

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยหลักอภินิหารปัจเจกชนในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักอภินิหาร
ปัจเจกชนในการฝึกจิตของผู้สูงวัย และ การใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ศึกษาวิธีการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัยโดยทำการศึกษาตาม
วัตถุประสงค์การวิจัยใน ๓ ประการ ได้แก่ (๑) หลักอภินิหารปัจเจกชนในพระพุทธศาสนาเถรวาท
(๒) หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตของผู้สูงวัย และ (๓) วิธีการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนใน
การฝึกจิตผู้สูงวัย ดังนี้

๕.๑.๑ หลักอภินิหารปัจเจกชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักอภินิหารปัจเจกชน คือการพิจารณา ถึงความจริงมี ๕ ประการ คือ พิจารณา ความ
แก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และกรรมที่เราทำกรรมอันใดไว้ต้อง
ได้รับผลกรรมนั้น ๆ ตามนัยแห่งการพิจารณาอภินิหารปัจเจกชน ได้ทุกโอกาสหรือพิจารณามบ่อย ๆ
ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ด้วยสติปัญญา และอยู่ในกรอบของไตรสิกขา เป็นต้น เห็นและเข้าใจความ
เป็นจริงของชีวิต จนนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับ
ความสามารถของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญในการพิจารณาธรรมที่ควรพิจารณาคืออภินิหารปัจเจกชน
เพื่อให้ยอมรับตามความจริง ซึ่งเราทุกคนต้องพิจารณาเพื่อให้เข้าใจความจริงของชีวิต และดำเนิน
ชีวิตด้วยความไม่ประมาท

๕.๑.๒. หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย

๑) ผู้สูงวัยได้พิจารณาชะราธัมมะตา คือ การพิจารณาความแก่ โดยเรียงจากค่า
เปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความแก่เป็นเรื่องธรรมดา (๔๕%) ความแก่
เป็นเรื่องจริงแห่งสังขารธรรม (๓๕%) ความแก่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต (๓๐%) ความแก่เป็น
เรื่องความทุกข์ (๒๕%) และ ความแก่ทำให้เกิดพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง (๕%)

๒) ผู้สูงวัยได้พิจารณาพยัธัมมะตา คือ ความเจ็บป่วย โดยเรียงจากค่า
เปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องในการดำเนินชีวิต

(๕๐%) ความเจ็บป่วยนำมาซึ่งทุกข์ (๔๐%) ความเจ็บป่วยส่งผลด้านจิตใจ (๓๐%) ความเจ็บป่วยเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต (๒๐%) และความเจ็บป่วยเป็นภาระในการรักษา (๑๐%)

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

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

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

๕.๑.๓ วิธีการใช้หลักอภินิหปัจจเวกขณ์ในการฝึกจิตผู้สูงวัย พบว่า

วิธีการใช้หลักอภินิหปัจจเวกขณ์ในการฝึกจิตผู้สูงวัย ควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะ ในระหว่างทำงาน และว่างการทำงาน หรือในด้านการดำเนินชีวิตปัจจุบัน เป็นต้น ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงหลักอภินิหปัจจเวกขณ์ คือ เราไม่ล่วงพ้นความแก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น และเรามีกรรมเป็นของตนเอง ชั่วก็ตาม ดีก็ตามจะต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น ๆ ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ควรพิจารณาเนื่องๆ ทุกวัน เพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคย จะเป็นเหตุให้รับแรงทำความดี และเพื่อไม่ให้เกิดความมัวเมาทั้งปวงในความไม่มีโรค ในความเป็นหนุ่มสาว และมัวเมาในชีวิต ให้ดำเนินชีวิตด้วยความอุตสาหะผู้สูงวัยนั้นจะมีความเจริญในชีวิต

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

๑) ผู้ศึกษาควรรู้ความหลักอภินิหปัจจัยเวกชนในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมี
ความหมาย ลักษณะ เป็นอย่างไรบ้าง

๒) ผู้ศึกษาควรรู้หลักอภินิหปัจจัยเวกชนในการฝึกจิตของผู้สูงวัย การใช้หลัก
อะไรในกลุ่บายในการพิจารณาเพื่อให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

๓) ผู้ศึกษาควรเข้าใจวิธีการใช้หลักอภินิหปัจจัยเวกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัยว่ามี
การปฏิบัติอย่างไรในแต่ละด้าน และวิธีการปฏิบัติอย่างไรให้ถูกต้องตามหลักอภินิหปัจจัยเวกชน
ของผู้สูงอายุ

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไปมีดังนี้

๕.๒.๒.๑ หลักอภินิหปัจจัยเวกชนเพื่อการบรรลธรรม

๕.๒.๒.๒ หลักอภินิหปัจจัยเวกชนในสังคมปัจจุบัน