

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาแนวทางการใช้หลักอภินิหังปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย

ผู้วิจัย : แม่ชีภกพร ธรรมญาณี

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

- : พระครูสังวรวิริย
- พธ.บ.(พุทธศาสนา), M.A. & Ph.D. (Phil. & Rel.)
- : ผศ.ดร.สุรพงษ์ คงศักดิ์
- พธ.บ.(English), M.A. (Lig) ,ปร.ด. (Cultural Sciences)
- : ดร. เสรี ศรีงาม
- พธ.บ.(พุทธศาสนา), M.A. & Ph.D. (Phil. & Rel.)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๖

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นการวิจัยเอกสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการใช้หลักอภินิหังปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัยโดยทำการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยใน ๓ ประการ ได้แก่ (๑) หลักอภินิหังปัจเจกชนในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) หลักอภินิหังปัจเจกชนในการฝึกจิตของผู้สูงวัย และ (๓) วิธีการใช้หลักอภินิหังปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย ผลการศึกษาพบว่า

หลักอภินิหังปัจเจกชน คือ การพิจารณาถึงความจริงมี ๕ ประเภท คือ พิจารณา ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และกรรมที่เราทำกรรมอันใดไว้ต้องได้รับผลกรรมนั้น ๆ ตามนัยแห่งการพิจารณาอภินิหังปัจเจกชน ได้ทุกโอกาสหรือพิจารณาบ่อย ๆ ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ด้วยสติปัญญา และอยู่ในกรอบของไตรสิกขา เป็นต้น เห็นและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จนนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญในการพิจารณาธรรมที่ควรพิจารณาคืออภินิหังปัจเจกชน เพื่อให้ยอมรับตามความจริง ซึ่งเราทุกคนต้องพิจารณาเพื่อให้เข้าใจความจริงของชีวิต และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

หลักอภินิหังปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย โดยผู้วิจัยได้ศึกษา คำว่า “อภินิหังปัจเจกชน” ตามนัยทัศนะทางพระพุทธศาสนา และนักวิชาการอื่นๆ ถึงความหมาย มาตรฐาน ประเภท วิธีการปฏิบัติตามอภินิหังปัจเจกชน และการใช้หลักอภินิหังปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย ด้วยการ

ฝึกปฏิบัติจริง และใช้แบบสัมภาษณ์ทั้งก่อน และหลังการฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งมีผลเป็นคุณค่าทางสถิติ ดังนี้

๑) ผู้สูงวัยได้พิจารณาถึงชะราธัมมะตา คือ พิจารณาความแก่ โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความแก่เป็นเรื่องธรรมดา (๔๕%) ความแก่เป็นเรื่องจริงแห่งสังขารธรรม (๓๕%) ความแก่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต (๓๐%) ความแก่เป็นเรื่องความทุกข์ (๒๕%) และ ความแก่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง (๕%)

๒) ผู้สูงวัยได้พิจารณาพยาริธัมมะตา คือ ความเจ็บป่วย โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องในการดำเนินชีวิต (๕๐%) ความเจ็บป่วยนำมาซึ่งทุกข์ (๔๐%) ความเจ็บป่วยส่งผลด้านจิตใจ (๓๐%) ความเจ็บป่วยเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต (๒๐%) และความเจ็บป่วยเป็นภาระในการรักษา (๑๐%)

๓) ผู้สูงวัยได้พิจารณาถึงมรณะธัมมะตา คือ พิจารณาความตาย โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความตายเป็นเรื่องความทุกข์ (๕๐%) ความตายเป็นเรื่องธรรมดา (๓๕%) ความตายเป็นเรื่องของการสูญเสีย (๒๕%) ความตายเป็นเรื่องใกล้ตัว (๑๕%) และ ความตายเป็นเรื่องของการพลัดพราก (๕%)

๔) ผู้สูงวัยได้พิจารณาถึงปิยวินาभावตา การพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักและพอใจ โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความพลัดพรากเป็นเรื่องความทุกข์ (๕๕%) ความพลัดพรากเป็นเรื่องของการสูญเสีย (๔๐%) ความพลัดพรากเป็นเรื่องของการพลัดพราก (๓๕%) ความพลัดพรากเป็นเรื่องใกล้ตัว (๒๐%) และ ความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดา (๑๐%)

๕) ผู้สูงวัยได้พิจารณาถึงมัสสะกะตา พิจารณากรรม โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ มีกรรมเป็นของตน ดีหรือชั่ว (๔๕%) มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย (๓๕%) มีกรรมเป็นผู้ให้ผล (๓๐%) มีกรรมเป็นผู้ติดตาม (๒๐%) และมีกรรมเป็นแดนเกิด (๑๐%)

วิธี การใช้หลักอภินิหังงะในการฝึกจิตผู้สูงวัย ควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะ ในระหว่างทำงาน หรือว่างการทำงานเป็นต้น ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการขกจิตพิจารณาถึงหลักอภินิหังงะ คือ เราไม่ล่วงพ้นความแก่ เจ็บ ตาย ของพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น และเรามีกรรมเป็นของตนเอง ชั่วก็ตาม ดีก็ตามจะต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น ๆ ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ควรพิจารณาเนืองๆ ทุกวัน เพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคยจะเป็นเหตุให้รีบเร่งทำความดี และเพื่อไม่ให้เกิดความมัวเมาทั้งปวง

Thesis title : A study of using Abhinhapaccavedkhana Application for training Elderly People's minds

Researcher : Maechee Pakapron Dhammayanee

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phakru Sangwarabhirak B.A.(Budhist), M.A. & Ph.D. (Phil. & Rel.)

: Assist. Prof. Dr.Suraprong kongsat B.A. (EnGlish), M.A., Ph.D. (Culaltur Sciences)

: Dr. seree sri-ngam B.A.(Budhist), M.A. & Ph.D. (Phil. & Rel.)

Date of Graduation : March 15 , 2013

ABSTRACT

This is a documentary research aiming to investigate the applications of the Abhinhapaccavekkhana for training the elderly people's minds in 3 areas: (1) Abhinhapaccavekkhana guidelines in Theravada Buddhism, (2) Abhinhapaccavekkhana guidelines for training the elderly people's minds, and (3) applications of Abhinhapaccavekkhana guidelines for training the elderly people's minds. Results of the study showed the following:

Abhinhapaccavekkhana guidelines refer to habitual, repeated and continued reflections over 5 facts of life: old age, sickness, death, separation from loved ones, a law of Karma using, for examples, suitable wisdom and Threefold Learning or Traisikkha as framework, in order to realize and understand the facts of life leading to the mental detachments from material components and more heedful life.

Based on the applications of Abhinhapaccavekkhana guidelines for training the elderly people's mind, the study indicated 1) 45% of the elderly people reflected on the fact of old age as a common fact of life, 35% as a natural fact, 30% as an obstacle to leading life, 25% as suffering, 5% as a change in behavior; 2) 50% of the elderly people reflected on the fact of sickness as a part of life, 40% as common psychological effects, 30% as suffering, 20% as mental, and 10% as obstacle to leading life; 3) 50% of the elderly people reflected on the fact of death as suffering, 35% as a common fact of life, 25% as losses, 15% as an immediate part of life,

5% as separation from loved ones; 4) 55% of the elderly people reflected on the fact of separation from loved ones as suffering, 40% as losses, 35% as merely separation, 20% as an immediate part of life, and 10% as a common fact of life; 5) 45% of the elderly people reflected on the law of Karma, good or bad, as one's own Karma, 35% as refuge, 30% as results of one's actions, as following wheels, and 10% as originator.

Notably, when applying the Apinhapaccavekkhana guidelines, one should always be mindful and conscious of what one is doing, for examples, following the practice of mindfulness during work hours or free time. When the mind is fixed and concentrated, one should reflect on these 5 natural facts of life: old age, sickness, death, separation from loved ones, and one's own Karma, based on the guidelines of Apinhapaccavekkhana, to deeply understand the nature of life and readjust or develop oneself for better living conditions.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากคณาจารย์และผู้มีพระคุณทั้งหลาย ผู้วิจัยขอจารึกนามให้ปรากฏเพื่อเป็นเกียรติ ดังต่อไปนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูสังวรวิริยกิจ ,ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร .สุรพงษ์ คงสัตย์ และ ดร. เสรี ศรีงาม กรรมการที่ปรึกษาควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษา เสนอแนะข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์และมีส่วนสำคัญกับความสำเร็จของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอขอบคุณ ดร.ธีรวิทย์ ภิญโญ ฌัฐกานต์ ช่วยตรวจทานบทคัดย่อภาษาอังกฤษและภาษาไทยให้ถูกต้องสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณพระครูศรีภาวนาวิสุทฐ์ผู้ให้คำปรึกษาและทุนการศึกษา ขอกราบขอบพระคุณพระครูสุธรรมโสภณ ผู้ให้คำแนะนำหัวข้อวิทยานิพนธ์ขอกราบขอบพระคุณพระสมศักดิ์ มณีสุโร ผู้ช่วยเรียบเรียง ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.สมบูรณ์ ดันยะ ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ การจัดทำโครงร่างในเบื้องต้น และกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ประจำศูนย์บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้แก่ผู้วิจัย ที่ให้ความรู้และคำปรึกษาด้านวิชาการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์และมีส่วนสำคัญในการทำงานวิจัยฉบับนี้

อาณิสต์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอถวายเป็นสักการะแด่พระรัตนตรัย อุทิศแก่บิดามารดา ครูอาจารย์ หมุ่ญาติทั้งหลาย ตลอดจนสัตว์โลกทุกหมู่เหล่า ของจงได้เข้าใจและเข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้า ตามฐานะแห่งอินทรีย์ของแต่ละผู้แต่ละคนต่อไป

แม่ชี ภกพร ธรรมญาณี

๑๕ มีนาคม ๒๕๕๖

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	น
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
 บทที่ ๑ บทนำ	 ๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๗
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๗
 บทที่ ๒ หลักอภินิหารปัจเจกชนในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	 ๘
๒.๑ ความเป็นมาของคำว่า “อภินิหารปัจเจกชน”	๘
๒.๒ ความหมายของอภินิหารปัจเจกชน	๑๐
๒.๓ บทฐานของอภินิหารปัจเจกชน	๑๕
๒.๔ ประเภทอภินิหารปัจเจกชน	๒๑
๒.๕ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักอภินิหารปัจเจกชน	๒๕
๒.๖ สรุป	๓๒

บทที่ ๓	หลักอภินิหปัจจเวกขณะในการฝึกจิตของผู้สูงวัย	๓๓
๓.๑	ความหมายของคำว่า “ผู้สูงวัย”	๓๓
๓.๒	ประเภทของผู้สูงวัย	๓๔
๓.๓	วิธีการปฏิบัติตามหลักอภินิหปัจจเวกขณะ	๓๕
๓.๔	การใช้หลักอภินิหปัจจเวกขณะในการฝึกจิตกับผู้สูงวัย	๓๖
๓.๕	สรุป	๔๕
บทที่ ๔	วิธีการใช้หลักอภินิหปัจจเวกขณะในการฝึกจิตผู้สูงวัย	๕๐
๔.๑	การใช้ราชมรรคาในการฝึกจิตผู้สูงวัย	๕๐
๔.๒	การใช้พาธรรคาในการฝึกจิตผู้สูงวัย	๕๒
๔.๓	ใช้มรรคาในการฝึกจิตผู้สูงวัย	๕๔
๔.๔	การใช้ปิยวินาภาวตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย	๕๖
๔.๕	การใช้กัมมัธสกะตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย	๕๘
๔.๖	บทสรุป	๖๐
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๖๑
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๖๑
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๖๓
บรรณานุกรม		๖๔
ภาคผนวก		๖๘
ภาคผนวก ก	รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์	๖๘
ภาคผนวก ข	แบบสัมภาษณ์	๗๑
ภาคผนวก ค	ภาพสัมภาษณ์ ผู้สูงวัย	๗๕
ประวัติผู้วิจัย		๘๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อของคัมภีร์
แล้วตามด้วย เล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับ เช่น วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๕๓๓/๖๑๕. วินัยปิฎก มหาวรรค
ภาษาไทย เล่ม ๒ ข้อ ๕๓๓ หน้า ๖๑๕ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	สีลขันธวรรค	ทีฆนิกาย	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิ	ฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิ	ฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.มหา.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
อ.ทุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.ปญจ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.อญ.	(ไทย) =	สุตตันตปิ	ฎก	อังคุตตรนิกาย	อญฺฐกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.ทส.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.ญก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ญกนิบาต	(ภาษาไทย)
ข.ข.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกปาฐะ	ขุททกนิกาย	(ภาษาไทย)