



วิเคราะห์การลดอุปกิเลสในวัฏฏปมสูตร

An Analysis on Reducing Defilements in Vattupama Sutta

¹นวลนภา ยุคันทพรพงษ์ ²พระเทพวัชรจารย์, (เทียบ สิริญาโณ) ³พระมหาดิเดช สติวโร

¹ Nualnapha Yukuntapornpong ²Phra Devvajracarya (Thiab Siriñaño)

³ Phramaha Adidej Sativaro

¹²³คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹²³Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

¹Corresponding Author, Email: Jewmcu@gmail.com

Received September 15, 2023; Revised September 15, 2023; Accepted: November 7, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาอุปกิเลสในพระสูตรต้นตปิฎกเพื่อศึกษาอุปกิเลส และการลดอุปกิเลสในวัฏฏปมสูตรเพื่อวิเคราะห์การลดอุปกิเลสในวัฏฏปมสูตร การวิจัยครั้งนี้เป็นการ วิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการวิจัยทางด้านเอกสาร ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก และสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า 1) อุปกิเลสในพระสูตรต้นตปิฎกมีมากกว่า 16 ในบางพระสูตรมีมากหรือน้อยกว่า 16 ประการ ล้วนแล้วแต่กล่าวถึงการลด ละ เลิกกิเลส ที่เป็นโทษภัยต่อตนและผู้อื่น 2) การลดละกิเลส ตามหลักวัฏฏปมสูตร กล่าวถึงการละกิเลสเหมือนกับข่างย้อมนำผ้าที่สกปรกเปรอะเปื้อนกับผ้าที่ สะอาดใสลงในน้ำย้อมจะเกิดผลที่ต่างกัน เปรียบเหมือนจิตที่ปราศจากกิเลสก็จะมีแต่ความสุขได้ พ้น จากความทุกข์วัฏธรรมะที่เป็นเครื่องมือสละออกจากกิเลส 3) วิเคราะห์การลดกิเลสในวัฏฏปมสูตรผ่าน โครงการการเข้าค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรมที่สวนป่านาบุญ จ.ปทุมธานี ผู้ผ่านการอบรม สามารถลด ละ เลิก ความโลภ โกรธ หลงแบ่งตามกลุ่มของอุปกิเลส 16 เมื่อนำไปปฏิบัติและ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย คือ 1. ได้ทราบการลดกิเลสตามหลักวัฏฏปมสูตร 2. ได้ทราบผล วิเคราะห์แนวทางการลดกิเลสตามหลักวัฏฏปมสูตรในโครงการการเข้าค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถี ธรรม ที่สวนป่านาบุญ จ.ปทุมธานี 3. จะได้นำไปใช้เป็นแนวทางการลดกิเลสตามหลักวัฏฏปมสูตร สำหรับพุทธศาสนิกชนเพื่อลด ละ เลิก ความโลภ ความโกรธ ความหลง แบ่งตามกลุ่มของอุปกิเลส 16 ที่เป็นรากเหง้าของเหตุแห่งทุกข์โรคร้ายและเรื่องร้ายให้มีความสุขยั่งยืนยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: การลดอุปกิเลส; วัฏฏปมสูตร; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article was purposely made to study upakilesa in Sutta Piṭaka, reduction of upakilesa in Vattupana Sutta and then analyzing its reduction in Vattupana Sutta. This research is qualitative research using document research



together including in-depth interviews and participatory observation. The research results showed that: 1) there are more than 16 precepts of defilements in the Sutta Pitaka. In some suttas, there are more or less than 16, all of which refer to reducing, relinquishing, and giving up defilements that are harmful to oneself and others, 2) the abandonment of desires is like a dyer putting dirty clothes and clean clothes into the dyeing water, there will be different results as if the mind being without defilements would have only happiness, and 3) in analyzing the reduction of defilements in Vattupana Sutta through a health camp project based on the principles of Dhamma medicine at Suonpanaboon, Pathum Thani province, it suggested that those who have been properly trained could reduce and relinquish greed, anger, and delusion among the 16 defilements even more. When put into practice and the benefits obtained from the research, they are of: 1) reduction of defilement could be made, 2) its results gained from the methods for reducing desires according to the materialistic principles in the health camp program according to the principles of Dharma Medicine, Suonpanaboon Pathum Thani Province could be pointed out, and 3) it could be served as a guideline to reduce defilements according to the materialistic principle for Buddhists to reduce, abandon, greed, anger, delusion, divided by groups of 16 defilements that are the root cause of suffering from diseases and bad things resulting in providing more sustainable happiness.

Keywords: Reducing Defilements; Vattupama Sutta; Theravada Buddhism

บทนำ

วัตถุปมสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยการอุปมาอุปมัยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงความสำคัญของจิตเจตนารมณ์ของผู้ปฏิบัติเมื่อถูกสีย้อมคือ อุปกิเลส 16 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) 2559.) ครบถ้วนนั้นจะถูกทุกข์ทัฬหะ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งให้เราได้ศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้คลายทุกข์จากความทุกข์จากโรคร้าย, เรื่องร้ายต่อตนเองและบุคคลรอบข้างได้ วัตถุปมสูตรมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 12 (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 12 ข้อที่ 70 หน้าที่ 62, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรม ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ต่อภิกษุโดยทรงยกตัวอย่างช่างย้อม นำผ้าที่สกปรก เปราะเปื้อน ใส่ลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพึงเป็นผ้าที่ย้อมได้ไม่ดี มีสีไม่สดใส เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้าที่ไม่สะอาด แม้ฉันใด เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติ ก็เป็นอันหวังได้ ช่างย้อมผ้า จะพึงนำผ้าที่สะอาดหมดจด ใส่ลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพึงเป็นผ้าที่ย้อมได้ดี มีสีสดใส เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้าที่สะอาด เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกคติ ก็เป็นอันหวังได้ ฉะนั้นเหมือนกัน เมื่อไม่ประมาทมีความเพียร อุทิศกายและใจ รู้ชัดในอุปกิเลสทั้ง 16 (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 12 ข้อที่

70 หน้าที่ 62, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เมื่อได้ศึกษาวัตถุปมสูตรแล้วยังมีหลักธรรมซึ่งเป็นองค์ธรรมให้เรานำไปปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล

ความต้องการปฏิบัติศีลละเอียดยิ่งขึ้นจากการลดละเลิกอบายมุขและศีล5เบื้องต้น ละจากการติดชั่วแล้ว แต่ยังคงมีความทุกข์ที่ยังคงติดยึดในความดีที่ไม่รู้ตัวมาก่อนจนได้ศึกษาใน วัตถุปมสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 12 ข้อที่ 70 หน้าที่ 62, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จึงได้รู้ว่าที่จริงแล้วยังคงมีอุปกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในตนดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงการเปรียบเทียบว่าด้วยผ้าที่ขางย้อมเมื่อนำผ้าไปย้อมเพื่อต้องการให้เป็นสีเขียว ก็ให้นำผ้าไปแช่น้ำย้อมสีเขียว มีสีดำสาริดและสีเขียวปนไม่ เมื่อนำผ้าไปย้อมเพื่อต้องการให้เป็นสีเหลือง ก็ให้นำผ้าไปแช่น้ำย้อมสีเหลือง เมื่อนำผ้าไปย้อมเพื่อต้องการให้เป็นสีแดง ก็ให้นำผ้าไปแช่น้ำย้อมสีแดง น้ำย้อมที่ผ้านั้นเป็นเช่นนี้ คือมีสีไม่สวยสดใส เพราะความที่ผ้าผืนนั้นไม่สะอาดเปรียบเหมือนผ้าที่เศร้าหมอง เพราะมลทินที่ปลิวมาเกาะ เมื่อซักอีกครั้งย้อมขาวสะอาด จึงเป็นแรงจูงใจให้ค้นหาวิธีการลดอุปกิเลส 16 ที่เป็นไปได้ยากที่จะมองเห็นความติดยึดดูผ้าขาวที่โดนน้ำย้อมเท่าใดแต่ถ้าเนื้อผ้าไม่สะอาดพอก็จะได้สีที่สดใสเพียงพอเปรียบเหมือนจิตมนุษย์ที่ยากยิ่งจะลดละเลิกอุปกิเลสที่เกาะแน่นฝังอยู่ในจิตไม่ควรกับการงาน

การเข้าฝึกอบรมที่สวนป่านาบุญ จ.ปทุมธานี ที่เลือกสถานที่ตั้งแห่งนี้เนื่องจากการจัดค่ายสุขภาพอย่างต่อเนื่องทุกเดือนทำให้รู้จักผู้เข้าอบรมและจิตอาสาที่มีการขัดเกลาจิตใจสไปควบคู่กับการดูแลสุขภาพในทุกกิจกรรม สอดคล้องกับทฤษฎีการดูแลตนเอง (self-care theory) และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเครือข่ายในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของนายแพทย์ธนา เอี่ยมการนา นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม ผู้ซึ่งมีประสบการณ์ทางสรีรวิทยาเป็นเยี่ยม และผ่านการบริหารโรงพยาบาลจังหวัดหลายแห่ง (นายแพทย์ธนา, 2566) และการรักษาสุขภาพนั้นเป็นความเชื่อว่าชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยสองส่วนคือร่างกายและจิตใจ เป็นของเนื่องถึงกัน การรักษาแบบองค์รวมนี้นปรากฏอยู่พระไตรปิฎกเชื่อมโยงจิตใจเข้ากับการรักษาโรคทางกายด้วย ดังปรากฏอยู่ในการสวดบทโพชฌงค์ (จันทรา บริกส์ และพระมหาจิรวัฒน์ กนตวณโณ, 2565) การรักษาจึงมาจากความเชื่อว่าปัญหาสุขภาพนั้นมาจากกิเลสต้นหาคความอยาก โดยเฉพาะอุปกิเลสทั้ง 16 ที่ดูเหมือนไม่มีโทษภัยแต่เมื่อสะสมหมักหมมอยู่ในจิตก็ก่อตัวให้เป็นปัญหาสุขภาพที่เลวร้ายยกตัวอย่างเช่น มะเร็งที่เกิดจากสาเหตุเล็กๆของถุงน้ำที่เพิ่มขึ้นในร่างกายถ้าถูกละเลยไม่กำจัดปัญหาตั้งแต่แรกปล่อยให้ก้อนเนื้อสะสมโตไปเรื่อยๆจนเซลล์มะเร็งกระจายไปทั่วร่างกายตัดหรือฉายแสงไม่ทัน แต่ในทางตรงกันข้ามเพียงล้างล้างกิเลส หยาบกลาง ละเอียดออกไปจากจิต ใจสบายคลายความโลภ ความโกรธ ความหลง สะอาดผุดผ่องจากอกุศลกรรมทั้งปวง ก็สามารถดับต้นเหตุของความทุกข์กายและใจได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาอุปกิเลสในพระสูตรต้นปิฎก
2. เพื่อศึกษาอุปกิเลสและการลดอุปกิเลสในวัตถุปมสูตร
3. เพื่อวิเคราะห์การลดอุปกิเลสในวัตถุปมสูตร



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของดัชนีพจน์เรื่องแนวทางการลดกิเลสตามหลักวัตรปฏิบัติในโครงการการเข้าค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม ที่สวนป่านาบุญ จ.ปทุมธานี ใช้แนวคิด, หลักการ และ วิธีการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาด้านเนื้อหา/เอกสาร/แนวคิดทฤษฎี/กฎระเบียบ (Documentary Study) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนข้อมูลเอกสารเกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เป็นข้อมูลปฐมภูมิจากฝ่ายงานวิชาการของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ที่ได้เก็บรวบรวมคำบรรยายและผลงานทั้งหมดของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ซึ่งเก็บรวบรวมไว้ในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ หนังสือ เอกสาร วารสาร งานวิจัย บทความวิชาการ แผ่นพับ ป้ายนิเทศการ รูปภาพ คลิปวิดีโอ เครื่องบันทึกเสียง และ สื่ออิเล็กทรอนิกส์และข้อมูลทุติยภูมิ หนังสือ เอกสาร วารสาร งานวิจัย บทความวิชาการ และ สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาในภาคสนาม/พื้นที่กรณีศึกษา (Field Study) ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 3 ตั้งอยู่ที่ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานีในสังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

ขั้นตอนที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ/กลุ่มประเภทประชากร (Key Informant) โดยกำหนดผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 รูป/คน และ ผู้ที่เข้าร่วมอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จากสวนป่านาบุญ จำนวน 10 คน รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 14 รูป/คน วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการวิจัยการสัมภาษณ์/แบบสอบถาม/สำรวจ/สังเกต (In-depth Interviews) ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์ โดยกำหนดคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย แล้วนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และทำการแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก่อนที่จะนำไปสัมภาษณ์ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เชิงลึก

ขั้นตอนที่ 5 การรวบรวมข้อมูล/การตรวจสอบข้อมูล/บันทึก/ถอดเทป/ภาพ/วิดีโอการวิจัย ครั้งนี้เป็นารวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเก็บข้อมูลทั้งภาคเอกสาร และภาคสนาม

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล/จัดกลุ่ม/หมวดหมู่/เปรียบเทียบ/จัดระบบ/เรียงลำดับเชื่อมโยงข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการรวบรวมในภาคเอกสารและภาคสนาม นำมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และเขียนรายงานในรูปแบบของการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description) ประกอบกับทัศนะ แนวคิด และความคิดเห็นของผู้วิจัย

ขั้นตอนที่ 7 สรุปผลการศึกษาวิจัยแบบไหน และ รูปแบบการนำเสนอผลการศึกษาวิจัย การวิจัยครั้งนี้ เน้นข้อมูลเชิงเอกสารเป็นหลัก ส่วนข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจะนำมาใช้เพื่อประกอบกับข้อมูลเชิงเอกสาร ซึ่งวัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ คือ เพื่อเป็นการเติมเต็มข้อมูลที่ยังไม่มีในภาคเอกสารให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นการยืนยันข้อมูลที่มีอยู่แล้วในภาคเอกสารให้หนักแน่นมากขึ้น หรือหากมีข้อมูลบางอย่างที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจะได้มีข้อมูลที่ครบถ้วนรอบด้าน เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำมาวิเคราะห์ให้เกิดความถูกต้องชัดเจน และตรงตามวัตถุประสงค์

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่าอุปกิเลสในพระสูตรตันตปิฎก อุปกิเลสนี้มีปรากฏในวัฏฏปมสูตร ผู้วิจัยได้แนวทางการจำแนกอุปกิเลส 16 ที่ความสัมพันธ์เป็นกลุ่มๆ ทำให้เห็นลำดับการล้างกิเลสชัดเจนไม่ปะปนสับสนแม้ดูเหมือนมีมากถึง 16 ตัว แต่ในชีวิตจริงมีมากจนโดนกิเลสสิ่งร่างไม่รู้ตัว จึงมีความเข้าใจลึกซึ้งว่าไม่ยากไม่ลำบากถ้าแยกเป็นส่วนตามลำดับง่ายไปหายากจากการละมียู่ 2 อย่าง คือ การละตามลำดับกิเลส และการละตามลำดับมรรค ให้เข้าใจขั้นตอนตามแผนภูมิตารางต่อไปนี้ :

การละตามกลุ่มกิเลส	การละตามกลุ่มมรรค	อุปกิเลส 16
1. หลงละด้วยวิชา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)	โสดาปัตติมรรค	มักขะ (ลบหลู่คุณท่าน) ปลาสะ (ตีเสมอ) อีสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) มายา (มารยา, เจ้าเล่ห์) สาถะเยยะ (โอ้อวด)
2. โกรธละด้วยข่มใจ (พระไตรปิฎกภาษาไทย , เล่ม ที่ 3 ข้อ ที่ 64 หน้าที่ 197, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)	อนาคามีมรรค	พยาปาทะ (ความพยาบาท) โกธะ (ความโกรธ) อุปนาทะ (ความผูกโกรธไว้) ปมาทะ (เลินเล่อ)
3. โลภละด้วยทาน (ศาสตราจารย์ ดร. อภิชัย พันธเสน, 2565)	อรหัตตมรรค	อภิขณาวิสมโลภะ (ความโลภโดยไม่ชอบธรรมคือความเพ่งเล็ง) ถัมภะ (หัวดี) สารัมภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน) มทะ (มัวเมา)

เมื่อละอายและเกรงกลัวต่อวิบากกรรมจะมองเห็นโทษภัยละเอียด จึงถอยไม่ได้ มีสภาวะจริงรองรับไม่ว่าจะไม่กินอาหารรสจัด และเนื้อสัตว์ เมื่อแต่ก็ไม่สบายจะกลับไปไม่ได้ ระบบประสาทพื้นฐานว่าสัมผัสอะไรเป็นโทษ เป็นประโยชน์ตั้งแต่หยาบ กลาง ละเอียดนอกจากทุกข์ทางกายใจเหตุการณ์ญาณปัญญาชัดไม่ได้ทำร้ายกาย วาจา ใจ มีผลกระทบ แม้แต่ความคิดมีพลังพิเศษเพราะเมื่อสำนึกแล้วหายทุกข์กายทุกข์ใจ สำนึกผิด ยอมรับผิด ตั้งจิตทำความดีให้มากๆ ไม่โทษใครให้ใครเดือดร้อนเพราะเราทุกข์กายใจเบาบางจางคลายไม่กลัวกังวลหวั่นไหว ยอมรับสิ่งเลวร้ายทั้งหมดไม่ทำให้ใครเดือดร้อนชั่วไม่ทำ ทำแต่สิ่งดีเท่าที่ทำได้ ไม่กลัวรับสิ่งเลวร้ายที่มาชีวิต ไม่กลัวรับกลัวสิ่งเลวร้าย ไม่กลัวรับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองทำมา ยอมรับโทษ ผู้เดียว เห็นประโยชน์ของพุทธะ คิดถูก ต้องไม่ยากได้ตั้งใจหมาย กล้าอย่างถูกทางชีวิตพ้นทุกข์มีญาณปัญญาแม้แต่คิดอยู่ในใจ จะมีสิ่งร้ายมาเตือน ละอายและเกรงกลัวต่อบาปจนเห็นโทษภัยชัดขึ้นจนเป็นพหุสัจจะฟังมากรู้มากไม่ถอย อยากเสพที่ไร้ร้ายมาทุกที แม้อยู่คนเดียวก็ปฏิบัติจนรู้มากได้สภาวะมากจะไม่ถอยเร่งรีบเดินหน้าต่อสู้อกิเลส จะเห็นความต่างไม่ถอยหลังที่จะกลับไปเสพกิเลสอีกต่อไป มีปัญญาชัดขึ้น จนพ้นทุกข์ผาสุกผ่องใสไปเรื่อย ๆ เดินหน้าไม่ถอยหลัง



วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า อุปกิเลสและการลดอุปกิเลสในวัฏฏุปมสูตร แนวทางการลดกิเลสตามหลักวัฏฏุปมสูตรในโครงการการเข้าค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม ที่สวนป่านาบุญ จ.ปทุมธานี นำมาเป็นข้อมูลประกอบ ในการศึกษาวิเคราะห์แนวทางการลดกิเลสตามหลักวัฏฏุปมสูตร จากคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์และเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยทำการศึกษาโครงการการเข้าค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม จากการเก็บข้อมูลด้วยวิธีสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยพบว่า กิจวัตรประจำวันของการเข้าค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม ที่สวนป่านาบุญ จ.ปทุมธานี แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนหลัก คือ 1) กิจกรรมทั่วไป 2) กิจกรรมเฉพาะในฝ่ายงาน โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อลดความโลภ โกรธ หลง ตามแนวทางลดกิเลสในวัฏฏุปมสูตร มีดังนี้

1) ตรวจสอบตนเองเพื่อลดกิเลสในความหลงข้อใด หรือมีความคิด คำพูด การกระทำใดที่ยังก่อให้เกิดโทษอยู่ ยังเป็นการเบียดเบียนตนเองหรือเบียดเบียนผู้อื่น หรือยังมีความโลภ อยู่ในเรื่องใด โดย กลุ่มที่ 1 การละด้วยโสดาปัตติมรรค ต่อกิเลส 6 เหล่านี้ คือ 1.ลบลหู่คุณท่าน 2.ตีเสมอ 3. ความริษยา 4.ตระหนี่ 5.มารยา, เจ้าเล่ห์ 6.โอ้อวด

2) ตรวจสอบตนเองเพื่อลดกิเลสความโกรธ หรือมีความคิด คำพูด การกระทำใดที่ยังก่อให้เกิดโทษอยู่ ยังเป็นการเบียดเบียนตนเองหรือเบียดเบียนผู้อื่น หรือยังมีความโลภ อยู่ในเรื่องใด โดย กลุ่มที่ 2 การละด้วยอนาคามีมรรค ต่อกิเลส 4 เหล่านี้ คือ 1.ความพยาบาท 2.ความโกรธ 3. ความผูกโกรธไว้ 4.เลินเล่อประมาท

3) ตรวจสอบตนเองเพื่อลดกิเลสความโลภ หรือมีความคิด คำพูด การกระทำใดที่ยังก่อให้เกิดโทษอยู่ ยังเป็นการเบียดเบียนตนเองหรือเบียดเบียนผู้อื่น หรือยังมีความโลภ อยู่ในเรื่องใด โดย กลุ่มที่ 3 การละด้วยอรหัตตมรรค ต่อกิเลส 6 เหล่านี้คือ 1.ความโลภโดยไม่ชอบธรรม 2.หวัศว 3.แข่งดี 4.ถือตัว 5.ดูหมิ่นท่าน 6.มัวเมา

4) ปฏิบัติอริยสัจ 4 เมื่อจับอาการทุกข์ภายในจิตได้ ก็ทำการดับทุกข์นั้นด้วยการปฏิบัติอริยสัจ 4 ได้แก่

(4.1) กำหนดรู้อาการทุกข์ภายในใจ (ทุกข์อริยสัจ)

(4.2) พิจารณาสาเหตุของทุกข์นั้น (สมุทัยอริยสัจ) ซึ่งก็คือกิเลส ตัณหา (ความอยาก) อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) วิเคราะห์วิจัยให้ชัดเจนลงไปว่า ตนยึดมั่นถือมั่นในเรื่องใด หรือมีความอยากในเรื่องใด จึงทำให้ใจเป็นทุกข์

(4.3) กำหนดหมายสภาพที่กิเลสดับ (นิโรธอริยสัจ) คือ สภาพที่หมดความยึดมั่นถือมั่น ไม่มีเงื่อนไขใดๆ ที่จะทำให้เกิดทุกข์ได้อีก หมดความอยากในเรื่องนั้นๆ อย่างสิ้นเชิง เกิดสภาพใจไร้ทุกข์ อิ่มเอิบ เบิกบาน แจ่มใส ที่ไม่ต้องไปติดหรือไปหาสิ่งนั้นๆ มาเสพอีก ไม่เหลือความอาลัยอาวรณ์ในสิ่งนั้นอีกเลย เป็นความอิสระทางจิตวิญญาณอย่างแท้จริง

(4.4) ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อเดินทางไปสู่ความดับกิเลส โดยใช้ปัญญาพิจารณา (อริปัญญา) ได้แก่การพิจารณาโทษของกิเลส โทษจากการมีกิเลสคือความทุกข์ใจ ทุกข์กาย และวิบากร้ายทั้งมวลที่จะเข้ามาในชีวิต การพิจารณาประโยชน์ของการที่ล้างกิเลสได้ เกิดประโยชน์คือ ใจไร้ทุกข์ ไร้ความกลัว ไร้ความกังวล ไร้ความระแวง ไร้ความหวั่นไหว ไปตามลำดับ

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์การลดอุปกิเลสในวัฏฏุปมสูตร จากการศึกษาแบบการลดกิเลสตามหลักวัฏฏุปมสูตรในโครงการการเข้าค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถี

ธรรม ที่สวนป่านาบุญ จ.ปทุมธานี ได้ผลดังนี้คือโรคในทางพระพุทธศาสนากับโรคที่เกิดขึ้นในปัจจุบันที่ต่างกันเป็นโรคทางกายตามสิ่งแวดล้อมและองค์ประกอบเหตุปัจจัยณ.เวลานั้นๆ แต่โรคทางใจเหมือนกันทุกยุคสมัยล้วนมาจากต้นเหตุกิเลสที่ครอบงำจิตใจจนทุกข์ทั้งกายและใจ การดับทุกข์จากโรคร้ายใช้เจ็บความเจ็บป่วยด้วยการตั้งศีลลดกิเลสตามลำดับจากง่ายไปหายากตามการจัดกลุ่มอุปกิเลสทั้ง 16 แบ่งตามกลุ่มความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยใช้การพิจารณาทบทวนซ้ำๆ จากการร่วมกิจกรรมการเข้าค่ายสุขภาพที่เชื่อมร้อยกันไปกับหลักธรรมคำสอนที่ปรากฏในวัฏฏปมสูตรที่โยงกับการใช้ชีวิตประจำวันของผู้รักษาสุขภาพกายและใจกับการดูแลรักษาสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรมที่เน้นการอ่านใจที่มีฤทธิ์ 70-เกิน100%จึงจะทำให้วิถีดูแลสุขภาพไม่ว่าจะเป็นการรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย หรือการระบายพิษร้อนต่างๆ 5วิธีให้มีประสิทธิภาพได้ผลอย่างยั่งยืน

ลำดับ	ข้อธรรม	หลักธรรมที่เป็นแนวทางการลดกิเลสตามหลักวัฏฏปมสูตร	แนวทางการลดกิเลสตามหลักวัฏฏปมสูตรในโครงการการเข้าค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม ที่สวนป่านาบุญ จ.ปทุมธานี
1	สังวรศีล	1)ศีลสัมปทาได้แก่การสำรวมในปาฏิโมกข์ ประกอบด้วยอาจารย์และโคจร เห็นภัยในความผิดแม้ น้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย	เคารพและเชื่อฟังคำสอนของผู้ที่มีศีล(อ.หมอเขียว จิตอาสาและผู้เข้าร่วมอบรม) โดยท่านได้นำพาฝึกฝนให้ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย ทำเอาเองได้ ในการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพกายและใจ ไปพร้อมๆ กับการฝึก ‘ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น’ คือ การตั้งข้อปฏิบัติที่เป็นสิ่งดีงามขึ้นมาเพื่อลด ละ เลิกความหลงติดยึดในสิ่งที่เป็นโทษหรือฟุ้งเฟ้อฟุ้งเฟ้อทั้งหลายในตนไปเป็นลำดับ อีกทั้งยังเป็นผู้หลอมรวมผู้ที่มีใจเสียสละในแต่ละสาขาอาชีพให้มาสานพลังกันเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ที่เดือดร้อนในสังคมโลก ด้วยการจัดอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนและพระไตรปิฎกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ การทำกิจกรรมไร่สารพิษ การทำตลาดวิถีธรรมเพื่อจำหน่ายของดีราคาถูก ชื่อสัตย์ มีน้ำใจ เป็นต้น
2	อปณณกปฏิบัติ	2. 1 อินทริยสังวร ได้แก่การ	มีหมุมิตรที่ดีพากันขัดเกลากิเลส



	3	สำรวจอินทรีย์ 6 คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ไม่ให้ความยินดียินร้ายครอบงำ ในเมื่อตาเห็นรูป 2.2 โภชนะมัตตัญญูตาได้แก่ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการกินอาหารแต่พอสมควร ไม่มากไม่น้อย พิจารณาแล้วจึงกินอาหารและพึงประโยชน์อันจักเกิดแต่อาหารนั้น ไม่บริโภคโดยสะเพร่า และโดยอำนาจความมักกินตั้งศีลปฏิบัติด้วยอาหารมือเดียว 2.3 ชาคริยานุโยคได้แก่การประกอบความเพียร ไม่เห็นแก่หลบนอนเกินไป หรือไม่ยอมให้ความว่างเหงาซบเซาเข้าครอบงำ	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าอบรมนั้นมีการอยู่ร่วมกันแบบ ‘สาธารณโภคี’ คือ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มาจากต่างที่ต่างถิ่น ต่างพ่อต่างแม่ แต่กลับมาอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีความเป็นญาติยิ่งกว่าพี่น้องทางสายเลือดเดียวกัน โดยพากันลด ละ เลิก ความหลง เสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เป็นพิษโทษภัย การเอาแต่ใจตนเอง การถือตัวถือตน และความเห็นแก่ตัว ไปเป็นลำดับ
3	อริยสัจ 4	1. ทุกขอริยสัจ (รู้แจ้งทุกข์) อุปาทานขันธ์ 5 ล้วนเป็นทุกข์ 2. ทุกขสมุทัยอริยสัจ (รู้แจ้งเหตุให้เกิดทุกข์) ตัณหา 3 เป็นเหตุ 3. ทุกขนิโรธอริยสัจ (รู้แจ้งความดับทุกข์) วิราคะดับตัณหาสิ้นโดยไม่เหลือ 4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (รู้แจ้งข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)	ต้นเหตุแห่งทุกข์ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าอบรมตรววจใจตนเองในการอยู่ร่วมกันอ่านใจขณะปัจจุบันหาต้นตอของความอยากชอบซึ่งตรวจพบทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพของความดับทุกข์จนค้นพบหนทางดับทุกข์ในการใช้ชีวิตประจำวันที่มาอยู่ร่วมกันด้วยการพูดคุยเสวนาธรรมกันในช่วงเข้ากลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันตลอดสามวัน
4	อาริยมรรคมืองค์ 8	1. สัมมาทิฐิ (ความเห็นที่ถูกต้องในอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา) 2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริที่ถูกต้องในการออกจากกาม ในการไม่พยายาบทในการไม่เบียดเบียน) 3. สัมมาวาจา (การเจรจาที่ถูก	จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้ารับการอบรมมีความเห็นที่ถูกต้องของอริยสัจสี่จึงมีความคิดที่ถูกต้องลดความโลภ ความโกรธ ความหลง ตั้งแต่กามหยาบ กลาง ละเอียด (กามภพ รูปภพ อรูปภพ) สำรวมระวังวาจาให้ถูกศีลลดละเลิกการมีหอกปากต่อกัน มีการทำงานที่ถูก



	ตรงในศีลข้อ 4 คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียดพูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ) 4. สัมมากัมมันตะ (ทำการงานที่ถูกตรงในศีล 3 ข้อ คือ เจตนางดเว้นจากการฆ่า การลักขโมย การประพฤติดิฉินในกาม) 5. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพที่ถูกตรง คือ ละการเลี้ยงชีพในทางผิดอันเป็นมิจฉาอาชีวะ 5 มาเลี้ยงชีพในทางถูก) 6. สัมมาวายามะ (ความเพียรที่ถูกตรง คือ ไม่ให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด บังเกิดขึ้น ละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้หมดไป ทำให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด บังเกิดขึ้น เจริญกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้บริบูรณ์) 7. สัมมาสติ (การระลึกที่ถูกตรง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม) 8. สัมมาสมาธิ (การมีจิตตั้งมั่นที่ถูกตรง คือ บรรลุฌานทั้ง 4 มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่)	ตรงด้วยศีล 3 ข้อ คือ เว้นจากการฆ่า ลักขโมย และประพฤติดิฉินในกาม และการเลี้ยงชีพที่ไม่เป็นมิจฉาด้วยความขยันหมั่นเพียร พิจารณามีสติ ระลึกทั่วทั่วพร้อมเกิดสมาธิจิตตั้งมั่นจงใจเป็นกลางหลุดพ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลงไปตามลำดับ
--	---	---

ตาราง 1 ตารางเปรียบเทียบหลักธรรมกับแนวทางการลดกิเลสตามหลักวัตรปฏิบัติในโครงการการเข้าค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม ที่สวนป่านาบุญ จ.ปทุมธานี

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่าการศึกษาอุปกิเลสในพระสูตรต้นฉบับถูก ตามที่ปรากฏในวัตรปฏิบัติ เปรียบเหมือนบุคคลเมื่อมีความเศร้าหมองพยายามหาสิ่งกระตุ้นเพื่อสุขชั่วคราวที่ไม่มีอยู่จริงมาตอบสนองกิเลสแม้เพียง 16 ลีลา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะรากเหง้ามาจากต้นหาความอยากมาตอบสนองผัสสะ อารมณ์ความรู้สึกที่สุขสมใจอยาก จึงแก้ปัญหาด้วยการเพิ่มความอยากที่จะมีแต่เพิ่มปัญหาไปเรื่อย ๆ เป็นความหลงวิปลาสสี่ หลงว่าน่าได้ นามี น่าเป็น มีทางหลุดถ้าได้พบหมู่มิตรดี ได้พบและเข้าหาสัตตบุรุษ ได้สังวรศีล ได้สำรวมอินทรีย์ มีโภชนมัตตัญญูตา ได้ตื่นรู้ เป็น



พหุสูตรทำให้มาก มีญาณปัญญาของเก่าทำให้มากที่กำลังเพิ่มขึ้นจนมีไฟมานพ่งเผากิเลสลดความโลภ ความโกรธ ความหลงของอุปกิเลสชั้นสูงทั้ง 16 สอดคล้องกับ จิตศรัณย์พร ปัญจวัฒน์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการขัดเกลากิเลสที่ปรากฏในสัลเลขสูตร” สรุปใจความได้ว่า ศึกษากระบวนการขัดเกลากิเลสที่ปรากฏในสัลเลขสูตรและวิเคราะห์คุณค่าประโยชน์ของผลการวิจัย ปรากฏว่า กิเลสในสัลเลขสูตร เป็นธรรมชาติที่ส่งผลให้เกิดการเร้าร้อน เศร้าหมองเป็นทุกข์ได้หมักดองอยู่ในสันดานมนุษย์จะฟุ้งขึ้นมาเมื่อเกิดการกระทบกันของอายตนะภายในและภายนอกที่เป็นอกุศลธรรม ในที่มีกิเลส 44 ชนิด หลักธรรมขัดเกลา คือ การไม่เบียดเบียน ทั้งกาย วาจา ใจเพื่อกำจัดกิเลส 3 ระดับ ด้วยหลักไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา มาอบรม ปฏิบัติในการขัดเกลากิเลสทั้ง 4 ระดับคุณค่าและประโยชน์ต่อการบรรลุนิพพานทำให้เป็นพระอริยบุคคลระดับต่าง ๆ ทำให้กาย วาจาและใจสุจริต อ่อนโยน เมตตา กรุณา และมีสติ ปัญญาแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและมีคุณค่าต่อสังคมทำให้เศรษฐกิจ การเมือง และสังคมสงบสุขพระธรรมโอสถ (จิตศรัณย์พร, 2559) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับศาสตราจารย์ ดร.อภิชัย พันธเสน สรุปใจความได้ว่า ปัญหาทุกชนิดที่เกี่ยวกับมนุษย์ไม่สามารถจะแก้ไขได้ด้วยนวัตกรรมเทคโนโลยี ที่มนุษย์สร้างขึ้นทำหน้าที่ได้เป็นเพียงเครื่องมือช่วยแก้ปัญหาที่ออกแบบไว้เชิงเทคนิคแต่ถ้ามนุษย์ไม่รู้จักควบคุมกิเลสของตัวเองอันประกอบไปด้วยกิเลสใหญ่ 3 ประการคือ โลภ โกรธ หลง การใช้นวัตกรรมเทคโนโลยีภายใต้จิตที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสดังกล่าวอาจทำให้มนุษย์ที่ เป็นผู้สร้างและเป็นผู้ใช้เทคโนโลยีดังกล่าว อาจตกเป็นทาสของเทคโนโลยีนั่นเอง ดังนั้นพื้นฐานของนวัตกรรมสังคมที่ดีผู้ที่สร้างนวัตกรรมจะต้องเป็นผู้มีจิตใจดีมีคุณธรรมและความพร้อมที่จะให้ในสภาพที่ตนเองมีความพร้อมพอสมควรและการให้ที่ประเสริฐที่สุดไม่ต้องอาศัยวัตถุได้อย่างใดคือการให้น้ำใจและสติปัญญาซึ่งพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องย่อมสามารถเป็นผู้ให้ได้อย่างมีความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณก็สามารถแก้ปัญหาและมีทางออกให้กับสังคม จะต้องมึจิตใจดี ที่ปราศจากการครอบงำของกิเลส เพื่อแก้ปัญหาต่างๆที่เป็นรากฐานจากพฤติกรรมของมนุษย์ ที่ล้วนมาจากกิเลสนั่นเอง (อภิชัย, 2565) และสอดคล้องกับพระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) สรุปใจความได้ว่า “อุปกิเลส” หรือธรรมชาติฝ่ายร้าย 16 ชนิด ที่ทำให้ชีวิตเศร้าหมอง และอาจส่งผลเสียในระยะยาวต่อการบรรลุนิพพาน ความเข้าใจต่อกิเลสนั้นมีส่วนสนับสนุนต่อการเอาชนะความทุกข์ให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและไม่เสียหลัก จนสามารถบรรลุนิพพานได้ในท้ายที่สุด เพราะ ความทุกข์ที่มนุษย์กำลังต่อสู้หาทางเอาชนะอยู่นั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับสลายไปตามเงื่อนไข การเอาชนะทุกข์จึงไม่ใช่การเอาชนะที่ตัวความทุกข์โดยตรง แต่ต้องเอาชนะที่เงื่อนไขของความทุกข์อันได้แก่ “กิเลส” ที่อยู่ในใจของมนุษย์ (ธรรมวิสุทธิกวี, 2562)

ผลจากการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 อุปกิเลสและการลดอุปกิเลสในวัฏฏูปมสูตร เป็นเรื่องของ การดูแลสุขภาพที่ฝึกให้พึ่งตนใช้ของใกล้ตัวประหยัดเรียบง่ายไม่เก็บค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเข้ารับการอบรมให้ผ่านกรรรมกิจกรรมที่ไม่อำนวยความสะดวกในทุกๆด้านไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน การออกกำลังกาย ระบายพิษ หรือที่พักอาศัยที่แนะนำแนวทางให้ไม่ตามใจความอยากในพฤติกรรมเดิมๆ ที่ทำให้เจ็บป่วย สอดคล้องกับอรณต วัฒนะ ศึกษาวิจัยเรื่อง “บุคคลต้นแบบแพทย์วิถีธรรม” การใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมนำสู่สุขภาพได้อย่างยั่งยืน เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนพึ่งตนเอง เข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ สถานการณ์ของโรค มีการวิเคราะห์จนเข้าใจอย่างถูกต้องในการจัดการด้านสุขภาพด้วยตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สอบถามกับนักวิชาการเครือข่ายสุขภาพ

และผู้ที่มีประสบการณ์ตรง นำไปสู่การตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดี(อรนต์, 2561) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับกองพัน จิตแสง ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” ผลการวิจัยพบว่าจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นบุคคลที่ได้เรียนรู้การแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นการแพทย์ที่บูรณาการองค์ความรู้ โดยเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพ แพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย และแพทย์พื้นบ้าน เป็นการปรับใช้แบบบูรณาการด้วยพุทธธรรมอย่างเหมาะสม โดยมีการปฏิบัติงานด้วยการเกื้อกูลต่อมนุษยชาติ การสานพลังกับคนดี พึ่งตนในการสร้างสุขภาวะและสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ให้ผู้อื่นโดยไม่รับค่าตอบแทนใดๆ มีการปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้ การติดต่อสื่อสาร การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มุ่งประโยชน์ต่อส่วนรวม และการเข้าร่วมกิจกรรมกับหมู่กลุ่มอย่างต่อเนื่อง ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมี 4 ประการ ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกายคือ มีตาที่สดใส มีผิวหนังราบเรียบ ฟันแข็งแรง 2) สุขภาวะทางจิตใจคือรู้สึกมีพลัง สดชื่น เบิกบานใจ มีจิตใจมั่นคงแข็งแรง เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และมีความพร้อมที่จะดูแลตนเอง 3) สุขภาวะทางสังคมคือมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น เกิดปณิธานว่าจะเป็นคนดีของสังคม และ 4) สุขภาวะทางปัญญาคือคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหาร กินอาหารเป็นยา(กองพัน, 2561) และนิตยาภรณ์ สุระสาย ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและสุขภาวะของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p\text{-value} < .001$) และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ความดันโลหิตตัวบน ความดันโลหิตตัวล่าง ระดับน้ำตาลในเลือด ไขมันโคเลสเตอรอล และไขมันไตรกลีเซอไรด์ ต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p\text{-value} < .05$) โดยสรุป โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและสุขภาวะ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในประชาชนกลุ่มอื่นๆ ได้ (นิตยาภรณ์, 2559)

ผลจากการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การวิเคราะห์การลดอุปกิเลสในวัฏูปมสูตร เป็นการศึกษาจากโครงการการเข้าค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม ที่สวนป่าบุญ จ.ปทุมธานี กับแนวทางการลดกิเลสตามหลักวัฏูปมสูตรที่มาจากจิตเป็นประธานถ้าไม่มีต้นทุนคุณความดีจึงจะเข้ามาร่วมอบรมค่ายสุขภาพได้ร่วมกับการขัดเกลากิเลสทั้ง 16 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการอยู่ร่วมกับหมู่กลุ่มมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดีเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นสู่ความพ้นทุกข์ขจัดความโลภโกรธหลงที่เป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลสอดคล้องกับ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” สรุปใจความได้ว่าจากการศึกษา ผู้วิจัยพบว่าผู้ที่ติดกิเลสชนิดใดน้อยพิจารณาโทษของกิเลสเพียงไม่กี่ข้อไม่กี่ครั้งก็สามารถทำลายกิเลสชนิดนั้นได้แต่ผู้ใดติดกิเลสชนิดใดมากการพิจารณาโทษของกิเลสเพียงไม่กี่ข้อไม่กี่ครั้งก็จะไม่สามารถทำลายกิเลสได้แต่เมื่อพิจารณาโทษของกิเลสดังนั้นเมื่อไม่ได้เสพสุขหลวงจากกิเลสและค้นหากิเลสจะดูพลังผู้นั้นไปสร้าง

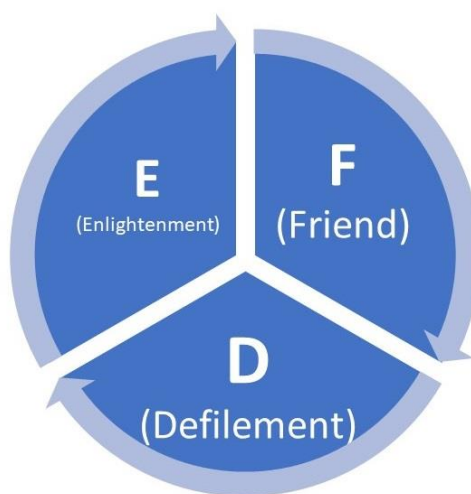


ความรู้สึกเศร้าโศกคร่ำครวญหวนหาอะไรอารมณ์ในสุขลงนั้นกดดันให้ผู้นั้นทำตามสิ่งที่กิเลสตามและอัตราต้องการเศษ จึงเป็นสาเหตุหลักในการที่จะนำโรคร้ายและเหตุการณ์ร้ายมาให้ ไม่รู้หลักแล้วจึงมาปฏิบัติที่ใจให้กิเลสจนถึงระดับที่ไม่มี เพราะกิเลสมันน้อยทุกชั้นน้อยไม่มี ตรงกันข้าม การใช้พลังงานในการทำกุศลอย่างรูปาพรู้เพียงปราศจากกิเลสทำให้จิตสุภาพดีเกิดประโยชน์สุขในชีวิตสัมพันธ์กับงานวิจัยที่ยืนยันว่าความเชื่อและปฏิบัติตามคุณธรรมในศาสนาส่งผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพและสร้างสุขภาวะที่ดี (ใจเพชร, 2558) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับกับธนพร อุทัยสุทธิจิตร ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การขัดเกลากิเลสตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” กล่าวถึงกิเลสจำแนกเป็น 3 ประเภทได้แก่ โลภะ คือกิเลสที่ก่อให้เกิดอาการอยากได้โทสะ คือ กิเลสที่ก่อให้เกิดอาการขัดเคือง และโมหะ คือกิเลสที่ก่อให้เกิดอาการหลงมัวเมา รวมเรียกว่าอกุศลมูลแบ่งเป็น 3 ลักษณะได้แก่ กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างละเอียด กระบวนการเกิด ของกิเลส คือกระบวนการที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กันในรูปกระแสแห่งความเป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัย กันและกัน มีลักษณะสัมพันธ์กับอารมณ์หรือสิ่งเร้าแบบเป็นระบบวงจรโดยไม่มีจุดเริ่มต้นและจุดจบ โทษ ของกิเลสได้แก่ ราคะมีโทษน้อยแต่คล้ายช้า โทสะมีโทษมากแต่คล้ายเร็ว และ โมหะมีโทษมากเบาบางจางคล้ายไปตามลำดับที่บรรลุนิพพานได้เช่นกันจากการขัดเกลากุศลกิเลสทั้ง 16 ที่แบ่งความหยาบ กลาง ละเอียด ที่สอดคล้องกันกับการพัฒนามนุษย์จากการฝึกอบรมผ่านค่ายสุขภาพสร้างคนดีสู่สังคม เมื่อขัดเกลากิเลสทั้ง 16 (ธนพร, 2561) และสอดคล้องกับทิวเมฆ นาวาบุญนิยม, พระศรีวินยาภรณ์, พระสุทธินิสารเมธี, ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพมนุษย์ด้วยระบบบุญนิยมของชุมชนชาวอโศกเชิงพุทธบูรณาการ” สรุปใจความได้จากการศึกษาพบว่า 1) การพัฒนาคุณภาพมนุษย์ด้วยระบบบุญนิยมของชุมชนชาวอโศก นำไปสู่การพัฒนา 4 ด้าน คือ ด้านการพัฒนาตนเอง ด้านการพัฒนาชุมชน ด้านวัฒนธรรม และด้าน เศรษฐกิจ 2) หลักพุทธธรรมที่ใช้ในงานวิจัย คือ หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) บุญกิริยาวัตถุ 10 สาราณียธรรม 6 และอปริหานิยธรรม 7 3) การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับระบบบุญนิยมของชุมชน ชาวอโศก เกิดผลดี 4 ด้าน คือ ด้านการพัฒนาตนเอง เกิดความมีอิสรภาพ ด้านการพัฒนาชุมชน เกิด ความมีบูรณาภาพ ด้านวัฒนธรรม เกิดความมีสันติภาพ ด้านเศรษฐกิจ เกิดความมีภราดรภาพ และ 4) องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการการนำคุณธรรมบุญนิยมไปใช้ ในด้านการพัฒนาตนเอง ย่อมทำให้แต่ละคนที่ได้รับการพัฒนาเพื่อหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสและเกิดอิสรภาพขึ้นที่จิตในจิตได้ด้วยสาราณียธรรม 6 คือ ระลึกถึงกัน รักกัน เคารพกัน ไม่วิวาทกัน สามัคคีกัน และมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันได้อย่างแท้จริง (ทิวเมฆ, พระศรีวินยาภรณ์, พระสุทธินิสารเมธี, 2563)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากงานวิจัยคือวิธีการล้างกิเลสตัวละเอียดที่จับต้องยากมองไม่เห็นโทษจนสามารถกลับมามองที่ตัวเอง เริ่มเข้าใจความจริงตามความเป็นจริงที่จะกลับมาชักพอกจิตตนเองให้ขาวรอบให้เหมาะสมแก่การงานโดยไม่เพิ่มกรรมใหม่ระว่างกรรมสามให้เป็นสุจริตเป็นพุทธะไม่เป็นไปในอำนาจความของกิเลสทั้ง 16 ถ้าไม่ได้อยู่ท่ามกลางหมู่มิตรดีก็ไม่มีผู้สละมากระทบแทนที่จะไม่ชอบใจตรงกันข้ามกับแต่ก่อนที่จะชิงชังรังเกียจแต่ต้องตอบแทนคุณที่ช่วยทำให้ได้เห็นกิเลสและช่วยขัดเกลากิเลสให้ไม่ติดตัวข้ามภพข้ามชาติตามกาละให้ได้ผ่านบททดสอบ จนกว่าจะจบสอบ

ผ่านจึงจะเลื่อนขั้นมีผู้เสียสละมาเรื่อย ๆ เปรียบเหมือนแสงอรุณ 7 ที่มีดวงอาทิตย์คือ (มรรคองค์ 8) จะขึ้นสิ่งที่ขึ้นก่อน เป็นนิมิต (เครื่องหมาย) มาก่อนคือ แสงอรุณ (แสงเงินแสงทอง) เริ่มจาก 1. ความเป็นผู้มีมิตรดี (กัลยาณมิตรตต) 2. ความถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา) 3. ความถึงพร้อมด้วยความยินดี (ฉันทสัมปทา) 4. ความถึงพร้อมด้วยอรรถา (อรรถสัมปทา) 5. ความถึงพร้อมด้วยความเห็น (ทิฏฐิสัมปทา) 6. ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปปมาทสัมปทา) 7. ความถึงพร้อมด้วยการทำในใจ โดยแยกพิจารณาถึงไปถึงที่เกิด (โยนิโสมนสิการสัมปทา) เป็นเครื่องมือขัดเกลากิเลสได้อย่างไม่ยากไม่ลำบากด้วยโมเดลดังนี้: F หมายถึง (Friend)/ D หมายถึง (Defilement)/ E หมายถึง (Enlightenment)หลักของ FDE คือเพื่อนหมู่มิตรดีที่ขัดเกลากิเลสให้บรรลุนิพพาน



F (Friend)/ D (Defilement)/ E (Enlightenment)

หลักของ FDE คือเพื่อนหมู่มิตรดีที่ขัดเกลากิเลสให้บรรลุนิพพาน

บทสรุป

ทั้ง 16 ที่ยังฝังติดแน่นอยู่ในจิตใจที่ก่อจากความโลภตัณหาความอยากยึดติดที่ไม่มี ความเข้าใจ เรื่องผ้าที่ไม่สะอาดพอที่จะยอมสีกต่างไม่ได้สดใสดูเดียวกับจิตมนุษย์ที่เกราะกรังไปด้วยความติดยึด ของกิเลสทั้ง 16 ไม่ว่าจากกลุ่มของความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ล้วนแล้วแต่จะทำให้จิตขาวรอบ สะอาดสดใสล้างความติดยึดไปทีละตัวจากหยาบ กลาง และละเอียดที่จะไม่ทำให้ยากลำบากเกินโดยมี การระลึกถึงพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์ อ่านทุกขัณขีสังคายนามรรคมีองค์แปดในชีวิตประจำวันสังวร ศีลสำรวมอินทรีระวังกรรมสามเกิดเป็นกุศลกรรมบท 10 ที่พร้อมตั้งรับวิบากร้ายที่เตยหลาดทำมาแต่ ไม่ทำอกุศลกรรมเพิ่มอีกต่อไปจะคอยชักพอกจิตตนเองให้ขาวรอบสู่ความเป็นอริยบุคคลทั้ง 8 ไปทีละ เรื่องอย่างต่อเนื่องด้วยอิทธิบาทเต็มเหมือนดัง สุนทรិการทวาทพราหมณ์ที่อาบน้ำด้วยศีลและบรรลุนิพพานเป็นอรหันต์ในที่สุด เป็นประโยชน์อย่างมากที่จะนำมาเพิ่มศีลขจัดอุปกิเลสทั้ง 16 ที่มีเกิดขึ้น อย่างต่อเนื่องในทุกขณะปัจจุบันเมื่อได้ลด ละเลิก กิเลสทีละตัวไปตามลำดับจากง่ายไปหายากลาดลุ่ม เหมือนเดินลงทะเลไม่โกรกชันเหมือนเหวลึกได้ไม่ยากไม่ลำบากดูเพียงกับการเพียรซักล้างผ้าขาวให้



พร้อมดูดซับสีต่างๆที่ปราศจากสิ่งสกปรกยอมได้ผ้าที่สีสดใสไม่หมองดั่งจิตที่ผ่องใสขาวรอบที่พร้อมวางความเป็นอุเบกขาเป็นพรหม4หน้าอย่างแท้จริงเกิดสภาพผาสุกผ่องใสสุขสบายใจไร้กังวล

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยเพื่อนำไปใช้

1.1 เสนอเป็นธรรมนูญสุขภาพสำหรับประชาชนในแต่ละตำบล

1.2 มีการจัดค่ายสุขภาพ ผู้เข้าร่วมการอบรม กับมูลนิธิแพथวิถีธรรมด้วยการเพิ่มการการตั้งศิลปปฏิบัติให้เกิดพลังอภิสล อภิจิต อภิปญญา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นหัวข้อเกี่ยวกับ

2.1 ศึกษาเปรียบเทียบอุปกิเลส 16 ที่ปรากฏในวัตถุปมสูตรและธัมมทนายาสสูตร

2.2 ศึกษากระบวนการพัฒนาปัญญาของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าค่ายตามหลักของการอุปกิเลส16ในวัตถุปมสูตร

เอกสารอ้างอิง

กองพัน จิตแสง. (2561). ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น. *วิทยานิพนธ์*

พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

จันทร์ธา บริกส์ และพระมหาจิรวัฒน์ กนตวณโณ. (2565). การวิเคราะห์แนวคิดเรื่องแพทยศาสตร์ใน

พระไตรปิฎก. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 5(3), หน้า 206-220.

จิตศรีณย์พร ปัญจวัฒน์. (2557). ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการขัดเกลากิเลสที่ปรากฏในสัลเลขสูตร.

วารสารบัณฑิตศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 14(1), 7-9.

ใจเพชร กล้าจน. (2558). จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ. *คุณวิญญู สาขาวิชา*

ยุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

ใจเพชร กล้าจน ดร., (2564). *บทบทวนธรรม*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), (2565). *ชำระใจให้ไร้ทุกข์*. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น

จำกัดมหาชน.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*.

กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2557). *อรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช*

วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- ทิวเมฆ นาวาบุญนิยม, พระศรีวินยาภรณ์, พระสุทธิสารเมธี. (2563). การพัฒนาคุณภาพมนุษย์ ด้วยระบบบุญนิยมของชุมชนชาวอโศกเชิงพุทธบูรณาการ. *วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*, 11(2), 5-6.
- ธนา เอี่ยมการนา. (2566). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเครือข่ายในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และการรับรู้ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 30 2ส ของผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม. *วารสารแพทย์เขต 7, กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาล โรงพยาบาลนครปฐม*, 43(2), 1-14.
- ธนัทพร อุทัยสุทธิจิตร, (2561). การศึกษาวิเคราะห์การขัดเกลาภิเลสตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท. *วารสารปัญญา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*, 25(1), 3.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2559). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและสุขภาวะของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. *วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*.
- ศาสตราจารย์ ดร.อภิชัย พันธเสน, (2565). *ภาวะผู้นำได้บริบท*. นนทบุรี: เอส.เอส.พรีนติ้ง แอนด์ ดีไซน์จำกัด.
- อรณต วัฒนะ. (2561). บุคคลต้นแบบแพทย์วิถีธรรม. *รายงานวิจัย. กระทรวงสาธารณสุข*.