

แนวทางการพิจารณาอภินิพจน์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา Guidelines for Considering Abhinhapaccavekkha to Promote the Practice of Vipassana Meditation

พระมหาสมพร พุทธิวิโร (เกลี้ยงพร้อม)

Phramaha Somporn Buddhaviro (Kleangprom)

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

Doctor of Philosophy (Vipassana Meditation)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail : ninesomps@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 5 กรกฎาคม 2567

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 29 กรกฎาคม 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 31 กรกฎาคม 2567

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “การพิจารณาอภินิพจน์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาอภินิพจน์ในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท เพื่อเสนอแนวทางการพิจารณาอภินิพจน์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติ โดยมีระเบียบการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research)

ผลการวิจัยพบว่า 1. อภินิพจน์ เป็นการพิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และการพิจารณากรรมของตนให้เห็นรูปนามตามความเป็นจริงว่า “เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เรากระทำความใดไว้ จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม จักต้องเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น” มีองค์ธรรมหลัก 3 ประการ คือ ความเพียร สติ และปัญญา 2. ข้อศึกษาพระพุทธรศาสนา มี 3 ประการ คือ (1) อธิศีล ได้แก่ ข้อปฏิบัติเพื่อชำระกาย และวาจาให้เรียบร้อย (2) อธิจิต ได้แก่ ข้อปฏิบัติทำจิตใจให้สงบ (3) อธิปัญญา ได้แก่ ข้อปฏิบัติเพื่อเห็นรูปนามตามความเป็นจริง สามารถหยั่งเห็นอริยสัจ 4 อันเป็นหนทางนำไปสู่ความดับทุกข์อย่างถาวร 3. การพิจารณาอภินิพจน์ มี 3 ระดับ คือ (1) ระดับพิจารณาเพื่อป้องกันภัย (2) ระดับพิจารณาเพื่อละความมัวเมาต่าง ๆ และ (3) ระดับพิจารณาเพื่อเห็นอริยสัจ 4 อันเป็นหนทางนำไปสู่ความดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง

คำสำคัญ : การพิจารณา, อภินิพจน์, วิปัสสนาภาวนา, การปฏิบัติธรรม.

ADSTRACT

The article is part of the research has three objectives : 1) to study the Abhinhapaccavekkha in the Theravada Buddhist scriptures, 2) to study the practice of Vipassana in Theravada Buddhist scriptures and 3) to propose guidelines for

considering Abhinhapaccavekkha to promote the practice. The research methodology was a documentary research mostly based on the Tipitaka and other Buddhist texts. The results of the research found that:

1) Abhinhapaccavekkha is the consideration of ageing process, sickness, death, and separation from loved or liked things, and the consideration of own kamma as they really are “We have own karma, we have karma as mother. Whatever we have committed, be they good or bad, it will reflect back”. Three main dharma elements are perseverance, mindfulness and wisdom.

2) Buddhism emphasizes the three studies: (1) Adhisila, the practice for purifying the body and speech. (2) Adhicitta, the practice of calming the mind. (3) Adhipanya, the practice of seeing forms and names as they really are in order to understand the Four Noble Truths leading to the cessation of suffering forever.

3) There are 3 levels of contemplating Abhinhapaccavekkha: (1) the level of seeing to prevent dangers, (2) the level of considering to let go delusions, and (3) the level of seeing the Four Noble Truths, which are the path leading to the complete cessation of defilements..

Keywords: Consideration, Abhinhapaccavekkha, Vipassana Meditation, Dhamma Practice.

บทนำ

มนุษย์ คือ บุคคลผู้มีจิตใจสูง เพราะมีปัญญาสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเองด้วยการปฏิบัติธรรม มนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพของตนจนถึงขั้นสูงสุด คือ พ้นจากความทุกข์ โดยพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงวางพระสัทธรรม 3 ประการ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2561) คือ 1. ปริยัติสัทธรรม 2. ปฏิบัติสัทธรรม 3. ปฏิเวธสัทธรรม ในสัทธรรม 3 นั้น 1. ปริยัติสัทธรรม ได้แก่ การศึกษาเพื่อให้ความเข้าใจหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้วให้ชัดเจน แจ่มแจ้ง 2. ปฏิบัติสัทธรรม ได้แก่ การนำเอาการศึกษาที่เข้าใจดีแล้วมาประพฤติปฏิบัติ 3. ปฏิเวธสัทธรรม ได้แก่ ผลการปฏิบัติที่ดำเนินตามทางที่ถูกต้องจะพึงบรรลุ ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน ฌาน และอภิญญา แม้พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้คนพ้นจากทุกข์ทั้งปวง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2564) คือ ความเศร้าโศก ความไม่สบายใจ ไม่ประสพของรัก และความแก่ เจ็บ ตาย แต่บุคคลผู้บรรลุธรรมมีจำนวนน้อย ส่วนผู้ไม่บรรลุธรรมมีจำนวนมาก ที่เป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เพราะธรรมนั้น ไม่สามารถนำผู้ปฏิบัติธรรมให้พ้นจากทุกข์ แต่เพราะผู้ปฏิบัตินั้นขาดปัญญา และขาดธรรมที่สนับสนุนก็มีภูมิจาคือ จตุรารักขกัมมัฏฐาน (พระมหาอาคม สุมงคล (คุณสถิต), 2555) ทำให้ปฏิบัติไม่ถูกวิธี ขาดการพิจารณาโดยแยบคาย ขาดความใส่ใจ ดังพระดำรัสในคณกโมคคัลลานะสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 14 ข้อที่ 101-103 หน้า 71-72, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โดยย่อว่า “ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกทาง ผู้ชี้ทางเท่านั้น ส่วนการปฏิบัติต้องลงมือปฏิบัติเอง” ถึงแม้จะมีการฟังธรรมะ การท่องบ่นสาธยายธรรมะ แต่หากขาดความใส่ใจ ไม่สำเหนียกโดยตั้งใจแล้ว ย่อมไม่สามารถรู้ทั่วถึงธรรมได้ หรือแม้จะมีศรัทธา มีความเพียร หากไม่ใส่ใจ น้อมมาสู่ใจ หรือขาดการยกขึ้นมามีพิจารณาตามเนื้อความแห่งพุทธพจน์ การปฏิบัติธรรมก็ย่อมไม่ได้ผล เพราะผู้ประพฤติธรรมขาดโยนิโสมนสิการ หรือปัญญา

ในการพิจารณา เมื่อไม่พิจารณา ย่อมไม่เข้าใจ เมื่อไม่เข้าใจ ผลแห่งการปฏิบัติย่อมเกิดซ้ำ แม้จะศีลหากศีลไม่ประกอบด้วยปัญญา ศีลก็ไม่บริบูรณ์ เมื่อศีลไม่บริบูรณ์ สมาธิย่อมไม่มั่นคง เมื่อสมาธิไม่มั่นคง ปัญญาย่อมไม่แทงตลอด เมื่อปัญญาไม่แทงตลอดย่อมไม่สามารถดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

ปัญหาสำคัญของการปฏิบัติธรรมที่ไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ เพราะขาดปัญญา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2562) ได้แก่ 1. จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา เกิดจากโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง 2. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียน เกิดจากปรโตโฆสะ) และ 3. ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ เกิดจากปัญญาสองอย่างแรกนั้นแล้วห่มมนสิการในสภาวะธรรม ในการใส่ใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง สภาวะใดที่จะต้องประสบและหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ต้องรู้จักเรียนรู้ ให้ความสำคัญและความใส่ใจ พิจารณาสິงนั้นอย่างถ่องแท้ สภาวะที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในฐานะสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 22 ข้อที่ 48 หน้าที่ 78, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ว่า แม้สมณะ พราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใคร ๆ ในโลกนี้ ปราภวนาไม่ได้ มี 5 ประการ คือ

1. ขอสั่งที่มีความแก่เป็นธรรมดา จงอย่าแก่
2. ขอสั่งที่มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จงอย่าเจ็บไข้
3. ขอสั่งที่มีความตายเป็นธรรมดา จงอย่าตาย
4. ขอสั่งที่มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา จงอย่าสิ้นไป
5. ขอสั่งที่มีความฉิบหายเป็นธรรมดา จงอย่าฉิบหาย

การใส่ใจฐานะ 5 อย่างนี้ พระภิกษุสามเณรผู้ใส่ใจท้าววัตรเข้า พิจารณาเป็นประจำ เรียกว่า “อภินหปัจจเวกขณ” คือ ข้อที่ควรพิจารณาเนื่อง ๆ เรื่องที่ควรพิจารณาทุก ๆ วัน (แปลก สนธิรักษ์ และสวัสดิ์ สวัสดิ์พินิจจันทร์, 2503) เมื่อพิจารณาใส่ใจทุกวันย่อมมีอานิสงส์หรือประโยชน์ 5 ประการ (มหามกุฏราชวิทยาลัย : พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก) รวบรวมและเรียบเรียง, 2563) คือ

1. การพิจารณาความแก่ เพื่อบรรเทาความเมาในความเป็นเด็กหรือหนุ่มสาวที่เห็นแก่ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ให้มีความตั้งใจศึกษาเล่าเรียน และทำกิจที่ควรทำขณะที่ยังไม่แก่
2. การพิจารณาความเจ็บ เพื่อบรรเทาความเมาในความไม่มีโรคภัยไข้เจ็บแล้ว รีบเร่งศึกษาเล่าเรียน และทำกิจที่ควรทำขณะที่ยังไม่โรค
3. การพิจารณาความตาย เพื่อบรรเทาความเมาในชีวิต แล้วรีบเร่งทำกิจที่ควรทำให้สำเร็จ ก่อนที่ความตายจะมาถึง
4. การพิจารณาความพลัดพรากจากสิ่งของหรือคนรัก เพื่อบรรเทาความยึดมั่น ถ้อยมั่นว่า “สิ่งนั้น คนนั้น เป็นที่รักของเรา” จักไม่ต้องเสียใจ ในเมื่อต้องพลัดพรากจริง ๆ
5. การพิจารณากรรม เพื่อบรรเทาความเห็นผิดว่า “คนจะดีก็ดีเอง จะชั่วก็ชั่วเอง จะได้สุขได้ทุกข์ก็ได้เอง” แล้วรีบเร่งทำความดี งดเว้นกรรมชั่ว

การพิจารณาอภินหปัจจเวกขณนี้ เพื่อบรรเทาความเห็นผิดและกำจัดความประมาทด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะ เรียกว่า “อาการสำรวมจิต” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2483) มี 3 ประการ คือ 1. การสำรวมอินทรีย์ ได้แก่ การสำรวมทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มิให้ความยินดีด้วยอำนาจแห่งราคะ ไม่ให้ความยินร้ายด้วยอำนาจแห่งโทสะ และไม่ลุ่มหลงด้วยอำนาจแห่งโมหะ 2. การมนสิการกัมมภูมิตฐาน คือ การปฏิบัติธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกามฉันทะ ได้แก่ อสุภะกรรมฐาน กายคตาสติ หรือมรณสติ และ 3. การเจริญวิปัสสนา คือ การพิจารณาสังขารแยกออกเป็นชั้นได้แก่ การเห็นสภาพที่มีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เรียกว่า “อนิจจัง” การเห็นสภาพที่บีบคั้นไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้

เรียกว่า “ทุกขัง” และการเห็นสภาพที่ไม่สามารถควบคุมบังคับบัญชาได้ เรียกว่า “อนัตตา” เมื่อพิจารณาโดยอาการสารวมจิตแล้ว จิตที่เคยกำหนดในอารมณ์ยั่ววนต่าง ๆ ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เมื่อคลายกำหนด ย่อมหลุดพ้นย่อมถึงความหมดจด ย่อมสงบ เป็นจริมกิริยา ดับสนิทในอวสาน (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2483) กล่าวคือ นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ และนิพพาน ซึ่งเป็นธรรมที่มีความเกี่ยวเนื่องเป็นลำดับกัน อีกอย่างหนึ่ง การพิจารณาอภินิหารปัจเจกขณะเป็นประจำ กระทั่งเห็นว่า ไม่ใช่เราคนเดียวที่มีความแก่ ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ แท้จริงสัตว์ทั้งปวงที่มีการมา การไป การจุติ การอุบัติ ล้วนมีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 22 ข้อที่ 48 หน้าที่ 78-80, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เมื่อพิจารณาฐานะนั้นอยู่นิ่ง ๆ มรรคย่อมเกิดขึ้น หากทำให้มาก เสพให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์อนุสัยย่อมสิ้นไป (พระสมชาย กิตติธโร (แก้วเกษม), 2561) การพิจารณาอภินิหารปัจเจกขณะอยู่นิ่ง ๆ ย่อมเกิดปัญญา ผู้มีปัญญาย่อมมีความเห็นถูก เมื่อเห็นถูกย่อมปฏิบัติถูก เมื่อปฏิบัติถูกย่อมได้รับผลแห่งการปฏิบัติตามสมควรแก่เหตุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอภินิหารปัจเจกขณะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อเสนอแนวทางการพิจารณาอภินิหารปัจเจกขณะเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “แนวทางการพิจารณาอภินิหารปัจเจกขณะเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา ธรรมบท เอกสารวิชาการ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร โดยศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูล ชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส ธรรมบท เอกสารทางวิชาการ งานวิจัยทางที่เกี่ยวข้อง เฉพาะเรื่องอภินิหารปัจเจกขณะตามหลักคำสอนในพุทธปรัชญาเถรวาท

วิเคราะห์ข้อมูลและเนื้อหาที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในรูปแบบของการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ในเรื่องอภินิหารปัจเจกขณะตามหลักคำสอนในพุทธปรัชญาเถรวาทพร้อมทั้งข้อเสนอแนะเนื้อหาเพิ่มเติมบางประเด็นที่ได้จากการศึกษา เอกสารต่าง ๆ สรุปและนำเสนอผลการวิจัย เพื่อให้เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมและพระวิปัสสนาจารย์รวมทั้งผู้ปฏิบัติธรรม ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเรียน การสอน และการปฏิบัติวิปัสสนา โดยบูรณาการจากองค์ความรู้อภินิหารปัจเจกขณะ และหลักปฏิบัติวิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาอันเป็นการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาของสำนักปฏิบัติธรรมในยุคปัจจุบัน

ผลการวิจัย

คำว่า อภินิหารปัจเจกขณะ มาจากคำว่า อภินิหาร+ปัจเจกขณะ

อภินิหาร (พันธุรี ป.หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ), 2546) แปลว่า เฉพาะวัน, ทุกวัน ๆ, เสมอ, รั้งไป, เป็นนิตย์

ปัจเจกขณะ แปลว่า การเห็นลงเฉพาะ, การพินิจ, การพิจารณา

ในอภินิหารปัจจุเวกขณะ มโหรีธรรมหลัก 3 ประการ คือ 1) อภินิหาร องค์ธรรม ได้แก่ ความเพียร 2) ปัจจุเวกขณะ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญา และ 3) ความระลึกได้ขณะเจริญอภินิหารปัจจุเวกขณะในปัจจุบัน องค์ธรรม ได้แก่ สติ (ความไม่ประมาท) ผู้วิจัยจึงขอสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษาอภินิหารปัจจุเวกขณะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า อภินิหารปัจจุเวกขณะ เป็นการพิจารณาให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริง 5 ประการ คือ

1) การพิจารณาว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้” ย่อมมีประโยชน์ คือ สัตว์ทั้งหลาย มีความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว เป็นเหตุให้ประพฤตชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อเขาพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ย่อมละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้อย่างสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

2) การพิจารณาว่า “เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้” ย่อมมีประโยชน์ คือ สัตว์ทั้งหลาย มีความมัวเมาในความไม่มีโรค เป็นเหตุให้หมิ่นสัตว์ประพฤตชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อเขาพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ย่อมละความมัวเมาในความไม่มีโรคได้อย่างสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

3) การพิจารณาว่า “เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” ย่อมมีประโยชน์ คือ สัตว์ทั้งหลาย มีความมัวเมาในชีวิตซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤตชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อเขาพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ย่อมละความมัวเมาในชีวิตได้อย่างสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

4) การพิจารณาว่า “เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น” ย่อมมีประโยชน์ คือ สัตว์ทั้งหลาย มีความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจ เป็นเหตุให้ประพฤตชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อเขาพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ย่อมละกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

5) การพิจารณาว่า “เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม เขา ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น” ย่อมมีประโยชน์ คือ สัตว์ทั้งหลาย มีกายทุจริต วาจทุจริต และมโนทุจริต เมื่อเขาพิจารณากรรมนั้นอยู่เนื่อง ๆ ย่อมละทุจริตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

2. ผลการศึกษากฎปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงข้อปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน ผู้สนใจอบรมกาย วาจา จิต เป็น 2 ระดับ คือ 1) ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ครองเรือน ทรงแสดงบุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ ย่อเหลือเพียง 3 ได้แก่ (1) ทาน (2) ศีล (3) ภาวนา 2) ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ต้องการพ้นจากความทุกข์ ไม่ต้องการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ทรงแสดงไตรสิกขา 3 เพื่อฝึกหัดอบรม กาย วาจา ใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้น ได้แก่ (1) อธิศีลสิกขา คือ ข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมทางกาย วาจาอย่างยั้ง 2) อธิจิตตสิกขา คือ ข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิ และ (3) อธิปัญญาสิกขา ได้แก่ ข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูงสุด การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีเฉพาะแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ทรงแสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือ อริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐ ได้แก่ 1) ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ 2) ทุกขสมุทัยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุแห่งทุกข์ 3) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับทุกข์ และ 4) มรรคสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติ หรือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า “มรรค 8” ได้แก่ (1) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ (2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ (3) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ (4) สัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพชอบ (5) สัมมาวาจา การ

เจรจาชอบ (6) สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ (7) สัมมาสติ ความระลึกชอบ (8) สัมมาสมาธิ ความตั้งจิตมั่นชอบ

3. การเสนอแนวทางการพิจารณาอภินิหารปัจเจกบุคคลเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

1) การพิจารณาอภินิหารปัจเจกบุคคลตามเนื้อความว่า

(1) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ โดยน้อมจิตไปพิจารณาสภาพร่างกายที่ประกอบไปด้วยความแก่ สามารถละความมัวเมาในวัย คือ ไม่ประมาทในวัยเด็ก หรือในวัยหนุ่ม-สาว ที่มัวเมาด้วยความเพลิดเพลินสนุกสนาน ให้เร่งชวนช่วยในกิจที่ชอบ เช่น ในวัยเด็กต้องขยันเรียน เขียนอ่าน ในวัยหนุ่ม-สาวเร่งชวนช่วยในกิจการงานที่ชอบของตน เร่งทำประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อม เป็นต้น

(2) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ โดยน้อมจิตไปพิจารณาสภาพร่างกายที่ประกอบไปด้วยภัยต่าง ๆ เช่น เชื้อโรค สารพิษ ฤดูกาล พุติกรรม เป็นต้น สามารถละความมัวเมาในสุขภาพ คือ การรักษาสุขภาพ หมั่นออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีการเก็บสำรองค่าใช้จ่าย หากเจ็บป่วย และเร่งชวนช่วยในกิจที่ชอบ ก่อนโรคภัยไข้เจ็บจะมาถึง

(3) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ โดยน้อมจิตไปพิจารณาสภาพร่างกายที่ประกอบไปด้วยภัยต่าง ๆ อาจนำมาสู่ความตายได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ สามารถละความมัวเมาในการใช้ชีวิต และเร่งชวนช่วยในกิจที่ชอบ หมั่นสร้างคุณงามความดีก่อนความตายจะมาถึง

(4) เรามีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ โดยน้อมจิตไปพิจารณาเห็นความไม่แน่นอน ว่า “มีพบ ต้องมีจากเสมอ เราจะต้องพลัดพรากจากคนรัก ของรักได้เสมอ” การเข้าไปยึดติดว่า “ขอเรา ของรักของเรา” เมื่อสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลง ย่อมนำมาซึ่งความโศกเศร้า ร้องไห้ เสียใจ ได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ สามารถละความมัวเมาในการยึดติดในของรักของชอบใจ และเร่งชวนช่วยในกิจที่ชอบ ก่อนความพลัดพรากจะมาถึง

(5) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม เขาย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เป็นการละมิจฉาทิฐิ 3 ประการ ได้แก่ 1) อภินิหารทิฐิ คือ การปฏิเสธการทำกรรมดี ความชั่ว มีความเห็นว่า “ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว 2) อเหตุกทิฐิ คือ การปฏิเสธที่มาแห่งกรรมดี และกรรมชั่วล้วนมีสาเหตุ มิได้เกิดขึ้นมาอย่างไรสาเหตุ หรือมีผู้ลิขิตบันดาล 3) นัตถิกทิฐิ คือ การปฏิเสธผลแห่งการกระทำ กรรมย่อมมีผลอย่างแน่นอน ไม่ได้ขาดสูญ” สามารถละความเห็นผิดในเรื่องกรรม ให้หมั่นสร้างกรรมดี ละเว้นกรรมชั่ว

2) พิจารณาเห็นสภาพร่างกายด้วยปัญญา เห็นสภาวะความเป็นจริงโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ ได้แก่ 1) อนิจจัง คือ ร่างกายมีสภาพไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่คงทนถาวร เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ 2) ทุกขัง คือ ร่างกายมีความแปรปรวนอยู่เสมอ รักษาให้อยู่ในสภาพเดิมได้ยาก 3) อนัตตา คือ ร่างกายเป็นเพียงการประชุมกันของธาตุ 4 และจิตวิญญาณ ที่หาความเป็นแก่นสารไม่ได้ ไม่สามารถควบคุมบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้ เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเห็นอริยสัจ 4 กล่าวคือ 1) เห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก โดยความเป็นทุกขสัจ 2) เห็นความเกิด การทำกรรมที่ประกอบด้วยตัณหาเป็นสมุทัยสัจ เพราะมีเกิดจึงมีความรัก ชอบ เกลียด ชัง เป็นต้น เป็นที่มาของกิเลส 3) เห็นความไม่เกิด จึงไม่แก่ ไม่ต้องประสบความทุกข์ ชื่อว่าเห็นทุกขนิโรธ และ 4) เห็นข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” คือ

อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ 1) สัมมาทิฐิ 2) สัมมาสังกัปปะ 3) สัมมากัมมันตะ 4) สัมมาอาชีวะ 5) สัมมาวาจา 6) สัมมาวายามะ 7) สัมมาสติ และ 8) สัมมาสมาธิ เมื่อมรรคสมังคี (ประชุมพร้อมกัน) จึงสิ้นกิเลส ดับทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ พระนิพพาน

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

1. อานิสงส์ของการพิจารณาอภินิพจน์ปัจจุเวกขณะ

1. อานิสงส์ในภพปัจจุบัน (ทิฐิธัมมิกัตถะ) คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน ได้แก่

(1) การพิจารณาความแก่ ได้แก่ การพิจารณาว่า “เราจักต้องแก่” เพื่อคลายความมัวแต่สนุกสนานเพลิดเพลินในวัยเด็ก ต้องขยันเรียนเขียนอ่าน หรือในวัยหนุ่ม-สาวให้เร่งขวนขวายในกิจการงานที่ชอบ

(2) การพิจารณาความเจ็บไข้ ได้แก่ การพิจารณาว่า “เราจักต้องเจ็บป่วย” เพื่อคลายความเพลิดเพลินในการละเลยสุขภาพร่างกาย ให้หมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ

(3) การพิจารณาความตาย ได้แก่ การพิจารณาว่า “เราจักต้องตาย” เพื่อคลายความเพลิดเพลินในการใช้ชีวิตที่สนุกสนาน ให้หมั่นใช้ชีวิตอย่างรู้คุณค่า มีสติ รู้จักปล่อยวาง

(4) การพิจารณาความต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ได้แก่ การพิจารณาว่า “เราจักต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ” เพื่อคลายความหลงยึดติดในของรักของชอบใจ และรู้จักปล่อยวาง

(5) การพิจารณากรรม ได้แก่ การพิจารณาว่า “เรามีกรรมเป็นของตัว เราทำกรรมดี จักได้ดี เราทำกรรมชั่วจักได้ชั่ว เป็นทายาทรับผลของกรรมนั้น” เพื่อคลายความประมาทในการทำกรรม ละมิจฉาทิฐิ ให้หมั่นสร้างกรรมดี ละเว้นกรรมชั่ว

2. อานิสงส์ในภพหน้า (สัมปรายิกัตถะ) คือ ประโยชน์ในภพหน้า ได้แก่

(1) การพิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ อย่างสม่ำเสมอ เมื่อถึงคราวเสียชีวิต จิตใจจะไม่เศร้าหมอง ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในภพหน้า

(2) การพิจารณากรรม อย่างสม่ำเสมอ เมื่อถึงคราวเสียชีวิตย่อมได้เตรียมเสบียงบุญไว้มาก จิตใจย่อมผ่องใส ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในภพหน้า

3) อานิสงส์อย่างสูงสุด (ปรมาตถะ) คือ ประโยชน์อย่างสูงสุด ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน

การพิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก และการต้องรับผลกรรมที่ตนได้ทำไว้ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้ ว่า “สิ่งเหล่านี้ล้วนนำมาซึ่งความทุกข์ ถูกกิเลสตัณหาร้อยรัดเอาไว้ การการดับทุกข์ได้ด้วยการดับกิเลสตัณหา วิธีการดับกิเลสตัณหาด้วยการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 เท่านั้น” เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “การรู้แจ้งในอริยสัจ 4”

2. ระดับของอภินิพจน์ปัจจุเวกขณะ มี 3 ระดับ ดังรายละเอียดดังนี้

1. ระดับฐานะที่ใคร ๆ ไม่พึงปรารถนา หรือถ้าปรารถนาแล้วต้องผิดหวัง

เป็นระดับที่ใคร ๆ ในโลก หรือเทวโลก หรือพรหมโลกไม่อาจให้ได้ แม้จะปรารถนา อ่อนวอน บอนบานศาลกล่าว ก็ไม่อาจสมความปรารถนา มี 5 ประการ คือ

1) ขอความแก่อย่าได้เกิดขึ้นแก่เรา

2) ขอความเจ็บไข้อย่างได้เกิดขึ้นแก่เรา

3) ขอความตายอย่าได้เกิดขึ้นแก่เรา

4) ขอความพลัดพรากจากของรักของชอบใจอย่าได้มีแก่เรา

5) ขอให้ประสบแต่กรรมดีเท่านั้น ขอสิ่งที่ไม่ดีอย่าได้เกิดขึ้นแก่เรา

สิ่งทั้ง 5 ประการนี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น มีขึ้นพร้อมกับการเกิด เพราะมีการเกิด จึงมีการแก่ การเจ็บไข้ การตาย การพลัดพรากจากของรัก หรือได้ในสิ่งที่ไม่ชอบ สิ่งที่ชอบกลับไม่ได้ และการประสบกับวิบากกรรม ผู้ไม่มีปัญญา ไม่พิจารณาสิ่งเหล่านี้ เมื่อต้องประสบ จึงความเศร้าโศก ลำบาก รำไร คร่ำครวญ หลงมกมาย ไม่อยากรับประทานอาหาร กายก็จะซูบผอม จิตใจจะเศร้าหมอง งานก็จะหยุดชะงัก พวกศัตรูทราบก็จะดีใจ แต่พวกมิตรทราบก็จะเสียใจ” สำหรับผู้มีปัญญา เมื่อเขาพิจารณาบ่อย ๆ ด้วยปัญญาอันแยบคาย ย่อมสามารถป้องกันภัยจากความประสบความเศร้าโศก เป็นต้น

2. ระดับที่พิจารณาเพื่อละความมัวเมา

การพิจารณาอภินิหารปัจเจกชนอยู่เนื่อง ๆ ด้วยปัญญาที่แยบคาย ย่อมละความมัวเมา 5 ประการ ดังนี้

1) การพิจารณาว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้” ย่อมละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว เป็นเหตุให้ประพฤติกิริยาทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อเขาพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ย่อมละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้อย่างสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

2) การพิจารณาว่า “เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้” ย่อมละความมัวเมาในความไม่มีโรค เป็นเหตุให้หมั่นตั้งประพฤติชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อเขาพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ย่อมละความมัวเมาในความไม่มีโรคได้อย่างสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

3) การพิจารณาว่า “เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” ย่อมละความมัวเมาในชีวิตซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤติกิริยาทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อเขาพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ย่อมละความมัวเมาในชีวิตได้อย่างสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

4) การพิจารณาว่า “เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น” ย่อมละความมัวเมาด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจ เป็นเหตุให้ประพฤติกิริยาทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อเขาพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ย่อมละกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

5) การพิจารณาว่า “เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม เขา ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น” ย่อมละกายทุจริต วาจาทุจริต และมโนทุจริต เมื่อเขาพิจารณากรรมนั้นอยู่เนื่อง ๆ ย่อมละทุจริตได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

3. ระดับที่ยกระดับจิตใจจากปุถุชนสู่อริยชน

ผลของการพิจารณาอภินิหารปัจเจกชนสามารถยกระดับจากปุถุชน ผู้มากไปด้วยกิเลสหนา ไปสู่อริยผล ผู้มีกิเลสเบาบาง หรือหมดกิเลสได้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การพิจารณาว่า ‘ไม่ใช่เราคนเดียวเท่านั้น ที่มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก และประสบกรรม แท้จริง สัตว์ทั้งปวงมีการมา การไป การจุติ การอุบัติ ล้วนมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก และประสบกรรม’ การพิจารณาอย่างนี้ เป็นการเห็นว่า “เมื่อมีการเกิด ย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก และประสบกรรมเป็นธรรมดา” เมื่อพิจารณาบ่อย ๆ ย่อมเห็นทุกข์ เรียกว่า “เห็นทุกข์ชัด” เมื่อพิจารณาต่อไปจะเห็นว่า “การเกิด เป็นทุกข์” เพราะการเกิดเป็นเหตุ ความทุกข์ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก และประสบกรรมจึงมีขึ้น (เป็นผล) เรียกว่า “เห็นทุกข์สมุทัยชัด” เมื่อพิจารณาต่อไป จะทราบว่า “เมื่อไม่

เกิด ก็ไม่ทุกข์” เป็นการเห็นความทุกข์ดับ เรียกว่า “เห็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา” เมื่อพิจารณาความบ่อย ๆ ทำให้ต่อเนื่อง ย่อมเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อสามารถหยั่งลงพระไตรลักษณ์พร้อมกันกับอริยมรรคมีองค์ 8 เรียกว่า “มัคคสมังคี” คือ ทำให้เกิดพร้อมกัน ไม่ก่อน ไม่หลัง ไม่ล่วงเกินกัน เมื่อนั้นจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อสู่หนทางดับทุกข์ เรียกว่า “การทำมรรคสังให้เกิด” เมื่อเขาพิจารณาความแก่อยู่เนื่อง ๆ มรรคย่อมเกิดขึ้น เขาย่อมเสพมรรคนั้น ทำให้เจริญขึ้น ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เขาย่อมสามารถละสังโยชน์ (กิเลสเครื่องผูกใจสัตว์) ละอนุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องในสันดาน) ย่อมสิ้นไป

สรุปองค์ความรู้

ผลจากการศึกษาอภิณหปัจจเวกขณมี 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1. อภิณหปัจจเวกขณ คือ การพิจารณาโดยแยกคาย ว่า “เรามีความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากของรัก เราเป็นผู้ทำกรรมและรับผลของกรรม” เพื่อละความมัวเมาในวัย ละความมัวเมาในสุภาพดี ละความมัวเมาในชีวิต ละความมัวเมาในความยึดมั่นในของรัก ละความทุกข์ใจในผลกรรม เมื่อพิจารณาอย่างสม่ำเสมอ ย่อมเป็นเหตุละกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริตได้

2. พระพุทธศาสนาแสดงข้อปฏิบัติสำหรับผู้ต้องการพ้นจากความทุกข์ เรียกว่า “ไตรสิกขา” ได้แก่ (1) อธิศีลสิกขา คือ ข้อปฏิบัติเพื่ออบรมทางกาย วาจาอย่างยิ่ง (2) อธิจิตตสิกขา คือ ข้อปฏิบัติเพื่ออบรมจิตให้เกิดสมาธิ และ (3) อธิปัญญาสิกขา ได้แก่ ข้อปฏิบัติเพื่ออบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง คือ การการดับทุกข์

3. การพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณเพื่อส่งเสริมการเจริญวิปัสสนา ได้แก่ การพิจารณาร่างกาย ว่า “เรามีความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากของรัก เราเป็นผู้ทำกรรมและรับผลกรรมเอง” ให้เกิดปัญญาว่า “แท้จริงการเกิดมามีภัยติดตนมาด้วย คือ ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย และความพลัดพรากจากของรัก การทำกรรมและรับผลของกรรม” เมื่อพิจารณาโดยแยกคาย ย่อมเบื่อหน่าย ย่อมเห็นทุกข์ (ทุกข์สัง) การเกิดมีได้เพราะมีเหตุของการเกิด คือ กิเลสตัณหา เมื่อพิจารณาบ่อย ๆ ย่อมเห็นเหตุแห่งทุกข์ (ทุกข์สมุทยสัง) การไม่เกิด ก็ไม่ต้องทุกข์ จึงต้องดับที่เหตุ คือ ดับกิเลสตัณหา (นิโรธสัง) การออกจากทุกข์ คือ การมองเห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรัก การกระทำความกรรมและรับผลของกรรม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อพิจารณาบ่อย ๆ ย่อมเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด ย่อมอยากหลุดพ้น จึงเจริญข้อปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์ (ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา) ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยขอเสนอแนะเชิงนโยบาย ช่วยพัฒนาอภิณหปัจจเวกขณและเจริญสติปัญญา ดังต่อไปนี้

1. พระอุปัชฌาย์ นอกจากจะให้มูลกรรมฐาน (ตจปัญจกรรมฐาน ได้แก่ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ) เพื่อให้อุปสัมปทาเปกข์ (ผู้จะบวช) พิจารณาความไม่งามของร่างกายแล้ว ควรส่งเสริมให้พระภิกษุใหม่พิจารณาอภิณหปัจจเวกขณด้วย เพราะเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยเพิ่มสติปัญญา คลายความประมาทมัวเมา และทำให้เกิดสัมมาทิฐิ

2. พระอนุสาวนาจารย์ (พระพี่เลี้ยง) ควรแนะนำให้พระภิกษุใหม่พิจารณาอภิณหปัจจเวกขณ ควรจะทำเป็นประจำทุก ๆ วัน เพื่อให้เกิดสติปัญญาเห็นรูปนาม ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากของรัก และกรรมของตน ให้เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง

3.เจ้าอาวาส ควรวางนโยบายให้พระภิกษุสามเณรในวัด พิจารณาอภินิหารปัจเจกชน ทุก ๆ วัน เช่น ตอนทำวัตรเช้า - เย็น เป็นต้น เพื่อให้พระ – เณรในวัด ฯ ได้พิจารณารูปนามโดย

(1) พิจารณาเนื้อความตามบทสวด (โดยพยัญชนะ)

(2) พิจารณาโดยข้อปฏิบัติ (โดยอรรถ) เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ เห็นรูปนามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

บรรณานุกรม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2561) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 32, กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2559) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 34, กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์,

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2562) พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 55 ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 24.

แปลก สนธิรักษ์และสวัสดิ์ สวัสดิ์พินิจจันทร์, (2503) ศัพท์ศาสนา, กรุงเทพมหานคร : หจก.สามัญนิติบุคคลไทยวัฒนาพานิช,

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย : พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก) (2563) รวบรวมและเรียบเรียง, อธิบายธรรมวิภาค ปริเฉทที่ 1, พิมพ์ครั้งที่ 10, นครปฐม : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย,

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, (2483) แบบประกอบนันทกรรมเอก : อุปกรณ์กัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ 30, นครปฐม : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย,

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, (2429) ธรรมปริทรรศน์ เล่ม 2, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย),

พันธุ์ ป.หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ), (2546). พจนานุกรมมคธ -ไทย, ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร : ร้านเรืองปัญญา,

พระสมชาย กิตติสาร (แก้วเกษม), (2561) “ศึกษาการบรรลุธรรมของพระมหากัจจายนเถระ”,

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).

พระมหาอาคม สุ่มงค์ (คุณสกลิต), 2555 “ศึกษาหลักการเจริญจตุรารักขกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)