้องดับทุกข์ที่ใหญ่ที่สุดในชีวิตให้ได้ คือ ดับทุกข์ใจ ซึ่งเป็นทุกข์ที่แรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน ส่วนทุกข์ทางร่างกายหรือทางเหตุการณ์เป็นทุกข์ที่แรงเท่ากับฝุ่นที่ซ้อนขึ้นด้วยปลายเล็บเท่านั้น” (ใจเพชร กล้าจน, 2561: 12-101)

ใน ‘เจลกสูตร’ ว่าด้วยอุปมา เมื่อผ้าถูกไฟไหม้หรือศีรษะถูกไฟไหม้ ควรวางเฉย ไม่ควรใส่ใจถึงผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือศีรษะที่ถูกไฟไหม้นั้น แต่ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหัส ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อรู้แจ้งอริยสัจ 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 1104: 615) และใน ‘จุฬาลงกยสูตร’ พระพุทธเจ้าตรัสกับพระมาลunkyบุตรว่า “เราพยากรณ์ความเห็นว่ ‘นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์’ เพราะประกอบด้วยประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความหน่าย ความคลายกำหนัด ความดับ ความสงบ ความรู้ยิ่ง ความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 122-128: 133-141)

ความทุกข์ คือ สภาพไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทนได้ยาก โดยมีทุกข์ที่เสี่ยงไม่ได้ และทุกข์ที่เสี่ยงได้ ซึ่งทุกข์ที่เสี่ยงไม่ได้คือทุกข์ทางกาย ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดเองตามธรรมชาติ การเกิด แก่ ตาย ทุกข์ประจำชีวิตเกิดจากความร้อน ความหนาว ความหิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ทุกข์จากความเจ็บป่วย ความเสื่อมของร่างกาย มีร่างกายเป็นต้นเหตุ เป็นทุกข์ที่เสี่ยงไม่ได้ ส่วนทุกข์ที่เสี่ยงได้ คือ ทุกข์ทางใจ ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิตใจ เป็นทุกข์ที่เสี่ยงได้ ทุกข์ทางจิตใจนี้ส่วนหนึ่งมีทุกข์ทางร่างกายเป็นสิ่งที่ทำให้เกิด เช่น เมื่อได้รับความเจ็บป่วย เกิดทุกข์ทางร่างกายขึ้น

ใจก็เกิดความกลัว กังวล หวั่นไหวว่าจะรักษาไม่หายอาจจะต้องสูญเสียอวัยวะไป หรืออาจจะถึงตาย ทำให้ใจเกิดโศกเศร้า คร่ำครวญ รำพันนำมาซึ่งความทุกข์ใจ (ใจเพชร กล้าจน, 2561: 103)

ปัจจุบันผู้คนจำนวนมากตกอยู่ในภาวะกลัว กังวล หวั่นไหว เครียดและทุกข์ใจ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่า เมื่อต้นปี 2020 ทั่วโลก มีคนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าประมาณ 264 ล้านคน โดยประเทศไทย พบอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากปี 2560 คือ 4.94 คนต่อประชากรแสนคน เป็น 5.33 คนต่อประชากรแสนคนในปี 2561 (กรมสุขภาพจิต, 2562: ออนไลน์) และจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 ทั่วโลก ในปัจจุบันนี้ ทั้งแพทย์พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วยและทุกคนล้วนมีความเครียดและความกังวลใจ (ศูนย์จิตรักใจโรงพยาบาลกรุงเทพ, ม.ป.ป.: ออนไลน์)

ผู้วิจัยได้พบว่า วิธีการหนึ่งที่ใช้ดับทุกข์ได้ผล ซึ่งมีผู้คนจำนวนหนึ่งที่เคยประสบกับทุกข์จากความเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงทุกข์จากความไม่สบายของร่างกายทุกข์จากความกลัว กังวล ระแวงหวั่นไหวในสภาพต่างๆ รวมถึงทุกข์จากเหตุการณ์ร้ายๆ ในชีวิต โดยพวกเขาเหล่านั้นได้เรียนรู้จากการเข้าอบรมค่ายสุขภาพแพทยวิถีธรรม แล้วได้ใช้วิธีการทบทวนธรรมตามเนื้อหาในหนังสือ บททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นประจำทุกวันในระหว่างอบรมภายในค่ายนั้น จนสามารถดับทุกข์ได้ รวมทั้งหายจากอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย บางรายอาการเจ็บป่วยนั้นยังไม่หาย แต่ดับทุกข์ได้ หรือความทุกข์ใจทุกข์กายนั้นเบาบางจางคลายลงไปได้ตามลำดับๆ แต่ละท่านยืนยันว่าการใช้บททบทวนธรรมนี้สามารถ “ดับทุกข์ได้จริง” โดยมีผลออกมาเป็นที่ประจักษ์ ซึ่งม้งานวิจัยของนักวิชาการหลายท่านรองรับ หนึ่งในนั้น คือ งานวิจัยของ ดร.ใจเพชร กล้าจน “เรื่องจิตอาสาแพทยวิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” พบว่า ผู้ป่วยที่ใช้วิธีการดูแลและแก้ปัญหสุขภาพตามแนวแพทยวิถีธรรม จำนวน 63,399 ราย ใน 90% มีอาการดีขึ้นและส่วนใหญ่หายจากอาการเจ็บป่วยและดับความทุกข์ได้เป็นลำดับ เมื่อใช้บททบทวนธรรม (ใจเพชร กล้าจน, 2558: 357)

ในหนังสือบททบทวนธรรม เป็นเทคนิคยาเม็ดที่ 8 ซึ่งเป็น ‘ยาเม็ดเลิศ’ ของแพทยวิถีธรรม คือ การใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ลดกิเลสเครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน และช่วยเหลือผู้อื่น สอดคล้องกับที่ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ได้กล่าวว่า “โอวาทปาฏิโมกข์เป็นหัวใจพระพุทธศาสนา คือ เว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์ ภาษาพระหรือภาษาบาลีว่า ‘สัพพปาปสสมกโร กุสลสฺสุปสมปทา สจิตตปริโยทปนํ เอตํ พุทธานสาสนํ’ แปลว่า การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การทำความดีให้เพียบพร้อม การชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2548: ออนไลน์) ตรงกับที่ท่านอาจารย์หมอเขียวหรือ

ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้กล่าวไว้ว่า “บททบทวนธรรมเป็นยาเม็ดเลิศ แต่ละชีวิตควรพากเพียรทำให้ดี ที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะเป็นการดูแลสุขภาพด้านนามธรรม มีฤทธิ์เลิศยอดที่สุดกว่าทุกวิธีในโลก ซึ่ง ด้านนามธรรมของพุทธะนั้น มีฤทธิ์ประมาณ 70% บวกเกิน 100% ส่วนด้านรูปธรรมหรือด้านวัตถุ มีฤทธิ์ประมาณ 30% บททบทวนธรรมจึงเป็นแก่นหลักของการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์ วิถีธรรม คือ สานพลังกับภูมิตรดี ลดกิเลสและช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งตรงกับคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า “มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นทั้งสิ้นของการพ้นทุกข์” (ใจเพชร กล้าจน, 2563: 8)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา “พุทธวิธีการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน” ว่ามีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์การดับทุกข์ด้วย บททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเกิดประโยชน์ ต่อการใช้ชีวิตอย่างผาสุกในทุกๆ ด้าน อันจะนำไปสู่ประโยชน์ต่อผู้คนในวงกว้าง ทั้งในระดับ บุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติสืบไป จึงเป็นที่มาของการศึกษาวิจัยนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน
3. เพื่อวิเคราะห์การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขั้นตอน การดำเนินงานดังนี้

- 1) รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539
- 2) รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) รวบรวมอรรถกถา ฎีกา หนังสือ เทพ บันทึกเสียงการส่งการบ้านพุทธชนะทุกข์ของผู้เข้าค่ายหลักสูตรแพทย์แผนไทยวิถีธรรมคำจุนโลก รุ่น ที่ 5 จำนวน 10 คน และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 3) ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก และสังเกตแบบมีส่วนร่วมกับผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informations) คือ ดร.ใจเพชร กล้าจน (ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย) และจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม จำนวน 10 คน
- 4) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในรูปแบบการพรรณนาและการอธิบาย

5) สรุปและอภิปรายผลการวิจัย โดยใช้รูปแบบการพรรณนาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิจัย

1) การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นการพิจารณาเนื้อหาของความจริงแท้ในเรื่องหนึ่งๆ อย่างซ้ำๆ โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักเหตุแห่งวิมุตติ 5 คือ การฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม การตรึกตรองใคร่ครวญตามด้วยใจซึ่งธรรม และสมาธิमित พร้อมกับสลายความโลภ โกรธ หลงไปเป็นลำดับตามหลักปหาน 5 เพื่อความดับแห่งทุกข์ใจอย่างยั่งยืน

วิธีการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรม คือ การนำ ‘บททบทวนธรรม’ ไปใช้ในการละบรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งกิเลสหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ด้วยการปฏิบัติสั่งสมเหตุให้จิตของเราไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ได้แก่ การฟังธรรม การแสดงธรรม หรือสนทนาธรรม การสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม การตรึกตรองใคร่ครวญตามด้วยใจซึ่งธรรม และสมาธิमित (ความตั้งมั่นในการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8) พร้อมทั้งมีการเสพ เจริญ ทำให้มากในการละกิเลสไปเป็นลำดับอย่างมั่นคงควบคู่กันไปตั้งแต่กิเลสระดับหยาบ กลาง ละเอียด หรือกิเลสในชั้นกามภพ รูปภพ อรูปภพ โดยเริ่มจากละด้วยการกดขี่กิเลสเอาไว้ ละด้วยการทำให้กิเลสลดได้เป็นครั้งๆ คราวๆ ละด้วยการทำให้กิเลสลดได้อย่างแคล่วคล่องว่องไวเป็นอัตโนมัติ ละด้วยการทำให้กิเลสลดได้อย่างแคล่วคล่องว่องไวโดยทำทวนไปทวนมาจนจิตตั้งมั่นในความสงบจากกิเลส นั้น จนในที่สุดก็ละด้วยการทำให้กิเลสสิ้นไปได้สำเร็จ หรือบรรลุธรรมสำเร็จ เป็นเอง สลัดออกซึ่งกิเลสได้โดยมันเอง จึงจบกิจในการดับทุกข์จากกิเลสเรื่องหนึ่งๆ ด้วยบททบทวนธรรม โดยทำไปทีละเรื่องๆ เป็นลำดับตามฐานะของตนอย่างสมควรแก่ธรรม ผลการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรม คือ เข้าถึงความเบาใจในปัจจุบัน และเข้าถึงธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ไม่ทำชั่วตามกิเลสในปัจจุบัน เราก็เลือกที่จะทำแต่ดีที่ทำได้ และทำดีนั้นด้วยใจที่มีปัญญารู้ชัดในโทษภัยของกิเลสจึงไม่ยึดมั่นถือมั่นในดีนั้นด้วยใจที่เป็นสุข

2) การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการกลั่นเนื้อหาธรรมจากพระไตรปิฎกมาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย มีทั้งหมด 165 ข้อ ในเนื้อหาเป็นการปรับความเห็นผิดให้เป็นความเห็นถูก โดยใช้วิธีปฏิบัติ 5 อย่าง คือ การฟังเสียงอ่านบททบทวนธรรมและการฟังธรรม การสนทนาธรรม การท่องจำบททบทวนธรรม การพิจารณาใคร่ครวญธรรม และการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น พร้อมกับการสลายความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ เพื่อดับทุกข์ใจอย่างยั่งยืน

วิธีการดับทุกข์ด้วยบทธบพททวธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน คือ การทำเหตุแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ โดยการนำ ‘บทธบพททวธรรม’ ไปใช้ในการลด ละ เลิกกิเลสหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ด้วยการฟังธรรม การสนทนาธรรม การอ่านท่องจำบทธบพททวธรรม การพิจารณาไตร่ตรองธรรม และการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น พร้อมทั้งสังสมเหตุแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์นั้นให้ดียิ่งขึ้นๆ คล่องแคล่วยิ่งขึ้นๆ ด้วยการทำซ้ำๆ พิจารณาอย่างเข้าใจในเนื้อหาของบทธบพททวธรรมจากคำเดิมๆ บทธบพททว ทุกๆ วัน อย่างรู้เพียรรู้พัก ชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการทางกายวาจาใจและผลสืบเนื่องในทุกๆ คำ ทุกๆ ประโยค ผลจากผู้ใช่วิธีการดับทุกข์ด้วยบทธบพททวธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน คือ ผู้ปฏิบัติมีคุณสมบัติที่สามารถอ่านเวทนาได้ คือ เมื่อใดมีผัสสะมากระทบ ก็สามารถรู้ทันความเกิดของเวทนาตนเอง เมื่ออ่านเวทนาที่ใจของตนได้แล้ว ก็จะมีปัญญาใช้บทธบพททวธรรมได้ตรงกับเหลี่ยมมุมของกิเลสที่หลอกให้เราหลงทุกข์ใจอยู่ในตอนนั้น พอเราไม่หลงเชื่อ กิเลสก็สามารถดับทุกข์ใจได้ในปัจจุบันขณะ ทำให้เกิดปัญญาที่เื้อหน่ายคลายกำหนดจากกิเลสนั้นๆ ไปเป็นลำดับ พร้อมทั้งเกิดผลดีด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาแก้ปัญหา ตามมา

3) วิเคราะห์การดับทุกข์ด้วยบทธบพททวธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน

วิเคราะห์และสังเคราะห์การดับทุกข์ด้วยบทธบพททวธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีประเด็นที่นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ คือ หลักการดับทุกข์ด้วยบทธบพททวธรรม เนื้อหาของบทธบพททวธรรม วิธีการดับทุกข์ด้วยบทธบพททวธรรม และ ผลจากผู้ใช่วิธีการดับทุกข์ด้วยบทธบพททวธรรม ของ ดร.ใจเพชร กล้าจน พบว่า การดับทุกข์ด้วยบทธบพททวธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน นั้นมีความสอดคล้องตามหลักเหตุแห่งวิมุตติ 5 และหลักบทาน 5 ในพระพุทธศาสนา ดังนี้

หลักการดับทุกข์ด้วยบทธบพททวธรรมของดร.ใจเพชร กล้าจน คือ ‘การดับทุกข์ใจ’ โดยการลด ละ เลิกความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ จึงเป็นหลักการสำคัญที่สุดในการดับทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิต รวมถึงเป็นการแก้ปัญหาทุกปัญหาในชีวิตได้อย่างยั่งยืน มั่นคง แท้จริง โดยเฉพาะปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาแก้ปัญหา (นิตยาภรณ์ สุระสาย, 2563: 205-208) สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสคาถาประพันธ์ไว้ว่า “ทุกข์หลายรูปแบบอะไรก็ตามในโลก ล้วนเกิดมาจากอูภติ (กิเลส) เป็นต้นเหตุ ผู้ใดแล ไม่มีปัญญา ก่ออูภติ ผู้นั้นจัดว่าเป็นคนเหลว ย่อมเข้าถึงทุกข์บ่อยๆ เพราะฉะนั้น บุคคลรู้อยู่เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นทุกข์ว่า มีชาติ (สุขสมใจอยาก) เป็นแดนเกิดไม่ควรก่ออูภติ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 734: 674)

เนื้อหาการดับทุกข์ด้วยบทธบพททวธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน คือ การคบและเคารพมิตรดี มีอริยศีล ทำสมดุรอันเย็น ฟังตน และแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ จะทำให้เราสามารถ ‘ดับทุกข์

ใจ’ และแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลกได้ (ใจเพชร กล้าจน, 2564: 11-87) เพราะ ‘การคบและเคารพมิตรดี’ คือ การคบและเคารพคนดีมีศีล จะนำพาให้เราทำแต่ดีและปฏิบัติศีลสู่การพ้นทุกข์ได้มาก จึงทำให้เราได้มีโอกาสทำดีให้มากๆ เพื่อจะให้สิ่งนี้ออกฤทธิ์แทนร้าย ที่เราเคยพลาดทำมา ในชาตินี้หรือชาติก่อนๆ จะได้มีดีไว้อาศัยเพื่อขัดเกลากิเลสของตนในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่นๆ สืบไป (ใจเพชร กล้าจน, 2558: 799) ‘มียริยศีล’ คือ การไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่อสัตว์อื่น โดยวิธีตั้งอริยศีล คือ ให้เลิกในสิ่งที่ชอบแบบยึดมั่นถือมั่น (ล้างชอบ) ให้ชอบในสิ่งที่ซึ่งแบบยึดมั่นถือมั่น (ล้างชัง) (ใจเพชร กล้าจน, 2561: 11-25) ‘ทำสมดุศลอันเย็น’ คือ รู้

วิธีการดูแลหรือรักษาสุขภาพร่างกายที่ถูกกันกับชีวิตต้องใช้แล้วสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ถ้าใช้แล้วไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง ไม่ผาสุก หรือทุกข์ทรมาน วิธีการนั้นไม่ถูกกันกับชีวิต รู้ว่าอาหารที่สมควรเป็นประโยชน์กับชีวิตทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ต้องกินแล้วเบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน ถ้ากินแล้วไม่เบาท้อง ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง หิวเร็ว อาหารนั้นไม่สมควร เป็นโทษกับชีวิต ‘พึงตน’ คือ การใช้ชีวิตที่ฝึกให้อยู่อย่างประหยัด เรียบง่ายให้ได้ กินน้อยใช้น้อยในสิ่งที่แข็งแรงที่สุด ไม่ทรมานตน ไม่เสียหาย จำเป็นจึงใช้ ไม่จำเป็นไม่ใช้ เป็นประโยชน์จึงใช้ เป็นโทษไม่ใช้ เพื่อก้าวไปสู่ ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่งดงาม จิตใจที่เป็นสุข สดท่าย (หมายเหตุ ขวัญพุทธ กล้าจน, 2563: 161-163) ‘แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์’ คือ การทำตัวอย่างมีสุข โดยรู้ว่าจะไรดี ที่สุด ประารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น แล้วลงมือทำให้ดีที่สุด ยินดีเมื่อได้ทำดี ที่ดีที่สุดแล้ว และไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่าแต่ละชีวิตจะได้รับสิ่งดีหรือสิ่งร้ายใดๆ ล้วนเกิดจากพลังวิบากดีหรือร้าย ที่เกิดจากการกระทำทางกาย หรือวาจา หรือใจของผู้หนึ่งเอง ทั้งในอดีตชาติ และชาตินี้ สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน อีกทั้งยังรู้ชัดว่าการยึดมั่นถือมั่นทำให้ใจเป็นทุกข์ จะมีวิบากร้ายมาทำลาย ทำให้ไม่สำเร็จหรือสำเร็จช้า หรือสำเร็จเร็วแต่มีเรื่องร้าย เป็นบาป มีวิบากร้ายเจอ ผลไม่สมบูรณ์ จะสำเร็จความผาสุกทางจิตวิญญาณหย่อนเยียมยังยืนช้า ที่สุด ทำให้เกิดการบาดเจ็บปวดร้าวทางจิตวิญญาณได้มากที่สุด และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่นทำชั่วได้ทุกอย่าง ส่วนการไม่ยึดมั่นถือมั่นทำให้ใจเป็นสุข จะมีวิบากดีมาช่วย ทำให้สำเร็จได้เร็ว เป็นบุญที่เต็มที่สุด ไม่มีวิบากร้ายเจอ จะสำเร็จเร็วที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ไม่เกิดการบาดเจ็บปวดร้าวทางจิตวิญญาณ และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่นทำสิ่งดีได้ทุกอย่างเมื่อถึงเวลาอันควร เป็นบุญกุศลสูงสุด สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพพนิมิต ฉันทกัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) สีสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) ฉันทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ) อตตสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยตน) ญาณสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยญาณ) อัปปมาทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท) และโยนิสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการ

มนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ฉะนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตตตา สีสัมปทา ฉันทสัมปทา อุตตสัมปทา ญฺญูสัมปทา อัปมาทสัมปทา และโยนิโสมนสิการสัมปทา พึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก’ ฯ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 49-62: 43-47)

วิธีการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน คือ ‘การดับทุกข์ใจ’ ด้วยการฟังธรรม การสนทนาธรรม การอ่านท่องจำบททบทวนธรรม การพิจารณาไตร่ตรองธรรม และการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น โดยปฏิบัติไปพร้อมๆ กันอย่างเป็นองค์รวม และหมั่นทำซ้ำๆ หรือทำให้มากๆ ใน 5 ขั้นตอนดังกล่าวนี้ เพื่อให้จิตใจเราเกิดปัญญาในการพิจารณาอย่างเข้าใจเพราะเข้าถึงโทษของการมีกิเลส ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส กรรมและผลของกรรม ไตรลักษณ์ของกิเลส และแรงเหวี่ยงวนของจิตวิญญาณ ได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้นๆ จึงสั่งสมเป็นพลังงานของจิตที่รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง (วิชชา) ไปเป็นลำดับ พลังงานนี้จะเข้าไปสลายความหลงอยากแบบยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) ให้ลดลงไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นหมดสิ้นไปได้ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เหตุแห่งวิมุตติ 5 ประการนี้ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลु คือ 1) การฟังธรรม 2) การแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม 3) การสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม 4) การตรikirตรองไตร่ตรองด้วยใจซึ่งธรรม 5) สมาธิมิต (ความตั้งมั่นในการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8)” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 26: 32-35) และ “ปหาน 5 ได้แก่ 1) วิกัมภณปหานะ (การละด้วยการข่มไว้) 2) ตัทธคปหานะ (การละด้วยองค์นั้นๆ) 3) สมุจเฉทปหานะ (การละด้วยการตัดขาด) 4) ปฏิปัสสัทธิปหานะ (การละด้วยสงบระงับ) 5) นิสรณปหานะ (การละด้วยสลัดออกได้) การละนิรณด้วยการข่มไว้ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญปฐมฌาน การละทญฺญูสังโยชนด้วยองค์นั้นๆ (ตัทธคปหานะ) ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญสมาธิ (สัมมาสมาธิ) ซึ่งเป็นส่วนแห่งการขำแรกกิเลส สมุจเฉทปหานะซึ่งเป็นโลกุตตรมรรค ปฏิปัสสัทธิปหานะซึ่งเป็นโลกุตตรผล ในขณะที่แห่งผล ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญมรรคที่ถึงความสิ้นไป และนิสรณปหานะ เป็นนิโรธ คือ พระนิพพาน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 31 ข้อ 24: 34)

ผลจากผู้ใช้วิธีการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน คือ การมีปัญญารู้ชัดว่า ‘ทุกข์ที่ทุกข์ทรมานที่สุดในโลก’ ซึ่งทำร้ายทั้งจิตใจและร่างกายของเราได้มากที่สุดในโลก ทั้งยังสามารถบีบบังคับกดดันให้เราทำสิ่งไม่ดีได้ทุกอย่าง นั่นคือ ‘ทุกข์ใจ’ โดยมีปัญญาชัดเข้าไปบอกว่าทุกข์ใจนั้นเกิดขึ้นเพราะเรามี ‘ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น’ ในสภาพใดสภาพหนึ่งหรือหลายสภาพประกอบ

กัน เมื่อเราเกิดความอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลายสิ่งแบบยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา เราจะมีอาการกลัวว่า จะไม่ได้สิ่งนั้นมา ถ้ายังไม่ได้มาก็ยิ่งทุกข์ใจ กังวลใจ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ แม้ได้มาแล้วก็ถึงเวลาหนึ่ง ตาม มาด้วยความกลัว กังวล ระวัง หวั่นไหวว่าสิ่งนั้นจะหมดไป ถ้ามันหมดไปก็กลัวว่าจะไม่ได้มาเสพสมใจ อยากอีก แม้ได้เสพสมใจอยากนานเข้าๆ ก็จะมีรู้สึกเบื่อเหมือนจะไม่อยากได้อีก เหมือนจะอิ่มเต็มพอแล้ว เหมือนจะหมดภาระที่ต้องแสวงหาสิ่งเหล่านั้นแล้ว แต่พอไม่ได้ไปเสพสมใจอยากนานเข้าๆ ก็กลับรู้สึก อยากได้อีก พอไปเสพสมใจอยากก็เหมือนจะไม่เบื่อ แต่เดี๋ยวพอเสพไปนานเข้าๆ ก็เบื่อเหมือนจะไม่ อยาก พอไม่ได้เสพนานเข้าๆ ก็อยากเหมือนจะไม่เบื่อ แล้วก็นวนเวียนเป็นสุขใจทุกข์ใจอยู่เช่นนี้อย่างไม่ จบไม่สิ้น สุดท้ายมีปัญญาผู้ชดอีกว่า ‘การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น’ โดยปากเพียรลด ละ เลิก ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือหลายเรื่องไปเป็นลำดับ ทุกข์ใจในชีวิตของเราที่จะ ดับไปเป็นลำดับด้วยเช่นกัน เมื่อเราไม่มีความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในเรื่องใด เราจะไม่ทุกข์ใจกับเรื่อง นั้น จิตใจของเราที่ผาสุก ผ่องใส เบาสบายใจ ไร้กังวล ร่างกายก็แข็งแรง สบาย เบากาย มีกำลัง ทั้งยัง ไม่มีสิ่งใดมาบีบบังคับกดดันให้เราทำสิ่งไม่ดีเพราะเรื่องนั้นได้อย่างมั่นคงยั่งยืน จึงเชื่อมั่นว่า ‘การดับทุกข์ ใจด้วยการละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ’ นี่เป็นสิ่งที่ทรง คุณค่าและสร้างความผาสุกอย่างแท้จริงในชีวิต

ผลจากการดับทุกข์ใจด้วยการละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึด มั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ ดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “อริยสาวก นั้นมีจิตไม่มีเวรอย่างนี้ มีจิตไม่พยาบาทอย่างนี้ มีจิตไม่เศร้าหมองอย่างนี้ มีจิตบริสุทธิ์อย่างนี้ เธอบรรลุความเบาใจ 4 ประการในปัจจุบัน คือ 1) ถ้าโลกหน้ามี ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและ ทำชั่วมี เป็นไปได้ที่เรื่อง นั้นจะเป็นเหตุให้เราหลังจากตายแล้วไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี่คือ ความเบาใจประการที่ 1 ที่อริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว 2) ถ้าโลกหน้าไม่มี ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำ ดีและทำชั่วไม่มี เราก็มิรักษา ตนไม่ให้มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่ให้มีทุกข์ ให้มีสุขในปัจจุบัน โลกนี้ได้ นี่คือความเบาใจประการที่ 2 ที่อริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว 3) ถ้าบุคคลเมื่อทำบาปก็ เชื่อว่าทำบาป เราไม่เจازงบาปไว้เพื่อใครๆ เลย เมื่อเราไม่ทำบาปเลย ความทุกข์จะถูกต้องเรา ได้อย่างไร นี่คือความเบาใจประการที่ 3 ที่อริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว 4) ถ้าบุคคลเมื่อทำบาปก็ เชื่อว่าไม่ทำบาป เราก็มิจำลองเห็นตนบริสุทธิ์ทั้ง 2 ส่วนในโลกนี้ นี่คือความเบาใจประการที่ 4 ที่อริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 66: 262-263) และเมื่อเรา ได้เห็นคุณค่าประโยชน์จากการลด ละ เลิกความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ เราก็จะ เกิดความยินดีที่จะทำมันอย่างพากเพียรตั้งมั่นจนสามารถรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง จึง ละหน่ยคลายกำหนดจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นไปเหล่านั้นไปเป็นลำดับ จนทำให้สิ้น

เกลี้ยงไปเป็นเรื่องราวๆ ได้ในที่สุด สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คัมภีรทวารในอินทรีทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตนอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม 7 ประการ เป็นผู้ได้มาน 4 อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยัง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้โดยไมยาก ได้โดยไม่ลำบาก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 23-29: 26-33)

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการพิจารณาเนื้อหาของความจริงแท้ หรือความถูกต้องในเรื่องหนึ่งๆ อย่างซ้ำๆ โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักเหตุแห่งวิมุตติ 5 คือ การฟังธรรม การแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม การสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม การตรikirตรองใคร่ครวญตามด้วยใจซึ่งธรรม และสมาธิมิต (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 26: 32-35) เพื่อดับทุกข์ใจอันเกิดจากความโลภ โกรธ หลงไปเป็นลำดับตามหลักปทาน 5 ต้องปฏิบัติตามเหตุแห่งวิมุตติทั้ง 5 อย่างเป็นองค์รวม มิใช่การแยกปฏิบัติเป็นอย่างๆ โดยเริ่มจากการคบและเคารพผู้นำที่มีศีลธรรม แล้วได้รับฟังคำสอนของท่าน จนกระทั่งเกิดจิตศรัทธาในคุณธรรมและคำสอนของท่านนั้น เพราะได้ทำในใจโดยแยกกายตามคำสอนของท่านด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม การสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม และการตรikirตรองใคร่ครวญตามด้วยใจซึ่งธรรม พร้อมกับนำมาสังวรศีลหรือกำหนดข้อปฏิบัติที่ตรงให้เหมาะสมกับตน จนกระทั่งได้เห็นผลจากการปฏิบัติศีลนั้น คือ ความเบาใจ เบากาย และเบาจากเหตุการณ์ร้าย ไปเป็นลำดับ จึงยังเกิดศรัทธาเชื่อมั่นในวิธีการปฏิบัติดลกลาภิเลสที่เกิตผลจริงในตนนั้น ทำให้เป็นผู้ที่มั่นคงในการพากเพียรฝึกฝนขัดเกลาตนเองด้วยสมาธิมิตเพื่อความพ้นทุกข์อย่างเอาจริงเอาจัง

จะเห็นได้ว่า เหตุแห่งวิมุตติทั้ง 5 นั้นเป็นทั้งการปริยัติและปฏิบัติจนเกิดปฏิเวธไปด้วยกัน สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ท่านผู้มีอายุ ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ 2 ประการ คือ 1) โปรโตโมสะ (การได้สดับจากบุคคลอื่น) 2) โยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยกกาย) ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ 2 ประการนี้แล” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 452: 491) อย่างไม่ขัดแย้งกันเลย

เหตุปัจจัยสำคัญที่ทำให้การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เกิดผลดับทุกข์ได้ในปัจจุบันขณะ ทำให้เกิดปัญญาที่เบือนหายคลายกำหนดจากกิเลสอื่นๆ ไปเป็นลำดับ พร้อมทั้งเกิดผลดีด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาแก้ปัญหาตามมาอย่างเป็นรูปธรรมได้นั้น นั่นก็เพราะ ดร.ใจเพชร กล้าจน ท่านได้กลั่นเอาเนื้อหาธรรมจากพระไตรปิฎกมาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย และปฏิบัติตามได้ง่าย โดยใช้วิธีปฏิบัติ 5 อย่าง คือ การฟังเสียงอ่านบททบทวนธรรมและการฟังธรรม

การสนทนาธรรม การอ่านท่องจำบททบทวนธรรม การนำมาพิจารณาใคร่ครวญตาม และการนำไปใช้พิจารณาในสถานการณ์จริงเมื่อเกิดความทุกข์ ทำให้เกิดกระบวนการปริยัติและปฏิบัติอย่างชัดเจน จึงทำให้เกิดการตรวจสอบปฏิวิธ (ผล) ได้จริง สอดคล้องกับที่ ลักษณะ วรพงศ์พัฒน์ อธิบายไว้ว่า “การสวดมนต์และทบทวนธรรมเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียดในจิตใจ ลดความสับสนวุ่นวาย ทำให้จิตใจมีความผ่อนคลายมากขึ้น เพราะเข้าใจหลักกรรม กรรมและวิบากกรรม คิดบวก มีกำลังใจ ตั้งใจทำความดี เข้าใจผู้อื่น และมีจิตที่คิดเสียสละแบ่งปันสู่สังคม ทั้งยังสามารถลดอาการไม่สบายทางกาย ให้ความหิวหรือบรรเทาหิว ลดภาวะซึมเศร้า ลดความดันเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจที่สูงผิดปกติลง รวมถึงเกิดปัญญาที่แก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น” (ลักษณะ วรพงศ์พัฒน์, 2560: 77)

ดังนั้นการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน จึงมิใช่เพียงแค่การอ่านหรือท่องจำเนื้อหาของบทธรรมทั้ง 165 ข้อเหล่านั้น แต่เป็นการได้ฟังธรรมะที่เป็นธรรมะแท้ๆ จากสัตบุรุษ จากหมู่มิตรดี ที่รู้สัจจะแท้ ที่ปฏิบัติได้จริง แล้วมีการสนทนา พูดคุย ทบทวน ในเนื้อหาจากบททบทวนธรรมกับเพื่อนหมู่มิตรดีในขณะที่ทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน เมื่อมีเวลาว่างก็นำมาอ่านท่องจำบททบทวนธรรมซ้ำในเนื้อหาบททบทวนธรรมเป็นประจำ โดยท่องบททบทวนไปเรื่อยๆ อย่างเข้าใจความหมาย หรือเนื้อหาสาระไปเรื่อยๆ ในทุกๆ วัน จนจำได้แม่นยำขึ้นใจ อีกทั้งยังนำมาพิจารณาใคร่ครวญตาม ในเนื้อหาของบททบทวนธรรม การพิจารณาใคร่ครวญธรรมจึงเป็นความละเอียด ที่ใคร่ครวญรายละเอียด ตรวจสอบรายละเอียดอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ เพื่อเก็บรายละเอียดที่เราได้พบ ได้เห็น ได้สัมผัส และได้พิสูจน์เป็นวิทยาศาสตร์ว่าเป็นความจริงตามนั้นหรือไม่ ผ่านการนำบททบทวนธรรมไปใช้พิจารณาในสถานการณ์จริงด้วยการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 จึงทำให้ผู้้นั้นดำรงตนอยู่ในศีล รู้เท่าทันและสามารถลดความโลภ โกรธ หลงของตนได้ดีขึ้น มีความเข้าใจชัดเจนและเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมและผลของกรรม (วิบาก) ยิ่งขึ้น โดยเชื่อมั่นว่าการกระทำและผลจากการกระทำของเราเท่านั้นที่ส่งผลต่อตนเองอยู่ตลอดเวลา จึงมุ่งสร้างแต่คุณงามความดี การให้อภัย มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข และให้ความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณของตนเองอย่างเต็มที่ตามหลักปหาน 5 ประการไปเป็นลำดับ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 27 ข้อ 33: 599)

องค์ความรู้จากงานวิจัย

ผู้ที่สามารถใช้บททบทวนธรรมเพื่อดับทุกข์ในปัจจุบันขณะได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้คบและเคารพผู้นำที่มีศีลมีธรรมพร้อมกับหมู่กลุ่มของท่าน เพราะการได้รับฟังคำสอนจากท่านเหล่านั้น จะทำให้เราเกิดจิตศรัทธาในคุณธรรมและคำสอนที่สั่งสอนของท่าน จากนั้นจึงจะสามารถทำใจในใจโดยแยกกายพิจารณาตามคำสอนที่สั่งสอนนั้น ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม

การส่ายยธรรมหรือทบทวนธรรม และการตรึงตรองใคร่ครวญตามด้วยใจซึ่งธรรม พร้อมกับนำคำสอนที่ฟังมาแล้วนั้นมาสังวรเป็นศีลหรือกำหนดเป็นข้อปฏิบัติให้เหมาะสมกับตน แล้วลงมือปฏิบัติตามอย่างตั้งมั่นร่วมกับหมู่มิตรดี จนกระทั่งได้เห็นผลจากการปฏิบัติตามศีล คือ ความเบาใจ เบากาย และเบาจากเหตุการณ์ร้าย ไปเป็นลำดับ เราจึงจะเกิดศรัทธาเชื่อมั่นในวิธีการปฏิบัติขัดเกลากิเลสที่เกิดผลจริงนั้นในตน ทำให้เป็นผู้ที่มั่นคงในการพากเพียรขัดเกลากิเลสตนเองด้วยสมาธิमित (การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น) ให้เจริญยิ่งขึ้น โดยหมั่นพัฒนาทักษะในการอ่านเวทนาหรือความรู้สึกของตนในขณะที่มีเหตุการณ์ต่างๆ มากระทบ แล้วแยกแยะได้ว่าเราเกิดความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจในเหตุการณ์นั้นหรือไม่ ถ้ามีก็ฝึกใช้ปัญญาพิจารณาตามเนื้อหาของบททบทวนธรรมในข้อต่างๆ เพื่อหักล้างความหลงผิดของกิเลสให้ได้อย่างแม่นยำขึ้น เก่งขึ้น คล่องแคล่วขึ้น เมื่อทำซ้ำๆ หรือทำให้มาก ในกระบวนการดังที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ร่วมกัน ก็จะทำให้เกิดปัญญาที่เบือนหายคลายกำหนดจากกิเลส นั้นๆ ไปเป็นลำดับจนสิ้นเกลี้ยงได้ในที่สุด โดยทำไปเป็นเรื่องๆ หรือทีละเรื่อง หรือทีละเหลี่ยมมุม ตามลำดับความหลงผิดของกิเลสอย่างหายาบ กลาง ละเอียด ถ้าเราทำได้อย่างเหมาะสมกับฐานจิตของตนแล้วก็จะเกิดผลดีด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาในการแก้ปัญหาต่างๆ ตามมา

สรุป

การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นการพิจารณาเนื้อหาของความจริงในเรื่องหนึ่งๆ ซ้ำๆ โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักเหตุแห่งวิมุตติ 5 คือ การฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม การตรึงตรองใคร่ครวญธรรม และสมาธิमित พร้อมกับการสลายความโลภ โกรธ หลง ไปเป็นลำดับตามหลักปหาน 5 เพื่อความดับแห่งทุกข์ใจอย่างยั่งยืน การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นการกลั่นเนื้อหาธรรมจากพระไตรปิฎกมาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย มี 165 ข้อ เป็นการปรับความเห็นผิดให้เป็นถูก โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักเหตุแห่งวิมุตติทั้ง 5 อย่าง พร้อมกับการสลายความยึดติดไปเป็นลำดับ เพื่อดับทุกข์ใจอย่างยั่งยืน ผลคือดับทุกข์ใจได้ในปัจจุบันขณะ พร้อมทั้งเกิดผลดีด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา การดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน สอดคล้องตามหลักเหตุแห่งวิมุตติ 5 และปหาน 5 ในพระพุทธศาสนา เพราะมุ่งที่การดับทุกข์ใจเป็นหลัก โดยเน้นการสร้างปัญญาที่เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เพื่อปล่อยวางความยึดติด ด้วยการปฏิบัติเหตุแห่งวิมุตติ 5 ให้มาก กระทั่งดับทุกข์ใจได้ไปเป็นลำดับในปัจจุบันขณะ

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (6 พฤศจิกายน 2562). **ติตู่ที่หัวใจ รับฟังกันวันละ 10 นาที ป้องกันใจป่วย**
ลดเครียด เนะ 3 เทคนิคการฟัง. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2564,
 จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30062>

- ใจเพชร กล้าจน. (2563). **แก่นหลักของการดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 1. สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.
- _____. (2558). **จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- _____. (2564). **บทบทวนธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 3.สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.
- _____. (2561). **อริยศีลรักษาโรค**. พิมพ์ครั้งที่ 1.สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2563). **รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (11 กุมภาพันธ์ 2558). **หัวใจพระพุทธศาสนา**. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2564, จาก <https://www.mcu.ac.th/article/detail/14339>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ลักขณา วรพงศ์พัฒน์. (2560). **ผลของโปรแกรมสวดมนต์และบททวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- ศูนย์จิตวิญญูโรงพยาบาลกรุงเทพ. (ม.ป.ป.). **จิตแพทย์แนะจัดการความเครียดรับมือโควิด-19 ไม่ให้ป่วยใจ**. สืบค้นเมื่อ 12 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.bangkokhospital.com/content/psychiatric-guidance-on-stress-management-trading-covid-19>
- หมายขวัญพุทธ กล้าจน. (2563). **รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.