

ศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในเคลัญญูสูตร  
A Study of Buddhist Principles in Gelañña Sutta

<sup>1</sup>ฐิติมา ใหม่สมเด็จ

Thitima Maisomdat

<sup>2</sup>พระเมธีวราญาณ (สายเพชร วชิรวาที)

Phra Methivorayan (Saipetch Vachiraweti)

<sup>3</sup>พระมหาดิเดช สติวโร (สุขวัฒน์นวัต)

Phramaha Adidej Sativaro (Sukwattanawadee)

<sup>4</sup>พระมหานพดล สายสุตา

Phramaha Nopadol Saisuta

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

<sup>5</sup>บรรจบ บรรณรุจิ

Banjob Bannaruji

คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Faculty of Arts, Chulalongkorn University

<sup>1</sup>Corresponding author E-mail: thimsmdee@gmail.com

**Received:** April 18, 2022; **Revised:** April 29, 2022; **Accepted:** April 30, 2022



### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ดังนี้ (1) เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของเคลัญญูสูตร (2) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในเคลัญญูสูตร (3) เพื่อศึกษาคุณค่าของหลักธรรมที่ปรากฏในเคลัญญูสูตร

ผลการวิจัย พบว่า เคล็ดยถาสสูตร มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 18 ว่าด้วยความเจ็บป่วยในปฐมเคล็ดยถาสสูตรนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา เมื่อเกิดทุกขเวทนา ส่วนในทุติยเคล็ดยถาสสูตร พระพุทธองค์ทรงสอนให้มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา เมื่อเกิดทุกขเวทนาขณะผัสสะ

หลักธรรมที่นำไปปฏิบัติ ในเวลาเจ็บป่วยกายใจคือ ความไม่ประมาท, การระงับเวทนา, การระงับผัสสะ, อาตปปี สัมปะชาโน สติมา, นิรวณ 5 พระพุทธองค์ทรงสอนให้มีสติสัมปชัญญะ ความเพียรตลอดเวลา เพื่อให้มีความไม่ประมาท เมื่อเกิดทุกขเวทนาเกิดผัสสะก็รู้ชัดว่าทุกขเวทนาเกิด เกิดนิรวณ 5 จะเห็นความไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ยึดมั่นถือมั่น

คุณค่าของหลักธรรมที่ปรากฏในเคล็ดยถาสสูตรคือ คุณค่าด้านการระงับเวทนา คุณค่าด้านการพ้นจากความทุกข์ คุณค่าด้านการพัฒนาชีวิตให้อยู่กับปัจจุบัน คุณค่าด้านการบรรลุธรรม เมื่อมีสติสัมปชัญญะย่อมรู้เวทนาชัด กำจัดอภิชชา (กิเลส) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมตามลำดับ

**คำสำคัญ:** สติ; สัมปชัญญะ; เวทนา 3; เคล็ดยถาสสูตร

## Abstract

The objectives of this article are 1) to study the structure and essence of the *gelañña sutta*

2) to study the dharma principles that appear in the *gelañña sutta*

3) to study the value of the principles that appear in *gelañña sutta*. This research is qualitative research. The results showed that

The appears in the 18<sup>th</sup> volume of the Tripitaka on Sickness. In the first formula the *gelañña sutta* Buddha taught to be conscious all the time. when suffering in the second clear formula The Buddha taught to be conscious all the time. when there is suffering while touching

Dharma principles in practice When sick, physically and mentally Carelessness, suppression of feelings, suppression of touch, Atapi sampajano stamina, the five hindrances, the Buddha taught to be mindful and persevering at all times. to have carelessness When suffering arises, the contact clearly knows that suffering arises, the five hindrances arise, and impermanence is seen. There is an improvement factor do not hold on to

The value of the dharma principles that appear in the *gelañña sutta* is the value of suppressing suffering The value of freeing from suffering The value of life development to live in the present The value of enlightenment When he is conscious and comprehensible, he knows feeling clearly, eliminating

covetousness (defilements), contemplating the Dharma in the Dharma, respectively.

**Keywords:** consciousness; comprehension; vedana 3; gelañña sutta

## บทนำ

ในยุคสมัยที่โลกเผชิญหน้ากับโรคภัยไข้เจ็บนานับประการ จนเกิดความหวั่นวิตกว่าจะนำไปสู่การสูญเสียมนุษย์และความหวาดกลัวในการเผชิญหน้ากับความสูญเสียนี้ แต่เหตุการณ์ดังกล่าวนี้ปรากฏว่าในพระพุทธศาสนาได้มีการกล่าวถึงการช่วยเหลือและเยียวยาในยามเจ็บไข้ด้วยกระบวนการทางด้านจิตใจและร่างกาย

เคลัญญสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยความเจ็บป่วย เป็นอีกทางเลือกหนึ่งให้เราได้มาศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้คลายทุกข์จากความเจ็บป่วยกายใจได้ เคลัญญสูตรมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรม ณ ศาลาคณเฑาะฏ์ให้ภิกษุเป็นผู้มีสติ และสัมปชัญญะ ไม่ประมาทมีความเพียร อุทิศกายและใจ รู้ชัดในเวทนาทั้ง 3 อันไม่น่าเพลิดเพลิน กำจัดอภิชฌาและโทมนัส เมื่อได้ศึกษาเคลัญญสูตรแล้วยังมีหลักธรรมซึ่งเป็นองค์ธรรมให้เรานำไปปฏิบัติเพื่อให้คลายทุกข์จากความเจ็บป่วยได้จากหลักธรรม หลักธรรมที่ปรากฏในเคลัญญสูตรคือ ความไม่ประมาท การระงับเวทนา การระงับผัสสะ อาตาปี สัมปะชาโน สติมา นีวรณ 5 เมื่อมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ชัดเพราะอาศัยกัน ย่อมละปฏิฆานุสัย การนำหลักธรรมมาปฏิบัติเมื่อเกิดทุกขเวทนาจากความเจ็บป่วยทำให้เห็นถึงคุณค่าดังที่งานวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบัวอน” ของจงลักษณ์ เผือกผิววงศ์ (2560) กล่าวถึงผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบัวอน เป็นผู้สูงอายุ และเป็นผู้หญิง รักษาศีล 5 ศรัทธาในพระรัตนตรัยใช้ปัญญาพิจารณา สติเป็นหลักปฏิบัติ หลักธรรมสำคัญได้แก่ อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมืองค์ 8 สติปฏิฐาน 4 ประยุกต์ใช้หลักสติในการดำเนินชีวิต ส่งเสริมพัฒนาจากศูนย์ปฏิบัติธรรม ปรับอินทรีย์ในห้องปฏิบัติการสร้างศรัทธาให้มั่นคง สร้างวัฒนธรรมการปฏิบัติ นำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน ฝึกสติในวิถีชีวิตด้วยการสวดมนต์ สร้างบรรยากาศศกยวัตมาบ้านปรับวิถีแห่งการไม่เบียดเบียน

คุณค่าของหลักธรรมที่ปรากฏในเคล็ดอภิมุข คุณค่าด้านระงับความเจ็บป่วย การที่เราพบกับความเจ็บป่วยไม่ว่าช่วงใดของชีวิต ทำให้เราได้รับความทุกข์กายทุกข์ใจ ทำให้เห็นถึงคุณค่าด้านระงับเวทนา เมื่อมีสติสัมปชัญญะย่อมรู้เวทนาชัดพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความดับ ความสละคืนในกาย และในสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา คุณค่าด้านการพ้นทุกข์ จากความเจ็บป่วย เมื่อมีสติสัมปชัญญะกำจัดอกุขาและโทมนัสได้ ในเวทนาได้ ใจจิตได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายก็พ้นจากความทุกข์ คุณค่าด้านการพัฒนาชีวิตให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อมีสติสัมปชัญญะกำจัดอกุขาและโทมนัสได้ ในเวทนาได้ ใจจิตได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายก็พ้นจากความทุกข์ คุณค่าด้านการบรรลุดุริยธรรม เมื่อมีสติสัมปชัญญะกำจัดอกุขาและโทมนัส (กิเลส) ในเวทนา ในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม นีวรณ5 อายตนะภายใน 6 ภายนอก 6 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ก็จะบรรลุดุริยธรรมตามลำดับดังที่จุฑามาศ แสงทองดี, 2562) กล่าวไว้ในงานวิจัยว่าการเยียวยาทางจิตใจของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายด้วยแนววิถีพุทธ ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจกฎธรรมชาติเรื่อง อริยสัจ 4 ทำให้เข้าใจว่าทุกชีวิตที่เกิดขึ้นมาต้องพบกับความทุกข์ กฎไตรลักษณ์ เมื่อผู้ป่วยมีความเข้าใจทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีอะไรยั่งยืนตลอดไป มีเกิดดับเป็นของธรรมดา สามารถฝึกพัฒนาจิตให้ไปสู่จิตที่เข้มแข็งและทำให้หายจากโรคมะเร็งได้

และด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของเคล็ดอภิมุขว่าอย่างไร ถึงพุทธวิธีการของพระพุทธเจ้าในการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยทางใจและความเจ็บป่วยทางกาย โดยมีจุดประสงค์ที่จะศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในเคล็ดอภิมุขว่าอย่างไร ตลอดถึงเพื่อศึกษาคุณค่าของหลักธรรมในเคล็ดอภิมุขว่าอย่างไร ทศนีย์ สิริพนมณี (2563) ได้ทำการวิจัย “วิธีการรักษาผู้ป่วยตามแนวพุทธจิตวิทยา” กล่าวว่า การรักษาผู้ป่วยในทางพุทธจิตวิทยาคือการนำหลักธรรมของพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน จิตที่แข็งแรงพอกายที่เจ็บไข้หายได้เร็ว จิตที่กำหนดรู้ในสติ สัมปชัญญะ กำกับชีวิตจะน้อมนำสิ่งดีงามให้เกิดขึ้นในชีวิตอยู่เสมอ

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของเคล็ดอภิมุข
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในเคล็ดอภิมุข
3. เพื่อศึกษาคุณค่าของหลักธรรมที่ปรากฏในเคล็ดอภิมุข

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาค้นคว้าจากหลักฐานตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. เอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ ตำรา หนังสือ พจนานุกรมคำศัพท์ วิทยานิพนธ์ งานวิจัยต่างๆ บทความวิชาการ และเอกสารอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าในงานวิจัยเรื่องนี้
3. รวบรวมข้อมูลในหัวข้อที่ 1. และ 2, 3 เพื่อนำมาสรุปผล
4. นำเสนอผลงานการวิจัย

## ผลการวิจัย

1. โครงสร้างและสาระสำคัญของเคลัญญสูตรที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ผลจากการศึกษาเคลัญญสูตรนี้ อยู่ในเวทนาสังยุตต์ ในส่วนของปฐมกสคาถวรรค หมายถึงหมวดว่าด้วย สหายตนวรรค เกือบครึ่งเล่มว่าด้วยอายตนะ 6 ตามแนวไตรลักษณ์ เรื่องอื่นมีเบญจศีล ข้อปฏิบัติให้ถึงอสังขตะ อันตคาทิกทิกฐิติ เป็นต้น จัดเป็น 10 พระสูตร คือ 1. สมาธิสูตร 2. สุขสูตร 3. ปหานสูตร 4. ปาतालสูตร 5. ทัญญัพพสูตร 6. สัลลัตถสูตร 7. เคลัญญสูตรที่ 1 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 18 ข้อที่ 255 หน้าที่ 277-279, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) 8. เคลัญญสูตรที่ 2 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 18 ข้อที่ 256 หน้าที่ 280-281, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) 9. อนิจจสูตร 10. ผัสสมุกกสูตร

ปฐมเคลัญญสูตร ว่าด้วยเรื่องความเจ็บป่วย พระสูตรที่ 1 มีสาระสำคัญ ดังนี้

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ กุฎาคารศาลา ป่ามทวัน เขตกรุงเวสาลี พระผู้มีพระภาคเสด็จ เข้าไปยังศาลาคณเฑาะฐ ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาด รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา นี่เป็นคำพราสอนสำหรับเราทั้งหลายของเรา สติ คือ พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออกการตีม การเคี้ยว การ

ลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั้นในการปฏิบัติ เมื่อมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เกิดขึ้นเพราะอาศัยกัน สุขเวทนาทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา นั้นจึงเกิดขึ้น เพราะไม่อาศัยกัน จึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยกายนี้เอง แต่กายนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนานั้นไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่น ไม่น่าเพลิดเพลิน เมื่อเกิดสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจาก (กิเลส) สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา มีกายเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า เกิดเวทนา มีกายเป็นที่สุด เกิดเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า หลังจากตายไป ก็รู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลิน

หุติยเคลัญญสูตร ว่าด้วยเรื่องความเจ็บป่วย พระสูตรที่ 2 มีสาระสำคัญ ดังนี้

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ กุฎาคารศาลา ป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลี พระผู้มีพระภาคเสด็จ เข้าไปยังศาลาคนไข้ ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาด รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา นี่เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา สติ คือ พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออกการตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั้นในการปฏิบัติ เมื่อมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เกิดขึ้นเพราะอาศัยกัน สุขเวทนาทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา นั้นจึงเกิดขึ้น เพราะไม่อาศัยกัน จึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยผัสสะนี้เอง แต่ผัสสะนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เกิดขึ้นเพราะอาศัยผัสสะที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนานั้นไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่น ไม่น่าเพลิดเพลิน เมื่อเกิดสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ก็เป็นผู้

ปราศจาก (กิเลส) สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา มีกายเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า เกิดเวทนา มีกายเป็นที่สุด เกิดเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า หลังจากตายไป ก็รู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงไม่น่า เพลิดเพลิน

สอดคล้องกับจุฑามาศ วารีนแสงทิพย์ กล่าวในหนังสือ “การทำสมาธิรักษาโรคความดันโลหิตสูง” (จุฑามาศ วารีนแสงทิพย์, 2561) ไว้ว่า พุทธศาสนามีธรรมเนียมปฏิบัติเช่นการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน 4 ที่ถูกต้องช่วยเหลือผู้ป่วยได้ทั้งทางด้าน ร่างกายและจิตใจ เมื่อใจสบายกายก็สามารถอยู่ได้อย่างปกติ ไม่ทุกข์ทรมาน สามารถใช้ชีวิตอยู่ อย่างสงบและสันติสุข เพื่อยังกุศลในช่วงชีวิตที่เหลืออยู่หรืออาจหวังพระนิพพานเป็นที่สุด

2. หลักธรรมสำคัญที่ปรากฏในเคล็ดยถาสูต ที่กล่าวถึงลักษณะของความเจ็บไข้ได้ป่วย หรือโรคที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ ทำให้เกิดความกระสับกระส่าย จิตใจไม่มีความมั่นคง และกล่าวถึงวิธีการระงับความเจ็บไข้โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาเป็นเครื่องมือ ในการฝึกปฏิบัติตนเพื่อให้หายจากความเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางใจ และเป็นการปิดช่องทาง โรคใหม่ๆไม่ให้เกิดขึ้นในชีวิตอีกต่อไป มี 5 หัวข้อ ประกอบไปด้วย 1) ความไม่ประมาท 2) การ ระงับเวทนา 3) การระงับผัสสะ 4) อาตปปี สติมา สัมปะชาโน และ 5) นิ वर्ณ 5

เช่นเดียวกับ นางสาวสุภาพรณ กัญนะติบ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักพุทธธรรมกับการ สร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง” (สุภาพรณ กัญนะติบ , 2560) ได้นำหลักธรรมสำคัญในพระไตรปิฎกคือบุญกิริยาวัตถุ 3 ไตรสิกขา 3 อริยสัจ 4 มรรคมี องค์ 8 เป้าหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน เพื่อนำตนไปสู่ชีวิตที่ดีงามทั้งสุขภาพด้านร่างกายและ จิตใจในบั้นปลายแห่งชีวิตของผู้สูงอายุ

1) ความไม่ประมาทที่ปรากฏในปฐมเคล็ดยถาสูต และทุติยเคล็ดยถาสูต ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา นี่เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา ผู้มี สติสัมปชัญญะย่อมรู้เวทนาชัด ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มี ความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาเกิดขึ้น เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า “สุขเวทนานี้เกิดขึ้น แล้วแก่เรา เพราะอาศัยกัน สุขเวทนานั้นจึงเกิดขึ้น เพราะไม่อาศัยกัน จึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัย อะไร เพราะอาศัยกายนี้เอง แต่กายนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น สุข เวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ที่ไหนจัก

เที่ยงเล่า” เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละราคานุสัยในกายและในสุขเวทนาได้

ศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในเคล็ดญฺญสูตรเพื่อระงับความเจ็บป่วย ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า พระพุทธองค์สอนให้เราถึงความไม่ประมาท เป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่ง พระพุทธเจ้าสอนเตือนมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา ถึงความไม่ประมาท พิจารณา ในความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ย่อมละราคานุสัย ละปฏิฆานุสัย ละอวิชชานุสัยได้ เช่นเดียวกับแม่ชีกนกวรณ ปรีดีเปรม ได้ศึกษาเรื่องการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าตามแนวพุทธจิตวิทยา (แม่ชีกนกวรณ ปรีดีเปรม, 2562) กล่าวถึง การรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าตามแนวพุทธจิตวิทยา ไว้ว่า โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวช ปัจจัยก่อโรค 3 ส่วนเสมอ กาย ใจ สังคม ถ้าไม่สมดุลจึงเกิดโรคซึมเศร้า พุทธศาสนา มีการศึกษาเรื่องจิต จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว การเจริญสติ เป็นการเพ่งความใส่ใจของตนไปที่อารมณ์ ความคิด การนำสติมาใช้สร้างสุขในการดำเนินชีวิต

2) การระงับเวทนาที่ปรากฏในปฐมเคล็ดญฺญสูตร และทุติยเคล็ดญฺญสูตร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา นี้เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา ผู้มีสติสัมปชัญญะย่อมรู้เวทนาชัด ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาเกิดขึ้น เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า “สุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เพราะอาศัยกัน สุขเวทนานั้นจึงเกิดขึ้น เพราะไม่อาศัยกัน จึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอะไร เพราะอาศัยกายนี้เอง แต่กายนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น สุขเวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ที่ไหนจักเที่ยงเล่า” เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละราคานุสัยในกายและในสุขเวทนาได้ ดังเช่น จุฑามาศ แสงทองดี ได้วิจัยใน “พุทธศาสนากับการเยียวยาทางจิตใจของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย” (จุฑามาศ แสงทองดี, 2562) กล่าวถึงการเยียวยาทางจิตใจ

ของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายด้วยแนววิถีพุทธปฏิบัติสามารถเข้าใจกฎธรรมชาติเรื่อง อริยสัจ 4 ทำให้เข้าใจว่าทุกชีวิตที่เกิดขึ้นมาต้องพบเจอกับความทุกข์ กฎไตรลักษณ์ เมื่อผู้ป่วยมีความเข้าใจทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีอะไรยั่งยืนตลอดไป มีเกิดดับเป็นของธรรมดา สามารถฝึกพัฒนาจิตใจไปสู่จิตที่เข้มแข็งและทำให้หายจากโรคมะเร็งได้

ศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์คฤศณะเพื่อระงับความเจ็บป่วย ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า พระพุทธองค์สอนให้มีสติสัมปชัญญะย่อมรู้เวทนา เพื่อระงับความเจ็บป่วย พิจารณาถึงความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ย่อมละราคานุสัย ละปฏิฆานุสัย ละอวิชขานุสัยได้ พบความสอดคล้องกันกับสมชาย บุญสุน “พุทธจิตวิทยาการควบคุมตนเอง” (สมชาย บุญสุน, 2562) ได้นำพุทธจิตวิทยาการควบคุมตนเองคือการมีสติสัมปชัญญะ ต้องใช้ทุกกรณี ทุกที่ ทุกเวลา ถ้ามีสติสัมปชัญญะการรักษาศีลย่อมง่าย เพราะไม่พลั้งผลอและรู้ตัวในการกระทำของตนเอง ย่อมทำให้ไม่ล่วงละเมิดศีล หิริโอตตปปะ ทำให้รักษาศีลง่าย เพราะความละเอียดเบาบางความกลัวบาปไม่เปิดโอกาสให้บุคคลทำผิดศีล ชันติโสรัจจะ เมื่อต้องการประกอบกิจการงานให้เรียบร้อยมั่นคงไม่หลงไหลไปตามกระแสของสังคม อดทนต่อสภาวะที่ถูกกระทำให้หัวโนได้ในทุกเวลา

3) การระงับขณะผัสสะได้นั้นมีปรากฏในทศตยคัมภีร์คฤศณะ พระพุทธองค์สอนให้เราถึงความไม่ประมาท มีความเพียรสติสัมปชัญญะเราก็จะอ่านอาการของเวทนาได้ชัดว่าสุขทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์เพราะอาศัยกัน ไม่อาศัยกันก็ไม่เกิด เพราะอาศัยผัสสะนี้ ผัสสะนี้ก็ไม่เที่ยงถูกปัจจัยปรุงแต่ง สามารถระงับผัสสะได้จากตาเห็นรูป ตาที่เห็นร่างกายฝ่ายผมก็เห็นตามความเป็นจริง พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ย่อมละราคานุสัย ละปฏิฆานุสัย ละอวิชขานุสัยได้

ศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์คฤศณะเพื่อระงับความเจ็บป่วย ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า พระพุทธองค์สอนให้มีสติสัมปชัญญะย่อมรู้ชัดทุกขเวทนาอาศัยผัสสะ เพื่อระงับความเจ็บป่วย เช่นเดียวกับทัศนีย์ สิริพนมณี “วิธีการรักษาผู้ป่วยตามแนวพุทธจิตวิทยา” (ทัศนีย์ สิริพนมณี, 2563) ได้กล่าวว่า การรักษาผู้ป่วยในทางพุทธจิตวิทยาคือการนำหลักธรรมของพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน จิตที่แข็งแรงพากายที่เจ็บไข้หายได้เร็ว จิตที่กำหนดรู้ในสติ สัมปชัญญะ กำกับชีวิตจะ

น้อมนำสิ่งดีงามให้เกิดขึ้นในชีวิตอยู่เสมอ ตรงกับการพิจารณาถึงความไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกัน ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ย่อมละราคานุสัย ละปฏิฆานุสัย ละอวิชชานุสัยได้

4) อาตปปี สัมปะชาโน สติมา ที่ปรากฏในปฐมเคลัญญสูตร และทุติยเคลัญญสูตร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา นี่เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา ผู้มีสติสัมปชัญญะย่อมรู้เวทนาชัด ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาเกิดขึ้น เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า “สุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เพราะอาศัยกัน สุขเวทนานั้นจึงเกิดขึ้น เพราะไม่อาศัยกัน จึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอะไร เพราะอาศัยกายนี้เอง แต่กายนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น สุขเวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ที่ไหนจักเที่ยงเล่า” เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละราคานุสัยในกายและในสุขเวทนาได้

ศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในเคลัญญสูตรเพื่อระงับความเจ็บป่วย ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า อาตปปี สัมปะชาโน สติมานัน พระพุทธองค์สอนให้เรา มีสติสัมปชัญญะ มีความเพียร ไม่ประมาท เราก็จะอ่านอาการของเวทนาได้ชัดว่าสุขทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์เพราะอาศัยกัน ไม่อาศัยกันก็ไม่เกิด เวทนานี้อาศัยกาย กายนี้ก็ไม่เที่ยง พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ย่อมละราคานุสัย ละปฏิฆานุสัย ละอวิชชานุสัยได้

5) นีวรณ 5 ที่ปรากฏในปฐมเคลัญญสูตร และทุติยเคลัญญสูตร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา นี่เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา ผู้มีสติสัมปชัญญะย่อมรู้เวทนาชัด ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร กำจัดอกิชาและโทมนัส ในเวทนา ในจิต เห็นธรรมในธรรม หมายถึงนีสวรรณ 5 อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ทุกขเวทนาเกิดขึ้น เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า “ทุกขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เพราะอาศัยกัน ทุกขเวทนานั้นจึงเกิดขึ้น เพราะไม่อาศัยกัน จึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอะไร เพราะอาศัยกายนี้

เอง แต่กายนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ทุกขเวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัย กายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ที่ไหนจักเที่ยงเล่า” เธอพิจารณาเห็น ความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุข เวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และ ความสละคืนในกายและในสุขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละปฏิฆานุสัยในกายและในทุกขเวทนาได้

ศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในเคล็ดญูสูตรเพื่อระงับความเจ็บป่วย ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า จากความเจ็บป่วยทำให้ทุกข์กายทุกข์ใจ การเข้าถึงนิรณ 5 จากความรู้สึก ชัง (พยาบาท) ที่ เจ็บป่วย ชอบ (กาม) ที่ไม่เจ็บป่วย ถ้าความเจ็บป่วยยาวนานไม่หายเสียที่ ถิ่นมิทธะ (ความหดหู่ และเชื่องซึม) ก็จะเข้าครอบงำเรา อุทธัจจกุกกัจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ, ความกระวน กระวายกลุ่มกำวล) ก็จะตามมา วิจิกิจฉา (ความลังเลใจสงสัย) ว่าทำไมเราต้องป่วย พระพุทธ องค์กรสอนให้เรา มีสติสัมปชัญญะ มีความเพียร ไม่ประมาท เราก็จะอ่านอาการของเวทนาใน นิรณ 5 ได้ชัดว่า ชัง ชอบ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ลังเลสงสัย พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุข เวทนา ย่อมละราคานุสัย ละปฏิฆานุสัย ละอวิชขานุสัยได้ กำจัดอภิชชาและโทมนัส ในเวทนา ใน จิต เห็นธรรมในธรรม

3. คุณค่าของหลักธรรมที่ปรากฏในเคล็ดญูสูตร คุณค่าคือ สิ่งที่มีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1) คุณค่าด้านการระงับความเจ็บป่วย (ทางกาย) การที่เราพบกับความเจ็บป่วยไม่ว่า ช่วงใดของชีวิต ทำให้เราได้รับความทุกข์กาย ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงคุณค่าด้านระงับเวทนาทางกาย เวทนาผัสสะ จากหลักธรรมที่ปรากฏในปฐมเคล็ดญูสูตร และทุติยเคล็ดญูสูตร พระพุทธองค์ สอนให้เรา มีสติสัมปชัญญะมีความเพียร ไม่ประมาท ในการระงับเวทนา ในนิรณ 5 จากความ เจ็บป่วยที่เราได้อ่านอาการความชอบความชังในเวทนาของอาการเจ็บป่วยทางกาย

จากที่ได้ศึกษาในเคล็ดญูสูตร เราจะทราบว่าความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนี้ต้องอาศัยกายที่ ไม่เที่ยง ในปฐมเคล็ดญูสูตร และในทุติยเคล็ดญูสูตรว่าความเจ็บป่วย (ทางใจ) ที่เกิดขึ้นนี้ต้อง อาศัยผัสสะ ถ้าเราทำใจในใจตามที่เรารอ่านเราก็จะคลายใจจากความทุกข์จากความเจ็บป่วย ลง ไปได้ด้วยความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสอนภิกษุ ให้มีสติ สัมปชัญญะ อ่านอาการ เวทนาได้ชัด เราก็จะระงับเวทนาจากความเจ็บป่วยได้จากการเห็นความจริงตามความเป็นจริง

สอดคล้องกับนางชนิกา ภูวดิษยคุณ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร” (ชนิกา ภูวดิษยคุณ, 2554) ได้นำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กรทำให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ ใช้ 4 หลักธรรมคือ 1.หลักไตรลักษณ์ หรือ ลักษณะ 3 ประการคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา 2.หลักอริยสัจ 4 คือความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค 3.หลักโยนิโสมนสิการ กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทางมีเหตุผล 4.หลักการเจริญสติ การมีสติระลึกทั่วพร้อม พิจารณาสິงทั้งหลายตามความเป็นจริง

2) คุณค่าด้านการระงับความเจ็บป่วย การฟื้นความทุกข์ ความเจ็บป่วยที่เราได้พบไม่ว่าช่วงใดของชีวิต เช่นเดียวกับ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” (ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), 2553) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้การดูแลสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงมีจุดเด่นคือ ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ พึ่งตนได้ ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลักและสามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน เป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพอันเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้นทำให้เราได้รับความทุกข์กายทุกข์ใจทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงคุณค่าด้านการพ้นจากความทุกข์จากความเจ็บป่วย จากหลักธรรมที่ปรากฏในปฐมเคล็ดญูสูตร และทุติยเคล็ดญูสูตร พระพุทธองค์สอนให้เรามีสติสัมปชัญญะมีความเพียร ไม่ประมาท ในการระงับเวทนา ในนิวรรณ์ 5 ที่เป็นเครื่องกั้นจิตเมื่อเรามีสติ สัมปชัญญะ ไม่ประมาท อ่านอาการเวทนาได้ชัด เราก็จะออกจากความเจ็บป่วยได้จากการเห็นความจริงตามความเป็นจริงว่า ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นอาศัยกาย กายนี้ก็ไม่เที่ยง ความรู้สึกทุกขใจก็ไม่น่าเพลิดเพลิน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ทำให้คลายจากความทุกข์กายและใจทำให้เห็นคุณค่าด้านการฟื้นความทุกข์ได้ด้วยการศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในเคล็ดญูสูตร

3) คุณค่าด้านการระงับความเจ็บป่วย เพื่อพัฒนาชีวิตให้อยู่กับปัจจุบัน การที่เราพบกับความเจ็บป่วยไม่ว่าช่วงใดของชีวิต ทำให้เราได้รับความทุกข์กายทุกข์ใจ สอดคล้องกับ พระบัณฑิต อุสสโก (เพชรเล็ก) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคล็ดญูสูตร” (พระบัณฑิต อุสสโก (เพชรเล็ก), 2560) ศึกษา ปฐมเคล็ดญูสูตร ว่าด้วย

ความเจ็บป่วย พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรม ณ ศาลาคนไข้ให้ภิกษุเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ รู้ชัดในเวทนาทั้ง 3 อันไม่น่าเพลิดเพลิน หลังจากตายไปแล้ว ย่อมทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระได้ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงคุณค่าด้านการพัฒนาชีวิตให้อยู่กับปัจจุบัน จากการศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในปฐมเคลัญญสูตรและทุตติยเคลัญญสูตร พระพุทธองค์สอนให้เรามีสติสัมปชัญญะมีความเพียร ไม่ประมาท ในการระงับเวทนา ในนิวรรณ์ ๕ จากความเจ็บป่วยที่เราได้อ่านอาการในปัจจุบันขณะอย่างมีปัญญาว่าความเจ็บป่วยอาศัยกาย กายนี้ก็ไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ทำให้คลายจากความทุกข์กายทุกข์ใจลงได้เพราะได้ศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในเคลัญญสูตร

4) คุณค่าด้านการระงับความเจ็บป่วย ด้านการบรรลุธรรม การที่เราพบกับความเจ็บป่วยไม่ว่าช่วงใดของชีวิต ทำให้เราได้รับความทุกข์กายทุกข์ใจ ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงคุณค่าด้านการบรรลุธรรม จากการศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในปฐมเคลัญญสูตรและทุตติยเคลัญญสูตร พระพุทธองค์สอนให้เรามีสติสัมปชัญญะมีความเพียร ไม่ประมาท ในการระงับเวทนา ในนิวรรณ์ 5 จากความเจ็บป่วยด้วยการทำใจในใจและปฏิบัติตามอ่านอาการเห็นความเจ็บป่วยว่าเป็นทุกข์ทางกายและส่งผลถึงใจด้วย ว่าความเจ็บป่วยอาศัยกาย กายนี้ก็ไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ทำให้คลายจากความทุกข์กายทุกข์ใจลงได้ ทำให้คุณค่าด้านการบรรลุธรรมจากการปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วยและระงับความเจ็บป่วยได้ ด้วยการศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในเคลัญญสูตร

## การอภิปรายผล

ความเจ็บป่วยทางกายและทางใจมีความสอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ คือแต่ละงานวิจัยใช้หลักธรรมด้วยความศรัทธาในพระรัตนตรัยใช้ปัญญาพิจารณา สติเป็นหลักปฏิบัติ หลักธรรมสำคัญได้แก่ อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมืองค์ 8 สติปัญญา 4 ประยุกต์ใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตและการเรียนรู้การดูแลสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงมีจุดเด่นคือ ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ พึ่งตนได้ ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลัก และสามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน

## องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในคเล็ญญสูตร ทำให้ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ใหม่เป็นตาราง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ผลจากการศึกษาการปฏิบัติในชีวิตปัจจุบันที่ได้ศึกษาการเจริญคเล็ญญสูตร

ลำดับ	หลักธรรมเพื่อระงับความเจ็บป่วย	อดีต	ปัจจุบัน
1	ความไม่ประมาท	ประมาท	ไม่ประมาท
2	การระงับเวทนา	เพลินกับเวทนา	รู้เท่าทันอาการเวทนา
3	การระงับผัสสะ	ไม่รู้ว่ามีวิญญาณเกิดจากผัสสะ	รู้ว่ามีวิญญาณเกิดจากผัสสะ
4	อาตปปี สัมปะชาโน สติมา	เพียรอย่างไม่มีสติไม่รู้เท่าทัน	เพียรอย่างมีสติรู้ตัว
5	นิวรณ 5	เพลินกับนิวรณ 5	รู้ชัดอาการนิวรณ 5

จากตารางที่ 1 สรุปได้ว่า ผลจากการปฏิบัติในชีวิตปัจจุบันที่ได้ศึกษาการเจริญคเล็ญญสูตร มีอานิสงส์ 5 ข้อคือ 1.ผลที่ได้จากการปฏิบัติ ความไม่ประมาท ในชีวิตปัจจุบันเมื่อตื่นขึ้นสิ่งที่จะพิจารณาคือความไม่ประมาทไม่หลงตัวกลัวตาย 2. การระงับเวทนา ในชีวิตปัจจุบันถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วแก่เรามันตั้งอยู่ดับไปไม่เที่ยงทำให้คลายทุกข์จากเวทนาดลงได้ 3. การระงับผัสสะ อายตนะ 6 ในชีวิตปัจจุบัน ตาผัสสะรูปกายนี้ฝ่ายผอม ตาทำหน้าที่เห็นกายนี้เป็นธรรมดา ใจก็รับรู้ความจริงตามความเป็นจริง 4. อาตปปี สัมปะชาโน สติมา ในชีวิตปัจจุบันเมื่อเกิดความเจ็บป่วยก็มีความเพียรสัมปะชัญญะสติอยู่กับปัจจุบันขณะไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องอดีตอนาคต ด้วยการอ่านใจว่าไม่ทุกขใจแล้วก็แก้ไขกายตามอาการเท่าที่ทำได้ 5. นิวรณ 5 ในชีวิตปัจจุบัน เราจะมองเห็นนิวรณ 5 เราจะไม่(พยายาม)ที่เจ็บป่วย ไม่ชอบ(กาม)ที่ไม่เจ็บป่วย ถ้าความเจ็บป่วยยาวนานไม่หายเสียที (ถีนมิทระ ความหดหู่และเซื่องซึม)ก็จะเห็นอาการได้ชัด

(อุทซัจจุกุกุจจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ, ความกระวนกระวายกลุ่มกังวล) ก็จะตามมา (วิจิกิจฉา ความล่งเลใจสงสัย) ทำให้เห็นนิรณ 5 ได้ชัดจากความเจ็บป่วยตามความเป็นจริง

## บทสรุป

โครงสร้างและสาระสำคัญของเคลัญญสูตร เคลัญญสูตรที่ 1 เล่มที่ 18 ข้อที่ 255 หน้าที่ 277-279 เคลัญญสูตรที่ 2 เล่มที่ 18 ข้อที่ 256 หน้าที่ 280-281

สาระสำคัญของเคลัญญสูตรปฐมเคลัญญสูตรนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา เมื่อเกิดทุกขเวทนา ส่วนในทุติยเคลัญญสูตร พระพุทธองค์ทรงสอนให้มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา เมื่อเกิดทุกขเวทนาขณะผัสสะ

หลักธรรมที่นำไปปฏิบัติ ในเวลาเจ็บป่วยกายใจคือ ความไม่ประมาท, การระงับเวทนา, การระงับผัสสะ, อาตปปี สัมปชาโน สติมา, นิรณ 5 พระพุทธองค์ทรงสอนให้มีสติสัมปชัญญะ ความเพียรตลอดเวลา เพื่อให้มีความไม่ประมาท เมื่อเกิดทุกขเวทนาเกิดผัสสะก็รู้ชัดว่า ทุกขเวทนาเกิด เกิดนิรณ 5 จะเห็นความไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ยึดมั่นถือมั่น

คุณค่าของหลักธรรมที่ปรากฏในเคลัญญสูตรคือ คุณค่าด้านการระงับเวทนา คุณค่าด้านการพ้นจากความทุกข์ คุณค่าด้านการพัฒนาชีวิตให้อยู่กับปัจจุบัน คุณค่าด้านการบรรลุธรรม เมื่อมีสติสัมปชัญญะย่อมรู้เวทนาชัด กำจัดอวิชชา (กิเลส) พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ตามลำดับ

## ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในเคลัญญสูตร” ทำให้ผู้วิจัยได้มองเห็นแง่มุมที่จะต้องทำการศึกษาค้นคว้าในการทำงานวิจัยเพิ่มเติมยิ่งขึ้นไปอีก โดยผู้วิจัยใคร่จะขอเสนอแนะแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยต่อจากงานวิจัยเรื่องนี้กันต่อไป ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. ศึกษาหลักธรรมในเวทนา 108
2. ศึกษาเวทนา 108 กับอายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6

## เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีกนกวรรณ ปรีดีเปรม. (2562). *การรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าตามแนวพุทธจิตวิทยา*. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จงลักษณ์ เพ็ญพิวงค์. (2560). การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จุฑามาศ วารีแสงทิพย์. (2561). *การทำสมาธิรักษาโรคความดันโลหิตสูง*. กรุงเทพมหานคร : อักษรการพิมพ์.
- จุฑามาศ แสงทองดี. (2562). *พุทธศาสนากับการเยียวยาทางจิตใจของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย*. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว). (2553). ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญอำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- ชนิกา ภูวดิษยคุณ. (2554) การประยุกต์หลักธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ทัศนีย์ สิรินพมณี. (2563). *วิธีการรักษาผู้ป่วยตามแนวพุทธจิตวิทยา*. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระบัณฑิต อุตสโ (เพชรเล็ก). (2561). ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในปฐมเคล็ดอรรถสูตร. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

158 วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (มกราคม – เมษายน 2565)

สมชาย บุญสุน. (2562). *พุทธจิตวิทยาการควบคุมตนเอง*. พระนครศรีอยุธยา : โรงพิมพ์  
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุพรรณณ์ กันยะดีบ. (2560). *หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ*.  
วิทยานิพนธ์สาทรณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการสร้างเสริมสุขภาพ.  
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

