

บทที่ ๓

หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้ศึกษาถึงหลักพุทธธรรมและหลักธรรมกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้

๓.๑ หลักพุทธธรรมกับผู้สูงอายุ

ตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เมื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผลการศึกษาดังกล่าวปรากฏ ดังต่อไปนี้

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา หรือหลักพุทธธรรม เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เพื่อให้มนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลายหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เพื่อเข้าสู่นิพพาน หลักพุทธธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลที่ได้ศึกษานำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในทางที่ถูกต้องดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่ประมาท หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนามีลักษณะเดียวกับหลักการในทางวิทยาศาสตร์ กล่าวคือการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์นั้น ประกอบด้วย บททฤษฎี การปฏิบัติการทดลอง และผลของการทดลองซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในเทคโนโลยีสาขาต่างๆ กัน ดังนั้น หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาจึงมี ๓ ขั้นตอน คือ ปรีชาติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ เช่นเดียวกัน ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอหลักพุทธธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อเป็นแนวทางการนำไปประพฤติปฏิบัติและใช้แก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา ที่ควรศึกษาในที่นี้ มี ๕ ประการ คือ

๑. ไตรสรณคมน์ หมายถึง การเข้าถึง เข้าใจ และปฏิบัติตามพระรัตนตรัยได้ คือ เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ โดยวิธีการพุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติ

๒. ไตรลักษณ์ หมายถึง สิ่งทั้งหลายประกอบด้วยลักษณะ ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๓. เบญจศีล เบญจธรรม คือ ศีล ๕ ข้อที่ควรละเว้น และคุณธรรม ๕ ข้อที่ควรนำมาปฏิบัติ

๔. อนุสติ หมายถึง ธรรมหรืออารมณ์ที่ควรระลึกอยู่เสมอ ๆ ๑๐ ประการ

๕. สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ๔ ประการ มีกาย เวทนา จิต ธรรม

๓.๑.๑ ไตรสรณคมน์

ไตรสรณคมน์ เป็นพื้นฐานเพื่อระลึกให้เกิดศรัทธาปสาทะในการที่จะสอนจิต คิด และปฏิบัติพุทธธรรม เพื่อความสันติสุข และพ้นจากทุกข์ในโลกสงสาร และเป็นปัจจัยให้บรรลุถึงพระนิพพาน ไตรสรณคมน์ได้ศึกษาถึงความหมาย การระลึกถึง การเข้าถึงไตรสรณคมน์ และไตรสรณคมน์กับผู้สูงอายุ

พระอรรถกถาจารย์ท่านได้ให้ความหมายของพระรัตนตรัย คือ จิตตูปบาทของสัตว์ ย่อมเข้าถึงรัตนะทั้ง ๓ ว่าเป็นสรณะ ว่าเป็นปรายณะคือเครื่องนำทางด้วยความคิดว่าเป็นผู้จัดซึ่งภัย ของสัตว์ทั้งหลายโดยทำสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไปในประโยชน์เกื้อกูลและถอยกลับจากสิ่งที่ไม่ใช่ ประโยชน์เกื้อกูลเรียกว่า พระพุท

เพราะทำสัตว์ทั้งหลายให้ช่วยข้ามพ้นจากกันดารคือภพและเพราะให้ความเบาใจแก่ สัตว์ทั้งหลายเรียกว่า พระธรรม

เพราะทำสักการะทั้งหลายแม้จะเป็นของน้อยค่า แต่ผลที่ได้รับกลับไพบูลย์ด้วย อานิสงส์เรียกว่า พระสงฆ์)

รัตนตรัย พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมให้ความหมายไว้ว่า รัตนะ ๓ แก้วอันประเสริฐ หรือสิ่งล้ำค่า ๓ ประการ หลักที่เคารพบูชาสูงสุดของพุทธศาสนิกชน ๓ พระพุทธเจ้า (พระผู้ตรัสรู้เองและสอนผู้อื่นให้รู้ตาม) พระธรรม (คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทั้งหลักความจริงและ หลักความประพฤติ) พระสงฆ์ (หมู่สาวกผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า) ในบาลีที่มา เรียกว่า สรณะ ๓^๑

๑) ความหมายไตรสรณคมน์

คำว่า ไตรสรณคมน์ ตามศัพท์ หมายถึง การเข้าถึงพระรัตนตรัย ๓ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง

คำว่า ไตรสรณะ หมายถึง ที่พึ่ง ที่ระลึก โดยทั่วไปก็หมายถึง พระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ หรือพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ

การน้อมจิตใจระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยนั้น เข้าใจความหมายอย่างถูกต้อง และ ยึดถือ เป็นหลักแห่งความประพฤติ ปฏิบัติหรือเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต โดยยังใจจาก อกุศล และนำจิตเข้าสู่กุศล เรียกว่า สรณคมน์ หรือไตรสรณคมน์

ดังนั้น พระรัตนตรัยจึงหมายถึง เครื่องนำทางที่ประเสริฐ ๓ ประการ หรือ แก้ว ๓ ประการ เป็นสิ่งที่นับถือเคารพบูชาอันประเสริฐสูงสุด ๓ ประการของชาวพุทธศาสนา ซึ่ง ประกอบด้วยพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ต่างอิงอาศัยกันเหมือนไม้ ๓ อย่างอันตั้งพิงกัน จะ ขาดเสียอันหนึ่งไม่ได้ โดยจิตตูปบาท ว่า เป็นผู้จัดซึ่งภัยของสัตว์ทั้งหลายโดย ทำสัตว์ทั้งหลายให้ เป็นไปในประโยชน์เกื้อกูลและถอยกลับจากสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์เกื้อกูล เพราะช่วยสัตว์ทั้งหลายให้ข้าม พ้นจากกันดาร คือ ภพและเพราะให้ความเบาใจแก่สัตว์ทั้งหลาย และเพราะทำสักการะทั้งหลายแม้ จะเป็นของน้อยค่า แต่ผลที่ได้รับกลับไพบูลย์ด้วยอานิสงส์

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (นนทบุรี : เพิ่มทรัพย์ การพิมพ์บางไผ่, ๒๕๕๒), หน้า ๙๘.

๒) การระลึกถึงไตรสรณคมน์

การระลึกถึงไตรสรณคมน์ หมายถึง การระลึกถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในคัมภีร์เถรวาท พระอรหันตศาสดาจารย์ได้อธิบายการระลึกถึงพระรัตนตรัยไว้ดังต่อไปนี้คือ

(๑) การระลึกถึงพระพุทธ คือ เป็นผู้จัดซึ่งภัยของสัตว์ทั้งหลาย โดยสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไปในประโยชน์เกื้อกูล และถอยกลับจากสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล^๒ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ นัย ได้แก่

๑. จัดซึ่งภัยของสัตว์ทั้งหลาย ด้วยอำนาจของพระพุทธดังเช่น พระจิตฺตัญชุลยเถระในอดีตชาติท่านเป็นพรานเนื้อ เห็นพระพุทธเจ้าท่านไปกราบไหว้แล้วกลับไป ขณะนั้นฟ้าได้ผ่าท่าน ในเวลาใกล้ตายจึงได้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าพร้อมทั้งยกมือไหว้อีกครั้งหนึ่ง ด้วยเหตุระลึกถึงว่าเป็นที่พึ่งของตน แม้ว่าจะเป็นพรานผู้ฆ่าสัตว์ ผลแห่งการระลึกถึงในพระพุทธเจ้าครั้งนั้น จึงไม่พบกับความทุกข์นี้เรียกว่า จัดซึ่งภัยของสัตว์ทั้งหลายด้วยความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า สมจริงดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าบุคคลใดเข้าถึงพระพุทธเป็นสรณะจักไม่ไปสู่อบายภูมิ ครั้นละร่างกายที่เป็นมนุษย์แล้ว จักยังกายทิพย์ให้บริบูรณ์ในหมู่เทพ^๓

๒. โดยการกระทำสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไปในประโยชน์เกื้อกูล และถอยกลับจากสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูลดังกรณีของอัคคิทัตตบุโรหิต ได้พาบริวารของตนทำสักการะ บูชา อ้อนวอน ภูเขา ป่าไม้ อาราม และรุกขเจดีย์ว่าเป็นสรณะหรือที่พึ่งที่ระลึกของตน ครั้นเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรดให้เลิกยึดถือในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เหล่านี้ ท่านได้สติเป็นสมาธิปฏิญญาจึงกลับมานับถือในสิ่งที่เป็นประโยชน์^๔ คือการเข้าถึงในพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์จนได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคล ๔ จำพวกเพราะฉะนั้นพระพุทธ จึงมีความหมายว่า จัดซึ่งภัยของสัตว์ทั้งหลาย โดยทำสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไปในประโยชน์เกื้อกูล และถอยกลับจากสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล

(๒) การระลึกถึงพระธรรม เพราะช่วยทำสัตว์ทั้งหลายให้ข้ามพ้นจากกันดาร คือ ภัย เพราะให้ความเบาใจแก่สัตว์ทั้งหลาย ด้วยการระลึกถึงหลักธรรมข้อใดข้อหนึ่งใน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เช่น พระเอกอัมมสวณนยเถระ สมัยนั้นท่านเป็นชฎิลมีตบะแก่กล้า สามารถเหาะไปในท้องฟ้าทั่วทุกแห่ง แต่ไม่สามารถเหาะข้ามผ่านเหนือพระพุทธเจ้าปทุมุตตระ ด้วยความสงสัยจึงลงไปค้นหาดู พบพระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนถึงสังขารไม่เที่ยง จึงได้ศึกษาจำไว้จนสิ้นอายุขัย ขณะสิ้นใจได้ระลึกถึงพระธรรมสังขารไม่เที่ยง ด้วยผลแห่งการระลึกถึง พระธรรมในครั้งนั้น นับจากกันไป ๑๐๐,๐๐๐ กัป ทำให้ท่านไม่รู้จักทุกข์เลย นี่เป็นผลแห่งการระลึกถึงธรรม ครั้นเมื่อท่านมาเกิดในสมัยพระพุทธเจ้าโคดม ท่านอายุ ๗ ขวบได้ฟังธรรมอีกครั้งว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ ขณะที่ได้สดับ

^๒ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), ความหมายแห่งพระรัตนตรัย, (มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๙.

^๓ พุ.อป.(ไทย) ๓๒/๔๒/๒๒๒.

^๔ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๘/๙๒.

คาถาก็ได้บรรลुพระอรหันต์ในอาสนะเดียว นี่คือผลของการระลึกถึงพระธรรม^๕ ด้วยหลักไตรลักษณ์ ดังนั้นพระธรรมจึงหมายถึง อนุภาพของธรรมที่ช่วยสัตว์ทั้งหลายให้ข้ามพ้นจากกันดารคือ ภพและให้ความเบาใจแก่สัตว์ทั้งหลาย

(๓) การระลึกถึงพระสงฆ์ คือ บุคคลใดทำการสักการะทั้งหลายแม้เป็นของน้อยค่า แต่ผลที่ได้รับมีความไพบุลย์ ดังการให้ทานแก่สงฆ์แล้วได้ผลอันไพบุลย์ เช่น พระมธุมังสทายกเถระ ท่านเกิดเป็นคนฆ่าสุกร ต้มเครื่องในสุกรแล้วใส่เครื่องปรุงขึ้นดีน้อมจิตถวายทานให้แก่พระภิกษุสงฆ์ ด้วยอาณิสสแห่งการถวายเนื้อขึ้นดีในครั้งนั้น ถึงแม้ว่าท่านจะเป็นคนฆ่าสุกร แต่ก็ไม่รู้จักทุกขิเลย^๖ นี่ คือผลแห่งการให้ทานแต่สงฆ์ถึงแม้ว่าต้มเครื่องในสุกรจะเป็นของน้อยค่าก็ตาม แต่ผลที่ได้รับกลับไพบุลย์ด้วยอาณิสสถวายทานในครั้งนั้น

ดังนั้นความหมายของพระรัตนตรัยในการศึกษาคำนี้คือ พระพุทฺธ หมายถึง ผู้จัดซึ่งภัยของสัตว์ทั้งหลาย โดยทำสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไปในประโยชน์เกื้อกูล และถอยกลับจากสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล พระธรรมหมายถึง เพราะช่วยทำสัตว์ทั้งหลายให้ข้ามพ้นจากกันดารคือภพและเพราะให้ความเบาใจแก่สัตว์ทั้งหลาย พระสงฆ์ หมายถึง เพราะทำสักการะทั้งหลายแม้เป็นของน้อยค่า แต่ผลที่ได้รับกลับมีอันไพบุลย์

๓) การเข้าถึงไตรสรณคมน์

ไตรสรณคมน์เป็นที่พึ่งที่ระลึกและเข้าถึง มีความสำคัญมากต่อชาวพุทธศาสนาเพราะเป็นการศรัทธาในความรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ เป็นแนวทางแห่งการหลุดพ้นออกจากความทุกข์ ซึ่งมีหลักการเข้าถึงโดยตั้งอนุสติ ระลึกถึงคุณพระพุทฺธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นอารมณ์ เป็นที่ตั้งแห่งดวงจิต

๑) โดยวิธีตั้งอนุสติ ระลึกถึงพุทฺธคุณหรือพุทฺธานุสติ เป็นอารมณ์ เป็นที่ตั้งแห่งดวงจิต และสัมมาทิฐิที่มีศรัทธาเป็นพื้นฐาน ท่านเรียกว่า ทิฐุชุกรม คือการทำความเห็นให้ตรง ซึ่งอยู่ในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ^๗ คือ

(๑) ทานมัย บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยทานคือ เมื่อบุคคลใดถวายปัจจัย ๔ มีจีวร เป็นต้น ในบรรดาอารมณ์ ๖ มีรูป เป็นต้น หรือทานวัตถุ ๑๐ มีการให้ข้าว เป็นต้น มีเจตนาที่เป็นไปในกาลทั้ง ๓ คือ ก่อนให้ทาน ในขณะที่ให้ทาน และการตามระลึกถึงด้วยจิตโสมนัสในกาลภายหลังที่ได้ถวายทาน (ทานมัย)

(๒) สีลมัย บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยด้วยศีลคือ เจตนาที่เป็นไปของบุคคลผู้สมทานศีล ๕ หรือศีล ๘ หรือศีล ๑๐ ผู้สำรวมพระปาฏิโมกข์ ผู้พิจารณาปัจจัยทั้งหลายมีจีวร ผู้สำรวมอายตนะ หรือผู้ชำระอาชีวะให้บริสุทธิ์เหล่านี้ชื่อว่า บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยศีล (สีลมัย)

^๕ พ.อ.ป.(ไทย) ๓๓/๘๘/๔๔.

^๖ พ.อ.ป.(ไทย) ๓๓/๑๐๗/๑๖.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) , พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (อ้างแล้ว),

(๓) ภาวนามัย บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยด้วยภาวนาคือ เจตนาของบุคคล ผู้พิจารณาชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยอุบาย แห่งวิปัสสนา วิปัสสนามคเคน ที่พระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ในปฏิสัมภิทามรรคหรือว่าเจตนาแม้ทั้งหมด ที่ไม่ถึงอุปนาในอารมณ์ ๓๘ อย่าง ทั้งหมดนี้ชื่อว่าบุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยการภาวนา (ภาวนามัย)

(๔) อปายนมัย บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยบุญที่สหระคด้วยนอบน้อม คือ เมื่อเห็น พระเถระแล้วทำการต้อนรับ การรับบาตรจีวร การอภิวาท และการหลีกทางให้เป็นต้น นี้เรียกว่า บุญ กิริยาวัตถุสำเร็จด้วยการนอบน้อม (อปจิตีสหคตะ)

(๕) เวยยาวัจจมัย บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยการชวนชวายเป็น คือ ในกาลชวนชวา ยทางกาย ด้วยสามารถทำวัตรและทำวัตรปฏิบัติแก่ภิกษุผู้เจริญกว่าก็ดี โดยเห็นภิกษุผู้เข้าไปสู่บ้านเพื่อ บิณฑบาต แล้วรับบาตรชักชวนให้เข้าไปรับภิกษาในบ้านก็ดี โดยได้ยินคำว่า ท่านจงไปนํ้าบาตรมา ให้ ภิกษุทั้งหลาย แล้วรีบไปนํ้าบาตรมาให้นี้เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยการชวนชวา ย (เวยยาวัจจสหคตะ)

(๖) ปัตตทานมัย บุญสำเร็จด้วยการแผ่ส่วนบุญ คือ เมื่อบุคคลให้ทานแล้วอุทิศ ส่วนบุญส่วนกุศล ให้แก่ญาติและเทวดาที่รักษา ให้นายเวรและสรรพสัตว์โดยไม่มีประมาณนี้เรียกว่า บุญสำเร็จด้วยการแผ่ส่วนบุญ (ปัตตทานูปทานะ)

(๗) ปัตตานุโมทนามัย บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนา คือ ด้วยการอนุโมทนาหรือ ยินดีในส่วนบุญที่บุคคลอื่นทำ เช่น การให้ทาน รักษาศีล หรือการภาวนาของบุคคลอื่นแล้วเปล่งว่า สาธุ สุขุ หรือยินดีในบุญของบุคคลนั้นเรียกว่า บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนา (อัพภานุโมทนะ)

(๘) อัมมเทสนามัย บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยการแสดงธรรม คือ ภิกษุรูปหนึ่งเกิด ความโลภแล้วแสดงธรรมหวังลาภการแสดงธรรมนั้นไม่มีผลมาก ส่วนภิกษุรูปหนึ่ง ไม่มีความโลภ ไม่ หวังผลตอบแทนในลาภ แสดงธรรมที่ตนชำนาญแก่ชนเหล่าอื่น โดยอุบายที่จะให้ตนเองนั้นบรรลุ วิมุตติการแสดงนี้ชื่อว่า บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยการแสดงธรรม (เทศนามัย)

(๙) อัมมัสสวนมัย บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยการฟังธรรม คือ ภิกษุรูปหนึ่งเมื่อฟัง ธรรม ด้วยคิดว่าชนทั้งหลายจะรู้เราว่าเป็นผู้มีศรัทธาการฟังนั้นไม่มีผลมาก ส่วนภิกษุรูปหนึ่งฟังธรรม ด้วยจิตอ่อนโยน ด้วยการแผ่ไปซึ่งประโยชน์เกื้อกูลว่า ผลจากการฟังธรรมนี้จะมีแก่เรามาก การฟัง ธรรมนั้น ชื่อว่าบุญกิริยาวัตถุสำเร็จได้ด้วยการฟัง (สวนมัย)

(๑๐) ทิฏฐชุกกรรม บุญกิริยาวัตถุ การทำความเห็นให้ตรง คือ ท่านที่มภาณ กายารยกล่าวว่า ทิฏฐชุกกรรมเป็นลักษณะนิยม คือเครื่องหมายแห่งความสมบูรณ์ของบุญกิริยาทั้งหมด เพราะว่าเมื่อบุคคลจะทำบุญอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมเป็นบุญมีผลมาก เพราะความเห็นอันตรง เช่น บุญกิริยาวัตถุที่เป็นทานมัยย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้คิดอยู่ว่าเราจะให้ทานก่อน เมื่อบุคคลกำลังให้ทาน บุญกิริยาวัตถุที่เป็นทานมัยก็เกิดขึ้น เมื่อบุคคลนั้นพิจารณาอยู่ว่า ทานอันเราให้แล้ว บุญกิริยาวัตถุที่ เป็นทานมัยก็เกิดขึ้นธรรมดว่า บุญกิริยาวัตถุที่เป็นทานมัยจะมีได้ก็เพราะทำเจตนาทั้ง ๓ คือ พุพเจตนา มุญจนเจตนา อปรเจตนา ให้เป็นอันเดียวกัน แม้ศีลมัย ภาวนามัย ก็ย่อมเกิดเช่นเดียวกัน

ดังนี้ ญาณชุกกรรมก็ย่อมเกิดขึ้น ธรรมดาบุญกิริยาวัตถุที่เป็นญาณชุกกรรมจะมีได้ก็เพราะทำเจตนาแม้ทั้งหมดเหล่านั้นให้เป็นอันเดียวกัน

ดังนั้นการเข้าถึงไตรสรณคมน์ที่เป็นของปุถุชนย่อมมีภพสมบัติและโมกษสมบัติเป็นผลสมจริงดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า บุคคลที่เข้าถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ว่าเป็นสรณะจะไม่ได้ไปสู่อบายภูมิ ครั้นละร่างกายที่เป็นมนุษย์แล้ว จะไปเกิดในหมู่เทพ

๒) โดยวิธีตั้งอนุสติ ระลึกถึงพระธรรมคุณเป็นอารมณ์หรือธรรมานุสติ เป็นที่ตั้งแห่งดวงจิต คิดถึงไตรสรณคมน์เป็นหลักการประพฤติปฏิบัติของชาวพุทธบริษัทที่มีความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธ ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ดังเช่น เจริญพรพรหมณ์ที่ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าคือ ได้รับฟังสิ่งที่มีคุณค่าอันหาประมาณมิได้ที่พุทธองค์ตรัสไว้แก่พรหมณ์ผู้กล่าวคำนิพนธ์พระพุทธเจ้าในตอนต้นแต่ภายหลังได้ฟังธรรม จึงประกาศตนเป็นอุบาสกผู้ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะเพราะได้จากการฟังในสิ่งที่เป็นประโยชน์ สำหรับวิธีการเข้าถึงพระรัตนตรัยด้วยมี ๔ แบบ คือ การมอบตน การมีไตรสรณคมน์เป็นเครื่องนำทาง การยอมเป็นศิษย์ การประนมมือทำความเคารพ^๔

(๑) การมอบตน คือ การถวายชีวิตแด่ไตรสรณคมน์ ดังเช่น พระเจ้าอชาตศัตรูได้กล่าวคำขอถึงพระรัตนตรัยว่า ชีวิตของข้าพระองค์ยังเป็นไปอยู่ตราบใด ขอพระพุทธเจ้าโปรดทรงจำว่า ข้าพระองค์ไม่มีผู้อื่นเป็นศาสดา ขอถึงสรณคมน์ทั้ง ๓ เป็นอุบาสก เป็นศิษย์รับใช้ ด้วยว่าแม้หากจะมีใครเอาดาบคมกริบตัดศีรษะของข้าพระองค์ ข้าพระองค์ก็จะไม่พังก้าวพระพุทธเจ้าว่าไม่ใช่พระพุทธเจ้า ไม่พังก้าวพระธรรมว่าไม่ใช่พระธรรม ไม่พังก้าวพระสงฆ์ว่าไม่ใช่พระสงฆ์

หรือกรณีพรหมณ์ผู้ไม่ปรากฏนามช่วงเวลาชีวิตของข้าพระองค์ยังเป็นไปอยู่ ขอท่านพระโคตมผู้เจริญจงทรงจำ คือทรงทราบข้าพระองค์ว่าไม่มีศาสดาอื่น เป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะด้วยไตรสรณคมน์ เป็นกบิปปยการก ถ้าแม้จะมีใครเอาดาบคมกริบมาตัดศีรษะของข้าพระองค์ ข้าพระองค์ก็จะไม่ยอมกล่าวพระพุทธเจ้าว่าไม่ใช่พระพุทธเจ้า พระธรรมว่าไม่ใช่พระธรรม หรือพระสงฆ์ว่าไม่ใช่พระสงฆ์

(๒) การมีไตรสรณคมน์เป็นเครื่องนำทาง นั้นได้แก่การพูดอย่างนี้ว่านับตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ขอท่านทั้งหลายจงจำข้าพเจ้าไว้ว่า ข้าพเจ้าขอมีพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ ขอมีพระธรรมเป็นสรณะ ขอมีพระสงฆ์เป็นสรณะ หรือดังเช่น อาฬวกยักษ์ที่ได้พูดอย่างนี้ว่า ข้าพเจ้านั้นได้เที่ยวไปในหมู่บ้านนี้ สู่หมู่บ้านโน้นจากเมืองนี้สู่เมืองโน้นเพื่อนมัสการพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความเป็นธรรมที่ดีแห่งพระธรรมและความเป็นสงฆ์ที่ดีแห่งพระสงฆ์ด้วยวิธีนี้ก็ถือว่าการปฏิบัติเข้าถึงไตรสรณคมน์เป็นเครื่องนำทาง^๕

^๔ วิ.ม. (ไทย) ๑/๑/๑.

^๕ วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๖/๖๗.

(๓) การยอมเป็นศิษย์เช่นกรณี ท่านพระอรุเวลกัสสปะลุกขึ้นจากอาสนะห่มอุตตราชสังค์เฉวียงบ่าข้างหนึ่ง ชบศิระชะแทบพระบาทพระพุทธานุญาตเจ้า กราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระพุทธานุญาตเป็นศาสดาของข้าพระองค์ ข้าพระองค์เป็นสาวกของพระองค์ ด้วยวิธีนี้ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติเข้าถึงพระรัตนตรัย ด้วยการยอมเป็นศิษย์^{๑๐}

(๔) การถวายมือหรือการประนมมือทำความเคารพ ดังเช่น การณปาตีพราหมณ์ เมื่อได้ฟังปิงคยานีพราหมณ์กล่าวหลักธรรมให้ฟังจนเป็นที่เลื่อมใส จึงลุกจากที่นั่ง ห่มผ้าเฉวียงบ่าข้างหนึ่ง คุกเข่าลงบนแผ่นดิน ประคองอัญชลีไปทางที่พระผู้มีพระภาคประทับ ลักษณะดังกล่าว ถือว่าระลึกถึงพระธรรมคุณ

๓) โดยวิธีตั้งอนุสติระลึกถึงพระสังฆคุณหรือสังฆานุสติ เป็นอารมณ์ เป็นที่ตั้งแห่งดวงจิต คิดถึง ไตรสรณคมนเป็นหลัก และปฏิบัติดังที่ระลึกถึงพระพุทธานุคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ โดยกระทำเช่นพราหมณ์ ผู้ไม่ปรากฏนามให้ท่านปิงคยานีเป็นพยานด้วยว่านับตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปจนตลอดชีวิต ข้าพเจ้าขอถึงท่านพระสมณโคดมพระองค์นั้น พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะขอท่านปิงคยานีจงจำข้าพเจ้าว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะ^{๑๑} ด้วยวิธีนี้ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติเข้าถึงไตรสรณคมน์ด้วยการถวายมือหรือการประนมมือทำความเคารพหรือกราบไหว้

สำหรับพุทธบริษัทชาวไทยในปัจจุบันพุทธศาสนิกชนชาวไทยนิยมใช้ด้วยวิธีการมออบตนดังในปัพพัชชูปสัมปทาภาเถว่าด้วยการบรรพชาและอุปสมบทด้วยไตรสรณคมน์ พระพุทธานุญาตให้ภิกษุบรรพชาเหล่ากุลบุตรได้คือ ฟังให้กุลบุตรผู้มุ่งบรรพชาและมุ่งอุปสมบท ปลงผมและหนวดให้ครองผ้ากาสายะ ให้ห่มอุตตราสังค์เฉวียงบ่าข้างหนึ่ง ให้กราบเท้าภิกษุทั้งหลายให้หนึ่งกระโหียง ให้ประนมมือแล้วสั่งว่า เธอจงกล่าวอย่างนี้ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธานุคุณ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง

นี่คือวิธีปฏิบัติในการเข้าถึงไตรสรณคมน์ด้วยการมออบตนในปัจจุบัน หรือกล่าวว่ นับตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพเจ้าขอมออบตนถวายแด่พระพุทธานุคุณ แต่พระธรรม และแด่พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกตลอดชีวิตนี้ก็ถือว่าเป็นการมออบตนในพระรัตนตรัย

อนึ่งบุคคลที่พนมมือน้อมรับ การไหว้ต้อนรับด้วยเหตุเพราะเป็นทักษิณียบุคคล^{๑๒} ในโลก การถวายบังคมของบุคคลนั้น จัดเป็นบุคคลที่เข้าถึงพระรัตนตรัยเพราะมีความเคารพว่าเป็นบุคคลควรบูชา กราบไหว้ควรต้อนรับ ผู้ควรแก่ทักษิณา ผู้ควรรับของทำบุญถวาย ท่านเป็นผู้เกื้อกูลแก่ทักษิณา โดยทำให้สิ่งที่ถวายเป็นของบริสุทธิ์ และจึงเป็นเหตุให้เกิดมีผลมาก ดังนี้ ท่านจัดว่าเป็นบุคคลที่เข้าถึงไตรสรณคมน์ เพราะเป็นการถวายด้วยใจและแสดงตนออกว่าเคารพด้วยสรณะ

สำหรับการกล่าวด้วยวาจาหรือสาธยาย เช่น นโม ตสฺส ภควโต ท่านจัดว่าเป็นวิปัสสนา เรียกว่า การนอบน้อมทางวาจา ย่อมมีความเจริญเลื่อมใสแก่ผู้ที่พบเห็นหรือได้ยินได้ฟังแต่การระลึกถึงแบบ มโนปณาม ท่านจัดว่าเป็นการระลึกถึงไตรสรณคมน์ด้วยจิตมีคุณค่าอันประมาณมิได้

^{๑๐} ที.สี.(ไทย) ๑๑/๑๔๐/๔๑๑.

^{๑๑} อัง ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๔๔/๓๓๐.

^{๑๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๔/๔๒.

เพราะเป็นบาทฐานในการบรรลุนิพพานของการปฏิบัติแบบสมถยานิก ดังนั้นกล่าวโดยย่อ การเข้าถึงพระรัตนตรัยจึงมี ๒ ลักษณะ คือ วชิรญาณ และมโนปณาม

๔) ไตรสรณคมน์กับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ ผ่านวัยต่าง ๆ ของชีวิต พุทธศาสนิกชนผู้สูงอายุส่วนมากจะโน้มจิตคิดถึงอานุภาพของพระรัตนตรัย เพื่อที่จะเข้าใจอานุภาพพระรัตนตรัย ควรศึกษาถึงอานุภาพของพระรัตนตรัย และผู้สูงอายุ กับการเข้าถึงพระรัตนตรัย ดังนี้

(๑) อานุภาพของไตรสรณคมน์ ได้กล่าวถึงความหมาย อานุภาพในรัตนสูตร การจัดลำดับพระปริตร อานุภาพใช้ในการต่อชาติชีวิต

๑. ความหมายของอานุภาพ คือ อานุภาพของไตรสรณคมน์ หมายถึง ความยิ่งใหญ่ของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีอำนาจและฤทธิ์เดชหาประมาณมิได้ ดังในพุทธวรรคว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นอจินไตย (อจินไตย หมายถึง สภาวะที่พ้นความคิดของคนที่คิดได้ คือไม่อยู่ในวิสัยที่จะคิดได้) ธรรมของพระพุทธเจ้าก็เป็นอจินไตย สำหรับผู้ที่เลื่อมใสในอจินไตย ย่อมมีวิบากเป็นอจินไตย^{๑๓}

๒. อานุภาพที่ปรากฏในรัตนสูตร ที่ว่าอานุภาพของไตรสรณคมน์ อรรถกถาจารย์ท่านกล่าวไว้ในรัตนสูตรเมื่อครั้งกรุงเวสาลีถูกภัย ๓ อย่าง คือ ทุพภิกขภัย อดนุสสภัย และโรคภัย เบียดเบียนพระพุทธเจ้า ทรงรับสั่งให้พระอานนท์ทำพระปริตร ด้วยอานุภาพของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ภัยพิบัติต่าง ๆ ก็หายไป^{๑๔} นับตั้งแต่นั้นมา เหล่าพุทธบริษัทจึงมีการสืบทอดการทำน้ามนต์กันมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน

๓. การจัดลำดับในการสวดพระปริตร อรรถกถาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่าไม่ควรสวดอาฏานาฏิยะสูตรก่อน ท่านให้สวดพระสูตรเหล่านี้คือ เมตตาสสูตร^{๑๕} (การแผ่เมตตาต่อภุชเฝ้า เปเรตเทวดา รวมไปถึงสัตว์ต่างๆ และงูเป็นต้น) ธัคคสูตร (การระลึกถึงอานุภาพแห่งพระรัตนตรัยเมื่อเกิดความหวาดกลัว ขนพองสยองเกล้า เป็นต้น) รัตนสูตร๖๓ ตลอด ๗ วัน หากว่าพ้นไปได้ไม่ควรสวดอาฏานาฏิยะสูตร ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเรียกร้องขอความเป็นธรรมแก่ท้าวมหาราชทั้ง ๔ ว่าบริวารของท่าน เช่นยักษ์ คนธรรพ์ กุมภัณฑ์ นาค และอมนุษย์ต่าง ๆ มาก่อกวนมนุษย์ ขอให้ท่านส่งเสนาบดีหรือเจ้าหน้าที่จับตัวไปลงโทษพุทธบริษัทควรเรียนบทพระปริตรไว้เพื่อป้องกันภัยพิบัติ ตามที่ท้าวมหาราชทั้ง ๔ ได้มาบอกมนต์เครื่องรักษาชื่ออาฏานาฏิยะ เพื่อคุ้มครอง เพื่อรักษา เพื่อไม่เบียดเบียนเพื่อยุติอำนาจของภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลาย^{๑๖}

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) , พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (อ้างแล้ว), หน้า ๑๒๖.

^{๑๔} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), การนับถือพระรัตนตรัยของชาวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘.

^{๑๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๓/๒๓๒.

^{๑๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๙/๓๖๒.

๔. อานุภาพที่ใช้ในพิธีกรรมต่อชาตาศีวิต โดยกล่าวว่า สำหรับอานุภาพของ ไตรสรณคมน์ ที่ใช้ในการต่อชะตาศีวิตพื้น พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงแนะนำวิธีทำไว้ให้เป็นแบบอย่างแก่ ชาวพุทธศาสนาเพื่อให้เห็นความสำคัญของอานุภาพในไตรสรณคมน์อันหาประมาณมิได้ ดังใน อายุวัฒนกุมารพระพุทธเจ้าทรงต่อชะตาให้กับอายุวัฒนกุมารซึ่งเหลือเวลาอายุขัยในความเป็นมนุษย์ ได้อีก ๗ วัน ครั้นเมื่อพระพุทธเจ้าได้ทำพระปริตรต่อชะตาให้กับอายุวัฒนกุมารจึงมีอายุยืนถึง ๑๒๐ ปี

อานุภาพแห่งไตรสรณคมน์นี้มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกมากมาย ดังเช่น ลูกนกคัม ในวัฏฏกโปตกจริยา พระโพธิสัตว์เกิดเป็นลูกนกคัมไฟป่าเกิดไหมขึ้น ตนเองไม่สามารถที่จะเดินหรือ บินหนีไฟที่กำลังไหม้ ไปได้จึงทำสัจจะอธิษฐานระลึกถึงพระพุทธเจ้าผู้พิชิตมาร ระลึกถึงกำลังของ พระธรรม ไฟที่กำลังไหม้อยู่ที่นั่นดับลงเหมือนจุ่มน้ำ

(๒) ผู้สูงอายุกับการเข้าถึงไตรสรณคมน์ ได้ศึกษาถึง ผู้สูงอายุที่เป็นพระเถระ และการเข้าถึงพระรัตนตรัย

๑. ผู้สูงอายุที่เป็นพระเถระ ซึ่งหมายถึง พระเถระผู้มีอายุ ดังปรากฏในคัมภีร์ อปาทาน ได้กล่าวถึง ประวัติในอดีตชาติของพระเถระต่าง ๆ ไว้หลายท่านที่ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ด้วยอานุภาพทำให้สามารถพ้นจากนรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ภูมิแห่งเปรต อบาย ทุกคติ และวินิบาตได้มากมายหลายท่าน เช่น

พระพุทธสัณญกเถระ ได้ยินว่าพระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นในโลกเกิดความศรัทธา จึงออกเดินทางไปหาพระพุทธเจ้าพร้อมกับลูกศิษย์ ในระหว่างทางเกิดเจ็บป่วยขึ้นจึงได้ระลึกถึง พระพุทธเจ้าแล้วสิ้นชีวิตในที่นั้น ด้วยอานุภาพของการระลึกถึงพระพุทธเจ้าในครั้งนั้น จึงไม่รู้จักทุกคติ เลย^{๑๗}

พระภิสทายกเถระ ได้ถวายน้ำหวานไหลออกจากเหง้าบัว น้ำนมและเนยใสไหล ออกจากก้านบัว แต่พระพุทธเจ้าแล้วระลึกถึงทานที่ได้ทำไว้ ขณะนั้นฟ้าได้ผ่าลงตรงที่ท่านนั่งอยู่ถึงกับ ความตาย ด้วยผลแห่งการระลึกถึงทานนั้นในภพที่ ๑๐๐,๐๐๐ นับจากนี้ไปท่านจึงไม่รู้จักทุกคติเลย^{๑๘}

พระสรณคมนียเถระ สมัยนั้นท่านเป็นพรานเนื้อมาขอพึ่งพระพุทธเจ้า ว่าเป็น สรรณะด้วยอานุภาพของการเข้าถึงในไตรสรณคมน์ ไม่รู้จักทุกคติเลย^{๑๙}

เจ้าสรณานิศาภยะ ที่ชอบเสวน้ำจันท์ด้วยอานุภาพของผู้เข้าถึงในพระรัตนตรัย ก่อนสวรรคตจึงสมาทานศีล ระลึกถึงไตรสรณคมน์ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน พระพุทธเจ้าทรง พยากรณ์ว่า เป็นโสดาบัน^{๒๐}

๒. การเข้าถึงไตรสรณคมน์ การที่ผู้สูงอายุพระเถระหรือสามเณรที่จะได้รับ อานิสงส์อันเป็นจิตจะต้องเข้าถึงไตรสรณคมน์ก่อน ดังประวัติของพระเถระ พระเถรีที่ได้บำเพ็ญตน ใน อดีตชาติจนมาบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ในสมัยพระพุทธเจ้าโคดมทุกท่านล้วนแต่เข้าถึงใน

^{๑๗} พุ.อป. (ไทย) ๓๓/๙/๑๓๕.

^{๑๘} พุ.อป. (ไทย) ๓๓/๒๗/๑๓๘.

^{๑๙} พุ.อป. (ไทย) ๓๒/๓๖/๔๕๘.

^{๒๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๒๐/๕๒๙.

ไตรสรณคมน์มาด้วยกันทั้งสิ้น ด้วยอำนาจของไตรสรณคมน์ทั้งหลายที่เป็นอจินไตย คือไม่อยู่ในวิสัยที่จะคิดได้ท่านเหล่านั้นจึงพบแต่สุคติในโลกมนุษย์กับเทวโลกเท่านั้น

อำนาจแห่งคุณพระรัตนตรัยนี้จึงเป็นสิ่งที่ประเสริฐสูงสุดในพระพุทธศาสนา พุทธบริษัททั้งหลายในปัจจุบัน ได้นำมาใช้สำหรับการกล่าวคำอวยพร แก่บุคคลต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ดีด้วยวาจาอันประเสริฐ เพราะอำนาจอำนาจที่ยิ่งใหญ่ซึ่งไม่มีผู้ใดสามารถประมาณได้ดังเช่น พระภิกษุสงฆ์ในปัจจุบันอวยพรให้แก่เหล่าพุทธบริษัท ด้วยอำนาจแห่งคุณพระรัตนตรัยซึ่งเป็นภาษาบาลีว่า

ภวตุ สพพมงคล รุกขนต์ สพพเทวตา

สพพพุธานุภาเวน สทา โสเถถิ ภวันตุ เต

แปลว่า ขอมงคลทุกประการจงมีแก่ท่าน ขอเทวตาทั้งปวงคุ้มครองท่าน ด้วยอำนาจของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ขอความสวัสดิ์ทั้งหลายจงมีแก่ท่าน ทุกเมื่อเทอญ

ภวตุ สพพมงคล รุกขนต์ สพพเทวตา

สพพธมมานุภาเวน สทา โสเถถิ ภวันตุ เต

แปลว่า ขอมงคลทุกประการจงมีแก่ท่าน ขอเทวตาทั้งปวงคุ้มครองท่าน ด้วยอำนาจของพระธรรมทั้งปวง ขอความสวัสดิ์ทั้งหลายจงมีแก่ท่าน ทุกเมื่อเทอญ

ภวตุ สพพมงคล รุกขนต์ สพพเทวตา

สพพสงฆานุภาเวน สทา โสเถถิ ภวันตุ เต

แปลว่า ขอมงคลทุกประการจงมีแก่ท่าน ขอเทวตาทั้งปวงคุ้มครองท่าน ด้วยอำนาจของพระสงฆ์ทั้งปวง ขอความสวัสดิ์ทั้งหลายจงมีแก่ท่าน ทุกเมื่อเทอญ

ดังนั้นอำนาจของไตรสรณคมน์จึงหมายถึงความเป็นอจินไตย บุคคลใดเข้าถึงย่อมพ้นออกจากทุกข์ ทำให้แคล้วคลาดจากภัยอันตราย หวาดกลัว ขนพองสยองเกล้า ประสพแต่ความสุข ชักนำไปเกิดในสุคติภพ ดังท้าวสักกะจอมเทพ ท่านให้คำยืนยันว่าการเข้าถึงพระรัตนตรัยนั้น ครั้นเมื่อเกิดเป็นเทวดาแล้วได้อานิสงส์ ย่อมเด่นล้ำเทวดาพวกอื่นด้วยฐานะ ๑๐ ประการ คือ ด้วยอายุอันเป็นทิพย์ วรรณะอันเป็นทิพย์ สุขอันเป็นทิพย์ ยศอันเป็นทิพย์ ความเป็นใหญ่อันเป็นทิพย์ รูปอันเป็นทิพย์ เสียงอันเป็นทิพย์ กลิ่นอันเป็นทิพย์ รสอันเป็นทิพย์ โผฏฐัพพะอันเป็นทิพย์ ดังที่ได้พรรณานำมาแล้วเป็นต้น

สรุป ไตรสรณคมน์ได้กล่าวถึง ความหมายของไตรสรณคมน์ คือ การเข้าถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ หรือระลึกถึงพุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติ การเข้าถึงไตรสรณคมน์ คือ วิธีการตั้งอนุสติ ระลึกถึงพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เป็นอารมณ์ เป็นที่ตั้งแห่งดวงจิต พระรัตนตรัยกับผู้สูงอายุกับการเข้าถึงไตรสรณคมน์ผู้สูงอายุ ได้กล่าวถึงพระเถระผู้บำเพ็ญกุศลกรรม พ้นจากภัยอันตราย อุบัติภัย และปวงชนจะได้รับอานิสงส์ คือ อำนาจของไตรสรณคมน์ได้นั้นก็เพราะจิตเข้าถึงไตรสรณคมน์เป็นพื้นฐาน

๓.๑.๒ ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ได้ศึกษาถึงแนวคิดเบื้องต้น ความหมายของไตรลักษณ์ แนวคิดเกี่ยวกับไตรลักษณ์ ความสำคัญของไตรลักษณ์ และไตรลักษณ์กับผู้สูงอายุ ดังนี้

๑) แนวคิดเบื้องต้นของไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ โดยแยกเป็น ไตร และ ลักษณะ ไตร แปลว่า ๓ ลักษณะ คือ ภาวะอันแสดงถึงความเป็นจริง ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่มีตัวตน ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า

ไตรลักษณ์ ลักษณะ ๓ ประการที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย ๓ อย่าง อันให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมัน

๑. อนิจจตา (ความเป็นของไม่เที่ยง)

๒. ทุกขตา (ความเป็นทุกข์)

๓. อนัตตตา (ความเป็นของไม่ใช่ตน)

ลักษณะเหล่านี้ มี ๓ อย่าง จึงเรียกว่า ไตรลักษณ์

ลักษณะทั้ง ๓ นี้ มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกัน คือ ทุกอย่างที่เป็นสังขตะเป็นสังขาร ไม่ว่าสังขตะ คือ สังขาร ล้วนไม่เที่ยง (อนิจจา) คงทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขา) เสมอเหมือนกันทั้งหมด ทุกอย่างที่เป็นธรรม ไม่ว่าสังขตะ คือ สังขาร หรืออสังขตะ คือ วิสังขาร ก็ล้วนมีใช่ตน ไม่เป็นอัตตา (อนัตตา) เสมอกันทั้งสิ้น จึงเรียกว่า สามัญลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์

ลักษณะทั้ง ๓ เหล่านี้ ปรากฏอยู่ตามธรรมดาที่แน่นอน เป็นไปตามกฎธรรมชาติ คือ ธรรมนิยม

ไตรลักษณ์ ก็ดี สามัญลักษณ์ ก็ดี เป็นคำในชั้นอรรถกถา ส่วนในพระไตรปิฎก ลักษณะ ๓ อย่างนี้ อยู่ในหลัก ธรรมนิยาม^{๒๑} และกล่าวถึงธรรมนิยามว่า

ธรรมนิยาม ๓ กำหนดแห่งธรรมดา ความเป็นไปอันแน่นอนโดยธรรมดา กฎธรรมชาติ

๑. สัพเพ สงขารา อนิจจา (สังขาร คือ สังขตธรรมทั้งปวงไม่เที่ยง)

๒. สัพเพ สงขารา ทุกขา (สังขาร คือ สังขตธรรมทั้งปวงเป็นทุกข์)

๓. สัพเพ ธมมา อนตตา (ธรรม คือ สังขตธรรมและอสังขตธรรม หรือสังขารและวิสังขารทั้งปวงไม่ใช่ตน)

หลักความจริงนี้ แสดงให้เห็นลักษณะ ๓ อย่าง ที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ ของสภาวะธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม หลักทั้งสามนี้ ก็คงมีอยู่เป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าเป็นแต่ทรงค้นพบ และนำมาเปิดเผยแสดงแก่เวไนย^{๒๒}

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) , พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (อ้างแล้ว), หน้า ๘๘.

^{๒๒} เล่มเดียวกัน , หน้า ๘๒.

ไตรลักษณ์ ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า “สามัญลักษณ์” ในฐานะเป็นลักษณะร่วมที่มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกัน คือทุกอย่างที่เป็นสังขต เป็นสังขารล้วนไม่เที่ยงคงทนมิได้เสมอเหมือนกันทั้งหมด ทุกอย่างเป็นธรรมไม่ว่าเป็นสังขตธรรม คือ สังขาร อสังขตธรรม คือ วิสังขาร ก็ล้วนมิใช่ตน ไม่เป็นอัตตา เสมอกันทั้งสิ้น

๒) ความหมายของไตรลักษณ์

วคิน อินทสระ ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์ว่า “ลักษณะสำคัญ ๓ อย่างบางที่เรียกว่า สามัญลักษณ์ แปลว่า ลักษณะสามัญหรือทั่วไปของสิ่งทั้งปวง ได้แก่ ความไม่เที่ยง (อนิจจตา) ความเป็นทุกข์ (ทุกข์ตา) และความไม่มีตัวตนหรือไม่ใช่ตัวตน (อนตตตา)”^{๒๓}

รณฺหวณ อินทภักข ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์พอสรุปได้ว่า “ลักษณะอันเป็นธรรมดา ๓ ประการ เป็นสิ่งที่ตั้งแห่งการกำหนดรู้ เรื่องของไตรลักษณ์เป็นสิ่งสำคัญเป็นที่ตั้งแห่งการเรียนรู้เพื่อประโยชน์การดับทุกข์ซึ่งคนธรรมดาตามองไม่เห็น(ผู้ที่ไม่ค่อยสนใจในเรื่องธรรม ในเรื่องของความเป็นจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิต)”^{๒๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์พอสรุปได้ว่า “ลักษณะโดยธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง ซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น”^{๒๕}

พระพุทธเจ้าได้แสดงพระพุทธพจน์ไตรลักษณ์ ดังนี้

- (๑) สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง.....
- (๒) สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์.....
- (๓) ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา.....

ตถาคตรู้รู้เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผย แจกแจง ทำให้เข้าใจง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง.....สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์.....ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”^{๒๖}

ความหมายของไตรลักษณ์ โดยย่อ ๆ ว่า

(๑) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ความเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

(๒) ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและกลายไปภาวะที่ถูกกดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความ

^{๒๓} วคิน อินทสระ, **ไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท**, พิมพ์ครั้งที่๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕.

^{๒๔} รณฺหวณ อินทภักข, **ไตรลักษณ์**, พิมพ์ครั้งที่๒, (กรุงเทพมหานคร : อีเอ็นซีปรีนท์แมน, ๒๕๔๖), หน้า ๗ - ๘.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่๒๕, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๕๒), หน้า ๕๘ - ๕๙.

^{๒๖} อก.ติก.(ไทย) ๒๐/๕๗๖/๓๖๘.

อยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มทีแก่ผู้อยากด้วยตัณหาและก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

(๓) อนัตตา (Soullessness หรือ Non – Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะสั่งบังคับให้เป็นไปอย่างไร ๆ ได้

สิ่งทั้งหลายหากจะกล่าวว่ามี ก็ต้องว่ามีอยู่ในรูปของกระแสที่ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกันเกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัยอยู่ก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง และแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัว และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อสาเหตุปัจจัยเช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัวมีตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ๆ ที่จะสั่งบังคับให้เป็นไปอย่างไรตามใจปรารถนา

ในกรณีของสัตว์บุคคลให้แยกว่า สัตว์บุคคลนั้นประกอบด้วยชั้น ๕ ชั้นทุกชั้น ไม่เที่ยงเมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์เป็นสภาพบีบคั้นกดดันแก่ผู้ที่เข้าไปยึด เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตนที่ว่าไม่ใช่ตัวตนก็เพราะแต่ละอย่าง ๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนของมันอย่างหนึ่งเพราะไม่อยู่ในอำนาจไม่เป็นของสัตว์บุคคลนั้นแท้จริง (ถ้าสัตว์บุคคลนั้นเป็นเจ้าของชั้น ๕ แท้จริง) ก็ย่อมต้องบังคับเอาเองให้เป็นไปตามความต้องการได้ และไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ต้องการได้ เช่นไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บป่วย เป็นต้น

พระพุทธเจ้าได้แสดงพระพุทธพจน์ไตรลักษณ์ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายมีความเห็นไหน?

รูปเที่ยง หรือไม่เที่ยง? (ตรัสถามทีละอย่างจนถึงวิญญาณ)

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข?

“เป็นทุกข์พระเจ้าข้า”

ก็สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาควรหรือที่จะเฝ้าเห็น

สิ่งนั้นว่านั่นของเรา

เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวของเรา?

“ไม่ควรเห็นอย่างนั้นพระเจ้าข้า”

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล รูป....เวทนา...สัญญา...สังขาร..วิญญาณ.....

อย่างใด อย่างหนึ่งทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันทั้งภายในและภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นได้ด้วยปัญญาอันถูกต้องตามที่มันเห็น ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่นั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา”^{๒๗}

^{๒๗} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๒๗ – ๑๒๘/๘๒ – ๘๔.

๓) แนวคิดเกี่ยวกับไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ตามหลักพุทธธรรม คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน วสิน อินทสระ ได้กล่าวถึงไตรลักษณ์ ดังนี้^{๒๘}

๑) ความไม่เที่ยง (อนิจจตา) คือ ความเปลี่ยนแปลงความไม่หยุดอยู่กับที่ของสิ่งต่างๆ คือ เด็กถือปฏิสนธิในครรภ์มารดาตั้งแต่ขณะแรกที่ถือปฏิสนธิ (Fertilization) ก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ จนออกจากครรภ์มารดาและเมื่อออกจากครรภ์มารดาแล้วก็หาได้หยุดการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่เปลี่ยนแปลงไปจนเป็นหนุ่มเป็นสาวแก่และตายในที่สุด กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นไปตามกฎธรรมดาไม่มีอะไรสามารถหยุดยั้งได้ ตามแนวคิดของสรีรวิทยาอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอทุกวัน แต่เป็นไปอย่างช้า ๆ มีส่วนที่จะสลายและส่วนสร้างขึ้นใหม่ทดแทนส่วนที่เสื่อมไป ผิวหนังที่หุ้มร่างกายของเราจึงมีใช้ของถาวรมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ มีผู้สังเกตว่าเซลล์ที่อยู่ชั้นล่างสุดของผิวหนังจะเลื่อนขึ้นไปถึงชั้นบนสุดกินเวลาประมาณ ๑๗ วัน ในสัตว์ในพืชก็ทำนองเดียวกัน ส่วนในวัตถุสิ่งของ เช่น ท่อนไม้ ก้อนหิน ก็มีการเปลี่ยนแปลงคร่ำคร่าทรุดโทรมไปตามกาลเวลาในที่สุด

ลักษณะดังกล่าวเกี่ยวกับรูปธรรมและนามธรรม เป็นสภาวะไม่เที่ยงมีการเปลี่ยนไป รูปธรรม หมายถึง สิ่งสามารถจับต้องมองเห็นมีน้ำหนักรูปร่างที่อยู่หรือสสาร นามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน สังขารคำตัน หมายถึง สิ่งทั้งปวง ส่วนสังขารที่มหาหลังสัญญา หมายถึงนามธรรมชนิดหนึ่งซึ่งปรุงแต่งจิตให้ดีชั่ว ที่ท่านเรียกว่าปัญญาภิสังขารบ้าง อปัญญาภิสังขารบ้าง อนัญญาภิสังขารบ้าง

เวทนา คือ การเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ และไม่ทุกข์ไม่สุข เสวยอารมณ์สุขเรียกว่า สุขเวทนา เสวยอารมณ์ทุกข์ เรียกว่า ทุกเวทนา เฉยๆ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา

สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ก็เป็นของไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอจำได้แล้ว ลืม ลืมแล้วจำได้ใหม่ ท่องบ่นแล้วลืมอีกเวียนอยู่อย่างนี้

สังขาร คือ เจตสิกธรรมอันปรุงแต่งจิตให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง ก็ไม่เที่ยงเหมือนกันเพราะเกิดขึ้นชั่วคราวตั้งอยู่นิดหน่อยแล้วดับไปและเกิดขึ้นใหม่อีกตามปัจจัยอันประจวบกันเข้าไม่นับครั้ง วิญญาณ คือ ความรู้อารมณ์ผ่านอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เรียกว่าวิถีวิญญาณ และวิญญาณที่เก็บสั่งสมความดี กรรมชั่วที่เรียกว่า ภาวะวิญญาณ (จิตไร้สำนึก) เป็นของไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วเพราะมีเหตุปัจจัยและดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุปัจจัยใหม่เกิดขึ้นอีกหมุนเวียนวนอยู่อย่างนี้

แนวคิดเกี่ยวกับความไม่เที่ยงก่อให้เกิดประโยชน์ ๓ ประการ คือ

(๑) ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทไม่มัวเมา ในวัยว้าวัยหนุ่มยังสาวในความไม่มีโรค เพราะความตายอาจจะมาถึงเมื่อไรก็ได้ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สินเพราะคนมีทรัพย์สินอาจจะยากจนได้ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์สินไร้ศรัทธาต่อดีกว่า ภายหลังอาจมี

^{๒๘} วสิน อินทสระ, ไตรลักษณ์ปัจจุสมุพบาท, (อั้งแล้ว), หน้า ๑๙.

ทรัพย์สินมีค่าและเจริญรุ่งเรืองกว่าก็ได้ เมื่อรู้ดังนี้ทำให้รู้สำรวมตน อ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคลทุกระดับชั้น ไม่ยโสโอหัง วางท่าใหญ่ ยกตนข่มท่าน อันเป็นกิจที่นำเกลียดน่าชัง

(๒) เป็นกำลังใจให้มีความมานะพยายามก้าวไปข้างหน้าเพราะรู้ชัดว่าเมื่อเรามีมานะพยายามก้าวไปข้างหน้า ชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ถ้าเกียจคร้านหนักไม่เอาเบาไม่สู้ ชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงลงต่ำ เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม

(๓) ความไม่เที่ยงแท้ ช่วยให้เราสลดใจในสิ่งที่ควรสลดเร่งให้เรารีบประพฤติธรรม ละเว้นความชั่ว เช่น ความแก่ ความเจ็บ อันเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของความไม่เที่ยงของสังขารร่างกายช่วยให้เราสลดใจได้มาก

๒) ความทุกข์ (ทุกข์ตา) ความเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายถึง ความต้องทำลายไปสิ้นของสิ่งทั้งปวง คือ ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นในเบื้องต้นแล้ว ก็มีการแปรปรวนในท่ามกลางและสิ้นไปในที่สุด ทางปรัชญาจึงกล่าวว่าการเกิดขึ้น หมายถึง ความดับไป

ทุกข์ที่กล่าวถึงในตำราทางพระพุทธศาสนามีหลายอย่าง มีขอบเขต กว้าง แคบไม่เท่ากัน เช่น ความทุกข์ในชั้นธ๕ ความทุกข์ในอริยสัจ๔ และทุกข์ในไตรลักษณ์

ความทุกข์ในชั้นธ๕ ตอนที่ว่าด้วยเวทนา หมายถึงทุกข์เวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์ เช่น ปวดแขน ปวดขา หิว กระจาย เป็นต้น อันทำให้กระวนกระวายทั้งกายและใจ

ความทุกข์ในอริยสัจ๔ มีขอบเขตกว้างไปอีก คือ หมายเอาทุกข์เวทนาด้วย และแม้ความสุขที่มีต้นเหตุเป็นมูล ท่านก็จัดเป็นความทุกข์ในอริยสัจ เพราะความสุขเช่นนั้น เป็นสามิสสุข คือ สุขที่มีอารมณ์ หรือเครื่องล่อ ย่อมลงท้ายด้วยความทุกข์ อนึ่งความสุขนั้นเกิดจากความยึดมั่นในชั้นธ๕ และวัตถุอื่น ความยึดมั่นเช่นนั้นเป็นความทุกข์โดยรวบยอดอยู่แล้วเพราะทำให้เกิดจิตเสียคุณภาพ คือความสงบแล้วกระเพื่อมไปตามอารมณ์สุขและทุกข์

แนวคิดเกี่ยวกับความทุกข์ ก่อให้เกิดประโยชน์จากจิตสำนึกที่ว่า ความทุกข์เป็นสังขารตาประจำโลกอย่างหนึ่ง ซึ่งยากที่ใครจะหลีกเลี่ยงได้จะต่างก็แต่รูปแบบของทุกข์เท่านั้น เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นแก่ชีวิต ผู้มีปัญญาตรองเห็นความเป็นจริงว่าความทุกข์เป็นสัจจะอย่างหนึ่งของชีวิต ชีวิตย่อมระคนอยู่ด้วยทุกข์เป็นธรรมดา เมื่อเห็นเป็นธรรมดาความยึดมั่นก็มีน้อย ความทุกข์สามารถลดลงได้หรืออาจหายไปเพราะไม่มีความยึดมั่นนั้นความสุขที่เกิดขึ้นภายหลังการปล่อยวางย่อมเป็นความสุขอันบริสุทธิ์ เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ เมื่อนั้นเขาย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นั่นคือทางแห่งความบริสุทธิ์”

๓) ความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ความไม่มีตัวตนหรือไม่ใช่ตัวตนของสิ่งทั้งปวง อันเป็นธรรมดาที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก ยากที่บุคคลผู้สดับน้อยจะมองเห็นได้คำว่าอนัตตาอาจแปลได้ ๒ อย่างคือ ไม่ใช่ตัวตนอย่างหนึ่ง และไม่มีตัวตนอย่างหนึ่ง สมมติว่าเป็นวัวถามต่อไปว่าอะไรคือวัว? ขามัน

ความหมายอนัตตาพระพุทธเจ้าทรงให้ความหมายไว้สั้น ๆ ว่า ในอนัตตลักขณสูตรว่า “ชั้น ๕ ชื่อว่าเป็นอนัตตา เพราะหวังไม่ได้บังคับไม่ได้ จงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าเป็นอย่างนั้นเลย” พอสรุปในเรื่องอนัตตาได้ว่าที่เป็นอนัตตานั่นเพราะเหตุอย่างน้อย ๓ ประการ คือ

(๑) เราไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามความพอใจ เช่น รูปร่างของเราเกิดจากพ่อแม่และกรรม เราเลือกตามความพอใจของเราไม่ได้ พ่อแม่ก็เลือกไม่ได้ ถ้าเลือกได้ท่านคงเลือกรูปร่างที่สวยงามแข็งแรงให้ลูก ทุกคนต้องเลือกเอาอย่างดีที่สุดสิ่งที่เลวเสีย แต่เพราะเราเลือกเอาไม่ได้มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยรูปร่างของเราจึงปรากฏตามที่เห็นกันอยู่ ตีบ้าง เลวบ้าง หยาบบ้าง ประณีตบ้าง แข็งแรงบ้าง อ่อนแอบ้าง

(๒) เราไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามที่เราอยากให้เป็น สังขารร่างกายของเรา มันจะเจริญหรือทรุดโทรมที่สุดแล้วแต่เหตุปัจจัยภายในอันมีกลไกในตัวของมันเอง เป็นไปตามธรรมชาติของมันเอง เราบังคับมันไม่ได้ ในกรณีที่ยังบังคับได้บ้างชั่วคราว เช่น การทำงานของต่อมไร้ท่อ ในร่างกายเรายังบังคับไม่ได้ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของจิต

(๓) ชั้น ๕ เป็นไปเพื่ออาพาธ ความว่า รูปร่างเป็นไปเพื่อความเจ็บป่วยทรุดโทรมอยู่ตลอดเวลา แต่ทนไปได้เพราะได้เปลี่ยนอิริยาบถ คือ ยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม ถ้าสิ่งดังกล่าวไม่สม่ำเสมอมากเกินไปหรือน้อยไปบ้าง ร่างกายก็จะแสดงอาการวิปริตทันที ร่างกายพร้อมเสมอที่จะอาพาธ แต่เพราะอาศัยการบริหารของผู้ยึดกายนี้ว่าเป็นของตน จึงทำให้พอทนไปได้แต่ในที่สุด ก็แตกทำลายไม่มีใครสามารถฝืนได้ ในพระบาลีอนัตตลักขณสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ชั้น ๕ เป็นอนัตตา ถ้าชั้น ๕ เป็นอนัตตาแล้วก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธและเราหวังไม่ได้ว่าจงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าเป็นอย่างนั้นเลย”

แนวคิดเกี่ยวกับอนัตตาท่อให้เกิดประโยชน์จากการเรียนรู้เรื่องอนัตตาทำให้เรารู้ความจริงตามที่เป็ความจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่ต้องถูกหลอกโดยสิ่งปรากฏให้เป็นเพียงผิวเผินไม่ยึดมั่นในชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณว่าเป็นตนหรือของตนเป็นทางกายตณฺหามานะทฐิทำให้เบา ภาย เบาใจ หลักเรื่องอนัตตาสอนให้เรารู้ว่าสังขารทั้งปวงเป็นไปเพื่ออาพาธฝืนความปรารถนาบังคับบัญชาไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ความรู้อย่างนี้เป็นเครื่องผ่อนคลายความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวันได้ดี เพราะในชีวิตประจำวันนั้นบุคคลส่วนใหญ่เดือดร้อนอยู่ด้วยเรื่องต้องการสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ เป็นไปตามปรารถนาของตน พยายามฝืนให้สภาพแวดล้อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันได้อย่างใจตัว เมื่อไม่ได้ตามนั้นก็เดือดร้อนใจ แม้ลูกเต้าของเรา เราก็ไม่อาจบังคับได้ดังใจหวังหมดทุกอย่าง สังขารร่างกายของเรา ความรู้สึกสุข ทุกข์ ความเจ้าอารมณ์เป็นอาทิของเราก็ไม่อาจให้เป็นไปตามใจหวังเพราะมันไม่ได้อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา แต่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มันเป็นต่าง ๆ

การเรียนรู้และการนึกคิดบ่อยๆ ซึ่งหลักอนัตตานี้ช่วยให้ชีวิตแจ่มใสผาสุก ไม่ถูกเผารนร้อนด้วยไฟ คือ ราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ชีวิตได้พบความสงบเย็นซึ่งค่อนข้างจะหาได้ยากในชีวิตปุถุชนสมัยนี้ ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาจึงเป็นหลักพุทธธรรมคำสอนหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา

๔) ความสำคัญของไตรลักษณ์

ความสำคัญของหลักพุทธธรรมข้อนี้สอนไม่ให้มนุษย์ยึดติดในสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏให้เห็นสังขารไม่มีตัวตนเป็นสิ่งที่สมมติ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตามธรรมดา

ไตรลักษณ์ที่พิจารณาเห็นได้ยากนั้น เพราะมีเครื่องปกปิดไว้ไม่ให้เห็น คือ สันตติ ความสืบทอดแห่งนามรูปปกปิดอนิจจตา อริยาบถ ความพลัดเปลี่ยนแห่งกิริยาปกปิดทุกขตาจนสัญญาความสำคัญเป็นกลุ่มเป็นก้อนปกปิดอนัตตา พิจารณาด้วยอุบาย คือ วิปัสสนาภาวนา พิจารณาเห็นนามรูป หยั่งเห็นความตั้งขึ้นและเสื่อมไป เพิกถอนสันตติเสียได้ อนิจจลักษณะก็ปรากฏชัด หยั่งเห็นความถูกบีบคั้น ทนอยู่ไม่ได้ด้วยเพิกอริยาบถออกเสียทุกขลักษณะย่อมปรากฏชัด พิจารณาเห็นความเป็นธาตุและกระจายความเป็นก้อนออกได้ อนัตตลักษณะย่อมปรากฏชัดเมื่อพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาแล้ว จิตของผู้คนย่อมปล่อยวางได้ไม่ยึดถือเบญจขันธ์เป็นตน เป็นของเรา หลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวงเป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นจิตสงบเย็น ดับทุกข์ได้ขาดมีคุณแก่ผู้พิจารณาเห็นดังนี้^{๒๙}

๕) ประโยชน์ของไตรลักษณ์

- (๑) ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราไม่เป็นอัตตา
- (๒) มนุษย์สัตว์เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์
- (๓) ไม่ประมาทในชีวิต
- (๔) อยู่ในโลกลี้อย่างมีความสุข

แนวคิดเรื่องไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน เป็นแนวคิดที่ผู้มีศรัทธาและเชื่อว่ามีความค่าแก่ชีวิต น้อมจิต ประพฤติปฏิบัติตาม หรือนำเอาหลักธรรมนี้มาใช้จะเกิดความสุข เพราะหลักธรรมข้อนี้ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้มองเห็นความจริงของชีวิต มองเห็นธรรมชาติของความเสื่อมสลายเพื่อให้มนุษย์เตรียมตัวเตรียมใจไม่ให้เกิดความประมาทจะได้นำพาตนเองไปในภพภูมิข้างหน้าได้อย่างไม่ต้องพะวง

๖) ไตรลักษณ์กับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักมีร่างกายเสื่อมถอย มีจิตใจที่แปรปรวนอยู่เสมอๆ จะเกิดความกลัวความหวาดระแวง กลัวภัยต่าง ๆ นานาที่จะเกิดขึ้น หลักไตรลักษณ์จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามธรรมดา ไม่สามารถบังคับได้สังขารในไตรลักษณ์เป็นสภาวะที่ปรุงแต่ง เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม ด้านร่างกายหรือจิตใจเป็นไปตามเกิดดับ มีแล้วก็ไม่มี เปลี่ยนแปลงแปรสภาพเรื่อยไป เป็นของ

^{๒๙} อุทัย สุดสุข, สารานุกรมสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดีชีวิมีสุข, (นนทบุรี : เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๖๐ - ๔๖๑.

ชั่วคราว อยู่ได้ชั่วคราว ความทุกข์ที่เกิดกับผู้สูงอายุเป็นธรรมดาของธรรมชาติ เป็นภาวะกดดันขัดแย้ง บีบคั้นคงสภาพอยู่ไม่ได้ ยกเลิกมันไม่ได้ ความไม่มีตัวตนซึ่งเรียกว่าอนัตตาส่วนความมีตัวตนเรียกว่า อัตตา จะมีตัวตนที่แท้จริง เป็นเจ้าของ เป็นผู้ครอบครอง ผู้ทำความบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการหรือตามปรารถนา อนัตตาเป็นการปฏิเสธความมีความเป็นของอัตตา เพราะอัตตาเป็นเพียง ภาพที่เกิดจากการยึดถือของคนทั่วไป คนแต่ละคนได้สร้างภาพ(อัตตา) หรือตัวตนขึ้นมาซ้อนไว้บน สภาวะธรรม และอัตตาหรือตัวตนก็บดบังบุคคลเหล่านั้นไม่ให้มองเห็นสภาวะธรรม ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในอนัตตาจะถ่ายถอนความยึดถือที่มองไม่เห็นสิ่งทั้งหลายที่มันเป็น สิ่งทั้งหลาย ทั้งปวงซึ่งเป็นไปตามธรรมดาของมันไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นแกนหรือสิ่งซ้อนแฝงที่จะเป็น เจ้าของครอบงำของการบัญชา ไม่ขึ้นต่ออำนาจของใครไม่ว่าอยู่ข้างในหรือข้างนอก ถ้ามีตัวตนเป็น แก่นเป็นแกนแฝงซ้อน สิ่งที่เกิดขึ้นตามภาวะที่เป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมันไม่ได้แต่ในความ เป็นจริงสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ของมันอย่างนั้นๆ จึงชัดเจนแน่แท้ว่าตัวตนไม่มีจริง

แม้ว่าอัตตาจะไม่มีจริง แต่การยึดถืออัตตาก็มีอยู่และเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดถือมันกัน อย่างยิ่งพระพุทธรศาสนาจึงมุ่งปฏิเสธอัตตาที่เขายึดกันอยู่ คือมุ่งให้คนละเลิกยึดถือมันที่จวนกันอยู่ นั้นเมื่อรู้ทันรู้เห็นตามความเป็นจริงจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายรังเกียจและอยากหนีให้พ้นไปเสียถ้า เจริญปัญญา ก็จะหายไปกลับรู้สึกเป็นกลาง ไม่หลงใหล ไม่หน่ายแสร้ง ไม่ติดใจ ไม่รังเกียจไม่พัวพัน ไม่ เหม็นเบื่อ มีแต่ความรู้ชัดในสิ่งที่มันเป็น รู้สึกโปร่งโล่งเป็นอิสระ พร้อมด้วยท่าทีของการปฏิบัติต่อสิ่ง นั้นๆ ไปตามความสมควรแก่เหตุผลและตามเหตุปัจจัย

สรุป ผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาร่างกายและสิ่งที่เกิดขึ้นภายในภายนอกของตัวเองสิ่ง ทั้งหลายไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ เข้าใจการ เปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำจิตใจ ให้เบิกบานทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ความสุข เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพียงเราเข้าไปยึดว่าเป็นความสุข ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้คนเรารู้หลงยึดถือ เกิดทุกข์ตามมาทำให้เกิดปัญหาต่อตนเอง ลูกหลานและสังคม ผู้สูงอายุควรพัฒนาตัวเองให้มาก ทำจิตใจที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเมื่อเกิดสภาวะ ที่เปลี่ยนแปลง ยอมรับกับทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมคำสั่งสอน เพื่อให้ ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกายสุขภาพจิตดีสมกับวัยสูงอายุ

๓.๑.๓ เบญจศีล เบญจธรรม

เบญจศีล เบญจธรรม คือ หลักธรรมที่ควรละเว้นและควรนำมาปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน ได้แยกประเด็นการศึกษาออกเป็น ๒ ประการ คือ เบญจศีล และเบญจธรรม

๑) เบญจศีล ได้ศึกษาถึง ความหมาย ความสำคัญ แนวคิด องค์ประกอบของเบญจ ศีล โทษแห่งศีลวิบัติ และอานิสงส์ของการรักษาศีล ดังนี้

๒) ความหมายของเบญจศีล

เบญจศีล หรือ ศีล ๕ คือ การรักษากาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อยเป็นหลักการ ดำเนินชีวิตขั้นพื้นฐานตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาความหมาย ความสำคัญ แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติ องค์ประกอบ โทษแห่งศีลวิบัติ อานิสงส์ของศีล ดังนี้

๑. ความหมายของศีล

ศีล หมายถึง ข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๓๐} ได้จำกัดนิยามศีลในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ว่า ศีลคือความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษาปกติตามระเบียบวินัยปกติ มารยาทที่ปราศจากโทษ ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาและอาชีพ

พระวินัยธรรมานิตย์ ติสาโร^{๓๑} ได้กล่าวว่า ศีลข้อประพฤติข้อปฏิบัติ สำหรับควบคุม กายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีและนอกจากนี้ ศีลยังแปลอีกได้หลายความหมาย เช่น แปลว่า เย็น ศีระเกษม สุข อุดหนุน ความสำรวม และความก้าวล่วงละเมิด เป็นต้น

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้แสดงความหมายของศีล ไว้ดังนี้ “ศีล (สฺล) ข้อบัญญัติทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดการปฏิบัติกายและวาจา เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ การรักษา กาย วาจา ให้เรียบร้อย เป็นธรรมข้อ ๑ ในทศพิธราชธรรม”^{๓๒}

อภิญฺญวณฺณ โปธิสํวณฺณ^{๓๓} ได้กล่าวว่า ศีล เป็นคำสันสกฤต ตรงกับคำบาลีว่า สฺล ซึ่งมีความหมายหลายประการ ดังนี้

๑) ศีล หมายถึง “ปกติ” สิ่งใดปกติสิ่งนั้นย่อมไม่มีโทษ คือปกติแห่งกายและวาจา ของบุคคลซึ่งโดยปกติหรือในภาวะปกติแล้วจะสงบ เย็น ไม่รุกรานเบียดเบียนทำร้ายใคร ๆ ทางกาย และวาจา แต่เมื่อสูญเสียปกติ คือไม่มีศีลก็จะแสดงอาการไม่สงบ เย็น เบียดเบียน ทำร้ายผู้อื่น ทาง กายและวาจา ด้วยอำนาจของจิตใฝ่ภายในที่ถูกทำให้ผิดปกติไป เพราะอำนาจแห่งโลภะ โทสะ และ โมหะ ดังนั้น โดยทั่วไปศีลจึงแปลกันว่า “ปกติ”

๒) ศีล หมายถึง “เจตนาที่ตั้งใจงดเว้น” เป็นการตั้งใจยกเว้นจากการทำชั่ว ต่าง ๆ โดยมีจุดเริ่มต้นแรกคือการคิดตั้งใจจะงดเว้นทำความชั่ว โดยภายในจิตใจเต็มไปด้วยหลักธรรม สองประการ คือ “hiri” ความละอายแก่ใจ และ “otthappa” ความเกรงกลัวต่อผลบาป

๓) ศีล หมายถึง “การสำรวมระวัง” คือการสำรวมระวัง งดเว้น ไม่ล่วงละเมิด ๕ อย่าง คือ (๑) สำรวมระวังในสิกขาบท (๒) สำรวมอินทรีย์ (๓) ญาณสังวร คือ สำรวมระวังด้วยปัญญา (๔) ขันติสังวรคืออดทนต่อเวทนา และความอยากความใคร่ต่างๆ (๕) วิริยสังวร คือพยายามขับไล่ อกุศลธรรมทั้งหลายให้สิ้นจากชั้นสันดานและเพียรเจริญกุศลให้งอกงามพร้อมทั้งพยายามเลี้ยงชีวิต ด้วยชอบ

๔) ศีล หมายถึง “การไม่ล่วงละเมิดข้อบัญญัติห้ามทั้งกายและวาจาของผู้รับศีล” (อวิติกัมมะ) คือไม่ล่วงละเมิดสิกขาบท ข้อห้าม ระเบียบ กฎเกณฑ์ ต่าง ๆ

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑), หน้า ๓๔๑.

^{๓๑} วินัยธรรมานิตย์ ติสาโร, คู่มือธรรมศึกษาขั้นตรี, (นครปฐม : ธรรมเมธี, ๒๕๔๖), หน้า ๗๗.

^{๓๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๙๕๗.

^{๓๓} อภิญฺญวณฺณ โปธิสํวณฺณ, พุทธศาสน์แนวปฏิบัติเพื่อชีวิต, (มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๑๒ - ๒๑๓.

พระพุทธโฆสจารย์^{๓๔} ได้ให้ความหมายของศีลในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ชื่อว่า ศีล คือ เจตนา เจตสิก สังวร และการไม่ล่วงละเมิด กล่าวคือ

๑) เจตนาชื่อว่าศีล ได้แก่เจตนาของบุคคลผู้งดเว้นจากบาปกรรมมีปาณาติบาต เป็นต้น อยู่ที่หรือ เจตนาของบุคคลผู้กำลังบำเพ็ญวัตรปฏิบัติอยู่

๒) เจตสิกชื่อว่าศีล ได้แก่วิริตติเจตสิกของบุคคลผู้งดเว้นจากบาปกรรม อีกประการหนึ่ง ได้แก่ เจตนาในกรรมบถ ๗ ของบุคคลผู้ละอยู่ซึ่งบาปกรรมทั้งหลายมีปาณาติบาต เป็นต้น เจตสิกชื่อว่า ศีล ได้แก่ กุศลธรรมทั้งหลายคือความไม่โลภ ความไม่พยาบาท ความเห็นชอบ

๓) สังวรชื่อว่า ศีล คือ ปาติโมกขสังวร๑ สติสังวร๑ ญาณสังวร๑ ชันติวัตร๑ และวิริยสังวร๑

๔) อวิติกมศีล (การไม่ล่วงละเมิด) ชื่อว่าศีล ได้แก่ การไม่ล่วงละเมิดที่เป็นไปทางกาย และเป็นไปทางวาจาของบุคคลผู้สมาทานศีล

พระอุปติสสเถระ ได้ให้ความหมายศีลในคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า ศีล หมายถึงเย็น ปกติ ตามธรรมชาติของสุขและทุกข์ อนึ่งศีลหมายถึงศีระะ ความเย็นและสันติ^{๓๕}

๒. ความสำคัญของศีล

๑) ศีลมีความสำคัญต่อการควบคุมกาย วาจา และใจของคนให้เรียบร้อย สงบร่มเย็น และเป็นสุข

๒) ศีล มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม หากคนในสังคม กลุ่มคนชาติ ศีล สังคมกลุ่มคนนั้น ๆ ก็ไม่น่าอยู่จะมีปัญหาไม่รู้จักจบสิ้น

๓) ศีล เป็นระบบการควบคุมและข้อเกลาพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต มีผลต่อกิจกรรม พิธีกรรม พฤติกรรม ความเป็นไปของคนในสังคม

๔) ศีล มีความสำคัญและเป็นหัวใจในการปฏิบัติธรรมอันสำคัญยิ่ง ตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะศีลคือ สิ่งที่จะต้องมาก่อน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

๕) ศีล มีความสำคัญต่อความเป็นมนุษย์ของคน คนกับมนุษย์จะมีความเหมือนกันเพียงร่างกายแต่จะแตกต่างกันที่จิตใจคือมีศีล

๓. แนวคิดของเบญจศีล

เบญจศีล คือ “การรักษาศีล ๕ ให้มีความบริสุทธิ์อยู่เสมอ” ซึ่งเป็น “วินัยของคฤหัสถ์ ที่เป็นกฎระเบียบข้อบังคับตนเองไม่ปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น”

^{๓๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธนาเพรสจำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐-๑๑.

^{๓๕} พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๘ (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๓๖} กล่าวว่าศีล ๕ ได้แก่

๑) ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากปาณาติบาต คือไม่ทำลายชีวิต จับเอาสารระว่า ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย

๒) อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากอทินนาทาน คือ ไม่เอาของที่เขามีได้ให้ หรือไม่ลักขโมย จับเอาสารระว่า ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์

๓) กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี เว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร คือ ไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย จับเอาสารระว่าความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจคู่ครองของตน

๔) มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากมุสาวาท คือ ไม่พูดเท็จ จับเอาสารระว่า ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาเท็จโกหกหลอกลวงตัดรอนประโยชน์หรือแกล้งทำลาย

๕) สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นจากของเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท คือไม่เสพของมีนเมา จับเอาสารระว่า ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากความประมาทหลังพลาดมัวเมา เนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียสติสัมปชัญญะเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัย

สรุป เบญจศีล เป็นธรรมที่ทำให้เกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ดังนั้น ความเป็นมนุษย์จึงวัดกันด้วยความมีศีล นั่นคือ ผู้ใดมีศีลครบ ๕ ข้อ จัดว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และศีลทุกข้อจึงมีความสำคัญไม่น้อยกว่ากัน หากขาดข้อใดข้อหนึ่งไป ก็จะทำให้ขาดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

๔. องค์ประกอบของเบญจศีลหรือศีล ๕

เบญจศีลหรือศีล ๕ มีองค์ประกอบแตกต่างกันไปแต่ละข้อ ดังนี้

๑) องค์ประกอบของปาณาติปาต มี ๕ อย่าง เป็นหลักวินิจฉัยว่าศีลขาดหรือไม่ คือ

- (๑) ปาณ คนหรือสัตว์นั้นมีชีวิต
- (๒) ปาณะสัญญาตา (ผู้ฆ่า) รู้ยู่ว่าเป็นคนหรือสัตว์นั้นมีชีวิต
- (๓) วัระกะจิตตัง มีจิตคิดจะฆ่า
- (๔) อุปักกะโม ความพยายามที่จะฆ่า
- (๕) เตน มรณัง คนหรือสัตว์มีชีวิตตายด้วยความพยายามนั้น

๒) องค์ประกอบของอทินนาทาน มี ๕ อย่าง เป็นหลักวินิจฉัยว่าศีลขาดหรือไม่คือ

- (๑) ประระปริคคะหิตัง ของที่เจ้าของหวงแหน (ของนั้นมีเจ้าของครอบครอง)
- (๒) ประระปริคคะหิตะสัญญาตา รู้ยู่ว่าเป็นของที่เจ้าของหวงแหน
- (๓) เถยยะจิตตัง มีจิตคิดจะลัก
- (๔) อุปักกะโม กระทำความพยายามที่จะลัก
- (๕) เตนะ หะระณัง นำเอามาได้ด้วยความสามารถนั้น

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด), ๒๕๕๒, หน้า ๗๖๙ - ๗๗๐.

๓) องค์ประกอบของกาเมสุมิจฉาจาร มี ๔ อย่าง เป็นหลักวินิจฉัยว่าศีลขาดหรือไม่ คือ

- (๑) อะคมะนียะวัตถุ วัตถุที่จะพึงล่วงเกิน (สตรีหรือบุรุษที่ไม่ควรล่วงละเมิด)
- (๒) ตัตถะ เสวณะจิตตัง จิตคิดจะเสพในอคมนียวัตถุนั้น
- (๓) เสวณัปปะโยโค กระทำความพยายามในการเสพ
- (๔) มัคเคนะ มัคคะปะฏิปัตติอะธิวาสะนัง การยังมรรคให้ดำเนินไปทางมรรคหรือหยุดอยู่ (มรรค ในที่นี้หมายถึง อวิยะเทศ ทวารหนัก ทวารเบา และปาก)

๔) องค์ประกอบของมุสาวาท มี ๔ อย่าง เป็นหลักวินิจฉัยว่าศีลขาดหรือไม่คือ

- (๑) อะตะถัง วัตถุ เรื่องไม่จริง
- (๒) วิสังวาทนจิตตัง จิตคิดจะพูดให้ผิด
- (๓) ตัซโซ วายาโม มีความพยายามอันเกิดแต่จิตนั้น
- (๔) ปรัสส ตัทถะถิขานนัง การให้คนอื่นเข้าใจเนื้อความนั้น

๕) สุราเมรยมัชฌมาทัญฐาน มี ๔ อย่าง เป็นหลักวินิจฉัยว่าศีลขาดหรือไม่คือ

- (๑) มัชฌาโว ความเป็นของเมา
- (๒) ปาตุกัมยตาจิตตัง จิตคิดจะดื่ม
- (๓) ตัซโซ วายาโม ความพยายามอันเกิดแต่จิตนั้น
- (๔) อัสโฆหรณัง กลืนให้ล่วงลงในลำคอ

สรุป องค์ประกอบของเบญจศีล เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการเอาสิ่งของที่เจ้าของยังไม่ได้รับอนุญาต เว้นจากการประพฤติผิดในกาม เว้นจากการพูดในสิ่งที่ไม่เป็นจริง เพื่อเจ้อ เว้นจากการดื่มหรือเสพของที่มีเมามาทำให้ขาดสติ

๕. โทษแห่งศีลวิบัติ

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ถึงโทษแห่งศีลวิบัติ ทำให้ได้ผล ๕ ประการ ดังนี้^{๓๗}

- (๑) ย่อมเข้าถึงความเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ใหญ่หลวง
- (๒) กิตติศัพท์อันชั่วย่อมกระฉ่อนไป
- (๓) เข้าไปหาบริษัทใดๆ เช่น ชัตติยบริษัท พราหมณบริษัท คหบดีบริษัท สมณบริษัท ย่อมไม่กล้ากล้าเก้อเขินเข้าไปหาบริษัทนั้นๆ
- (๔) ย่อมเป็นผู้หลงลืมสติ
- (๕) หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก

สรุป บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติตนผิดศีลจะนำมาซึ่งความเสื่อมเสียทรัพย์ สุขภาพกาย สุขภาพจิตไม่ดี มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ทำให้ครอบครัวและตัวเองเสื่อมเสีย

^{๓๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๕/๙๙.

๖. อานิสงส์ของการรักษาเบญจศีลหรือศีล ๕

อานิสงส์ของการรักษาศีลโดยรวมนั้น กล่าวโดยสรุปได้ดังนี้^{๓๘}

- ๑) ย่อมได้โภคทรัพย์ใหญ่หลวง ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ
- ๒) กิตติศัพท์อันดีงามย่อมกระฉ่อนไป
- ๓) เข้าไปหาบริษัทใด ๆ เช่น ชัตติยบริษัท พราหมณบริษัท คหบดีบริษัท สมณบริษัท ย่อมเป็นผู้แก้แค้นไม่ก่อเข่นฆ่าเข้าไปหาบริษัทนั้น ๆ
- ๔) ย่อมไม่หลงลืมสติ
- ๕) หลังจากตายแล้ว ย่อมไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

อภิญญ์ โปธิสาน ได้กล่าวถึงอานิสงส์ศีลไว้ดังนี้^{๓๙}

- ๑) ผู้มีศีลย่อมดำเนินชีวิตให้เป็นไปด้วยดี ไม่ข่มเหงรักใคร่ หลังสิ้นชีวิตแล้วย่อมไปสู่สุคติโลกสวรรค์
- ๒) ผู้มีศีลย่อมได้โภคทรัพย์ อีกทั้งไม่ต้องเสียทรัพย์ด้วยมีกายและวาจาสงบเพราะความไม่ประมาทเป็นเหตุ
- ๓) ผู้มีศีลย่อมบรรลุนิพพาน คือความสงบเย็น สบายใจ ไม่ร้อนรุ่มด้วยอำนาจกิเลส ตัณหา

พระพุทธโฆสเถระ ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของศีล ๕ ประการ คือ^{๔๐}

- ๑) บุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ย่อมประสพกองแห่งโภคทรัพย์อันยิ่งใหญ่ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ
- ๒) เกียรติศัพท์อันงามของบุคคลมีศีลสมบูรณ์ย่อมฟุ้งซ่านไป
- ๓) บุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์เข้าไปสู่สังคมใดๆ ย่อมมองอาจไม่ก่อเข่นฆ่า
- ๔) บุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์เป็นผู้ไม่หลงทำกาลกิริยา
- ๕) บุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์เบื้องหน้ามัจฉตายไปย่อมเข้าถึงสุคติ,โลกสวรรค์

สรุป เบญจศีล เป็นหลักธรรมที่ทำให้เป็นปกติ สงบกาย สงบวาจา มีความสงบสุข เป็นหลักธรรมที่จะทำให้คนให้เป็นมนุษย์เป็นผู้ที่มีสมอง ประสาท ปัญญา ความคิดสมบูรณ์และยังผลให้การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เย็น ปกติ ได้แก่ กิริยาที่เป็นข้อห้ามมี ๕ อย่าง คือ ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการฆ่าสัตว์ อกุศลนาทานา เวรมณี เว้นจากการลักทรัพย์ กาเมสุมิฉฉา จารา เวรมณี เว้นจากการประพฤติดิฉิตในกาม มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นจากการดื่มเมา

๒) เบญจธรรม ได้ศึกษาถึงความหมาย องค์ประกอบ ความสำคัญของการรักษาศีล ความสัมพันธ์เบญจศีลและเบญจธรรม ผลประโยชน์ที่ได้รับจากเบญจศีลเบญจธรรม และเบญจศีลเบญจธรรมกับผู้สูงอายุ ดังนี้

^{๓๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๕/๙๙.

^{๓๙} อภิญญ์ โปธิสาน, พุทธศาสนแนวปฏิบัติเพื่อชีวิต, (อังกแล้ว), หน้า ๒๒๙.

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓

๑. ความหมายของเบญจธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของเบญจธรรมว่า เบญจธรรม หมายถึง ข้อปฏิบัติ ๕ ประการ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี มีคุณธรรม มีกายวาจาใจที่สะอาด งดงาม ได้แก่ เมตตา สัมมาอาชีวะ กามสังวร สัจจะ และสติสัมปชัญญะ ผู้รับผลจากการกระทำนั้นจะมีความสุข^{๔๑}

บุญมี แท่นแก้ว ได้ให้คำนิยามและความหมายไว้ว่า เบญจธรรม หมายถึง ธรรมที่ดีงามที่ทำให้บุคคลเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์คู่กับศีล๕^{๔๒} ดังนี้

- (๑) เมตตา กรุณา คือ ความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น
- (๒) สัมมาอาชีวะ คือ การประกอบสัมมาอาชีพ
- (๓) กามสังวร คือ การสำรวมในกาม
- (๔) สัจจะ คือ การพูดความจริง
- (๕) สติสัมปชัญญะ คือ ความระลึกได้และความรู้ตัว

๒. องค์ประกอบของเบญจธรรม^{๔๓}

๑) เมตตา กรุณา ความรัก ความสงสาร เมตตา ความรัก ความปรารถนาให้เขามีความสุข แม้ไม่ตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า

๒) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ผิด เช่น โกงเขาหลอกหลวง สอพลอ ปีบบังคับขู่เข็ญ ค้าคน ค้ายาเสพติด ค้ายาพิษ เป็นต้น เว้นมิฉ้อฉลแล้ว ก็ต้องประกอบด้วยกิริยาที่ประพฤตินิยมในการหาเลี้ยงชีพอีก ซึ่งมี ๓ อย่างคือ

(๑) ประพฤติเป็นธรรมในหน้าที่การงาน ได้แก่ การทำกิจกรรมอะไรๆ ก็ทำโดยสุจริตไม่บิดพลิ้วหลีกเลียงงานที่ทำนั้น เพื่อให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

(๒) ประพฤติเป็นธรรมในบุคคล คือ เป็นคนซื่อตรงไม่หลอกหลวงเขา

(๓) ประพฤติเป็นธรรมในวัตถุ ได้แก่ เมื่อรู้ว่าเป็นของไม่จริง ก็ไม่หลอกหลวงเขาว่าเป็นของจริง

๓) กามสังวร ความสำรวมในกาม กามสังวร คือ ความสำรวมในกาม, การรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ไม่ให้หลงไหลหมกมุ่นใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ให้ประพฤตินในทางที่ชอบ ประกอบคุณธรรม ๔ ประการ คือ

(๑) สทาร์สันโดษ ความยินดีเฉพาะภรรยาของตน

(๒) ปติวัตร ความจงรักภักดีต่อสามีของตน

(๓) สทาร์สันโดษ ความพอใจด้วยภรรยาของตน ไม่ผูกสมักรักใคร่กับหญิง

อื่น

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมประมวลธรรม ฉบับประมวลศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์. พรินต์ติ้งแอนด์โปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๐.

^{๔๒} บุญมี แท่นแก้ว, พุทธปรัชญาเถรวาท, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๕), หน้า ๘๕.

^{๔๓} บุญมี แท่นแก้ว, พุทธปรัชญาเถรวาท, (อ่างแล้ว), หน้า ๘๕.

(๔) ปติวัตร คือ ความจงรักในสามี, ความซื่อสัตย์และภักดีต่อสามี และผูกสมัครรักใคร่กับสามีของตนเท่านั้น

๔) สัจจะ ความซื่อสัตย์ ความจริงใจ ได้แก่ ซื่อสัตย์ จริงวาจา ได้แก่ พูดจริง ความประพฤติเป็นคนตรงมีลักษณะ ๔ ประการ คือ

(๑) ความเที่ยงธรรม คือ ความประพฤติเป็นธรรมในกิจการอันเป็นที่หน้าที่

(๒) ความซื่อตรง คือความเป็นผู้ประพฤติซื่อตรงต่อมิตร ไม่คิดร้ายต่อมิตรนั้น

(๓) สวามิภักดิ์ คือ ความจงรักภักดีในเจ้านายของตน

(๔) ความกตัญญู หมายถึง ความถึง การรู้จักระลึกนึกถึงในอุปการคุณ

๕) สติสัมปชัญญะ ความระลึกได้ ความรู้ตัว ความมีสติรอบคอบ คือ ความมีสติตรวจตราไม่เลินเล่อ ตรงกันข้ามกับความประมาทสติคือความระลึกนึกคิดได้ประกอบกับสัมปชัญญะ ความรู้ตัว สติต้องมีสัมปชัญญะกำกับอยู่ด้วยเสมอ

สรุป องค์ประกอบของเบญจธรรมจะต้องมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวงไม่เบียดเบียนไม่ว่าทางใดทางหนึ่งซึ่งทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายเดือดร้อน มีความสงสารคิดที่จะช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ ยับยั้งควบคุมอารมณ์ไม่ให้ฝึกฝนในกามตัณหา และมีความซื่อสัตย์ทั้งกายวาจาและใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่เลินเล่อประมาทในการดำเนินชีวิต

๓. ความสัมพันธ์ระหว่างเบญจศีล และเบญจธรรม

อภิญญวัฒน์ โพธิ์सान ได้กล่าวในหนังสือพุทธศาสนแนวปฏิบัติเพื่อชีวิต ว่า ผู้รักษาศีล ๕ ไปพร้อมกับมีคุณธรรม ๕ โดยสมบูรณ์ย่อมได้รับผลบางอย่างตามมาคือ^{๔๔}

๑) ย่อมเป็นที่รักใคร่พอใจของมนุษย์และเทวดา

๒) ดำเนินชีวิตไปได้เป็นปกติ สุข สงบ เย็นใจ ไม่เดือดร้อนใจ

๓) เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นได้

๔) เป็นสมาชิกที่ดี มีคุณภาพ มากด้วยคุณค่าของสังคม

หลักศีล ๕ และคุณธรรม ๕ มีความสัมพันธ์กันดังนี้

ศีล ๕	คุณธรรม ๕
๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์	๑. มีเมตตากรุณาต่อสัตว์
๒. เว้นจากการลักทรัพย์	๒. ประกอบสัมมาอาชีพะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
๓. เว้นจากการประพฤติผิดในกาม	๓. รู้จากการยับยั้งควบคุมในทางกามารมณ์
๔. เว้นจากการพูดเท็จ	๔. มีสัจจะ ถือความสัตย์จริง ซื่อตรง
๕. เว้นจากการดื่มสุราและเสพของมึนเมา	๕. มีสติสัมปชัญญะหรือความไม่ประมาท

^{๔๔} อภิญญวัฒน์ โพธิ์सान, พุทธศาสนแนวปฏิบัติเพื่อชีวิต, (อังกแล้ว) , หน้า ๒๑๕ , ๒๑๘.

๔. ผลประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติเบญจศีล เบญจธรรม

ผลของการปฏิบัติตามเบญจศีลเบญจธรรม มีอานิสงส์ของศีล ๕ ดังนี้

๑) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ

๒) กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล

๓) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใดๆ ย่อมแก่ล้ากว่า ไม่ก่อเงินเข้าไป

๔) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย

๕) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

สรุปได้ว่า หลักเบญจธรรมหรือ กัลยาณธรรมเป็นธรรมที่มีความงามเป็นข้อควรปฏิบัติพิเศษที่ยิ่งขึ้นไปกว่าศีลมี ๕ อย่าง คือ เมตตา กรุณา คือความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น สัมมาอาชีวะ คือการประกอบสัมมาชีพ คุณธรรมข้อนี้เป็นเครื่องสนับสนุนให้ผู้รักษาศีล กามสังวร คือการสำรวมในกาม มีความยินดีพอใจในคู่ของตน สัจจะ คือความมีสัตย์ การพูดความจริง ความซื่อตรงต่อตนเองและผู้อื่น และสติสัมปชัญญะ คือความมีสติรอบคอบ ความระลึกได้และความรู้ตัวในขณะที่พูด คิดและทำ

๕. เบญจศีลเบญจธรรมกับผู้สูงอายุ

เบญจศีลเบญจธรรมเป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติควบคู่กันมุ่งให้บุคคลทำความดี เลี่ยงหลีกเลี่ยงจากความชั่วหรือละเว้นความชั่ว ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมที่ทุกคนนำมาใช้ในชีวิตประจำวันผู้สูงอายุจึงควรจะประพฤติปฏิบัติตาม ดังนี้

๑) เว้นจากการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิต เบญจธรรมข้อ ๑ ให้มีเมตตาความรักและความปรารถนาดีและความสงสารคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

๒) เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เบญจธรรมข้อที่ ๒ เลี่ยงชิงในทางที่ชอบ ประกอบด้วยคุณธรรม

๓) เว้นจากการประพฤติดัดในกาม เบญจธรรมข้อที่ ๓ กามสังวร ให้สำรวมในกาม

๔) เว้นจากการพูดเท็จ เบญจธรรมข้อที่ ๔ สัจจะ ความมีสัตย์จะความมีสัตย์ ความมีความจริงใจ พูดจริงทำจริง

๕) เว้นจากการดื่มเมาหรือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เบญจธรรมข้อที่ ๕ สติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกระลึกได้ รู้สึกตัวอยู่เสมอ

หลักพุทธธรรมข้อนี้มีความสำคัญต่อบุคคลที่เป็นชาวพุทธตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชราทุกคนผู้สูงอายุต้องประพฤติปฏิบัติให้เป็นปกตินิสัย เมื่อเกิดการทำผิดพลาดในศีลข้อใดข้อหนึ่ง ถือว่าบุคคลนั้นผิดปกติแต่ก็สามารถกลับมาแก้ไขได้ใหม่ อย่าปล่อยให้ผิดเป็นนิสัยจะกลายเป็นบาปที่ติดตัวไปผู้สูงอายุจะต้องดูใจของตนเองทุกวัน ตามจิตใจของตนเองให้ทันรู้ความคิดและประพฤติปฏิบัติตนอย่างไร ทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลอื่น

สรุป ผู้สูงอายุที่นำหลักพุทธธรรมเบญจศีลเบญจธรรมมาประพฤติปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ โดยลักษณะบุคคลที่มีเมตตากรุณา ไม่ฆ่าสัตว์ มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่นให้มีความสุข มีสติรอบคอบ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เบญจศีลเบญจธรรม เป็นหลักพุทธธรรมที่คนทุกคนควรประพฤติปฏิบัติเพราะเป็นหลักพุทธธรรมเกี่ยวข้องกับชีวิต เพื่อให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขเป็นหลักพุทธธรรมที่ปฏิบัติได้ง่าย

๓.๑.๔ อนุสติ

อนุสติ ได้ศึกษาถึงความหมาย ประเภท ความสำคัญ และอนุสติกับผู้สูงอายุ ดังนี้

๑) ความหมายของอนุสติ

อนุสติ หมายถึง การมีสติระลึก หรือเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ สติชื่อว่า อนุสติ เหตุเป็นความระลึกอันนับว่าสมควรแก่กุลบุตรผู้บวชด้วยศรัทธา เพราะให้เป็นไปในฐานะอันควรให้เป็นไปเท่านั้น มี ๑๐ อย่าง คือ ๑. พุทธานุสติ ๒. อัมมานุสติ ๓. สังฆานุสติ ๔. สีลานุสติ ๕. จาคานุสติ ๖. เทวตานุสติ ๗. มรณสติ ๘. กายคตสติ ๙. อานาปานสติ ๑๐. อุปमानุสติ

เรื่องของการบริกรรม โดยนำอนุสติ ๑๐ บทใดบทหนึ่งมาบริกรรม ก็เพื่อให้จิตมีอารมณ์พละนไปในภายนอก คือ ให้มีสติอยู่กับคำบริกรรมนั้น ๆ แล้วบริกรรมไปจนทำให้มีอารมณ์เดียว ซึ่งเรียกว่า เอกคตารมณ์ หรือ เอกตัจจิต พระธรรมวิสุทธิมงคลได้นำมาอบรมลูกศิษย์ ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์อยู่เสมอ ดังที่ท่านได้ปรารภถึงเรื่องการอยู่ที่ไหน ๆ ก็ตามว่า ควรบริกรรมอนุสติ ๑๐ บท ๆ ใดบทหนึ่งมากำกับจิตทุกเวลา ในเวลาทำสมาธิ ออกจากสมาธิหรือในทุกอิริยาบถ ก็ไม่ควรปล่อยจากคำบริกรรม

๒) ประเภทของอนุสติ

อนุสติ ๑๐ คือ อารมณ์ที่ตึงามที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ ได้แก่

๑. พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระองค์
๒. อัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม และพิจารณาคุณของพระธรรม
๓. สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ และพิจารณาคุณของพระสงฆ์
๔. สีลานุสติ ระลึกถึงศีล พิจารณาถึงศีลของตนที่ได้ประพฤติไม่ต่างพร้อย
๕. จาคานุสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม

คือ ความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตน

๖. เทวตานุสติ ระลึกถึงเทวดา หมายถึง เทวดาที่ตนเคยได้ยินมา และพิจารณาเห็นคุณธรรม

๗. มรณสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตนเป็นธรรมดา

๘. กายคตสติ สติอันเป็นไปในกาย หรือระลึกถึงองค์ประกอบที่รวมกันเป็นร่างกาย

๙. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑๐. อุปमानุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือ นิพพาน

ประเภทของอนุสติ หรือ การระลึกถึงและพิจารณาถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ศีล การบริจจาคทาน คุณธรรมผู้เป็นเสมือนเทวดา ความจริงที่ไม่ผ่านพ้นไปได้ ส่วนประกอบของร่างกายพร้อมทั้งอาการ ๓๒ กำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อจะบรรลุความสงบสุข

๓) ความสำคัญของอนุสติ

อนุสติ ๑๐ ประการ มีความสำคัญต่อผู้ปฏิบัติโดยตรงและโดยอ้อม ดังนี้

๑. พระพุทธเจ้า ผู้มีปัญญาคุณบริสุทธิคุณและกรุณาธิคุณต่อสัตว์โลก

๒. พระธรรมอันเป็นคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ เป็นของจริง ดิจจริง

แก่ผู้นำไปปฏิบัติ

๓. พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และเป็นแบบอย่างแก่มวลชนที่จะนำเอา

เป็นตัวอย่าง

๔. ศีล เป็นแนวปฏิบัติขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่จะต้องปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน ในสังคม และมีความสำคัญต่อผู้น้อมจิตระลึกถึงศีลแล้วนำไปปฏิบัติ

๕. การบริจจาค คือ คุณธรรม ความเผื่อแผ่เสียสละสิ่งที่ตนมีอยู่ให้เป็น ประโยชน์แก่ผู้อื่น และมีความสำคัญยิ่งต่อผู้ปฏิบัติโดยการน้อมจิต คิดถึงทานที่ตนบริจาคไปแล้ว

๖. เทวดาหรือผู้มีเทวธรรม ส่วนมากจะกล่าวถึงบุพการีและกตเวทิตาธรรม ผู้กระทำความดีให้ก่อนไม่คิดการตอบแทนใด ๆ และผู้มีจิตสำนึกถึงบุญคุณของผู้เคยทำแก่ตนแล้ว

๗. การระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน ทุกคนไม่สามารถจะหลุดพ้นไปได้ การเตรียมจิตเตรียมกาย และรู้ถึงความจริงจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งโดยสำนึกถึงสัจจะภาวะ คือ มรณะที่จะมาถึง โดยไม่ประสาท

๘. การรู้เท่าถึงร่างกาย โดยมีสติถึงกาย พิจารณาว่ากายนี้มีส่วนประกอบ ต่าง ๆ ส่วนมากจะมีส่วนประกอบที่นำเกลียด ไม่สะอาด ไม่งาม

๙. การหายใจเข้า – ออก โดยการระลึกถึงลมเป็นประเด็นสำคัญ เพราะ สิ่งมีชีวิตจะดำรงเป็นรูปอยู่ได้ มีธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ชีวิตมนุษย์เมื่อขาดลมเพียง ๘ นาที ก็สิ้นใจ แล้ว

๑๐. ธรรมที่สงบ พระพุทธศาสนาถือว่า ความสงบสุขเป็นวัตถุประสงค์ของ ศาสนา ดังนั้นการบำเพ็ญพุทธธรรม เพื่อบรรลุธรรมสูงสุด คือ พระนิพพาน อันเป็นภาวะสุดท้ายที่ไม่มี สังสารวัฏอีกต่อไป

สรุป ความสำคัญของอนุสติ ๑๐ มีพุทธานุสติ ัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลानุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ มรณสติ กายคตานุสติ อานาปานสติ และอุปสมานุสติ ซึ่งถือว่า มีความสำคัญ อันเป็นธรรมที่ควรระลึกถึง

๔) อนุสติกับผู้สูงอายุ

อนุสติ หมายถึง ความระลึกองค์คุณอันเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ ๑๐ ประการ แต่ในที่นี้มุ่งศึกษาถึงพุทธานุสติ อานาปานสติ และมรณสติ เพื่อความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปที่อยู่อาศัยอยู่ในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอ เมือง จังหวัดอุบลราชธานี โดยกำหนดเอาจำนวน ๓๐ รูป/คน เป็นพระภิกษุ ๕ รูป ผู้มีอายุ ชาย ๑๐ คน และหญิง ๑๕ คน และเป็นบุคคลเป้าหมาย

(๑) พุทธานุสติกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับการระลึกถึงพระพุทธเจ้าและพระพุทธคุณ เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จไปยังเมืองต่าง ๆ เพื่อจะทรงแสดงธรรมโปรดประชาชนตามนิคมต่าง ๆ เสี่ยงประชาชนแซ่ซ้องสรรเสริญพระองค์ เป็นต้น^{๔๕} จนพราหมณ์ที่เป็นนายบ้านได้ยินแล้วอดที่จะต้องเดินทางเพื่อขอเข้าเฝ้า แม้ได้รับรับการคัดค้านจากภวูเตยริถย์ที่ตนเคยนับถืออยู่ก่อนก็มิยอมฟัง ต้องการที่จะเข้าเฝ้าพระองค์ จนในที่สุดพราหมณ์เหล่านั้นก็ได้บรรลุธรรมหันมานับถือพระรัตนตรัย กันเป็นจำนวนมาก^{๔๖}

อานิสงส์ของการเจริญพุทธานุสติ ผู้ประกอบพุทธานุสติเนื่อง ๆ ย่อมเป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระผู้มีพระภาคเจ้า ย่อมบรรลุถึงความไพบลูย์ด้วยศรัทธา ด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยบุญกุศล เป็นผู้มากด้วยปีติและปราโมทย์ เป็นต้น^{๔๗} กำจัดเสียซึ่งโทษภัยอันน่ากลัว สามารถอดกลั้นต่อทุกขเวทนา ย่อมได้ความมั่นใจว่าอยู่ร่วมกับพระศาสดา แม้สรีระร่างกายของผู้เจริญพุทธานุสติครอบครองแล้ว ย่อมกลายเป็นสิ่งที่ควรเคารพบูชา เป็นเสมือนเรือนพระเจดีย์สถาน ฉะนั้น จิตของผู้ผู้นั้นย่อมโน้มไปสู่พุทธภูมิ แม้เมื่อยังไม่สามารถแทงตลอดคุณวิเศษยิ่ง ๆ ขึ้นชาตินี้ ก็จะเป็นผู้มีสุคติในเบื้องหน้า

(๒) อานาปานสติกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับสติกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏใน อานาปานสติสูตร ดังนี้

อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก ย่อมมีอานิสงส์มากภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิริยาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ คือ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก สำเนียงอยู่ว่ารักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า ว่าเราจักกำหนดรู้ปีติ หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดสุข หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักกำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า ว่าเราจักกำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก

สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า ว่าเราจักกำหนดรู้จิต หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเราจักทำจิตให้ระงับ

^{๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๒ – ๓๓๖/๓๑๓.

^{๔๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๒-๓๓๖/๓๑๓.

^{๔๗} พุทธโฆสจารย์, วิสุทธิมรรค, หน้า ๓๕๔.

หายใจเข้า ว่าเราจักทำจิตใจให้ร่าเริง หายใจออก สำเนียงบอกว่า เราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก สำเนียงบอกว่าเราจักมุ่งทำจิตให้หลุดพ้น หายใจเข้า ว่าเราจักมุ่งทำจิตให้หลุดพ้น หายใจออก

สำเนียงบอกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า ว่าเราจักพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก สำเนียงบอกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออกสำเนียงบอกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก สำเนียงบอกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก

การปฏิบัติตามแนวแห่งอานาปานสติที่ปฏิบัติกันโดยทั่วไปนั้น ยังเป็นแค่เบื้องต้นเล็กน้อย โดยมีองค์ภาวนาแบบต่าง ๆ จะเป็นพุทโธ, สัมมาอรหัง, ยุบหนอ พองหนอ , นะมะพะระ , หรืออะไรก็ตาม เป็นเพียงแค่ขั้นวิตกวิจารณ์เท่านั้น ก็เริ่มมีความเห็นขัดแย้งกันเสียแล้วว่า “คนโน้นผิฉันเท่านั้นถูก เธอทำสายไหน สายที่เธอทำไม่ถูกได้แค่สมาธิ ไม่ใช่วิปัสสนา ต้องแบบของฉันทัน” เมื่อเริ่มต้นก็ผิฉันเสียแล้วอย่างนี้ เมื่อไรจะก้าวหน้าขึ้นไปจนเกิดอุคคหนิมิต ปฏิภาณนิมิต เจ้าสู่อุปจาร จนถึงขั้นอัปปนา อันเป็นสัมมาสมาธิ ที่จะเป้นบาทในการเจริญวิปัสสนาต่อไป

(๓) มรณสติกับผู้สูงอายุ เกี่ยวกับความหมาย มรณะ หมายถึง ความขาดแห่งชีวิตตินทรีย์ หรือ “ตาย” ต้องมาถึงตนเป็นธรรมดา

วิธีการเจริญ มรณสติ ผู้สูงอายุ ต้องการเจริญมรณสติ ควรเลือกที่สงบเงียบจากสิ่งรบกวน รักษาจิตของตนไว้ มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน พิจารณาความตายของสัตว์ทั้งหลาย อย่างนี้ว่า เราจักตาย เราจักเข้าถึงอาณาจักรแห่งความตาย เรามีความตายเป็นที่สุด เราจักไม่พ้นความตายไปได้ วิมุตติมรรค แสดงถึงวิธีการเจริญมรณสติ ๔ ประการ คือ

๑. มรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยความทุกข์กังวล เช่น การระลึกถึงความตายของบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น ลูก สามี ภรรยา พ่อแม่ เป็นต้น

๒. มรณสติที่เกี่ยวกับความกลัว การระลึกถึงความตายของบุคคลอันเป็นที่รักอย่างกะทันหัน เช่น การตายด้วยอุบัติเหตุ เป็นต้น

๓. มรณสติที่เกี่ยวเนื่องกับอุเบกขา เช่น การที่สัปเหร่อนึกถึงความตาย การระลึกถึงความตายของบุคคลหรือสัตว์ที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับตน เมื่อระลึกถึงแล้วก็รู้สึกเฉย เป็นต้น

๔. มรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยปัญญา บุคคลระลึกถึงความตายอันเป็นธรรมดาแห่งสัตว์โลกแล้วเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด การระลึกถึงความตายอย่างนี้แหละ ย่อมกำจัดทุกข์ได้ เป็นสิ่งที่ผู้เจริญมรณสติพึงเจริญ^{๔๘}

^{๔๘} พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๑๕๙.

อานิสงส์ของการเจริญมรณสติ คือ มรณสติ ย่อมให้ผู้เจริญไม่ประมาท ย่อมไม่ยินดีในภพทั้งปวง ย่อมละความใคร่ในชีวิต ได้อนิจจสัญญา (รับรู้ความไม่เที่ยง) ขวนขวายในบุญกุศล อยู่เป็นสุขสามารถสละทรัพย์ ลูก ภรรยาหรือสามีเพื่อเข้าสู่เนกขัมมปฏิบัติและเข้าถึงอมรธรรมได้ เมื่อจะตายย่อมไม่เป็นทุกข์เพราะหลงลืมสติ

สรุป อนุสติกับผู้สูงอายุโดยกล่าวถึงพุทธานุสติ อานาปานสติและมรณสติ ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีส่วนมากเป็นพุทธศาสนิกชน ชาวชนบทที่ยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณี วิถีชีวิตชั้นอยู่ธรรมดา เป็นผู้ผ่านชีวิต ผ่านกิจกรรม และเป็นแบบอย่างพุทธานุสติ อานาปานสติและมรณสติ ส่วนมากจะเป็นพิธีกร เป็นผู้ดำเนินการปฏิบัติ และเป็นที่เคารพนับถือของคนในท้องถิ่น วัดเป็นจุดศูนย์รวมประกอบกิจกรรม พิธีกรรมของชุมชน โดยเฉพาะวันเทศกาล วันสำคัญทางศาสนา เป็นต้น และกิจกรรมของชุมชน ส่วนมากเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๓.๑.๕ สติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ได้ศึกษาถึง ความหมาย ประเภทของสติปัฏฐาน และสติปัฏฐานกับผู้สูงอายุ ดังนี้

๑) ความหมายของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้ เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่ง ๆ นั้น มันเป็นของมันเอง เป็นหลักธรรมที่เป็นตัวปฏิบัติแท้ ๆ ด้วยการเอาสติเป็นหลัก คือ กำหนดสติมีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาทุกขณะในเวลาทำ พูด หรือคิด เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว สติจะเป็นตัวกั้นกระแสอาสวกิเลสทั้งปวงมิให้เกิดขึ้น และเมื่อประกอบด้วยสติ (ความระลึกได้) สัมปชาโน (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) อาตปปี (ความเพียรเพิกกิเลส) พิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยความไม่เป็น สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมในธรรมทั้งหลาย ทั้งภายในภายนอกในบุคคลอื่น โดยใช้สติตั้งมั่นอยู่เพียงแต่สักว่าความรู้ สักว่าอาศัย ระลึกไม่ถือนั่น อะไร ๆ ในโลก อย่างนี้ชื่อว่า การเจริญสติ

๒) ประเภทของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน คือที่ตั้งของสติ แบ่งวิธีการปฏิบัติออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูกาย เพื่อให้เห็นว่ากายนี้ สักแต่ว่าเป็นกายเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ การกำหนดรูปล้วน ๆ (กำหนดรูปขันธ์)

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนา เพื่อให้เห็นว่า เวทนานี้สักแต่เป็นเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา คือ การกำหนดนามล้วน ๆ (กำหนดเวทนาขันธ์)

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตนี้ สักแต่เป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ การกำหนดนามล้วน ๆ (กำหนดวิญญาณขันธ์)

๔. อันมานุสัสสตีปฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาธรรม เพื่อให้เห็นว่าธรรมนี้สักแต่เป็นธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ การกำหนดทั้งรูป และนาม (กำหนดขั้น ๕)^{๔๙}

(๑) กายานุปัสสนาสติปฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้ง กำหนดรู้ พิจารณากาย คือ กองรูป (รูปขั้น ๑) มีอยู่ ๑๔ ประการ แสดงวิธีปฏิบัติไว้ดังนี้

๑) อานาปานปัพพะ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งจิตกำหนด ลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ

๒) อิริยาปถปัพพะ คือ เมื่อร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ๆ ในอิริยาบถ ๔ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

๓) สัมปชัญญปัพพะ คือ ข้อมากหนดว่าด้วยสัมปชัญญะ ๔ โดยสร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน การขับถ่าย เป็นต้น

๔) ปฏิกุลมณสิการปัพพะ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

๕) ธาตุมนสิการปัพพะ คือ พิจารณาร่างกายให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ

๖) นวสีวธิกาปัพพะ คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตน ว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน^{๕๐}

โดยสรุป กายานุปัสสนาสติปฏฐาน คือ การพิจารณาให้เห็นร่างกายว่า กายนี้สักว่ากาย มิใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงแต่ร่างกายเท่านั้น ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นการพิจารณากายแบ่งออกเป็น ๖ ส่วน คือ

๑. พิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก
๒. พิจารณาอิริยาบถของกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน
๓. พิจารณารู้ตัวในความเคลื่อนไหว เช่น ก้าวไปก้าวมา คู้แขน เหยียดแขน กิน ดื่ม เป็นต้น
๔. พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็นส่วยย่อยต่าง ๆ มีผม หนัง ขน เล็บ เป็นต้น
๕. พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ
๖. พิจารณาร่างกายที่เป็นศพมีลักษณะต่าง ๆ ๙ อย่าง

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐, ๓๑๓ , อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗.

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๙/๓๐๒-๓๑๓.

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตามดูรู้ทันหรือมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนาทั้งหลายเนื่อง ๆ คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ คือ การกำหนดพิจารณาเวทนาทั้งหลายนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร ภิกษุทั้งหลายภิกษุในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๕๑}

แนวคิดเกี่ยวกับเวทนา การเสวยอารมณ์แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

หมวดที่ ๑ เวทนา ๒ คือ

- ๑) กายิกเวทนา เวทนาทางกาย
- ๒) เจตสิกเวทนา เวทนาทางใจ

หมวดที่ ๒ เวทนา ๓ คือ

- ๑) สุขเวทนา ความรู้สึกสุข สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม
- ๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายก็ตามทางใจก็ตาม
- ๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกเฉย ๆ จะสุขก็ไม่ใช่ จะทุกข์ก็ไม่ใช่ เรียกอีกอย่างว่า

อุเบกขาเวทนา

หมวดที่ ๓ เวทนา ๕

- ๑) สุข ความสุข ความสบายทางกาย
- ๒) ทุกข์ ความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย
- ๓) โสมนัส ความแค้นขึ้นสบายใจ , สุขใจ
- ๔) โทมนัส ความเสียใจ ทุกข์ใจ
- ๕) อุเบกขา ความรู้สึกเฉย ๆ

หมวดที่ ๔ เวทนา ๖

- ๑) จักขุสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา
- ๒) โสตสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู
- ๓) ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น
- ๔) ฆานมสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก
- ๕) กายสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย
- ๖) มโนสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทางใจ

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓ - ๓๑๔.

โดยสรุป เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาว่า เวทนานี้สักว่าเวทนา มิใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวเรา เขา การพิจารณาเวทนา (ความรู้สึกร่างกาย) ๙ อย่าง คือ ๑. สุข ๒. ทุกข์ ๓. ไม่ทุกข์ไม่สุข ๔. สุขประกอบด้วยอามิส (เหยื่อล่อ มีรูปเสียง เป็นต้น) ๕. สุขไม่ประกอบด้วยอามิส ๖. ทุกข์ประกอบด้วยอามิส ๗. ทุกข์ไม่ประกอบด้วยอามิส ๘. ไม่ทุกข์ไม่สุขประกอบด้วยอามิส ๙. ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่ประกอบด้วยอามิส

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติเข้าไปตั้งตามจิตเนื่อง ๆ คือ รู้รูป รู้เสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีอยู่ ๑๖ ประเภท คือ การกำหนดพิจารณาเห็นจิตใจ จิตดังกล่าวนี้ พระพุทธองค์ตรัสได้ดังนี้

๑) จิตปีพพะ หมวดว่า ด้วยจิต

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอย่างไร คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ

จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ

จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ

จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ

จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน

จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ

จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ

จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น

จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น^{๕๑}

ในการกำหนดพิจารณาจิตทั้ง ๑๖ ประเภทนี้ เป็นวิธีปฏิบัติสุทธวิปัสสนา คือวิปัสสนาล้วน ๆ เป็นการพิจารณาติดตาม ตรวจสอบ หรือการตามดูกระบวนการทำงานของจิต ไม่ใช้การกั้นกระแสดิจิต ที่สำคัญคือ การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของจิตที่เป็นกุศลและอกุศล

๒) ชนธปีพพะ หมวดชนธ ๕

ชนธปีพพะ หมวดว่าด้วยชนธ ได้แก่ การใช้สติปัญญาพิจารณาชนธ ทั้ง ๕ ว่า สักแต่เบญจชนธ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คำว่า “ชนธ” แปลว่า กอง หมวด หมู่ ประชุม กลุ่ม มี ๕ อย่าง คือ

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

๑. รูปขันธ์ กองรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็นรูปที่เป็นใหญ่ ๔ (มหาภูตรูป) และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔ (อุปาทายรูป)

๒. เวทนาขันธ์ กองเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์

๓. สัญญาขันธ์ กองสัญญา คือ ความจำได้ หมายถึง

๔. สังขารขันธ์ กองสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดีไม่ชั่ว

๕. วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่เสมอ

๓) อายตнопัพพะ หมวดอายตนะ ๑๒

อายตнопัพพะ หมวดว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์^{๕๓} สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือ ระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็นที่ไหลมาของบุญและบาป

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไม่เพียงแต่มีสติกำหนดจิตเท่านั้น หากแต่ต้องกำหนดเจตสิกซึ่งเกิดพร้อมกับจิตด้วย ดังนั้น ในที่นี้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงหมายถึง ความมีสติรู้เท่าทันจิต และรู้เท่าทันเจตสิกด้วย

โดยสรุป จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาว่า จิตนี้สักว่า จิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเรา เขา การพิจารณาจิต ๑๖ อย่าง คือ ๑. จิตมีราคะ ๒. จิตปราศจากราคะ ๓. จิตมีโทสะ ๔. จิตปราศจากโทสะ ๕. จิตมีโมหะ ๖. จิตปราศจากโมหะ ๗. จิตหดหู่ ๘. จิตฟุ้งสร้าน ๙. จิตใหญ่ (จิตในมาน) ๑๐. จิตไม่ใหญ่ (จิตที่ไม่ถึงมาน) ๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (จิตได้รูปมาน) ๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๓. จิตตั้งมั่น ๑๔. จิตไม่ตั้งมั่น ๑๕. จิตหลุดพ้น ๑๖. จิตไม่หลุดพ้น

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งตามดูธรรมเนื่อง ๆ คำว่า “ธรรม” หรือ “ธรรมารมณ์” แปลว่า อารมณ์ที่เกิดกับใจ จำแนกออกเป็น ๕ หมวด คือ

๑) นิเวธนปัพพะ หมวดนิเวธ ๕

นิเวธนปัพพะ หมวดว่าด้วยการพิจารณานิเวธ คือ เครื่องห้ามเครื่องกั้น ที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี มี ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทนิเวธ	ความพอใจในกามคุณอารมณ์
๒. พยาบาทนิเวธ	ความโกรธ ความเกลียด
๓. ถีนมิทธนิเวธ	ความหดหู่ ความเชื่องซึม ความง่วง
๔. อุทธัจจกุกกุกนิเวธ	ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
๕. วิจิกิจฉานิเวธ	ความลังเลสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อ ^{๕๔}

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

^{๕๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑.

๒) ชั้นอุปพะ หมวดชั้น ๕

ชั้นอุปพะ หมวดที่กล่าวเรื่องชั้น ได้แก่ การตั้งสติพิจารณาชั้น ๕ ว่า สักแต่เบญจชั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาณธรรม คือ รูปนาม ชั้นอายตนะ ธาตุ สัจจะเท่านั้น ดังกล่าวแล้ว

๓) อายตนะอุปพะ หมวดอายตนะ ๑๒

หมวดนี้ จุดมุ่งหมายของการกำหนดรู้อายตนะแต่ละอย่างดังกล่าวนี้ เพื่อให้รู้จักอายตนะ ให้รู้ว่สัจจะที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสัจจะโดยนัยอย่างใด อาศัยอายตนะเกิด ให้รู้ว่สัจจะที่เกิดขึ้นยังไม่ได้เกิด จะเกิดได้อย่างไร การละสัจจะโดยนัยที่ละได้แล้ว จะไม่ให้เกิดขึ้นได้อย่างไร

๔) โพชฌงค์อุปพะ หมวดโพชฌงค์

โพชฌงค์อุปพะ หมวดว่าด้วยองค์คุณแห่งการตรัสรู้ หมายถึง ให้กำหนดรู้องค์แห่งโพชฌงค์ ๗ ว่า องค์ใดเกิดขึ้นแล้วหรือยังไม่เกิดองค์ใดที่ยังไม่เกิดก็ทำให้เกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เจริญบริบูรณ์ขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เจริญบริบูรณ์ขึ้น ๗ ประการดังนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกเป็นองค์แห่งการตรัสรู้

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ การพิจารณาค้นคว้าในธรรมทั้งภายในภายนอก เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียรเป็นองค์แห่งการตรัสรู้

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มใจเป็นองค์แห่งการตรัสรู้

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายสงบใจ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

๖. สมာธิสัมโพชฌงค์ ความตั้งมั่นในอารมณ์เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความวางเฉยต่ออารมณ์ เป็นองค์แห่งการ

ตรัสรู้^{๕๕}

๕) สัจจอุปพะ หมวดอริยสัจ ๔

สัจจอุปพะ หมวดว่าด้วยการพิจารณาสัจจะ ๔ สักแต่เป็นสัจจะไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นปรมาณธรรม คือ รูปนาม ชั้น อายตนะ ธาตุ สัจจะ เท่านั้น คำว่า “สัจจะ” แปลได้หลายนัย เช่น ความจริงที่พระอริยะตรัสรู้ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้เป็นอริยะ ความจริงที่ประเสริฐ คือ แท้ แน่นอน ไม่คลาดเคลื่อน ในที่นี้หมายถึงอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่คือทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือความดับทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๕๖}

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

โดยสรุป อันมานุปัสสนา คือ การพิจารณาธรรมให้เห็นว่า ธรรมนี้เพียงสักว่า ธรรม มิใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา การพิจารณาธรรมแบ่งออกเป็น ๕ คือ

๑. พิจารณาธรรมที่กั้นจิตให้บรรลุสมาธิที่เรียกว่า นิวรณ ๕
๒. พิจารณาชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
๓. พิจารณาอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
๔. พิจารณาธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ที่เรียกว่า โพชฌงค์
๕. พิจารณาอริยสัจ ๔

สรุปผลที่ได้รับจากการกำหนดพิจารณานิวรณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เช่นนี้ คือ เมื่อพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายมีความเกิดขึ้นและความดับไป ก็ตั้งสติไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น ไม่มีต้นเหตุและทิวฏฐิตายอยู่ด้วย ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกในที่สุดก็จะเห็นพระไตรลักษณ์ อันเป็นทางสู่พระนิพพาน

๓) สติปัฏฐานกับผู้สูงอายุ

สติปัฏฐาน ๔ หมวตว่าด้วยกายนี้ เป็นการให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาความจริงของร่างกายนี้ว่า มีธรรมชาติเป็นอย่างไร มีความแปรปรวนอย่างไร เมื่อเข้าใจความจริงอย่างนี้แล้ว จะทำให้หมดความยึดมั่นในกาย ความสำคัญผิดว่ากายนี้ คือ ตัวตนที่ต้องคอยยึดถือ ครอบครอง และห่วงแหน และเมื่อเข้าใจความจริงของกายแล้วก็เกิดกายปล่อยวาง ละ สละ คือไม่พัวพันอยู่แต่กายนี้อีกต่อไป ทั้งนี้ เพราะผู้สูงอายุได้ผ่านชีวิตและวัยต่าง ๆ มีทั้งประสบการณ์ตรง คือ ผ่านวัยต่าง ๆ ไม่สามารถควบคุมด้วยตนเองได้เป็นตามธรรมชาติของมัน เข้าใจและไม่ยึดมั่นในการผ่านไปของวัย

พระภิกษุผู้เป็นบูรพาจารย์ได้วางแบบสำหรับเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ครบบริบูรณ์ ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน การครองผ้า เป็นการเจริญสติตั้งแต่ตื่นนอน คือเมื่อตื่นนอนตอนเช้าจะต้องครองผ้าเริ่มด้วยการนุ่งสบงต้องกำหนดสติอยู่กับการนุ่ง มีบทภาวนาสำหรับกำกับสติว่า “อา ปา มะ จุปะ” เวลาจะคาดปะคดริตเอดต้องกำหนดสติอยู่กับการคาดปะคด มีบทภาวนาว่า “อิมิ กายพนธน์ อธิภูฐานมิ” เวลาจะห่มจีวรต้องมีสติกับการห่มจีวร มีบทภาวนาว่า “ที มะ สัง อัง ขุ” เวลาประครองสังฆาฏิต้องกำหนดสติ มีบทภาวนาว่า “สัง วิ ธา ปุ กะ ยะ ปะ” เวลาจะรัดอกต้องกำหนดสติ มีบทภาวนาว่า “อิมิ อกพนธน์อธิภูฐานมิ” ก่อนออกบิณฑบาตตอนเช้าจะหยิบบาตร มีบทภาวนาว่า “อิมิ ปตต์ อธิภูฐานมิ” ถึงตอนฉันข้าวก็ต้องพิจารณาอาหารก่อนฉันด้วยบท ตั้งขณิกะปัจจะเวกขณะวิธี โดยพิจารณาว่า เราบริโภคอาหาร มิใช่เพื่อความอิ่มหมีพลิมัน เพื่อกำลังกายอันมากมาย เพื่อความเอร็ดอร่อยสนุกสนาน มันเมาไอ้อวดกัน หรือเพื่อส่งเสริมราคะ เราบริโภคอาหารเพียงเพื่อยังอัตตภาพให้กันไป เพื่อประพฤติพรหมจรรย์เท่านั้น เมื่อฉันเสร็จแล้วก็หาที่อันสงบวิเวกเจริญอานาปาสติ

ผู้สูงอายุ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนา คือทำให้จิตสงบเกิดสมาธิขึ้นได้มาน และในโอกาสเดียวกันก็เป็นการพิจารณาการเกิดดับของรูป นาม ไปตามสภาวะธรรม จนเข้าใจว่า เกิด ดับอย่างไร ด้วยเหตุปัจจัยอะไร ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจสภาวะธรรม จนเกิดวิปัสสนาญาณ และเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ถึงขั้นสามารถดับทุกข์ โทมนัส ปริเทวะ อุปายาส ได้ในที่สุด ตามที่กล่าวมานี้ เป็นเรื่องผู้สูงอายุกับสติปัฏฐานหรือผู้สูงอายุตั้งสติพิจารณาถึงร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด จิตใจ และความเป็นจริงตามธรรมชาติ

สรุป

หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้กล่าวถึงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เกี่ยวกับรูปแบบตามหลักพุทธธรรม การดำเนินชีวิต หลักพระพุทธรธรรมที่สำคัญมี ไตรสรณคัมภีร์ ไตรลักษณ์ เบญจศีล เบญจธรรม อนุสติ๑๐ สติปัฏฐาน๔ ไตรสรณคัมภีร์ การเข้าถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยระลึกถึงว่าเป็นที่พึ่ง ตามศัพท คือ พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะที่ปรากฏ ๓ ประการ คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่มีตัวตน เบญจศีล เบญจธรรม เบญจศีล คือ ข้อปฏิบัติที่ควรละเว้น ๕ ประการ คือ เว้นจากการฆ่า การเบียดเบียนสัตว์ เว้นจากการลักขโมยสิ่งของผู้อื่น เว้นการประพฤติผิดคิดทำอนาจารต่อเพศตรงข้าม เว้นการพูดโกหกมดเท็จ และเว้นการดื่มเสพสุราเมรัย สิ่งให้โทษ เบญจธรรม คือ ข้อควรปฏิบัติ ๕ ประการ คือ เมตตากรุณา สัมมาอาชีวะ กามสังวร สัจจะ และ สติสัมปชัญญะ อนุสติ๑๐ หมายถึง การตั้งจิต สำนึกระลึกถึงสิ่งที่เคารพนับถือ มี ๑๐ ประเภท คือ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ ทเวตานุสติ มรณานุสติ กายคตานุสติ อานาปานสติ สติปัฏฐาน๔ หมายถึง การตั้งสติพิจารณาถึงสิ่งทั้งหลายให้รู้ตามความเป็นจริง มี ๔ ประเภท คือ กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณากายมีให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เวทนา นุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งจิตพิจารณาจิตให้รู้ตามความเป็นจริง และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติระลึกรู้พิจารณาธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ตามที่เป็นจริงของนั้นอย่างนั้น โดยเอาหลักพุทธธรรมไปปรับใช้ให้เป็นแนวทางแก้ปัญหาทางร่างกาย จิตใจ ครอบครัว และเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ