การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์

พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ (สุรพล สุรพโล)

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2565

การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์

พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ (สุรพล สุรพโล)

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2565

การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์

พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ (สุรพล สุรพโล)

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2565

MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES

PHRAKHRUMUNINCHARIYANURUK (SURAPOL SURAPALO)

A DISSERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS

FOR THE DOCTOR DEGREE OF PHILOSOPHY

PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES

GRADUATE SCHOOL

MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2022

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์	:	**การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์**
ชื่อนักศึกษา	:	**พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์**
ชื่อปริญญา	:	**ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสน์ศึกษา**
ปีพุทธศักราช	:	**2565**
อาจารย์ที่ปรึกษา	:	**พระศรีวินยาภรณ์, ดร.**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย .....
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ :

ประธานกรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร. ประเวศ อินทองปาน)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษา) .....
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ .....
(พระเมธาวินัยรส, รองศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิญ รักสัตย์)

กรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร. อำพล บุดดาสาร)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Dissertation Topic	:	Mindfulness Enhancement by Abhiṇhapaccavekkhaṇa Principles
Student's Name	:	Phrakhrumuninchariyanuruk
Degree Sought	:	Doctor of Philosophy
Program	:	Buddhist Studies
Anno Domini	:	2022
Advisor	:	Phra Srivinayaphon, Dr.

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Doctor Degree of Philosophy (Buddhist Studies)

Dean of Graduate School .....
(Phra Srivinayaphon, Dr.)

Dissertation Committee :

Chairman .....
(Assoc. Prof. Dr. Praves Intongpan)

Member (Advisor) .....
(Phra Srivinayaphon, Dr.)

Member .....
(Phramedhavinaiyaros, Assoc. Prof. Dr.)

Member .....
(Assoc. Prof. Dr. Suvin Ruksat)

Member .....
(Assoc. Prof. Dr. Amphon Buddasarn)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

บทคัดย่อ

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์ : **การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์**
ชื่อนักศึกษา : **พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์**
ชื่อปริญญา : **ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต**
สาขาวิชา : **พุทธศาสน์ศึกษา**
ปีพุทธศักราช : **2565**
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก : **พระศรีวินยาภรณ์, ดร.**

ดุษฎีนิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อเสริมสร้างการเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ 3) เพื่อบูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ และ 4) เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับ “บูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์” ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยการค้นคว้าข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 12 รูป/คน โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหาและนำเสนอผลการวิจัยแบบพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

อภิณหปัจจเวกขณ์ คือ ธรรมที่ควรพิจารณาเนือง ๆ เพื่อให้จิตยอมรับความจริงที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตทุกคน เพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคย เกิดสติปัญญา เห็นเข้าใจ และยอมรับความเป็นจริงของชีวิต จนนำไปสู่การปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น ยิ่งพิจารณาได้มากหรือบ่อยเท่าใด จิตก็ยิ่งปล่อยวางได้มากเท่านั้น เมื่อเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตแล้ว จะดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

การเสริมสร้างสติด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ โดยการพิจารณาเรื่องธรรมดา 5 ด้าน คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักและการมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นยอมรับและกล้าเผชิญสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต พิจารณาจนเกิดเป็นสติปัญญาอย่างสมบูรณ์ เป็นการสร้างสติอีกรูปแบบหนึ่ง สติที่ได้จากการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์จะส่งผลให้เป็นผู้ที่มีความสุขุมเยือกเย็น มีจิตมั่นคง มีจิตใจสงบ ดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ทั้งยังก่อให้เกิดคุณค่าต่อตนเอง ต่อสังคมและพระพุทธศาสนา

การบูรณาการการเจริญสติด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ โดยพิจารณาว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เรามีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เราต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้นและเรามีกรรมเป็นของตน เราต้องได้รับผลของกรรมนั้น โดยใช้

สติปัญญาพิจารณา เกิดการเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ ทำให้เกิดความไม่ประมาท

รูปแบบบูรณาการการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ ทำให้ดำเนินชีวิตอยู่โดยอาศัยสติปัญญาเป็นเครื่องนำทางจนเข้าถึงความจริงของชีวิต เกิดปัญญานำพาชีวิตให้มีความสุขจากการเข้าใจถึงหลักธรรมชาติ โดยสรุปเป็นองค์ความรู้คือ NSKTA MODEL

คำสำคัญ: การเสริมสร้างสติ อภิณหปัจจเวกขณ์

ABSTRACT

Dissertation Topic	**: Mindfulness Enhancement by Bhinhapaccavekkhana Principles**
Student's Name	**: Phrakhrumuninchariyanuruk (Surapol Surapalo)**
Degree Sought	**: Doctor of Philosophy**
Program	**: Buddhist Studies**
Anno Domini	**: 2022**
Advisor	**: Phrasivinayaphon, Dr.**

The objectives of this dissertation are: 1) to study the contemplation of Abhinhapaccavekkhana in Buddhism, 2) to strengthen mindfulness by contemplation of Abhinhapaccavekkhana, 3) to integrate the mindfulness strengthening by contemplation of Abhinha-paccavekkhana, and 4) to propose a model of a body of knowledge on "Integration of mindfulness strengthening by contemplation of Abhinhapaccavekkhana". The data of this qualitative research were collected from the Tipitaka, documents, research works concerned and in-depth interviews with 12 experts. The data were analyzed by content analysis.

The results of the study were found that:

Abhinhapaccavekkhana is ideas or facts which should be contemplated again and again in order to accept the facts of life that can occur to everyone. When the mind is accustomed to those facts, the one will understand life and accept the truth so that they can reach detachment in life. The more a person contemplates Abhinhapaccavekkhana, the more he can have detachment. When the ones understand the facts of life, they will live a life with earnestness.

To strengthen mindfulness by contemplation of Abhinhapaccavekkhana is to contemplate 5 facts; old age, sickness, death, separation from the beloved, and owning of one's deed. When the ones realize the truth and accept it, they will dare to confront with whatever happens in their life. When it is practiced regularly and completely, it is a way to create mindfulness. The mindfulness obtained from contemplation of Abhinhapaccavekkhana can result to calmness, firmness, and peacefulness of mind.

The ones having these mental qualities will live a life with carefulness and create values to themselves, Buddhism and society.

The integration of mindfulness strengthening by contemplation of Abhinhapaccavekkhana is to contemplate that we are subject to decay and we cannot escape it; we are subject to disease and we cannot escape it; we are subject to death and we cannot escape it; there will be separation from all that are dear to us and beloved; and we are owners of our deed, whatever deed we do, we shall become heir to it. The comparison of results and impacts of the deed by contemplation with mindfulness and wisdom will lead to understanding and carelessness.

The NSKTA MODEL is the model of Integration of mindfulness strengthening by contemplation of Abhinhapaccavekkhana that can lead to the truth of life based on mindfulness and wisdom and happiness in life based on understanding in the natural law.

Keywords: Mindfulness strengthening, Abhinha paccavekkhana

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดีจากความเมตตาอนุเคราะห์ช่วยเหลือและความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องในทุกๆ ด้าน ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้

ขอกราบขอบพระคุณ อธิการบดี และคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ที่ได้อำนวยความสะดวกในการศึกษาจบตลอดหลักสูตร

ขอกราบขอบพระคุณ พระศรีวินยาภรณ์, ดร. ที่ให้ความเมตตารับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขอขอบคุณและเจริญพร พระสมชาย สิกขาสโภ (บัวแก้ว), ดร. รศ.ดร.อำพล บุตรดาสาร ที่อนุเคราะห์ให้คำปรึกษา ขอขอบคุณคณาจารย์ประจำหลักสูตรทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนให้วิชาความรู้ด้วยดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณและขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้สัมภาษณ์ และผู้ตรวจเครื่องมือทุกรูป/คน ที่ให้ความอนุเคราะห์ด้วยดี ขอขอบคุณท่านผู้ประสานงานอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยทุกท่าน ขอขอบคุณเพื่อนนิสิต กัลยาณมิตร ทุกรูป/คน ที่มีไมตรีจิตช่วยเหลือคอยเอื้อเฟื้อข้อมูล พร้อมทั้งคำแนะนำเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ ตลอดถึงให้กำลังใจในการทำดุษฎีนิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณพระบูรเขตธรรมคณี เจ้าคณะจังหวัดตราด ที่ให้ความสะดวกเรื่องการเรียน ขอเจริญพร พลเรือตรีธรรมศักดิ์ ศิลาอาสน์พร้อมครอบครัว ที่ให้ความอนุเคราะห์ที่พักอาศัย ขอเจริญพร โยมแม่วาริน ทวีคูณ คุณจัตุรัส ทวีคูณที่ให้ความอนุเคราะห์เรื่องภัตตาหารและการรับส่งไปมหาวิทยาลัยฯ และญาติโยมชาวบ้านแหลมมะขามทุกท่านที่ให้ความห่วงใยอุปถัมภ์ด้วยดีเสมอมา

คุณงามความดีและประโยชน์อันเกิดจากดุษฎีนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอนอบน้อมบูชาพระรัตนตรัย คุณบิดา คุณมารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้มีอุปการะคุณทุกท่านที่มีส่วนในการช่วยเหลือให้การสนับสนุนด้วยดีเสมอมา ครูอาจารย์ ผู้มีเมตตาให้ความรู้ชี้ทางแนะนำสั่งสอนให้เกิดปัญญา ผู้เป็นเจ้าของตำราและเอกสารที่ผู้วิจัยได้ใช้ในการศึกษาค้นคว้าทุกเล่ม ขอทุกท่านจงมีส่วนได้ในกองกุศลร่วมกันในครั้งนี้ จงเป็นผู้มีความสุขกาย สุขใจ เข้าถึงหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยเทอญ

พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ (สุรพล โกสิวาล)

สารบัญคำย่อ

การใช้อักษรย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การอ้างอิงมาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรม ราชินีนาถ พุทธศักราช 2539 คือพระไตรปิฎก จำนวน 45 เล่ม ซึ่งมีคำย่อและคำเต็มชื่อของคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังต่อไปนี้

คำย่อ		คำเต็ม	
พระวินัยปิฎก			
วิ.ม.	=	วินยปิฎก	มหาวคฺค
พระสุตตันตปิฎก			
ที.สี.	=	ทีฆนิกาย	สีลกฺขนฺธวรรค
ที.ม.	=	ทีฆนิกาย	มหาวคฺค
ที.ปา	=	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค
ม.มู.	=	มชฺฌิมนิกาย	มูลปณฺณาสก์
ม.ม.	=	มชฺฌิมนิกาย	มชฺฌิมปณฺณาสก
ม.อุ.	=	มชฺฌิมนิกาย	อุปริปณฺณาสก์
สํ.ส.	=	สํยุตฺตนิกาย	สคาถวรรค
สํ.ข.	=	สํยุตฺตนิกาย	ขนฺธวรรค
สํ.สฬา.	=	สํยุตฺตนิกาย	สฬายตนวรรค
สํ.ม.	=	สํยุตฺตนิกาย	มหาวารวรรค
องฺ.เอกก.	=	องฺคุตฺตรนิกาย	เอกกนิบาต
องฺ.ติก.	=	องฺคุตฺตรนิกาย	ติกนิปาต
องฺ.จตุกฺก.	=	องฺคุตฺตรนิกาย	จตุกฺกนิปาต
องฺ.ปญฺจก.	=	องฺคุตฺตรนิกาย	ปญฺจกนิปาต
องฺ.ฉกฺก.	=	องฺคุตฺตรนิกาย	ฉกฺกนิบาต
องฺ.สตฺตก.	=	องฺคุตฺตรนิกาย	สตฺตกนิบาต
องฺ.ทสฺก.	=	องฺคุตฺตรนิกาย	ทสกนิบาต
องฺ.เอก.	=	องฺคุตฺตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต
ขุ.ขุ.	=	ขุทฺทกนิกาย	ขุทฺทกปา

ขุ.ธ.	=	ขุททกนิกาย	ธมฺมบท
ขุ.สุ.	=	ขุททกนิกาย	สุตฺตนิบาต
ขุ.ชา.	=	ขุททกนิกาย	ชาดก
ขุ.ม.	=	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส
ขุ.อป.	=	ขุททกนิกาย	อปทาน

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ.	=	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณี
อภิ.วิ.	=	อภิธมฺมปิฎก	วิภงฺคํ
อภิ.ปุ.	=	อภิธมฺมปิฎก	ปุคคลบญฺญัติ
อภิ.ก.	=	อภิธมฺมปิฎก	กถาวตฺถุ

สำหรับตัวเลขที่อยู่หลังคัมภีร์ ผู้วิจัยใช้แบบ 3 ตอน คือ เลขเล่ม เลขข้อ เลขหน้าตามลำดับ เช่น วิ.ม. 2/580/654 หมายถึง วินยปิฎก มหาวรรค เล่มที่ 4 ข้อที่ 13 หน้า 21 เป็นต้น

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... จ

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ช

กิตติกรรมประกาศ ..... ฌ

สารบัญคำย่อ ..... ญ

สารบัญ ..... ญ

สารบัญแผนภูมิ ..... ฒ

บทที่ 1 บทนำ 1

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

1.2 คำถามการวิจัย 3

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย 3

1.4 ขอบเขตของการวิจัย 3

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย 4

1.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 6

1.6.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง 6

1.6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 9

1.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย 16

1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 17

1.9 คำนิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย 17

บทที่ 2 อภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา 18

2.1 อภิณหปัจจเวกขณ์ 18

2.1.1 ความหมายของอภิณหปัจจเวกขณ์ 18

2.1.2 ความสำคัญของอภิณหปัจจเวกขณ์ 23

2.1.3 องค์ประกอบของอภิณหปัจจเวกขณ์ 24

2.2 วิธีการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ 30

2.2.1 การพิจารณาความแก่ 30

2.2.2 การพิจารณาความเจ็บไข้ 34

2.2.3 การพิจารณาความตาย 36

2.2.4 การพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ..... 40
2.2.5 การพิจารณาถึงกรรมและผลของกรรม..... 42
2.3 สรุป..... 44
บทที่ 3 การเสริมสร้างการเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์..... 47
3.1 ความหมายของสติ..... 47
3.2 ความสำคัญของสติ..... 49
3.3 ประเภทของสติ..... 53
3.4 หลักธรรมที่เสริมสร้างสติ..... 56
3.5 วิธีการเสริมสร้างสติ..... 60
3.5.1 สติพิจารณาเมื่อเกิดความแก่..... 62
3.5.2 สติพิจารณาเมื่อเกิดการเจ็บไข้..... 64
3.5.3 สติพิจารณาเมื่อพบกับความตาย..... 65
3.5.4 สติพิจารณาเมื่อต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ..... 68
3.5.5 สติพิจารณาเมื่อต้องรับกรรม..... 69
3.6 สรุป..... 71
บทที่ 4 การบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์..... 74
4.1 การเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา..... 74
4.1.1 ความสำคัญของการเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์..... 75
4.1.2 อภิณหปัจจเวกขณ์มีความสัมพันธ์กับสติ..... 76
4.1.3 อภิณหปัจจเวกขณ์ที่ก่อให้เกิดสติ..... 78
4.1.4 แนวทางการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์..... 79
4.2 การบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์..... 80
4.2.1. การบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาความแก่..... 83
4.2.2. การบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาความเจ็บไข้..... 88
4.2.3. การบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาความตาย..... 93
4.2.4. การบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ที่รักที่ ที่ชอบใจ 99
4.2.5. การบูรณาการการเสริมสร้างที่พิจารณาความมีกรรมเป็นของๆ ตน 102
4.3 สรุปการบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาด้วยหลักภิณหปัจจเวกขณ์..... 109
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ..... 110
5.1 สรุปผลการวิจัย..... 110

5.1.1 อภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา..... 110
5.1.2 หลักสติที่เกี่ยวข้องกับอภิณหปัจจเวกขณ์..... 112
5.1.3 การบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์..... 114
5.2 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย..... 115
5.2.1 ที่มาขององค์ความรู้..... 115
5.2.2 รูปแบบขององค์ความ..... 116
5.3 ข้อเสนอแนะ..... 121
5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย..... 121
5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย..... 122
บรรณานุกรม..... 123
บุคลานุกรม..... 126
ภาคผนวก..... 129
ภาคผนวก ก ประกาศอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์..... 130
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือ..... 132
หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย..... 134
ภาคผนวก ค ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์..... 140
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ 143
ภาคผนวก จ แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ..... 156
ภาคผนวก ฉ การนำเสนองานวิจัย/งานวิชาการ..... 159
ประวัติผู้วิจัย..... 163

สารบัญแผนภูมิ

หน้า

แผนภูมิที่ 1.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย..... 5
แผนภูมิที่ 1.2 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย..... 16
แผนภูมิที่ 2.1 สรุปอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา..... 46
แผนภูมิที่ 3.1 สรุปการเสริมสร้างสติ..... 73
แผนภูมิที่ 4.1 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความแก่..... 87
แผนภูมิที่ 4.2 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความเจ็บไข้..... 93
แผนภูมิที่ 4.3 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความตาย..... 99
แผนภูมิที่ 4.4 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ..... 102
แผนภูมิที่ 4.5 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความมีกรรมเป็นของ ๆ ตน..... 105
แผนภูมิที่ 4.6 สรุปการบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์..... 109
ภาพที่ 5.1 NSKTA MODEL..... 117

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ทุกสิ่งในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน เมื่อมีการเริ่มต้นแล้วย่อมมีการสิ้นสุด ซึ่งหากเข้าใจหลักของธรรมชาติอย่างนี้ ก็จะทำให้พ้นจากความทุกข์ ความทุกข์เป็นสภาพที่ทนได้ยาก แย้งต่อความสุข บีบคั้นอยู่ตลอดเวลาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ด้วยสภาวะที่เป็นไปตามธรรมชาติที่ครอบคลุมสรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่สามารถที่จะรักษาสภาพเดิมไว้ได้ เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งของหรือบุคคลที่รักความเศร้าโศกย่อมเกิดขึ้น ผู้ที่ถูกความเศร้าโศกครอบงำ บางคนเสียใจหนักจนเจ็บไข้หรือเสียชีวิต ฆ่าตัวตาย หรือเป็นบ้าไปก็มี บ้างก็ซึมเศร้าหงอยเหงา การปล่อยให้ความเศร้าโศกเข้าครอบงำจนขาดสติ ย่อมเกิดโทษมากมาย ดังนั้น การเรียนรู้เพื่อข้ามผ่านความสูญเสียและยอมรับความจริงช่วยให้ปรับตัวกับสถานการณ์ดังกล่าวทำให้เผชิญความทุกข์อย่างรู้เท่าทัน ปฏิบัติถูกต้องรู้ทางป้องกันและบรรเทาทุกข์สามารถใช้ชีวิตอย่างเป็นปกติได้ต่อไป

ความเศร้าโศกเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจที่ตอบสนองต่อความสูญเสียทั้งการสูญเสียของรักของชอบใจหรือแม้กระทั่งการสูญเสียสุขภาพที่ดี โดยลำดับขั้นมักเริ่มจากการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับความจริง เพื่อเป็นการประคับประคองอารมณ์ความเศร้าโศกเสียใจให้ลดลงและเตรียมรับกับความจริงของชีวิต ธรรมชาติของชีวิตคือต้องดำเนินไปตามหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ 1) อนิจจัง ความไม่เที่ยงแน่นอนหรือไม่จีรังยั่งยืน 2) ทุกขัง ความเป็นทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็อดกลั้นทนได้อยาก 3) อนัตตา ความไม่มีตัวตนหรือหาตัวตนไม่ได้ ไม่อาจบังคับให้อยู่ในอำนาจหรือให้เป็นไปตามที่ปรารถนาได้[1]

ความทุกข์อันเนื่องมาจากความ เกิด แก่ เจ็บ และตายนี้ท่านรวมเรียกว่าสภาวะทุกข์คือทุกข์ประจำสังขาร ส่วนความทุกข์นอกจากนี้เรียกว่า ปกิณกทุกข์ หรือทุกข์จร เช่นความโศก ความพิไรรำพัน ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ ความต้องประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความปรารถนาแล้วไม่สมหวัง ทุกข์จรเหล่านี้ทรงแสดงไว้ในนิเทศแห่งอริยสัจโดยย่อ ความยึดมั่นในขันธ์ 5 ว่าเป็นเรา เป็นของเราเป็น ความทุกข์ที่ครอบงำสัตว์ทั้งหลายให้จมอยู่ในกองทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารอันเป็นที่พึงใจเหมือนกัน[2] เมื่อมองย้อนกลับไปในสมัยพุทธกาลเกี่ยวข้องการเผชิญวิกฤตชีวิต ยกตัวอย่างกรณี การสูญเสียบุคคลอันที่รักของ นางปฏาจารา[3] เป็นหญิงแม่บ้านดูแลลูกครอบครัว นางไม่มีโอกาสศึกษา

---

[1]ม.มู. 12/358/394.

[2]วศิน อินทสระ, *สัจจะอันประเสริฐ*, (กรุงเทพมหานคร: คอนเซ็ปต์ไลน์, 2537), หน้า 40.

[3]ขุ.ธ. 25/113/65.

เกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตและโลก ขาดโอกาสการฝึกสติ เมื่อประสบการณ์เหตุการณ์สูญเสียสามีบุตรทั้ง 2 คน บิดามารดาในเวลาไล่เลี่ยกัน ทำให้นางโศกเศร้าเสียใจจนขาดสติ เมื่อขาดสติจิตก็ปรุงแต่งจมอยู่กับความทุกข์ความโศกเศร้า พระพุทธองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตรชี้แนะแนวทางพัฒนาสติ ตรัสว่า "จงกลับได้สติเถิด น้องหญิง" เมื่อนางปฏาจาราได้รับรู้ถึงความเข้าใจความเห็นอกเห็นใจ มองเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นที่พึ่งทางใจที่ดีที่สุด นางจึงได้สติคืนกลับมา ก็คลายความโศกเศร้าเสียใจลงได้ ความทุกข์นั่นจะเบาบางลง เมื่อมี “สติ”เป็นเครื่องคุ้มกันทางจิตใจ ทำให้ความทุกข์เบาบาง สภาวะจิตใจมีความสมดุล ทำให้สามารถเผชิญปัญหาและวิกฤตชีวิตได้ สติจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต โดยที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญแก่สติปัฏฐาน 4 ทรงถือปฏิบัติด้วยพระองค์เอง และทรงสอนวิธีปฏิบัติ ความสำคัญเห็นได้จากพระพุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์แห่งเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน”[4]

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาประการหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าสามารถนำมาบูรณาการใช้ได้กับสภาวการณ์คือ การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ ซึ่งมีองค์ประกอบ 5 ประการ ประกอบด้วย 1) การมีสติด้วยการพิจารณาความชราภาพในอายุอยู่เนือง ๆ ว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ 2) การมีสติด้วยการพิจารณาความเจ็บไข้เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ 3) การมีสติด้วยการพิจารณาความตายเป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ 4) การมีสติด้วยการพิจารณาเราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น และ 5) การมีสติด้วยการพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตนเราทำกรรมใดดีก็ตามชั่วก็ตามจักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้นโดยตรง เมื่อพิจารณาขยายออกไปก็จะเห็นเป็นคติธรรมคือเรื่องของกรรมที่ตนเองเป็นผู้สร้าง ซึ่งการสร้างสติด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ ด้วยวัตถุประสงค์ไม่ให้เกิดความมัวเมาซึ่งสัตว์ทั้งหลายดำรงชีวิตด้วยความมัวเมาประมาทจนถึงแก่ชีวิต เมื่อบุคคลทั้งหลายมีการเรียนรู้ในความเป็นจริงของชีวิตก็จะเข้าใจถึงสัจธรรมตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตก็เป็นไปด้วยความไม่ประมาท

การพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ด้วยเหตุการณ์ละหรือบรรเทาความมัวเมาต่าง ๆ จึงต้องพิจารณามีสติควบคู่กันไป หลักคำสอนในพระพุทธศาสนามุ่งให้ถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือการพ้นทุกข์ทั้งปวงแม้การประพฤติปฏิบัตินอกจากนี้ พระพุทธศาสนายังสอนให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิตในรูปแบบของหลักธรรมอื่น ๆ แม้ในเรื่อง อภิณหปัจจเวกขณ์ คือการพิจารณาชีวิตเนือง ๆ ในประเด็นทั้ง 5 คือ พิจารณาเห็นความแก่ในตน 1 พิจารณาเห็นความเจ็บไข้ในตน 1 พิจารณาเห็นความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตน 1 พิจารณาเห็นการที่จะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักและชอบใจทั้งหลาย 1

[4]ที.ม. 10/373/301.

และพิจารณาเห็นว่าบุคคลมีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ จักได้รับผลกรรมนั้นแน่นอน ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้[5]

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ เพื่อให้มนุษย์ทั้งหลายดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ดังปัจฉิมโอวาทที่ว่า

> “ภิกษุทั้งหลายบัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”[6]

1.2 คำถามการวิจัย

1.2.1 การเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ เป็นอย่างไร

1.2.2 การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ เป็นอย่างไร

1.2.3 การบูรณาการการเจริญสติพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ เป็นอย่างไร

1.2.4 แนวทางการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับบูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ เป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาหลักการเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา

1.3.2 เพื่อเสริมสร้างการเจริญสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์

1.3.3 เพื่อบูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์

1.3.4 เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “บูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์”

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมุ่งศึกษาถึงกระบวนการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ โดยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

---

[5]วิ.ม. 4/13/21.

[6]ที.ม. 10/143/180.

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

1. ศึกษาเนื้อหาอภิณหปัจจเวกขณ์

2. ศึกษาสติที่เกี่ยวข้องกับอภิณหปัจจเวกขณ์

3. ศึกษาการเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์

4. บูรณาการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์

5. เสนอองค์ความรู้เรื่องการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์

1.4.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาทั้งพระภิกษุและฆราวาส โดยแบ่งเป็นพระภิกษุจำนวน 4 รูป และฆราวาสจำนวน 8 คน รวมเป็นจำนวน 12 รูป/คน

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นหลัก โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และงานเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ส่วนการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ จำนวน 12 รูป/คน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์จากเอกสารงานวิจัย แนวคิด ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาวิเคราะห์จากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา

3. บูรณาการข้อมูลจากวัตถุประสงค์ข้อ 1 และข้อ 2 ด้วยกระบวนการวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็นที่ศึกษา รวมทั้งข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 12 รูป/คน

4. นำเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบบูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์”

ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปเป็นแผนภูมิของการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ รายละเอียดและขั้นตอนกระบวนการวิจัย ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

แผนภูมิที่ 1.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.6.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ในส่วนของเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ อภิณหปัจจเวกขณ์ คือการพิจารณาถึงฐานะ 5 ประการ มีความสำคัญตามประเภทการพิจารณา คือ 1) การพิจารณาความแก่อยู่เนือง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ 2) การพิจารณาความเจ็บไข้อยู่เนือง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความไม่มีโรคได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ 3) การพิจารณาความตายอยู่เนือง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในชีวิตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ 4) การพิจารณาการพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจอยู่เนือง ๆ ทำให้ละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ และ 5) การพิจารณาการมีกรรมเป็นของตนอยู่เนือง ๆ ทำให้ละทุจริตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ โดยทั่วไปแล้วคนทั้งหลายมักเข้าใจว่าชีวิตคือความเป็นอยู่ ซึ่งเป็นการมองในลักษณะของการดำเนินชีวิตแบบภาพรวม แต่ในที่นี้หมายเอาชีวิตในอภิณหปัจจเวกขณ์ คือภาวะความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ และการได้รับผลแห่งกรรมตามที่ได้กระทำไว้ โดยมีผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ ดังนี้

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ ได้แสดงความเห็นไว้ว่า “หลักพุทธศาสนาขั้นมูลฐานมุ่งเฉพาะไปสู่ความดับทุกข์ เป็นสิ่งมีเหตุผลอยู่ในตัวของมันเองที่ทุกคนอาจเห็นได้ โดยไม่เชื่อตามบุคคลอื่น แต่สามารถเข้าใจได้ ถ้าหากเข้าใจจนถึงขนาดดับทุกข์ได้นั้นหมายถึงความเข้าใจที่เป็นไปถึงที่สุด จนถึงรับรู้ว่าแม้เดี๋ยวนี้ มันก็ไม่มีคนที่กำลังมีชีวิตอยู่ คือ มีความรู้ถึงขั้นขนาดที่มองเห็นโดยประจักษ์ว่าไม่มีตัวตนหรือของตน มันเป็นแต่ความรู้สึกว่าตัวกูของกู ซึ่งรู้สึกขึ้นมาตามความโง่ ความเขลาที่ไปหลงตามสิ่งที่มาแวดล้อม ปรุงแต่งทางตา จมูก ลิ้น กาย พอมองเห็นชัดเจนขนาดที่ดับทุกข์ได้ สิ่งที่เรียกว่าตัวเรานั้นก็หายไป ความรู้สึกว่าตัวกูของกู ก็ไม่มีเหลือ”[7]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แสดงความเห็นไว้ในหนังสือชื่อ “พุทธธรรม” สรุปได้ว่า “พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องไตรลักษณ์ว่า กฎธรรมชาตินี้ เป็นธรรมธาตุ คือ ภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมฐิติ คือภาวะที่ตั้งอยู่ หรือยืนตัวเป็นหลักแน่นอนอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมนิยาม คือกฎธรรมชาติ หรือกำหนดแห่งธรรมดา ไม่เกี่ยวกับผู้สร้างผู้บันดาล หรือการเกิดขึ้นของศาสนาหรือศาสดาใด ๆ กฎธรรมชาตินี้แสดงฐานะเอง ศาสดาในความหมายของพุทธธรรม ด้วยว่าเป็นผู้ค้นพบกฎเหล่านี้ แล้วนำมาเปิดเผยชี้แจงแก่ชาวโลก”[8] และได้แสดงความเห็นต่อไปอีกว่า “การแพทย์ยุค

---

[7]พุทธทาส อินฺทปญฺโญ, *แก่นพุทธศาสน์,* (กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, 2558), หน้า 2 - 3.

[8]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์,* พิมพ์ครั้งที่ 5 (ปรับปรุงเพิ่มเติม), อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ ศาสตราจารย์นายแพทย์ชุด อยู่สวัสดิ์ ป.ช., ป.ม., (กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, 2550), หน้า 67.

ใหม่ในพุทธทัศน์ ภาค 1 คนไข้: ป่วยแต่กาย ใจเป็นสุข มีเนื้อหา 4 เรื่อง คือ รักษาใจยามป่วยไข้ ธรรมกถาสำหรับญาติผู้ป่วย โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ดุลยภาพ: สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์และพุทธศาสนากับการบริจาคอวัยวะ ภาค 2 แพทย์: คนไข้หวัง สังคมไหว้ ประกอบด้วยเรื่อง รักษาใจยามรักษาคนไข้ยุคโลกาภิวัฒน์: บทบาทของแพทย์กับความหวังจากคนไข้อายุรแพทย์กับปัญหาจริยธรรม และจริยธรรมแพทย์สำหรับสหัสวรรษใหม่ ภาค 3 การแพทย์: ที่พึ่งทุกยุคสมัย ประกอบด้วยเรื่อง องค์รวมพื้นฐานของการแพทย์: การแพทย์ก้าวหน้าในยุคฝ่าวิกฤติการศึกษาแพทยศาสตร์ในสังคมไทย และการแพทย์แนวพุทธ ภาค 4 ปัญหาทางการแพทย์: โลกยิ่งเจริญคนยิ่งเผชิญ ประกอบด้วยเรื่องช่วยให้ตายเร็วหรือช่วยให้ตายดีกรรมกับโรคพันธุกรรมในทัศนะพระพุทธศาสนา การทำแท้งสารพันปัญหาถาม-ตอบ: เทคโนโลยีการแพทย์สมัยใหม่กับจริยธรรมในแง่พุทธศาสนาและชีวิต จริยธรรมกับการวิจัยทางการแพทย์ ภาค 5 อารยภัยตัวอย่าง: อารยธรรมต้องมีคำตอบ ประกอบด้วยเรื่อง ธรรมะชนะเอดส์”[9]

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร, ป.ธ. 9) ได้แสดงความเห็นไว้ในหนังสือชื่อ “วิปัสสนากรรมฐาน” สรุปได้ว่า “บุคคลผู้เกิดมาในโลกนี้จำเป็นจะต้องมีกิจประจำวันอันเป็นหน้าที่ของตน ๆ โดยเฉพาะเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัย 4 สำหรับจะได้บำบัดทุกข์บำรุงสุขของตน ๆ และครอบครัวให้ได้รับความสุขอันความสุขของผู้อยู่ครองเรือนนั้นจะมีได้ก็เพราะอาศัยเหตุ 4 ประการ ผู้เห็นภัยในวัฏฏะสงสารทั้งหลายพึงรีบกระทำเสียในวันนี้เพราะชีวิตของเราถูกความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย คอยรบกวนบีบคั้นอยู่เสมอ ความแก่และความตาย เขาย่อมต้อนชีวิตของสรรพสัตว์ทั่วสากลโลกให้ลุกลนไปสู่แดนมฤตยูทุกฝีก้าว”[10]

ปัญญานันทภิกขุ ได้แสดงความเห็นไว้ว่า “พุทธศาสนาสอนให้เข้าใจชีวิต จุดมุ่ง หมายสำคัญของพระพุทธศาสนาต้องการให้เราเข้าใจเรื่องชีวิตที่ถูกต้อง คือ เข้าใจว่า ชีวิตคืออะไร สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตคืออะไร มันมาจากเหตุอะไร แล้วมันให้ทุกข์ให้โทษให้ประโยชน์แก่เราอย่างไร เราควรจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นในรูปใด ชีวิตจึงจะราบรื่นชื่นบาน ให้เราเพ่งพินิจพิจารณาด้วยปัญญาในเรื่องอะไร ๆ ต่าง ๆ แล้วก็ทำความเข้าใจในเรื่องนั้น ให้ชัดเจนถูกต้อง เราก็จะมีความทุกข์น้อยลงไปน้อยลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเป็นอยู่อย่างไม่เป็นทุกข์ เมื่อใดเราเป็นอยู่โดยไม่เป็นทุกข์ นั่นแหละเรียกว่าเราได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนา”[11]

แสง จันทร์งาม ได้แสดงความเห็นไว้ในหนังสือชื่อ “ประทีปธรรม” สรุปได้ว่า “ชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาว่าคนเกิดมาจากองค์กำเนิดคือกรรม (กัมมโยนิ) มารดาบิดาเป็นเพียงแต่จัดแจง

---

[9]เรื่องเดียวกัน, หน้า 134.

[10]พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร, ป.ธ. 9), *วิปัสสนากรรมฐาน,* (กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง, 2555), หน้า 3.

[11]ปัญญานันทภิกขุ, *วิธีทำความราบรื่นให้ชีวิต,* (กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, 2549), หน้า 4 – 5.

พื้นฐานทางสสารไว้ให้เท่านั้นเพราะฉะนั้น“สัตว์”จึงมาจากสัตว์ในขณะปฏิสนธิ การจะเป็นผู้กำหนดวิญญาณเบื้องต้นซึ่งเป็นผู้มีชีวิตแต่กรรมซึ่งมองไม่เห็นที่สร้างไว้ตั้งแต่ชาติก่อนนี้เอง เป็นผู้ก่อให้เกิดตัวประกอบทางชีวิตในตัวประกอบทางซึ่งมีอยู่แล้วทำให้ครบ 3 บริบูรณ์ กระแสชีวิตดังกล่าวนี้จะไหลไปไม่มีที่สิ้นสุดตราบเท่าที่มันยังได้รับการหล่อเลี้ยงด้วยน้ำอันขุ่นมัวแห่งอวิชชาและตัณหาเมื่อตัวประกอบทั้ง 2 นี้ถูกตัดขาดอย่างสิ้นเชิง กระแสแห่งชีวิตนี้จึงสิ้นสุดลงการเกิดจะยุติ”[12]

วศิน อินทสระ ได้แสดงความเห็นไว้ในหนังสือชื่อ “สัจจะอันประเสริฐ” สรุปได้ว่า “ความทุกข์อันเนื่องมาจากความ เกิด แก่ เจ็บ และตายนี้ท่านรวมเรียกว่าสภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ประจำสังขาร ส่วนความทุกข์นอกจากนี้เรียกว่า ปกิณกทุกข์ แปลว่าทุกข์จร เช่นความโศก ความพิไรรำพัน ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ ความต้องประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความปรารถนาแล้วไม่สมหวังทุกจรเหล่านี้ทรงแสดงไว้ในนิเทศแห่งอริยสัจโดยย่อ ความยึดมั่นในขันธ์ 5 ว่าเป็นเรา เป็นของเราเป็นความทุกข์ที่ครอบงำสัตว์ทั้งหลายให้จมอยู่ในกองทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารอันเป็นที่พึงใจเหมือนกัน”[13]

พร รัตนสุวรรณ ได้แสดงความเห็นในทางชีววิทยาจากหนังสือเรื่อง “พุทธวิทยา เล่ม 1” สรุปได้ว่า “ส่วนต่าง ๆ ของชีวิตและพฤติกรรมของชีวิตแต่ละอย่างเกิดขึ้นอย่างมีความมุ่งหมาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ธรรมชาติที่สร้างสรรค์ชีวิตนี้ต้องเป็นสิ่งที่มีความมุ่งหมาย ธรรมชาติที่สร้างชีวิตนั้นเรามองไม่เห็นและสัมผัสไม่ได้ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ธรรมชาตินั้นเป็นนามธรรม ความเป็นไปของชีวิตมีระเบียบ มีกฎเกณฑ์ควบคุมอยู่อย่างเป็นระเบียบ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ธรรมชาติผู้สร้างสรรค์ชีวิตนี้ต้องเป็นสิ่งที่เป็นไปอย่างมีระเบียบ และมีกฎเกณฑ์ควบคุมอยู่อย่างเป็นระเบียบ ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ จงมองดูการเปลี่ยนแปลงภายในระบบของเซลล์ชีวิต แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะอย่างนี้ แต่ชีวิตไม่ว่าจะขยายตัวมากเท่าไร ชีวิตที่ขยายตัวสืบต่อออกมานั้น ก็รับลักษณะแห่งบรรพบุรุษไว้ได้เสมอ พฤติการณ์เหล่านี้ย่อมแสดงให้เห็นว่าธรรมชาติสร้างสรรค์ชีวิตนี้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ และมีการรับรู้สืบต่อกัน และมีการยึดมั่นในสภาพของชีวิตนั้นเป็นอย่างยิ่ง โครงสร้างของชีวิตมีความจริงซับซ้อนมาก ทั้งประณีตเป็นอย่างยิ่งเพียงแต่โครงสร้างของขาแมลงเล็ก ๆ อะไรสักตัวเท่านั้น ก็ยังมีความซับซ้อนและประณีตยิ่งกว่าเครื่องจักรใด ๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้นเสียอีก ลักษณะเหล่านี้ย่อมส่อสำแดงให้หยั่งรู้ว่า ธรรมชาติที่สร้างสรรค์ชีวิตนี้มีความซับซ้อน และประณีตเป็นอย่างยิ่ง”[14]

---

[12]แสง จันทร์งาม, *ประทีปธรรม,* (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544), หน้า 75.

[13]วศิน อินทสระ, *สัจจะอันประเสริฐ,* (กรุงเทพฯ: คอนเซ็ปต์ไลน์, 2537), หน้า 40.

[14]พร รัตนสุวรรณ, *พุทธวิทยา เล่ม 1,* พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพฯ: วิญญาณ, 2537), หน้า 169 – 171.

1.6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

น้ำนิตย์ ตันติศิริวัฒน์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “การบรรเทาทุกข์ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ผลการวิจัยพบว่า ทุกข์ที่กล่าวไว้ในพระพุทธศาสนาที่ครอบคลุมทุกข์ทั้งปวงคือทุกข์ในไตรลักษณ์ซึ่งรวมถึงสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต ซึ่งล้วนประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อนำทุกข์ของชีวิตตามที่มีแสดงไว้ในพระสูตรต่าง ๆ มาจำแนกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ และทุกข์กายและใจ ซึ่งเมื่อประมวลเข้าแล้วก็คือ ทุกข์ที่เกิดขึ้นที่ขันธ์ 5 อันประกอบด้วยรูปและนาม สาเหตุแห่งทุกข์เกิดจากอวิชชา ตัณหาและอุปาทาน เพราะความไม่รู้ว่าแท้จริงขันธ์คือกองทุกข์ สติปัฏฐานคือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม ขันธ์รูปนามมีความไม่เที่ยงแปรปรวนเป็นทุกข์โดยเครื่องมือหรืออุปการธรรมที่สำคัญ 4 ประการคือ ความเพียร สัมปชัญญะ สติและความไม่ยินดียินร้ายในขณะปฏิบัติ การปฏิบัติคือ เมื่อเกิดทุกข์ สติพิจารณากำหนดรู้ในทุกข์ว่าเกิดขึ้นที่กายหรือใจ หรือเกิดทั้งกายและใจ แล้วพิจารณาตามดู ตามรู้ในส่วนนั้น ดังนี้ 1. เมื่อเกิดทุกข์กายจากสภาวธรรมให้เลือกพิจารณากาย 2. เมื่อเกิดทุกข์กายจากความเจ็บป่วยให้เลือกพิจารณาเวทนา 3. เมื่อเกิดทุกข์ใจให้พิจารณาจิต 4. เมื่อเกิดทุกข์ทั้งกายและใจให้พิจารณาธรรมด้วยอุปการธรรมทั้ง 4 ความเพียร สัมปชัญญะ สติและ กำจัดความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้น[15]

สุเมธ โสพศ ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน” ผลการวิจัยพบว่า สติปัฏฐานมี 4 หมวดใหญ่และ 21 หมวดย่อย ซึ่งได้รวมแนวทางทั้งหมดในการเจริญสติปัฏฐานที่เหมาะสมกับทุกจริต พระพุทธเจ้าทรงจำแนกสติปัฏฐานทั้ง 4 หมวดเพื่อให้เหมาะสำหรับคน 4 ประเภทคือ 1. คนประเภทตัณหาจริตมีปัญญาไม่แก่กล้าเหมาะกับการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2. คนประเภทตัณหาจริตมีปัญญาแก่กล้าเหมาะกับการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3. คนประเภททิฏฐิจริตมีปัญญาไม่แก่กล้าเหมาะกับการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4. คนประเภททิฏฐิจริตมีปัญญาแก่กล้าเหมาะกับการเจริญธรรมานุปัสสนาสสติปัฏฐาน นอกจากนั้นยังมีแนวทางการแบ่งจริตอื่น ๆ ในพระไตรปิฎกอีกมีการแบ่งบุคคลเป็นประเภทต่างตามธาตุ อุปนิสัย จริตมีสาเหตุมาจากความเคยชินในอดีตแต่ปรับเปลี่ยนได้โดยการฝึกฝนด้วยกรรมฐานที่เหมาะกับจริตเลือกเฟ้นให้เหมาะสมกับจริตตนเองได้ด้วยหลักสติปัฏฐาน 4[16]

เสถียร ทั่งทองมะดัน ได้ทำวิจัยเรื่อง “สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน” ผลการวิจัยพบว่า เมื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่ง อานิสงส์ที่ได้คือการรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต มีสติ ไม่ประมาท คลายความยึดมั่นถือมั่น ดำเนินชีวิตอย่างมีสติเป็นบาทฐาน

---

[15]น้ำนิตย์ ตันติศิริวัฒน์, “การบรรเทาทุกข์ตามแนวสติปัฏฐาน 4”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2557, หน้า 356.

[16]สุเมธ โสพศ, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2554, หน้า 208.

ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน กล่าวคือ สมถกัมมัฏฐานเมื่อเจริญแล้วสามารถให้บรรลุมรรคผลนิพพาน หรือเป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานและเมื่อวิเคราะห์สมถกัมมัฏฐาน ในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนาจะเห็นได้ว่า เมื่อเจริญสมถกัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่ง จิตตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ จากนั้นองค์ฌานก็จะเกิดขึ้น ก็ใช้องค์ฌานนั้นเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือใช้อารมณ์สมถกัมมัฏฐานบางหมวดเพื่อเป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาจนสามารถบรรลุอรหัตตผลได้[17]

พระมหาโยธิน โยธิโก (ปัดชาสี) ได้ทำวิจัยเรื่อง "การจัดการขันธ์ 5 เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนามนุษย์ในพระพุทธศาสนา" ผลการวิจัยพบว่า “ขันธ์ 5 ในพระพุทธศาสนาเถรวาทประกอบด้วยรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ คำนิยามและความหมายแห่งขันธ์ 5 แต่ละขันธ์มีรายละเอียดมาก ซึ่งสื่อให้เห็นถึงลักษณะเฉพาะตัวแต่ละขันธ์เหล่านั้นอย่างลึกซึ้ง แนวคิดเรื่องขันธ์ 5 มีก่อนสมัยพุทธกาลแต่เป็นอัตตา ต่างจากในพระพุทธศาสนาที่เป็นอนัตตา โดยพระพุทธเจ้ามีวิธีที่หลากหลายในการแสดงให้เห็นโทษแห่งขันธ์ 5 ทุกองค์ธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถสงเคราะห์เข้ากับขันธ์ 5 และขันธ์ 5 แต่ละขันธ์นั้นก็มีปฏิบัติการร่วมกันและเหตุปัจจัยที่ทำให้แต่ละขันธ์ปรากฏนั้นก็รวมอยู่ในขันธ์ 5 ไม่ได้เป็นสิ่งอื่นนอกจากขันธ์ 5 โดยมีส่วนหนึ่งแห่งสังขารขันธ์ที่เรียกว่าผัสสะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้นามขันธ์ปรากฏชัด พระพุทธเจ้าได้ใช้แนวคิดขันธ์ 5 นี้เป็นคำตอบโลกและชีวิตว่าไม่มีสิ่งอื่นนอกจากขันธ์ 5 แอบแฝงอยู่ในสรรพสิ่งและขันธ์ 5 ก็ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ การศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาจึงมีความจำเป็นต้องเข้าใจเรื่องขันธ์ 5 ให้ชัดเจนการจัดการขันธ์ 5 กับชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับหมวดธรรมที่เป็นพื้นฐานสำคัญ ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติทั้งในระดับโลกิยะและระดับโลกุตตระ ได้แก่ ไตรสิกขา 3 สติปัฏฐาน 4 ธาตุ 4 อินทรีย์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และมรรค 8 ธรรมในแต่ละหมวดนี้มีความสมบูรณ์ในตัว ส่วนกระบวนการปฏิบัติการร่วมกันแห่งขันธ์ 5 ในชีวิตประจำวัน สามารถศึกษาได้จากสิ่งที่ปรากฏออกมาทางการปฏิบัติการแห่งรูปขันธ์ ในรูปแบบพฤติกรรมทางกาย และวาจา โดยใช้หลักไตรสิกขา 3 สติปัฏฐาน 4 มรรค 8 พัฒนากายและจิตให้ครอบคลุมกระบวนการตามหลักภาวนา 4 คือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาการศึกษาวิธีการจัดการขันธ์ 5 เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนามนุษย์ในพระพุทธศาสนาสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนามนุษย์ในระดับโลกิยะ คือ การสร้างจิตวิญญาณให้เป็นนักคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหาความโลภมาก การควบคุมสัญชาตญาณทางเพศ การสร้างความรับผิดชอบต่อตนเอง การสร้างความมั่นใจในตนเอง การสร้างความตระหนักในตนเอง

---

[17]เสถียร ทั่งทองมะดัน,“สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2555, หน้า 250.

ระดับโลกุตตระสามารถสร้างจิตและเจตสิกฝ่ายกุศลให้เกิดขึ้น พัฒนามนุษย์ให้หลุดพ้นจากทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นบรมสุข ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา”[18]

พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร) ได้ทำวิจัยเรื่อง "ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภิณหปัจจเวกขณ์" ผลการวิจัยพบว่า “อภิณหปัจจเวกขณ์หมายถึงการพิจารณาฐานะ 5 ประการเนือง ๆ ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ และความที่บุคคลมีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่ว จะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้นซึ่งฐานะเหล่านี้เป็นสภาพที่ครอบงำสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไปในอำนาจ ผู้ที่ยังเกิดอยู่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ สภาพความแก่คือความที่กายสังขารมีผิวหนังเหี่ยวย่น กายขาดความคล่องแคล่ว เป็นต้น ความเจ็บคือกายสังขารถูกโรคภัยเบียดเบียน ทำให้เกิดความบกพร่องในการทำหน้าที่และเกิดความไม่สบายตามมา ความตายคือภาวะที่กายสังขารขาดชีวิตินทรีย์ครอง ไม่อาจดำรงอยู่ต่อไปได้ ต้องเน่าเปื่อยผุพังไปในที่สุด การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจคือการสูญเสียสิ่งที่ตนยึดมั่นด้วยความรักความผูกพันด้วยความเป็นมมังการ ส่วนความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตนคือเมื่อมีการกระทำด้วยเจตนา ย่อมมีผลของการกระทำตามมา คือเหตุดีทำให้ได้รับผลดี เหตุชั่วทำให้ได้รับผลชั่ว การพิจารณาความแก่อยู่เนือง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้ การพิจารณาความเจ็บไข้อยู่เนือง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาความมัวเมาในความไม่มีโรคได้ การพิจารณาความตายอยู่เนือง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาความมัวเมาในชีวิตได้ เช่น มัวเมาในยศอำนาจ เป็นต้น การพิจารณาการพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจอยู่เนือง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้ส่วนการพิจารณาการมีกรรมเป็นของตนอยู่เนือง ๆ ทำให้ละหรือบรรเทาทุจริต และขวนขวายในกรรมดี คุณค่าและประโยชน์ของการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ มี 2 ลักษณะ คือ (1) การมีบุคลิกภาพที่ดี ทำให้เป็นคนสุขุมเยือกเย็น จิตใจมั่นคง แม้ประสบกับความสูญเสียก็สามารถที่จะปล่อยวางได้ (2) การมีสุขภาพจิตดี คือมีใจสงบและเป็นสุข คุณค่าและประโยชน์ต่อบุคคลอื่นคือทำให้ละเว้นการเบียดเบียนกัน และการขวนขวายทำความดีแก่ผู้อื่น คุณค่าและประโยชน์แก่สังคมเป็นผลที่เกิดมาจากการประพฤติของปัจเจกบุคคลซึ่งเป็นสมาชิกของสังคม เมื่อคนส่วนมากประพฤติดีและพัฒนาจิตใจของตนให้เจริญได้สังคมก็ย่อมมีความสงบสุขด้วย

---

[18]พระมหาโยธิน โยธิโก (ปัดชาสี), "การจัดการขันธ์ 5 เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนามนุษย์ในพระพุทธศาสนา", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2562, หน้า 284.

ส่วนประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาเป็นผลที่เกิดจากการพิจารณาและปฏิบัติตามหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ของพุทธบริษัท ทำให้พระพุทธศาสนามีความมั่งคงสถาพรสืบไป"[19]

พระเสรี ฐิตสาโร (สวัสดิ์เอื้อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง "การวิเคราะห์ความคิดเห็นของพระภิกษุสามเณรในจังหวัดบุรีรัมย์เกี่ยวกับหลักธรรมในหนังสือนวโกวาท" ผลการวิจัยสรุปได้ว่า "ไม่ใช่เราคนเดียวที่ต้องแก่ เจ็บ ตาย พลัดพรากจากสิ่งที่ตัวเองรักใคร่พอใจ ตลอดถึงมีกรรมที่จะต้องให้ผลอย่างแน่นอน แต่ถ้าดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์แปด ทำให้มาก เจริญให้มากย่อมบรรเทาความกังวลนี้ได้ และสามารถละกิเลสที่ทำให้เกิดความกังวลสงสัยได้อย่างสิ้นเชิง สามารถพัฒนาตนเองเป็นอริยบุคคลได้ในที่สุด"[20]

แม่ชีภคพร ธรรมญาณี ได้ทำวิจัยเรื่อง "ศึกษาแนวทางการใช้อภิณหปัจจเวกขณ์ในการฝึกจิตผู้สูงอายุ" ผลการวิจัยพบว่า "หลักอภิณหปัจจเวกขณ์ คือ การพิจารณาถึงความจริงมี 5 ประเภท คือ พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และกรรมที่เราทำกรรมอันใดไว้ต้องได้รับผลกรรมนั้น ๆ ตามนัยแห่งการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ ได้ทุกโอกาสหรือพิจารณาบ่อย ๆ ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ด้วยสติปัญญาและอยู่ในกรอบของไตรสิกขา เป็นต้น เห็นและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จนนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญในการพิจารณาธรรมที่ควรพิจารณาคืออภิณหปัจจเวกขณ์ เพื่อให้ยอมรับตามความจริง ซึ่งเราทุกคนต้องพิจารณาเพื่อให้เข้าใจความจริงของชีวิต และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท"[21]

รัฐรพี พิพัฒน์ธนวงศ์ ได้ทำวิจัยเรื่อง "การพัฒนาปัญญามนุษย์เชิงบูรณาการแนวพุทธ" ผลการวิจัยพบว่า "ทฤษฎีพหุปัญญาเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ ซึ่งผู้วิจัยนำพหุปัญญา 6 ด้านที่เกี่ยวกับทักษะการเรียนรู้มาพัฒนาในกรอบของจิตชำนาญการ และนำพหุปัญญาเชิงนามธรรมที่เกี่ยวกับมนุษย์สัมพันธ์และการดำเนินชีวิตจำนวน 4 ด้านมาพัฒนาในกรอบของจิตเคารพ การพัฒนาพหุปัญญาในกรอบทั้ง 2 นี้จะเป็นฐานที่สำคัญในการพัฒนาจิตสังเคราะห์ จิตสร้างสรรค์ และจิตจริยธรรมต่อไป การพัฒนาปัญญามนุษย์ในพระพุทธศาสนาตั้งอยู่บนฐานของปัญญา 3

---

[19]พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร), "ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภิณหปัจจเวกขณ์", สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2557. หน้า 54.

[20]พระเสรี ฐิตสาโร (สวัสดิ์เอื้อ), "การวิเคราะห์ความคิดเห็นของพระภิกษุสามเณรในจังหวัดบุรีรัมย์เกี่ยวกับหลักธรรมในหนังสือนวโกวาท", สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2556, หน้า 44.

[21]แม่ชีภคพร ธรรมญาณี, "ศึกษาแนวทางการใช้อภิณหปัจจเวกขณ์ในการฝึกจิตผู้สูงอายุ", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2555, หน้า 85.

คือ สุตมยปัญญาจินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา ซึ่งมนุษย์สามารถพัฒนาสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญาด้วยหลักธรรมพหูสูต 5 ปัจจัย 7 ประการที่เป็นเหตุแห่งความแตกฉานในปฏิสัมภิทาและโยนิโสมนสิการ 10 วิธี สำหรับภาวนามยปัญญาจะเจริญสมาธิภาวนาตามหลักอนุสติ 10 โดยตรวจสอบขั้นตอนต่าง ๆ ในการพัฒนาปัญญาด้วยหลักธรรมอินทรีย์ 5 การบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาปัญญาของการ์ดเนอร์ด้วยพุทธธรรม ทำได้โดยนำพุทธธรรม 7 ขั้นตอนมาพัฒนาพหุปัญญากลุ่มทักษะการเรียนรู้ 6 ด้านให้เกิดความชำนาญการ และนำพหุปัญญาที่เกี่ยวกับมนุษย์สัมพันธ์และการดำเนินชีวิต 4 ด้านมาบูรณาการกับหลักธรรมเพื่อสร้างจิตเคารพโดยเริ่มจากการสร้างสัมมาทิฏฐิให้มีความเห็นที่ถูกต้อง มีความเคารพในพระรัตนตรัยและศึกษาพระธรรมอย่างต่อเนื่อง สามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งด้วยโยนิโสมนสิการ หมั่นเจริญสติตามหลักธรรมอนุสติ 10 และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เมื่อปฏิบัติดังนี้จะสามารถปฏิสันถารกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้จะมีหลักธรรมอินทรีย์ 5 เป็นตัวชี้วัดและสร้างความสมดุลให้การพัฒนาปัญญาดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ความชำนาญในศาสตร์ต่าง ๆ พร้อมด้วยคุณธรรมจะทำให้บุคคลสามารถสังเคราะห์และสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้”[22]

สกล เหลืองไพฑูรย์ ได้ทำวิจัยเรื่อง "การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม" ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเชิงบวกเป็นวิธีคิดที่สร้างขวัญและกำลังใจให้ดำเนินกิจกรรมและดำเนินชีวิตให้ผ่านปัญหาและอุปสรรคไปได้ องค์ประกอบของความคิดเชิงบวก ได้แก่ มีความเชื่อมั่น มีความพยายาม มีความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น และมีความสามารถในการแก้ปัญหา เน้นให้เกิดความหวัง การตั้งเป้าไปสู่จุดหมาย และมีความสำเร็จเชิงรูปธรรมเป็นผลความคิดเชิงบวกในพระพุทธศาสนาเริ่มจากการคิดอยู่บนฐานของความจริง คิดแสวงหาความจริง คิดแก้ปัญหา และคิดสร้างประโยชน์ ความคิดเชิงบวกในพระพุทธศาสนาก็คือโยนิโสมนสิการอันมีกุศลเป็นตัวกำหนด โดยแยกแยะไปตามประเด็นที่เกี่ยวข้องกับชีวิต และมีจุดสิ้นสุดอยู่ที่การพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง วิธีคิดเชิงบวกจึงอาศัยกัลยาณมิตรและนำไปสู่กระบวนการคิดที่ถูกต้องการบูรณาการการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม โดยยึดหลักพลังผลักดันความคิด 5 ประการเป็นกรอบ ได้แก่ 1. ความคิดที่ตั้งอยู่บนฐานของความเชื่อมั่นอย่างถูกต้อง ได้แก่ การกระทำของตน ผลอันเกิดจากการกระทำของตน ความรับผิดชอบของตนและพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ความคิดที่สอดคล้องกับหลักดังกล่าวจึงนำไปสู่เป้าหมายที่ถูกต้อง 2. ความคิดที่ตั้งอยู่บนฐานความเพียรพยายามของตน ได้แก่ ความเพียรพยายามในการละสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ระมัดระวังไม่ให้ผิดพลาด พัฒนาทักษะความสามารถของตนให้ดียิ่งขึ้นและรักษามาตรฐานการทำงานไว้ให้คงที่ 3. ความคิดที่ตั้งอยู่บนฐานความตั้งใจมั่น

---

[22]รัฐธรพี พิพัฒน์ธนวงศ์, “การพัฒนาปัญญามนุษย์เชิงบูรณาการแนวพุทธ”, ดุษฎีนิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2561, หน้า 322.

ไม่ประมาทพลั้งเผลอในองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ เวลา อายุ วัย สุขภาพ การศึกษา และการปฏิบัติธรรม เพื่อมิให้การทำงานได้รับผลเสียหายจากความปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม 4. ความคิดที่ตั้งอยู่บนฐานความแน่วแน่ มุ่งมั่น ทนต่อแรงเสียดทานจากสิ่งขัดขวางทั้งภายใน คือ ความคิดและอารมณ์ที่เป็นลบ และสิ่งขัดขวางภายนอก คือบุคคล เวลา สถานที่ที่ไม่เอื้อให้เกิดความแน่วแน่มั่นคง 5. ความคิดที่ตั้งอยู่บนฐานของความรอบคอบและรอบรู้ทั้งต่อการกระทำกิจกรรมและการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยกระบวนการศึกษา วิเคราะห์ พิจารณาและการตัดสินใจ[23]

ศิริลักษณ์ วรไวย์ ได้ทำวิจัยเรื่อง "การศึกษาธรรมโอสถในพระพุทธศาสนา" ผลการวิจัยพบว่า “ธรรมโอสถคือ ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้เพื่อใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจเมื่อยามเจ็บป่วย โดยใช้หลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้มีสติกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เข้าใจความจริงของชีวิตการชำระจิตใจให้สะอาด สงบ ปราศจากกิเลสทั้งปวงโดยมุ่งสู่มรรคผลนิพพานในที่สุด ธรรมโอสถของพระพุทธเจ้ามุ่งชำระที่จิตใจเป็นสำคัญเมื่อมีจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็งและสงบแล้วก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายในทางที่ดีไปด้วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถบรรเทาอาการที่เจ็บป่วยหรือรักษาโรคให้ทุเลาลงหรือหายไปได้ ธรรมโอสถที่พบในพระไตรปิฎกได้แก่ สติปัฏฐาน 4 อิทธิบาท 4 โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8 สมาธิ สัญญา 10 ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 พระรัตนตรัย พระพุทธองค์ได้นำธรรมโอสถมาใช้ในยามเจ็บป่วยโดยใช้กับพระองค์เอง พระพุทธสาวกและคฤหัสถ์แตกต่างกันไป วิธีการรักษาโดยใช้การสวดหรือสาธยายธรรมให้ผู้ป่วยฟัง และผู้ป่วยจะต้องน้อมจิตเข้าไปพิจารณาตามบทธรรมนั้น ๆ ในขณะที่ฟัง ส่วนโรคที่ใช้ธรรมโอสถรักษานั้นไม่ได้ระบุแน่ชัดว่าป่วยเป็นโรคอะไรจะกล่าวโดยรวมว่า “เป็นไข้หนัก หรือ อาพาธหนัก”เท่านั้น ในกรณีของพระพุทธองค์ และพระพุทธสาวกนั้นหลังจากได้ฟังธรรมจบแล้วอาการที่อาพาธหนักก็หายไปในทันที ซึ่งบุคคลเหล่านี้ล้วนเป็นพระอริยบุคคลทั้งสิ้น ส่วนคฤหัสถ์นั้น หลังจากฟังธรรมจบมีทั้งหายจากโรค สิ้นชีวิตลงอย่างสงบ และบรรลุธรรมขณะตาย หลักสำคัญของธรรมะพุทธองค์ คือ การละบาป หมั่นทำความดี ทำจิตใจให้ใสบริสุทธิ์ โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ การมุ่งสู่มรรคผลนิพพานและการได้นำหลักธรรมโอสถมาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองในยามเจ็บป่วยยังเกิดประโยชน์มากมายทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม”[24]

สรุปจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า กระบวนการการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ มนุษย์จะเข้าใจได้ทั้งมิติศาสนาและสังคมโดยหลักวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะพระพุทธศาสนา การเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักและการมีกรรม

---

[23]สกล เหลืองไพฑูรย์, "การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม", ดุษฎีนิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2561, หน้า 264.

[24]ศิริลักษณ์ วรไวย์, "การศึกษาธรรมโอสถในพระพุทธศาสนา", สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2558, หน้า 70.

เป็นของตน ล้วนเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ ด้วยการยึดมั่นในขันธ์ 5 การรู้จักพิจารณาให้เข้าใจตามความเป็นจริงจะทำให้รู้จักปล่อยวางและสามารถบรรเทาทุกข์ทางใจได้ในระดับหนึ่งและเมื่อนำมาปรับประยุกต์ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต ก็จะเป็นกุญแจสำคัญในการแสวงหาคำตอบและทางพ้นทุกข์ที่ยั่งยืนได้ จะทำให้บุคคลสามารถสังเคราะห์และสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้ด้วยกระบวนการการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์

1.7 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

แผนภูมิที่ 1.2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รู้และเข้าใจการเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา
2. ได้รู้และเข้าใจในกระบวนการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์
3. ได้รูปแบบการบูรณาการการเสริมสร้างสติด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์
4. ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสติด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์

1.9 คำนิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยและเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยจึงได้ให้คำจำกัดความไว้ ดังนี้

การเสริมสร้างสติ หมายถึง การพิจารณาในอภิณหปัจเวกขณ์ ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง จนเกิดเป็นสติที่สมบูรณ์

สติ หมายถึง หลักสติปฐาน 4 ที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์

อภิณหปัจจเจกขณ์ หมายถึง ข้อที่ควรพิจารณาอยู่เนือง ๆ ทุก ๆ วัน มี 5 อย่าง ได้แก่

1. ชราธัมมตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
2. พยาธิธัมมตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้
3. มรณธัมมตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
4. ปิยวินาภาวตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
5. กัมมัสสกตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ หมายถึง การบูรณาการการประยุกต์ใช้อภิณหปัจจเวกขณ์ เพื่อให้เกิดสติจนรู้แจ้งเห็นจริงในกฎธรรมดาทั้ง 5 อย่าง

รูปแบบการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ หมายถึง หลักการและวิธีการในการกำหนดรูปแบบที่ได้จากการประยุกต์ใช้อภิณหปัจจเวกขณ์เป็นแนวทางให้เกิดสติ

บทที่ 2
อภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา

ในบทนี้จะศึกษาประเด็นเกี่ยวกับอภิณหปัจจเวกขณ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา หนังสือตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลในบทนี้ไปวิเคราะห์สังเคราะห์เพื่อหาหลักการเสริมสร้างสติพิจารณาให้ถูกต้องเหมาะสมต่อไป ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 อภิณหปัจจเวกขณ์

2.1.1 ความหมายของอภิณหปัจจเวกขณ์

2.1.2 ความสำคัญของอภิณหปัจจเวกขณ์

2.1.3 องค์ประกอบของอภิณหปัจจเวกขณ์

2.2 วิธีการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์

2.2.1 การพิจารณาความแก่

2.2.2 การพิจารณาความเจ็บไข้

2.2.3 การพิจารณาความตาย

2.2.4 การพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ

2.2.5 การพิจารณาถึงกรรมและผลของกรรม

2.3 สรุป

2.1 อภิณหปัจจเวกขณ์

2.1.1 ความหมายของอภิณหปัจจเวกขณ์

อภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ถือว่าเป็นหลักความจริงที่ทุกคนควรพิจารณา ความจริงที่ทุกคนรวมทั้งสัตว์จะต้องได้รับโดยเสมอหน้า และยุติธรรมอย่างยิ่ง คือหลักความจริงที่ว่า ทุกคนจะต้องแก่ชรา ต้องเจ็บไข้ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากของรัก และต้องรับผลแห่งการกระทำที่ตนเองได้ทำเอาไว้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมที่ควรพิจารณาเนือง ๆ แก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ฐานะ 5 ประการนี้ ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตต้องพิจารณาเนือง ๆ ฐานะ 5 ประการ อะไรบ้าง คือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า “ฐานะที่หนึ่งเรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ฐานะที่สองเรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ฐานะที่สามเรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ฐานะที่สี่เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น และฐานะที่ห้าเรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง

อาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตามย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”[1] และคัมภีร์พระไตรปิฎกได้แสดงรายละเอียดไว้ ดังนี้

1. สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์อะไร เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์นี้แลว่าสัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤติชั่วทางกาย ประพฤติชั่วทางวาจา ประพฤติชั่วทางใจ เมื่อเขาพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนือง ๆ ย่อมละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตจึงควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้”

2. สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า “เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์อะไรเพราะอาศัยอำนาจประโยชน์นี้แลว่าสัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในความไม่มีโรคซึ่งเป็นเหตุให้สัตว์ประพฤติชั่วทางกาย ประพฤติชั่วทางวาจา ประพฤติชั่วทางใจ เมื่อเขาพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนือง ๆ ย่อมละความมัวเมาในความไม่มีโรคนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตจึงควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้”

3. สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า “เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์อะไร เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์นี้แลว่า สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในชีวิตซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤติชั่วทางกาย ประพฤติชั่วทางวาจา ประพฤติชั่วทางใจ เมื่อเขาพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนือง ๆ ย่อมละความมัวเมาในชีวิตนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตจึงควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้”

4. สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า “เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์อะไร เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์นี้แลว่า สัตว์ทั้งหลายมีความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤติชั่วทางกาย ประพฤติชั่วทางวาจา ประพฤติชั่วทางใจ เมื่อเขาพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนือง ๆ ย่อมละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตจึงควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น”

5. สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า “เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์อะไร

[1]องฺ.ปญฺจก. 22/57/99 – 100.

เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์นี้แลว่า สัตว์ทั้งหลายมีกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เมื่อเขาพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนือง ๆ ย่อมละทุจริตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตจึงควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”[2]

หลักความจริงที่ทุกคนควรพิจารณา 5 ข้อ นี้ เป็นสิ่งที่ผู้มีชีวิตตามอายุขัยจะต้องได้ประสบทุกคน ไม่มีใครจะหลีกหนีได้พ้น ต่างแต่ว่าช้าหรือเร็วเท่านั้นเมื่อรู้กฎความจริงตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แล้วเช่นนี้ทุกคนก็ไม่ควรประมาท ควรหมั่นพิจารณาอยู่เป็นประจำเพื่อการทำใจหรือปรับใจยอมรับความจริงไว้ก่อน เมื่อเหตุการณ์ใน 5 ข้อนี้เกิดขึ้น เราก็จะไม่ต้องฝืนกฎธรรมดาของโลก เมื่อเราไม่ฝืนกฎของธรรมดาหรือธรรมชาติความทุกข์ก็เกิดได้น้อย หรือไม่เกิดเลยการสำรวมนี้ก็เพื่อไม่ให้เรามัวเมาประมาท สำหรับความประมาทนั้นคืออะไร คือการปล่อยเสียซึ่งสติไม่ระลึกตรึกตรอง มองพิจารณา ปล่อยให้จิตน้อมไปทางอกุศล เช่น ทางความโลภ โกรธ หลง ไม่ดำริไปทางกุศล เช่น “ทาน ศีล ภาวนา” เรียกว่า ความประมาท สิ่งที่เกื้อหนุนให้เกิดความประมาท คือ ความเมา 3 อย่าง คือ “อย่างที่หนึ่งความเมาในวัย คือคิดว่าเรายังหนุ่มสาว ยังไม่ต้องละอกุศล ยังไม่ต้องเจริญกุศล อย่างที่สองความเมาในความไม่มีโรค คือ คิดว่าเรายังแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ ยังไม่ต้องละอกุศล อย่างที่สามความเมาในชีวิต คือคิดว่าเรายังไม่ตาย ยังมีชีวิตสืบต่อไปได้นาน ยังไม่ต้องละอกุศลยังไม่ต้องเจริญกุศล และความมัวเมาทั้ง 3 นี้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนให้เกิดความประมาท เพราะว่าเป็นเหตุให้กระทำบาปทางกาย วาจาใจ คิดประทุษร้ายแก่ผู้อื่นเป็นเหตุให้เสื่อมจากกุศล ทาน ศีล ภาวนา ฟังพระธรรมเทศนา เป็นต้น การหมั่นระลึกพิจารณาถึงหลักความจริงดังกล่าว ย่อมถือได้ว่า เป็นผู้ไม่ประมาทมัวเมา สามารถตัดความยินดีในภพทั้งหลายได้คลายความรักใคร่ในชีวิตเสียได้จะเว้นเสียซึ่งบาปกรรม ทำให้เป็นผู้มักน้อยสันโดษ ไม่สะสมหวงแหน ตระหนี่ข้าวของ จะคุ้นเคยในอนิจจสัญญาคือรู้ว่าสังขารคือรูปธรรมนามธรรม ร่างกาย จิตใจ ไม่เที่ยง ทุกขสัญญาคือรู้ว่าเป็นทุกขอนัตตสัญญาคือรู้ว่าไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา จะเป็นผู้ไม่กลัวตาย เวลาจะตายจะมีสติไม่หลงตาย เมื่อมีชีวิตอยู่ก็จะเป็นผู้ไม่ประมาท จะเป็นผู้ขยันขันแข็งในการละอกุศลกรรม และจะเป็นผู้ขยันขันแข็งในการเจริญกุศลกรรม บุคคลผู้มีความไม่ประมาทในกุศลธรรมนี้ย่อมเป็นมงคลอันประเสริฐในชีวิต”[3]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงความเห็นไว้ว่า อภิณหปัจจเวกขณ์ คือ ข้อที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต ควรพิจารณาเนือง ๆ ประกอบด้วย

1. ชราธัมมตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

---

[2]องฺ.ปญฺจก. 22/57/100 - 101.

[3]พระมหาบุญเลิศ ฐานทินฺโน, *อริยวินัย รวบรวมจากพระไตรปิฎก,* พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพฯ: เฟื่องฟ้าพริ้นติ้ง, 2547), หน้า 76.

2. พยาธิธัมมตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

3. มรณธัมมตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

4. ปิยวินาภาวตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

5. กัมมัสสกตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใดดีชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

ข้อที่ควรพิจารณาเนือง ๆ 5 อย่างนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อละสาเหตุต่าง ๆ มีความมัวเมาเป็นต้น ที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในความประมาท และประพฤติทุจริตทางไตรทวารกล่าว คือ

ข้อ 1 เป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในความเป็นหนุ่มสาวหรือความเยาว์วัย

ข้อ 2 เป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในความไม่มีโรค คือ ความแข็งแรงมีสุขภาพดี

ข้อ 3 เป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในชีวิต

ข้อ 4 เป็นเหตุละหรือบรรเทาความยึดติดผูกพันในของรักทั้งหลาย

ข้อ 5 เป็นเหตุละหรือบรรเทาความทุจริตต่าง ๆ โดยตรง

เมื่อพิจารณาขยายวงออกไป เห็นว่ามิใช่ตนผู้เดียวที่ต้องเป็นอย่างนี้แต่เป็นคติธรรมดาของสัตว์ทั้งปวงที่จะต้องเป็นไป เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้เสมอ ๆ มรรคก็จะเกิดขึ้น เมื่อเจริญมรรคนั้นมากเข้า ก็จะละสังโยชน์ทั้งหลาย สิ้นอนุสัยได้[4]

คัมภีร์พระไตรปิฎกได้แสดงรายละเอียดและให้ความหมายไว้ว่า อภิณหปัจจเวกขณ์ หมายถึง การพิจารณาฐานะ 5 ประการเนือง ๆ ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ และความที่บุคคลมีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่ว จะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้น อภิณหปัจจเวกขณ์ 5 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง การพิจารณา 5 ประการ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ฐานะ 5 ประการนี้ ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตต้องพิจารณาเนือง ๆ ฐานะ 5 ประการ อะไรบ้าง คือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า

1. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

2. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

3. เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

---

[4]พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม,* พิมพ์ครั้งที่ 34, (กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559), หน้า 180 - 181.

4. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

5. เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็น กรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น[5]

พร รัตนสุวรรณ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “อภิณหปัจจเวกขณ์ หมายถึง สิ่งที่จะต้องพิจารณาทุกวัน ได้แก่ เรามีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากและมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เพื่อความไม่ประมาทให้ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ดังนั้นเมื่อเราสามารถที่จะทำได้โดยมีสติและสัมปชัญญะแล้วก็จะทำให้เราไม่ประมาทในชีวิตได้ ธรรมทั้ง 4 ข้อแรกเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอนและข้อสุดท้าย คือ กรรมของตน ๆ นั้นก็จะได้รับผลการกระทำ เพราะฉะนั้นเราจะต้องหมั่นพิจารณาบ่อย ๆ ถึงความจริงดังกล่าวนี้จะทำให้เราไม่เมา เช่น เมาลาภยศ สรรเสริญ เมาความรัก เมาสามี เมาภรรยา เป็นต้นเป็นหนทางให้เราประมาทได้ ไม่สามารถที่จะควบคุมตัวเองได้หรือหลงไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียหายต่อตนเองและผู้อื่นได้ และอภิณหปัจจเวกขณ์ หมายถึง สิ่งที่จะต้องพิจารณาทุกวัน ได้แก่ เรามีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากและมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เพื่อความไม่ประมาทให้ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ดังนั้นเมื่อเราสามารถที่จะทำได้โดยมีสติและสัมปชัญญะแล้วก็จะทำให้เราไม่ประมาทในชีวิตได้”[6]

สุชาติ เผือกสกนธ์ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “อภิณหปัจจเวกขณ์ หมายถึง การพยายามทำตัวให้เป็นกันเองกับความพลัดพราก ความสูญเสีย ความผิดหวังคล้าย ๆ หมองูที่อยู่กับงู หรือคนที่อยู่กับเสือ คุ้นเคยเป็นกันเองจนไม่กลัว หรือเอาหลักธรรมอภิณหปัจจเวกขณ์ 5 ข้อ เราพิจารณาทุกวันหรือวันละหลาย ๆ ครั้งว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจเป็นธรรมดา ไม่อาจจะล่วงพ้นไปได้ เรามีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับผลแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธ์ มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย ทำดีจักได้ดีทำชั่วจักได้ชั่วพิจารณาบ่อย ๆ วันละ 2 - 3 ครั้ง ตื่นนอน ก่อนนอน อะไรก็แล้วแต่ก็นึกถึงพวกนี้ไว้บ่อย ๆ แล้วเราก็จะเป็นกันเองกับความผิดหวัง ความพลัดพราก ความสูญเสีย ได้อะไรมาก็เป็นสมบัติแต่ก็นึกถึงวิบัติด้วยเสมอ นึกอยู่เสมอมันอยู่กับใจของเรา คุ้นเคย

---

[5]องฺ.ปญฺจก. 22/57/99-100.

[6]พร รัตนสุวรรณ, “ธรรมะบรรยายเรื่อง "อภิณหปัจจเวกขณ์", 2563, 24 พฤศจิกายน 2563, http://www.archive.org/ details/pondrattana_apin.

กับใจของเรา และก็จะบรรเทาความหวาดกลัว ความหวั่นพรั่นพรึงหรือความกลัว กลัวความพลัดพราก กลัวความสูญเสีย กลัวความอะไรต่าง ๆ ที่คนทั้งหลายเขากลัวกันอยู่"[7]

แม่ชีภคพร ธรรมญาณี ได้ให้ความหมายไว้ว่า "อภิณหปัจจเวกขณ์ หมายถึง การรวมหลักอัปปมาทะ (ความไม่ประมาท) กับกฎแห่งกรรม ที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดี อภิณหปัจจเวกขณ์คือ อุปนิสสัยปัจจัย ที่ช่วยอุปการะให้อัปปมาทธรรมเกิดขึ้นหรือตั้งอยู่ ดังนั้นให้พิจารณาอยู่เนืองนิตย์เพื่อเตือนสติไม่ให้หลงใหลในการยึดมั่นเบญจขันธ์ แต่ในทางตรงกันข้ามให้ปรารถนาที่จะบำเพ็ญสร้างบุญบารมีให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เป็นการละเว้นและการสำรวมระวังในการทำกรรมชั่วทั้งหลายไม่ให้เกิดอีก ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติธรรมในระดับสูงต่อไป"[8]

สรุปว่า อภิณหปัจจเวกขณ์ หมายถึง ธรรมที่ควรพิจารณาให้ยอมรับตามความจริง 5 ประการ ไม่ว่าจะเป็นสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ก็สามารถพิจารณาได้ และควรพิจารณาเนือง ๆ ทุกวัน เพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคย จะเป็นเหตุให้รีบเร่งทำความดีไม่มัวเมาประมาทในวัย ไม่มัวเมาประมาทในความไม่มีโรค ไม่มัวเมาประมาทในชีวิต ไม่เศร้าโศกเสียใจในเมื่อตนเองต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของที่รักที่ชอบใจ และเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม การพิจารณาเนือง ๆ ในฐานะ 5 ประการ ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ และการมีกรรมและผลแห่งกรรมเป็นของตน

2.1.2 ความสำคัญของอภิณหปัจจเวกขณ์

พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ ได้กล่าวถึงความสำคัญของอภิณหปัจจเวกขณ์ มีมุมมองว่า "การพิจารณาถึงฐานะ 5 ประการ มีความสำคัญตามผลของประเภทการพิจารณาคือ การพิจารณาความแก่อยู่เนือง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ การพิจารณาความเจ็บไข้อยู่เนือง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความไม่มีโรคได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ การพิจารณาความตายอยู่เนือง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในชีวิตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ การพิจารณาการพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจอยู่เนือง ๆ ทำให้ละความกำหนัดด้วย

---

[7]สุชาติ เผือกสกนธ์, "เมตตาบารมีบารมีที่สะสมได้ง่ายแต่มีผลานิสงส์สูง", 23 ตุลาคม 2563, http://www.cdthamma.com/ text/t013.htm.

[8]แม่ชีภคพร ธรรมญาณี, "ศึกษาแนวทางการใช้หลักอภิณหปัจจเวกขณ์ในการฝึกจิตผู้สูงวัย", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2556, หน้า 14.

อำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ การพิจารณาการมีกรรมเป็นของตนอยู่เนือง ๆ ทำให้ละทุจริตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้”[9]

พระทนงค์ศักดิ์ ปภงฺกโร ได้กล่าวถึง อภิณหปัจจเวกขณ์ 5 ไปใช้ในการพัฒนาชีวิตว่า “สิ่งที่เตือนให้ระลึกอยู่ทุกเมื่อที่มีอกุศลธรรมเกิดขึ้นในจิตใจเป็นหลักพิจารณาชีวิตทุกเวลา คือ การนำหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ 5 ไปใช้พัฒนาชีวิต” เป็นการใช้ปัญญาพิจารณาในความเป็นจริงของชีวิต เมื่อมีเกิด มีแก่ มีเจ็บไข้ มีตาย มีพลัดพรากจากของรักของชอบ และมีกรรมเป็นของตนทำให้เกิดการเตรียมพร้อม สำรวมระวังในเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในภายหน้า ข้อที่ควรพิจารณาเนือง ๆ 5 อย่างนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อละสาเหตุต่าง ๆ มีความมัวเมา เป็นต้น ที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในความประมาทและประพฤติทุจริต ดังนั้น การมองโลกโดยการนำหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ 5 ไปใช้ในการพัฒนาชีวิตดังที่กล่าวนี้ สามารถพัฒนาปัญญาให้เห็นชีวิตที่มีความเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาได้ตามความเป็นจริง”[10]

สรุปว่า การพิจารณาถึงความจริงมี 5 ประเภท คือ พิจารณาความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และกรรมที่เราทำกรรมอันใดไว้ต้องได้รับผลกรรมนั้น ๆ ตามนัยแห่งการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ ทำได้ทุกโอกาสหรือพิจารณาได้สม่ำเสมอ ให้เป็นกิจวัตรประจำวันด้วยสติปัญญา เห็นและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จนนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญในการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ เพื่อให้ยอมรับตามความจริง เพื่อให้เข้าใจความจริงของชีวิต และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

2.1.3 องค์ประกอบของอภิณหปัจจเวกขณ์

องค์ประกอบของอภิณหปัจจเวกขณ์ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีอยู่ 5 ประการ ดังนี้

1. ความชรา ตามพระบาลีว่า ชะราธัมโมมหิ ชะรัง อะนะตีโต แปลว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ หมายถึง สัตว์ทั้งหลายเมื่อเกิดมาแล้วทุกชีวิตย่อมหนีความแก่ไปไม่ได้ พระองค์จึงทรงแนะนำ ให้พิจารณาเนือง ๆ บ่อย ๆ เพื่อบรรเทาความลุ่มหลงมัวเมาในชีวิตว่าเรายังไม่แก่ ดังเช่น พระอานนท์ได้ทูลกับพระผู้มีพระภาคถึงความแก่ชรา ในสมัยหนึ่งที่พระองค์ประทับอยู่ ณ ปราสาทของนางวิสาขามิคารมาตาในบุพพารามใกล้พระนครสาวัตถีก็สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จ

---

[9]พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร), "ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภิณหปัจจเวกขณ์", สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2557, หน้า 54.

[10]พระทนงค์ศักดิ์ ปภงฺกโร (ดื่นขุนทด), “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ปรัชญา), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2554, หน้า 138.

ออกจากที่หลีกเร้นในเวลาเย็น แล้วประทับนั่งผินพระปฤษฎางค์ผิงแดดในที่มีแสงแดดส่องมาจากทิศประจิมอยู่ครั้งนั้น พระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมแล้วบีบนวดพระกายของพระผู้มีพระภาคด้วยฝ่ามือ พลางกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ น่าอัศจรรย์ไม่เคยมีมาแล้วเวลานี้ พระฉวีของพระผู้มีพระภาคไม่บริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนเมื่อก่อน พระสรีระก็หย่อนยานเป็นเกลียว พระกายก็ค่อมไปข้างหน้า และความแปรปรวนของอินทรีย์ คือ พระจักษุ พระโสตะ พระฆานะ พระชิวหา พระกาย ก็ปรากฏอยู่”[11] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า“อานนท์ ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ชราธรรมย่อมมีแอบแฝงอยู่ในความเป็นหนุ่มสาว พยาธิธรรมย่อมมีในความไม่มีโรค มรณธรรมย่อมมีในชีวิต ผิวพรรณไม่บริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนเมื่อก่อน สรีระก็หย่อนยานเป็นเกลียว กายก็ค่อมไปข้างหน้า และความแปรปรวนแห่งอินทรีย์คือ จักษุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย ปรากฏอยู่”[12]

เมื่อทรงตรัสภาษิตนี้จบลงแล้ว จึงได้ตรัสคำถามต่อไปอีกว่า “ถึงท่านจะติความแก่อันเลวทราม ถึงท่านจะติความแก่อันทำให้ผิวพรรณทรามไป รูปอันน่าพึงใจก็คงถูกความแก่ย่ำยีอยู่นั่นเองแม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปีผู้นั้นก็ไม่สามารถพ้นความชราความตายได้ สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นเบื้องหน้า ความตายย่อมไม่ละเว้นอะไร ๆ ย่อมย่ำยีทั้งหมดทีเดียว”[13] ภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงมีความแก่ (ชรา) เป็นธรรมดา คืออะไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย คือ จักษุรูป จักษุวิญญาณ จักษุสัมผัส (ผัสสะ) มีความชรา (ความแปรปรวนของจิต) เป็นธรรมดา แม้สุขเวทนา ทุกข์เวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัยก็มีความชรา (ความแปรปรวน) เป็นธรรมดา ใจ ธรรมารมณ์มโนวิญญาณ มโนสัมผัส (ผัสสะ) มีความชรา (ความแปรปรวนของจิตขึ้น) เป็นธรรมดา แม้สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ก็มีความชรา (แปรปรวน) ขึ้นเป็นธรรมดา ภิกษุทั้งหลายอริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่าย (นิพพิทา) ทั้งในจักษุ ทั้งในรูป ทั้งในจักษุวิญญาณ ทั้งในจักษุสัมผัส ทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย ทั้งในใจ ทั้งในธรรมารมณ์ ทั้งในมโนวิญญาณ ทั้งในมโนสัมผัส ทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้วย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้วกิจควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีดังนี้”[14] และชรา โดยความหมายทั่วไป คือ ความแก่ความทรุดโทรม อันล้วนเกิดขึ้นเพราะความไม่เที่ยง จึงมีการเปลี่ยนแปลงหรืออาการแปรปรวนไปเป็นธรรมดาจึงมีความหมายหลายนัยยะ ขึ้นอยู่กับสาระและธรรมนั้นๆ ในความหมายของคำว่า ชรา ที่หมายถึงความแก่ความเฒ่าของสังขารร่างกายแต่อย่างเดียว

---

[11]สำ.ม. 19/963/50.

[12]สำ.ม. 19/964/51.

[13]สำ.ม. 19/965/54.

[14]สำ.ม. 18/37/66.

อันจักเป็นดังที่พระองค์ท่านกล่าวไว้ว่า “ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ในอวิชชาสูตร แม้ในพระไตรปิฎกเองก็มีการกล่าวถึงชราหรือความแปรปรวนไว้หลายนัยด้วยกัน เช่น ชรา ที่หมายถึงความแปรปรวนวนเวียนของทุกข์ในปฏิจจสมุปบาทก็มีชรา ที่หมายถึง แปรปรวนถดถอยของสังขารร่างกายหรือความแก่เฒ่าในทุกขอริยสัจก็มีหรือในมหาสติปัฏฐาน 4 ก็มี ชรา ที่หมายถึงการแปรปรวนของธรรมหรือจิตหรือขันธ์ต่าง ๆ ในชราธรรมสูตรก็มี”[15]

2. ความเจ็บไข้ ตามพระบาลีว่า พะยาธิธัมโมมหิ พะยาธิง อะนะตีโต แปลว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ หมายถึง บุคคลที่เกิดมาในโลกนี้ไม่มีใครหนีความเจ็บไข้ไปได้ไม่ว่าจะเป็นเด็ก หนุ่มสาว หรือคนแก่ชราก็ตามย่อมหนีความเจ็บไข้ไปไม่ได้ ดังในพยาธิธรรมสูตรสอนให้เราพิจารณาเนือง ๆ บ่อย ๆ ก็จะช่วยลดความประมาทในความไม่มีโรค ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายไว้ดังนี้“ภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงมีความเจ็บไข้ (พยาธิ) เป็นธรรมดา คือ อะไรเล่าดูกรภิกษุทั้งหลาย คือ จักษุรูป จักษุวิญญาณ จักษุสัมผัส (ผัสสะ) มีความเจ็บไข้ (พยาธิ) (ความแปรปรวนของจิต) เป็นธรรมดา แม้สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย มีความชรา (ความแปรปรวน) เป็นธรรมดา ใจ ธรรมารมณ์ มโนวิญญาณ มโนสัมผัส (ผัสสะ) มีความเจ็บไข้ (พยาธิ) (ความแปรปรวนของจิตขึ้น) เป็นธรรมดาแม้สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ก็มีความเจ็บไข้ (แปรปรวนขึ้น) เป็นธรรมดา”[16] และทรงตรัสต่อไปอีกว่า “ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ย่อมเบื่อหน่าย หรือนิพพิทา ทั้งในจักษุทั้งในรูป ทั้งในจักษุวิญญาณ ทั้งในจักษุสัมผัสทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้น เพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย ทั้งในใจ ทั้งในธรรมารมณ์ทั้งในมโนวิญญาณ ทั้งในมโนสัมผัส ทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้วกิจควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี ดังนี้”[17]

3. ความตาย ตามพระบาลีว่า มะระณะธัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต แปลว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ หมายถึง จะเป็นคหบดีหรือคนยากจนก็หนีความตายไปไม่พ้น พระองค์ทรงให้เราพิจารณาเนือง ๆ บ่อย ๆ เพื่อบรรเทาในชีวิตว่าตนเองจะยังไม่ตาย ในมรณสูตรท่านแสดงให้เห็นถึงความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของชีวิตเพื่อความไม่ลุ่มหลงมัวเมา และสอนให้

---

[15]แม่ชีภคพร ธรรมญาณี, “ศึกษาแนวทางการใช้หลักอภิณหปัจจเวกขณ์ในการฝึกจิตผู้สูงวัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2556, หน้า 22 - 23.

[16]สำ.ม. 18/35/39.

[17]สำ.ม. 18/42/40.

เจริญมรณัสสติ หรือมรณสติคือการมีสติระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาเพื่อให้ใจสงบจากอกุศลธรรม และเกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว แต่คิดเร่งขวนขวายบำเพ็ญกิจ และทำความดี ดังพระพุทธพจน์ว่า“ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด ก็มรณัสสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด และ “เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมเห็นกลางวันผ่านไปกลางคืนย่างเข้ามา ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เหตุแห่งความตายของเรามีมากหนอ คือ งูพึงกัดเรา แมลงป่องพึงต่อยเรา หรือตะขาบพึงกัดเรา เราพึงตายเพราะเหตุนั้น อันตรายนั้นพึงมีแก่เรา เราพึงพลาดล้มลง อาหารที่เราฉันแล้วไม่พึงย่อย ดีของเราพึงกำเริบ เสมหะของเราพึงกำเริบ หรือลมที่มีพิษเพียงดังศัสตราของเราพึงกำเริบเราพึงตายเพราะเหตุนั้น อันตรายนั้นพึงมีแก่เรา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่าธรรมอันเป็นบาป อกุศลที่เรายังละไม่ได้ อันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางคืน มีอยู่หรือไม่หนอ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ย่อมทราบอย่างนี้ว่า ธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เรายังไม่ได้ละอันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางคืน ยังมีอยู่ ภิกษุนั้นพึงทำฉันทะความพยายามความอุตสาหะ ความเพียร ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อละธรรมอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้น เปรียบเหมือนบุคคลผู้มีผ้าโพกศีรษะถูกไฟไหม้หรือมีศีรษะถูกไฟไหม้พึงทำฉันทะความพยายามความอุตสาหะความเพียร ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อดับผ้าโพกศีรษะหรือศีรษะนั้น ภิกษุทั้งหลาย ก็ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ย่อมทราบอย่างนี้ว่า ธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เรายังละไม่ได้อันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางคืนไม่มีภิกษุนั้นพึงเป็นผู้มีปีติและปราโมทย์ตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืนอยู่เถิด” มรณัสสติ หรือมรณสติแสดงถึง ธรรมหรือธรรมชาติของการตาย หรือมรณะ ของสังขาร เป็นธรรมดาโลก ก็ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ย่อมทราบอย่างนี้ว่าธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เรายังละไม่ได้ อันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางวันไม่มี ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้มีปีติและปราโมทย์”[18]

4. เราต้องพลัดพรากจากของที่รัก ของชอบใจทั้งหลาย ตามพระบาลีว่า สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว แปลว่า เราต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความพลัดพรากจากของรักของชอบใจไป หมายถึง ไม่ว่าจะเป็นใครก็หนีความพลัดพรากเหล่านี้ไปไม่พ้น หากทำใจไม่ได้อาจเสียชีวิตได้ ดังที่เราทราบจากสื่อต่าง ๆ บางคนถึงขั้นตอมใจตายไปก็มี พระองค์จึงทรงให้เราพิจารณาทุกวัน ๆ เพื่อช่วยทำให้จิตคลายความทุกข์ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ก็ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคนด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์

[18]องฺ.ฉกฺก. 22/20/447 – 448.

ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อำมาตย์หรือญาติสาโลหิต นี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก เป็นทุกข์" "ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด ก็มรณัสสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุดดังนี้" "เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมเห็นกลางวันผ่านไปกลางคืนย่างเข้ามา ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เหตุแห่งความตายของเรามีมากหนอ คือ งูพึงกัดเรา แมลงป่องพึงต่อยเรา หรือตะขาบพึงกัดเรา เราพึงตายเพราะเหตุนั้น อันตรายนั้นพึงมีแก่เรา เราพึงพลาดล้มลง อาหารที่เราฉันแล้วไม่พึงย่อย ดีของเราพึงกำเริบ เสมหะของเราพึงกำเริบ หรือลมที่มีพิษเพียงดังศัสตราของเราพึงกำเริบเราพึงตายเพราะเหตุนั้น อันตรายนั้นพึงมีแก่เรา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่าธรรมอันเป็นบาป อกุศลที่เรายังละไม่ได้อันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางคืน มีอยู่หรือ (ไม่) หนอ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ ย่อมทราบอย่างนี้ว่า ธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เรายังไม่ได้ละอันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางคืน ยังมีอยู่ ภิกษุนั้นพึงทำฉันทะความพยายามความอุตสาหะ ความเพียร ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อละธรรมอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้น เปรียบเหมือนบุคคลผู้มีผ้าโพกศีรษะถูกไฟไหม้หรือมีศีรษะถูกไฟไหม้พึงทำฉันทะความพยายามความอุตสาหะความเพียร ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อดับผ้าโพกศีรษะหรือศีรษะนั้น ฉะนั้น ภิกษุทั้งหลาย ก็ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ย่อมทราบอย่างนี้ว่า ธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เรายังละไม่ได้อันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางคืนไม่มีภิกษุนั้นพึงเป็นผู้มีปีติและปราโมทย์ตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืนอยู่เถิด"[19]

5. ความมีกรรมเป็นของ ๆ ตน ตามพระบาลีว่า กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระโณ ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาโท ภะวิสสามิ แปลว่า เรามีกรรมเป็นของตน ๆ เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เรามีกรรมเป็นแดนเกิด เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นกรรมดีก็ตามเป็นกรรมชั่วก็ตาม จะได้รับผลแห่งกรรมนั้น หมายถึง ทุกคนไม่อาจหนีการกระทำของตนไปได้เหมือนเงาตามตนฉันนั้น กรรม หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา คือทำด้วยความจงใจหรือจงใจ ทำดีก็ตาม ทำชั่วก็ตาม เช่น ขุดหลุมพรางดักคนหรือสัตว์ให้ตกลงไปตายเป็นกรรม แต่ขุดบ่อน้ำไว้กินใช้ สัตว์ตกลงไปตายเองไม่เป็นกรรม แต่ถ้ารู้อยู่ว่าบ่อน้ำที่ตนขุดไว้อยู่ในที่ซึ่งคนจะพลัดตกได้ง่าย แล้วปล่อยปละละเลย มีคนตกลงไปตาย ก็ไม่พ้นเป็นกรรม การกระทำที่ดีเรียกว่า กรรมดี ที่ชั่ว เรียกว่ากรรมชั่ว กรรมจำแนกตามคุณภาพ หรือตามธรรมที่เป็นมูลเหตุ มี 2 คือ 1) อกุศลกรรม กรรม (การกระทำ) ที่เป็นอกุศล

[19]องฺ.ฉกฺก. 22/20/448 – 449.

กรรมชั่ว คือเกิดจากอกุศลมูล 2) กุศลกรรม กรรม (การกระทำ)ที่เป็นกุศล กรรมดีคือเกิดจากกุศลมูล ส่วนอีกประเด็น คือ กรรม 3 กรรมจำแนกตามทวาร คือ ทางที่ทำกรรม มี 3 คือ “หนึ่งกายกรรม การกระทำทางกาย สองวจีกรรม การกระทำทางวาจาและสามมโนกรรม การกระทำทางใจ”[20]

อริยสาวกต้องพิจารณาเห็นดังนี้ว่า “ไม่ใช้เราแต่ผู้เดียวเท่านั้นที่มีกรรมเป็นของตนเป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใด ดีก็ตามชั่วก็ตาม เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น โดยที่แท้สัตว์ทั้งปวงบรรดาที่มีการมา การไป การจุติการอุบัติล้วนมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใดดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เมื่ออริยสาวกนั้นพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนือง ๆ มรรคย่อมเกิดขึ้น อริยสาวกนั้นย่อมเสพ อบรม ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นเมื่อเสพ อบรม ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้อนุสัยย่อมสิ้นไป”[21]

สรุปว่า ชราธรรม หรือ ความแก่ เป็นธรรมชาติของการเกิดของสังขารทั้งปวงเป็นธรรมดา ไม่ใช่หมายความถึงแต่สังขารร่างกายหรือชีวิตอย่างเดียว การเปลี่ยนแปลง แปรปรวนและการเสื่อมไปของสังขารทั้งปวงเป็นธรรมดา พยาธิธัมมตา แสดงถึง ธรรมหรือธรรมชาติของการเจ็บไข้ (พยาธิ) ของสังขาร เป็นเรื่องธรรมดาของผู้ที่มีชีวิตผู้ที่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 ทางแล้วพิจารณาสิ่งปรากฏ ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ปิยวินาภาวตา เราจักต้องพลัดพรากจากของที่รักที่ชอบใจไปทั้งหมดทั้งสิ้น เราจึงต้องหมั่นพิจารณาอยู่เสมออย่างนี้ ก็จะช่วยป้องกันความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวในทรัพย์สมบัติและชีวิต บรรเทาความลุ่มหลง ความยึดมั่นถือมั่น และช่วยป้องกันการทำทุจริต ทำให้เร่งขวนขวายกระทำแต่สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ตลอดไป มรณัสสติหรือมรณสติ แสดงถึง ธรรมหรือธรรมชาติของการตาย (มรณะ) ของสังขาร เป็นธรรมดาโลก

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ย่อมทราบอย่างนี้ว่าธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เรายังละไม่ได้ อันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางวันไม่มี ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้มีปีติและปราโมทย์ การพิจารณาความจริงของชีวิตเนือง ๆ บ่อย ๆ เรียกว่าอภิณหปัจจเวกขณ์ ซึ่งหมายถึง การพิจารณาในธรรม 5 ประการ ด้วยกันคือ เรามีความแก่ธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เรามีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความพลัดพรากจากของรักของชอบใจไปได้ เรามีกรรมเป็นของ ๆ ตน เราจะทำดีก็ตาม ทำชั่วก็ตามจะต้องได้รับผลของกรรมนั้น สืบต่อไปเมื่อพิจารณาธรรม 5 ประการนั้นอยู่เนือง ๆ บ่อย ๆ ก็จะเกิดปัญญาความรู้และเข้าใจ จนจิตใจเกิดสติปัญญา รู้แจ้งตาม

---

[20]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,* พิมพ์ครั้งที่ 39, (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 242 - 243.

[21]องฺ.ปญฺจก. 22/57/103.

ความเป็นจริง ไม่หลงในวัย ในความไม่มีโรค และในชีวิต ก็จะไม่ตั้งอยู่ในความประมาทหันมาทำความดี

2.2 วิธีการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์

การพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ คือการนำเอา อภิณหปัจจเวกขณ์ นั้นมาพิจารณา ได้แก่ เรามีความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจและมีกรรมและผลของกรรมเป็นของ ๆ ตน เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่มัวเมาในชีวิต มัวเมาในความมั่งมีมัวเมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตายเป็นกฎธรรมดาของโลก [22] เพื่อความไม่ประมาทให้ระลึกตัวอยู่เสมอ ดังนั้นการที่ชาวพุทธนำเอาอภิณหปัจจเวกขณ์มาพิจารณา เป็นอารมณ์กรรมฐาน คือมี สติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันอภิณหปัจจเวกขณ์ เมื่อรู้เท่าทันก็จะไม่ประมาทในการประกอบกรรมต่าง ๆ และเมื่อเผชิญกับความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ กรรมและผลของกรรมก็จะไม่ทุกข์ เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่มัวเมาในชีวิต มัวเมาในความมั่งมี มัวเมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นกฎธรรมดาของโลก แต่ถ้ารู้จักวิธีเสริมสร้างสติให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้ว ย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง เมื่อเข้าใจถึงลักษณะของความแก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ กรรมและผลของกรรมแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการพิจารณาสภาวะทั้ง 5 ประการนี้ โดยหมั่นพิจารณาอยู่สม่ำเสมอ เพื่อเตือนสติไม่ให้ประมาท วิธีพิจารณามีดังนี้

2.2.1 การพิจารณาความแก่

ในฐานสูตรแห่งคัมภีร์อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาฐานะคือความแก่ว่า สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์ว่า สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว ซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤติชั่วทางกาย วาจา ใจ เมื่อพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนือง ๆ ย่อมละความมัวเมา ในความเป็นหนุ่มสาวนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้[23]

ในเทวพราหมณสูตรแห่งคัมภีร์อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงภัยแห่งชีวิตคือความแก่เจ็บและตายแก่พราหมณ์ และได้ตรัสสอนถึงวิธีปฏิบัติตนขณะที่ยังดำรงชีวิตอยู่ มีใจความดังนี้ สมัย

---

[22]พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *ธรรมะกับชีวิตประจำวัน*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2547), หน้า 8.

[23]องฺ.ปญฺจก. 22/57/100.

หนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้น พราหมณ์แก่ 2 คน แต่ละคนมีอายุ 120 ปี เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าและได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ข้าพเจ้า ทั้งหลายเป็นพราหมณ์แก่ ผู้เฒ่า ผู้ใหญ่ ผู้ล่วงกาลผ่านวัย นับแต่เกิดมามีอายุ 120 ปี พวกข้าพเจ้านั้นไม่ได้ทำความดีไว้ ไม่ได้ทำกุศลไว้ ไม่ได้สร้างเครื่องต้านทานภัยไว้ ขอท่านพระโคดมทรงว่ากล่าวพวกข้าพเจ้า สั่งสอนพวกข้าพเจ้า เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่พวกข้าพเจ้าตลอดกาลนานเถิด พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พราหมณ์ทั้งหลาย ที่แท้พวกท่านเป็นผู้แก่ ผู้เฒ่า ผู้ใหญ่ ผู้ล่วงกาลผ่านวัย นับแต่เกิดมามีอายุ 120 ปี พวกท่านนั้นไม่ได้ทำความดีไว้ ไม่ได้ทำกุศลไว้ ไม่ได้สร้างเครื่องต้านทานภัยไว้โลกนี้ ถูกชรา (ความแก่) พยาธิ (ความเจ็บ) และมรณะ (ความตาย) ร้อยรัดไว้ และแผดเผา เมื่อโลกถูกชรา พยาธิ และมรณะร้อยรัดไว้ และแผดเผาอย่างนี้ ความสำรวมทางกาย วาจา และใจในโลกนี้จะเป็นเครื่องต้านทาน เป็นที่เร้น เป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึกและเป็นที่ยึดเหนี่ยวของผู้ตายไปแล้ว ชีวิตถูกชรา นำเข้าไปสู่ความมีอายุสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้วย่อมไม่มีเครื่องต้านทาน

บุคคลเมื่อพิจารณาเห็นภัยนั้นในความตาย ควรทำบุญที่นำสุขมาให้ความสำรวมทางกาย วาจาและใจในโลกนี้ ย่อมมีเพื่อความสุข แก่บุคคลผู้ตายไปแล้ว ซึ่งได้ทำบุญไว้ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่ เมื่อเรือนถูกไฟไหม้ สิ่งของที่นำออกไปได้ ย่อมเป็นประโยชน์แก่เขา สิ่งของที่ถูกไฟไหม้ในเรือนนั้น ย่อมไม่เป็นประโยชน์แก่เขา ฉันใด เมื่อโลกถูกชราและมรณะแผดเผาแล้วก็ฉันนั้นเหมือนกัน บุคคลควรนำออกมาด้วยการให้ สิ่งที่ให้แล้วชื่อว่า นำออกไปดีแล้ว ความสำรวมทางกาย วาจา และใจในโลกนี้ ย่อมมีเพื่อความสุขแก่บุคคลผู้ตายไปแล้ว ซึ่งได้ทำบุญไว้ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่[24] สารัตถะแห่งคำสอนนี้คือชีวิตถูกความแก่ เจ็บ ตาย แผดเผาให้เร่าร้อนอยู่เป็นนิตย์ สิ่งที่จะต้านทานได้คือบุญ เพราะบุญคือความสุขใจ เมื่อมีบุญเป็นสิ่งต้านทาน คุ้มครองไม่ให้เกิดทุกข์ทางใจแล้วบุคคลก็จะไม่หวั่นต่อความแก่ เจ็บ ตาย แม้ละโลกนี้ไปแล้วก็มีบุญ เป็นที่พึ่งในโลกหน้าได้อีก หากปฏิบัติบุญได้ในระดับสูงคือภาวนา ก็ย่อมจะละวงจรแห่งสงสารวัฏคือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตายได้ ขณะเดียวกันพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้พิจารณาเห็นความแก่ เจ็บ ตาย เป็นเหมือนไฟไหม้เรือน สิ่งที่เป็นประโยชน์และควรนำออกจากเรือนคือกายนี้ ไม่ให้ไฟคือความแก่ เจ็บ ตายไหม้ก็คือการให้ (ทาน) เมื่อพิจารณาดังนี้ก็จะทำให้ไม่ประมาทในวัยเป็นต้นและจะทำให้รีบเร่ง หมั่นทำความดีไว้

ในมหาสุตตโสมชาดกแห่งคัมภีร์ขุททกนิกาย พราหมณ์ได้กราบทูลพระเจ้ามหาสุตตโสมว่า ราชรถที่วิจิตรดีทั้งหลายยังทรุดโทรมได้ อนึ่ง แม้สตรีระก็ยังเข้าถึงความแก่ชรา ส่วนธรรมของสัตบุรุษย่อมไม่เข้าถึงความคร่ำคร่า สัตบุรุษกับสัตบุรุษเท่านั้นย่อมรู้กันได้[25] พระพุทธพจน์นี้สอนให้บุคคลพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งกายสังขารคือถูกชราครอบงำ ซึ่งความชรานี้จะลดสมรรถภาพทางกาย

---

[24]องฺ.ปญฺจก. 20/52-53/214 – 216.

[25]ขุ.ชา. 28/413/166.

และสติปัญญาด้วย ส่วนธรรมของสัตบุรุษไม่อาจถูกชราครอบงำได้ ดังนั้นจึงควรประพฤติธรรมของสัตบุรุษ เพราะสามารถเป็นที่พึ่งอันประเสริฐแก่บุคคลได้

ในเตมิยชาดก พระราชบิดาได้ตรัสขอร้องให้พระเตมีย์โพธิสัตว์ผู้เป็นพระราชโอรสครอบครองราชสมบัติแทนการออกผนวชว่า ลูกรักยังหนุ่มแน่นอยู่ในปฐมวัย ผมดำสนิท จงครอบครองราชย์สมบัติก่อนเถิด ขอลูกจงมีความเจริญ ลูกจักทำอะไรในป่าเล่า พระเตมีย์โพธิสัตว์ได้แสดงธรรมโปรดพระราชาว่า คนหนุ่มควรประพฤติพรหมจรรย์ ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ควรจะเป็นคนหนุ่ม เพราะการบวชของคนหนุ่ม ฤษีทั้งหลายสรรเสริญแล้ว...อาตมภาพจักประพฤติพรหมจรรย์ อาตมภาพไม่ต้องการราชสมบัติ อาตมภาพเห็นเด็กหนุ่มของท่านทั้งหลาย ผู้เรียกมารดาและบิดา ซึ่งเป็นบุตรที่รัก ได้มาโดยยาก ยังไม่ทันถึงความแก่เลยก็ตายเสียแล้วอาตมภาพเห็นเด็กสาวของท่านทั้งหลายที่สวยสดงดงาม สิ้นชีวิต เหมือนหน่อไม้ไผ่ที่ถูกถอน จริงอยู่ จะเป็นชายหรือหญิงก็ตาม แม้ยังหนุ่มสาวก็ตาย เพราะฉะนั้น ใครเล่าจะพึงวางใจในชีวิตนั้นได้ว่า เรายังเป็นหนุ่มสาว อายุของคนเป็นของน้อย เพราะ วันคืนล่วงไป ๆ เปรียบเหมือนอายุของฝูงปลาในน้ำน้อย ความเป็นหนุ่มสาวในวัยนั้นจักทำอะไรได้สัตว์โลกถูกครอบงำและถูกรุมล้อมอยู่เป็นนิตย์ เมื่อราตรีทั้งหลายทำอายุ วรรณะ และกำลัง ของเหล่าสัตว์ให้สิ้นไปเป็นไปอยู่ มหาบพิตรจะอภิเษกอาตมภาพในราชสมบัติทำไม พระราชาตรัสถามว่า สัตว์โลกถูกอะไรครอบงำ และถูกอะไรรุมล้อมไว้ อะไรชื่อว่าราตรีที่ทำอายุ วรรณะ และกำลังของเหล่าสัตว์ให้สิ้นไปเป็นไปอยู่ โยมถามแล้ว ขอลูกรักจงบอกข้อนั้นแก่โยมเถิด พระเตมีย์โพธิสัตว์ทูลว่า สัตว์โลกถูกความตายครอบงำ และถูกความแก่รุมล้อมไว้ วันคืนที่ชื่อว่าทำอายุ วรรณะ และกำลังของเหล่าสัตว์ให้สิ้นไปก็เป็นไปอยู่ มหาบพิตร ขอจงทรงทราบอย่างนี้ ขอถวายพระพร เมื่อเส้นด้ายที่เขากำลังทอ ช่างหูกทอไปได้เท่าใด ส่วนที่ต้องทอต่อไป โยมก็พึงทราบว่า เหลืออยู่น้อยเท่านั้น ฉันใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็ ฉันนั้น ห้วงน้ำที่เต็มฝั่งเมื่อไหลไปย่อมไม่ไหลกลับ ฉันใด อายุของมนุษย์ทั้งหลายเมื่อผ่านไป ก็ย่อมไม่หวนกลับคืน ฉันนั้น ห้วงน้ำที่เต็มฝั่งย่อมพัดพาเอาต้นไม้ที่เกิดอยู่ริมฝั่งให้หักโค่นไป ฉันใด สัตว์ทั้งปวงย่อมถูกชราและมรณะพัดพาไป ฉันนั้น

แม้พระราชาได้สดับธรรมกถาของพระเตมีย์โพธิสัตว์ดังนี้แล้ว ก็ยังจะทรงเชิญให้ครองราชสมบัติอีก จึงตรัสว่า ลูกเอ๋ย โยมขอมอบกองพลช้าง กองพลม้า กองพลรถ กองพลราบ เหล่าทหารผูกโล่ และพระราชนิเวศน์ที่น่ารื่นรมย์แก่ลูก อนึ่ง โยมขอมอบพระสนมกำนัลในผู้ประดับด้วยเครื่องอลังการทุกอย่าง ลูกเอ๋ย จงปกครองพระสนมกำนัลในเหล่านั้น ลูกจักเป็นพระราชาของโยมทั้งหลาย หญิงทั้ง 4 คนผู้ฉลาดในการฟ้อนรำและการขับร้อง ศึกษาดีแล้วในหน้าที่ของหญิงอื่น ๆ จักทำลูกรัก ให้รื่นรมย์ในกามได้ ลูกจะทำอะไรในป่าเล่า โยมจักนำราชกัญญาจากพระราชาอื่น ๆ ผู้ประดับแล้วมาให้แก่ลูก ลูกให้หญิงเหล่านั้นกำเนิดพระโอรสแล้ว จึงบวชในภายหลังเถิด ลูกยังหนุ่มแน่นอยู่ในปฐมวัย มีผมดำสนิท จงครอบครองราชย์สมบัติก่อนเถิด ขอลูกจงมีความเจริญ ลูกจักทำอะไรในป่าเล่า ลูก เอ๋ย โยมขอมอบฉางหลวง พระคลัง พาหนะ พลนิกาย และพระราชนิเวศน์

อันน่ารื่นรมย์แก่ลูก ลูกจงแวดล้อมด้วยแวดวงราชกัญญาที่งามพร้อม จงแวดล้อมด้วยหมู่พระสนม กำนัลใน จงครอบครองราชสมบัติก่อนเถิด ขอลูกจงมีความเจริญ ลูกจักทำอะไรในป่าเล่า

พระเตมีย์โพธิสัตว์เมื่อจะประกาศความที่ตนไม่ปรารถนาราชสมบัติ จึงทูลว่า มหาบพิตร จะให้อาตมภาพเสื่อมไปเพราะทรัพย์ทำไม บุคคลจักตายเพราะภรรยาทำไม ประโยชน์อะไรด้วย ความเป็นหนุ่มสาวที่แก่เฒ่า เพราะถูกชราครอบงำ ในโลกสันนิวาสที่มีชราและมรณะเป็นธรรมดานั้น จะเพลิดเพลินไปทำไม จะเล่นหัวไปทำไม จะยินดีไปทำไม จะแสวงหาทรัพย์ไปทำไม จะมีประโยชน์อะไร ด้วยลูกและเมียแก่อาตมภาพ อาตมภาพเป็นผู้หลุดพ้นแล้วจากเครื่องผูก ขอถวายพระพร มัจจุราชย่อมไม่ย่ำยีอาตมภาพผู้รู้ชัดอย่างนี้ว่า เมื่อบุคคลถูกมัจจุราชครอบงำแล้ว จะยินดีไปทำไม จะแสวงหาทรัพย์ไปทำไม ภัยของผลไม้ที่สุกแล้วทั้งหลาย ย่อมมีเพราะหล่นลงเป็นนิตย์ฉันใด ภัยของเหล่าสัตว์ผู้เกิดมาแล้ว ย่อมมีเพราะความตายอยู่เป็นนิตย์ฉันนั้น คนเป็นจำนวนมากที่ได้พบกันในตอนเช้า ตกตอนเย็นบางพวกก็ไม่เห็นกัน คนเป็นจำนวนมากที่ได้พบกันในตอนเย็น ตกตอนเช้าบางพวกก็ไม่เห็นกัน[26] สารัตถะแห่งคำสอนนี้คือสิ่งของมีค่าภายนอก เช่น แก้ว แหวน เงิน ทอง ที่มนุษย์สมมติว่ามีค่า ล้วนตกอยู่ในอำนาจแห่งความไม่เที่ยง มีมรณะหรือแตกสลายไปในที่สุด สิ่งที่เข้าใจหลงยึดมั่นว่าเป็นของตนเองก็สามารถเปลี่ยนไปเป็นของคนอื่นได้ จึงไม่อาจเป็นที่พึ่งอันประเสริฐได้ให้ความสุขแบบลวง ๆ เพียงชั่วคราวเท่านั้น ดังนั้นพระเตมีย์โพธิสัตว์จึงแสวงหาที่พึ่งของชีวิตอันประเสริฐกว่าคือหนทางแห่งการหลุดพ้นจากเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งได้แก่พระนิพพาน

การพิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ว่าสัตว์ทั้งปวงมีความแก่เป็นเบื้องหน้า ไม่สามารถหนีพ้นความแก่ได้เลย เพราะสิ่งนี้จะติดตามเราไปทุกที่ ทุกเวลา พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดาได้ ตรัสคาถาประพันธ์ไว้ว่า ถึงท่านจะติความแก่อันเลวทราม ถึงท่านจะติความแก่อันทำให้ ผิวพรรณทรามไปรูปอันน่าพึงใจก็คงถูกความแก่ย่ำยีอยู่นั่นเอง แม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปี (ผู้นั้นก็ไม่ สามารถพ้นความแก่,ความตายได้) สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นเบื้องหน้า ความตายย่อมไม่ละเว้น อะไร ๆ ย่อมย่ำยีทั้งหมดทีเดียว[27] ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด มีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไปโดยใช้ปัญญาพิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ว่าสัตว์ทั้งปวงมีความแก่เป็นเบื้องหน้า ไม่สามารถหนีพ้นความแก่ได้เลย เพราะสิ่งนี้จะติดตามเราไปทุกทีทุกเวลา

สรุปว่า กระบวนการชีวิตของมนุษย์เมื่อมีการเกิดก็ต้องมีแก่เมื่อมีแก่ก็ต้องมีการเจ็บไข้เมื่อมีการเจ็บไข้ก็ต้องมีตายตามมาเสมอความแก่นั้นเราจะพบว่า เวลา หรือ กาล ยุคสมัย นั่นเองเป็นองค์ประกอบหลัก เพราะความแก่นั้นโดยมากจะตกอยู่ภายใต้อำนาจของเวลา เวลาจะกลืนกินทุกอย่างแม้แต่ตัวมันเอง พระพุทธศาสนายอมรับว่าสรรพสิ่งในโลกนี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดย

---

[26]ขุ.ชา. 28/96-120/198 – 201.

[27]สำ.ม. 19/511/322 – 323.

การเปลี่ยนแปลงนั้นจะอยู่ในลักษณะของการเกิดดับสืบเนื่องต่อกันไปอย่างไม่ขาดสาย เมื่อสรรพสิ่งมีการเกิดดับติดต่อกันหรือเปลี่ยนแปลงไปอยู่เช่นนี้ ความแก่หรือความคร่ำคร่าของสรรพสิ่งจึงปรากฏอยู่ทุกสรรพสิ่งจึงไม่อาจที่จะก้าวล่วงความเปลี่ยนแปลงหรือความแก่นี้ไปได้ ความแก่เป็นทุกข์ที่ครอบงำสัตว์ทั้งหลาย ทำให้กำลังและวรรณะเสื่อม เป็นต้น ดังนั้น เมื่อบุคคลเห็นโทษแห่งความแก่ดังนี้แล้วจึงควรหมั่นพิจารณาว่าตนจะต้องแก่เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงความแก่ไปได้ เมื่อประสบกับความแก่ก็สามารถอยู่ได้อย่างไม่เป็นทุกข์

2.2.2 การพิจารณาความเจ็บไข้

พระพุทธเจ้าได้แสดงวิธีพิจารณาความเจ็บไข้ไว้ในฐานสูตรว่า สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์นี้ว่า สัตว์ทั้งหลายมีความมัวเมาในความไม่มีโรคซึ่งเป็นเหตุให้สัตว์ประพฤติชั่วด้วยกาย ประพฤติชั่วด้วยวาจา ประพฤติชั่วด้วยใจ เมื่อเขาพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนือง ๆ ย่อมละ ความมัวเมาในความไม่มีโรคนั้นได้โดยสิ้นเชิงหรือทำให้เบาบางลงได้

บรรดาการพิจารณาถึงความตายในมิติต่าง ๆ ที่ท่านได้อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เห็นว่าการพิจารณาความตายในฐานะกายเป็นสิ่งสาธารณะแก่สัตว์มากชนิด (กายพหุสาธารณโต) มีความเกี่ยวข้องกับความเจ็บไข้ จึงได้นำมาแสดงไว้ในหัวข้อว่าด้วยวิธีพิจารณาความเจ็บไข้นี้ ดังนี้ ให้บุคคลพิจารณาเห็นว่า ประการแรกกายนี้เป็นสาธารณแก่เหล่ากิมิชาติ (หมู่หนอน) 80 จำพวก ในกิมิชาติเหล่านั้น จำพวกที่เป็นสัตว์อาศัยผิวหนัง ก็กัดกินผิงหนัง จำพวกที่อาศัยหนังก็กัดกินหนัง จำพวกที่อาศัยเนื้อก็กัดกินเนื้อ จำพวกที่อาศัยเอ็นก็กัดกินเอ็น จำพวกที่อาศัยกระดูกก็กัดกินกระดูก จำพวกที่อาศัยเยื่อ (ในกระดูก) ก็กัดกินเยื่อ มันเกิด แก่ ตาย ถ่ายอุจจาระปัสสาวะอยู่ในนั้นเอง และ ร่างกายก็ (นับว่า) เป็นเรือนคลอดด้วย เป็นโรงพยาบาลด้วย เป็นสุสานด้วย เป็นส้วมด้วย เป็นรางปัสสาวะด้วย ของพวกมัน อันว่าร่างกายนี้นั้น เพราะความกำเริบแห่งกิมิชาติแม้เหล่านั้นก็ถึงซึ่งความตายได้ประการหนึ่งเป็นแท้

อนึ่ง กายนี้เป็นสาธารณแก่เหล่ากิมิชาติ 80 จำพวกฉันใดก็ย่อมเป็นสาธารณแก่ปัจจัยแห่งความตาย ทั้งที่เป็นภายใน ได้แก่โรคหลายร้อยอย่างทีเดียว ทั้งที่เป็นภายนอก ได้แก่สัตว์มีพิษ เช่นงูและแมลงป่อง ฉันนั้น อุปมาดังอาวุธทั้งหลายมีลูกศร หอกแทง หอกซัดและก้อน หินเป็นต้น ที่ (บุคคลซัด) มาแต่ทิศทั้งปวง (ประเด) ตกลงที่เป้าอันเขาตั้งไว้ ณ สี่แยกถนนใหญ่ ฉันใด แม้อุปัทวะทั้งปวง ก็ (ประดัง) ตกลงมาที่ร่างกาย ฉันนั้น

อันว่าร่างกายนี้นั้น เพราะความ (ประดัง) ตกลงแห่งอุปัทวะเหล่านั้น ก็ถึงซึ่งความตายได้ประการหนึ่งเหมือนกัน เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสไว้ว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย อนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกลางคืนสิ้นไป กลางวันเวียนมาถึง ย่อมพิจารณาดังนี้ว่า ปัจจัยแห่งความตายของ

เรามีมากหนอ คือ งูพึงกัดเราก็ได้ แมลงป่องพึงต่อยเราก็ได้ ตะขาบพึงกัดเราก็ได้ เพราะเหตุนั้นเราพึงทำกาลกิริยา อันตรายนั้นพึงมีแก่เรา เราพึงพลาดล้มลงก็ได้ อาหารที่เราบริโภคแล้วไม่ย่อยเสียก็ได้ ดีของเราพึงซ่านก็ได้ เสมหะของเราพึงกำเริบก็ได้ลมมีพิษดังศาตราของเราพึงกำเริบก็ได้ มนุษย์ทั้งหลายพึงเบียดเบียนเราก็ได้ พวกอมนุษย์พึงเบียดเบียนเราก็ได้ เพราะเหตุนั้นเราพึงทำกาลกิริยาอันตรายนั้นพึงมีแก่เรา[28]

คำสอนเกี่ยวกับวิธีรักษาอาพาธโดยหลักธรรมหรือการปฏิบัติธรรม เช่น สมัยที่พระพุทธเจ้าได้เกิดอาการพระประชวรหนัก มีทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัสจวนเจียนจะปรินิพพาน พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ ทรงอดกลั้นไม่พรั่นพรึง และทรงใช้ความเพียร (ผลสมาบัติ) ขับไล่ อาการพระประชวรนั้น ทรงดำรงชีวิตสังขารอยู่อาการพระประชวรจึงสงบ มีภิกษุจำนวนมากเข้าไปเรียนถามท่านพระอนุรุทธะว่า เป็นอยู่ด้วยวิหารธรรมอะไร ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้ ซึ่งท่านตอบว่า มีจิตตั้งมั่นดีในสติปัฏฐาน 4[29] นอกจากนี้มีปรากฏว่า การได้ฟังพระสูตรที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักปฏิบัติกรรมฐานแล้วหายจากอาพาธ เช่น สัญญา 10 ในคิริมานันทสูตร[30] องค์แห่งสัมโพชฌงค์ เป็นต้น โดยเฉพาะสัมโพชฌงคสูตรเป็นที่รู้จักแพร่หลายของคนทั้งหลายในฐานะเป็นพระสูตรรักษาอาพาธได้ซึ่งเมื่อพิจารณาดูแล้วเกิดจากการได้ฟังธรรมแล้วสามารถใช้หลักธรรมนั้นข่มทุกขเวทนาทางกายได้ รวมทั้งอาจเกิดจากอำนาจของพระปริตรอีกด้วย ซึ่งไม่สามารถอธิบายในเชิงของเหตุผลได้ในระดับสูงสุดเป็นการสอนให้รู้จักปล่อยวางกายสังขาร

สมัยหนึ่ง พระวักกลิไม่สบายเพราะอาพาธ พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามอาการ ซึ่งท่านก็ทูลตอบว่ามีความรำคาญ และมีอาการทุรนทุราย พระพุทธเจ้าตรัสถามถึงการติเตียนตนโดยศีล ท่านทูลตอบว่า ติเตียนตนเองโดยศีลไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เมื่อเป็นเช่นนั้น จะรำคาญทุรนทุรายไปทำไม จะมีประโยชน์อะไรด้วยร่างกายอันเปื่อยเน่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม และได้ตรัสถามถึงความเป็นไตรลักษณ์แห่งรูป ซึ่งมีบทสรุปคือ สิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ควรยึดถือเป็นตัวตน[31] ซึ่งจะทำให้ปล่อยวางกายสังขารได้ ไม่ต้องทรมานกายสังขารมาก คำสอนที่สอดคล้องกับการพิจารณาเห็นความเจ็บไข้ในตน เช่น ภิกษุเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อย เธอจึงมีความคิดว่า เราเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อยแล้ว เป็นไปได้ที่อาพาธของเราจะพึงรุนแรงขึ้นอย่ากระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียร เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง[32]

---

[28]องฺ.สตฺตก. 23/255/171.

[29]สำ.ม. 19/908/440.

[30]องฺ.ทสก. 24/60/128.

[31]สำ.ข. 17/87/159.

[32]ที.ปา. 11/358/412.

การพิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงด้วยปัญญาว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ให้เราน้อมเข้ามาหาตนเองว่าทั้งตัวเราและตัวของเขาก็มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

> “ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ย่อมเบื่อหน่าย (นิพพิทา) ทั้งใน จักษุ ทั้งในรูป ทั้งในจักษุวิญญาณ ทั้งในจักษุสัมผัสทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย ฯลฯ ทั้งในใจ ทั้งในธรรมารมณ์ ทั้งในมโนวิญญาณ ทั้งในมโนสัมผัสทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้วกิจควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่น เพื่อความเป็น อย่างนี้มิได้มีดังนี้”[33]

สรุปว่า ความเจ็บไข้ต่าง ๆ สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นธรรมดาของชีวิตไม่มีใครหนีพ้นความจริงข้อนี้ไปได้แม้พยายามป้องกันเพียงใดก็ตาม ก็มีวันที่จะต้องเจ็บไข้ การเยียวยารักษาการเจ็บไข้ทางกายแล้ว สิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากันก็คือการดูแลรักษาใจ เพราะความเจ็บไข้ทางกายมักเกิดขึ้นควบคู่กับความเจ็บไข้ทางใจ บ่อยครั้งความเจ็บไข้ทางใจยังซ้ำเติมให้ความเจ็บไข้ทางกายหนักขึ้น แต่หากดูแลรักษาใจให้ดีแล้ว ความทุกข์ก็จะลดน้อยลง อีกทั้งยังอาจช่วยให้ความเจ็บไข้ทางกายทุเลาลงได้ด้วย การพิจารณาว่าเรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้นั้น พิจารณาอยู่เนื่อง ๆ จิตก็จะค่อย ๆ คลายความยึดมั่นถือมั่นได้ วิธีที่ได้ผลดีอย่างหนึ่งคือการพิจารณาเห็นความเป็นจริงว่า ตนจะต้องมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ซึ่งจะทำให้รู้จักปล่อยวางไม่ทุรนทุรายเพราะความยึดมั่นถือมั่นเป็นปัจจัยประการหนึ่ง เมื่อพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนือง ๆ ย่อมละความมัวเมาในชีวิตนั้นได้โดยสิ้นเชิงหรือทำให้เบาบางลงได้

2.2.3 การพิจารณาความตาย

ความตายเป็นกระบวนการเปลี่ยนผ่านของชีวิตมนุษย์ในช่วงเวลาหนึ่ง ความตาย คือ การสิ้นสุดของชีวิตและสภาพร่างกาย สิ่งสำคัญประการหนึ่งคือความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่เราก็ไม่สามารถรู้ได้ว่า จะตายเมื่อใด และตายด้วยเหตุใด ดังนั้น การเตรียมตัวก่อนตาย หรือการพิจารณาถึงความตายอยู่เสมอนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนผ่านของชีวิตที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง การพิจารณาความตายที่ปรากฏในฐานสูตร

---

[33]สำ.ม. 18/35/39.

พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ดังนี้ว่า สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความตาย เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้[34]

การระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตนเป็นธรรมดา ต้องประกอบด้วยสติ สังเวช และญาณ ควรพิจารณาและเตือนตนอยู่เสมอว่าเราทุกคนต้องตายในที่สุด เพราะความตายไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน ดังนั้น การระลึกถึงความตายจึงเป็นการกระตุ้นเตือนไม่ให้ประมาท ทำกิจที่ควรทำ ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไป ใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างเต็มที่ เมื่อความตายอยู่ตรงหน้าแล้ว เราพร้อมจะตายมากน้อยแค่ไหน เป็นการเตรียมตัวตาย เพื่อให้วาระสุดท้ายของชีวิตไม่น่าหวาดกลัว ไม่ทุรนทุรายและสามารถประคองจิตให้ผ่องใส มีสติ และสงบซึ่งเกื้อกูลต่อการพิจารณาด้วยอภิญหปัจจเวกขณ์

มีขั้นตอนการพิจารณา ด้วยการกล่าวคำภาวนา เช่น มะระณัง นิยะตัง แปลว่า ความตายเป็นของเที่ยง หรือกล่าวย่อ ๆ ว่า มะระณัง มะระณัง แปลว่า ตาย ตาย เป็นต้น พึงกำหนดภาวนาระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตนและใช้ปัญญาพิจารณาอุบาย 8 ประการ อันได้แก่

1. การพิจารณาความตายโดยความปรากฏดุจเพชฌฆาตคือ ผู้ปฏิบัติพึงระลึกว่าเพชฌฆาตคิดว่าจักตัดศีรษะคนผู้นี้ จึงถือดาบจ่อคอ ยืนประชิดตัวอยู่ ฉันใด แม้ความตายก็ปรากฏ ฉันนั้นเหมือนกัน เพราะความตายมาพร้อมกับความเกิด และเพราะคร่าเอาชีวิตสัตว์ทั้งหลายพาเอาความแก่และความตายเกิดมาด้วย เหมือนดอกเห็ดพาเอาฝุ่นติดหัวขึ้นมาด้วย ฉะนั้น ปฏิสนธิจิตของสัตว์เหล่านั้นย่อมถึงความแก่ในลำดับแห่งความเกิดขึ้นนั้นเอง แล้วก็แตก (ดับ) ไปพร้อมกับสัมปยุตขันธ์ทั้งหลาย เหมือนศิลาตกจากยอดเขาแตกไป ฉะนั้น อนึ่ง มรณะนี้ย่อมคร่าเอาชีวิตไปอย่างเดียว ครั้นคร่าเอาไปแล้วก็มิได้ปล่อยให้กลับ เหมือนเพชฌฆาตจ่อดาบที่คอ ฉะนั้น เพราะเหตุนั้น มรณะจึงชื่อว่าปรากฏเหมือนเพชฌฆาตผู้เงื้อดาบ เพราะมาพร้อมกับความเกิดและเพราะคร่าเอาชีวิตไป

2. การพิจารณาความตายโดยความวิบัติแห่งสมบัติ คือสมบัติในโลกนี้จะงดงามอยู่ได้ก็ชั่วเวลาที่วิบัติยังไม่ครอบงำและขึ้นชื่อว่าสมบัติที่จะล่วงพ้นวิบัติรอดอยู่ได้หามีไม่ จริงอย่างนั้น แม้พระเจ้าอโศกผู้ทรงมีสุขได้ครอบครองแผ่นดินสิ้น (ชมพูทวีป) จ่ายพระราชทรัพย์ (วันละ) 100 โกฏิ ในบั้นปลายแห่งพระชนมชีพ ได้ทรงครองความเป็นใหญ่ต่อมะขามป้อมครึ่งผลเท่านั้น พร้อมทั้งพระวรกายของพระราชานั่นแหละ ครั้นทรงสิ้นบุญเสีย ก็บ่ายพระพักตร์ต่อมรณะ ถึงภาวะอันน่าเศร้าไปฉะนี้ อีกนัยหนึ่ง ความไม่มีโรคทั้งปวงย่อมมีความเจ็บไข้เป็นที่สุด ความเป็นหนุ่มทั้งปวงมีความแก่เป็นที่สุด ความเป็นอยู่ทั้งปวงมีความตายเป็นที่สุด โลกสันนิวาสทั้งปวงถูกชาติติดตาม ชราไล่ตามพยาธิครอบงำและมรณะทำลายล้าง

---

[34]องฺ.ปญฺจก. 14/57/71 - 75.

3. การพิจารณาความตายโดยนึกเปรียบเทียบตนกับคนอื่น ๆ ที่ตายแล้ว คือ ผู้ปฏิบัติพึงระลึกถึงความตายโดยเปรียบเทียบด้วยอาการ 7 อย่าง ได้แก่

1) ยะสะมะหัตตะโต พึงระลึกโดยความมียศใหญ่ว่า ความตายนี้ได้ตกต้องเหล่าท่านผู้มียศใหญ่ คือผู้มีบริวารมาก มีทรัพย์และพาหนะพร้อมพรั่ง รวมถึงพระเจ้ามหาสมมติพระเจ้ามันธาตุ พระเจ้ามหาสุทัสสนะ และพระเจ้าทัฬหเนมิด้วย ท่านผู้มียศใหญ่ทั้งหลายแม้เป็นท้าวพญาผู้ประเสริฐ เช่น พระเจ้ามหาสมมติก็ยังประสบกับอำนาจมฤตยูไม่ต้องกล่าวถึงคนทั้งหลายเช่นเรา

2) ปุญญะมะหัตตะโต พึงระลึกโดยความมีบุญมากอย่างนี้ว่า เศรษฐีเหล่านี้คือ โชติยะ ชฏิลละ อุคคะ เมณฑกะ ปุณณกะ และคนอื่น ๆ ที่ปรากฏว่าเป็นผู้มีบุญมากในโลกก็ยังถึงแก่ความตาย ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงคนทั้งหลายเช่นเรา

3) ถามมะหัตตะโต พึงระลึกโดยความมีเรี่ยวแรงมากอย่างนี้ว่า พระวาสุเทพ พระพลเทพ พระภีมเสน พระยุธิฏฐิละ แม้ หนุระ นักมวยปล้ำใหญ่ก็ตกไปสู่อำนาจของความตายแต่บุคคลเหล่านั้นผู้มีชื่อเสียงในโลกว่าเป็นคนมี กำลังเรี่ยวแรงอย่างนี้ก็ยังถึงแก่ความตายไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงคนทั้งหลายเช่นเรา

4) อิทธิมะหัตตะโต พึงระลึกโดยความมีฤทธิ์มากอย่างนี้ว่า พระอัครสาวกที่ 2 (พระมหาโมคคัลลานะ) ผู้ได้ชื่อว่าประเสริฐสุดแห่งผู้มีฤทธิ์ทั้งหลาย สามารถให้ปราสาทไพชยนต์ไหวได้ด้วยอวัยวะเพียงนิ้วแม่เท้าเท่านั้น ท่านก็ยังตกเข้าสู่ปากของมฤตยูอันน่าสะพรึงกลัวไปพร้อมกับฤทธิ์ทั้งหลาย เหมือนเนื้อตกเข้าปากสีหะ ฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงคนทั้งหลายเช่นเรา

5) ปัญญามะหัตตะโต พึงระลึกโดยความมีปัญญามากกว่า ยกเว้นพระโลกนาถเจ้าแล้ว สัตว์ทั้งหลายเหล่าอื่นย่อมไม่ถึงเสี้ยวที่ 16 แห่งปัญญาของพระสารีบุตรเถระ ท่านได้ชื่อว่ามีปัญญามากอย่างนี้ก็ยังถึงอำนาจของความตาย ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงคนทั้งหลายเช่นเรา

6) ปัจเจกะพุทธะโต พึงระลึกโดยความเป็นพระปัจเจกพุทธะอย่างไร ? พึงระลึกโดยความเป็นพระปัจเจกพุทธะอย่างนี้ว่า แม้พุทธบุคคลทั้งหลายเหล่านั้นใด ทำความย่ำยีเสียซึ่งศัตรูคือสรรพกิเลส ด้วยพละคือญาณและวิริยะของตน ๆ จนได้บรรลุปัจเจกสัมโพธิเป็นพระสยัมภูมีจริยาเยี่ยงนอแรด แม้พุทธบุคคลเหล่านั้นก็มิได้พ้นความตาย ก็ที่ไหนตัวเราจักพ้นเล่า ก็หาล่วงความตายไปได้ไม่ กล่าวอะไรในคนทั้งหลายเช่นเราเล่า

7) สัมมาสัมพุทธะโต พึงระลึกโดยความเป็นพระสัมมาสัมพุทธะคือ แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้มีพระรูปกายวิจิตรด้วยมหาบุรุษลักษณะ 32 มีอนุพยัญชนะ 80 ประการ มีพระธรรมกายสัมฤทธิ์ด้วยพระคุณรัตนะ มีสีลขันธ์บริสุทธิ์ด้วยอาการทั้งปวงเป็นอาทิทรงถึงฝั่งแห่งความมียศใหญ่ความมีบุญมาก ความมีกำลังมาก ความมีฤทธิ์มาก และความมีปัญญามาก หาผู้เสมอมิได้ทรงเสมอกับผู้ที่ไม่มีใครเสมอ หาผู้เปรียบมิได้หาคนเทียบมิได้เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบ แม้พระองค์ก็ยังทรงระงับดับขันธ์ไปโดยพลันด้วยหยาดฝนมรณะ เหมือนกองไฟใหญ่มอดไปด้วยหยาดฝน ฉะนั้น ความ

ตายก็นั้นเหมือนกันคือแผ่อำนาจมาถึงองค์ ความใหญ่มีความเป็นผู้มียศใหญ่เป็นต้นโดยภาวะคือความมีมรณะเสมอกันอย่างนี้แล้ว ระลึกไปว่า ความตายจะต้องมีแต่เราบ้าง เหมือนมีแก่สัตว์วิเศษทั้งหลายเหล่านั้น กล่าวอะไรในคนทั้งหลายเช่นเราเล่า

4. การพิจารณาความตายโดยเป็นกายสาธารณะแก่หมู่หนอนจำนวนมาก กายนี้เป็นสาธารณะแก่สัตว์มากชนิด คือประการแรกก็เป็นสาธารณแก่กิมิชาติ 80 จำพวก ในกิมิชาติเหล่านั้น จำพวกที่เป็นสัตว์อาศัยผิวหนังก็กัดกินผิวหนัง จำพวกที่อาศัยหนังก็กัดกินหนัง จำพวกที่อาศัยเนื้อก็กัดกินเนื้อ จำพวกที่อาศัยเอ็นก็กัดกินเอ็น จำพวกที่อาศัยกระดูกก็กัดกินกระดูก จำพวกที่อาศัยเยื่อในกระดูกก็กัดกินเยื่อในกระดูก มันเกิด แก่ ตาย ถ่ายอุจจาระปัสสาวะอยู่ในนั้นเอง และร่างกายก็ถือว่าเป็นเรือนคลอดด้วย เป็นโรงพยาบาลด้วย เป็นป่าช้าด้วย เป็นส้วมด้วยเป็นรางปัสสาวะด้วย ของพวกมัน ร่างกายนี้นั้น เพราะความกำเริบแห่งกิมิชาติแม้เหล่านั้น ก็ถึงซึ่งความตายได้ประการหนึ่งโดยแท้

5. การพิจารณาเห็นอายุไม่แข็งแรงคือ อายุนั้นไม่แข็งแรงอ่อนแอ ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายผูกพันอยู่กับลมหายใจเข้าออก อิริยาบถ ความเย็น ความร้อน มหาภูต และอาหาร ชีวิตหายใจเข้าออกอยู่เสมอเท่านั้น จึงเป็นไปได้เมื่อลมหายใจออกไม่หายใจเข้าก็ดี หายใจเข้าไปแล้วไม่หายใจออกก็ดี บุคคลก็ได้ชื่อว่าตาย ชีวิตนั้นมีอิริยาบถ 4 เป็นไปอย่างสม่ำเสมอเท่านั้นจึงเป็นไปได้หากอิริยาบถ อย่างใดอย่างหนึ่งเกินประมาณไป อายุสังขารย่อมขาด ถึงความสิ้นชีวิต อนึ่ง เมื่อบุคคลได้กวฬิงการาหารในกาลอันควรเท่านั้น ชีวิตจึงเป็นไปได้ แต่เมื่อไม่ได้อาหาร มันก็สิ้นกันแล

6. การพิจารณาโดยไม่มีกำหนดคือ ธรรม 5 ประการนี้ ได้แก่ ชีวิต พยาธิกาล สถานที่ ทอดร่าง และคติของสัตว์ทั้งหลายในชีวโลกไม่มีนิมิต รู้ไม่ได้ ในธรรม 5 ประการนั้น ชีวิตชื่อว่าไม่มีนิมิตเพราะไม่มีกำหนดว่าจะพึงเป็นอยู่เพียงเท่านี้ ไม่เป็นอยู่ต่อแต่นี้ไป เพราะสัตว์ทั้งหลายตายเสียแต่ในเวลาที่ยังเป็นกลละก็มี ในเวลาที่ยังเป็นอัมพุทะ เปสิฆนะ อยู่ในครรภ์ได้ 1 เดือน 2 เดือน 3 เดือน 4 เดือน 5 เดือน 10 เดือนก็มี ในเวลาคลอดก็มี หลังจากนั้นก็ตายภายใน 100 ปีก็มี เกิน 100 ปีก็มี ความเจ็บไข้ชื่อว่า ไม่มีนิมิต เพราะไม่มีกำหนดว่าสัตว์ทั้งหลายจะตายด้วยโรคนี้เท่านั้น ไม่ตายด้วยโรคอื่น เพราะไม่มีกำหนดว่าจะต้องตายในกาลนี้เท่านั้น ไม่ตายในกาลอื่น เพราะสัตว์ทั้งหลายตายในตอนเช้าก็มี ในตอนอื่นมีตอนเที่ยงเป็นต้นก็มี สถานที่ทอดร่างก็ชื่อว่าไม่มีนิมิต เพราะไม่มีกำหนด ว่าเมื่อสัตว์ทั้งหลายตาย ร่างจะต้องตกอยู่ที่นี่เท่านั้น ไม่ตกอยู่ที่อื่น

7. การพิจารณาโดยกำหนดกาลแห่งชีวิตคือ กาลแห่งชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายในปัจจุบันนี้สั้น ผู้มีอายุยืนก็เป็นอยู่ประมาณ 100 ปีเกินนั้นไปก็มีบ้าง แต่มีเป็นส่วนน้อย พระพุทธโฆสาจารย์ ได้รวบรวมพระพุทธพจน์เกี่ยวกับชีวิตและความตายไว้ดังนี้ อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อย จะต้องไปสู่สัมปรายภพ ดังนั้น จึงควรทำกุศลประพฤติพรหมจรรย์ ความไม่ตายแห่งสัตว์ผู้เกิดแล้วหามีไม่ ผู้มีอายุยืนก็เป็นอยู่ประมาณ 100 ปีเกินนั้นไปก็มีบ้าง แต่มีเป็นส่วนน้อย อายุของมนุษย์ทั้งหลายน้อยนัก คนดีพึงดูหมิ่นมันเสีย พึงประพฤติดังคนที่ศีรษะถูกไฟไหม้ ไม่มีละที่มฤตยูจะไม่มา ภิกษุ

ผู้ที่เจริญมรณสติอย่างนี้ว่า เราพึงเป็นอยู่ได้ชั่วคืน 1 กับวัน 1 ชั่วกลางวัน ชั่วเวลาฉันบิณฑบาตอิ่มมื้อ 1 ชั่วเวลาเคี้ยวอาหารกลืนลงไปได้ 4 - 5 คำ ชั่วเวลาเคี้ยวอาหารกลืนลงไปได้คำเดียว เพราะฉะนั้น เราควรรีบทำในใจถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ควรเจริญมรณัสสติว่า เราพึงเป็นอยู่ได้ชั่วขณะหายใจเข้าแล้วหายใจออก หรือหายใจออกแล้วหายใจเข้า ดังนี้ จึงชื่อว่าไม่ประมาท

8. การพิจารณาโดยเห็นขณะแห่งชีวิตว่าเป็นของสั้นคือ การเห็นขณะแห่งชีวิตของสัตว์ทั้งหลายสั้นนัก เพียงชั่วความเป็นไปแห่งจิตดวงหนึ่งเท่านั้นเอง เหมือนล้อรถแม้เมื่อหมุนไปก็หมุนด้วยชิ้นส่วนที่เป็นกงอันเดียวเท่านั้น เมื่อหยุดก็หยุดด้วยชิ้นส่วนที่เป็นกงอันเดียวกันนั่นแหละฉันใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็เป็นสิ่งที่เป็นไปชั่วขณะจิตเดียวฉันนั้นเหมือนกัน พอจิตดวงนั้นดับสัตว์ก็ได้ชื่อว่าดับ (ตาย)[35]

สรุปว่า การระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตนเป็นเรื่องธรรมดา ควรพิจารณาและเตือนตนอยู่เสมอว่าเราทุกคนต้องตายในที่สุด เพราะความตายไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอนการพิจารณาถึงความตายจึงเป็นการกระตุ้นเตือนไม่ให้ประมาท ทำกิจที่ควรทำ ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไป ใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างเต็มที่ เพราะชีวิตเป็นของสั้น ความตายเป็นดุจเพชฌฆาตประหารชีวิตสัตว์ทั้งหลายทำให้พลัดพรากจากสมบัติทั้งปวง การพิจารณาความตายที่ได้ชื่อว่าไม่ประมาทคือต้องพิจารณาทุกลมหายใจเข้าออก เพราะความตายสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ไม่ควรประมาทแม้เพียงเสี้ยววินาทีเดียว ผู้ที่พิจารณาถึงความตายด้วยความรู้เท่าทันและนำจิตไปถูกทางก็จะเกิดความสงบไม่กระวานกระวาย ไม่หวาดกลัวต่อความตาย ไม่ปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์และไม่ประมาทในชีวิต

2.2.4 การพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้บุคคลหมั่นพิจารณาถึงความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจว่า สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์นี้ว่า สัตว์ทั้งหลายมีความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤติชั่วด้วยกาย วาจา ใจ เมื่อเขาพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนือง ๆ ย่อมละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิงหรือทำให้เบาบางลงได้[36]

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์เรียกว่า กามคุณ สภาพที่ผูกพันสัตว์ไว้ในกามเป็นสภาพทั้งน่าใคร่ น่าปรารถนา และไม่น่าใคร่ ไม่น่าปรารถนา สำหรับปุถุชนผู้ไม่สำรวม ยังละกามไม่ได้ แต่เป็นสภาพกลาง ๆ ของผู้ที่สำรวมหรือละกามได้แล้ว ในอริยวินัยท่านเรียกกามคุณว่า เป็นขื่อคาบ้าง

---

[35]มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2 ตอน 1*, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2537), หน้า 1 - 22.

[36]องฺ.ปญฺจก. 22/57/101.

เครื่องจองจำบ้าง[37] เพราะผูกมัดกักขังสัตว์ผู้ยังยินดียินร้ายไว้เหนียวแน่น ไม่อาจดิ้นหลุดหรือ ตัดพันธนาการหนีไปได้ ในอาเนญชสัปปายสูตรแห่งคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ท่านอธิบายโทษแห่งกามไว้ว่า มีลักษณะไม่เที่ยง ว่างเปล่า เท็จ มีความเลือนหายไปเป็นธรรมดา เป็นความล่อลวง และเป็นที่บ่นถึงของคนพาล เป็นบ่วงแห่งมาร เป็นเหยื่อแห่งมาร เป็นโคจรแห่งมาร เป็นที่เกิดแห่งบาปอกุศลทางใจทั้งหลาย คือ อภิชฌา พยาบาท สารัมภะ (ความแข่งดี) เป็นต้น ก่ออันตรายให้แก่อริยสาวกผู้ตามศึกษาอยู่ในธรรมวินัยนี้[38]

ตามนัยแห่งปฏิจจสมุปบาท ตัณหาคือความพอใจในกามคุณเกิดจากการเสวยเวทนาคือความรู้สึกทุกข์บ้าง สุขบ้าง ตัณหานี้เป็นปัจจัยแห่งอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา (ภพ) แล้วเป็นปัจจัยแห่งชาติ ชรา มรณะ โสก ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส โดยลำดับ ในทางปฏิบัติพระพุทธศาสนาสอนว่า “ความโศกย่อมเกิดแต่สิ่งที่รัก” “ปิยชนเกิดมีความโศก ความร่ำไรรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ เพราะสิ่งที่รักแปรเป็นอื่นไป นี้เป็นผลแห่งความรักนั้น[39]” การพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เช่น ญาติของเราเสียชีวิต หรือ ของเราหายไป เป็นต้น เราก็พิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงด้วยปัญญา เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้นดังนั้น เมื่อไม่ปรารถนาประสบกับทุกข์ ก็ต้องไม่ต้องทำสิ่งใด ๆ ให้เป็นที่รัก เพราะการพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจเป็นความทุกข์ การพิจารณาปิยวินาภาวตา ว่าเราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งนั้น จะบรรเทาหรือคลายจากความทุกข์ได้

สรุปว่า การพลัดพรากจากของรักเป็นธรรมดาของโลก เมื่อมีการพบย่อมมีการจากเป็นธรรมดาไม่มีใครจะหลุดพ้นไปได้ ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเราต้องพลัดพรากจากของรักทั้งหมดทั้งสิ้นไปเป็นธรรมดา ต้องมีความเข้าใจตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งที่เราพอใจนั้นแท้จริงก็เป็นเพียงสภาพธรรมแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ทุกสิ่งในโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนเมื่อเริ่มต้นแล้วย่อมมีการสิ้นสุดจะต้องการหรือไม่ต้องการก็ต้องพลัดพรากจากสิ่งของหรือบุคคลที่รักที่ชอบใจเป็นธรรมดา ไม่มีใครสามารถหลีกหนีหรือหน่วงเหนี่ยวไว้ได้ ชีวิตนี้มีความพลัดพรากเป็นที่สุด เมื่อต้องพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ความเศร้าโศกย่อมเกิดขึ้น ยิ่งรักมากยิ่งเศร้าโศกมาก ความเศร้าโศกย่อมทิ่มแทงหัวใจของผู้เศร้าโศกดุจถูกลูกศรอาบยาพิษทิ่มแทงและความเศร้าโศกย่อมแผดเผาจิตใจอย่างแรงกล้า ผู้ที่ถูกความเศร้าโศกครอบงำย่อมเสียใจร้องไห้ คร่ำครวญ รำพัน ย่อมได้รับทุกข์อันแสนสาหัส เมื่อมีการพลัดพรากเกิดขึ้น ความทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นในใจ ดังนั้น ท่านจึงสอนไม่ให้ทำสิ่งใด ๆ ให้เป็นที่รัก เพื่อจะไม่ให้จิตยึดในสิ่งทั้งหลาย โดยความเป็นของรักของพอใจ โดยใช้สติพิจารณาเพราะสติเป็นเครื่องกั้นบาปธรรมทั้งหลาย

---

[37]ที.สี. 9/546/239.

[38]ม.อุ. 14/66/72 – 73.

[39]องฺ. ปญฺจก.22/30/43.

2.2.5 พิจารณาถึงกรรมและผลของกรรม

พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาการมีกรรมและผลกรรมเป็นของตนว่า สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรม เป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น[40]

คำว่า มีกรรมเป็นของตน หมายถึง ผู้ทำกรรมเท่านั้นที่เป็นเจ้าของแห่งกรรม ไม่อาจทำกรรมหรือแก้ไขกรรมให้กับผู้อื่นได้ และไม่ใช่สิ่งที่จะแย่งชิงเป็นของตนเอง หรือยัดเยียดให้กับใคร ๆ ได้ ดังนั้นจึงต้องตั้งใจทำกรรมดีและละเว้นกรรมชั่ว คำว่า เป็นผู้รับผลของกรรม หมายถึง เมื่อได้ทำกรรมใดไว้ตนเองเท่านั้นที่เป็นผู้รับผล ผู้อื่นไม่อาจรับแทนได้ และผู้กระทำกรรมก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงผลกรรมที่ได้กระทำไว้แล้วได้ คำว่า มีกรรมเป็นกำเนิด หมายถึง เกิดมาแต่กรรมหรือเกิดมาพร้อมกับกรรม กรรมเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้มีการเกิด กล่าวตามนัยปฏิจจสมุปบาท กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม กรรมเป็นเหตุแห่งวิบากรวมกันเข้าจึงเป็นองค์ประกอบแห่งสังสารวัฏคือ การเวียนว่ายตายเกิด คำว่า มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ หมายถึง มีความเกี่ยวข้องกับกรรมในฐานะที่เกิดมาแต่กรรม มีกรรมผลักดันให้เกิด ตราบใดที่ยังละกิเลสไม่ได้ ก็ไม่อาจตัดขาดจากความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับกรรมได้

ส่วนคำว่า มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย หมายถึง หากทำกรรมดีไว้ กรรมดีนั้นก็จะส่งผลให้ได้รับความสุข ทำให้ชีวิตมีที่พึ่งและเป็นที่พึ่งที่มั่นคงกว่าที่พึ่งภายนอก ซึ่งหาความแน่นอนได้ยาก การทำความดีครั้งเดียวแต่ระลึกถึงอยู่เสมอก็จะทำให้เกิดความปีติอิ่มใจในความดีของตน การสะสมความดีหรือการระลึกนึกถึงความดีของตนที่ทำไว้เป็นเหตุให้ขึ้นไปในอนาคตในภพภูมิหน้าหลังจากสิ้นชีวิตไปแล้ว ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้กล่าวเรื่องของหญิงชาวนาที่ทำกุศลเพียงครั้งเดียวด้วยการตักบาตรแก่พระมหากัสสปะเถระ แต่นางได้ระลึกถึงตลอดเวลา ในการเดินทางกลับบ้านในระหว่างทางนางได้ถูกงูมีพิษร้ายกัดทำให้นางเสียชีวิตทันที ด้วยกุศลที่นาง ระลึกถึงตลอดเวลาทำให้จิตของนางมีพลังฝ่ายดีหรือฝ่ายบวกส่งผลให้นางได้ไปเกิดเป็นเทพธิดาในสวรรค์ [41] อีกตัวอย่างหนึ่ง เป็นเรื่องของพระนางมัลลิกาเทวี มเหสีของพระเจ้าปเสนทิโกศล ในขณะที่ นางกำลังจะสวรรคต จิตของพระนางได้ระลึกสิ่งที่ไม่ดีส่งผลให้พระนางไปเกิดในภูมินรก ในขณะที่อยู่ เมืองนรก พระนางได้ระลึกถึงกุศลกรรมให้ต่อเนื่องกันตลอดเวลาให้ทำพระนางได้พ้นจากภูมินรกแล้ว ไปปฏิสนธิในเมืองสวรรค์ [42]

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายถึงคุณค่าแห่งกรรมต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือการวางท่าทีที่ถูกต้องต่อกรรมไว้ 7 ประการ ดังนี้คือ 1) ให้เป็นผู้หนักแน่นในเหตุผล รู้จักมองเห็นการ

---

[40]องฺ.ปญฺจก. 22/57/101.

[41]ขุ.ธ.อ. 2/97/7.

[42]ขุ.ธ.อ. 2/123/112.

กระทำและผลการกระทำตามแนวทางของเหตุปัจจัย ไม่เชื่อสิ่งงมงาย ตื่นข่าว เช่น เรื่องแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น 2) ให้เห็นว่าผลสำเร็จที่ตนต้องการจุดหมายที่ปรารถนาจะเข้าถึงจะสำเร็จได้ด้วยการลงมือทำจึงต้องพึ่งตนเองและทำความเพียรพยายาม 3) ให้มีความรับผิดชอบต่อตนเองที่จะงดเว้นจากความชั่ว และรับผิดชอบต่อผู้อื่นด้วยการกระทำความดีต่อเขา 4) ให้ถือว่าบุคคลมีสิทธิ์โดยธรรมชาติที่จะทำการต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงแก้ไข สร้างเสริมตนเองให้ดีขึ้นไปโดยเท่าเทียมกัน สามารถทำตนให้เลวลงหรือดีขึ้น ให้ประเสริฐจนถึงยิ่งกว่าเทวดาและพรหมได้ทุก ๆ คน 5) ให้เชื่อว่าคุณธรรม ความสามารถ ความประพฤติปฏิบัติเป็นเครื่องวัดความทรามหรือประเสริฐของมนุษย์ ไม่ให้มีการแบ่งแยกโดยชาติชั้นวรรณะ 6) ในแง่กรรมเก่าให้ถือเป็นบทเรียนและรู้จักพิจารณาเข้าใจตนเองตามเหตุผล ไม่คอยเพ่งโทษแต่ผู้อื่น มองเห็นพื้นฐานของตนเองที่มีอยู่ในปัจจุบัน เพื่อรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงและวางแผนสร้างเสริมความเจริญก้าวหน้าต่อไปได้ถูกต้อง 7) ให้ความหวังในอนาคตสำหรับสามัญชนทั่วไป[43]

การพิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใดดีก็ตามชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

อริยสาวกนั้นย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ไม่ใช่เราแต่ผู้เดียวเท่านั้นที่มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใดดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น โดยที่แท้สัตว์ทั้งปวงบรรดาที่มีการมา การไป การจุติการอุบัติ ล้วนมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์มีกรรมเป็นที่พึ่งจักทำกรรมใดดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เมื่ออริยสาวกนั้นพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนือง ๆ มรรคย่อมเกิดขึ้นอริยสาวกนั้นย่อมเสพ อบรม ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเสพ อบรม ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้อนุสัยย่อมสิ้นไปฯ[44]

กรรมที่มนุษย์ทั้งหลายได้กระทำไว้นั้นเอง เป็นตัวแบ่งแยกให้คนทั้งปวงแตกต่างกันออกไป เพราะสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ ดังกรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก จูฬกัมมวิภังคสูตร ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเหตุของกรรมที่มนุษย์นั้นเกิดมาแตกต่างกัน ในขณะที่พระองค์ประทับ ณ พระเชตะวันมหาวิหาร อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี กรุงสาวัตถี ซึ่งมีมาณพผู้หนึ่งนามว่า สุภมาณพ โตเทยยบุตร ได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคจนถึงที่ประทับแล้วกราบทูลถามความสงสัยว่า ท่านพระโคดม อะไรหนอ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัตว์ที่เกิดเป็นมนุษย์ปรากฏเป็นคนเลวและคนดี คือมนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏว่ามีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมาก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณดี มีอำนาจน้อย มีอำนาจมาก มีโภคะน้อย มีโภคะมาก

---

[43]พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม,* พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 214.

[44]องฺ.ปญฺจก. 22/57/103.

เกิดในตระกูลต่ำ เกิดในตระกูลสูง มีปัญญาน้อย มีปัญญามาก ท่านพระโคดม อะไรหนอ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดเป็นมนุษย์ปรากฏเป็นคนเลวและคนดี [45] จากนั้นพระองค์ทรงแสดงเหตุให้ มาณพ ทราบดังนี้

1. เหตุที่ทำให้อายุยืน เพราะไม่ฆ่าสัตว์ มีอายุสั้น เพราะฆ่าสัตว์

2. เหตุที่ทำให้มีโรคน้อย เพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ มีโรคมาก เพราะเบียดเบียนสัตว์

3. เหตุที่ทำให้ผิวพรรณงาม เพราะเว้นจากความโกรธ มีผิวพรรณทราม เพราะมักโกรธ

4. เหตุที่ทำให้มีอำนาจมาก เพราะไม่มุ่งร้ายริษยา มีอำนาจน้อย เพราะมุ่งริษยา

5. เหตุที่มีโภคะ (ทรัพย์) มาก เพราะให้ทาน มีข้าว น้ำ ฯลฯ แก่สมณะพราหมณ์ มีโภคะน้อย เพราะไม่ให้ทานแก่ผู้ควรให้

6. เหตุที่เกิดในตระกูลสูง เพราะอ่อนน้อมถ่อมตน เกิดในตระกูลต่ำ เพราะเย่อหยิ่งกระด้าง

7. เหตุที่เกิดเป็นคนมีปัญญามาก เพราะเข้าหาผู้รู้สมณะพราหมณ์ สอบถามว่าอะไรเป็นกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ เหตุที่มีปัญญาทราม เพราะไม่เข้าหาสอบถามสมณะพราหมณ์[46] นั้นแสดงให้เห็นถึงเหตุและผลของการประกอบกรรมและการรับผลของกรรม ที่ทำหน้าสร้างกรรมเพื่อทำให้เกิดเหตุในการทำดีมีผล คือ กุศล และเหตุในการทำความชั่วมีผล คือ อกุศล

สรุปว่า พระพุทธศาสนาสอนให้เชื่อเรื่องในหลักเหตุผลที่ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว จะสุขหรือทุกข์ ในปัจจุบันโดยปัจจุบันนั้นเป็นอย่างไร เมื่อตายไปแล้วจะไปสู่สุคติหรือทุคตินั้นขึ้นอยู่กับกรรมเป็นตัวกำหนด หากทำดีในปัจจุบันย่อมได้รับผลดีคือความสุขตอบแทน ผลกรรมนี้เรียกว่า วิบากกรรม และ กรรมเป็นตัวกำหนดชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งปวง การพิจารณากรรมว่าเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ดีก็ตามหรือชั่วก็ตาม ต้องได้รับผลกรรมนั้น นี้มีผลทำให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตได้ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง กรรมคือการกระทำ ซึ่งจำแนกเป็นประเภทต่าง ๆ ตามคุณภาพของกรรมคือ กรรมดีหรือกุศลกรรม มีรากเหง้ามาจาก กุศลมูล คือ อโลภะ (ความไม่อยากได้) อโทสะ (ความไม่คิดประทุษร้าย) อโมหะ (ความไม่หลง) กรมชั่ว หรือ อกุศลกรรม มีรากเหง้ามาจาก อกุศลกรรม คือ โลภะ (ความอยากได้) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) หรือโมหะ (ความหลง)

2.3 สรุป

จะเห็นได้ว่ากรรมที่บุคคลกระทำแล้วต้องรับผลของกรรมที่ได้กระทำไว้ คืออาจจะไปเกิดในที่ทุคติอบายภูมิ หรือไปเกิดในที่สุคติโลกสวรรค์ ซึ่งผลของกรรมมีอานุภาพนำพาสัตว์ทั้งหลายให้มีชีวิตความเป็นไปที่แตกต่างกัน ทั้งสุขบ้าง และทุกข์บ้าง ตามภพภูมิ ซึ่งจำแนกตามการรับผลของกรรมทั้ง

---

[45]ม.อุ. 14/289/349.

[46]ม.อุ. 14/289/349 – 356.

ฝ่ายอกุศลกรรมและฝ่ายกุศลกรรม กรรมมีหน้าที่ มีลำดับและมีระยะเวลาในการให้ผลที่ชัดเจน ผลของการกระทำคือ กรรมดำมีวิบากดำ กรรมดำหมายถึง อกุศลกรรม 10 ได้แก่ กายทุจริต 3 วจีทุจริต 4 มโนทุจริต 3 มีวิบากดำ เพราะกรรมที่มีนี้ความเกิดขึ้นของสัตว์จึงมีได้ สัตว์ย่อมเกิดขึ้นเพราะกรรมที่ทำไว้ย่อมถูกต้องสัตว์ผู้เกิดแล้ว สัตว์ทั้งหลายจึงเป็นผู้รับผลของกรรม เป็นเหตุให้ไป ทุคติ อบายภูมิ วินิบาต นรก กรรมขาวมีวิบากขาว กรรมขาวหมายถึง กุศลกรรมบถ 10 ได้แก่ กายสุจริต 3 วจีสุจริต 4 มโนสุจริต 3 มีวิบากขาวคือให้ผลเป็นสุขเป็นเหตุให้ไป สุคติภูมิ มีกามาวจรกุศล เป็นต้น กรรมทั้งดำทั้งขาว มีวิบากทั้งดำทั้งขาว กรรมทั้งดำและขาวหมายถึง อกุศลกรรมบถ 10 และ กุศลกรรมบถ 10 มีวิบากดำและขาวได้แก่ ทั้งกรรมดีและชั่วคละปะปนกันไปให้ผลทุกข์บ้างสุขบ้าง บุคคลที่ทำชั่วและดีปะปนกันไปทั้ง 3 ทาง ของกรรมบถ 10 ได้แก่ กาย วาจา ใจ ส่งผลให้ประสบทุกข์บ้างสุขบ้างทุกข์บ้างและส่งผลให้ไปเกิดในโลกที่มีความเบียดเบียนและไม่มีความเบียดเบียนปะปนกันไป ได้รับสุขและทุกข์ระคนกันไป เหมือนมนุษย์บางพวก เทวดาบางพวก และวินิปาติกะบางพวก คือสามารถไปได้ทุกภพภูมิทั้งทุกข์คติและสุคติในภพภูมิ และกรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว เป็นไปเพื่อสิ้นกรรม คือการหมดกรรม ตามหลักอริยมรรค 8 ไม้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก เมื่อบุคคลทำกรรมใดไว้จะดีหรือชั่วก็ตาม ย่อมจะได้รับผลกรรมที่ได้กระทำไว้นั้น เมื่อเข้าใจกฎเกณฑ์นี้จะทำให้เป็นผู้มีเหตุผลประพฤติตนหรือดำรงตนได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีผลคือทำให้ได้รับสุขมากกว่าคนที่ไม่เข้าใจหลักกรรม

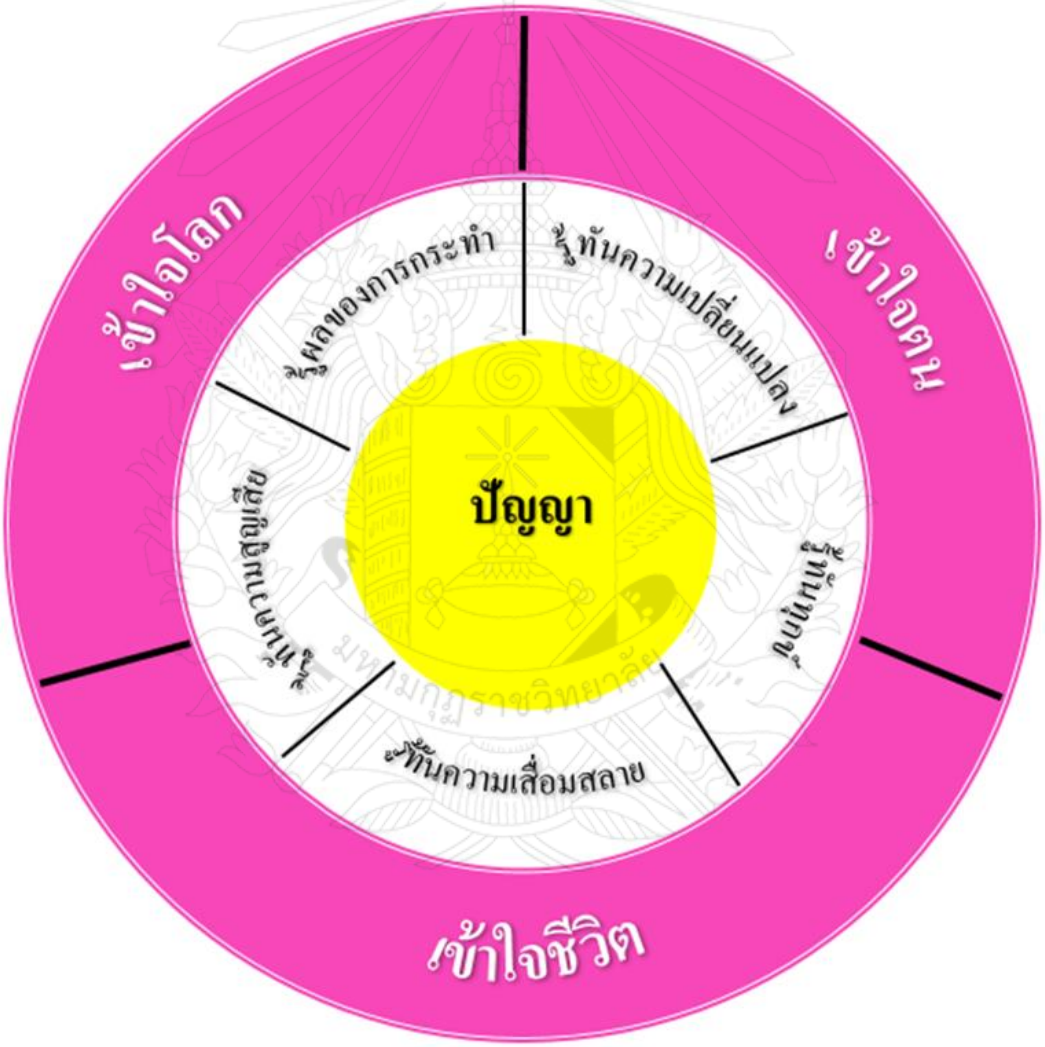
อภิณหปัจจเวกขณ์ คือ ธรรมที่ควรพิจารณาให้ยอมรับตามความจริงเพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคย จะเป็นเหตุให้รีบเร่งทำความดี ความจริงมี 5 ประเภท คือ

1. เรามีความแก่ธรรมดา เราไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
2. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา เราไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้
3. เรามีความตายเป็นธรรมดา เราไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
4. เรามีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา เราไม่ล่วงพ้นจากของรัก ของชอบใจไปได้
5. เรามีกรรมเป็นของ ๆ ตน เราจะทำดีก็ตาม ทำชั่วก็ตามจะต้องได้รับผลของกรรมนั้น สืบต่อไป

การพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ ควรพิจารณาบ่อย ๆ ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ด้วยสติปัญญา เห็นและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จนนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล ถ้าเราพิจารณาแล้วเข้าใจความจริงของชีวิต ก็จะดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท โดยเข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของการเกิดของสังขารทั้งปวงเป็นธรรมดา ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง แปรปรวนและการเสื่อมไปเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติของสังขารทั้งปวงที่ต้องเจ็บไข้ (พยาธิ) เป็นธรรมชาติของสังขารทั้งปวงที่ต้องมีการแตกสลายเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เป็นธรรมชาติของสังขารทั้งปวงที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ตนเองรัก และเป็นธรรมชาติของสิ่งทั้งปวงที่

ต้องรับผลจากการกระทำของตน เมื่อพิจารณาได้อย่างนี้ก็จะช่วยป้องกันความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวเมาในความไม่มีโรค ในชีวิตและทรัพย์สมบัติ บรรเทาความลุ่มหลง ความยึดมั่นถือมั่น และช่วยป้องกันการทำทุจริต ทำให้เร่งขวนขวายกระทำแต่สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ตลอดไป

เมื่อรู้อย่างนี้แล้วย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น เกิดปัญญาความรู้และเข้าใจ รู้แจ้งตามความเป็นจริง ไม่หลงในวัย ในความไม่มีโรค และในชีวิตก็จะไม่ตั้งอยู่ในความประมาทหันมาทำความดี แต่การจะรู้เท่าทันสิ่งเหล่านี้ได้ต้องอาศัยการฝึกสติเพื่อให้รู้ทันกับสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ซึ่งจะได้ศึกษารายละเอียดในบทที่ 3 ต่อไป ดังแสดงเป็นภาพแผนภูมิ ต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 2.1 สรุปอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา

บทที่ 3

การเสริมสร้างการเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจเวกขณ์

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้ศึกษาหลักสติที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ ได้แก่ หลักสติปัฏฐาน 4 จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตำราหนังสือ และงานวิจัยเกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์สังเคราะห์ในการออกแบบสัมภาษณ์ในบทที่ 4 ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ความหมายของสติ

3.2 ความสำคัญของสติ

3.3 ประเภทของสติ

3.4 หลักธรรมที่เสริมสร้างสติ

3.5 วิธีการเสริมสร้างสติ

3.5.1 สติพิจารณาเมื่อเกิดความแก่

3.5.2 สติพิจารณาเมื่อเกิดการเจ็บไข้ทางกาย

3.5.3 สติพิจารณาเมื่อพบกับความตาย

3.5.4 สติพิจารณาเมื่อต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ

3.5.5 สติพิจารณาเมื่อต้องรับกรรม

3.6 สรุป

3.1 ความหมายของสติ

ในคัมภีร์สุตตันตปิฎกขุททกนิกายมหานิทเทสได้แสดงความหมายของคำว่า สติ ไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้ สติคือความตามระลึกถึงความระลึกได้เฉพาะหน้า สติคือความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลื่อนลอยความไม่หลงลืม สติคือสตินทรีย์ (สติที่เป็นใหญ่) สติพละ(สติที่เป็นกำลัง)สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สติสัมโพชฌงค์ (สติที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ธรรม) เอกายนมรรค (สติที่เป็นทางเอก) นี้แหละ ตรัสเรียกว่าสติ บุคคลผู้ประกอบ ประกอบพร้อมดำเนินไป ดำเนินไปพร้อม เป็นไปเป็นไปพร้อม เพียบพร้อมแล้วด้วยสตินี้ผู้นั้นพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่าผู้มีสติ[1]

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎกธรรมสังคณีปกรณ์ได้แสดงความหมายของสติว่า “สติที่เกิดขึ้นเป็นไฉน สติ คือ การตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ กิริยาที่ทรงจำ ความไม่

[1]ขุ.ม. 29/3/13.

เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ นี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”[2]

นอกจากแสดงความหมายเกี่ยวกับสติ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการระลึกได้หรือรู้สึกตัวเฉพาะเหตุการณ์ข้างหน้าแล้วยังเป็นเรื่องเกี่ยวกับความระลึกได้เป็นความจำที่ทำให้ไม่หลงลืมหรือจิตใจเลื่อนลอยในขณะเดียวกันสติยังแฝงอยู่ในหลักธรรมหลายหมวด เช่น สตินทรีย์ ในหลักอินทรีย์ 5 และสติพละอยู่ในพละ 5 ส่วนสัมมาสติ อยู่ในมรรคมีองค์ 8 สติสัมโพชฌงค์ อยู่ในโพชฌงค์ 7 เป็นต้น กล่าวได้ว่า สติ นอกจากจะหมายถึงการระลึกรู้ การรู้สึกตนแล้ว ยังมีความหมายแยกไปตามหน้าที่ในหมวดธรรมต่าง ๆ ที่สติเป็นหนึ่งในหลักธรรมนั้น ๆ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง ความหมายของสติไว้ในหนังสือหลายเล่ม เช่น ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ สติ หมายถึงความระลึกได้นึกได้ ความไม่เผลอการคุมใจไว้กับกิจหรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม้นานได้”[3] ในขณะที่ในพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ สติ หมายถึง “ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร”[4] และสติในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม “สติ คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ สำนึกพร้อมอยู่กับใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง”[5]

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) ให้ความหมายของคำว่า “สติมา แปลว่า มีสติ คือมีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิท สติเหมือนการสีไม้อย่างต่อเนื่อง สมาธิเหมือนความร้อนที่ได้รับจากการสีไม้ ปัญญาเหมือนไฟที่เกิดจากความร้อน กล่าวคือในอินทรีย์ทั้ง 5 อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติ เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาก็เป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนี้เป็นต้น อินทรีย์ 5 เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน”[6]

---

[2]อภิ.สง. 34/52/36.

[3]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 16, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2554), หน้า 395.

[4]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2549), หน้า 804.

[5]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 34, (กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559), หน้า 65 - 205.

[6]พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน,* แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์, ตรวจชำระโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ,พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, 2549), หน้า 33.

แม่ชีสุดา โรจนอุทัย จากการวิจัยได้ให้ขอบเขตความหมายของสติไว้ว่า“สติ” แปลว่าความระลึกได้ เรียกอีกอยางหนึ่งว่าความไม่ประมาทอันเป็นยอดของธรรมทั้งหลาย สติจึงเป็นที่พึ่งประสงค์ในที่ทุกสถานเหมือนเกลือที่ต้องใช้ในการปรุงกับข้าวทุกชนิด และเหมือนอำมาตยผู้รอบรู้การงานทั้งปวงเป็นผู้ที่ต้องประสงค์ในราชกิจทุกอย่าง ดังนั้น สติจึงเป็นที่ปรารถนามีประโยชน์ในที่ทั้งปวง เพราะเมื่อจิตมีสติเป็นที่พึ่ง สติจึงเป็นดั่งพี่เลี้ยงทำหน้าที่ระมัดระวังรักษาประคองและข่มจิตให้ตั้งมั่น พร้อมทั้งเป็นเครื่องระลึกได้ในสิ่งที่ล่วงมาแล้วและสิ่งที่ยังไม่มาถึงรวมทั้งระลึกถึงสิ่งที่เป็นปัจจุบันด้วย ถ้ากล่าวถึงสติอย่างเดียวไม่กล่าวถึงสัมปชัญญะ ความหมายของสัมปชัญญะก็อยู่ในสติด้วย แต่ถ้ามีสัมปชัญญะเข้ามาร่วมกับสติด้วย สติก็หมายถึงความระลึกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วและสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สำหรับการทำหน้าที่ปัจจุบันเป็นหน้าที่ของสัมปชัญญะแต่สติเป็นความระลึกได้ทั้งในอดีตปัจจุบันและอนาคต คือสามารถรู้ในสิ่งนั้น ๆ ทั้งที่ล่วงไปแล้วสิ่งที่ยังมาไม่ถึงและสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน”[7]

สรุปว่า การมีสติกำกับตัวเสมอจะคิดจะทำจะพูดสิ่งใด ย่อมไม่ถลำลงไปในความเสื่อมเสียและไม่ยอมพลาดในโอกาสในการทำความดี ตระหนักดีถึงสิ่งที่ต้องทำถึงกิจกรรมที่ต้องเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำด้วยความจริงจังและดำเนินรุดหน้าตลอดเวลา จิตมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาทำให้คนไม่ลืมตัวไม่เผลอตัวไม่เลินเล่อและไม่มัวเมากล่าวสั้น ๆ ความไม่ประมาทก็คือจิตมีสติ จิตคือธรรมชาติที่นึกคิดไปตามอารมณ์ที่ได้เห็นได้ยินได้สัมผัสได้รู้ ส่วนสติคือความระลึกได้ เป็นคุณธรรมที่ช่วยเตือนจิตควบคุมจิตไม่ให้เผลอตัวไม่ให้ประมาทในการกระทำการพูดและการคิด ความไม่ประมาทนับเป็นคุณธรรมสำคัญที่สนับสนุนความดีให้งอกงาม และทำลายความชั่วร้ายให้หมดไป ตรงกันข้ามกับความประมาทซึ่งเป็นมูลเหตุสำคัญที่จะส่งเสริมความชั่วให้เพิ่มพูนและทำลายความดีให้สูญสิ้นไป

3.2 ความสำคัญของสติ

ความสำคัญของสติ เห็นได้จากแนวคิดที่สะท้อนอยู่ในพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้สมบูรณ์ด้วยศีล มีปัญญา มีจิตตั้งมั่นดีแล้ว เพ่งพินิจธรรมภายใน มีสติทุกเมื่อย่อมข้ามพ้นโอฆะที่ข้ามได้ยาก”[8] ประโยชน์สูงสุดของความเป็นผู้มีสติ คือความเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อได้เจริญสติในฐานะเป็นหลักธรรมสำคัญ มีการพิจารณาใคร่ครวญ ประคับประคองการปฏิบัติธรรมไม่ให้ฟุ้งซ่านและนำพาไปสู่ความสำเร็จ ทำให้สามารถข้ามพ้นโอฆะได้ กล่าวได้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้มีปัญญา เมื่อมีสมาธิอันเป็นจิตที่ตั้งมั่นสมควรแก่การงานแล้วย่อมมีการพิจารณาธรรมอันประกอบด้วย

---

[7]แม่ชีสุดา โรจนอุทัย, “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553), หน้าบทคัดย่อ.

[8]ขุ.สุ. 25/176/540.

สติย่อมสามารถกำจัดกิเลสทั้งปวงได้ถ้าตราบใดเมื่อสติของเราไม่ตั้งมั่นยังไม่บริบูรณ์ เรียกว่ามันยังไม่เต็มรอบ ไม่เต็มรอบในกระบวนการของการเห็น กระบวนการของการได้ยิน ของการลิ้มรส ของการสัมผัส ของการถูกต้องทางกาย ของธรรมารมณ์ ของการรู้สึกนึกคิดก็ตาม เรายังไม่เต็มรอบตราบใด ตราบนั้นความ ทุกข์นี้มันก็ต้องเกิดขึ้น เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นเราจะได้เรียนรู้ว่าทุกข์นี้เราจะแก้ไขอย่างไร เราจะกำหนดรู้ได้อย่างไร ดูได้อย่างไรให้ทุกข์นั้นมันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่รู้ได้ง่ายๆ มันต้องอาศัยความฉลาดมาก กุศลคือความฉลาด รอบรู้ในกองทุกข์นั้นให้ได้นี่แหละเป็นสิ่งที่เราจะต้องบากบั่นพากเพียรพยายามเราจะต้องสร้างสติให้ได้ ดังนั้น ความสำคัญของสติ ปรากฏเห็นได้ชัดเมื่อเรามีสติ การกระทำของเราในชีวิตประจำวันของเรามันก็จะผิดพลาดน้อยลง”[9]

นอกจากนี้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ยังได้กล่าวถึงผลของการปฏิบัติตามสติปัฏฐานการมีสติในปัจจุบันขณะสามารถบรรลุพระอรหันตหรือพระอนาคามี ไว้ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 ปี พึงหวังได้ผล 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี”[10]

ถ้าพูดถึงความสำคัญของสติ สติมีความสำคัญเทียบเท่ากับความไม่ประมาท กล่าวคือ เมื่อมีสติย่อมไม่ประมาท ดังนั้น สติจึงสามารถมองเห็นภาพได้ชัดดุจดังการอุปมาคุณค่าของความไม่ประมาท กล่าวคือ คุณค่าของความไม่ประมาทอุปมาดุจดั่งรอยเท้าช้างและกลอนสลักประตู ดังที่พระพุทธเจ้าทรงอุปมาตรัสไว้ว่า “ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้าไว้ได้คือความไม่ประมาทรอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่สัญจรไปบนแผ่นดินชนิดใดชนิดหนึ่ง รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดย่อมรวมลงในรอยเท้าช้าง บัณฑิตกล่าวว่า รอยเท้าช้างเป็นเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้นเพราะเป็นรอยใหญ่ฉันใด ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้คือประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า คือ ความไม่ประมาทก็ฉันนั้น”ซึ่งพระองค์ได้ตรัสคาถาประพันธ์ไว้ว่า

“บุคคลเมื่อปรารถนาอายุ ความไม่มีโรค วรรณะ สวรรค์ ความเกิดในตระกูลสูงและความยินดีอย่างโอฬารต่อ ๆ ไป พึงทำ ความไม่ประมาทบัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญ ความไม่ประมาทในการทำบุญบัณฑิตผู้ไม่ประมาทย่อมบรรลุประโยชน์ทั้งสอง ธีรชนท่านเรียกว่า บัณฑิต เพราะยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายหน้า”[11]

จากข้อมูลดังกล้าวข้างต้น จะเห็นว่าคุณค่าของสติ หรือปัจจุบันขณะต่อการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของมหาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาชีวิตที่ถือว่าเป็นการพัฒนาจิตใจโดยตรง เป็นประสบ

---

[9]พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม), "แนวทางการประยุกต์หลักสันติธรรมเพื่อเสริมสร้างความ สันติสุขของเยาวชนในโรงเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนราชมนตรี (ปลื้ม-เชื่อมนุกูล)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560), หน้า 14.

[10]ที.ม. 10/404/338.

[11]สำ .ส. 15/128/151 - 152.

การณ์ตรงของมนุษย์ทุก ๆ คนที่สามารถกระทำได้ด้วยตนเองด้วยการมีปัจจุบันขณะต่อบริบทรอบข้างแต่ละขณะ ด้วยการมีความเพียรในการกำหนดรู้มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ไม่ปล่อยให้จิตเลื่อนลอยไปในอดีต หรือแสวงหาอนาคตที่ยังมาไม่ถึงการกำหนดในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิตและธรรมด้วยปัจจุบันอารมณที่ปรากฏอยู่รู้เท่าทันปราศจากการปรุงแต่งด้วยความรู้ชัด แจ่มแจ้งในปุถุชนคนธรรมดาที่ยังต้องมีชีวิตอยู่กับหน้าที่การงานในปัจจุบันก็สามารถกระทำได้ด้วย การรับรู้และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันในทุกอิริยาบถ ไม่ปรุงแต่งต่อความรูสึกนึกคิดที่มาปรากฏ โกรธก็สามารถที่จะรู้ว่ากำลังโกรธ ให้อภัยต่อผู้อื่นได้ เพราะการที่รับความรู้สึกที่ไวและทันต่อกระแสต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ สามารถยุติความรู้สึกไม่ดีที่เศร้าหมอง เป็นอกุศลอันก่อให้เกิดทุกข์ได้เร็ว ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดียิ่ง ๆ ขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นการอยู่ร่วมกันในสังคมก่อให้เกิดความสุขในส่วนของผู้ปฏิบัติเพื่อความอิสระหลุดพ้นการกำหนดอยู่ในปัจจุบันขณะจะเห็นได้ถึงสภาวะของการกำหนดรู้ในสิ่งเฉพาะหน้าด้วย เอกัคคตาจิต รู้เท่าทันสภาวะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงตลอดเวลา อันเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ที่สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป[12]

สติมีบทบาทหน้าที่ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความระลึกรู้ความไม่เลื่อนลอยความไม่หลงลืม เพราะผู้มีสติคือผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นผู้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลายภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิดนี้เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลายภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิตและพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้ จากพุทธพจน์ จะเห็นได้ว่าสติมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสติเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงและเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลกดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสความสำคัญของสติว่า ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญายธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ สติปัฏฐาน 4 ประการอะไรบ้างคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

---

[12]แม่ชีสุดา โรจนอุทัย, อ้างแล้ว, หน้า 65 - 66.

3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้"[13]

ความสำคัญของสติมีบทบาทและหน้าที่ คือคอยรักษาควบคุมเป็นปกติ เช่น สติเป็นเกราะ สติเป็นเครื่องตรวจ พระพุทธเจ้าเปรียบพระองค์เป็นหมอผ่าตัดที่ใช้สติเป็นเครื่องมือตรวจคือตาหูจมูกลิ้นกายและใจที่เป็นพิษ (มีอวิชชา) ที่เกิดจากลูกศรอาบยาพิษ (คือตัณหา) โดยใช้มีดผ่าตัด (คือปัญญาพระอริยะ) สติวินัยเป็นอย่างไรคือภิกษุทั้งหลายในธรรมวินัยนี้ย่อมกล่าวหาภิกษุด้วยอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกว่าท่านผู้มีอายุระลึกได้หรือว่าท่านต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกภิกษุนั้นกล่าวอย่างนี้ว่า "ท่านทั้งหลายข้าพเจ้าระลึกไม่ได้เลยว่าข้าพเจ้าต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิก เมื่อเป็นเช่นนี้สงฆ์พึงให้สติวินัยแก่ภิกษุนั้น อานนท์ สติวินัยเป็นอย่างนี้การระงับอธิกรณ์บางอย่างในธรรมวินัยนี้ย่อมมีได้ด้วยสติวินัยอย่างนี้"[14] สติเป็นเกราะกันภัยให้ไปถึงนิพพานสติจะเป็นเกราะกำบังพาไปถึงเป้าหมายได้สติช่วยป้องกันมรรคมีองค์ 8 นำพาผู้ปฏิบัติไปถึงนิพพาน "ทางนั้นชื่อว่าเป็นทางตรงทิศนั้นชื่อว่าไม่มีภัยรถชื่อว่าไม่มีเสียงดังประกอบด้วยล้อคือธรรมหิริเป็นฝาประทุนของรถนั้นสติเป็นเกราะกั้นของรถนั้นเรากล่าวธรรมมีสัมมาทิฏฐินำหน้าว่าเป็นนายสารถียานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใดจะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตามผู้นั้นไปใกล้นิพพานด้วยยานนี้แล"[15]

พระพุทธศาสนายังแสดงรายละเอียดไว้ว่า "บุคคลผู้ได้ความสงบแห่งจิตภายในแต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรตั้งมั่นในความสงบแห่งจิตภายในแล้วทำความเพียรเพื่อความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งสมัยต่อมา บุคคลนั้นจึงได้ความสงบแห่งจิตภายในและได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง บุคคลผู้ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแต่ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายในควรตั้งมั่นในความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแล้วทำความเพียรเพื่อความสงบแห่งจิตภายในสมัยต่อมา บุคคลนั้นจึงได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งและได้ความสงบแห่งจิตภายในบุคคลผู้ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายในและไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรทำความพอใจความพยายามความอุตสาหะความขะมักเขม้นและความไม่ท้อถอยสติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อได้กุศลธรรมเหล่านั้นเถิดบุคคลนั้นทำความพอใจความพยายามความอุตสาหะความขะมักเขม้นความไม่ท้อถอยสติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง

---

[13]ที.ม. 10/373/301-302.

[14]ม.อุ. 14/49/56.

[15]สำ.ส. 15/46/60.

เพื่อได้กุศลธรรมเหล่านั้นเปรียบเหมือนบุคคลผู้มีผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือมีศีรษะที่ถูกไฟไหม้ทำความพอใจ ความพยายามความอุตสาหะความขะมักเขม้นความไม่ท้อถอยให้มีประมาณยิ่ง สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้นๆ สมัยต่อมาบุคคลนั้นจึงได้ความสงบแห่งจิตภายในและความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งบุคคลผู้ได้ความสงบแห่งจิตภายในและได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรตั้งอยู่ในกุศลธรรมเหล่านั้นแล้วทำความเพียรเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะให้ยิ่งขึ้นไป ภิกษุทั้งหลายบุคคล 4 จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก”[16]

สรุปว่า ความเป็นผู้มีสติ ก็คือความเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อได้เจริญสติในฐานะเป็นหลักธรรมสำคัญ มีการพิจารณาใคร่ครวญ ประคับประคองการปฏิบัติธรรมไม่ให้ฟุ้งซ่านและนำพาไปสู่ความสำเร็จ สติย่อมสามารถกำจัด กิเลสทั้งปวงได้ถ้าตราบใดเมื่อสติของเราไม่ตั้งมั่นยังไม่บริบูรณ์เรียกว่ายังไม่เต็มรอบ ไม่เต็มรอบในกระบวนการของการเห็น กระบวนการของการได้ยิน ของการลิ้มรส ของการสัมผัส ของการถูกต้องทางกาย ของธรรมารมณ์ ของการรู้สึกนึกคิดก็ตาม เรายังไม่เต็มรอบตราบใด ตราบนั้นความทุกข์นี้มันก็ต้องเกิดขึ้น สติจึงเป็นดั่งพี่เลี้ยงทำหน้าที่ระมัดระวังรักษาประคองและข่มจิตให้ตั้งมั่น พร้อมทั้งเป็นเครื่องระลึกได้ในสิ่งที่ล่วงมาแล้ว และสิ่งที่ยังไม่มาถึง

3.3 ประเภทของสติ

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนากล่าวถึง สติมี 2 อย่าง คือ สัมมาสติ และมิจฉาสติ ซึ่งส่วนใหญ่ปรากฏอยู่ในหมวดของหลักอริยมรรค ซึ่งสัมมาสติเป็นองค์ธรรมหนึ่งที่เป็นวงจรต่อเนื่องในการดำเนินชีวิตให้ดีงามตามหลักมรรคมีองค์ 8 ที่เริ่มต้นจากการมีสัมมาทิฏฐิ หรือความเห็นชอบ ไปถึงสัมมาสมาธิ ซึ่งกลไกในการเจริญมรรคทั้ง 8 องค์นั้นต่างก็มีคำคู่ที่เป็นดังสีขาวกับสีดำ หรือทางที่ถูกกับทางที่ผิด ซึ่งสติเองก็ได้ถูกนำมาแสดงไว้ เป็นคำคู่ สัมมาสติกับมิจฉาสติ ดังในสุตตันตปิฎกอังคุตตรนิกายทสกเอกาทสกนิบาต แสดงไว้ว่า “มิจฉาสติเป็นสิ่งที่ไม่เป็นธรรม สัมมาสติเป็นสิ่งที่เป็นธรรม บาปอกุศลธรรมเป็นอันมากที่เกิดขึ้นเพราะมิจฉาสติเป็นปัจจัย นี้เป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ส่วนกุศลธรรมเป็นอันมากที่ถึงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาสติเป็นปัจจัย นี้เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์”[17] กล่าวได้ว่า แม้สติจะเป็นประโยชน์และทรงคุณค่าต่อวิถีการดำเนินชีวิตมนุษย์แต่อย่างไรก็ตามหากใช้สติในทางที่ผิด ไม่ถูก ไม่ควรนำไปใช้ในสิ่งที่ไม่ดีงามไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ย่อมไม่ใช่เรียกว่า สติ ในทางพระพุทธศาสนา

---

[16]องฺ.จตุกฺก. 21/93/140 - 141.

[17]องฺ.ทสก. 24/114/260.

สติในทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

1. สติบริสุทธิ์ในองค์ฌาน คือ เป็นสติในความสงบมีสติตั้งมั่นไม่ฟั่นเฟือนในฌาน 1 มีสติในฌาน 2 มีสติอยู่เป็นสุขในฌาน 3 และมีสติบริสุทธิ์ในฌาน 4 ดังพุทธพจน์ที่ว่า “พราหมณ์เราปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อนสติก็มั่นคงไม่ฟั่นเฟือนกายสงบระงับไม่กระสับกระส่ายจิตเป็นสมาธิมีอารมณ์แน่วแน่เรานั้นสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่เพราะวิตกวิจารสงบระงับไปบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นไม่มีวิตกไม่มีวิจารมีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่เพราะปีติจางคลายไปมีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกายบรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน แล้วบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”[18] โดยมีสติเพราะเหตุผล 10 อย่าง คือ “อย่างที่หนึ่งชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงพุทธคุณ อย่างที่สองมีสติเพราะระลึกถึงธรรมคุณ อย่างที่สามมีสติเพราะระลึกถึงสังฆคุณ อย่างที่สี่มีสติเพราะระลึกถึงศีลที่ตนรักษา อย่างที่ห้ามีสติเพราะระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว อย่างที่หกมีสติเพราะระลึกถึงคุณที่ทำคนให้เป็นเทวดา อย่างที่เจ็ดมีสติเพราะตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก อย่างที่แปดมีสติเพราะระลึกถึงความตายที่จะต้องมีเป็นธรรมดา อย่างที่เก้ามีสติเพราะระลึกทั่วไปในกายเพราะให้เห็นว่าไม่งาม และอย่างที่สิบชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงธรรมที่สงบระงับ คือ “พระนิพพาน” และยังให้แนวคิดเกี่ยวกับสติในสัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์เอกายนมรรค พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุเป็นผู้ประกอบ ประกอบพร้อม ดำเนินไป ดำเนินไปพร้อม เป็นไป เป็นไปพร้อมเพียบพร้อมแล้วด้วยสตินี้ ภิกษุนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่า ผู้มีสติ

2. สติฟั่นเฟือนจึงทำในสิ่งที่ไม่เป็นสาระต่อตนดังกงรถที่คดงอย่อมแล่นไม่ได้ช่างทำรถจึงพึงแก้ไขเสียด้วยการถากกงรถที่โค้งคดเป็นกะพี้เป็นปม “พราหมณ์เราปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน สติก็มั่นคงไม่ฟั่นเฟือนกายสงบระงับไม่กระสับกระส่าย จิตเป็นสมาธิมีอารมณ์แน่วแน่เรานั้นสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มี วิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตก วิจาร สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้ มีอุเบกขามีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”[19] สัมปชัญญะเหตุที่ทำให้สติฟั่นเฟือนเพราะขาด

---

[18]ม.มู. 12/51/41.

[19]ม.มู. 12/51/41.

สัมปชัญญะ เพราะสัมปชัญญะเป็นตัวควบคุมสติคือกำหนดให้รู้เท่าทันไม่ให้สติฟั่นเฟือน เมื่อไม่ฟั่นเฟือน จะลงมือทำ ทำสิ่งใดก็ไม่หลงลืมและทำให้มีประสิทธิภาพทำให้มีคุณภาพทำให้เกิดสมาธิและมีจิตใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหวฟุ้งซ่านไปในสิ่งที่คิด ฉะนั้น สัมปชัญญะเป็นตัวรู้เท่าทันและควบคุมสตินั่นเอง

3. สติหลงลืมเป็นสติที่มีพลังอ่อน ความยินดีอยากได้ย่อมมีพลังมากกว่าจึงทำให้เดือดร้อนใจแต่เมื่อจิตประกอบด้วยสติความยินดีอยากได้นั้นย่อมไม่มีพลังพอที่จะทำให้เดือดร้อนใจได้ สติหลงลืมความกลัวและความขลาดซึ่งมีธรรมชาติเป็นอกุศลจิตที่เป็นบาปชั่วไม่ขลาดย่อมเข้าครอบงำจิตใจได้ดังนี้พราหมณ์เรานั้นได้มีความดำริ “พราหมณ์ เรานั้นได้มีความดำริว่า ‘สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา เข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ สมณะหรือพราหมณ์ผู้เจริญเหล่านั้น ย่อมประสบความกลัวและความขลาดอันเป็นอกุศล เพราะเหตุแห่งโทษของตนคือความเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา ส่วนเรามิใช่เป็นผู้โง่เขลาเบาปัญญา เข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบเราเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา พระอริยะเหล่าใดเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา เข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ เราเป็นผู้หนึ่งในบรรดาพระอริยะเหล่านั้น’ พราหมณ์ เราเห็นชัดซึ่งความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญานั้นในตน จึงถึงความเป็นผู้ปลอดภัยอย่างยิ่งเพื่ออยู่ในป่า”[20]

อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับธรรมอันเป็นกุศลสติหมายถึงความระลึกชอบในสติปัฏฐานและความระลึกชอบในองค์มรรคสติในกามาวจรกุศลจิตและโลกุตตรกุศลจิตมีความหมายที่คล้ายคลึงและแตกต่างกันคือสติในกามาวจรกุศลจิตเป็นสติที่เกิดในกามาวจรกุศลจิต (กามาวจรกุศลจิตคือจิตซึ่งประกอบด้วยเจตนาดีงามเช่นจิตที่มุ่งในการบุญการกุศลให้ทานและรักษาศีลเป็นต้น) มีความหมายว่า “สติความตามระลึกความหวนระลึก สติกิริยาที่ระลึกความระลึกความทรงจำความไม่เลื่อนลอยความไม่หลงลืม สติสตินทรีย์ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นไฉน สติความตามระลึกความหวนระลึก สติกิริยาที่ระลึกความทรงจำความไม่เลื่อนลอยความไม่หลงลืม สติสตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าสตินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น ส่วนสติในโลกุตตรกุศลจิตเป็นสติที่เกิดในโลกุตตรกุศลจิต (โลกุตตรกุศลจิตคือจิตที่อยู่ระดับเหนือโลกเป็นระดับของพระอริยเจ้าซึ่งรองรับเฉพาะอารมณ์พิเศษคือพระนิพพาน) มีความหมายว่า “สติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นไฉน สติความตามระลึกความหวนระลึก สติกิริยาที่ระลึกความทรงจำความไม่เลื่อนลอยความไม่หลงลืม สติสตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์อันเป็นองค์มรรคนับเนื่องในมรรคในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”

4. สติในกามาวจรกุศลจิตมีความหมายแบบกว้างทั่วไป คือ ความระลึกชอบส่วนสติใน โลกุตตรกุศลจิตมีความหมายแบบลึกเฉพาะคือ สติหมายถึงความระลึกชอบของอริยบุคคล 4

---

[20]ม.มู. 12/48/39.

คือ “โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหันตบุคคล” เป็นสติที่เกิดและมีในอริยมรรคเท่านั้นบุคคลผู้มีสติอันเข้าไปตั้งไว้แล้วและผู้มีสติบุคคลผู้มีสติอันเข้าไปตั้งไว้แล้วย่อมมีความระลึกนึกได้ความจำดีไม่หลงลืม เพราะว่า “บุคคลผู้มีสติตั้งมั่นเป็นไฉน ในข้อนั้น สติเป็นไฉน สติความตามระลึก ความหวนระลึก สติกิริยาที่ระลึกความทรงจำความไม่เลื่อนลอยความไม่หลงลืม สติสตินทรีย์ สติพละ สัมมาสตินี้เรียกว่า สติบุคคลผู้ประกอบด้วยสตินี้ชื่อว่า ผู้มีสติตั้งมั่น”[21] พระพุทธศาสนาเถรวาทได้แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับสติสัมปชัญญะไว้ในสติปัฏฐาน คือ “ผู้มีสติในสติปัฏฐาน 4 ผู้พิจารณากายเวทนาจิตธรรมจึงเป็นผู้มีสติบทว่ามีสติจึงมีการอธิบายสติที่เกิดตามธรรมชาติสามารถถูกฝึกให้เป็นมหาสติด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นมหาสติในโลกียะบุคคลและโลกุตตรบุคคลบุคคลผู้มีสติอันเข้าไปตั้งไว้แล้วย่อมมีความระลึกนึกได้ดีมีความจำดีไม่หลงลืมและบุคคลผู้มีสติย่อมระลึกได้ไม่หลงลืมในการพิจารณากายใจให้เป็นอิสระด้วยการมีสติในสติปัฏฐาน 4 ความเป็นผู้ไม่มีสติมีสติหลงมีสติหลงลืมและหลงลืมสติเหล่านี้เป็นอาการไร้ความสามารถในการระลึก มุฏฐัสสัจจะเป็นไฉนความระลึกไม่ได้ความหวนระลึกไม่ได้ความย้อนระลึกไม่ได้ความระลึกไม่ได้ภาวะที่ระลึกไม่ได้ความทรงจำไม่ได้ความเลื่อนลอยความหลงลืมนี้เรียกว่ามุฏฐัสสัจจะ สติสัมปชัญญะไม่หลงลืมบุคคลผู้ไม่มีสติสติหลงลืมเหล่านี้เป็นการไร้ความสามารถในการระลึกเช่นกันด้วยการหลงลืมสติเป็นธรรมหนึ่งในอสัทธรรม

สรุปว่า สติในพระพุทธศาสนา มี 2 อย่าง คือ สติที่เป็นกุศลและสติที่เป็นอกุศลคือความระลึกได้สำนึกอยู่ความไม่เผลอความระมัดระวังความไม่ประมาทความไม่หลับการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการใช้สติตามรักษาจิตเน้นการพิจารณาอยู่เฉพาะในร่างกายในการยืนเดินนั่งนอนด้วยความระลึกรู้อยู่ตลอดตั้งความรู้สึกไว้กับตัวให้สติเฝ้าดูอารมณ์และการเคลื่อนไหวของตนเองกับกิจที่ตนกำลังทำอยู่ตื่นตัวอยู่เสมอไม่ประมาทนอนใจถือเป็นธรรมสำคัญที่ต้องใช้ความเพียรพยายามอยู่ตลอดเวลา

3.4 หลักธรรมที่เสริมสร้างสติ

สติได้มีปรากฏในหลาย ๆ หมวดธรรม ซึ่งจะถูกนำไปใช้ในหลาย ๆ บทบาท กล่าวคือสติในโพธิปักขิยธรรม โพธิ แปลว่า รู้ มีความหมายถึง รู้การทำให้สิ้นอาสวะ คือรู้อริยสัจ 4 และรู้การทำจิตให้สงบ แปลกันสั้น ๆ ว่า ธรรมที่เป็นเครื่องให้ตรัสรู้ซึ่งปรากฏการมีสติเป็นส่วนประกอบในหมวดธรรมนี้ ได้แก่

(1) สติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณาเห็น กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และ ธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอก[22]

---

[21]อภิ.ปุ. 36/79/165.

[22]พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), *วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค 2*, (กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊พ, 2532), หน้า 34.

(2) สติในสัมมัปปธาน 4 คือ ความเพียรพยายามทำชอบที่สะท้อนความตั้งใจมุ่งมั่นประกอบด้วยความเพียรพยายามอันตราบใดที่ยังไม่บรรลุถึงธรรมอันพึงถึงได้ ก็จะไม่ท้อถอยจากความเพียรนั้นเป็นอันขาด[23]

(3) อิทธิบาท 4 คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงซึ่งความสัมฤทธิผล สัมฤทธิผลในที่นี้หมายถึงความสำเร็จ คือ บรรลุถึงกุสลญาณจิต และมรรคจิต[24]

(4) อินทรีย์ 5 คือ ความเป็นใหญ่ หรือ ความเป็นผู้ปกครองในสภาวธรรมที่เป็นฝ่ายดีและเฉพาะฝ่ายดีที่จะให้รู้ให้ถึงซึ่งฌานธรรม และ อริยสัจ ซึ่งมี 5 ประการ ดังนี้

ก) สัทธินทรีย์คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความสัทธาปสาทในอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดีองค์ธรรมในวิปัสสนากัมมัฏฐาน อกุศล ไม่อาจจะทำให้สัทธานั้นเสื่อมไปได้เลย ภาวนาสัทธา นี่แหละ ที่ได้ชื่อว่าสัทธินทรีย์

ข) วิริยินทรีย์คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวดซึ่งต้องเป็นความเพียรที่บริบูรณ์ด้วยองค์ทั้ง 4 แห่งสัมมัปปธาน จึงจะเรียกได้ว่าเป็นวิริยินทรีย์ในโพธิปักขิยธรรมนี้ องค์ธรรมได้แก่ วิริยะเจตสิก

ค) สตินทรีย์คือ ความเป็นใหญ่ในการระลึกรู้อารมณ์อันเกิดมาจากสติปัฏฐาน 4 องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก

ง) สมาธินทรีย์คือ ความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

จ) ปัญญินทรีย์คือ ความเป็นใหญ่ในการให้รู้เห็น รูป นาม ขันธ์ อายตนะ ธาตุ ว่า เต็มไปด้วยทุกข์โทษภัย เป็นวัฏฏทุกข์ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก[25]

หมวดธรรมนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าพละ 5 ที่เรียกว่าพละเพราะความหมายว่าเป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงซึ่งความไร้ศรัทธาเป็นต้นแต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ส่วนที่เรียกว่าอินทรีย์เพราะความหมายว่าเป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่าง ๆ ของตนคือเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธาความเกียจคร้านความประมาทความฟุ้งซ่านและความหลงตามลำดับ[26]

(5) พละ 5 หมายเฉพาะ กุสลพละ ซึ่งมีลักษณะ 2 ประการ คือ อดทนไม่หวั่นไหว ประการหนึ่ง และย่ำยีธรรมที่เป็นข้าศึกอีกประการหนึ่ง พละนี้มี 5 ประการ คือ

---

[23]ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), *คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม*, ปริจเฉทที่ 7, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิปริญญาธรรม, 2534), หน้า 59.

[24]พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), อ้างแล้ว, หน้า 76.

[25]ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), *คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 69.

[26]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, ครั้งที่ 34 (กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559), หน้า 187.

ก) สัทธาพละ คือ ความเชื่อถือเลื่อมใส

ข) วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด

ค) สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัฏฐานเป็นกำลัง

ง) สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน

จ) ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง

(6) โพชฌงค์ 7 คือ เครื่องให้ตรัสรู้ (อริยสัจ 4) โพธิ เป็นตัวรู้ โพชฌงค์ เป็นส่วน ที่ให้เกิดตัวรู้สิ่งที่รู้อริยะสัจ 4 นั้นคือ มรรคจิต สิ่งที่เป็นผลแห่งการรู้อริยะสัจ 4 นั้นคือ ผลจิตองค์ที่เป็นเครื่องให้รู้อริยะสัจ 4 ที่มีชื่อว่า โพชฌงค์นี้มี 7 ประการ คือ

ก) สติสัมโพชฌงค์คือ สติเจตสิกที่ระลึกรู้อยู่ในอารมณ์สติปัฏฐานทั้ง 4 ต่อเนื่องกันมาจนแก่กล้าเป็นสตินทรีย์ เป็นสติพละ เป็นสัมมาสติ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมทำลายความประมาทเสียได้ สติอย่างนี้แหละที่เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์

ข) ธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์คือปัญญาเจตสิกที่รู้รูปนามว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาจนแก่กล้า เป็นวิมังสิทธิบาท เป็นปัญญินทรีย์ เป็นปัญญาพละ เป็นสัมมาทิฏฐิ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมทำลายโมหะเสียได้ ปัญญาอย่างนี้เรียกว่า ธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์

ค) วิริยะสัมโพชฌงค์คือวิริยเจตสิกที่ทำกิจสัมมัปปธานทั้ง 4 จนแก่กล้าเป็นวิริยิทธิบาท เป็นวิริยินทรีย์ เป็นวิริยพละ และเป็นสัมมาวายามะ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมทำลายโกสัชชะลงได้ จึงเรียกว่า วิริยะสัมโพชฌงค์

ง) ปีติสัมโพชฌงค์คือ ปีติเจตสิกที่มีความอิ่มใจในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานเมื่อมีสติ มีปัญญา จนเกิดความเพียรพยายามอย่างจริงจังแล้ว ย่อมเกิดปีติเป็นธรรมดา ปีติที่เกิดด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนา

จ) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์คือ ปัสสัทธิเจตสิก ที่มีความสงบกายสงบใจในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้เจริญสติปัฏฐานเมื่อมีสติ มีปัญญา มีวิริยะอย่างจริงจัง จนเกิดปีตินั้นขณะนั้นปีติมีกำลัง กล้าทำให้จิตใจตื่นเต้นมาก ต่อเมื่ออาการตื่นเต้นในปีติสงบลงแล้ว ปัสสัทธิก็มีกำลังขึ้นทำให้จิตและเจตสิกมีความเยือกเย็น สงบ ประณีต

ฉ) สมาธิสัมโพชฌงค์คือ เอกัคคตาเจตสิกการตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่าง แน่วแน่จนได้ชื่อว่า เป็นสมาธินทรีย์ เป็นสมาธิพละ และเป็นสัมมาสมาธิ สมาธินี้คือ สมาธิสัมโพชฌงค์

ช) อุเบกขาสัมโพชฌงค์คือ ตัตรมัชฌัตตตาเจตสิก ที่ทำให้จิตใจเป็นกลาง ไม่ให้เกิดความยินดีหรือยินร้ายในอารมณ์กัมมัฏฐานเพราะในเวลาที่เจริญกัมมัฏฐาน[27]

---

[27]ที.ม. 2/385/401.

(7) มรรคมีองค์ 8 คือ ด้วยข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ดังที่พระองค์ตรัสว่า

“บรรดาอริยมรรคมีองค์ 8 เหล่านั้น สัมมาทิฏฐิ เป็นไฉน

ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

สัมมาสังกัปปะ เป็นไฉน

ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจา เป็นไฉน

เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียดเจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อนี้เรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน

เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการลักทรัพย์เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน

พระอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว เลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ... เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ... เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ... เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิยโยภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

สัมมาสติ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สัมมาสติ

สัมมาสมาธิ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไปแล้ว บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสใน

ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัส และโทมนัสดับไปก่อนบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”[28]

สรุปว่า การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความคิดในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เป็นผู้มีความสุขในปัจจุบัน หรือในทิฏฐธรรม ทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ไม่เครียดกับการงานและสิ่งแวดล้อม กระทำการสิ่งใดก็ทำได้ดี มีประสิทธิภาพ มีความสงบเยือกเย็น และอายุยืน การอยู่กับปัจจุบันขณะ จึงทำให้มีความสุขในปัจจุบันดังนั้น ผู้เจริญสติจนบรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้วจะหมดความเห็นแก่ตัวจะเหลือแต่ความเมตตากรุณาคือเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นและอุทิศตนบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้นและถึงแม้ว่าไม่สามารถเจริญสติจนบรรลุธรรมถึงที่สุดได้เพียงได้บรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคลขั้นต้นย่อมส่งผลให้ลดความเห็นแก่ตัวได้มากขึ้น หรือไม่ถึงพระอริยบุคคลขั้นต้นเพียงแต่ได้ปฏิบัติธรรมฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่องพากเพียรทำอยู่เนือง ๆ ในชีวิตประจำวันก็สามารถทำให้จิตใจสงบได้แล้วและเกื้อกูลแก่สังคมพร้อมสรรพแล้วไปในตัวนั่นเพราะว่าผู้ที่ฝึกเจริญสติผู้ที่มีสติมั่นคงในระดับหนึ่งแล้วเขาจะไม่เสียเวลาในชีวิตไปกับเรื่องไร้สาระจะไม่แย่งอาหารใครกินจะไม่แย่งถิ่นใครอยู่จะไม่แย่งคู่ใครเป็นเด็ดขาดจะไม่แย่งอำนาจใครเป็นใหญ่จะไม่แสวงหาความสุขหรือกระทำการใดๆ บนความทุกข์ของผู้อื่นเพราะความสุขที่แท้และอำนาจที่ยิ่งใหญ่มีอยู่แล้วภายในจิตใจของบุคคลผู้เข้าถึงซึ่งพุทธะภาวะภายในตน

3.5 วิธีการเสริมสร้างสติ

การเสริมสร้างสติ เพื่อต้องการส่งเสริมสิ่งที่ควรส่งเสริมและป้องกันสิ่งที่ควรป้องกัน อย่างนี้จิตของเราก็จะได้ก้าวเจริญสูงขึ้นเป็นลำดับเป็นผู้มีสติอันสมบูรณ์ ตลอดอาการเคลื่อนไหวของกายทั้งหมดไม่เผลอเรอ มีสติระลึกรู้อยู่เสมอ “สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ว่าเรากำลังทำอะไร สติเป็นตัวตรวจความเป็นไปของเรา”[29] ผู้ที่ขาดสติจึงเปรียบเหมือนเรือที่ขาดหางเสือคือผู้คุมท้ายเรือ เมื่อไม่มีผู้คุมท้ายเรือแล้วเรือก็จะลอยไปไม่ถูกทิศทางเมื่อเรือลอยไปตามกระแสน้ำ ย่อมถูกกระแสลมพัดพาไปชนกับต้นไม้บ้าง โขดหินบ้าง อาจทำให้เรือจมลงในระหว่างแม่น้ำหรือทำให้เรือนั้นชำรุดไม่อาจไปถึงจุดหมายปลายทางได้ ก็เพราะการที่ใจไม่อยู่กับที่ ไปที่โน่นมาที่นี่ คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ มีสติอยู่กับการ

---

[28]อภิ.วิ. 35/487/371 - 373.

[29]พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *สติในชีวิตประจำวัน*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 39.

กระทำเพียงแวบเดียว แล้วก็ไปคิดเรื่องอื่น แล้วก็กลับมาที่การกระทำ ไม่ได้อยู่กับการกระทำอย่างต่อเนื่อง ใจจึงไม่นิ่ง มีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น ตามความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วก็เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นมาอยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ เกิดความดีใจเสียใจไปกับสิ่งที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นไปตามความอยากก็ดีใจ ถ้าไม่เป็นไปตามความอยากก็เสียใจ ชีวิตของเราจึงวนไปเวียนมากับความดีใจเสียใจ ถ้าสามารถควบคุมใจให้นิ่ง ไม่ให้อยาก ก็จะไม่เสียใจหรือดีใจ จะรู้สึกเฉย ๆ กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่เดือดร้อน ไม่วุ่นวาย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เฉย ๆ

การเสริมสร้างสติจึงเป็นงานที่สำคัญมาก เป็นกุญแจสำคัญต่อการพัฒนาธรรมะต่าง ๆ คือ สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ การหลุดพ้นจะเกิดขึ้นจากการเสริมสร้างสติเป็นจุดเริ่มต้น เหมือนกับการเรียนหนังสือ ต้องเริ่มต้นที่การเรียน ก.ไก่ ข.ไข่ จนจำได้ทุกตัวอักษร จากนั้นก็หัดสะกด สระอะ สระอา แล้วก็ผสมตัวอักษร ศึกษาคำนิยามของแต่ละคำ จะอ่านออกเขียนได้ต้องมีสติก่อน เราสามารถเสริมสร้างสติได้ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อยู่ที่วัดหรืออยู่ที่ทำงานพอตื่นขึ้นมาก็ควรตั้งสติเลย ผูกจิตให้อยู่กับร่างกาย ไม่ให้จิตไปที่อื่น ให้ดูว่าร่างกายกำลังทำอะไร กำลังนอน กำลังลุกขึ้น กำลังยืน กำลังเดิน กำลังทำกิจต่าง ๆ ต้องอยู่กับการกระทำ จะสามารถควบคุมสติได้ “สติ ความระลึกได้,นึกได้,ไม่เผลอ,การคุมใจไว้กับกิจหรือกุมจิตไว้กับสิ่งเกี่ยวข้อง”[30] นี่คือความประเสริฐของการเสริมสร้างสติที่เราต้องทำในชีวิตประจำวัน อย่าไปรอเสริมสร้างสติเวลาที่ไปอยู่วัด เพราะจะไม่ทันการณ์ ต้องเสริมสร้างสติในชีวิตประจำวัน ทุกวัน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับไป ควบคุมจิตให้อยู่กับร่างกาย เรียกว่ากายคตาสติปัฏฐาน ตั้งสติอยู่ที่ร่างกาย ซึ่งมีอยู่หลายลักษณะด้วยกัน

การกระทำต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะทำอะไร รับประทานอาหาร เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ ต้องมีสติอยู่กับการกระทำอย่างเดียว ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าทำอย่างนี้แล้ว จะดึงจิตไว้ไม่ให้ลอยไปลอยมา พิจารณาสิ่งที่ใจมีความผูกพันอยู่ ถ้ามีความผูกพันกับการงาน ก็พิจารณาว่าการงานไม่เที่ยง มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา สักวันหนึ่งก็ต้องดับไป ต้องออกจากงาน ไม่อยู่กับงานไปตลอด ต้องไม่ยึดติด ต้องปล่อยวาง จะได้ไม่วิตกกังวล จะมีงานทำหรือไม่ เตรียมตัวเตรียมใจรับกับการเปลี่ยนแปลงเวลาเกิดเหตุการณ์จริงขึ้นมาจะได้ไม่ทุกข์ใจความทุกข์ใจเกิดจากความอยาก อยู่ในอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เกี่ยวกับอนิจจัง ความไม่เที่ยง ถ้าพิจารณาว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ก็จะไม่อยาก ยอมรับความไม่เที่ยง มีขึ้นมีลง มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ก็จะไม่ทุกข์ใจ ”สำหรับผู้ฝึกเจริญสติสมาธิมาดีแล้ว ย่อมไม่สามารถเกิดเป็นเวทนาทางจิตได้”[31] แต่ถ้าไม่ศึกษา ไม่คอยสอนใจ ก็จะยึดติด

---

[30]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 14, กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 249.

[31]เรื่องเดียวกัน, หน้า 835.

กับร่างกาย อยากจะให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เวลาแก่ เจ็บ ตาย ก็จะกลัวมาก จนไม่สามารถทำอะไรได้ หมดกำลังใจ พอหมอบอกว่าจะต้องตายภายใน 3 เดือน ไม่รู้จะทำใจอย่างไร เพราะไม่ศึกษาความจริงของร่างกายไว้ก่อน คิดว่าจะอยู่ไปนาน ๆ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย พอเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาก็ทำใจไม่ได้ เพราะไม่ได้สอนใจให้เตรียมรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นแต่ถ้าได้เสริมสร้างสติอยู่บ่อย ๆ ก็จะรับกับความเจ็บไข้ได้ป่วยได้ จะรู้สึกเฉย ๆ ไม่เดือดร้อน เวลาพิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกายว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จะทำให้จิตเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยงได้ ก็จะไม่วุ่นวายเดือดร้อน เพราะมีความสุขอยู่กับความสงบของสติ

สรุปว่า หลักของสติก็คือปัจจุบัน ให้สติอยู่ในปัจจุบัน อยู่กับการกระทำของร่างกาย ถ้าอยู่กับการกระทำของร่างกายก็จะมีสติ สติเป็นของดี สติจะเป็นเครื่องส่งเสริมหรือเพิ่มกำลังของจิตให้มีกำลังขึ้น เมื่อบุคคลผู้สร้างกำลัง คือพยายามสร้างสตินี้ให้ดีขึ้น ๆ จนกลายเป็น "ชวนะ" การว่องไวของการระลึก การเจริญสติจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ เวลาใช้สติพิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกายว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพราก และต้องมีกรรม จะทำให้สติเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนได้ ก็จะไม่วุ่นวายเดือดร้อน เพราะมีสติระลึกรู้ในอารมณ์เนือง ๆ เมื่อระลึกรู้อารมณ์เนือง ๆ ผลก็คือ ความเป็นผู้ที่ไม่อยู่ในความประมาทนั่นเอง

3.5.1 สติพิจารณาเมื่อเกิดความแก่

เมื่อคนเราอายุมากขึ้นสังขารก็ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไป คือ มีแก่ มีเจ็บและมีตายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น เปลี่ยนแปลงด้านผิวพรรณ รูปลักษณ์ภายนอก อวัยวะต่าง ๆ ย่อมเดินทางไปสู่ทางเสื่อมลง ย่อมทำให้ประสิทธิภาพและศักยภาพต่าง ๆ ลดลง อาจมาจากหลายปัจจัย จากสิ่งแวดล้อมและการไม่ดูแลใส่ใจ เป็นต้น ฉะนั้นการมีสติ จะทำให้เราไม่มัวเมาในความแก่ เจ้าชายสิทธัตถะ ก่อนออกผนวชก็ทรงเห็นว่าความแก่เป็นทุกข์ จึงคิดหาหนทางดับความทุกข์คือความแก่

การใช้สติพิจารณาความแก่ เราควรพิจารณาความแก่อยู่ 2 ประเด็น คือ 1) พิจารณาความแก่ที่มีในตัวเรา คือพิจารณามองดูตัวเราผมหงอกหัวล้านฟันหักเนื้อหนังเหี่ยว หลง ๆ ลืม ๆ อันนี้คือความแก่ในตัวเรา 2) พิจารณาความแก่ในคนอื่น คือ เห็นชัดเจนคนอื่นหัวหงอก ตัวค่อม เวลาลุกขึ้นเอาก้นขึ้นก่อนเอามือค้ำหน้าขึ้นที่หลัง อันนี้คือความแก่ในคนอื่น ให้พิจารณาความแก่ในตัวเราด้วยพิจารณาความแก่ของคนอื่นด้วย จะมีสติรู้เท่าทันยอมรับความเป็นจริงว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ ใช้สติพิจารณาสังขารร่างกายของตนในแต่ละวัน แต่ละเดือน แต่ละปี ว่ามีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร จะได้เห็นความไม่คงที่ของสังขารร่างกายหรือความเปลี่ยนแปลงของชีวิต จะทำให้เราเข้าใจว่าความแก่เป็นความจริงที่เราปฏิเสธไม่ได้หรือฝืนไม่ได้ ใจก็จะหายวิตกกังวล ควรระลึกเป็นประจำหรือเป็นปกติ ว่าเรามีความแก่เป็นธรรดา ใคร ๆ เขาก็แก่ อดีตเขาก็แก่ ปัจจุบันเราก็แก่ ต่อไปลูกหลานก็แก่ ไม่อยากแก่ก็ต้องแก่ ห้ามก็ไม่ได้ จึงควรระลึกรู้ว่า เราจะทำอย่างไร ให้ความ

แก่ของเรามีคุณมีค่ามีประโยชน์สูงที่สุดเท่าที่เรายังมีชีวิตอยู่ตอนที่เราไม่แก่ไปกว่านี้ ถ้าแก่ไปกว่านี้แล้วในที่สุดเราก็ทำอะไรไม่ได้เหมือนกับคนที่แก่แล้วทั้งหลาย ผมหงอกหัวล้านฟันหักหนังเหี่ยว เป็นต้นล้วนแต่แสดงความแก่ให้เห็นอย่างชัดเจน เมื่อพิจารณาอยู่บ่อย ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้โดยสิ้นเชิงหรือทำให้ความประมาทในวัยเบาบางลง ฉะนั้น สติจึงเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของจิตถ้าไม่เจริญไม่ฝึกก็ไม่มีหรือมีน้อยก็ไม่พอใช้พิจารณาถึงความแก่ สติพิจารณาความแก่เพื่อทำให้เราไม่ประมาท หลักความจริงเกี่ยวกับความแก่ที่ว่า ชราธัมมตา เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้นั้น คือ ใช้สติพิจารณาความแก่ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นสภาพความเป็นจริงโดยยึดหลักกฎไตรลักษณ์ คือการพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของสังขารร่างกาย เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ใน มฆเทวชาดก ว่า พระราชาทรงจับพระเกสาหงอกแล้ว ตรัสแก่อำมาตย์ทั้งหลายว่า

เมื่อวัยล่วงเลยไป ผมบนศีรษะของเราก็หงอก เทวทูตก็ปรากฏชัด บัดนี้เป็นเวลาที่เราควรจะบวช[32]

และพระพุทธองค์ตรัสประวัติในอดีตชาติของพระอภิรูปนันทาเถรี ว่า

พระองค์ผู้ทรงฉลาดในมรรค ทรงเนรมิตหญิง 3 คน ด้วยฤทธิ์ คือ 1) หญิงสาวที่สวยเหมือนเทพอัปส 2) หญิงชรา 3) หญิงที่ตายแล้ว หม่อมฉันเห็นหญิงทั้ง 3 แล้วเกิดความสลดใจ ไม่ยินดีในซากศพของหญิงที่ตายแล้ว มีความเบื่อหน่ายในภพ ยืนเฉยอยู่ ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคทรงเป็นผู้นำตรัสกับหม่อมฉันว่า

‘นันทา เธอจงดูรูปกายที่กระสับกระส่าย ไม่สะอาด เปื่อยเน่า ไหลเข้าไหลออกอยู่ ที่พวกคนเขลาพากันปรารถนายิ่งนัก เธอจงอบรมจิตให้เป็นสมาธิมีอารมณ์เดียวด้วยอสุภารมณ์เถิด รูปนี้เป็นฉันใด รูปของเธอนั้นก็เป็นฉันนั้น รูปของเธอนั้นเป็นฉันใด รูปนี้ก็เป็นฉันนั้น เมื่อเธอพิจารณาเห็นรูปอยู่อย่างนี้ มิได้เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน แต่นั้น ก็จะเบื่อหน่ายอยู่ด้วยปัญญาของตน’

เมื่อหม่อมฉันไม่ประมาทแล้ว พิจารณาในกายนี้อยู่โดยแยบคายว่า กายนี้ทั้งภายในและภายนอก เราได้เห็นแล้วตามความเป็นจริง เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงเบื่อหน่ายในกาย และคลายกำหนัดในภายใน ไม่ประมาท ไม่เกาะเกี่ยว เป็นผู้สงบเย็นแล้ว[33]

ร่างกายนี้แก่หง่อมแล้ว เป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไป ร่างกายที่เน่าเปื่อยนี้ก็จะแตกดับไป เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด[34]

---

[32]ขุ.ชา. 27/9/4.

[33]ขุ.อป. 33/155-161/540 - 541.

[34]ขุ.ธ. 25/148/78.

สรุปว่า ความแก่เป็นทุกข์ที่ครอบงำสัตว์ทั้งหลาย ทำให้วรรณะและกำลังเสื่อม เป็นต้น ดังนั้น เมื่อบุคคลเห็นโทษแห่งความแก่ดังนี้แล้วจึงควรหมั่นพิจารณาว่าตนจะต้องแก่เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงความแก่ไปได้ เมื่อมีสติ ไม่ประมาทอย่างนี้ เมื่อประสบกับความแก่ก็สามารถอยู่ได้อย่างไม่เป็นทุกข์ บุคคลจะได้เร่งขวนขวายทำความดีทั้งหลายด้วยเมื่อพิจารณาตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเป็นเครื่องบรรเทาความประมาท ความมัวเมา ความลุ่มหลงในวัย ไม่ให้ประมาทในการดำรงชีวิตในแต่ละวัยก่อนความแก่จะมาถึง

3.5.2 สติพิจารณาเมื่อเกิดการเจ็บไข้

ความเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ไม่มีใครหนีพ้นความจริงข้อนี้ไปได้ แม้แต่พระอริยบุคคล แม้จะพยายามป้องกันเพียงใดก็ตาม ก็ย่อมมีวันที่จะต้องเจ็บไข้ในยามนั้นนอกจากการเยียวยารักษากายแล้ว สิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากันก็คือการดูแลรักษาใจ เพราะความป่วยใจมักเกิดขึ้นควบคู่กับความป่วยกาย พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแสดงความแตกต่างระหว่างปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ กับอริยสาวกผู้ได้สดับ แก่ภิกษุทั้งหลายว่า

> “ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมเศร้าโศก ลำบาก ร่ำไร ทุบอกคร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลงเขาย่อมเสวยเวทนา 2 ประการ คือ 1. เวทนาทางกาย 2. เวทนาทางใจ
>
> นายขมังธนูใช้ลูกศรยิงบุรุษ ยิงซ้ำบุรุษนั้นด้วยลูกศรดอกที่ 2 อีก เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยเวทนา 2 ประการเพราะลูกศร คือ 1. เวทนาทางกาย 2. เวทนาทางใจ[35]

ดังนั้นการเกิดความเจ็บไข้จึงเป็นสิ่งธรรมดา ในทัศนะพุทธศาสนาโดยทั่วไปหมายถึงความมีโรคความเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะมนุษย์เราประกอบขึ้นด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นอนิจลักษณะ คือเคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง เป็นอนิจจัง หลักสำคัญจึงอยู่ที่ว่าจะปฏิบัติต่อมันอย่างไรให้สมบูรณ์ดี และในยามที่เกิดเป็นโรคภัยไข้เจ็บขึ้น ในพุทธศาสนาแบ่งโรคออกเป็น 2 อย่างด้วยกันคือ โรคทางกายกับโรคทางใจ ทั้งพระพุทธองค์ให้ความสำคัญกับโรคทางใจมากกว่าโรคทางกาย

การจัดการทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจนั้นสัมพันธ์กัน เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เมื่อกายสงบ ย่อมได้รับความสุข และเมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น ในทางกลับกันถ้าจิตใจไร้ปีติ กายก็ย่อมไม่สงบ เมื่อกายไม่สงบ จะหาความสุขและสมาธิได้อย่างไรกัน ดังจะเห็นได้จากการบำเพ็ญทุกขรกิริยาของพระพุทธองค์ก่อนตรัสรู้ ทรงทรมานพระวรกายนานาวิธี มีการกลั้นลมหายใจและอดอาหารจนทำให้กายไม่สงบ เครียด ระส่ำระสาย หาความสุขไม่ได้ จิตก็ไม่เป็นสมาธิ ฟุ้งซ่าน จนพระองค์ต้องหันมาเดินทางสายกลาง การจัดการสุขภาพในความหมายนี้ย่อมต้องสมดุลกันทั้งกายและใจ

---

[35]สำ.สฬา. 18/254/274.

ในคัมภีร์ทีฆนิกายได้กล่าวถึง พระวิปัสสีพุทธเจ้าเมื่อครั้งทรงเป็นวิปัสสีราชกุมาร พระองค์ได้เสด็จประพาสอุทยานกับ นายสารถีและได้ทอดพระเนตรเห็นคนเจ็บทนทุกข์ ป่วยหนัก นอนทุรนทุรายจมกองอุจจาระปัสสาวะของตน คนอื่นต้องช่วยกันพยุงให้กินอาหาร จึงตรัสถามนายสารถีว่า ชายคนนี้ถูกใครทำอะไรให้ นัยน์ตาทั้งคู่และศีรษะของเขาจึงไม่เหมือนของคนอื่นๆ นายสารถีทูลตอบว่า ผู้นี้ชื่อว่าคนเจ็บ วิปัสสี ราชกุมารตรัสถามว่า ทำไม เขาจึงชื่อว่าคนเจ็บ นายสารถีทูลตอบว่า ผู้นี้ชื่อว่าคนเจ็บ เพราะเขาหายจากความเจ็บไข้นั้นได้อย่างยากเย็น วิปัสสีราชกุมารตรัสถามต่อไปว่า ถึงเราเองก็จะต้องเจ็บไข้ เป็นธรรมดา หนีไม่พ้นกระนั้นหรือ นายสารถีจึงทูลตอบว่า ทั้งพระองค์และข้าพระองค์ล้วนแต่ต้อง เจ็บไข้เป็นธรรมดา หนีไม่พ้น พระองค์เมื่อได้สดับดังนั้นจึงสั่งให้นายสารถีกลับรถเข้าเมืองทันที ทรงมีทุกข์ มีพระทัยไม่ยินดีทรงเห็นโทษของความเจ็บว่า ขึ้นชื่อว่าความเกิดช่างน่ารังเกียจนัก เพราะเมื่อมีความเกิดก็มีความแก่ ความเจ็บเป็นธรรมดา[36]

สรุปว่า จะว่าไปแล้ว ความแก่ หรือ ความชรา เป็นสัจธรรมอย่างหนึ่ง ที่ไม่มีใครหลีกหนีพ้น ความแก่นั้นเกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ แต่ความชรานั้นเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ เป็นสภาวะที่สิ่งมีชีวิตทั้งหลายไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ สรรพสิ่งในโลกนี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดยการเปลี่ยนแปลงนั้นจะอยู่ในลักษณะของการเกิดดับสืบเนื่องต่อกันไปอย่างไม่ขาดสาย เมื่อสรรพสิ่งมีการเกิดดับติดต่อกันหรือเปลี่ยนแปลงไปอยู่เช่นนี้ ความชราหรือความคร่ำคร่าของสรรพสิ่งจึงปรากฏอยู่และสรรพสิ่งนั้นก็จะไม่อาจที่จะก้าวล่วงความเปลี่ยนแปลงไปได้ การมีสติรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็นและพร้อมที่จะเตรียมรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น ธรรมชาติของความชรานั้นได้ให้ทั้งประโยชน์และโทษในตัวของมันเอง ถ้าหากเรามองให้เห็นในแง่ของประโยชน์เราก็จะได้รับประโยชน์ แต่ถ้าเรามองให้เห็นในแง่ของโทษที่จะกระทบกับชีวิต มันก็เป็นโทษได้ เนื่องจากความชรานั้นจัดเป็น “ทุกข์” อย่างหนึ่งของกฎธรรมชาติแห่งชีวิตตามกฎแห่งไตรลักษณ์

3.5.3 สติพิจารณาเมื่อพบกับความตาย

การพิจารณาถึงความตายทำให้คนไม่ประมาทเพราะรู้ตัวว่าจะตายจะได้แสวงหาความดีใส่ตัว ทางพระพุทธศาสนานั้น กล่าวถึงคติธรรมไม่เฉพาะความตายเท่านั้น ความตายเป็นของคู่กับความเกิด และที่เตือนสติมนุษย์อีกว่า ความเกิดนั้นนำมาหรือนำไปสู่ความตาย ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความขวนขวายไม่ประมาทในความแก่ชราภาพความเจ็บไข้ที่เกิดขึ้นยังปรากฏที่จะมีรูปร่างตัวตนให้เห็น แต่ในความตายของคนเรานั้นไม่สามารถกลับฟื้นขึ้นมาได้ตอบโต้กันอีก นั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการพลัดพรากครั้งยิ่งใหญ่โดยเฉพาะผู้ที่เป็นปุถุชน ย่อมโศกเศร้าเสียใจยิ่ง ความตายนั้นทางพระพุทธศาสนาแสดงไว้มีหลายสาเหตุปัจจัยด้วยกัน ด้วยเหตุทั้ง 2 คือ กาลมรณะ ความตายไป

---

[36]ที.ม. 10/46-47/24 - 25.

ตามกาลเวลา สิ้นอายุ สิ้นบุญ จากความเสื่อมทางร่างกาย และอกาลมรณะ การตายก่อนเวลาอันสมควรด้วยกรรมมาตัดรอน

กาลมรณะ ได้แก่ ความตายไปตามกาลเวลา คือ ตายเพราะสิ้นบุญ สิ้นอายุ หรือเพราะสิ้นทั้งสองอย่าง ความตายเพราะสิ้นบุญ คือ แม้จะมีปัจจัยที่จะทำให้มีอายุอยู่ต่อไปได้ แต่ก็มีวิบากกรรมเก่ามาตัดรอนทำให้ต้องตายความตายเพราะสิ้นอายุ คือ มีชีวิตอยู่จนหมดช่วงอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ในยุคนั้นๆ เช่น ในปัจจุบันอายุขัยเฉลี่ย คือ 75 ปี ก็มีอายุยืนไปจนหมดอายุขัยและตายในที่สุด เพราะความไม่มีสมบัติ เช่น คติ กาล และอาหาร เป็นต้นผู้ที่มีชีวิตอยู่นานจึงตาย เรียกว่าตายไปตามกาลเวลาหรือตายในเวลาควรตาย เปรียบเหมือนอสรพิษที่มีฤทธิ์ร้ายแรง ได้กัดบุคคลคนใดคนหนึ่งให้ถึงซึ่งความตาย ไม่มียาแก้พิษ พิษของงูนั้น เรียกว่าถึงที่สุด ฉันใด

ผู้ที่มีอายุอยู่นาน สิ้นอายุแล้วก็ตายไปก็ ฉันนั้นฯ อีกอย่างหนึ่ง นายขมังธนูยิงลูกธนูออกไป ลูกธนูนั้นจะต้องไปจนสุดกำลัง ในเมื่อไม่มีสิ่งใดกีดขวาง ฉันใด ผู้ที่มีชีวิตอยู่นาน ก็ตายด้วยสิ้นอายุฉันนั้น ลูกธนูที่มีสิ่งกีดขวางก็ไปไม่ถึงที่สุดฉันใด พวกมีสิ่งขัดขวาง ก็ตายในเวลายังไม่ถึงที่สุดแห่งอายุฉันนั้นอีกอย่างหนึ่ง เสียงภาชนะทองเหลืองที่มีผู้ตี จะต้องดังไปจนสุดเสียง ในเมื่อไม่มีสิ่งขัดขวาง ฉันใด บุคคลก็ต้องตายในเวลาแก่ เวลาสิ้นอายุ ในเมื่อไม่มีอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่ง ฉันนั้น อีกอย่างหนึ่ง พืชที่บุคคลหว่านลงในที่นาดี ถ้าฝนตกดี และไม่มีสิ่งเบียดเบียนจักงอกงามดี ฉันใด สัตว์ทั้งหลายถ้าไม่มีอันตรายมาแทรกแซงก็จะอยู่ไปจนกระทั่งสิ้นอายุ ฉันนั้น

อกาลมรณะ ได้แก่ ความตายก่อนเวลา คือ ตายในเวลาที่ยังไม่ควรจะตาย เป็นการตัดช่วงเจริญวัยของชีวิต เพราะมีกรรมมาตัดรอนให้ตายแต่เยาว์วัยหรือเมื่อยังหนุ่มสาว เช่น เจ็บไข้ตาย ถูกฆ่าตาย ฆ่าตัวตาย ตายด้วยอุบัติเหตุ เป็นต้น ผู้ที่ตายด้วยโรคอันมีลม หรือดี หรือเสมหะเป็นสมุฏฐาน หรือสิ่งทั้งสองกำเริบ หรือ ฤดูแปรปรวน การรักษาร่างกายไม่ดี หรือผู้อื่นทำร้าย หิว กระหาย ถูกงูกัด ถูกยาพิษ ถูกไฟไหม้ จมน้ำ ถูกศาตราตาย เหล่านี้ เรียกว่าตายในเวลายังไม่ควรตายทั้งนั้นเปรียบเหมือนผู้ที่ถูกงูกัด ถ้าได้ยามากำจัดเสียก่อน พิษงูนั้นก็หมดไป เรียกว่าหมดไปในเวลายังไม่ควรหมด ฉันใด

ผู้ที่ตายในเวลายังไม่หมดอายุ ก็เรียกตายในเวลาไม่ควรตายฉันนั้น หรือเหมือนระฆังที่มีผู้ตี ถ้ามีสิ่งมาขัดขวางเสียก่อน เสียงก็กังวานไม่สุดเสียงต้องหยุดลงฉันใด พวกมีสิ่งขัดขวาง ก็ตายในเวลายังไม่ถึงที่สุดแห่งอายุฉันนั้นทั้งกาลมรณะและอกาลมรณะ ล้วนสงเคราะห์เข้าด้วยความขาดแห่งชีวิตินทรีย์จึงใช้ในการเจริญมรณานุสติได้ การระลึกถึงความตาย กล่าวคือความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ดังกล่าวมานี้ เรียกว่า มรณานุสติ แม้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง พระองค์แม้จะเป็นพระพุทธเจ้าพระองค์ก็ไม่ทิ้งมรณานุสติกรรมฐาน คือนึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ดังพระผู้มีพระภาคได้ตรัสแก่อุบาสกคนหนึ่งผู้โศกเศร้าเพราะบุตรตาย ดังนี้ว่า

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีนิมิตใคร ๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบาก สั้นนิดเดียว และประกอบด้วยทุกข์ วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงแก่ความตาย เพราะสัตว์ทั้งหลายมีความตายอย่างนี้เป็นธรรมดา สัตว์ที่เกิดมาแล้ว มีภัยจากความตายเป็นนิตย์ เหมือนผลไม้สุกแล้วมีภัยจากการหล่นไปในเวลาเช้า ฉะนั้น

ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทั้งหมด มีความแตกเป็นที่สุด ฉันใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นฉันนั้น

มนุษย์ ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ และฉลาด ทั้งหมด ย่อมไปสู่อำนาจความตาย มีความตายรออยู่ข้างหน้าเมื่อมนุษย์เหล่านั้นถูกความตายครอบงำอยู่ กำลังจะจากโลกนี้ไปสู่ปรโลก บิดาก็ต้านทานบุตรไว้ไม่ได้หรือหมู่ญาติก็ต้านทานญาติไว้ไม่ได้ เมื่อพวกญาติ กำลังเพ่งมองดูอยู่ รำพันกันเป็นอันมากอยู่นั่นแหละว่า จงดูสัตว์แต่ละตน ๆ ถูกความตายนำไป เหมือนโคถูกนำไปฆ่า ฉะนั้น

สัตว์โลกถูกความแก่และความตายครอบงำอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายทราบชัด ความเป็นจริงของสัตว์โลกแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก[37]

มนุษย์มีอายุน้อย บุคคลผู้ฉลาดพึงดูหมิ่นชีวิตที่น้อยนั้น พึงเร่งประพฤติธรรมเหมือนคนถูกไฟไหม้ศีรษะ ฉะนั้น เพราะความตายจะไม่มาถึงไม่มี วันคืนล่วงเลยไป ชีวิตก็ใกล้หมดสิ้นไป อายุของสัตว์ทั้งหลายก็หมดสิ้นไป เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยจะแห้งไป ฉะนั้น[38]

พระผู้มีพระภาคตรัสแก่พระปฏาจาราเถรี ดังนี้ ว่า

ผู้เห็นความเกิดและความดับ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นความเกิดและความดับ[39]

และพระผู้มีพระภาคตรัสแก่บริษัท 4 ที่มุงดูศพนางสิริมา ดังนี้ ว่า

จงดูอัตภาพที่ตกแต่งอย่างสวยงาม แต่มีกายเป็นแผล มีกระดูกเป็นโครงร่าง อันกระสับกระส่าย ที่มหาชนดำริหวังกันมากซึ่งไม่มีความยั่งยืนตั้งมั่น[40]

สรุปว่า การพิจารณาความตายเนื่อง ๆ เป็นของดี แม้แต่พระพุทธเจ้ายังเฝ้าคิดถึงความตาย เพราะผู้ที่นึกถึงความตายรู้ตัวว่าจะต้องตายแล้วย่อมไม่สั่งสมความชั่ว คอยปลีกตัวออกจากความชั่ว และมีอารมณ์ไม่หวั่นไหวในเมื่อความตายมาถึงแล้วเพราะคิดอยู่รู้อยู่เสมอแล้วว่าเราต้องตายแน่นอน ดังนั้นการมีสติพิจารณาถึงความตายเนือง ๆ จะทำให้มีความไม่ประมาทในการใช้ชีวิตมากขึ้น ชีวิตที่เกิดมาเหลือน้อยลงการขวนขวายในกุศลกรรมเพื่อแสวงหาทางพ้นทุกข์ให้กับตนเองด้วย หลักคำสอน

---

[37]ขุ.ธ. 25/580-587/641 - 642.

[38]ขุ.ม. 29/39/145.

[39]ขุ.ธ. 25/113/65.

[40]ขุ.ธ. 25/147/77.

ทางพุทธศาสนา จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนได้เข้าใจในสัจธรรม ทั้งความเกิด ความแก่ และความตายที่จะมาถึง ด้วยการปฏิบัติทางพุทธศาสนาคือการภาวนาอบรมปัญญาเข้าใจตามความเป็นจริง

3.5.4 สติพิจารณาเมื่อต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ

ความพลัดพรากเป็นความสูญเสียหรือเป็นการเสียสละสิ่งนั้น ในความพลัดพรากตามวิถีชีวิตปุถุชนแล้วเป็นความพลัดพรากจากสิ่งที่ตนเองรัก หวงแหน เมื่อความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากตายย่อมเกิดความทุกข์ทำให้เกิดความเศร้าสะเทือนใจอย่างยิ่งอยู่เนือง ๆ การประสบกับความพลัดพรากเพื่อความมีสติไม่ประมาท ให้มีสติระลึกถึงความจริง 3 อย่าง ที่มีอยู่เป็นธรรมประจำโลก คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนของเรา คือไม่อยู่ใต้อำนาจความปรารถนาต้องการของเรา ลักษณะสามนี้ ไม่มียกเว้นแก่ผู้ใดหรือสิ่งใด ทุกคนทุกสิ่งต้องมี มิได้เป็นความผิดความไม่ดีของผู้ใด แต่เป็นเรื่องธรรมดาโลก อนิจจัง ความไม่เที่ยง มีอยู่ทุกเวลา ทุกขัง ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปก็มีอยู่ทุกเวลา และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนของเรา คือไม่อยู่ใต้อำนาจความปรารถนาต้องการใด ๆ ของเราก็มีอยู่ทุกเวลา

ความพลัดพรากจากคนรักและของรักนั้น พระพุทธเจ้า ตรัสว่า “เป็นธรรมดาของชีวิต” แต่น้อยคนที่จะ “เข้าใจและยอมรับ” ในการพลัดพราก เราจึงเห็นผู้คน “ร้องไห้ เสียใจ ทุรนทุราย” จากการพลัดพรากของรักและคนรักเป็นจำนวนมาก พระพุทธองค์เคยเปรียบ “ความรัก” ว่าเหมือนยางเหนียวที่ยึดหัวใจของคนไว้กับ “ของรักและคนรัก” เมื่อนานวันเข้าจึง “เหนียวแน่น” จนไม่สามารถดึงออกจากใจได้ง่าย ดังเรื่อง กีสาโคตรมีเถริยาปทานประวัติในอดีตชาติของพระกีสาโคตรมีเถรี โดยมีใจความว่า

ในคราวที่บุตรยังเป็นเด็กอ่อน มีความสุข เป็นที่รักใคร่ของหม่อมฉันเหมือนดังชีวิตของตน ก็ตกไปยังอำนาจของพญายม (ตายไป) หม่อมฉันอัดอั้นตันใจด้วยความเศร้าโศก มีหน้าเศร้าหมองร้องไห้น้ำตานองหน้า อุ้มศพลูกที่ตายแล้วเที่ยวพูดบ่นเพ้อไป ครั้งนั้น หม่อมฉันอันบุรุษคนหนึ่งเห็นแล้ว พาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นนายแพทย์ที่ประเสริฐที่สุด จึงได้ทูลว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระองค์โปรดประทานยาให้บุตรคืนชีพด้วยเถิด’ พระชินเจ้าผู้ทรงฉลาดในอุบายแนะนำรับสั่งว่า ‘ในเรือนหลังใดไม่มีคนตาย เธอจงไปนำเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากเรือนหลังนั้นมา’ ครั้งนั้น หม่อมฉันไปจนทั่วกรุงสาวัตถี ไม่ได้พบเรือนเช่นนั้นเลย เพราะเหตุนั้น หม่อมฉันจึงกลับได้สติว่า จักได้เมล็ดพันธุ์ผักกาดแต่ที่ไหน จึงทิ้งศพแล้วเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงเป็นผู้นำสัตว์โลก พระองค์ผู้มีพระสุรเสียงอันไพเราะ ทอดพระเนตรเห็นหม่อมฉันแต่ที่ไกล แล้วตรัสว่า ‘ก็ความเป็นอยู่เพียงวันเดียวของบุคคล

ผู้เห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อมไป ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ตั้ง 100 ปี ของบุคคลผู้มิได้เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป[41]

สรุปว่า การสูญเสียหรือพลัดพรากจากคนที่เรารักหรือสิ่งที่เรารักนั้นเป็นความทุกข์ ความทุกข์โศกที่เกิดจากการพลัดพราก มีที่มาจากการไม่เห็นความจริงและการไม่สามารถยอมรับธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ความโศกเศร้าจากการพลัดพรากเกิดขึ้นเนื่องจากผู้พลัดพรากประสบปัญหาในการปรับตัวกับความไม่จีรังและต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ต้องการ เราต้องยอมรับความจริงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ให้เรามองเห็นถึงความไม่เที่ยงของชีวิต เราอาจจะคอยระลึกถึงความตายบ่อย ๆ ว่าสักวันเราก็จะต้องตายเหมือนกัน และเมื่อใดที่ใจเรายอมรับกับความจริง ยอมรับกับความเปลี่ยนแปลง ใจเราจะค่อยคลายสิ่งที่เรายึดไว้ การอยู่กับปัจจุบันเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราคลายความยึดลงได้ เราจึงต้องมีการฝึกสติ เพื่อให้เราได้มีการฝึกให้กายกับใจอยู่ด้วยกันกับปัจจุบัน รู้เท่าทันการพลัดพรากเพราะการพลัดพรากเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

3.5.5 สติพิจารณาเมื่อต้องรับกรรม

เรื่องกรรมพระพุทธศาสนา ให้ความเห็นเกี่ยวกับการกระทำคือผู้ใดทำกรรมใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้นทางพระพุทธศาสนาแบ่งกรรม 2 ประเภท ได้แก่ กรรมดี เรียกว่า “กุศลกรรม” (หรือบุญ) เช่น ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา กรรมชั่ว เรียกว่า “อกุศลกรรม” (หรือบาป) เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดคู่ครอง พูดเท็จ การดื่มของมึนเมา มีศีล 5 เป็นต้น ด้วยทาง กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม โดยแบ่งตามหน้าที่ที่ให้ผล มี 4 ประเภท คือ 1) กรรมนำไปเกิด เรียกว่า “ชนกกรรม” กรรมบางอย่างทำหน้าที่นำไปเกิดในภพใหม่ เมื่อพาไปเกิดแล้วก็หมดหน้าที่ 2) กรรมหนุนส่งหรือกรรมอุปถัมภ์ เรียกว่า “อุปัตถมภกกรรม” มีกรรมบางอย่างมีหน้าที่คอยหนุนทั้งหนุนให้ดีและหนุนให้ชั่วเพิ่มขึ้นเช่น บางคนเกิดในตระกูลสูง เพราะทำกรรมดีบางอย่างมา ก็มีกรรมอีกอย่างหนุนส่งให้เป็นคนเฉลียวฉลาด อะไรอย่างนี้เป็นต้น 3) กรรมตัดรอน เรียกว่า “อุปฆาตกรรม” มีกรรมบางอย่างคอยตัดรอน หรือทำลาย เช่น บางคนกำลังเจริญรุ่งเรือง ได้เลื่อนยศเลื่อนตำแหน่งมีหน้ามีตาในสังคม อยู่ ๆ ก็ตายเสียนี่ อย่างนี้เรียกว่ามีกรรมตัดรอน 4) กรรมเบียดเบียน เรียกว่า “อุปปีฬกกรรม” มีกรรมบางอย่างไม่ถึงกับตัดรอน แต่มาเบี่ยงเบนทิศทาง หรือทำให้เพลาลง เช่น (ในเรื่องชั่ว) ทำกรรมบางอย่างไว้หนัก ควรจะได้รับโทษหนัก แต่มีกรรมอีกบางอย่างมาช่วยผ่อนให้เบาลง เลยได้รับผลกรรมชั่วเบาลง

การจำแนกตามเวลาการให้ผลของกรรม การกระทำทางกาย วาจา ใจ ทั้งที่เป็นฝ่ายดีหรือไม่ดีก็ตาม ย่อมตอบสนองแก่ผู้กระทำ ไม่เร็วก็ช้า เวลาใดเวลาหนึ่ง กรรมจำแนกตามเวลาการให้ผลของกรรม (ปากกาลจตุกะ) แสดงกำหนดเวลา แห่งการให้ผลของกรรม ประกอบด้วย 1) ทิฏฐธรรมเวทนียก

---

[41]ขุ.อป. 33/75-81/465 - 466.

รรม หมายถึง กรรมที่ให้ผลในปัจจุบัน คือในภพนี้ 2) อุปปัชชเวทนียกรรม หมายถึง กรรมที่ให้ผลในภพที่จะไปเกิด คือในภพหน้า 3) อปราปริเวทนียกรรม หมายถึง กรรมที่ให้ผลในภพต่อ ๆ ไป 4) อโหสิกรรม หมายถึง กรรมเลิกให้ผล ไม่มีผลอีก

จำแนกลำดับการให้ผลของกรรม กรรมจำแนกตามลำดับการให้ผลของกรรม (ปากทานปริยายจตุกะ) จำแนกตามความยักเยื้อง หรือ ลำดับความแรงในการให้ผล 4 อย่าง 1) ครุกกรรม หมายถึง กรรมหนัก ให้ผลก่อน เช่น ฌานสมาบัติ 8 หรือ อนันตริยกรรม 2) พหุลกรรม หรือ อาจิณกรรม หมายถึง กรรมที่ทำมาก หรือ ทำจนเคยชิน ให้ผลรองจากครุกรรม 3) อาสันนกรรม หมายถึง กรรมจวนเจียน หรือ กรรมใกล้ตาย คือกรรมที่ทำเมื่อจวนจะตาย จับใจอยู่ใหม่ๆ ถ้าไม่มีสองข้อก่อน ก็จะให้ผลก่อนอื่น 4) กตัตตากรรม หรือ กตัตตาวาปนกรรม หมายถึง กรรมอื่นที่เคยทำไว้แล้ว นอกจากกรรม 3 อย่างข้างต้น กรรมสักแต่ว่าทำ กรรมที่ทำไว้ด้วยเจตนาอันอ่อน หรือมิใช่เจตนาอย่างนั้นโดยตรง ต่อเมื่อไม่มีกรรมอันอื่นให้ผลแล้ว กรรมนี้จึงจะให้ผล

ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสกับ สุภมาณพโตเทยยบุตรมีใจความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี สมัยนั้นแล สุภมาณพโตเทยยบุตร เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ แล้วได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกัน แล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

“ท่านพระโคดม อะไรหนอ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัตว์ที่เกิดเป็นมนุษย์ปรากฏเป็นคนเลวและคนดี คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏว่ามีอายุสั้น มีอายุยืนมีโรคมาก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณดี มีอำนาจน้อย มีอำนาจมากมีโภคะน้อย มีโภคะมาก เกิดในตระกูลต่ำ เกิดในตระกูลสูง มีปัญญาน้อย มีปัญญามาก ท่านพระโคดม อะไรหนอ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดเป็นมนุษย์ปรากฏเป็นคนเลวและคนดี”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “มาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรม เป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกัน”[42] จะเห็นได้ว่า กรรม เป็นเครื่องนำทางให้สัตว์ไปสู่สถานที่หรือภพภูมิต่าง ๆ ที่แตกต่างกันดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม หมู่สัตว์เป็นไปตามกรรม สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นเครื่องผูกพัน เปรียบเหมือนรถมีหมุดเป็นเครื่องตรึงไว้ แล่นไปอยู่ฉะนั้น บุคคลได้เกียรติ ความสรรเสริญความเสื่อม การถูกฆ่า และการถูกจองจำก็เพราะกรรม บุคคลทราบชัดกรรมนั้นที่ทำให้ต่างกันได้ไฉนเล่า จะพึงกล่าวว่ากรรมไม่มีในโลก”[43]

---

[42]ม.อุ. 14/289/349.

[43]อภิ.ก. 37/785/821.

ในวาเสฏฐสูตร พระพุทธองค์ทรงได้กล่าวอีกว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม หมู่สัตว์เป็นไปตามกรรม สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นเครื่องผูกพันเปรียบเหมือนรถที่แล่นไปมีหมุดเป็นเครื่องตรึงไว้ ฉะนั้น[44] จะเห็นได้ว่าแนวคิดทางพระพุทธศาสนามองว่าเรื่องกรรมหรือการกระทำเป็นเรื่องสำคัญและไม่สามารถหนีผลของการกระทำไปได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้รับผลของกรรมอย่างนี้ สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว ก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”[45]

สรุปว่า หากคนทั้งหลายมีสติเตือนตนว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น กรรมดีย่อมมีผลให้ได้รับความสุขและไปเกิดในสุคติภูมิ ส่วนกรรมชั่วย่อมมีผลเป็นความทุกข์และทำให้ไปเกิดในทุคติภูมิ การพิจารณากรรมว่าเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่วต้องได้รับผลกรรมนั้น นี้มีผลทำให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตได้ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง จะทำให้เป็นผู้มีเหตุผล ประพฤติตนหรือดำรงตนได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีผลคือทำให้ได้รับสุขมากกว่าคนที่ไม่เข้าใจหลักกรรม การสร้างสติด้วยการดำเนินชีวิตคือการเข้าใจในความเป็นจริงในเรื่องของกรรมให้มากขึ้น โดยให้เชื่อว่าทุกอย่างไม่มีความบังเอิญล้วนมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้นเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันทั้งทางดีและไม่ดีที่ได้กระทำร่วมกันทางกาย วาจา และทางใจ กรรมสิ้นสุดด้วยการอโหสิกรรมต่อกันด้วยกุศลกรรมที่สร้างต่อกันและนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

3.6 สรุป

กล่าวได้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้มีปัญญา เมื่อมีสมาธิอันเป็นจิตที่ตั้งมั่นสมควรแก่การงานแล้วย่อมมีการพิจารณาธรรมอันประกอบด้วยสติย่อมสามารถกำจัดกิเลสทั้งปวงได้ ถ้าตราบใดเมื่อสติไม่ตั้งมั่นยังไม่บริบูรณ์ เรียกว่ายังไม่เต็มรอบ ไม่เต็มรอบในกระบวนการของการเห็น กระบวนการของการได้ยิน ของการลิ้มรส ของการสัมผัส ของการถูกต้องทางกาย ของธรรมารมณ์ของการรู้สึกนึกคิดก็ตาม ยังไม่เต็มรอบตราบใด ตราบนั้นความทุกข์ย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นจะได้เรียนรู้ว่าทุกข์นี้ควรแก้ไขอย่างไร ควรกำหนดรู้ได้อย่างไร พิจารณาได้อย่างไรว่าทุกข์นั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่รู้ได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยปัญญา กุศล คือความฉลาดรอบรู้ในกองทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องบากบั่นพากเพียรพยายามสร้างสติให้เกิดขึ้น ดังนั้น ความสำคัญของสติ จะปรากฏเห็นได้ชัดเมื่อการการดำเนินชีวิตประจำวันมีความผิดพลาดน้อยลง สตินั้นเป็นเหตุให้เกิดความจำ ผลของสติ คือ การ

---

[44]ขุ.ธ. 25/660/654.

[45]องฺ.เอกก. 25/216/356.

รักษาอารมณ์ให้คงที่อยู่เสมอ ถ้าอารมณ์เป็นกุศลก็จะรักษาอยู่ได้นาน การนำเอาอภิณหปัจจเวกขณ์มาพิจารณา ได้แก่ เรามีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ และมีกรรมและผลของกรรมเป็นของ ๆ ตนมาพิจารณาเพื่อเพื่อให้เกิดสติ รู้สึกตัวอยู่เสมอ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ดังนั้นถ้าบุคคลนำอภิณหปัจจเวกขณ์มาใช้ในการดำเนินชีวิตจะทำให้มีสติ ดำรงชีวิตและดำเนินกิจกรรมทั้งหลายของชีวิตด้วยพละกำลังความรู้และความสามารถทั้งปวงที่ตนมีอยู่ด้วยความราบรื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจจะนำมาซึ่งความสุข

การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ทั้ง 5 ที่คฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ตามควรพิจารณาอยู่เนือง ๆ ประกอบด้วย

1. ชะราธัมโมมหิ ชะรัง อะนะตีโต ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดสติ ละสาเหตุความมัวเมา ที่เป็นสาเหตุทำให้สัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในความประมาท และประพฤติทุจริตทางไตรทวาร เป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในความเป็นหนุ่มสาวหรือความเยาว์วัย

2. พะยาธิธัมโมมหิ พะยาธิง อะนะตีโต ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดสติ ละสาเหตุความมัวเมาที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในความประมาท และประพฤติทุจริตทางไตรทวาร เป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในความไม่มีโรค หรือความแข็งแรงมีสุขภาพดี

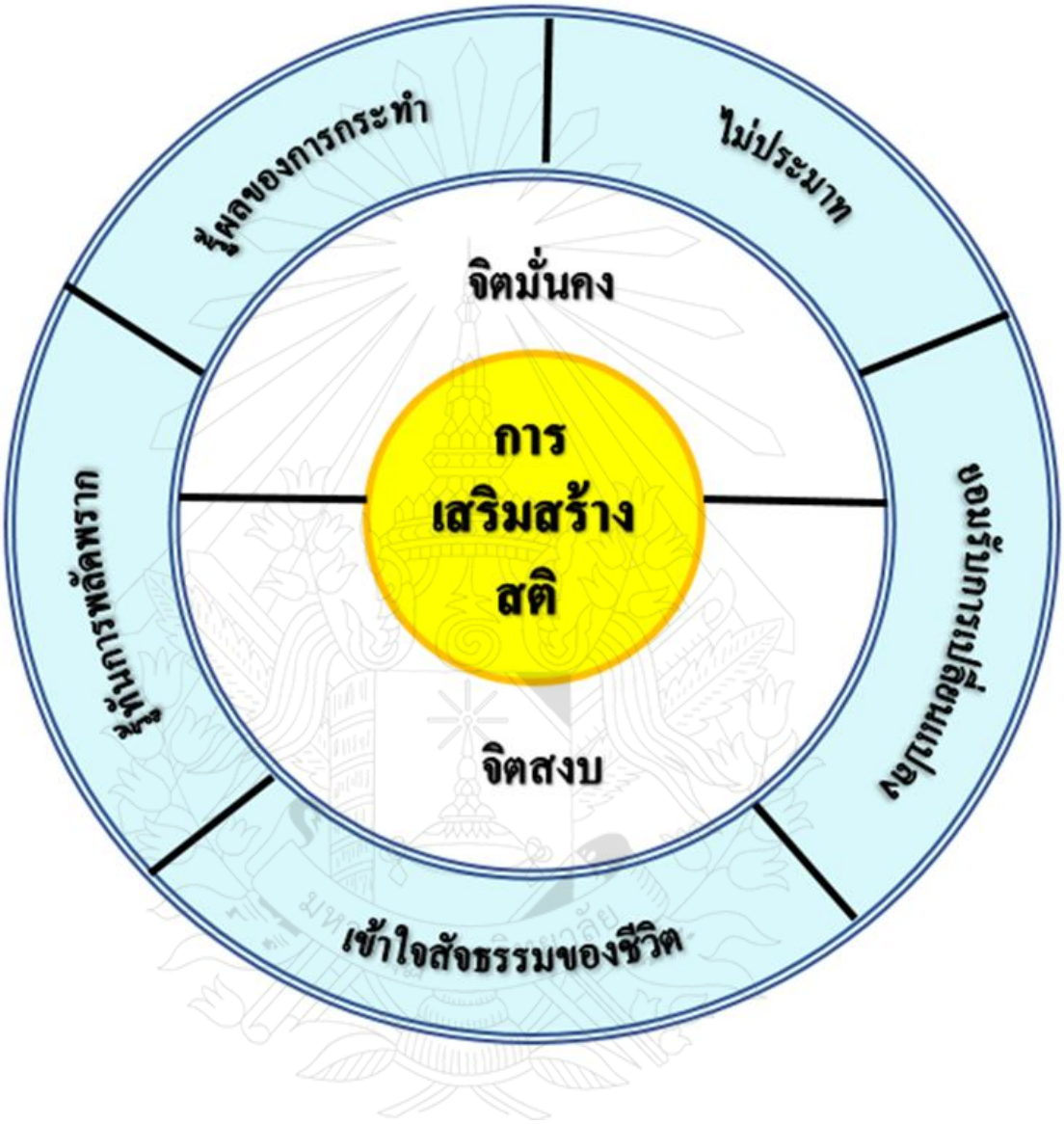
3. มะระณะธัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดสติ ละสาเหตุความมัวเมาที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในความประมาท และประพฤติทุจริตทางไตรทวาร เป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในชีวิต

4. สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดสติ ละสาเหตุความมัวเมาที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในความประมาท และประพฤติทุจริตทางไตรทวาร เป็นเหตุละหรือบรรเทาความยึดติดผูกพันในของรักทั้งหลาย

5. กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระโณ ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลยานัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาโท ภะวิสสามิ ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดสติ ละสาเหตุความมัวเมาที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในความประมาท และประพฤติทุจริตทางไตรทวาร เป็นเหตุละหรือบรรเทาความทุจริตต่าง ๆ โดยตรง

การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ อาจกล่าวได้ใน 2 มิติ คือ 1) ทำให้เป็นคนสุขุมเยือกเย็น จิตใจมั่นคง แม้ประสบกับเหตุการณ์ที่น่าสะพรึงกลัวหรือการ

สูญเสียก็สามารถที่จะข่มใจนิ่งเฉยหรือปล่อยวางได้ 2) มีความสงบสุขภายในจิตใจ สามารถปล่อยวางเรื่องที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ใจนั้นได้ จะได้ศึกษารายละเอียดในบทที่ 4 ต่อไป ดังแสดงเป็นภาพแผนภูมิ ต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 3.1 สรุปการเสริมสร้างสติ

บทที่ 4
การบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์” เพื่อศึกษาการเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา ความสำคัญของการเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ อภิณหปัจจเวกขณ์มีความสัมพันธ์กับสติ อภิณหปัจจเวกขณ์ก่อให้เกิดสติ แนวทางการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ การบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการเก็บข้อมูลจากเอกสารขั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ ตลอดถึงบทความวิชาการจากวารสารและสื่อสิ่งพิมพ์ออนไลน์ และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1 การเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา
- 4.1.1 ความสำคัญของการเจริญอภิณหปัจจเวกณ์
- 4.1.2 อภิณหปัจจเวกขณ์ที่มีความสัมพันธ์กับสติ
- 4.1.3 อภิณหปัจจเวกขณ์ที่ก่อให้เกิดสติ
- 4.1.4 แนวทางการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์

4.2 การบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์
- 4.2.1 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความแก่
- 4.2.2 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความเจ็บไข้
- 4.2.3 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความตาย
- 4.2.4 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ
- 4.2.5 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

4.3 สรุปการบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์

4.1 การเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นองค์รวมในความหมายต่าง ๆ ทุกบริบทของหลักธรรมต่าง ๆ เมื่อพิจารณาตั้งแต่จุดเริ่มต้นก็มีลักษณะเป็นแบบองค์รวม ไม่เอียงไปทางมุ่งแสวงหาและเสพแต่ความสุขทางกายบำรุงบำเรอจนเกินพอดีที่เรียกว่า“กามสุขัลลิกานุโยค”หรือการมุ่งแต่ความหลุดพ้นอิสระจนกระทั่งทำลายและจำกัดความต้องการความจำเป็นทางกายโดยอาจมองเอียงถึงที่สุดว่าความสุขสมบูรณ์ทางกายเป็นอุปสรรคต่อความสุขทางจิตใจที่เรียกว่า“อัตตกิลมกานุโยค” และ

โดยทั่วไปแล้วมนุษย์ทุกคนมักมีความเข้าใจกันว่าชีวิตคือความเป็นอยู่ซึ่งเป็นการมองในลักษณะของการดำเนินชีวิตหรือเป็นการมองแบบภาพรวม พระพุทธศาสนาได้อธิบายชีวิตในหลายมิติด้วยกัน เช่น มิติขององค์ประกอบ ได้แก่ ขันธ์ 5 เป็นต้น ซึ่งประกอบไปด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ หรือรูปขันธ์และนามขันธ์ แต่ในที่นี้หมายเอาชีวิตในมิติของอภิณหปัจจเวกขณ์คือภาวะความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจและการได้รับผลแห่งกรรมตามที่กระทำไว้

สาเหตุที่ทำให้มนุษย์ไม่ได้พิจารณาถึงความแก่แห่งตนก็เพราะความหลงมัวเมาในวัยหนุ่มสาว ที่ไม่ได้พิจารณาถึงความเจ็บไข้ก็เพราะหลงมัวเมาในความไม่มีโรคแห่งตน ที่ไม่ได้พิจารณาถึงความตายก็เพราะประมาทในชีวิตประพฤติทุจริตด้วยกาย วาจา ใจ ที่ไม่ได้พิจารณาถึงการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักและชอบใจทั้งหลายก็เพราะหลงมัวเมาและยึดมั่นเป็นตัวตนในสิ่งที่รักและชอบใจเหล่านั้น ส่วนที่ไม่ได้พิจารณาถึงความที่ตนมีกรรมเป็นสมบัติก็เพราะหลงมัวเมาในการทำทุจริต เมื่อไม่ได้พิจารณาอยู่เป็นนิตย์ก็ทำให้ไม่เข้าใจธรรมชาติของชีวิตได้ชื่อว่าเป็นผู้ประมาท ดังที่พระศรีรัชมงคลบัณฑิต,รศ. ได้ให้ข้อคิดเห็นไว้ว่า“เมื่อเราพิจารณาเราก็จะรู้อยู่กับความเป็นจริงในชีวิตของเราว่ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ”[1] เมื่อเกิดเหตุขึ้นเราก็จะทำใจให้ยอมรับกับสิ่งนั้นได้ว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้พิจารณาในสิ่งเหล่านี้อยู่เป็นนิตย์ เพื่อที่จะได้เข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง ดำรงชีวิตด้วยความมีสติหรือไม่ประมาทนั่นเองซึ่งจะทำให้ได้รับความสุขในชีวิต

4.1.1 ความสำคัญของการเจริญอภิณหปัจเวกขณ์

การพิจารณาถึงฐานะ 5 ประการ มีความสำคัญตามผลของประเภทการพิจารณา คือการพิจารณาความแก่อยู่เนือง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ การพิจารณาความเจ็บไข้อยู่เนือง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความไม่มีโรคได้โดยสิ้นเชิงหรือทำให้เบาบางลงได้ การพิจารณาความตายอยู่เนือง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในชีวิตได้โดยสิ้นเชิงหรือทำให้เบาบางลงได้ การพิจารณาการพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจอยู่เนือง ๆ ทำให้ละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิงหรือทำให้เบาบางลงได้ การพิจารณาการมีกรรมเป็นของตนอยู่เนือง ๆ ทำให้ละทุจริตได้โดยสิ้นเชิงหรือทำให้เบาบางลงได้

พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมที่ควรพิจารณาเนือง ๆ แก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ฐานะ 5 ประการนี้ ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์หรือบรรพชิตต้องพิจารณาเนือง ๆ ฐานะ 5 ประการอะไรบ้าง คือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า “ฐานะที่หนึ่ง เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ฐานะที่สอง เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ฐานะที่สาม เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ฐานะที่สี่ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น และฐานะที่ห้า เรามีกรรมเป็นของตนเป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด

[1]สัมภาษณ์ พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ., 15 กันยายน 2564.

มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตามย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”[2] ซึ่งในประเด็นนี้ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส ได้ขยายความต่อจากพุทธพจน์ว่า “การพิจารณาอภิณหปัจเวกขณ์ เกี่ยวกับความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพราก ความมีกรรมเป็นของตนทำให้เตือนตนเองได้เป็นอย่างดีว่านี้คือกฎธรรมชาติที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน”[3] สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระครูสุนทรธรรมโสภณ,รศ.ดร. ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า“การพิจารณาอภิณหปัจเวกขณ์นี้ สามารถทำให้เรามองเห็นตนเอง มองชีวิตของตนเอง สนใจชีวิตของตนเองมากขึ้น มีความเข้าใจตนเองมากขึ้น ลดความประมาทในเพศในวัยในฐานะ ก็จะทำใจให้ยอมรับกับสิ่งนั้นได้ว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา”[4] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระครูมงคลปัญญากร,ดร. ที่ได้ให้ความเห็นในลักษณะเดียวกันว่า “เมื่อได้พิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์อยู่เนือง ๆ แล้วก็จะทำให้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท”[5] รู้อยู่กับความเป็นจริงในชีวิตของเราว่ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ นอกจากนี้ ผศ.ดร.ชาติเมธี หงษา ได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า“การพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ ทำให้คนเราไม่ประมาทเพลิดเพลินในวัยหนุ่มสาวไม่ประมาทเพลิดเพลินว่าตัวเองยังแข็งแรงสุขภาพดีตลอด ไม่ประมาทเพลิดเพลินในชีวิตว่ายังไม่ตายง่ายและทำให้ไม่ยึดติดในของที่รักและหวงแหนจนเกินไป”[6]

สรุปว่า การเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์นั้นส่งเสริมให้คนรู้สึกฐานะ รู้สึกสภาพของตนว่าจะต้องเจอสิ่งสำคัญในชีวิต คือความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความต้องรับผลกรรมที่ตนได้ทำไว้แล้วทั้งในอดีตชาติและปัจจุบันชาติ ได้สอนให้คนรู้เรื่องชีวิตของตัวเองล่วงหน้าก่อนที่สิ่งต่าง ๆ จะเกิดขึ้นจริง เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้เสมอ ๆ จิตก็จะได้รับการพัฒนาและยกระดับให้สูงขึ้นโดยลำดับจนกลายเป็นคนที่ไม่ตั้งตนอยู่ในความประมาทเป็นคนมีความสุขได้ง่ายมีความทุกข์ได้ยากและใช้ชีวิตอย่างรู้คุณค่าโดยมีสติระลึกนึกถึงความเสียหายที่ยังไม่เกิดและหาทางระวังป้องกันความเสียหายไม่ให้เกิดอย่างถูกต้องเหมาะสม

4.1.2 อภิณหปัจจเวกขณ์มีความสัมพันธ์กับสติ

อภิณหปัจจเวกขณ์ที่มีความสัมพันธ์กับสติ ควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะในระหว่างทำงานและว่างการทำงานหรือในด้านการดำเนินชีวิตปัจจุบัน ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงอภิณหปัจจเวกขณ์ คือเราไม่ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้นและเรามีกรรมเป็นของตนเอง ชั่วก็ตามดีก็ตามจะต้องเป็นทายาท

---

[2]องฺ.ปญฺจก. 22/57/99 - 100.

[3]สัมภาษณ์ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส 14 กรกฎาคม 2564.

[4]สัมภาษณ์ พระครูสุนทรธรรมโสภณ,รศ.ดร., 23 กันยายน 2564.

[5]สัมภาษณ์ พระครูมงคลปัญญากร,ดร., 20 กรกฎาคม 2564.

[6]สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ชาติเมธี หงษา 4 กันยายน 2564.

ของกรรมนั้น ๆ ธรรมทั้ง 5 ประการนี้ควรพิจารณาเนือง ๆ ทุก ๆ วัน เพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคย ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ สุชาติ เผือกสกนธ์ มีความเห็นว่า “อภิณหปัจจเวกขณ์ หมายถึง การพยายามทำตัวให้เป็นกันเองกับความพลัดพรากความสูญเสียความผิดหวังคล้าย ๆ หมองูที่อยู่กับงูหรือคนที่อยู่กับเสือคุ้นเคยเป็นกันเองจนไม่กลัว”[7] การพิจารณาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามีสติถ้าเราไม่มีสติมันก็ผ่านไปเฉย ๆ ซึ่งในประเด็นนี้ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน มีความเห็นว่า“สติและอภิณหปัจจเวกขณ์เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้ทุกขณะเพราะสามารถบรรเทาเบาบางความทุกข์ในใจได้หากหวังผลในลำดับสูงคือมรรคผลและการปฏิบัติติดต่อกันจนเกิดกำลังวิปัสสนาตามกำลังซึ่งสามารถสละกิเลสในสันดานได้”[8] เพราะอภิณหปัจจเวกขณ์เป็นเหมือนความจริงของชีวิต ส่วนสติเป็นการกำหนดรู้ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ รศ.ดร.จำนง คันธิก ได้เห็นว่า “คุณสมบัติข้อหนึ่งของสติระลึกได้ระลึกอยู่กับความจริงและระลึกที่จะทำกุศลหรือแนวทางที่จะพ้นทุกข์ อภิณหปัจจเวกขณ์อยู่ติดตัวแต่ละคนและหากคิดไว้เสมอก็ถือว่ามีสติ”[9] สติเป็นตัวกำหนดรู้ไม่ประมาทเปรียบเหมือนเบรกรถพอมีสติปัญญาก็จะตามมา รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส ให้ความเห็นในลักษณะเดียวกันว่า”การมีสติรู้ตัวก็จะทำให้ไม่โศกเศร้าเสียใจจนเกินไปเมื่อตนประสบเหตุการณ์ร้าย ๆ แต่ละอย่าง ก็จะช่วยกล่อมเกลาจิตใจของผู้ประพฤติปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตพร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์”[10] ก็จะเป็นสภาวะที่แท้ของชีวิตถ้าพิจารณาลึกลงไป ซึ่งสอดคล้องคำสัมภาษณ์ของ พระครูมงคลปัญญากร,ดร. ได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า “การพิจารณาตามหลักของอภิณหปัจจเวกขณ์ทั้ง 5 ข้อนั้นก็เป็นการระลึกถึงความเป็นจริงของชีวิต”[11] เมื่อมีการพิจารณาอยู่เช่นนี้สติก็จะเกิดขึ้นระลึกอยู่ในอารมณ์ที่ว่านี้และน้อมระลึกอยู่เสมอเป็นอนุสสติต่อไป

สรุปว่า ความระลึกได้หรือการเตือนตนอยู่เนือง ๆ ด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ เป็นการฝึกฝนให้คนมีสติและมีความรู้ตัวตลอดเวลา อภิณหปัจจเวกขณ์กับสติเชื่อมโยงกันเราจะพิจารณาอะไรก็แล้วแต่การพิจารณาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามีสติ ตัวความระลึกรู้มันต้องอยู่คู่กับสิ่งนั้นตลอดเวลาไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็จะทำให้เข้าใจเหตุและผล ไม่หลงลืมกฎธรรมชาติของชีวิตและกฎแห่งกรรมการมีสติรู้ตัวก็จะทำให้ไม่โศกเศร้าเสียใจจนเกินไปเมื่อตนประสบเหตุการณ์ร้าย ๆ แต่ละอย่าง สติจึงเป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนาสติเป็นตัวกำกับจิตมนุษย์ให้อยู่กับหลักความจริง

---

[7]สุชาติ เผือกสกนธ์, “เมตตาบารมีบารมีที่สะสมได้ง่ายแต่มีผลานิสงส์สูง”, 23 ตุลาคม 2563, http://www.cdthamma.com/ text/t013.htm.

[8]สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน 15 กรกฎาคม 2564.

[9]สัมภาษณ์ รศ.ดร.จำนง คันธิก 30 กรกฎาคม 2564.

[10]สัมภาษณ์ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส 14 กรกฎาคม 2564.

[11]สัมภาษณ์ พระครูมงคลปัญญากร,ดร., 20 กรกฎาคม 2564.

4.1.3 อภิณหปัจจเวกขณ์ที่ก่อให้เกิดสติ

อภิณหปัจจเวกขณ์ก่อให้เกิดสติและก่อให้เกิดขึ้นได้โดยตรงเพราะพระพุทธเจ้าทรงแสดงหมวดธรรมที่ชื่อว่าอภิณหปัจจเวกขณ์ก็สำหรับให้คนปกติทั่วไปทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ใช้พิจารณาเป็นประจำเพื่อให้ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้าซึ่งมีส่วนช่วยมนุษย์ทั้งหลายไม่ให้ตกอยู่ในความประมาทซึ่งก็คือให้มีสตินั่นเองและช่วยให้งดเว้นการประพฤติทุจริตในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งในประเด็นนี้ รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน ได้อธิบายไว้ว่า“ถ้าทุกคนมองเห็นความสำคัญในการใช้อภิณหปัจจเวกขณ์ นอกจากจะช่วยให้รู้ความจริงของตนเองหรือช่วยให้เข้าใจตนเองแล้วยังช่วยให้เรารู้และเข้าใจคนอื่น ๆ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องได้ด้วย”[12] ซึ่งสอดคล้องกับคำอธิบายของ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า“การพิจารณาเป็นการสำรวจสติหรือการตั้งสติเมื่อมีการพิจารณาบ่อย ๆ หรือต่อเนื่องก็จะทำให้มีสติดีขึ้นเป็นลำดับ”[13] ซึ่ง รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส ได้ให้คำอธิบายลักษณะเดียวกันว่า“เมื่อมีการพิจารณาเนือง ๆ ก็ย่อมก่อเกิดความระลึกได้และช่วยเตือนตนให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา”[14] ก็จะมีความเข้าใจในหลักธรรมชาติของชีวิตและกฎแห่งกรรมตามเป็นจริง

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสติเป็นเครื่องช่วยดับความทุกข์ความเดือนร้อนให้แก่คนเราได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

> “...ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”[15]

การพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์เนือง ๆ ทำให้สติเกิดเมื่อสติเกิดจิตก็เป็นสมาธิเมื่อจิตเป็นสมาธิมรรคก็เกิด ซึ่งสอดคล้องกับ รศ.ดร.จำนง คันธิก ได้อธิบายต่อจากพระพุทธพจน์เพิ่มเติมว่า “สติเมื่อเกิดขึ้นย่อมให้ระลึกถึงความเป็นกุศลและอกุศล (กุศลให้เจริญอกุศลให้ละ) เกิดแก่เจ็บตายพลัดพรากมีกรรมเป็นสิ่งที่มีกับมนุษย์และสัตว์ ถ้าใช้อภิณหปัจจเวกขณ์เป็นก็ก่อให้เกิดสติได้”[16] อภิณหปัจจเวกขณ์กับสตินั้นจึงส่งเสริมซึ่งกันและกันให้ต่างฝ่ายมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน ได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า “สติ คือความรู้เท่าทัน จำได้ รู้ตัว รู้จักแยกแยะ

---

[12]สัมภาษณ์ รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน 30 มิถุนายน 2564.

[13]สัมภาษณ์ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม 15 กันยายน 2564.

[14]สัมภาษณ์ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส 14 กรกฎาคม 2564.

[15]ที.ม. 10/373/301.

[16]สัมภาษณ์ รศ.ดร.จำนง คันธิก 30 กรกฎาคม 2564.

อะไรเป็นประโยชน์ อะไรดี อะไรชั่ว อะไรจริง อะไรเท็จ ใช้สติมาแยกแยะ จำได้รู้ได้รู้ตัว ฉะนั้น อภิณหปัจจเวกขณ์ทำให้เกิดสติ”[17]

สรุปว่า อภิณหปัจจเวกขณ์ก่อให้เกิดสติ คือการพิจารณาถึงความจริงมี 5 ประเภท คือ พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และกรรมที่เราทำกรรมอันใดไว้ต้องได้รับผลกรรมนั้น ๆ ตามนัยแห่งการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ ได้ทุกโอกาสหรือพิจารณาบ่อย ๆ ให้เป็นกิจวัตรประจำวันด้วยสติก็จะเห็นและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผลก็คือความเป็นผู้ที่ไม่อยู่ในความประมาทนั่นเอง

4.1.4 แนวทางการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์

สรรพสิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะไม่มีอะไรคงอยู่ในสถานเดิม สถาพที่เก่าสิ้นไปสภาพที่ใหม่เกิดเข้ามาแทนที่ วิถีทางธรรมชาติเป็นเช่นนี้ การเกิดแก่เจ็บตายพลัดพรากและมีกรรมเป็นสิ่งถูกต้องแล้ว ความสุขในโลกเปรียบเหมือนความฝันและของขอยืมเขามาตายแล้วทิ้งหมดเอาไปไม่ได้ แต่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากและการมีกรรมเป็นของตัวเองนั้น เป็นของเราแท้ ๆ หนีไม่พ้น เป็นโลกธรรม คือ ธรรมที่ครอบงำโลกนี้ มีอยู่ 8 ประการคือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงพ้น กล่าวคือเมื่อมีลาภ พอถึงคราวลาภก็เสื่อม มียศแล้วก็มีเสื่อมยศ มีสรรเสริญแล้วก็มีนินทา มีสุขแล้วก็ต้องมีทุกข์ ดังนั้น ท่านจึงสอนมิให้มัวเมากับโลกธรรมฝ่ายที่น่ายินดีและไม่ให้ทุกข์โศกเกินไปเมื่อถึงคราว ซึ่ง พร รัตนสุวรรณ ได้กล่าวไว้ว่า “เพราะฉะนั้นเราจะต้องหมั่นพิจารณาบ่อย ๆ ถึงความจริงดังกล่าวนี้จะทำให้เราไม่เมา เช่น เมาลาภ ยศ สรรเสริญ เมาความรัก เมาสามี เมาภรรยา เป็นต้น เป็นหนทางให้เราประมาทได้”[18]

ความประมาทจึงเป็นมูลเหตุสำคัญที่จะส่งเสริมความชั่วให้เพิ่มพูนและทำลายความดีให้สูญสิ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับ แม่ชีภคพร ธรรมญาณี ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า“อภิณหปัจจเวกขณ์คือ อุปนิสสัยปัจจัย ที่ช่วยอุปการะให้อัปปมาทธรรมเกิดขึ้นหรือตั้งอยู่ ดังนั้นให้พิจารณาอยู่เนืองนิตย์เพื่อเตือนสติไม่ให้หลงใหลในการยึดมั่นเบญจขันธ์”[19] ทำให้เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง ซึ่งในประเด็นนี้ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส ให้สัมภาษณ์ว่า“คำสอนเรื่องอภิณหปัจจเวกขณ์ มีวัตถุประสงค์สำคัญคือมุ่งให้ผู้พิจารณาทำความเข้าใจและคุ้นเคยกับธรรมชาติของชีวิตโลก”[20]

การใช้สติรับรู้ตามความเป็นจริงในอภิณหปัจจเวกขณ์ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ์ ได้ให้ความเห็นเพิ่มว่า“อภิณหปัจจเวกขณ์ เป็นการบอกความจริงล่วงหน้า

---

[17]สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน 15 กันยายน 2564.

[18]พร รัตนสุวรรณ, “ธรรมะบรรยายเรื่อง อภิณหปัจจเวกขณ์”, 2563, 24 พฤศจิกายน 2563, http://www.archive.org/ details/pondrattana_apin.

[19]แม่ชีภคพร ธรรมญาณี, อ้างแล้ว หน้า14.

[20]สัมภาษณ์ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส 14 กรกฎาคม 2564.

เป็นความจริงที่เกิดขึ้นจริง ไม่ว่าเราจะปรารถนาหรือไม่ปรารถนาก็ตาม ไม่ว่าเราจะรับรู้หรือไม่รับรู้ก็ตาม หลักความจริงเหล่านี้ก็ยังคงเป็นไปไม่เปลี่ยนแปลง”[21] ถ้าเราฉลาดคิดก็จะได้ประโยชน์สูงสุด สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ รศ.ดร.จำนง คันธิก ให้ความเห็นในลักษณะเดียวกันว่า“เพราะเป็นคติธรรมดาของสัตว์ทั้งปวงที่ยังมีชีวิตจะต้องเป็นไปไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตามจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้เสมอ ๆ จิตก็จะได้รับการพัฒนาและยกระดับสูงขึ้นโดยลำดับจนกลายเป็นคนมีความสุขได้ง่ายมีความทุกข์ได้ยากและใช้ชีวิตอย่างรู้คุณค่า”[22]

สรุปว่า แนวทางการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์นี้ ควรพิจารณาด้วยจิตที่เป็นกลาง ๆ ใคร่ครวญให้เห็นหลักความจริงของธรรมชาติ ซึ่งไม่เอนเอียงเข้าข้างใครทั้งสิ้น หรือควรพิจารณาในแง่บวก ในลักษณะที่จะเพิ่มศักยภาพในการพัฒนาตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่ควรนำมาพิจารณาในแง่ลบ ซึ่งจะบั่นทอนกำลังใจจนเกิดความท้อแท้ หลักการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์จึงถือเป็นความโชคดีของพวกเราทุกคน ที่จะได้ทราบความจริงที่เป็นธรรมดาของชีวิตของทุกคนล่วงหน้า จะได้เตรียมการหรือตั้งรับได้ทันก่อนที่จะสายเกินแก้ เพราะเป็นคติธรรมดาของสัตว์ทั้งปวงที่ยังมีชีวิตจะต้องเป็นไปไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตามจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม

4.2 การบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน เมื่อเริ่มต้นแล้ว ย่อมมีการสิ้นสุด ดังคำภาษิตจีนที่กล่าวไว้ว่า มิมีงานเลี้ยงใดที่ไม่เลิกรา ทุกสรรพสิ่งที่อุบัติขึ้นมาก็เช่นเดียวกันจะต้องตกอยู่ในกฎของหลักไตรลักษณ์ จะต้องการหรือไม่ต้องการก็ตาม จัดเป็นสภาวธรรม ทุกสิ่งต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย มีพลัดพรากและมีกรรมเป็นของตัวเอง เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นโดยที่เรายังไม่ทันได้ตั้งสติ ความเศร้าโศกก็เกิดขึ้นผู้ที่ถูกความเศร้าโศกครอบงำย่อมจะเสียใจร้องไห้ คร่ำครวญ ย่อมได้รับทุกข์อันสาหัสทอดอาลัยในชีวิตละทิ้งการงานกินไม่ได้นอนไม่หลับเศร้าโศกเสียใจถึงขั้นฆ่าตัวตายที่เสียใจจนเป็นบ้าไปก็มีหรือที่ซึมเศร้าหงอยเหงาจมอยู่กับความหลังเหมือนคนไร้อนาคตหมดหวังในชีวิตก็มี ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช เห็นว่า “ความสำคัญของสติ ปรากฏเห็นได้ชัดเมื่อเรามีสติการกระทำของเราในชีวิตประจำวันของเรามันก็จะผิดพลาดน้อยลง”[23] การไม่มีสติพิจารณาย่อมทำให้เกิดโทษมากมายจึงจำเป็นต้องศึกษาวิธีการต่าง ๆ เพื่อระงับหรือคลายความเศร้าโศกเหล่านี้ โดยนำคำสอนที่พระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกใช้สอนเตือนสติผู้ที่ประสบทุกข์เศร้าโศกให้หายทุกข์คลายโศกมาแล้ว มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ พระพุทธศาสนายังสอนให้เข้าใจธรรมชาติ

---

[21]สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ์ 4 กรกฎาคม 2564.

[22]สัมภาษณ์ รศ.ดร.จำนง คันธิก 30 กรกฎาคม 2564.

[23]พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม), อ้างแล้ว หน้า 14.

ของชีวิตในรูปแบบของหลักธรรมอื่น ๆ ที่สอดคล้องและเกี่ยวโยงกับหลัก “อภิณหปัจจเวกขณ์” คือ การพิจารณาชีวิตเนือง ๆ โดยให้พิจารณาใน 5 ประเด็น คือ

1. พิจารณาเห็นความแก่
2. พิจารณาเห็นความเจ็บไข้
3. พิจารณาเห็นความตาย
4. พิจารณาเห็นการที่จะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักและชอบใจทั้งหลาย
5. พิจารณาเห็นว่าบุคคลมีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ จักได้รับผลกรรมนั้นแน่นอน

ทั้ง 5 ประการนี้เป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

สาเหตุที่ทำให้มนุษย์ไม่ได้พิจารณาถึงความแก่แห่งตน ก็เพราะความหลงมัวเมาในวัยหนุ่มสาว ที่ไม่ได้พิจารณาถึงความเจ็บไข้ก็เพราะหลงมัวเมาในความไม่มีโรคแห่งตน ที่ไม่ได้พิจารณาถึงความตายก็เพระประมาทในชีวิต ประพฤติทุจริตด้วยกาย วาจา ใจ ที่ไม่ได้พิจารณาถึงการพลัดจากจากสิ่งอันเป็นที่รักและชอบใจทั้งหลายก็เพราะหลงมัวเมาและยึดมั่นเป็นตัวตนในสิ่งที่รักและชอบใจเหล่านั้น ส่วนที่ไม่ได้พิจารณาถึงความที่ตนมีกรรมเป็นสมบัติก็เพราะหลงมัวเมาในการทำทุจริต เมื่อไม่ได้พิจารณาอยู่เป็นนิตย์ก็ทำให้ไม่เข้าใจธรรมชาติของชีวิตได้ชื่อว่าเป็นผู้ประมาท ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ พระมหาบุญเลิศ ฐานทินฺโน, เห็นว่า “ความมัวเมาทั้ง 3 นี้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนให้เกิดความประมาท”[24]

ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้พิจารณาในสิ่งเหล่านี้อยู่เป็นนิตย์ เพื่อที่จะได้เข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง ดำรงชีวิตด้วยความมีสติหรือไม่ประมาทนั่นเอง ซึ่งในประเด็นนี้ พระศรีรัชมงคลบัณฑิต ,รศ. ได้ให้ข้อคิดว่า “โดยธรรมชาติแล้วสติไม่ได้เกิดเองสติมันต้องใช้การพิจารณา”[25] โดยการพิจารณาถ้าเราพินิจพิจารณาก่อนที่จะทำหรือในขณะทำเราก็จะเกิดสติของเราเองซึ่งจะทำให้ได้รับความสุขในชีวิต การบูรณาการหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีหลักพุทธธรรมมากมายที่นำมาปรับและประยุกต์ใช้ได้ตามบริบทพุทธศาสนาที่มีหลักธรรมมากมายและโยงใยให้สอดคล้องกันได้หมด แต่เมื่อจัดให้แคบและง่ายต่อการเข้าใจมีอยู่ 3 หลักธรรมที่สามารถบูรณาการให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ได้แก่

หลักธรรมข้อที่ 1: อภิณหปัจจเวกขณ์ธรรมที่ควรพิจารณาให้ยอมรับตามความจริง 5 ประการ ที่ควรพิจารณาเนือง ๆ ทุกวันเพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคยจะเป็นเหตุให้รีบเร่งทำความดีไม่มัวเมาประมาทในวัย ไม่มัวเมาประมาทในความไม่มีโรค ไม่มัวเมาประมาทในชีวิต ไม่เศร้าโศกเสียใจใน

---

[24]พระมหาบุญเลิศ ฐานทินฺโน, อ้างแล้ว หน้า 76.

[25]สัมภาษณ์ พระศรีรัชมงคลบัณฑิต,รศ., 15 กันยายน 2564.

เมื่อตนเองต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของที่รักที่ชอบใจและเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม ดังที่พระองค์ทรงตรัสว่า

> “ภิกษุทั้งหลาย ฐานะ 5 ประการนี้ ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์หรือบรรพชิตต้องพิจารณาเนือง ๆ ฐานะ 5 ประการ อะไรบ้าง คือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า “ฐานะที่หนึ่งเรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ฐานะที่สองเรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ฐานะที่สามเรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ฐานะที่สี่เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น และฐานะที่ห้าเรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตามย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”[26]

หลักธรรมข้อที่ 2: หลักสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน คือการตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม โดยแยกพิจารณาเป็น 4 ประการคือ การพิจารณาเห็นกายในกาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย การพิจารณาเห็นจิตในจิต และการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย เช่น การพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นนิวรณ์ 5 เป็นต้น ได้แก่ เมื่อตัณหาความอยากภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าตัณหาความอยากภายในของเรามีอยู่หรือเมื่อตัณหาความอยากภายในของเราไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่าตัณหาความอยากภายในเราไม่มีอยู่ นอกจากนี้ยังพิจารณาให้รู้ชัดความเกิดแห่งกามฉันทะและข้อปฏิบัติแห่งความดับแห่งกามฉันทะนั้นด้วย ดังที่พระองค์ทรงตรัสว่า

> “สติปัฏฐาน 4 ประการ อะไรบ้างคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้
>
> 1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
>
> 2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
>
> 3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
>
> 4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[27]

---

[26]องฺ.ปญฺจก. 22/57/99 - 100.

[27]ม.มู. 12/106/101 - 102.

หลักธรรมข้อที่ 3: หลักไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น ใช้เตือนสติตนเองอยู่เสมอเมื่อรู้ว่า สิ่งที่แน่นอนก็คือความไม่แน่นอน ความไม่แน่นอนเกิดขึ้นได้เสมอโดยเราไม่สามารถควบคุมบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจหวังจึงเป็นการเตือนตนเองไม่ให้ประมาทในการใช้ชีวิตและใช้เป็นหลักในการฝึกอบรมขัดเกลาจิตใจของตนเองนั่นคือเราหมั่นพิจารณาสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเราอยู่เสมอว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็สามารถตัดความโลภ ความโกรธ ความหลงให้ลดน้อยลงได้รวมทั้งทำให้เราไม่ทำผิดทำชั่วด้วยอำนาจของกิเลสอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ แม่ชีสุดา โรจนอุทัย มีความเห็นว่า “โดยการรู้เท่าทันสภาวะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงตลอดเวลาอันเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ที่สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป”[28]

การบูรณาการใช้หลักพุทธธรรม เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติไม่ตั้งอยู่ในความประมาทต้องบูรณาการใช้ทั้งอภิณหปัจจเวกขณ์ หลักสติปัฏฐาน 4 หลักไตรลักษณ์ และนอกจากนี้ ยังมีการนำหลักพุทธธรรมข้ออื่น ๆ มาบูรณาการใช้ด้วย เช่น หลักกรรมฐาน 40 (หมวดอสุภะ) หลักอนุสติ 10 (หมวดมรณานุสติ) โพธิปักขิยธรรม เป็นต้น ในประเด็นและหลักการสำคัญ ดังนี้

4.2.1 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความแก่

การพิจารณาความแก่อยู่เนือง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้โดยสิ้นเชิงหรือทำให้เบาบางลงได้ สรรพสิ่งในโลกนี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดยการเปลี่ยนแปลงนั้นจะอยู่ในลักษณะของการเกิดดับสืบเนื่องต่อกันไปอย่างไม่ขาดสาย เมื่อสรรพสิ่งมีการเกิดดับติดต่อกันหรือเปลี่ยนแปลงไปอยู่เช่นนี้ ความชราหรือความคร่ำคร่าของสรรพสิ่งจึงปรากฏอยู่และสรรพสิ่งนั้นก็จะไม่อาจที่จะก้าวล่วงความเปลี่ยนแปลงหรือความแก่นี้ไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ มันเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์”[29] เป็นภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นเป็นทารกเป็นหนุ่มสาวและเป็นคนชราโดยลำดับ

1) การเสริมสร้างสติเพื่อเรียนรู้ความแก่ ความแก่นั้นถือว่าเป็นสภาวะที่ต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ คือ มีเกิด มีแก่ มีเจ็บและมีตายเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งภาวะเช่นนี้นั้นถือว่าเป็นเรื่องที่เป็นไปภายใต้อำนาจของกฎธรรมชาติอย่างหนึ่งก็คือกฎของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งความเปลี่ยนแปลงนี้ก็คือ อนิจจัง หรือความเปลี่ยนแปลงอันเป็นสามัญลักษณะของสรรพสิ่งในโลก ภาวะที่เป็นอนิจจังนั้นแสดงถึงความไม่เที่ยงสภาพของสรรพสิ่งจำเป็นต้องเป็นไปหรือตกอยู่ในสภาพของการเปลี่ยนแปลงไม่อาจดำรงอยู่ได้ในลักษณะเดียวตลอดแม้กระทั่งร่างกายนี้ ความแก่เป็นกฎธรรมดาของโลก คนทั่วไปที่ไม่มีสติพิจารณาเรื่องความแก่เมื่อประสบกับความแก่ที่ปรากฏขึ้นก็ย่อมไม่สามารถที่จะรับกับความแก่ที่ปรากฏนั้นได้ก็จะแสดงอาการไปต่าง ๆ คือ เศร้าโศก ร่ำไร คร่ำครวญ เช่นนี้เป็นเรื่อง

---

[28]แม่ชีสุดา โรจนอุทัย, อ้างแล้ว หน้า 65 - 66.

[29]สัมภาษณ์ รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน 30 มิถุนายน 2564.

ธรรมดาของผู้ขาดสติพิจารณารู้ไม่เท่าทันความแก่ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้”[30] การพิจารณาถึงความแก่นั้นเพื่อให้เกิดความไม่ประมาท ซึ่งเราสามารถที่จะทำได้โดยมีสติและสัมปชัญญะก็จะทำให้เราไม่ประมาทในชีวิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระธรรมกิตติเมธี,ดร. ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า “ควรระลึกเป็นประจำหรือเป็นปกติว่าเรามีความแก่เป็นธรรดาใคร ๆ เขาก็แก่ อดีตเขาก็แก่ ปัจจุบันเราก็แก่ต่อไปลูกหลานก็แก่ไม่อยากก็ต้องแก่”[31]

ดังนั้นทางออกที่ควรจะมีก็คือการใช้สติพิจารณาให้เห็นข้อเท็จจริงว่า ไม่ใช่สิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาจะเป็นของเราแต่ผู้เดียวเท่านั้นที่แก่ไป แท้จริงแล้วความแก่เกิดขึ้นกับสัตว์ทั้งปวงที่มีการมาการไปการจุติและการอุบัติก็แก่กันหมดทั้งสิ้น การเสริมสร้างสติพิจารณาความแก่ทั้งสิ้นนี้ก็จะสามารถบรรเทาความทุกข์โศกไปได้

2) การพิจารณาถึงโทษของความแก่ ความแก่ ได้แก่ภาวะที่เป็นความคร่ำคร่า ฟันหัก ผมหงอก หนังเหี่ยวย่น หลังโก่งค่อม ถือไม้เท้า เดินงก ๆ เง่ิน ๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว ทำให้ลำบากในการทำความดีต่าง ๆ ผู้ใดเข้าสู่ความแก่ชราสามารถสังเกตุได้ง่าย อ่อนเพลียง่ายนอนหลับไม่สนิท สมองเฉื่อยชา ความคิดและการตัดสินใจล่าช้า ใบหน้ามีรอยตีนกาชัดเจนขึ้นผิวหน้าเริ่มหยาบ ผิวหนังเหี่ยวย่นหรือมีริ้วรอย จะเห็นได้ว่า เมื่อร่างกายทรุดโทรมแล้วโรคทางกายก็จะเกิดขึ้น นอกจากเกิดโรคทางกายแล้วความแก่นั้นยังทำให้มีโรคทางจิตอีกประการหนึ่ง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เหตุเพราะขาดสติหรือไม่เจริญสติอยู่เป็นประจำไว้ก่อน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ชีวิตถูกชรานำเข้าไปสู่ความมีอายุสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้วย่อมไม่มีเครื่องต้านทาน”[32] ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระครูมงคลปัญญากร,ดร. ได้ขยายความต่อพุทธพจน์ไว้ว่าว่า “ควรเริ่มจากปรากฏการณ์ในชีวิตเราก่อน เช่น อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของเรา ฟันหัก ผมหงอก เป็นต้น ล้วนแต่แสดงความแก่ให้เห็นอย่างชัดเจนแต่ต้องพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ”[33] จะช่วยละหรือบรรเทาความเมาในความเป็นหนุ่มสาวหรือความเยาว์วัยลงได้

3) การพิจารณาถึงคุณของความแก่ ความแก่เป็นกฎของธรรมชาติและเป็นเรื่องธรรมดาของโลกหนีไม่พ้น ดังนั้น หนทางที่จะต้องทำดีที่สุดก็คือการเผชิญกับความแก่นั้น และทำความเข้าใจด้วยการเตรียมตัวที่จะเผชิญกับความแก่ ด้วยการเตรียมตัวเตรียมใจยอมรับความแก่นั้นในหลาย ๆ วิธี การเข้าวัดทำบุญถวายทานรักษาศีลและนั่งสมาธิเจริญจิตภาวนา เพราะเห็นว่าในวัยแก่ชรานี้ไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่าการทำบุญสร้างกุศล ไม่มีความเห็นแก่ตัว ไม่มีความประมาท ผ่อนคลายไม่เครียด รู้เท่า

---

[30]องฺ.ปญฺจก. 22/57/99.

[31]สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี,ดร., 24 สิงหาคม 2564.

[32]องฺ.ติก. 20/52/214.

[33]สัมภาษณ์ พระครูมงคลปัญญากร ดร., 20 มิถุนายน 2564.

ทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างมีสติปัญญา ผู้ที่มีสติปัญญาแม้จะก้าวล่วงวัยเข้าสู่ความแก่แล้วก็ไม่ควรเป็นผู้ประมาท หรือผู้ที่เคยประมาทในวัยต้น ๆ ตอนปลายของชีวิตหันกลับมาเริ่มตั้งความไม่ประมาทก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ยังกุศลให้เกิดขึ้นได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ราชรถอันวิจิตรงดงาม ยังชำรุดได้ แม้แต่ร่างกายนี้ ก็ยังเข้าถึงชราได้ แต่ธรรมของสัตบุรุษหาเข้าถึงชราไม่ สัตบุรุษกับสัตบุรุษรู้กันได้อย่างนี้”[34] ซึ่ง ผศ.ดร. ประยูร ป้อมสุวรรณ์ ได้ขยายความต่อว่า “ต้องระลึกไว้เสมอว่าเมื่อวัยแก่ชรามาเยือนแม้แต่มือและเท้าของเราก็ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาคือสั่งการไม่ได้ดังใจปรารถนาอีกแล้วจึงควรทำสิ่งที่ควรทำเสียในขณะที่ยังมีเรี่ยวแรงดี”[35]

4) การนำประโยชน์การพิจารณาถึงความแก่ไปใช้ การเรียนรู้เรื่องความแก่นั้นสำคัญมาก เพราะจะทำให้เรายอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตเรา และคนที่เรารัก เมื่อเรายอมรับมันก็จะทำให้ความทุกข์ของเราน้อยลง มีชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้นโดยไม่กลัวความเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง เพราะเกิดการรับรู้เข้าใจและยอมรับ ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ สุชาติ เผือกสกนธ์ ได้เห็นว่า “อภิณหปัจจเวกขณ์ การพยายามทำตัวให้เป็นกันเองให้ยอมรับ เราพิจารณาทุกวันหรือวันละหลาย ๆ ครั้งว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ นึกอยู่เสมอมันอยู่กับใจของเรา คุ้นเคยกับใจของเรา และก็จะบรรเทาความหวาดกลัว ความหวั่นพรั่นพรึงหรือความกลัว กลัวความพลัดพราก กลัวความสูญเสีย กลัวความอะไรต่าง ๆ ที่คนทั้งหลายเขากลัวกันอยู่”[36] ซึ่งประโยชน์ของการพิจารณาถึงความแก่นั้น พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร) เห็นต่อว่า “การพิจารณาความแก่อยู่เนือง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้”[37] แม้พระพุทธองค์ก็ตรัสเตือนไม่ให้เพลิดเพลินด้วยอำนาจแห่งตัณหาความอยาก ดังตรัสไว้ว่า “โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นทาสแห่งตัณหา”[38]

จากประเด็นดังกล่าวนี้ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสติด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ สามารถบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความแก่ซึ่งตั้งอยู่บนฐานของสติปัฏฐาน 4 ในข้อกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติกำหนด พิจารณากาย ให้เห็นกายในกาย คือเห็นตามความเป็นจริงของกาย เช่น เห็นว่ากายเป็นเพียงการรวมตัวกันของธาตุทั้งสี่ คือดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อจับธาตุต่าง ๆ แยกออกจากกัน สิ่งที่เรียกว่าร่างกายก็จะหายไป

---

[34]ขุ.ธ. 25/151/79.

[35]สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ์ 4 กรกฎาคม 2564.

[36]สุชาติ เผือกสกนธ์, “เมตตาบารมีบารมีที่สะสมได้ง่ายแต่มีผลานิสงส์สูง”, 23 ตุลาคม 2563, http://www.cdthamma.com/ text/t013.htm.

[37]พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร), อ้างแล้ว, หน้า 54.

[38]ม.ม. 13/305/364.

วิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนา ขั้นแรกให้ฝึกการมีสติ โดยฝึกดูลมหายใจที่หายใจเข้า ที่หายใจออก อย่างมีสติหรือมีสติอยู่ในอิริยาบถของกาย แล้วใช้สตินั้นในการพิจารณากายในแบบต่าง ๆ ตลอดจนการเกิด – ดับต่าง ๆ ของกาย ฯลฯ เพื่อให้เกิดนิพพิทา คือเกิดความเบื่อหน่ายในกายว่า ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเป็นการตัดตัณหาและอุปาทานโดยตรง

การปฏิบัติกายานุปัสสนาสามารถแบ่งได้ 6 แบบ

1) อานาปานสติ เน้นที่การมีสติ ตามรู้ ตามดูลมหายใจเข้าออกแบบต่าง ๆ สังเกต เห็นอาการของลมหายใจ

2) อิริยาบถ คือกำหนดสติให้ระลึกรู้ในอิริยาบถอาการต่าง ๆ ของกาย เช่น เดิน นอน ยืน นั่ง ฯลฯ เป็นการปฏิบัติที่ทำได้ตลอดเวลา เหมาะกับการดำรงชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน

3) สัมปชัญญะ ความรู้ตัว คือปัญญาในการมีสติต่อเนื่องในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น เดิน ดื่ม กิน ถ่าย วิ่ง ตื่น หลับ ฯลฯ เป็นการมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ใช้แค่ขณิกสมาธิเป็นเบื้องต้น

4) ปฏิกูลมนสิการ เมื่อมีสติในสิ่งดังกล่าวข้างต้น จิตจะหยุดฟุ้งซ่าน จากนั้นใช้สติและจิตที่ตั้งมั่นนั้นไปพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าล้วนเป็นสิ่งปฏิกูล สกปรก โสโครก จนเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย

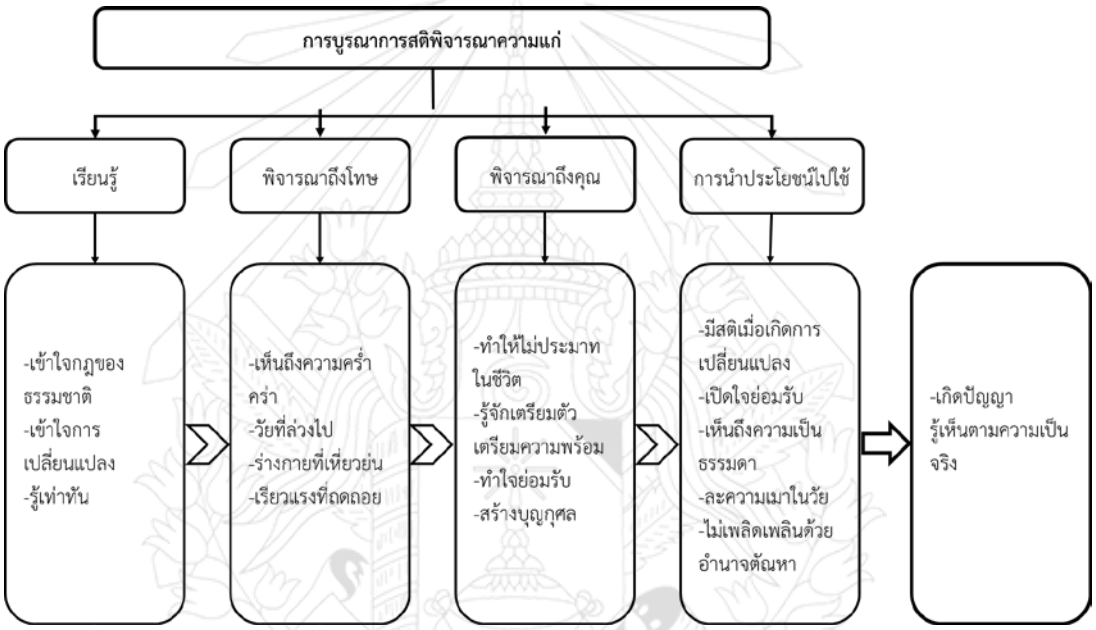
5) ธาตุมนสิการ พิจารณาตามความเป็นจริงของกายนี้ว่า เป็นเพียงก้อนของธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

6) นวสีวถิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ กัน เพื่อให้เห็นความจริงของร่างกาย

การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความแก่ด้วยฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำให้เข้าใจความจริงของชีวิตว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ จะเป็นเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันต่อปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เข้าไปเกี่ยวข้องโดยไม่ตกเป็นทาสของปรากฏการณ์เหล่านั้น หรือการเสริมสร้างสติรับรู้อารมณ์ตรงตามความเป็นจริงไม่เข้าไปปรุงแต่งและยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน การพิจารณาสังเกตตนเองและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งภายในตัวและภายนอกตัวอย่างมีสติ จากประเด็นนี้ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส ได้อธิบายไว้ว่า “คนเราควรใช้วิธีสังเกตสังขารร่างกายของตนในแต่ละวัน แต่ละเดือน แต่ละปีว่ามีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง จะได้เห็นความไม่คงที่ของสังขารร่างกาย การสังเกตประจำก็ย่อมเกิดสติ”[39] ก็จะสามารถพัฒนาเสริมสร้างปัญญาความคิดให้ก้าวล้ำและทันต่อเหตุการณ์ในการแก้ปัญหาทั้งระดับตนเองและระดับสังคมที่เกี่ยวข้องกับตนเพื่อให้ชีวิตสามารถก้าวไปสู่เป้าหมาย คือความสุขกายสุขใจตามหลักวิปัสสนาภาวนาด้วยหลักมหาสติปัฏฐาน 4 คือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ

[39]สัมภาษณ์ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส 14 กรกฎาคม 2564.

สรุปว่า การบูรณาการเสริมสร้างปัฏฐาน 4 กับการพิจารณาความแก่ เพื่อให้ทราบความจริงเกี่ยวกับความแก่ที่ว่าชราธัมมตา เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ อยู่บนของฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเช่นนี้เป็นประจำจะช่วยละหรือบรรเทาความเมาในความเป็นหนุ่มสาวหรือความเยาว์วัย จนไม่หลงลืมทำสิ่งที่ควรทำในขณะที่ยังมีกำลังเรี่ยวแรง ต้องระลึกไว้เสมอว่าเมื่อวัยแก่ชรามาเยือนแม้แต่มือและเท้าของเราก็ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาคือสั่งการไม่ได้ดังใจปรารถนาอีกแล้วจึงควรทำสิ่งที่ควรทำเสียในขณะที่ยังมีเรี่ยวแรงดี ความแก่เป็นเรื่องของธรรมชาติเป็นสิ่งที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้และเป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ทางธรรมชาติ แม้ว่าเราจะไม่ต้องการแต่ความแก่นั้นก็จะต้องปรากฏซึ่งมีความต่อเนื่องมาตั้งแต่เกิด ซึ่งสรุปเป็น Mind Map ได้ดังนี้



แผนภูมิที่ 4.1 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความแก่

4.2.2 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความเจ็บไข้

การพิจารณาความเจ็บไข้อยู่เนือง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในความไม่มีโรคได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ ความเข้าใจในหลักธรรมความไม่เที่ยงของชีวิต สามารถทำให้ยอมรับความเจ็บไข้ที่เกิดขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะมีหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยทำให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิต โดยเฉพาะหลักคำสอนที่เกี่ยวกับกฎของธรรมชาติ สิ่งทั้งหลายมีความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ทุกคนย่อมมีเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดาทำให้เข้าใจยอมรับความเจ็บไข้ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งในประเด็นนี้ พระครูสุนทรธรรมโสภณ,รศ.ดร. มีความเห็นว่า”เห็นความเจ็บเป็นธรรมดาที่ทุกคนต้องประสบพบเจอ ความรู้เท่าทันจะเป็นตัวบูรณาการจะเข้าใจยอมรับกฎแห่งความ

เจ็บเป็นธรรมดา”[40] เมื่อพิจารณาเช่นนี้จะล่วงพ้นความเจ็บไปไม่ได้และรู้เท่าทันความจริงจะช่วยบรรเทาความทุกข์ได้

1) การเสริมสร้างสติเพื่อเรียนรู้ความเจ็บไข้ การมีสติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่อยู่กับความเจ็บไข้ เนื่องจากการรับรู้ว่าการเจ็บไข้ดังกล่าวไม่ได้หมายถึงการปล่อยปละละเลยในการดูแลตนเองหากแต่หมายถึงการเผชิญหน้ากับความเจ็บไข้ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ มีเหตุผล ในประเด็นนี้ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล เห็นว่า”เอาโควิด-19 มาพิจารณาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ปัจจุบันนี้ความเจ็บไข้ไม่ใช่ของเราแต่เป็นความเจ็บไข้ของเพื่อนมนุษย์ เราก็พิจารณาโดยใช้หลักกรุณา”[41] จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์และการมีสติเป็นการทำให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กังวลกับอดีตที่ผ่านไปแล้วและอนาคตที่ยังมาไม่ถึง จะช่วยให้เราคลายความทุกข์ลงได้ ทำให้จิตสงบและสามารถเผชิญกับปัญหาได้มากขึ้น นอกจากนี้ รศ.ดร.จำนง คันธิก ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า” เห็นคนอื่นเจ็บไข้ ให้คิดว่าเราก็มีความเจ็บไข้เหมือนกันเพียงแต่ยังไม่แสดงอาการออกมาเมื่อความเจ็บไข้มาถึงให้มีสติว่ามันแสดงออกมาแล้วโดยความเป็นจริงของมัน”[42] พิจารณาไว้ก่อนบ่อย ๆ พอถึงคราวเจ็บไข้ก็ไม่ทุกข์เกินขนาด ต้องตั้งสติปรับตัวให้เข้ากับความเจ็บไข้ให้ได้ บุคคลที่เจ็บไข้ด้วยโรคต่าง ๆ นั้น ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากความคิดและสภาพจิต ดังคำกล่าว ที่ว่า“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว”เมื่อสภาพจิตใจขุ่นมัวมีความเครียด ย่อมส่งผลให้สภาพร่างกายบกพร่องจนเกิดอาการของโรคต่าง ๆ การบำเพ็ญเพียรทางจิตเป็นการฝึกจิตให้มีสติเป็นหลักการ ควบคุมสติให้อยู่กับร่างกายและจิตใจ ไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่านหวั่นไหว สามารถรักษาโรคที่เกิดจากความผิดปกติของจิตใจให้หายไปได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

> “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติมีสัมปชัญญะ รอกาลเวลา นี้เป็นคำสั่งสอนพวกเธอ... การมีสติคือการเป็นผู้มีปกติเห็นกายในกาย มีปกติเห็นเวทนาในเวทนา... การมีสัมปชัญญะ คือ การเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปในการถอยกลับ... มีปกติทำความรู้สึกตัวในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่นพูด นิ่ง... พึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รอกาลเวลา”[43]

ซึ่ง รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส ได้ขยายความต่อจากพระพุทธพจน์ว่า “การพบกับความเจ็บไข้ไม่ว่ามากหรือน้อยถ้าเราไม่มีสติก็อาจทำให้คิดฟุ้งซ่านหรือคิดมากจนเกินไปอาจยากแก่การหาทางเยียวยารักษาแต่ถ้ามีสติก็อาจจะหาทางเยียวยารักษาได้ หรือหากแม้ว่าไม่สามารถเยียวยารักษาได้ก็จะทำให้เข้าใจและยอมรับในธรรมชาติของชีวิตได้ง่ายขึ้นทำให้ไม่เป็นทุกข์มากนัก”[44]

---

[40]สัมภาษณ์ พระครูสุนทรธรรมโสภณ,รศ.ดร., 23 กันยายน 2564.

[41]สัมภาษณ์ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล 24 สิงหาคม 2564.

[42]สัมภาษณ์ รศ.ดร.จำนง คันธิก 30 กรกฎาคม 2564.

[43]ที.ม. 10/373/301 - 302.

[44]สัมภาษณ์ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส 14 กรกฎาคม 2564.

2) การพิจารณาถึงโทษของความเจ็บไข้ พระพุทธศาสนาจัดความเจ็บไข้ว่าเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง เพราะเป็นสภาวะที่ทนได้อยากและเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนแม้แต่พระพุทธเจ้า ความเจ็บไข้จะเกิดทุกข์มากหรือเกิดทุกข์น้อยก็ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรคที่เกิดขึ้นและวิธีการจัดการกับความเจ็บไข้ เมื่อความเจ็บไข้เกิดขึ้นแล้ว หากไม่สามารถพิจารณาให้เห็นสภาวธรรมแห่งความเจ็บไข้นั้นได้ด้วยอำนาจแห่งความทุกขเวทนาที่รุนแรงก็จะเกิดความทุรนทุรายจิตใจกระสับกระส่ายไม่สามารถกำหนดอะไรได้ทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานเพียงอย่างเดียว ความเจ็บไข้ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) ความเจ็บไข้ทางกาย คือความเจ็บไข้ทางร่างกายได้แก่ความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางกายแล้วทำให้ร่างกายได้รับความทุกข์ทรมาน ซึ่งเรียกรวม ๆ ว่า กายิกทุกข์ ทุกข์ทางกาย 2) ความเจ็บไข้ทางใจ ความเจ็บไข้อันเกี่ยวเนื่องกับจิตใจ เรียกรวม ๆ ว่า เจตสิกทุกข์ ทุกข์ทางใจ ความเจ็บไข้ทางกายและความเจ็บไข้ทางใจนี้มีความสัมพันธ์กัน ในประเด็นนี้ พระธรรมกิตติเมธี,ดร. อธิบายว่า “เราคือผู้ป่วยไม่ป่วยทางกายก็ป่วยทางจิตมีแน่นอน หรือป่วยทางกายแต่ป่วยทางจิตจะหนักกว่า หรือป่วยทั้งสองทางป่วยทางกายพิจารณาเห็นให้เป็นธรรมดา”[45] เมื่อกายเจ็บไข้จิตใจก็พลอยเจ็บไข้ไปด้วยก็จะส่งผลให้เกิดโรคและความเจ็บไข้ต่าง ๆ ตามมา ให้มีความเครียดท้อแท้เบื่อหน่ายในชีวิตที่ต้องอยู่กับความเจ็บไข้รบกวนต่อการดำเนินชีวิต ต้องพึ่งพาผู้อื่นไม่มีหลักหรือแนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ดีทำให้อยู่ไปวัน ๆ ไม่มีเป้าหมายในชีวิตละเลยไม่สนใจในการดูแลตนเองทำให้ส่งผลกระทบทั้งร่างกายและจิตใจ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ โรค 2 อย่างอะไรบ้าง คือ 1) โรคทางกาย 2) โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้ยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”[46] จึงต้องพิจารณาให้เห็นเป็นธรรมดาว่าไม่มีสิ่งใดที่มีชีวิตรอดพ้นจากการเจ็บไข้ไปได้จะเจ็บมากเจ็บน้อยต้องหาทางแก้ไขไปตามสภาพความเป็นจริง

3) การพิจารณาถึงคุณของความเจ็บไข้ การนำหลักคำสอนมาใช้เพื่อการยอมรับความเจ็บไข้ หลักสัจธรรมความไม่เที่ยงของชีวิตและความเชื่อในเรื่องของกรรมและผลของกรรม โดยรับรู้และยอมรับว่าการเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดา ด้วยความเข้าใจว่าตนเองมีความเจ็บไข้เป็นธรมดาก็สามารถยอมรับความเจ็บไข้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข มีสติพิจารณายอมรับให้ได้ถือว่าความเจ็บไข้เขาให้มาก็เท่านั้น เมื่อถึงเวลาก็ต้องเจ็บไข้ต้องทำใจต้องตั้งสติปรับตัวให้เข้าและอยู่กับมันให้ได้และพยายามดูแลตนเองไม่คิดมากเพราะเชื่อว่าคนเราเกิดมาย่อมมีการเจ็บไข้เป็นธรรมดา ในประเด็นดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า”ก็ทำนองเดียวกันเมื่อเราพิจารณาหรือคิดถึงสิ่งเหล่านั้นอยู่เนื่อง ๆ ก็จะทำให้ใจเราคุ้นเคยกับสิ่งเหล่านี้ ไม่แปลกใจไม่ตกใจไม่กลัว เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา”[47]

---

[45]สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี,ดร., 24 สิงหาคม 2564.

[46]องฺ.จตุกฺก. 21/157/217.

[47]สัมภาษณ์ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม 15 กรกฎาคม 2564.

ชีวิตไม่แน่นอน ไม่กังวลว่าการเจ็บไข้จะทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานไม่ต้องกังวลว่าจะเจ็บไข้ที่ไหนเมื่อไรอย่างไรซึ่งการไม่กังวลดังกล่าวช่วยให้คลายจากทุกข์

4) การนำประโยชน์การพิจารณาถึงความเจ็บไข้ไปใช้ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเมื่ออยู่กับความเจ็บไข้ ควรนำหลักคำสอนมาใช้เพื่อเป็นแนวทาง ประกอบด้วย 2 ประเด็น ได้แก่ 1) การปล่อยวาง 2) การมีสติอยู่กับปัจจุบัน

(1) การปล่อยวาง ซึ่งเป็นคำสอนในกฎไตรลักษณ์ทางพุทธศาสนามาใช้เพื่อปล่อยวางความทุกข์ ไม่หมกหมุ่นกับความเจ็บไข้ คิดในทางที่ดี ทำให้จิตใจสงบ สามารถปรับใจและปล่อยวางความทุกข์เกี่ยวกับความเจ็บไข้ได้ ไม่ยึดติด ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ยึดมั่นถือมั่นไม่ยึดติดกับความเจ็บไข้ที่เป็น ซึ่งคำสัมภาษณ์ของ ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ์ ให้สัมภาษณ์ว่า” ให้เตรียมพร้อมล่วงหน้าว่า วันหนึ่งสุขภาพดีของเราก็อาจถูกบ่อนทำลายด้วยโรคภัยไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่งแม้ที่สุดหากอายุยืนยาวไป ก็ไม่พ้นถูกเบียดเบียนด้วยโรคชรา”[48] ซึ่งจะบั่นทอนเรี่ยวแรงหรือศักยภาพในการใช้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของเรา จะทำให้จิตใจผ่อนคลายวิตกกังวล แสดงถึงการใช้สติปัญญาที่ชาญฉลาด เมื่อต้องมีชีวิตอยู่กับความเจ็บไข้ ด้วยความเข้าใจว่า ความเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดาและความเจ็บไข้เป็นเรื่องของกรรมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อปลดปล่อยความทุกข์ ความกังวลใจต่าง ๆ และพยายามคิดถึงความเจ็บไข้ในทางที่ดี ความเจ็บไข้เกิดจากกระทำหรือผลกรรมของตนเองในอดีตที่ต้องชดใช้ในชาตินี้ ทำให้ยอมปล่อยวางและสามารถเผชิญหน้ากับความเจ็บไข้ได้ ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นด้วยใจที่ไม่หวั่นไหวและพร้อมปล่อยวางทุกสิ่ง เช่น “สมัยหนึ่ง พระวักกลิไม่สบายเพราะอาพาธ พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามอาการ ซึ่งท่านก็ทูลตอบว่ามีความรำคาญและมีอาการทุรนทุราย พระพุทธเจ้าตรัสถามถึงการติเตียนตนโดยศีล ท่านทูลตอบว่า ติเตียนตนเองโดยศีลไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เมื่อเป็นเช่นนั้น จะรำคาญทุรนทุรายไปทำไม จะมีประโยชน์อะไรด้วยร่างกายอันเปื่อยเน่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม และได้ตรัสถามถึงความเป็นไตรลักษณ์แห่งรูป คือสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ควรยึดถือเป็นตัวตน”[49] รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส ได้ขยายความต่อจากพระพุทธพจน์ว่า “ชราปิ ทุกฺขา ความแก่เป็นทุกข์ เจ้าชายสิทธัตถะก่อนออกผนวชก็ทรงเห็นว่าความแก่เป็นทุกข์จึงคิดหาหนทางดับความทุกข์คือความแก่”[50]

(2) การมีสติอยู่กับปัจจุบัน เป็นแนวทางการพิจารณาความเจ็บไข้ที่เป็นอยู่เพราะการมีสติอยู่กับปัจจุบันเป็นการทำจิตให้สงบไม่ฟุ้งซ่านไม่กังวลเกี่ยวกับอดีตที่ผ่านไปแล้วและอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ไม่กังวลว่าการเจ็บไข้จะทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานจนทำให้ไม่สามารถปรับตัวยอมรับความเจ็บไข้และดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข แต่เมื่อใดที่จิตเรายอมรับกับความจริงยอมรับกับความ

---

[48]สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ์ 4 กรกฎาคม 2564.

[49]สำ.ข. 17/87/159.

[50]สัมภาษณ์ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส 14 กรกฎาคม 2564.

เปลี่ยนแปลงจิตเราจะค่อยคลายสิ่งที่เรายึดไว้ อีกทั้งการอยู่กับปัจจุบันเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราคลายความยึดถือในอดีตลงได้ เราจึงต้องมีการฝึกสติเพื่อให้เราได้มีการฝึกให้กายกับจิตอยู่ด้วยกันกับปัจจุบัน สติที่อยู่กับปัจจุบันยังสามารถหาประโยชน์จากความเจ็บไข้ได้ด้วย เช่น ทำให้เกิดความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสังขาร สอดคล้องกับความเห็นของ พระครูมงคลปัญญากร,ดร. ได้เห็นในลักษณะนี้ว่า “พิจารณาความไม่เป็นปกติในร่างกายของเราให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็นรังแห่งโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ”[51]

จากประเด็นดังกล่าวนี้ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสติด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ สามารถพิจารณาความเจ็บไข้ซึ่งตั้งอยู่บนฐานของสติปัฏฐาน 4 ในข้อ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขาคือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉย ๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทนาล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาถึงเวทนาขันธ์ อานิสงค์คือ ทำลายสุขวิปลาส (สำคัญความทุกข์ว่าสุข) ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมเศร้าโศก ลำบาก ร่ำไร ทุบอกคร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลงเขาย่อมเสวยเวทนา 2 ประการ คือ 1) เวทนาทางกาย 2) เวทนาทางใจ นายขมังธนูใช้ลูกศรยิงบุรุษ ยิงซ้ำบุรุษนั้นด้วยลูกศรดอกที่ 2 อีก เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยเวทนา 2 ประการเพราะลูกศร คือ 1) เวทนาทางกาย 2) เวทนาทางใจ[52] ซึ่งถ้าพิจารณาความเจ็บไข้บนฐานของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก็จะทำให้เป็นผู้ที่มีสติที่สมบูรณ์

วิธีปฏิบัติ การกำหนดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์นั้นต้องอาศัยสติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้) คือความละลึกได้เป็นเครื่องทำลายโมหะคือความหลง ทำวิชาให้เกิดขึ้นเห็นตามความเป็นจริงของความเจ็บไข้ว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ 7 ประการนี้แล ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมให้วิชชา 3 ประการบริบูรณ์”[53] เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความไม่ประมาทเร่งสร้างกุศลและทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดในขณะที่ยังมีเวลา ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

> “ภิกษุเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อย เธอจึงมีความคิดว่าเราเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อยแล้วเป็นไปได้ที่อาพาธของเราจะพึงรุนแรงขึ้นอย่ากระนั้นเลยเราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้

[51]สัมภาษณ์ พระครูมงคลปัญญากร,ดร., 20 กรกฎาคม 2564.

[52]สำ.สฬา. 18/254/274.

[53]องฺ.เอกาทสก. 24/102/243.

แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียร เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง”[54]

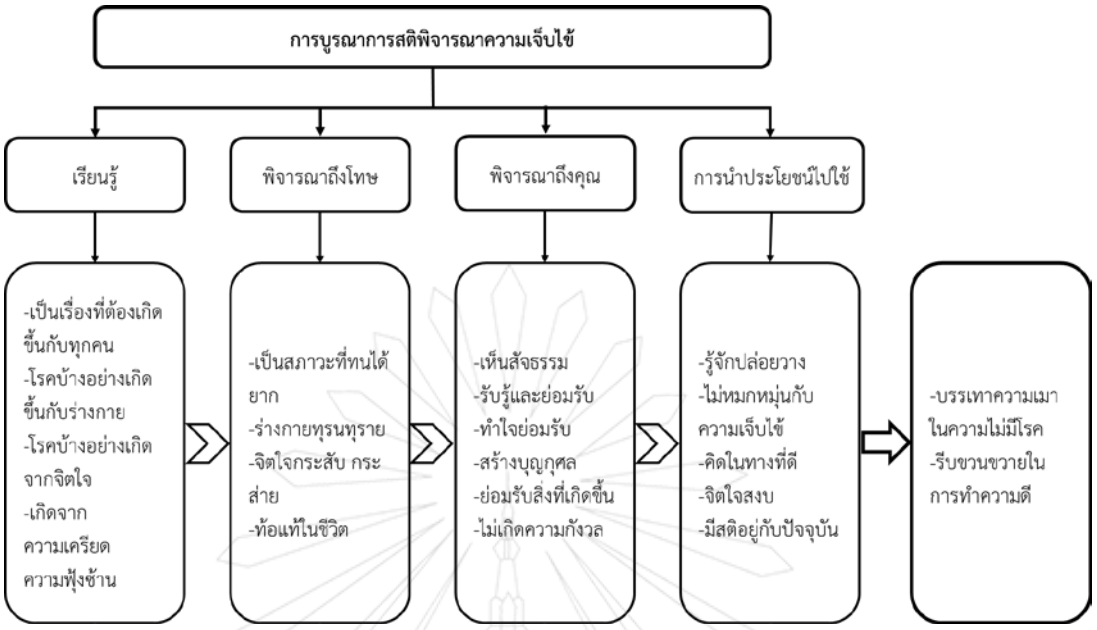
พระธรรมกิตติเมธี,ดร. ได้ขยายความต่อจากพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อเราป่วยให้มีสติระลึกอยู่เสมอว่าเราคือผู้ป่วย ไม่มีชีวิตไหนรอดพ้นจากอาการป่วยไปได้ ป่วยมากป่วยน้อยหาทางแก้ไขไปตามสภาพความเป็นจริงต้องใช้ธรรมโอสถะเข้ามาบำบัดใช้สมถะวิปัสสนามากำกับให้เห็นสภาพความเป็นจริงโดยการเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์”[55]

สรุปว่า การบูรณาการเสริมสร้างบนฐานเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการพิจารณาความเจ็บไข้เพื่อให้ทราบหลักความจริงเกี่ยวกับความเจ็บไข้ที่ว่าพยาธิธัมมตา เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้การพิจารณาเช่นนี้เป็นประจำจะช่วยให้เกิดสติที่สมบูรณ์ ละหรือบรรเทาความเมาในความไม่มีโรค คือความแข็งแรงมีสุขภาพดีแม้ในที่สุดหากอายุยืนก็ไม่พ้นจากการความแก่ชราไปได้ จึงต้องรีบขวนขวายใช้งานร่างกายตั้งแต่ยังมีเรี่ยวแรงและระวังป้องกันโรคภัยที่อาจเกิดขึ้นอย่างมีสติ

อภิณหปัจจเวกขณ์ข้อนี้ยังสามารถนำมาเชื่อมโยงกับการระบาดของโรคโควิด-19 ได้อย่างชัดเจนด้วยเพราะโรคชนิดนี้จัดเป็นสาเหตุหนึ่งของความเจ็บไข้ ถ้าเราไม่มีสติก็อาจทำให้คิดฟุ้งซ่านหรือคิดมากจนไม่สามารถหาทางเยียวยารักษาได้ แต่ถ้ามีสติก็สามารถหาทางเยียวยารักษาได้ หรือหากแม้ว่าไม่สามารถเยียวยารักษาได้ก็จะทำให้เข้าใจและยอมรับในธรรมชาติของชีวิตได้ง่ายขึ้น ซึ่งสรุปเป็น Mind Map ได้ดังนี้

[54]ที.ปา. 11/358/412.

[55]สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี ดร., 24 สิงหาคม 2564.



แผนภูมิที่ 4.2 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความเจ็บไข้

4.2.3 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความตาย

การพิจารณาความตายอยู่เนือง ๆ ทำให้ละความมัวเมาในชีวิตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ สำหรับคนทั่วไปไม่มีอะไรน่ากลัวเท่าความตาย เพราะความตายไม่เพียงพรากเราไปจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารักและหวงแหนเท่านั้น หากนำมาซึ่งความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานอย่างยิ่งก่อนที่จะหมดลมหายใจ ความตายที่ไม่เจ็บปวดจึงเป็นยอดปรารถนาของทุกคน แต่ความจริงที่เที่ยงแท้แน่นอนก็คือเราทุกคนต้องตาย ซึ่งในประเด็นนี้ ผศ.ดร.ชาติเมธี หงษา “ให้สัมภาษณ์ว่า”เมื่อเห็นคนตายก็ให้ใช้สติพิจารณาเนือง ๆ เป็นเราก็ต้องตายเป็นธรรมดาหรือเมื่อตนเองกำลังจะตายก็ให้ใช้สติพิจารณาเนือง ๆ”[56]

1) การเสริมสร้างสติเพื่อเรียนรู้ความตาย ความตายเป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้จริง ๆ แต่ใครบ้างที่ยอมรับความจริงข้อนี้ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้คนเป็นอันมากจึงพยายามหนีห่างความตายให้ไกลที่สุด ขณะเดียวกันก็พยายามไม่นึกถึงความตาย โดยทำตัวให้วุ่นหาไม่ก็ปลอยใจเพลิดเพลินไปกับความสุขและการเสพ ถ้ากล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือมีชีวิตราวกับลืมความตาย ดังนั้นจึงไม่พอใจหากมีใครมาพูดถึงความตายให้ได้ยินทั้ง ๆ ที่รู้ว่าทุกคนจะต้องตายไม่ช้าก็เร็ว แต่แทนที่จะตั้งสติเตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า แต่เมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้าจึงตื่นตระหนกร่ำร้อง ทุรนทุราย ต่อรอง ผัดผัน ปฏิเสธผลักไส ไขว่คว้าขอความช่วยเหลือแต่ถึงตอนนั้นก็ยากที่จะมีใครช่วยเหลือได้ รศ.ดร.จำนง

[56]สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ชาติเมธี หงษา 4 กรกฎาคม 2564.

คันธิก มีความเห็นในเรื่องนี้ว่า"เมื่อคิดถึงความตายบ่อย ๆ พอใกล้ตายก็ไม่มีอาการลนเหมือนคนอื่น ๆ ที่ตายไปแล้ว"[57] เมื่อเราได้เตรียมตัวเตรียมใจเพียงใดก็ได้รับผลเพียงนั้นถ้าเตรียมมามากก็ผ่านความตายได้อย่างสงบราบรื่นถ้าเตรียมตัวมาน้อยก็ทุกข์ทรมานแสนสาหัสจนกว่าจะหมดลมหายใจ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

> "ในเมื่อสัตว์ทั้งหลายมีความตายเป็นธรรมดา มนุษย์ ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งโง่และฉลาด ทุกคนล้วนเดินไปสู่ความตายทั้งนั้น ไม่มีใครสามารถต้านทานได้ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงแก่ความ ตาย ถึงไม่อยากตายก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้"[58]

ซึ่ง ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ์ ได้อธิบายขยายความต่อว่า "ความตายไม่ได้เรียงลำดับตามอายุไม่ได้จำกัดเพศไม่ได้เลือกวันเวลาไม่ได้จำกัดสาเหตุและที่สำคัญไม่ได้ถามความพร้อมของเรา ท่านจึงสอนให้รีบทำความดีงามเสียตั้งแต่วันนี้ เพราะเราอาจอยู่ไม่ถึงวันพรุ่งนี้ หรือถ้ารอให้ถึงวันพรุ่งนี้มันอาจจะสายเกินไปเสียแล้ว"[59]

2) การพิจารณาถึงโทษของความตาย ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับผู้ใช้ชีวิตอย่างลืมความตายหรือคิดแต่จะไปตายเอาดาบหน้า ความตายไม่ว่าจะน่ากลัวอย่างไรในสายตาของคนทั่วไปก็ยังไม่น่ากลัวเท่ากับกลัวความตาย ความตายหากวัดกันที่การหมดลมหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ใช้เวลาไม่นานก็เสร็จสิ้นสมบูรณ์ แต่ความกลัวตายนั้นสามารถหลอกหลอนคุกคามผู้คนนานนับปีหรือยิ่งกว่านั้น ความกลัวตายเกิดขึ้นเมื่อไรทุกข์เมื่อนั้น คนเรานั้นหากไม่ตระหนักว่าชีวิตและเวลาที่อยู่ในโลกนี้มีจำกัด อันความตายจะคืบคลานมาถึงก็จะตั้งอยู่ในความประมาท ชีวิตนี้ไม่เที่ยง ความตายเราไม่สามารถจะรู้ได้ล่วงหน้า ไม่มีสัญญาณบอกล่วงหน้า ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เวลาใดก็ตายได้ เราได้เตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับความตายได้หรือไม่ และเราจะทำอย่างไรจึงจะสามารถเผชิญกับความตายโดยไม่ตื่นตระหนกหรือทุรนทุราย ตื่นกลัว อึดอัด หวาดผวา สอดคล้องกับความเห็นของ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน ได้เห็นว่า "พิจารณาความตายว่าเราไม่สามารถพ้นความตายไปได้ ก็จะทำให้เราไม่ประมาทในชีวิต สักวันหนึ่งเราต้องตาย ทุกคนต้องตายการเอาสติน้อมระลึกถึงความตายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นทำให้มีสติไม่ประมาทในชีวิต เตรียมตัวเมื่อความตายนั้นมาถึง"[60]

3) การพิจารณาถึงคุณของความตาย พิจารณาว่าเมื่อความตายมาถึงแล้ว เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา เห็นภาพร่างกายของเราที่แปรเปลี่ยนไปหลังจากหมดลมแล้ว ที่เคยอ่อนอุ่นก็กลับแข็งเย็น ที่เคยเดินเหินเคลื่อนขยับได้ ก็กลับแน่นิ่ง ช่วยตนเองไม่ได้ ต้องรอให้คนอื่นมายกย้าย แม้เปรอะ

---

[57]สัมภาษณ์ รศ.ดร.จำนง คันธิก 30 กรกฎาคม 2564.

[58]ขุ.สุ. 25/584-593/641 - 643.

[59]สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ์ 4 กรกฎาคม 2564.

[60]สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน 15 กรกฎาคม 2564.

เปื้อนเพียงใดก็ทำอะไรกับตัวเองไม่ได้ ต้องรอให้คนอื่นมาทำความสะอาดให้ แต่ถึงจะทำให้เพียงใดไม่ช้าไม่นานก็เริ่มสกปรกเพราะน้ำเหลืองน้ำหนองที่ไหลออกมาตามตัว ร่างกายที่เคยสวยงามก็เริ่มขึ้นอืดผิวพรรณที่เคยขาวนวลก็กลายเป็นเขียวช้ำ ที่เคยประทินด้วยกลิ่นหอมก็กลับเน่าเหม็น ทุกอย่างแปรผันจนแม้แต่ตัวเองก็จำไม่ได้ คนที่เคยรักและชื่นชมเรา บัดนี้กลับรังเกียจและกลัวร่างกายของเราแต่จะว่าเขาไม่ได้เลยเพราะแม้แต่เราเองหากมาเห็นก็ยังขยะแขยงร่างกายของตัวเองด้วยซ้ำ พระครูสุนทรธรรมโสภณ,รศ.ดร ได้ให้ข้อคิดในประเด็นนี้ว่า “ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาจะให้พิจารณาถึงความตายอยู่ตลอดเวลาเพราะความตายเป็นความจริงที่ทุกชีวิตต้องเผชิญพระพุทธเจ้าสอนให้รู้ความจริงตามที่เป็นจริงและรู้ว่าวันหนึ่งเราเองก็ต้องตาย”[61]

การพิจารณาความตายอย่างนี้ ทำให้เราคลายความยึดติดในร่างกาย มิใช่เพราะมีความน่าเกลียดแฝงอยู่ภายใต้ความสวยงามเท่านั้น หากยังเป็นเพราะร่างกายหาใช่ของเราไม่ ไม่ว่าเราจะพยายามควบคุมปรุงแต่งอย่างไร มันก็ไม่อาจเป็นไปดังใจได้ ในที่สุดก็จะแสดงความจริงที่ไม่น่ายินดีออกมา ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

> “ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ที่ป่าช้า ซึ่งตายแล้ว 1 วันตายแล้ว 2 วันหรือตายแล้ว 3 วันเป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้ฉันใด ภิกษุนี้นำกายเข้าไปเปรียบเทียบให้เห็น ฉันนั้น”[62]

ความจริงข้อนี้ นอกจากจะช่วยบรรเทาความทุกข์เมื่อร่างกายเกิดผันแปรยังช่วยเตือนใจไม่ให้เราหมกมุ่นลุ่มหลงกับร่างกายมากเกินไปจนไม่สนใจสาระของชีวิต จำเป็นที่จะต้องตระหนักว่าร่างกายนี้ในที่สุดก็ต้องเป็นซากศพที่ไร้ประโยชน์

4) การนำประโยชน์การพิจารณาถึงความตายไปใช้ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสติด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ สามารถพิจารณาความตายซึ่งตั้งอยู่บนฐานของสติปัฏฐาน 4 ในข้อธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือเห็นตามความเป็นจริงของทุกขอริยสัจว่า ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นทุกข์ โดยเฉพาะความตายเป็นที่มาของความทุกข์ ทั้งทุกข์ที่เกิดแก่ตัวผู้ที่จะต้องตายเองและทุกข์ที่จะต้องเกิดแก่บุคคลผู้รักและหวงแหนผู้ที่จะต้องตายนั้น ทำให้เกิดความโทมนัสคือเสียใจเศร้าใจ

แต่ถ้ารู้จักพิจารณาว่าเราต้องมีความตายเป็นธรรมดาโดยอาศัยหลักของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยอาศัยมรณัสสติเป็นแนวในการปฏิบัติจะเกิดสติเข้าใจเรื่องความตายมากขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

---

[61]สัมภาษณ์ พระครูสุนทรธรรมโสภณ รศ. ดร., 23 กันยายน 2564.

[62]ที.ม. 10/379/307.

"ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมี อานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด...ฯลฯ...ก็ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ย่อมทราบอย่างนี้ว่าธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เรายังละไม่ได้ อันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางวันไม่มี ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้มีปีติและปราโมทย์"[63]

สอดคล้องกับคำอธิบายของ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า"สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ อัปปมาทธรรม เมื่อเราเห็นความตายอยู่ทุกวี่ทุกวัน สิ่งไหนที่ควรทำต้องรีบทำ เพราะเราไม่รู้ว่าพรุ่งนี้เราจะได้ทำหรือเปล่า"[64]

เจริญมรณสติคือการระลึกหรือเตือนตนว่า

1) เราต้องตายอย่างแน่นอน คือความจริงหรือเป็นกฎของธรรมชาติที่เราไปอาจปฏิเสธหรือขัดขืนต้านทานได้ หากเราเจริญมรณสติพิจารณาอยู่สม่ำเสมอจะช่วยให้เราตื่นตระหนกน้อยลงเมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้า เพราะเตรียมใจไว้แล้ว แต่ทันทีที่เราตระหนักว่าความตายจะทำให้เราพลัดพรากจากทุกสิ่งที่มีอยู่อย่างสิ้นเชิง ในชั่วขณะนั้นเองหากเราระลึกขึ้นมาได้ว่ามีบางสิ่งบางคนที่เรายังห่วงอยู่ มีงานบางอย่างที่เรายังทำไม่แล้วเสร็จหรือมีเรื่องค้างคาใจที่ยังไม่ได้สะสางย่อมเป็นการยากที่เราจะก้าวเข้าหาความตายได้โดยไม่สะทกสะท้าน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

"ถึงท่านจะติความแก่อันเลวทราม ถึงท่านจะติความแก่อันทำให้ผิวพรรณทรามไป รูปอันน่าพึงใจก็คงถูกความแก่ย่ำยีอยู่นั่นเองแม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปีผู้นั้นก็ไม่สามารถพ้นความชราความตายได้ สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นเบื้องหน้า ความตายย่อมไม่ละเว้นอะไร ๆ ย่อมย่ำยีทั้งหมดทีเดียว"[65]

ซึ่ง พระศรีรัชมงคลบัณฑิต,รศ. ได้อธิบายเพิ่มต่อจากพระพุทธพจน์ว่า"ความตายมันศูนย์สิ้นทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรเลย มันหมดไปทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นคนหรือแม้แต่สัตว์อื่น ๆ ก็ตายกันทั้งหมด"[66]

2) ความตายสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่อ ให้พิจารณาว่าเรากำลังเดินหน้าเข้าสู่ความตาย ความตายจะต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน ไม่มีวันที่เราจะรู้ล่วงหน้าได้ อาจเป็นหลายปีข้างหน้า ปีหน้า เดือนหน้า อาทิตย์หน้าหรือแม้แต่วันหน้า ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

"เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมเห็นกลางวันผ่านไปกลางคืนย่างเข้ามา ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เหตุแห่งความตายของเรามีมากหนอ คือ งูพึงกัดเรา แมลง

---

[63]องฺ.ฉกฺก. 22/19/444.

[64]สัมภาษณ์ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล 24 สิงหาคม 2564.

[65]สำ.ม. 19/511/322 - 323.

[66]สัมภาษณ์ พระศรีรัชมงคลบัณฑิต,รศ., 15 กันยายน 2564.

ป่องพึงต่อยเรา หรือตะขาบพึงกัดเรา เราพึงตายเพราะเหตุนั้น อันตรายนั้นพึงมีแก่เรา”[67]

ให้พิจารณาต่อไปว่าความตายอาจเกิดขึ้นกับเราในคืนนี้ก็ได้ คืนนี้คือคืนสุดท้ายของเราจะไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเราอีกต่อไป นี้คือการนอนครั้งสุดท้ายของเรา และพิจารณาต่อไปว่าเมื่อความตายมาถึงลมหายใจก็จะสิ้นสุดไม่มีทั้งลมหายใจเข้าและออก หัวใจจะหยุดเต้น ท้องที่พองยุบจะแน่นิ่ง ร่างกายที่เคยเคลื่อนไหวจะขยับเขยื้อนไม่ได้อีกต่อไป ที่เคยอุ่นก็จะเริ่มเย็น ที่เคยยืดหยุ่นก็จะแข็งตึง ไม่ต่างจากท่อนไม้ ไร้ประโยชน์และควรจะทำอย่างไรกับเวลาและชีวิตที่ยังเหลืออยู่ ซึ่ง รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน ได้อธิบายไว้ว่า”มองให้เห็นสภาพความเป็นจริงโดยยึดหลักกุศลกรรมบถเป็นพื้นฐาน”[68]

3) เราพร้อมที่จะตายหรือยัง เราได้ทำสิ่งที่ควรทำเสร็จสิ้นแล้วหรือยัง และพร้อมที่จะปล่อยวางสิ่งทั้งปวงแล้วหรือยัง ดังนั้นเราจึงควรพิจารณาว่า บุญคือกุศลธรรม บาปคืออกุศลธรรมที่ตนยังไม่ได้ทำและยังไม่ได้ละยังมีอยู่หรือไม่ หากยังมีอยู่ควรพากเพียรเพื่อสร้างบุญคือกุศลธรรมและเพื่อละบาปคืออกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย หากได้ทำแล้วหากได้ละแล้วก็ควรมีปีติปราโมทย์พร้อมกับหมั่นเจริญกุศลธรรมทั้งหลายให้เพิ่มพูนมากขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

> “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่าธรรมอันเป็นบาป อกุศลที่เรายังละไม่ได้อันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางคืน มีอยู่หรือไม่หนอ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ย่อมทราบอย่างนี้ว่า ธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เรายังไม่ได้ละอันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางคืน ยังมีอยู่ ภิกษุนั้นพึงทำฉันทะความพยายามความอุตสาหะ ความเพียร ความไม่ท้อถอยสติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อละธรรมอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้น”[69]

ซึ่งสอดคล้องกับ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า”การที่คนเราทำอะไรแล้วมีแต่ได้เมื่อยังไม่ประสบความสูญเสียก็จะทำให้ติดใจและมัวเมาและอาจจะมีความโลภมากติดตามมาจนเผลอกระทำความผิดได้มากขึ้น”[70] แต่ถ้ามีสติพิจารณาว่าทุกอย่างได้มาเป็นสมบัติของเราสักวันหนึ่งก็ต้องพลัดพรากจากเราไป คอยเตือนตนและหมั่นทำความเข้าใจแบบนี้เรื่อย ๆ ก็จะทำให้จิตใจเข้มแข็งและไม่เป็นทุกข์เมื่อต้องสูญเสียสิ่งนั้น ๆ ไป และที่สำคัญคือเข้าใจในกฎของโลกธรรมอย่างชัดเจน

4) หากยังไม่พร้อม เราควรใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เร่งทำสิ่งที่ควรทำให้เสร็จสิ้น อย่าปล่อยเวลาให้สูญเปล่าหาไม่แล้วเราอาจไม่มีโอกาสได้ทำสิ่งเหล่านั้นเลยก็ได้ ในประเด็นนี้จะช่วยกระตุ้นเตือนให้เราไม่ประมาทกับชีวิตเร่งทำสิ่งที่ยังค้างคาอยู่ให้แล้วเสร็จไม่ผัดผ่อน

---

[67]องฺ.ฉกฺก. 22/20/448.

[68]สัมภาษณ์ รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน 30 มิถุนายน 2564.

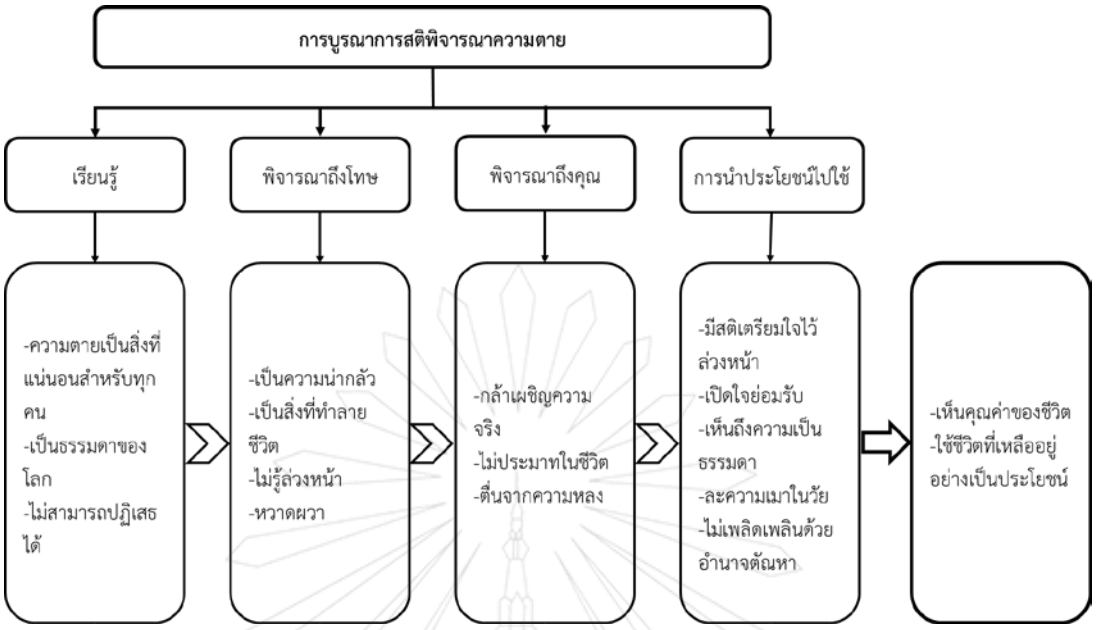
[69]องฺ.ฉกฺก. 22/20/448.

[70]สัมภาษณ์ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส 14 กรกฎาคม 2564.

ไปเรื่อย ๆ ขณะเดียวกันก็เห็นความสำคัญของการฝึกใจให้ปล่อยวางในบุคคลและสิ่งต่าง ๆ ที่ยังยึดติดอยู่ นอกจากนี้ พระมหาบุญเลิศ ฐานทินฺโน” ได้อธิบายขยายความพุทธพจน์ไว้ว่า “อนิจจสัญญาคือรู้ว่าสังขารคือรูปธรรม นามธรรม ร่างกายจิตใจไม่เที่ยง ทุกขสัญญาคือรู้ว่าเป็นทุกข์อนัตตสัญญาคือรู้ว่าไม่ใช่ตัวตน สัตว์บุคคลเราเขา”[71] การพิจารณานี้เป็นการเตือนสติสอนใจให้รำลึกนึกถึงความจริงของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนอกตัวมากมายทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งเป็นบุคคลทั้งเป็นสัตว์ทั้งเป็นสิ่งของซึ่งแต่ละสิ่งก็มีกำเนิดและวิถีทางของตนเองตามธรรมชาติหรือธรรมดาของตนไม่ว่าจะมีตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้องหรือไม่ก็ตาม ไม่ว่าจะมีตัวเราเกิดขึ้นมาในโลกนี้หรือไม่ก็ตาม

สรุปว่า การบูรณาการเสริมสร้างบนฐานของธัมมานุปัสสนาโดยอาศัยหลักมรณสติ พิจารณาว่าเรามีความตายเป็นธรรมดานั้น เพื่อให้ทราบหลักความจริงเกี่ยวกับความตายที่ว่า มรณธัมมตา เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ หลักธรรมข้อนี้มิได้เจตนาส่งเสริมให้เกิดความหวาดกลัวต่อความตายจนไม่กล้าทำอะไร แต่มีเจตนาให้เกิดสติรู้ล่วงหน้าเพื่อให้เราเห็นคุณค่าของชีวิตทุกวินาทีที่เหลืออยู่ให้รู้ว่าชีวิตก็เหมือนของยืม ธรรมดาของยืมต้องรีบใช้ให้เกิดประโยชน์เสร็จแล้วรีบส่งคืนตามกำหนดเวลา ชีวิตก็เป็นเหมือนของยืมจากธรรมชาติอีกไม่นานก็ต้องคืนธรรมชาติไป เพราะความจริงก็คือชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอนแต่ความตายเป็นสิ่งแน่นอนเพราะว่าเกิดแล้วไม่ตายไม่มี อย่างไรก็ตามคนไม่ประมาทแม้จะตายแล้วก็ชื่อว่าไม่ตาย ส่วนผู้ประมาทแม้จะมีชีวิตอยู่ก็เป็นเหมือนกับคนที่ตายแล้ว ดังนั้นจึงควรใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ซึ่งสรุปเป็น Mind Map ได้ดังนี้

[71]พระมหาบุญเลิศ ฐานทินฺโน, อ้างแล้ว หน้า 76.



แผนภูมิที่ 4.3 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความตาย

4.2.4 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ

การพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจอยู่เนือง ๆ ทำให้ละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ ตัวตนนั้นมิได้มีอยู่จริง หากเกิดจากการปรุงแต่งของใจ เมื่อเกิดความสำคัญมั่นหมายในตัวตนแล้ว ก็จะเกิดการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ตามมาว่าเป็นตัวกูของกู ไม่ว่าทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง ความสำเร็จ รวมถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย ในประเด็นนี้ซึ่ง พระครูสุนทรธรรมโสภณ,รศ.ดร.ได้อธิบายไว้ว่า “ความเป็นจริงจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจทั้งที่ผ่านมาและในอนาคต ท่านสอนให้นำมาพิจารณาเมื่อสิ่งนั้นเกิดขึ้นจริงจะได้ไม่ทุกข์ใจ”[72] การพลัดพรากสูญเสียไปจากสิ่งทั้งปวงและสิ่งที่เรากลัวที่สุดคือพลัดพรากจากตัวตนหรือการดับสูญของตัวตน ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระศรีรัชมงคลบัณฑิต,รศ. ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า“ที่สุดแล้วชีวิตของเราต้องพลัดพรากจากทุกอย่างบางทีเราก็พลัดพรากจากเขาบางทีเขาก็พลัดพรากจากเรา”[73] เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ความพลัดพรากก็จะไม่น่ากลัวอีกต่อไป เพราะจะไม่มีความพลัดพรากสูญเสียใด ๆ เลยในเมื่อไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย

1) การเสริมสร้างสติเพื่อเรียนรู้ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ การพลัดพรากจาก

[72]สัมภาษณ์ พระครูสุนทรธรรมโสภณ,รศ.ดร., 23 กันยายน 2564.

[73]สัมภาษณ์ พระศรีรัชมงคลบัณฑิต,รศ., 15 กันยายน 2564.

สิ่งที่เรารักนั้นเป็นทุกข์และการพบเห็นแต่สิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์เช่นเดียวกัน ความรักนั้นเป็นสิ่งโหดร้ายความรักเป็นสิ่งทารุณและเป็นเครื่องทำลายความสุขของทุกผู้ทุกคน ทุกคนต้องการสมหวังในความรักแต่ความรักไม่เคยให้ความสมหวังแก่ใคร ยิ่งความรักที่ฉาบทาด้วยความเสน่หาด้วยแล้วก็เป็นพิษแก่จิตใจ ทำให้ทุรนทุรายดิ้นรนไม่รู้จักจบสิ้น ความสุขที่เกิดจากความรักนั้นก็เหมือนความสบายของคนป่วยที่ได้กินของแสลง ทุกครั้งที่เราหวังความผิดหวังก็จะรอเราอยู่พร้อมความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจนั้น เราทุกคนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจไม่วันใดก็วันหนึ่ง ซึ่งในประเด็นนี้สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระธรรมกิตติเมธี,ดร. ให้สัมภาษณ์ว่า “มันเป็นเรื่องของมนุษย์สัตว์โลกที่ต้องพลัดพราก จึงไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ เรียกว่ากฎธรรมดาของโลก”[74]

2) การพิจารณาถึงโทษของความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ เป็นการยากที่บุคคลจะไม่มีความเศร้าโศกเสียใจเมื่อต้องพลัดพรากจากของที่รักที่ชอบใจ แล้วทำไมเราจึงต้องมีความเศร้าโศกเสียใจก็เพราะเรามีความติดข้องผูกพันในสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจ ถ้าเราไม่มีความติดข้องผูกพัน ก็จะไม่มีความเสียใจในการพลัดพรากจากสิ่งนั้นชีวิตนี้มีความพลัดพรากเป็นที่สุด ในประเด็นนี้ พระครูมงคลปัญญากร,ดร. ได้ขยายความต่อว่า“ความพลัดพรากก็คือความเสียก่อนที่เราจะเสียอะไรก็เพราะเราได้สิ่งนั้นมาก่อน”[75] เมื่อต้องพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจ ความเศร้าโศกก็จะเกิดขึ้นยิ่งรักมากก็ยิ่งเศร้าโศกมาก ผู้ที่ถูกความเศร้าโศกครอบงำย่อมจะเสียใจร้องไห้คร่ำครวญ ย่อมได้รับทุกข์ทรมานอันแสนสาหัส ทอดอาลัยในชีวิตละทิ้งการงาน กินไม่ได้นอนไม่หลับเสียใจจนเจ็บไข้หรือเสียชีวิตหรือฆ่าตัวตายก็มี

3) การพิจารณาถึงคุณของความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ โลกนี้เป็นโลกของความทุกข์ เมื่อมีการเกิดก็ต้องมีการแก่การเจ็บการตายและการพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ สิ่งเหล่านี้เราพอใจกันหรือเปล่าเลยแต่ว่าแม้เราจะไม่พอใจก็จำต้องเป็นไปอยู่เช่นนั่นเอง ในประเด็นนี้ ผศ.ดร. ชาติเมธี หงษา ให้ความเห็นว่า “ให้ใช้สติพิจารณาเนือง ๆ ว่าต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักชอบใจเป็นธรรมดา”[76] เพราะเมื่อมีเกิดสิ่งเหล่านี้ก็ติดตามมาแล้วก็เป็นทุกข์ สรรพสิ่งเปลี่ยนแปรอยู่ทุกขณะ ไม่มีอะไรคงอยู่ในสถานะเดิม สภาพเก่าสิ้นไปสภาพใหม่ก็มาแทน ความสุขในโลกเปรียบเหมือนความฝันและของขอยืมเขามาไม่ใช่ของเราอย่าได้หลงมัวเมา

4) การนำประโยชน์การพิจารณาถึงความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจไปใช้ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสติด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ สามารถพิจารณาความพลัดพรากซึ่งตั้งอยู่บนฐานของสติปัฏฐาน 4 ในข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมา

---

[74]สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี,ดร., 24 สิงหาคม 2564.

[75]สัมภาษณ์ พระครูมงคลปัญญากร,ดร., 20 กรกฎาคม 2564.

[76]สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ชาติเมธี หงษา 4 กรกฎาคม 2564.

ระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาถึงวิญญาณขันธ์ อานิสงค์คือ ทำลายอนิจจวิปลาส (สำคัญความไม่แน่นอนว่าแน่นอน)

ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจถือว่าเป็นอารมณ์ของจิตที่ยึดติดกับสัตว์ บุคคล เรา เขา เมื่อมีสิ่งที่เรายึดติดแล้ว ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น สิ่งเหล่านี้ต้องเกิดกับทุกคน การรู้อย่างนี้เพื่อให้เกิดสติยอมรับสภาวธรรมความเป็นจริงของชีวิตว่าเราจะต้องมีความพลัดพรากเป็นธรรมดาความเข้าใจตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งที่เราติดข้องพอใจนั้นแท้จริงแล้วก็เป็นเพียงสภาพธรรม แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็ว แท้ที่จริงแล้วเราหนีไม่พ้นโลกธรรม คือ ธรรมดาของโลกนี้ มีอยู่ 8 ประการคือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ สี่ข้อแรกน่าชื่นชมยินดีทุกคนอยากมีอยากได้ สี่ข้อหลังไม่น่ายินดีไม่มีใครปรารถนาแต่ก็หลีกเลี่ยงไม่พ้นกล่าวคือเมื่อมีลาภพอถึงคราวก็เสื่อมลาภมียศแล้วก็มีเสื่อมยศ ภาวะความจริงเป็นอย่างนี้ บุคคลก็ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นของเราแต่ผู้เดียว ควรคิดอยู่เสมอว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของโลก ส่วนที่อยู่ในความครอบครองของเรา เป็นเพียงการยืมมาใช้ชั่วคราวเท่านั้น แต่ส่วนมากแล้วคนเราจะคิดไม่ค่อยได้วางจิตไว้ไม่เป็นเพราะสติตามไม่ทันในสิ่งที่เกิดขึ้น

ดังนั้นสติที่ควรนำมาใช้ในการพิจารณาให้เห็นว่าความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับคนเราคือสติที่ปรากฏอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8 คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สัมมาสติ จนรู้เห็นถึงความเป็นจริงของโลก ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า สัมมาสติ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ฯลฯ[77]

สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ์ ได้อธิบายเพิ่มว่า “สรรพสิ่งมีการเกิดขึ้น ดำรงอยู่และสลายตัวไปเป็นธรรมดา ต่างกันเฉพาะช่วงเวลาหรืออายุของแต่ละสิ่งจะสั้นหรือยาวจะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง”[78] ประโยชน์ของการพิจารณาเป็นการป้องกันหรือบรรเทาความทุกข์ทางใจของมนุษย์โดยเฉพาะความเศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์เมื่อถึงคราวที่บุคคลสัตว์และสิ่งของที่ตัวเองรักและหวงแหนจะต้องแตกกายทำลายขันธ์หรือสูญสลายหายไป นอกจากนี้ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า”การพิจารณาเนื่อง ๆ จึงเป็นวิธีที่จะทำให้ใจเราคุ้นเคยกับสิ่งนั้นจนรู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดาไม่ใช่เรื่องแปลกไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวเราก็จะสงบเยือกเย็นเป็นปกติสุข”[79]

---

[77]ม.มู. 12/106/101 - 102.

[78]สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ์ 4 กรกฎาคม 2564.

[79]สัมภาษณ์ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม 15 กันยายน 2564.

สรุปว่า การบูรณาการเสริมสร้างบนฐานจิตตานุปัสนาในสัมมาสติพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจเพื่อให้มีสติทราบหลักความจริงเกี่ยวกับความความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจที่ว่า “ปิยวินาภาวตา” เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น การพิจารณาเช่นนี้เป็นประจำจะช่วยละหรือบรรเทาความยึดติดผูกพันในของรักทั้งหลาย จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย เมื่อถึงคราวที่ตัวเราหรือของรักทั้งหลายต้องเป็นไปตามวิถีธรรมชาติของตนเอง เพราะการพิจารณานี้ช่วยให้รู้ล่วงหน้าเกี่ยวกับอนาคตของสรรพสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องหรือที่มาเกี่ยวข้องกับเราตามความเป็นจริงไม่ว่าใจของเราจะต้องการหรือไม่ต้องการก็ตาม สรรพสิ่งก็ยังคงดำเนินไปตามวิถีธรรมชาติของตนเช่นนั้นไม่เปลี่ยนแปลง หลักพิจารณาข้อนี้เป็นการเตือนสติสอนใจให้รำลึกนึกถึงความจริงของชีวิต เกิดสติรู้ทันว่าสรรพสิ่งมีการเกิดขึ้นดำรงอยู่และสลายตัวไปเป็นธรรมดา ซึ่งสรุปเป็น Mind Map ได้ดังนี้

แผนภูมิที่ 4.4 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ

4.2.5 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

การพิจารณาการมีกรรมเป็นของตนอยู่เนือง ๆ ทำให้ละทุจริตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้เรามีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับผลแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธ์ มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย ทำดีจักได้ดีทำชั่วจักได้ชั่วโดยใช้สติพิจารณาบ่อย ๆ ในประเด็นนี้ซึ่ง รศ.ดร. ประเวศ อินทองปาน ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ต้องมีสติพิจารณาว่าเรามีกรรมเป็นสมบัติ เราทำกรรมเช่นใด

ไว้ก็ได้ผลเช่นนั้นเราเชื่อกฎแห่งกรรม”[80] บางคนไม่เชื่อกฎแห่งกรรมแต่ไปเชื่อผลของกรรม เอาผลของกรรมมาเป็นการตัดสิน ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระครูมงคลปัญญากร,ดร. ให้สัมภาษณ์เพิ่มเติมว่า”จะดีหรือชั่วอยู่ที่ตัวทำ จะสูงหรือต่ำอยู่ที่ทำตัว”[81] ท้ายที่สุดแล้วเป็นเรื่องของกรรม ซึ่งเรามาเกิดในยุคนี้มันเป็นเรื่องของกรรมที่ต้องประสบกับโรคโควิด -19

1) การเสริมสร้างสติเพื่อเรียนรู้ความมีกรรมเป็นของ ๆ ตน พุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องกรรมเป็นเรื่องสำคัญอยู่แล้วว่าบุคคลทำกรรมเช่นใดย่อมได้ผลเช่นนั้น ไม่มีใครรับผลกรรมแทนกันได้ ถ้าเรามีสติพิจารณาอยู่ตลอดเวลาก็จะทำให้เราเป็นคนมีความรู้ตัวมีความละอายเกรงกลัวต่อบาป ไม่กล้าทำบาป ซึ่งจะทำให้มีเกราะป้องกันตัวก่อให้เกิดบุคลิกภาพที่ดีและมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นคนดีที่สังคมต้องการ ที่สำคัญคือมีความเชื่อมั่นศรัทธาในหลักคำสอนของพุทธศาสนาอย่างมั่นคงอันจะนำมาซึ่งความสุขในโลกปัจจุบันและได้สุคติในโลกหน้า รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม. ให้ความเห็นว่า”การพิจารณาเนือง ๆ จึงเป็นวิธีที่จะทำให้ใจเราคุ้นเคยกับสิ่งนั้นจนรู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดาไม่ใช่เรื่องแปลกไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวใจเราก็จะสงบเยือกเย็นเป็นปกติสุข”[82]

2) การพิจารณาถึงโทษของความมีกรรมเป็นของ ๆ ตนในส่วนของหลักกรรม หากคนทั้งหลายมีสติเตือนตนว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น กรรมดีย่อมมีผลให้ได้รับความสุขและไปเกิดในสุคติภูมิ ส่วนกรรมชั่วย่อมมีผลเป็นความทุกข์และทำให้ไปเกิดในทุคติภูมิในสุคติภูมิ เช่น สวรรค์ เป็นแดนแห่งความสุข ส่วนทุคติภูมิเป็นแดนแห่งความทุกข์เป็นที่ลงโทษสัตว์ผู้ทำความผิด มีแต่ความทุกข์ทรมาน ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ พระธรรมกิตติเมธี,ดร. ให้ความเห็นว่า”ความต่างระหว่างคนทำกรรมดี กับคนทำกรรมชั่ว หรือคนหมั่นสร้างบุญ กับคนหมั่นสร้างบาป ที่ต้องรับผลต่างกัน”[83]

ฉะนั้น การรู้จักโทษแห่งกรรมและการเตือนตนเองอยู่เป็นนิตย์จะทำให้มนุษย์รู้จักละเว้นกรรมที่มีผลเป็นความทุกข์และเลือกทำแต่กรรมที่มีผลเป็นความสุขตามหลักคำสอนทางศาสนา เมื่อเป็นเช่นนี้บุคคลผู้เห็นคุณค่าของกรรมดีและโทษของกรรมชั่วก็ย่อมจะหลีกเลี่ยงการทำความชั่ว สั่งสมแต่กรรมดีซึ่งเป็นเหตุแห่งสุข

3) การพิจารณาถึงคุณของความมีกรรมเป็นของ ๆ ตนการรู้จักเท่าทันความเป็นจริงธรรมชาติของกรรมเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะกรรมนี่เองเป็นเหตุแห่งสังสารวัฏอันไม่มีที่สิ้นสุด มนุษย์ต้องละการกระทำหรือกรรมอันเป็นเหตุแห่งวิบากหรือภพใหม่เสียได้จึงจะไม่ต้องประสบกับความทุกข์คือเกิดแก่เจ็บตายการพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ กล่าวได้ว่ากรรมเกิดแต่กิเลส คือ

---

[80]สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน 15 กรกฎาคม 2564.

[81]สัมภาษณ์ พระครูมงคลปัญญากร,ดร., 20 กรกฎาคม 2564.

[82]สัมภาษณ์ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม 15 กันยายน 2564.

[83]สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี,ดร., 24 สิงหาคม 2564.

อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งมนุษย์สามารถที่จะทำกรรมได้ทั้งความรู้และความไม่รู้ แต่โดยมากมักจะรู้เพราะกรรมมีลักษณะแห่งความไม่สบายใจความกังวลใจความเร่าร้อนใจ ผู้ทำมักจะรู้ว่าเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้องดีงามขัดต่อมโนสำนึก เมื่อทำลงไปแล้วก็เกิดความไม่สบายใจ ซึ่ง ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ์ ให้คำอธิบายไว้ว่า"เจตนานั่นเองเป็นกรรม การกระทำที่ดีเรียกว่ากรรมดี การกระทำที่ชั่วเรียกว่ากรรมชั่ว ทุกเรื่องที่ตั้งใจคิดทุกคำที่ตั้งใจพูดและทุกสิ่งที่ตั้งใจทำจัดเป็นกรรมทั้งสิ้น"[84]

4) การนำประโยชน์การพิจารณาถึงความมีกรรมเป็นของ ๆ ตนไปใช้ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสติด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ สามารถพิจารณาถึงความเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตนบนฐานของสติปัฏฐาน 4 ในข้อธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม กำกับรู้เท่าทันสภาวธรรมทั้งหลาย ธรรมชาติทั้งปวงที่ถูกรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ซึ่งล้วนตกอยู่ในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ ปัจจัยอยู่ตลอดเวลา คงทนสภาพอยู่ไม่ได้ และบังคับบัญชาไม่ได้ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส อารมณ์สัมผัสและความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ แม้แต่ความสุขก็เป็นทุกข์ เพราะเกิดแล้วก็มีอาการเปลี่ยนแปลง ดับไปทุกครั้ง ความทุกข์ทั้งมวลที่ประสบอยู่ หรือรับรู้ทางอายตนะ 6 อยู่นั้นล้วนเกิดจากเหตุทั้งสิ้น ไม่ได้เกิดขึ้นเอง ซึ่งปัจจะที่สำคัญคือการกระทำและผลที่เกิดจากการประทำนั้น

ความเชื่อในเรื่องของกรรมและผลของกรรม โดยเข้าใจว่า ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย และความพลัดพราก เกิดจากการกระทำหรือผลกรรมของตนเองในอดีตที่ต้องชดใช้ในชาตินี้ หรือเกิดผลของกรรมของตนที่ทำไว้ในชาตินี้ ทั้งในส่วนที่ระลึกได้หรือไม่ได้ก็ตาม ทำให้ยอมรับและสามารถเผชิญกับความจริงได้ รวมทั้งตั้งใจที่จะทำความดีเพื่อเป็นการสร้างกรรมดีในชาตินี้ที่จะส่งผลดีในชาติหน้าต่อไป ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม โดยอาศัย สตินทรีย์ ในอินทรีย์ 5 คือเป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติเครื่องแยกแยะ อย่างดีเยี่ยม ระลึกได้ ทั้งสิ่งที่ได้กระทำนานแล้ว และคำพูดที่พูดไว้นานแล้ว ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ 5 ประการนี้ อินทรีย์ 5 ประการอะไรบ้าง คือ 1) สัทธินทรีย์ (อินทรีย์คือศรัทธา) 2) วิริยินทรีย์ (อินทรีย์คือวิริยะ) 3) สตินทรีย์ (อินทรีย์คือสติ) 4) สมาธินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ) 5) ปัญญินทรีย์ (อินทรีย์คือปัญญา) ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ 5 ประการนี้”[85]

ฉะนั้น ประโยชน์ของการมีสติพิจารณาความมีกรรมและการเตือนตนเองอยู่เป็นนิตย์อยู่บนฐานของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะทำให้มนุษย์รู้จักละเว้นกรรมที่มีผลเป็นความทุกข์และเลือกทำแต่กรรมที่มีผลเป็นความสุขตามหลักคำสอนทางศาสนา สอดคล้องกับ ผศ.ดร.ชาติเมธี หงษา แสดงให้เห็นความจริงว่า"เมื่อเห็นคนได้รับผลกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ให้ใช้สติพิจารณาเนือง ๆ ว่าคนเรามี

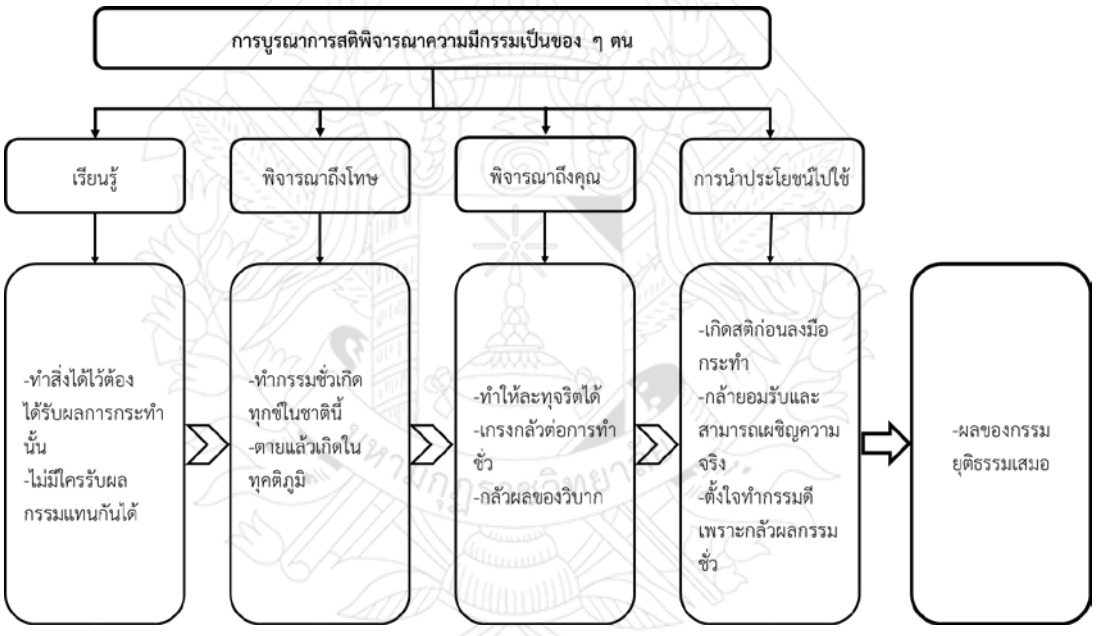
---

[84]สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ์ 4 กรกฎาคม 2564.

[85]สำ.ม. 19/471/282.

กรรมเป็นของตน ทำดี หรือชั่วก็ได้รับผลกรรมนั้น”[86] นี่คือเกณฑ์ตัดสินความดีความชั่วตามหลักพระพุทธศาสนาคนที่ทำกรรมเท่านั้นเป็นทายาทหรือเจ้าของกรรม

สรุปว่า การบูรณาการเสริมสร้างบนฐานของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยอาศัยอินทรีย์ 5 พิจารณาความมีกรรมเป็นของ ๆ ตนเพื่อให้เกิดสติทำให้ทราบหลักความจริงเกี่ยวกับชีวิตว่า กัมมัสสกตา เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใดดีก็ตามชั่วก็ตามจักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น กรรมให้ผลยุติธรรมเสมอ อย่าไปคิดว่ากรรมไม่ยุติธรรม แล้วกรรมก็ให้ผลไม่หมดอายุความ กรรมคือการกระทำ ซึ่งจำแนกเป็นประเภทต่าง ๆ ตามคุณภาพของกรรม อกุศลกรรมหรือกรรมชั่ว กุศลกรรมหรือกรรมดี ช่องทางการกระทำคือกายกรรมคือการกระทำทางกาย วจีกรรมคือการกระทำทางวาจา มโนกรรมคือการกระทำทางใจ ความสัมพันธ์กับผลของการกระทำคือกรรมดำมีวิบากดำคือการกระทำความชั่ว กรรมขาวมีวิบากขาวคือการกระทำความดี กรรมทั้งดำทั้งขาวมีวิบากทั้งดำทั้งขาวคือการกระทำความดีบ้างความชั่วบ้างและกรรมไม่ดำไม่ขาวบุคคลมีกรรมเป็นสมบัติเมื่อทำกรรมใดไว้จะดีหรือชั่วก็ตามย่อมจะได้รับผลกรรมที่ได้กระทำไว้นั้น ซึ่งสรุปเป็น Mind Map ได้ดังนี้



แผนภูมิที่ 4.5 การบูรณาการเสริมสร้างพิจารณาความมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

[86]สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ชาติเมธี หงษา 4 กรกฎาคม 2564.

4.3 สรุปการบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์

สติจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยฐานของสติปัฏฐาน 4 คือการพิจารณาให้เห็นว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความแก่ไปได้ โดยอาศัยฐานของกายานุปัสสนา จะทำให้เรามีสติเห็นถึงความเป็นจริงของชีวิตว่า ต้องมีภาวะความคร่ำคร่า ความถดถอยกำลัง ตาฝ้าฟาง หูตึง ฟันหลุด ผมหงอก หนังเหี่ยว เสื่อมอายุ หลังโก่ง หลังค่อม เดินงก ๆ เงิ่น ๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว ฟันหัก เป็นต้น ซึ่งเป็นไปตามกฎแห่งพระไตรลักษณ์

การพิจารณาให้เห็นว่าเรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ โดยอาศัยฐานของเวทนานุปัสสนา จะทำให้เรามีสติเห็นถึงความเป็นจริงของชีวิตว่าความเจ็บไข้เป็นทุกข์ประจำสังขารเหมือนกับความเกิด ความแก่และความตาย เป็นสภาพที่ครอบงำสัตว์ทั้งหลาย คนที่ไม่มีความเจ็บหรือไม่มีโรคเลยไม่มีในโลก ถึงแม้ว่าไม่มีโรคทางกายก็ต้องมีโรคทางใจ ถือว่าเป็นธรรมดาของชีวิต

การพิจารณาให้เห็นว่าเรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความตายไปได้ โดยอาศัยฐานของธัมมานุปัสสนา จะทำให้เรามีสติเห็นถึงความเป็นจริงของชีวิตว่า การทำกาละ ความแตกแห่งขันธ์ ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ ถือว่าเป็นจุดสุดท้ายของชีวิตในภพนั้น ๆ เป็นธรรมดาของคนและสัตว์ที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด

การพิจารณาให้เห็นว่าเรามีจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น โดยอาศัยฐานของจิตตานุปัสสนา จะทำให้เรามีสติเห็นถึงความเป็นจริงของชีวิตว่า สิ่งอันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ชอบใจในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือ มารดาบิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อามาตย์หรือญาติสายโลหิต สิ่งเหล่านั้นเราไม่สามารถต้านทานหรือยื้อยุดฉุดไว้ได้ และเป็นที่มาของความทุกข์

การพิจารณาให้เห็นว่าเรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น โดยอาศัยฐานของธัมมานุปัสสนา จะทำให้เรามีสติเห็นถึงความเป็นจริงของชีวิตว่า กรรมหรือการกระทำทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นแบ่งเป็นกุศลกรรม อกุศลกรรม แบ่งเป็นกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม สิ่งเหล่านี้เราไม่อาจเลี่ยงผลของกรรมได้ แต่การที่จะรู้ชัดถึงกฎธรรมดาทั้ง 5 ข้อนี้ได้ต้องอาศัย อาตาปี สมฺปชาโน สติมา ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

> ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ... ในเวทนา

ทั้งหลาย ฯลฯ ในจิต ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ [87]

ดังนั้นการเสริมสร้างเป็นงานสำคัญมาก เป็นกุญแจสำคัญต่อการพัฒนาธรรมต่าง ๆ คือ สมาธิ ปัญญาและวิมุตติ การหลุดพ้นและเกิดขึ้นก็จากการเสริมสร้างเป็นจุดเริ่มต้นของการบรรลุมรรคผลนิพพาน มีปัญญา มีสมาธิ ต้องมีสติก่อน ทุกคนสามารถเจริญสติได้ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนอยู่วัดหรืออยู่ที่ทำงานพอตื่นขึ้นมาก็ควรตั้งสติผูกจิตให้อยู่กับร่างกาย ไม่ให้จิตไปที่อื่น ให้ดูว่าร่างกายกำลังทำอะไร กำลังนอน กำลังลุกขึ้น กำลังยืน กังลังเดิน กำลังทำกิจต่าง ๆ ต้องอยู่กับการกระทำไม่ไปคิดเรื่องอื่น ถ้ามีความจำเป็นต้องคิด ก็หยุดการกระทำของร่างกายไว้ก่อน แล้วเอาสติมาจดจ่ออยู่กับความคิด ให้คิดด้วยเหตุด้วยผล คิดไปตามความจำเป็น อย่าเพ้อเจ้อเพ้อฝัน อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่เกิดประโยชน์ไม่ควรคิด ควรหันกลับมาเฝ้าดูการกระทำของร่างกายก็จะสามารถควบคุมความคิดได้ นี่คือความประเสริฐของการเสริมสร้างที่ต้องทำในชีวิตประจำวัน ต้องเจริญสติในชีวิตประจำวันทุก ๆ วัน ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาจนหลับไป ควบคุมจิตให้อยู่กับร่างกาย เรียกว่ากายคตาสติปัฏฐาน

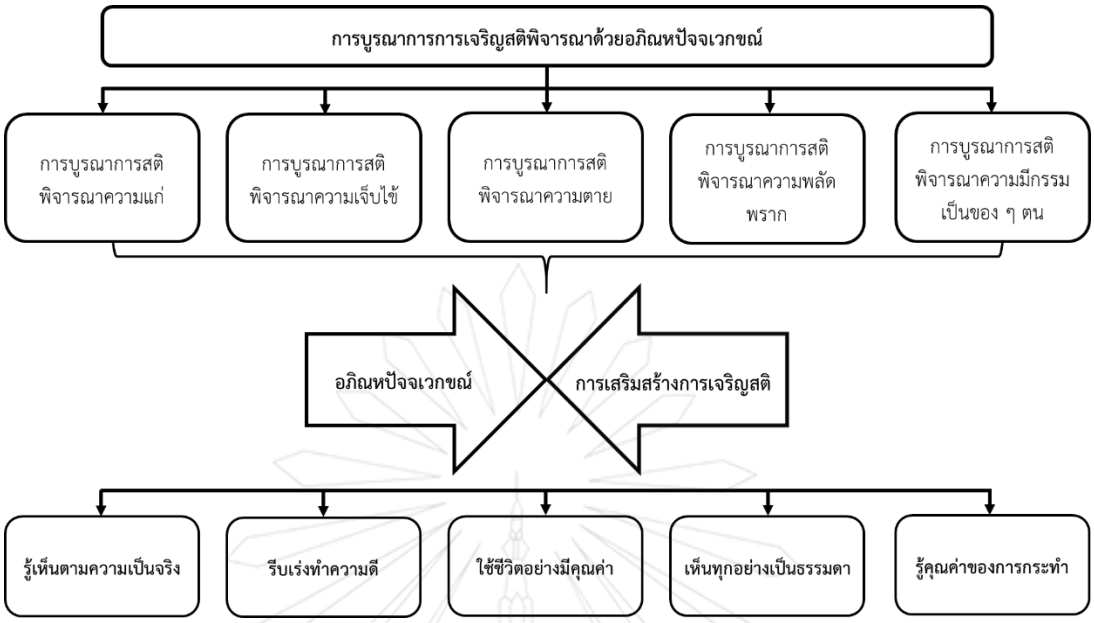
การตั้งสติอยู่ที่กาย ซึ่งมีอยู่หลายลักษณะด้วยกัน เช่นการกระทำต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเขียนหนังสือหรืออ่านหนังสือ ต้องมีสติอยู่กับการกระทำอย่างเดียวไม่ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าทำอย่างนี้แล้วจะดึงจิตไว้ไม่ให้ลอยไปลอยมาแต่ถ้าไม่มีสติทำหลายอย่างควบคู่กันไป เช่น กำลังเขียนหนังสือก็จะคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดถึงอนาคตคิดถึงอดีตไม่อยู่ในปัจจุบันจิตก็จะไม่นิ่งจะแกว่งไปแกว่งมา ถ้าควบคุมจิตให้อยู่กับการกระทำของร่างกายได้ก็จะมีสติควบคุมใจให้อยู่ในปัจจุบันให้นิ่งให้สงบได้ก็จะรวมตัวเข้าสู่ความสงบ ยิ่งสงบได้นานเท่าไรก็จะยิ่งอิ่มเอิบใจ จะทำให้กิเลสตัณหาความอยากอ่อนกำลังลงไป พอออกจากสมาธิมารับรู้ร่างกาย รูป เสียง กลิ่น รส เริ่มคิดปรุงแต่งก็อย่าปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย เมื่อมีสมาธิแล้วปัญญาจะเกิดขึ้นมาเอง ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถึงจะเกิดปัญญา พิจารณาสิ่งที่ใจผูกพันอยู่ ถ้ามีความผูกพันอยู่กับการงานก็พิจารณาว่าการงานไม่เที่ยงมีเกิดมีดับเป็นธรรมดาสักวันหนึ่งก็ต้องดับไปต้องออกจากงานไม่อยู่กับงานตลอดไปไม่ยึดติดต้องปล่อยว่างจะได้ไม่วิตกกังวล

ฉะนั้นการเตรียมตัวเตรียมใจรับการเปลี่ยนแปลงเวลาเกิดเหตุการณ์จริงขึ้นมาจะได้ไม่ทุกข์ใจความทุกข์ใจเกิดจากความอยากซึ่งเกี่ยวกับอนิจจังความไม่เที่ยง เพราะอยากในสิ่งที่ไม่เที่ยง ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าพิจารณาว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนก็จะไม่อยากยอมรับความเที่ยงมีขึ้นมีลงมีเกิดมีดับเป็นธรรมดาก็จะไม่ทุกข์ใจ อย่างนี้เรียกว่าปัญญา คือการพิจารณาไตรลักษณ์ของทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจมีความสัมพันธ์ด้วย เป็นไตรลักษณ์ทั้งหมดร่างกายก็เป็นไตรลักษณ์ คือ สังขารทั้งหลายทั้ง

[87]ส.ส. 18/255/277.

ปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ถ้าไม่พิจารณาไม่คอยสอนใจก็จะยึดติดกับร่างกายอยากจะให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายไม่พลัดพราก แต่เวลาแก่เวลาเจ็บเวลาตายและเวลาจะต้องพลัดพราก ก็กลัวจนไม่สามารถทำอะไรได้หมดกำลังใจไม่รู้จะทำใจอย่างไร เพราะไม่ศึกษาความจริงของร่างกายไว้ก่อนคิดว่าชีวิตของเรายังอยู่ไปอีกนาน แต่พอแก่เจ็บไข้ใกล้ตายและพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้นขึ้นมาก็ทำใจไม่ได้ เพราะไม่ได้สอบใจให้เตรียมรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น แต่ถ้าได้เจริญสติพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ก็จะรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้จะรู้สึกเฉย ๆ ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าไม่ได้เจริญสติพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ เมื่อความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากและความมีกรรมเป็นของตนเองปรากฏก็จะพิจารณาไม่ได้ เพราะกิเลสคอยขัดขวางจึงต้องเสริมสร้างสติทำสมาธิทำจิตให้สงบพอมีสติพิจารณาเกิดสมาธิทำจิตสงบแล้ว กิเลสตัณหาจะอ่อนกำลังลง

เวลาพิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกายว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากและต้องมีกรรมเป็นของตนเอง กิเลสตัณหาก็จะไม่มีกำลังมาขัดขวาง ทำให้จิตเห็น อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ก็จะไม่วุ่นวายเดือดร้อน เพราะมีความสุขอยู่กับความสงบของสมาธิ มีสติพิจารณาจิตก็มีความสุขอยู่กับความสงบ ถ้าจิตไม่มีความสุขความสงบ ก็จะยึดติดกับความสุขทางร่างกายความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ การทำกิจกรรมต่าง ๆ พอไม่ได้ทำก็จะไม่มีความสุขมีแต่ความทุกข์ แต่ถ้าเสริมสร้างสติพิจารณาจิตได้ความสงบแล้ว จะไม่พึ่งร่างกายเป็นเครื่องมือแสวงหาความสุข พิจารณาความจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่สติกำหนดพิจารณาเห็นถึงความเป็นจริงของชีวิตรับรู้ว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เรามีกรรมเป็นของตนเราทำกรรมใดดีก็ตามชั่วก็ตามจักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น ซึ่งสรุปเป็นภาพแผนภูมิ ได้ดังนี้



แผนภูมิที่ 4.6 สรุปการบูรณาการการเสริมสร้างพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ ทุติยภูมิ เอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาด้านเนื้อหาของการวิจัย รวมถึงสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย โดยมีวัตถุประสงค์ 4 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักการเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อเสริมสร้างการเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ 3) เพื่อบูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์และ 4) เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “บูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์” โดยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ในประเด็นด้านหลักการเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา และการเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ โดยมีการบูรณาการ 5 ด้านด้วยกัน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.2 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

5.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 อภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา

อภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ธรรมที่ควรพิจารณาให้ยอมรับตามความจริง 5 ประการ ได้แก่

1. ชะราธัมมะตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

2. พะยาธิธัมมะตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความ เจ็บไข้ไปได้

3. มะระณะธัมมะตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

4. ปิยะวินาภาวตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของ ชอบใจทั้งสิ้น

5. กัมมัสสะกะตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

ควรพิจารณาเนือง ๆ ทุก ๆ วันเพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคย คล้าย ๆ หมองูที่อยู่กับงูหรือคนที่อยู่กับเสือคุ้นเคยเป็นกันเองจนไม่กลัว ก็ทำนองเดียวกันเมื่อเราพิจารณาหรือคิดถึงสิ่งเหล่านั้นอยู่เนือง ๆ ก็จะทำให้ใจเราคุ้นเคยกับสิ่งเหล่านี้ ไม่แปลกใจ ไม่ตกใจ ไม่กลัว เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา จะเป็นเหตุให้รีบเร่งทำความดีไม่มัวเมาประมาทในวัย ไม่มัวเมาประมาทในความไม่มีโรค ไม่มัวเมาประมาทในชีวิต ไม่เศร้าโศกเสียใจในเมื่อตนเองต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของที่รักที่ชอบใจ และเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม

การพิจารณาถึงความจริง 5 ประเภทนี้ คือ

พิจารณาถึงความแก่ จะทำให้เราไม่หลงมัวเมาในชีวิตสามารถลดละหรือบรรเทาความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวหรือความเยาว์วัยได้ซึ่งมีวัยรุ่นหนุ่มสาวเป็นจำนวนมากหลงติดอยู่กับความหนุ่มสาวที่ตนมีและใช้ชีวิตอย่างสิ้นเปลือง ร่างกายนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงเราไม่ควรคิดว่ามันจะสวยสดงดงามตลอดเวลา ไม่มีใครหลุดพ้นจากความแก่ไปได้หากเราไม่ประมาทแล้วเราก็จะสามารถใช้สติที่เรามีได้อย่างเต็มที่ เสริมสร้างสติของตนเองสร้างสรรค์สิ่งที่ดี ๆ ให้ตนเองและกรรมดีจะเป็นคำตอบให้ชีวิตของเราเอง

พิจารณาถึงความเจ็บ การเจ็บไข้เป็นของธรรมดาคู่สัตว์โลกทั้งหลายหากเราพิจารณาอยู่เสมอว่าเรามีความเจ็บไข้เป็นของธรรมดาเราก็จะเกิดความไม่ประมาทคิดเสมอว่าร่างกายของเรานั้นไม่เที่ยงแท้ยั่งยืนความเจ็บไข้นั้นจะสะท้อนตัวตนความเป็นสัตว์โลกชนิดหนึ่งในตัวมนุษย์ออกมาเพราะมนุษย์จะอ่อนแอและมีสภาวะไม่หมือนเดิมหากเราพิจารณาเนือง ๆ แล้วเราก็จะหมั่นดูแลสุขภาพของตนให้ดีทั้งกายและใจเพื่อความสงบสุขนั่นเองไม่ใช่เพื่อจุดมุ่งหมายอื่นใดเลยหากกายเรามีสุขภาพดีใจของเราก็จะสงบสุขไปด้วย

พิจารณาถึงความตายสามารถเรียกได้อีกอย่างว่า “มรณะสติ” หรือการเพ่งสติยอมรับกับความตาย เพราะว่าความตายสามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้เมื่อไรก็ได้ และคนส่วนใหญ่หรือแทบทุกคนมักคิดว่าตนจะไม่ตายง่าย ๆ ดังนั้นหลายคนจึงใช้ชีวิตอยู่ด้วยการรอคอยอะไรสักอย่าง เป็นเหตุให้ชีวิตนั้นเสียเวลาไปมากโดยที่ไม่ตระหนักกันเลยว่าเราทุกคนได้ถอยหลังเข้าหาความตายกันทุกคนหรือสามารถคิดได้ว่าถ้าผ่านไปหนึ่งวันพวกเราทุกคนก็มีชีวิตสั้นลงหนึ่งวันเช่นกันดังนั้นแล้วเราควรพิจารณาความตายบ่อย ๆ จะได้ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตและจะได้ไม่คิดว่าเรายังมีเวลาเหลืออีกมากรีบทำเรื่องที่ดีมีประโยชน์ชีวิตเราสั้นลงทุกนาที ทุกชั่วโมง และทุกวัน

พิจารณาถึงความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ การพิจารณาข้อนี้สำคัญมากเพราะการพิจารณาว่าเราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้นรวมทั้งคนที่เรารักและสิ่งของที่เรารักด้วยจะทำให้เราละหรือบรรเทาความยึดติดผูกพันในของรักทั้งหลายเราควรระลึกอยู่เสมอว่า

ธรรมชาติของความรักนั้นไม่เที่ยงทั้งสิ้นสามารถพลัดพรากได้ทุกเมื่อเหมือนของหาย ซึ่งถึงแม้ว่าเราจะรักจะหวงของของเราหรือรักของเรามากแค่ไหนก็ไม่มีทางหยุดความพลัดพรากได้ยอมรับกับความจริงของธรรมชาติและเราจะไม่เป็นทุกข์แม้จะต้องพลัดพรากไป ดังนั้นเราควรพิจารณาทำใจไว้เนือง ๆ จะได้มีใจที่เข้มแข็งพร้อมต่อสู้ในทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

พิจารณาถึงกรรมที่เราทำกรรมอันใดไว้จักต้องได้รับผลกรรมนั้น ๆ จะทำให้เราตระหนักถึงกฎแห่งกรรมได้ดีมากขึ้นเป็นเหตุให้ละหรือบรรเทาความทุจริตหรือการกระทำเรื่องไม่ดีต่าง ๆ ลงได้ในปัจจุบันนี้เราสามารถสังเกตุชีวิตคนทั่วไปได้ไม่ยากกรรมที่ไม่ดีมักจะสนองเร็วมากเพราะสังคมทุกวันนี้เทคโนโลยีพัฒนาไกลมากสังคมจึงมาถึงก้นเหวของความเสื่อมได้เร็ว

ดังนั้นกรรมที่ไม่ดีก็จึงผุดออกมาสนองคนทำเลวทำชั่วมากมายขอให้เรายึดมั่นในการทำดีเพราะท่ามกลางความวุ่นวายของสังคมมีแต่กรรมดีเท่านั้นที่จะจรรโลงชีวิตเราให้ดีขึ้นได้ทั้งด้านชีวิตและจิตใจ

ฉะนั้นการพิจารณาถึงหลักความจริง 5 ประการนี้สามารถพิจารณาได้ทุกโอกาสหรือพิจารณาบ่อย ๆ ก็จะทำให้เราตระหนักดีว่าเราเป็นใครควรทำอะไรในโลกนี้และเราควรจัดการชีวิตของเราเช่นไร พิจารณาทุกวันวันละหลาย ๆ ครั้งยิ่งดีให้เป็นกิจวัตรประจำวันเพราะจะช่วยให้เรามีสติรู้ตัวด้วยสติปัญญาที่ได้เห็นและทำให้เข้าใจความเป็นไปอันแท้จริงของชีวิตจนนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่งทำให้เรารู้สึกตัวดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นใครมีเพศอะไรอายุเท่าไรก็ควรพิจารณาเนือง ๆ เพื่อให้ยอมรับความจริง ซึ่งเราทุกคนต้องพิจารณาให้เข้าใจความจริงของชีวิตและดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

5.1.2 หลักสติที่เกี่ยวข้องกับอภิณหปัจเวกขณ์

สติได้มีปรากฏในหลาย ๆ หมวดธรรมซึ่งจะถูกนำไปใช้ในหลาย ๆ บทบาทแต่หลักสติที่นำมาเกี่ยวข้องกับอภิณหปัจจเวกขณ์ กล่าวคือ

สติในโพธิปักขิยธรรม โพธิ แปลว่า รู้ มีความหมายถึงรู้การทำให้สิ้นอาสวะ คือ รู้อริยสัจ 4 และรู้การทำจิตให้สงบ แปลกันสั้น ๆ ว่า ธรรมที่เป็นเครื่องให้ตรัสรู้ซึ่งปรากฏการมีสติเป็นส่วนประกอบในหมวดธรรมนี้ ได้แก่

สติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณาเห็น กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และ ธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอก

สติในสัมมัปปธาน 4 คือ ความเพียรพยายามทำชอบที่สะท้อนความตั้งใจมุ่งมั่นประกอบด้วยความเพียรพยายามอันตราบใดที่ยังไม่บรรลุถึงธรรมอันพึงถึงได้ก็จะไม่ท้อถอยจากความเพียรนั้นเป็นอันขาด

อิทธิบาท 4 คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงซึ่งความสัมฤทธิผล สัมฤทธิผลในที่นี้หมายถึงความสำเร็จ คือบรรลุถึงกุสลญาณจิตและมรรคจิต

อินทรีย์ 5 คือ ความเป็นใหญ่ หรือ ความเป็นผู้ปกครองในสภาวธรรมที่เป็นฝ่ายดี และเฉพาะฝ่ายดีที่จะให้รู้ให้ถึงซึ่งฌานธรรม

พละ 5 หมายเฉพาะ กุสลพละ ซึ่งมีลักษณะ 2 ประการ คือ อดทนไม่หวั่นไหวประการหนึ่ง และย่ำยีธรรมที่เป็นข้าศึกอีกประการหนึ่ง

โพชฌงค์ 7 คือเครื่องให้ตรัสรู้ (อริยสัจ 4) โพธิ เป็นตัวรู้ โพชฌงค์ เป็นส่วนที่ให้เกิดตัวรู้สิ่งที่รู้อริยะสัจ 4 นั้นคือ มรรคจิต สิ่งที่เป็นผลแห่งการรู้อริยะสัจ 4 นั้นคือผลจิต องค์ที่เป็นเครื่องให้รู้อริยะสัจ 4 ที่มีชื่อว่า โพชฌงค์

มรรคมีองค์ 8 คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คือ อริยมรรคมีองค์ 8

กล่าวได้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมถึงพร้อมด้วยศีลเป็นผู้มีปัญญา เมื่อมีสมาธิอันเป็นจิตที่ตั้งมั่นสมควรแก่การงานแล้วย่อมมีการพิจารณาธรรมอันประกอบด้วยสติย่อมสามารถกำจัดกิเลสทั้งปวงได้ ถ้าตราบใดเมื่อสติของเราไม่ตั้งมั่นยังไม่บริบูรณ์ยังไม่เต็มรอบ ไม่เต็มรอบในกระบวนการของการเห็น กระบวนการของการได้ยิน ของการลิ้มรส ของการสัมผัส ของการถูกต้องทางกาย ของธรรมารมณ์ของการรู้สึกนึกคิดก็ตาม เรายังไม่เต็มรอบตราบใด ตราบนั้นความทุกข์นี้มันก็ต้องเกิดขึ้น เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นเราจะได้เรียนรู้ว่าทุกข์นี้เราจะแก้ไขอย่างไร เราจะกำหนดรู้ได้อย่างไร ดูได้อย่างไรให้ทุกข์นั้นมันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่รู้ได้ง่าย ๆ มันต้องอาศัยความฉลาด กุศล คือความฉลาดรอบรู้ในกองทุกข์นั้นให้ได้เป็นสิ่งที่เราจะต้องบากบั่นพากเพียรพยายาม เราจะต้องสร้างสติให้ได้

ดังนั้น ความสำคัญของสติ ปรากฏเห็นได้ชัดเมื่อเรามีสติ การกระทำของเราในชีวิตประจำวันก็จะผิดพลาดน้อยลง สติยังเป็นเหตุให้เกิดความจำ ผลของสติ คือการรักษาอารมณ์ให้คงที่อยู่เสมอ ก็คือการจำได้อย่างแม่นยำนั่นเอง การนำเอาอภิณหปัจจเวกขณ์นั้นมาพิจารณา ว่าเรามีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบและมีกรรมและผลของกรรมเป็นของ ๆ ตน เพื่อความไม่ประมาทให้ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอเมื่อเราสามารถที่จะทำได้โดยมีสติแล้วก็จะทำให้เราไม่ประมาทในชีวิตได้ ซึ่งถ้าบุคคลนำอภิณหปัจจเวกขณ์มาใช้ในชีวิตจะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตและดำเนินกิจกรรมทั้งหลายของชีวิตด้วยพละกำลัง ความรู้ และความสามารถทั้งปวงที่ตนมีอยู่ด้วยความราบรื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมไปถึงความปลอดภัย ในชีวิตและทรัพย์สินโดยได้รับการยอมรับนับถือจากสังคมที่ตนอยู่จะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี การปฏิบัติธรรมฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่องพากเพียรทำอยู่เนือง ๆ ในชีวิตประจำวันก็สามารถทำให้จิตใจสงบได้และยังเกื้อกูลแก่สังคม เพราะว่าผู้ที่ฝึกเจริญสติ ผู้ที่มีสติมั่นคงในระดับหนึ่งแล้วจะไม่เสียเวลาในชีวิตไปกับเรื่องไร้สาระจะไม่แย่งอาหารใครกินจะไม่แย่งถิ่นใครอยู่จะไม่แย่งคู่ใครนอนจะไม่แย่งอำนาจใครเป็นใหญ่จะไม่แสวงหาความสุขหรือกระทำการใด ๆ บนความทุกข์ของผู้อื่นเพราะความสุขที่แท้และอำนาจที่ยิ่งใหญ่มีอยู่แล้วภายในจิตใจของบุคคลผู้เข้าถึงซึ่งพุทธะภาวะภายในตน

5.1.3 การบูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์

การบูรณาการนั้นผู้วิจัยได้วางกรอบในการบูรณาการไว้ 5 ด้าน คือ

1) การบูรณาการสติพิจารณาความแก่ เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ แม้แต่มือและเท้าของเราก็ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา ความแก่เป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้และเป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ทางธรรมชาติ แม้ว่าเราจะไม่ต้องการแต่ความแก่นั้นก็จะต้องปรากฏ ซึ่งมีความต่อเนื่องมาตั้งแต่เกิด พิจารณาความแก่ในตัวเราด้วย พิจารณาความแก่ของคนอื่นด้วยจะทำให้เราเข้าใจว่าความแก่เป็นความจริงที่เราปฏิเสธไม่ได้หรือฝืนไม่ได้ใจก็จะหายวิตกกังวล

2) การบูรณาการสติพิจารณาความเจ็บ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ อภิณหปัจจเวกขณ์ข้อนี้ สามารถนำมาเชื่อมโยงกับการระบาดของโรคโควิด-19 ได้อย่างชัดเจนด้วยเพราะโรคชนิดนี้จัดเป็นสาเหตุหนึ่งของความเจ็บไข้ และระวังป้องกันโรคภัยที่อาจเกิดขึ้นอย่างมีสติถ้ามีสติก็สามารถหาทางเยียวยารักษาได้ จึงไม่ควรหวาดหวั่นใจจนเกินไป จนไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติทั้ง ๆ ที่ยังเป็นคนปกติ หรือหากแม้ว่าไม่สามารถเยียวยารักษาได้ก็จะทำให้เข้าใจและยอมรับในธรรมชาติของชีวิตได้ง่ายขึ้น

3) การบูรณาการสติพิจารณาความตาย เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ อัปปมาทธรรม เราเห็นความตายอยู่ทุกวันสิ่งไหนที่ควรทำต้องรีบทำ เพราะเราไม่รู้ว่าพรุ่งนี้เราจะได้ทำหรือเปล่า ชีวิตก็เป็นเหมือนของยืมจากธรรมชาติอีกไม่นานก็ต้องคืนธรรมชาติไปความจริงก็คือชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอนแต่ความตายเป็นสิ่งแน่นอนเพราะว่าเกิดแล้วไม่ตายไม่มี มีสติพิจารณาความตายจะได้รู้ชัดว่าชีวิตต้องถึงความตายเหมือนกันหมด เตรียมตัวตายด้วยเจริญมรณะสติกรรมฐานเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

4) การบูรณาการสติพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ การพิจารณานี้ช่วยให้รู้ล่วงหน้าเกี่ยวกับอนาคตของสรรพสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องหรือที่มาเกี่ยวข้องกับเราตามความเป็นจริงไม่ว่าใจของเราจะต้องการหรือไม่ต้องการก็ตาม สรรพสิ่งก็ยังคงดำเนินไปตามวิถีธรรมชาติของตนเช่นนั้นไม่เปลี่ยนแปลงเป็นการเตือนสติสอนใจให้รำลึกนึกถึงความจริงของชีวิต กล่าวคือสรรพสิ่งมีการเกิดขึ้นดำรงอยู่และสลายตัวไปเป็นธรรมดามองให้เห็นสภาพความเป็นจริงโดยยึดหลักการไม่ยึดมั่นถือมั่น

5) การบูรณาการสติพิจารณาเห็นว่าบุคคลมีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้จักได้รับผลกรรมนั้น ต้องมีสติพิจารณาว่าเรามีกรรมเป็นสมบัติ เราทำกรรมเช่นใดไว้ก็ได้ผลเช่นนั้น เชื่อกฎแห่งกรรม กรรมเป็นเรื่องของเหตุและผล ถ้าเราทำเหตุดีผลก็ดี บางคนไม่เชื่อกฎแห่งกรรม ไปเชื่อผลของกรรมเอาผลของกรรมมาเป็นการตัดสินไม่เน้นเหตุและผล มองให้เห็นสภาพความเป็นจริงโดยใช้

ปัญญาพิจารณา เกิดการเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นระหว่างกรรมดีกรรมชั่ว กรรมบางอย่างให้ผลช้า บางอย่างให้ผลเร็ว

ฉะนั้นต้องพิจารณากรรมผลของกรรม กรรมดำมีวิบากดำกรรมขาวมีวิบากขาวกรรมทั้งดำทั้งขาวมีวิบากทั้งดำทั้งขาวและกรรมไม่ดำไม่ขาว บุคคลมีกรรมเป็นสมบัติเมื่อทำกรรมใดไว้จะดีหรือชั่วก็ตามย่อมจะได้รับผลกรรมที่ได้กระทำไว้นั้น

5.2 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

5.2.1 ที่มาขององค์ความรู้

การบูรณาการการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ เป็นการนำอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนากับหลักสติที่เกี่ยวข้องกับอภิณหปัจจเวกขณ์ เพื่อให้ได้แนวทางในการสร้างองค์ความรู้ให้เกี่ยวกับ การเจริญสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ ความรู้ที่ได้มานั้นสามารถนำมาสังเคราะห์และกำหนดเป็นกรอบความคิดขององค์ความรู้ ได้ดังนี้

พิจารณาเห็นความแก่ ต้องระลึกไว้เสมอว่าเมื่อวัยแก่ชรามาเยือนแม้แต่มือและเท้าของเราก็ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาคือสั่งการไม่ได้ดังใจปรารถนาอีกแล้วจึงควรทำสิ่งที่ควรทำเสียในขณะที่ยังมีเรี่ยวแรงดี ความแก่เป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้และเป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ทางธรรมชาติ แม้ว่าเราจะไม่ต้องการแต่ความแก่นั้นก็จะต้องปรากฏซึ่งมีความต่อเนื่องมาตั้งแต่เกิดทำให้เราไม่เกิดความหลุ่มหลงมัวเมาในชีวิต สามารถแทนด้วยคำว่า Non-Infatuation

พิจารณาเห็นความเจ็บไข้ ถ้าเราไม่มีสติก็อาจทำให้คิดฟุ้งซ่านหรือคิดมากจนไม่สามารถหาทางเยียวยารักษาได้ แต่ถ้ามีสติก็สามารถหาทางเยียวยารักษาได้ หรือหากแม้ว่าไม่สามารถเยียวยารักษาได้ ก็จะทำให้เข้าใจและยอมรับในธรรมชาติของชีวิตได้ง่ายขึ้น ดังนั้นการมีสติพิจารณาถึงความเจ็บไข้ว่าเป็นเรื่องที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคนเป็นธรรมดา สามารถแทนด้วยคำว่า Surrender of Sickness

พิจารณาเห็นความตาย ชีวิตเป็นเหมือนของยืมจากธรรมชาติอีกไม่นานก็ต้องคืนธรรมชาติไป เพราะความจริงก็คือชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอนแต่ความตายเป็นสิ่งแน่นอนเพราะว่าเกิดแล้วไม่ตายไม่มีอย่างไรก็ตาม คนไม่ประมาทแม้จะตายแล้วก็ชื่อว่าไม่ตาย ส่วนผู้ประมาทแม้จะมีชีวิตอยู่ก็เป็นเหมือนกับคนที่ตายแล้ว ดังนั้นคนที่มีสติพิจารณาเห็นว่าความตายเป็นสิ่งที่จะมาเยือนทุกคนทำให้ละความเมาทั้ง 3 ได้ สามารถแทนด้วยคำว่า Knowledge of uncertainty

พิจารณาเห็นว่าการที่จะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักและชอบใจทั้งหลาย การพิจารณานี้ช่วยให้รู้ล่วงหน้าเกี่ยวกับอนาคตของสรรพสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องหรือที่มาเกี่ยวข้องกับเราตามความเป็นจริงไม่ว่าใจของเราจะต้องการหรือไม่ต้องการก็ตาม สรรพสิ่งก็ยังคงดำเนินไปตามวิถีธรรมชาติของตนเช่นนั้นไม่เปลี่ยนแปลง ข้อนี้เป็นการเตือนสติสอนใจให้รำลึกนึกถึงความจริงของชีวิต กล่าวคือสรรพสิ่ง

มีการเกิดขึ้นดำรงอยู่และสลายตัวไปเป็นธรรมดา เมื่อมีสติพิจารณาได้เช่นนี้จะทำให้ปล่อยวางในสิ่งต่าง ๆ ได้ สามารถแทนด้วยคำว่า Truth of life

พิจารณาเห็นว่าบุคคลมีกรรมเป็นของตน กรรมให้ผลยุติธรรมเสมอ อย่าไปคิดว่ากรรมไม่ยุติธรรม แล้วกรรมก็ให้ผลไม่หมดอายุความ กรรมคือการกระทำ ซึ่งจำแนกเป็นประเภทต่าง ๆ ตามคุณภาพของกรรม อกุศลกรรมหรือกรรมชั่ว กุศลกรรมหรือกรรมดี เมื่อมีสติพิจารณาได้อย่างนี้ คนเราย่อมจะประพฤติในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถแทนด้วยคำว่า Abandon misconduct

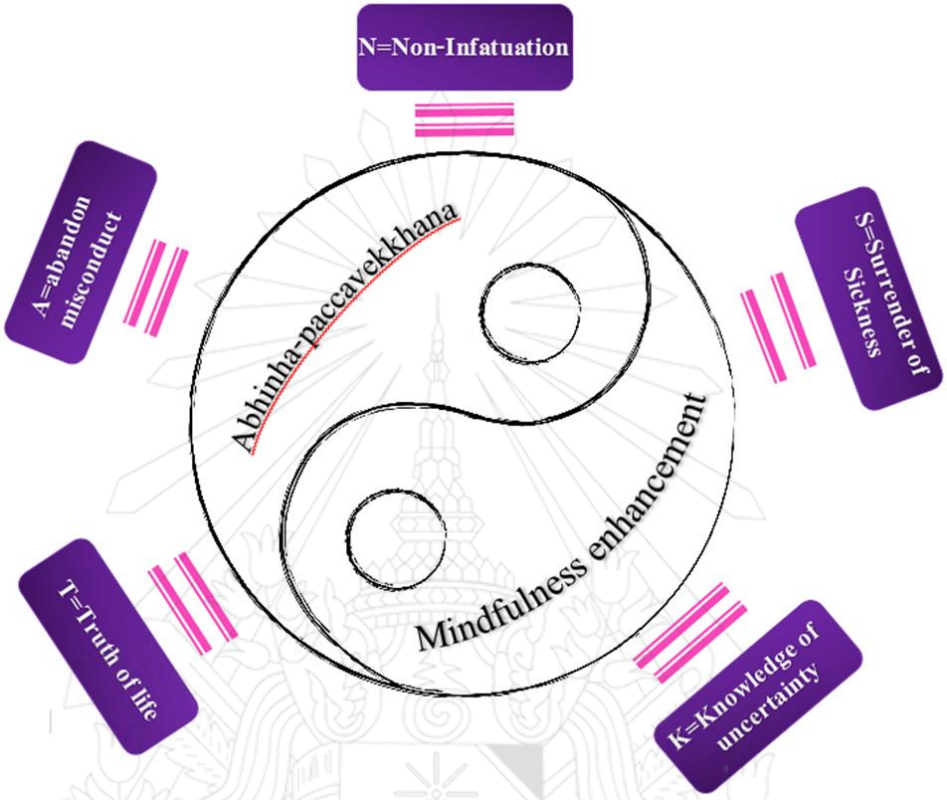
กล่าวโดยสรุป ความระลึกได้ถึงสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดแล้วแม้นานได้ คือความรู้สึกตัวตามสภาพความเป็นจริงในความแก่ความเจ็บความตายความพลัดพรากและกรรมผลแห่งกรรมดีกรรมชั่ว พิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ คือ พิจารณาบ่อย ๆ เนือง ๆ จนปัญญาเกิดรู้แจ้งตามความเป็นจริงในอารมณ์ที่กำลังพิจารณาย่อมละย่อมคลายความมัวเมาในชีวิตลงได้ จิตใจย่อมสงบไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ การพิจารณาธรรมห้าประการมีความจำเป็นเพราะเป็นเครื่องป้องกันความมัวเมามืดมนทางจิตใจให้สว่างป้องกันภัยในความหลงลืมได้ ความจริงที่พระพุทธองค์ทรงแสดงให้รู้ถึงเหตุให้เกิดความทุกข์มี เกิด แก่ เจ็บ ตาย คือตัณหา ซึ่งมนุษย์ที่ประสบความทุกข์เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริง ยึดถือสิ่งต่าง ๆ เป็นสรณะที่จะนำความสุขความพ้นทุกข์มาสู่ตน แต่ก็มิอาจจะพ้นไปจากทุกข์ได้ พระพุทธองค์ก็เช่นกัน ตราบใดที่พระพุทธองค์มิได้เข้าไปตรัสรู้อริยสัจธรรมเห็นความจริงแห่งเบญจขันธ์ที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความพลัดพราก ด้วยอำนาจแห่งกรรมคือการกระทำกรรมดีเรียกกุศลกรรมทำกรรมชั่วเรียกอกุศลกรรม ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นการเข้าถึงความจริงของชีวิตเป็นเป้าหมายสูงสุดของผู้ต้องการพ้นทุกข์

ฉะนั้น การเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงจนสามารถแก้ปัญหาให้กับชีวิตตนเองได้ไม่ว่าความรู้นั้นจะเกิดจากการเรียนรู้บอกเล่าจากคนอื่น จากการคิดวิเคราะห์ตามเหตุผลของตนเองหรือเกิดจากการเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งจากการเข้าถึงความจริงด้วยตนเองสิ่งนี้คือแนวทางที่จะทำให้คนเราพ้นทุกข์ได้

5.2.2 รูปแบบขององค์ความรู้

จากการสังเคราะห์บูรณาการการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ พบว่า การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ ทำให้การดำเนินชีวิตที่อยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงโดยอาศัยสติเป็นเครื่องนำทางจนเข้าถึงความจริงของชีวิต เกิดปัญญานำพาชีวิตให้มีความสุขจากการเข้าใจถึงหลักธรรมชาติ ปรากฏเป็นกรอบความคิดหรือองค์ความรู้คือ NSKTA MODEL เป็นโมเดลที่แสดงถึงกระบวนการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต โดยมีโมเดลเป็นรูปหยิน-หยาง ซึ่งหมายถึงความสมดุล ความพอดี การเติมเต็มซึ่งกันและกัน โดยมีลักษณะแต่ละส่วน คือองค์ประกอบของอีกส่วนหนึ่ง และในแต่ละส่วนนั้นยังรวมเอาอีกส่วนหนึ่งเข้ามาด้วย เปรียบเหมือนอภิณหปัจจเวกขณ์ก่อให้เกิดสติ และ

สติทำให้เข้าใจเรื่องอภิหปัจจเวกขณ์ จนส่งผลให้เข้าใจธรรมชาติ 5 อย่างที่มนุษย์ต้องเรียนรู้ และเข้าถึงความจริงของชีวิตพาตนให้พ้นความทุกข์ได้ ดังภาพที่ 5.1 ซึ่งมีชื่อว่า NSKTA MODEL ดังนี้



ภาพที่ 5.1 NSKTA MODEL

จากการศึกษาค้นคว้าวิจัย และการสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องเพื่อบูรณาการและหาแนวทางในการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ เมื่อประมวลสรุปองค์ความรู้แล้วได้เป็นแนวทางการปฏิบัติเรียกว่า **NSKTA MODEL** ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. N = Non-Infatuation เป็นการเข้าใจเรื่องสังขารว่า คือสภาพที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น สังขารมี 2 ประเภท คือ อุปาทินนกสังขาร สังขารที่มีใจครอง ได้แก่ สิ่งมีชีวิต เช่น มนุษย์ สัตว์ดิรัจฉาน และอนุปาทินนกสังขาร สังขารที่ไม่มีใจครอง ได้แก่ สิ่งของทั้งหลายทั้งปวง ที่ไม่มีชีวิต สังขารทั้งหมดทั้งปวงนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ตั้งอยู่ชั่วกาลไม่นาน แล้วก็แตกสลายไปในที่สุด ไม่มีสังขารใดคงอยู่ถาวรตลอดไป หรือสังขารทั้งปวงนั้นอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดยการเปลี่ยนแปลงนั้นจะอยู่ในลักษณะของการเกิดดับสืบเนื่องต่อกันไปอย่างไม่ขาดสาย เมื่อสรรพสิ่งมีการเกิดดับติดต่อกันหรือเปลี่ยนแปลงไปอยู่เช่นนี้ ความชราหรือความคร่ำคร่าของสรรพสิ่งจึงปรากฏอยู่และสรรพสิ่งนั้นก็ไม่อาจที่จะก้าวล่วงความเปลี่ยนแปลงหรือความแก่นี้ไปได้ ดังที่พระพุทธ

องค์ทรงตรัสว่า “ชีวิตถูกชรานำเข้าไปสู่ความมีอายุสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้วย่อมไม่มีเครื่องต้านทาน” การมีสติเพื่อเรียนรู้เรื่องความแก่จึงถือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้เรานั้น ไม่เศร้าโศกเสียใจเวลาความแก่มาเยือน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ควรระลึกเป็นประจำหรือเป็นปกติว่าเรามีความแก่เป็นธรรดาใคร ๆ เขาก็แก่ อดีตเขาก็แก่ ปัจจุบันเราก็แก่ต่อไปลูกหลานก็แก่ไม่อยากก็ต้องแก่” และทรงตรัสว่า “ราชรถอันวิจิตรงดงาม ยังชำรุดได้ แม้แต่ร่างกายนี้ ก็ยังเข้าถึงชราได้ แต่ธรรมของสัตบุรุษหาเข้าถึงชราไม่ สัตบุรุษกับสัตบุรุษรู้กันได้อย่างนี้” ดังนั้นการที่จะพิจารณาให้เห็นว่าความแก่เป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคนนั้น ต้องอาศัยการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณากำหนดจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา และ 4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณากำหนดธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ตัวตนเราเขา เมื่อเรารู้ว่าชีวิตนี้มีสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดาแล้ว จะทำให้เราทำใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนและคนที่ตนเองรัก เมื่อถึงเวลาที่ต้องประสบกับสิ่งเหล่านี้เราก็จะไม่มีความทุกข์ความเดือนร้อนหรือเศร้าใจมากนัก เข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นเหมือนมายากลที่หลอกคนโง่ให้ยึดติดได้เท่านั้น แต่ผู้มีปัญญาพิจารณาความเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากขันธ์ 5 ไม่สามารถทำให้เกิดความทุกข์ได้ เพราะยอมรับความเป็นจริงที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต

เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้ก็จะเข้าใจธรรมชาติของชีวิตที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงตามกฎของธรรมชาติตามความเป็นจริง เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้น จนทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่หลุ่มหลงมัวเมาในชีวิต

2. S = Surrender of Sickness เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย ปรับปรุงแก้ไขตามความเหมาะสม ซึ่งอาจจะมีเรื่องที่แก้ไขได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่ก็ทำใจยอมรับได้ แม้แต่เรื่องโรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดขึ้นกับตนเองหรือคนที่เกี่ยวข้อง ความเจ็บไข้นั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วหากไม่สามารถพิจารณาให้เห็นสภาวธรรมแห่งความเจ็บไข้นั้นได้ ความทุกขเวทนาก็จะรุนแรงขึ้นเกิดความทุรนทุรายจิตใจกระสับกระส่าย ยิ่งไม่สามารถกำหนดอะไรได้ก็ทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานเพียงอย่างเดียว ความเจ็บไข้ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) ความเจ็บไข้ทางกาย คือความเจ็บไข้ทางร่างกายได้แก่ความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางกายแล้วทำให้ร่างกายได้รับความทุกข์ทรมาน ซึ่งเรียกรวม ๆ ว่า กายิกทุกข์ ทุกข์ทางกาย 2) ความเจ็บไข้ทางใจ ความเจ็บไข้อันเกี่ยวเนื่องกับจิตใจ เรียกรวม ๆ ว่า เจตสิกทุกข์ ทุกข์ทางใจ ความเจ็บไข้ทางกายและความเจ็บไข้ทางใจนี้มีความสัมพันธ์กัน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ โรค 2 อย่างอะไรบ้าง คือ 1) โรคทางกาย 2) โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้ยากยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” เมื่อความเจ็บไข้มาเยือนถ้าหากไม่มีสติก็อาจทำให้คิดฟุ้งซ่านหรือคิดมากจนไม่สามารถหาทาง

เยียวยารักษาได้ แต่ผู้ที่มีสตินั้นย่อมใช้ประโยชน์จากความเจ็บไข้มาขวนขวายในการทำความดีให้ยิ่งขึ้น ดังที่พระพุทธทรงตรัสว่า “ภิกษุเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อย เธอจึงมีความคิดว่าเราเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อยแล้วเป็นไปได้ที่อาพาธของเราจะพึงรุนแรงขึ้น อย่ากระนั้นเลยเราจะรีบปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียร เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง” หรือกล่าวได้ว่าเป็นการบูรณาการสติสัมโพชงค์กับการพิจารณาความเจ็บไข้เพื่อให้ทราบหลักความจริงเกี่ยวกับความเจ็บไข้ที่ว่า “พยาธิธัมมตา” เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ การพิจารณาเช่นนี้เป็นประจำจะช่วยละหรือบรรเทาความเมาในความไม่มีโรค คือความแข็งแรงมีสุขภาพดีแม้ในที่สุดหากอายุยืนก็ไม่พ้นจากการความแก่ชราไปได้ จึงต้องรีบขวนขวายใช้งานร่างกายตั้งแต่ยังมีเรี่ยวแรงและระวังป้องกันโรคภัยที่อาจเกิดขึ้นอย่างมีสติ

3. K = Knowledge of uncertainty เข้าใจสัจธรรมความไม่แน่นอน จนสามามารถดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ความตายนั้นทำให้ละความมัวเมาในชีวิตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ สำหรับคนทั่วไปไม่มีอะไรน่ากลัวเท่าความตาย เพราะความตายไม่เพียงพรากเราไปจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารักและหวงแหนเท่านั้น หากนำมาซึ่งความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานอย่างยิ่งก่อนที่จะหมดลมหายใจ ความตายเราไม่สามารถจะรู้ได้ล่วงหน้า ไม่มีสัญญาณบอกล่วงหน้า ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เวลาใดก็ตายได้ เราได้เตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับความตายได้หรือไม่ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ในเมื่อสัตว์ทั้งหลายมีความตายเป็นธรรมดา มนุษย์ ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งโง่และฉลาด ทุกคนล้วนเดินไปสู่ความตายทั้งนั้น ไม่มีใครสามารถต้านทานได้ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงแก่ความตาย ถึงไม่อยากตายก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้”

จะเห็นได้ว่าคำสอนทางพระพุทธศาสนาจะให้พิจารณาถึงความตาย เพราะความตายเป็นความจริงที่ทุกชีวิตต้องเผชิญพระพุทธเจ้าสอนให้รู้ความจริงตามที่เป็นจริงและรู้ว่าวันหนึ่งเราเองก็ต้องตาย และพระพุทธองค์นั้นทรงให้เอาความตามมาใช้ประโยชน์ด้วยการนึกถึงความตายอยู่เสมอด้วยหลัก “มรณสติ” ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด...ฯลฯ...ก็ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ย่อมทราบอย่างนี้ว่าธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เรายังละไม่ได้ อันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางวันไม่มี ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้มีปีติและปราโมทย์” ซึ่งจะทำให้เข้าใจและยอมรับว่า เราต้องตายอย่างแน่นอน ความตายสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่อ และเราเตรียมตัวพร้อมที่จะยอมรับความตายหรือยัง ถ้าเราเข้าใจและยอมรับจะทำให้เราเข้าใจว่าชีวิตเป็นเหมือนของยืมจากธรรมชาติอีกไม่นานก็ต้องคืนธรรมชาติไป เพราะความจริงก็คือชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอนแต่ความตายเป็นสิ่งแน่นอนเพราะว่าเกิดแล้วไม่ตายไม่มี อย่างไรก็ตาม คนไม่ประมาทแม้จะตายแล้วก็ชื่อว่าไม่ตาย ส่วนผู้ประมาทแม้จะมีชีวิตอยู่ก็เป็นเหมือนกับคนที่ตายแล้ว ดังนั้นคนที่มีสติพิจารณาเห็นว่าความตายเป็นสิ่งที่จะมาเยือนทุกคน ทำให้ละความเมาทั้ง 3 ได้

4. T = Truth of life เห็นความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ทำให้เข้าใจความจริงของชีวิต เพราะความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ เป็นการยากที่บุคคลจะไม่มีความเศร้าโศกเสียใจเมื่อต้องพลัดพรากจากของที่รักที่ชอบใจ เมื่อต้องพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจ ความเศร้าโศกก็จะเกิดขึ้นยิ่งรักมากก็ยิ่งเศร้าโศกมาก ผู้ที่ถูกความเศร้าโศกครอบงำย่อมจะเสียใจร้องไห้คร่ำครวญ ย่อมได้รับทุกข์ทรมานอันแสนสาหัส การใช้สติพิจารณาเนือง ๆ ว่าต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจเป็นธรรมดา ดังนั้นสติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรนำมาใช้ในการพิจารณาให้เห็นว่าความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับคนเรา โดยเฉพาะสติที่ปรากฏอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8 คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สัมมาสติ จนรู้เห็นถึงความเป็นจริงของโลก ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “สัมมาสติ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สัมมาสติ

การพิจารณานี้ช่วยให้รู้ล่วงหน้าเกี่ยวกับอนาคตของสรรพสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องหรือที่มาเกี่ยวข้องกับเราตามความเป็นจริงไม่ว่าใจของเราจะต้องการหรือไม่ต้องการก็ตาม สรรพสิ่งก็ยังคงดำเนินไปตามวิถีธรรมชาติของตนเช่นนั้นไม่เปลี่ยนแปลง ข้อนี้เป็นการเตือนสติสอนใจให้รำลึกนึกถึงความจริงของชีวิต กล่าวคือสรรพสิ่งมีการเกิดขึ้นดำรงอยู่และสลายตัวไปเป็นธรรมดา เมื่อมีสติพิจารณาได้เช่นนี้จะทำให้ปล่อยวางในสิ่งต่าง ๆ ได้

5. A = Abandon misconduct เห็นถึงผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นกับตนว่าไม่สามารถที่จะหนีผลจากการกระทำไปได้ ทำให้ละเว้นจากอกุศลกรรม หากคนทั้งหลายมีสติเตือนตนว่าทุกคนมีกรรมเป็นของ ๆ ตน ทำกรรมใดไว้ไม่ว่าดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น กรรมดีย่อมมีผลให้ได้รับความสุขและไปเกิดในสุคติภูมิ ส่วนกรรมชั่วย่อมมีผลเป็นความทุกข์และทำให้ไปเกิดในทุคติภูมิ รู้ถึงความต่างระหว่างผลของกรรมดีกรรมชั่ว ก็จะทำให้หมั่นสร้างบุญ การรู้จักคุณและโทษแห่งกรรมและการเตือนตนเองอยู่เป็นนิตย์จะทำให้รู้จักละเว้นกรรมที่มีผลเป็นความทุกข์และเลือกทำแต่กรรมที่มีผลเป็นความสุข ตามหลักคำสอนทางศาสนา เมื่อเป็นเช่นนี้บุคคลผู้เห็นคุณค่าของกรรมดีและโทษของกรรมชั่วก็ย่อมจะหลีกเลี่ยงการทำความชั่ว สั่งสมแต่กรรมดีซึ่งเป็นเหตุแห่งสุข

ความเชื่อในเรื่องของกรรมและผลของกรรม โดยเข้าใจว่า ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย และความพลัดพราก เกิดจากการกระทำหรือผลกรรมของตนเองในอดีตที่ต้องชดใช้ในชาตินี้ หรือเกิดผลกรรมของตนเองที่ทำไว้ในชาตินี้ ทั้งในส่วนที่ระลึกได้หรือไม่ได้ก็ตาม ทำให้ยอมรับและสามารถเผชิญกับความจริงได้ รวมทั้งตั้งใจที่จะทำความดีเพื่อเป็นการสร้างกรรมดีในชาตินี้ที่จะส่งผลดีในชาติหน้าต่อไป ดังนั้นสติที่ควรนำมาบูรณาการเพื่อให้เป็นผู้ยอมรับผลของการกระทำของตนคือ สติที่ปรากฏในอินทรีย์ 5 คือ สตินทรีย์ เป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติเครื่องแยกแยะ อย่างดีเยี่ยม ระลึกได้ทั้งสิ่งที่ได้กระทำนานแล้ว และคำพูดที่พูดไว้นานแล้ว ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ 5 ประการนี้ อินทรีย์ 5 ประการอะไรบ้าง คือ 1) สัทธินทรีย์ (อินทรีย์คือศรัทธา) 2) วิริยินทรีย์ (อินทรีย์คือวิริยะ) 3) สตินทรีย์ (อินทรีย์คือสติ) 4) สมาธินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ) 5) ปัญญินทรีย์ (อินทรีย์คือปัญญา) ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ 5 ประการนี้” เมื่อมีสติอยู่เช่นนี้ก็ทำให้เห็นถึงผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นกับตนว่าไม่สามารถที่จะหนีผลจากการกระทำไปได้ ทำให้ละเว้นจากอกุศลกรรมและประพฤติในสิ่งที่ถูกต้อง

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้

1. พุทธศาสนาสอนให้พิจารณาในอภิณหปัจจเวกขณ์เนื่อง ๆ เพื่อให้เข้าใจชีวิตถูกต้อง ดำรงชีวิตด้วยความมีสติไม่ประมาทซึ่งจะทำให้ได้รับความสุขในชีวิตเพราะว่าทุกคนเกิดมาต้องการความสุขแต่ไม่รู้ว่าความสุขเป็นอย่างไร ซึ่งเมื่อเข้าใจชีวิตด้วย อภิณหปัจจเวกขณ์แล้วเกิดสติก็สามารถดับทุกข์ได้ ที่สามารถเห็นได้ประจักษ์ในชีวิตปัจจุบันที่เข้าใจชีวิต คนที่ไม่พิจารณาไม่มีสติไม่เข้าใจอภิณหปัจจเวกขณ์ เวลาเจอปัญหาทำใจไม่ได้ เสียใจเป็นอาทิตย์เสียใจไปตลอดชีวิตเป็นแผลไปตลอดชีวิตก็มี ทั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าควรนำไปจัดทำเป็นหลักสูตรในการสอนของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือจัดทำเป็นหลักสูตรของมหาวิทยาลัย เพื่อให้นักเรียนนักศึกษารู้เท่าทันความผิดหวังจนเป็นเหตุให้ฆ่าตัวตายได้ หรือสามารถจัดทำเป็นหนังสือเผยแพร่ให้รู้ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้

2. การดำเนินชีวิตของพระสงฆ์เป็นการดำเนินชีวิตที่เนื่องด้วยผู้อื่นคือฆราวาสญาติโยมทั้งหลาย ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมให้ฆราวาสได้เสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ โดยอริยมรรคมีองค์ 8 เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ มีความเข้าใจถูกต้อง สัมมาทิฐิเหมือนแสงสว่างส่องมายังโลกทำให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ในความเป็นจริง แต่ทุกวันนี้ถูกปิดบังไปด้วย โลภะ โทสะ โมหะ ที่ถูกกระตุ้นด้วยวัตถุนิยม ด้วยการบริโภค หรือมัวเมาหลงใหลในสิ่งที่ฟุ่มเฟือยหรูหรา จึงเห็นว่าควรจัดทำเป็นหลักสูตรใช้สอนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่เปิดทำการสอนในสถานที่ต่าง ๆ ให้แผ่หลาย

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การศึกษาวิจัยช่วงนี้กำลังเกิดสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 จึงควรนำเสนอด้วยอภิณหปัจจเขกขณ์เช่นนี้สู่สังคมเพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนมีท่าทีที่ถูกต้องต่อสถานการณ์โรคระบาดได้ดียิ่งขึ้น จะได้รับรู้เกี่ยวกับหลักความจริง รับรู้สิ่งที่ควรทำ แล้วน้อมนำไปปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจต่อไป จึงขอเสนอแนะประเด็นการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ศึกษาการพิจารณาความเจ็บไข้ด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์กับคุณค่าที่มีต่อการดำเนินชีวิตในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19

2. ศึกษาการปฏิบัติตนของชาวพุทธตามหลักกรรมในมิติของอภิณหปัจจเวกขณ์

3. ศึกษาวิเคราะห์ประโยชน์เบื้องต้น ท่ามกลางและปรมัตถประโยชน์จากการปฏิบัติในการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรม ราชินีนาถ พุทธศักราช 2539 เล่มที่ 2, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 33, 34, 35, 36, 37**.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539**.**

ข้อมูลทุติยภูมิ

1) เอกสารทั่วไป

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). *คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ 7*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิปริญญาธรรม. 2534.

ปัญญานันทภิกขุ. *วิธีทำความราบรื่นให้ชีวิต*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา. 2549.

พร รัตนสุวรรณ. *พุทธวิทยา เล่ม 1* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: วิญญาณ. 2537.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). *ธรรมะกับชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. 2547.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ). *วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค 2*. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊พ. 2532.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร, ป.ธ. 9). *วิปัสสนากรรมฐาน,* กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง. 2555.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2541.

_____. *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2546.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์* (พิมพ์ครั้งที่ 5 ปรับปรุงเพิ่มเติม), อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ ศาสตราจารย์นายแพทย์ชุด อยู่สวัสดิ์ ป.ช., ป.ม., กรุงเทพฯ: สหธรรมิก. 2550.

_____. *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก. 2554.

_____. *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2557.

_____. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2559.

พระมหาบุญเลิศ ฐานทินฺโน. *อริยวินัย รวบรวมจากพระไตรปิฎก* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: เฟื่องฟ้าพริ้นติ้ง. 2547.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). *สติในชีวิตประจำวัน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม. 2539.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. (พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์. 2549.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ. *แก่นพุทธศาสน์.* กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม. 2558.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2 ตอน 1.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2537.

วศิน อินทสระ. *สัจจะอันประเสริฐ.* กรุงเทพฯ: คอนเซ็ปต์ไลน์. 2537.

แสง จันทร์งาม. *ประทีปธรรม.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2544.

2) วิทยานิพนธ์

น้ำนิตย์ ตันติศิริวัฒน์. *การบรรเทาทุกข์ตามแนวสติปัฏฐาน4*. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2557.

พระทนงค์ศักดิ์ ปภงฺกโร (ดื่นขุนทด). *การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ปรัชญา), บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.

พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม). *แนวทางการประยุกต์หลักสันติธรรมเพื่อเสริมสร้างความ สันติสุขของเยาวชนในโรงเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนราชมนตรี (ปลื้ม-เชื่อมนุกูล).* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

พระมหาโยธิน โยธิโก (ปัดชาสี). *การจัดการขันธ์ 5 เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนามนุษย์ในพระพุทธศาสนา*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา), บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2562.

พระเสรี ฐิตสาโร (สวัสดิ์เอื้อ). *การวิเคราะห์ความคิดเห็นของพระภิกษุสามเณรในจังหวัดบุรีรัมย์เกี่ยวกับหลักธรรมในหนังสือนวโกวาท*. สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2556.

พระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร). *ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอภิณหปัจจเวกขณ์*. สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา), บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.

แม่ชีภคพร ธรรมญาณี. *ศึกษาแนวทางการใช้หลักอภิณหปัจจเวกขณ์ในการฝึกจิตผู้สูงวัย*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.

แม่ชีสุดา โรจนอุทัย. *ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

รัฐรพี พิพัฒน์ธนวงศ์. *การพัฒนาปัญญามนุษย์เชิงบูรณาการแนวพุทธ*. ดุษฎีนิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2561.

ศิริลักษณ์ วรไวย์. *การศึกษาธรรมโอสถในพระพุทธศาสนา*. สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558.

สกล เหลืองไพฑูรย์. *การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม*. ดุษฎีนิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2561.

สุเมธ โสพศ. *การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.

เสถียร ทั่งทองมะดัน. *สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

3) เว็บไซค์

พร รัตนสุวรรณ. *ธรรมะบรรยายเรื่อง "อภิณหปัจจเวกขณ์"*. สืบค้นวันที่ 24 พฤศจิกายน 2563, จาก http://www.archive.org/ details/pondrattana_apin.

สุชาติ เผือกสกนธ์. *เมตตาบารมีบารมีที่สะสมได้ง่ายแต่มีผลานิสงส์สูง*. สืบค้น 23 ตุลาคม 2563, จาก http://www.cdthamma.com/ text/t013.htm.

บุคลานุกรม

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์

1. พระธรรมกิตติเมธี (เกษม สญฺญโต), ดร.

ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชธิวาสราชวรวิหาร
เจ้าคณะภาค 16-17-18 ธรรมยุต
ประธานกรรมการบริหารศูนย์พิทักษ์
พระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย
อาจารย์พิเศษบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย, กรรมการมหาเถรสมาคม

คุณวุฒิ ป.ธ. 9, Ph.D., ศน.ม., ศน.บ.

สัมภาษณ์ เมื่อ 24 สิงหาคม 2564 เวลา 14.00 น.

2. พระศรีรัชมงคลบัณฑิต (อรุณ พุทฺธิสาโร)

ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศารามวรวิหาร
พระอารามหลวง, กรุงเทพมหานคร

คุณวุฒิ ป.ธ. 9, M.A., พธ.บ.

สัมภาษณ์ เมื่อ 15 กันยายน 2564 เวลา 17.00 น.

3. **พระครูสุนทรธรรมโสภณ (วิเชียร), รศ.ดร.**

ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเสนหา ราชวรวิหาร,
พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม

คุณวุฒิ น.ธ. เอก, Ph.D.,

สัมภาษณ์ เมื่อ 23 กันยายน 2564 เวลา 16.00 น.

4. พระครูมงคลปัญญากร ดร. (สันทัด)

ตำแหน่ง เจ้าคณะอำเภอเมืองตราด, เจ้าอาวาส
วัดสุวรรณมงคล จังหวัดตราด

คุณวุฒิ พธ.ด., MA, พธ.บ.

สัมภาษณ์ เมื่อ 20 กรกฎาคม 2564 เวลา 15.30 น.

5. รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาพุทธศานาและปรัญญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คุณวุฒิ Ph.D., M.A., รป.ม., ศน.บ.

สัมภาษณ์ เมื่อ 30 มิถุนายน 2564 เวลา 14.00 น.

6. รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คุณวุฒิ ศน.บ.

สัมภาษณ์ เมื่อ 15 กันยายน 2564 เวลา 17.00 น.

7. รศ.ดร.จำนง คันธิก

ตำแหน่ง รศ.ดร.อาจารย์พิเศษประจำสาขาพุทธศาสน์ศึกษา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คุณวุฒิ ศาสตราจารย์กิตติคุณ. ดร., ศศ.ม., ค.บ.

สัมภาษณ์ เมื่อ 30 กรกฎาคม 2564 เวลา 09.00 น.

8. รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล

ตำแหน่ง รศ.ดร.,อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร)
วิทยาเขตบาลีพุทธโฆษ นครปฐม

คุณวุฒิ พธ.ด., ศษ.ม., พธ.บ.

สัมภาษณ์ เมื่อ 24 สิงหาคม 2564 เวลา 17.00 น.

9.รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คุณวุฒิ พธ.บ. เกียรตินิยมอันดับ 2, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Philosophy), University of Madras,
Ph.D. (Philosophy), Univisity of Pune India

สัมภาษณ์ เมื่อ 15 กันยายน 2564 เวลา 17.00 น.

10. รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาตะวันออก
คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร
คุณวุฒิ Ph.D., ศศ.ม., พธ.บ.,
สัมภาษณ์ เมื่อ 14 กรกฎาคม 2564 เวลา 16.00 น.

11. ผศ.ดร.ชาติเมธี หงษา

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
คุณวุฒิ Ph.D., M.A, พธ.บ.
สัมภาษณ์ เมื่อ 4 กรกฎาคม 2564 เวลา 09.00 น.

12. ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ์

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำครุศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
คุณวุฒิ Ph.D., M.A., Dip., ปวค., พธ.บ.
สัมภาษณ์ เมื่อ 4 กรกฎาคม 2564 เวลา 14.00 น.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ประกาศอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์

ประกาศ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยามหามกุฏราชวิทยาลัย
เรื่อง อนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา
ปีการศึกษา ๒๕๖๓

เพื่อให้การจัดการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา เป็นไปสอดคล้องกับระเบียบมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยว่าด้วยการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๙ และข้อ ๔ แห่งประกาศบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยเรื่อง ขั้นตอนการทำและการสอบดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์และ/หรือสารนิพนธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๓ แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๐ และมติคณะกรรมการสอบหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ ในการประชุมเมื่อวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๓ จึงออกประกาศอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ให้แก่นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา ภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓ ดังนี้

เลขทะเบียนนักศึกษา	ชื่อ / ฉายา / สกุล	อาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์
๖๓๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๓	พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์	พระศรีวินยาภรณ์, ดร.
หัวข้อดุษฎีนิพนธ์ที่ได้รับอนุมัติ		
หัวข้อภาษาไทย	การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์	
หัวข้อภาษาอังกฤษ	MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES	
วัตถุประสงค์	๑. เพื่อศึกษาหลักการเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา ๒. เพื่อเสริมสร้างการเจริญสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (ทำการอบรม) ๓. เพื่อบูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ ๔. เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ "บูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์"	
☑ อนุมัติ		

ประกาศ ณ วันที่ ๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1. พระศรีรัชมงคลบัณฑิต,รศ.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาพุทธศานาและปรัญญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คุณวุฒิ ป.ธ. ๙, สส.ม.

ตรวจเครื่องมือ เมื่อ 8 มิถุนายน 2564

2. พระมหาวิโรจน์ คุตฺตวีโร, ผศ.ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คุณวุฒิ ป.ธ. 6, Ph.D. สส.ม, ศน.บ.

ตรวจเครื่องมือเมื่อ 9 มิถุนายน 2564

3.พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฺโฒ, ผศ.ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คุณวุฒิ ป.ธ. 4, ศน.ด., M.A., ศน.บ.

ตรวจเครื่องมือเมื่อ 31 พฤษภาคม 2564

4. . รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คุณวุฒิ Ph.D., M.A., พธ.บ.

ตรวจเครื่องมือเมื่อ 3 มิถุนายน 2564

5. รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาพุทธศานาและปรัญญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คุณวุฒิ Ph.D., M.A., รป.ม., ศน.บ.

ตรวจเครื่องมือ เมื่อ 1 มิถุนายน 2564

หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๙๑ **วันที่** ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือดุษฎีนิพนธ์

เรียน พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ.

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ได้ตรวจเครื่องมือเรียบร้อยแล้ว
พระครูวิโรจนสารคุณ
๘ มิ.ย. ๖๔

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐๑๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๙๑ **วันที่** ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือดุษฎีนิพนธ์

กราบเรียน พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฺโฒ, ผศ.ดร.

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHIṆHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๙๑ **วันที่** ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือดุษฎีนิพนธ์

เรียน พระมหาวิโรจน์ คุตฺตวีโร, ผศ.ดร.

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHIṆHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๙๑ **วันที่** ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือดุษฎีนิพนธ์

เจริญพร รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHIṆHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ตรวจเครื่องมือให้แล้ว
๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๙๑ **วันที่** ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือดุษฎีนิพนธ์

เจริญพร รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHIṆHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

๑ มิ.ย. ๒๕๖๔

ภาคผนวก ค

ใบรับรองผลจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ที่ บวจ. ๐๓๘/๒๕๖๔

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ข้อเสนอการวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๓/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ คณะกรรมการพิจารณาเห็นว่า ข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการวิจัยมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากลและเป็นไปตามหลักเกณฑ์เกี่ยวกับการวิจัยในมนุษย์ ไม่ทำให้เกิดความเสียหายต่อผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

ชื่อหัวข้อวิจัย	:	การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภิณหปัจจเวกขณ์ (Mindfulness Enhancement by Abhiṇhapaccavekkhaṇa Principles)
รหัสการอนุมัติวิจัย	:	ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เรื่อง อนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๓ มติคณะกรรมการสอบหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ ในการประชุม เมื่อวันที่ ๑๖ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๓
สถาบันที่สังกัด	:	บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ผู้วิจัย	:	พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ (นักศึกษา)

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์

หมายเลขใบรับรอง : บวจ. ๐๓๘/๒๕๖๔
วันที่ให้การรับรอง : ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๔
วันหมดอายุใบรับรอง : ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๕

ภาคผนวก ง
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๗๙

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
กราบเรียน พระธรรมกิตติเมธี, ดร.
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความเคารพ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๓๕๙ **วันที่** ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

กราบเรียน พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ.

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๗๙

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เรียน พระครูมงคลปัญญากร, ดร.
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนด้วยความนับถือ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๗๙

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
กราบเรียน พระครูสุนทรธรรมโสภณ, รศ.ดร.
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับพระเดชพระคุณด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความนับถือ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

ได้ตรวจแล้ว
๒๑ ก.ย. ๖๔
เวลา ๑๖.๐๐ น.

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๓๕๙ **วันที่** ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHIṆHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

30 มิ.ย. 2564

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๙ หมู่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๗๙

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

๖ มิ.ย. ๖๔

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๗๙

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร รศ.ดร.จำนง คันธิก
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๘๐๕/ว ๐๐๗๙

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

- ยินดีให้สัมภาษณ์
๑๘ ก.ค. ๖๔ เวลา ๑๔.๐๐ น.

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๗๙

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล)
๒๔ ส.ค. ๒๕๖๔
๑๗.๐๐ น.

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๘๐๕/ว ๐๐๗๘

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ให้สัมภาษณ์แล้ว
เมื่อ 14 ก.ค. 64 เวลา 16.00 น.

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๘๐๕/ว ๐๐๗๘

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ์
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๕๓

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๗๙

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร ผศ.ดร.ชาติเมธี หงษา
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๑๓๐๑๕๐๑๑๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๑ สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ (MINDFULNESS ENHANCEMENT BY ABHINHAPACCAVEKKHANA PRINCIPLES)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

ภาคผนวก จ
แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบสัมภาษณ์

ดุษฎีนิพนธ์เรื่อง การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทางด้านการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลตามตรงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยได้แบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการเจริญสติที่สัมพันธ์กับหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ.....ฉายา.....นามสกุล.....

พรรษา.....อายุ.....ปี ที่อยู่บ้าน /วัด เลขที่.....หมู่ที่.....

ซอย.....ถนน.....ตำบล / แขวง.....

อำเภอ / เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์ .....

วันที่ให้สัมภาษณ์ วันที่ .....เดือน ..... พ.ศ. ..... เวลา.....น.

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ในพระพุทธศาสนา

1. ท่านคิดว่าการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์มีความสำคัญอย่างไร?
2. ท่านคิดว่าหลักอภิณหปัจจเวกขณ์มีความสัมพันธ์กับสติอย่างไร
3. ท่านคิดว่าหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ก่อให้เกิดสติได้หรือไม่?
4. ท่านคิดว่าแนวทางการพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ์ควรเป็นเช่นไร?

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการเจริญสติที่สัมพันธ์กับหลักอภิณหปัจจเวกขณ์

1. ท่านคิดว่าการเจริญสติสำคัญอย่างไร?
2. ท่านคิดว่าการเจริญสติให้สัมพันธ์กับหลักอภิณหปัจจเวกขณ์ควรทำอย่างไร?
3. ท่านคิดว่าการบูรณาการสติพิจารณาความแก่ควรทำอย่างไร?

4. ท่านคิดว่าการบูรณาการสติพิจารณาความเจ็บไข้ควรทำอย่างไร?

5. ท่านคิดว่าการบูรณาการสติพิจารณาความตายควรทำอย่างไร?

6. ท่านคิดว่าการบูรณาการสติพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจควรทำอย่างไร?

7. ท่านคิดว่าการบูรณาการสติพิจารณาความมีกรรมเป็นของตนควรทำอย่างไร?

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

ขอกราบขอบพระคุณ/ ขออนุโมทนาขอบคุณที่ให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้

พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์

นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2564

ผู้สัมภาษณ์

ภาคผนวก ฉ

การนำเสนองานวิชาการ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ให้เกียรติบัตรนี้เพื่อแสดงว่า

พระครูมุนินท์ จริยานุรักษ์

ได้เข้าร่วมประชุมวิชาการ
โครงการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑๗ และระดับนานาชาติ ครั้งที่ ๑ (GMNIS 2019) ภายใต้แนวคิด
"การปรับเปลี่ยนทางสังคมในศตวรรษที่ 21 : ทิศทางที่ถูกต้องบนฐานพระพุทธศาสนา"
จัดโดยบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยร่วมกับมหาวิทยาลัยเครือข่ายทั้งในประเทศและต่างประเทศ
วันอาทิตย์ที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๒

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ ๑๓๐

๖ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง รับรองการลงบทความวิชาการเพื่อตีพิมพ์ในหนังสือรวมบทความวิจัยในโครงการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑๘ และระดับนานาชาติ ครั้งที่ ๒

เรียน พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์

ตามที่ พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ ได้ส่งบทความวิชาการ เรื่อง การพัฒนาสังคมด้วยคุณธรรมของพระโพธิสัตว์ (SOCIETY IMPROVEMENT BY MOLARITY OF BODHISATVA) มาให้กองบรรณาธิการ หนังสือรวมบทความวิจัยฯ บัดนี้ กองบรรณาธิการได้รับบทความวิชาการไว้เรียบร้อยแล้ว และได้ดำเนินการส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิอ่านประเมินกลั่นกรองบทความวิชาการแล้ว

ดังนั้น กองบรรณาธิการบทความวิจัยและบทความวิชาการ ขอรับรองและแจ้งให้ทราบว่าบทความวิชาการของท่านจะได้รับการพิจารณาลงตีพิมพ์ลงในหนังสือรวมบทความวิจัยในโครงการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑๘ และระดับนานาชาติ ครั้งที่ ๒ “The 18th National and the 2nd International Symposium 2020 (GMNIS 2020)” หมายเลข ISBN : 978-616-2020 หลังจากตีพิมพ์แล้ว ท่านสามารถดาวน์โหลดบทความได้ที่ https: gs.mbu.ac.th เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙-๑๐๖๒
โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

ที่ อว ๐๖๑๕/๑๙๔๘

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
อ.เมือง จ.กำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

๕ เมษายน ๒๕๖๔

เรื่อง ตอบรับการตีพิมพ์บทความวิชาการในวารสารพิกุล

นมัสการ พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์

ตามที่ กองบรรณาธิการวารสารพิกุล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้พิจารณาบทความของท่าน หัวข้อเรื่อง "การพัฒนาพฤติกรรมตามหลักพระโพธิสัตว์ธรรมปิฎกในคัมภีร์วิมลเกียรตินิเทสสูตร" เพื่อลงตีพิมพ์ในวารสารพิกุล ของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

บัดนี้ คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ และกองบรรณาธิการวารสารพิกุล ได้พิจารณาบทความของท่านเป็นที่เรียบร้อยแล้วและขอแจ้งให้ท่านทราบว่าบทความของท่านได้รับการพิจารณาให้ตีพิมพ์ ในวารสารพิกุล ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๒ เดือน กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๖๔ พร้อมกันนี้ กองบรรณาธิการวารสารพิกุล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ใคร่ขอขอบคุณท่านที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าและให้ความร่วมมือในการเขียนบทความของท่านในครั้งนี้ เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนา รักการ)
รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
๕ เมษายน ๒๕๖๔
Signature Code : KHVYGGHVBYWCKUKTGFFA

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โทร ๐๕๕ ๗๑๑๘๗๘ ต่อ ๓๐๑๑
โทรสาร ๐๕๕-๗๐๒๕๑๘

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล : พระครูมุนินท์จริยานุรักษ์ (สุรพล โกสิวาล)

ชาติภูมิ : จังหวัดตราด ประเทศไทย

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดแหลมมะขาม 1หมู่ 3 ตำบลแหลมงอบ อำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราด 23120

E-Mail.Munin Chariyanurak Phrakhrumunin@gmail.com

ประวัติการศึกษา : ปริญญาตรี คณะ พุทธศาสตร์ สาขา ศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

: ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ประสบการณ์ทำงาน

พ.ศ. 2546 : เลขานุการเจ้าคณะจังหวัดตราด

พ.ศ. 2547 : เจ้าคณะตำบลแหลมงอบ

พ.ศ. 2550 : เจ้าอาวาสวัดแหลมมะขาม

พ.ศ. 2550 : พระสอนศีลธรรม

พ.ศ. 2551 : เจ้าคณะอำเภอเกาะช้าง

ผลงานด้านบทความวิชาการ

ตุลาคม 2563 : นำเสนอผลงานวิชาการเรื่อง “การพัฒนาสังคมด้วยคุณธรรมของพระโพธิสัตว์” โครงการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 18 และระดับนานาชาติ ครั้งที่ 2 (GMNIS 2020) วันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2563

เมษายน 2564 : นำเสนอผลงานวิชาการเรื่อง “การพัฒนาพฤติกรรมตามหลักพระโพธิสัตว์ธรรมปิฎกในคัมภีร์วิมลเกียรตินิเทสสูตร” วารสารพิกุล คณะมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ปีที่ 39 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2564

หน้าที่การงานปัจจุบัน : เจ้าอาวาสวัดแหลมมะขาม

: เจ้าคณะอำเภอเกาะช้าง