

บทที่ ๓

หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย

ในบทนี้มุ่งศึกษาเกี่ยวกับหลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัยโดยมีการศึกษาแบ่งออกเป็น ๕ ประเด็น คือ (๑) ความหมายของคำว่า “ผู้สูงวัย” (๒) ประเภทของผู้สูงวัย (๓) การปฏิบัติตามหลักอภินิหารปัจเจกชน (๔) หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตของผู้สูงวัย และ (๕) บทสรุป มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๑ ความหมายของคำว่า “ผู้สูงวัย”

ผู้สูงวัย หรือผู้สูงอายุ (Older Persons) ตามความหมายขององค์การสหประชาชาติ และ องค์การอนามัยโลกคือ ผู้มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปเมื่อนับตามวัย หรือ หมายถึงผู้เกษียณอายุจากการทำงานเมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจ หรือหมายถึงผู้ที่สังคมหรือวัฒนธรรมกำหนดว่าผู้สูงอายุ ซึ่งในแต่ละประเทศอาจแตกต่างกัน เช่น ยุโรป อเมริกา นิวซีแลนด์ สิงคโปร์ หมายถึง ผู้มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป สำหรับในประเทศไทย หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์ของสหประชาชาติ และเกณฑ์การปลดเกษียณ ซึ่งในกลุ่มผู้สูงอายุนี้ ทางองค์การสหประชาชาติ ยังแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มตามสภาพร่างกาย การรับรู้ ความคิด ความจำ ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน คือ

๑) ผู้สูงอายุระยะต้น (Young-old) อายุระหว่าง ๖๐-๖๙ ปี ๒) ผู้สูงอายุระยะกลาง (Old-old) อายุระหว่าง ๗๐-๗๙ ปี และ ๓) ผู้สูงอายุระยะปลาย (Oldest-old) คืออายุตั้งแต่ ๘๐ ปีขึ้นไป^๑

ในทางพระพุทธศาสนาได้จัดผู้สูงวัยไว้ในหลักในความไม่ประมาทในวัยทั้งสามวัย คือ วัยต้น เรียกปฐมวัย ตั้งแต่อายุ ๑-๒๕ ปี วัยกลางเรียกมัชฌิมวัยตั้งแต่ ๒๕-๕๐ ปีและวัยปลาย เรียกปัจฉิมวัยตั้งแต่ ๕๐-๙๕ ปีในทางพระพุทธศาสนาถืออายุ๗๕ปีเป็นอายุขัยในยุคปัจจุบัน ถ้าบุคคลมีอายุอยู่เลย ๗๕ ปีขึ้นไปก็จัดเข้าอยู่ในผู้สูงวัยเช่นกันเพราะเป็นวัยแห่งความเสื่อม ฉะนั้นในความหมายผู้สูงวัย จึงมีนัยยะดังอธิบายตามหลัก ธรรม พจนานุกรมแปลภาษาอังกฤษและตามความหมายสหประชาชาติและองค์การอนามัยโลกในหนังสือ^๑

^๑ บรรลุ ศิริพานิช, ผู้สูงอายุไทย : ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและการทำงานของร่างกายเมื่อเข้าสู่ วัย สูงอายุ.สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๒: ๒๔-๒๕, ๕๕-๕๖.

^๑ ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการ ชีวิตทุกวัย ทุกช่วงวัย, พิมพ์ครั้งที่, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๕๖.

๓.๒ ประเภทของผู้สูงวัย

ประเภท ของผู้สูงวัย มีนัยยะแตกต่าง โดยวัย โดยภาวะแห่งจิต โดยความเป็นอยู่และสังคม แบ่งกลุ่มโดยผู้สูงวัย หรือสูงอายุ โดยเบอร์นไชค์และคณะ(Burnsid, et.al) เกรกฮอฟฟ์แมน และคณะ (Craig Hoffmann, et.al) ออกเป็น ๔ ช่วงอายุได้ดังนี้

๓.๒.๑ โดยวัย คือวัยสูงอายุวัยต้น (The young old) ช่วงอายุ (๖๐-๖๙ ปี เป็นช่วงที่ต้องพบกับความ เปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤติหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุช่วงนี้ยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพาผู้อื่นบ้าง ช่วงนี้เป็นช่วงที่ยังมีสมรรถภาพด้านต่างๆการปรับตัว คือยังร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมทั้งในและนอกครอบครัว

๓.๒.๒ วัยสูงอายุตอนกลาง (The middle age old) ช่วงอายุ (๗๐-๗๙ ปี เป็นช่วงที่เริ่มเจ็บป่วย การเข้าร่วมกิจกรรมและสังคมน้อยลง การปรับตัว คือ การที่เลิกเกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่างๆ ของชีวิต

๓.๒.๓ วัยอายุมาก (The old old) ช่วงอายุ ๘๐-๘๙ เป็นช่วงที่ปรับตัวเข้าสู่แวดล้อมยากยิ่งขึ้น เพราะมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าวัยที่ผ่านมา

๓.๒.๓ วัยสูงอายุมากๆ (The very old old) ช่วงอายุ ๙๐-๙๙ ปี เป็นช่วงที่มีปัญหาสุขภาพมาก ต้องทำกิจกรรมที่ไม่ต้องแข่งขัน ทำกิจกรรมที่ตนพอใจและอยากทำเป็นระยะแห่งความสุขสงบพอใจตนเอง โดยภาวะแห่งจิตใจ (Psychological Change) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมเพราะ ความเสื่อมของอวัยวะต่างๆมีอิทธิพลต่อจิตใจ และจะเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกับบุคคล รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมต่างการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจเป็นผลมาจากการสูญเสียในด้านต่าง ๆ ดังนี้^๐

- การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลก่อให้เกิดความเศร้าได้ง่าย

- การสูญเสียสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ รู้สึกว่าไร้คุณค่า ส่งผลให้ขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม ขาดรายได้ ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

- การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว บทบาทด้านการให้คำปรึกษาดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลง ทำให้ผู้สูงวัยต้องอยู่โดดเดี่ยว เกิดความว้าเหว่ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง

^๐ สุรกุล เจนอบรม, วิทยาการผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๗๖.

- การไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศจากสภาพร่างกาย และเจตคติของสังคมว่าเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมจากผลกระทบดังกล่าวทำให้ผู้สูงวัย เกิดความรู้สึกวิตกกังวล กลัวตาย เหวงหว้าเหว่ หดหู่ซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ขาดความมั่นใจทางจิตใจ

๓.๓ การปฏิบัติตามหลักอภินิหารปัจเจกบุคคล

อภินิหารปัจเจกบุคคล เป็นหลักธรรมะอีกหมวดหนึ่ง ถ้าหากได้ใคร่ครวญบ่อย ๆ ก็จะทำให้เราตระหนักได้ว่า เราเป็นใคร ควรทำอะไรดีในโลกนี้ และเราควรจัดการชีวิตของเราเช่นไร อภินิหารปัจเจกบุคคล เป็นธรรมะที่เอาไว้ใช้พิจารณาบ่อย ๆ เหมือนการกินยารักษาโรค ที่ควรกินเป็นประจำทุก ๆ วัน อภินิหารปัจเจกบุคคลนี้ก็เช่นกัน ควรพิจารณาบ่อยๆ ทุกวัน วันละหลายๆ ครั้งยิ่งดี เพราะจะช่วยให้เรามีสติรู้ตัว ทำให้เข้าใจความเป็นไปอันแท้จริงของชีวิต ซึ่งหากเรากำลังอกหักอยู่ จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น ดังนั้นไม่ว่าเราจะทำอะไร มีเพศอะไร อายุเท่าไร เราก็ควรพิจารณาเนื่องๆ เพราะจะได้ประโยชน์ ต่อชีวิตโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ ดังที่ พระองค์ทรงแสดงอภินิหารปัจเจกบุคคล อันเป็นหลักธรรมที่ควรพิจารณาเนื่องๆทั้งบรรพชิต ฤๅษีคฤหัสถ์ทุกเพศทุกวัยที่ควรพิจารณาดังต่อไปนี้

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประทับอยู่เขตวันมหาวิหาร อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี พระผู้มีพระภาค เข้าได้แสดงธรรม ฐานะ ๕ ประการแก่ภิกษุทั้งหลาย^๐

ภิกษุทั้งหลาย ฐาน ๕ ประการนี้ อันสตรี บุรุษ ฤๅษีคฤหัสถ์ หรือ บรรพชิต ควรพิจารณาเนื่องๆว่า ๕ ประการเป็นไฉน คือสตรี บุรุษคฤหัสถ์หรือ บรรพชิต ควรพิจารณา เนื่องๆ ว่า เรา มีความแก่ เป็น ธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ๑ เรามีความเจ็บไข้ เป็น ธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ๑ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ๑ เราจะต้องพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจทั้งสิ้น ๑ เรามีกรรมเป็นของตนเป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มี กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใดก็ทำตามชั่วก็ตามเรา จะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ๑ ดังนี้

วิธีการปฏิบัติตามหลักอภินิหารปัจเจกบุคคล เป็นข้อปฏิบัติที่แตกต่างในหมวดธรรมอื่นๆ เพราะผลในเบื้องต้นเพื่อลดความมัวเมาในชีวิตไม่ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท รู้เท่าทันโลกธรรม^๐

^๐ อก. ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๕๖-๕๘.

^๐ อก. อญ. (ไทย) ๒๓ / ๕ - ๖ / ๓๐๒ - ๒๐๖.

และเป็นบาทฐานให้กรรมฐานหมวดอื่น เกิดได้ง่ายเป็นข้อปฏิบัติต่างๆตามหลัก อภินิหารปัจเจกชน ให้ มีสติสัมปชัญญะ รู้สึกรู้ตัวในอารมณ์ที่เกิดเฉพาะหน้าคือปัจจุบัน ในอารมณ์นั้นๆ มีสมาธิ มีปัญญาพิจารณาตามหลักอภินิหารปัจเจกชน ไปตามลำดับห้าประการ อันเป็นอุบายขัดเกลาคจิต บรรเทาความลุ่มหลงมัวเมา ความประมาทเพเลิดเพเลิด เพราะความไม่รู้สภาพตามความเป็นจริง ในอารมณ์ปัจจุบัน ที่ปรากฏจึงหลงไปในอารมณ์ต่างๆ เมื่อนำหลักธรรมนี้พิจารณาเรื่อยๆจึงช่วย คลายความลุ่มหลงในอารมณ์ลงได้

ชราธรรมตา การพิจารณาความแก่เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

พยาธิธรรมตา การพิจารณาความเจ็บไข้เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

มรณธรรมตา การพิจารณาความตาย เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

ปิยวินาภาวตา การพิจารณาความพลัดพรากเรามีความพลัดพรากเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความพลัดพรากไปได้

กัมมัสสกตา การพิจารณากรรม เรามีกรรมเป็นของตนจะทำความดีก็ตามทำชั่วก็ตาม จะต้องได้รับผลของกรรมเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นกรรมไปได้

มีสติสัมปชัญญะ * ความรู้สึกรู้ตัว ตามสภาพความเป็นจริงในความแก่ ความเจ็บความตายความพลัดพราก และกรรมผลแห่งกรรมดีกรรมชั่ว ตามหลักอภินิหารปัจเจกชน ตามนัยยะการพิจารณา ปัจเจกชน คือ พิจารณา บ่อยๆ เนืองๆ จนปัญญาเกิดรู้แจ้งตามความเป็นจริง ๑ ในอารมณ์ที่กำลังพิจารณาข่ม ละข่มคลายความมัวเมาในชีวิตลงได้ จิตใจข่มสงบไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ อภินิหารปัจเจกชน จึงเป็นหลักธรรมที่ตามพิจารณาได้ตลอดเวลาเหมือนการพิจารณาปัจเจกชน ไม่ว่า อาหาร เครื่องนุ่งห่มยารักษาโรค ที่อยู่อาศัยล้วนมีความจำเป็นสำหรับชีวิตที่จะขาดเสียมิได้ เป็นความจำเป็น ฉะนั้นการพิจารณาธรรมห้าประการก็มีความจำเป็นเพราะเป็นเครื่องป้องกันความมัวเอาจิตมโนทางจิตใจให้สว่างป้องกันภัยในความหลงลืมสติได้

๓.๔ หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตของผู้สูงวัย

การนำหลักอภินิหารปัจเจกชนไปใช้ในการฝึกจิตผู้สูงวัยนั้นผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นตอน ดังนี้ คือ ๑) ผู้วิจัยเลือกผู้สูงวัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง จำนวน ๒๐ คน แล้วได้สัมภาษณ์เบื้องต้น

* ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๔ / ๗๔.

๑ ที่.ม. (ไทย) ๑๐ / ๓๗๖ / ๓๐๕.

เกี่ยวกับการฝึกจิตตามหลักอภินิหารปัจเจกชน แล้วบันทึกไว้เป็นข้อมูล ๒) เมื่อสัมภาษณ์แล้วจึงแนะนำการฝึกจิตตามหลัก อภินิหารปัจเจกชน ในทางพุทธศาสนาให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัย ๒๐ คน ทราบ และทดลองปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจวิธีการพิจารณา อภินิหารปัจเจกชน ตามขั้นตอน และหลังการฝึกจิตจบครบตามกำหนดได้สัมภาษณ์ความเข้าใจอีกครั้ง ๓) ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามตามหลัก อภินิหารปัจเจกชน ๕ ด้านเพื่อสอบถามผู้สูงวัยในส่วนของ การพิจารณา อย่างไรโดยคิดเป็นร้อยละเท่านั้นในแต่ละข้อของการพิจารณาหลังจากที่ผู้วิจัยแนะนำหลักการให้ทราบ ลงมือปฏิบัติและเกิดผลในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

๑. การฝึกจิตของผู้สูงวัยตามหลักอภินิหารปัจเจกชน

การฝึกจิตของ ผู้สูงวัยเริ่มอายุวัย ๖๐ ปีขึ้นไปได้ทำการสัมภาษณ์ความเข้าใจในหลัก อภินิหารปัจเจกชน คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากและพิจารณาเรื่องกรรมทั้งดี และชั่วที่ตนทำจะต้องได้รับผลแห่งตน เมื่อถามว่ารู้ไหมถึงความแก่ ความเจ็บความตาย ความพลัดพรากผู้สูงวัยส่วนใหญ่จะตอบว่ารู้ทุกคน ตัวอย่างที่ได้สัมภาษณ์ คุณพ่อช่วย ขอมีกกลางอายุ ๗๑ปีมีความเข้าใจผู้หนึ่งว่าความแก่เจ็บตายมีทุกหนทุกแห่ง ไม่มีที่ไหนที่ไม่มีการเกิดการแก่การเจ็บการตายมีให้เห็นกันอยู่ทุกหน ทุกแห่ง ที่มีการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพราก ความเป็นไปต่างๆของตน หรือคนรอบข้าง ย่อมเป็นไปต่างกัน ชีวิตที่แตกต่างกันไป เมื่อผู้ช่วยขอมเป็นวัยแห่งความเสื่อมโดยแท้ ทั้งกำลังวังชาหูตาก็ไม่เหมือนเดิม เมื่อถูกถามถึงการนำไปพิจารณา ในชีวิตประจำวันหรือไม่ ก็จะได้คำตอบส่วนใหญ่ไม่ทุกวัน เพราะไม่รู้ว่าพิจารณาทุกวันจะได้อะไร เพราะตนเองก็กำลังแก่อยู่แล้ว หลังการฝึกจิตตามหลักอภินิหารปัจเจกชน แล้วทำให้เข้าใจในคำว่า เนิ่งๆ บ่อยๆ ทำให้ลดความมัวเมา ในวัย ในอายุ ในความไม่มีโรค ได้ เหมือนคนที่ เป็นโรค และรู้วิธีที่ไม่ทำให้โรคกำเริบ เพราะรู้ว่าตนเป็นโรคก็ต้องรักษาและป้องกันไม่ให้โรคกำเริบ โดยเฉพาะ ความหลงลืมสติ

๒. การลงมือฝึกปฏิบัติตามหลักอภินิหารปัจเจกชน ของผู้สูงวัยหลักสัมภาษณ์เบื้องต้น แล้วก็สวดให้จำได้ตามบทสวดอภินิหารปัจเจกชน โดยการนำมาสวด สาธิต หลักธรรมห้าประการของอภินิหารปัจเจกชน สวดทุกวันๆจนรู้สึกจิตใจสงบ อยู่ในบทสวดจนจิตใจคุ้นเคยกับบทสวด เป็นเสมือนเครื่องเตือนใจตนเองทุกวันๆ หลับตาก็จำได้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

การฝึกขั้นพื้นฐานการสวดอภินิหารปัจเจกชน เมื่อกราบพระพุทธรูปพระรัตนตรัย ตั้งนะโม ทำวัตรเช้า – เย็นเสร็จก่อนแผ่เมตตา สวดอภินิหารปัจเจกชนดังนี้

ชะราธัมโมมมะหิ ชะรัง อะนะตีโต (คา)

(เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้)

พะยาธิธัมโมมมะหิ พะยาธิง อะนะตีโต (คา)

(เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้)

มะระณะธัมโมมมะหิ มะระณัง อะนะตีโต (ตา)

(เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้)

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

(เราจะละเว้นเป็นต่างๆ คือ พลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง)

กัมมัสสะโกมมะหิ (เรามีกรรมเป็นของๆ ตน)

กัมมะทายาโท (เราเป็นผู้รับผลของกรรม)

กัมมะโยนิ (เรามีกรรมเป็นกำเนิด)

กัมมะพันธุ (เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์)

กัมมะปะฏิสะระโณ (เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย)

ยัง กัมมังกะริสสามิ (เราจักทำกรรมอันใดไว้)

กัลลชาณัง วา ปาปะกัง วา (ดีหรือชั่วก็ตาม)

ตัสสะ ทายาโท ภะวิสสามิ (เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ)

เอวัง อัมहेหิ อะภินะหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง (เราทั้งหลายพึงพิจารณาอย่างนี้ทุก
วันๆ เทอญ) ^๖ โดยในขณะที่สวดให้น้อมใจเข้าไปด้วยตามความรู้สึกของตนเพื่อให้เกิดความเข้าใจ
ในความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของที่มี และยอมรับกฎแห่งกรรมที่ตนทำไว้
ต้องได้รับผลกรรมนั้น ๆ ตามบทสวดของอภินหปัจเจกชน เป็นต้น

หลังการฝึกแบบง่าย ๆ คือการสวดพอจำได้ในขั้นต่อไปขณะสวดอภินหปัจเจกชนให้น้อมจิตตามบทที่สวด เช่นพอสวดถึงขราธัมโมมหิ เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ พอนึกน้อมไปในความแก่ก็เห็นความแก่ ที่เกิดขึ้นกับตน ระลึกถึงความเจ็บป่วย ก็รู้สึกว่ายากขึ้นมีแต่ความเจ็บป่วย ระลึกถึงความตายก็รู้สึกว่าความตายไม่อยู่ไกลตัว ระลึกถึงความพลัดพราก ก็เห็นชัด ในชีวิตตนเองต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ระลึกถึงกรรมการกระทำดีหรือชั่ว ที่ตัวได้รับ ก็รู้สึกว่าเกิดจากการกระทำของตนเองจะโทษใคร จนจิตใจสงบเย็น คลายความทุกข์วิตกกังวลในใจได้ระยะหนึ่ง ซึ่งหลังจากนี้แล้ว ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้สูงวัยอีกครั้ง โดยแยกเป็นหมวดหมู่ มีรายละเอียด ดังนี้

ขราธัมมตา การพิจารณาความแก่เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
นางคำคำ หวังกุลกลาง อายุ ๘๐ ปี กล่าวถึง การฝึกจิตของผู้สูงวัยตามหลักธรรมมาใส่ใจ
คือ อภินหปัจเจกชน คือ การพิจารณาความแก่ขรา เป็นเรื่องใกล้ตัว ถ้าผู้มาพูดคุย ๆ ก็เป็นการช่วยย้ำเตือนสติให้ดีขึ้นรู้สึกจิตใจสบายใจขึ้นจากปรกติบางครั้งเหมือนจะคิดไปเรื่องต่างๆ ใจก็

^๖ อ.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๕๗/๗๑-๗๒

ฟุ้งซ่านบางครั้งทำให้จิตไม่สบายหลังจากพิจารณาบ่อยๆ ใจก็ช่วยให้ใจสงบลงได้ง่ายขึ้นเมื่อถูกถามว่าเมื่อก่อนที่ยังไม่ได้พิจารณารู้ว่าตนเองแก่หรือไม่ ตอบว่ารู้แล้วจิตใจแตกต่างกันอย่างไรที่ต่างกันก็คือโน้มใจไปสู่ความแก่อาการของความแก่ชราไม่เป็นเรื่องที่น่ายินดีที่ต้องทำใจยอมรับความแก่ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา^๖

นางสำเนียง ทวีทวีพันธ์ ๖๕ ปีกล่าวว่าการศึกษาผู้สูงวัยตามหลักอภินิหารปัจเจกบุคคลความจริงถึงความแก่เป็นประจำทุกวัน ถ้าไม่ได้นำมาพิจารณาเห็นความแก่ก็รำคาญตัวเองป่วยก็ทำใจไม่ได้อยากจะหายหลังจากฝึกจิตทำใจได้มากอยู่กับสิ่งเหล่านี้ไม่ทุกข์มากเพราะเป็นธรรมดาทุกชีวิตที่เกิดมา^{๖๗}

นางเอี่ยม หวังประสพกลาง ๖๒ ปี กล่าวว่าการศึกษาผู้สูงวัยตามหลักอภินิหารปัจเจกบุคคลยอมช่วยให้ใจคลายความลุ่มหลงมัวเมาประมาณได้เยอะมากๆ เพราะปกติจะเป็นคนขยันทำมาหากินพออายุมากเริ่มมองเห็นสังขารที่เปลี่ยนไปทำให้หันหลังมามองตนเองชัดขึ้นทำให้ใจคิดว่าความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่เพียงแค่มีเงินเท่านั้นการพิจารณาความจริงของสังขารถึงความแก่ชรา ที่ไม่จีรังก็ช่วยลดความลุ่มหลงในใจได้มาก^{๖๘}

นายทิม มุ่งอ้อมกลาง ๗๑ ปี กล่าวว่าการศึกษาผู้สูงวัยตามหลักอภินิหารปัจเจกบุคคล คือพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ควรเข้าไปถือว่าเราของเรา เพื่อสร้างขวัญกำลังใจของตนเองให้เข้มแข็งเราเคยเป็นหัวหน้าครอบครัวแก่แล้วก็ลดบทบาทลงแต่ก็ยังวางเสียทีเดียวยังไม่ได้เพราะยังทำให้อย่างมีงานในชุมชนในหมู่บ้านที่เขาเห็นว่าพอช่วยได้ การรู้หลักธรรมในการฝึกจิตก็เป็นเหมือนมีน้ำทิพย์ในใจให้มีที่พึ่งยังจิตให้อบอุ่นอย่างน้อยก็ไม่หลงตัวตนว่าเป็นของจริงยังยืนตลอดไป^{๖๙}

^๖ สัมภาษณ์, นางดา คำ หวังกุลกลาง, ผู้สูงอายุ อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

^{๖๗} สัมภาษณ์, นางสาวเนียง ทวีทวีพันธ์, ผู้สูงอายุ อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

^{๖๘} สัมภาษณ์, นางเอี่ยม หวังประสพกลาง, ผู้สูงอายุ อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔

^{๖๙} สัมภาษณ์, นายทิม มุ่งอ้อมกลาง, ผู้สูงอายุ อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา, วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

พยาธิธัมมา

การพิจารณาความเจ็บไข้เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

นายสุเทพ มุ่งจอมกลาง อายุ ๖๗ ปีกล่าวถึง การฝึกจิตของผู้สูงวัยตามหลัก อภินิหารปัจเจกชน คือทำให้ใจยอมรับความจริงได้มากโดยเฉพาะยามเจ็บป่วยและทำให้เข้าใจชีวิต มากขึ้นมีความเป็นอยู่ที่ไม่คั่นรน ทำให้ใช้ชีวิตได้ไม่เดือดร้อนจนทำให้ยอมรับได้การฝึกจิตจึง จำเป็นสำหรับผู้สูงวัยที่กำลังประสบภาวะเช่นนี้^{๐๐}

นางชั้น ศรีโพธิ์กลาง อายุ ๗๒ ปีกล่าวว่า การฝึก จิตผู้สูงวัย ตามหลักอภินิหารปัจเจกชน ดีมาก ๆ เพราะบางครั้งความเจ็บป่วยทำให้ไม่สบายกายไม่สบายใจ เมื่อพิจารณาในข้อนี้ก็ทำให้ ยอมรับ ได้ จิตใจก็เย็นสบายเมื่อถามถึงผลของการฝึกจิตได้อะไรตอบว่าทำให้เรารู้ว่า ปัญหาทุกปัญหาต้องมีทางออกเพราะทุกอย่างไม่ว่าการพิจารณาตามหลักอภินิหารปัจเจกชนเป็น ทางออกของจิตที่ยึดคิดให้เบาบางลงได้บางทีเรื่องไม่มากแต่ใจที่วิตกกังวนทำให้ดูเหมือนใหญ่โต เมื่อลดความวิตกกังวนจิตใจก็เบาลง^{๐๐}

นางพุ่ม เอกกลาง อายุ ๖๕ ปี กล่าวว่า การฝึกจิตผู้สูงวัยตามหลักอภินิหารปัจเจกชน คือการ ทำให้เกิดความคิดได้ในสิ่งที่เรามองข้ามเพราะคิดแต่เรื่องใกล้ตัว ทำให้เรากล้าที่ต่อสู้กับความ จริงที่กำลังจะมาถึงตัวเราเองคือ เจ็บป่วย บางทีการที่เราอยู่กับเขาแต่ไม่ได้นำมาพิจารณาก็รู้สึกเฉยๆ แต่เมื่อเกิดความทุกข์จากการเจ็บป่วยจิตใจจะเศร้าซึมจึงเห็นด้วยต่อการนำหลักธรรมนี้มาปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน^{๐๐}

มรณธัมมา

การพิจารณาความตาย เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไป ได้

นางแพรว มุ่งจอมกลาง อายุ ๖๕ ปีกล่าวว่า การสวดมนต์ทำให้ใจสงบไม่วุ่นวายและยัง นำหลักอภินิหารปัจเจกชนมาสวดพิจารณาเรื่อยๆ เหมือนเตือนใจตนเองทุกวันไม่ควรประมาท และ

^{๐๐} สัมภาษณ์, นายสุเทพ มุ่งจอมกลาง, ผู้สูงอายุ อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

^{๐๐} สัมภาษณ์, นางชั้น ศรีโพธิ์กลาง ผู้สูงวัย, อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔..

^{๐๐} สัมภาษณ์, นางพุ่ม เอกกลาง, ผู้สูงวัย อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

มีกำลังต่อสู้กับปัญหาชีวิตที่เราต้องเจอในอนาคตข้างหน้าพอถูกถามกลัวต่อความตายหรือไม่ ตอบว่าไม่กลัวเพราะรู้ว่าวันหนึ่งจะต้องตายแน่นอนปัจจุบันก็พยายามพิจารณามรณานุสติทุกวันอยู่^{๐x} นางชิต จินสันเทียะ อายุ ๘๐ ปีกล่าวว่าการศึกษาของผู้สูงวัยตามหลักอภินิหารปัจเจกชน คือข้อธรรมที่มีอยู่ในตัวเราจริงๆ นี่ไม่ได้ ทำให้เรามีจิตใจที่สงบ และเย็นใจขึ้นยังทำงานช่วยเหลือหลานได้บ้างก็ใช้ชีวิตประจำวันปรกติธรรมดาไม่วิตกกังวนเพราะรู้ว่าความตาย เป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมา^{๐๐}

นางทอง หวังใจกลาง อายุ ๘๕ ปีกล่าวว่าวันไหนไม่ได้สวดอภินิหารปัจเจกชนจะรู้สึกไม่สบายใจ เหมือนมีชีวิตที่ขาดอะไรไป ทำให้เรากลัวที่จะต่อสู้กับปัญหาที่กำลังประสบอยู่ตลอดเวลา เมื่อถูกถามเมื่อก่อนที่ยังไม่ได้พิจารณาจิตใจเป็นอย่างไรเมื่อก่อนเวลาทำอะไรไม่ได้ดังใจจะหงุดหงิดง่ายพอนำหลักธรรมมาพิจารณาบ่อยๆ ทำให้มีสติ จากการพิจารณาบ่อยๆ ก็ช่วยทำให้คลายความกลัวตายลงได้^{๐๐}

นางเกิด มุ่งยอดกลางอายุ ๘๐ ปีกล่าวถึง การฝึกจิตของผู้สูงวัยตามหลักอภินิหารปัจเจกชน คือ การพิจารณาความจริงเนื่อง ๆ ก็จะหายโง่เขลามัวเมาในชีวิต และมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นเมื่อถามว่าเวลานอนเอาจิตไปไว้ที่ไหนตอบว่าเวลานอนไหว้พระแล้วนอนแผ่เมตตาก่อนนอนระลึกถึงความตายบ่อยๆพิจารณาเราหลับไปแล้วอาจจะไม่ได้ตื่นขึ้นมาอีกก็ได้ เวลาตื่นมาก็รู้ว่าเรายังมีชีวิตอีกวัน^{๐๐}

นางเปลื้อง จงจิตกลางอายุ ๘๑ ปี กล่าวว่าการศึกษาผู้สูงวัยตามหลักอภินิหารปัจเจกชน มรณัมมตา คือ การพิจารณาความตาย เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ทำให้รู้จักตัวเรามากขึ้นว่าทุกอย่างเป็นความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้การน้อมมาใส่ใจนึกถึงทุกวันจึงทำได้^{๐N}

^{๐x} สัมภาษณ์,นางแพรว มุ่งยอดกลาง, ผู้สูงวัย อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

^{๐๐} สัมภาษณ์, นางชิต จินสันเทียะ, ผู้สูงวัย อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

^{๐๐} สัมภาษณ์,นางทอง หวังใจกลาง, ผู้สูงวัย อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

^{๐๐} สัมภาษณ์,นางเกิด มุ่งยอดกลาง, ผู้สูงวัย อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

^{๐N} สัมภาษณ์,นางเปลื้อง จงจิตกลาง, ผู้สูงวัย อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

นางอำนวย หวังฟิงกลาง อายุ ๖๓ ปี กล่าวว่า การฝึกจิตผู้สูงวัยตามหลัก
อภินิหารปัจเจกชนคิดว่าเหมาะกับทุกคนโดยเฉพาะผู้สูงวัยได้พิจารณาถึงความตาย ถ้าได้จะได้ไม่ยึดติด
เพราะปรกติจะสนใจการพึงธรรมชาติเวลาปฏิบัติงานปฏิบัติที่ต่างๆพอไปได้ก็จะไปร่วมปฏิบัติอยู่แล้วและยัง
นำหลักอภินิหารปัจเจกชนมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วยแล้วก็ช่วยทำให้จิตใจเชื่อมั่นว่าเป็น
แนวทางหนึ่งที่ทำให้ใจยอมรับยิ่งขึ้นและเชื่อมั่นในคำสอนที่แท้จริง^{๐๐}

ปียวินาภาวตา การพิจารณาความพลัดพรากเรามีความพลัดพรากเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้น
ความพลัดพรากไปได้

นางจัน ขอนจรหอ อายุ ๖๐ ปีกล่าวว่าพิจารณาอภินิหารปัจเจกชนทุกวันๆช่วยให้ใจ
เย็นขึ้น จากปรกติ จะเป็นคนอารมณ์เสียว่าย อยู่กับลูกกับหลานไม่ได้ตั้งใจเดี๋ยวนี้ก็ดีขึ้นบ้างทำได้
เหมือนมีใครคอยเตือนให้เราสร้างแต่ความดี การพิจารณาความพลัดพรากเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้น
ความพลัดพรากไปได้ทุกวันๆทำให้ลดความยึดหลงในใจที่ยึดติดในเรื่องราวต่างๆได้มาก^{๐๐}

นายจำเริญ ขอนจรหอ อายุ ๖๖ ปีกล่าวว่าการศึกษาของผู้สูงวัยตามหลักอภินิหารปัจเจกชน
เช่น ถ้าเราพิจารณาถึงความพลัดพรากเรามีความพลัดพรากเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความพลัดพราก
ไปได้ จะทำให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น และเป็นตัวช่วยให้เราสร้างพลังใจให้แข็งแกร่งเมื่อก่อนจะเป็น
คนหงุดหงิดโมโหง่ายเมื่อไม่ได้ตั้งใจเดี๋ยวนี้ทำให้ทำได้มากขึ้นนอนหลับไม่มีเงินก็ไม่ทุกข์
เหมือนเมื่อก่อนเพราะรู้ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้เป็นสิ่งจริงยั่งยืน^{๐๐}

นายทวี เอกกลาง อายุ ๗๐ ปีกล่าวว่าการศึกษาผู้สูงวัยตามหลักอภินิหารปัจเจกชน คือ การตาม
พิจารณาข้อธรรมนั้นอยู่เรื่อยๆอย่าไม่ว่าจะทำอะไรก็น้อมมาใส่ภายในตัวเราที่ประทับใจเพราะทำให้ใจ
สงบไม่ฟุ้งซ่าน เวลาทำสมาธิได้ผลเร็ว เมื่อถามว่าสิ่งที่รักจากไปจะทำใจอย่างไรตอบก็ทำใจยอมรับได้
เพราะเตรียมใจไว้แล้วคือการพิจารณาทุกวันๆถึงการพลัดพรากทั้งตัวเราและคนที่เรารักสักวันจะหนีไม่พ้น^{๐๐}

^{๐๐} สัมภาษณ์, นางอำนวย หวังฟิงกลาง, ผู้สูงวัย อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา, วันที่
๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

^{๐๐} สัมภาษณ์, นางจัน ขอนจรหอ, ผู้สูงอายุ อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา, วันที่ ๑๐
พฤษภาคม ๒๕๕๔.

^{๐๐} สัมภาษณ์, นายจำเริญ ขอนจรหอ, ผู้สูงอายุ อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา, วันที่
๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

^{๐๐} สัมภาษณ์, นายใหญ่ มุ่งเขตกลาง, ผู้สูงวัย อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา, วันที่ ๑๐
พฤษภาคม ๒๕๕๔.

กัมมัฏฐกตา การพิจารณากรรม เรามีกรรมเป็นของตนจะดีก็ทำตามชั่วก็ทำตามจะต้อง
ได้รับผลของกรรมเป็นธรรมดาไม่ว่าจะพ้นกรรมไปไม่ได้

นายช่วย ขอมีกกลาง อายุ ๗๑ ปีกล่าวถึง การฝึกจิตของผู้สูงวัยตามหลัก
อภินิหารใจเวทมนต์ เหมาะกับทุกวัยน่าจะเป็นแนวทางที่ง่าย และเหมาะกับวัยที่ประสบ เช่น ถ้าเรา
พิจารณาว่าเรามีกรรมเป็นของใครจะทำดีก็ทำตามทำชั่วก็ทำตามจะต้องได้รับผลของกรรมเป็นธรรมดาไม่
ล่วงพ้นกรรมไปได้ การพิจารณาทุกวันช่วยให้เรามีความถึงเรื่องกล่าหาญต่อการดำเนินชีวิตขยันหมั่น
แจ่มใสไม่มอมทุกข์กังวลเหมือนเมื่อก่อนเพราะใจที่ยอมรับจึงทำให้ใจพร้อมจะรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น

นางสาวธีราพร พลมณี ๖๕ ปีกล่าวว่า การฝึกจิตผู้สูงวัยตามหลักอภินิหารปัจเจกชน ในหมวดใดหมวดหนึ่ง เช่น กัมมัฏฐกตา การพิจารณากรรม เรามีกรรมเป็นของตนเองจะทำดีก็ตามทำชั่วก็ตามจะต้องได้รับผลของกรรมเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นกรรมไปได้ การสร้างภูมิให้ตัวเราเองยามประสบกับสิ่งเหล่านั้นทำใจยอมรับได้ เมื่อสิ่งนั้นจะมาถึงตนเองก็มีกำลังใจในการต่อสู้กับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นทุกชีวิตที่เกิดมาจะต้องประสบจะแตกต่างก็คือการกระทำและการให้ผลที่ไม่เหมือนกันที่ทุกคนต้องเจอการทำใจยอมรับได้ก็เป็นความสุขระดับหนึ่งที่คุณควรทำ^{๑๙}

๓. ผลการใช้หลักอภินิหปัจจเวกขณะในการฝึกจิตผู้สูงวัย

การวิเคราะห์ข้อมูล การฝึกจิตผู้สูงวัยตามแบบสอบถามแต่ละข้อที่ผู้วิจัยได้สอบถามผู้สูงวัยจำนวน ๒๐ คน ในตำบลเมืองเกษตร อำเภอขามสะแกง จังหวัดนครราชสีมา ในการฝึกจิตตามหลักอภินิหารปัจเจกชน คือการพิจารณา ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก การกระทำกรรมดี หรือ กรรมชั่วย่อมได้รับผลแห่งตน และใช้คำเฉลี่ยร้อยละ จากจำนวนผู้สูงวัย ที่ตอบแบบสัมภาษณ์ซึ่งในแต่ละปริมาณ Scale จะขึ้นอยู่กับจำนวนผู้สูงวัย ซึ่งสามารถสรุปแสดงตารางของการพิจารณาทั้ง ๕ มิติดังนี้

๐๐ สัมภาษณ์, นายช่วย ขอมีกกลาง, ผู้สูงอายุ อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

๐๙. สัมภาษณ์, นางธีราพร พลมณี, ผู้สูงวัยอำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔

ตารางที่ ๑ กระจาัมมะตา พิจาณาความชรา

ความรูู้สึก	จำนวนการพิจาณา				
	มาก ที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ความแ่เป็นเรื่งชรรรมา	(๕) ๔๕ %	(๕) ๒๕ %	(๓) ๑๕ %	(๒) ๑๐ %	(๑) ๕ %
๒. ความแ่เป็นเรื่งความทุกข์	(๕) ๒๕ %	(๑) ๕ %	(๑๐) ๕๐ %	(๑) ๕ %	(๓) ๑๕ %
๓. ความแ่เป็นอุปสรรค ในการดำเนินชีวิต	(๖) ๓๐ %	(๒) ๑๐ %	(๑๐) ๕๐ %	(๑) ๕ %	(๑) ๕ %
๔. ความแ่ทำให้พฤติกรรม เปลี่ยนเปลลง	(๑) ๕ %	(๔) ๒๐ %	(๔) ๒๐ %	(๖) ๓๐ %	(๕) ๒๕ %
๕. ความแ่เป็นเรื่งจริงแห่ง สัจจะชรรร	(๓) ๓๕ %	(๕) ๒๕ %	(๕) ๒๕ %	(๒) ๑๐ %	(๑) ๕ %

จากตารางที่ ๑ พบว่าผู้สูงวัยได้พิจาณากระจาัมมะตา คือ การพิจาณาความแ่ โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความแ่เป็นเรื่งชรรรมา (๔๕ %) ความแ่เป็นเรื่งจริงแห่งสัจจะชรรร (๓๕ %) ความแ่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต (๓๐ %) ความแ่เป็นเรื่งความทุกข์ (๒๕%) และ ความแ่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนเปลลง (๕%)

ตารางที่ ๒ พยาธิสัมพันธ์ พิการจากความเจ็บป่วย

ความรู้สึ	จำนวนการพิจารณา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา	(๑๐) ๕๐ %	(๔) ๒๐ %	(๓) ๑๕ %	(๒) ๑๐ %	(๑) ๕ %
๒. ความเจ็บป่วยนำมาซึ่งทุกข์	(๘) ๔๐ %	(๕) ๒๕ %	(๔) ๒๐ %	(๑) ๕ %	(๒) ๑๐ %
๓. ความเจ็บป่วยส่งผลด้านจิตใจ	(๖) ๓๐ %	(๓) ๑๕ %	(๓) ๑๕ %	(๔) ๒๐ %	(๔) ๒๐ %
๔. ความเจ็บป่วยเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต	(๔) ๒๐ %	(๔) ๒๐ %	(๓) ๑๕ %	(๕) ๒๕ %	(๔) ๒๐ %
๕. ความเจ็บป่วยเป็นภาระในการรักษา	(๒) ๑๐ %	(๓) ๑๕ %	(๓) ๑๐ %	(๕) ๒๕ %	(๓) ๓๕ %

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

ตารางที่ ๓ มรณะรัชมะตา คือ พิจารณาความตาย

ความรู้สึก	จำนวนการพิจารณา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ความตายเป็นเรื่องธรรมดา	(๓) ๓๕ %	(๔) ๒๐ %	(๓) ๑๕ %	(๓) ๑๕ %	(๓) ๑๕ %
๒. ความตายเป็นเรื่องความทุกข์	(๑๐) ๕๐ %	(๕) ๒๕ %	(๓) ๑๕ %	(๑) ๕ %	(๑) ๕ %
๓. ความตายเป็นเรื่องของการสูญเสีย	(๕) ๒๕ %	(๔) ๒๐ %	(๒) ๑๐ %	(๕) ๒๕ %	(๔) ๒๐ %
๔. ความตายเป็นเรื่องโกลีตัว	(๓) ๑๕ %	(๒) ๑๐ %	(๔) ๒๐ %	(๖) ๓๐ %	(๕) ๒๕ %
๕. ความตายเป็นเรื่องของการพลัดพราก	(๑) ๕ %	(๑) ๕ %	(๒) ๑๐ %	(๖) ๓๐ %	(๑๐) ๕๐ %

จากตารางที่ ๓ พบว่าผู้สูงวัยได้พิจารณามรณะรัชมะตา คือ การพิจารณาความตาย โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความตายเป็นเรื่องความทุกข์ (๕๐%) ความตายเป็นเรื่องธรรมดา (๓๕%) ความตายเป็นเรื่องของการสูญเสีย (๒๕ %) ความตายเป็นเรื่องโกลีตัว (๑๕%) และ ความตายเป็นเรื่องของการพลัดพราก (๕%)

ตารางที่ ๔ ปิยวินาฏา การพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักและพอใจ

ความรู้สึก	จำนวนการพิจารณา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดา	(๒) ๑๐ %	(๔) ๒๐ %	(๒) ๑๐ %	(๖) ๓๐ %	(๖) ๓๐ %
๒. ความพลัดพรากเป็นเรื่องความทุกข์	(๑๑) ๕๕ %	(๕) ๒๕ %	(๒) ๑๐ %	(๑) ๕ %	(๑) ๕ %
๓. ความพลัดพรากเป็นเรื่องของการสูญเสีย	(๘) ๔๐ %	(๔) ๒๐ %	(๓) ๑๕ %	(๓) ๑๕ %	(๒) ๑๐ %
๔. ความพลัดพรากเป็นเรื่องใกล้ตัว	(๔) ๒๐ %	(๓) ๑๕ %	(๔) ๒๐ %	(๔) ๒๐ %	(๕) ๒๕ %
๕. ความพลัดพรากเป็นเรื่องของการพลัดพราก	(๓) ๑๕ %	(๔) ๒๐ %	(๔) ๒๐ %	(๓) ๑๕ %	(๒) ๑๐ %

จากตารางที่ ๔ พบว่า ผู้สูงวัยได้พิจารณาปิยวินาฏา การพลัดพราก จากสิ่ง ที่ ตน รัก และพอใจ โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มาก ไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อย ตามลำดับได้แก่ ความพลัดพรากเป็น เรื่องความทุกข์ (๕๕%) ความพลัดพรากเป็นเรื่องของการสูญเสีย (๔๐%) ความพลัดพรากเป็น เรื่องของ การพลัดพราก (๓๕%) ความพลัดพรากเป็นเรื่องใกล้ตัว (๒๐%) และ ความพลัดพรากเป็น เรื่องธรรมดา (๑๐%)

ตารางที่ ๕ กัมมัตสะกะตา พิจารณากรรม

ความรู้สึก	จำนวนการพิจารณา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. มีกรรมเป็นของตน ดีหรือชั่ว	(๕) ๔๕ %	(๕) ๒๕ %	(๒) ๑๐ %	(๒) ๑๐ %	(๒) ๑๐ %
๒. มีกรรมเป็นผู้ให้ผล	(๖) ๓๐ %	(๔) ๒๐ %	(๔) ๒๐ %	(๑) ๕ %	(๓) ๑๕ %
๓. มีกรรมเป็นแดนเกิด	(๒) ๑๐ %	(๔) ๒๐ %	(๕) ๒๕ %	(๕) ๒๕ %	(๔) ๒๐ %
๔. มีกรรมเป็นผู้ติดตาม	(๔) ๒๐ %	(๓) ๑๕ %	(๓) ๑๕ %	(๖) ๓๐ %	(๔) ๒๐ %
๕. มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย	(๓) ๑๕ %	(๔) ๒๐ %	(๓) ๑๕ %	(๓) ๑๕ %	(๓) ๑๕ %

จากตารางที่ ๕ พบว่าผู้สูงวัยได้พิจารณากัมมัตสะกะตา การพิจารณาเรื่องกรรม โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ มีกรรมเป็นของตน ดีหรือชั่ว (๔๕%) มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย (๑๕ %) มีกรรมเป็นผู้ให้ผล (๓๐ %) มีกรรมเป็นผู้ติดตาม (๒๐ %) และมีกรรมเป็นแดนเกิด (๑๐%)

๓.๕ บทสรุป

การใช้อภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย โดยผู้วิจัยได้ศึกษา คำว่า “อภินิหารปัจเจกชน” ตามนัยทัศนะทางพระพุทธศาสนา และนักวิชาการอื่นๆ ถึงความหมาย บทบาท ประเภท วิธีการปฏิบัติตามอภินิหารปัจเจกชน และการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย ด้วยการฝึกปฏิบัติจริง และใช้แบบสัมภาษณ์ทั้งก่อน และหลังการฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งมีผลเป็นคุณค่าทางสถิติ ดังนี้

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

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

๓) ผู้สูงวัยได้พิจารณาถึงมรณะษัมมะตา 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%)