

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันจำนวนประชากรผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มสูงขึ้นจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานว่าในปีพ.ศ. ๒๕๕๒^๑ เป็นปีที่ประเทศไทยก้าวสู่สังคมสูงอายุ (Aging Society) อย่างสมบูรณ์และปัจจุบัน (๒๕๕๔) ข้อมูลสถิติโดยสถาบันวิจัยผู้สูงอายุ และสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล รายงานจำนวนผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น ๘,๑๑๒,๘๖๔ คน การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุ จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมทำให้ครอบครัวในชนบทเกิดการเปลี่ยนแปลงมีการเคลื่อนย้ายของประชากรวัยแรงงานเข้าสู่ตัวเมืองเพื่อการประกอบอาชีพ ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการเพิ่มขึ้นทั้งด้านความเป็นอยู่ทั้งด้านจิตใจ และสุขภาพ ผู้สูงอายุห่างเหินวัดวาอารามการเข้าวัดฟังธรรมน้อยลงต้องอยู่เฝ้าบ้านดูแลลูกหลานดำเนินชีวิตอย่างโดดเดี่ยวมากขึ้น ภาวะทางจิตใจขาดที่พึ่งมากขึ้นต้องเผชิญปัญหาทางด้านเศรษฐกิจยังเป็นปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและสุขภาพ การดำเนินชีวิตค่อนข้างลำบาก

เมืองไทยถือว่ามีความเชื่อที่นับถือพุทธศาสนาเป็นอันดับต้นๆ ของประเทศ ในอดีตที่ผ่านมาวัดบ้านมีความผูกพันกันมาตลอดจะเห็นว่าพ่อแม่ปู่ย่าตายายเมื่อเข้าสู่วัยชรา จะมีโอกาสเข้าวัดฟังธรรมปฏิบัติกันมากขึ้นกว่าวัยหนุ่มสาว โดยเฉพาะสังคมในชนบทจะมีเวลามากขึ้น ไม่ไปถือศีลเฉพาะเวลาเข้าพรรษาออกพรรษาก็จะไปถือศีลปฏิบัติธรรมบางแห่งไปตลอดทั้งปีก็มี แต่ปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุมีเวลาเข้าวัดฟังธรรมปฏิบัติธรรมน้อยลงด้วยเหตุผลดังที่กล่าวเป็นสาเหตุหลักลงมาจากสาเหตุอื่นๆ เหตุปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จึงทำให้จิตใจที่ห่างเหินธรรมะมากขึ้นนั้นทำให้การดำเนินชีวิตอยู่อย่างเรื่อที่ขาดทางเสื่อ แล้วแต่จะเป็นไปตามยถากรรม บางครั้งเมื่อประสบปัญหาที่เป็นทุกข์โศกเศร้าทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดได้ยากโดยเฉพาะความสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รักหรือความพลัดพรากจาก ของรักของชอบใจ ผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุที่เข้าสู่วัยชราบางคนมีความท้อแท้ในชีวิตที่ถูกความทุกข์รุมเร้าทั้งโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งปัญหาต่างๆ อยู่ไปวันๆ ขาดความกระตือรือร้นในชีวิตที่คิดจะทำที่พึ่งโดย เฉพาะทางจิตใจตนเอง ให้มีธรรมะเป็นที่พึ่งที่ควรชวนชวนในหลักทางพระพุทธศาสนาที่มีน้อยคนนักในวัยสูงอายุจะทำได้หรือมีโอกาสจะทำได้

^๑ สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ร่วมมือกรมสุขภาพจิต สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล, แหล่งที่มา : www.dmb.go.th/downloadporta/meentalthExec53.PdF, (๑๖.มีนาคม ๕๖)

ปัญหาต่างๆที่เป็นอุปสรรคในการฝึกจิตของตนให้มีที่พึ่งหลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดย การนำหลักอภินิหารปัจเจกชน^๐ การพิจารณาความไม่เที่ยงของกายและจิต ตามหลักการฝึกจิตของ สติปัฏฐาน มี กาย เวทนา จิต ธรรม พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาเนื่องๆ ทำให้จิตพิจารณา สภาวธรรมตามความเป็นจริง แห่งสังขารเพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่น เหตุนี้พระพุทธองค์จึงตรัส ให้เราทั้งหลาย ทำตนให้มีที่พึ่งในวัยทั้งสาม คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย จะเห็นได้ว่าพระพุทธ องค์ เน้นหลักธรรมที่ควรทำให้เกิดขึ้นในวัยทั้งสาม เพราะสาระอื่น ยิ่งกว่าการทำตนให้มีที่พึ่ง ไม่มี ทรงชี้ให้เห็นถึงความทุกข์ในการเกิดการแก่การเจ็บการตาย ที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องเกี่ยว เวียน วายตายเกิด ภาวะความเกิดขึ้นแห่งขันธ ย่อมนำมาซึ่งทุกข์โดยประการทั้งปวง

พระพุทธองค์จึงทรงแสดงให้เห็นถึงความจริง แห่งสังขารเหล่านี้ และทรงแสดงให้เห็น ถึงเหตุให้เกิดทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย คือตัณหา ซึ่งมนุษย์ที่ประสบความทุกข์ได้ยึดถือสิ่งต่าง ๆ เป็น สรรณะที่จะนำความสุขความพ้นทุกข์มาสู่ตน แต่ก็มิอาจจะพ้นไปจากทุกข์ได้ ตราบใดที่พระพุทธ องค์มิได้เข้าไปตรัสรู้วิธีะสังขารเห็นความจริงแห่งเบญจขันธ์ที่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความพลัด พราก ด้วยอำนาจแห่งกรรมคือการกระทำความดีเรียกกุศลกรรมทำความชั่วเรียกอกุศลกรรม ทำ ให้สัตว์ทั้งหลายต้องต้องเกี่ยวเวียนวายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด เหตุนี้พระพุทธองค์ จึงทรงให้นำธรรม หมวคนี้มาพิจารณาเนื่องๆ เพื่อบันเทาจิตใจให้คลายความทุกข์ที่เกิดจากความยึดถือ ในเบญจขันธ์ โดยเฉพาะผู้สูงวัยที่กำลังประสบภาวะแห่งทุกข์อันเกิดจากความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความพลัดพราก หากจิตใจไม่เข้าถึงหลักธรรมเหล่านี้ยากที่จิตใจจะทนต่อความทุกข์ ความเหงา ความหวาเหว ความ เสรีาโศกความพลัดพราก เนื่องมาจากความยึดมั่นถือมั่น ในอัตตาตัวตนพระพุทธองค์ ทรงแสดงให้เห็นว่า ตราบใดตัวเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ยังไม่ถูกทำลายสัตว์ทั้งหลายก็ยังจะต้องประสบกับความ ทุกข์เช่นนี้ต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

ปัญหาของผู้สูงวัยที่ขาดหลักธรรมที่เป็นแนวทางในการฝึกจิตให้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว จิตใจจึงมีหลายระดับตั้งแต่ระดับผู้สูงวัยที่ไม่เคยเข้าวัดฝึกอบรมจิต ระดับเข้าวัดบ้างไม่เข้าวัดบ้างแต่ ยังมีความยึดติดหลักธรรมที่น่าจะเหมาะสมและเป็นแนวทางฝึกอบรมจิตใจให้มีพื้นฐานที่ไม่ยาก เกินไป ผู้วิจัยคิดว่าหลักอภินิหารปัจเจกชนและหมวดธรรมอื่นๆที่เกี่ยวข้อง น่าที่จะเหมาะสมเป็น พื้นฐานในการนำพิจารณาและปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวันที่พระพุทธองค์ทรงให้พุทธบริษัทได้ นำบทธรรมบทนี้มาพิจารณาทุกวัน ๆ เพื่อบรรเทาความมัวเมาในชีวิตให้มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ ประมาท

^๐ อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๘๑., อญ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๕๗.

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจในเรื่องหลักอภินิหารปัจเจกชนซึ่งเป็น
 หลักธรรมในการพิจารณาเนื่อง ๆ เป็นการฝึกจิตซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
 ผู้วิจัยมีความสนใจในเรื่องนี้เพื่อนำมาศึกษาอธิบาย ควรแนะนำเสนอแนวทางการใช้หลัก
 อภินิหารปัจเจกชน ในการฝึกจิตผู้สูงวัยและบุคคลทั่วไป นอกจากนั้นยังเป็นหลักธรรมที่พระพุทธ
 องค์ให้นำหลักธรรมนี้มาให้พิจารณาเนื่อง ๆ ตามหลักอภินิหารปัจเจกชนเป็นการฝึกจิตให้ลดความ
 มัวเมาในชีวิตเพื่อให้จิตสงบทำให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา ตามหลักการของพระพุทธศาสนา
 เพื่อความไม่ประมาท ในชีวิต ฉะนั้นการฝึกจิตตามหลักของอภินิหารปัจเจกชนในผู้สูงวัย น่าจะเกิด
 ประโยชน์แก่ผู้สูงวัยและบุคคลทั่วไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักอภินิหารปัจเจกชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตของผู้สูงวัย
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิธีการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ ทำให้ทราบหลักอภินิหารปัจเจกชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทว่าเป็น
- ๑.๓.๒ ทำให้ทราบหลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตของผู้สูงวัยว่าเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ ทำให้ทราบวิธีการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัยเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหามุ่งศึกษาหลักอภินิหารปัจเจกชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
 เถรวาทหลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย และการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิต
 ผู้สูงวัย

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสารการวิจัยครั้งนี้จะศึกษาจากเอกสารได้แก่ พระไตรปิฎก
 ฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ และ หนังสือวิชาการ
 วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนอกจากนั้นผู้วิจัยจะศึกษาในการปฏิบัติจริงของผู้สูงวัยใน
 การปฏิบัติตามหลักอภินิหารปัจเจกชนแล้วสอบถามในเชิงลึกหลังการปฏิบัติฝึกจิตผู้สูงวัย จำนวน
 ๒๐ คน โดย คิดเป็นค่าเฉลี่ยร้อยละในจำนวนผู้สูงวัยตามความเข้าใจ

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้การวิจัย

๑.๕.๑ อภินิหปัจเจกชน หมายถึง ธรรมที่ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ความมีกรรมเป็นของตนทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วชรา หมายถึง ความแก่ พยาธิ หมายถึง ความเจ็บไข้ไม่สบายกาย มรณะ หมายถึง ความตาย ความพลัดพราก หมายถึง แยกออกจากกัน มีกรรมเป็นของตน หมายถึง ทำกรรมใดดีหรือชั่ว ย่อมได้รับผลแห่งตน

๑.๕.๒ การใช้อภินิหปัจเจกชน หมายถึง การนำหลักอภินิหปัจเจกชนมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ในการพิจารณาถึงสภาพความเป็นจริงความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก มีกรรมเป็นของตน

๑.๕.๓ การฝึกจิต หมายถึง การปฏิบัติให้จิตอยู่กับอารมณ์ตามหลักอภินิหปัจเจกชน พิจารณา ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก พิจารณากรรมและผลของกรรม จนสามารถควบคุมจิตของตนให้สงบตั้งมั่นในอารมณ์

๑.๕.๔ ผู้สูงวัย หมายถึง ผู้สูงด้วยอายุ เริ่มตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปตามหลักกรมสุขภาพจิต สาธารณสุข

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ พระพุทธองค์ ได้ตรัส เรื่องฐานะ ๕^๐ ประการ ความว่า

๑. เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

๒. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

๓. เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

๔. เราต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๕. เรามีกรรมเป็นของตนเป็นผู้รับผลของกรรม มี กรรมเป็นกำหนดมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์มีกรรมเป็นที่พึ่งพาอาศัยเราทำกรรมอันใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตามย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

๑.๖.๒ พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสเรื่องอภินิหปัจเจกชนธรรมสูตร^๐ ความว่าภิกษุทั้งหลายธรรม ๑๐ ประการอันบรรพชิตพึงพิจารณาเนื่องๆ ๑๐ ประการเป็นไฉน

๑. บรรพชิตพึงพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์

๒. บรรพชิตพึงพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าการเลี้ยงชีพของเราเนื่องด้วยผู้อื่น

^๐ อนุ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๘๑.

^๐ อนุ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๕.

๓. บรรพชิตพึงพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าอาภัพกิจอย่างอื่นอันเราควรทำมิอยู่
 ๔. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าตัวเราดิเคยนตัวเราโดยศีลได้หรือไม่
 ๕. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าผู้รู้ใคร่ครวญแล้วดิเคยนเราโดยศีลได้หรือไม่

๖. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ
 ๗. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเรามีกรรมเป็นของตัวดีหรือชั่ว
 ๘. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าวันคือล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่
 ๙. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเรายินดีในที่สุดหรือไม่
 ๑๐. บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าคุณวิเศษของเรามีอยู่หรือไม่ ที่จะทำให้เรา
 ไม่เก้อเงินในเวลาเพื่อนบรรพชิตตามใน

๑.๖.๓ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชค ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๙)^๐ คำบรรยายวิปัสสนา
 กรรมฐานอันบุคคลผู้เกิดมาในโลกนี้ จำเป็นจะต้องมีกิจประจำวันอันเป็นหน้าที่ของตนๆ โดยเฉพาะ
 เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัย ๔ สำหรับจะได้บำบัดทุกข์บำรุงสุขของตนๆและครอบครัวยังได้รับความสุข
 อันความสุขของผู้ครองเรือนนั้นจะมีได้ก็เพราะอาศัย เหตุ ๔ ประการที่ทรงตรัสแก่ชวานาซึ่ง
 ปราภฏ อยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ หน้าที่ ๓๐๕ สรุปใจความว่า ผู้เห็นภัยในวัฏฏะสงสาร
 ทั้งหลายพึงรีบ กระทำเสียในวันนี้ เพราะชีวิตของเราถูกความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย คอยรบกวนบีบ
 คั้นอยู่เสมอ ความแก่และความตาย เขาย่อมดื้อชีวิตของสรรพสัตว์ทั่วสากลโลกให้ลูกกลนไปสู่
 แดนมฤตยูทุกฝีก้าว

๑.๖.๔ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ) *แห่งสวนโมกขพลาราม ได้แสดง
 พระธรรม เรื่องกรรมไว้ในอภินิหปัจจเวกขณะ เช่น บุคคลว่านพืชเช่นไรย่อมได้รับผลเช่นนั้นจะทำดี
 ก็ตามทำชั่วก็ตามจะต้อง เป็นผู้รับผลของกรรมนั้นได้ยกตัวอย่าง ในเรื่อง พระอภัยมณี

๑.๖.๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุตโต) ^๐ได้แสดงท่าทีที่ถูกต้องของชาวพุทธต่อ
 ความเป็นจริงของสังขารทั้งหลายว่า พระพุทธองค์ตรัสว่าสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็น
 ธรรมดา ก็คือตรัสถึงความเป็นอนิจจังเมื่อสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เราจะมัวนั่งนอนใจวางใจ

^๐ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชค ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร :
 โรงพิมพ์ ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๓.

* พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ), กรรมในอภินิหปัจจเวกขณะ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
 ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕.

^๐ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุตโต), จาริกบุญ จาริกกรรม, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมมิกจำกัด,
 ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๒.

อยู่ไม่ได้ จึงต้องไม่ประมาท พระพุทธเจ้าตรัสหลักสำคัญอันนี้ไว้ แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงกัน
กาลภายหลัง ระหว่างความเป็นอนิจจังกับความไม่ประมาท คือเพราะสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงเราจึงต้อง
ไม่ประมาท และเมื่อไม่ประมาทแล้ว เราก็จะสามารถใช้ความไม่เที่ยงให้เป็นประโยชน์ได้อีก

๑.๖.๖ พระสมภาร ทวีรัตน์^๖ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง จากการวิจัยพบว่าสตรีวัยกลางคนทุกคนต้องเผชิญกับภาวะของการหมดระดู ซึ่งเป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลง ทั้งร่างกายและจิตใจ ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับหญิงวัยทองเหล่านี้ สามารถป้องกันได้ หากมีการส่งเสริมพฤติกรรมด้านสุขภาพและการปฏิบัติธรรม(วิปัสสนากรรมฐาน)ที่เหมาะสม จะทำให้สตรีวัยกลางคนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

๑.๖.๗ วสิน อินทสระ^๖ ได้กล่าวไว้เช่นเดียวกันว่า ความทุกข์อันเนื่องมาจากความเกิด แก่ เจ็บ และตายนี้ท่านรวมเรียกว่าสภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ประจำสังขาร ส่วนความทุกข์นอกจากนี้เรียกว่า ปกิณกทุกข์ แปลว่าทุกข์จร เช่นความโศก ความพิโรธรำพัน ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับ แค้นใจ ความต้องประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความปรารถนาแล้วไม่สมหวังทุกจรเหล่านี้ทรงแสดงไว้ในนิเทศแห่งอริยสัจโดยย่อ ความยึดมั่นในขันธ ๕ ว่าเป็นเรา เป็นของเราเป็นความทุกข์ที่ครอบงำสัตว์ทั้งหลายให้จมอยู่ในกองทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารอันเป็นที่พึงใจเหมือนกันและทรงย้ำว่าเมื่อจะกล่าว

๑.๖.๘ แสง จันทรงาม^๖ ได้กล่าวถึงชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาว่าคนเกิดมาจากองค์กำเนิดคือกรรม (กัมมโยนิ) มารดาบิดาเป็นเพียงแต่จัดแจงพื้นฐานทางสสารไว้ให้เท่านั้น เพราะฉะนั้น “สัตว์”จึงมาจากสัตว์ในขณะปฏิสนธิ การจะเป็นผู้กำหนดวิญญูณเบื้องต้นซึ่งเป็นผู้มีชีวิตแต่กรรมซึ่งมองไม่เห็นที่สร้างไว้ตั้งแต่ชาติก่อนนี้เอง เป็นผู้ก่อให้เกิดตัวประกอบทางชีวิตในตัวประกอบทางซึ่งมีอยู่แล้ว ทำให้ครบ ๓ บริบูรณ์ กระแสชีวิตดังกล่าวนี้จะไหลไปไม่มีที่สิ้นสุด ตรวบ

^๖ พระสมภาร ทวีรัตน์ ได้ศึกษาเกี่ยวกับ, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑).

^๖ วสิน อินทสระ, **สังขะอันประเสริฐ**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คอนเซ็ปต์ไลน์ จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๔๐.

^๖ แสง จันทรงาม, **ประทีปธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕.

เท่าที่มันยังได้รับการหล่อเลี้ยงด้วยน้ำอันอุ่นม้วนแห่งวิชาและค้นหา เมื่อตัวประกอบทั้ง ๒ นี้ถูกตัดขาดอย่างสิ้นเชิง กระแสแห่งชีวิตนี้จึงสิ้นสุดลงการเกิดจะยุติ

การทบทวนเอกสารทำให้ทราบถึงความเกี่ยวพันโดยความเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องโดยความเป็นเหตุผล ตามหลักอภินิหารปัจเจกบุคคล ถึงแม้ในทีนี้มันมิได้พูดถึงอภินิหารปัจเจกบุคคลโดยตรง แต่เนื้อหาที่เป็นหลักของอภินิหารปัจเจกบุคคลเพราะมีวัตถุประสงค์เพื่อลดความมัวเมาคลาญความยึดมั่นถือมั่นรู้เท่าทันตามความเป็นจริงในเรื่องเกิดแก่เจ็บตายความพลัดพรากเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม ผู้วิจัยคิดว่าเรื่องอภินิหารปัจเจกบุคคลนี้ยังไม่มีใครทำคิดว่าน่าจะเหมาะสมเป็นหลักในการฝึกจิตของผู้สูงวัย และบุคคลทั่วไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวิธีดำเนินการดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่พระไตรปิฎกฉบับ ภาษาไทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยา พ.ศ ๒๕๓๕

๑.๗.๒ ศึกษาเอกสาร ได้แก่ วรรณคดี ตำราและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิทยานิพนธ์

๑.๗.๓ การกำหนด วิธีการปฏิบัติ อภินิหารปัจเจกบุคคลในการฝึกจิตผู้สูงวัย
จริงหลังจากนั้น ผู้วิจัยจะให้ความรู้ และทดลองการปฏิบัติจริง และ บันทึกสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น
ในขณะที่ฝึกจิตผู้สูงวัย และสัมภาษณ์เชิงลึกหลังการปฏิบัติฝึกจิตผู้สูงวัย

๑.๗.๔ จัดเก็บข้อมูลเบื้องต้นในการสำรวจกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ๒๐ ก่อนการปฏิบัติจริง
หลังจากนั้น ผู้วิจัยจะให้ความรู้และทดลองการปฏิบัติจริง และบันทึกสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่
ฝึกจิตผู้สูงวัย และสัมภาษณ์เชิงลึกหลังการปฏิบัติฝึกจิตผู้สูงวัย

๑.๗.๕ วิเคราะห์ข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์

๑.๗.๖ เสนอผลวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบหลักอภินิหารปัจเจกบุคคลในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักอภินิหารปัจเจกบุคคลในการฝึกจิตผู้สูงวัย

๑.๘.๓ ทำให้ทราบ วิธีการใช้หลักอภินิหารปัจเจกบุคคลในการฝึกจิตผู้สูงวัย