อภิณหปัจจเวกขณะ ๕

ธรรมที่ควรพิจารณาเนือง ๆ ทุกวัน เพื่อดำเนินชีวิตด้วยปัญญา

อภิณหปัจจเวกขณะ ๕ เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธบริษัทพิจารณาเป็นประจำทุกวัน เพื่อไม่ให้ประมาทในชีวิต และเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริงของชีวิต

คำว่า

- **อภิณห** = เนือง ๆ, บ่อย ๆ, เป็นประจำ
- **ปัจจเวกขณะ** = การพิจารณาใคร่ครวญ

ดังนั้น

อภิณหปัจจเวกขณะ ๕ หมายถึง ธรรม ๕ ประการที่ควรพิจารณาอยู่เสมอ

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ไม่ว่าบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ ก็ควรระลึกถึงธรรม ๕ ข้อนี้ทุกวัน

ความหมายโดยรวม

อภิณหปัจจเวกขณะ ๕ เปรียบเหมือน "กระจกเงาของชีวิต" ที่คอยเตือนเราให้เห็นว่า

- ชีวิตไม่เที่ยง
- ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลง
- ไม่มีใครหนีพ้นความแก่ เจ็บ ตาย
- ทุกสิ่งต้องพลัดพราก
- กรรมเป็นสิ่งที่ติดตามเราไป

เมื่อพิจารณาเป็นประจำ จะเกิดความไม่ประมาทและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

---

๑. เรามีความแก่เป็นธรรมดา

ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

ความหมาย

ไม่ว่าใคร

- เด็ก
- ผู้ใหญ่
- คนรวย
- คนจน
- กษัตริย์
- นักปราชญ์

ล้วนต้องแก่เหมือนกัน

มุมมองทางโลก

คนส่วนใหญ่มักลืมว่าตนเองกำลังแก่
จึงใช้ชีวิตอย่างประมาท

- ใช้สุขภาพอย่างฟุ่มเฟือย
- ไม่ดูแลร่างกาย
- ไม่เตรียมอนาคต

มุมมองทางธรรม

ความแก่เป็นเครื่องทำลาย

- ความหลงในความหนุ่มสาว
- ความยึดติดในร่างกาย

ทำให้เห็นความจริงแห่งอนิจจัง

วิธีปฏิบัติ

- ดูแลสุขภาพ
- ใช้เวลาอย่างมีคุณค่า
- ฝึกจิตใจให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง

ประโยชน์

- ไม่ประมาทในวัย
- เห็นคุณค่าของเวลา
- ลดความหลงในรูปกาย

---

๒. เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา
ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้

ความหมาย

ไม่มีใครรับประกันได้ว่าจะไม่ป่วย

มุมมองทางโลก

แม้เทคโนโลยีการแพทย์ก้าวหน้าเพียงใด มนุษย์ยังคงเจ็บป่วยได้เสมอ

มุมมองทางธรรม

โรคเป็นครูสอนให้รู้ว่า ร่างกายไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง

วิธีปฏิบัติ

- ดูแลสุขภาพ
- ออกกำลังกาย
- ฝึกสติเมื่อเจ็บป่วย
- ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

ประโยชน์

- เตรียมใจรับความเจ็บป่วย
- ลดความทุกข์ทางใจเมื่อป่วย
- เห็นคุณค่าของสุขภาพ

---

๓. เรามีความตายเป็นธรรมดา

ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

ความหมาย ความตายเป็นความจริงที่แน่นอนที่สุด แต่ไม่รู้ว่าจะมาถึงเมื่อใด

มุมมองทางโลก

การระลึกถึงความตาย ไม่ใช่การมองโลกในแง่ร้าย แต่เป็นการใช้ชีวิตอย่างมีสติ

ตัวอย่าง

คนที่รู้ว่าชีวิตสั้น มัก

- ใช้เวลาอย่างคุ้มค่า
- รักกันมากขึ้น
- ให้อภัยกันง่ายขึ้น

มุมมองทางธรรม

มรณสติเป็นกรรมฐานสำคัญ ทำให้ลดความประมาท

วิธีปฏิบัติ
พิจารณาว่า "ความตายอาจมาถึงได้ทุกเวลา"

ประโยชน์

- ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง
- ขยันสร้างความดี
- กล้าปล่อยวาง

---

๔. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
ความหมาย ทุกสิ่งที่เรารัก

- คนรัก
- ครอบครัว
- ทรัพย์สิน
- ตำแหน่ง
- ชื่อเสียง

วันหนึ่งต้องจากกัน

มุมมองทางโลก
ความทุกข์ส่วนใหญ่เกิดจาก การไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลง

มุมมองทางธรรม
สิ่งทั้งหลายไม่ใช่ของเรา เพียงอาศัยอยู่ร่วมกันชั่วคราว

วิธีปฏิบัติ

- รักอย่างมีปัญญา
- ใช้สิ่งต่าง ๆ อย่างรู้คุณค่า
- ไม่ยึดติดจนเกินไป

ประโยชน์

- ลดความเศร้าเมื่อสูญเสีย
- เข้าใจธรรมชาติของชีวิต
- ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น

---

๕. เรามีกรรมเป็นของตน

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

ความหมาย กรรม คือ การกระทำที่มีเจตนา ไม่มีใครรับผลกรรมแทนเราได้

มุมมองทางโลก

ทุกการกระทำมีผลตามมา

- ขยัน ⟶ สำเร็จ
- ซื่อสัตย์ ⟶ ได้รับความเชื่อถือ
- ทุจริต ⟶ เสียชื่อเสียง

มุมมองทางธรรม

กรรมเป็นกฎแห่งเหตุและผลทางศีลธรรมเราคือเจ้าของกรรม ผู้รับผลกรรม และผู้สร้างอนาคตของตนเอง

วิธีปฏิบัติ

- คิดดี
- พูดดี
- ทำดี
- ระวังเจตนาของตน

ประโยชน์

- มีความรับผิดชอบ
- ไม่โทษผู้อื่น
- ตั้งใจสร้างความดี

ความสัมพันธ์ของอภิณหปัจจเวกขณะ ๕

ข้อพิจารณา	สิ่งที่สอน
ความแก่	เวลาไม่คอยใคร
ความเจ็บ	ร่างกายไม่เที่ยง
ความตาย	ชีวิตมีขีดจำกัด

ข้อพิจารณา	สิ่งที่สอน
ความพลัดพราก	ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลง
กรรม	เรารับผิดชอบชีวิตตนเอง

มุมมองทางโลก

อภิณหปัจจเวกขณะ ๕ ช่วยให้

- วางแผนชีวิตดีขึ้น
- ดูแลสุขภาพ
- รักษาความสัมพันธ์
- ใช้เวลาอย่างคุ้มค่า
- มีความรับผิดชอบ

มุมมองทางธรรม

ธรรม ๕ ข้อนี้ช่วยลด

- ความประมาท
- ความหลง
- ความยึดติด
- ความเห็นผิด

และนำไปสู่

- สติ
- ปัญญา
- การปล่อยวาง
- ความพ้นทุกข์

สรุปแก่นแท้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาทุกวันว่า

๑. เราแก่แน่นอน จงใช้เวลาอย่างมีคุณค่า

๒. เราเจ็บแน่นอน จงดูแลกายและใจ

๓. เราตายแน่นอน จงเร่งสร้างความดี

๔. เราต้องพลัดพรากแน่นอนจงรักอย่างมีปัญญา

๕. เรามีกรรมเป็นของตน จงรับผิดชอบต่อการกระทำทุกอย่าง

ผู้ที่พิจารณาอภิณหปัจจเวกขณะ ๕ เป็นประจำ จะเป็นผู้ไม่ประมาท มีสติรู้เท่าทันความจริงของชีวิต ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และค่อย ๆ เจริญในศีล สมาธิ ปัญญา จนก้าวสู่ความสงบและความหลุดพ้นตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา.

เพลง : อภิณหปัจจเวกขณะ ๕
(ภาษาไทย)

ท่อนนำ

ทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมา
จงหันมองชีวิตของเรา
พระพุทธองค์ทรงสอนบอกกล่าว
ให้รู้เท่าทันความจริง
ความแก่ ความเจ็บ และความตาย
เป็นสหายที่เดินเคียงทุกสิ่ง
ผู้ใดพิจารณาเป็นนิจจริง
ย่อมไม่หลงทางในโลกา

ท่อนที่ 1 : ความแก่

วันเวลาผ่านไปไม่ย้อนคืน
ความหนุ่มสาวย่อมเปลี่ยนผัน
ดั่งดอกไม้ที่เคยงดงาม
สุดท้ายโรยราตามกาลวัน
จงใช้เวลาที่เหลืออยู่
สร้างความดีให้ทัน
เพราะชีวิตไม่ยืนยาว
ดังที่ใจเราเคยคิดไว้

สร้อย

เรามีความแก่เป็นธรรมดา
ไม่อาจหนีพ้นไปได้
จงใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย
ก่อนวัยจะล่วงเลย

ท่อนที่ 2 : ความเจ็บ

กายนี้ไม่ใช่ของเที่ยงแท้
วันหนึ่งย่อมอ่อนแรงไป
ความเจ็บไข้เป็นครูยิ่งใหญ่
สอนให้เข้าใจสังขาร
เมื่อสุขภาพยังแข็งแรง
จงรีบสร้างคุณการ
ดูแลกายและดูแลใจ
ก่อนโรคภัยจะมาเยือน

สร้อย

เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา
ไม่มีใครหลีกหนีได้
เมื่อรู้ความจริงของร่างกาย
ใจย่อมไม่หวั่นไหว

ท่อนที่ 3 : ความตาย

ไม่มีใครรู้วันสุดท้าย
แต่ทุกคนรู้ว่าต้องไป
ความตายไม่เคยเลือกผู้ใด
ทั้งคนยากจนและมั่งมี
เมื่อระลึกถึงมรณา
ใจจะกล้าทำความดี
ให้อภัยกันในวันนี้
ก่อนจะไม่มีวันพรุ่งนี้

สร้อย

ไม่อาจหลีกหนีได้เลย
จงเร่งสร้างความดีเอาไว้
ก่อนลมหายใจสุดท้าย

ท่อนที่ 4 : ความพลัดพราก

ของรักของหวงทั้งหลาย
วันหนึ่งย่อมจากกันไป

ไม่ว่าทรัพย์สินหรือคนรัก
ไม่มีสิ่งใดอยู่ตลอดไป
รักอย่างมีปัญญา
ใช้เวลาที่มีด้วยใจ
เมื่อถึงวันแห่งการจากไกล
จะได้ไม่ทุกข์เกินไป

สร้อย

ทุกสิ่งต้องมีวันจากลา
เป็นธรรมดาของโลกนี้
ผู้เข้าใจความจริงเช่นนี้
ย่อมอยู่ได้อย่างสงบใจ

ท่อนที่ 5 : กรรม

เราคือเจ้าของการกระทำ
ดีหรือชั่วย่อมตามติดไป
ไม่มีใครรับแทนเราได้
กรรมคือเงาตามตัว
คิดดี พูดดี และทำดี
สร้างชีวิตให้สดใสทั่ว
บุญกุศลที่ทำไว้ชัวร์
จะติดตัวไปทุกภพชาติ

สร้อย

เรามีกรรมเป็นของตน
ทำดีได้ดีแน่นอน
ทำชั่วย่อมได้รับผลย้อน
นี่คือกฎแห่งธรรม

ท่อนจบ

แก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก
และกรรมที่ติดตามไป
ห้าความจริงแห่งชีวิต
ที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้

ผู้ใดระลึกอยู่ทุกวัน
ย่อมมีสติและปัญญา
ดำเนินชีวิตไม่ประมาท
สู่ความสุขและนิพพาน