

การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภินิหปัจจเวกชน์ Mindfulness Enhacement By Abhinhapaccavekkhana Principles

พระครูมนินท์จริยานุรักษ์ (สุรพล โกสवाल)

Phrakhrumuninchariyanuruk (Surapol Kosival)

พระศรีวินยาภรณ์

Phra Srivinayaphon

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

อำพล บุตตาสาร

Amphon Buddasarn

วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

College of Teacher Education, Phranakhon Rajabhat University

E-mail: phrakhrumunin@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 20 ธันวาคม 2565

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 21 ธันวาคม 2565

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 21 ธันวาคม 2565

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยหลักอภินิหปัจจเวกชน์” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาการเจริญอภินิหปัจจเวกชน์ในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อเสริมสร้างการเจริญสติพิจารณาด้วยอภินิหปัจจเวกชน์ 3) เพื่อบูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยอภินิหปัจจเวกชน์ และ 4) เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับ “บูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยอภินิหปัจจเวกชน์” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 12 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาและนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า อภินิหปัจจเวกชน์ คือธรรมที่ควรพิจารณาเนื่อง ๆ เพื่อให้จิตยอมรับความจริงที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตทุกคนและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต จนนำไปสู่การปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น ยิ่งพิจารณาได้มากหรือบ่อยเท่าใด จิตก็ยิ่งปล่อยวางได้มากเท่านั้น เมื่อเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตแล้ว จะดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท การเสริมสร้างสติด้วยอภินิหปัจจเวกชน์ โดยการพิจารณาเรื่องธรรมดา 5 ด้าน คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักและการมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นยอมรับและกล้าเผชิญสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต พิจารณาจนเกิดเป็นสติปัญญาอย่างสมบูรณ์ ซึ่งจะส่งผลให้เป็นผู้ที่มีความสุขุมเยือกเย็น มีจิตมั่นคง มีจิตใจสงบ ดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาททั้งยังก่อให้เกิดคุณค่าต่อตนเอง ต่อสังคมและพระพุทธศาสนา

รูปแบบบูรณาการการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภินิหารปัจเจกชนทำให้ดำเนินชีวิตอยู่ โดยอาศัยสติปัญญาเป็นเครื่องนำทางจนเข้าถึงความจริงของชีวิต เกิดปัญญานำพาชีวิตให้มีความสุขจากการเข้าใจถึงหลักธรรมชาติโดยสรุปเป็นองค์ความรู้ คือ NSKTA MODEL

คำสำคัญ: การเสริมสร้างสติพิจารณา, อภินิหารปัจเจกชน, ความเป็นจริงของชีวิต

ABSTRACT

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 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.

Keyword: Mindfulness strengthening, Abhinha paccavekkhana, the facts of life

1. บทนำ

ทุกสิ่งในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน เมื่อมีการเริ่มต้นแล้วย่อมมีการสิ้นสุด ซึ่งหากเข้าใจหลักของธรรมชาติอย่างนี้ ก็จะทำให้พ้นจากความทุกข์ ความทุกข์ จำแนกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ

และทุกข์กายและใจ ซึ่งเมื่อประมวลงแล้วก็คือทุกข์ที่เกิดขึ้นจากขั้น 5 อันประกอบด้วยรูปและนาม สาเหตุแห่งทุกข์เกิดจากอวิชชาตัณหาและอุปาทาน เพราะความไม่รู้ว่แท้จริงขั้นคือกองทุกข์ (นันทิย์ ตันติศิริวัฒน์, 2557: 356) เป็นสภาพที่ทนได้ยาก บิบัคั่นอยู่ตลอดเวลาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ด้วยสภาวะที่เป็นไปตามธรรมชาติที่ครอบคลุมสรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่สามารถที่จะรักษาสภาพเดิมไว้ได้ ผู้ที่ถูกความทุกข์ครอบงำ บางคนเสียใจหนักจนเจ็บไข้หรือเสียชีวิต ฆ่าตัวตาย หรือเป็นบ้าไปก็มี บ้างก็ซึมเศร้าหงอยเหงา การปล่อยให้ความทุกข์เข้าครอบงำจนขาดสติ ย่อมเกิดโทษมากมาย ดังนั้น การเรียนรู้และการยอมรับความจริงช่วยให้ปรับตัวกับสถานการณ์ดังกล่าวทำให้เผชิญความทุกข์อย่างรู้เท่าทัน ปฏิบัติถูกต้อง รู้ทางป้องกันและบรรเทาทุกข์สามารถใช้ชีวิตอย่างเป็นปกติได้ต่อไป

ความทุกข์ที่ครอบงำสัตว์ทั้งหลายให้จมอยู่คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารอันเป็นที่พึงใจเหมือนกัน (วคิน อินทสระ, 2537: 40) ความทุกข์นั้นจะเบาบางลง เมื่อมี “สติ” เป็นเครื่องค้ำกันทางจิตใจ ทำให้ความทุกข์เบาบาง สภาวะจิตใจมีความสมดุล ทำให้สามารถเผชิญปัญหาและวิกฤตชีวิตได้ สติจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตโดยที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญแก่สติปัฏฐาน 4 ทรงถือปฏิบัติด้วยพระองค์เอง และทรงสอนวิธีปฏิบัติ ความสำคัญเห็นได้จากพระพุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์แห่งเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน” (ที.ม. 10/373/301.) หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาประการหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าสามารถนำมาบูรณาการใช้ได้กับสภาวะการณ์คือ การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภินิหารปัจเจกชน ซึ่งมีองค์ประกอบ 5 ประการ ถ้าเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตทั้ง 5 ประการนี้ได้จะนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ การพิจารณาอภินิหารปัจเจกชนนั้น เพื่อให้ยอมรับตามความจริง ซึ่งเราทุกคนต้องพิจารณาเพื่อให้เข้าใจความจริงของชีวิต และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท (แม่ชีภคพร ธรรมญาณิ, 2555: 85)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภินิหารปัจเจกชน” เพื่อให้มนุษย์ทั้งหลายดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ดังปัจฉิมโอวาทที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายบัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภินิหารปัจเจกชน” มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาหลักการเจริญอภินิหารปัจเจกชนในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อเสริมสร้างการเจริญสติพิจารณาด้วยอภินิหารปัจเจกชน
3. เพื่อบูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยอภินิหารปัจเจกชน
4. เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “บูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยอภินิหารปัจเจกชน”

3. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้วิธีแบบวิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อมูลสำคัญเป็นหลัก ดำเนินการวิจัยโดยศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิ และทุติยภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และงานเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ส่วนการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภินิหารปัจเจกบุคคล จำนวน 12 รูป/คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์จากเอกสารงานวิจัย แนวคิด ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาวิเคราะห์จากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา
3. บูรณาการข้อมูลจากวัตถุประสงค์ข้อ 1 และข้อ 2 ด้วยกระบวนการวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็นที่ศึกษารวมทั้งข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 12 รูป/คน
4. นำเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบบูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยอภินิหารปัจเจกบุคคล”

4. ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การเจริญอภินิหารปัจเจกบุคคลส่งเสริมให้คนรู้สึกละอาย รู้สึกสภาพของตนเองจะต้องพบกับสิ่งสำคัญในชีวิต คือความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความต้องรับผลกระทบที่ตนได้ทำไปแล้วทั้งในอดีตชาติและปัจจุบันชาติ สอนให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้เสมอๆ จิตก็จะได้รับการพัฒนาและยกระดับให้สูงขึ้นตามลำดับจนกลายเป็นคนที่ไม่ตั้งตนอยู่ในความประมาท เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้เสมอๆ มรรคก็จะเกิดขึ้นเมื่อเจริญมรรคนั้นมากเข้า ก็จะละสังโยชนทั้งหลายสิ้นอนุสัยได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559: 180-181) พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ฐานะ 5 ประการนี้ ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์หรือบรรพชิตต้องพิจารณาเนื่องๆ ฐานะ 5 ประการอะไรบ้าง คือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า “ฐานะที่หนึ่ง เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ฐานะที่สอง เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ฐานะที่สาม เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ฐานะที่สี่ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น และฐานะที่ห้า เรามีกรรมเป็นของตนเป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตามย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น” (อง.ปญจก. 22/57/99-100) สอดคล้องกับ สุชาติ เผือกสกนธ์ กล่าวว่า “อภินิหารปัจเจกบุคคล หมายถึง การพยายามทำตัวให้เป็นกันเองกับความพลัดพรากความสูญเสียความผิดหวังคล้ายๆ หมองูที่อยู่กับงูหรือคนที่อยู่กับเสือคุ้นเคยเป็นกันเองจนไม่กลัว” (สุชาติ เผือกสกนธ์, [ออนไลน์]) สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระครูสุนทรธรรมโสภณ, รศ.ดร. (2564) ได้อธิบายว่า “การพิจารณาอภินิหารปัจเจกบุคคลนี้ สามารถทำให้เรามองเห็นตนเอง มองชีวิตของตนเอง สนใจชีวิตของตนเองมากขึ้นมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น ลดความประมาทในเพศในวัยในฐานะ ก็จะทำให้ใจให้ยอมรับกับสิ่งนั้นได้ว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา”

วัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า การพิจารณาอภินิหารปัจเจกบุคคลก่อให้เกิดสติได้ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงอภินิหารปัจเจกบุคคลไว้สำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์ใช้พิจารณาเป็นประจำเพื่อให้ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่จะเกิดช่วย

มนุษย์ไม่ให้ตกอยู่ในความประมาทซึ่งก็คือให้มีสตินั่นเองและช่วยเฝ้าระวังการประพฤติดุจจริตในรูปแบบต่างๆ พร รัตนสุวรรณ ([ออนไลน์]) กล่าวว่า เราจะต้องหมั่นพิจารณาบ่อยๆ ถึงความจริงดังกล่าวนี้จะทำให้เราไม่เมา เช่น เมลาลาภยศ สรรเสริญ เมลความรัก เมลสามีภรรยา เป็นต้น เป็นหนทางให้เราประมาทได้” ซึ่งสอดคล้องกับ รศ.สุเชาว์ พลอยชุม (2564) ได้อธิบายว่า “การพิจารณาเป็นการสำรวจสติหรือการตั้งสติเมื่อมีการพิจารณาบ่อยๆ หรือต่อเนื่องก็จะทำให้มีสติดีขึ้นเป็นลำดับ” ซึ่ง รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส (2564) ได้ให้คำอธิบายลักษณะเดียวกันว่า “เมื่อมีการพิจารณาเรื่อยๆ ก็ย่อมก่อให้เกิดความระลึกได้และช่วยเตือนตนให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา” ก็จะมีสมาธิในหลักธรรมชาติของชีวิตและกฎแห่งกรรมตามเป็นจริง

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าสติเป็นเครื่องช่วยดับความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่คนเราได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “...ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ กิจจัตถะภิกขมาและโหมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีสติกัจจัตถะภิกขมาและโหมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสติกัจจัตถะภิกขมาและโหมนัสในโลกได้” (ที.ม. 10/373/301)

สรุปว่า อภินิหังจเวกขณก่อให้เกิดสติ โดยการพิจารณาถึงความจริงมี 5 ประการโดยการพิจารณาบ่อยๆ ให้เป็นกิจวัตรประจำวันด้วยสติก็จะเห็นและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผลก็คือความเป็นผู้ที่ไม่อยู่ในความประมาท

วัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า การบูรณาการการเจริญสติพิจารณาด้วยอภินิหังจเวกขณโดยใช้หลักพุทธธรรม เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติไม่ตั้งอยู่ในความประมาท ต้องบูรณาการใช้ทั้งอภินิหังจเวกขณหลักสติปฏิฐาน 4 หลักไตรลักษณ์ และนอกจากนี้ ยังมีการนำหลักพุทธธรรมข้ออื่นๆ มาบูรณาการใช้ด้วยในประเด็นและหลักการสำคัญ ดังนี้

1. การบูรณาการสติพิจารณาความแก่ การพิจารณาความแก่อยู่เรื่อยๆ ทำให้ละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้โดยเริ่มจาก

1.1 การเสริมสร้างสติเพื่อเรียนรู้ความแก่ ความแก่นั่นถือว่าเป็นสภาวะที่ต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ คือ มีเกิด มีแก่ มีเจ็บและมีตายเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งภาวะเช่นนี้นั้นถือว่าเป็นเรื่องที่เป็นไปภายใต้อำนาจของกฎธรรมชาติอย่างหนึ่งก็คือกฎของการเปลี่ยนแปลง

1.2 การพิจารณาถึงโทษของความแก่ ความแก่ ได้แก่ภาวะที่เป็นความคร่ำคร่า ฟันหัก ผมหงอกหนังเหี่ยวยุ่น ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ชีวิตถูกชรานำเข้าไปสู่ความมีอายุสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้วย่อมไม่มีเครื่องต้านทาน” (อง.ติก. 20/56/214) ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระครูมงคลปัญญากร, ดร. (2564) กล่าวว่า “ควรเริ่มจากปรากฏการณ์ในชีวิตเราก่อน เช่น อวัยวะต่างๆ ในร่างกายของเรา ฟันหัก ผมหงอก เป็นต้น ล้วนแต่แสดงความแก่ให้เห็นอย่างชัดเจนแต่ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จะช่วยละหรือบรรเทาความเมาในความเป็นหนุ่มสาวหรือความเยาว์วัยลงได้

1.3 การพิจารณาถึงคุณของความแก่ ความแก่เป็นกฎของธรรมชาติและเป็นเรื่องธรรมดาของโลกหนีไม่พ้น ดังนั้น หนทางที่จะต้องทำดีที่สุดคือการเผชิญกับความแก่นั่น และทำความเข้าใจด้วยการเตรียมตัวที่จะเผชิญกับความแก่ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ราชรถอันวิจิตรงดงาม ยังชำรุดได้ แม้แต่ร่างกายนี้ ก็ยังเข้าถึงชราได้ แต่ธรรมของสัตบุรุษหาเข้าถึงชราไม่ สัตบุรุษกับสัตบุรุษรู้กันได้อย่างนี้” (ขุ.ธ. 25/151/79)

สอดคล้องกับ ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ (2564) ได้กล่าวว่า “ต้องระลึกไว้เสมอว่าเมื่อวัยแก่ชรามาเยือน แม้แต่มือและเท้าของเราก็ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาคือสั่งการไม่ได้ตั้งใจปรารถนาอีกแล้วจึงควรทำสิ่งที่ควรทำเสียในขณะที่ยังมีเรี่ยวแรงดี”

1.4 การนำประโยชน์การพิจารณาถึงความแก่ไปใช้ การเรียนรู้เรื่องความแก่นั้นสำคัญมาก เพราะจะทำให้เรายอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตเรา และคนที่เรารัก เมื่อเรายอมรับมันก็จะทำให้ความทุกข์ของเราน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับ สุชาติ เผือกสกนธ์ ([ออนไลน์]) กล่าวว่า “การพยายามทำตัวให้ยอมรับ เราพิจารณาทุกวัน หรือวันละหลายๆ ครั้งว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ นี่ก็อยู่เสมอมั่นอยู่กับใจของเรา คั่นเคยกับใจของเรา และก็จะบรรเทาความหวาดกลัว ความพลัดพราก กลัวความสูญเสีย กลัวความอะไรต่างๆ ที่คนทั้งหลายเขากลัวกันอยู่”

จากประเด็นดังกล่าวนี้ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสติด้วยอภินิหารปัจจุเวกขณะ สามารถบูรณาการสติพิจารณาความแก่ซึ่งตั้งอยู่บนฐานของสติปัญญา 4 ในข้อกายนุสสนาสติปัญญา 4 คือการใช้สติกำหนดพิจารณากาย ให้เห็นกายในกาย คือเห็นตามความเป็นจริงของกาย เช่น เห็นว่ากายเป็นเพียงการรวมตัวกันของธาตุทั้งสี่ คือดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อธาตุต่างๆ แยกออกจากกัน สิ่งที่เราเรียกว่าร่างกายก็จะหายไป

สรุปว่า การบูรณาการสติปัญญา 4 กับการพิจารณาความแก่ เพื่อให้ทราบความจริงเกี่ยวกับความแก่ที่ว่าชราธัมมา เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้อยู่บนของฐานกายนุสสนาสติปัญญา 4 การพิจารณาเช่นนี้เป็นประจำจะช่วยละหรือบรรเทาความเมาในความเป็นหนุ่มสาวหรือความเยาว์วัยลงได้

2. การบูรณาการสติพิจารณาความเจ็บไข้ โดยการศึกษาความเจ็บไข้อยู่เนืองๆ ทำให้ละความมัวเมาในความไม่มีโรคได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ ความเข้าใจในหลักธรรมความไม่เที่ยงของชีวิตสามารถทำให้ยอมรับความเจ็บไข้ที่เกิดขึ้นได้ หลักคำสอนที่เกี่ยวกับกฎของธรรมชาติ สิ่งทั้งหลายมีความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ซึ่งในประเด็นนี้ พระครูสุนทรธรรมโสภณ, รศ.ดร. (2564) กล่าวว่า “ความเจ็บเป็นธรรมดาที่ทุกคนต้องประสบพบเจอ ความรู้เท่าทันจะเป็นตัวบูรณาการจะเข้าใจยอมรับกฎแห่งความเจ็บเป็นธรรมดา” เมื่อพิจารณาเช่นนี้จะล่วงพ้นความเจ็บไปไม่ได้และรู้เท่าทันความจริงจะช่วยบรรเทาความทุกข์ได้โดยเริ่มจาก

2.1 การเสริมสร้างสติเพื่อเรียนรู้ความเจ็บไข้ การมีสติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่อยู่กับความเจ็บไข้ เนื่องจากการรับรู้ว่าการเจ็บไข้ดังกล่าวไม่ได้หมายถึงการปล่อยปละละเลยในการดูแลตนเองหากแต่หมายถึงการเผชิญหน้ากับความเจ็บไข้ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ มีเหตุผล จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์และการมีสติเป็นการทำให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กังวลกับอดีตที่ผ่านมาแล้วและอนาคตที่ยังมาไม่ถึง จะช่วยให้เราคลายความทุกข์ลงได้ ทำให้จิตสงบและสามารถเผชิญกับปัญหาได้มากขึ้น สอดคล้องกับ รศ.ดร.จำนง คันธิก (2564) กล่าวว่า “เห็นคนอื่นเจ็บไข้ ให้คิดว่าเราก็มีความเจ็บไข้เหมือนกันเพียงแต่ยังไม่แสดงอาการออกมาเมื่อความเจ็บไข้มาถึงให้มีสติว่ามันแสดงออกมาแล้วโดยความเป็นจริงของมัน” พิจารณาบ่อยๆ พอถึงคราวเจ็บไข้ก็ไม่ทุกข์เกินขนาด ตั้งสติปรับตัวให้เข้ากับความเจ็บไข้ให้ได้ รู้จักควบคุมสติให้อยู่กับร่างกายและจิตใจ ไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่านหวนไหวสามารถรักษาโรคที่เกิดจากความผิดปกติของจิตใจให้หายไปได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติมีสัมปชัญญะ รอกาลเวลา นี่เป็นคำสั่งสอนพวกเธอ...การมีสติคือการเป็นผู้มีปกติ

เห็นกายในกาย มีปกติเห็นเวทนาในเวทนา...การมีสัมปชัญญะ คือ การเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ...มีปกติทำความรู้สึกตัวในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่นพูด นิ่ง...พึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รอกาลเวลา” (ที.ม. 10/373/301-302)

2.2 การพิจารณาถึงโทษของความเจ็บไข้ พระพุทธศาสนาจัดความเจ็บไข้ว่าเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง เพราะเป็นสภาวะที่ทนได้ยากและเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนแม้แต่พระพุทธเจ้า ความเจ็บไข้ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) ความเจ็บไข้ทางกาย คือความเจ็บไข้ทางร่างกายได้แก่ความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางกายแล้วทำให้ร่างกายได้รับความทุกข์ทรมาน ซึ่งเรียกรวมๆ ว่า กายิกทุกข์ ทุกข์ทางกาย 2) ความเจ็บไข้ทางใจ ความเจ็บไข้ อันเกี่ยวเนื่องกับจิตใจ เรียกรวมๆ ว่า เจตสิกทุกข์ ทุกข์ทางใจ ความเจ็บไข้ทางกายและความเจ็บไข้ทางใจนี้ มีความสัมพันธ์กัน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ โรค 2 อย่างอะไรบ้าง คือ 1) โรคทางกาย 2) โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้ยากยกเว้น ท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” (อง.จตุกก. 21/157/217) ในประเด็นนี้ พระธรรมกิตติเมธี, ดร. (2564) อธิบายว่า “เรา คือ ผู้ป่วยไม่ป่วยทางกายก็ป่วยทางจิตมีแน่นอน หรือป่วยทางกายแต่ป่วยทางจิตจะหนักกว่า หรือป่วยทั้งสองทางป่วยทางกายพิจารณาเห็นให้เป็นธรรมดา” เมื่อกายเจ็บไข้จิตใจก็พลอยเจ็บไข้ไปด้วย ก็จะส่งผลให้เกิดโรคและความเจ็บไข้ต่างๆ ตามมา ต้องพิจารณาให้เห็นเป็นธรรมดาว่าไม่มีสิ่งใดที่มีชีวิตรอดพ้นจากการเจ็บไข้ไปได้จะเจ็บมากเจ็บน้อยต้องหาทางแก้ไขไปตามสภาพความเป็นจริง

2.3 การพิจารณาถึงคุณของความเจ็บไข้ การนำหลักคำสอนมาใช้ในการยอมรับความเจ็บไข้ หลักสัจธรรมความไม่เที่ยงของชีวิตและความเชื่อในเรื่องของกรรมและผลของกรรม โดยรับรู้และยอมรับว่าการเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดา ด้วยความเข้าใจว่าตนเองมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาก็สามารถยอมรับความเจ็บไข้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ รศ.สุเชาว์ พลอยชุม (2564) ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “เมื่อเราพิจารณาหรือคิดถึงสิ่งเหล่านั้นอยู่เรื่อยๆ ก็จะทำให้ใจเรากลับคืนเคยกับสิ่งเหล่านี้ ไม่แปลกใจไม่ตกใจไม่กลัว เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา”

2.4 การนำประโยชน์การพิจารณาถึงความเจ็บไข้ไปใช้ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเมื่ออยู่กับความเจ็บไข้ ควรนำหลักคำสอนมาใช้เพื่อเป็นแนวทาง ประกอบด้วย 2 ประเด็น ได้แก่

1) การปล่อยวาง ซึ่งเป็นคำสอนในกฎไตรลักษณ์ทางพุทธศาสนาใช้เพื่อปล่อยวางความทุกข์ไม่หมกหมุ่นกับความเจ็บไข้ คิดในทางที่ดี ทำให้จิตใจสงบ สามารถปรับใจและปล่อยวางความทุกข์เกี่ยวกับความเจ็บไข้ได้ ไม่ยึดติด ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น สอดคล้องคำสัมภาษณ์ของ ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ (2564) กล่าวว่า “ให้เตรียมพร้อมล่วงหน้าว่า วันหนึ่งสุขภาพดีของเราก็อาจถูกบ่อนทำลายด้วยโรคร้ายไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่งแม้ที่สุดหากอายุยืนยาวไป ก็ไม่พ้นถูกเบียดเบียนด้วยโรคชรา” ความเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดาและเป็นเรื่องของกรรมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อปลดปล่อยความทุกข์ ความกังวลใจต่างๆ และพยายามคิดถึงความเจ็บไข้หรือนำไปใช้ประโยชน์ในทางที่ดี สอดคล้องกับ รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส (2564) ได้กล่าวว่า “ชราปี ทุกขา ความแก่เป็นทุกข์ เจ้าชายสิทธัตถะก่อนออกผนวชก็ทรงเห็นว่าความแก่เป็นทุกข์จึงคิดหาหนทางดับความทุกข์คือความแก่”

2) การมีสติอยู่กับปัจจุบัน เป็นแนวทางการพิจารณาความเจ็บไข้ที่เป็นอยู่เพราะการมีสติอยู่กับปัจจุบันเป็นการทำจิตให้สงบไม่ฟุ้งซ่านไม่กังวลเกี่ยวกับอดีตที่ผ่านมาไปแล้วและอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสังขาร สอดคล้องกับความเห็นของ พระครูมงคลปัญญากร, ดร. (2564) ได้กล่าวว่า “พิจารณาความไม่เป็นปกติในร่างกายของเราให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็นรังแห่งโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ”

จากประเด็นดังกล่าวนี้ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสติด้วยอภิญญาปัจเจกชน สามารถพิจารณาความเจ็บไข้ซึ่งตั้งอยู่บนฐานของสติปัญญา 4 ในข้อ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัญญา คือ การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทнал้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เวทนานุปัสสนาสติปัญญา เป็นการพิจารณาถึงเวทนาชั้น อานิสงค์ คือ ทำลายสุขวิปลาส ในมหาสติปัญญาสูตรพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุรุษผู้ไม่ได้สดับถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมเศร้าโศก ลำบาก รำไร ทูบอคร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลงเขาย่อมเสวยเวทนา 2 ประการ คือ 1) เวทนาทางกาย 2) เวทนาทางใจ นายขมังธนูใช้ลูกศรยิงบุรุษ ยิงเข้าบุรุษนั้นด้วยลูกศรดอกที่ 2 อีก เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยเวทนา 2 ประการ เพราะลูกศร คือ 1) เวทนาทางกาย 2) เวทนาทางใจ (ส.สพ. 18/254/274) ซึ่งถ้าพิจารณาความเจ็บไข้บนฐานของเวทนานุปัสสนาสติปัญญาก็จะทำให้เป็นผู้ที่มีสติที่สมบูรณ์

สรุปว่า การบูรณาการสติบนฐานเวทนานุปัสสนาสติปัญญา โดยการพิจารณาความเจ็บไข้เพื่อให้ทราบหลักความจริงเกี่ยวกับความเจ็บไข้ที่ว่าพยาธิธัมมา เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ การพิจารณาเช่นนี้เป็นประจำจะช่วยให้เกิดสติที่สมบูรณ์ ละหรือบรรเทาความเมาในความไม่มีโรค คือความแข็งแรงมีสุขภาพดี จึงต้องรีบชวนช่วยใช้งานร่างกายตั้งแต่ยังมีเรี่ยวแรงและระวังป้องกันโรคภัยที่อาจเกิดขึ้นอย่างมีสติ

3. การบูรณาการสติพิจารณาความตาย คือการพิจารณาความตายอยู่เนืองๆ ทำให้ละความมัวเมาในชีวิตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ สำหรับคนทั่วไปไม่มีอะไรน่ากลัวเท่าความตาย เพราะความตายไม่เพียงพรากเราไปจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารักและห่วงหาอาลัยเท่านั้น หากนำมาซึ่งความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานอย่างยิ่งก่อนที่จะหมดลมหายใจ ความตายที่ไม่เจ็บปวดจึงเป็นยอดปรารถนาของทุกคน แต่ความจริงที่เที่ยงแท้แน่นอนก็คือเราทุกคนต้องตาย ซึ่งในประเด็นนี้ ผศ.ดร.ชาติเมธี หงษา (2564) “ให้สัมภาษณ์ว่า” เมื่อเห็นคนตายก็ให้ใช้สติพิจารณาเนืองๆ เป็นเราก็ต้องตายเป็นธรรมดาหรือเมื่อตนเองกำลังจะตายก็ให้ใช้สติพิจารณาเนืองๆ”

3.1 การเสริมสร้างสติเพื่อเรียนรู้ความตาย ความตายเป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้จริงๆ แต่ใครบ้างที่ยอมรับความจริงข้อนี้ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้คนเป็นอันมากจึงพยายามหนีห่างความตายให้ไกลที่สุด ขณะเดียวกันก็พยายามไม่นึกถึงความตาย แทนที่จะตั้งสติเตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า แต่เมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้าจึงตื่นตระหนกรำร้อ ทูรันทุราย ต่อรอง ผัดผ่น ปฏิเสธผลักไส โชว์คว้าวขอความช่วยเหลือแต่ถึงตอนนั้นก็ยากที่จะมีใครช่วยเหลือได้ รศ.ดร.จางง คันธิก (2564) กล่าวว่า “เมื่อคิดถึงความตายบ่อยๆ พอใกล้ตายก็ไม่มีอาการสั่นเหมือนคนอื่น ๆ ที่ตายไปแล้ว” เมื่อเราได้เตรียมตัวเตรียมใจเพียงใดก็ได้รับผลเพียงนั้นถ้าเตรียมมามากก็ผ่านความตายได้อย่างสงบราบรื่นถ้าเตรียมตัวมาน้อยก็ทุกข์ทรมานแสนสาหัสจนกว่าจะหมดลมหายใจ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ในเมื่อสัตว์ทั้งหลายมีความตายเป็นธรรมดา มนุษย์ ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งโง่และฉลาด

ทุกคนล้วนเดินไปสู่ความตายทั้งนั้น ไม่มีใครสามารถต้านทานได้ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงแก่ความตาย ถึงไม่ยอมตายก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้” (ขุ.ส. 25/584-593/641-643) สอดคล้องกับ ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ (2564) กล่าวว่า “ความตายไม่ได้เรียงลำดับตามอายุไม่ได้จำกัดเพศ ไม่ได้เลือกวันเวลาไม่ได้จำกัดสาเหตุและที่สำคัญไม่ได้ถามความพร้อมของเรา ท่านจึงสอนให้รีบทำความดีงามเสียตั้งแต่วันนี้ เพราะเราอาจอยู่ไม่ถึงวันพรุ่งนี้ หรือถ้ารอให้ถึงวันพรุ่งนี้ มันอาจจะสายเกินไปเสียแล้ว”

3.2 การพิจารณาถึงโทษของความตาย ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับผู้มีชีวิตอย่างลืมความตาย ความตายจะคืบคลานมาถึงก็จะตั้งอยู่ในความประมาท ความตายเราไม่สามารถจะรู้ได้ล่วงหน้า ไม่มีสัญญาณบอกล่วงหน้า ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เวลาใดก็ตายได้ เราได้เตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับความตายได้หรือไม่ และเราจะทำอย่างไรจึงจะสามารถเผชิญกับความตายโดยไม่ตื่นตระหนกหรือทรมานทรมาย ตื่นกลัว อึดอัด หวาดผวา สอดคล้องกับ พระมหาบุญเลิศ ฐานทินโน (2547: 76) ได้กล่าวว่า “อนิจจสัญญาคือรู้ว่าสังขารคือรูปธรรมนามธรรม ร่างกายจิตใจไม่เที่ยง ทุกขสัญญาคือรู้ว่าเป็นทุกข์อนัตตสัญญาคือรู้ว่ามีตัวตน สัตว์บุคคลเราเขา” การพิจารณาอย่างนี้เป็นการศึกษาเตือนสติสอนใจให้รำลึกนึกถึงความจริงของชีวิตว่าตั้งอยู่บนความไม่แน่นอนและสร้างความทุกข์แก่มนุษย์

3.3 การพิจารณาถึงคุณของความตาย พิจารณาว่าเมื่อความตายมาถึงแล้ว เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา เห็นภาพร่างกายของเราที่แปรเปลี่ยนไปหลังจากหมดลมแล้ว ที่เคยอ่อนนุ่มก็กลับแข็งเย็น ที่เคยเดินเหินเคลื่อนไหวได้ก็กลับแน่นิ่ง พระครูสุนทรธรรมโสภณ, รศ.ดร (2564) กล่าวว่า “ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาจะให้พิจารณาถึงความตายอยู่ตลอดเวลาเพราะความตายเป็นความจริงที่ทุกชีวิตต้องเผชิญ พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ความเป็นจริงว่าวันหนึ่งเราก็ต้องตาย” การพิจารณาความตายอย่างนี้ ทำให้เราคลายความยึดติดในร่างกาย มิใช่เพราะมีความน่าเกลียดแฝงอยู่ภายใต้ความสวยงามเท่านั้น หากยังเป็นเพราะร่างกายหาใช่ของเราไม่ ไม่ว่าเราจะพยายามควบคุมปรุงแต่งอย่างไร มันก็ไม่อาจเป็นไปดังใจได้ ในที่สุดก็จะแสดงความจริงที่ไม่น่ายินดีออกมา ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ที่ป่าช้า ซึ่งตายแล้ว 1 วันบ้าง 2 วันบ้าง 3 วันบ้าง เป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้นันใด ภิกษุนำกายเข้าไปเปรียบเทียบกับเห็น ฉะนั้น” (ที.ม. 10/378/307) ความจริงข้อนี้ นอกจากจะช่วยบรรเทาความทุกข์เมื่อร่างกายเกิดผันแปรยังช่วยเตือนใจไม่ให้เราหมกมุ่นลุ่มหลงกับร่างกายมากเกินไปจนไม่สนใจสาระของชีวิต

3.4 การนำประโยชน์การพิจารณาถึงความตายไปใช้ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสติด้วย อภินิหารปัจเจกชน สามารถพิจารณาความตายซึ่งตั้งอยู่บนฐานของสติปัญญา 4 ในข้ออัมมานุปัสสนาสติปัญญา คือ เห็นตามความเป็นจริงของทุกขอริยสัจว่า ขาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นทุกข์ โดยเฉพาะความตายเป็นที่มาของความทุกข์ ทั้งทุกข์ที่เกิดแก่ตัวผู้ที่จะต้องตายเอง และทุกข์ที่จะต้องเกิดแก่บุคคลผู้รักและห่วงหาผูกพันผู้ที่จะต้องตายนั่น ทำให้เกิดความโทมนัสคือเสียใจ เศร้าใจ แต่ถ้ารู้จักพิจารณาว่าเราต้องมีความตายเป็นธรรมดาโดยอาศัยหลักของอัมมานุปัสสนาสติปัญญา โดยอาศัยมรณัสสติเป็นแนวในการปฏิบัติจะเกิดสติเข้าใจเรื่องความตายมากขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด... ฯลฯ” ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่อย่างนี้ว่าธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เราทั้งหลายยังละไม่ได้ อันจะพึงเป็นอันตรายแก่เรา

ผู้กระทำการละในกลางวันไม่มี ภิกษุหนึ่งพึงเป็นผู้มีปิตีและปราโมทย์” (อง.ฉก. 22/19/444) สอดคล้องกับ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล (2564) ได้กล่าวว่า “สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ อับปรมาทธรรม เมื่อเราเห็นความตายอยู่ ทุกวัน ทุกวัน สิ่งไหนที่ควรทำต้องรีบทำ เพราะเราไม่รู้ว่าจะพุงนี้เราจะทำได้หรือเปล่า”

สรุปว่า การบูรณาการสติบนฐานของอัมมานุปัสสนาโดยอาศัยหลักมรณสติ พิจารณาว่าเรามีความตาย เป็นธรรมดา นั้น เพื่อให้ทราบหลักความจริงเกี่ยวกับความตายที่ว่า มรณอัมมตา เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ ล่วงพ้นความตายไปได้ หลักธรรมข้อนี้มีเจตนาให้เกิดสติรู้ล่วงหน้าเพื่อให้เราเห็นคุณค่าของชีวิตทุกวินาทีที่ เหลืออยู่ให้รู้ว่าชีวิตก็เหมือนของยืม ธรรมดาของยืมต้องรีบใช้ให้เกิดประโยชน์เสร็จแล้วรีบส่งคืนตาม กำหนดเวลา ชีวิตก็เป็นเหมือนของยืมจากธรรมชาติอีกไม่นานก็ต้องคืนธรรมชาติไป เพราะความจริงก็คือชีวิต เป็นสิ่งไม่แน่นอนแต่ความตายเป็นสิ่งแน่นอนเพราะว่าเกิดแล้วไม่ตายไม่มี อย่างไรก็ตามคนไม่ประมาทแม้จะ ตายแล้วก็ถือว่าไม่ตาย ส่วนผู้ประมาทแม้จะมีชีวิตอยู่ก็เป็นเหมือนกับคนที่ตายแล้ว ดังนั้นจึงควรใช้ชีวิตให้เกิด ประโยชน์มากที่สุด

4. การบูรณาการสติพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ คือการพิจารณาความพลัด พรากจากสิ่งเป็นที่รักที่ชอบใจอยู่เนืองๆ ทำให้ละความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้ โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ ในประเด็นนี้ พระครูสุนทรธรรมโสภณ, รศ.ดร. (2564) ได้กล่าวว่า “ความ เป็นจริงจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจทั้งที่ผ่านมาและในอนาคต ท่านสอนให้นำมาพิจารณาเมื่อสิ่งนั้น เกิดขึ้นจริงจะได้ไม่ทุกข์ใจ” เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ ความพลัด พรากก็จะไม่น่ากลัวอีกต่อไป

1) การเสริมสร้างสติเพื่อเรียนรู้ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ การพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักนั้น เป็นทุกข์และการพบเห็นแต่สิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์เช่นเดียวกัน ความรักนั้นเป็นสิ่งโหดร้ายความรักทารุณ และเป็นเครื่องทำลายความสุขของทุกคน สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ พระธรรมกิตติเมธี, ดร. (2564) ให้ สัมภาษณ์ว่า “มันเป็นเรื่องของมนุษย์สัตว์โลกที่ต้องพลัดพราก จึงไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ เรียกว่ากฎธรรมดาของโลก” ดังนั้น ต้องเผชิญกับความพลัดพรากอย่างมีสติ

2) การพิจารณาถึงโทษของความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ เป็นการยากที่บุคคลจะไม่มี ความเศร้าโศกเสียใจเมื่อต้องพลัดพราก แล้วทำไมเราจึงต้องมีความเศร้าโศกเสียใจก็เพราะเรามีความติดข้องผูกพัน ในสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจ ถ้าเราไม่มีความติดข้องผูกพัน ก็จะไม่มีความเสียใจในการพลัดพรากจากสิ่งนั้น ชีวิต นี้มีความพลัดพรากเป็นที่สุด ในประเด็นนี้ พระครูมงคลปัญญกร,ดร. (2564) กล่าวว่า “ความพลัดพรากก็คือ ความเสีย ก่อนที่เราจะเสียอะไรก็เพราะเราได้สิ่งนั้นมาก่อน” เมื่อต้องพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ที่ชอบใจ ความเศร้าโศกก็จะเกิดขึ้นยิ่งรักมากก็ยิ่งเศร้าโศกมาก ผู้ที่ถูกความเศร้าโศกครอบงำย่อมจะเสียใจ ร้องไห้คร่ำครวญได้รับทุกข์ทรมานอันแสนสาหัส

3) การพิจารณาถึงคุณของความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ โลกนี้เป็นโลกของความทุกข์ เมื่อมี การเกิดก็ต้องมีการแก่การเจ็บการตายและการพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ สิ่งเหล่านี้ เราพอใจหรือไม่พอใจ ก็จำเป็นต้องเป็นไปอยู่เช่นนั้น ในประเด็นนี้ ผศ.ดร.ชาติเมธี หงษา (2564) กล่าวว่า “ให้ใช้สติพิจารณาเนืองๆ ว่า ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักชอบใจเป็นธรรมดา” เพราะสรรพสิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ ไม่มีอะไรคงอยู่ใน

สถานะเดิม สภาพเก่าสิ้นไปสภาพใหม่ก็มาแทน ดังนั้นคนที่คิดได้ว่าจะต้องมีการพลัดพรากก็จะรีบทำแต่สิ่งดีๆ ทั้งต่อตัวเองและคนที่รัก

4) การนำประโยชน์การพิจารณาถึงความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจไปใช้ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสติด้วยอภินิหารจิตเป็นฐาน สามารถพิจารณาความพลัดพรากซึ่งตั้งอยู่บนฐานของสติปัญญา 4 ในข้อจิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือ การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิก ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา จิตตานุปัสสนาสติปัญญาเป็นการพิจารณาถึงวิญญาณขันธ์อาณิสย์ คือ ทำลายอนิจจวิปัสสนา

สรุปว่า การบูรณาการสติบนฐานจิตตานุปัสสนาในสัมมาสติพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจเพื่อให้มีสติทราบหลักความจริงเกี่ยวกับความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจที่ว่า “ปิยวินาภาวตา” เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น การพิจารณาเช่นนี้เป็นประจำจะช่วยละหรือบรรเทาความยึดติดผูกพันในของรักทั้งหลาย เมื่อถึงคราวที่ตัวเราหรือของรักทั้งหลายต้องเป็นไปตามวิถีธรรมชาติของตนเอง หลักพิจารณาข้อนี้เป็นการเตือนสติสอนใจให้รำลึกนึกถึงความจริงของชีวิต เกิดสติรู้ทันการเกิดขึ้นดำรงอยู่และสลายตัวไปว่าเป็นสิ่งธรรมดา

5. การบูรณาการสติพิจารณาความมีกรรมเป็นของๆ ตน การพิจารณาอยู่เนืองๆ ทำให้ละทุจริตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ โดยใช้สติพิจารณาบ่อยๆ ในประเด็นนี้ซึ่ง รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน (2564) ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ต้องมีสติพิจารณาว่าเรามีกรรมเป็นสมบัติ เราทำกรรมเช่นใดไว้ก็ได้ผลเช่นนั้นเราเชื่อกฎแห่งกรรม”

1) การเสริมสร้างสติเพื่อเรียนรู้ความมีกรรมเป็นของๆ ตน พุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องกรรมเป็นเรื่องสำคัญว่าบุคคลทำกรรมเช่นใดย่อมได้ผลเช่นนั้น ไม่มีใครรับผลกรรมแทนกันได้ ถ้าเรามีสติพิจารณาอยู่ตลอดเวลาจะทำให้เราเป็นคนมีความรู้ตัวมีความละอายเกรงกลัวต่อบาป ไม่กล้าทำบาป ซึ่งจะช่วยให้มีเกราะป้องกันตัวก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีเป็นคนดีที่สังคมต้องการ รศ.สุเชาว์ พลอยชุม (2564) กล่าวว่า “การพิจารณาเนืองๆ เป็นวิธีที่จะทำให้เราคุ้นเคยกับสิ่งนั้นจนรู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดาไม่ใช่เรื่องแปลกไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวใจเราก็จะสงบเยือกเย็นเป็นปกติสุข”

2) การพิจารณาถึงโทษของความมีกรรมเป็นของๆ ตน ในส่วนของหลักกรรม หากคนทั้งหลายมีสติเตือนตนว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น กรรมดีย่อมมีผลให้ได้รับความสุขและไปเกิดในสุคติภูมิ ส่วนกรรมชั่วย่อมมีผลเป็นความทุกข์และทำให้เกิดในทุคติภูมิในสุคติภูมิซึ่งสอดคล้องกับ พระธรรมกิตติเมธี, ดร. (2564) กล่าวว่า “ความต่างระหว่างคนทำกรรมดี กับคนทำกรรมชั่วหรือคนหมั่นสร้างบุญ กับคนหมั่นสร้างบาป ที่ต้องรับผลต่างกัน” ฉะนั้น การรู้จักโทษแห่งกรรมและการเตือนตนเองอยู่เป็นนิตย์จะทำให้มนุษย์รู้จักละเว้นกรรมที่มีผลเป็นความทุกข์และเลือกทำแต่กรรมที่มีผลเป็นความสุขตามหลักคำสอนทางศาสนา

3) การพิจารณาถึงคุณของความมีกรรมเป็นของ ๆ ตน การรู้จักเท่าทันความเป็นจริงธรรมชาติของกรรมเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะกรรมนี้เองเป็นเหตุแห่งสังสารวัฏอันไม่มีที่สิ้นสุด มนุษย์ต้องละการกระทำหรือ

อกรรมอันเป็นเหตุแห่งวิบากหรือภพใหม่เสียได้จึงจะไม่ต้องประสบกับความทุกข์ กรรมเกิดแต่กิเลส คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ผศ.ดร.ประยูร ป้อมสุวรรณ (2564) กล่าวว่า “เจตนานั้นเองเป็นกรรม การกระทำที่ดีเรียกว่า กรรมดี การกระทำที่ชั่วเรียกว่ากรรมชั่ว ทุกเรื่องที่ตั้งใจคิดทุกคำที่ตั้งใจพูดและทุกสิ่งที่ตั้งใจทำจัดเป็นกรรมทั้งสิ้น”

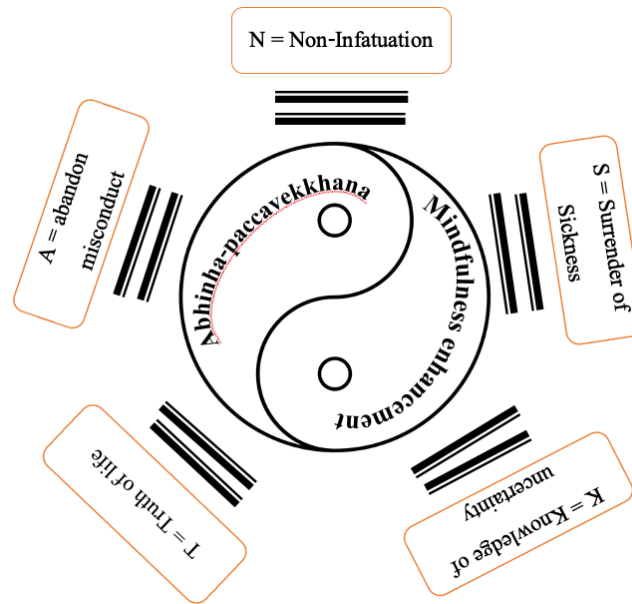
4) การนำประโยชน์การพิจารณาถึงความมีกรรมเป็นของๆ ตนไปใช้ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสติด้วยอภินิหารปัจเจกชน สามารถพิจารณาถึงความเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตนบนฐานของสติปัญญา 4 ในข้ออัมมานุปัสสนาสติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม รู้เท่าทันสภาวธรรมทั้งหลาย ธรรมชาติที่ปวงที่ถูกรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ซึ่งล้วนตกอยู่ในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ ปัจจัยอยู่ตลอดเวลา คงทนสภาพอยู่ไม่ได้ และบังคับบัญชาไม่ได้

อัมมานุปัสสนาสติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม โดยอาศัยสตินทรีย์ ในอิทธิย 5 คือ เป็นผู้มีสติระลึกได้ ทั้งสิ่งที่ได้กระทำมาแล้ว และคำพูดที่พูดไว้นานแล้ว ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ 5 ประการนี้ อินทรีย์ 5 ประการอะไรบ้าง คือ 1) สัทอินทรีย์ 2) วิริยอินทรีย์ 3) สตินทรีย์ 4) สมาอินทรีย์ 5) ปัญญินทรีย์ ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ 5 ประการนี้” (ส.ม. 19/471/282)

สรุปว่า การบูรณาการสติบนฐานของอัมมานุปัสสนาสติปัญญาโดยอาศัยอินทรีย์ 5 พิจารณาความมีกรรมเป็นของๆ ตนเพื่อให้เกิดสติทำให้ทราบหลักความจริงเกี่ยวกับชีวิตว่า กัมมัสสกตา เรามีกรรมเป็นของตนเอง เราทำกรรมใดดีก็ตามชั่วก็ตามจักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น กรรมให้ผลยุติธรรมเสมอ แล้วกรรมก็ให้ผลไม่หมดอายุความ กรรมคือการกระทำ ซึ่งจำแนกเป็นประเภทต่างๆ ตามคุณภาพของกรรม อกุศลกรรมหรือกรรมชั่ว กุศลกรรมหรือกรรมดี ช่องทางการกระทำคือกายกรรมคือการกระทำทางกาย วาจากรรมคือการกระทำทางวาจา มโนกรรมคือการกระทำทางใจ บุคคลมีกรรมเป็นสมบัติทำกรรมใดไว้จะดีหรือชั่วก็ตามย่อมจะได้รับผลกรรมที่ได้กระทำไว้นั้น

แต่การที่จะรู้ชัดถึงกฎธรรมดากทั้ง 5 ข้อนี้ได้ต้องอาศัย อาตปปี สัมปะชาโน สติมา ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นภายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้...ในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ ในจิต ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้” (ส.ส. 18/255/277)

วัตถุประสงค์ที่ 4 พบว่าบูรณาการการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภินิหารปัจเจกชน คือการทำให้การดำเนินชีวิตที่อยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง โดยอาศัยสติเป็นเครื่องนำทางจนเข้าถึงความจริงของชีวิต เกิดสติปัญญานำพาชีวิตให้มีความสุขจากการเข้าใจถึงหลักธรรมชาติ ปรากฏเป็นองค์ความรู้คือ NSKTA MODEL เป็นโมเดลที่แสดงถึงกระบวนการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต โดยมีโมเดลเป็นรูปหยิน-หยาง ซึ่งหมายถึงความสมดุล ความพอดี การเติมเต็มซึ่งกันและกัน โดยมีลักษณะแต่ละส่วน คือองค์ประกอบของอีกส่วนหนึ่ง และในแต่ละส่วนนั้นยังรวมเอาอีกส่วนหนึ่งเข้ามาด้วย เปรียบเหมือนอภินิหารปัจเจกชนก่อให้เกิดสติ และสติทำให้เข้าใจเรื่องอภินิหารปัจเจกชน จนส่งผลให้เข้าใจธรรมชาติ 5 อย่างที่มนุษย์ต้องเรียนรู้ และเข้าถึงความจริงของชีวิตพาตนให้พ้นความทุกข์ได้ ดังภาพที่ 1 ซึ่งมีชื่อว่า NSKTA MODEL ดังนี้



ภาพที่ 1 NSKTA MODEL

จากการศึกษาค้นคว้าวิจัย และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องเพื่อบูรณาการและหาแนวทางในการเสริมสร้างสติพิจารณาด้วยอภินิหารปัจเจกชน เมื่อประมวลสรุปองค์ความรู้แล้วได้เป็นแนวทางการปฏิบัติเรียกว่า NSKTA MODEL ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. **N = Non-Infatuation** เป็นการเข้าใจเรื่องสังขารว่า คือ สภาพที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น และยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้น ทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทไม่หลุ่มหลงมัวเมาในชีวิต
2. **S = Surrender of Sickness** เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ปรับปรุงแก้ไขตามความเหมาะสม อย่างมีสติ
3. **K = Knowledge of uncertainty** เข้าใจสัจธรรมความไม่แน่นอน จนสามารถดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท
4. **T = Truth of life** เห็นความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน เมื่อมีสติพิจารณาได้เช่นนี้จะทำให้ปล่อยวางในสิ่งต่างๆ ได้
5. **A = Abandon misconduct** เห็นถึงผลของการกระทำที่เกิดขึ้นกับตนว่าไม่สามารถที่จะหนีผลจากการกระทำไปได้ เห็นคุณค่าของกรรมดีและโทษของกรรมชั่ว หลีกเลี่ยงการทำความชั่ว สังเกตแต่กรรมดีซึ่งเป็นเหตุแห่งสุข

โดยการปฏิบัติตามลำดับได้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเรียนรู้ การจะดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้นั้นอย่างแรกก็ต้องเรียนรู้ว่าชีวิตคืออะไร จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างไร และโดยวิธีใด

ขั้นที่ 2 การยอมรับ เมื่อเรารู้ว่าชีวิตนี้ มีสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดาแล้ว จะทำให้เราทำใจยอมรับสิ่งต่างๆ ที่จะต้องเกิดขึ้นกับตนและคนที่ตนเองรัก เมื่อถึงเวลาที่ต้องประสบกับสิ่งเหล่านี้เราก็จะไม่มีความทุกข์ ความเดือนร้อนหรือเศร้าโศกมากนัก เพราะยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับชีวิต

ขั้นที่ 3 การปรับตัว เมื่อเรียนรู้ และยอมรับได้แล้วว่าสิ่งเหล่านั้นจะต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็จะปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง คือไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เห็นว่าชีวิตเป็นของน้อยและตั้งอยู่ได้ไม่นาน ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

5. บทสรุป

อภิณหปัจเจกขณคือธรรมที่ควรพิจารณาให้ยอมรับตามความจริง 5 ประการ ได้แก่ 1. ชะราธัมมะตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 2. พะยาธัมมะตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความ เจ็บไข้ไปได้ 3. มาระณะธัมมะตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ 4. ปิยะวินาभावตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของ ชอบใจทั้งสิ้น 5. กัมมัสะกะตา ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้นควรพิจารณาเนื่องๆ ทุกๆ วันเพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคย เห็นว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา จะเป็นเหตุให้รับแรงทำความดีไม่มัวเมาประมาทในวัย ไม่มัวเมาประมาทในความไม่มีโรค ไม่มัวเมาประมาทในชีวิต ไม่เศร้าโศกเสียใจในเมื่อตนเองต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของที่รักที่ชอบใจ และเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม การพิจารณาถึงหลักความจริง 5 ประการนี้ ก็จะทำให้เราตระหนักดีว่า เราเป็นใครควรทำอะไรในโลกนี้และเราควรจัดการชีวิตของเราเช่นไร และส่งเสริมให้เกิดสติซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันก็จะผิดพลาดน้อยลง สติยังเป็นที่เกิดของความจำ ผลของสติ คือการรักษาอารมณ์ให้คงที่อยู่เสมอ ก็คือการจำได้อย่างแม่นยำ เพื่อความไม่ประมาทและทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตและดำเนินกิจกรรมทั้งหลายของชีวิตด้วยพลังกำลัง ความรู้ และความสามารถทั้งปวงที่ตนมีอยู่ด้วยความราบรื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมไปถึงความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินโดยได้รับการยอมรับนับถือจากสังคมที่ตนอยู่จะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี

การพิจารณาอภิณหปัจเจกขณอยู่เนื่องๆ อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้มีสติรู้ตัวด้วยปัญญา ได้เห็นและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จนนำไปสู่การปล่อยวาง ความยึดมั่นถือมั่นได้ จนรู้เห็นตามความเป็นจริงของชีวิตว่า คืออะไร และเกิดแรงจูงใจให้รับแรงทำความดี ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและคัมค่า เห็นทุกอย่างที่เกิดขึ้นไม่ว่ากับตนเองหรือคนอื่นเป็นเรื่องธรรมดา รู้คุณค่าของการกระทำที่จะต้องรับผลเช่นไร ทำให้เกิดความหลุ่มหลวมมัวเมาในชีวิต ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช 2539. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต).

พระมหาบุญเลิศ ฐานทินโน. (2547). **อริยวินัย รวบรวมจากพระไตรปิฎก**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เพ็ญฟ้าพรินต์ติ้ง.

วศิน อินทสระ. (2537). **สังฆะอันประเสริฐ**. กรุงเทพฯ: คอนเซ็ปต์ไลน์.

นันทิย์ ตันติศิริวัฒน์. (2557). **การบรรเทาทุกข์ตามแนวสติปัฏฐาน 4**. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

แม่ชีภคพร ธรรมญาณี. (2556). **ศึกษาแนวทางการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พร รัตนสุวรรณ. **ธรรมะบรรยายเรื่อง “อภินิหารปัจเจกชน”**. 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/t0_13.htm.