

บทที่ ๔

วิธีใช้หลักอภินิหปัจจเวกขณะในการฝึกจิตผู้สูงวัย

ในบทนี้มุ่งศึกษา วิธีการใช้ หลักอภินิหปัจจเวกขณะในการฝึกจิตผู้สูงวัย โดยแบ่งออก ๖ ประเภท คือ (๑) การใช้ชราธรรมตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย (๒) การใช้พยาธิธัมมตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย (๓) การใช้มรณะธัมมตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย (๔) การใช้ปิยวินาภาวตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย (๕) การใช้กัมมัสสะกะตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย (๖) บทสรุป มีดังนี้

๔.๑ วิธีการใช้ชราธรรมตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย

การใช้ชราธรรมตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย มี ๒ ด้าน คือ (๑) การใช้ชราธรรมตาในการทำงาน (๒) การใช้ชราธรรมตาว่างจากงาน มีดังนี้

๑) การใช้ชราธรรมตาในการทำงาน

ในระหว่างการทำงานให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มีสติ รู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พุคไม่ผิดพลาด ในระหว่างการปฏิบัติงานทุกชนิด จะทำให้งานที่ออกมาไม่ผิดพลาดการมีสตินับว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตอย่างมาก ความระลึกได้และความรู้สึกรู้ตัวในทุกขณะที่กระทำ จะก่อให้เกิดความผิดพลาดน้อย หรือแทบจะไม่มีเลย การมีสตินั้น เป็นข้อสำคัญที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอน เพราะสติเป็นหัวใจของทุกอย่าง ของทุกการกระทำ การมีสติอยู่ก็เหมือนเราปฏิบัติอยู่ในกรอบของกฎหมายบ้านเมืองและกฎของศีลธรรมตามหลักพระวินัยปิฎก คือ ความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจา ให้ตั้งอยู่ในความดีงาม トラบใดที่เราสติอยู่นั้นก็เหมือนเรามีสมาธิอยู่ในขนาดนั้น คือ ความตั้งมั่นของจิต ได้แก่ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป เช่น ในระหว่างการทำงานเราจดจ่อกับงานที่ทำอยู่เสมอจะทำให้เรามีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานอยู่ตลอดเวลา เรียกปัญญาที่เกิดขึ้นโดยอาศัยความตั้งมั่นของสมาธิเป็นผลทำให้เกิดปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน , รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ , รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างมง่าย เช่น เมื่อเรากำลังทำงานโดยมีสติและสมาธิในการจดจ่อกับควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อตนเองมีความรู้สึกรู้ว่าตนเองอ่อนเพลีย และเหนื่อยจากการทำงาน เราก็พิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ว่าสัตว์ทั้งปวงมีความแก่เป็นเบื้องต้น ไม่สามารถหนีพ้นความชรา ความแก่ได้เลย เพราะสิ่งนี้จะติดตามเราไปทุกที่ ทุกเวลา ดังพุทธพจน์ที่ว่า

พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดา ครั้นตรัสไวยากรณ์ภยิตนี้จบลงแล้วจึงได้ตรัสคาถา
ประพันธ์ต่อไปอีกว่า ถึงท่านจะติความแก่อันเลวทราม ถึงท่านจะติความแก่อันทำให้
ผิวพรรณทรามไปรูปอันน่าพึงใจก็คงถูกความแก่ย่ำยื้ออยู่นั่นเอง แม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ได้ร้อย
ปี (ผู้นั้นก็ไม่สามารถพ้นความชรา ,ความตายได้) สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นเบื้องหน้า
ความตายย่อมไม่ละเว้นอะไรๆ ย่อมย่ำยี้ทั้งหมดทีเดียว^๐

ดังนั้นการใช้ชราธัมมตาในการทำงานให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ควบคุมความรู้สึกตัวอยู่
เสมอ มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พุดไม่ผิดพลาด ในระหว่างการทำงานทุกชนิด คือ
สมาธิ คือความตั้งมั่นของจิต ได้แก่ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน
หรือส่ายไป โดยใช้ปัญญาพิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นอย่างจริง ว่าสัตว์ทั้งปวงมีความ แก่เป็นเบื้อง
หน้า ไม่สามารถหนีพ้นความชรา ความแก่ได้เลย เพราะสิ่งนี้จะติดตามเราไปทุกที ทุกเวลา

๒) การใช้ชราธัมมตาในระหว่างว่างจากงาน โดยแบ่งออก ๒ ด้าน คือ (๑) การดำเนิน
ชีวิตในปัจจุบัน และ (๒) ก่อนนอน มีดังนี้

๒.๑ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

การดำเนินชีวิตปัจจุบัน เช่น เวลาเราไปร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุเมื่อเราเห็นความแก่ของผู้สูงอายุ
ให้เราโน้มเข้ามาใส่ตนเองโดยพิจารณา ว่าเรามีความแก่เป็นเบื้องหน้า ไม่สามารถหนีพ้นความชรา
ความแก่ได้เลย

๒.๒ ก่อนนอน

ก่อนเข้านอนให้เราสวดมนต์ เช่น บทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น เป็นต้น ใช้เวลาสวดมนต์
ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที หรือตามที่เรากำหนดไว้ในบทสวดนั้น ๆ เช่น บทสวดอภิณหปัจเจกขณ
ดังนี้

ชะราธัมโมมมะหิ ชะรัง อะนะติโต

(เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้)

พะยาธิธัมโมมมะหิ พะยาธิง อะนะติโต

(เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้)

มะระณะธัมโมมมะหิ มะระณัง อะนะติโต

(เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้)

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

(เราจะละเว้นเป็นต่างๆ คือ พลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง)

^๐ ส.มหา (ไทย) ๑๘/๘๖๕/๕๔.

กัมมัสสะโกมมะหิ (เรามีกรรมเป็นของๆ คน)
 กัมมะทายาโท (เราเป็นผู้รับผลของกรรม)
 กัมมะ โยนิ (เรามีกรรมเป็นกำเนิด)
 กัมมะพันธุ (เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์)
 กัมมะปะฏิสะระโณ (เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย)
 ยัง กัมมังกะริสสา (เราจักทำกรรมอันใดไว้)
 กัลลหาณัง วา ปามิ ปะกัง วา (ดีหรือชั่วก็ตาม)
 ตัสสะ ทายาโท ภะวิสสามิ (เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ)
 เอวัง อัมเหหิ อะภินณะหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

และสวดจนจบตามที่กำหนดไว้ หลักงานนั้นให้นั่งสมาธิ โดยคำบริกรรมว่า
 ชราธัมมตา (เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้) บริกรรมทุกลมหายใจ เข้า และ
 ออกไปจนกว่าจิตจะสงบ เพื่อฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิใน
 ระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงชราธัมมตา ว่าเรามี
 ความแก่ธรรมดาของสังขาร ทั้งร่างกาย และจิตใจอยู่เนื่อง ๆ ให้ปฏิบัติอย่างนี้เป็นกิจวัตรประจำวัน
 จิตก็จะค่อย ๆ ว่างคลายความยึดมั่นถือมั่นได้

๔.๒ การใช้พยาริธัมมตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย

การใช้พยาริธัมมตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย โดยแบ่งศึกษาไว้ ๒ ด้าน คือ (๑) การใช้
 พยาริธัมมตาในการทำงาน และ (๒) การใช้พยาริธัมมตาวางจากงาน มีดังนี้

๑) การใช้พยาริธัมมตาในการทำงาน

ในระหว่างการทำงานให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ควบคุมความรู้สีกตัวอยู่เสมอ มีสติ
 รู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พุดไม่ผิดพลาด เช่น เมื่อเรากำลังทำงานโดยมีสติและสมาธิในการ
 จดจ่อควบคุมความรู้สีกตัวอยู่เสมอ เมื่อตนเองมีความรู้สีกว่าตนเองอ่อนเพลีย และปวดเมื่อยตัว หรือ
 เจ็บป่วยในระหว่างทำงาน เราก็พิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่าเรามีความ
 เจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้

๒) การใช้พยาริธัมมตาในระหว่างว่างจากงาน โดยแบ่งออก ๒ ด้าน คือ (๑) การ
 ดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และ (๒) ก่อนนอน มีดังนี้

๒.๑ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

การดำเนินชีวิตปัจจุบัน เช่น เวลาเราไปเยี่ยมผู้ป่วยที่โรงพยาบาลเมื่อเราเห็นผู้ป่วยนอนอยู่บนเตียงผู้ป่วยให้เราโน้มเข้ามาหาตนเองว่าทั้งตัวเราและตัวของเขา ก็มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่งพ้นความเจ็บป่วยไปได้ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ย่อมเบื่อหน่าย (นิพพิทา) ทั้งใน จักขุ ทั้งในรูป ทั้งในจักขุวิญญาณ ทั้งในจักขุสัมผัสทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ฯลฯ ทั้งในใจ ทั้งใน ธรรมารมณ์ ทั้งในมโนวิญญาณ ทั้งในมโนสัมผัสทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะ คลายกำหนด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มี ดังนี้”^๑

ดังพุทธพจน์ที่ว่าให้เราควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า “เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจ ล่งพ้นความเจ็บป่วยไปได้” การเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นของธรรมดาคู่สัตว์โลกทั้งหลาย บุคคลเหล่านั้น ได้พิจารณา ผู้นั้นย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด ย่อมหลุดพ้น เมื่อ หลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจควร ทำ ทำเสร็จแล้ว

๒.๒ ก่อนนอน

ก่อนนอนให้เราสวดมนต์ เช่น บทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น เป็นต้น ใช้เวลาสวดมนต์ ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที หรือตามที่เรากำหนดไว้ในบทสวดนั้น ๆ เช่น บทสวดอภิณหปัจเจกขณ ดังนี้

ชะราธัมโมมมะหิ ชะรัง อะนะติโต

(เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่งพ้นความแก่ไปไม่ได้)

พะยาธัมโมมมะหิ พะยาธิง อะนะติโต

(เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่งพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้)

มะระณะธัมโมมมะหิ มะระณัง อะนะติโต

(เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่งพ้นความตายไปไม่ได้)

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

^๑ ส.มหา (ไทย) ๑๘/๓๘/๖๖.

(เราจะละเว้นเป็นต่างๆ คือ พลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง)

กัมมัสสะโกมมะหิ (เรามีกรรมเป็นของๆ ตน)

กัมมะทายาโท (เราเป็นผู้รับผลของกรรม)

กัมมะโยนิ (เรามีกรรมเป็นกำเนิด)

กัมมะพันธู (เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์)

กัมมะปะฏิสะระโณ (เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย)

ยัง กัมมังกะริสสามิ (เราจักทำกรรมอันใดไว้)

กัลลชาณัง วา ปาปะกัง วา (ดีหรือชั่วก็ตาม)

ตัสสะ ทายาโท ภาวิสสามิ (เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ)

เอวัง อัมเหหิ อะภินณะหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

และสวดจนจบตามที่กำหนดไว้ หลักงานนั้นให้เรานั่งสมาธิ โดยคำบริกรรมว่า พยาริขัมมะตาเรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้ บริกรรมทุกกลมหายใจ เข้า และออกไปจนกว่าจิตจะสงบ เพื่อฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึง พยาริขัมมะตา เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้ ให้ปฏิบัติอย่างนี้เป็นกิจวัตรประจำวัน จิตก็จะค่อย ๆ จางคลายความยึดมั่นถือมั่นได้

ดังนั้นการใช้พยาริขัมมะตาในการทำงาน ควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะในระหว่างการทำงานหรือว่างจากการทำงาน ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงพยาริขัมมะตาเรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้ ให้ปฏิบัติอย่างนี้เป็นกิจวัตรประจำวัน จิตก็จะค่อย ๆ จางคลายความยึดมั่นถือมั่นได้

๔.๓ การใช้มรณะขัมมะตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย

การใช้มรณะขัมมะตาในการฝึกจิตผู้สูงวัยโดยแบ่งศึกษาไว้ ๒ ด้าน คือ (๑) การใช้มรณะขัมมะตาในการทำงาน และ (๒) การใช้มรณะขัมมะตาว่างจากงาน มีดังนี้

๑) การใช้มรณะขัมมะตาในการทำงาน

ในระหว่างการทำงานให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พุคไม่ผิดพลาด เช่น เมื่อเรากำลังทำงานโดยมีสติและสมาธิในการจดจ่อควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อตนเองมีความรู้สึกว่าตนเองมีโรคประจำตัว เช่น

โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง เป็นต้น ในระหว่างที่เรากำลังทำงาน เราก็พิจารณาในสิ่งทั้งหลาย ตามที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้

๒) การใช้มรรณะธัมมะตาในระหว่างว่างจากงาน โดยแบ่งออก ๒ ด้าน คือ (๑) การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และ (๒) ก่อนนอน มีดังนี้

๒.๑ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

การดำเนินชีวิตปัจจุบัน เช่น เวลาเราไปงานศพเมื่อเราเห็นโรงศพตั้งอยู่ให้เราพิจารณาน้อมเข้ามาหาตนเองว่าความตายเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้

๒.๒ ก่อนนอน

ก่อนนอนให้เราสวดมนต์ เช่น บทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น เป็นต้น ใช้เวลาสวดมนต์ ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที หรือตามที่เราได้กำหนดไว้ในบทสวดนั้น ๆ เช่น บทสวดอภิณห์ปัจจุเวกขณฺ์ ดังนี้

ชะราธัมโมมมะหิ ชะรัง อะนะติโต

(เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้)

พะยาธิธัมโมมมะหิ พะยาธัง อะนะติโต

(เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้)

มะระณะธัมโมมมะหิ มะระณัง อะนะติโต

(เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้)

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

(เราจะละเว้นเป็นต่างๆ คือ พลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง)

กัมมัสสะโกมมะหิ (เรามีกรรมเป็นของๆ คน)

กัมมะทายาโท (เราเป็นผู้รับผลของกรรม)

กัมมะโยนิ (เรามีกรรมเป็นกำเนิด)

กัมมะพันธุ (เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์)

กัมมะปะฏิสะระโณ (เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย)

ยัง กัมมังกะริสสามิ (เรากำลังทำกรรมอันใดไว้)

กัลละยานัง วา ปาปะกัง วา (ดีหรือชั่วก็ตาม)

ตัสสะ ทายาโท ภะวิสสามิ (เรากำลังเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ)

เอวัง อัมहेหิ อะภินันเตหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

และสวดจนจบตามที่กำหนดไว้ หลักงานนั้นให้เรานั่งสมาธิ โดยคำบริกรรมถึง
มรณะธัมมะตา เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้ บริกรรมทุกลมหายใจ เข้า
และออกไปจนกว่าจิตจะสงบ เพื่อฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิใน
ระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงมรณะธัมมะตา ว่าเรา
มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้ ให้ปฏิบัติอย่างนี้เป็นกิจวัตร
ประจำวัน จิตก็จะค่อย ๆ ว่างคลายความยึดมั่นถือมั่นได้

ดังนั้นการใช้มรณะธัมมะตาในการทำงาน ควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา
เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะในระหว่างการทำงานหรือว่างจากการทำงาน ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่าง
สม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนา
โดยการยกจิตพิจารณาถึงมรณะธัมมะตา เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้

๔.๔ การใช้ปวิณาภาวตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย

การใช้ปวิณาภาวตาในการฝึกจิตผู้สูงวัยโดยแบ่งศึกษาไว้ ๒ ด้าน คือ (๑) การใช้
ปวิณาภาวตาในการทำงาน (๒) การใช้ปวิณาภาวตาว่างจากงาน มีดังนี้

๑) การใช้ปวิณาภาวตาในการทำงาน

ในระหว่างการทำงานให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มีสติ
รู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พุทไม่ผิดพลาด เช่น เมื่อเรากำลังทำงานโดยมีสติและสมาธิในการ
จดจ่อควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อตนเองมีความรู้สึกพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
เช่น ญาติของเราเสียชีวิต หรือ ของเราหายไป เป็นต้น ในระหว่างที่เรากำลังทำงาน เราก็พิจารณาใน
สิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่า เราควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เราจำเป็นต้องมีความพลัดพรากจาก
ของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๒) การใช้ปวิณาภาวตาในระหว่างว่างจากงาน โดยแบ่งออก ๒ ด้าน คือ (๑) การดำเนิน
ชีวิตในปัจจุบัน และ (๒) ก่อนนอน มีดังนี้

๒.๑ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

การดำเนินชีวิตปัจจุบัน เช่น เวลาเราไปงานศพ เมื่อเราเห็นศพที่อยู่ในโรงให้เราพิจารณาน้อมเข้ามา
หาตนเองว่าเราก็ต้อง พลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เหมือนกัน เช่น ญาติของเรา ก็จะต้อง
เสียชีวิตเช่นเดียวกัน เป็นต้น

๒.๒ ก่อนนอน

ก่อนนอน ให้เราสวดมนต์ เช่น บทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น เป็นต้น ใช้เวลาสวดมนต์ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที หรือตามที่เราได้กำหนดไว้ในบทสวดนั้น ๆ เช่น บทสวดอภิณหปัจเจกขณดังนี้

ชะราธัมโมมมะหิ ชะรัง อะนะติโต

(เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้)

พะยาธิธัมโมมมะหิ พะยาธิง อะนะติโต

(เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้)

มะระณะธัมโมมมะหิ มะระณัง อะนะติโต

(เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้)

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

(เราจะละเว้นเป็นต่างๆ คือ พลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง)

กัมมัสสะโกมมะหิ (เรามีกรรมเป็นของๆ ตน)

กัมมะทายาโท (เราเป็นผู้รับผลของกรรม)

กัมมะโยนิ (เรามีกรรมเป็นกำเนิด)

กัมมะพันธู (เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์)

กัมมะปะฏิสะระโณ (เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย)

ยัง กัมมังกะริสสามิ (เรายังทำกรรมอันใดไว้)

กัลละชาณัง วา ปาปะกัง วา (ดีหรือชั่วก็ตาม)

ตัสสะ ทายาโท กะวิสสามิ (เรายังเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ)

เอวัง อัมहेหิ อะภินณะหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

และสวดจนจบตามที่กำหนดไว้ หลักงานั้นให้นั่งสมาธิ โดยคำบริกรรมถึงปิยวินาภาวตา ว่าเรายังต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการขยจติพิจารณาถึงปิยวินาภาวตา ว่าเรายังต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกขุทั้งหลาย ก็ทุกข์ อริยสัจเป็นไฉน ก็ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน? ความไม่ประสบ ความไม่ พรั่งพร้อม ความไม่รวม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความ ผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น

คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อำมาตย์ หรือญาติสาโลหิต อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์^๐

ดังพุทธพจน์ข้างต้นที่ได้ยกมา ก็ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก เช่น มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อำมาตย์ หรือญาติสาโลหิต อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์

ดังนั้นการใช้ปยวินาภาวตาในการทำงานของผู้สูงวัย หรือว่างจากการทำงาน เราควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะในระหว่างการทำงานหรือว่างจากการทำงาน ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่ง แล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึง ปยวินาภาวตา เราจึงต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๔.๕ การใช้กัมมัสสะกะตาในการฝึกจิตผู้สูงวัย

ใช้กัมมัสสะกะตาในการฝึกจิตผู้สูงวัยโดยแบ่งศึกษาไว้ ๒ ด้าน คือ (๑) การใช้กัมมัสสะกะตาในการทำงาน และ (๒) การใช้กัมมัสสะกะตาว่างจากงาน มีดังนี้

๑) การใช้กัมมัสสะกะตาในการทำงาน

ในระหว่างการทำงานให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตคิดไม่ผิดพลาด พุคไม่ผิดพลาด เช่น เมื่อเรากำลังทำงานโดยมีสติและสมาธิในการจดจ่อควบคุมความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อตนเองมีอวัยวะไม่สมประกอบ เช่น ตาปวดข้างหนึ่ง เป็นโรคประจำตัว เป็นต้น ในระหว่างที่เราทำงาน เราก็พิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

๒) การใช้กัมมัสสะกะตาในระหว่างว่างจากงาน โดยแบ่งออก ๒ ด้าน คือ (๑) การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และ (๒) ก่อนนอน มีดังนี้

๒.๑ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

การดำเนินชีวิตปัจจุบัน เช่น เวลาเราไป สถานที่ต่าง ๆ เราพบเห็นคนพิการ ขาขาด ตาบอด เป็นต้น ให้เราน้อมเข้ามาหาตนเองว่ามนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

^๐ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๔๖/๒๓.

๒.๒ ก่อนนอน

ก่อนนอน ให้เราสวดมนต์ เช่น บทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น เป็นต้น ใช้เวลาสวดมนต์ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที หรือตามที่เราได้กำหนดไว้ในบทสวดนั้น ๆ เช่น บทสวดอภิณหปัจเจกขณ ดังนี้

ชะราธัมโมมมะหิ ชะรัง อะนะติโต

(เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้)

พะยาธิธัมโมมมะหิ พะยาธิง อะนะติโต

(เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้)

มะระณะธัมโมมมะหิ มะระณัง อะนะติโต

(เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้)

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

(เราจะละเว้นเป็นต่างๆ คือ พลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง)

กัมมัสสะโกมมะหิ (เรามีกรรมเป็นของๆ ตน)

กัมมะทายาโท (เราเป็นผู้รับผลของกรรม)

กัมมะโยนิ (เรามีกรรมเป็นกำเนิด)

กัมมะพันธู (เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์)

กัมมะปะฏิสะระโณ (เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย)

ยัง กัมมังกะริสสามิ (เราจักทำกรรมอันใดไว้)

กัลละขานัง วา ปาปะกัง วา (ดีหรือชั่วก็ตาม)

ตัสสะ ทายาโท กะวิสสามิ (เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ)

เอวัง อัมहेหิ อะภินะหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

และสวดจนจบตามที่กำหนดไว้ หลักงานั้นให้เราตั้งใจสมาธิ โดยคำบริกรรมถึง กัมมัสสะกะตา ว่าเรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการขกจิตพิจารณาถึงกัมมัสสะกะตา ว่าเราควรพิจารณาเนื่องๆ ว่าเรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า

อริยสาวกนั้นย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ไม่ใช่เราแต่ผู้เดียวเท่านั้นที่มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใดดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น โดยที่แท้ สัตว์ทั้งปวงบรรดาที่มีการมา การไป การจุติ การอุปบัติ ล้วนมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็น

กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใดดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักเป็นผู้รับ
ผลของกรรมนั้น เมื่ออริยสาวกนั้นพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนืองๆ มรรคย่อมเกิดขึ้น อริยสาวก
นั้นย่อมเสพ อบรม ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเสพ อบรม ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละ
สังโยชนได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป^๐

พุทธพจน์ข้างต้นที่ได้ยกมาเหล่าอริยสาวกทั้งหลายมักจะพิจารณาอยู่เนือง ๆ ว่าไม่ใช่เรา
แต่ผู้เดียวเท่านั้นที่มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
มีกรรมเป็นที่พึ่ง มนุษย์ทุกคนก็มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรม
เป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งเหมือนกัน

ดังนั้นการใช้กัมมัธสะกะตา ในการทำงาน หรือว่างจากการทำงาน เราควรฝึกจิตให้ตั้ง
มั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะในระหว่างการทำงานหรือว่างจากการ
ทำงาน ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็
หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการขกจิตพิจารณาถึงกัมมัธสะกะตา เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา
ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้

๔.๖ บทสรุป

วิธีการใช้หลักอภินิหปัจจเวกขณ์ในการฝึกจิตผู้สูงวัย ควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่
ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะ ในระหว่างทำงาน และว่างการทำงาน หรือในด้านการ
ดำเนินชีวิตปัจจุบัน เป็นต้น ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับ
ใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการขกจิตพิจารณาถึงหลักอภินิหปัจจเวกขณ์ คือ
เราไม่ล่วงพ้นความแก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น และเรามีกรรมเป็นของ
ตนเอง ชั่วก็ตาม ดีก็ตามจะต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น ๆ ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ควรพิจารณา
เนืองๆ ทุกวัน เพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคย จะเป็นเหตุให้รับร่งทำความดี และเพื่อไม่ให้เกิดความมัว
เมาทั้งปวงในความไม่มีโรค ในความเป็นหนุ่มสาว และมัวเมาในชีวิต ให้ดำเนินชีวิตด้วยความ
อุตสาหะผู้นั้นจะมีความเจริญในชีวิต

^๐ ส.ส. (ไทย) ๑๘/๔๐/๖๕.