



ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกชน
AN ANALYTICAL STUDY OF DEVELOPMENT OF LIFE QUALITY ON
ABHINHAPACCAVEKKHANA

พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ
รายวิชา ศึกษาเฉพาะเรื่องในพัฒนาการแห่งพระพุทธศาสนา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๗



ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกชน

พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ
รายวิชา ศึกษาเฉพาะเรื่องในพัฒนาการแห่งพระพุทธศาสนา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๗

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



An Analytical Study of Development of Life Quality on
Abhinhapaccavekkhana

Phra-athikan Wongkaew Varābho (Kesorn)

A Thematic Paper Concerning the Qualifying Examination in the
Specified Subject in Selected Topics in Development of Buddhism
Fulfillment of the Requirement for the Award
of the Degree of Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E.2014

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อสารนิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกชน

ผู้วิจัย : พระอธิการวงศ์แก้ว วราโณ (เกษร)

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ดร.ประยูร แสงใส, ป.ธ. ๔, พ.ม., พธ.บ., P.G. Dip. In Journalism.,
M.A. (Ed), Ph.D. (Ed).

วันที่สำเร็จการศึกษา : ๑๒ /ธันวาคม /๒๕๕๗

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักอภินิหารปัจเจกชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และเพื่อศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกชนเป็นการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร

ผลการศึกษาพบว่า อภินิหารปัจเจกชนหมายถึงการพิจารณาฐานะ ๕ ประการเนื่อง ๆ ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ และความที่บุคคลมีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่ว จะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้นซึ่งฐานะเหล่านี้เป็นสภาพที่ครอบงำสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไปในอำนาจ ผู้ที่ยังเกิดอยู่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ สภาพความแก่คือความที่กายสังขารมีผิวหนังเหี่ยวย่น กายขาดความคล่องแคล่ว เป็นต้น ความเจ็บคือกายสังขารถูกโรคภัยเบียดเบียน ทำให้เกิดความบกพร่องในการทำหน้าที่และเกิดความไม่สบายตามมา ความตายคือภาวะที่กายสังขารขาดชีวิตินทรีย์ครอง ไม่อาจดำรงอยู่ต่อไปได้ ต้องเน่าเปื่อยผุพังไปในที่สุด การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจคือการสูญเสียสิ่งที่ตนยึดมั่นด้วยความรักความผูกพันด้วยความเป็นมมังการ ส่วนความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตนคือเมื่อมีการกระทำด้วยเจตนา ย่อมมีผลของการกระทำตามมา คือเหตุดีทำให้ได้รับผลดี เหตุชั่วทำให้ได้รับผลชั่ว

การพิจารณาความแก่อยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้ การพิจารณาความเจ็บไข้อยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาความมัวเมาในความไม่มีโรคได้ การพิจารณาความตายอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาความมัวเมาในชีวิตได้ เช่น มัวเมาในยศอำนาจ เป็นต้น การพิจารณาการพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้ ส่วนการพิจารณาการมีกรรมเป็นของตนอยู่เนื่อง ๆ

ทำให้ละหรือบรรเทาทุกข์ และชวนชวายเป็นกรรมดี คุณค่าและประโยชน์ของการพิจารณา
อภิมหัจจเวกขณ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ มี ๒ ลักษณะ คือ (๑) การมีบุคลิกภาพที่ดี ทำให้เป็นคนสุขุม
เยือกเย็น จิตใจมั่นคง แม้ประสบกับความสูญเสียก็สามารถที่จะปล่อยวางได้ (๒) การมีสุขภาพจิตดี
คือมีใจสงบและเป็นสุข คุณค่าและประโยชน์ต่อบุคคลอื่นคือทำให้ละเว้นการเบียดเบียนกัน และการ
ชวนชวายเป็นกรรมดีแก่ผู้อื่น คุณค่าและประโยชน์แก่สังคมเป็นผลที่เกิดมาจากการประพฤติของ
ปัจเจกบุคคลซึ่งเป็นสมาชิกของสังคม เมื่อคนส่วนมากประพฤติดีและพัฒนาจิตใจของตนให้เจริญได้
สังคมนั้นย่อมมีความสุขด้วย ส่วนประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาเป็นผลที่เกิดจากการพิจารณาและ
ปฏิบัติตามหลักอภิมหัจจเวกขณ์ของพุทธบริษัท ทำให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงสถาพรสืบไป

Thematic Paper Title : An Analytical Study of Development of Life Quality on
Abhinhapaccavekkhana

Researcher : Pha-athikan Wongkaew Varābho (Kesorn)

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Thematic Paper Supervisor

: Dr. Prayoon Saengsai (Pali IV, B.A., M.A. (Ed.), P.G. Dip.
(Journalism), Ph.D. (Education))

Date of Graduation : 12 /December/ 2014

Abstract

The thematic paper, “An Analytical Study of Quality of Life Development on Abhinhapaccavekkhana” had the main purposes to study Abhinhapaccavekkhana in Phrasutta scripture and to analyze the development of life quality according to Abhinhapaccavekkhana.

A result of this study was found that Abhinhapaccavekkhana was meant the continuous consideration of four states: oldness, illness, death, separation from satisfied things, and action that a person produced and owned. A person who produced the action had to see its result. These states controlled all beings in a way that all living creatures could be free from their power. The state of oldness was that the skin was dried-up and tardy. Illness was a body infected by diseases to make a body imperfect in its duties and then, illness was apparent. Death was the state of a body without the vitality. This body could not stay further and it had to be ruin. The separation from the loved things was to lose the occupied things with love and attachment. Finally, that the beings owned their action produced with intention caused a result of the action in a way that to produce good action caused a good result and in turn, to produce a bad action produced a bad action.

The continuous consideration of oldness helped a person to leave or release voluptuousness in the teenage. The continuous consideration of illness helped a person to leave or release voluptuousness in non-illness. The continuous consideration of death helped a person to leave or release voluptuousness in life such as authority. The continuous consideration of separation from loved things helped a person to leave or release voluptuousness in the loved things. The continuous consideration of action that belonged to the actor helped a person to leave or release immoral action and produce moral action. The value and benefits of Abhinhapaccavekkhana came to the practical learners in two aspects: (1) good personality including carefulness, mental stability, and mental peace even from the faced calamity, and (2) mental health, i.e. mental peace and happiness. The value and benefits for the other people were to make them free from persecution and in turn, to encourage them in good action for the other persons. The Value and benefits for the society was a result of the individual behaviour in the society. When majority of people had good action and developed their mind, the society was full of peace and happiness. The benefits for Buddhism were a result of the Buddhists' consideration and practice according to Abhinhapaccavekkhana. As a result, Buddhism was stable for ever.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้เนื่องจากได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลจากบุคคลหลายท่านทั้งในส่วนที่เป็นอาจารย์ควบคุมสารนิพนธ์ อาจารย์ดำเนินการสอบสารนิพนธ์และโยมผู้อุปถัมภ์ปัจจัย ๔

ขอกราบขอบพระคุณท่านรองอธิการบดีพระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร. ที่คอยให้กำลังใจในการเล่าเรียนมาโดยตลอดและขอกราบขอบพระคุณ พระครูสุธีคัมภีรญาณ วิ.,ดร.ที่ให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัย โดยเฉพาะขอขอบคุณที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ดร.ประยูร แสงใส ซึ่งคอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจเป็นอย่างดีแก่ผู้วิจัยและมีส่วนสำคัญในการทำให้สารนิพนธ์เล่มนี้ ให้ออกมาสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณอาจารย์สนั่น ประเสริฐ ที่ให้คำแนะนำเรื่อง ให้ความอนุเคราะห์วิเคราะห์วิจารณ์เกี่ยวกับหัวข้อสารนิพนธ์จึงได้หัวข้อตามที่ต้องการและขอขอบคุณ คุณศิริลักษณ์ วรไวย คุณเสฏฐวุฒิ-คุณณภัสนันท์ วงศ์คำจันทร์ อาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในสารนิพนธ์เล่มนี้ที่ช่วยในการค้นหาข้อมูลและให้กำลังใจในการทำงานวิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น และห้องเรียนจังหวัดร้อยเอ็ด ที่อำนวยความสะดวกในการยืมหนังสือ

คุณงามความดีอันเกิดจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ด้วยความทุ่มเททั้งร่างกายและแรงใจอย่างเต็มสติปัญญา กำลังความสามารถ ขอมอบให้แด่โยมบิดามารดา ตลอดถึงครูอุปัชฌาย์อาจารย์ท่านผู้มีพระคุณ ผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ผู้วิจัยเชื่อมั่นอย่างยิ่งว่าผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่สาธารณชน และเหล่าพุทธศาสนิกชนตามสมควรแก่สติปัญญาของผู้ที่ใคร่ในการศึกษาค้นคว้า

พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร)

๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย	๗
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๘
บทที่ ๒ หลักอภินิหารปัจเจกชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๙
๒.๑ ความหมายของอภินิหารปัจเจกชน	๙
๒.๒ องค์ประกอบของอภินิหารปัจเจกชน	๑๐
๒.๓ ความสำคัญ ทำให้มีมุมมองอย่างไร	๑๐
๒.๔ วิธีพิจารณาอภินิหารปัจเจกชน	๑๑
๒.๕ ความเป็นมาของฐานสูตรโดยสังเขป	๑๑
๒.๖ โครงสร้างของฐานสูตร	๒๐
๒.๗ สรุป	๒๑
บทที่ ๓ วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกชน	๒๒
๓.๑ คุณภาพชีวิตกับหลักอภินิหารปัจเจกชน	๒๒
๓.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับหลักอภินิหารปัจเจกชน	๒๒

๓.๓	วิธีพิจารณาชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกเวกขณัม	๒๓
๓.๓.๑	ความแก่	๒๓
๓.๓.๒	ความเจ็บไข้	๒๗
๓.๓.๓	ความตาย	๓๐
๓.๑.๔	การพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่ชอบใจ	๓๖
๓.๓.๕	กรรมและผลของกรรม	๓๘
๓.๔	ประโยชน์ของอภินิหารปัจเจกเวกขณัมต่อการพัฒนาชีวิต	๔๐
๓.๔.๑	ตนเอง	๔๐
๓.๔.๒	บุคคลอื่น	๔๒
๓.๔.๓	สังคม	๔๓
๓.๓.๔	พระพุทธศาสนา	๔๕
๓.๕	สรุป	๔๖
บทที่ ๔	สรุป และข้อเสนอแนะ	๔๗
๔.๑	สรุปผลการวิจัย	๔๗
๔.๒	ข้อเสนอแนะ	๔๙
	บรรณานุกรม	๕๐
	ประวัติผู้วิจัย	๕๓

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ โดยอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๖๑ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาฐี พระไตรปิฎกภาษาบาลีเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๒๖๑ , ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๓๐๕

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๒	วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)
๔	วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๙	ที.สี. (บาลี) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สीलขนธวคคปาฐี (ภาษาบาลี)
	ที.สี. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค (ภาษาไทย)
๑๗	สํ.ข. (บาลี) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขนธวารวคคปาฐี (ภาษาบาลี)
	สํ.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฐิกวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปนิณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปนิณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปนิณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๕	สํ.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)
๑๗	สํ.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)
๑๘	สํ.สพ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สหายตนวรรค (ภาษาไทย)
๑๙	สํ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทุก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (ภาษาไทย)

๒๑	อง.จตุกก.(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก.(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
	อง.ฉกก. (บาลี) = สุตตฺนตปิฎก	องคุตตรนิกาย	ฉกกนิปาตปาลี	(ภาษาบาลี)
๒๔	อง.ทสก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
	ขุ.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
	ขุ.อิติ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เถร. (บาลี) = สุตตฺนตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถาปาลี	(ภาษาบาลี)
	ขุ.เถรี. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
๒๘	ขุ.ชา.ม. (บาลี) = สุตตฺนตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิปาต ชาตกปาลี	(ภาษาบาลี)
	ขุ.ชา.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิปาตชาตก	(ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โดยทั่วไปแล้วชีวิตหมายถึงความเป็นอยู่ ซึ่งชาวบ้านโดยมากมักเข้าใจว่าหมายถึงการทำมาหากิน ดิ้นรนต่อสู้เพื่อประคับประคองชีวิตให้อยู่รอดได้ ซึ่งหากเข้าใจชีวิตอย่างนี้ ชีวิตก็มีความหมายไปในทางกายภาพมากกว่า แต่พระพุทธศาสนาองชีวิตหลายมิติ อยากรู้ก็ตาม เป้าหมายสูงสุดของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาก็คือความสุขสูงสุดอันได้แก่พระนิพพาน

หากมองชีวิตแบบองค์ประกอบ ชีวิตก็ได้แก่ขั้น ๕^๑ หรือรูปนามนั่นเอง ประกอบด้วย (๑) รูป หมายถึงธาตุรูป คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และอุปาทายรูป ซึ่งเป็นรูปที่ละเอียดกว่ามหาธาตุรูป เป็นส่วนย่อยหรือส่วนที่อาศัยมหาธาตุรูปนั่นเอง (๒) เวทนา การเสวยอารมณ์หรือรับรู้อารมณ์นั่นเอง มีทั้งทุกข์ สุข และเป็นกลางๆ (๓) สัญญา ความจำได้หมายรู้อารมณ์ เช่น รู้ว่านั่นสีแดง นั่นสีเขียว เป็นต้น เป็นลักษณะของการรู้สมมติบัญญัติ (๔) สังขาร สภาพที่ปรุงแต่จิตให้สุขบ้าง ทุกข์บ้าง หากไม่มีสติกำหนด เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมารมณ์หรือเจตสิก (๕) วิญญาณ การรู้แจ้งอารมณ์ เช่น รู้แจ้งทางตา เรียกว่า จักขุวิญญาณ เป็นต้น โดยเฉพาะเวทนา สัญญา และวิญญาณนั้นเป็นสภาพที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน เกิดขึ้นติดต่อกันโดยลำดับ กล่าวให้เห็นความสัมพันธ์กันก็คือ รูปเป็นที่อาศัยแห่งนาม เมื่อมีอารมณ์มาปรากฏ วิญญาณจะทำหน้าที่รู้เป็นลำดับแรก ต่อจากนั้นก็เป็นที่ของสัญญา สังขาร และเวทนาโดยลำดับ ในส่วนของนามนี้เป็นการจำแนกประเภทของนามหรือการทำหน้าที่ของนามนั่นเอง แม้ขั้น ๕ จะเป็นทุกข์ แต่ผู้ปฏิบัติก็อาศัยขั้น ๕ นี้แหละในการทำจิตให้พ้นทุกข์

ธรรมชาติของชีวิตคือดำเนินไปตามหลักไตรลักษณ์^๒ ได้แก่ (๑) อนิจจัง ความไม่เที่ยงแน่นอนหรือไม่จีรังยั่งยืน (๒) ทุกขัง ความเป็นทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็อดกลั้นอดทนได้ยาก (๓) อนัตตา ความไม่มีตัวตนหรือหาตัวตนไม่ได้ ไม่อาจบังคับให้อยู่ในอำนาจหรือให้เป็นไปตามที่ปรารถนาได้ ส่วนหลักธรรมที่จะพัฒนาชีวิตให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคืออริยมรรคมีองค์ ๘^๓ อันได้แก่ (๑) เห็นชอบ (๒)

^๑ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๙/๙๔-๙๖.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔-๓๙๖.

^๓ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

ตำริชอบ (๓) เกรจาชอบ (๔) การงานชอบ (๕) เลี้ยงชีพชอบ (๖) เพียรชอบ (๗) ระลึกชอบ และ (๘) ตั้งใจชอบ

ตามที่กล่าวมานี้ ชั้น ๕ กับไตรลักษณ์ จัดเป็นสภาวะธรรม ส่วนอริยมรรคมีองค์ ๘ หากอธิบายรวมกับอริยสัจ ๔ ก็จัดเป็นสภาวะธรรมเหมือนกัน เป็นธรรมแห่งวิปัสสนาภูมิ แต่หากแยกอธิบายก็มีลักษณะเป็นหลักปฏิบัติหรือจริยธรรมในระดับสูง นอกจากที่กล่าวมานี้ พระพุทธศาสนายังสอนให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิตในรูปแบบของหลักธรรมอื่นๆ แต่ที่จะกล่าวในที่นี้ ได้แก่ อภินิหารปัจเจกบุคคล คือ การพิจารณาชีวิตเนืองๆ โดยให้พิจารณาใน ๕ ประเด็น คือ (๑) พิจารณาเห็นความแก่ในตน (๒) พิจารณาเห็นความเจ็บไข้ในตน (๓) พิจารณาเห็นความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตน (๔) พิจารณาเห็นการที่จะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักและชอบใจทั้งหลาย และ (๕) พิจารณาเห็นว่าบุคคลมีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ จักได้รับผลกรรมนั้นแน่นอน ทั้ง ๕ ประการนี้เป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

กล่าวได้ว่าสาเหตุที่ทำให้มนุษย์ไม่ได้พิจารณาถึงความแก่แก่แห่งตน ก็เพราะความหลงมัวเมาในวัยหนุ่มสาว ที่ไม่ได้พิจารณาถึงความเจ็บไข้ ก็เพราะหลงมัวเมาในความไม่มีโรคแห่งตน ที่ไม่ได้พิจารณาถึงความตาย ก็เพราะประมาทในชีวิต ประพฤติทุจริตด้วยกาย วาจา ใจ ที่ไม่ได้พิจารณาถึงการพลัดจากจากสิ่งอันเป็นที่รักและชอบใจทั้งหลาย ก็เพราะหลงมัวเมาและยึดมั่นเป็นตัวตนในสิ่งที่รักและชอบใจเหล่านั้น ส่วนที่ไม่ได้พิจารณาถึงความที่ตนมีกรรมเป็นสมบัติ ก็เพราะหลงมัวเมาในการทำทุจริต เมื่อไม่ได้พิจารณาอยู่เป็นนิตย ก็ทำให้ไม่เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ได้ชื่อว่าเป็นผู้ประมาทเวลาประสบกับปัญหาชีวิต ก็ทำให้เกิดความทุกข์ ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้พิจารณาในสิ่งเหล่านี้อยู่เป็นนิตย เพื่อที่จะได้เข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง ดำรงชีวิตด้วยความมีสติหรือไม่ประมาทนั่นเอง ซึ่งจะทำให้ได้รับความสุขในชีวิต

ด้วยสาเหตุดังที่กล่าวมานี้ผู้วิจัยจึงเห็นว่าหากคนทั้งหลายได้เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ก็จะทำให้ไม่หลงยินดีในเวลาทีประสบความสำเร็จในชีวิต และไม่เศร้าโศกเสียใจจนขาดสติในเวลาทีประสบกับปัญหาต่างๆ ดังนั้น จึงสนใจที่จะศึกษาอภินิหารปัจเจกบุคคลกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อประโยชน์แก่การไปประพฤติปฏิบัติของผู้พุทธศาสนิกชนรวมทั้งผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาทั้งหลายด้วย

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักอภินิหารปัจเจกบุคคลในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๒.๒ เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักอภินิหารปัจเจกบุคคล

^๔ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์อรรถกถา เอกสาร ตำรา และงานเขียน งานวิจัยของนักวิชาการพระพุทธศาสนา ตลอดจนผู้รู้ทั้งหลาย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักคำสอน/แนวคิดเกี่ยวกับอภินิหปัจจเวกขณ์และการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ตามหลักอภินิหปัจจเวกขณ์

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการทราบในประเด็นต่อไปนี้คือ

๑.๔.๑ หลักคำสอน/แนวคิดเกี่ยวกับอภินิหปัจจเวกขณ์และชีวิต

๑.๔.๒ อภินิหปัจจเวกขณ์เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตอย่างไร

๑.๔.๓ มนุษย์จะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหปัจจเวกขณ์ได้อย่างไร

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในงานวิจัย

อภินิหปัจจเวกขณ์ หมายถึง การพิจารณาเนื่องๆ ถึงชีวิตว่าจะต้องมีความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ การมีกรรมเป็นของตน และการได้รับผลกรรมตามที่ได้กระทำไว้เป็นธรรมดา

ความแก่ หมายถึง การที่กายสังขารเปลี่ยนจากสภาพความเต่งตึงเป็นความหย่อนยาน ความแข็งแรงเป็นความไร้เรี่ยวแรง ความคล่องตัวเป็นความช้า เป็นต้น

ความเจ็บไข้ หมายถึง การที่ร่างกายแสดงอาการผิดปกติจากเดิม คือความไม่สบายกาย ซึ่งเกิดจากสาเหตุต่างๆ เช่น ผลที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงแห่งฤดู ชาติกำเนิด ร่ากายได้รับสารพิษ เป็นต้น

ความตาย หมายถึง การแตกสลายไปแห่งสังขารคือร่างกายและจิตใจ ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า สิ้นลมหายใจ เป็นอันหยุดสิ้นการดำรงชีวิตของมนุษย์ในภพนี้

การพลัดพราก หมายถึง การจากไปจากสิ่งที่หลงยึดมั่นว่าเป็นของตน เป็นภริยาของผู้ที่ยังมีความเสียดายกังวลกับสิ่งที่ตนรักและชอบใจ

ของรักของชอบใจ หมายถึง สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ยังความสุขใจพอใจให้เกิดขึ้นแก่ผู้ที่ยึดครอง หรือมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วย

กรรม หมายถึง การกระทำทางกาย วาจา ใจที่ประกอบด้วยเจตนาเป็นสำคัญ เช่น กรรม ๓ ประเภท ได้แก่ กรรมมีวิบากขาว (กุศลกรรม) กรรมมีวิบากดำ (อกุศลกรรม) และกรรมมีวิบากไม่ขาวไม่ดำ (อัพยากถกรรม)

ผลกรรม หมายถึง สิ่งที่เป็นผลของการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาอันเป็นได้ทั้งดีและชั่ว คือผลของกรรมดีและผลของกรรมชั่ว ทางพระพุทธศาสนาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิบาก ซึ่งหมายถึง ความสุขกองแห่งกรรม

การพัฒนา หมายถึง การทำให้ดีขึ้น เจริญขึ้นกว่าเดิม ในที่นี้หมายถึงการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คืออภินิหารปัจเจกชน มาพิจารณาให้เป็นคู่มือสติรู้เท่าทันไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

คุณภาพชีวิต หมายถึง การที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตและดำเนินกิจกรรมทั้งหลายของชีวิตด้วยพลังกำลัง ความรู้ และความสามารถทั้งปวงที่ตนมีอยู่ด้วยความราบรื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมไปถึงความปลอดภัย ในชีวิตและทรัพย์สินโดยได้รับการยอมรับนับถือจากสังคมที่ตนอยู่ตามสมควร และพัฒนาคุณภาพชีวิต

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ หนังสือ

พุทธทาส อินทปัญโญ กล่าวไว้ว่า หลักพุทธศาสนาชั้นมูลฐานมุ่งเฉพาะไปสู่ความดับทุกข์ เป็นสิ่งมีเหตุผลอยู่ในตัวของมันเองที่ทุกคนอาจเห็นได้ โดยไม่เชื่อตามบุคคลอื่นแต่สามารถเข้าใจได้ ถ้าหากเข้าใจจนถึงขนาดดับทุกข์ได้นั้นหมายถึงความเข้าใจที่เป็นไปจนถึงที่สุดจนถึงรับรู้ว่ามีแต่เพียงนี้ มันก็ไม่มีคนที่กำลังมีชีวิตอยู่ คือมีความรู้ถึงขั้นขนาดที่มองเห็นโดยประจักษ์ว่า ไม่มีตัวตนหรือของตน มันเป็นแต่ความรู้สึกว่าตัวกูของกู ซึ่งรู้สึกขึ้นมาตามความโง่ ความเขลาที่ไปหลงตามสิ่งที่มาแวดล้อม ประุ่งแต่งทางตา จมูก ลิ้น กาย พอมองเห็นชัดเจนขนาดที่ดับทุกข์ได้ สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเรานั้นก็หายไป ความรู้สึกที่ตัวกูของกู ก็ไม่มีเหลือ^๕

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้แสดงท่าทีที่ถูกต้องของชาวพุทธต่อความเป็นจริงของสังขารทั้งหลายว่า พระพุทธองค์ตรัสว่าสังขารทั้งหลายมี ความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ก็คือตรัสถึงความ เป็นอนิจจังเมื่อสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เราจะมัวนั่งนอนใจวางใจอยู่ ไม่ได้ จึงต้องไม่ประมาท พระพุทธเจ้าตรัสหลักสำคัญอันนี้ไว้ แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงกันกาลภายหลัง ระหว่างความเป็น

^๕ พุทธทาส อินทปัญโญ, แก่นพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๐๔), หน้า ๒ -๓.

อนิจจังกับความไม่ประมาท คือเพราะสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงเราจึงต้องไม่ประมาท และเมื่อไม่ประมาทแล้ว เราก็จะสามารถใช้ความไม่เที่ยงให้เป็นประโยชน์ได้อีก^๖

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายเรื่องไตรลักษณ์ในมิติของธรรมเนียมไว้ในหนังสือพุทธธรรม ว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องไตรลักษณ์ว่า “กฎธรรมชาตินี้ เป็นธรรมชาติ คือภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมจลิต คือภาวะที่ตั้งอยู่ หรือยืนตัวเป็นหลักแน่นอนอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมเนียม คือกฎธรรมชาติ หรือกำหนดแห่งธรรมดา ไม่เกี่ยวกับผู้สร้างผู้บันดาล หรือการเกิดขึ้นของศาสนาหรือศาสดาใดๆ กฎธรรมชาตินี้แสดงฐานะเอง ศาสดาในความหมายของพุทธธรรม ด้วยว่าเป็นผู้ค้นพบกฎเหล่านี้ แล้วนำมาเปิดเผยชี้แจงแก่ชาวโลก”^๗

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๙) คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐานอันบุคคลผู้เกิดมาในโลกนี้จำเป็นจะต้องมีกิจประจำวันอันเป็นหน้าที่ของตน ๆ โดยเฉพาะเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัย ๔ สำหรับจะได้บำบัดทุกข์บำรุงสุขของตนๆและครอบครัวให้ได้รับความสุขอันความสุขของผู้อยู่ครองเรือนนั้นจะมี ได้ก็เพราะอาศัยเหตุ ๔ ประการที่ ทรงตรัสแก่ชาวนา^๘ สรุปใจความว่า ผู้เห็นภัยในวัฏฏะสงสารทั้งหลายพึงรีบ กระทำเสียในวันนี้เพราะชีวิตของเราถูกความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย คอยรบกวนบีบคั้นอยู่ เสมอ ความแก่และความตาย เขาย่อมต้อนชีวิตของสรรพสัตว์ทั่วสากลโลกให้ลูกหลงไปสู่แดนมฤตยูทุกฝีก้าว^๙

วคิน อินทสระ ได้กล่าวไว้ว่า ความทุกข์อันเนื่องมาจากความเกิด แก่ เจ็บ และตายนี้ท่านรวมเรียกว่าสภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ประจำสังขาร ส่วนความทุกข์นอกจากนี้เรียกว่า ปกิณกทุกข์ แปลว่า ทุกข์จร เช่นความโศก ความพิโรธรำพัน ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับ แค้นใจ ความต้องประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความปรารถนาแล้วไม่สมหวังทุกจรเหล่านี้ทรงแสดงไว้ในนิเทศแห่งอริยสัจโดยย่อ ความยึดมั่นในขันธ ๕ ว่าเป็นเรา เป็นของเราเป็นความทุกข์ที่ครอบงำสัตว์ทั้งหลายให้จมอยู่ในกองทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารอันเป็นที่พึงใจเหมือนกัน^{๑๐}

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ,**จาริกบุญจาริกธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๒.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๖๗.

^๘ องค์กร. (ไทย) ๒๐/๓๐๙.

^๙ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๓.

^{๑๐} วคิน อินทสระ, **สัจจะอันประเสริฐ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คอนเซ็ปต์ไลน์ จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๔๐.

สถิตย์ ศิลปะชัย ได้กล่าวไว้ว่า การเกิดทุกชนิด เกิดจากแรงกรรม พุทธศาสนารับรองอำนาจของกรรม เพราะรับรองความเป็นวัฏจักรของชีวิตว่า มีการเกิดใหม่ เวียนว่ายตายเกิดเป็นวงเวียนกันไป การเกิดหรือกำเนิดของสัตว์มี ๔ ชนิด คือ (๑) ชลาพุชะเกิดออกมาเป็นตัวเช่นคนสัตว์ บางประเภท เช่น ม้า, วัว (๒) อัณฑชะ เกิดออกมาเป็นไข่ เช่น กา ไก่ นก เป็นต้น (๓) สัตว์เกิดในที่ชื้นแฉะเช่นเชื้อโรคต่าง ๆ (๔) โอบปาติกะเกิดเป็นตัวโดยสมบูรณ์ทันทีทันใด (ผลุดขึ้น) เช่น สัตว์นรก เปเรต และเทวดา เป็นต้น^{๑๑}

แสง จันทร์งาม ได้กล่าวถึงชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาว่าคนเกิดมาจากองค์กำเนิดคือกรรม (กัมมโยนิ) มารดาบิดาเป็นเพียงแต่จัดแจงพื้นฐานทางสสารไว้ให้เท่านั้นเพราะฉะนั้น“สัตว์”จึงมาจากสัตว์ในขณะที่ปฏิสนธิ การจะเป็นผู้กำหนดวิญญานเบื้องต้นซึ่งเป็นผู้มีชีวิตแต่กรรมซึ่งมองไม่เห็นที่สร้างไว้ตั้งแต่ชาติ ก่อนนี้เอง เป็นผู้ก่อให้เกิดตัวประกอบทางชีวิตในตัวประกอบทางซึ่งมีอยู่แล้วทำให้ครบ ๓ บริบูรณ์ กระแสชีวิตดังกล่าวนี้จะไหลไปไม่มี ที่ สิ้นสุดตราบท่าที่มันยังได้รับการหล่อเลี้ยงด้วยน้ำอันอุ่นมัวแห่งวิชาและศัณหา เมื่อตัวประกอบทั้ง ๒ นี้ถูกตัดขาดอย่างสิ้นเชิง กระแสแห่งชีวิตนี้จึงสิ้นสุดลงการเกิดจะยุติ^{๑๒}

๑.๖.๒ วิทยานิพนธ์

พระมหาพิเชษฐ์ ธีรวโส (ดอกรัก) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องกรรมและสังสารวัฏในพุทธปรัชญาเถรวาท ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนไทยในปัจจุบัน” ผลการศึกษาพบว่า เรื่องบทบาทของกรรมที่มีต่อมวลมนุษยชาติเอาไว้เป็นข้อคิดที่ว่า หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาสอดคล้องกับกฎแห่งเหตุผล และสอดคล้องกับกฎศีลธรรมตามหลักสากล คำสอนของพระพุทธเจ้าล้วนเต็มไปด้วยเหตุผลทั้งหมด เรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมเป็นเรื่องที่เร้นลับหรือสับสนยากที่จะเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้งด้วยปัญญาชั้นโลกียะได้ จะต้องใช้ปัญญาอันสุขุมรอบคอบเป็นเครื่องพิจารณาจึงจะเห็นได้ว่า ชีวิตของปวงสัตว์ทั้งมวลล้วนตกอยู่ใต้กฎแห่งกรรม ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ชีวิตของสรรพสัตว์อยู่ภายใต้กรรมลิขิตของตนเอง กล่าวคือทำเช่นใดย่อมได้รับเช่นนั้น กรรมเป็นของเฉพาะตน พระพุทธศาสนาจึงถูกขนานนามว่า เป็นกรรมวาที^{๑๓}

^{๑๑} สถิตย์ ศิลปะชัย, **คู่มือประกอบการบรรยายวิชา ศาสนาทั่วไป (Religions)**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๘.

^{๑๒} แสง จันทร์ งาม, **ประทีปธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔), หน้า ๗๕.

^{๑๓} พระมหาพิเชษฐ์ ธีรวโส (ดอกรัก), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องกรรมและสังสารวัฏในพุทธปรัชญาเถรวาท ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนไทยในปัจจุบัน” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔).

พระเสรี ฐิตสาโร (สวัสต์เอื้อ) ได้กล่าวสรุปไว้ว่า ไม่ใช่เราคนเดียวที่ต้องแก่ เจ็บ ตาย พลาดพรากจากสิ่งที่ตัวเองรักใคร่พอใจ ตลอดถึงมีกรรมที่จะต้องให้ผลอย่างแน่นอน แต่ถ้าดำเนินชีวิตตามมรรคมืองค์แปด ทำให้มาก เจริญให้มากย่อมบรรเทาความกังวลนี้ได้และสามารถละกิเลสที่ทำให้เกิดความกังวลสงสัยได้อย่างสิ้นเชิง สามารถพัฒนาตนเองเป็นอริยบุคคลได้ในที่สุด^{๑๔}

แม่ชีภคพร ธรรมญาณี ได้ศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาแนวทางการใช้อภินิหังการในปัจจุบันในวงการฝึกจิตผู้สูงอายุ” ผลการศึกษาพบว่า หลักอภินิหังการในปัจจุบัน คือการพิจารณาถึงความจริงมี ๕ ประเภท คือ พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และกรรมที่เราทำกรรมอันใดไว้ต้องได้รับผลกรรมนั้น ๆ ตามนัยแห่งการพิจารณาอภินิหังการในปัจจุบัน ได้ทุกโอกาสหรือพิจารณาบ่อย ๆ ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ด้วยสติปัญญา และอยู่ในกรอบของไตรสิกขา เป็นต้น เห็นและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จนนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญในการพิจารณาธรรมที่ควรพิจารณาคืออภินิหังการในปัจจุบัน เพื่อให้ยอมรับตามความจริง ซึ่งเราทุกคนต้องพิจารณาเพื่อให้เข้าใจความจริงของชีวิต และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท^{๑๕}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า กระบวนการชีวิตของมนุษย์สามารถอธิบายได้ทั้งมิติศาสนาและวิทยาศาสตร์ เฉพาะพระพุทธศาสนาการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เหล่านี้เป็นทุกข์ เพราะการยึดมั่นในขั้น ๕ การรู้จักพิจารณาให้เข้าใจตามความเป็นจริงจะทำให้รู้จักปล่อยวางและสามารถบรรเทาทุกข์ทางใจได้

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็น เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขั้นตอนและวิธีการดำเนินงานวิจัย ๔ ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ ขั้นตอนการกรอบในการวิจัย

การกำหนดกรอบปัญหาในการวิจัย โดยให้เนื้อหาอยู่ในประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหังการในปัจจุบัน โดยกำหนดกรอบเนื้อหาและพื้นที่เป้าหมายในการวิจัย โดยเน้นที่รูปแบบ ขั้นตอน

^{๑๔} พระเสรี ฐิตสาโร (สวัสต์เอื้อ), “การวิเคราะห์ความคิดเห็นของพระภิกษุสามเณรในจังหวัดบุรีรัมย์เกี่ยวกับหลักธรรมในหนังสือนวโกวาท”, สารนิพนธ์ดุขภูมิบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๔๔.

^{๑๕} แม่ชีภคพร ธรรมญาณี, “ศึกษาแนวทางการใช้อภินิหังการในปัจจุบันในวงการฝึกจิตผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

๑.๖.๒ ขั้นศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการศึกษาค้นคว้าเอกสารและรายงานวิจัย โดยค้นคว้าศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกบุคคล ด้วยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และศึกษาค้นคว้าข้อมูลชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ ตำราวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๓ ขั้นการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมุ่งเน้นการเก็บข้อมูลในประเด็นที่เกี่ยวกับศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกบุคคล

๑.๖.๔ ขั้นวิเคราะห์และเรียบเรียงข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าเอกสาร เพื่อวิเคราะห์เชิงสังเคราะห์เนื้อหา อธิบายความให้เห็นข้อเท็จจริง เพื่อตอบโจทย์เนื้อหาตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาเรียบเรียงเขียนเป็นสารนิพนธ์แบบพรรณนาเชิงโวหารตามโครงสร้างเนื้อหา และนำข้อมูลทั้งหมดมาสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และพิมพ์เผยแพร่สารนิพนธ์นี้ต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบหลักอภินิหารปัจเจกบุคคลในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๘.๒ ทำให้ได้องค์ความรู้จากการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกบุคคล

บทที่ ๒

ศึกษาหลักอภินิหารปัจเจกชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

โดยทั่วไปแล้วคนทั้งหลายมักเข้าใจว่าชีวิตคือความเป็นอยู่ ซึ่งเป็นการมองในลักษณะของการดำรงชีวิตหรือเป็นการมองแบบภาพรวม นอกจากนี้ที่กล่าวมานี้แล้วพระพุทธศาสนายังอธิบายชีวิตในหลายมิติ เช่น มิติขององค์ประกอบ ได้แก่ ชั้น ๕ เป็นต้น ซึ่งประกอบด้วยรูปขันธ์และนามขันธ์ แต่ในที่นี้หมายถึงชีวิตในมิติของอภินิหารปัจเจกชน คือภาวะแก่ เจ็บไข้ ตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ และการได้รับผลแห่งกรรมตามที่ได้กระทำไว้ ดังจะได้กล่าวในบทนี้ แต่ในเบื้องต้นจะได้กล่าวถึงความหมายของอภินิหารปัจเจกชนเสียก่อน เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาทั้งหมดของฐานสูตร

๒.๑ ความหมายของอภินิหารปัจเจกชน

อภินิหารปัจเจกชน หมายถึง การพิจารณาฐานะ ๕ ประการเนื่อง ๆ ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ และความที่บุคคลมีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่ว จะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้น^๑

อภินิหารปัจเจกชน หมายถึง สิ่งที่จะต้องพิจารณาทุกวัน ได้แก่ เรามีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากและมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เพื่อความไม่ประมาทให้ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ดังนั้นเมื่อเราสามารถที่จะทำได้โดยมีสติและสัมปชัญญะแล้วก็จะทำให้เราไม่ประมาทในชีวิตได้^๒

อภินิหารปัจเจกชน หมายถึง ธรรมที่ควรพิจารณาให้ยอมรับตามความจริง ๕ ประการนี้ ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ทุกวัน เพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคย จะเป็นเหตุให้รับแรงทำความดี ไม่มัวเมาประมาทในวัย ไม่มัวเมาประมาทในความไม่มีโรค ไม่มัวเมาประมาทในชีวิต ไม่เศร้าโศกเสียใจในเมื่อตนเองต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของที่รักที่ชอบใจ และเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม^๓

^๑ อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙.

^๒ พร รัตนสุวรรณ, อ่างใน แม่ชีภคพร ธรรมญาณิ, “ศึกษาแนวทางการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

^๓ แม่ชีภคพร ธรรมญาณิ, “ศึกษาแนวทางการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย”, ๒๕๕๕.

สรุปได้ว่า อภินิพจน์เวกซ์ หมายถึง การพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งฐานะ ๕ ประการ ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ และการมีกรรมและผลแห่งกรรม เป็นของตน

๒.๒ องค์ประกอบของอภินิพจน์เวกซ์

ความแก่ หมายถึง การที่กายสังขารเปลี่ยนจากสภาพความเต่งตึงเป็นความหย่อนยาน ความแข็งแรงเป็นความไร้เรี่ยวแรง ความคล่องตัวเป็นความช้า เป็นต้น

ความเจ็บไข้ หมายถึง การที่ร่างกายแสดงอาการผิดปกติจากเดิม คือความไม่สบายกาย ซึ่งเกิดจากสาเหตุต่างๆ เช่น ผลที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงแห่งฤดู ธาตุกำเริบ ร่างกายได้รับสารพิษ เป็นต้น

ความตาย หมายถึง การแตกสลายไปแห่งสังขารคือร่างกายและจิตใจ ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า สิ้นลมหายใจ เป็นอันหยุดสิ้นการดำรงชีวิตของมนุษย์ในภพนี้

การพลัดพรากของรักของชอบใจ หมายถึง การจากไปจากสิ่งที่หลงยึดมั่นว่าเป็นของตน เป็นภริยาของผู้ที่ยังมีความเสียดายกังวลกับสิ่งที่ตนรักและชอบใจ

กรรมและผลกรรม หมายถึง การกระทำทางกาย วาจา ใจที่ประกอบด้วยเจตนาเป็นสำคัญ เช่น กรรม ๓ ประเภท ได้แก่ (กุศลกรรม) กรรมมีวิบากดำ (อกุศลกรรม) และกรรมมีวิบากไม่ดำ (อัปยาคฤตกรรม) ผลของกรรมคือ ผลของการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาอื่นๆ เป็นได้ทั้งดีและชั่ว คือผลของกรรมดีและผลของกรรมชั่ว ทางพระพุทธศาสนาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิบาก ซึ่งหมายถึงความสุขอมแห่งกรรม

๒.๓ ความสำคัญ ทำให้มีมุมมองอย่างไร

การพิจารณาถึงฐานะ ๕ ประการ มีความสำคัญตามผลของประเภทการพิจารณา คือ การพิจารณาความแก่อยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ การพิจารณาความเจ็บไข้อยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความไม่มีโรคได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ การพิจารณาความตายอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในชีวิตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ การพิจารณาการพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ การพิจารณาการมีกรรมเป็นของตนอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละทุจริตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

๒.๔ วิธีพิจารณาอภินิหารปัจเจกชน

อภินิหารปัจเจกชน ๕ ข้อที่สตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม คฤหัสถ์ก็ตาม บรรพชิตก็ตาม ควรพิจารณาเนื่องๆ^๔

๑. ขราธัมมตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไป
๒. พยาธัมมตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้
๓. มรณธัมมตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

๔. ปิยวินาภาวตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๕. กัมมัตสสกา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาท ของกรรมนั้น

ข้อที่ควรพิจารณาเนื่องๆ ๕ อย่างนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อละสาเหตุต่างๆ มี ความมัวเมา เป็นต้น ที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในความประมาท และประพฤติกุศลทาง ไตรทวาร กล่าวคือ :-

- ๑) เป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในความเป็นหนุ่มสาวหรือความเยาว์วัย
- ๒) เป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในความไม่มีโรค คือ ความแข็งแรงมีสุขภาพดี
- ๓) เป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในชีวิต
- ๔) เป็นเหตุละหรือบรรเทาความยึดติดผูกพันในของรักทั้งหลาย
- ๕) เป็นเหตุละหรือบรรเทาความทุจริตต่างๆ โดยตรง

๒.๕ ความเป็นมาของฐานสูตรโดยสังเขป

พระพุทธเจ้าได้ตรัสหลักอภินิหารปัจเจกชนไว้ในฐานสูตรแห่งคัมภีร์อังคุตตรนิกาย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาเนื่อง ๆ ถึงฐานะ ๕ ประการ ได้แก่ (๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ (๒) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ (๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ (๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น (๕) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็น กรรมดีหรือกรรมชั่วมักก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ดังนี้

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

๒.๕.๑ ความแก่

ตามคำสอนพระพุทธศาสนา ความแก่หรือความชรา ได้แก่ ภาวะที่เป็นความคร่ำคร่า ฟันหลุด ผมหงอก หนังเหี่ยวยุ่น เสื่อมอายุ^๕ มีซีโครงคด หลังโก่ง หลังค่อม ถือไม้เท้า เดินงกๆ เงินๆ เก้ ๆ กัง ๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว ฟันหัก ศีรษะล้าน ตัวตกรกระ^๖ คำสอนที่กล่าวมานี้เป็นการอธิบายในลักษณะของกายภาพหรือกายสังขาร ซึ่งเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ เป็นภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นหนุ่มสาว ลักษณะที่ท่านไม่ได้พรรณนาไว้นอกจากนี้ เช่น ความถดถอยกำลังกาย ตาฝ้าฟาง หูตึง เป็นต้น

พระอัมพปาลีเถรี ได้กล่าวบรรยายถึงความแตกต่างกันแห่งภาวะร่างกายในวัยสาวกับวัยชราของตนไว้น่าฟังสรุปใจความได้ว่า วัยสาว ผมมีสีดำเหมือนสีแมลงภู่ มีปลายผมงอน วัยชรา ผมเหล่านั้นได้กลายเป็นเหมือนป่านและปอ วัยสาว มวยผมประดับด้วยดอกไม้หอมกรุ่น เหมือนผอบที่อบกลิ่น วัยชรา ผมนั้นมีกลิ่นเหมือนขนกระต่าย (มีกลิ่นสาบ) วัยสาว ผมดกงาม มีปลายผมรวบไว้ด้วยหวีและปิ่นปักผม เหมือนป่าไม้ที่ปลูกไว้เป็นระเบียบ งามสะพรั่ง วัยชรา ผมนั้นบางลง ๆ ทั่วศีรษะ วัยสาว ผมตกแต่งด้วยซ้อผมประดับด้วยปิ่นทองคำอันละเอียดมีกลิ่นหอม งาม วัยชรา ผมนั้นล้านเลี่ยนทั้งศีรษะ วัยสาว คิ้วสวยงามคล้ายรอยเขียนที่จิตรกรบรรจงเขียนไว้ วัยชรา คิ้วนั้นมีรอยย่นห้อยลง วัยสาว ดวงตาทั้งคู่ดำลับ กลมโต มีประกายงาม คล้ายแก้วมณี เตี้ยนี้ ถูกชราทำลายเสียแล้ว จึงไม่งาม วัยสาว จมูกโด่ง งามเหมือนเกลียวหยาดที่ขึ้นวางไว้ วัยชรา จมูกกลับเหี่ยวแปบเหมือนจะจมลงไป วัยสาว ใบหูทั้งสองสวยงามเหมือนกำไลแขนที่ช่างทำอย่างประณีต เสร็จเรียบร้อยแล้ว วัยชรา กลับมีรอยย่นห้อยลง วัยสาว ฟันสวยงามเหมือนสีหน่อตมของต้นกล้วย วัยชรา ฟันกลับหัก มีสีเหลืองปนแดงเพราะชรา วัยสาว เวลาพูดเสียงไพเราะ เหมือนนกดูเหว่าที่เหี่ยวไปในไพรสมถ์ ส่งเสียงไพเราะอยู่ในป่าใหญ่ วัยชรา คำพูดกลับพลาดไป ทุก ๆ คำ วัยสาว คอสวยงามนั้ก กลมเกลี้ยงเหมือนสังข์ทองขัดเกลาคดีแล้ว วัยชรา กลับบั้งค่อมลง วัยสาว แขนทั้งสองสวยงามนั้ก เหมือนไม้กลอนกลมกลิ้ง วัยชรา กลับลีบลงเหมือนกิ่งแคคค วัยสาว มือทั้งสองสวยงามนั้ก ประดับด้วยแหวนทองงามระยับ วัยชรา กลายเป็นเหมือนเหง้ามันเพราะชรา วัยสาว ถันทั้งสองเต่งตึงกลมกลิ้ง ตั้งประชิดกัน ทั้งองสล้ำสวยงามนั้ก วัยชรา กลับหย่อนยานเหมือนถุงหนังไม่มีน้ำ วัยสาว ร่างกายเกลี้ยงเกลาสวยงามเหมือนแผ่นทองคำที่ขัดดีแล้ว วัยชรา กลับเหี่ยวยุ่น วัยสาว ขาอ่อนทั้งสองสวยงามเหมือนวงช้าง วัยชรา กลับเป็นปมเป็นปุ่มเหมือนปล้องไม้ไผ่ วัยสาว แข้งทั้งสองประดับด้วยกำไลทอง เกลี้ยงเกลาสวยงามนั้ก วัยชรา กลับเหี่ยวแห้งเหมือนต้นงาแห้ง วัยสาว เท้าทั้งสองสวยงามเหมือนรองเท้าขัดปุยนุ่มนวล วัยชรา กลับแตกเป็นริ้วรอย เตี้ยนี้ ร่างกายคร่ำคร่าเพราะชรา เป็นแหล่งที่

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๒/๘๗.

^๖ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๖๓/๓๑๑.

อยู่แห่งทุกข์เป็นอันมาก ปราศจากเครื่องอุปโลภ เป็นดุจเรือนอันคร่ำคร่า พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสแต่ความจริง เป็นคำจริงแท้ ไม่แปรเป็นอย่างอื่น^๗ คัมภีร์มัชฌิมนิกายได้พรรณนาถึงสัตว์หรือสังขารที่ตกอยู่ในอำนาจแห่งไตรลักษณ์คือความแก่ไว้ว่า บุตร ภรรยา ทาสี ทาส แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลา ทอง เงิน เรียกว่าสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดา^๘

๒.๕.๒ ความเจ็บไข้

ความเจ็บไข้เป็นทุกข์ประจำสังขารเหมือนกับความเกิด ความแก่และความตาย เป็นสภาพที่ครอบงำสัตว์ทั้งหลาย คนที่ไม่มีอาการเจ็บไข้หรือไม่มีโรค หรือมีโรคน้อยนับว่าเป็นลาภชีวิตของบุคคลผู้นั้น ลักษณะของความแก่ศึกษาได้จากพระสูตรต่างๆ ดังในคัมภีร์ทีฆนิกายได้กล่าวถึง

พระวิปัสสีพุทธเจ้าเมื่อครั้งทรงเป็นวิปัสสีราชกุมาร พระองค์ได้เสด็จประพาสอุทยานกับนายสารถิและได้ทอดพระเนตรเห็นคนเจ็บทนทุกข์ ป่วยหนัก นอนทรมนทรมายจมกองอุจจาระปัสสาวะของตน คนอื่นต้องช่วยกันพยุงให้กินอาหาร จึงตรัสถามนายสารถิว่า ชายคนนั้นถูกใครทำอะไรให้นัยน์ตาทั้งคู่และศีรษะของเขาจึงไม่เหมือนของคนอื่น ๆ นายสารถิทูลตอบว่า ผู้นี้ชื่อว่าคนเจ็บ วิปัสสีราชกุมารตรัสถามว่า ทำไม เขาจึงชื่อว่าคนเจ็บ นายสารถิทูลตอบว่า ผู้นี้ชื่อว่าคนเจ็บ เพราะเขาหายจากความเจ็บป่วยนั้นได้อย่างยากเย็น วิปัสสีราชกุมารตรัสถามต่อไปว่า ถึงเราเองก็จะต้องเจ็บป่วยเป็นธรรมดา หนีไม่พ้นกระนั้นหรือ นายสารถิจึงทูลตอบว่า ทั้งพระองค์และข้าพระองค์ล้วนแต่ต้องเจ็บป่วยเป็นธรรมดา หนีไม่พ้น พระองค์เมื่อได้สดับดังนั้นจึงสั่งให้นายสารถิกลับรถเข้าเมืองทันที ทรงทรงมีทุกข์ มีพระทัยไม่ยินดี ทรงเห็นโทษของความเจ็บว่า ชื่นชื่อว่าความเกิดช่างน่ารังเกียจนัก เพราะเมื่อมีความเกิดก็มีความแก่ **ความเจ็บเป็นธรรมดา**^๙

๒.๕.๓ ความตาย

ความตายของเหล่าสัตว์ผู้มีชีวิตินทรีย์ถือว่าเป็นจุดสุดท้ายของชีวิตในภพนั้นๆ ซึ่งความตายในที่นี้หมายถึงการสิ้นลมหายใจหรือร่างกายที่ไร้วิญญาณครองนั่นเอง ดังนั้น ผู้ที่ยังไม่สิ้นลมหายใจแล้วต่อภัยคือความตาย เพราะกลัวการสิ้นลมหายใจ ความเจ็บปวด ความทรมานที่จะเกิดขึ้นในขณะที่ใกล้ตาย ความตายตามทศนะพระพุทธศาสนาสามารถจำแนกออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ ความตายทางกายภาพ และความตายทางจิตวิญญาณ

๑. **ความตายทางกายภาพ** คือการสิ้นชีวิตหรือลมหายใจของเหล่าสัตว์ผู้มีชีวิต คัมภีร์ทีฆนิกายได้ให้ความหมายของความตายในลักษณะนี้ดังนี้ว่า “ความจืดความเคลื่อนไป ความทำลายไป

^๗ ชุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๒๕๖-๒๗๐/๕๙๗-๕๙๙.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗๔/๒๙๗.

^๙ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๖-๔๗/๒๔-๒๕.

ความหายไป ความตาย กล่าวคือ มฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งชั้น์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ในหมู่มสัตว์ นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่ามรณะ”^{๑๐} คัมภีร์สังยุตตนิกาย ได้อธิบายลักษณะของความตายไว้ว่า “สัตว์ผู้ตาย คือ ทำกาละไปแล้ว มีกายสังขาร วจีสังขาร และจิตสังขาร ดับระงับไป มีอายุหมดสิ้นไป ไม่มีไออุ่น มีอินทรีย์แตกทำลาย”^{๑๑} ส่วนคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ให้ความหมายของความตายไว้ว่าหมายถึงความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่กับภพอันหนึ่ง^{๑๒} จำแนกประเภทของความตายไว้ ๔ ประการคือ (๑) ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่กับภพอันหนึ่ง (๒) สมุจเฉดมรณะ คือการตัดหรือละทุกขในสงสารวัฏของพระอรหันต์ (๓) ขณิกมรณะ คือความดับในขณะ ๆ แห่งสังขารทั้งหลาย (๔) สัมมติมรณะ คือตายตามการสมมติของชาวโลก เช่น ต้นไม้ตาย โลหะตาย เป็นต้น^{๑๓} เกณฑ์ในการตัดสินหรือนับว่าตายคือ (๑) อายุหมดสิ้นไป (๒) ภายปราศจากไออุ่น (๓) ภายปราศจากวิญญาณครอง^{๑๔} และอธิบายความแตกต่างกันแห่งความตายตามปกติและตายไม่ปกติไว้ดังนี้

(๑) **กาลมรณะ** ตายตามปกติ คือตายเพราะสิ้นอายุ หรือสิ้นกรรม หรือเพราะสิ้นทั้งอายุและกรรม ดังคำอธิบายว่า เพราะความที่กรรมอันก่อปฏิสนธิ มีวิบากสุกงอมสิ้นเชิงแล้วนี้ เชื่อว่ามรณะเพราะสิ้นบุญ มรณะใดมีขึ้นด้วยอำนาจความสิ้นแห่งอายุ ดังอายุอันมีประมาณสัก ๑๐๐ ปี ของคนทุกวันนี้ เพราะความไม่มีสมบัติ เช่น คติ กาล และอาหาร เป็นต้น นี้ชื่อว่ามรณะเพราะสิ้นอายุ^{๑๕}

(๒) **อกาลมรณะ** ตายไม่ปกติ คือตายเพราะถูกรวมเข้ามาตัดรอนให้ต้องตายไปด้วยสาเหตุต่าง ๆ เช่น ถูกฆ่าตาย ฆ่าตัวตาย เป็นต้น ดังคำอธิบายว่า ส่วนมรณะโดยอ้อมมีแก่บุคคลทั้งหลายผู้มีปัจจัยเครื่องสืบต่อ (แห่งอายุ) ถูกรวมที่สามารถยังสัตว์ให้เคลื่อนจากฐานะ (ที่เป็นอยู่) ได้ทันที เข้ามาตัดเอา ดุจคนบาปทั้งหลายมีพญาทุสิมา และพญากลาพูเป็นต้นก็ดี แก่บุคคลทั้งหลายผู้มีปัจจัยเครื่องสืบต่อ (แห่งอายุ) มาขาดไปด้วยอุปัทภวะ (ความทำร้าย) มีการใช้ศัสตราเป็นต้น ด้วยอำนาจแห่งกรรมที่ทำไว้ในปางก่อนก็ดี มรณะนี้ชื่อว่า อกาลมรณะ^{๑๖}

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๐/๓๒๕, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๙๐/๒๖๐.

^{๑๑} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๔๕๖/๔๙๕, ส.ช. (บาลี) ๑๗/๔๕๖/๔๐๕.

^{๑๒} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

^{๑๓} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, หน้า ๑.

^{๑๔} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๔๕๖/๔๙๕, ส.ช. (บาลี) ๑๗/๔๕๖/๔๐๕

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑-๒.

^{๑๖} อ้างแล้ว หน้า ๒.

คัมภีร์อภิมัตถวิภาวินีฎีกาได้จำแนกสาเหตุของความตายไว้ ๔ ประการคือ (๑) เพราะสิ้นอายุ (๒) เพราะสิ้นกรรม (๓) เพาะสิ้นทั้งอายุและกรรม (๔) เพราะกรรมเข้าไปตัดรอน เช่นถูกฆ่าตาย ฆ่าตัวตาย เป็นต้น^{๑๗}

๒. ความตายทางจิตวิญญาณ คือการตายจากคุณงามความดี แม้จะยังมีชีวิตอยู่ก็ได้ชื่อว่าตายแล้ว เพราะไม่มีความเจริญงอกงามในคุณงามความดีอีกต่อไป คำสอนเกี่ยวกับความตายลักษณะนี้ เช่น ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งอมตะ ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย คนผู้ไม่ประมาทชื่อว่าย่อมไม่ตาย คนประมาทจึงเหมือนคนตายแล้ว^{๑๘}

ลักษณะของความตายที่ปรากฏในคัมภีร์ที่ขนิภายมีดังนี้ พระวิปัสสีพุทธเจ้าเมื่อครั้งทรงเป็นพระวิปัสสีราชกุมาร พระองค์ได้เสด็จประพาสอุทยานกับนายสารถิและได้ทอดพระเนตรเห็นหมู่ชนประชุมกันและกำลังประดับคานหามด้วยผ้าหลากสี จึงตรัสถามนายสารถิว่า หมู่ชนประชุมกันและประดับคานหามด้วยผ้าหลากสีไว้ทำไม นายสารถิทูลตอบว่า ผู้นี้เชื่อว่าคนตาย พระองค์ได้ตรัสถามนายสารถิว่า ทำไม เขาจึงเชื่อว่าคนตาย นายสารถิทูลตอบว่า เพราะเวลานี้มารดาบิดาหรือญาติสาโลหิตอื่น ๆ จะไม่ได้พบเห็นเขาอีก ตัวเขาก็จะไม่ได้พบเห็นมารดาบิดาหรือญาติสาโลหิตอื่น ๆ อีก พระองค์ได้ตรัสถามต่อไปว่า ถึงเราเองก็จะต้องตายเป็นธรรมดา หนีไม่พ้น พระมารดา พระบิดา หรือพระประยูรญาติอื่น ๆ จะไม่ได้พบเห็นเรา แม้เราก็จะไม่ได้พบเห็นพระมารดา พระบิดา หรือพระประยูรญาติอื่น ๆ กระนั้นหรือ นายสารถิทูลว่าเป็นเช่นนั้น พระองค์จึงรับสั่งให้กลับรถเข้าเมืองและทรงมีทุกข์ มีพระทัยไม่ยินดี ทรงเห็นโทษแห่งความตายว่า ชื่นเชื่อว่าความเกิดขางน่ารังเกียจนัก เพราะเมื่อมีความเกิด ก็มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย^{๑๙}

คัมภีร์เทวทูตสูตรแห่งมัชฌิมนิกายได้กล่าวถึงพญายมหรือนายนินรบาลได้สอบสวนสัตว์นรกว่า เจ้าไม่เคยเห็นเทวทูตที่ ๕ ปรากฏในหมู่มนุษย์บ้างหรือ สัตว์นรกตอบว่า ไม่เคยเห็น นายนินรบาลจึงถามในเชิงอธิบายลักษณะของคนตายว่า ในหมู่มนุษย์ สตรีหรือบุรุษที่ตาย ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วัน พองขึ้นเป็นสีเขียว มีน้ำเหลืองแตกซ่าน เจ้าไม่เคยเห็นบ้างหรือ สัตว์นรกเข้าใจลักษณะคนตายจึงตอบว่า เคยเห็น นายนินรบาลได้ถามว่า เจ้าเป็นผู้รู้เพียงสา เป็นผู้ใหญ่ ไม่ได้คิดอย่างนี้หรือว่า ถึงตัวเราก็มีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เอาเถิด เราจะทำความดีทางกาย วาจาและใจ

สัตว์นรกตอบว่า ไม่เคยคิด เพราะมัวประมาทอยู่ นายนินรบาลจึงตัดสินผลการกระทำของเขาว่า เจ้าไม่ได้ทำความดีทางกาย วาจา และใจ เพราะมัวประมาทอยู่ เอาเถิดเราจะลงโทษเจ้าตามฐานะที่ประมาท ก็บาปกรรมนั้นนั้น บิดามารดา พี่ชายน้องชาย พี่สาวน้องสาว มิตร อำมาตย์ ญาติ

^{๑๗} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิมัตถสังคหาลี และ อภิมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๗.

^{๑๘} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๑๒๕-๑๒๖/๒๐๓, ขุ.ชา. (บาลี) ๒๘/๑๒๕-๑๒๖/๖๘.

^{๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๙-๕๐/๒๖-๒๗.

สาโลहित สมณพราหมณ์ เทวดาไม่ได้ทำให้เจ้าเลย เจ้าทำเองแท้ ๆ เจ้านั่นเองต้องรับผลของบาปกรรมนั้น^{๒๐}

คำสอนเกี่ยวกับความตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก เช่น พระสารีบุตรเถระได้กล่าวถึงความตายในฐานะเป็นสภาพรองรับการบำเพ็ญประโยชน์ว่า “ท่านไม่ยินดีต่อความตายและชีวิต ท่านมีสติสัมปชัญญะจักละร่างกายนี้ไป รอคอยเวลาตาย เหมือนลูกจ้างรอให้หมดเวลาทำงาน ท่านกล่าวว่าความตายนี้มีแน่นอนในสองคราว คือ ในเวลาแก่ หรือในเวลาหนุ่ม ผู้ที่จะไม่ตายเลยนั้นไม่มี บุคคลทั้งหลายไม่ควรปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์”^{๒๑}

พระรัฐपालเถระได้กล่าวแสดงถึงชีวิตและความตายไว้น่าสนใจ สรุปได้ว่า^{๒๒} ร่างกายนี้มีความวิจิตรพิสดาร มีกระดูก ๓๐๐ ท่อน กระสับกระส่าย ไม่มีความยั่งยืน ประดับประดาด้วยแก้วมณี และกุนฑล หุ้มด้วยหนังมีมีกระดูกอยู่ภายใน งามพร้อมไปด้วยผ้า ต่าง ๆ มีเท้าทั้งสองอันฉาบทาด้วยครั่งสด มีหน้าอันไล้ทาด้วยฝุ่น มีกายอันเปื่อยเน่าที่ตกแต่งแล้วเหมือนกล่องยาตาใหม่ ๆ วิจิตรด้วยลวดลายต่าง ๆ ท่านพบเห็นบุคคลที่มีทรัพย์ แล้วไม่ให้ทานเพราะความลุ่มหลง ได้ทรัพย์แล้วทำการสังสมไว้ และปรารถนาอยากได้ยิ่งขึ้นไป พระราชาอยากได้แผ่นดินที่มีสาครเป็นที่สุด ตลอดฝั่งนี้แล้วก็ยังไม่รู้จักอิ่ม ยังปรารถนาจะครอบครองฝั่งมหาสมุทรข้างโน้นอีกต่อไป พระราชาก็ดี มนุษย์ก็ดี ยังไม่สมปรารถนา ก็ถึงแก่ความตายไปเสียก่อน ความอึดด้วยกามทั้งหลายไม่มี หมู่ญาติก็พากันร้องให้ถึงผู้นั้น และรำพันว่าทำอย่างไรหนอ พวกญาติของเราจะไม่ตาย ครั้นพวกญาติตายแล้วก็เอาผ้าห่อนำไปเผาเสียที่เชิงตะกอน ผู้ที่ตายนั้นถูกเขาแทงด้วยหลาวเผาด้วยไฟ เมื่อบุคคลจะตายญาติก็ช่วยไม่ได้ มรดกก็เอาไปด้วยไม่ได้ สัตว์ที่ตายก็ต้องไปตามยถากรรม ทรัพย์สมบัติอะไร ๆ คือ พวกบุตรภริยา ทรัพย์ แว่นแคว้นสิ่งใด ๆ จะติดตามไปไม่ได้เลย บุคคลจะมีอายุยืนก็หาไม่ จะละความแก่ไปเพราะทรัพย์ก็หาได้ไม่ นักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวชีวิตนั้นว่าน้อย ไม่ยั่งยืน มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา^{๒๓}

ในเตมียชาดก พระเตมีย์ทอดพระเนตรพระบิดาลงโทษโจรผู้ร้ายด้วยการทำทารุณกรรมต่าง ๆ จึงได้คิดหาวิธีหลบหนี เมื่อออกผนวชแล้วพระบิดาไปอ้อนวอนขอให้สึกออกมา พระองค์ทรงแสดงความเข้าใจเกี่ยวกับความตายของพระองค์ไว้โดยสรุปดังนี้^{๒๔}

^{๒๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๖๖/๓๑๓-๓๑๔.

^{๒๑} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๘/๑๐๐๑-๑๐๐๓/๕๐๔, ชุ.เถร. (บาลี) ๒๘/๑๐๐๑-๑๐๐๓/๒๓๑.

^{๒๒} พระมหาวินัย ธรรมชโย, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายตามทัศนะของพุทธศาสนิกชน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

^{๒๓} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๖๙-๓๙๓/๔๖๘-๔๗๑., ชุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๓๖๙-๓๙๓/๓๗๔-๓๗๗.

^{๒๔} พระมหาวินัย ธรรมชโย, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายตามทัศนะของพุทธศาสนิกชน”, ๒๕๔๘.

ไม่ว่าเด็กชายหรือเด็กหญิงซึ่งเป็นบุตรที่รักอันได้มาด้วยยากยิ่ง ยงไม่ทันแก่ก็ถึงแก่ความตายเสียแล้ว สิ้นชีวิตเหมือนหน่อไม้ไผ่ที่ถูกถอน จริ่งอยู่ไม่ว่าชายหรือหญิงแม้จะยังเป็นหนุ่มสาวอยู่ก็ตาย เพราะฉะนั้น ไม่พึงวางใจในชีวิตนั้นว่า เรายังเป็นหนุ่มสาว อายุของคนเป็นของน้อยนัย เพราะวันคืนล่วงไป ๆ เปรียบเหมือนอายุของฝูงปลาในน้ำน้อย ความเป็นหนุ่มสาวในวัยนั้นจะทำอะไรได้ สัตว์โลกถูกรอบงำและห้อมล้อมอยู่เป็นนิตย์...สัตว์โลกถูกความตายครอบงำไว้ มีความแก่ห้อมล้อม ช่างหูกทอไปได้เท่าใด ส่วนที่จะต้องทอก็ยังเหลืออยู่น้อยเท่านั้น แม้อันใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็ฉับนั้น แม่น้ำที่เต็มฝั่งย่อมไม่ไหลไปสู่ที่สูง ฉับใด อายุของมนุษย์ทั้งหลายย่อมไม่กลับมาสู่ความเป็นเด็กอีก ฉับนั้น แม่น้ำที่เต็มฝั่ง ย่อมพัดพาเอาต้นไม้ที่เกิดอยู่ริมฝั่งให้หักโค่นไปฉับใด สัตว์ทั้งปวงย่อมถูกขราและมรณะพัดพาไป ฉับนั้น...บุคคลไม่ควรเสื่อมจากความดีเพราะทรัพย์ ไม่ควรตายเพราะภริยา ประโยชน์อะไรด้วยความเป็นหนุ่มสาวซึ่งต้องแก่เฒ่า ความขราและมรณะนั้นเป็นธรรมดา ไม่มีประโยชน์ด้วยความเปลือพลิน ด้วยการเล่นหัว ไม่มีประโยชน์ด้วยการแสวงหาทรัพย์ ไม่มีประโยชน์ด้วยบุตรและภรรยา เมื่อบุคคลถูกมัจจุราชครอบงำ จะยินดีไปทำไม จะประโยชน์อะไรด้วยการแสวงหาทรัพย์ ผลไม้ที่สุกแล้วย่อมจะล่วงหล่นไปฉับใด สัตว์ทั้งหลายที่เกิดแล้วย่อมมีภัยแต่ความตายเป็นนิตย์ฉับนั้น คนเป็นอันมากได้พบกันในเวลาเช้าพอเวลาเย็นก็ไม่เห็นกัน คนเป็นอันมากได้พบกันในเวลาเย็น พอเวลาเช้าก็ไม่ได้เห็นกัน ควรรีบทำความเพียรเสียแต่ในวันนี้ที่เดียวใครเล่าจะพึงรู้ว่าความตายจะมีในวันพรุ่งนี้ เพราะความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่่นั้นไม่มีเลย^{๒๕}

ในมหาภิกขุสงฆ์บทกัณฑ์ตสุตฺรแห่งคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ท่านได้กล่าวถึงความตายในฐานะเป็นเครื่องเตือนสติไม่ให้ประมาทต่อการทำความเพียร เพราะอาจถูกความตายเข้ามาตัดรอนการทำความเพียรนั้นได้ว่า “บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่นี้ที่เดียว ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย”^{๒๖} ความตายในฐานะเป็นสภาพที่ครอบงำอำภิสรรพสัตว์ปรากฏในชราธัมมสูตรแห่งคัมภีร์สังยุตตนิกายว่า “แม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี ผู้นั้นก็มีความตายอยู่เบื้องหน้า ความตายไม่ละเว้นใคร ๆ ย่อมย่ำยีสัตว์ทั้งหมดที่เดียว”^{๒๗} ปรากฏในสัลลสูตรแห่งคัมภีร์ขุททกนิกายว่า

มนุษย์ ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ และฉลาด ทั้งหมดย่อมไปสู่อำนาจความตาย มีความตายรออยู่ข้างหน้า

เมื่อมนุษย์เหล่านั้นถูกความตายครอบงำอยู่ กำลังจะจากโลกนี้ไปสู่ปรโลก บิดากี่ด้านทานบุตรไว้ไม่ได้ หรือหมู่ญาติก็ด้านทานญาติไว้ไม่ได้

^{๒๕} ชุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๑-๑๒๒/๑๘๓-๒๐๒, ชุ.ชา. (บาลี) ๒๘/๑-๑๒๒/๑๒๗-๑๓๘.

^{๒๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๒/๓๔๒.

^{๒๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๑/๓๒๓.

เมื่อพวกญาติ กำลังเพ่งมองดูอยู่ รำพันกันเป็นอันมากอยู่นั้นแหละว่า จงดูสัตว์แต่ละตน ๆ ถูกความตายนำไป เหมือนโคถูกนำไปฆ่า ฉะนั้น

สัตว์โลกถูกความแก่และความตายครอบงำอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายทราบชัดความเป็นจริงของสัตว์โลกแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก

ท่านไม่รู้ทางของผู้มาหรือผู้ไป เมื่อไม่เห็นที่สุดทั้ง ๒ นี้ ถึงจะคร่ำครวญไปก็ไร้ประโยชน์

หากผู้ที่หลงคร่ำครวญ เบียดเบียนตนอยู่ จะพึงนำประโยชน์อะไรมาได้บ้าง บัณฑิตผู้มีปัญญาเห็นประจักษ์ก็จะพึงกระทำเช่นนั้นบ้าง

บุคคลจะได้รับความสงบใจ เพราะการร้องไห้ เพราะความเศร้าโศกก็หาไม่ ทุกข์ย่อมเกิดแก่ผู้นั้นยิ่งขึ้น และร่างกายของเขามีแต่จะชืดเสียวลง^{๒๘}

สรุปได้ว่า ความตายเป็นทุกข์ประจำสังขารเหมือนกับความเกิด ความแก่และความเจ็บ เป็นสภาพที่ครอบงำย่ำยีสัตว์ให้ถึงความพินาศไปแห่งกายสังขาร ไม่มีใครอาจหลีกเลี่ยงได้ เมื่อเกิดแล้ว ก็มีความตายเป็นที่สุด อย่างไรก็ตามคนไม่ประมาทแม้จะตายแล้วก็เชื่อว่าไม่ตาย เพราะคุณงามความดีปรากฏอยู่ ส่วนผู้ประมาทแม้จะมีชีวิตอยู่ก็เป็นเหมือนกับคนที่ตายแล้วคือตายจากคุณงามความดี ดังนั้น มนุษย์จึงควรใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

๒.๕.๔ การพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ

พระพุทธศาสนาได้อธิบายลักษณะของการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจว่า หมายถึงการไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ประชุมร่วม การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์ อันเป็นที่ปรารถนาเป็นที่รักใคร่ เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความเกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา เช่น มารดาบิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์หรือญาติสายโลหิต^{๒๙}

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เรียกว่า กามคุณ (สภาพที่ผูกพันสัตว์ไว้ในกาม) เป็นสภาพทั้งน่าใคร่ น่าปรารถนา และไม่น่าใคร่ ไม่น่าปรารถนาสำหรับปุถุชนผู้ไม่สำรวม ยังละกามไม่ได้ แต่เป็นสภาพกลาง ๆ ของผู้ที่สำรวมหรือละกามได้แล้ว ในอริยวินัยท่านเรียกกามคุณว่า เป็นชื่อคาบั่ง เครื่องจองจำบ้าง^{๓๐} เพราะผูกมัดกักขังสัตว์ผู้ยังยินดียินร้ายไว้เหนียวแน่น ไม่อาจดิ้นหลุดหรือตัดพันธนาการหนีไปได้ ในอานนยชัสปายสูตรแห่งคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ท่านอธิบายโทษแห่งกามไว้ว่ามีลักษณะไม่เพียง ว่างเปล่า เท็จ มีความเลือนหายไปเป็นธรรมดา เป็นความล่องลอย และเป็นที่บั่นถึง

^{๒๘} ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๕๘๔-๕๙๐/๖๔๒.

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๐/๑๒๐.

^{๓๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๕๔๖/๒๓๙.

ของคนพาล เป็นบ่วงแห่งมาร สัยแห่งมาร เทวี่แห่งมาร โจรแห่งมาร เป็นที่เกิดแห่งบาปอกุศลทางใจทั้งหลาย คือ อภิขมา พยาบาท สารัมภะ (ความแข่งดี) เป็นต้น ก่ออันตรายให้แก่ภริยาสาวผู้ตามศึกษาอยู่ในธรรมวินัยนี้^{๓๑}

ตามนัยแห่งปฏิจจสมุปบาท ตัณหาคือความพอใจในกามคุณเกิดจากการเสวยเวทนาคือความรู้สึกทุกข์บ้าง สุขบ้าง ตัณหานี้เป็นปัจจัยแห่งอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา (ภพ) แล้วเป็นปัจจัยแห่งชาติ ชรา มรณะ โสภ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส โดยลำดับ ในทางปฏิบัติ พระพุทธศาสนาสอนว่า “ความโศกยอมเกิดแต่สิ่งที่รัก” “ปิยชนเกิดมีความโศก ความร่ำไรรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ เพราะสิ่งที่รักแปรเป็นอื่นไปนี้เป็นผลแห่งความรักนั้น”^{๓๒} ดังนั้น เมื่อไม่ปรารถนาประสบกับทุกข์ ก็ไม่ต้องทำอะไรๆ ให้เป็นที่รัก เพราะการพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจเป็นความทุกข์

สรุปได้ว่า กามคุณเป็นสิ่งที่ทำให้หลงเกิดความรักความพอใจ เป็นเสมือนเหยื่อลวงสัตว์ให้ติด เป็นบ่วงแห่งมาร ลวงให้ติดกับดักที่หลุดพ้นได้โดยยาก เมื่อบุคคลทำอะไรๆ ให้เป็นที่รักหรือยึดมั่นในรักใดๆ แล้ว เมื่อมีการพลัดพรากเกิดขึ้น ความทุกข์ยอมจะเกิดขึ้นในใจ ดังนั้น ท่านจึงสอนให้ไม่ทำอะไรๆ ให้เป็นที่รัก

๒.๕.๕ กรรมและผลของกรรม

กรรม เป็นคำกลาง ๆ แปลว่า การกระทำ ประกอบด้วยเจตนาทางกาย วาจา ใจ ดังพระพุทธพจน์ว่า “เจตนาหิ ภิกขเว กम्मํ วทามิ”^{๓๓} แปลความว่า ภิกษุทั้งหลาย เจตนาเราเรียกว่ากรรม

พระไตรปิฎกได้จำแนกหรือแบ่งกรรมออกเป็นประเภทต่างๆ เป็น ๒ ประเภทบ้าง ๓ ประเภทบ้าง ๔ ประเภทบ้าง ดังนี้

๑. กรรม ๒ ประเภท^{๓๔} จำแนกตามคุณภาพหรือธรรมที่เป็นมูลเหตุ

๑) **อกุศลกรรม** กรรมที่เป็นอกุศล หรือกรรมชั่ว เป็นการกระทำที่เกิดจากอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ และโมหะ

๒) **กุศลกรรม** กรรมที่เป็นกุศล หรือกรรมดี เป็นการกระทำที่เกิดจากกุศลมูล คือ อโลภะ อโทสะ และอโมหะ

^{๓๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๖/๗๒-๗๓.

^{๓๒} อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๓๐/๔๓.

^{๓๓} อัง. ฉกก. (บาลี) ๒๒/๖๓/๓๙๕.

^{๓๔} อัง.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๔๗/๓๙๕.

๒. กรรม ๓ ประเภท^{๓๕} จำแนกช่องทางที่ทำ หรือทางแสดงออกของกรรม

- ๑) กายกรรม การกระทำทางกาย
- ๒) วจีกรรม การกระทำทางวาจา
- ๓) มโนกรรม การกระทำทางใจ

๓. กรรม ๔ ประเภท^{๓๖} จำแนกตามสภาพที่สัมพันธ์กับผลการกระทำ

- ๑) กรรมดำ มีวิบากดำ ได้แก่ การกระทำความชั่ว (กายสังขาร วจีสังขาร และมโนสังขาร ที่มีการเบียดเบียน ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น ปาณาติบาต เป็นต้น) มีผลคือความทุกข์
- ๒) กรรมขาว มีวิบากขาว ได้แก่ การกระทำความดี (กายสังขาร วจีสังขาร และมโนสังขาร ที่ไม่มีการเบียดเบียน เช่น การประพฤติตามกุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นต้น) มีผลคือความสุข
- ๓) กรรมทั้งดำและขาว มีวิบากทั้งดำและขาว ได้แก่ การกระทำความดีบ้าง ความชั่วบ้าง (กายสังขาร วจีสังขาร และมโนสังขารที่มีการเบียดเบียนบ้าง ไม่มีการเบียดเบียนบ้าง) มีผลเป็นความทุกข์บ้าง ความสุขบ้าง
- ๔) กรรมไม่ดำ ไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม ได้แก่ เจตนาในมรรคทั้ง ๔

สรุปได้ว่า กรรมคือการกระทำ ซึ่งจำแนกเป็นประเภทต่าง ๆ ตามคุณภาพของกรรมคือ อกุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นอกุศล หรือกรรมชั่ว กุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นกุศล หรือกรรมดีบ้าง ช่องทางการกระทำคือ กายกรรม คือการกระทำทางกาย วจีกรรม คือการกระทำทางวาจา มโนกรรม คือการกระทำทางใจบ้าง ความสัมพันธ์กับผลของการกระทำคือ กรรมดำ มีวิบากดำ คือการกระทำ ความชั่ว กรรมขาว มีวิบากขาว คือ การกระทำความดี กรรมทั้งดำทั้งขาว มีวิบากทั้งดำทั้งขาว คือ การกระทำความดีบ้าง ความชั่วบ้าง และกรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว คือเจตนาในมรรคทั้ง ๔ บ้าง บุคคลมีกรรมเป็นสมบัติ เมื่อทำกรรมใดไว้จะดีหรือชั่วก็ตาม ย่อมจะได้รับผลกรรมที่ได้กระทำไว้นั้น

๒.๖ โครงสร้างของฐานสูตร

ฐานสูตรมีโครงสร้างประกอบด้วย ๓ ส่วน ได้แก่ (๑) หลักหรือวิธีพิจารณา (๒) สาเหตุแห่งความประมาท (๓) ผลของการพิจารณา

หลักหรือวิธีพิจารณา ได้แก่ การพิจารณาเนื่อง ๆ ถึงฐานะ ๕ ประการดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

^{๓๕} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๔๙/๓๘๙.

^{๓๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๑/๗๙.

สาเหตุแห่งความประมาทแบ่งประเภทตามฐานะ ดังนี้

๑. สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว จึงเป็นเหตุให้ประพฤตชั่วด้วยกาย วาจา ใจ
๒. สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในความไม่มีโรค จึงเป็นเหตุให้ประพฤตชั่วด้วยกาย วาจา ใจ
๓. สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในความสุข จึงเป็นเหตุให้ประพฤตชั่วด้วยกาย วาจา ใจ
๔. สัตว์ทั้งหลายมีความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจ จึงเป็นเหตุให้ประพฤตชั่วด้วยกาย วาจา ใจ
๕. สัตว์ทั้งหลายมักประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต

ผลของการพิจารณาฐานะ ๕ ประการ มีดังนี้

๑. การพิจารณาความแก่อยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้
๒. การพิจารณาความเจ็บไข้อยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความไม่มีโรคได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้
๓. การพิจารณาความตายอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในชีวิตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้
๔. การพิจารณาการพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้
๕. การพิจารณาการมีกรรมเป็นของตนอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละทุจริตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้^{๓๗}

๒.๗ สรุป

หลักอภินิหารปัจเจกชน คือการพิจารณาถึงความจริงมี ๕ ประเภท คือ พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และกรรมที่เราทำกรรมอันใดไว้ต้องได้รับ ผลกรรมนั้น ๆ ตามนัยแห่งการพิจารณาอภินิหารปัจเจกชน ได้ทุกโอกาสหรือพิจารณาบ่อย ๆ ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ด้วยสติปัญญา และอยู่ในกรอบของไตรสิกขา เป็นต้น เห็นและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จนนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญในการพิจารณาธรรมที่ควรพิจารณาคืออภินิหารปัจเจกชน เพื่อให้ยอมรับตามความจริง ซึ่งเราทุกคนต้องพิจารณาเพื่อให้เข้าใจความจริงของชีวิต และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

^{๓๗} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๑.

บทที่ ๓

วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกชน

ในบทนี้จะวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกชน วิธีพิจารณาชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกชน ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ กรรมและผลของกรรม ประโยชน์ของอภินิหารปัจเจกชนต่อการพัฒนาชีวิตต่อตนเอง ประกอบด้วย บุคลิกภาพภายนอก สุขภาวะภายในจิตใจ ต่อบุคคลอื่น ต่อสังคม ต่อพระพุทธศาสนา

๓.๑ คุณภาพชีวิตกับหลักอภินิหารปัจเจกชน

คุณภาพชีวิตกับหลักอภินิหารปัจเจกชน คือการนำเอาหลัก อภินิหารปัจเจกชน นั้นมาพิจารณา ได้แก่ เรามีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบและมีกรรมและผลของกรรมเป็นของๆ ตน เพื่อความไม่ประมาทให้ระลึกว่าตัวอยู่เสมอ ดังนั้นเมื่อเราสามารถที่จะทำได้โดยมีสติและสัมปชัญญะแล้วก็จะทำให้เราไม่ประมาทในชีวิตได้^๑ ซึ่งถ้าบุคคลนำหลักอภินิหารปัจเจกชนมาใช้ในชีวิตจะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตและดำเนินกิจกรรมทั้งหลายของชีวิตด้วยพลังกำลัง ความรู้ และความสามารถทั้งปวงที่ตนมีอยู่ด้วยความราบรื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมไปถึงความปลอดภัย ในชีวิตและทรัพย์สินโดยได้รับการยอมรับนับถือจากสังคมที่ตนอยู่จะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี

๓.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับหลักอภินิหารปัจเจกชน

การที่ชาวพุทธนำเอาหลักอภินิหารปัจเจกชนมาพิจารณา เป็นอารมณ์กรรมฐาน คือมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันหลักอภินิหารปัจเจกชน คือ เรามีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากและมีกรรม เมื่อรู้เท่าทันก็จะไม่ประมาทในการประกอบกรรมต่างๆ และเมื่อเผชิญกับ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ กรรมและผลของกรรม ก็จะไม่ทุกข์ ส่วนกรรมก็จะได้รับแต่ผลกรรมดีเพราะการพัฒนาชีวิตด้วยหลักอภินิหารปัจเจกชน หลักพุทธธรรมที่

^๑ พร รัตนสุวรรณ, อ่างใน แม่ชีภคพร ธรรมญาณิ, “ศึกษาแนวทางการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องใช้เป็นฝึกฝนตนเอง เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่มัวเมาในชีวิต มัวเมาในความมั่งมี มัวเมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมี ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นกฎธรรมดาของโลก^๒ แต่ถ้ารู้จักพัฒนาตนให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้ว ย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง

๓.๓ วิธีพิจารณาชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจก

เมื่อเข้าใจถึงลักษณะของความแก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ กรรมและผลของกรรมแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการพิจารณาภาวะทั้ง ๕ ประการนี้ โดยหมั่นพิจารณาอยู่เป็นนิตย์ เพื่อเตือนสติตนไม่ให้ประมาท วิธีพิจารณามีดังนี้

๓.๓.๑ ความแก่

ในฐานสูตรแห่งคัมภีร์อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาฐานะคือความตายว่า สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์ว่า สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว ซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤตชั่วด้วยกาย วาจา ใจ เมื่อเขาพิจารณาฐานะนั้นอยู่นั่นอยู่เนื่อง ๆ ย่อมละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้^๓

ในเทวพราหมณสูตรแห่งคัมภีร์อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงภัยแห่งชีวิตคือความแก่ เจ็บและตายแก่พราหมณ์ และได้ตรัสสอนถึงวิธีปฏิบัติตนขณะที่ยังดำรงชีวิตอยู่ มีใจความดังนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้น พราหมณ์แก่ ๒ คน แต่ละคนมีอายุ ๑๒๐ ปี เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าและได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ข้าพเจ้าทั้งหลายเป็นพราหมณ์แก่ ผู้เฒ่า ผู้ใหญ่ ผู้ล่วงกาลผ่านวัย นับแต่เกิดมามีอายุ ๑๒๐ ปี พวกข้าพเจ้านั้นไม่ได้ทำความดีไว้ ไม่ได้ทำกุศลไว้ ไม่ได้สร้างเครื่องต้านทานภัยไว้ ขอท่านพระโคตมทรงว่ากล่าวพวกข้าพเจ้า สั่งสอนพวกข้าพเจ้าเพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่พวกข้าพเจ้าตลอดกาลนานเถิด พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พราหมณ์ทั้งหลาย ที่แท้พวกท่านเป็นผู้แก่ ผู้เฒ่าผู้ใหญ่ ผู้ล่วงกาลผ่านวัย นับแต่เกิดมามีอายุ ๑๒๐ ปี พวกท่านนั้นไม่ได้ทำความดีไว้ ไม่ได้ทำกุศลไว้ ไม่ได้สร้างเครื่องต้านทานภัยไว้ โลกนี้ถูกขรา (ความแก่) พยาธิ (ความเจ็บ) และมรณะ (ความตาย) ร้อยรัดไว้ และแผดเผา เมื่อโลกถูกขรา พยาธิ และมรณะร้อยรัดไว้ และแผดเผาอย่างนี้ ความสสารรวมทางกาย วาจา และใจในโลกนี้จะเป็นเครื่องต้านทาน เป็นที่เร้น เป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึกและเป็นที่ยึดเหนี่ยวของผู้ตายไปแล้ว “ชีวิตถูกขรานำเข้าไปสู่ความมีอายุสั้น ผู้ที่ถูกขรานำเข้าไปแล้วย่อมไม่มีเครื่องต้านทาน บุคคลเมื่อพิจารณาเห็นภัย

^๒ พระธรรมโกศาจารย์, ธรรมะกับชีวิตประจำวัน, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๘ - ๙.

^๓ อ.จ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๐.

นี่ในความตาย ควรทำบุญที่นำสุขมาให้ ความสำรวมทางกาย วาจา และใจในโลกนี้ ย่อมมีเพื่อความสุขแก่บุคคลผู้ตายไปแล้ว ซึ่งได้ทำบุญไว้ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่” “เมื่อเรือนถูกไฟไหม้ สิ่งของที่นำออกไปได้ ย่อมเป็นประโยชน์แก่เขา สิ่งของที่ถูกไฟไหม้ในเรือนนั้น ย่อมไม่เป็นประโยชน์แก่เขา ฉันทใด เมื่อโลก ถูกชราและมรณะแผดเผาแล้วก็ฉันทนั้นเหมือนกัน บุคคลควรนำออกมาด้วยการให้ สิ่งที่ให้แล้วชื่อว่า นำออกไปดีแล้ว ความสำรวมทางกาย วาจา และใจในโลกนี้ ย่อมมีเพื่อความสุขแก่บุคคลผู้ตายไปแล้ว ซึ่งได้ทำบุญไว้ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่” สารัตถะแห่งคำสอนนี้คือชีวิตถูกความแก่ เจ็บ ตาย แผดเผาให้เราร้อนอยู่เป็นนิตย์ สิ่งที่จะต้านทานได้คือบุญ เพราะบุญคือความสุขใจ เมื่อมีบุญเป็นสิ่งต้านทาน คุ้มครองไม่ให้เกิดทุกข์ทางใจแล้วบุคคลก็จะไม่หวั่นต่อความแก่ เจ็บ ตาย แม้ละโลกนี้ไปแล้วก็มีบุญเป็นที่พึ่งในโลกหน้าได้อีก หากปฏิบัติบุญได้ในระดับสูงคือภavana ก็ย่อมจะละวางจรแห่งสงสารวิภวคือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตายได้ ขณะเดียวกันพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้พิจารณาเห็นความแก่ เจ็บ ตายเป็นเหมือนไฟไหม้เรือน สิ่งที่เป็นประโยชน์และควรนำออกจากเรือนคือกายนี้ไม่ให้ไฟคือความแก่ เจ็บ ตายไหม้ก็คือการให้ (ทาน) เมื่อพิจารณาดังนี้ก็จะทำให้ไม่ประมาทในวัยเป็นต้นและจะทำให้รีบเร่งหมั่นทำความดีไว้

ในมหาสุตตโสมชาตคแห่งคัมภีร์ขุททกนิกาย พราหมณ์ได้กราบทูลพระเจ้ามหาสุตตโสมว่า “ราชรถที่วิจิตรดีทั้งหลายยังทรุดโทรมได้ อนึ่ง แม้สรีระก็ยังเข้าถึงความแก่ชรา ส่วนธรรมของสัตบุรุษ ย่อมไม่เข้าถึงความคร่ำคร่า สัตบุรุษกับสัตบุรุษเท่านั้นย่อมรู้จักกันได้”^๕ พระพุทธพจน์นี้สอนให้บุคคลพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งกายสังขารคือถูกชราครอบงำ ซึ่งความชรานี้จะลดสมรรถภาพทางกาย และสติปัญญาด้วย ส่วนธรรมของสัตบุรุษไม่อาจถูกชราครอบงำได้ ดังนั้นจึงควรประพฤติธรรมของสัตบุรุษ เพราะสามารถเป็นที่พึ่งอันประเสริฐแก่บุคคลได้

ในเตมียชาตค พระราชาบิดาได้ตรัสขอร้องให้พระเตมีย์โพธิสัตว์ผู้เป็นพระราชโอรสครอบครองราชสมบัติแทนการออกผนวชว่า ลูกรักยังหนุ่มแน่นอยู่ในปฐมวัย ผมดำสนิท จงครอบครองราชย์สมบัติก่อนเถิด ขอลูกจงมีความเจริญ ลูกจักทำอะไรรูปาเล่า พระเตมีย์โพธิสัตว์ได้แสดงธรรมโปรดพระราชาวาว่า คนหนุ่มควรประพฤติพรหมจรรย์ ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ควรจะเป็นคนหนุ่ม เพราะการบวชของคนหนุ่ม ฤๅษีทั้งหลายสรรเสริญแล้ว...อาตมภาพจักประพฤติพรหมจรรย์ อาตมภาพไม่ต้องการราชสมบัติ อาตมภาพเห็นเด็กหนุ่มของท่านทั้งหลาย ผู้เรียกมารดาและบิดา ซึ่งเป็นบุตรที่รัก ได้มาโดยยาก ยังไม่ทันถึงความแก่เลยก็ตายเสียแล้วอาตมภาพเห็นเด็กสาวของท่านทั้งหลายที่สวยงาม ดงาม สิ้นชีวิต เหมือนหน่อไม้ไผ่ที่ถูกถอน จริงอยู่ จะเป็นชายหรือหญิงก็ตาม แม้ยังหนุ่มสาวก็ตาย เพราะฉะนั้น ใครเล่าจะพึงวางใจในชีวิตนั้นได้ว่า เรายังเป็นหนุ่มสาว อายุของคนเป็นของน้อย เพราะวันคืนล่วงไป ๆ เปรียบเหมือนอายุของฝูงปลาในน้ำน้อย ความเป็นหนุ่มสาวในวัยนั้นจักทำอะไรได้

^๕ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๐/๕๒-๕๓/๒๑๔-๒๑๖.

^๕ ขุ.ชา.(ไทย) ๒๘/๔๑๓/๑๖๖.

สัตว์โลกถูกรอบงำและถูกรุมล้อมอยู่เป็นนิตย์ เมื่อราตรีทั้งหลายทำอายุ วรรณะ และกำลัง ของเหล่า สัตว์ให้สิ้นไปเป็นไปอยู่ มหาบพิตรจะอภิเสกอาตมภาพในราชสมบัติทำไม พระราชาตรัสถามว่า สัตว์โลกถูกรอบงำ และถูกรุมล้อมไว้ อะไรชื่อว่าราตรีที่ทำอายุ วรรณะ และกำลังของเหล่า สัตว์ให้สิ้นไปเป็นไปอยู่ โยมถามแล้ว ขอลูกรักจงบอกข้อนั้นแก่โยมเถิด พระเทมีย์โพธิสัตว์ทูลว่า สัตว์โลกถูกความตายรอบงำ และถูกความแกร่มล้อมไว้ วันคืนที่ชื่อว่าทำอายุ วรรณะ และกำลังของ เหล่าสัตว์ให้สิ้นไปเป็นไปอยู่ มหาบพิตร ขอจงทรงทราบอย่างนี้ ขอถวายพระพร เมื่อเส้นด้ายที่เขา กำลังทอ ช่างทอทอไปได้เท่าใด ส่วนที่ต้องทอต่อไป โยมก็พึงทราบว่า เหลืออยู่น้อยเท่านั้นฉันใด ชีวิต ของสัตว์ทั้งหลายก็ฉันนั้น ห้วงน้ำที่เต็มฝั่งเมื่อไหลไปย่อมไม่ไหลกลับฉันใด อายุของมนุษย์ทั้งหลายเมื่อ ผ่านไป ก็ย่อมไม่หวนกลับคืนฉันนั้น ห้วงน้ำที่เต็มฝั่งย่อมพัดพาเอาต้นไม้ ที่เกิดอยู่ริมฝั่งให้หักโค่นไป ฉันใด สัตว์ทั้งปวงย่อมถูกขราและมรณะพัดพาไปฉันนั้น

แม้พระราชาได้สดับธรรมกถาของพระเทมีย์โพธิสัตว์ดังนี้แล้ว ก็ยังจะทรงเชิญให้ครองราช สมบัติอีก จึงตรัสว่า ลูกเอ๋ย โยมขอมอบกองพลช้าง กองพลม้า กองพลรถ กองพลราบ เหล่าทหารผูก โล่ และพระราชนิเวศน์ที่น่ารื่นรมย์แก่ลูก อนึ่ง โยมขอมอบพระสนมกำนัลในผู้ประดับด้วยเครื่อง อลังการทุกอย่าง ลูกเอ๋ย จงปกครองพระสนมกำนัลในเหล่านั้น ลูกจักเป็นพระราชอาของโยมทั้งหลาย หญิงทั้ง ๔ คนผู้ฉลาดในการพ้อนรำและการขับร้อง ศึกษาศิลปะในหน้าที่ของหญิงอื่น ๆ จักทำลูกรัก ให้รื่นรมย์ในกามได้ ลูกจะทำอะไรในป่าเล่า โยมจักนำราชกัญญาจากพระราชอาอื่น ๆ ผู้ประดับแล้วมา ให้แก่ลูก ลูกให้หญิงเหล่านั้นกำเนิดพระโอรสแล้ว จึงบวชในภายหลังเกิด ลูกยังหนุ่มแน่นอยู่ในปฐมวัย มีผมดำสนิท จงครอบครองราชสมบัติก่อนเกิด ขอลูกจงมีความเจริญ ลูกจักทำอะไรในป่าเล่า ลูก เอ๋ย โยมขอมอบฉวางหลวง พระคลัง พาหนะ พลนิกาย และพระราชนิเวศน์อันน่ารื่นรมย์แก่ลูก ลูกจง แวดล้อมด้วยแควดวงราชกัญญาที่งามพร้อม จงแวดล้อมด้วยหมู่พระสนมกำนัลใน จงครอบครองราช สมบัติก่อนเกิด ขอลูกจงมีความเจริญ ลูกจักทำอะไรในป่าเล่า

พระเทมีย์โพธิสัตว์เมื่อจะประกาศความที่ตนไม่ปรารถนาราชสมบัติ จึงทูลว่า มหาบพิตร จะให้อาตมภาพเสื่อมไปเพราะทรัพย์ทำไม บุคคลจักตายเพราะภรรยาทำไม ประโยชน์อะไรด้วยความ เป็นหนุ่มสาวที่แก่เฒ่า เพราะถูกขราครอบงำ ในโลกสันนิวาสนที่มีขราและมรณะเป็นธรรมดานั้น จะ เพลิดเพลินไปทำไม จะเล่นหัวไปทำไม จะยินดีไปทำไม จะแสวงหาทรัพย์ไปทำไม จะมีประโยชน์อะไร ด้วยลูกและเมียแก่อาตมภาพ อาตมภาพเป็นผู้หลุดพ้นแล้วจากเครื่องผูก ขอถวายพระพร มัจจุราช ย่อมไม่ย่ำยีอาตมภาพผู้รู้ซัดอย่างนี้ว่า เมื่อบุคคลถูกมัจจุราชครอบงำแล้ว จะยินดีไปทำไม จะแสวงหา ทรัพย์ไปทำไม ภัยของผลไม้ที่สุกแล้วทั้งหลาย ย่อมมีเพราะหล่นลงเป็นนิตย์ฉันใด ภัยของเหล่าสัตว์ผู้ เกิดมาแล้ว ย่อมมีเพราะความตายอยู่เป็นนิตย์ฉันนั้น คนเป็นจำนวนมากที่ได้พบกันในตอนเช้า ตก ตอนเย็นบางพวกก็ไม่เห็นกัน คนเป็นจำนวนมากที่ได้พบกันในตอนเย็น ตกตอนเช้าบางพวกก็ไม่เห็น

กัน^๖ สารัตถะแห่งคำสอนนี้คือสิ่งของมีค่าภายนอก เช่น แก้ว แหวน เงิน ทอง ที่มีมนุษย์สมมติว่ามีค่า ล้วนตกอยู่ในอำนาจแห่งความไม่เที่ยง มีมรณะหรือแตกสลายไปในที่สุด สิ่งที่เราใส่ใจหลงยึดมั่นว่าเป็นของตนเองก็สามารถเปลี่ยนไปเป็นของคนอื่นได้ จึงไม่อาจเป็นที่พึ่งอันประเสริฐได้ ให้ความสุขแบบ ลวง ๆ เพียงชั่วคราวเท่านั้น ดังนั้น พระเตมีย์โพธิสัตว์จึงแสวงหาที่พึ่งของชีวิตอันประเสริฐกว่าคือ หนทางแห่งการหลุดพ้นจากเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งได้แก่พระนิพพาน

วิธีการใช้ซราธัมมตา ในการฝึกจิต การใช้ซราธัมมตาในการฝึกจิตมี ๒ ด้าน คือ (๑) การใช้ซราธัมมตาในการทำงาน (๒) การใช้ซราธัมมตาว่างจากงาน มีดังนี้

๑) การใช้ซราธัมมตาในการทำงาน ในระหว่างการการทำงานให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พุดไม่ผิดพลาด ในระหว่างการปฏิบัติงานทุกชนิด จะทำให้งานที่ออกมาไม่ผิดพลาดการมีสตินับว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตอย่างมาก ความระลึกได้และความรู้สึกตัวในทุกขณะที่กระทำ จะก่อให้เกิดความผิดพลาดน้อย หรือแทบจะไม่มีเลย การมีสตินั้น เป็นข้อสำคัญที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอน เพราะสติเป็นหัวใจของทุกอย่าง ของทุก การกระทำ การมีสติอยู่ก็เหมือนเราปฏิบัติอยู่ในกรอบของกฎหมายบ้านเมืองและกฎของศีลธรรมตามหลักพระวินัยปิฎก คือ ความประพฤติดีทั้งกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจา ให้ตั้งอยู่ในความดีงาม トラบไตที่เราสติอยู่นั้นก็เหมือนเรามีสมาธิ อยู่ในขนาดนั้น คือความตั้งมั่นของจิต ได้แก่ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป เช่น ในระหว่างการการทำงานเราจดจ่อกับงานที่ทำอยู่เสมอจะทำให้เรามีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานอยู่ตลอดเวลา เรียกปัญญาที่เกิดขึ้นโดยอาศัยความตั้งมั่นของสมาธิเป็นผลทำให้เกิดปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องราวปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย เช่น เมื่อเรากำลังทำงานโดยมีสติและสมาธิในการจดจ่อควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อตนเองมีความรู้สึกว่าตนเอง อ่อนเพลีย และเหนื่อยจากการทำงาน เราก็พิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ว่าสัตว์ทั้งปวงมีความแก่เป็นเบื้องต้น ไม่สามารถหนีพ้นความชรา ความแก่ได้เลย เพราะสิ่งนี้จะติดตามเราไปทุกที่ ทุกเวลา ดังพุทธพจน์ที่ว่า พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดา ครั้นตรัสไวยาकरणภาษิตนี้จบลงแล้วจึงได้ ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า ถึงท่านจะตีความแก่อันเลวทราม ถึงท่านจะตีความแก่อันทำให้ ผิพรรณทรามไปรูปอันน่าพึงใจก็คงถูกความแก่ย่ำยู่อยู่นั่นเอง แม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปี (ผู้นั้นก็ไม่สามารถพ้นความชรา,ความตายได้) สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นเบื้องต้น ความตายย่อมไม่ละเว้น ะไรๆ ย่อมย่ำยี้ทั้งหมดทีเดียว^๗ ดังนั้นการใช้ซราธัมมตาในการทำงานให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พุดไม่ผิดพลาด ในระหว่างการปฏิบัติงาน

^๖ ชุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๙๖-๑๒๐/๑๙๘-๒๐๑.

^๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๖๕/๕๔.

ทุกชนิดคือ สมาน คือความตั้งมั่นของจิต ได้แก่ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป โดยใช้ปัญญาพิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ว่าสัตว์ทั้งปวงมีความแก่เป็นเบื้องต้น ไม่สามารถหนีพ้นความชรา ความแก่ได้เลย เพราะสิ่งนี้จะติดตามเราไปทุกที ทุกเวลา

๒) การใช้ชราธัมมตาในระหว่างว่างจากงาน แบ่งออก ๒ ด้าน คือ (๑) การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และ (๒) ก่อนนอน มีดังนี้

๒.๑ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การดำเนินชีวิตปัจจุบัน เช่น เวลาเราไปร่วมกิจกรรม ชมรมผู้สูงอายุเมื่อเราเห็นความแก่ของผู้สูงอายุให้เราโน้มเข้ามาใส่ตนเองโดยพิจารณาว่าเรามีความแก่เป็นเบื้องต้น ไม่สามารถหนีพ้นความชรา ความแก่ได้เลย

๒.๒ ก่อนนอน ก่อนเข้านอนให้เราสวดมนต์ เช่น บทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น เป็นต้น ใช้เวลาสวดมนต์ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที หรือตามที่เราได้กำหนดไว้ในบทสวดนั้น ๆ เช่น บทสวดอภิณหปัจเจกขณัม บริกรรมทุกกลมหายใจ เข้า และออกไปจนกว่าจิตจะสงบ เพื่อฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนา โดยการยกจิตพิจารณาถึงชราธัมมตา ว่าเรามีความแก่ธรรมดาของสังขาร ทั้งร่างกาย และจิตใจอยู่เนื่อง ๆ ให้ปฏิบัติอย่างนี้เป็นกิจวัตรประจำวัน จิตก็จะค่อย ๆ จางคลายความยึดมั่นถือมั่นได้

สรุปได้ว่า ความแก่เป็นทุกข์ที่ครอบงำสัตว์ทั้งหลาย ทำให้เสื่อมวรรณะและกำลัง เป็นต้น ดังนั้น เมื่อบุคคลเห็นโทษแห่งความแก่ตั้งนี้แล้วจึงควรหมั่นพิจารณาว่าตนจะต้องแก่เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงความแก่ไปได้ เมื่อมีสติ ไม่ประมาทอย่างนี้ เมื่อประสบกับความแก่ก็สามารถอยู่ได้อย่างไม่เป็นทุกข์ใจ อนึ่ง บุคคลจะได้เร่งชวนชวายเป็นความดีทั้งหลายด้วย

๓.๓.๒ ความเจ็บไข้

พระพุทธเจ้าได้แสดงวิธีพิจารณาความเจ็บไข้ไว้ในฐานสูตรว่า สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์นี้ว่า สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในความไม่ มีโรคซึ่งเป็นเหตุให้สัตว์ประพตติชู้ด้วยกาย ประพตติชู้ด้วยวาจา ประพตติชู้ด้วยใจ เมื่อเขาพิจารณาฐานะนั้นอยู่นั้นอยู่เนื่อง ๆ ย่อมละความมัวเมาในความไม่มีโรคนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้^๘

บรรดาการพิจารณาถึงความตายในมิติต่างๆ ที่ท่านได้อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ผู้เขียนเห็นว่าการพิจารณาความตายในฐานะกายเป็นสิ่งสาธณะแก่สัตว์มากชนิด (กายพหุสาธณโต) มีความเกี่ยวข้องกับความเจ็บ จึงได้นำมาแสดงไว้ในหัวข้อว่าด้วยวิธีพิจารณาความเจ็บไข้^๙ ดังนี้ ให้บุคคลพิจารณาเห็นว่า ประการแรกกายนี้เป็นสาธณะแก่เหล่ากิมิชาติ (หมุ่นอน) ๘๐ จำพวก ในกิมิชาติเหล่านั้น จำพวกที่เป็นสัตว์อาศัยผิวหนัง ก็กัดกินผิงหนัง จำพวกที่อาศัยหนังก็กัดกินหนัง

^๘ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๐.

จำพวกที่อาศัยเนื้อก็กัดกินเนื้อ จำพวกที่อาศัยเอ็นก็กัดกินเอ็น จำพวกที่อาศัยกระดูกก็กัดกินกระดูก จำพวกที่อาศัยเยื่อ (ในกระดูก) ก็กัดกินเยื่อ มันเกิด แก่ ตาย ถ่ายอุจจาระปัสสาวะอยู่ในตัวเอง และ ร่างกายก็ (นับว่า) เป็นเรือนตลอดด้วย เป็นโรงพยาบาลด้วย เป็นสุสานด้วย เป็นส้วมด้วย เป็นราง ปัสสาวะด้วย ของพวกมัน อันว่าร่างกายนี้นั้น เพราะความกำเริบแห่งกัมมิชาติแม่เหล่านั้น ก็ถึงซึ่งความ ตายได้ประการหนึ่งเป็นแท้ อนึ่ง ภายนี้เป็นสาธารณแก่เหล่ากัมมิชาติ ๘๐ จำพวก ฉันทใด ก็ยอมเป็นสา ธารณแก่ปัจจัยแห่งความตาย ทั้งที่เป็นภายใน ได้แก่โรคหลายร้อยอย่างทีเดียว ทั้งที่เป็นภายนอก ได้แก่สัตว์มีพิษ เช่นงูและแมลงป่อง ฉันทนั้น อุปมาดังอาวุธทั้งหลายมีลูกศร หอกแทง หอกชดและก้อน หินเป็นต้น ที่ (บุคคลชด) มาแต่ทิศทั้งปวง (ประเด) ตกลงที่เป้า อันเขาตั้งไว้ ณ สี่แยกถนนใหญ่ ฉันทใด แม่อุปัทวะทั้งปวง ก็ (ประดั่ง) ตกลงมาที่ร่างกาย ฉันทนั้น อันว่าร่างกายนี้นั้น เพราะความ (ประดั่ง) ตก ลงแห่งอุปัทวะเหล่านั้น ก็ถึงซึ่งความตายได้ประการหนึ่งเหมือนกัน เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสไว้ว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ครั้นกลางวันผ่านไปแล้ว กลางคืนย่างเข้ามา ย่อม พิจารณาเห็นอย่างนี้ว่า "ปัจจัยแห่งความตายของเรามีมากนะ คืออุ้งฟุ้งขบเอาเราก็ได้ แมลงป่องฟุ้งตอด เอาเราก็ได้ จะขาบฟุ้งกัดเอาเราก็ได้ เพราะปัจจัยมีงูขบเป็นต้นนั้น กาลกิริยาฟุ้งมีแก่เราได้ ภาวะคือ กาลกิริยานั้น ฟุ้งเป็นอันตรายแก่เรา (อนึ่ง) เราฟุ้งพลาดตก (เหว ?) ก็ได้ ภัตที่เรากินแล้วฟุ้งเกิดเป็น พิษก็ได้ น้ำดีของเราฟุ้งกำเริบก็ได้ เสมหะของเราฟุ้งกำเริบก็ได้ ลมเสียดกะ (ตัดความสืบต่อแห่งชีวิต) ของเราฟุ้งกำเริบก็ได้ เพราะปัจจัยมีพลาดตก (เหว) เป็นต้นนั้น กาลกิริยาฟุ้งมีแก่เราได้ ภาวะคือ กาลกิริยานั้น ฟุ้งเป็นอันตรายแก่เรา" ดังนี้^๙

คำสอนเกี่ยวกับวิธีรักษาอาพาธโดยหลักธรรมหรือการปฏิบัติธรรม เช่น สมัยที่ พระพุทธเจ้าได้เกิดอาการพระประชวรหนัก มีทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัสจนเจียนจะปรินิพพาน พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ ทรงอดกลั้นไม่พรั่นพริ้ง และทรงใช้ความเพียร (ผลสมาบัติ) ขับไล่ อาการพระประชวรนั้น ทรงดำรงชีวิตสังขารอยู่ อาการพระประชวรจึงสงบ^{๑๐} มีภิกษุจำนวนมากเข้าไปเรียนถามท่านพระอรุโธระว่า เป็นอยู่ด้วยวิหารธรรมอะไร ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ ครอบงำจิตอยู่ได้ ซึ่งท่านตอบว่า มีจิตตั้งมั่นดีในสติปัฏฐาน ๔^{๑๑} นอกจากนี้มีปรากฏว่า การได้ฟังพระ สุตตรที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักปฏิบัติกรรมฐานแล้วหายจากอาพาธ เช่น สัณญา ๑๐ ในคิริมานันทสูตร^{๑๒} องค์แห่งสัมโพชฌงค์ เป็นต้น โดยเฉพาะสัมโพชฌงค์สูตรเป็นที่รู้จักแพร่หลายของคนทั้งหลายในฐานะ เป็นพระสูตรรักษาอาพาธได้ ซึ่งเมื่อพิจารณาดูแล้วเกิดจากการได้ฟังธรรมแล้วสามารถใช้หลักธรรมนั้น

^๙ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๕-๑๖.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๔/๑๐๙.

^{๑๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐.

^{๑๒} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

ข่มทุกขเวทนาทางกายได้ รวมทั้งอาจเกิดจากอำนาจของพระปริตรอีกด้วย ซึ่งไม่สามารถอธิบายในเชิงของเหตุผลได้ในระดับสูงสุดเป็นการสอนให้รู้จักปล่อยวางกายสังขาร เช่น สมัยหนึ่ง พระวัคกลีไม่สบายเพราะอาพาธ พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามอาการ ซึ่งท่านก็ทูลตอบว่ามีความรำคาญ และมีอาการทुरนทुरาย พระพุทธเจ้าตรัสถามถึงการดิ้นรนตนโดยศีล ท่านทูลตอบว่า ดิ้นรนตนเองโดยศีลไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เมื่อเป็นเช่นนั้น จะรำคาญ ทुरนทुरายไปทำไม จะมีประโยชน์อะไรด้วย ร่างกายอันเปื่อยเน่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้ใดเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้ใดเห็นธรรม และได้ตรัสถามถึงความเป็นไตรลักษณ์แห่งรูป ซึ่งมีบทสรุปคือ สิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ควรยึดถือเป็นตัวตน^{๑๓} ซึ่งจะทำให้ปล่อยวางกายสังขารได้ ไม่ต้องทรมานกายสังขารมาก คำสอนที่สอดคล้องกับการพิจารณาเห็นความเจ็บไข้ในตน เช่น ภิกษุเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อย เธอจึงคิดว่า เราเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อยแล้ว เป็นไปได้ที่อาพาธของเราจะพึงรุนแรงขึ้นอย่างกระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียร เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง^{๑๔}

การใช้พยาธิธัมมะตา โดยแบ่งศึกษาไว้ ๒ ด้าน คือ (๑) การใช้พยาธิธัมมะตาในการทำงานและ(๒) การใช้พยาธิธัมมะตาว่างจากงาน มีดังนี้

๑) การใช้พยาธิธัมมะตาในการทำงาน ในระหว่างการการทำงานให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พุดไม่ผิดพลาด เช่น เมื่อเรากำลังทำงานโดยมีสติและสมาธิในการจดจ่อควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อตนเองมีความรู้สึกว่าตนเองอ่อนเพียร และปวดเมื่อยตัวหรือเจ็บป่วยในระหว่างทำงาน เราก็พิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่า เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้ ๒) การใช้พยาธิธัมมะตาในระหว่างว่างจากงานโดยแบ่งออก ๒ ด้าน คือ (๑) การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และ(๒) ก่อนนอน มี **๑.การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน** การดำเนินชีวิตปัจจุบัน เช่น เวลาเราไปเยี่ยมผู้ป่วยที่โรงพยาบาลเมื่อเราเห็นผู้ป่วยนอนอยู่บนเตียงผู้ป่วยให้เราโน้มเข้ามาหาตนเองว่าทั้งตัวเราและตัวของเขาก็มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ย่อมเบื่อหน่าย (นิพพิทา) ทั้งในจักขุ ทั้งในรูป ทั้งในจักขุวิญญาณ ทั้งในจักขุสัมผัสทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ฯลฯ ทั้งในใจ ทั้งในธรรมารมณ์ ทั้งในมโนวิญญาณ ทั้งในมโนสัมผัสทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า

^{๑๓} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๘๗/๑๕๕.

^{๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๘/๔๑๒.

หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่น เพื่อความเป็น
อย่างนี้มีได้มีดังนี้”^{๑๕}

ดังพุทธพจน์ที่ว่าให้เราควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า “เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจ
ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้” การเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นของธรรมดาแก่สัตว์โลกทั้งหลาย บุคคลเหล่านั้นได้
พิจารณา ผู้นั้นย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุด
พ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจควรทำ ทำ
เสร็จแล้ว

๒. ก่อนนอนให้เราสวดมนต์ เช่น บทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น เป็นต้น ใช้เวลาสวดมนต์
ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที หรือตามที่เรากำหนดไว้ในบทสวดนั้น ๆ เช่น บทสวดอภิณหปัจจเวกขณ
และสวดจนจบตามที่กำหนดไว้ หลักงานั้นให้นั่งสมาธิโดยคำบริกรรมว่า พยาธิธัมมะตาเรามี
ความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้ บริกรรมทุกลมหายใจ เข้า และออกไป
จนกว่าจิตจะสงบ เพื่อฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับ
หนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึง พยาธิธัมมะตา เรามีความเจ็บป่วย
เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้ ให้ปฏิบัติอย่างนี้เป็นกิจวัตรประจำวัน จิตก็จะค่อย ๆ
จางคลายความยึดมั่นถือมั่นได้

ดังนั้นการใช้พยาธิธัมมะตาในการทำงาน ควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา
เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะในระหว่างการทำงานหรือว่างจากการทำงาน ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอ
ด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยก
จิตพิจารณาถึงพยาธิธัมมะตาเรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้ ให้
ปฏิบัติอย่างนี้เป็นกิจวัตรประจำวัน จิตก็จะค่อย ๆ จางคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ เมื่อมีโรคร้ายเกิดขึ้น
ย่อมจะบั่นทอนคุณภาพชีวิตหรือสมรรถภาพของมนุษย์ทั้งหลาย เช่น ไม่อาจทำงานได้ เป็นต้น เป็น
เหตุให้การทำงานเสียหายและเกิดผลเสียอย่างอื่นตามมา เมื่อคนทั้งหลายไม่อาจหลีกเลี่ยงอาพาธได้ ก็
ควรมีวิธีแก้ไขหรือทำให้บรรเทาเบาบางลง วิธีที่ได้ผลดีอย่างหนึ่งคือการพิจารณาเห็นความเป็นจริงว่า
ตนจะต้องมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ซึ่งจะทำให้รู้จักปล่อยวาง ไม่ทุรนทुरายเพราะความถือมั่นเป็น
ปัจจัยประการหนึ่ง สามารถที่จะประคับประคองชีวิตต่อไปได้เพื่อประกอบคุณงามความดีทั้งในส่วนที่
เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น

๓.๓.๓ ความตาย

วิธีพิจารณาความตายที่ปรากฏในฐานสูตร พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ดังนี้ว่า สตรี บุรุษ
คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความตาย เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

^{๑๕} ส.มท. (ไทย) ๑๘/๓๘/๖๗.

เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์นี้ว่า สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในชีวิตซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤตชั่วด้วยกาย ประพฤตชั่วด้วยวาจา ประพฤตชั่วด้วยใจ เมื่อเขาพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนืองๆ ย่อมละความมัวเมาในชีวิตนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้^{๑๖} ผู้เขียนเห็นว่าวิธีการเจริญมรณสสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการพิจารณาความตาย จึงได้นำมาแสดงไว้เฉพาะที่เห็นว่าเกื้อกูลต่อการพิจารณาตามหลักอภินิหารปัจเจกบุคคล สรุปใจความได้ดังนี้ พระโยคาวจรผู้ประสงค์จะเจริญมรณสตินั้น พึงไปในที่ลับ (คน) อยู่ในเสนาสนะเหมาะสม แล้วมนสิการว่า "มรณ ภวิสสตี ชีวิตินทริย โอปจ ฉิขชิสสตี - ความตายจักมี ชีวิตินทริยจักขาด" หรือว่า "มรณ มรณ - ตาย ตาย" ดังนี้ก็ได้ เพราะเมื่อมนสิการโดยไม่แยกคาย ความโศกจะเกิดขึ้นเพราะไประลึกถึงความตายของคนที่คุณรักเข้า เหมือนความโศกเกิดแก่มารดาผู้ให้กำเนิดเพราะไประลึกถึงความตายของบุตรที่รักเข้าฉะนั้น ความปราโมขจะเกิดขึ้น เพราะระลึกถึงความตายของคนที่คุณเกลียด เหมือนความบังเหิงใจเกิดขึ้นแก่คนที่มิเวรกันทั้งหลาย เพราะระลึกถึงความตายของคนเป็นเวรกันเข้า ฉะนั้น ความสังเวชจะไม่เกิดขึ้นเพราะระลึกถึงความตายของคนที่เป็นกลาง ๆ เหมือนความสลัดใจไม่เกิดขึ้นแก่สัปเหร่อ เพราะเห็นซากคนตาย ฉะนั้น ความสะดุ้งกลัว เกิดขึ้นแก่คนขี้ขลาด เพราะเห็นเพศฉมาตเงือดาบ (จะฟันเอา) ฉะนั้น

สำหรับผู้อินทรีย์อ่อน ท่านให้ระลึกโดยอาการ ๘ คือ โดยปรากฏจุฬเพชฌฆาต (วรกบจุฎฎานโต) โดยวิบัติแห่งสมบัติ (สมปตติวิปตติโต) โดยเปรียบเทียบ (อุปสรรณโต) โดยร่างกายเป็นสาธารณแก่สัตว์ และปัจจัยแห่งความตายมากชนิด (กายพหุสาธารณโต) โดยอายุเป็นของอ่อนแอ (อายุทุพพลโต) โดยชีวิตไม่มีนิमित (อนิมิตโต) โดยชีวิตมีกำหนดกาล (อหุธานปริจเฉทโต) และโดยชีวิตมีขณะสั้น (ขณปริตโต) แต่ในที่นี้จะไม่ได้แสดงการพิจารณาความตายโดยร่างกายเป็นสาธารณแก่สัตว์และปัจจัยแห่งความตายมากชนิด เพราะได้แสดงไว้ในวิธีพิจารณาความจับแล้ว

๑. วิธีพิจารณาความตายโดยความปรากฏจุฬเพชฌฆาตคือ ผู้ปฏิบัติพึงระลึกว่าเพชฌฆาตคิดว่าจักตัดศีรษะคนผู้นี้ จึงถือดาบจ่อคอ ยืนประชิดตัวอยู่ ฉันทใด แม้ความตายก็ปรากฏฉันทนั้นเหมือนกัน เพราะมันมาพร้อมกับความเกิด และเพราะคร่าเอาชีวิต สัตว์ทั้งหลายพาเอาความแก่และความตายเกิดมาด้วย ไป เหมือนดอกเห็ดพาเอาฝุ่นติดตัวขึ้นมาด้วย ฉันทนั้น ปฏิสนธิจิตของสัตว์เหล่านั้นย่อมถึงความแก่ในลำดับแห่งความเกิดขึ้นนั่นเอง แล้วก็แตก (ดับ) ไปพร้อมกับสัมปยุตขันธ์ทั้งหลาย เหมือนศิลาตกจากยอดเขาแตกไป ฉันทนั้น (นี่เป็นการอธิบาย) ฌณิกมรณะที่มาพร้อมกับความเกิด แม้มรณะที่ท่านประสงค์เอาในมรณสตินี้ก็จัดว่ามาพร้อมกับความเกิดเหมือนกัน เพราะสัตว์ผู้เกิดมาแล้วต้องตายแน่นอน เพราะเหตุฉันทนั้น ตั้งแต่เวลาที่เกิดมาแล้วสัตว์นั้น ก็บ่ายหน้าสู่ความตาย ไม่อย่างไม่มีวันกลับ เหมือนดวงอาทิตย์ที่ขึ้นแล้วก็บ่ายหน้าสู่ความตกไปอย่างเดียว มิได้กลับแต่ที่ ๆ ไปแล้วแม้สักน้อย หรือเหมือนลำธารที่ไหลลงจากภูเขา มีกระแสเชี่ยวพัดพาเอาสิ่งที่พัดพาไปได้ไหลรูดไปท่าเดียว มิได้ไหลกลับแม้สักน้อย...อนึ่ง เมื่อสัตว์นั้นบ่ายหน้าไปอยู่อย่างนั้น ความตายย่อมใกล้เข้ามาทุก

^{๑๖} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๐.

ที่ เหมือนความแห้งไปแห้งน้ำในลำน้ำน้อยทั้งหลายที่ถูกแดดในฤดูร้อนแผดเผา เหมือนผลไม้ทั้งหลาย หล่นจากขั้วในตอนเช้า เหมือนภาชนะดินถูกทุบด้วยก้อนไฟให้แตกไป และเหมือนหยาดน้ำค้างต้องรัศมี ดวงอาทิตย์แล้วก็เหือดแห้งไป ฉะนั้น มรณะมาพร้อมกับความเกิดเหมือนเพศฆาตที่เงื้อมมืออยู่ ฉะนั้น อนึ่ง มรณะนี้ย่อมคร่าเอาชีวิตไปอย่างเดียว ครั้นคร่าเอาไปแล้วก็มีได้ปล่อยให้กลับ เหมือน เพชฌฆาตจ่อดาบที่คอ ฉะนั้น เพราะเหตุนี้ มรณะจึงชื่อว่าปรากฏเหมือนเพศฆาตผู้เงื้อมมือ เพราะ มาพร้อมกับความเกิด และเพราะคร่าเอาชีวิตไป

๒. วิธีพิจารณาความตายโดยความวิบัติแห่งสมบัติคือ สมบัติในโลกนี้จะงงดงามอยู่ได้ก็ชั่ว เวลาที่วิบัติยังไม่ครอบงำ และขึ้นชื่อว่าสมบัติที่จะล่วงพ้นวิบัติรอดอยู่ได้ หามิได้ จริงอย่างนั้น แม้พระเจ้าโคกผู้ทรงมีสุข ได้ครอบครองแผ่นดินสิ้น (ชมพูทวีป) จ่ายพระราชทรัพย์ (วันละ) ๑๐๐ โกลิ ในบั้นปลาย (แห่งพระชนมชีพ) ได้ทรงครองความเป็นใหญ่ต่อมะขามป้อมครึ่งผลเท่านั้นพร้อมทั้งพระวรกายของพระราชานั้นแหละ ครั้นทรงสิ้นบุญเสีย ก็บายพระพักตร์ต่อมรณะ ถึงภาวะอันน่าเศร้าไปฉะนี้ อีกนัยหนึ่ง ความไม่มีโรคทั้งปวงย่อมมีความเจ็บไข้เป็นที่สุด ความเป็นหนุ่มทั้งปวงมีความแก่เป็นที่สุด ความเป็นอยู่ทั้งปวงมีความตายเป็นที่สุด โลกสันนิวาสนทั้งปวงถูกชาติติดติดตาม ชราไล่ตาม พยาธิครอบงำ และมรณะทำลายล้าง

๓. วิธีพิจารณาความตายโดยนึกเปรียบเทียบตนกับคนอื่น ๆ (ที่ตายแล้ว) คือ ผู้ปฏิบัติพึงระลึกถึงความตายโดยเปรียบเทียบด้วยอาการ ๗ คือ โดยความมียศใหญ่ (ยสมหตตโต) ความมีบุญมาก (บุญญมหตตโต) ความมีเรี่ยวแรงมาก (ถามมหตตโต) ความมีฤทธิ์มาก (อิทธิมหตตโต) ความมีปัญญา (ปัญญาหตตโต) ความเป็นพระปัจเจกพุทธะ (ปัจเจกพุทธโต) และความเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ (สมมาสมพุทธโต) (๑) พึงระลึกโดยความมียศใหญ่ว่า ความตายนี้ได้ตกต้องเหล่าท่านผู้มียศใหญ่ (คือ) ผู้มีบริวารมาก มีทรัพย์และพาหนะพร้อมพรั่ง รวมถึงพระเจ้ามหาสมมติ พระเจ้ามั่นธาตุ พระเจ้ามหาสุทิสสนะ และพระเจ้าทัฬหเนมิด้วย ท่านผู้มียศใหญ่ทั้งหลายแม้เป็นท้าวพญาผู้ประเสริฐ เช่นพระเจ้ามหาสมมติก็ยังประสบกับอำนาจมฤตยู ไม่ต้องกล่าวถึงคนทั้งหลายเช่นเรา (๒) พึงระลึกโดยความมีบุญมากอย่างนี้ว่า เศรษฐีเหล่านี้คือ โชติยะ ชฎิละ อุกคะ เมณฑกะ ปุณณกะ และคนอื่น ๆ ที่ปรากฏว่าเป็นผู้มีบุญมากในโลกก็ยังถึงแก่ความตาย ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงคนทั้งหลายเช่นเรา (๓) พึงระลึกโดยความมีเรี่ยวแรงอย่างนี้ว่า พระवासเทพ พระพลเทพ พระภิมเสน พระยุดิฐฐิละ แม้นหุระ นักมวยปล้ำใหญ่ ก็ตกไปสู่อำนาจของความตาย แต่บุคคลเหล่านั้นผู้มีชื่อเสียงในโลกว่าเป็นคนมีกำลังเรี่ยวแรงอย่างนี้ก็ยังถึงแก่ความตาย ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงคนทั้งหลายเช่นเรา (๔) พึงระลึกโดยความมีฤทธิ์มากอย่างนี้ว่า พระอัครสาวกที่ ๒ (พระมหาโมคคัลลานะ) ผู้ได้ชื่อว่าประเสริฐสุดแห่งผู้มีฤทธิ์ทั้งหลาย สามารถให้ปราสาทไพชยนต์ไหวได้ด้วยอวัยวะเพียงนิ้วแม่เท้าเท่านั้น ท่านก็ยังตกเข้าสู่ปากของมฤตยูอันน่าสะพึงกลัวไปพร้อมกับฤทธิ์ทั้งหลาย เหมือนเนื้อตกเข้าปากสึหะ ฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงคนทั้งหลายเช่นเรา (๕) พึงระลึกโดยความมีปัญญามากกว่า ยกเว้นพระโลกนาถเจ้า

แล้ว สัตว์ทั้งหลายเหล่านี้ย่อมไม่ถึงเสียที่ ๑๖ แห่งปัญญาของพระสารีบุตรเถระ ท่านได้ชื่อว่ามีปัญญามากอย่างนี้ก็ยังถึงอำนาจของความตาย ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงคนทั้งหลายเช่นเรา (๖) พึงระลึก โดยความเป็นพระปัจเจกพุทธะอย่างไร ? พึงระลึกโดยความเป็นพระปัจเจกพุทธะอย่างนี้ว่า แม้พุทธบุคคลทั้งหลายเหล่านั้นใด ทำความย่ำยีเสียซึ่งศัตรูคือสรรพกิเลส ด้วยพละคือญาณและวิริยะ ๒ ของตน ๆ (จน) ได้บรรลุปัจเจกสัมโพธิเป็นพระสยัมภู (มีจิริยา) เยี่ยงนอแรด แม้พุทธบุคคลเหล่านั้น ก็มีได้พ้นความตาย ก็ที่ไหน ตัวเราจักพ้นเล่า พระมหาฤๅษีเหล่าใดอาศัย (จับเอา) นิमितนั้น ๆ มาพิจารณา สอบสวนไป๒ (จน) ได้บรรลุอาสาวัคชัยด้วย (ลำพัง) ญาณอันกล้า (ของตน) เป็นพระสยัมภู เปรียบนอแรด เพราะเที่ยวไปและพักอยู่ผู้เดียว แม้พระมหาฤๅษีเหล่านั้น ก็หาล่วงความตายไปได้ไม่ กล่าวอะไร ในคนทั้งหลายเช่นเราเล่า (๗) พึงระลึก โดยความเป็นพระสัมมาสัมพุทธะคือ แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ มีพระรูปกายวิจิตรด้วยมหาบุรุษลักษณะ ๓๒ มีอนุพยัญชนะ ๘๐ ประการ มีพระธรรมกายสัมฤทธิ์ ด้วยพระคุณรัตนะ มีศีลขันธ์บริสุทธ์ด้วยอาการทั้งปวงเป็นอาทิ ทรงถึงฝั่งแห่งความมียศใหญ่ ความมีบุญมาก ความมีกำลังมาก ความมีฤทธิ์มาก และความมีปัญญามาก หาผู้เสมอมิได้ ทรงเสมอกับผู้ที่ไม่มีใครเสมอ หาผู้เปรียบมิได้ หากเทียบมิได้ เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบ แม้พระองค์ก็ยังทรง ระวังดับขันธไปโดยพลันด้วยหยาตผนมรณะ เหมือนกองไฟใหญ่มอดไปด้วยหยาตผน ฉะนั้น ความตายก็นั้นเหมือนกันคือแผ่อำนาจมาถึงองค์ พระมหาฤๅษีเจ้าผู้ทรงอำนาจภาพใหญ่อย่างนี้ได้โดยไม่กลัว โดยไม่อาย โฉนเจ้าความตายนี้ ซึ่งไร้ความอาย ปราศจากความกลัว มุ่งแต่จะย่ำยีสัตว์ทุกถ้วนหน้า จักไม่มาครอบงำสัตว์เช่นเราทั้งหลายเล่า เมื่อพระโยคาวจรนั้น เปรียบเทียบตนกับคนอื่น ๆ ผู้ถึงพร้อม ด้วยความใหญ่มีความเป็นผู้มียศใหญ่เป็นต้นโดยภาวะคือความมีมรณะเสมอกันอย่างนี้แล้ว ระลึกไปว่า "ความตายจะต้องมีแต่เราบ้าง เหมือนมีแก่สัตว์วิเศษทั้งหลายเหล่านั้น" ปฏิบัติได้ดังนี้ท่านกล่าวว่า กรรมฐานจะถึงอุปจาร (จิตถึงอุปจารสมาธิ) ซึ่งหากนำมาประยุกต์ใช้กับการพิจารณาเพื่อเตือนสติแบบ อภินิหารปัจเจกขณก็ไม่ต้องถึงขั้นเพียรให้จิตเกิดสมาธิ เป็นแต่เพียงพิจารณาให้รู้จักภาวะความตายเท่านั้น

๔. วิธีพิจารณาเห็นอายุไม่แข็งแรงคือ อายุนั้นไม่แข็งแรงอ่อนแอ ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ผูกพันอยู่กับลมหายใจเข้าออก อิริยาบถ ความเย็นความร้อน มหาภูต และอาหาร ชีวิตหายใจเข้า ออกอยู่เสมอเท่านั้น จึงเป็นไปได้ เมื่อลมหายใจออกไม่เข้าข้างในก็ดี หายใจเข้าไปแล้วไม่หายใจออกก็ ดี บุคคลก็ได้ชื่อว่าตาย ชีวิตนั้นมีอิริยาบถ ๔ เป็นไปอย่างสม่าเสมอเท่านั้นจึงเป็นไปได้ หากอิริยาบถ อย่างไม่ได้อย่างหนึ่งเกินประมาณไป อายุสังขารย่อมขาด ชีวิตนั้นมีความเย็นและความร้อนเป็นไปอย่าง สม่าเสมอเท่านั้นจึงเป็นไปได้ หากเย็นเกินหรือร้อนเกินก็ดับไป ชีวิตนั้นมีมหาภูต (คือธาตุ ๔) เป็นไป อย่างสม่าเสมอเท่านั้นจึงเป็นไปได้ หากปฐวีธาตุหรือธาตุน้ำที่เหลือ มีอาโปธาตุเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่ง กำเริบ แม้ผู้นั้นจะสมบูรณ์ด้วยกำลัง ก็กลายเป็นคนมีกายแข็งกระด้างไปบ้าง มีกายเน่าเหม็นเปรอะ เปื้อนด้วยอำนาจแห่งโรคลงแดง เป็นต้นบ้าง มีอาการร้อนกำเริบหนักบ้าง ช้อและเส้นขาดไปบ้าง ถึง

ความสิ้นชีวิต อนึ่ง เมื่อบุคคลได้กัวยังการอาหารในกาลอันควรเท่านั้น ชีวิตจึงเป็นไปได้ แต่เมื่อไม่ได้ อาหาร มันก็สิ้นกันแล

๕. วิธีพิจารณาโดยไม่มีกำหนดคือ ธรรม ๕ ประการนี้ ได้แก่ ชีวิต พยาธิ กาล สถานที่ ทอดร่าง และคติของสัตว์ทั้งหลายในชีวิโลกไม่มีนิमित รู้ไม่ได้ ในธรรม ๕ ประการนั้น ชีวิตชื่อว่าไม่มี นิमित เพราะไม่มีกำหนดว่าจะพึงเป็นอยู่เพียงเท่านี้ ไม่เป็นอยู่ต่อแต่นี้ไป เพราะสัตว์ทั้งหลายตายเสีย แต่ในเวลาที่ยังเป็นกลลระก็มี ในเวลาที่ยังเป็นอัมพุทะ เบลี ฆนะ อยู่ในครรภ์ได้ ๑ เดือน ๒ เดือน ๓ เดือน ๔ เดือน ๕ เดือน ๑๐ เดือนก็มี ในเวลาคลอดก็มี หลังจากนั้นก็ตายภายใน ๑๐๐ ปีก็มี เกิน ๑๐๐ ปีก็มี ความเจ็บไข้ชื่อว่า ไม่มีนิमित เพราะไม่มีกำหนดว่าสัตว์ทั้งหลายจะตายด้วยโรคนี้เท่านั้น ไม่ ตายด้วยโรคอื่น เพราะสัตว์ทั้งหลายตายด้วยโรคตาก็มี ด้วยโรคนอกนี้มีโรคหูเป็นต้นก็มี กาลก็ชื่อว่าไม่ มีนิमित เพราะไม่มีกำหนดว่าจะต้องตายในกาลนี้เท่านั้น ไม่ตายในกาลอื่น เพราะสัตว์ทั้งหลายตายใน ตอนเช้าก็มี ในตอนอื่นมีตอนเที่ยงเป็นต้นก็มี สถานที่ทอดร่างก็ชื่อว่าไม่มีนิमित เพราะไม่มีกำหนดอย่าง ว่าเมื่อสัตว์ทั้งหลายตาย ร่างจะต้องตกอยู่ที่นี้เท่านั้น ไม่ตกอยู่ที่อื่น เพราะร่างของผู้เกิดในบ้าน ไปตาย อยู่นอกบ้านก็มี ร่างของผู้เกิดนอกบ้าน มาตายอยู่ภายในบ้านก็มี โดยนัยเดียวกันนี้ บัณฑิตพึงอธิบาย อย่างกว้าง ๆ หลายประการ เป็นต้นว่า ร่างของสัตว์ทั้งหลายผู้เกิดบนบก ไปตายอยู่ในน้ำ หรือว่าร่าง ของสัตว์ทั้งหลายผู้เกิดในน้ำ มาตายอยู่บนบก... คติก็ชื่อว่าไม่มีนิमित เพราะไม่มีกำหนดว่าสัตว์ผู้จุติจาก คตินี้ จะต้องไปเกิดในคตินี้ เพราะสัตว์ทั้งหลายผู้จุติจากเทวโลก มาเกิดในพวกมนุษย์ก็มี ผู้จุติจาก มนุษย์โลก ไปเกิดในโลกอื่นมีเทวโลกเป็นต้นก็มี เพราะอย่างนี้ สัตว์โลกจึงหมุนเวียนไปใน ๕ คติ เหมือนโคที่เขาเทียมไว้ไถยนต์ (กางเวียน ?) เดินเวียนอยู่ ฉะนั้น

๖. พิจารณาโดยกำหนดกาลแห่งชีวิตคือ กาลแห่งชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายในปัจจุบันนี้สั้น ผู้มีอายุยืนก็เป็นอยู่ประมาณ ๑๐๐ ปี เกินนั้นไปก็มีบ้าง แต่มีเป็นส่วนน้อย พระพุทธโฆสจารย์ได้ รวบรวมพระพุทธรูปเกี่ยวกับชีวิตและความตายไว้ดังนี้ อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อย จะต้องไปสู่ สัมปรายภพ ดังนั้น จึงควรทำกุศล ประพฤติพรหมจรรย์ ความไม่ตายแห่งสัตว์ผู้เกิดแล้วหาไม่มี ผู้มี อายุยืนก็เป็นอยู่ประมาณ ๑๐๐ ปี เกินนั้นไปก็มีบ้าง แต่มีเป็นส่วนน้อย อายุของมนุษย์ทั้งหลายน้อย นัก คนดีพึงดูหมิ่นมันเสีย พึงประพฤติตั้งคนที่ศรัทธาถูกไฟไหม้ ไม่มีละที่มฤตยูจะไม่มา ภิกษุผู้ที่เจริญ มรณสดีอย่างนี้ว่า เราพึงเป็นอยู่ได้ชั่วคืน ๑ กัวัน ๑ ชั่วโมงวัน ชั่วโมงฉันบิณฑบาตอิมมื่อ ๑ ชั่วโมงเดียว อาหาร กลืนลงไปได้ ๔-๕ คำ ชั่วโมงเดียวอาหาร กลืนลงไปได้คำเดียว เพราะฉะนั้น เรา ควรรับทำในใจถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ดังนี้ก็ยังชื่อว่าประมาณอยู่ ควรเจริญมรณสดีว่า เราพึงเป็นอยู่ได้ชั่วขณะหายใจเข้าแล้วหายใจออก หรือหายใจออกแล้วหายใจเข้า ดังนี้จึงชื่อว่าไม่ ประมาณ

๗. วิธีพิจารณาโดยเห็นขณะแห่งชีวิตว่าเป็นของสั้นคือ ว่าโดยปรมัตถ์ ขณะแห่งชีวิตของสัตว์ทั้งหลายสั้นนัก เพียงชั่วความเป็นไปแห่งจิตดวงหนึ่งเท่านั้นเอง เหมือนล้อรถแม้เมื่อหมุนไป ก็หมุนด้วยชิ้นส่วนที่เป็นกงอันเดียวเท่านั้น เมื่อหยุดก็หยุดด้วยชิ้นส่วนที่เป็นกงอันเดียวกันนั้นแหละ ฉะนั้น ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็เป็นสิ่งที่เป็นไปชั่วขณะจิตเดียวฉะนั้นนั้นเหมือนกัน พอจิตดวงนั้นดับ สัตว์ก็ได้ชื่อว่าดับ (ตาย)^{๑๗}

การใช้มรณะธัมมะตา การใช้มรณะการทำงาน และ (๒) การใช้มรณะธัมมะตาว่างจากงาน มีดังนี้

๑) การใช้มรณะธัมมะตาในการทำงาน ในระหว่างการทำงานให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พูดไม่ผิดพลาด เช่น เมื่อเรากำลังทำงานโดยมีสติและสมาธิในการจดจ่อควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อตนเองมีความรู้สึกกว่าตนเองมีโรคประจำตัวเช่น

โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง เป็นต้น ในระหว่างที่เรากำลังทำงาน เราก็พิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้ ๒) การใช้มรณะธัมมะตาในระหว่างว่างจากงานโดยแบ่งออก ๒ ด้าน คือ (๑) การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และ (๒) ก่อนนอน มีดังนี้ ๒.๑ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การดำเนินชีวิตปัจจุบัน เช่น เวลาเราไปงานศพเมื่อเราเห็นโรงศพตั้งอยู่ให้เราพิจารณาน้อมเข้ามาหาตนเองว่าความตายเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้

๒) ก่อนนอนให้เราสวดมนต์ เช่น บทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น เป็นต้น ใช้เวลาสวดมนต์หรือตามที่เราได้กำหนดไว้ในบทสวดนั้น ๆ เช่น บทสวดอภิณหปัจจเวกขณัม และสวดจนจบตามที่กำหนดไว้ หลักงานนั้นให้เรานั่งสมาธิโดยคำบริกรรมถึง มรณะธัมมะตา เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้ บริกรรมทุกลมหายใจ เข้า และออกไปจนกว่าจิตจะสงบ เพื่อฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงมรณะธัมมะตา ว่าเรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้ ให้ปฏิบัติอย่างนี้เป็นกิจวัตรประจำวัน จิตก็จะค่อย ๆ ว่างคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ ดังนั้นการใช้มรณะธัมมะตาในการทำงาน ควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะในระหว่างการทำงานหรือว่างจากการทำงาน ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงมรณะธัมมะตา เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้

^{๑๗} มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑-๒๒.

สรุปได้ว่า ชีวิตเป็นของสั้น ความตายเป็นจุดเพชฌฆาตประหารชีวิตสัตว์ทั้งหลาย ทำให้พลัดพรากจากสมบัติทั้งปวง การพิจารณาความตายที่จะได้ชื่อว่าเป็นประมาทคือต้องพิจารณาทุกลมหายใจเข้าออก เพราะความตายสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ไม่ควรประมาทแม้เพียงเสี้ยววินาทีเดียว

๓.๑.๔ การพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่ชอบใจ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้บุคคลหมั่นพิจารณาถึงความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจว่า สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์นี้ว่า สัตว์ทั้งหลายมีความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤตชั่วด้วยกาย วาจา ใจ เมื่อเขาพิจารณาฐานะนั้นอยู่นั้นอยู่เนื่อง ๆ ย่อมละความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้^{๑๘}

เนื่องจากการรักและพอใจในสังขารทั้งหลายเกิดจากผัสสะระหว่างอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์

ดังนั้น ผู้เขียนจึงได้นำคำสอนเกี่ยวกับการพิจารณาอายตนะภายนอกเป็นของร้อนแสดงไว้ในที่นี้ ซึ่งสรุปใจความได้ว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ร้อน เพราะไฟคืออราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ร้อนเพราะชาติ (ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) เพราะทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายจักขุ เบื่อหน่ายรูป เบื่อหน่ายจักขุวิญญูณ เบื่อหน่ายจักขุสัมผัส ย่อมเบื่อหน่ายความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือมิใช่สุข มิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย...เบื่อหน่ายความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๑๙}

นักปราชญ์ทำสิ่งที่รู้แล้วให้ปรากฏอย่างนี้แล้ว ก็พิจารณาผัสสะคือพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค ดุจหัวฝี ดุจลูกศร เป็นของลำบาก เป็นอาหาร เป็นอย่างอื่น (บังคับไม่ได้) ทрудโทรม เป็นเสนียด อุปัทวะ ภัย อุปสรรค หวันไหว ผุพัง ไม่ยั่งยืน ไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่ซ่อนเร้น ไม่มีที่พึ่ง ว่าง เปล่า สูญ เป็นอนัตตา มีโทษ แปรผันไปเป็นธรรมดา ไม่มีแก่นสาร เป็นเหตุแห่งความลำบาก เป็นจุดเพชฌฆาต ปราศจากความเจริญ มีอาสวะ ถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เป็นเหยื่อแห่งมาร มีเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา มีความเศร้าโศก คร่ำครวญ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแค้นใจ

^{๑๘} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๑.

^{๑๙} ส.สหา (ไทย) ๑๘/๒๘/๒๘.

เศร้าหมองเป็นธรรมดา เป็นเหตุเกิดทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้ หากความแค้นขึ้นไม่ได้ เป็นโทษ เป็นของที่ต้องสลัดออกไป พิจารณาอย่างนี้จัดเป็นไตรณปริญา^{๒๐}

การใช้ปยวินาภาวตาในการทำงาน ในระหว่างการทำงานให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พุดไม่ผิดพลาด เช่น เมื่อเรากำลังทำงานโดยมีสติและสมาธิในการจดจ่อควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อตนเองมีความรู้สึกพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เช่น ญาติของเราเสียชีวิต หรือ ของเราหายไป เป็นต้น ในระหว่างที่เรากำลังทำงาน เราก็พิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่า เราควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น ๒) การใช้ปยวินาภาวตาในระหว่างว่างจากงาน โดยแบ่งออก ๒ ด้าน คือ (๑) การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และ (๒) ก่อนนอน มีการสวดมนต์เช่นเดิม

๑) การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การดำเนินชีวิตปัจจุบัน เช่น เวลาเราไปงานศพเมื่อเราเห็นศพที่อยู่ในโรงให้เราพิจารณาน้อมเข้ามาหาตนเองว่าเราก็ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เหมือนกัน เช่น ญาติของเราก็จะต้องเสียชีวิตเช่นเดียวกัน เป็นต้น

๒) ก่อนนอนให้เราสวดมนต์ เช่น บทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น เป็นต้น ใช้เวลาสวดมนต์นาที หรือตามที่เราได้กำหนดไว้ในบทสวดนั้น ๆ เช่น บทสวดอภิณหปัจเจกขณและสวดจนจบตามที่กำหนดไว้ หลักงานนั้นให้เรานั่งสมาธิโดยคำบริกรรมถึง ปยวินาภาวตา ว่าเรจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงปยวินาภาวตา ว่าเรจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกข์ขอรียสังเป็นไฉน ก็ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน? ความไม่ประสพ ความไม่ พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความ ผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อำมาตย์ หรือญาติสาโลหิต อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์^{๒๑}

ดังพุทธพจน์ข้างต้นที่ได้ยกมา ก็ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เช่น มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อำมาตย์ หรือญาติสาโลหิต อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ดังนั้นการใช้ปยวินาภาวตาในการทำงานของผู้สูงวัย หรือว่างจากการทำงาน เราควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะในระหว่างการทำงานหรือว่างจากการทำงาน ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้ว

^{๒๐} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๔.

^{๒๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๖/๒๓.

ก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงปิยวินาภาวตา เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งนั้น

สรุปได้ว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรักและความพอใจ ซึ่งเกิดจากการสัมผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดังนั้น เมื่อจะไม่ให้จิตยึดในสิ่งทั้งหลาย โดยความเป็นของรักของพอใจก็ต้องระวังเมื่อเกิดการสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ เพราะสติเป็นเครื่องกั้นบาปธรรมทั้งหลาย

๓.๓.๕ กรรมและผลของกรรม

พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาการมีกรรมและผลกรรมเป็นของตนว่า สตรี บุรุษ คุฤหิสต์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น^{๒๒} คำว่า มีกรรมเป็นของตน หมายถึง ผู้ทำกรรมเท่านั้นที่เป็นเจ้าของแห่งกรรม ไม่อาจทำกรรมหรือแก้ไขกรรมให้กับผู้อื่นได้ และไม่ใช่ว่าสิ่งที่จะแย้งซึ่งเป็นของตนเองหรือยึดยึดให้กับใคร ๆ ได้ ดังนั้น จึงต้องตั้งใจทำกรรมดีและละเว้นกรรมชั่ว คำว่า เป็นผู้รับผลของกรรม หมายถึง เมื่อได้ทำกรรมใดไว้ ตนเองเท่านั้นเป็นผู้รับผล ผู้อื่นไม่อาจรับแทนได้ และผู้กระทำการกรรมก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงผลกรรมที่ได้กระทำไว้แล้วได้ คำว่า มีกรรมเป็นกำเนิด หมายถึง เกิดมาแต่กรรมหรือเกิดมาพร้อมกับกรรม กรรมเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้มีการเกิด กล่าวตามนัยปฏิจจสมุปบาท กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม กรรมเป็นเหตุแห่งวิบาก รวมกันเข้าจึงเป็นองค์ประกอบแห่งสังสารวัฏคือการเวียนว่ายตายเกิด คำว่า มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ หมายถึง มีความเกี่ยวข้องกับกรรมในฐานะที่เกิดมาแต่กรรม มีกรรมผลักดันให้เกิด ตราบใดที่ยังละกิเลสไม่ได้ ก็ไม่อาจตัดขาดจากความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับกรรมได้ ส่วนคำว่า มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย หมายถึง หากทำกรรมดีไว้ กรรมดีนั้นก็จะส่งผลให้ได้รับความสุข ทำให้ชีวิตมีที่พึ่ง และเป็นที่พึ่งที่มั่นคงกว่าที่พึ่งภายนอก ซึ่งหาความแน่นอนได้ยาก

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายถึงคุณค่าแห่งกรรมต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือการวางท่าทีที่ถูกต้องต่อกรรมไว้ ๗ ประการ ดังนี้คือ (๑) ให้เป็นผู้หนักแน่นในเหตุผล รู้จักมองเห็นการกระทำและผลการกระทำตามแนวทางของเหตุปัจจัย ไม่เชื่อสิ่งมงาย ตื่นข่าว เช่น เรื่องแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น (๒) ให้เห็นว่าผลสำเร็จที่ตนต้องการ จุดหมายที่ปรารถนาจะเข้าถึงจะสำเร็จได้ด้วย การลงมือทำ จึงต้องพึ่งตนเองและทำความเพียรพยายาม (๓) ให้มีความรับผิดชอบต่อตนเองที่จะงดเว้นจากความชั่ว และรับผิดชอบต่อผู้อื่นด้วยการทำความดีต่อเขา (๔) ให้ถือว่าบุคคลมีสิทธิ์โดยธรรมชาติที่จะทำการต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงแก้ไข สร้างเสริมตนเองให้ดีขึ้นโดยเท่าเทียมกัน สามารถทำตนให้เลวลงหรือดีขึ้น ให้ประเสริฐจนถึงยิ่งกว่าเทวดาและพรหมได้ทุก ๆ คน (๕) ให้เชื่อว่าคุณธรรม

^{๒๒} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๑.

ความสามารถ ความประพฤติปฏิบัติเป็นเครื่องวัดความทรามหรือประเสริฐของมนุษย์ ไม่ให้มีการแบ่งแยกโดยชาติชั้นวรรณะ (๖) ในแง่กรรมเก่า ให้ถือเป็นบทเรียนและรู้จักพิจารณาเข้าใจตนเองตามเหตุผล ไม่คอยเพ่งโทษแต่ผู้อื่น มองเห็นพื้นฐานของตนเองที่มีอยู่ในปัจจุบัน เพื่อรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุง และวางแผนสร้างเสริมความเจริญก้าวหน้าต่อไปได้ถูกต้อง (๗) ให้ความหวังในอนาคตสำหรับสามัญชนทั่วไป^{๒๓}

การใช้กัมมัฏสะกะตา ใช้กัมมัฏสะกะตาในการฝึกจิตผู้สูงวัยโดยแบ่งศึกษาไว้ ๒ ด้าน คือ (๑) การใช้กัมมัฏสะกะตาในการทำงาน และ (๒) การใช้กัมมัฏสะกะตาว่างจากงาน มีดังนี้

๑) การใช้กัมมัฏสะกะตาในการทำงาน ในระหว่างการการทำงานให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พุดไม่ผิดพลาด เช่น เมื่อเรากำลังทำงานโดยมีสติและสมาธิในการจดจ่อควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อตนเองมีว้าวะไม่สมประกอบ เช่น ตาปอดข้างหนึ่ง เป็นโรคประจำตัว เป็นต้น ในระหว่างที่เราทำงาน เราก็จักพิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

๒) การใช้กัมมัฏสะกะตาในระหว่างว่างจากงาน โดยแบ่งออก ๒ ด้าน คือ (๑) การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และ (๒) ก่อนนอน มีดังนี้

๒.๑ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เช่น เวลาเราไปสถานที่ต่าง ๆ เราพบเห็นคนพิการ ขาขาด ตาบอด เป็นต้น ให้เราน้อมเข้ามาหาตนเองว่ามนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมา ล้วนมีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

๒.๒ ก่อนนอนให้เราสวดมนต์ เช่น บทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น เป็นต้น ใช้เวลาสวดมนต์ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที หรือตามที่เรากำหนดไว้ในบทสวดนั้น ๆ เช่น บทสวด อภิณหปัจจเวกขณะ และสวดจนจบตามที่กำหนดไว้ หลักงานนั้นให้เรานั่งสมาธิโดยคำบริกรรมถึงกัมมัฏสะกะตา ว่าเรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงกัมมัฏสะกะตาว่าเราควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า

อริยสาวกนั้นย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ไม่ใช่เราแต่ผู้เดียวเท่านั้นที่มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใดดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น โดยที่แท้ สัตว์ทั้งปวงบรรดาที่มีการมา การไป การจุติ การอุบัติ ล้วนมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง

^{๒๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๑๔.

จักทำกรรมใดดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เมื่ออริยสาวกนั้นพิจารณาฐานะนั้นอยู่
 หนึ่งๆ มรรคย่อมเกิดขึ้น อริยสาวกนั้นย่อมเสพอบรม ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเสพอบรม ทำให้
 มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป^{๒๔}

ดังนั้นการใช้กัมมัชสะกะตาในการทำงาน หรือว่างจากการทำงาน เราควรฝึกจิตให้ตั้งมั่น
 เป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะในระหว่างการทำงานหรือว่างจากการทำงาน
 ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญ
 ปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงกัมมัชสะกะตา เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจลวง
 พ้นความเจ็บป่วยไปได้

สรุปได้ว่า การพิจารณากรรมว่าเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่ว ต้องได้รับผลกรรมนั้น
 นี้มีผลทำให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตได้ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง จะทำให้เป็นผู้มีเหตุผล ประพฤติ
 ตนหรือดำรงตนได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีผลคือทำให้ได้รับสุขมากกว่าคนที่ไม่เข้าใจหลักกรรม

สรุปวิธีการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็น
 สมาธิอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะ ในระหว่างทำงาน และว่างการทำงาน หรือในด้าน
 การดำเนินชีวิตปัจจุบัน เป็นต้น ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับ
 ใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงหลักอภินิหารปัจเจกชน คือ
 เราไม่ลวงพ้นความแก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น และเรามีกรรมเป็นของ
 ตนเอง ชั่วก็ตาม ดีก็ตามจะต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น ๆ ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ควรพิจารณาเรื่อยๆ
 ทุกวัน เพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคย จะเป็นเหตุให้รีบเร่งทำความดี และเพื่อไม่ให้เกิดความมัวเมาทั้งปวง
 ในความไม่มีโรค ในความเป็นหนุ่มสาว และมัวเมาในชีวิต ให้ดำเนินชีวิตด้วยความอดุทธสาหะผู้ผู้นั้นจะมี
 ความเจริญในชีวิต

๓.๔ ประโยชน์ของอภินิหารปัจเจกชนต่อการพัฒนาชีวิต

๓.๔.๑ ตนเอง

ประโยชน์และคุณค่าที่เกิดขึ้นกับตนเองในที่นี้จะได้จำแนกอธิบายใน ๒ ประเด็น คือ
 บุคลิกภาพภายนอก และสุขภาพภายในจิตใจ ซึ่งบุคลิกภาพภายนอกเป็นผลที่เกิดจากทัศนคติหรือ
 ความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจแล้วปรับตนให้ดำรงอยู่ในวิถีที่ถูกต้องดีงาม พฤติกรรมที่ปรากฏนั้นคือ
 บุคลิกภาพ

๑) บุคลิกภาพภายนอก

หลักอภินิหารปัจเจกชนย่อมช่วยให้ใจคลายความลุ่มหลงมัวเมาประมาทได้เป็นอย่างดี
 มาก เพราะปรกติจะเป็นคนขยันทำมาหากินพออายุมากขึ้นเริ่มมองเห็นสังขารที่เปลี่ยนไปทำ ให้หัน

^{๒๔} ส.ส. (ไทย) ๑๘/๔๐/๖๙.

กลับมามองตนเองชัดขึ้นทำให้ใจคิดว่าความสุขที่แท้จริงไม่ใช่เพียงแต่มีเงินเท่านั้นการพิจารณาความจริงของสังขารถึงความแก่ชรา ที่ไม่จีรังก็ช่วยลดความลุ่มหลงในใจได้มาก พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเราว่าของเรา เพื่อสร้างขวัญกำลังใจของตนเองให้เข้มแข็งเราเคยเป็นหัวหน้าครอบครัวแก่แล้วก็ลบลบาทหลงแต่ก็ยังวางเสียทีเดียวยังไม่ได้เพราะยังทำไหว่ยังมีงานในชุมชนในหมู่บ้านที่เขาเห็นว่าพอช่วยได้ การรู้หลักธรรมในการฝึกจิตก็เป็นเหมือนมีน้ำทิพย์ในใจ ใจมีที่พึ่งยังจิตใจให้อบอุ่นอย่างน้อยก็ไม่หลงตัวตนว่าเป็นของจีรังยั่งยืนตลอด และที่สำคัญทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ไร้โรคภัยเนื่องจากพระพุทธศาสนาไม่ได้เน้นคำสอนทางกายภาพมากนัก คำสอนเกี่ยวกับวิธีรักษาสุขภาพกายเพื่อป้องกันโรคจึงมีน้อย แต่ก็พอศึกษาได้จากคำสอนบางแห่ง เช่น การเดินจงกรมมีประโยชน์คือ อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มรสแล้วย่อยได้ง่าย ทำให้มีอาหารน้อย^{๒๕} การฉันอาหารมื้อเดียวทำให้มีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลังและอยู่อย่างผาสุก^{๒๖} เป็นต้น คำสอนเกี่ยวกับวิธีรักษาอาหารโดยหลักธรรมหรือการปฏิบัติธรรม เช่น สมัยที่พระพุทธเจ้าได้เกิดอาการพระประชวรหนัก มีทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัสจนเจียนจะปรินิพพาน พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ ทรงอดกลั้นไม่พรั่นพรึง และทรงใช้ความเพียร (ผลสมาบัติ) ขับไล่อาการพระประชวรนั้น ทรงดำรงชีวิตสังขารอยู่ อาการพระประชวรจึงสงบ^{๒๗} มีภิกษุจำนวนมากเข้าไปเรียนถามท่านพระอนุรุทธะว่า เป็นอยู่ด้วยวิหαρธรรมอะไร ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้ ซึ่งท่านตอบว่า มีจิตตั้งมั่นดีในสติปัฏฐาน ๔^{๒๘} นอกจากนี้มีปรากฏว่า การได้ฟังพระสูตรที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักปฏิบัติกรรมฐานแล้วหายจากอาหาร เช่น สัณญญา ๑๐ ในคิริมานันทสูตร^{๒๙} องค์แห่งสัมโพชฌงค์ เป็นต้น โดยเฉพาะสัมโพชฌงค์สูตรเป็นที่รู้จักแพร่หลายของคนทั้งหลายในฐานะเป็นพระสูตรรักษาอาหารได้ ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วเกิดจากการได้ฟังธรรมแล้วสามารถใช้หลักธรรมนั้นข่มทุกขเวทนาทางกายได้ รวมทั้งอาจเกิดจากอำนาจของพระปริตรอีกด้วย ซึ่งไม่สามารถอธิบายในเชิงของเหตุผลได้

๒) สุขภาวะภายในจิตใจ

หลักอภินนพัจจเวกขณฺ์ คือข้อธรรมที่มีอยู่ในตัวเราจริง ๆ หนีไม่ได้ ทำให้เรามีจิตใจที่สงบ และเย็นใจขึ้นยังทำงานช่วยลูกหลานได้บ้างก็ใช้ชีวิตประจำวันปรกติธรรมดาไม่วิตกกังวลเพราะรู้ว่าความตาย เป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมา ทำให้เรากล้าที่จะต่อสู้กับปัญหาที่กำลังประสบอยู่ตลอดเวลาเมื่อถูกถามเมื่อก่อนที่ยังไม่ได้พิจารณาจิตใจเป็นอย่างไรเมื่อก่อนเวลาทำอะไร

^{๒๕} อจ.ปญจก (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๔/๑๐๙.

^{๒๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐.

^{๒๙} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

ไม่ได้ตั้งใจจะหงุดหงิดงายพอนำหลักธรรมมาพิจารณาบ่อย ๆ ทำให้มีสติ จากการพิจารณาบ่อย ๆ ก็ช่วยทำให้คลายความกลัวตายลงได้ การพิจารณาความจริงเนื่อง ๆ ก็จะหายโง่เขลามัวเมาในชีวิต และมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นเมื่อถามว่าเวลานอนเอาจิตไปไว้ที่ไหนตอบว่าเวลานอนไหว้พระแล้วนอนแผ่เมตตาก็นอนระลึกถึงความตายบ่อย ๆ พิจารณาเราหลับไปแล้วอาจจะไม่ได้ตื่นขึ้นมาอีกก็ได้ เวลาตื่นมาก็รู้ว่าเรายังมีชีวิตอีกวัน ๑ การพิจารณาอภินิหารปัจเจกชนทุกวัน ๆ ช่วยให้ใจเย็นขึ้น จากปรกติจะเป็นคนอารมณ์เสี้ง่าย อยู่กับลูกกับหลานไม่ได้ตั้งใจเดี๋ยวนี้ก็ดีขึ้นบ้างทำได้ เหมือนมีใครคอยเตือนให้เราสร้างแต่ความดี การพิจารณาความพลัดพรากเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความพลัดพรากไปได้ ทุกวัน ๆ ทำให้ลดความยึดหลงในใจที่ยึดติดในเรื่องราวต่างๆ ได้มาก ถ้าเราพิจารณาถึงความพลัดพรากเรามีความพลัดพรากเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความพลัดพรากไปได้ จะทำให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น และเป็นตัวช่วยให้เราสร้างพลังใจให้แข็งแรงเมื่อก่อนจะเป็นคนหงุดหงิดโมโหง่ายเมื่อไม่ได้ตั้งใจเดี๋ยวนี้ทำให้ทำได้มากขึ้นนอนหลับไม่มีเงินก็ไม่ทุกข์ เหมือนเมื่อก่อนเพราะรู้ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้เป็นสิ่งจีรังยั่งยืน

อภินิหารปัจเจกชน เหมาะกับทุกวัยน่าจะเป็นแนวทางที่ง่าย เช่น ถ้าเราพิจารณาว่าเรามีกรรมเป็นของตนจะทำดีก็ตามทำชั่วก็ตามจะต้องได้รับผลของกรรมเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นกรรมไปได้ การพิจารณาทุกวันช่วยให้เรามีความกล้าหาญต่อการดำเนินชีวิตยิ้มแย้มแจ่มใสไม่อมทุกข์กังวลเหมือนเมื่อก่อน เพราะใจที่ยอมรับจึงทำให้ใจพร้อมจะรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ การพิจารณากรรม เรามีกรรมเป็นของตนจะทำดีก็ตามทำชั่วก็ตามจะต้องได้รับผลของกรรมเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นกรรมไปได้ การสร้างภูมิให้ตัวเองยามประสบกับสิ่งเหล่านั้นทำให้ยอมรับได้ เมื่อสิ่งนั้นจะมาถึงตนเองก็มีกำลังใจในการต่อสู้กับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นทุกชีวิตที่เกิดมาจะต้องประสบจะแตกต่างกันก็คือการกระทำและการให้ผลที่ไม่เหมือนกันที่ทุกคนต้องเจอการทำใจยอมรับได้ก็เป็นความสุขระดับหนึ่ง ที่ทุกคนควรทำ การทำงานภายในหมายถึงการเตรียมใจให้พร้อม เมื่อความตายมาถึงไม่ว่าเมื่อไรหรือในลักษณะใด เช่น ฝึกสติเพื่อรักษาใจให้ปกติไม่ตื่นตระหนกตกใจเมื่อวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึง หรือเมื่อเกิดเหตุร้ายกะทันหัน รวมทั้งเตรียมใจรับมือกับทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่มักจะเกิดขึ้นก่อนสิ้นลม สามารถประคองใจให้เป็นกุศล ไม่ถูกรบกวนด้วยความอาลัยอาวรณ์หรือความโศกเศร้าเมื่อจะต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักอย่างสิ้นเชิง ขณะเดียวกันก็ไม่มีสิ่งค้างคาใจใด ๆ ให้ต้องนึกเสียใจหรือชุ่นเคืองใจ ประการหลังนี้อาจได้แก่ความรู้สึกผิดที่เคยทำสิ่งไม่ถูกต้องหรือความโกรธ แค้นใครบางคน ที่ทำความเจ็บช้ำน้ำใจให้ตนเอง จะปลดเปลื้องความรู้สึกดังกล่าวออกไปได้ การเตรียมใจอย่างเดียวอาจไม่พอ หากต้องทำมากกว่านั้น เช่น การไปขอขมาหรือขอโทษจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น การทำงานภายนอกให้แล้วเสร็จจึงจะกล่าวต่อไปก็จะช่วยให้ทำใจรับมือกับความตาย ได้ดีขึ้นด้วย

๓.๔.๒ บุคคลอื่น

ผลของการพิจารณาอภินิหารปัจเจกชนว่าโดยตรงเป็นผลเชิงอัตวิสัยคือเกิดขึ้นโดยตรงแก่ผู้พิจารณา แต่ว่าโดยอ้อมเป็นผลเชิงปรวิสัยคือมีผลดีต่อผู้อื่นด้วย คือเมื่อบุคคลพิจารณาเห็นว่าความ

แก่ เจ็บ ตาย เป็นความทุกข์ เมื่อตนเองไม่ปรารถนาที่จะประสบทุกข์ก็อาจไม่เบียดเบียนคนอื่นหรือสัตว์อื่นได้ เพราะใคร ๆ ก็รักชีวิตของตน คัมภีร์ลัทธิเต๋าได้พรรณนาถึงความกลัวต่อความตายของสัตว์ไว้ว่า นายพรานป่า ชาวประมงหรือนักกินเนื้ออื่น ๆ เดินมาแม้ในระยะอันไกล สัตว์ทั้งหลายก็สะดุ้งกลัวเสียแล้ว บางครั้งสัตว์บางชนิดก็ขาดใจตาย เพราะความกลัว เนื่องจากมันรู้ว่าเขาจะฆ่ามัน ทำนองเดียวกันกับสัตว์ตัวน้อยอื่นๆ ในท้องฟ้า บนบกหรือในน้ำก็ตาม เมื่อได้เห็นนักกินเนื้อแต่ที่ไกลหรือได้กลิ่นด้วยจมูกอันไวของมันก็จะพากันวิ่งหนีไปไกล พร้อมกับความรู้สึกที่อยู่ในใจว่า เขาเหล่านั้นเป็นผี ยักษ์ อสุรกาย ผู้ล้างผลาญ นั่นเป็นเพราะความกลัวต่อความตายของมัน^{๓๐} เมื่อบุคคลพิจารณาเห็นดังนี้แล้วหากได้น้อมความรู้สึกนี้มาไว้ในใจคือคิดว่าตนเองเป็นสัตว์นั้น ก็ย่อมจะเกิดความกลัวและไม่อยากถูกทำลายหรือทำร้ายชีวิต ซึ่งจะช่วยให้อยู่ร่วมกันได้ด้วยความสุข

ในส่วนของหลักการ หากคนทั้งหลายมีสติเตือนตนว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น กรรมดีย่อมมีผลให้ได้รับความสุขและไปเกิดในสุคติภูมิ ส่วนกรรมชั่วย่อมมีผลเป็นความทุกข์และทำให้ไปเกิดในทุคติภูมิ ในสุคติภูมิ เช่น สวรรค์ เป็นแดนแห่งความสุข ส่วนทุคติภูมิเป็นแดนแห่งความทุกข์ เป็นที่ลงโทษสัตว์ผู้ทำความผิด มีแต่ความทุกข์ทรมานเมื่อเป็นเช่นนี้บุคคลผู้เห็นคุณค่าของกรรมดีและโทษของกรรมชั่วก็ย่อมจะหลีกเลี่ยงการทำกรรมชั่วสั่งสมแต่กรรมดีซึ่งเป็นเหตุแห่งสุข ผลของการไม่ทำลายชีวิตผู้อื่นคือไม่มีความโหดร้ายทารุณต่อกัน และปราศจากความเจ็บปวดทรมานกาย ผลของการไม่ลักขโมยทรัพย์ผู้อื่นคือมนุษย์มีความมั่นคงในทรัพย์สมบัติที่หามาได้ ไม่ต้องสูญเสียด้วยเหตุอันไม่สมควร ผลของการไม่ประพฤติผิดประเวณีคือไม่มีการทะเลาะวิวาทบาดหมางใจกัน ระวังกันและการเลิกร้างกัน ผลของการไม่พูดปดคือคนทั้งหลายมีความเชื่อใจกัน ไม่ระแวงต่อกัน ส่วนผลของการไม่ดื่มสุราคือทำให้มีสติ ไม่เป็นโรคภัย ไม่เสียเกียรติ ไม่เสียทรัพย์ และไม่ทะเลาะวิวาททำร้ายกัน

๓.๔.๓ สังคม

การพิจารณาดังกล่าวเข้ามามีบทบาทต่อวิถีชีวิต ของคนไทยมาก เพราะทำให้สังคมไทยเปลี่ยนแปลงจนกระทั่งทุกวันนี้ สังคมเจริญขึ้นในทางวัตถุ แต่สูญเสียความเป็นเอกลักษณ์และวัฒนธรรมไทย เงินกลายเป็นเครื่องกำหนดคุณค่าและฐานะ ทางสังคม เกิดความเสื่อมทางจริยธรรม และคุณธรรม สังคมไทยจึงต้องปรับตัวไปอย่างเหมาะสม ตามไปด้วย มิฉะนั้นแล้วความสับสนวุ่นวาย และปัญหามากมายประการจะบังเกิดขึ้นในปริมาณที่ จะแก้ไขได้ยาก ดังนั้น เพื่อให้สังคมไทยดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและพัฒนาแบบแผนการดำเนินชีวิต ได้สอดคล้องกับกระแสความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง และเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการ พัฒนาความเจริญก้าวหน้าและรักษาความมั่นคงของสังคม สมาชิกที่ดีของสังคม ต้องปฏิบัติตาม บรรทัดฐาน ศีลธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม มีคุณธรรม จริยธรรม เป็นแนวทางที่ทุกคนจะต้องใช้ ในการปฏิบัติ

^{๓๐} พุทธศาสนิกฯ แปล, ลัทธิเต๋า, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, มปป.), หน้า ๒๕.

ดังนั้น หลักของพระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความคิดทางด้านการพัฒนา ด้านจิตใจ เพราะพระพุทธศาสนาเน้นถึงธรรมะที่สามารถนำมาประยุกต์กับการพัฒนาสังคมและ วัฒนธรรมได้เป็นอย่างดี เช่น พระพุทธศาสนาสอนให้คนมีความเสียสละช่วยเหลือต่อส่วนรวม มีจิตใจ เป็นธรรม ทำให้บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักสังคมและทำประโยชน์ต่อสังคม จากคำกล่าวที่ว่าคนมีจิตเป็น นาย ภายเป็นบ่าว ความคิด จิตใจเป็นตัวควบคุมหรือกำหนด พฤติกรรมทางกาย การพัฒนาบุคคลจึง ต้องเริ่มพัฒนาที่จิตใจ ให้เป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจ มี ความคิดเห็นที่ถูกต้อง เมื่อมีความคิดเห็น ถูกต้องแล้วก็จะทำอะไรถูกต้องไปด้วย เครื่องมือในการ พัฒนาจิตใจไม่มีอะไรดีไปกว่า ธรรมะ ใน พระพุทธศาสนา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา การสร้าง จิตสำนึกด้านคุณงามความดี ได้แก่ การมีคุณธรรม ทางจิตใจ ปราศจากอบายมุข สามารถพึ่งตนเอง ได้ มีสุขภาพจิตดี ไม่มัวหมองในการพินทุทุกประเภท สาเหตุให้เกิดความแตกแยกในครอบครัว สิ่งที่จะเป็นเครื่องชี้วัดภาวะการพัฒนาคือจิตใจ นอกจากวัตถุประสงค์ ที่เป็นผลที่เกิดจากการร่วมมือ ร่วมใจในการสร้างสรรค์สังคมแล้ว พระสงฆ์มีส่วนช่วยในการพัฒนา ทางด้านพฤติกรรมของบุคคล ในสังคม เช่น การอบรมสั่งสอน เทศน์ เพื่อชี้ให้เห็นถึงโทษของการเล่น การพนัน การละอาย ต่อบาป ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมตามขนบธรรมเนียมประเพณีตามแนวทางของ ศาสนา และความ เชื่อในทางที่ถูกต้อง

คุณค่าและประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับสังคมเป็นผลสืบเนื่องจากคุณค่าและประโยชน์ที่เกิด ขึ้นกับตนเองและผู้อื่น กล่าวคือ เมื่อตนเองมีสติและปัญญาพิจารณาเห็นความแก่ เจ็บ ตาย เป็นสภาพ ที่ครอบงำสัตว์โลก ไม่มีใครอาจหลีกเลี่ยงได้ ก็จะทำให้ยอมรับกับความเป็นจริง ไม่ทรมานทรมานเป็นทุกข์ ในเวลาที่ประสบกับธรรมชาติเหล่านี้ ไม่แสวงหาแนวทางเพื่อหลีกเลี่ยงการประสบกับภาวะแก่ เจ็บ ตาย ซึ่งจะทำให้เกิดความทุกข์ตามมา แต่จะดำรงตนในความไม่ประมาท เมื่อบุคคลสามารถฝึกตนได้ ดังนี้แล้วก็จะเป็ผลดีต่อผู้อื่น คือจะมองเห็นความแก่ เจ็บ ตาย เป็นสภาพที่เป็นทุกข์ ใคร ๆ ก็ไม่ ปรารถนา เมื่อตนเองไม่ปรารถนาก็ย่อมจะไม่สร้างเหตุหรือปัจจัยแห่งภาวะเหล่านี้ เช่น สร้างความ เจ็บปวดแก่ผู้อื่น เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเจ็บปวดทรมานหรือเสียชีวิต อภินิหารปัจเจกขณนี้เป็น หลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อพรหมวิหารธรรม เมื่อมองเห็นโทษของการไม่พิจารณาความแก่ เจ็บ ตาย ก็จะทำ ให้มีสติและหาแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งการ เจริญพรหมวิหารทำให้มนุษย์มีจิตเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่นไม่สร้างเหตุแห่งแก่ เจ็บ ตาย แก่ผู้อื่น เมื่อคน ทั้งหลายเป็นอยู่ด้วยความมีสติและปัญญาผลที่เกิดขึ้นคือทำให้สังคมเป็นอยู่ด้วยความสุข

การรู้จักเท่าทันความเป็นจริงธรรมชาติของกรรมหรือกรรมนิยามเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะกรรมนี้เองเป็นเหตุแห่งสังสารวัฏอันไม่มีที่สิ้นสุด มนุษย์ต้องละการกระทำหรือกรรมอันเป็นเหตุ แห่งวิบากหรือภพใหม่เสียได้จึงจะไม่ต้องประสบกับความทุกข์คือเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจาก สิ่งที่รักที่พอใจ เป็นต้น กล่าวได้ว่ากรรมเกิดแต่กิเลส เช่น อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นต้น ซึ่งมนุษย์ สามารถที่จะทำการกรรมได้ทั้งความรู้และความไม่รู้ แต่โดยมากมักจะรู้เพราะกรรมมีลักษณะแห่งความไม่ สบายใจ ความกังวลใจ ความเร่าร้อนใจ ผู้ทำมักจะไม่รู้ว่าเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้องถึงงาม ขัดต่อมโนสำนึก เมื่อ ทำลงไปแล้วก็เกิดความไม่สบายใจ แต่ที่ท่าลงไปก็ด้วยความขาดสติ เช่น ความโกรธ ความละโมภ

ความคะนองใจ เป็นต้น หรือความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตบางอย่าง ซึ่งมนุษย์เลือกความอยู่รอดของตนเองแทนการละเว้นบาป หากคนในสังคมโดยมากไม่ละอายและเกรงกลัวต่อการทำบาป สังคมนั้นก็จะมีแต่ความเบียดเบียนกัน ยากที่จะหาความสุขและความสงบได้ ฉะนั้น การรู้จักโทษแห่งกรรมและการเตือนตนเองอยู่เป็นนิตยจะทำให้มนุษย์รู้จักละเว้นกรรมที่ไม่ผลเป็นความทุกข์และเลือกทำแต่กรรมที่มีผลเป็นความสุขตามหลักคำสอนทางศาสนา ปัจเจกบุคคลที่พัฒนาตนเองได้แล้วย่อมรังสรรค์สังคมแห่งสันติให้เกิดขึ้น

ในส่วนของการพิจารณาถึงความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจมีประโยชน์และคุณค่าต่อสังคมคือทำให้มนุษย์ซึ่งเป็นสมาชิกของสังคมรู้จักธรรมชาติของไตรลักษณ์ หากความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้ บรรณาสิ่งใด สิ่งนั้นอาจสมปรารถนาหรือไม่สมปรารถนาก็ได้ หรือสมปรารถนาในเบื้องต้น แต่แปรปรวนไปในที่สุด ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความทุกข์กับมนุษย์ทั้งหลาย ทำให้มนุษย์ต้องหลั่งน้ำตาเพราะความเสียใจมาแล้วนับไม่ถ้วน และยังคงเกิดขึ้นอีกต่อไปหากมนุษย์ไม่รู้จักการปล่อยวางสิ่งทั้งหลาย มองในแง่ของการรักษาศีล ๕ หากมนุษย์รู้จักว่าความพลัดพรากเป็นเหตุแห่งทุกข์ ก็ไม่ควรที่จะฆ่าสัตว์ เพราะเป็นการพลัดพรากพ่อแม่กับลูกของมัน ไม่ควรที่จะขโมยทรัพย์ผู้อื่น เพราะผู้สูญเสียทรัพย์ย่อมทุกข์ใจกับการพลัดพรากหรือสูญเสียสิ่งที่ตนรักและหวงแหนนั้น ไม่ควรประพฤติดิฉินประเวณี เพราะจะเป็นเหตุให้ครอบครัวผู้อื่นอาจต้องสูญเสียหรือพลัดพรากจากคู่รักหรือพ่อแม่ของตน ไม่ควรโกหกเพื่อหลอกลวงเอาสิ่งที่คนอื่นรักและหวงแหนมาเป็นสมบัติของตน และไม่ควรมีสุรา เพราะอาจเป็นเหตุแห่งการละเมิดศีลข้ออื่น ๆ ได้ สังคมที่ไม่มีมีการเบียดเบียนกันย่อมเป็นสังคมแห่งความสุขสงบ

๓.๔.๔ พระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นสถาบันที่ส่งเสริมให้คนทั้งหลายทำความดี เพื่อความสุขแห่งการอยู่ร่วมกัน การพิจารณาอภินิหารปัจเจกของผู้นับถือพระพุทธศาสนาย่อมหมายถึงความสำเร็จของการเผยแผ่พระศาสนา เพราะสามารถสอนบุคคลให้เชื่อในคำสอนของศาสนาและสามารถปฏิบัติตามได้ อีกประการหนึ่งคือหมายถึงความมั่นคงแห่งพระศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาจะมีความมั่นคงได้ก็ด้วยการปฏิบัติของพุทธบริษัท โดยเฉพาะเรื่องกรรมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ เพราะเป็นหลักปฏิบัติของผู้อยู่ร่วมกัน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าหลักจริยธรรม ในการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ที่ไม่รู้จักหลักกรรมหรือบาป-บุญ คุณ-โทษ ย่อมมีแต่การประพฤดิเบียดเบียนกัน เมื่อศาสนาได้สอนให้รู้จักแห่งกรรมดีและกรรมชั่ว รวมทั้งการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มนุษย์จึงรู้จักการละเว้นเบียดเบียนกัน

พระพุทธศาสนามีส่วนสำคัญในการปลูกฝังให้คนไทยรู้จักบาป-บุญ คุณ-โทษ ประพฤติเอื้อเพื่อเอื้อแผ่ต่อกัน เสียสละประโยชน์ตนเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น มีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ เป็นต้น ซึ่งกล่าวโดยรวมแล้วก็ได้แก่การเชื่อในหลักกรรมนั่นเอง ประโยชน์และคุณค่าที่พระพุทธศาสนาจะได้รับจากการพิจารณาอภินิหารปัจเจกของไม่ใช่ความสุขเหมือนกับปัจเจกบุคคล

เพราะพระพุทธศาสนาไม่ใช่บุคคล แต่พระพุทธศาสนาคือสถาบันสั่งสอนให้คนทั้งหลายตั้งอยู่ในคุณงามความดี ดังนั้นสิ่งที่เป็ผลสะท้อนของพระพุทธศาสนาก็คือการตั้งอยู่ในคุณงามความดีของพุทธบริษัทนั่นเอง ซึ่งมีผลทำให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงสถาพร

๓.๕ สรุป

ความแก่ เจ็บ ตาย การมีกรรมเป็นของตน และการพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจเป็นสภาพหรือธรรมชาติที่เกิดขึ้นแก่สัตว์ที่ยังไม่หมดสิ้นกิเลส ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ ทำให้ผู้ที่ยังไม่สิ้นภพต้องเสวยทุกข์ร่ำไป การพิจารณาความแก่ เจ็บ ตาย ย่อมทำให้ไม่ประมาทในวัย จะได้เร่งทำความดีและพัฒนาจิตเพื่อความพ้นทุกข์และความสุขในสัมปรายภพ การพิจารณาหลักกรรมดีและกรรมชั่วจะทำให้ชวนชวยในกรรมดีและละเว้นกรรมชั่วคือการเบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน ส่วนการพิจารณาการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจมีผลทำให้รู้จักปล่อยวาง ไม่ต้องร้องไห้เสียใจ ทุกข์ทรมานใจเพราะการพลัดพรากหรือความสูญเสียที่ได้ประสบนั้น การพิจารณาอภินิหารปัจเจกชนสามารถพิจารณาได้ทั้งขณะทำงานและขณะที่ว่างจากการทำงาน เช่น การพักผ่อน การสวดมนต์ก่อนนอน เป็นต้น

คุณค่าและประโยชน์ส่วนตนของการพิจารณาอภินิหารปัจเจกชนมี ๒ มิติ คือ (๑) การมีบุคลิกภาพที่ดี ทำให้เป็นคนนิ่งสงบ จิตใจมั่นคง แม้ประสบกับเหตุการณ์ที่น่าสะพรึงกลัวคือความตายและการสูญเสียที่น่ารันทดใจก็สามารถที่จะข่มใจนิ่งเฉยหรือปล่อยวางได้ (๒) การมีสุขภาพะภายในจิตใจ คือมีใจสงบและเป็นสุข ใฝ่ในคุณงามความดีและละเว้นกรรมชั่ว และสามารถปล่อยวางเรื่องที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ใจได้ คุณค่าและประโยชน์ต่อบุคคลอื่นคือทำให้ละเว้นการเบียดเบียนผู้อื่นและการชวนชวยทำความดีแก่ผู้อื่น คุณค่าและประโยชน์แก่สังคมคือเป็นผลที่เกิดมาจากการรู้จักเท่าทันธรรมชาติของชีวิต ละเว้นกรรมชั่ว หมั่นทำกรรมดี และการรู้จักปล่อยวางของปัจเจกบุคคล เมื่อคนส่วนมากประพฤติดีและพัฒนาจิตใจของตนให้เจริญได้สังคมก็ย่อมมีความสุข ส่วนประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาเป็นผลสะท้อนของการพิจารณาและปฏิบัติตามหลักอภินิหารปัจเจกชนของพุทธบริษัท ทำให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงสถาพรด้วยการปฏิบัติธรรมของศาสนิก

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

สารนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกชน” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักอภินิหารปัจเจกชนในคัมภีร์พระสูตร และเพื่อศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกชน มีผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

อภินิหารปัจเจกชน หมายถึง การพิจารณาฐานะ ๕ ประการเนื่อง ๆ ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ และความที่บุคคลมีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่ว จะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้น ซึ่งมีหลักคำสอนปรากฏในฐานสูตรแห่งคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต มีความสำคัญคือ การพิจารณาความแก่อยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้ การพิจารณาความเจ็บไข้อยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาความมัวเมาในความไม่มีโรคได้ การพิจารณาความตายอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาความมัวเมาในชีวิตได้ การพิจารณาการพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้ การพิจารณาการมีกรรมเป็นของตนอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาทุจริตได้

ความแก่หรือความชรา ได้แก่ ภาวะที่เป็นความคร่ำคร่า ฟันหลุด ผมหงอก หนังเหี่ยว ย่น เสื่อมอายุ มีไข้โครงคด หลังโก่ง หลังค่อม ถือไม้เท้า เดินงก ๆ เงิน ๆ เก้ ๆ กัง ๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว ฟันหัก ศีรษะล้าน ตัวตกกระ เป็นต้น อาการเจ็บป่วย ได้แก่ การประสบทุกข์ เป็นไข้ หนัก นอนจมอยู่ในมูตรและกิริสของตน เป็นต้น โรคทางกาย ได้แก่ โรคศีรษะ โรคหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด ไข้หวัด ไข้พิษ ไข้เชื่อมซิม โรคท้อง เป็นลมสลบ ลงแดง จุกเสียด อหิวาตกโรค โรคเรื้อน ฝี กลาก มองคร่อ ลมบ้าหมู หิดเปื่อย หิดดำน หิด หูด โรคละลอก โรคดีซ่าน โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวงทวาร เป็นต้น ภาวะความตาย คือ ความจืดความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือ มฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งขันธ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ในหมู่มสัตว์ นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ ลักษณะของการพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ คือ การไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ประชุมร่วม การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์ อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โภภุชัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความเกื้อกูล

ปรารถนาความสุข ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา เช่น มารดาบิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์หรือญาติสาโลหิต ส่วนกรรมคือการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาทางกาย วาจา ใจ ผลแห่งกรรมคือสิ่งที่เกิดจากการกระทำหรือมีการกระทำเป็นเหตุ

สาเหตุแห่งความประมาท มี ๕ ประการ ตามฐานะ ได้แก่ (๑) สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว จึงเป็นเหตุให้ประพฤตชั่วด้วยกาย วาจา ใจ (๒) สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในความไม่มีโรค จึงเป็นเหตุให้ประพฤตชั่วด้วยกาย วาจา ใจ (๓) สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในชีวิต จึงเป็นเหตุให้ประพฤตชั่วด้วยกาย วาจา ใจ (๔) สัตว์ทั้งหลายมีความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจ จึงเป็นเหตุให้ประพฤตชั่วด้วยกาย วาจา ใจ (๕) สัตว์ทั้งหลายมักประพฤตกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต

วิธีพิจารณาในแต่ละฐานะนั้นว่าดังนี้ (๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ (๒) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ (๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ (๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น (๕) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

ผลของการพิจารณาฐานะ มี ๕ ประการ คือ (๑) การพิจารณาความแก่อยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ (๒) การพิจารณาความเจ็บไข้อยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความไม่มีโรคได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ (๓) การพิจารณาความตายอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในชีวิตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ (๔) การพิจารณาการพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ (๕) การพิจารณาการมีกรรมเป็นของตนอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ละทุจริตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

คุณค่าและประโยชน์ของการพิจารณาอภิมหัจจเวกขณที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ อาจกล่าวได้ใน ๒ มิติ คือ (๑) การมีบุคลิกภาพที่ดี ทำให้เป็นคนสุขุมเยือกเย็น จิตใจมั่นคง แม้ประสบกับเหตุการณ์ที่น่าสะพรึงกลัวหรือการสูญเสียก็สามารถที่จะข่มใจนิ่งเฉยหรือปล่อยวางได้ (๒) การมีสุขภาพภายในจิตใจ คือมีใจสงบและเป็นสุข สามารถปล่อยวางเรื่องที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ใจได้ คุณค่าและประโยชน์ต่อบุคคลอื่นคือทำให้ละเว้นการเบียดเบียนกัน และการชวนช่วยทำความดีแก่ผู้อื่น คุณค่าและประโยชน์แก่สังคมคือเป็นผลที่เกิดมาจากการรู้จักเท่าทันธรรมชาติของชีวิตของปัจเจกบุคคล เมื่อคนส่วนมากประพฤติดีและพัฒนาจิตใจของตนให้เจริญได้สังคมก็ย่อมมีความสุข ส่วนประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาเป็นผลที่เกิดจากการพิจารณาและปฏิบัติตามหลักอภิมหัจจเวกขณของพุทธบริษัท ทำให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงสถาพรสืบไป

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ในการพิจารณาเรื่อง ๆ ซึ่งฐานะทั้ง ๕ ประการนี้มีสิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับความแตกต่างกันระหว่างอภินิหารปัจเจกเวกขณ์กับอนุสสติ กล่าวคือ อภินิหารปัจเจกเวกขณ์หมายถึง การพิจารณาเนื่องๆ หรือการหมั่นพิจารณา ส่วนอนุสสติ หมายถึง การระลึกเนื่องๆ วัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของอภินิหารปัจเจกเวกขณ์คือการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต เพื่อจะได้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ตลอดจนจนถึงความรู้แจ้งในสังขารทั้งหลาย ส่วนอนุสสติมีวัตถุประสงค์เพื่อทำจิตให้สงบ จัดเป็นสมถกัมมัฏฐาน วิธีปฏิบัติคือ อภินิหารปัจเจกเวกขณ์เป็นการพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของชีวิต แต่ให้พิจารณาอยู่เป็นนิตย เพื่อความไม่ประมาท และเพื่อความเจริญแห่งธรรม ส่วนอนุสสติให้ระลึกอยู่เป็นนิตยเหมือนกัน เป็นเพียงการระลึกถึงบ่อยๆ เพื่อให้จิตสงบเท่านั้น ไม่ต้องพิจารณาให้เห็นสภาวะที่แท้จริงเหมือนอภินิหารปัจเจกเวกขณ์ ซึ่งจะกลายเป็นวิปัสสนาไป อภินิหารปัจเจกเวกขณ์เป็นการพิจารณา บรรณาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเป็นสำคัญ ส่วนอนุสสติเป็นการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงศีล จาคะ และเทวดา (คุณที่ทำให้เป็นเทวดา) การพิจารณาเพื่อเตือนตนไม่ให้ประมาท และเพื่อรู้เท่าทันความเป็นจริงจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตทุกขณะ เพราะเมื่อประสบกับความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจเป็นต้นก็จะสามารถบรรเทาเบาบางความทุกข์ในใจเสียได้ หากหวังผลในระดับสูงคือมรรคผล ก็ต้องใช้ความเพียรติดต่อกันจนเกิดกำลังวิปัสสนาตามลำดับ ซึ่งสามารถละอนุสัยคือกิเลสที่นอนเนื่องในสันดานได้ ซึ่งไม่ค่อยมีการปฏิบัติในลักษณะนี้ เพราะโดยมากมักเข้าใจว่าเป็นเพียงการพิจารณาธรรมดาเท่านั้น

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักอภินิหารปัจเจกเวกขณ์ พบว่ายังมีประเด็นอื่นที่สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้อีก จึงขอเสนอแนะประเด็นการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๑. ศึกษาการพิจารณาความตายตามหลักอภินิหารปัจเจกเวกขณ์กับคุณค่าที่มีต่อการดำเนินชีวิต
๒. ศึกษาการปฏิบัติตนของชาวพุทธตามหลักกรรมในมิติอภินิหารปัจเจกเวกขณ์
๓. ศึกษาวิเคราะห์การใช้ตัวอย่างจากคัมภีร์ธรรมบทเป็นแบบในการพิจารณาอภินิหารปัจเจกเวกขณ์

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี – ไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

_____ .พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ

กฤษดา ศิริพิมพ์, นพ. ถอดรหัสความชรา ตอนชีวิตเริ่มต้นที่ ๖๐ ปี. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ไกล่หมอ, ๒๕๕๐.

เกษม และกุลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์,
๒๕๓๘.

คุณ โทชนธ์. พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์,
๒๕๓๗.

พุทธทาส อินทปัญโญ, แก่นพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร :ธรรมสภา, ๒๕๐๔.

พระเทพเวที. คู่มือดำเนินชีวิต. พิมพ์เป็นธรรมบรรณการในงานฌาปนกิจศพนายไพบูลย์ศิริ
วัฒนะ. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์การพิมพ์, ๒๕๒๐.

_____ . สถาบันสงฆ์กับสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลด์คิมทอง, ๒๕๒๗.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). พุทธวิธีบริหาร. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด
ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๙). วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร
โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๕๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). จาริกบุญจาริกธรรม. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิกจำกัด,
๒๕๔๓.

_____ . พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). กฎแห่งกรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ความจริงของชีวิต บททดสอบและเตือนให้นึกถึงความจริง.**

กรุงเทพมหานครธรรมสภา, ๒๕๔๘.

_____ . **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๙.

_____ . **กรรมและนรกของคนรุ่นใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักธรรมสภา, ม.ป.ป.

_____ . **คติธรรมแห่งชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบัน บัณฑิตธรรม, ๒๕๔๗.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (ฉบับประมวลศัพท์)**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

วศิน อินทสระ. **สัจจะอันประเสริฐ**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท คอนเซ็ปต์ไลน์ จำกัด, ๒๕๓๗.

_____ . **หลักการและการเวียนว่ายตายเกิด**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____ . **หลักการและการเวียนว่ายตายเกิด**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

สถิตย์ ศิลปะชัย. **คู่มือประกอบการบรรยายวิชา ศาสนาทั่วไป (Religions)**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

สุวัฒน์ จันทรวงศ์. **ความเชื่อของมนุษย์เกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๐.

สุนทร ณ รัชชี . **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**. พิมพ์ครั้งที่ ๒ . กรุงเทพมหานคร :

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. **เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องกรรม**. กรุงเทพมหานคร : หจก. หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๔.

(๒) วิทยานิพนธ์

นัฏกร อาชะวะบูล. “ศึกษาหลักการในพระพุทธานุญาตที่ปรากฏในละครโทรทัศน์ :

เฉพาะกรณีเรื่อง “เจ้ากรรมนายเวร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาพิเชษฐ ธีรวโส (ดอกกรัก). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องกรรมและสังสารวัฏในพุทธปรัชญาเถรวาท ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนไทยในปัจจุบัน”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

พระมหาธีรธรรมสาร (แสงสีสม). “ความสัมพันธ์ของกรรมและการเกิดใหม่ที่มีอิทธิพลต่อการระลึกชาติ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระสรณ์สิริ ปุชชลิโต (โททอง). “ทัศนะคติเรื่องกรรมในพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาดารา นักแสดงและนักร้องสถานีวิทยุโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง ๓”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระเสรี ฐิตสาโร (สวัสด์เอื้อ). “การวิเคราะห์ความคิดเห็นของพระภิกษุสามเณรในจังหวัดบุรีรัมย์เกี่ยวกับหลักธรรมในหนังสือนวโกวาท”. **สารนิพนธ์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระอุทัย จิรธมโม (เอกสะพัง). “ทัศนเรื่องกรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท และปัญหาเรื่องกรรมในสังคมชาวพุทธไทยปัจจุบัน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

สุจรีต พรศิริประสาท. “การศึกษาวิเคราะห์กฎแห่งกรรม : ศึกษาเฉพาะงานเขียนของ ท. เสียงพิบูลย์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ** : พระอธิการวงศ์แก้ว วราโณ (เกษร)
- เกิด** : วันศุกร์ ที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๑๘ (เวลา ๐๘.๓๐ น.)
- สถานที่เกิด** : บ้านเลขที่ ๔๖ หมู่ที่ ๗ ตำบลคูบางหลวง อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี
- ภูมิลำเนาปัจจุบัน** : วัดสระเกษ ตำบลเกษตรวิสัย อำเภอกเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด
- อุปสมบท** : วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๔๘ เวลา ๑๐.๕๕ น. วัดสระเกษ
 อุปสมบท ณ อุโบสถวัดสระเกษ
 พระครูบุญวราภรณ์ เป็น พระอุปัชฌาย์
 พระอธิการวิเชียร ผาสุก เป็น พระกรรมวาจาจารย์
 พระอาจารย์ประภาส ชาคโร เป็น พระอนุสาวนาจารย์
- การศึกษา** : มัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๖ โรงเรียนปทุมวิไล (โรงเรียนประจำจังหวัดปทุมธานี)
 : นักรธรรมเอก, พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา รุ่นที่ ๕๖
 (เกียรตินิยม อันดับ ๑)
 : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา รุ่นที่ ๒๓
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : วัดศรีบุญเรือง ตำบลนาซำ อำเภอลำลูกกา จังหวัดเพชรบูรณ์
- ตำแหน่งหน้าที่** : เจ้าอาวาสวัดศรีบุญเรือง ตำบลนาซำ อำเภอลำลูกกา จังหวัดเพชรบูรณ์
 : พระภิกษุผู้ทรงพระปาติโมกข์ประจำอำเภอลำลูกกา
- ตำแหน่งการงาน** : ประธานศูนย์พระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดศรีบุญเรือง อำเภอลำลูกกา
 : ประธานหน่วยสงเคราะห์พุทธมามกะวัดศรีบุญเรือง ตำบลนาซำ
 : ประธานหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล ตำบลนาซำ (อ.ป.ต.)
 : ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน
 : พระวินยาธิการตำบลนาซำ ตำบลนาซำ อำเภอลำลูกกา จังหวัดเพชรบูรณ์